



SYROS
SYROS PRO

MODE D'EMPLOI POUR VÉLO ELLIPTIQUE



Veillez lire les instructions techniques avant de prendre en main le mode d'emploi.

MONTAGE



ATTENTION

Pendant le montage de votre vélo elliptique, il faut faire particulièrement attention lors de certaines opérations. Il est extrêmement important que vous suiviez exactement les instructions de montage et que vous serriez fermement toutes les pièces. Si vous n'observez pas les instructions, il se peut que certaines pièces du cadre ne soient pas bien bloquées, qu'elles se desserrent, puis se mettent à faire du bruit pendant l'utilisation. Il est impératif que le support de la console soit bien stable (aucun jeu latéral n'est admis).

Pour éviter d'endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons de reprendre les instructions de montage en mains, de les lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant le montage.

Avant de commencer l'assemblage, inscrivez le numéro de série et le nom du modèle de votre vélo elliptique sur les lignes prévues.

NUMÉRO DE SÉRIE

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

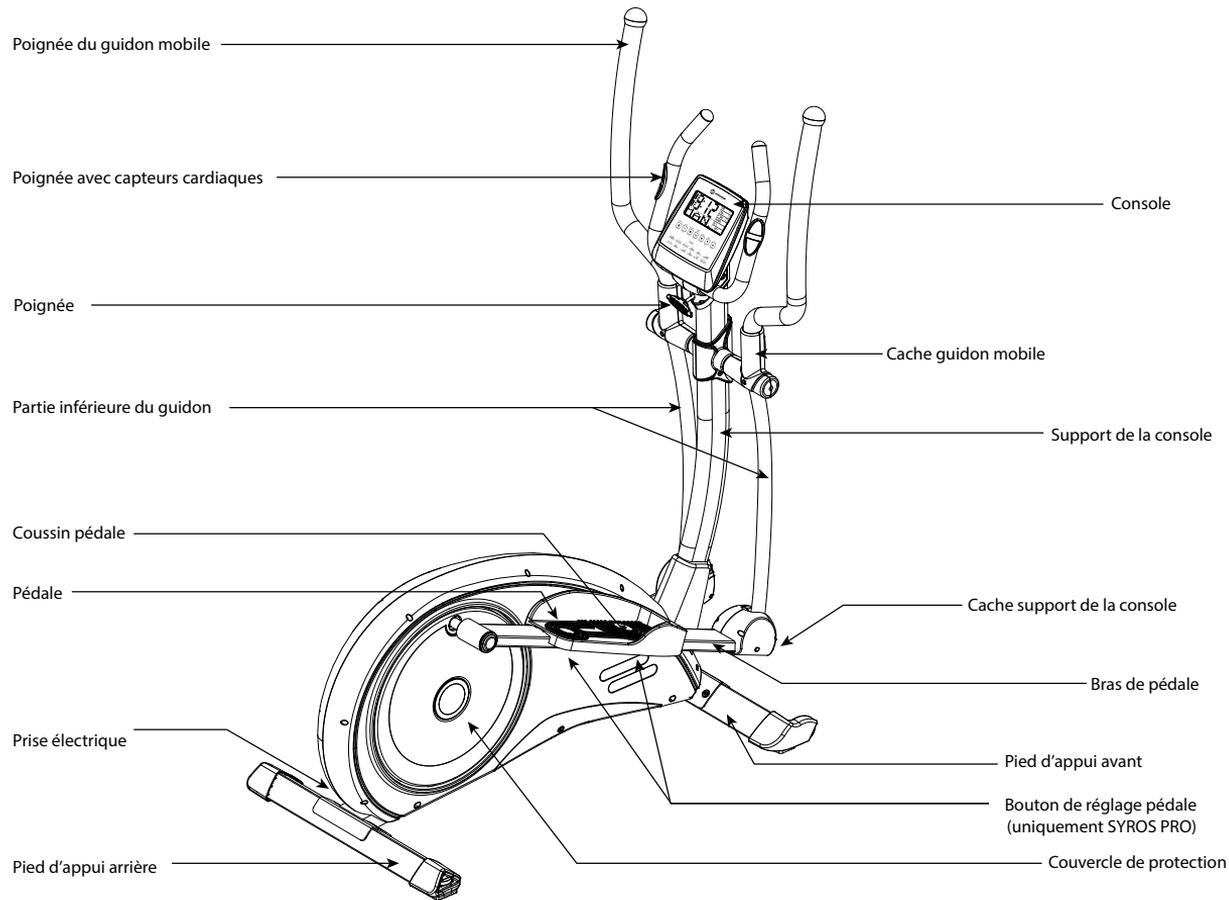
MODÈLE : HORIZON
FITNESS

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

VÉLO ELLIPTIQUE



SYROS PRO



OUTILS FOURNIS :

- Clé Allen coudée 5mm
- Clé à fourche

PIÈCES FOURNIES :

- 1 cadre principal
- 1 pied d'appui avant
- 1 pied d'appui arrière
- 1 console
- 1 support de la console
- 1 cache du support de la console
- 2 poignées du guidon (partie supérieure)
- 2 poignées du guidon (partie inférieure)
- 2 caches guidon mobile
- 2 pédales
- 2 bras de pédale
- 1 prise électrique
- 1 sachet de vis

AVANT LE MONTAGE

DÉBALLAGE

Posez l'emballage sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. Transportez et assemblez l'appareil avec précaution. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté. Nous vous conseillons de déballer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Risque de blessures si ces instructions ne sont pas observées.

REMARQUE : A chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement tous les écrous et toutes les vis avant de les serrer à fond. Lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser les filets des vis.



BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou qu'il vous manque des pièces, appelez notre service clientèle au +49 (0) 2234 9997-500.

