



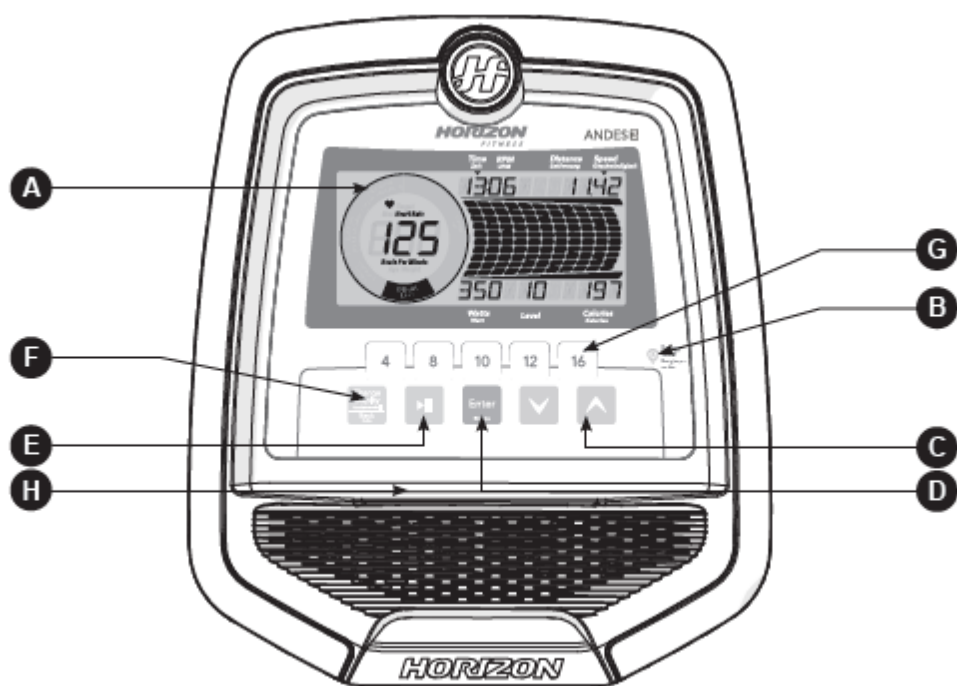
KULLANMA KILAVUZU

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN KULLANIMI

Bu bölüm eliptik egzersiz bisikletinizin kumanda panelini nasıl kullanacağınızı ve programlayabileceğinizi açıklar.

ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TEMEL KULLANIM bölümü aşağıdakilerle ilgili talimatlar içerir:

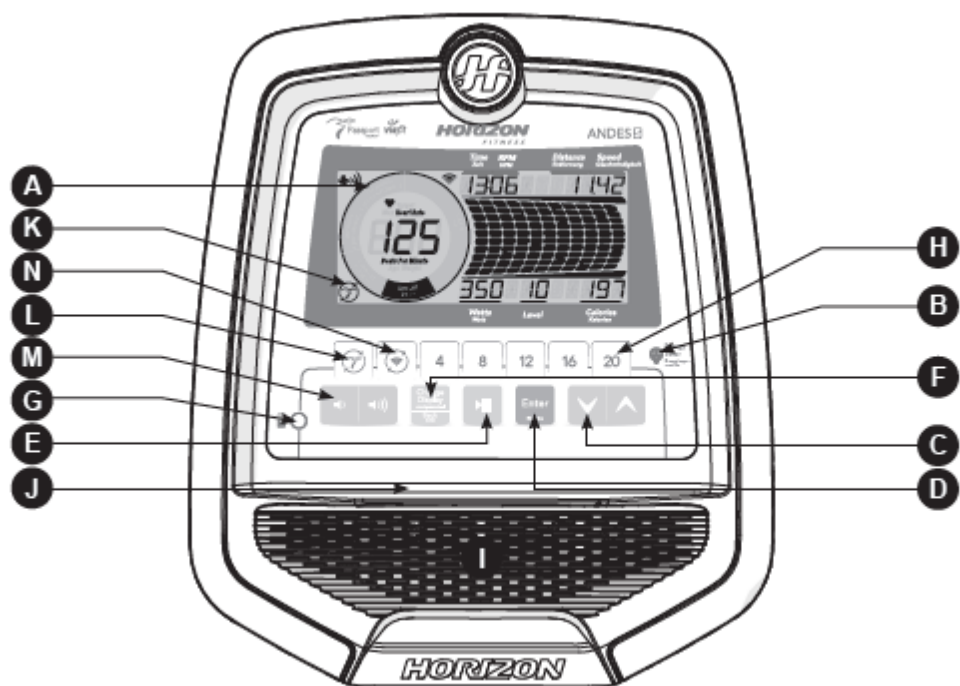
- ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN YERİ
- ELEKTRİK / TOPRAKLAMA TALİMATLARI
- AYAK KONUMLANDIRMA
- ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN TAŞINMASI
- ELİPTİK EGZERSİZ BİSİKLETİNİN ZEMİNDE DENGELENMESİ
- ENERJİ /MANÜEL EĞİM İŞLEMİ
- KALP ATIŞ HIZI FONKSİYONUNUN KULLANILMASI



