



SYROS
SYROS PRO

CROSSTRAINER GEBRUIKSAANWIJZING



LEES EERST DE TECHNISCHE HANDLEIDING DOOR VOORDAT U DE GEBRUIKSAANWIJZING GAAT DOORLEZEN.

MONTAGE



⚠ LET OP

Als u de crosstrainer monteert, moet u bij bepaalde stappen bijzonder goed opletten. Het is zeer belangrijk, dat u de montagehandleiding exact volgt en er voor zorgt dat alle onderdelen goed worden vastgedraaid. Als u de montage-instructie niet exact volgt, bestaat de kans dat onderdelen van het frame niet vastgedraaid zijn, vervolgens los zitten en tijdens het gebruik storende geluiden gaan maken. Om beschadiging van uw crosstrainer te voorkomen, moet u de montagehandleiding opnieuw doorlezen en dan de fouten corrigeren, die u tijdens de montage misschien heeft gemaakt.

Voordat u doorgaat, moet u het serienummer en de modelnaam in de daarvoor bedoelde regels onderaan noteren. U vindt het serienummer en de modelnaam op de voorste staande voet.

NOTEER HET SERIENUMMER EN DE MODELNAAM IN DE DAARVOOR BEDOELDE VAKJES ONDERAAN:

SERIENUMMER:

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

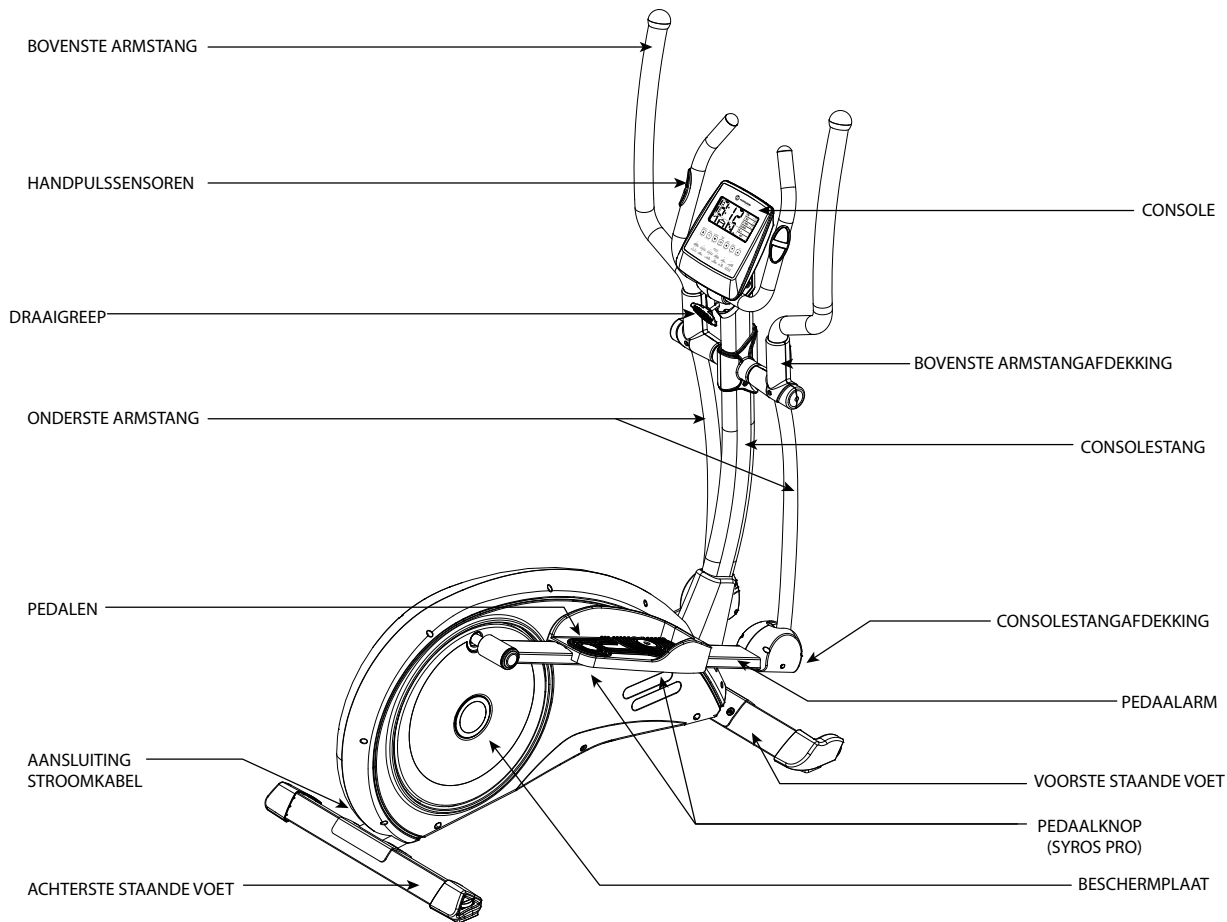
MODELNAAM: HORIZON
FITNESS

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

CROSSTRAINER



SYROS PRO



MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- ☐ 5 mm Inbussleutel (L-vorm)
- ☐ Vorksleutel

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 Hoofdframe
- ☐ 1 Voorste staande voet
- ☐ 1 Achterste staande voet
- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Consolestang
- ☐ 1 Consolestangafdekking
- ☐ 2 Bovenste armstangen
- ☐ 2 Onderste armstangen
- ☐ 2 Bovenste armstangafdekkingen
- ☐ 2 Pedalen
- ☐ 2 Pedaalarmen
- ☐ 1 Stroomkabel
- ☐ 1 Zakje met schroeven

VÓÓR DE MONTAGE

UITPAKKEN

Pak het toestel uit waar u het gaat gebruiken. Plaats de verpakking op een vlakke ondergrond. Wij raden u aan, een beschermende folie op uw vloer te leggen. Open de verpakking niet als ze op haar kant ligt.

OPMERKING: Let er bij elke montagestap op dat u ALLE moeren en schroeven eerst losjes vastdraait voordat u er EEN vast aandraait.

OPMERKING: Wij raden u aan, de schroefdraden vóór montage van het toestel in te smeren met een beetje smeervet. U kunt daarvoor elke soort smeervet gebruiken, bijv. fietssmeervet.



HEEFT U HULP NODIG?

