



PARAGON X



ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

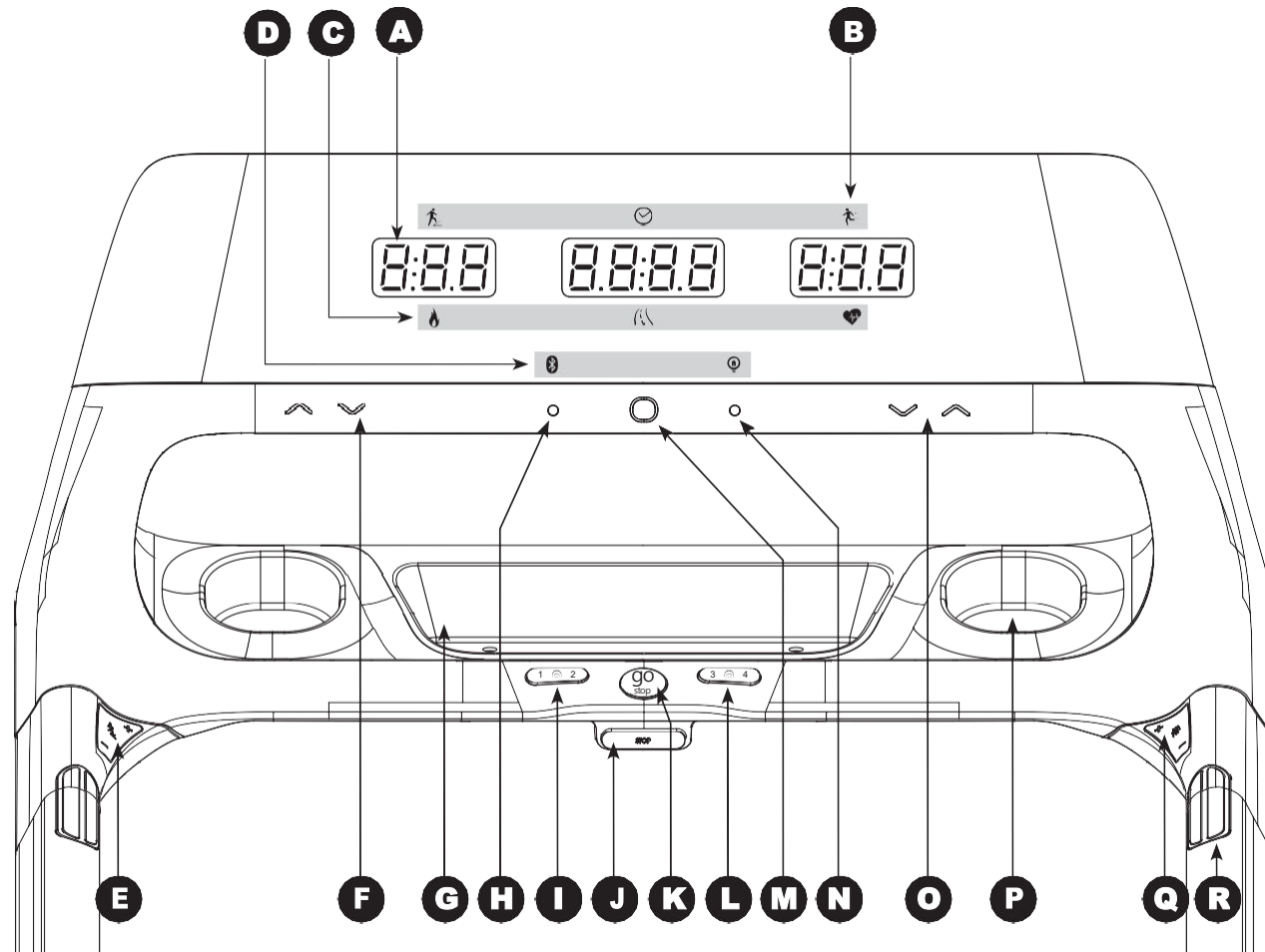


Διαβάστε τον ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ πριν χρησιμοποιήσετε τον ΟΔΗΓΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



Η παρούσα ενότητα εξηγεί τον τρόπο χρήσης και τον προγραμματισμό του χειριστηρίου του διαδρόμου σας.



