

MATRIX

XIR XER XR

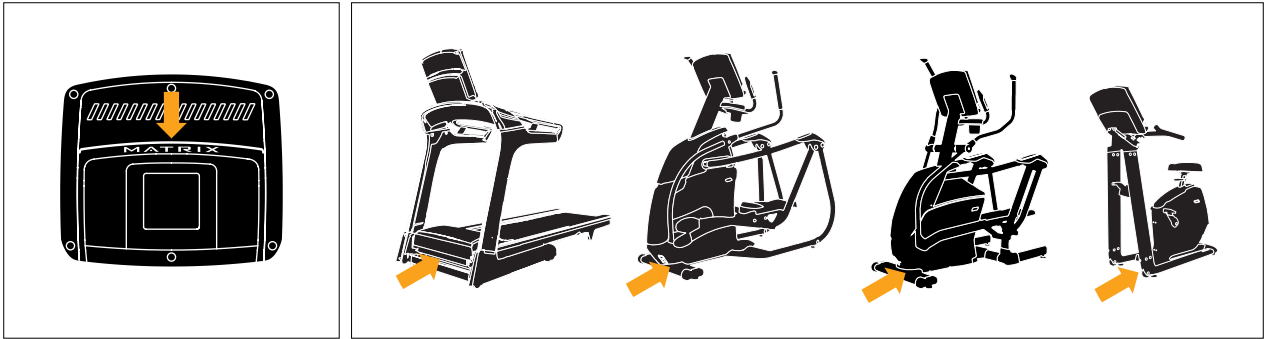




3	中文简体
22	中文繁體
41	ภาษาไทย
60	ENGLISH
79	한국어

操作指南

序列号位置



继续操作前, 请先找到位于条形码贴纸上的序列号, 然后将其填写到下方的框中。

仪表序列号

机架序列号

仪表

☐ XR☐ XER☐ XIR

型号

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX折叠式跑步机
☐ T50	☐ T70	MATRIX非折叠式跑步机
☐ E30	☐ E50	MATRIX椭圆机
☐ A30	☐ A50	MATRIX升降椭圆机(下半身)
☐ R30	☐ R50	MATRIX卧式健身车
☐ U30	☐ U50	MATRIX立式健身车

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。

* 联系维修服务时, 需要用到上述信息。



XR

中文简体



XR 仪表说明

注意:在仪表上包覆有一层透明的塑料保护膜,在使用之前应该将其拆除。

- A) **LCD 显示窗口:**显示锻炼反馈、程序档案等信息。
- B) **开始/暂停** :按此键可开始、暂停或继续锻炼。
- C) **停止** :按此键可停止锻炼。长按此键 3 秒钟可重置仪表。
- D) **确认** :确认每个程序设置。在锻炼期间按此键可切换反馈显示。长按此键即可切换浏览。
- E) **箭头** :用于调节程序设置。
- F) **数字小键盘:**用于输入 xID 登录信息、在程序设置期间输入程序数据,以及在锻炼期间调节速度/阻力级别。按 可确认设置。
- G) **返回** :转到上一个程序设置。
- H) **WI-FI 连接和同步:**按此键可连接无线网络。有关详细信息,请参阅“开始之前”一节。
- I) **PASSPORT 连接和同步:**按此键可连接 Passport Player 进行 Virtual Active 程序编辑。您可以在 Matrix 零售商处或 www.passportplayer.com 购买 Passport Player。
- J) **节能模式指示灯:**显示机器是否处于节能模式下。按任意键可唤醒机器。
- K) **阅读架:**用于放置阅读材料或电子设备。



XR

本
文
档
中



XR 显示屏说明

- A) **时间**: 始终显示在屏幕中央的醒目区域。显示格式为“分: 秒”。可查看剩余锻炼时间或已过去的时间。
- B) **坡度**: 以百分比显示。指示走路或跑步时平台的坡度 (仅限跑步机和升降椭圆机)。
- C) **距离**: 基于默认设置, 以 Mile (英里) 或 Kilometer (公里) * 显示。指示锻炼期间的完成的距离或剩余距离。
- D) **速度**: 基于默认设置, 以 MPH (每小时英里数) 或 KPH (每小时公里数) * 显示。指示脚踏/踏板的移动速度。
- E) **卡路里**: 锻炼期间已消耗的总卡路里或待消耗的卡路里。
- F) **心率**: 以 BPM (每分钟心跳数) 显示。用于监测心率 (佩戴无线心率胸带或同时抓握两个心率握把时)。
- G) **阻力 (RES)**: 显示当前阻力级别 (仅适用于健身车、椭圆机及升降椭圆机)。
- H) **RPM**: 每分钟转数 (仅适用于健身车、椭圆机及升降椭圆机)。
- I) **瓦特值**: 显示当前用户输出功率值 (仅适用于健身车、椭圆机及升降椭圆机)。
- J) **步速**: 指示按照当前速度完成一英里的距离所需的分钟数 (仅适用于跑步机)。
- K) **程序档案**: 随着锻炼的不断进行, 点矩阵会显示相应的程序图形。图形代表坡度、阻力或速度 (取决于型号及锻炼类型)。
- L) **PASSPORT**: 显示 Passport Player 是否连接。
- M) **WI-FI**: 显示无线网络是否连接及相应的信号强度 (低、中、高)。Wi-Fi 在闪烁时表示正在连接中。

* 默认值是在仪表安装过程中设置的。如果是通过 xID 进行登录, 默认值则由用户档案设置。

开始之前

初始设置

第一次开启仪表电源时, 会提示您执行初始设置。

插上电源线并开启设备电源 (注意: 有些设备并没有电源开关)。
仅限跑步机: 将安全钥匙插入安全钥匙锁孔中。

- 1) 选择语言并触摸 ✓ 进行确认。
- 2) 选择机架型号并触摸 ✓ 进行确认。
- 3) 选择公制/标准触摸 ✓ 进行确认。



XR

中文简体

开始之前

设置 XID 帐户进行 VIEWFIT 连接

连接至 VIEWFIT,并从您的训练、记录和社交网络来探索更多运动新方法 & 获得更好的成效。

一台机器上最多可保存四位用户。这个步骤是连接设备的第一步。相关的操作必须在已经连接到网络的计算机、平板电脑或移动设备上执行。

- 1) 请访问网站: **www.viewfit.eu**, 创建帐户, 然后将您的仪表连接到家庭无线网络。
- 2) 单击**连接您的设备**。
- 3) **如果您已经有 xID 帐户, 请选择登录**; 也可选择**创建帐户**输入自己的信息。
- 4) 继续依照在线说明的指示以完成将仪表连接到家庭无线网络的步骤。
- 5) 在 **www.viewfit.eu** 上, 通过您的帐户来管理仪表用户帐户。

恭喜您! 现在您已连接就绪, 可以开始使用了。

PASSPORT 媒体播放器

Passport Player 采用了 Virtual Active™ 技术, 它运用世界各地令人叹为观止的真实场景以及完美组合的伴音, 营造身临其境般的感受, 为您带来卓越的高清体验。作为健身娱乐的终极之选, Passport 让您彻底摆脱了常规锻炼方式的束缚, 尽情享受动感体验。