Als u vragen heeft of als onderdelen ontbreken, neem dan contact op met onze klantenservice ter plaatse:
+49 (0)2234-9997-100

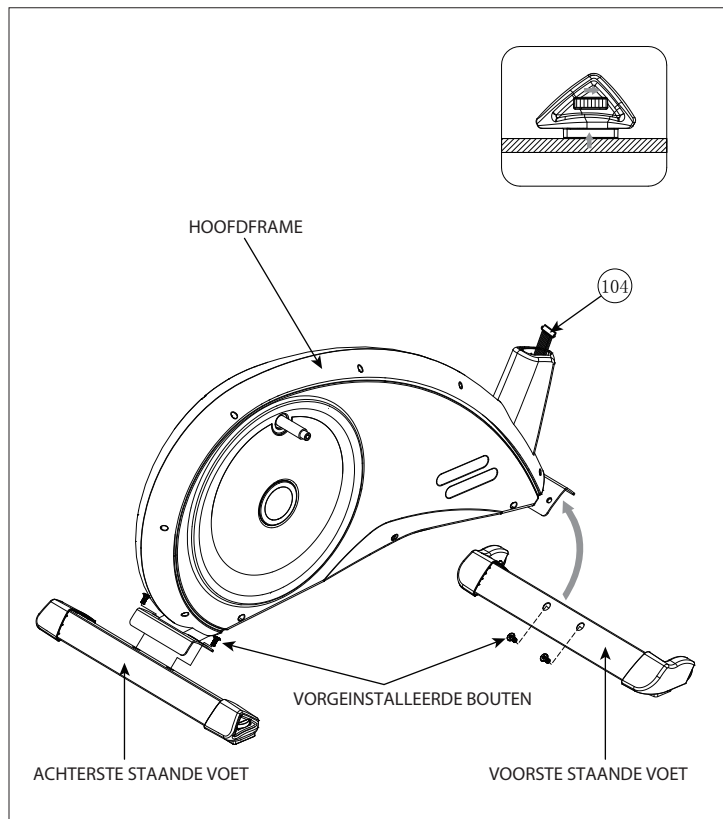


SYROS
SYROS PRO

MONTAGESTAP 1



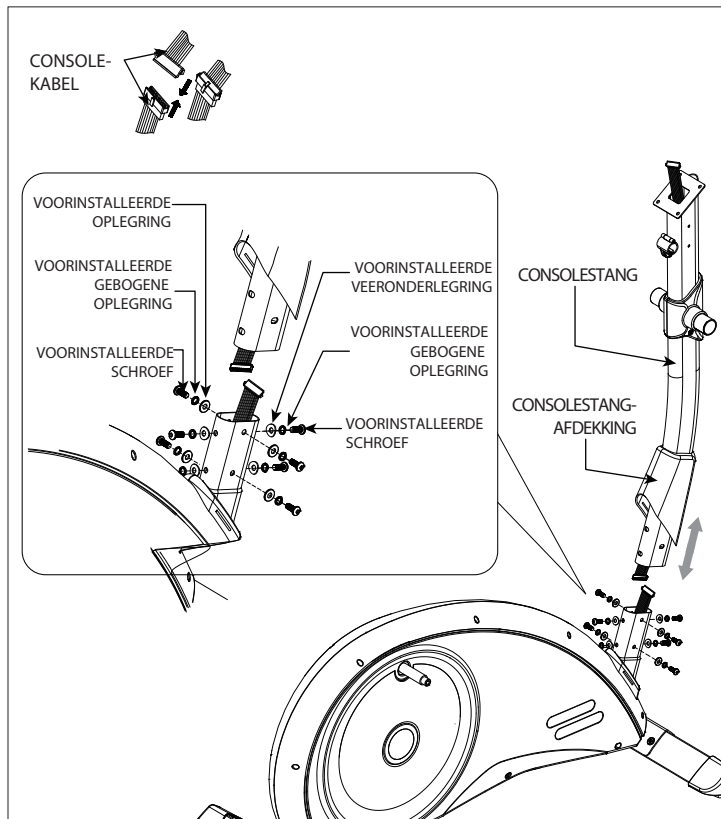
SYROS
SYROS PRO



OPMERKING: Er is geen schroevenzak voor deze montagestep.

- A Bevestig de ACHTERSTE STAANDE VOET met 2 VORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN aan het HOOFDFRAME.
- B Bevestig de ACHTERSTE STAANDE VOET met 2 VORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN aan het HOOFDFRAME.

MONTAGESTAP 2



OPMERKING: Er is geen schroevenzak voor deze montagesap.

- A Schuif de CONSOLESTANGAFDEKKING van onder naar boven toe over de CONSOLESTANG.
- B Verbind de CONSOLEKABELS met elkaar en steek ze voorzichtig in het HOOFDFRAME.
- C Schuif de CONSOLESTANG in het HOOFDFRAME en bevestig deze aan beide zijden met 4 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN, 4 VOORGEÏNSTALLEERDE GEBOGEN OPLEGRINGEN, 4 VOORGEÏNSTALLEERDE OPLEGRINGEN en vanaf de voor- en de achterkant met 4 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN, 4 VOORGEÏNSTALLEERDE GEBOGEN OPLEGRINGEN en 4 VOORGEÏNSTALLEERDE VEERRINGEN.