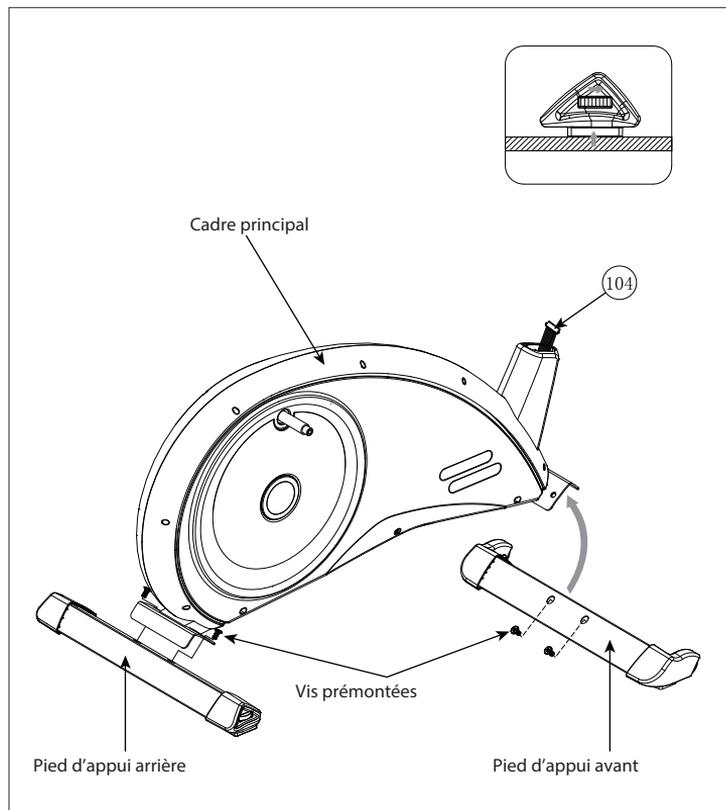


SYROS
SYROS PRO

ÉTAPE 1



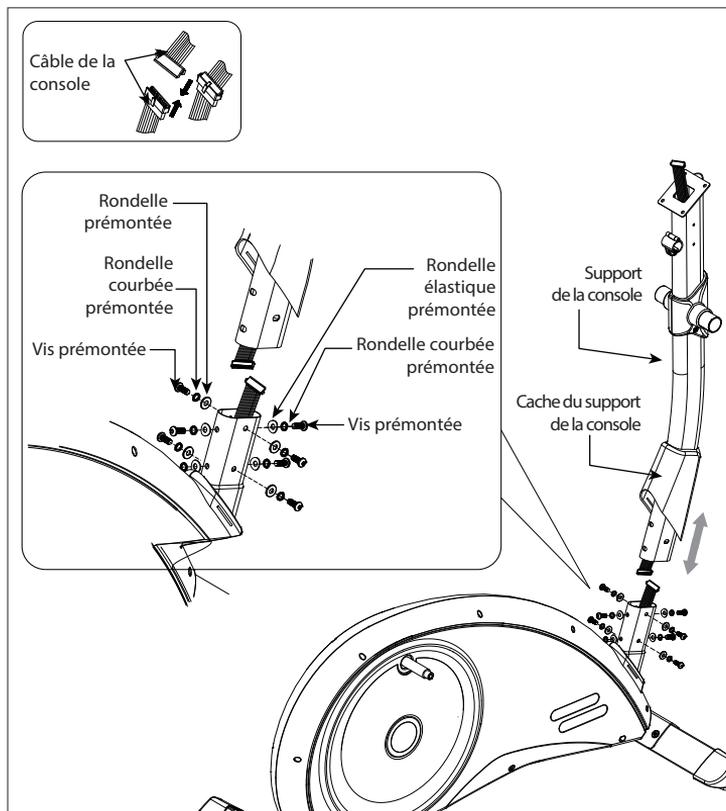
SYROS
SYROS PRO



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Fixez le pied d'appui arrière au cadre principal avec les 2 vis prémontées.
- B Procédez de même avec le pied d'appui avant.

ÉTAPE 2



REMARQUE : Il n'y a pas de sac de vis pour cette étape.

- A Emboîtez le cache du support de console du bas vers le haut sur le support.
- B Branchez le câble de la console et placez le dans le cadre principal de l'appareil.
- C Emboîtez le support de la console dans le cadre et fixez-le avec les 4 vis prémontées et les rondelles (voir dessin).

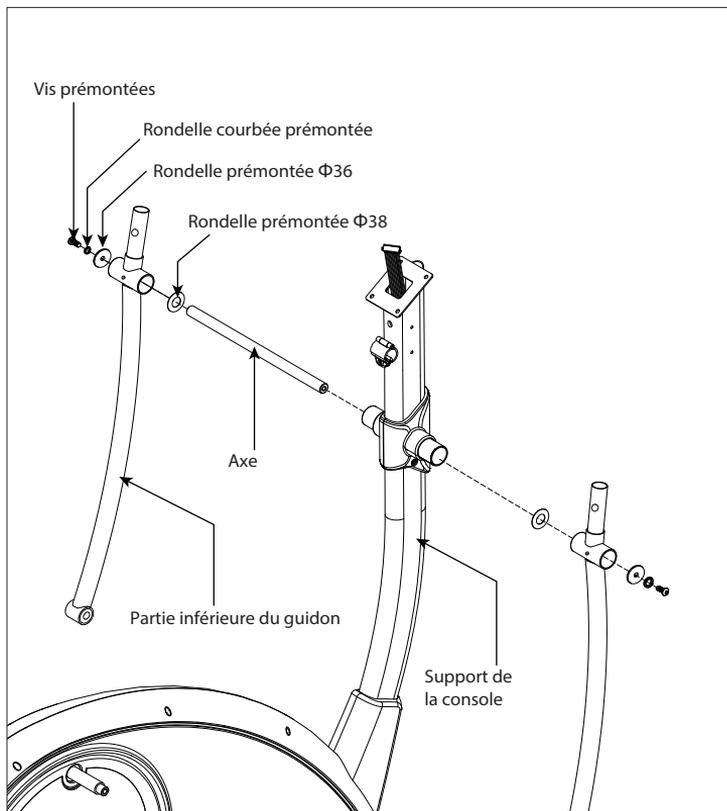


SYROS
SYROS PRO

ÉTAPE 3



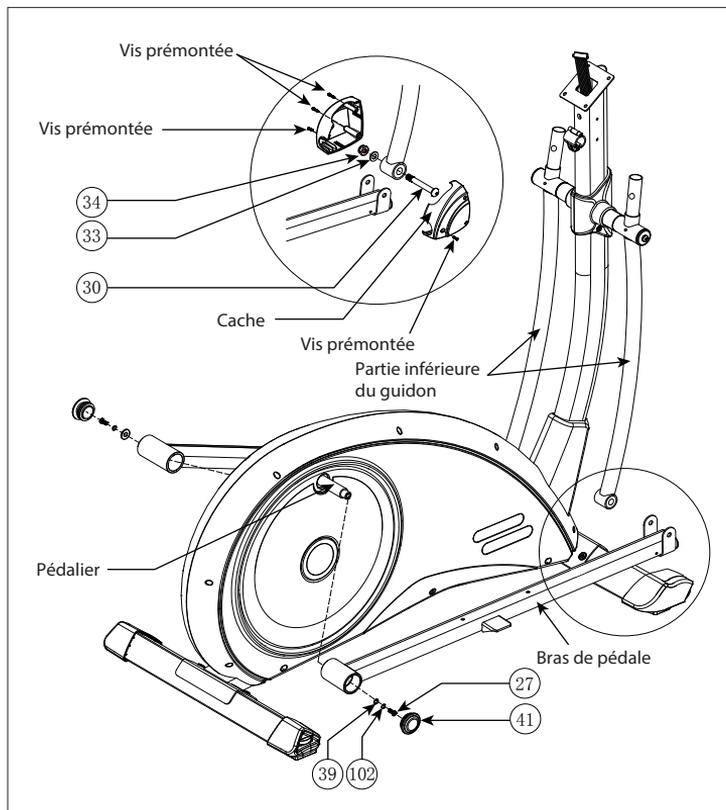
SYROS
SYROS PRO



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Faites passer l'axe à l'intérieur du support de la console.
- B Fixez la partie inférieure du guidon au support de la console à l'aide des vis et rondelles prémontées (voir dessin).
- C Effectuez la même chose pour l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 4



SACHET DE VIS :

- | | | |
|--|--|---|
|  Vis (27)
M8 x 20
Quantité : 2 |  Vis (30)
M10 x 78
Quantité : 2 |  Rondelle (33)
Ø10 x Ø19 x 2T
Quantité : 2 |
|  Écrou (34)
M10
Quantité : 2 |  Rondelle (39)
Ø8 x Ø21 x 2T
Quantité : 2 |  Bouchon (41)
Quantité : 2 |
|  Rondelle élastique (102)
Ø8
Quantité : 2 | | |

- A Emboîtez le bras de pédale sur le pédalier et fixez-le avec 1 rondelle (39), 1 une rondelle élastique (102), 1 vis (27) et un bouchon (41).
- B Emboîtez ensuite le bout du bras de pédale dans la partie inférieure du guidon et fixez le tout avec une vis (30), 1 une rondelle (33) et un écrou (34).
- C Ajoutez les caches sur les deux côtés du bras de pédale à l'aide des 2 vis pré-montées (27) et (30).
- D Répétez cette opération de l'autre côté de l'appareil.