ANDES 3 KUMANDA PANELİ KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

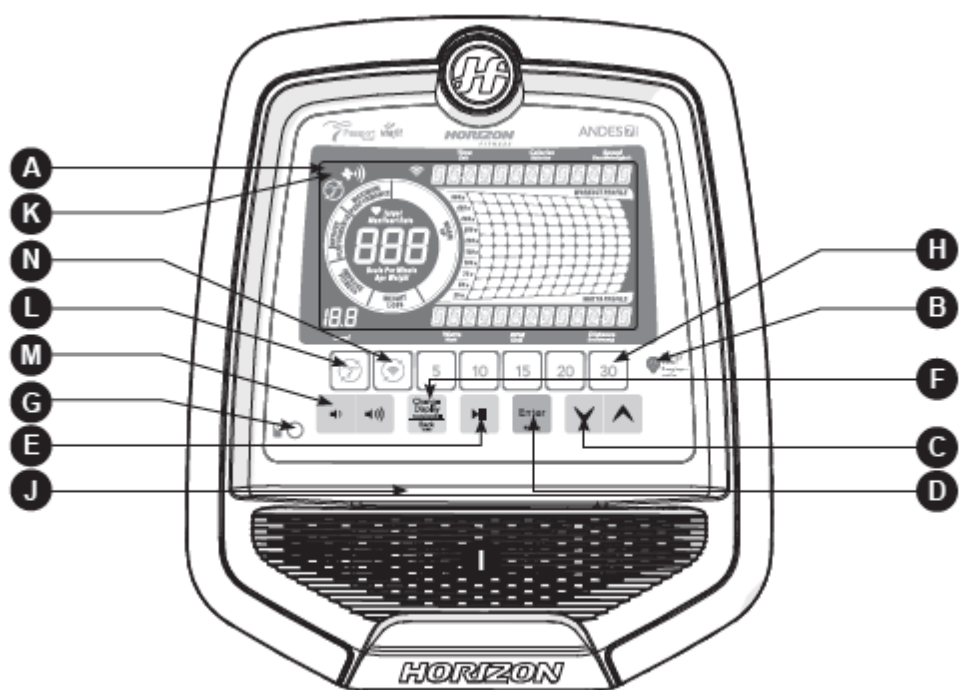
- A) LCD EKРАН GÖRÜNTÜSÜ: Zaman, Mesafe, Hız, RPM, Direnç Seviyesi, Kalp Atış Hızı, Kalori, Watt, Direnç Profili.
- B) ENERJİ TASARRUFU: Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz enerji tasarrufu moduna otomatik olarak girecektir (15 dakika bekleme moduna girdikten sonra) ve bir tuşa dokunarak hızlı bir şekilde etkinleştirilir.
- C) ▼▲ OK TUŞLARI: programı seçmek, kumanda panelinizi ayarlamak veya egzersiz yaparken direnci değiştirmek için yukarı ve aşağı ok tuşlarını kullanın.
- D) ENTER TUŞU: egzersiz programı veya kullanıcı profili ayarını onaylamak için kullanılır.
- E) ►► BAŞLAT VE DURDUR TUŞU: egzersize başlamak, egzersizinizi duraklatmak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için kullanın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- F) EKRANI DEĞİŞTİR / GERİ TUŞU: ekran modları ve egzersiz geri bildirimleri arasında gezinmek için kullanılır. Ekran sütununu değiştirmek ve direnç için profil görüntüleme modu (üst çubuk görüntülenir) veya mevcut egzersiz watt (alt çubuk görüntülenir) için watt profili arasında geçiş yapmak için basın, ayrıca kullanıcı kurulum ilerlemesine geri dönmek için kullanılır.
- G) DOĞRUDAN DİRENÇ TUŞU: istediğiniz egzersiz direncini seçmek için doğrudan bu tuşu kullanın.
- H) AKILLI CİHAZ VE OKUMA RAFLI: akıllı telefonunuzu, tabletinizi veya okuma materyallerinizi tutar.



