HORIZON FITNESS

PAROS
PAROS PRO

MANUAL DE USUARIO DE LA BICICLETA

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea estas instrucciones antes de usar la bicicleta. Cuando se usa un aparato eléctrico, se han de tomar una serie de precauciones básicas, tales como las siguientes. Lea las instrucciones antes de usar la bicicleta. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios conocen estas advertencias.

⚠ ATENCIÓN

Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, descarga eléctrica o lesiones a personas:

- Si nota dolor en el pecho, nauseas, mareo o falta de respiración, pare inmediatamente de hacer ejercicio y consulte a su médico antes de seguir.
- Mantenga un ritmo cómodo. No corra a más de 80 rpms en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse agarrado a los manillares al entrenar y al subir y bajar de la máquina.
- No lleve ropa que puedan engancharse en cualquier parte de la bicicleta.
- No gire los pedales con la mano.
- Asegúrese de que los manillares son seguros antes de cada uso.
- No inserte o deje caer ningún objeto en ningua abertura.
- Desenchufe la bicicleta antes de moverla o limpiarla. Para limpiarla, frote las superficies con jabón y un paño suave, no use disolventes.
- Esta bicicleta no debe usarse por personas que pesen más de 136Kgs. Si no lo cumple, perderá la garantía.
- La máquina cumple con la normativa EN957-1/-5 standard, class of exerciser:HA.
- Esta bicicleta está pensada para uso doméstico. No la use en comercios, alquileres, escuelas o instituciones. Si no lo cumple, perderá la garantía.
- No use la bicicleta en garajes, porches, piscinas, parkings o exteriores. Si no lo cumple perderá la garantía.
- Use la bicicleta solo como se describe en este manual.

NUNCA las mascotas o los niños menores de 12 años pueden estar a menos de 3m de la máquina.
NUNCA los menores de 12 años pueden usar la bicicleta.
Los niños de más de 12 años deben usarla siempre con la supervisión de un adulto.

Es básico que su bicicleta solo se use en interiores, en habitación con clima controlado. Si su bicicleta se expone a temperaturas muy frías o mucha humedad, se recomienda calentar la bicicleta antes de usarla por primera vez. Si no lo hace puede provocar daños eléctricos prematuros.

ANTES DE EMPEZAR

¡ENHORABUENA! por elegir su bicicleta. Ha dado un paso importante para llevar a cabo un programa de ejercicios. Su bicicleta es muy efectiva para ayudarle a alcanzar sus objetivos de fitness. El uso regular del equipo puede mejorar su calidad de vida de muchas maneras.

AQUÍ HAY SOLO ALGUNOS DE ELLOS:

- Pérdida de peso
- Un corazón más sano
- Mejora del tono muscular
- Aumento de los niveles de energía diarios.

La clave para conseguir estos beneficios es mantener un hábito de ejercicio. Su nueva bicicleta le ayudará a eliminar los obstáculos que le alejan del ejercicio. Las inclemencias del tiempo o la oscuridad no interferirán con sus entrenamientos cuando use la bicicleta en la comodidad de su hogar. Esta guía le proporciona información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.

UBICACIÓN DE LA BICICLETA.

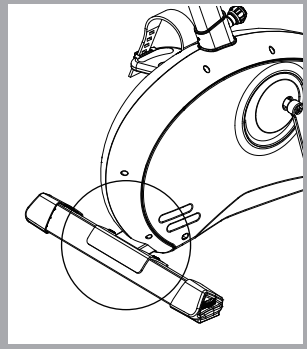
Coloque la bicicleta en una superficie nivelada y estable. Debe haber unos 90cm de espacio delante de la bicicleta y unos 30cm a cada lado y unos 15cm delante del cable. NO coloque la bicicleta en ninguna zona que bloquee alguna ventilación o entradas de aire. La bicicleta no debe colocarse en un garaje, un patio cubierto, cerca del agua o en exteriores.

MONTAJE

⚠ CUIDADO

Durante el proceso de montaje hay varias partes en las que hay que presentar especial antención. Es muy importante seguir las instrucciones del montaje correctamente y asegurarse de que todas las partes están bien apretadas. Si no se siguen las instrucciones, la bicicleta puede tener partes que no estén bien sujetas y parecer flojas o causar ruidos molestos. Para prevenir daños a la máquina, deben repasarse las instrucciones y corregir los errores.

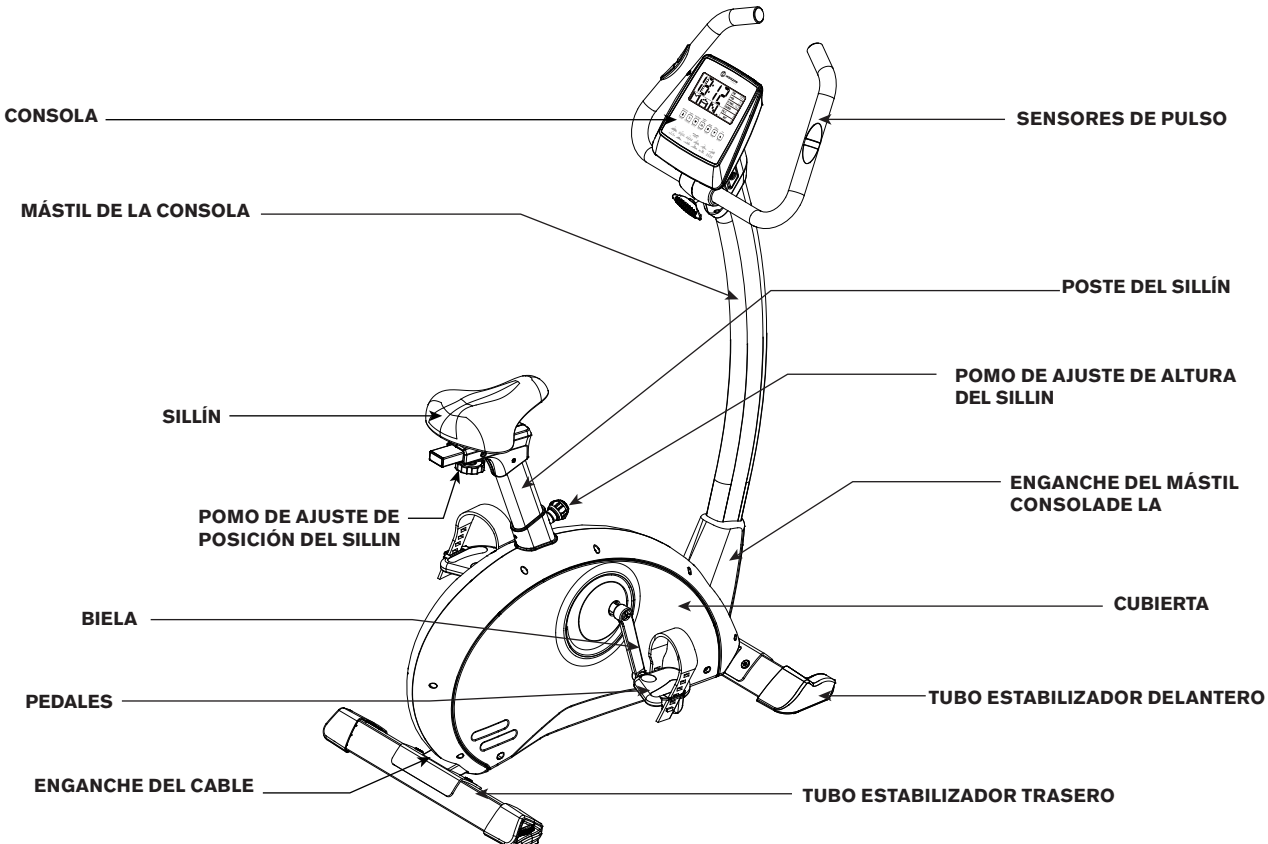
Antes de continuar, localice el número de serie de la bicicleta situado en el tubo estabilizador delantero y escríbalo en los espacios. Además busque el nombre del modelo que está junto al número de serie.



