



# HORIZON FITNESS ERGOMETER PAROS 2.0

## ANLEITUNG

Art.-Nr.  22269 · Kategorie:  Ergometer



PAROS 2.0

**OWNER'S MANUAL  
BENUTZERHANDBUCH  
GEBRUIKERSHANDLEIDING  
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE**



**Read the BIKE GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.**

**Lesen Sie das ERGOMETER-HANDBUCH, bevor Sie dieses BENUTZERHANDBUCH verwenden.**

**Lees de FIETSGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt.**

**Lisez le GUIDE DU VÉLO avant d'utiliser ce MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.**

3	ENGLISH
33	DEUTSCH
63	NEDERLANDS
93	FRANÇAIS

# IMPORTANT PRECAUTIONS



## SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this EXERCISE BIKE GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this exercise bike. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this exercise bike are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Your local dealer.





## **TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:**

Always unplug the exercise bike from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

## **WARNING**

### **TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:**

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the exercise bike.
- Do not use the exercise bike without proper footwear. NEVER operate the exercise bike with bare feet.
- Do not jump on the exercise bike.
- Do not dismount the exercise bike until the pedals are at a complete STOP.
- At no time should more than one person be on the exercise bike while in operation.
- This exercise bike should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This exercise bike is intended for in-home use only. Do not use this exercise bike in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- The exerciser complies with the EN957-1/-5 standard, class of exerciser: HB; braking system is adjustable.
- Do not use exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.



## **TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:**

- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the exercise bike only as described in the exercise bike guide and owner's manual.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The exercise bike should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 3m /10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the exercise bike.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the exercise bike without adult supervision.
- Never operate the exercise bike if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the exercise bike to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Your local dealer. Service should only be done by an authorized service technician.



## GROUNDING INSTRUCTIONS

If an exercise bike should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

It is essential that your exercise bike is used only indoors, in a climate controlled room. If your exercise bike has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the exercise bike is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

# BASIC OPERATION



## CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR EXERCISE BIKE!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your exercise bike is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your exercise bike can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

- Weight loss
- A healthier heart
- Improved muscle tone
- Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new exercise bike will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your exercise bike in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.

## LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be 3 feet of clearance behind the exercise bike, 3 feet on each side and one foot in front for the power cord. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

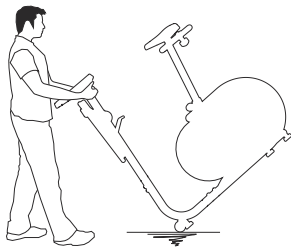
## MOVING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.

## WARNING

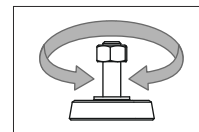
Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

**UPRIGHT BIKES:** firmly grasp the handlebars, carefully tip toward you, and roll on the transport wheels.

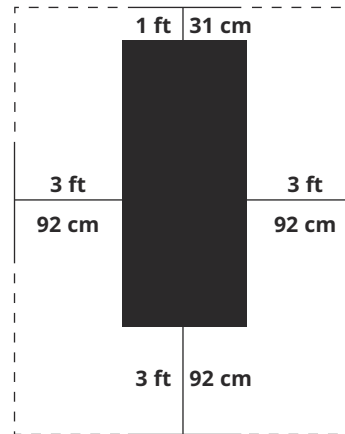


## LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Place your exercise bike where you intend to use it. Adjust the two rear levelers so that the bike is level on the floor. Then adjust the third leveler located under the base frame tube just so it is snug with the floor. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image below and may not include the lock.



**ADJUST HEIGHT**



## SEAT POSITIONING

To determine proper seat position, sit on the seat and position the ball of your foot on the center of the pedal. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.

NOTE: It is recommended that you do not sit on the seat while adjusting its position.

### UPRIGHT BIKES - SEAT ADJUSTMENT

Upright Bikes feature a locking seat adjustment pin to easily and safely adjust the seat height. To adjust, get off the bike seat and loosen the adjustment knob by turning it two half turns counter-clockwise. Pull out the knob to unlock the post, and adjust the post up or down to the desired setting. Release the knob to lock in place. Turn the knob clockwise until tightened. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.





## POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.



## WARNING

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Contact Your local dealer for examination and repair.

## USING THE HEART RATE FUNCTION

Your exercise bike could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

## PULSE GRIPS

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

# ASSEMBLY



## WARNING

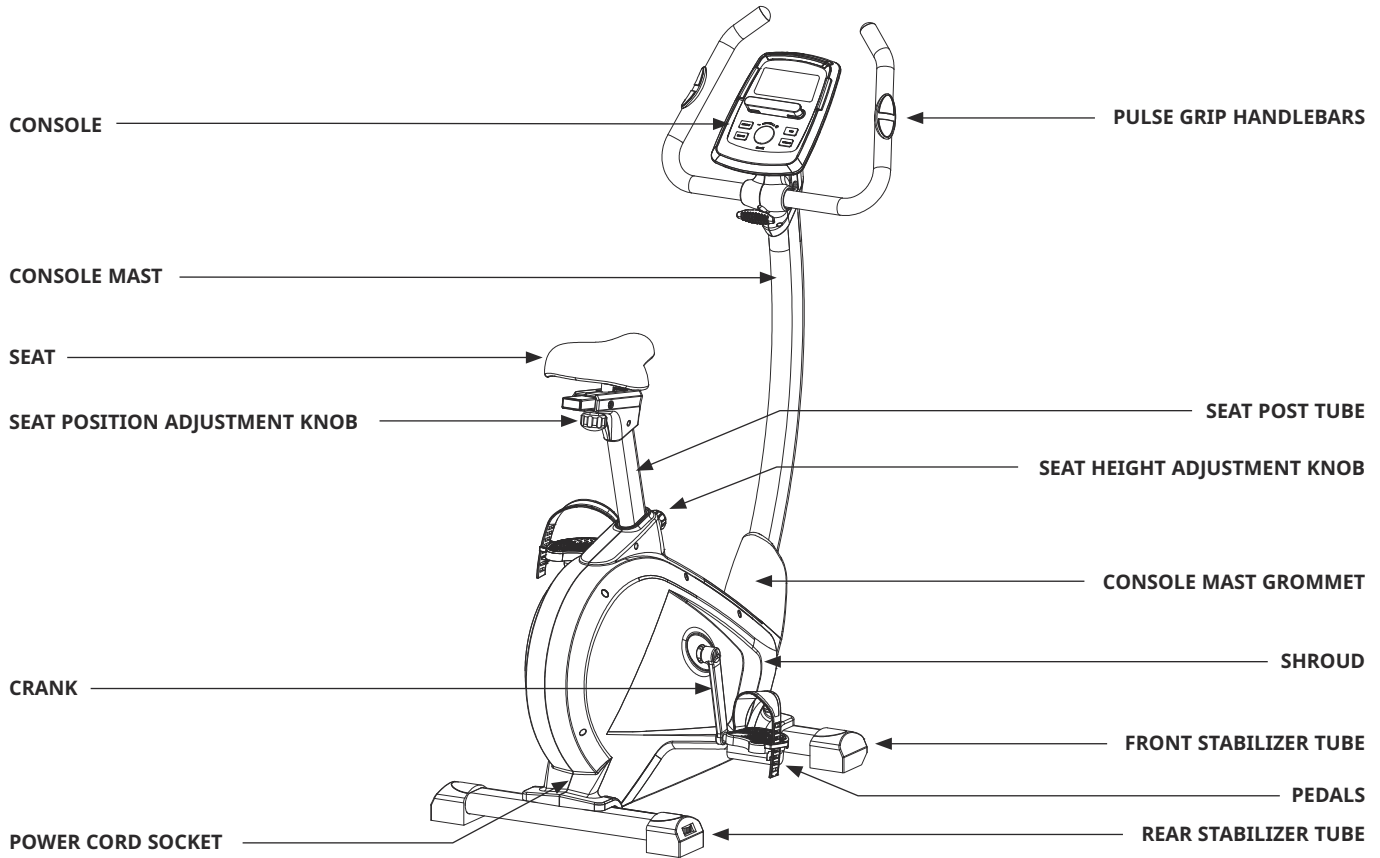
There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the exercise bike could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the exercise bike, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your bike's serial number located on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below. Also locate the model name which is next to the serial number.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:																				
MODEL NAME: <b>HORIZON</b>																				<b>BIKE</b>





## TOOLS INCLUDED:

- 5mm L Wrench
- Flat Wrench

## PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Front Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer Tube
- 1 Console
- 1 Console Mast
- 1 Console Mast Grommet
- 1 Handlebar
- 1 Left & Right Handlebar Covers
- 1 Seat
- 1 Seat Post
- 2 Pedals with Straps
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit

# PRE ASSEMBLY

---

## UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the bike carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

### WARNING

- It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an bike.
- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium bike grease is recommended.

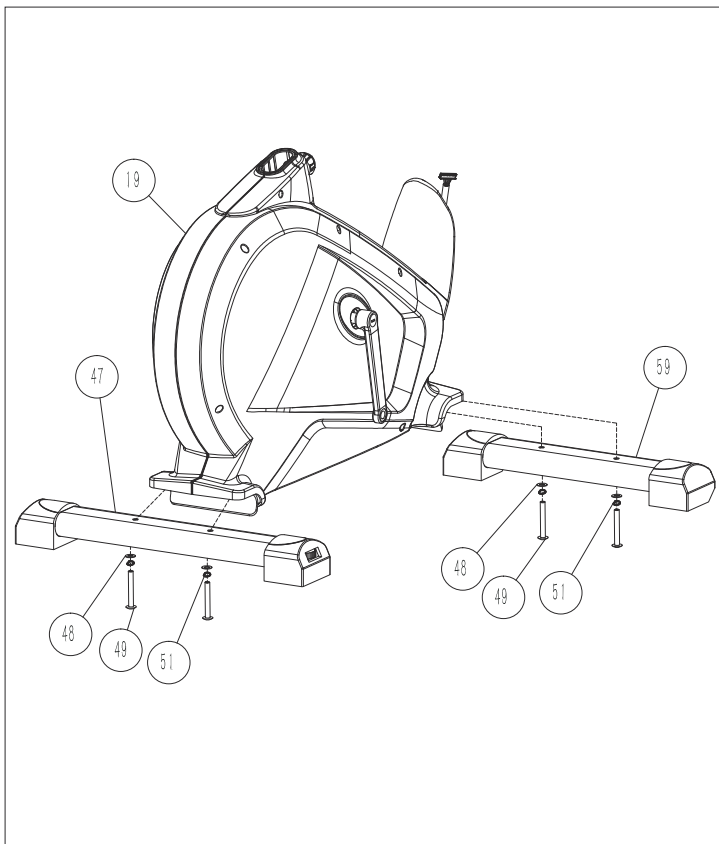
### NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.








# ASSEMBLY STEP 1

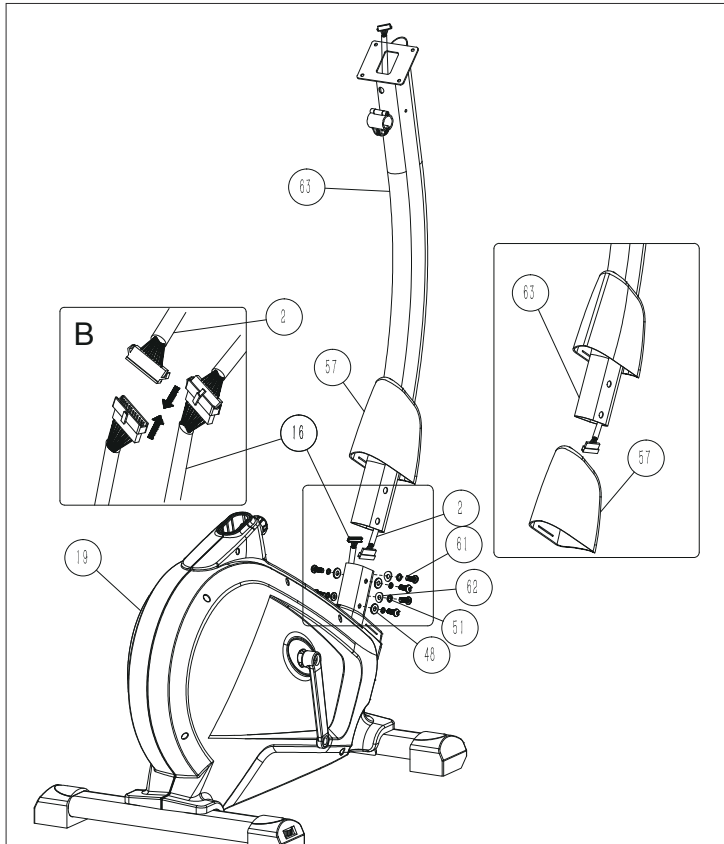


## HARDWARE PARTS:





- |   |   |   |                                |
|---|---|---|--------------------------------|
|  | FLAT WASHER (48)<br>Φ8 X Φ19 X 1.5T<br>QTY: 4 |  | BOLT (49)<br>M8 X 55<br>QTY: 4 |
|  | SPRING WASHER (51)<br>Φ8<br>QTY: 4            |   |                                |

- A Attach the **REAR STABILIZER TUBE** (47) to **MAIN FRAME** (19) using 2 **BOLTS** (49) & **WASHERS** (48 & 51).
- B Attach the **FRONT STABILIZER TUBE** (59) to **MAIN FRAME** (19) using 2 **BOLTS** (49) & **WASHERS** (48 & 51).

## ASSEMBLY STEP 2



### HARDWARE PARTS:

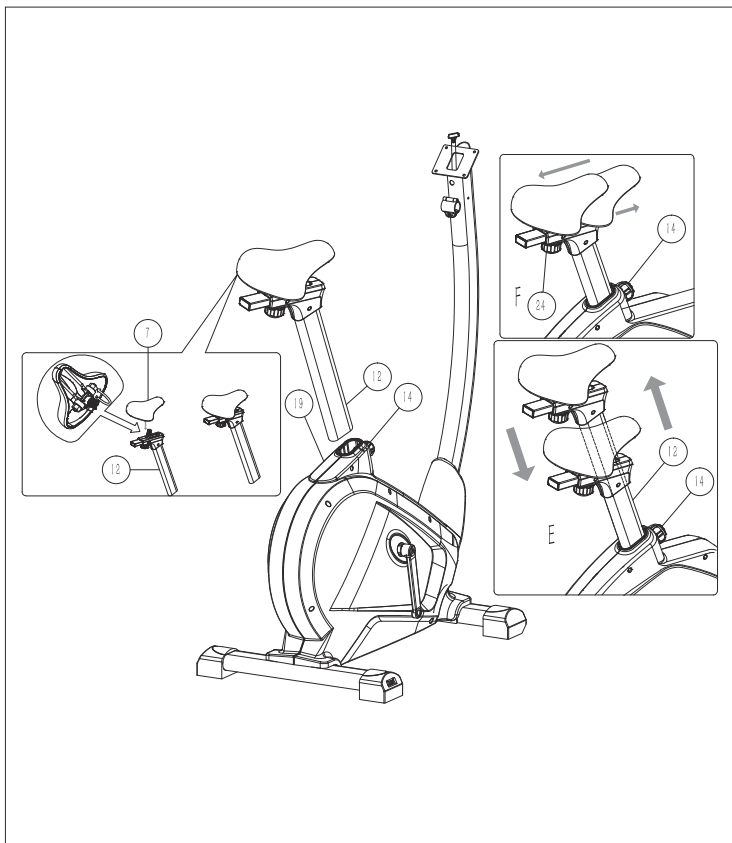
	BOLT (61) M8 X 20 QTY: 6		ARC WASHER (62) Φ8 X Φ19 X 1.5T QTY: 2
	SPRING WASHER (51) Φ8 QTY: 6		FLAT WASHER (48) Φ8 X Φ19 X 1.5T QTY: 4

- Slide **CONSOLE MAST GROMMET** (57) from bottom up the **CONSOLE MAST** (63).
- Attach **CONSOLE CABLES** (2) to **FRAME CABLE** (16) and tuck cables into **MAIN FRAME** (19) carefully.
- Slide **CONSOLE MAST** (63) into **MAIN FRAME** (19) using 4 **BOLTS** (61), 4 **SPRING WASHERS** (51), 4 **FLAT WASHERS** (48) from both sides and 2 **BOLTS** (61), 2 **SPRING WASHERS** (51), 2 **ARC WASHERS** (62) from front side.
- Slide **CONSOLE MAST GROMMET** (57) down over **MAIN FRAME** (19).

**NOTE:** Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast.



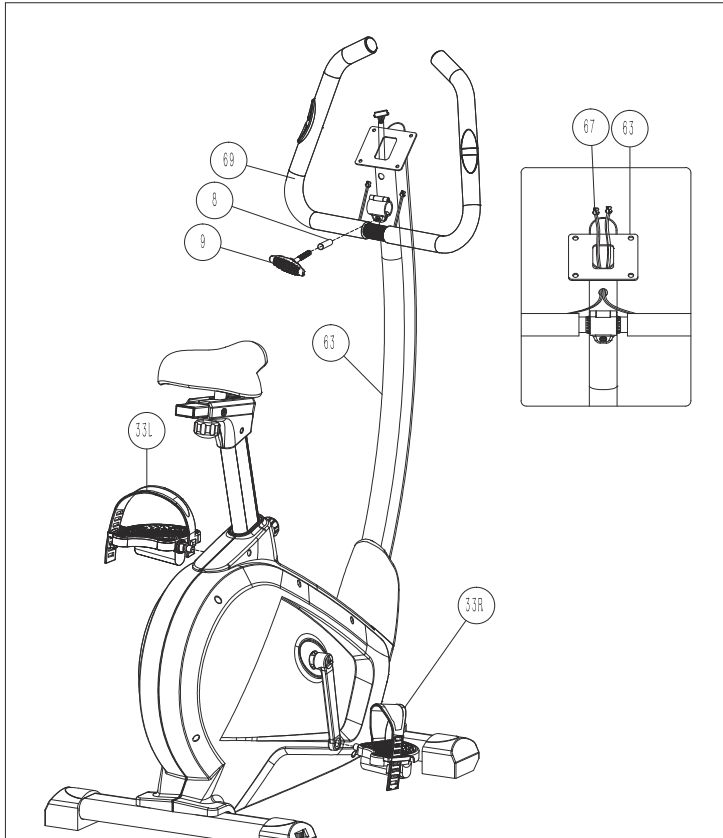
## ASSEMBLY STEP 3



NOTE: There is no hardware for this step.

- A Attach **SEAT (7)** to **SEAT POST (12)**.
- B Pull the **SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB (14)** outward while sliding the **SEAT POST** into **MAIN FRAME (19)**.
- C Adjust **SEAT (7)** horizontally by **SEAT ADJUSTMENT KNOB (24)**.

# ASSEMBLY STEP 4



## HARDWARE PARTS:



T KNOB (9)  
M8 X 64MM  
QTY: 1



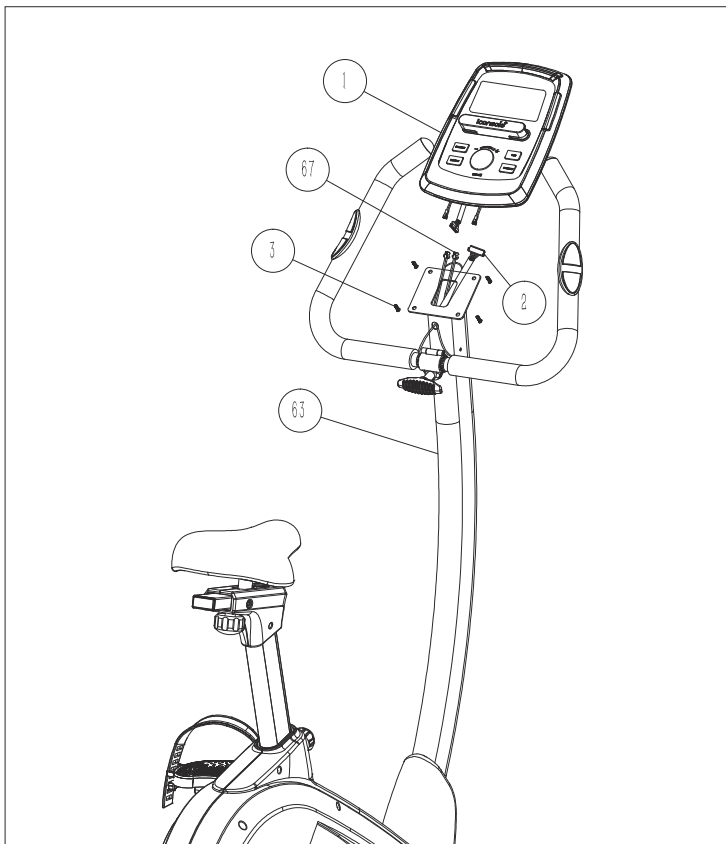
BUSHING (8)  
Φ8 X Φ13 X 35MM  
QTY: 1

- A Attach the **RIGHT PEDAL** (33R) to the **RIGHT CRANK ARM**, tightening it **CLOCKWISE** with the provided flat wrench.
- B Attach the **LEFT PEDAL** (33L) to the **LEFT CRANK ARM**, tightening it **COUNTER-CLOCKWISE** with the provided flat wrench.
- C Feed the **HANDLEBAR WIRES** (67) through the hole in the **CONSOLE MAST** (63) and out the top of the **CONSOLE MAST** (63).
- D Attach the **HANDLEBAR** (69) to **CONSOLE MAST** (63) using 1 **BUSHING** (8) and 1 **T KNOB** (9).





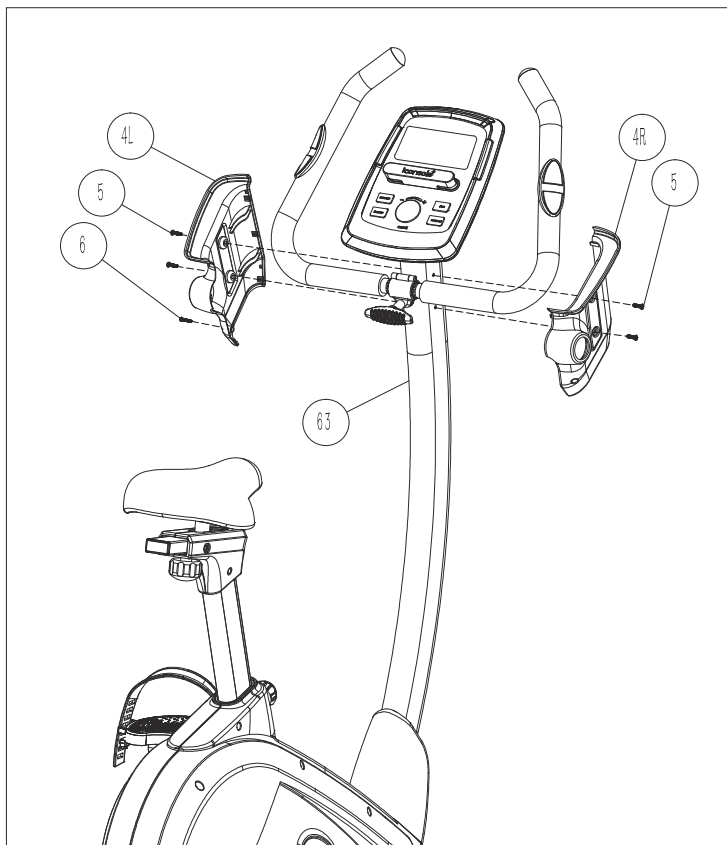
## ASSEMBLY STEP 5



NOTE: There is no hardware for this step.

