



**ANDES 3**



**ANDES 5**



**ANDES 7i**



**OPERATION GUIDE  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
GUIDE DE FONCTIONNEMENT  
GEBRUIKERSHANDLEIDING**

3	ENGLISH
30	DEUTSCH
58	FRANÇAIS
86	NEDERLANDS

# ELLIPTICAL OPERATION

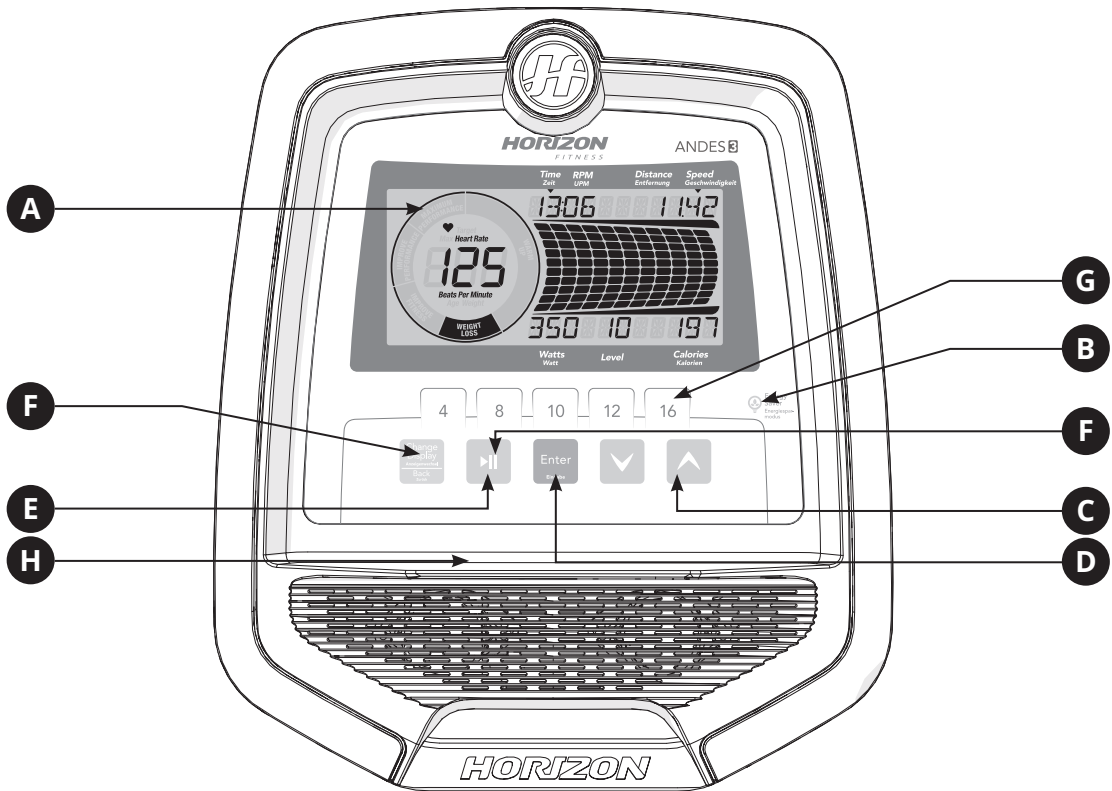


This section explains how to use your elliptical's console and programming.  
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



ANDES 3



4

## ANDES 3 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

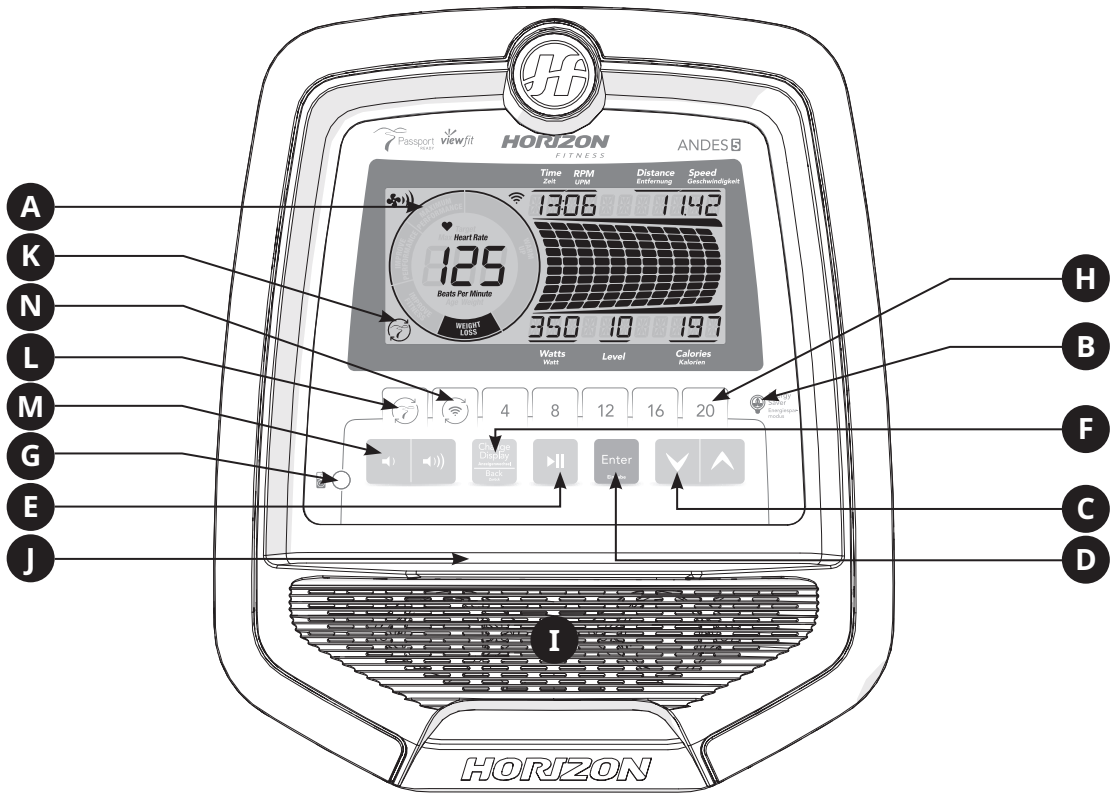


ANDES 3

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Time, Distance, Speed, RPM, Resistance Level, Heart Rate, Calories, Watts, HR Wheel, Resistance Profile.
- B) **ENERGY SAVER:** to minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode automatically (after entering stand-by mode for 15 mins) and can be quickly woken up with a touch of a button.
- C) **▼ ▲ ARROW BUTTONS:** used up and down arrow button to select program, set up your console or change resistance while exercising.
- D) **ENTER BUTTON:** used to confirm setting of workout program or user profile.
- E) **▶|| START AND STOP BUTTON:** press to begin exercising, pause your workout or resume exercising after pause. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **CHANGE DISPLAY / BACK BUTTON :** used to scroll through display modes and workout feedbacks. Press to switch display column and change between profile display mode for resistance(upper bar displayed) or watt profile for your current workout watt (lower bar displayed). also used to navigate back to the user setup progress.
- G) **RESISTANCE DIRECT BUTTON:** use the direct button to chose your desired workout resistance.
- H) **SMART DEVICE AND READING RACK:** holds your smart phone, tablet or reading materials.



ANDES 5



6

## ANDES 5 CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

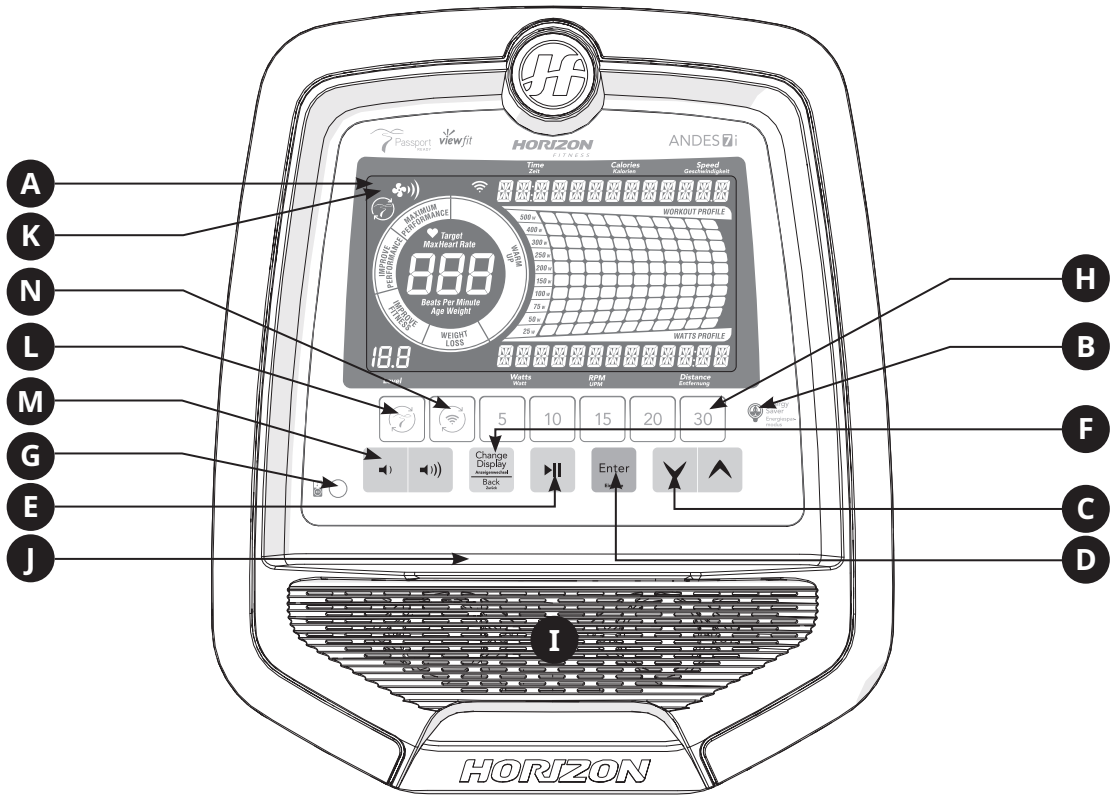


ANDES 5

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Time, Distance, Speed, RPM, Resistance Level, Heart Rate, Calories, Watts, HR Wheel, Resistance Profile, Passport Connection.
- B) **ENERGY SAVER:** to minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode automatically (after entering stand-by mode for 15 mins) and can be quickly woken up with a touch of a button.
- C) **▼ ▲ ARROW BUTTONS:** used up and down arrow button to select program, set up your console or change resistance while exercising.
- D) **ENTER BUTTON:** used to confirm setting of workout program or user profile.
- E) **▶|| START AND STOP BUTTON:** press to begin exercising, pause your workout or resume exercising after pause. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **CHANGE DISPLAY / BACK BUTTON :** used to scroll through display modes and workout feedbacks. Press to switch display column and change between profile display mode for resistance(upper bar displayed) or watt profile for your current workout watt (lower bar displayed). also used to navigate back to the user setup progress.
- G) **AUDIO IN JACK:** use to connect with your cellphone or MP3 to play your workout music with integrated speaker.
- H) **RESISTANCE DIRECT BUTTON:** use the direct button to chose your desired workout resistance.
- I) **SPEAKER:** play music through speakers when connected to your media player.
- J) **SMART DEVICE AND READING RACK:** holds your smart phone, tablet or reading materials.
- K) **PASSPORT:** It will on screen when connect to Passport.
- L) **PASSPORT QUICK KEY:** used to connect to Passport. Press and sync with Passport.
- M) **VOLUME BUTTON:** used to turn up and turn down the volume.
- N) **WI-FI CONNECT & SYNC & TIMEZONE:** press to reset and connect your wireless internet connection and set time zone. See Page 12 for more info.



ANDES 7i



8



## ANDES 7i CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

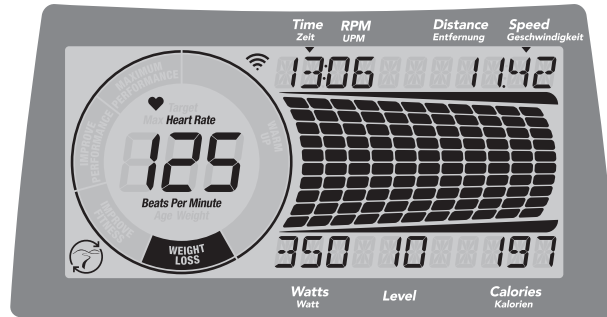


ANDES 7i

- A) **LCD DISPLAY WINDOWS:** Time, Distance, Speed, RPM, Resistance Level, Heart Rate, Calories, Watts, HR Wheel, Resistance Profile, Passport Connection.
- B) **ENERGY SAVER:** to minimize energy consumption, your machine will enter energy saver mode automatically (after entering stand-by mode for 15 mins) and can be quickly woken up with a touch of a button.
- C) **▼ ▲ ARROW BUTTONS:** used up and down arrow button to select program, set up your console or change resistance while exercising.
- D) **ENTER BUTTON:** used to confirm setting of workout program or user profile.
- E) **▶|| START AND STOP BUTTON:** press to begin exercising, pause your workout or resume exercising after pause. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **CHANGE DISPLAY / BACK BUTTON :** used to scroll through display modes and workout feedbacks. Press to switch display column and change between profile display mode for resistance(upper bar displayed) or watt profile for your current workout watt (lower bar displayed). also used to navigate back to the user setup progress.
- G) **AUDIO IN JACK:** use to connect with your cellphone or MP3 to play your workout music with integrated speaker.
- H) **RESISTANCE DIRECT BUTTON:** use the direct button to chose your desired workout resistance.
- I) **SPEAKER:** play music through speakers when connected to your media player.
- J) **SMART DEVICE AND READING RACK:** holds your smart phone, tablet or reading materials.
- K) **PASSPORT:** It will on screen when connect to Passport.
- L) **PASSPORT QUICK KEY:** used to connect to Passport. Press and sync with Passport.
- M) **VOLUME BUTTON:** used to turn up and turn down the volume.
- N) **WI-FI CONNECT & SYNC & TIMEZONE:** press to reset and connect your wireless internet connection and set time zone. See Page 12 for more info.

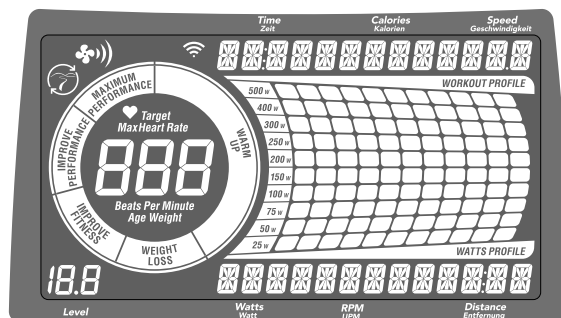


ANDES 3  
ANDES 5



## ANDES 3/5 DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **RPM:** Revolutions Per Minute.
- **DISTANCE:** Shown as km. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as KM/H. Indicates how fast the wheels are moving.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate.
- **MAXIMUM HEART RATE:** Shows your maximum heart rate. The Change Display button switches between your MAXIMUM HEART RATE and your current HEART RATE. The MAXIMUM HEART RATE is calculated as  $(220 - \text{age})$ .
- **HEART RATE WHEEL:** Displays your current activity zone during your workout. With this Heart rate wheel you can be certain if your exercise level fits your workout goal.
  - WARM UP: 0-60% of maximum heart rate.
  - WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate.
  - IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate.
  - IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate.
  - MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate.
- **PASSPORT (ANDES 5 ONLY):** Indicates when the machine is in Passport mode to sync with Passport.
- **WI-FI (ANDES 5 ONLY):** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high).



ANDES 7i

## ANDES 7i DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **RPM:** Revolutions Per Minute.
- **DISTANCE:** Shown as km. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as KM/H. Indicates how fast the wheels are moving.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate.
- **MAXIMUM HEART RATE:** Shows your maximum heart rate. The Change Display button switches between your MAXIMUM HEART RATE and your current HEART RATE. The MAXIMUM HEART RATE is calculated as  $(220 - \text{age})$ .
- **HEART RATE WHEEL:** Displays your current activity zone during your workout. With this Heart rate wheel you can be certain if your exercise level fits your workout goal.  
 WARM UP: 0-60% of maximum heart rate.  
 WEIGHT LOSS: 60-70% of maximum heart rate.  
 IMPROVE FITNESS: 70-80% of maximum heart rate.  
 IMPROVE PERFORMANCE: 80-90% of maximum heart rate.  
 MAXIMUM PERFORMANCE: 90-100% of maximum heart rate.
- **WATT SCALE AND PROFILE DISPLAY:** shows your current workout watt. ex. 50W dot will light up to show when reaching or selecting 25-50 watt. You may use change display key to switch back to workout profile display.  
 Note: Scale will only show up to 400w in Watts programs to reflect your target watt range of 25-400 watt.
- **PASSPORT:** Indicates when the machine is in Passport mode to sync with Passport.
- **WI-FI:** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high).


## SET UP XID ACCOUNT FOR VIEWFIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data using the View Fit Wi-Fi. Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device.

- 1) Visit the web site: **www.Viewfit.eu**
- 2) Once at the web site, select the CONNECT YOUR EQUIPMENT option on the top menu bar.
- 3) The first step in connecting your equipment will be creating your xID account. This will be your login to View Fit.
- 4) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. You will be asked to provide an email address not associated with any other xID account. Check your email after the set-up process for a link to validate your account.

## CONNECT WI-FI

Once you have created your xID account, you will be able to move on to activating the Wi-Fi on your equipment. Reminder, this requires you to use your computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

- 1) Press and hold  for 3-5 seconds you can use up/down button to set your timezone, then press enter button you will see the message ACTIVATED on your screen.
- 2) On your computer or other device, go to your Wi-Fi settings. You should select the "View Fit" network. Doing this enables you to connect your equipment to your wireless network.
- 3) A new window will pop up with the list of wireless networks your equipment can see. Select your home Wi-Fi network and connect.
- 4) The remaining step is to reconnect your computer or other device back to your Wi-Fi network. Go to your settings again and connect as you normally would.

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

## GETTING STARTED

Select your xID account, Use, Guest, or Edit a Use using ▲ ▼ and press ENTER.

When you log in for the first time as Use 1-4, you will be prompted to enter your xID information.

- a) Enter your xID account number using ▲ ▼ each number you should press ENTER to confirm it .After the final input, press ENTER.
- b) Enter your passcode using ▲ ▼ each number you should press ENTER to confirm it .After the final input, press ENTER.
- c) If you key the incorrect number during entering your xID or pascode, press CHANGE DISPLAY to delete the last entered number.

## QUICK START

- 1) Make sure the power is on.
- 2) Press START / STOP ►|| to start exercise in MANUAL mode.
- 3) Press ▲ ▼ to adjust resistance level during the workout.

## START YOUR WORKOUT

- 1) Select guest / user1 / user2 / user3 / user4.
- 2) Select your weight.
- 3) Select your age.
- 4) Select your desired program.
- 5) Select your gender (required only under Fit-Test program).
- 6) Select the program settings, time, level, etc.
- 7) Press Start/Stop ►|| to start your workout.

Note: Console will save your setting for user 1 / 2 / 3 / 4 ready for next workout.

## TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

Hold START/STOP ►|| for 3 seconds.

## FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the bike will stop and beep. You can unplug the machine or it will enter Energy Saver Mode in 15 mins.

## PROGRAM INFORMATION

**Andes 3:** 10 programs (Manual, Intervals, Game, Weight Loss, Rolling, Reverse Train, Random, Constant Watts, THR Zone, Custom)

**Andes 5:** 12 Programs (Manual, Intervals, Game, Weight Loss, Rolling, Reverse Train, Random, Constant Watts, THR Zone, %THR, Strength Builder, Custom)

**Andes 7i:** 14 programs (Manual, Intervals, Game, Fit Test, Weight Loss, Weight Loss Plus, Rolling, Reverse Train, Constant Watts, Interval Watts, THR Zone, %THR, Strength Builder, Custom)

- 1) MANUAL:** Allows you to adjust the resistance level to your preference, without a preset program. Adjust your resistance manually during your workout. User sets time and resistance using (up/down arrow) and ENTER.
- 2) INTERVALS:** Improves your strength, speed, and endurance by raising and lowering the resistance levels throughout your workout to involve both your heart and muscles. Time based program with 16 levels to choose from. User sets time and level using (up/down arrows) and ENTER.
- 3) GAME:** This warm up game simulates a Car Racing Game. To control the car up and down, you pedal faster or slower. Try to avoid those barriers and keep on track. Your remaining chances will be shown on upper LCD with 10 dots and each time you hit a barrier one dot will be removed. You only have 11 chances to complete the circuit, so be careful.
- 4) FIT-TEST (ANDES 7i ONLY):** Test your current level of physical condition. Keep RPM between 60 and 80 during test, program will change resistance automatically during test per an embedded chart. Try to keep your RPM until you can not go any further. Console will look up the table and give you your current physical condition estimation.
- 5) WEIGHT LOSS:** Promotes weight loss by raising and lowering the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 16 levels to choose from. User sets time and level using (up/down arrows) and ENTER. Please drink enough water while and after doing exercise to enhance the weight loss results.



