



ANDES 5 ANDES 7i

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ



Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΦΥΛΑΞΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε την συσκευή. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να εξασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του ελλειπτικού είναι κατάλληλα πληροφορημένοι αναφορικά με τους κινδύνους και τις προφυλάξεις. Εάν έχετε ερωτήσεις μετά την ανάγνωση αυτού του εγχειριδίου, επικοινωνήστε με τον πωλητή σας.





ΠΡΟΣΟΧΗ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ

- Αν νιώσετε ναυτία, πόνο στο στήθος, ζάλη ή αναπνευστικές δυσκολίες, διακόψτε άμεσα την προπόνηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε την άσκηση.
- Κατά την διάρκεια της προπόνησης, κρατήστε πάντα ένα σταθερό ρυθμό. Μην πάτε πάνω από 80 RPM με αυτό το μηχάνημα. Υπερβολικές ή λανθασμένες ασκήσεις μπορεί να βλάψουν την υγεία σας.
- Συστήνεται να κρατιέστε σταθερά στην χειρολαβή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το μηχάνημα και κατά την διάρκεια της άσκησης
- Μην στρέφετε τους βραχίονες των πεντάλ με τα χέρια.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι καλά σταθεροποιημένες πριν τις χρησιμοποιήσετε.
- Κρατήστε καθαρά και στεγνά τα στηρίγματα των ποδιών.
- Προσέξτε όταν ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από την συσκευή. Πριν ανεβείτε και κατεβείτε από την συσκευή φέρετε το πεντάλ στην πιο χαμηλή θέση και σταματήστε πλήρως την συσκευή.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο ελλειπτικό.
- Φοράτε πάντα παπούτσια γυμναστικής ενώ χρησιμοποιείτε την συσκευή.
- Μην πηδάτε στη συσκευή.
- Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να ανεβαίνει στην συσκευή πάνω από ένα άτομο ενώ βρίσκεται σε λειτουργία.
- Αυτό το ελλειπτικό είναι μόνο για οικιακή χρήση. Μην χρησιμοποιείτε αυτό το ελλειπτικό σε γυμναστήρια, προς ενοικίαση, σε σχολεία ή κρατικά ιδρύματα, διαφορετικά καταπίπτει η εγγύηση.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε ανοιχτούς χώρους, κοντά σε πισίνα ή σε περιοχές υψηλής υγρασίας γιατί η εγγύηση δεν θα κάλυπτε ενδεχόμενες ζημιές.
- Αυτό το ελλειπτικό ικανοποιεί τις σταθερές EN957-1/9, τάξη ελλειπτικού: HA. Το σύστημα φρεναρίσματος είναι ρυθμιζόμενο.
- Για να προλάβετε βραχυκύκλωμα, μην εισάγετε ποτέ αντικείμενα στα ανοίγματα.
- Κρατήστε το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από ζεστές επιφάνειες. Μην μετακινείτε αυτή την συσκευή τραβώντας την από το καλώδιο ούτε να χρησιμοποιείτε το καλώδιο σαν χειρολαβή.
- Αποσυνδέστε από το ρεύμα πριν αρχίσετε την επιδιόρθωση ή πριν μετακινήσετε την συσκευή. Για να καθαρίσετε, χρησιμοποιείτε ένα υγρό πανί με σαπούνι. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά. (Βλέπε ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- Μην χρησιμοποιείτε άλλες συνδέσεις που δεν συστήνονται από τον κατασκευαστή.
- Μην την χρησιμοποιείτε σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα για αεροζόλ (σπρέι) ή σε περιβάλλον με ελεγχόμενο οξυγόνο.
- Χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό όπως περιγράφεται στον οδηγό.
- Η συσκευή πρέπει να τοποθετείται σε μια σταθερή βάση.



Παιδιά κάτω των 13 ετών πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρων από το μηχάνημα. Παιδιά κάτω των 13 ετών δεν μπορούν να χρησιμοποιούν το ελλειπτικό. Παιδιά μεγαλύτερα των 13 ετών και ΑΜΕΑ πρέπει να έχουν την επιμέλεια ενός ενήλικα κατά την διάρκεια της χρήσης του διαδρόμου.



Είναι βασικό να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό μόνο στο εσωτερικό της κατοικίας σε ελεγχόμενη θερμοκρασία. Εάν το ελλειπτικό εκτίθεται σε περιβάλλον με πολύ κρύο ή πολλή ζέστη, συστήνεται να μεταφερθεί η συσκευή στο δωμάτιο όπου θα χρησιμοποιηθεί πριν την πρώτη έναρξη. Αν δεν συμβεί αυτό, μπορεί να προκληθεί ηλεκτρική ζημιά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

Αυτό το προϊόν πρέπει να γειωθεί. Εάν το ελλειπτικό υποστεί ζημιά, η γείωση παρέχει μικρότερη αντίσταση στο ηλεκτρικό ρεύμα και μειώνει τον κίνδυνο βραχυκυκλώματος. Αυτό το προϊόν παρέχεται με ένα καλώδιο και ένα φισ για την γείωση. Το φισ πρέπει να εισαχθεί σε μια ειδική πρίζα.

Μια μη κατάλληλη γείωση μπορεί να έχει σαν συνέπεια ένα βραχυκύκλωμα. Εάν έχετε αμφιβολίες, επικοινωνήστε με έναν ηλεκτρολόγο για να βεβαιωθείτε ότι έχετε γειώσει κατάλληλα την συσκευή σας. Μην αλλάξετε το φισ που σας έχει παρασχεθεί με το προϊόν. Εάν δεν μπαίνει στην πρίζα, καλέστε έναν ηλεκτρολόγο για να συναρμολογήσει μια συμβατή.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Συνδέστε αυτή την συσκευή σε μια πρίζα με γείωση. Μην εργάζεστε ποτέ με το προϊόν ένα το καλώδιο ή το φισ έχουν πάθει ζημιά ακόμα και αν η συσκευή λειτουργεί κανονικά. Μην εργάζεστε με το προϊόν εάν φαίνεται να έχει ζημιά ή εάν έχει βυθιστεί στο νερό. Επικοινωνήστε με τον Πωλητή σας για αντικατάσταση.

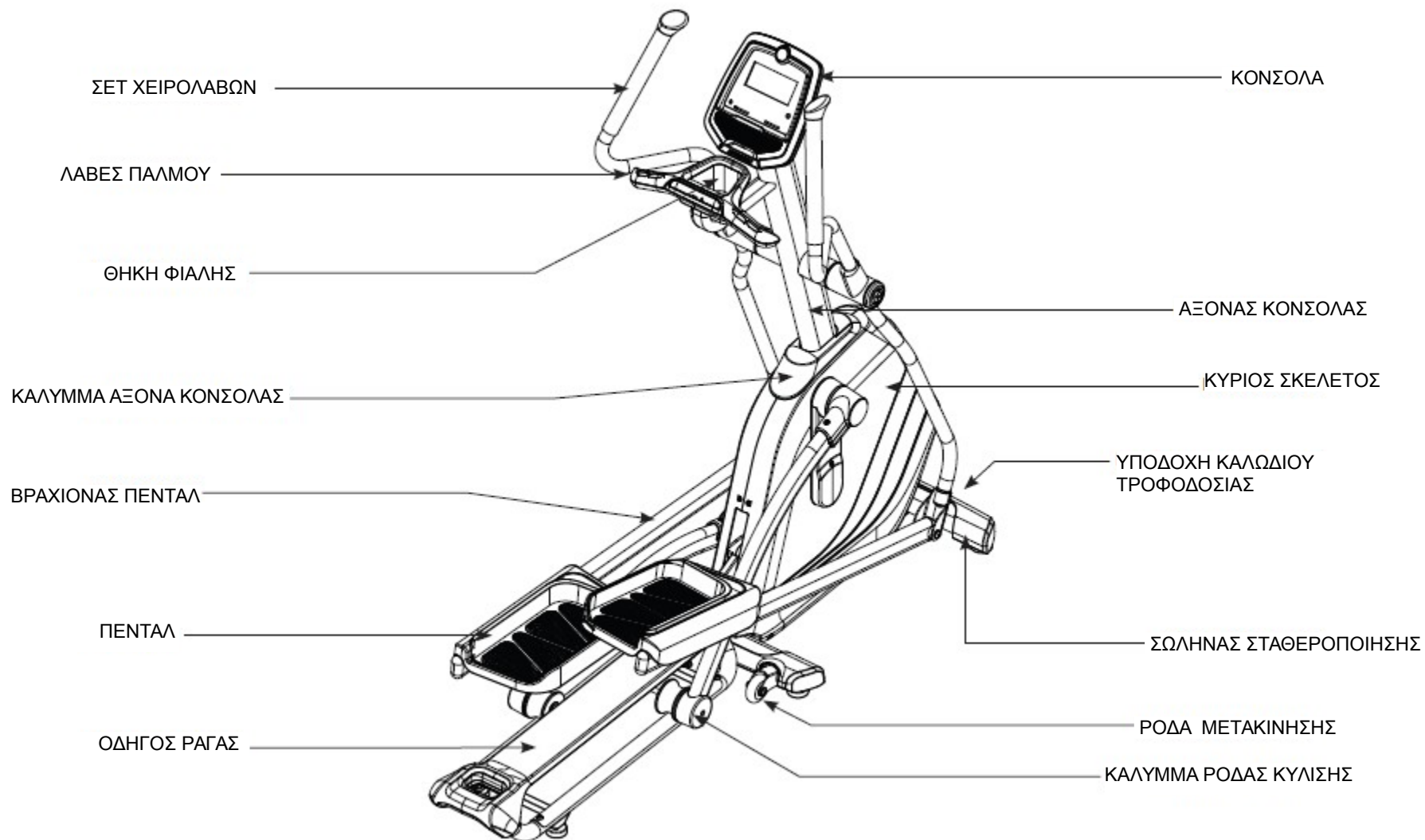
ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Το σύστημα ελέγχου του καρδιακού παλμού μπορεί να μην είναι ακριβές. Μην υπερβάλλετε στην άσκηση και σταματήστε αμέσως εάν αισθανθείτε ναυτία ή τάσεις λιποθυμίας.





ANDES 5



ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

- Κλειδί Άλεν 5 χιλ (με κατσαβίδι)
- Κλειδί Άλεν 8 χιλ
- Γαλλικό κλειδί 13/15 χιλ

ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

- 1 Κύριος σκελετός
- 1 Αριστερή χειρολαβή
- 1 Δεξιά χειρολαβή
- 1 Κάλυμμα πίσω άξονα κονσόλας
- 1 Κάλυμμα πίσω άξονα κονσόλας
- 1 Άξονας κονσόλας (με κονσόλα)
- 1 Κιτ με μπουλόνια
- 2 Καλύμματα χειρολαβής
- 1 Εγχειρίδιο χρήστη
- 1 Καλώδιο τροφοδοσίας

ΠΡΟ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Τοποθετήστε το προϊόν όπου σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε. Τοποθετήστε την κούτα με το ελλειπτικό σε επίπεδη επιφάνεια. Συστήνεται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμα. Μην ανοίγετε την κούτα όταν βρίσκεται στην πιο στενή πλευρά.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Κατά την διάρκεια κάθε βήματος της συναρμολόγησης βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και οι βίδες είναι στη θέση τους και έχουν μερικώς σφικτεί πριν σφίξετε ολοκληρωτικά το καθένα από αυτά.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Μια ελαφριά τοποθέτηση λιπαντικού θα μπορεί να διευκολύνει την εγκατάσταση των μπουλονιών. Συστήνεται οποιοδήποτε λιπαντικό, όπως για παράδειγμα λιθιούχο γράσο για ποδήλατα.



ΘΕΛΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

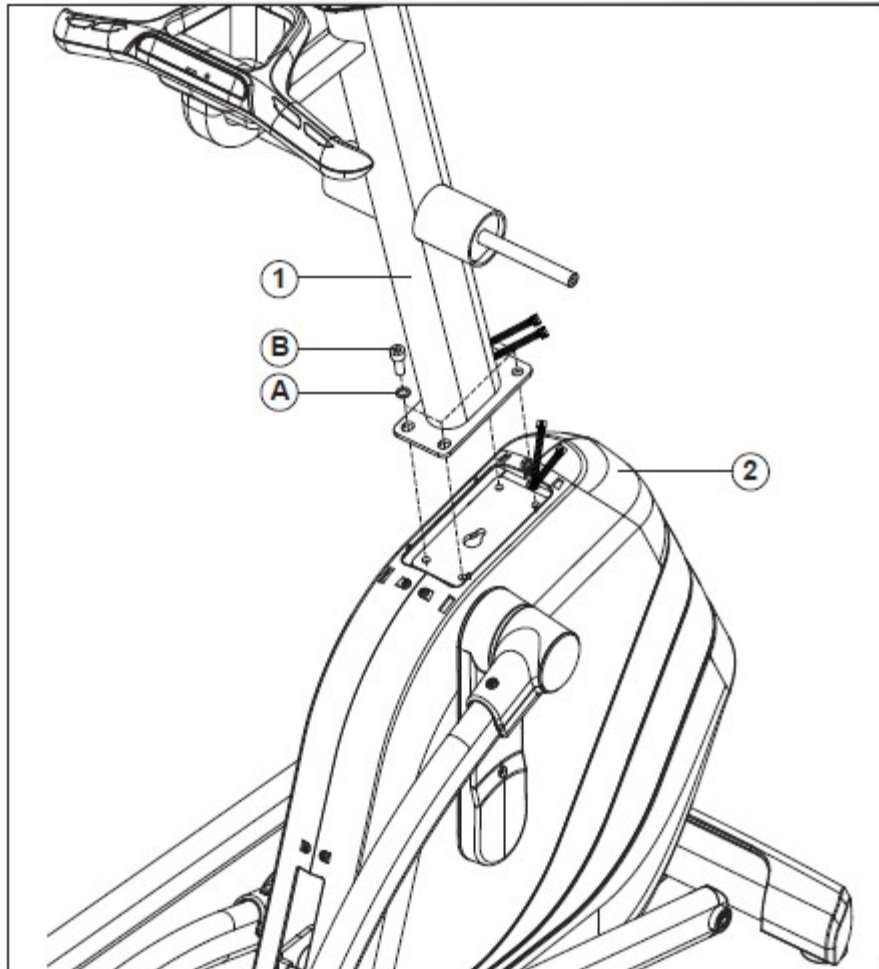
Εάν έχετε ερωτήσεις ή λείπουν μέρη, επικοινωνήστε με τον πωλητή σας.





ANDES 5

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 1

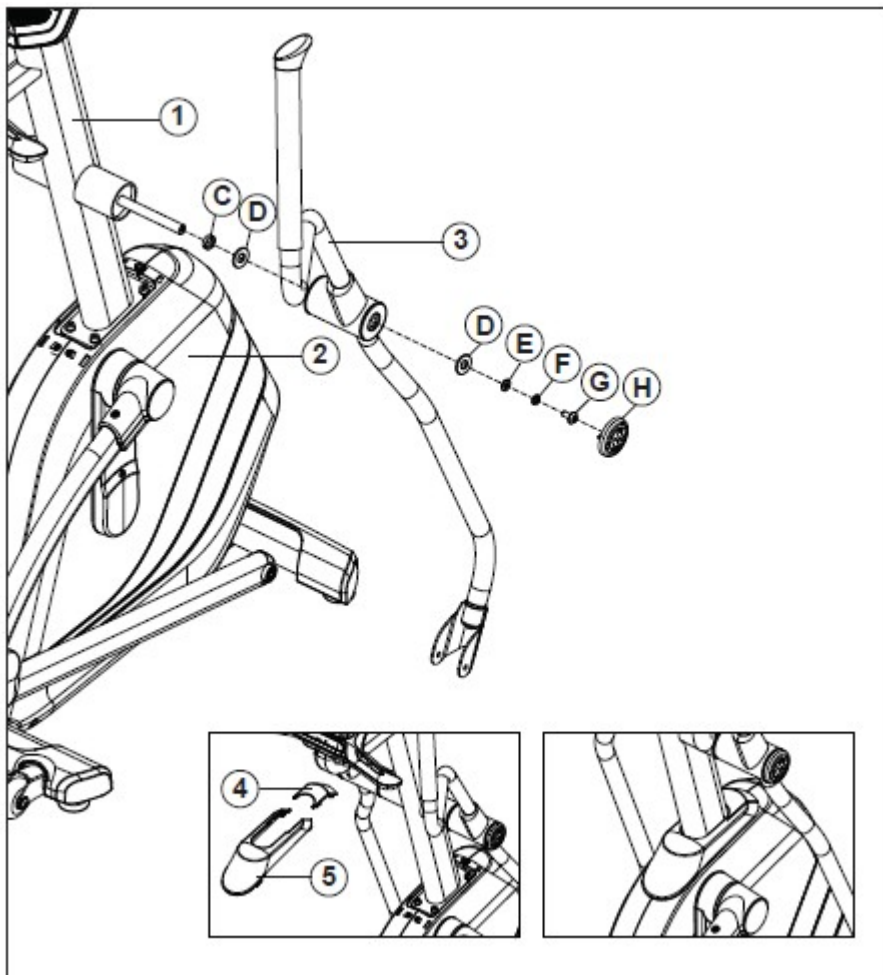


A Μετακινήστε τις 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (A) και ΒΙΔΕΣ (B) του ΚΥΡΙΟΥ ΣΚΕΛΕΤΟΥ (2).

B Τραβήξτε μαλακά το ΚΑΛΩΔΙΟ ΚΟΝΣΟΛΑΣ του ΑΞΟΝΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1) μετά συνδέστε στο άλλο ΚΑΛΩΔΙΟ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στον ΚΥΡΙΟ ΣΚΕΛΕΤΟ (2).

Γ Συνδέστε τον ΑΞΟΝΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ στον ΚΥΡΙΟ ΣΚΕΛΕΤΟ χρησιμοποιώντας 4 ΠΡΟΕΓΚΑΤΕΣΤΗΜΕΝΕΣ ΡΟΔΕΛΕΣ (A), 4 ΒΙΔΕΣ (B).

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 2



ΤΣΑΝΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ 2

ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
C	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ	Φ16.0ΧΦ26.2Χ11.5Τ	2
D	ΡΟΔΕΛΑ	Φ16.0ΧΦ25.0Χ11.5Τ	4
E	ΡΟΔΕΛΑ	Φ8.6ΧΦ26.0Χ2.0Τ	2
F	ΔΙΣΚΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ	Φ8.2ΧΦ15.4Χ2.0Τ	2
G	ΒΙΔΑ	M8Χ1.25ΡΧ20L	2
H	ΤΑΠΑ		2

A Συνδέστε το **ΣΕΤ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ (3)** στον **ΑΞΟΝΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (1)** χρησιμοποιώντας **1 ΔΑΚΤΥΛΙΟ (C)**, **2 ΡΟΔΕΛΕΣ (D)**, **1 ΡΟΔΕΛΑ (E)**, **1 ΔΙΣΚΟΕΙΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (F)**, **1 ΒΙΔΑ (G)** και **1 ΤΑΠΑ (H)**.

B Επαναλάβετε την φάση A από το άλλο μέρος.

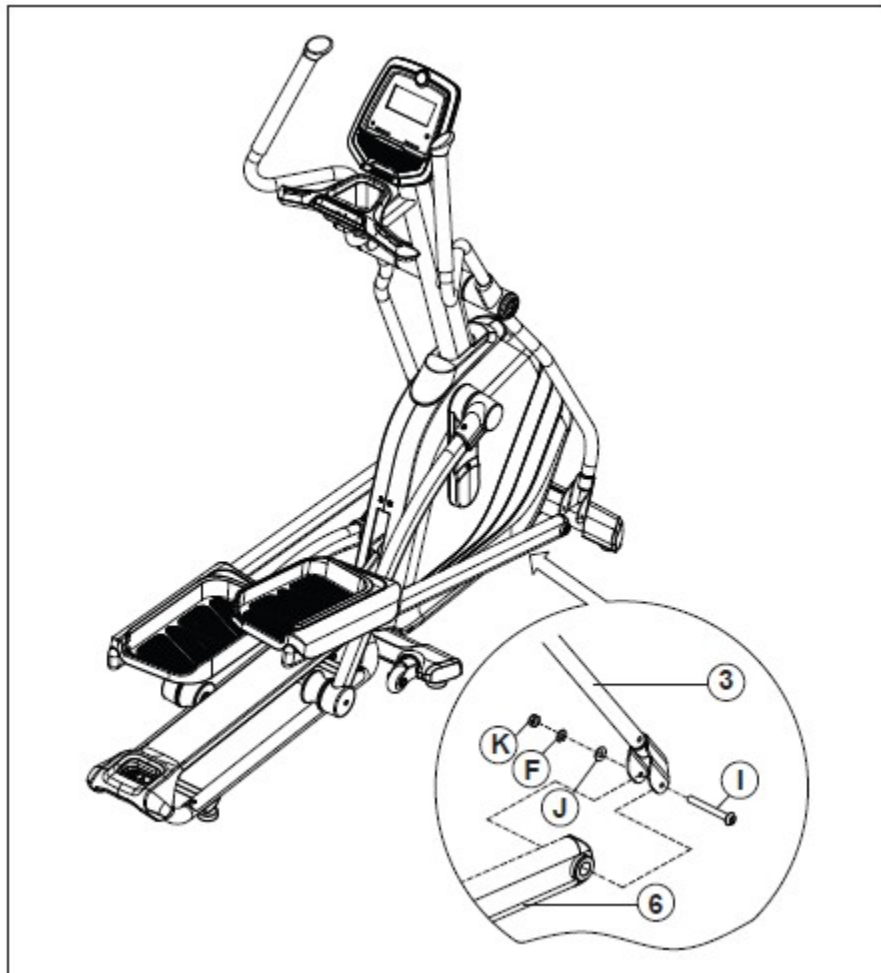
Γ Συνδέστε το **ΚΑΛΥΜΜΑ ΑΞΟΝΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (4 & 5)** στον **ΚΥΡΙΟ ΑΞΟΝΑ (2)**.





ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΒΗΜΑ 3

ANDES 5



ΤΣΑΝΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ 3

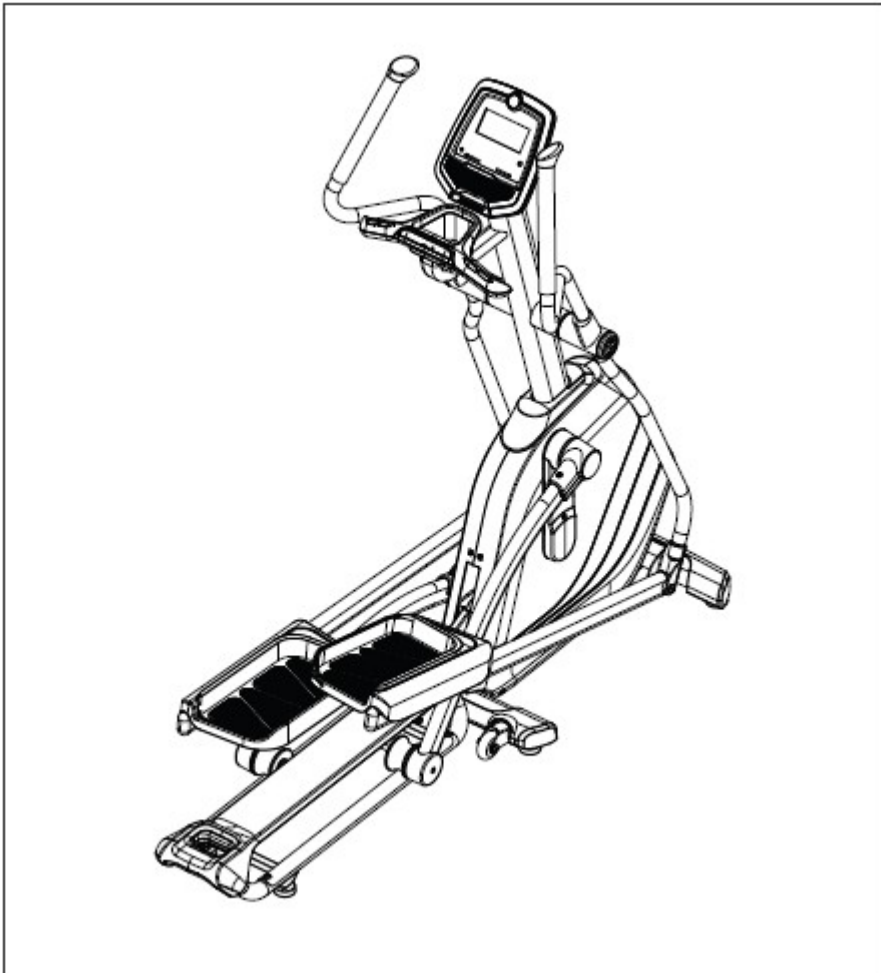
ΜΕΡΟΣ	ΤΥΠΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
F	ΔΙΣΚΟΕΙΔΗΣ ΡΟΔΕΛΑ	Φ8.2ΧΦ15.4Χ2.0Τ	2
I	ΒΙΔΑ	M8Χ1.25ΡΧ70L-12L	2
J	ΡΟΔΕΛΑ	Φ8.2ΧΦ15.4Χ2.0Τ	2
K	ΠΑΞΙΜΑΔΙ	M8Χ1.25Ρ	2

A Συνδέστε τον **ΒΡΑΧΙΟΝΑ ΤΟΥ ΠΕΝΤΑΛ (6)** στο **ΣΕΤ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ (3)** με **1 ΒΙΔΑ (I)**, **1 ΡΟΔΕΛΑ (J)**, **1 ΔΙΣΚΟΕΙΔΗ ΡΟΔΕΛΑ (F)** και **1 ΠΑΞΙΜΑΔΙ (K)**.

B Επαναλάβετε την φάση A από το άλλο μέρος του ελλειπτικού.



ANDES 5



ANDES 5

ECB Μαγνητικό σύστημα φρεναρίσματος
Διαστάσεις ανοιχτό: 1740X690X1750 χιλ

Διαστάσεις κλειστό: 1025X690X1750 χιλ

Μέγ. Βάρος Χρήστη: 136 κιλά
Καθαρό βάρος: 78,7 κιλά
Μικτό βάρος: 93,7 κιλά

ANDES 7i

Επαγωγικό σύστημα φρεναρίσματος
Διαστάσεις ανοιχτό: 1740X690X1720 χιλ

Διαστάσεις κλειστό: 1025X690X1720 χιλ

Μέγ. Βάρος Χρήστη: 136 κιλά
Καθαρό βάρος: 82,5 κιλά
Μικτό βάρος: 97,5 κιλά

Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

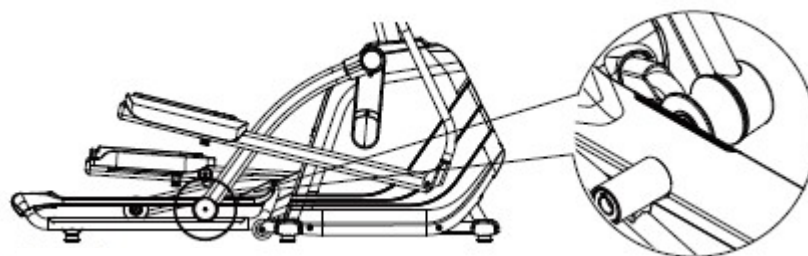
- (1) Τοποθετήστε την ρόδα του πεντάλ στην σωστή θέση. Για να διευκολύνετε το κλείσιμο, τοποθετήστε την αριστερή η δεξιά ρόδα πεντάλ, στην ιδανική Θέση Κλεισίματος (βλέπε κάτω εικόνα 1).
- (2) Γυρίστε τον βραχίονα του πεντάλ και τοποθετήστε την ρόδα τοποθέτησης ποδιών όπως στην εικόνα 2 ή 3.
- (3) Πιάστε την χειρολαβή (εικόνα 4).
- (4) Τραβήξτε πάνω μέχρις ότου αγκιστρωθεί ο οδηγός.

ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ

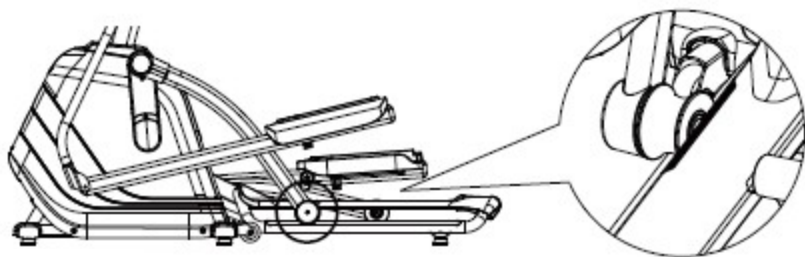
ΙΔΑΝΙΚΗ ΘΕΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ



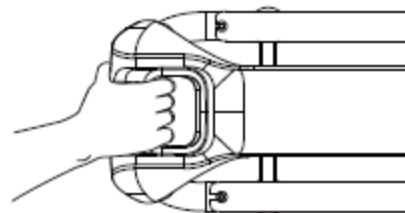
(εικόνα 1)



(εικόνα 3)



(εικόνα 2)



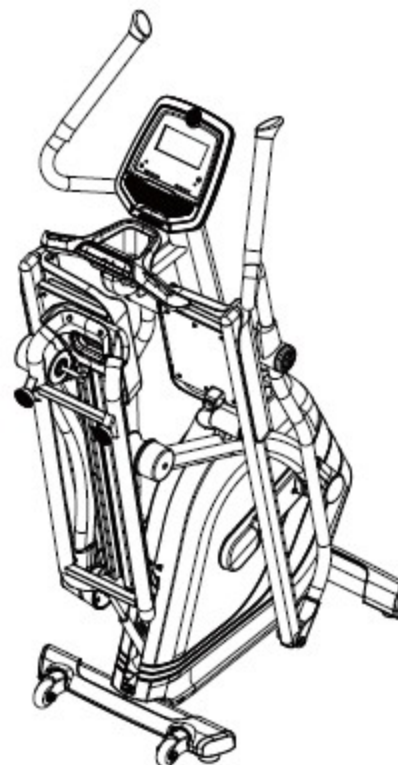
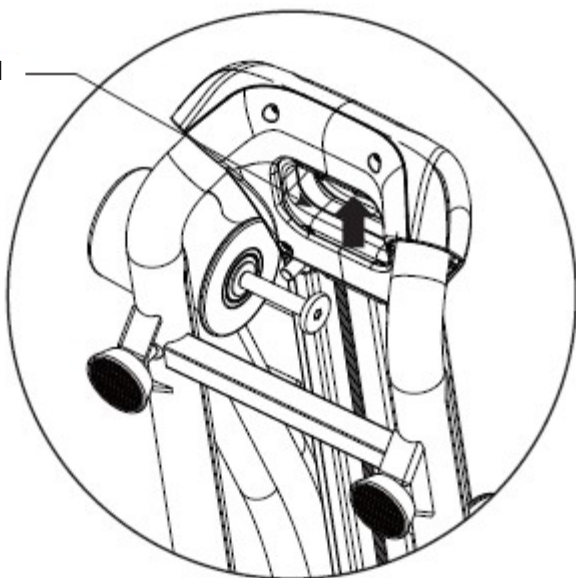
(εικόνα 4)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ

ΑΝΟΙΓΜΑ

- (1) Πιάστε την χειρολαβή, σπρώξτε ελαφρά προς τα εμπρός.
- (2) Τραβήξτε την χειρολαβή προς τα πάνω για να την αφήσετε.
- (3) Σπρώξτε προς τα κάτω για να ανοίξετε το ελλειπτικό.

ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ



ANDES 5
ANDES 7i

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα ελλειπτικά μας είναι βαριά, προσέξτε και ζητήστε βοήθεια εάν χρειάζεται όταν σκοπεύετε να το μετακινήσετε.



