



**PAROS E**

**OWNER'S MANUAL  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE  
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**



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

**Lesen Sie die HEIMTRAINER-ANLEITUNG, bevor Sie diese BEDIENUNGSANLEITUNG konsultieren.**

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

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

**Před použitím této UŽIVATELSKÉ PŘÍRUČKY si přečtěte UŽIVATELSKOU PŘÍRUČKU ROTOPEDU.**

3	ENGLISH
33	DEUTSCH
63	NEDERLANDS
93	FRANÇAIS
123	ČEŠTINA

# 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.



# 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.

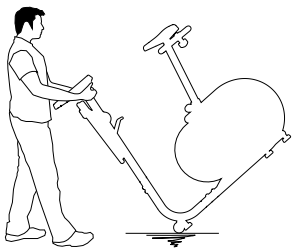
## MOVING THE EXERCISE BIKE

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

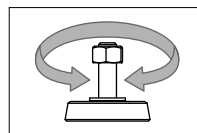
Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

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

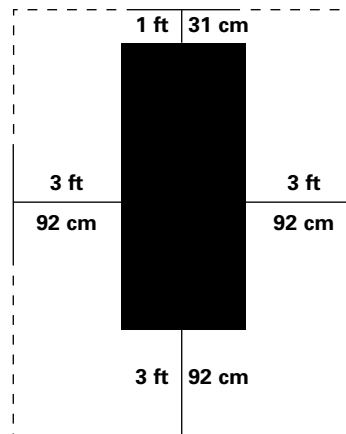


## LEVELING THE EXERCISE BIKE

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:

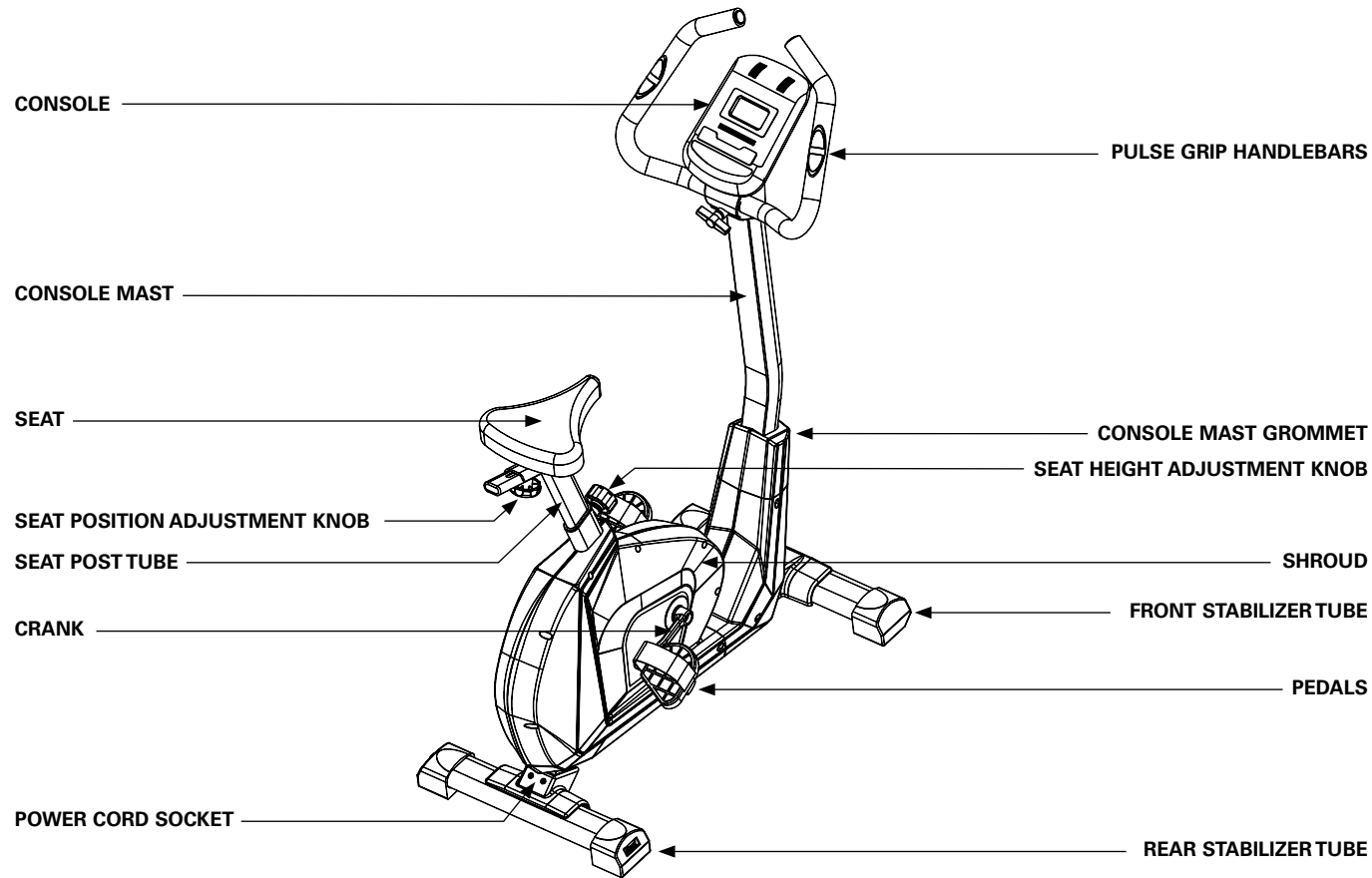
SERIAL NUMBER:

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

MODEL NAME: **HORIZON**

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

**BIKE**



### PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame Set
- 1 Holding Set
- 1 Sit Tube Set
- 1 Console Mast
- 1 Seat
- 1 Console
- 1 Front Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer Tube
- 1 Pedal Set
- 1 Quick Release Knob
- 1 Power Cord
- 1 Screw Set

## 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

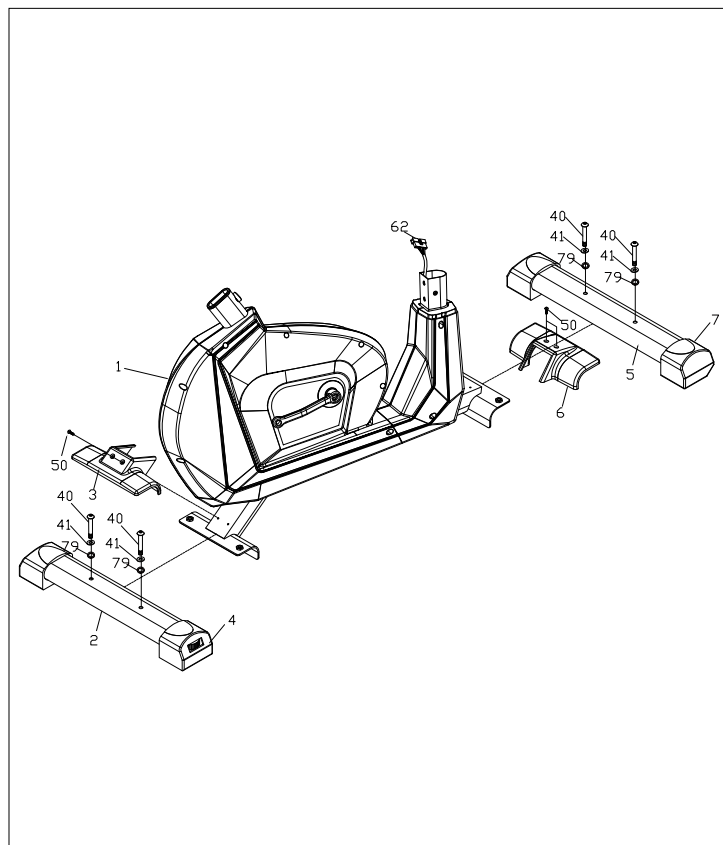
- It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an bike.
- During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded. It is recommended you complete the full assembly of your unit before completely tightening any ONE bolt.
- 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.

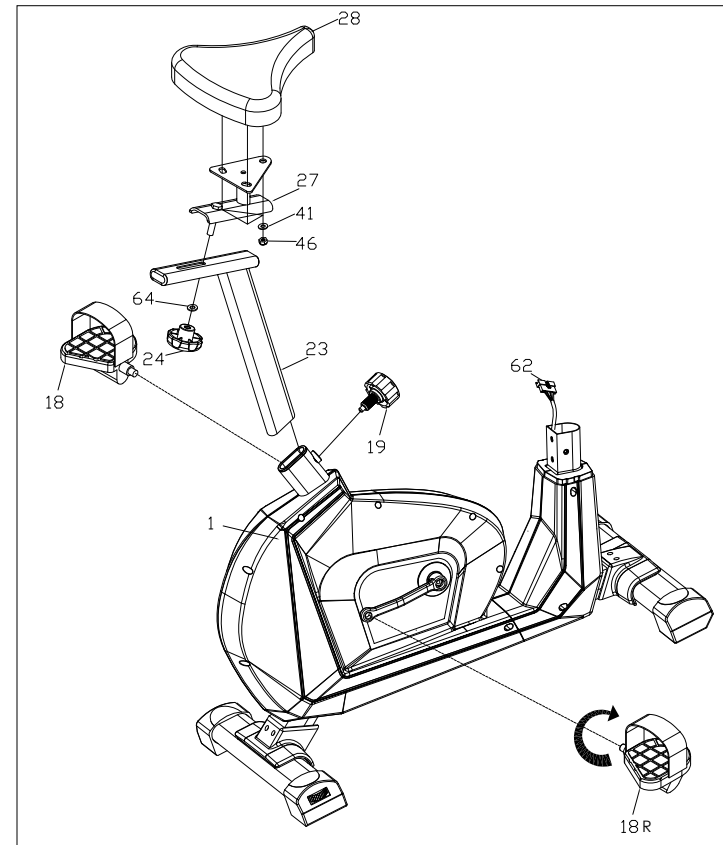


## ASSEMBLY STEP 1



- A Attach **REAR STABILIZER (2)** with 2 **ADJUSTMENT END CAPS (4)** to the welded cross bar bracket of **MAIN FRAME (1)** and fasten with **SPRING WASHER (79)**, 2 **FLAT WASHERS (41)** and 2 **CARRIAGE BOLTS (40)**.
- B Attach **FRONT STABILIZER (5)** with 2 **TRANSPORTATION WHEELS (7)** to the welded cross bar bracket of **MAIN FRAME (1)** and fasten with 2 **SPRING WASHER (79)** and 2 **CARRIAGE BOLTS (40)**.
- C Connect the **FRONT STABILIZER COVER (6)** to the welded cross bar bracket and fasten with 2 **SCREWS (50)**.
- D Connect the **REAR STABILIZER COVER (3)** to the welded cross bar bracket and fasten with 2 **SCREWS (50)**.

## ASSEMBLY STEP 2



- A Remove the pre-assembled **NYLON NUTS (46)** and **FLAT WASHER (41)** from down of the **SEAT (28)**. Fix the **SEAT (28)** with the top seat **SLIDING BRACKET (27)** and fasten with **NYLON NUT (46)** and **FLAT WASHER (41)**.
- B Remove the pre-assembled **M10 KNOB (24)** and **FLAT WASHER (64)** from back of the seat **SLIDING BRACKET (27)**. Fix the seat **SLIDING BRACKET (27)** with the top bracket of **SEAT POST (23)** and fasten with **M10 KNOB (24)** and **FLAT WASHER (64)**.
- C Attach **SEAT TUBE (23)** into the **MAIN FRAME (1)** and secure in right position with the seat post Quick Release **KNOB (19)**. Adjust the height of seat by selecting the corresponding hole in seat tube.

**NOTE: DO NOT** extend the seat stem past the warning line "MAX" when adjusting the seat height.

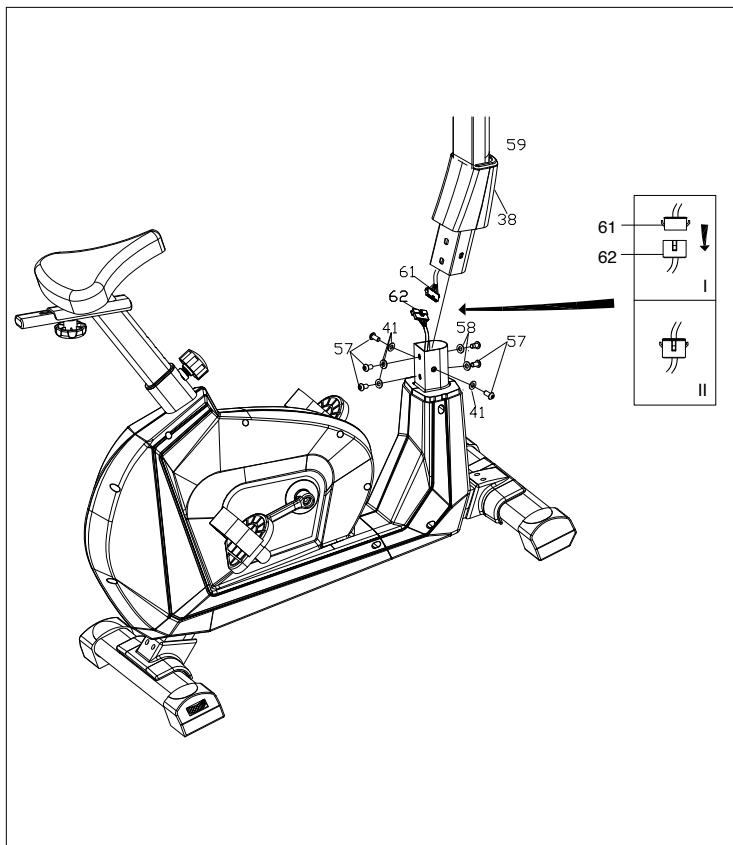
— Connect each Pedal (18R & 18L) to the crank. Attach Pedal "R" to right side of crank, Pedal "L" to left side of crank. Note the "R" & "L" markings (right and left) on the pedals (18R & 18L) and crank.

**NOTE:** The right pedal "R" should be threaded on clockwise. The left pedal "L" should be threaded on counterclockwise.

— The right pedal (18R) marked (R) is attached to the left crank arm and tightened in the clockwise direction.



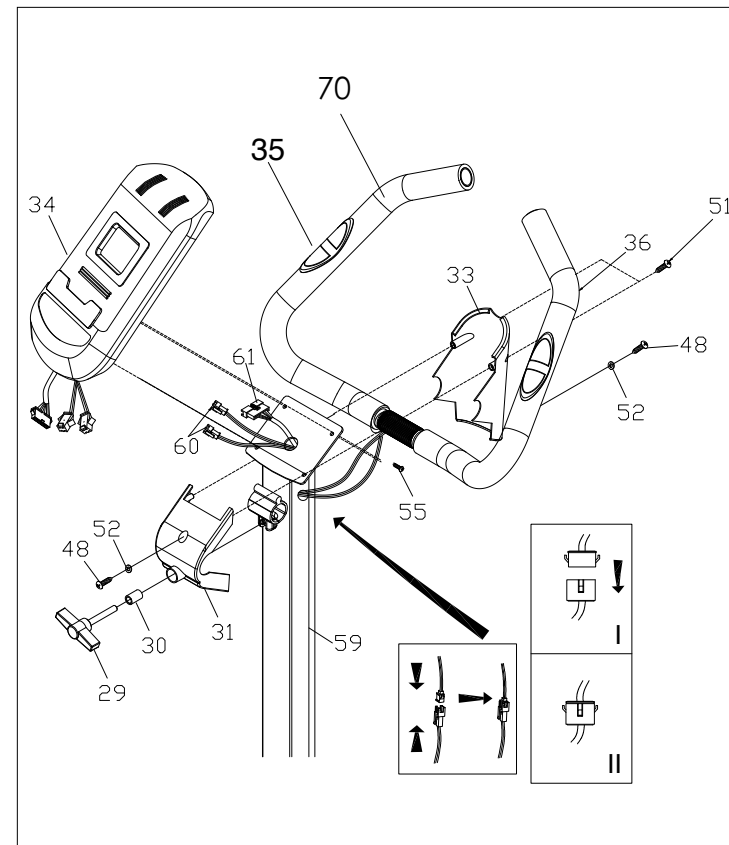
## ASSEMBLY STEP 3



- A Remove the pre-assembled 6 **ALLEN HEAD BOLTS (57)** And 2 **CURVE WASHERS (58)** and 4 **FLAT WASHERS (41)** from the **MAIN FRAME (1)**.
- B Connect the middle section **SENSOR WIRE (61)** of the **CONSOLE MAST (59)** and **CONSOLE MAST GROMMET (38)** with the lower section **SENSOR WIRE (62)** securely. Put the **FRONT COVER (38)** to the front post (59), then connect the middle **SENSOR WIRE (61)** & lower **SENSOR WIRE (62)** and install the front post (59) on the main frame with **FLAT WAHER (41)**, **CURVED WASHER(58)** ,**BOLT (57)**.

**NOTE:** Do not tighten all Head Bolts (57) too much at the beginning. When all parts are fixed, fasten each bolt tightly.

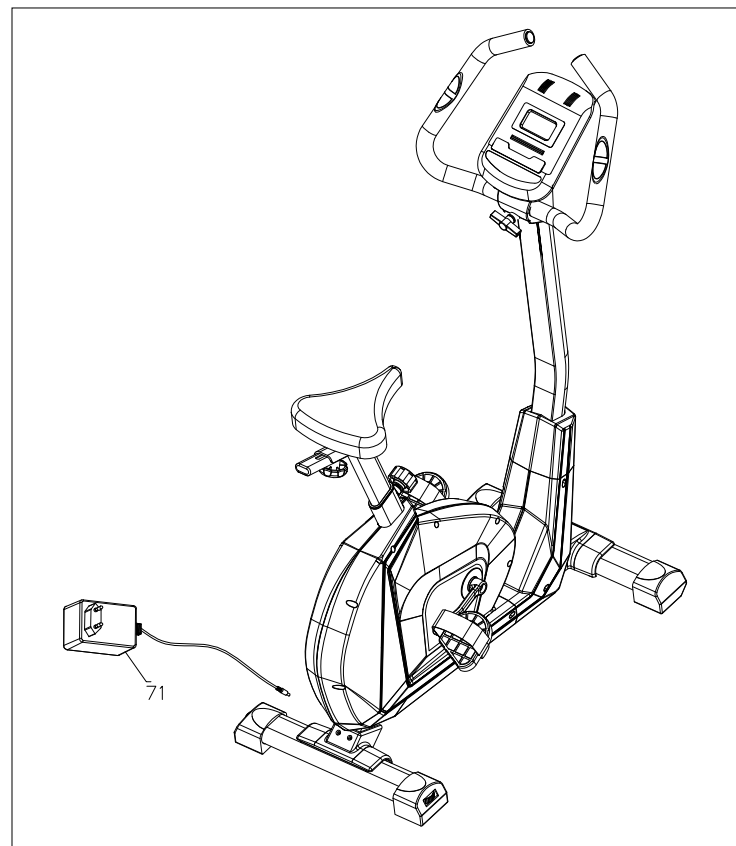
## ASSEMBLY STEP 4



- A Attach **HANDLEBAR (36)** with 2 **HAND PULSE POINTS (35)** to the top welded handlebar bracket on the **CONSOLE MAST (59)**. **FASTEN REAR CLAMP COVER (31)** with **BUSHING (30)** and **T-KNOB (29)**. The **HAND PULSE WIRE (60)** and lower **SENSOR WIRE (61)** needs to go through the right hole of the main frame first.
- B Attach **REAR CLAMP COVER (31)** to the **CONSOLE MAST (59)** and fasten **FRONT CLAMP COVER (33)** with 2 **SCREWS (51)**, **SCREW (48)** and **FLAT WASHER (52)**.
- C Remove the pre-assembled **SCREW (55)** from the **CONSOLE (34)**. Connect the plug for middle section **SENSOR WIRE (61)** to the sensor socket of **CONSOLE (34)**. Insert the **CONSOLE (34)** into **CONSOLE MAST (59)**. Insert the plug for **HAND PULSE WIRE (60)** to the back of **CONSOLE (34)** and fasten with 2 **SCREWS (55)**.
- D Plug the **POWER CORD** lead into the socket at the rear end of the bike.



## ASSEMBLY STEP 5



**ASSEMBLY COMPLETE!**

PAROS E

Max. User Weight: 150 kg / 330 lbs.

Overall Dimensions: 103.5 x 54 x 131 cm /  
40.7" x 21.3" x 51.5"

## 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.

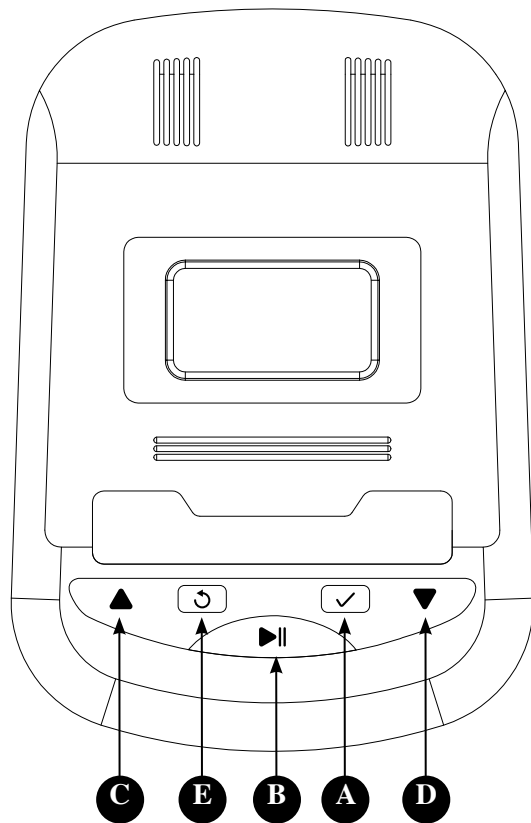
### WARNING

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 E CONSOLE DISPLAY



## PAROS E CONSOLE OPERATION

### A) ✓ ENTER

- In "stop" mode, press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.
  - A. When you choose the program, press ENTER to confirm the one you like.
  - B. When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.
- During the "start" mode, press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.

### B) ▶|| START/STOP

- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down START/STOP for 2 seconds to totally reset the computer.

### C) ▲ UP

- In "stop" mode and the dot matrix character flash, press UP to select the program up. If the related window value flash, press UP to increase the value.
- During the "start" mode, press UP to increase the training

### D) ▼ DOWN

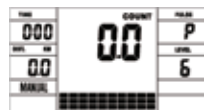
- In "stop" mode and the dot matrix character flash, press DOWN to select the program down. If the related window value flash, press DOWN button to decrease the value.
- During the "start" mode, press DOWN to decrease the training resistance.

### E) ↻ RECOVERY

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press RECOVERY to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press RECOVERY to exit.

## PAROS E CONSOLE OPERATION

### A) 1 MANUAL PROGRAM



### B) 10 PRESET PROGRAM PROFILE (PROGRAM: P1-P10)



- 1) Press UP, DOWN button to select the program that you like.
- 2) Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.
- 3) The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.
- 4) The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- 5) The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- 6) Press START/ STOP to begin exercise.

### C) 5 USER SETTING PROGRAMS: CUSTOM1 TO CUSTOM5 (P11- P15)



- 1) Press UP, DOWN button to select the user.
- 2) Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.
- 3) The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- 4) The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- 5) The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- 6) The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.
- 7) Press START/ STOP to begin exercise.

### NOTE

- 1) Display Speed(RPM), CAL and DIST, at the same time.
- 2) The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Meanwhile, it will store your current exercise data and turn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.
- 3) There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents 1 minutes workout (without the change of TIME value), and each bar represent 2 levels of loading.

## PAROS E CONSOLE OPERATION

### D) 3 HEART RATE CONTROL PROGRAM: (PULSE PRO: P16-P18)

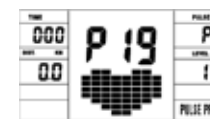


The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

- 1) Press UP, DOWN button to choose the heart rate control program.
- 2) Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into AGE setting window.
- 3) The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- 4) The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- 5) The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- 6) The age will flash, and then press UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.
- 7) When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
- 8) Press START/ STOP to begin exercise.



### E) 1 TARGET HEART RATE PROGRAM: (PULSE PRO: P19)



- 1) Press UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.
- 2) Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- 3) The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- 4) The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- 5) The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- 6) The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.
- 7) Press START/ STOP to begin exercise.

**NOTE:** During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

## MONITORING YOUR HEART RATE

### PULSE RECOVERY TEST

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

- A) Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
- B) Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.
- C) Keep pulse detecting.
- D) Time will count down from 60 seconds to 0 second.
- E) When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.  
  