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

NÚMERO DE SERIE:

MODELO: **HORIZON**


CONSOLA
SENSORES DE PULSO
MÁSTIL DE LA CONSOLA
POSTE DEL SILLÍN
POMO DE AJUSTE DE ALTURA DEL SILLIN
SILLÍN
ENGANCHE DEL MÁSTIL CONSOLADE LA
POMO DE AJUSTE DE POSICIÓN DEL SILLIN
CUBIERTA
BIELA
TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO
PEDALES
ENGANCHE DEL CABLE
TUBO ESTABILIZADOR TRASERO

PAROS PRO

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ 5mm L Llave
- ☐ Llave plana

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 Estructura
- ☐ 1 Tubo estabilizador delantero
- ☐ 1 tubo estabilizador trasero
- ☐ 1 Consola
- ☐ 1 Mástil de la consola
- ☐ 1 Enganche del mástil de la consola
- ☐ 1 Manillar
- ☐ 1 Cubierta de los manillares
- ☐ 1 Sillín
- ☐ 1 Poste del sillín
- ☐ 2 Pedales con cintas
- ☐ 1 Cable
- ☐ 1 Kit de piezas

PRE MONTAJE

DESEMBALADO

Desembale el producto donde vaya a usarlo. Coloque la elíptica en una superfie plana y nivelada. Se recomienda colocar una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja si está de lado.

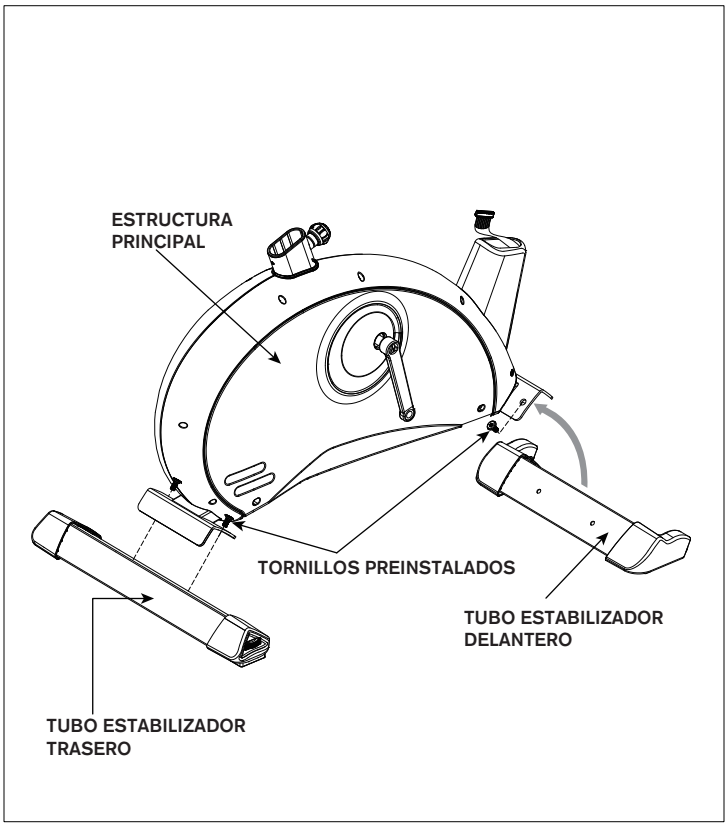
NOTA: Durante cada paso del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los tornillos están en su lugar y parcialmente apretados antes de apretar del todo uno solo de ellos.

NOTA: Una ligera aplicación de grasa puede ayudar en la instalación de las piezas. Cualquier grasa, como la de bicicleta puede valer.

☎ ¿AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, contacte con el Servicio Técnico.

MONTAJE - PASO **1**

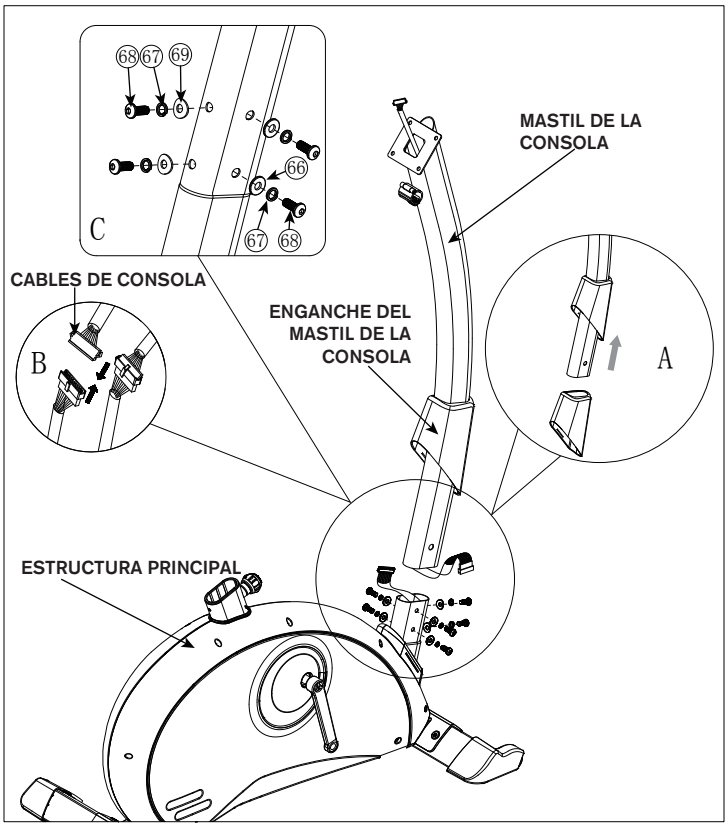


NOTA: No hay piezas para este paso

A Una el TUBO ESTABILIZADOR TRASERO a la ESTRUCTURA usando los 2 TORNILLOS PREMONTADOS

B Una el TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO a la **ESTRUCTURA usando los 2 TORNILLOS PREMONTADOS.**

MONTAJE - PASO **2**



PIEZAS:

TORNILLO (68)
M8 x 15
Qty: 6

ARANDELA (69)
Φ8 x Φ19 x 1.5T
Qty: 2

ARANDELA (67)
Φ8
Qty: 6

ARANDELA (66)
Φ8 x Φ19 x 1.5T
Qty: 4

A Deslice el ENGANCHE DEL MÁSTIL desde la parte superior del MÁSTIL DE LA CONSOLA.