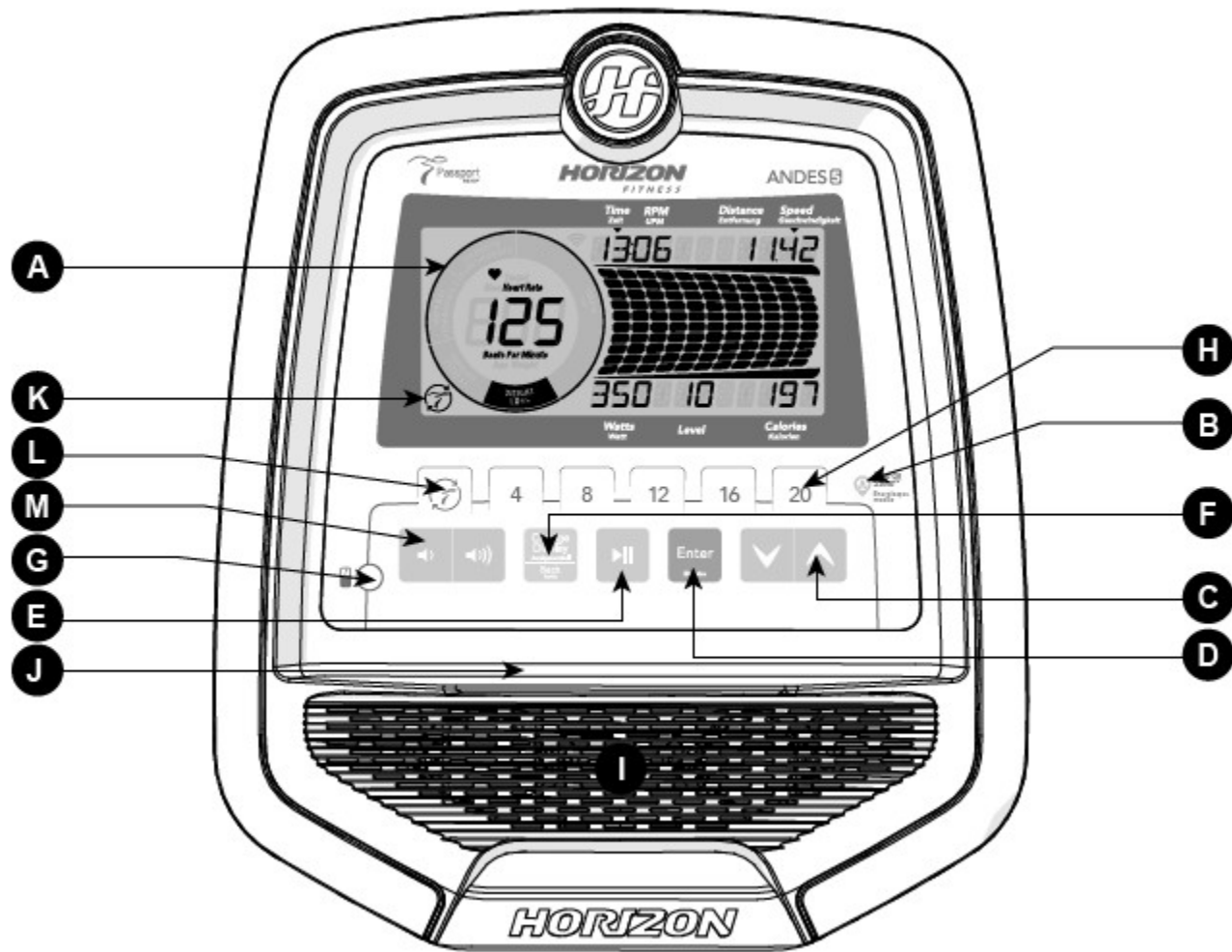
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ

Αυτό το τμήμα εξηγεί πώς να χρησιμοποιείτε και να προγραμματίζετε την κονσόλα του ελλειπτικού σας:
Το τμήμα βασικές λειτουργίες του ΟΔΗΓΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ περιέχει οδηγίες για τα παρακάτω:

- ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ/ΓΕΙΩΣΗΣ
- ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΤΑΛ
- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΣΤΑΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΡΟΦΟΔΟΤΟΥΜΕΝΗΣ/ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗΣ ΚΛΙΣΗΣ



ANDES 5





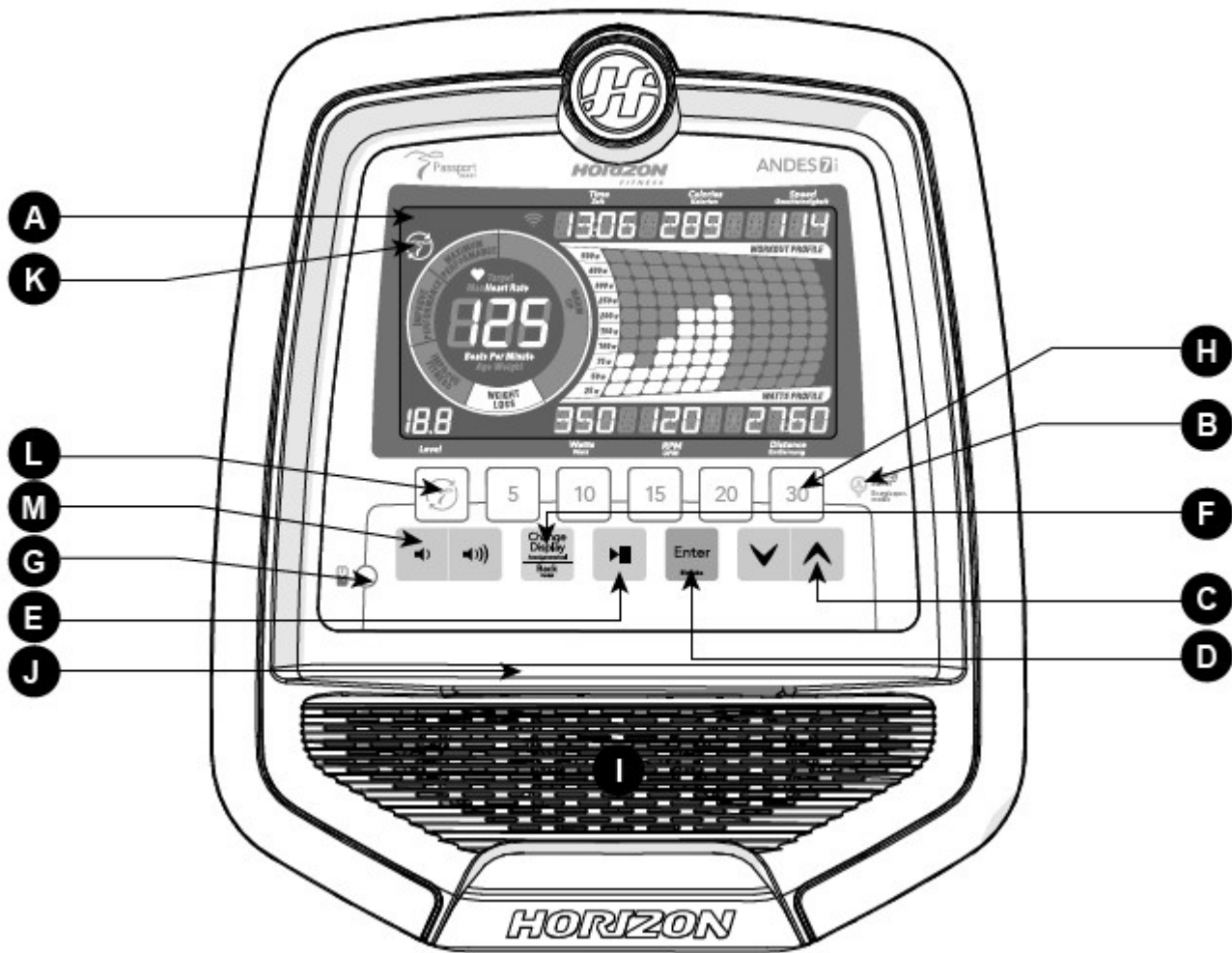
ANDES 5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Παρατήρηση: Μετακινήστε το λεπτό προστατευτικό φύλλο από την της επιφάνεια της κονσόλας πριν τη χρήση.

- A) ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΟΘΟΝΗΣ LED:** Χρόνος, Απόσταση, Ταχύτητα, RPM, Επίπεδο Αντίστασης, Καρδιακός Παλμός, Θερμίδες, Watt, Ρόδα HR, Προφίλ Αντοχής, Σύνδεση Passport.
- B) ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Το μηχάνημα θα βρεθεί στην λειτουργία εξοικονόμησης αυτόματα (μετά από 15 λεπτά που θα βρίσκεται στη λειτουργία stand-by) μέχρις ότου ο χρήστης αρχίσει εκ νέου την άσκηση. Θα επαναρχίσει αυτόματα με ένα απλό άγγιγμα ενός πλήκτρου.
- C) ▼▲ ΠΛΗΚΤΡΑ ΒΕΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα πάνω και κάτω για να επιλέξετε το πρόγραμμα, να ρυθμίσετε την κονσόλα ή να μεταβάλλετε την αντίσταση κατά την διάρκεια της άσκησης.
- D) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ:** Χρησιμοποιείται για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις του προγράμματος προπόνησης ή του προφίλ χρήστη.
- E) ►|| ΠΛΗΚΤΡΟ STOP ΚΑΙ START:** Πατήστε για να αρχίσετε την προπόνηση, να θέσετε σε παύση την εργασία, ή να αρχίσετε την εργασία μετά την παύση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναρυθμίσετε την κονσόλα.
- F) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ:** Χρησιμοποιείται για να εναλλάσσετε μεταξύ των λειτουργιών και των feedback των προπονήσεων. Πατήστε για να αλλάξετε την στήλη της οθόνης και για να αλλάξετε την λειτουργία του προφίλ αντίστασης (άνω μπάρα) και το προφίλ watt για την συγκεκριμένη προπόνηση watt (κάτω μπάρα).
Χρησιμοποιείται και για να επιστρέψετε στις ρυθμίσεις του χρήστη.
- G) ΣΥΝΔΕΤΗΣ JACK:** χρησιμοποιήστε το για να συνδέσετε το κινητό σας τηλέφωνο ή το MP3 για να ακούσετε μουσική κατά την διάρκεια της προπόνησής σας με ενσωματωμένα μεγάφωνα .
- H) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:** Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο για να επιλέξετε την αντίσταση της προπόνησής σας.
- I) ΜΕΓΑΦΩΝΑ:** Ακούστε τη μουσική μέσω των μεγαφώνων όταν συνδέετε το media player.
- J) ΘΕΣΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ:** Για να τοποθετήσετε το smart-phone, tablet ή βιβλία .
- K) PASSPORT:** Θα εμφανιστεί στην οθόνη όταν θα συνδεθεί το Passport.
- L) ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ PASSPORT:** Χρησιμοποιείται για να συνδέσει το Passport. Πατήστε και συγχρονιστείτε με το Passport.
- M) ΠΛΗΚΤΡΟ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιείται για να υψώσετε ή να μειώσετε τον ήχο.



ANDES 7i





ANDES 7i ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Παρατήρηση: Μετακινήστε το λεπτό προστατευτικό φύλλο από την της επιφάνεια της κονσόλας πριν τη χρήση.

