



**ANDES 5 ANDES 7i**

# MODE D'EMPLOI POUR VÉLO ELLIPTIQUE



Veuillez lire le document dénommé INSTRUCTION TECHNIQUE avant d'étudier le MODE D'EMPLOI de l'appareil.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



## VEUILLEZ CONSERVER CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ !

Veillez lire le document INSTRUCTION TECHNIQUE avant d'étudier le MODE D'EMPLOI de l'appareil. Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes. Veuillez observer les instructions suivantes : avant d'utiliser le vélo elliptique, lisez le mode d'emploi dans son intégralité. Le propriétaire du vélo elliptique doit veiller à ce que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité ainsi que les signaux d'avertissement émis par l'appareil.

# ATTENTION

## AFIN DE RÉDUIRE TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

- Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Entraînez-vous toujours à un rythme qui vous est agréable. Sur cet appareil, n'excédez pas 80 tours par minute. Un entraînement trop violent risque de nuire à votre santé.
- Afin de mieux garder votre équilibre, vous devriez saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Ne tournez pas les pédales à la main.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que les poignées sont bien fixes.
- Tenez le pied d'appui propre et sec.
- Une prudence particulière est requise lors de la montée et de la descente de l'appareil. Veillez à ce que la pédale sur laquelle vous vous appuyez pour monter et descendre de l'appareil soit située à son point le plus bas.
- Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de rester accrochés à des pièces de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport quand vous utilisez l'appareil.
- Ne sautez jamais sur le vélo elliptique.
- L'appareil est conçu pour entraîner une seule personne à la fois.
- Le présent appareil est conçu uniquement pour une utilisation à domicile. Il est défendu de l'utiliser à des fins commerciales, dans une école ou tout autre établissement. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Le présent vélo elliptique remplit les prescriptions de la classe Crosstrainer Ergomètre HA/EN957-1/9. Le système de freinage peut être réglé.
- Ne laissez tomber aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de toutes surfaces chaudes. Pour déplacer l'appareil, ne le tirez jamais par le câble d'alimentation.
- Débranchez l'appareil avant de le transporter ou de le nettoyer. Lavez les surfaces uniquement au savon à l'aide d'un chiffon humide, n'employez aucun détergent (voir Entretien).
  - N'employez aucun composant qui n'a pas été recommandé par le fabricant. Des accessoires inappropriés risquent de provoquer des blessures.
- Ne vous exercez pas si des aérosols (sprays) sont diffusés ou de l'oxygène est administré à proximité.
- Utilisez le vélo elliptique uniquement comme prévu et décrit dans le mode d'emploi.
- L'appareil doit être assemblé sur une surface stable.



Les enfants âgés de moins de 13 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport au vélo elliptique.  
Les enfants âgés de moins de 13 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.  
Les enfants de plus de 13 ans sont autorisés à l'utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.

Il faut impérativement veiller à ce que le vélo elliptique soit utilisé dans des pièces chauffées (à température ambiante). Si l'appareil s'est trouvé exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il faut attendre qu'il ait à nouveau atteint la température ambiante avant de le réutiliser. L'inobservation de cette consigne risque d'entraîner une panne prématurée du système électronique de l'appareil.

## INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

En cas de dysfonctionnement ou de panne du vélo elliptique, la terre offre une résistance amoindrie au courant qui s'échappe et, de ce fait, une protection aux décharges électriques. L'appareil est livré avec un câble électrique qui est doté d'un conducteur de terre et d'une fiche de terre. Cette fiche mâle doit être branchée dans une prise femelle installée et mise à la terre conformément aux prescriptions légales en vigueur.

Un branchement non conforme de la fiche de terre est susceptible de provoquer des décharges électriques. Adressez-vous à un électricien qualifié ou à un technicien après-vente si jamais vous avez des doutes sur la mise à la terre de votre installation électrique. Ne modifiez en aucun cas la fiche livrée avec l'appareil. Si elle ne peut pas être branchée dans la prise électrique, demandez à un électricien qualifié d'installer une prise adéquate.

### ATTENTION

AVERTISSEMENT ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque n'est pas fiable à 100%. Un entraînement trop intensif peut provoquer des blessures graves, voire entraîner la mort. Si vous perdez soudainement votre forme et que vos performances s'avèrent inhabituellement basses, interrompez l'entraînement sur-le-champ !

### ATTENTION

Raccordez cet appareil d'entraînement uniquement à une prise électrique correctement mise à la terre.

N'utilisez pas l'appareil si le câble ou la fiche est endommagé(e), et ce même si le vélo semble fonctionner normalement. N'utilisez jamais l'appareil s'il paraît endommagé ou s'il a été mouillé. Pour toute réparation ou obtenir des pièces de rechange, adressez-vous à votre revendeur.

# MONTAGE



## ATTENTION

Certaines opérations de montage requièrent une attention particulière. Il est très important de suivre précisément les instructions de montage afin de garantir que toutes les pièces sont bien serrées. Si vous n'observez pas les consignes de montage, des pièces du vélo elliptique risquent de ne pas être assez serrées, de se détacher et de faire du bruit. Pour éviter d'endommager votre vélo elliptique, nous vous recommandons de reprendre les instructions de montage en main, de les lire avec soin et de rectifier les erreurs que vous avez peut-être faites pendant le montage.

Avant de commencer le montage, notez le numéro de série du vélo elliptique dans les lignes prévues à cet effet ci-dessous. Vous trouverez le numéro de série ainsi que le nom du modèle sur le châssis.

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS LES CHAMPS PRÉVUS À CET EFFET :

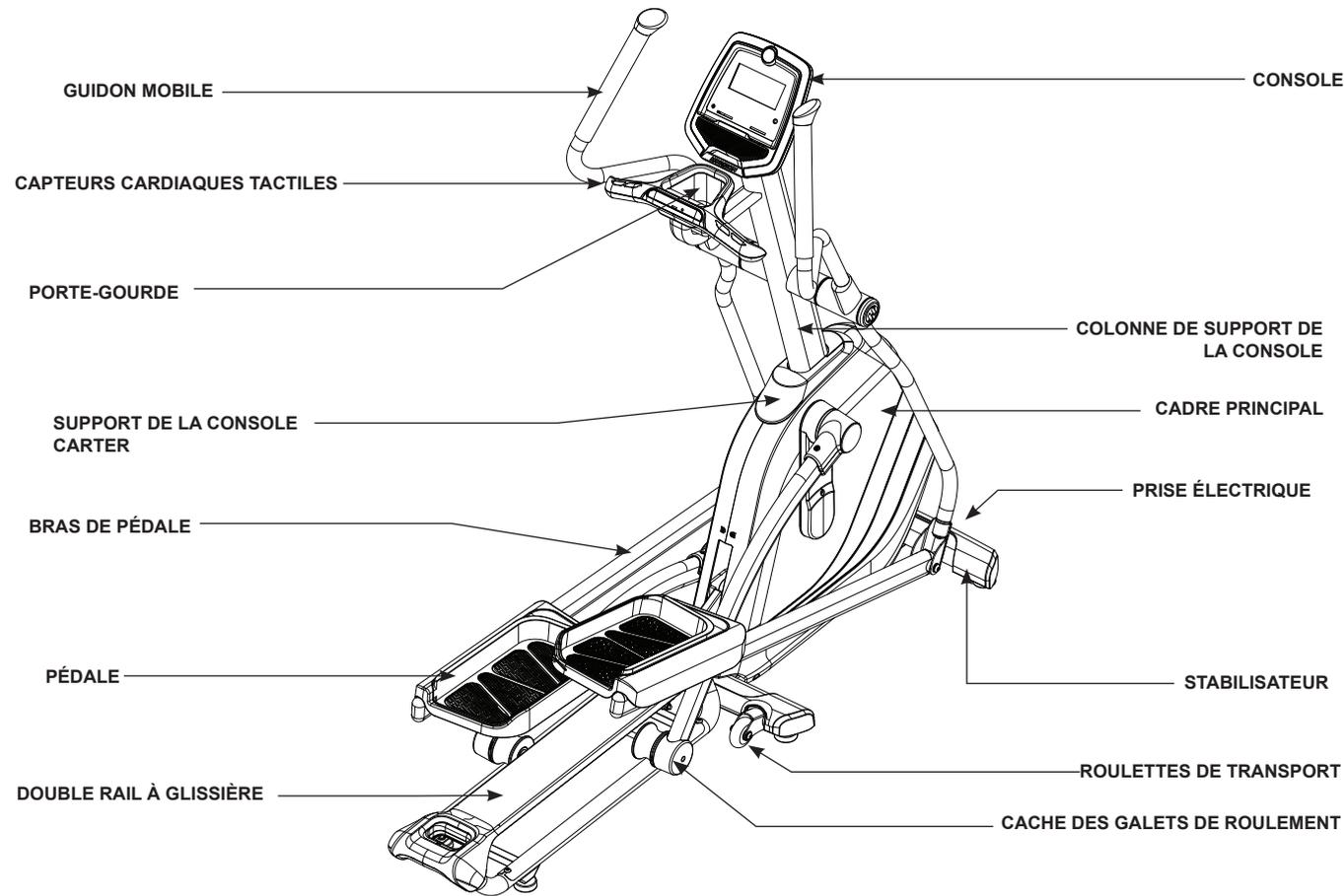
NUMÉRO DE SÉRIE :

