

MATRIX

XUR XIR XER

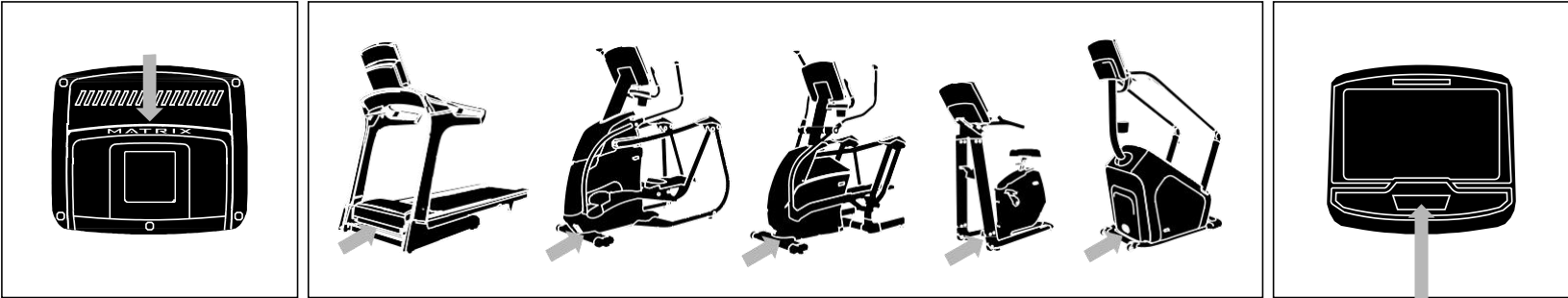




- 3
- ENGLISH
- 17
- FRANÇAIS
- 31
- ESPAÑOL

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**

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
 - HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. BEFORE USE, 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. THE TREADMILL.
 - CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.
- RISK OF PERSONAL INJURY:**

- TO AVOID INJURY, ATTACH SAFETY CLIP TO CLOTHING BEFORE USE.
 - TO AVOID INJURY, USE EXTREME CAUTION WHEN STEPPING ON TO OR OFF OF A MOVING BELT. STAND ON THE SIDERAILS WHEN STARTING.
 - 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.





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.

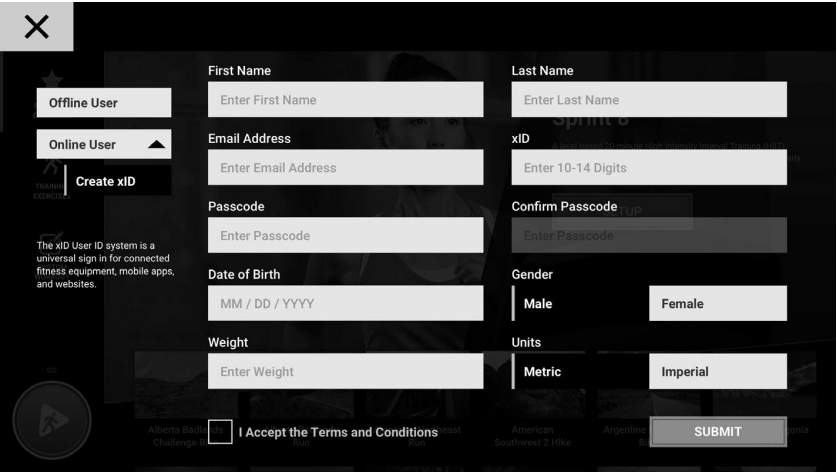
- Select your language, timezone, time format and units of measure and touch → to confirm.

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 ViaFit.

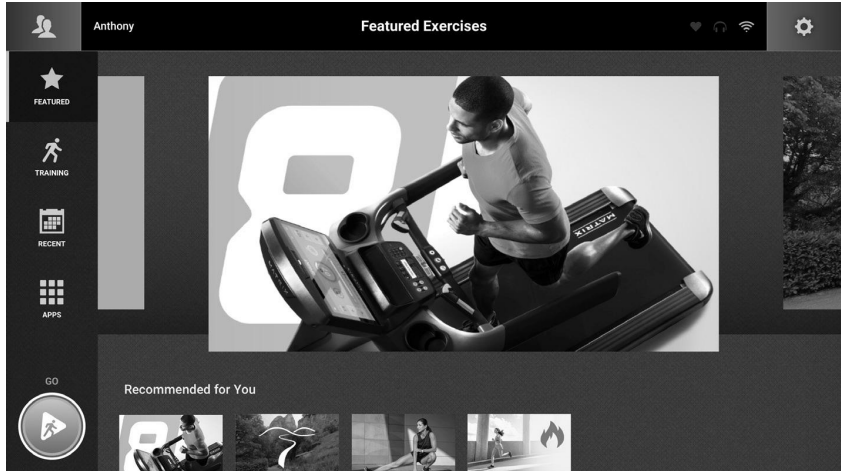
- Enter your information in the form fields.
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **SUBMIT** to complete your account setup. OR...

