

MATRIX

3x

3xe

5x





5	ENGLISH
13	繁體中文
21	日本語
29	ةپبرعلا



ENG	To download the latest owner's manual, in the language of your choice, visit the website above. For further assistance, Matrix contact information is on the next page.
GER	Das neueste Benutzerhandbuch in der Sprache Ihrer Wahl können Sie auf der zuvor genannten Website herunterladen. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, finden Sie die Matrix-Kontaktdaten auf der nächsten Seite.
FRE	Pour télécharger la version la plus récente du guide d'utilisation dans la langue de votre choix, visitez le site ci-dessus. Si vous avez besoin d'aide, rendez-vous sur la page suivante pour obtenir les coordonnées de Matrix.
SPE	Para descargar el último manual de usuario en el idioma que prefiera, visite el sitio web anterior. Si necesita más ayuda, la información de contacto de Matrix se encuentra en la página siguiente.
DUT	Ga naar de bovenstaande website om de laatste gebruikershandleiding te downloaden in de taal van uw keuze. Voor extra hulp vindt u de Matrix-contactgegevens op de volgende pagina.
DAN	Du kan downloade den seneste brugsvejledning på dit foretrukne sprog fra webstedet ovenfor. Hvis du har brug for yderligere hjælp, henvises du til Matrix' kontaktoplysninger på næste side.
ITA	Per scaricare il più recente manuale del proprietario, nella lingua che preferisci, visita il sito Web indicato in precedenza. Per ulteriore assistenza, le informazioni di contatto per Matrix si trovano alla pagina successiva.
GRK	Για λήψη του πιο πρόσφατου εγχειριδίου χρήστη, στη γλώσσα της επιλογής σας, επισκεφθείτε την παραπάνω ιστοσελίδα. Για περαιτέρω βοήθεια, πληροφορίες επικοινωνίας με την Matrix παρέχονται στην επόμενη σελίδα.
POL	Aby pobrać najaktualniejszą wersję instrukcji obsługi w wybranym języku, należy odwiedzić powyższą stronę internetową. Jeśli potrzebna jest dalsza pomoc, można skorzystać z informacji kontaktowych Matrix podanych na kolejnej stronie.
PRB	Para baixar a versão mais recente do nosso manual em seu idioma, acesse o site acima. Para obter mais assistência, as informações de contato da Matrix estão na próxima página.
CHT	若要下載您所選語言版本的最新使用手冊，請造訪上述網站。 如需其他協助，請參閱下一頁的 Matrix 聯絡資訊。
JPN	ご希望の言語版の最新オーナーズマニュアルは、上記ウェブサイトからダウンロードしてください。 さらにサポートが必要な場合は、次ページに記載されているMatrixお問い合わせ窓口までご連絡ください。
KOR	선택한 언어로 최신 사용설명서를 다운로드하려면 위의 웹 사이트를 참조하십시오. 추가 지원이 필요한 경우 다음 페이지에 있는 Matrix 연락처 정보로 요청하십시오.
VTM	Để tải về sách hướng dẫn sử dụng mới nhất, bằng ngôn ngữ của bạn, hãy truy cập trang web bên trên. Để được trợ giúp thêm, thông tin liên lạc của Matrix có ở trang kế tiếp.
THI	ท่านสามารถดาวน์โหลดคู่มือผู้ใช้อย่างล่าสุดในภาษาที่ต้องการได้จากเว็บไซต์ข้างต้น หากท่านต้องการความช่วยเหลืออื่นๆ โปรดติดต่อไปยังข้อมูลติดต่อ Matrix ที่ให้ไว้ในหน้าถัดไป
ARB	هالعو بولاع قوم ةدرايزب لصفء ،اهاراءء ياءل ءلللاب ،كللال لل ليلء اءءل لي زنل ةللاءل ءففصل ال فف Matrix ءكربب ءصالل لاصلال اامول عم ءوؤ .ةءعاسمل نم ءمزل



MATRIX

AUSTRALIA
Johnson Health Tech Australia
6B Hazelwood Drive
Morwell
VIC 3840 AUSTRALIA
Tel: +61 1300 760 601
au.matrixfitness.com

BRAZIL
Johnson Health Tech Brasil
Estrada Municipal, 200 – mód 14 e 15 – gleba 3
Chácara Alvorada
Indaiatuba, SP
CEP 13337-200 BRASIL
Tel: +55-19-2107-5300
br.matrixfitness.com

CANADA
Johnson Health Tech Canada
10401, Ray-Lawson Blvd.
Montreal, Quebec H1J 1M3
CANADA
Tel: 514-336-0006
www.matrixfitness.com

CHINA
Johnson Health Tech (Shanghai) Co., Ltd.
Rm 508-512
HuaWen Plaza 999 Zhongshan
(West) Road
Changning District
Shanghai, 200050 CHINA
Tel: +86-021-32503800
www.johnsonfitness.com.cn

FRANCE
Johnson Health Tech France
45, avenue Georges Politzer
Trappes
78190 FRANCE
Tel: +33 01 30 68 62 80
www.matrixfitness.fr

GERMANY / AUSTRIA
Johnson Health Tech. GmbH
Nikolaus-Otto-Str. 1
D-22946 Tritttau GERMANY
Tel. +49 (0)4154-7952-0
www.matrixfitness.eu

GREECE
Johnson Health Tech Hellas SA
12 Vas. Konstantinou Avenue
116 35 Athens GREECE
Tel: +20 211 4112797
www.johnsonhealthtech.gr

HONG KONG
Johnson Health Tech (HK) Limited
Room 1501-1502, Aitken Vanson Centre,
61 Hoi Yuen Road, Kwun Tong
Kowloon
HONG KONG
Tel: +852-2302 0596
hk.matrixfitness.com

IBERIAN PENINSULA (SPAIN, PORTUGAL)
Johnson Health Tech Ibérica
Avenida de la Astronomía, 4 nave 9.2
San Fernando de Henares
28830 Madrid - ESPAÑA
Tel: +34-91 6293 688
www.matrixfitness.es

ITALY
Johnson Health Tech Italia Spa
Zona Ind.le Campolungo 11
63100 Ascoli Piceno (AP)
ITALY
Tel: +39 0736 22699
www.matrixfitness.it

JAPAN
Johnson Health Tech Japan
Yasuda Bldg. 2F,
3-3-8 Kaigan,
Minato-ku Tokyo 108-8435
JAPAN
Tel: +81-3-5419-3560
www.matrixfitness.jp

KOREA
Johnson Health Tech Co., Ltd. Korea Branch
203 ho, A-Block Richensia Young
San133-3 Wonhyoro 1-ga, Young San
Gu, 140-111 Seoul
SOUTH KOREA
Tel: +82-2-6731-0175
kr.matrixfitness.com

MALAYSIA
Johnson Fitness (Malaysia) Sdn. Bhd.
Lot 557D, Jalan Subang 3
Subang Jaya Industrial Estate
47610 Subang Jaya
Selangor MALAYSIA
Tel: +60-603-5632 8273
my.matrixfitness.com

NETHERLANDS (BELGIUM, DENMARK, LUXEMBOURG)
Matrix Fitness / Johnson Health Tech. Netherlands
Vleugelboot 14
3991 CL. Houten
NETHERLANDS
Tel: +31 30 24 45 435
www.matrixfitness.nl

PHILIPPINES
Johnson Health Tech. Commercial Philippines Inc.
15th Floor, Citibank Center, 8741 Paseo de Roxas,
Makati City, Metro Manila, 1226 PHILIPPINES
Tel: +63-2-558-6590
world.matrixfitness.com

POLAND
Johnson Health Tech Poland
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa POLAND
Tel: +49 2234 9997-100
pl.matrixfitness.com

SWITZERLAND
Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH
Althardstrasse 185
CH-8105 Regensdorf SWITZERLAND
Tel. +41 (0)44-843 30 30
www.matrixfitness.ch

TAIWAN
Johnson Health Tech Taiwan
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428
TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100
world.matrixfitness.com/zh

THAILAND
Johnson Health Tech Thailand
9th Floor, Unit 9B, Bangna Towers,
Tower A 2/3
Moo 14, Bangna-Trad Rd.
K.M. 6.5 Bangkaew, Pongplee
Samutprakan, 10540 THAILAND
Tel: +66-2751-9360
th.matrixfitness.com

UNITED ARAB EMIRATES
Johnson Health Tech. UAE
ICON Tower, Office #602
TECOM, Al Barsha
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971 4 4567939
world.matrixfitness.com/

UNITED KINGDOM
(ENGLAND, SCOTLAND, N. IRELAND, WALES)
Johnson Health Tech UK
Riverside park
Campbell Road
Stoke on Trent
ST4 4EY ENGLAND
Tel: +44-1782644900
www.matrixfitness.co.uk

UNITED STATES
Matrix Fitness / Johnson Health Tech NA
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527 USA
Toll Free: +1-866-693-4863
www.matrixfitness.com

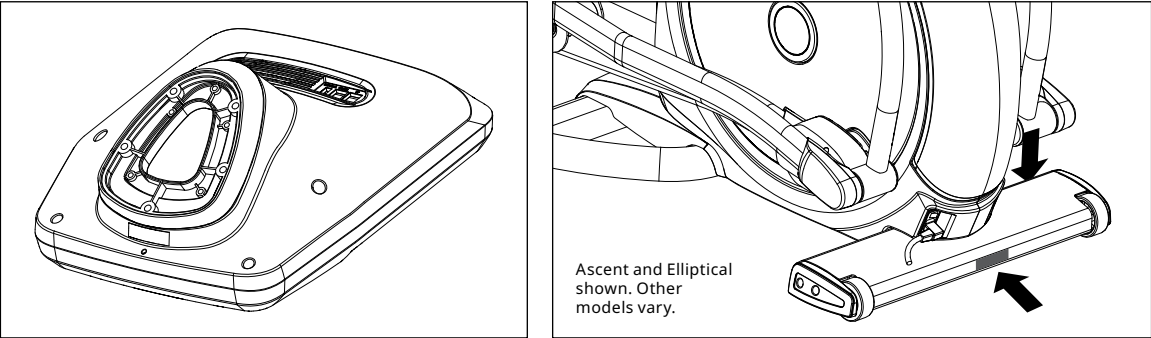
VIETNAM
Johnson Health Tech (Vietnam) Co. Ltd.
Unit 2302, Lim Tower
9-11 Ton Duc Thang Street
Ben Nghe Ward, District 1
Ho Chi Minh City
VIETNAM
Tel: +84 909 977957
vn.matrixfitness.com

INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)
Matrix Fitness International
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428
TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100
world.matrixfitness.com



CONSOLE 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

MODEL

☐ A3x	☐ A3xe	☐ A5x	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ E3x	☐ E3xe	☐ E5x	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ ALB3x	☐ ALB3xe	☐ ALB5x	MATRIX ASCENT TRAINER LOWER BODY
☐ H3x	☐ H3xe	☐ H5x	MATRIX HYBRID CYCLE
☐ R3x	☐ R3xe	☐ R5x	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U3x	☐ U3xe	☐ U5x	MATRIX UPRIGHT CYCLE
☐ C3x	☐ C3xe	☐ C5x	MATRIX CLIMBMILL
☐ S3x	☐ S3xe	☐ S5x	MATRIX STEPPER