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

NOM DU MODÈLE :

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

HORIZON FITNESS

**OUTILLAGE FOURNI :**

- Clé Allen de 5 mm (coudée avec tournevis)
- Clé Allen de 8 mm
- Clé à fourche de 13 / 15 mm

**PIÈCES FOURNIES :**

- 1 cadre principal
- 1 poignée de guidon mobile (gauche)
- 1 poignée de guidon mobile (droite)
- 1 carter du support de la console arrière
- 1 carter du support de la console avant
- 1 colonne de support de la console (avec console)
- 1 sachet de vis
- 2 embouts de protection guidon
- 1 mode d'emploi
- 1 câble d'alimentation

**AVANT LE MONTAGE****DÉBALLAGE**

Déballer l'appareil à l'endroit où vous voulez l'utiliser. Posez le vélo elliptique emballé sur une surface plane. Nous vous recommandons d'étaler un film plastique de protection sur le plancher afin d'éviter d'érafler le sol. N'ouvrez pas l'emballage s'il est couché sur le côté.

REMARQUE : à chaque étape de montage, vous devez veiller à serrer légèrement TOUS les écrous et TOUTES les vis avant d'en serrer UNE à fond.

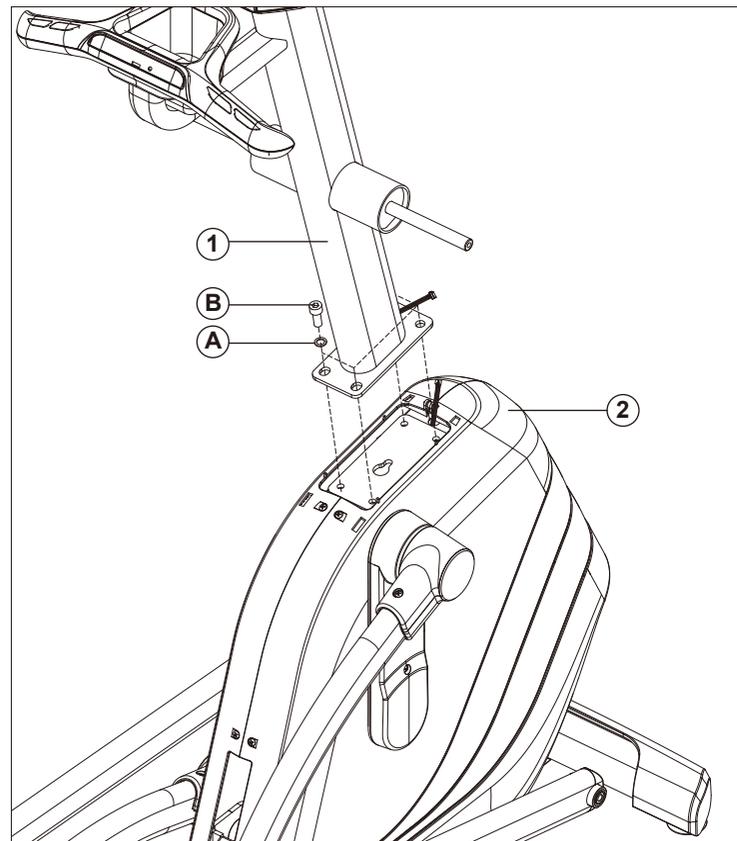
REMARQUE : lors de l'assemblage, nous vous recommandons de graisser légèrement les filets des vis. Pour ce faire, vous pouvez utiliser tout type de graisse, comme de la graisse à vélo.

**VOUS AVEZ  
BESOIN D'AIDE ?**

Si vous avez des questions ou bien qu'il vous manque des pièces, veuillez vous adresser à notre service après-vente. Vous trouverez ses coordonnées au dos du mode d'emploi ou de votre carte de garantie.

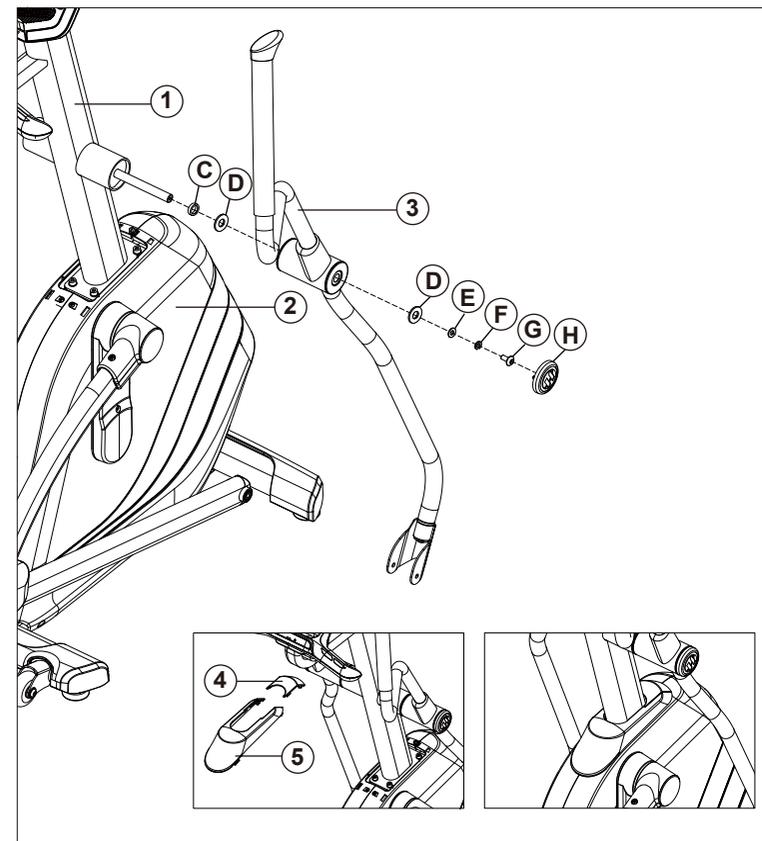


## ÉTAPE DE MONTAGE 1



- A Retirez les 4 **RONDELLE PRé-JOINT (A)** et les 4 **VIS PRé-JOINT (B)** du **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- B Tirez avec précaution le **CÂBLE DE CONSOLE** hors de la **COLONNE DE SUPPORT (1)** et reliez-le à l'autre **CÂBLE DE CONSOLE** qui sort du **CADRE PRINCIPAL (2)**.
- C Fixez la **COLONNE DE SUPPORT DE LA CONSOLE (1)** au **CADRE PRINCIPAL (2)** avec les 4 **RONDELLE PRé-JOINT (A)** et les 4 **VIS PRé-JOINT (B)**.