F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor
- F) If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

### PULSE MEASUREMENT

Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

**NOTE:** If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.

### 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 HorizonFitness.
- 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

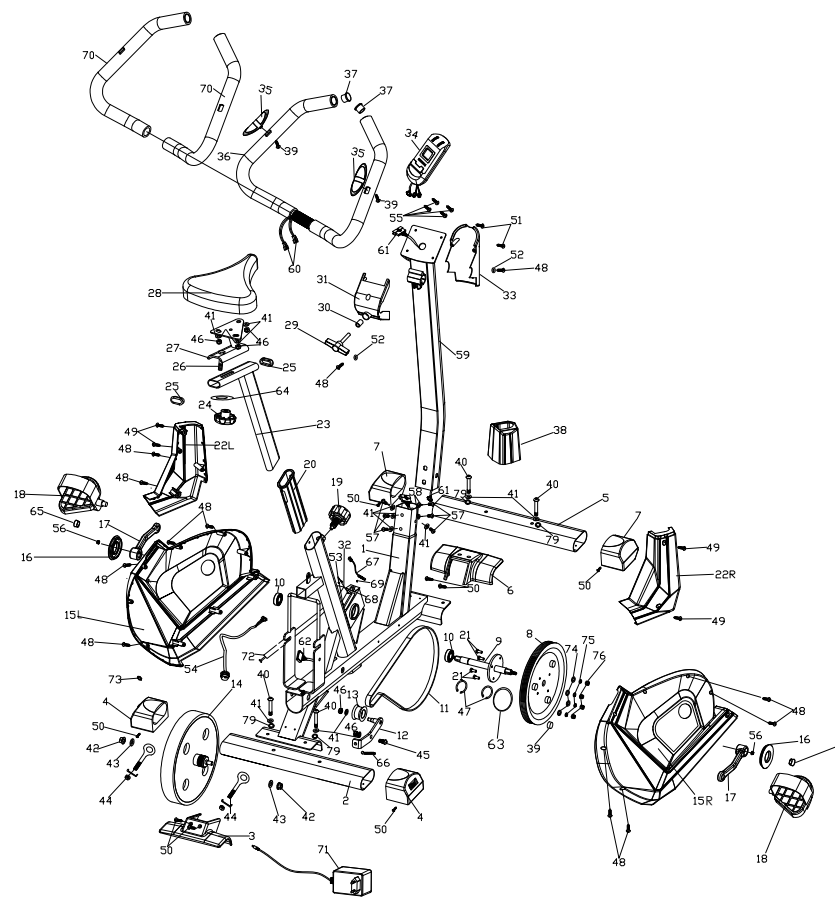
Clean underneath the bike, following these steps:

- 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 E EXPLODED VIEW



## PAROS E PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Stabiliser Tube	1
3	Rear Stabiliser Cover	1
4	Adjustable End Cap	2
5	Front Stabiliser Tube	1
6	Front Stabiliser Cover	1
7	Transport Wheel End Cap	2
8	Pulley	1
9	Axle	1
10	Bearing	2
11	Belt	1
12	Idle Wheel Bracket	1
13	Idle Wheel	1
14	Flywheel	1
15	Chain Cover (R) & (L)	1 Set
16	Crank Cover	1
17	Crank (R) & (L)	1 Set
18	Pedal (R) & (L)	1 Set
19	Release Knob	1
20	Middle Cup	1
21	Rear Cover	1
22	Front Chain Cover (R) & (L)	1 Set
23	Set Tube	1
24	Knob	1
25	End Cap	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
26	Bolt M8x55	1
27	Slide Bracket	1
28	Seat	1
29	T Knob	1
30	Bushing	1
31	Rear Clamp Cover	1
32	Motor	1
33	Front Clamp Cover	1
34	Meter	1
35	Hand Pulse	1 Set
36	Handlebar	1
37	Round End Cap	2
38	Front Cover	1
39	Screw for Hand Pulse	2
40	Carriage Bolt M8x55	4
41	Flat Washer 18/8.5x1.5	10
42	Stop Nut	2
43	Flat Washer 20/10x2.0	2
44	Adjustable Bolt M6x36	2
45	Special Bolt	1
46	Nylon Nut	2
47	'C' Ring	2
48	Screw M4x20	14
49	Screw M4x15	4
50	Screw M4x15	8

NO.	DESCRIPTION	QTY
51	Screw M4x15	2
52	Flat Washer 10/5	2
53	Bolt	4
54	Lower Power Wire	1
55	Screw	2
56	Stop Nut	2
57	Bolt M8x15	6
58	Curved Washer 20/8.5x1.5	2
59	Front Post	1
60	Hand Pulse Wire	2
61	Middle Sensor Wire	1
62	Lower Sensor Wire	1
63	Curved Washer	1
64	Flat Washer 22/8.5x1.5	1
65	Crank Cap	2
66	Spring	1
67	Sensor	1
68	Sensor Bracket	1
69	Screw	1
70	Foam Grip	2
71	Adaptor	1
72	Cable Wire	1
73	Fix Nut	1
79	Spring Washer	4

**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**

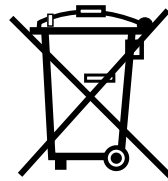
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis.  
No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**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 SICHERHEITSMASSNAHMEN

## BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF

Lesen Sie diese HEIMTRAINER-ANLEITUNG, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG konsultieren. Bei der Verwendung elektrischer Produkte sollten stets die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden: Lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Nutzung des Heimtrainers. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Heimtrainers über sämtliche Warnhinweise und Sicherheitsmaßnahmen ausreichend informiert sind. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Anleitung noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Fachhändler.





## ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON STROMSCHLÄGEN:

Ziehen Sie den Netzstecker des Heimtrainers immer aus der Steckdose, wenn Sie ihn nicht mehr benutzen, bevor Sie ihn reinigen, Wartungsarbeiten daran durchführen oder Teile an- bzw. abmontieren.

## ACHTUNG

### ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, STROMSCHLÄGEN UND PERSONENSCHÄDEN:

- Bei Schmerzen jeglicher Art, z. B. Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören und einen Arzt konsultieren, bevor Sie fortfahren.
- Halten Sie beim Training immer ein für Sie angenehmes Tempo ein.
- Zur Wahrung des Gleichgewichts beim Training sowie beim Auf- und Abbau des Geräts wird empfohlen, die Griffstangen fest zu umgreifen.
- Halten Sie Hände und Füße stets von beweglichen Teilen fern, um Verletzungen zu vermeiden. Drehen Sie die Pedalkurbeln nicht von Hand.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Teilen des Heimtrainers verfangen kann.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht ohne geeignetes Schuhwerk. Benutzen Sie den Heimtrainer NIEMALS barfuß.
- Springen Sie nicht auf den Heimtrainer.
- Steigen Sie erst dann vom Heimtrainer ab, wenn die Pedale vollständig zum STILLSTAND gekommen sind.
- Es sollte sich während des Betriebs nie mehr als eine Person auf dem Heimtrainer befinden.
- Dieser Heimtrainer darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht die im Abschnitt GARANTIE der BEDIENUNGSANLEITUNG angegebene Kapazität überschreitet. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Dieser Heimtrainer ist nur für den privaten, häuslichen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie diesen Heimtrainer nicht für gewerbliche Zwecke, zur Vermietung, in Schulen oder sonstigen Institutionen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Der Heimtrainer entspricht der Norm EN957-1/-5, Geräteklasse: HB; das Bremssystem ist einstellbar.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht an Orten ohne Temperaturkontrolle, etwa auf der Veranda, in Pool-Räumen, Badezimmern, Carports oder im Freien. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Um Stromschläge zu vermeiden, lassen Sie keine Gegenstände auf das Gerät fallen und führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät ein.
- Achten Sie darauf, dass die Einstellhebel (Sitz und Lenker vorn und hinten) richtig gesichert sind und den Bewegungsbereich während des Trainings nicht beeinträchtigen.



## ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, STROMSCHLÄGEN UND PERSONENSCHÄDEN:

- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.
- Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Verwenden Sie keine anderen Zubehörteile als die vom Hersteller empfohlenen. Zusatzteile können Verletzungen verursachen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nur so, wie im Heimtrainerhandbuch und in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Trennen Sie den Heimtrainer von der Stromversorgung, bevor Sie das Gerät warten oder umsetzen. Zur Reinigung wischen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem leicht befeuchteten Tuch ab; verwenden Sie keine Lösungsmittel. (Siehe WARTUNG)
- Lassen Sie den Heimtrainer nie unbeaufsichtigt, solange er am Stromnetz angeschlossen ist. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder Teile anbringen oder abnehmen wollen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder einem Kopfkissen. Es kann dadurch zu Überhitzung, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen kommen.
- Kinder unter 13 Jahren sowie Haustiere sollten sich NIE im Umkreis von drei Metern oder weniger vom Gerät aufhalten.
- Kinder unter 13 Jahren sollten den Heimtrainer NICHT benutzen.
- Kinder über 13 Jahren sowie behinderte Personen sollten den Heimtrainer nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Benutzen Sie den Heimtrainer nicht, wenn ein Kabel oder Stecker daran beschädigt ist, wenn er nicht richtig funktioniert, wenn er gestürzt oder beschädigt oder in Wasser eingetaucht gewesen ist. Zur Untersuchung und Reparatur bringen Sie den Heimtrainer bitte in ein Kundendienstzentrum.
- Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Zum Trennen der Verbindung drehen Sie alle Bedienelemente in die Aus-Position und ziehen dann den Stecker aus der Steckdose.
- Entfernen Sie die Konsolenabdeckungen nur nach Anweisung Ihres örtlichen Fachhändlers. Die Wartung sollte nur von autorisierten Kundendiensttechnikern durchgeführt werden.

## ANWEISUNGEN ZUR ERDUNG



Bei Fehlfunktion oder Defekt des Heimtrainers bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom zur Verringerung der Gefahr eines Stromschlags. Dieses Produkt ist mit einem Kabel samt Geräteerdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker ist an eine geeignete Steckdose anzuschließen, die ordnungsgemäß installiert und gemäß den vor Ort geltenden Vorschriften und Verordnungen geerdet ist.

Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteerdungsleiters kann zu Stromschlägen führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Kundendiensttechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nicht den mit dem Produkt gelieferten Stecker. Sollte er nicht in die Steckdose passen, lassen Sie eine ordnungsgemäße Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Der Heimtrainer sollte nur in geschlossenen, klimatisierten Räumen benutzt werden. Wenn Ihr Heimtrainer niedrigeren Temperaturen oder erhöhter Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen ist, sollte er sich vor der weiteren Benutzung unbedingt auf Raumtemperatur erwärmen. Andernfalls kann es zu einem frühzeitigen Ausfall der Elektronik kommen.

# GRUNDBETRIEB



## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU IHRER ENTSCHEIDUNG FÜR DIESEN HEIMTRAINER!

Sie haben damit einen wichtigen Schritt auf dem Weg zur Erstellung und Durchführung eines Trainingsprogramms gemacht!

Ihr Heimtrainer ist ein äußerst effektives Werkzeug zur Erreichung Ihrer persönlichen Fitness-Ziele. Die regelmäßige Benutzung dieses Heimtrainers kann Ihre Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern.

Dies sind nur einige der gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Betätigung:

- Gewichtsabnahme
- Ein gesünderes Herz
- Besserer Muskeltonus
- Mehr Energie im Alltag

Um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen, empfiehlt sich ein regelmäßiges Training. Ihr neuer Heimtrainer wird Ihnen helfen, Probleme zu beseitigen, die Sie am Training hindern. Schlechtes Wetter oder Dunkelheit werden Sie nicht vom Training abhalten, wenn Sie Ihren Heimtrainer zu Hause benutzen. Diese Anleitung enthält grundlegende Informationen zur frustfreien Benutzung Ihres neuen Geräts.

## STANDORT DES HEIMTRAINERS

Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene Fläche. Hinter dem Heimtrainer sollte etwa ein Meter Luft bleiben, genauso wie links und rechts des Geräts, sowie etwa 30 Zentimeter vor dem Netzkabel. Stellen Sie den Heimtrainer nicht so auf, dass Lüftungsöffnungen versperrt werden. Der Heimtrainer sollte nicht in der Garage, auf einer überdachten Terrasse, in der Nähe von Wasser oder im Freien aufgestellt werden.

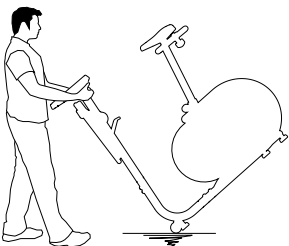
## UMSTELLEN DES HEIMTRAINERS

Ihr Heimtrainer ist mit zwei im vorderen Standfuß integrierten Transportrollen ausgestattet. Unterbrechen Sie die Stromzufuhr, bevor Sie den Heimtrainer umsetzen.

## ACHTUNG

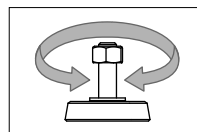
Unsere Heimtrainer sind schwer, seien Sie daher vorsichtig und lassen Sie sich beim Bewegen des Geräts bei Bedarf helfen. Die Nichtbeachtung dieser Hinweise kann zu Verletzungen führen.

**HEIMTRAINER FÜR AUFRECHTES TRAINING:** Greifen Sie den Lenker fest, kippen Sie das Gerät vorsichtig auf sich zu und rollen Sie es auf den Transporträdern.

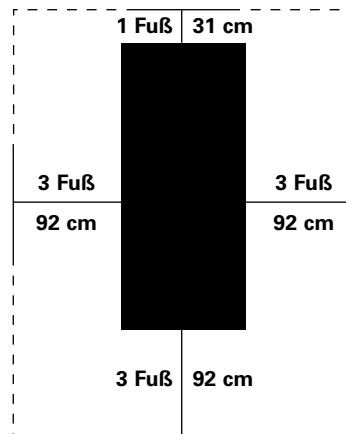


## AUSRICHTUNG DES HEIMTRAINERS

Für eine optimale Nutzung sollte Ihr Heimtrainer waagrecht stehen. Stellen Sie Ihren Heimtrainer dort auf, wo Sie ihn benutzen möchten. Stellen Sie die beiden hinteren Nivellierer so ein, dass der Heimtrainer waagrecht auf dem Boden steht. Stellen Sie dann den dritten Nivellierer, der sich unter dem Grundrahmenrohr befindet, so ein, dass er am Boden anliegt. Wenn Sie Ihren Heimtrainer ausgerichtet haben, arretieren Sie die Nivellierschrauben, indem Sie die Muttern am Rahmen festziehen. Die Nivellierschrauben an Ihrem Gerät können von denen in der Abbildung unten abweichen und enthalten möglicherweise keine Arretierung.



HÖHE EINSTELLEN



## SITZ AUSRICHTEN

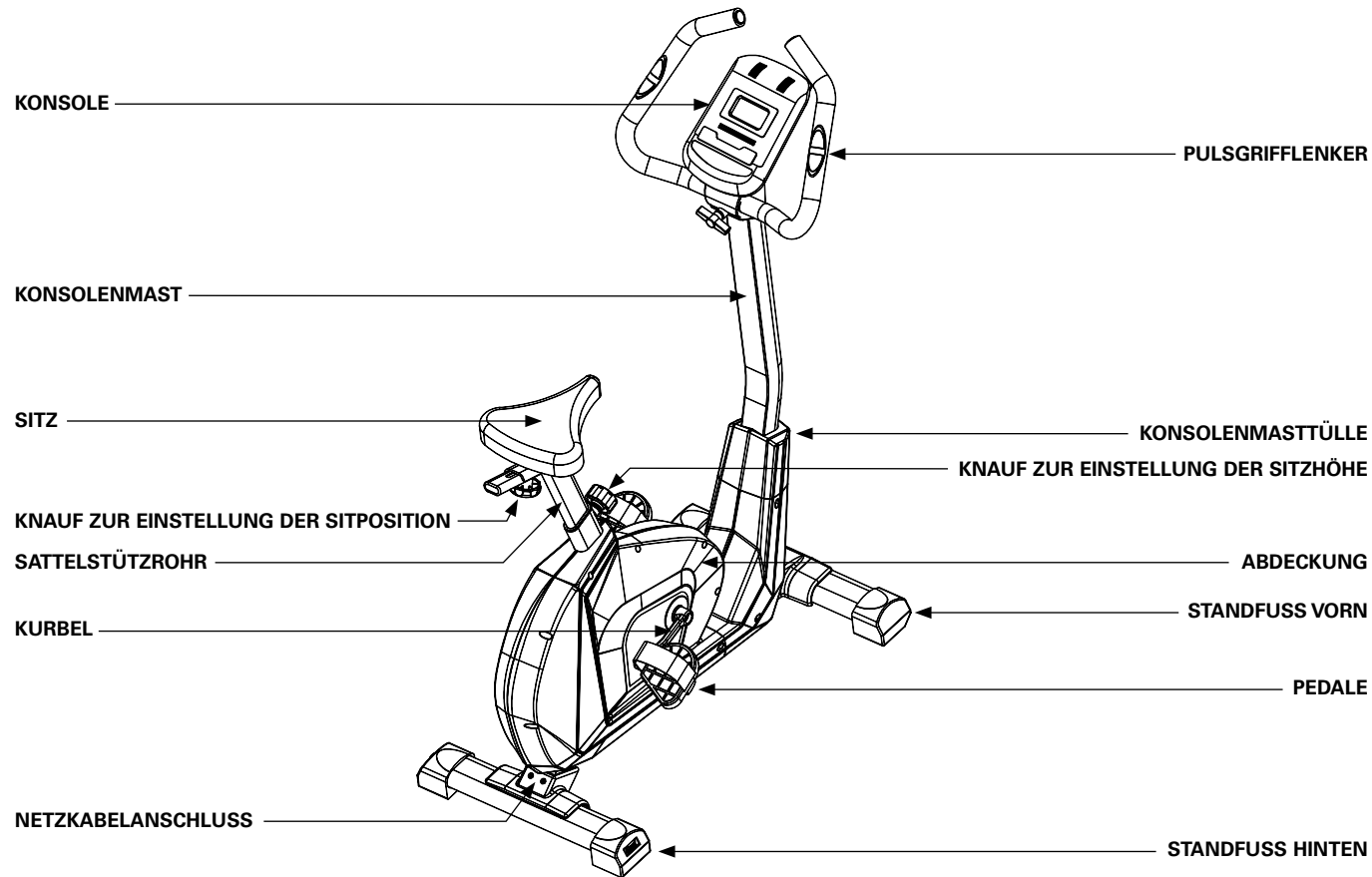
Zur Bestimmung der richtigen Sitzposition setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie Ihre Fußballen mittig auf dem Pedal. Ihr Knie sollte in der am weitesten entfernten Pedalposition noch leicht gebeugt sein. Sie sollten die Pedale betätigen können, ohne Ihre Knie zu blockieren oder Ihr Gewicht von einer Seite auf die andere zu verlagern.

HINWEIS: Es empfiehlt sich, während der Einstellung des Sitzes nicht darauf zu sitzen.

## HEIMTRAINER FÜR AUFRECHTES TRAINING – SITZEINSTELLUNG

Heimtrainer für aufrechtes Training verfügen über einen arretierbaren Sitzeinstellstift zur einfachen und sicheren Einstellung der Sitzhöhe. Zum Einstellen steigen Sie vom Fahrradsitz ab und lösen Sie den Einstellknopf, indem Sie ihn zwei halbe Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen. Ziehen Sie den Knopf heraus, um die Stütze zu entriegeln, und verstellen Sie die Stütze nach oben oder unten auf die gewünschte Position. Lassen Sie den Knopf los, um die Stütze zu fixieren. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, bis er fest sitzt. Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Sattelstütze eingerastet ist.





## ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmensatz
- 1 Halterungssatz
- 1 Sattelrohrsatz
- 1 Konsolenmast
- 1 Sitz
- 1 Konsole
- 1 Standfuß vorn
- 1 Standfuß hinten
- 1 Pedalsatz
- 1 Schnellspannknauf
- 1 Netzkabel
- 1 Schraubensatz

## VOR DEM AUFBAU

### AUSPACKEN

Packen Sie das Produkt dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie den Karton mit dem Heimtrainer auf eine ebene Fläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzfolie auszulegen. Öffnen Sie den Karton auf keinen Fall, wenn er auf der Seite liegt.

### ⚠ ACHTUNG

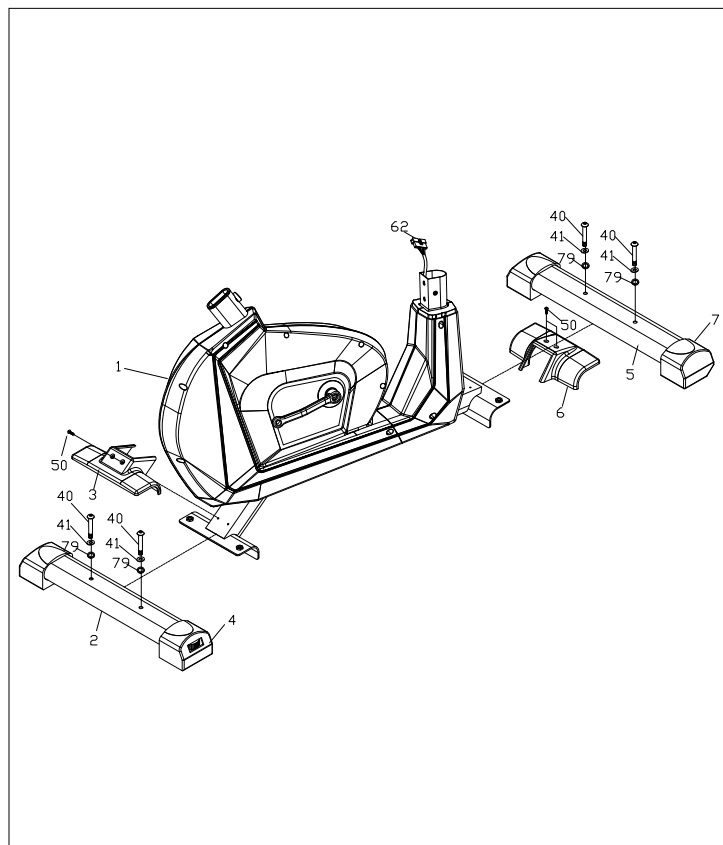
- Für einen leichteren und effizienteren Aufbau des Heimtrainers empfiehlt es sich, dass zwei Personen zusammenarbeiten.
- Stellen Sie bei jedem Aufbauschritt sicher, dass ALLE Muttern und Schrauben an der richtigen Stelle und leicht angezogen sind. Bevor die Schrauben fest angezogen werden, sollte das Gerät vollständig aufgebaut sein.
- Mehrere Teile sind zur Erleichterung des Aufbaus und der Verwendung vorgeschmiert. Wischen Sie dieses Fett nicht ab. Bei etwaigen Schwierigkeiten wird eine leichte Schmierung mit Lithium-Fahrradfett empfohlen.

### ☎ BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

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

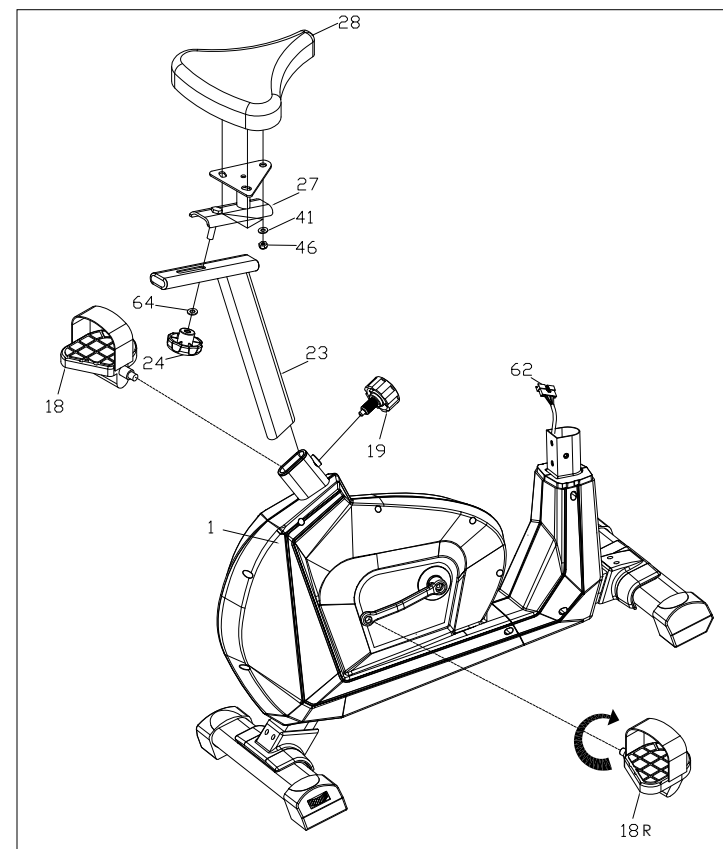


## AUFBAUSCHRITT 1



- A Befestigen Sie den **HINTEREN STANDFUSS (2)** mit 2 **AUSRICHTUNGSENDKAPPEN (4)** an der geschweißten Traversenhalterung des **HAUPTRAHMENS (1)** unter Verwendung von **FEDERRINGSCHLEIBEN (79)**, 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (41)** und 2 **SCHLOSSSCHRAUBEN (40)**.
- B Befestigen Sie den **VORDEREN STANDFUSS (5)** mit 2 **TRANSPORTROLLEN (7)** an der geschweißten Traversenhalterung des **HAUPTRAHMENS (1)** unter Verwendung von 2 **UNTERLEGSCHLEIBEN (41)** und 2 **SCHLOSSSCHRAUBEN (40)**.
- C Verbinden Sie die **ABDECKUNG AM VORDEREN STANDFUSS (6)** mit der geschweißten Traversenhalterung und befestigen Sie sie mit 2 **SCHRAUBEN (50)**.
- D Verbinden Sie die **ABDECKUNG AM HINTEREN STANDFUSS (3)** mit der geschweißten Traversenhalterung und befestigen Sie sie mit 2 **SCHRAUBEN (50)**.

## AUFBAUSCHRITT 2



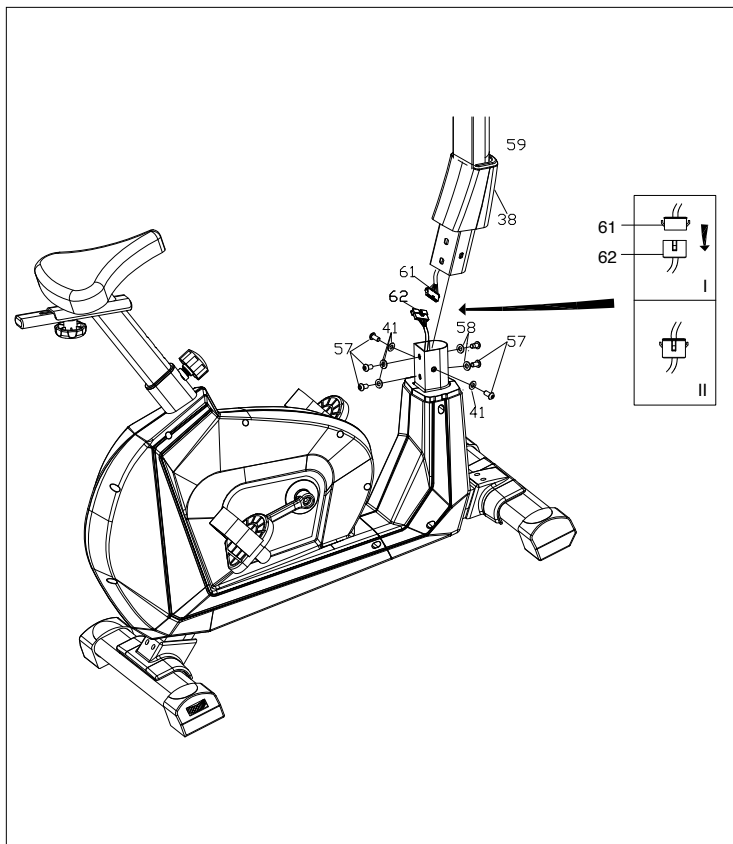
- A Entfernen Sie die vormontierten **NYLONMUTTERN (46)** und **UNTERLEGSCHLEIBE (41)** an der Rückseite des **SITZES (28)**. Befestigen Sie den **SITZ (28)** an der oberen **SITZGLEITSCHIENEN-HALTERUNG (27)** mittels **NYLONMUTTER (46)** und **UNTERLEGSCHLEIBE (41)**.
- B Entfernen Sie den vormontierten **M10-KNAUF (24)** und **UNTERLEGSCHLEIBE (64)** an der Rückseite der **SITZGLEITSCHIENEN-HALTERUNG (27)**. Befestigen Sie die **SITZGLEITSCHIENEN-HALTERUNG (27)** an der oberen **HALTERUNG DER SATTELSTÜTZE (23)** mittels **M10-KNAUF (24)** und **UNTERLEGSCHLEIBE (64)**.
- C Stecken Sie das **SITZROHR (23)** in den **HAUPTRAHMEN (1)** und fixieren Sie es in der richtigen Position mit dem **SCHNELLSPANNKNAUF (19)** der Sattelstütze. Die Sitzhöhe stellen Sie durch Auswahl der entsprechenden Bohrung im Sitzrohr ein.