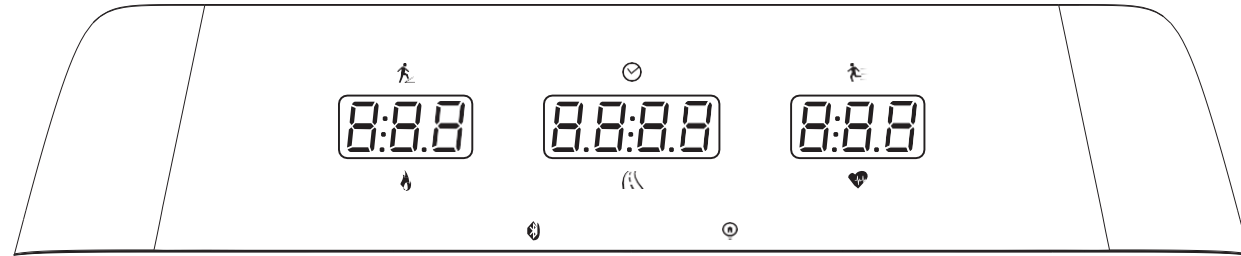
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ PARAGON X

Σημείωση: Το χειριστήριο επικαλύπτεται από ένα λεπτό φύλλο διαφανούς πλαστικού το οποίο πρέπει να αφαιρεθεί πριν τη χρήση.

- A) ΘΕΩΝΗ LED:** Χρόνος, Ταχύτητα, Κλίση, Απόσταση, Θερμίδες, Σφυγμός
- B) ΕΝΔΕΙΞΗ LED:** Κλίση, Χρόνος, Ταχύτητα
- C) ΕΝΔΕΙΞΗ LED:** Θερμίδες, Απόσταση, Σφυγμός
- D) ΕΝΔΕΙΞΗ LED:** Bluetooth και ErP
- E) ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΚΛΙΣΗΣ:** Πιέστε για να αυξήσετε ή να μειώσετε την εμβέλεια της κλίσης
- F) ΚΟΥΜΠΙΑ ΚΛΙΣΗΣ:** Κουμπιά αφής, αγγίξτε απαλά για να ρυθμίσετε την κλίση σε μικρές αυξομειώσεις (0.5% αυξομείωση)
- G) ΡΑΦΙ ΑΞΕΣΟΥΑΡ:** Συγκρατεί τον προσωπικό εξοπλισμό σας
- H) ΣΥΝΔΕΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕΣΩ BLUETOOTH:** Πιέστε και κρατήστε πιεσμένο για 3 δευτερόλεπτα για να συνδέσετε τον ιμάντα στήθους με Bluetooth
- I) ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ:** Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα σταθερότητας μαξιλαριού, από το 1 έως το 4 από το πιο μαλακό στο πιο σκληρό. Πιέστε την αριστερή πλευρά του κουμπιού, επιλέξτε επίπεδο 1, πιέστε την δεξιά πλευρά, επιλέξτε επίπεδο 2.
- J) ΘΕΣΗ ΚΛΕΙΔΙΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ:** Ενεργοποιεί τον διάδρομο όταν εισάγεται το κλειδί ασφαλείας
- K) GO/STOP:** Πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, ή κατά την διάρκεια της για να διακόψετε ή να σταματήσετε. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναρύθμιση του χειριστηρίου
- L) ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΕΡΕΟΤΗΤΑΣ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ:** Υπάρχουν τέσσερα επίπεδα σταθερότητας μαξιλαριού, από το 1 έως το 4 από το πιο μαλακό στο πιο σκληρό. Πιέστε την αριστερή πλευρά του κουμπιού, επιλέξτε επίπεδο 3, πιέστε την δεξιά πλευρά, επιλέξτε επίπεδο 4.
- M) ΕΝΔΕΙΞΗ ENTER/CHANGE:** Πιέστε για επιβεβαίωση της ρύθμισης. Πιέστε για να αλλάξετε την ένδειξη από Ταχύτητα, Χρόνος, Κλίση, σε Σφυγμός, Απόσταση, Θερμίδες.