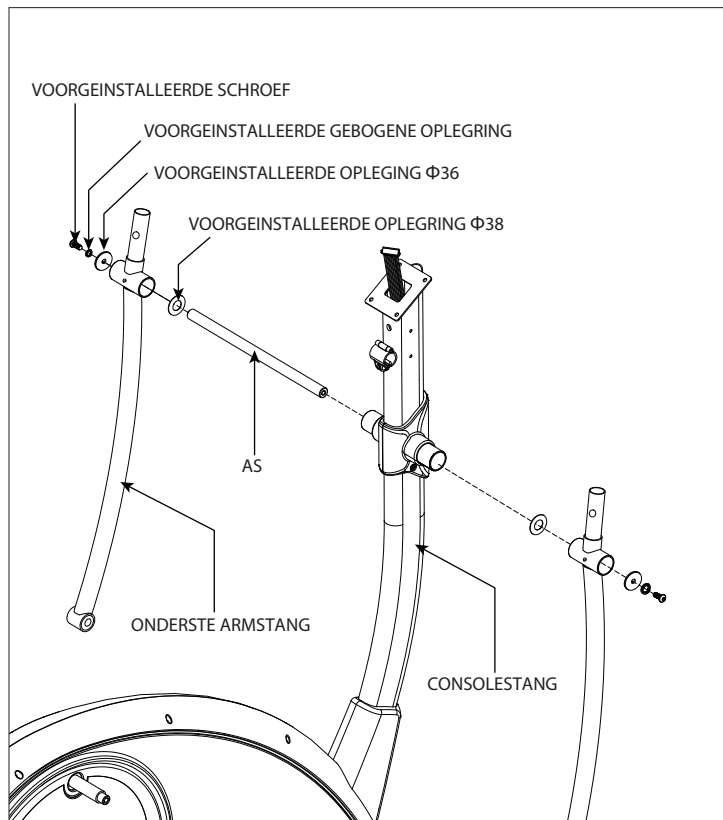


SYROS
SYROS PRO

MONTAGESTAP 3



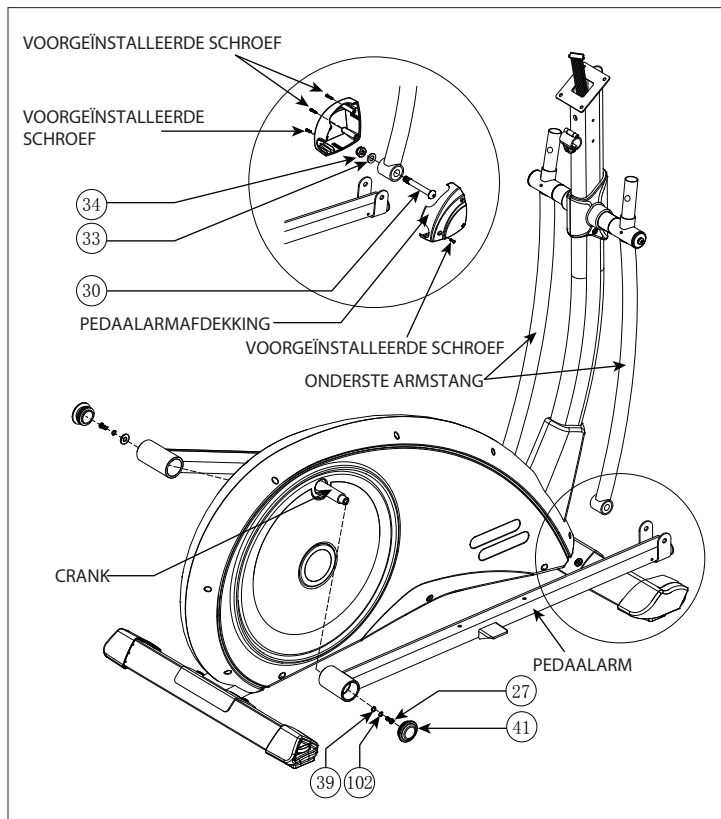
SYROS
SYROS PRO



OPMERKING: Er is geen schroevenzak voor deze montagestap.

- A Schuif de ASBOUT voorzichtig door de CONSOLESTANG heen.
- B Bevestig de ONDERSTE ARMSTANG met 1 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUT, 1 VOORGEÏNSTALLEERDE GEBOGEN OPELGRING, 1 VOORGEÏNSTALLEERDE OPLEGRING $\Phi 36$ en 1 VOORGEÏNSTALLEERDE OPLEGRING $\Phi 38$ aan de CONSOLESTANG.
- C Herhaal stap B aan de tegenoverliggende zijde.

MONTAGESTAP 4



INHOUD SCHROEVENZAK:

BOUT (27) M8 x 20 Aantal: 2	SCHROEF (30) M10 x 78 Aantal: 2	OPLEGRING (33) Ø10 x Ø19 x 2T Aantal: 2
MOER (34) M10 Aantal: 2	OPLEGRING(39) Ø8 x Ø21 x 2T Aantal: 2	AFDEK- KAP (41) Aantal: 2
GEBOGENE OPLEGRING (102) Ø8 Aantal: 2		

- Schuif de PEDAALARMAFDEKKING over de CRANK en bevestig hem met 1 OPLEGRING (39), 1 GEBOGEN OPLEGRING (102), 1 BOUT (27) en 1 AFDEKKAP (41).
- Pass het tegenoverliggende uiteinde van de PEDAALARMAFDEKKING onder op de ONDERSTE ARMSTANG in en borg deze verbinding met 1 BOUT (30), 1 OPLEGRING (33) en 1 MOER (34).
- Bevestig de PEDAALARMAFDEKKING aan beide zijden van de PEDAALARMAFDEKKING met 2 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN (27) en 2 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN (30).
- Herhaal stap B en C aan de tegenoverliggende zijde.

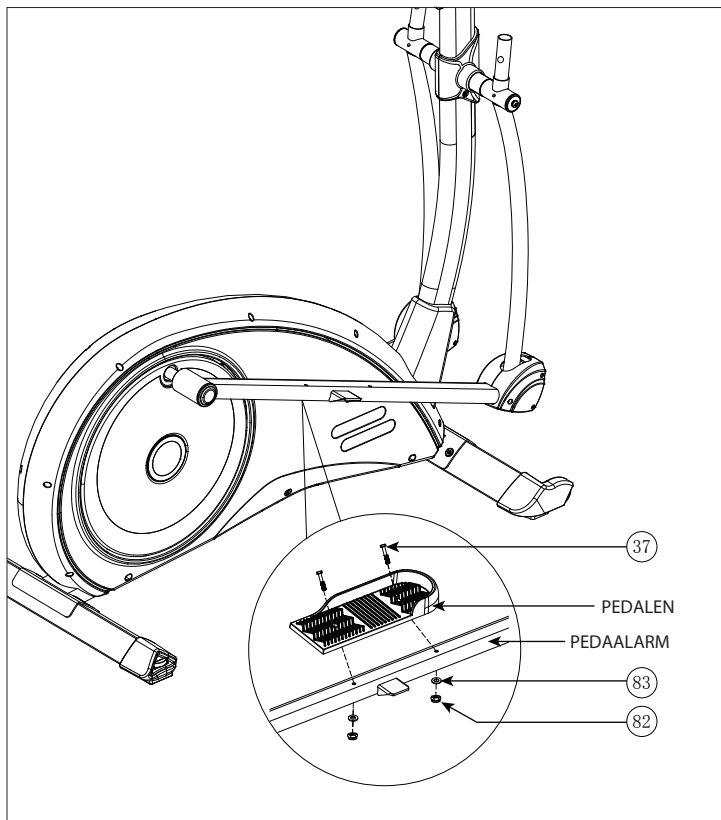


SYROS
SYROS PRO

MONTAGESTAP 5 (SYROS)



SYROS



INHOUD SCHROEVENZAK:



SCHROEF (37)
M8 x 55
Aantal: 4



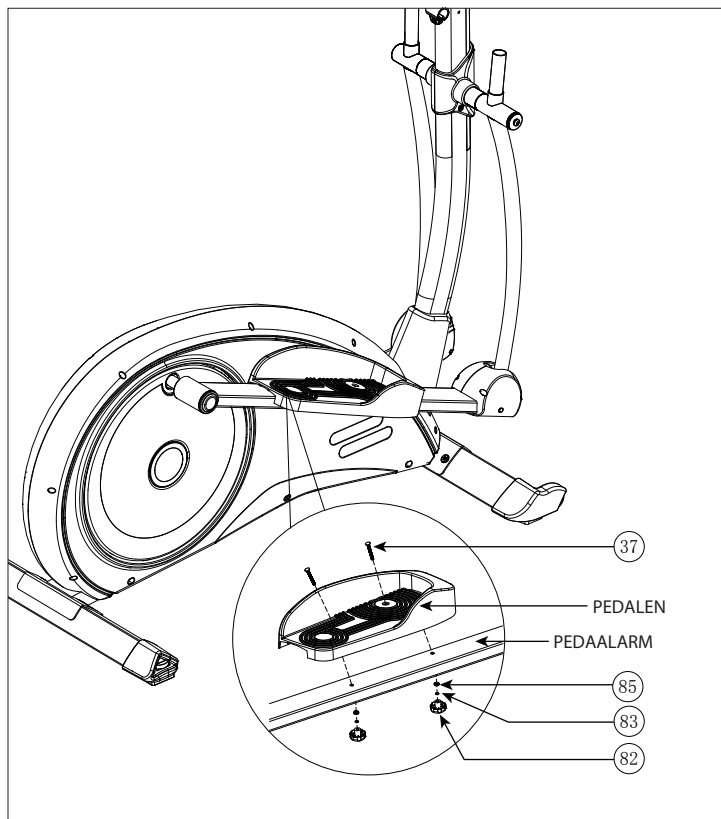
MOER (82)
M8
Aantal: 4



OPLEGRING (83)
Ø8 x Ø16 x 2T
Aantal: 4

- A Bevestig het PEDAAL aan de PEDAALARM met 2 BOUTEN (37), 2 OPLEGRINGEN (83) en 2 MOEREN (82).
- B Herhaal deze stap aan de tegenoverliggende zijde.