Passport Player 可从 Matrix 零售商处单独购买。更多课程可洽询 Matrix 零售商。

有关详细信息, 请访问: **www.passportplayer.com**

将仪表与 PASSPORT 同步

- 1) 利用 Passport 遥控器上的箭头键滚动到设置图标, 然后按下选择。
- 2) 依照屏幕上的提示, 按下设备仪表上的 .
- 3) 连接过程中,  图标 (L) 将不停闪烁; 同步成功后, 该图标将保持长亮状态。

注意: 有关详细信息, 请参阅 PASSPORT 用户手册。

XR 仪表开始使用

- 1) 检查并确保附近没有能阻碍设备运动的物品。
- 2) 插上电源线并开启设备电源 (注意: 有些设备并没有电源开关)。

仅限跑步机:

- 3) 站在跑步机的侧边装饰护条上。
- 4) 将安全钥匙夹到衣物上, 确保它固定牢固, 在训练中不会掉落。
- 5) 将安全钥匙插入安全钥匙锁孔中。

所有型号:

- 6) 选择用户 1-4 中您已经用 xID 所链接的用户档案。
- 7) 提示时, 请利用小键盘输入密码, 然后按 .
- 8) 现在您已通过自己的 xID 完成登录。

A) 快速启动

只需按下  即可开始锻炼。
时间、距离和卡路里均从零算起。或者...

B) 选择程序

- 1) 利用   选择一个锻炼程序, 然后按 .
- 2) 利用   设置锻炼程序信息, 并在每次选择后按 。按  可返回设置过程的上一步。
- 3) 按  开始锻炼。

结束锻炼

完成锻炼任务后, 显示屏上会闪烁“锻炼完成”并发出提示音。
您的锻炼信息会在仪表上保留 30 秒钟, 然后重置。

重置仪表

按住  达 3 秒钟。



**XER
XIR**

本
简
体
文
中

XER/XIR 仪表说明

注意:在仪表上包覆有一层透明的塑料保护膜,在使用之前应该将其拆除。

XER 和 XIR 采用了完全集成的触摸显示屏。锻炼所需的所有信息都会显示在屏幕上。强烈建议您充分探索这个界面。

- A) 开始:** 按此按钮可快速启动程序。
- B) 程序按钮:** 按此按钮可从多个预设锻炼程序中进行选择。
- C) 用户菜单:** 选择现有的用户、来宾或添加用户。
- D) 用户设置:** 允许编辑用户信息。
- E) 设置菜单:** 访问音量控制、蓝牙配对、Wi-Fi 设置、Passport 同步、机器默认值等。
- F) 耳机插孔:** 要想使用耳机而非仪表扬声器,请将耳机插接到仪表上。
- G) 音频输入:** 利用附带的音频适配器缆线,将媒体播放器接入仪表。
- H) 节能模式指示灯:** 显示机器是否处于节能模式下。按任意键可唤醒机器。
- I) USB 端口:** 从兼容设备访问媒体、为设备充电* 以及进行软件更新。
- J) 扬声器:** 通过扬声器播放音频。
- K) 阅读架:** 用于放置阅读材料或电子设备。

* 无法为输入电流超过 1 A 的 USB 设备充电。



所示为 XIR



XER
XIR

中文
简体

开始之前

初始设置

第一次开启仪表电源时,会提示您执行初始设置。

- 1) 选择语言并触摸 → 进行确认。

连接 WI-FI

- 2) 从被检测到并显示在屏幕上的可用无线网络中进行选择。如果看不到自己的网络,则可通过“其他”选项进行手动添加。如果此时并不想设置 Wi-Fi,请触摸 →。
- 3) 利用键盘输入您的 Wi-Fi 网络密码。触摸 ✓ 进行确认。
- 4) Wi-Fi 连接的状态及信号强度 符号会在显示屏右上角。

型号设置

- 5) 选择机架型号并触摸 → 进行确认。

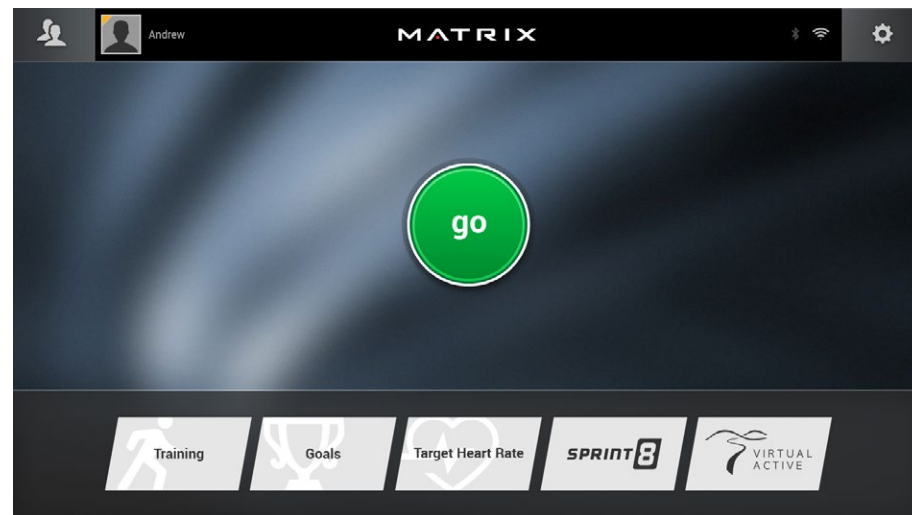
日期和时间设置

- 6) 如果仪表已连接至 Wi-Fi,它就会检测您所在的位置并自动填写日期和时间信息。
- 7) 请根据需要更改时间和日期设置,然后触摸 → 进行确认。

设置 xID 帐户进行 VIEWFIT 连接

通过创建 xID 帐户,可以在 www.viewfit.eu 上保存并分享您的锻炼数据。
直接通过仪表可创建和保存最多四个 xID 帐户。

- 1) 如果您已经有 xID,请触摸**登录**。要想继续操作而不创建 xID,请触摸**跳过 xID**。
- 2) 输入您的电话号码或另一个易于记住的 10-14 位数字。它将成为您的 xID。触摸 → 进行确认。
- 3) 创建一个易于记住的 4 位数密码。触摸 → 进行确认。
- 4) 输入您的电子邮件地址。这必须是没有注册过 xID 的电子邮件地址。触摸 → 进行确认。
- 5) 填写您的档案信息,完成 xID 帐户的设置过程。触摸 → 进行确认。
- 6) 确认您的信息,然后选中**我接受条款和条件**框以审查相应的条款和条件。触摸 ✓ 完成 xID 设置。
- 7) 选中**共享信息**框可向 VIEWFIT 社区中分享您的锻炼信息。