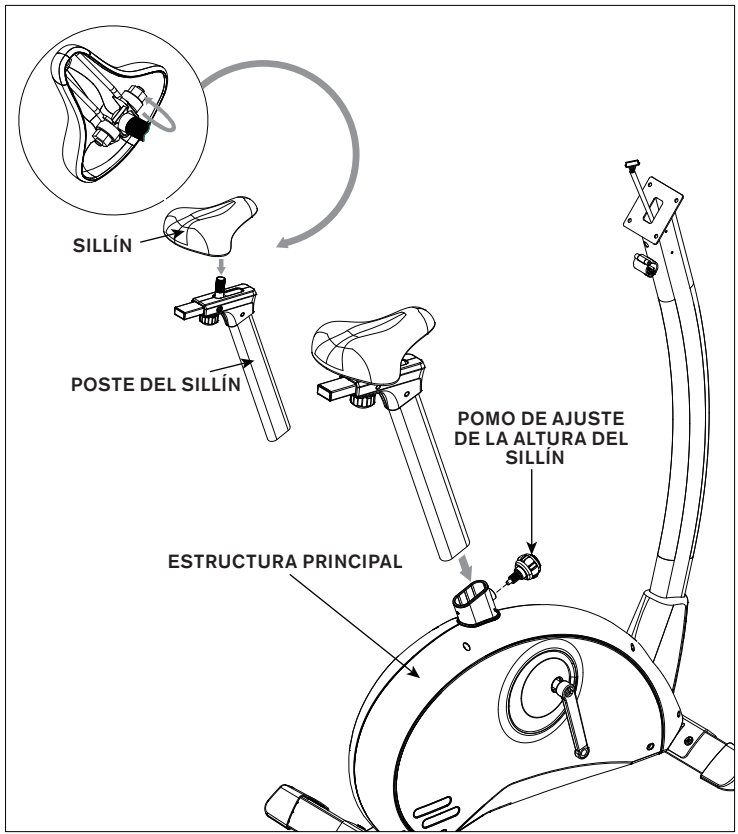
B Una los CABLES DE LA CONSOLA y tire de ellos hacia la estructura con cuidado.

C Deslice el MÁSTIL DE LA CONSOLA en la ESTRUCTURA usando 4 TORNILLOS **(68)**, 4 **ARANDELAS (67)**, 4 **ARANDELAS PLANAS(66)** en los dos lados, 2 **TORNILLOS(68)**, 2 ARANDELAS **(67)**, 2 **ARANDELAS (69)** desde delante.

D Deslice el ENGANCHE DEL MÁSTIL DE LA CONSOLA sobre la ESTRUCTURA.

NOTA: Tenga cuidado de no pillar los cables mientras une el mástil de la consola.

MONTAJE - PASO **3**

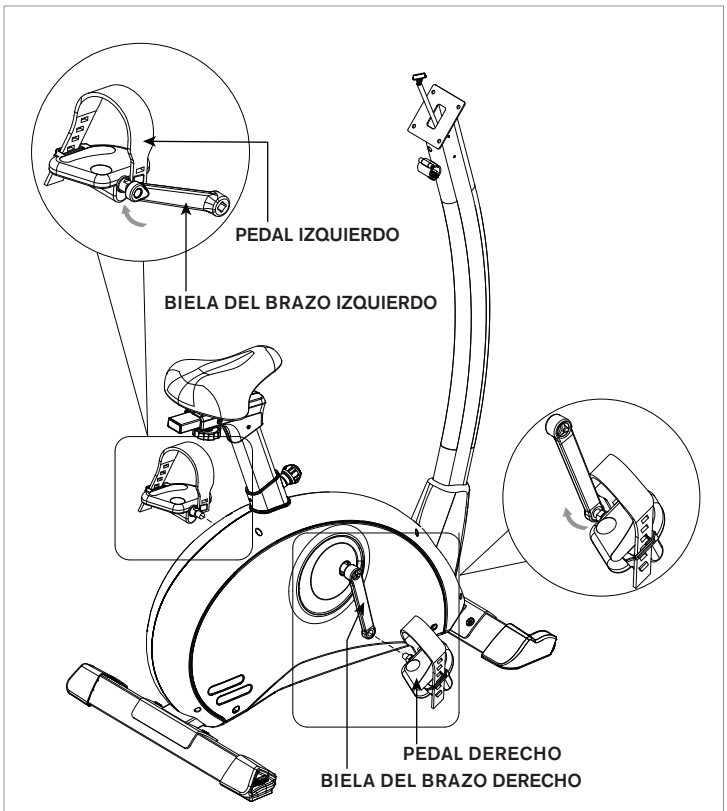


NOTA: No hay piezas para este paso.

A Una el SILLÍN al POSTE DEL SILLÍN.

B Tire del POMO DE AJUSTE DE ALTURA hacia fuera mientras desliza al POSTE DEL SILLÍN dentro de la ESTRUCTURA.

MONTAJE - PASO **4**

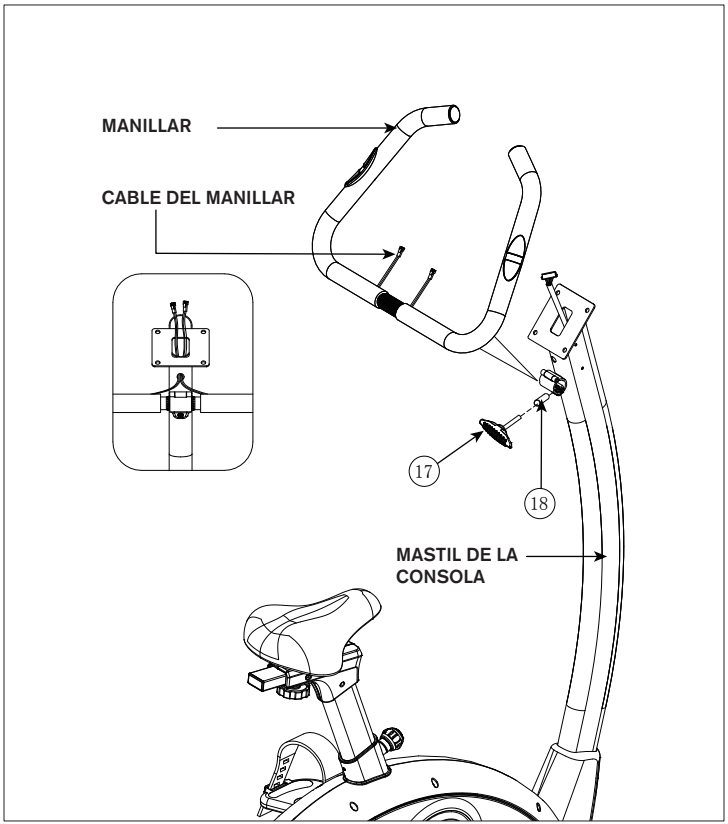


NOTA: No hay piezas para este paso.

A Una el PEDAL DERECHO a la BIELA DEL PEDAL DERECHO, apretando a la DERECHA con la llave proporcionada.

B Una el PEDAL IZQUIERDO a la BIELA DEL PEDAL IZQUIERDO apretando a la IZQUIERDA con la llave proporcionada.