- 6) **WEIGHT LOSS PLUS (ANDES 7i ONLY):** Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance, while keeping you in your fat burning zone. Time based program with 15 levels to choose from and greater intensity than the weight loss program. User sets time and level using (up/down arrows) and ENTER. Please drink enough water while and after doing exercise to enhance the weight loss results.
- 7) **ROLLING:** Maintains weight by gradually raising and lowering the resistance level to gradually raise and lower your heart rate.
- 8) **REVERSE TRAIN:** Special training program to build your muscle. This program will gradually increases resistance level and prompt you to pedal at a Forward (F), or Reverse (R) to help you reach your fitness goal.
- 9) **RANDOM (ANDES 3/5 ONLY):** Special designed chart based program that will simulate resistance being changed randomly.
- 10) **CONSTANT WATTS:** This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.
  - 1) Select Constant Watts program using ▲ ▼ and press ENTER.
  - 2) Set time using ▲ ▼ and press ENTER.
  - 3) Select desired watts using ▲ ▼ and press ENTER.
  - 4) Press START ►|| to begin the program.
- 11) **INTERVAL WATT PROGRAM (ANDES 7i ONLY):** Allows you to choose a high WATTS value and a low WATTS value. The interval program will switch between High and Low WATTS values, making for a very intense and effective workout.
  - 1) Select Constant Watts program using and press enter.
  - 2) Set time using and press enter .
  - 3) Select your desired low watts target and press enter .
  - 4) Select your desired high watts target and press enter .
  - 5) Press START ►|| to begin the program.



**12) THR ZONE:** Simulate the intensity of your favorite sport as the program resistance automatically adjusts to maintain a set Target Heart Rate range. (Suggest to use chest belt with this program. You may purchase chest belt separately from your dealer)

- 1) Select THR Zone program using ▲▼ and press ENTER.
- 2) Select TIME using ▲▼ and press ENTER.
- 3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from heart rate training chart) using ▲▼ and press ENTER.
- 4) Press START ▶▶▶ to begin.

### HEART RATE TRAINING

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is  $220 - 30 = 190$  bpm and 90% max HR is  $190 \times 0.9 = 171$  bpm.

**13)% THR (ANDES 5/7i ONLY):** Benefits weight loss by maintaining an optimum exercise level to burn fat, while adjusting the resistance to keep you in your target heart rate zone. First set up your personal data (your machine will automatically calculate your maximum workout heart rate) and select the percentage you wish to workout base on your maximum heart rate. (Suggest to use chest belt with this program. You may purchase chest belt separately from your dealer)

Note: The heart rate program is base on your heart rate target. Resistance will change automatically according to your pedaling speed and make sure you keep your workout in your target heart rate. Please do not pedal too slow or too fast. If you are out of the target zone LCD will show arrow sign beside RPM column to tell you to adjust your speed. Upper arrow for speed up your RPM and arrow down for slowing down your workout.

**14) STRENGTH BUILDER (ANDES 5/7i ONLY):** Help you gradually increase your muscle strength with a preset workout program. Time based program with 20 levels to choose from. User sets time and level using (up/down arrows) and ENTER.



**15)CUSTOM:** Customized workout, time defaults to 15 minutes.

- 1) First enter the program setting and profile display will guide you through all the workout column.
- 2) Use upper and lower arrow to change the resistance and press enter to confirm. Console will display your current segment number and guide you through segment 1 to segment 15.
- 3) After finish all setting press START ►|| to begin.
- 4) Program resets if press ENTER is held for 5 seconds.



# PROGRAM CHARTS



## ( Andes 3 )

Intervals																					
Seconds	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool Down				
	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	30	90	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	8	2	2	8	8	2	8	2	2	8	2	2	2	2	1	1	1
3	1	1	1	2	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	3	3	3	2	1	1	1
4	1	1	1	3	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	4	4	3	1	1	1	1
5	1	2	3	3	11	5	5	11	11	5	11	5	5	11	5	5	3	3	2	1	1
6	1	2	3	4	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	6	6	4	3	2	1	1
7	1	2	3	4	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	7	7	4	3	2	1	1
8	1	2	3	5	14	8	8	14	14	8	14	8	8	14	8	8	5	3	2	1	1
9	2	2	3	5	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	9	9	5	3	2	2	2
10	2	2	4	6	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	10	10	6	4	2	2	2

## ( Andes 5 )

INTERVALS																					
Seconds	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down				
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Level	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	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5	5



(Andes 7i)

INTERVALS																				
Seconds Level	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
	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	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	7	1	4	3	3	1
3	1	3	3	4	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	9	3	4	3	3	1
4	1	3	3	6	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	10	4	6	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)

Protocol for Men

FIT -TEST		
Stage	Time(min)	Intensity(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)

Protocol for Women

FIT -TEST		
Stage	Time(min)	Intensity(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 )

Seconds Level	Warm Up				Weight Loss Program Segments - Repeat												Cool down			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
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

( Andes 5 )

Seconds Level	Warm Up				WEIGHT LOSS Program Segments - Repeat												Cool down			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
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 7i )

Seconds Level	WEIGHT LOSS																				
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down				
	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	4	6	6	7	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	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	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	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	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	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	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	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	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	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	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	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	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	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	30	28	28	27	27	25	19	13	7

( Andes 7i )

Seconds Level	WEIGHT LOSS PLUS																			
	Warm Up				Program Segments - Repeat												Cool down			
	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 )

Seconds Level	Warm Up				Rolling Program segments - Repeat												Cool Down			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60
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 )

Seconds Level	Warm up				Rolling Program Segments - Repeat												Cool down			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	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	1	
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1	
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1	
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1	
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1	



(Andes 7i)

Seconds	Rolling																		
	Warm up				Program Segments - Repeat										Cool down				
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18
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	1
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1	1
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1	1
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1	1
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1	1
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1	1
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1	1
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1	1
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1	1
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1	1

(Andes 3)

Seconds	Reverse Train																			
	Warm up										Cool down									
	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	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 )

Time	Reverse Train															Cool down					
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60	
Level	Warm up			F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R				
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 )

Time	Reverse Train															Cool down					
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60	
Level	Warm up			F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R				
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 )

Seconds Level	Random																	
	Warm Up				Program Segments - Repeat										Cool Down			
	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
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1

( Andes 5 )

Seconds Level	Random																	
	Warm up				Program Segments										Cool down			
	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
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



Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 - 100%	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 - 70%	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 - 60%	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Weight management and active recovery

( Andes 5 )

		Strength Builder																							
		Warm up				Program Segments - Repeat												Cool down							
Seconds	Segment	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	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1			
2	1	1	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	1	1			
3	1	1	2	2	3	3	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	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	5	3	5	3	3	2		
6	2	3	4	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	3	2		
7	3	4	5	6	6	8	5	8	6	7	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	8	8	6	8	8	6	5	4	3
9	4	6	7	7	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	7	7	6	4	4
10	4	6	7	7	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	7	7	6	4	4	
11	4	7	8	9	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	9	8	7	4	4
12	4	7	8	9	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	9	8	7	4	4	
13	5	8	9	10	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	10	9	8	5	5	5	
14	5	8	9	10	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	10	9	8	5	5	
15	6	9	11	12	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	12	11	9	6	6
16	6	9	11	12	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	12	11	9	6	6	
17	6	10	11	12	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	12	11	10	6	6	
18	7	10	12	13	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	13	12	10	7	7	
19	7	11	13	14	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	14	13	11	7	7	
20	8	12	14	15	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	15	14	12	8	8	



( Andes 7i )

Time	Strength Builder																				
	Warm up				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Cool down		
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1	
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1	
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1	
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1	
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3	
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3	
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4	
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4	
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6	
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6	
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6	
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6	
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7	
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7	
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9	
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9	
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9	
18	10	15	18	19	27	27	24	27	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	

## USING YOUR MEDIA PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

## ENERGY SAVER MODE

This machine is equipped with Energy Saver mode. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console.

## PASSPORT™ MEDIA PLAYER

The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Horizon Fitness® retailer.

For more information, go to: [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)



## SYNCING WITH PASSPORT

- 1) Using the arrow key on the passport remote control to scroll to the setup icon and press the Select.
- 2) Follow the on-screen prompt to press and hold the PASSPORT QUICK KEY buttons on the equipment's console for 3-5 seconds.
- 3) Once your sync is successful, the display on the console will show PASSPORT icon.
- 4) The message displayed on-screen will notify you if the sync was successful or failed.



# DEUTSCH

# ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNG

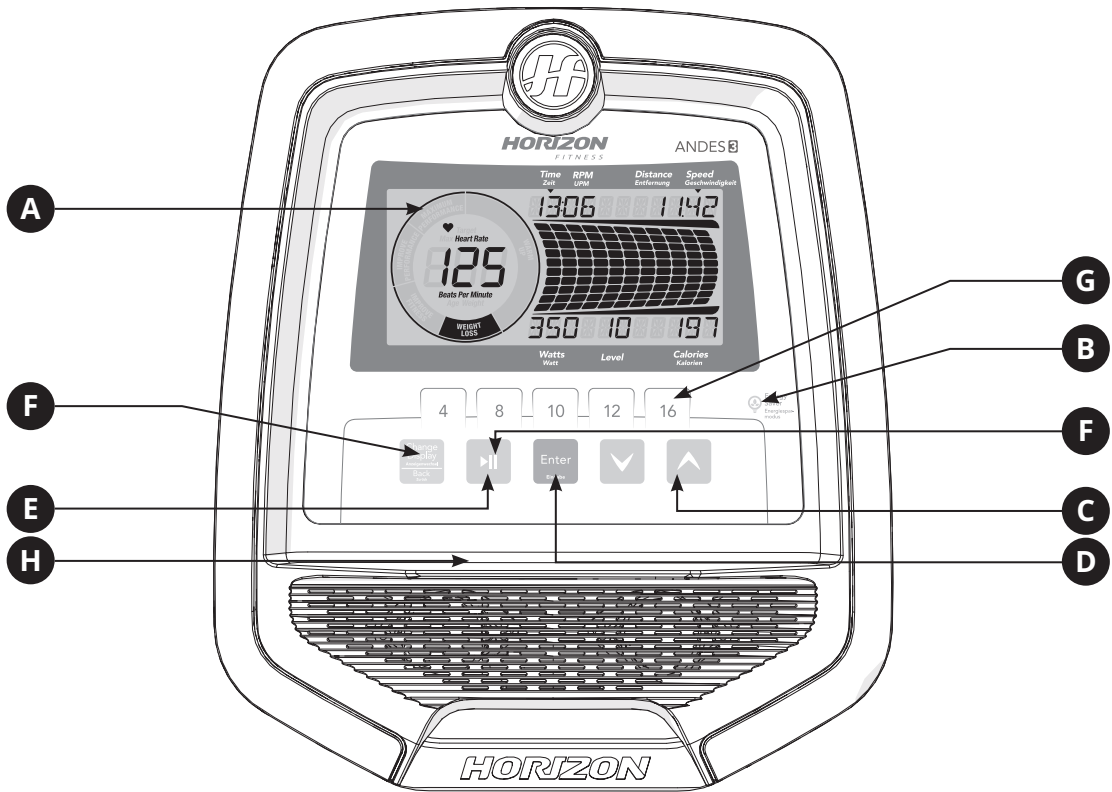


In diesem Kapitel wird beschrieben wie Sie die Konsole Ihres Elliptical Trainers bedienen und das Gerät programmieren. Das Kapitel GRUNDLEGENDER BETRIEB in der ELLIPTICAL TRAINER-ANLEITUNG enthält Anweisungen für Folgendes:

- **AUFSTELLORT DES ELLIPTICAL TRAINERS**
- **ANWEISUNGEN ZU NETZANSCHLUSS/ERDUNG**
- **POSITIONIERUNG DER FÜSSE**
- **TRANSPORT DES ELLIPTICAL TRAINERS**
- **NIVELLIEREN DES ELLIPTICAL TRAINERS**
- **EINSCHALTEN/MANUELLER STEIGUNGSBETRIEB**
- **VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION**



ANDES 3





## BEDIENUNG DER ANDES 3-KONSOLE

Hinweis: An der Oberseite der Konsole befindet sich eine dünne Schutzschicht aus durchsichtigem Kunststoff, die vor der Benutzung entfernt werden muss.

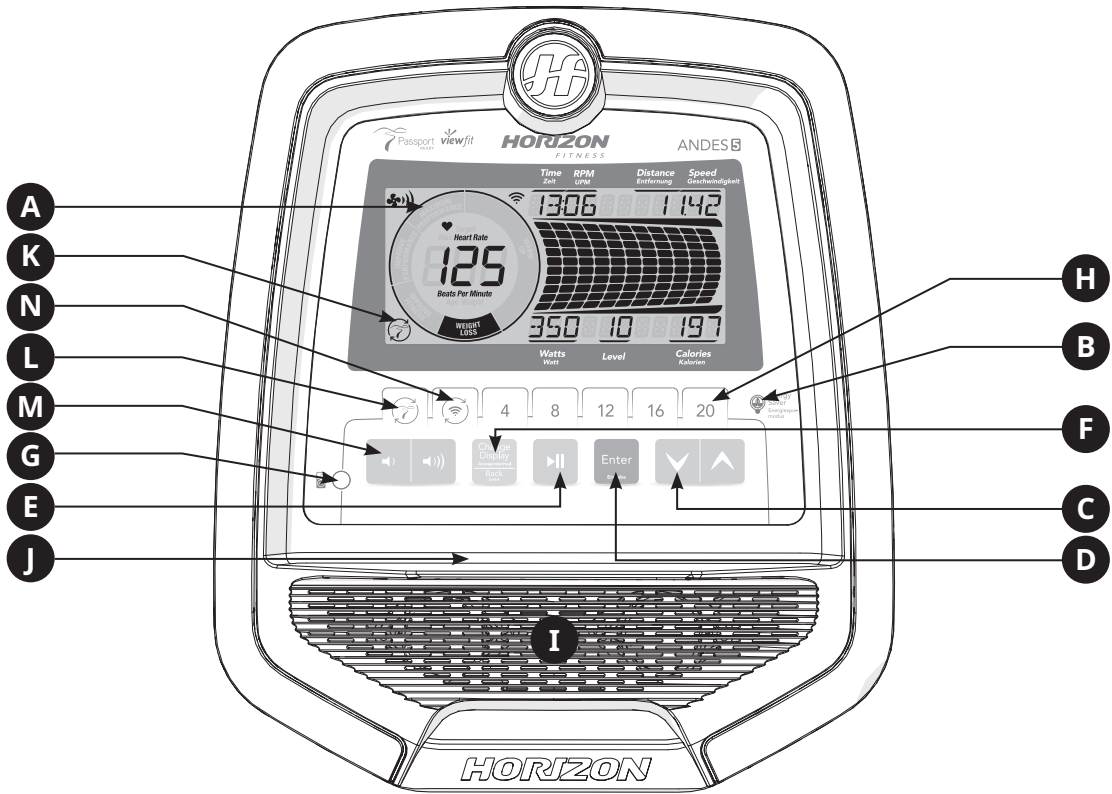


ANDES 3

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, UPM (Umdrehung pro Minute), Widerstandsstufe, Herzfrequenz, Kalorien, Watt, HR-Rad, Widerstandsprofil.
- B) **ENERGIESPARMODUS:** Zur Minimierung des Energieverbrauchs wechselt Ihr Gerät automatisch in den Energiesparmodus (nach 15 Minuten im Standbymodus) und kann durch einen einfachen Tastendruck schnell wieder reaktiviert werden.
- C) **▼▲ PFEILTASTEN:** Verwenden Sie diese Tasten zur Auswahl eines Programms, zur Einrichtung Ihrer Konsole oder zur Änderung des Widerstands während des Trainings.
- D) **EINGABETASTE:** Zur Bestätigung der Einstellung des Trainingsprogramms oder Benutzerprofils.
- E) **▶|| START-/STOPP-TASTE:** Zum Beginnen, Pausieren oder Wiederaufnehmen des Trainings nach einer Pause diese Taste drücken. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- F) **ANZEIGENWECHSEL/ZURÜCK-TASTE:** Zum Navigieren durch die Displaymodi und Trainingsfeedbacks. Drücken Sie diese Taste zur Änderung der Displayspalte und zur Änderung zwischen Profilanzeigemodus für den Widerstand (obere angezeigte Leiste) oder Wattprofil für Ihre aktuelle Trainings-Wattzahl (untere angezeigte Leiste). Sie dient auch zum Zurücknavigieren zum Benutzereinrichtungsvorgang.
- G) **WIDERSTANDSWAHLTASTE:** Verwenden Sie die Wahltaste zur Auswahl Ihres gewünschten Trainingswiderstands.
- H) **SMART DEVICE ABLAGE UND LESEHALTERUNG:** Zum Ablegen Ihres Smartphones, Tablets oder Ihrer Lesematerialien.



ANDES 5



34

## BEDIENUNG DER ANDES 5-KONSOLE

Hinweis: An der Oberseite der Konsole befindet sich eine dünne Schutzschicht aus durchsichtigem Kunststoff, die vor der Benutzung entfernt werden muss.

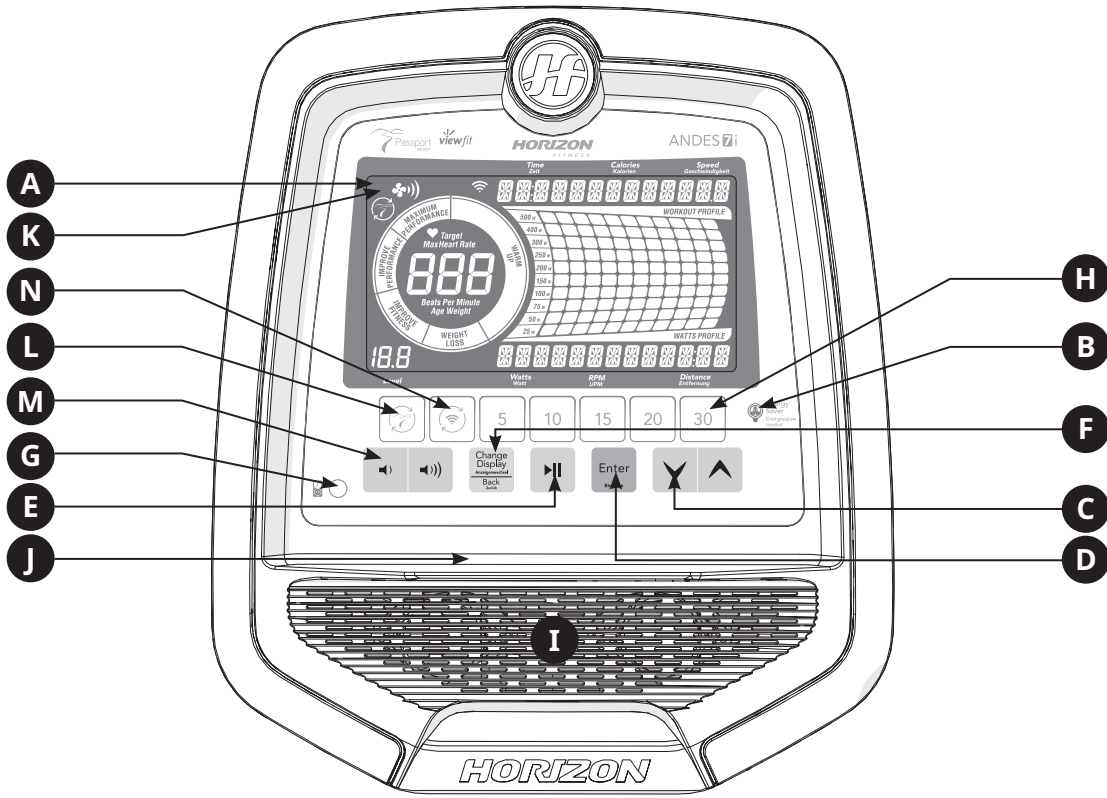


ANDES 5

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, UPM (Umdrehung pro Minute), Widerstandsstufe, Herzfrequenz, Kalorien, Watt, HR-Rad, Widerstandsprofil, Passport-Anschluss.
- B) **ENERGIESPARMODUS:** Zur Minimierung des Energieverbrauchs wechselt Ihr Gerät automatisch in den Energiesparmodus (nach 15 Minuten im Standbymodus) und kann durch einen einfachen Tastendruck schnell wieder reaktiviert werden.
- C) **▼▲ PFEILTASTEN:** Verwenden Sie diese Tasten zur Auswahl eines Programms, zur Einrichtung Ihrer Konsole oder zur Änderung des Widerstands während des Trainings.
- D) **EINGABETASTE:** Zur Bestätigung der Einstellung des Trainingsprogramms oder Benutzerprofils.
- E) **▶▶ START-/STOPP-TASTE:** Zum Beginnen, Pausieren oder Wiederaufnehmen des Trainings nach einer Pause diese Taste drücken. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- F) **ANZEIGENWECHSEL/ZURÜCK-TASTE:** Zum Navigieren durch die Displaymodi und Trainingsfeedbacks. Drücken Sie diese Taste zur Änderung der Displayspalte und zur Änderung zwischen Profilanzeigemodus für den Widerstand (obere angezeigte Leiste) oder Wattprofil für Ihre aktuelle Trainings-Wattzahl (untere angezeigte Leiste). Sie dient auch zum Zurücknavigieren zum Benutzereinrichtungsvorgang.
- G) **AUDIOEINGANGSBUCHSE:** Zum Anschluss Ihres Mobiltelefons oder MP3-Players zur Wiedergabe Ihrer Trainingsmusik über den eingebauten Lautsprecher.
- H) **WIDERSTANDSWAHLTASTE:** Verwenden Sie die Wahltaste zur Auswahl Ihres gewünschten Trainingswiderstands.
- I) **LAUTSPRECHER:** Zur Wiedergabe von Musik durch die Lautsprecher beim Anschluss Ihres Medienwiedergabegeräts.
- J) **SMART DEVICE ABLAGE UND LESEHALTERUNG:** Zum Ablegen Ihres Smartphones, Tablets oder Ihrer Lesematerialien.
- K) **PASSPORT:** Beim Anschluss von Passport wird dies auf dem Display angezeigt.
- L) **PASSPORT-SCHNELLANWAHLTASTE:** Zur Verbindung mit Passport. Zum Synchronisieren mit Passport drücken.
- M) **LAUTSTÄRKETASTE:** Zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke.
- N) **WLAN-VERBINDUNG & SYNCHRONISIERUNG & ZEITZONE:** Zum Zurücksetzen und Anschließen Ihrer Wireless-Internetverbindung und zur Einstellung der Zeitzone drücken. Siehe Seite 12 für weitere Informationen.



