

MATRIX

XUR XIR XER

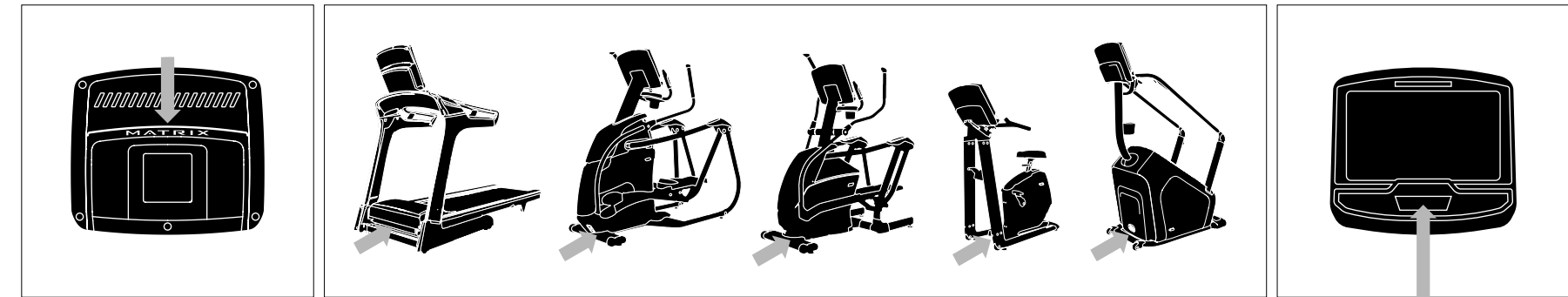




- | | |
|----|---------|
| 3 | 中文简体 |
| 17 | 中文繁體 |
| 31 | ภาษาไทย |
| 45 | ENGLISH |
| 59 | 한국어 |
| 73 | العربية |

操作指南

序列号位置



在进行下一操作前，请查找在条形码标签上的序列号，并将其填入下方空白处。

控制台序列号

车架序列号

控制台

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

型号

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX 折叠式跑步机
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	MATRIX 非折叠式跑步机
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX 卧式健身车
☐ U30	☐ U50	MATRIX 立式健身车
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* 致电请求维修时，请提供上述信息。

软件更新

在连接 Wi-Fi 的情况下，有时可通过自动下载的方式对仪表进行软件更新。





XIR 示意图

XUR/XIR/XER 控制台描述

请注意：控制台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

XUR、XIR 和 XER 完全整合了触摸屏显示信息。屏幕上解释了锻炼所需的所有信息。强烈建议好好探索该界面。

- A) 开始：按下此按钮，开始一个快速启动程序。
- B) 精选：按下此按钮，从精选、推荐和收藏的诸多程序中选择一个程序。
- C) 训练：按下此按钮，从预设程序选择一个程序。
- D) 最近：按下此按钮，查看和运行您最近的锻炼程序。
- E) 应用程序：按下此按钮，启动一个娱乐应用程序和一个手动锻炼程序。
- F) 用户菜单：选择现有用户、访客或添加用户。
- G) 设置菜单：访问音量控制、蓝牙配对、Wi-fi 设置和设备设置。
- H) 耳机插孔：将耳机插入控制台后即可使用耳机，而不使用控制台扬声器。
- I) 音频输入：使用配套的音频适配器电缆将媒体播放器与控制台连接。
- J) 节能模式显示灯：指示设备是否处于节能模式。任意按一个按钮均可唤醒设备。
- K) USB 端口：用于通过兼容设备访问媒体，和安装软件更新。可为大多数设备充电，最高电流可达 2.4 安。*
- L) 扬声器：通过扬声器播放音频。
- M) 阅读架：放置阅读材料或电子设备。
- N) 控制台背面（仅限 XUR 和 XIR ）
 - HDMI 端口：通过 HDMI 轻松连接手机或平板电脑，在高清 LED 屏幕上反映您的设备信息。或运行流媒体设备上收藏的应用程序。（不包括 HDMI 电缆、媒体播放器和设备）。
 - USB 端口：为 USB 充电设备充电，最高电流可达 1 安。*

* 30 系列架不支持充电。

开始训练前

初始设置

第一次启动控制台时，系统将提示您执行初始设置。

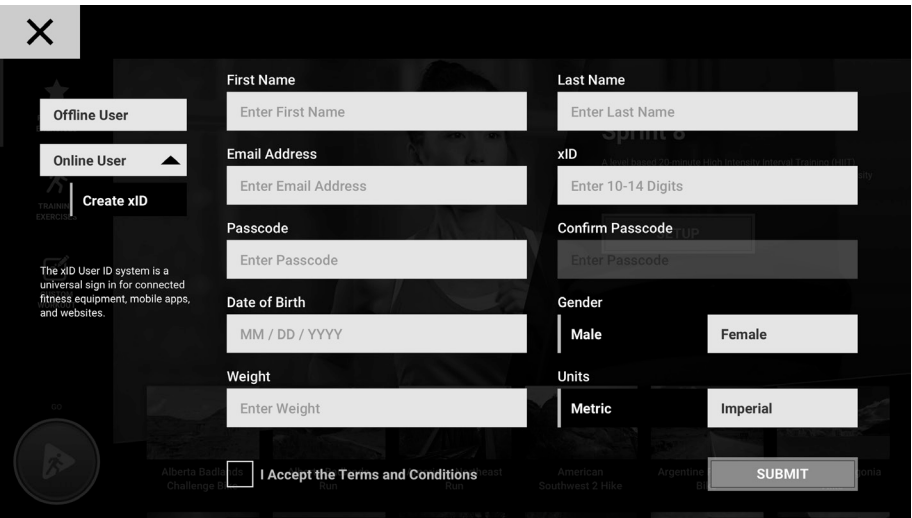
- 选择语言、时区、时间格式和计量单位，并轻触 → 进行确认。

网络设置

- 屏幕上将显示检测到的可用无线网络，请从中选择。如果没有看到您的网络，可以通过“其他”选项手动添加。如果您暂时不想设置 Wi-Fi，请轻触 →。
- 使用键盘输入 Wi-Fi 网络密码。轻触 ✓ 进行确认。
- 显示屏右上角的 符号表示 Wi-Fi 连接状态和信号强度。轻触 → 继续。

型号设置

- 输入您的控制台和车架序列号，然后轻触 ✓ 完成设置。



用户设置

如需创建用户，请先轻触 人，然后轻触新建用户。

创建一个离线用户账户，您的信息便将保存在控制台上，且不会与 ViewFit 共享。

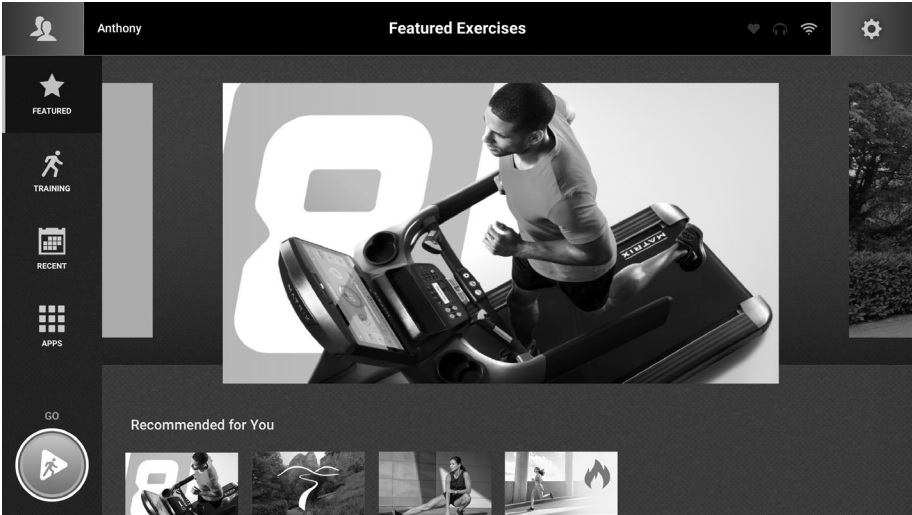
- 在表格字段中输入您的信息。
- 检查您的信息，然后选中我接受所有条款和条件方框，查阅条款和条件。选择接受。
- 选择提交，完成账户设置。
- 或...

使用或创建 xID 账户登录，以在线用户身份登录。您的锻炼数据将在 Viewfit.com 在线保存并共享

- 如果您已有 xID，请使用您的 xID 和密码登录。
- 如需创建 xID，请在表格字段中输入您的信息。
- 检查您的信息，然后选中我接受所有条款和条件方框，查阅条款和条件。选择接受。
- 选择提交，完成账户设置。



简体中文

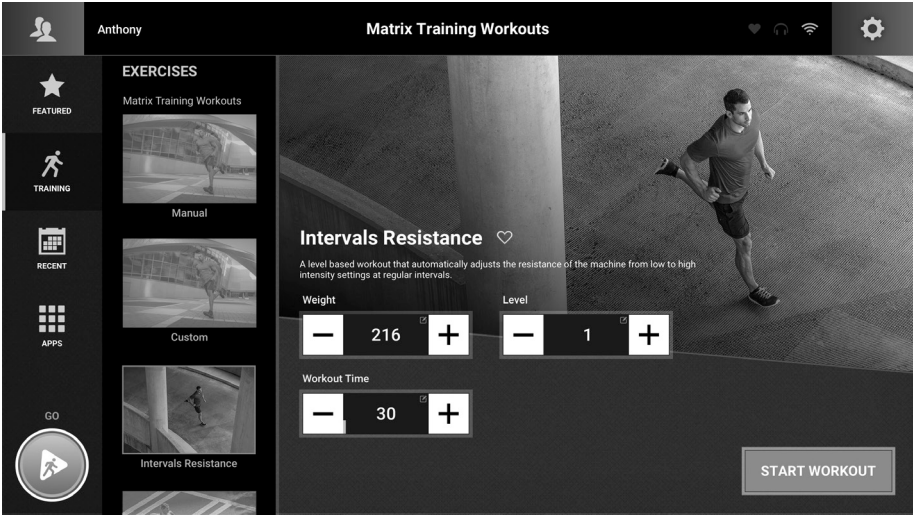


准备开始

- 1) 检查以确保设备附近无妨碍设备运行的物体。
- 2) 插入电源线，启动设备（注意：有些设备没有电源开关）。

仅限跑步机：

- 3) 站在跑步机侧轨上。
- 4) 将安全钥匙夹别在衣服上，确保将其夹紧，不会在操作设备时脱落。
- 5) 将安全钥匙插入安全钥匙孔内。



锻炼设置

- 6) 轻触开始，开始手动锻炼。时间、里程和卡路里都将从零开始计数。或...

- 7) 从精选、训练、最近或应用程序屏幕中选择一项。

- 使用 **— +** 调节您的锻炼设置。
- 轻触 **☑** 打开键盘，输入数字。
- 轻触 **♥**，将一项锻炼添加到精选锻炼屏幕上的收藏夹。

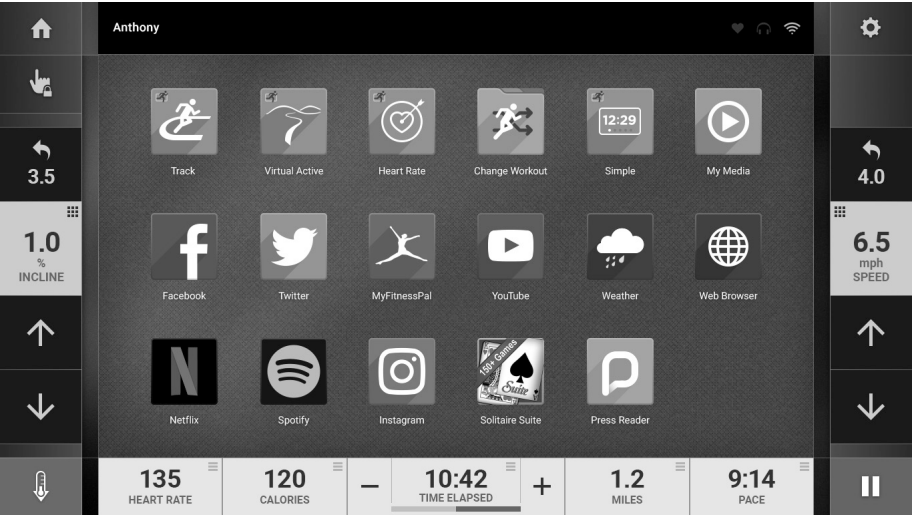
- 8) 轻触开始锻炼，开始锻炼。

结束锻炼

锻炼结束时，您的锻炼结果将继续在控制台上显示 2 分钟，并自动保存到您最近的锻炼和 ViewFit（如果已接受 xID 条款和条件，且已登录）。



简体中文



主屏幕

- 轻触 **≡**，切换屏幕的底部锻炼反馈。
- 使用应用程序时，轻触 **🏠** 即可返回主屏幕。
- 轻触 **⚙️** 调节音量、配对蓝牙设备或更改音频源（Netflix、我的媒体、Virtual Active 等）。
- 轻触 **↓↑** 增减阻力等级、速度或坡度。
- 轻触 **⌨️**，使用键盘设置阻力等级、速度或坡度。按下 **✔️**，确认更改。
- 轻触 **↶**，将阻力等级、速度或坡度恢复为之前的设置。
- 轻触 **⏸** 暂停锻炼，再轻触 **▶** 恢复锻炼。暂停期间，轻触 **■** 结束锻炼。
- 轻触 **— +** 增减锻炼时间。
- 轻触 **📵** 进入放松模式。放松持续时间为五分钟，同时降低锻炼强度，让您的身体从锻炼中恢复过来。
- 轻触 **🔒** 锁定屏幕。再次轻触即可解锁屏幕，并可轻触屏幕。

蓝牙

控制台可以通过蓝牙连接以下类别的设备各一台：

- 扬声器/耳机
- 心率监测器

如需连接您的兼容设备：

- 1) 可以从设置菜单 **⚙️** 访问设备配对 **🔗**。
- 2) 在您的设备上启用蓝牙，并确保它可以被检测到。
- 3) 从列表中轻触选择合适的类别。几秒钟后，蓝牙设备将出现在右侧。
- 4) 轻触设备名称，并按照屏幕提示配对设备。配对之后，将在消息栏右上角突出显示 **♥** 或 **🎧**。

* 并非所有蓝牙协议均可兼容。

USB 音频/视频

控制台可以通过 USB 播放我的媒体应用程序中的媒体。支持的设备包括 USB 闪存盘（最高 16 GB）、Windows 手机/平板电脑和 Android 手机/平板电脑。

支持的媒体类型：

- 音频——AAC、3GP、MP4、M4A、AAC、MP3 和 WAV
- 视频——H.263 (3GP, MP4) 和 H.264 (MP4, MOV)

如需在锻炼时播放媒体：

- 1) 将您的设备解锁，然后连接到显示屏下方的 USB 端口 **🔌**。
- 2) 打开我的媒体应用程序，从“媒体源”列表中选择 USB 设备名称。
- 3) 选择顶部的音频 **🎵** 或视频 **🎬** 选项卡，访问您的文件和播放您的媒体。

音频输入/输出

将设备与显示屏下方的音频输入插孔 **🎵** 连接，即可通过控制台扬声器播放音频。将耳机插入音频输出插孔 **🎧** 即可使用耳机，而不使用控制台扬声器。



简体中文

应用程序和娱乐

应用程序的可用性可能有所不同。有些应用程序并非所有地区可用。可能可用其他应用程序。锻炼和功能因型号类型、控制台配置、软件版本和所购选项而异。

 我的媒体 通过 USB 端口连接和控制屏幕上的音频和视频文件。	 脸书 在锻炼时浏览脸书。
 HDMI (仅限 XUR/XIR) * 通过 HDMI 轻松连接手机或平板电脑，在高清 LED 屏幕上反映您的设备信息。或运行流媒体设备上收藏的应用程序。	 推特 在锻炼时访问推特简讯。
 NETFLIX 在锻炼时浏览和观看 Netflix 视频。需要 Netflix 账户才能访问内容。	 INSTAGRAM 在锻炼时浏览 Instagram 简讯。
 HULU 在锻炼时浏览和观看 Hulu 视频。需要 Hulu 账户才能访问内容。	 MYFITNESSPAL 使用最简单快捷的营养应用程序 MyFitnessPal 减重。
 SPOTIFY 在锻炼时浏览和收听喜欢的音乐。	 天气预报 获取当地天气信息。
 YOUTUBE 在锻炼时浏览和观看 YouTube 视频。	 网络浏览器 在锻炼时访问万维网。

* HDMI 和 HDMI 徽标是 HDMI Licensing Administrator, Inc. 的商标或注册商标，不包括 HDMI 电缆、媒体播放器和设备。

无线要求：2.4/5 Ghz 范围内 802.11b/g/n/ac，最低速度 5 MBPS。



简体中文

可用程序

型号	跑步机		登山机		椭圆机		自行车		CLIMBMILL	
控制台	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
训练程序										
手动	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
燃脂 (A30、E30、R30、U30、C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
山地骑行	●	●				●		●		●
间歇训练 (阻力)			●	●	●	●	●	●	●	●
间歇训练 (坡度)	●	●								
恒定功率 (A50、E50、R50、U50)			●	●	●	●	●	●		
臀肌训练				●						
目标程序										
时间	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
里程	●	●	●	●	●	●	●	●		
卡路里	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
楼层									●	●
目标心率程序										
坡度		●								
速度	●	●								
阻力			●	●	●	●	●	●	●	●
SPRINT 8 程序										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
VIRTUAL ACTIVE 程序										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
地标程序										
									●	●



简体中文

目标心率

跑步机

目标心率 — 速度

- 用户可以随时（包括热身和放松期间）调节坡度和速度。
- 用户在锻炼设置期间设定的锻炼速度范围为 0.5 MPH / 0.8 KPH 至最大速度。
- 热身之后，速度每 20 秒自动调节 0.3 MPH / 0.5 KPH，让您始终处于目标心率上下 5 次以内。
- 速度不会超过程序设置期间设定的最大速度。
- 放松期间，速度将比当前速度降低 60% 或降至 4 MPH / 6.4KPH（以较慢者为准），坡度将降至 0。
- 如果未检测到心率或没有信号，速度将维持 60 秒不变，然后开始减速，每 10 秒降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直至达到最小速度，但坡度将保持不变。
- 如果用户的心率连续 20 秒超过最大心率，则程序结束。