- N) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Πιέστε για γρήγορη έναρξη της λειτουργίας αναμονής. Όταν το χειριστήριο βρίσκεται σε λειτουργία αναμονής πιέστε οποιοδήποτε κουμπί για συνέχιση λειτουργίας.
- O) ΚΟΥΜΠΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** Κουμπιά αφής, αγγίξτε απαλά για ρύθμιση της ταχύτητας σε μικρές αυξομειώσεις (0.1 km/h αυξομείωση)
- P) ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ:** Μπορείτε να τοποθετήσετε μπουκάλι με νερό
- Q) ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:** Πιέστε για να αυξήσετε ή να μειώσετε την εμβέλεια της ταχύτητας
- R) ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** Πιέστε τον αισθητήρα και από τις δύο πλευρές της χειρολαβής για να διαβάσετε τα δεδομένα του σφυγμού σας

ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ



 **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζεται ως λεπτά : δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που πέρασε ή τον χρόνο που απομένει στο πρόγραμμά σας.

 **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Εμφανίζεται σε ΚΜ/Η (χιλιόμετρα ανά ώρα). Δείχνει πόσο γρήγορα κινείται ο διάδρομος.

 **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Το σύνολο των θερμίδων που κάηκαν ή που παραμένουν να καούν κατά τη διάρκεια του προγράμματός σας.

 **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Εμφανίζεται σε ΚΜ (χιλιόμετρα). Δείχνει την απόσταση που διανύσατε ή που απομένει στο πρόγραμμά σας.

 **ΚΛΙΣΗ:** Εμφανίζεται ως ποσοστό επί τοις εκατό.

 **ΣΦΥΓΜΟΣ:** Εμφανίζεται ως BPM (χτύποι το λεπτό). Χρησιμοποιείται για παρακολούθηση του καρδιακού παλμού σας (η ένδειξη εμφανίζεται όταν υπάρχει επαφή και με τις δύο λαβές παλμού).

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Βεβαιωθείτε ότι πάνω στην ζώνη δεν υπάρχουν αντικείμενα που θα εμποδίσουν την κίνηση του διαδρόμου.

- 1) Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος και βάλτε σε λειτουργία τον διάδρομο (ON).
- 2) Σταθείτε στις πλαϊνές ράγες του διαδρόμου.
- 3) Συνδέστε το πιαστράκι του κλειδιού ασφαλείας σε σημείο του ρουχισμού σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι στερεωμένο και ότι δεν θα αποκολληθεί κατά την λειτουργία του διαδρόμου. Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαρότρυπα ασφαλείας στο χειριστήριο.
- 4) Επιλέξτε χρήστη, U1-U4 χρησιμοποιώντας τα κουμπιά πάνω και κάτω και πιέστε ENTER για επιβεβαίωση.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Πατήστε απλώς το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκηση. Ο χρόνος θα ξεκινήσει να μετράει από το 0:00. Η ταχύτητα θα είναι προεπιλεγμένη στα 0.8 ΚΜ. Η κλίση θα είναι προεπιλεγμένη στο 0%.

Α) ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 1) Επιλέξτε ένα πρόγραμμα με τα κουμπιά   και πιέστε ENTER.
- 2) Ορίστε τις πληροφορίες του προγράμματος με τα κουμπιά   και πιέστε ENTER μετά από κάθε επιλογή.
- 3) Πιέστε START για να ξεκινήσετε την άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και τα επίπεδα της κλίσης και κατά την διάρκεια του προγράμματος.

Β) ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Όταν η άσκησή σας ολοκληρωθεί, οι πληροφορίες θα παραμείνουν στην οθόνη για 30 δευτερόλεπτα.

ΓΙΑ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗ ΤΡΕΧΟΥΣΑΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Για εκκαθάριση της τρέχουσας επιλογής προγράμματος ή οθόνης, πιέστε και κρατήστε το κουμπί STOP για 3 δευτερόλεπτα.