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 **ViaFitness.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

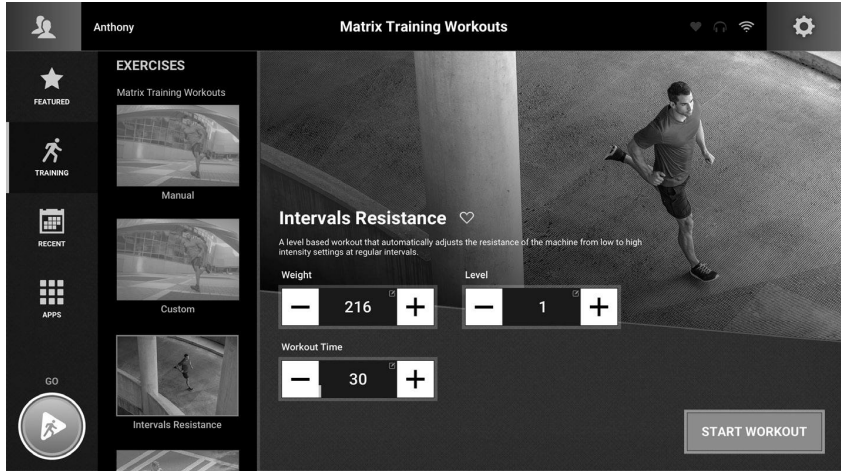


GETTING STARTED

- 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.

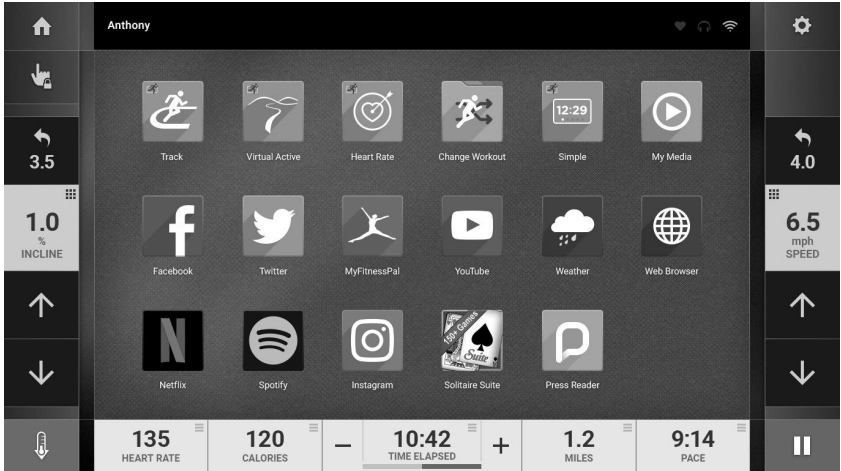


WORKOUT SETUP

- 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 ViaFit, 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.



ENGLISH

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.



ENGLISH

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.
 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.
 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.
 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.
 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.

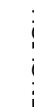
WIRELESS REQUIREMENTS: 802.11b/g/n/ac in 2.4/5 GHz range, minimum speed 5 MBPS.

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





12

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

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A30 only

$$\text{Segment} = \text{workout time} / 16$$

INTERVALS (INCLINE)-TREADMILLS

Min = Minimum resistance set by the user

Max = Maximum resistance set by the user

$$\text{Segment} = \text{workout time} / 19$$
$$\text{Segment} = \text{workout time} / 16$$

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	12	2	13	2	13	2	13	2	
Level 13	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	
Level 14	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	
Level 15	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	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	





ENGLISH

PROGRAMS CHARTS

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOL 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	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
		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	3	1	3	1	3	1	3	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 x 30) = 192 BPM and 90% max HR is 192 × 0.9 = 173 BPM.

TargetHeart 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



ENGLISH

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 cooldown.
- 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** on 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** the upper left corner to exit settings.

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.



