



ANDES 3 / 3.1



ANDES 5 / 5.1



ANDES 7i / 7.1



INSTRUKCJA MONTAŻU

MONTAŻ



⚠ OSTRZEŻENIE

Podczas procesu montażu istnieje kilka punktów, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Bardzo ważne jest, aby prawidłowo przestrzegać instrukcji montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. Jeśli instrukcje montażu nie będą przestrzegane prawidłowo, urządzenie może mieć części ramy, które nie są dokręcone i będą wydawać się luźne oraz mogą powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia, należy zapoznać się z instrukcją montażu i podjąć działania naprawcze.

Przed przystąpieniem do pracy, znajdź numer seryjny swojego urządzenia, znajdujący się na przedniej części stabilizatora, i wpisz go w poniższe miejsce. Znajdź również nazwę modelu, która znajduje się obok numeru seryjnego.

WPROWADŹ NUMER SERYJNY I NAZWĘ MODELU W PONIŻSZYCH POLACH:

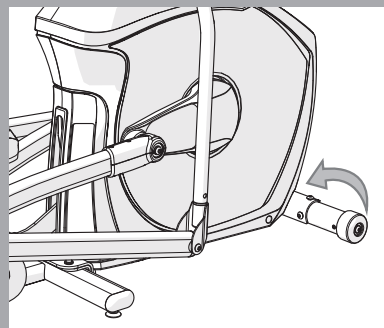
NUMER SERYJNY:

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

NAZWA MODELU:

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

LOKALIZACJA NUMERU
SERYJNEGO





ANDES
5/5.1
SHOWN

UCHWYT

UCHWYTY DO MIERZENIA
TĘTNA

OSŁONA MASZTU
KONSOLI

RAMIĘ PEDAŁU

PEDAŁ

ZESTAW PROWADNIC

KONSOLA

UCHWYT NA BUTELKĘ

MASZT KONSOLI

RAMA GŁÓWNA

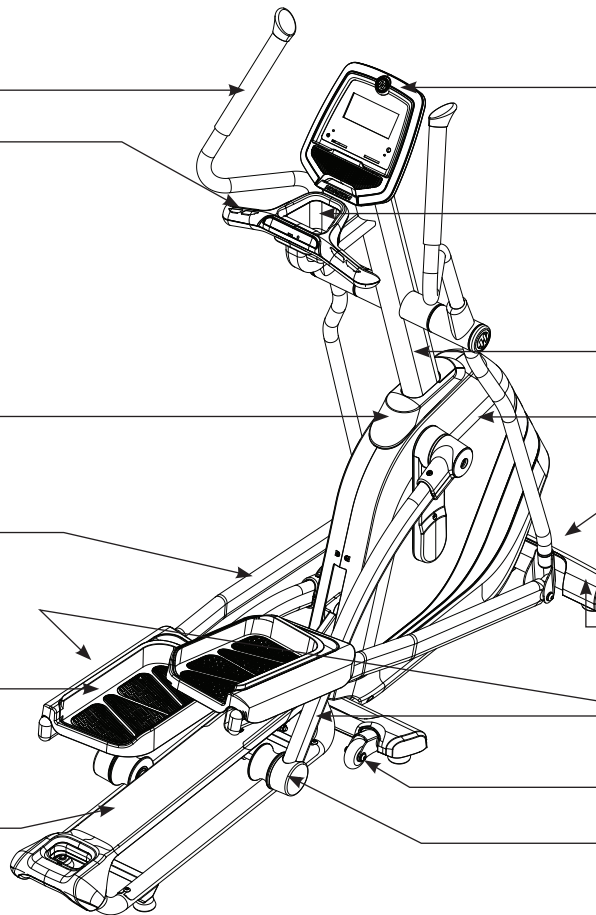
GNIAZDO PRZEWODU
ZASILAJĄCEGO

STABILIZATOR



KOŁO TRANSPORTOWE

OSŁONA KÓŁKA
ROLKOWEGO



NARZĘDZIA W ZESTAWIE:

- Klucz imbusowy 5 mm (z wkrętakiem)
- Klucz imbusowy 8 mm
- Klucz płaski 13/15 mm

ZESTAW Z CZĘŚCIAMI:

- 1 Rama główna
- 1 Lewy uchwyt
- 1 Prawy uchwyt
- 1 Osłona masztu konsoli tylnej
- 1 Osłona masztu konsoli przedniej
- 1 Maszt konsoli (z konsolą)
- 1 Torba z częściami
- 2 Pokrowiec na uchwyt
- 1 Instrukcja obsługi
- 1 Przewód zasilający
- 1 Uchwyt na butelkę
(tylko Andes 3/3.1)

MONTAŻ WSTĘPNY

ROZPAKOWANIE

Rozpakuj produkt w miejscu, w którym będziesz go używać. Umieść karton z urządzeniem na równej, płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie na podłodze wykładziny ochronnej. Nigdy nie otwieraj pudełka, gdy jest ono położone na boku.

WAŻNE INFORMACJE

- Zaleca się, aby dwie osoby pracowały razem dla ułatwienia i efektywności podczas montażu urządzenia.
- Podczas każdego etapu montażu należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i częściowo nagwintowane. Zaleca się wykonanie pełnego montażu urządzenia przed całkowitym dokręceniem **JEDNEJ** śruby.
- Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Proszę nie wycierać tego smaru. W razie trudności zaleca się lekkie nałożenie litowego smaru rowerowego.

POTRZEBUJESZ POMOCY?

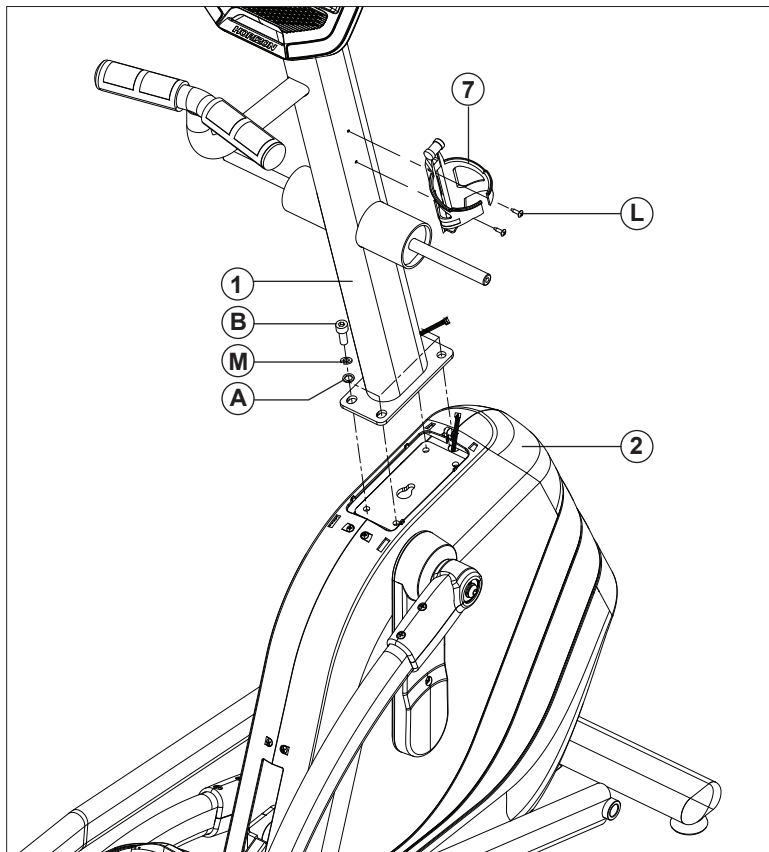
W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z Działem Wsparcia Technicznego Klienta. Dane kontaktowe znajdują się na ostatniej stronie niniejszej instrukcji.