**HINWEIS:** Ziehen Sie die Sattelstange beim Einstellen der Sitzhöhe **NICHT** über die Markierung „MAX“ hinaus.  
— Verbinden Sie beide Pedale (18R u. 18L) mit der Kurbel. Befestigen Sie das Pedal „R“ an der rechten Seite und das Pedal „L“ an der linken Seite der Kurbel. Achten Sie auf die Markierungen „R“ und „L“ (rechts und links) an den Pedalen (18R u. 18L) und der Kurbel.

**HINWEIS:** Das rechte Pedal („R“) wird im Uhrzeigersinn angeschraubt. Das linke Pedal („L“) wird entgegen dem Uhrzeigersinn angeschraubt.  
— Das mit „R“ markierte rechte Pedal (18R) wird am linken Kurbelarm entgegen dem Uhrzeigersinn angeschraubt.



## AUFBAUSCHRITT 3

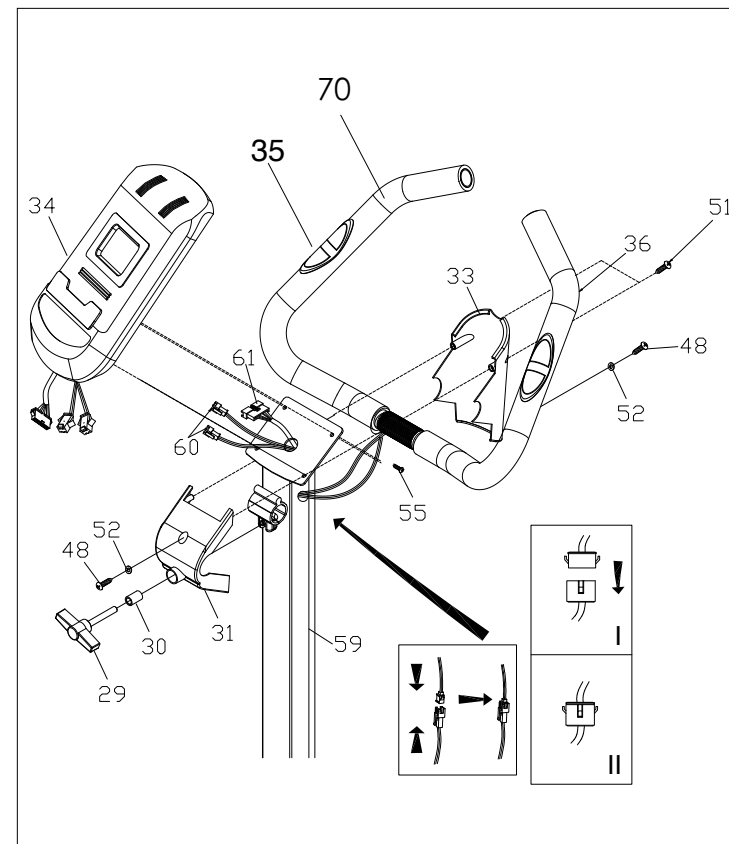


A Entfernen Sie die vormontierten 6 **INBUSSCHRAUBEN (57)** und 2 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHLEIBEN (58)** und 4 **FLACHEN UNTERLEGSCHLEIBEN (41)** am **HAUPTRAHMEN (1)**.

B Verbinden Sie das **SENSORKABEL (61)** des mittleren Abschnitts des **KONSOLEMASTS (59)** und die **KONSOLEMASTTÜLLE (38)** sicher mit dem **SENSORKABEL (62)** im unteren Abschnitt. Stecken Sie den **KONSOLEMAST (59)** und die **KONSOLEMASTTÜLLE (38)** in den unteren Pfosten des **HAUPTRAHMENS (1)** und befestigen Sie sie mit 6 **INBUSSCHRAUBEN (57)**, 2 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHLEIBEN (58)** und **FLACHEN UNSCHLEIBEN (41)**.

**HINWEIS:** Ziehen Sie die Inbusschrauben (57) nicht sofort fest an. Erst wenn alle Teile montiert sind, ziehen Sie die Schrauben fest an.

## AUFBAUSCHRITT 4



A Befestigen Sie den **LENKER (36)** mit den 2 **HANDPULSPUNKTEN (35)** an der oberen geschweißten Lenkerhalterung am **KONSOLEMAST (59)**. Befestigen Sie die **HINTERE KLEMMABDECKUNG (31)** mit der **TÜLLE (30)** und dem **T-KNAUF (29)**.

B Befestigen Sie die **HINTERE KLEMMABDECKUNG (31)** am **KONSOLEMAST (59)** und befestigen Sie die **VORDERE KLEMMABDECKUNG (33)** mittels 2 **SCHRAUBEN (51)**, **SCHRAUBE (48)** und **UNTERLEGSCHLEIBE (52)**.

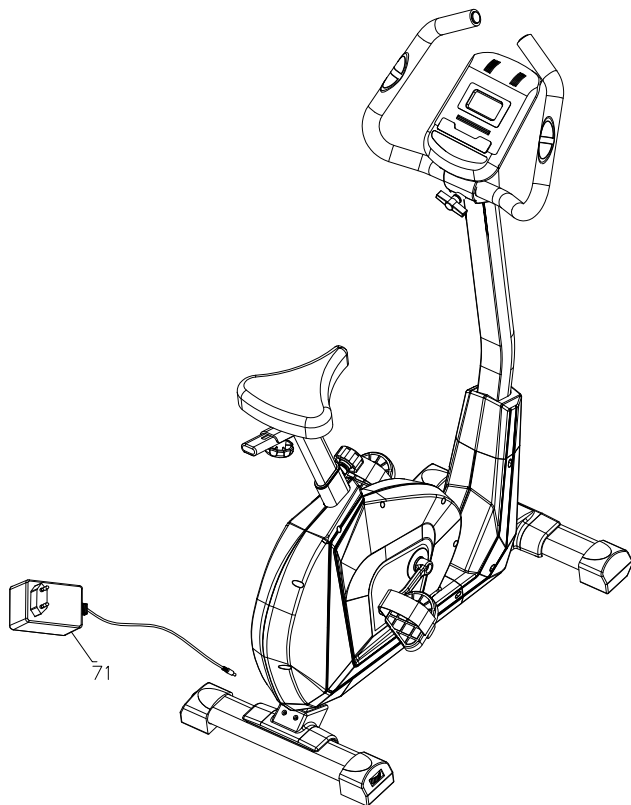
C Entfernen Sie die vormontierten **SCHRAUBEN (55)** an der **KONSOLE (34)**. Verbinden Sie den Stecker am Mittelteil des **SENSORKABELS (61)** mit der Sensorbuchse der **KONSOLE (34)**. Stecken Sie **KONSOLE (34)** in den **KONSOLEMAST (59)**. Führen Sie den Stecker für das **HANDPULSKABEL (60)** in die Rückseite der **KONSOLE (34)** ein und befestigen Sie es mit 2 **SCHRAUBEN (55)**.

D Stecken Sie das **NETZKABEL** in die Buchse am hinteren Ende des Geräts.



## AUFBAUSCHRITT 5

### AUFBAU ABGESCHLOSSEN!



PAROS E

Max. Nutzergewicht: 150 kg

Gesamtabmessungen: 103,5 x 54 x 131 cm

# BEDIENUNG DES HEIMTRAINERS

## EINSTELLUNG DES SITZES

Einstellung des Sitzes durch Drehen des Knaufs und Lösen der Schraube. Ziehen Sie den Knauf heraus und bringen Sie den Sitz in die für Sie richtige Position (leicht gebeugtes Knie am gestreckten Bein). Fixieren Sie die Schraube, indem Sie den Knauf im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

**HINWEIS:** Es empfiehlt sich, während der Einstellung des Sitzes nicht darauf zu sitzen.

## EINSTELLUNG DES LENKERS

Einstellung des Lenkers durch Drehen des Knaufs und Lösen der Schraube. Ziehen Sie dann den Knauf heraus und bringen Sie den Lenker in die gewünschte Position. Fixieren Sie die Schraube, indem Sie den Knauf im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt.

## ⚠ ACHTUNG

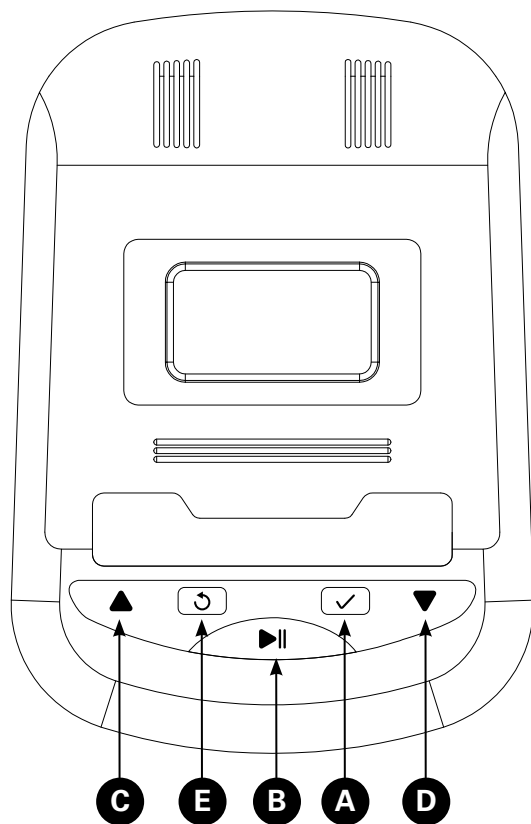
Benutzen Sie den Heimtrainer nicht, wenn der Adapter beschädigt ist. Wenn der Heimtrainer nicht richtig funktioniert, benutzen Sie ihn nicht.

## ⚠ ACHTUNG

Unsere Heimtrainer sind solide und schwer! Seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich beim Bewegen des Geräts bei Bedarf helfen.



## KONSOLENANZEIGE DES PAROS E



## BEDIENUNG DER KONSOLE DES PAROS E

### A) ✓ ENTER

- Drücken Sie im „Stop“-Modus die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl und zu den Einstellungen zu gelangen, die im entsprechenden Fenster aufleuchten.

A. Nach der Auswahl des Programms drücken Sie zur Bestätigung die Taste ENTER.

B. In den Einstellungen bestätigen Sie über die Taste ENTER die Wahl der gewünschten Werte.

- Im „Start“-Modus wählen Sie mit ENTER die Anzeige von Geschwindigkeit oder Drehzahl bzw. den automatischen Wechsel.

### B) ▶|| START/STOP

- Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Programme zu starten oder anzuhalten.

- In jedem Modus können Sie den Computer durch Gedrückthalten der Taste START/STOP für zwei Sekunden vollständig zurücksetzen.

### C) ▲ UP

- Im „Stop“-Modus und wenn das Punktmatrix-Zeichen blinkt, drücken Sie UP, um ein Programm weiter oben zu wählen.

Wenn der entsprechende Wert im Fenster blinkt, können Sie ihn durch Drücken der Taste UP erhöhen.

- Drücken Sie im „Start“-Modus UP, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

### D) ▼ DOWN

- Im „Stop“-Modus und wenn das Punktmatrix-Zeichen blinkt, drücken Sie DOWN, um ein Programm weiter unten zu wählen.

Wenn der entsprechende Wert im Fenster blinkt, können Sie ihn durch Drücken der Taste DOWN senken.

- Drücken Sie im „Start“-Modus DOWN, um den Trainingswiderstand zu senken.

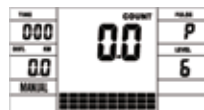
### E) ↻ RECOVERY

- Ermitteln Sie zunächst Ihre aktuelle Herzfrequenz und zeigen Sie den Wert an; drücken Sie dann RECOVERY, um einen Pulsregenerationstest durchzuführen.

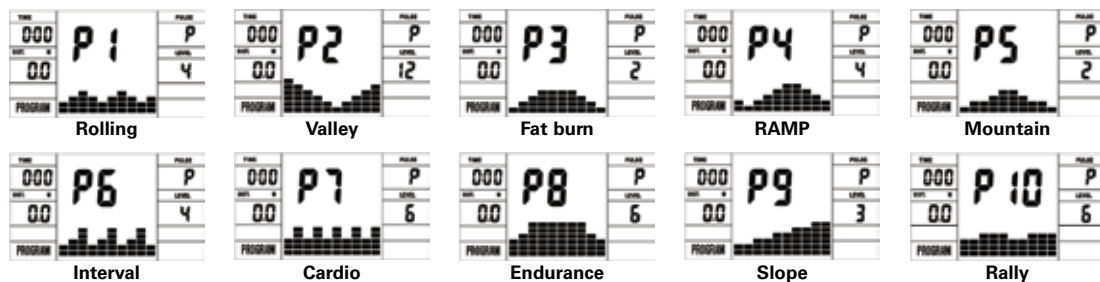
- Den Pulsregenerationsmodus verlassen Sie durch Drücken der Taste RECOVERY.

## BEDIENUNG DER KONSOLE DES PAROS E

### A) 1 MANUELLES PROGRAMM



### B) 10 VOREINGESTELLTES PROGRAMM (PROGRAMM: P1–P10)



- 1) Drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um ein Programm auszuwählen
- 2) Drücken Sie auf ENTER, um das gewählte Programm zu bestätigen und zur Zeiteinstellung zu gelangen.
- 3) Wenn die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 4) Wenn die Streckenanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Strecke einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 5) Wenn die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Menge zu verbrennender Kalorien einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 6) Drücken Sie auf START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

### C) 5 BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM (P11–P15)



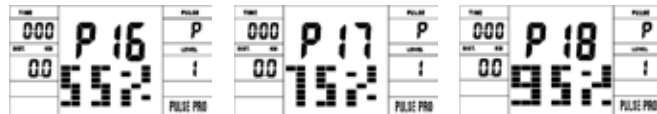
- 1) Drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um einen Nutzer auszuwählen.
- 2) Drücken Sie auf ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen und zur Zeiteinstellung zu gelangen.
- 3) Wenn die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die Zeit einzustellen, in der Sie das Training absolvieren wollen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 4) Wenn die Streckenanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Strecke einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 5) Wenn die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Menge zu verbrennender Kalorien einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 6) Wenn die erste Widerstandsstufe aufleuchtet, drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um den gewünschten Lastwiderstand einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER. Wiederholen Sie dann die obige Vorgehensweise, um den Widerstand auf einer Skala von 2 bis 10 zu wählen.
- 7) Drücken Sie auf START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

#### Bemerkung:

1. Das Display zeigt die Geschwindigkeit (RPM), Kalorien (CAL) und Distanz (DIST) gleichzeitig an.
2. Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn über 4 Minuten keine Bedienung, kein Geschwindigkeitssignal und kein Impulssignal erfolgt. In der Zwischenzeit werden Ihre aktuellen Trainingsdaten gespeichert und der Belastungswiderstand auf ein Minimum reduziert. Das Display schaltet sich automatisch wieder ein, sobald Sie eine Taste drücken oder das Gerät in Bewegung setzen.
3. Das Display zeigt insgesamt 10 Spalten des Fortschritts und 8 Balken in jeder Spalte an. Jede Spalte repräsentiert 1 Minute Training (ohne Änderung des ZEIT-Werts) und jeder Balken repräsentiert 2 Intensitätsstufen.

## BEDIENUNG DER KONSOLE DES PAROS E

### D) 3 HERZFREQUENZ-KONTROLLPROGRAMME (PULSE PRO: P16–P18)

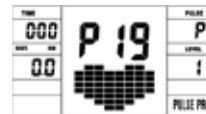


Die maximale Herzfrequenz hängt vom Alter ab; dieses Programm stellt sicher, dass Sie ein gesundes Training innerhalb der maximalen Herzfrequenz durchführen.

- 1) Drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um das Herzfrequenz-Kontrollprogramm zu wählen.
- 2) Drücken Sie auf ENTER, um das gewählte Herzfrequenz-Kontrollprogramm zu bestätigen und zur Einstellung des ALTERS zu gelangen.
- 3) Wenn die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 4) Wenn die Streckenanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Strecke einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 5) Wenn die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Menge zu verbrennender Kalorien einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 6) Wenn die Altersanzeige aufleuchtet, drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um das Alter des Nutzers einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 7) Wenn die Anzeige des Programms zur Steuerung der Zielherzfrequenz aufleuchtet, zeigt der Computer die dem Alter des Nutzers entsprechende Zielherzfrequenz an.
- 8) Drücken Sie auf START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.



### E) ZIELHERZFREQUENZ KONTROLLPROGRAMM (PULS PRO: P19)



- 1) Drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um das ZIELHERZFREQUENZ-Programm auszuwählen.
- 2) Drücken Sie auf ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen und zur Zeiteinstellung zu gelangen.
- 3) Wenn die Zeitanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die Zeit einzustellen, in der Sie das Training absolvieren wollen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 4) Wenn die Streckenanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Strecke einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 5) Wenn die Kalorienanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Menge zu verbrennender Kalorien einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 6) Wenn die Zielherzfrequenzanzeige blinkt, drücken Sie die Tasten UP bzw. DOWN, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe über die Taste ENTER.
- 7) Drücken Sie auf START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

**HINWEIS:** Während des Trainings hängt der Herzfrequenzwert des Nutzers von Widerstand und Geschwindigkeit ab. Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm soll sicherstellen, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb des voreingestellten Wertes liegt. Erkennt der Computer, dass Ihre Herzfrequenz über dem voreingestellten Wert liegt, senkt er den Widerstand automatisch ab oder Sie verlangsamen das Training. Liegt Ihre Herzfrequenz unterhalb des voreingestellten Wertes, erhöht sich der Widerstand und Sie können beschleunigen.

## ÜBERWACHUNG IHRER HERZFREQUENZ

### PULSREGENERATIONSTEST

Der Pulsregenerationstest dient als Vergleich Ihrer Herzfrequenz vor und nach dem Training. Mit der Messung soll Ihre Herzstärke bestimmt werden. Den Test führen Sie wie folgt durch:

- A) Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen oder benutzen Sie den kabellosen Sendergurt, um den Puls zu testen (sofern vorhanden); der Computer zeigt dann Ihren aktuellen Wert an.
- B) Drücken Sie auf RECOVERY, um zum Pulsregenerationstest zu gelangen; das Computerprogramm geht dann in den Stopp-Status über.
- C) Setzen Sie die Pulserfassung fort.
- D) Die Zeit wird von 60 auf 0 Sekunden heruntergezählt.
- E) Wenn der Countdown bei Null angelangt ist, erscheint das Testergebnis (F1–F6) auf dem Display.

F1 = Sehr gut, F2 = Gut, F3 = Mäßig, F4 = Unterdurchschnittlich, F5 = Nicht gut, F6 = Schlecht

- F) Erkennt der Computer Ihre Herzfrequenz nicht gleich, wird durch Drücken von RECOVERY kein Pulsregenerationstest ausgelöst. Drücken Sie auf RECOVERY, um den Pulsregenerationstest zu beenden und in den Stopp-Status zurückzugehen.

### PULSMESSUNG

Legen Sie beide Handflächen auf die Kontaktflächen; der Computer zeigt nach drei bis vier Sekunden Ihre aktuelle Herzschlagfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Während der Messung blinkt das Herzsymbol und das Simulations-EKG wird angezeigt.

Anmerkung: Zu Beginn der Pulsmessung kann der Messwert aufgrund von Kontaktstörungen schwanken, er kehrt er dann aber wieder zum normalen Niveau zurück. Der Messwert ist als Grundlage für eine medizinische Behandlung nicht geeignet.

**HINWEIS:** Wenn der Computer zusätzlich mit einer kabellosen Herzfrequenzmessung über den Sendergurt und mit der Handpulsfunktion ausgestattet ist, ist die Handmessung mit Signalerkennung zu bevorzugen.

### ACHTUNG

Die Herzfrequenzmessung ist nur als Trainingshilfe und nicht für medizinische Zwecke gedacht. Die Herzfrequenzmessung kann ungenau sein. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit Ihrer Herzfrequenzmessung beeinflussen. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder Tod führen. Wenn Sie sich matt fühlen, brechen Sie das Training sofort ab.

## TRAININGSRICHTLINIEN

**HALTEN SIE STETS RÜCKSPRACHE MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN.**

### WIE OFT? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)

Die „American Heart Association“ empfiehlt Sport an mindestens drei bis vier Tagen pro Woche, um die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wenn Sie konkrete Ziele wie Gewichtsabnahme oder Fettabbau haben, werden Sie diese durch häufigeres Training schneller erreichen. Ob es nun drei oder sechs Tage pro Woche sind, denken Sie immer daran, dass Ihr oberstes Ziel darin bestehen sollte, das Training zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Vielen Menschen fällt es leichter, ein Fitnessprogramm durchzuhalten, wenn sie sich eine bestimmte Tageszeit für das Training festlegen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es morgens vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends während der Nachrichten geschieht. Viel wichtiger ist, dass Sie diesen Zeitplan dauerhaft einhalten können und nicht dabei gestört werden. Wenn Ihr Fitnessprogramm erfolgreich sein soll, müssen Sie ihm einen gewissen Stellenwert in Ihrem Leben einräumen. Legen Sie also einen konkreten Zeitraum fest und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat gleich im Kalender ein!

### WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Um die Vorteile von aerobem Training zu genießen, empfiehlt sich eine Trainingsdauer von 24 bis 60 Minuten pro Einheit. Beginnen Sie jedoch langsam und steigern Sie Ihre Trainingszeiten schrittweise. Wenn Sie bis letztes Jahr noch körperlich inaktiv waren, empfiehlt sich eine Trainingsdauer von zunächst nur fünf Minuten. Ihr Körper braucht etwas Zeit, um sich an die neue Aktivität zu gewöhnen. Zur Gewichtsabnahme haben sich längere Übungseinheiten mit geringerer Intensität als am effektivsten erwiesen. Für optimale Ergebnisse bei der Gewichtsreduktion wird eine Trainingszeit von mindestens 48 Minuten empfohlen.

### WIE HART? (TRAININGSINTENSITÄT)

Die Intensität Ihres Trainings hängt unter anderem von Ihrer Zielsetzung ab. Wenn Sie sich auf einen 5-km-Lauf vorbereiten möchten, werden Sie wahrscheinlich mit einer höheren Intensität trainieren, als wenn Sie sich einfach fit halten wollen. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie Ihre Trainingsprogramme stets mit niedriger Intensität beginnen. Aerobes Training muss nicht weh tun, um von Nutzen zu sein!

## WARTUNG

### WELCHE ART VON ROUTINEMÄSSIGER WARTUNG IST ERFORDERLICH?

Unsere Heimtrainer sind mit abgedichteten Lagern ausgestattet, sodass keine Schmierung erforderlich ist. Die wichtigste Wartungsmaßnahme besteht darin, das Gerät nach jedem Gebrauch vom Schweiß zu befreien – durch einfaches Abwischen.

### WIE REINIGE ICH MEINEN HEIMTRAINER?

Reinigen Sie ihn nur mit Seife oder anderen Mitteln auf Wasserbasis. Verwenden Sie keine Lösungsmittel auf den Kunststoffteilen.

Indem Sie Ihren Heimtrainer und dessen Umfeld sauber halten, reduzieren Sie Wartungsprobleme und Service-Anfragen auf ein Minimum. Daher rät Horizon Fitness zur Einhaltung des folgenden Wartungsplans.

### NACH JEDEM GEBRAUCH (TÄGLICH)

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

- Wischen Sie den Heimtrainer mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, da diese Schäden verursachen können.
- Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an Horizon Fitness.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht unter dem Heimtrainer oder durch einen anderen Bereich verläuft, wo es eingeklemmt oder durchtrennt werden kann.

### HINWEIS:

Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, etwa an Verbindungsteilen, untersucht wird. Ist eine Beeinträchtigung erkennbar, ersetzen Sie sofort alle defekten Teile und benutzen Sie das Gerät so lange nicht mehr, bis es repariert ist.

## ⚠ ACHTUNG

Um den Heimtrainer von der Stromversorgung zu trennen, muss das Netzkabel aus der Steckdose gezogen werden.

### WÖCHENTLICH

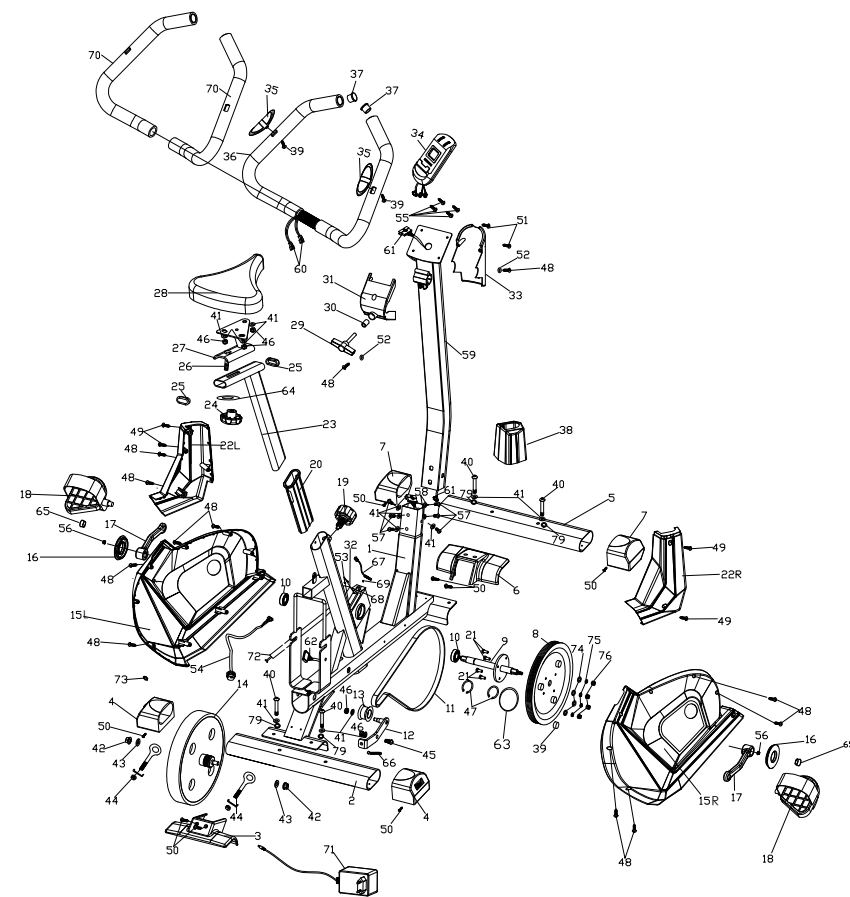
Reinigen Sie die Unterseite des Heimtrainers wie folgt:

- Schalten Sie das Gerät ab.
- Stellen Sie das Gerät beiseite.
- Wischen oder saugen Sie Staubpartikel und sonstigen Schmutz, der sich unter dem Heimtrainer angesammelt haben könnte, weg.
- Stellen Sie das Gerät wieder an seinen normalen Standort zurück.