FRANÇAIS

AVERTISSEMENT RISQUE DE BLESSURE PERSONNELLE :

- MAINTENEZ LES ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE 14 ANS À L'ÉCART DE TAPIS DE COURSE SEULEMENT : 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 FAIBLE, 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.
- CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.
- CET APPAREIL CONVIENT À UN USAGE PAR LES UTILISATEURS UNIQUEMENT, DE LA PORTÉE DES ENFANTS.
- POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, ATTACHEZ LE CLIP DE SÉCURITÉ AUX VÊTEMENTS AVANT L'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 CLEF DE SÉCURITÉ LORSQUE VOUS N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL ET RANGEZ-LE À L'HORS.

MISE À JOUR LOGICIELLE

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



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 préréglés.
- 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.

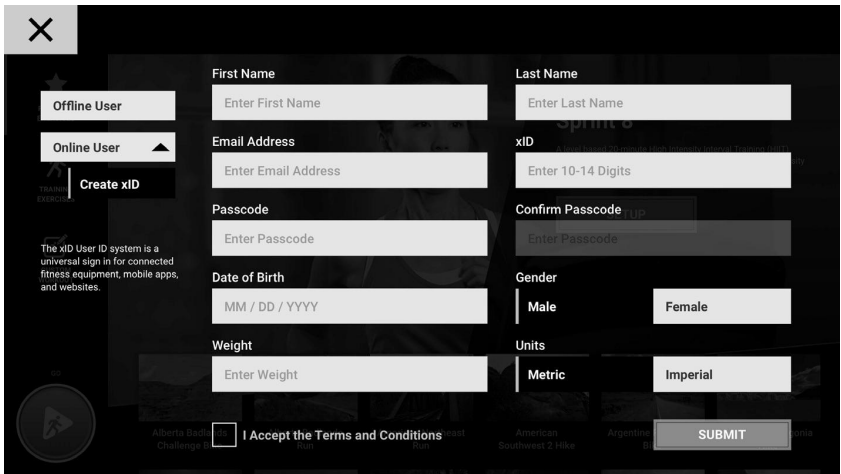
- Sélectionnez votre langue, le fuseau horaire, le format de l'heure et les unités de mesure, et touchez → pour confirmer.

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

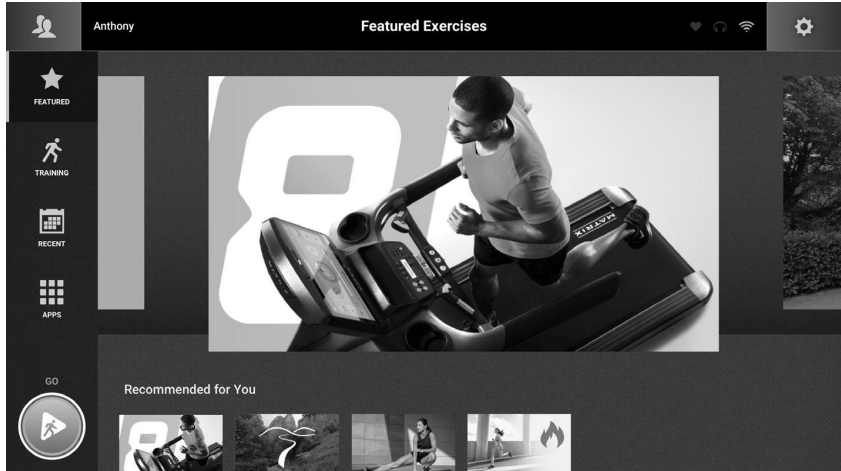
Pour créer un utilisateur, touchez , puis **NOUVEL UTILISATEUR**.

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

- 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 **ViaFitness.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.

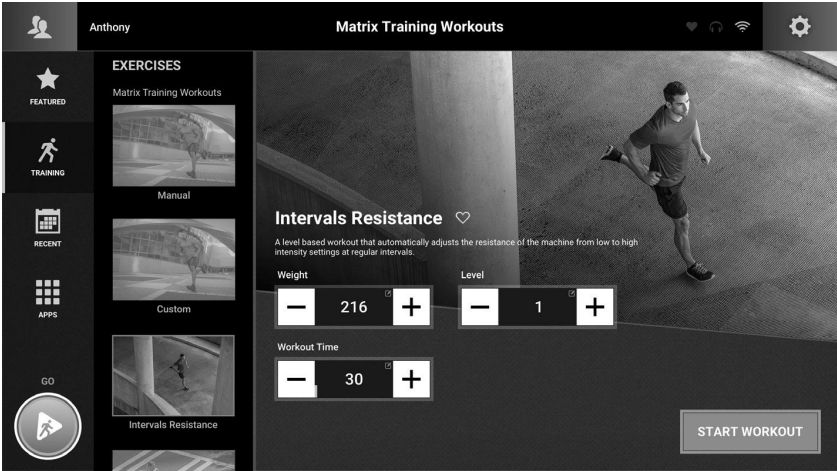


GUIDE DE DÉMARRAGE

- 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.