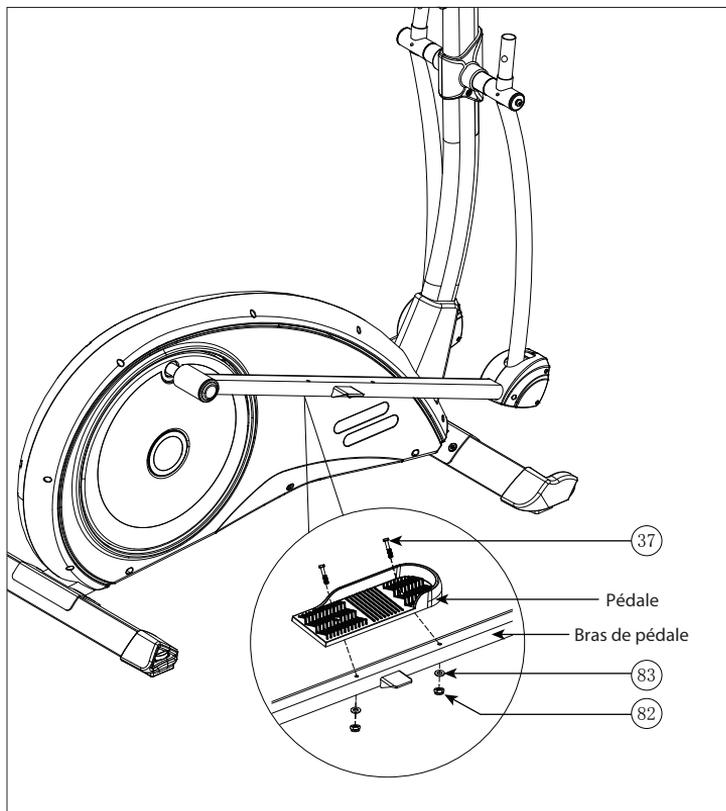


SYROS
SYROS PRO

ÉTAPE 5 (SYROS)



SYROS



SACHET DE VIS :



Vis (37)
M8 x 55
Quantité : 4



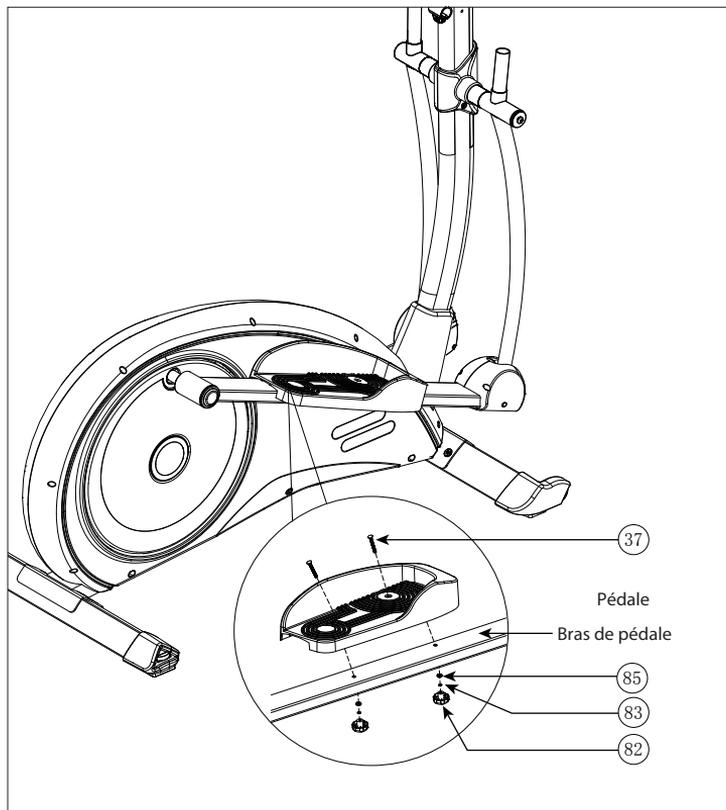
Écrou (82)
M8
Quantité : 4



Rondelle (83)
Ø8 x Ø16 x 2T
Quantité : 4

- A Fixez la pédale plastique au bras de pédale à l'aide des deux vis (37), 2 rondelles (83) et 2 écrous (82).
- B Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 5 (SYROS PRO)



SACHET DE VIS :



Bouton de réglage de
pédale (82)
Quantité : 4



Rondelle élastique (83)
Ø6
Quantité : 4



Vis (37)
M6 x 55
Quantité : 4



Rondelle (85)
Ø6x16x2T
Quantité : 4

- A Fixez la pédale plastique au bras de pédale à l'aide des deux vis (37), 2 rondelles (83) et 2 écrous (82) et 2 boutons de réglage de la pédale (82).
- B Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil.