### MONATLICH

- Überprüfen Sie, ob alle Montageschrauben und die Pedale fest sitzen.

## EXPLOSIONSDARSTELLUNG DES PAROS E



## LISTE DER TEILE AM PAROS E

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptrahmen	1
2	Standfuß hinten	1
3	Abdeckung hinterer Standfuß	1
4	Einstellbare Abschlusskappe	2
5	Standfuß vorn	1
6	Abdeckung vorderer Standfuß	1
7	Abschlusskappe Transportrollen	2
8	Riemenrad	1
9	Achse	1
10	Lager	2
11	Band	1
12	Halterung Zwischenrad	1
13	Zwischenrad	1
14	Schwungrad	1
15	Kettenabdeckung (R) u. (L)	1 Satz
16	Kurbelabdeckung	1
17	Kurbel (R) u. (L)	1 Satz
18	Pedal (R) u. (L)	1 Satz
19	Schnellspannknauf	1
20	Mittelstück	1
21	Hintere Abdeckung	1
22	Kettenabdeckung vorn (R) u. (L)	1 Satz
23	Rohrsatz	1
24	Knauf	1
25	Abschlusskappe	2

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
26	Schraube M8 x 55	1
27	Gleitschienenhalterung	1
28	Sitz	1
29	T-Knauf	1
30	Buchsring	1
31	Klemmabdeckung hinten	1
32	Motor	1
33	Klemmabdeckung vorn	1
34	Zähler	1
35	Handpuls	1 Satz
36	Lenker	1
37	Abschlusskappe rund	2
38	Vordere Abdeckung	1
39	Schraube für Handpuls	2
40	Schlossschraube M8 x 55	4
41	Unterlegscheibe 18/8,5 x 1,5	10
42	Anschlagmutter	2
43	Unterlegscheibe 20/10 x 2,0	2
44	Einstellschraube M6 x 36	2
45	Spezialschraube	1
46	Nylon-Mutter	2
47	C-Ring	2
48	Schraube M4 x 20	14
49	Schraube M4 x 15	4
50	Schraube M4 x 15	8

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
51	Schraube M4 x 15	2
52	Unterlegscheibe 10/5	2
53	Schraube	4
54	Unteres Stromkabel	1
55	Schraube	2
56	Anschlagmutter	2
57	Schraube M8 x 15	6
58	Gebogene Unterlegscheibe 20/8,5 x 1,5	2
59	Vordere Stütze	1
60	Handpuls-kabel	2
61	Mittleres Sensorkabel	1
62	Unteres Sensorkabel	1
63	Gebogene Unterlegscheibe	1
64	Unterlegscheibe 22/8,5 x 1,5	1
65	Kurbelkappe	2
66	Feder	1
67	Sensor	1
68	Sensorhalterung	1
69	Schraube	1
70	Schaumstoffgriff	2
71	Adapter	1
72	Kabeldraht	1
73	Befestigungsmutter	1
79	Federscheibe	4

**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 von VISION Fitness, HORIZON Fitness, TEMPO Fitness, TREO Fitness sind wiederverwertbar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**NI: 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).

**SP: 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.

**PO: Descarte**

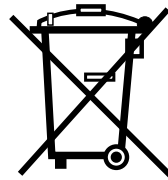
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**Chin. T.: 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)。

**Chin. S.: 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 fietstrainer 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 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.
- Houd 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 apparaat 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 het bewegingsbereik 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 apparaat 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.

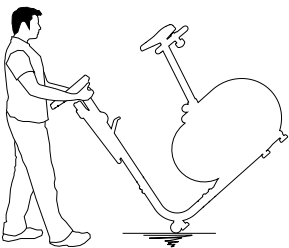
## VERPLAATSEN VAN DE FIETSTRAINER

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

## WAARSCHUWING

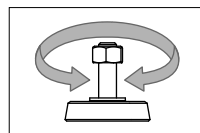
Onze fietstrainers zijn zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

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

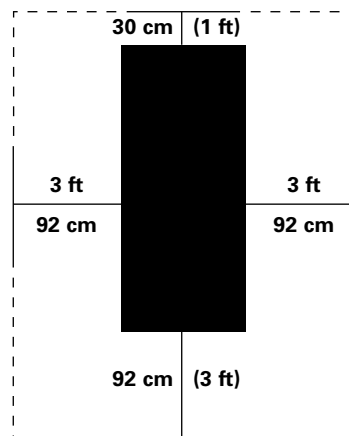


## WATERPAS STELLEN VAN DE FIETSTRAINER

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

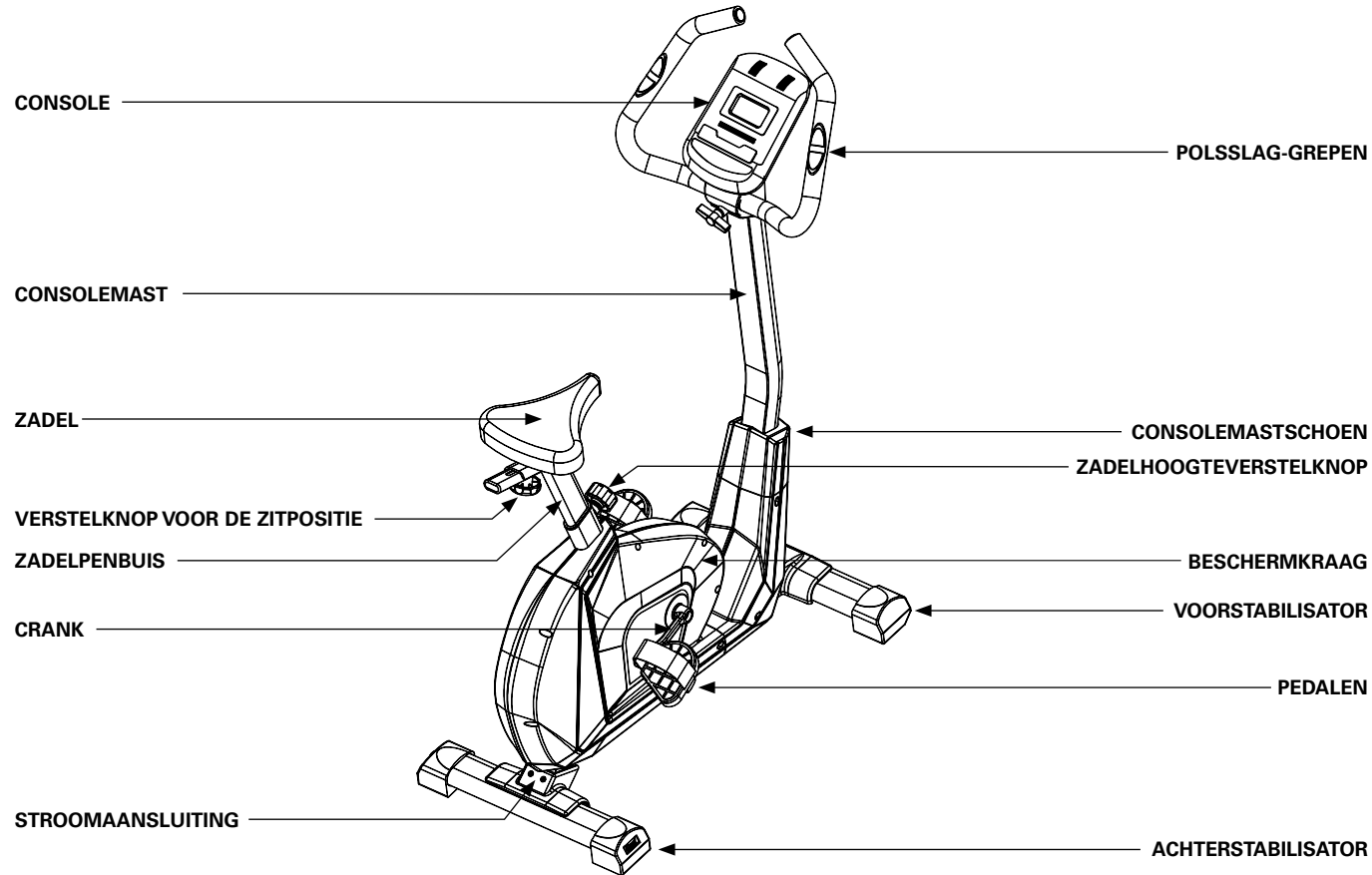
Om de juiste zitpositie te bepalen gaat u op het zadel zitten en zet u de bal van uw voet in het midden van het pedaal. Uw knie dient, met het pedaal in de laagste positie, nog iets gebogen te zijn. U dient te kunnen trappen zonder uw knieën door te strekken of uw gewicht van de ene naar de andere kant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





## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 hoofdframe-set
- 1 greepset
- 1 zitbuis-set
- 1 consolemast
- 1 zadel
- 1 console
- 1 stabilisatiestang voorzijde
- 1 stabilisatiestang achterzijde
- 1 pedaalset
- 1 quick-release-knop
- 1 netsnoer
- 1 schroefset

## 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

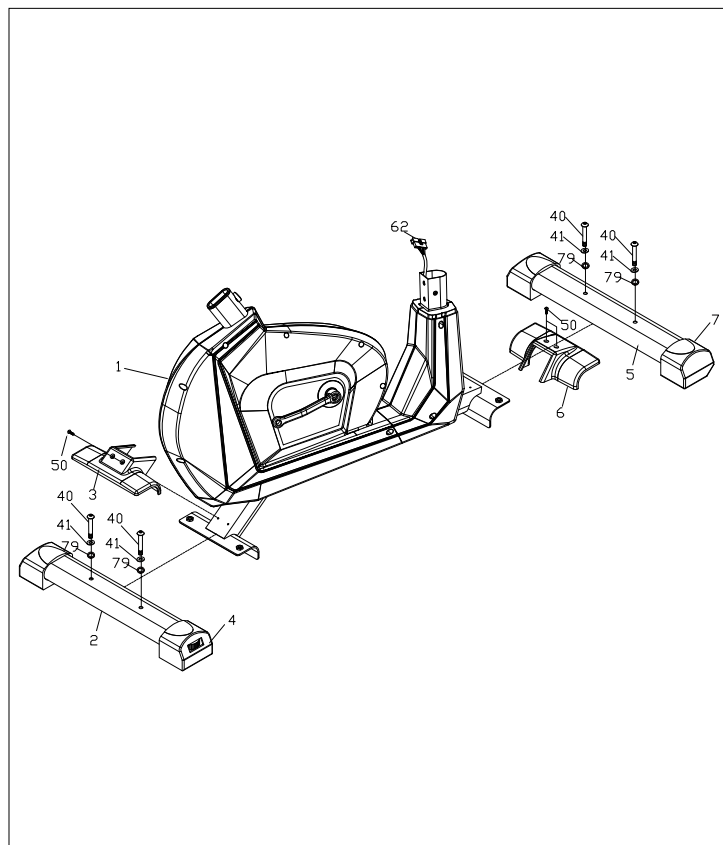
- Voor het gemak en de efficiëntie bij het monteren, is het aan te raden dat de fiets met twee mensen wordt gemonteerd.
- Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid. Het wordt aanbevolen om de volledige montage van het apparaat 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.

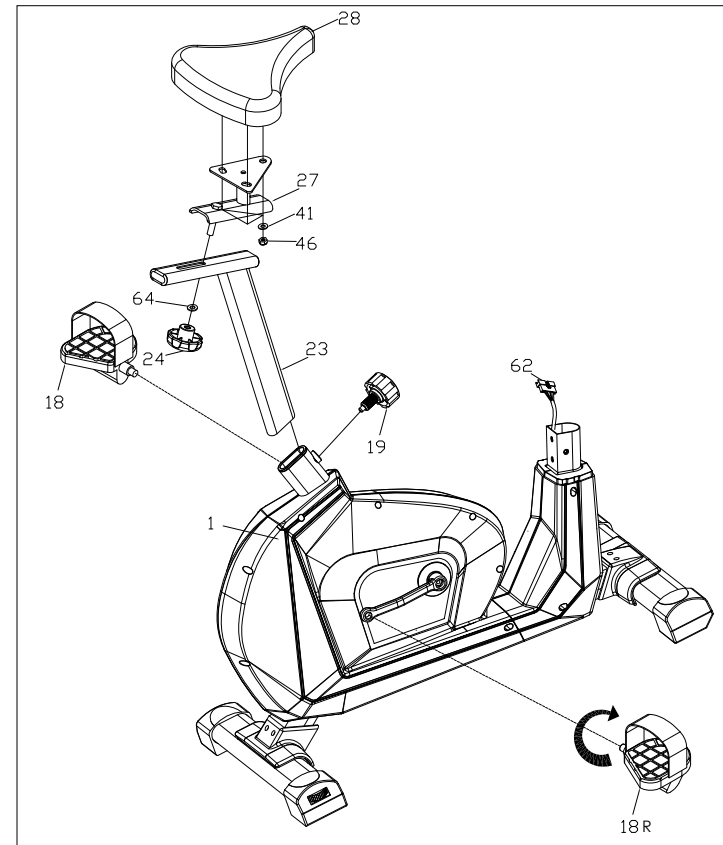


## MONTAGE STAP 1



- A Bevestig de **ACHTERSTABILISATOR (2)** met 2 **INSTELLINGSEINDKAPPEN (4)** aan de gelaste crossbar-beugel van het **HOOFDFRAME (1)** en zet dit vast met een **VEERRING (79)**, 2 **SLUITRINGEN (41)** en 2 **SLEDEBOUTEN (40)**.
- B Bevestig de **VOORSTABILISATOR (5)** met 2 **TRANSPORTWIELEN (7)** aan de gelaste crossbar-beugel van het **HOOFDFRAME (1)** en zet dit vast met 2 **SLUITRINGEN (41)** en 2 **SLEDEBOUTEN (40)**.
- C Bevestig de **AFDEKKING VOORSTABILISATOR (6)** aan de gelaste crossbar-beugel en zet dit vast met 2 **SCHROEVEN (50)**.
- D Bevestig de **AFDEKKING ACHTERSTABILISATOR (3)** aan de gelaste crossbar-beugel en zet dit vast met 2 **SCHROEVEN (50)**.

## MONTAGE STAP 2



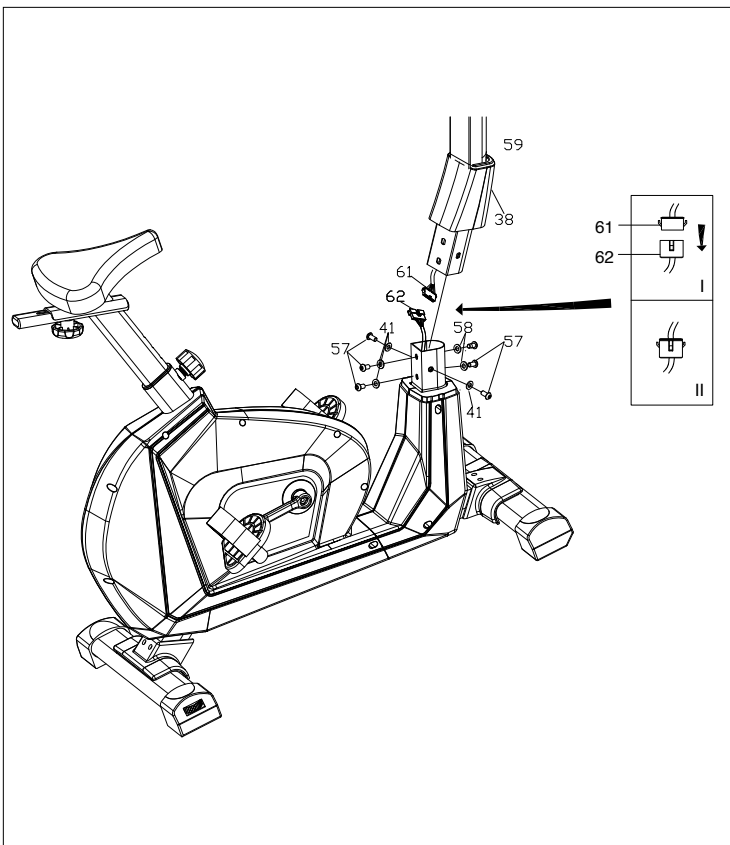
- A Verwijder de voorgemonteerde **BORGMOEREN (46)** en **SLUITRING (41)** aan de achterkant van het **ZADEL (28)**. Zet het **ZADEL (28)** vast met de bovenste **SCHUIFBEUGEL (27)** en bevestig dit met een **BORGMOER (46)** en **SLUITRING (41)**.
- B Verwijder de voorgemonteerde **M10 KNOP (24)** en **SLUITRING (64)** aan de achterkant van de **SCHUIFBEUGEL (27)** van het zadel. Bevestig de **SCHUIFBEUGEL (27)** van het zadel met de bovenste beugel van de **ZADELPEN (23)** en zet dit vast met de **M10 KNOP (24)** en **SLUITRING (64)**.
- C Bevestig de **ZADELPEN (23)** vast aan het **HOOFDFRAME (1)** en zet hem in de juiste positie vast met de quick-release **KNOP (19)** van de zadelpen. Pas de hoogte van het zadel aan door het overeenkomstige gat in de zadelpen te kiezen.

LET OP: Schuif de zadelpen **NIET** voorbij de waarschuwingslijn "MAX" bij het aanpassen van de zithoogte.  
— Bevestig de pedalen (18R en 18L) op de crank. Bevestig pedaal "R" aan de rechterkant van de crank en pedaal "L" aan de linkerkant van de crank. Let op de "R" en "L" markeringen (rechts en links) op de pedalen (18R en 18L) en op de crank.

LET OP: Het rechterpedaal "R" moet met de klok mee worden vastgeschroefd. Het linkerpedaal "L" moet met tegen de klok worden vastgeschroefd.  
— Het rechterpedaal (18R) met de markering (R) wordt bevestigd aan de linker crankarm en tegen de klok vastgedraaid.



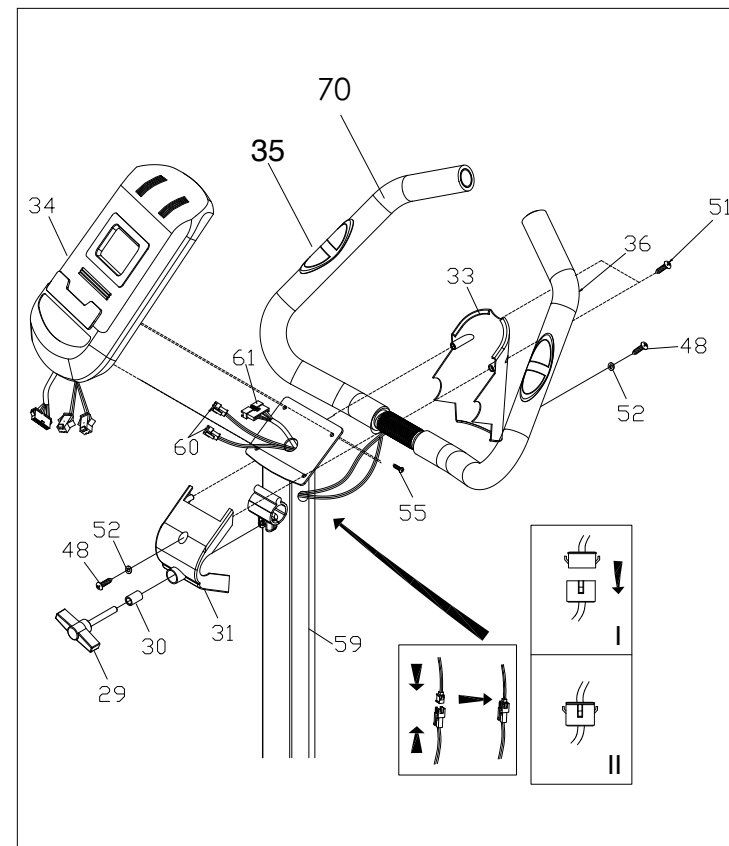
## MONTAGE STAP 3



- A Verwijder de voormonteerde 6 **BINNENZESKANTBOUTEN (57)** en 2 **GEKROMDE RINGEN (58)** en 4 **SLUITRINGEN (41)** van het **HOOFDFRAME (1)**.
- B Bevestig het middengedeelte van de **SENSORDRAAD (61)** van de **CONSOLEMAST (59)** en de **CONSOLEMASTSCHOEN (38)** stevig aan het onderste gedeelte van **SENSORDRAAD (62)**. Plaats de **CONSOLEMAST (59)** en **CONSOLEMASTSCHOEN (38)** in de onderste deel van het **HOOFDFRAME (1)** en zet dit vast met 6 **BINNENZESKANTBOUTEN (57)**, 2 **GEKROMDE RINGEN (58)** en een **SLUITRING (41)**.

**LET OP:** Draai in het begin de binnenzeskantbouten (57) niet te strak aan. Als alle onderdelen zijn bevestigd, draait u alle bouten stevig vast.

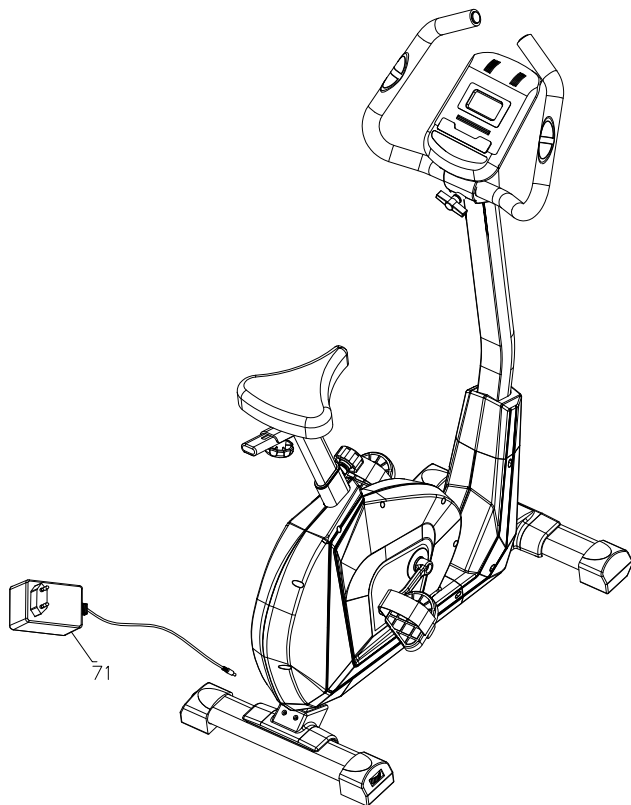
## MONTAGE STAP 4



- A Bevestig de **HANDGREEP (36)** met 2 **HANDPULSPUNTEN (35)** aan de bovenste gelaste handgripbeugel van de **CONSOLEMAST (59)**. Bevestig de **AFDEKKING ACHTERKAP (31)** met een **BUS (30)** en **T-KNOP (29)**.
- B Bevestig de **AFDEKKING ACHTERKAP (31)** aan de **CONSOLEMAST (59)** en bevestig de **AFDEKKING VOORKAP (33)** met 2 **SCHROEVEN (51)**, **SCHROEF (48)** en **SLUITRING (52)**.
- C Verwijder de voormonteerde **SCHROEF (55)** uit de **CONSOLE (34)**. Sluit de stekker van het middengedeelte van de **SENSORDRAAD (61)** aan de sensoraansluiting van de **CONSOLE (34)**. Plaats de **CONSOLE (34)** in de **CONSOLEMAST (59)**. Steek de stekker van de **HANDPULSDRAAD (60)** achter in de **CONSOLE (34)** en zet deze vast met 2 **SCHROEVEN (55)**.
- D Sluit het **NETSNOER** aan op de aansluiting aan de achterkant van de fiets.

## MONTAGE STAP 5

### MONTAGE VOLTOOID!



PAROS E

Max. gewicht gebruiker: 150 kg/ 330 lbs.

Totale afmetingen: 103,5 x 54 x 131 cm/  
40,7" x 21,3" x 51,5"

# 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.

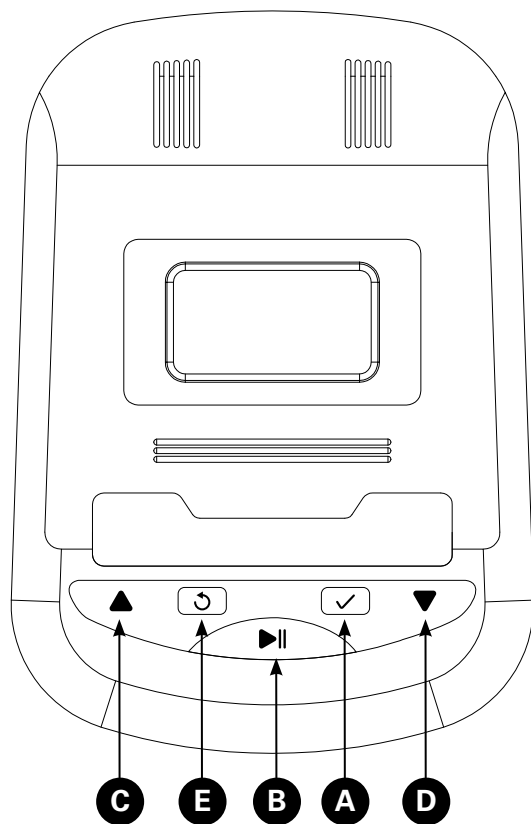
## ⚠ WAARSCHUWING

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.





**A) ✓ ENTER**

- Druk in de "stop"-modus op de ENTER-knop om naar programmaselectie en de instellingswaarde te gaan die knipperen in het betreffende venster.

A. Wanneer u een programma kiest, drukt u op ENTER om het gewenste programma te bevestigen.

B. Druk tijdens het instellen op ENTER om de waarde te bevestigen die u vooraf wilt instellen.

- Druk in de "start"-modus op ENTER om de snelheid of de omwentelingen per minuut (RPM) weer te geven, of om automatisch over te schakelen.

**B) ▶|| START/STOP**

- Druk op de START/STOP-knop om de programma's te starten of te stoppen.

