

MATRIX

XUR XIR XER

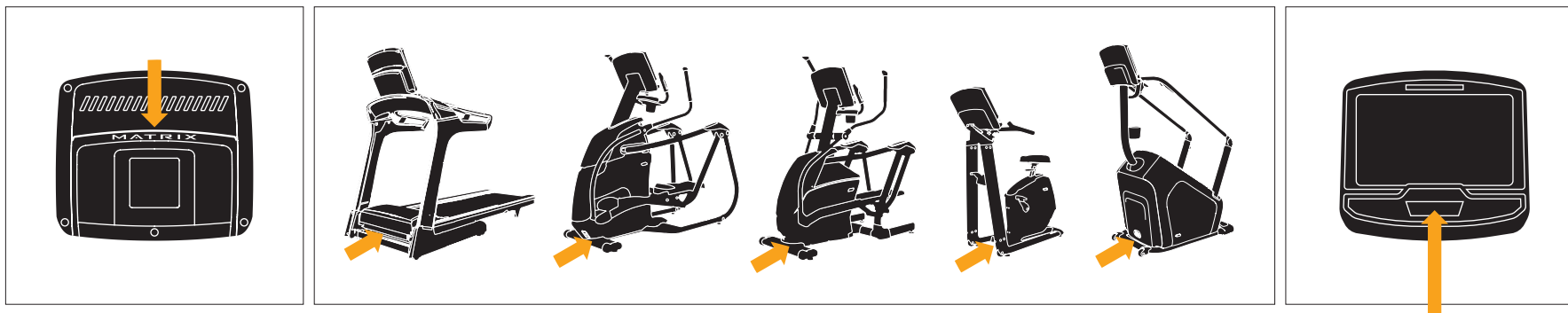




3	DEUTSCH
17	NEDERLANDS
31	ESPAÑOL
45	ITALIANO
59	PORTUGUÊS
73	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
87	FRANÇAIS
101	ENGLISH

BEDIENUNGSANLEITUNG

POSITIONEN DER SERIENNUMMER



Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummern auf den Strichcode-Aufklebern und tragen Sie diese in die unten vorgesehenen Felder ein.

SERIENNUMMER DER KONSOLE

SERIENNUMMER DES RAHMENS

KONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODELL

☐ TF30	☐ TF50	KLAPPBARES MATRIX LAUFBAND
☐ T30	☐ T70	NICHT KLAPPBARES MATRIX LAUFBAND
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Verwenden Sie die oben angegebenen Informationen, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden.

⚠️ WARNUNG GEFAHR VON PERSONENSCHÄDEN:

- KINDER UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
 - HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEME SIND GGF. UNGENAU. EINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS KANN ZU SCHWEREN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN ODER ZUM TOD FÜHREN. BEENDEN SIE DAS TRAINING SOFORT, WENN SCHWIMMELGEBÜHLE AUFTRETEN.
 - VOR DER VERWENDUNG DAS BENUTZERHANDBUCH LESEN.
 - DIESES GERÄT AUSSCHLIEßLICH FÜR DEN BESTIMMUNGSGEMÄßEN ZWECK VERWENDEN.
 - WENDEN SIE SICH VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS AN EINEN ARZT.
 - DAS GERÄT IST AUSSCHLIEßLICH FÜR DEN PRIVATGEBRAUCH BESTIMMT.
- NUR LAUFBÄNDER:
 - UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, VOR DER VERWENDUNG DEN SICHERHEITSCIP AN DER KLEIDUNG BEFESTIGEN.
 - UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, BEIM BETRETEN UND VERLASSEN DES SICH BEWEGENDEN LAUFBANDS VORSICHTIG VORGEHEN, STELLEN SIE SICH BEIM START DES LAUFBANDS AUF DIE SEITENSCHÜTTEN.
 - BEI NICHTVERWENDUNG DEN SICHERHEITSSCHLÜSSEL ENTFERNEN UND AUßERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN.

SOFTWAREUPDATE

Bei bestehender WLAN-Verbindung steht gelegentlich ein Software-Update für Ihre Konsole als automatischer Download bereit.



DEUTSCH



XIR

XUR/XIR/XER-KONSOLENBESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.

Die Modelle XUR, XIR und XER sind mit vollständig integrierten Touchscreens ausgestattet. Alle Trainingsinformationen werden auf dem Bildschirm erläutert. Es wird empfohlen, sich umfassend mit der Benutzeroberfläche vertraut zu machen

- A) LOS:** Antippen, um einen Schnellstart durchzuführen.
- B) VORGESTELLT:** Antippen, um vorgestellte, empfohlene oder Ihre Lieblingsprogramme auszuwählen.
- C) TRAINING:** Antippen, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen.
- D) AKTUELL:** Aktuelle Trainings anzeigen und ausführen.
- E) APPS:** Antippen, um eine Unterhaltungssapp und ein manuelles Training zu starten.
- F) BENUTZER:** Wählen Sie einen vorhandenen Benutzer oder Gast aus oder fügen Sie einen Benutzer hinzu.
- G) EINSTELLUNGEN:** Zugriff auf Lautstärkeregler, Bluetooth-Kopplung, WLAN-Einrichtung und Geräteeinstellungen.
- H) KOPFHÖRERANSCHLUSS:** Schließen Sie Ihre Kopfhörer an die Konsole an, um sie anstelle der Konsolenlautsprecher zu verwenden.
- I) AUDIO-IN:** Schließen Sie Ihren Mediaplayer mit dem im Lieferumfang enthaltenen Audioadapterkabel an der Konsole an.
- J) ENERGIESPARANZEIGE:** Zeigt an, ob sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.
- K) USB-ANSCHLUSS:** Dient zum Zugriff auf Medien von kompatiblen Geräten und zur Installation von Softwareupdates. Lädt die meisten Geräte mit bis zu 2,4 Ampere.*
- L) LAUTSPRECHER:** Audioinhalte werden über die Lautsprecher wiedergegeben.
- M) LESEHALTERUNG:** Dient zur Ablage von Lesematerial oder eines elektronischen Geräts.
- N) KONSOLENRÜCKSEITE (NUR XUR & XIR)**
 - **HDMI-ANSCHLUSS:** Schließen Sie Ihr Telefon oder Tablet einfach über HDMI an, um Ihr Gerät auf dem hochauflösenden LED-Bildschirm wiederzugeben. Oder zeigen Sie Ihre Lieblings-Apps von Ihrem Streaminggerät an. (HDMI-Kabel, Mediaplayer und Geräte nicht im Lieferumfang enthalten).
 - **USB-ANSCHLUSS:** Versorgt USB-betriebene Geräte mit Strom bis zu 1 Ampere.*

* Modelle der 30iger-Serie enthalten keine Ladefunktion.

VOR DER INBETRIEBNAHME

ERSTEINRICHTUNG

Wenn Sie die Konsole zum ersten Mal einschalten, werden Sie aufgefordert, die Ersteinrichtung durchzuführen.

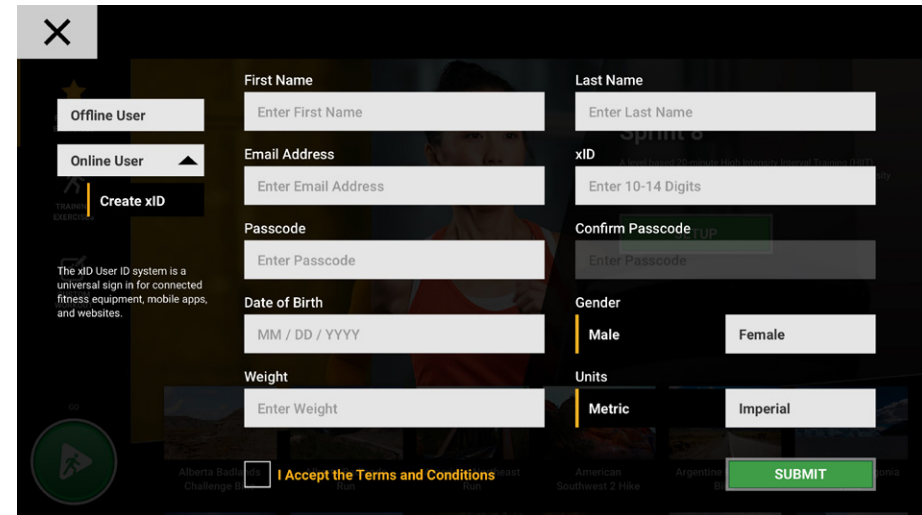
- Wählen Sie Ihre Sprache, Zeitzone, Zeitformat und Maßeinheiten und tippen Sie zur Bestätigung auf →.

NETZWERK-SETUP

- Wählen Sie eines der verfügbaren drahtlosen Netzwerke, die erkannt und auf dem Bildschirm angezeigt werden. Wenn Sie Ihr Netzwerk nicht sehen, können Sie es über die Option „Andere“ manuell hinzufügen. Wenn Sie noch kein WLAN einrichten möchten, tippen Sie auf →.
- Geben Sie das WLAN-Passwort mithilfe der Tastatur ein. Tippen Sie zur Bestätigung auf ✓.
- Der WLAN-Verbindungsstatus und die Signalstärke werden durch das Symbol  in der oberen rechten Ecke des Displays angezeigt. Tippen Sie auf →, um fortzufahren.

MODELLEINRICHTUNG

- Geben Sie die Seriennummer der Konsole und des Rahmens ein und tippen Sie zum Fertigstellen auf ✓.



BENUTZEREINRICHTUNG

Um einen neuen Benutzer anzulegen, tippen Sie auf  und dann auf **NEUER BENUTZER**.

Indem Sie ein **BENUTZER OFFLINE**-Konto anlegen, werden Ihre Informationen auf der Konsole gespeichert und nicht mit ViewFit geteilt.

- Geben Sie Ihre Informationen in die Formularfelder ein.
- Überprüfen Sie Ihre Informationen und tippen Sie auf **Ich bin mit den Nutzungsbedingungen einverstanden** (I accept the terms and conditions), um die **Nutzungsbedingungen** zu überprüfen. Wählen Sie **AKZEPTIEREN**.
- Wählen Sie **ABSCHICKEN**, um die Einrichtung Ihres Kontos abzuschließen.

ODER...

Melden Sie sich als **ONLINE-BENUTZER** (ONLINE USER) an, indem Sie sich mit Ihrem xID-Konto anmelden oder eines erstellen. Ihre Trainingsdaten werden gespeichert und online unter **Viewfit.com** geteilt.

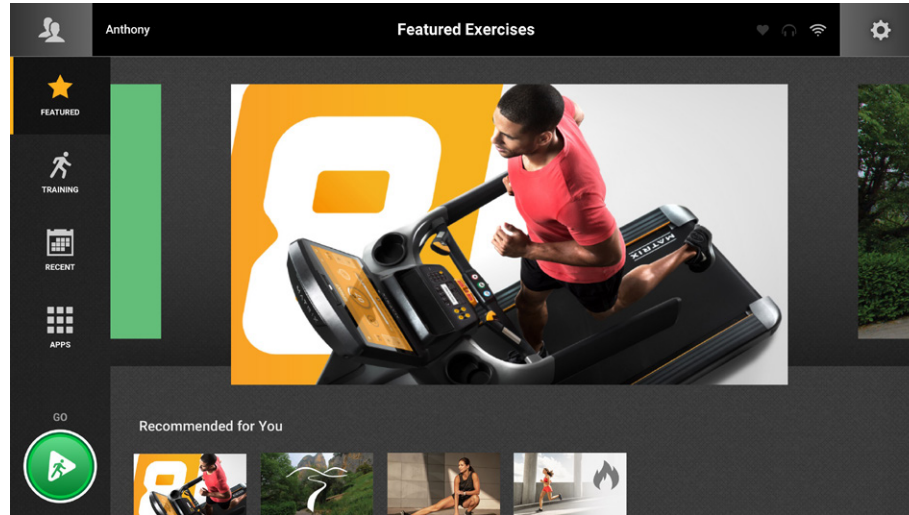
- Wenn Sie bereits eine xID haben, melden Sie sich mit Ihrer xID und Ihrem Passwort an.
- Geben Sie Ihre Informationen in die Formularfelder ein, um eine xID zu erstellen. Überprüfen Sie Ihre Informationen und tippen Sie auf **Ich bin mit den Nutzungsbedingungen einverstanden** (I accept the terms and conditions), um die **Nutzungsbedingungen** zu überprüfen. Wählen Sie **AKZEPTIEREN**.
- Wählen Sie **ABSCHICKEN**, um die Einrichtung Ihres Kontos abzuschließen.



DEUTSCH



DEUTSCH

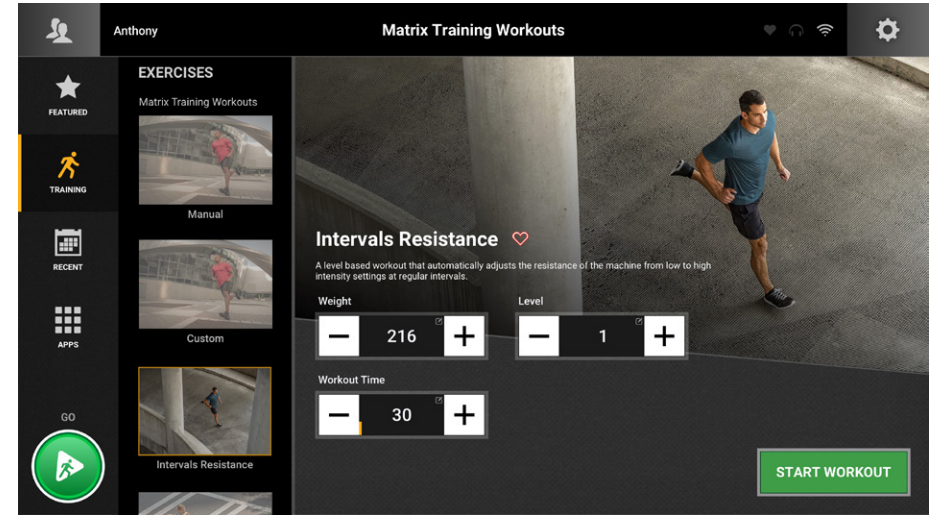


ERSTE SCHRITTE

- 1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Geräts behindern könnten.
- 2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Gerät EIN. (Hinweis: Manche Geräte haben keinen Ein-/Ausschalter).

NUR LAUFBÄNDER:

- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittplächen.
- 4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann.
- 5) Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.

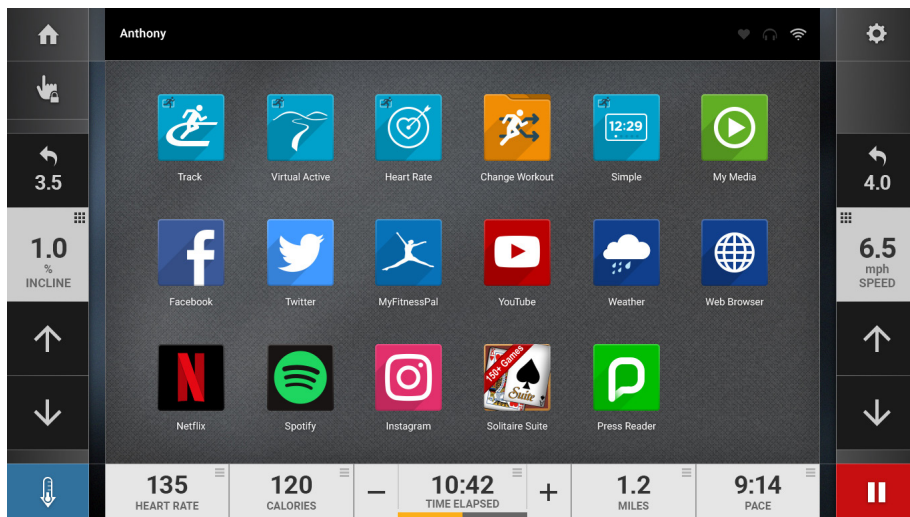


TRAININGSPROGRAMM EINSTELLEN

- 6) Drücken Sie **LOS**, um mit einem manuellen Training zu beginnen. Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. ODER...
- 7) Wählen Sie eine Option aus den Bildschirmen **VORGESTELLT**, **TRAINING**, **AKTUELL** oder **APPS**.
 - Verwenden Sie **— +**, um Ihre Trainingseinstellungen anzupassen.
 - Tippen Sie auf **📝**, um eine Zifferntastatur für die Eingabe von Zahlen zu öffnen.
 - Tippen Sie auf **♡**, um ein Trainingsprogramm Ihren **FAVORITEN** im Bildschirm **VORGESTELLTE ÜBUNGEN** hinzuzufügen.
- 8) Tippen Sie auf **TRAINING BEGINNEN**, um mit Ihrem Training zu beginnen.

BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, werden Ihre Trainingsergebnisse noch 2 Minuten lang auf der Konsole angezeigt und automatisch in Ihren **AKTUELLEN** Trainings sowie ViewFit gespeichert, sofern Sie angemeldet sind und die Nutzungsbedingungen für xID akzeptiert haben.



STARTBILDSCHIRM

- Tippen Sie auf , um das **TRAININGSFEEDBACK** zu ändern, das unten im Bildschirm angezeigt wird.
- Wenn Sie eine App verwenden, tippen Sie auf , um zum Startbildschirm zurückzukehren.
- Tippen Sie auf , um die **LAUTSTÄRKE** anzupassen, ein **BLUETOOTH**-Gerät zu koppeln oder die **AUDIOQUELLE** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.) zu ändern.
- Tippen Sie auf , um Widerstand, Geschwindigkeit oder Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
- Tippen Sie auf , um mit der Zifferntastatur Widerstand, Geschwindigkeit oder Steigung einzustellen. Tippen Sie auf , um Änderungen zu bestätigen.
- Tippen Sie auf , um Widerstand, Geschwindigkeit oder Steigung auf die vorangehende Einstellung zurückzusetzen.
- Tippen Sie auf , um Ihr Training vorübergehend zu unterbrechen, und tippen Sie auf , um das Training fortzusetzen. Wenn Sie das Training in einer Pause beenden möchten, tippen Sie auf .
- Tippen Sie auf , um die Trainingsdauer zu erhöhen oder zu verringern.
- Tippen Sie auf , um die Entspannungsphase zu starten. Die Entspannungsphase dauert 5 Minuten, während sich die Intensität des Trainings verringert, sodass sich Ihr Körper erholen kann.
- Tippen Sie auf , um den Bildschirm zu sperren. Tippen Sie erneut auf dieses Symbol, um den Bildschirm zu entsperren und Bildschirmberührungen zu erlauben.

BLUETOOTH

Die Konsole kann sich über Bluetooth mit einem Gerät pro Kategorie verbinden:

- Lautsprecher/Kopfhörer
- Herzfrequenzmesser

SO SCHLIESSEN SIE EIN KOMPATIBLES GERÄT AN:

- 1) Die **GERÄTEKOPPLUNG** kann über die **EINSTELLUNGEN** aufgerufen werden.
- 2) Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Gerät und stellen Sie sicher, dass es sichtbar ist.
- 3) Tippen Sie auf die entsprechende Kategorie aus der Liste. Das Bluetooth-Gerät sollte nach einigen Sekunden rechts angezeigt werden.
- 4) Tippen Sie auf den Gerätenamen und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Gerät zu koppeln. Nach dem Koppeln werden oder hervorgehoben und in der oberen rechten Ecke der Nachrichtenleiste angezeigt.

* Nicht alle Bluetooth-Protokolle sind kompatibel.

USB-AUDIO/-VIDEO

Die Konsole kann Medien in der **MY MEDIA**-App via USB streamen. Zu den unterstützten Geräten gehören USB-Flash-Laufwerke (bis zu 16 GB), Windows-Smartphones/Tablets und Android-Smartphones/Tablets.

Zu den unterstützten Medientypen gehören:

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 und WAV
- Video – H.263 (3GP, MP4) und H.264 (MP4, MOV)

SO SPIELEN SIE MEDIEN BEIM TRAINING AB:

- 1) Entsperren und schließen Sie Ihr Gerät an den USB-Anschluss unter dem Display an.
- 2) Öffnen Sie die **MY MEDIA**-App und wählen Sie den USB-Gerätenamen aus der Liste der Medien aus.
- 3) Wählen Sie oben Audio oder Video , um auf Ihre Dateien zuzugreifen und Ihre Medien abzuspielen.

AUDIO-IN/-OUT

Sie können Audio über die Konsolenlautsprecher wiedergeben, indem Sie ein Gerät an die Audioeingangsbuchse unter dem Display anschließen. Schließen Sie Ihre Kopfhörer an die Audioausgangsbuchse an, um sie anstelle der Konsolenlautsprecher zu verwenden.





APPS UND UNTERHALTUNG

Die Verfügbarkeit von Apps kann sich ändern. Einige Apps sind nicht in allen Regionen verfügbar. Weitere Apps können verfügbar werden. Trainingsprogramme und Funktionen variieren je nach Modelltyp, Konsolenkonfigurationen, Softwareversionen und erworbenen Optionen.



MEINE MEDIEN

Verbinden und steuern Sie Audio- und Videodateien auf dem Bildschirm über den USB-Anschluss.



FACEBOOK

Besuchen Sie Ihre Facebook-Seite, während Sie trainieren.



KINDLE READER (NUR XUR/XIR)

Lesen Sie Ihre eBooks, während Sie trainieren.



HDMI (NUR XUR/XIR)*

Schließen Sie Ihr Telefon oder Tablet einfach über HDMI an, um Ihr Gerät auf dem hochauflösenden LED-Bildschirm wiederzugeben. Oder zeigen Sie Ihre Lieblings-Apps von Ihrem Streaminggerät an.



TWITTER

Besuchen Sie Twitter, während Sie trainieren.



FLIPBOARD

Stöbern Sie und lesen Sie digitale Zeitungen und Magazine, während Sie trainieren.



NETFLIX

Stöbern Sie und sehen Sie sich Netflix-Filme an, während Sie trainieren. Netflix-Konto für den Zugriff auf Inhalte erforderlich.



INSTAGRAM

Besuchen Sie Ihren Instagram-Feed, während Sie trainieren.



PRESS READER

Stöbern Sie und lesen Sie digitale Zeitungen und Magazine, während Sie trainieren.



HULU

Stöbern Sie und sehen Sie sich Hulu-Filme an, während Sie trainieren. Hulu-Konto für den Zugriff auf Inhalte erforderlich.



MYFITNESSPAL

Verlieren Sie Gewicht mit MyFitnessPal, der schnellsten und am einfachsten zu bedienenden Ernährungs-App.



SOLITAIRE SUITE

Spielen Sie Solitaire online, während Sie trainieren.



SPOTIFY

Stöbern Sie und hören Sie beim Training Ihre Lieblingsmusik.



WETTER

Erhalten Sie lokale Wetterinformationen.



YOUTUBE

Stöbern Sie und sehen Sie sich YouTube-Filme an, während Sie trainieren.



WEB BROWSER

Nutzen Sie das World Wide Web, während Sie trainieren.

* Der Begriff HDMI und das HDMI-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von HDMI Licensing Administrator, Inc. HDMI-Kabel, Mediaplayer und Geräte sind nicht enthalten.

DRAHTLOS VORAUSSETZUNGEN: 802.11b/g/n/ac im Bereich 2,4/5 GHz, Mindestgeschwindigkeit 5 MBPS.

VERFÜGBARE PROGRAMME

MODELL	LAUFBAND		ASCENT		ELLIPTICAL		BIKE		CLIMBMILL	
KONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
TRAININGSPROGRAMME										
Manuell	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fettverbrennung (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Hügel	•	•				•		•		•
Intervalle (Widerstand)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervals (Steigung)	•	•								
Konstante Watt (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Gluteus				•						
ZIELPROGRAMME										
Zeit	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Strecke	•	•	•	•	•	•	•	•		
Kalorien	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Stufen									•	•
ZIELHERZFREQUENZPROGRAMME										
Steigung		•								
Geschwindigkeit	•	•								
Widerstand			•	•	•	•	•	•	•	•
SPRINT 8-PROGRAMM										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
VIRTUAL ACTIVE-PROGRAMM										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
LANDMARKS-PROGRAMM										
									•	•



DEUTSCH



PROGRAMMBESCHREIBUNGEN

TRAININGSPROGRAMME	
Manuell	Dieses Trainingsprogramm ermöglicht es Ihnen, das Gerät jederzeit manuell einzustellen.
Fettverbrennung	Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem Steigung oder Widerstand erhöht oder verringert werden, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben.
Hügel	Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem Steigung oder Widerstand automatisch angepasst werden, um Bergauf- oder Bergabfahrten zu simulieren.
Intervalle (Widerstand)	Ein widerstandsbasiertes Training, das den Widerstand in regelmäßigen Abständen automatisch anpasst.
Intervalle (Steigung)	Ein widerstandsbasiertes Training, das die Steigung in regelmäßigen Abständen automatisch anpasst.
Konstante Watt	Passt den Widerstand automatisch an, um den eingestellten Watt-Wert beizubehalten.
Gluteus	Dieses Programm wurde entwickelt, um Ihren Bewegungsradius zu vergrößern und die Oberschenkel und Gesäßmuskeln anzusprechen. Durch die Variation einer hohen Steigung während des gesamten Trainings können Sie Ihre Gesäßmuskeln besonders gut trainieren.
ZIELPROGRAMME	
Zeit	Bei diesem Trainingsprogramm können Sie eine Trainingsdauer wählen, die in Ihre Trainingsroutine passt.
Strecke	Bei diesem Training wählen Sie eine bestimmte Strecke, die Sie zurücklegen möchten. Wenn Sie eine weitere Strecke auswählen, kann sich die Trainingsdauer je nach Geschwindigkeit erhöhen.
KALORIEN	Bei diesem Training wählen Sie eine bestimmte Anzahl von Kalorien, die Sie verbrennen möchten. Wenn Sie eine höhere Anzahl an Kalorien auswählen, kann sich die Trainingsdauer je nach Geschwindigkeit erhöhen.
Stufen	Bei diesem Training wählen Sie eine bestimmte Anzahl an Stockwerken, die Sie erklimmen möchten. Wenn Sie eine höhere Anzahl an Stockwerken auswählen, kann sich die Trainingsdauer je nach Geschwindigkeit erhöhen.
ZIELHERZFREQUENZPROGRAMME (HERZFREQUENZGURT EMPFOHLEN)	
Steigung	Stellt die Steigung automatisch so ein, dass Sie in einen Bereich von 5 Schlägen Ihrer eingestellten % der maximalen Herzfrequenz kommen.
Geschwindigkeit	Stellt die Geschwindigkeit automatisch so ein, dass Sie in einen Bereich von 5 Schlägen Ihrer eingestellten % der maximalen Herzfrequenz kommen.
Widerstand	Stellt den Widerstand automatisch so ein, dass Sie in einen Bereich von 5 Schlägen Ihrer eingestellten % der maximalen Herzfrequenz kommen.

SPRINT 8-PROGRAMM

Bei SPRINT 8 handelt es sich um ein anaerobes High Intensity Interval-Trainingsprogramm, das speziell für den Muskelaufbau, zur Verbesserung der Geschwindigkeit und zur Freisetzung des körpereigenen Wachstumshormons entworfen wurde.

VIRTUAL ACTIVE-PROGRAMM

Verwendet echtes Filmmaterial von beeindruckenden Reisezielen auf der ganzen Welt. Virtual Active ist die ultimative Trainingsunterhaltung. Mit Virtual Active können Sie sich aus der Enge einer normalen Trainingsroutine befreien und gleichzeitig ein dynamisches Erlebnis genießen.

LANDMARKS-PROGRAMM

Das virtuelle Landmarks-Programm führt seine Nutzer zu einigen der berühmtesten Gebäude und Denkmäler der Welt.

PROGRAMMTABELLE

FETTVERBRENNUNG – A30, E30, R30, U30

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WIDERSTAND																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segment = Trainingsdauer / 16

PROGRAMMTABELLE

FETTVERBRENNUNG – C50

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WIDERSTAND																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = Trainingsdauer / 16

HÜGEL – E30, R30, U30

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WIDERSTAND																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segment = Trainingsdauer / 16

HÜGEL – E50, R50, U50, C50

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WIDERSTAND																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

Segment = Trainingsdauer / 16

HÜGEL – LAUFBÄNDER

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	NEIGUNG																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segment = Trainingsdauer / 16

Maximale Steigung 12 % oder 15 %, je nach Laufbandmodell





INTERVALLE (WIDERSTAND) – A50, E50, R50, U50, C50

I = % Steigung / R = Widerstand
Steigung nur für A50
Segment = Trainingsdauer / 16

Min = Minimaler eingestellter Widerstand

Max = Maximaler eingestellter Widerstand

Segment = Trainingsdauer / 19

I = % Steigung / R = Widerstand
Steigung nur für A30
Segment = Trainingsdauer / 16

Segment = Trainingsdauer / 16
Maximale Steigung 12 % oder 15 %, je nach Laufbandmodell



SPRINT 8 – LAUFBÄNDER

	SEGMENT	AUF- WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8		ENTSPAN- NUNGSPHASE
			ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Stufe 1	MPH	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	1,5
	Steigung	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Stufe 2	MPH	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Steigung	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Stufe 3	MPH	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Steigung	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Stufe 4	MPH	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	1,5
	Steigung	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Stufe 5	MPH	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Steigung	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Stufe 6	MPH	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	2,0
	Steigung	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Stufe 7	MPH	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	2,0
	Steigung	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Stufe 8	MPH	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	2,0
	Steigung	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Stufe 9	MPH	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	2,0
	Steigung	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Stufe 10	MPH	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	2,0
	Steigung	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Level 11	MPH	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Steigung	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Level 12	MPH	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	2,5
	Steigung	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Level 13	MPH	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Steigung	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Level 14	MPH	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	2,5
	Steigung	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Level 15	MPH	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Steigung	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Level 16	MPH	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	3,0
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Level 17	MPH	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	3,0
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Level 18	MPH	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	3,0
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Level 19	MPH	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	3,0
	Steigung	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0
Level 20	MPH	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	6,0
	Steigung	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0

SPRINT 8 – E50, U50, R50

	SEGMENT	AUF- WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8		ENTSPAN- NUNGSPHASE
			ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Stufe 1	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Stufe 2	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Stufe 3	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Stufe 4	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
Stufe 5	Widerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
Stufe 6	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Stufe 7	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Stufe 8	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
Stufe 9	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
Stufe 10	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
Level 11	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
Level 12	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
Level 13	Widerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
Level 14	Widerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
Level 15	Widerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
Level 16	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
Level 17	Widerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
Level 18	Widerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
Level 19	Widerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
Level 20	Widerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3

SPRINT 8 – E30, U30, R30

	SEGMENT	AUF- WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8		ENTSPAN- NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30		
Stufe 1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2:30
Stufe 2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Stufe 3	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Stufe 4	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Stufe 5	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Stufe 6	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Stufe 7	Widerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Stufe 8	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Stufe 9	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	2
Stufe 10	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Level 11	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Level 12	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	2
Level 13	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	2
Level 14	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	2
Level 15	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	2
Level 16	Widerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
Level 17	Widerstand	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	3
Level 18	Widerstand	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	3
Level 19	Widerstand	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	3
Level 20	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	3



PROGRAMMTABELLE

SPRINT 8 – A50

	SEGMENT	AUF- WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8		ENTSPAN- NUNGSPHASE
			ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Stufe 1	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Stufe 2	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Stufe 3	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Stufe 4	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Stufe 5	Widerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Stufe 6	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Stufe 7	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Stufe 8	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Stufe 9	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Stufe 10	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Level 11	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Level 12	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Level 13	Widerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Level 14	Widerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Level 15	Widerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Level 16	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Level 17	Widerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Level 18	Widerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Level 19	Widerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Level 20	Widerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0

SPRINT 8 – A30

	SEGMENT	AUF- WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8		ENTSPAN- NUNGSPHASE
			ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Stufe 1	Widerstand	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Stufe 2	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Stufe 3	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Stufe 4	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Stufe 5	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Stufe 6	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Stufe 7	Widerstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Stufe 8	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Stufe 9	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Stufe 10	Widerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Level 11	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Level 12	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Level 13	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 14	Widerstand	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 15	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 16	Widerstand	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 17	Widerstand	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 18	Widerstand	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 19	Widerstand	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	15
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Level 20	Widerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16
	Steigung	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60

ZIELHERZFREQUENZ

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln (max. HF = $220 - (0,64 \times \text{Alter})$). Diese auf dem Alter basierte Methode bietet einen ungefähren Durchschnittswert, der auf den Großteil aller Personen und vor allem auf solche zutrifft, die gerade mit dem Herzfrequenztraining begonnen haben. Der genaueste Weg zur Bestimmung Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, bei einem Kardiologen oder Trainingsphysiologen einen klinischen Maximalbelastungstest durchführen zu lassen. Wenn Sie über 40 Jahre alt, übergewichtig und/oder seit einigen Jahren untrainiert sind oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten aufgetreten sind, empfiehlt sich ein klinischer Test.

Der folgenden Tabelle entnehmen Sie Beispiele für den Herzfrequenzbereich einer 30 Jahre alten Person, die mit 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen trainiert. Beispiel: Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person lautet $220 - 30 = 190$ BPM. Das ergibt für 90 % der max. HF einen Wert von $190 \times 0,9 = 171$ BPM.

Zielherzfrequenzbereich	Trainingsdauer	Beispiel: ZHF-Bereich (Alter: 30)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR HART 90 – 100 %	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Für trainierte Personen und athletisches Training
HART 80 – 90 %	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Kürzere Trainingseinheiten
MODERAT 70 – 80 %	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Gemäßigte Trainingseinheiten
LEICHT 60 – 70 %	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Lange und wiederholte, kurze Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 – 60 %	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion. Herzfrequenzmesser an Griffen erlauben zwar eine relative Abschätzung der tatsächlichen Herzfrequenz, sollten aber nicht als zuverlässig angesehen werden, wenn exakte Messwerte erforderlich sind. Einige Menschen, z. B. Teilnehmer eines Cardio-Reha-Programms, sollten ein zusätzliches Herzfrequenzüberwachungssystem mit Brustgurt oder eine Pulsuhr nutzen. Verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung des Anwenders, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Nach fünf aufeinanderfolgenden Herzschlägen (15 – 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Umschließen Sie die Griffe vollständig aber locker. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie den Lenker über längere Zeit halten. Halten Sie die Pulssensoren sauber, damit der Kontakt gewährleistet bleibt.

WARNUNG!

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.

Konsole	Unterstützte Herzfrequenzprotokolle
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





ZIELHERZFREQUENZ

LAUFBÄNDER

Zielherzfrequenz – Geschwindigkeit

- Steigung und Geschwindigkeit können jederzeit angepasst werden, auch während der Aufwärm- und Entspannungsphase.
- Der Geschwindigkeitsbereich für das Training reicht von 0,8 km/h bis zu dem bei der Trainingseinstellung festgelegten Maximum.
- Nach dem Aufwärmen erhöht sich die Geschwindigkeit alle 20 Sekunden automatisch um 0,5 km/h, um Sie mit einer Abweichung von bis zu 5 Schlägen auf Ihre eingestellten % der maximalen Herzfrequenz zu bringen.
- Die Geschwindigkeit wird die bei der Programmeinstellung eingestellte maximale Geschwindigkeit nicht überschreiten.
- Während der Entspannungsphase wird die Geschwindigkeit um 60 % der aktuellen Geschwindigkeit oder auf 6,4 km/h reduziert, je nachdem, was langsamer ist, und die Steigung wird auf 0 reduziert.
- Wenn keine Herzfrequenz festgestellt wird oder das Signal verloren geht, bleibt die Geschwindigkeit 60 Sekunden lang auf dem gleichen Niveau und wird dann alle 10 Sekunden 1,0 km/h verringert, bis die Mindestgeschwindigkeit erreicht ist, wobei die Steigung unverändert bleibt.
- Das Programm endet, wenn die Herzfrequenz der trainierenden Person die maximale Herzfrequenz für 20 Sekunden überschreitet.