- A Connect the **CONSOLE CABLES** (2) and **HANDLEBAR WIRES** (67). Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** (2) and **HANDLEBAR WIRES** (67) into the **CONSOLE MAST** (63).
- B Attach the **CONSOLE** (1) to the **CONSOLE MAST** (63) using 4 **PRE-INSTALLED BOLTS** (3).

## ASSEMBLY STEP 6



### HARDWARE PARTS:



BOLT (6)  
M4 X 15  
QTY: 1

- A Attach the **LEFT & RIGHT CONSOLE MAST COVERS** (4R & 4L) to the **CONSOLE MAST** (63) using 4 **PREINSTALLED BOLTS** (5) and **SCREWS** (6).
- B Plug in **POWER ADAPTER**.







## ASSEMBLY STEP 7



**ASSEMBLY COMPLETE!**

PAROS 2.0

Max. User Weight: 136 kg / 300 lbs.

Overall Dimensions: 127 x 55 x 146 cm / 50" x 21.7" x 57.5"

# BIKE OPERATION



## ADJUSTING THE SEAT

To adjust the seat by rotating the knob and loosen the screw. Pull out the knob and adjust the seat to a comfortable pedaling position (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Lock the screw by rotating knob clockwise until it tightens.

**NOTE:** It is recommended that you do not sit on the seat while adjusting its position.

## ADJUSTING THE HANDLEBAR

To adjust the handlebar by rotating the knob and loosen the screw. Then, pull out the knob and adjust the handlebar to a position you prefer. Lock the screw by rotating knob clockwise until it tightens.

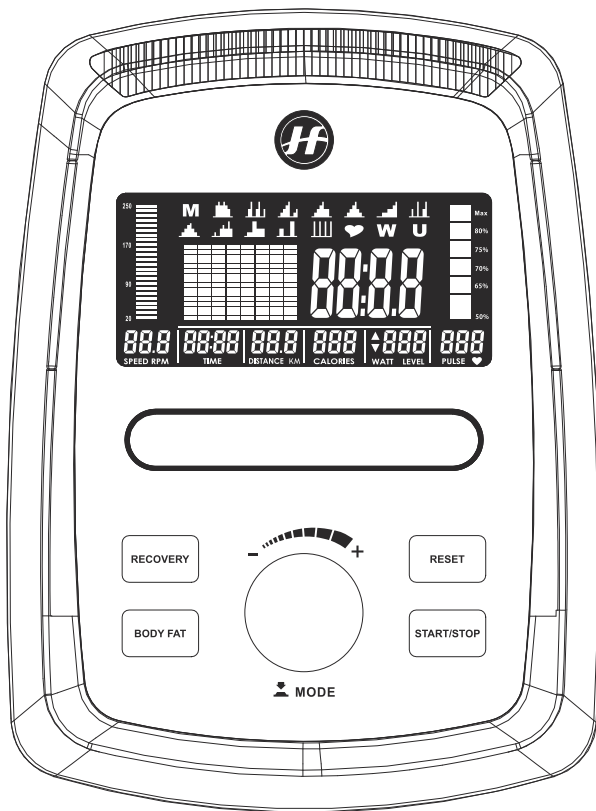
### **WARNING**

Do not operate the bike if the adaptor is damaged. If the bike appears to not be working properly, do not use the bike.

### **WARNING**

Our bikes are well built and heavy! Use care and additional help if necessary when moving.

## PAROS 2.0 CONSOLE DISPLAY



## PAROS 2.0 CONSOLE OPERATION

### A) INTELLIGENT WHEEL

Turn to select programs, set up resistance level and workout numbers. Press to confirm.

### B) RESET KEY

Press and hold for 2 seconds to reboot the console.

### C) START/STOP KEY

Start or stop workout.

### D) RECOVERY KEY

Test heart rate recovery status.

### E) BODY FAT KEY

Test body fat % and BMI.

### F) RACK

Hold your phone or tablet.

### G) LCD DISPLAY

Speed, RPM, time, distance, calories, watt, heart rate.



## PAROS 2.0 CONSOLE OPERATION



### SETUP YOUR PERSONAL DATA

Turn the intelligent drive to select U1~U4, the set SEX, AGE, HEIGHT, WEIGHT and press this drive to confirm.

### START YOUR WORKOUT

Turn the intelligent drive to select workout.



### M MANUAL

Use intelligent drive to select program at main menu and press to confirm. Press START/STOP key to star workout.

### PRESET PROGRAM



There are 12 preset programs, use intelligent drive to select at main menu and press to confirm. Press START/STOP key to star workout.



### HRC

Use intelligent drive to select program at main menu and press to enter. Select 55%, 75%, 90% or TAG (target heart rate, 100%) Press START/STOP key to star workout.



### WATT

Use intelligent drive to select program at main menu and press to enter. Set up WATT target and Time. Press START/STOP key to star workout.



### USER PROGRAM

Use intelligent drive to select program at main menu and press to enter. Create customized resistance workout and training time. Press START/STOP key to star workout.

### RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing heart rate strap and press RECOVERY button. All function display stop except time which count down from 60 to 0 second. Then display shows up heart rate recovery status from F1, F2....to F6. F1 is the best recovery status.



## **BODY FAT**

In STOP mode, press BODY FAT button to start the measurement. Console shows U1 or U2 or U3 or U4 base on different user profile and start measuring. LCD displays BMI, FAT % and BODY FAT advice symbol after measuring.

\*It is necessary to hold both hands on the hand grip during data measurement

\*It takes 8 seconds to get the results

## **ENERGY SAVE**

Without pedaling or there is no heart rate been received, 4 minutes later the console is entering energy save model. Press any key to wake up the console.

## **APP**

This model is APP compatible, users can download “i-Console +” or “Fit Hit Way” from Google Play or App Store

## MONITORING YOUR HEART RATE



### FEEDBACK

Your Horizon Fitness bike offers two heart rate feedback options. You may choose to use the heart rate handlebars, or the chest transmitter (sold separately) for a hands free workout.

### HEART RATE HANDLEBAR

Place the palm of your hands directly on the heart rate handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. When gripping the handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars. It is recommended that you hold the handlebars only long enough to see your heart rate readout on the console. You may experience an erratic readout if consistently holding the handlebars.

### TELEMETRIC CHEST TRANSMITTER (SOLD SEPARATELY)

Prior to wearing the chest transmitter (sold separately) on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the Horizon Fitness logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.

### WARNING!

The heart rate reading is intended only as an exercise aid and not for medical purpose. Your heart rate monitoring systems may be inaccurate. Various factors may affect the accuracy of your heart rate reading. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercise immediately.

## CONDITIONING GUIDELINES

**ALWAYS CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE BEGINNING AN EXERCISE PROGRAM.**

### **HOW OFTEN? (FREQUENCY OF WORKOUTS)**

The American Heart Association recommends that you exercise at least 3 to 4 days per week to maintain cardiovascular fitness. If you have other goals such as weight or fat loss, you will achieve your goal faster with more frequent exercise. Whether it's 3 days or 6 days, remember that your ultimate goal should be to make exercise a lifetime habit. Many people are successful staying with a fitness program if they set aside a specific time of day to exercise. It doesn't matter whether it's in the morning before breakfast, during lunch hour or while watching the evening news. What's more important is that it's a time that allows you to keep a schedule, and a time when you won't be interrupted. To be successful with your fitness program, you have to make it a priority in your life. So decide on a time, pull out your day planner and pencil in your exercise times for the next month!

### **HOW LONG? (DURATION OF WORKOUTS)**

For aerobic exercise benefits, it's recommended that you exercise from between 24 and 60 minutes per session. But start slowly and gradually increase your exercise times. If you've been sedentary during the past year, it may be a good idea to keep your exercise times to as little as five minutes initially. Your body will need time to adjust to the new activity. If your goal is weight loss, a longer exercise session at lower intensities has been found to be most effective. A workout time of 48 minutes or more is recommended for best weight loss results.

### **HOW HARD? (INTENSITY OF WORKOUTS)**

How hard you workout is also determined by your goals. If you use your machine to prepare for a 5K workout, you will probably work out at a higher intensity than if your goal is general fitness. Regardless of your long term goals, always begin an exercise program at low intensity. Aerobic exercise does not have to be painful to be beneficial!





## MAINTENANCE



### WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

We use sealed bearings throughout our bikes so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the trainer after each use.

### HOW DO I CLEAN MY BIKE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts.

Cleanliness of your bike and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, Horizon Fitness recommends that the following preventive maintenance schedule be followed.

### AFTER EACH USE (DAILY)

Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet

- Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, contact Horizon Fitness.
- Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut.

### NOTE:

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. connection parts. If any deterioration is observed, immediately replace all faulty parts and do not use until it is repaired.

### WARNING

To remove power from the bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

### WEEKLY

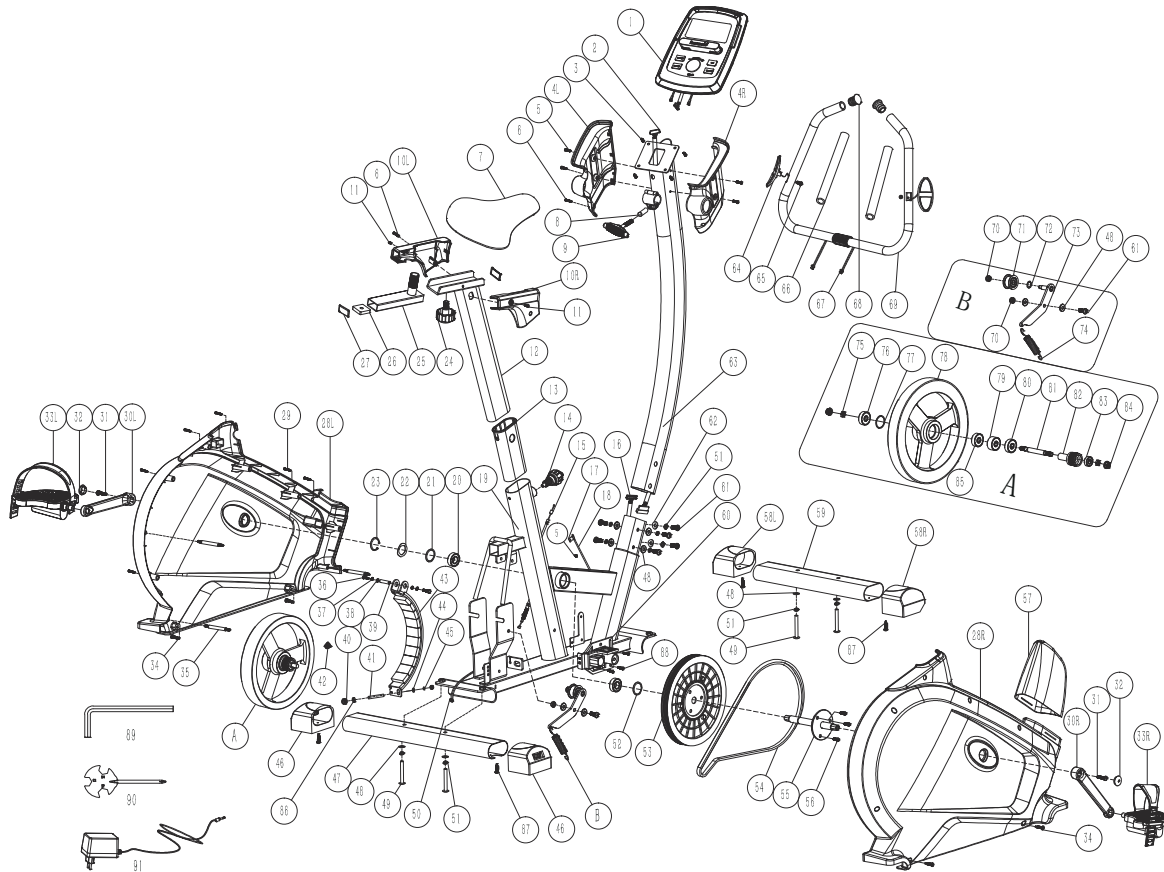
Clean underneath the bike, following these steps:

- Turn off the bike.
- Move the bike to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the bike.
- Return the bike to its previous position.

### EVERY MONTH

- Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.

# PAROS 2.0 EXPLODED VIEW



## PAROS 2.0 PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	COMPUTER	1
2	UPPER COMPUTER CABLE	1
3	SCREW M5X10MM	4
4L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT	1
4R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT	1
5	SCREW M5X12MM	5
6	SELF-TAPING SCREW	2
7	SADDLE	1
8	TUBE	1
9	T SHAPE KNOB	1
10L	PLASTIC COVER LEFT	1
10R	PLASTIC COVER RIGHT	1
11	SCREW FOR SLIDE SEAT	2
12	SEAT POST SET	1
13	BUSHING	1
14	ROUND HEAD PULL PIN	1
15	CABLE	1
16	LOWER COMPUTER CABLE	1
17	SENSOR	1
18	SENSOR CABLE	1
19	FRAME SET	1
20	BEARING	2
21	FLAT WASHER	2
22	CURVED WASHER	1
23	C SHAPE WASHER	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
24	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB	1
25	SLIPING TUBE	1
26	SLIPING TUBE FIXED NUT	1
27	END CAP	2
28L	CHAIN COVER LEFT	1
28R	CHAIN COVER RIGHT	1
29	SELF-TAPING SCREW	6
30L	CRANK LEFT	1
30R	CRANK RIGHT	1
31	HEXAGON BOLT	2
32	CRANK END CAP	2
33L	FOOTPLATE LEFT	1
33R	FOOTPLATE RIGHT	1
34	SCREW	4
35	CONNECTING TUBE	3
36	ALLEN BOLT	2
37	SPRING WAHSER	2
38	FLAT WASHER	2
39	IDLER SET AXLE	1
40	NUT	2
41	TWO HEAD BOLT	1
42	CONE SPRING	1
43	MAGNET SET	1
44	PLASTIC WASHER	1
45	FLAT WASHER	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
46	REAR END CAP	2
47	REAR STABILIZER BAR	1
48	FLAT WASHER	10
49	ALLEN BOLT	4
50	DC CABLE	1
51	SPRING WAHSER	10
52	FLAT WASHER	1
53	BELT WHEEL	1
54	BELT	1
55	PEDAL AXLE	1
56	ALLEN BOLT	3
57	MAIN POST PLASTIC COVER	1
58L	FRONT END CAP LEFT	1
58R	FRONT END CAP RIGHT	1
59	FRONT STABILZER BAR	1
60	MOTOR	1
61	ALLEN BOLT	7
62	CURVED WASHER	2
63	CONSOLE MAST	1
64	HANDLE PULSE PAD	2
65	SELF-TAPING SCREW	2
66	HANDLEBAR SPONGE	2
67	HANDLE PULSE CABLE	2
68	END CAP	2
69	HANDLE BAR	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
70	NUT	2
71	IDLER	1
72	CURVED WASHER	3
73	IDLER SET	1
74	SPRING	1
75	NUT	2
76	BEARING	1
77	FLAT WASHER	1
78	FLYWHEEL	1
79	ONE WAY SIDE BEARING	1
80	BEARING	1
81	FLYWHEEL AXLE	1
82	SMALL BELT WHEEL	1
83	BEARING	1
84	FLANGE NUT	2
85	BEARING	1
86	NUT	1
87	SELF-TAPING SCREW	4
88	SCREW M5X15MM	3
89	ALLEN KEY WRENCH	1
90	COMBINATION WRENCH	1
91	ADAPTER	1

**Eng: Waste Disposal**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.  
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**Ger: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.  
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**Dut: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**Fre: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**Ita: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**Spe: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.  
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**Prb: Descarte**

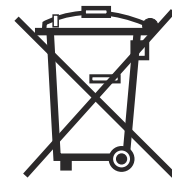
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。  
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。  
在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



## BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN AUF

Lesen Sie dieses ERGOMETER-HANDBUCH, bevor Sie das BENUTZERHANDBUCH verwenden. Beim Gebrauch eines elektronischen Produkts sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie dieses Trainingsfahrrad benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Trainingsfahrrads über alle Warn- und Sicherheitshinweise hinreichend informiert sind. Wenn Sie nach dem Lesen dieser Anleitung weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Händler vor Ort.



## ZUR MINDERUNG DER GEFAHR EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGS:

Trennen Sie den Ergometer immer sofort nach Gebrauch sowie vor der Reinigung, Wartung oder dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen vom Stromnetz.

## **WARNUNG**

### **SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN AN PERSONEN:**

- Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen Tempo.
- Um das Gleichgewicht zu halten, ist es sinnvoll, sich beim Training, Aufbau oder Abbau, an den Griffen festzuhalten.
- Achten Sie darauf, dass Hände und Füße nicht in die Nähe der beweglichen Teile gelangen, um Verletzungen zu vermeiden. Drehen Sie die Pedalkurbeln niemals mit den Händen.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Ihrem Ergometer verfangen könnte.
- Verwenden Sie den Ergometer niemals ohne geeignetes Schuhwerk. Verwenden Sie den Ergometer NIEMALS barfuß.
- Springen Sie nicht auf den Ergometer.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Ergometers erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Der Ergometer darf immer nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Das Ergometer darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr wiegen, als im Abschnitt „GARANTIE“ des BENUTZERHANDBUCHS angegeben ist. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieser Ergometer ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Setzen Sie diesen Ergometer nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder anderen Einrichtungen ein. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieser Ergometer entspricht EN957-1/-5, Ergometer der Klasse: HB; das Bremssystem ist einstellbar.
- Verwenden Sie den Ergometer in keiner Umgebung ohne Temperaturregulierung, etwa in Vorbauten, Pool-Anlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sattel und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf nicht stören.



## **SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO VON VERBRENNUNGEN, FEUER, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN UND VERLETZUNGEN AN PERSONEN:**

- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Verwenden Sie keine Anbauteile oder -geräte, die nicht vom Hersteller empfohlen sind. Anbauteile können zu Verletzungen führen.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Verwenden Sie den Ergometer nur wie im Ergometer- und Benutzerhandbuch beschrieben.
- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie es warten oder umstellen. Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Der Ergometer darf nie unbeaufsichtigt bleiben, solange er an das Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Kinder unter 13 Jahren und Haustiere sollten UNBEDINGT einen Abstand von mindestens drei Metern zum Ergometer einhalten.
- Kinder unter 13 Jahren sollten den Ergometer NICHT verwenden.
- Jugendliche über 13 oder behinderte Personen sollten den Ergometer nur unter Beaufsichtigung einer erwachsenen Person verwenden.
- Verwenden Sie den Ergometer nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn er nicht ordnungsgemäß funktioniert, umgefallen, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Senden Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur an ein Servicezentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die Off-Position und trennen Sie dann den Stecker von der Steckdose.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Aufforderung durch Fachpersonal oder Ihren örtlichen Händler. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.





## HINWEISE ZUR ERDUNG

Bei einer Fehlfunktion oder einem Ausfall des Ergometers bietet die Erdung einen Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das über einen Geräteschutzleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend den örtlichen Vorschriften und Verordnungen installiert und geerdet ist.

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht in Ihre Steckdose, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Der Ergometer darf nur im klimatisierten Innenbereich verwendet werden. Wurde Ihr Ergometer niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt, sollte er vor dem ersten Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden. Werden diese Hinweise nicht beachtet, kann es zu einer elektronischen Fehlfunktion kommen.

# BASISBETRIEB



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR WAHL IHRES ERGOMETERS!

Sie haben einen wichtigen Schritt unternommen, um ein nachhaltiges Trainingsprogramm aufzubauen. Ihr Ergometer ist ein äußerst effektives Mittel, um Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Der regelmäßige Gebrauch Ihres Ergometers kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Hier sind nur einige der gesundheitlichen Vorteile von Bewegung:

- Gewichtsabnahme
- Ein gesünderes Herz
- Verbessertes Muskeltonus
- Erhöhtes Energieniveau im Alltag

Der Schlüssel zur Nutzung dieser Vorteile ist die Entwicklung einer Trainingsgewohnheit. Ihr neuer Ergometer hilft Ihnen Hemmschwellen zu überwinden, die Sie vom Training abhalten. Schlechtes Wetter und Dunkelheit werden Ihr Training nicht stören, wenn Sie Ihren Ergometer zu Hause benutzen. Dieses Handbuch bietet Ihnen grundlegende Informationen für die Nutzung und den Genuss Ihres neuen Geräts.



## STANDORT DES ERGOMETERS

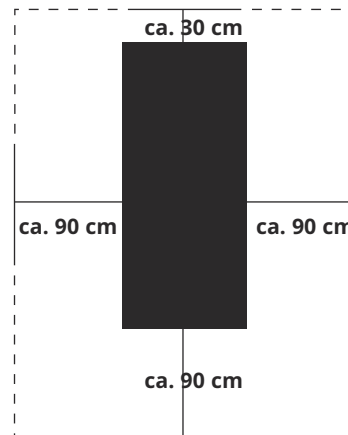
Stellen Sie den Ergometer auf einer ebenen Oberfläche auf. Hinter dem Ergometer und auf jeder Seite sollten ca. 90 cm Freiraum vorhanden sein 30 cm vorne für das Netzkabel. Platzieren Sie den Ergometer so, dass keine Öffnungen am Gerät blockiert werden. Der Ergometer sollte nicht in einer Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

## UMSTELLEN DES ERGOMETERS

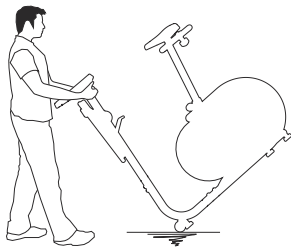
Ihr Ergometer ist am vorderen Standfuß mit einem Paar Transportrollen ausgestattet. Entfernen Sie die Stromzufuhr, bevor Sie das Fahrrad bewegen.

## WARNUNG

Da unsere Ergometer schwer sind, gehen Sie umsichtig vor und holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie das Gerät umstellen. Befolgen Sie diese Anweisungen, um Verletzungen zu vermeiden.

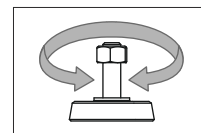


**UPRIGHT BIKES:** Halten Sie die Lenkstangen fest, kippen Sie den Ergometer vorsichtig rollen Sie ihn auf den Transporträdern zum gewünschten Platz.



## NIVELLIEREN DES ERGOMETERS

Der Ergometer sollte für den optimalen Gebrauch eben aufgestellt werden. Stellen Sie Ihren Ergometer dort auf, wo Sie ihn benutzen wollen. Stellen Sie die beiden hinteren Nivellierhilfen so ein, dass der Ergometer waagrecht auf dem Boden steht. Stellen Sie dann die dritte Nivellierhilfe unter dem Basisrahmen so ein, dass sie eng am Boden aufliegt. Wenn Sie Ihren Ergometer eben eingestellt haben, fixieren Sie die Nivellierhilfen, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen. Manche Nivellierhilfen können von der Abbildung unten abweichen und enthalten möglicherweise nicht die Sperre.



**HÖHENEINSTELLUNG**

## SITZEINSTELLUNG

Um die richtige Sitzposition zu ermitteln, setzen Sie sich auf den Sattel und positionieren Sie den Fußballen auf die Mitte des Pedals. Ihre Beine sollten am unteren Totpunkt der Pedale leicht angewinkelt sein. Sie sollten in der Lage sein die Pedale zu betätigen, ohne die Knie vollständig zu strecken oder auf dem Sattel hin und her zu rutschen.

HINWEIS: Es wird empfohlen, sich beim Einstellen der Sitzposition nicht auf den Sattel zu setzen.

### UPRIGHT BIKES – SITZEINSTELLUNG

Upright Bikes verfügen über einen arretierbaren Sitzeinstellstift zur einfachen und sicheren Einstellung der Sitzhöhe. Steigen Sie zum Einstellen vom Sattel ab und lösen Sie den Einstellknopf, indem Sie ihn zwei halbe Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Knopf heraus, um die Sattelstange zu entriegeln, und stellen Sie sie nach oben oder unten auf die gewünschte Einstellung ein. Lassen Sie den Knopf los, um ihn zu verriegeln. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn, bis er festgezogen ist. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Sattelstange verriegelt ist.