目标心率 — 坡度（仅限 XUR/XIR 控制台）

- 用户可以随时（包括热身和放松期间）调节坡度和速度。
- 用户在锻炼设置期间设定的锻炼坡度范围为 0% 至最大坡度。
- 热身之后，坡度每 5 秒自动调节 0.5%，让您始终处于最大心率百分比 5 次以内。
- 坡度不会超过程序设置期间设定的最大坡度。
- 放松期间，速度将比当前速度降低 60% 或降至 4 MPH / 6.4KPH（以较慢者为准），坡度将降至 0。
- 如果未检测到心率或没有信号，速度将维持 60 秒不变，然后开始减速，每 10 秒降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直至达到最小速度，但坡度将保持不变。
- 如果用户的心率连续 5 秒超过最大心率，则程序结束。

登山机/椭圆机/自行车/CLIMBMILL

目标心率 — 阻力

- 用户可以随时（包括热身和放松期间）调节阻力和坡度（仅限 A30 和 A50）。
- 用户在锻炼设置期间设定的锻炼阻力范围为 1 至最大阻力。
- 热身之后，阻力每 10 秒自动调节 1 级，让您始终处于最大心率百分比 5 次以内。
- 阻力不会超过程序设置期间设定的最大阻力。
- 放松期间，阻力将降至 1，坡度将降至 0。
- 如果未检测到心率或没有信号，阻力将维持 60 秒不变，然后开始降低阻力，每 10 秒降低 1 级，直至达到最小阻力。坡度（仅限 A30 和 A50）将保持不变。
- 如果用户的心率连续 10 秒超过最大心率，则程序结束。

🔋 节能模式（待机模式）

本器械的一项特殊功能叫做 Energy Saver 模式，即节能模式。此模式为自动启动。启动节能模式后，显示屏将在 30 分钟无操作后自动进入待机模式（节能模式）。此功能通过禁用设备上的多数耗电部分实现节能，按任意键后恢复正常。

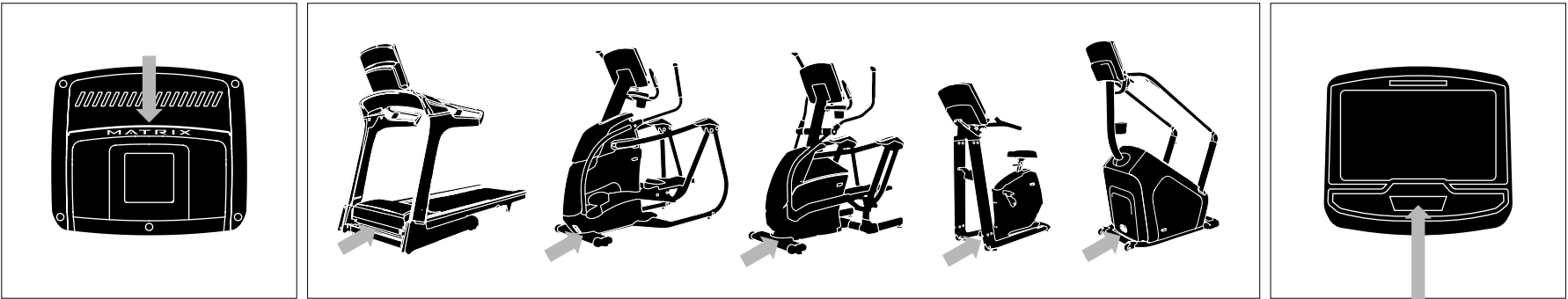
重置润滑消息：

必须定期润滑跑步机的跑步踏板或 ClimbMill 踏板链，以保持最佳性能。设备需要润滑时，控制台会发出通知。请访问 matrixfitness.com 的“支持”部分，观看“操作方法”服务视频。如有关于使用润滑剂方面的疑问，请联系客户技术支持部。

- 1) 轻触显示屏右上角的设置 ⚙️。
- 2) 轻触设备设置。然后轻触硬件。
- 3) 轻触“累计里程”部分的重置按钮。
- 4) 轻触左上角的主页 🏠，退出设置。

操作指南

序號位置



請於條碼貼紙上找到器材序號並將其輸入下方空白處，然後再繼續。

儀表序號

框架序號

儀表

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

機型

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX 折疊式跑步機
☐ T30	☐ T70	MATRIX 非折疊式 跑步機
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX 臥式健身車
☐ U30	☐ U50	MATRIX 立式健身車
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* 撥打服務電話時請使用以上資訊。

⚠️ 警告 具有引致人身傷害的風險：

- 未滿 14 歲的兒童不得接近本機器。
 - 心率監測系統可能不正確。運動過量可能會引致嚴重傷害或死亡。如果感覺昏厥，請立即停止運動。
 - 使用前請詳閱使用手冊。
 - 請遵循本器材的用途。
 - 使用本器材前請先詢問醫師。
 - 本器材僅供消費者使用。
- 限跑步機：
 - 為避免受傷，使用前請將安全鎖繩扣夾住衣服。
 - 為避免受傷，上下運轉中的皮帶時請特別小心。啟動跑步機時請站在側軌上。
 - 不使用安全鎖匙時，請將安全鎖匙拔下並收妥於兒童拿不到的地方。

軟體更新

連線至 Wi-Fi 時，偶爾會自動下載可用的更新軟體。



繁體中文



顯示 XIR

XUR / XIR / XER 儀表描述

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

XUR、XIR 及 XER 已完全整合至輕觸式螢幕中。螢幕上會解釋運動所需全部資訊。非常歡迎您探索介面。

- A) **GO (開始)**：按下開始快速啟動程式。
- B) **特選**：按下可選擇一系列特選、推薦和喜愛程式。
- C) **訓練**：按下可選擇一系列預設程式。
- D) **最近記錄**：按下可查看並選擇您最近的運動記錄。
- E) **應用程式**：按下以啟動娛樂應用程式及手動運動程式。
- F) **使用者選單**：選擇現有使用者、訪客或增加使用者。
- G) **設定選單**：進入音量控制、藍芽配對、Wi-fi 設定及機器設定。
- H) **耳機插孔**：將耳機插入儀表上的耳機孔，可代替儀表上的喇叭播放。
- I) **音訊輸入**：使用原廠配備的音訊轉接線，將您的播放媒體插入儀表組。
- J) **節能模式指示燈**：指示機器是否處於節能模式。按任意按鈕可喚醒機器。
- K) **USB 連接埠**：用以從相容裝置中存取媒體檔案，及安裝軟體更新。可為大多數裝置充電，最高達 2.4 安培。*
- L) **喇叭**：音訊透過喇叭播放。
- M) **閱讀架**：可放置書本雜誌或電子產品。
- N) **儀表背面 (僅 XUR 及 XIR)**
 - HDMI 連接埠：可透過 HDMI 輕鬆連接到您的手機或平板電腦，將您的裝置畫面投射到高解析度的 LED 螢幕上。或從您的串流媒體裝置播放您最喜愛的應用程式。(不包含 HDMI 線、媒體播放器及裝置)。
 - USB 連接埠：為 USB 供電裝置提供電力，最高達 1 安培。*

* 30 系列框架不支援充電。

開始之前

初始設定

當您首次開啟儀表電源時，系統將會提示您執行初始設定。

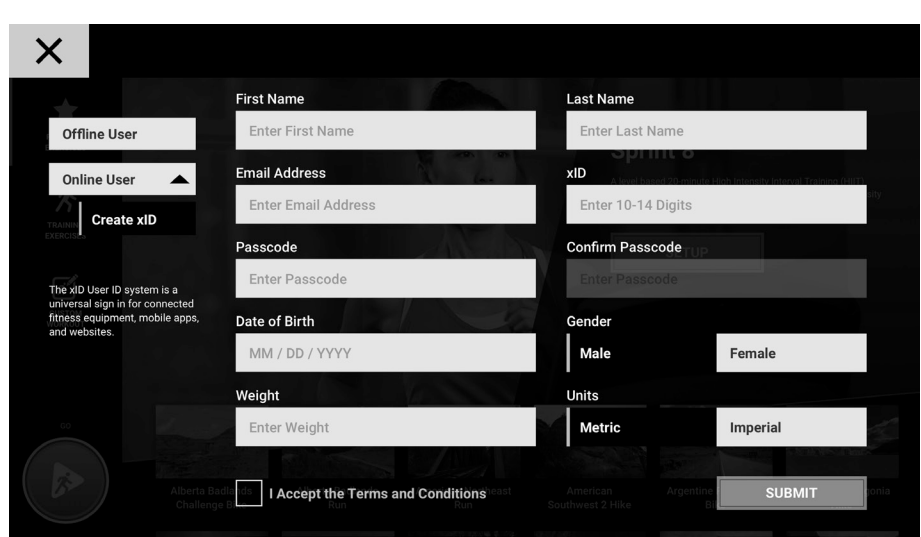
- 選擇您的語言、時區、時間格式及測量單位，並輕觸 → 以確認。

網路設定

- 從螢幕上選擇偵測到的可用無線網路。如果您沒有看到您的網路，可以透過其他手動增加。如果您現在不想設定 Wi-Fi，請輕觸 →。
- 使用數字鍵盤輸入您的 Wi-Fi 密碼。輕觸 ✓ 以確認。
- Wi-Fi 連接狀態和訊號強度將以 符號顯示在面板右上角。輕觸 → 以繼續。

機型設定

- 輸入您的儀表和框架序號，並輕觸 ✓ 以結束。



使用者設定

若要新增使用者，請輕觸 及新使用者。

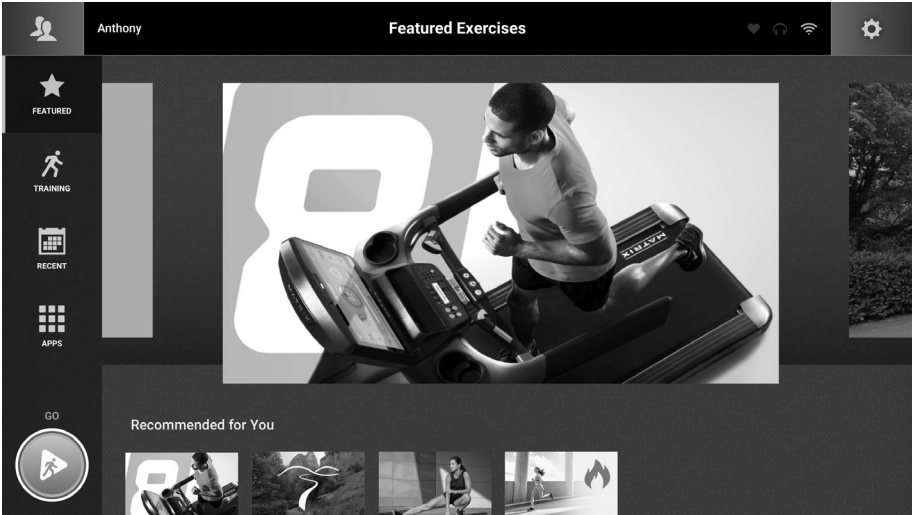
透過建立離線使用者帳號，您的資訊將會儲存在儀表中，不會與 ViewFit 共享。

- 輸入欄位資訊。
- 檢視您的資料，並選擇我接受使用條款及條件，以檢視條款及條件。選擇接受。
- 選擇提交以完成您的帳號設定。
- 或者...

使用或建立 xID 帳號，就可登入成為線上使用者。您的運動資料將會被儲存，並且在 **Viewfit.com** 線上分享。

- 如果您已經擁有 xID 帳號，請使用您的 xID 帳號及密碼登入。
- 若要建立 xID 帳號，請在表單欄位輸入您的資料。
- 檢視您的資料，並選擇我接受使用條款及條件，以檢視條款及條件。選擇接受。
- 選擇提交以完成您的帳號設定。



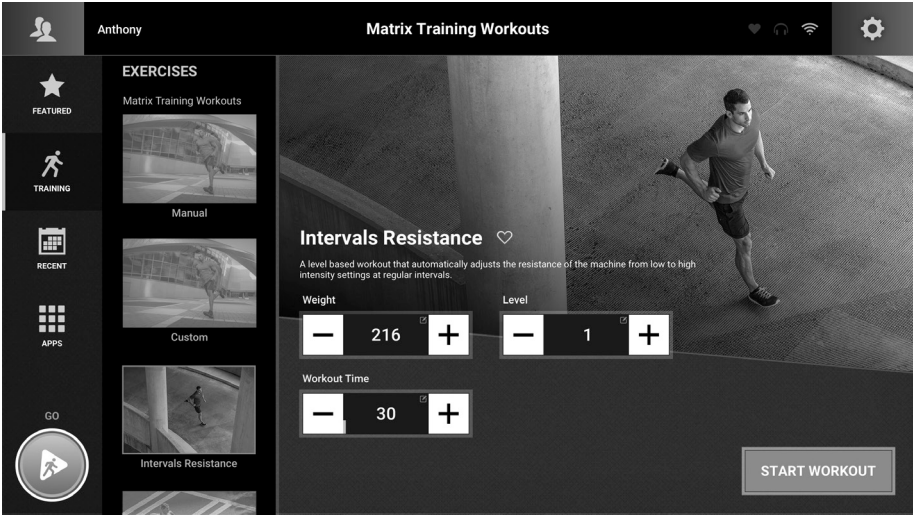


開始使用

- 1) 檢查周圍並確保沒有會妨礙器材移動的物體。
- 2) 插入電源插頭後，開啟器材電源（注意：某些器材沒有電源開關）。

僅適用於跑步機：

- 3) 站立在跑步機的側邊裝飾護條。
- 4) 將安全開關扣夾夾住衣服，確定安全開關有夾緊，不會於操作中脫落。
- 5) 將安全開關插入安全開關孔內。



運動設定

- 6) 輕觸開始即可開始手動運動。時間、距離和卡路里將從零開始計算。或者...

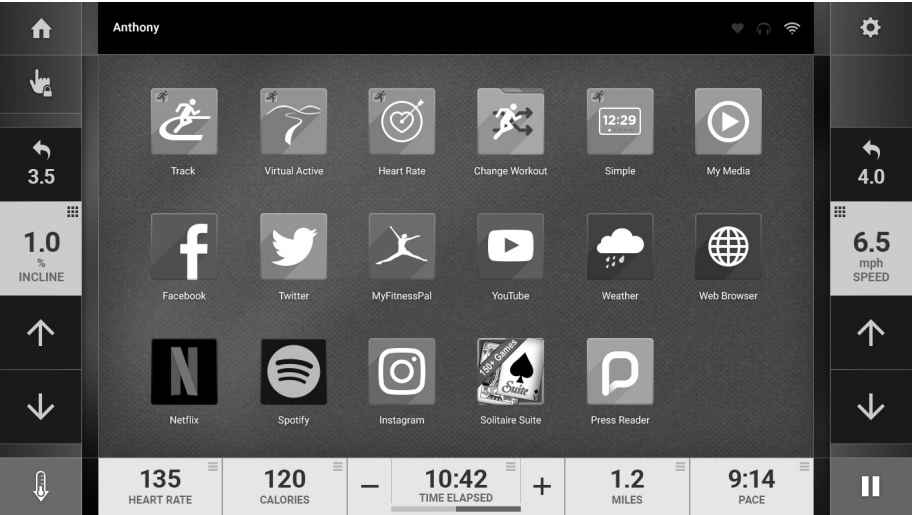
- 7) 從特選、訓練、最近記錄或應用程式螢幕中選擇。

- 使用 **— +** 以變更您的運動設定。
- 輕觸 **☑** 以開啟鍵盤並輸入數字。
- 輕觸 **♡** 以新增運動到特選運動螢幕中的我的最愛。

- 8) 輕觸開始運動即可開始運動。

結束您的運動

如果接受 xID 條款與條件，並且為登入狀態，運動結束時，您的運動結果會繼續顯示在儀表上 2 分鐘，並且會自動儲存在您的 最近記錄及 ViewFit 中。



主螢幕

- 輕觸 **≡** 以變更位於螢幕下方的 **運動統計數據** 資料。

- 使用應用程式時，輕觸 **⬆** 以返回主畫面螢幕。

- 輕觸 **⚙** 以調整音量、配對藍芽裝置，或變更音訊來源（Netflix、My Media、Virtual Active 等）。

- 輕觸 **↓↑** 以增加或減少阻力等級、速度或坡度。

- 輕觸 **⛶** 以使用鍵盤設定阻力等級、速度或坡度。按下 **☑** 以確認變更。

- 輕觸 **↶** 可將阻力等級、速度或坡度調回至先前設定。

- 輕觸 **⏸** 可暫停運動，再次輕觸 **▶** 以繼續運動。暫停時請輕觸 **■** 結束運動。

- 輕觸 **— +** 可增加或減少運動時間。

- 輕觸 **⏸** 可進入緩和模式。緩和運動會持續五分鐘，運動強度在此時減緩，讓您的身體從運動中恢復。

- 輕觸 **🔒** 以鎖定螢幕。再次輕觸以解鎖螢幕，使螢幕恢復輕觸功能。

藍芽

儀表可以透過藍芽連線到不同類型裝置各一台：

- 喇叭 / 耳機
- 心率監測器

連線到您的相容裝置：

- 1) 裝置配對 **🔗** 可以透過設定選單 **⚙** 執行。
- 2) 在您的裝置上啟用藍芽，並確保其為可搜尋到的狀態。
- 3) 輕觸清單中的適當類型。幾秒鐘後，藍芽裝置應出現在右側。
- 4) 輕觸裝置名稱，並遵循螢幕上指令來配對裝置。配對成功後，**♡** 或 **🔊** 將被突出顯示，並且出現在訊息視窗的右上角。

* 不是所有的藍芽通訊協定都相容。

USB 音訊 / 影像

儀表可以透過 USB 在我的媒體應用程式中串流媒體。支援的裝置包括 USB 隨身碟（最高 16 GB）、Windows 手機 / 平板電腦及 Android 手機 / 平板電腦。

支援的媒體類型為：

- 音訊 - AAC、3GP、MP4、M4A、AAC、MP3 及 WAV
- 影像 - H.263 (3GP、MP4) 及 H.264 (MP4、MOV)

在運動期間播放媒體：

- 1) 解鎖您的裝置，並連接至位於顯示螢幕背面的 USB 連接埠 **🔌**。
- 2) 開啟 我的媒體應用程式，並從媒體來源清單選擇 USB 裝置名稱。
- 3) 選擇上方的音訊 **🎵** 或影像 **🎬** 標籤，即可存取您的檔案並播放媒體。