ANDES 5 KUMANDA PANELİ KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A) LCD EKRAN GÖRÜNTÜSÜ: Zaman, Mesafe, Hız, RPM, Direnç Seviyesi, Kalp Atış Hızı, Kalori, Watt, HR Tekeri, Direnç Profili, Passport Bağlantısı.
- B) ENERJİ TASARRUFU: Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz enerji tasarrufu moduna otomatik olarak girecektir (15 dakika bekleme moduna girdikten sonra) ve bir tuşa dokunarak hızlı bir şekilde etkinleştirilir.
- C) ▼▲ OK TUŞLARI: programı seçmek, kumanda panelinizi ayarlamak veya egzersiz yaparken direnci değiştirmek için yukarı ve aşağı ok tuşlarını kullanın.
- D) ENTER TUŞU: egzersiz programı veya kullanıcı profili ayarını onaylamak için kullanılır.
- E) ►|| BAŞLAT VE DURDUR TUŞU: egzersize başlamak, egzersizinizi duraklatmak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için kullanın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- F) EKRANI DEĞİŞTİR / GERİ TUŞU: ekran modları ve egzersiz geri bildirimleri arasında gezinmek için kullanılır. Ekran sütununu değiştirmek ve direnç için profil görüntüleme modu (üst çubuk görüntülenir) veya mevcut egzersiz watt (alt çubuk görüntülenir) için watt profili arasında geçiş yapmak için basın, ayrıca kullanıcı kurulum ilerlemesine geri dönmek için kullanılır.
- G) SES GİRİŞ JAKI: CD / Egzersiz müziğinizi entegre hoparlörle çalmak için cep telefonunuza veya MP3'e bağlanmak için kullanın.
- H) DOĞRUDAN DİRENÇ TUŞU: istediğiniz egzersiz direncini seçmek için doğrudan bu tuşu kullanın.
- I) HOPARLÖR: medya oynatıcınıza bağlandığında hoparlörlerden müzik dinleyin.
- J) AKILLI CİHAZ VE OKUMA RAFI: akıllı telefonunuzu, tabletinizi veya okuma materyallerinizi tutar.
- K) PASSPORT: Passport'a bağlanıldığında ekranda görünecektir.
- L) HIZLI PASSPORT TUŞU: Passaport'a bağlanmak için kullanılır. Passport tuşuna basın ve senkronize edin.
- M) SES TUŞU: Sesi açmak ve kısmak için kullanılır.
- N) KABLOSUZ İNTERNET BAĞLANTISI & SENKRONİZASYON & ZAMAN DİLİMİ: kablosuz internet bağlantınızı sıfırlamak ve bağlamak ve saat dilimini ayarlamak için basın. Daha fazla bilgi için 12. sayfaya bakın.



ANDES 7i KUMANDA PANELİ KULLANIMI

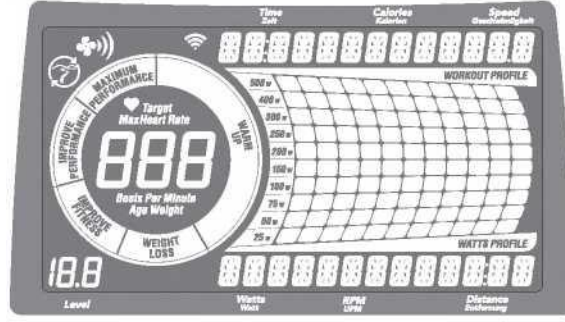
Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A) **LCD EKRAN GÖRÜNTÜSÜ:** Zaman, Mesafe, Hız, RPM, Direnç Seviyesi, Kalp Atış Hızı, Kalori, Watt, HR Tekeri, Direnç Profili, Passport Bağlantısı.
- B) **ENERJİ TASARRUFU:** Enerji tüketimini en aza indirmek için, makineniz enerji tasarrufu moduna otomatik olarak girecektir (15 dakika bekleme moduna girdikten sonra) ve bir tuşa dokunarak hızlı bir şekilde etkinleştirilir.
- C) **▼▲ OK TUŞLARI:** programı seçmek, kumanda panelinizi ayarlamak veya egzersiz yaparken direnci değiştirmek için yukarı ve aşağı ok tuşlarını kullanın.
- D) **ENTER TUŞU:** egzersiz programı veya kullanıcı profili ayarını onaylamak için kullanılır.
- E) **▶|| BAŞLAT VE DURDUR TUŞU:** egzersize başlamak, egzersizinizi duraklatmak veya durakladıktan sonra egzersize devam etmek için kullanın. Kumanda panelini sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- F) **EKRANI DEĞİŞTİR / GERİ TUŞU:** ekran modları ve egzersiz geri bildirimleri arasında gezinmek için kullanılır. Ekran sütununu değiştirmek ve direnç için profil görüntüleme modu (üst çubuk görüntülenir) veya mevcut egzersiz watt (alt çubuk görüntülenir) için watt profili arasında geçiş yapmak için basın, ayrıca kullanıcı kurulum ilerlemesine geri dönmek için kullanılır.
- G) **SES GİRİŞ JAKI:** CD / Egzersiz müziğinizi entegre hoparlörle çalmak için cep telefonunuza veya MP3'e bağlanmak için kullanın.
- H) **DOĞRUDAN DİRENÇ TUŞU:** istediğiniz egzersiz direncini seçmek için doğrudan bu tuşu kullanın.
- I) **HOPARLÖR:** medya oynatıcınıza bağlandığında hoparlörlerden müzik dinleyin.
- J) **AKILLI CİHAZ VE OKUMA RAFI:** akıllı telefonunuzu, tabletinizi veya okuma materyallerinizi tutar.
- K) **PASSPORT:** Passport'a bağlanıldığında ekranda görünecektir.
- L) **HIZLI PASSPORT TUŞU:** Passaport'a bağlanmak için kullanılır. Passport tuşuna basın ve senkronize edin.
- M) **SES TUŞU:** Sesi açmak ve kısmak için kullanılır.
- N) **KABLOSUZ İNTERNET BAĞLANTISI & SENKRONİZASYON & ZAMAN DİLİMİ:** kablosuz internet bağlantınızı sıfırlamak ve bağlamak ve saat dilimini ayarlamak için basın. Daha fazla bilgi için 12. sayfaya bakın.