## STROMVERSORGUNG

Ihr Ergometer wird durch ein Netzteil mit Strom versorgt. Das Netzkabel muss in die Netzbuchse eingesteckt werden, die sich in der Nähe des Standfußes befindet. Trennen Sie das Kabel bei Nichtgebrauch.

## WARNUNG

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt oder in Wasser getaucht worden ist. Wenden Sie sich an einen lokalen Händler, um das Gerät überprüfen und reparieren zu lassen.

## VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Ihr Ergometer ist entweder mit Pulsgriffen oder einem Daumenpulssensor ausgestattet. Um die Ausstattung Ihres Modells zu ermitteln, lesen Sie den Anfang des Abschnitts AUFBAU Ihres BENUTZERHANDBUCHS.

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion. Herzfrequenzmesser oder ein Daumenpulssensor an den Griffen erlauben zwar eine relative Abschätzung der tatsächlichen Herzfrequenz, sollten aber nicht als zuverlässig angesehen werden, wenn exakte Messwerte erforderlich sind. Einige Menschen, z. B. Teilnehmer eines Cardio-Reha-Programms, sollten ein zusätzliches Herzfrequenzüberwachungssystem wie einen Brust- oder Handgelenksgurt nutzen. Verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung des Anwenders, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

## PULSGRIFFE

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Nach fünf aufeinanderfolgenden Herzschlägen (15-20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Umschließen Sie die Griffe vollständig aber locker. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie den Lenker über längere Zeit halten. Halten Sie die Pulssensoren sauber, damit der Kontakt gewährleistet bleibt.



# AUFBAU

## **WARNUNG**

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, die besondere Aufmerksamkeit erfordern. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitung genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Rahmenkomponenten des Ergometers und in Folge zu störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Ergometer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung sorgfältig lesen und etwaige beim Aufbau gemachte Fehler korrigieren.

Bevor Sie fortfahren, ermitteln Sie die Seriennummer Ihres Ergometers am vorderen Standfuß und geben Sie sie in das untenstehende Feld ein. Ermitteln Sie auch die Modellbezeichnung – sie steht neben der Seriennummer.

GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

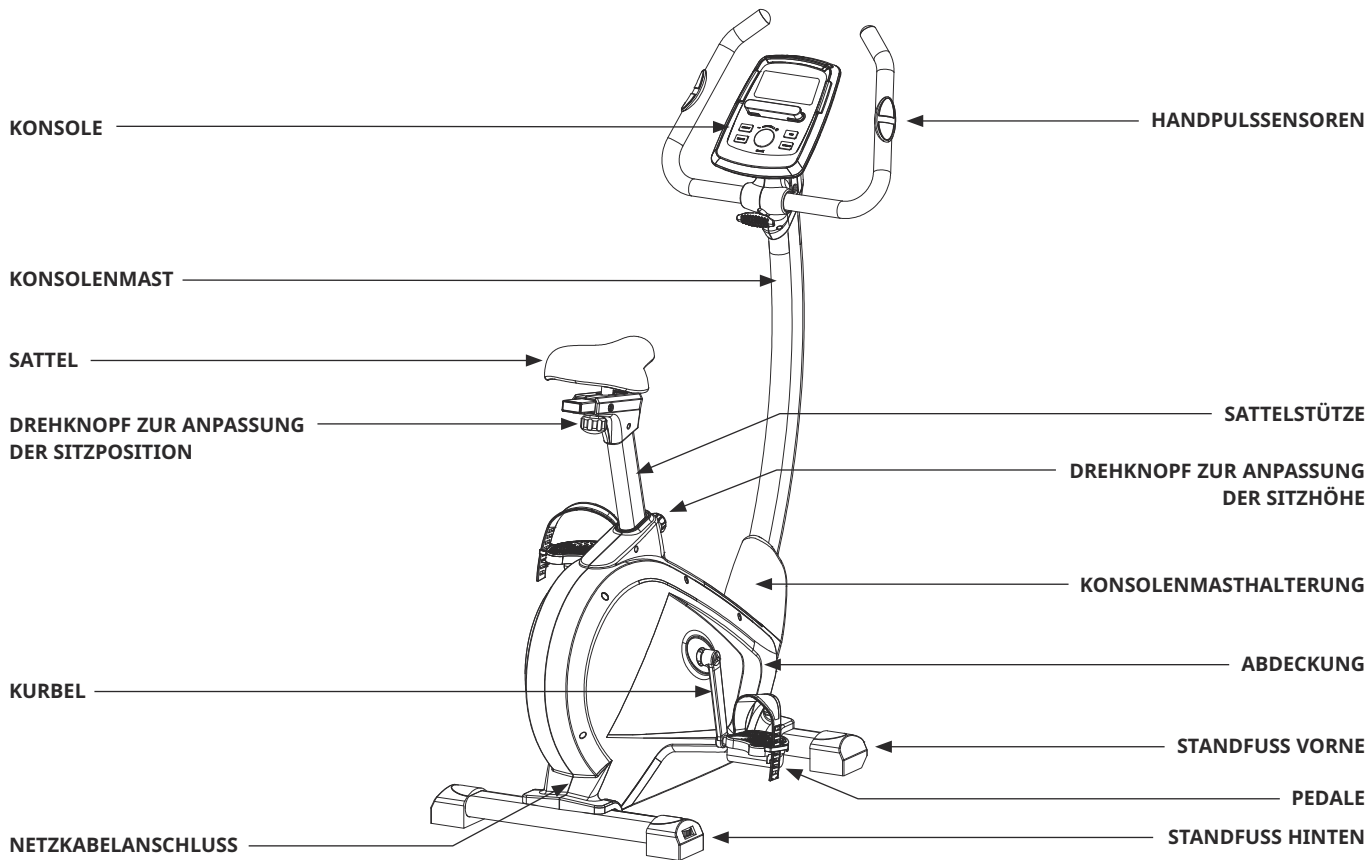
SERIENNUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELLBEZEICHNUNG: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**BIKE**



## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE WERKZEUGE:

- 5 mm L-Schraubenschlüssel
- Gabelschlüssel

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 Standfuß vorne
- 1 Standfuß hinten
- 1 Konsole
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmasthalterung
- 1 Lenkstange
- 1 Lenkstangenabdeckung  
links & rechts
- 1 Sattel
- 1 Sattelstange
- 2 Pedale mit Riemen
- 1 Netzkabel
- 1 Hardwareset

# VOR DEM AUFBAU

## AUSPACKEN

Packen Sie das Produkt an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Stellen Sie den Karton mit dem Ergometer auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn er auf der Seite liegt.

## WARNUNG

- Es wird empfohlen, dass zwei Personen zusammen arbeiten, um die Montage des Ergometers zu erleichtern und effizient zu gestalten.
- Stellen Sie bei jedem Aufbauschnitt sicher, dass ALLE Schrauben und Muttern eingesetzt sind und ein Gewinde besitzen. Es wird empfohlen, den kompletten Aufbau des Geräts abzuschließen, bevor Sie irgendeine Schraube festziehen.
- Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werksseitig vorgefettet. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Sollten Schwierigkeiten auftreten, empfiehlt sich die Anwendung von etwas Lithium-Fahrradfett.

## BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

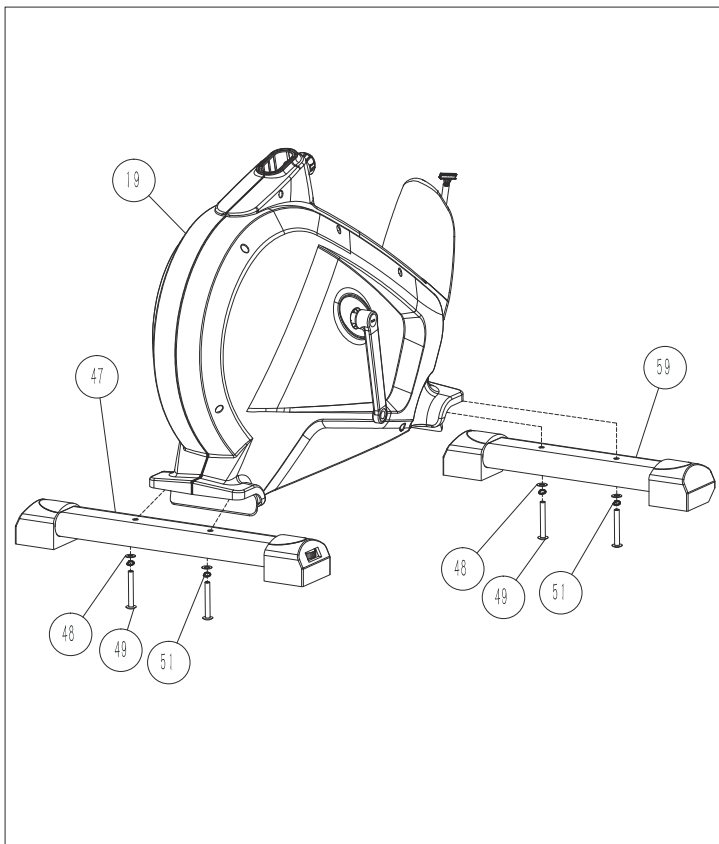
Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst.










# AUFBAUSCHRITT 1

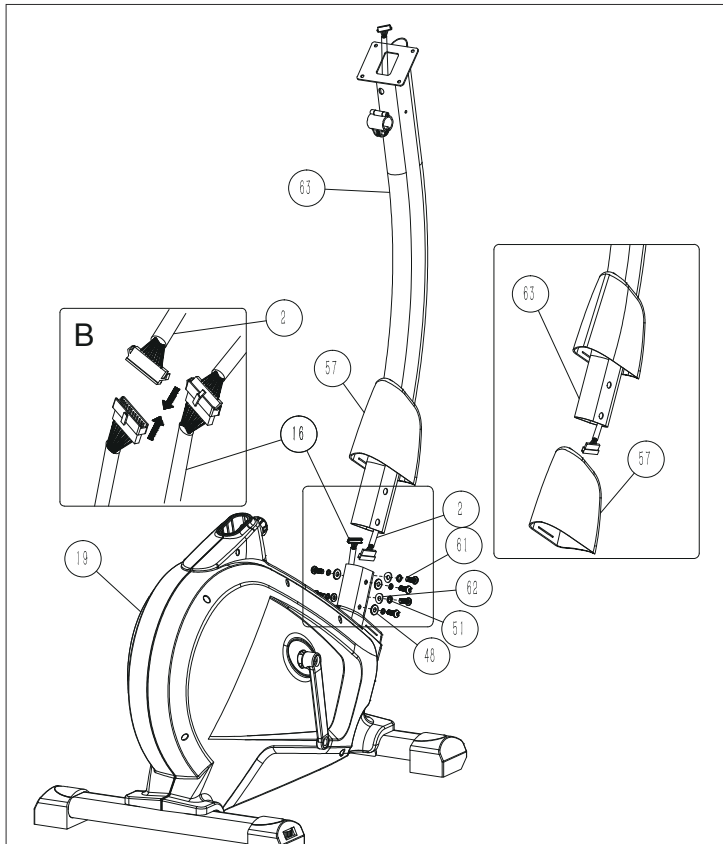


## HARDWARE:

- |   |  |   |                                      |
|---|--|---|--------------------------------------|
|  | UNTERLEGSSCHEIBE (48)<br>Φ8 X Φ19 X 1,5T<br>MENGE: 4 |  | SCHRAUBE (49)<br>M8 X 55<br>MENGE: 4 |
|  | FEDERSCHEIBE (51)<br>Φ8<br>MENGE: 4                  |   |                                      |

- A Befestigen Sie **STANDFUSS HINTEN** (47) am **HAUPTTRAHMEN** (19) mit 2 **SCHRAUBEN** (49) & **UNTERLEGSSCHEIBEN** (48 & 51).
- B Befestigen Sie den **VORDEREN STANDFUSS** (59) am **HAUPTTRAHMEN** (19) mit 2 **SCHRAUBEN** (49) & **UNTERLEGSSCHEIBEN** (48 & 51).

# AUFBAUSCHRITT 2



## HARDWARE:



SCHRAUBEN (61)  
M8 X 20  
MENGE: 6



UNTERLEGSCHIEBE  
(GEBOGEN) (62)  
Φ8 X Φ19 X 1.5T  
MENGE: 2



FEDERSCHIEBE (51)  
Φ8  
MENGE: 6



UNTERLEGSCHIEBE (48)  
Φ8 X Φ19 X 1.5T  
MENGE: 4

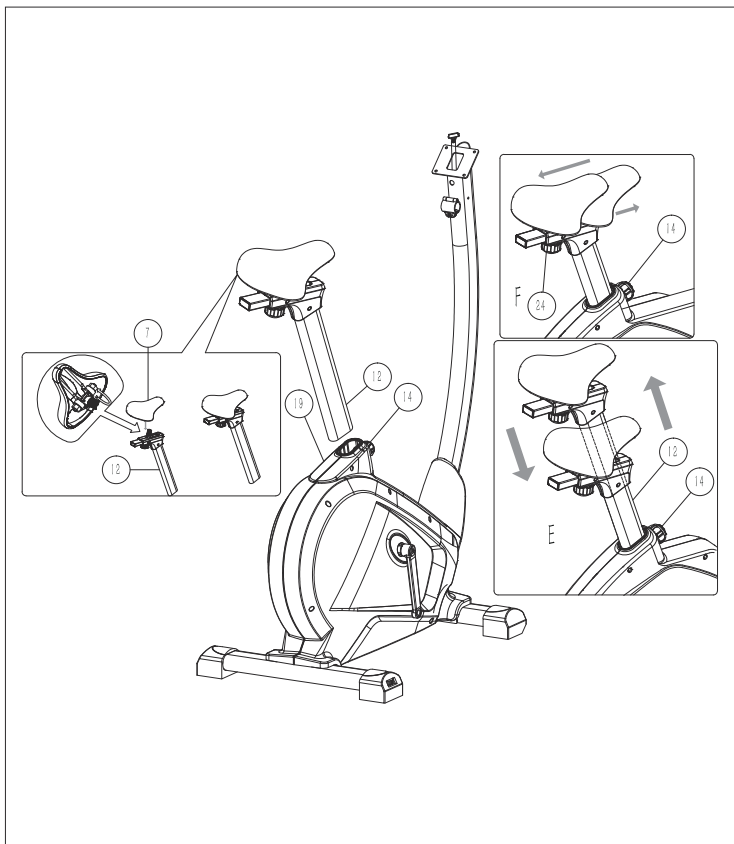
- A Schieben Sie die **KONSOLENMASTHALTERUNG** (57) von unten nach oben auf den **KONSOLENMAST** (63).
- B Befestigen Sie die **KONSOLENKABEL** (2) am **KABEL DES RAHMENS** (16) und schieben Sie die Kabel vorsichtig in den **HAUPTTRAHMEN** (19).
- C Schieben Sie den **KONSOLENMAST** (63) in den **HAUPTTRAHMEN** (19) mit 4 **SCHRAUBEN** (61), 4 **FEDERSCHIEBEN** (51), 4 **UNTERLEGSCHIEBEN** (48) von beiden Seiten und mit 2 **SCHRAUBEN** (61), 2 **FEDERSCHIEBEN** (51), 2 **UNTERLEGSCHIEBEN** (GEBOGEN) (62) von der Vorderseite.
- D Schieben Sie die **KONSOLENMASTHALTERUNG** (57)

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage des Konsolemasts keine Kabel abklemmen.





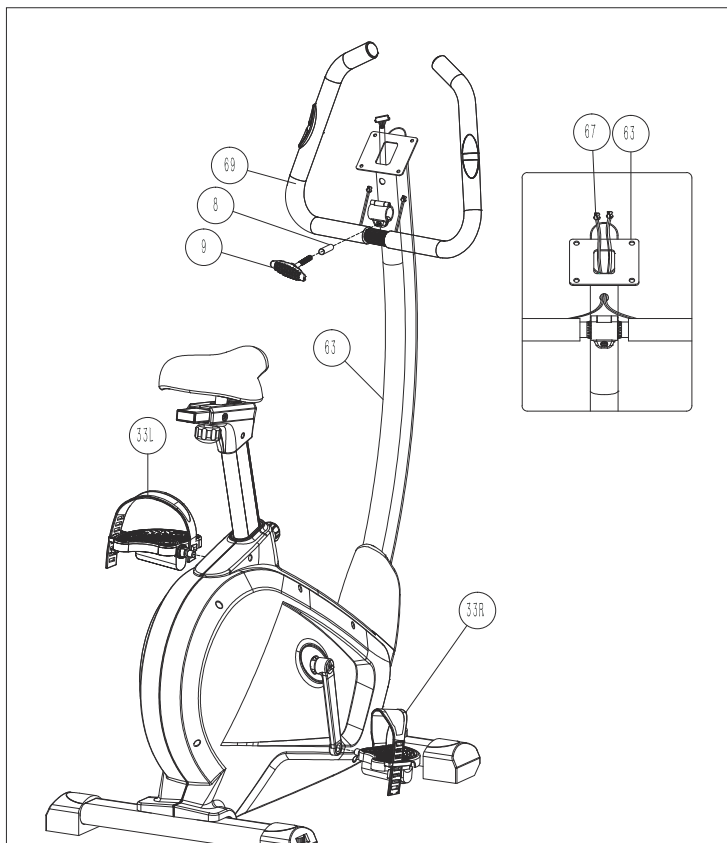
## AUFBAUSCHRITT 3



HINWEIS: Für diesen Schritt ist keine Hardware erforderlich.

- A Befestigen Sie den **SATTEL (7)** an der **SATTELSTANGE (12)**.
- B Ziehen Sie den **DREHKNOPF ZUM EINSTELLEN DER SITZHÖHE (14)** nach außen und schieben Sie gleichzeitig die **SATTELSTANGE (12)** in den **HAUPTRAHMEN (19)**.
- C Stellen Sie den **SATTEL (7)** horizontal mit dem **DREHKNOPF ZUM EINSTELLEN DER SITZPOSITION (24)** ein.

# AUFBAUSCHRITT 4



## HARDWARE:



T-KNOPF (9)  
M8 X 64MM  
MENGE: 1



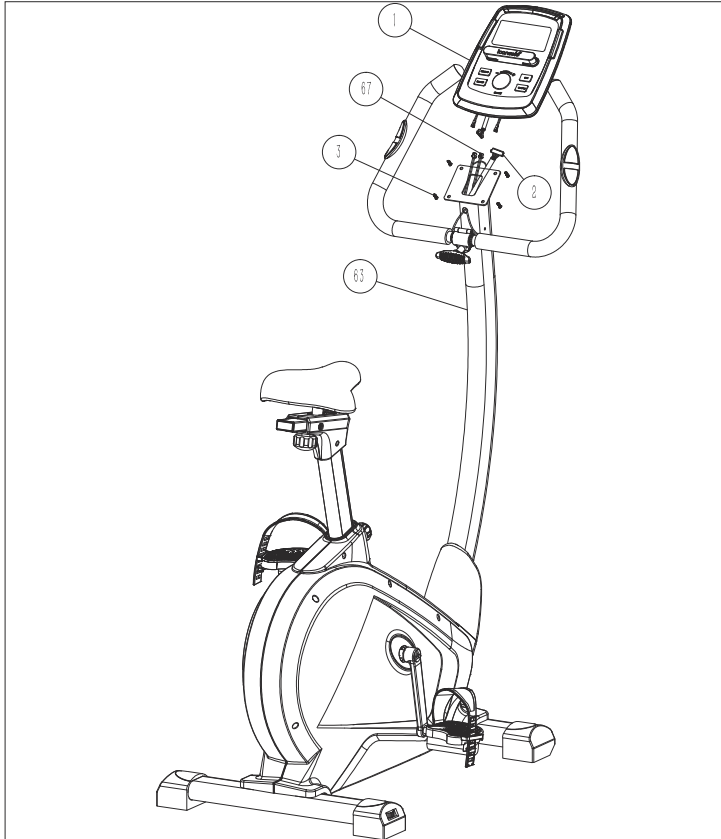
BUCHSE (8)  
Φ8 X Φ13 X 35MM  
MENGE: 1

- A Befestigen Sie das **RECHTE PEDAL** (33R) am **RECHTEN PEDALARM** und ziehen Sie es im **UHRZEIGERSINN** mit der beigefügten Unterlegscheibe fest.
- B Befestigen Sie das **LINKE PEDAL** (33L) am **LINKEN PEDALARM** und ziehen Sie es **ENTGEGEN DEM UHRZEIGERSINN** mit der beigefügten Unterlegscheibe fest.
- C Schieben Sie die **DRÄHTE AN DER LENKSTANGE** (67) durch die Öffnung im **KONSOLENMAST** (63) und oben aus dem **KONSOLENMAST** (63) heraus.
- D Befestigen Sie die **LENKSTANGE** (69) am **KONSOLENMAST** (63) mit 1 **BUCHSE** (8) und 1 **T-KNOPF** (9).





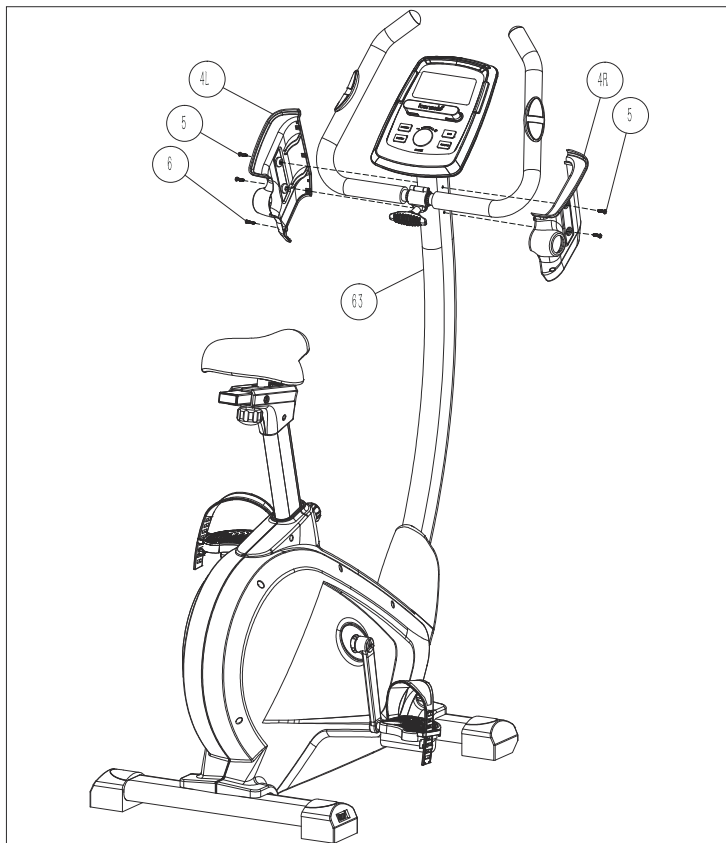
## AUFBAUSCHRITT 5



HINWEIS: Für diesen Schritt ist keine Hardware erforderlich.

- A Verbinden Sie die **KONSOLENKABEL (2)** und die **KABEL DER LENKSTANGE (67)**. Schieben Sie die **KONSOLENKABEL (2)** und **KABEL DER HALTESTANGEN (67)** in den **KONSOLENMAST (63)**.
- B Befestigen Sie die **KONSOLE (1)** am **KONSOLENMAST (63)** mit den 4 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (3)**.