MONTAJE - PASO **5**



PIEZAS:

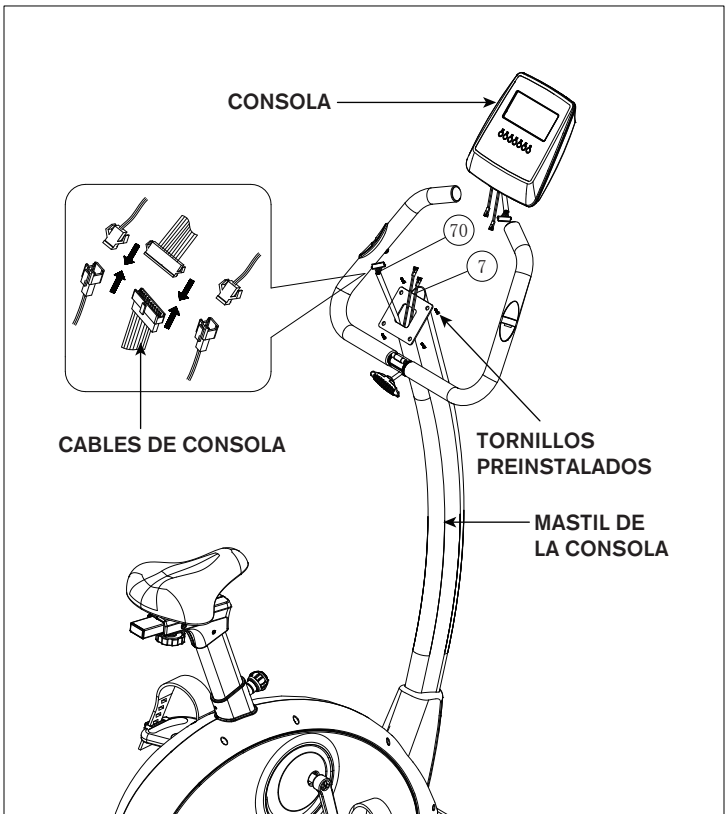
POMO T (17)
M8 x 55mm
Qty: 1

BUJE (18)
Φ8 x Φ13 x 35mm
Qty: 1

A Lleve los CABLES DE LOS MANILLARES por el agujero del MÁSTIL DE LA CONSOLA y sáquelos por la parte superior.

B Una el MANILLAR al MÁSTIL DE LA CONSOLA usando un rodamiento **(18)** y 1 **POMO T (17)**.

MONTAJE - PASO **6**



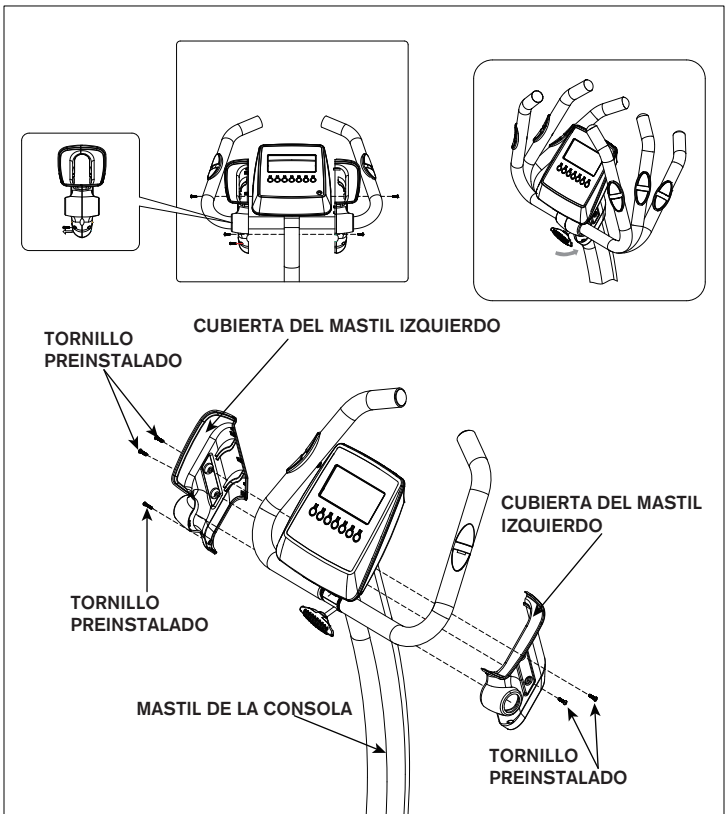
NOTA: No hay piezas para este paso.

A Conecte los CABLES DE LA CONSOLA y con cuidado tire de los CABLES dentro del MÁSTIL DE LA CONSOLA.

B Una la CONSOLA al MÁSTIL DE LA CONSOLA usando los 4 TORNILLOS PREINSTALADOS.

NOTA: Tenga cuidado de no pillar ningún cable mientras monta la consola.

MONTAJE - PASO **7**

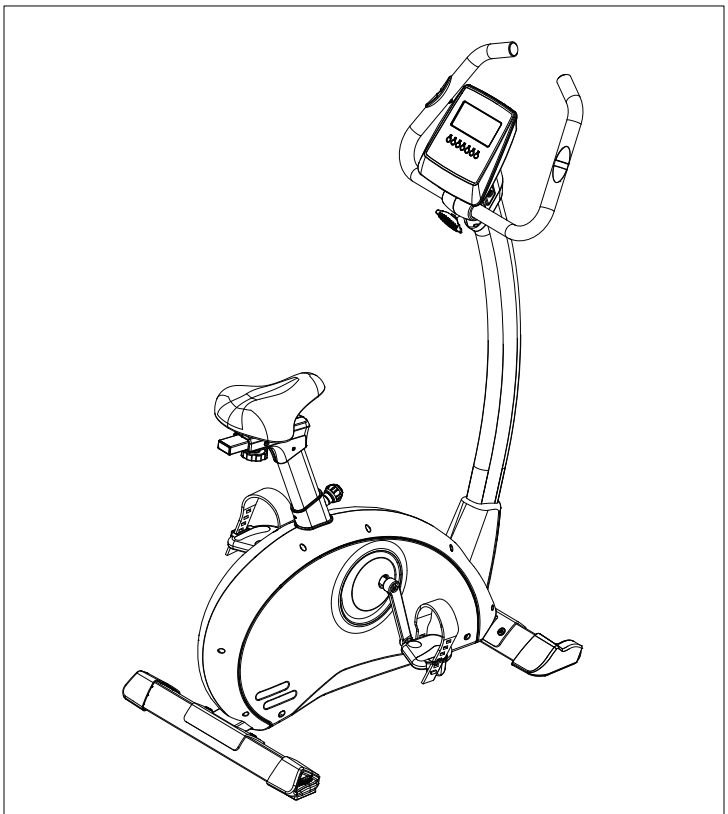


NOTA: No hay piezas para este paso.

A Una las CUBIERTAS IZQUIERDA Y DERECHA al MÁSTIL DE LA CONSOLA usando los 4 TORNILLOS PREMONTADOS Y 1 TORNILLO PREMONTADO.

B Enchufe el ADAPTADOR.

MONTAJE - PASO **8**



¡MONTAJE COMPLETADO!

