



PAROS PRO S+

Art.Nr. 2942504

# Ergometer Bedienungsanleitung

## GARANTIEBESTIMMUNGEN

**Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte. Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.**

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

### SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Ergometers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sollten grundlegende Sicherheitsvorkehrungen einschließlich der folgenden befolgt werden: Vor der Benutzung dieses Ergometers lesen Sie sämtliche Anweisungen durch. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Ergometers hinreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

### **WARNUNG**

Um Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verbrennungen zu verringern:

- Sollten Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit spüren, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt vor der Wiederaufnahme des Trainings auf.
- Halten Sie ein angenehmes Tempo. Treten Sie nicht über 80 UMP auf diesem Gerät.
- Um das Gleichgewicht zu halten, wird empfohlen, die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen zu greifen.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Ergometers hängen bleiben könnten.
- Drehen Sie die Pedalkurbel nicht per Hand.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen oder lassen Sie Gegenstände in Öffnungen hineinfallen.
- Ziehen Sie den Stecker vor dem Transport oder der Reinigung des Gerätes. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Lösungsmittel (Siehe WARTUNG).
- Das Ergometer sollte nicht von Personen über 136 kg benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Das Ergometer entspricht der Norm EN957-1/-5 HA; das Bremssystem ist einstellbar.
- Dieses Ergometer ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtungen einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.



Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen **IMMER** einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Ergometer einhalten.  
**NIEMALS** dürfen Kinder unter 14 Jahren das Ergometer benutzen. Kinder über 14 Jahre dürfen das Ergometer nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Ergometer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Zuwiderhandlungen können zu frühzeitigem elektronischen Versagen führen.

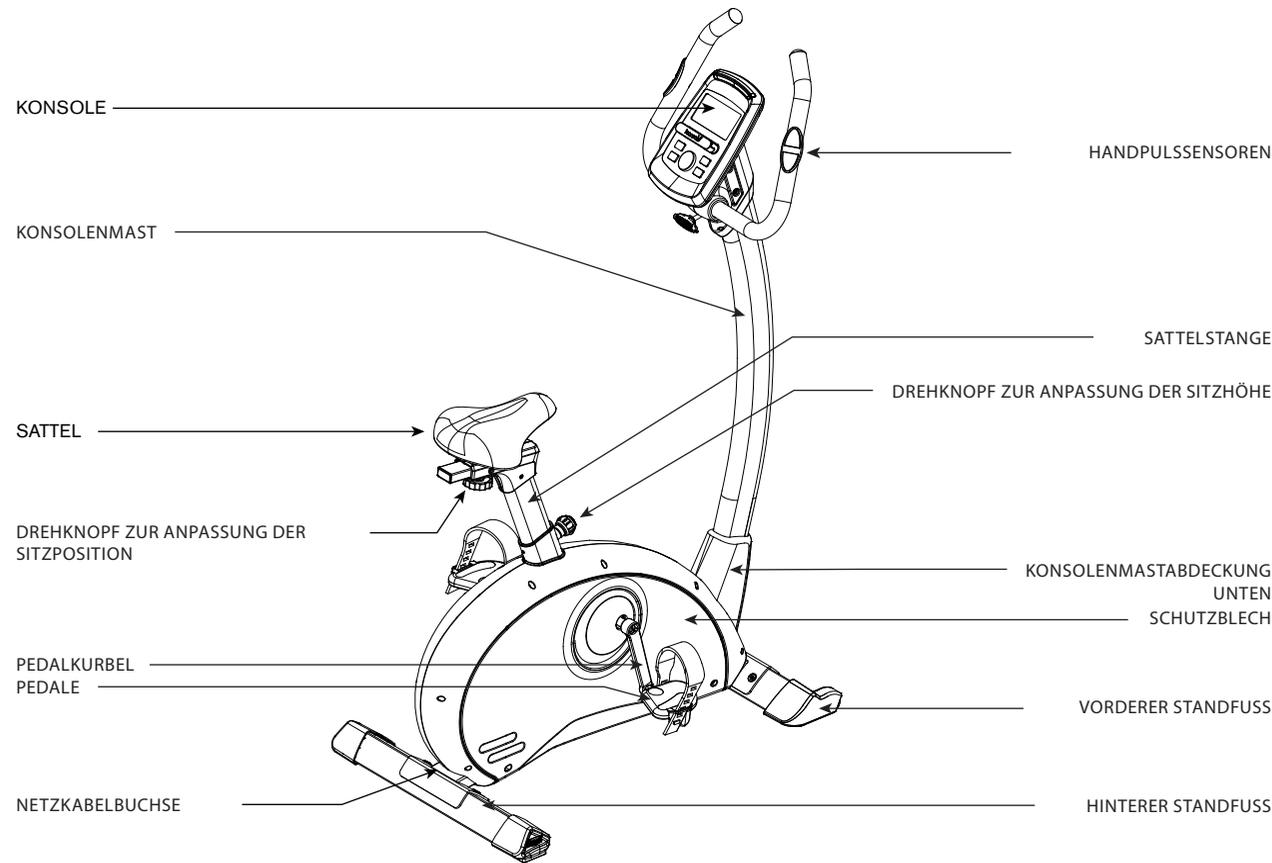


PAROS  
PRO S+





PAROS  
PRO S+



PAROS PRO S+

### BEILIEGENDE WERKZEUGE:

- 5mm Inbusschlüssel
- Gabelschlüssel

### BEILIEGENDE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 vorderer Standfuss
- 1 hinterer Standfuss
- 1 Konsole
- 1 Konsolenmast
- 1 Konsolenmastabdeckung unten
- 1 Handgriff
- 1 linke und rechte Konsolenmastabdeckung
- 1 Sattel
- 1 Sattelstange
- 2 Pedale mit Riemen
- 1 Netzkabel
- 1 Schraubenset

## VOR DEM AUFBAU

### AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.

**HINWEIS:** Achten Sie während jedem Aufbauschnitt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen werden, bevor EINE fest angezogen wird.