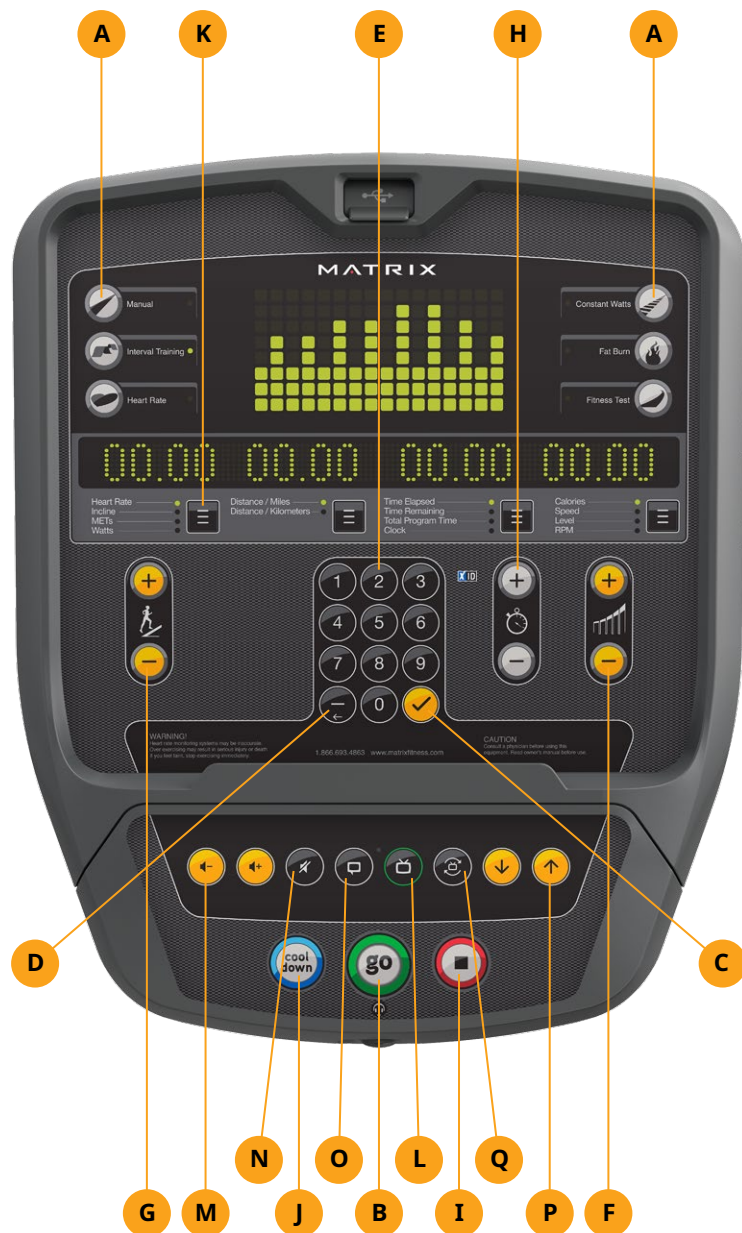
* Use the information above when calling for service.



3X

ENGLISH

A3X CONSOLE SHOWN



3X CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **WORKOUT KEYS:** Simple program view and selection buttons.
- B) **GO:** One Touch Start.
- C) **ENTER ✓:** Confirm each program setting.
- D) **BACK:** Go to previous program setting.
- E) **NUMBER KEYPAD:** Enter program settings.
- F) **UP/DOWN LEVEL:** Adjust resistance level.
- G) **UP/DOWN INCLINE (A3X ONLY):** Adjust incline level.
- H) **UP/DOWN TIME:** Adjust workout time.
- I) **STOP:** Ends workout and shows workout summary data.
- J) **COOL DOWN:** Puts the console into Cool Down mode.
- K) **TOGGLE DISPLAY:** Cycles between 3 or 4 rows of workout information displayed in LED window. The console will automatically cycle between the workout information if the Toggle Display button is pushed and held down for 3 seconds.

ENTERTAINMENT BUTTONS

- L) **TV POWER:** Turns connected TV on or off.
- M) **VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- N) **MUTE:** Mutes sound.
- O) **CC:** Turns closed captioning on or off.
- P) **CHANNEL UP/DOWN:** Change channels on the integrated console TV.
- Q) **LAST CHANNEL:** Cycle between the current channel and the previous channel.
- E) **NUMBER KEYPAD:** Enter channel number. Press ✓ to confirm channel number.

3XE CONSOLE SHOWN



3XE CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

The 3xe has a fully integrated touch screen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged. The information explaining how to program for various workouts will give an explanation about the contents of each screen on the 3xe.

- A) GO:** One Touch Start.
- B) STOP** (displayed on-screen during workout): Ends workout and shows workout summary data.
- C) COOL DOWN** (displayed on-screen during workout): Puts unit into Cool Down mode. Cool Down time is dependent on the workout.

3XE ENTERTAINMENT ZONE

- D) VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- E) CHANNEL UP/DOWN:** Allows for channel selection on the integrated console TV.
- F) HOME:** Will take the user back to the home screen.
- G) LAST CHANNEL:** Allows the user to cycle between the current channel and the previous channel they were viewing.
- H) CC/MUTE:** Mutes sound and turns closed captioning on or off.
- I) DISPLAY MODE:** Allows user to cycle through display modes.
- J) NUMBER KEYPAD:** Allows for easy number inputs.



3XE

ENGLISH



5X

ENGLISH

A5X CONSOLE SHOWN



5X CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) WORKOUT KEYS:** Simple program view and selection buttons.
- B) GO:** One Touch Start.
- C) ENTER:** To confirm each program setting.
- D) UP/DOWN INCLINE (A5X ONLY):** Easy information and incline selection.
- E) UP/DOWN LEVEL:** Easy information and level selection.
- F) UP/DOWN TIME:** Easy information and time adjustment.
- G) STOP:** Ends workout and shows workout summary data.
- H) TOGGLE DISPLAY:** Cycles between 2 or 4 rows of workout information displayed in LED window. The console will automatically cycle between the workout information if the Toggle Display button is pushed and held down for 3 seconds.
- I) NUMBER KEYPAD:** Workout data input for workout setup. Level adjustment during workout.
- J) COOL DOWN:** Puts the Ascent into Cool Down mode.
- K) LANGUAGE:** Select Language.
- L) FAN:** Allows for fan speed selection (fan has three operating speeds).
- M) RFID SENSOR:** Wireless login access location (optional add-on feature).*

5X ENTERTAINMENT ZONE

- N) HOME:** No function on this model.
- O) LAST CHANNEL:** Allows the user to cycle between the current channel and the previous channel they were viewing.
- P) CC:** Turns closed captioning on or off.
- Q) MUTE:** Mutes sound.
- R) VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- S) NUMBER KEYPAD:** Allows for easy number inputs.
- T) CHANNEL UP/DOWN:** Allows for channel selection on the integrated console TV.
- U) TV POWER:** Turns external TV on or off.

* Supported standards with carrier frequency of 13.56 MHz include; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass), and LEGIC RF.

3XE CONSOLE OPERATION

GETTING STARTED

- Touch the **USER** button to sign-in with your XID.
- Touch the **GUEST** button to workout anonymously.
- Touch the **REGISTER** button to create a new XID.
- For help or more information, touch .
- To change language, touch .

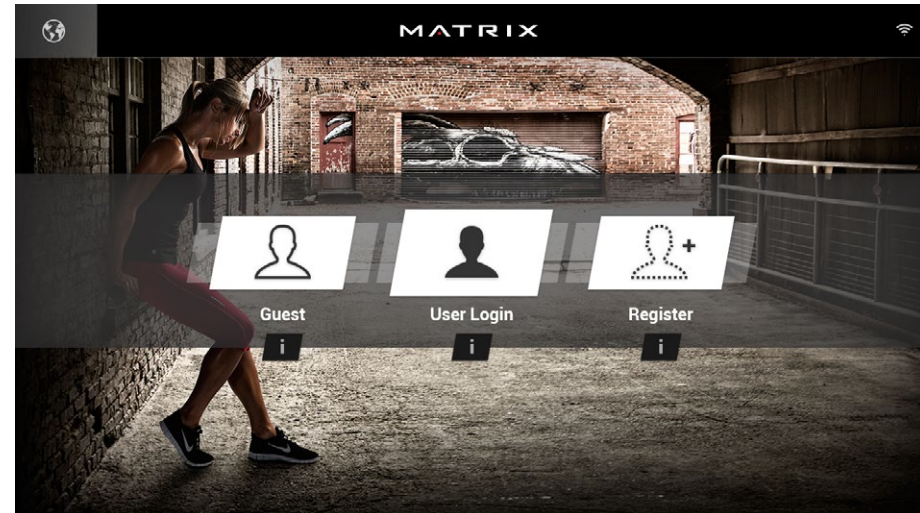
USER SIGN-IN

- 1) Enter your **XID** and touch .
- 2) Enter your **PASSCODE** and touch .

REGISTER A NEW USER

- 1) Don't have an xID account? Registration is easy.
- 2) Follow the on-screen prompts to create your free account.
- 3) Review your information and select the **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS** box to review the Terms and Conditions.
- 4) Touch  to complete registration. Your account is now active and you are signed-in.

LOGIN SCREEN



GO SCREEN

- Touch **GO** to begin working out immediately. Or...
- Touch the **WORKOUT CATEGORY** button of your choice to customize your workout.

PROGRAM SETUP

- 1) After selecting a **WORKOUT CATEGORY** button, select one of the **PROGRAMS** listed to the left.
For more information on a selected program, touch .
- 2) Use the **SLIDER CONTROLS** to adjust your program settings.
- 3) Press **GO** to begin your workout.

Note: Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.



3XE

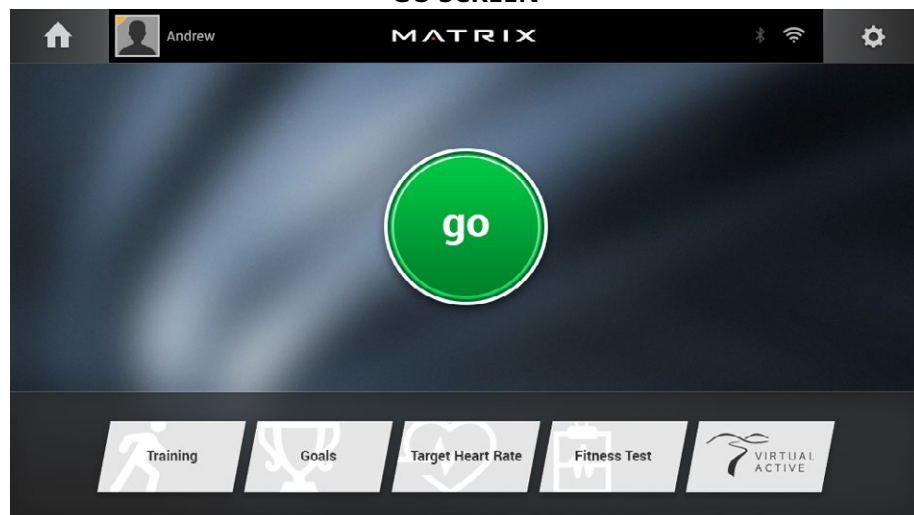
ENGLISH



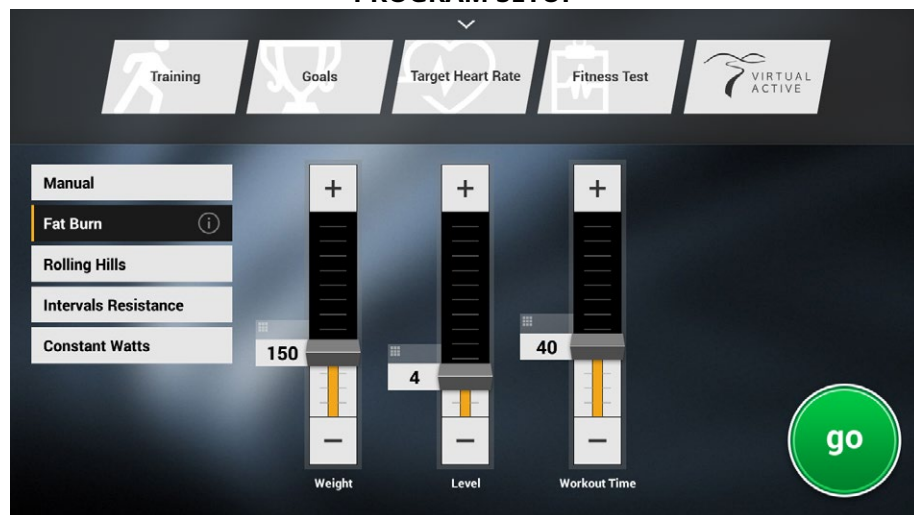
3XE

ENGLISH

GO SCREEN



PROGRAM SETUP



Note: Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.