Zielherzfrequenz – Steigung (nur XUR/XIR-Konsolen)

- Steigung und Geschwindigkeit können jederzeit angepasst werden, auch während der Aufwärm- und Entspannungsphase.
- Der Steigungsbereich für das Training reicht von 0 % bis zu dem bei der Trainingseinstellung festgelegten Maximum.
- Nach dem Aufwärmen passt sich die Steigung automatisch alle 5 Sekunden um 0,5 % an, um Sie mit einer Abweichung von bis zu 5 Schlägen auf Ihre eingestellten % der maximalen Herzfrequenz zu bringen.
- Die Steigung wird die bei der Programmeinstellung eingestellte maximale Steigung nicht überschreiten.
- Während der Entspannungsphase wird die Geschwindigkeit um 60 % der aktuellen Geschwindigkeit oder auf 6,4 km/h reduziert, je nachdem, was langsamer ist, und die Steigung wird auf 0 reduziert.
- Wenn keine Herzfrequenz festgestellt wird oder das Signal verloren geht, bleibt die Geschwindigkeit 60 Sekunden lang auf dem gleichen Niveau und wird dann alle 10 Sekunden 1,0 km/h verringert, bis die Mindestgeschwindigkeit erreicht ist, wobei die Steigung unverändert bleibt.
- Das Programm endet, wenn die Herzfrequenz der trainierenden Person die maximale Herzfrequenz für 5 Sekunden überschreitet.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Zielherzfrequenz – Widerstand

- Widerstand und Steigung (nur A30 & A50) können jederzeit angepasst werden, auch während der Aufwärm- und Entspannungsphase.
- Der Widerstandsbereich für das Training reicht von 1 bis zu dem bei der Trainingseinstellung festgelegten Maximum.
- Nach dem Aufwärmen passt sich der Widerstand automatisch alle 10 Sekunden um 1 Stufen an, um Sie mit einer Abweichung von bis zu 5 Schlägen auf Ihre eingestellten % der maximalen Herzfrequenz zu bringen.
- Der Widerstand wird den bei der Programmeinstellung eingestellten maximalen Widerstand nicht überschreiten.
- In der Entspannungsphase wird der Widerstand auf 1 reduziert und die Steigung auf 0.
- Wenn keine Herzfrequenz festgestellt wird oder das Signal verloren geht, bleibt der Widerstand 60 Sekunden lang auf dem gleichen Niveau und wird dann alle 10 Sekunden um 1 Widerstandsstufe verringert, bis der Mindestwiderstand erreicht ist. Die Steigung (nur A30 & A50) bleibt unverändert.
- Das Programm endet, wenn die Herzfrequenz der trainierenden Person die maximale Herzfrequenz für 10 Sekunden überschreitet.



ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)

Dieses Gerät ist mit einem speziellen Energiesparmodus ausgestattet. Dieser Modus wird automatisch aktiviert. Bei aktiviertem Energiesparmodus wechselt die Anzeige nach 30 Minuten Nichtbenutzung automatisch in den Standby-Modus bzw. Energiesparmodus. Diese Funktion spart Energie, indem sie den größten Teil der Stromversorgung des Geräts abschaltet, bis eine Taste gedrückt wird.

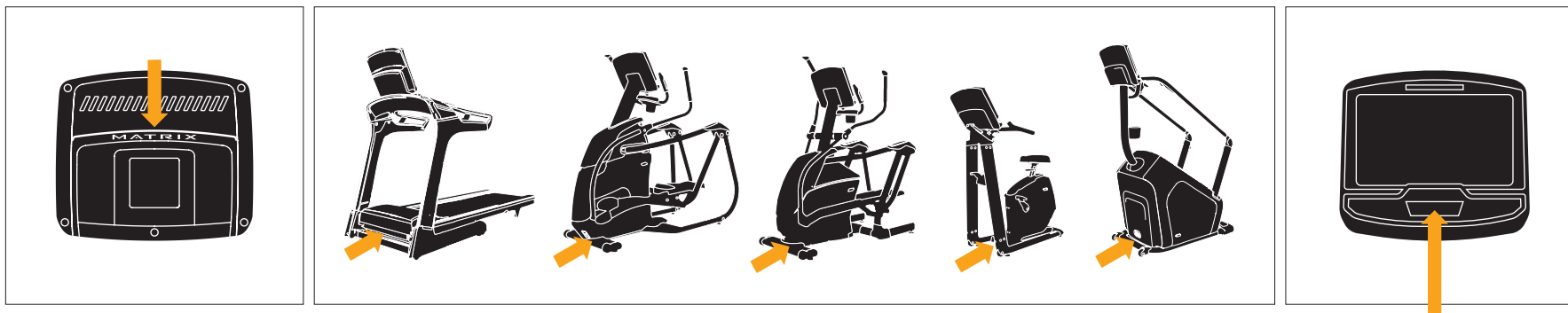
ZURÜCKSETZEN DER SCHMIERMITTEL-MELDUNG:

Es ist notwendig, das Laufdeck Ihres Laufbands oder die ClimbMill-Ketten in regelmäßigen Abständen zu schmieren, um eine optimale Leistung zu erhalten. Ihre Konsole informiert Sie, wenn Ihr Gerät geschmiert werden muss. Besuchen Sie den Support-Bereich von matrixfitness.com, um „How-To“ – Servicevideos anzusehen. Bitte wenden Sie sich mit Fragen zur Anwendung von Schmiermittel an den technischen Kundendienst.

- 1) Tippen Sie auf **EINSTELLUNGEN**  in der oberen rechten Ecke der Anzeige.
- 2) Tippen Sie auf **GERÄTEEINSTELLUNGEN**. Tippen Sie dann auf **HARDWARE**.
- 3) Tippen Sie auf **ZURÜCKSETZEN** im Abschnitt „Gesammelte Strecke“.
- 4) Tippen Sie in der oberen rechten Ecke auf **HOME** , um die Einstellungen zu verlassen.

GEBRUIKSAANWIJZING

LOCATIES SERIENUMMER



Zoek voor u verder gaat de serienummers, die zich bevinden op een barcode-sticker, en voer deze hieronder in.

SERIENUMMER CONSOLE

SERIENUMMER FRAME

CONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODEL

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX INKLAPBARE LOOPBAND
☐ T30	☐ T70	MATRIX NIET-INKLAPBARE LOOPBAND
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

*Gebruik bovenstaande informatie als u de klantenservice belt.

WAARSCHUWING RISICO OP PERSOONLIJK LETSEL:

- HOUD KINDEREN JONGER DAN 14 JAAR UIT DE BUURT VAN DE MACHINE.
- HARTSLAGCONTROLESYSTEMEN KUNNEN ONNAUWKEURIG ZIJN. TE VEEL SPORTEN KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL OF DE DOOD. ALS U ZICH FLAUW VOELT, DIENT U ONMIDDELIJK TE STOPPEN MET SPORTEN.
- LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING VOOR GEBRUIK.
- GEBRUIK DEZE APPARATUUR ALLEEN VOOR HET BEDOODE DOEL.
- RAADPLEEG EEN ARTS VOORDAT U DEZE APPARATUUR GEBRUIKT.
- DEZE APPARATUUR IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR GEBRUIK DOOR CONSUMENTEN.
- ALLEEN LOOPBANDEN:
- OM LETSEL TE VERMIDEN, BEVESTIGT U DE VEILIGHEIDSCLIIP AAN UW KLEDING VOORDAT U DE LOOPBAND GEBRUIKT.
- OM LETSEL TE VERMIDEN, DIENT U ZEER VOORZICHTIG TE ZIJN BIJ HET OP- EN AFSTAPPEN OP VAN EEN LOOPBAND IN BEWEGING. STA OP DE ZURAILS BIJ HET STARTEN VAN DE LOOPBAND.
- VERWIJDER DE VEILIGHEIDSSLEUTEL INDIEN NIET GEBRUIKT EN BEWAAR BIJ HET BEREIK VAN KINDEREN.

SOFTWARE-UPDATE

Er kan af en toe een software-update beschikbaar zijn voor uw console. Als uw console over een wifiverbinding beschikt, wordt de update automatisch gedownload.



NEDERLANDS



XIR AFGEBEELD

XUR/XIR/XER-CONSOLE BESCHRIJVING

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne bescherm laag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

De XUR, XIR en XER hebben volledig geïntegreerde touchscreen-displays. Alle informatie die nodig is voor uw trainingen wordt op het scherm uitgelegd. Wij moedigen u ten eerste aan om de interface te verkennen.

- A) START:** Druk op om een snelstart-programma te starten.
- B) UITGELICHT:** Druk om te kiezen uit een aantal uitgelichte en aanbevolen programma's en uw favoriete programma's.
- C) TRAINING:** Druk om te selecteren uit een aantal voorinstelde programma's.
- D) RECENT:** Druk op om uw recente trainingen te zien en uit te voeren.
- E) APPS:** Druk hierop om een entertainment-app en een handmatige training te starten.
- F) GEBRUIKERSMENU:** Selecteer een bestaande Gebruiker, Gast of Gebruiker toevoegen.
- G) MENU INSTELLINGEN:** Toegang tot volumeregeling, Bluetooth-koppeling, wifi-instellingen en machine-instellingen.
- H) KOPTELEFOONAANSLUITING:** Sluit uw koptelefoon aan op de console om deze te gebruiken in plaats van de speakers op de console.
- I) AUDIO IN:** Sluit uw mediaplayer aan op de console met de meegeleverde audiokabel van de adapter.
- J) ENERGIEZUINIG LICHT:** Geeft aan of de machine in de energiespaarstand staat. Druk op een knop om de machine wakker te maken.
- K) USB-POORT:** Gebruik dit om toegang te krijgen tot media vanaf compatibele apparaten en om software-updates te installeren. Laadt de meeste apparaten tot 2,4 ampère op.*
- L) LUIDSPREKERS:** Audio wordt afgespeeld via de luidsprekers.
- M) LEESREK:** Geschikt voor leesmateriaal of elektronisch apparaat.
- N) ACHTERKANT VAN CONSOLE (ALLEEN XUR & XIR)**
 - **HDMI-POORT:** Maak eenvoudig verbinding met uw telefoon of tablet via HDMI om uw apparaat te spiegelen op het high-definition LED-scherm. Of speel uw favoriete apps vanaf uw streaming media-apparaat. (HDMI-kabels, mediaspeler en apparaten niet inbegrepen).
 - **USB-POORT:** Levert stroom aan apparaten met USB-voeding tot 1 ampère.*

* Opladen wordt niet ondersteund op frames uit de serie 30.

VOOR U BEGINT

EERSTE INSTELLING

Wanneer u de console voor de eerste keer inschakelt, wordt u gevraagd om de eerste instelling (de setup) uit te voeren.

- Selecteer uw taal, tijdzone, tijdnotatie en meeteenheden en raak aan → om te bevestigen.

NETWERK INSTELLEN

- Kies uit de beschikbare draadloze netwerken die zijn gedetecteerd en op het scherm worden weergegeven. Als u uw netwerk niet ziet, dan kunt u dit handmatig toevoegen via de optie OVERIG. Als u op dit moment geen wifi wilt instellen, raak dan → aan.
- Gebruik het toetsenbord om uw wifi-netwerkwachtwoord in te voeren. Raak aan ✓ om te bevestigen.
- De status van de Wi-Fi-verbinding en de signaalsterkte worden aangegeven door het  symbool in de rechterbovenhoek van het scherm. Raak → aan om verder te gaan.

MODEL INSTELLEN

- Voer uw console en het frame-serienummer in en raak ✓ aan om te voltooien.

GEBRUIKER INSTELLEN

Om een gebruiker aan te maken, raak  aan en raak vervolgens **NIEUWE GEBRUIKER** aan.

Door een **OFFLINE GEBRUIKER** account aan te maken, wordt uw informatie opgeslagen op de console en niet gedeeld met ViewFit.

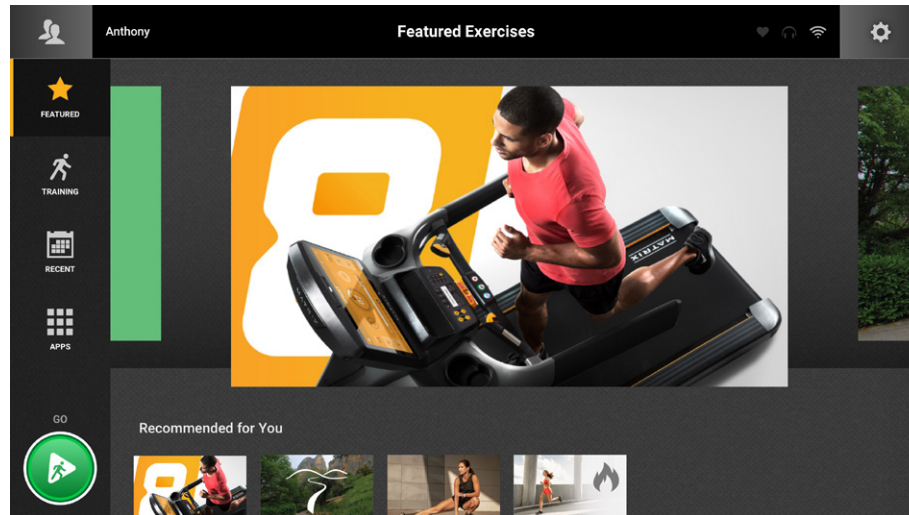
- Voer uw gegevens in de formulervelden in.
- Controleer uw informatie en selecteer het **Ik accepteer de algemene voorwaarden-**vakje om de **algemene voorwaarden** te bekijken. Selecteer **ACCEPTEREN**.
- Selecteer **INSTUREN** om uw account-instelling te voltooien.

OF..

Meld u aan als **ONLINE GEBRUIKER** door u aan te melden met of door een xID-account aan te maken. Uw trainingsgegevens worden online opgeslagen en gedeeld op **Viewfit.com**

- Als u al een xID hebt, meld u dan aan met uw xID en wachtwoord.
- Om een xID te maken, voert u uw gegevens in de formulervelden in.
- Controleer uw informatie en selecteer het **Ik accepteer de algemene voorwaarden-**vakje om de **algemene voorwaarden** te bekijken. Selecteer **ACCEPTEREN**.
- Selecteer **INSTUREN** om uw account-instelling te voltooien.



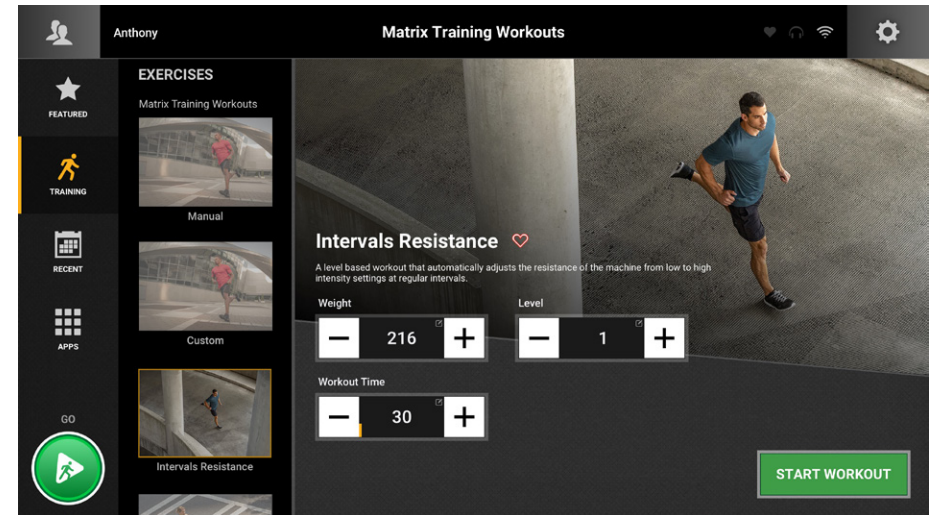


AAN DE SLAG

- 1) Controleer of er geen objecten in de buurt staan die de bewegingen van het toestel belemmeren.
- 2) Steek de stekker in het stopcontact en zet het toestel AAN (let op: sommige apparatuur heeft geen aan/uit-schakelaar).

ALLEEN LOOPBANDEN:

- 3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
- 4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
- 5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat.

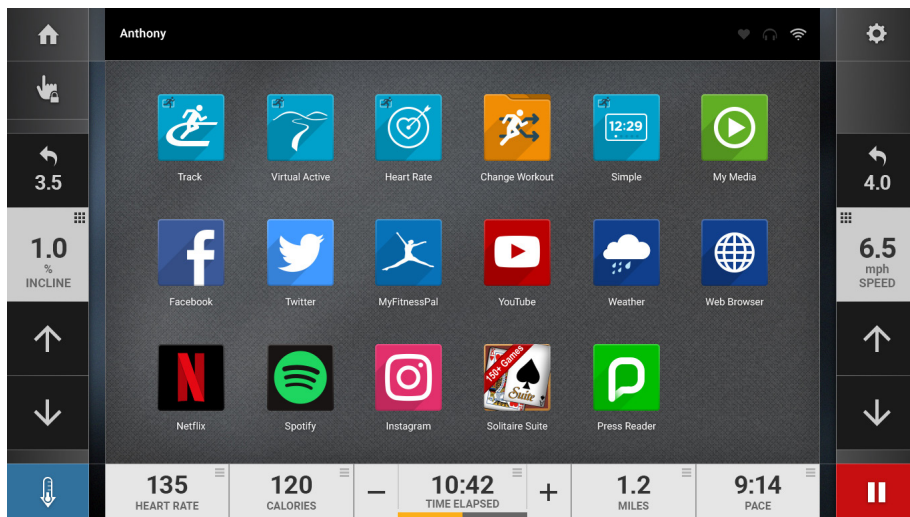


TRAINING INSTELLEN

- 6) Raak **GO** aan om met een handmatige training te beginnen. Tijd, afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. OF..
- 7) Selecteer een optie op de schermen **UITGELICHT**, **TRAINING**, **RECENT** of **APPS**.
 - Gebruik **— +** om uw trainingsinstellingen aan te passen.
 - Raak **☑** aan om een toetsenbord te openen om cijfers in te voeren.
 - Raak **♥** aan om een training aan **FAVORIETEN** toe te voegen op het **UITGELICHTE OEFENINGEN** scherm.
- 8) Raak **TRAINING BEGINNEN** aan om uw training te starten.

UW TRAINING BEÏNDIGEN

Wanneer uw training is voltooid, worden uw trainingsresultaten gedurende 2 minuten op het bedieningspaneel weergegeven en automatisch opgeslagen bij uw **RECENTE** trainingen en ViewFit, als de xID-voorwaarden zijn geaccepteerd en u bent aangemeld.



HOOFDMENU

- Raak  aan om de schermen **TRAININGSFEEDBACK** onderaan het scherm te wisselen.
- Raak tijdens het gebruik van een app  aan om terug te keren naar het hoofdmenu.
- Raak  aan om het **VOLUME** aan te passen, koppel een **BLUETOOTH** apparaat of wijzig de **AUDIOBRON** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Raak   aan om het weerstandsniveau, de snelheid of de helling te verhogen of te verlagen.
- Raak  aan om het toetsenbord te gebruiken om het weerstandsniveau, de snelheid of de helling in te stellen. Druk op  om de wijziging te bevestigen.
- Raak  aan om het weerstandsniveau, de snelheid of de helling weer in te stellen op de vorige instelling.
- Raak  aan om uw training tijdelijk te pauzeren en raak  aan om te hervatten. Raak tijdens de pauze  aan om de training te beëindigen.
- Raak   aan om de tijdsduur van uw training te verhogen of te verlagen.
- Raak  aan om naar de cooling down-modus te gaan. De cooling down duurt vijf minuten; hierbij wordt de trainingsintensiteit langzaam verlaagd om uw lichaam te laten herstellen van uw training.
- Raak  aan om het scherm te vergrendelen. Raak het nogmaals aan om het scherm te ontgrendelen en aanraken van het scherm toe te staan.

BLUETOOTH

De console kan via Bluetooth verbinding maken met één apparaat per categorie:

- Speakers / koptelefoon
- Hartslagmeters

OM UW COMPATIBELE APPARAAT AAN TE SLUITEN:

- 1) **APPARAAT KOPPELEN**  is toegankelijk via het **MENU INSTELLINGEN** .
- 2) Schakel Bluetooth in op uw apparaat en zorg ervoor dat het detecteerbaar is.
- 3) Raak de juiste categorie in de lijst aan. Het Bluetooth-apparaat moet na een paar seconden aan de rechterkant verschijnen.
- 4) Raak de apparaatnaam aan en volg de instructies op het scherm om het apparaat te koppelen. Na de koppeling wordt  of  gemarkeerd en verschijnt in de rechterbovenhoek van de berichtenbalk.

* Niet alle Bluetooth-protocollen zijn compatibel.

USB-AUDIO/VIDEO

De console kan media streamen in de **MY MEDIA APP** via USB. Ondersteunde apparaten zijn onder meer USB-flashstations (tot 16 GB), Windows-telefoons/tablets en Android-telefoons/tablets.

De ondersteunde mediatypen zijn:

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 en WAV
- Video – H.263 (3GP, MP4) en H.264 (MP4, MOV)

MEDIA AFSPLEN TIJDENS UW TRAINING:

- 1) Ontgrendel en sluit uw apparaat aan op de USB-poort  onder het scherm.
- 2) Open de **MY MEDIA** app selecteer de naam van het USB-apparaat in de lijst Mediabron.
- 3) Selecteer bovenaan het tabblad Audio  of Video  om uw bestanden te openen en uw media af te spelen.

AUDIO IN/UIT

U kunt audio afspelen via de consoleluidsprekers door een apparaat aan te sluiten op de audio-ingang  onder het scherm. Sluit uw koptelefoon aan op de audio uit-aansluiting  om deze te gebruiken in plaats van de speakers op de console.



APPS EN ENTERTAINMENT

De beschikbaarheid van apps is aan verandering onderhevig. Sommige apps zijn niet in alle gebieden beschikbaar. Mogelijk komen er extra apps beschikbaar. Trainingen en functies variëren op basis van modeltype, console-configuraties, softwareversies en aangeschafte opties.



MIJN MEDIA

Verbind en bedien audio- en videobestanden op het scherm via de USB-poort.



HDMI (ALLEEN XUR/XIR)*

Maak eenvoudig verbinding met uw telefoon of tablet via HDMI om uw apparaat te spiegelen op het high-definition LED-scherm. Of speel uw favoriete apps vanaf uw streaming media-apparaat.



NETFLIX

Zoek en bekijk video's op Netflix tijdens uw training. Netflix-account vereist om toegang tot inhoud te verkrijgen.



HULU

Zoek en bekijk video's op Hulu tijdens uw training. Hulu-account vereist om toegang tot inhoud te verkrijgen.



SPOTIFY

Zoek en beluister uw favoriete muziek tijdens uw training.



YOUTUBE

Zoek en bekijk video's op YouTube tijdens uw training.



FACEBOOK

Bekijk uw Facebook-pagina tijdens uw training.



TWITTER

Bekijk uw Twitter tijdens uw training.



INSTAGRAM

Bekijk uw Instagram tijdens uw training.



MYFITNESSPAL

Val af met MyFitnessPal, de snelste en gemakkelijkst te gebruiken voedingsapp.



WEER

Krijg plaatselijke weerberichten.



WEBBROWSER

Surf op internet tijdens uw training.



KINDLE READER (ALLEEN XUR/XIR)

Bekijk en lees uw e-books tijdens uw training.



FLIPBOARD

Bekijk de onbeperkte digitale kiosk tijdens uw training.



PERS-READER

Bekijk de onbeperkte digitale kiosk tijdens uw training.



SOLITAIRE SUITE

Speel online solitaire-spellen tijdens uw training.

* De term HDMI en het HDMI-logo zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van HDMI Licensing Administrator, Inc. HDMI-kabels, mediaspeler en apparaten niet inbegrepen.

SYSTEEMEISEN VOOR DRAADLOOS: 802.11b/g/n/ac in 2,4/5 GHz bereik, minimale snelheid 5 MBPS.

BESCHIKBARE PROGRAMMA'S

MODEL	LOOPBAND		ASCENT		CROSSTRAINER		FIETS		CLIMBMILL	
CONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
TRAININGSPROGRAMMA'S										
Handmatig	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Vetverbranding (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Rolling Hills (heuvels)	•	•				•		•		•
Intervallen (weerstand)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervallen (helling)	•	•								
Constance watts (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glute				•						
DOELPROGRAMMA'S										
Tijd	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Afstand	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorieën	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Etages									•	•
DOELHARTSLAG-PROGRAMMA'S										
Helling		•								
Snelheid	•	•								
Weerstand			•	•	•	•	•	•	•	•
SPRINT 8-PROGRAMMA										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
VIRTUAL ACTIVE PROGRAMMA										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
LANDMARKS PROGRAMMA										
									•	•





PROGRAMMABESCHRIJVINGEN

TRAININGSPROGRAMMA'S	
Handmatig	Een training waarbij u de machine te allen tijde handmatig kunt aanpassen.
Vetverbranding	Bevordert gewichtsverlies door het de helling of het niveau te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft.
Rolling Hills (heuvels)	Een op niveau gebaseerde training die automatisch de helling of weerstand aanpast om het op- of afrijden van heuvels te simuleren.
Intervallen (weerstand)	Een op niveau gebaseerde training die de weerstand automatisch met regelmatige tussenpozen aanpast.
Intervallen (helling)	Een op niveau gebaseerde training die de hellingswaarde automatisch met regelmatige tussenpozen aanpast.
Constance watts	Past automatisch de weerstand aan om de ingestelde watt-waarde vast te houden.
Glute	Dit programma is ontworpen om uw bewegingsbereik te vergroten en is gericht op uw dijen en bilspieren. Door tijdens de training met een hoge helling te variëren, kunt u uw bilspieren aanzienlijk stimuleren.
DOELPROGRAMMA'S	
Tijd	Een training waarmee u een trainingslengte kunt kiezen die bij uw trainingsroutine past.
Afstand	Een training die u een specifieke afstand laat kiezen die u wilt afleggen tijdens uw workout. Als u een grotere afstand instelt zal de tijdsduur van de training toenemen, op basis van uw snelheid.
Calorieën	Een training die u een specifiek aantal calorieën laat kiezen die u wilt verbranden tijdens uw training. Als u een hoger caloriedoel instelt, zal de tijdsduur van de training toenemen, op basis van uw snelheid.
Etages	Een training die u etages laat kiezen die u wilt beklimmen tijdens uw training. Als u een hoger etagedoel instelt zal de tijdsduur van de training toenemen, op basis van uw snelheid.
DOELHARTSLAG-PROGRAMMA'S (HARTSLAGBAND WORDT AANBEVOLEN)	
Helling	Past de helling automatisch aan om u binnen 5 slagen van uw ingestelde % van de maximale hartslag te brengen.
Snelheid	Past de snelheid automatisch aan om u binnen 5 slagen van uw ingestelde% van de maximale hartslag te brengen.
Weerstand	Past de weerstand automatisch aan om u binnen 5 slagen van uw ingestelde% van de maximale hartslag te brengen.

SPRINT 8-PROGRAMMA

Het SPRINT 8-programma is een anaeroob High Intensity Interval Trainingsprogramma dat ontworpen is voor spieropbouw, meer snelheid en het op natuurlijke wijze stimuleren van de afgifte van Human Growth Hormone (HGH - lichaamseigen groeihormoon) in uw lichaam.

VIRTUAL ACTIVE PROGRAMMA

Maakt gebruik van echte beelden van verbluffende bestemmingen over de hele wereld. Virtual Active, het ultieme op het gebied van trainingsentertainment, laat u ontsnappen aan de beperkingen van een normale trainingsroutine terwijl u geniet van een dynamische ervaring.

LANDMARKS PROGRAMMA

Het Landmarks-programma stelt gebruikers in staat om enkele van de beroemdste gebouwen en monumenten over de hele wereld te beklimmen.

PROGRAMMA-TABELLEN

VETVERBRANDING - A30, E30, R30, U30

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WEERSTAND																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segment = trainingstijd / 16

PROGRAMMA-TABELLEN

VETVERBRANDING - C50

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WEERSTAND																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = trainingstijd / 16

ROLLING HILLS (HEUVELS) - E30, R30, U30

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WEERSTAND																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segment = trainingstijd / 16

ROLLING HILLS (HEUVELS) - E50, R50, U50, C50

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WEERSTAND																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

Segment = trainingstijd / 16

ROLLING HILLS (HEUVELS) - LOOPBANDEN

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	HELLING																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segment = trainingstijd / 16

Max. helling 12% of 15%, afhankelijk van het model van de loopband.





INTERVALLEN (WEERSTAND) - A50, E50, R50, U50, C50

$$\text{Segment} = \text{trainingstijd} / 16$$

Segment = trainingstijd / 19

Segment = trainingstijd / 16

Max. helling 12% of 15%, afhankelijk van het model van de loopband.



SPRINT 8 - LOOPBANDEN

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOLING DOWN
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Niveau 1	MPH	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	1,5
	Helling	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Niveau 2	MPH	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Helling	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Niveau 3	MPH	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Helling	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Niveau 4	MPH	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	1,5
	Helling	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Niveau 5	MPH	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Helling	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Niveau 6	MPH	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	2,0
	Helling	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Niveau 7	MPH	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	2,0
	Helling	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Niveau 8	MPH	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	2,0
	Helling	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Niveau 9	MPH	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	2,0
	Helling	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Niveau 10	MPH	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	2,0
	Helling	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Niveau 11	MPH	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Helling	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Niveau 12	MPH	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	2,5
	Helling	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Niveau 13	MPH	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Helling	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Niveau 14	MPH	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	2,5
	Helling	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Niveau 15	MPH	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Helling	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Niveau 16	MPH	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	3,0
	Helling	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Niveau 17	MPH	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	3,0
	Helling	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Niveau 18	MPH	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	3,0
	Helling	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Niveau 19	MPH	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	3,0
	Helling	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0
Niveau 20	MPH	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	6,0
	Helling	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOLING DOWN
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Niveau 1	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Niveau 2	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Niveau 3	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Niveau 4	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
Niveau 5	Weerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
Niveau 6	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Niveau 7	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Niveau 8	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
Niveau 9	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
Niveau 10	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
Niveau 11	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
Niveau 12	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
Niveau 13	Weerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
Niveau 14	Weerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
Niveau 15	Weerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
Niveau 16	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
Niveau 17	Weerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
Niveau 18	Weerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
Niveau 19	Weerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
Niveau 20	Weerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOLING DOWN
	TJJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Niveau 1	Weerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Niveau 2	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Niveau 3	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Niveau 4	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Niveau 5	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Niveau 6	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Niveau 7	Weerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Niveau 8	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Niveau 9	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	2
Niveau 10	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Niveau 11	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Niveau 12	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	2
Niveau 13	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	2
Niveau 14	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	2
Niveau 15	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	2
Niveau 16	Weerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
Niveau 17	Weerstand	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	3
Niveau 18	Weerstand	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	3
Niveau 19	Weerstand	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	3
Niveau 20	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	3



PROGRAMMA-TABELLEN

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOLING DOWN
			TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Niveau 1	Weerstand	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 2	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 3	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 4	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 5	Weerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 6	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 7	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 8	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 9	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 10	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 11	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 12	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 13	Weerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 14	Weerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 15	Weerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 16	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 17	Weerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 18	Weerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 19	Weerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 20	Weerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOLING DOWN
			TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Niveau 1	Weerstand	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 2	Weerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 3	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 4	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Niveau 5	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 6	Weerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 7	Weerstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 8	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Niveau 9	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 10	Weerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 11	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 12	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Niveau 13	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 14	Weerstand	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 15	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 16	Weerstand	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 17	Weerstand	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 18	Weerstand	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 19	Weerstand	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Niveau 20	Weerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
	Helling	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	0

DOELHARTSLAG

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw training te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen ($\text{max HR} = 211 - (0,64 \times \text{leeftijd})$). De methode gebaseerd op leeftijd beidt een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximale hartslag en is een goede methode voor de meeste mensen, vooral diegenen die voor het eerst trainen op basis van hartslag. De meest exacte en nauwkeurige manier om uw individuele maximale hartslag (max HR) te bepalen is om deze klinisch te laten testen door een cardioloog of trainingsfysioloog met behulp van een maximale stresstest. Als u ouder bent dan 40 jaar, overgewicht hebt, al meerdere jaren een zittend leven leidt of als er hart- en vaatziekten in uw familie voorkomen raden wij u aan een klinische test te ondergaan.

Deze tabel geeft voorbeelden van het hartslagbereik van iemand van 30 jaar oud die in 5 verschillende hartslagzones traint. De max HR van iemand van 30 jaar oud is bijvoorbeeld $211 - (0,64 \times 30) = 192$ bpm, en 90% van de max HR is dus $192 \times 0,9 = 173$ bpm.

Doelhartslagzone	Trainingsduur	Voorbeeld THR Zone (doelhartslag) (leeftijd 30)	Uw THR-zone	aanbevolen bij
ZEER ZWAAR 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Fitte personen voor atletische training
ZWAAR 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Kortere trainingen
MATIG 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Matig lange trainingen
LICHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Langere en vaak herhaalde kortere oefeningen
ZEER LICHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gewichtscontrole en actief herstel

DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de hartslaggrepen een relatieve schatting van uw werkelijke hartslag kunnen geven, kunt u er niet op vertrouwen als nauwkeurige metingen nodig zijn. Sommige mensen, waaronder mensen in een hartrevalidatieprogramma, kunnen baat hebben bij het gebruik van een alternatief hartslagmonitorsysteem, zoals een borst- of polsbandje. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om algemene fluctuaties in hartslag te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

Plaats de palm van uw handen direct op de polsslag-grepen. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Het duurt 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) voordat uw hartslag geregistreerd wordt. Houd de polsslag-grepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd een losse, ontspannen greep. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de polsslag-grepen te strak vasthoudt. Reinig de pulssensoren om een goed contact te waarborgen.

WAARSCHUWING!

Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig begint te voelen.

Console	Ondersteunde hartslag-protocollen
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





DOELHARTSLAG

LOOPBANDEN

Doelhartslag - Snelheid

- De helling en snelheid kunnen op elk moment door de gebruiker worden aangepast, ook tijdens het de warming-up en de cooling down.
- Het snelheidsbereik voor de training is van 0,5 MPH / 0,8 KPH tot het maximum dat door de gebruiker is bepaald tijdens het instellen van de training.
- Na de warming-up wordt de snelheid automatisch elke 20 seconden 0,3 MPH / 0,5 KPH aangepast om u binnen 5 slagen van uw doelhartslag te brengen.
- De snelheid zal de maximale snelheid die is bepaald tijdens de programma-instelling niet overschrijden.
- Tijdens de cooling down wordt de snelheid verlaagd met 60% van de huidige snelheid of tot 4 MPH / 6,4 KPH, afhankelijk van wat langzamer is, en wordt de helling tot 0 teruggebracht.
- Als er geen hartslag wordt gedetecteerd of het signaal wegvalt, blijft de snelheid 60 seconden op hetzelfde niveau en wordt dan elke 10 seconden met 0,6 MPH / 1,0 KPH verminderd totdat de minimumsnelheid is bereikt terwijl de helling ongewijzigd blijft.
- Het programma wordt beëindigd als de hartslag van de gebruiker gedurende 20 seconden de maximale hartslag overschrijdt.

Doelhartslag - Helling (alleen XUR/XIR-console)

- De helling en snelheid kunnen op elk moment door de gebruiker worden aangepast, ook tijdens het de warming-up en de cooling down.
- Het hellingsbereik voor de training is van 0% tot het maximum dat door de gebruiker is bepaald tijdens het instellen van de training.
- Na de warming-up wordt de helling automatisch elke 5 seconden met 0,5% aangepast om u binnen 5 slagen van uw % max. hartslag te brengen.
- De helling zal de maximale helling die is bepaald tijdens de programma-instelling niet overschrijden.
- Tijdens de cooling down wordt de snelheid verlaagd met 60% van de huidige snelheid of tot 4 MPH / 6,4 KPH, afhankelijk van wat langzamer is, en wordt de helling tot 0 teruggebracht.
- Als er geen hartslag wordt gedetecteerd of het signaal wegvalt, blijft de snelheid 60 seconden op hetzelfde niveau en wordt dan elke 10 seconden met 0,6 MPH / 1,0 KPH verminderd totdat de minimumsnelheid is bereikt terwijl de helling ongewijzigd blijft.
- Het programma wordt beëindigd als de hartslag van de gebruiker gedurende 5 seconden de maximale hartslag overschrijdt.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Doelhartslag - Weerstand

- De weerstand en helling (alleen A30 & A50) kunnen op elk moment door de gebruiker worden aangepast, ook tijdens het de warming-up en de cooling down.
- Het weerstandsbereik voor de training is van 1 tot het maximum dat door de gebruiker is bepaald tijdens het instellen van de training.
- Na de warming-up wordt de weerstand automatisch elke 10 seconden met 1 weerstandsniveau aangepast om u binnen 5 slagen van uw % max. hartslag te brengen.
- De weerstand zal de maximale weerstand die is bepaald tijdens de programma-instelling niet overschrijden.
- Tijdens de cooling down wordt de weerstand teruggebracht tot 1 en de helling teruggebracht tot 0.
- Als er geen hartslag wordt gedetecteerd of het signaal wegvalt, blijft de weerstand 60 seconden op hetzelfde niveau en wordt dan elke 10 seconden met 1 weerstandsniveau verlaagd totdat de minimum weerstand is bereikt. De helling (alleen A30 & A50) blijft ongewijzigd.
- Het programma wordt beëindigd als de hartslag van de gebruiker gedurende 10 seconden de maximale hartslag overschrijdt.