## ÉTAPE DE MONTAGE 2



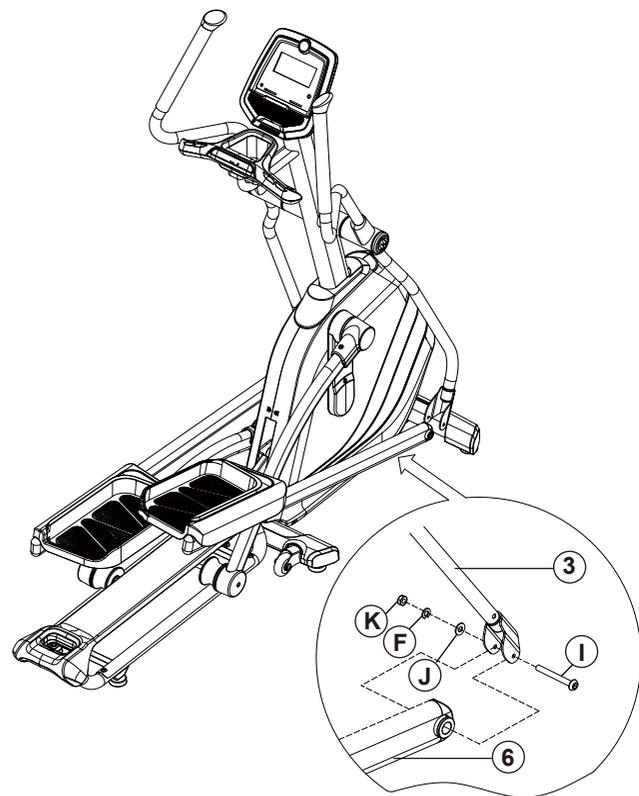
CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 2 :			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QUANT.
C	BAGUE	Φ16,0XΦ26,2X11,5T	2
D	RONDELLE PLATE	Φ16,0XΦ25,0X1,5T	4
E	RONDELLE PLATE	Φ8,6XΦ26,0X2,0T	2
F	RONDELLE ÉLASTIQUE	Φ8,2XΦ15,4X2,0T	2
G	VIS	M8X1,25PX20L	2
H	CACHE	--	2

- A Fixez la moitié du **GUIDON MOBILE (3)** à la **COLONNE DE SUPPORT (1)** avec 1 **BAGUE (C)**, 2 **RONDELLES (D)**, 1 **RONDELLE (E)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (F)** enfilées sur la **VIS (G)**. Puis, placez le **CACHE (H)**.
- B Répétez l'opération A de l'autre côté.
- C Encastrez le **CARTER DU SUPPORT DE LA CONSOLE (4&5)** sur le **CADRE PRINCIPAL (2)**.

## ÉTAPE DE MONTAGE 3



ANDES 5

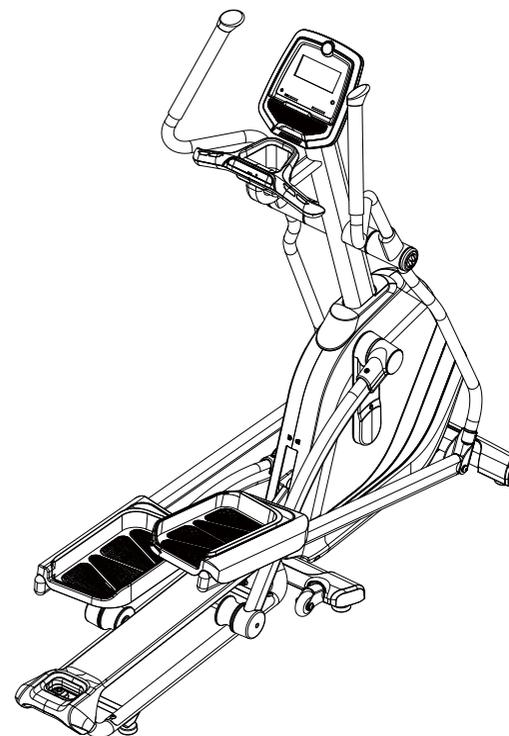


CONTENU DU SACHET DE VIS POUR L'ÉTAPE 3 :			
PIÈCE	TYPE	DESCRIPTION	QUANT.
F	RONDELLE ÉLASTIQUE	Φ8,2XΦ15,4X2,0T	2
I	VIS	M8X1,25PX70L-12L	2
J	RONDELLE PLATE	Φ8,2XΦ20,0X1,5T	2
K	ÉCROU	M8X1,25P	2

- A Fixez le **BRAS DE PÉDALE (6)** au **GUIDON MOBILE (3)** avec 1 **VIS (I)**, 1 **RONDELLE (J)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (F)** et 1 **ÉCROU (K)**.
- B Répétez l'opération A de l'autre côté du vélo elliptique.



ANDES 5



### ANDES 5

Système de freinage magnétique ECB

Encombrement appareil déplié :  
1740 x 690 x 1 750 mm/  
66" x 27" x 69"

Encombrement appareil plié :  
1025 x 690 x 1750 mm/  
40" x 27" x 69"

Poids max. admis : 136 kg / 300 lbs  
Poids net : 78,7 kg / 174 lbs  
Poids brut : 93,7 kg/ 207 lbs

### ANDES 7i

Système de freinage à induction

Encombrement appareil déplié :  
1740 x 690 x 1720 mm/  
66" x 27" x 68"

Encombrement appareil plié :  
1025 x 690 x 1720 mm/  
40" x 27" x 69"

Poids max. admis : 136 kg / 300 lbs  
Poids net : 82,5 kg / 182 lbs  
Poids brut : 97,5 kg/ 215 lbs

LE MONTAGE EST FINI !

13

12

## SYSTÈME DE PLIAGE

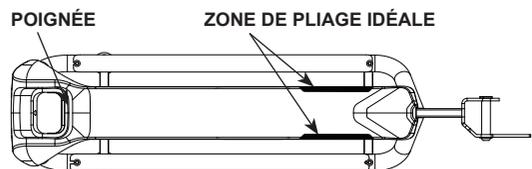
### RANGEMENT / PLIAGE

(1) Placez la roue de pédale au bon endroit. Pour faciliter le pliage, nous vous conseillons d'amener la roue de pédale droite ou gauche dans la zone de pliage idéale (voir figure 1 ci-dessous).

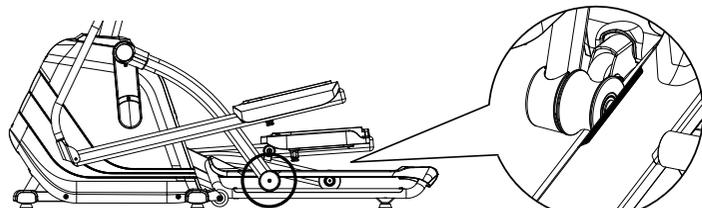
(2) Tournez le bras de pédale et positionnez la roue de pédale comme indiqué à la la figure 2 ou figure 3.

(3) Saisissez la poignée (figure 4).

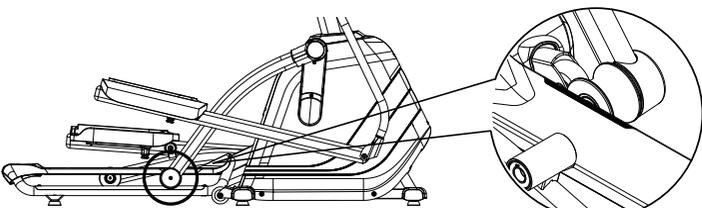
(4) Tirez le double rail à glissière vers le haut jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.