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

P0	P1	P2				P3		
MANUAL ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ	SPRINT9	ΑΠΟΣΤΑΣΗ				ΘΕΡΜΙΔΕΣ		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Ημι-μαραθώνιος	300K	500K	700K

P4 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ		P5 ΑΠΟΔΟΣΗ		P6 ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ		P7 ΒΗΜΑΤΑ	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Διαλείμματα ταχύτητας	Διαλείμματα κλίσης	Απώλεια βάρους	Καρδιο- αναπνευστική άσκηση (Gerkin)	Στοχευμένος HR	%Στοχευμένος HR	5000	10000

P8 AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Αρχάριος	Εμπόδιο	Πρόκληση	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9 CUSTOM	
P9.1	P9.2
Custom 1	Custom 2

SPRINT 8

SPRINT 8: Το πρόγραμμα SPRINT 8 είναι ένα πρόγραμμα αναερόβιας Υψηλής Έντασης Διαλειμματικής Άσκησης σχεδιασμένο για την ανάπτυξη μυών, την βελτίωση ταχύτητας, και την φυσική αύξηση της απελευθέρωσης της Ανθρώπινης Αυξητικής Ορμόνης (HGH) στο σώμα σας.



ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Προκαλέστε και ξεπεράστε τον εαυτό σας με πέντε προγράμματα απόστασης. Επιλέξτε μεταξύ 1K, 5K, 10K, ημι-μαραθώνιο, μαραθώνιο.



ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Θέστε στόχους για την καύση θερμιδών με τρία προγράμματα. Επιλέξτε από 300, 500, 700. Ο χρήστης ορίζει την ταχύτητα έναρξης και τα επίπεδα κλίσης. Η καύση θερμιδών υπολογίζεται μέσω του βάρους από το προφίλ του χρήστη.



ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ: Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα για την καύση λίπους που βελτιώνει την φυσική σας κατάσταση. Επιλέξτε μεταξύ διαλειμμάτων ταχύτητας, κλίσης, αντοχής.



ΑΠΟΔΟΣΗ: Περιλαμβάνει την απώλεια βάρους και την καρδιοαναπνευστική άσκηση. Προάγει την απώλεια βάρους αυξάνοντας και μειώνοντας την ταχύτητα και την κλίση, κρατώντας σας παράλληλα στην ζώνη καύσης λίπους.



ΒΗΜΑΤΑ: Προάγει υγιή δραστηριότητα με προγράμματα δύο βημάτων χρησιμοποιώντας την μέση έκταση του βηματισμού σας. Επιλέξτε μεταξύ προγραμμάτων 5000 και 10000 βημάτων. Ο χρήστης ορίζει την ταχύτητα έναρξης και το επίπεδο κλίσης.



ΖΩΝΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ, ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΣΤΟΧΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ, ΣΤΟΧΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ %:

Ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο ώστε να σας κρατάει εντός της προσδιορισμένης ζώνης καρδιακού παλμού. Προϋποθέτει να φοράτε ασύρματο ιμάντα μέτρησης καρδιακού παλμού.

ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:

Το πρώτο βήμα για να προσδιορίσετε την σωστή ένταση για την άσκησή σας είναι να μάθετε τον μέγιστο σφυγμό σας (μέγιστος σφυγμός=220-ηλικία). Η μέθοδος που βασίζεται στην ηλικία προσφέρει μια μέση στατιστική πρόβλεψη για τον μέγιστο σφυγμό σας και είναι μια καλή μέθοδος για την πλειονότητα των ανθρώπων. Για παράδειγμα, για ένα άτομο 30 ετών, ο μέγιστος σφυγμός είναι 220-30=190 bpm. Επομένως, ο στόχος για το πρόγραμμα είναι 190 bpm, και η κλίση ποικίλει αυτόματα με βάση τις αλλαγές στον σφυγμό σας κατά την διάρκεια του προγράμματος.

ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ %:

Υπάρχει επιλογή μεταξύ τριών αξιών επί τοις εκατό: 55% (διαχείριση βάρους και ανάκαμψη), 70% (άσκηση μέσης διάρκειας) και 85% (άτομα σε καλή φόρμα και προπόνηση αθλητών). Ο στόχος καρδιακού παλμού υπολογίζεται ως εξής: (220-ηλικία)*%ΚΠ, για παράδειγμα εάν ένα άτομο 30 ετών επιλέξει διαχείριση βάρους και ανάκαμψη (55%), ο στόχος καρδιακού παλμού είναι (220-30)*55%=105 bpm.