音訊輸入 / 輸出

您可以將裝置連接到位於顯示螢幕下方的音訊插孔 **🎵**，即可透過儀表喇叭播放音訊。將耳機插入儀表上的耳機孔 **🎧**，即可使用耳機，聲音將不會從儀表的喇叭播放。





應用程式與娛樂

可用的應用程式可能會有所不同。有些應用程式並不是在所有地區都可以使用。這時會有其他的應用程式可使用。運動程式及功能依型號、儀表配置、軟體版本及購買選項而異。

 我的媒體 透過 USB 連接埠連接並控制螢幕上的音訊及影像檔案。	 FACEBOOK 可於運動時瀏覽您的 Facebook 頁面。
 HDMI (僅 XUR / XIR) * 可透過 HDMI 輕鬆連接到您的手機或平板電腦，將您的裝置畫面投射到高解析度的 LED 螢幕上。或從您的串流媒體裝置播放您最喜愛的應用程式。	 TWITTER 可於運動時瀏覽您的 Twitter 頁面。
 NETFLIX 可於運動時瀏覽並觀賞 Netflix 影片。必須有 Netflix 帳號才可觀看內容。	 INSTAGRAM 可於運動時瀏覽您的 Instagram 頁面。
 HULU 可於運動時瀏覽並觀賞 Hulu 影片。必須有 Hulu 帳號才可觀看內容。	 MYFITNESSPAL 使用 MyFitnessPal 減重，這是使用營養應用程式最快速及最簡單的方式。
 SPOTIFY 可於運動時瀏覽並聆聽您最喜愛的音樂。	 天氣 取得當地天氣資訊。
 YOUTUBE 可於運動時瀏覽並觀賞 YouTube 影片。	 網頁瀏覽器 可於運動時連上網路。

* HDMI 字樣及 HDMI 標誌屬於 HDMI 協會 (HDMI Licensing Administrator, Inc.) 商標或註冊商標。不含 HDMI 線、媒體播放器及裝置。

無線要求：802.11B /g/n/ac 在 2.4/5 GHz 範圍內，最低速度為 5 MBPS。

可用程式

機型	跑步機		ASCENT		橢圓機		健身車		CLIMBMILL	
儀表	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
訓練程式										
手動	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
燃脂運動 (A30、E30、R30、U30、C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
坡度起伏	●	●				●		●		●
間歇 (阻力)			●	●	●	●	●	●	●	●
間歇 (坡度)	●	●								
固定瓦特 (A50、E50、R50、U50)			●	●	●	●	●	●		
Glutes				●						
目標程式										
時間	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
距離	●	●	●	●	●	●	●	●		
卡路里	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
階數									●	●
目標心率程式										
坡度		●								
速度	●	●								
阻力			●	●	●	●	●	●	●	●
SPRINT 8 程式										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
VIRTUAL ACTIVE 程式										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LANDMARKS 程式										
									●	●





繁體中文

目標心率

跑步機

目標心率 - 速度

- 坡度和速度可以由使用者隨時調整，包括暖身和緩和期間。
- 運動的速度範圍為 0.5 MPH / 0.8 KPH 到使用者在運動設定時所設定的最高值。
- 暖身結束後，速度每 20 秒會自動增加 0.3 MPH / 0.5 KPH，使您維持在目標心率的正負 5 下之內。
- 速度不會超出設定程式時所設定的最高速度。
- 在緩和期間，速度會降低目前速度的 60%，或降低至 4 MPH / 6.4KPH，以較低者為主，而坡度會降低為 0。
- 如果偵測不到心率或訊號消失，速度將會維持在原來的等級持續 60 秒，接著每 10 秒鐘降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直到達到最低速度為止，而坡度將維持不變。
- 如果使用者的心率超過最大心率達 20 秒，程式將會終止。

目標心率 - 坡度（僅 XUR / XIR 儀表）

- 坡度和速度可以由使用者隨時調整，包括暖身和緩和期間。
- 運動的坡度範圍為 0 到使用者在運動設定時所設定的最高值。
- 暖身結束後，坡度每 5 秒會自動增加 0.5%，使您維持在 % 最大心率的正負 5 下之內。
- 坡度不會超出設定程式時所設定的最大坡度。
- 在緩和期間，速度會降低目前速度的 60%，或降低至 4 MPH / 6.4KPH，以較低者為主，而坡度會降低為 0。
- 如果偵測不到心率或訊號消失，速度將會維持在原來的等級持續 60 秒，接著每 10 秒鐘降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直到達到最低速度為止，而坡度將維持不變。
- 如果使用者的心率超過最大心率達 5 秒，程式將會終止。

ASCENT / 橢圓機 / 健身車 / CLIMBMILL

目標心率 - 阻力

- 阻力及坡度（僅 A30 & A50）可以由使用者隨時調整，包括暖身和緩和期間。
- 運動的阻力範圍為 1 到使用者在運動設定時所設定的最高值。
- 暖身結束後，阻力每 10 秒會自動增加 1 級，使您維持在 % 最大心率的正負 5 下之內。
- 阻力不會超出設定程式時所設定的最高阻力。
- 在緩和期間，阻力會降低至 1 級，而坡度會降低為 0。
- 如果偵測不到心率或訊號消失，阻力將會維持在原來的等級持續 60 秒，接著每 10 秒鐘降低 1 級，直到達到最低阻力等級為止。坡度（僅 A30 & A50）將維持不變。
- 如果使用者的心率超過最大心率達 10 秒，程式將會終止。

🔋 節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。此模式會自動啟動。啟動節能模式後，顯示螢幕會在無人操作達 30 分鐘後自動進入待機模式（節能模式）。此功能會中斷機器的大部分電力，直到使用者按下按鍵為止，以達到節能功效。

再次潤滑訊息：

必須定期潤滑跑步機的運行底座，或 ClimbMill 踏板鏈，以保持機器的最佳性能。您的儀表會告知您機器何時需要潤滑。造訪 matrixfitness.com 的支援部分，以查看「操作方法」服務影片。關於如何使用潤滑劑，請聯繫客戶技術支援部門。

- 1) 輕觸位於顯示螢幕右上角的設定 ⚙️。
- 2) 輕觸機器設定。接著輕觸硬體。
- 3) 輕觸累積距離中的重設按鍵。
- 4) 輕觸左上角的首頁 🏠 回到目前設定。

คู่มือใช้งาน

ตำแหน่งหมายเลขผลิตภัณฑ์



ก่อนเริ่มดำเนินการ โปรดดูหมายเลขผลิตภัณฑ์บนสติ๊กเกอร์บาร์โค้ดแล้วป้อนลงในช่องที่มีให้ด้านล่างนี้

หมายเลขลำดับคอนโซล

หมายเลขลำดับเฟรม

คอนโซล

☐ XER ☐ XIR ☐ XUR

รุ่น

☐ 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

* ใช้ข้อมูลข้างต้นเมื่อโทรติดต่อขอรับบริการ

⚠ คำเตือน ความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บส่วนบุคคล:

- ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปีเข้าใกล้อุปกรณ์
 - ระบบติดตามอัตราการเต้นของหัวใจอาจแสดงผลไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายมากเกินไปอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงขั้นเสียชีวิต หากคุณรู้สึกคล้ายจะเป็นลม โปรดหยุดออกกำลังกายทันที
 - ห้ามใช้อุปกรณ์โดยไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำ
 - โปรดอ่านคู่มือก่อนใช้อุปกรณ์
 - อุปกรณ์นี้ใช้ภายในอาคารเท่านั้น
- เฉพาะผู้ใช้งานเท่านั้น:

 - เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ โปรดติดตั้งอุปกรณ์อย่างถูกต้องก่อนใช้อุปกรณ์
 - เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ โปรดใช้ความระมัดระวังและการขึ้นใจเมื่อใช้งาน
 - สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
 - โปรดอ่านคู่มือก่อนใช้
 - โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำ

การอัปเดตซอฟต์แวร์

อาจมีการอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับแผงควบคุมของคุณ โดยดาวน์โหลดได้โดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อผ่าน Wi-Fi



ภาษาไทย



ตัวอย่างแสดง XIR

คำอธิบายคอนโซล XUR/XIR/XER

หมายเหตุ: แผ่นพลาสติกใสป้องกันคอนโซลควรนำออกก่อนการใช้งาน

XUR, XIR และ XER มีจอแสดงผลแบบสัมผัสเต็มรูปแบบ ข้อมูลทั้งหมดสำหรับการออกกำลังกายได้รับการอธิบายไว้บนหน้าจอ เราขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้ท่านได้สำรวจส่วนติดต่อผู้ใช้

- A) ไป: กดเพื่อเริ่มโปรแกรมเริ่มต้นด่วน
- B) จุดเด่น: กดเลือกโปรแกรมที่เป็นจุดเด่น แนะนำ และรายการโปรดของคุณ
- C) การฝึก: กดเลือกจากโปรแกรมที่ตั้งค่าไว้แล้วมากมาย
- D) ล่าสุด: กดดูและใช้การออกกำลังกายล่าสุดของคุณ
- E) แอป: กดเปิดแอปความบันเทิงและการออกกำลังกายแบบกำหนดเอง
- F) เมนูผู้ใช้: เลือกผู้ใช้ที่มีอยู่ แยก หรือเพิ่มผู้ใช้
- G) เมนูการตั้งค่า: เข้าถึงการควบคุมระดับเสียง การจัดคู่บลูทูธ การตั้งค่า Wi-Fi และการตั้งค่าอุปกรณ์
- H) ระบุหูฟัง: เสียบหูฟังเข้ากับคอนโซลเพื่อใช้หูฟังแทนที่ลำโพงของคอนโซล
- I) เสียงเข้า: เสียบเครื่องเล่นสื่อเข้ากับคอนโซลโดยใช้สายอะแดปเตอร์เสียงที่ให้มา
- J) ไฟประหยัดพลังงาน: แสดงเมื่ออุปกรณ์ทำงานในโหมดประหยัดพลังงาน กดปุ่มเพื่อปลดอุปกรณ์
- K) พอร์ต USB: ใช้เข้าถึงสื่อจากอุปกรณ์ที่เข้ากันได้และเพื่อติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ ชาร์จอุปกรณ์ส่วนใหญ่สูงสุด 2.4 แอมป์*
- L) ลำโพง: เล่นเสียงผ่านลำโพง
- M) แทนวางหนังสือ: แทนวางหนังสือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
- N) ด้านหลังคอนโซล (XUR และ XIR เท่านั้น)
 - พอร์ต HDMI: เชื่อมต่อโทรทัศน์หรือแท็บเล็ตได้ง่าย ๆ ผ่าน HDMI เพื่อแสดงผลจากอุปกรณ์ชิ้นบนหน้าจอ LED ความละเอียดสูง หรือเล่นแอปโปรดของคุณจากอุปกรณ์สื่อสตรีมมิ่ง (สาย HDMI เครื่องเล่นสื่อและอุปกรณ์ไม่ได้ให้มาด้วย)
 - พอร์ต USB: จ่ายไฟไปยังอุปกรณ์ผ่าน USB สูงสุด 1 แอมป์*

* เฟรมซีรีส์ 30 ไม่รองรับการชาร์จ

ก่อนที่คุณจะเริ่ม

การตั้งค่าครั้งแรก

เมื่อคุณเปิดระบบคอนโซลเป็นครั้งแรก คุณจะรับแจ้งให้ตั้งค่าครั้งแรก

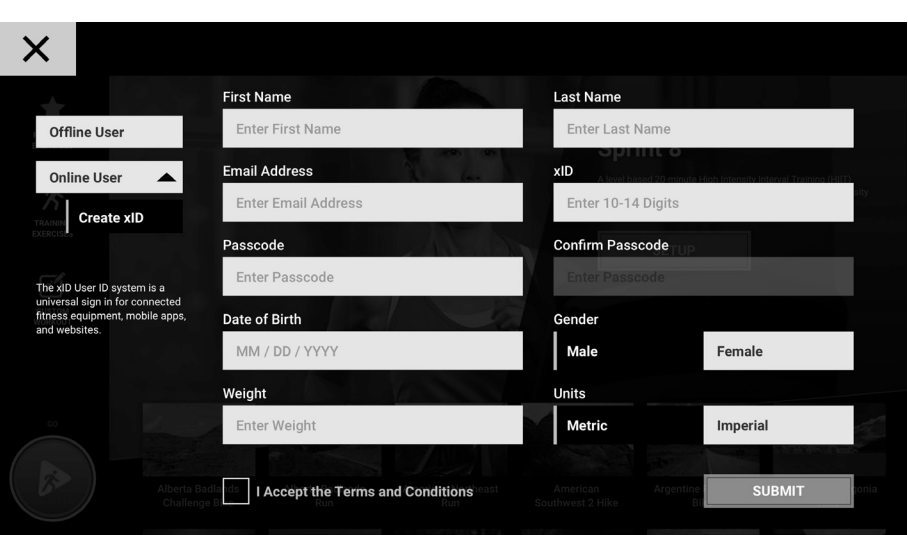
- เลือกภาษา เขตเวลา รูปแบบเวลา และหน่วยวัด และแตะ → เพื่อยืนยัน

การตั้งค่าเครือข่าย

- เลือกจากเครือข่ายไร้สายที่ตรวจจับได้และแสดงบนหน้าจอ หากคุณไม่เห็นเครือข่ายของคุณ คุณสามารถเพิ่มได้เองผ่านตัวเลือกอื่น ๆ หากคุณยังไม่ต้องการตั้งค่า Wi-Fi ตอนนี้ ให้แตะที่ →
- ใช้คีย์บอร์ดเพื่อป้อนรหัสผ่านเครือข่าย Wi-Fi และ ✓ เพื่อยืนยัน
- สถานะการเชื่อมต่อ Wi-Fi และความแรงของสัญญาณจะแสดงโดยสัญลักษณ์ ̶ ที่มุมบนขวาของจอแสดงผล และ → เพื่อดำเนินการต่อ

การตั้งค่าโมเด็ม

- ป้อนหมายเลขลำดับคอนโซลและเฟรม และแตะ ✓ เพื่อให้เสร็จสิ้น



การตั้งค่าผู้ใช้

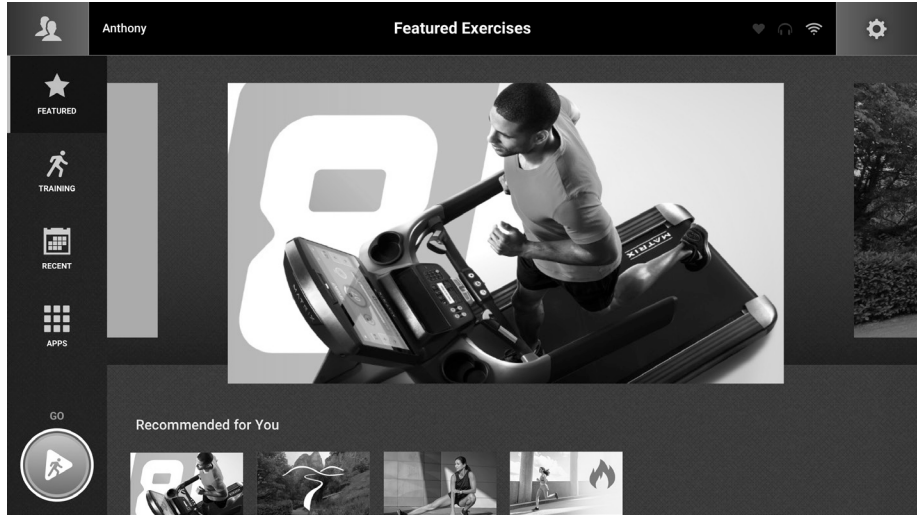
หากต้องการสร้างผู้ใช้ และที่ จากนั้นที่ **ผู้ใช้ใหม่**

การสร้างบัญชี **ผู้ใช้ออฟไลน์** จะเป็นการบันทึกข้อมูลไว้ในคอนโซล และจะไม่แบ่งปันกับ ViewFit

- ป้อนข้อมูลในช่องแบบฟอร์ม
- ทบทวนข้อมูลของคุณและเลือกกล่อง **ข้าพเจ้ายอมรับในข้อตกลงและเงื่อนไข** เพื่อทบทวน **ข้อตกลงและเงื่อนไข** เลือกยอมรับ
- เลือกส่งเพื่อให้การตั้งค่าบัญชีเสร็จสิ้น
- หรือ...