MONTAŻ ETAP 1

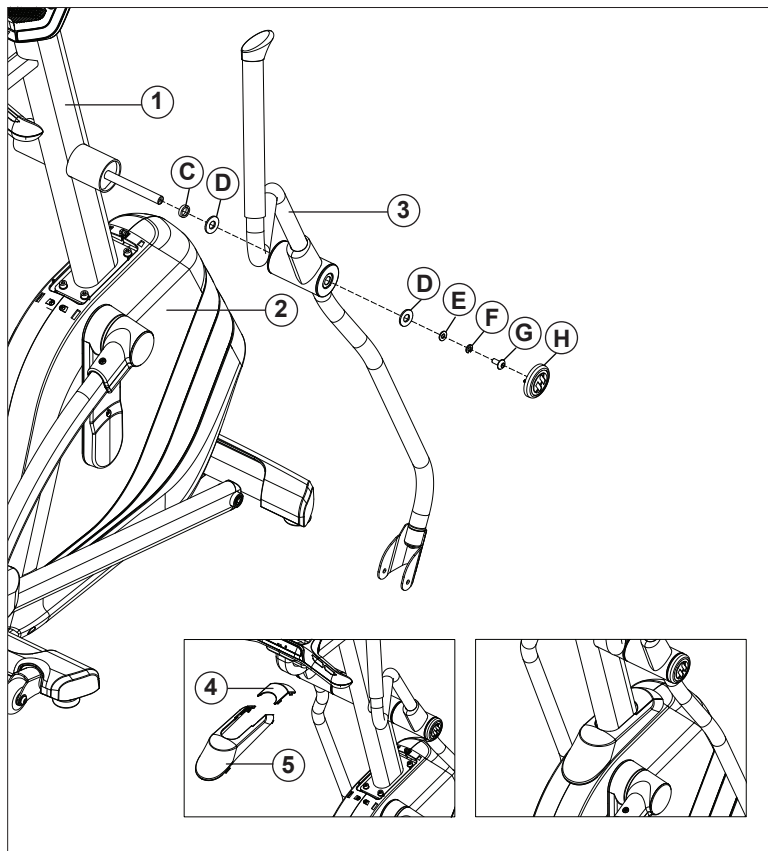


ANDES
3/3.1
SHOWN



- A Zdejmij 4 **WSTĘPNIE ZMONTOWANE PODKŁADKI (A)**, 4 **PODKŁADKI SPRĘŻYNUJĄCE (M)** i **ŚRUBY (B)** z **RAMY GŁÓWNEJ (2)**.
- B Ostrożnie wyciągnij **PRZEWÓD KONSOLI** z **MASZTU KONSOLI (1)**, a następnie przymocuj go do **PRZEWODU KONSOLI** w **RAMIE GŁÓWNEJ (2)**.
- C Przymocuj **MASZT KONSOLI (1)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)** używając 4 **WSTĘPNIE ZMONTOWANYCH PODKŁADEK (A)** , 4 **PODKŁADEK SPRĘŻYNUJĄCYCH (M)**, 4 **ŚRUB (B)**.
- D Wykręć 2 **WKRETY WSTĘPNIE ZAINSTALOWANE (L)** z **MASZTU KONSOLI (1)**. (Tylko Andes 3/3.1)
- E Przymocuj **UCHWYT NA BUTELKI (7)** do **MASZTU KONSOLI (1)** za pomocą 2 **WKRETÓW (L)**. (Tylko Andes 3/3.1)

MONTAŻ ETAP 2



CZĘŚCI DO ETAPU 2

CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
C	PIERŚCIEŃ	Φ16.0XΦ26.2X11.5T	2
D	PODKŁADKA	Φ16.0XΦ25.0X1.5T	4
E	PODKŁADKA	Φ8.2XΦ25.0X1.5T	2
F	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
G	ŚRUBA	M8X1.25PX20L	2
H	OSŁONA	--	2

- A Zamocuj **UCHWYT (3)** na **MASZCIE KONSOLI (1)** za pomocą **1 PIERŚCIEŃIA (C)**, **2 PODKŁADEK (D)**, **1 PODKŁADKI (E)**, **1 PODKŁADKI SPRĘŻYNUJĄCEJ (F)** i **1 ŚRUBY (G)**,
1 OSŁONY (H).
- B Powtórz krok A po drugiej stronie.
- C Przymocować **OSŁONĘ MASZTU KONSOLI (4&5)** do **RAMY GŁÓWNEJ (2)**.

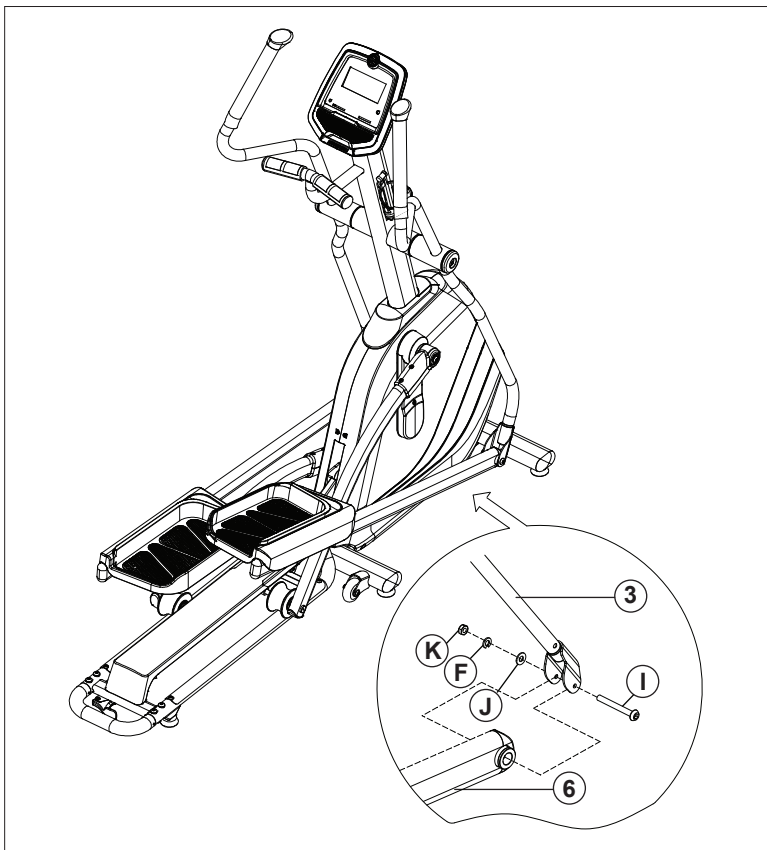


ANDES
3/3.1
SHOWN

MONTAŻ ETAP 3



ANDES
3/3.1
SHOWN



CZĘŚCI DO ETAPU 3

CZĘŚĆ	RODZAJ	OPIS	ILOŚĆ
F	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	2
I	ŚRUBA	M8X1.25PX70L-12L	2
J	PODKŁADKA	Φ8.2XΦ20.0X1.5T	2
K	NAKRĘTKA	M8X1.25P	2

