



ANDES 3



ANDES 5



ANDES 7i



ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ

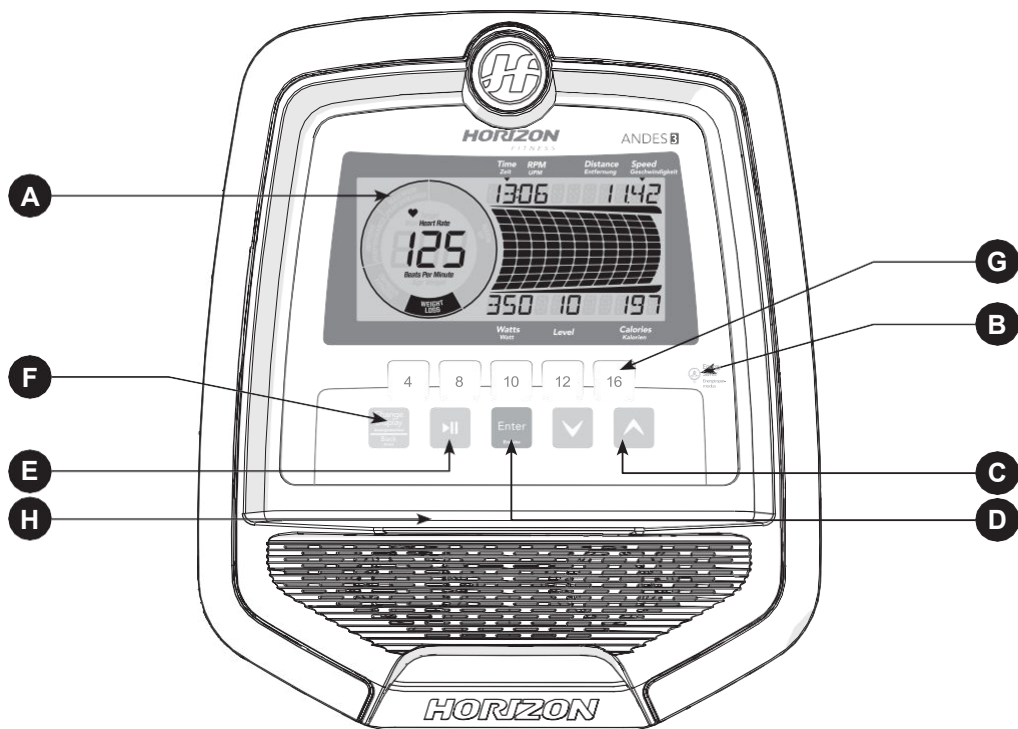


Οι σελίδες που ακολουθούν εξηγούν τον τρόπο χρήσης και τον προγραμματισμό του χειριστηρίου του ελλειπτικού σας μηχανήματος. Το ένθετο ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ στον ΟΔΗΓΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ έχει οδηγίες για τα παρακάτω:

- ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ/ΓΕΙΩΣΗΣ
- ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΣΗ ΠΟΔΙΩΝ
- ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟΥ
- ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ/ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΛΙΣΗΣ
- ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ



ANDES 3



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ ANDES 3

Σημείωση: Στο επάνω μέρος του χειριστηρίου υπάρχει ένα λεπτό προστατευτικό φύλλο διαφανούς πλαστικής μεμβράνης, το οποίο πρέπει να αφαιρεθεί πριν την χρήση.

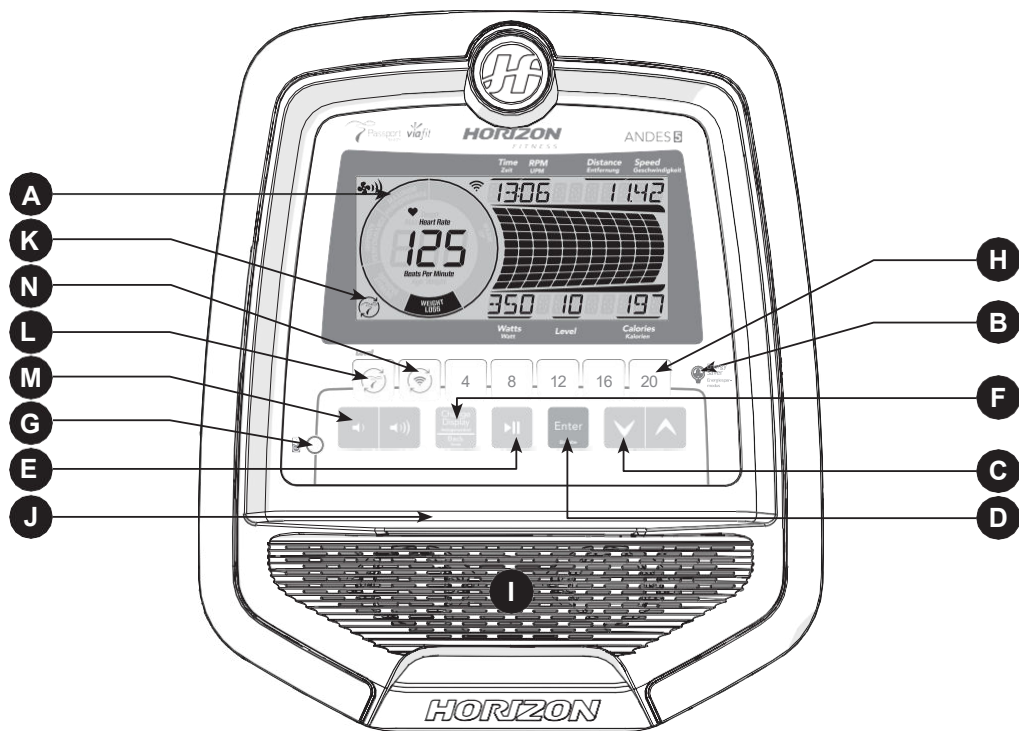
- A) **ΟΘΟΝΗ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ:** Χρόνος, Απόσταση, Ταχύτητα, RPM (περιστροφές το λεπτό), Επίπεδο Αντίστασης, Καρδιακός Παλμός, Θερμίδες, Watts, Πίνακας Καρδιακού Παλμού, Προφίλ Αντίστασης.
- B) **ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** για την ελαχιστοποίηση κατανάλωσης ενέργειας, το μηχανήμά σας θα μπει αυτόματα σε λειτουργία διατήρησης ενέργειας (αφού βρεθεί σε λειτουργία αναμονής για 15 λεπτά) από την οποία μπορεί να επαναλειτουργήσει γρήγορα με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού.
- C) **▼ ▲ ΒΕΛΗ:** χρησιμοποιήστε το πάνω και το κάτω βέλος για να επιλέξετε πρόγραμμα, να ρυθμίσετε το χειριστήριό σας ή να αλλάξετε την αντίσταση όσο ασκείστε.
- D) **ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ENTER):** χρησιμοποιήστε το για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση προγράμματος άσκησης ή προφίλ χρήστη.
- E) **▶|| ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΑΡΞΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ (START/STOP):** πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, να διακόψετε προσωρινά το πρόγραμμά σας, ή να συνεχίσετε την άσκηση μετά από παύση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναφορά του χειριστηρίου.
- F) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ:** χρησιμοποιήστε το για να εναλλάξετε τις λειτουργίες της οθόνης και την ανατροφοδότηση των προγραμμάτων. Πιέστε για να αλλάξετε την στήλη που εμφανίζεται στην οθόνη και για να αλλάξετε μεταξύ λειτουργίας προβολής προφίλ για αντίσταση (εμφανίζεται η πάνω μπάρα) ή προφίλ watt για το τρέχον πρόγραμμα (εμφανίζεται η κάτω μπάρα). Χρησιμοποιήστε το επίσης για να πλοηγηθείτε προς τα πίσω κατά την διαδικασία ρυθμίσεων χρήστη.
- G) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε το κουμπί άμεσης ρύθμισης για να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση για την εξάσκησή σας.
- H) **ΡΑΓΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ/ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:** συγκρατεί το κινητό σας τηλέφωνο, το τάμπλετ ή το βιβλίο σας.