- A) ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΟΘΟΝΗΣ LED:** Χρόνος, Απόσταση, Ταχύτητα, RPM, Επίπεδο Αντίστασης, Καρδιακός Παλμός, Θερμίδες, Watt, Ρόδα HR, Προφίλ Αντοχής, Σύνδεση Passport.
- B) ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Το μηχάνημα θα βρεθεί στην λειτουργία εξοικονόμησης αυτόματα (μετά από 15 λεπτά που θα βρίσκεται στη λειτουργία stand-by) μέχρις ότου ο χρήστης αρχίσει εκ νέου την άσκηση. Θα επαναρχίσει αυτόματα με ένα απλό άγγιγμα ενός πλήκτρου.
- C) ▼▲ ΠΛΗΚΤΡΑ ΒΕΛΗ:** Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα πάνω και κάτω για να επιλέξετε το πρόγραμμα, να ρυθμίσετε την κονσόλα ή να μεταβάλλετε την αντίσταση κατά την διάρκεια της άσκησης.
- D) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ:** Χρησιμοποιείται για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις του προγράμματος προπόνησης ή του προφίλ χρήστη.
- E) ►|| ΠΛΗΚΤΡΟ STOP ΚΑΙ START:** Πατήστε για να αρχίσετε την προπόνηση, να θέσετε σε παύση την εργασία, ή να αρχίσετε την εργασία μετά την παύση Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για να επαναρρυθμίσετε την κονσόλα.
- F) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ:** Χρησιμοποιείται για να εναλλάσσεσθε μεταξύ των λειτουργιών και των feedback των προπονήσεων. Πατήστε για να αλλάξετε την στήλη της οθόνης και για να αλλάξετε την λειτουργία του προφίλ αντίστασης (άνω μπάρα) και το προφίλ watt για την συγκεκριμένη προπόνηση watt (κάτω μπάρα).
Χρησιμοποιείται και για να επιστρέψετε στις ρυθμίσεις του χρήστη.
- G) ΣΥΝΔΕΤΗΣ JACK:** Χρησιμοποιήστε το για να συνδέσετε το κινητό σας τηλέφωνο ή το MP3 για να ακούσετε μουσική κατά την διάρκεια της προπόνησής σας με ενσωματωμένα μεγάφωνα .
- H) ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:** Χρησιμοποιήστε το πλήκτρο για να επιλέξετε την αντίσταση της προπόνησής σας.
- I) ΜΕΓΑΦΩΝΑ:** Ακούστε τη μουσική μέσω των μεγαφώνων όταν συνδέετε το media player.
- J) ΘΕΣΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ:** Για να τοποθετήσετε το smart-phone, tablet ή βιβλία .
- K) PASSPORT:** Θα εμφανιστεί στην οθόνη όταν θα συνδεθεί το Passport.
- L) ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ PASSPORT:** Χρησιμοποιείται για να συνδέσει το Passport. Πατήστε και συγχρονιστείτε με το Passport.
- M) ΠΛΗΚΤΡΟ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιείται για να υψώσετε ή να μειώσετε τον ήχο.



ANDES 5



ANDES 5 ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ

- **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζει λεπτά:δευτερόλεπτα. Απεικονίζει το χρόνο που υπολείπεται ή το χρόνο που έχει διαρκέσει η άσκησή σας.
- **RPM:** Επαναλήψεις ανά λεπτό.
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Δείχνει χιλιόμετρα. Εμφανίζει την διανυθείσα απόσταση ή την απόσταση που υπολείπεται να διανυθεί κατά την διάρκεια της άσκησή σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Δείχνει ΚΜ/Η. Εμφανίζει πόσο γρήγορα κινούνται οι ρόδες.
- **WATT:** Δείχνει την παρούσα εκπομπή ισχύος του χρήστη
- **ΕΠΙΠΕΔΟ:** Δείχνει το παρόν επίπεδο αντίστασης.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Σύνολο των καταναλωθέντων θερμίδων κατά την διάρκεια της προπόνησής.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Μετράει BPM (παλμοί το λεπτό). Χρησιμοποιείται για να ελεγχθεί ο καρδιακός παλμός.
- **ΜΕΓΙΣΤΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ:** Παρουσιάζει τους μέγιστους

Καρδιακούς παλμούς. Το πλήκτρο Αλλαγή Οθόνης περνάει από τους ΜΕΓΙΣΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ σας στους ΠΑΛΜΟΥΣ εκείνης της στιγμής. Οι ΜΕΓΙΣΤΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ υπολογίζονται ως εξής: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0,85$.

- **ΤΡΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:** Παρουσιάζει την τρέχουσα περιοχή δραστηριότητας κατά την διάρκεια της προπόνησης. Με αυτό τον τροχό θα μπορείτε να είστε σίγουροι ότι το επίπεδο άσκησης σας είναι κατάλληλο για τον στόχο της προπόνησής σας.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 0-60% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ: 60-70% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ FITNESS: 70-80% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ: 80-90% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: 90-100% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

- **PASSPORT:** Δείχνει πότε το μηχάνημα βρίσκεται στη λειτουργία Passport για να το συγχρονίσετε με το Passport.



ANDES 7i ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ

- **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζει λεπτά:δευτερόλεπτα. Απεικονίζει το χρόνο που υπολείπεται ή το χρόνο που έχει διαρκέσει η άσκησή σας.
- **RPM:** Επαναλήψεις ανά λεπτό.
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Δείχνει χιλιόμετρα. Εμφανίζει την διανυθείσα απόσταση ή την απόσταση που υπολείπεται να διανυθεί κατά την διάρκεια της άσκησή σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Δείχνει ΚΜ/Η. Εμφανίζει πόσο γρήγορα κινούνται οι ρόδες.
- **WATT:** Δείχνει την παρούσα εκπομπή ισχύος του χρήστη
- **ΕΠΙΠΕΔΟ:** Δείχνει το παρόν επίπεδο αντίστασης.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Σύνολο των καταναλωθέντων θερμίδων κατά την διάρκεια της προπόνησής.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ:** Μετράει BPM (παλμοί το λεπτό). Χρησιμοποιείται για να ελεγχθεί ο καρδιακός παλμός.
- **ΜΕΓΙΣΤΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ:** Παρουσιάζει τους μέγιστους Καρδιακούς παλμούς. Το πλήκτρο Αλλαγή Οθόνης περνάει από τους ΜΕΓΙΣΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ σας

στους ΠΑΛΜΟΥΣ εκείνης της στιγμής. Οι ΜΕΓΙΣΤΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ υπολογίζονται ως εξής: $(220 - \text{ηλικία}) \times 0,85$.

- **ΤΡΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ:** Παρουσιάζει την τρέχουσα περιοχή δραστηριότητας κατά την διάρκεια της προπόνησης. Με αυτό τον τροχό θα μπορείτε να είστε σίγουροι ότι το επίπεδο άσκησης σας είναι κατάλληλο για τον στόχο της προπόνησής σας.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 0-60% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ: 60-70% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ FITNESS: 70-80% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ: 80-90% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: 90-100% των μέγιστων καρδιακών παλμών.

- **ΚΛΙΜΑΚΑ WATT ΚΑΙ ΠΡΟΦΙΛ ΟΘΟΝΗΣ:** Παρουσιάζει την παρούσα εργασία σε watt. Για παράδειγμα θα αναβοσβήνει το σημείο watt ex 50W για να σας δείξει πότε θα φτάσατε ή θα επιλέξετε 25-50 watt. Θα μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε το πλήκτρο αλλαγής οθόνης για να επιστρέψετε στο προφίλ οθόνης της προπόνησης.

Παρατήρηση: Η κλίμακα θα παρουσιάσει μόνο το μέγιστο των 400w στο πρόγραμμα Watt για να εμφανίσει την διακύμανση 25-400 watt του στόχου σας watt .

- **PASSPORT:** Δείχνει πότε το μηχανήμα βρίσκεται στη λειτουργία Passport για να το συγχρονίσετε με το Passport.



ΕΝΑΡΞΗ

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΝΑΡΞΗ

- 1) Ελέγξτε ότι ο διακόπτης βρίσκεται στο ON.
- 2) Πατήστε START/STOP ►|| για να ξεκινήσει η άσκηση στη λειτουργία MANUAL.
- 3) Πατήστε ▲▼ για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης κατά την διάρκεια της προπόνησης.

ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ

ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ

- 1) Επιλέξτε φιλοξενούμενος/χρήστης 1/χρήστης 2/χρήστης 3/χρήστης 4.
- 2) Επιλέξτε το βάρος σας
- 3) Επιλέξτε την ηλικία σας
- 4) Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε
- 5) Επιλέξτε το φύλο σας(απαιτείται μόνο στο πρόγραμμα Fit-Test)
- 6) Επιλέξτε τις ρυθμίσεις του προγράμματος, το χρόνο, το επίπεδο κλπ.
- 7) Πατήστε start/stop ►|| για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

Παρατήρηση: Η κονσόλα θα απομνημονεύσει τις ρυθμίσεις σας για τον χρήστη 1/2/3/4

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΔΕΝΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ/ΕΠΑΝΑΡΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ

Κρατήστε πατημένο το START/STOP ►|| για 3 δευτερόλεπτα.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ

Όταν ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, το ελλειπτικό θα σταματήσει και θα εκπέμψει ένα μπιπ. Θα μπορείτε να αποσυνδέσετε το μηχάνημα ή θα εισέλθει στη λειτουργία Εξοικονόμηση Ενέργειας μετά από 15 λεπτά.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Andes 5: 10 Προγράμματα (Χειροκίνητο, Διαλειμματική, Παιχνίδι, Απώλεια βάρους, Rolling, Αντίθετη πορεία τρένου, Τυχαίο, Σταθερά Watt, Περιοχή THR, Ατομικό).

Andes 7i: 10 Προγράμματα (Χειροκίνητο, Διαλειμματική, Παιχνίδι, Fit Test, Απώλεια βάρους, Απώλεια βάρους plus, Rolling, Αντίθετη πορεία τρένου, Σταθερά Watt, Διαλειμματική Watt, Περιοχή THR, % THR, Ενδυνάμωση, Ατομικό).

- 1) ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ:** Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, χωρίς ένα προτοποθετημένο πρόγραμμα. Ρυθμίζει την αντίσταση χειροκίνητα κατά την διάρκεια της προπόνησης. Ο χρήστης ρυθμίζει τον χρόνο και την αντίσταση χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω/κάτω και ENTER.
- 2) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ:** Βελτιώνει την δύναμή σας, την ταχύτητα και την αντίσταση αυξάνοντας και μειώνοντας το επίπεδο της αντίστασης κατά την διάρκεια της προπόνησης για να επιτρέψει την συμμετοχή τόσο της καρδιάς όσο και των μυών. Τα προγράμματα βασίζονται στον χρόνο με 16 επίπεδα μεταξύ των οποίων μπορείτε να επιλέξετε. Ο χρήστης τοποθετεί το χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω/κάτω και ENTER.