- Houd in elke modus START/STOP 2 seconden ingedrukt om de computer volledig te resetten.

**C) ▲ OMHOOG**

- Druk in de "stop"-modus terwijl het dot-matrix-teken knippert op OMHOOG om het programma erboven te selecteren.

Als de gerelateerde vensterwaarde knippert, drukt u op OMHOOG om de waarde te verhogen.

- Druk in de "start"-modus op OMHOOG om de trainingsweerstand te verhogen.

**D) ▼ OMLAAG**

- Druk in de "stop"-modus terwijl het dot-matrix-teken knippert op OMLAAG om het programma eronder te selecteren.

Als de gerelateerde vensterwaarde knippert, drukt u op OMLAAG om de waarde te verlagen.

- Druk in de "start"-modus op OMLAAG om de trainingsweerstand te verlagen.

**E) ↻ HERSTEL**

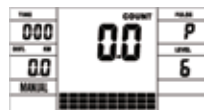
- Test eerst uw huidige hartslag en toon uw hartslagwaarde, druk op HERSTEL om de polshersteltest te starten.

- Als u zich in de polsherstelmodus bevindt, drukt u op HERSTEL om af te sluiten.



## PAROS E CONSOLEBEDIENING

### A) 1 HANDMATIG PROGRAMMA



### B) 10 VOORINGESTELD PROGRAMMAPROFIEL (PROGRAMMA: P1-P10)



- 1) Druk op de knop OMHOOG of OMLAAG om het gewenste programma te selecteren.
- 2) Druk op de ENTER-knop om het geselecteerde programma te bevestigen en het venster voor het invoeren van de tijd te openen.
- 3) De tijd knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 4) De afstand knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste afstandswaarde in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 5) De calorieën knipperen; druk vervolgens op OMHOOG of OMLAAG om de gewenste te verbruiken calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 6) Druk op START/STOP om met de training te beginnen.

### C) 5 GEBRUIKERSINSTELPROGRAMMA'S: CUSTOM1 NAAR CUSTOM5 (P11- P15)



- 1) Druk op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gebruiker te selecteren.
- 2) Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en ga naar het venster voor het invoeren van de tijd.
- 3) De tijdweergave knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste tijd van de training in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 4) De afstand knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste afstandswaarde in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 5) De calorieën knipperen; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste te verbruiken calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 6) Het eerste weerstandsniveau knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste weerstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal vervolgens de bovenstaande handeling om de weerstand in te stellen van 2 tot 10.
- 7) Druk op START/STOP om met de training te beginnen.

#### OPMERKING:

1. Geef de snelheid (RPM), CAL en DIST tegelijk weer.
2. De computer wordt automatisch uitgeschakeld als er gedurende 4 minuten geen bediening, snelheidssignaal en pulssignaal is. Ondertussen zal de computer uw huidige trainingsgegevens opslaan en de laadweerstand tot een minimum beperken. Zodra u op een willekeurige knop drukt of in beweging bent, wordt de computer automatisch ingeschakeld.
3. Er zijn 10 kolommen met laadbalken, en 8 balken in elke kolom. Elke kolom staat voor 1 minuut training (zonder de wijziging van de TIME-waarde), en elke balk staat voor 2 laadniveaus.

## PAROS E CONSOLEBEDIENING

### D) 3 HARTSLAGCONTROLEPROGRAMMA: (POLSSLAG PRO: P16-P18)



De maximale hartslag is afhankelijk van de leeftijd en dit programma zorgt ervoor dat u een gezonde training binnen uw maximale hartslag uitvoert.

- 1) Druk op de knop OMHOOG of OMLAAG om het hartslag-controle-programma te kiezen.
- 2) Druk op ENTER om het geselecteerde hartslag-controle-programma te bevestigen en naar het venster voor het invoeren van de leeftijd te gaan.
- 3) De tijd knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste tijd in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 4) De afstand knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste afstandswaarde in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 5) De calorieën knipperen; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste te verbruiken calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 6) De leeftijd knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de leeftijd van de gebruiker in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 7) Wanneer het streefhartslag-programma knippert, toont de computer de streefhartslag van de gebruiker op basis van de leeftijd van de gebruiker.
- 8) Druk op START/STOP om met de training te beginnen.



### E) 1 DOELHARTSLAGPROGRAMMA: (POLSSLAG PRO: P19)



- 1) Druk op de knop OMHOOG of OMLAAG om het STREEFHARTSLAG-programma te selecteren.
- 2) Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en naar het venster voor het invoeren van de tijd te gaan.
- 3) De tijdweergave knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste tijd van de training in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 4) De afstand knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste afstandswaarde in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 5) De calorieën knipperen; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om de gewenste te verbruiken calorieën in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 6) De streefhartslag knippert; druk vervolgens op de knop OMHOOG of OMLAAG om uw streefhartslag in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- 7) Druk op START/STOP om met de training te beginnen.

**LET OP:** Tijdens het sporten hangt de hartslag van de gebruiker af van het weerstandsniveau en de snelheid. Het hartslag-controle-programma zorgt ervoor dat uw hartslag binnen de vooraf ingestelde waarde blijft. Wanneer de computer detecteert dat uw huidige hartslag hoger is dan de vooraf ingestelde waarde, dan verlaagt hij automatisch het weerstandsniveau of kunt u de training vertragen. Als uw huidige hartslag lager is dan de vooraf ingestelde waarde, verhoogt de computer de weerstand en kunt u versnellen.

## HET MONITOREN VAN UW HARTSLAG

### POLSHERSTELTEST

De polslaghersteltest is bedoeld om uw hartslag voor en na het sporten te vergelijken. Het doel is om via de meting uw hartsterkte te bepalen. Voer de test als volgt uit:

- A) Beide handen houden de pulssensor vast of u gebruikt een draadloze zenderband om de pols te testen (indien van toepassing); de computer geeft uw huidige polswaarde weer.
- B) Druk op HERSTEL om naar de polshersteltest te gaan en het computerprogramma gaat naar de stopstatus.
- C) Zorg ervoor dat pols gedetecteerd blijft.
- D) De tijd telt af van 60 seconden tot 0 seconden.
- E) Zodra de tijd 0 bereikt, verschijnt het testresultaat (F1-F6) op het display.

F1 = uitstekend F2 = goed F3 = redelijk F4 = onder het gemiddelde F5 = niet goed F6 = slecht

- F) Als de computer niet eerst uw huidige hartslag detecteert, wordt de polshersteltest niet uitgevoerd als u op HERSTEL drukt. Druk tijdens de polshersteltest op HERSTEL om de test te verlaten en terug te keren naar de stopstatus.

### POLSMETING

Plaats beide handpalmen op de contactvlakken en de computer geeft na 3 tot 4 seconden uw huidige hartslag weer in slagen per minuut (BPM, (beats per minute) op het LCD-scherm. Tijdens de meting knippert het hartpictogram met een gesimuleerde ECG-weergave.

Opmerking: Als tijdens de polsmeting door het vastlopen van het contact de meetwaarde mogelijk niet stabiel is bij het starten, dan keert deze terug naar het normale niveau. De meetwaarde kan niet worden beschouwd als basis voor een medische behandeling.

**LET OP:** Als de computer ook is uitgerust met draadloze hartslagmeting via de zenderband en met handpulsfunctie, dan heeft de handmeting-signaaldetectie de voorkeur.

### 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 gewichtsverlies 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 DETRAINING)

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!

## ONDERHOUD

### 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 onderdelen en gebruik het apparaat niet totdat een reparatie is uitgevoerd.

### ⚠ WAARSCHUWING

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

### WEKELIJKS

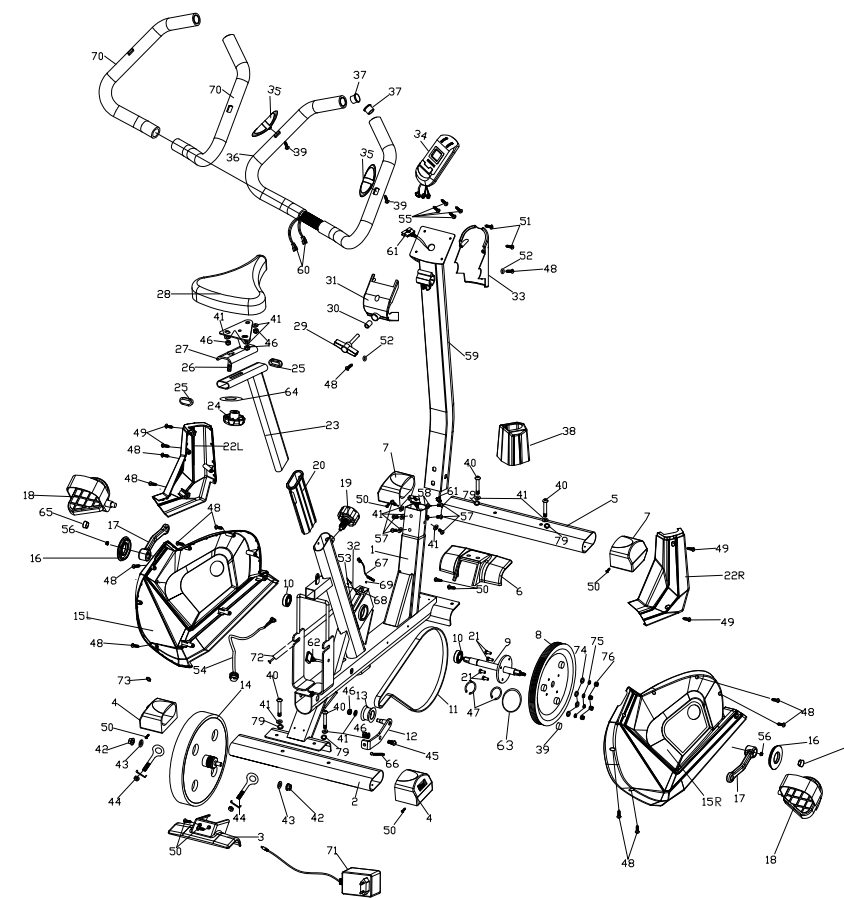
Maak de onderkant van de fiets schoon door deze stappen te volgen:

- 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 E ONDERDELENDIAGRAM



## PAROS E ONDERDELENLIJST

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	Basisframe	1
2	Achterstabilisator	1
3	Afdekking achterstabilisator	1
4	Instelbare eindkap	2
5	Voorstabilisator	1
6	Afdekking voorstabilisator	1
7	Eindkap transportwiel	2
8	Katrol	1
9	As	1
10	Lager	2
11	Riem	1
12	Vrijloop-beugel	1
13	Vrijloop	1
14	Vliegwiel	1
15	Kettingafdekking (R) en (L)	1 set
16	Crankafdekking	1
17	Crank (R) en (L)	1 set
18	Pedaal (R) en (L)	1 set
19	Ontgrendelingsknop	1
20	Middenkap	1
21	Afdekking achter	1
22	Kettingafdekking voor (R) en (L)	1 set
23	Zadelpen	1
24	Knop	1
25	Eindkap	2

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
26	Bout M8 x 55	1
27	Schuifbeugel	1
28	Zadel	1
29	T-knop	1
30	Bus	1
31	Afdekking achterkap	1
32	Motor	1
33	Afdekking voorkap	1
34	Meter	1
35	Handpuls	1 set
36	Stuur	1
37	Ronde eindkap	2
38	Voorkap	1
39	Schroef voor handpuls	2
40	Sledebout M8 x 55	4
41	Platte ring 18/8,5 x 1,5	10
42	Borgmoer	2
43	Platte ring 20/10 x 2,0	2
44	Instelbare bout M6 x 36	2
45	Speciale bout	1
46	Borgmoer	2
47	'C' ring	2
48	Schroef M4 x 20	14
49	Schroef M4 x 15	4
50	Schroef M4 x 15	8

NR.	OMSCHRIJVING	AANTAL
51	Schroef M4 x 15	2
52	Platte ring 10/5	2
53	Bout	4
54	Onderste stroomkabel	1
55	Schroef	2
56	Borgmoer	2
57	Bout M8 x 15	6
58	Gewelfde ring 20/8,5 x 1,5	2
59	Voorpen	1
60	Handpulsdraad	2
61	Middelste sensordraad	1
62	Onderste sensordraad	1
63	Gewelfde ring	1
64	Platte ring 22/8,5 x 1,5	1
65	Crankkap	2
66	Veer	1
67	Sensor	1
68	Sensorbeugel	1
69	Schroef	1
70	Schuimgreep	2
71	Adapter	1
72	Kabeldraad	1
73	Vaste moer	1
79	Veerring	4

**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**

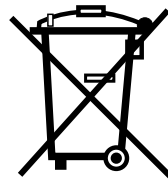
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**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。



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Veillez lire 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 suivies, dont les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce vélo d'exercice sont correctement informés de tous les avertissements et précautions. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, contactez votre revendeur local.





## AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le vélo d'exercice de la prise électrique immédiatement après l'utilisation ainsi qu'avant le nettoyage, l'entretien et la mise en place ou le retrait de pièces.



## AVERTISSEMENT

### AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES CORPORELLES :

- Si vous ressentez une douleur quelconque, y compris, mais sans s'y limiter, des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin avant de continuer.
- Lorsque vous faites de l'exercice, maintenez toujours un rythme confortable.
- Afin de garder l'équilibre, il est recommandé de maintenir une prise sur le guidon lors de l'utilisation, et lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Gardez les mains et les pieds éloignés à tout moment des pièces mobiles pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédales à la main.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher à 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 descendez pas du vélo d'exercice tant que les pédales ne sont pas complètement arrêtées.
- À aucun moment plus d'une personne ne doit se trouver 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 d'utilisateur spécifiée dans la SECTION GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique uniquement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un cadre commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- L'appareil d'exercice est conforme à la norme EN957-1/-5, classe d'appareil d'exercice : 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, mais sans s'y limiter, les porches, les salles de billard, les salles de bains, les abris de voiture ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Pour éviter tout choc électrique, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (selle et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et n'interfèrent pas avec l'amplitude des mouvements pendant l'exercice.



## AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES CORPORELLES :

- Connectez cet appareil d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Gardez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres éléments de fixation non recommandés par le fabricant. Ces éléments peuvent provoquer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil à des endroits où des produits aérosols (spray) 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 du propriétaire.
- Débranchez toute alimentation avant de réparer ou de déplacer l'appareil. Pour le nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir ENTRETIEN)
- Le vélo d'exercice ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou d'enlever des pièces.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un oreiller. Un chauffage excessif peut se produire et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures corporelles.
- En AUCUN CAS des enfants de moins de 13 ans ou des animaux domestiques ne doivent se trouver à moins de 3 m / 10 pieds de la machine.
- En AUCUN CAS des enfants de moins de 13 ans ne doivent 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), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il a été immergé dans l'eau. Rapportez le vélo d'exercice à un centre de maintenance pour examen et réparation.
- Gardez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Pour le brancher, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
- N'enlevez pas les couvercles de la console sauf sur instruction de votre revendeur local. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de maintenance agréé.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE



En cas de dysfonctionnement ou de panne d'un vélo d'exercice, 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 doté d'un conducteur de mise à la terre de l'appareil et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un technicien qualifié si vous n'êtes pas sûr que le produit soit correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Il est essentiel que votre vélo d'exercice soit utilisé uniquement 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 le réchauffer à température ambiante avant la première utilisation. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une défaillance électronique prématurée.

# UTILISATION DE BASE



## NOUS VOUS FÉLICITONS D'AVOIR CHOISI VOTRE VÉLO D'EXERCICE !

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

Voici quelques-uns des avantages de l'exercice sur la santé :

- Perte de poids
- Cœur en meilleure santé
- Amélioration du tonus musculaire
- Augmentation des niveaux d'énergie quotidiens

La clé pour récolter ces avantages est de développer une habitude d'exercice. Votre nouveau vélo d'exercice vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de vous entraîner. Les intempéries et l'obscurité n'interféreront 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 plane. Il doit y avoir environ un mètre (3 pieds) de dégagement derrière le vélo d'exercice, un mètre de chaque côté et 30 cm (1 pied) devant pour le cordon d'alimentation. Ne placez pas le vélo d'exercice dans une zone qui obstruerait les ouvertures de ventilation ou d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être installé dans un garage, une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

## DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

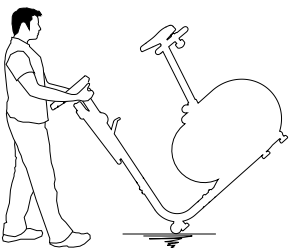
Votre vélo d'exercice a une paire de roues de transport intégrées dans le pied de stabilisation avant. Retirez l'alimentation électrique avant d'essayer de déplacer le vélo.

## AVERTISSEMENT

Nos vélos d'exercice sont lourds ; soyez prudent et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

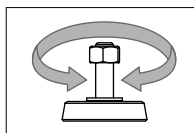
### VÉLO STATIONNAIRE :

saisissez-le fermement par le guidon, faites-le basculer doucement vers vous et déplacez-le au moyen des roues de transport.

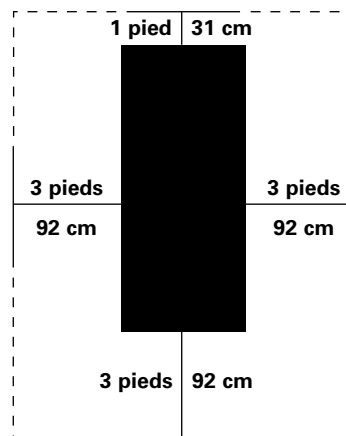


## MISE À NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

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



AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR



## POSITIONNEMENT DE LA SELLE

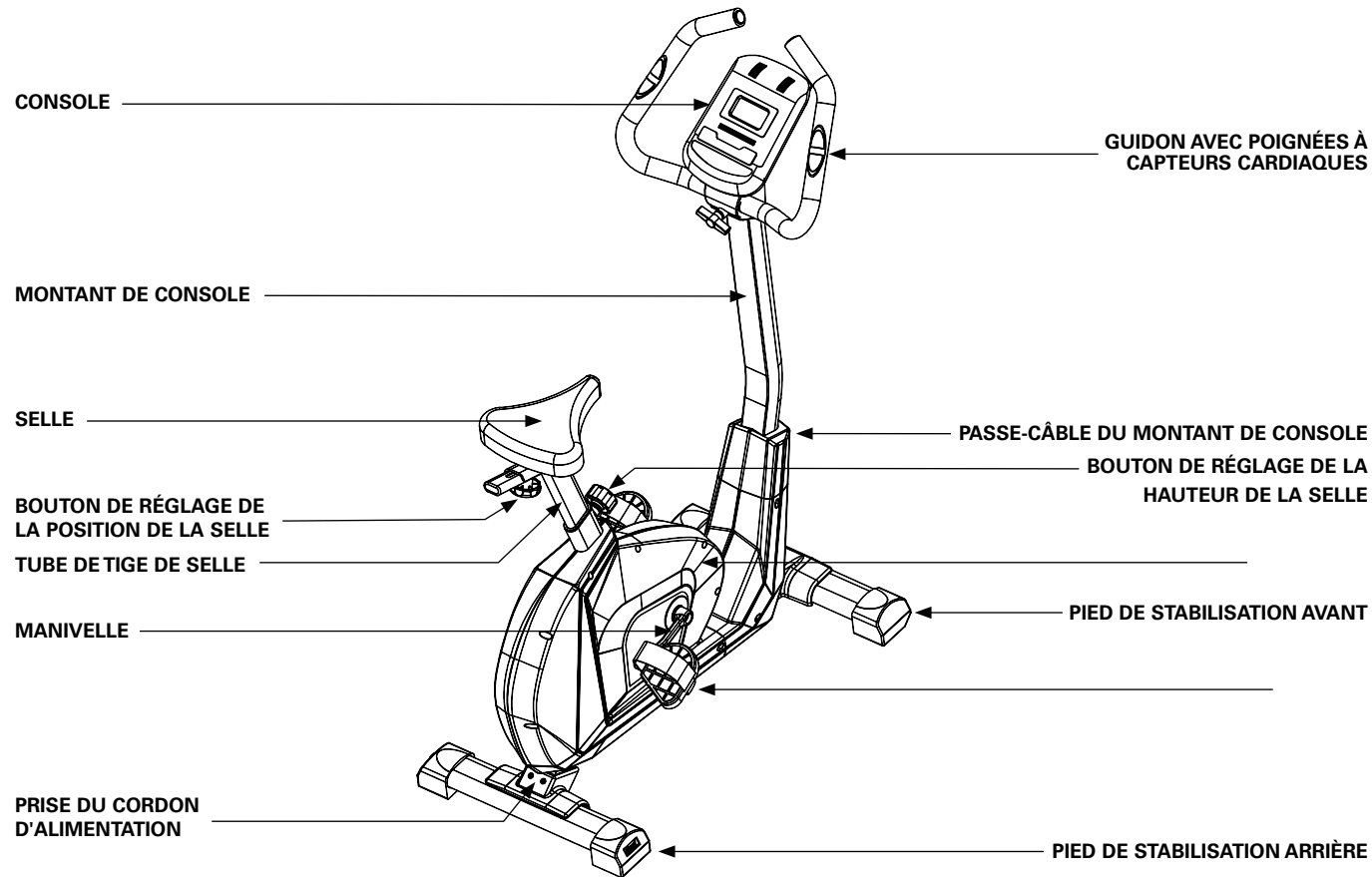
Pour déterminer la bonne position de la selle, asseyez-vous sur celle-ci et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement fléchi à la position de pédale la plus éloignée. Vous devriez être capable de pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un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

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

## VÉLOS STATIONNAIRES - RÉGLAGE DE LA SELLE

Les vélos stationnaires sont dotés d'une goupille de réglage de la selle verrouillable pour régler facilement et en toute sécurité la hauteur de la selle. Pour la régler, descendez de la selle du vélo et desserrez le bouton de réglage en le tournant de deux demi-tours dans le sens antihoraire. Retirez sur le bouton pour déverrouiller la tige et ajustez-la vers le haut ou vers le bas au réglage souhaité. Relâchez le bouton pour la 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.





### PIÈCES FOURNIES :

- 1 ensemble de cadre principal
- 1 ensemble de maintien
- 1 ensemble de tube d'assise
- 1 montant de console
- 1 selle
- 1 console
- 1 pied de stabilisation avant
- 1 pied de stabilisation arrière
- 1 jeu de pédales
- 1 bouton de dégagement rapide
- 1 cordon d'alimentation
- 1 jeu de vis

## AVANT LE MONTAGE

### DÉBALLAGE

Déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Posez l'emballage carton du vélo d'exercice sur une surface plane. Il est conseillé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais l'emballage lorsqu'il est sur le côté.

### ⚠ AVERTISSEMENT

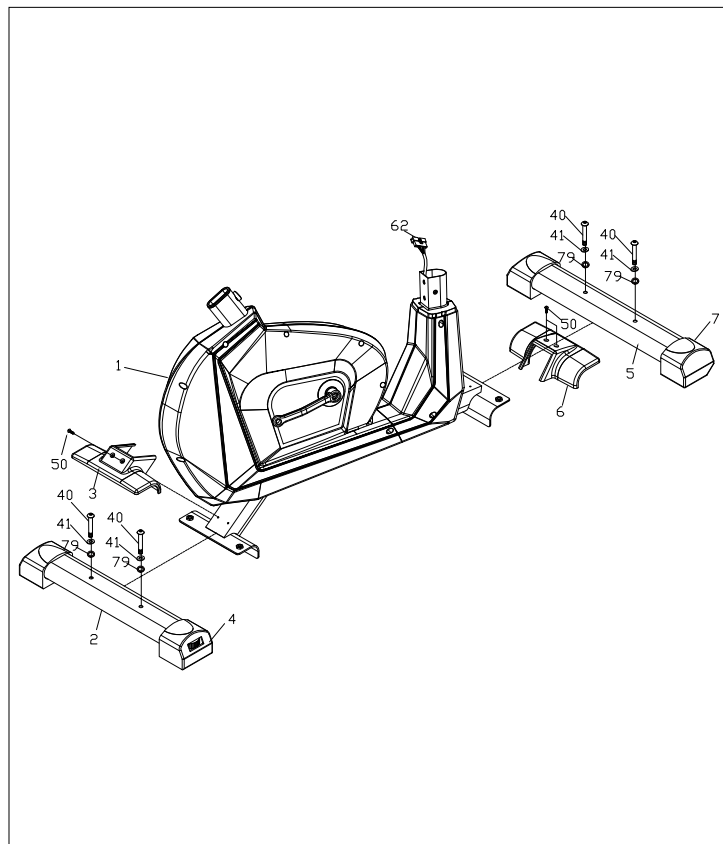
- Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage d'un vélo.
- lors de chaque étape de montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés. Il est recommandé de terminer l'assemblage complet de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

### ☎ VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Pour toute question ou pièces manquantes, vous pouvez contacter l'Assistance technique à la clientèle.

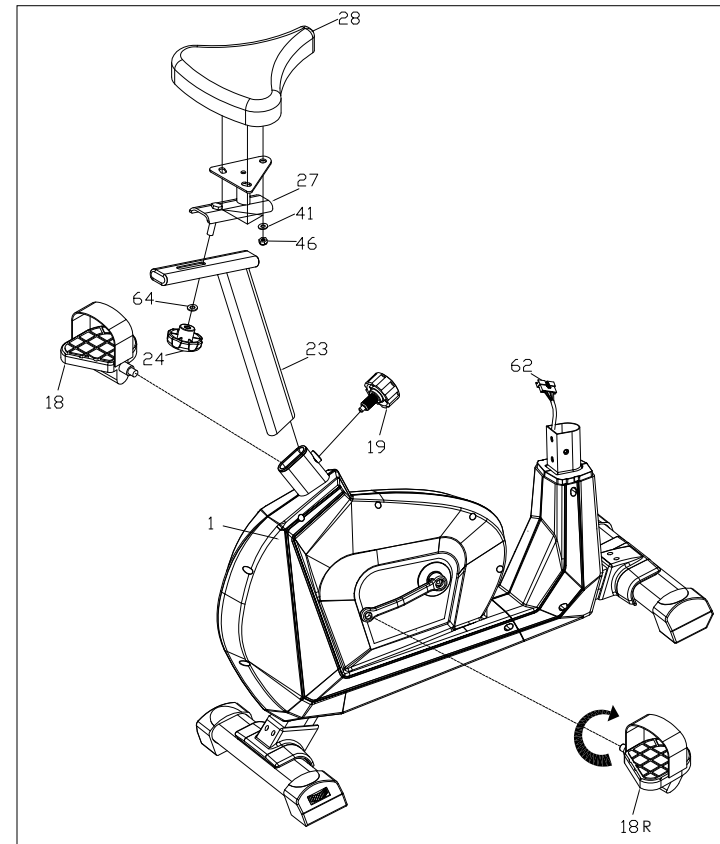


## MONTAGE ÉTAPE 1



- A Fixez le **STABILISATEUR ARRIÈRE (2)** avec 2 **CAPUCHONS D'EXTRÉMITÉ DE RÉGLAGE (4)** au support de barre transversale soudée du **CADRE PRINCIPAL (1)** et fixez avec la **RONDELLE ÉLASTIQUE (79)**, 2 **RONDELLES PLATES (41)** et 2 **BOULONS À TÊTE RONDE (40)**.
- B Fixez le **STABILISATEUR AVANT (5)** avec 2 **ROUES DE TRANSPORT (7)** au support de barre transversale soudée du **CADRE PRINCIPAL (1)** et fixez avec 2 **RONDELLES PLATES (41)** et 2 **BOULONS À TÊTE RONDE (40)**.
- C Connectez le **COUVERCLE DU STABILISATEUR AVANT (6)** au support de la barre transversale soudée et fixez avec 2 **VIS (50)**.
- D Connectez le **COUVERCLE DU STABILISATEUR ARRIÈRE (3)** au support de la barre transversale soudée et fixez avec 2 **VIS (50)**.