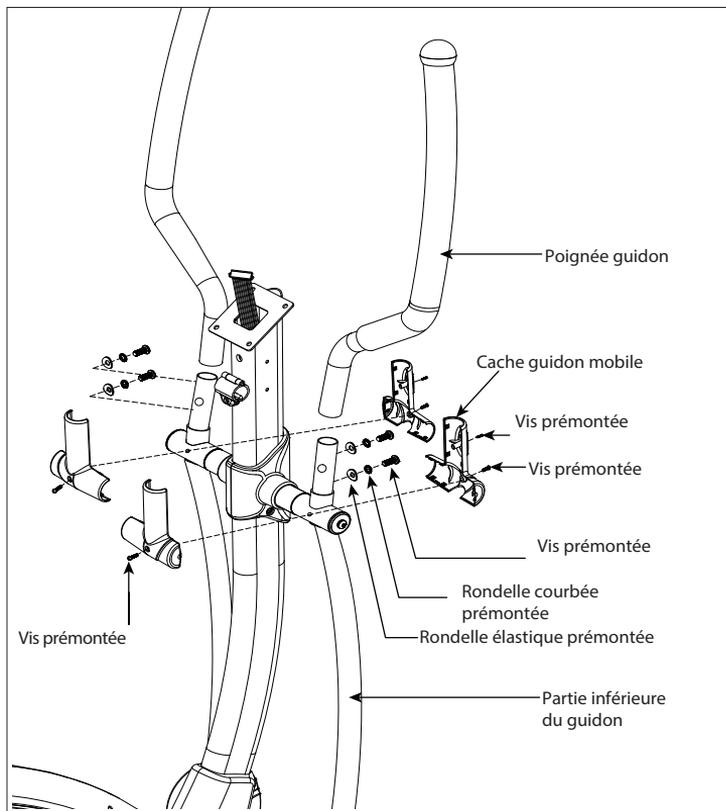


SYROS PRO

ÉTAPE 6



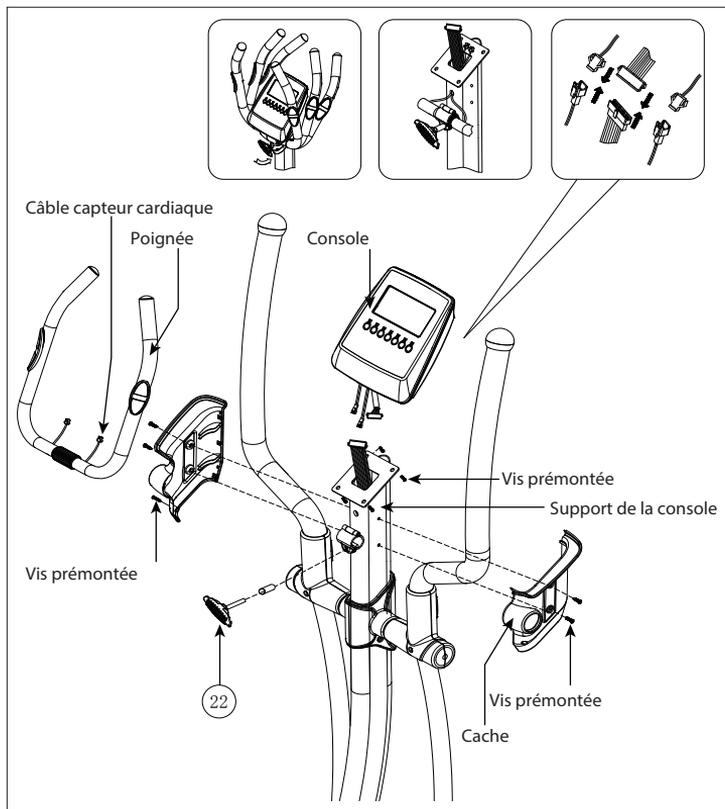
SYROS
SYROS PRO



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de vis pour cette étape.

- A Emboîtez la partie supérieure du guidon dans la partie inférieure. Fixez l'ensemble à l'aide des vis et rondelles prémontées (voir dessin).
- B Fixez le cache du guidon mobile : d'abord le devant avec 2 vis prémontées puis effectuez le montage de la partie arrière avec 1 vis prémontée.
- C Répétez cette opération pour l'autre côté de l'appareil.

ÉTAPE 7



SCHRAUBENTÜTE INHALT:



Poignée (22)
M8 x 55mm
Quantité : 1



Douille (21)
Ø8 x Ø13 x 35mm
Quantité : 1

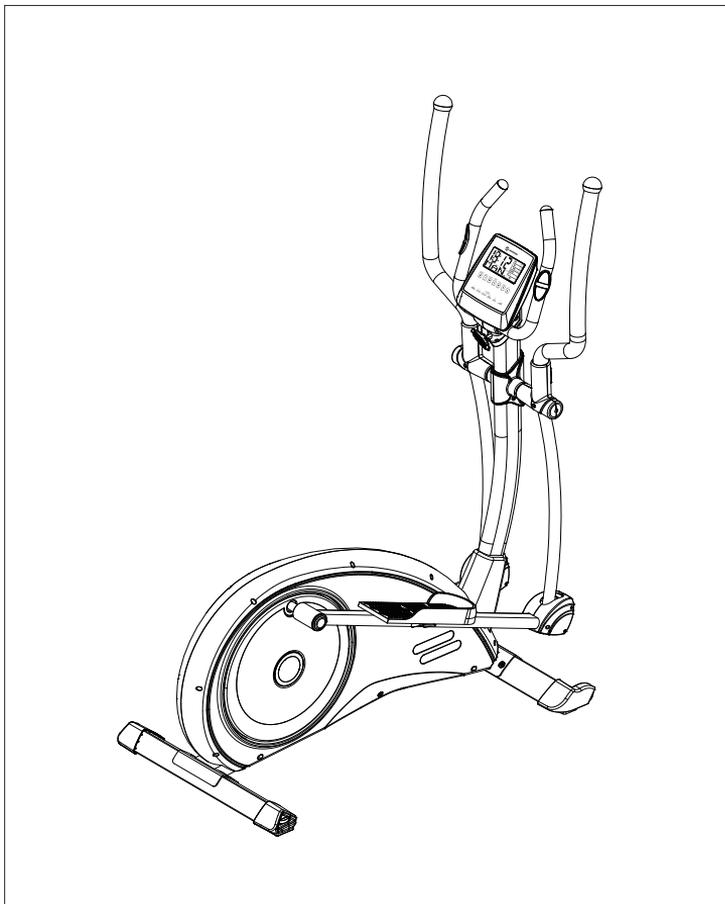
- A Faites sortir le câble des capteurs cardiaques par l'ouverture prévue à cet effet dans le support de la console.
- B Fixez les poignées comprenant les capteurs avec poignée de réglage (22) et la douille (21) au support de la console.
- C Branchez le câble de la console et remettez le câble doucement dans le support de la console.
- D Fixez la console à l'aide des 4 vis pré-montées sur le support de la console.
- E A présent, ajustez les caches à droite et à gauche à l'aide des vis pré-montées.
- F Branchez l'appareil avec la prise électrique au secteur.



SYROS
SYROS PRO



SYROS



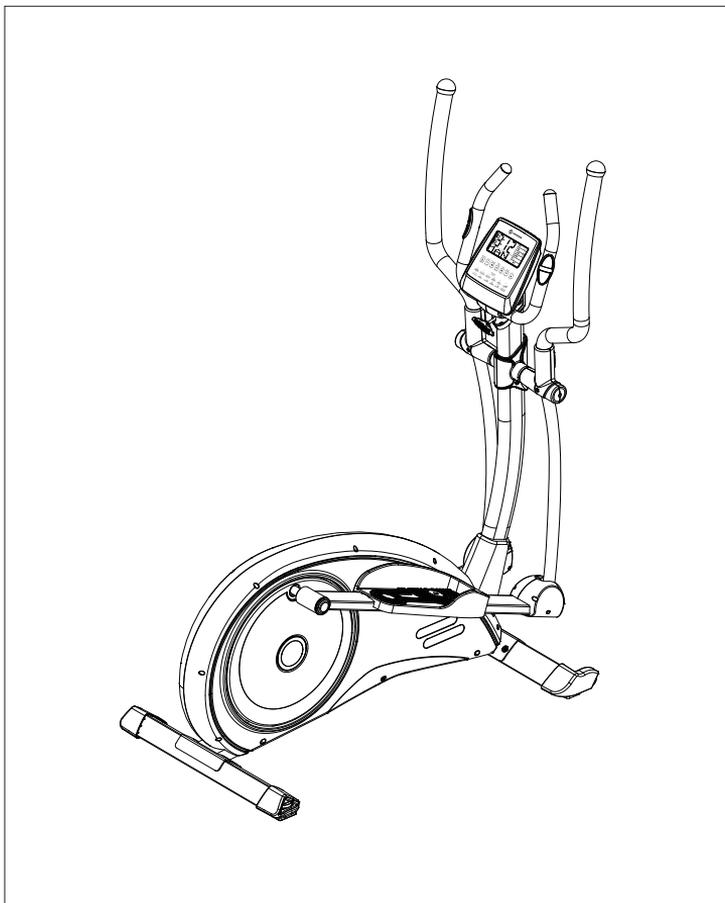
MONTAGE TERMINÉ !

SYROS

Poids maximum utilisateur : 136 kg / 300 lbs

Poids de l'appareil : 48.5 kg / 107 lbs

Dimensions : 145 x 60 x 160 cm / 57" x 24" x 63"



SYROS PRO

Poids maximum utilisateur : 136kg / 300 lbs

Poids de l'appareil : 49.5kg / 109lbs

Dimensions : 145 x 60 x 160cm / 57" x 24" x 63"



SYROS PRO



UTILISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE

Le chapitre suivant vous livre une description détaillée de la console de votre vélo elliptique et des programmes qu'elle contient, ainsi que de sa manipulation.