ANDES 3



ANDES 5



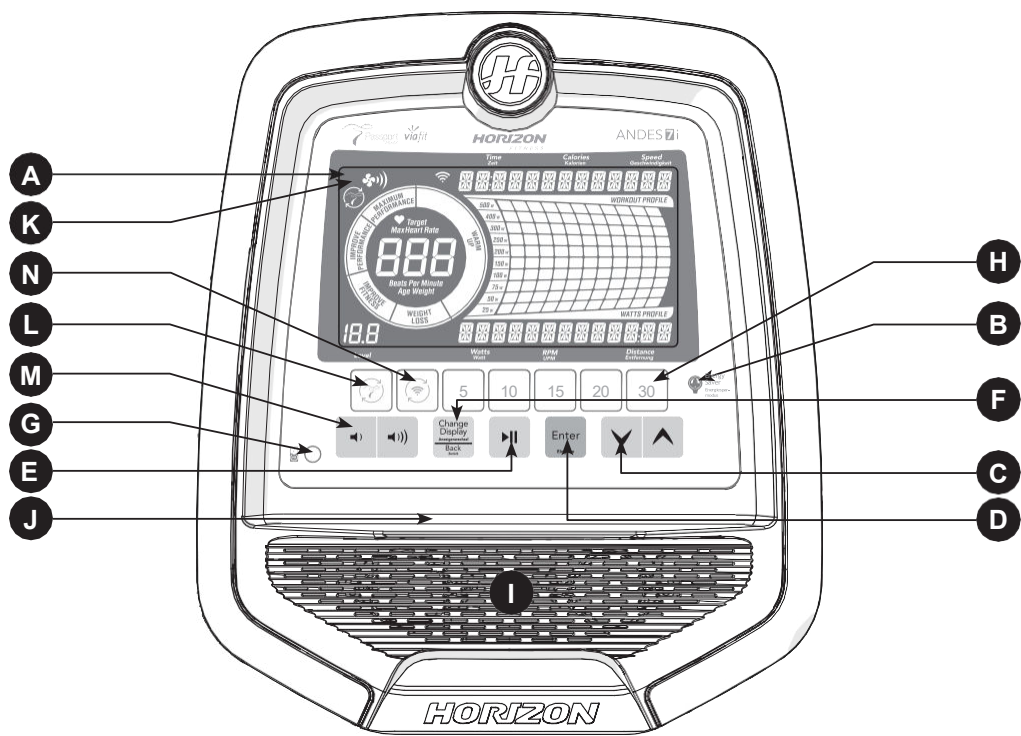
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ ANDES 5

Σημείωση: Στο επάνω μέρος του χειριστηρίου υπάρχει ένα λεπτό προστατευτικό φύλλο διαφανούς πλαστικής μεμβράνης, το οποίο πρέπει να αφαιρεθεί πριν την χρήση.

- A) **ΟΘΟΝΗ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ:** Χρόνος, Απόσταση, Ταχύτητα, RPM (περιστροφές το λεπτό), Επίπεδο Αντίστασης, Καρδιακός Παλμός, Θερμίδες, Watts, Πίνακας Καρδιακού Παλμού, Προφίλ Αντίστασης, Σύνδεση Passport.
- B) **ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** για την ελαχιστοποίηση κατανάλωσης ενέργειας, το μηχανήμα σας θα μπει αυτόματα σε λειτουργία διατήρησης ενέργειας (αφού βρεθεί σε λειτουργία αναμονής για 15 λεπτά) από την οποία μπορεί να επαναλειτουργήσει γρήγορα με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού.
- C) **▼ ▲ ΒΕΛΗ:** χρησιμοποιήστε το πάνω και το κάτω βέλος για να επιλέξετε πρόγραμμα, να ρυθμίσετε το χειριστήριό σας ή να αλλάξετε την αντίσταση όσο ασκείστε.
- D) **ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ENTER):** χρησιμοποιήστε το για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση προγράμματος άσκησης ή προφίλ χρήστη.
- E) **▶|| ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΑΡΞΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ (START/STOP):** πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, να διακόψετε προσωρινά το πρόγραμμά σας, ή να συνεχίσετε την άσκηση μετά από παύση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναφορά του χειριστηρίου.
- F) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ:** χρησιμοποιήστε το για να εναλλάξετε τις λειτουργίες της οθόνης και την ανατροφοδότηση των προγραμμάτων. Πιέστε για να αλλάξετε την στήλη που εμφανίζεται στην οθόνη και για να αλλάξετε μεταξύ λειτουργίας προβολής προφίλ για αντίσταση (εμφανίζεται η πάνω μπάρα) ή προφίλ watt για το τρέχον πρόγραμμα (εμφανίζεται η κάτω μπάρα). Χρησιμοποιήστε το επίσης για να πλοηγηθείτε προς τα πίσω κατά την διαδικασία ρυθμίσεων χρήστη.
- G) **ΒΥΣΜΑ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιήστε το για να συνδεθείτε με το κινητό σας τηλέφωνο ή το MP3 σας και να παίξετε μουσική κατά την άσκησή σας με το ενσωματωμένο ηχείο.
- H) **ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε το κουμπί άμεσης ρύθμισης για να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση για την εξάσκησή σας.
- I) **ΗΧΕΙΟ:** παίξτε μουσική από τα ηχεία συνδέοντας μια συσκευή αναπαραγωγής πολυμέσων.
- J) **ΡΑΓΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ/ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:** συγκρατεί το κινητό σας τηλέφωνο, το τάμπλετ ή το βιβλίο σας.
- K) **PASSPORT:** Θα εμφανίζεται στην οθόνη όταν είστε συνδεδεμένοι στο Passport.
- L) **ΓΡΗΓΟΡΟ ΚΟΥΜΠΙ PASSPORT:** χρησιμοποιήστε το για να συνδεθείτε στο Passport. Πιέστε για συγχρονισμό.
- M) **ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΤΑΣΗΣ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιήστε το για να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.
- N) **ΣΥΝΔΕΣΗ WI-FI & ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ & ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ:** πιέστε για επαναφορά, συνδεθείτε στην ασύρματη διαδικτυακή σας σύνδεση και ρυθμίστε ζώνη ώρας. Δείτε και την σελίδα 12 για περισσότερες πληροφορίες.