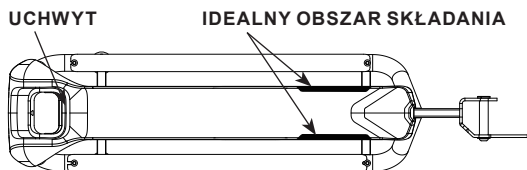
- A Przymocuj **RAMIĘ PEDAŁU (6)** do **ZESTAWU UCHWYTÓW (3)** za pomocą **1 ŚRUBY (I)**, **1 PODKŁADKI (J)**, **1 PODKŁADKI SPRĘŻYNUJĄCEJ (F)** i **1 NAKRĘTKI (K)**.
- B Powtórz krok A na przeciwległej stronie urządzenia.

MONTAŻ KOMPLETNY!

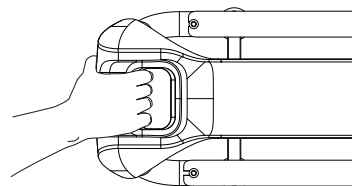
INSTRUKCJA SKŁADANIA

INSTRUKCJA ZŁOŻENIA

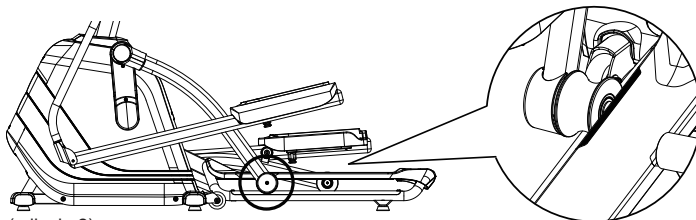
- (1) Aby ustawić kółko rolkowe pod pedałem w odpowiedniej pozycji. Aby ułatwić składanie, umieść prawe lub lewe kółko rolkowe w odpowiednim obszarze składania (patrz poniższy rysunek 1).
- (2) Obrócić ramię pedału i założyć kółko pod pedałem jak na rysunku 2 lub rysunku 3.
- (3) Chwyć za uchwyt (zdjęcie 4).
- (4) Pociągnąć do góry, aż zestaw prowadnic zatrzaśnie się w miejscu.



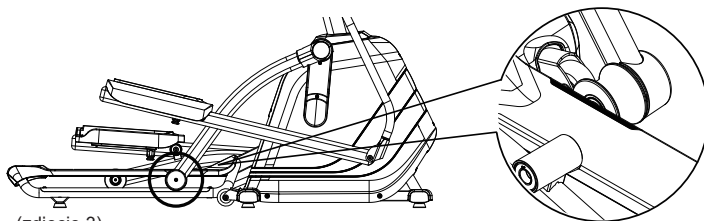
(zdjęcie 1)



(zdjęcie 4)



(zdjęcie 2)



(zdjęcie 3)

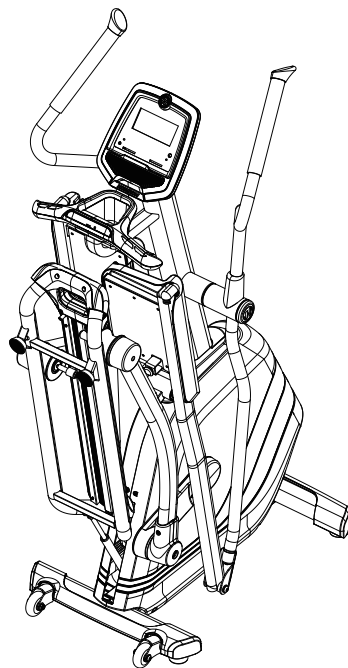
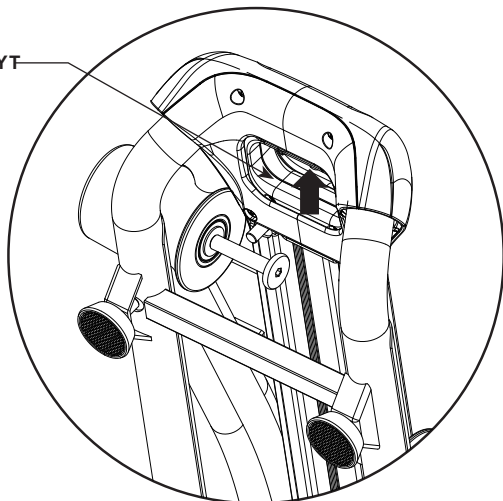


INSTRUKCJA ROZKŁADANIA

INSTRUKCJA ROZŁOŻENIA

- (1) Aby uchwycić uchwyt, popchnij delikatnie do przodu.
- (2) Pociągnij do góry za uchwyt, aby zwolnić.
- (3) Pociągnij do tyłu, aby złożyć.

UCHWYT



PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA



OSTRZEŻENIE!

Nasze urządzenia są ciężkie, podczas przenoszenia należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy.