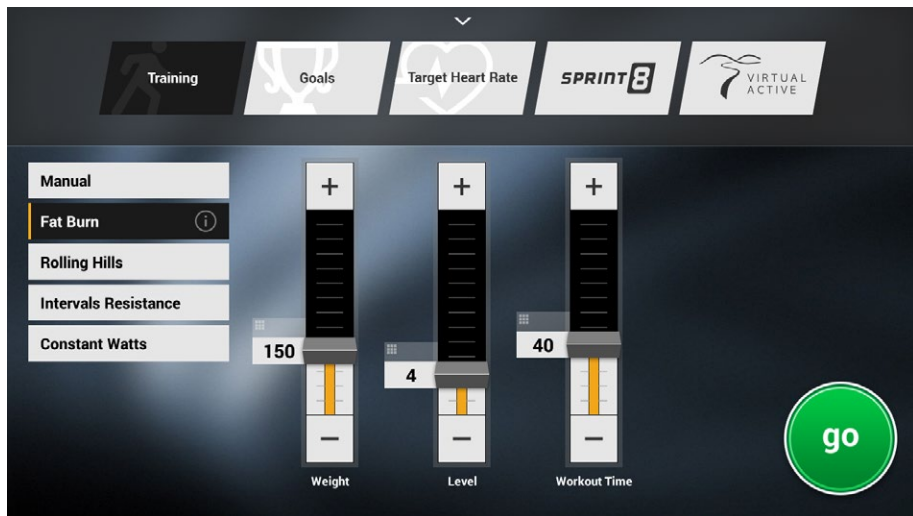


开始使用

- 1) 触摸**开始**,即可开始锻炼。或者...
- 2) 触摸相应的**锻炼类别**按钮。

仅限跑步机:

- 3) 站在跑步机的侧边装饰护条上。
- 4) 将安全钥匙夹到衣物上,确保它固定牢固,在训练中不会掉落。
- 5) 将安全钥匙插入安全钥匙锁孔中。



程序设置

3) 选择了**锻炼类别**按钮后,从左侧所列的**程序**中选择一个锻炼程序。

- 有关所选程序的详情信息,请触摸 **i**。
- 利用**滑块控件**调节程序设置。
- 触摸 **≡** 打开小键盘并输入数字。
- 触摸 **✓** 可返回**开始屏幕**。

4) 触摸**开始**,即可开始锻炼。

结束锻炼

完成锻炼后,您的锻炼信息会继续在仪表上显示 2 分钟;之后,如果您已接受 xID 的条款和条件且已登录,这些锻炼信息就会自动保存至 VIEWFIT。



主屏幕

- 触摸 **≡** 可更改屏幕底部的**锻炼反馈**显示。
- 使用应用程序时,触摸 **🏠** 可返回主屏幕。
- 触摸 **⚙️** 可调节**音量**、进行**蓝牙**设备配对或更改**音频源** (Netflix、我的媒体、Virtual Active 等)。
- 触摸 **↓↑** 可增大或减小阻力级别、速度或坡度。
- 触摸 **≡** 可利用小键盘来设置阻力级别、速度或坡度。按 **✓** 可确认更改。
- 触摸 **↶** 可将阻力级别、速度或坡度更改回之前的设置。
- 触摸 **⏏** 可临时暂停锻炼,触摸 **▶** 则继续锻炼。暂停时,触摸 **■** 可结束锻炼。
- 触摸 **➕➖** 可增加或减少锻炼的时间或调整锻炼目标。
- 触摸 **📶** 可进入缓和运动模式。缓和运动将持续五分钟,此时会降低锻炼强度,从而让您的身体逐步得到恢复。
- 触摸 **🔒** 可锁定屏幕。再次触摸此按钮则解锁屏幕并启用触摸操作。



XER
XIR

中文简体

应用程序和娱乐



简易画面

锻炼统计数据显示在 3 个可自定义的窗口中。



跑道

显示 400 米的跑道。分段显示可记录您最快的圈速并帮助您进行改进。



VIRTUAL ACTIVE

显示您的锻炼信息及 Virtual Active 课程。运用 Virtual Active, 您可以摆脱平庸刻板的锻炼方式, 令自己仿佛置身于充满异国情调的旅途中。



目标心率

在使用“目标心率”程序的情况下, 显示相应的锻炼信息。



固定瓦特值

在使用“固定瓦特值”程序的情况下, 显示相应的锻炼信息。



SPRINT 8

在使用“Sprint 8”程序的情况下, 显示相应的锻炼信息。



更改锻炼方式

在不停止当前锻炼的情况下选择不同的锻炼方式。



我的媒体 (仅限 XIR)

通过 USB 端口或蓝牙功能, 连接并控制屏幕上的音频和视频文件。



网络浏览器 (仅限 XIR)

一边锻炼, 一边访问互联网。



天气

获取本地或全球范围内的天气预报等信息。



YOUTUBE

一边锻炼, 一边浏览和观看 YouTube 视频。



FACEBOOK

一边锻炼, 一边访问 Facebook。该功能需要有 Facebook 帐户。



TWITTER

一边锻炼, 一边访问 Twitter。该功能需要有 Twitter 帐户。



NETFLIX

一边锻炼, 一边浏览和观看 Netflix 视频。
要访问相关内容, 需要有 Netflix 帐户。



HULU

一边锻炼, 一边浏览和观看 Hulu 视频。要访问相关内容, 需要有 Hulu 帐户。



MYFITNESSPAL

通过 MyFitnessPal 可实现减肥。这是一款最简单、最高效的营养学应用程序。

* 这些应用程序的可用性会随时发生变动。有些应用程序在某些地区将不可用。其他应用程序会适时推出。锻炼内容和功能会因型号、仪表配置、软件版本及购买的选件而异。



XER
XIR

本
通
文
册

蓝牙 (仅限 XER 和 XIR) *

XIR 仪表可以通过蓝牙连接到每个类别的一台设备上:

- 媒体播放器 (仅限 XIR, 包括手机、平板电脑和 MP3 播放器)
- 扬声器/耳机
- 心率监测器

连接兼容设备:

- 1) 蓝牙配对  功能可通过**设置菜单**  进行访问。
- 2) 请启用设备上的蓝牙功能并确保它可发现。
- 3) 在列表中触摸相应的类别。几秒钟后, 蓝牙设备应出现在右侧。
- 4) 触摸设备名称, 然后依照屏幕上的提示进行设备配对。完成配对后, 蓝牙图标  将高亮显示并出现在菜单栏的右上角。
- 5) 所连接的手机/平板电脑/MP3 播放器可以在**我的媒体应用程序**播放音频。

USB 音频/视频 (仅限 XER 和 XIR)

XIR 仪表可以通过 USB 端口在**我的媒体应用程序**中的播放媒体。所支持的设备包括 U 盘、Windows 手机/平板电脑及安卓手机/平板电脑。

所支持的媒体类型包括:

音频

- AAC (.3GP、.MP4、.M4A、.AAC)
- MP3 (.MP3)
- Wave (.WAV)

视频

- H.263 (.3GP、.MP4)
- H.264 (.MP4、.MOV)

在锻炼期间播放媒体:

- 1) 解锁屏幕并将您的设备连接到显示屏下方的 USB 端口 .
- 2) 打开**我的媒体应用程序**并从“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, 访问你的文件并播放媒体。

* 并非所有的蓝牙协议都兼容。

PASSPORT 媒体播放器

Passport Player 采用了 Virtual Active™ 技术, 它运用世界各地令人叹为观止的真实场景以及完美组合的伴音, 营造身临其境般的感受, 为您带来卓越的高清体验。作为健身娱乐的终极之选, Passport 让您彻底摆脱了常规锻炼方式的束缚, 尽情享受动感体验。