HOME SCREEN



HOME SCREEN

- The **USERNAME** or **GUEST** is shown in the upper left corner.
- Touch to change **WORKOUT STATISTICS** displayed at the bottom of the screen.
- Touch to go back to the home screen whenever you're using an app.
- Touch to adjust **VOLUME**, pair a **BLUETOOTH** device or to change **AUDIO SOURCE** (TV, My Media, Virtual Active, etc.).
- Touch to increase or decrease the intensity level, speed or incline.
- Touch to use the keypad to set intensity level, speed or incline. Press to confirm change.
- Touch to change intensity level, speed or incline back to previous setting.
- Touch to temporarily pause your workout and touch to resume. NOTE: After resuming, speed, incline and intensity levels will be reset.
- 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 a few minutes while reducing the workout intensity, allowing your body to recover from your workout.
- Touch to lock the screen in order to prevent accidental screen touches from being implemented. Touch it again to unlock the screen and allow screen touches.

APPS AND ENTERTAINMENT



SIMPLE

Workout stats are displayed in 3 customizable windows.



TRACK

Displays a 400 M (1/4 MILE) track. Split feature allows you to keep track of your fastest laps and improve your time.



VIRTUAL ACTIVE

Your workout info is displayed and Virtual Active courses are shown. With Virtual Active, escape the confines of an ordinary workout as you or walk or run through exotic destinations.



TARGET HEART RATE

Track your progress while working out to a Target Heart Rate program.



CONSTANT WATTS

Track your progress while working out to a Constant Watts program.



FITNESS TEST

Track your progress while working out to a Fitness Test program.



CHANGE WORKOUT

Select a different workout without stopping your current workout.



MY MEDIA

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



TV

Watch live TV.



WEATHER

Get local weather info.



WEB BROWSER

Access the world wide web while you work out.



FACILITY CALENDAR

View Facility event schedule and other info.



YOUTUBE

Browse and watch YouTube videos while you work out.



FACEBOOK

Browse your Facebook page while you work out.



TWITTER

Access your Twitter feed while you work out.



NETFLIX

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



HULU PLUS

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



VEVO

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



VUDU

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



MYFITNESS PAL

Lose weight with MyFitnessPal, the fastest and easiest to use calorie counter.

Note: Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.



3XE

ENGLISH

**NOTE:**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

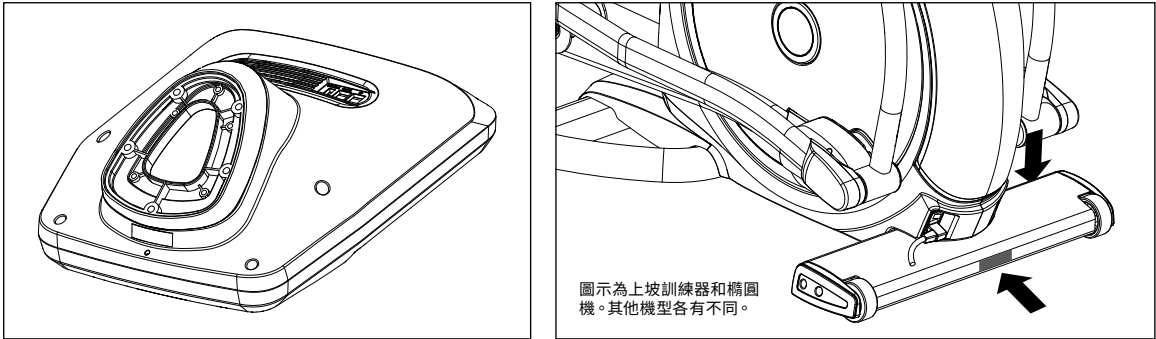
FCC RF Radiation Exposure Statement:

1. This Transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters between the radiator and your body

主控台指南



序號位置



開始組裝前，請先找到條碼貼紙上的序號，並將序號填入以下空格。

主控台序號

機架序號

機型

☐ A3x	☐ A3xe	☐ A5x	MATRIX 上坡訓練器材
☐ E3x	☐ E3xe	☐ E5x	MATRIX 懸吊橢圓機訓練器材
☐ ALB3x	☐ ALB3xe	☐ ALB5x	MATRIX 上坡訓練器材(下半身)
☐ H3x	☐ H3xe	☐ H5x	MATRIX 混合型室內健身車
☐ R3x	☐ R3xe	☐ R5x	MATRIX 斜臥式室內健身車
☐ U3x	☐ U3xe	☐ U5x	MATRIX 直立型室內健身車
☐ C3x	☐ C3xe	☐ C5x	MATRIX 樓梯健身機
☐ S3x	☐ S3xe	☐ S5x	MATRIX 踏步機

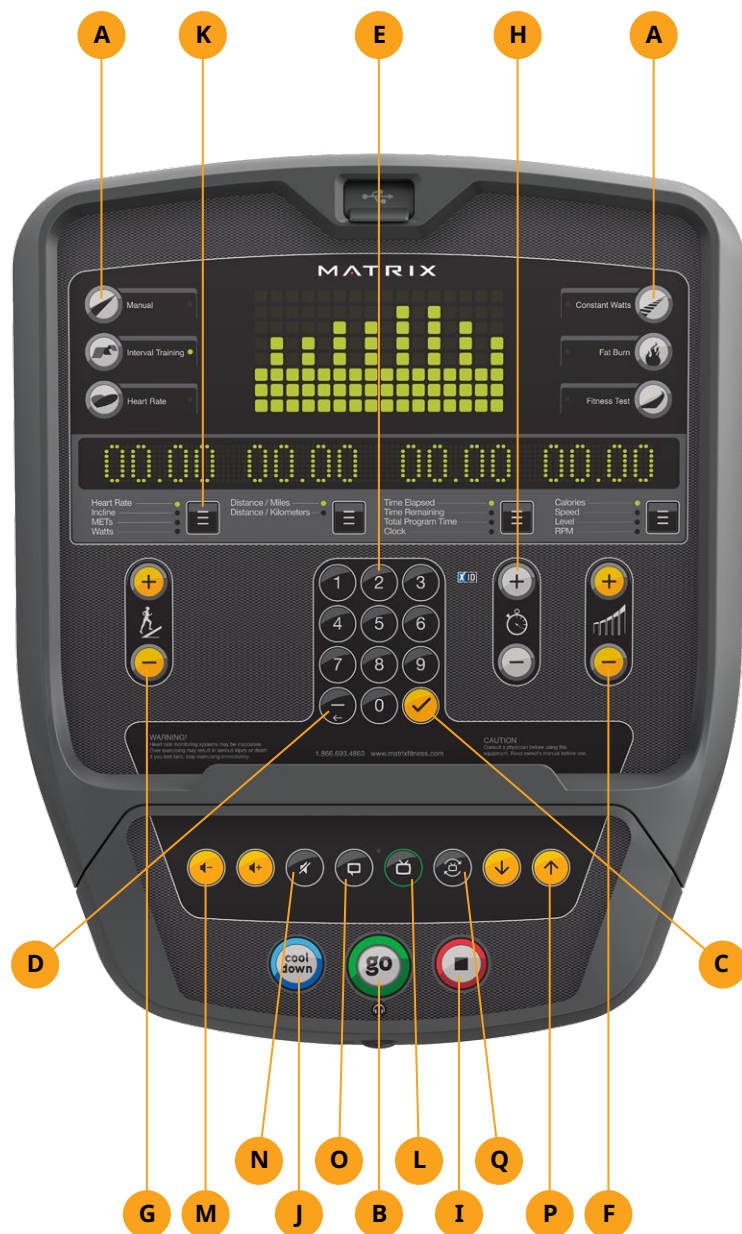
* 報修時請提供以上資訊。



3X

繁體中文

圖示為 A3X 主控台



3X 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **運動按鍵**：簡明的程式檢視畫面與選擇按鈕。
- B) **GO(開始)**：輕觸啟動。
- C) **輸入 ✓**：確認各項程式設定。
- D) **返回**：回到上一個程式設定。
- E) **數字鍵盤**：輸入程式設定。
- F) **增/減強度**：調整阻力強度。
- G) **增/減坡度(僅限 A3X)**：調整坡度大小。
- H) **增/減時間**：調整運動時間。
- I) **停止**：結束運動並顯示運動摘要資料。
- J) **COOL DOWN(緩和)**：使主控台進入緩和模式。
- K) **切換顯示**：輪流切換顯示於 LED 視窗中的 3 或 4 列運動資訊。若按住「切換顯示」按鈕 3 秒，主控台會自動輪流顯示各項運動資訊。

娛樂按鈕

- L) **電視電源**：開啟或關閉連線電視的電源。
- M) **提高/降低音量**：調整耳機輸出音量。
- N) **靜音**：關閉聲音。
- O) **字幕**：開啟或關閉字幕。
- P) **增/減頻道**：切換內建主控台電視的頻道。
- Q) **上一個頻道**：來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- E) **數字鍵盤**：輸入頻道號碼。按下 ✓ 可確認頻道號碼。

圖示為 3XE 主控台



3XE 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

3xe 內建一體成形的觸控顯示幕。螢幕畫面會顯示健身所需的一切資訊。建議您盡量嘗試不同的介面操作方式。解釋各種運動方式的資訊將說明 3xe 各畫面的內容。

- A) **GO(開始)**:輕觸啟動。
- B) **停止**(運動過程中會顯示在畫面上):結束運動並顯示運動摘要資料。
- C) **COOL DOWN(緩和)**(運動過程中會顯示在畫面上):使裝置進入緩和模式。緩和時間因運動項目而異。

3XE 娛樂區

- D) **提高/降低音量**:調整耳機輸出音量。
- E) **增/減頻道**:可用於選擇一體成形主控台電視的頻道。
- F) **主頁**:會讓使用者返回主畫面。
- G) **上一個頻道**:可讓使用者來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- H) **CC/靜音**:關閉聲音以及開啟或關閉字幕。
- I) **顯示模式**:可讓使用者來回切換不同的顯示模式。
- J) **數字鍵盤**:方便使用者輸入數字。