ANDES 3/5 EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- A) **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- B) **RPM:** Dakikadaki devir sayısı
- C) **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.
- D) **HIZ:** KM / Saat olarak gösterilir. Tekerleklerin ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- E) **WATTS:** Mevcut kullanıcı güç çıkışını görüntüler.
- F) **SEVİYE:** Mevcut direnç seviyesini gösterir.
- G) **KALORİ:** Egzersiziniz sırasında yakılan toplam kalori.
- H) **KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır
- I) **MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI:** Maksimum kalp atış hızınızı gösterir. Ekranı Değiştir tuşu MAKSİMUM KALP HIZINIZ ile mevcut KALP HIZINIZ arasında geçiş yapar. MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI (220-yaş) olarak hesaplanır.
- J) **KALP ATIŞ HIZI TEKERİ:** Egzersiziniz sırasında mevcut etkinlik bölgenizi görüntüler. Bu Kalp atış hızı tekerleği ile egzersiz seviyenizin egzersiz hedefinize uygun olup olmadığından emin olabilirsiniz. ISINMA: Maksimum kalp atış hızının% 0-60'ı.
- K) **KİLO VERME:** Maksimum kalp atış hızının% 60-70'i. FORMUNUZU GELİŞTİRİN: Maksimum kalp atış hızının% 70-80'i. PERFORMANSI GELİŞTİRİN: Maksimum kalp atış hızının% 80-90'ı. MAKSİMUM PERFORMANS: Maksimum kalp atış hızının% 90-100'ü.
- L) **PASSPORT (SADECE ANDES 5):** Passport ile senkronize etmek için makinenin Passport modunda olduğunu gösterir.
- M) **KABLOSUZ BAĞLANTI (SADECE ANDES 5):** Kablosuz bağlantının mevcut olduğunu ve bağlantı gücünü (düşük, orta, yüksek) gösterir.