ANDES 5



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ ANDES 7i

Σημείωση: Στο επάνω μέρος του χειριστηρίου υπάρχει ένα λεπτό προστατευτικό φύλλο διαφανούς πλαστικής μεμβράνης, το οποίο πρέπει να αφαιρεθεί πριν την χρήση.

- A) ΟΘΟΝΗ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ:** Χρόνος, Απόσταση, Ταχύτητα, RPM (περιστροφές το λεπτό), Επίπεδο Αντίστασης, Καρδιακός Παλμός, Θερμίδες, Watts, Πίνακας Καρδιακού Παλμού, Προφίλ Αντίστασης, Σύνδεση Passport.
- B) ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** για την ελαχιστοποίηση κατανάλωσης ενέργειας, το μηχανήμα σας θα μπει αυτόματα σε λειτουργία διατήρησης ενέργειας (αφού βρεθεί σε λειτουργία αναμονής για 15 λεπτά) από την οποία μπορεί να επαναλειτουργήσει γρήγορα με το πάτημα οποιουδήποτε κουμπιού.
- C) ▼ ▲ ΒΕΛΗ:** χρησιμοποιήστε το πάνω και το κάτω βέλος για να επιλέξετε πρόγραμμα, να ρυθμίσετε το χειριστήριό σας ή να αλλάξετε την αντίσταση όσο ασκείστε.
- D) ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ (ENTER):** χρησιμοποιήστε το για να επιβεβαιώσετε την ρύθμιση προγράμματος άσκησης ή προφίλ χρήστη.
- E) ►|| ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΑΡΞΗΣ/ΠΑΥΣΗΣ (START/STOP):** πιέστε για να ξεκινήσετε την άσκηση, να διακόψετε προσωρινά το πρόγραμμά σας, ή να συνεχίσετε την άσκηση μετά από παύση. Κρατήστε πατημένο για 3 δευτερόλεπτα για επαναφορά του χειριστηρίου.
- F) ΚΟΥΜΠΙ ΑΛΛΑΓΗΣ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ:** χρησιμοποιήστε το για να εναλλάξετε τις λειτουργίες της οθόνης και την ανατροφοδότηση των προγραμμάτων. Πιέστε για να αλλάξετε την στήλη που εμφανίζεται στην οθόνη και για να αλλάξετε μεταξύ λειτουργίας προβολής προφίλ για αντίσταση (εμφανίζεται η πάνω μπάρα) ή προφίλ watt για το τρέχον πρόγραμμα (εμφανίζεται η κάτω μπάρα). Χρησιμοποιήστε το επίσης για να πλοηγηθείτε προς τα πίσω κατά την διαδικασία ρυθμίσεων χρήστη.
- G) ΒΥΣΜΑ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιήστε το για να συνδεθείτε με το κινητό σας τηλέφωνο ή το MP3 σας και να παίξετε μουσική κατά την άσκησή σας με το ενσωματωμένο ηχείο.
- H) ΚΟΥΜΠΙ ΑΜΕΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:** χρησιμοποιήστε το κουμπί άμεσης ρύθμισης για να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση για την εξάσκησή σας.
- I) ΗΧΕΙΟ:** παίξτε μουσική από τα ηχεία συνδέοντας μια συσκευή αναπαραγωγής πολυμέσων.
- J) ΡΑΓΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ/ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ:** συγκρατεί το κινητό σας τηλέφωνο, το τάμπλετ ή το βιβλίο σας.
- K) PASSPORT:** Θα εμφανίζεται στην οθόνη όταν είστε συνδεδεμένοι στο Passport.
- L) ΓΡΗΓΟΡΟ ΚΟΥΜΠΙ PASSPORT:** χρησιμοποιήστε το για να συνδεθείτε στο Passport. Πιέστε για συγχρονισμό.
- M) ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΤΑΣΗΣ ΗΧΟΥ:** χρησιμοποιήστε το για να ρυθμίσετε την ένταση του ήχου.
- N) ΣΥΝΔΕΣΗ WI-FI & ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ & ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ:** πιέστε για επαναφορά, συνδεθείτε στην ασύρματη διαδικτυακή σας σύνδεση και ρυθμίστε ζώνη ώρας. Δείτε και την σελίδα 12 για περισσότερες πληροφορίες.



ANDES 7i



ANDES 3
ANDES 5

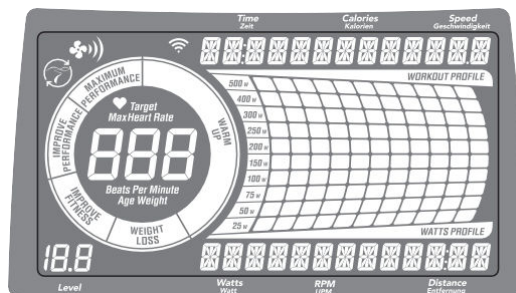


ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ ANDES 3/5

- **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζεται ως λεπτά : δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που απομένει ή τον χρόνο που έχει περάσει στο πρόγραμμά σας.
- **RPM:** Στροφές το Λεπτό (Revolutions Per Minute).
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα (km). Δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει ή την απόσταση που απομένει στο πρόγραμμά σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα ανά ώρα (KM/H). Δείχνει την ταχύτητα με την οποία περιστρέφονται οι ρόδες.
- **WATTS:** Εμφανίζει την τρέχουσα απόδοση ενέργειας χρήστη.
- **ΕΠΙΠΕΔΟ:** Δείχνει το τρέχον επίπεδο αντίστασης.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Το σύνολο των θερμίδων που καίγονται κατά την διάρκεια της άσκησής σας.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Εμφανίζεται ως BPM (χτύποι το λεπτό). Χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση του καρδιακού σας παλμού.
- **ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Δείχνει τον

μέγιστο καρδιακό σας παλμό. Το κουμπί Αλλαγή Οθόνης (Change Display) επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ ενδείξεων ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ και τρέχοντος ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ. Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ υπολογίζεται ως (220-ηλικία).