**HINWEIS:** Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bisschen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.



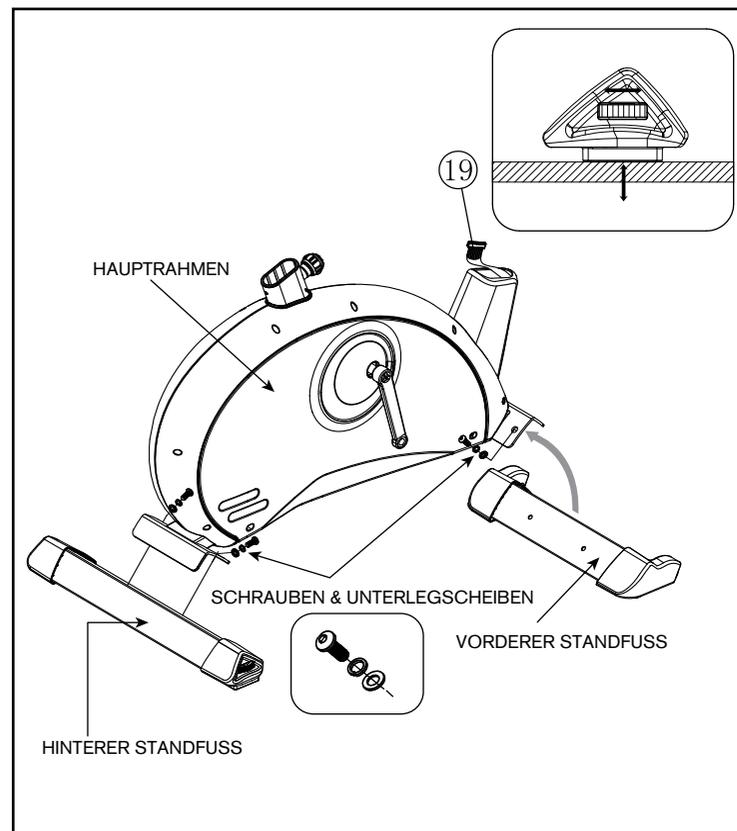
### BENÖTIGEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unser Kundenservice vor Ort:  
02234-9997-500



PAROS  
PRO S+

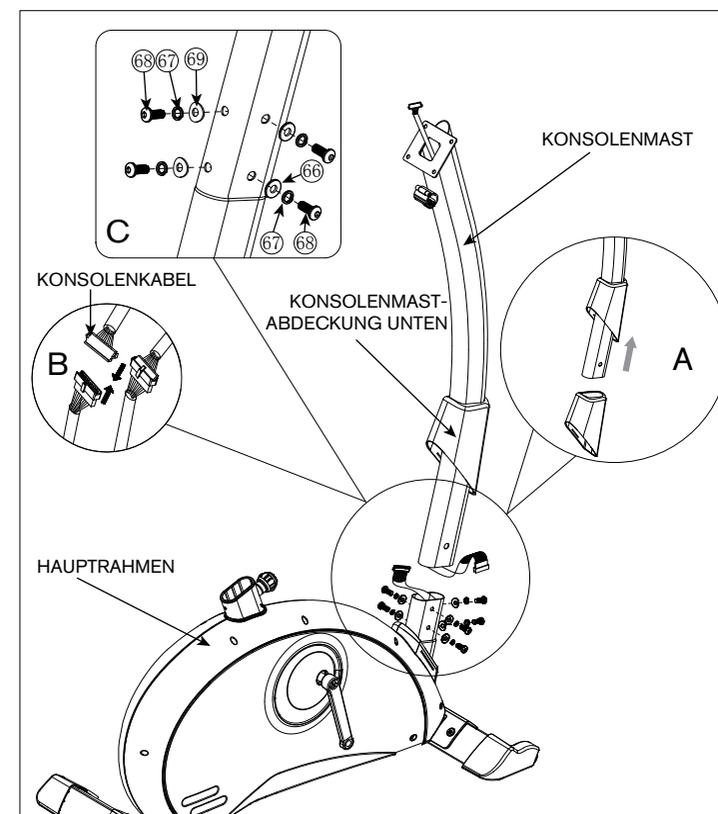
## AUFBAUSCHRITT 1



HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Befestigen Sie den HINTEREN STANDFUSS am HAUPTRAHMEN mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.
- B Befestigen Sie den VORDEREN STANDFUSS am HAUPTRAHMEN mit 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