3XE

繁體中文



5X

繁體中文

圖示為 A5X 主控台



5X 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **運動按鍵**：簡明的程式檢視畫面與選擇按鈕。
- B) **GO(開始)**：輕觸啟動。
- C) **輸入**：確認各項程式設定。
- D) **增/減坡度(僅限 A5X)**：輕鬆選擇資訊和坡度。
- E) **增/減強度**：輕鬆選擇資訊和強度。
- F) **增/減時間**：輕鬆調整資訊和時間。
- G) **停止**：結束運動並顯示運動摘要資料。
- H) **切換顯示**：輪流切換顯示於 LED 視窗中的 2 或 4 列運動資訊。若按住「切換顯示」按鈕 3 秒，主控台會自動輪流顯示各項運動資訊。
- I) **數字鍵盤**：輸入運動資料以便設定運動項目。在運動時調整阻力。
- J) **COOL DOWN(緩和)**：使上坡訓練器進入緩和模式。
- K) **語言**：選擇語言。
- L) **風扇**：可用於選擇風扇速度(風扇運轉速度分三段)。
- M) **RFID 感測器**：無線登入存取位置(選購的外接功能)。

5X 娛樂區

- N) **主頁**：此機型沒有此功能。
- O) **上一個頻道**：可讓使用者來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- P) **字幕**：開啟或關閉字幕。
- Q) **靜音**：關閉聲音。
- R) **提高/降低音量**：調整耳機輸出音量。
- S) **數字鍵盤**：方便使用者輸入數字。
- T) **增/減頻道**：可用於選擇一體成形主控台電視的頻道。
- U) **電視電源**：開啟或關閉外接電視的電源。

3XE 主控台操作

開始使用

- 點選 **USER(使用者)** 按鈕，以 XID 登入。
- 點選 **GUEST(訪客)** 按鈕能以匿名方式運動。
- 點選 **REGISTER(註冊)** 按鈕可建立新的 XID。
- 如需說明或詳細資訊，請點選 **i**。
- 若要變更語言，請點選 。

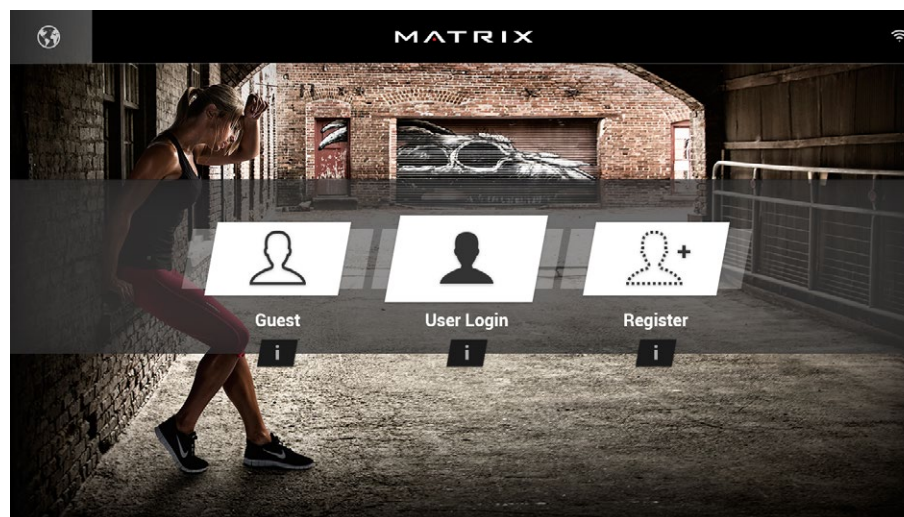
使用者登入

- 1) 輸入 **XID** 後點選 。
- 2) 輸入 **密碼** 後點選 。

註冊新使用者

- 1) 沒有 xID 帳戶嗎？註冊方式非常簡單。
- 2) 按照畫面提示操作即可建立免費帳戶。
- 3) 檢查您的資訊後選擇 **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (我接受條款及細則)** 方塊，詳閱「條款及細則」。
- 4) 點選  完成註冊。此時您的帳戶已經啟用，而您也已經登入。

登入畫面



開始畫面

- 點選 **GO(開始)** 可立即開始運動。或者...
- 點選任一 **WORKOUT CATEGORY(運動分類)** 按鈕即可自訂運動項目。

程式設定

- 1) 選擇任一 **WORKOUT CATEGORY(運動分類)** 按鈕後，再選擇列於左側的其中一個 **程式**。
如需關於所選程式的詳細資訊，請點選 。
- 2) 使用 **SLIDER CONTROLS(滑桿控制功能)** 調整程式設定。
- 3) 按下 **GO(開始)** 即可開始運動。

請注意：運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。



3XE

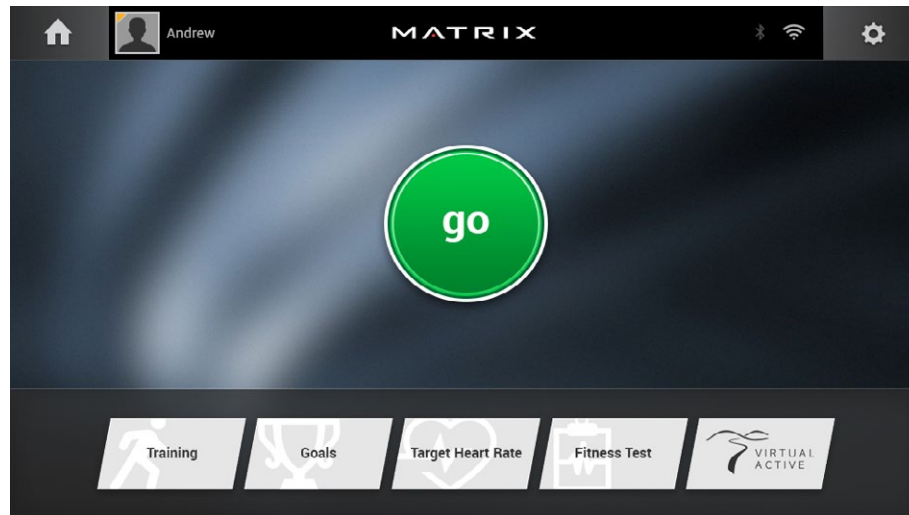
繁體中文



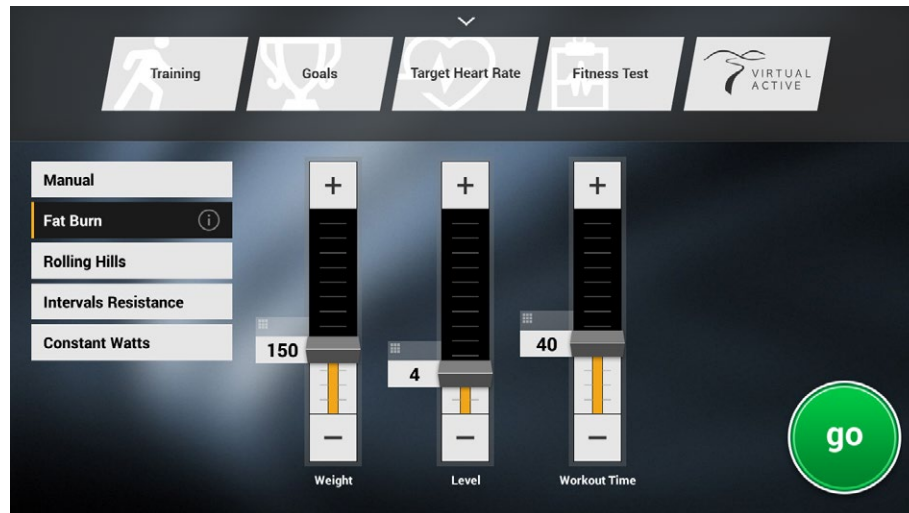
3XE

繁體中文

開始畫面



程式設定



請注意：運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。

主頁畫面



主頁畫面

- 左上角會顯示**使用者名稱**或 **GUEST(訪客)**。
- 點選 可變更顯示於畫面最下方的 **WORKOUT STATISTICS(運動統計資料)**。
- 使用應用程式時，只要點選 即可返回主頁畫面。
- 點選 可調整**VOLUME(音量)**、與 **BLUETOOTH(藍牙)**裝置配對，或是變更 **AUDIO SOURCE(音源)**(電視、我的媒體、虛擬活動等等)。
- 點選 可提高或降低強度、速度或坡度。
- 點選 可使用鍵盤設定強度、速度或坡度。按下 確認變更。
- 點選 可將強度、速度或坡度改回之前的設定。
- 點選 可暫停運動，點選 則可繼續運動。請注意：繼續運動將會重設速度、坡度和強度。
- 暫停時點選 可結束運動。
- 點選 可延長或縮短運動時間。
- 點選 會進入緩和模式。降低運動強度後會持續數分鐘的緩和模式，讓您在運動之後恢復體力。
- 點選 可鎖定螢幕，避免不慎點選螢幕畫面。再次點選此選項即可解除鎖定螢幕，也能再次點選螢幕畫面。

應用程式和娛樂



簡易

運動統計資料會顯示在 3 個可以自訂的視窗中。



追蹤

顯示 400 公尺(1/4 英里)的追蹤記錄。分割功能可用於追蹤速度最快的圈數，從而提高時間。



VIRTUAL ACTIVE

會顯示您的運動資訊及 Virtual Active 課程。Virtual Active 可以突破一般運動的限制，讓您彷彿在充滿異國情調的景點中走路或跑步。



目標心率

跟著「目標心率」程式運動，同時追蹤自己的進度。



固定瓦特

跟著「固定瓦特」程式運動，同時追蹤自己的進度。



體能測試

跟著「體能測試」程式運動，同時追蹤自己的進度。



變更運動項目

不需停下正在進行的運動，就能選擇另外一種運動項目。



我的媒體

透過 USB 連接埠或藍牙功能連線並控制影音檔案。



電視

觀賞即時電視節目。



天氣

掌握本地天氣資訊。



網頁瀏覽器

一邊運動一邊上網瀏覽。



設施行事曆

查看健身房活動時間表及其他資訊。



YOUTUBE

一邊運動一邊瀏覽及觀看 YouTube 影片。



FACEBOOK

一邊運動一邊瀏覽 Facebook 頁面。



TWITTER

一邊運動一邊使用 Twitter 動態訊息。



NETFLIX

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Netflix 影片。
需有 Netflix 帳戶才能觀看內容。



HULU PLUS

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Hulu Plus 影片。需有 Hulu Plus 帳戶才能觀看內容。



VEVO

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Vevo 影片。需有 Vevo 帳戶才能觀看內容。



VUDU

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Vudu 影片。需有 Vudu 帳戶才能觀看內容。



MYFITNESS PAL

讓速度最快、使用最簡便的卡路里計算機 MyFitnessPal 協助您減重。

請注意：運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。



3XE

繁體中文



請注意：

本設備經測試證明符合 FCC 規定第 15 條就 B 類數位裝置所訂的限制。這些限制的用意是針對在住宅區使用此類裝置可能造成的有害干擾提供合理防護。本設備會產生、使用並可能會放射電磁波，若未依照說明安裝及使用，可能會對無線電通訊造成有害干擾。但不保證採用特定裝設方式不會造成干擾。若本設備確實對無線廣播或電視收訊造成有害干擾(關閉再開啟本設備電源即可判斷)，建議使用者嘗試透過下列一或多種方式改善干擾現象：

- 調整接收天線的方向或位置。
- 拉長本設備與接收器之間的距離。
- 將本設備與接收器的插頭分別插入採用不同電路的插座中。
- 向經銷商或有經驗的無線廣播/電視技術人員求助。