ENERGIESPAARSTAND (STANDBY)

Dit toestel heeft een speciale functie die Energiespaarstand heet. Deze modus wordt automatisch geactiveerd. Als de energiespaarstand geactiveerd is zal het display na 30 minuten van inactiviteit automatisch naar de standby-modus overschakelen (energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop wordt ingedrukt.

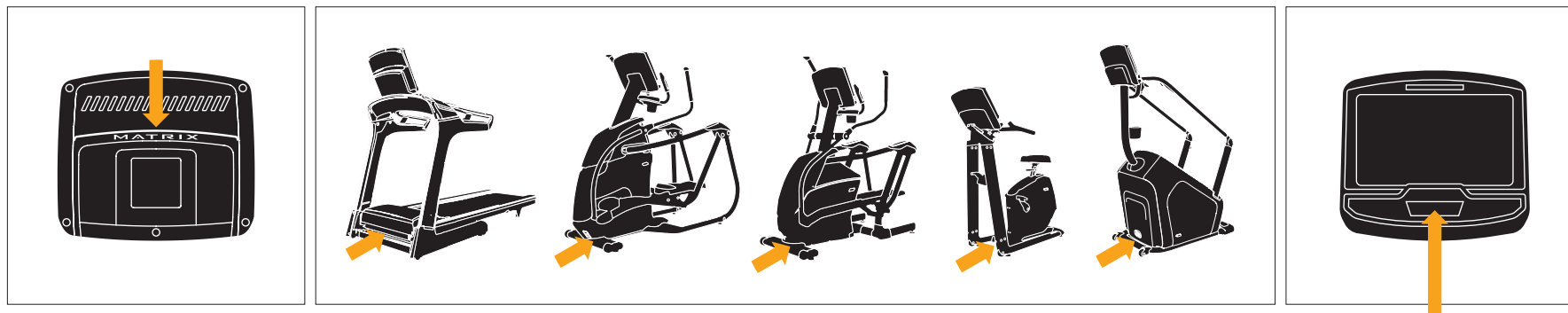
DE SMEERMELDING RESETTEN:

Het is noodzakelijk om het loopvlak van uw loopband of de stapkettingen van de ClimbMill regelmatig te smeren om optimale prestaties te behouden. Uw console geeft aan wanneer uw machine moet worden gesmeerd. Ga naar de klantenservice-sectie op matrixfitness.com om servicevideo's met instructies te bekijken. Neem contact op met de technische klantenservice bij vragen over het aanbrengen van smeermiddel.

- 1) Raak **INSTELLINGEN**  aan in de rechterbovenhoek van het scherm.
- 2) Raak **MACHINE-INSTELLINGEN** aan. Raak vervolgens **HARDWARE** aan.
- 3) Raak de **RESET** knop aan in de sectie Totale afstand.
- 4) Raak **HOME**  aan in de linkerbovenhoek om de instellingen af te sluiten.

MANUAL DE USUARIO

UBICACIONES DEL NÚMERO DE SERIE



Antes de proceder, localice los números de serie, que están situados en la pegatina del código de barras, e introdúzcalos en el espacio disponible a continuación.

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA

NÚMERO DE SERIE DEL BASTIDOR

CONSOLA

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODELO

☐ TF30	☐ TF50	CINTA DE CORRER PLEGABLE MATRIX
☐ T30	☐ T70	CINTA DE CORRER MATRIX
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER DE MATRIX
☐ A30	☐ A50	ASCENT TRAINER DE MATRIX
☐ R30	☐ R50	BICICLETA RECLINADA DE MATRIX
☐ U30	☐ U50	BICICLETA VERTICAL DE MATRIX
	☐ C50	CLIMBMILL DE MATRIX

* Indique la anterior información cuando llame al servicio de asistencia técnica.

⚠ PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PERSONALES:

- LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER ALEJADOS DE ESTA MÁQUINA.
- LOS SISTEMAS DE MONITORIZACIÓN DEL RITMO CARDÍACO PUEDEN NO SER PRECISOS. EL EXCESO DE EJERCICIO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE. INTERRUMPA EL EJERCICIO EN EL ACTO SI SE MAREA.
- ANTES DE SU USO, LEA EL MANUAL DE USUARIO.
- ESTE EQUIPO SOLO ESTÁ DESTINADO AL USO PREVISTO.
- CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO.
- ESTE EQUIPO ESTÁ DESTINADO SOLAMENTE A UN USO PARTICULAR.

- SOLO CINTAS:
- PARA EVITAR LESIONES, PONGASE LA PINZA DE SEGURIDAD EN LA ROPA ANTES DE USARLAS.
- PARA EVITAR LESIONES, TENGA ESPECIAL CUIDADO AL SUBIRSE O BAJARSE DE LA CINTA EN MOVIMIENTO. CUANDO ENCIENDA LA CINTA, COLÓQUESE SOBRE LOS REPOSAPIES LATERALES.
- QUITA LA LLAVE DE SEGURIDAD CUANDO NO LA UTILICE Y GUÁRDALA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE

Es posible que, ocasionalmente, haya actualizaciones de software disponibles para su consola, que podrá obtener mediante descarga automática al conectarse a una red wifi.



ESPAÑOL



SE MUESTRA EL MODELO XIR

DESCRIPCIÓN DE LAS CONSOLAS XUR/XIR/XER

Nota: En la parte superior de la consola, hay una fina lámina de plástico transparente que actúa como protección; retírela antes de utilizar la consola.

Las consolas XUR, XIR y XER cuentan con pantallas táctiles totalmente integradas. En la pantalla, se indica toda la información necesaria para los entrenamientos. Le animamos a que explore la interfaz.

- A) **COMENZAR:** pulse para iniciar un programa con inicio rápido.
- B) **DESTACADOS:** pulse para seleccionar entre diferentes programas destacados, recomendados y sus favoritos.
- C) **ENTRENAMIENTO:** pulse para seleccionar entre distintos programas preestablecidos.
- D) **RECIENTE:** pulse para ver y ejecutar sus entrenamientos recientes.
- E) **APLICACIONES:** pulse para iniciar la aplicación de entretenimiento y un entrenamiento manual.
- F) **MENÚ DE USUARIO:** seleccione un usuario ya existente, un invitado o añada un usuario.
- G) **MENÚ DE AJUSTES:** acceso a los controles de volumen, la asociación Bluetooth, la configuración del wifi y los ajustes del equipo.
- H) **CONECTOR PARA AURICULARES:** conecte los auriculares a la consola si desea utilizarlos en vez de los altavoces de esta.
- I) **ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor multimedia a la consola mediante el cable adaptador para audio suministrado.
- J) **INDICADOR DE AHORRO DE ENERGÍA:** Muestra cuando el equipo está en modo de ahorro de energía. Pulse cualquier botón para reactivar el equipo.
- K) **PUERTO USB:** se utiliza para acceder a los medios desde dispositivos compatibles, así como para instalar las actualizaciones de software. Carga la mayoría de dispositivos de hasta 2,4 amperios*.
- L) **ALTAVOCES:** el audio se reproduce a través de los altavoces.
- M) **ATRIL DE LECTURA:** sirve para sujetar material de lectura o un dispositivo eléctrico.
- N) **PARTES TRASERA DE LA CONSOLA (SOLO XUR Y XIR)**
 - **PUERTO HDMI:** conecte fácilmente el teléfono o la tableta a través del HDMI para reflejar su dispositivo en la pantalla led de alta definición. O reproduzca sus aplicaciones favoritas desde su dispositivo multimedia en streaming. (Cables HDMI, reproductores multimedia y dispositivos no incluidos).
 - **PUERTO USB:** ofrece alimentación de hasta 1 amperio por USB a dispositivos compatibles.

* La función de carga no está incluida en los bastidores de la serie 30.

ANTES DE COMENZAR

CONFIGURACIÓN INICIAL

Cuando encienda la consola por primera vez se le solicitará que realice la configuración inicial.

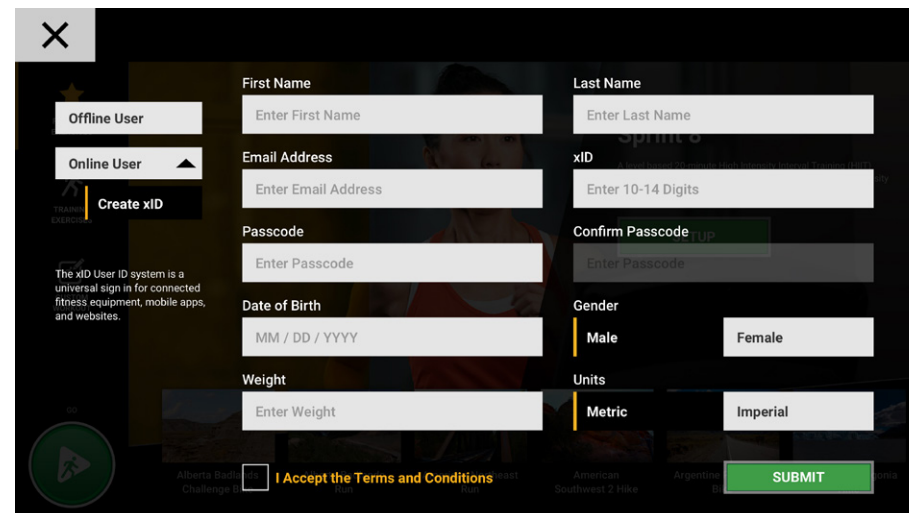
- Seleccione el idioma, la zona horaria, el formato de hora y las unidades de medida y toque → para confirmar.

CONFIGURACIÓN DE RED

- Elija entre las redes inalámbricas disponibles detectadas que se muestran en la pantalla. Si no ve su red, puede añadirla manualmente a través de la opción OTRO. Si prefiere no configurar el wifi en este momento, toque →.
- Utilice el teclado para introducir la contraseña de la red wifi. Toque ✓ para confirmar.
- En la esquina superior derecha de la pantalla, el símbolo  indicará el estado de la conexión wifi y la intensidad de la señal. Toque → para continuar.

CONFIGURACIÓN DEL MODELO

- Introduzca su consola y el número de serie del bastidor y toque ✓ para finalizar.



CONFIGURACIÓN DEL USUARIO

Para crear un usuario, toque  y, después, **NEW USER (NUEVO USUARIO)**.

Al crear una cuenta de tipo **OFFLINE USER (USUARIO DESCONECTADO)**, la información se guardará en la consola y no se compartirá con ViewFit.

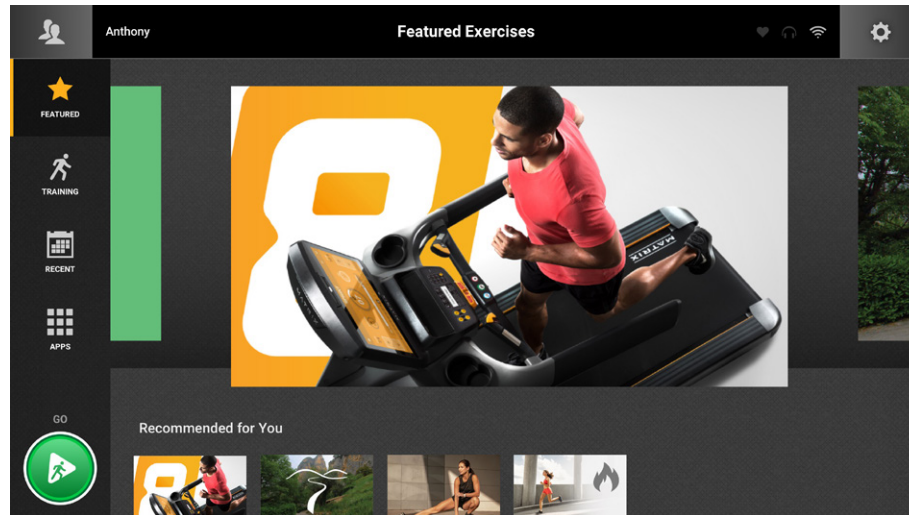
- Introduzca la información en los campos del formulario.
- Compruebe su información y marque el cuadro **I accept the terms and conditions (Acepto las condiciones)** para revisar las **Terms and Conditions (Condiciones)**. Seleccione **ACCEPT (ACEPTAR)**.
- Seleccione **SUBMIT (ENVIAR)** para completar la configuración de la cuenta.

O...

Inicie sesión como **ONLINE USER (USUARIO CONECTADO)** accediendo con una cuenta xID o creando una nueva. Los datos de su entrenamiento se guardarán y compartirán en línea en **Viewfit.com**

- En caso de que ya posea una cuenta xID, inicie sesión con ella e introduzca su contraseña.
- Para crear una cuenta xID, introduzca su información en los campos del formulario.
- Compruebe su información y marque el cuadro **I accept the terms and conditions (Acepto las condiciones)** para revisar las **Terms and Conditions (Condiciones)**. Seleccione **ACCEPT (ACEPTAR)**.
- Seleccione **SUBMIT (ENVIAR)** para completar la configuración de la cuenta.



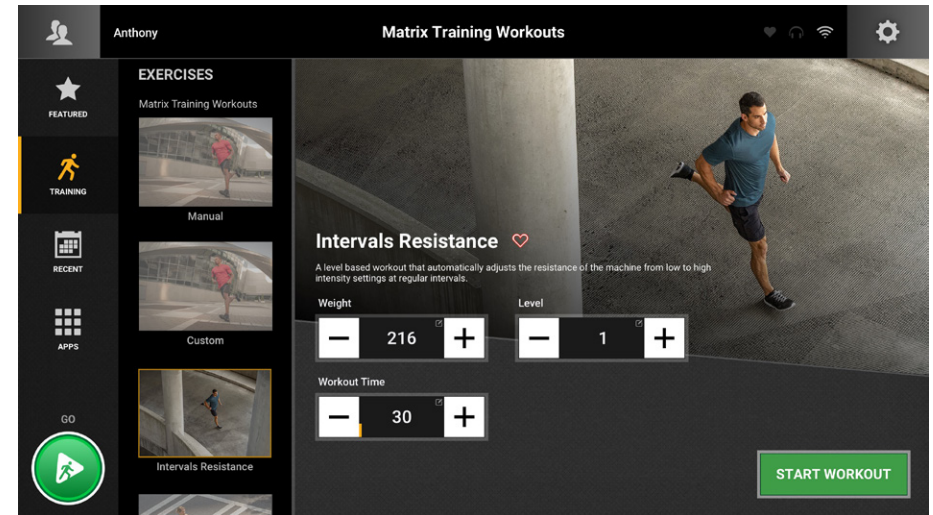


PRIMEROS PASOS

- 1) Compruebe que no haya objetos cercanos que obstaculicen el movimiento del equipo.
- 2) Conecte el cable de alimentación y encienda el equipo (nota: algunos equipos no disponen de interruptor de alimentación).

SOLO CINTAS DE CORRER:

- 3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
- 4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de seguridad.

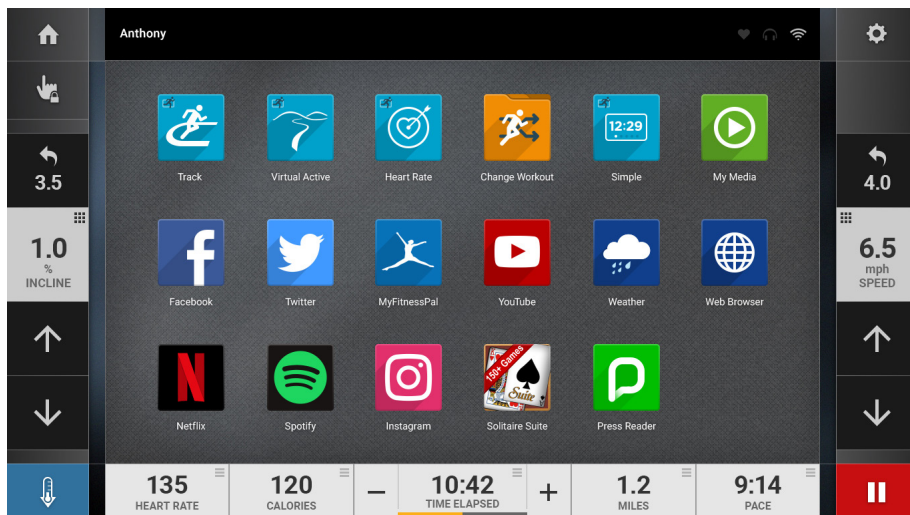


CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 6) Toque **GO (EMPEZAR)** para iniciar un entrenamiento manual. Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...
- 7) Seleccione una opción de las pantallas **FEATURED (DESTACADO)**, **TRAINING (ENTRENAMIENTO)**, **RECENT (RECIENTE)** o **APPS (APLICACIONES)**.
 - Toque **— +** para ajustar la configuración del entrenamiento.
 - Toque  para abrir un teclado para introducir números.
 - Toque  para añadir un entrenamiento a **FAVORITES (FAVORITOS)** en la pantalla **FEATURE EXERCISES (EJERCICIOS DESTACADOS)**.
- 8) Toque **START WORKOUT (INICIAR ENTRENAMIENTO)** para empezar un ejercicio.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando haya terminado el entrenamiento, los resultados continuarán mostrándose en la consola durante 2 minutos y se guardarán automáticamente en sus entrenamientos **RECIENTES** y ViewFit, en caso de que haya aceptado las condiciones de xID y haya iniciado sesión.



PANTALLA DE INICIO

- Toque para cambiar las **ESTADÍSTICAS DE ENTRENAMIENTO** que se muestran en la parte inferior de la pantalla
- Cuando se utilice una aplicación, toque para volver a la pantalla de inicio.
- Toque para ajustar el **VOLUMEN**, asociar un dispositivo por **BLUETOOTH** o para cambiar la **FUENTE DE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Toque para aumentar o reducir el nivel de resistencia, la velocidad o la inclinación.
- Toque para utilizar el teclado numérico para ajustar el nivel de resistencia, velocidad o inclinación. Pulse para confirmar los cambios.
- Toque para cambiar el nivel de resistencia, velocidad o inclinación para volver al ajuste anterior.
- Toque para detener temporalmente el entrenamiento y para reanudarlo. En estado pausado, toque para finalizar el entrenamiento.
- Toque para aumentar o reducir la duración del entrenamiento.
- Toque para iniciar el modo de enfriamiento. El enfriamiento dura unos cinco minutos, en los que se reduce la intensidad del ejercicio para que el cuerpo pueda recuperarse del entrenamiento.
- Toque para bloquear la pantalla. Vuelva a tocar este botón para desbloquearla nuevamente y permitir el accionamiento de la pantalla.

BLUETOOTH

La consola se puede conectar a través de Bluetooth a un dispositivo de las siguientes categorías:

- Altavoces/Auriculares
- Monitores de frecuencia cardíaca

PARA CONECTAR SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:

- 1) Es posible acceder a **DEVICE PAIRING (ASOCIAR DISPOSITIVO)** desde el **MENÚ DE AJUSTES** .
- 2) Encienda el Bluetooth de su dispositivo y asegúrese de que esté visible.
- 3) Toque la categoría adecuada de la lista. El dispositivo Bluetooth aparecerá a la derecha al cabo de unos segundos.
- 4) Toque el nombre del dispositivo y siga los mensajes de la pantalla para asociar el dispositivo. Una vez asociado, los símbolos o se resaltarán y se mostrarán en la esquina superior derecha de la barra de mensajes.

* No todos los protocolos Bluetooth son compatibles.

AUDIO/VIDEO A TRAVÉS DE USB

La consola puede transmitir archivos multimedia en la **APLICACIÓN MY MEDIA** a través de USB. Entre los dispositivos compatibles se incluyen las unidades USB (hasta 16 GB), así como tabletas y teléfonos con Windows y Android.

Los formatos multimedia compatibles son:

- Audio: AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 y WAV
- Video: H.263 (3GP, MP4) y H.264 (MP4, MOV)

PARA REPRODUCIR MEDIOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

- 1) Desbloquee y conecte el dispositivo al puerto USB situado debajo de la pantalla.
- 2) Abra la aplicación **MY MEDIA** y seleccione el nombre del dispositivo USB de la lista de fuentes multimedia.
- 3) Seleccione la pestaña de audio o video en la parte superior para acceder a sus archivos multimedia y reproducirlos.

ENTRADA Y SALIDA DE AUDIO

Puede reproducir archivos de audio a través de los altavoces de la consola conectando un dispositivo al conector de entrada de audio situado debajo de la pantalla. Conecte los auriculares al conector de salida de audio para utilizarlos en lugar de los altavoces de la consola.



APLICACIONES Y ENTRETENIMIENTO

La disponibilidad de las aplicaciones está sujeta a cambios. Algunas aplicaciones no están disponibles en todas las zonas. Puede haber aplicaciones adicionales disponibles. Los entrenamientos y las funciones varían en función del tipo de modelo, las configuraciones de la consola, las versiones de software y las opciones adquiridas.



MY MEDIA

Conecte y controle los archivos de video y audio en pantalla a través del puerto USB.



FACEBOOK

Consulte su perfil de Facebook mientras entrena.



LECTOR KINDLE (SOLO MODELOS XUR/XIR)

Acceda a sus libros electrónicos mientras entrena.



HDMI (SOLO MODELOS XUR/XIR)*

Conecte fácilmente el teléfono o la tableta a través del HDMI para reflejar su dispositivo en la pantalla led de alta definición. O reproduzca sus aplicaciones favoritas desde su dispositivo multimedia en streaming.



TWITTER

Consulte su perfil de Twitter mientras entrena.



FLIPBOARD

Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.



NETFLIX

Busque y visualice contenido de Netflix mientras entrena. Se requiere una cuenta de Netflix para acceder al contenido.



INSTAGRAM

Consulte su perfil de Instagram mientras entrena.



PRESS READER

Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.



HULU

Busque y visualice contenido de Hulu mientras entrena. Se requiere una cuenta de Hulu para acceder al contenido.



MYFITNESSPAL

Pierda peso con MyFitnessPal, la forma más rápida y sencilla de usar la aplicación sobre nutrición.



SOLITAIRE SUITE

Juegue partidas de solitario en línea mientras entrena.



SPOTIFY

Busque y escuche su música favorita mientras entrena.



TIEMPO

Consulte información sobre el tiempo local.



YOUTUBE

Busque y visualice contenido de YouTube mientras entrena.



NAVEGADOR WEB

Acceda a internet mientras entrena.

* El término HDMI y el logotipo de HDMI son marcas comerciales o marcas registradas de HDMI Licensing Administrator, Inc. Cables HDMI, reproductores multimedia y dispositivos no incluidos.

REQUISITOS INALÁMBRICOS: 802.11b/g/n/ac en el rango de 2,4/5 GHz, velocidad mínima de 5 mbps.

PROGRAMAS DISPONIBLES

MODELO	CINTA DE CORRER		ASCENT		ELÍPTICA		BICICLETA		CLIMBMILL	
CONSOLA	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO										
Manual	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Quema de grasas (A30, E30, R30, U30, C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
Escalada de montaña	●	●				●		●		●
Intervalos (resistencia)			●	●	●	●	●	●	●	●
Intervalos (inclinación)	●	●								
Potencia constante (A50, E50, R50, U50)			●	●	●	●	●	●		
Glúteos				●						
PROGRAMAS DE OBJETIVOS										
Tiempo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Distancia	●	●	●	●	●	●	●	●		
Calorías	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pisos									●	●
PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO										
Inclinación		●								
Velocidad	●	●								
Resistencia			●	●	●	●	●	●	●	●
PROGRAMA SPRINT 8										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PROGRAMA LANDMARKS										
									●	●



ESPAÑOL



DESCRIPCIONES DEL PROGRAMA

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Manual	Entrenamiento que le permite ajustar la máquina de forma manual en cualquier momento.
Quema de grasas	Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la inclinación o el nivel, siempre dentro de su intervalo de quema de grasas.
Escalada de montaña	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente la inclinación o la resistencia para simular la subida o la bajada de cuestas.
Intervalos (resistencia)	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente la resistencia a intervalos regulares.
Intervalos (inclinación)	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente el valor de la inclinación a intervalos regulares.
Potencia constante	Ajusta automáticamente la resistencia para mantener el valor de vatios establecido.
Glúteos	Este programa se diseñó para aumentar el rango de movimiento y centrarse en los muslos y los glúteos. Al variar una inclinación elevada a lo largo del entrenamiento, puede activar un importante reclutamiento de los glúteos.

PROGRAMAS DE OBJETIVOS

Tiempo	Un entrenamiento que permite seleccionar una duración que se ajuste a su rutina de ejercicios.
Distancia	Entrenamiento que le permite seleccionar la distancia concreta que le gustaría recorrer durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de distancia del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.
Calorías	Entrenamiento que le permite seleccionar el número concreto de calorías que le gustaría quemar durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de calorías del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.
Pisos	Entrenamiento que le permite seleccionar los pisos que le gustaría subir durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de pisos del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.

PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (SE RECOMIENDA UTILIZAR UNA CINTA DE FRECUENCIA CARDÍACA)

Inclinación	Ajusta automáticamente la inclinación para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.
Velocidad	Ajusta automáticamente la velocidad para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.
Resistencia	Ajusta automáticamente la resistencia para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.

PROGRAMA SPRINT 8

El programa SPRINT 8 es un programa de entrenamiento anaeróbico de alta intensidad por intervalos cuyo objetivo consiste en fortalecer los músculos, mejorar la velocidad y aumentar de forma natural la liberación de somatotropina (HGH) en el cuerpo.

PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE

Utiliza las imágenes de destinos reales tomadas en lugares sorprendentes de todo el mundo. Virtual Active, el entretenimiento definitivo durante el entrenamiento, le permite escaparse de los confines de una rutina de entrenamiento convencional mientras disfruta de una experiencia dinámica.

PROGRAMA LANDMARKS

El programa Landmarks permite a los usuarios escalar algunos de los edificios y monumentos más famosos del mundo.

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

QUEMA DE GRASAS: A30, E30, R30, U30

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENCIA																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

QUEMA DE GRASAS: C50

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENCIA																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

ESCALADA DE MONTAÑA: E50, R50, U50, C50

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENCIA																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

ESCALADA DE MONTAÑA: E30, R30, U30

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENCIA																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

ESCALADA DE MONTAÑA: CINTA DE CORRER

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINACIÓN																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

Inclinación máx. del 12 % o el 15 % en función del modelo de cinta



ESPAÑOL



TABLAS DE LOS PROGRAMAS

INTERVALOS (RESISTENCIA): A50, E50, R50, U50, C50

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11	45
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11	50
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A50

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

GLÚTEOS: A50, A30

SEGMENTO	ELEVACIÓN	RESISTENCIA
1	50	Mín.
2	65	Mín.
3	100	Máx.
4	100	Máx.
5	85	Mín.
6	100	Máx.
7	85	Mín.
8	100	Máx.
9	85	Mín.
10	100	Máx.
11	85	Mín.
12	100	Máx.
13	85	Mín.
14	100	Máx.
15	85	Mín.
16	100	Máx.
17	85	Mín.
18	65	Mín.
19	50	Mín.

Mín. = Resistencia mínima establecida por el usuario

Máx. = Resistencia máxima establecida por el usuario

Segmento = tiempo de entrenamiento/19

INTERVALOS (RESISTENCIA): A30, E30, R30, U30

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	6
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8
5	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A30

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

INTERVALOS (INCLINACIÓN): CINTAS DE CORRER

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINACIÓN																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

Inclinación máx. del 12 % o el 15 % en función del modelo de cinta



SPRINT 8: CINTAS DE CORRER

	SEGMENTO	CALEN- TAMIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIA- MIENTO
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Nivel 1	m. p. h	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	2:30
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nivel 2	m. p. h	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	2:30
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nivel 3	m. p. h	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	2:30
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nivel 4	m. p. h	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	2:30
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nivel 5	m. p. h	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	2:30
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nivel 6	m. p. h	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	2:30
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nivel 7	m. p. h	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	2:30
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nivel 8	m. p. h	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	2:30
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nivel 9	m. p. h	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	2:30
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nivel 10	m. p. h	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	2:30
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nivel 11	m. p. h	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2:30
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nivel 12	m. p. h	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	2:30
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nivel 13	m. p. h	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2:30
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nivel 14	m. p. h	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	2:30
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nivel 15	m. p. h	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2:30
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nivel 16	m. p. h	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	2:30
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nivel 17	m. p. h	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	2:30
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nivel 18	m. p. h	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	2:30
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nivel 19	m. p. h	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	2:30
	Inclinación	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	
Nivel 20	m. p. h	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	2:30
	Inclinación	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	

SPRINT 8: E50, U50, R50

	SEGMENTO	CALEN- TAMIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIA- MIENTO
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	2:30
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	2:30
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	2:30
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2:30
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2:30
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2:30
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2:30
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2:30
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	2:30
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	2:30
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	

SPRINT 8: E30, U30, R30

	SEGMENTO	CALEN- TAMIE- NTO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIA- MIENTO
	TIEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	
Nivel 2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	
Nivel 3	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Nivel 4	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Nivel 5	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Nivel 6	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	
Nivel 7	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	
Nivel 8	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	
Nivel 9	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	
Nivel 10	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Nivel 11	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
Nivel 12	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	
Nivel 13	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	
Nivel 14	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	
Nivel 15	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	
Nivel 16	Resistencia	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	
Nivel 17	Resistencia	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	
Nivel 18	Resistencia	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	
Nivel 19	Resistencia	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	
Nivel 20	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	



TABLAS DE LOS PROGRAMAS

SPRINT 8: A50

	SEGMENTO	CALEN- TAMIE- TO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIA- MIENTO
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	2:30
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	2:30
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	2:30
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	2:30
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	2:30
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2:30
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2:30
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2:30
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2:30
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2:30
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2:30
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2:30
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2:30
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2:30
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2:30
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	2:30
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	2:30
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	2:30
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	2:30
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	2:30
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	

SPRINT 8: A30

	SEGMENTO	CALEN- TAMIE- TO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIA- MIENTO
	TIEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	0
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 2	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	0
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 3	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	0
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 4	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	0
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Nivel 5	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	0
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 6	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	0
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 7	Resistencia	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	0
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 8	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	0
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Nivel 9	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	0
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 10	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	0
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 11	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	0
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 12	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	0
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Nivel 13	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 14	Resistencia	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 15	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 16	Resistencia	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 17	Resistencia	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 18	Resistencia	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 19	Resistencia	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	0
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Nivel 20	Resistencia	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	0
	Inclinación	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0	

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

El primer paso para descubrir la intensidad que deberá aplicar a su entrenamiento es conocer su frecuencia cardíaca máxima (FC máx. = $211 - (0,64 \times \text{Edad})$). Este método basado en la edad proporciona una estimación estadística promedio de la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar y, al mismo tiempo, resulta adecuado para la mayoría de personas, especialmente aquellos que acaban de comenzar a realizar entrenamientos de frecuencia cardíaca. La forma más precisa y adecuada de determinar la frecuencia cardíaca máxima es comprobarla de forma médica, con un cardiólogo o fisiólogo del ejercicio, mediante una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años, sobrepeso, ha sido sedentario durante varios años o cuenta con un historial de enfermedades coronarias en su familia, le recomendamos que realice una prueba médica.

Esta tabla ofrece ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años que se ejercita en 5 zonas de frecuencia cardíaca diferentes. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima para una persona de 30 años será $211 - (0,64 \times 30) = 192$ p. p. m., mientras que el 90 % de dicho valor será $192 \times 0,9 = 173$ p. p. m.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración del entrenamiento	Ejemplo de zona de frecuencia cardíaca objetivo (30 años)	Su zona de frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY DIFÍCIL 90-100 %	< 5 MIN	173 – 192 p. p. m.		Personas en forma y entrenamientos atléticos
DIFÍCIL 80-90 %	2 – 10 MIN	154 – 173 p. p. m.		Entrenamientos más cortos
MODERADA 70-80 %	10 – 40 MIN	134 – 154 p. p. m.		Entrenamientos relativamente largos
LIGERA 60-70 %	40 – 80 MIN	115 – 134 p. p. m.		Ejercicios más largos y ejercicios cortos repetidos con frecuencia
MUY LIGERA 50-60 %	20 – 40 MIN	96 – 115 p. p. m.		Control del peso y recuperación activa

USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

La función de frecuencia cardíaca de este producto no constituye un dispositivo médico. Si bien los puños medidores de la frecuencia cardíaca permiten estimar la frecuencia cardíaca real, no debe fiarse de esta información si necesita mediciones precisas. Algunas personas, como aquellas sometidas a programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse del uso de otros sistemas de control de la frecuencia cardíaca, como un brazaletes o una cinta para el pecho. Existen diferentes factores que pueden afectar a la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca, como el movimiento del usuario. La medición de la frecuencia cardíaca solo está prevista como ayuda para el ejercicio, a fin de determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Consulte a su médico.

Coloque las palmas de las manos sobre los puños medidores del pulso. Ambas manos deben agarrar los puños para que se detecte la frecuencia cardíaca. Para que se detecte la frecuencia cardíaca, el equipo debe registrar cinco latidos consecutivos (de 15 a 20 segundos). No agarre los puños medidores del pulso con fuerza, ya que así puede aumentar la presión arterial. Agárrelos con las manos relajadas y huecas. Si lleva mucho tiempo agarrando los puños, puede producirse una medición irregular. Asegúrese de limpiar los sensores del pulso para garantizar un contacto adecuado.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.

Consola	Protocolos admitidos para la frecuencia cardíaca
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

CINTAS DE CORRER

Frecuencia cardíaca objetivo - Velocidad

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El usuario puede ajustar el intervalo de velocidad para el entrenamiento desde los 0,5 m. p. h (0,8 km/h) hasta el valor máximo durante la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la velocidad se ajustará automáticamente 0,3 m. p. h (0,5 km/h) cada 20 segundos para situar al usuario dentro de un rango de 5 pulsaciones de su frecuencia cardíaca objetivo.
- La velocidad no superará la velocidad máxima establecida durante la configuración del programa.
- Durante el enfriamiento, la velocidad se reducirá en un 60 % de la velocidad actual o hasta 4 m. p. h (6,4 km/h), el que sea más lento, y la inclinación se reducirá a cero.
- En caso de que no se detecte ninguna frecuencia cardíaca o de que se pierda la señal, la velocidad se mantendrá en el mismo nivel durante 60 segundos y, después, comenzará a reducirse 0,6 m. p. h (1,0 km/h) cada 10 segundos hasta alcanzar la velocidad mínima mientras la inclinación se mantiene inalterada.
- El programa finaliza si la frecuencia cardíaca del usuario supera la frecuencia cardíaca máxima durante 20 segundos.

Frecuencia cardíaca objetivo - Inclinación (solo en los modelos de consola XUR y XIR)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El intervalo de inclinación del entrenamiento comprende desde el 0 % hasta el valor máximo indicado por el usuario en la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, el grado de inclinación se ajustará un 0,5 % cada 5 segundos de forma automática para mantenerlo a 5 pulsaciones del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima.
- El grado de inclinación no superará el valor máximo indicado en la configuración de programa.
- Durante el enfriamiento, la velocidad se reducirá en un 60 % de la velocidad actual o hasta 4 m. p. h (6,4 km/h), el que sea más lento, y la inclinación se reducirá a cero.
- En caso de que no se detecte ninguna frecuencia cardíaca o de que se pierda la señal, la velocidad se mantendrá en el mismo nivel durante 60 segundos y, después, comenzará a reducirse 0,6 m. p. h (1,0 km/h) cada 10 segundos hasta alcanzar la velocidad mínima mientras la inclinación se mantiene inalterada.
- Si la frecuencia cardíaca del usuario supera el valor máximo durante un periodo de 5 segundos, el programa finalizará.