PAROS & PAROS PRO
Peso máximo del usuario 136 kg / 300 lbs
Peso del producto 31kg / 68 lbs
Dimensiones totales: 103 x 60 x 135 cm / 41” x 23” x 53”

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA

AJUSTE DEL SILLÍN

Para ajustar el sillín rote el pomo y afloje el tornillo. Tire del pomo y ajuste el sillín a una altura confortable para el pedaleo. Aquel que mantiene una doblez ligera en su rodilla mientras sus piernas están en posición estirada. Fije el tornillo rotando el pomo hasta que está apretado.

NOTA: Se recomienda que no se siente mientras ajusta el pomo.

AJUSTE DEL MANILLAR

Para ajustar el manillar, rote el pomo y afloje el tornillo. Después, tire del pomo y ajuste el manillar a la posición que prefiera. Fije el tornillo girando el pomo.

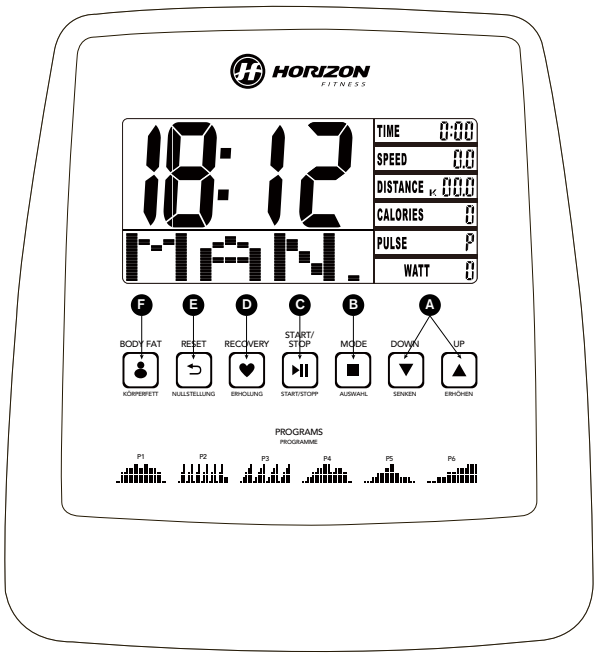
⚠ CUIDADO

No use la bicicleta si el adaptador está dañado. SI la bicicleta parece que no funciona correctamente, no la use.

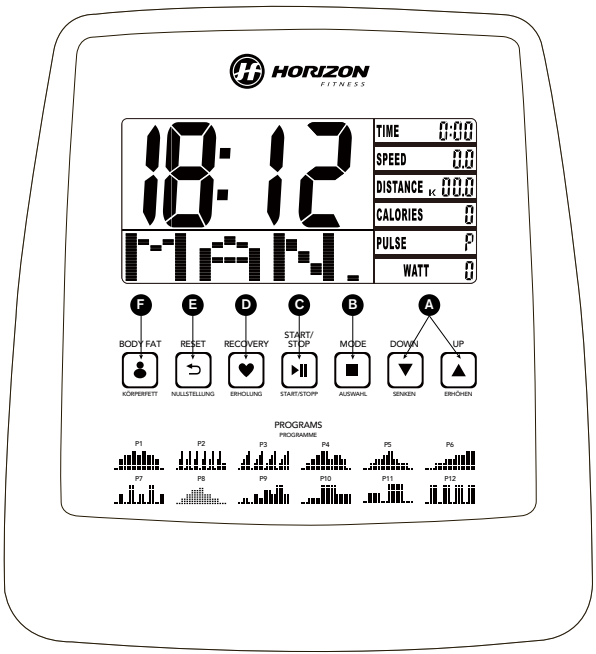
⚠ CUIDADO

Nuestras bicicletas son pesadas, tenga cuidado y pida ayuda si lo necesita para moverla.

PAROS



PAROS PRO



PAROS & PAROS PRO FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

A) TECLA ARRIBA/ ABAJO

1) Pulse para aumentar y disminuir el valor.

2) Pulse para navegar por los factores que puede seleccionar.

3) Pulse para aumentar y disminuir la resistencia.

B) TECLA MODE

1) Cambia la pantalla y confirma los datos.

2) Después del test de grasa corporal cambia la pantalla.

C) TECLA START/STOP

Para empezar y pausar un entrenamiento.

D) TECLA RECUPERACIÓN

Si está disponible la frecuencia cardiaca puede pulsar Recuperación para empezar la función de recuperación. (Vaya a la página 19 para más información)

E) TECLA DE REINICIO

Cuando está configurando, pulse Reset para volver al valor por defecto. Mantenga pulsado durante tres segundos para reiniciar el sistema en cualquier momento durante el entrenamiento.

F) GRASA CORPORAL

Para evaluar la grasa corporal y el índice BMI. Vaya a la página 19 para más información.

CONFIGURACIÓN DE LOS DATOS PERSONALES

Esta consola puede almacenar sus datos personales: nombre, género, edad y peso. Esto permite empezar el entrenamiento más rápidamente. Para configurar sus datos, siga estos pasos:

1) Seleccione un usuario del 1 al 4

2) Seleccione su género

3) Seleccione su edad

4) Seleccione su peso

5) La consola puede almacenar datos de hasta 4 usuarios y puede modificar sus configuraciones antes del entrenamiento diario.

EMPEZAR SU ENTRENAMIENTO

1) Asegúrese de que el interruptor está encendido.

2) Pulse la tecla Mode para entrar en el menú principal después de la configuración del usuarios.

3) Pulse la tecla Up/Down para seleccionar el entrenamiento en el menú principal, luego pulse Mode para confirmar.

4) Para elegir los programas preseleccionados por favor seleccione programa y pulse la tecla mode.

5) Después de seleccionar el entrenamiento, pulse Up/Down para fijar el tiempo del entrenamiento.

6) Pulse Start para empezar a entrenar.

INICIO RÁPIDO

1) Asegúrese de que el interruptor está encendido.

2) Simplemente pulse la tecla “START” y empiece a entrenar.

MANUAL

Seleccione manual en el menú principal y pulse start antes de empezar con la selección del entrenamiento.

HRC

1) termine la configuración de los datos personales y entre en el menú principal.

2) seleccione el programa HRC en el menú principal y pulse la tecla mode para entrar en la configuración.

3) seleccione entre 55%, 75% y 90% o elija H.R.C. para fijar el número deseado entre 30 - 230

PROGRAMA DEL USUARIO

1) seleccione el programa del usuario en el menú principal y use up/down para fijar su propio entrenamiento.

2) pulse la tecla mode durante tres segundos para confirmar la configuración

ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN

Después de entrenar durante un periodo de más de 30 segundos, pulse RECUPERACIÓN, mantenga agarrados los manillares para empezar con el test de recuperación.

El TIEMPO contará desde 00:60 a 00:00 y luego muestre su frecuencia cardiaca desde F1,F2….hasta F6.

(F1-F6 es para su cociente de Fitness, siendo F1 el mejor resultado)

El usuario puede seguir entrenando para mejorar la tasa de recuperación de frecuencia cardiaca (Pulse RECUPERACIÓN de nuevo para volver a la pantalla principal)

MEDIDA DE LA GRASA CORPORAL

1) Seleccione usuario de U1 - U4 + ENTRENAMIENTO y luego pulse la tecla START.