ANDES 7i EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **RPM:** Dakikadaki devir sayısı
- **MESAFE:** Kilometre olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** KM / Saat olarak gösterilir. Tekerleklerin ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **WATTS:** Mevcut kullanıcı güç çıkışını görüntüler.
- **SEVİYE:** Mevcut direnç seviyesini gösterir.
- **KALORİ:** Egzersiziniz sırasında yakılan toplam kalori.
- **KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır
- **MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI:** Maksimum kalp atış hızınızı gösterir. Ekranı Değiştir tuşu MAKSİMUM KALP HIZINIZ ile mevcut KALP HIZINIZ arasında geçiş yapar. MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI (220-yaş) olarak hesaplanır.
- **KALP ATIŞ HIZI TEKERİ:** Egzersiziniz sırasında mevcut etkinlik bölgenizi görüntüler. Bu Kalp atış hızı tekerleği ile egzersiz seviyenizin egzersiz hedefinize uygun olup olmadığından emin olabilirsiniz.
ISINMA: Maksimum kalp atış hızının% 0-60'ı.
KİLO VERME: Maksimum kalp atış hızının% 60-70'i.
FORMUNUZU GELİŞTİRİN: Maksimum kalp atış hızının% 70-80'i. PERFORMANSI GELİŞTİRİN: Maksimum kalp atış hızının% 80-90'ı. MAKSİMUM PERFORMANS: Maksimum kalp atış hızının% 90-100'ü.
- **WATT SKALASI VE PROFİL EKRANI:** mevcut egzersiz watt'ınızı gösterir. Örn. 25-50 watt'a ulaşıldığında veya seçildiğinde 50W noktası yanacaktır. Egzersiz profili ekranına geri dönmek için ekran değiştirme tuşunu kullanabilirsiniz.
Not: Skala, 25-400 watt'lık hedef watt aralığınızı yansıtmak için Watt programlarında yalnızca 400w'a kadar gösterilecektir.
- **PASSPORT:** Passport ile senkronize etmek için makinenin Passport modunda olduğunu gösterir.
- **KABLOSUZ BAĞLANTI:** Kablosuz bağlantının mevcut olduğunu ve bağlantı gücünü (düşük, orta, yüksek) gösterir.

VIA FIT BAĞLANTISI İÇİN XID HESABI KURULUMU YAPIN

Bir xID hesabı oluşturmak, Via Fit Wi-Fi kullanarak egzersiz verilerini kaydetmenize ve paylaşmanıza olanak tanır. Bir makineye en fazla dört kullanıcı kaydedilebilir. Bu işlem, ekipmanınızı bağlamanın ilk adımıdır. İnternete bağlı bir bilgisayardan, tableten veya mobil cihazdan yapılmalıdır.

- 1) Web sitesini ziyaret edin: www.viafitness.com
- 2) Web sitesine girdiğinizde, üst menü çubuğundaki EKİPMANINIZI BAĞLAYIN seçeneğini seçin.
- 3) Ekipmanınızı bağlamanın ilk adımı xID hesabınızı oluşturmak olacaktır. Böylece Via Fit'e girmiş olacaksınız.
- 4) Telefon numaranızı veya hatırlaması kolay 10-14 haneli başka bir numara girin. Bu sizin hesap numaranız olacaktır.
- 5) XID hesap kurulum sürecini tamamlamak için profil bilgilerinizi girin. Başka herhangi bir xID hesabıyla ilişkili olmayan bir e-posta adresi yazmanız istenecektir. Kurulum işleminden sonra hesabınızı doğrulamak için e-postanızı kontrol edin.

KABLOSUZ AĞA BAĞLANIN

xID hesabınızı oluşturduğunuzda, ekipmanınızda kablosuz internet bağlantısını etkinleştirme adımına geçeceksiniz. Bunun, internete bağlı bilgisayarınızı, tabletinizi veya mobil cihazınızı kullanmanız gerektirdiğini unutmayınız.

- 1) Saat diliminizi ayarlamak için yukarı / aşağı tuşlarını kullanabilirsiniz, (j) tuşunu 3-5 saniye basılı tutun, lütfen son sayfadaki saat dilimi koduna bakın, ardından Enter tuşuna basın, ekranınızda AKTİFLEŞTİRİLDİ mesajını göreceksiniz.
- 2) Bilgisayarınızda veya başka bir cihazda Wi-Fi ayarlarınıza gidin. "Via Fit" ağını seçmelisiniz. Bunu yapmak, ekipmanınızı kablosuz ağınıza bağlamanızı sağlar.
- 3) Ekipmanınızın görebileceği kablosuz ağların listesini içeren yeni bir pencere açılacaktır. Ana kablosuz internet ağını seçin ve bağlanın.
- 4) Kalan adım bilgisayarınızı veya başka bir cihazınızı kablosuz internet ağınıza yeniden bağlamak olacaktır. Ayarlarınıza tekrar gidin ve normalde yaptığınız gibi bağlanın.

Tebrikler! Artık bağlandınız ve başlamaya hazırsınız.

BAŞLANGIÇ

+ - tuşlarını kullanarak xID hesabınızı, Kullanıcı, Misafir veya Bir Kullanıcıyı Düzenle seçeneğini seçin ve ENTER'a basın. Kullanıcı 1-4 olarak ilk kez oturum açtığınızda xID bilgilerinizi girmeniz istenecektir.