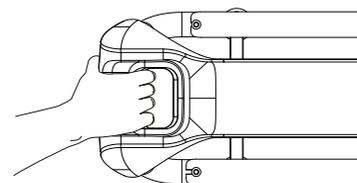
(figure 1)



(figure 2)



(figure 3)



(figure 4)

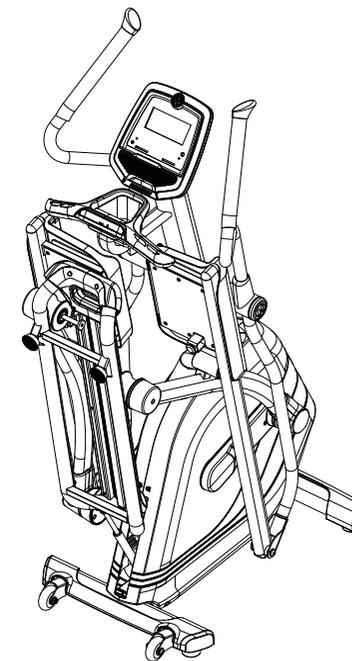
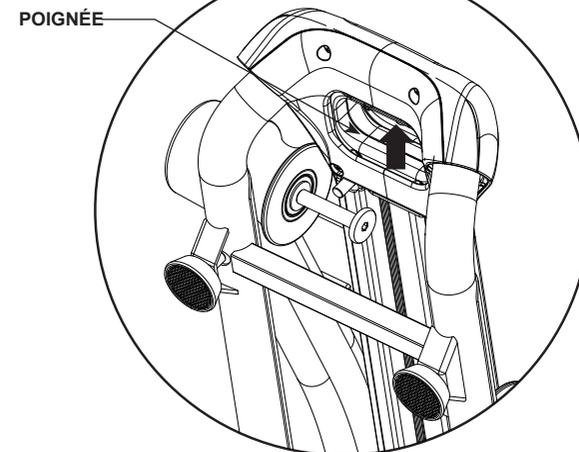
## SYSTÈME DE PLIAGE

### DÉPLIAGE

(1) Saisissez la poignée et pressez-la légèrement vers l'avant.

(2) Tirez la poignée vers le haut pour déverrouiller le double rail.

(3) Tirez la poignée vers l'arrière et déployez l'appareil jusqu'au sol.



ANDES 5  
ANDES 7i



ANDES 5  
ANDES 7i



**AVERTISSEMENT !**

Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds de qualité supérieure. Soyez donc prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

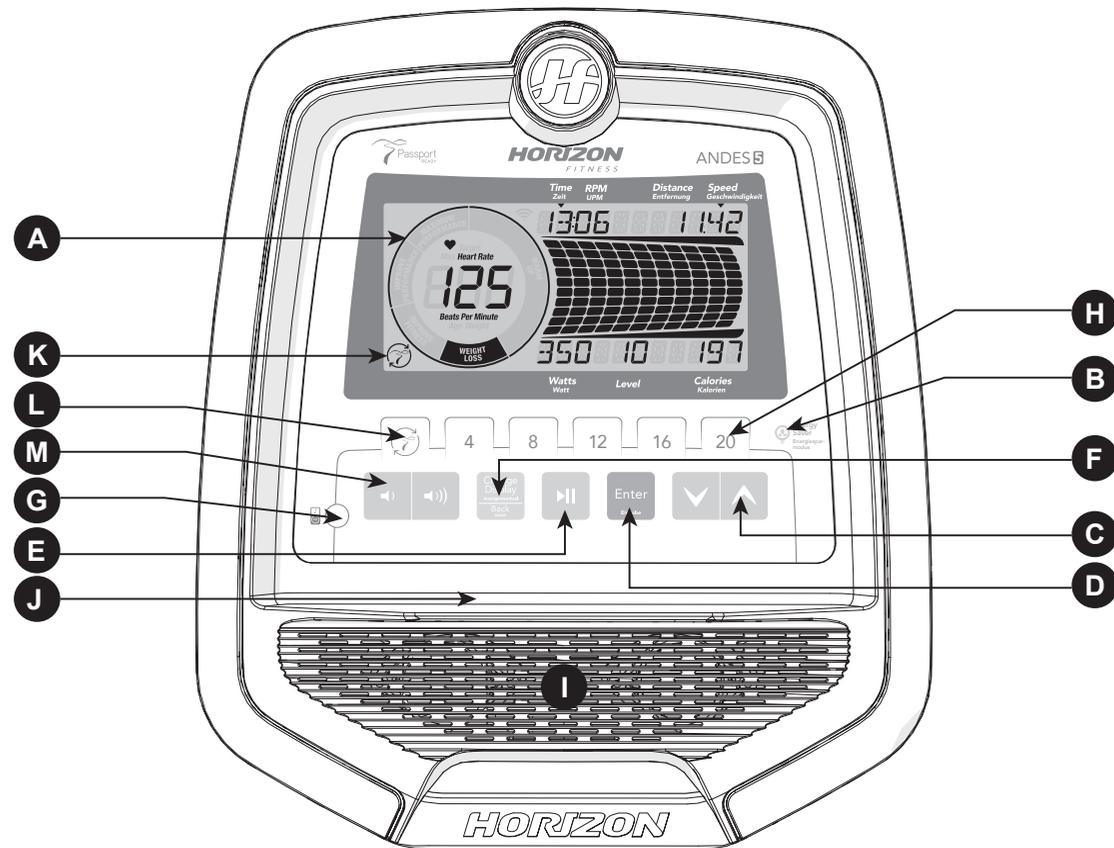
Si vous ignorez cette remarque, vous risquez de causer des blessures.

# VÉLO ELLIPTIQUE MANIPULATION



Cette partie vous explique comment manipuler votre vélo elliptique et ses programmes. Vous trouverez dans la section OPÉRATIONS DE BASE du manuel INSTRUCTION TECHNIQUE la description des opérations suivantes :

- INSTALLATION DU VÉLO ELLIPTIQUE
- ALIMENTATION ÉLECTRIQUE/MISE À LA TERRE
- POSITION DU PIED
- TRANSPORT DU VÉLO ELLIPTIQUE
- MISE À NIVEAU
- UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE
- REMARQUE SUR LE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

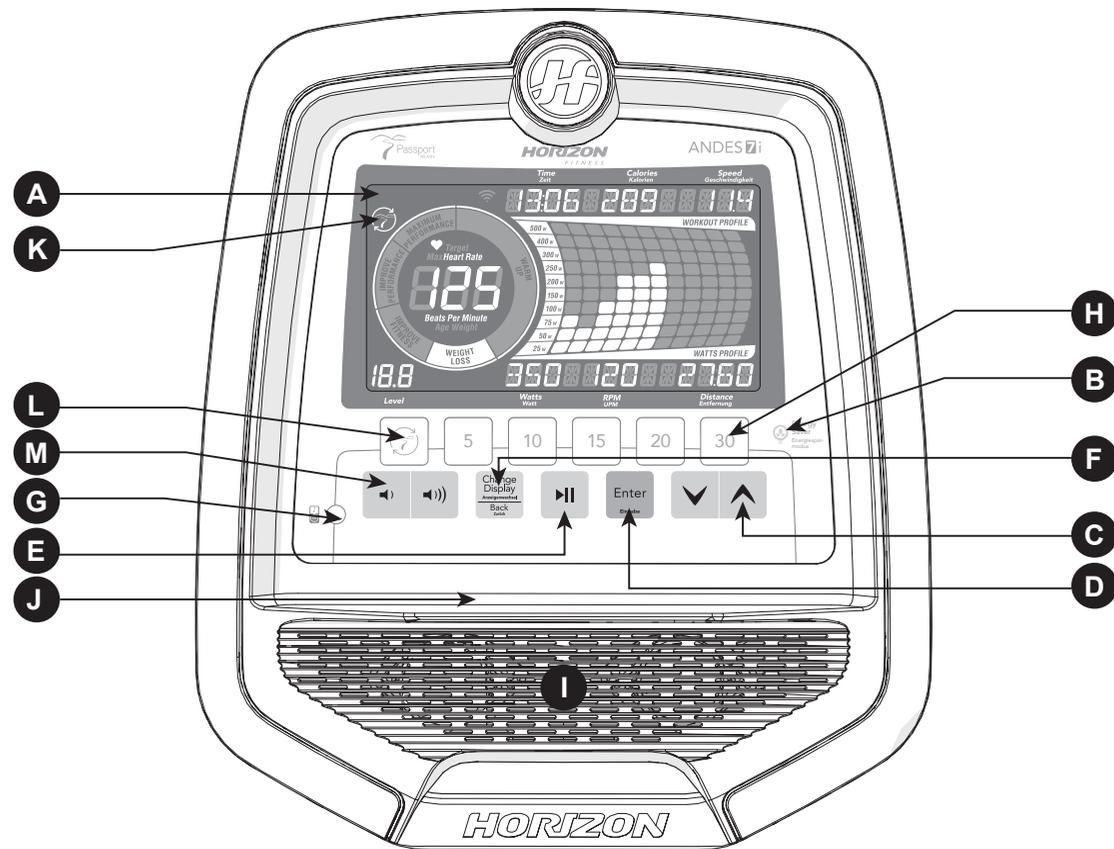


## MANIPULATION DE LA CONSOLE ANDES 5

Remarque : la console est recouverte d'un film plastique de protection. Retirez-le avant utilisation.