2) Después de terminar el entrenamiento o de pararlo, pulse el botón de GRASA CORPORAL para entrar.

3) Manteniendo agarrados ambos manillares durante 8 - 10 segundos aparecerán los resultados durante 30 segundos.

B.M.I	BAJO	BAJO/MEDIO	MEDIO	MEDIO/ALTO
RANGO	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

GRASA CORPORAL:

GRASA%	(-) BAJO	(+) BAJO/MEDIO	▲ MEDIO	◆ MEDIO/ ALTO
HOMBRE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
MUJER	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

WATTS CONTROL (SOLO PAROS PRO)

1) Termine la configuración del usuario y entre en programas.

2) Seleccione Watts control en el menú prinicipal y pulse Mode.

3) Fije el rango usando la tecla up/down.

4) Pulse start después de terminar la configuración.

AHORRO DE ENERGÍA

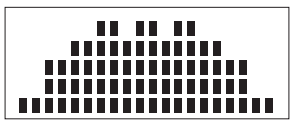
Para minimizar el consumo de energía, su máquina entrará en el modo ahorro de energía automáticamente cuando no se use durante 4 minutos. Puede activarse fácilmente tocando un botón.

CALENDARIO Y HORA

Puede seleccionar el CALENDARIO y la HORA usando las teclas UP & DOWN y pulsado MODE para confirmar.

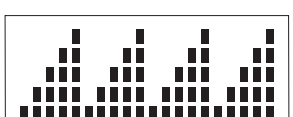
PAROS & PAROS PRO PERFILES DE PROGRAMA PREFIJADOS

- **P1:** Promueve la pérdida de peso subiendo y bajando la resistencia, mientras le mantiene en la zona de quema de grasas.

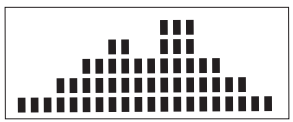


- **P2:** Aumenta su fuerza, velocidad y resistencia subiendo y bajando los niveles de resistencia, involucrando su corazón y sus músculos.

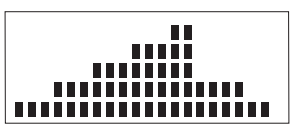
- **P3:** Le reta con varias combinaciones de colinas y valles (resistencia) para quemar más grasa mientras entrena.



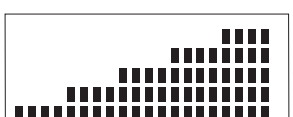
- **P4:** Aumenta el desarrollo y la estamina subiendo el nivel de resistencia a altos picos para simular los terrenos más complicados.



- **P5:** Completo programa de ejercicios para mejorar el rendimiento del cuerpo.

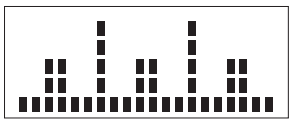


- **P6:** Aumentando los niveles de resistencia para los usuarios avanzados, para tonificar los músculos. Y le reta.



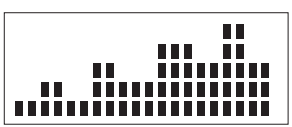
PERFILES DE PROGRAMA PREFIJADOS (SOLO PAROS PRO)

- **P7:** Recupera su corazón y sus músculos después de un entrenamiento intensivo.

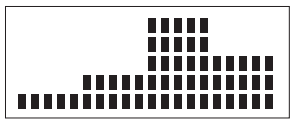


- **P8:** Simula el ascenso de puertos subiendo y bajando la resistencia gradualmente.

- **P9:** Gradualmente aumenta la resistencia con colinas y valles que permiten al usuario alcanzar sus objetivos diarios.

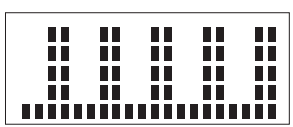


- **P10:** Aumenta el rendimiento y la estamina elevando los niveles de resistencia a altos picos para simular montañas.



- **P11:** Aumenta la capacidad cardiaca simulando el jogging diario.

- **P12:** Aumenta su fuerza, velocidad y resistencia cambiando automáticamente los niveles de resistencia durante el entrenamiento.



MONITORIZANDO LA FRECUENCIA CARDIACA

FEEDBACK

Su bicicleta Horizon Fitness tiene dos opciones para medir la frecuencia cardiaca. Podrá elegir entre los manillares o el transmisor que se vende por separado para un entrenamiento “manos libres”.

MANILLAR DE FRECUENCIA CARDIACA

Coloque la palma de las manos directamente en los manillares. Debe hacerlo con ambas manos. Cuando agarre los sensores no lo haga muy fuerte. Si lo hace podría elevar la presión sanguínea. Intente mantener una presión moderada mientras agarra los sensores. Se recomienda que agarre los sensores solo el tiempo necesario para medir. Podría obtener lecturas erráticas si los agarra todo el tiempo.

TRANSMISOR TELEMÉTRICO (SE VENDE POR SEPARADO)

Antes de ponerse el transmisor (que se vende por separado) en el pecho, humedezca los dos electrodos de goma con agua. Centre la cinta justo debajo del pecho, diréctamente sobre el esternón, con el logo de Horizon Fitness hacia fuera. NOTA: la cinta del pecho debe estar apretada y bien colocada para recibir una lectura correcta. Si la cinta está floja, o mal colocada, podría recibir lecturas erráticas.

¡CUIDADO!

La lectura de la frecuencia cardiaca solo está pensada como ayuda durante el ejercicio y no para propósitos médicos. Hay varios factores que podrían afectar la veracidad de la frecuencia cardiaca. El sobreesfuerzo podría provocar serias lesiones o la muerte. Si siente desfallecimiento pare de hacer ejercicio inmediatamente.

CONSEJOS

SIEMPRE CONSULTE CON SU MÉDICA ANTES DE EMPEZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.

¿CÓMO DE A MENUDO? (FRECUENCIA DE LOS ENTRENAMIENTOS)

La American Heart Association recomienda entrenar al menos 3 o 4 días por semana para mantener la forma cardiovascular. Si tiene otros objetivos como la pérdida de peso, podrá alcanzar sus objetivos más rápido con ejercicio más frecuente. Tanto si son 3 o 6 días, recuerde que su último objetivo debe ser convertir el ejercicio en un hábito. Mucha gente tienen éxito si lo que hace es fijar una hora específica en un día específico. No importa si es por la mañana antes del desayuno, durante la hora de la comida o mientras está viendo las noticias de la tarde. Lo que es realmente importante es que esa hora le permita mantener un horario, que no sea interrumpido. Para tener éxito con su programa tiene que convertirlo en una prioridad. Así que decida una hora y planifique su horario para el próximo mes.

¿CUÁNTO TIEMPO? (DURACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS)

Para obtener beneficios se recomienda que se ejercite entre 24 - 60 minutos por sesión. Pero empiece poco a poco y gradualmente aumente la duración de los entrenamientos. SI ha sido sedentario durante mucho tiempo, puede ser buena idea empezar por cinco minutos al principio. Su cuerpo necesitará tiempo para ajustarse a la nueva actividad. Si su objetivo es la pérdida de peso, una sesión más larga a más baja intensidad será más efectiva. Un tiempo de entrenamiento de 48 minutos o más es lo recomendado para tener éxito en la perdida de peso.