Καρδιακός Παλμός	Λειτουργία Κλίσης	Μεταβολή Κλίσης
20+ κάτω του στόχου	Αύξηση κάθε 10 δευτερόλεπτα	0.50%
6-19 κάτω του στόχου	Αύξηση κάθε 35 δευτερόλεπτα	0.50%
+/- 5 του στόχου	Καμία αλλαγή	0
6-19 άνω του στόχου	Μείωση κάθε 35 δευτερόλεπτα	-0.50%
20-24 άνω του στόχου	Μείωση κάθε 10 δευτερόλεπτα	-0.50%
25+ άνω του στόχου	Διακοπή προγράμματος	Επαναρρύθμιση χειριστηρίου





ΠΙΝΑΚΑΣ AIR TRAIN

P8.9	Απόσταση	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
	Κλίση	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Σταθερότητα	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	
	Ταχύτητα	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7

P8.9	Απόσταση	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Κλίση	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Σταθερότητα	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Ταχύτητα	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Απόσταση	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
	Κλίση	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Σταθερότητα	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	Ταχύτητα	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	7

P8.10	Απόσταση	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Κλίση	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1
	Σταθερότητα	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1
	Ταχύτητα	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ: Σας επιτρέπει να δημιουργήσετε και να επαναχρησιμοποιήσετε ένα ιδανικό για εσάς πρόγραμμα με συγκεκριμένο συνδυασμό ταχύτητας, κλίσης, σταθερότητας ενίσχυσης και χρόνου. Το απόλυτο προσωπικό πρόγραμμα. Ο στόχος ορίζεται με βάση τον χρόνο.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διαλείμματα ταχύτητας-Μόνο ταχύτητα							
Τμήμα		Προθέρμανση		1	2	Χαλάρωση	
Χρόνος		4:00 Λεπτά		90 δευτ.	30 δευτ.	4:00 Λεπτά	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8	3	2
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8.8	3	2
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Επίπεδο 9	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Διαλείμματα κορύφωσης-Αλλαγές ταχύτητας και κλίσης							
Τμήμα		Προθέρμανση		1	2	Χαλάρωση	
Χρόνος		4:00 Λεπτά		90 δευτ.	30 δευτ.	4:00 Λεπτά	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα (MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Κλίση	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Κλίση	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8	3	2
	Κλίση	2	3	4	7.5	3	2
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2	3	4	8.8	3	2
	Κλίση	2	3	4	8.5	3	2
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Κλίση	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Κλίση	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Κλίση	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Κλίση	3	4	5.5	11.5	4	3
Επίπεδο 9	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	8	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Κλίση	3	4.5	6	12	5	3
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Ταχύτητα (ΚΜΗ)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Κλίση	3	4.5	6	12	5	3





ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Απώλεια Βάρους – Αλλαγές Ταχύτητας και Κλίσης												
Τμήμα	Προθέρμανση		1	2	3	4	5	6	7	8	Χαλάρωση	
Χρόνος	4:00 Λεπτά		30 δευτ.	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα (MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.3	1.5
	Ταχύτητα (KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	3.7	2.4
	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	0.5	0
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	2.6	1.8
	Ταχύτητα (KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.1	2.8
	Κλίση	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	0
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	2
	Ταχύτητα (KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	4.8	3.2
	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1.5	2	1	0.5
Επίπεδο 4	Ταχύτητα (MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	3.4	2.3
	Ταχύτητα (KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	3.7
	Κλίση	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1.5	2	1	0.5
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	2.5
	Ταχύτητα (KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	4
	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	4.1	2.8
	Ταχύτητα (KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	4.5
	Κλίση	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	3
	Ταχύτητα (KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8
	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2.5	3	2	1.5
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	3.3
	Ταχύτητα (KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	5.3
	Κλίση	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2.5	3	2	1.5
Επίπεδο 9	Ταχύτητα (MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	3.5
	Ταχύτητα (KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	5.6	3.8
	Ταχύτητα (KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9
	Κλίση	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2