## AUFBAUSCHRITT 2



### SCHRAUBENTÜTE:

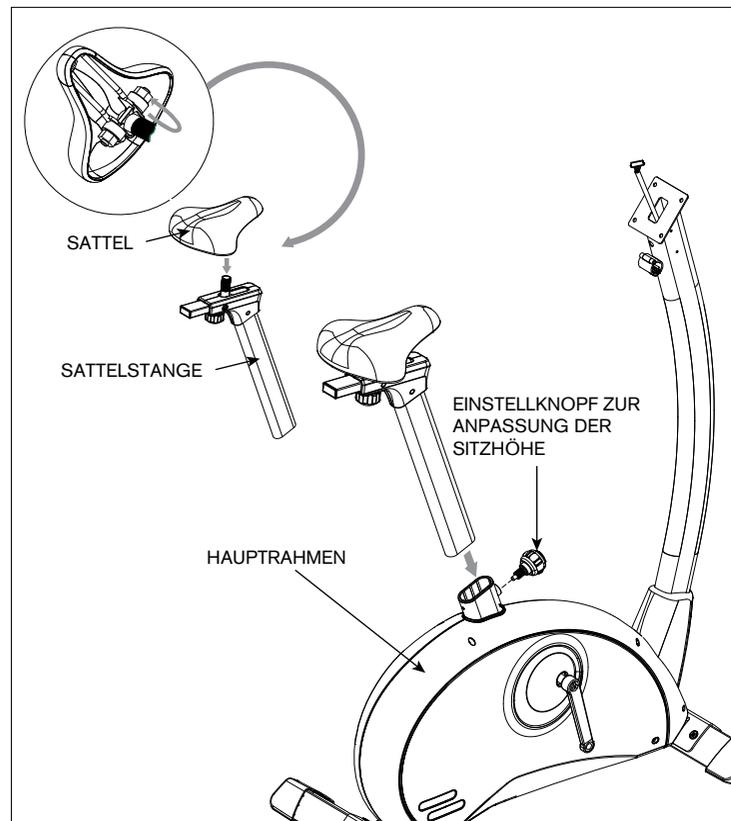
 SCHRAUBE (68) M8 x 15 Anzahl: 6	 FEDERRINGSCHWEIBE (69) Ø8 x Ø19 x 1.5T Anzahl: 2
 GEBOGENE UNTERLEGSCHWEIBE (67) Ø8 Anzahl: 6	 UNTERLEGSCHWEIBE (66) Ø8 x Ø19 x 1.5T Anzahl: 4

- A Schieben Sie die KONSOLENMASTABDECKUNG von unten nach oben über den KONSOLENMAST.
- B Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie sie vorsichtig in den HAUPTRAHMEN.
- C Führen Sie den KONSOLENMAST in den HAUPTRAHMEN und befestigen Sie diesen von beiden Seiten mit 4 SCHRAUBEN (68), 4 GEBOGENEN UNTERLEGSCHWEIBEN (67) und 4 UNTERLEGSCHWEIBEN (66) und von der Vorderseite mit 2 SCHRAUBEN (68), 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHWEIBEN (67) und 2 FEDERRINGSCHWEIBEN (69).
- D Schieben Sie die KONSOLENMASTABDECKUNG hinunter über den Hauptrahmen.

## AUFBAUSCHRITT 3



PAROS  
PRO S+



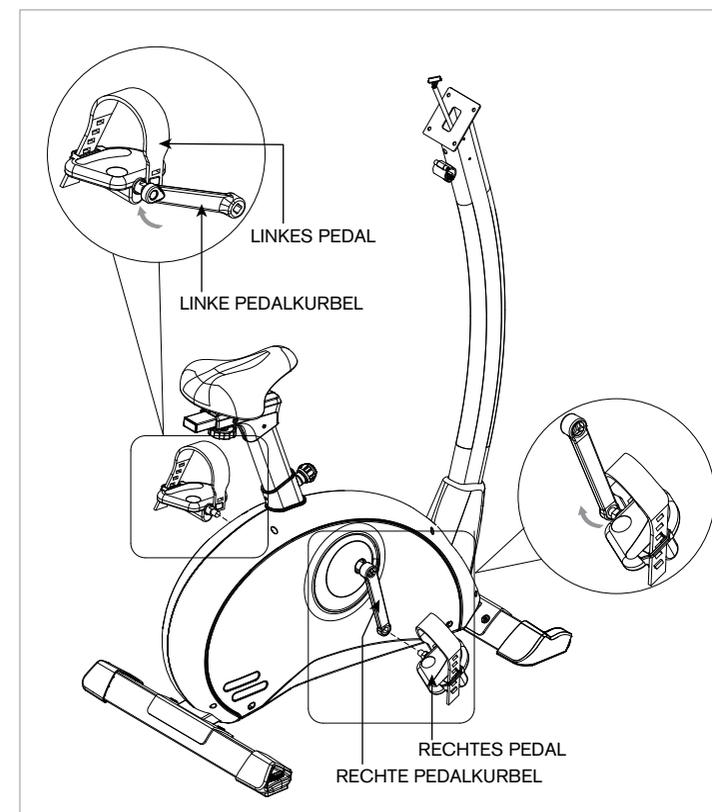
HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Befestigen Sie den SATTEL an der SATTELSTANGE.
- B Ziehen Sie den EINSTELLKNOPF ZUR ANPASSUNG DER SITZHÖHE heraus, während Sie die SATTELSTANGE in den HAUPTTRAHMEN einsetzen.