NIEPRZESTRZEGANIE INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA

"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol



ANDES 3.1



ANDES 5.1



ANDES 7.1



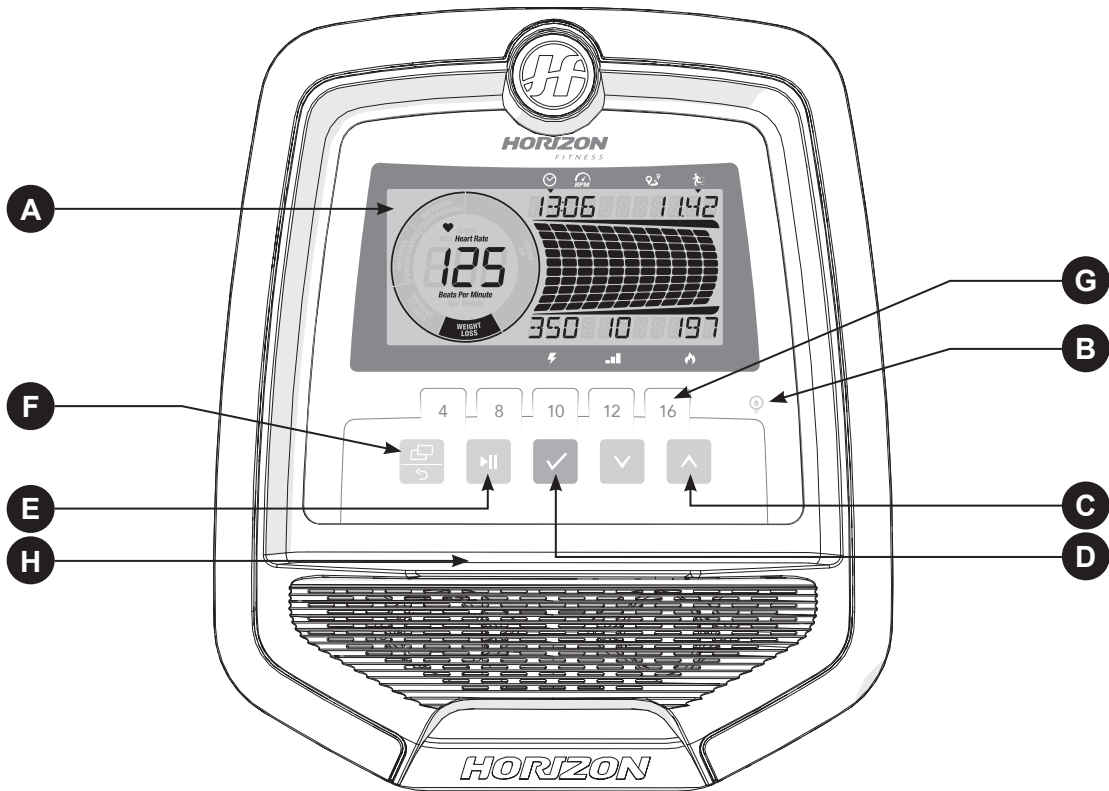
INSTRUKCJA OBSŁUGI

OBSŁUGA URZĄDZENIA



W tym rozdziale wyjaśniono, jak korzystać z konsoli i programowania Twojego urządzenia. Sekcja PODSTAWOWE DZIAŁANIE w przewodniku po urządzeniu posiada instrukcje dotyczące następujących czynności:

- **UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA**
- **INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ZASILANIA/UZIEMIANIA**
- **USTAWIENIE STÓP**
- **PRZEMIESZCZANIE URZĄDZENIA**
- **POZIOMOWANIE URZĄDZENIA**
- **ZASILANIE/RĘCZNA OBSŁUGA NACHYLENIA**
- **KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA**

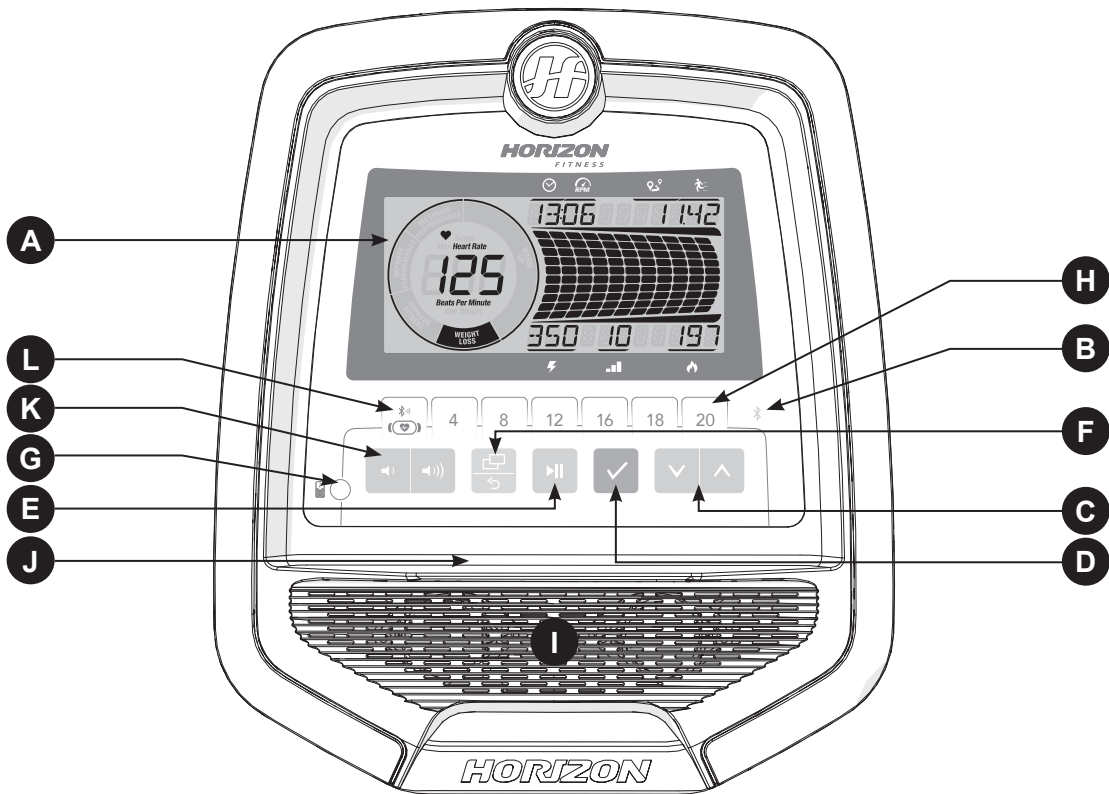


ANDES 3.1 OBSŁUGA KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LCD:** Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Koło HR, Profil oporu.
- B) **OSZCZĘDZANIE ENERGII:** aby zminimalizować zużycie energii, urządzenie automatycznie przejdzie w tryb oszczędzania energii (po przejściu w tryb czuwania na 15 minut) i może być szybko wybudzone za pomocą dotknięcia jednego przycisku.
- C) **PRZYCISKI STRZAŁEK:** używane do wyboru programu, ustawienia konsoli lub zmiany oporu podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **ZMIANA WYŚWIETLACZA / PRZYCISK POWROTU :** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych o treningu. Naciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu dla oporu (wyświetlany górny pasek) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (wyświetlany dolny pasek). Używany również do nawigacji z powrotem do postępu ustawień użytkownika.
- G) **PRZYCISK BEZPOŚREDNI OPORU:** użyj przycisku bezpośredniego, aby wybrać pożądany opór treningowy.
- H) **MIEJSCE MULTIMEDIALNE:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.