# AUFBAUSCHRITT 6



## HARDWARE:



SCHRAUBE (6)  
M4 X 15  
MENGE: 1

- A Befestigen Sie die **RECHTEN UND LINKEN KONSOLENMASTABDECKUNGEN (4R & 4L)** am **KONSOLENMAST (63)** mit den 4 **VORINSTALLIERTEN BOLZEN (5)** und **SCHRAUBEN (6)**.
- B Schließen Sie den **NETZSTECKER** an.





## AUFBAUSCHRITT 7



**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**

PAROS 2.0

Max. Nutzergewicht: 136 kg

Gesamtabmessungen: 127 x 55 x 146 cm

# BETRIEB DES ERGOMETERS



## EINSTELLEN DES SATTELS

Stellen Sie den Sattel ein, indem Sie den Knopf drehen und die Schraube lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und stellen Sie den Sattel für eine bequeme Pedalposition ein, bei der Ihr Knie leicht gebeugt bleibt, wenn sich Ihre Beine in der gestreckten Position befinden. Verriegeln Sie die Schraube, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

**HINWEIS:** Es wird empfohlen, sich beim Einstellen der Sitzposition nicht auf den Sattel zu setzen.

## EINSTELLEN DER LENKSTANGE

Stellen Sie die Lenkstange ein, indem Sie den Knopf drehen und die Schraube lösen. Ziehen Sie dann den Knopf heraus und stellen Sie die

### **WARNUNG**

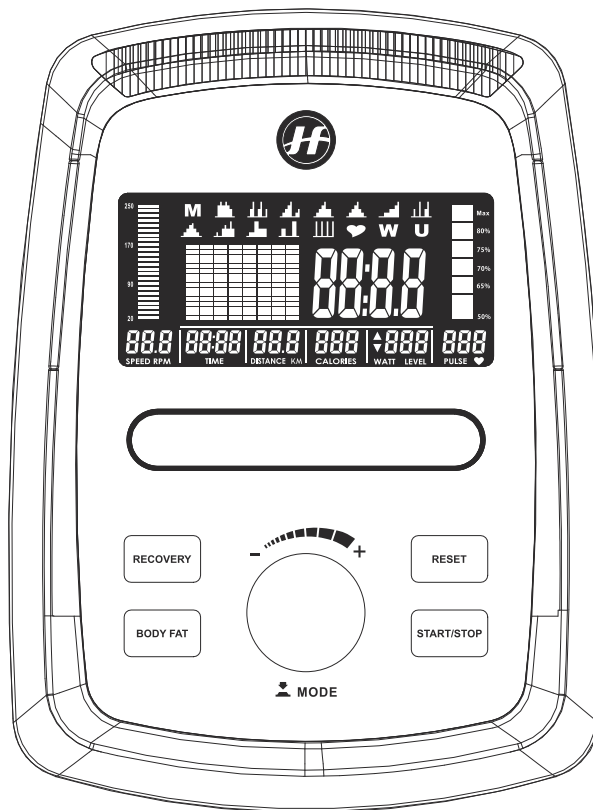
Nehmen Sie den Ergometer nicht in Betrieb, wenn der Adapter beschädigt ist. Wenn der Ergometer nicht richtig zu funktionieren

### **WARNUNG**

Unsere Geräte sind robust und schwer. Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie gegebenenfalls Unterstützung, um das Gerät zu verschieben.



## PAROS 2.0 KONSOLENANZEIGE



## BEDIENUNG DER PAROS 2.0 KONSOLE

### A) INTELLIGENTES AUSWAHLRAD

Drehen Sie, um Programme auszuwählen, den Widerstand einzustellen und Trainingszahlen abzurufen. Drücken Sie die Taste, um zu bestätigen.

### B) ZURÜCKSETZEN (RESET)

Drücken und 2 Sekunden halten, um die Konsole neu zu starten.

### C) START/STOPP

Training starten oder beenden.

### D) ERHOLUNG (RECOVERY)

Ermittelt den Herzfrequenz-Erholungsstatus.

### E) KÖRPERFETT (BODY FAT)

Ermittelt das Körperfett in % und den BMI.

### F) HALTERUNG

Zur Ablage Ihres Smartphones oder Tablet.

### G) LCD-ANZEIGE

Geschwindigkeit, U/min, Zeit, Strecke, Kalorien, Watt, Herzfrequenz.



## BEDIENUNG DER PAROS 2.0 KONSOLE

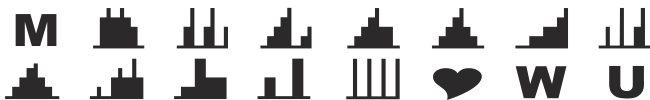


### PERSÖNLICHE DATEN EINSTELLEN

Drehen Sie das intelligente Auswahrad, um U1~U4 auszuwählen und GESCHLECHT, ALTER, GRÖSSE und GEWICHT einzustellen. Drücken Sie das Auswahrad, um die Auswahl zu bestätigen.

### TRAINING BEGINNEN

Drehen Sie das intelligente Auswahrad, um ein Training auszuwählen.



### M MANUELL

Verwenden Sie das intelligente Auswahrad, um ein Programm im Hauptmenü auszuwählen. Drücken Sie das Auswahrad, um zu bestätigen. Drücken Sie START/STOPP, um mit dem Training zu beginnen.

### VOREINGESTELLTE PROGRAMME



Es gibt 12 voreingestellte Programme. Verwenden Sie das intelligente Auswahrad, um eines im Hauptmenü auszuwählen. Drücken Sie das Auswahrad, um zu bestätigen. Drücken Sie



HRC

Verwenden Sie das intelligente Auswahrad, um ein Programm im Hauptmenü auszuwählen. Drücken Sie das Auswahrad, um zu bestätigen. Wählen Sie 55 %, 75 %, 90 % der ZHF (Zielherzfrequenz, 100 %). Drücken Sie START/STOPP, um das Training zu starten.



WATT

Verwenden Sie das intelligente Auswahrad, um ein Programm im Hauptmenü auszuwählen. Drücken Sie das Auswahrad, um zu bestätigen. Geben Sie die gewünschten WATT und die Zeit ein. Drücken Sie START/STOPP, um mit dem Training zu beginnen.

### U BENUTZERDEFINIERT (USER PROGRAM)

Verwenden Sie das intelligente Auswahrad, um ein Programm im Hauptmenü auszuwählen. Drücken Sie das Auswahrad, um zu bestätigen. Erstellen Sie ein individuelles Widerstandstraining und wählen Sie eine beliebige Trainingszeit. Drücken Sie START/STOPP, um mit dem Training zu beginnen.

### ERHOLUNG (RECOVERY)

Halten Sie nach dem Training die Handgriffe für eine Weile fest oder nehmen den Herzfrequenzgurt nicht ab und drücken Sie ERHOLUNG (RECOVERY). Die Anzeige aller Funktionen stoppt, außer der Zeitanzeige, die von 60 auf 0 Sekunden herunterzählt. Anschließend wird der Herzfrequenz-Erholungsstatus von F1, F2.... bis F6 angezeigt. F1 ist der beste Erholungsstatus.



### **KÖRPERFETT (BODY FAT)**

Drücken Sie im Modus STOP die Taste KÖRPERFETT (BODY FAT), um mit der Messung zu beginnen. Die Konsole zeigt je nach Benutzerprofil U1, U2, U3 oder U4 an und beginnt mit der Messung. Auf der Anzeige wird nach der Messung der BMI, KÖRPERFETT in % und ein RATGEBERSYMBOL angezeigt.

\*Es ist notwendig, während der Datenmessung beide Hände am Handgriff zu halten.

\*Es dauert 8 Sekunden, um Ergebnisse zu erhalten.

### **ENERGIESPARMODUS (ENERGY SAVE)**

Wenn niemand in die Pedale tritt oder keine Herzfrequenz empfangen wird, wechselt die Konsole nach 4 Minuten in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder zu aktivieren.

### **APP**

Dieses Modell ist App-kompatibel. Benutzer können „i-Console +“ oder „Fit Hit Way“ aus dem Google Play Store oder App Store herunterladen.

## ÜBERWACHUNG IHRER HERZFREQUENZ



### FEEDBACK

Ihr Horizon Ergometer bietet zwei Optionen, um Feedback zur Herzfrequenz zu erhalten. Sie können entweder die Pulsgriffe am Lenker oder einen Brustgurt mit Sender (separat erhältlich) für ein lenkerunabhängiges Training verwenden.

### PULSGRIFFE

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe am Lenker. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Versuchen Sie, die Pulsgriffe locker zu umschließen und nicht zu viel Druck aufzubauen. Es wird empfohlen, die Pulsgriffe am Lenker nur so lange zu halten, bis Sie Ihre Herzfrequenz auf der Konsole ablesen können. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie die Pulsgriffe über eine längere Zeit halten.

### BRUSTGURT MIT SENDER (SEPARAT ERHÄLTlich)

Bevor Sie den Brustgurt mit Sender (separat erhältlich) anlegen, befeuchten Sie die beiden Gummielektroden mit Wasser. Zentrieren Sie den Brustgurt direkt unter der Brust oder Brustmuskulatur, direkt über Ihrem Brustbein, wobei das Horizon Fitness Logo nach außen zeigt. HINWEIS: Der Brustgurt muss eng anliegen und richtig platziert sein, um eine genaue und konsistente Anzeige zu erhalten. Wenn der Brustgurt zu locker oder falsch angelegt ist, erhalten Sie möglicherweise eine unregelmäßige oder inkonsistente Herzfrequenzanzeige.

### WARNUNG!

Die Anzeige der Herzfrequenz ist nur als Trainingshilfe gedacht und nicht für medizinische Zwecke. Die Herzfrequenzmessung kann ungenau sein. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.

Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

**KONSULTIEREN SIE IMMER IHREN ARZT, BEVOR SIE EIN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN.**

### **WIE HÄUFIG? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)**

Die American Heart Association empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Tage pro Woche zu trainieren, um die kardiovaskuläre Fitness zu erhalten. Wenn Sie andere Ziele als Gewichts- oder Körperfettabbau haben, werden Sie Ihr Ziel mit häufigerer Bewegung schneller erreichen. Egal, ob es sich um 3 oder 6 Tage handelt, denken Sie daran, dass Ihr oberstes Ziel darin bestehen sollte, das Training zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen fällt es leichter, ein Fitnessprogramm konsequent zu verfolgen, wenn sie sich eine bestimmte Tageszeit zum Trainieren reservieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob es morgens vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder während der Abendnachrichten ist. Wichtiger ist, dass Ihnen dieses Zeitfenster erlaubt, einen Zeitplan einzuhalten und dass Sie nicht unterbrochen werden. Um mit Ihrem Fitnessprogramm erfolgreich zu sein, müssen Sie es zu einer Priorität in Ihrem Leben machen. Entscheiden Sie sich also für eine Zeit, ziehen Sie Ihren Terminkalender heraus und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den nächsten Monat ein!

### **WIE LANG? (TRAININGSDAUER)**

Um die Vorteile eines aeroben Trainings zu nutzen, wird empfohlen, dass Sie zwischen 24 und 60 Minuten pro Sitzung trainieren. Aber beginnen Sie langsam und steigern Sie allmählich Ihre Trainingsdauer. Wenn Sie im vergangenen Jahr in einem sitzenden Beruf tätig waren, ist es vielleicht eine gute Idee, Ihre Trainingsdauer zunächst auf nur fünf Minuten zu beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die neue Aktivität zu gewöhnen. Wenn Ihr Ziel eine Gewichtsabnahme ist, hat sich eine längere Trainingsdauer mit geringerer Intensität als am effektivsten erwiesen. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten oder mehr wird für die besten Ergebnisse bei der Gewichtsabnahme empfohlen.

### **WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)**

Wie hart Sie trainieren, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Gerät zur Vorbereitung auf einen 5-km-Lauf nutzen, werden Sie wahrscheinlich mit einer höheren Intensität trainieren, als wenn Ihr Ziel eine allgemeine Fitness ist. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie ein Trainingsprogramm immer mit niedriger Intensität beginnen. Aerobes Training muss nicht schmerzhaft sein, um nützlich zu sein!



## WARTUNG



### WELCHE ART VON ROUTINEWARTUNG IST ERFORDERLICH?

Wir verwenden abgedichtete Lager in unseren Ergometern, so dass eine Schmierung nicht erforderlich ist. Die wichtigste Pflege besteht darin, den Schweiß nach jedem Gebrauch einfach vom Ergometer abzuwischen.

### WIE REINIGE ICH MEINEN ERGOMETER?

Verwenden Sie nur milde Seife und Wasser. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel auf den Kunststoffteilen.

Ein sauberer Ergometer und eine saubere Umgebung tragen zu einer Minimierung von Wartungsproblemen und erforderlichen Support bei. Aus diesem Grunde empfiehlt Horizon Fitness, den folgenden präventiven Wartungsplan einzuhalten.

### NACH JEDEM GEBRAUCH (TÄGLICH)

Schalten Sie den Ergometer ab, indem Sie das Netzkabel von der Netzsteckdose trennen

- Wischen Sie den Ergometer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie niemals lösungsmittelhaltige Reinigungsprodukte, da diese den Ergometer beschädigen können.
- Überprüfen Sie das Stromkabel. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, wenden Sie sich an HorizonFitness.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Ergometer oder in einem anderen Bereich befindet, in dem es gequetscht oder abgetrennt werden könnte.

### HINWEIS:

Das Sicherheitsniveau der Geräte kann nur dann aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß, z. B. von Verbindungen, überprüft werden. Werden Schäden festgestellt, ersetzen Sie sofort alle fehlerhaften Teile und verwenden Sie

## WARNUNG

Um den Ergometer vom Stromnetz zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.

### WÖCHENTLICH

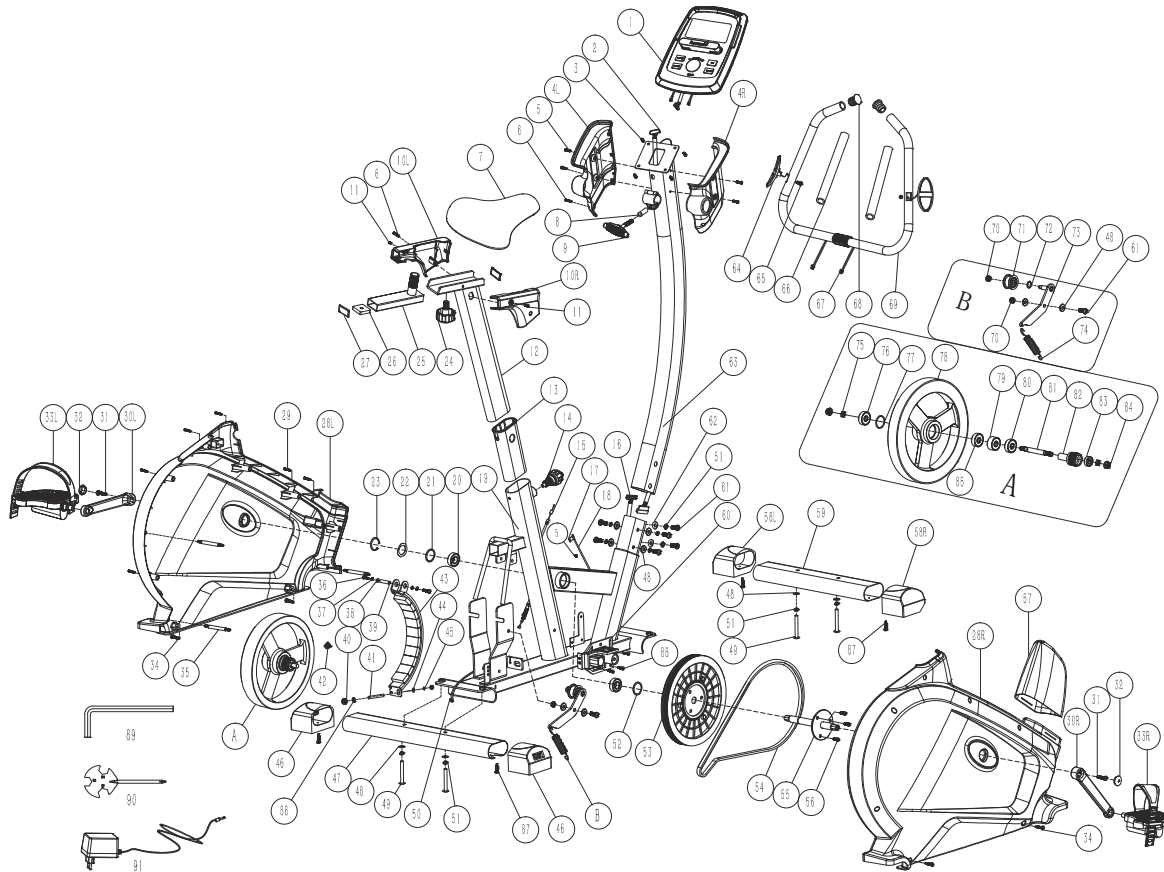
Für die Reinigung unter dem Ergometer befolgen Sie die folgenden Schritte:

- Schalten Sie den Ergometer ab.
- Schieben Sie den Ergometer an einen anderen Ort.
- Wischen oder saugen Sie Staub und andere Verunreinigungen weg, die sich unter dem Ergometer angesammelt haben.
- Schieben Sie den Ergometer zurück an seinen Standplatz.

### MONATLICH

- Kontrollieren Sie alle Befestigungsschrauben und die Pedale am Gerät auf eine korrekte Verschraubung.

# PAROS 2.0 EXPLOSIONSANSICHT





## PAROS 2.0 TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	COMPUTER	1
2	UPPER COMPUTER CABLE	1
3	SCREW M5X10MM	4
4L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT	1
4R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT	1
5	SCREW M5X12MM	5
6	SELF-TAPING SCREW	2
7	SATTEL	1
8	TUBE	1
9	T SHAPE KNOB	1
10L	PLASTIC COVER LEFT	1
10R	PLASTIC COVER RIGHT	1
11	SCREW FOR SLIDE SEAT	2
12	SEAT POST SET	1
13	BUSHING	1
14	ROUND HEAD PULL PIN	1
15	CABLE	1
16	LOWER COMPUTER CABLE	1
17	SENSOR	1
18	SENSOR CABLE	1
19	FRAME SET	1
20	BEARING	2
21	FLAT WASHER	2
22	CURVED WASHER	1
23	C SHAPE WASHER	1

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
24	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB	1
25	SLIPING TUBE	1
26	SLIPING TUBE FIXED NUT	1
27	END CAP	2
28L	CHAIN COVER LEFT	1
28R	CHAIN COVER RIGHT	1
29	SELF-TAPING SCREW	6
30L	CRANK LEFT	1
30R	CRANK RIGHT	1
31	HEXAGON BOLT	2
32	CRANK END CAP	2
33L	FOOTPLATE LEFT	1
33R	FOOTPLATE RIGHT	1
34	SCREW	4
35	CONNECTING TUBE	3
36	ALLEN BOLT	2
37	SPRING WAHSER	2
38	FLAT WASHER	2
39	IDLER SET AXLE	1
40	NUT	2
41	TWO HEAD BOLT	1
42	CONE SPRING	1
43	MAGNET SET	1
44	PLASTIC WASHER	1
45	FLAT WASHER	1

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
46	REAR END CAP	2
47	REAR STABILIZER BAR	1
48	FLAT WASHER	10
49	ALLEN BOLT	4
50	DC CABLE	1
51	SPRING WAHSER	10
52	FLAT WASHER	1
53	BELT WHEEL	1
54	BAND	1
55	PEDAL AXLE	1
56	ALLEN BOLT	3
57	MAIN POST PLASTIC COVER	1
58L	FRONT END CAP LEFT	1
58R	FRONT END CAP RIGHT	1
59	FRONT STABILIZER BAR	1
60	MOTOR	1
61	ALLEN BOLT	7
62	CURVED WASHER	2
63	CONSOLE MAST	1
64	HANDLE PULSE PAD	2
65	SELF-TAPING SCREW	2
66	HANDLEBAR SPONGE	2
67	HANDLE PULSE CABLE	2
68	END CAP	2
69	HANDLE BAR	1

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
70	NUT	2
71	IDLER	1
72	CURVED WASHER	3
73	IDLER SET	1
74	SPRING	1
75	NUT	2
76	LAGER	1
77	FLAT WASHER	1
78	FLYWHEEL	1
79	ONE WAY SIDE BEARING	1
80	BEARING	1
81	FLYWHEEL AXLE	1
82	SMALL BELT WHEEL	1
83	BEARING	1
84	FLANGE NUT	2
85	BEARING	1
86	NUT	1
87	SELF-TAPING SCREW	4
88	SCREW M5X15MM	3
89	ALLEN KEY WRENCH	1
90	COMBINATION WRENCH	1
91	ADAPTER	1

**EN: Waste Disposal**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.  
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**DE: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.  
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**FR: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**IT: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**ES: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.  
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**PT: Descarte**

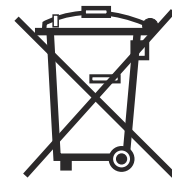
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。  
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品（當地的廢棄場）。

**ChS: 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。  
在其使用期结束后，请正确安全地（在本地垃圾处理场）处理本品。



# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees de FIETSTRAINERGIDS voor u deze GEBRUIKERSHANDLEIDING gebruikt. Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze fietstrainer gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van deze fietstrainers afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Als u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebt, neem dan contact op met uw plaatselijke dealer.



## OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

Trek direct na gebruik, voordat u het schoonmaakt, onderhoud uitvoert en onderdelen aanbrengt of verwijdert, de stekker van de fietstrainer uit het stopcontact.



## WAARSCHUWING

### OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Houdt altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Om uw evenwicht te behouden raden wij u aan de handgrepen vast te houden terwijl u traint, of het toestel op- of afstapt.
- Houd handen en voeten altijd uit de buurt van bewegende onderdelen om letsel te voorkomen. Draai de pedaalcranks nooit met de hand.
- Draag geen kleding die aan een onderdeel van de fietstrainer kan blijven haken.
- Gebruik de fietstrainer niet zonder geschikt schoeisel. Gebruik de fietstrainer NOOIT op blote voeten.
- Spring niet op de fietstrainer.
- Stap niet van de fietstrainer af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de fietstrainer bevinden als deze in gebruik is.
- Deze fietstrainer mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht dat hoger is dan gespecificeerd in de GARANTIEBEPALINGEN in de GEBRUIKERSHANDLEIDING. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze fietstrainer is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik deze fietstrainer niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Deze fietstrainer voldoet aan de norm EN957-1/-5, klasse fietstrainer: HB; remsysteem is instelbaar.
- Gebruik de fietstrainer niet op een locatie zonder temperatuurcontrole, zoals - maar niet beperkt tot - veranda's, zwembadruimtes, badkamers, carports of buiten. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Zorg dat stelhendels (zadel en handgreep voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en de range of motion niet beperken tijdens de training.



## **OM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:**

- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik de fietstrainer alleen zoals beschreven in de fietstrainergids en gebruikshandleiding.
- Sluit de stroomtoevoer af voordat u het apparaat onderhoudt of verplaatst. Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Laat de fietstrainer nooit onbeheerd achter wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer u het niet gebruikt en voordat u onderdelen aan- of afbouwt.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitting kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Kinderen jonger dan 13 jaar en huisdieren mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter (10 ft) bij het apparaat komen.
- Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de fietstrainer NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 13 of gehandicapte mensen mogen de fietstrainer niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de fietstrainer nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het gevallen of beschadigd is, of ondergedompeld is in water. Breng de fietstrainer terug naar een servicecentrum voor onderzoek en reparatie.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Om het toestel uit te schakelen zet u alle bedieningselementen in de uit-stand en trekt u de stekker uit het stopcontact.
- Verwijder de consoleafdekkingen alleen als u instructie hebt gekregen van uw lokale dealer. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.