ลงชื่อเข้าใช้ **เป็นผู้ใช้ออนไลน์** โดยการเข้าสู่ระบบด้วยหรือสร้างบัญชี xID ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณ จะได้รับการบันทึกและแบ่งปันทางออนไลน์ที่ **Viewfit.com**

- หากคุณมี xID อยู่แล้ว ให้ลงชื่อเข้าใช้ด้วย xID และรหัสผ่าน
- หากต้องการสร้าง xID ให้ป้อนข้อมูลลงในช่องแบบฟอร์ม
- ทบทวนข้อมูลของคุณและเลือกกล่อง **ข้าพเจ้ายอมรับในข้อตกลงและเงื่อนไข** เพื่อทบทวน **ข้อตกลงและเงื่อนไข** เลือกยอมรับ
- เลือกส่งเพื่อให้การตั้งค่าบัญชีเสร็จสิ้น

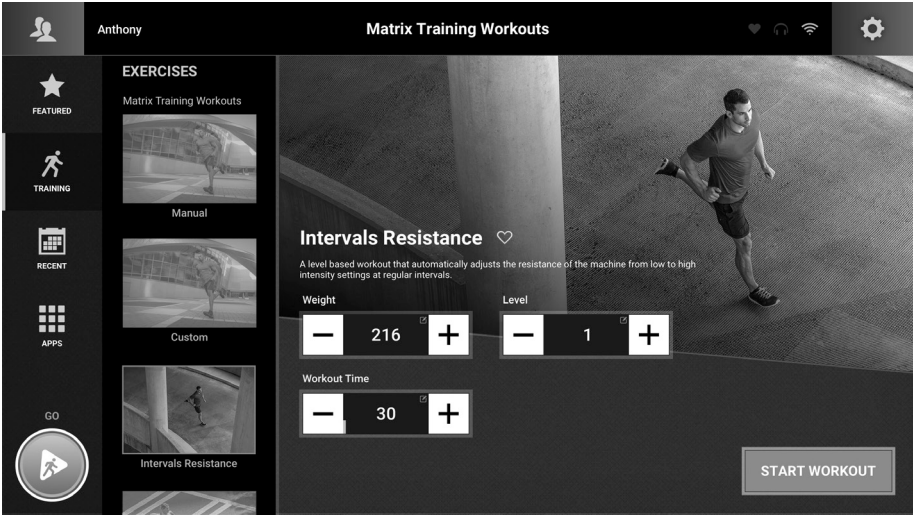


เริ่มต้น

- 1) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีวัตถุอยู่ใกล้ ๆ ที่จะขัดขวางการเคลื่อนไหวของอุปกรณ์
- 2) เสียบสายไฟและเปิดอุปกรณ์ (หมายเหตุ: บางอุปกรณ์ไม่มีสวิตช์เปิดปิด)

ส่วรึงเท่านั้น:

- 3) ยืนบนรางด้านข้างของส่วรึง
- 4) ติดคลิปนิรภัยเข้ากับส่วนใด ๆ ของเสื้อผ้า ดูให้แน่ใจว่ามันคงและไม่จะไม่หลุดระหว่างใช้งาน
- 5) เสียบกุญแจนิรภัยเข้าในรูกุญแจนิรภัย

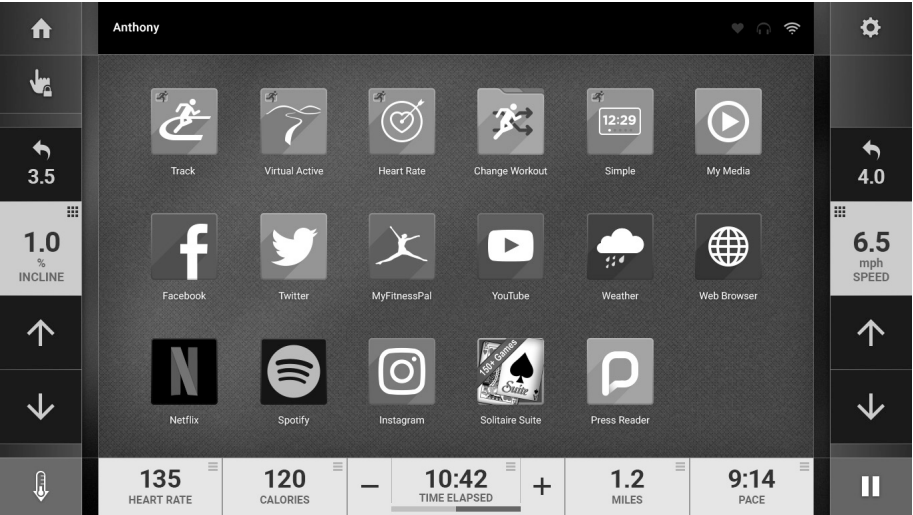


การตั้งค่าการออกกำลังกาย

- 6) เพียงแค่กด **ไป** เพื่อเริ่มการออกกำลังกายแบบกำหนดเอง เวลา, ระยะทาง และแคลอรี่จะนับเพิ่มขึ้นจากศูนย์ หรือ...
- 7) เลือกตัวเลือกจากหน้าจอ **จุดเด่น, การฝึก, ล่าสุด** หรือ **แอป**
 - ใช้ **—+** เพื่อปรับการตั้งค่าการออกกำลังกายของคุณ
 - และ **☑** เพื่อเปิดแป้นตัวเลขเพื่อป้อนตัวเลข
 - และ **♥** เพื่อเพิ่มการออกกำลังกายไปยังรายการโปรดในหน้าจอการออกกำลังกายเด่น
- 8) และ **เริ่มออกกำลังกาย** เพื่อเริ่มการออกกำลังกาย

เมื่อออกกำลังกายเสร็จสิ้น

เมื่อออกกำลังกายเสร็จสิ้น ผลลัพธ์การออกกำลังกายของคุณจะยังคงแสดงบนคอนโซล 2 นาที และจะบันทึกโดยอัตโนมัติไปยังการออกกำลังกายล่าสุดและ ViewFit หากยอมรับข้อตกลงและเงื่อนไขของ xID Terms และคุณเข้าสู่ระบบแล้ว



หน้าจอหลัก

- และ **≡** เพื่อเปลี่ยน **ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย** ที่แสดงอยู่ด้านล่างของหน้าจอ
- ขณะใช้งานแอป และ **🏠** เพื่อกลับไปยังหน้าจอหลัก
- และ **⚙️** เพื่อปรับระดับเสียง, จับคู่อุปกรณ์บลูทูธ หรือเพื่อเปลี่ยนแหล่งเสียง (Netflix, My Media, Virtual Active ฯลฯ)
- และ **⬇️⬆️** เพื่อเพิ่มหรือลดระดับแรงต้าน ความเร็ว หรือความชัน
- และ **⏏️** เพื่อใช้แป้นตัวเลขเพื่อตั้งค่าแรงต้าน ความเร็ว หรือความชัน กด **👌** เพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลง
- และ **⬅️** เพื่อเปลี่ยนแรงต้าน ความเร็ว หรือความชันกลับไปยังการตั้งค่าก่อนหน้า
- และ **⏏️** เพื่อหยุดการออกกำลังกายไว้ชั่วคราว และและ **▶️** เพื่อกลับมาออกกำลังกายต่อขณะหยุดชั่วคราว ให้และ **■** เพื่อยุติการออกกำลังกาย
- และ **—+** เพื่อเพิ่มหรือลดระยะเวลาในการออกกำลังกาย
- และ **🔍** เพื่อเข้าสู่โหมดคู่มือ คู่มือจะใช้เวลาห้านาทีในขณะที่จะลดความแรงของการออกกำลังกายลงไป ทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากการออกกำลังกาย
- และ **🏠** เพื่อเลือกหน้าจอ และอีกครั้งเพื่อปลดล็อกหน้าจอและทำให้สามารถแตะหน้าจอได้

บลูทูธ

คอนโซลสามารถเชื่อมต่อผ่านบลูทูธได้หนึ่งอุปกรณ์ต่อหนึ่งหมวดหมู่ดังต่อไปนี้:

- ลำโพง / ชุดหูฟัง
- อุปกรณ์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

หากต้องการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ที่เข้ากันได้:

- 1) **การจับคู่อุปกรณ์** **✖️** สามารถเข้าถึงได้จาก**เมนูการตั้งค่า** **⚙️**
- 2) เปิดใช้งานบลูทูธในอุปกรณ์และดูว่าสามารถหาอุปกรณ์พบ
- 3) และหมวดหมู่ที่เหมาะสมจากรายการ อุปกรณ์บลูทูธควรปรากฏขึ้นที่ด้านขวาหลังจากไม่กี่วินาที
- 4) และชื่ออุปกรณ์ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อจับคู่อุปกรณ์ เมื่อจับคู่แล้ว **♥️** หรือ **🔊** จะมีการไฮไลต์และปรากฏอยู่ที่มุมขวาบนของแถบข้อความ

* ไม่ได้ใช้ได้กับโปรโตคอลบลูทูธทุกแบบ

USB เสียง/วิดีโอ

คอนโซลสามารถสตรีมสื่อใน**แอปสื่อของฉัน**ได้ผ่าน USB อุปกรณ์ที่รองรับ ได้แก่ แฟลชไดรฟ์ USB (สูงสุด 16 GB), โทรศัพท์/แท็บเล็ต Windows และโทรศัพท์/แท็บเล็ต Android

ประเภทสื่อที่รองรับ ได้แก่:

- เสียง – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 และ WAV
- วิดีโอ – H.263 (3GP, MP4) และ H.264 (MP4, MOV)

หากต้องการเล่นสื่อระหว่างออกกำลังกาย:

- 1) ปลดล็อกและเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับพอร์ต USB **🔌** ที่อยู่ด้านล่างจอแสดงผล
- 2) เปิด**แอปสื่อของฉัน** และเลือกชื่ออุปกรณ์ USB จากรายการแหล่งของสื่อ
- 3) เลือกแท็บเสียง **🎵** หรือวิดีโอ **🎬**ที่ด้านบนเพื่อเข้าถึงไฟล์และเล่นสื่อของคุณ

เสียงเข้า/ออก

คุณสามารถเล่นเสียงผ่านลำโพงคอนโซลได้โดยการเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับรูเสียงเสียงเข้า **🎵** ที่อยู่ด้านล่างจอแสดงผล เสียบหูฟังเข้ากับรูเสียงเสียงออก **🔊** เพื่อใช้หูฟังแทนที่ลำโพงของคอนโซล





แอปและความบันเทิง

แอปที่ใช้งานได้อาจเปลี่ยนแปลงไป แอปบางอย่างไม่ได้มีให้บริการในทุกพื้นที่ อาจมีแอปเพิ่มเติมให้ใช้งานได้ การออกกำลังกายและคุณสมบัติจะแตกต่างกันไปตามประเภทรุ่น เค้าโครงคอนโซล เวอร์ชันซอฟต์แวร์ และตัวเลือกที่ซื้อ

 สื่อของฉน เชื่อมต่อและควบคุมไฟล์เสียงและวิดีโอบนหน้าจอผ่านพอร์ต USB	 FACEBOOK ดูหน้า Facebook ของคุณขณะที่ออกกำลังกาย	 KINDLE READER (เฉพาะ XUR/XIR) เข้าถึงและอ่านอื้กของคุณขณะที่ออกกำลังกาย
 HDMI (XUR/XIR เท่านั้น)* เชื่อมต่อโทรทัศน์หรือแท็บเล็ตได้ง่าย ๆ ผ่าน HDMI เพื่อแสดงผลจากอุปกรณ์บนหน้าจอ LED ความละเอียดสูง หรือเล่นแอปโปรดของคุณจากอุปกรณ์สื่อสตรีมมิง	 TWITTER ดูหน้าฟีด Twitter ของคุณขณะที่ออกกำลังกาย	 FLIPBOARD เรียกดูข่าวสารดิจิทัลได้อย่างไม่จำกัดขณะที่ออกกำลังกาย
 NETFLIX เรียกดูและรับชมวิดีโอ Netflix ขณะที่ออกกำลังกาย ต้องใช้บัญชี Netflix เพื่อเข้าสู่เนื้อหา	 INSTAGRAM ดูหน้าฟีด Instagram ของคุณขณะที่ออกกำลังกาย	 PRESS READER เรียกดูข่าวสารดิจิทัลได้อย่างไม่จำกัดขณะที่ออกกำลังกาย
 HULU เรียกดูและรับชมวิดีโอ Hulu ขณะที่ออกกำลังกาย ต้องใช้บัญชี Hulu เพื่อเข้าสู่เนื้อหา	 MYFITNESSPAL ลดน้ำหนักไปกับ MyFitnessPal แอปโภชนาการที่เร็วใช้งานง่ายที่สุด	 SOLITAIRE SUITE เล่นเกมโซลิตีร์ออนไลน์ขณะที่ออกกำลังกาย
 SPOTIFY เรียกดูและฟังเพลงโปรดขณะที่ออกกำลังกาย	 สภาพอากาศ ดูข้อมูลสภาพอากาศ	
 YOUTUBE เรียกดูและรับชมวิดีโอ YouTube ขณะที่ออกกำลังกาย	 เว็บเบราว์เซอร์ เข้าใช้อินเทอร์เน็ตขณะที่ออกกำลังกาย	

* คำว่า HDMI และโลโก้ HDMI เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ HDMI Licensing Administrator, Inc. สาย HDMI เครื่องเล่นสื่อ และอุปกรณ์ไม่ได้ให้มาด้วย

ข้อกำหนดระบบไร้สาย: 802.11b/g/n/ac ในช่วง 2.4/5 GHz, ความเร็วขั้นต่ำ 5 MBPS

โปรแกรมที่มี

รุ่น	ลู่วิ่ง		ASCENT		ELLIPTICAL		จักรยาน		CLIMBMILL	
คอนโซล	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
โปรแกรมการฝึก										
กำหนดเอง	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
เผาผลาญไขมัน (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
เน้นลูกคลื่น	•	•				•		•		•
รอบ (แรงต้าน)			•	•	•	•	•	•	•	•
รอบ (ความชัน)	•	•								
วัดต่อเนื่อง (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glutes				•						
โปรแกรมเป้าหมาย										
เวลา	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ระยะทาง	•	•	•	•	•	•	•	•		
แคลอรี	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ฟลอร์									•	•
โปรแกรมอัตราการเต้นของหัวใจ										
ความชัน		•								
ความเร็ว	•	•								
แรงต้าน			•	•	•	•	•	•	•	•
โปรแกรม SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
โปรแกรม VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
โปรแกรม LANDMARKS										
									•	•





รอบ (แรงต้าน) - A50, E50, R50, U50, C50

I = % ความชื้น / R = แรงต้าน

ความชันสำหรับ A50 เท่านั้น

ส่วน = เวลาออกกำลังกาย / 16

รอบ (แรงต้าน) - A30, E30, R30, U30

I = % ความชื้น / R = แรงต้าน

ความชันสำหรับ A30 เท่านั้น

ส่วน = เวลาออกกำลังกาย / 16

GLUTES - A50, A30

ต่ำสุด = แรงต้านต่ำสุดที่ตั้งค่าโดยผู้ใช้

สูงสุด = แรงต้านสูงสุดที่ตั้งค่าโดยผู้ใช้

ส่วน = เวลาออกกำลังกาย / 19

SPRINT 8 - สู้วิ่ง

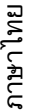
	ส่วน	ณ รางทาบ	1	2	3	4	5	6	7	8	จุด คำนวณ							
	เวลา	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30		
ระดับ 1	MPH	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5
	ความชัน	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0
ระดับ 2	MPH	0.5	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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	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
ระดับ 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
	ความชัน	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	ส่วน	จน ร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	คุณ ดำเนิน			
	เวลา	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30		0:30	1:30	0:30
ระดับ 1	แรงต้าน	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1
ระดับ 2	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1
ระดับ 3	แรงต้าน	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1
ระดับ 4	แรงต้าน	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1
ระดับ 5	แรงต้าน	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1
ระดับ 6	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2
ระดับ 7	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2
ระดับ 8	แรงต้าน	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2
ระดับ 9	แรงต้าน	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2
ระดับ 10	แรงต้าน	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2
ระดับ 11	แรงต้าน	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2
ระดับ 12	แรงต้าน	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2
ระดับ 13	แรงต้าน	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2
ระดับ 14	แรงต้าน	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2
ระดับ 15	แรงต้าน	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2
ระดับ 16	แรงต้าน	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3
ระดับ 17	แรงต้าน	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3
ระดับ 18	แรงต้าน	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3
ระดับ 19	แรงต้าน	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3
ระดับ 20	แรงต้าน	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	ส่วน	ส่วน ร่างกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	คู่ คาน้ำ			
	เวลา	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30		0:30	1:30	0:30
ระดับ 1	แรงต้าน	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1
ระดับ 2	แรงต้าน	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1
ระดับ 3	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1
ระดับ 4	แรงต้าน	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1
ระดับ 5	แรงต้าน	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1
ระดับ 6	แรงต้าน	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2
ระดับ 7	แรงต้าน	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2
ระดับ 8	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2
ระดับ 9	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	11	2
ระดับ 10	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
ระดับ 11	แรงต้าน	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2
ระดับ 12	แรงต้าน	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2
ระดับ 13	แรงต้าน	2	12	2	12	2	13	2	13	2	14	2	14	2
ระดับ 14	แรงต้าน	2	13	2	13	2	14	2	14	2	15	2	15	2
ระดับ 15	แรงต้าน	2	14	2	14	2	15	2	15	2	16	2	16	2
ระดับ 16	แรงต้าน	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3
ระดับ 17	แรงต้าน	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3
ระดับ 18	แรงต้าน	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3
ระดับ 19	แรงต้าน	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3
ระดับ 20	แรงต้าน	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3





SPRINT 8 - A50

SPRINT 8 - A30

อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย

แผนภูมินี้แสดงตัวอย่างอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับคนอายุ 30 ปี ที่ออกกำลังกายตามอัตราการเต้นของหัวใจ 5 โซน

ตัวอย่าง อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคนอายุ 30 ปี คือ $211 - (0.64 \times 30) = 192$ BPM และ 90% HR สูงสุด

คือ $192 \times 0.9 = 173$ BPM

กษัตริย์

การใช้คุณสมบัติการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

ฟังก์ชันการเดินของหัวใจในผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ แม้ว่าเมื่อจับวัดอัตราการเต้นของหัวใจสามารถบอกอัตราการเต้นของหัวใจจริงโดยประมาณเชิงสัมพัทธ์ได้ ก็ไม่ควรใช้การวัดนี้เมื่อจำเป็นต้องอ่านค่าอย่างแม่นยำ บางคน รวมถึงผู้ที่อยู่ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจ อาจต้องใช้ระบบวัดอัตราการเต้นของหัวใจทางเลือก เช่น สายวัดหน้าอกหรือมีอุปกรณ์การออกกำลังกายด้วย ปัจจุบันหลายประการ รวมถึงการเคลื่อนไหวของตัวผู้ใช้งาน อาจมีผลต่อความแม่นยำของการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การอ่านค่าอัตราการเต้นของหัวใจไว้ไว้เพื่อช่วยในการออกกำลังกายโดยการพิจารณาแนวโน้มอัตราการเต้นของหัวใจโดยทั่วไปเท่านั้น โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

วางผังเมืองโดยตรงลงบนเมืองบัววัดชีพรอง มีห้องสองข้างต้องนับที่วัดชีพรองทั้งสองด้านเพื่อให้วัดอัครรากรมั่นของหัวใจได้ การวัดอัครรากรมั่นของหัวใจต้องใช้การเดินของหัวใจ 5 ครั้งติดกัน (15-20 วันเท่า) อย่างสม่ำเสมอแน่นอนเกินไป การจมนั่นเกินไปอาจทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น จับประคองแบบสบาย ๆ ไว้ ระบบอาจอ่านผิดเพี้ยน หากก้ามบัววัดชีพรองไว้คงที่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ขีดเขียนเซอร์วัดชีพรองให้สะอาด เพื่อให้วัดค่าได้อย่างถูกต้อง

คำเตือน!