Veuillez vous référer aux instructions techniques pour les catégories suivantes :

- MISE EN PLACE DE L'APPAREIL
- REMARQUE PRISE DE TERRE
- POSITION DES PIEDS
- TRANSPORT DE L'APPAREIL
- AJUSTAGE
- MODIFICATION DE L'INCLINAISON
- UTILISATION DE LA FONCTION CARDIAQUE

AFFICHAGE CONSOLE SYROS



AFFICHAGE CONSOLE SYROS PRO



SYROS
SYROS PRO



SYROS
SYROS PRO

A) TOUCHES UP/DOWN AUGMENTER & DIMINUER

- 1) Servent à augmenter et diminuer des valeurs.
- 2) Servent à faire défiler différentes options de menu que vous pouvez sélectionner.
- 3) Servent à élever et réduire la résistance.

B) TOUCHE MODE

- 1) Sert à changer l'affichage et confirmer des saisies/réglages.
- 2) A la fin d'une mesure de masse grasse corporelle, presser la touche MODE pour changer l'affichage.

C) TOUCHE START/STOP

Pour lancer et interrompre l'entraînement.

D) TOUCHE RECOVERY (REPOS)

Quand des données de fréquence cardiaque sont disponibles, vous pouvez presser la touche RECOVERY pour lancer la fonction de repos. (Pour en savoir plus sur cette fonction, veuillez vous reporter à la page 18)

E) TOUCHE RESET (REMISE À ZÉRO)

Pressez cette touche si vous souhaitez remettre toutes les valeurs à zéro. Tenez la touche RESET enfoncée pendant 3 secondes pour remettre toutes les valeurs du système à zéro.

F) TOUCHE BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE)

Sert à déterminer la part de la masse grasse corporelle et l'index de masse corporelle (IMC). (Pour en savoir plus, reportez-vous à la page 20.)

PARAMÉTRAGE DES DONNÉES PERSONNELLES

La console est en mesure de mémoriser vos données personnelles, telles que le nom, le sexe, l'âge et le poids. Cette fonction vous permet de commencer plus vite votre entraînement. Pour mémoriser vos données, suivez la procédure suivante :

- 1) Choisissez un utilisateur entre 1 et 4
- 2) Entrez votre sexe.
- 3) Saisissez votre âge.
- 4) Entrez votre poids.
- 5) La console peut mémoriser les données de 4 personnes différentes et vous offre la possibilité d'adapter à tout moment vos données personnelles.

DÉMARREZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

- 1) Assurez-vous que l'appareil est branché sur le secteur.
- 2) Pressez la touche MODE pour appeler le menu principal après avoir saisi vos données personnelles.
- 3) Pressez les touches UP/DOWN pour sélectionner un programme d'entraînement, puis confirmez votre sélection avec la touche MODE.
- 4) Pour sélectionner un programme préinstallé, sélectionnez un programme et pressez la touche MODE.
- 5) Après avoir choisi un programme d'entraînement, utilisez les touches UP/DOWN pour définir la durée de votre séance d'exercice.
- 6) Pressez la touche START pour commencer l'entraînement.

DÉMARRAGE RAPIDE

- 1) Assurez-vous que l'appareil est branché sur le secteur.
- 2) Pressez la touche START pour débiter l'entraînement.

PROGRAMMES

MANUEL (MANUAL)

Dans le menu principal, sélectionnez l'option Manuel et pressez la touche START pour commencer l'entraînement.

CARDIAQUE HRC

- 1) Saisissez vos données personnelles, puis appelez le menu principal.
- 2) Dans le menu principal, sélectionnez le programme HRC et pressez la touche MODE.
- 3) Choisissez un pourcentage de votre fréquence cardiaque cible (55%, 75% ou 90%) ou bien saisissez votre fréquence cardiaque personnelle entre 30 et 230.

PROGRAMME PERSONNALISÉ (USER PROGRAM)

- 1) Dans le menu principal, sélectionnez le programme USER et utilisez les touches UP/DOWN et MODE pour définir votre entraînement personnalisé.
- 2) Pressez pendant 3 secondes la touche MODE pour valider vos réglages.

REPOS (WORKOUT RECOVERY)

Après vous être entraîné pendant quelques temps (au moins 30 secondes), pressez la touche RECOVERY. Une fois la touche actionnée, l'ordinateur doit mesurer votre fréquence cardiaque pendant 60 secondes. A cette fin, placez vos mains sur les capteurs tactiles. Au bout de 60 secondes, l'ordinateur évalue votre condition physique et affiche votre niveau de forme entre F1 et F6. (Il s'agit-là d'un quotient de forme, F1 étant le meilleur résultat). Appuyez sur la touche RECOVERY pour retourner au menu principal.

MESURE GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)

- 1) Pressez la touche BODY FAT, puis appelez le menu principal pendant votre entraînement.

- 2) Sélectionnez un utilisateur entre U1 et U4, puis pressez la touche START.

- 3) Tenez vos mains sur les deux capteurs tactiles des poignées pendant 8 à 10 secondes. Le résultat de la mesure (pourcentage et IMC) est affiché pendant 30 secondes sur l'écran à cristaux liquides.

IMC (BODY MASS INDEX)

IMC	FAIBLE	FAIBLE/MOYEN	MOYEN	MOYEN/ÉLEVÉ
MESURE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

GRAISSE CORPORELLE :

Graisse %	(-) FAIBLE	(+) FAIBLE/MOYEN	▲ MOYEN	◆ MOYEN/ÉLEVÉ
HOMME	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMME	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

PROGRAMME WATTS (UNIQUEMENT SUR SYROS PRO) (WATTS CONTROL)

Entrez vos données personnelles, puis sélectionnez votre entraînement.

- 2) Dans le menu principal, sélectionnez le programme WATT et pressez la touche MODE.
- 3) Ajustez le nombre de watts voulu en utilisant les touches UP/DOWN.
- 4) Une fois les réglages terminés, pressez la touche START.

MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Après quelques minutes sans utiliser votre appareil, la console se met automatiquement en mode économie d'énergie. Elle se rallume en cliquant sur n'importe quelle touche.

CALENDRIER ET HORLOGE

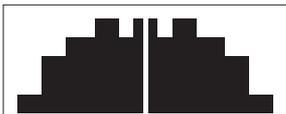
Pendant que la console est allumée, vous pouvez régler l'heure et la date à l'aide des touches UP & DOWN et validez avec MODE.



PROGRAMMES PRÉDÉFINIS SYROS & SYROS PRO

Pour de plus amples informations sur les réglages personnels, les programmes HRC et personnalisés, veuillez vous reporter à la page 25.

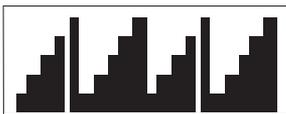
- P1 (PERTE DE POIDS): Il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances fortes et faibles tout en restant dans la zone d'élimination des graisses.



- P2 (INTERMITTENT) : Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.



- P3 (BRÛLEUR DE GRAISSES) : L'alternance entre les résistances fortes et faibles vous aide efficacement à éliminer les graisses.



- P4 (MONTAGNE) : Ce programme améliore votre puissance et votre endurance en augmentant la résistance à des valeurs extrêmes, ce afin de simuler les conditions extérieures les plus difficiles.



- P5 (ATHLÉTIQUE) : Il s'agit d'un programme d'entraînement complet pour renforcer votre condition physique.