- A) AFFICHAGES SUR L'ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES** : durée, distance, vitesse, tours par minute, résistance, fréquence cardiaque, calories, watts, HR Wheel (affichage en anneau de la FC), profil de résistance, connexion à Passport.
- B) MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : pour réduire la consommation d'énergie, votre appareil passe automatiquement en mode Économie d'énergie au bout de 15 minutes (console allumée mais inutilisée). Pour le réactiver, il suffit de presser une touche.
- C) ▼ ▲ TOUCHES FLÉCHÉES** : avec les touches fléchées (vers le haut, vers le bas), vous pouvez sélectionner un programme, configurer la console ou modifier la résistance pendant l'entraînement.
- D) TOUCHE ENTER** : pour confirmer les réglages du programme d'entraînement ou du profil de l'utilisateur.
- E) ►|| Touche Démarrage/Stop** : pressez ce bouton pour démarrer l'entraînement, l'interrompre (faire une pause), puis le reprendre après une pause. Maintenez la touche Stop enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.
- F) Touche CHANGE DISPLAY / BACK** : vous permet de commuter entre les divers affichages et de naviguer à travers les récapitulatifs d'entraînement. De plus, en pressant cette touche, vous pouvez passer d'un affichage vertical à l'autre, commuter entre l'affichage du profil de la résistance (barre du haut) et le profil des watts actuellement déployés lors de l'entraînement (barre du bas). Cette touche sert aussi à quitter la navigation et revenir aux réglages utilisateur.
- G) Prise audio** : vous pouvez y brancher votre téléphone portable ou votre lecteur MP3 et écouter votre musique préférée par le biais du haut-parleur intégré pendant l'entraînement.
- H) Touches de sélection directe de la résistance** : ces touches servent à sélectionner directement la résistance d'entraînement désirée.
- I) HAUT-PARLEUR** : restitue de la musique quand vous avez branché un lecteur sur la console.
- J) LOGEMENT POUR TÉLÉPHONE OU LIVRE** : vous pouvez y placer, au choix, un téléphone portable, une tablette électronique, un magazine ou un livre.
- K) PASSPORT** : indique que vous êtes reliés au programme Passport.
- L) TOUCHE DE SÉLECTION DIRECTE PASSPORT** : sert à établir la liaison vers le logiciel Passport. Pressez cette touche quand vous désirez synchroniser l'appareil avec le programme Passport.
- M) TOUCHES DE VOLUME** : pour augmenter ou réduire le volume.



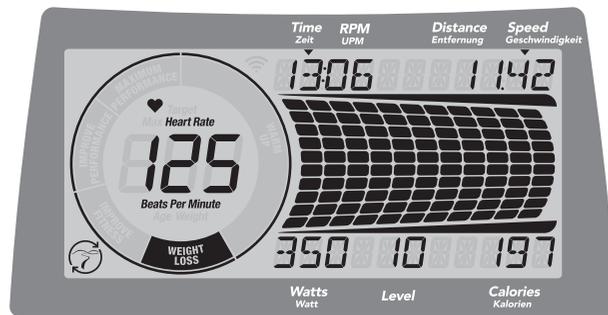


## MANIPULATION DE LA CONSOLE ANDES 7i

Remarque : la console est recouverte d'un film plastique de protection. Retirez-le avant utilisation.

- A) **AFFICHAGES SUR L'ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES** : durée, distance, vitesse, tours par minute, résistance, fréquence cardiaque, calories, watts, HR Wheel (affichage en anneau de la FC), profil de résistance, connexion à Passport.
- B) **MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : pour réduire la consommation d'énergie, votre appareil passe automatiquement en mode Économie d'énergie au bout de 15 minutes (console allumée mais inutilisée). Pour le réactiver, il suffit de presser une touche.
- C) **TOUCHES FLÉCHÉES** : avec les touches fléchées (vers le haut, vers le bas), vous pouvez sélectionner un programme, configurer la console ou modifier la résistance pendant l'entraînement.
- D) **TOUCHE ENTER** : pour confirmer les réglages du programme d'entraînement ou du profil de l'utilisateur.
- E) **TOUCHE Démarrage/Stop** : pressez ce bouton pour démarrer l'entraînement, l'interrompre (faire une pause), puis le reprendre après une pause. Maintenez la touche Stop enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre la console à zéro.
- F) **TOUCHE CHANGE DISPLAY / BACK** : vous permet de commuter entre les divers affichages et de naviguer à travers les récapitulatifs d'entraînement. De plus, en pressant cette touche, vous pouvez passer d'un affichage vertical à l'autre, commuter entre l'affichage du profil de la résistance (barre du haut) et le profil des watts actuellement déployés lors de l'entraînement (barre du bas). Cette touche sert aussi à quitter la navigation et revenir aux réglages utilisateur.
- G) **Prise audio**: vous pouvez y brancher votre téléphone portable ou votre lecteur MP3 et écouter votre musique préférée par le biais du haut-parleur intégré pendant l'entraînement.
- H) **Touches de sélection directe de la résistance** : ces touches servent à sélectionner directement la résistance d'entraînement désirée.
- I) **HAUT-PARLEUR** : restitue de la musique quand vous avez branché un lecteur sur la console.
- J) **LOGEMENT POUR TÉLÉPHONE OU LIVRE** : vous pouvez y placer, au choix, un téléphone portable, une tablette électronique, un magazine ou un livre.
- K) **PASSPORT** : indique que vous êtes reliés au programme Passport.
- L) **TOUCHE DE SÉLECTION DIRECTE PASSPORT** : sert à établir la liaison vers le logiciel Passport. Pressez cette touche quand vous désirez synchroniser l'appareil avec le programme Passport.
- M) **TOUCHES DE VOLUME** : pour augmenter ou réduire le volume.





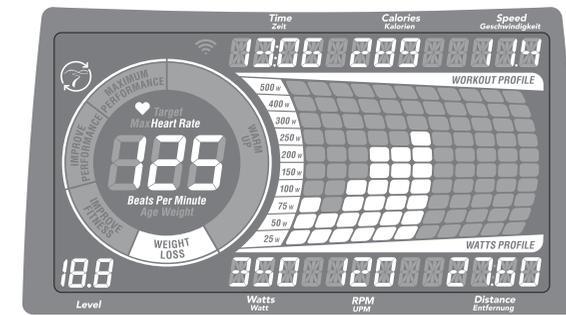
## AFFICHAGES DES PROGRAMMES ANDES 5

- **TIME (DURÉE)** : affichée au format « minutes : secondes ». La durée affichée correspond soit au temps d'entraînement écoulé soit celui restant.
- **RPM (TOURS PAR MINUTE, VITESSE DE PÉDALAGE)** : affiche le nombre de tours par minute.
- **DISTANCE** : indique en kilomètres la distance parcourue ou celle restante.
- **SPEED (VITESSE)** : affichage en km/h. Indique la vitesse à laquelle les roues tournent.
- **WATTS** : affiche votre performance actuelle.
- **LEVEL (DEGRÉ DE DIFFICULTÉ)** : indique la résistance actuellement réglée.
- **CALORIES** : somme des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : affichage en battements par minute. Cet affichage vous permet de surveiller votre pouls.
- **MAXIMUM HEART RATE** : affiche votre fréquence

cardiaque maximale. Avec la touche Change Display, vous pouvez commuter entre Fréquence cardiaque maximale et Fréquence cardiaque actuelle. La fréquence cardiaque maximale est calculée de la manière suivante :  $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

- **HEART RATE WHEEL (GRAPHIQUE EN ANNEAU DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indique en cours d'exercice votre zone d'entraînement actuelle. Grâce à cet indicateur en forme d'anneau (HR Wheel), vous êtes toujours sûr que l'intensité à laquelle vous vous exercez coïncide parfaitement avec vos objectifs d'entraînement.  
ÉCHAUFFEMENT : de 0 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale  
PERTE DE POIDS : de 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale  
AMÉLIORATION DE LA CONDITION : de 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale  
AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : de 80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale  
PERFORMANCE MAXIMALE : de 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

- **PASSPORT** : montre que l'appareil fonctionne en mode Passport et peut être synchronisé avec le programme Passport.