ระบบการเฝ้าดูการเต้นของหัวใจอาจจะไม่แม่นยำ การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจจะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ หากคุณรู้สึกว่าจะเป็นลม ให้หยุดการออกกำลังกายโดยทันที

MXR20_XUR_XIR_XER_Console_OM_r1_1_C.indd 42-43



อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย

รูปร่าง

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย - ความเร็ว

- ผู้ใช้สามารถปรับความชันและความเร็วเมื่อใดก็ได้ รวมถึงในระหว่างการอุ่นร่างกายและคลุดาวน
- ช่วงความเร็วสำหรับการออกกำลังกายคือ 0.5 MPH / 0.8 KPH จนถึงการค่าสูงสุดที่ผู้ใช้ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากอบอุ่นร่างกาย ความเร็วจะปรับ 0.3 MPH / 0.5 KPH โดยอัตโนมัติทุก ๆ 20 วินาที เพื่อให้หัวใจเต้นอยู่ในช่วง 5 ครั้งของ THR ของคุณ
- ความเร็วจะไม่เกินความเร็วสูงสุดที่ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าโปรแกรม
- ในระหว่างคลุดาวน ความเร็วจะลดลง 60% ของความเร็วปัจจุบันหรือ 4 MPH / 6.4KPH แล้วแต่ค่าที่ต่ำกว่า และความชันจะลดลงเหลือ 0
- หากไม่พบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณขาดหายไป ความเร็วจะยังคงอยู่ระดับเดิม 60 วินาที จากนั้นเริ่มลดลง 0.6 MPH / 1.0 KPH ทุก ๆ 10 วินาทีจนกว่าถึงความเร็วต่ำสุดในขณะที่ความชันจะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุด หากอัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 20 วินาที

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย - ความชัน (คอนโซล XUR/XIR เท่านั้น)

- ผู้ใช้สามารถปรับความชันและความเร็วเมื่อใดก็ได้ รวมถึงในระหว่างการอุ่นร่างกายและคลุดาวน
- ช่วงความชันสำหรับการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 0% จนถึงการค่าสูงสุดที่ผู้ใช้ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากอบอุ่นร่างกาย ความชันจะปรับ 0.5% โดยอัตโนมัติทุก ๆ 5 วินาที เพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจอยู่ในช่วง 5 ครั้งของ % อัตราการเดินของหัวใจสูงสุดของคุณ
- ความชันจะไม่เกินความชันสูงสุดที่ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าโปรแกรม
- ในระหว่างคลุดาวน ความเร็วจะลดลง 60% ของความเร็วปัจจุบันหรือ 4 MPH / 6.4KPH แล้วแต่ค่าที่ต่ำกว่า และความชันจะลดลงเหลือ 0
- หากไม่พบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณขาดหายไป ความเร็วจะยังคงอยู่ระดับเดิม 60 วินาที จากนั้นเริ่มลดลง 0.6 MPH / 1.0 KPH ทุก ๆ 10 วินาทีจนกว่าถึงความเร็วต่ำสุดในขณะที่ความชันจะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุด หากอัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 5 วินาที

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย - แรงต้าน

- ผู้ใช้สามารถปรับแรงต้านและความชัน (A30 และ A50 เท่านั้น) เมื่อใดก็ได้ รวมถึงในระหว่างการอุ่นร่างกายและคลุดาวน
- ช่วงแรงต้านสำหรับการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 1 จนถึงการค่าสูงสุดที่ผู้ใช้ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากอบอุ่นร่างกาย แรงต้านจะปรับ 1 ระดับโดยอัตโนมัติทุก ๆ 10 วินาที เพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจอยู่ในช่วง 5 ครั้งของ % อัตราการเดินของหัวใจสูงสุดของคุณ
- แรงต้านจะไม่เกินแรงต้านสูงสุดที่ตั้งค่าไว้ในระหว่างการตั้งค่าโปรแกรม
- ในระหว่างคลุดาวน แรงต้านจะลดลงถึง 1 และความชันจะลดลงจนถึง 0
- หากไม่พบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณขาดหายไป แรงต้านจะยังคงอยู่ระดับเดิม 60 วินาที จากนั้นเริ่มลดแรงต้านลง 1 ระดับ ทุก ๆ 10 วินาทีจนกว่าถึงแรงต้านต่ำสุด ความชัน (A30 และ A50 เท่านั้น) จะยังคงไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุด หากอัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 10 วินาที

การประหยัดพลังงาน (โหมดสแตนด์บาย)

อุปกรณ์มีคุณสมบัติพิเศษเรียกว่า การประหยัดพลังงาน โหมดนี้เปิดใช้งานโดยอัตโนมัติ เมื่อโหมดประหยัดพลังงานเปิดใช้งาน จอแสดงผลจะเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย (โหมดประหยัดพลังงาน) โดยอัตโนมัติ หลังจากไม่มีกิจกรรม 30 นาที คุณสมบัติประหยัดพลังงานโดยปิดการจ่ายไฟส่วนใหญ่ไปยังอุปกรณ์จนกว่าจะกดปุ่ม

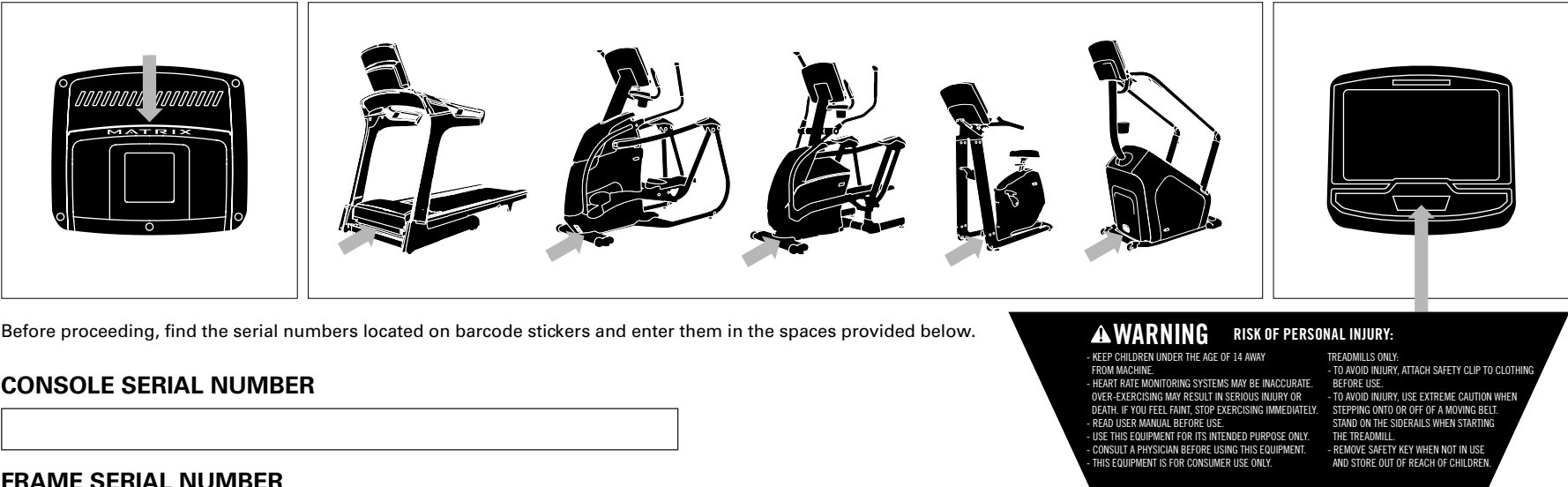
การรีเซ็ตความหล่อลื่น:

การหล่อลื่นฐานวิ่งของลู่วิ่งหรือโซ่ขั้นบันไดของ ClimbMill ตามรอบปกติเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อรักษาให้อุปกรณ์มีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คอนโซลจะแจ้งคุณ เมื่ออุปกรณ์ต้องได้รับการหล่อลื่น เข้าไปที่ส่วนสนับสนุนของ matrixfitness.com เพื่อดูวิดีโอ "แนะนำวิธี" ซ่อมบำรุง โปรดติดต่อฝ่ายสนับสนุนทางเทคนิคของคุณหากมีคำถามเกี่ยวกับการหล่อลื่น

- 1) และ การตั้งค่า ⚙ ในเมนูขาบนของจอแสดงผล
- 2) และ การตั้งค่าอุปกรณ์ จากนั้นแตะฮาร์ดแวร์
- 3) และปุ่มรีเซ็ต ในส่วนระยะทางสะสม
- 4) และหน้าหลัก 🏠 ที่เมนูซ้ายบนเพื่อออกจากการตั้งค่า

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.





XIR SHOWN

XUR/XIR/XER CONSOLE DESCRIPTION

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

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

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

* Charging is not supported on 30 series frames.

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

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

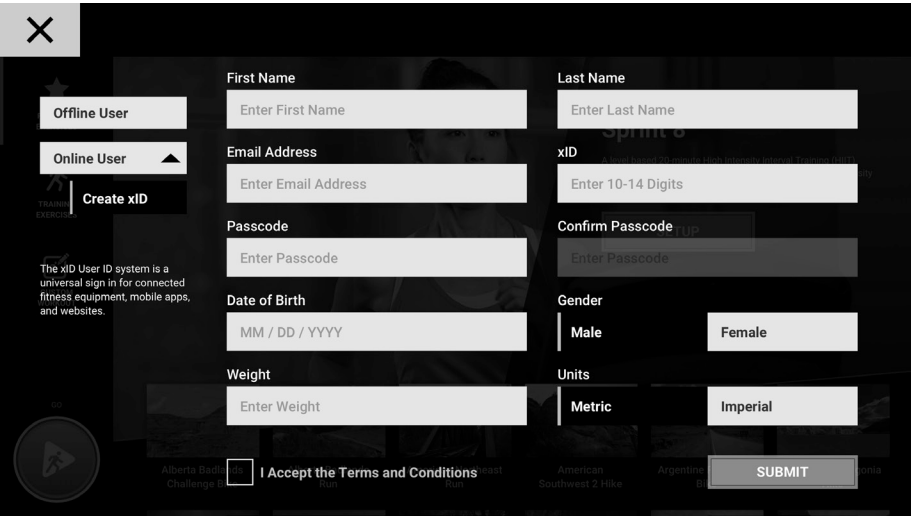
- Select your language, timezone, time format and units of measure and touch → to confirm.

NETWORK SETUP

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

MODEL SETUP

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

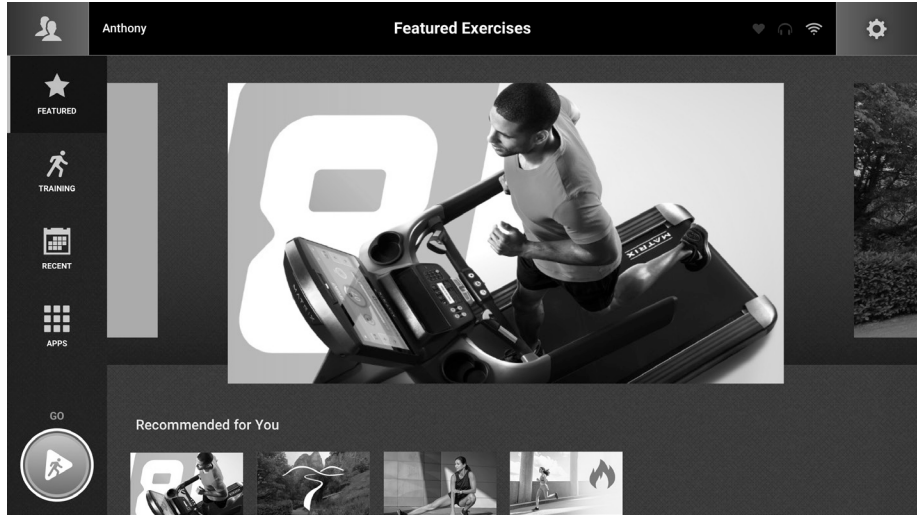


USER SETUP

- To create a user, touch 👤 and then **NEW USER**.
- By creating an **OFFLINE USER** account, your information will be saved on the console and will not be shared with ViewFit.
- Enter your information in the form fields.
 - Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
 - Select **SUBMIT** to complete your account setup.
- OR...
- Sign in as an **ONLINE USER** by logging in with or creating an xID account. Your workout data will be saved and shared online at **Viewfit.com**
- If you already have an xID, sign in with your xID and passcode.
 - To create an xID, enter your information in the form fields.
 - Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
 - Select **SUBMIT** to complete your account setup.



ENGLISH

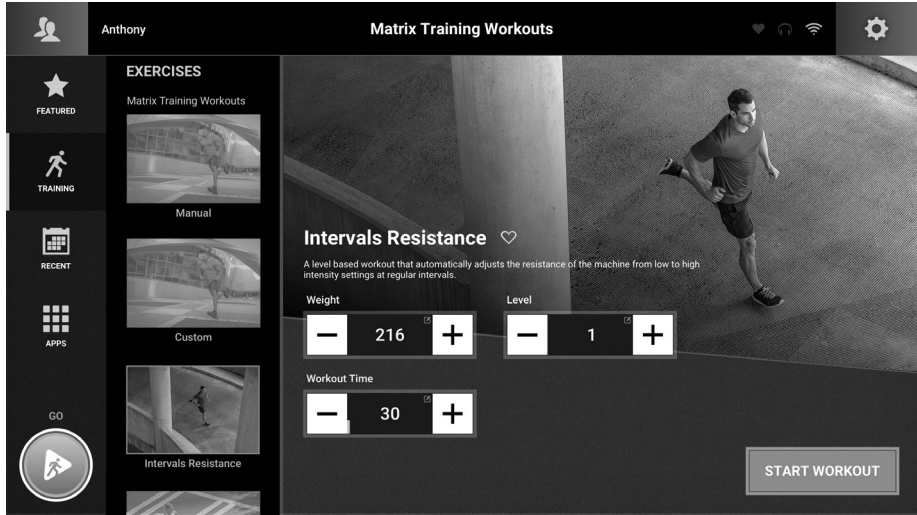


GETTING STARTED

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

TREADMILLS ONLY:

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

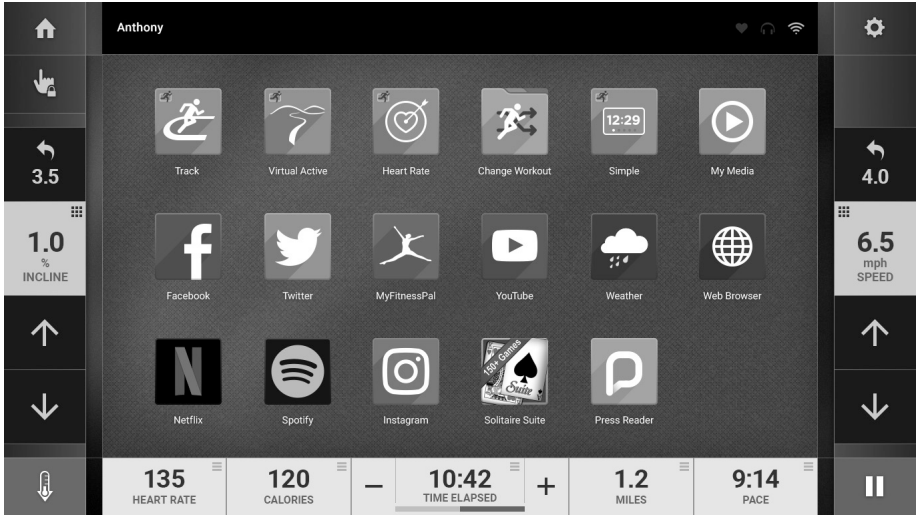


WORKOUT SETUP

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

FINISHING YOUR WORKOUT

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



HOME SCREEN

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

BLUETOOTH

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

- Speakers / Headphones
- Heart Rate Monitors

TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

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

* Not all Bluetooth protocols are compatible.

USB AUDIO/VIDEO

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

The media types supported are:

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

TO PLAY MEDIA DURING YOUR WORKOUT:

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

AUDIO IN/OUT

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



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	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

TARGET HEART RATE

TREADMILLS

Target Heart Rate - Speed

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

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

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

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Target Heart Rate - Resistance

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

💡 ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

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

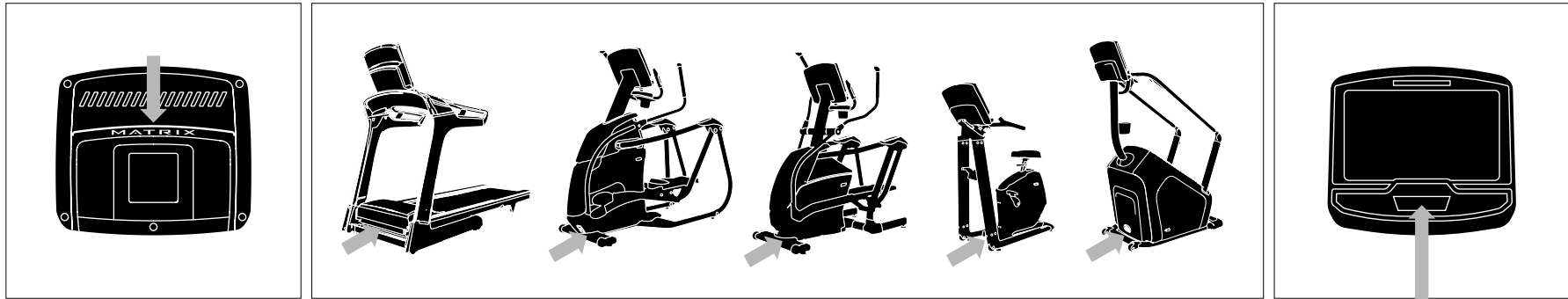
RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

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

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

작동 안내

일련 번호 위치



진행하기 전에 바코드 스티커에서 일련 번호를 찾아 아래에 제공된 공간에 입력하세요.

콘솔 일련 번호

프레임 일련 번호

콘솔

☐ XR	☐ XER	☐ XIR	☐ XUR
-----------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

모델

☐ 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

* 서비스를 요청할 때는 위의 정보를 사용하세요.