## AUFBAUSCHRITT 4



PAROS  
PRO S+



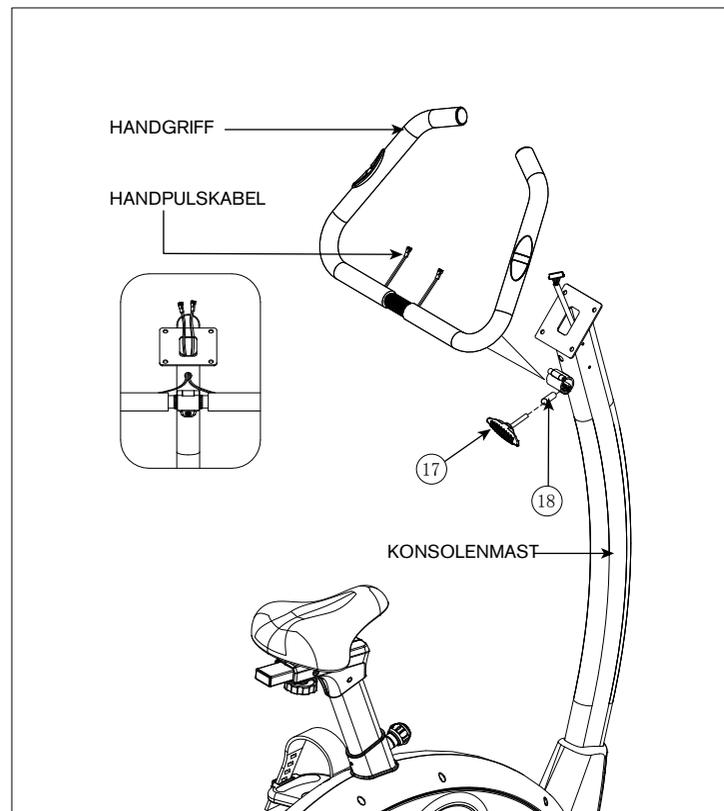
HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Befestigen Sie das RECHTE PEDAL an der RECHTEN PEDALKURBEL, indem Sie mit dem mitgelieferten Gabelschlüssel das RECHTE PEDAL an der RECHTEN PEDALKURBEL IM UHRZEIGERSINN festziehen.
- B Befestigen Sie das LINKE PEDAL an der LINKEN PEDALKURBEL, indem Sie mit dem mitgelieferten Gabelschlüssel das LINKE PEDAL an der LINKEN PEDALKURBEL GEGEN DEN UHRZEIGERSINN festziehen.

## AUFBAUSCHRITT 5



PAROS  
PRO S+



### SCHRAUBENTÜTE INHALT:



DREHGRIF (17)  
M8 x 55mm  
Anzahl: 1



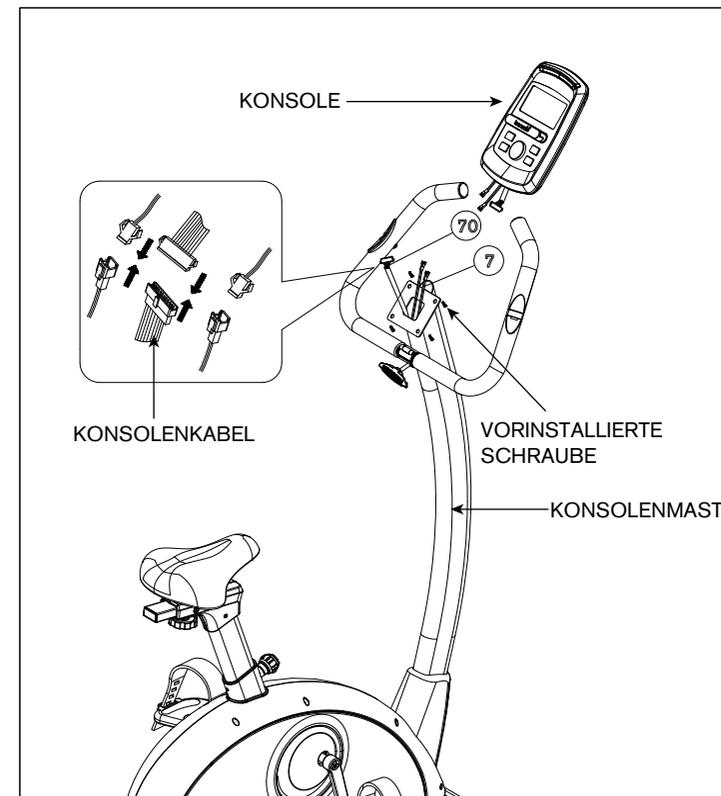
HÜLSE (18)  
Ø8 x Ø13 x 35mm  
Anzahl: 1

- A Führen Sie die HANDPULSKABEL durch die Öffnung in den KONSOLENMAST und oben aus dem KONSOLENMAST heraus.
- B Befestigen Sie den HANDGRIF an dem KONSOLENMAST mit 1 HÜLSE (18) und 1 DREHGRIF (17).

## AUFBAUSCHRITT 6



PAROS  
PRO S+

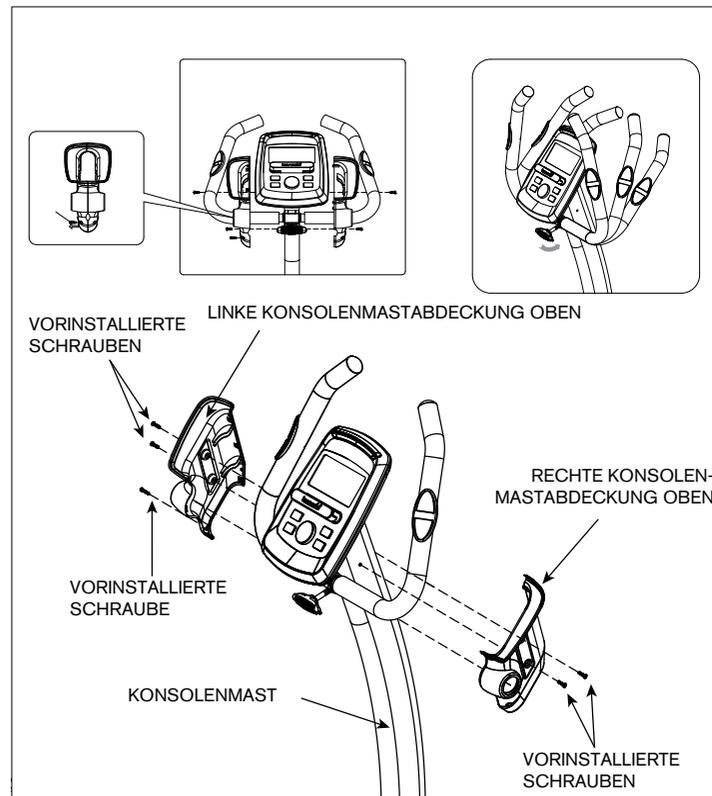


HINWEIS: Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Verbinden Sie die KONSOLENKABEL und stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST.
- B Befestigen Sie die KONSOLE am KONSOLENMAST mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

HINWEIS: Achten Sie darauf beim Anbringen der Konsole keine Kabel zu beschädigen!