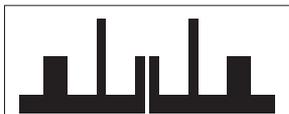


- P6 (EXTRÊME) : Dans ce programme, la résistance est augmentée de manière constante et progressive. Il s'adresse aux utilisateurs entraînés qui désirent renforcer leur musculature et se dépasser physiquement.



PROGRAMMES PRÉDÉFINIS (UNIQUEMENT SYROS PRO)

- P7 (APRÈS L'EFFORT) : A la fin d'une séance d'exercice intense, permettez à vos muscles de récupérer sans cesser complètement l'effort et ainsi brûler encore quelques calories.



- P8 (PLATEAU) : Ce programme simule une ascension en montagne en augmentant et réduisant par palier la résistance.



- P9 (INTERMITTENT BRÛLE GRAISSE): Ce programme simule des montées de collines et des traversées de vallées et augmente peu à peu la résistance afin de vous permettre d'atteindre votre objectif quotidien.



- P10 (COURSE ALPINE) : Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible, forte et extrême.



- P11 (JOGGING): Ce programme simule une séance de jogging. Il sert à augmenter l'endurance et le métabolisme.



- P12 (ENDURANCE) : Ce programme alterne les résistances hautes et basses en augmentant progressivement la durée des phases de haute résistance. De la sorte, la fréquence cardiaque est augmentée progressivement.



CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

AFFICHAGE D'INFORMATION

Votre vélo elliptique Horizon Fitness dispose de deux options pour recueillir la fréquence cardiaque. Soit vous optez pour les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques, soit vous utilisez la ceinture thoracique afin de pouvoir mouvoir les bras à votre guise pendant l'entraînement.

CAPTEURS CARDIAQUES TACTILES

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. N'exercez aucune force immodérée sur les capteurs sans quoi vous augmentez votre pression sanguine. Prenez les capteurs tactiles en main jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis relâchez-les sans quoi, à la longue, vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières.

CEINTURE THORACIQUE SANS FIL (EN OPTION)

Avant de boucler la ceinture thoracique, vous devez humidifier les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture sous la cage thoracique ou bien sous le muscle pectoral, le logo dirigé vers l'extérieur, exactement sur le sternum. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être placée de manière ferme et correcte afin d'envoyer des données précises et constantes. En effet, si elle est trop lâche, il se peut qu'une fréquence cardiaque irrégulière soit affichée.

En cas de difficultés, veuillez vous reporter au guide technique aux pages 10, 11 et 24.

ATTENTION !

La fonction de fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la mesure de la fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque mesurée n'est fournie qu'à des fins d'information pour l'entraînement.

RECOMMANDATIONS

AVANT DE COMMENCER À VOUS ENTRAÎNER, VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN.

FRÉQUENCE

L'ordre des cardiologues américains recommande un entraînement à raison de 3 ou 4 fois par semaine pour maintenir votre système cardio-vasculaire en bon état. Si vous vous fixez d'autres objectifs comme par exemple perdre du poids ou augmenter votre masse musculaire, vous atteindrez votre objectif en vous entraînant plus fréquemment. Dans tous les cas, le sport devrait devenir une habitude régulière dans votre vie quotidienne, et vous réservez un moment privilégié de votre journée pour effectuer tranquillement votre entraînement va vite devenir une routine.

DURÉE

Pour un entraînement d'endurance, la durée devrait être de 24 à 60 minutes. Démarrez lentement votre training. Si vous reprenez une activité sportive après de nombreuses années, veuillez à commencer lentement, par des petites séances de 5 minutes : votre corps a besoin de temps pour se réhabituer à une activité sportive. Si vous souhaitez diminuer votre poids, nous vous conseillons d'augmenter la durée d'entraînement en maintenant un niveau de résistance bas. Une durée de 48 minutes minimum vous permettra de perdre du poids rapidement.

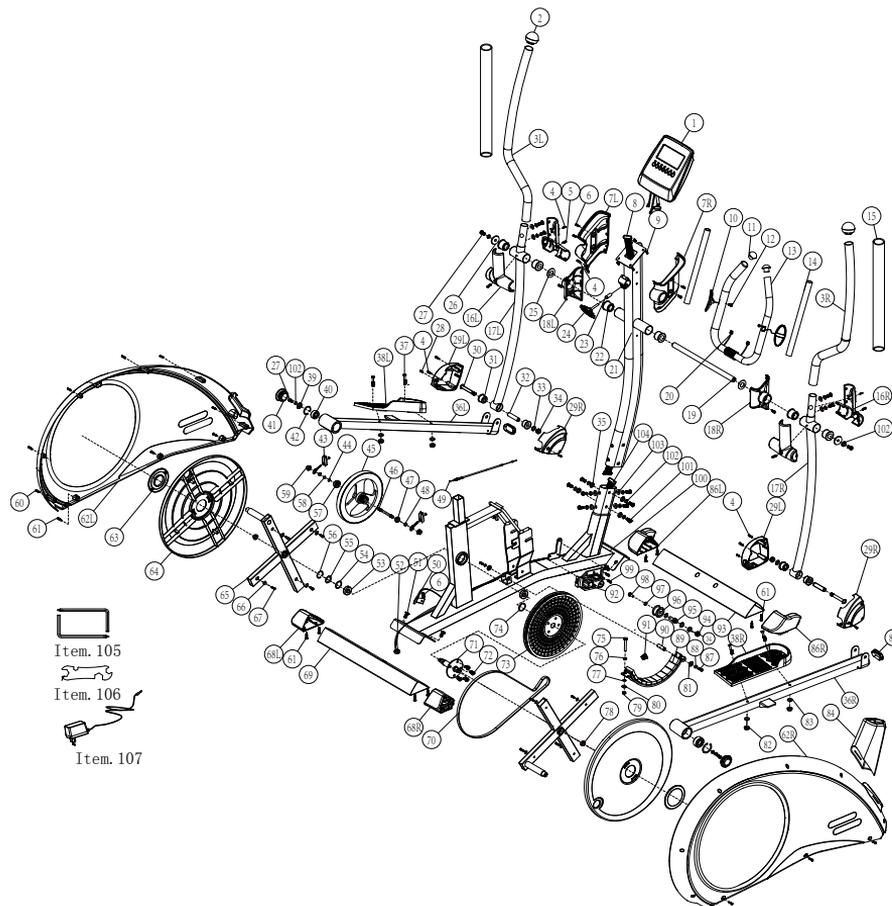
INTENSITÉ

L'intensité de votre entraînement dépend surtout des objectifs que vous vous êtes fixés. Dans tous les cas, commencez lentement puis augmentez peu à peu la durée de vos séances et les résistances.

GARANTIE

Vous trouverez nos modalités de garantie dans la carte de garantie et service.
Si celle-ci ne vous a pas été livrée, veuillez la demander en appelant le numéro suivant :
+49 (0) 2234-9997-100.