Passport Player 可从 Matrix 零售商处单独购买。更多课程可咨询 Matrix 零售商。

有关详细信息, 请访问: www.passportplayer.com

将仪表与 PASSPORT 同步

- 1) 利用 Passport 遥控器上的箭头键滚动到设置图标, 然后按下选择。
- 2) 依照屏幕上的提示进行操作; 当提示时, 请返回仪表并打开**设置菜单** , 然后触摸 **PASSPORT 同步** .
- 3) 完成 Passport 同步后, Passport 图标  将出现在菜单栏的右上角。

注意: 有关详细信息, 请参阅 PASSPORT 用户手册。

音频输入/输出

通过将相应设备连接到显示屏下方的音频输入插孔  上, 即可利用仪表扬声器来播放音频。要想使用耳机而非仪表扬声器, 请将耳机插接到音频输出插孔  中。



可用的程序

型号	跑步机			升降椭圆机			椭圆机			健身车		
仪表	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
训练程序												
手动	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
减脂运动 (A30, E30, R30, U30)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
循环登山	●	●	●						●			●
间歇(阻力)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
间歇(坡度)	●	●	●									
固定瓦特值 (A50, E50, R50, U50)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
臀部运动						●						
目标程序												
时间		●	●		●	●		●	●		●	●
距离		●	●		●	●		●	●		●	●
卡路里		●	●		●	●		●	●		●	●
目标心率程序												
坡度			●									
速度	●	●	●									
阻力				●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPRINT 8 程序												
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VIRTUAL ACTIVE 程序												
		●	●		●	●		●	●		●	●

训练程序	
手动	允许您随时手动调节机器的训练。
减脂运动	增大或减小坡度并让您始终处于脂肪燃烧模式, 以此促进减脂。
循环登山	一种自动调节坡度或阻力, 以模拟登山或下山的分级锻炼方式。
间歇(阻力)	一种以固定的时间间歇自动调节阻力的分级锻炼方式。
间歇(坡度)	一种以固定的时间间歇自动调节坡度的分级锻炼方式。
固定瓦特值	自动调节阻力, 以维持所设置的瓦特值。
臀部运动	该程序设计用于增加您的活动度并针对大腿和臀部肌肉锻炼。通过在训练中变化高坡度, 让您充分锻炼到臀部肌肉群。
目标程序	
时间	您可自行选择符合您的训练计划的运动持续时间。
距离	时, 希望在运动期间行走的特定距离的训练。当提高锻炼的目标距离时, 程序将根据您的速度延长运动持续时间。
卡路里	持续时间希望在运动期间消耗的特定卡路里数的训练。当提高运动的卡路里目标时, 程序会根据您的速度延长运动持续时间。
目标心率程序(建议佩戴心率胸带)	
坡度	程序会自动调节坡度使您的心率与所设置的最大心率百分比之差在 5 次以内。
速度	XER/XIR: 程序会自动调节速度使您的心率与所设置的最大心率百分比之差在 5 次以内。 XR: 程序会自动调节速度, 以维持目标心率。
阻力	XER/XIR: 程序会自动调节阻力使您的心率与所设置的最大心率百分比之差在 5 次以内。 XR: 程序会自动调节阻力, 以维持目标心率。
SPRINT 8 程序	
SPRINT 8 是一项高强度、间歇式无氧训练程序, 旨在锻炼肌肉、提高速度并自然释放您体内的人类生长激素 (HGH)。	
VIRTUAL ACTIVE 程序	
运用世界各地令人叹为观止的真实场景, 营造身临其境般的感受。作为健身娱乐的终极之选, Passport 让您彻底摆脱了常规锻炼方式的束缚, 尽情享受动感体验。	



程序图表

减脂运动 - A30、E30、R30、U30

级别	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
分段	阻力																			
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

分段 = 锻炼时间 / 16

循环登山 - E50、R50、U50

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

分段 = 锻炼时间 / 16

循环登山 - E30、R30、U30

级别	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
分段	阻力																			
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

分段 = 锻炼时间 / 16

循环登山 - 跑步机

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

分段 = 锻炼时间 / 16



间歇(阻力) - A50、E50、R50、U50

级别	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
分段	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	6	25	6	25	6	25	7	25	7	25	7	25	10	25	10	25	10	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	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16	65	17	70	18		
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	70	18	70	18	75	20	80	22
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	55	14	60	16	60	16	70	18	80	22	80	22	85	23	90	24
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	14	60	16		
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	28	100	29	100	30
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16		
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	28	100	29	100	30
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16		
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	27	100	29	100	30
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16		
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12

I = 坡度 % / R = 阻力
坡度仅适用于 A50
分段 = 锻炼时间 / 16

臀部运动 - A50、A30

分段	坡度	阻力
1	50	最小值
2	65	最小值
3	100	最大值
4	100	最大值
5	85	最小值
6	100	最大值
7	85	最小值
8	100	最大值
9	85	最小值
10	100	最大值
11	85	最小值
12	100	最大值
13	85	最小值
14	100	最大值
15	85	最小值
16	100	最大值
17	85	最小值
18	65	最小值
19	50	最小值

最小值 = 用户设置的最小阻力
最大值 = 用户设置的最大阻力
分段 = 锻炼时间 / 19

间歇(阻力) - A30、E30、R30、U30

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

I = 坡度 % / R = 阻力
坡度仅适用于 A30
分段 = 锻炼时间 / 16

间歇(坡度) - 跑步机

级别	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
分段	坡度																			
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



程序图表

中文简体

SPRINT 8 - 跑步机

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	缓和运动
	时间	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
第 1 级	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
	坡度	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
第 2 级	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
	坡度	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
第 3 级	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
	坡度	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
第 4 级	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
	坡度	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
第 5 级	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
	坡度	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
第 6 级	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
	坡度	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
第 7 级	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
	坡度	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
第 8 级	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
	坡度	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
第 9 级	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
	坡度	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
第 10 级	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
	坡度	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
第 11 级	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
	坡度	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
第 12 级	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
	坡度	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
第 13 级	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
	坡度	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
第 14 级	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
	坡度	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
第 15 级	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
	坡度	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
第 16 级	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
	坡度	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
第 17 级	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
	坡度	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
第 18 级	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
	坡度	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
第 19 级	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
	坡度	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
第 20 级	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
	坡度	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

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	缓和运动
	时间	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
第 1 级	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
第 2 级	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
第 3 级	阻力	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
第 4 级	阻力	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
第 5 级	阻力	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
第 6 级	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
第 7 级	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
第 8 级	阻力	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
第 9 级	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
第 10 级	阻力	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
第 11 级	阻力	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
第 12 级	阻力	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
第 13 级	阻力	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
第 14 级	阻力	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
第 15 级	阻力	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
第 16 级	阻力	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
第 17 级	阻力	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
第 18 级	阻力	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
第 19 级	阻力	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
第 20 级	阻力	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30、U30、R30