## AFFICHAGES DES PROGRAMMES ANDES 7i

- **TIME (DURÉE)** : affichée au format « minutes : secondes ». La durée affichée correspond soit au temps d'entraînement écoulé soit celui restant.
- **RPM (TOURS PAR MINUTE, VITESSE DE PÉDALAGE)** : affiche le nombre de tours par minute.
- **DISTANCE** : indique en kilomètres la distance parcourue ou celle restante.
- **SPEED (VITESSE)** : affichage en km/h. Indique la vitesse à laquelle les roues tournent.
- **WATTS** : affiche votre performance actuelle.
- **LEVEL (DEGRÉ DE DIFFICULTÉ)** : indique la résistance actuellement réglée.
- **CALORIES** : somme des calories brûlées pendant votre entraînement.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : affichage en battements par minute. Cet affichage vous permet de surveiller votre pouls.
- **MAXIMUM HEART RATE** : affiche votre fréquence cardiaque maximale. Avec la touche Change Display, vous pouvez commuter entre Fréquence cardiaque maximale et Fréquence cardiaque actuelle. La fréquence cardiaque maximale est calculée de la manière suivante :  $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

- **HEART RATE WHEEL (GRAPHIQUE EN ANNEAU DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indique en cours d'exercice votre zone d'entraînement actuelle. Grâce à cet indicateur en forme d'anneau (HR Wheel), vous êtes toujours sûr que l'intensité à laquelle vous vous exercez coïncide parfaitement avec vos objectifs d'entraînement.

ÉCHAUFFEMENT : de 0 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale  
PERTE DE POIDS : de 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale  
AMÉLIORATION DE LA CONDITION : de 70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale  
AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE : de 80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale  
PERFORMANCE MAXIMALE : de 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

- **AFFICHAGE DES WATTS ET DU PROFIL** : Cet affichage indique le nombre de watts que vous déployez actuellement. À titre d'exemple, un point apparaît devant 50W quand vous déployez entre 25 et 50 watts ou quand vous sélectionnez cet objectif. Avec la touche Change Display, vous pouvez revenir à l'affichage du profil d'entraînement.

Remarque : pour le programme Watts constants, l'échelle s'étend seulement jusqu'à 400 W afin de coïncider avec la plage de sélection disponible pour les watts (de 25 à 400 watts).

- **PASSPORT** : montre que l'appareil fonctionne en mode Passport et peut être synchronisé avec le programme Passport.

## MISE EN SERVICE

### QUICK START (DÉMARRAGE IMMÉDIAT)

- 1) Assurez-vous que l'appareil est branché à une prise.
- 2) ►► Pressez la touche Démarrage pour commencer l'entraînement en mode manuel.
- 3) Utilisez les touches fléchées ▲ ▼ pour ajuster la résistance en cours d'entraînement.

### DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

- 1) Sélectionner Guest / User 1 / User 2 / User 3 / User 4.
- 2) Saisir le poids.
- 3) Saisir l'âge.
- 4) Sélectionner un programme.
- 5) Sélectionner le sexe (saisie requise pour le test de condition physique).
- 6) Régler le programme, la durée, le niveau de difficulté, etc.
- 7) ►► Pressez la touche Démarrage/Stop pour commencer l'entraînement en mode manuel.

Remarque : la console mémorise vos réglages pour le prochain entraînement si vous avez sélectionné User 1 / 2 / 3 / 4.

## EFFACER SÉLECTION/REMETTRE LA CONSOLE À ZÉRO

Pour ce faire, tenez la touche Démarrage/Stop ►► enfoncée pendant 3 secondes.

## FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Quand l'entraînement est terminé, le vélo s'arrête et la console émet un signal sonore. Vous pouvez alors retirer la fiche d'alimentation de la prise électrique.

Sinon, l'appareil passe automatiquement en mode Économie d'énergie au bout de 15 minutes.

## INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES

**Andes 5** : 10 programmes au choix (Manuel, Intervals - Intermittent, Game - Jeu, Weight Loss - Perte de poids, Rolling - Endurance, Reverse Train - Marche arrière, Random - programme aléatoire, Constant Watts, THR Zone - Zone de fréquence cardiaque cible, Custom - programme personnalisé)

**Andes 7i** : 14 programmes au choix (Manuel, Intervals - Intermittent, Game - Jeu, FitTest - test de condition physique, Weight Loss - Perte de poids, Weight Loss Plus - Perte de poids Plus, Rolling - Endurance, Reverse Train - Marche arrière, Constant Watts, Interval Watts - Watts intermittents, THR Zone - Zone de fréquence cardiaque cible, % THR - % fréquence cardiaque cible, Strength Builder - Musculation, Custom - programme personnalisé)

- 1) **MANUEL** : programme configurable manuellement sans possibilité de pré-réglages. La résistance peut être modifiée à tout moment. Ce programme vous permet d'adapter la résistance en cours d'entraînement. Définissez la durée et la résistance souhaitées à l'aide des touches fléchées, puis pressez sur ENTER.
- 2) **INTERVALS (PROGRAMME INTERMITTENT)** : ce programme améliore votre puissance, votre rapidité et votre endurance en passant régulièrement d'une résistance basse à une plus élevée afin d'exercer votre cœur et vos muscles. Il est basé sur une durée déterminée et comporte 16 niveaux d'intensité au choix. Définissez la durée et la résistance souhaitées à l'aide des touches fléchées, puis pressez sur ENTER.

Secondes	INTERVALS (programme intermittent)																			
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
NIVEAU	60	60	60	60	30	60	60	60	30	60	60	60	30	60	60	60	30	60	60	60
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



INTERVALS (programme intermittent)																				
Secondes	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
	60	60	60	60	30	60	30	60	60	30	60	60	30	60	60	30	60	60	60	
NIVEAU	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	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)

- 3) **GAME (JEU)** : il s'agit d'un programme d'échauffement qui simule une course automobile. Vous contrôlez les mouvements de la voiture (vers le haut et le bas) par la vitesse de pédalage (rapide, lente). Il faut éviter des obstacles et essayer de rester sur la piste. Les tentatives restantes sont affichées dans la partie supérieure de l'écran à cristaux liquides, 10 points équivalant à une tentative. À chaque fois que vous provoquez un choc avec un obstacle, vous perdez un point. Vous disposez de 11 tentatives pour finir le parcours. Soyez prudent !
- 4) **FIT-TEST (TEST DE CONDITION PHYSIQUE)** : ce programme vous permet de tester votre condition physique actuelle. Au cours du test, veuillez maintenir une vitesse de pédalage oscillant entre 60 et 80 tours/minute (RPM). Le programme modifie automatiquement la résistance au fil du test selon un profil mémorisé dans un tableau. Essayez de maintenir votre vitesse aussi longtemps que vous le pouvez. La console compare votre résultat avec les données enregistrées dans le tableau, puis affiche votre niveau de condition actuel.