- **ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** Δείχνει την τρέχουσα ζώνη δραστηριότητας κατά την διάρκεια της άσκησής σας. Με τον πίνακα καρδιακού παλμού μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο άσκησής σας είναι ανάλογο του στόχου σας.
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (WARM UP): 0-60% του ΜΚΠ (Μέγιστου Καρδιακού Παλμού)
ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ (WEIGHT LOSS): 60-70% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (IMPROVE FITNESS): 70-80% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ (IMPROVE PERFORMANCE): 80-90% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ (MAXIMUM PERFORMANCE): 90-100% του ΜΚΠ.
- **PASSPORT (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ANDES 5):** Δείχνει πότε το μηχανήμά σας βρίσκεται σε λειτουργία Passport για συγχρονισμό με το Passport.
- **WI-FI (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ANDES 5):** Δείχνει την παρουσία ασύρματης σύνδεσης στο διαδίκτυο και την ισχύ της (χαμηλή, μέτρια, υψηλή).



ANDES 7i

ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΟΘΟΝΗΣ ANDES 7i

- **ΧΡΟΝΟΣ:** Εμφανίζεται ως λεπτά : δευτερόλεπτα. Δείτε τον χρόνο που απομένει ή τον χρόνο που έχει περάσει στο πρόγραμμά σας.
- **RPM:** Στροφές το Λεπτό (Revolutions Per Minute)
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ:** Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα (km). Δείχνει την απόσταση που έχετε διανύσει ή την απόσταση που απομένει στο πρόγραμμά σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Εμφανίζεται σε χιλιόμετρα ανά ώρα (KM/H). Δείχνει την ταχύτητα με την οποία περιστρέφονται οι ρόδες.
- **WATTS:** Εμφανίζει την τρέχουσα απόδοση ενέργειας χρήστη.
- **ΕΠΙΠΕΔΟ:** Δείχνει το τρέχον επίπεδο αντίστασης.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Το σύνολο των θερμιδών που καίγονται κατά την διάρκεια της άσκησής σας.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Εμφανίζεται ως BPM (χτύποι το λεπτό). Χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση του καρδιακού σας παλμού.
- **ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ:** Δείχνει τον μέγιστο καρδιακό σας παλμό. Το κουμπί Αλλαγή Οθόνης (Change Display) επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ ενδείξεων ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ και τρέχοντος ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ. Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ υπολογίζεται ως (220-ηλικία).
- **ΠΙΝΑΚΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ:** Δείχνει την τρέχουσα ζώνη δραστηριότητας κατά την διάρκεια της άσκησής σας. Με τον πίνακα καρδιακού παλμού μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο άσκησής σας είναι ανάλογο του στόχου σας.
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (WARM UP): 0-60% του ΜΚΠ (Μέγιστου Καρδιακού Παλμού)
ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ (WEIGHT LOSS): 60-70% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (IMPROVE FITNESS): 70-80% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ (IMPROVE PERFORMANCE): 80-90% του ΜΚΠ.
ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ (MAXIMUM PERFORMANCE): 90-100% του ΜΚΠ.
- **ΚΛΙΜΑΚΑ WATT ΚΑΙ ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΦΙΛ:** Δείχνει την ενέργεια του τρέχοντος προγράμματος, π.χ. το σημάδι των 50W θα ανάψει για να δείξει πότε φτάνετε ή επιλέγετε τα 25-50 watt. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κουμπί εναλλαγής οθόνης για να επιστρέψετε στην οθόνη προφίλ προγράμματος.
Σημείωση: Η κλίμακα δείχνει μόνο έως 400w σε προγράμματα Watts για να δείξει τον στόχο σας στην κλίμακα των 25-400 watt.
- **PASSPORT:** Δείχνει πότε το μηχανήμά σας βρίσκεται σε λειτουργία Passport για συγχρονισμό με το Passport.
- **Wi-Fi:** Δείχνει την παρουσία ασύρματης σύνδεσης στο διαδίκτυο και την ισχύ της (χαμηλή, μέτρια, υψηλή).



ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ XID ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟ VIA FIT™

Δημιουργώντας έναν λογαριασμό xID θα έχετε την δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να μοιραστείτε τα δεδομένα της εξάσκησης σας χρησιμοποιώντας το Via Fit Wi-Fi. Μπορούν να αποθηκευτούν έως και τέσσερις χρήστες στο κάθε μηχάνημα. Η διαδικασία αυτή αποτελεί το πρώτο βήμα για την σύνδεση του εξοπλισμού σας. Πρέπει να πραγματοποιηθεί από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή, ένα τάμπλετ, ή μια συσκευή κινητής τηλεφωνίας.

- 1) Επισκεφτείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση: **www.ViaFitness.com**
- 2) Μόλις βρεθείτε στην ιστοσελίδα, επιλέξτε ΣΥΝΔΕΣΤΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΣΑΣ, επιλογή την οποία θα βρείτε από το μενού στο πάνω μέρος της σελίδας.
- 3) Το πρώτο βήμα για την σύνδεση του εξοπλισμού σας θα είναι να δημιουργήσετε λογαριασμό xID. Έτσι θα συνδεθείτε στο Via Fit.
- 4) Εισάγετε τον αριθμό τηλεφώνου σας ή έναν άλλο αριθμό 10-14 ψηφίων, τον οποίο μπορείτε να θυμάστε εύκολα. Αυτός θα είναι ο αριθμός λογαριασμού σας.
- 5) Εισάγετε τις πληροφορίες προφίλ σας για να ολοκληρώσετε την διαδικασία ρύθμισης του λογαριασμού xID. Θα σας ζητηθεί να παρέχετε μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου η οποία δεν είναι συνδεδεμένη με άλλο λογαριασμό xID. Ελέγξτε το ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο μετά την διαδικασία ρύθμισης: θα βρείτε έναν σύνδεσμο για να επιβεβαιώσετε τον λογαριασμό σας.

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΟ WI-FI

Αφού έχετε δημιουργήσει τον xID λογαριασμό σας, θα είστε σε θέση να προχωρήσετε στην ενεργοποίηση του Wi-Fi στο μηχάνημά σας. Σας υπενθυμίζουμε ότι αυτό απαιτεί την χρήση ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, τάμπλετ, ή κινητού σας τηλεφώνου, το οποίο είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο.