如使用者未經規範稽核負責人批准即擅自更動或改造，可能無權再操作本設備。

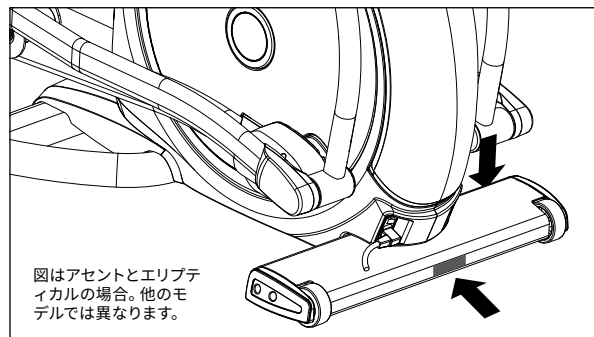
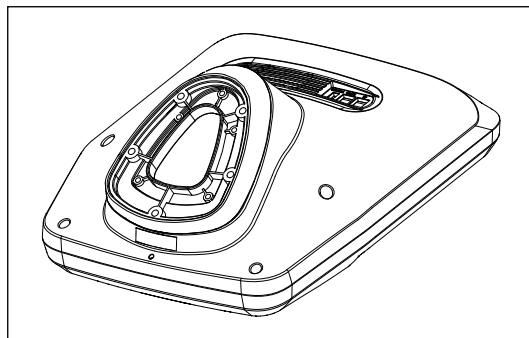
FCC 電磁波放射接觸聲明：

1. 禁止將本訊號發送器與任何其他天線或訊號發送器放在一起或同時使用。
2. 本設備符合針對非管制環境所訂的 FCC 電磁波放射接觸限制。安裝及操作本設備時，輻射體與您的身體之間至少須保持 20 公分的距離。

コンソールの手引き



製造番号の位置



最初に、バーコードステッカーの上にある製造番号を以下の空欄に入力してください。

コンソール製造番号

フレーム製造番号

モデル

☐ A3x	☐ A3xe	☐ A5x	MATRIXアセントトレーナー
☐ E3x	☐ E3xe	☐ E5x	MATRIXサスペンションエリプティカルトレーナー
☐ ALB3x	☐ ALB3xe	☐ ALB5x	MATRIXアセントトレーナーローボディー
☐ H3x	☐ H3xe	☐ H5x	MATRIXハイブリッドサイクル
☐ R3x	☐ R3xe	☐ R5x	MATRIXリカンベントサイクル
☐ U3x	☐ U3xe	☐ U5x	MATRIXアップライトサイクル
☐ C3x	☐ C3xe	☐ C5x	MATRIXクライムミル
☐ S3x	☐ S3xe	☐ S5x	MATRIXステッパー

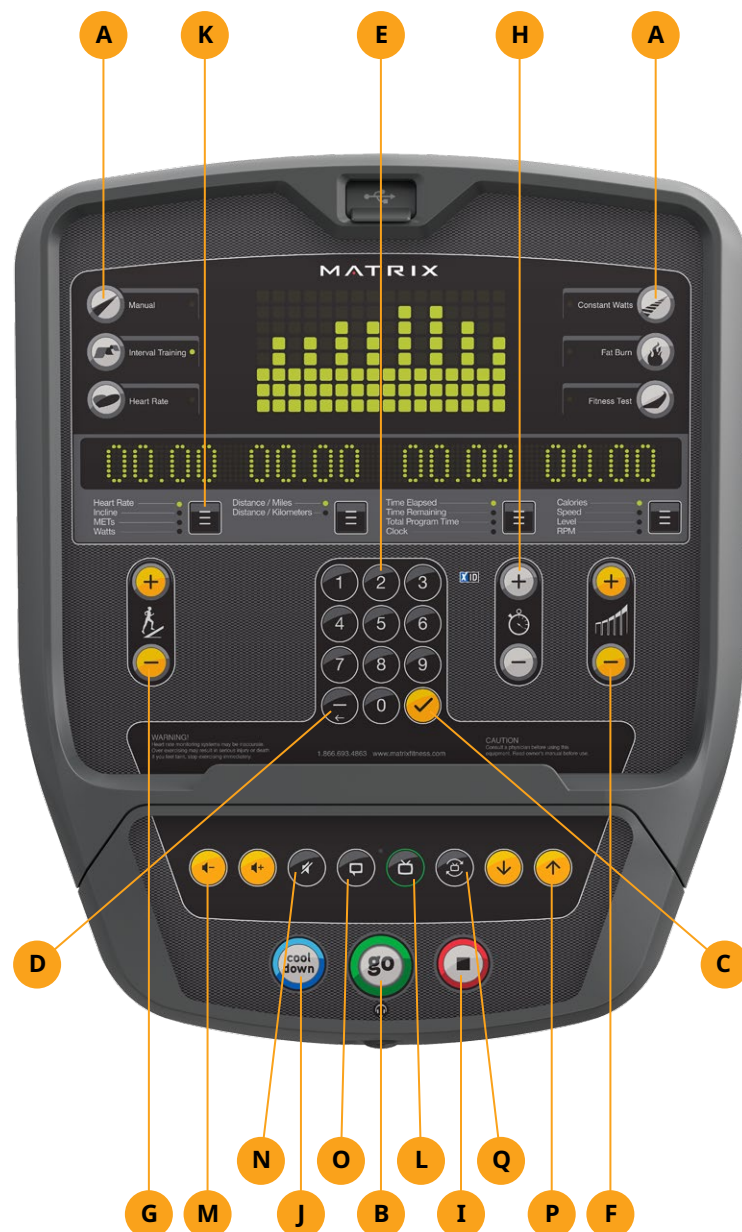
* お問い合わせ時には上記情報をお知らせください。



3X

日本語

図はA3Xコンソールの場合



3Xコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注：コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。

- A) ワークアウトキー：プログラムの表示と選択を簡単に行うボタン。
- B) GO (開始)：ワンタッチでスタート。
- C) ENTERキー✓：プログラムの各設定値を確定します。
- D) 戻る：一つ前のプログラム設定値に戻ります。
- E) 数字キーパッド：プログラム設定値を入力します。
- F) レベル上/下：レジスタンスレベルを調整します。
- G) 傾斜上/下 (A3Xのみ)：傾斜レベルを調整します。
- H) 時間増/減：ワークアウト時間を調整します。
- I) 停止：ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- J) COOL DOWN (クールダウン)：コンソールをクールダウンモードにします。
- K) トグル表示：LEDウィンドウに表示される3段または4段のワークアウト情報を切り替えます。トグル表示ボタンを3秒間長押しすると、コンソールのワークアウト情報が自動的に切り替わります。

エンターテインメントボタン

- L) テレビ電源：接続されているテレビをオン/オフします。
- M) 音量増/減：ヘッドホンの音量を調整します。
- N) ミュート：音声をミュートします。
- O) CC：字幕の表示/非表示を切り替えます。
- P) チャンネル上/下：コンソール内蔵テレビのチャンネルを切り替えます。
- Q) 最後に見たチャンネル：現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えます。
- E) 数字キーパッド：チャンネル番号を入力します。✓を押してチャンネル番号を確定します。

図は3XEコンソールの場合

3XEコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注:コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。

3xeはタッチパネルを内蔵しています。ワークアウトに必要なすべての情報が画面に表示されます。このインターフェースの機能を実際に試してみingことをお勧めします。3xeの各画面の内容については、各種ワークアウトをプログラムする方法の項で説明します。

- A) **GO (開始)**:ワンタッチでスタート。
- B) **停止** (ワークアウト中に画面に表示):ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- C) **COOL DOWN** (ワークアウト中に画面に表示):装置をクールダウンモードにします。クールダウン時間はワークアウトに応じて異なります。

3XEのエンターテインメントゾーン

- D) **音量増/減**:ヘッドホンの音量を調整します。
- E) **チャンネル上/下**:コンソール内蔵テレビのチャンネル選択が可能です。
- F) **ホーム**:ホーム画面に戻ります。
- G) **最後に見たチャンネル**:現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えられます。
- H) **CC/ミュート**:音声をミュートして、字幕の表示/非表示を切り替えます。
- I) **表示モード**:表示モードを切り替えられます。
- J) **数字キーパッド**:数字を簡単に入力できます。



3XE

基本
図



5X

日本語

図はA5Xコンソールの場合



5Xコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注：コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。

- A) **ワークアウトキー**: プログラムの表示と選択を簡単に行うボタン。
- B) **GO (開始)**: ワンタッチでスタート。
- C) **ENTER**: プログラムの各設定値を確定します。
- D) **傾斜上/下 (A5Xのみ)**: 情報や傾斜を簡単に選択できます。
- E) **レベル上/下**: 情報やレベルを簡単に選択できます。
- F) **時間増/減**: 情報や時間を簡単に調整できます。
- G) **停止**: ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- H) **トグル表示**: LEDウィンドウに表示される2段または4段のワークアウト情報を切り替えます。トグル表示ボタンを3秒間長押しすると、コンソールのワークアウト情報が自動的に切り替わります。
- I) **数字キーパッド**: ワークアウト設定のワークアウトデータを入力します。ワークアウト中のレベル調整を行います。
- J) **COOL DOWN (クールダウン)**: アセントをクールダウンモードにします。
- K) **言語**: 言語を選択します。
- L) **ファン**: ファンの速度を選択できます (三段階のファン運転速度)。
- M) **RFIDセンサー**: ワイヤレスログインアクセスの場所 (オプションのアドオン機能)。

5Xのエンターテインメントゾーン

- N) **ホーム**: このモデルには搭載されていない機能です。
- O) **最後に見たチャンネル**: 現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えられます。
- P) **CC**: 字幕の表示/非表示を切り替えます。
- Q) **ミュート**: 音声をミュートします。
- R) **音量増/減**: ヘッドホンの音量を調整します。
- S) **数字キーパッド**: 数字を簡単に入力できます。
- T) **チャンネル上/下**: コンソール内蔵テレビのチャンネル選択が可能です。
- U) **テレビ電源**: 外部接続のテレビをオン/オフします。

3XEコンソールの操作

はじめに

- XIDでサインインするには、**USER (ユーザー)** ボタンをタッチします。
- ゲストとしてワークアウトを行うには、**GUEST (ゲスト)** ボタンをタッチします。
- 新規XIDを作成するには、**RESISTER (登録)** ボタンをタッチします。
- ヘルプまたは詳細を参照するには、**i** をタッチします。
- 言語を変更するには、 をタッチします。

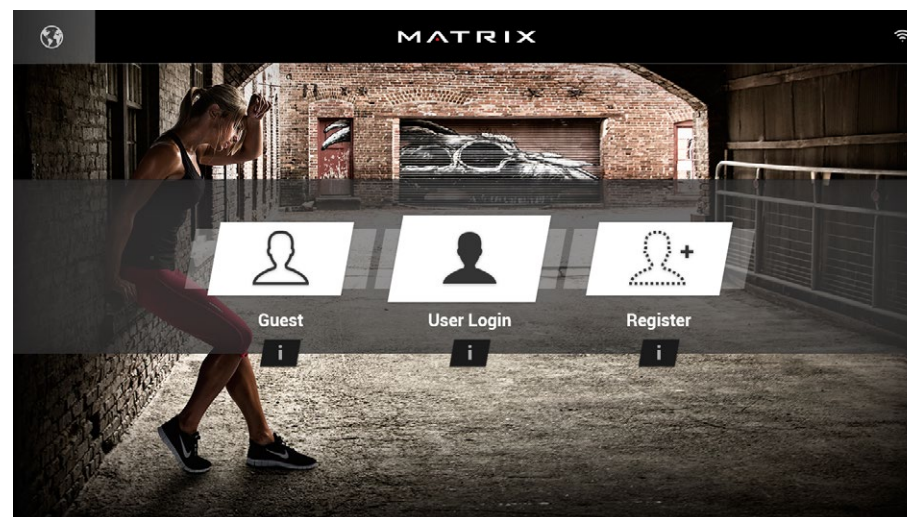
ユーザーのサインイン

- 1) **XID**を入力し、 をタッチします。
- 2) **パスコード**を入力し、 をタッチします。

新規ユーザーの登録

- 1) XIDアカウントをお持ちでない場合でも、簡単に登録できます。
- 2) 画面の指示に従って無料のアカウントを作成してください。
- 3) 入力内容を確認し、**I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (規約に同意する)** ボックスを選択して規約を確認します。
- 4)  をタッチすると、登録が完了します。アカウントが有効になり、サインインした状態になります。