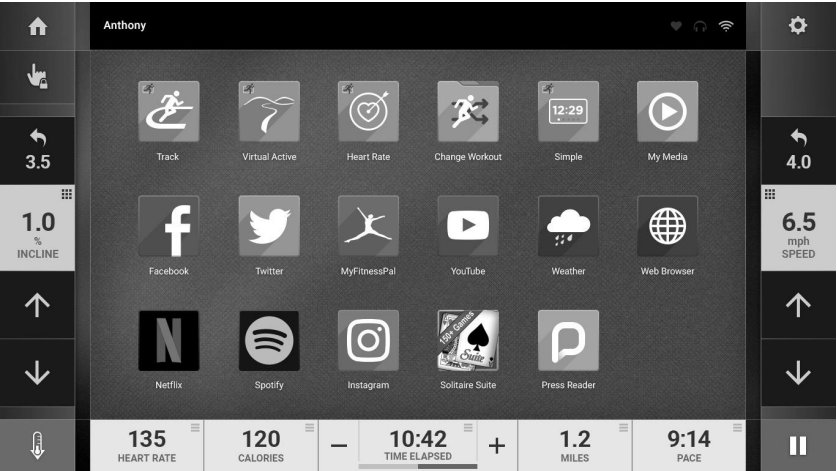


CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

- 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 ViaFit, 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										
									•	•





FRANÇAIS

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	6	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	40	10
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	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 = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A50 uniquement

Segment = durée d'entraînement / 16

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	4	25	4	25	8
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	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	6
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	6
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	7	50	8
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	45	7
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	6
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	6

I = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A30 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'utilisateur

Max = résistance maximale
définie par l'utilisateur

Segment = durée
d'entraînement / 19

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

SPRINT 8 - TAPIS DE COURSE

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8		RÉCUPÉRATION 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	
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	3,7
	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	3,0
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	4,2
	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	3,0
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	4,6
	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	3,0
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	5,0
	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	3,0
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	5,3
	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	3,0
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	5,5
	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	4,0
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	5,8
	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	4,0
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	6,3
	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	4,0
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	6,5
	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	4,0
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	7,0
	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	4,0
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	7,5
	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	5,0
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	8,0
	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	5,0
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	8,5
	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	5,0
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	9,0
	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	5,0
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	9,5
	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	5,0
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	10,0
	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	6,0
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	10,5
	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	6,0
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	11,0
	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	6,0
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	11,5
	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	6,0
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	12,0
	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	6,0



TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - A50

	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	3	1	3	1	4	1	4	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 2	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT8-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	
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 × 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 x 30) = 192 battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90 % est de 192 × 0,9 = 173 battements par minute.

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 vousentraîner.

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.

MANUAL DE USUARIO

UBICACIONES DEL NÚMERO DE SERIE

⚠PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PERSONALES:

- LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER ALEJADOS SOLO CINTAS 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. INTERRUPEL EJERCICIO EN ACTOS 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.
- PARA EVITAR LESIONES, PONGASE LA PINZA DE SEGURIDAD EN LA RODA ANTES DE USARLAS.
- PARA EVITAR LESIONES, Tenga ESPECIAL CUIDADO AL SUBIRSE O BAJARSE DE LA CINTA EN MOVIMIENTO. CUANDO ENCIENDA LA CINTA, COLOQUESE SOBRE LOS REPOSAPIÉS LATERALES.
- QUITELA LLAVE DE SEGURIDAD CUANDO NO LA UTILICE Y GUARDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

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.



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.



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) **PARTETRASERA 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.