- 1) Πιέστε και κρατήστε πατημένο το  για 3-5 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά πάνω/κάτω για να ρυθμίσετε την ζώνη ώρας στην οποία ανήκετε (παρακαλούμε ανατρέξτε στους κωδικούς ζώνης ώρας στην τελευταία σελίδα) κι έπειτα πιέστε το κουμπί επιλογής (enter). Θα δείτε το μήνυμα ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ (ACTIVATED) στην οθόνη σας.
- 2) Πηγαίνετε στις ρυθμίσεις Wi-Fi του ηλεκτρονικού υπολογιστή σας (ή άλλης συσκευής). Θα πρέπει να επιλέξετε το δίκτυο "Via Fit". Αυτό σας επιτρέπει να συνδέσετε τον εξοπλισμό σας στο ασύρματο δίκτυό σας.
- 3) Ένα νέο παράθυρο θα εμφανιστεί με την λίστα των ασύρματων δικτύων τα οποία μπορεί να ανιχνεύσει η συσκευή σας. Επιλέξτε το οικιακό σας δίκτυο Wi-Fi και συνδεθείτε.
- 4) Το βήμα που απομένει είναι να επανασυνδέσετε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σας (ή άλλη συσκευή) στο ασύρματο οικιακό δίκτυο. Πηγαίνετε ξανά στις ρυθμίσεις και συνδεθείτε όπως θα κάνατε κανονικά.

Συγχαρητήρια! Είστε πλέον συνδεδεμένοι και έτοιμοι να ξεκινήσετε.

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Επιλέξτε λογαριασμό xID, Χρήστη, Επισκέπτη, ή Επεξεργασία Χρήστη χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιάστε το κουμπί επιλογής (ENTER).

Όταν συνδεθείτε για πρώτη φορά ως Χρήστης 1-4, θα σας ζητηθεί να εισάγετε τα στοιχεία xID σας.

1. Εισάγετε τον αριθμό λογαριασμού xID χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼. Μετά από κάθε αριθμό πιάστε ENTER για επιβεβαίωση. Μετά το τελευταίο στοιχείο, πιάστε ENTER.
2. Εισάγετε τον κωδικό σας χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και επιβεβαιώνοντας μετά από κάθε στοιχείο πιάζοντας ENTER. Μετά το τελευταίο στοιχείο, πιάστε ENTER.
3. Εάν εισάγετε λανθασμένο αριθμό καθώς εισάγετε τον αριθμό xID ή τον κωδικό σας, πιάστε ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ (CHANGE DISPLAY) για να διαγράψετε τον τελευταίο αριθμό που εισήγατε.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- 1) Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο στο ρεύμα.
- 2) Πιάστε START / STOP ►|| για να ξεκινήσετε την άσκηση σε ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ λειτουργία.
- 3) Πιάστε τα κουμπιά ▲ ▼ για να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης κατά την διάρκεια της άσκησης.

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- 1) Επιλέξτε guest (επισκέπτη) / user1 (χρήστη) / user2 / user3 / user4.
- 2) Επιλέξτε το βάρος σας.
- 3) Επιλέξτε την ηλικία σας.
- 4) Επιλέξτε το πρόγραμμα που επιθυμείτε.
- 5) Επιλέξτε το φύλο σας (είναι απαραίτητο μόνο για το πρόγραμμα Ελέγχου Φυσικής Κατάστασης).
- 6) Επιλέξτε ρυθμίσεις προγράμματος: χρόνο, επίπεδο, κλπ.
- 7) Πιάστε Start/Stop ►|| για να ξεκινήσετε την άσκηση.

Σημείωση: Το χειριστήριο θα αποθηκεύσει τις ρυθμίσεις για τον χρήστη 1 / 2 / 3 / 4 και θα είναι έτοιμες για την επόμενη φορά.

ΓΙΑ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΗ ΕΠΙΛΟΓΩΝ/ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

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

ΓΙΑ ΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμά σας, το ποδήλατο θα σταματήσει και θα βγάλει έναν σύντομο ήχο. Μπορείτε να αποσυνδέσετε το μηχάνημα από την παροχή ρεύματος, διαφορετικά θα μπει σε Λειτουργία Διατήρησης Ενέργειας εντός 15 λεπτών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



Andes 3: 10 προγράμματα (Χειροκίνητο, Διαλείμματα, Παιχνίδι, Απώλεια Βάρους, Κυλιόμενο, Αντίστροφη Προπόνηση, Τυχαίο, Σταθερά Watt, Ζώνη THR, Εξατομικευμένο)

Andes 5: 12 Προγράμματα (Χειροκίνητο, Διαλείμματα, Παιχνίδι, Απώλεια Βάρους, Κυλιόμενο, Αντίστροφη Προπόνηση, Τυχαίο, Σταθερά Watt, Ζώνη THR, %THR, Ενδυνάμωση, Εξατομικευμένο)

Andes 7i: 14 προγράμματα (Χειροκίνητο, Διαλείμματα, Παιχνίδι, Έλεγχος Φυσικής Κατάστασης, Απώλεια Βάρους, Απώλεια Βάρους +, Κυλιόμενο, Αντίστροφη Προπόνηση, Τυχαίο, Σταθερά Watt, Διαλειμματικά Watts, Ζώνη THR, %THR, Ενδυνάμωση, Εξατομικευμένο)

- 1) **ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ (MANUAL):** Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τα επίπεδα αντίστασης ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, χωρίς προκαθορισμένο πρόγραμμα. Ρυθμίστε την αντίσταση χειροκίνητα κατά την διάρκεια της άσκησης σας. Ο χρήστης ρυθμίζει τον χρόνο και την αντίσταση χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέζοντας ENTER.
- 2) **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ (INTERVALS):** Βελτιώνει την δύναμη, την ταχύτητα, και την αντοχή σας αυξάνοντας και μειώνοντας τα επίπεδα αντίστασης κατά την διάρκεια της άσκησης σας για να ενεργοποιήσει τόσο την καρδιά όσο και τους μύες σας. Το πρόγραμμα βασίζεται στον χρόνο και μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ 16 επιπέδων. Ο χρήστης ορίζει τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέζοντας ENTER.
- 3) **ΠΑΙΧΝΙΔΙ (GAME):** Πρόκειται για ένα παιχνίδι προθέρμανσης που προσομοιάζει σε παιχνίδι αγώνα αυτοκινήτων. Για να χειριστείτε το αυτοκίνητο (πάνω και κάτω), κάνετε πετάλι πιο γρήγορα ή πιο αργά. Προσπαθήστε να αποφύγετε τα εμπόδια και να κρατηθείτε εντός πορείας. Οι ευκαιρίες που σας απομένουν θα εμφανίζονται στο επάνω μέρος της οθόνης υγρών κρυστάλλων με 10 κουκκίδες και κάθε φορά που χτυπάτε κάποιο εμπόδιο μια κουκκίδα θα αφαιρείται. Έχετε μόνο 11 ευκαιρίες να ολοκληρώσετε την πίστα, για αυτό να είστε προσεκτικοί.
- 4) **ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (FIT-TEST - ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ANDES 7i):** Ελέγξτε το τρέχον επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κρατήστε τον δείκτη RPM μεταξύ του 60 και 80 κατά τον έλεγχο. Το πρόγραμμα θα αλλάξει την αντίσταση αυτόματα κατά την διάρκεια του ελέγχου, σύμφωνα με το ενσωματωμένο διάγραμμα. Προσπαθήστε να διατηρήσετε το RPM μέχρις ότου να μην αντέχετε άλλο. Το χειριστήριο θα ελέγξει το διάγραμμα και θα σας δώσει μια εκτίμηση της τρέχουσας φυσικής σας κατάστασης.
- 5) **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ (WEIGHT LOSS):** Προωθεί την απώλεια βάρους αυξάνοντας και χαμηλώνοντας το επίπεδο της αντίστασης, κρατώντας σας εντός της ζώνης καύσης λίπους σας. Το πρόγραμμα βασίζεται στον χρόνο και μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ 16 επιπέδων. Ο χρήστης ορίζει τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέζοντας ENTER. Παρακαλούμε να πίνετε αρκετό νερό κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση για βελτίωση των αποτελεσμάτων απώλειας βάρους.