- a) + - tuşlarını kullanarak xID hesap numaranızı girin, seçtiğiniz numarayı onaylamak için ENTER'a basın. Son bilgi girişinden sonra, ENTER tuşuna basın.
- b) Her bir numarayı + - tuşları ile kullanarak şifrenizi girin, onaylamak için ENTER'a basmanız gerekir. Son girişten sonra, ENTER tuşuna basın.
- c) xID'nizi veya parolanızı girerken yanlış numarayı tuşlarsanız, girilen son numarayı silmek için EKRANI DEĞİŞTİR tuşuna basın.

HIZLI BAŞLATMA

- 1) Cihazın açık olduğundan emin olun.
- 2) MANÜEL modda egzersize başlamak için START / STOP ►|| düğmesine basın.
- 3) Çalışma sırasında direnç seviyesini ayarlamak için ▲ ▼ tuşuna basın.

EGZERSİZİNİ BAŞLATIN

- 1) Misafir / kullanıcı1 / kullanıcı2 / kullanıcı3 / kullanıcı4'ü seçin.
- 2) Kilonuzu seçin.
- 3) Yaşınızı seçin.
- 4) İsteddiğiniz programı seçin.
- 5) Cinsiyetinizi seçin (sadece Fit-Test programı kapsamında gereklidir).
- 6) Program ayarlarını, zamanı, seviyeyi vb. seçin.
- 7) Başlat / Durdur ►|| düğmesine basarak egzersizinizi başlatın.

Not: Kumanda Paneli, bir sonraki egzersiz için hazır olan 1/2/3/4 kullanıcısı için kaydedecektir.

SEÇİMİ TEMİZLEMEK / KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMAK İÇİN

BAŞLAT / DURDUR ►|| düğmesini 3 saniye basılı tutun.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRMEK

Egzersiziniz tamamlandığında, egzersiz bisikletiniz duracak ve bip sesi sinyali verecektir. Makineyi fişten çekebilirsiniz yada cihaz 15 dakika içinde Enerji Tasarrufu Moduna geçecektir.

PROGRAM BİLGİLERİ

Andes 3: 10 program (Manüel, Zaman Aralıkları, Oyun, Kilo Verme, İnişli Çıkışlı Program, İki Yönlü Tren, Düzensiz, Sabit Watt, THR Bölgesi, Özel)

Andes 5: 12 program (Manüel, Zaman Aralıkları, Oyun, Kilo Verme, İnişli Çıkışlı Program, İki Yönlü Tren, Düzensiz, Sabit Watt, THR Bölgesi, THR %, Kas Geliştirici, Özel)

Andes 7i: 14 program (Manüel, Zaman Aralıkları, Oyun, Fitness Testi, Kilo Verme, Kilo Verme Artı İnişli Çıkışlı Program, Ters Tren, Sabit Watt, Zaman Aralığı Watt, THR Bölgesi, % THR, Kas Geliştirici, Özel)

- 1) MANÜEL:** Önceden ayarlanmış bir program olmadan direnç düzeyini tercihinize göre ayarlamanıza olanak tanır. Egzersizinizi sırasında direncinizi manüel olarak ayarlayın. Kullanıcı (yukarı / aşağı ok) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve direnci ayarlar.
- 2) ZAMAN ARALIKLARI:** Hem kalbinizi hem de kaslarınızı içine alan egzersizinizi boyunca direnç seviyelerini yükselterek ve düşürerek gücünüzü, hızınızı ve dayanıklılığınızı geliştirir. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.
- 3) OYUN:** Bu ısınma oyunu bir Araba Yarışı Oyununu simüle eder. Arabayı yukarı ve aşağı kontrol etmek için daha hızlı veya daha yavaş pedal çevirirsiniz. Önünüzdeki engellerden kaçınmaya çalışın ve yolunuza devam edin. Kalan şansınız 10 nokta ile üst LCD ekranda gösterilecek ve bir bariyere her çarptığınızda bir nokta eksilecektir. Turu tamamlamak için yalnızca 11 şansınız var, bu yüzden dikkatli olun.
- 4) FİT TESTİ (SADECE ANDES 7i):** Mevcut fiziksel durumunuzu test edin. Test sırasında RPM seviyesini 60 ile 80 arasında tutun, program tümleşik bir tabloya göre test sırasında direnci otomatik olarak değiştirecektir. Daha ileri gidemeyinceye dek RPM seviyenizi korumaya çalışın. Kumanda paneli tabloyu okuyacak ve size mevcut fiziksel durum tahmininizi sunacaktır.
- 5) KİLO VERME:** Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar. Kilo verme sonuçlarını geliştirmek için lütfen egzersiz yaparken ve yaptıktan sonra yeterince su için.