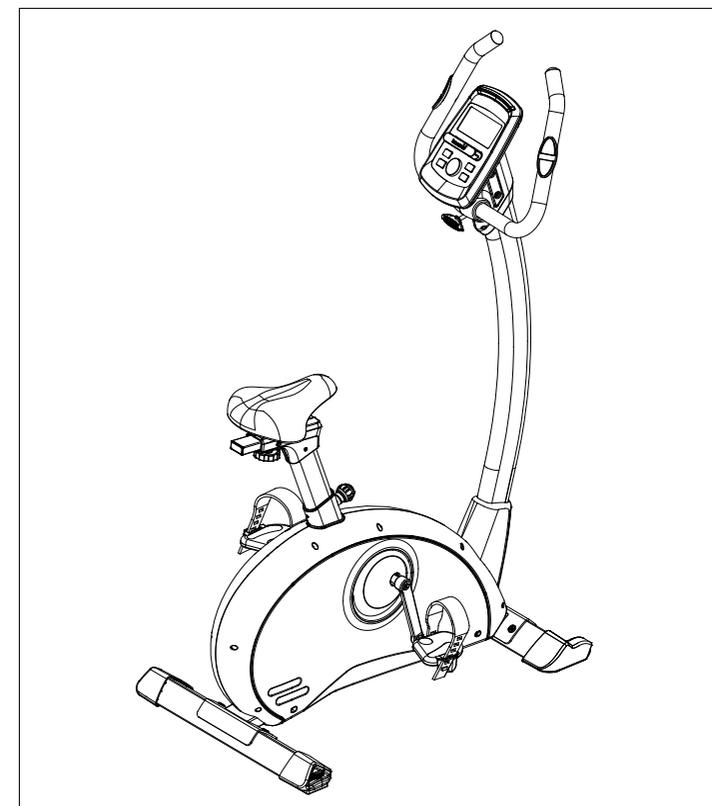
## AUFBAUSCHRITT 7



**HINWEIS:** Es gibt keine Schraubentüte für diesen Aufbauschnitt.

- A Befestigen Sie die LINKEN und RECHTEN KONSOLENMASTABDECKUNGEN am KONSOLENMAST mit 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN oben und 2 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN unten.
- B Stecken Sie das NETZTEIL ein.

## AUFBAUSCHRITT 8



**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**

PAROS PRO S+  
Max. Benutzergewicht: 136 kg / 300 lbs  
Gerätgewicht: 31 kg / 68 lbs  
Stellfläche: 103 x 60 x 135 cm / 41" x 23" x 53"



# ERGOMETER BEDIENUNG

## SITZANPASSUNG

Zur Sitzanpassung den Einstellknopf drehen und die Schraube lösen. Ziehen Sie den Knopf heraus und passen Sie den Sitz an eine bequeme Pedalstellung an (Ihr Knie sollte noch leicht gebeugt sein, wenn das Pedal sich in der untersten Position befindet). Befestigen Sie die Schraube, indem Sie den Knopf im Uhrzeigersinn drehen, bis sie festgezogen ist.

**HINWEIS:** Es wird empfohlen, während der Sitzanpassung nicht aufzusitzen.

## ANPASSUNG DER HANDLÄUFE

Zur Anpassung der Handläufe den Einstellknopf drehen und die Schraube lösen. Dann ziehen Sie den Knopf heraus und bringen den Handlauf in die gewünschte Position. Drehen Sie den Einstellknopf im Uhrzeigersinn, bis die Schraube festgezogen ist.

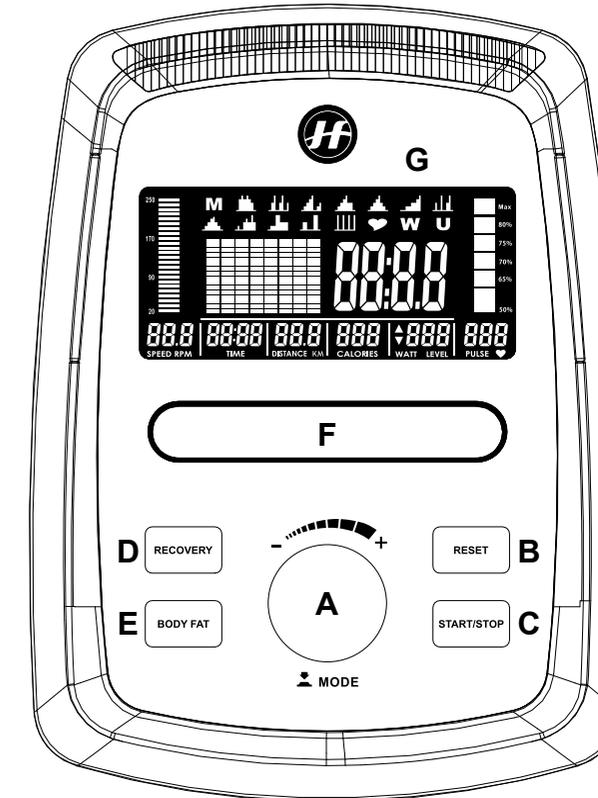
## ⚠️ WARNUNG

Benutzen Sie das Ergometer nicht, wenn der Adapter beschädigt ist und das Ergometer Mängel aufweist.