SYROS VUE ÉCLATÉE



SYROS NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	COMPUTER	1
2	END CAP FOR UPPER HANDLEBAR	2
3L	UPPER HANDLEBAR (LEFT)	1
3R	UPPER HANDLEBAR (RIGHT)	1
4	SELF-TAPPING SCREW M4X15	7
5	ROUND M5X10 SCREW	4
6	SCREW M5X12	7
7L	PLASTIC COVER FOR LEFT HANDLEBAR	1
7R	PLASTIC COVER FOR RIGHT HANDLEBAR	1
8	UPPER COMPUTER CABLE	1
9	SCREW M5X12	4
10	HANDLE PULSE CABLE WITH PADS	1 SET
11	PLASTIC END CAP	2
12	SELF TAPPING SCREW M3.5X20	2
13	HANDLEBAR	1
14	HANDLEBAR FOAM	2
15	UPPER HANDLEBAR FOAM	2
16L	PLASTIC COVER FOR LEFT UPPER HANDLEBAR	1 SET
16R	PLASTIC COVER FOR RIGHT UPPER HANDLEBAR	1 SET
17L	LOWER HANDLEBAR (LEFT)	1
17R	LOWER HANDLEBAR (RIGHT)	1
18L	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (LEFT)	1
18R	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (RIGHT)	1
19	ROTATION ROD	1
20	HAND PULSE CABLE	1

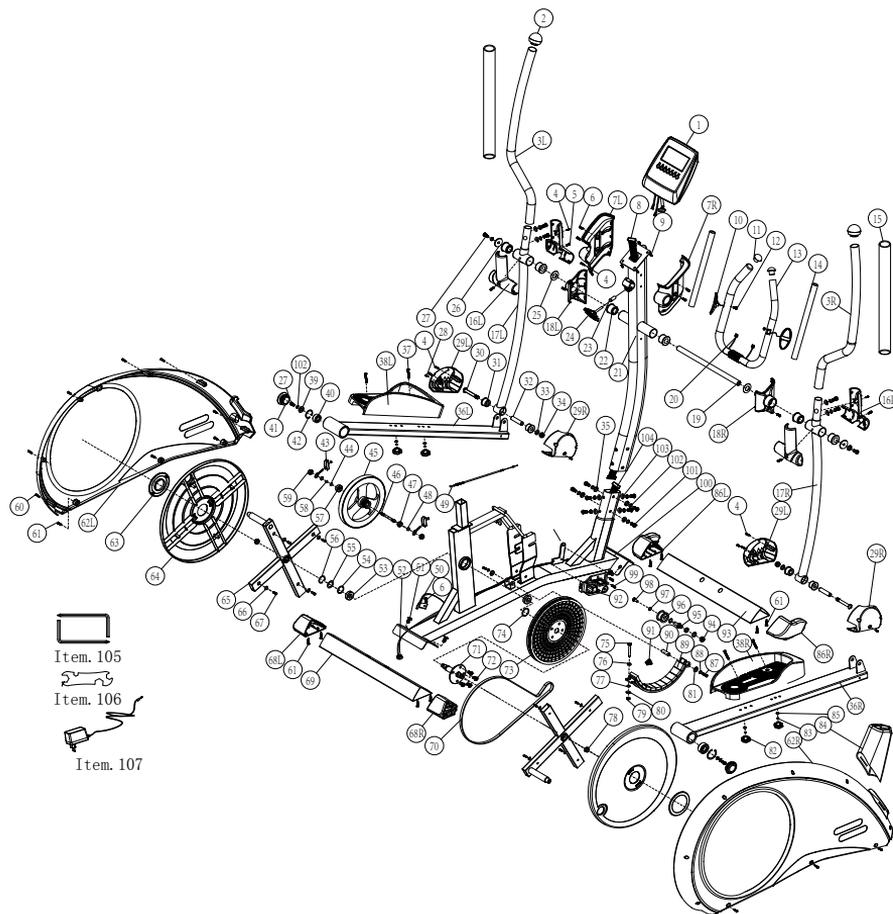
N°	DESCRIPTION	QTÉ
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES Φ 19X38	2
23	TUBE SPACER	3L
24	"T" SHAPE SCREW	3R
25	FLAT WASHER Φ 19.5X Φ 38X0.5MM	4
26	FLAT WASHER Φ 8.5X Φ 36XMM3T	5
27	M8*20 ALLEN BOLT	6
28	M5*15 ROUND HEAD SCREW	7L
29L	PLASTIC COVER FOR FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	7R
29R	PLASTIC COVER FOR FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	8
30	ALLEN BOLT M10X78	9
31	HANDLEBAR LOWER PIVOT BUSHES 32x14	10
32	TUBE SPACER Φ 14X59.5MM	11
33	FLAT WASHER 10X19X2	12
34	M10 NYLON LOCK NUT	13
35	FLAT WASHER 8X19X1.5T	14
36L	FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	15
36R	FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	16L
37	CARRIAGE BOLT M8x55	16R
38L	FOOTPLATE (LEFT)	17L
38R	FOOTPLATE (RIGHT)	17R
39	FLAT WASHER 8X21X2T	18L
40	BEARING	18R
41	END CAP	19
42	C-SHAPE WASHER Φ 43.5	20

N°	DESCRIPTION	QTÉ
43	BELT ADJUSTMENT SET	2
44	WAVE WASHER $\Phi 10 \times \Phi 15 \times 0.3T$	2
45	FLYWHEEL	1
46	AXLE FOR FLYWHEEL $\Phi 10 \times 110MM$	1
47	BEARING	1
48	HEX NUT M10X1.25X4T MM	2
49	CABLE	1
50	SENSOR	1
51	FLAT-HEADED BOLT M8X20MM	4
52	MAIN ADAPTOR SOCKET & LEAD	1
53	BEARING	2
54	WASHER $\Phi 20 \times 25 \times 1T$	1
55	WAVE WASHER $\Phi 20.5 \times 25 \times 0.5T$	1
56	C-SHAPE WASHER $\Phi 20$	1
57	BEARING	1
58	C-SHAPE WASHER $\Phi 9$	1
59	NUT M10X1.25	2
60	SELF-TAPPING SCREW M4.5X25MM	6
61	DRILLING SCREW M5X15MM	14
62L	CHAIN COVER LEFT	1
62R	CHAIN COVER RIGHT	1
63	PLASTIC COVER	2
64	ROUND COVER	2
65	CRANK	2
66	WASHER $\Phi 5 \times 16 \times 1$	8

N°	DESCRIPTION	QTÉ
67	SCREW M4X15MM	1
68L	REAR END CAP (LEFT)	2
68R	REAR END CAP (RIGHT)	3L
69	REAR STABILIZER	3R
70	BELT 460J6	4
71	AXLE $\Phi 20 \times 130MM$	5
72	ANTI-LOOSE ALLEN BOLT M8X15MM	6
73	BELT WHEEL	7L
74	WASHER $\Phi 20 \times 25 \times 2T$	7R
75	HEX BOLT M6X75	8
76	NUT M6	9
77	PLASTIC WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 25 \times 1.5T$	10
78	NUT M10X1.25	11
79	NUT M6	12
80	WASHER $\Phi 6.5 \times 19 \times 1.5T$	13
81	WASHER $\Phi 6.5 \times 13 \times 1.5T$	14
82	NUT M8	15
83	FLAT WASHER 8X16X2	16L
84	FRONT PLASTIC COVER	16R
85	FOOT SUPPORT BAR CAP	17L
86L	FRONT END CAP (LEFT)	17R
86R	FRONT END CAP (RIGHT)	18L
87	HEX BOLT M6X16	18R
88	SPRING WASHER $\Phi 6$	19
89	MAGNET SET	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
90	AXLE FOR MAGNET SET	1
91	SPRING $\Phi 15 \times \Phi 9 \times \Phi 1 \times 52$	1
92	MOTOR	1
93	FRONT STABILIZER	1
94	NUT M10	1
95	IDLER AXLE $\Phi 10 \times 41.5 \text{MM}$	1
96	IDLER	1
97	WASHER $6 \times 13 \times 1 \text{MM}$	1
98	HEX SCREW M6X12	1
99	SCREW M5X15	3
100	MAIN FRAME	1
101	ALLEN BOLT M8X20	12
102	SPRING WASHER $\Phi 8$	16
103	WAVE WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 1.5 \text{T}$	8
104	LOWER COMPUTER CABLE	1
105	ALLEN KEY WRENCH	2
106	COMBINATION WRENCH	1
107	ADAPTOR	1