## AARDINGSINSTRUCTIES

Als de fietstrainer niet goed werkt of defect raakt, biedt de aarding de minste weerstand voor elektrische stroom om het risico van elektrische schokken te beperken. Dit product is uitgerust met een netsnoer met een aardekabel en een gearde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met alle plaatselijke voorschriften.

Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker niet in het stopcontact past, dient u een geschikt stopcontact te laten installeren door een gekwalificeerde elektricien.

Het is essentieel dat de fietstrainer alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als uw fietstrainer is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de fietstrainer voor het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen. Indien u dit niet doet kan dit leiden tot voortijdige elektronische storingen.

# BASISBEDIENING



## GEFELICITEERD MET UW NIEUWE FIETSTRAINER!

U hebt een belangrijke stap gezet in het ontwikkelen en onderhouden van een trainingsprogramma! Uw fietstrainer is een enorm effectief apparaat voor het bereiken van uw persoonlijke fitnessdoelen. Regelmatig gebruik van uw fietstrainer kan de kwaliteit van uw leven op zoveel manieren verbeteren.

Hier zijn slechts een paar van de gezondheidsvoordelen van lichaamsbeweging:

- Gewichtsverlies
- Een gezonder hart
- Verbeterde spieren
- Meer levensenergie

De sleutel tot het bereiken van deze voordelen is het ontwikkelen van een oefengewoonte. Uw nieuwe fietstrainer zal u helpen bij het elimineren van obstakels die u verhinderen om te sporten. Guur weer en duisternis zullen uw training niet hinderen wanneer u de fietstrainer in het comfort van uw huis gebruikt. Deze gids geeft u basisinformatie voor het gebruik en het plezier van uw nieuwe machine.





## LOCATIE VAN DE FIETSTRAINER

Plaats de fietstrainer op een vlakke ondergrond. Er moet een vrije ruimte zijn achter de fietstrainer, een vrije ruimte van 1 meter aan elke kant en 30 cm voor het netsnoer. Plaats de fietstrainer niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De fietstrainer mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

## VERPLAATSEN VAN DE FIETSTRAINER

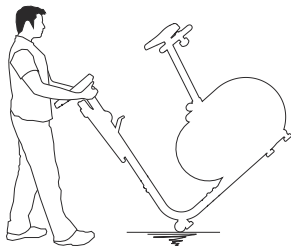
De fietstrainer heeft twee transportwielen ingebouwd in de voorstabilisator. Koppel de stroomtoevoer los voordat u probeert de fiets te verplaatsen.



## WAARSCHUWING

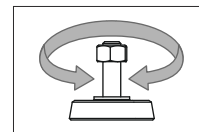
Onze fietstrainers zijn zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

**UPRIGHT BIKES:** Pak het handgrepen stevig vast, kantel voorzichtig naar u toe en rol op de transportwielen.

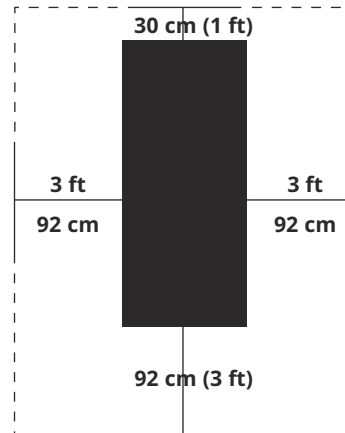


## WATERPAS STELLEN VAN DE FIETSTRAINER

Voor optimaal gebruik dient de fietstrainer waterpas te staan. Plaats de fietstrainer op de plaats waar u hem wilt gebruiken. Stel de twee achterste stelvoeten zo af dat de fiets waterpas staat op de vloer. Stel vervolgens de derde stelvoet in onder de stang van het basisframe, zodat deze goed staat op de vloer. Zodra u uw fietstrainer hebt ingesteld, vergrendelt u de stelvoeten door de moeren tegen het frame aan te draaien. De stelvoeten kunnen afwijken van de afbeelding hieronder.



**HOOGTE  
AFSTELLEN**



## POSITIONERING VAN HET ZADEL

Om de juiste zitpositie te bepalen gaat u op het zadel zitten en zet u de bal van uw voet op het midden het pedaal. Uw knie dient, met het pedaal in de laagste positie, nog iets gebogen te zijn. U dient te kunnen trappen zonder uw knieën door te strekken of uw gewicht van de ene naar de andere kant te hoeven verschuiven.

LET OP: Het is aan te raden om niet op het zadel te zitten terwijl u de positie ervan aanpast.

### UPRIGHT BIKES - ZADELVERSTELLING

Upright Bikes zijn voorzien van een borgpen voor het verstellen van het zadel, zodat de hoogte van het zadel eenvoudig en veilig kan worden aangepast. Om het zadel te verstellen, gaat u van het zadel af en draait u de verstelknop twee halve slagen tegen de wijzers van de klok in los. Trek de knop uit om de zadelpen te ontgrendelen en breng de zadelpen omhoog of omlaag op de gewenste hoogte. Laat de knop los om te vergrendelen. Draai de knop met de wijzers van de klok mee tot deze vastzit. Controleer voor elk gebruik of de zadelpen is vergrendeld.





## STROOMVOORZIENING

Uw fietstrainer wordt gevoed door een netstroomadapter. De stroom moet worden aangesloten op de voedingsaansluiting, die zich in de buurt van de stabilisatiestang bevindt. Trek de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.



## WAARSCHUWING

Gebruik het product nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het apparaat niet goed werkt, als het beschadigd is, of ondergedompeld is in water. Neem contact op met de lokale dealer voor onderzoek en reparatie.

## DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

Uw fietstrainer kan zijn uitgerust met hartslagpulsgrepen of een duimpulssensor. Om te weten te komen wat uw model heeft, raadpleeg het begin van het MONTAGEGEDEELTE van uw GEBRUIKERSHANDLEIDING.

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de hartslaggrepen of duimpulssensor een relatieve schatting van uw werkelijke hartslag kunnen geven, kunt u er niet op vertrouwen als nauwkeurige metingen nodig zijn. Sommige mensen, waaronder mensen in een hartrevalidatieprogramma, kunnen baat hebben bij het gebruik van een alternatief hartslagmonitorsysteem, zoals een borstband of polsbandje. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om algemene fluctuaties in hartslag te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

## POLSSLAG-GREPEN

Plaats de palm van uw handen direct op de polsslag-grepen. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Het duurt 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) voordat uw hartslag geregistreerd wordt. Houd de polsslag-grepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd een losse, ontspannen greep. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de polsslag-grepen te strak vasthoudt. Reinig de pulssensoren om een goed contact te waarborgen.

# MONTAGE



## WAARSCHUWING

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij speciale aandacht vereist is. Het is zeer belangrijk dat u de montageinstructies goed opvolgt en dat u alle onderdelen goed vastdraait. Als u de montagehandleiding niet goed opvolgt, kunnen er frameonderdelen aan de fietstrainer zitten die niet vastgedraaid zijn, die los lijken te zitten en die storende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de fietstrainer te voorkomen dienen de montageinstructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

Zoek voor u verder gaat het serienummer van de fiets op de barcode-sticker aan de voorstabilisator. Voer het nummer hieronder in. Zoek ook de modelnaam op die naast het serienummer staat.

VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

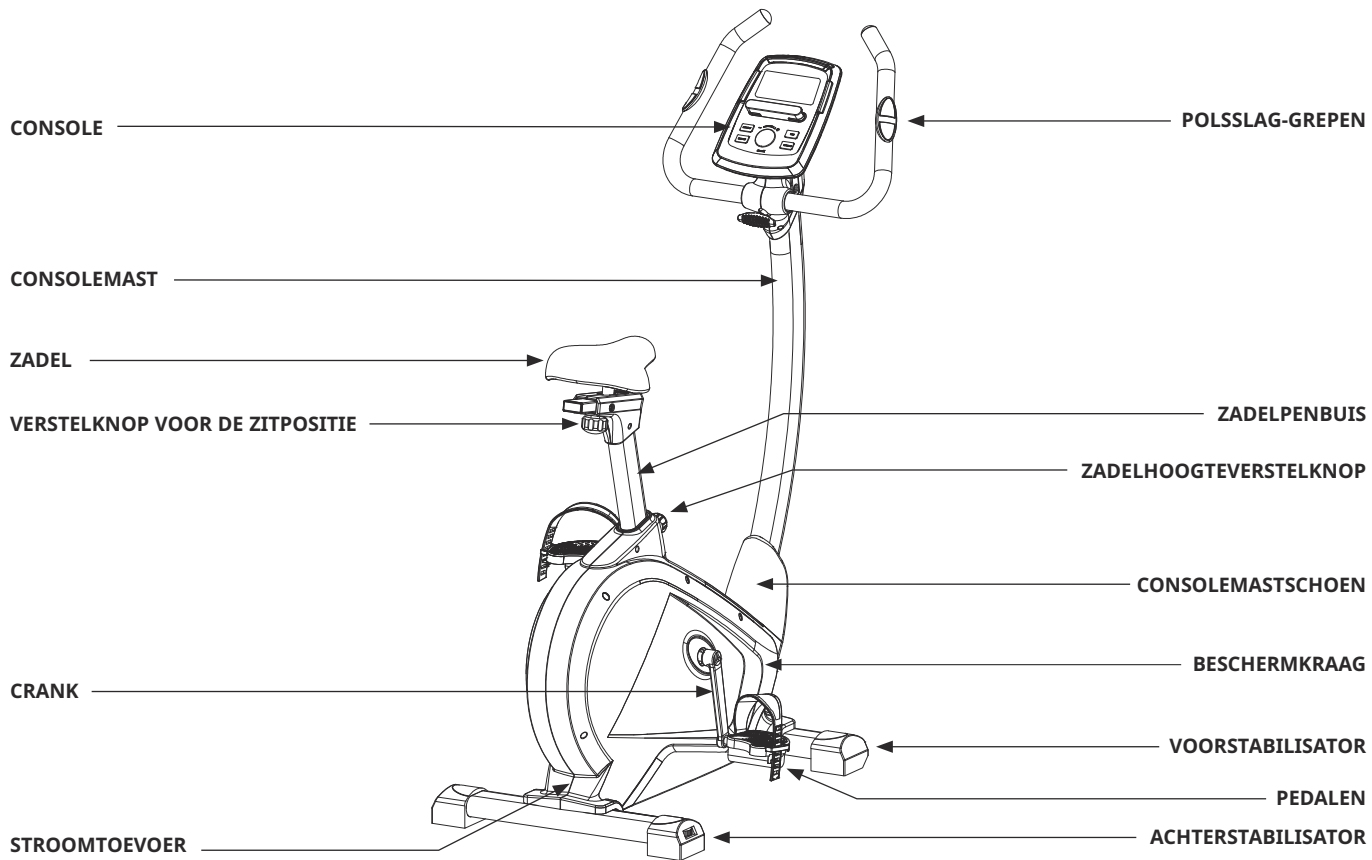
SERIENUMMER:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

MODELNAAM: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**FIETS**



## MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- 5 mm L sleutel
- Moersleutel

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 Hoofdframe
- 1 Voorstabilisator
- 1 Achterstabilisator
- 1 Console
- 1 Consolemast
- 1 Consolemastschoen
- 1 Handgreep
- 1 Handgreepafdekking links en rechts
- 1 Zadel
- 1 Zadelpen
- 2 Pedalen met straps
- 1 Netsnoer
- 1 Set montagemateriaal

# VOOR MONTAGE

---

## UITPAKKEN

Pak het toestel uit waar u het gaat gebruiken. Zet de doos van de fiets op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt.

## WAARSCHUWING

- Voor het gemak en de efficiëntie bij het monteren, is het aan te raden dat de fiets met twee mensen wordt gemonteerd.
- Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid. Het wordt aanbevolen om de volledige montage van het apparaat te voltooien voordat u de bouten volledig vastdraait.
- Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.

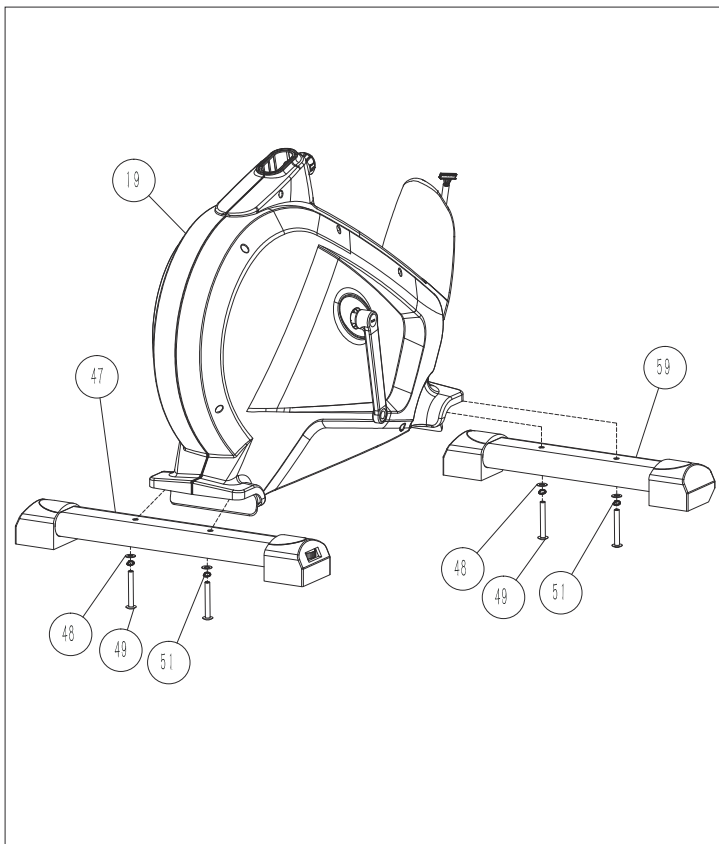
## HULP NODIG?

Als u vragen hebt of onderdelen mist kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice.








# MONTAGE STAP 1

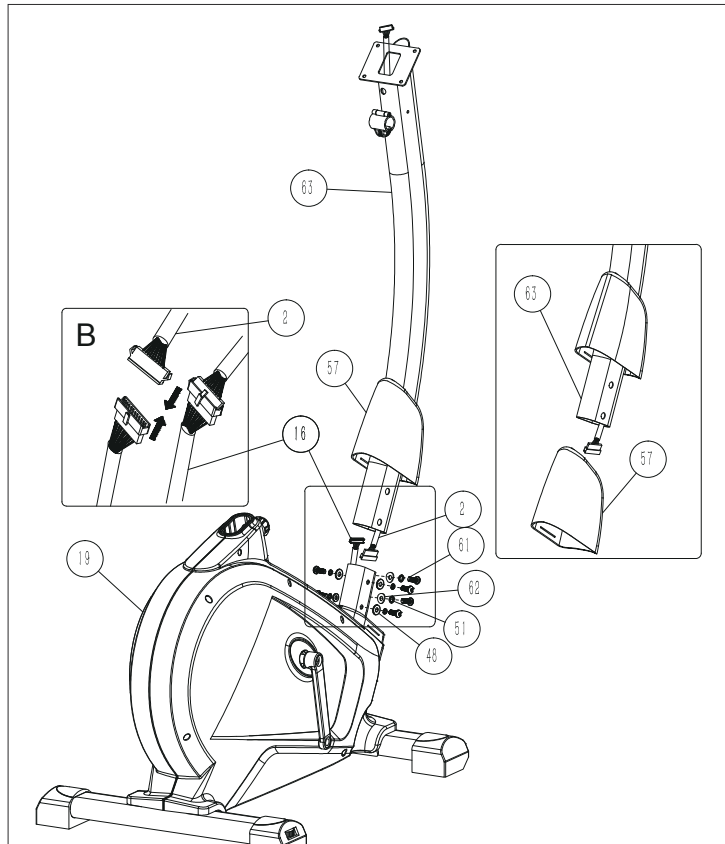


## MONTAGEMATERIAAL:

- |   |  |   |                                   |
|---|--|---|-----------------------------------|
|  | SLUITRING (48)<br>Φ8 X Φ19 X 1,5T<br>AANTAL: 4 |  | BOUT (49)<br>M8 X 55<br>AANTAL: 4 |
|  | VEERRING (51)<br>Φ8<br>AANTAL: 4               |   |                                   |

- A Bevestig de **ACHTERSTABILISATOR** (47) aan het **HOOFDFRAME** (19) met 2 **BOUTEN** (49) & **RINGEN** (48 & 51).
- B Bevestig de **VOORSTABILISATOR** (59) aan het **HOOFDFRAME** (19) met 2 **BOUTEN** (49) & **RINGEN** (48 & 51).

# MONTAGE STAP 2



## MONTAGEMATERIAAL:



BOUT (61)  
M8 X 20  
AANTAL: 6



GEGOLFDE VEERRING  
(62)  
Φ8 X Φ19 X 1,5T  
AANTAL: 2



VEERRING (51)  
Φ8  
AANTAL: 6



SLUITRING (48)  
Φ8 X Φ19 X 1,5T  
AANTAL: 4

- A Schuif de **CONSOLEMASTSCHOEN** (57) vanaf de onderkant in de **CONSOLEMAST** (63).
- B Bevestig de **CONSOLEKABELS** (2) aan de **FRAMEKABEL** (16) en werk de kabels voorzichtig in het **HOOFDFRAME** (19).
- C Schuif de **CONSOLEMAST** (63) in het **HOOFDFRAME** (19) met 4 **BOUTEN** (61), 4 **VEERRINGEN** (51), 4 **SLUITRINGEN** (48) van beide zijden en 2 **BOUTEN** (61), 2 **VEERRINGEN** (51), 2 **GEGOLFDE VEERRINGEN** (62) van de voorzijde.
- D Schuif de **CONSOLEMASTSCHOEN** (57) naar beneden

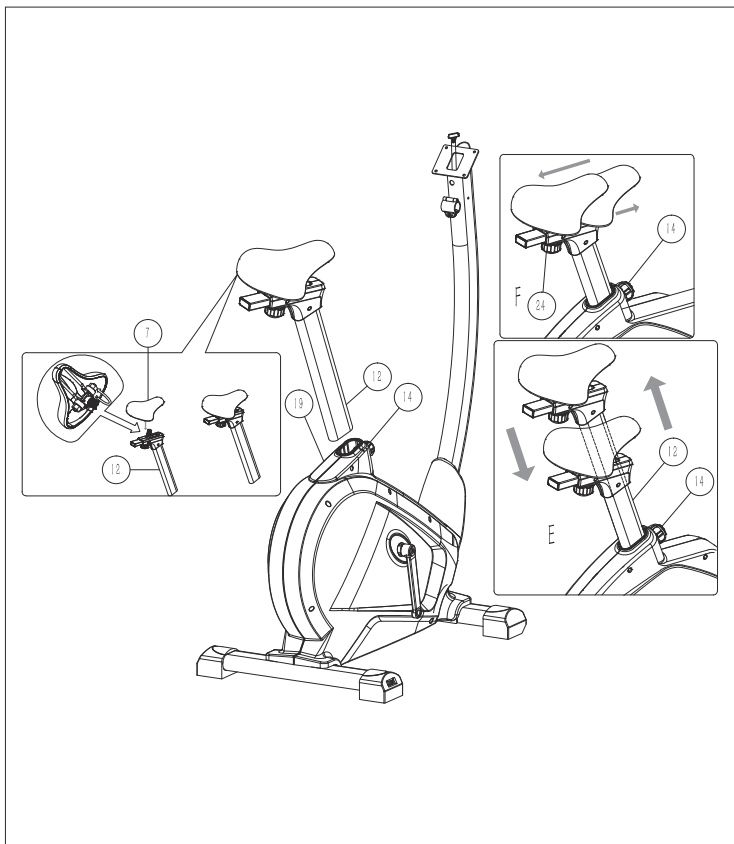
LET OP: Zorg dat er geen kabels beklemd raken als u de consolemast bevestigt.







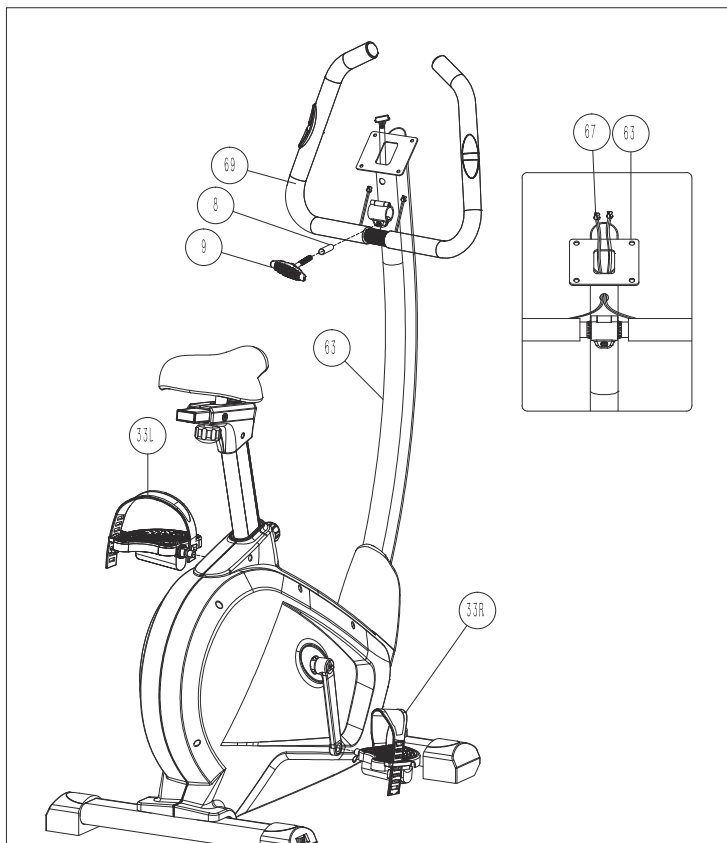
## MONTAGE STAP 3



LET OP: Er is montagemateriaal nodig bij deze stap.

- A Monteer het **ZADEL** (7) in de **ZADELPEN** (12).
- B Trek de **ZADELHOOGTEVERSTELKNOP** (14) naar buiten en schuif de **ZADELPEN** in het **HOOFDFRAME** (19).
- C Verstel het **ZADEL** (7) horizontaal met de **ZADELINSTELKNOP** (24).

# MONTAGE STAP 4



## MONTAGEMATERIAAL:



T KNOP (9)  
M8 X 64MM  
AANTAL: 1



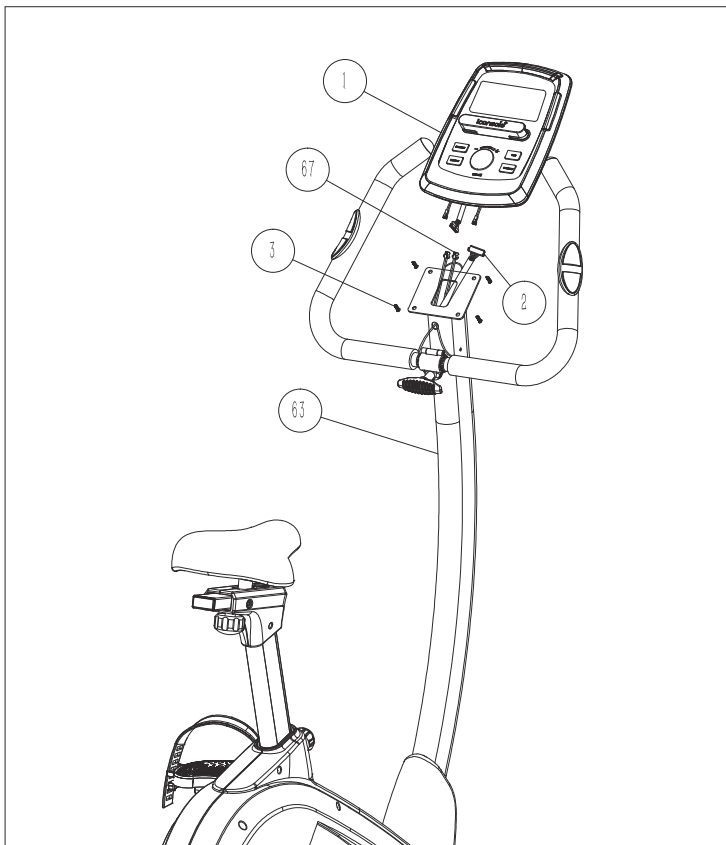
BUS (8)  
Φ8 X Φ13 X 35MM  
AANTAL: 1

- A Bevestig de **RECHTER PEDAAL** (33R) aan de **RECHTER CRANKARM** en schroef **MET DE KLOK MEE** vast met de meegeleverde sleutel.
- B Bevestig de **LINKER PEDAAL** (33L) aan de **LINKER CRANKARM** en schroef **TEGEN DE KLOK IN** vast met de meegeleverde sleutel.
- C Breng de **HANDGREEPKABELS** (67) door het gat van de **CONSOLEMAST** (63) en breng de kabel aan de bovenkant uit de **CONSOLEMAST** (63).
- D Bevestig de **HANDGREEP** (69) aan de **CONSOLEMAST** (63) met 1 **BUS** (8) en 1 **T KNOP** (9).