ANDES 5.1 OBSŁUGA KONSOLI

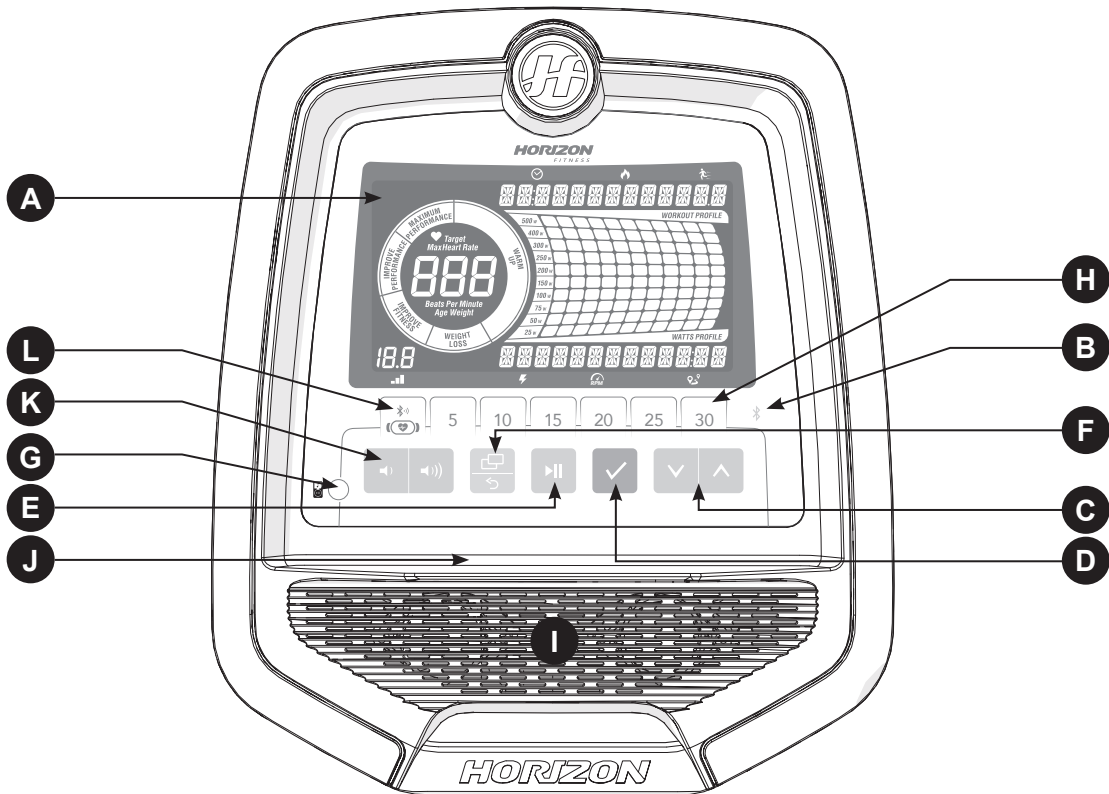
Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LCD:** Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Koło HR, Profil oporu.
- B) **BLUETOOTH:** światło będzie konsekwentnie włączone, gdy Bluetooth został podłączony
- C) **PRZYCISKI STRZAŁEK:** używane do wyboru programu, ustawienia konsoli lub zmiany oporu podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **ZMIANA WYŚWIETLACZA / PRZYCISK POWROTU :** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych o treningu. Naciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu dla oporu (wyświetlany górny pasek) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (wyświetlany dolny pasek). Używany również do nawigacji z powrotem do postępu ustawień użytkownika.
- G) **WEJŚCIE AUDIO:** użyj do połączenia z telefonem komórkowym lub MP3, aby odtwarzać muzykę treningową z wbudowanego głośnika.
- H) **PRZYCISK BEZPOŚREDNI OPORU:** użyj przycisku bezpośredniego, aby wybrać pożądany opór treningowy.
- I) **GŁOŚNIK:** odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- J) **MIEJSCE MULTIMEDIALNE:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.
- K) **PRZYCISK GŁOŚNOŚCI:** służy do zwiększania i zmniejszania głośności.
- L) **BLUETOOTH POMIAR TĘTNA:** naciśnij i przytrzymaj 3 sek, aby połączyć się z paskiem do pomiaru tętna Bluetooth. (APP & BT pasek tętna można połączyć tylko jeden w tym samym czasie).





ANDES 7.1



ANDES 7.1 OBSŁUGA KONSOLI

Uwaga: Na nakładce konsoli znajduje się cienki arkusz ochronny z przezroczystego tworzywa sztucznego, który należy usunąć przed użyciem.

- A) **WYŚWIETLACZ LCD:** Czas, Dystans, Prędkość, RPM, Poziom oporu, Tętno, Kalorie, Moc, Koło HR, Profil oporu.
- B) **BLUETOOTH:** światło będzie konsekwentnie włączone, gdy Bluetooth został podłączony.
- C) **PRZYCISKI STRZAŁEK:** używane do wyboru programu, ustawienia konsoli lub zmiany oporu podczas ćwiczeń.
- D) **PRZYCISK ENTER:** służy do potwierdzenia ustawienia programu treningowego lub profilu użytkownika.
- E) **PRZYCISK START I STOP:** naciśnij, aby rozpocząć ćwiczenie, wstrzymać trening lub wznowić ćwiczenie po wstrzymaniu. Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zresetować konsolę.
- F) **ZMIANA WYŚWIETLACZA / PRZYCISK POWROTU :** służy do przewijania trybów wyświetlania i informacji zwrotnych o treningu. Naciśnij, aby przełączyć kolumnę wyświetlacza i zmienić tryb wyświetlania profilu dla oporu (wyświetlany górny pasek) lub profilu mocy dla aktualnego treningu (wyświetlany dolny pasek). Używany również do nawigacji z powrotem do postępu ustawień użytkownika.
- G) **WEJŚCIE AUDIO:** użyj do połączenia z telefonem komórkowym lub MP3, aby odtwarzać muzykę treningową z wbudowanego głośnika.
- H) **PRZYCISK BEZPOŚREDNI OPORU:** użyj przycisku bezpośredniego, aby wybrać pożądany opór treningowy.
- I) **GŁOŚNIK:** odtwarzanie muzyki przez głośniki po podłączeniu do odtwarzacza multimedialnego.
- J) **MIEJSCE MULTIMEDIALNE:** mieści smartfon, tablet lub materiały do czytania.
- K) **PRZYCISK GŁOŚNOŚCI:** służy do zwiększania i zmniejszania głośności.
- L) **BLUETOOTH POMIAR TĘTNA:** naciśnij i przytrzymaj 3 sek, aby połączyć się z paskiem do pomiaru tętna Bluetooth. (APP & BT pasek tętna można połączyć tylko jeden w tym samym czasie).





ANDES
3.1 / 5.1



ANDES 3.1/5.1 OKNA WYŚWIETLACZA

- CZAS:** Wyświetlany jako minuty : sekundy. Wyświetlanie pozostałego czasu lub czasu, który upłynął podczas treningu.
- RPM:** Obroty na minutę.
- DYSTANS:** Wyświetlany jako km. Wskazuje przebyte dystans lub dystans pozostały do końca treningu.
- PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako KM/H. Wskazuje, jak szybko poruszają się koła.
- MOC:** Wyświetla aktualną moc wyjściową użytkownika.
- POZIOM:** Pokazuje aktualny poziom oporu.
- KALORIE:** Całkowita ilość kalorii spalonych podczas treningu.
- TĘTNO:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna.

MAKSYMALNE TĘTNO: Pokazuje Twoje maksymalne tętno. Przycisk ZMIANY WYŚWIETLACZA przełącza pomiędzy maksymalnym i aktualnym tętnem. Maksymalne tętno oblicza się jako (220-wiek).

KOŁO TĘTNA: Wyświetla Twoją aktualną strefę aktywności podczas treningu. Z tym kołem tętna możesz być pewien, czy Twój poziom ćwiczeń pasuje do Twojego celu treningowego.

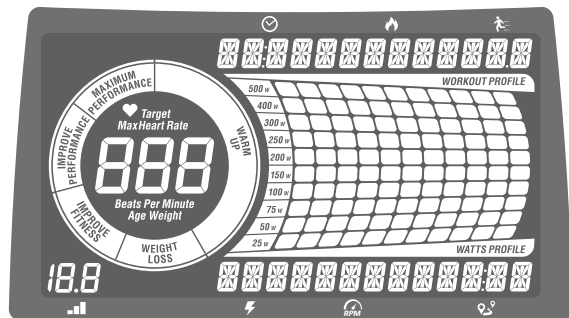
ROZGRZEWKA: 0-60% tętna maksymalnego.