MONTAGESTAP 5 (SYROS PRO)



INHOUD SCHROEVENZAK:



PEDAAL INSTELKNOP (82)
Aantal: 4



GEBOGENE OPLEGRING (83)
Ø6
Aantal: 4



SCHROEF (37)
M6 x 55
Aantal: 4



OPLEGRING (85)
Ø6x16x2T
Aantal: 4

- A Bevestig het PEDAAL aan de PEDAAARM en doe dit met 2 BOUTEN (37), 2 OPLEGRINGEN (85), 2 GEBOGEN OPLEGRINGEN(83) en 2 PEDAALINSELKNOPPEN (82).
- B Herhaal deze stap aan de tegenoverliggende zijde.

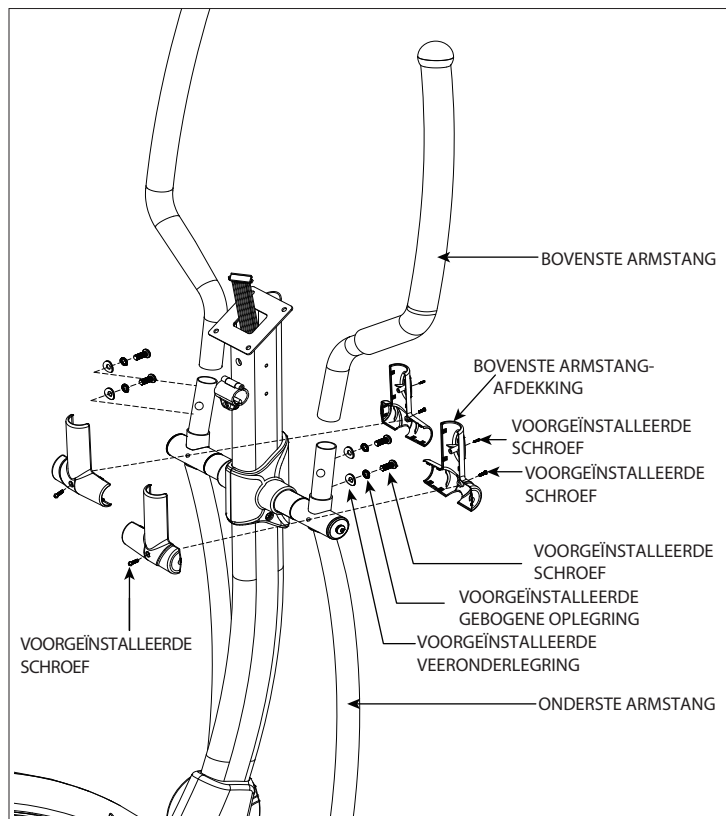


SYROS PRO

MONTAGESTAP 6



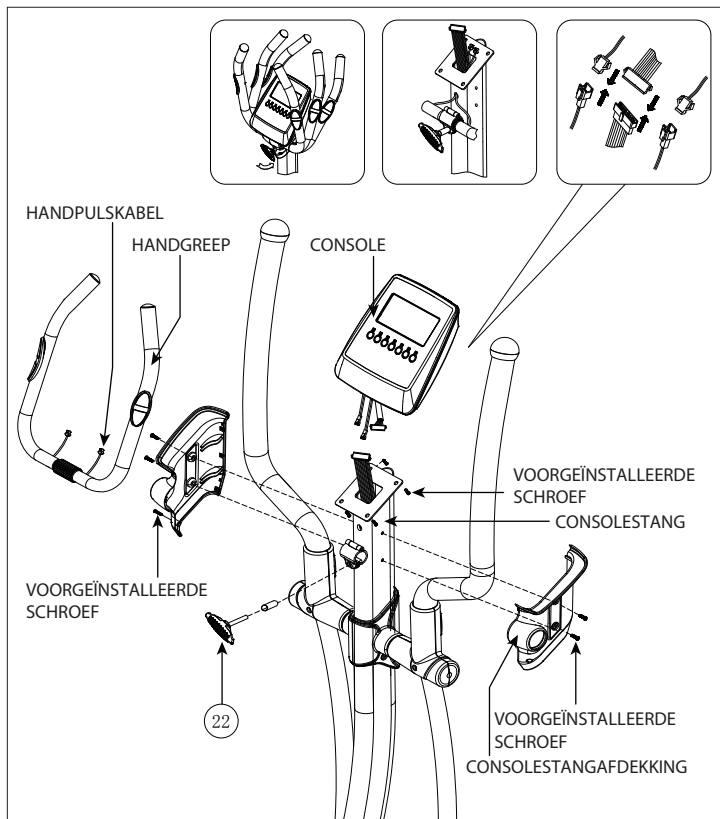
SYROS
SYROS PRO



OPMERKING: Er is geen schroevenzak voor deze montagestap.

- A Schuif de BOVENSTE ARMSTANG op de ONDERSTE ARMSTANG en bevestig ze met 1 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUT, 1 VOORGEÏNSTALLEERDE GEBOGEN OPLEGRING en 1 VOORGEÏNSTALLEERDE VEERRING.
- B Bevestig de AFDEKKING VAN DE BOVENSTE ARMSTANG vanaf de voorkant met 2 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN en vanaf de achterkant met 1 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUT.
- C Herhaal stap A en B aan de andere kant.