- 6) **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ + (WEIGHT LOSS PLUS – MONO ΓΙΑ TO ANDES 7i):** Πρωθεί την απώλεια βάρους αυξάνοντας και χαμηλώνοντας το επίπεδο της αντίστασης, κρατώντας σας εντός της ζώνης καύσης λίπους σας. Το πρόγραμμα βασίζεται στον χρόνο και μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ 16 επιπέδων, ενώ είναι μεγαλύτερης έντασης σε σχέση με το απλό πρόγραμμα Απώλειας Βάρους. Ο χρήστης ορίζει τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέζοντας ENTER. Παρακαλούμε να πίνετε αρκετό νερό κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση για βελτίωση των αποτελεσμάτων απώλειας βάρους.
- 7) **ΚΥΛΙΟΜΕΝΟ (ROLLING):** Διατηρεί το βάρος αυξάνοντας και μειώνοντας το επίπεδο αντίστασης σταδιακά, για να αυξομειώσει επίσης σταδιακά και τον καρδιακό παλμό σας.
- 8) **ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (REVERSE TRAIN):** Ειδικό πρόγραμμα εξάσκησης για την ανάπτυξη των μυών σας. Το πρόγραμμα αυξάνει σταδιακά την αντίσταση και σας προτρέπει να κάνετε πετάλι προς τα μπρος: Forward (F), ή προς τα πίσω: Reverse (R) για να σας βοηθήσει να πετύχετε τον στόχο της προπόνησής σας.
- 9) **ΤΥΧΑΙΟ (RANDOM – MONO ΓΙΑ TO ANDES 3/5):** Ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα βασισμένο σε διάγραμμα, το οποίο προσομοιάζει μια διαδρομή όπου η αντίσταση αλλάζει με τυχαίο τρόπο.
- 10) **ΣΤΑΘΕΡΑ WATTS (CONSTANT WATTS):** Το πρόγραμμα ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση για να σας κρατήσει εντός ενός προκαθορισμένου εύρους Watts και διατηρεί το επιθυμητό επίπεδο έντασης για την άσκησή σας.
- 1) Επιλέξτε το πρόγραμμα Constant Watts χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέστε ENTER.
 - 2) Ρυθμίστε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέστε ENTER.
 - 3) Ρυθμίστε τα επιθυμητά Watts χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέστε ENTER.
 - 4) Πιέστε START ►|| για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- 11) **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ WATT (INTERVAL WATT PROGRAM - MONO ΓΙΑ TO ANDES 7i):** Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια υψηλή αξία WATTS και μια χαμηλή αξία WATTS. Το διαλειμματικό πρόγραμμα θα εναλλάσσεται μεταξύ της υψηλής και της χαμηλής αξίας WATTS, δημιουργώντας ένα πρόγραμμα υψηλής έντασης και αποτελεσματικότητας.
- 1) Επιλέξτε το πρόγραμμα Interval Watt χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέστε ENTER.
 - 2) Ρυθμίστε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιέστε ENTER.
 - 3) Ρυθμίστε τον επιθυμητό στόχο για την αξία των χαμηλών watts και πιέστε ENTER.
 - 4) Ρυθμίστε τον επιθυμητό στόχο για την αξία των υψηλών watts και πιέστε ENTER.
 - 5) Πιέστε START ►|| για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.



12) ΖΩΝΗ THR (THR ZONE): Προσομοιάζει την ένταση του αγαπημένου σας αθλήματος καθώς η αντίσταση του προγράμματος ρυθμίζεται αυτόματα για να διατηρήσει ένα ορισμένο εύρος Στοχευμένου Καρδιακού Παλμού (προτείνεται η χρήση ιμάντα στήθους για αυτό το πρόγραμμα – μπορείτε να αγοράσετε τον ιμάντα ξεχωριστά από τον πωλητή σας).

- 1) Επιλέξτε το πρόγραμμα THR Zone χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιάστε ENTER.
- 2) Επιλέξτε ΧΡΟΝΟ χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιάστε ENTER.
- 3) Το παράθυρο ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ θα εμφανιστεί δείχνοντας τον προκαθορισμένο καρδιακό παλμό των 80 χτύπων το λεπτό. Επιλέξτε στόχο καρδιακού παλμού (από το διάγραμμα προπόνησης καρδιακών παλμών) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιάστε ENTER.
- 4) Πιάστε START ► για να ξεκινήσετε.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Το πρώτο βήμα για να καθορίσετε την σωστή ένταση για την άσκησή σας είναι να βρείτε τον μέγιστο καρδιακό παλμό σας ($\text{max HR} = 220 - \text{ηλικία σας}$). Η μέθοδος που βασίζεται στην ηλικία παρέχει μια μέση στατιστική πρόβλεψη του μέγιστου καρδιακού παλμού σας και αποτελεί μια καλή μέθοδο για την πλειονότητα των ατόμων, ειδικά όσων κάνουν πρώτη φορά προπόνηση καρδιακών παλμών. Ο πιο ακριβής και ασφαλής τρόπος να καθορίσετε τον προσωπικό σας μέγιστο καρδιακό παλμό είναι να τον ελέγξετε με την βοήθεια ενός καρδιολόγου ή φυσιολόγου μέσω ενός τεστ κοπώσεως. Εάν είστε πάνω από 40 ετών, υπέρβαροι, κάνετε καθιστική ζωή για πολλά χρόνια, ή έχετε ιστορικό καρδιακών παθήσεων στην οικογένειά σας, συνίσταται η ιατρική εξέταση. Το διάγραμμα που περιλαμβάνεται δίνει παραδείγματα για το εύρος καρδιακού παλμού ενός ατόμου 30 ετών που ασκείται σε 5 διαφορετικές ζώνες καρδιακού παλμού. Για παράδειγμα, ο μέγιστος καρδιακός παλμός ενός ατόμου 30 ετών είναι $220 - 30 = 190$ χτύποι το λεπτό και το 90% του μέγιστου καρδιακού παλμού είναι $190 \times 0.9 = 171$ χτύποι το λεπτό.