ログイン画面



GO画面

- **GO (開始)** をタッチすると、ワークアウトがすぐにスタートします。あるいは、
- お好きな**WORKOUT CATEGORY (ワークアウトカテゴリー)** ボタンをタッチして、ワークアウトをカスタマイズすることもできます。

プログラム設定

- 1) **WORKOUT CATEGORY (ワークアウトカテゴリー)** ボタンを選択したら、左側に表示される**PROGRAM (プログラム)** の中から一つを選択します。
選択したプログラムの詳細を見るには、 をタッチします。
- 2) プログラム設定値を調整するには、**SLIDER CONTROLS (スライダーコントロール)** を使います。
- 3) **GO (開始)** を押してワークアウトを開始してください。

注:ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。



3XE

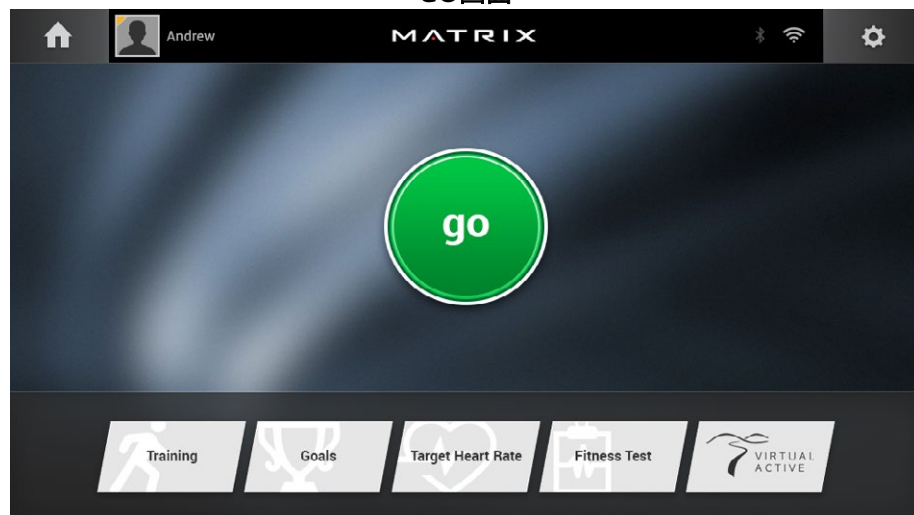
日本語



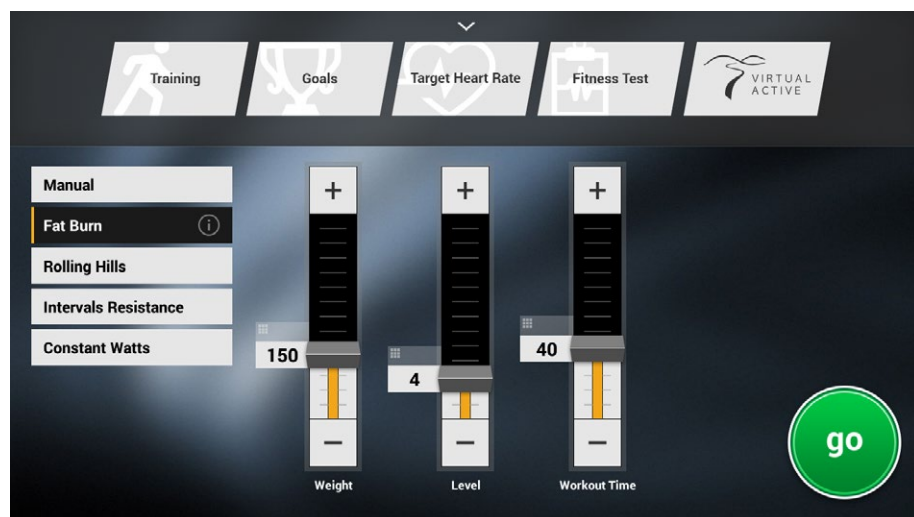
3XE

日本語

GO画面

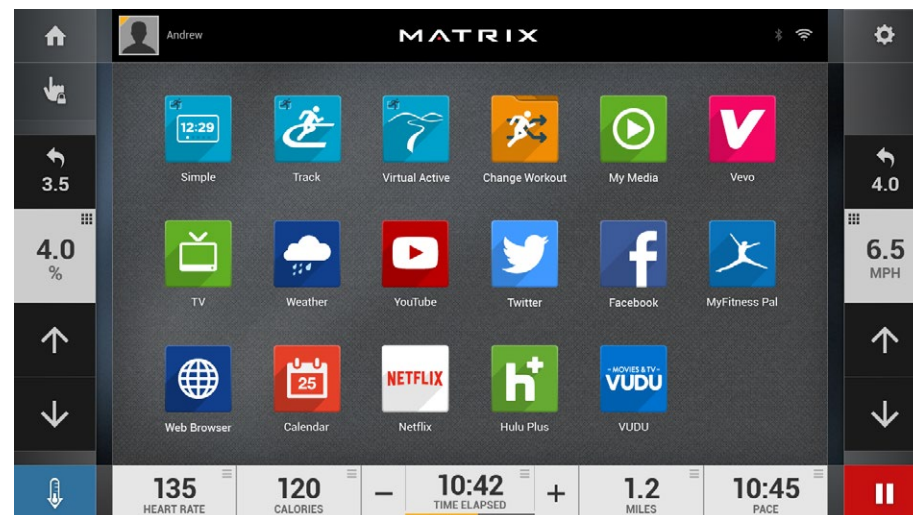


プログラム設定



注: ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。

ホーム画面



ホーム画面

- ・左上隅に**USERNAME (ユーザー名)**または**GUEST (ゲスト)**が表示されます。
- ・☰ をタッチすると、画面の最下部に表示される**WORKOUT STATISTICS (ワークアウト統計)**が切り替わります。
- ・🏠 をタッチすると、アプリ使用中にいつでもホーム画面に戻ることができます。
- ・⚙️ をタッチすると、**VOLUME (音量)**の調整、**BLUETOOTH (Bluetooth)**装置とのペアリング、**AUDIO SOURCE (音源)** (テレビ、マイメディア、バーチャルアクティブなど)の変更が可能になります。
- ・↓ ↑ をタッチすると、強度、速度、傾斜を増減できます。
- ・☰ をタッチすると、キーパッドを使用して強度、速度、傾斜を設定できます。
☑ を押して変更を確定します。
- ・↶ をタッチすると、強度、速度、傾斜を一つ前の設定に戻すことができます。
- ・⏸ をタッチすると、ワークアウトを一時停止し、▶ をタッチすると、再開します。注: 再開後は、速度、傾斜、強度がリセットされます。
- ・一時停止中に ■ をタッチすると、ワークアウトが終了します。
- ・⏹ をタッチすると、ワークアウトの時間を増減できます。
- ・📶 をタッチすると、クールダウンモードに入ります。ワークアウトの強度を低下させつつクールダウンが数分間継続し、ワークアウトから身体を回復させます。
- ・👤 をタッチすると、画面がロックされ、画面に誤って触れた場合の誤動作を防ぎます。再度タッチすると、画面のロックが解除され、タッチ操作が可能になります。

アプリとエンターテインメント



シンプル画面

ワークアウト統計は、カスタマイズ可能な3つのウィンドウに表示されます。



トラック

400 M (1/4マイル) のトラックを表示します。スプリット機能により、自己ベストのラップタイムを記録して、タイムの向上を図れます。



バーチャルアクティブ

ワークアウト情報が表示され、バーチャルアクティブコースが示されます。バーチャルアクティブでは、通常のワークアウトの枠から飛び出し、外国のコースでウォーキングやランニングができます。



目標心拍数

ワークアウト中に目標心拍数プログラムにおける進行状況を追跡します。



一定ワット

ワークアウト中に一定ワットプログラムにおける進行状況を追跡します。



体力テスト

ワークアウト中に体力テストプログラムにおける進行状況を追跡します。



ワークアウト変更

現在のワークアウトを停止せずに別のワークアウトを選択します。



マイメディア

USBポートやBluetoothを介して、接続や画面上の音声や動画ファイルの制御を行います。



TV

テレビ放送を視聴します。



天気

地域の気象情報を取得します。



WEBブラウザ

ワークアウト中にワールドワイドウェブにアクセスします。



施設カレンダー

施設のイベントスケジュールやその他の情報を表示します。



YOUTUBE

ワークアウト中にYouTube動画をブラウズし、視聴します。



FACEBOOK

ワークアウト中にFacebookをブラウズします。



TWITTER

ワークアウト中にTwitterにアクセスします。



NETFLIX

ワークアウト中にNetflix動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Netflixのアカウントが必要です。



HULU PLUS

ワークアウト中にHulu Plus動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Hulu Plusのアカウントが必要です。



VEVO

ワークアウト中にVevo動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Vevoのアカウントが必要です。



VUDU

ワークアウト中にVudu動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Vuduのアカウントが必要です。



MYFITNESSPAL

簡単迅速なカロリー計算が可能なMyFitnessPalを使って減量します。

注: ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。



3XE

日本語



注：

この装置は、FCC規則パート15によるクラスBデジタルデバイスの制限事項に準拠していることが試験により確認されています。この制限事項は、住宅地域への設置による有害な電波干渉からの適正な保護を目的とするものです。この装置は高周波エネルギーを発生、使用しており、放出する可能性があるため、説明書に従って設置、使用しないと、有害な電波干渉により無線通信を妨害することがあります。ただし、設置条件によっては電波干渉が起こらないという保証はありません。この装置がラジオやテレビの受信を妨害している場合は（装置をオフ／オンにして調べられます）、電波干渉を修正するために、次の方法を試してみることをお勧めします。

- 受信アンテナの方向や位置を変える。
- 装置と受信機の距離を離す。
- この装置を、受信機とは別の回路にあるコンセントに接続する。
- ラジオ、テレビの販売店か専門技術者に相談する。

準拠に関する責任当事者の明示的な承認を得ることなく変更または修正した場合、ユーザーはこの装置を操作する権利を喪失することがあります。

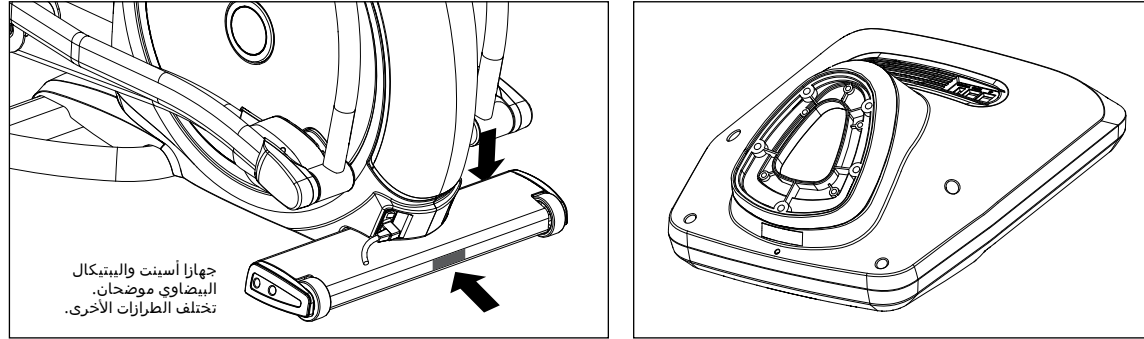
FCCのRF暴露に関する告知：

1. このトランスミッターは、他のアンテナまたはトランスミッターと一緒に配列したり、動作させたりしないでください。
2. この装置は、規制されていない環境に対して規定されたFCCのRF暴露制限に準拠しています。この装置は、放射体を身体から20cm以上離れた状態で設置し、操作してください。



دليل الوحدة

أماكن الرقم التسلسلي



قبل المتابعة، اعثر على الأرقام التسلسلية الموجودة على ملصقات شريطية وأدخلها في الأماكن المخصصة أدناه.