Table de référence pour les hommes

Niveau	Temps(min)	Intensité (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

Table de référence pour les femmes

Niveau	Temps(min)	Intensité (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

- 5) **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances forte et faible tout en restant dans la zone d'élimination des graisses. Il est basé sur une durée déterminée et comporte 16 niveaux d'intensité au choix. Définissez la durée et la résistance souhaitées à l'aide des touches fléchées, puis pressez sur ENTER. Ne manquez pas de vous désaltérer suffisamment pendant et après l'entraînement. L'eau est votre meilleure amie pour perdre du poids.

PERTE DE POIDS																				
Secondes	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEAU	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)



PERTE DE POIDS																						
Secondes NIVEAU	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération					
	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	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	6	4	4	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	3	1		
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1			
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3			
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	13	13	12	12	10	7	4	3			
7	3	4	7	12	13	13	15	15	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	18	18	16	16	15	7	6	4			
10	4	6	12	16	18	18	19	19	21	21	21	19	19	18	18	16	12	6	4			
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	22	22	21	21	19	19	18	15	9	4			
12	4	9	15	19	21	21	22	22	24	24	24	22	22	21	21	19	15	9	4			
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	25	25	24	24	22	22	21	19	13	7			
14	7	13	19	22	24	24	25	25	27	27	27	25	25	24	24	22	19	13	7			
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	28	28	27	27	25	25	24	19	13	7			
16	7	13	19	25	27	27	28	28	30	30	30	28	28	27	27	25	19	13	7			

(Andes 7i)

**6) WEIGHT LOSS PLUS (PERTE DE POIDS PLUS) - PROGRAMME DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i** : il s'agit du programme idéal pour perdre du poids car il alterne les résistances forte et faible tout en restant dans la zone d'élimination des graisses. Il est basé sur le temps et comporte 15 niveaux. Il offre donc plus de choix et une plus grande intensité que le programme « simple » de perte de poids. Définissez la durée et l'intensité souhaitées à l'aide des touches fléchées, puis pressez sur ENTER. Ne manquez pas de vous désaltérer suffisamment pendant et après l'entraînement. L'eau est votre meilleure amie pour perdre du poids.

PERTE DE POIDS PLUS																							
Secondes NIVEAU	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération						
	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	6	7	7	9	9	9	7	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 7i)

**7) ROLLING (ENDURANCE)** : ce programme vous aide à maintenir votre poids en modifiant progressivement la résistance (de faible à forte) de manière proportionnelle au changement de fréquence cardiaque (de basse à élevée).



ENDURANCE :																						
Secondes NIVEAU	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération					
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	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	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	1			
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	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	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 5)

ENDURANCE :																						
Secondes NIVEAU	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération					
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60		
1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1	1			
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1			
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1	1			
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	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 7i)



**8) REVERSE TRAIN (MARCHÉ ARRIÈRE) :** programme d'entraînement spécial pour la musculation. Ce programme augmente progressivement la résistance et vous oblige à pédaler soit en marche avant (F) soit en marche arrière (R) pour atteindre vos objectifs de forme.

Reverse Training (marche arrière) :																				
Durée	Échauffement																Récupération			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	
NIVEAU	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 )

Reverse Training (marche arrière) :																				
Durée	Échauffement																Récupération			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	
NIVEAU	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) RANDOM (PROGRAMME ALÉATOIRE) (SEULEMENT ANDES 5) :** programme spécialement conçu sur la base d'une table qui simule un changement aléatoire de la résistance.

Secondes	Programme aléatoire																	
	Échauffement					Segments programmés										Récupération		
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
NIVEAU	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	14	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) CONSTANT WATTS :** ce programme adapte automatiquement la résistance afin que vous restiez dans une certaine zone d'entraînement et maintenez l'intensité d'entraînement désirée.

- 1) Sélectionnez le programme Constant Watts avec les touches ▲▼, puis pressez ENTER.
- 2) Définissez une durée avec les touches ▲▼, puis pressez sur ENTER.
- 3) Sélectionnez le nombre de watts voulu avec les touches ▲▼, puis pressez ENTER.
- 4) Enfin, pressez la touche ►|| DÉMARRAGE pour lancer le programme.

**11) INTERVAL WATT (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i) :** ce programme vous permet de définir une valeur en watts minimale et maximale. Le programme intermittent change alors entre ces deux valeurs ce qui rend votre entraînement très intense et efficace.

- 1) Sélectionnez le programme Interval Watt avec les touches ▲▼, puis pressez Enter.
- 2) Définissez une durée avec les touches ▲▼, puis pressez sur Enter.
- 3) Sélectionnez la valeur en watts minimale, puis pressez Enter.
- 4) Sélectionnez la valeur en watts maximale, puis pressez Enter.
- 5) Enfin, pressez la touche ►|| Démarrage pour lancer le programme.



**12) THR ZONE (ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE) :** simulez l'intensité de votre sport préféré. En effet, le programme adapte automatiquement la résistance afin que vous vous entraîniez au sein d'une zone de fréquence cardiaque cible donnée. (Il est recommandé de porter une ceinture thoracique télémétrique pour cet entraînement. Vous pouvez vous procurer ce pulsomètre chez votre revendeur. Article non fourni)

- 1) Sélectionnez le programme THR Zone avec les touches ▲ ▼, puis pressez ENTER.
- 2) Définissez une durée avec ▲ ▼ et pressez ENTER.
- 3) La fenêtre HEART RATE clignote et indique une fréquence cardiaque cible par défaut de 80 battements par minute. Sélectionnez votre fréquence cardiaque cible (voir tableau ci-dessous) avec les touches ▲ ▼, puis pressez Enter.
- 4) Enfin, pressez ► DÉMARRAGE pour lancer le programme.

#### HEART RATE TRAINING (ENTRAÎNEMENT CARDIAQUE)

La première chose à faire pour déterminer la juste intensité à laquelle vous devez vous entraîner est de définir votre fréquence cardiaque maximale (FC max. = 220 - votre âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation statistique moyenne de votre fréquence cardiaque maximale et s'avère adaptée pour la majorité des utilisateurs, en particulier pour ceux débutant un entraînement cardiaque. Un test médical passé chez un cardiologue ou un médecin sportif fournit un résultat beaucoup plus précis de la fréquence cardiaque maximale d'une personne car il détermine la contrainte maximale à laquelle elle peut être soumise. Si vous avez dépassé la quarantaine et présentez une surcharge pondérale, si vous avez exercé pendant plusieurs années une activité sédentaire

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple pour FCC (âge : 30 ans)	Votre zone de fréquence cardiaque cible	Recommandée pour
EFFORT TRÈS INTENSE de 90 à 100 %	< 5 MIN	de 171 à 190 BATTLEMENTS PAR MINUTE		Personnes de très bonne condition physique et s'entraînant pour des compétitions.
EFFORT INTENSE de 80 à 90%	DE 2 à 10 MIN	de 152 à 171 BATTLEMENTS PAR MINUTE		Entraînements plus courts
EFFORT MODÉRÉ de 70 à 80%	DE 10 à 40 MIN	de 133 à 152 BATTLEMENTS PAR MINUTE		Entraînements de durée moyenne
EFFORT LÉGER de 60 à 70%	DE 40 à 80 MIN	de 114 à 133 BATTLEMENTS PAR MINUTE		Entraînements longs, entraînements courts et fréquents
EFFORT TRÈS LÉGER de 50 à 60%	DE 20 à 40 MIN	de 104 à 114 BATTLEMENTS PAR MINUTE		Maintien du poids et repos actif

(position assise) ou si vous avez des antécédents familiaux avec des maladies cardiovasculaires, nous vous recommandons de passer un test médical. Le tableau présenté ci-dessus contient des exemples de zones de fréquence cardiaque pour un trentenaire qui s'entraîne à 5 niveaux différents. La fréquence cardiaque maximale d'une personne de 30 ans peut être calculée à l'aide de la formule suivante :  $220 - 30 = 190$  battements par minute et 90 % de la FC max. équivaut à  $190 \times 0,9 = 171$  battements par minute.