¿CÓMO DE INTENSO? (INTENSIDAD DE LOS ENTRENAMIENTOS)

La dureza de su entrenamiento viene determinada por sus objetivos. Si usa su máquina para prepararse para una carrera de 5Km probablemente entrenará a una mayor intensidad que si su objetivo es la forma general. Independientemente de sus objetivos a largo plazo, siempre empiece un programa a baja intensidad. El ejercicio aeróbico no tiene que ser doloroso para ser beneficioso.

MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE RUTINA DE MANTENIMIENTO SE NECESITA?

Usamos rodamientos sellados así que las bicicletas no necesitan lubricación. El paso más importante del mantenimiento es simplemente pasar un paño para retirar el sudor después de cada uso.

¿CÓMO LIMPIO MI MÁQUINA?

Limpie con agua y jabón. Nunca use disolventes en los plásticos.

La limpieza de la bicicleta y del entorno mantendrán los problemas y las llamadas al servicio técnico al mínimo. Por este motivo, Horizon Fitness recomienda seguir este diario de mantenimiento.

DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

Apague la bicicleta desenchufándola de la toma.

- Pase un paño por la bicicleta. Nunca use disolventes, pueden dañar la bicicleta.
- Inspeccione el cable. Si está dañado, contacte con HorizonFitness.
- Asegúrese de que el cable no está debajo de la bicicleta o de otra cosa que pueda pillarlo.

NOTA:

El nivel de seguridad del equipo puede mantenerse solo si se examina regularmente.Si se observan deterioros, remplace las piezas y no lo use hasta repararlo.

⚠ CUIDADO

Para retirar la corriente de la bicicleta retire el cable de la toma.

SEMANALMENTE

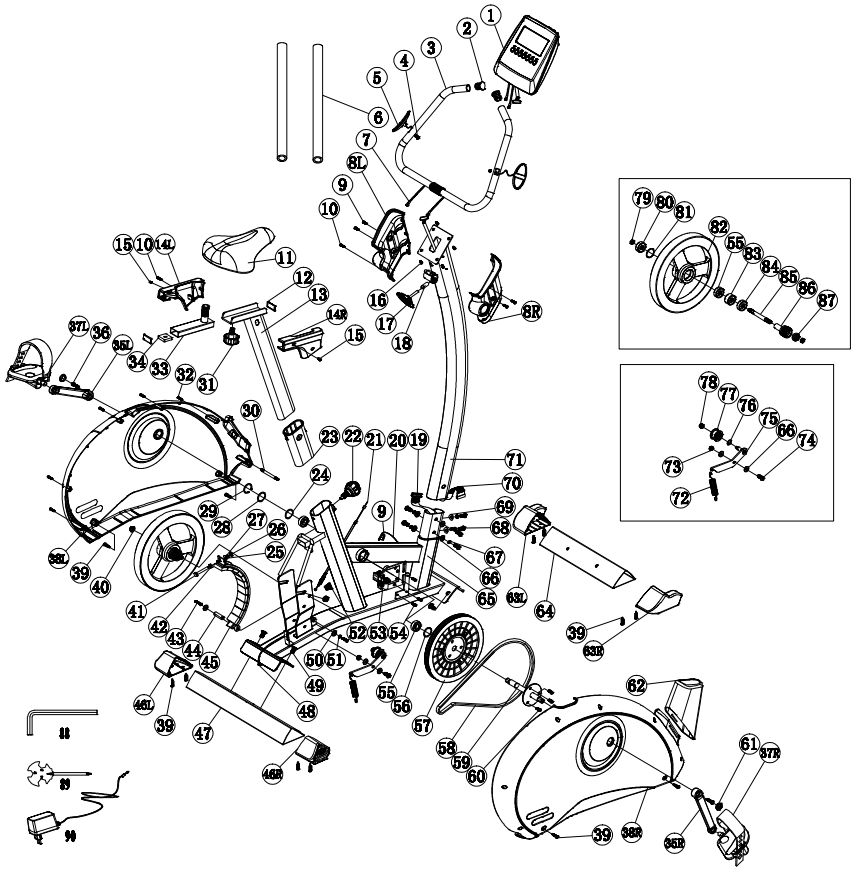
Limpie bajo la bicicleta, siguiendo estos pasos:

- Apague la bicicleta.
- Mueva la bicicleta a otro sitio.
- Barra o aspire el polvo u otros objetos que se hayan acumulado bajo la bicicleta.
- Vuelva a colocar la bicicleta en su sitio.

CADA MES

- Inspeccione todos los tornillos y pedales de la máquina.

PAROS - VISTA DETALLADA



PAROS LISTA DE PIEZAS

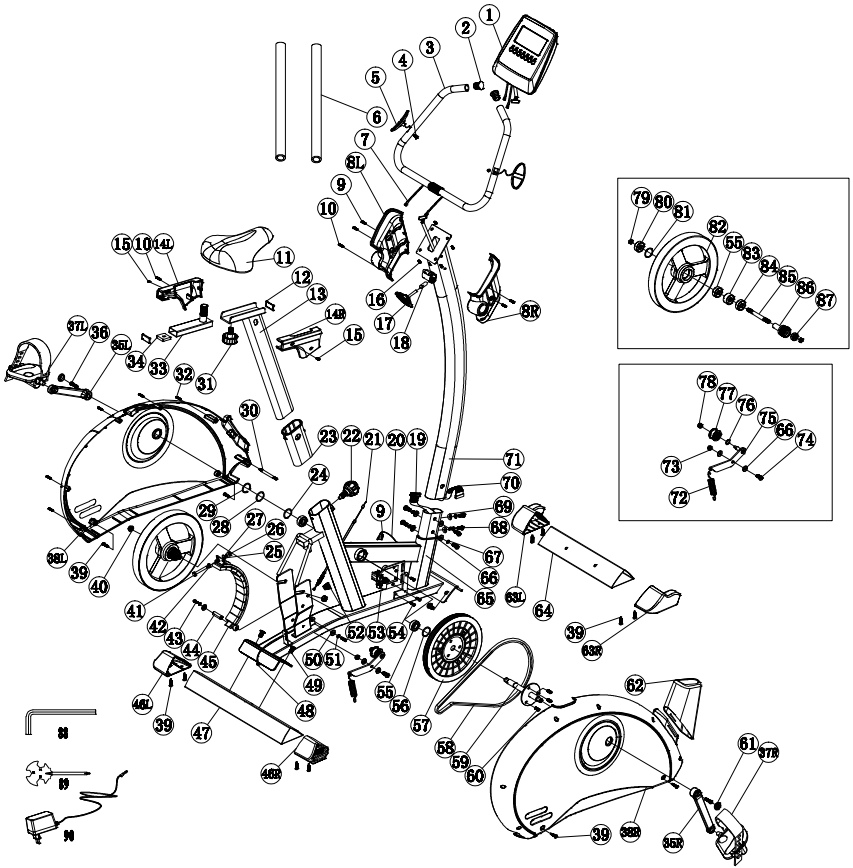
NO.	DESCRIPCIÓN
1	COMPUTER
2	END CAP FOR FIXED HANDLEBAR
3	HANDLEBAR
4	M3.5*20 SELF-TAPING SCREW
5	HANDLE PULSE PAD
6	HANDLEBAR SPONGE
7	HANDLE PULSE CABLE
8L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT
8R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT
9	M5X12MM BLACK SCREW
10	M4X15MM SELF-TAPING SCREW
11	SADDLE(SB-27)
12	END CAP
13	SEAT POST
14L	SEAT PLASTIC COVER LEFT
14R	SEAT PLASTIC COVER RIGHT
15	SCREW FOR SLIDE SEAT
16	M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER
17	T SHARP KNOB(LD15)
18	TUBE SPACER
19	LOWER COMPUTER CABLE
20	SENSOR
21	OUT CABLE
22	ROUND HEAD PULL PIN
23	INNER PLASTIC COVER