ANDES 7i



36

## BEDIENUNG DER ANDES 7i-KONSOLE

Hinweis: An der Oberseite der Konsole befindet sich eine dünne Schutzschicht aus durchsichtigem Kunststoff, die vor der Benutzung entfernt werden muss.

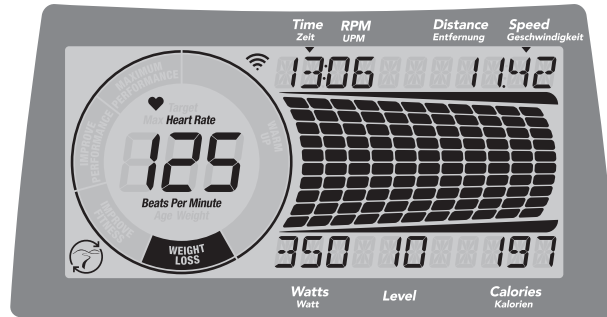


ANDES 7i

- A) **LCD-ANZEIGEFENSTER:** Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, UPM (Umdrehung pro Minute), Widerstandsstufe, Herzfrequenz, Kalorien, Watt, HR-Rad, Widerstandsprofil, Passport-Anschluss.
- B) **ENERGIESPARMODUS:** Zur Minimierung des Energieverbrauchs wechselt Ihr Gerät automatisch in den Energiesparmodus (nach 15 Minuten im Standbymodus) und kann durch einen einfachen Tastendruck schnell wieder reaktiviert werden.
- C) **▼▲ PFEILTASTEN:** Verwenden Sie diese Tasten zur Auswahl eines Programms, zur Einrichtung Ihrer Konsole oder zur Änderung des Widerstands während des Trainings.
- D) **EINGABETASTE:** Zur Bestätigung der Einstellung des Trainingsprogramms oder Benutzerprofils.
- E) **▶▶ START-/STOPP-TASTE:** Zum Beginnen, Pausieren oder Wiederaufnehmen des Trainings nach einer Pause diese Taste drücken. Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole zurückzusetzen.
- F) **ANZEIGENWECHSEL/ZURÜCK-TASTE:** Zum Navigieren durch die Displaymodi und Trainingsfeedbacks. Drücken Sie diese Taste zur Änderung der Displayspalte und zur Änderung zwischen Profilanzeigemodus für den Widerstand (obere angezeigte Leiste) oder Wattprofil für Ihre aktuelle Trainings-Wattzahl (untere angezeigte Leiste). Sie dient auch zum Zurücknavigieren zum Benutzereinrichtungsvorgang.
- G) **AUDIOEINGANGSBUCHSE:** Zum Anschluss Ihres Mobiltelefons oder MP3-Players zur Wiedergabe Ihrer Trainingsmusik über den eingebauten Lautsprecher.
- H) **WIDERSTANDSWAHLTASTE:** Verwenden Sie die Wahltaste zur Auswahl Ihres gewünschten Trainingswiderstands.
- I) **LAUTSPRECHER:** Zur Wiedergabe von Musik durch die Lautsprecher beim Anschluss Ihres Medienwiedergabegeräts.
- J) **SMART DEVICE ABLAGE UND LESEHALTERUNG:** Zum Ablegen Ihres Smartphones, Tablets oder Ihrer Lesematerialien.
- K) **PASSPORT:** Beim Anschluss von Passport wird dies auf dem Display angezeigt.
- L) **PASSPORT-SCHNELLANWAHLTASTE:** Zur Verbindung mit Passport. Zum Synchronisieren mit Passport drücken.
- M) **LAUTSTÄRKETASTE:** Zum Erhöhen und Verringern der Lautstärke.
- N) **WLAN-VERBINDUNG & SYNCHRONISIERUNG & ZEITZONE:** Zum Zurücksetzen und Anschließen Ihrer Wireless-Internetverbindung und zur Einstellung der Zeitzone drücken. Siehe Seite 12 für weitere Informationen.

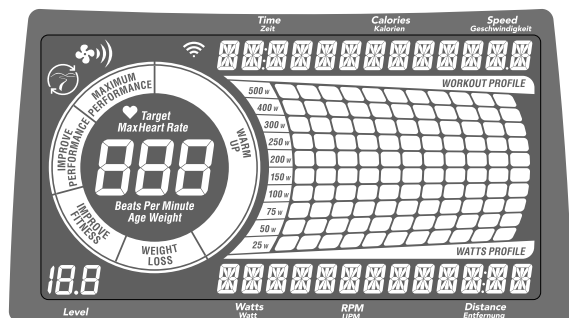


ANDES 3  
ANDES 5



## ANDES 3/5 DISPLAY-FENSTER

- **ZEIT:** Angezeigt in Minuten : Sekunden. Sie können die verbleibende oder vergangene Zeit für Ihr Training anzeigen.
- **UPM:** Umdrehungen pro Minute.
- **ENTFERNUNG:** Angezeigt in km. Zeigt die während des Trainings zurückgelegte oder verbleibende Entfernung an.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Angezeigt in km/h. Zeigt an, wie schnell sich die Räder drehen.
- **WATT:** Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe des Benutzers an.
- **LEVEL:** Zeigt das aktuelle Widerstandsniveau an.
- **KALORIEN:** Summe der während des Trainings verbrannten Kalorien.
- **HERZFREQUENZ:** Angezeigt in SPM (Beats Per Minute, Schläge pro Minute). Zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz.
- **MAXIMALE HERZFREQUENZ:** Zeigt Ihre maximale Herzfrequenz an. Mit der Taste Anzeigenwechsel können Sie zwischen Ihrer MAXIMALEN HERZFREQUENZ und Ihrer aktuellen HERZFREQUENZ umschalten. Die MAXIMALE HERZFREQUENZ wird berechnet mit (220-Alter).
- **HERZFREQUENZRAD:** Zeigt Ihren aktuellen Aktivitätsbereich während des Trainings an. Mit dem Herzfrequenzrad können Sie kontrollieren, dass Ihr Übungsniveau Ihrem Trainingsziel entspricht.  
WARM UP (AUFWÄRMEN): 0-60 % der maximalen Herzfrequenz.  
WEIGHT LOSS (GEWICHTSREDUZIERUNG): 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.  
IMPROVE FITNESS (VERBESSERUNG DER FITNESS): 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.  
IMPROVE PERFORMANCE (LEISTUNGSSTIEGERUNG): 80-90 % der maximalen Herzfrequenz.  
MAXIMUM PERFORMANCE (MAXIMALE LEISTUNG): 90-100 % der maximalen Herzfrequenz.
- **PASSPORT (NUR ANDES 5):** Zeigt an, wenn sich das Gerät im Passport-Modus zur Synchronisierung mit Passport befindet.
- **WLAN (NUR ANDES 5):** Zeigt an, dass eine Wireless-Verbindung vorhanden ist, sowie deren Stärke (gering, mittel, hoch).



ANDES 7i

## ANDES 7i ANZEIGE-FENSTER

- **ZEIT:** Anzeigt in Minuten : Sekunden. Sie können die verbleibende oder vergangene Zeit für Ihr Training anzeigen.
- **UPM:** Umdrehungen pro Minute.
- **ENTFERNUNG:** Anzeigt in km. Zeigt die während des Trainings zurückgelegte oder verbleibende Entfernung an.
- **GESCHWINDIGKEIT:** Anzeigt in km/h. Zeigt an, wie schnell sich die Räder drehen.
- **WATT:** Zeigt die aktuelle Leistungsabgabe des Benutzers an.
- **LEVEL:** Zeigt das aktuelle Widerstandsniveau an.
- **KALORIEN:** Summe der während des Trainings verbrannten Kalorien.
- **HERZFREQUENZ:** Anzeigt in SPM (Beats Per Minute, Schläge pro Minute). Zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz.
- **MAXIMALE HERZFREQUENZ:** Zeigt Ihre maximale Herzfrequenz an. Mit der Taste Anzeigenwechsel können Sie zwischen Ihrer MAXIMALEN HERZFREQUENZ und Ihrer aktuellen HERZFREQUENZ umschalten. Die MAXIMALE HERZFREQUENZ wird berechnet mit (220-Alter).
- **HERZFREQUENZRAD:** Zeigt Ihren aktuellen Aktivitätsbereich während des Trainings an. Mit dem Herzfrequenzrad können Sie kontrollieren, dass Ihr Übungsniveau Ihrem Trainingsziel entspricht.

**WARM UP (AUFWÄRMEN):** 0-60 % der maximalen Herzfrequenz.

**WEIGHT LOSS (GEWICHTSREDUZIERUNG):** 60-70 % der maximalen Herzfrequenz.

**IMPROVE FITNESS (VERBESSERUNG DER FITNESS):** 70-80 % der maximalen Herzfrequenz.

**IMPROVE PERFORMANCE (LEISTUNGSSTEIFERUNG):** 80-90 % der maximalen Herzfrequenz.

**MAXIMUM PERFORMANCE (MAXIMALE LEISTUNG):** 90-100 % der maximalen Herzfrequenz.

- **WATT- UND PROFILANZEIGE:** Zeigt die aktuelle Wattzahl Ihres Trainings an, z. B. leuchtet der 50W-Punkt auf, um anzuzeigen, wenn 25-50 Watt erreicht oder ausgewählt werden. Über die Taste Anzeigenwechsel können Sie zur Trainingsprofilanzeige zurückschalten.

Hinweis: Die Anzeige reicht in Watt-Programmen nur bis 400 W, um Ihren Ziel-Wattbereich von 25-400 Watt anzuzeigen.

- **PASSPORT:** Zeigt an, wenn sich das Gerät im Passport-Modus zur Synchronisierung mit Passport befindet.
- **WLAN:** Zeigt an, dass eine Wireless-Verbindung vorhanden ist, sowie deren Stärke (gering, mittel, hoch).


## EINRICHTUNG EINES xID-KONTOS FÜR VIEWFIT-KONNEKTIVITÄT

Durch die Erstellung eines xID-Kontos können Sie Trainingsdaten mittels ViewFit-WLAN speichern und freigeben. Bis zu vier Benutzer können auf einem Gerät gespeichert werden. Dieser Vorgang ist der erste Schritt zum Verbinden Ihres Gerätes. Er muss über einen Computer, ein Tablet oder ein mobiles Gerät durchgeführt werden.

- 1) Besuchen Sie die Website: **www.Viewfit.eu**
- 2) Wählen Sie auf der Website die Option CONNECT YOUR EQUIPMENT in der oberen Menüleiste.
- 3) Der erste Schritt zum Verbinden Ihres Gerätes ist die Erstellung Ihres xID-Kontos. Über dieses können Sie sich bei ViewFit anmelden.
- 4) Geben Sie Ihre Telefonnummer oder eine andere 10- bis 14-stellige Zahl ein, die leicht zu merken ist. Diese ist Ihre Kontonummer.
- 5) Geben Sie Ihre Profilinformationen ein, um den Einrichtungsvorgang für Ihr xID-Konto abzuschließen. Sie werden aufgefordert, eine E-Mail-Adresse anzugeben, die mit keinem anderen xID-Konto verknüpft ist. Suchen Sie nach dem Einrichtungsvorgang in Ihren E-Mails nach einem Link zur Bestätigung Ihres Kontos.

## VERBINDUNG MIT WLAN

Sobald Sie Ihr xID-Konto erstellt haben, können Sie das WLAN auf Ihrem Gerät aktivieren. Beachten Sie, dass Sie hierfür einen Computer, ein Tablet oder ein mobiles Gerät mit Internetzugang benötigen.

- 1) Halten Sie  für 3-5 Sekunden gedrückt. Sie können die Pfeiltasten Auf/Ab zum Einstellen Ihrer Zeitzone verwenden. Drücken Sie anschließend die Enter-Taste. Die Meldung ACTIVATED wird auf Ihrem Bildschirm angezeigt.
- 2) Öffnen Sie auf Ihrem Computer bzw. Gerät die WLAN-Einstellungen. Wählen Sie das "ViewFit"-Netzwerk. Hierdurch können Sie Ihr Gerät mit dem WLAN-Netzwerk verbinden.
- 3) Es öffnet sich ein neues Fenster mit einer Liste der von Ihrem Gerät erkannten Drahtlosnetzwerke. Wählen Sie Ihr heimisches WLAN-Netzwerk aus und verbinden Sie das Gerät mit diesem.
- 4) Der letzte Schritt beinhaltet die erneute Verbindung Ihres Computers oder Geräts mit Ihrem WLAN-Netzwerk. Öffnen Sie erneut Ihre Einstellungen und verbinden Sie sich, wie Sie es gewöhnlich tun.

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind jetzt verbunden und können beginnen.



## AUFNEHMEN DES TRAININGS

Wählen Sie Ihr xID-Konto, Benutzer, Gast oder Benutzer bearbeiten mittels ▲ ▼ und drücken Sie ENTER.

Wenn Sie sich zum ersten Mal als Benutzer 1-4 anmelden, werden Sie zur Eingabe Ihrer xID-Informationen aufgefordert.

- a) Geben Sie Ihre xID-Kontonummer über ▲ ▼ ein; nach jeder Ziffer müssen Sie zur Bestätigung ENTER drücken. Drücken Sie nach Abschluss Ihrer Eingabe ENTER.
- b) Geben Sie Ihren Passcode über ▲ ▼ ein; nach jeder Ziffer müssen Sie zur Bestätigung ENTER drücken. Drücken Sie nach Abschluss Ihrer Eingabe ENTER.
- c) Wenn Sie die falsche xID- oder Passcode-Nummer eingegeben haben, drücken Sie die Taste ANZEIGENWECHSEL, um die zuletzt eingegebene Ziffer zu löschen.

### SCHNELLSTART

- 1) Vergewissern Sie sich, dass das Gerät eingeschaltet ist.
- 2) Drücken Sie START/STOP ▶||, um Ihr Training im MANUELLEN Modus zu beginnen.
- 3) Drücken Sie ▲ ▼, um das Widerstandsniveau während des Trainings einzustellen.

### BEGINNEN IHRES TRAININGS

- 1) Wählen Sie guest / user1 / user2 / user3 / user4.
- 2) Wählen Sie Ihr Gewicht.
- 3) Wählen Sie Ihr Alter.
- 4) Wählen Sie das gewünschte Programm.
- 5) Wählen Sie Ihr Geschlecht (nur im Fitnesstest-Programm erforderlich).

- 6) Wählen Sie die Programmeinstellungen, Zeit, Niveau usw.
- 7) Drücken Sie Start/Stop ▶||, um Ihr Training zu beginnen.

Hinweis: Die Konsole speichert Ihre Einstellung für Benutzer 1 / 2 / 3 / 4 zur direkten Verwendung beim nächsten Training.

## ZURÜCKSETZEN DER AUSWAHL/KONSOLE

Halten Sie START/STOP ▶|| für 3 Sekunden gedrückt.

## BEENDEN IHRES TRAININGS

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, stoppt das Rad und gibt einen Piepton aus. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts oder es wechselt nach 15 Minuten in den Energiesparmodus.

## PROGRAMM-INFORMATIONEN



**Andes 3:** 10 Programme (Manuell, Intervall, Spiel, Gewichtsreduzierung, Ausdauer, Reverse Training, Zufall, Watt, Zielherzfrequenzbereich, Benutzerdefiniert)

**Andes 5:** 12 Programme (Manuell, Intervalle, Spiel, Gewichtsreduzierung, Ausdauer, Reverse Training, Zufall, Watt, Zielherzfrequenzbereich, % Zielherzfrequenz, Kraftaufbau, Benutzerdefiniert)

**Andes 7i:** 14 Programme (Manuell, Intervall, Spiel, Fitnesstest, Gewichtsreduzierung, Gewichtsreduzierung Plus, Ausdauer, Reverse Training, Watt, Intervallwatt, Zielherzfrequenzbereich, % Zielherzfrequenz, Kraftaufbau, Benutzerdefiniert)

- 1) MANUELL:** Ermöglicht Ihnen die Einstellung des Widerstandsniveaus nach Ihren Wünschen ohne voreingestelltes Programm. Passen Sie Ihren Widerstand während des Trainings manuell an. Der Benutzer stellt Zeit und Widerstand mittels der (Pfeiltasten Auf/Ab) und ENTER ein.
- 2) INTERVALL:** Zur Steigerung Ihrer Kraft, Geschwindigkeit und Ausdauer durch Anheben und Absenken der Widerstandsniveaus während Ihres Trainings zum Trainieren Ihres Herzens und Ihrer Muskeln. Zeitbasiertes Programm mit 16 wählbaren Stufen. Der Benutzer stellt Zeit und Niveau mittels der (Pfeiltasten Auf/Ab) und ENTER ein.
- 3) SPIEL:** Mit diesem Aufwärmspiel wird ein Autorennspiel simuliert. Zum Steuern des Autos nach oben oder unten müssen Sie schneller oder langsamer in die Pedale treten. Versuchen Sie, an den Hindernissen vorbeizufahren und bleiben Sie auf der Fahrbahn. Ihre verbleibenden Versuche werden auf dem oberen LCD-Display mit 10 Punkten angezeigt, und bei jedem Anstoßen an ein Hindernis wird ein Punkt entfernt. Sie haben nur 11 Versuche, um die Strecke abzuschließen. Seien Sie also vorsichtig.
- 4) FITNESSTEST (NUR ANDES 7i):** Testen Sie Ihre aktuelle körperliche Verfassung. Halten Sie UPM während des Tests zwischen 60 und 80, das Programm ändert den Widerstand anhand einer eingebetteten Tabelle während des Tests automatisch. Versuchen Sie, den UPM-Wert zu halten, bis Sie nicht mehr weitermachen können. Die Konsole durchsucht die Tabelle und liefert Ihnen eine Einschätzung Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung.
- 5) GEWICHTSREDUZIERUNG:** Fördert den Gewichtsverlust, indem es den Widerstand und die Steigung erhöht oder verringert und Sie gleichzeitig in Ihrem Fettverbrennungsbereich belässt. Zeitbasiertes Programm mit 16 wählbaren Stufen. Der Benutzer stellt Zeit und Niveau mittels der (Pfeiltasten Auf/Ab) und ENTER ein. Trinken Sie während des Trainings und danach ausreichend Wasser, um die Ergebnisse der Gewichtsreduzierung zu verbessern.