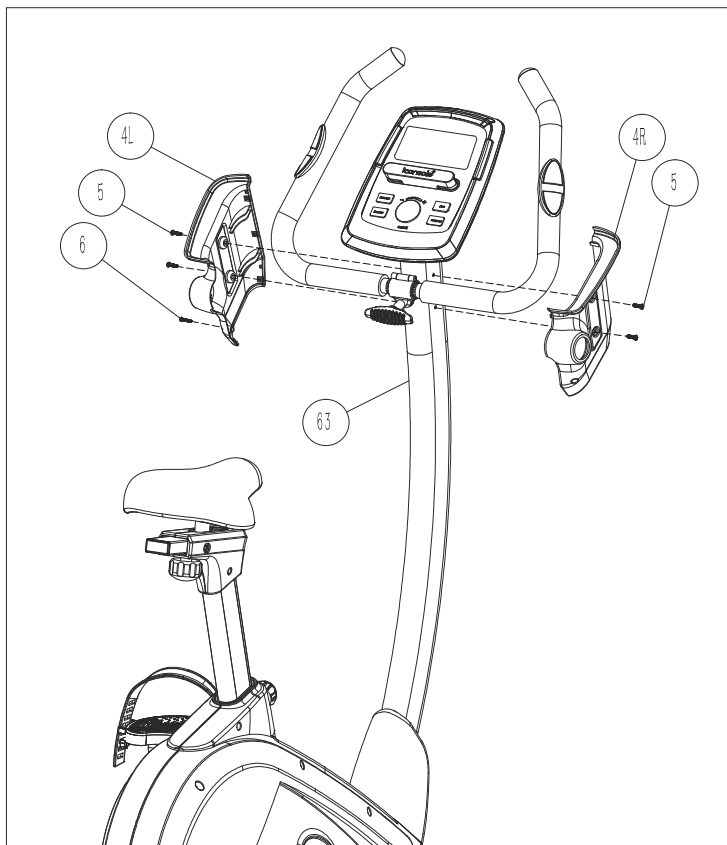
## MONTAGE STAP 5



LET OP: Er is montagemateriaal nodig bij deze stap.

- A Verbind de **CONSOLEKABELS** (2) en de **HANDGREEPKABELS** (67). Werk de **CONSOLEKABELS** (2) en de **HANDGREEPKABELS** (67) in de **CONSOLEMAST** (63).
- B Bevestig de **CONSOLE** (1) aan de **CONSOLEMAST** (63) met de 4 **VOORGEMONTEERDE BOUTEN** (3).

## MONTAGE STAP 6



### MONTAGEMATERIAAL:



BOUT (6)  
M4 X 15  
AANTAL: 1

- A Bevestig de **LINKER & RECHTER CONSOLEMASTAFDEKINGEN** (4R &4L) aan de **CONSOLEMAST** (63) met de 4 **VOORGEMONTEERDE BOUTEN** (5) en **SCHROEVEN** (6).
- B Sluit de **NETSTROOMADAPTER** aan.





## MONTAGE STAP 7



**MONTAGE VOLTOOID!**

PAROS 2.0

Max. gewicht gebruiker: 136 kg/ 300 lbs.

Totale afmetingen: 127 x 55 x 146 cm / 50" x 21,7" x 57,5"

# GEBRUIK VAN DE FIETS



## HET ZADEL INSTELLEN

Om het zadel te verstellen, draait u de knop en draait u de schroef los. Trek de knop uit en stel het zadel in op een comfortabele trappositie (dat is de hoogte waarbij u een lichte buiging in de knie houdt terwijl de benen in de gestrekte stand staan). Vergrendel de schroef door de knop met de wijzers van de klok mee te draaien tot deze vastzit.

**LET OP:** Het is aan te raden om niet op het zadel te zitten terwijl u de positie ervan aanpast.

## DE HANDGREEP INSTELLEN

Om het handgreep te verstellen, draait u de knop en draait u de schroef los. Trek vervolgens de knop uit en stel de handgreep in op de stand die u verkiest. Vergrendel de schroef door de knop met de wijzers van de klok mee te draaien tot deze vastzit.

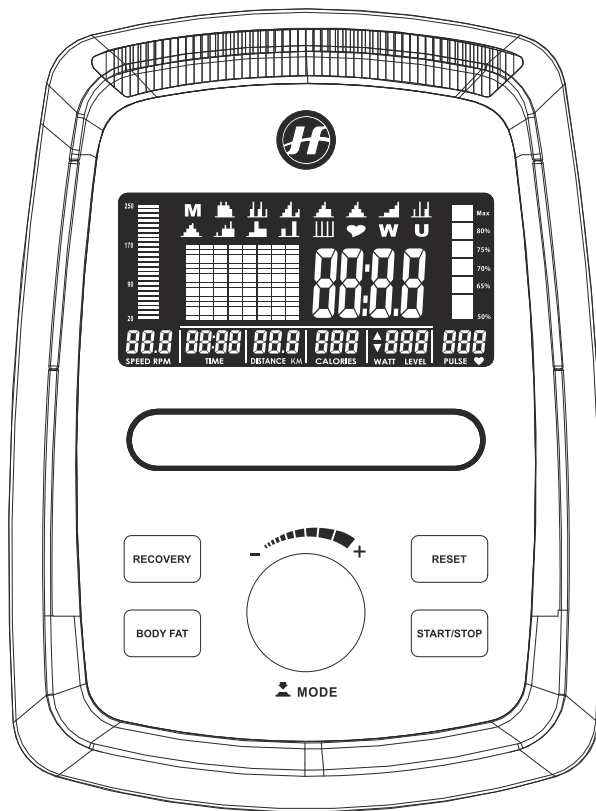
## WAARSCHUWING

Bedien de fiets niet als de adapter beschadigd is. Als de fiets niet goed lijkt te werken, gebruik de fiets dan niet.

## WAARSCHUWING

Onze fietsen zijn goed gebouwd en zijn zwaar! Wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen.

## PAROS 2.0 CONSOLE DISPLAY



## PAROS 2.0 CONSOLEBEDIENING

### A) INTELLIGENT WIEL

Draaien om programma's te selecteren, weerstandsniveau in te stellen en trainingsnummers in te stellen. Druk om de te bevestigen.

### B) RESET-KNOP

Houd deze knop 2 seconden ingedrukt om de console opnieuw te starten.

### C) START/STOP-KNOP

Start of stop training.

### D) HERSTEL-KNOP

Test hartslagherstelstatus.

### E) BODY FAT-KNOP

Test lichaamsvet % en BMI.

### F) REK

Opbergplaats voor telefoon of tablet.

### G) LCD-DISPLAY

Snelheid, toerental, tijd, afstand, calorieën, watt, hartslag.





## PAROS 2.0 CONSOLEBEDIENING



### INVOER PERSOONLIJKE GEGEVENS

Draai de intelligent drive om U1~U4, de set SEX (geslacht), AGE (leeftijd), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht) te selecteren en druk op de drive om te bevestigen.

### START DE TRAINING

Draai de intelligent drive om de training te kiezen.



### M<sub>HANDMATIG</sub>

Gebruik de intelligent drive om het programma in het hoofdmenu te selecteren en druk om te bevestigen. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.

### VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S



Er zijn 12 vooraf ingestelde programma's. Gebruik de intelligent drive om te selecteren in het hoofdmenu en druk om te bevestigen. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.



HRC

Gebruik de intelligent drive om het programma in het hoofdmenu te selecteren en druk op enter. Kies 55%, 75%, 90% of TAG (streefhartslag, 100%) druk op de START/STOP-knop om de training te starten.



WATT

Gebruik de intelligent drive om het programma in het hoofdmenu te selecteren en druk op enter. Stel het WATT-doel en de tijd in. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.



GEBRUIKERSPROGRAMMA

Gebruik de intelligent drive om het programma in het hoofdmenu te selecteren en druk op enter. Creëer aangepaste weerstandstraining en trainingstijd. Druk op de START/STOP-knop om de training te starten.

### HERSTEL

Houd na een periode van trainen de handgrepen of de hartslagband vast en druk op de RECOVERY-knop (herstel). Alle functieweergave stopt, behalve de tijd die afgeteld wordt van 60 naar 0 seconden. Vervolgens toont het display de herstelstatus van de hartslag van F1, F2....naar F6. F1 is de beste herstelstatus.



## LICHAAMSVET

Druk in de STOP-modus op de BODY FAT-knop (lichaamsvet) om de meting te starten. De console toont U1 of U2 of U3 of U4 basis op verschillende gebruikersprofielen en begint te meten. Het lcd-display geeft de BMI, FAT % en het BODY FAT-adviesymbool weer na de meting.

\*Het is noodzakelijk om beide handen op de handgreep te houden tijdens de gegevensmeting.

\*Het duurt 8 seconden om de resultaten te krijgen

## ENERGIESPAARSTAND

Als gedurende 4 minuten de pedalen niet bewegen of als er geen hartslag is ontvangen, komt de console in de energiespaarstand. Druk op een willekeurige knop om de console wakker te maken.

## APP

Dit model is APP-compatibel. Gebruikers kunnen "i-Console +" of "Fit Hit Way" downloaden van Google Play of App Store.

## HET MONITOREN VAN UW HARTSLAG



### FEEDBACK

Uw Horizon Fitness fiets biedt twee opties voor hartslagfeedback. U kunt ervoor kiezen om de hartslaghandgreep te gebruiken, of de borstkaszender (apart verkrijgbaar) voor een handsfree-training.

### HARTSLAGHANDGREEP

Plaats de palm van uw handen direct op de hartslaghandgreep. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Houd de handgrepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Probeer matige druk uit te oefenen terwijl u de hartslaghandgrepen vasthoudt. Het wordt aanbevolen dat u de handgrepen alleen zo lang vasthoudt als nodig is om uw hartslag uit te lezen op de console. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de grepen te strak vasthoudt.

### TELEMETRISCHE BORSTKASZENDER (AFZONDERLIJK VERKRIJGBAAR)

Voordat u de borstkaszender (afzonderlijk verkrijgbaar) op uw borst draagt, bevochtigt u de twee rubberen elektroden met water. Centreer de borstband net onder de borst- of borstspieren, direct op het borstbeen, met het Horizon Fitness logo naar buiten. LET OP: De borstband moet strak en goed geplaatst zijn om een nauwkeurige en consistente aflezing te krijgen. Als de borstband te los zit of verkeerd is geplaatst, kan het zijn dat u een onregelmatige of inconsistente hartslagaflezing krijgt.

### WAARSCHUWING!

De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training en is geen medisch hulpmiddel. Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.

## AANWIJZINGEN VOOR DE TRAINING

**RAADPLEEG ALTIJD UW ARTS VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT.**

### **HOE VAAK? (FREQUENTIE VAN TRAININGEN)**

De American Heart Association raadt u aan om ten minste 3 tot 4 dagen per week te trainen om uw cardiovasculaire conditie op peil te houden. Als u andere doelen hebt, zoals gewichtverlies of vetverbranding, zult u uw doel sneller bereiken met meer frequente oefening. Of het nu gaat om 3 dagen of 6 dagen, vergeet niet dat uw uiteindelijke doel moet zijn om van lichaamsbeweging een levenslange gewoonte te maken. Veel mensen zijn succesvol met een fitnessprogramma als ze een bepaald moment van de dag reserveren voor sport. Het maakt niet uit of het 's morgens voor het ontbijt, tijdens de lunchpauze of tijdens het televisiekijken is. Wat belangrijker is, is dat het een tijd is waarbij u zich volledig op de training kunt concentreren zonder onderbroken te worden. Om succesvol te zijn met uw fitnessprogramma moet u het een prioriteit maken in uw leven. Beslis dus een tijd, pak uw agenda en noteer alle tijden voor uw training voor de volgende 4 weken!

### **HOE LANG? (LENGTE VAN DE TRAINING)**

Voor de voordelen van aërobe oefeningen is het aan te raden om tussen de 24 en 60 minuten per sessie te trainen. Maar bouw het langzaam op en verhoog geleidelijk aan uw trainingstijd. Als u in de laatste 12 maanden vooral een zittend bestaan hebt geleid, is het misschien een goed idee om de trainingstijd in eerste instantie te beperken tot slechts vijf minuten. Uw lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen aan de nieuwe activiteit. Als uw doel gewichtsverlies is, is een langere trainingssessie bij lagere intensiteiten het meest effectief gebleken. Een trainingstijd van 48 minuten of meer wordt aanbevolen voor de beste resultaten voor gewichtsverlies.

### **HOE HARD MOET U TRAINEN? (INTENSITEIT VAN DE TRAINING)**

Hoe hard u traint wordt ook bepaald door uw doelen. Als u zich wilt voorbereiden op een 5K-training, zult u waarschijnlijk met een hogere intensiteit trainen dan wanneer uw doel algemene conditie is. Ongeacht uw langetermijndoelstellingen is het aan te raden om altijd een trainingsprogramma te beginnen met een lage intensiteit. Aërobe oefening hoeft geen straf te zijn om toch alle voordelen te krijgen!





## ONDERHOUDS-

### WELK ROUTINEONDERHOUD MOET ER WORDEN UITGEVOERD?

We gebruiken afgedichte lagers in onze fietsen zodat smering niet nodig is. De belangrijkste onderhoudsstap is dat u na elk gebruik het transpiratievocht van de fiets afveegt.

### HOE MAAK IK MIJN FIETS SCHOON?

Reinig het apparaat alleen met zeep en reinigingsmiddelen op basis van water. Gebruik nooit oplosmiddelen op plastic onderdelen. Uw fiets en de omgeving ervan schoonhouden zal onderhoudsproblemen en servicebezoeken tot een minimum beperken. Daarom raadt Horizon Fitness u aan het volgende preventieve onderhoudsschema aan te houden.

### NA IEDER GEBRUIK (DAGELIJKS)

Zet het apparaat uit door de stekker uit het stopcontact te halen

- Veeg het fiets schoon met een licht vochtige doek. Gebruik nooit oplosmiddelen - deze kunnen de fiets beschadigen.
- Controleer het netsnoer. Als het netsnoer beschadigd is, neem dan contact op met Horizon Fitness.
- Zorg dat het netsnoer niet onder de fiets doorloopt of ergens waar het beklemd of beschadigd kan raken.

### LET OP:

Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als de apparatuur regelmatig wordt gecontroleerd op schade of slijtage en de bevestiging van de onderdelen. Als een verslechtering wordt waargenomen, vervang dan onmiddellijk alle defecte

## WAARSCHUWING

Om te zorgen dat de fiets geen stroom meer krijgt, moet u de stekker uit het stopcontact trekken.

### WEKELIJKS

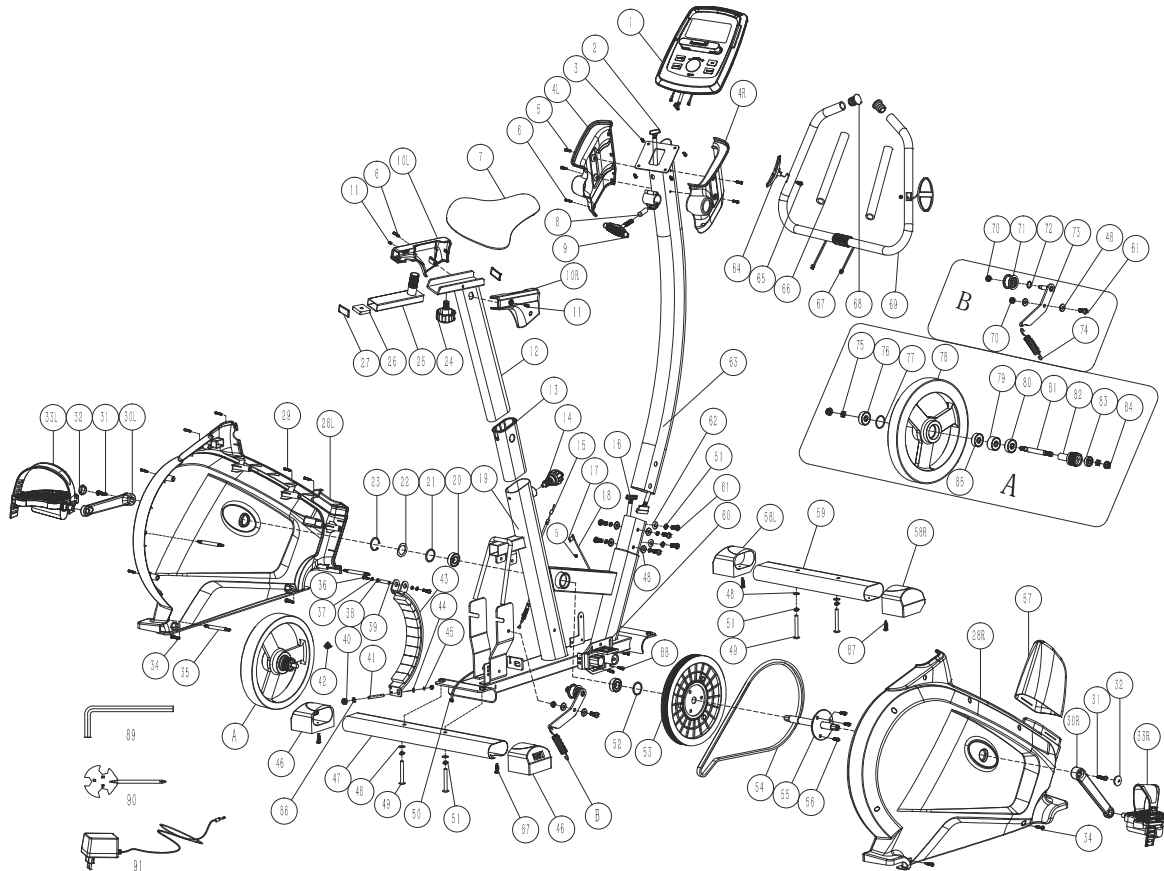
Maak de onderkant van de fiets schoon door deze stappen te volgen:

- Schakel de fiets uit.
- Verplaats de fiets.
- Veeg of stofzuig de stofdeeltjes of andere objecten weg die zich onder de fiets kunnen hebben verzameld.
- Zet de fiets weer op de oorspronkelijke plek.

### ELKE MAAND

- Controleer of alle montagebouten en pedalen op de machine goed vastzitten.

# PAROS 2.0 ONDERDELENDIAGRAM



## PAROS 2.0 ONDERDELENLIJST

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	COMPUTER	1
2	BOVEN COMPUTERKABEL	1
3	SCHROEF M5X10MM	4
4L	KUNSTSTOF COMPUTERAFDEKKING LINKS	1
4R	KUNSTSTOF COMPUTERAFDEKKING RECHTS	1
5	SCHROEF M5X12MM	5
6	ZELFTAPPENDE SCHROEF	2
7	ZADEL	1
8	BUIS	1
9	T-KNOP	1
10L	KUNSTSTOF AFDEKKING LINKS	1
10R	KUNSTSTOF AFDEKKING RECHTS	1
11	SCHROEF VOOR SCHUIF ZADEL	2
12	ZADELPEN SET	1
13	BUS	1
14	PEN MET RONDE KOP	1
15	KABEL	1
16	ONDERSTE COMPUTERKABEL	1
17	SENSOR	1
18	SENSORKABEL	1
19	FRAME SET	1
20	LAGER	2
21	SLUITRING	2
22	GEKROMDE RING	1
23	C-RING	1

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
24	ZADELHOOGTEVERSTELKNOP	1
25	SCHUIFBUIS	1
26	SCHUIFBUIS VASTE MOER	1
27	EINDKAP	2
28L	KETTINGAFDEKKING LINKS	1
28R	KETTINGAFDEKKING RECHTS	1
29	ZELFTAPPENDE SCHROEF	6
30L	CRANK LINKS	1
30R	CRANK RECHTS	1
31	ZESKANTBOUT	2
32	CRANK EINDKAP	2
33L	VOETPLAAT LINKS	1
33R	VOETPLAAT RECHTS	1
34	SCHROEF	4
35	VERBINDINGSBUIS	3
36	BINNENZESKANTBOUT	2
37	VEERING	2
38	SLUITRING	2
39	VRIJLOOP-AS SET	1
40	MOER	2
41	DUBBELE KOPBOUT	1
42	CONUSVEER	1
43	MAGNEETSET	1
44	KUNSTSTOF RING	1
45	SLUITRING	1

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
46	ACHTERKAP	2
47	ACHTERSTABILISATIESTANG	1
48	SLUITRING	10
49	BINNENZESKANTBOUT	4
50	DC-KABEL	1
51	VEERRING	10
52	SLUITRING	1
53	RIEMWIEL	1
54	RIEM	1
55	PEDAALAS	1
56	BINNENZESKANTBOUT	3
57	KUNSTSTOF AFDEKKING VOORZIJDE	1
58L	VOORKAP LINKS	1
58R	VOORKAP RECHTS	1
59	STABILISATIESTANG VOOR	1
60	MOTOR	1
61	BINNENZESKANTBOUT	7
62	GEKROMDE RING	2
63	CONSOLEMAST	1
64	HANDGREPPULSPAD	2
65	ZELFTAPPENDE SCHROEF	2
66	HANDGREEP SCHUIM	2
67	HANDGREPPULSKABEL	2
68	EINDKAP	2
69	HANDGREEP	1

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
70	MOER	2
71	VRIJLOOP	1
72	GEKROMDE RING	3
73	VRIJLOOP SET	1
74	VEER	1
75	MOER	2
76	LAGER	1
77	SLUITRING	1
78	VLIEGWIEL	1
79	ENKELZIJDIGE LAGER	1
80	LAGER	1
81	VLIEGWIELAS	1
82	RIEMWIEL KLEIN	1
83	LAGER	1
84	FLENSMOER	2
85	LAGER	1
86	MOER	1
87	ZELFTAPPENDE SCHROEF	4
88	SCHROEF M5X15MM	3
89	BINNENZESKANTSLEUTEL	1
90	COMBINATIETANG	1
91	ADAPTER	1



**NL: Afvalverwijdering**

VISION Fitness-/HORIZON Fitness-/TEMPO Fitness-/TREO Fitnessproducten kunnen gerecycled worden.  
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**Ger: Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.  
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**Dut: Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**Fre: Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**Ita: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**Spe: Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.  
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**Prb: Descarte**

Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ChT: □□□□**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness □□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□)□

**ChS: □□□□**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness □□□□□□□□  
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lisez le guide de ce VÉLO D'EXERCICE avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Lors de l'utilisation d'un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce vélo d'exercice sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez votre revendeur local.