		SPRINT 8																	
Χρόνος		180 (Προθέρμανση)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (Χαλάρωση)	
Επίπεδο 1	Ταχύτητα (MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	
	Κλίση	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Επίπεδο 2	Ταχύτητα (MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	
	Κλίση	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Επίπεδο 3	Ταχύτητα (MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	
	Κλίση	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	
	Κλίση	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Επίπεδο 5	Ταχύτητα (MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	
	Κλίση	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Επίπεδο 6	Ταχύτητα (MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	
	Κλίση	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Επίπεδο 7	Ταχύτητα (MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	
	Κλίση	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Επίπεδο 8	Ταχύτητα (MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	
	Κλίση	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Επίπεδο 9	Ταχύτητα (MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	
	Κλίση	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Επίπεδο 10	Ταχύτητα (MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	
	Κλίση	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Επίπεδο 11	Ταχύτητα (MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	
	Κλίση	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Επίπεδο 12	Ταχύτητα (MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	
	Κλίση	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Επίπεδο 13	Ταχύτητα (MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	
	Κλίση	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Επίπεδο 14	Ταχύτητα (MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	
	Κλίση	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Επίπεδο 15	Ταχύτητα (MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	
	Κλίση	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Επίπεδο 16	Ταχύτητα (MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	
	Κλίση	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Επίπεδο 17	Ταχύτητα (MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	
	Κλίση	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Επίπεδο 18	Ταχύτητα (MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	
	Κλίση	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Επίπεδο 19	Ταχύτητα (MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	
	Κλίση	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	
Επίπεδο 20	Ταχύτητα (MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	
	Ταχύτητα (KMH)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	
	Κλίση	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Πίνακας Μετατροπών για το Πρωτόκολλο Gerkin				
Στάδιο	Συνολικός Χρόνος	Πρόβλεψη VO2 max ml/kg/min	Ταχύτητα (mph)	Βαθμός %
0 (προθέρμανση)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		



Καρδιοαναπνευστική Βαθμολογία (Gerkin)										
	Άνδρες					Γυναίκες				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Ηλικία					Ηλικία				
	Ποσοστία	20-29	30-39	40-49	50-59	Ποσοστία	20-29	30-39	40-49	50-59
ΑΡΙΣΤΗ	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
ΚΑΛΗ	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΗ	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



ΣΥΝΔΕΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ (εάν υποστηρίζεται)

FitDisplay
Η εφαρμογή FitDisplay θα σας επιτρέψει να ελέγχετε τις λειτουργίες χειρισμού του διαδρόμου σας μέσω της συσκευής σας.

Kinomap
Η εφαρμογή Kinomap μετατρέπει το όργανο ποδηλάτου ή ποδήλατο εξάσκησης, τον διάδρομο ή το κωπηλατικό σας μηχανήμα σε μια δυνατή και διασκεδαστική συσκευή άσκησης. www.kinomap.com

Zwift
Η εφαρμογή Zwift χρησιμοποιείται για ποδηλασία από το σπίτι, συνδέοντας ποδηλάτες από όλο τον κόσμο. www.zwift.com

Κατεβάστε από το App Store για IOS ή από το Google Play για Android.
Μπορείτε να βρείτε περισσότερες συμβατές εφαρμογές στην ιστοσελίδα της Horizon.

 ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ)

Το παρόν μηχανήμα έχει μια ειδική λειτουργία Διατήρησης Ενέργειας, η οποία ΔΕΝ ενεργοποιείται αυτόματα. Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία Διατήρησης Ενέργειας, τα παράθυρα ενδείξεων θα μπουν αυτόματα σε λειτουργία αναμονής (λειτουργία Διατήρησης Ενέργειας) μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία εξοικονομεί ενέργεια απενεργοποιώντας το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης ρεύματος μέχρις ότου πιεστεί κάποιο κουμπί στο χειριστήριο.

ΛΙΣΤΑ ΖΩΝΗΣ ΩΡΑΣ

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΡΑ
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΡΑ
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time: Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tbilisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg





ΛΙΣΤΑ ΖΩΝΗΣ ΩΡΑΣ

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΡΑ
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΡΑ
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



Διάθεση Αποβλήτων
Τα προϊόντα VISIONFitness/HORIZONFitness/
TEMPOFitness/TREOFitness είναι ανακυκλώσιμα.
Στο τέλος της λειτουργικής ζωής του, παρακαλούμε
απορρίψτε το προϊόν ορθά και με ασφάλεια (τοπικές
περιοχές απορριμμάτων).



ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