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	缓和运动
	时间	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
第 1 级	阻力	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
第 2 级	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
第 3 级	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
第 4 级	阻力	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
第 5 级	阻力	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
第 6 级	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
第 7 级	阻力	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
第 8 级	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
第 9 级	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
第 10 级	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
第 11 级	阻力	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
第 12 级	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
第 13 级	阻力	2	12	2	12	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	14	2
第 14 级	阻力	2	13	2	13	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	15	2
第 15 级	阻力	2	14	2	14	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	16	2
第 16 级	阻力	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
第 17 级	阻力	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
第 18 级	阻力	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
第 19 级	阻力	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
第 20 级	阻力	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3



SPRINT 8 - A50

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	缓和运动
	时间	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
第 1 级	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 2 级	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 3 级	阻力	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 4 级	阻力	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 5 级	阻力	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 6 级	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 7 级	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 8 级	阻力	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 9 级	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 10 级	阻力	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 11 级	阻力	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 12 级	阻力	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 13 级	阻力	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 14 级	阻力	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 15 级	阻力	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 16 级	阻力	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 17 级	阻力	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 18 级	阻力	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 19 级	阻力	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 20 级	阻力	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	缓和运动
	时间	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
第 1 级	阻力	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 2 级	阻力	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 3 级	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 4 级	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
第 5 级	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 6 级	阻力	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 7 级	阻力	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 8 级	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
第 9 级	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 10 级	阻力	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 11 级	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 12 级	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	坡度	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
第 13 级	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 14 级	阻力	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 15 级	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 16 级	阻力	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 17 级	阻力	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 18 级	阻力	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 19 级	阻力	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
第 20 级	阻力	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	坡度	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0



目标心率

了解您正确训练强度的第一步是查找您的最高心率(最高心率 = 220 - 您的年龄)。这种基于年龄的计算方法为您提供平均统计预测的最高心率,对多数人,尤其是心率训练新手而言,这是个不错的方法。确定您个人最高心率的最准确、最精准的方法是由医生或运动生理学家使用最大压力测试来进行临床测试。如果您的年龄超过 40 岁、超重、几年来一直久坐不动或家人有心脏病史,建议进行临床测试。

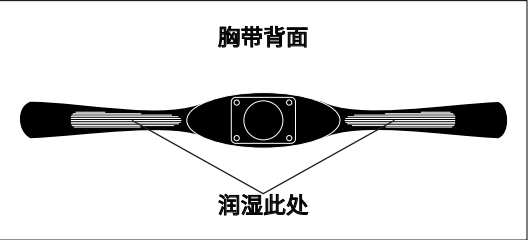
这张图表显示为一个 30 岁的人在 5 个不同目标心率区间的心率范围示例。例如,30 岁时的最大心率为 220-30 = 190 BPM,而其 90% 就是 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目标心率范围	训练时长	示例目标心率范围 (30 岁)	您的目标心率区	建议用于
非常强 90 - 100%	< 5 分钟	171 - 190 BMP		健康人群和进行体育训练时
强 80 - 90%	2 - 10 分钟	152 - 171 BMP		短时间运动
适中 70 - 80%	10 - 40 分钟	133 - 152 BMP		中长时间运动
弱 60 - 70%	40 - 80 分钟	114 - 133 BMP		长时间和频繁重复的短时间运动
非常弱 50 - 60%	20 - 40 分钟	104 - 114 BMP		控制体重和积极恢复

使用心率功能

本产品的心率功能不属于医疗器械。心率握把可以提供真实心率的相对评估值,如果需要准确的读数,则它们不可靠。某些人,包括处于心脏康复计划中的人,可能会受益于胸带或腕带等心率监控系统。影响心率读数准确性的因素有很多,如使用者的动作。心率读数仅限作为健身的辅助数据,用于判断运动期间心率的大致趋势。请咨询您的医生。为了获得最佳效果,应使用无线心率发射器。

心率握把

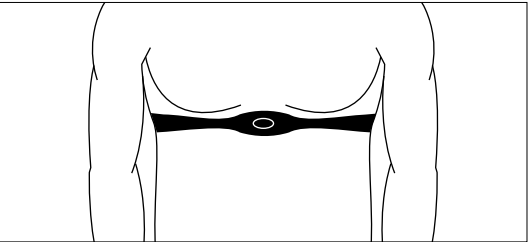


将手掌直接放在心率握把上。为了记录心率您必须双手都握住握把。它需要连续记录 5 次心跳(15-20 秒)才能记录您的心率。当抓握心率握把时,不要握得太紧。握得太紧会导致血压升高。保持放松的杯形抓握姿势。如果持续抓握心率握把,您会看到读数不稳定。务必将心率传感器清洗干净,以确保可以正确感应。

无线心率接收器

在与**无线胸带发射器**配合使用的情况下,可通过无线方式将您的心率传输至相应装置并显示在仪表上。

在佩戴无线胸带发射器之前,请用水将两个橡胶电极打湿。将胸带放在胸部或胸肌的下方中间位置,紧邻胸骨,并让有标志的一面朝外。注意:为了接收到准确、一致的读数,必须扎紧并正确放置胸带。如果胸带过松或位置不当,就可能会收到不稳定或不一致的心率读数。



警告!

心率监测系统可能会不准确。过度运动可导致严重伤害甚至死亡。如果感到眩晕,应立即停止运动。

目标心率

XR 仪表

跑步机

目标心率(速度)

- 用户可以随时调节坡度和速度, 包括在热身及缓和运动期间。
- 锻炼的速度范围介于 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH 之间。
- 在 4 分钟的热身运动后, 速度将每隔 20 秒钟自动调节 0.3 MPH / 0.5 KPH, 从而使您的心率与目标心率之差在 5 次以内。
- 在 4 分钟的缓和运动期间, 速度会在前 2 分钟降至当前速度的一半, 并在剩下的 2 分钟内降至 0.5 mph / 0.8 kph。开始缓和运动时, 坡度将降至 0。
- 如果未检测到心率或信号丢失, 速度和坡度将不会改变。
- 如果用户的心率与所设置的目标心率之差超过 25 次, 程序就会结束。

升降椭圆机/椭圆机/健身车

目标心率(阻力)

- 用户可以随时调节阻力和坡度(仅限 A30 和 A50), 包括在热身及缓和运动期间。
- 锻炼的阻力范围为 1 – 20 (A30、E30、U30 和 R30) 或 1 – 30 (A50、E50、U50 和 R50)。
- 在 4 分钟的热身运动后, 阻力将每隔 10 秒钟自动调节一个级别, 从而使您的心率与目标心率之差在 5 次以内。
- 在 4 分钟的缓和运动期间, 阻力会在前 2 分钟降至当前阻力的一半, 并在剩下的 2 分钟内降至 1。开始缓和运动时, 坡度将降至 0(仅限 A30 和 A50)。
- 如果未检测到心率或信号丢失, 阻力和坡度(仅限 A30 和 A50) 将不会改变。
- 如果用户的心率与所设置的目标心率之差超过 25 次, 程序就会结束。

XER 和 XIR 仪表

跑步机

目标心率(速度)