MONTAGESTAP 7



INHOUD SCHROEVENZAK:



DRAAIGREEP (22)
M8 x 55mm
Aantal: 1



HULS (21)
Ø8 x Ø13 x 35mm
Aantal: 1

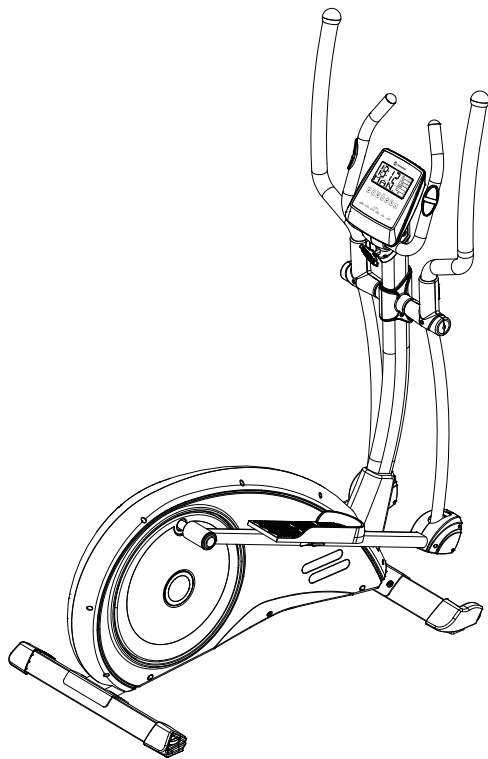
- A Haal de HANDPULSKABEL door de opening in de CONSOLESTANG en uit het bovenste uiteinde van de CONSOLESTANG weer naar buiten toe.
- B Bevestig de HANDGREEP met de DRAAIGREEP (22) en de HULS (21) aan de CONSOLESTANG.
- C Verbind de CONSOLEKABELS met elkaar vast en steek de CONSOLEKABELS voorzichtig in de CONSOLESTANG.
- D Bevestig de console met 4 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN aan de CONSOLESTANG.
- E Bevestig de LINKER en de RECHTER CONSOLESTANGAFDEKKING aan de CONSOLESTANG en gebruik hiervoor elk 2 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUTEN boven en 1 VOORGEÏNSTALLEERDE BOUT onder.
- F Steek de netadapter in het stopcontact.



SYROS
SYROS PRO



SYROS



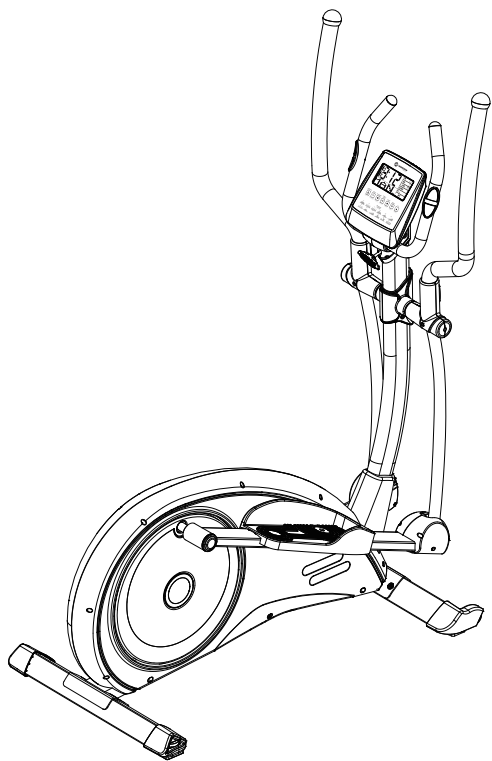
MONTAGE VOLTOOID!

SYROS

Max. Gewicht gebruiker 136 kg / 300 lbs

Gewicht toestel: 48.5 kg / 107 lbs

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



SYROS PRO

Max. gewicht gebruiker: 136 kg / 300 lbs

Gewicht toestel: 49.5 kg / 109 lbs

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



SYROS PRO



CROSSTRAINER BEDIENING

In deze paragraaf leggen wij uit hoe u de console en de programma's kunt gebruiken.

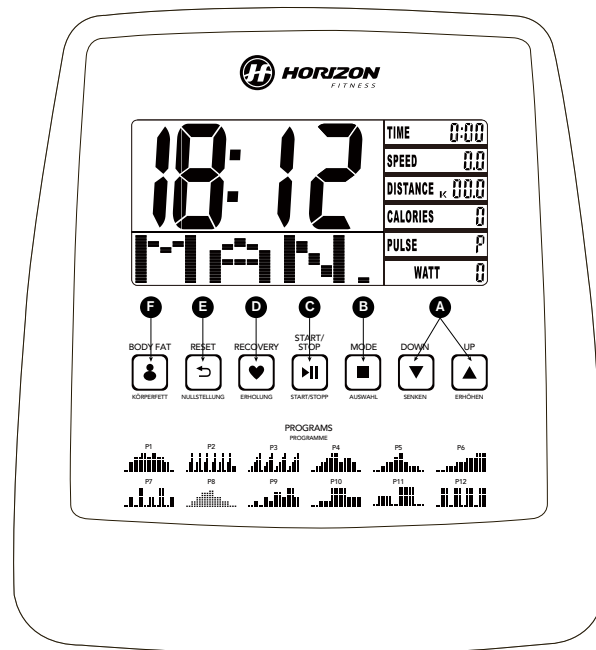
De paragraaf BASISBEDIENING in de TECHNISCHE HANDLEIDING van de crosstrainer bevat de volgende instructies:

- DE STANDPLAATS VAN DE CROSSTRAINER
- HET POSITIONEREN VAN DE VOET
- DE CROSSTRAINER BEWEGEN
- DE CROSSTRAINER NIVELLEREN
- OP STROOM WERKENDE OF HANDMATIG INSTELBARE STIJGING
- DE HARTSLAGFUNCTIE GEBRUIKEN

SYROS CONSOLEWEERGAVE



SYROS PRO CONSOLEWEERGAVE



SYROS
SYROS PRO



SYROS
SYROS PRO

A) VERHOGEN& VERLAGEN-/ UP & DOWN-TOETS

- 1) Indrukken om de waarde te verhogen of te verlagen.
- 2) Indrukken om de punten door te bladeren en te doorzoeken die u kunt kiezen.
- 3) Indrukken om de weerstand te verhogen of te verlagen.

B) KEUZE -/ MODE - TOETS

- 1) Voor het veranderen van de weergave en ter bevestiging van gegevensinstellingen.
- 2) Na de lichaamsvettest drukt u op de KEUZETOETS om de weergave te veranderen.

C) START/STOP-TOETS

Om de training te starten en te onderbreken.

D) RECUPERATIE-/RECOVERY-TOETS

Als er hartslaggegevens beschikbaar zijn, kunt u de RECUPERATIE-TOETS indrukken om de recuperatiefunctie te starten. (Kijk voor een nauwkeurig verloop van de recuperatie op pagina 18.)

E) NULSTEL-/ RESET-TOETS

Als u gegevens instelt, drukt u op de resettoets om de uitgangswaarde te krijgen.
Houd de resettoets 3 seconden lang ingedrukt om het systeem op elk moment tijdens de training te resetten.

F) LICHAAMSVET/ BODY FAT - TOETS

Om het aandeel lichaamsvet en de BMI index te berekenen.
(Kijk voor meer informatie op pag. 20)

UW PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN

Deze console kan uw persoonlijke gegevens (naam, geslacht, leeftijd en gewicht) opslaan. Hierdoor kunt u sneller met uw training beginnen. Om uw gegevens op te nemen, moet u het volgende doen:

- 1) Kies een gebruiker van 1 t/m 4
- 2) Kies het geslacht
- 3) Kies uw leeftijd
- 4) Kies uw gewicht
- 5) De console kan gegevens van maximaal 4 gebruikers bewaren en u kunt uw gegevens op elk gewenst moment veranderen.