## ⚠️ WARNUNG

Unsere Ergometer sind stabil gebaut und dementsprechend schwer: Sie wiegen bis zu 110 kg. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.

## PAROS PRO S+ KONSOLENANZEIGE



### A) SMART WHEEL / DREHREGLER

### B) RESET-TASTE

Halten Sie die Reset-Taste für 3 Sekunden gedrückt um die Konsole in ihren Anfangszustand zurückzusetzen.

### C) START/STOPP-TASTE

Zum Starten und Unterbrechen des Trainings.

### D) ERHOLUNGS- / RECOVERY-TASTE

Beim Vorhandensein von Herzfrequenzdaten, können Sie die Erholungstaste drücken, um die Erholungsfunktion zu starten.

### E) KÖRPERFETT-TASTE

Zur Ermittlung des Körperfettanteiles und des BMI Indexes. (Genauerer entnehmen Sie Seite 20)

### F) HALTERUNG

Halterung für Ihr Smartphone oder Tablet

### G) LCD-DISPLAY

Anzeige von Geschwindigkeit, UPM, Zeit, Distanz, Kalorien, Watt, Herzfrequenz



PAROS  
PRO S+

## PAROS PRO S+ CONSOLE OPERATION

### EINSTELLEN IHRER PERSÖNLICHEN DATEN

Wählen Sie mit dem Drehregler zwischen den Benutzern U1-U4 aus, um Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht zu speichern.

### STARTEN SIE IHR TRAINING

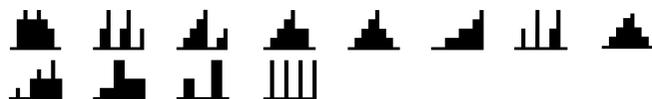
Benutzen Sie den Drehregler, um zwischen den einzelnen Programmen zu wählen.



### M MANUELL

Wählen Sie im Hauptmenü das Programm "Manuell" aus und drücken Sie zum Bestätigen auf den Drehregler. Drücken Sie die Start/Stop Taste zum Starten des Programms.

### VOREINGESTELLTE PROGRAMME



Die Konsole enthält 12 voreingestellte Programme, zu denen Sie mit Hilfe des Drehreglers im Hauptmenü gelangen. Wählen Sie eines aus und drücken Sie die Start/Stop Taste, um das gewünschte Programm zu beginnen.

### ♥ HRC

Wählen Sie das HRC-Programm im Hauptmenü aus und drücken den Drehregler zum Bestätigen. Wählen Sie zwischen 55%, 75% und 90% Ihrer Zielherzfrequenz oder wählen Sie Ihre persönliche Zielherzfrequenz aus.

### W WATT

Wählen und bestätigen Sie das Wattprogramm im Hauptmenü mit dem Drehregler. Stellen Sie das gewünschte Watt-Ziel und Zeit ein und drücken Sie die Start/Stop Taste, um das Programm zu beginnen.

### U BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM

Wählen und bestätigen Sie das Benutzerdefinierte Programm im Hauptmenü mit dem Drehregler. Stellen Sie sich Ihr individuelles Widerstandsprogramm sowie die Trainingszeit ein und drücken Sie die Start/Stop Taste, um das Programm zu beginnen.

### ERHOLUNG

Nachdem Sie einige Zeit trainiert haben (mindestens 30 Sekunden), drücken Sie die RECOVERY-Taste. Nachdem Sie die RECOVERY-Taste gedrückt haben, halten Sie die Handläufe fest, um einen Trainingserholungstest durchzuführen. Die Zeit wird von 00:60 bis 00:00 heruntergezählt und dann wird die Erholungsfähigkeit Ihrer Herzfrequenz von F1, F2 ... bis F6 angezeigt. (F1 - F6 steht für Ihren Fitnessquotienten, F1 steht für das beste Ergebnis.)

### BODY FAT / KÖRPERFETTMESSUNG

- 1) Drücken Sie die "Body Fat"-Taste und wählen dann eines Ihrer angelegten Benutzerprofile 1-4 aus.
- 2) Halten Sie **beide** Handpulssensoren für 8 bis 10 Sekunden gedrückt, um die Messung durchzuführen.
- 3) Die Testergebnisse (Prozent und BMI Rate) erscheinen 30 Sekunden lang auf dem LCD Display.

B.M.I	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MESSBEREICH	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

FETT%	(-) NIEDRIG	(+) NIEDRIG/MITTEL	▲ MITTEL	◆ MITTEL/HOCH
MÄNNLICH	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
WEIBLICH	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### ENERGIESPARMODUS

Zur Verringerung des Energieverbrauchs wird Ihr Ergometer automatisch in einen Energiesparmodus (nach 4 min) umschalten, wenn es nicht benutzt wird. Es kann durch Betätigen einer beliebigen Taste schnell wieder aktiviert werden.

## ÜBERWACHUNG IHRER HERZFREQUENZ

### RÜCKMELDUNG

Ihr Horizon Fitness Ergometer bietet zwei Optionen für Herzfrequenzmeldungen. Sie können sich für die Handläufe, die mit Pulssensoren ausgestattet sind, entscheiden oder Sie benutzen den Brustgurt (wird separat verkauft), um beim Training die Arme frei bewegen zu können.

### HANDPULSSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Handgriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Beide Hände müssen zur Erfassung Ihrer Herzfrequenz auf den Sensoren liegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umschlossen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Versuchen Sie mit stetigem und mässigem Druck die Handpulssensoren zu umschliessen. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis die Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten erhalten Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

### KABELLOSER BRUSTGURT (OPTIONAL)

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die beiden Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel mit dem Logo nach außen genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig plaziert sein, um präzise und ununterbrochen Messwerte zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker oder nicht richtig sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

### WARNUNG!

Die Messwerte der Herzfrequenz sind ausschließlich als Trainingshilfe gedacht - sie dienen nicht medizinischen Zwecken. Das Überwachungssystem Ihrer Herzfrequenz könnte ungenau arbeiten. Verschiedene Faktoren könnten die Genauigkeit der Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Zu langes Trainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Falls Sie sich kraftlos fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

### KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT.

#### WIE OFT? (TRAININGSHÄUFIGKEIT)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um Herz und Kreislauf fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr höchstes Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als die Tageszeit ist, dass es eine Zeit ist, in der routinemässig trainieren können und in der Sie nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss es Vorrang in Ihrem Leben haben. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

#### WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es wirkungsvoller, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

#### WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihren Ergometer für die Vorbereitung auf einen Wettkampf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun!



PAROS  
PRO S+



PAROS  
PRO S+

## WARTUNG

### WELCHE REGELMÄSSIGE PFLEGE IST NOTWENDIG?

Wir benutzen geschlossene Lager in unseren Ergometern. Eine Einfettung ist deshalb nicht nötig. Die wichtigste Pflege besteht darin Schweiß und Ausdünstungen nach jedem Training abzutupfen.

### WIE PUTZE ICH MEINEN ERGOMETER?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen.

Durch eine regelmäßige Reinigung des Ergometers und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufen beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

### NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie das Stromkabel aus der Wandsteckdose ziehen.

- Putzen Sie den Ergometer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten
- Überprüfen Sie das Stromkabel. Kontaktieren Sie uns, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.

### HINWEIS:

Der Sicherheitsstandard des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Abnutzungserscheinungen, wie z.B. bei den Anschlussteilen, überprüft wird. Wenn eine Beeinträchtigung sichtbar wird, ersetzen Sie sofort alle fehlerhaften Teile und benutzen Sie das Gerät erst nach der Instandsetzung.

### ⚠️ WARNUNG

Das Gerät steht erst dann nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel aus der Wandsteckdose ausgesteckt wurde.

### JEDE WOCHE

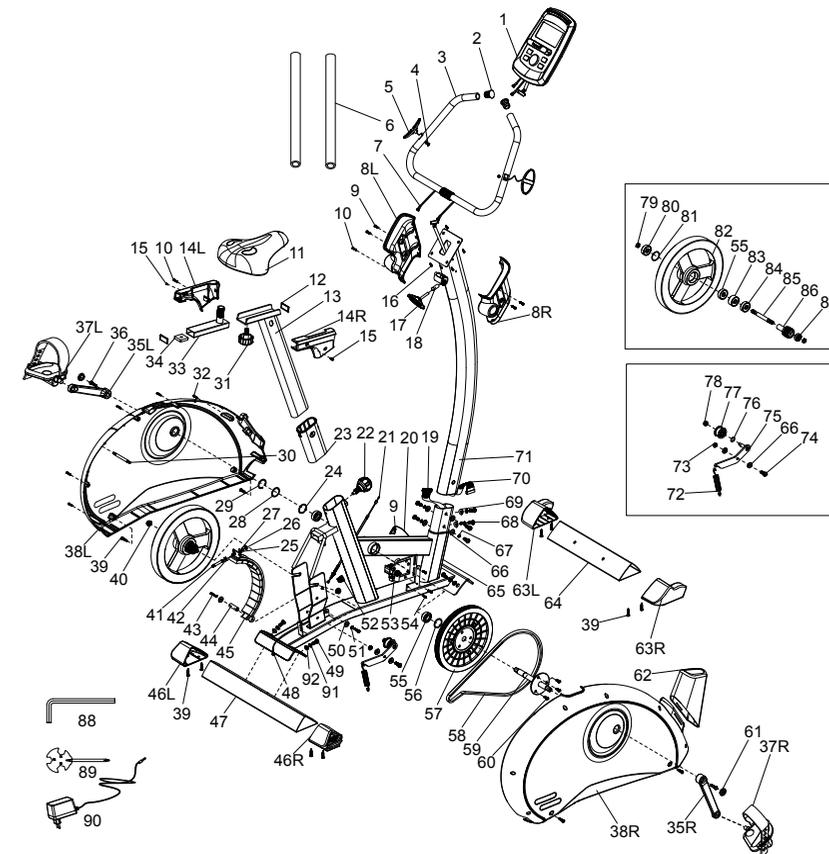
Reinigung unter dem Ergometer wie folgt:

- Schalten Sie den Ergometer aus.
- Stellen Sie den Ergometer an eine abgelegene Stelle.
- Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.
- Stellen Sie den Ergometer an seinen Platz zurück.

### JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Entfernen Sie jeglichen Schmutz von den Pedalarmrädern und den Führungsleisten.