- 6) FAZLA KİLO VERME (SADECE ANDES 7i):** Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnci artırıp azaltarak kilo vermeyi destekler. Kilo verme programından daha fazla yoğunluğa sahip 15 seviyeli zamana dayalı program. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar. Kilo verme sonuçlarını geliştirmek için lütfen egzersiz yaparken ve yaptıktan sonra yeterince su için.
- 7) İNİŞLİ ÇIKIŞLI PROGRAM:** Kalp atış hızınızı kademeli olarak yükseltip düşürmek için direnç seviyesini kademeli olarak yükselterek ve düşürerek kiloyu korur.
- 8) TERS TREN:** Kaslarınızı geliştirmek için özel egzersiz programı. Bu program direnç seviyesini kademeli olarak artıracak ve fitness hedefinize ulaşmanıza yardımcı olmak için sizden İleri (F) veya Geri (R) seçeneği ile pedal çevirmenizi isteyecektir.
- 9) DÜZENSİZ (SADECE ANDES 3/5):** Düzensiz olarak değiştirilen direnci simüle edecek özel tasarlanmış grafik tabanlı program.
- 10) SABİT WATT:** Bu egzersiz sizi belirli bir Watt aralığında tutmak için direnci otomatik olarak ayarlar ve istediğiniz egzersiz yoğunluğu seviyesini korur.
- 1) ▲ ▼ tuşunu kullanarak sabit watt programını seçin ve ENTER tuşuna basın.
 - 2) ▲ ▼ tuşunu kullanarak saati ayarlayın ve ENTER tuşuna basın.
 - 3) ▲ ▼ tuşunu kullanarak istenen watt'ı seçin ve ENTER tuşuna basın.
 - 4) Programı başlatmak için BAŞLAT ►|| düğmesine basın.
- 11) ZAMAN ARALIĞI WATT PROGRAMI (SADECE ANDES 7i):** Yüksek bir WATT değeri ve düşük bir WATT değeri seçmenize olanak sağlar. Aralık programı, Yüksek ve Düşük WATT değerleri arasında geçiş yaparak çok yoğun ve etkili bir çalışma sağlar.
- 1) Bu tuşu kullanarak sabit watt programını seçin ve ENTER tuşuna basın.
 - 2) Bu tuşu başlatmak için BAŞLAT ►|| düğmesine basın
 - 3) Bu tuşu kullanarak saati ayarlayın ve giriş tuşuna basın.
 - 4) Bu tuşu kullanarak istediğiniz düşük watt hedefini seçin ve Enter tuşuna basın.
 - 5) Bu tuşu kullanarak istediğiniz yüksek watt hedefini seçin ve Enter tuşuna basın.

12) THR BÖLGESİ: Program direnci belirlenen Hedef Kalp Atış Hızı aralığını korumak için otomatik olarak ayarlanırken favori sporunuzun şiddetini simüle eder. (Bu programla birlikte göğüs kemeri kullanmanız önerilir. Göğüs kemerini bayinizden ayrıca satın alabilirsiniz)

- 1) ▲ ▼ tuşunu kullanarak THR Bölge programını seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 2) ▲ ▼ tuşunu kullanarak SÜRE'yi seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 3) KALP ATIŞ HIZI penceresi yanıp sönererek dakikada 80 atımlık varsayılan hedef kalp atış hızını gösterecektir. ▲ ▼ tuşunu kullanarak hedef kalp atış hızınızı (kalp atış hızı egzersiz tablosundan) seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 4) Programı başlatmak için BAŞLAT ►|| düğmesine basın.

KALP ATIŞ HIZI EĞİTİMİ

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı maksimum kalp atış hızınızı bulmaktır (maksimum kalp atış hızı= 220 - yaşıınız). Yaşa dayalı yöntem, maksimum kalp atış hızınıza ilişkin ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar ve insanların çoğu için özellikle kalp atış hızı eğitimine yeni başlayanlar için iyi bir yöntemdir. Kişisel maksimum kalp atış hızınızı belirlemenin en kesin ve doğru yolu, maksimum stres testi kullanılarak bir kardiyolog veya egzersiz fizyoloğu tarafından klinik olarak test ettirilmesidir. 40 yaşın üzerindeyseniz, aşırı kiloluysanız, birkaç yıldır hareketsiz kaldıysanız veya ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa klinik testler önerilir. Bu çizelge, 5 farklı kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yapan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı aralığının örneklerini vermektedir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı $220 - 30 = 190$ bpm ve % 90 maksimum kalp atış hızı $190 \times 0.9 = 171$ bpm'dir.