الرقم التسلسلي للوحدة

الرقم التسلسلي للإطار

الطراز

جهاز أسينت تراينر MATRIX	A5x ☐	A3xe ☐	A3x ☐
جهاز البيتكال المعلق بيضاوي الشكل MATRIX	E5x ☐	E3xe ☐	E3x ☐
جهاز أسينت تراينر MATRIX الجزء الأسفل من الجسم	ALB5x ☐	ALB3xe ☐	ALB3x ☐
دراجة هايبرد MATRIX	H5x ☐	H3xe ☐	H3x ☐
دراجة الجلوس MATRIX	R5x ☐	R3xe ☐	R3x ☐
دراجة العمودية MATRIX	U5x ☐	U3xe ☐	U3x ☐
مشاية الصعود MATRIX	C5x ☐	C3xe ☐	C3x ☐
جهاز المشي MATRIX	S5x ☐	S3xe ☐	S3x ☐

* استخدم المعلومات أعلاه عند الاتصال للحصول على الخدمة.

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رفيع واقٍ من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.

يحتوي جهاز 3xe على شاشة لمس مدمجة تمامًا. يتم شرح جميع المعلومات اللازمة للتدريبات على الشاشة. يُنصح بشدة باستكشاف الواجهة. تمنح المعلومات التي توضح كيفية إجراء البرمجة للعديد من التدريبات شرحًا حول محتويات كل شاشة على جهاز 3xe.

(A) GO (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.

(B) STOP (إيقاف) (يتم العرض على الشاشة أثناء التدريب): لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.

(C) COOL DOWN (تبريد) (يتم العرض على الشاشة أثناء التدريب): لوضع الوحدة في وضع التبريد. يعتمد وقت التبريد على التدريب.

منطقة الترفيه بجهاز 3XE

(D) VOLUME UP/DOWN (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.

(E) CHANNEL UP/DOWN (قناة لأعلى/الأسفل): يتيح تحديد القناة على تلفاز الوحدة المدمجة.

(F) HOME (الصفحة الرئيسية): سيقوم بإعادة المستخدم إلى الصفحة الرئيسية مرة أخرى.

(G) LAST CHANNEL (آخر قناة): يتيح للمستخدم الانتقال بين القناة الحالية والقناة السابقة التي كان يعرضها.

(H) CC/كتم: لكتم الصوت وتشغيل أو إيقاف تشغيل التسمية التوضيحية المغلقة.

(I) وضع العرض: يتيح للمستخدم التنقل بين أوضاع العرض.

(J) لوحة مفاتيح الأرقام: تتيح إجراء عمليات إدخال الأرقام بسهولة.



3XE

الترفيه



3X

العربية

وحدة A3X موضحة

وصف وحدة 3X

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رقيق واق من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.



(A) مفاتيح التدريب: عرض البرنامج البسيط وأزرار التحديد.

(B) GO (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.

(C) ENTER (إدخال) ✓: تأكيد إعداد كل برنامج.

(D) السابق: الانتقال إلى إعداد البرنامج السابق.

(E) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال إعدادات البرنامج.

(F) مستوى أعلى/الأسفل: ضبط مستوى المقاومة.

(G) الميل لأعلى/الأسفل (A3X فقط): ضبط مستوى الميل.

(H) الوقت لأعلى/الأسفل: ضبط وقت التدريب.

(I) إيقاف: لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.

(J) التبريد: لوضع الوحدة في وضع التبريد.

(K) عرض التبديل: التبديل بين 3 أو 4 صفوف من معلومات التدريب المعروضة في نافذة LED. ستقوم الوحدة بالتبديل تلقائيًا بين معلومات التدريب إذا تم الضغط على زر عرض التبديل والاستمرار في الضغط عليه لمدة 3 ثوانٍ.

أزرار ENTERTAINMENT (الترفيه)

(L) طاقة التلفاز: لتشغيل التلفاز المتصل أو إيقاف تشغيله.

(M) VOLUME UP/DOWN (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.

(N) كتم: لكتم الصوت.

(O) CC: لتشغيل التسمية الموضحة المغلقة أو إيقاف تشغيلها.

(P) CHANNEL UP/DOWN (قناة لأعلى/الأسفل): لتغيير القنوات على تلفاز الوحدة المدمجة.

(Q) LAST CHANNEL (آخر قناة): التبديل بين القناة الحالية والقناة السابقة.

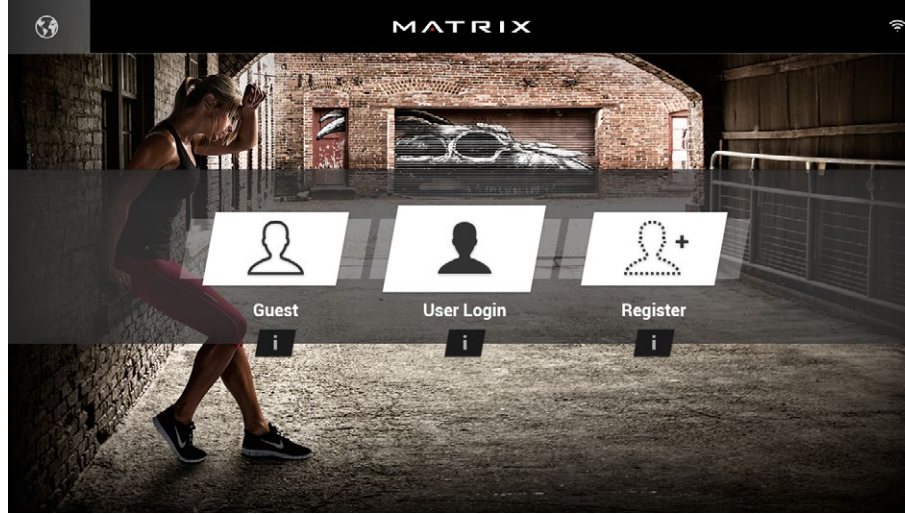
(E) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال رقم القناة. اضغط على ✓ لتأكيد رقم القناة.



3XE

العربية

شاشة تسجيل الدخول



شاشة GO (انطلاق)

- المس GO (انطلاق) لبدء التدريب على الفور. أو...
- المس الزر **WORKOUT CATEGORY (فئة التدريب)** التي اخترتها لتخصيص التدريب الخاص بك.

إعداد البرنامج

- (1) بعد تحديد زر **TT (فئة التدريب)**، حدد أحد البرامج **المدرجة** على اليسار. لمزيد من المعلومات حول برنامج محدد، المس **i**.
- (2) استخدم **عناصر التحكم في شريط التمرير** لضبط إعدادات البرنامج.
- (3) اضغط على **GO (انطلاق)** لبدء التدريب.

ملحوظة: تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.

تشغيل وحدة 3XE

بدء التشغيل

- المس زر **User (المستخدم)** لتسجيل الدخول باستخدام XID.
- المس زر **Guest (الضيف)** للتدريب بطريقة مجهولة.
- المس زر **Register (التسجيل)** لإنشاء XID جديد.
- للمساعدة أو مزيد من المعلومات، المس **i**.
- لتغيير اللغة، المس

تسجيل دخول المستخدم

- (1) أدخل **XID** الخاص بك والمس ☒.
- (2) أدخل **رمز المرور** الخاص بك والمس ☒.

تسجيل مستخدم جديد

- (1) أليس لديك حساب XID؟ التسجيل سهل.
- (2) اتبع المطالبات التي تظهر على الشاشة لإنشاء حسابك المجاني.
- (3) قم بمراجعة معلوماتك وحدد مربع **أوافق على الشروط والأحكام** لمراجعة الشروط والأحكام.
- (4) المس ☒ لاستكمال التسجيل. حسابك نشط الآن وتم تسجيل دخولك.



5X

العربية

وحدة A5X موضحة

وصف وحدة 5X

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رفيع واق من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.

- (A) مفاتيح التدريب: عرض البرنامج البسيط وأزرار التحديد.
- (B) GO (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.
- (C) ENTER (إدخال): لتأكيد إعداد كل برنامج.
- (D) الميل لأعلى/الأسفل (A5X فقط): معلومات سهلة وتحديد الميل.
- (E) مستوى لأعلى/الأسفل: معلومات سهلة وتحديد المستوى.
- (F) الوقت لأعلى/الأسفل: معلومات سهلة وضبط الوقت.
- (G) إيقاف: لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.
- (H) عرض التبديل: التبديل بين 2 أو 4 صفوف من معلومات التدريب المعروضة في نافذة LED. ستقوم الوحدة بالتبديل تلقائيًا بين معلومات التدريب إذا تم الضغط على زر عرض التبديل والاستمرار في الضغط عليه لمدة 3 ثوانٍ.
- (I) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال بيانات التدريب لإعداد التدريب. ضبط المستوى أثناء التدريب.
- (J) التبريد: لوضع جهاز أسينت في وضع التبريد.
- (K) اللغة: تحديد اللغة.
- (L) المروحة: للسماح بتحديد سرعة المروحة (توجد ثلاث سرعات تشغيل بالمروحة).
- (M) مستشعر RFID: موقع الوصول لتسجيل الدخول اللاسلكي (ميزة إضافية اختيارية).

منطقة الترفيه بجهاز 5X

- (N) HOME (الصفحة الرئيسية): لا توجد وظيفة في هذا الطراز.
- (O) LAST CHANNEL (آخر قناة): يتيح للمستخدم الانتقال بين القناة الحالية والقناة السابقة التي كان يعرضها.
- (P) CC: لتشغيل التسمية الموضحة المغلقة أو إيقاف تشغيلها.
- (Q) كتم: لكتم الصوت.
- (R) VOLUME UP/DOWN (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.
- (S) لوحة مفاتيح الأرقام: تتيح إجراء عمليات إدخال الأرقام بسهولة.
- (T) CHANNEL UP/DOWN (قناة لأعلى/الأسفل): يتيح تحديد القناة على تلفاز الوحدة المدمجة.
- (U) طاقة التلفاز: لتشغيل التلفاز الخارجي أو إيقاف تشغيله.



التطبيقات والترفيه

بسيط

يتم عرض إحصائيات التدريب في 3 نوافذ قابلة للتخصيص.

المسار

لعرض مسار طوله 400 متر (1/4 ميل). يتيح ميزة التقسيم لك تتبع أسرع الدورات وتحسين وقتك.

تقدير نشاط

يتم عرض معلومات التدريب الخاصة بك وتظهر دورات التقدير النشط. باستخدام التقدير النشط، تخطّ حدود التدريب العادي أثناء المشي أو الجري عبر وجهات غريبة.

المعدل المطلوب لضربات القلب

تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج المعدل المطلوب لضربات القلب.

الوايط الثابت

تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج الوايط الثابت.

اختبار اللياقة

تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج اختبار اللياقة.

تغيير التدريب

حدد تدريباً مختلفاً بدون إيقاف تدريبك الحالي.