- 用户可以随时调节坡度和速度, 包括在热身及缓和运动期间。
- 锻炼的速度范围为从 0.5 MPH / 0.8 KPH 到用户在锻炼设置时所设定的最大速度。
- 在热身运动后, 速度将每隔 20 秒钟自动调节 0.3 MPH / 0.5 KPH, 从而使您的心率与目标心率百分比之差在 5 次以内。
- 速度不会超过在程序设置期间所设定的最大速度。
- 在缓和运动期间, 速度将在当前速度的基础上降低 60%, 或降至 4 MPH / 6.4KPH(取两者中较小的); 坡度则降至 0。
- 如果未检测到心率或信号丢失, 速度将在 60 秒内保持同一水平, 然后每隔 10 秒钟降低 0.6 MPH / 1.0 KPH, 直至达到最低速度; 坡度则保持不变。
- 如果用户心率超过最大心率的时间达到 20 秒, 程序就会结束。

目标心率(坡度)

- 用户可以随时调节坡度和速度, 包括在热身及缓和运动期间。
- 锻炼的坡度范围为 0% 到用户在锻炼设置时所设定的最大坡度。
- 在热身运动后, 坡度将每隔 5 秒钟自动调节 0.5%, 从而使您的心率与最大心率百分比之差在 5 次以内。
- 坡度不会超过在程序设置期间所设定的最大坡度。
- 在缓和运动期间, 速度将在当前速度的基础上降低 60%, 或降至 4 MPH / 6.4KPH(取两者中较小的); 坡度则降至 0。
- 如果未检测到心率或信号丢失, 速度将在 60 秒内保持同一水平, 然后每隔 10 秒钟降低 0.6 MPH / 1.0 KPH, 直至达到最低速度; 坡度则保持不变。
- 如果用户心率超过最大心率的时间达到 5 秒, 程序就会结束。

升降椭圆机/椭圆机/健身车

目标心率(阻力)

- 用户可以随时调节阻力和坡度(仅限 A30 和 A50), 包括在热身及缓和运动期间。
- 锻炼的阻力范围为第 1 级到用户在锻炼设置时所设定的最大阻力级别。
- 在热身运动后, 阻力将每隔 10 秒钟自动调节一个级别, 从而使您的心率与最大心率百分比之差在 5 次以内。

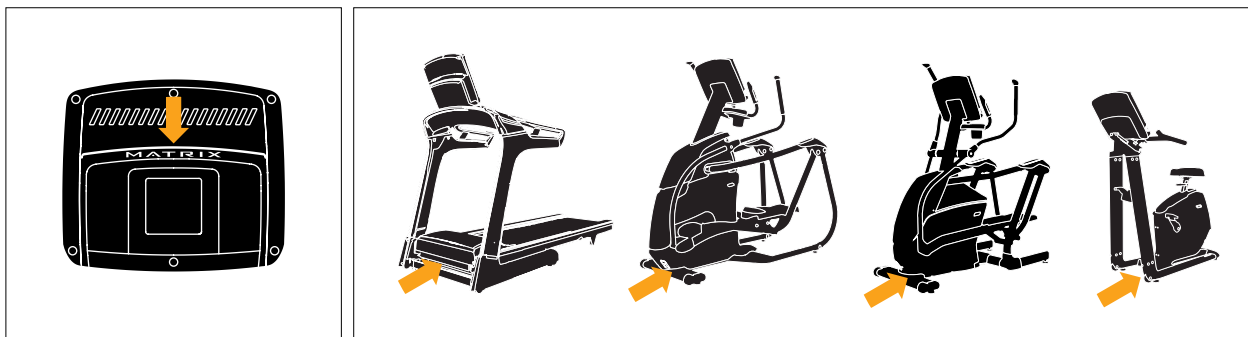
- 阻力不会超过在程序设置期间所设定的最大阻力。
- 在缓和运动期间, 阻力将降至 1 ; 坡度则降至 0。
- 如果未检测到心率或信号丢失, 阻力将在 60 秒内保持同一级别, 然后每隔 10 秒钟降低一个阻力级别, 直至达到最小级别。坡度(仅限 A30 和 A50) 则保持不变。
- 如果用户心率超过最大心率的时间达到 10 秒, 程序就会结束。





操作指南

序號位置



開始組裝前，請先找到位於條碼貼紙上的序號，在以下空格中填入序號。

儀表序號

車架序號

儀表

☐ XR☐ XER☐ XIR

機型

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX 摺疊式跑步機
☐ T50	☐ T70	MATRIX 非摺疊式跑步機
☐ E30	☐ E50	MATRIX 懸吊式橢圓訓練機
☐ A30	☐ A50	MATRIX 上坡交叉訓練機 (下半身)
☐ R30	☐ R50	MATRIX 斜臥式健身車
☐ U30	☐ U50	MATRIX 直立式健身車

* 致電客服專線時，請使用上述資訊。

軟體更新

連線至 Wi-Fi 時，偶爾會自動下載可用的更新軟體。



XR

中文繁體

XR 儀表說明

請注意：儀表上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護膜撕除。

- A) **LCD 顯示視窗**：顯示運動資訊、程式設定檔以及其他資訊。
- B) **開始/暫停** ：按下此按鈕後可開始、暫停或繼續健身活動。
- C) **停止** ：按下此按鈕後停止健身活動。按住 3 秒可重設儀表。
- D) **ENTER** ：確認每一項程式設定。按下此按鈕可於訓練期間變更顯示資訊。持續按住即可循環瀏覽。
- E) **箭頭** ：用於調整程式設定。
- F) **數字鍵盤**：用於輸入 xID 資料登入、在設定程式時輸入資料，以及調整訓練的速度/阻力程度。按 確認設定。
- G) **返回** ：返回上一個程式設定。
- H) **WI-FI 連線與同步化**：按下此按鈕會連上無線網際網路。如需詳細資訊，請參閱「開始之前」章節。
- I) **PASSPORT 連線與同步**：按下此按鈕連線至 Passport，設定 Virtual Active 程式。如欲購買 Passport 播放器，請洽零售商或造訪 www.passportplayer.com
- J) **節能模式指示燈**：顯示機台是否處於節能模式。按任意鍵可喚醒機器。
- K) **閱讀架**：可支撐您閱讀的書報雜誌或固定您的媒體播放器。





XR

中文繁體



XR 顯示說明

- A) **時間**:一律顯示在顯示視窗中央較大的區域。以「分:秒」顯示。檢視剩餘的健身時間或經過時間。
- B) **坡度**:以百分比顯示。顯示走路或跑步台面的坡度 (僅限跑步機和交叉訓練機)。
- C) **距離**:按預設值以英里或公里*顯示。顯示健身的跑步距離或剩餘距離。
- D) **速度**:按預設值以 MPH 或 KPH* 顯示。顯示腳踏墊/踏板移動的速度。
- E) **卡路里**:訓練期間已燃燒或待燃燒的卡路里總數。
- F) **心率**:以 BPM (每分鐘的跳動次數)顯示。用來監測您的心率 (戴上無線心率監測帶或雙手同時握住心率感測握把時即會顯示)。
- G) **阻力 (RES)**:顯示目前的阻力等級 (僅限室內健身車、橢圓機、上坡交叉訓練機)。
- H) **轉速**:每分鐘轉動次數 (僅限室內健身車、橢圓機、上坡式交叉訓練機)。
- I) **瓦特值**:顯示使用者目前的功率輸出 (僅限室內健身車、橢圓機、上坡式交叉訓練機)。
- J) **速度**:根據目前的速度顯示完成一公里所需的分鐘數 (僅限跑步機)。
- K) **程式設定檔**:點矩陣顯示視窗會隨著訓練進度顯示程式設定檔。設定檔代表坡度、阻力或速度 (因機型種類和訓練類型而異)。
- L) **PASSPORT**:顯示已連上 Passport。
- M) **WI-FI**:顯示無線網路連線情形及強度 (弱、中、強)。Wi-Fi 嘗試連線時會閃爍。