UTRATA WAGI: 60-70% maksymalnego tętna.

POPRAWA FITNESS: 70-80% maksymalnego tętna.









POPRAWA WYDAJNOŚCI: 80-90% maksymalnego tętna.

MAKSYMALNY POZIOM WYDAJNOŚCI: 90-100% maksymalnego tętna.



ANDES 7.1

ANDES 7.1 OKNA WYŚWIETLACZA

-  **CZAS:** Wyświetlany jako minuty : sekundy. Wyświetlanie pozostałego czasu lub czasu, który upłynął podczas treningu.
-  **RPM:** Obroty na minutę.
-  **DYSTANS:** Wyświetlany jako km. Wskazuje przebyty dystans lub dystans pozostały do końca treningu.
-  **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetlana jako KM/H. Wskazuje, jak szybko poruszają się koła.
-  **MOC:** Wyświetla aktualną moc wyjściową użytkownika.
-  **POZIOM:** Pokazuje aktualny poziom oporu.
-  **KALORIE:** Całkowita ilość kalorii spalonych podczas treningu.
-  **TĘTNO:** Pokazane jako BPM (uderzenia na minutę). Służy do monitorowania tętna.

MAKSYMALNE TĘTNO: Pokazuje Twoje maksymalne tętno. Przycisk ZMIANY WYŚWIETLACZA przełącza

między maksymalnym i aktualnym tętnem. Maksymalne tętno oblicza się jako (220-wiek).

KOŁO TĘTNA: Wyświetla Twoją aktualną strefę aktywności podczas treningu. Z tym kołem tętna możesz być pewien, czy Twój poziom ćwiczeń pasuje do Twojego celu treningowego.

ROZGRZEWKĄ: 0-60% tętna maksymalnego.
 UTRATA WAGI: 60-70% maksymalnego tętna.
 POPRAWA FITNESS: 70-80% maksymalnego tętna.
 POPRAWA WYDAJNOŚCI: 80-90% maksymalnego tętna.
 MAKSYMALNY POZIOM WYDAJNOŚCI: 90-100% maksymalnego tętna..

SKALA MOCY I WYŚWIETLACZ PROFILU: pokazuje aktualną moc treningową. Przykładowo, po osiągnięciu lub wybraniu mocy 25-50 W zapali się kropka 50W. Możesz użyć przycisku zmiany wyświetlania, aby przełączyć się z powrotem do wyświetlania profilu treningowego.

Uwaga: Skala będzie pokazywać tylko do 400W w programach mocy, aby odzwierciedlić docelowy zakres mocy od 25 do 400W



ROZPOCZĘCIE PRACY

SZYBKI START

- 1) Upewnij się, że zasilanie jest włączone.
- 2) Naciśnij START / STOP ►|| aby rozpocząć ćwiczenie w trybie ustawień ręcznych.
- 3) Naciśnij ▼ ▲ aby dostosować poziom oporu podczas treningu.

ROZPOCZNIJ SWÓJ TRENING

- 1) Wybierz gość / użytkownik1 / użytkownik2 / użytkownik3 / użytkownik4.
- 2) Wybierz swoją wagę.
- 3) Wybierz swój wiek.
- 4) Wybrać żądany program.
- 5) Wybierz płeć (wymagane tylko w programie Fit-Test).
- 6) Wybierz ustawienia programu, czas, poziom itd.
- 7) Naciśnij Start/Stop ►|| aby rozpocząć trening.

Uwaga: Konsola zapisze ustawienia dla użytkownika 1 / 2 / 3 / 4 i będzie gotowa do następnego treningu.

ABY WYCZYŚCIĆ WYBÓR/ ZRESETOWAĆ KONSOLĘ

Przytrzymaj START/STOP ►|| przez 3 sekundy.

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu urządzenie zatrzyma się i wyda sygnał dźwiękowy. Możesz odłączyć urządzenie od zasilania lub przejdzie ono w tryb oszczędzania energii w ciągu 15 minut.

INFORMACJE O PROGRAMIE

Andes 3.1: 10 programów (Ręczny, Interwały, Gra, Odchudzanie, Rolowanie, Odwrócony Trening, Losowy, Stała Moc, Strefa THR, Własny)

Andes 5.1: 12 programów (Ręczny, Interwały, Gra, Utrata Wagi, Rolowanie, Odwrócony Trening, Losowy, Stała Moc, Strefa THR, %THR, Wzmocnienie Siły, Własny)

Andes 7.1: 14 programów (Ręczny, Interwały, Gra, Fit Test, Utrata Wagi, Utrata wagi Plus, Rolowanie, Trening odwrócony, Stała Moc, Interwałowa Moc, Strefa THR, %THR, Wzmocnienie Siły, Własny)

- 1) USTAWIENIA RĘCZNE:** Umożliwia dostosowanie poziomu oporu do swoich preferencji, bez wstępnie ustawionego programu. Regulacja oporu odbywa się ręcznie podczas treningu. Użytkownik ustawia czas i opór za pomocą (strzałka w górę/dół) i ENTER.
- 2) INTERWAŁY:** Poprawia siłę, szybkość i wytrzymałość poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu w trakcie treningu, aby zaangażować zarówno serce jak i mięśnie. Program oparty na czasie z 16 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom używając (strzałek góra/dół) i ENTER.
- 3) GRA:** Ta gra rozgrzewająca symuluje grę w wyścigi samochodowe. Aby kontrolować samochód w górę i w dół, pedałujesz szybciej lub wolniej. Spróbuj uniknąć barier i utrzymać się na torze. Twoje pozostałe szanse zostaną pokazane na górnym LCD z 10 kropkami i za każdym razem, gdy uderzysz w barierę, jedna kropka zostanie usunięta. Masz tylko 11 szans na ukończenie toru, więc bądź ostrożny.
- 4) FIT-TEST (TYLKO ANDES 7.1):** Sprawdź swój aktualny poziom kondycji fizycznej. Utrzymuj RPM pomiędzy 60 a 80 podczas testu, program będzie zmieniał opór automatycznie podczas testu na podstawie wbudowanego wykresu. Staraj się utrzymywać obroty aż do momentu, gdy nie będziesz w stanie iść dalej. Konsola przejrzy tabelę i poda Ci szacunkową ocenę Twojej aktualnej kondycji fizycznej.
- 5) UTRATA WAGI:** Promuje utratę wagi poprzez podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Program oparty na czasie z 16 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom używając (strzałek góra/dół) i ENTER. Proszę pić wystarczającą ilość wody podczas i po ćwiczeniach, aby zwiększyć rezultaty odchudzania.