START UW TRAINING

- 1) Overtuig u er van dat de stroom aan staat.
- 2) Druk op de MODE-toets om naar het hoofdmenu te gaan, nadat u uw persoonlijke gegevens heeft ingevoerd.
- 3) Druk op de UP & DOWN - toetsen om in het hoofdmenu een trainingsprogramma te kiezen; om te bevestigen drukt u op de MODE-toets.
- 4) Om een vooraf ingesteld programma te kiezen, kiest u een programma en drukt u op de MODE-toets.
- 5) Als u een trainingsprogramma heeft gekozen, drukt u op de UP & DOWN toetsen om uw trainingstijd vast te leggen.
- 6) Druk op de START-toets om met uw training te beginnen.

SNELSTART

- 1) Overtuig u er van dat de stroom aan staat.
- 2) Druk gewoon op de START-toets en begin met uw training.

PROGRAMMA'S

HANDMATIG (MANUAL)

Kies in het hoofdmenu het punt "Handmatig" en druk op START voordat u uw training kiest.

HRC

- 1) Sluit het invoeren van uw persoonlijke instellingen af en ga naar het hoofdmenu.
- 2) Kies in het hoofdmenu het HRC-programma en druk op de MODE-toets om de instellingen in te voeren.
- 3) Kies tussen 55%, 75% en 90% uw doelhartslag of kies uw persoonlijke doelhartslag tussen 30 en 230.

GEBRUIKERSPROGRAMMA (USER PROGRAM)

- 1) Kies het gebruikersprogramma in het hoofdmenu en gebruik de UP & DOWN-toetsen en de MODE-toets om uw eigen training in te stellen.
- 2) Ter bevestiging van de instelling houdt u de MODE-toets 3 seconden lang ingedrukt.

RECUPEREREN VAN UW TRAINING (WORKOUT RECOVERY)

Als u enige tijd getraind heeft (tenminste 30 seconden) dan drukt u op de RECOVERY-toets. Vervolgens houdt u de leuningen vast om een trainingsrecuperatietest te doen.

Ht systeem telt terug van 00:60 tot 00:00 en vervolgens verschijnt de recuperatietoestand van uw hartslag van F1, F2 ... t/m F6 in beeld. (F1 - F6 geeft uw fitnessquotienten aan, F1 is het beste resultaat.) De gebruiker kan de training voortzetten ter verbetering van zijn recuperatiehartslag. (Druk opnieuw op de RECOVERY-toets om naar het hoofdmenu te gaan.)

LICHAAMSVETMETING (BODY FAT MEASUREMENT)

- 1) Kies de gebruiker uit 1 t/m 4 en kies het programma.
- 2) Als u de trainingsselectie voltooid of onderbroken heeft, drukt u op de BODY FAT-toets.

- 3) Houd beide handpulsensoren 8 tot 10 seconden lang ingedrukt. Vervolgens zullen de testresultaten (procent en BMI cijfer) 30 seconden lang op het LCD-display 30 verschijnen.

B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I	LAAG	LAAG/MIDDEL	MIDDEL	MIDDEL/HOOG
MEETBEREIK	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

LICHAAMSVET:

VET%	(-) LAAG	(+) LAAG/MIDDEL	▲ MIDDEL	◆ MIDDEL/HOOG
MAN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
VROUW	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

WATTPROGRAMM (ALLEEN SYROS PRO) (WATTS CONTROL)

- 1) Sluit u gebruikersinstellingen af en ga naar de programmakeuze.
- 2) Kies in het hoofdmenu het WATTPROGRAMMA en druk op de MODE-toets.
- 3) Kies met de UP & DOWN-toetsen het gewenste aantal Watt.
- 4) Druk op START als u klaar bent met de instellingen.

ENERGIEBESPARENDE MODE

Ter vermindering van het energieverbruik zal uw crosstrainer automatisch overschakelen op Energiebesparende mode als hij niet gebruikt wordt. Met een druk op een toets kunt u hem snel weer activeren.

KALENDER EN TIJD

Terwijl de console is ingeschakeld, kunt u de KALENDER en de TIJD instellen. U doet dit door met de UP & DOWN-toetsen een keuze te maken en met de MODE-toets te bevestigen.



SYROS
SYROS PRO

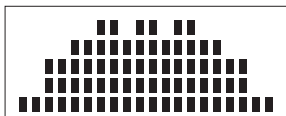
VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S SYROS & SYROS PRO

Kijk voor het gebruik van de punten "Handmatig", HRC en gebruikersgedefinieerde programma's in de Technische Handleiding op pag. 25.

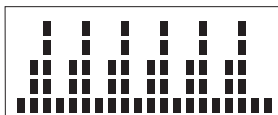


SYROS
SYROS PRO

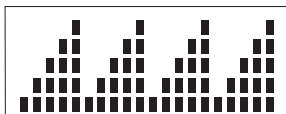
- P1: Is ideaal om uw lichaamsgewicht te verminderen: wisselt af tussen hoge en lage weerstanden, maar altijd binnen het vetverbrandingsbereik.



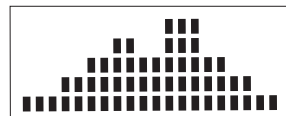
- P2: Door de wissel tussen lage en hoge weerstanden tijdens het trainen wordt uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen verbeterd omdat in de training ook uw hart en spieren worden betrokken.



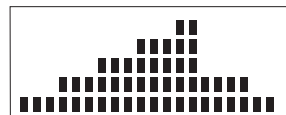
- P3: door de combinatie van berg en dal (weerstanden) verbrandt u meer vet tijdens het trainen.



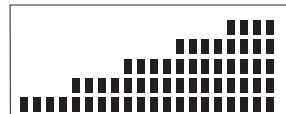
- P4: Verbetert uw prestaties en uithoudingsvermogen door de verhoging naar piekweerstand om zo de moeilijkste buitenvoorwaarden te simuleren.



- P5: Volledig trainingsprogramma om uw lichaamsfitness te verbeteren.

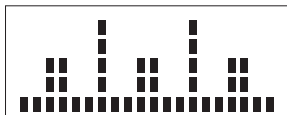


- P6: Voor gevorderde gebruikers en als uitdaging: stijgende weerstand om de spieren te verbeteren.

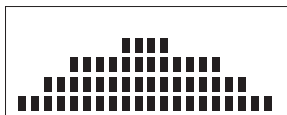


VOORINGESTELDE PROGRAMMA'S (UITSLUITEND SYROS PRO)

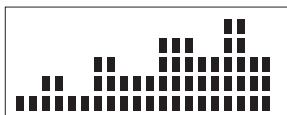
- P7: Gun uw hart en spieren een recuperatiefase na een intensieve trainingseenheid



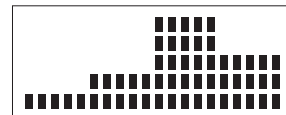
- P8: Simuleert het bergbeklimmen door het stapsgewijs verhogen en verlagen van de weerstanden.