## PAROS PRO S+ EXPLOSIONSZEICHNUNG



PAROS  
PRO S+

## PAROS PRO S+ ERSATZTEILLISTE

Nr.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	MENGE
1	COMPUTER	1
2	END CAP FOR FIXED HANDLEBAR	2
3	HANDLEBAR	1
4	M3.5x20 SELF-TAPING SCREW	2
5	HANDLE PULSE PAD	2
6	HANDLEBAR SPONGE	2
7	HANDLE PULSE CABLE	2
8L	COMPUTER PLASTIC COVER LEFT	1
8R	COMPUTER PLASTIC COVER RIGHT	1
9	M5x12MM BLACK SCREW	5
10	M4x15MM SELF-TAPING SCREW	2
11	SADDLE	1
12	END CAP	2
13	SEAT POST	1
14L	SEAT PLASTIC COVER LEFT	1
14R	SEAT PLASTIC COVER RIGHT	1
15	SCREW FOR SLIDE SEAT	2
16	M5x12MM NICKEL PLATING SCREW FOR COMPUTER	4
17	T SHARP KNOB (LD15)	1
18	TUBE SPACER	1
19	LOWER COMPUTER CABLE	1
20	SENSOR	1
21	OUT CABLE	1
22	ROUND HEAD PULL PIN	1

Nr.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	MENGE
23	INNER PLASTIC COVER	1
24	Φ17XΦ22X1T WASHER	3
25	Φ6.5XΦ25X1T PLASTIC WASHER	1
26	M6 NUT	2
27	Φ6.5XΦ19X1.5T WASHER	1
28	Φ17.5XΦ22X0.5T CURVED WASHER	1
29	JUMP RING	1
30	CONNECTING LINK	1
31	SEAT HIGH ADJUSTABLE KNOB	1
32	M4.5x25MM SELF-TAPING SCREW	5
33	SLIPING TUBE	1
34	SLIPING TUBE FIXED NUT	1
35L	CRANK LEFT	1
35R	CRANK RIGHT	1
36	HEXAGON BOLT	2
37L	FOOTPLATE LEFT	1
37R	FOOTPLATE RIGHT	1
38L	CHAIN COVER LEFT	1
38R	CHAIN COVER RIGHT	1
39	M5x15MM SCREW	12
40	M10XP1.25 NUT	2
41	ALLEN BOLT	1
42	M6 HEX NUT	1
43	HEXAGON BOLT	2

Nr.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	MENGE
44	FLYWHEELCOMPLETE MANDRIL	1
45	FLYWHEEL COMPLETE	1
46L	REAR STABILIZER BAR END CAP LEFT	1
46R	REAR STABILIZER BAR END CAP RIGHT	1
47	REAR STABILIZER BAR	1
48	DC CABLE	1
49	M8x20 ALLEN BOLT	4
50	Φ6.5XΦ13X1.5T FLAT WASHER	2
51	SPRING WASHER	2
52	TAPER SPRING	1
53	MOTOR	1
54	M5x15MM SCREW	3
55	6003 2RS BEARING	3
56	Φ17XΦ22X2T WASHER	1
57	Φ240 BELT WHEEL	1
58	BELT	1
59	PEDAL AXLE	1
60	M8x15MM BLACK ALLEN BOLT	3
61	CRANK END CAP	2
62	MAIN POST PLASTIC COVER	1
63L	FRONT STABILIZER END CAP LEFT	1
63R	FRONT STABILIZER END CAP RIGHT	1
64	FRONT STABILIZER BAR	1
65	MAIN FRAME	1

Nr.	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	MENGE
66	Φ8XΦ19X1.5T FLAT WASHER	6
67	Φ8 SPRING WASHER	6
68	M8x15MM NICKEL PLATING ALLEN BOLT	6
69	Φ8XΦ19X1.5T CURVED WASHER	2
70	UPPER COMPUTER CABLE	1
71	MAIN POST	1
72	Φ2.0X28 BLACK SPRING	1
73	M8x5T WHITE ZINC HEX NUT	1
74	M8x20 ALLEN BOLT	1
75	AXLE FOR IDLER	1
76	CURVED WASHER	1
77	IDLER	1
78	M8 NICKEL PLATING NUT	2
79	M10x4T×P1.25 HEX NUT	2
80	6300 2RS BEARING	1
81	Φ30XΦ34X1T WASHER	1
82	Φ280 MAGNETIC FLYWHEEL	1
83	ONE DIRECTION BEARING	1
84	6203 2RS BEARING	1
85	FLYWHEEL MANDRIL	1
86	SMALL RATCHET WHEEL	1
87	6000 2RS BEARING	1
88	ALLEN KEY WRENCH	1
89	COMBINATION WRENCH	1

## PAROS PRO S+ ERSATZTEILLISTE



Nr .	ENGLISCHE BESCHREIBUNG	MENGE
90	ADAPTOR	1
91	Φ8*Φ13.8*2.5T SPRING WASHER	4
92	Φ8*Φ20*2.5T FLAT WASHER	4

### D: ENTSORGUNGSHINWEIS

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

### GB: WASTE DISPOSAL

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 correct (collecte locale).

### NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Horizon Fitness producten zijn recyclebaar. 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 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 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.

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



## KONTAKT

Johnson Health Tech. GmbH  
Europaallee 51  
50226 Frechen

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Telefon: 02234 - 9997 - 100  
Email: [info@johnsonfitness.eu](mailto:info@johnsonfitness.eu)

### TECHNIK - HOTLINE:

Telefon: 02234 - 9997 - 500  
Email: [support@johnsonfitness.eu](mailto:support@johnsonfitness.eu)  
Telefax: 02234 - 9997 - 200

[www.horizonfitness.eu](http://www.horizonfitness.eu)



## Ergometer BEDIENUNGSANLEITUNG

Paros Pro S+ Owner's Manual 052918' Rev. 1.0 © 2018 Horizon Fitness