- 6) UTRATA WAGI PLUS (TYLKO ANDES 7.1):** Promuje utratę wagi poprzez zwiększanie i zmniejszanie oporu, jednocześnie utrzymując Cię w strefie spalania tłuszczu. Program oparty na czasie z 15 poziomami do wyboru i większą intensywnością niż program utraty wagi. Użytkownik ustawia czas i poziom używając (strzałek góra/dół) i ENTER. Proszę pić wystarczającą ilość wody podczas i po wykonaniu ćwiczeń, aby wzmocnić wyniki utraty wagi.
- 7) ROLLING:** Utrzymuje wagę poprzez stopniowe podnoszenie i obniżanie poziomu oporu, aby stopniowo podnosić i obniżać tętno.
- 8) TRENING ODWRÓCONY:** Specjalny program treningowy do budowy mięśni. Ten program będzie stopniowo zwiększał poziom oporu i podpowiadał, aby pedałowac w przód (F) lub w tył (R), aby pomóc Ci osiągnąć cel fitness.
- 9) LOSOWY (TYLKO ANDES 3.1/5.1):** Specjalnie zaprojektowany program oparty na wykresie, który będzie symulował losową zmianę oporu.
- 10) STAŁA MOC:** Ten trening automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać Cię w ustalonym zakresie mocy i utrzymać pożądaną poziom intensywności ćwiczeń.
- 1) Wybierz program Stała Moc za pomocą \vee \wedge i naciśnij ENTER.
 - 2) Ustawić czas używając \vee \wedge i naciśnij ENTER.
 - 3) Wybierz żadaną moc za pomocą \vee \wedge i naciśnij ENTER.
 - 4) Naciśnij START \blacktriangleright \parallel aby rozpocząć program.
- 11) PROGRAM INTERWAŁOWA MOC (TYLKO ANDES 7.1):** Umożliwia wybór wysokiej wartości mocy i niskiej wartości mocy. Program interwałowy będzie przełączał się pomiędzy wysokimi i niskimi wartościami mocy, co sprawi, że trening będzie bardzo intensywny i efektywny.
- 1) Wybierz program Stała Moc za pomocą \vee \wedge i naciśnij ENTER.
 - 2) Ustawić czas używając \vee \wedge i naciśnij ENTER.
 - 3) Wybierz żadaną wartość docelową niskiej mocy i naciśnij enter.
 - 4) Wybierz żadaną wartość docelową wysokiej mocy i naciśnij enter.
 - 5) Naciśnij START \blacktriangleright \parallel aby rozpocząć program.



STREFA THR: Symuluj intensywność swojego ulubionego sportu, ponieważ opór programu automatycznie dostosowuje się do utrzymania ustawionego zakresu docelowego tętna. (Zaleca się używanie pasa piersiowego z tym programem. Pas piersiowy można zakupić oddzielnie u sprzedawcy)

- 1) Wybierz program Strefa THR używając \vee \wedge i naciśnij ENTER.
- 2) Wybierz CZAS używając \vee \wedge i naciśnij ENTER.
- 3) Okno HEART RATE będzie migać pokazując domyślne docelowe tętno 80 uderzeń na minutę.
Wybierz swoje docelowe tętno (z tabeli treningowej tętna) używając \vee \wedge i naciśnij ENTER.
- 4) Naciśnij START \blacktriangleright \parallel żeby rozpocząć.

TRENING Z WYKORZYSTANIEM TĘTNA

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności treningu jest poznanie swojego maksymalnego tętna ($\text{max HR} = 220 - \text{Twój wiek}$). Metoda oparta na wieku zapewnia średnią statystyczną prognozę maksymalnego tętna i jest dobrą metodą dla większości osób, zwłaszcza tych, które dopiero zaczynają trenować z tętnem. Najbardziej precyzyjnym i dokładnym sposobem określenia indywidualnego maksymalnego HR jest badanie kliniczne przeprowadzone przez kardiologa lub fizjologa wysiłkowego za pomocą testu maksymalnego obciążenia. Jeśli masz ponad 40 lat, nadwagę, prowadzisz siedzący tryb życia od kilku lat lub masz w rodzinie historię chorób serca, zaleca się przeprowadzenie testów klinicznych. Ten wykres podaje przykładowe zakresy tętna dla 30-latką ćwiczącego w 5 różnych strefach tętna. Na przykład, maksymalne tętno 30-latką wynosi $220 - 30 = 190$ uderzeń na minutę, a maksymalne tętno 90% to $190 \times 0,9 = 171$ uderzeń na minutę.

12)% THR (TYLKO ANDES 5.1/7.1): Korzystnie wpływa na utratę wagi poprzez utrzymanie optymalnego poziomu ćwiczeń w celu spalania tłuszczu, jednocześnie regulując opór, aby utrzymać się w docelowej strefie tętna. Najpierw ustaw swoje dane osobowe (urządzenie automatycznie obliczy Twoje maksymalne tętno treningowe) i wybierz procent, jaki chcesz trenować w oparciu o swoje maksymalne tętno. (Sugerujemy używanie pasa piersiowego z tym programem. Pas piersiowy można zakupić oddzielnie u sprzedawcy)



Uwaga: Program tętna jest oparty na docelowym tętnie. Opór będzie się zmieniał automatycznie w zależności od prędkości pedałowania i upewnij się, że trening odbywa się w docelowym tętnie. Nie należy pedałowac zbyt wolno lub zbyt szybko. Jeśli znajdziesz się poza docelową strefą tętna, na wyświetlaczu pojawi się znak strzałki obok kolumny RPM, aby poinformować Cię o konieczności dostosowania prędkości. Górna strzałka dla zwiększenia prędkości RPM i strzałka w dół dla spowolnienia treningu.

13) WZMOCNIENIE SIŁY (TYLKO ANDES 5.1/7.1): Pomóż stopniowo zwiększyć siłę mięśni dzięki wstępnie ustawionemu programowi treningowemu. Program oparty na czasie z 20 poziomami do wyboru. Użytkownik ustawia czas i poziom za pomocą strzałek (górną/dół) i ENTER.

14) WŁASNY: Własny trening, czas domyślnie ustawiony na 15 minut.

- 1) Najpierw wejdź w ustawienia programu, a wyświetlacz profilu poprowadzi Cię przez wszystkie kolumny treningowe.
- 2) Użyj górnej i dolnej strzałki, aby zmienić opór i naciśnij enter, aby potwierdzić. Konsola wyświetli aktualny numer odcinka i poprowadzi Cię przez odcinki od 1 do 15.
- 3) Po zakończeniu wszystkich ustawień naciśnij START ►|| aby rozpocząć trening.
- 4) Program zostanie zresetowany jeśli naciśniesz ENTER przez 5 sekund.