- 6) GEWICHTSREDUZIERUNG PLUS (NUR ANDES 7i):** Fördert den Gewichtsverlust, indem es den Widerstand und die Steigung erhöht oder verringert und Sie gleichzeitig in Ihrem Fettverbrennungsbereich belässt. Zeitbasiertes Programm mit 15 wählbaren Stufen und einer höheren Intensität als beim Gewichtsreduzierungsprogramm. Der Benutzer stellt Zeit und Niveau über die (Pfeiltasten Auf/Ab) und ENTER ein. Trinken Sie während des Trainings und danach ausreichend Wasser, um die Ergebnisse der Gewichtsreduzierung zu verbessern.
- 7) AUSDAUER:** Behält das Gewicht bei, indem schrittweise das Widerstandsniveau erhöht und reduziert wird, um Ihre Herzfrequenz schrittweise zu erhöhen oder zu reduzieren.
- 8) REVERSE TRAINING:** Spezielles Trainingsprogramm für Ihren Muskelaufbau. Dieses Programm erhöht schrittweise das Widerstandsniveau und fordert Sie auf, vorwärts oder rückwärts in die Pedale zu treten, um Ihr Fitnessziel zu erreichen.
- 9) ZUFALL (NUR ANDES 3/5):** Speziell entwickeltes, tabellenbasiertes Programm, das zufällige Änderungen des Widerstands simuliert.
- 10) WATT:** Dieses Training passt den Widerstand automatisch an, um Sie innerhalb des vorgegebenen Verbrauchsbereichs zu halten, und bewahrt das gewünschte Niveau der Trainingsintensität.
- 1) Wählen Sie mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER das Watt-Programm.
  - 2) Stellen Sie die Zeit mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER ein.
  - 3) Wählen Sie mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER die gewünschte Wattzahl aus.
  - 4) Drücken Sie START ►||, um das Programm zu starten.
- 11) INTERVALL WATT-PROGRAMM (NUR ANDES 7i):** Ermöglicht Ihnen die Auswahl einer hohen Wattzahl sowie einer geringen Wattzahl. Das Intervallprogramm schaltet zwischen hohen und niedrigen Wattwerten, wodurch sich ein sehr intensives und effektives Training ergibt.
- 1) Wählen Sie mittels und durch Drücken von Enter das Watt-Programm.
  - 2) Stellen Sie die Zeit mittels und durch Drücken von Enter ein.
  - 3) Wählen Sie Ihr gewünschtes niedriges Wattziel ein und drücken Sie Enter.
  - 4) Wählen Sie Ihr gewünschtes hohes Wattziel ein und drücken Sie Enter.
  - 5) Drücken Sie START ►||, um das Programm zu starten.



**12) ZIELHERZFREQUENZBEREICH:** Simulieren Sie die Intensität Ihres Lieblingssports bei automatischer Anpassung des Programmwiderstands zur Beibehaltung eines festgelegten Zielherzfrequenzbereichs. (Es wird empfohlen, bei diesem Programm einen Brustgurt zu verwenden. Der Brustgurt ist separat bei Ihrem Händler erhältlich.)

- 1) Wählen Sie mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER das Programm Zielherzfrequenz-Bereich.
- 2) Stellen Sie die Zeit mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER die ZEIT ein.
- 3) Das Fenster HEART RATE blinkt und zeigt die Standard-Herzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute an. Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz (aus der Herzfrequenz-Trainingstabelle) mittels ▲ ▼ und durch Drücken von ENTER aus.
- 4) Drücken Sie zum Beginnen START ►||.

### HERZFREQUENZTRAINING

Der erste Schritt zur Ermittlung der richtigen Intensität für Ihr Training ist die Feststellung Ihrer maximalen Herzfrequenz (max. HF = 220 - Ihr Alter). Die altersbasierte Methode ermöglicht eine durchschnittliche statistische Vorhersage Ihrer max. HF und ist eine gute Methode für die meisten Personen, insbesondere jene, die noch nie Herzfrequenztrainings durchgeführt haben. Die präziseste Methode zur Bestimmung Ihrer individuellen max. HF ist, diese bei einem klinischen Test durch einen Kardiologen oder Sportmediziner anhand eines Belastungstests zu bestimmen. Wenn Sie älter als 40 Jahre oder übergewichtig sind, mehrere Jahre bewegungsarm gelebt haben oder in Ihrer Familie bereits Herzerkrankungen aufgetreten sind, werden klinische Tests empfohlen. Diese Tabelle enthält Beispiele des Herzfrequenzbereichs für eine 30-jährige Person, die in 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen trainiert. Beispielsweise beträgt die max. HF einer 30-jährigen Person  $220 - 30 = 190$  SPM, und 90 % der max. HF entspricht  $190 \times 0,9 = 171$  SPM.

**13) % THR (NUR ANDES 5/7i):** Begünstigt die Gewichtsreduzierung durch Beibehaltung eines optimalen Trainingsniveaus zum Verbrennen von Fett bei gleichzeitiger Anpassung des Widerstands, damit Sie in Ihrem Zielherzfrequenzbereich bleiben. Richten Sie zunächst Ihre persönlichen Daten ein (Ihr Gerät berechnet automatisch Ihre maximale Trainings-Herzfrequenz) und wählen Sie den Prozentwert des Trainings, das Sie basierend auf Ihrer maximalen Herzfrequenz durchführen möchten. (Es wird empfohlen, bei diesem Programm einen Brustgurt zu verwenden. Der Brustgurt ist separat bei Ihrem Händler erhältlich.)

Hinweis: Das Herzfrequenzprogramm basiert auf Ihrem Herzfrequenzziel. Der Widerstand ändert sich basierend auf Ihrer Pedalgeschwindigkeit automatisch und gewährleistet, dass Sie Ihr Training bei Ihrer Zielherzfrequenz durchführen. Treten Sie nicht zu schnell oder zu langsam in die Pedale. Wenn Sie sich außerhalb der Zielzone befinden, wird auf der LCD-Anzeige neben der UPM-Spalte ein Pfeilsymbol angezeigt, das Sie zu einer Anpassung der Geschwindigkeit auffordert. Oberer Pfeil zum Erhöhen Ihrer UPM und Pfeil nach unten zum Verlangsamen Ihres Trainings.

**14) KRÄFTIGUNG (NUR ANDES 5/7i):** Zur kontinuierlichen Steigerung Ihrer Muskelkraft mit einem voreingestellten Trainingsprogramm. Zeitbasiertes Programm mit 20 wählbaren Stufen. Der Benutzer stellt Zeit und Niveau mittels der (Pfeiltasten Auf/Ab) und ENTER ein.



**15) BENUTZERDEFINIERT:** Benutzerdefiniertes Training, Standardzeit von 15 Minuten.

- 1) Öffnen Sie zunächst die Programmeinstellung, und die Profilanzeige führt Sie durch die gesamte Trainingsspalte.
- 2) Verwenden Sie die Pfeiltasten Auf/Ab, um den Widerstand zu ändern, und drücken Sie zum Bestätigen Enter. Die Konsole zeigt Ihre aktuelle Segmentnummer an und führt Sie durch die Segmente 1 bis 15.
- 3) Drücken Sie nach dem Abschließen aller Einstellungen **START ►||**, um zu beginnen.
- 4) Das Programm wird zurückgesetzt, wenn ENTER für 5 Sekunden gedrückt gehalten wird.





(Andes 7i)

INTERVALL																					
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen			
Sekunden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60	60
Level	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)

Protokoll für Männer

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

(Andes 7i)

Protokoll für Frauen

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



(Andes 3)

Gewichtsreduzierung																						
Sekunden Level	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen					
	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	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2	2	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	2	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	2	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	2	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3	2	2
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3	2	2
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3	2	2
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3	2	2

(Andes 5)

GEWICHTSREDUZIERUNG																						
Sekunden Level	Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen					
	60	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	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	2	2	2	1	
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	2	1	
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2	2	
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	2	
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	2	
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	2	
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3	2	
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3	2	
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3	2	
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3	2	
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5	2	2
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5	2	2
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5	2	2
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5	2	2





(Andes 7i)

GEWICHTSREDUZIERUNG																					
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen										Abkühlen					
Sekunden	Level	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	4	6	6	7	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1	
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	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	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	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	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	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	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	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	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	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	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	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	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	30	28	28	27	27	25	19	13	7

(Andes 7i)

GEWICHTSREDUZIERUNG PLUS																					
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen										Abkühlen					
Sekunden	Level	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	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)

		Ausdauer																							
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen							
Sekunden	Level	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1		
2	1	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1	1	1		
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2	2	2	2		
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2	2	2	2		
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3	3	3	3		
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3	3	3	3		
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4	4	4	4		
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4	4	4	4		
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5	5	5	5		
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5	5	5	5		
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5	5	5	5		
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6	6	6	6		
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6	6	6	6		
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6	6	6	6		
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6	6	6	6		

(Andes 5)

		Ausdauer																						
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen						
Sekunden	Level	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	1	1	1	
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	1	1	1	1	
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	1	1	1	1	
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	1	1	1	1	
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	1	1	1	1	
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	1	1	1	1	
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	1	1	1	1	
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1	1	1	1	1	
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1	1	1	1	1	
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1	1	1	1	1	
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1	1	1	1	1	



(Andes 7i)

Ausdauer																				
	Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen										Abkühlen					
Sekunden	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1		
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1		
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1		
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1		
5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1		
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1		
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1		
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1		
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1		
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1		
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1		
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1		
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1		
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1		

(Andes 3)

Reverse Training																					
Sekunden	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60	
Level	Aufwärmen				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Abkühlen				20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1	1



(Andes 5)

Zeit	Reverse Training																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Level	Aufwärmen								Abkühlen											
	1	2	3	4	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	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)

Zeit	Reverse Training																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Level	Aufwärmen								Abkühlen											
	1	2	3	4	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	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)

		Zufall																	
		Aufwärmen				Programmsegmente – Wiederholen										Abkühlen			
Sekunden	Level	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	
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1	
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1	
4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1	
5	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1	
6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1	
7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1	
8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1	
9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1	
10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1	

(Andes 5)

		Zufall																	
		Aufwärmen				Programmsegmente										Abkühlen			
Sekunden	Level	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	
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	



Zielherzfrequenz-Bereich	Training Dauer	Beispiel für Zielherzfrequenzbereich (Alter 30)	Ihr Zielherzfrequenz-Bereich	Empfohlen für
SEHR SCHWER 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 SPM		Fitte Personen und für athletisches Training
SCHWER 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 SPM		Kürzere Trainingseinheiten
MITTELSCHWER 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 SPM		Mittellange Trainingseinheiten
LEICHT 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 SPM		Längere und häufig wiederholte kürzere Übungen
SEHR LEICHT 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 SPM		Gewichtsmangement und aktive Erholung

(Andes 5)

KRÄFTIGUNG																						
		Aufwärmen				Programmsegmente - Wiederholen												Abkühlen				
Sekunden	Abschnitt	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
1	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	1	
3	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	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	1	
5	2	3	3	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3	3	2	
6	2	3	4	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	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	3	
8	3	4	5	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	6	6	5	4	3
9	4	6	7	7	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	7	7	6	4	4
10	4	6	7	7	10	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	7	7	6	4	4
11	4	7	8	9	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	9	8	7	4	4
12	4	7	8	9	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	9	8	7	4	4	4
13	5	8	9	10	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	10	9	8	5	5	5
14	5	8	9	10	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	10	9	8	5	5	5
15	6	9	11	12	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	12	11	9	6	6	6
16	6	9	11	12	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	12	11	9	6	6	6
17	6	10	11	12	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	12	11	10	6	6	6
18	7	10	12	13	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	13	12	10	7	7	7
19	7	11	13	14	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	14	13	11	7	7	7
20	8	12	14	15	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	15	14	12	8	8	8

(Andes 7i)

		KRÄFTIGUNG																						
Zeit	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	Aufwärmen				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Abkühlen			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	17	18	19	20
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1				
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1				
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1				
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1				
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3				
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3				
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4				
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4				
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6				
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6				
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6				
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6				
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7				
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7				
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9				
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9				
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9				
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	19	18	15	10				
19	10	16	19	21	28	28	25	28	28	25	28	28	25	28	28	25	21	19	16	10				
20	12	18	21	22	30	30	25	30	30	25	30	30	25	30	30	25	22	21	18	12				

## VERWENDUNG IHRES WIEDERGABEGERÄTS



- 1) Schließen Sie das mitgelieferte AUDIOADAPTERKABEL an die AUDIOEINGANGSBUCHSE an der Konsole und die Kopfhörerbuchse an Ihr Wiedergabegerät an.
- 2) Stellen Sie die gewünschten Songeinstellungen über die Tasten Ihres Wiedergabegeräts ein.
- 3) Entfernen Sie das AUDIOADAPTERKABEL, wenn dieses nicht verwendet wird.

## ENERGIESPARMODUS

Dieses Gerät verfügt über einen Energiesparmodus. Wenn der Energiesparmodus aktiviert wird, wechselt das Display nach 15 Minuten der Inaktivität automatisch in den Standby-Modus (Energiesparmodus). Durch diese Funktion wird Energie gespart, da ein Großteil der Stromzufuhr zum Gerät unterbrochen wird, bis eine Taste an der Konsole gedrückt wird.

## PASSPORT-WIEDERGABEGERÄT

Der Passport-Player mit Virtual Active Technologie bietet ein HD-Erlebnis von realen Trainingslandschaften sowie die passenden Umgebungsgeräusche von atemberaubenden Zielorten in aller Welt. Das ultimative Trainingsentertainment von Passport lässt Sie mit einem dynamischen Erlebnis aus der Enge einer gewöhnlichen Trainingsroutine entfliehen.

Ein Passport-Player ist separat bei Ihrem Horizon Fitness-Händler erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.world.passportplayer.com](http://www.world.passportplayer.com)



## SYNCHRONISIERUNG MIT PASSPORT

- 1) Navigieren Sie mit der Pfeiltaste auf der Passport-Fernbedienung zum Einrichtungssymbol und drücken Sie Select.
- 2) Befolgen Sie die Aufforderung auf dem Bildschirm und halten Sie die PASSPORT-SCHNELLANWAHLTASTEN an der Konsole des Geräts für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.
- 3) Sobald Ihre Synchronisierung erfolgreich abgeschlossen wurde, zeigt das Display an der Konsole das PASSPORT-Symbol an.
- 4) Die auf dem Bildschirm angezeigte Nachricht teilt Ihnen mit, ob die Synchronisierung erfolgreich war.





# FRANÇAIS

# GUIDE D'UTILISATION VÉLO ELLIPTIQUE

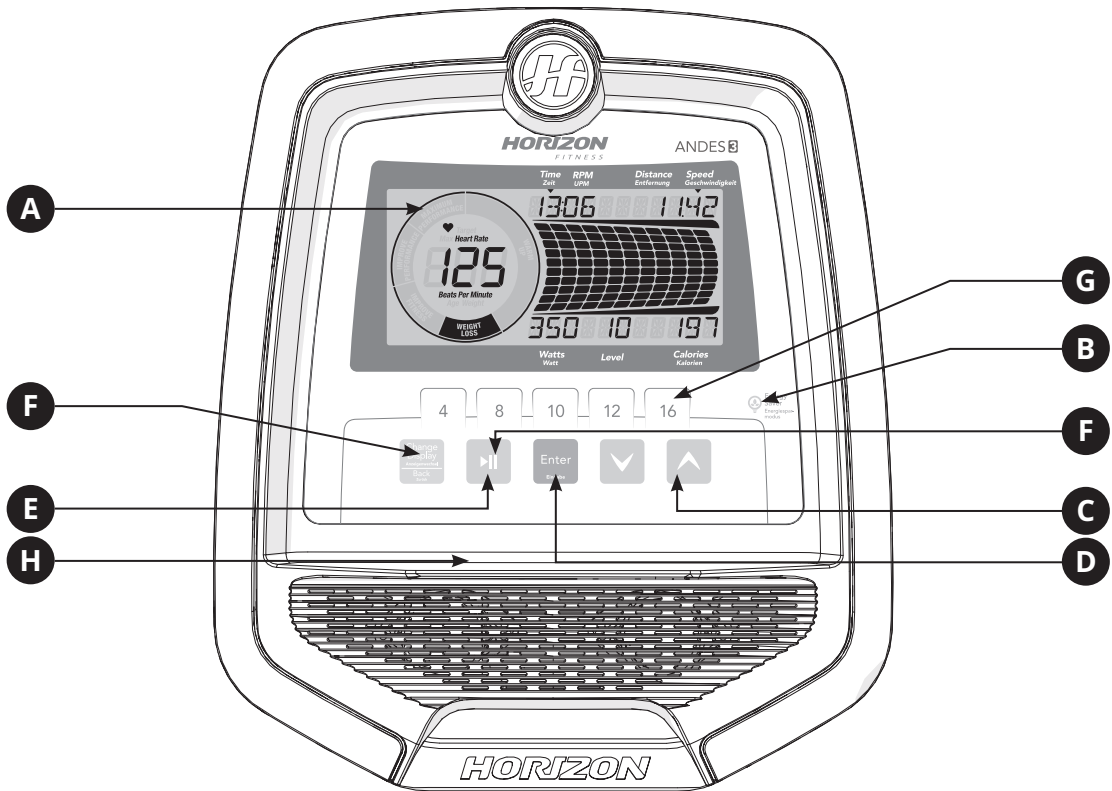


Cette section explique comment utiliser la console et la programmation de votre vélo elliptique.  
La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO ELLIPTIQUE fournit les instructions suivantes :

- **EMPLACEMENT DE VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE/D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE**
- **POSITIONNEMENT DU PIED**
- **TRANSPORT DU VÉLO ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DU VÉLO ELLIPTIQUE**
- **RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON/L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE**
- **UTILISATION DU MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**



ANDES 3



## ANDES 3 FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : avant utilisation, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique transparente qui recouvre la console.

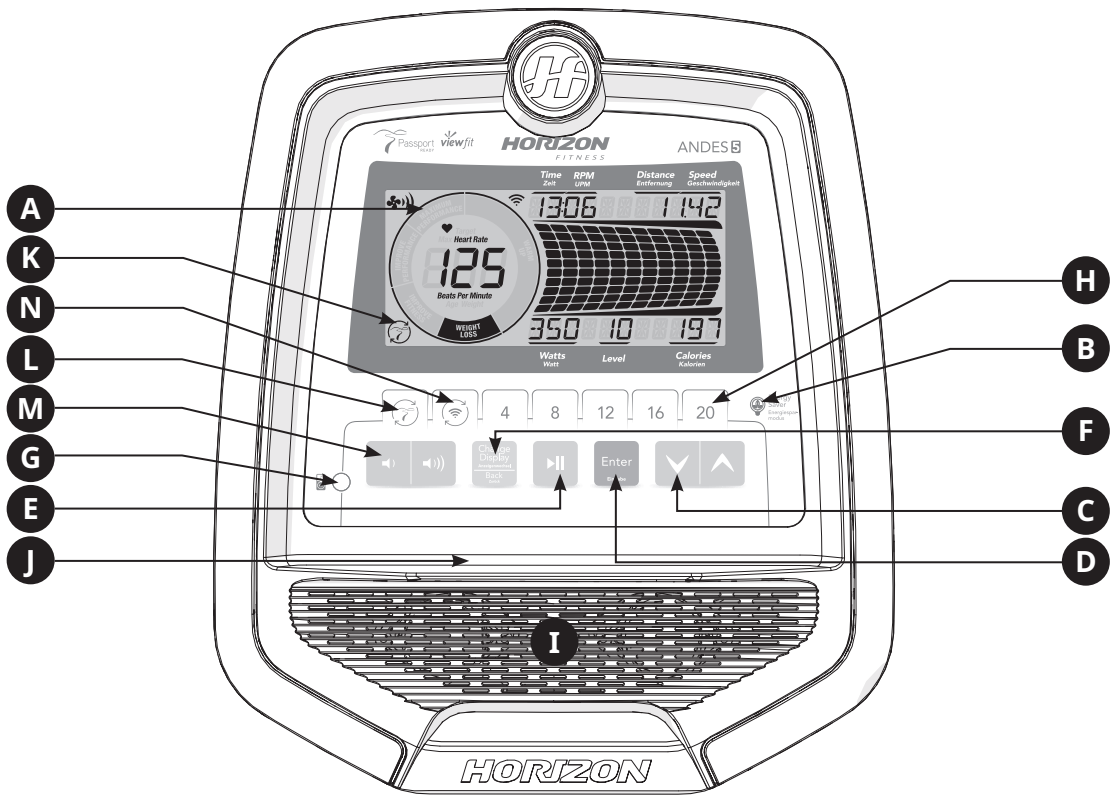


### ANDES 3

- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À CRISTAUX LIQUIDES** : Time (Durée), Distance, Speed (Vitesse), RPM (TPM), Niveau de résistance, Heart Rate (Fréquence cardiaque), Calories, Watts, Affichage de la fréquence cardiaque dans un cercle, Profil de résistance.
- B) **ENERGY SAVER (MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE)** : afin de réduire la consommation d’énergie, votre appareil passe automatiquement en mode économie d’énergie (après une période de veille de 15 min) et revient rapidement en mode normal par simple pression sur une touche.
- C) **▼▲ TOUCHES FLÉCHÉES** : utilisez les touches fléchées haut et bas pour sélectionner le programme, configurer votre console ou modifier le niveau de résistance lors d’un exercice.
- D) **TOUCHE ENTER (ENTRER)** : permet de confirmer les paramètres d’un programme d’entraînement ou du profil utilisateur.
- E) **▶|| TOUCHE START (DÉMARRER) ET STOP** : permet de commencer l’entraînement, de faire une pause durant l’exercice ou de reprendre un entraînement interrompu. Maintenez la touche appuyée durant 3 secondes afin de réinitialiser la console.
- F) **TOUCHE CHANGE DISPLAY/BACK (MODIFIER AFFICHAGE/RETOUR)** : permet de faire défiler les modes d’affichage et les commentaires relatifs aux entraînements. Appuyez pour passer d’une colonne à une autre et basculer de l’affichage du profil de résistance (barre du haut affichée) au profil des watts de votre entraînement actuel (barre du bas).  
Permet également de revenir aux paramètres utilisateur.
- G) **TOUCHE DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE** : permet de sélectionner directement le niveau de résistance souhaité pour l’exercice.
- H) **SUPPORT POUR LIVRE/TÉLÉPHONE/TABLETTE** : permet d’y placer votre téléphone, tablette ou ouvrages de lecture.