الوسائط

الاتصال والتحكم في ملفات الصوت والفيديو على الشاشة عبر منفذ USB أو Bluetooth.

التلفاز

مشاهدة التلفاز المباشر.

الطقس

الحصول على معلومات الطقس المحلي.

مستعرض الويب

الوصول إلى شبكة الإنترنت العالمية أثناء التدريب.

قائمة المرافق

عرض الجدول الزمني لأحداث المرافق ومعلومات أخرى.

YOUTUBE

استعراض ومشاهدة ملفات فيديو YouTube أثناء التدريب.

FACEBOOK

استعراض صفحة Facebook أثناء التدريب.

TWITTER

الوصول إلى موجز Twitter أثناء التدريب.

NETFLIX

استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Netflix أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Netflix للوصول إلى المحتوى.

HULU PLUS

استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Hulu Plus أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Hulu Plus للوصول إلى المحتوى.

VEVO

استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Vevo أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Vevo للوصول إلى المحتوى.

VUDU

استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Vudu أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Vudu للوصول إلى المحتوى.

MYFITNESS PAL

فقد الوزن باستخدام تطبيق MyFitnessPal، التطبيق الأسرع والأسهل لاستخدام عداد السعرات الحرارية.

ملحوظة: تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.



3XE

العربية



3XE

العربية

الشاشة الرئيسية



شاشة GO (انطلاق)

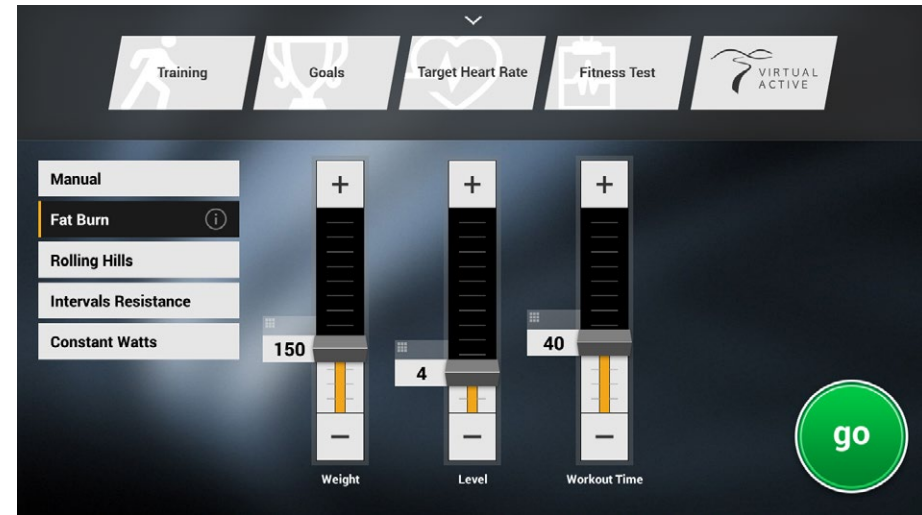


الشاشة الرئيسية

- يتم إظهار اسم المستخدم أو الضيف في الركن العلوي الأيسر.
- المس لتغيير إحصاءات التدريب المعروضة أسفل الشاشة.
- المس للرجوع إلى الشاشة الرئيسية عند استخدام أحد التطبيقات.
- المس لضبط مستوى الصوت، أو لإقران جهاز BLUETOOTH أو لتغيير مصدر الصوت (التلفاز، الوسائط، تطبيق التقدير النشط، وما إلى ذلك).
- المس لزيادة أو تقليل مستوى الكثافة، أو السرعة أو الميل.
- المس لاستخدام لوحة المفاتيح لتعيين مستوى الكثافة أو السرعة أو الميل. اضغط على لتأكيد التغيير.
- المس لتغيير مستوى الكثافة أو السرعة أو الميل إلى الإعداد السابق مرة أخرى.
- المس لإيقاف التدريب مؤقتًا والمس للاستئناف. ملحوظة: بعد الاستئناف، سيتم إعادة ضبط مستويات السرعة والميل والكثافة.
- أثناء الإيقاف المؤقت، المس لإنهاء التدريب.
- المس لزيادة أو تقليل مدة التدريب.

- المس للدخول إلى وضع التبريد. يستمر التبريد لبضع دقائق أثناء تقليل كثافة التدريب، مما يتيح لجسمك الوقت الكافي للراحة من التدريب.
- المس لقفل الشاشة لمنع إجراء لمس الشاشة العرضية. المس مرة أخرى لإلغاء قفل الشاشة والسماح بلمسات الشاشة.

إعداد البرنامج



ملحوظة: تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.

ملحوظة:

تم اختبار هذا الجهاز وثبت أنه يتوافق مع حدود الأجهزة الرقمية من الفئة B، بموجب الفقرة 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. تم تصميم هذه الحدود لتوفير حماية معقولة ضد التداخل الضار عند التركيب في المنازل. يولد هذا الجهاز طاقة من الترددات اللاسلكية ويستخدمها ويمكن أن يشعها كذلك، وإذا لم يتم تركيبه واستخدامه وفقاً للإرشادات، فقد يتسبب في تداخل ضار مع الاتصالات المعتمدة على الموجات اللاسلكية. ومع ذلك لا يوجد أي ضمان بأن هذا التداخل لن يحدث أثناء التركيب في وضع معين. إذا تسبب هذا الجهاز في حدوث تداخل ضار مع استقبال الموجات اللاسلكية أو موجات التلفاز، التي يمكن تحديدها عن طريق تشغيل وإيقاف تشغيل الجهاز، فينبغي على المستخدم محاولة تصحيح التداخل بواسطة إجراء أو أكثر من الإجراءات التالية:

- إعادة توجيه أو إعادة تحديد موقع هوائي الاستقبال.
- زيادة الفاصل بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمنفذ على دائرة كهربية مختلفة عن الدائرة المتصل بها جهاز الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني التلفاز/الراديو المختص للحصول على المساعدة.

قد تؤدي التغييرات أو التعديلات التي لا توافق عليها الجهة المسؤولة عن التوافق صراحةً إلى إبطال صلاحية المستخدم لتشغيل هذا الجهاز.

بيان التعرض لإشعاع الموجات اللاسلكية التابعة للجنة الاتصالات الفيدرالية:

1. يجب ألا يتم وضع جهاز الإرسال هذا أو تشغيله بالتزامن مع أي هوائي أو جهاز إرسال آخر.
2. يتوافق هذا الجهاز مع حدود التعرض لإشعاع الموجات اللاسلكية التابعة للجنة الاتصالات الفيدرالية المنصوص عليها لبيئة غير محدودة. يجب تركيب هذا الجهاز وتشغيله على مسافة قدرها 20 سنتيمتراً على الأقل بين الرادياتير وجسمك.

MATRIX



ENGLISH	DEUTSCH	NEDERLANDS	FRANÇAIS	ESPAÑOL
WIRELESS LOGIN RFID-equipped 3xe consoles allow users to login using their compatible RFID tag.* * This optional add-on feature is sold separately. Supported standards with carrier frequency of 13.56 MHz include; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass), and LEGIC RF.	DRAHTLOSE ANMELDUNG Bei mit RFID ausgestatteten 3xe-Konsolen können Anwender sich mit ihrem kompatiblen RFID-Tag anmelden.* * Diese optionale Erweiterung muss separat erworben werden. Unterstützte Normen mit einer Trägerfrequenz von 13,56 MHz sind: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) und LEGIC RF.	INLOGGEN VIA WIFI 3xe-consoles die zijn uitgerust met RFID stellen gebruikers in staat om in te loggen met hun compatibele RFID-tag.* * Deze optionele uitbreiding wordt afzonderlijk verkocht. Normen met een draaggolffrequentie van 13,56 MHz die worden ondersteund zijn: ISO 14443 type A, ISO 15693, ISO 14443 type B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) en LEGIC RF.	CONNEXION SANS FIL Les utilisateurs de consoles 3xe équipés d'une interface RFID peuvent se connecter directement avec leur étiquette RFID.* * Option supplémentaire vendue séparément. Normes prises en charge avec une fréquence porteuse de 13,56 MHz : ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass), et LEGIC RF.	INICIO DE SESIÓN INALÁMBRICO Las consolas 3xe equipadas con sistema RFID permiten a los usuarios iniciar sesión con su etiqueta compatible con RFID.* * Esta característica adicional y opcional se vende por separado. El sistema admite estándares con frecuencias de 13,56 MHz, incluidos ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) y LEGIC RF.
ITALIANO	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	POLSKI	PORTUGUÊS	한국어
ACCESSO WIRELESS Le console 3xe dotate di RFID permettono agli utenti di effettuare l'accesso utilizzando la loro targhetta RFID compatibile.* * Questa funzionalità aggiuntiva opzionale viene venduta separatamente. Gli standard supportati con banda di frequenza di 13,56 MHz includono: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) e LEGIC RF.	Ασύρματη σύνδεση Οι κονσόλες 3xe που διαθέτουν σύστημα RFID επιτρέπουν στους χρήστες να συνδέονται χρησιμοποιώντας τη συμβατή ταυτότητα RFID.* * Η συγκεκριμένη, προαιρετική λειτουργία διατίθεται ξεχωριστά. Στα υποστηριζόμενα Πρότυπα για συχνότητα φορέα 13,56 MHz περιλαμβάνονται τα εξής: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) και LEGIC RF.	LOGOWANIE BEZPRZEWODOWE Konsole 3xe wyposażone w RFID umożliwiają użytkownikom logowanie za pomocą obsługiwanego identyfikatora RFID.* * Ta opcja dodatkowa jest sprzedawana oddzielnie. Do obsługiwanych standardów o częstotliwości fali nośnej 13,56 MHz należą: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) oraz LEGIC RF.	WIRELESS LOGIN Consoles 3xe equipados com RFID permitem que os usuários façam login através de sua etiqueta RFID* compatível. *Este recurso adicional é vendido separadamente. Padrões suportados com frequência de transporte de 13,56 MHz incluem: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) e LEGIC RF.	무선 로그인 사용자는 RFID를 탑재한 3xe 콘솔을 통해 호환성 RFID 태그를 사용하여 로그인을 할 수 있습니다.* * 이 추가 기능은 선택사항이며 별도로 판매됨. 반송 주파수 13.56MHz의 RFID 표준을 지원함 (ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless(HID iClass) 및 LEGIC RF 포함).
日本語	繁體中文	العربية		
ワイヤレスログイン RFID搭載3xeコンソールなら、ユーザーの互換RFIDタグを使用してログインすることができます。* *このアドオン機能(オプション)は別売りです。13.56MHzの搬送周波数でサポートされている規格は、ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contactless (HID iClass)、LEGIC RFです。	無線登入 配備 RFID 功能的 3xe 主機可讓使用者使用其相容 RFID 標籤登入。* * 這項選用的附加功能單獨販售。具有載波頻率 13.56 MHz 的受支援標準包含: ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contactless (HID iClass) 和 LEGIC RF	تسجيل الدخول لاسلكيًا تتبع وحدات تحكم 3xe المجهزة بـ RFID للمستخدمين تسجيل الدخول باستخدام علامة RFID المتوافقة الخاصة بهم.* * تباع هذه الميزة الإضافية الاختيارية بشكل منفصل. تتضمن المعايير المدعومة بتردد الحامل البالغ ١٣,٥٦ ميغاهرتز: ISO ١٤٤٤٣ A، ISO ١٥٦٩٣، ISO ١٤٤٤٣ B، و Sony Felica، و Inside Contactless (HID) و LEGIC RF، و (iClass).		