Δευτερόλεπτα	Προθέρμανση				ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ												Αποθεραπεία			
	60	60	60	60	Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη												60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

(Andes 5)

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ																				
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη												Αποθεραπεία			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	3	3	4	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
2	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	6	3	3	1
4	1	3	3	7	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	7	3	3	1
5	3	4	7	9	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	9	7	4	3
6	3	4	7	10	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	15	9	10	7	4	3
7	3	4	7	12	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	16	10	12	7	4	3
8	3	4	7	13	18	12	12	18	18	12	18	12	12	18	18	12	13	7	4	3
9	4	6	7	15	19	13	13	19	19	13	19	13	13	19	19	13	15	7	6	4
10	4	6	12	16	21	15	15	21	21	15	21	15	15	21	21	15	16	12	6	4
11	4	9	15	18	22	16	16	22	22	16	22	16	16	22	22	16	18	15	9	4
12	4	9	15	19	24	18	18	24	24	18	24	18	18	24	24	18	19	15	9	4
13	7	13	19	21	25	19	19	25	25	19	25	19	19	25	25	19	21	19	13	7
14	7	13	19	22	27	21	21	27	27	21	27	21	21	27	27	21	22	19	13	7
15	7	13	19	24	28	22	22	28	28	22	28	22	22	28	28	22	24	19	13	7
16	7	13	19	25	30	24	24	30	30	24	30	24	24	30	30	24	25	19	13	7

(Andes 7i)

- 3) **ΠΑΙΧΝΙΔΙ:** Αυτό το παιχνίδι για την προθέρμανση εξομοιώνει ένα παιχνίδι αγώνα αυτοκινήτου. Για να ελέγξετε το μηχάνημα, θα πρέπει να ποδηλατείτε λίγο πολύ γρήγορα. Προσπαθήστε να αποφύγετε τις μπάρες και να παραμείνετε στο δρόμο. Οι υπόλοιπες ευκαιρίες σας θα εμφανίζονται στο πάνω μέρος του LCD με 10 πόντους και κάθε φορά που περνάτε μια μπάρα θα αφαιρείται ένας βαθμός. Έχετε μόνο 11 ευκαιρίες για να ολοκληρώσετε την διαδρομή γι' αυτό προσέχετε.
- 4) **FIT-TEST (MONO ANDES 7i):** δοκιμάζει την φυσική σας κατάσταση εκείνης της στιγμής. Κατά την διάρκεια των υπόλοιπων τεστ διατηρήστε το RPM μεταξύ 60 και 80, το πρόγραμμα θα μεταβάλλει την αντίσταση αυτόματα κατά την διάρκεια του τεστ σύμφωνα με τον πίνακα. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τα RPM μέχρι το δικό σας μέγιστο. Η κονσόλα θα συμβουλευθεί τον πίνακα και θα σας δώσει την εκτίμηση της φυσικής σας κατάστασης εκείνη την στιγμή.



Πρωτόκολλο για άνδρες

Επίπεδο	Χρόνος (λ)	Ένταση (Watt)
1	0-2	35
2	2-4	70
3	4-6	105
4	6-8	140
5	8-10	175
6	10-12	210
7	12-14	245
8	14-16	280
9	16-18	315
10	18-20	350
11	20-22	385
12	22-24	420
13	24-26	455
14	26-28	490
15	28-30	525

Πρωτόκολλο για γυναίκες

Επίπεδο	Χρόνος (λ)	Ένταση (Watt)
1	0-2	25
2	2-4	50
3	4-6	75
4	6-8	100
5	8-10	125
6	10-12	150
7	12-14	175
8	14-16	200
9	16-18	225
10	18-20	250
11	20-22	275
12	22-24	300
13	24-26	325
14	26-28	350
15	28-30	375

- 5) **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ:** Διευκολύνει την απώλεια βάρους αυξάνοντας και μειώνοντας το επίπεδο αντίστασης, και σας επιτρέπει να διατηρηθείτε στην προσωπική σας περιοχή καύσης λίπους. Θα μπορείτε να επιλέξετε προγράμματα που βασίζονται στον χρόνο με 16 επίπεδα. Ο χρήστης τοποθετεί τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω/κάτω και ENTER. Πίνετε κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση για να διευκολύνετε την απώλεια βάρους.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ																				
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη												Αποθεραπεία			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

(Andes 5)

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ																				
Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη												Αποθεραπεία			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	4	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	16	16	16	15	15	13	13	12	7	4	3
8	3	4	7	13	15	15	16	16	18	18	18	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	19	19	19	18	18	16	16	15	7	6	4
10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4
12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7
14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7
16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7

6) **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ PLUS (MONO ANDES 7i):** Διευκολύνει την απώλεια βάρους αυξάνοντας και μειώνοντας το επίπεδο αντίστασης, και σας επιτρέπει να διατηρηθείτε στην προσωπική σας περιοχή καύσης λίπους. Θα μπορείτε να επιλέξετε προγράμματα που βασίζονται στον χρόνο με 15 επίπεδα. Ο χρήστης τοποθετεί τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω/κάτω και ENTER. Πίνετε κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση για να διευκολύνετε την απώλεια βάρους.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ PLUS																				
Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη												Αποθεραπεία			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	3	3	4	6	4	6	7	7	4	6	9	9	7	6	4	4	3	3	1
2	3	4	4	4	7	6	7	9	9	6	7	10	10	9	7	6	4	3	4	3
3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	4	4	3
4	3	6	6	7	10	9	10	12	12	9	10	13	13	12	10	9	7	6	6	3
5	4	6	7	9	12	10	12	13	13	10	12	15	15	13	12	10	9	6	6	4
6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	7	7	4
7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	9	9	6
8	6	9	10	12	16	15	16	18	18	15	16	19	19	18	16	15	12	10	9	6
9	6	10	12	13	18	16	18	19	19	16	18	21	21	19	18	16	13	10	10	6
10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	12	10	7
11	7	12	13	15	21	19	21	22	22	19	21	24	24	22	21	19	15	13	12	7
12	9	13	15	16	22	21	22	24	24	21	22	25	25	24	22	21	16	13	13	9
13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	15	13	9
14	9	15	16	18	25	24	25	27	27	24	25	28	28	27	25	24	18	16	15	9
15	10	15	18	19	27	25	27	28	28	25	27	30	30	28	27	25	19	16	15	10

- 7) **ROLLING:** Διατηρείτε το βάρος αυξάνοντας και μειώνοντας βαθμιαία το επίπεδο αντίστασης για να αυξήσετε και να μειώσετε βαθμιαία τους καρδιακούς παλμούς σας.



(Andes 5)

ROLLING																		
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη										Αποθεραπεία			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	4	3	2	1	
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

(Andes 7i)

ROLLING																		
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος-Επανάληψη										Αποθεραπεία			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1
5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1



8) ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΡΕΝΟΥ: Είναι ένα ειδικό πρόγραμμα για να φτιάξετε την μυϊκή σας ισχύ. Αυτό το πρόγραμμα θα αυξήσει βαθμιαία το επίπεδο αντίστασης και θα σας φέρει να ποδηλατείτε προς τα μπροστά (F) και αντίθετα (R) για να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας.

ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΡΕΝΟΥ																				
Χρόνος	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
	Προθέρμανση				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Αποθεραπεία			
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

(Andes 5)

ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΡΕΝΟΥ																				
Χρόνος	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
	Προθέρμανση				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Αποθεραπεία			
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1
2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1
3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1
4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1
5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1
6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1
7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1
8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1
9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1
10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1
11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1
12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1
13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1
14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1
15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1
16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1

(Andes 7i)



9) ΤΥΧΑΙΟ (MONO ANDES 5): Είναι ένα πρόγραμμα που βασίζεται σε έναν ειδικό πίνακα που προσομοιώνει την αντίσταση που αλλάζει με τυχαίο τρόπο.

ΤΥΧΑΙΟ																		
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος										Αποθεραπεία			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

10) ΣΤΑΘΕΡΑ WATT: Αυτή η προπόνηση ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση για να σας διατηρήσει στο εύρος Watt που έχετε τοποθετήσει και διατηρεί την επιθυμούμενη ένταση της προπόνησης.

- 1) Επιλέξτε το πρόγραμμα Σταθερά Watt χρησιμοποιώντας ▲ ▼ και πατήστε enter.
- 2) Τοποθετήστε τον χρόνο χρησιμοποιώντας ▲ ▼ και πατήστε enter.
- 3) Επιλέξτε τα watt που επιθυμείτε χρησιμοποιώντας ▲ ▼ και πατήστε enter.
- 4) Πατήστε START ►|| για να αρχίσετε το πρόγραμμα.

11) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ WATT (MONO ANDES 7i): Σας επιτρέπει να διαλέξετε μια τιμή υψηλή ή χαμηλή των WATT. Το πρόγραμμα διάλειμμα θα περάσει από υψηλό σε χαμηλό για μια εργασία έντονη και αποτελεσματική.

- 1) Επιλέξτε το πρόγραμμα Σταθερά Watt χρησιμοποιώντας τα βέλη και πατήστε enter.
- 2) Τοποθετήστε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα βέλη και πατήστε enter.
- 3) Επιλέξτε το στόχο χαμηλών watt και πατήστε enter.
- 4) Επιλέξτε το στόχο υψηλών watt και πατήστε enter.
- 4) Πατήστε START ►|| για να αρχίσετε το πρόγραμμα.

12) ΠΕΡΙΟΧΗ THR: Προσομοιώνει την ένταση του σπορ που αγαπάτε επειδή το πρόγραμμα ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση για να σας διατηρήσει στο εύρος των καρδιακών παλμών σας. (Συστήνεται να χρησιμοποιήσετε την τηλεμετρική ζώνη με αυτό το πρόγραμμα. Θα μπορείτε να αποκτήσετε την ζώνη ξεχωριστά από τον πωλητή σας.)

1) Επιλέξτε το πρόγραμμα Περιοχή THR χρησιμοποιώντας ▲▼ και πατήστε enter.

2) Επιλέξτε ΧΡΟΝΟΣ χρησιμοποιώντας ▲▼ και πατήστε enter.

3) Το παράθυρο των ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ θα αναβοσβήσει εμφανίζοντας τον προκαθορισμένο, σε 80 παλμούς το λεπτό, καρδιακό παλμό.

Επιλέξτε τον στόχο καρδιακών παλμών (από τον πίνακα καρδιακών παλμών προπόνησης) χρησιμοποιώντας ▲▼ και πατήστε enter.

4) Πατήστε START ► για να αρχίσετε.

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Το πρώτο βήμα για να γνωρίσετε την σωστή ένταση της προπόνησής σας είναι να βρείτε το μέγιστο καρδιακό παλμό (μεγ. HR = 220-η ηλικία σας). Η μέθοδος που βασίζεται στην ηλικία παρέχει μια μέση στατιστική πρόβλεψη του μέγιστου καρδιακού παλμού σας (HR) και είναι μια καλή μέθοδος για το μεγαλύτερο μέρος των ατόμων, ειδικά εκείνων που πλησιάζουν για πρώτη φορά στην καρδιακή προπόνηση. Ο πιο ακριβής τρόπος για να καθορίσετε το μέγιστο HR είναι ο κλινικός από έναν καρδιολόγο μέσω ενός τεστ κόπωσης. Εάν είστε πάνω από 40 ετών ή έχετε ιστορικό καρδιακών ασθενειών στην οικογένεια, συστήνονται τα κλινικά τεστ. Αυτός ο πίνακας παρέχει ένα παράδειγμα του εύρους του καρδιακού παλμού για ένα άτομο ηλικίας 30 ετών που ασκείται σε 5 διαφορετικές καρδιακές περιοχές. Για παράδειγμα ο μέγιστος καρδιακός παλμός ανά λεπτό για ένα 30χρονο είναι $220-30=190$ κ.π./λ και το μέγιστο HR 90% είναι $190 \times 0.9 = 171$ κ.π./λ.