NO.	DESCRIPCIÓN
24	Φ17XΦ22X1T WASHER
25	Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER
26	M6 NUT
27	Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER
28	Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER
29	JUMP RING
30	CONNECTING LINK
31	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB
32	M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW
33	SLIPING TUBE
34	SLIPING TUBE FIXED NUT
35L	CRANK LEFT
35R	CRANK RIGHT
36	HEXAGON BOLT
37L	FOOTPLATE LEFT
37R	FOOTPLATE RIGHT
38L	CHAIN COVER LEFT
38R	CHAIN COVER RIGHT
39	M5X15MM SCREWV
40	M10XP1.25 NUT
41	ALLEN BOLT
42	M6 HEX NUT
43	HEXAGON BOLT
44	FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL
45	FLYWHEEL COMPLETE

NO.	DESCRIPCIÓN
46L	REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT
46R	REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT
47	REAR STABILIZER BAR
48	DC CABLE
49	FLAT HEAD HEXAGON BOLT
50	Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER
51	SPRING WASHER
52	TAPER SPRING
53	MOTOR
54	M5X15MM SCREW
55	6003 2RS BEARING
56	Φ17XΦ22X2T WASHER
57	Φ240 BELT WHEEL
58	BELT
59	PEDAL AXLE
60	M8X15MM BLACK ALLEN BOLT
61	CRANK END CAP
62	MAIN POST PLASTIC COVER
63L	FRONT STABILIZER END CAP LEFT
63R	FRONT STABILIZER END CAP RIGHT
64	FRONT STABLILIZER BAR
65	MAIN FRAME
66	Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER
67	Φ8 SPRING WASHER
68	M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT

NO.	DESCRIPCIÓN
69	Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER
70	UPPER COMPUTER CABLE
71	MAIN POST
72	Φ2.0X28 BLACK SPRING
73	M8X5T WHITE ZINC HEX NUT
74	M8X20 ALLEN BOLT
75	AXLE FOR IDLER
76	CURVED WASHER
77	IDLER
78	M8 NICKEL PLATING NUT
79	M10X4TXP1.25 HEX NUT
80	6300 2RS BEARING
81	Φ30XΦ34X1T WASHER
82	Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL
83	ONE DIRECTION BEARING
84	6203 2RS BEARING
85	FLYWHEEL MANDRIL
86	SMALL RATCHET WHEEL
87	6000 2RS BEARING
88	ALLEN KEY WRENCH
89	COMBINATION WRENCH
90	ADAPTOR

PAROS PRO - VISTA DETALLADA



PAROS PRO - LISTA DE PIEZAS

NO.	DESCRIPCIÓN
1	COMPUTER
2	END CAP FOR FIXED HANDLEBAR
3	HANDLEBAR
4	M3.5*20 SELF-TAPING SCREW
5	HANDLE PULSE PAD
6	HANDLEBAR SPONGE
7	HANDLE PULSE CABLE
8L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT
8R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT
9	M5X12MM BLACK SCREW
10	M4X15MM SELF-TAPING SCREW
11	SADDLE(SB-27)
12	END CAP
13	SEAT POST
14L	SEAT PLASTIC COVER LEFT
14R	SEAT PLASTIC COVER RIGHT
15	SCREW FOR SLIDE SEAT
16	M5X12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER
17	T SHARP KNOB(LD15)
18	TUBE SPACER
19	LOWER COMPUTER CABLE
20	SENSOR
21	OUT CABLE
22	ROUND HEAD PULL PIN
23	INNER PLASTIC COVER

NO.	DESCRIPCIÓN
24	Φ17XΦ22X1T WASHER
25	Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER
26	M6 NUT
27	Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER
28	Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER
29	JUMP RING
30	CONNECTING LINK
31	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB
32	M4.5X25MM SELF-TAPING SCREW
33	SLIPING TUBE
34	SLIPING TUBE FIXED NUT
35L	CRANK LEFT
35R	CRANK RIGHT
36	HEXAGON BOLT
37L	FOOTPLATE LEFT
37R	FOOTPLATE RIGHT
38L	CHAIN COVER LEFT
38R	CHAIN COVER RIGHT
39	M5X15MM SCREWV
40	M10XP1.25 NUT
41	ALLEN BOLT
42	M6 HEX NUT
43	HEXAGON BOLT
44	FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL
45	FLYWHEEL COMPLETE

NO.	DESCRIPCIÓN
46L	REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT
46R	REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT
47	REAR STABILIZER BAR
48	DC CABLE
49	FLAT HEAD HEXAGON BOLT
50	Φ6XΦ13X1.5T FLAT WASHER
51	SPRING WASHER
52	TAPER SPRING
53	MOTOR
54	M5X15MM SCREW
55	6003 2RS BEARING
56	Φ17XΦ22X2T WASHER
57	Φ240 BELT WHEEL
58	BELT
59	PEDAL AXLE
60	M8X15MM BLACK ALLEN BOLT
61	CRANK END CAP
62	MAIN POST PLASTIC COVER
63L	FRONT STABILIZER END CAP LEFT
63R	FRONT STABILIZER END CAP RIGHT
64	FRONT STABLILIZER BAR
65	MAIN FRAME
66	Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER
67	Φ8 SPRING WASHER
68	M8X15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT

NO.	DESCRIPCIÓN
69	Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER
70	UPPER COMPUTER CABLE
71	MAIN POST
72	Φ2.0X28 BLACK SPRING
73	M8X5T WHITE ZINC HEX NUT
74	M8X20 ALLEN BOLT
75	AXLE FOR IDLER
76	CURVED WASHER
77	IDLER
78	M8 NICKEL PLATING NUT
79	M10X4TXP1.25 HEX NUT
80	6300 2RS BEARING
81	Φ30XΦ34X1T WASHER
82	Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL
83	ONE DIRECTION BEARING
84	6203 2RS BEARING
85	FLYWHEEL MANDRIL
86	SMALL RATCHET WHEEL
87	6000 2RS BEARING
88	ALLEN KEY WRENCH
89	COMBINATION WRENCH
90	ADAPTOR

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

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

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

HORIZON FITNESS

MANUAL DE USUARIO DE LA BICICLETA

Paros & Paros Pro Owner's Manual 0628'12 Rev. 1.4 © 2012 Horizon Fitness