ASCENT/ELÍPTICA/BICICLETA/CLIMBMILL

Frecuencia cardíaca objetivo - Resistencia

- El usuario puede ajustar la resistencia y la inclinación (solo en modelos A30 y A50) en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El intervalo de resistencia del entrenamiento comprende desde 1 hasta el valor máximo indicado por el usuario en la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la resistencia se ajustará 1 nivel de resistencia cada 10 segundos de forma automática para mantenerlo a 5 pulsaciones del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima.
- La resistencia no superará el valor máximo indicado en la configuración de programa.
- Durante el enfriamiento, la resistencia se reducirá al nivel 1 y el grado de inclinación, a 0.
- En caso de que no se detecte ninguna frecuencia cardíaca o de que se pierda la señal, la resistencia se mantendrá en el mismo nivel durante 60 segundos y, después, comenzará a reducirse 1 nivel de resistencia cada 10 segundos hasta alcanzar la resistencia mínima. La inclinación (solo A30 y A50) se mantendrá inalterada.
- El programa finaliza si la frecuencia cardíaca del usuario supera la frecuencia cardíaca máxima durante 10 segundos.

FUNCIÓN ENERGY SAVER (MODO EN SUSPENSIÓN)

Esta máquina posee una función especial llamada «modo Energy Saver». Este modo se activa de forma automática. Si el modo de ahorro de energía está activado, la pantalla entra automáticamente en modo de suspensión (modo Energy Saver) tras 30 minutos de inactividad. Esta función permite ahorrar energía, ya que desactiva la mayor parte de la alimentación que recibe la máquina hasta que se pulsa una tecla.

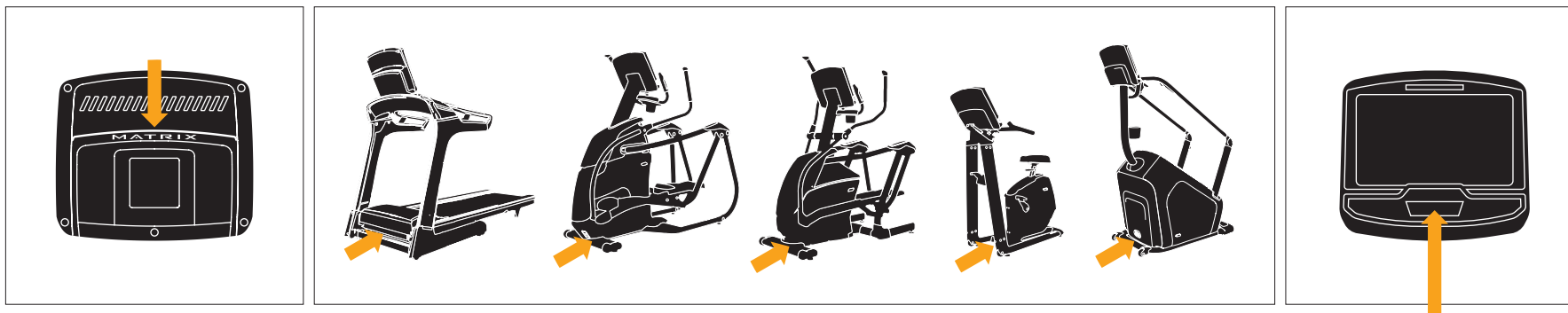
RESTABLECIMIENTO DEL MENSAJE SOBRE LA LUBRICACIÓN:

Es necesario lubricar la plataforma para correr de su cinta o las cadenas de los escalones de su ClimbMill de forma regular para garantizar un rendimiento óptimo. La consola le informará cuando la máquina precise lubricación. Visite el apartado de asistencia en matrixfitness.com para ver los videos de ayuda sobre cómo hacerlo. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica en caso de dudas sobre cómo aplicar el lubricante.

- 1) Pulse **SETTINGS (CONFIGURACIÓN)**,  situado en la esquina superior derecha de la pantalla.
- 2) Pulse **MACHINE SETTINGS (CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA)** y, acto seguido, pulse **HARDWARE**.
- 3) Pulse el botón **RESET (RESTABLECER)**, situado en el menú Accumulated Distance (Distancia acumulada).
- 4) Pulse **HOME (INICIO)** , situado en la esquina superior izquierda, para salir de la configuración.

GUIDA PER L'USO

COLLOCAZIONI NUMERO DI SERIE



Prima di procedere, cercare i numeri di serie riportati sugli adesivi con il codice a barre e inserirli negli spazi sottostanti.

NUMERO DI SERIE CONSOLE

NUMERO DI SERIE TELAIO

CONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODELLO

☐ TF30	☐ TF50	TAPIS ROULANT PIEGHEVOLE MATRIX
☐ T30	☐ T70	TAPIS ROULANT NON PIEGHEVOLE MATRIX
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER MATRIX
☐ A30	☐ A50	ASCENT TRAINER MATRIX
☐ R30	☐ R50	CYCLETTE RECLINATA MATRIX
☐ U30	☐ U50	CYCLETTE VERTICALE MATRIX
	☐ C50	Climbmill MATRIX

* Utilizzare queste informazioni quando si richiede assistenza.

⚠ AVVERTENZA RISCHIO DI LESIONI PERSONALI:

- TENERE I BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI 14 ANNI A DISTANZA DALLA MACCHINA.
 - I SISTEMI DI MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA POSSONO ESSERE IMPRECISI. L'ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO POTREBBE CAUSARE LESIONI GRAVI O PORTARE AL DECESSO.
 - SE SI AVVERTE DEBOLEZZA SOSPENDERE SUBITO L'ATTIVITÀ.
 - LEGGERE IL MANUALE DELL'UTENTE PRIMA DELL'USO.
 - UTILIZZARE L'ATTREZZATURA SOLO PER LO SCOPO PER CUI È STATA PREVISTA.
 - CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA.
 - QUESTA ATTREZZATURA È DESTINATA A ESSERE UTILIZZATA ESCLUSIVAMENTE DAI CONSUMATORI.
- SOLO PER TAPIS ROULANT:
- PER EVITARE LESIONI, FISSARE LA CLIP DI SICUREZZA ALL'ABBIGLIAMENTO PRIMA DELL'UTILIZZO.
 - PER EVITARE LESIONI, PRESTARE ESTREMA ATTENZIONE QUANDO SI SALE O SI SCENDE DA UN NASTRO IN MOVIMENTO. STARE IN PIEDI SUI BINARI LATERALI QUANDO SI AVVIA IL TAPIS ROULANT.
 - RIMOVERE LA CHIAVE DI SICUREZZA QUANDO NON È IN USO E CONSERVARLA FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

AGGIORNAMENTO SOFTWARE

Occasionalmente, potrebbero essere disponibili aggiornamenti per il software della console, i quali verranno scaricati in automatico in presenza di connessione Wi-Fi.



ITALIANO



XIR MOSTRATO

DESCRIZIONE CONSOLE XUR / XIR / XER

Nota: vi è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

XUR, XIR e XER hanno display touch screen completamente integrati. Tutte le informazioni necessarie per gli esercizi sono riportate sullo schermo. Si invitano gli utenti a esplorare l'interfaccia.

- A) **AVVIO:** premere per avviare un programma di avvio rapido.
- B) **IN RILIEVO:** premere per selezionare tra una serie di programmi In rilievo, Consigliati e Preferiti.
- C) **ALLENAMENTO:** premere per scegliere tra una serie di programmi preimpostati.
- D) **RECENTE:** premere per visualizzare ed eseguire gli ultimi allenamenti.
- E) **APP:** premere per lanciare una app di intrattenimento e un allenamento manuale.
- F) **MENU UTENTE:** selezionare Utente esistente, Ospite o Aggiungi utente.
- G) **MENU IMPOSTAZIONI:** accesso ai comandi di Volume, Accoppiamento Bluetooth, Impostazione Wi-Fi e Impostazioni della macchina.
- H) **JACK CUFFIE:** Collegare le cuffie alla console per usarle al posto degli altoparlanti.
- I) **INGRESSO AUDIO:** Collegare il lettore multimediale alla console usando il cavo adattatore audio fornito.
- J) **RISPARMIO ENERGETICO:** Indica se la macchina è in modalità risparmio energetico. Premere un pulsante per riattivare la macchina.
- K) **PORTA USB:** da utilizzare per accedere ai supporti da dispositivi compatibili e per installare aggiornamenti software. Carica la maggior parte dei dispositivi fino a 2,4 amp.*
- L) **ALTOPARLANTI:** L'audio viene riprodotto dagli altoparlanti.
- M) **SCOMPARTO PER LETTURA:** Contiene materiale di lettura o dispositivo elettronico.
- N) **RETRO DELLA CONSOLE (SOLO XUR E XIR)**
 - PORTA HDMI: collegarsi facilmente con telefono o tablet via HDMI per riprodurre il vostro dispositivo sullo schermo a LED ad alta definizione. Oppure riprodurre le app preferite dal dispositivo multimediale in streaming. (cavi HDMI, lettore multimediale e dispositivi non inclusi).
 - PORTA USB: fornisce alimentazione a dispositivi alimentati via USB fino a 1 amp.*

* La ricarica non è supportata sui telai della serie 30.

PRIMA DI INIZIARE

IMPOSTAZIONE INIZIALE

Quando si attiva la console per la prima volta, viene richiesto di eseguire la configurazione iniziale.

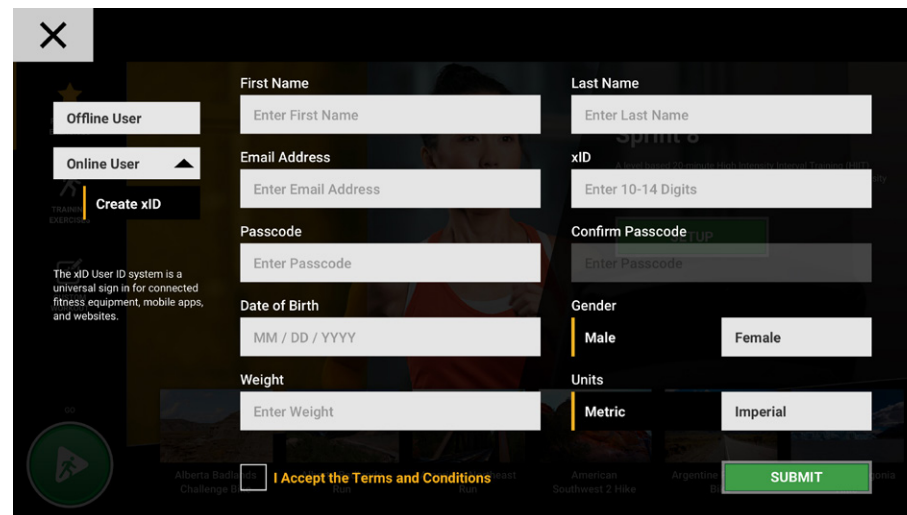
- Selezionare la lingua, il fuso orario, il formato dell'ora e le unità di misura e toccare → per confermare.

IMPOSTAZIONE RETE

- Scegliere tra le reti wireless disponibili rilevate e visualizzate sullo schermo. Se la rete non viene visualizzata, è possibile aggiungerla manualmente tramite l'opzione ALTRO. Se non si desidera impostare il Wi-Fi in questo momento, toccare →.
- Utilizzare la tastiera per inserire la password della rete Wi-Fi. Toccare ✓ per confermare.
- Lo stato della connessione Wi-Fi e la potenza del segnale saranno indicati dal simbolo  nell'angolo in alto a destra del display. Toccare → per continuare.

IMPOSTAZIONE DEL MODELLO

- Inserire il numero di serie della console e del telaio e toccare ✓ per terminare.



IMPOSTAZIONE UTENTE

Per creare un utente, toccare  e poi **NUOVO UTENTE**.

Creando un account **UTENTE OFFLINE**, le informazioni saranno salvate sulla console e non saranno condivise con ViewFit.

- Inserire i dati nei campi del modulo.
- Consultare le informazioni e selezionare la casella **Spunto "accetto" sulla casella dei termini e delle condizioni** per rivedere i **Termini e le condizioni**. Selezionare **ACCETTO**.
- Selezionare **INVIA** per completare l'impostazione dell'account.

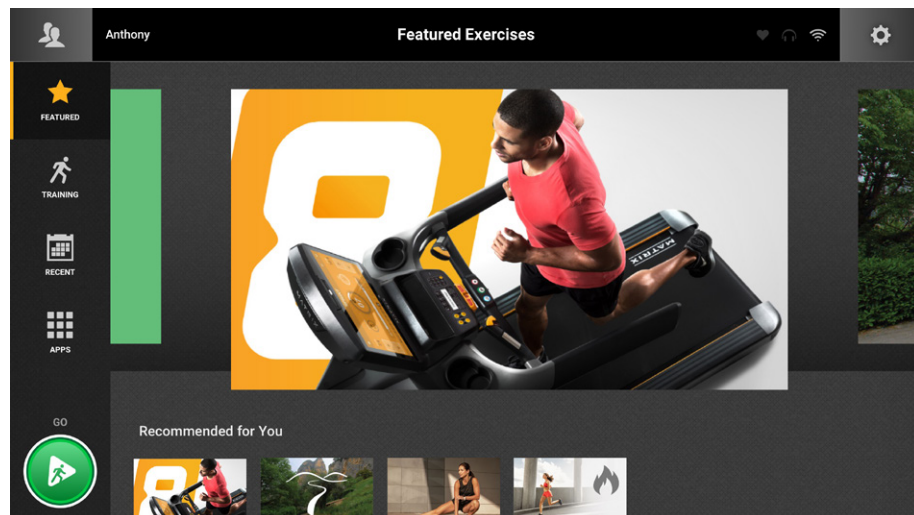
O...

Accedere come **UTENTE ONLINE** accedendo con o creando un account xID. I dati relativi all'allenamento saranno salvati e condivisi online su **Viewfit.com**

- Se si è già in possesso di uno xID, accedere con xID e codice di accesso.
- Per creare uno xID, inserire le informazioni nei campi del modulo.
- Consultare le informazioni e selezionare la casella **Spuntare "accetto" sulla casella dei termini e delle condizioni** per rivedere i **Termini e le condizioni**. Selezionare **ACCETTO**.
- Selezionare **INVIA** per completare l'impostazione dell'account.



ITALIANO

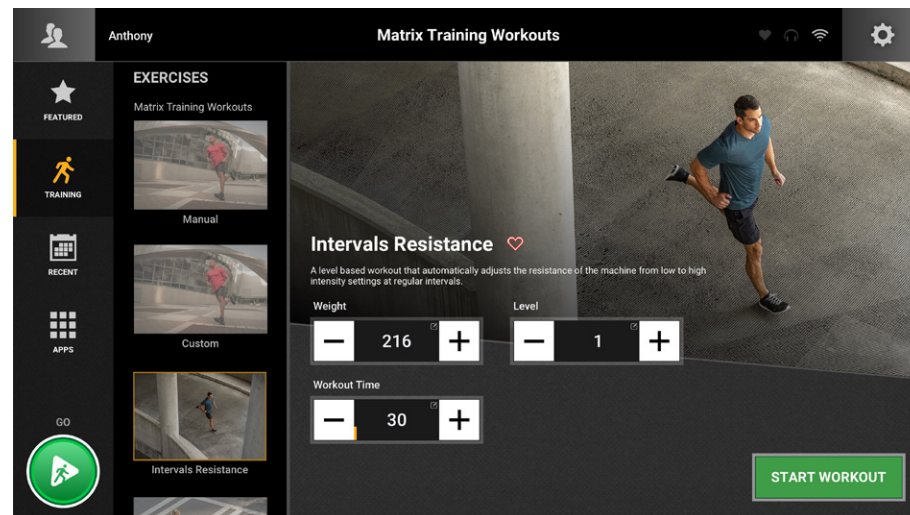


PER INIZIARE

- 1) Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto nei pressi che possa ostacolare il movimento dell'attrezzo.
- 2) Inserire il cavo di alimentazione e ATTIVARE l'apparecchiatura (Nota: Alcune apparecchiature non hanno un interruttore di alimentazione).

SOLO TAPIS ROULANT:

- 3) Posizionarsi sulle corsie laterali del tapis roulant.
- 4) Collegare la clip di sicurezza a un indumento assicurandosi della sua tenuta e che non si stacchi durante l'utilizzo.
- 5) Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio.

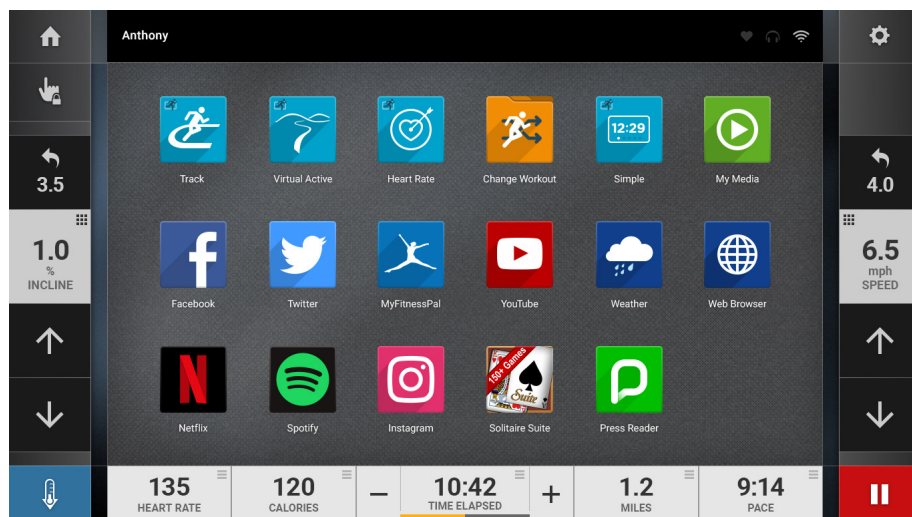


CONFIGURAZIONE ALLENAMENTO

- 6) Sfiare **VAI** per avviare un esercizio manuale. Tempo, distanza e calorie partiranno da zero. O...
- 7) Selezionare un'opzione dalle schermate **IN RILIEVO**, **ALLENAMENTO**, **RECENTE** o **APP**.
 - Utilizzare **— +** per regolare le impostazioni dell'allenamento.
 - Toccare  per aprire una tastiera per inserire i numeri.
 - Toccare  per aggiungere un allenamento ai **PREFERITI** nella schermata **ESERCIZI IN RILIEVO**.
- 8) Premere **AVVIA ALLENAMENTO** per iniziare l'esercizio.

CONCLUSIONE DELL'ESERCIZIO

Al termine dell'allenamento, i risultati dell'allenamento continueranno a essere visualizzati sulla console per 2 minuti e verranno automaticamente salvati negli allenamenti **RECENTI** e nel ViewFit, se i termini e le condizioni xID sono stati accettati, e si è effettuato l'accesso.



SCHERMATA INIZIALE

- Toccare per modificare il **FEEDBACK DELL'ALLENAMENTO** visualizzate nella parte inferiore dello schermo.
- Mentre si utilizza una app, toccare per tornare alla schermata iniziale.
- Toccare per regolare il **VOLUME**, accoppiare un dispositivo **BLUETOOTH** o per cambiare **SORGENTE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, ecc.).
- Toccare per aumentare il livello di resistenza, velocità o inclinazione.
- Toccare per utilizzare la tastiera per impostare il livello di resistenza, velocità o inclinazione. Premere per confermare la modifica.
- Toccare per riportare il livello di resistenza, a velocità o l'inclinazione all'impostazione precedente.
- Toccare per mettere temporaneamente in pausa l'allenamento e toccare per riprendere. Durante la pausa, toccare per terminare l'allenamento.
- Toccare per aumentare o diminuire la durata dell'allenamento.
- Toccare per entrare in modalità di defaticamento. Il defaticamento dura alcuni minuti, riducendo l'intensità dell'esercizio in modo da consentire al corpo di recuperare.
- Toccare per bloccare lo schermo. Toccarlo di nuovo per sbloccare lo schermo e consentire i tocchi.

BLUETOOTH

La console può collegarsi via Bluetooth a un dispositivo per categoria:

- Altoparlanti / Cuffie
- Monitor della frequenza cardiaca

COLLEGAMENTO A UN DISPOSITIVO COMPATIBILE:

- 1) **L'ACCOPIAMENTO DEL DISPOSITIVO** è accessibile dal **MENU IMPOSTAZIONI** .
- 2) Attivare il Bluetooth sul dispositivo e assicurarsi che sia rilevabile.
- 3) Toccare la categoria appropriata dalla lista. Il dispositivo Bluetooth dovrebbe apparire a destra dopo pochi secondi.
- 4) Toccare il nome del dispositivo e seguire le istruzioni a schermo per l'accoppiamento del dispositivo. Una volta accoppiato, o sarà evidenziato e apparirà nell'angolo in alto a destra della barra dei messaggi.

* Non tutti i protocolli Bluetooth sono compatibili.

USB AUDIO / VIDEO

La console può eseguire lo streaming dei supporti nell'app **MY MEDIA** via USB. I dispositivi supportati includono unità flash USB (fino a 16 GB), telefoni / tablet Windows e telefoni / tablet Android.

I tipi di supporti supportati sono:

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 e WAV
- Video – H.263 (3GP, MP4) e H.264 (MP4, MOV)

PER GIOCARE CON I SUPPORTI DURANTE L'ALLENAMENTO:

- 1) Sbloccare e collegare il dispositivo alla porta USB situata sotto il display.
- 2) Aprire l'app **MY MEDIA** e selezionare il nome del dispositivo USB dall'elenco Media Source.
- 3) Selezionare la scheda Audio o Video in alto per accedere ai file e riprodurre i supporti.

INGRESSO / USCITA AUDIO

È possibile riprodurre l'audio attraverso gli altoparlanti della console collegando un dispositivo alla presa audio in jack situata sotto il display. Collegare le cuffie al jack d'uscita audio per usarle al posto degli altoparlanti.



APP E INTRATTENIMENTO

La disponibilità delle app è soggetta a modifiche. Alcune app non sono disponibili in tutte le aree. Altre app potrebbero diventare disponibili. Gli allenamenti e le funzionalità variano in base al tipo di modello, alle configurazioni della console e alle versioni del software.



MY MEDIA

Connettersi e gestire i file audio e video sullo schermo tramite porta USB.



HDMI (SOLO XUR / XIR)*

collegarsi facilmente con telefono o tablet via HDMI per riprodurre il vostro dispositivo sullo schermo a LED ad alta definizione. Oppure riprodurre le app preferite dal dispositivo multimediale in streaming.



NETFLIX

Consente di consultare e guardare i video di Netflix durante gli allenamenti. È necessario un account Netflix per accedere al contenuto.



HULU

Consente di guardare i video di Hulu durante gli allenamenti. È necessario un account Hulu per accedere al contenuto.



SPOTIFY

Permette di ascoltare i brani preferiti durante gli allenamenti.



YOUTUBE

Consente di guardare i video di YouTube durante gli allenamenti.



FACEBOOK

Permette di consultare il profilo Facebook durante gli allenamenti.



TWITTER

Permette di accedere al profilo Twitter durante gli allenamenti.



INSTAGRAM

Permette di consultare il profilo Instagram durante gli allenamenti.



MYFITNESSPAL

Perdere peso con MyFitnessPal, l'app nutrizionale più veloce e facile da usare.



WEATHER

Permette di consultare le informazioni sul meteo locale.



WEB BROWSER

Permette di accedere a Internet durante gli allenamenti.



KINDLE READER (SOLO XUR / XIR)

Permette di accedere e leggere gli e-book durante l'allenamento.



FLIPBOARD

Consente di leggere i quotidiani e le riviste digitali durante l'allenamento.



PRESS READER

Consente di leggere i quotidiani e le riviste digitali durante l'allenamento.



SOLITAIRE SUITE

Permette di giocare partite di solitario online durante l'allenamento.

* Il termine HDMI e il logo HDMI Logo sono marchi o marchi registrati di HDMI Licensing Administrator, Inc. Cavi, lettore multimediale e dispositivi non sono inclusi.

REQUISITI WIRELESS: 802.11b/g/n/ac nella gamma 2,4/5 GHz, velocità minima 5 MBPS.

PROGRAMMI DISPONIBILI

MODELLO	TREADMILL		ASCENT		ELLIPTICAL		CYCLETTE		CLIMBMILL	
CONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
PROGRAMMI ALLENAMENTO										
Manuale	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fat Burn (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Rolling Hills	•	•				•		•		•
Intervalli (Resistenza)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervalli (Incline)	•	•								
Watt costanti (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glutei				•						
PROGRAMMI OBIETTIVI										
Tempo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Distanza	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Piani									•	•
PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA TARGET										
Inclinazione		•								
Velocità	•	•								
Resistenza			•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMMA SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
PROGRAMMA VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMMA LANDMARKS										
									•	•



ITALIANO



DESCRIZIONI PROGRAMMA

PROGRAMMI ALLENAMENTO	
Manuale	Un esercizio che consente di regolare manualmente la macchina in qualsiasi momento.
Fat Burn	Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo velocità o inclinazione, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi.
Rolling Hills	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente l'inclinazione o la resistenza per simulare la salita o la discesa di una collina.
Intervalli (Resistenza)	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente la resistenza a intervalli regolari.
Intervalli (Incline)	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente il valore di inclinazione a intervalli regolari.
Watt costanti	Regola automaticamente la resistenza per mantenere il valore Watt impostato.
Glutei	Questo programma è stato progettato per aumentare il vostro raggio d'azione e mirare alle cosce e ai glutei. Variando un'elevata inclinazione durante l'allenamento si può impegnare un significativo reclutamento di glutei.
PROGRAMMI OBIETTIVI	
Tempo	Un allenamento che permette di selezionare una lunghezza di allenamento che si adatta alla propria routine di allenamento.
Distanza	L'esercizio consente all'utente di scegliere una distanza specifica da percorrere. Aumentando la distanza dell'esercizio, aumenta la durata dell'esercizio stesso in base alla velocità.
Calorie	L'esercizio consente all'utente di scegliere un numero specifico di calorie da bruciare. Aumentando l'obiettivo calorie dell'esercizio, aumenta la durata dell'esercizio stesso in base alla velocità.
Piani	L'esercizio consente all'utente di scegliere quanti piani salire. Aumentando il numero di piani dell'esercizio, aumenta la durata dell'esercizio stesso in base alla velocità.
PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA TARGET (FASCIA DELLA FREQUENZA CARDIACA CONSIGLIATA)	
Inclinazione	Regola automaticamente l'inclinazione per giungere entro 5 battiti dalla percentuale impostata della frequenza cardiaca massima.
Velocità	Regola automaticamente la velocità per giungere entro 5 battiti dalla percentuale impostata della frequenza cardiaca massima.
Resistenza	Regola automaticamente la resistenza per giungere entro 5 battiti dalla percentuale impostata della frequenza cardiaca massima.

PROGRAMMA SPRINT 8
Il programma SPRINT 8 è un programma anaerobico di High Intensity Interval Training progettato per sviluppare la muscolatura, migliorare la velocità e stimolare in modo naturale la produzione di ormone umano della crescita (HGH) nell'organismo.
PROGRAMMA VIRTUAL ACTIVE
Utilizza filmati di destinazioni reali provenienti da meravigliose destinazioni in tutto il mondo. Il massimo dell'intrattenimento per l'allenamento, Virtual Active consente di uscire dai confini di una normale routine di allenamento per godersi un'esperienza dinamica.
PROGRAMMA LANDMARKS
Il programma Landmarks consente agli utenti di salire su alcuni dei più famosi edifici e monumenti al mondo.

SCHEMI DEI PROGRAMMI

FAT BURN – A30, E30, R30, U30

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENZA																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segmento = tempo allenamento / 16

SCHEMI DEI PROGRAMMI

FAT BURN – C50

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENZA																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segmento = tempo allenamento / 16

ROLLING HILLS – E30, R30, U30

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENZA																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segmento = tempo allenamento / 16

ROLLING HILLS – E50, R50, U50, C50

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENZA																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

Segmento = tempo allenamento / 16

ROLLING HILLS – TAPIS ROULANT

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAZIONE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = tempo allenamento / 16

Inclinazione massima 12% o 15% a seconda del modello di tapis roulant



ITALIANO



SCHEMI DEI PROGRAMMI

INTERVALLI (RESISTENZA) – A50, E50, R50, U50, C50

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	7
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	45	11	45	11	50	12
15	0	1	15	1	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6

I = % Inclinazione / R = Resistenza

Inclinazione solo per A50

Segmento = tempo allenamento / 16

GLUTEI – A50, A30

SEGMENTO	ELEVAZIONE	RESISTENZA
1	50	Min
2	65	Min
3	100	Max
4	100	Max
5	85	Min
6	100	Max
7	85	Min
8	100	Max
9	85	Min
10	100	Max
11	85	Min
12	100	Max
13	85	Min
14	100	Max
15	85	Min
16	100	Max
17	85	Min
18	65	Min
19	50	Min

Min = Resistenza minima impostata dall'utente

Min = Resistenza minima impostata dall'utente

Segmento = tempo allenamento / 19

INTERVALLI (RESISTENZE) – A30, E30, R30, U30

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25	5
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8
5	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	4	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	45	8	50	8
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5

I = % Inclinazione / R = Resistenza

Inclinazione solo per A30

Segmento = tempo allenamento / 16

INTERVALLI (INCLINAZIONE) –TAPIS ROULANT

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAZIONE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Segmento = tempo allenamento / 16

Inclinazione massima 12% o 15% a seconda del modello di tapis roulant



SPRINT 8 – TAPIS ROULANT

	SEGMENTO	RISCALDA- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		DEFATICA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Livello 1	MPH	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	
	Inclinazione	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Livello 2	MPH	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	
	Inclinazione	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Livello 3	MPH	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	
	Inclinazione	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Livello 4	MPH	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	
	Inclinazione	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Livello 5	MPH	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	
	Inclinazione	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Livello 6	MPH	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	
	Inclinazione	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Livello 7	MPH	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	
	Inclinazione	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Livello 8	MPH	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	
	Inclinazione	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Livello 9	MPH	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	
	Inclinazione	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Livello 10	MPH	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	
	Inclinazione	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Livello 11	MPH	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	
	Inclinazione	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Livello 12	MPH	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	
	Inclinazione	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Livello 13	MPH	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	
	Inclinazione	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Livello 14	MPH	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	
	Inclinazione	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Livello 15	MPH	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	
	Inclinazione	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Livello 16	MPH	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	
	Inclinazione	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Livello 17	MPH	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	
	Inclinazione	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Livello 18	MPH	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	
	Inclinazione	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Livello 19	MPH	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	
	Inclinazione	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	
Livello 20	MPH	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	
	Inclinazione	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	

SPRINT 8 – E50, U50, R50

	SEGMENTO	RISCALDA- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		DEFATICA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Livello 1	Resistenza	1	3	1	3	1	3	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Livello 2	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Livello 3	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Livello 4	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	
Livello 5	Resistenza	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	
Livello 6	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Livello 7	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
Livello 8	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	
Livello 9	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	
Livello 10	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	
Livello 11	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	
Livello 12	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	
Livello 13	Resistenza	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	
Livello 14	Resistenza	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	
Livello 15	Resistenza	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	
Livello 16	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	
Livello 17	Resistenza	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	
Livello 18	Resistenza	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	
Livello 19	Resistenza	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	
Livello 20	Resistenza	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	

SPRINT 8 – E30, U30, R30

	SEGMENTO	RISCALDA- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		DEFATICA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Livello 1	Resistenza	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Livello 2	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Livello 3	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Livello 4	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Livello 5	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Livello 6	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Livello 7	Resistenza	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Livello 8	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Livello 9	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	11	2	2
Livello 10	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Livello 11	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Livello 12	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	2
Livello 13	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	2
Livello 14	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	2
Livello 15	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	2
Livello 16	Resistenza	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
Livello 17	Resistenza	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	3
Livello 18	Resistenza	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	3
Livello 19	Resistenza	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	3
Livello 20	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	3



SCHEMI DEI PROGRAMMI

SPRINT 8 – A50

	SEGMENTO	RISCALDA- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		DEFATICA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Livello 1	Resistenza	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 2	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 3	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 4	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 5	Resistenza	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 6	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 7	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 8	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 9	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 10	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 11	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 12	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 13	Resistenza	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 14	Resistenza	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	19
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 15	Resistenza	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	20
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 16	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 17	Resistenza	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 18	Resistenza	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 19	Resistenza	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	24
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 20	Resistenza	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60

SPRINT 8 – A30

	SEGMENTO	RISCALDA- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		DEFATICA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Livello 1	Resistenza	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 2	Resistenza	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 3	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 4	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Livello 5	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 6	Resistenza	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 7	Resistenza	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 8	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Livello 9	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 10	Resistenza	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 11	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 12	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Livello 13	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 14	Resistenza	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 15	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 16	Resistenza	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 17	Resistenza	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 18	Resistenza	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 19	Resistenza	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	15
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Livello 20	Resistenza	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60

TARGET HEART RATE

Il primo passo per conoscere l'intensità giusta per l'allenamento è determinare la frequenza cardiaca massima (FC max = $211 - (0,64 \times \text{Età})$). Questo metodo basato sull'età consente una predizione statistica della FCM ed è un buon metodo per la maggior parte delle persone, in particolare quelle che hanno poca familiarità con questo tipo di esercizi. Il modo più preciso e accurato di determinare la FCM personale è di sottoporsi presso un cardiologo o un fisiologo al test del massimo sforzo. Se si è oltre i 40 anni d'età, in sovrappeso, si è sedentari da anni o si ha un'anamnesi familiare di patologie cardiache, si raccomandano test clinici.

Questa tabella fornisce esempi della gamma di frequenza cardiaca per una persona di 30 anni che si allena in 5 diverse zone di frequenza cardiaca. Per esempio, la FC max di un 30enne è $211 - (0,64 \times 30) = 192$ bpm e il 90% della FC max è $192 \times 0,9 = 173$ BPM.

Frequenza cardiaca target	Durata esercizio	Esempio zona THR (età 30)	Zona THR	Raccomandata per
MOLTO DIFFICILE 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Persone in forma e allenamento atletico
DIFFICILE 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Esercizi più brevi
MODERATO 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Esercizi moderatamente lunghi
LEGGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Esercizi lunghi ed esercizi brevi ripetuti frequentemente
MOLTO LEGGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gestione del peso e recupero attivo

UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

La funzione di frequenza cardiaca di questo prodotto non è un dispositivo medico. Le maniglie della frequenza cardiaca possono fornire una stima relativa della frequenza cardiaca, ma non vanno considerate come misurazioni accurate. Alcuni utenti, ad esempio persone sottoposte a programmi di riabilitazione cardiaca, possono beneficiare dell'utilizzo di un sistema di monitoraggio cardiaco alternativo quale una fascia da torace o da polso. Svariati fattori, tra cui i movimenti dell'utente, possono influenzare l'accuratezza della misurazione della frequenza cardiaca. La misurazione della frequenza cardiaca serve solo da ausilio all'esercizio nel determinare tendenze generali nella frequenza cardiaca. Si consiglia di consultare un medico.

Collocare il palmo delle mani direttamente sulle maniglie del battito cardiaco. È necessario che entrambi le mani afferrino le barre affinché sia rilevata la frequenza cardiaca. Sono necessari 5 battiti cardiaci consecutivi (15-20 secondi) affinché sia rilevata la frequenza cardiaca. Quando si afferrano le maniglie del battito cardiaco, non stringere. Stringere le maniglie può fare aumentare la pressione sanguigna. Mantenere una presa blanda e avvolgente. Tenendo le mani a lungo sulla barra del battito cardiaco è possibile riscontrare letture irregolari. Assicurarsi di pulire i sensori del battito cardiaco per poter mantenere un contatto adeguato.

ATTENZIONE!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.

Console	Protocolli frequenza cardiaca supportati
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





TARGET HEART RATE

TAPIS ROULANT

Frequenza cardiaca target – Velocità

- L'inclinazione e la velocità possono essere regolate in qualsiasi momento dall'utente, anche durante il riscaldamento e il defaticamento.
- La gamma di velocità per l'allenamento va da 0,5 MPH / 0,8 KPH fino al massimo impostato dall'utente durante l'impostazione dell'allenamento.
- Dopo il riscaldamento la velocità regola automaticamente 0,3 MPH / 0,5 KPH ogni 20 secondi per portare l'utente entro 5 battiti dal THR.
- La velocità non supererà la velocità massima impostata durante l'impostazione del programma.
- Durante il defaticamento la velocità sarà ridotta del 60% della velocità attuale o a 4 MPH / 6,4 KPH, a seconda di quale delle due è più lenta e la pendenza sarà ridotta a 0.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca o si perde il segnale, la velocità rimarrà allo stesso livello per 60 secondi e poi inizierà a diminuire di 0,6 MPH / 1,0 KPH ogni 10 secondi fino a raggiungere la velocità minima mentre la pendenza rimarrà invariata.
- Il programma termina se la frequenza cardiaca dell'utente supera la frequenza cardiaca massima per 20 secondi.