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW

(Andes 3.1)

INTERWAŁY																					
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie										Odpoczynek					
Sekundy	Poziom	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	60	60	60	60
1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	7	1	1	7	1	1	7	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	2	8	2	2	8	8	2	8	2	2	8	2	2	2	2	1	1
3	1	1	1	1	2	9	3	3	9	9	3	9	3	3	9	3	3	3	2	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 5.1)

INTERWAŁY																					
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie										Odpoczynek					
Sekundy	Poziom	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
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



CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW



(Andes 7.1)

		INTERWAŁY																			
		Rozgrzewka					Odcinki programu - powtórzenie										Odpoczynek				
Sekundy	Poziom	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
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 7.1)

Protokół dla mężczyzn

FIT - TEST		
Etap	Czas(min)	Intensywność (Moc)
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 7.1)

Protokół dla kobiet

FIT - TEST		
Etap	Czas(min)	Intensywność (Moc)
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 3.1)

		UTRATA WAGI																			
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	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	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	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	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	1
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	1
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	1
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	1
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

(Andes 5.1)

		UTRATA WAGI																			
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	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	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	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	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	1
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2	1
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2	1
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2	1
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	4
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5	4
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5	4
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5	4

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW



(Andes 7.1)

		UTRATA WAGI																			
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2	1	3	3	4	4	4	6	6	7	7	7	7	6	6	4	4	4	3	3	1	
3	1	3	3	6	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	6	3	3	1	
4	1	3	3	7	9	9	10	10	12	12	12	12	10	10	9	9	7	3	3	1	
5	3	4	7	9	10	10	12	12	13	13	13	13	12	12	10	10	9	7	4	3	
6	3	4	7	10	12	12	13	13	15	15	15	15	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 7.1)

		UTRATA WAGI PLUS																			
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	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 3.1)

ROLLING																					
Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek					
Sekundy	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Poziom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	2	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	5	4	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 5.1)

ROLLING																				
Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek				
Sekundy	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Poziom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	18
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	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	
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	

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW



(Andes 7.1)

		ROLLING																						
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie												Odpoczynek						
Sekundy	Poziom	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	19	20	21	22	
2	1	1	3	3	1	3	4	6	4	3	1	3	4	3	1	1	1	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	1	1	
4	3	4	4	6	6	7	9	10	12	13	12	10	9	7	4	1	1	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	1	1	
6	4	7	6	7	9	10	12	13	15	15	15	13	12	10	6	4	3	1	1	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	1	1	
8	6	7	7	7	12	12	13	13	15	15	16	16	15	13	6	4	3	1	1	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	1	1	
10	6	7	9	9	15	15	16	16	18	18	19	19	18	16	9	7	6	1	1	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	1	1	
12	6	7	12	12	18	18	19	19	21	21	22	22	21	19	10	9	7	1	1	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	1	1	
14	6	7	13	13	21	21	22	22	24	24	25	25	24	22	12	10	9	1	1	1	1	1	1	

(Andes 3.1)

		TRENING ODWRÓCONY																					
		Rozgrzewka												Odpoczynek									
Sekundy	Poziom	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	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	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	1	
3	1	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	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	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	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	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	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	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	10	1	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	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	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	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1



(Andes 5.1)

TRENING ODWRÓCONY																					
Czas	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60	
	Rozgrzewka				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Odpoczynek				
Poziom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1	
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1	
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1	
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1	
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1	
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1	
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1	
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1	
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1	
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1	
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1	
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1	
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1	
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1	
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1	
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1	

(Andes 7.1)

TRENING ODWRÓCONY																					
Czas	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60	
	Rozgrzewka				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Odpoczynek				
Poziom	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	3	4	3	4	1	3	4	1	3	4	1	3	4	3	1	1	1	
2	1	1	1	3	6	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	1	1	1	
3	1	1	1	3	7	6	7	4	6	7	4	6	7	4	6	7	3	1	1	1	
4	1	1	1	4	9	7	9	6	7	9	6	7	9	6	7	9	4	1	1	1	
5	1	3	4	4	10	9	10	7	9	10	7	9	10	7	9	10	4	4	3	1	
6	1	3	4	6	12	10	12	9	10	12	9	10	12	9	10	12	6	4	3	1	
7	1	3	4	6	13	12	13	10	12	13	10	12	13	10	12	13	6	4	3	1	
8	1	3	4	7	15	13	15	12	13	15	12	13	15	12	13	15	7	4	3	1	
9	1	1	1	3	16	15	16	13	15	16	13	15	16	13	15	16	3	1	1	1	
10	1	1	1	3	18	16	18	15	16	18	15	16	18	15	16	18	3	1	1	1	
11	3	3	3	4	19	18	19	16	18	19	16	18	19	16	18	19	3	1	1	1	
12	4	4	4	6	21	19	21	18	19	21	18	19	21	18	19	21	4	1	1	1	
13	4	6	6	7	22	21	22	19	21	22	19	21	22	19	21	22	4	4	3	1	
14	4	6	7	9	24	22	24	21	22	24	21	22	24	21	22	24	6	4	3	1	
15	4	7	9	10	25	24	25	22	24	25	22	24	25	22	24	25	6	4	3	1	
16	6	9	10	12	27	25	27	24	25	27	24	25	27	24	25	27	7	4	3	1	

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW



(Andes 3.1)

		LOSOWY																	
		Rozgrzewka				Odcinki programu - powtórzenie										Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	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
2	1	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	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 5.1)

		LOSOWY																	
		Rozgrzewka				Odcinki programu										Odpoczynek			
Sekundy	Poziom	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
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



Docelowa strefa tętna	Trening Czas trwania	Przykładowa strefa THR (wiek 30 lat)	Twoja Strefa THR	Zalecane dla
BARDZO TRUDNY 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Osoby sprawne fizycznie i do treningu sportowego
TRUDNY 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Krótsze treningi
UMIARKOWANY 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Umiarkowanie długie treningi
LEKKI 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Dłuższe i często powtarzane krótsze ćwiczenia
BARDZO LEKKI 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Zarządzanie wagą i aktywny powrót do zdrowia

(Andes 5.1)


Sekundy Odcinek	Rozgrzewka				WZMACNIANIE SIŁY																			
	60	60	60	60	Odcinki programu - powtórzenie																Odpoczynek			
	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	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	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	3	3	3	2	
6	2	3	4	4	4	6	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	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	6	5	4	3	
9	4	6	7	7	8	10	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	10	10	8	7	7	6	4	
11	4	7	8	9	10	12	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	12	12	10	9	8	7	4	
13	5	8	9	10	12	14	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	14	14	12	10	9	8	5	
15	6	9	11	12	14	16	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	16	16	14	12	11	9	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	
18	7	10	12	13	18	18	16	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	19	19	17	14	13	11	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	

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMÓW

(Andes 7.1)

Czas	WZMACNIANIE SIŁY																			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Poziom	Rozgrzewka				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Odpoczynek			
	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	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

UŻYWANIE ODTWARZACZA MEDIÓW (ANDES 5.1/7.1)

- 
- 1) Podłącz dołączony do zestawu PRZEWÓD AUDIO do wejścia AUDIO w konsoli i gniazda słuchawkowego w odtwarzaczu multimedialnym.
 - 2) Użyj przycisków odtwarzacza multimedialnego, aby dostosować ustawienia utworów.
 - 3) Odłącz PRZEWÓD AUDIO, gdy nie jest używany.

TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII

To urządzenie jest wyposażone w tryb Energy Saver. Gdy tryb Energy Saver jest włączony, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb czuwania (tryb Energy Saver) po 15 minutach bezczynności. Ta funkcja oszczędza energię poprzez wyłączenie większości zasilania maszyny do momentu naciśnięcia klawisza na konsoli.



"JOHNSON HEALTH TECH. POLAND" Sp. z o.o.
Gate One Business Park
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa, Polska

☎ 22 280 94 30

✉ kontakt@johnsonfitness.eu

www.johnsonfitness.pl

www.johnsonhealthtech.com/pl/pol