ANDES 5



62

## ANDES 5 FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : avant utilisation, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique transparente qui recouvre la console.

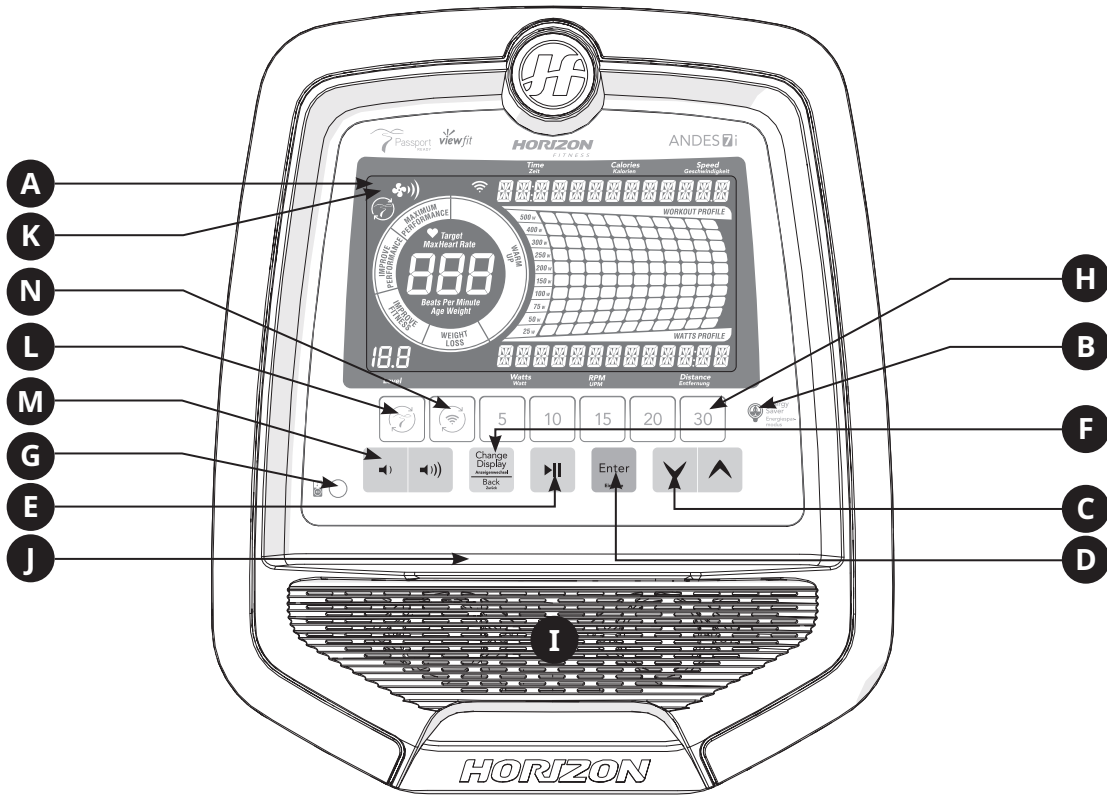


### ANDES 5

- A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À CRISTAUX LIQUIDES** : Time (Durée), Distance, Speed (Vitesse), RPM (TPM), Niveau de résistance, Heart Rate (Fréquence cardiaque), Calories, Watts, Affichage de la fréquence cardiaque dans un cercle, Profil de résistance, Connexion à Passport.
- B) ENERGY SAVER (MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE)** : afin de réduire la consommation d’énergie, votre appareil passe automatiquement en mode économie d’énergie (après une période de veille de 15 min) et revient rapidement en mode normal par simple pression sur une touche.
- C) ▼▲ TOUCHES FLÉCHÉES** : utilisez les touches fléchées haut et bas pour sélectionner le programme, configurer votre console ou modifier le niveau de résistance lors d’un exercice.
- D) TOUCHE ENTER (ENTRER)** : permet de confirmer les paramètres d’un programme d’entraînement ou du profil utilisateur.
- E) ►|| TOUCHE START (DÉMARRER) ET STOP** : permet de commencer l’entraînement, de faire une pause durant l’exercice ou de reprendre un entraînement interrompu. Maintenez la touche appuyée durant 3 secondes afin de réinitialiser la console.
- F) TOUCHE CHANGE DISPLAY/BACK (MODIFIER AFFICHAGE/RETOUR)** : permet de faire défiler les modes d’affichage et les commentaires relatifs aux entraînements. Appuyez pour passer d’une colonne à une autre et basculer de l’affichage du profil de résistance (barre du haut affichée) au profil des watts de votre entraînement actuel (barre du bas).  
Permet également de revenir aux paramètres utilisateur.
- G) PRISE D’ENTRÉE AUDIO JACK** : permet de connecter votre téléphone ou lecteur MP3 et de diffuser de la musique lors des exercices au moyen des haut-parleurs intégrés.
- H) TOUCHE DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE** : permet de sélectionner directement le niveau de résistance souhaité pour l’exercice.
- I) HAUT-PARLEURS** : permet de diffuser la musique via des haut-parleurs lorsque vous êtes connecté à votre lecteur multimédia.
- J) SUPPORT POUR LIVRE/TÉLÉPHONE/TABLETTE** : permet d’y placer votre téléphone, tablette ou ouvrages de lecture.
- K) PASSPORT** : l’écran indique que vous êtes connecté à Passport.
- L) TOUCHE DE CONNEXION RAPIDE PASSPORT** : permet de se connecter rapidement à Passport. Appuyez sur la touche pour permettre la synchronisation avec Passport.
- M) TOUCHE DE RÉGLAGE DU VOLUME** : permet de régler le volume.
- N) CONNEXION WI-FI, SYNCHRONISATION ET FUSEAU HORAIRE** : appuyez pour réinitialiser et connecter votre connexion Internet sans fil et régler le fuseau horaire. Voir page 12 pour plus d’informations.



ANDES 7i



64



## ANDES 7i FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : avant utilisation, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique transparente qui recouvre la console.

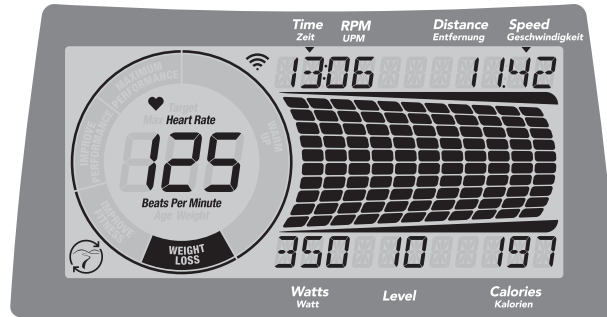


ANDES 7i

- A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À CRISTAUX LIQUIDES** : Time (Durée), Distance, Speed (Vitesse), RPM (TPM), Niveau de résistance, Heart Rate (Fréquence cardiaque), Calories, Watts, Affichage de la fréquence cardiaque dans un cercle, Profil de résistance, Connexion à Passport.
- B) **ENERGY SAVER (MODE ÉCONOMIE D’ÉNERGIE)** : afin de réduire la consommation d’énergie, votre appareil passe automatiquement en mode économie d’énergie (après une période de veille de 15 min) et revient rapidement en mode normal par simple pression sur une touche.
- C) **▼▲ TOUCHES FLÉCHÉES** : utilisez les touches fléchées haut et bas pour sélectionner le programme, configurer votre console ou modifier le niveau de résistance lors d’un exercice.
- D) **TOUCHE ENTER (ENTRER)** : permet de confirmer les paramètres d’un programme d’entraînement ou du profil utilisateur.
- E) **▶|| TOUCHE START (DÉMARRER) ET STOP** : permet de commencer l’entraînement, de faire une pause durant l’exercice ou de reprendre un entraînement interrompu. Maintenez la touche appuyée durant 3 secondes afin de réinitialiser la console.
- F) **TOUCHE CHANGE DISPLAY/BACK (MODIFIER AFFICHAGE/RETOUR)** : permet de faire défiler les modes d’affichage et les commentaires relatifs aux entraînements. Appuyez pour passer d’une colonne à une autre et basculer de l’affichage du profil de résistance (barre du haut affichée) au profil des watts de votre entraînement actuel (barre du bas).  
Permet également de revenir aux paramètres utilisateur.
- G) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO JACK** : permet de connecter votre téléphone ou lecteur MP3 et de diffuser de la musique lors des exercices au moyen des haut-parleurs intégrés.
- H) **TOUCHE DE SÉLECTION DIRECTE DE LA RÉSISTANCE** : permet de sélectionner directement le niveau de résistance souhaité pour l’exercice.
- I) **HAUT-PARLEURS** : permet de diffuser la musique via des haut-parleurs lorsque vous êtes connecté à votre lecteur multimédia.
- J) **SUPPORT POUR LIVRE/TÉLÉPHONE/TABLETTE** : permet d’y placer votre téléphone, tablette ou ouvrages de lecture.
- K) **PASSPORT** : l’écran indique que vous êtes connecté à Passport.
- L) **TOUCHE DE CONNEXION RAPIDE PASSPORT** : permet de se connecter rapidement à Passport. Appuyez sur la touche pour permettre la synchronisation avec Passport.
- M) **TOUCHE DE RÉGLAGE DU VOLUME** : permet de régler le volume.
- N) **CONNEXION WI-FI, SYNCHRONISATION ET FUSEAU HORAIRE** : appuyez pour réinitialiser et connecter votre connexion Internet sans fil et régler le fuseau horaire. Voir page 12 pour plus d’informations.

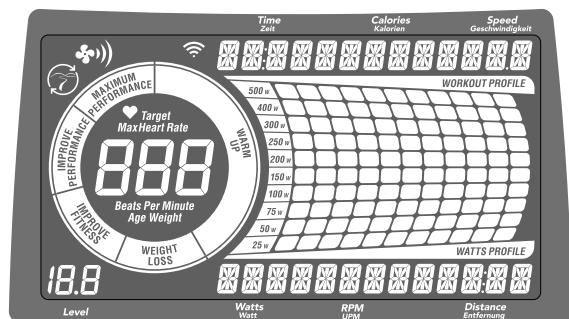


ANDES 3  
ANDES 5



## ANDES 3/5 - FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiquée en minutes : secondes. Affiche le temps d'entraînement écoulé ou restant.
- **RPM (TPM)** : tours par minute.
- **DISTANCE** : indiquée en km. Affiche la distance parcourue ou restant à parcourir au cours de l'exercice.
- **SPEED (VITESSE)** : indiquée en KM/H. Affiche la vitesse de déplacement des roues.
- **WATTS** : indique la puissance actuelle générée par l'utilisateur.
- **LEVEL (NIVEAU)** : indique le niveau de résistance actuel.
- **CALORIES** : affiche le nombre total de calories brûlées au cours de l'exercice.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indiquée en BPM (battements par minute). Permet de mesurer votre fréquence cardiaque.
- **MAXIMUM HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE)** : affiche votre fréquence cardiaque maximale. La touche Change Display (Modifier affichage) permet de passer de MAXIMUM HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE) à votre HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) actuelle. La FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE est calculée selon la formule suivante :  $220 - \text{âge}$ .
- **CERCLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : indique dans quel niveau d'activité vous vous situez durant l'exercice. Vous pouvez vérifier si votre niveau d'exercice correspond à vos objectifs d'entraînement.  
WARM UP (ÉCHAUFFEMENT) : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale.  
WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale.  
IMPROVE FITNESS (AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE) : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale.  
IMPROVE PERFORMANCE (AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE) : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale.  
MAXIMUM PERFORMANCE (PERFORMANCE MAXIMALE) : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale.
- **PASSPORT (UNIQUEMENT DISPONIBLE SUR ANDES 5)** : indique que le mode Passport est activé sur l'appareil et permet de synchroniser avec Passport.
- **WI-FI (UNIQUEMENT DISPONIBLE SUR ANDES 5)** : indique la présence d'une connexion Wi-Fi et la puissance du signal (faible, moyen, puissant).



ANDES 7i

## ANDES 7i FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : indiquée en minutes : secondes. Affiche le temps d’entraînement écoulé ou restant.
- **RPM (TPM)** : tours par minute.
- **DISTANCE** : indiquée en km. Affiche la distance parcourue ou restant à parcourir au cours de l’exercice.
- **SPEED (VITESSE)** : indiquée en KM/H. Affiche la vitesse de déplacement des roues.
- **WATTS** : indique la puissance actuelle générée par l'utilisateur.
- **LEVEL (NIVEAU)** : indique le niveau de résistance actuel.
- **CALORIES** : affiche le nombre total de calories brûlées au cours de l’exercice.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : indiquée en BPM (battements par minute). Permet de mesurer votre fréquence cardiaque.
- **MAXIMUM HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE)** : affiche votre fréquence cardiaque maximale. La touche Change Display (Modifier affichage) permet de passer de MAXIMUM HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE) à votre HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) actuelle. La FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE est calculée selon la formule suivante :  $220 - \text{âge}$ .
- **CERCLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE** : indique dans quel niveau d’activité vous vous situez durant l’exercice. Vous pouvez vérifier si votre niveau d’exercice correspond à vos objectifs d’entraînement.

**WARM UP (ÉCHAUFFEMENT)** : 0-60 % de la fréquence cardiaque maximale.

**WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : 60-70 % de la fréquence cardiaque maximale.

**IMPROVE FITNESS (AMÉLIORATION DE LA FORME PHYSIQUE)** : 70-80 % de la fréquence cardiaque maximale.

**IMPROVE PERFORMANCE (AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE)** : 80-90 % de la fréquence cardiaque maximale.

**MAXIMUM PERFORMANCE (PERFORMANCE MAXIMALE)** : 90-100 % de la fréquence cardiaque maximale.

- **AFFICHAGE DU PROFIL ET DES WATTS** : indique combien de watts vous avez généré durant l’exercice. Par exemple, le segment correspondant à 50 W s’allume lorsque vous atteignez ou sélectionnez 25-50 W. Vous pouvez modifier l’affichage et revenir à l’affichage de votre profil.

Remarque : les grades s’arrêtent à 400 W dans le programme afin de refléter votre plage cible entre 25 et 400 watts.

- **PASSPORT** : indique que le mode Passport est activé sur l’appareil et permet de synchroniser avec Passport.
- **WI-FI** : indique la présence d’une connexion Wi-Fi et la puissance du signal (faible, moyen, puissant).


## CRÉATION D'UN COMPTE xID POUR LA CONNECTIVITÉ VIEWFIT™

La création d'un compte xID vous permet de sauvegarder les données concernant votre entraînement et de les partager à l'aide de la connexion Wi-Fi ViewFit. Quatre utilisateurs maximum peuvent être mémorisés sur un appareil. La première étape consiste à enregistrer votre appareil. L'enregistrement peut être effectué au moyen d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un terminal mobile.

- 1) Visitez le site Web : [www.ViewFit.eu](http://www.ViewFit.eu)
- 2) Une fois connecté au site, sélectionnez l'option CONNECTER VOTRE ÉQUIPEMENT dans la barre de menu située en haut.
- 3) Vous devez d'abord créer votre compte xID. Cela vous permettra de vous connecter à ViewFit.
- 4) Saisissez votre numéro de téléphone ou 10 à 14 autres chiffres faciles à mémoriser. Ce sera votre numéro de compte.
- 5) Entrez les renseignements sur votre profil afin de compléter la procédure de création d'un compte xID. Saisissez une adresse e-mail qui n'est associée à aucun autre compte xID. Vérifiez ensuite votre boîte e-mail, un message contenant un lien vous sera envoyé afin d'activer votre compte.

## CONNECTION WI-FI

Une fois votre compte xID créé, vous pouvez activer la fonction Wi-Fi sur votre appareil. Rappel : l'enregistrement requiert l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un terminal mobile connecté à Internet.

- 1) Maintenez la touche  appuyée pendant 3 à 5 secondes. Vous pouvez utiliser la touche fléchée haut/bas pour le réglage du fuseau horaire. Appuyez ensuite sur Enter (Entrer) et le message ACTIVATED (ACTIVÉ) s'affiche à l'écran.
- 2) Au moyen de votre ordinateur ou d'un autre terminal, accédez à vos paramètres Wi-Fi. Sélectionnez le réseau « ViewFit ». Cette opération permettra de connecter votre équipement à votre réseau sans fil.
- 3) Une fenêtre contextuelle affiche la liste des réseaux auxquels votre appareil peut se connecter. Sélectionnez votre réseau Wi-Fi et connectez-vous.
- 4) La dernière étape consiste à reconnecter votre ordinateur ou autre terminal sur votre réseau Wi-Fi. Retournez à vos paramètres et connectez-vous comme vous le faites habituellement.

Félicitations ! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer l'entraînement.

## DÉMARRAGE

Sélectionnez votre compte xID, User (Utilisateur), Guest (Invité), ou Edit a User (Modifier un utilisateur) à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER (ENTRER).

Lorsque vous vous connectez pour la première fois comme Utilisateur 1, 2, 3 ou 4, un message s'affiche et vous invite à entrer vos informations xID.

- a) Saisissez votre numéro de compte xID à l'aide des touches ▲ ▼. Appuyez sur ENTER après chaque numéro pour confirmer. Après avoir enregistré le dernier chiffre, appuyez de nouveau sur ENTER.
- b) Saisissez votre code d'accès à l'aide des touches ▲ ▼. Appuyez sur ENTER après chaque numéro pour confirmer. Après avoir enregistré le dernier chiffre, appuyez de nouveau sur ENTER.
- c) Si vous composez un mauvais numéro au cours de l'enregistrement de votre compte ou de votre code d'accès xID, appuyez sur CHANGE DISPLAY (MODIFIER AFFICHAGE) pour effacer le dernier numéro saisi.

## DÉMARRAGE RAPIDE

- 1) Vérifiez que l'appareil est sous tension.
- 2) Appuyez sur START (DÉMARRER)/STOP ►|| afin de débiter vos exercices en mode MANUEL.
- 3) Appuyez sur les touches ▲ ▼ pour régler le niveau de résistance durant l'entraînement.

## DÉMARRAGE DE L'ENTRAÎNEMENT

- 1) Sélectionnez Guest (Invité)/User (Utilisateur) 1/2/3/4.
- 2) Sélectionnez votre poids.
- 3) Sélectionnez votre âge.
- 4) Sélectionnez le programme souhaité.
- 5) Renseignez votre sexe (requis lorsque le programme Fit-Test est sélectionné).
- 6) Configurez le programme (durée, niveau, etc.)
- 7) Appuyez sur Start/Stop ►|| afin de débiter vos exercices.

Remarque : la console sauvegardera les paramètres enregistrés pour Utilisateur 1/2/3/4 pour les prochains exercices.

## POUR EFFACER LA SÉLECTION/ RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche START/STOP ►|| appuyée durant 3 secondes.

## FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous avez terminé vos exercices, le vélo s'arrête et émet un signal sonore. Vous pouvez débrancher l'appareil ou il se mettra en mode Économie d'énergie au bout de 15 min d'inactivité.