Περιοχές Καρδιακού Παλμού	Διάρκεια Προπόνησης	Παράδειγμα Περιοχής Καρδιακού Παλμού (Ηλικία 30)	Η Δική σας Περιοχή Καρδιακού Παλμού	Προτείνεται για
ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΟ 90 – 100 %	< 5 λεπτά	171 – 190 κ.π./λ		Άτομα με καλή φυσική κατάσταση και για προπόνηση αθλητών
ΔΥΣΚΟΛΟ 80 – 90 %	2 – 10 λεπτά	152 – 171 κ.π./λ		Προπονήσεις μικρότερης διάρκειας
ΜΕΤΡΙΟ 70 – 80 %	10 – 40 λεπτά	133 – 152 κ.π./λ		Σχετικά μεγάλης διάρκειας προπονήσεις
ΕΥΚΟΛΟ 60 – 70 %	40 – 80 λεπτά	114 – 133 κ.π./λ		Ασκήσεις μεγαλύτερης διάρκειας και μικρής διάρκειας κατ'επανάληψη
ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΟ 50 – 60 %	20 – 40 λεπτά	104 – 114 κ.π./λ		Ρύθμιση βάρους και ενεργητική αποκατάσταση



13) % THR (MONO ANDES 7i): Διευκολύνει την απώλεια βάρους διατηρώντας ένα θαυμάσιο επίπεδο άσκησης για την καύση των λιπών, ρυθμίζοντας την αντίσταση για να σας διατηρήσει στην περιοχή στόχου σας καρδιακών παλμών. Εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία (η συσκευή σας θα υπολογίσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς για την προπόνηση) και επιλέξτε το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας που επιθυμείτε να τοποθετήσετε για την προπόνησή σας. (Συστήνεται να χρησιμοποιήσετε την τηλεμετρική ζώνη σε αυτό το πρόγραμμα. Θα μπορείτε να αποκτήσετε την ζώνη ξεχωριστά από τον πωλητή σας)

Παρατήρηση: Το πρόγραμμα καρδιακών παλμών βασίζεται στον προσωπικό σας στόχο καρδιακών παλμών. Η αντίσταση θα αλλάξει αυτόματα ανάλογα με την ταχύτητα της ποδηλασίας σας. Βεβαιωθείτε ότι η προπόνησή σας διατηρείται στον στόχο καρδιακών παλμών σας. Μην ποδηλατείτε πάρα πολύ αργά ούτε πάρα πολύ γρήγορα. Εάν είστε εκτός της περιοχής του στόχου σας, το LCD θα εμφανίσει ένα βέλος δίπλα στην στήλη RPM για να σας ειδοποιήσει να ρυθμίσετε την ταχύτητα. Το άνω βέλος δείχνει την αύξηση των RPM και το κάτω να επιβραδύνετε.

14) ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (MONO ANDES 7i): Βοηθάει βαθμιαία στην αύξηση της μυϊκής δύναμής σας με ένα πρόγραμμα προπόνησης που έχει προτοποθετηθεί. Είναι ένα πρόγραμμα που βασίζεται στο χρόνο με 20 επίπεδα μεταξύ των οποίων μπορείτε να επιλέξετε. Ο χρήστης τοποθετεί το χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα βέλη πάνω/κάτω και ENTER.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ																				
Χρόνος	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
	Προθέρμανση				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Αποθεραπεία			
Επίπεδο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10
19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10
20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12



15) ΑΤΟΜΙΚΟ: Ατομικές προπονήσεις, ο προκαθορισμένος χρόνος είναι 15 λεπτά.

- 1) Εισέλθετε πρώτα στην τοποθέτηση του προγράμματος και το προφίλ της οθόνης θα σας οδηγήσει μέσω της στήλης προπόνησής σας.
- 2) Χρησιμοποιήστε τα άνω και κάτω βέλη για να αλλάξετε την αντίσταση και πατήστε enter για επιβεβαίωση. Η κονσόλα θα εμφανίσει τον αριθμό του τμήματος εκείνη τη στιγμή και θα σας οδηγήσει από το τμήμα 1 μέχρι το τμήμα 5.
- 3) Αφού ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις πατήστε START ►||για να αρχίσετε.
- 4) Το πρόγραμμα επαναρυθμίζεται εάν κρατήσετε πατημένο το ENTER για 5 δευτερόλεπτα.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ MEDIA PLAYER



- 1) Συνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΗΧΟΥ στη ΣΥΝΔΕΣΗ ΗΧΟΥ στην κονσόλα και στη σύνδεση των ακουστικών του προσωπικού σας media player.
- 2) Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα του προσωπικού σας media player για να ρυθμίσετε τις ρυθμίσεις των τραγουδιών.
- 3) Μετακινήστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΗΧΟΥ όταν δεν είναι σε χρήση.

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΤΕ ΜΕ ΤΟ PASSPORT

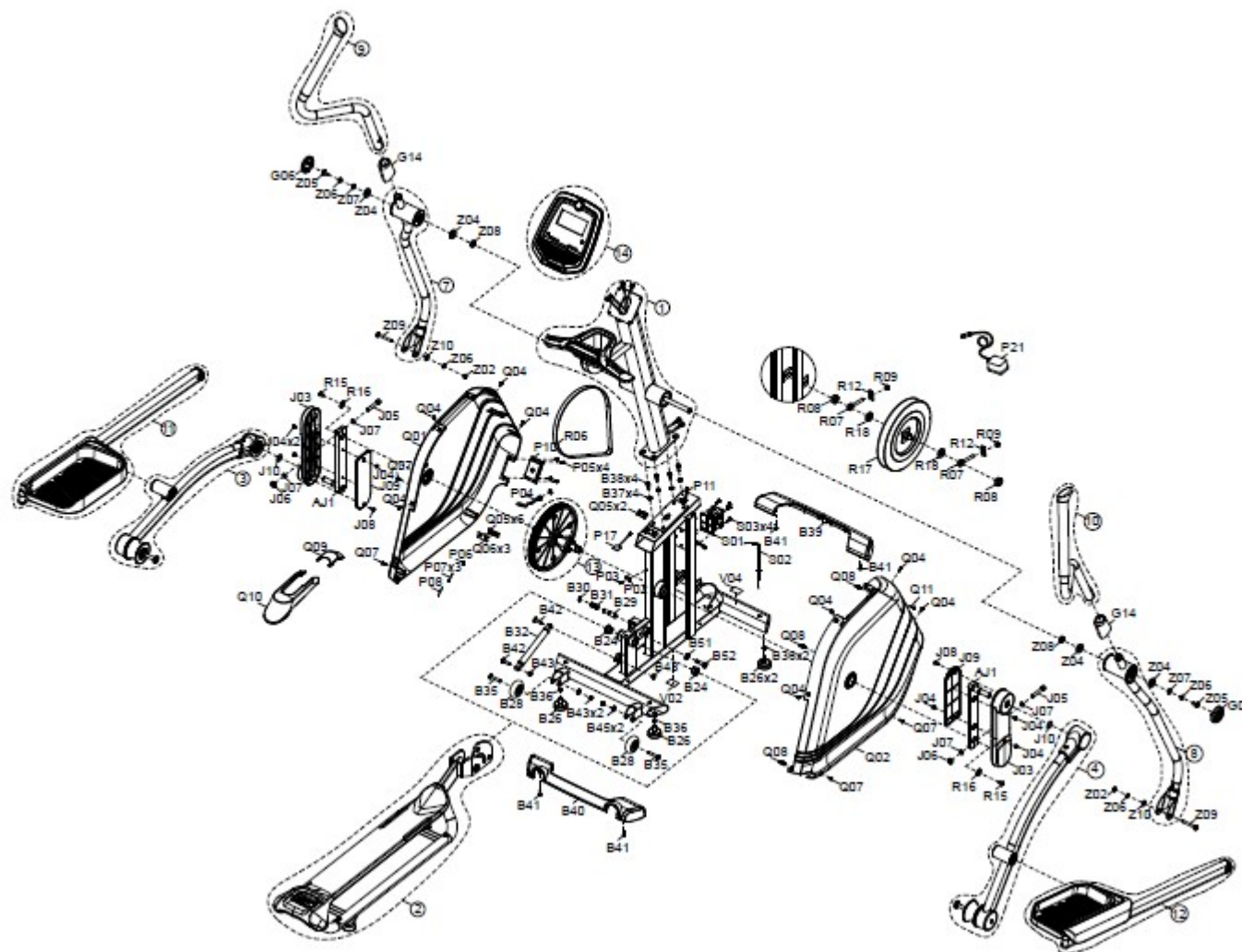
- 1) Χρησιμοποιήστε τα βέλη στο τηλεκοντρόλ Passport για να τρέξετε στις εικόνες ρύθμισης και πατήστε Select .
- 2) Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη και κρατήστε πατημένα τα πλήκτρα PASSPORT QUICK KEY στην κονσόλα για 3-5 δευτερόλεπτα.
- 3) Όταν ο συγχρονισμός πετύχει, στην κονσόλα να εμφανιστεί η εικόνα PASSPORT.
- 4) Το μήνυμα στην οθόνη θα δείξει εάν ο συγχρονισμός πέτυχε ή όχι.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Αυτή η συσκευή έχει τη λειτουργία Αποταμίευσης Ενέργειας. Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία Αποταμίευσης Ενέργειας, η οθόνη εισέρχεται αυτόματα στο (Energy Saver mode) μετά από 15 λεπτά που παραμένει ανενεργό. Αυτή η λειτουργία εξοικονομεί ενέργεια αδρανοποιώντας το ρεύμα που πηγαίνει στο μηχάνημα μέχρις ότου πατηθεί ένα πλήκτρο στην κονσόλα. Μπορείτε να σβήσετε αυτή τη λειτουργία.



ANDES 5 ANOIKTO



ANDES 5 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΡΩΝ

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
B24	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE;SHUN DE	2
B26	ADJUSTABLE LEVELER	4
B28	TRANSPORTS WHEEL ;PC;BLACK;FC16;	2
B29	PULL PIN;EP247	1
B30	CLIP CC S-12 EXTERNAL	1
B31	SPRING;CMP;Φ1.2XΦ14.5X17.0LX8.5N;SWP;WZN	1
B32	AIR STICK;SLOW-DROP;75KG;MAX(331)MIN(213	1
B39	COVER;STABILIZER TUBE;FRONT;HIPS,PH-88;	1
B40	COVER;STABILIZER TUBE;MID;HIPS,PH-88;E	1
B41	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	4
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;CRMO;	2
B43	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
B52	SCREW;SPECIAL;M8X10L/Φ10X41L;MACHINE THR	1
B51	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ25.0X1.5T;TFN;	1
B45	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
B35	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;	2
B36	NUT;HEX;3/8-16UNC-4T;SS41;BLACK ANNODIZE	4
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
2	FRAME SET;SEMI-ASSY;BACK;S-EP580;	1
3	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
4	PEDAL ARM SET;RIGHT;S-EP580;	1
7	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT DOWN;S-EP580;	1
8	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT DOWN;S-EP580;	1
9	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT UP;S-EP580	1
10	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT UP;S-EP580	1