* 安裝儀表時會設定預設值。若使用 xID 登入,預設值則以使用者設定檔為準。

開始之前

初始設定

第一次開啟儀表電源時,系統會提示您執行初始設定。

插入電源線並開啟器材電源 (注意:有些器材沒有電源開關)。

僅限跑步機:將安全開關插入插槽內。

- 1) 請選取語言並觸碰 ✓ 進行確認。
- 2) 選取機架型號並觸碰 ✓ 進行確認。
- 3) 請選取公制/標準並觸碰 ✓ 進行確認。



XR

繁體中文

開始之前

設定 VIEWFIT 連線的 XID 帳戶

連線到 VIEWFIT 並尋找加強訓練、追蹤以及社交網路的新方式。

機台上最多可儲存四名使用者。此程序是連接器材的第一步。
必須使用有網路連線的電腦、平板電腦或行動裝置完成。

- 1) 造訪網站：www.viewfit.eu 建立帳戶，讓儀表能夠連線至家用無線網路。
- 2) 按一下**器材連線**。
- 3) 若已有 xID 帳戶請**登入**，或輸入資訊後**建立帳戶**。
- 4) 繼續按照線上指示完成將儀表連線至家用無線網路的程序。
- 5) 至 www.viewfit.eu 的「帳戶設定檔」管理儀表使用者帳戶

恭喜！您現在已順利連上網路，可以準備開始操作跑步機。

PASSPORT 媒體播放器

Passport 播放器搭載 Virtual Active™ 技術，網羅世界各地令人驚嘆的景點，使用景點實境的連續鏡頭和符合情境的環境音效，提供高畫質的健身體驗。Passport 可讓您體會最極致的健身樂趣，突破例行運動的侷限，享受生動精彩的體驗。

您可以向 Matrix 零售商另外加購 Passport 播放器。Matrix 零售商亦可提供其他課程。

詳細資訊請參閱以下網站：www.passportplayer.com

與 PASSPORT 同步化

- 1) 使用 Passport 遙控器上的方向鍵捲動至設定圖示，並按下選取。
- 2) 依照螢幕上的提示按下器材儀表上的 .
- 3) 連線時  (L) 圖示會閃爍，同步成功後則會保持恆亮。

請注意：詳細資訊請參閱 PASSPORT 使用手冊。

XR 儀表入門

- 1) 檢查並確認器材附近沒有任何會阻礙器材移動的物品。
- 2) 插入電源線並開啟器材電源 (注意：有些器材沒有電源開關)。

僅限跑步機：

- 3) 站在跑步機的側飾條上。
- 4) 將安全開關扣夾夾在衣服上，務必將扣夾夾緊，避免在操作中鬆脫。
- 5) 將安全開關插入插槽內。

所有機型：

- 6) 選取在使用者設定檔中連結 xID 的使用者 1-4。
- 7) 若出現提示，請使用鍵盤輸入密碼再按下 .
- 8) 隨即完成登入 xID。

A) 快速啟動

按下  即可開始訓練。
時間、距離和卡路里都會從零開始計算。或...

B) 選取程式

- 1) 使用   選取一種程式，然後按下 .
- 2) 使用   設定訓練程式資訊，每次選定後請按下 。
按下  會返回設定程序的上一步。
- 3) 按下  開始訓練。

結束訓練

當您結束健身運動時，顯示幕會閃爍「WORKOUT COMPLETE」(健身運動完成) 並發出嗶嗶聲。

儀表會持續顯示訓練資訊 30 秒，接著會重設。

重設儀表

按住  3 秒。



XER
XIR

中文繁體



圖例為 XIR

XER/XIR 儀表說明

請注意：儀表上有一層薄的透明塑膠保護片，使用前請將該保護膜撕除。

XER 和 XIR 均配備一體成形的觸控顯示螢幕。畫面會說明與訓練相關的一切必要資訊。強烈建議您熟悉介面操作方式。

- A) **開始**：按下此按鈕展開快速開始程式。
- B) **程式按鈕**：按下此按鈕可從許多預設程式之中選取。
- C) **使用者選單**：選取現有的「使用者」、訪客，或是「新增使用者」。
- D) **設定使用者**：可用於編輯「使用者資訊」。
- E) **「設定」選單**：用於存取「音量控制」、「藍牙配對」、「Wi-Fi 設定」、「同步 Passport」、「機器」預設值以及其他功能。
- F) **耳機插孔**：將耳機插入儀表中，即可使用耳機取代儀表喇叭。
- G) **音訊輸入**：使用原廠配備的音訊轉接線將播放媒體插入儀表。
- H) **節能模式指示燈**：顯示機台是否處於節能模式。按任意鍵可喚醒機器。
- I) **USB 連接埠**：用於存取相容裝置中的媒體、裝置充電*，以及進行軟體更新。
- J) **喇叭**：會透過喇叭播放音訊。
- K) **閱讀架**：可支撐您閱讀的書報雜誌或固定您的媒體播放器。

* 無法用於為需求電量大於 1 安培的 USB 裝置充電。

開始之前

初始設定

第一次開啟儀表電源時，系統會提示您執行初始設定。

- 1) 請選取語言並觸碰 → 進行確認。

連線 WI-FI

- 2) 從偵測到並顯示在畫面中的可用無線網路選擇。若沒有看見您的網路，可以透過「其他」選項手動新增網路。若暫時不想設定 Wi-Fi，請觸碰 →。
- 3) 使用鍵盤輸入 Wi-Fi 網路密碼。觸碰 ✓ 進行確認。
- 4) 顯示幕右上角的 符號代表 Wi-Fi 連線狀態和訊號強度。