## PROGRAMMES DISPONIBLES

**Andes 3** : 10 programmes : Manual (Manuel), Intervals (Intervalles), Game (Jeu), Weight Loss (Perte de poids), Rolling (Alternance), Reverse Train (Marche arrière), Random (Aléatoire), Constant Watts (Watts constants), THR Zone (Zone FCC), Custom (Personnalisé)

**Andes 5** : 12 programmes : Manual (Manuel), Intervals (Intervalles), Game (Jeu), Weight Loss (Perte de poids), Rolling (Alternance), Reverse Train (Marche arrière), Random (Aléatoire), Constant Watts (Watts constants), THR Zone (Zone FCC), % THR (% FCC), Strength Builder (Développement puissance musculaire), Custom (Personnalisé)

**ANDES 7i** : 14 programmes : Manual (Manuel), Intervals (Intervalles), Game (Jeu), Fit Test (Test de performance) Weight Loss (Perte de poids), Weight Loss Plus (Perte de poids plus), Rolling (Alternance), Reverse Train (Marche arrière), Constant Watts (Watts constants), Interval Watts (Watts par période), THR Zone (Zone FCC), % THR (% FCC), Strength Builder (Développement puissance musculaire), Custom (Personnalisé)

- 1) MANUAL (MANUEL)** : permet de régler le niveau de performance souhaité, sans préréglage du programme. Adaptez votre résistance manuellement durant l'exercice. L'utilisateur règle la durée et le niveau de résistance à l'aide des touches fléchées bas/haut puis en appuyant sur ENTER (ENTRER).
- 2) INTERVALS (INTERVALLES)** : permet d'améliorer votre puissance musculaire, votre vitesse et votre endurance en augmentant/diminuant les niveaux de résistance pendant l'entraînement et en sollicitant vos muscles et votre cœur. Programme basé sur la durée avec 16 niveaux au choix. L'utilisateur règle la durée et le niveau de résistance à l'aide des touches fléchées bas/haut puis en appuyant sur ENTER (ENTRER).
- 3) GAME (JEU)** : ce jeu d'échauffement simule une course automobile. Pour contrôler la voiture vers le haut ou le bas, vous devez pédaler plus ou moins rapidement. Vous devez éviter les obstacles et rester sur la piste. Vos chances restantes indiquées par 10 points sont affichées en haut de l'écran LCD et chaque fois que vous heurtez un obstacle un point vous est retiré. Attention, vous n'avez que 11 chances pour compléter le parcours.
- 4) FIT-TEST (TEST DE PERFORMANCE) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i)** : testez votre condition physique actuelle. Maintenez une vitesse comprise entre 60 et 80 TPM pendant le test ; le programme modifie automatiquement le niveau de résistance selon un tableau intégré. Maintenez votre vitesse le plus longtemps possible. La console affiche votre condition physique actuelle en fonction des indications du tableau.
- 5) WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)** : favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Programme basé sur la durée avec 16 niveaux au choix. L'utilisateur règle la durée et le niveau de résistance à l'aide des touches fléchées bas/haut puis en appuyant sur ENTER (ENTRER). Il est important de boire suffisamment d'eau pendant et après les exercices pour améliorer vos chances de perdre du poids.



- 6) **WEIGHT LOSS PLUS (PERTE DE POIDS PLUS) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7I)** : favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses. Programme basé sur la durée avec 15 niveaux au choix et possédant des niveaux d'intensité supérieurs au programme de perte de poids standard. L'utilisateur règle la durée et le niveau de résistance à l'aide des touches fléchées bas/haut puis en appuyant sur ENTER (ENTRER). Il est important de boire suffisamment d'eau pendant et après les exercices pour améliorer vos chances de perdre du poids.
- 7) **ROLLING (ALTERNANCE)** : permet de garder un poids santé en alternant les niveaux de résistance (augmentation/diminution) afin de relever/abaisser progressivement votre fréquence cardiaque.
- 8) **REVERSE TRAINING (MARCHÉ ARRIÈRE)** : programme d'entraînement spécial afin de développer votre puissance musculaire. Ce programme augmente progressivement le niveau de résistance et vous invite à pédaler en avant (F) ou en arrière (R) afin de vous aider à atteindre vos objectifs en matière de forme physique.
- 9) **RANDOM (ALÉATOIRE) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 3/5)** : programme basé sur un tableau spécialement conçu simulant des modifications aléatoires des niveaux de résistance.
- 10) **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS)** : cet exercice ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans une plage en watts définie et conserver l'intensité du niveau d'exercice physique souhaité.
- 1) Sélectionnez le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER (ENTRER).
  - 2) Réglez la durée à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER.
  - 3) Sélectionnez une valeur en watts à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER.
  - 4) Appuyez sur START (DÉMARRER) ▶|| pour débiter le programme.
- 11) **PROGRAMME INTERVAL WATT (WATTS PAR PÉRIODE) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 7i)** : vous permet de choisir une valeur élevée ou faible de watts. Ce programme alterne les valeurs faibles et les valeurs élevées de watts pour vous fournir un entraînement intense et efficace.
- 1) Sélectionnez le programme Constant Watts en appuyant sur ENTER (ENTRER).
  - 2) Réglez la durée en appuyant sur enter.
  - 3) Sélectionnez la valeur basse de watts souhaitée puis appuyez sur ENTER.
  - 4) Sélectionnez la valeur haute de watts souhaitée puis appuyez sur ENTER.
  - 5) Appuyez sur START (DÉMARRER) ▶|| pour débiter le programme.



**12) THR ZONE (ZONE FCC) :** permet de simuler le degré d'intensité de votre sport favori ; le programme règle automatiquement le niveau de résistance pour vous maintenir dans la plage de fréquence cardiaque cible. (Une sangle thoracique peut être utilisée pour ce programme. Vous pouvez acheter séparément la sangle thoracique chez votre revendeur.)

- 1) Sélectionnez le programme THR Zone (Zone FCC) à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER (ENTRER).
- 2) Réglez TIME (DURÉE) à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER.
- 3) La fenêtre HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) clignote en affichant la fréquence cardiaque cible par défaut de 80 battements par minute. Sélectionnez votre fréquence cardiaque cible (consultez le tableau indiquant l'entraînement à suivre selon la fréquence cardiaque) à l'aide des touches ▲ ▼ et appuyez sur ENTER.
- 4) Appuyez sur START (DÉMARRER) ►|| pour débuter les exercices.

### ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Il faut d'abord définir le niveau d'intensité des exercices en fonction de votre rythme cardiaque maximum (fréquence cardiaque max. = 200 - votre âge). La méthode basée sur l'âge représente une unité statistique moyenne permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale et convient à la plupart des personnes, notamment celles n'ayant jamais utilisé d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque. La méthode la plus précise permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale consiste à consulter un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice et à lui demander de vous faire subir un test d'effort maximal. Des examens cliniques sont recommandés si vous avez plus de 40 ans, avez un excès de poids, menez une vie sédentaire depuis plusieurs années ou avez des antécédents de maladie cardiaque. Ce tableau fournit des exemples de plages de fréquences cardiaques calculées pour une personne âgée de 30 ans, suivant un entraînement dans 5 zones différentes de fréquences cardiaques. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d'une personne de 30 ans est  $220 - 30 = 190$  bpm et 90 % de la fréquence cardiaque maximale représente  $190 \times 0,9 = 171$  bpm.

**13) % THR (% FCC) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 5/7i) :** perdez du poids grâce à un programme optimal permettant de brûler des calories tout au long de votre séance d'entraînement ; le programme règle automatiquement le niveau de résistance pour vous maintenir dans votre zone de fréquence cardiaque cible. Enregistrez d'abord vos données personnelles (l'appareil calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pour les exercices) et sélectionnez ensuite le pourcentage auquel vous souhaitez vous entraîner en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. (Une sangle thoracique peut être utilisée pour ce programme. Vous pouvez acheter séparément la sangle thoracique chez votre revendeur.)

Remarque : le programme de fréquence cardiaque est basé sur votre fréquence cardiaque cible. Le programme fait varier automatiquement le niveau de résistance en fonction de votre vitesse de pédalage tout en vous maintenant dans votre fréquence cardiaque cible. Ne pédalez ni trop vite ni trop lentement. Dès que vous sortez de la zone cible, une flèche apparaît sur l'écran LCD près de la colonne TPM vous indiquant qu'il faut modifier votre vitesse. La flèche vers le haut signifie qu'il faut augmenter votre vitesse et la flèche vers le bas signifie qu'il faut diminuer votre vitesse.

**14) STRENGTH BUILDER (DÉVELOPPEMENT PUISSANCE MUSCULAIRE) (DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR ANDES 5/7i) :** vous aide à développer progressivement votre puissance musculaire à l'aide d'un programme d'exercices prédéfini. Exercice basé sur la durée avec 20 niveaux au choix. L'utilisateur règle la durée et le niveau à l'aide des touches fléchées bas/haut puis en appuyant sur ENTER (ENTRER).



**15) CUSTOM (PERSONNALISÉ) :** programme d'exercices personnalisé ; durée d'entraînement par défaut : 15 minutes.

- 1) Vous devez d'abord configurer le programme. L'affichage du profil vous indique toutes les étapes à suivre dans la colonne des exercices.
- 2) Utilisez les touches fléchées haut/bas afin de modifier le niveau de résistance puis appuyez sur enter pour confirmer. La console affiche votre numéro de segment actuel et vous guidera pas à pas jusqu'au segment 15.
- 3) Une fois cette opération terminée, appuyez sur START (DÉMARRER) ►|| pour commencer.
- 4) Si vous maintenez la touche ENTER (ENTRER) appuyée pendant 5 secondes, le programme se réinitialise.



## TABLEAUX DES PROGRAMMES



(Andes 3)

	Intervalles																							
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération							
Secondes	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	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	1	1	1	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	1	2	8	2	2	8	8	2	8	2	2	8	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
3	1	1	1	2	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	3	3	3	3	2	1	1	1	1	
4	1	1	1	3	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	4	4	4	4	3	1	1	1	1	
5	1	2	3	3	11	5	5	11	11	5	11	5	5	11	5	5	11	5	5	3	3	2	1	
6	1	2	3	4	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	6	6	12	6	6	4	3	2	1	
7	1	2	3	4	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	7	7	13	7	7	4	3	2	1	
8	1	2	3	5	14	8	8	14	14	8	14	8	8	14	8	8	14	8	8	5	3	2	1	
9	2	2	3	5	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	9	9	15	9	9	5	3	2	2	
10	2	2	4	6	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	10	10	16	10	10	6	4	2	2	

(Andes 5)

	INTERVALLES																							
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération							
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	60	60	30	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	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)

Secondes	Intervalles																			
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	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	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) Indications pour les hommes

TEST DE PERFORMANCE		
Niveau	Durée (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

(Andes 7i) Indications pour les femmes

TEST DE PERFORMANCE		
Niveau	Durée (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



(Andes 3)

		Perte de poids																				
		Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération				
Secondes	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	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	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	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)

		PERTE DE POIDS																			
		Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
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 7i)

		PERTE DE POIDS																			
		Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	Niveau	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	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1	
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	7	7	6	6	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)

		PERTE DE POIDS PLUS																			
		Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	Niveau	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)

Secondes Niveau	Alternance																				
	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	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)

Secondes Niveau	Alternance																				
	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	1	1	1	1	1	
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1	
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1	
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	1	
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	1	
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	1	
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	1	
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	1	
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	1	
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1	1	
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1	1	
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1	1	
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1	1	



(Andes 7i)

		Alternance																		
		Échauffement				Segments du programme - Répétition										Récupération				
Secondes	Niveau	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	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)

		Marche arrière																							
		Échauffement				F										R						Récupération			
Secondes	Niveau	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60				
	1	1	2	3	4	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	17	18	19	20				
1	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	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1				
3	1	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1				
4	1	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	5	6	7	3	2				
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3				
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3				
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3				
9	1	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1				
10	1	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	11	12	13	2	1				
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1				
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	2				
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3				



(Andes 5)

Durée	Marche arrière																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Niveau	Échauffement								Récupération											
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)

Temps	Marche arrière																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Niveau	Échauffement								Récupération											
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)

		Aléatoire																	
		Échauffement				Segments du programme- Répétition										Récupération			
Secondes	Niveau	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
	1	1	1	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1
	2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1
	3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1
	4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1
	5	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1
	6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1
	7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1
	8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1
	9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1
	10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1

(Andes 5)

		Aléatoire																	
		Échauffement				Segments du programme										Récupération			
Secondes	Niveau	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
	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



Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (âge : 30)	Votre zone de FCC	Recommandé pour
TRÈS INTENSE 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Personnes en bonne condition physique et entraînements athlétiques
INTENSE 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Exercices courts
MOYENNE 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		Exercices de durée moyenne
LÉGÈRE 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Exercices longs et séances de nombreux exercices courts
TRÈS LÉGÈRE 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Contrôle du poids et récupération active

(Andes 5)

Développement puissance musculaire																					
Secondes Segment	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		
1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	
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	8	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)

Temps	Développement puissance musculaire																							
	Échauffement				Développement puissance musculaire												Récupération							
Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60				
1	1	1	3	3	1	4	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	1	1		
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1	1	1		
4	1	3	3	4	6	6	3	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	4	4	4	3	
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3	3	
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	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	12	12	9	9	7	6	4	
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6	6	
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	10	10	9	6	6		
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6	6	
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	15	13	12	10	6	6	
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7	7	
14	7	12	13	15	21	21	18	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	21	24	18	16	13	9	9	
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	18	16	13	9	9	
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	18	16	15	9	9	
18	10	15	18	19	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27	27	19	18	15	10	10	
19	10	16	19	21	28	28	25	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	30	30	25	22	21	18	12	

## UTILISATION DE VOTRE LECTEUR MULTIMÉDIA



- 1) Connectez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE AUDIO JACK située sur le côté gauche de la console et la prise jack du casque à votre lecteur.
- 2) Vous pouvez maintenant régler les paramètres de votre liste de lecture à l'aide des différents boutons de votre lecteur multimédia.
- 3) Retirez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsque vous n'utilisez plus le lecteur.

## MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Cet appareil est doté du Mode économie d'énergie. Lorsque le Mode économie d'énergie est sélectionné, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en coupant en grande partie l'alimentation électrique de l'appareil jusqu'à ce qu'une touche soit pressée sur la console.

## LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT™

Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active™, propose des images haute définition remarquables associées à des sons ambiants provenant de différents endroits réels dans le monde entier. Passport offre le summum en matière de divertissement et d'entraînement, et vous permet de ne pas tomber dans la monotonie lors de vos exercices tout en profitant d'une expérience dynamique.

Un lecteur Passport est disponible en option chez votre revendeur Horizon Fitness®.

Pour de plus amples informations, allez sur : [www.world.passportplayer.com](http://www.world.passportplayer.com)



## SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

- 1) Utilisez les touches fléchées situées sur la télécommande de Passport pour passer à l'icône de réglages puis appuyez sur Select (Sélectionner).
- 2) Suivez les indications à l'écran puis et maintenez appuyée durant 3 à 5 secondes la TOUCHE DE CONNEXION RAPIDE PASSPORT sur la console de l'appareil.
- 3) Une fois la synchronisation terminée et réussie, l'écran de la console affiche l'icône PASSPORT.
- 4) Le message affiché à l'écran vous confirmera si la synchronisation s'est faite avec succès ou non.



# NEDERLANDS

# UW ELLIPTICAL TRAINER GEBRUIKEN

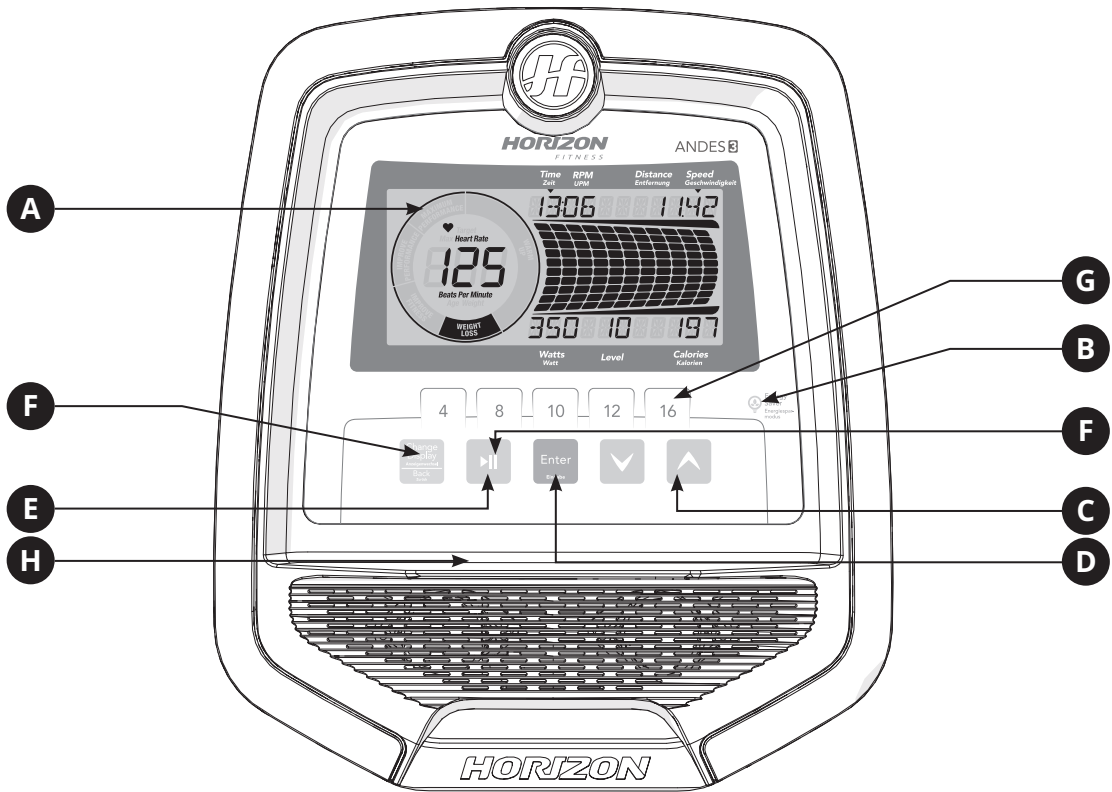


In dit hoofdstuk leert u hoe u de console en programma's van uw elliptical trainer moet gebruiken.  
Het hoofdstuk BASISGEBRUIK van de HANDLEIDING VOOR ELLIPTICAL TRAINERS bevat instructies voor het volgende:

- **PLAATSING VAN DE ELLIPTICAL TRAINER**
- **VOEDING/AARDINGSINSTRUCTIES**
- **DE VOETEN PLAATSEN**
- **DE ELLIPTICAL TRAINER VERPLAATSEN**
- **DE ELLIPTICAL TRAINER NIVELLEREN**
- **DE HELLING AUTOMATISCH/HANDMATIG AANPASSEN**
- **DE FUNCTIE HEART RATE (HARTSLAG) GEBRUIKEN**



ANDES 3



88



## ANDES 3: DE CONSOLE GEBRUIKEN

Opmerking: de console wordt geleverd met een dunne beschermfolie erop, die moet worden verwijderd vóór gebruik.