Frequenza cardiaca target – Inclinazione (solo console XUR / XIR)

- L'inclinazione e la velocità possono essere regolate in qualsiasi momento dall'utente, anche durante il riscaldamento e il defaticamento.
- La gamma di inclinazione per l'allenamento va da 0% fino al massimo impostato dall'utente durante l'impostazione dell'allenamento.
- Dopo il riscaldamento l'inclinazione si regola automaticamente dello 0,5% ogni 5 secondi per portare l'utente entro 5 battiti della sua percentuale di frequenza cardiaca massima.
- L'inclinazione non supererà la massima pendenza impostata durante l'impostazione del programma.
- Durante il defaticamento la velocità sarà ridotta del 60% della velocità attuale o a 4 MPH / 6,4 KPH, a seconda di quale delle due è più lenta e la pendenza sarà ridotta a 0.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca o si perde il segnale, la velocità rimarrà allo stesso livello per 60 secondi e poi inizierà a diminuire di 0,6 MPH / 1,0 KPH ogni 10 secondi fino a raggiungere la velocità minima mentre la pendenza rimarrà invariata.
- Il programma termina se la frequenza cardiaca dell'utente supera la frequenza cardiaca massima per 5 secondi.

ASCENT / ELLIPTICAL / BIKE / CLIMBMILL

Frequenza cardiaca target – Resistenza

- La resistenza e l'inclinazione (solo A30 e A50) possono essere regolate in qualsiasi momento dall'utente, anche durante il riscaldamento e il defaticamento.
- La gamma di resistenza per l'allenamento va da 1 fino al massimo impostato dall'utente durante l'impostazione dell'allenamento.
- Dopo il riscaldamento la resistenza si regola automaticamente di 1 livello di resistenza ogni 10 secondi per portare l'utente entro 5 battiti della sua percentuale di frequenza cardiaca massima.
- La resistenza non supererà la massima resistenza impostata durante l'impostazione del programma.
- Durante il defaticamento la resistenza sarà ridotta a 1 e l'inclinazione sarà ridotta a 0.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca o si perde il segnale, la resistenza rimarrà allo stesso livello per 60 secondi e poi inizierà a diminuire di 1 livello di resistenza ogni 10 secondi fino a raggiungere la resistenza minima. L'inclinazione (solo A30 e A50) rimarrà invariata.
- Il programma termina se la frequenza cardiaca dell'utente supera la frequenza cardiaca massima per 10 secondi.



RISPARMIO DI ENERGIA (MODALITÀ STANDBY)

Questa macchina ha una funzione speciale denominata modalità Energy Saver. Questa modalità si attiva automaticamente. Quando la modalità Energy Saver è attiva, il display passa automaticamente alla modalità standby (modalità Energy Saver) dopo 30 minuti di inattività. Questa caratteristica fa risparmiare energia disabilitando gran parte dell'energia della macchina fino alla successiva pressione di un pulsante.

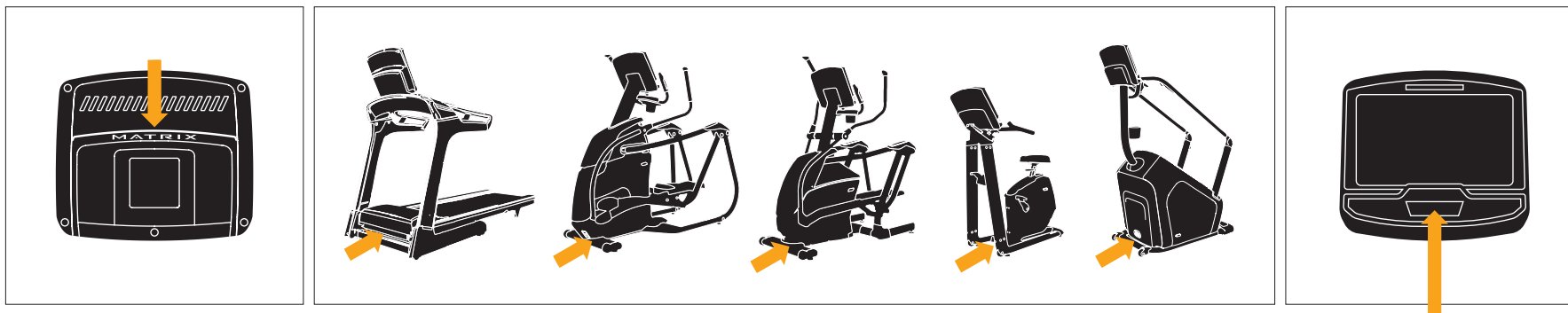
REIMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO DI LUBRIFICAZIONE:

È necessario lubrificare a intervalli regolari le catene a gradini del tapis roulant o ClimbMill per mantenere le prestazioni ottimali. La console informerà l'utente quando la macchina richiede la lubrificazione. Visitare la sezione Assistenza di matrixfitness.com per visualizzare i video di assistenza "come fare". Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti per domande relative all'applicazione del lubrificante.

- 1) Toccare **IMPOSTAZIONI**  nell'angolo superiore destro del display.
- 2) Toccare **LE IMPOSTAZIONI DELLA MACCHINA**. Poi toccare **L'HARDWARE**.
- 3) Toccare il pulsante **REIMPOSTA** nella sezione Distanza accumulata.
- 4) Toccare **CASA**  nell'angolo in alto a sinistra per uscire dalle impostazioni.

GUIA DE OPERAÇÃO

LOCALIZAÇÕES DOS NÚMEROS DE SÉRIE



Antes de prosseguir, encontre os números de série localizados em adesivos de código de barras, e insira-os nos espaços abaixo.

NÚMERO DE SÉRIE DO CONSOLE

NÚMERO DE SÉRIE DA ESTRUTURA

CONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODELO

☐ TF30	☐ TF50	ESTEIRA DOBRÁVEL MATRIX
☐ T30	☐ T70	ESTEIRA NÃO DOBRÁVEL MATRIX
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Use a informação acima ao ligar para assistência.

⚠ ADVERTÊNCIA RISCO DE FERIMENTOS PESSOAIS:

- MANTENHA AS CRIANÇAS MENORES DE 14 ANOS LONGE DA MÁQUINA.
 - SISTEMAS DE MONITORAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA, PODERÃO SER IMPRECISOS. EXERCÍCIOS EM EXCESSO PODEM RESULTAR EM FERIMENTOS GRAVES OU MORTE. SE VOCE SENTIR QUE PODE DESMAIAR, PARE DE SE EXERCITAR IMEDIATAMENTE.
 - LEIA O MANUAL DO USUÁRIO ANTES DO USO.
 - USE ESTE EQUIPAMENTO APENAS PARA O USO AO QUAL SE DESTINA.
 - CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO.
 - ESTE EQUIPAMENTO DESTINA-SE APENAS AO USO DO CLIENTE.
- ESTEIRAS APENAS:
- PARA EVITAR FERIMENTOS, FIXE O CLIPE DE SEGURANÇA ÀS ROUPAS ANTES DO USO.
 - PARA EVITAR FERIMENTOS, TOMA MUITO CUIDADO AO CAMINHAR OU DESCER DE UMA ESTEIRA MÓVEL. PERMANEÇA NOS TRILHOS LATERAIS AO LIGAR A ESTEIRA.
 - REMOVA A CHAVE DE SEGURANÇA QUANDO NÃO ESTIVER EM USO E GUARDE-A FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS.

ATUALIZAÇÃO DE SOFTWARE

Quando conectado ao Wi-Fi, o download automático disponibiliza ocasionalmente atualizações de software para o console.



PORTUGUÊS



XIR MOSTRADO

DESCRIÇÃO DO CONSOLE XUR/XIR/XER

Nota: Existe uma fina folha protetora de plástico transparente no invólucro do console que deve ser removida antes de ser utilizada.

O XUR, XIR e XER possuem telas táteis totalmente integradas. Todas as informações necessárias para os treinos são explicadas na tela. É altamente recomendada a exploração da interface.

- A) INICIAR:** Pressione para começar um programa de início rápido.
- B) FEATURED (EM DESTAQUE):** Pressione para selecionar entre vários programas em destaque, recomendados e seus favoritos.
- C) TRAINING (TREINAMENTO):** Pressione para selecionar entre vários programas predefinidos.
- D) RECENT (RECENTE):** Pressione para ver e executar seus treinos recentes.
- E) APPS (APLICATIVOS):** Pressione para iniciar um aplicativos de entretenimento e um treino manual.
- F) MENU DO USUÁRIO:** Selecione um usuário existente, convidado ou adicionar usuário.
- G) MENU DE CONFIGURAÇÕES:** Acesso a controles de volume, emparelhamento Bluetooth, configuração Wi-Fi e configurações da máquina.
- H) CONECTOR PARA FONES DE OUVIDO:** Conecte seus fones de ouvido ao console para usá-los em vez dos alto-falantes do console.
- I) ENTRADA DE ÁUDIO:** Conecte o seu media player ao console usando o cabo adaptador de áudio incluído.
- J) LUZ DE ECONOMIA DE ENERGIA:** Indica se a máquina está no modo de economia de energia. Pressione um botão para ativar a máquina.
- K) PORTA USB:** Use para acessar a mídia a partir de dispositivos compatíveis e para instalar atualizações de software. Carrega a maioria dos dispositivos até 2,4 A.*
- L) ALTO-FALANTES:** O áudio é reproduzido pelos alto-falantes.
- M) SUPORTE DE LEITURA:** Segura o material de leitura ou o dispositivo eletrônico.
- N) PARTE TRASEIRA DO CONSOLE (SOMENTE XUR E XIR)**
 - PORTA HDMI: Conecte-se facilmente com seu telefone ou tablet via HDMI para espelhar seu dispositivo na tela LED de alta definição. Ou reproduza seus aplicativos favoritos do seu dispositivo de mídia de streaming. (Cabos HDMI, media player e dispositivos não incluídos.)
 - PORTA USB: Fornece energia para dispositivos alimentados com USB até 1 A.*

* O carregamento não é suportado em estruturas da série 30.

ANTES DE INICIAR

CONFIGURAÇÃO INICIAL

Quando ligar o console pela primeira vez, você será avisado para realizar a configuração inicial.

- Selecione seu idioma, fuso horário, formato da hora e unidades de medida, e toque em → para confirmar.

CONFIGURAÇÃO DE REDE

- Escolha entre as redes sem fio disponíveis detectadas e mostradas na tela. Se não vir a sua rede, você pode adicioná-la manualmente através da opção OUTRA. Se não quiser configurar Wi-Fi neste momento, toque em →.
- Use o teclado para inserir a senha da sua rede Wi-Fi. Toque em ✓ para confirmar.
- O status da conexão Wi-Fi e a intensidade do sinal serão indicados pelo símbolo  no canto superior direito da tela. Toque em → para continuar.

CONFIGURAÇÃO DO MODELO

- Insira o número de série do seu console e da estrutura, e toque em ✓ para terminar.

CONFIGURAÇÃO DE USUÁRIO

Para criar um usuário, toque em  e depois em **NOVO USUÁRIO**.

Ao criar uma conta **USUÁRIO OFF-LINE**, suas informações serão salvas no console e não serão compartilhadas com o ViewFit.

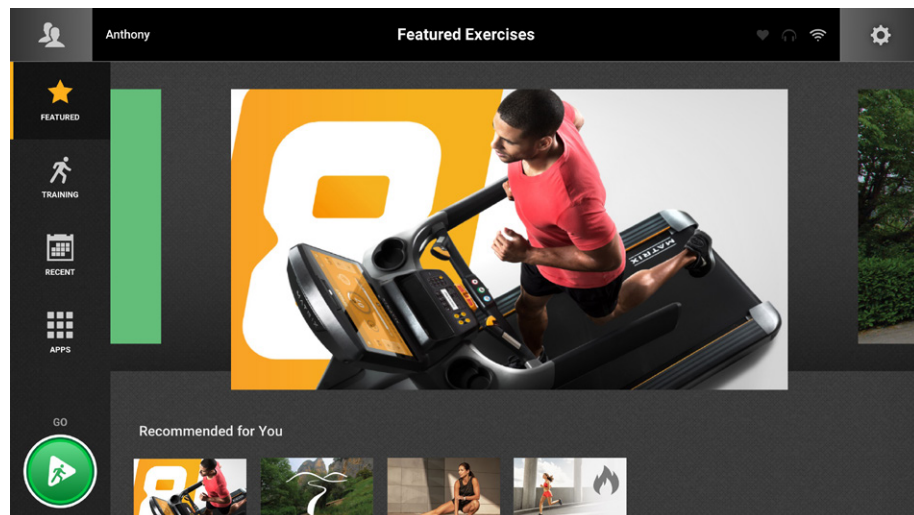
- Insira suas informações nos campos do formulário.
- Reveja suas informações e selecione a caixa **Eu aceito os termos e condições** para revisar os **Termos e Condições**. Selecione **ACEITAR**.
- Selecione **ENVIAR** para concluir a configuração da sua conta.

OU...

Inicie sessão como **USUÁRIO ON-LINE** efetuando login ou criando uma conta xID. Seus dados de treino serão salvos e compartilhados on-line em **Viewfit.com**

- Se você já tiver um xID, inicie sessão com o seu xID e senha.
- Para criar um xID, insira suas informações nos campos do formulário.
- Reveja suas informações e selecione a caixa **Eu aceito os termos e condições** para revisar os **Termos e Condições**. Selecione **ACEITAR**.
- Selecione **ENVIAR** para concluir a configuração da sua conta.



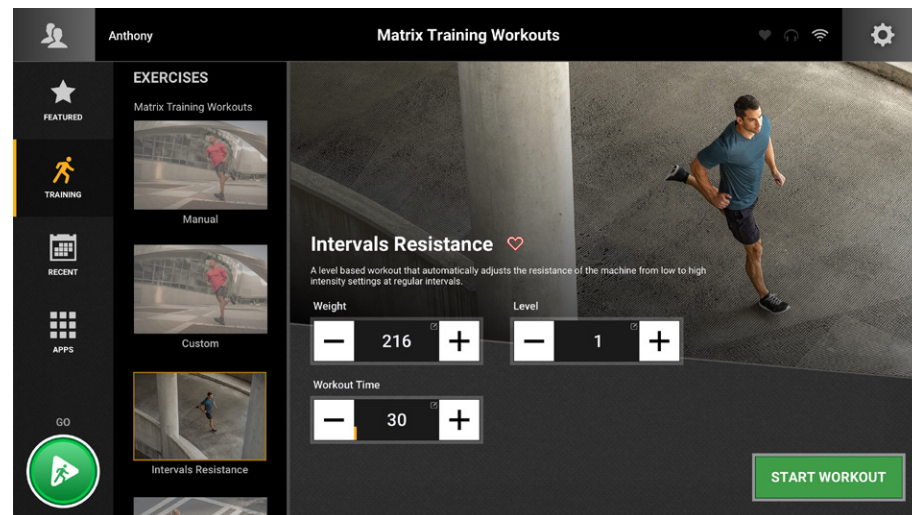


COMO COMEÇAR

- 1) Certifique-se de que não haja objetos próximos que impeçam o movimento do equipamento.
- 2) Conecte o cabo de alimentação e ligue o equipamento (Nota: Alguns equipamentos não possuem interruptor de energia).

SOMENTE ESTEIRAS:

- 3) Fique sobre os trilhos laterais da esteira.
- 4) Prenda o clipe da chave de segurança em uma parte de sua roupa certificando-se de que esteja firme e não se soltará durante a operação.
- 5) Insira a chave de segurança no orifício da chave de segurança.

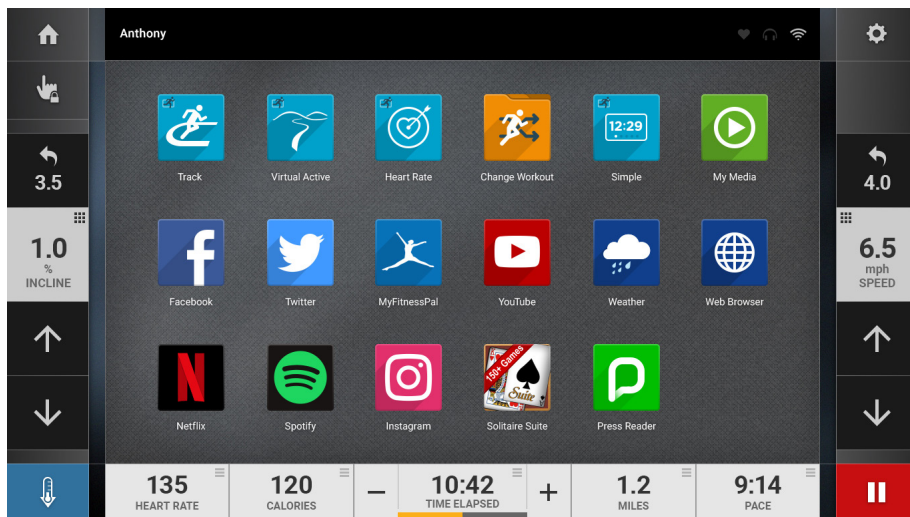


CONFIGURAÇÃO DO TREINO

- 6) Toque em **INICIAR** para iniciar um treino manual. Tempo, distância e calorias serão todos contados a partir de zero. OU...
- 7) Selecione uma opção das telas **FEATURED** (em destaque), **TRAINING** (treinamento), **RECENT** (recentes) ou **APPS** (aplicativos).
 - Use **— +** para ajustar suas configurações de treino.
 - Toque em  para abrir um teclado para inserir números.
 - Toque em  para adicionar um treino aos seus **FAVORITES** (favoritos) na tela **FEATURE EXERCISES** (exercícios em destaque).
- 8) Toque em **START WORKOUT** (iniciar treino) para começar sua sessão de treino.

TÉRMINO DO SEU TREINO

Quando o seu treino estiver concluído, os resultados do seu treino continuarão sendo exibidos no console por 2 minutos e serão automaticamente salvos em seus treinos **RECENT** (recentes) e ViewFit, se os termos e condições do xID tiverem sido aceitos, e você tiver efetuado login.



TELA INICIAL

- Toque em para alterar o **FEEDBACK DO TREINO** exibido na parte inferior da tela.
- Enquanto estiver usando um aplicativo, toque em para voltar à tela inicial.
- Toque em para ajustar o **VOLUME**, emparelhar um dispositivo **BLUETOOTH** ou para alterar a **FONTE DE ÁUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active etc.).
- Toque em para aumentar ou diminuir o nível de resistência, a velocidade ou a inclinação.
- Toque em para usar o teclado para definir nível de resistência, velocidade ou inclinação. Pressione para confirmar a alteração.
- Toque em para alterar nível de resistência, velocidade ou inclinação de volta à definição anterior.
- Toque em para pausar temporariamente seu treino e toque em para retomar. Enquanto estiver em pausa, toque em para terminar o treino.
- Toque em para aumentar ou diminuir a duração do seu treino.
- Toque em para entrar no modo de resfriamento. O resfriamento dura cinco minutos enquanto reduz a intensidade do treino, permitindo que o seu corpo se recupere do treino.
- Toque em para bloquear a tela. Toque-a novamente para desbloquear a tela e permitir toques na tela.

BLUETOOTH

O console pode se conectar via Bluetooth a um dispositivo por categoria:

- Alto-falantes/fones de ouvido
- Monitores de frequência cardíaca

PARA CONECTAR SEU DISPOSITIVO COMPATÍVEL:

- 1) O **EMPARELHAMENTO DO DISPOSITIVO** pode ser acessado do **MENU DE CONFIGURAÇÕES** .
- 2) Habilite o Bluetooth no seu dispositivo e certifique-se de que ele seja detectável.
- 3) Toque na categoria apropriada da lista. O dispositivo Bluetooth deve aparecer à direita após alguns segundos.
- 4) Toque no nome do dispositivo e siga as instruções na tela para emparelhar o dispositivo. Uma vez emparelhado, ou serão destacados e aparecerão no canto superior direito da barra de mensagens.

* Nem todos os protocolos Bluetooth são compatíveis.

ÁUDIO/VÍDEO USB

O console pode transmitir mídia no aplicativo **MY MEDIA** via USB. Os dispositivos suportados incluem unidades flash USB (até 16 GB), telefones/tablets Windows e telefones/tablets Android.

Os tipos de mídia suportados são:

- Áudio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 e WAV
- Vídeo – H.263 (3GP, MP4) e H.264 (MP4, MOV)

PARA REPRODUZIR MÍDIA DURANTE O SEU TREINO:

- 1) Desbloqueie e conecte o seu dispositivo à porta USB localizada abaixo da tela.
- 2) Abra o aplicativo **MY MEDIA** e selecione o nome do dispositivo USB da lista de fontes de mídia.
- 3) Selecione a guia Áudio ou Vídeo na parte superior para acessar os seus arquivos e reproduzir a sua mídia.

ENTRADA/SAÍDA DE ÁUDIO

Você pode reproduzir áudio através dos alto-falantes do console conectando um dispositivo à entrada de áudio localizada abaixo da tela. Conecte seus fones de ouvido à saída de áudio para usá-los em vez dos alto-falantes do console.



APLICATIVOS E ENTRETENIMENTO

A disponibilidade de aplicativos está sujeita a alterações. Alguns aplicativos não estão disponíveis em todas as áreas. Aplicativos adicionais podem se tornar disponíveis. Os treinos e os recursos variam de acordo com o tipo de modelo, as configurações de console, as versões de software e as opções compradas.



MINHA MÍDIA

Conecte e controle arquivos de áudio e vídeo na tela via porta USB.



HDMI (SOMENTE XUR/XIR)*

Conecte-se facilmente com seu telefone ou tablet via HDMI para espelhar seu dispositivo na tela LED de alta definição. Ou reproduza seus aplicativos favoritos do seu dispositivo de mídia de streaming.



NETFLIX

Navegue e assista a vídeos da Netflix enquanto se exercita. É necessária uma conta Netflix para acessar o conteúdo.



HULU

Navegue e assista a vídeos da Hulu enquanto se exercita. É necessária uma conta Hulu para acessar o conteúdo.



SPOTIFY

Navegue e ouça a sua música favorita enquanto se exercita.



YOUTUBE

Navegue e assista a vídeos do YouTube enquanto se exercita.



FACEBOOK

Navegue na sua página do Facebook enquanto se exercita.



TWITTER

Acesse o seu feed do Twitter enquanto se exercita.



INSTAGRAM

Navegue no seu feed do Instagram enquanto se exercita.



MYFITNESSPAL

Emagreça com o MyFitnessPal, o aplicativo de nutrição mais rápido e fácil de usar.



CLIMA

Obtenha informações sobre o clima local.



NAVEGADOR DA WEB

Acesse a Internet enquanto se exercita.



KINDLE READER (SOMENTE XUR/XIR)

Acesse e leia seus e-books enquanto se exercita.



FLIPBOARD

Navegue na banca digital com tudo o que você pode ler enquanto se exercita.



PRESSREADER

Navegue na banca digital com tudo o que você pode ler enquanto se exercita.



SOLITAIRE SUITE

Jogue jogos do Solitaire Suite on-line enquanto se exercita.

* O termo HDMI e o logotipo HDMI são marcas comerciais ou marcas registradas da HDMI Licensing Administrator, Inc. Cabos HDMI, media player e dispositivos não incluídos.

REQUISITOS SEM FIO: 802.11b/g/n/ac na faixa de 2,4/5 GHz, velocidade mínima de 5 Mbps.

PROGRAMAS DISPONÍVEIS

MODELO	ESTEIRA		ASCENT		ELLIPTICAL		BICICLETA		CLIMBMILL	
CONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
PROGRAMAS DE TREINAMENTO										
Manual	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Queima de gordura (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Subida de colina	•	•				•		•		•
Intervalado (resistência)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervalado (inclinação)	•	•								
Potência constante (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glúteos				•						
PROGRAMAS DE META										
Tempo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Distância	•	•	•	•	•	•	•	•		
Caloria	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pisos									•	•
PROGRAMAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO										
Inclinação		•								
Velocidade	•	•								
Resistência			•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMA SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMA DE PONTOS GEOGRÁFICOS										
									•	•





DESCRIÇÕES DOS PROGRAMAS

PROGRAMAS DE TREINAMENTO	
Manual	Um treino que permite ajustar manualmente a máquina a qualquer momento.
Queima de gordura	Promove a perda de peso aumentando e diminuindo a inclinação ou o nível, enquanto mantém você em sua zona de queima de gordura.
Subida de colina	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente a inclinação ou resistência para simular subidas ou descidas de colina.
Intervalado (resistência)	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente a resistência em intervalos regulares.
Intervalado (inclinação)	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente o valor da inclinação em intervalos regulares.
Potência constante	Ajusta automaticamente a resistência para manter o valor definido de potência.
Glúteos	Este programa foi projetado para aumentar sua amplitude de movimento e visar as coxas e os glúteos. Ao variar uma alta inclinação ao longo do treino, você pode envolver uma solicitação significativa dos glúteos.
PROGRAMAS DE META	
Tempo	Um treino que permite selecionar uma duração de treino que se adapta à sua rotina de treinamento.
Distância	Um treino que permite selecionar uma distância específica a qual você gostaria de percorrer durante o treino. Aumentar o objetivo de distância do treino aumentará a duração do treino com base na sua velocidade.
Caloria	Um treino que permite selecionar um número específico de calorias que você gostaria queimar durante o treino. Aumentar o objetivo de calorias do treino aumentará a duração do treino com base na sua velocidade.
Pisos	Um treino que permite selecionar os pisos que pretende subir durante o treino. Aumentar o objetivo de pisos do treino aumentará a duração do treino com base na sua velocidade.
PROGRAMAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO (FAIXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA É RECOMENDADA)	
Inclinação	Ajusta automaticamente a inclinação para levá-lo a 5 batimentos do % definido da frequência cardíaca máxima.
Velocidade	Ajusta automaticamente a velocidade para levá-lo a 5 batimentos do % definido da frequência cardíaca máxima.
Resistência	Ajusta automaticamente a resistência para levá-lo a 5 batimentos do % definido da frequência cardíaca máxima.

PROGRAMA SPRINT 8
O programa SPRINT 8 é um programa de treinamento intervalado de alta intensidade anaeróbico concebido para criar músculos, melhorar a velocidade e aumentar naturalmente a liberação de hormônios de crescimento humano (HGH) no seu corpo.
PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE
Usa imagens reais de destinos deslumbrantes em todo o mundo. A última palavra em entretenimento de treino, o Virtual Active permite que você escape dos limites de uma rotina de treino regular enquanto desfruta de uma experiência dinâmica.
PROGRAMA DE PONTOS GEOGRÁFICOS
O programa de pontos geográficos permite aos usuários escalar alguns dos mais famosos edifícios e monumentos do mundo.

TABELAS DOS PROGRAMAS

QUEIMA DE GORDURA - A30, E30, R30, U30

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTÊNCIA																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segmento = tempo de treino / 16

TABELAS DOS PROGRAMAS

QUEIMA DE GORDURA - C50

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTÊNCIA																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segmento = tempo de treino / 16

SUBIDA DE COLINA - E30, R30, U30

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTÊNCIA																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segmento = tempo de treino / 16

SUBIDA DE COLINA - E50, R50, U50, C50

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTÊNCIA																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	

Segmento = tempo de treino / 16

SUBIDA DE COLINA - ESTEIRAS

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAÇÃO																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = tempo de treino / 16

Inclinação máx. de 12% ou 15% dependendo do modelo de esteira





TABELAS DOS PROGRAMAS

INTERVALADO (RESISTÊNCIA) - A50, E50, R50, U50, C50

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	5	25	5	25	6	25	7	25	7	25	10
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6

I = % inclinação / R = resistência

Inclinação somente para A50

Segmento = tempo de treino / 16

GLÚTEOS - A50, A30

SEGMENTO	ELEVAÇÃO	RESISTÊNCIA
1	50	Mín
2	65	Mín
3	100	Máx
4	100	Máx
5	85	Mín
6	100	Máx
7	85	Mín
8	100	Máx
9	85	Mín
10	100	Máx
11	85	Mín
12	100	Máx
13	85	Mín
14	100	Máx
15	85	Mín
16	100	Máx
17	85	Mín
18	65	Mín
19	50	Mín

Mín = resistência mínima definida pelo usuário

Máx = resistência máxima definida pelo usuário

Segmento = tempo de treino / 19

INTERVALADO (RESISTÊNCIA) - A30, E30, R30, U30

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
SEGMENTO	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R																				
1	0	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	6	25	7	25	7	25	8																
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	5	35	5	35	5	40	6	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12		
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8		
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	70	12	70	12	75	13	80	15
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8		
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	55	9	60	11	60	11	70	12	80	15	80	15	85	15	90	16		
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11		
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11		
10	0	4	30	4	35	4	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11		
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11		
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	45	8	50	8	50	8	55	9	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15		
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8		
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8		

I = % inclinação / R = resistência

Inclinação somente para A30

Segmento = tempo de treino / 16

INTERVALADO (INCLINAÇÃO) - ESTEIRAS

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAÇÃO																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15



SPRINT 8 - ESTEIRAS

	SEGMENTO	AQUECI- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RESFRIA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Nível 1	mph	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	
	Inclinação	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nível 2	mph	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	
	Inclinação	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nível 3	mph	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	
	Inclinação	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nível 4	mph	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	
	Inclinação	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nível 5	mph	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	
	Inclinação	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Nível 6	mph	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	
	Inclinação	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nível 7	mph	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	
	Inclinação	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nível 8	mph	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	
	Inclinação	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nível 9	mph	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	
	Inclinação	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nível 10	mph	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	
	Inclinação	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Nível 11	mph	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	
	Inclinação	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nível 12	mph	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	
	Inclinação	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nível 13	mph	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	
	Inclinação	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nível 14	mph	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	
	Inclinação	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nível 15	mph	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	
	Inclinação	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Nível 16	mph	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	
	Inclinação	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nível 17	mph	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	
	Inclinação	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nível 18	mph	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	
	Inclinação	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Nível 19	mph	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	
	Inclinação	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	
Nível 20	mph	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	
	Inclinação	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENTO	AQUECI- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RESFRIA- MENTO
			TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Nível 1	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6
Nível 2	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7
Nível 3	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8
Nível 4	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9
Nível 5	Resistência	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10
Nível 6	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
Nível 7	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
Nível 8	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
Nível 9	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14
Nível 10	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15
Nível 11	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16
Nível 12	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17
Nível 13	Resistência	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18
Nível 14	Resistência	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	19
Nível 15	Resistência	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	20
Nível 16	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21
Nível 17	Resistência	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22
Nível 18	Resistência	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23
Nível 19	Resistência	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	24
Nível 20	Resistência	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENTO	AQUECI- MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RESFRIA- MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Nível 1	Resistência	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	
Nível 2	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	
Nível 3	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Nível 4	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Nível 5	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Nível 6	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	
Nível 7	Resistência	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	
Nível 8	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	
Nível 9	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	
Nível 10	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Nível 11	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
Nível 12	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	
Nível 13	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	
Nível 14	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	
Nível 15	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	
Nível 16	Resistência	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	
Nível 17	Resistência	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	
Nível 18	Resistência	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	
Nível 19	Resistência	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	
Nível 20	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	



TABELAS DOS PROGRAMAS

SPRINT 8 - A50

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 2	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 3	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 4	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 5	Resistência	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 6	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 7	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 8	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 9	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 10	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 11	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 12	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 13	Resistência	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 14	Resistência	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 15	Resistência	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 16	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 17	Resistência	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 18	Resistência	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 19	Resistência	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 20	Resistência	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 2	Resistência	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 3	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 4	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0
Nível 5	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 6	Resistência	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 7	Resistência	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 8	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0
Nível 9	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 10	Resistência	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 11	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 12	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0
Nível 13	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 14	Resistência	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 15	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 16	Resistência	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 17	Resistência	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 18	Resistência	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 19	Resistência	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0
Nível 20	Resistência	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
	Inclinação	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	0



FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO

O primeiro passo para conhecer a intensidade certa para o seu treino é descobrir a sua frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máx. = $211 - (0,64 \times \text{idade})$). O método baseado na idade fornece uma previsão estatística média da sua frequência cardíaca máxima e é um bom método para a maioria das pessoas, especialmente para aqueles novatos em treinamento para frequência cardíaca. A maneira mais precisa e exata de determinar sua frequência cardíaca máxima individual é tê-la testada clinicamente por um cardiologista ou fisiologista de exercícios com a aplicação de um teste de esforço máximo. Se você tem mais de 40 anos, está com excesso de peso, tem sido sedentário por vários anos ou tem um histórico de doença cardíaca em sua família, o teste clínico é recomendado.

Este gráfico dá exemplos de faixa de frequência cardíaca para exercícios para uma pessoa com 30 anos de idade em 5 zonas de frequência cardíaca diferentes. Por exemplo, a frequência cardíaca máxima de uma pessoa de 30 anos é $211 - (0,64 \times 30) = 192$ bpm e 90% da frequência cardíaca máxima é $192 \times 0,9 = 173$ bpm.

Zona de frequência cardíaca alvo	Duração da sessão de treino	Exemplo de zona de FC alvo (idade 30)	Sua zona de FC alvo	Recomendada para
MUITO INTENSA 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 bpm		Condicionar pessoas fisicamente e para treinamento atlético
INTENSA 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 bpm		Sessões de treino mais curtas
MODERADA 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 bpm		Sessões de treino moderadamente longas
LEVE 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 bpm		Exercícios mais longos e exercícios mais curtos frequentemente repetidos
MUITO LEVE 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 bpm		Controle do peso e recuperação ativa

UTILIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

A função de frequência cardíaca neste produto não é a de um aparelho médico. Embora eletrodos de frequência cardíaca possam proporcionar uma estimativa relativa de sua frequência cardíaca real, eles não são confiáveis quando leituras precisas são necessárias. Algumas pessoas, incluindo aquelas em um programa de reabilitação cardíaca, podem se beneficiar do uso de um sistema de monitoramento alternativo da frequência cardíaca como uma faixa de tórax ou pulso. Vários fatores, incluindo movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da sua frequência cardíaca. A leitura da frequência cardíaca é destinada somente como uma ajuda ao exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral. Consulte o seu médico.

Coloque as palmas de suas mãos diretamente nos guidões com eletrodos de pulso. Ambas as mãos devem agarrar as barras para registrar a sua frequência cardíaca. São contados 5 batimentos cardíacos consecutivos (15-20 segundos) para sua frequência cardíaca ser registrada. Ao agarrar os guidões com eletrodos de pulso, não aperte com força. Apertar os eletrodos com força pode elevar a pressão arterial. Mantenha as mãos frouxas em forma de curva. Você pode experimentar uma leitura incorreta se segurar persistentemente os guidões com eletrodos de pulso. Certifique-se de limpar os sensores de pulso para assegurar que o contato adequado possa ser mantido.

AVISO!

Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte. Se você tiver sensação de desmaio, pare imediatamente de se exercitar.

Console	Protocolos de frequência cardíaca suportados
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth



FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO

ESTEIRAS

Frequência cardíaca alvo - Velocidade

- A inclinação e velocidade podem ser ajustadas a qualquer momento pelo usuário, inclusive durante o aquecimento e resfriamento.
- A faixa de velocidade para o treino é de 0,5 mph/0,8 km/h até o máximo definido pelo usuário durante a configuração do treino.
- Após o aquecimento, a velocidade se ajusta automaticamente em 0,3 mph/0,5 km/h a cada 20 segundos para levá-lo a 5 batimentos da sua FC alvo.
- A velocidade não excederá a velocidade máxima definida durante a configuração do programa.
- Durante o resfriamento, a velocidade será reduzida em 60% da velocidade atual ou para 4 mph/6,4 km/h, o que for mais lento, e a inclinação será reduzida para 0.
- Se nenhuma frequência cardíaca for detectada ou o sinal for perdido, a velocidade permanecerá no mesmo nível por 60 segundos e então começará a diminuir 0,6 mph/1,0 km/h a cada 10 segundos até que a velocidade mínima seja atingida enquanto a inclinação permanecerá inalterada.
- O programa termina se a frequência cardíaca do usuário exceder a frequência cardíaca máxima por 20 segundos.