## MONTAGE ÉTAPE 2



- A Retirez les **ÉCROUS EN NYLON (46)** prémontés et la **RONDELLE PLATE (41)** de l'arrière de la **SELLE (28)**. Fixez la **SELLE (28)** avec le **SUPPORT COULISSANT (27)** supérieur de la selle et fixez avec l'**ÉCROU EN NYLON (46)** et la **RONDELLE PLATE (41)**.
- B Retirez le **BOUTON (M10)** prémonté et la **RONDELLE PLATE (64)** de l'arrière du **SUPPORT COULISSANT (27)** de la selle. Fixez le **SUPPORT COULISSANT (27)** de la selle avec le support supérieur de la **TIGE DE SELLE (23)** et serrez avec le **BOUTON M10 (24)** et la **RONDELLE PLATE (64)**.
- C Attachez le **TUBE DE SELLE (23)** dans le **CADRE PRINCIPAL (1)** et fixez-le dans la bonne position avec le **BOUTON (19)** de dégagement rapide de la tige de selle. Réglez la hauteur de la selle en sélectionnant le trou correspondant dans le tube de selle.

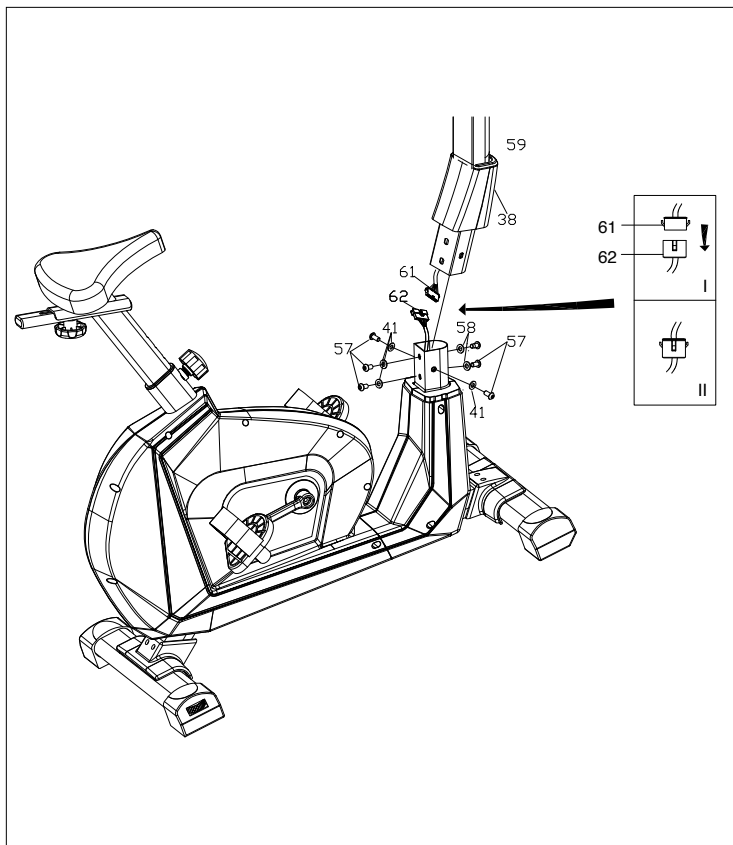
**REMARQUE :** N'ALLONGEZ PAS la tige de la selle au-delà de la ligne d'avertissement « MAX » lors du réglage de la hauteur de la selle.

— Connectez chaque pédale (18R et 18L) à la manivelle. Fixez la pédale « R » au côté droit de la manivelle et la pédale « L » au côté gauche de la manivelle. Notez les marques « R » et « L » (right & left : droite et gauche) sur les pédales (18R et 18L) et la manivelle.

**REMARQUE :** La pédale droite « R » doit être enfilée dans le sens horaire. La pédale gauche « L » doit être enfilée dans le sens antihoraire.  
La pédale droite (18R) marquée (R) est fixée au bras de manivelle gauche et serrée dans le sens antihoraire.



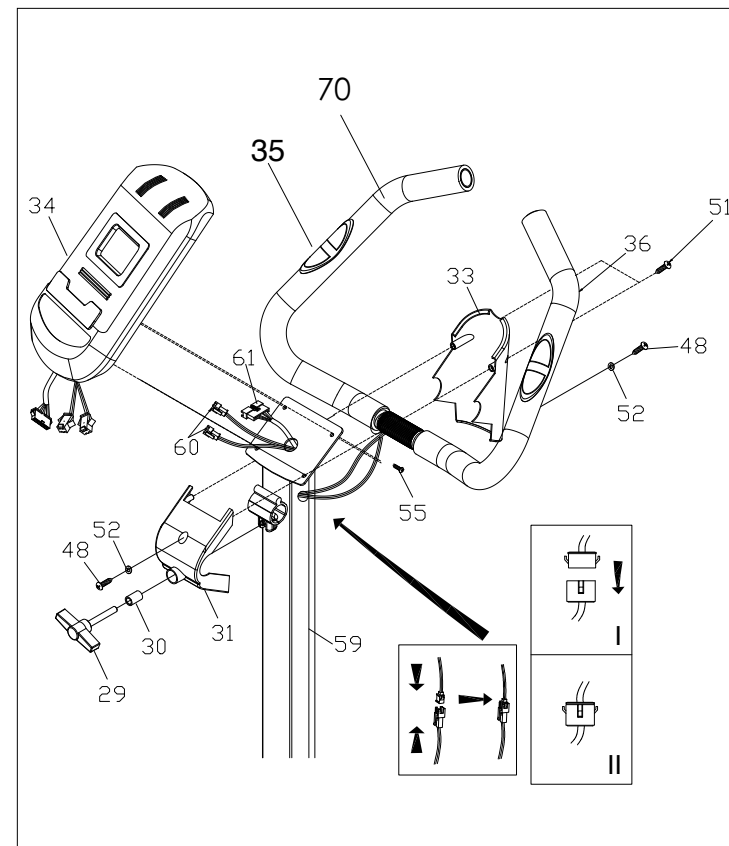
## MONTAGE ÉTAPE 3



- A Retirez les 6 **BOULONS À TÊTE ALLEN (57)**, les 2 **RONDELLES INCURVÉES (58)** et les 4 **RONDELLES PLATES (41)** prémontées du **CADRE PRINCIPAL (1)**.
- B Connectez fermement le **FIL DU CAPTEUR (61)** de la section centrale du **MONTANT DE CONSOLE (59)** et le **PASSE-CÂBLE DU MONTANT DE CONSOLE (38)** au **FIL DU CAPTEUR (62)** de la section inférieure. Placez le **MONTANT DE CONSOLE (59)** et le **PASSE-CÂBLE DU MONTANT DE CONSOLE (38)** dans la tige inférieure du **CADRE PRINCIPAL (1)** et serrez avec 6 **BOULONS À TÊTE ALLEN (57)**, 2 **RONDELLES INCURVÉES (58)** et la **RONDELLE PLATE (41)**.

REMARQUE : Ne serrez pas trop tous les boulons de tête (57) au début. Lorsque toutes les pièces sont fixées, serrez fermement chaque boulon.

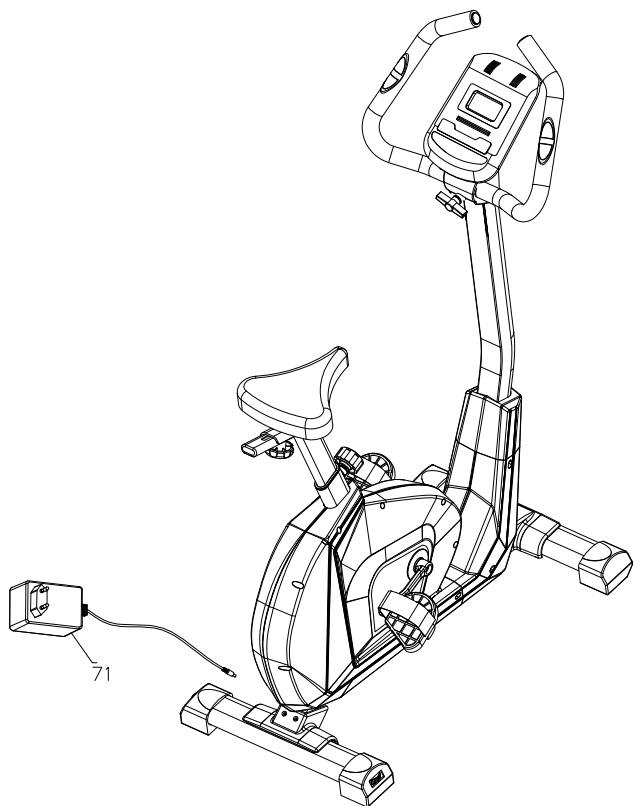
## MONTAGE ÉTAPE 4



- A Fixez le **GUIDON (36)** avec 2 **POINTS DE POULS DE LA MAIN (35)** au support de guidon soudé supérieur sur le **MONTANT DE CONSOLE (59)**. **FIXEZ LE CACHE DE PINCE ARRIÈRE (31)** avec la **DOUILLE (30)** et le **BOUTON ENT (29)**.
- B Attachez le **CACHE DE PINCE ARRIÈRE (31)** au **MONTANT DE CONSOLE (59)** et fixez le **CACHE DE PINCE AVANT (33)** avec 2 **VIS (51)**, 1 **VIS (48)** et 1 **RONDELLE PLATE (52)**.
- C Retirez la **VIS (55)** prémontée de la **CONSOLE (34)**. Branchez la fiche du **FIL DU CAPTEUR (61)** de la section centrale à la prise du capteur de la **CONSOLE (34)**. Insérez la **CONSOLE (34)** dans le **MONTANT DE CONSOLE (59)**. Insérez la fiche pour le **FIL DE POULS DE LA MAIN (60)** à l'arrière de la **CONSOLE (34)** et fixez-la avec 2 **VIS (55)**.
- D Branchez le câble du **CORDON D'ALIMENTATION** dans la prise à l'arrière du vélo.

## MONTAGE ÉTAPE 5

**LE MONTAGE EST TERMINÉ !**



PAROS E

Poids maximum utilisateur : 150 kg / 330 lbs.

Dimensions totales : 103,5 x 54 x 131 cm /  
40,7" x 21,3" x 51,5"

## UTILISATION DU VÉLO

### RÉGLAGE DE LA SELLE

Pour régler la selle en tournant le bouton et en desserrant la vis. Retirez le bouton et réglez la selle dans une position de pédalage confortable (une position qui maintient une légère flexion du genou lorsque vos jambes sont en position étendue). Verrouillez la vis en tournant le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit serré.

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

### RÉGLAGE DU GUIDON

Pour régler le guidon en tournant le bouton et en desserrant la vis. Ensuite, retirez le bouton et ajustez le guidon dans la position que vous préférez. Verrouillez la vis en tournant le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit serré.

### ⚠ AVERTISSEMENT

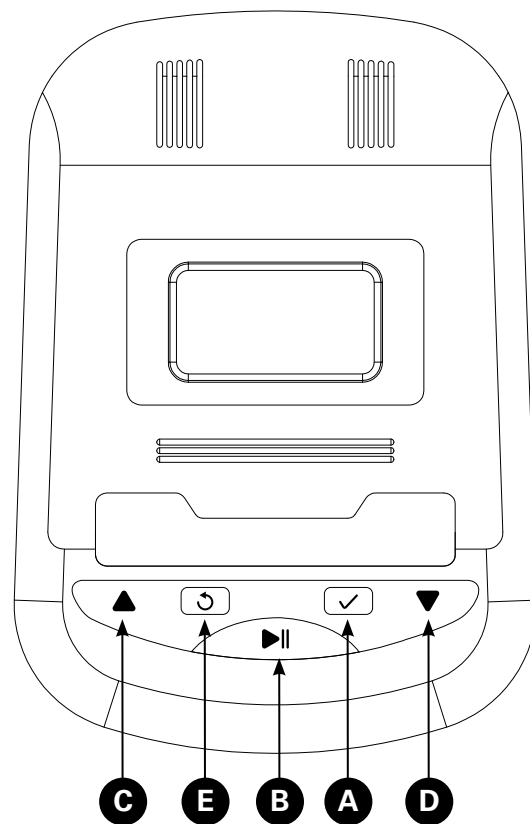
N'utilisez pas le vélo si l'adaptateur est endommagé. Si le vélo semble ne pas fonctionner correctement, ne l'utilisez pas.

### ⚠ AVERTISSEMENT

Nos vélos sont bien construits et lourds ! Faites preuve de prudence et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire lors du déplacement.



## AFFICHAGE DE LA CONSOLE PAROS E



## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAROS E

### A) ✓ ENTER

- En mode « stop », appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans la sélection de programme et le réglage de valeur qui clignotent dans la fenêtre correspondante.

A. Lorsque vous choisissez le programme, appuyez sur ENTER pour confirmer celui que vous désirez.

B. Lors du réglage, appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur que vous souhaitez préréglager.

- En mode « start », appuyez sur ENTER pour choisir d'afficher la vitesse ou le régime de tours par minute, ou basculer automatiquement.

### B) ▶|| START/STOP

- Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer ou arrêter les programmes.

- Dans n'importe quel mode, appuyez sur START/STOP pendant 2 secondes pour réinitialiser totalement l'ordinateur.

### C) ▲ UP

- En mode « stop », si le caractère de la matrice de points clignote, appuyez sur UP pour sélectionner l'augmentation du programme.

Si la valeur dans la fenêtre associée clignote, appuyez sur UP pour augmenter la valeur.

- Pendant le mode « start », appuyez sur UP pour augmenter la résistance de l'entraînement.

### D) ▼ DOWN

- En mode « stop », si le caractère de la matrice de points clignote, appuyez sur DOWN pour sélectionner la diminution du programme.

Si la valeur dans la fenêtre associée clignote, appuyez sur DOWN pour diminuer la valeur.

- Pendant le mode « start », appuyez sur DOWN pour diminuer la résistance de l'entraînement.

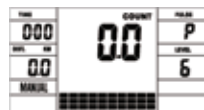
### E) ↻ RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

- Testez d'abord votre fréquence cardiaque actuelle et affichez votre valeur de fréquence cardiaque, appuyez sur RECOVERY pour entrer dans le test de récupération du pouls.

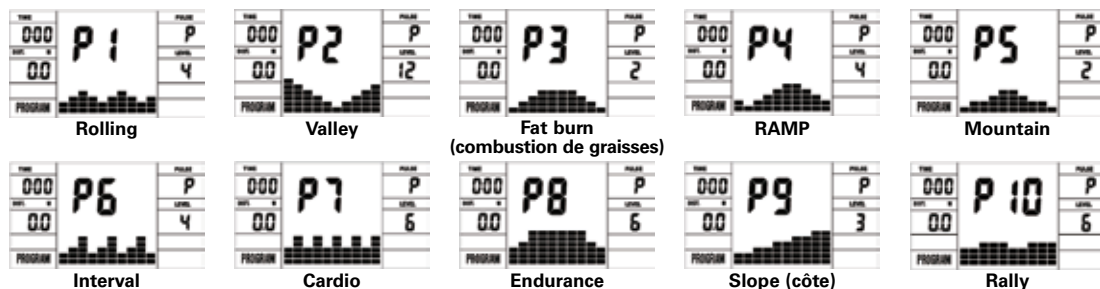
- Lorsque vous êtes en mode de récupération du pouls, appuyez sur RECOVERY pour quitter.

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAROS E

### A) 1 PROGRAMME MANUEL



### B) 10 PROFIL DE PROGRAMME PRÉRÉGLÉ (PROGRAMME : P1-P10)



- 1) Appuyez sur le bouton UP, DOWN pour sélectionner le programme que vous voulez.
- 2) Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer le programme sélectionné et entrer dans la fenêtre de réglage du temps.
- 3) Le temps se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler le temps souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 4) La distance se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 5) Les calories se mettront à clignoter ; appuyez sur UP, DOWN pour régler le nombre désiré de calories à brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 6) Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

### C) 5 PROGRAMME PERSONNALISÉ (P11-P15)



- 1) Appuyez sur le bouton UP, DOWN pour sélectionner l'utilisateur.
- 2) Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et entrer dans la fenêtre de réglage du temps.
- 3) L'affichage du temps se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir le temps désiré pour faire l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 4) La distance se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 5) Les calories se mettront à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir le nombre de calories que vous souhaitez brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 6) Le premier niveau de résistance se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Répétez ensuite l'opération ci-dessus pour régler la résistance de 2 à 10.
- 7) Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

#### NOTE :

1. Affichage de la vitesse (RPM), CAL et DIST, en même temps.
2. L'ordinateur s'éteint automatiquement s'il n'y a pas de fonctionnement, signal de vitesse et signal d'impulsion pendant plus de 4 minutes. Pendant ce temps, il mémorise les données relatives à votre exercice en cours et réduit la résistance de charge au minimum. Dès que vous appuyez sur un bouton ou que vous êtes en mouvement, l'ordinateur s'allume automatiquement.
3. Il y a 10 colonnes de barres de chargement, et 8 barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente 1 minute d'entraînement (sans changement de la valeur de TEMPS), et chaque barre représente 2 niveaux de chargement.

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAROS E

### D) 3 PROGRAMME DE CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE : (PULSE PRO : P16-P18)

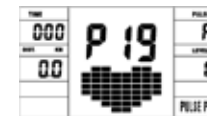


La fréquence cardiaque maximale dépend de l'âge et ce programme veillera à ce que vous fassiez un exercice sain avec une fréquence cardiaque maximale.

- 1) Appuyez sur le bouton UP, DOWN pour choisir le programme de contrôle de la fréquence cardiaque.
- 2) Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme de contrôle de fréquence cardiaque et entrer dans la fenêtre de réglage de l'ÂGE.
- 3) Le temps se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler le temps souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 4) La distance se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 5) Les calories se mettront à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir le nombre de calories que vous souhaitez brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 6) L'âge se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir l'âge de l'utilisateur. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 7) Lorsque le programme de contrôle de la fréquence cardiaque cible clignote, l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur en fonction de l'âge de l'utilisateur.
- 8) Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.



### E) 1 PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : (PULSE PRO : P19)



- 1) Appuyez sur le bouton UP, DOWN pour sélectionner le programme de FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.
- 2) Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et entrer dans la fenêtre de réglage du temps.
- 3) L'affichage du temps se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir le temps désiré pour faire l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 4) La distance se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la valeur de distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 5) Les calories se mettront à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour définir le nombre de calories que vous souhaitez brûler. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 6) La fréquence cardiaque se mettra à clignoter ; appuyez sur le bouton UP, DOWN pour régler la fréquence cardiaque cible. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.
- 7) Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

**REMARQUE :** Pendant l'exercice, la valeur de la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque doit garantir que votre fréquence cardiaque se situe dans la valeur prédéfinie. Lorsque l'ordinateur détecte que votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à celle prédéfinie, il diminue automatiquement le niveau de résistance ou vous pouvez ralentir l'exercice. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à celle prédéfinie, il augmentera la résistance et vous pourrez accélérer.

## CONTRÔLE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

### TEST DE RÉCUPÉRATION DU POULS

Le test de récupération du pouls consiste à comparer votre fréquence cardiaque avant et après l'exercice. L'objectif est de déterminer la force de votre cœur via la mesure. Veuillez effectuer le test comme ci-dessous :

- A) Avec vos deux mains tenant le capteur de pouls ou via la ceinture émettrice sans fil pour tester le pouls (le cas échéant), l'ordinateur affichera votre valeur de pouls actuelle.
- B) Appuyez sur RECOVERY pour entrer dans le test de récupération du pouls et le programme de l'ordinateur entrera dans l'état d'arrêt.
- C) Continuez à détecter le pouls.
- D) Un compte à rebours de 60 secondes à 0 seconde commencera.
- E) Lorsque le temps atteint 0, le résultat du test (F1-F6) apparaît sur l'affichage.  
  
F1 = excellent F2 = bon F3 = moyen F4 = inférieur à la moyenne F5 = pas bon F6 = médiocre
- F) Si l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque actuelle en premier, le fait d'appuyer sur RECOVERY ne vous fera pas entrer dans le test de récupération du pouls. Pendant le test de récupération du pouls, appuyez sur RECOVERY pour quitter le test et revenir à l'état d'arrêt.

### MESURE DU POULS

Veuillez placer vos deux paumes sur les électrodes de contact et l'ordinateur affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD après 3 ~ 4 secondes. Pendant la mesure, l'icône du cœur clignotera en affichant un ECG simulatif.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du blocage des contacts, la valeur de mesure peut ne pas être stable au démarrage mais elle reviendra ensuite au niveau normal. La valeur de mesure ne peut pas être considérée comme la base d'un traitement médical.

**REMARQUE :** Si l'ordinateur est également équipé d'une mesure de fréquence cardiaque sans fil via la ceinture émettrice et d'une fonction de pouls de la main, la détection du signal de mesure de la main est préférée.

### AVERTISSEMENT

La mesure de votre fréquence cardiaque est uniquement destinée à faciliter 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 mesure de votre fréquence cardiaque. Un excès d'exercice physique peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

## LIGNES DIRECTRICES DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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

### À QUELLE FRÉQUENCE ? (FRÉQUENCE DES ENTRAÎNEMENTS)

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 des exercices plus fréquents. Que ce soit 3 jours 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 consacrent un moment précis de la journée pour s'entraîner. 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 plus important, c'est que ce soit un moment qui vous permette de vous tenir au programme que vous vous êtes fixé, et un moment où vous ne serez pas interrompu. Pour réussir votre programme de conditionnement physique, vous devez en faire une priorité dans votre vie. Alors décidez d'un moment, sortez votre agenda et votre crayon et notez vos horaires d'entraînement pour le mois prochain !

### COMBIEN DE TEMPS ? (DURÉE DES ENTRAÎNEMENTS)

Pour bénéficier des bienfaits des exercices d'aérobie, il est recommandé de s'entraîner entre 24 et 60 minutes par séance. Mais commencez lentement et augmentez progressivement la durée de vos exercices. Si vous avez été sédentaire au cours de l'année écoulée, il peut être judicieux de limiter initialement la durée de vos exercices à cinq minutes. Votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle activité. Si votre objectif est de perdre du poids, il s'est avéré qu'une séance d'exercice plus longue à des intensités plus faibles était plus efficace. Une durée d'entraînement de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

### QUEL NIVEAU DE DIFFICULTÉ ? (INTENSITÉ DES ENTRAÎNEMENTS)

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'exercices à faible intensité. Un exercice d'aérobie n'a pas besoin d'être douloureux pour être bénéfique !



## ENTRETIEN

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

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

### COMMENT NETTOYER MON VÉLO ?

Nettoyez avec du savon et des produits 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 maintiendra les problèmes d'entretien et les appels de service à un minimum. Pour cette raison, Horizon Fitness recommande de suivre le calendrier de maintenance préventive suivant.

### APRÈS CHAQUE UTILISATION (TOUS LES JOURS)

Éteignez le vélo 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 Horizon Fitness.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas sous le vélo ou dans tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.

### REMARQUE :

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement afin de détecter les éventuels dommages et usure, par ex. sur les pièces de connexion. En cas de détérioration, remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et ne les utilisez pas tant qu'elles n'ont pas été réparées.