13) % THR (SADECE ANDES 5/7i): Direnci sizi hedef kalp atış hızı bölgenizde tutacak şekilde ayarlarken, yağ yakmak için optimum egzersiz seviyesini koruyarak kilo vermenize fayda sağlar. Önce kişisel verilerinizi ayarlayın (makineniz maksimum egzersiz kalp atış hızınızı otomatik olarak hesaplayacaktır) ve maksimum kalp atış hızınıza göre egzersiz yapmak istediğiniz yüzdeyi seçin. (Bu programla birlikte göğüs kemeri kullanımını öneririz. Göğüs kemerini bayinizden ayrıca satın alabilirsiniz)

Not: Kalp atış hızı programı kalp atış hızı hedefinize dayalıdır. Direnç pedal çevirme hızınıza göre otomatik olarak değişecek olup egzersizinizi hedef kalp atış hızınızda tuttuğunuzdan emin olunuz. Lütfen çok yavaş veya çok hızlı pedal çevirmeyin.

Hedef bölgenin dışındaysanız, LCD hızınızı ayarlamanız konusunda uyarmak amacıyla RPM sütununun yanında bir ok işareti belirecektir. RPM'nizi hızlandırmak için üst ok ve egzersizinizi yavaşlatmak için aşağı ok.

14) KAS GELİŞTİRİCİ (SADECE ANDES 5/7i): Önceden ayarlanmış bir egzersiz programı ile kas gücünüzü kademeli olarak artırmanıza yardımcı olur. Aralarından seçim yapabileceğiniz 20 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (yukarı / aşağı oklar) ve ENTER kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.

15) ÖZEL: Varsayılan özelleştirilmiş egzersiz süresi 15 dakikadır.

- 1) Önce program ayarlarını girin ve tüm egzersiz sütunu boyunca profil ekranı size rehberlik edecektir.
- 2) Direnci değiştirmek için üst ve alt ok tuşlarını kullanın ve onaylamak için Enter tuşuna basın. Kumanda paneli, mevcut bölüm numaranızı görüntüler ve sizi Bölüm 1'den Bölüm 15'e kadar yönlendirir.
- 3) Tüm ayarları tamamladıktan sonra başlamak için START ► tuşuna basın.
- 4) ENTER tuşuna 5 saniye basılı tutulursa program sıfırlanır.

MEDYA OYNATICINIZI KULLANMA

- 1) Ürünle birlikte verilen SES ADAPTÖR KABLOSUNU kumanda paneli üzerindeki SES GİRİŞ JAKINA ve KM üzerindeki medya oynatıcı kulaklık jakına bağlayın.
- 2) Şarkı ayarlarını yapmak için medya oynatıcı düğmelerinizi kullanın.
- 3) SES ADAPTÖR KABLOSUNU kullanmadığınız zaman çıkarın.

ENERJİ TASARRUFU MODU

Bu cihaz Enerji Tasarrufu modu ile donatılmıştır. Enerji Tasarrufu modu etkinleştirildikten sonra 15 dakika işlem yapılmadığında ekran otomatik olarak bekleme moduna (Enerji Tasarrufu modu) geçer. Bu özellik, kumanda panelinde bir tuşa basılana kadar makineye giden gücün büyük bir kısmını devre dışı bırakarak enerji tasarrufu sağlar.

PASSPORT™ MEDYA OYNATICISI

Virtual Active™ teknolojisine sahip Passport oynatıcı, dünyanın dört bir yanındaki çarpıcı yerlerden gelen gerçek turistik mekan görüntüleri ve eşleşen ortam seslerini kullanan yüksek çözünürlüklü bir deneyimdir. Egzersiz eğlencesinde son nokta olan Passport, dinamik bir deneyimin tadını çıkarırken düzenli bir egzersiz rutininin sınırlarından kurtulmanızı sağlar.

Horizon Fitness® satıcınızdan bağımsız olarak bir Passport oynatıcı satın alınabilir.



Daha fazla bilgi için şu adrese gidin: www.Dassportplaver.com

PASSPORT İLE SENKRONİZASYON

- 1) Pasaport uzaktan kumandası üzerindeki ok tuşunu kullanarak kurulum simgesine gidin ve Seç tuşuna basın.
- 2) Ekipmanın kumanda panelindeki PASSPORT HIZLI ANAHTAR tuşlarını 3-5 saniye basılı tutmak için ekrandaki talimatları izleyin.
- 3) Senkronizasyonunuz başarılı olduktan sonra, kumanda paneli üzerindeki ekranda PASSPORT simgesi görünecektir.
- 4) Ekranda görüntülenen mesaj senkronizasyonun başarılı veya başarısız olduğunu size bildirecektir.