- P9: De langzaam toenemende weerstand door de wissel van berg en dal biedt u de mogelijkheid, uw doel van de dag te bereiken.



- P10: Verbetert uw prestaties en uithoudingsvermogen door verhoging van het weerstandslevel naar piekweerstand (simulatie van de bergomgeving).



- P11: Verbetert uw hart- en longcapaciteit door het simuleren van dagelijkse joggingeenheden.



- P12: Verbetert uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door de automatische wissel van de weerstandsniveaus tijdens het trainen.



SYROS
SYROS PRO

UW HARTSLAG CONTROLEREN

FEEDBACK

Uw Horizon Fitness Fietstrainer heeft twee opties voor hartslagmeldingen. U kunt ofwel de leuningen nemen die zijn uitgerust met pulssensoren of u gebruikt de borstband (apart verkrijgbaar) zodat u uw armen bij het trainen vrij kunt bewegen.

HANDPULSSENSOREN

De handpulssensoren bevinden zich op de leuningen. Leg uw handpalmen rechtstreeks op de handpulssensoren. Voor het meten van uw hartslag moeten beide handen op de sensoren liggen. Houd de sensoren niet te stevig vast, want anders wordt uw bloeddruk hoger. Houd de handpulssensoren voortdurend en met matige druk vast. Houd de pulssensoren slechts zo lang vast, totdat uw hartslag in beeld verschijnt, anders krijgt u onregelmatigheden in de meting.

DRAADLOZE BORSTBAND (WORDT APART VERKOCHT)

Voordat u de draadloze borstband omdoet, moet u de beide rubberen elektroden bevochtigen met water. Breng de borstband onder de borstkas of de borstspier aan, met het logo naar buiten toe, precies boven uw borstbeen. **OPMERKING:** De borstband moet goed vastzitten en op de juiste plaats zitten om nauwkeurige en ononderbroken meetwaarden te kunnen verzenden. Als de borstband te los of niet goed zit, bestaat de kans dat u een ongelijkmatige hartslag krijgt gemeld.

Als er problemen ontstaan met de hartslagfunctie, kijk dan op pagina 10, 11 en 24 van het Technisch Handboek.

WAARSCHUWING!

De hartslagfunctie is geen medische functie. Diverse factoren kunnen de nauwkeurigheid van de meting negatief beïnvloeden. Het meten van de hartslag is uitsluitend bedoeld als hulpmiddel bij het trainen.

TRAININGSADVIEZEN

RAADPLEEG ALTIJD EERST UW HUISARTS VOORDAT U MET EEN TRAININGSPROGRAMMA BEGINT.

HOE VAAK? (TRAININGSFREQUENTIE)

De Amerikaanse associatie van cardiologen adviseert om minstens 3 tot 4 maal per week te trainen om uw hart en bloedsomloop fit te houden. Als u een ander doel heeft, bijv. uw gewicht of lichaamsvet te verminderen, zult u uw doel sneller bereiken als u vaker traint. Ongeacht het feit of u 3 of 6 dagen per week traint, moet u er altijd naar streven om van sport een levenslange gewoonte te maken. Veel mensen houden met succes een fitnessprogramma vol, als ze een bepaald uur van de dag voor sport reserveren. Dat kan 's morgens zijn vóór het ontbijt, tijdens de middagpauze of 's avonds bij het tv kijken. Het tijdstip van de dag maakt eigenlijk niet uit. Het moet een moment zijn waarop u routinematig kunt trainen en niet gestoord wordt. Om uw fitnessprogramma vol te kunnen houden, moet het voorrang in uw leven hebben. Neem dus snel uw agenda en een potlood en noteer uw trainingstijden voor de volgende maand!!

HOE LANG? (TRAININGSDUUR)

Voor het trainen van uw uithoudingsvermogen moet de duur van uw trainingseenheden tussen 24 en 60 minuten liggen. Maar begin langzaam en voer de trainingsduur stapje voor stapje op. Als u de afgelopen jaren niet sportief actief geweest bent, is het beter als uw trainingsduur

in het begin 5 minuten bedraagt. Uw lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan de training. Als u er naar streeft om uw gewicht te verminderen, is het effectiever de trainingsduur op te voeren, maar wel te trainen met een lage weerstandsgraad. Een trainingsduur van 48 minuten en langer is het meest geschikt om af te nemen.

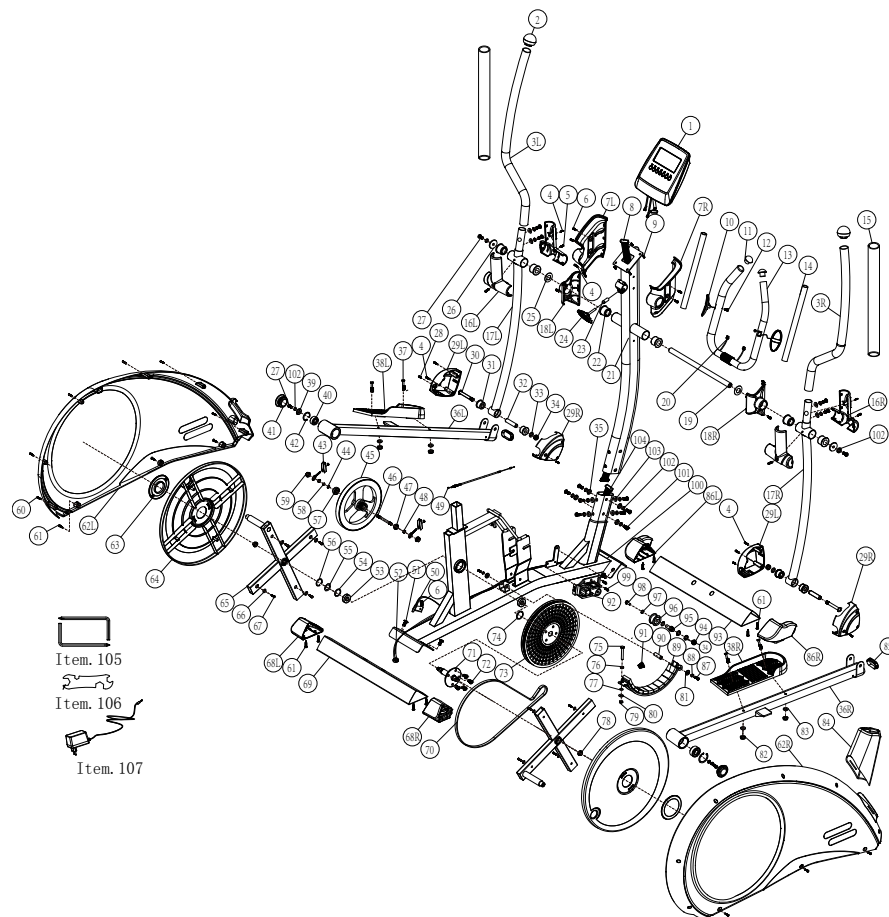
HOE INTENSIEF? (TRAININGSINTENSITEIT)

Hoe intensief u uw training plant, hangt ook af van uw doelstellingen. Als u uw Ergometer gebruikt om uzelf voor te bereiden op een wedstrijd, zult u waarschijnlijk harder trainen dan wanneer u „alleen maar“ uw fitness wilt verbeteren. Ongeacht uw doelstellingen op lange termijn moet u altijd langzaam beginnen met trainen. Cardiovasculaire training hoeft geen pijn te doen, als u iets goeds voor uw lichaam wilt doen!