### ⚠ AVERTISSEMENT

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

### CHAQUE SEMAINE

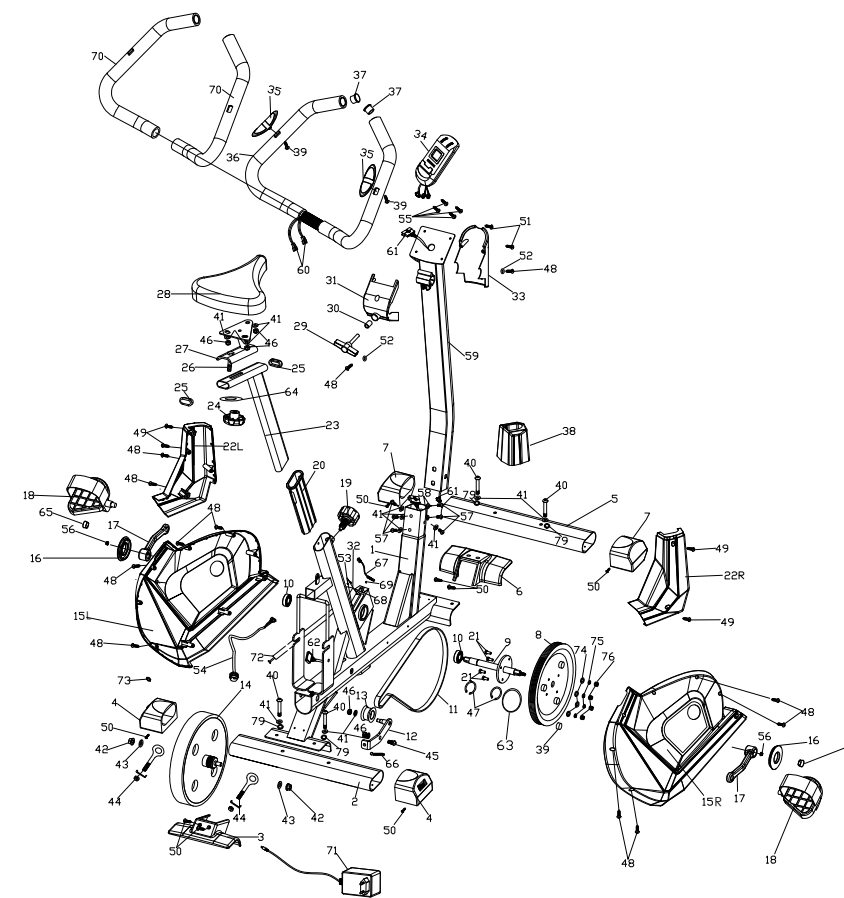
Nettoyez sous le vélo en suivant ces étapes :

- Éteignez le vélo.
- Déplacez le vélo dans un endroit éloigné.
- Essuyez ou aspirez toutes 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 E



## LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES PAROS E

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Pied de stabilisation arrière	1
3	Cache de stabilisation avant	1
4	Capuchon d'extrémité réglable	2
5	Pied de stabilisation avant	1
6	Cache de stabilisation avant	1
7	Capuchon d'extrémité de roue de transport	2
8	Poulie	1
9	Axe	1
10	Palier	2
11	Courroie	1
12	Support de roue folle	1
13	Roue folle	1
14	Roue d'inertie	1
15	Cache de chaîne (droite) et (gauche)	1 ensemble
16	Couvercle de manivelle	1
17	Manivelle (droite) et (gauche)	1 ensemble
18	Pédale (droite) et (gauche)	1 ensemble
19	Bouton de dégagement	1
20	Coque centrale	1
21	Cache arrière	1
22	Cache de chaîne avant (droite) et (gauche)	1 ensemble
23	Tube de réglage	1
24	Bouton	1
25	Capuchon d'extrémité	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
26	Boulon M8x55	1
27	Support coulissant	1
28	Selle	1
29	Poignée en T	1
30	Douille	1
31	Cache de pince arrière	1
32	Moteur	1
33	Cache de pince avant	1
34	Mètre	1
35	Pouls de la main	1 ensemble
36	Guidon	1
37	Capuchon d'extrémité rond	2
38	Cache avant	1
39	Vis pour pouls de la main	2
40	Boulon à tête ronde M8x55	4
41	Rondelle plate 18/8,5x1,5	10
42	Écrou d'arrêt	2
43	Rondelle plate 20/10x2,0	2
44	Boulon ajustable M6x36	2
45	Boulon spécial	1
46	Écrou nylon	2
47	Anneau « C »	2
48	Vis M4x20	14
49	Vis M4x15	4
50	Vis M4x15	8

N°	DESCRIPTION	QTÉ
51	Vis M4x15	2
52	Rondelle plate 10/5	2
53	Boulon	4
54	Fil d'alimentation inférieur	1
55	Vis	2
56	Écrou d'arrêt	2
57	Boulon M8x15	6
58	Rondelle incurvée 20/8,5x1,5	2
59	Tige avant	1
60	Fil du capteur du pouls de la main	2
61	Fil de capteur central	1
62	Fil de capteur inférieur	1
63	Rondelle incurvée	1
64	Rondelle plate 22/8,5x1,5	1
65	Capuchon de manivelle	2
66	Ressort	1
67	Capteur	1
68	Support de capteur	1
69	Vis	1
70	Poignée en mousse	2
71	Adaptateur	1
72	Fil de câble	1
73	Écrou fixe	1
79	Rondelle élastique	4

**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**

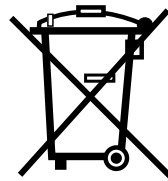
Os produtos VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No final de sua vida útil, descarte este equipamento corretamente e com segurança (sites de locais de lixo).

**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。



# DŮLEŽITÁ PŘEDBĚŽNÁ OPATŘENÍ



## TENTO NÁVOD UCHOVEJTE

Před použitím této UŽIVATELSKÉ PŘÍRUČKY si přečtěte tuto UŽIVATELSKOU PŘÍRUČKU ROTOPEDU. Při používání produktu na elektrický proud je vždy nutno přijmout základní opatření včetně následujících: Před použitím rotopedu si přečtěte veškeré pokyny. Majitel odpovídá za to, že všichni uživatelé tohoto rotopedu budou odpovídajícím způsobem informováni o veškerých upozorněních a opatřeních. S případnými dotazy, které vás napadnou při čtení této příručky, se obraťte na svého prodejce.



## Z DŮVODU SNÍŽENÍ RIZIKA ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM:

Vždy okamžitě po používání, před čištěním, prováděním údržby a montáží či demontáží součástí odpojte rotoped od napájení z elektrické sítě (ze zásuvky).



## UPOZORNĚNÍ

### Z DŮVODU SNÍŽENÍ RIZIKA POPÁLENIN, VZNIKU POŽÁRU, ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM NEBO ZRANĚNÍ OSOB:

- Máte-li jakýkoli pocit bolesti, včetně, kromě jiného, bolesti na hrudi, nevolnosti, závratí nebo dušnosti, okamžitě přestaňte cvičit a před pokračováním se obraťte na praktického lékaře.
- Při cvičení vždy udržujte pohodlné tempo.
- V zájmu zachování rovnováhy doporučujeme během sportování, nastupování na rotoped a slézání z rotopedu vždy držet řídítka.
- Udržujte nohy a ruce neustále v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých součástí a vyhněte se tak poranění. Zásadně neotáčejte pedály rukou.
- Nepoužívejte oděv, který by se mohl zachytit za libovolnou část rotopedu.
- Rotoped nepoužívejte bez vhodné obuvi. ZÁSADNĚ nepoužívejte rotoped na bosu.
- Na rotopedu neskákejte.
- Z rotopedu slézejte až po úplném ZASTAVENÍ pedálů.
- Na rotopedu v provozu nesmí být v žádném okamžiku více než jedna osoba.
- Tento rotoped nesmějí používat osoby s vyšší hmotností, než je uvedena v ODDÍLU ZÁRUKY UŽIVATELSKÉ PŘÍRUČKA. Nedodržení těchto požadavků bude mít za následek zrušení záruky.
- Tento rotoped je určen výhradně pro domácí používání. Nepoužívejte tento rotoped v žádném komerčním, školním ani institucionálním prostředí ani v prostředí, kde by se pronajímal. Nedodržení těchto požadavků bude mít za následek zrušení záruky.
- Cvičební náčiní splňuje požadavky normy EN957-1/-5, třída cvičebního náčiní: HB; brzdový systém je nastavitelný.
- Nepoužívejte trenážer na žádných místech bez regulace teploty, např. kromě jiných na verandách, v koupelnách, prostorách s bazénem, přístřešcích pro automobily nebo ve venkovním prostředí. Nedodržení těchto požadavků bude mít za následek zrušení záruky.
- Z důvodů předcházení úrazu elektrickým proudem nikdy do otvoru nevhazujte ani nevsunujte žádné předměty.
- Zajistěte správné zajištění nastavovacích páček (sedlo a řídítka vpředu a vzadu) a aby tyto páčky nezasahovaly do pohybů těla během cvičení.



## Z DŮVODU SNÍŽENÍ RIZIKA POPÁLENIN, VZNIKU POŽÁRU, ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM NEBO ZRANĚNÍ OSOB:

- Toto zařízení pro cvičení zapojte výhradně do řádně uzemněné elektrické zásuvky.
- Napájecí kabel musí být vždy mimo horké/vyhříváné povrchy. Nepřenášejte tuto jednotku za napájecí kabel ani tento kabel nepoužívejte jako rukojeť.
- Nepoužívejte další doplňky, které nejsou doporučeny výrobcem. Doplňky mohou způsobit zranění.
- Nikdy nepoužívejte na místech, kde se používají aerosolové produkty (spreje) nebo kde se podává/distribuuje kyslík.
- Používejte rotoped výlučně v souladu s popisem uvedeným v příručce cvičení na rotopedu a v uživatelské příručce.
- Před prováděním servisu nebo přesunem zařízení ho odpojte od veškerého napájení. Při čištění otírejte povrchy výhradně hadříkem navlhčeným v mýdlové vodě/vodě se saponátem. Nikdy nepoužívejte rozpouštědla. (Viz oddíl ÚDRŽBA)
- Při připojení k napájení nesmí být rotoped nikdy ponechán bez dozoru. Pokud se běžecký pás nepoužívá a před montáží demontáží jakýchkoli částí, ho odpojte od napájení.
- Neuvádějte rotoped do chodu pod příkrývkou či polštářem. Mohlo by dojít k nadměrnému zahřátí, což by mohlo mít za následek vznik požáru, úraz elektrickým proudem nebo zranění osob.
- V bezprostřední blízkosti stroje, tj. do 3 m/10 stop, se NIKDY nesmějí zdržovat děti mladší 13 let ani zvířata.
- Rotoped nesmějí NIKDY používat děti mladší 13 let.
- Děti starší 13 let a handicapované osoby smějí běžecký pás používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Nikdy nepoužívejte rotoped, pokud zjistíte, že jeho napájecí kabel nebo zástrčka jeví známky poškození, pokud nefunguje správným způsobem nebo pokud došlo z jeho pádu nebo poškození, případně ponoření do vody. Dopravte rotoped do servisního centra k prohlídce a opravě.
- Napájecí kabel musí být vždy mimo horké/vyhříváné povrchy. Nepřenášejte tuto jednotku za napájecí kabel ani tento kabel nepoužívejte jako rukojeť.
- Před odpojením od napájení přepněte všechny ovládací prvky do vypnuté polohy. Poté odpojte zástrčku ze zásuvky.
- Pokud k tomu nedostanete pokyn od místního prodejce nebo kvalifikovaného technika, neodstraňujte kryty konzoly. Servis smí provádět výhradně povolaný servisní technik.

## POKYNY OHLEDNĚ UZEMNĚNÍ



Za účelem snížení rizika úrazu elektrickým proudem poskytuje v případě nesprávné funkce nebo poruchy rotopedu uzemnění cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud. Tento produkt je vybaven kabelem se zemnicím vodičem pro zařízení s zemnicí zástrčkou. Tuto zástrčku je nutno zapojit do odpovídající elektrické zásuvky, která je správně nainstalovaná a uzemněná v souladu s místními vyhláškami a nařízeními.

Nesprávné zapojení zemnicího vodičem pro zařízení může mít za následek riziko úrazu elektrickým proudem. V případě nejistoty, zda je produkt řádně uzemněn, se obraťte s žádostí o radu na kvalifikovaného elektrikáře nebo pracovníka servisu. Neupravujte zástrčku, která je součástí balení produktu. Pokud není vhodná pro danou zásuvku, požádejte kvalifikovaného elektrikáře o instalaci správné zásuvky.

Je zásadně důležité, aby byl váš rotoped používán výlučně interiéru v klimatizované místnosti. Pokud dojde k vystavení rotopedu nižším teplotám nebo prostředím s vysokou vlhkostí, důrazně doporučujeme jeho ohřátí na pokojovou teplotu, než ho poprvé použijete. Nedodržení tohoto postupu může mít za následek předčasné selhání elektroniky.

# ZÁKLADNÍ POUŽÍVÁNÍ



## BLAHOPŘEJEME VÁM K ZAKOUPENÍ TOHOTO ROTOPEDU.

Učinili jste významný krok k sestavení a provozování svého cvičebního plánu. Váš rotoped je výjimečně efektivním nástrojem pro dosažení požadované úrovně tělesné zdatnosti. Pravidelným používáním rotopedu zvýšíte kvalitu svého života v řadě různých směrů.

Toto je pouze několik z mnoha dalších zdravotních přínosů:

- Snížení tělesné hmotnosti
- Posílení oběhového systému
- Zvýšení svalového tonusu
- Zvýšení denního energetického výdeje

Klíčem k získání těchto předností je vybudování soustavných cvičebních návyků. Tento nový rotoped vám pomůže překonat překážky, jež vám brání ve cvičení. Používáte-li rotoped ve své domácnosti, nevlídné počasí ani tma nepřekáží vašemu tréninku. Tato příručka uvádí základní informace k používání vašeho nového stroje.



## UMÍSTĚNÍ ROTOPEDU

Rotoped umístěte na vodorovnou podlahu. Za rotopedem a po obou jeho stranách musí zůstat volný prostor o délce 90 cm (3 stopy), před rotopedem pak 30 cm (1 stopa) pro síťovou šňůru. Neumísťujte rotoped do prostoru, kde by blokoval ventilační či odvětrávací otvory. Rotoped nesmí být umístěn v garáži, na kryté verandě, v blízkosti vody ani v exteriéru.

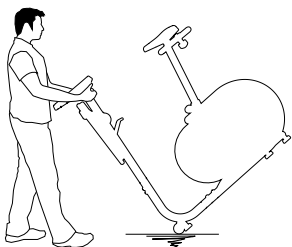
## PŘEMISŤOVÁNÍ ROTOPEDU

Váš rotoped je vybaven párem přepravních koleček, jež jsou instalovány v přední části stabilizační trubky. Před přesouváním rotopedu odpojte napájení.

## UPOZORNĚNÍ

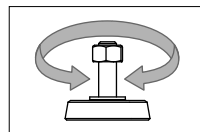
Naše rotopedy mají vysokou hmotnost a proto při přesouvání postupujte obezřetně a v případě potřeby si zjednejte pomocníka. Nedodržení těchto pokynů může mít za následek zranění.

**VERTIKÁLNÍ ROTOPEDY:** Pevně uchopte řídítka, opatrně stroj nakloňte k sobě a přesouvejte jej na přepravních kolečkách.

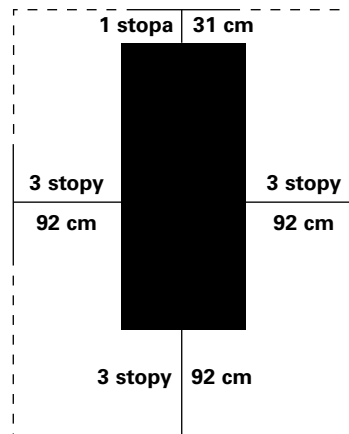


## UVEDENÍ ROTOPEDU DO SVISLÉ POLOHY

V zájmu optimálního používání musí být váš rotoped ve svislé poloze. Umístěte rotoped na plánované místo. Nastavte dva zadní nivelátory tak, aby byl rotoped ve svislé poloze. Poté nastavte třetí nivelátor umístěný pod trubkou základního rámu tak, aby dosedal k podlaze. Po uvedení rotopedu do svislé polohy aretujte nivelátory v dosažené poloze přitážením matic k rámu. Instalované nivelátory se mohou poněkud odlišovat od prvků na obrázku níže a nemusejí zahrnovat zámek.



NASTAVENÍ VÝŠKY



## POLOHA SEDAČKY

Ke stanovení správné polohy sedačky se posadte na sedačku a přední části chodidla šlápněte na prostředek pedálu. V situaci, kdy je pedál nejvíce vzdálen od sedačky, by mělo být koleno mírně ohnuté. Při šlapání na pedály nesmí docházet k napřimování kolen ani ke kývání těla ze strany na stranu.

POZNÁMKA: Při seřizování sedačky doporučujeme na sedačce nesedět.

## VERTIKÁLNÍ ROTOPEDY – NASTAVENÍ SEDAČKY

Vertikální rotopedy jsou vybaveny aretačním čepem, který umožňuje snadné a bezpečné nastavení výšky sedačky. Před nastavením sesedněte ze sedačky a uvolněte nastavovací knoflík jeho pootočením o jednu otáčku proti směru hodinových ručků. Vytáhnutím knoflíku uvolněte sloupek a posunutím sloupku nahoru nebo dolů proveďte požadované nastavení. Pusťte knoflík tak, aby se aretoval. Otáčejte knoflíkem po směru hodinových ručků až do jeho utažení. Před každým použitím ověřte uzamknutí sedlové tyče.



## NAPÁJENÍ

Váš rotoped používá elektrické napájení. Napáječ musí být připojen k napájecímu konektoru, který je umístěn v blízkosti trubky stabilizátoru. Pokud stroj nepoužíváte, odpojte šňůru.



## UPOZORNĚNÍ

Nikdy nepoužívejte produkt, pokud zjistíte, že jeho napájecí kabel nebo zástrčka jeví známky poškození, pokud nefunguje správným způsobem nebo pokud došlo k poškození či případně k ponoření do vody. Požádejte svého prodejce o prohlídku a opravu.

## POUŽÍVÁNÍ FUNKCE SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Váš rotoped může být vybaven úchopy pro měření tepové frekvence nebo palcovým senzorem pro měření tepové frekvence. Informace o svém konkrétním modelu naleznete na začátku kapitoly MONTÁŽ vaší UŽIVATELSKÉ PŘÍRUČKY.

Funkce sledování tepové frekvence tohoto produktu není zdravotnickým zařízením. Třebaže úchopy pro měření tepové frekvence a palcový senzor pro měření tepové frekvence mohou poskytovat relativní odhad vaší momentální tepové frekvence, nelze se na takto zjištěné údaje spoléhat v situacích, kdy je zapotřebí přesná hodnota. Pro některé osoby, například osoby absolvující rehabilitaci oběhového systému, může být užitečné použití alternativního systému pro monitorování srdečního tepu s hrudním či náramkovým páskem. Sledování tepové frekvence mohou ovlivnit nejrůznější faktory včetně pohybu uživatele. Údaje o tepové frekvenci jsou pouhou tréninkovou pomůckou pro sledování celkového vývoje tepové frekvence. Svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.

## ÚCHOPY PRO MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Položte dlaně rukou přímo na řídkové úchopy pro sledování tepové frekvence. Aby mohlo probíhat sledování tepové frekvence, musíte držet řídky oběma rukama. Změření tepové frekvence trvá 5 srdečních tepů (15 až 20 sekund). Úchopy řídek při držení netiskněte křečovitě. Příliš pevné držení řídek by mohlo zvýšit váš krevní tlak. Přidržujte se uvolněnými dlaněmi. Při delším držení řídkových úchopů pro sledování tepové frekvence může být občas hodnota nesprávná. V zájmu zachování správného dotyku senzory tepové frekvence čistěte.

# MONTÁŽ

## UPOZORNĚNÍ

Během procesu montáže je nutno věnovat obzvláštní pozornost několika oblastem. Je velmi důležité postupovat správně podle pokynů k montáži a ujistit se, že všechny součásti jsou pevně utažené. V případě nedodržení pokynů k montáži mohou určité součásti rotopedu zůstat neutažené, případně se budou zdát povolené. Tyto součásti mohou způsobovat nepříjemné zvuky. Z důvodu prevence poškození rotopedu je nutno překontrolovat pokyny k montáži a přijmout nápravná opatření.

Před pokračováním se podívejte na sériové číslo rotopedu, které se nachází na trubici předního stabilizátoru a uveďte ho do níže uvedeného políčka. Podívejte se také na název modelu, který se nachází vedle sériového čísla.

ZADEJTE SÉRIOVÉ ČÍSLO A NÁZEV MODELU DO NÍŽE UVEDENÝCH POLÍ:

SÉRIOVÉ ČÍSLO:

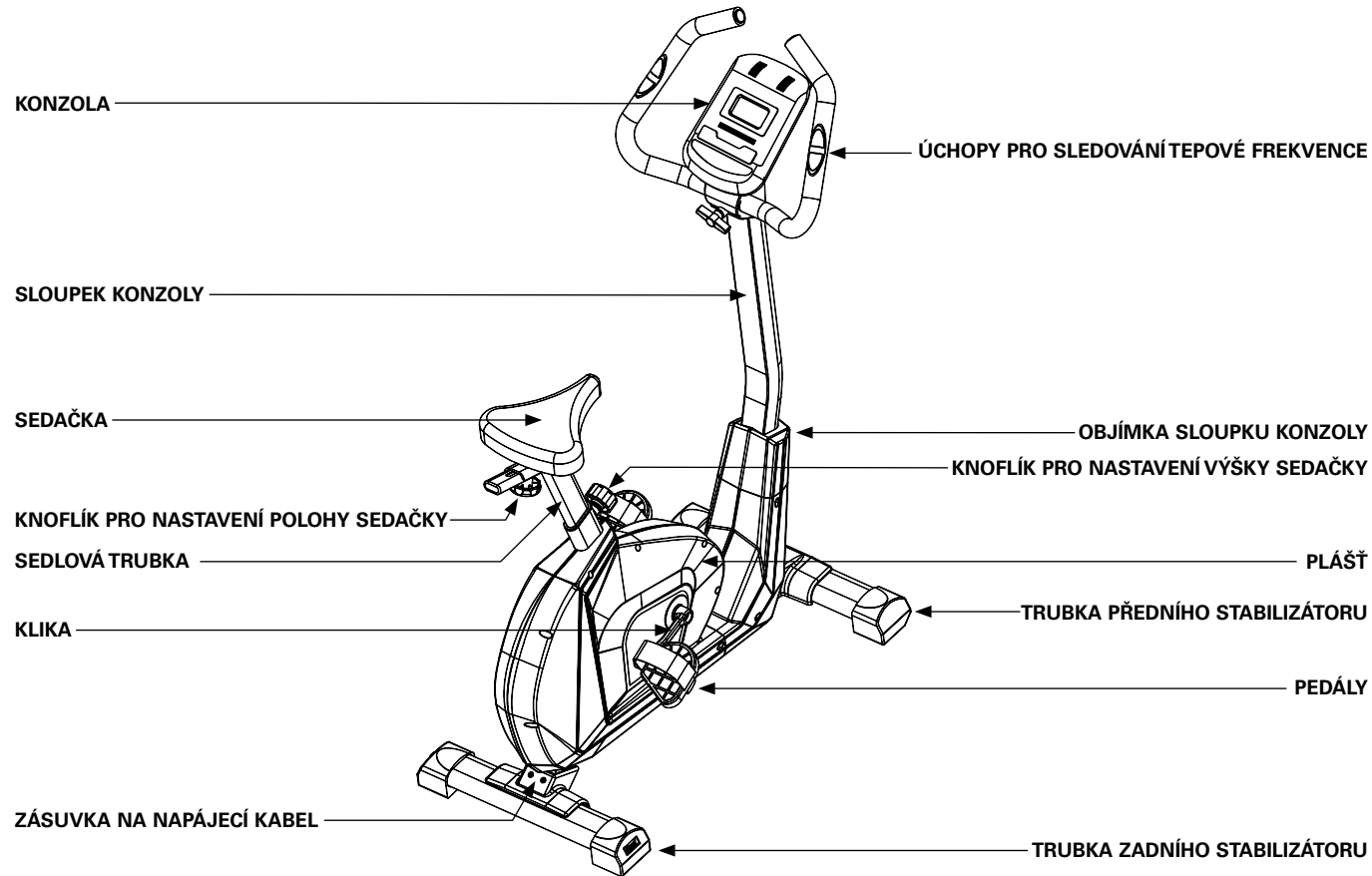
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NÁZEV MODELU: HORIZON

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

ROTOPED





## SOUČÁSTI, KTERÉ JSOU SOUČÁSTÍ DODÁVKY:

- 1 souprava hlavního rámu
- 1 souprava uchycení
- 1 souprava sedlové trubky
- 1 sloupek konzoly
- 1 sedačka
- 1 konzola
- 1 trubka předního stabilizátoru
- 1 trubka zadního stabilizátoru
- 1 souprava pedálů
- 1 knoflík rychloupínače
- 1 napájecí šňůra
- 1 souprava šroubů

## PŘED MONTÁŽÍ

### VYBALENÍ

Vybalte produkt na místě, kde ho budete používat. Umístěte kartonovou krabici s rotopedem na vodorovnou plochu. Doporučuje se položit na podlahu ochrannou vrstvu. Nikdy neotevírejte krabici, když leží na boku.

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

- V zájmu usnadnění a urychlení doporučujeme, aby montáž rotopedu prováděly nejméně dvě osoby.
- Během každého kroku montáže se ujistěte, že VŠECHNY šrouby a matice jsou na správných místech a částečně zašroubované. Před úplným utahnutím PRVNÍHO šroubu doporučujeme provést úplné sestavení stroje.
- Některé součásti výrobce opatřil mazivem, které napomáhá montáži a používání. Toto mazivo neotírejte. Při obtížích doporučujeme nanést menší množství lithiového tuku.

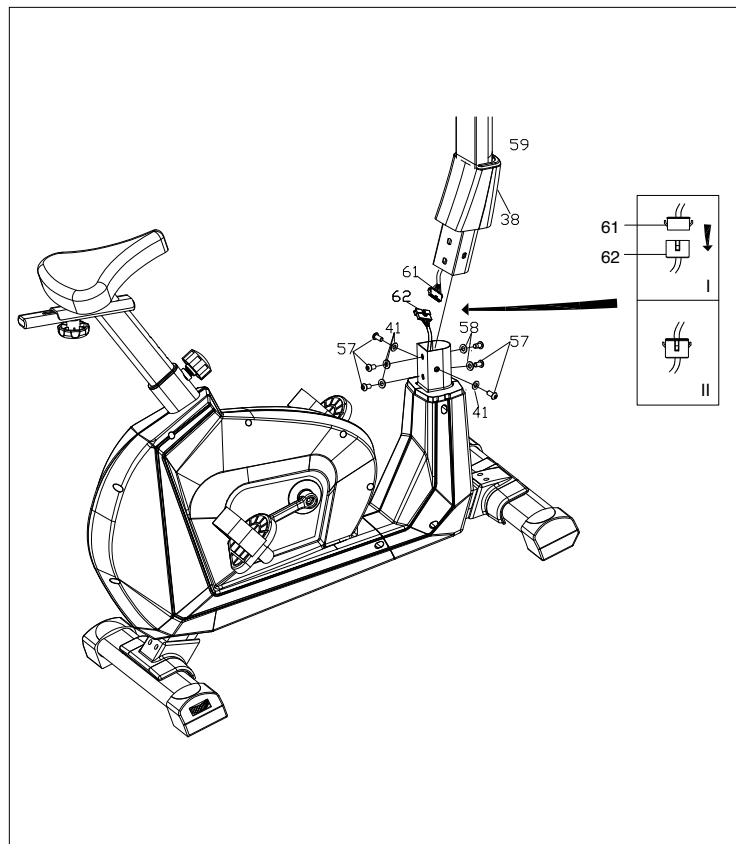
### ☎ POTŘEBUJETE POMOC?

V případě jakýchkoli dotazů nebo chybějících součástí se obraťte na Technickou zákaznickou podporu.