13) % THR (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ANDES 5/7i): Βοηθάει στην απώλεια βάρους διατηρώντας ένα βέλτιστο επίπεδο άσκησης για καύση λίπους, ενώ ρυθμίζει την αντίσταση για να σας κρατήσει στην στοχευμένη ζώνη καρδιακού παλμού. Ρυθμίστε πρώτα τα προσωπικά σας δεδομένα (το μηχανήμά σας θα υπολογίσει αυτόματα τον μέγιστο καρδιακό παλμό για το πρόγραμμά σας) και επιλέξτε το ποσοστό στο οποίο επιθυμείτε να ασκηθείτε με βάση τον μέγιστο καρδιακό παλμό σας (προτείνεται η χρήση ιμάντα στήθους για αυτό το πρόγραμμα – μπορείτε να αγοράσετε τον ιμάντα ξεχωριστά από τον πωλητή σας).

Σημείωση: Το πρόγραμμα καρδιακού παλμού βασίζεται στον στόχο καρδιακού παλμού που θα θέσετε. Η αντίσταση θα αλλάζει αυτόματα ανάλογα με την ταχύτητα με την οποία κάνετε πετάλι, κρατώντας σας αποτελεσματικά εντός του στόχου καρδιακού παλμού που έχετε θέσει για το πρόγραμμά σας. Παρακαλούμε μην κάνετε πετάλι υπερβολικά αργά ούτε υπερβολικά γρήγορα. Εάν βγείτε εκτός της ζώνης του στόχου σας στην οθόνη υγρών κρυστάλλων θα εμφανιστεί ένα εικονίδιο βέλους δίπλα από την στήλη RPM για να σας υποδείξει να προσαρμόσετε την ταχύτητά σας. Το βέλος θα δείχνει προς τα πάνω για να αυξήσετε τον ρυθμό των περιστροφών και προς τα κάτω για να επιβραδύνετε.

14) ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (STRENGTH BUILDER – ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ANDES 5/7i): Σας βοηθάει να αυξήσετε σταδιακά την δύναμη των μυών σας με ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα άσκησης. Το πρόγραμμα βασίζεται στον χρόνο και μπορείτε να επιλέξετε μεταξύ 20 επιπέδων. Ο χρήστης ρυθμίζει τον χρόνο και το επίπεδο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ▲ ▼ και πιάζοντας ENTER.

15) ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ (CUSTOM): Εξατομικευμένο πρόγραμμα, με προεπιλεγμένο χρόνο στα 15 λεπτά.

- 1) Εισάγετε πρώτα την ρύθμιση προγράμματος και η οθόνη προφίλ θα σας οδηγήσει στην στήλη όλων των προγραμμάτων.
- 2) Χρησιμοποιήστε το πάνω και το κάτω βέλος για να αλλάξετε την αντίσταση και πιέστε ENTER για επιβεβαίωση. Το χειριστήριο θα εμφανίσει τον αριθμό του τρέχοντος τμήματος και θα σας καθοδηγήσει από το τμήμα 1 στο τμήμα 15.
- 3) Αφού ολοκληρώσετε όλες τις ρυθμίσεις, πιέστε START ►|| για να ξεκινήσετε.
- 4) Το πρόγραμμα επαναφέρεται στις αρχικές ρυθμίσεις εάν κρατήσετε το ENTER πατημένο για 5 δευτερόλεπτα.



ΠΙΝΑΚΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



(Andes 3)

Διαλείμματα (Intervals)																								
Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη																Χαλάρωση			
	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60	60	60	60	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2	1	1	1	1	7	1	7	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	2	8	2	8	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2	1	1	1	1	1	
4	1	1	1	3	10	4	10	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	3	1	1	1	1	1	
5	1	2	3	3	11	5	11	11	5	11	5	11	5	11	5	11	5	3	3	2	1	1	1	
6	1	2	3	4	12	6	12	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	4	3	2	1	1	1	
7	1	2	3	4	13	7	13	13	7	13	7	13	7	13	7	13	7	4	3	2	1	1	1	
8	1	2	3	5	14	8	14	14	8	14	8	14	8	14	8	14	8	5	3	2	1	1	1	
9	2	2	3	5	15	9	15	15	9	15	9	15	9	15	9	15	9	5	3	2	2	1	1	
10	2	2	4	6	16	10	16	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	6	4	2	2	2	2	

(Andes 5)

Διαλείμματα (INTERVALS)																									
		Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη																Χαλάρωση			
Δευτερόλεπτα	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	60	30	30	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	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 7i)

Διαλείμματα (INTERVALS)																				
Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη												Χαλάρωση			
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	3	3	1
4	1	3	3	7	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	12	6	7	3	3	1
5	3	4	7	9	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	13	7	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)

Πρωτόκολλο Ανδρών

ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		
Στάδιο	Χρόνος (λεπτά)	Ένταση (Watts)
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

(Andes 7i)

Πρωτόκολλο Γυναικών

ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		
Στάδιο	Χρόνος (λεπτά)	Ένταση (Watts)
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



(Andes 3)

		Απώλεια Βάρους (Weight Loss)																							
		Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη														Χαλάρωση					
Δευτερόλεπτα		60	60	60	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12 <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td></td> <td></td>	13	14	15	16	17	18	19	20			
2		1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1			
3		1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	3	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				

(Andes 5)

		Απώλεια Βάρους (WEIGHT LOSS)																							
		Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη																Χαλάρωση			
Δευτερόλεπτα		60	60	60	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	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1				
2	1	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	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 7i)

Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Απώλεια Βάρους (WEIGHT LOSS)																			
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη												Χαλάρωση			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	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

(Andes 7i)

Δεύτερα Επίπεδο	Απώλεια Βάρους + (WEIGHT LOSS PLUS)																			
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη												Χαλάρωση			
	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	4	4	3
3	3	4	6	6	9	7	9	10	10	7	9	12	12	10	9	7	6	6	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	7	6	4
6	4	7	9	9	13	12	13	15	15	12	13	16	16	15	13	12	9	9	7	4
7	6	9	10	10	15	13	15	16	16	13	15	18	18	16	15	13	10	10	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	12	10	6
10	7	10	13	13	19	18	19	21	21	18	19	22	22	21	19	18	13	13	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	15	13	9
13	9	13	16	18	24	22	24	25	25	22	24	27	27	25	24	22	18	16	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	18	15	10



(Andes 3)

Δευτερόλεπτα	Κυλίομενο (Rolling)																			
	Προθέρμανση				Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη															
Επίπεδο	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6

(Andes 5)

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

Δευτερόλεπτα	Προθέρμανση				Κυλιόμενο (Rolling)														Χαλάρωση			
	60	60	60	60	30	30	30	30	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	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				

(Andes 3)