## **POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :**

Débranchez toujours le vélo d'exercice de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, d'effectuer des opérations de maintenance et de mettre ou d'enlever des pièces.



## **AVERTISSEMENT**

### **POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :**

- Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir le guidon fermement pendant l'entraînement ainsi qu'en montant sur la machine ou en descendant.
- Gardez toujours les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer sur une partie quelconque du vélo d'exercice.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice sans chaussures appropriées. N'utilisez JAMAIS le vélo d'exercice pieds nus.
- Ne sautez pas sur le vélo d'exercice.
- Ne démontez pas le vélo d'exercice tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur le vélo d'exercice pendant son fonctionnement.
- Ce vélo d'exercice ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité utilisateur spécifiée dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un environnement commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- L'exerciceur est conforme à la norme EN957-1 / -5, classe d'exerciceur : HB ; le système de freinage est réglable.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, comme, par exemple, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris de voiture ou à l'extérieur. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.



## **POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :**

- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans le guide du vélo d'exercice et le manuel de l'utilisateur.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de réparer ou de déplacer l'équipement. Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Un vélo d'exercice ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- À AUCUN moment, les enfants de moins de 13 ans ou les animaux domestiques ne doivent se trouver à moins de 3 mètres de la machine.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent à AUCUN moment utiliser le vélo d'exercice.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le vélo d'exercice sans la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez jamais le vélo d'exercice si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Renvoyez le vélo d'exercice à un centre de service pour examen et réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Pour la déconnecter, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- Ne retirez pas les couvercles de la console, à moins que votre revendeur local vous y autorise. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.



## INSTRUCTIONS DE LA MISE À LA TERRE

En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une prise de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes quant à la mise à la terre du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne correspond pas à la prise, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

Il est essentiel que votre vélo d'exercice ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre vélo d'exercice a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer le vélo d'exercice jusqu'à la température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, cela peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

# FONCTIONNEMENT DE BASE



## FÉLICITATIONS POUR LE CHOIX DE VOTRE VÉLO D'APPARTEMENT !

Vous avez franchi une étape importante dans l'élaboration et le maintien d'un programme d'exercices ! Votre vélo d'exercice est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos objectifs de fitness personnels. L'utilisation régulière de votre vélo d'appartement peut améliorer la qualité de votre vie à bien des égards.

Voici quelques-uns des bienfaits de l'exercice pour la santé :

- Perte de poids
- Un cœur plus sain
- Une amélioration du tonus musculaire
- Une augmentation des niveaux d'énergie quotidiens

La clé pour profiter de ces avantages est de développer une habitude d'exercice. Votre nouveau vélo d'appartement vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de faire de l'exercice. Les intempéries et l'obscurité n'interfèrent pas avec votre entraînement lorsque vous utilisez votre vélo d'exercice dans le confort de votre maison. Ce guide vous fournit des informations de base pour utiliser et profiter de votre nouvelle machine.



## EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo d'exercice sur une surface de niveau. Il doit y avoir 1 mètre d'espace libre derrière le vélo d'exercice, 1 mètre de chaque côté et 30 cm devant pour le cordon d'alimentation. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. Le vélo d'exercice ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

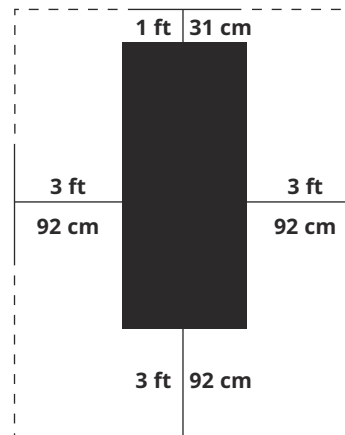
## DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roues de transport intégrées dans le tube stabilisateur avant. Retirez l'alimentation avant de déplacer le vélo.

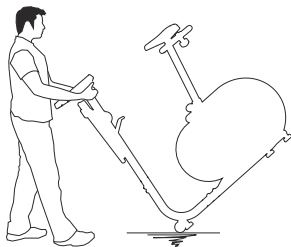


## AVERTISSEMENT

Nos vélos d'exercice sont lourds ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous les déplacez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

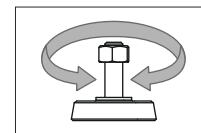


**VÉLOS DROITS :** saisissez fermement le guidon, inclinez-le avec précaution vers vous et roulez sur les roues de transport.



## MISE À NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice doit être à niveau pour une utilisation optimale. Placez votre vélo d'exercice là où vous comptez l'utiliser. Réglez les deux niveleurs arrière de sorte que le vélo soit de niveau sur le sol. Réglez ensuite le troisième niveleur situé sous le tube du cadre de base juste assez pour qu'il soit bien ajusté au sol. Une fois que vous avez mis votre vélo d'exercice à niveau, verrouillez les niveleurs en place en serrant les écrous contre le cadre. Les niveleurs réels peuvent différer de l'image ci-dessous et peuvent ne pas inclure le verrou.



**RÉGLAGE DE LA HAUTEUR**

## POSITIONNEMENT DE LA SELLE

Pour déterminer la bonne position de la selle, asseyez-vous sur celui-ci et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou devrait être légèrement plié à la position de pédale la plus tendue. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.

REMARQUE : Il est recommandé de ne pas s'asseoir sur la selle lors du réglage de sa position.

## VÉLOS DROITS - RÉGLAGE DE LA SELLE

Les vélos droits comportent une goupille de réglage de la selle verrouillable pour ajuster facilement et en toute sécurité la hauteur du siège. Pour régler, descendez de la selle du vélo et desserrez le bouton de réglage en le tournant de deux demi-tours dans le sens antihoraire. Tirez le bouton pour déverrouiller le montant et ajustez-le vers le haut ou vers le bas au réglage souhaité. Relâchez le bouton pour verrouiller en place. Tournez le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit serré. Veuillez vérifier que la tige de selle est bien verrouillée avant chaque utilisation.







## PUISSANCE

Votre vélo d'exercice est alimenté par une alimentation électrique. L'alimentation doit être branchée dans la prise d'alimentation située près du tube stabilisateur. Débranchez le cordon lorsqu'il n'est pas utilisé.



## AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Contactez votre revendeur local pour examen et réparation.

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

Votre vélo d'exercice peut être équipé de poignées de pouls ou d'un capteur de pouls. Pour connaître les caractéristiques de votre modèle, reportez-vous au début de la section D'ASSEMBLAGE de votre MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque ou un capteur de pouls au pouce puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ventrale ou une dragonne. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

## CAPTEUR DE POULS

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardio-fréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.

# MONTAGE



## AVERTISSEMENT

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces du cadre du vélo d'exercice ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

Avant de continuer, trouvez le numéro de série de votre elliptique situé sur le tube stabilisateur avant et entrez-le dans l'espace prévu ci-dessous. Localisez également le nom du modèle situé à côté du numéro de série.

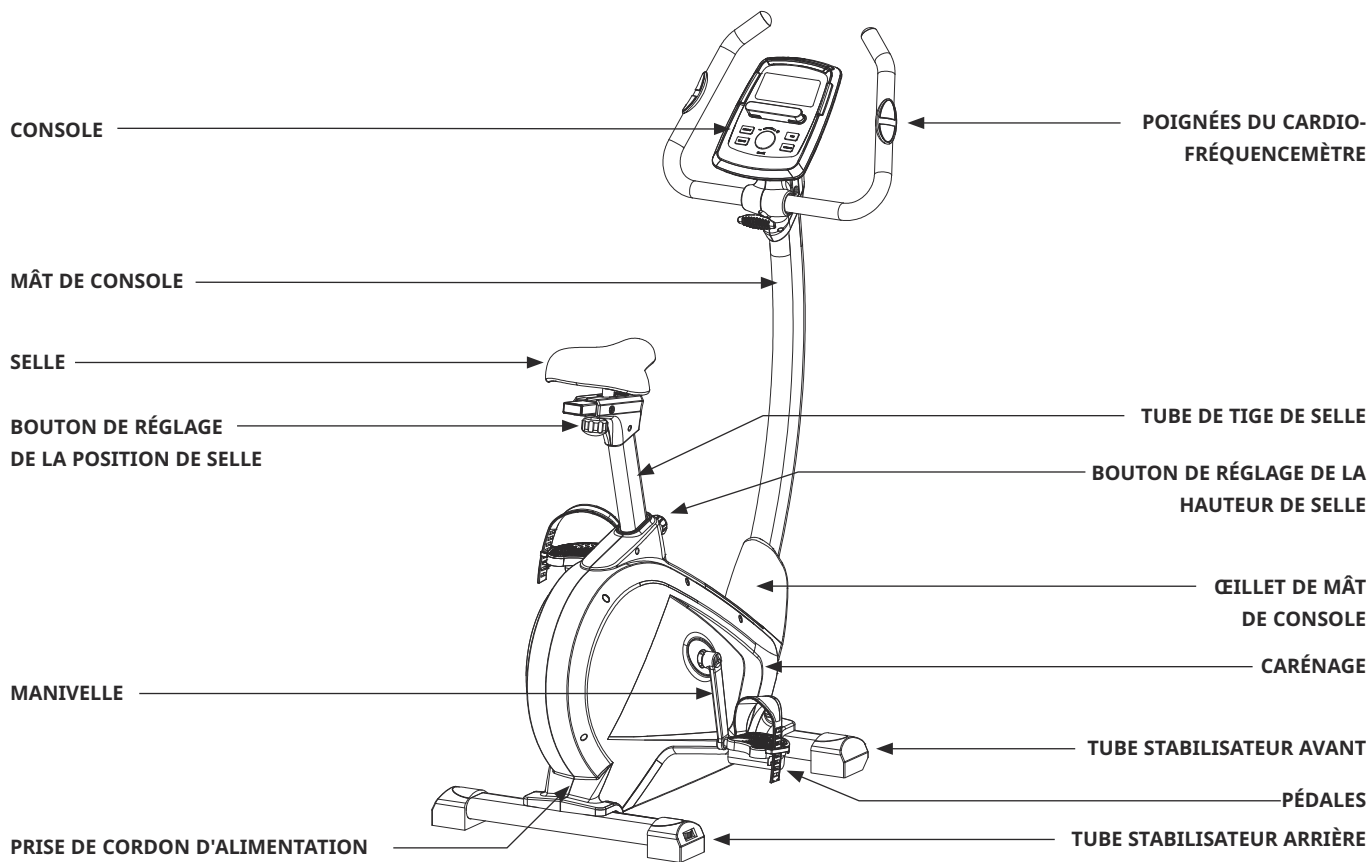
NUMÉRO DE SÉRIE :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOM DU MODÈLE : **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**VÉLO**



## OUTILS INCLUS :

- Clé en L de 5mm
- Clé plate

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 tube stabilisateur avant
- 1 tube stabilisateur arrière
- 1 console
- 1 mât de console
- 1 œillet de mât de console
- 1 guidon
- 1 cache de guidon gauche et droit
- 1 selle
- 1 tige de selle
- 2 pédales avec sangles
- 1 cordon d'alimentation
- 1 kit de matériel

# PRÉ-ASSEMBLAGE

## DÉBALLAGE

Déballer le produit à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton du vélo sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

## AVERTISSEMENT

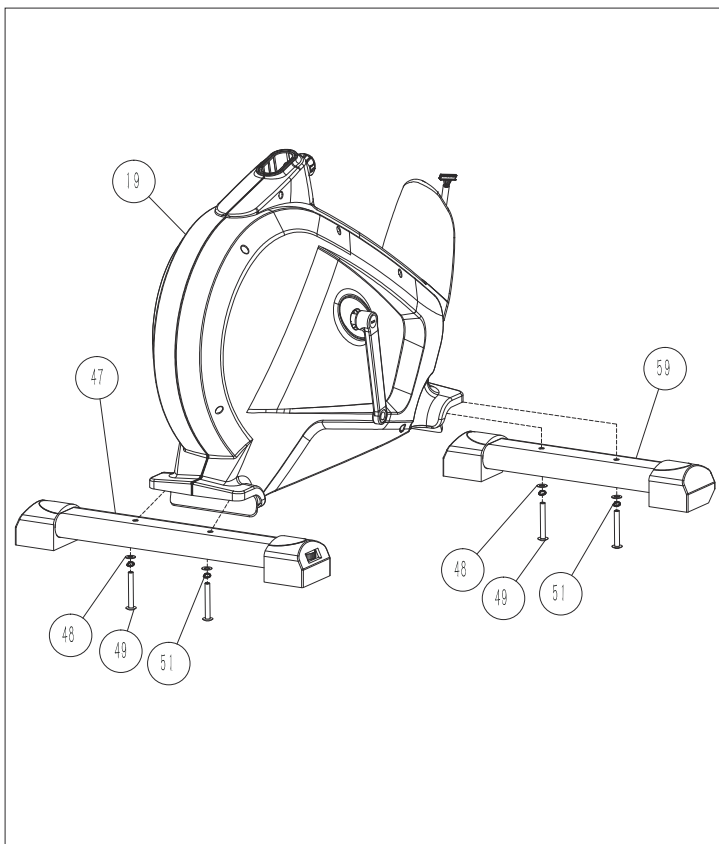
- Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage d'un vélo.
- Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Il est recommandé de terminer le montage complet de votre appareil avant de serrer complètement UN boulon.
- Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium pour vélo est recommandée.

## BESOIN D'AIDE ?




Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.



# ASSEMBLAGE ÉTAPE 1

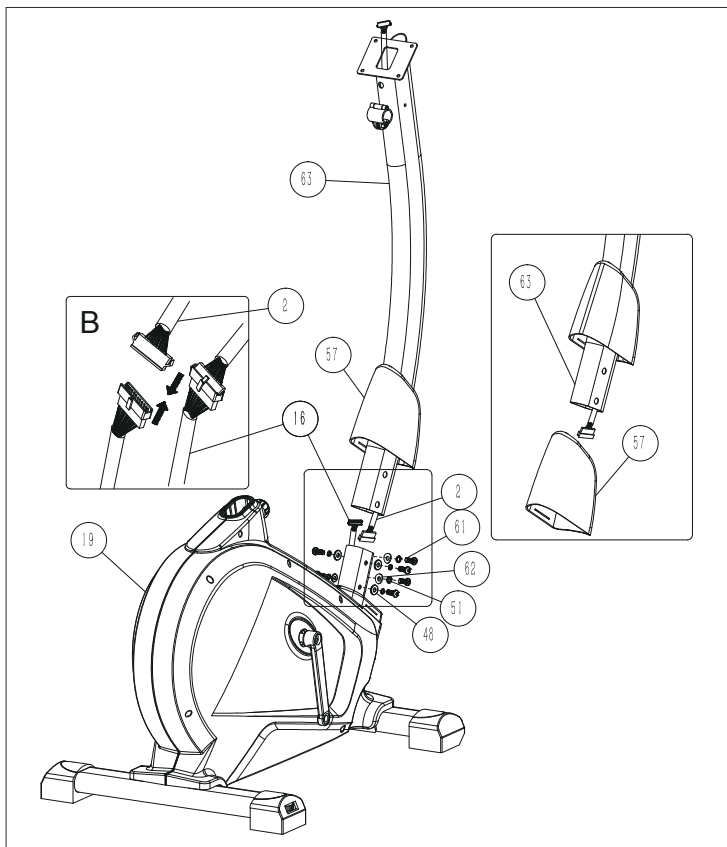


## PIÈCES MATÉRIELLES :

- |   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
|  | RONDELLE PLATE (48)<br>Φ8 X Φ19 X 1.5T<br>QTÉ : 4 |  | BOULON (49)<br>M8 X 55<br>QTÉ : 4 |
|  | RONDELLE<br>ÉLASTIQUE (51)<br>Φ8<br>QTÉ : 4       |   |                                   |

- A Attachez le **TUBE STABILISATEUR ARRIÈRE** (47) au **CADRE PRINCIPAL** (19) à l'aide de 2 **BOULONS** (49) & **RONDELLES** (48 & 51).
- B Attachez le **TUBE STABILISATEUR AVANT** (59) au **CADRE PRINCIPAL** (19) à l'aide de 2 **BOULONS** (49) & **RONDELLES** (48 & 51).

## ASSEMBLAGE ÉTAPE 2



### PIÈCES MATÉRIELLES :

	BOULON (61) M8 X 20 QTÉ : 6		RONDELLE EN ARC (62) Φ8 X Φ19 X 1.5T QTÉ : 2
	RONDELLE ÉLASTIQUE (51) Φ8 QTÉ : 6		RONDELLE PLATE (48) Φ8 X Φ19 X 1.5T QTÉ : 4

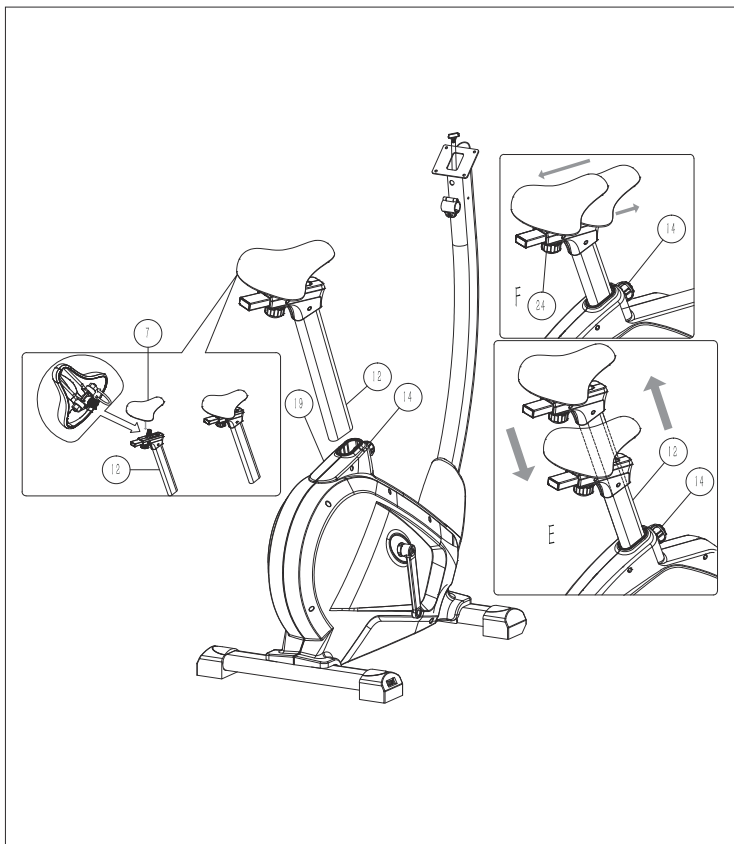
- A Faites glisser l'**CEILLET DE MÂT DE CONSOLE** (57) du bas vers le haut du **MÂT DE CONSOLE** (63).
- B Attachez les **CÂBLES DE CONSOLE** (2) au **CÂBLE DU CADRE** (16) et rentrez soigneusement les câbles dans le **CADRE PRINCIPAL** (19).
- C Glissez le **MÂT DE CONSOLE** (63) dans le **CADRE PRINCIPAL** (19) à l'aide de 4 **BOULONS** (61), 4 **RONDELLES À RESSORT** (51), 4 **RONDELLES PLATES** (48) des deux côtés et 2 **BOULONS** (61), 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES** (51), 2 **RONDELLES EN ARC** (62) de la face avant.
- D Faites glisser l'**CEILLET DE MÂT DE CONSOLE** (57)

REMARQUE : Veillez à ne pas pincer de fil lors de l'assemblage du mât de console.





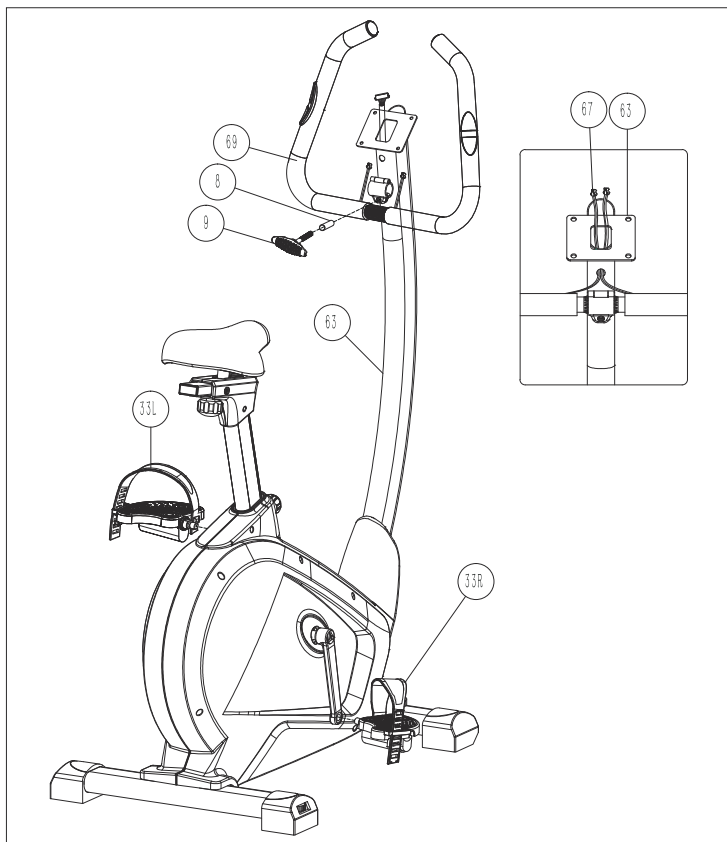
## ASSEMBLAGE ÉTAPE 3



REMARQUE : Il n'y a aucun matériel pour cette étape.

- A Attachez la **SELLE** (7) au **MONTANT DE SELLE** (12).
- B Tirez le **BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE** (14) vers l'extérieur tout en faisant glisser la **TIGE DE SELLE** dans le **CADRE PRINCIPAL** (19).
- C Réglez la **SELLE** (7) horizontalement à l'aide du **BOUTON DE RÉGLAGE DE LA SELLE** (24).

# ASSEMBLAGE ÉTAPE 4



## PIÈCES MATÉRIELLES :



BOUTON EN T (9)  
M8 X 64MM  
QTÉ : 1



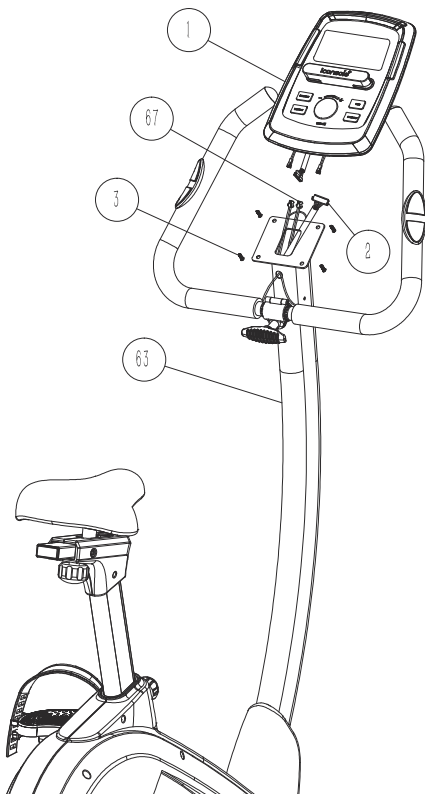
BAGUE (8)  
Φ8 X Φ13 X 35MM  
QTÉ : 1

- A Fixez la **PÉDALE DROITE** (33R) au **BRAS DE MANIVELLE DROIT**, en le serrant dans le **SENS HORAIRE** avec la clé plate fournie.
- B Fixez la **PÉDALE GAUCHE** (33L) au **BRAS DE MANIVELLE GAUCHE**, en le serrant dans le **SENS ANTI-HORAIRE** avec la clé plate fournie.
- C Faites passer les **FILS DE GUIDON** (67) à travers le trou du **MÂT DE CONSOLE**(63) et sortez-les par le haut du **MÂT DE CONSOLE** (63).
- D Attachez le **GUIDON** (69) au **MÂT DE CONSOLE** (63) à l'aide de d'1 **BAGUE** (8) et d'1 **BOUTON EN T** (9).