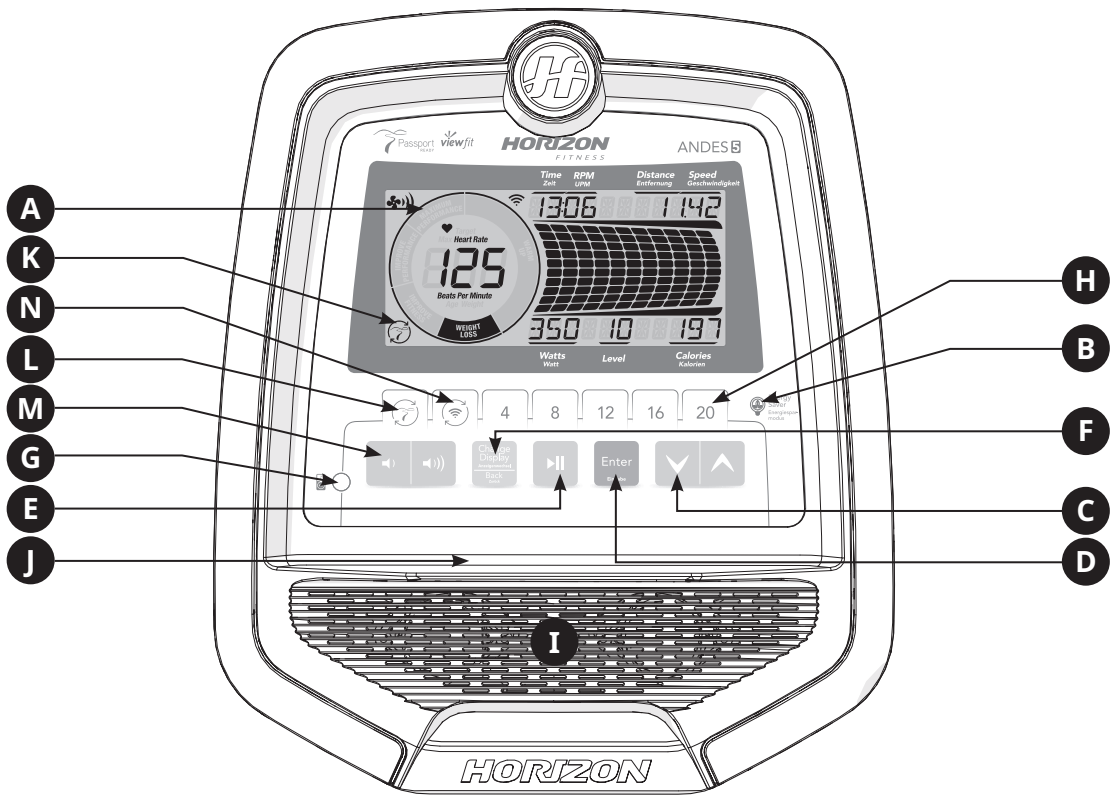


### ANDES 3

- A) **LCD-BEELDSCHERM:** met de velden Time (tijd), Distance (afstand), Speed (snelheid), RPM (omwentelingen per minuut), Resistance Level (weerstandsniveau), Heart Rate (hartslag), Calories (calorieën), Watts (watt), HR-wiel (hartslagwiel), Resistance Profile (weerstandprofiel).
- B) **ENERGY SAVER:** om het energieverbruik te minimaliseren, schakelt het toestel automatisch in de energiebesparende modus (15 minuten nadat het in stand-by is geschakeld). Met een druk op om het even welke knop schakelt het toestel opnieuw in.
- C) **▼ ▲ PIJLTJESKNOPPEN:** gebruik de pijlen omhoog en omlaag om een programma te selecteren, uw console in te stellen of om tijdens het trainen de weerstand te wijzigen.
- D) **ENTER-KNOP:** gebruik deze knop om een instelling van een trainingsprogramma of gebruikersprofiel te bevestigen.
- E) **▶|| START- EN STOPKNOP:** druk hierop om te beginnen trainen, de training te pauzeren of om na de pauze opnieuw te beginnen. Houd deze knop 3 seconden ingedrukt om de console opnieuw in te stellen.
- F) **CHANGE DISPLAY/BACK-KNOP:** gebruik deze knop om door de weergavemodi en trainingsfeedback te scrollen. Druk op deze knop om de weergavekolom te veranderen en te schakelen tussen een weerstandsgebaseerde profielweergave (bovenste balk) of een watt-gebaseerde profielweergave (onderste balk). Ook gebruikt om terug te schakelen naar de gebruikersinstellingen.
- G) **DIRECTE WEERSTANDSKNOP:** gebruik deze directe knop om de gewenste weerstand voor uw training te kiezen.
- H) **SMART-APPARAAT EN LEESREK:** leg hier uw smartphone, tablet of lectuur.



ANDES 5



## ANDES 5: DE CONSOLE GEBRUIKEN

Opmerking: de console wordt geleverd met een dunne beschermfolie erop, die moet worden verwijderd vóór gebruik.

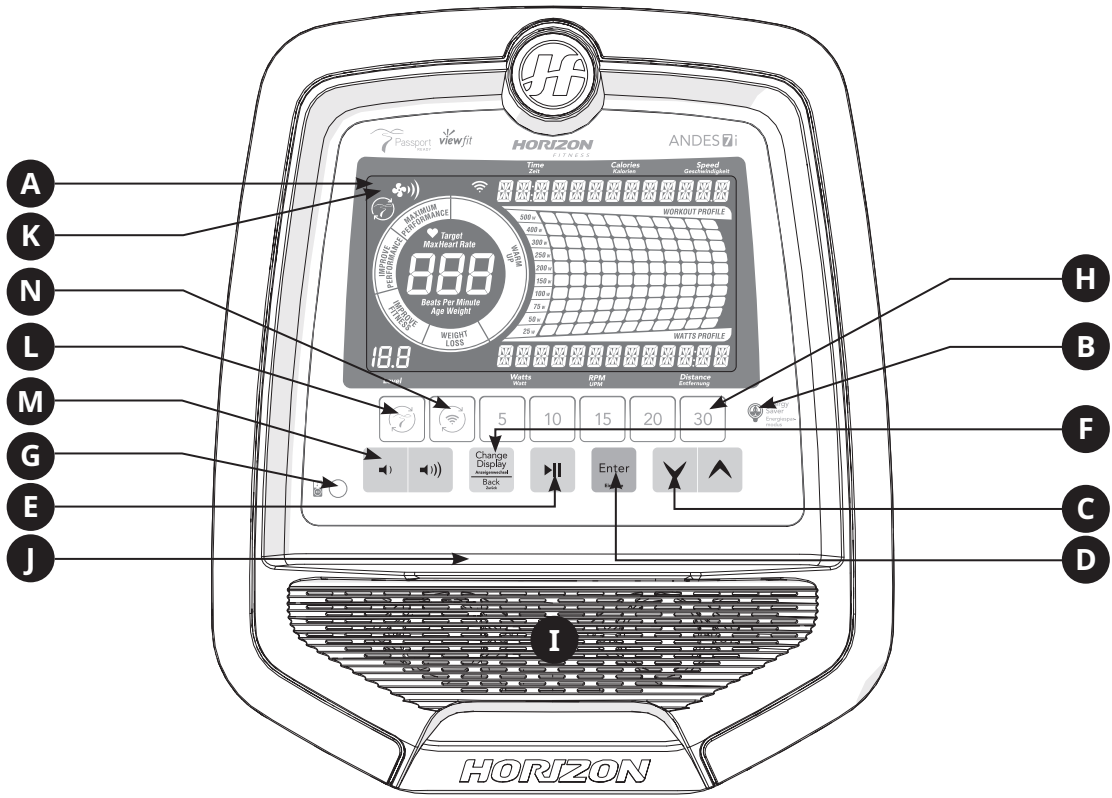


### ANDES 5

- A) **LCD-BEELDSCHERM:** met de velden Time (tijd), Distance (afstand), Speed (snelheid), RPM (omwentelingen per minuut), Resistance Level (weerstandsniveau), Heart Rate (hartslag), Calories (calorieën), Watts (watt), HR-wiel (hartslagwiel), Resistance Profile (weerstandprofiel), Passport-aansluiting.
- B) **ENERGY SAVER:** om het energieverbruik te minimaliseren, schakelt het toestel automatisch in de energiebesparende modus (15 minuten nadat het in stand-by is geschakeld). Met een druk op om het even welke knop schakelt het toestel opnieuw in.
- C) **▼ ▲ PIJLTJESKNOPPEN:** gebruik de pijlen omhoog en omlaag om een programma te selecteren, uw console in te stellen of om tijdens het trainen de weerstand te wijzigen.
- D) **ENTER-KNOP:** gebruik deze knop om een instelling van een trainingsprogramma of gebruikersprofiel te bevestigen.
- E) **▶|| START- EN STOPKNOP:** druk hierop om te beginnen trainen, de training te pauzeren of om na de pauze opnieuw te beginnen. Houd deze knop 3 seconden ingedrukt om de console opnieuw in te stellen.
- F) **CHANGE DISPLAY/BACK-KNOP:** gebruik deze knop om door de weergavemodi en trainingsfeedback te scrollen. Druk op deze knop om de weergavekolom te veranderen en te schakelen tussen een weerstandsgebaseerde profielweergave (bovenste balk) of een watt-gebaseerde profielweergave (onderste balk). Ook gebruikt om terug te schakelen naar de gebruikersinstellingen.
- G) **AUDIO-INGANG:** om uw mobiele telefoon of mp3-speler aan te sluiten op de ingebouwde luidspreker en uw sportmuziek af te spelen.
- H) **DIRECTE WEERSTANDSKNOP:** gebruik deze directe knop om de gewenste weerstand voor uw training te kiezen.
- I) **LUIDSPREKER:** om muziek af te spelen via de luidsprekers wanneer uw mediaspeler aangesloten is.
- J) **SMART-APPARAAT EN LEESREK:** leg hier uw smartphone, tablet of lectuur.
- K) **PASSPORT:** verschijnt wanneer Passport aangesloten is.
- L) **PASSPORT-SNELTOETS:** om het toestel aan te sluiten op Passport. Houd deze knop ingedrukt om het toestel te synchroniseren met Passport.
- M) **VOLUMEKNOP:** gebruik deze knop om het volume hoger of lager te zetten.
- N) **WIFI-, SYNCHRONISATIE- EN TIJDSZONE-TOETS:** druk hierop om de wifi-verbinding opnieuw in te stellen en de tijdszone in te stellen. Raadpleeg pagina 12 voor meer info.



ANDES 7i



92

## ANDES 7i: DE CONSOLE GEBRUIKEN

Opmerking: de console wordt geleverd met een dunne beschermfolie erop, die moet worden verwijderd vóór gebruik.

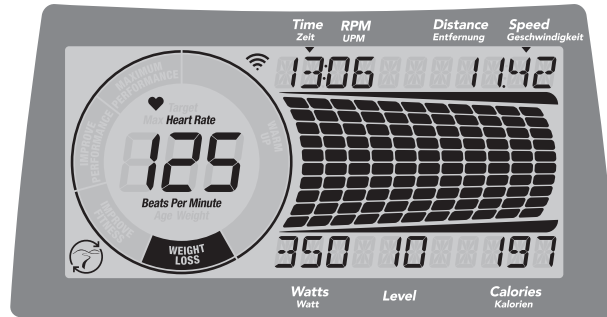


ANDES 7i

- A) **LCD-BEELDSCHERM:** met de velden Time (tijd), Distance (afstand), Speed (snelheid), RPM (omwentelingen per minuut), Resistance Level (weerstandsniveau), Heart Rate (hartslag), Calories (calorieën), Watts (watt), HR-wiel (hartslagwiel), Resistance Profile (weerstandprofiel), Passport-aansluiting.
- B) **ENERGY SAVER:** om het energieverbruik te minimaliseren, schakelt het toestel automatisch in de energiebesparende modus (15 minuten nadat het in stand-by is geschakeld). Met een druk op om het even welke knop schakelt het toestel opnieuw in.
- C) **▼ ▲ PIJLTJESKNOPPEN:** gebruik de pijlen omhoog en omlaag om een programma te selecteren, uw console in te stellen of om tijdens het trainen de weerstand te wijzigen.
- D) **ENTER-KNOP:** gebruik deze knop om een instelling van een trainingsprogramma of gebruikersprofiel te bevestigen.
- E) **▶|| START- EN STOPKNOP:** druk hierop om te beginnen trainen, de training te pauzeren of om na de pauze opnieuw te beginnen. Houd deze knop 3 seconden ingedrukt om de console opnieuw in te stellen.
- F) **CHANGE DISPLAY/BACK-KNOP:** gebruik deze knop om door de weergavemodi en trainingsfeedback te scrollen. Druk op deze knop om de weergavekolom te veranderen en te schakelen tussen een weerstandsgebaseerde profielweergave (bovenste balk) of een watt-gebaseerde profielweergave (onderste balk). Ook gebruikt om terug te schakelen naar de gebruikersinstellingen.
- G) **AUDIO-INGANG:** om uw mobiele telefoon of mp3-speler aan te sluiten op de ingebouwde luidspreker en uw sportmuziek af te spelen.
- H) **DIRECTE WEERSTANDSKNOP:** gebruik deze directe knop om de gewenste weerstand voor uw training te kiezen.
- I) **LUIDSPREKER:** om muziek af te spelen via de luidsprekers wanneer uw mediaspeler aangesloten is.
- J) **SMART-APPARAAT EN LEESREK:** leg hier uw smartphone, tablet of lectuur.
- K) **PASSPORT:** verschijnt wanneer Passport aangesloten is.
- L) **PASSPORT-SNELTOETS:** om het toestel aan te sluiten op Passport. Houd deze knop ingedrukt om het toestel te synchroniseren met Passport.
- M) **VOLUMEKNOP:** gebruik deze knop om het volume hoger of lager te zetten.
- N) **WIFI-, SYNCHRONISATIE- EN TIJDSZONE-TOETS:** druk hierop om de wifi-verbinding opnieuw in te stellen en de tijdszone in te stellen. Raadpleeg pagina 12 voor meer info.

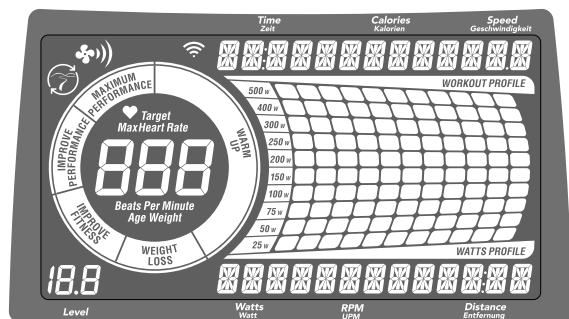


ANDES 3  
ANDES 5



## ANDES 3/5: BEELDSCHERM

- **TIME:** wordt weergegeven als minuten: seconden. Geeft de resterende tijd of de verlopen tijd van uw training weer.
- **RPM:** omwentelingen per minuut.
- **DISTANCE:** weergegeven in kilometer. Geeft de reeds afgelegde of nog af te leggen afstand van uw training weer.
- **SPEED:** wordt weergegeven als km/u. Duidt aan hoe snel de wielen bewegen.
- **WATTS:** geeft het huidige uitgangsvermogen van de gebruiker weer.
- **LEVEL:** geeft het huidige niveau van weerstand weer.
- **CALORIES:** totaal aantal tijdens uw training verbrande calorieën.
- **HEART RATE:** weergegeven in hartslagen per minuut. Gebruikt om uw hartslag op te volgen.
- **MAXIMUM HEART RATE:** geeft uw maximale hartslag weer. Met de knop 'Change Display' schakelt u tussen uw MAXIMUM HEART RATE (maximale hartslag) en uw huidige HEART RATE (hartslag). De MAXIMUM HEART RATE wordt berekend als (220 min leeftijd).
- **HARTSLAGWIEL:** toont de huidige activiteitenzone van uw training. Met dit hartslagwiel kunt u controleren of uw trainingsintensiteit overeenkomt met uw trainingsdoel.  
OPWARMING: 0-60% van de maximale hartslag.  
GEWICHTSVERLIES: 60-70% van de maximale hartslag.  
CONDITIETRAINING: 70-80% van de maximale hartslag.  
PRESTATIETRAINING: 80-90% van de maximale hartslag.  
MAXIMALE PRESTATIE: 90-100% van de maximale hartslag.
- **PASSPORT (ALLEEN BIJ ANDES 5):** toont wanneer het toestel in Passport-modus staat om met Passport te synchroniseren.
- **WIFI (ALLEEN BIJ ANDES 5):** geeft aan dat er een draadloze verbinding aanwezig is en hoe sterk die is (laag, gemiddeld, hoog).



ANDES 7i

## ANDES 7i: BEELDSCHERM

- **TIME:** wordt weergegeven als minuten: seconden. Geeft de resterende tijd of de verlopen tijd van uw training weer.
- **RPM:** omwentelingen per minuut.
- **DISTANCE:** weergegeven in kilometer. Geeft de reeds afgelegde of nog af te leggen afstand van uw training weer.
- **SPEED:** wordt weergegeven als km/u. Duidt aan hoe snel de wielen bewegen.
- **WATTS:** geeft het huidige uitgangsvermogen van de gebruiker weer.
- **LEVEL:** geeft het huidige niveau van weerstand weer.
- **CALORIES:** totaal aantal tijdens uw training verbrande calorieën.
- **HEART RATE:** weergegeven in hartslagen per minuut. Gebruikt om uw hartslag op te volgen.
- **MAXIMUM HEART RATE:** geeft uw maximale hartslag weer. Met de knop 'Change Display' schakelt u tussen uw MAXIMUM HEART RATE (maximale hartslag) en uw huidige HEART RATE (hartslag). De MAXIMUM HEART RATE wordt berekend als (220 min leeftijd).
- **HARTSLAGWIEL:** toont de huidige activiteitszone tijdens uw training. Met dit hartslagwiel kunt u controleren of uw trainingsintensiteit overeenkomt met uw trainingsdoel.
  - OPWARMING: 0-60% van de maximale hartslag.
  - GEWICHTSVERLIES: 60-70% van de maximale hartslag.
  - CONDITIETRAINING: 70-80% van de maximale hartslag.
  - PRESTATIETRAINING: 80-90% van de maximale hartslag.
  - MAXIMALE PRESTATIE: 90-100% van de maximale hartslag.
- **WATT-WEERGAVE EN PROFIELWEERGAVE:** toont uw huidige training in watt, bv. het lampje 50 watt begint te branden wanneer u 25-50 watt bereikt of selecteert. Met de toets 'change display' kunt u terug naar de trainingsprofielweergave schakelen.
 

Opmerking: de watt-weergave toont slechts tot 400 W in watt-gebaseerde programma's, om uw doelbereik van 25-400 watt te weerspiegelen.
- **PASSPORT:** toont wanneer het toestel in Passport-modus staat om met Passport te synchroniseren.
- **WIFI:** geeft aan dat er een draadloze verbinding aanwezig is en hoe sterk die is (laag, gemiddeld, hoog).


## EEN xID-ACCOUNT CONFIGUREREN VOOR AANSLUITING OP VIEW FIT™

Door een xID-account aan te maken, kunt u de gegevens van uw training opslaan en met anderen delen via de wifi van View Fit. Op elk toestel kunnen tot vier gebruikers worden opgeslagen. Dit proces is de eerste stap in het aansluiten van uw toestel. Het aanmaken van een account moet gebeuren via een computer, tablet of mobiele telefoon.

- 1) Ga naar de website: **www.viewfit.eu**
- 2) Selecteer op de website de optie CONNECT YOUR EQUIPMENT in de menubalk boven in het scherm.
- 3) De eerste stap in het aansluiten van uw toestel is het aanmaken van uw xID-account. Dit wordt uw gebruikersnaam voor View Fit.
- 4) Voer uw telefoonnummer of een ander gemakkelijk te onthouden nummer van 10 tot 14 cijfers in. Dit wordt uw accountnummer.
- 5) Vul uw profielgegevens in om de configuratie van uw xID-account te voltooien. U wordt gevraagd een e-mailadres op te geven dat niet aan een ander xID-account is gekoppeld. Controleer na het aanmaken van uw account de inbox van uw e-mailadres voor een link om uw account te bevestigen.

## DE WIFI AANSLUITEN

Nadat u uw xID-account hebt aangemaakt, kunt u de wifi op uw toestel activeren. Hiertoe hebt u een computer, tablet of mobiele telefoon nodig die op het internet is aangesloten.

- 1) Houd  3 tot 5 seconden ingedrukt. Voer met de pijltjesknoppen uw tijdszone in, drukt op de enter-knop en op het scherm verschijnt het bericht ACTIVATED.
- 2) Ga op uw computer of ander mobiel apparaat naar de wifi-instellingen. Selecteer het netwerk 'View Fit'. Nu kunt u uw toestel aansluiten op het draadloze netwerk.
- 3) Er verschijnt een venster met de lijst van draadloze netwerken die uw toestel gedetecteerd heeft. Selecteer uw thuisnetwerk en maak verbinding.
- 4) Nu hoeft u nog slechts uw computer of ander mobiele apparaat terug op uw wifi-netwerk aan te sluiten. Ga opnieuw naar de wifi-instellingen en sluit het apparaat zoals gebruikelijk aan.

Gefeliciteerd! U bent nu verbonden en klaar om aan de slag te gaan.



## AAN DE SLAG

Selecteer met behulp van ▲ ▼ uw xID-account, 'Use', 'Guest' of 'Edit a Use' en druk op ENTER.

Wanneer u zich voor het eerst aanmeldt als User 1-4, wordt u gevraagd uw xID-gebruikersgegevens in te voeren.

- a) Gebruik ▲ ▼ om uw xID-account in te voeren en druk daarbij na elk cijfer op ENTER om het te bevestigen. Druk na het laatste cijfer opnieuw op ENTER.
- b) Voer met behulp van ▲ ▼ uw wachtwoord in en druk daarbij na elk cijfer op ENTER om het te bevestigen. Druk na het laatste cijfer opnieuw op ENTER.
- c) Als u tijdens het invoeren van uw xID of wachtwoord een verkeerd cijfer invoert, druk dan op CHANGE DISPLAY om het laatst ingevoerde cijfer te wissen.