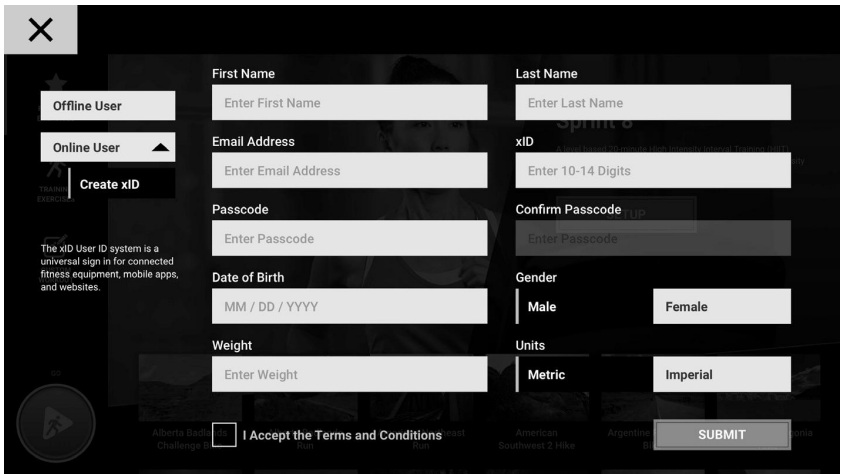
- Seleccione el idioma, la zona horaria, el formato de hora y las unidades de medida y toque → para confirmar.

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.

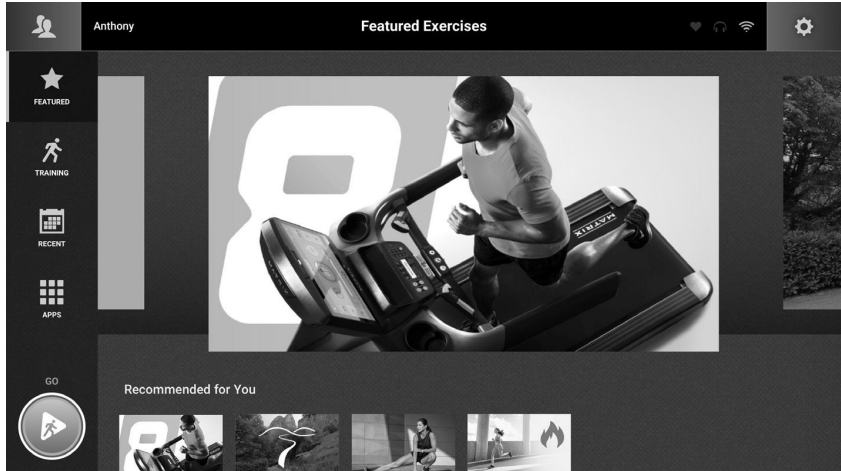


CONFIGURACIÓN DEL USUARIO

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 ViaFit.

- 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 **ViaFitness.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.

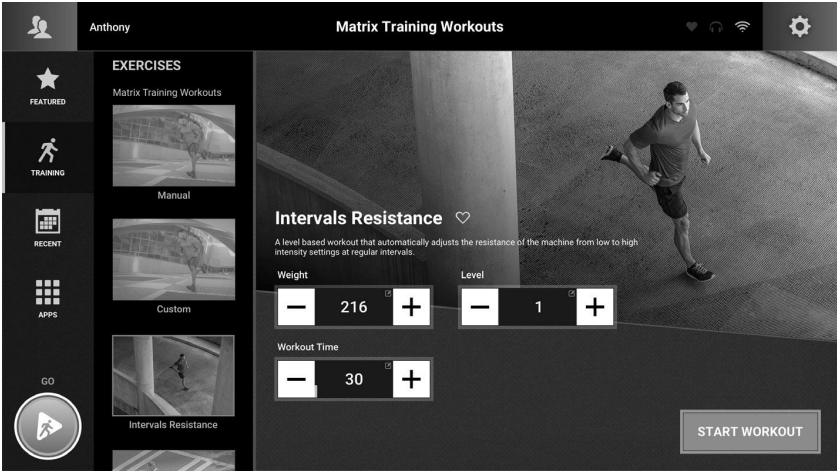


PRIMEROS PASOS

- 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.

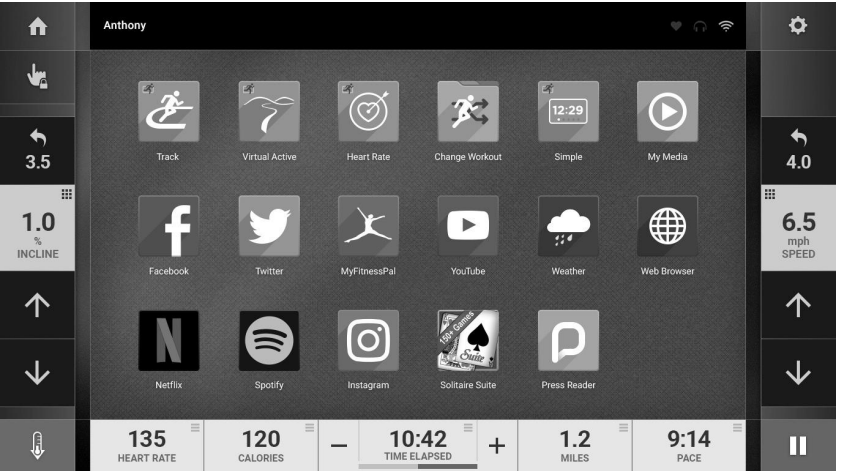


CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 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 **STARTWORKOUT (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 ViaFit, 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.