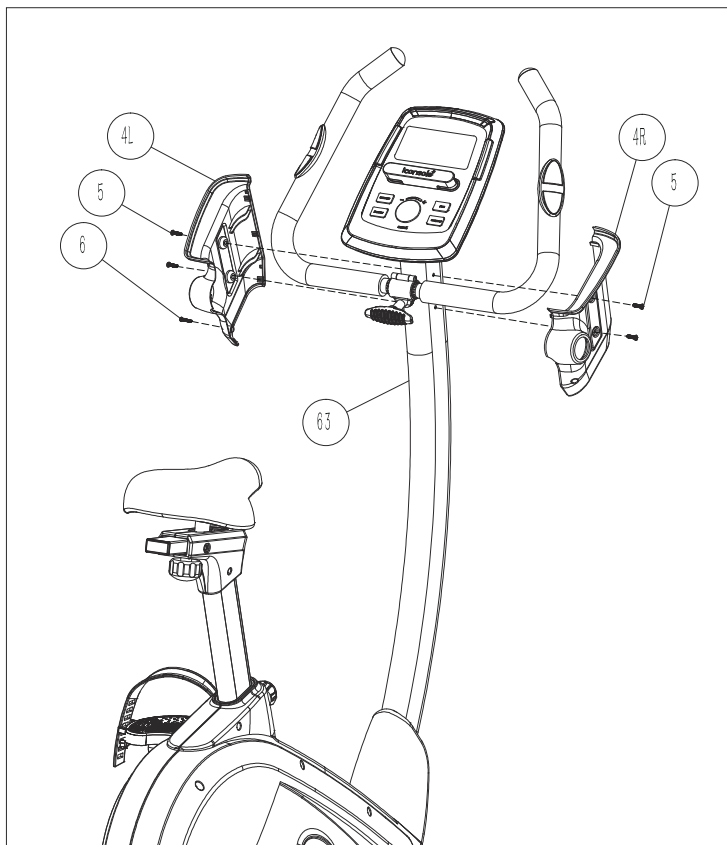
## ASSEMBLAGE ÉTAPE 5



REMARQUE : Il n'y a aucun matériel pour cette étape.

- A Connectez les **CÂBLES DE CONSOLE** (2) et les **FILS DE GUIDON** (67). Rentez soigneusement les **CÂBLES DE CONSOLE** (2) et les **FILS DE GUIDON** (67) dans le **MÂT DE CONSOLE** (63).
- B Fixez la **CONSOLE** (1) au **MÂT DE CONSOLE** (63) à l'aide de 4 **BOULONS PRÉ-INSTALLÉS** (3).

# ASSEMBLAGE ÉTAPE 6



## PIÈCES MATÉRIELLES :



BOULON (6)  
M4 X 15  
QTÉ : 1

- A Attachez les **COUVERCLES DE MÂT DE CONSOLE GAUCHE ET DROIT (4R & 4L)** au **MÂT DE CONSOLE (63)** à l'aide de 4 **BOULONS PRÉINSTALLÉS (5)** et de **VIS (6)**.
- B Branchez l'**ADAPTATEUR SECTEUR**.





## ASSEMBLAGE ÉTAPE 6



**L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !**

PAROS 2.0

Poids d'utilisateur max. : 136 kg / 300 lbs.

Dimensions hors-tout : 127 x 55 x 146 cm / 50" x 21,7" x 57,5"

# FONCTIONNEMENT DU VÉLO



## RÉGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle en tournant le bouton et desserrer la vis. Tirez le bouton et réglez la selle dans une position de pédalage confortable (celle qui garde une légère flexion de votre genou pendant que vos jambes sont en position étendue). Verrouillez la vis en tournant le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

**REMARQUE :** Il est recommandé de ne pas s'asseoir sur la selle lors du réglage de sa position.

## RÉGLAGE DU GUIDON

Réglez le guidon en tournant le bouton et desserrer la vis. Ensuite, tirez le bouton et ajustez le guidon à la position que vous préférez. Verrouillez la vis en tournant le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

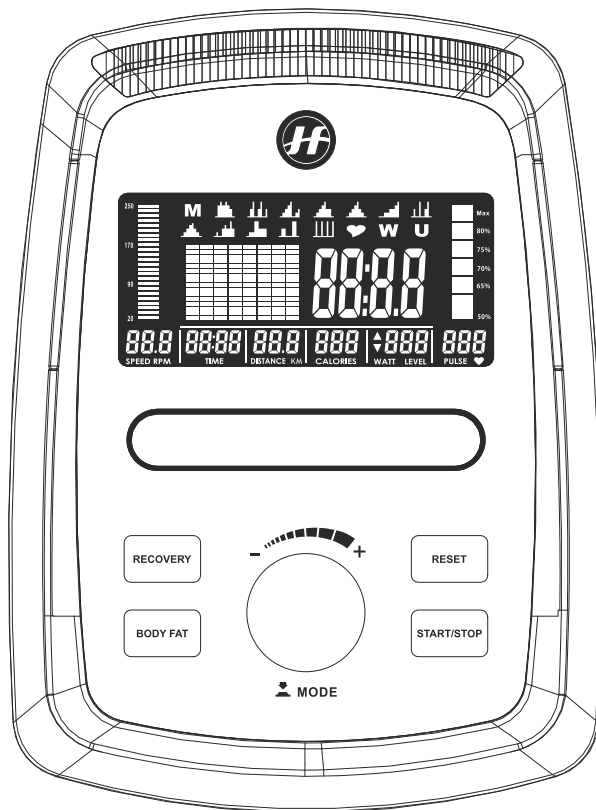
## AVERTISSEMENT

N'utilisez pas le vélo si l'adaptateur est endommagé. Si le vélo semble ne pas fonctionner correctement, ne l'utilisez pas.

## AVERTISSEMENT

Nos vélos sont bien construits et lourds ! Prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez.

## AFFICHAGE DE LA CONSOLE PAROS 2.0



## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAROS 2.0

### A) ROUE INTELLIGENTE

Tournez pour sélectionner les programmes, configurer le niveau de résistance et les nombres d'entraînement. Appuyez sur pour confirmer.

### B) TOUCHE DE RÉINITIALISATION

Appuyez et maintenez pendant 2 secondes pour réinitialiser la console.

### C) TOUCHE START / STOP

Commencez ou arrêtez l'entraînement.

### D) TOUCHE DE RÉCUPÉRATION

Testez le statut de récupération de la fréquence cardiaque.

### E) TOUCHE DE GRAISSE CORPORELLE

Testez le % de graisse corporelle et l'IMC.

### F) RACK

Pour tenir votre téléphone ou votre tablette.

### G) AFFICHAGE LCD

Vitesse, tr / min, temps, distance, calories, watt, fréquence cardiaque.



## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAROS 2.0



### CONFIGURATION DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Tournez le lecteur intelligent pour sélectionner U1 ~ U4, le SEXE, l'ÂGE, la HAUTEUR, le POIDS définis et appuyez sur ce lecteur pour confirmer.

### COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Tournez le lecteur intelligent pour sélectionner l'entraînement.



### M MANUEL

Utilisez le lecteur intelligent pour sélectionner le programme dans le menu principal et appuyez pour confirmer. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement.

### PROGRAMME PRÉRÉGLÉ



Il existe 12 programmes prédéfinis ; utilisez le lecteur intelligent pour sélectionner dans le menu principal et appuyez pour confirmer. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement.

### ♥ HRC

Utilisez le lecteur intelligent pour sélectionner le programme dans le menu principal et appuyez pour entrer. Sélectionnez 55%, 75%, 90% ou TAG (target heart rate : fréquence cardiaque cible, 100%). Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement.

### W WATT

Utilisez le lecteur intelligent pour sélectionner le programme dans le menu principal et appuyez pour entrer. Configurez la cible WATT et le temps. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement.

### U PROGRAMME UTILISATEUR

Utilisez le lecteur intelligent pour sélectionner le programme dans le menu principal et appuyez pour entrer. Créez des séances d'entraînement et des temps d'entraînement personnalisés. Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer l'entraînement.

### RÉCUPÉRATION

Après vous être entraîné pendant une période, continuez à tenir les poignées ou à porter la sangle de fréquence cardiaque et appuyez sur le bouton RECOVERY (récupération). L'affichage de toutes les fonctions s'arrête sauf le temps qui décompte de 60 à 0 seconde(s). L'écran affiche alors l'état de récupération de la fréquence cardiaque de F1, F2... à F6. F1 est le meilleur état de récupération.



## **GRAISSE CORPORELLE**

En mode STOP, appuyez sur le bouton BODY FAT (graisse corporelle) pour démarrer la mesure. La console affiche la base U1 ou U2 ou U3 ou U4 sur un profil utilisateur différent et commence à mesurer. L'écran LCD affiche l'IMC, le % de graisse et le symbole de conseil sur la graisse corporelle après la mesure.

\* Il est nécessaire de tenir la poignée des deux mains pendant la mesure des données

\* Il faut 8 secondes pour obtenir les résultats

## **ÉCONOMIE D'ÉNERGIE**

Sans pédalage ou si aucune fréquence cardiaque n'a été reçue, 4 minutes plus tard, la console entre dans le modèle d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la console.

## **APP**

Ce modèle est compatible APP, les utilisateurs peuvent télécharger « i-Console + » ou « Fit Hit Way » depuis Google Play ou App Store.



## SURVEILLANCE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE



### FEEDBACK

Votre vélo Horizon Fitness offre deux options de feedback de fréquence cardiaque. Vous pouvez choisir d'utiliser le guidon de fréquence cardiaque ou l'émetteur thoracique (vendu séparément) pour un entraînement mains libres.

### POIGNÉES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Placez la paume de vos mains directement sur les poignées de fréquence cardiaque. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le guidon, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Essayez de maintenir une pression modérée en tenant la barre du rythme cardiaque. Il est recommandé de ne tenir le guidon que le temps nécessaire pour voir la lecture de votre fréquence cardiaque sur la console. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées trop fermement.

### ÉMETTEUR THORACIQUE TÉLÉMÉTRIQUE (VENDU SÉPARÉMENT)

Avant de porter l'émetteur thoracique (vendu séparément) sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrez la sangle thoracique juste en dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur votre sternum, avec le logo Horizon Fitness orienté vers l'extérieur. REMARQUE : La sangle thoracique doit être serrée et correctement placée pour recevoir une lecture précise et cohérente. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal positionnée, vous pourriez recevoir un affichage de la fréquence cardiaque irrégulier ou incohérent.

### AVERTISSEMENT !

La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice et non à des fins médicales. Vos systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Divers facteurs peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

## **DIRECTIVES EN MATIÈRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

**CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE.**

### **À QUELLE FRÉQUENCE ? (FRÉQUENCE DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)**

L'American Heart Association vous recommande de faire de l'exercice au moins 3 à 4 jours par semaine pour maintenir votre forme cardiovasculaire. Si vous avez d'autres objectifs tels que la perte de poids ou de graisse, vous atteindrez votre objectif plus rapidement avec un exercice plus fréquent. Qu'il s'agisse de 3 ou 6 jours, n'oubliez pas que votre objectif ultime devrait être de faire de l'exercice une habitude à vie. Beaucoup de gens réussissent à suivre un programme de conditionnement physique s'ils réservent un moment précis de la journée pour faire de l'exercice. Peu importe que ce soit le matin avant le petit déjeuner, pendant l'heure du déjeuner ou en regardant les nouvelles du soir. Ce qui est le plus important, c'est que ce soit un moment qui vous permette de respecter un calendrier et un moment où vous ne serez pas interrompu. Pour réussir avec votre programme de fitness, vous devez en faire une priorité dans votre vie. Alors décidez d'un moment, sortez votre agenda et indiquez au crayon vos heures d'exercice pour le mois prochain !

### **COMBIEN DE TEMPS ? (DURÉE DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)**

Pour les bienfaits de l'exercice aérobic, il est recommandé de faire de l'exercice entre 24 et 60 minutes par séance. Mais commencez lentement et augmentez progressivement vos temps d'exercice. Si vous avez été sédentaire au cours de la dernière année, il peut être judicieux de limiter votre temps d'exercice à cinq minutes au départ. Votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle activité. Si votre objectif est la perte de poids, une séance d'exercice plus longue à des intensités plus faibles s'avère être la plus efficace. Un temps d'entraînement de 48 minutes ou plus est recommandé pour obtenir de meilleurs résultats de perte de poids.

### **QUELLE DIFFICULTÉ ? (INTENSITÉ DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)**

La difficulté de votre entraînement est également déterminée par vos objectifs. Si vous utilisez votre machine pour vous préparer à un entraînement de 5 km, vous vous entraînerez probablement à une intensité plus élevée que si votre objectif est la forme physique générale. Quels que soient vos objectifs à long terme, commencez toujours un programme d'exercice à faible intensité. L'exercice aérobic n'a pas besoin d'être douloureux pour être bénéfique !





## RAPPEL DE

### QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST-IL NÉCESSAIRE ?

Nous utilisons des roulements étanches sur tous nos vélos, la lubrification n'est donc pas nécessaire. L'étape la plus importante en matière d'entretien consiste simplement à essuyer votre transpiration de l'appareil d'entraînement après chaque utilisation.

### COMMENT NETTOYER MON VÉLO ?

Nettoyez-le avec du savon et des produits nettoyants à l'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. La propreté de votre vélo et de son environnement de fonctionnement minimisera les problèmes de maintenance et les appels de service. Pour cette raison, Horizon Fitness recommande de suivre le programme d'entretien préventif suivant.

### APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettez le vélo hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- Essuyez le vélo avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager le vélo.
- Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, contactez HorizonFitness.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne se trouve pas sous le vélo ni dans tout autre endroit où il pourrait rester coincé ou être coupé.

### REMARQUE :

Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter des dommages et de l'usure, par ex. aux pièces de connexion. Si une détérioration est observée, remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et

## AVERTISSEMENT

Pour couper l'alimentation du vélo, le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

### HEBDOMADAIREMENT

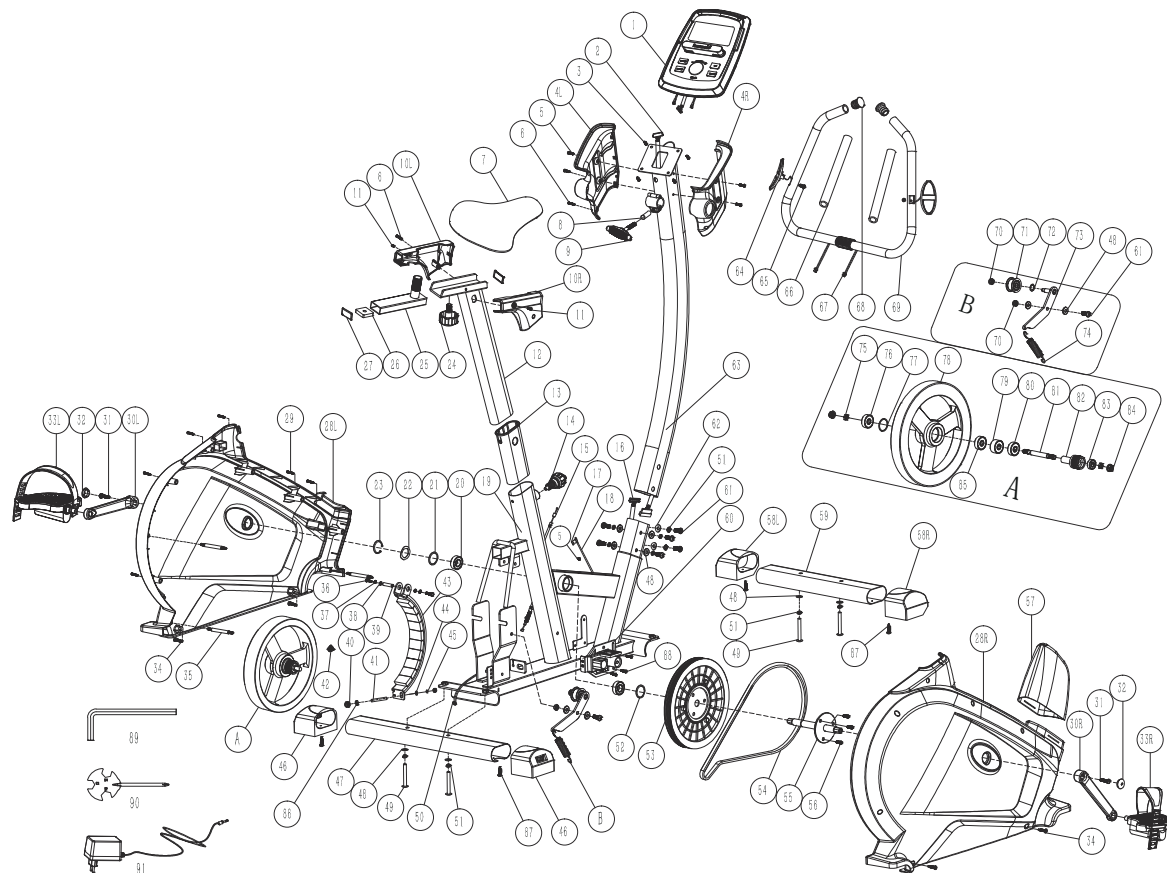
Nettoyez sous le vélo en suivant ces étapes :

- Éteignez le vélo.
- Déplacez le vélo vers un autre emplacement.
- Essuyez ou aspirez les particules de poussière ou autres objets qui pourraient s'être accumulés sous le vélo.
- Remettez le vélo dans sa position précédente.

### CHAQUE MOIS

Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés.

## VUE ÉCLATÉE PAROS 2.0



## LISTE DES PIÈCES PAROS 2.0

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	ORDINATEUR	1
2	CABLE D'ORDINATEUR SUPERIEUR	1
3	VIS M5X10MM	4
4L	COUVERCLE EN PLASTIQUE POUR ORDINATEUR GAUCHE	1
4R	COUVERCLE EN PLASTIQUE POUR ORDINATEUR DROIT	1
5	VIS M5X12MM	5
6	VIS AUTOTARAUDEUSE	2
7	SELLE	1
8	TUBE	1
9	BOUTON EN FORME DE T	1
10L	COUVERCLE EN PLASTIQUE GAUCHE	1
10R	COUVERCLE EN PLASTIQUE DROITE	1
11	VIS POUR SELLE COULISSANTE	2
12	ENSEMBLE DE TIGE DE SELLE	1
13	BAGUE	1
14	GOUPILLE À TÊTE RONDE	1
15	CÂBLE	1
16	CÂBLE D'ORDINATEUR INFÉRIEUR	1
17	CAPTEUR	1
18	CÂBLE DE CAPTEUR	1
19	ENSEMBLE DE CADRE	1
20	ROULEMENT	2
21	RONDELLE PLATE	2
22	RONDELLE COURBÉE	1
23	RONDELLE EN FORME DE C	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
24	BOUTON RÉGLABLE EN HAUTEUR DE SELLE	1
25	TUBE COULISSANT	1
26	ÉCROU FIXE DE TUBE COULISSANT	1
27	EMBOUT D'EXTRÉMITÉ	2
28L	CACHE DE CHAÎNE GAUCHE	1
28R	CACHE DE CHAÎNE DROIT	1
29	VIS AUTOTARAUDEUSE	6
30L	MANIVELLE GAUCHE	1
30R	MANIVELLE DROITE	1
31	BOULON HEXAGONAL	2
32	EMBOUT DE MANIVELLE	2
33L	REPOSE-PIEDS GAUCHE	1
33R	REPOSE-PIEDS DROIT	1
34	VIS	4
35	TUBE DE CONNEXION	3
36	BOULON ALLEN	2
37	RONDELLE ÉLASTIQUE	2
38	RONDELLE PLATE	2
39	ESSIEU DE JEU DE ROULEAU TENDEUR	1
40	ÉCROU	2
41	BOULON À DEUX TÊTES	1
42	RESSORT CONIQUE	1
43	ENSEMBLE D'AIMANTS	1
44	RONDELLE EN PLASTIQUE	1
45	RONDELLE PLATE	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
46	EMBOUT ARRIÈRE	2
47	BARRE STABILISATRICE ARRIÈRE	1
48	RONDELLE PLATE	10
49	BOULON ALLEN	4
50	CÂBLE CC	1
51	RONDELLE ÉLASTIQUE	10
52	RONDELLE PLATE	1
53	ROUE DE COURROIE	1
54	COURROIE	1
55	ESSIEU DE PÉDALE	1
56	BOULON ALLEN	3
57	CACHE PLASTIQUE DU MONTANT PRINCIPAL	1
58L	EMBOUT AVANT GAUCHE	1
58R	EMBOUT AVANT DROIT	1
59	BARRE STABILISATRICE AVANT	1
60	MOTEUR	1
61	BOULON ALLEN	7
62	RONDELLE COURBÉE	2
63	MÂT DE CONSOLE	1
64	COUSSINET DE PULSATION SUR POIGNÉE	2
65	VIS AUTOTARAUDEUSE	2
66	ÉPONGE DE GUIDON	2
67	CÂBLE DE PULSATION SUR POIGNÉE	2
68	EMBOUT D'EXTRÉMITÉ	2
69	GUIDON	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
70	ÉCROU	2
71	ROULEAU TENDEUR	1
72	RONDELLE COURBÉE	3
73	JEU DE ROULEAU TENDEUR	1
74	RESSORT	1
75	ÉCROU	2
76	ROULEMENT	1
77	RONDELLE PLATE	1
78	VOLANT	1
79	PALIER UNIDIRECTIONNEL	1
80	ROULEMENT	1
81	ESSIEU DE VOLANT	1
82	PETITE ROUE DE COURROIE	1
83	ROULEMENT	1
84	ÉCROU À COLLERETTE	2
85	ROULEMENT	1
86	ÉCROU	1
87	VIS AUTOTARAUDEUSE	4
88	VIS M5X15MM	3
89	CLÉ ALLEN	1
90	CLÉ COMBINÉE	1
91	ADAPTATEUR	1

**EN : Waste Disposal**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness products are recyclable.  
At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**DE : Entsorgungshinweis**

Die Produkte VISION Fitness/HORIZON Fitness/TEMPO Fitness/TREO Fitness sind recycelbar.  
Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**NL : Verwijderingsaanwijzing**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een in recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**FR : Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. Lorsque cet appareil arrive en fin de vie, veuillez l'éliminer de manière correcte et en toute sécurité en le déposant dans une déchetterie communale.

**IT : Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portarlo in un apposito punto di raccolta della propria città (punti di raccolta comunali).

**ES : Gestión de residuos**

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son reciclables.  
Cuando se termine su vida útil, por favor deshágase de este artículo de forma correcta y segura en un punto limpio.

**PT (Br) : Descarte**

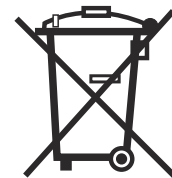
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**ZH trad : 廢棄物處理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 產品為可回收產品。  
產品的使用年限期滿後，請依照正確且安全的方式處理本廢棄商品 (當地的廢棄場)。

**ZH simp. : 废弃物处理**

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness 产品是可回收利用的。  
在其使用期结束后，请正确安全地 (在本地垃圾处理场) 处理本品。











**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)