⚠️ 경고 개인 부상의 위험:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- 14세 미만의 아이들을 기계에서 떨어지도록 하십시오.- 심박수 모니터링 시스템은 부정확할 수도 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 어지러움을 느낄 경우 즉시 운동을 중단하십시오.- 사용 전 사용 설명서를 읽으십시오.- 이 장비는 원래 목적으로만 사용하십시오.- 이 장비를 사용하기 전에 의사와 상담하십시오.- 이 장비는 소비자 전용 제품입니다. | <ul style="list-style-type: none">- 트레드밀 전용: 부상을 피하기 위하여 사용 전 안전 클립을 착용하십시오.- 부상을 피하기 위하여 이동 벨트에 오르거나 내릴 때 극도의 주의를 기울이십시오. 트레드밀을 시작할 때 사이드 레일에 서십시오.- 미사용 시 안전 키를 제거하고 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오. |
|---|---|

소프트웨어 업데이트

때때로 Wi-Fi에 연결되어 있을 때 자동 다운로드를 통해 콘솔에서 소프트웨어 업데이트를 사용할 수 있습니다.



1-800



영하



그림은 XIR

XUR/XIR/XER CONSOLE 설명

참고: 콘솔에는 투명한 플라스틱으로 된 얇은 보호 시트가 있습니다. 사용하기 전에 이 시트를 제거하십시오.

XUR, XIR 및 XER에는 완전 통합형 터치스크린 디스플레이가 장착 있습니다. 운동에 필요한 모든 정보가 화면에 표시됩니다. 인터페이스 탐색이 적극 권장됩니다.

- A) 시작: 빠른 시작 프로그램을 시작하려면 누릅니다.
- B) 추천 운동: 특별, 추천 및 즐겨찾기 프로그램에서 선택하려면 누릅니다.
- C) 트레이닝: 사전 설정된 프로그램에서 선택하려면 누릅니다.
- D) 최근 운동: 최근 운동을 보고 실행하려면 누릅니다.
- E) 앱: 엔터테인먼트 앱과 매뉴얼 운동을 시작하려면 누릅니다.
- F) 사용자 메뉴: 기존 사용자, 비회원 또는 사용자 추가를 선택합니다.
- G) 설정 메뉴: 음량 조절, Bluetooth 페어링, Wi-fi 설정 및 기구 설정에 액세스합니다.
- H) 헤드폰 잭: 콘솔 스피커 대신 헤드폰을 사용하려면 콘솔에 헤드폰을 연결합니다.
- I) 오디오 인: 포함된 오디오 어댑터 케이블을 사용하여 미디어 플레이어를 콘솔에 연결합니다.
- J) 에너지 절약등: 기구가 에너지 절약 모드에 있는 경우 표시합니다. 에너지 절약 모드를 종료하려면 이 버튼을 누르세요.
- K) USB 포트: 호환되는 장치에서 미디어에 액세스하고 소프트웨어 업데이트를 설치하는 데 사용합니다. 대부분의 장치를 최대 2.4 amps로 충전합니다.*
- L) 스피커: 오디오는 스피커를 통해 재생됩니다.
- M) 독서대: 읽기 자료 또는 전자 장치를 거치합니다.
- N) 콘솔 뒷면(XUR & XIR만 해당)
 - HDMI 포트: 고화질 LED 화면에서 장치를 미러링하려면 HDMI를 통해 휴대폰이나 태블릿에 손쉽게 연결합니다. 또는 스트리밍 미디어 장치에서 즐겨찾는 앱을 재생합니다. (HDMI 케이블, 미디어 플레이어 및 장치는 포함되지 않음).
 - USB 포트: USB 전원 장치에 최대 1 amp까지 전원을 제공합니다.*

* 30 시리즈 프레임에는 충전 기능이 지원되지 않습니다.

시작에 앞서

초기 설정

콘솔 전원을 처음 켜면 초기 설정을 하라는 메시지가 표시됩니다.

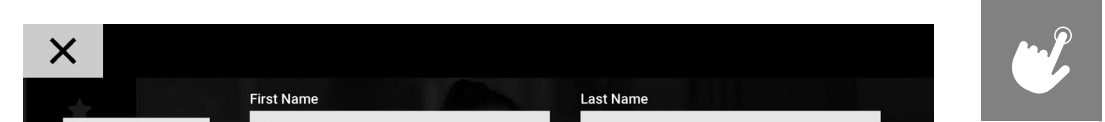
- 언어, 타임존, 시간 형식 및 측정 단위를 선택하고 확인하려면 → 을(를) 누릅니다.

네트워크 설정

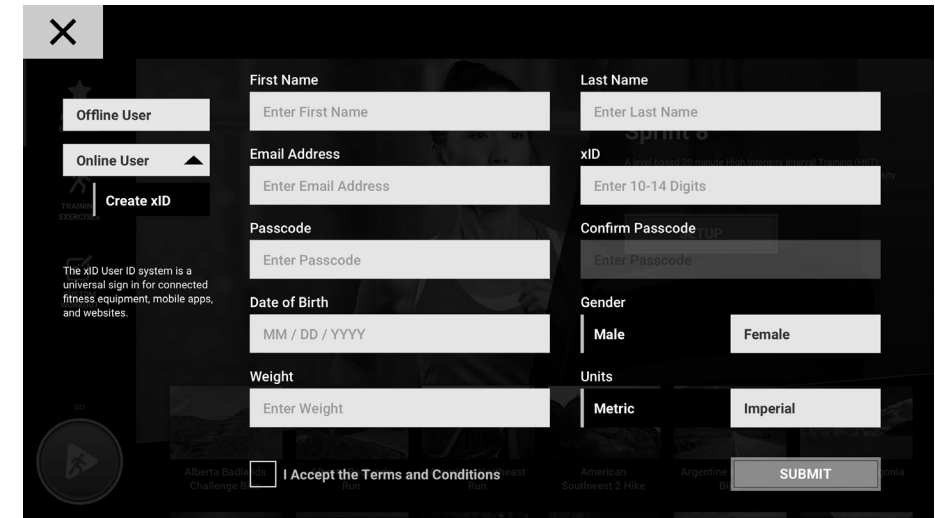
- 화면에 인식되어 표시되는 사용 가능한 무선 네트워크를 선택합니다. 네트워크가 보이지 않으면 기타 옵션을 통해 수동으로 추가할 수 있습니다. 이 때 Wi-Fi를 설정하지 않을 경우 → 을(를) 터치합니다.
- 키보드를 사용하여 Wi-Fi 네트워크 암호를 입력합니다. ✓ 을(를) 눌러 확인합니다.
- Wi-Fi 연결 상태 및 신호 강도는 디스플레이 오른쪽 상단에 ̶ 기호로 표시됩니다. 계속하려면 → 을(를) 터치합니다.

모델 설정

- 콘솔 및 프레임 일련 번호를 입력하고 종료하려면 ✓ 을(를) 터치합니다.



영하



사용자 설정

사용자를 생성하려면 ̶ 을 터치한 다음 새 사용자를 터치합니다.

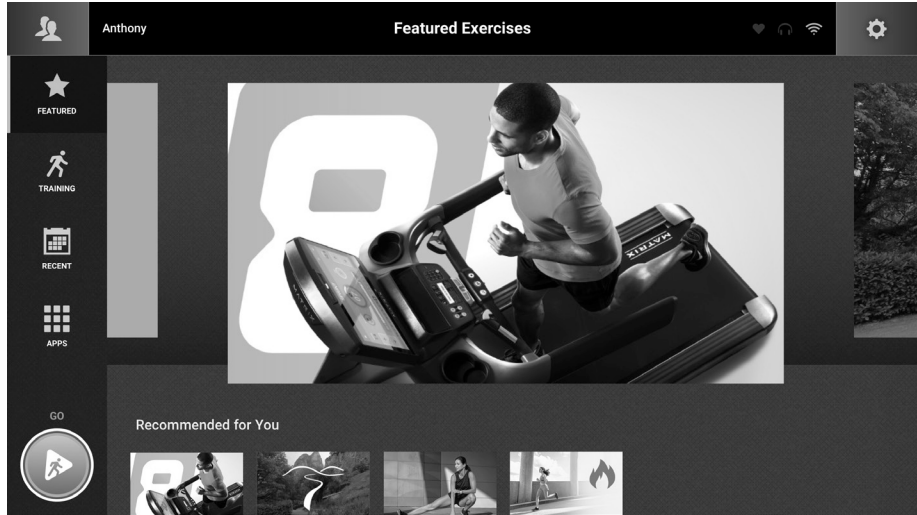
오프라인 사용자 계정을 생성함으로써 귀하의 정보가 콘솔에 저장되고 ViewFit과 공유되지 않습니다.

- 귀하의 정보를 서식 필드에 입력합니다.
- 입력한 정보를 검토하고 이용 약관에 동의함 상자를 선택하여 이용 약관을 검토합니다. 동의를 선택합니다.
- 계정 설정을 완료하려면 제출을 선택합니다.

또는,

xID 계정으로 로그인하거나 xID 계정을 생성하여 온라인 사용자로 로그인합니다. 운동 데이터는 **Viewfit.com**에 저장되어 온라인으로 공유됩니다

- 이미 xID가 있는 경우 xID와 암호로 로그인합니다.
- xID를 생성하려면 귀하의 정보를 서식 필드에 입력합니다.
- 입력한 정보를 검토하고 이용 약관에 동의함 상자를 선택하여 이용 약관을 검토합니다. 동의를 선택합니다.
- 계정 설정을 완료하려면 제출을 선택합니다.

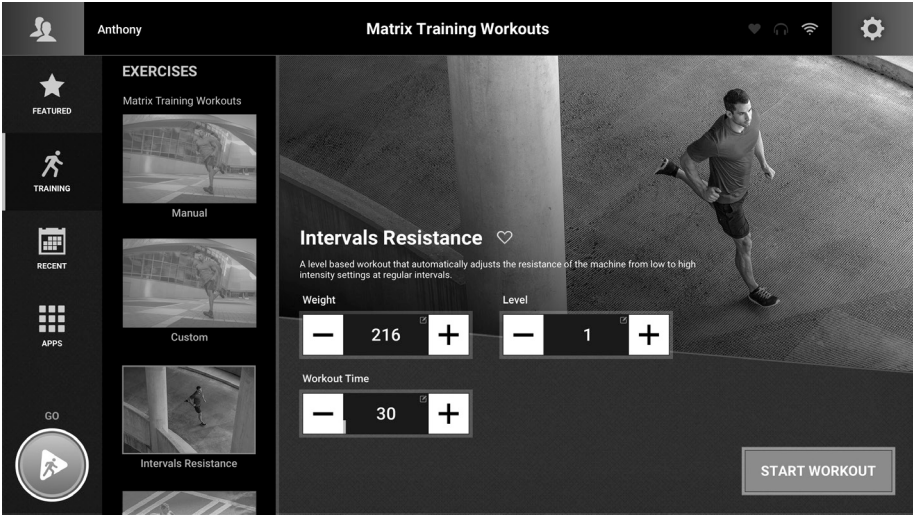


시작하기

- 1) 근처에 기구 이동에 방해가 되는 물체가 없는지 확인하십시오.
- 2) 전원 코드를 연결하고 기구의 전원을 켭니다(참고: 일부 기구에는 전원 스위치가 없습니다).

트레드밀만 해당:

- 3) 트레드밀의 사이드레일 위에 서 있는 상태에서 시작합니다.
- 4) 안전 키 클립을 옷에 부착하여 안정감 있고 작동 중 분리되지 않는지 확인합니다.
- 5) 안전 키를 안전 키 구멍에 삽입합니다.

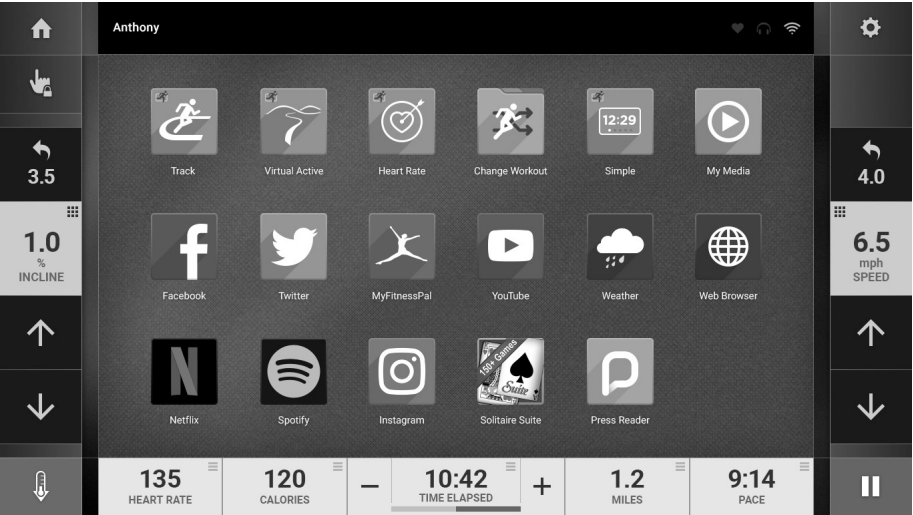


운동 설정

- 6) 매뉴얼 운동을 시작하려면 **GO**를 터치하세요. 시간, 거리 및 칼로리는 모두 0부터 카운트됩니다. 또는,
 - 7) **FEATURED**, **트레이닝**, **최근** 또는 **앱** 화면에서 옵션을 선택합니다.
 - **— +** 을(를) 사용하여 운동 설정을 조정합니다.
 - 키패드를 열어 번호를 입력하려면 **☑** 을(를) 터치합니다.
 - 추천 운동에서 즐겨찾기에 운동을 추가하려면 **♡** 을(를) 터치합니다.
 - 8) 운동을 시작하려면 **운동 시작**을 터치합니다.

운동 완료

운동이 완료되면 운동 결과가 2분 동안 콘솔에 계속 표시되며 최근 운동 및 ViewFit에 자동으로 저장되고, xID 약관에 동의하면 로그인됩니다.



홈 화면

- 화면 하단의 **운동 피드백** 디스플레이를 변경하려면 **≡**을(를) 터치합니다.
- 앱을 사용하는 동안 홈화면으로 돌아가려면 **🏠** 를 누릅니다.
- 음량을 조절하거나, **BLUETOOTH** 장치를 페어링하거나 오디오 소스 (Netflix, My Media, Virtual Active 등)를 변경하려면 **⚙** 을(를) 터치합니다.
- 저항 레벨, 속도 또는 경사도를 증가 또는 감소하려면 **↓ ↑** 을(를) 터치합니다.
- 키패드를 사용하여 저항 레벨, 속도 또는 경사도를 설정하려면 **⌨** 을(를) 터치합니다. 변경을 확인하려면 **☑** 을(를) 누릅니다.
- 저항 레벨, 속도 또는 경사도를 이전 설정으로 다시 변경하려면 **↶** 을(를) 터치합니다.
- 운동을 일시 정지하려면 **⏸** 을(를) 누르고 다시 시작하려면 **▶** 을(를) 터치합니다. 일시 정지한 상태에서 운동을 종료하려면 **■** 을(를) 터치합니다.
- 운동 지속시간을 늘리거나 줄이려면 **— +** 을(를) 터치합니다.
- 쿨 다운 모드를 입력하려면 **↓** 을(를) 터치합니다. 신체가 운동에서 회복할 수 있도록 운동 강도를 줄이면서 몇 분 동안 정리운동을 유지하세요.
- 화면을 잠그려면 **🔒** 을(를) 터치합니다. 화면 잠금을 해제하고 화면 터치가 가능하도록 하려면 다시 터치합니다.

BLUETOOTH

콘솔은 Bluetooth를 통해 카테고리별로 하나의 장치에 연결할 수 있습니다.

- 스피커/헤드폰
- 심박수 모니터

호환 장치에 연결하는 방법:

- 1) 장치 페어링 **🔗**은 설정 메뉴에서 액세스할 **⚙** 수 있습니다.
- 2) 장치에서 Bluetooth를 활성화하고 인식되는지 확인합니다.
- 3) 목록에서 적절한 카테고리를 터치합니다. Bluetooth 장치는 몇 초 후 오른쪽에서 나타나야 합니다.
- 4) 장치 이름을 터치하고 화면의 지시에 따라 장치를 페어링합니다. 페어링되면, **♡** 또는 **🎧**가 강조 표시되고 메시지 표시줄의 오른쪽 상단에 나타납니다.

* 모든 Bluetooth 프로토콜이 호환되지는 않습니다.

USB 오디오/비디오

콘솔은 USB를 통해 내 미디어 앱의 미디어를 스트리밍할 수 있습니다. 지원되는 장치에는 USB 플래시 드라이브(최대 16 GB), Windows 휴대폰/태블릿 및 안드로이드 휴대폰/태블릿이 포함됩니다.

지원되는 미디어 유형:

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

운동 중 미디어 재생하는 방법:

- 1) 장치의 잠금 상태를 풀어 디스플레이 바로 밑에 있는 USB 포트 **🔌**에 연결합니다.
- 2) 내 미디어 앱을 열고 미디어 소스 목록에서 USB 장치 이름을 선택합니다.
- 3) 파일에 액세스하고 미디어를 재생하려면 상단의 오디오 **🎵** 또는 비디오 **🎬** 탭을 선택합니다.

오디오 인/아웃

디스플레이 바로 밑에 있는 오디오 입력 잭 **🎵**에 장치를 연결하여 콘솔 스피커를 통해 오디오를 재생할 수 있습니다. 콘솔 스피커 대신 사용하려면 헤드폰을 오디오 출력 잭 **🎧**에 연결합니다.





앱과 엔터테인먼트

앱 사용 가능성은 변경될 수 있습니다. 일부 앱은 모든 지역에서 사용할 수 없습니다. 추가 앱을 사용할 수도 있습니다. 운동과 기능은 모델 유형, 콘솔 구성, 소프트웨어 버전 및 구입한 옵션에 따라 다릅니다.

내 미디어
USB 포트를 통해 화면에서 오디오와 비디오 파일을 연결하고 제어합니다.

HDMI (XUR/XIR ONLY)*
고화질 LED 화면에서 장치를 미러링하려면 HDMI를 통해 휴대폰이나 태블릿에 손쉽게 연결합니다. 또는 스트리밍 미디어 장치에서 즐겨찾는 앱을 재생합니다.

NETFLIX
운동을 하는 동안 Netflix 동영상을 검색하고 시청합니다. 콘텐츠에 액세스하려면 Netflix 계정이 필요합니다.

HULU
운동을 하는 동안 Hulu 동영상을 검색하고 시청합니다. 콘텐츠에 액세스하려면 Hulu 계정이 필요합니다.

SPOTIFY
운동을 하는 동안 좋아하는 음악을 검색하고 들입니다.

YOUTUBE
운동을 하는 동안 YouTube 동영상을 검색하고 시청합니다.

FACEBOOK
운동을 하는 동안 Facebook 페이지를 검색합니다.