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.

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

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

SPOTIFY
Busque y escuche su música favorita mientras entrena.

YOUTUBE
Busque y visualice contenido de YouTube mientras entrena.

FACEBOOK
Consulte su perfil de Facebook mientras entrena.

TWITTER
Consulte su perfil de Twitter mientras entrena.

INSTAGRAM
Consulte su perfil de Instagram mientras entrena.

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

TIEMPO
Consulte información sobre el tiempo local.

NAVEGADOR WEB
Acceda a internet mientras entrena.

LECTOR KINDLE (SOLO MODELOS XUR/XIR)
Acceda a sus libros electrónicos mientras entrena.

FLIPBOARD
Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.

PRESS READER
Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.

SOLITAIRE SUITE
Juegue partidas de solitario en línea 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										
									•	•





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 cuestras.
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 escapar 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: 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: 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	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	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: CINTA DE CORRER

NIVEL	1	2	3	4	5	6</
-------	---	---	---	---	---	-----



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	11	25	12
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	30	6
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	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	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	30	6
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6

I = % de inclinación / R = resistencia
Inclinación solo para modelos A50
Segmento = tiempo de entrenamiento/16

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	4	25	4	25	8
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	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4
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	30	4
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	50	8
7	0	1	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	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	40	7	45	7	45	7
15	0	1	15	1	15	1	20	3	25	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

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 porelusuario
Máx. = Resistencia máxima establecida por el usuario
Segmento = tiempo de entrenamiento/19

SPRINT 8: CINTAS DE CORRER

	SEGMENTO	CALEN-TAM- TIO	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	2:30
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
	Inclinación	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
	Inclinación	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	4,6	1,5	4,6	1,5
	Inclinación	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	5,0	1,5	5,0	1,5
	Inclinación	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	5,3	1,5	5,3	1,5
	Inclinación	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	5,5	2,0	5,5	2,0
	Inclinación	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	5,8	2,0	5,8	2,0
	Inclinación	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	6,3	2,0	6,3	2,0
	Inclinación	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	6,5	2,0	6,5	2,0
	Inclinación	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	7,0	2,0	7,0	2,0
	Inclinación	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	7,5	2,5	7,5	2,5
	Inclinación	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	8,0	2,5	8,0	2,5
	Inclinación	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	8,5	2,5	8,5	2,5
	Inclinación	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	9,0	2,5	9,0	2,5
	Inclinación	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	9,5	2,5	9,5	2,5
	Inclinación	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	10,0	3,0	10,0	3,0
	Inclinación	0,0	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	10,5	3,0	10,5	3,0
	Inclinación	0,0	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	11,0	3,0	11,0	3,0
	Inclinación	0,0	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	11,5	3,0	11,5	3,0
	Inclinación	0,0	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	12,0	6,0	12,0	6,0
	Inclinación	0,0	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-TAM-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	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
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
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
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
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
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
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
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
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
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
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3



TABLAS DE LOS PROGRAMAS

SPRINT 8: A50

	SEGMENTO	CALENTAMIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		ENFRIAMIENTO
			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	2:30	
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	19
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	20
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	24
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60

SPRINT 8:A30

	SEGMENTO	CALENTAMEN-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	2:30	
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	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	
	Inclinación	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0	



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.

To satisfy FCC&IC RF exposure requirements, a separation distance of **20** cm or more should be maintained between the antenna of this device and persons during device operation. To ensure compliance, operations at closer than this distance is not recommended. Les antennes installées doivent être situées de façon à ce que la population ne puisse y être exposée à une distance de moins de 20 cm. Installer les antennes de façon à ce que le personnel ne puisse approcher à 20 cm ou moins de la position centrale de l’antenne.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Caution: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada’s licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause interference.
- (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

L’émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d’Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L’exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- 1) L’appareil ne doit pas produire de brouillage;
- 2) L’appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d’en compromettre le fonctionnement.

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.

MATRIX



XUR XIR XER

© 2020 Johnson Health Tech
Rev 1.0 A ENG FRE SPE