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
11	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP580;	1
12	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHT;S-EP580;	1
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;	2
J03	COVER;CRANK;HIPS;Q520-7-3;EP580-2KM;	2
J05	SCREW;SH;M10X60L-22L;HS;BED;G12.9;	2
J06	NUT;M10X1.5P;G10;BLACK ANNODIZED;	2
J07	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX15.0X1.5T;BL ZN;R	4
J04	SCREW;BH;M5X0.8PX8L;CT;PH;BZN;	6
J08	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	2
J09	COVER;CRANK;INNER;HIPS;Q520-7-3;EP580-2	2
J10	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN	2
Q01	SIDE COVER-EXREAWORK;LEFT;SCREEN PRINT;	1
Q02	SIDE COVER-EXREAWORK;RIGHT;SCREEN PRINT	1
Q10	COVER;CONSOEL MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;E	1
Q09	COVER;CONSOEL MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;	1
Q04	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;WZN;POT	8
Q05	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	8
Q06	BRACKET SIDE COVER	3
Q07	SCREW;TRHW;ΦX4X15L;TC;PH;BED;POT;GRE	4
Q08	FIX PILLAR;PP;TM81	2
P02	WIRE;SENSOR;700MM;CYLINDRICAL MAGNETI	1
P11	CONSOLE WIRE;UP1;280MM;CKM254301-8P	1
P03	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT	1
P04	POWER WIRE;DC;600MM(DC+CKM 25430101-2P)	1
P06	TIE STRAP ADHESIVE;	1

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L	3
P08	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE	1
P10	PLATE POWER SOCKET	1
P05	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	4
S01	ECB SET;INTERNAL;ERP 0.5W;	1
S02	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65	1
S03	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT	4
13	DRIVE SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
R06	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;	1
R07	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;	2
R08	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R09	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;	2
R12	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;	2
R17	FLYWHEEL;8.0KG EP537-1US;	1
R18	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;	2
R15	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;	2
R16	WASHER;FLAT;ΦX6.2XΦX30.0X1.5T;BL ZN;RO	2
14	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;S-EP580;	1
V02	BAR CODE LABEL;EP580-2KM	1
V04	SAFETY LABEL;CE;EP580-2KM	1
B37	WASHER;FLAT;ΦX12.0XΦX23.0X2.5T;BLACK ZI	4
B38	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;	4
	WRENCH;HEX;L-TYPE;#8MMX147L;	1
Z09	SCREW;BH;M8X70L-12L;HS;G8.8;BZN;BP;	2
Z02	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	2

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
Z06	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	4
Z07	WASHER;FLAT;ΦX8.6XΦX26.0X2.0T;BL ZN;RO	2
Z10	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
Z04	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;	4
Z05	SCREW;BH;M8X20L;HS;BZN;BP;G8.8;	2
Z08	RING;RUBBER;Ψ26.2XΨ16.20X11.50	2
	WRENCH;HEX L-TYPE;5MM 52X140L;BLACK OX	1
	WRENCHOPEN-TYPE#13#15**DISC USE 005382-Z	1
P21	ADAPTER;EUROPE;100-240V/50HZ;12V/2A;HOR	1
P21	ADAPTER;HK/KW/GB;100-240V/50HZ;12V/2A;H	1
P21	SWITCH POWER (NZL);100-240V/50HZ 12V/2A	1
P21	ADAPTER;SOUTHAFRICA;100-240V/50HZ;12V/2A	1
P21	ADAPTER;INDIA;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;ISREL;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;SWITZERLAND;100-240V/50HZ;12V/2A	1
P21	ADAPTER;ARGENTINA;100-240V/50HZ;12V/2A;2	1
P21	ADAPTER;CHINA;100-240V/50HZ;12V/2A;2.0M;	1
P21	ADAPTER;UL;100-240V;12V/2A;2.0M;	1
P21	POWER ADAPTOR;BRAZIL;100-240V/60HZ	1
P21	ADAPTOR SET;CL;IN;100-240V/50-60HZ;12V/2	1
	ADAPTER;HK/KW/GB;100-240V/50HZ;12V/2A;H	1
	MULII_PURPOSE ADAPTER;WA-12A;10-12A;CL	1
P21	ADAPTER;TW/JP;100-240V/50-60HZ;12V/2A;2.	1
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1
Q11	SCREW;BH;Φ4X20L;TC;PH;-;BZN;F-T/FLT;G4.8	1

ANDES 7i ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΡΩΝ

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
B32	AIR STICK;SLOW-DROP;75KG;MAX(331)MIN(213	1
B41	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	4
B42	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;CRMO;	2
B43	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	4
B45	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
B39	COVER;STABILIZER TUBE;FRONT;HIPS,PH-88;	1
B40	COVER;STABILIZER TUBE;MID;HIPS,PH-88;E	1
B28	TRANSPORTS WHEEL ;PC;BLACK;FC16;	2
B26	ADJUSTABLE LEVELER	4
B24	BEARING;DRY;PAP 2015;SHUN DE;SHUN DE	2
B30	CLIP CC S-12 EXTERNAL	1
B29	PULL PIN;EP247	1
B31	SPRING;CMP;Φ1.2XΦ14.5X17.0LX8.5N;SWP;WZN	1
B35	SCREW;BH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;	2
B36	NUT;HEX;3/8-16UNC-4T;SS41;BLACK ANNODIZE	4
B51	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ25.0X1.5T;TFN;	1
B52	SCREW;SPECIAL;M8X10L/Φ10X41L;MACHINE THR	1
1	CONSOLE MAST SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	1
P01	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-	1
2	FRAME SET;SEMI-ASSY;BACK;S-EP581;	1
3	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	
4	PEDAL ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHR;S-EP581;	1
7	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT DOWN;S-EP581;	1
8	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT DOWN;S-EP581;	1
9	ARM REST SET;SEMI-ASSY;LEFT UP;S-EP581	1

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
10	ARM REST SET;SEMI-ASSY;RIGHT UP;S-EP581	1
G06	COVER;HAND ARM;ABS/PA757K;Q520-7-3;EP580	2
11	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;LEFT;S-EP581;	1
12	LINK ARM SET;SEMI-ASSY;RIGHT;S-EP581;	1
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;	2
J03	COVER;CRANK;HIPS;Q520-7-3;EP580-2KM;	2
J05	SCREW;SH;M10X60L-22L;HS;BED;G12.9;	2
J06	NUT;M10X1.5P;G10;BLACK ANNODIZED;	2
J07	WASHER;FLAT;ΦX10.2XΦX15.0X1.5T;BL ZN;R	4
J04	SCREW;BH;M5X0.8PX8L;CT;PH;BZN;	6
J08	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT	2
J09	COVER;CRANK;INNER;HIPS;Q520-7-3;EP580-2	2
J10	WASHER;WW;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN	2
Q01	SIDE COVER-EXREAWORK;LEFT;SCREEN PRINT;	1
Q02	SIDE COVER-EXREAWORK;RIGHT;SCREEN PRINT	1
Q05	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	8
Q06	CLIP;STANDARD;WUSN-4039;	8
Q07	BRACKET SIDE COVER	3
Q08	SCREW;TRHW;ΦX4X15L;TC;PH;BED;POT;GRE	4
Q09	FIX PILLAR;PP;TM81	2
Q03	COVER;CONSOEL MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
Q04	COVER;CONSOEL MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
P10	PLATE POWER SOCKET	1
P06	TIE STRAP ADHESIVE;	1
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L	3

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
P05	SCREW;BUTTON HEAD;Φ4X10L;SHEET METAL THR	4
P03	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT	1
P08	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE	1
P15	CONSOLE WIRE;UP1;280MM;CKM254301-8P	1
P02	WIRE;SENSOR;700MM;CYLINDRICAL MAGNETI	1
P04	OVERCURRENT BREAKER;3A;125V/250V;CITY B	1
P11	WIRE;POWER SOCKET SET;150 150 300;250	1
P12	WIRE;ELECTROMAGNET PWR;400MM;EL-2Y VH	1
P13	FILTER;POWER;3A;220V;BF1106C-3A-02;ERP	1
P18	WIRE;CTRL BOARD PWR;BLACK;250LOCK700L	1
P19	WIRE;CTRL BOARD PWR;WHITE;250LOCK700L	1
P20	CONTROLLER;DIGITAL BRAKING SYSTEM;EXTRA-	1
P09	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT	4
P14	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;YZN;POT	1
13	DRIVE SET;SEMI-ASSY;S-EP581;	
R06	PULLEY;POLY-V;BOX;NYLON6+30%FIBER;J10ΦX2	1
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;BZN;	2
R09	NUT;NLK;1/4"-20UNC;BZN;	2
R12	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01	2
R15	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;	2
R16	WASHER;FLAT;ΦX6.2XΦX30.0X1.5T;BL ZN;RO	2
14	FLYWHEEL SET;SA;EP257B;	1
15	CONSOLE SET;SEMI-ASSY;EP581-2KM;	1
V04	SAFETY LABEL;CE;EP581-2KM	1
B37	WASHER;FLAT;ΦX12.0XΦX23.0X2.5T;BLACK ZI	4

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
B38	SCREW;SH;M10X1.5PX20L;HS;BZN;	4
	WRENCH;HEX;L-TYPE;#8MMX147L;	1
Z09	SCREW;BH;M8X70L-12L;HS;G8.8;BZN;BP;	2
Z02	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;	2
Z06	WASHER;SPRING LOCK;ΦX8.2XΦX15.4X2.0T;BL	4
Z07	WASHER;FLAT;ΦX8.6XΦX26.0X2.0T;BL ZN;RO	2
Z10	WASHER;FLAT;ΦX8.2XΦX20.0X1.5T;BL ZN;RO	2
Z04	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;	4
Z05	SCREW;BH;M8X20L;HS;BZN;BP;G8.8;	2
Z08	RING;RUBBER;Ψ26.2XΨ16.20X11.50	2
	WRENCH;HEX L-TYPE;5MM 52X140L;BLACK OX	1
	WRENCHOPEN-TYPE#13#15**DISC USE 005382-Z	1
P21	EXTERNAL PWR;IN;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;NEW ZEALAND;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;EUROPE;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;CHINA;1.5MM;2M	1
P21	EXTERNAL PWR;HK/KW/GB;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;US/CA/TH;16AWG;2M	1
P21	EXTERNAL PWR WIRE SET;ISRAEL;1.5MM;2	1
P21	EXTERNAL PWR;ARGENTINA;1.5MM;2M;	1
P21	EXTERNAL PWR;SOUTH AFRICA;1.5MM;	1
P21	EXTERNAL PWR;SWEDEN;2M;1.5MM	1
P21	EXTERNAL PWR;BR;LENGTH:2M;1.5MM2	1
P21	WIRE;EXTERNAL PWR;SET;CHILE USED;JIS2 U	1
P21	EXTERNAL PWR;1.5MM2;2M;THAILAND;	1

ΑΡΙΘ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤ.
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1
Q11	SCREW;BH;Φ4X20L,TC;PH;-;BZN;F-T/FLT;G4.8	1

ΕΛ. Υποδείξεις για τη διαχείριση απορριμμάτων
Τα προϊόντα Horizon Fitness είναι ανακυκλώσιμα.

Όταν η συσκευή δεν θα σας χρειάζεται πλέον, φέρτε την σε ένα ειδικό σημείο συλλογής της πόλης σας (Σημεία συλλογής του Δήμου).





ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ

Andes 5 & Andes 7i Owner's Manual 060814 Rev. 2.3 © 2014 Horizon Fitness