Frequência cardíaca alvo - Inclinação (somente console XUR/XIR)

- A inclinação e velocidade podem ser ajustadas a qualquer momento pelo usuário, inclusive durante o aquecimento e resfriamento.
- A faixa de inclinação para o treino é de 0% até o máximo definido pelo usuário durante a configuração do treino.
- Após o aquecimento, a inclinação se ajusta automaticamente em 0,5% a cada 5 segundos para levá-lo a 5 batimentos do % da sua frequência cardíaca máxima.
- A inclinação não excederá a inclinação máxima definida durante a configuração do programa.
- Durante o resfriamento, a velocidade será reduzida em 60% da velocidade atual ou para 4 mph/6,4 km/h, o que for mais lento, e a inclinação será reduzida para 0.
- Se nenhuma frequência cardíaca for detectada ou o sinal for perdido, a velocidade permanecerá no mesmo nível por 60 segundos e então começará a diminuir 0,6 mph/1,0 km/h a cada 10 segundos até que a velocidade mínima seja atingida enquanto a inclinação permanecerá inalterada.
- O programa termina se a frequência cardíaca do usuário exceder a frequência cardíaca máxima por 5 segundos.

ASCENT/ELLIPTICAL/BICICLETA/CLIMBMILL

Frequência cardíaca alvo - Resistência

- A resistência e inclinação (somente A30 e A50) podem ser ajustadas a qualquer momento pelo usuário, inclusive durante o aquecimento e resfriamento.
- A faixa de resistência para o treino é de 1 até o máximo definido pelo usuário durante a configuração do treino.
- Após o aquecimento, a resistência ajusta automaticamente 1 nível de resistência a cada 10 segundos para levá-lo a 5 batimentos do % da sua frequência cardíaca máxima.
- A resistência não excederá a resistência máxima definida durante a configuração do programa.
- Durante o resfriamento, a resistência será reduzida para 1 e a inclinação será reduzida para 0.
- Se nenhuma frequência cardíaca for detectada ou o sinal for perdido, a resistência permanecerá no mesmo nível por 60 segundos e então começará a diminuir 1 nível de resistência a cada 10 segundos até que a resistência mínima seja atingida. A inclinação (somente A30 e A50) permanecerá inalterada.
- O programa termina se a frequência cardíaca do usuário exceder a frequência cardíaca máxima por 10 segundos.



ECONOMIA DE ENERGIA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina tem um recurso especial chamado Modo de economia de energia. Este modo é ativado automaticamente. Quando o modo de economia de energia estiver ativado, a tela entrará automaticamente no modo de espera (modo de economia de energia) após 30 minutos de inatividade. Esse recurso economiza energia desativando a maior parte da energia da máquina até que um botão seja pressionado.

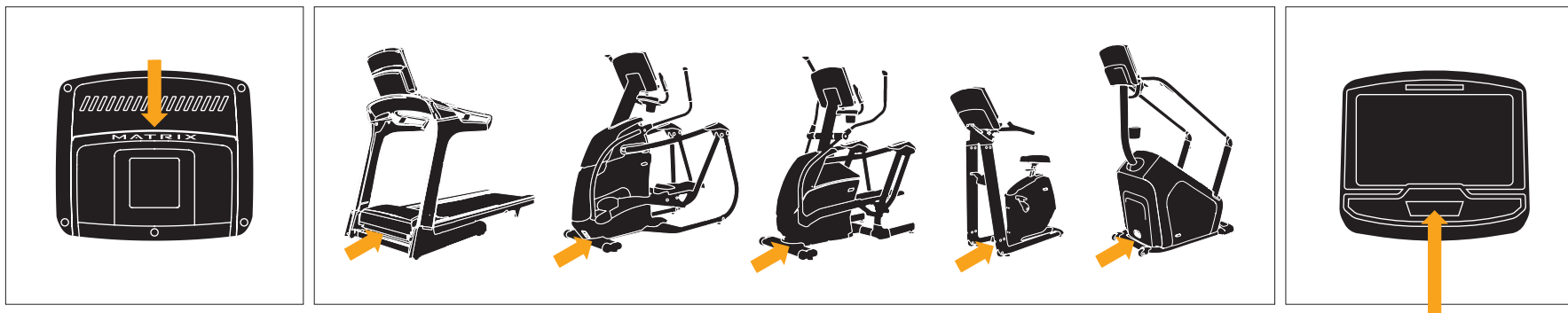
RESET DA MENSAGEM DE LUBRIFICAÇÃO:

É necessário lubrificar a plataforma de corrida da sua esteira ou as correntes de degraus do ClimbMill em intervalos regulares para manter o desempenho ideal. O seu console informará quando sua máquina precisar de lubrificação. Acesse a seção Suporte de matrixfitness.com ver os vídeos de serviço de "como fazer". Entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente com perguntas sobre a aplicação de lubrificante.

- 1) Toque em **CONFIGURAÇÕES**  no canto superior direito da tela.
- 2) Toque em **CONFIGURAÇÕES DA MÁQUINA**. Em seguida, toque em **FERRAGENS**.
- 3) Toque no botão **RESET** na seção de Distância acumulada.
- 4) Toque em **TELA INICIAL**  no canto superior esquerdo para sair das configurações.

ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΘΕΣΕΙΣ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



Πριν προχωρήσετε, βρείτε τους σειριακούς αριθμούς που βρίσκονται στα αυτοκόλλητα γραμμωκώδικα και εισάγετέ τους στους χώρους που παρέχονται παρακάτω.

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ

ΚΟΝΣΟΛΑ

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

ΜΟΝΤΕΛΟ

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX FOLDING TREADMILL
☐ T30	☐ T70	MATRIX NON-FOLDING TREADMILL
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Χρησιμοποιείτε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε τεχνικό.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- ΚΡΑΤΕΙΤΕ ΤΑ ΠΑΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 14 ΕΤΩΝ ΜΑΚΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ.
- ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΡΧΙΚΑ. Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ Η ΘΑΝΑΤΟ. ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΤΙΣΗ ΛΙΠΟΥΒΥΝΙΑΣ, ΔΙΑΚΟΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΜΕΣΩΣ.
- ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ.
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΤΕ ΓΙΑΤΡΟ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.
- ΑΥΤΟΣ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΜΟΝΟ ΔΙΑΡΜΟΓΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:
- ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΙΣΑΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ, ΠΡΟΣΑΡΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΠΤ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΙΣΑΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ, ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΙΣΩΤΕΡΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΙ ΟΤΑΝ ΑΝΕΒΑΙΝΕΤΕ Η ΚΑΤΕΒΑΙΝΕΤΕ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΚΙΝΟΥΜΕΝΟ ΜΑΝΤΑ. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΡΜΟΓΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΡΑΓΕΣ.
- ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΔΕΝ ΒΡΕΘΕΚΕΙ ΣΕ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ

Κατά καιρούς, μπορεί να είναι διαθέσιμη μια ενημέρωση λογισμικού για την κονσόλα σας, μέσω αυτόματης λήψης όταν συνδεθείτε σε Wi-Fi.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



ΠΡΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΙΚΩΝΑ Η ΚΟΝΣΟΛΑ ΧΙΡ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ ΧΥΡ/ΧΙΡ/ΧΕΡ CONSOLE

Σημείωση: Υπάρχει ένα λεπτό προστατευτικό φύλλο από διαφανές πλαστικό επάνω στην κονσόλα το οποίο θα πρέπει να αφαιρεθεί πριν τη χρήση.

Η κονσόλα ΧΥΡ, ΧΙΡ και ΧΕΡ διαθέτει πλήρως ενσωματωμένες οθόνες αφής. Όλες οι πληροφορίες που απαιτούνται για τις προπονήσεις εξηγούνται στην οθόνη. Σας προτρέπουμε να πραγματοποιήσετε μια εξερεύνηση της διεπαφής.

- A) ΕΝΑΡΞΗ:** Πιέστε για να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα ταχείας έναρξης.
- B) ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ:** Πιέστε για να επιλέξετε από μια σειρά από Προτεινόμενα, Συνιστώμενα και των Αγαπημένα σας προγράμματα.
- C) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:** Πιέστε για να επιλέξετε από μια σειρά προκαθορισμένων προγραμμάτων.
- D) ΠΡΟΣΦΑΤΑ:** Πιέστε για να δείτε και να εκτελέσετε τις πρόσφατες προπονήσεις σας.
- E) ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ:** Πιέστε για να γίνει εκκίνηση μιας Εφαρμογής Ψυχαγωγίας και μιας χειροκίνητης προπόνησης.
- F) ΜΕΝΟΥ ΧΡΗΣΤΗ:** Επιλέξτε έναν υφιστάμενο Χρήστη, Επισκέπτη ή Προσθήκη Χρήστη.
- G) ΜΕΝΟΥ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ:** Πρόσβαση στα Χειριστήρια Έντασης, Σύζευξης Bluetooth, Ρύθμισης του Wi-fi και στις Ρυθμίσεις του Μηχανήματος.
- H) ΥΠΟΔΟΧΗ ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ:** Συνδέστε τα ακουστικά σας στην κονσόλα για να τα χρησιμοποιήσετε αντί για τα ηχεία της κονσόλας.
- I) AUDIO IN:** Συνδέστε στην κονσόλα σας το σύστημα αναπαραγωγής πολυμέσων χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο προσαρμογέα ήχου.
- J) ΛΥΧΝΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ:** Υποδεικνύει εάν το μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πατήστε ένα κουμπί για να «ξυπνήσετε» το μηχάνημα.
- K) ΘΥΡΑ USB:** Χρησιμοποιήστε την για να αποκτήσετε πρόσβαση στα πολυμέσα από τις συμβατές συσκευές και για να εγκαταστήσετε τις ενημερώσεις του λογισμικού. Φορτίζει τις περισσότερες συσκευές με έως και 2,4 amps.*
- L) ΗΧΕΙΑ:** Αναπαραγωγή του ήχου μέσω των ηχείων.
- M) ΡΑΦΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ:** Στηρίζει υλικό ανάγνωσης ή ηλεκτρική συσκευή.
- N) ΟΠΙΣΘΙΟ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ (ΧΥΡ & ΧΙΡ ΜΟΝΟ)**
 - ΘΥΡΑ HDMI: Συνδεθείτε εύκολα με το κινητό ή το tablet σας μέσω HDMI για να γίνει κατοπτρισμός (mirroring) της συσκευής σας στην LCD οθόνη υψηλής ευκρίνειας. Ή πραγματοποιήστε αναπαραγωγή των αγαπημένων σας εφαρμογών από τη συσκευή αναπαραγωγής πολυμέσων. (Τα καλώδια HDMI, το σύστημα αναπαραγωγής πολυμέσων και οι συσκευές δεν περιλαμβάνονται).
 - ΘΥΡΑ USB: Τροφοδοτεί με ρεύμα έως και 1 amp* τις συσκευές USB.

* Η φόρτιση δεν υποστηρίζεται στους σκελετούς της σειράς 30.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα για πρώτη φορά θα κληθείτε να πραγματοποιήσετε την αρχική ρύθμιση.

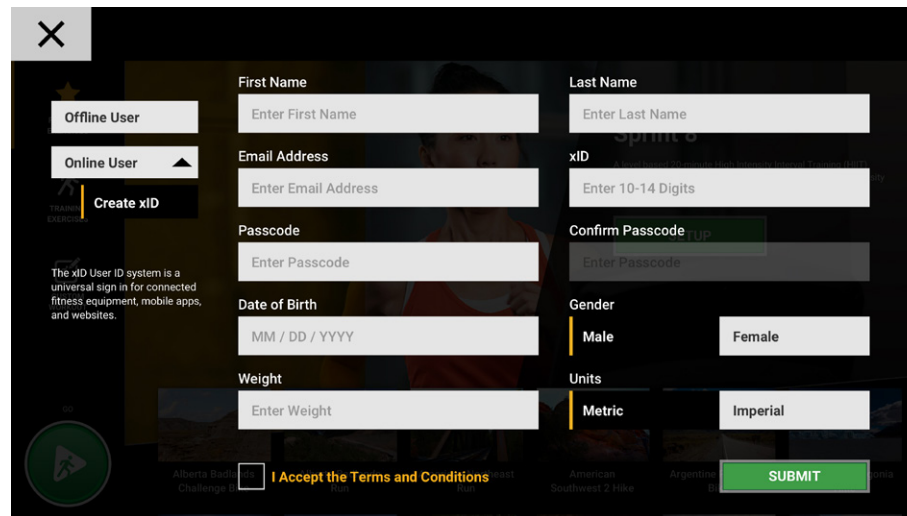
- Επιλέξτε τη γλώσσα σας, τη ζώνη ώρας, τη μορφή τη ώρας και τις μονάδες μέτρησης και αγγίξτε το → για επιβεβαίωση.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΔΙΚΤΥΟΥ

- Επιλέξτε από τα διαθέσιμα ασύρματα δίκτυα που εντοπίστηκαν και εμφανίζονται στην οθόνη. Εάν δεν δείτε το δίκτυό σας, μπορείτε να το προσθέσετε χειροκίνητα μέσω της επιλογής ΑΛΛΟ. Εάν δεν θέλετε να ρυθμίσετε αυτή τη στιγμή το Wi-Fi, αγγίξτε το →.
- Χρησιμοποιήστε το πληκτρολόγιο για να εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης του δικτύου Wi-Fi. Αγγίξτε το ✓ για επιβεβαίωση.
- Η κατάσταση σύνδεσης του Wi-Fi και η ισχύς του σήματος θα υποδεικνύονται από το σύμβολο  στην πάνω δεξιά γωνία της οθόνης. Αγγίξτε το → για συνέχεια.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

- Εισαγάγετε το σειριακό αριθμό της κονσόλας και του σκελετού σας και αγγίξτε το ✓ για ολοκλήρωση.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΡΗΣΤΗ

Για τη δημιουργία ενός χρήστη, αγγίξτε το  και στη συνέχεια **ΝΕΟΣ ΧΡΗΣΤΗΣ**.

Με τη δημιουργία ενός λογαριασμού **ΧΡΗΣΤΗ ΕΚΤΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ**, τα στοιχεία σας θα αποθηκεύονται στην κονσόλα και δεν θα γίνεται κοινή χρήση με το ViewFit.

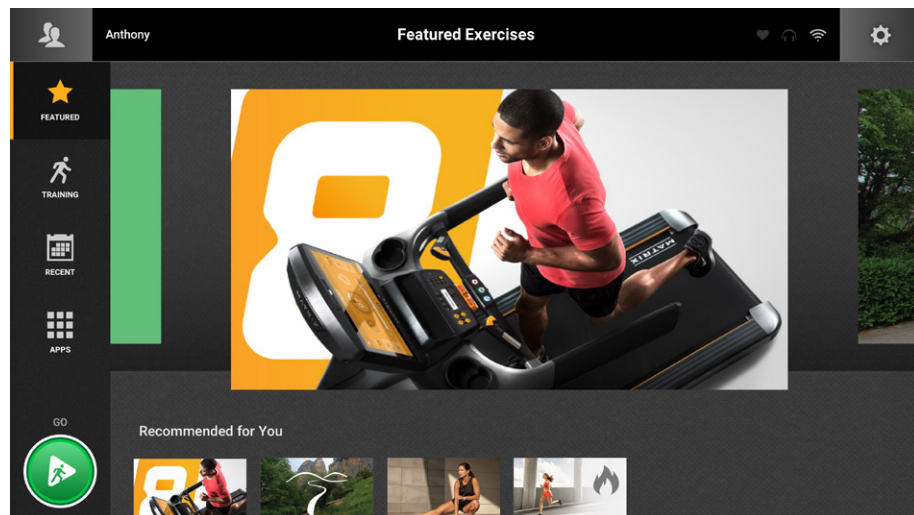
- Εισαγάγετε τα στοιχεία σας στα πεδία μορφής.
- Αναθεωρήστε τα στοιχεία σας και επιλέξτε το πλαίσιο **Δέχομαι τους όρους** και τις προϋποθέσεις για να αναθεωρήσετε τους **Όρους και Προϋποθέσεις**. Επιλέξτε **ΑΠΟΔΟΧΗ**.
- Επιλέξτε **ΥΠΟΒΟΛΗ** για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του λογαριασμού σας.

Ή...

Συνδεθείτε ως **ONLINE ΧΡΗΣΤΗΣ** πραγματοποιώντας σύνδεση σε ή δημιουργώντας ένα λογαριασμό xID. Τα δεδομένα της προπόνησής σας θα αποθηκεύονται και θα διαμοιράζονται ηλεκτρονικά στη διεύθυνση **Viewfit.com**

- Εάν διαθέτετε ήδη μια ταυτότητα xID, συνδεθείτε με την xID σας και τον κωδικό πρόσβασης.
- Για να δημιουργήσετε μία ταυτότητα xID, εισαγάγετε τα στοιχεία σας στα πεδία μορφής.
- Αναθεωρήστε τα στοιχεία σας και επιλέξτε το πλαίσιο **Δέχομαι τους όρους και τις προϋποθέσεις** για να αναθεωρήσετε τους **Όρους και Προϋποθέσεις**. Επιλέξτε **ΑΠΟΔΟΧΗ**.
- Επιλέξτε **ΥΠΟΒΟΛΗ** για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του λογαριασμού σας.



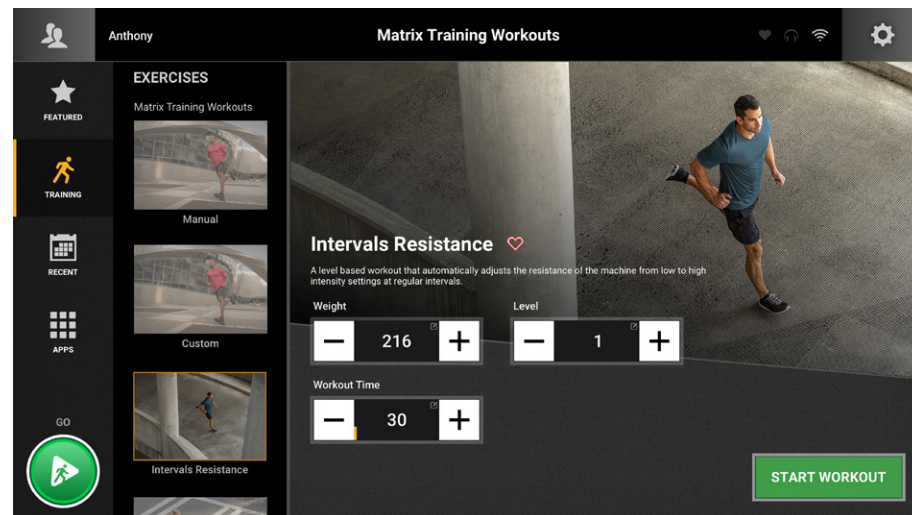


ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

- 1) Ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα σε κοντινή απόσταση τα οποία θα εμποδίσουν την κίνηση του εξοπλισμού.
- 2) Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος και ενεργοποιήστε τον εξοπλισμό (Σημείωση: Κάποιοι εξοπλισμοί δεν διαθέτουν διακόπτη ρεύματος).

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ:

- 3) Σταθείτε πάνω στις πλευρικές ράγες όταν ενεργοποιείτε το διάδρομο.
- 4) Προσαρμόστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας σε ένα μέρος της ενδυμασίας σας εξασφαλίζοντας ότι είναι ασφαλές και δε θα αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια της λειτουργίας.
- 5) Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαρότρυπα ασφαλείας.

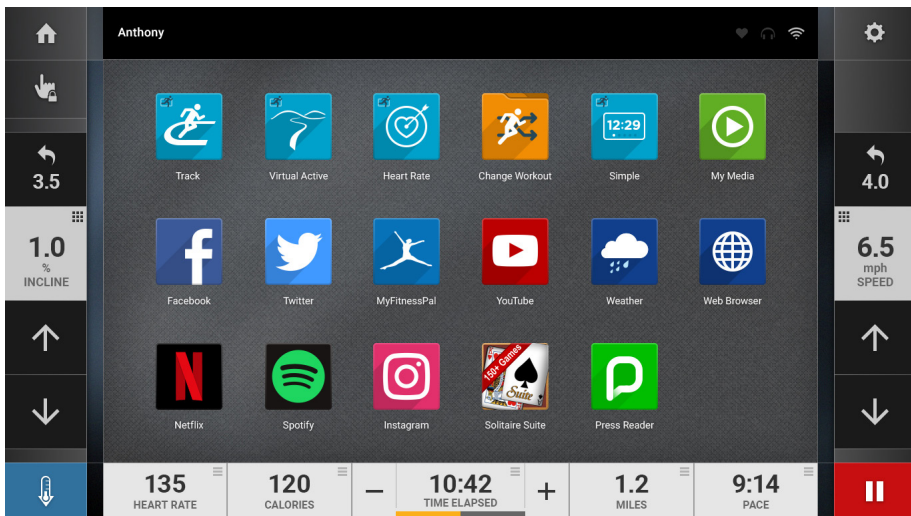


ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 6) Αγγίξτε την **ΕΝΑΡΞΗ** για να ξεκινήσει μια χειροκίνητη προπόνηση. Ο χρόνος, η απόσταση και οι θερμίδες θα καταμετρηθούν από το μηδέν. Ή...
- 7) Επιλέξτε μία από τις οθόνες **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ**, **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**, **ΠΡΟΣΦΑΤΑ** ή **ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**.
 - Χρησιμοποιήστε το **— +** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της προπόνησής σας.
 - Αγγίξτε το  για να ανοίξει ένα πληκτρολόγιο και να εισαγάγετε τους αριθμούς.
 - Αγγίξτε το  για να προσθέσετε μία προπόνηση στα **ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ** σας στην οθόνη **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**.
- 8) Αγγίξτε **ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΑΣ

Όταν έχει ολοκληρωθεί η προπόνησή σας, τα αποτελέσματά της θα συνεχίσουν να προβάλλονται στην κονσόλα για 2 λεπτά και θα αποθηκευτούν στις **ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ** προπονήσεις σας και στο ViewFit, εφόσον έχει γίνει αποδοχή των Όρων και Προϋποθέσεων της xID και είστε συνδεδεμένοι.



ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

- Αγγίξτε το για να αλλάξετε την **ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ** που εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης.
- Ενώ χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή, αγγίξτε το για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.
- Αγγίξτε το για να προσαρμόσετε την **ΕΝΤΑΣΗ**, να πραγματοποιήσετε σύζευξη μιας συσκευής **BLUETOOTH** ή για να αλλάξετε την **ΠΗΓΗ ΗΧΟΥ** (Netflix, My Media, Virtual Active, κλπ.).
- Αγγίξτε το για να αυξήσετε ή μειώσετε το επίπεδο αντίστασης, την ταχύτητα ή την κλίση.
- Αγγίξτε το για να χρησιμοποιήσετε το πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης, την ταχύτητα ή την κλίση. Πιέστε για επιβεβαίωση της αλλαγής.
- Αγγίξτε το για να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης, την ταχύτητα ή την κλίση στην προηγούμενη ρύθμιση.
- Αγγίξτε το για να πραγματοποιήσετε μια προσωρινή παύση της προπόνησής σας και το για επανέναρξη. Κατά την παύση, αγγίξτε το για να τερματίσετε την προπόνηση.
- Αγγίξτε το για αύξηση ή μείωση της διάρκειας της προπόνησής σας.
- Αγγίξτε το για εισαγωγή λειτουργίας χαλάρωσης. Η χαλάρωση διαρκεί πέντε λεπτά καθώς μειώνεται η ένταση της προπόνησης, επιτρέποντας στο σώμα σας να επανέλθει από την προπόνησή σας.
- Αγγίξτε το για κλείδωμα της οθόνης. Αγγίξτε το ξανά για να ξεκλειδώσετε την οθόνη και να επιτραπεί η λειτουργία της.

BLUETOOTH

Η κονσόλα έχει τη δυνατότητα να συνδεθεί μέσω Bluetooth με μία συσκευή ανά κατηγορία:

- Ηχεία/Ακουστικά
- Οθόνες Καρδιακού Ρυθμού

ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΑΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΣΑΣ:

- 1) Η πρόσβαση στη **ΣΥΖΕΥΞΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ** μπορεί να γίνει από το **MENΟΥ ΡΥΘΜΙΣΕΩΝ** .
- 2) Ενεργοποιήστε το Bluetooth στη συσκευή σας και βεβαιωθείτε ότι είναι ανιχνεύσιμη.
- 3) Αγγίξτε την κατάλληλη κατηγορία από τον κατάλογο. Η συσκευή Bluetooth θα πρέπει να εμφανιστεί δεξιά έπειτα από μερικά δευτερόλεπτα.
- 4) Αγγίξτε το όνομα της συσκευής και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη για τη σύζευξη της συσκευής. Όταν έχει γίνει η σύζευξη, θα τονιστεί το ή το και θα εμφανιστεί στην επάνω δεξιά γωνία της γραμμής μηνυμάτων.

* Δεν είναι συμβατά όλα τα Bluetooth πρωτόκολλα.

USB ΗΧΟΣ/ΒΙΝΤΕΟ

Η κονσόλα έχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής πολυμέσων από την **ΕΦΑΡΜΟΓΗ MY MEDIA** μέσω USB. Στις υποστηριζόμενες συσκευές περιλαμβάνονται οι μονάδες USB (έως και GB), τα Windows τηλέφωνα/tablet, και τα Android τηλέφωνα/tablet.

Οι τύποι πολυμέσων που υποστηρίζονται είναι οι εξής:

- Ήχος – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 και WAV
- Βίντεο – H.263 (3GP, MP4) και H.264 (MP4, MOV)

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ:

- 1) Ξεκλειδώστε και συνδέστε τη συσκευή σας στη θύρα USB που βρίσκεται κάτω από την οθόνη.
- 2) Ανοίξτε την εφαρμογή **MY MEDIA** και επιλέξτε το όνομα της συσκευής USB από τη λίστα Πηγής Πολυμέσων.
- 3) Επιλέξτε την καρτέλα Ήχος ή Βίντεο στο επάνω μέρος για να αποκτήσετε πρόσβαση στα αρχεία και να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή των πολυμέσων σας.

ΕΙΣΟΔΟΣ/ΕΞΟΔΟΣ ΗΧΟΥ

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή ήχου μέσω των ηχείων της κονσόλας συνδέοντας μια συσκευή στην υποδοχή εισόδου ήχου που βρίσκεται κάτω από την οθόνη. Συνδέστε τα ακουστικά σας στην υποδοχή εξόδου ήχου για να τα χρησιμοποιήσετε αντί των ηχείων της κονσόλας.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Η διαθεσιμότητα των εφαρμογών υπόκειται σε αλλαγές. Ορισμένες εφαρμογές δεν είναι διαθέσιμες σε όλες τις περιοχές. Ενδεχομένως να διατεθούν και πρόσθετες εφαρμογές. Οι προπονήσεις και οι λειτουργίες ποικίλουν ανάλογα με τον τύπο του μοντέλου, τις διαμορφώσεις κονσόλας, τις εκδόσεις λογισμικού και τις επιλογές που έχετε αγοράσει.



MY MEDIA

Συνδεθείτε και ελέγξτε επί της οθόνης τα αρχεία ήχου και βίντεο μέσω της θύρας USB.



FACEBOOK

Περιηγηθείτε στη σελίδα σας στο Facebook ενώ προπονείστε.



KINDLE READER (XUR/XIR MONO)

Αποκτήστε πρόσβαση και διαβάστε τα ηλεκτρονικά σας βιβλία ενώ προπονείστε.



HDMI (XUR/XIR MONO)*

Συνδεθείτε εύκολα με το κινητό ή το tablet σας μέσω HDMI για να γίνει κατοπτρισμός (mirroring) της συσκευής σας στην LCD οθόνη υψηλής ευκρίνειας. Ή πραγματοποιήστε αναπαραγωγή των αγαπημένων σας εφαρμογών από τη συσκευή αναπαραγωγής πολυμέσων.



TWITTER

Περιηγηθείτε στο χρονολόγιό σας στο Twitter ενώ προπονείστε.



FLIPBOARD

Περιηγηθείτε σε ένα αστέιευτο ψηφιακό «περίπτερο εφημερίδων» ενώ προπονείστε.



NETFLIX

Περιηγηθείτε και παρακολουθήστε βίντεο στο Netflix ενώ προπονείστε. Απαιτείται να διαθέτετε λογαριασμό στο Netflix για να έχετε πρόσβαση στο περιεχόμενο του.



INSTAGRAM

Περιηγηθείτε στο χρονολόγιό σας στο Instagram σας ενώ προπονείστε.



PRESS READER

Περιηγηθείτε σε ένα αστέιευτο ψηφιακό «περίπτερο εφημερίδων» ενώ προπονείστε.



HULU

Περιηγηθείτε και παρακολουθήστε βίντεο στο Hulu ενώ προπονείστε. Απαιτείται να διαθέτετε λογαριασμό στο Hulu για να έχετε πρόσβαση στο περιεχόμενο του.



MYFITNESSPAL

Χάστε βάρος με το MyFitnessPal, τον ταχύτερο και ευκολότερο τρόπο να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή διατροφής.



SOLITAIRE SUITE

Παίξτε διαδικτυακά παιχνίδια πασιέντζας ενώ προπονείστε.



SPOTIFY

Περιηγηθείτε και ακούστε την αγαπημένη σας μουσική ενώ προπονείστε.



ΚΑΙΡΟΣ

Δείτε πληροφορίες σχετικά με τον καιρό στην τοποθεσία σας.



YOUTUBE

Περιηγηθείτε και παρακολουθήστε βίντεο στο YouTube ενώ προπονείστε.



ΦΥΛΛΟΜΕΤΡΗΤΗΣ

Αποκτήστε πρόσβαση στον παγκόσμιο ιστό ενώ προπονείστε.

* Ο όρος HDMI και το λογότυπο HDMI Logo αποτελούν εμπορικά σήματα ή σήμα κατατεθέν της HDMI Licensing Administrator, Inc. Τα καλώδια HDMI, το σύστημα αναπαραγωγής πολυμέσων και οι συσκευές δεν περιλαμβάνονται).

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΣΥΡΜΑΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ: 802.11b/g/n/ac σε εύρος 2,4/5 GHz, ελάχιστη ταχύτητα 5 MBPS.

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΜΟΝΤΕΛΟ	TREADMILL		ASCENT		ELLIPTICAL		ΠΟΔΗΛΑΤΟ		CLIMBMILL	
ΚΟΝΣΟΛΑ	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ										
Χειροκίνητη	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Καύση Λίπους (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Λόφοι	•	•				•		•		•
Διαλειμματική (Αντίσταση)			•	•	•	•	•	•	•	•
Διαλειμματική (Κλίση)	•	•								
Συνεχή Watts (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Γλουτοί				•						
ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ										
Χρόνος	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Απόσταση	•	•	•	•	•	•	•	•		
Θερμίδες	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Όροφοι									•	•
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ										
Κλίση		•								
Ταχύτητα	•	•								
Αντίσταση			•	•	•	•	•	•	•	•
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΝΗΜΕΙΑ										
									•	•





ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	
Χειροκίνητη	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να προσαρμόσετε χειροκίνητα το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή.
Καύση Λιπών	Προαγάγει την απώλεια βάρους μέσω της αύξησης και μείωσης της κλίσης ή του επιπέδου, ενώ παράλληλα σας διατηρεί στην ζώνη καύσης λιπών.
Λόφοι	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την κλίση ή την αντίσταση ώστε να προσομοιώνει το ανέβασμα ή το κατέβασμα σε λόφους.
Διαλειμματική (Αντίσταση)	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ανά τακτά διαστήματα.
Διαλειμματική (Κλίση)	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την τιμή της κλίσης ανά τακτά διαστήματα.
Συνεχή Watts	Προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ώστε να διατηρείται η καθορισμένη τιμή των Watt.
Γλουτοί	Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε για να αυξάνει το εύρος κίνησης και στοχεύει τους μηρούς και τους γλουτούς. Μεταβάλλοντας μια υψηλή κλίση καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να προχωρήσετε σε σημαντική ενεργοποίηση των γλουτών.
ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	
Χρόνος	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να επιλέξετε τη διάρκεια της προπόνησης που ταιριάζει στη συνήθη προπόνησή σας.
Απόσταση	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να επιλέξετε μια συγκεκριμένη απόσταση που επιθυμείτε να καλύψετε κατά την διάρκεια της προπόνησής σας. Αυξάνοντας το στόχο της απόστασης της προπόνησης θα αυξήσετε την διάρκεια της προπόνησης ανάλογα με την ταχύτητά σας.
Θερμίδες	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων που επιθυμείτε να κάψετε κατά την διάρκεια της προπόνησής σας. Αυξάνοντας το στόχο θερμίδων της προπόνησης θα αυξήσετε την διάρκεια της προπόνησης ανάλογα με την ταχύτητά σας.
Όροφοι	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να επιλέξετε τους ορόφους που επιθυμείτε να ανέβετε κατά την διάρκεια της προπόνησής σας. Αυξάνοντας το στόχο ορόφων της προπόνησης θα αυξήσετε την διάρκεια της προπόνησης ανάλογα με την ταχύτητά σας.
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΤΟ ΛΟΥΡΑΚΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ)	
Κλίση	Προσαρμόζει αυτόματα την κλίση για να σας φέρει εντός 5 παλμών από το καθορισμένο ποσοστό % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού.
Ταχύτητα	Προσαρμόζει αυτόματα την ταχύτητα για να σας φέρει εντός 5 παλμών από το καθορισμένο ποσοστό % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού.
Αντίσταση	Προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση για να σας φέρει εντός 5 παλμών από το καθορισμένο ποσοστό % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SPRINT 8

Το πρόγραμμα SPRINT 8 είναι ένα αναερόβιο πρόγραμμα Διαλειμματικής Προπόνησης Υψηλής Έντασης σχεδιασμένο για την ανάπτυξη των μυών, τη βελτίωση της ταχύτητας και για την φυσική διέγερση της απελευθέρωσης της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης (HGH) στο σώμα σας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ VIRTUAL ACTIVE

Χρησιμοποιεί ένα βίντεο πραγματικών προορισμών από εκπληκτικούς προορισμούς σε όλο τον κόσμο. Η απόλυτη ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια της προπόνησης, το Virtual Active σας επιτρέπει να ξεφύγετε από τα όρια μιας συνηθισμένης προπόνησης ενώ παράλληλα απολαμβάνετε μια δυναμική εμπειρία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΝΗΜΕΙΑ

Το πρόγραμμα Μνημεία επιτρέπει στους χρήστες να ανέβουν σε μερικά από τα πιο διάσημα κτήρια και μνημεία του κόσμου.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ - A30, E30, R30, U30

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ - C50

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΛΟΦΟΙ - E30, R30, U30

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15	
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΛΟΦΟΙ - E50, R50, U50, C50

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	20

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΛΟΦΟΙ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΚΛΙΣΗ																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

Μέγιστη κλίση 12% ή 15% ανάλογα με το μοντέλο του διαδρόμου





ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ) - A50, E50, R50, U50, C50

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	6
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7

Κ = % Κλίση/Α = Αντίσταση

Κλίση μόνο για το A50

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΓΛΟΥΤΟΙ - A50, A30

ΤΜΗΜΑ	ΑΝΥΨΩΣΗ	ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
1	50	Ελαχ.
2	65	Ελαχ.
3	100	Μέγ.
4	100	Μέγ.
5	85	Ελαχ.
6	100	Μέγ.
7	85	Ελαχ.
8	100	Μέγ.
9	85	Ελαχ.
10	100	Μέγ.
11	85	Ελαχ.
12	100	Μέγ.
13	85	Ελαχ.
14	100	Μέγ.
15	85	Ελαχ.
16	100	Μέγ.
17	85	Ελαχ.
18	65	Ελαχ.
19	50	Ελαχ.