SYROS PRO VUE ÉCLATÉE



SYROS PRO NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES (EN ANGLAIS UNIQUEMENT)

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	COMPUTER	1
2	END CAP FOR UPPER HANDLEBAR	2
3L	UPPER HANDLEBAR (LEFT)	1
3R	UPPER HANDLEBAR (RIGHT)	1
4	SELF-TAPPING SCREW M4X15	7
5	ROUND M5X10 SCREW	4
6	SCREW M5X12	7
7L	PLASTIC COVER FOR LEFT HANDLEBAR	1
7R	PLASTIC COVER FOR RIGHT HANDLEBAR	1
8	UPPER COMPUTER CABLE	1
9	SCREW M5X12	4
10	HANDLE PULSE CABLE WITH PADS	1 SET
11	PLASTIC END CAP	2
12	SELF TAPPING SCREW M3.5X20	2
13	HANDLEBAR	1
14	HANDLEBAR FOAM	2
15	UPPER HANDLEBAR FOAM	2
16L	PLASTIC COVER FOR LEFT UPPER HANDLEBAR	1 SET
16R	PLASTIC COVER FOR RIGHT UPPER HANDLEBAR	1 SET
17L	LOWER HANDLEBAR (LEFT)	1
17R	LOWER HANDLEBAR (RIGHT)	1
18L	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (LEFT)	1
18R	PLASTIC COVER FOR HANDLEBAR POST CENTER (RIGHT)	1
19	ROTATION ROD	1
20	HAND PULSE CABLE	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES Φ 19X38	6
23	TUBE SPACER	1
24	"T" SHAPE SCREW	1
25	FLAT WASHER Φ 19.5X Φ 38X0.5MM	2
26	FLAT WASHER Φ 8.5X Φ 36XMM3T	2
27	M8X20 ALLEN BOLT	4
28	M5X15 ROUND HEAD SCREW	4
29L	PLASTIC COVER FOR FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	2
29R	PLASTIC COVER FOR FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	2
30	ALLEN BOLT M10X60	2
31	HANDLEBAR LOWER PIVOT BUSHES 32X14	4
32	TUBE SPACER Φ 14X42.3MM	2
33	FLAT WASHER 10X19X2	4
34	M10 NYLON LOCK NUT	2
35	FLAT WASHER 8X19X1.5T	4
36L	FOOT SUPPORT BAR (LEFT)	1
36R	FOOT SUPPORT BAR (RIGHT)	1
37	CARRIAGE BOLT M6X55	4
38L	FOOTPLATE (LEFT)	1
38R	FOOTPLATE (RIGHT)	1
39	FLAT WASHER 8X21X2T	2
40	BEARING	2
41	END CAP	2
42	C-SHAPE WASHER Φ 43.5	2

N°	DESCRIPTION	QTÉ
43	BELT ADJUSTMENT SET	2
44	WAVE WASHER $\Phi 10 \times \Phi 15 \times 0.3T$	2
45	FLYWHEEL	1
46	AXLE FOR FLYWHEEL $\Phi 10 \times 110MM$	1
47	BEARING	1
48	HEX NUT M10X1.25X4T MM	2
49	CABLE	1
50	SENSOR	1
51	FLAT-HEADED BOLT M8X20MM	4
52	MAIN ADAPTOR SOCKET & LEAD	1
53	BEARING	2
54	WASHER $\Phi 20 \times 25 \times 1T$	1
55	WAVE WASHER $\Phi 20.5 \times 25 \times 0.5T$	1
56	C-SHAPE WASHER $\Phi 20$	1
57	BEARING	1
58	C-SHAPE WASHER $\Phi 9$	1
59	NUT M10X1.25	2
60	SELF-TAPPING SCREW M4.5X25MM	6
61	DRILLING SCREW M5X15MM	14
62L	CHAIN COVER LEFT	1
62R	CHAIN COVER RIGHT	1
63	PLASTIC COVER	2
64	ROUND COVER	2
65	CRANK	2
66	WASHER $\Phi 5 \times 16 \times 1$	8

N°	DESCRIPTION	QTÉ
67	SCREW M4X15MM	8
68L	REAR END CAP (LEFT)	1
68R	REAR END CAP (RIGHT)	1
69	REAR STABILIZER	1
70	BELT 460J6	1
71	AXLE $\Phi 20 \times 130MM$	1
72	ANTI-LOOSE ALLEN BOLT M8X15MM	4
73	BELT WHEEL	1
74	WASHER $\Phi 20 \times 25 \times 2T$	1
75	HEX BOLT M6X75	1
76	NUT M6	1
77	PLASTIC WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 25 \times 1.5T$	1
78	NUT M10X1.25	2
79	NUT M6	1
80	WASHER $\Phi 6.5 \times 19 \times 1.5T$	1
81	WASHER $\Phi 6.5 \times 13 \times 1.5T$	2
82	KNOB M6	4
83	SPRING WASHER $\Phi 6$	6
84	FRONT PLASTIC COVER	1
85	WASHER $\Phi 6 \times 16 \times 2T$	4
86L	FRONT END CAP (LEFT)	1
86R	FRONT END CAP (RIGHT)	1
87	HEX BOLT M6X16	2
88	SPRING WASHER $\Phi 6$	2
89	MAGNET SET	1

N°	DESCRIPTION	QTÉ
90	AXLE FOR MAGNET SET	1
91	SPRING $\Phi 15 \times \Phi 9 \times \Phi 1 \times 52$	1
92	MOTOR	1
93	FRONT STABILIZER	1
94	NUT M10	1
95	IDLER AXLE $\Phi 10 \times 41.5 \text{MM}$	1
96	IDLER	1
97	WASHER $6 \times 13 \times 1 \text{MM}$	1
98	HEX SCREW M6X12	1
99	SCREW M5X15	3
100	MAIN FRAME	1
101	ALLEN BOLT M8X20	12
102	SPRING WASHER $\Phi 8$	16
103	WAVE WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 1.5 \text{T}$	8
104	LOWER COMPUTER CABLE	1
105	ALLEN KEY WRENCH	2
106	COMBINATION WRENCH	1
107	ADAPTOR	1

D: ENTSORGUNGSHINWEIS

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

F: REMARQUE RELATIVE À LA GESTION DES DÉCHETS

Les produits HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets (collecte locale).

NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / Horizon 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 EVACUACIÓN

Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: INDICAZIONE SULLO SMALTIMENTO

I prodotti Vision Fitness / Horizon Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW.

Producty firmy Vision Fitness / Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D - 50226 Frechen

INFORMATIONS GÉNÉRALES :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 100
e-mail : info@johnsonfitness.eu

ASSISTANCE TECHNIQUE :
Téléphone : +49 (0) 2234 - 9997 - 500
E-mail : support@johnsonfitness.eu
Télécopie : +49 (0) 2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu



MODE D'EMPLOI POUR VÉLO ELLIPTIQUE