TWITTER
운동을 하는 동안 Twitter 피드에 액세스합니다.

INSTAGRAM
운동을 하는 동안 Instagram 피드를 검색합니다.

MYFITNESSPAL
영양 앱을 사용하여 가장 빠르고 가장 간편한 MyFitnessPal로 체중을 줄이세요.

날씨
지역 날씨 정보를 가져옵니다.

웹 브라우저
운동을 하는 동안 인터넷에 액세스합니다.

KINDLE READER (XUR/XIR만 해당)
운동을 하는 동안 eBook에 액세스하고 읽습니다.

FLIPBOARD
운동을 하는 동안 읽을 수 있는 디지털 뉴스 스탠드를 검색합니다.

PRESS READER
운동을 하는 동안 읽을 수 있는 디지털 뉴스 스탠드를 검색합니다.

SOLITAIRE SUITE
운동을 하는 동안 온라인 솔리테어 게임을 합니다.

* 용어 HDMI 및 HDMI 로고는 HDMI Licensing Administrator, Inc.의 상표 또는 등록 상표입니다(HDMI 케이블, 미디어 플레이어 및 장치는 포함되지 않음).

무선 요건: 2.4/5 GHz 범위 802.11b/g/n/ac, 최소 속도 5 MBPS.

사용 가능한 프로그램

모델	트레드밀		ASCENT		ELLIPTICAL		자전거		CLIMBMILL	
콘솔	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
트레이닝 프로그램										
매뉴얼	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
지방 연소 (A30, E30, R30, U30, C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
Rolling Hills	●	●				●		●		●
인터벌(저항)			●	●	●	●	●	●	●	●
인터벌(경사도)	●	●								
일정한 와트 (A50, E50, R50, U50)			●	●	●	●	●	●		
Glutes				●						
GOALS 프로그램										
Time	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
거리	●	●	●	●	●	●	●	●		
칼로리	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
플로어									●	●
타겟 심박수 프로그램										
경사도		●								
속도	●	●								
저항			●	●	●	●	●	●	●	●
SPRINT 8 프로그램										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
VIRTUAL ACTIVE 프로그램										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LANDMARKS 프로그램										
									●	●





타겟 심박수

트레드밀

타겟 심박수 - 속도

- 경사도와 속도는 가령 준비 운동과 정리 운동 시 사용자가 언제든지 조정할 수 있습니다.
- 운동 속도 범위는 0.5 MPH / 0.8 KPH부터 운동 설정 중 사용자가 설정한 최대치까지입니다.
- 준비 운동 후 속도는 THR의 5비트 이내가 되도록 매 20초마다 0.3 MPH / 0.5 KPH 자동 조절합니다.
- 속도는 프로그램 설정 중 설정된 최대 속도를 초과하지 않습니다.
- 정리운동 중 속도는 현재 속도의 60% 또는 4 MPH / 6.4KPH까지 감소하며(이 가운데 더 느린 값 선택) 경사도는 0으로 감소합니다.
- 심박수가 감지되지 않거나 신호가 손실되면, 속도는 60초 동안 같은 레벨을 유지한 다음 최소 속도에 도달할 때까지 매 10초마다 0.6 MPH / 1.0 KPH 감소하나 경사도는 변하지 않고 유지됩니다.
- 사용자의 심박수가 20초 동안 최대 심박수를 초과하면 프로그램은 종료됩니다.

타겟 심박수 - 경사도(XUR/XIR 콘솔만 해당)

- 경사도와 속도는 가령 준비 운동과 정리 운동 시 사용자가 언제든지 조정할 수 있습니다.
- 운동 경사도 범위는 0%부터 운동 설정 중 사용자가 설정한 최대치까지입니다.
- 준비 운동 후 경사도는 최대 심박수(%)의 5비트 이내가 되도록 매 5초마다 0.5% 자동 조절합니다.
- 경사도는 프로그램 설정 중 설정된 최대 경사도를 초과하지 않습니다.
- 정리운동 중 속도는 현재 속도의 60% 또는 4 MPH / 6.4KPH까지 감소하며(이 가운데 더 느린 값 선택) 경사도는 0으로 감소합니다.
- 심박수가 감지되지 않거나 신호가 손실되면, 속도는 60초 동안 같은 레벨을 유지한 다음 최소 속도에 도달할 때까지 매 10초마다 0.6 MPH / 1.0 KPH 감소하나 경사도는 변하지 않습니다.
- 사용자의 심박수가 5초 동안 최대 심박수를 초과하면 프로그램은 종료됩니다.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

타겟 심박수 - 저항

- 저항과 경사도(A30 & A50만 해당)는 가령 준비 운동과 정리 운동 시 사용자가 언제든지 조절할 수 있습니다.
- 운동 저항 범위는 1부터 운동 설정 중 사용자가 설정한 최대치까지입니다.
- 준비 운동 후 저항은 최대 심박수(%)의 5비트 이내가 되도록 매 10초마다 1 저항 레벨씩 자동 조절합니다.
- 저항은 프로그램 설정 중 설정된 최대 저항을 초과하지 않습니다.
- 정리 운동 중 저항은 1까지 감소하며 경사도는 0까지 감소합니다.
- 심박수가 감지되지 않거나 신호가 손실되면, 저항은 60초 동안 같은 레벨을 유지한 다음 최소 저항에 도달할 때까지 매 10초마다 1 저항 레벨 감소합니다. 경사도(A30 & A50만 해당)는 변하지 않고 유지됩니다.
- 사용자의 심박수가 10초 동안 최대 심박수를 초과하면 프로그램은 종료됩니다.



قبل المتابعة، اعثر على الأرقام التسلسلية الموجودة على ملصقات الباركود وأدخلها في المساحات المتوفرة أدناه.

رقم تسلسل وحدة التحكم

--

رقم تسلسل الإطار

--

وحدة التحكم

XER ☐	XIR ☐	XUR ☐
------------------------------	------------------------------	------------------------------

الموديل

MATRIX	□ TF50	□ TF30
جهاز المشى القابل للطي من MATRIX	□ T70 □ T75	□ T30 □ T50
جهاز التمرين الإهليجي الهوائي من MATRIX	□ E50	□ E30
جهاز تمرين الصعود من MATRIX	□ A50	□ A30
دراجة الجلوس من MATRIX	□ R50	□ R30
الدراجة القائمة من MATRIX	□ U50	□ U30
MATRIX CLIMBMILL	□ C50	

*مَدْخُلُ ابْلِ اصْتِالِ دَنْعِ هَالِ عَأْ دِرَاوِلِ تَامُولِ عَمَلِ مَدْخُتِ سَا *



قبل البدء

الإعداد الأولي

عند تشغيل وحدة التحكم للمرة الأولى، ستم مطالبتك بإجراء إعداد أولي.

- حدد لغتك، وتنسيق الوقت ووحدة القياس والمس → للتأكيد.

إعداد الشبكة

- اختر من بين الشبكات اللاسلكية المتاحة التي تم اكتشافها والمعروضة على الشاشة. إذا لم تظهر شبكتك، فيمكنك إضافتها يدويًا باستخدام الخيار OTHER (شبكة أخرى). إذا لم تكن ترغب في إعداد شبكة واي فاي في هذا الوقت، فالمس →.

- استخدم لوحة الأرقام لإدخال كلمة مرور شبكة واي فاي. المس ✓ للتأكيد.

- يتم تحديد حالة اتصال واي فاي وقوة الإشارة من خلال رمز  الموجود في الركن العلوي الأيمن من الشاشة. المس → للمتابعة.

إعداد الموديل

- أدخل الرقم التسلسلي لوحدة التحكم والإطار والمس ✓ للإنهاء.

×

Offline User

Online User

Create xID

The xID User ID system is a universal sign in for connected fitness equipment, mobile apps, and websites.

First Name

Enter First Name

Last Name

Enter Last Name

Email Address

Enter Email Address

xID

Enter 10-14 Digits

Passcode

Enter Passcode

Confirm Passcode

Enter Passcode

Date of Birth

MM / DD / YYYY

Gender

Male

Female

Weight

Enter Weight

Units

Metric

Imperial

I Accept the Terms and Conditions

SUBMIT

إعداد المستخدم

لإنشاء مستخدم، المس  ثم مستخدم جديد.

بإنشاء حساب **مستخدم غير متصل**، سيتم حفظ معلوماتك في وحدة التحكم وعدم مشاركتها مع برنامج ViewFit.

- أدخل معلوماتك في حقول الشكل.

- راجع معلوماتك وحدد المربع **accept the terms and conditions** (أقبل الشروط والأحكام) لمراجعة **الشروط والأحكام**. حدد **ACCEPT (قبول)**.

- حدد **SUBMIT (إرسال)** لاستكمال إعداد حسابك.

أو...

سجّل الدخول باسم **ONLINE USER (مستخدم غير متصل)** بتسجيل الدخول بهذا الاسم أو إنشاء حساب xID. سيتم حفظ بيانات التمرين الخاصة بك ومشاركتها عبر الإنترنت على موقع **Viewfit.com**.

- إذا كان لديك حساب xID بالفعل، فسجّل الدخول بمُعرف xID ورمز المرور.

- لإنشاء حساب xID، أدخل معلوماتك في حقول الشكل.

- راجع معلوماتك وحدد المربع **accept the terms and conditions** (أقبل الشروط والأحكام) لمراجعة **الشروط والأحكام**. حدد **ACCEPT (قبول)**.

- حدد **SUBMIT (إرسال)** لاستكمال إعداد حسابك.



XIR معروض

وصف وحدة تحكم XUR/XIR/XER

ملاحظة: يوجد غشاء واقٍ رفيع من البلاستيك الشفاف على غطاء وحدة التحكم ويتعين إزالته قبل الاستخدام.

تضم وحدات تحكم XUR وXIR وXER شاشات باللمس متكاملة. حيث يتم توضيح كافة المعلومات المطلوبة للتمارين على الشاشة. ونوصي بشدة باستكشاف واجهة هذه الشاشة.

(A) انطلق: اضغط عليه لبدء برنامج البدء السريع.

(B) أبرز التمارين: اضغط عليه للاختيار من بين عدد من البرامج المميزة والموصى بها والمفضلة لديك.

(C) التدريب: اضغط عليها للاختيار من بين عدد من البرامج مسبقا ضبط.

(D) جديد: اضغط عليه لعرض وتشغيل أحدث التمارين.

(E) التطبيقات: اضغط عليه لبدء تطبيق ترفيهي وتمرين يدوي.

(F) قائمة المستخدم: حدد مستخدماً أو صيفاً حالياً أو أضف مستخدماً.

(G) قائمة الإعدادات: الوصول إلى ضوابط مستوى الصوت، وإقتران بلوتوث، وإعداد اتصال واي فاي، إلى جانب إعدادات الجهاز.

(H) قابس سماعة الرأس: وصل سماعة الرأس بوحدة التحكم لاستخدامها بدلاً من سماعات وحدة التحكم.

(I) مدخل الصوت: وصل مُشغل الوسائط الخاص بك بوحدة التحكم مستخدماً كبل مهاتن الصوت المرفق.

(J) مصباح توفير الطاقة: يوضح ما إذا كان الجهاز في وضع توفير الطاقة. اضغط على أي مفتاح لتنشيط الجهاز.

(K) منفذ USB: استخدمه للوصول إلى الوسائط من أجهزة متوافقة ولتثبيت تحديثات البرنامج. يشحن أغلب الأجهزة حتى 2.4 أمبير*

(L) السماعات: تشغيل الصوت عبر السماعات.

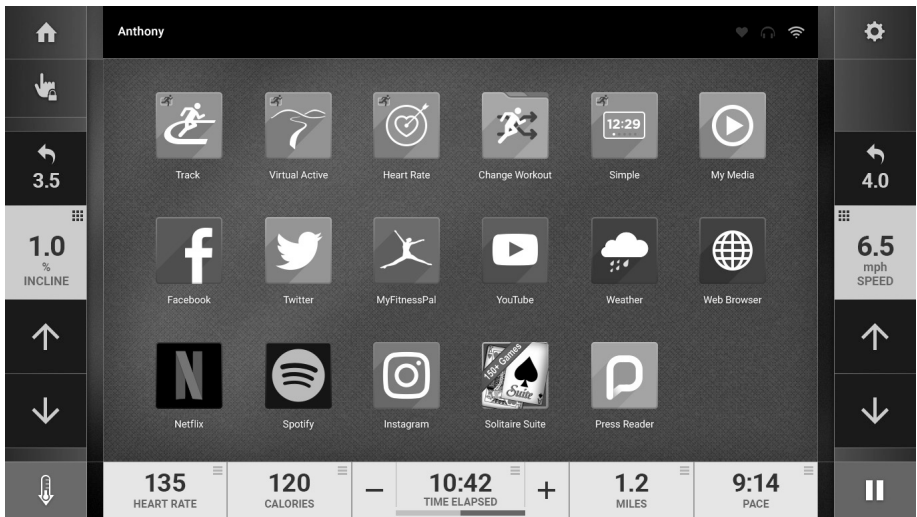
(M) رف القراءة: يحمل مادة القراءة أو جهازاً إلكترونياً.

(N) الجزء الخلفي من وحدة التحكم (XUR وXIR فقط)

- منفذ HDMI: وصل هاتفك أو جهازك اللوحي بسهولة عبر HDMI لعرض محتويات جهازك على شاشة LED عالية الوضوح. أو شغل تطبيقاتك المفضلة من جهاز بث الوسائط. (كبلات HDMI، ومُشغل الوسائط والأجهزة غير مرفقة).

- منفذ USB: يزود أجهزة USB بالطاقة حتى 1 أمبير*.

* الشحن غير مدعوم لإطارات series 30.



الشاشة الرئيسية

- المس لتغيير نتائج التمرين المعروضة أسفل الشاشة.
- عند استخدام أحد التطبيقات، المس للرجوع إلى الشاشة الرئيسية.
- المس لضبط مستوى الصوت، أو إقران جهاز بلوتوث أو تغيير مصدر الصوت (Netflix, My Media, Virtual Active، وما إلى ذلك).
- المس لزيادة أو خفض مستوى المقاومة أو السرعة أو الميل.
- المس لاستخدام لوحة الأرقام من أجل ضبط مستوى المقاومة أو السرعة أو الميل. اضغط على لتأكيد التغيير.
- المس لتغيير مستوى المقاومة أو السرعة أو الميل وإعادته إلى الإعداد السابق.
- المس لإيقاف التمرين بشكل مؤقت والمس لاستئناف التمرين. أثناء الإيقاف المؤقت، المس لإنهاء التمرين.
- المس لزيادة أو خفض مدة التمرين.
- المس للدخول في وضع الإبطاء. يستمر الإبطاء لمدة خمس دقائق تقل خلالها شدة التمرين، مما يسمح للجسم بالتعافي عقب التمرين.
- المس لقفل الشاشة. والمسّه مجددًا لإلغاء قفل الشاشة وتفعيل ميزة اللمس مجددًا.

بلوتوث

يمكن لوحدة التحكم الاتصال من خلال بلوتوث بجهاز واحد لكل فئة:

- السماعات/ سماعات الرأس
- أجهزة مراقبة معدل النبضات

توصيل جهازك المتوافق:

- (1) يمكن الوصول إلى إقران الجهاز من قائمة الإعدادات .
- (2) قم بتمكين ميزة بلوتوث على جهازك وتأكد من أنها قابلة للاكتشاف.
- (3) المس الفئة الملائمة من القائمة. يجب أن يظهر جهاز بلوتوث جهة اليمين بعد عدة ثوانٍ.
- (4) المس اسم الجهاز واتبع التوجيهات التي تظهر على الشاشة لإقران الجهاز. بمجرد حدوث الاقتران، يتم تمييز أو .

* ليست جميع بروتوكولات بلوتوث متوافقة.

الصوت/الفيديو عبر USB

يمكن لوحدة التحكم بث الوسائط في تطبيق **MY MEDIA** من خلال USB. تشمل الأجهزة المدعومة محركات فلاش USB (تصل سعتها إلى 16 جيجابايت)، وهواتف/ أجهزة لوحة بنظام ويندوز، وهواتف/ أجهزة لوحة بنظام أندرويد.

أنواع الوسائط المدعومة هي كالتالي:

- الصوت – MP3، AAC، M4A، 3GP، WAV و AAC
- الفيديو – H.263 (3GP، MP4) و H.264 (MP4، MOV)

تشغيل الوسائط في أثناء التمرين:

- (1) قم بإلغاء قفل جهازك ووصله بمنفذ USB الموجود أسفل الشاشة.
- (2) افتح تطبيق **MY MEDIA** وحدد اسم جهاز USB من قائمة مصدر الوسائط.
- (3) حدد صفحة الصوت أو الفيديو في الأعلى للوصول إلى الملفات وتشغيل الوسائط.

إدخال/ إخراج الصوت

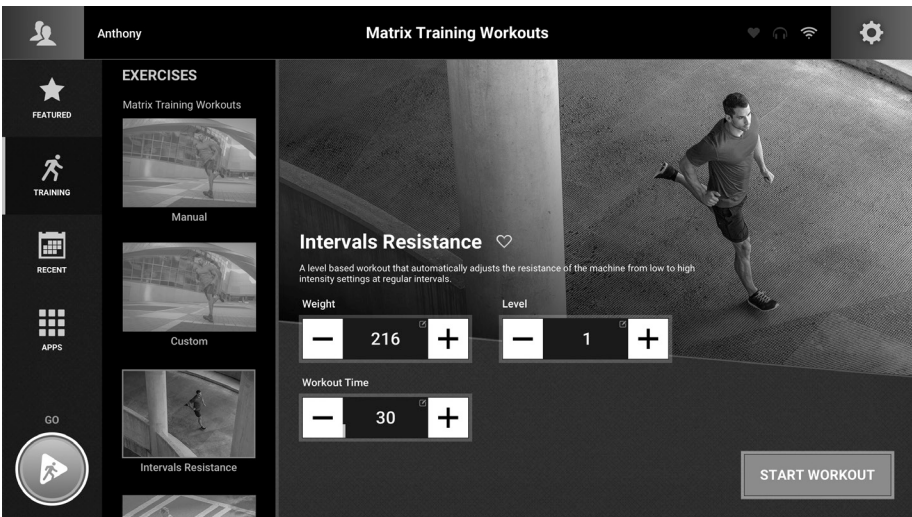
يمكنك تشغيل الصوت عبر سماعات وحدة التحكم من خلال توصيل الجهاز بمقيس إدخال الصوت الموجود أسفل الشاشة. وصل سماعة الرأس بمقيس إخراج الصوت لاستخدامها بدلاً من سماعات وحدة التحكم.