Ελαχ. = Ελάχιστη αντίσταση οριζόμενη από το χρήστη

Μέγ. = Μέγιστη αντίσταση οριζόμενη από το χρήστη

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/19

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ) - A30, E30, R30, U30

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α	Κ	Α
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	40	6	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	45	8	50	8
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5

Κ = % Κλίση/Α = Αντίσταση

Κλίση μόνο για το A30

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΚΛΙΣΗ) - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΚΛΙΣΗ																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

Μέγιστη κλίση 12% ή 15% ανάλογα με το μοντέλο του διαδρόμου



SPRINT 8 - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8		ΧΑΛΑΡΩΣΗ
			ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Επίπεδο 1	ΜΡΗ	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	1,5
	Κλίση	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Επίπεδο 2	ΜΡΗ	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Κλίση	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Επίπεδο 3	ΜΡΗ	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Κλίση	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Επίπεδο 4	ΜΡΗ	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	1,5
	Κλίση	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Επίπεδο 5	ΜΡΗ	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Κλίση	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Επίπεδο 6	ΜΡΗ	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	2,0
	Κλίση	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Επίπεδο 7	ΜΡΗ	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	2,0
	Κλίση	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Επίπεδο 8	ΜΡΗ	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	2,0
	Κλίση	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Επίπεδο 9	ΜΡΗ	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	2,0
	Κλίση	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Επίπεδο 10	ΜΡΗ	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	2,0
	Κλίση	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Επίπεδο 11	ΜΡΗ	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Κλίση	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Επίπεδο 12	ΜΡΗ	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	2,5
	Κλίση	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Επίπεδο 13	ΜΡΗ	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Κλίση	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Επίπεδο 14	ΜΡΗ	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	2,5
	Κλίση	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Επίπεδο 15	ΜΡΗ	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Κλίση	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Επίπεδο 16	ΜΡΗ	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	3,0
	Κλίση	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Επίπεδο 17	ΜΡΗ	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	3,0
	Κλίση	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Επίπεδο 18	ΜΡΗ	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	3,0
	Κλίση	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Επίπεδο 19	ΜΡΗ	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	3,0
	Κλίση	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0
Επίπεδο 20	ΜΡΗ	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	6,0
	Κλίση	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8		ΧΑΛΑΡΩΣΗ
			ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8		ΧΑΛΑΡΩΣΗ
			ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	11	2	2
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	2
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	2
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	2
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	2
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	3
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	3
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	3
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	3
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	3



SPRINT 8 - A50

		ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8		ΧΑΛΑΡΩΣΗ
		ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1	
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0	
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1	
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0	
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1	
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0	
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1	
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0	
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1	
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	0	
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2	
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0	
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2	
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0	
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2	
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0	
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2	
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0	
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2	
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	0	
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2	
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2	
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2	
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2	
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2	
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3	
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0	
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3	
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0	
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3	
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0	
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3	
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0	
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3	
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	0	

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΦΕΡΜΑΝΣΗ	1	2	3	4	5	6	7	8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ					
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60							

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Το πρώτο βήμα για να γνωρίζετε τη σωστή ένταση για τις προπονήσεις σας είναι να ανακαλύψετε το μέγιστο καρδιακό ρυθμό σας (μέγ. Κ.Ρ. = $211 - (0,64 \times \text{Ηλικία})$). Η μέθοδος βάσει της ηλικίας παρέχει μια μέση στατιστική πρόβλεψη του μέγιστου Κ.Ρ. σας και αποτελεί μια καλή μέθοδο για την πλειοψηφία των ατόμων, ειδικότερα για εκείνους που είναι νέοι στην προπόνηση καρδιακού ρυθμού. Ο πιο ακριβής και ορθός τρόπος να καθορίσετε τον ατομικό σας μέγιστο Κ.Ρ. είναι ο κλινικός του έλεγχος από καρδιολόγο ή εργοφυσιολόγο μέσω της χρήσης μιας μέγιστης δοκιμασίας κόπωσης. Εάν είστε ηλικίας άνω των 40 ετών, υπέρβαρος, έχετε για αρκετά χρόνια καθιστική ζωή ή ιστορικός καρδιακής νόσου στην οικογένειά σας, συνιστάται η κλινική εξέταση.

Το διάγραμμα παρέχει παραδείγματα του εύρους του καρδιακού ρυθμού ενός ατόμου 30 ετών που ασκείται σε 5 διαφορετικές ζώνες καρδιακού ρυθμού. Παραδείγματος χάρη, ο μέγιστος Κ.Ρ. ενός ατόμου 30 ετών είναι $211 - (0,64 \times 30) = 192$ BPM και το 90% του μέγ. Κ.Ρ. είναι $192 \times 0,9 = 173$ BPM.

Ζώνη Καρδιακού Ρυθμού-Στόχου	Διάρκεια Προπόνησης	Παράδειγμα Ζώνης Κ.Ρ.-Σ (ηλικία 30 έτη)	Η Ζώνη Κ.Ρ.-Σ σας	Συνιστάται για
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΔΥΣΚΟΛΟ 90 – 100%	< 5 ΛΕΠΤΑ	173 – 192 BPM		Άτομα σε καλή φόρμα και για αθλητική προπόνηση
ΔΥΣΚΟΛΟ 80 – 90%	2 – 10 ΛΕΠΤΑ	154 – 173 BPM		Πιο σύντομες προπονήσεις
ΜΕΤΡΙΟ 70 – 80%	10 – 40 ΛΕΠΤΑ	134 – 154 BPM		Προπονήσεις μετρίως παρατεταμένης διάρκειας
ΕΛΑΦΡΥ 60 – 70%	40 – 80 ΛΕΠΤΑ	115 – 134 BPM		Μεγαλύτερης διάρκειας και συχνά επαναλαμβανόμενες συντομότερες ασκήσεις
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΛΑΦΡΥ 50 – 60%	20 – 40 ΛΕΠΤΑ	96 – 115 BPM		Διαχείριση βάρους και ενεργή ανάκαμψη

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Η λειτουργία καρδιακού ρυθμού σε αυτό το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Μολονότι οι λαβές καρδιακού ρυθμού μπορούν να παρέχουν σχετική εκτίμηση του πραγματικού σας καρδιακού ρυθμού, δεν θα πρέπει να βασίζεστε σε αυτό όταν απαιτούνται ακριβείς μετρήσεις. Ορισμένοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης, μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση ενός εναλλακτικού συστήματος παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού, όπως λουράκι στήθους ή καρπού. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης του χρήστη, ενδέχεται να επηρεάσουν την ακρίβεια της μέτρησης του καρδιακού σας ρυθμού. Η μέτρηση του καρδιακού ρυθμού προορίζεται μόνο ως βοήθημα σωματικής άσκησης στον καθορισμό των τάσεων του καρδιακού ρυθμού γενικά. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας απευθείας στις χειρολαβές παλμού. Για να καταγραφεί ο καρδιακός σας ρυθμός και τα δύο χέρια πρέπει να πιάνουν την λαβή. Χρειάζονται 5 συνεχόμενοι καρδιακοί παλμοί (15-20 δευτερόλεπτα) για να καταγραφεί ο καρδιακός σας ρυθμός. Μην σφίγγετε υπερβολικά όταν πιάνετε τις χειρολαβές παλμού. Κρατώντας σφιχτά τις λαβές ενδέχεται να αυξηθεί η αρτηριακή σας πίεση. Πιάστε με χαλαρή λαβή. Ενδέχεται να βιώσετε μία ασταθή ένδειξη εάν κρατάτε συνεχώς τις χειρολαβές παλμού. Βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε τους αισθητήρες παλμού, για να εξασφαλίσετε ότι διατηρείται η σωστή επαφή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε τάση λιποθυμίας σταματήστε την άσκηση αμέσως.

Κονσόλα	Υποστηριζόμενα Πρωτόκολλα Καρδιακού Ρυθμού
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ

Καρδιακός Ρυθμός-Στόχος - Ταχύτητα

- Η κλίση και η ταχύτητα μπορούν να προσαρμοστούν ανά πάσα στιγμή από το χρήστη συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου προθέρμανσης και χαλάρωσης.
- Το εύρος της ταχύτητας της προπόνησης κυμαίνεται από 0,5 MPH/0,8 KPH έως τη μέγιστη ταχύτητα που ορίζεται από το χρήστη κατά τη διάρκεια της ρύθμισης της προπόνησης.
- Μετά την προθέρμανση η ταχύτητα προσαρμόζεται αυτόματα κατά 0,3 MPH/0,5 KPH ανά 20 δευτερόλεπτα για να σας φέρει εντός 5 παλμών από τον Καρδιακό Ρυθμό-Στόχο.
- Η ταχύτητα δε θα υπερβεί τη μέγιστη ταχύτητα που ορίστηκε κατά τη διάρκεια της ρύθμισης του προγράμματος.
- Κατά τη διάρκεια της Χαλάρωσης, η ταχύτητα θα μειωθεί κατά 60% της τρέχουσας ταχύτητας ή κατά 4 MPH/6,4KPH, όποιο είναι πιο αργό και η κλίση θα μηδενιστεί.
- Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός ρυθμός ή χαθεί το σήμα, η ταχύτητα θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο για 60 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αρχίσει να μειώνεται κατά 0,6 MPH/1,0 KPH ανά 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η ελάχιστη ταχύτητα ενώ η κλίση θα παραμείνει αμετάβλητη.
- Το πρόγραμμα τερματίζεται εάν ο καρδιακός ρυθμός του χρήστη υπερβαίνει το μέγιστο καρδιακό ρυθμό για 20 δευτερόλεπτα.

Καρδιακός Ρυθμός Στόχος - Κλίση (κονσόλα XUR/XIR μόνο)

- Η κλίση και η ταχύτητα μπορούν να προσαρμοστούν ανά πάσα στιγμή από το χρήστη συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου προθέρμανσης και χαλάρωσης.
- Το εύρος της κλίσης της προπόνησης κυμαίνεται από 0% έως τη μέγιστη κλίση που ορίζεται από το χρήστη κατά τη διάρκεια της ρύθμισης της προπόνησης.
- Μετά την προθέρμανση η κλίση προσαρμόζεται αυτόματα κατά 0,5% ανά 5 δευτερόλεπτα για να σας φέρει εντός 5 παλμών από το μέγ. % καρδιακού ρυθμού.
- Η κλίση δε θα υπερβεί τη μέγιστη κλίση που ορίστηκε κατά τη διάρκεια της ρύθμισης του προγράμματος.
- Κατά τη διάρκεια της Χαλάρωσης, η ταχύτητα θα μειωθεί κατά 60% της τρέχουσας ταχύτητας ή κατά 4 MPH/6,4KPH, όποιο είναι πιο αργό και η κλίση θα μηδενιστεί.
- Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός ρυθμός ή χαθεί το σήμα, η ταχύτητα θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο για 60 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αρχίσει να μειώνεται κατά 0,6 MPH/1,0 KPH ανά 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η ελάχιστη ταχύτητα ενώ η κλίση θα παραμείνει αμετάβλητη.
- Το πρόγραμμα τερματίζεται εάν ο καρδιακός ρυθμός του χρήστη υπερβαίνει το μέγιστο καρδιακό ρυθμό για 5 δευτερόλεπτα.

ASCENT/ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ/ΠΟΔΗΛΑΤΟ/CLIMBMILL

Καρδιακός Ρυθμός-Στόχος - Αντίσταση

- Η αντίσταση και η κλίση (A30 & A50 μόνο) μπορούν να προσαρμοστούν ανά πάσα στιγμή από το χρήστη συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου προθέρμανσης και χαλάρωσης.
- Το εύρος της αντίστασης της προπόνησης κυμαίνεται από 1 έως τη μέγιστη αντίσταση που ορίζεται από το χρήστη κατά τη διάρκεια της ρύθμισης της προπόνησης.
- Μετά την προθέρμανση η αντίσταση προσαρμόζεται αυτόματα κατά 1 επίπεδο αντίστασης ανά 10 δευτερόλεπτα για να σας φέρει εντός 5 παλμών από το μέγ. % καρδιακού ρυθμού.
- Η αντίσταση δε θα υπερβεί τη μέγιστη αντίσταση που ορίστηκε κατά τη διάρκεια της ρύθμισης του προγράμματος.
- Κατά τη διάρκεια της Χαλάρωσης η αντίστασης θα μειωθεί στο 1 και η κλίση θα μηδενιστεί.
- Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός ρυθμός ή χαθεί το σήμα, η αντίσταση θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο για 60 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αρχίσει να μειώνεται κατά 1 επίπεδο ανά 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η ελάχιστη αντίσταση. Η κλίση (A30 & A50 μόνο) θα παραμείνει αμετάβλητη.
- Το πρόγραμμα τερματίζεται εάν ο καρδιακός ρυθμός του χρήστη υπερβαίνει το μέγιστο καρδιακό ρυθμό για 10 δευτερόλεπτα.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ)

Το μηχάνημα αυτό διαθέτει ένα ειδικό χαρακτηριστικό που ονομάζεται λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας. Η λειτουργία αυτή ενεργοποιείται αυτόματα. Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας, η οθόνη θα τεθεί αυτομάτως σε λειτουργία αναμονής (λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας) έπειτα από 30 λεπτά αδράνειας. Το χαρακτηριστικό αυτό εξοικονομεί ενέργεια απενεργοποιώντας την περισσότερη ισχύ στο μηχάνημα μέχρι να πατηθεί κάποιο κουμπί.

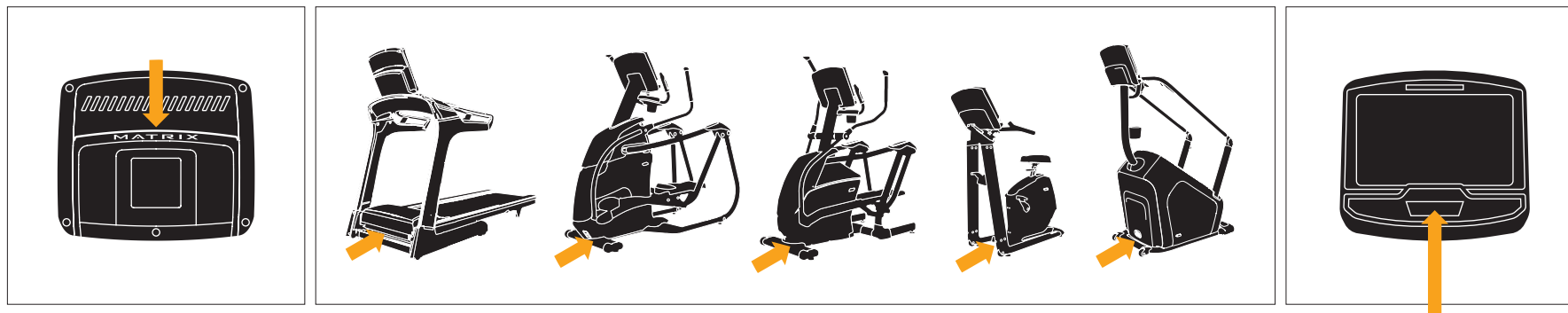
ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΛΙΠΑΝΣΗΣ:

Είναι απαραίτητο να λιπαίνετε το διάδρομό σας θέτοντας σε λειτουργία τις αλυσίδες της βάσης ή του σκαλοπατιού του ClimbMill σε τακτά χρονικά διαστήματα για τη διατήρηση της βέλτιστης απόδοσης. Η κονσόλα σας θα σας ενημερώσει όταν το μηχάνημά σας απαιτεί λίπανση. Επισκεφτείτε την ενότητα Υποστήριξη στη σελίδα matrixfitness.com για να δείτε βίντεο με οδηγίες. Παρακαλώ επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών για τυχόν ερωτήσεις σχετικά με την εφαρμογή λιπαντικού.

- 1) Αγγίξτε τις **ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**  στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης.
- 2) Αγγίξτε τις **ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ**. Στη συνέχεια αγγίξτε το **ΥΛΙΚΟ**.
- 3) Αγγίξτε το κουμπί **ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ** στην ενότητα Συσσωρευμένη Απόσταση.
- 4) Αγγίξτε την **ΑΡΧΙΚΗ**  στην επάνω δεξιά γωνία για να πραγματοποιηθεί έξοδος από τις ρυθμίσεις.

GUIDE D'UTILISATION

EMPLACEMENTS DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de continuer, trouvez les numéros de série situés sur les étiquettes à code barres et entrez-les dans les espaces prévus ci-dessous.

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE

NUMÉRO DE SÉRIE DU CADRE

CONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODÈLE

☐ TF30	☐ TF50	TAPIS DE COURSE PLIABLE MATRIX
☐ T30	☐ T70	TAPIS DE COURSE NON PLIABLE MATRIX
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	VÉLOS ALLONGÉS MATRIX
☐ U30	☐ U50	VÉLOS DROITS MATRIX
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez pour un service.

⚠ AVERTISSEMENT RISQUE DE BLESSURE PERSONNELLE :

- MAINTENEZ LES ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE 14 ANS À L'ÉCART DE LA MACHINE.
- LES SYSTÈMES DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUVENT MANQUER DE PRÉCISION. UN ENTRAÎNEMENT EXCESSIF PEUT OCCASIONNER DES BLESSURES GRAVES OU MÊME LA MORT. SI VOUS VOUS SENTEZ MAL, ARRÊTEZ L'EXERCICE IMMÉDIATEMENT.
- LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER LA MACHINE.
- N'UTILISEZ CET APPAREIL QUE POUR L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ.
- CONSULTÉZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.
- CET APPAREIL CONVIENT À UN USAGE PAR LES UTILISATEURS UNIQUEMENT.

- TAPIS DE COURSE SEULEMENT :
- POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, ATTACHEZ LE CLIP DE SÉCURITÉ AUX VÊTEMENTS AVANT UTILISATION.
- POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, FAITES TRÈS ATTENTION LORSQUE VOUS MONTEZ SUR OU DESCENDEZ DE LA BANDE DE COURSE. PLACEZ VOS PIEDS SUR LES RAILS LATÉRAUX LORS DU DÉMARRAGE DU TAPIS DE COURSE.
- RETIREZ LA CLÉ DE SÉCURITÉ LORSQUE VOUS N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL ET RANGEZ-LE HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

MISE À JOUR LOGICIELLE

En connectant votre console au Wi-Fi, vous pourrez télécharger automatiquement les dernières mises à jour disponibles.



FRANÇAIS



ILLUSTRATION DE LA CONSOLE XIR

DESCRIPTION DES CONSOLES XUR/XIR/XER

Remarque : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

Les consoles XUR, XIR et XER sont dotées d'écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations requises pour les entraînements sont expliquées à l'écran. L'exploration de l'interface est fortement recommandée.

- A) **DÉMARRER** : Appuyez pour lancer un programme de démarrage rapide.
- B) **PERSONNALISÉ** : Appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme parmi les programmes personnalisés, recommandés et préférés.
- C) **ENTRAÎNEMENT** : Appuyez sur cette touche pour choisir parmi plusieurs programmes prééglés.
- D) **RÉCENT** : Appuyez sur cette touche pour afficher et lancer vos entraînements récents.
- E) **APPLICATIONS** : Appuyez sur cette touche pour lancer une application de divertissement et un entraînement manuel.
- F) **MENU UTILISATEUR** : Sélectionner un utilisateur existant, pour inviter ou pour ajouter un utilisateur.
- G) **MENU PARAMÈTRES** : Permet d'accéder aux commandes du volume, au couplage Bluetooth, à la configuration Wifi et aux paramètres de la machine.
- H) **PRISE CASQUE** : Branchez vos écouteurs sur la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- I) **AUDIO ENTRANT** : Branchez votre lecteur multimédia sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- J) **TÉMOIN D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique que la machine est en mode économie d'énergie. Appuyez sur une touche pour réveiller la machine.
- K) **PORT USB** : Permet d'accéder aux médias à partir d'appareils compatibles et d'installer les mises à jour logicielles. Charge la plupart des appareils jusqu'à 2,4 A.*
- L) **HAUT-PARLEURS** : Joue la musique via les haut-parleurs.
- M) **SUPPORT DE LECTURE** : supporte le matériel de lecture ou le périphérique électronique.
- N) **ARRIÈRE DE LA CONSOLE (XUR & XIR UNIQUEMENT)**
 - PORT HDMI : Connectez-vous facilement à votre téléphone ou à votre tablette via HDMI pour faire apparaître votre appareil sur l'écran LED haute définition. Vous pouvez également lire vos applications préférées à partir de votre appareil de lecture en continu. (câbles HDMI, lecteur multimédia et appareils non fournis).
 - PORT USB : Alimente les appareils connectés par USB jusqu'à 1 A.*

* Le chargement n'est pas pris en charge sur les cadres de la série 30.

AVANT DE COMMENCER

CONFIGURATION INITIALE

Lors du premier allumage de la console, il vous sera demandé de d'effectuer la configuration initiale.

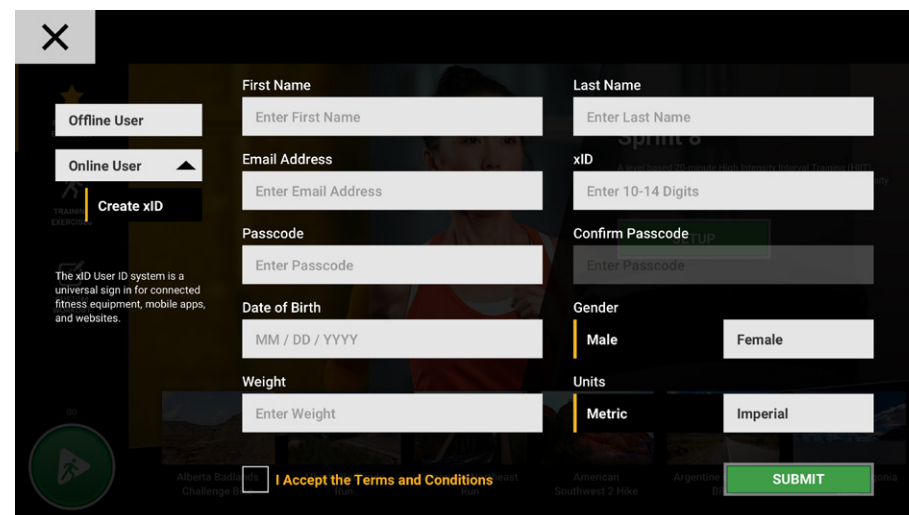
- Sélectionnez votre langue, le fuseau horaire, le format de l'heure et les unités de mesure, et touchez → pour confirmer.

CONFIGURATION DU RÉSEAU

- Choisissez parmi les réseaux sans fil disponibles détectés et affichés à l'écran. Si votre réseau n'apparaît pas, vous pouvez l'ajouter manuellement via l'option AUTRE. Si vous ne voulez pas configurer de réseau Wifi pour le moment, touchez →.
- Utilisez le clavier pour saisir le mot de passe de votre réseau Wifi. Touchez ✓ pour confirmer.
- L'état de la connexion Wifi et la puissance du signal seront indiqués par le symbole  situé en haut à droite de l'écran. Touchez → pour continuer.

CONFIGURATION DU MODÈLE

- Saisissez votre console et le numéro de série du cadre, puis touchez ✓ pour terminer.



CONFIGURATION UTILISATEUR

Pour créer un utilisateur, touchez  , puis **NOUVEL UTILISATEUR**.

La création d'un compte **UTILISATEUR HORS LIGNE** permet d'enregistrer vos informations sur la console, mais celles-ci ne seront pas partagées avec ViewFit.

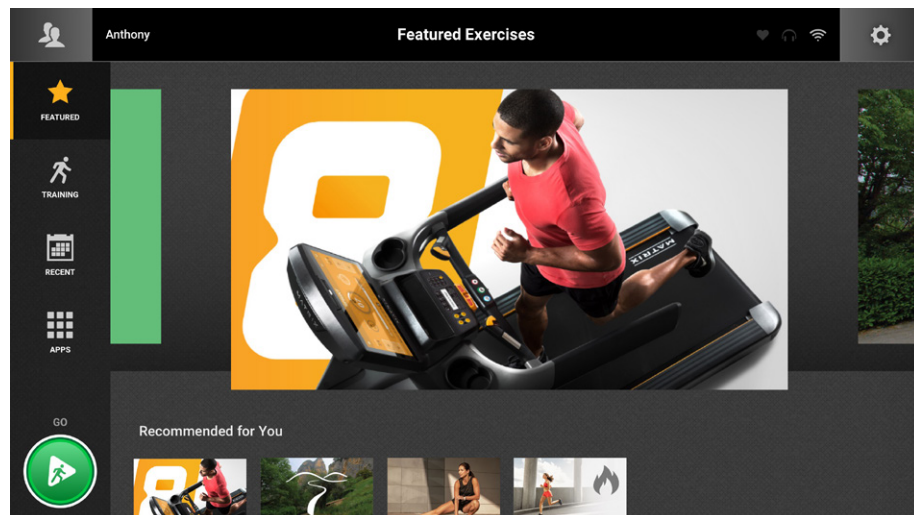
- Saisissez vos informations dans les champs du formulaire.
- Vérifiez vos informations et cochez la case **J'accepte les conditions générales** pour consulter ces dernières Sélectionnez **ACCEPTER**.
- Sélectionnez **ENVOYER** pour terminer la configuration de votre compte.

OU...

Identifiez-vous en tant qu'**UTILISATEUR EN LIGNE** en vous connectant avec un xID ou en créant un xID. Vos données d'entraînement seront enregistrées et partagées en ligne sur **Viewfit.com**

- Si vous possédez déjà un xID, identifiez-vous avec votre xID et votre mot de passe.
- Pour créer un xID, saisissez vos informations dans les champs du formulaire.
- Vérifiez vos informations et cochez la case **J'accepte les conditions générales** pour consulter ces dernières Sélectionnez **ACCEPTER**.
- Sélectionnez **ENVOYER** pour terminer la configuration de votre compte.



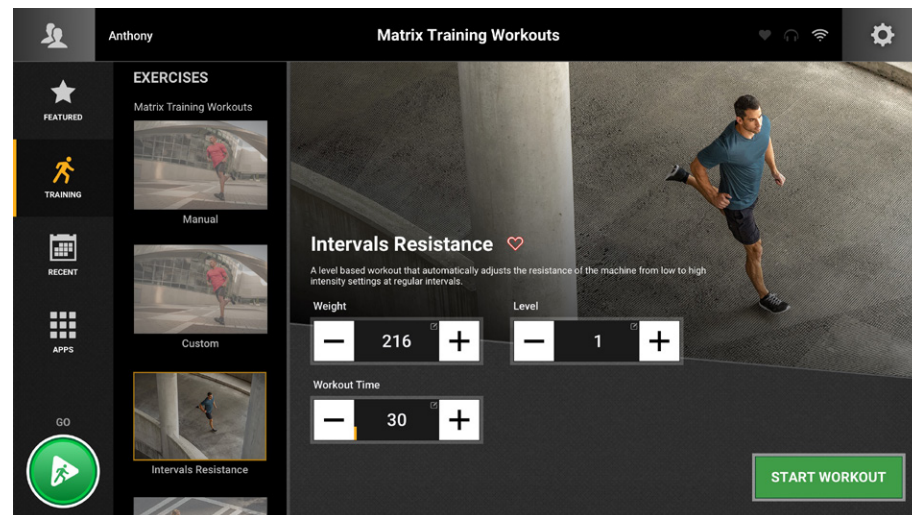


GUIDE DE DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement de l'équipement.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez l'équipement (remarque : certains équipements ne sont pas dotés d'un interrupteur).

TAPIS DE COURS UNIQUEMENT :

- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité.

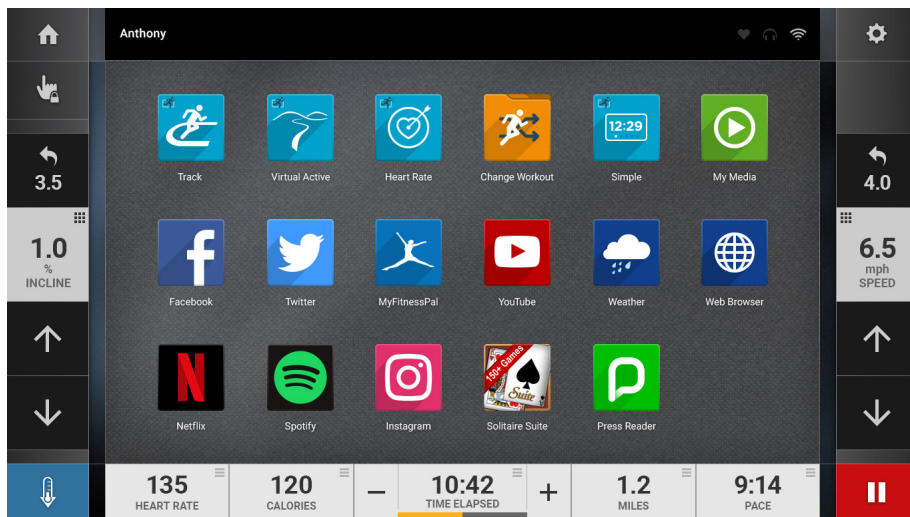


CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

- 6) Appuyez sur **GO** pour commencer un entraînement manuel. Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...
- 7) Sélectionnez une option parmi les écrans **PERSONNALISÉ**, **ENTRAÎNEMENT**, **RÉCENT** ou **APPLICATIONS**.
 - Utilisez **— +** pour ajuster vos paramètres d'entraînement.
 - Appuyez sur  pour ouvrir un clavier afin de saisir des nombres.
 - Touchez  pour ajouter un entraînement à vos **FAVORIS** sur l'écran **EXERCICES PERSONNALISÉS**.
- 8) Appuyez sur **COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT** pour commencer votre entraînement.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, vos résultats resteront affichés sur la console pendant 2 minutes et automatiquement sauvegardés dans vos entraînements **RÉCENTS** et ViewFit, si vous avez accepté les Conditions générales xID et que vous êtes connecté.



ÉCRAN D'ACCUEIL

- Touchez  pour modifier les écrans de **FEEDBACK D'ENTRAÎNEMENT** en bas de l'écran.
- Pendant l'utilisation d'une application, touchez  pour revenir à l'écran d'accueil.
- Touchez  pour régler le **VOLUME**, coupler un appareil **BLUETOOTH** ou modifier la **SOURCE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Touchez   pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison.
- Touchez  pour utiliser le clavier pour définir le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison. Appuyez sur  pour confirmer la modification.
- Touchez  pour revenir au paramétrage précédent du niveau de résistance, de la vitesse ou de l'inclinaison.
- Touchez  pour mettre provisoirement votre entraînement en pause ou touchez  pour reprendre votre entraînement. Pendant la mise en pause, touchez  pour mettre fin à l'entraînement.
- Touchez   pour augmenter ou diminuer la durée de votre entraînement.
- Touchez  pour passer en mode récupération. Le mode récupération dure cinq minutes, le temps de réduire l'intensité de l'entraînement, ce qui permet à votre corps de récupérer de votre entraînement.
- Touchez  pour verrouiller l'écran. Appuyez de nouveau pour déverrouiller l'écran et pouvoir toucher les touches.

BLUETOOTH

La console peut se connecter via Bluetooth à un appareil par catégorie :

- Haut-parleurs / Écouteurs
- Moniteurs de fréquence cardiaque

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :

- 1) **LE COUPLAGE DES APPAREILS**  est accessible depuis le **MENU PARAMÈTRES** .
- 2) Activez le Bluetooth sur votre appareil et assurez-vous qu'il est détectable.
- 3) Touchez la catégorie appropriée dans la liste. L'appareil Bluetooth doit apparaître sur la droite après quelques secondes.
- 4) Touchez le nom de l'appareil et suivez les messages qui s'affichent à l'écran pour coupler l'appareil. Une fois couplé,  ou  sera mis en évidence et apparaîtra en haut à droite de la barre de message.

* Les protocoles Bluetooth ne sont pas tous compatibles.

AUDIO / VIDÉO PAR USB

La console peut diffuser des médias dans l'application **MY MEDIA** via USB. Les appareils pris en charge comprennent les lecteurs flash USB (jusqu'à 16 Go), les tablettes et téléphones Windows et Android.

Les types de média pris en charge sont :

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 et WAV
- Vidéo – H.263 (3GP, MP4) et H.264 (MP4, MOV)

POUR LIRE UN MÉDIA PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT :

- 1) Déverrouillez et connectez votre appareil au port USB  situé sous l'écran.
- 2) Ouvrez l'application **MY MEDIA** et sélectionnez le nom de l'appareil USB dans la liste des sources multimédia.
- 3) Sélectionnez l'onglet Audio  ou Vidéo  situé en haut pour accéder à vos fichiers et lire votre média.

ENTRÉE / SORTIE AUDIO

Vous pouvez écouter les fichiers audio via les haut-parleurs de la console en connectant un appareil à la prise d'entrée audio  située sous l'écran. Branchez vos écouteurs dans la prise de sortie audio  pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.



APPLICATIONS ET DIVERTISSEMENT

La disponibilité des applications est susceptible de changer. Certaines applications ne sont pas disponibles partout. Des applications supplémentaires peuvent être disponibles. Les entraînements et les fonctionnalités peuvent varier en fonction du modèle, des configurations de la console, des versions logicielles et des options achetées.



MY MEDIA

Connectez-vous et contrôlez les fichiers audio et vidéo à l'écran via le port USB.



HDMI (XUR / XIR UNIQUEMENT)*

Connectez-vous facilement à votre téléphone ou à votre tablette via HDMI pour faire apparaître votre appareil sur l'écran LED haute définition. Vous pouvez également lire vos applications préférées à partir de votre appareil de lecture en continu.



NETFLIX

Naviguez et regardez des vidéos Netflix pendant votre entraînement. Un compte Netflix est requis pour accéder au contenu.



HULU

Naviguez et regardez des vidéos Hulu pendant votre entraînement. Un compte Hulu est requis pour accéder au contenu.



SPOTIFY

Naviguez et écoutez votre musique préférée pendant votre entraînement.



YOUTUBE

Naviguez et regardez des vidéos YouTube pendant votre entraînement.



FACEBOOK

Consultez votre page Facebook pendant votre entraînement.



TWITTER

Consultez votre compte Twitter pendant votre entraînement.



INSTAGRAM

Consultez votre flux Instagram pendant votre entraînement.



MYFITNESSPAL

Perdez du poids avec MyFitnessPal, l'application de nutrition la plus rapide et la plus simple à utiliser.



MÉTÉO

Consultez la météo locale.



NAVIGATEUR WEB

Accédez à Internet tout en vous entraînant.



LECTEUR KINDLE (XUR / XIR UNIQUEMENT)

Accédez et lisez vos ebooks pendant votre entraînement.



FLIPBOARD

Parcourez le kiosque numérique à volonté pendant votre entraînement.



PRESS READER

Parcourez le kiosque numérique à volonté pendant votre entraînement.



SOLITAIRE SUITE

Jouez au solitaire en ligne pendant votre entraînement.

* Le terme HDMI et le logo HDMI sont des marques déposées ou enregistrées de HDMI Licensing Administrator, Inc. Les câbles HDMI, le lecteur multimédia et les appareils ne sont pas fournis.

EXIGENCES DU RÉSEAU SANS FIL : 802.11b/g/n/ac dans la plage 2,4/5 GHz, vitesse minimale 5 Mb/s.

PROGRAMMES DISPONIBLES

MODÈLE	TAPIS DE COURSE		ASCENT		ELLIPTIQUE		VÉLO		CLIMBMILL	
CONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT										
Manuel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Combustion des graisses (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Terrains vallonnés	•	•				•		•		•
Intervalles (résistance)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervalles (inclinaison)	•	•								
Watts constants (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Fessiers				•						
PROGRAMMES D'OBJECTIFS										
Temps	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Distance	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Étages									•	•
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE										
Inclinaison		•								
Vitesse	•	•								
Résistance			•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMME SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
PROGRAMME VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAMME LANDMARKS										
									•	•





DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Manuel	Un entraînement qui vous permet d'ajuster manuellement la machine à tout moment.
Brûler les graisses	Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant l'inclinaison ou le niveau, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.
Terrains vallonnés	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison ou la résistance pour simuler une séance de jogging ou de descente de côtes.
Intervalles (résistance)	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement la résistance à intervalles réguliers.
Intervalles (inclinaison)	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison à intervalles réguliers.
Watts constants	Ajuste automatiquement la résistance pour maintenir la valeur Watt définie.
Fessiers	Ce programme a été conçu pour augmenter votre amplitude de mouvement et pour cibler les cuisses et les fessiers. En variant la hauteur d'inclinaison tout au long de l'entraînement, vous engagez considérablement vos fessiers.

PROGRAMMES D'OBJECTIFS

Temps	Un entraînement qui vous permet de sélectionner une durée d'entraînement adaptée à votre routine.
Distance	Un entraînement qui vous permet de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.
Calorie	Un entraînement qui vous permet de sélectionner un nombre spécifique de calories que vous souhaitez brûler pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.
Étages	Un entraînement qui vous permet de sélectionner les étages que vous souhaitez monter pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif d'étages de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.

PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (LE PORT D'UNE CEINTURE CARDIO EST RECOMMANDÉ)

Inclinaison	Ajuste automatiquement l'inclinaison pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.
Vitesse	Ajuste automatiquement la vitesse pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.
Résistance	Ajuste automatiquement la résistance pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.

PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme d'entraînement anaérobie à haute intensité destiné à développer les muscles, améliorer la vitesse et augmenter naturellement la libération de l'hormone de croissance humaine (HGH) dans votre corps.