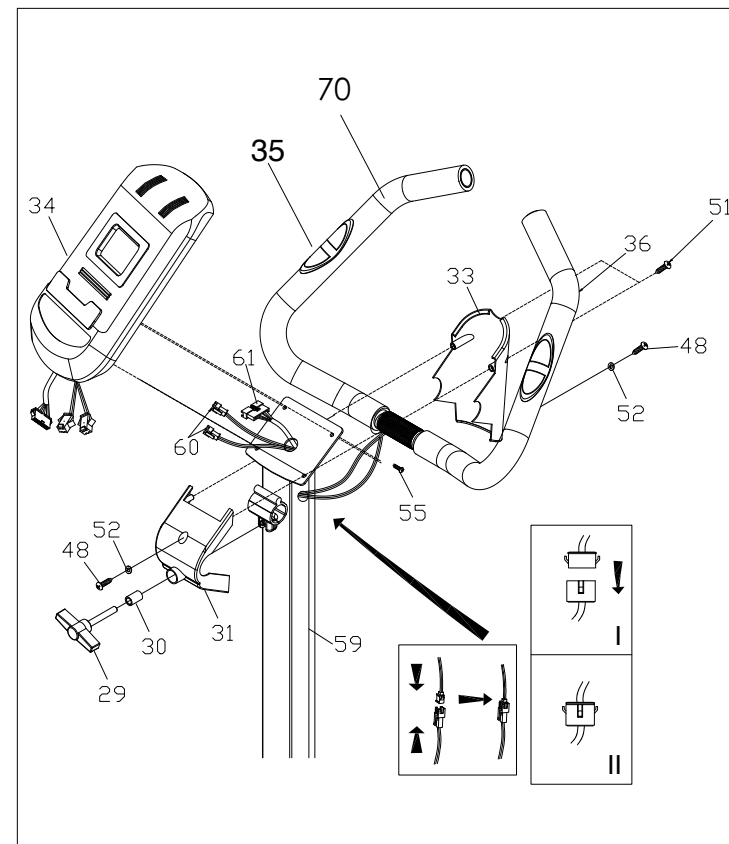
## MONTÁŽ, KROK 3



- A Demontujte předběžně instalovaných 6 **INBUSOVÝCH ŠROUBŮ (57)** a 2 **PROHNUTÉ (58)** a 4 **PLOCHÉ PODLOŽKY (41)** z **HLAVNÍHO RÁMU (1)**.
- B Pevně připojte prostřední část **KABELU SENZORU (61)** **SLOUPKU KONZOLY (59)** a **OBJÍMKU SLOUPKU KONZOLY (38)** v dolní části **KABELU SENZORU (62)**. Dejte **SLOUPEK KONZOLY (59)** a **OBJÍMKU SLOUPKU KONZOLY (38)** na dolní tyč **HLAVNÍHO RÁMU (1)** a připevněte ji pomocí 6 **INBUSOVÝCH ŠROUBŮ (57)**, 2 **PROHNUTÝCH PODLOŽEK (58)** a **PLOCHÉ PODLOŽKY (41)**.

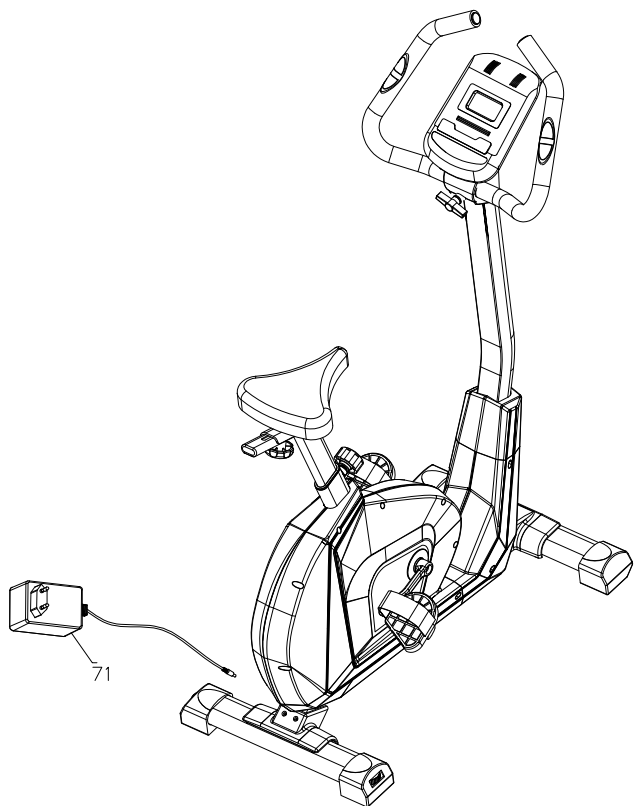
**POZNÁMKA:** Vyhněte se přílišnému utažení každého ze šroubů (57) hned na počátku. Šrouby dotáhněte až po montáži všech součástí.

## MONTÁŽ, KROK 4



- A Připojte **ŘÍDÍTKA (36)** se 2 **ÚCHOPY PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE (35)** k horní části svařeného držáku řídek na **SLOUPKU KONZOLY (59)**. Upevněte **ZADNÍ KRYT SVORKY (31)** pomocí **POUZDRA (30)** a **KNOFLÍKU T (29)**.
- B Připojte **ZADNÍ KRYT SVORKY (31)** k **SLOUPKU KONZOLY (59)** a upevněte **PŘEDNÍ KRYT SVORKY (33)** pomocí 2 **ŠROUBŮ (51)**, **ŠROUBU (48)** a **PLOCHÉ PODLOŽKY (52)**.
- C Demontujte předběžně instalovaný **ŠROUB (55)** z **KONZOLY (34)**. Připojte konektor pro prostřední část **KABELU SENZORU (61)** k zásuvce senzoru na **KONZOLE (34)**. Vložte **KONZOLU (34)** do **SLOUPKU KONZOLY (59)**. Vložte konektor **KABELU PRO SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE (60)** do zadní části **KONZOLE (34)** a připevněte jej 2 **ŠROUBY (55)**.
- D Připojte **NAPÁJECÍ ŠŤŮRU** do zásuvky v zadní části rotopedu.

### MONTÁŽ JE DOKONČENA!



PAROS E

Max. hmotnost uživatele: 150 kg/330 lbs.

Celkové rozměry: 103,5 x 54 x 131 cm/  
40,7" x 21,3" x 51,5"

# OBSLUHA ROTOPEDU

## NASTAVENÍ SEDAČKY

K nastavení sedačky otočením knoflíku a povolením šroubu. Vytáhněte knoflík a upravte sedačku tak, aby bylo možné pohodlně šlapat na pedály (aby noha na pedálu v dolní poloze měla mírně pokrčené koleno). Aretujte šroub opětovným utažením knoflíku otáčením po směru hodinových ruček.

**POZNÁMKA:** Při seřizování sedačky doporučujeme na sedačce nesedět.

## NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

K nastavení řídítek otočením knoflíku a povolením šroubu. Poté vytáhněte knoflík a nastavte řídítka do požadované polohy. Aretujte šroub opětovným utažením knoflíku otáčením po směru hodinových ruček.

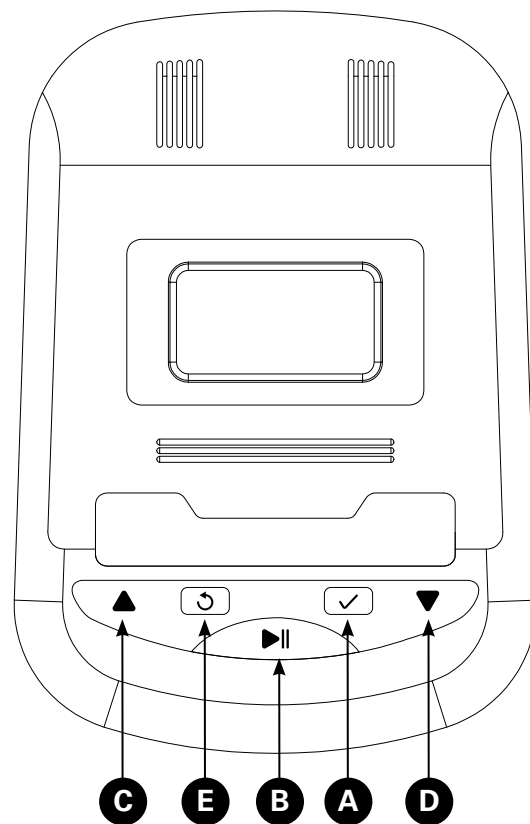
## ⚠ UPOZORNĚNÍ

Je-li adaptér poškozený, neuvádějte rotoped do chodu. Pokud rotoped nepracuje správně, nepoužívejte jej.

## ⚠ UPOZORNĚNÍ

Naše rotopedy jsou kvalitně konstruovány a mají vyšší hmotnost. Při přesouvání postupujte obezřetně a v případě potřeby si zjednejte pomocníka.



**A) ✓ ZADAT**

- V režimu „stop“ můžete po stisknutí tlačítka ZADAT vybrat program a nastavit hodnotu, jež bude blikat na příslušné obrazovce.
  - A. Po výběru programu stisknutím tlačítka ZADAT potvrďte provedené nastavení.
  - B. Při provádění nastavení potvrďte stisknutím tlačítka ZADAT zvolenou hodnotu předvolby.
- V režimu „start“ můžete stisknutím tlačítka ZADAT zvolit mezi zobrazením rychlosti, otáček a automatického přepínání.

**B) ▶|| START/STOP**

- Tisknutím tlačítka START/STOP se spouštějí a zastavují programy.
- Přidržíte-li tlačítko START/STOP v libovolném režimu po dobu 2 sekund stisknuté, dojde k úplnému resetu počítače.

**C) ▲ ZVÝŠIT**

- Je-li stroj v režimu „stop“ a bliká-li znak bodového displeje, můžete stisknutím tlačítka ZVÝŠIT vybrat vyšší program. Bliká-li hodnota na příslušné obrazovce, stisknutím tlačítka ZVÝŠIT ji zvýšíte.
- Je-li stroj v režimu „start“, stisknutím tlačítka ZVÝŠIT zvětšíte tréninkovou dávku.

**D) ▼ SNÍŽIT**

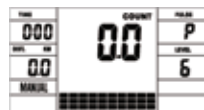
- Je-li stroj v režimu „stop“ a bliká-li znak bodového displeje, můžete stisknutím tlačítka SNÍŽIT vybrat nižší program. Bliká-li hodnota na příslušné obrazovce, stisknutím tlačítka SNÍŽIT ji snížíte.
- Je-li stroj v režimu „start“, stisknutím tlačítka SNÍŽIT zmenšíte tréninkovou dávku.

**E) ↻ OBNOVA**

- Nejprve si změřte aktuální tepovou frekvenci a zobrazte její hodnotu. Následným stisknutím tlačítka OBNOVA přejdete k testování obnovy tepové frekvence.
- Jste-li v režimu testování obnovy tepové frekvence, opustíte jej stisknutím tlačítka OBNOVA.

## OBSLUHA KONZOLY PAROS E

### A) 1 RUČNÍ PROGRAM



### B) 10 PŘEDVOLENÝCH PROGRAMOVÝCH PROFILŮ (PROGRAM: P1-P10)



- 1) Tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT vyberte požadovaný program.
- 2) Stisknutím tlačítka ZADAT potvrďte výběr programu. Zobrazí se obrazovka pro nastavení času.
- 3) Časový údaj bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovaný čas. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 4) Údaj vzdálenosti bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 5) Údaj kalorií bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu spotřebovaných kalorií. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 6) Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.

### C) 5 PROGRAMŮ NASTAVENÍ UŽIVATELE: CUSTOM1 TO CUSTOM5 (P11- P15)



- 1) Tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT vyberte uživatele.
- 2) Stisknutím tlačítka ZADAT potvrďte provedený výběr. Zobrazí se obrazovka s nastavením času.
- 3) Časový údaj bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou dobu tréninku. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 4) Údaj vzdálenosti bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 5) Údaj kalorií bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu spotřebovaných kalorií. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 6) Úroveň prvního odporu bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu odporu. Potvrďte volbu stisknutím tlačítka ZADAT. Zopakujte výše uvedený postup a nastavte tak odpor od 2 do 10.
- 7) Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.

#### POZNÁMKA:

1. Zobrazte současně rychlost (RPM), CAL a DIST.
2. Počítač se automaticky vypne, pokud během 4 minut nedojde k žádné operaci, signálu rychlosti a pulsnímu signálu. Mezitím uloží vaše aktuální cvičební údaje a urnuje zatěžovací odpor na minimum. Po stisknutí libovolného tlačítka nebo v pohybu se počítač automaticky zapne.
3. V každém sloupci je 10 sloupců nakládacích tyčí a 8 sloupců. Každý sloupec představuje 1 minutu cvičení (bez změny hodnoty TIME) a každý sloupec představuje 2 úrovně zatížení.

## OBSLUHA KONZOLY PAROS E

### D) 3 PROGRAMY ŘÍZENÍ RYCHLÉHO RYCHLE: (PULSE PRO P16-P18) 4 PROGRAMY ŘÍZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (PULSE PRO: P17-P19)



Maximální tepová frekvence závisí na věku a tento program vám zajišťuje zdravé cvičení při dodržení maximální tepové frekvence.

- 1) Tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT vyberte program řízení tepové frekvence.
- 2) Stisknutím tlačítka ZADAT potvrďte výběr programu řízení tepové frekvence. Zobrazí se obrazovka pro nastavení věku.
- 3) Časový údaj bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovaný čas. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 4) Údaj vzdálenosti bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 5) Údaj kalorií bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu spotřebovaných kalorií. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 6) Časový údaj bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte věk uživatele. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 7) Bliká-li program řízení cílové tepové frekvence, počítač bude zobrazovat cílovou tepovou frekvenci uživatele podle věku uživatele.
- 8) Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.



### E) 1 PROGRAM CÍLOVÉHO SRDCE: (PULSE PRO : P19)



- 1) Tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT vyberte program CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE.
- 2) Stisknutím tlačítka ZADAT potvrďte provedení výběru. Zobrazí se obrazovka s nastavením času.
- 3) Časový údaj bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou dobu tréninku. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 4) Údaj vzdálenosti bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu vzdálenosti. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 5) Údaj kalorií bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou hodnotu spotřebovaných kalorií. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 6) Cílová tepová frekvence bude blikat. Poté tisknutím tlačítek ZVÝŠIT a SNÍŽIT nastavte požadovanou tepovou frekvenci. Potvrďte nastavenou hodnotu stisknutím tlačítka ZADAT.
- 7) Stisknutím tlačítka START/STOP zahajte trénink.

**POZNÁMKA:** Během cvičení hodnota tepové frekvence uživatele závisí na míře odporu a na rychlosti. Program řízení tepové frekvence udržuje vaši tepovou frekvenci na nastavené hodnotě. Pokud počítač zjistí, že vaše momentální tepová frekvence převyšuje nastavenou hodnotu, automaticky sníží úroveň odporu šlapání, nebo můžete zpomalit své cvičení. Je-li vaše momentální tepová frekvence nižší než nastavená, automaticky se zvýší odpor a rovněž můžete zrychlit šlapání.

## SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

### TEST OBNOVY TEPOVÉ FREKVENCE

Test obnovy tepové frekvence porovnává vaši tepovou frekvenci před cvičením a po něm. Cílem je stanovení kondice vašeho srdce měřením. Při testu postupujte takto:

- A) Oběma rukama držte senzor tepové frekvence nebo měřte tepovou frekvenci bezdrátovým pásem (máte-li jej k dispozici). Počítač bude zobrazovat vaši momentální tepovou frekvenci.
- B) Stisknutím tlačítka OBNOVA aktivujte test obnovy tepové frekvence. Program se přepne do režimu „stop“.
- C) Pokračujte v měření tepové frekvence.
- D) Probíhá odpočet času od 60 do 0 sekund.
- E) Po dosažení 0 se výsledek testu (F1–F6) zobrazí na displeji.

F1 = vynikající, F2 = výborné, F3 = dobré, F4 = podprůměrné, F5 = slabé, F6 = špatné

- F) Pokud počítač váš vaši momentální tepovou frekvenci předem nerozpozná, stisknutím tlačítka OBNOVA se test obnovy tepové frekvence neaktivuje. Stisknete-li tlačítko OBNOVA v průběhu testu obnovy tepové frekvence, test se ukončí a obnoví se stav „stop“.

### MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Položte obě dlaně na kontakty. Počítač na 3 až 4 sekundy zobrazí vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu na displeji. Během měření bliká ikona srdce se simulací EKG.

Poznámka: Při měření tepové frekvence nemusí být kvůli možnému vzpříčení kontaktů při spuštění měřená hodnota stabilní, brzy by se však měla vrátit na normální úroveň. Měřenou hodnotu nelze použít pro lékařské účely.

**POZNÁMKA:** Je-li počítač vybaven bezdrátovým měřením tepové frekvence s pásem a s funkcí měření tepu na ruce, upřednostněte měření na ruce.

### UPOZORNĚNÍ

Údaje o tepové frekvenci jsou pouhou tréninkovou pomůckou a nelze je používat pro lékařské účely. Váš systém sledování tepové frekvence může být nepřesný. Sledování tepové frekvence mohou ovlivnit nejrůznější faktory. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte slabost nebo mdloby, okamžitě přestaňte cvičit.

## OBECNÁ PRAVIDLA TRENINGU

**PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINGOVÉHO PLÁNU SE VŽDY PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.**

### JAK ČASTO? (ČETNOST CVIČENÍ)

Americká kardiologická asociace doporučuje k udržování dobrého stavu oběhové soustavy cvičit nejméně 3 až 4 týdně. Máte-li další cíle, jako například snížení tělesné hmotnosti nebo zmenšení tělesného tuku, dosáhnete svého cíle častějším cvičením. Ať již cvičíte 3 dny nebo 6 dní, mějte na zřeteli, že hlavním cílem je učinit ze cvičení nedílnou součást svého života. Řada lidí úspěšně realizuje svůj tréninkový program, vyhradí-li svému cvičení určitou denní dobu. Není důležité, jestli to bude brzy dopoledne, o poledni nebo při sledování večerního zpravodajství. Důležité však je, aby to byl čas, který vám umožní svůj plán dodržovat a v němž nebudete vyrušováni. Chcete-li být se svým cvičebním programem úspěšní, musíte mu ve svém životě vyhradit jasnou prioritu. Při rozhodování o čase použijte svůj deníček a poznamenejte si tam doby cvičení na celý příští měsíc.

### JAK DLOUHO? (DOBA TRVÁNÍ CVIČENÍ)

K dosažení optimálních účinků aerobního cvičení doporučujeme cvičit vždy 24 až 60 minut. Začněte s málem a postupně dobu cvičení prodlužujte. Pokud jste se v posledním roce moc nepohybovali, doporučujeme zprvu omezit cvičení na pouhých pět minut. Vaše tělo potřebuje čas, aby se mohlo přizpůsobit nové činnosti. Je-li vaším cílem snížení tělesné hmotnosti, lze doporučit spíše delší časové úseky nižší intenzity. Ke snížení tělesné hmotnosti se nejlépe osvědčila cvičení o délce 48 minut a více.

### JAK INTENZIVNĚ? (INTENZITA CVIČENÍ)

Intenzitu vašeho cvičení určují vaše cíle. Pokud svůj stroj chcete používat pro přípravu na pětiboj, budete pravděpodobně cvičit intenzivněji než někdo jiný, jehož cílem je obecná tělesná zdatnost. Bez ohledu na vaše dlouhodobé cíle však každé své cvičení zahajte s nižší intenzitou. Aerobní cvičení může být prospěšné, aniž by bolelo.



## ÚDRŽBA

### JAKÁ ÚDRŽBA JE ZAPOTŘEBÍ?

V našich rotopedech používáme utěsněná ložiska a promazávání tak není zapotřebí. Nejdůležitějším úkonem údržby je otírání potu ze stroje po každém cvičení.

### JAK SE ROTOPED ČISTÍ?

K čištění používejte výlučně mýdlové prostředky na vodní bázi. Zásadně nepoužívejte rozpouštědla na plastové součásti.

Udržováním svého rotopedu a jeho okolí v čistotě minimalizujete problémy s údržbou a servisem. Z tohoto důvodu společnost Horizon Fitness doporučuje provádění níže uvedených úkonů preventivní údržby.

### PO KAŽDÉM POUŽITÍ (DENNĚ)

Vypněte rotoped odpojením síťové šňůry ze zásuvky.

- Otřete rotoped vlhkým hadříkem. Zásadně nepoužívejte rozpouštědla. V opačném případě může dojít k poškození rotopedu.
- Zkontrolujte síťovou šňůru. Je-li síťová šňůra poškozená, obraťte se na HorizonFitness.
- Zajistěte, aby se síťová šňůra nedostala pod rotoped ani do žádné jiné oblasti, kde by mohlo dojít k jejímu skřípnutí nebo poškození.

### POZNÁMKA:

Bezpečnost zařízení lze udržet na projektované úrovni pouze pravidelnými kontrolami výskytu poškození a opotřebení, např. u montážních prvků. Zjistíte-li nedostatky, okamžitě vyměňte všechny poškozené součásti a zařízení až do opravy nepoužívejte.

## ⚠ UPOZORNĚNÍ

Při odpojování rotopedu od napájení musí být síťové šňůra odpojována od zásuvky na stěně.

### TÝDNĚ

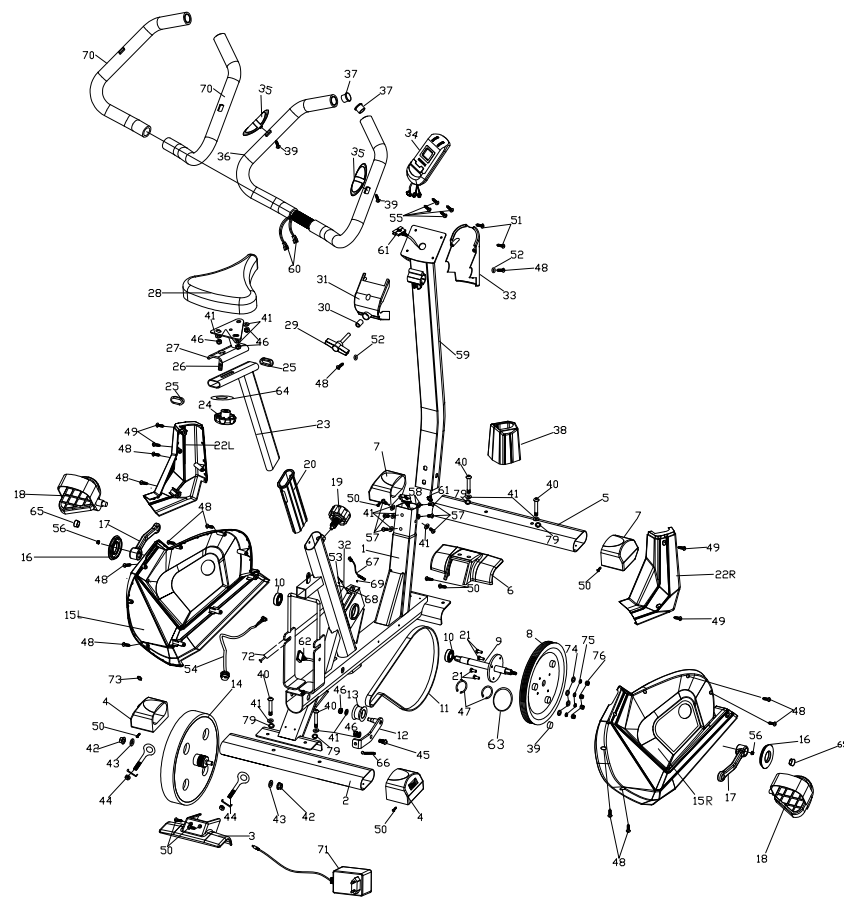
Vyčistěte podlahu pod rotopedem tímto způsobem:

- Vypněte rotoped.
- Odsuňte rotoped stranou.
- Otřete nebo vysajte prach a odstraňte další předměty, které naleznete v prostoru pod rotopedem.
- Vraťte rotoped na místo použití.

### KAŽDÝ MĚSÍC

- Prohlédněte všechny montážní šrouby a pedály a ověřte jejich dotaženost.

## ZOBRAZENÍ SOUČÁSTÍ PAROS E



## SEZNAM SOUČÁSTÍ PAROS E

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Hlavní rám	1
2	Trubka zadního stabilizátoru	1
3	Kryt zadního stabilizátoru	1
4	Plastová koncovka	2
5	Trubka předního stabilizátoru	1
6	Kryt předního stabilizátoru	1
7	Koncovka přepravního kolečka	2
8	Váleček	1
9	Osa	1
10	Ložisko	2
11	Pás	1
12	Konzola napínací kladky	1
13	Napínací kladka	1
14	Setrvačnick	1
15	Kryt řetězu (P) a (L)	1 sada
16	Kryt klíky	1
17	Klíka (P) a (L)	1 sada
18	Pedál (P) a (L)	1 sada
19	Uvolňovací knoflík	1
20	Prostřední talíř	1
21	Zadní kryt	1
22	Přední kryt řetězu (P) a (L)	1 sada
23	Nastavovací trubka	1
24	Knoflík	1
25	Koncovka	2

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
26	Šroub M8 x 55	1
27	Posuvný držák	1
28	Sedačka	1
29	Knoflík T	1
30	Pouzdro	1
31	Zadní kryt svorky	1
32	Motor	1
33	Přední kryt svorky	1
34	Měřič	1
35	Měřicí úchop	1 sada
36	Řídítka	1
37	Kulatá koncovka	2
38	Přední kryt	1
39	Šroub pro měřicí úchop	2
40	Vratový šroub M8 x 55	4
41	Plochá podložka 18/8,5 x 1,5	10
42	Přítužná matice	2
43	Plochá podložka 20/10 x 2,0	2
44	Seřizovací šroub M6 x 36	2
45	Speciální šroub	1
46	Nylonová matice	2
47	C-kroužek	2
48	Šroub M4 x 20	14
49	Šroub M4 x 15	4
50	Šroub M4 x 15	8

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
51	Šroub M4 x 15	2
52	Plochá podložka 10/5	2
53	Šroub	4
54	Nízkonapěťový vodič	1
55	Šroub	2
56	Přítužná matice	2
57	Šroub M8 x 15	6
58	Prohnutá podložka 20/8,5 x 1,5	2
59	Přední tyč	1
60	Kabel na ruku pro sledování tepové frekvence	2
61	Kabel prostředního senzoru	1
62	Kabel dolního senzoru	1
63	Prohnutá podložka	1
64	Plochá podložka 22/8,5 x 1,5	1
65	Víko klíky	2
66	Pružina	1
67	Senzor	1
68	Držák senzoru	1
69	Šroub	1
70	Pěnové madlo na řídítka	2
71	Adaptér	1
72	Kabel	1
73	Přítužná matice	1
79	Pružinová podložka	4

**Cze: Likvidace odpadů**

Produkty VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness jsou recyklovatelné. Na konci životnosti zlikvidujte toto zařízení správným s bezpečným způsobem (místní skládka či recyklační zařízení).

**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).

**Sope: Gestion de Resolution**

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。