**13) % THR / % FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i) :** il s'agit d'un programme se prêtant très bien à la perte de poids car il maintient l'entraînement à une intensité optimale pour brûler des calories. Il adapte la résistance de manière à ce que vous restiez dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Commencez par saisir vos données personnelles afin que l'appareil calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale, puis sélectionnez le pourcentage auquel vous désirez vous entraîner (par rapport à votre fréquence cardiaque maximale). (Il est recommandé de porter une ceinture thoracique télémétrique pour cet entraînement. Vous pouvez vous procurer ce pulsomètre chez votre revendeur. Article non fourni)

Durée	MUSCULATION																			
	Échauffement			F R F R F R F R F R F R F R F R												Récupération				
NIVEAU	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	7	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	21	18	12	





Remarque : le programme cardiaque se base sur votre fréquence cardiaque cible. La résistance change automatiquement en fonction de votre vitesse de pédalage.

De la sorte, vous vous exercez toujours à votre fréquence cardiaque cible. Ne pédalez ni trop vite ni trop lentement.

Si vous êtes en dehors de votre zone cible, une flèche s'affiche sur l'écran à cristaux liquides à côté de la colonne UPM qui vous indique soit de réduire soit d'augmenter votre vitesse. Une flèche vers le haut vous invite à accélérer, une flèche vers le bas à ralentir.

**14) STRENGTH BUILDER (MUSCULATION) - DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i** : ce programme prédéfini vise à améliorer progressivement la puissance musculaire. Il est basé sur une durée déterminée et comporte 20 niveaux d'intensité au choix. Définissez la durée et la résistance souhaitées à l'aide des touches fléchées, puis pressez sur ENTER.

**15) CUSTOM (PROGRAMME PERSONNALISÉ)** : entraînement configuré par l'utilisateur.

- 1) Commencez par configurer le programme. L'affichage du profil vous présente les réglages à effectuer.
- 2) Vous pouvez ajuster la résistance avec les touches fléchées. Pressez la touche Enter pour confirmer les saisies. La console affiche le nombre des segments déjà configurés et vous invite à poursuivre l'opération jusqu'au segment 15.
- 3) Une fois la configuration terminée, pressez la touche Démarrage ►||.

## UTILISATION DE VOTRE LECTEUR MULTIMÉDIA



- 1) Branchez le CÂBLE ADAPTATEUR AUDIO fourni dans la prise audio de la console et l'autre extrémité dans la prise casque de votre lecteur multimédia.
- 2) Modifiez les réglages de lecture directement sur votre lecteur multimédia.
- 3) Quand vous n'en avez plus besoin, retirez le câble adaptateur audio de la prise.



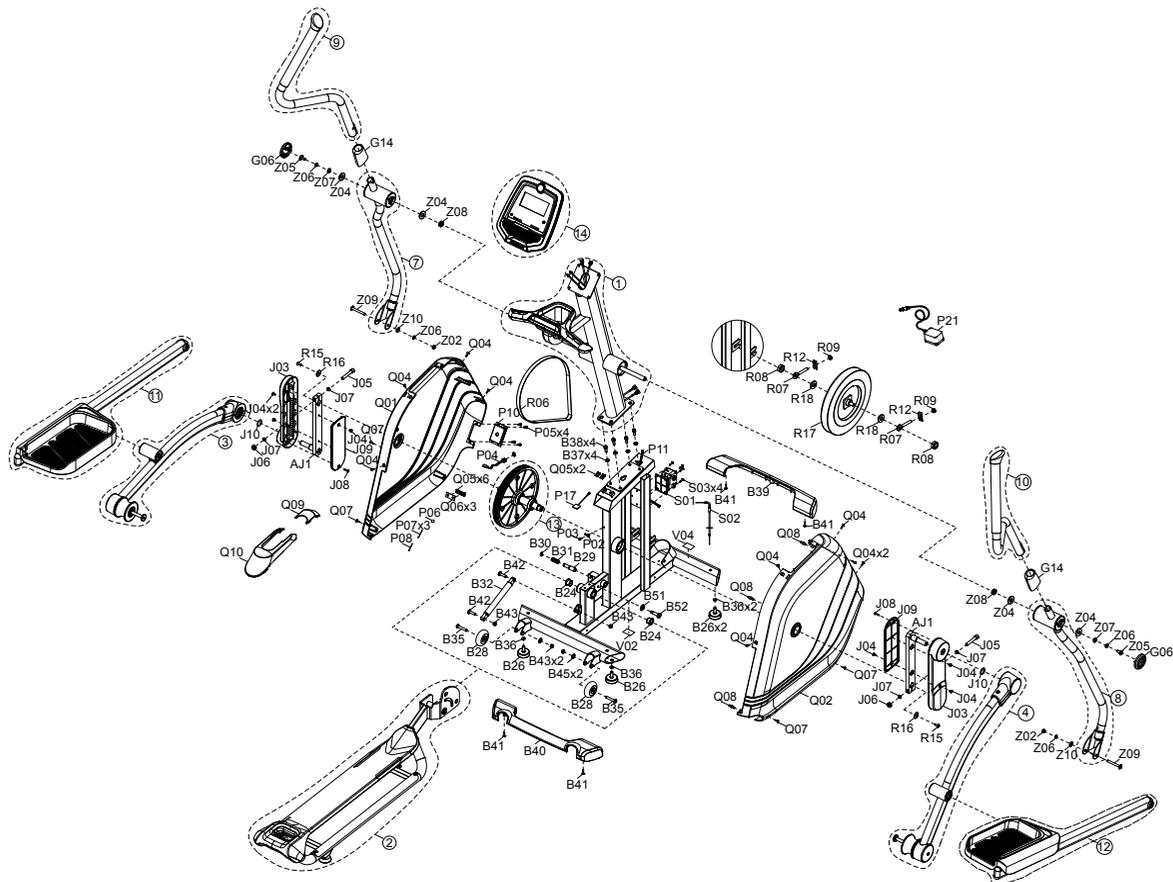
## SYNCHRONISATION AVEC PASSPORT

- 1) Utilisez les touches fléchées sur la télécommande Passport et naviguez jusqu'à l'icône Setup. Puis pressez la touche SELECT (sélection).
- 2) Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran. Pressez et tenez enfoncées pendant 3 à 5 secondes la touche PASSPORT et la touche de sélection rapide de la console.
- 3) Quand la synchronisation a réussi, le témoin lumineux PASSPORT s'allume sur la console.
- 4) De plus, un message apparaît à l'écran qui vous informe si la liaison a pu être établie ou non.

## ENERGY SAVER (MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE)

Cet appareil dispose d'un mode Économie d'énergie. Quand ce mode est activé, l'affichage passe automatiquement en veille (mode Économie d'énergie) au bout de 15 minutes d'inactivité. Cette fonction économise de l'énergie car une grande partie du courant qui alimente l'appareil est coupée jusqu'à ce qu'une touche soit pressée sur la console.

### VUE ÉCLATÉE ANDES 5



### NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES ANDES 5

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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;CONSOLE MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;E	1
Q09	COVER;CONSOLE MAST;FRONT;HIPS;Q520-7-3;	1
Q04	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;WZN;POT	9
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



## NOMENCLATURE DES PIÈCES DÉTACHÉES ANDES 7i

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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	9
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;CONSOLE MAST;BACK;HIPS;Q520-7-3;EP580	1
Q04	COVER;CONSOLE 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

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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;BF 1106C-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

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
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

N°	DÉNOMINATION ANGLAISE	QUANT.
P17	WIRELESS RECEIVER SET	1

**D: Entsorgungshinweis**

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

**GB: Waste Disposal**

HORIZON Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**F: Remarque relative à la gestion des déchets**

HORIZON Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

HORIZON Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E: Informaciones para la evacuación**

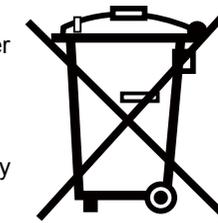
HORIZON Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**I: Indicazione sullo smaltimento**

HORIZON Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

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





## MODE D'EMPLOI POUR VÉLO ELLIPTIQUE

Mode d'emploi Andes 5 & Andes 7i 073014 Rev. 2.1 © 2014 Horizon Fitness