الاستعداد للبدء

- (1) تحقق من عدم وجود أشياء قريبة، من شأنها إعاقة حركة الجهاز.
- (2) وصل كبل التيار الكهربائي بمصدر التيار وقم بتشغيل الجهاز (ملاحظة: لا تحتوي بعض الأجهزة على مفتاح تيار كهربائي).

أجهزة المشي فقط:

- (3) قف فوق الحواجز الجانبية لجهاز المشي.
- (4) اربط مشبك مفتاح السلامة بجزء من ملابسك مع التأكد من ثباته وعدم انفصاله أثناء التمرين.
- (5) أدخل مفتاح السلامة في ثقب مفتاح السلامة.



إعداد التمرين

- (6) المس **GO (انطلق)** لبدء تمرين يدوي. سيتم بدء حساب الوقت والمسافة والسرعات الحرارية جميعاً من الصفر. أو...
- (7) حدد أحد الخيارات من شاشات **FEATURED (أبرز التمارين)**، **TRAINING (تمرين)**، **RECENT (جديد)** أو **APPS (تطبيقات)**.
- استخدم لضبط إعدادات التمرين.
- المس لفتح لوحة أرقام لإدخال الأرقام.
- المس لإضافة تمرين إلى **FAVORITES (المُفضلة)** على شاشة **FEATURE EXERCISES (أبرز التمارين)**.
- (8) المس **START WORKOUT (بدء التمرين)** لبدء التمرين.

إنهاء التمرين

عند استكمال التمرين، سوف يستمر عرض نتائج التمرين الخاصة بك على وحدة التحكم لمدة دقيقتين ثم يتم حفظها تلقائيًا إلى تمارين **RECENT (جديد)** الخاصة بك ViewFit في حالة قبول شروط وأحكام xID وقيامك بتسجيل الدخول.



البرامج المتاحة

الموديل وحدة التحكم	جهاز المشي		جهاز الصعود		الجهاز الإهليجي		الدراجة		CLIMBMILL	
	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER
برامج التدريب										
يدوي	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
(A30, E30, R30, U30, C50) Fat Burn					•	•	•	•	•	•
Rolling Hills	•	•			•				•	•
(Resistance) Intervals					•	•	•	•	•	•
(Incline) Intervals	•	•								
(A50, E50, R50, U50) Constant Watts					•	•	•	•		
Glutes										
برامج الأهداف										
Time	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
المسافة	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Floors									•	•
برامج معدل النبضات المستهدف										
الميل		•								
السرعة	•	•								
المقاومة					•	•	•	•	•	•
برنامج SPRINT 8										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
برنامج VIRTUAL ACTIVE										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
برنامج LANDMARKS										
									•	•

التطبيقات والترفيه

يخضع توافر التطبيقات للتغيير. ولا تتوفر بعض التطبيقات في جميع المناطق. وقد تصبح بعض التطبيقات الإضافية متاحة. تختلف التمارين والميزات حسب نوع الموديل، وتكوينات وحدة التحكم، وإصدارات البرامج والخيارات المشتراة.

**MY MEDIA**
وصل ملفات الصوت والفيديو وتحكم فيها على الشاشة من خلال منفذ USB.

**HDMI (XUR/XIR فقط)***
وصل هاتفك أو جهازك اللوحي بسهولة عبر HDMI لعرض محتويات جهازك على شاشة LED عالية الوضوح. أو شغل تطبيقاتك المفضلة من جهاز بث الوسائط.

**NETFLIX**
استعرض وشاهد مقاطع فيديو تنفليكس أثناء التمرين. مطلوب إدخال حساب تنفليكس من أجل الوصول إلى المحتوى.

**HULU**
استعرض وشاهد مقاطع فيديو هولو أثناء التمرين. مطلوب إدخال حساب هولو من أجل الوصول إلى المحتوى.

**SPOTIFY**
استعرض واستمع إلى المقاطع الموسيقية المفضلة لك أثناء التمرين.

**YOUTUBE**
استعرض وشاهد مقاطع فيديو يوتيوب أثناء التمرين.

**FACEBOOK**
استعرض صفحة فيس بوك الخاصة بك أثناء التمرين.

**TWITTER**
اطلع على تغريدات تويتر أثناء التمرين.

**INSTAGRAM**
استعرض حسابك على إنستجرام أثناء التمرين.

**MYFITNESSPAL**
افقد وزنك مع MyFitnessPal، تطبيق التغذية الأسرع والأسهل في الاستخدام.

**WEATHER**
احصل على معلومات عن حالة الطقس المحلية.

**WEB BROWSER**
اتصل بشبكة الويب أثناء التمرين.

**KINDLE READER (XUR/XIR فقط)**
اتصل بالكتب الإلكترونية وأقرأها أثناء التمرين.

**FLIPBOARD**
استعرض منصة الصحف والمجلات الرقمية المتاحة أثناء التمرين.

**PRESS READER**
استعرض منصة الصحف والمجلات الرقمية المتاحة أثناء التمرين.

**SOLITAIRE SUITE**
مارس ألعاب سوليتير الإلكترونية أثناء التمرين.

* يعتبر مصطلح HDMI وشعار HDMI علامتين تجاريتين أو علامتين تجاريتين مسجلتين لشركة HDMI Licensing Administrator, Inc. يُرجى العلم بأن كيلاات HDMI، ومُشغل الوسائط والأجهزة غير مرفقة.

المتطلبات اللاسلكية: 802.11b/g/n/ac في نطاق 2.4/5 جيجاهرتز، الحد الأدنى للسرعة 5 ميجابايت في الثانية.





معدل النبضات المستهدف

الخطوة الأولى لمعرفة كثافة التمرين المناسبة هي التعرف على أقصى معدل نبضات لك (أقصى معدل نبضات = 221 - (0.64 × عمرك). توفر الطريقة القائمة على العمر توقعًا إحصائيًا متوسطًا لأقصى معدل نبضات لك وهي طريقة جيدة تصلح لأغلب المتمرّنين، لا سيما هؤلاء الذين لم تسبق لهم ممارسة تمارين معدل النبضات. وأكثر الطرق دقة لتحديد الحد الأقصى لمعدل نبضاتك هو إجراء اختبار إكلينيكي على يد طبيب قلب أو اختصاصي فيسيولوجيا التمارين من خلال اختبار الإجهاد الأقصى. إذا كان عمرك أكثر من 40 سنة، أو كنت تعاني من الوزن الزائد، أو قضيت أوقاتًا طويلة في الجلوس لعدة سنوات أو كان لديك تاريخ عائلي من الإصابة بأمراض القلب، فنوصيك بإجراء اختبارات إكلينيكية.

يعرض هذا المخطط أمثلة على نطاق معدل النبضات للمتمرّنين البالغين 30 سنة في 5 نطاقات مختلفة لمعدل النبضات. على سبيل المثال، يكون أقصى معدل نبضات لشخص يبلغ 30 سنة هو 211 - (0.64 × 30) = 192 نبضة في الدقيقة و90% من أقصى معدل للنبضات هو 192 × 0.9 = 173 نبضة في الدقيقة.

استخدام وظيفة معدل النبضات

لا تعد وظيفة قياس معدل النبضات في هذا المنتج جهازًا طبيًا. وفي حين توفر مقابض قياس معدل النبضات تقديرًا تقريبيًا لمعدل النبضات الفعلي، فلا يجب الاعتماد عليها عند الحاجة لأخذ قراءات دقيقة. قد يستفيد بعض الأشخاص، بمن فيهم المنضمون إلى برنامج إعادة تأهيل القلب، من استخدام نظام بديل لمراقبة معدل النبضات مثل حزام المعصم أو الصدر. هناك عدة عوامل، مثل حركة المستخدم، من شأنها التأثير على دقة قراءة معدل النبضات. وتهدف قراءة معدل النبضات لأن تكون فقط عاملاً مساعدًا أثناء التمرين لتحديد توجهات معدل النبضات بوجه عام. يُرجى استشارة طبيبك في هذا الشأن.

ضع راحتي يديك مباشرةً على مقودي النبضات بالمقبض. يجب أن تمسك كلتا اليدين بالقضيبين حتى يتم تسجيل معدل النبضات. يستغرق ذلك 5 نبضات متتالية (20-15 ثانية) حتى يتم تسجيل معدل النبضات. عند الإمساك بمقودي النبضات، لا تحكم قبضتك عليهما. وإلا فقد يؤدي ذلك إلى رفع ضغط الدم. اجعل قبضتك مرتخية ومضمومة. قد تحصل على قراءة غير صحيحة إذا كنت تحكم قبضتك على مقودي النبضات على المقبض باستمرار. احرص على تنظيف أدوات استشعار النبضات لضمان المحافظة على التماس الملائم.

تحذير!

قد تكون أنظمة مراقبة معدل نبض القلب غير دقيقة. قد يؤدي التمرين بجهد مفرط إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغماء، فأوقف التمرين على الفور.

وحدة التحكم		بروتوكولات مُعدل نبضات القلب
XER		بلوتوث
XIR		بلوتوث
XUR		بلوتوث

مخططات البرامج

SPRINT 8 - A50

القسم	الإحماء	1	2	3	4	5	6	7	8	الإبطاء
الوقت	3:00	0:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
المستوى 1	المقاومة	1	3	1	3	1	4	1	6	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 2	المقاومة	1	4	1	4	1	5	1	7	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 3	المقاومة	1	5	1	5	1	6	1	8	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 4	المقاومة	1	6	1	6	1	7	1	9	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 5	المقاومة	1	7	1	7	1	8	1	10	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 6	المقاومة	2	8	2	8	2	9	2	11	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 7	المقاومة	2	9	2	9	2	10	2	12	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 8	المقاومة	2	10	2	10	2	11	2	13	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 9	المقاومة	2	11	2	11	2	12	2	14	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 10	المقاومة	2	12	2	12	2	13	2	15	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 11	المقاومة	2	13	2	13	2	14	2	16	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 12	المقاومة	2	14	2	14	2	15	2	17	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 13	المقاومة	2	15	2	15	2	16	2	18	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 14	المقاومة	2	16	2	16	2	17	2	19	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 15	المقاومة	2	17	2	17	2	18	2	20	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 16	المقاومة	3	18	3	18	3	19	3	21	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 17	المقاومة	3	19	3	19	3	20	3	22	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 18	المقاومة	3	20	3	20	3	21	3	23	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 19	المقاومة	3	21	3	21	3	22	3	24	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 20	المقاومة	3	22	3	22	3	23	3	25	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

القسم	الإحماء	1	2	3	4	5	6	7	8	الإبطاء
الوقت	3:00	0:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
المستوى 1	المقاومة	1	2	1	2	1	2	1	3	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 2	المقاومة	1	2	1	2	1	3	1	4	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 3	المقاومة	1	3	1	3	1	4	1	5	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 4	المقاومة	1	4	1	4	1	5	1	6	1
	الميل	0	30	0	30	0	30	0	30	0
المستوى 5	المقاومة	1	4	1	5	1	6	1	7	1
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 6	المقاومة	2	5	2	5	2	6	2	8	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 7	المقاومة	2	6	2	6	2	7	2	9	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 8	المقاومة	2	6	2	7	2	8	2	10	2
	الميل	0	40	0	40	0	40	0	40	0
المستوى 9	المقاومة	2	6	2	7	2	8	2	10	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 10	المقاومة	2	7	2	8	2	9	2	11	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 11	المقاومة	2	8	2	9	2	10	2	12	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 12	المقاومة	2	9	2	10	2	11	2	13	2
	الميل	0	50	0	50	0	50	0	50	0
المستوى 13	المقاومة	2	9	2	10	2	11	2	13	2
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 14	المقاومة	2	10	2	11	2	12	2	14	2
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 15	المقاومة	2	11	2	12	2	13	2	15	2
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 16	المقاومة	3	11	3	12	3	13	3	16	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 17	المقاومة	3	12	3	13	3	14	3	17	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 18	المقاومة	3	13	3	14	3	15	3	18	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 19	المقاومة	3	14	3	15	3	16	3	19	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0
المستوى 20	المقاومة	3	14	3	15	3	16	3	20	3
	الميل	0	60	0	60	0	60	0	60	0



معدل النبضات المستهدف

أجهزة المشى

معدل النبضات المستهدف - السرعة

- يمكن للمستخدم ضبط الميل والسرعة في أي وقت بما في ذلك خلال الإحماء والإبطاء.
- يتراوح نطاق سرعة التمرين من 0.5 ميل/ساعة / 0.8 كلم/ساعة إلى الحد الأقصى المُعَيّن من قبل المستخدم خلال إعداد التمرين.
- بعد الإحماء، يتم ضبط السرعة تلقائيًا على 0.3 ميل/ساعة / 0.5 كلم/ساعة كل 20 ثانية حتى يصبح معدل نبضاتك المستهدف في حدود 5 نبضات.
- لن تتجاوز السرعة الحد الأقصى المُعَيّن لها خلال إعداد البرنامج.
- سوف تقل السرعة خلال فترة الإحماء بنسبة 60% من السرعة الحالية أو تصل إلى 4 ميل/ساعة / 6.4 كلم/ساعة، أيهما أبطأ وسيقل الميل ليصل إلى 0.
- في حالة عدم الكشف عن معدل النبضات أو فقدان الإشارة، فستظل السرعة بنفس المستوى لمدة 60 ثانية ثم تبدأ في التناقص بمعدل 0.6 ميل/ساعة / 1.0 كلم/ساعة كل 10 ثوان حتى بلوغ الحد الأدنى للسرعة بينما يظل الميل دون تغيير.
- ينتهي البرنامج إذا تجاوز معدل نبضات المستخدم الحد الأقصى لمعدل النبضات لمدة 20 ثانية.

معدل النبضات المستهدف - الميل (وحدة تحكم XUR/XIR فقط)

- يمكن للمستخدم ضبط الميل والسرعة في أي وقت بما في ذلك خلال الإحماء والإبطاء.
- يتراوح نطاق الميل للتمرين من 0% إلى الحد الأقصى المُعَيّن من قبل المستخدم خلال إعداد التمرين.
- بعد الإحماء، يتم ضبط الميل تلقائيًا ليصبح 0.5% كل 5 ثوان حتى يصبح معدل نبضاتك المستهدف في حدود 5 نبضات من نسبة معدل النبضات الأقصى.
- لن يتجاوز الميل الحد الأقصى المُعَيّن له خلال إعداد البرنامج.
- سوف تقل السرعة خلال فترة الإحماء بنسبة 60% من السرعة الحالية أو تصل إلى 4 ميل/ساعة / 6.4 كلم/ساعة، أيهما أبطأ وسيقل الميل ليصل إلى 0.
- في حالة عدم الكشف عن معدل النبضات أو فقدان الإشارة، فستظل السرعة بنفس المستوى لمدة 60 ثانية ثم تبدأ في التناقص بمعدل 0.6 ميل/ساعة / 1.0 كلم/ساعة كل 10 ثوان حتى بلوغ الحد الأدنى للسرعة بينما يظل الميل دون تغيير.
- ينتهي البرنامج إذا تجاوز معدل نبضات المستخدم الحد الأقصى لمعدل النبضات لمدة 5 ثوان.

جهاز الصعود/الجهاز الإهليجي/الدراجة/CLIMBMILL

معدل النبضات المستهدف - المقاومة

- يمكن للمستخدم ضبط المقاومة والميل (A30 وA50) في أي وقت بما في ذلك خلال الإحماء والإبطاء.
- يتراوح نطاق المقاومة للتمرين من 1 إلى الحد الأقصى المُعَيّن من قبل المستخدم خلال إعداد التمرين.
- بعد الإحماء، يتم ضبط المقاومة تلقائيًا بمعدل مستوى مقاومة واحد كل 10 ثوان حتى يصبح معدل نبضاتك في حدود 5 نبضات من نسبة أقصى معدل نبضات.
- لن تتجاوز المقاومة الحد الأقصى المُعَيّن لها خلال إعداد البرنامج.
- خلال الإحماء، سوف تقل المقاومة لتصل إلى 1 ويقل الميل ليصل إلى 0.
- في حالة عدم الكشف عن معدل النبضات أو فقدان الإشارة، فستظل المقاومة بنفس المستوى لمدة 60 ثانية ثم تبدأ في التناقص بمعدل مستوى مقاومة واحد كل 10 ثوان حتى بلوغ الحد الأدنى للمقاومة. ولن يطرأ أي تغيير على الميل (A30 وA50 فقط).
- ينتهي البرنامج إذا تجاوز معدل نبضات المستخدم الحد الأقصى لمعدل النبضات لمدة 10 ثوان.

توفير الطاقة (وضع الاستعداد)

يضم هذا الجهاز ميزة خاصة تُسمى وضع توفير الطاقة. ويكون هذا الوضع نشطًا بشكل تلقائي. عند تنشيط وضع توفير الطاقة، سوف تدخل الشاشة في وضع الاستعداد (وضع توفير الطاقة) تلقائيًا بعد مرور 30 دقيقة من عدم النشاط تعمل هذه الميزة على توفير الطاقة من خلال تعديل أغلب الطاقة الواردة إلى الجهاز إلى أن يتم الضغط على أحد الأزرار.

إعادة ضبط رسالة التشحيم:

يجب عليك تشحيم سطح جهاز المشى أو سلاسل درجات جهاز ClimbMill على فترات منتظمة للمحافظة على الأداء الأمثل له. ستظهر رسالة على وحدة التحكم تخبرك متى يتطلب الجهاز التشحيم. تفضل بزيارة قسم الدعم على الموقع matrixfitness.com لمشاهدة مقاطع فيديو لكيفية إجراء الصيانة. يرجى الاتصال بقسم الدعم الفني للعملاء لطرح أي أسئلة بشأن التشحيم.

(1) المس الإعدادات ⚙ في الركن العلوي الأيمن من الشاشة.

(2) المس إعدادات الشاشة. ثم المس المكونات.

(3) المس زر RESET (إعادة الضبط) في قسم المسافة المتراكمة.

(4) المس الرئيسية 🏠 في الركن العلوي الأيسر للخروج من الإعدادات.



العنية

MATRIX



XUR XIR XER

© 2020 Johnson Health Tech
Rev 1.1 C CHS CHT THI ENG KOR ARE