GARANTIEBEPALINGEN

Alle informatie over onze garantiebepalingen vindt u op de garantie- & servicekaart.
Als die mocht ontbreken, kunt u er een aanvragen op het telefoonnummer +49 (0)2234-9997-100.

SYROS EXPLOSIETEKENING



SYROS RESERVEONDERDELENLIJST

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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

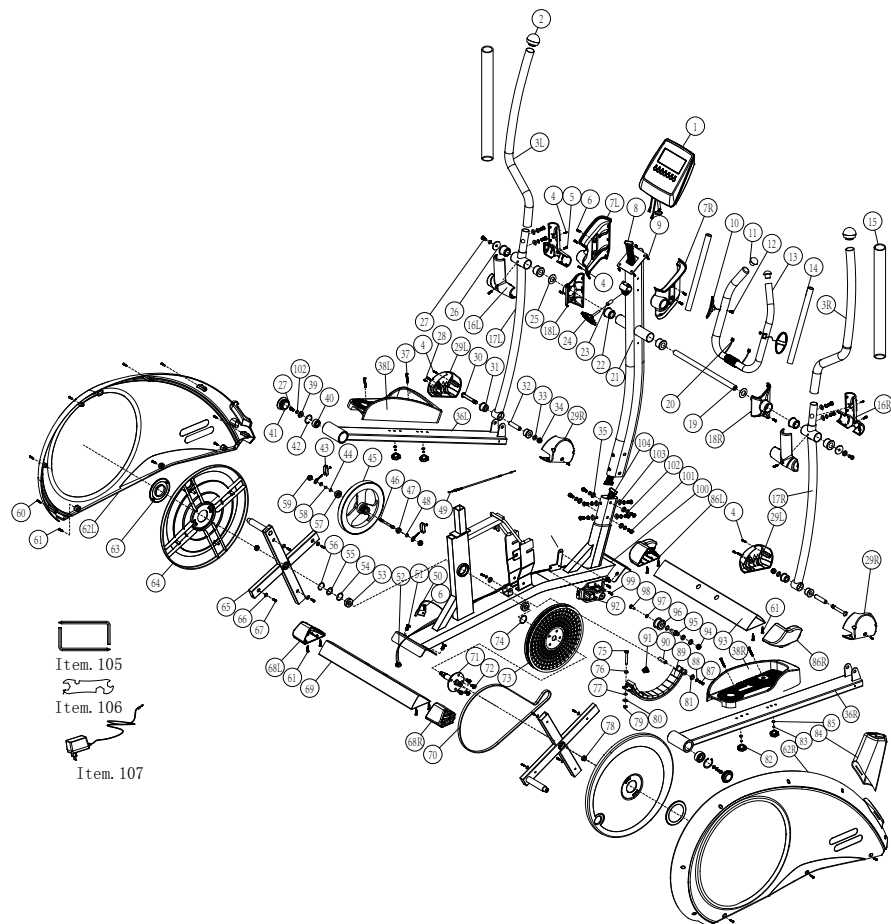
NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES $\Phi 19 \times 38$	2
23	TUBE SPACER	3L
24	"T" SHAPE SCREW	3R
25	FLAT WASHER $\Phi 19.5 \times \Phi 38 \times 0.5 \text{MM}$	4
26	FLAT WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 36 \times \text{MM}3 \text{T}$	5
27	M8*20 ALLEN BOLT	6
28	M5*15 ROUND HEAD SCREW	7L
29L	PLASTIC COVER FOR FOOR SUPPORT BAR (LEFT)	7R
29R	PLASTIC COVER FOR FOOR SUPPORT BAR (RIGHT)	8
30	ALLEN BOLT M10X78	9
31	HANDLEBAR LOWER PIVOT BUSHES 32x14	10
32	TUBE SPACER $\Phi 14 \times 59.5 \text{MM}$	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 $\Phi 43.5$	20

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
43	BELT ADJUSTMENT SET	2
44	WAVE WASHER Φ10XΦ15X0.3T	2
45	FLYWHEEL	1
46	AXLE FOR FLYWHEEL Φ10X110MM	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 Φ20X25X1T	1
55	WAVE WASHER Φ20.5X25X0.5T	1
56	C-SHAPE WASHER Φ20	1
57	BEARING	1
58	C-SHAPE WASHER Φ9	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 Φ5X16X1	8

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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 Φ20X130MM	5
72	ANTI-LOOSE ALLEN BOLT M8X15MM	6
73	BELT WHEEL	7L
74	WASHER Φ20X25X2T	7R
75	HEX BOLT M6X75	8
76	NUT M6	9
77	PLASTIC WASHER Φ6.5XΦ25X1.5T	10
78	NUT M10X1.25	11
79	NUT M6	12
80	WASHER Φ6.5X19X1.5T	13
81	WASHER Φ6.5X13X1.5T	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 Φ6	19
89	MAGNET SET	1

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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 EXPLOSIETEKENING



SYROS PRO RESERVEONDERDELENLIJST

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
21	HANDLEBAR POST	1
22	HANDLEBAR PIVOT BUSHES $\Phi 19 \times 38$	6
23	TUBE SPACER	1
24	"T" SHAPE SCREW	1
25	FLAT WASHER $\Phi 19.5 \times \Phi 38 \times 0.5 \text{MM}$	2
26	FLAT WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 36 \times \text{MM} 3 \text{T}$	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 $\Phi 14 \times 42.3 \text{MM}$	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 $\Phi 43.5$	2

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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

NUM.	BESCHRIJVING	AANTAL
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 Vision Fitness / Horizon Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: VERWIJDERINGSAANWIJZING

Vision Fitness / 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

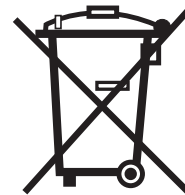
Los productos de Vision Fitness / Horizon Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

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 oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



CONTACT

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

ALGEMENE INFORMATIE:

Telefoon: +49 (0)2234 - 9997 - 100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNISCHE HOTLINE:

Telefoon: +49 (0)2234 - 9997 - 500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: +49 (0)2234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu



CROSSTRAINER GEBRUIKSAANWIJZING