PROGRAMME VIRTUAL ACTIVE

Utilise des images de destinations réelles, provenant de lieux étonnants du monde entier. Le nec plus ultra du divertissement pour l'entraînement, Virtual Active vous permet d'échapper aux limites d'une routine d'entraînement régulière tout en profitant d'une expérience dynamique.

PROGRAMME LANDMARKS

Le programme Landmarks permet aux utilisateurs d'escalader les immeubles et monuments les plus célèbres dans le monde entier.

TABLEAUX DES PROGRAMMES

COMBUSTION DES GRAISSES - A30, E30, R30, U30

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RÉSISTANCE																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segment = durée d'entraînement / 16

TABLEAUX DES PROGRAMMES

COMBUSTION DES GRAISSES - C50

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RÉSISTANCE																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = durée d'entraînement / 16

TERRAINS VALLONNÉS - E50, R50, U50, C50

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RÉSISTANCE																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18	

Segment = durée d'entraînement / 16

TERRAINS VALLONNÉS - E30, R30, U30

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RÉSISTANCE																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segment = durée d'entraînement / 16

TERRAINS VALLONNÉS - TAPIS DE COURSE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	MAXIMUM																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segment = durée d'entraînement / 16

Inclinaison maximale 12% ou 15% selon le modèle de tapis de course





TABLEAUX DES PROGRAMMES

INTERVALLES (RÉSISTANCE) - A50, E50, R50, U50, C50

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	7	25	7
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	45	11	45	11	50	12
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7

I = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A50 uniquement

Segment = durée d'entraînement / 16

FESSIERS - A50, A30

SEGMENT	ÉLÉVATION	RÉSISTANCE
1	50	Min
2	65	Min
3	100	Max
4	100	Max
5	85	Min
6	100	Max
7	85	Min
8	100	Max
9	85	Min
10	100	Max
11	85	Min
12	100	Max
13	85	Min
14	100	Max
15	85	Min
16	100	Max
17	85	Min
18	65	Min
19	50	Min

Min = résistance minimale
définie par l'utilisateurMax = résistance maximale
définie par l'utilisateurSegment = durée
d'entraînement / 19

INTERVALLES (RÉSISTANCE) - A30, E30, R30, U30

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	8
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	40	6	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5

I = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A30 uniquement

Segment = durée d'entraînement / 16

INTERVALLES (INCLINAISON)- TAPIS DE COURSE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	INCLINAISON																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Segment = durée d'entraînement / 16

Inclinaison maximale 12% ou 15% selon le modèle de tapis de course



SPRINT 8 - TAPIS DE COURSE

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8		RÉCUPÉRATION BAS
		3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Niveau 1	MPH	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Niveau 2	MPH	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Niveau 3	MPH	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Niveau 4	MPH	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Niveau 5	MPH	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	
Niveau 6	MPH	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Niveau 7	MPH	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Niveau 8	MPH	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Niveau 9	MPH	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Niveau 10	MPH	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	
Niveau 11	MPH	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Niveau 12	MPH	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Niveau 13	MPH	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Niveau 14	MPH	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Niveau 15	MPH	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	
Niveau 16	MPH	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Niveau 17	MPH	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Niveau 18	MPH	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	
Niveau 19	MPH	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	
	Inclinaison	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	
Niveau 20	MPH	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	
	Inclinaison	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8		RÉCUPÉRATION BAS
		3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Niveau 1	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Niveau 2	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Niveau 3	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Niveau 4	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	
Niveau 5	Résistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	
Niveau 6	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Niveau 7	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
Niveau 8	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	
Niveau 9	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	
Niveau 10	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	
Niveau 11	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	
Niveau 12	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	
Niveau 13	Résistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	
Niveau 14	Résistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	
Niveau 15	Résistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	
Niveau 16	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	
Niveau 17	Résistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	
Niveau 18	Résistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	
Niveau 19	Résistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	
Niveau 20	Résistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8		RÉCUPÉ- RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	
Niveau 1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	
Niveau 2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	
Niveau 3	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Niveau 4	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
Niveau 5	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Niveau 6	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	
Niveau 7	Résistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	
Niveau 8	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	
Niveau 9	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	
Niveau 10	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
Niveau 11	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
Niveau 12	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	
Niveau 13	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	
Niveau 14	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	
Niveau 15	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	
Niveau 16	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	
Niveau 17	Résistance	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3	
Niveau 18	Résistance	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3	
Niveau 19	Résistance	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	
Niveau 20	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	



TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8		RÉCUPÉ- RATION BAS
			3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	
Niveau 1	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	2:30
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Niveau 2	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	2:30
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Niveau 3	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	2:30
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Niveau 4	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	2:30
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Niveau 5	Résistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	2:30
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Niveau 6	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2:30
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Niveau 7	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2:30
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Niveau 8	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2:30
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Niveau 9	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2:30
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Niveau 10	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2:30
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Niveau 11	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2:30
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Niveau 12	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2:30
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Niveau 13	Résistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2:30
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Niveau 14	Résistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2:30
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Niveau 15	Résistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2:30
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Niveau 16	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	2:30
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Niveau 17	Résistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	2:30
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Niveau 18	Résistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	2:30
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Niveau 19	Résistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	2:30
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Niveau 20	Résistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	2:30
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ- RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Résistance	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 2	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 3	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 4	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 5	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 6	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 7	Résistance	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 8	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 9	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 10	Résistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 11	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 12	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 13	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 14	Résistance	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 15	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 16	Résistance	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 17	Résistance	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 18	Résistance	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 19	Résistance	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 20	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Inclinaison	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = $211 - (0.64 \times \text{Âge})$). La méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre FC maximale. C'est une bonne méthode pour la majorité des gens, notamment pour les débutants en entraînement à la fréquence cardiaque. Le moyen le plus précis et exact de déterminer votre FC maximale individuelle est de la soumettre à un test clinique effectué par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice, au moyen d'un test de stress maximal. Si vous avez plus de 40 ans, si vous êtes en excès de poids, si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années ou si vous avez des antécédents de maladie cardiaque dans votre famille, des tests cliniques sont recommandés.

Ce graphique donne des exemples de plage de fréquence cardiaque pour un sujet de 30 ans faisant de l'exercice dans 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un sujet de 30 ans est de $211 - (0,64 \times 30) = 192$ battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90 % est de $192 \times 0,9 = 173$ battements par minute.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée d'entraînement	Exemple de zone de fréquence cardiaque cible (30 ans)	Zone de fréquence cardiaque cible	Recommandée pour
TRÈS DUR 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Personnes aptes à un entraînement athlétique
DUR 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Entraînements courts
MODÉRÉE 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Entraînements moyennement longs
LÉGER 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Exercices plus longs et exercices plus courts répétés fréquemment
TRÈS LÉGER 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gestion du poids et récupération active

UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ceinture ventrale ou un bracelet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardio-fréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

Console	Protocoles de fréquence cardiaque pris en charge
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

TAPIS DE COURSE

Fréquence cardiaque cible - Vitesse

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage de vitesse d'entraînement s'étend de 0,8 km/h au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, la vitesse s'ajuste automatiquement de 0,5 km/h toutes les 20 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre fréquence cardiaque cible.
- La vitesse ne dépassera pas la vitesse maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant la récupération, la vitesse diminuera de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou jusqu'à 6,4 km/h, selon la valeur la plus faible, l'inclinaison sera réduite à 0.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée ou si le signal est perdu, la vitesse restera au même niveau pendant 60 secondes, puis diminuera de 1 km/h toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale, tandis que l'inclinaison ne changera pas.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 20 secondes.

Fréquence cardiaque cible - Inclinaison (console XUR / XIR uniquement)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage d'inclinaison d'entraînement s'étend de 0 % au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, l'inclinaison s'ajuste automatiquement de 0,5 % toutes les 5 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre pourcentage de fréquence cardiaque max.
- L'inclinaison ne dépassera pas l'inclinaison maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant la récupération, la vitesse diminuera de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou jusqu'à 6,4 km/h, selon la valeur la plus faible, l'inclinaison sera réduite à 0.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée ou si le signal est perdu, la vitesse restera au même niveau pendant 60 secondes, puis diminuera de 1 km/h toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale, tandis que l'inclinaison ne changera pas.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 5 secondes.

ASCENT / ELLIPTIQUE / VÉLO / CLIMBMILL

Fréquence cardiaque cible - Résistance

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment la résistance et inclinaison (A30 et A50 uniquement) pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage de résistance d'entraînement s'étend de 1 au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, la résistance s'ajuste automatiquement d'un niveau toutes les 10 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre pourcentage de fréquence cardiaque max.
- La résistance ne dépassera pas la résistance maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant l'échauffement, la résistance sera amenée au niveau 1 et l'inclinaison au niveau 0.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée ou si le signal est perdu, la résistance restera au même niveau pendant 60 secondes, puis diminuera jusqu'au niveau 1 de résistance toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau de résistance minimal. L'inclinaison (A30 & A50 uniquement) restera inchangée.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 10 secondes.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine a une fonction spéciale appelée mode d'économie d'énergie (Energy Saver). Ce mode est activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 30 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche.

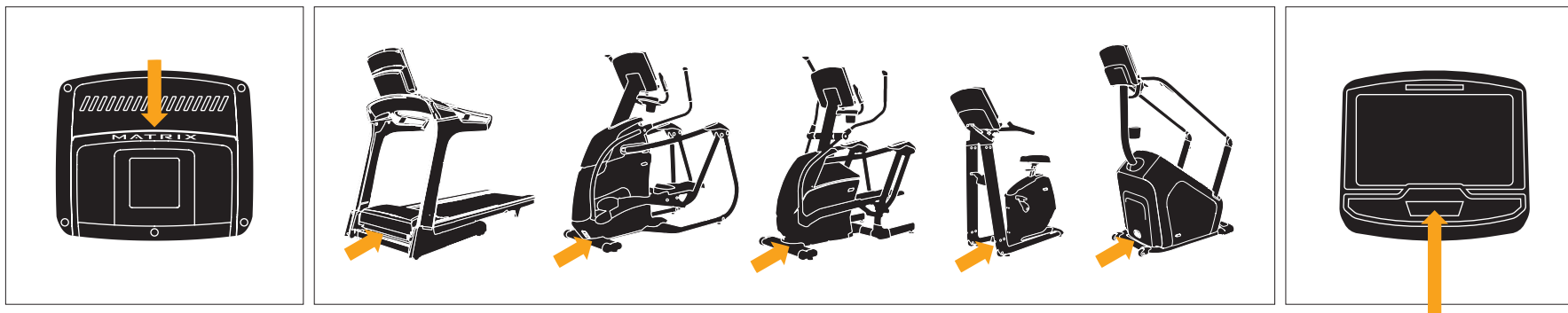
RECONFIGURATION DU MESSAGE DE LUBRIFICATION :

La plateforme de course de votre tapis de course ou les chaînes de marche de votre ClimbMill doivent être lubrifiées à intervalles réguliers pour maintenir les performances optimales. Votre console vous informera lorsqu'il sera nécessaire de lubrifier votre machine. Consultez la section « Support » du site matrixfitness.com pour voir des vidéos « pratiques » de service. Veuillez contacter le service de support technique client pour toute question concernant l'application du lubrifiant.

- 1) Appuyez sur **PARAMÈTRES**  en haut à droite de l'écran.
- 2) Appuyez sur **PARAMÈTRES DE LA MACHINE**. Appuyez ensuite sur **MATÉRIEL**.
- 3) Appuyez sur la touche **RÉINITIALISER** de la section Distance accumulée.
- 4) Appuyez sur la touche **ACCUEIL**  en haut à gauche pour quitter le paramétrage.

OPERATION GUIDE

SERIAL NUMBER LOCATIONS



Before proceeding, find the serial numbers located on barcode stickers and enter them in the spaces provided below.

CONSOLE SERIAL NUMBER

FRAME SERIAL NUMBER

CONSOLE

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

MODEL

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX FOLDING TREADMILL
☐ T30	☐ T70	MATRIX NON-FOLDING TREADMILL
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Use the information above when calling for service.

WARNING RISK OF PERSONAL INJURY:

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
 - HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. OVER-EXERCISING MAY RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL FAINT, STOP EXERCISING IMMEDIATELY.
 - READ USER MANUAL BEFORE USE.
 - USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSE ONLY.
 - CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT.
 - THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.
- TREADMILLS ONLY:
- TO AVOID INJURY, ATTACH SAFETY CLIP TO CLOTHING BEFORE USE.
 - TO AVOID INJURY, USE EXTREME CAUTION WHEN STEPPING ONTO OR OFF OF A MOVING BELT. STAND ON THE SIDERAILS WHEN STARTING THE TREADMILL.
 - REMOVE SAFETY KEY WHEN NOT IN USE AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN.

SOFTWARE UPDATE

Occasionally a software update may be available for your console, via automatic download when connected to Wi-Fi.



ENGLISH



XIR SHOWN

XUR/XIR/XER CONSOLE DESCRIPTION

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

The XUR, XIR and XER have fully integrated touch screen displays. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged.

- A) **GO:** Press to begin a quick start program.
- B) **FEATURED:** Press to select from a number of Featured, Recommended and your Favorite programs.
- C) **TRAINING:** Press to select from a number of preset programs.
- D) **RECENT:** Press to see and run your recent workouts.
- E) **APPS:** Press to launch an Entertainment App and a manual workout.
- F) **USER MENU:** Select an existing User, Guest or Add User.
- G) **SETTINGS MENU:** Access to Volume Controls, Bluetooth Pairing, Wi-fi Setup and Machine Settings.
- H) **HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- I) **AUDIO IN:** Plug your media player into the console using the included audio adapter cable.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press a button to wake up the machine.
- K) **USB PORT:** Use to access media from compatible devices and to install software updates. Charges most devices up to 2.4 amps.*
- L) **SPEAKERS:** Audio plays through the speakers.
- M) **READING RACK:** Holds reading material or electronic device.
- N) **BACK OF CONSOLE (XUR & XIR ONLY)**
 - **HDMI PORT:** Easily connect with your phone or tablet via HDMI to mirror your device on the high-definition LED screen. Or play your favorite apps from your streaming media device. (HDMI cables, media player and devices not included).
 - **USB PORT:** Provides power to USB powered devices up to 1 amp.*

* Charging is not supported on 30 series frames.

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

When you power on the console for the first time you will be prompted to perform initial setup.

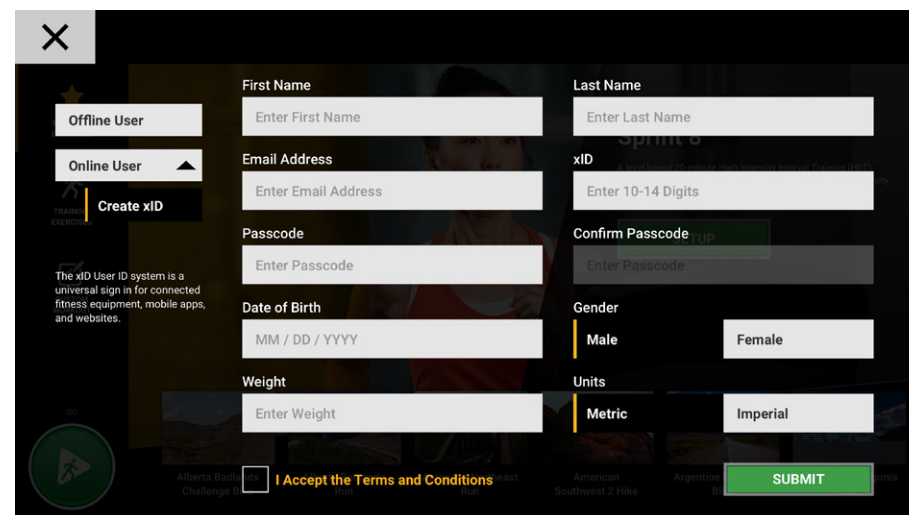
- Select your language, timezone, time format and units of measure and touch → to confirm.

NETWORK SETUP

- Choose from the available wireless networks detected and shown on screen. If you do not see your network, you can add it manually via the OTHER option. If you do not want to set up Wi-Fi at this time, touch →.
- Use the keyboard to enter your Wi-Fi network password. Touch ✓ to confirm.
- Wi-Fi connection status and signal strength will be indicated by the  symbol in the upper right corner of the display. Touch → to continue.

MODEL SETUP

- Enter your console and frame serial number and touch ✓ to finish.



USER SETUP

To create a user, touch  and then **NEW USER**.

By creating an **OFFLINE USER** account, your information will be saved on the console and will not be shared with ViewFit.

- Enter your information in the form fields.
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **SUBMIT** to complete your account setup.

OR...

Sign in as an **ONLINE USER** by logging in with or creating an xID account. Your workout data will be saved and shared online at **Viewfit.com**

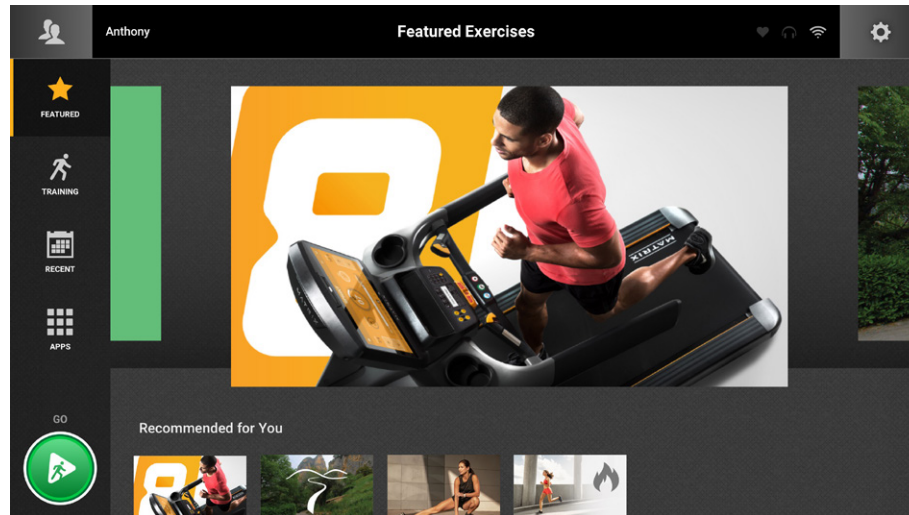
- If you already have an xID, sign in with your xID and passcode.
- To create an xID, enter your information in the form fields.
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **SUBMIT** to complete your account setup.



ENGLISH



ENGLISH

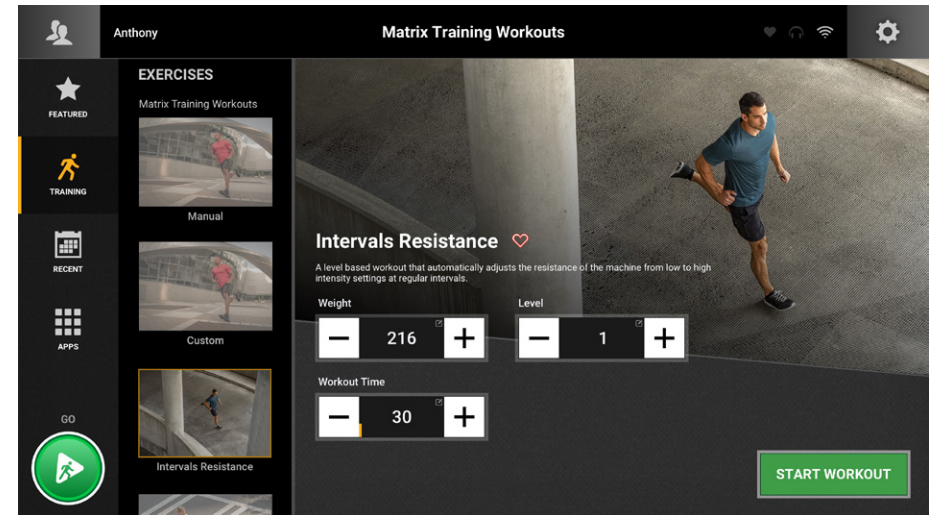


GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the equipment.
- 2) Plug in the power cord and turn the equipment ON (Note: Some equipment does not have a power switch).

TREADMILLS ONLY:

- 3) Stand on the side rails of the treadmill.
- 4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
- 5) Insert the safety key into the safety keyhole.

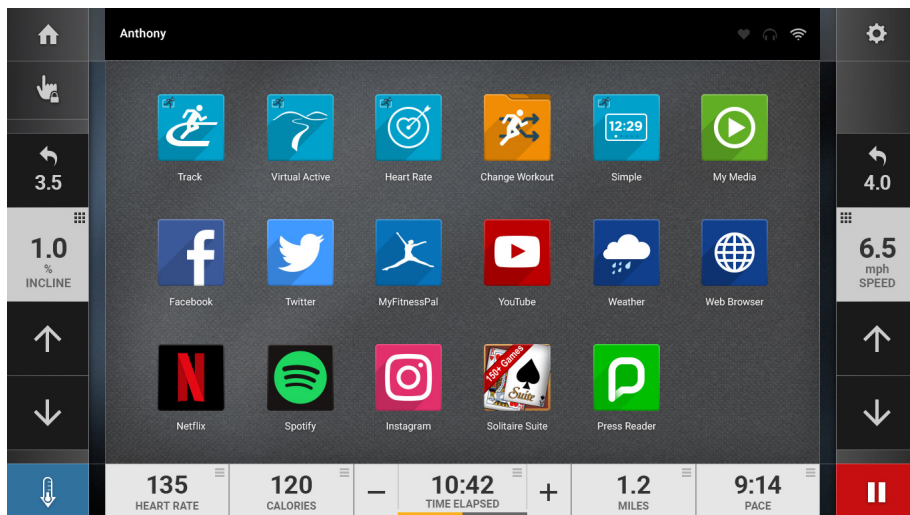


WORKOUT SETUP

- 6) Touch **GO** to begin a manual workout. Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...
- 7) Select an option from the **FEATURED**, **TRAINING**, **RECENT** or **APPS** screens.
 - Use **— +** to adjust your workout settings.
 - Touch  to open a keypad to enter numbers.
 - Touch  to add a workout to your **FAVORITES** on the **FEATURE EXERCISES** screen.
- 8) Touch **START WORKOUT** to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout results will continue to display on the console for 2 minutes and is automatically saved to your **RECENT** workouts and ViewFit, if xID Terms and Conditions were accepted, and you are logged in.



HOME SCREEN

- Touch to change **WORKOUT FEEDBACK** displays at the bottom of the screen.
- While using an app, touch to go back to the home screen.
- Touch to adjust **VOLUME**, pair a **BLUETOOTH** device or to change **AUDIO SOURCE** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Touch to increase or decrease the resistance level, speed or incline.
- Touch to use the keypad to set resistance level, speed or incline. Press to confirm change.
- Touch to change resistance level, speed or incline back to previous setting.
- Touch to temporarily pause your workout and touch to resume. While paused, touch to end workout.
- Touch to increase or decrease the duration of your workout.
- Touch to enter cool down mode. Cool down lasts for five minutes while reducing the workout intensity, allowing your body to recover from your workout.
- Touch to lock the screen. Touch it again to unlock the screen and allow screen touches.

BLUETOOTH

The console can connect via Bluetooth to one device per category:

- Speakers / Headphones
- Heart Rate Monitors

TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

- 1) **DEVICE PAIRING** can be accessed from the **SETTINGS MENU** .
- 2) Enable Bluetooth on your device and make sure it is discoverable.
- 3) Touch the appropriate category from the list. The Bluetooth device should appear to the right after a few seconds.
- 4) Touch the device name and follow the on-screen prompts to pair the device. Once paired, or will be highlighted and appear in the top right corner of the message bar.

* Not all Bluetooth protocols are compatible.

USB AUDIO/VIDEO

The console can stream media in the **MY MEDIA APP** via USB. Supported devices include USB flash drives (up to 16 GB), Windows phones/tablets, and Android phones/tablets.

The media types supported are:

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 and WAV
- Video – H.263 (3GP, MP4) and H.264 (MP4, MOV)

TO PLAY MEDIA DURING YOUR WORKOUT:

- 1) Unlock and connect your device to the USB port located beneath the display.
- 2) Open the **MY MEDIA** app and select the USB device name from the Media Source list.
- 3) Select the Audio or Video tab at the top to access your files and play your media.

AUDIO IN/OUT

You can play audio through the console speakers by connecting a device to the audio in jack located beneath the display. Plug your headphones into the audio out jack to use them instead of the console speakers.



APPS AND ENTERTAINMENT

Availability of apps are subject to change. Some apps are not available in all areas. Additional apps may become available. Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.



MY MEDIA

Connect and control audio and video files on-screen via USB port.



FACEBOOK

Browse your Facebook page while you work out.



KINDLE READER (XUR/XIR ONLY)

Access and read your ebooks while you work out.



HDMI (XUR/XIR ONLY)*

Easily connect with your phone or tablet via HDMI to mirror your device on the high-definition LED screen. Or play your favorite apps from your streaming media device.



TWITTER

Access your Twitter feed while you work out.



FLIPBOARD

Browse all-you-can-read digital newsstand while you work out.



NETFLIX

Browse and watch Netflix videos while you work out. Netflix account required to access content.



INSTAGRAM

Browse your Instagram feed while you work out.



PRESS READER

Browse all-you-can-read digital newsstand while you work out.



HULU

Browse and watch Hulu videos while you work out. Hulu account required to access content.



MYFITNESSPAL

Lose weight with MyFitnessPal, the fastest and easiest to use nutrition app.



SOLITAIRE SUITE

Play online solitaire games while you work out.



SPOTIFY

Browse and listen to your favorite music while you work out.



WEATHER

Get local weather info.



YOUTUBE

Browse and watch YouTube videos while you work out.



WEB BROWSER

Access the world wide web while you work out.

* The term HDMI and the HDMI Logo are trademarks or registered trademarks of HDMI Licensing Administrator, Inc. HDMI cables, media player and devices not included.

WIRELESS REQUIREMENTS: 802.11b/g/n/ac in 2.4/5 GHz range, minimum speed 5 MBPS.

AVAILABLE PROGRAMS

MODEL	TREADMILL		ASCENT		ELLIPTICAL		BIKE		CLIMBMILL	
CONSOLE	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
TRAINING PROGRAMS										
Manual	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fat Burn (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Rolling Hills	•	•				•		•		•
Intervals (Resistance)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervals (Incline)	•	•								
Constant Watts (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glutes				•						
GOALS PROGRAMS										
Time	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Distance	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Floors									•	•
TARGET HEART RATE PROGRAMS										
Incline		•								
Speed	•	•								
Resistance			•	•	•	•	•	•	•	•
SPRINT 8 PROGRAM										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
VIRTUAL ACTIVE PROGRAM										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
LANDMARKS PROGRAM										
									•	•



ENGLISH



PROGRAM DESCRIPTIONS

TRAINING PROGRAMS	
Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline or level, while keeping you in your fat burning zone.
Rolling Hills	A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.
Intervals (Resistance)	A level based workout that automatically adjusts the resistance at regular intervals.
Intervals (Incline)	A level based workout that automatically adjusts the incline value at regular intervals.
Constant Watts	Automatically adjusts the resistance to maintain the set Watt value.
Glutes	This program was designed to increase your range of motion and target the thighs and glutes. By varying a high incline throughout the workout you can engage significant glute recruitment.
GOALS PROGRAMS	
Time	A workout that allows you to select a workout length that fits within your training routine.
Distance	A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Calorie	A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Floors	A workout that allows you to select a floors you would like to climb during your workout. Increasing the floors goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)	
Incline	Automatically adjusts incline to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Speed	Automatically adjusts speed to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Resistance	Automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.

SPRINT 8 PROGRAM

The SPRINT 8 program is an anaerobic High Intensity Interval Training program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body.

VIRTUAL ACTIVE PROGRAM

Uses real destination footage from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Virtual Active lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

LANDMARKS PROGRAM

Landmarks program enables users to scale some of the most famous buildings and monuments around the world.

PROGRAMS CHARTS

FAT BURN - A30, E30, R30, U30

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segment = workout time / 16

PROGRAMS CHARTS

FAT BURN - C50

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	2	3	5	6	7	8	8	9	9	12	12	14	14	15	16	16	17	17	18
2	3	5	7	9	9	10	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	26
3	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
4	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
5	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
6	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
7	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
8	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
9	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
10	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
11	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
12	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
13	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
14	6	8	9	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	30
15	3	5	7	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	2	3	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = workout time / 16

ROLLING HILLS - E30, R30, U30

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15
3	2	2	3	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16
4	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
8	2	3	3	4	4	5	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
9	2	2	3	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12

Segment = workout time / 16

ROLLING HILLS - E50, R50, U50, C50

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	7	7	10	11	11	12	13	16	17	18
2	1	4	4	4	5	5	5	6	7	7	10	10	11	12	13	17	17	18	19	22
3	4	4	5	6	6	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24
5	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
6	5	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
7	5	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
8	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25
9	4	4	5	5	5	5	6	6	6	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23
10	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	10	10	12	16	17	18	19	22	23
11	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
12	5	6	6	6	7	10	10	11	12	14	16	17	18	19	22	23	24	25	28	29
13	6	6	6	7	7	10	11	12	14	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29	30
14	6	6	6	6	7	10	10	11	12	13	16	17	18	20	22	23	24	25	28	29
15	4	5	5	6	6	7	7	7	10	11	12	13	16	17	18	19	22	23	24	25
16	1	1	1	4	4	4	5	5	6	6	6	7	10	11	11	12	13	16	17	18

Segment = workout time / 16

ROLLING HILLS - TREADMILLS

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	INCLINE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
4	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5
6	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
9	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
10	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	7	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12.5	13.5
11	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
12	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
13	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
16	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5

Segment = workout time / 16

Max incline 12% or 15% depending on treadmill model



ENGLISH



PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

INTERVALS (RESISTANCE) - A50, E50, R50, U50, C50

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	7
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	50	12	50	12
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A50 only

Segment = workout time / 16

GLUTES - A50, A30

SEGMENT	ELEVATION	RESISTANCE
1	50	Min
2	65	Min
3	100	Max
4	100	Max
5	85	Min
6	100	Max
7	85	Min
8	100	Max
9	85	Min
10	100	Max
11	85	Min
12	100	Max
13	85	Min
14	100	Max
15	85	Min
16	100	Max
17	85	Min
18	65	Min
19	50	Min

Min = Minimum resistance set by the user

Max = Maximum resistance set by the user

Segment = workout time / 19

INTERVALS (RESISTANCE) - A30, E30, R30, U30

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	6
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	45	8	50	8
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A30 only

Segment = workout time / 16

INTERVALS (INCLINE) - TREADMILLS

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	INCLINE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15

Segment = workout time / 16

Max incline 12% or 15% depending on treadmill model



SPRINT 8 - TREADMILLS

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL DOWN
	TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	MPH	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5
	Incline	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
Level 2	MPH	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4.0	1.5	4.0	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5
	Incline	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
Level 3	MPH	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5
	Incline	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
Level 4	MPH	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5
	Incline	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
Level 5	MPH	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5
	Incline	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
Level 6	MPH	0.5	5.0	2.0	5.0	2.0	5.2	2.0	5.2	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0
	Incline	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
Level 7	MPH	0.5	5.3	2.0	5.3	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0
	Incline	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
Level 8	MPH	0.5	5.8	2.0	5.8	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0
	Incline	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
Level 9	MPH	0.5	6.0	2.0	6.0	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0
	Incline	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
Level 10	MPH	0.5	6.5	2.0	6.5	2.0	6.7	2.0	6.7	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0
	Incline	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0
Level 11	MPH	0.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5
	Incline	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
Level 12	MPH	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5
	Incline	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
Level 13	MPH	0.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5
	Incline	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
Level 14	MPH	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5
	Incline	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
Level 15	MPH	0.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5
	Incline	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0
Level 16	MPH	0.5	9.5	3.0	9.5	3.0	9.7	3.0	9.7	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0
	Incline	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
Level 17	MPH	0.5	10.0	3.0	10.0	3.0	10.2	3.0	10.2	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0
	Incline	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
Level 18	MPH	0.5	10.5	3.0	10.5	3.0	10.7	3.0	10.7	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0
	Incline	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0
Level 19	MPH	0.5	11.0	3.0	11.0	3.0	11.2	3.0	11.2	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0
	Incline	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0
Level 20	MPH	0.5	11.5	6.0	11.5	6.0	11.7	6.0	11.7	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0
	Incline	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL DOWN
	TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 2	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Level 3	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Level 4	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Level 5	Resistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Level 6	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Level 7	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Level 8	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Level 9	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Level 10	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Level 11	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Level 12	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Level 13	Resistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Level 14	Resistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Level 15	Resistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Level 16	Resistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Level 17	Resistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Level 18	Resistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Level 19	Resistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Level 20	Resistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL DOWN
	TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Level 2	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Level 3	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 4	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Level 5	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Level 6	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Level 7	Resistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Level 8	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Level 9	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Level 10	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Level 11	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Level 12	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Level 13	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Level 14	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Level 15	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Level 16	Resistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Level 17	Resistance	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Level 18	Resistance	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Level 19	Resistance	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Level 20	Resistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3



PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL DOWN
	TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 2	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 3	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 4	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 5	Resistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 6	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 7	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 8	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 9	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 10	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 11	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Resistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 14	Resistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 15	Resistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 16	Resistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Resistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Resistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Resistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Resistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL DOWN
	TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 2	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 3	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 4	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 5	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 6	Resistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 7	Resistance	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 8	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 9	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 10	Resistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 11	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 14	Resistance	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 15	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 16	Resistance	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Resistance	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Resistance	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Resistance	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Resistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Incline	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

TARGET HEART RATE

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 211 – (0.64 × 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 211 – (0.64 × 30) = 192 BPM and 90% max HR is 192 × 0.9 = 173 BPM.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Weight management and active recovery

USING THE HEART RATE FUNCTION

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

Console	Supported Heart Rate Protocols
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth



TARGET HEART RATE

TREADMILLS

Target Heart Rate - Speed

- The incline and speed can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The speed range for the workout is from 0.5 MPH / 0.8 KPH to the maximum set by the user during workout setup.
- After warm up the speed automatically adjusts 0.3 MPH / 0.5 KPH every 20 seconds to bring you within 5 beats of your THR.
- Speed will not exceed the max speed set during program setup.
- During Cool Down the speed will be reduced by 60% of the current speed or to 4 MPH / 6.4KPH, whichever is slower and the incline will be reduced to 0.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the speed will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 0.6 MPH / 1.0 KPH every 10 seconds until the minimum speed is reached while incline will remain unchanged.
- The program ends if the user's heart rate exceeds the max heart rate for 20 seconds.

Target Heart Rate - Incline (XUR/XIR console only)

- The incline and speed can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The incline range for the workout is from 0% to the maximum set by the user during workout setup.
- After warm up the incline automatically adjusts 0.5% every 5 seconds to bring you within 5 beats of your % max heart rate.
- Incline will not exceed the max incline set during program setup.
- During Cool Down the speed will be reduced by 60% of the current speed or to 4 MPH / 6.4KPH, whichever is slower and the incline will be reduced to 0.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the speed will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 0.6 MPH / 1.0 KPH every 10 seconds until the minimum speed is reached while incline will remain unchanged.
- The program ends if the user's heart rate exceeds the max heart rate for 5 seconds.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Target Heart Rate - Resistance

- The resistance and incline (A30 & A50 only) can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The resistance range for the workout is from 1 to the maximum set by the user during workout setup.
- After warm up the resistance automatically adjusts 1 resistance level every 10 seconds to bring you within 5 beats of your % max heart rate.
- Resistance will not exceed the max resistance set during program setup.
- During Cool Down the resistance will be reduced to 1 and the incline will be reduced to 0.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 1 resistance level every 10 seconds until the minimum resistance is reached. The incline (A30 & A50 only) will remain unchanged.
- The program ends if the user's heart rate exceeds the max heart rate for 10 seconds.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 30 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a button is pressed.

RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

It is necessary to lubricate your treadmill running deck or ClimbMill step chains at regular intervals to maintain optimal performance. Your console will inform you when your machine requires lubrication. Visit the Support section of matrixfitness.com to view "how-to" service videos. Please contact Customer Tech Support with questions about applying lubricant.

- 1) Touch **SETTINGS**  in the upper right corner of the display.
- 2) Touch **MACHINE SETTINGS**. Then touch **HARDWARE**.
- 3) Touch the **RESET** button in the Accumulated Distance section.
- 4) Touch **HOME**  in the upper left corner to exit settings.

MATRIX



XUR XIR XER

© 2020 Johnson Health Tech
Rev 1.1 B GER DUT SPE ITA PRB GRK FRE ENG