## SNELLE START

- 1) Controleer of de aan/uit-schakelaar op ON staat.
- 2) Druk op START/STOP ►|| om te beginnen trainen in de MANUAL-modus.
- 3) Druk op ▲ ▼ om tijdens de training het weerstandsniveau aan te passen.

## MET UW TRAINING VAN START GAAN

- 1) Selecteer guest / user1 / user2 / user3 / user4.
- 2) Selecteer uw gewicht.
- 3) Selecteer uw leeftijd.
- 4) Selecteer uw gewenste programma.
- 5) Selecteer uw geslacht (alleen nodig voor Fit-Test-programma).

- 6) Selecteer de programma-instellingen, de tijdsduur, het niveau enz.
- 7) Druk op Start/Stop ►|| om met uw training van start te gaan.

Opmerking: de console slaat de instellingen voor User 1 / 2 / 3 / 4 op zodat u deze ook bij de volgende training kunt gebruiken.

## DE SELECTIE WISSEN/DE CONSOLE OPNIEUW INSTELLEN

Houd de START/STOP-knop ►|| 3 seconden ingedrukt.

## UW TRAINING BEÏNDIGEN

Op het einde van de training stopt de fiets en hoort u een akoestisch signaal. U kunt nu de stekker van het toestel uit het stopcontact halen; doet u dit niet, dan schakelt het toestel na 15 minuten automatisch in de energiebesparende modus.

## PROGRAMMAGEGEVENS

**Andes 3:** 10 programma's (Manual, Intervals, Game, Weight Loss, Rolling, Reverse Train, Random, Constant Watts, THR Zone, Custom)

**Andes 5:** 12 programma's (Manual, Intervals, Game, Weight Loss, Rolling, Reverse Train, Random, Constant Watts, THR Zone, %THR, Strength Builder, Custom)

**Andes 7i:** 14 programma's (Manual, Intervals, Game, Fit Test, Weight Loss, Weight Loss Plus, Rolling, Reverse Train, Constant Watts, Interval Watts, THR Zone, %THR, Strength Builder, Custom)

- 1) MANUAL:** hiermee kunt u zelf de weerstand van de training instellen, zonder gebruik te maken van een vooraf ingesteld programma. Pas tijdens uw training uw weerstand handmatig aan. Stel met behulp van de pijlen omhoog/omlaag de tijd en weerstand in en druk op ENTER.
- 2) INTERVALS:** verbetert uw kracht, snelheid en uithoudingsvermogen door tijdens uw training de weerstandsniveaus continu te verhogen en verlagen, zodat u zowel uw hart als uw spieren traint. Dit is een programma op basis van tijd met 16 verschillende niveaus om uit te kiezen. Stel met behulp van de pijlen omhoog/omlaag de tijd en het niveau in en druk op ENTER.
- 3) GAME:** dit opwarmingsspel simuleert een autowedstrijd. Om de auto te besturen, trapt u sneller of trager. Probeer de hindernissen te ontwijken en op de baan te blijven. Boven in het lcd-scherm worden met 10 stippen uw resterende kansen aangegeven: telkens wanneer u een hindernis raakt, wordt een stip verwijderd. U hebt slechts 11 kansen om het circuit af te werken, dus rij voorzichtig.
- 4) FIT-TEST (ALLEEN BIJ ANDES 7i):** test uw huidige conditieniveau. Houd de omwentelingen per minuut tijdens de test tussen 60 en 80; het programma past automatisch de weerstand aan op basis van een vooraf ingesteld schema. Probeer uw omwentelingen per minuut te behouden totdat u niet meer verder kunt. De console zoekt dan in de tabel wat uw huidige conditie is.
- 5) WEIGHT LOSS:** bevordert gewichtsverlies door de weerstand te laten stijgen en dalen en u zodoende in uw vetverbrandende fase te houden. Dit is een programma op basis van tijd met 16 verschillende niveaus om uit te kiezen. Stel met behulp van de pijlen omhoog/omlaag de tijd en het niveau in en druk op ENTER. Drink tijdens en na de training voldoende water om uw gewichtsverlies te bevorderen.



- 6) WEIGHT LOSS PLUS (ALLEEN BIJ ANDES 7i):** bevordert gewichtsverlies door de weerstand te laten stijgen en dalen en u zodoende in uw vetverbrandende fase te houden. Dit is een programma op basis van tijd met 15 verschillende niveaus om uit te kiezen, dat intensiever is dan het standaard gewichtsverliesprogramma. U kunt met behulp van de pijltoetsen omhoog/omlaag zelf de tijd en het niveau instellen. Drink tijdens en na de training voldoende water, om uw gewichtsverlies te bevorderen.
- 7) ROLLING:** behoudt uw gewicht door het weerstandsniveau langzaam te laten stijgen en dalen, om zo uw hartslag langzaam te laten stijgen en dalen.
- 8) REVERSE TRAIN:** specifieke training om spieren op te bouwen. Dit programma verhoogt langzaam het weerstandsniveau en vraagt u om voorwaarts (Forward (F)) of achterwaarts (Reverse (R)) te trappen om u te helpen uw doelconditie te bereiken.
- 9) RANDOM (ALLEEN BIJ ANDES 3/5):** speciaal ontworpen, schemagebaseerd programma waarbij de weerstand willekeurig verandert.
- 10) CONSTANT WATTS:** dit programma past automatisch de weerstand aan om u binnen een vastgelegd watt-bereik te houden en uw training op de gewenste intensiviteit te houden.
- 1) Selecteer met behulp van ▲ ▼ de optie Constant Watts met druk op ENTER.
  - 2) Stel met behulp van ▲ ▼ de tijd in en druk op ENTER.
  - 3) Selecteer met behulp van ▲ ▼ het gewenste aantal watt en druk op ENTER.
  - 4) Druk op START ►|| om met het programma te beginnen.
- 11) INTERVAL WATT-PROGRAMMA (ALLEEN ANDES 7i):** hiermee kunt u een hoge WATT-waarde en een lage WATT-waarde kiezen. Het intervalprogramma zal schakelen tussen de hoge en lage watt-waarde, voor een uiterst intensieve en doeltreffende training.
- 1) Selecteer het programma Constant Watts met behulp van en druk op enter.
  - 2) Stel de tijd in met behulp van en druk op enter.
  - 3) Selecteer de gewenste lage watt-waarde en druk op enter.
  - 4) Selecteer de gewenste hoge watt-waarde en druk op enter.
  - 5) Druk op START ►|| om de training te beginnen.



**12) THR ZONE:** simuleer de intensiteit van uw favoriete sport: dit programma past automatisch de weerstand aan om een vooraf ingesteld hartslagbereik te behouden. (We raden aan bij dit programma een borstriem te gebruiken. De borstriem is apart beschikbaar bij uw winkelier).

- 1) Selecteer met behulp van ▲ ▼ het THR Zone-programma en druk op ENTER.
- 2) Stel met behulp van ▲ ▼ de TIJD in en druk op ENTER.
- 3) Het venster HEART RATE begint te knipperen en toont de standaardhartslag van 80 slagen per minuut. Selecteer met behulp van ▲ ▼ uw doelhartslag (in het hartslagoverzicht) en druk op ENTER.
- 4) Druk op START ►|| om te beginnen.

### TRAINING OP HARTSLAG

Om te weten wat de juiste intensiteit van uw training is, dient u eerst te weten wat uw maximale hartslag is (max. hartslag = 220 - uw leeftijd). De methode op basis van leeftijd biedt een gemiddelde, statistische prognose van uw maximale hartslag en is een goede methode voor het merendeel van de mensen, en vooral voor diegenen die pas beginnen met hartslagtraining. De meest nauwkeurige en correcte manier om uw eigen maximale hartslag te bepalen, is om deze klinisch te laten testen door een hartspecialist of een sportarts met behulp van een stresstest. Als u ouder bent dan 40, overgewicht hebt, meerdere jaren een zittend leven hebt gehad of als er hartaandoeningen in uw familie voorkomen, dan raden we aan een klinische test te laten uitvoeren. Deze grafiek geeft voorbeelden van de hartslag van een 30-jarige die sport bij 5 verschillende hartslagzones. Bijvoorbeeld: de maximale hartslag van een 30-jarige is  $220 - 30 = 190$  slagen per minuut en 90% van de maximale hartslag is  $190 \times 0,9 = 171$  slagen per minuut.

**13) % THR (ALLEEN BIJ ANDES 5/7i):** ideaal voor gewichtsverlies, want het programma blijft op het optimale trainingsniveau voor het verbranden van vet, maar past tegelijkertijd de weerstand aan om uw hartslag in het doelbereik te houden. Stel eerst uw persoonsgegevens in (uw toestel zal automatisch uw maximale hartslag berekenen) en selecteer het hartslagpercentage waarmee u wilt trainen. (We raden aan bij dit programma een borstriem te gebruiken. De borstriem is apart beschikbaar bij uw winkelier).

Opmerking: het hartslagprogramma is gebaseerd op uw doelhartslag. De weerstand wordt automatisch aangepast aan uw trapsnelheid en zorgt ervoor dat uw hartslag tijdens uw training in het doelbereik blijft. Trap niet te traag of te snel. Als uw hartslag buiten het doelbereik valt, toont een bericht in de RPM-kolom dat u uw snelheid dient aan te passen. Druk op de pijltoets omhoog om uw omwentelingen per minuut te verhogen en op de pijltoets omlaag om trager te trainen.

**14) STRENGTH BUILDER (ALLEEN BIJ ANDES 5/7i):** helpt u langzaam uw spiermassa op te bouwen met behulp van een vooraf samengesteld trainingsprogramma. Dit is een programma op basis van tijd met 20 verschillende niveaus om uit te kiezen. Stel met behulp van de pijlen omhoog/omlaag de tijd en het niveau in en druk op ENTER.



**15) CUSTOM:** zelf in te stellen training, met standaardtijd van 15 minuten.

- 1) Voer eerst de programma-instellingen in; vervolgens begeleidt de profielweergave u door de volledige kolom van de training.
- 2) Gebruik de pijltjestoetsen om de weerstand aan te passen en druk op enter om te bevestigen. Op de console verschijnt uw huidige segmentnummer en de nodige instructies om van segment 1 naar segment 15 te gaan.
- 3) Nadat u alle instellingen hebt ingevoerd, drukt u op START ►|| om te beginnen trainen.
- 4) Om het programma opnieuw in te stellen, houdt u 5 seconden lang ENTER ingedrukt.

# PROGRAMMAGRAFIEKEN



(Andes 3)

	Intervallen																			
	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
Seconden	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30
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	1	7	1	1	7	7	1	7	1	1	7	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	8	2	2	8	8	2	8	2	2	8	2	2	2	1	1	1
3	1	1	1	2	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	3	3	2	1	1	1
4	1	1	1	3	10	4	4	10	10	4	10	4	4	10	4	4	3	1	1	1
5	1	2	3	3	11	5	5	11	11	5	11	5	5	11	5	5	3	3	2	1
6	1	2	3	4	12	6	6	12	12	6	12	6	6	12	6	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	13	7	7	13	13	7	13	7	7	13	7	7	4	3	2	1
8	1	2	3	5	14	8	8	14	14	8	14	8	8	14	8	8	5	3	2	1
9	2	2	3	5	15	9	9	15	15	9	15	9	9	15	9	9	5	3	2	2
10	2	2	4	6	16	10	10	16	16	10	16	10	10	16	10	10	6	4	2	2

(Andes 5)

	INTERVALLEN																			
	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
Seconden	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	30	30
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	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)

INTERVALLEN																				
Seconden	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	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	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)

Protocol voor mannen

FIT -TEST		
Fase	Tijd (min)	Intensiteit (watt)
1	0 - 2	35
2	2 - 4	70
3	4 - 6	105
4	6 - 8	140
5	8 - 10	175
6	10 - 12	210
7	12 - 14	245
8	14 - 16	280
9	16 - 18	315
10	18 - 20	350
11	20 - 22	385
12	22 - 24	420
13	24 - 26	455
14	26 - 28	490
15	28 - 30	525

(Andes 7i)

Protocol voor vrouwen

FIT -TEST		
Fase	Tijd (min)	Intensiteit (watt)
1	0 - 2	25
2	2 - 4	50
3	4 - 6	75
4	6 - 8	100
5	8 - 10	125
6	10 - 12	150
7	12 - 14	175
8	14 - 16	200
9	16 - 18	225
10	18 - 20	250
11	20 - 22	275
12	22 - 24	300
13	24 - 26	325
14	26 - 28	350
15	28 - 30	375



(Andes 3)

		Gewichtsverlies																			
		Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
Seconden	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
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	

(Andes 5)

		WEIGHT LOSS																			
		Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
Seconden	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
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 7i)

		WEIGHT LOSS																			
Seconden	Niveau	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
		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	4	6	6	7	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1
2	1	3	3	4	6	6	7	7	9	9	9	9	9	7	7	6	6	4	3	3	1
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	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	12	10	10	9	9	7	3	3	1
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	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	15	13	13	12	12	10	7	4	3
7	3	4	7	12	13	13	15	15	16	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	18	16	16	15	15	13	7	4	3
9	4	6	7	15	16	16	18	18	19	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	21	19	19	18	18	16	12	6	4
11	4	9	15	18	19	19	21	21	22	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	24	22	22	21	21	19	15	9	4
13	7	13	19	21	22	22	24	24	25	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	27	25	25	24	24	22	19	13	7
15	7	13	19	24	25	25	27	27	28	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	30	28	28	27	27	25	19	13	7

(Andes 7i)

		WEIGHT LOSS PLUS																			
Seconden	Niveau	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
		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)

Seconden Niveau	Rolling																				
	Opwarming				Programmasegmenten: herhaling												Afkoeling				
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	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	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	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4	4
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4	4
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5	5
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5	5
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5	5
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6	6
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6	6
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6	6
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6	6

(Andes 5)

Seconden Niveau	Rolling																			
	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen												Afkoeling			
	60	60	60	60	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	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	1	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	1	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	1	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	1	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	1	1
10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	1	1
11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	1	1
12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	1	1
13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	1	1
14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	1	1



(Andes 7i)

Seconden	Rolling																				
	Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen										Afkoeling						
Niveau	60	60	60	60	30	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	1	1
2	1	3	3	4	3	4	6	7	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	1	1	1
3	3	3	4	4	4	6	7	9	10	12	10	9	7	6	3	1	1	1	1	1	1
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	1	1	1	1
5	4	6	6	6	7	9	10	12	13	15	13	12	10	9	4	4	3	1	1	1	1
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1	1	1	1
7	6	7	7	7	10	10	12	12	13	13	15	15	13	12	6	4	3	1	1	1	1
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1	1	1	1
9	6	7	7	7	13	13	15	15	16	16	18	18	16	15	7	6	4	1	1	1	1
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1	1	1	1
11	6	7	10	10	16	16	18	18	19	19	21	21	19	18	9	7	6	1	1	1	1
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1	1	1	1
13	6	7	13	13	19	19	21	21	22	22	24	24	22	21	10	9	7	1	1	1	1
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1	1	1	1

(Andes 3)

Seconden	Reverse Train																			
	Opwarming										Afkoeling									
Niveau	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
					F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R				
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)

Tijd	Reverse Train																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Niveau	Opwarming																Afkoeling			
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)

Tijd	Reverse Train																			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Niveau	Opwarming																Afkoeling			
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)

		Random																	
		Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen										Afkoeling			
Seconden	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	2	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	5	4	6	3	8	5	2	7	4	2	1	1	1	1
3	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	7	6	8	5	10	7	4	9	6	3	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1	1
6	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1	1
7	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1	1
8	4	5	5	5	8	11	10	12	9	14	11	8	13	10	4	3	2	1	1
9	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1	1
10	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1	1

(Andes 5)

		Random																	
		Opwarming				Programmasegmenten										Afkoeling			
Seconden	Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	2	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	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	1



Doelhartslagzone	Duur training	Voorbeeld doelhartslagzone (30-jarige)	Uw doelhartslagzone	Aanbevolen voor
HEEL MOEILIJK 90 - 100%	< 5 MIN	171 - 190 SLAGEN PER MINUUT		Voor fitte personen en voor atletiektraining
MOEILIJK 80 - 90%	2 - 10 MIN	152 - 171 SLAGEN PER MINUUT		Kortere trainingen
GEMIDDELD 70 - 80%	10 - 40 MIN	133 - 152 SLAGEN PER MINUUT		Enigszins lange trainingen
GEMAKKELIJK 60 - 70%	40 - 80 MIN	114 - 133 SLAGEN PER MINUUT		Langere en vaak herhaalde, kortere trainingen
HEEL GEMAKKELIJK 50 - 60%	20 - 40 MIN	104 - 114 SLAGEN PER MINUUT		Gewichtscntrole en actief herstel

(Andes 5)

Strength Builder																					
		Opwarming				Programmasegmenten: aantal herhalingen										Afkoeling					
Seconden	Segment	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	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	2	1	1	
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	8	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)

Tijd	Strength Builder																			
	Opwarming										Afkoeling									
Niveau	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	1	3	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	3	3	1	1
2	1	1	3	3	3	4	3	6	3	4	3	6	3	4	3	6	3	3	1	1
3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	1	3	3	4	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	4	3	3	1
5	3	4	4	4	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	4	4	3
6	3	4	6	6	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	9	6	6	4	3
7	4	6	7	9	9	12	7	12	9	10	7	12	9	10	7	12	9	7	6	4
8	4	6	7	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	12	12	9	9	7	6	4
9	6	9	10	10	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	12	15	10	10	9	6
10	6	9	10	10	15	15	12	15	15	12	15	15	12	15	15	12	10	10	9	6
11	6	10	12	13	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	15	18	13	12	10	6
12	6	10	12	13	18	18	15	18	18	15	18	18	15	18	18	15	13	12	10	6
13	7	12	13	15	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	18	21	15	13	12	7
14	7	12	13	15	21	21	18	21	21	18	21	21	18	21	21	18	15	13	12	7
15	9	13	16	18	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	21	24	18	16	13	9
16	9	13	16	18	24	24	21	24	24	21	24	24	21	24	24	21	18	16	13	9
17	9	15	16	18	25	25	22	25	25	22	25	25	22	25	25	22	18	16	15	9
18	10	15	18	19	27	27	24	27	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

## UW MEDIASPELER GEBRUIKEN



- 1) Sluit de meegeleverde AUDIO-ADAPTERKABEL aan op de AUDIO-INGANG van de console en op de koptelefooningang van uw mediaspeler.
- 2) Gebruik de knoppen van uw mediaspeler om de instellingen van de muziek aan te passen.
- 3) Verwijder de AUDIO-ADAPTERKABEL wanneer niet in gebruik.

## ENERGY SAVER-MODUS

Dit toestel is voorzien van een energiebesparende modus. Wanneer de energiebesparende modus geactiveerd is, schakelt het beeld automatisch in stand-by (energiebesparende modus) wanneer het toestel 15 minuten lang niet wordt gebruikt. Deze functie bespaart energie door het grootste deel van de stroom naar de machine uit te schakelen totdat u op om het even welke knop op de console drukt.

## PASSPORT™-MEDIASPELER

De Passport-speler met Virtual Active™-technologie is een high-definition-speler die videobeelden en bijbehorende geluiden van echt bestaande, prachtige locaties van overal ter wereld toont. Passport is de ultieme beleving bij het trainen, want hij helpt u te ontsnappen uit de sleur van een normale training en zorgt voor een heel dynamische ervaring.

De Passport-speler is apart te koop bij uw Horizon Fitness®-winkelier.

Meer informatie vindt u op: [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)



## DE CONSOLE SYNCHRONISEREN MET PASSPORT

- 1) Gebruik de pijltjestoetsen op de Passport-afstandsbediening om naar het instellingenpictogram te gaan en druk op Select.
- 2) Volg de instructies op het scherm om de PASSPORT QUICK KEY van de console 3 tot 5 seconden ingedrukt te houden.
- 3) Als uw toestel correct gesynchroniseerd is, verschijnt in het scherm het PASSPORT-pictogram.
- 4) Een bericht op het scherm geeft aan of de synchronisatie al dan niet gelukt is.





## TIME ZONE LIST

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

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

## TIME ZONE LIST

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

CODE	TIME ZONE	TIME
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. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Made in China  
Andes 3 / 5 / 7i Bedienungsanleitung Ver. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Hergestellt in China  
Andes 3 / 5 / 7i Guide de fonctionnement Rév. 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Fabriqué en Chine  
Gebruikershandleiding Andes 3 / 5 / 7i revisie 1.0 | © 2015 Johnson Health Tech Made in China