Δευτερόλεπτα	Προθέρμανση				Αντίστροφη Προπόνηση (Reverse Train)																Χαλάρωση			
	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	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	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				



(Andes 5)

Χρόνος	60				Αντίστροφη Προπόνηση (Reverse Train)																60			
	Προθέρμανση				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Χαλάρωση			
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 7i)

Χρόνος	60				Αντίστροφη Προπόνηση (Reverse Train)																60			
	Προθέρμανση				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Χαλάρωση			
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 3)

Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προέξερμανση				Τυχαιο (Random)														Χαλάρωση			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1	1	1	1	1
6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1	1	1	1	1
7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1	1	1	1	1
8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1	1	1	1	1
9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1	1	1	1	1
10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1	1	1	1	1

(Andes 5)

Δευτερόλεπτα Επίπεδο	Προέξερμανση				Τυχαιο (Random)														Χαλάρωση			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	1	1	1	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	1	1	1	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	1	1	1	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	1	1	1	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	1	1	1	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	1	1	1	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1	1	1	1	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	1	1	1	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	1	1	1	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	1	1	1	1



Ζώνη Στόχου Καρδ. Παλμού	Διάρκεια Άσκησης	Παράδειγμα Ζώνης THR (ηλικία 30)	Ζώνη THR Χρήστη	Συνίσταται Για
ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΟ 90 – 100%	< 5 ΛΕΠΤΑ	171 – 190 BPM		Άτομα με καλή φυσική κατάσταση και προπόνηση αθλητών
ΔΥΣΚΟΛΟ 80 – 90%	2 – 10 ΛΕΠΤΑ	152 – 171 BPM		Συντομότερη άσκηση
ΜΕΤΡΙΟ 70 – 80%	10 – 40 ΛΕΠΤΑ	133 – 152 BPM		Άσκηση μέτριας διάρκειας
ΕΥΚΟΛΟ 60 – 70%	40 – 80 ΛΕΠΤΑ	114 – 133 BPM		Μεγαλύτερης διάρκειας άσκηση ή συχνά επαναλαμβανόμενες ασκήσεις μικρής διάρκειας
ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΟ 50 – 60%	20 – 40 ΛΕΠΤΑ	104 – 114 BPM		Διαχείριση βάρους και ενεργή ανάκαμψη

(Andes 5)

Δευτερόλεπτα Τμήμα	Ενδυνάμωση (Strength Builder)																				Χαλάρωση			
	Προθέρμανση					Τμήματα Προγράμματος - Επανάληψη																		
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	1	1				
3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1				
4	1	2	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	1				
5	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	2				
6	2	3	4	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	4	3	2				
7	3	4	5	6	6	8	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	5	4	3				
8	3	4	5	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	6	5	4	3				
9	4	6	7	7	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	7	7	6	4				
10	4	6	7	7	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	7	7	6	4				
11	4	7	8	9	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	9	8	7	4				
12	4	7	8	9	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	9	8	7	4				
13	5	8	9	10	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	10	9	8	5				
14	5	8	9	10	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	10	9	8	5				
15	6	9	11	12	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	12	11	9	6				
16	6	9	11	12	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	12	11	9	6				
17	6	10	11	12	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	12	11	10	6				
18	7	10	12	13	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	13	12	10	7				
19	7	11	13	14	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	14	13	11	7				
20	8	12	14	15	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	15	14	12	8				

(Andes 7i)

Ενδυνάμωση (Strength Builder)																					
Χρόνος	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
Προθέρμανση																	Χαλάρωση				
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	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	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	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6	3	4	6	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	



ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ



- 1) Συνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ ΗΧΟΥ που περιλαμβάνεται στο ΘΥΡΑ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΟΥ ΗΧΟΥ στο χειριστήριο και το βύσμα ακουστικών στη συσκευή αναπαραγωγής πολυμέσων.
- 2) Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά στην συσκευή σας για να ρυθμίσετε την μουσική.
- 3) Αποσυνδέστε το ΚΑΛΩΔΙΟ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΤΗ ΗΧΟΥ όταν δεν το χρησιμοποιείτε.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Το παρόν μηχάνημα είναι εξοπλισμένο με λειτουργία διατήρησης ενέργειας. Όταν η λειτουργία ενεργοποιείται, η οθόνη θα μπει αυτόματα σε λειτουργία αναμονής (λειτουργία διατήρησης ενέργειας) μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Αυτή η λειτουργία εξοικονομεί ενέργεια απενεργοποιώντας το μεγαλύτερο ποσοστό κατανάλωσης ενέργειας από το μηχάνημα έως ότου πατηθεί κάποιο κουμπί στο χειριστήριο.

ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ PASSPORT™

Η αναπαραγωγή πολυμέσων Passport, διαθέτοντας τεχνολογία Virtual Active™ αποτελεί μια εμπειρία υψηλής ανάλυσης που χρησιμοποιεί πραγματικά πλάνα και ταιριαστούς ήχους περιβάλλοντος από πανέμορφες τοποθεσίες ανά τον κόσμο. Η τελευταία λέξη στην ψυχαγωγία άθλησης, το Passport σας επιτρέπει να αποδράσετε από τα όρια ενός συνηθισμένου προγράμματος άσκησης ενώ απολαμβάνετε μια δυναμική εμπειρία.

Συσκευές αναπαραγωγής πολυμέσων Passport είναι διαθέσιμες ξεχωριστά για αγορά από τα καταστήματα Horizon Fitness®.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το: www.passportplayer.com



ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟ PASSPORT

- 1) Χρησιμοποιώντας το κουμπί βέλους στο ασύρματο χειριστήριο passport οδηγηθείτε στο εικονίδιο των ρυθμίσεων και πιάστε Επιλογή (Select).
- 2) Ακολουθήστε τις υποδείξεις στην οθόνη για να πιάσετε και να κρατήσετε πατημένα τα κουμπιά PASSPORT QUICK KEY στο χειριστήριο του εξοπλισμού για 3-5 δευτερόλεπτα.
- 3) Μόλις ο συγχρονισμός ολοκληρωθεί με επιτυχία, η οθόνη στο χειριστήριο θα δείξει το εικονίδιο του PASSPORT
- 4) Το μήνυμα που θα προβάλλεται στην οθόνη θα σας ειδοποιήσει εάν ο συγχρονισμός ολοκληρώθηκε με επιτυχία ή απέτυχε.

ΛΙΣΤΑ ΖΩΝΗΣ ΩΡΑΣ

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΠΑ
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
6	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
2	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	ΩΠΑ
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
5	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
3	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
4	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
9	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tblisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
1	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg

ΚΩΔ.	ΖΩΝΗ ΩΡΑΣ	ΩΠΑ
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
7	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
8	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	ΩΠΑ
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

Andes 3 / 5 / 7i Operation Guide Rev. 1.5 | © 2015 Johnson Health Tech Made in China