設定機型

- 5) 選取機架型號並觸碰 → 進行確認。

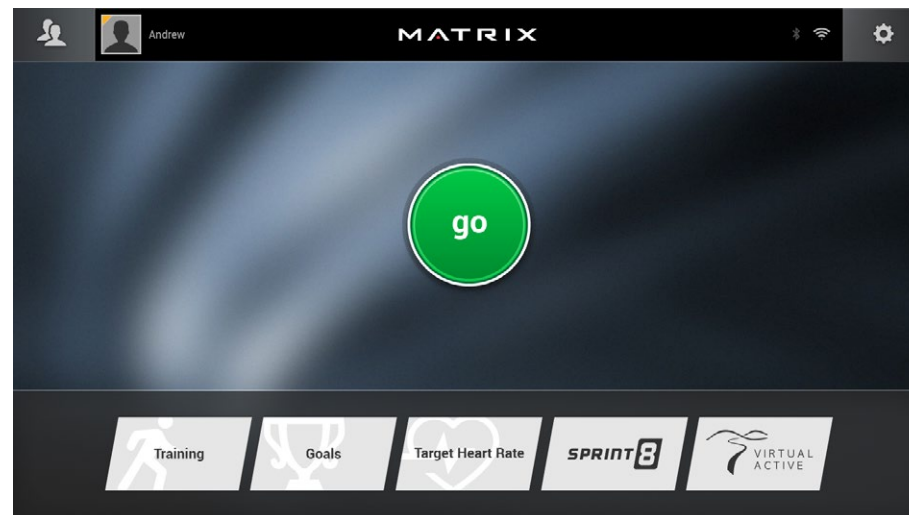
設定日期和時間

- 6) 若儀表已連上 Wi-Fi，將會偵測您的所在位置並自動填入時間和日期資訊。
- 7) 您可視需要變更任何時間和日期設定，完成後觸碰 → 確認即可。

設定 VIEWFIT 連線的 xID 帳戶

建立 xID 帳戶後，即可在 www.viewfit.eu 儲存及分享訓練資料。您可透過儀表建立及儲存最多四個 xID 帳戶。

- 1) 若已經有 xID，請按下**登入**。若要繼續而不建立 xID，請觸碰**略過 xID**。
- 2) 輸入電話號碼或其他容易記住的 10-14 碼數字。這就是您的 xID。觸碰 → 進行確認。
- 3) 建立容易記住的 4 碼密碼。觸碰 → 進行確認。
- 4) 輸入電子郵件地址。不可與他人的電子郵件地址重複。觸碰 → 進行確認。
- 5) 輸入您的設定檔資訊，完成 xID 帳戶設定程序。觸碰 → 進行確認。
- 6) 確認資訊後選取**我接受條款及細則**方塊，檢閱「條款及細則」的內容。觸碰 ✓ 完成設定 xID。
- 7) 勾選**分享資訊**方塊，將您的訓練項目分享到 VIEWFIT 社群。



開始使用

- 1) 觸碰**開始**即可立即開始訓練。或...
- 2) 觸碰任何一個**訓練類別**按鈕。

僅限跑步機：

- 3) 站在跑步機的側飾條上。
- 4) 將安全開關扣夾夾在衣服上，務必將扣夾夾緊，避免在操作中鬆脫。
- 5) 將安全開關插入插槽內。



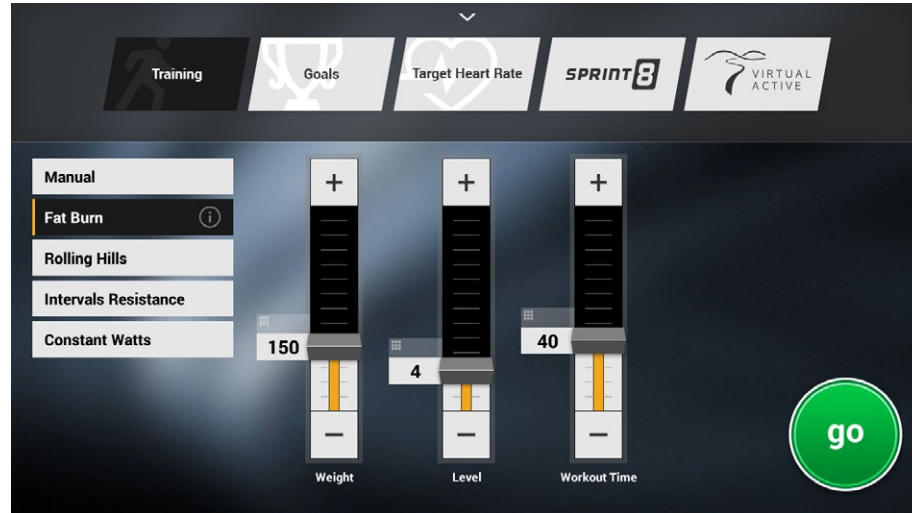
XER
XIR

繁體
中文



XER
XIR

中文繁體



設定程式

- 3) 選取**訓練類別**按鈕後，選取左方所列的任一**程式**。
 - 如需關於所選程式的詳細資訊，請觸碰 .
 - 使用**滑桿控制項**調整程式設定。
 - 觸碰  開啟數字鍵盤。
 - 觸碰  可返回**開始畫面**。
- 4) 觸碰**開始**即可開始訓練。

結束訓練

訓練完成後，儀表會持續顯示訓練資訊 2 分鐘，若您登入時接受了「xID 條款及細則」，那麼 2 分鐘後會自動將訓練資訊儲存到 VIEWFIT。



首頁畫面

- 觸碰  變更畫面最下方的**訓練回饋**顯示內容。
- 使用應用程式時，觸碰  可返回首頁畫面。
- 觸碰  可調整**音量**、進行**藍牙裝置配對**，或是變更**音訊來源** (Netflix、我的媒體、Virtual Active 等等)。
- 觸碰   可增加或減少阻力、速度或坡度。
- 觸碰  可使用鍵盤設定阻力、速度或坡度。按下  確認變更。
- 觸碰  可將阻力、速度或坡度恢復為先前的設定。
- 觸碰  可暫停訓練，觸碰  則可繼續訓練。暫停訓練時觸碰  會結束訓練。
- 觸碰   可增加或減少訓練持續時間或訓練目標。
- 觸碰  可進入緩和模式。緩和模式會持續五分鐘，同時會降低訓練強度，讓身體能在訓練過後慢慢復原。
- 觸碰  可鎖定畫面。再觸碰一次即可解除鎖定畫面並恢復觸碰功能。

應用程式和娛樂



簡易畫面

以 3 個自訂視窗顯示訓練統計資料。



追蹤

顯示 400 公尺 (1/4 英哩) 的追蹤記錄。您可以利用分割功能追蹤速度最快的圈數並縮短時間。



VIRTUAL ACTIVE

會顯示您的訓練資料並出現 Virtual Active 課程。可讓您擺脫規律健身運動的束縛，並伴隨您行走或跑步至虛擬異國目的地。



目標心率

在您使用「目標心率」程式時顯示訓練資訊。



固定瓦特值

在您使用「固定瓦特值」程式時顯示訓練資訊。



SPRINT 8

在您使用「Sprint 8」程式時顯示訓練資料。



變更訓練

在不停止進行中訓練的情況下選取另一種訓練項目。



我的媒體 (僅限 XIR)

透過 USB 連接埠或藍牙功能連接及利用畫面控制音訊和影片檔案。



網頁瀏覽器 (僅限 XIR)

一邊訓練一邊使用全球網際網路。



天氣

取得當地、世界天氣預報或其他資訊。



YOUTUBE

在運動時瀏覽及觀看 YouTube 影片。



FACEBOOK

在運動時瀏覽 Facebook 頁面。必須使用 Facebook 帳戶。



TWITTER

在運動時使用 Twitter。必須使用 Twitter 帳戶。



NETFLIX

在運動時瀏覽及觀看 Netflix 影片。
必須使用 Netflix 帳戶存取內容。



HULU

一邊訓練一邊瀏覽觀看 Hulu 影片。必須使用 Hulu 帳戶存取內容。



MYFITNESSPAL

MyFitnessPal 是最快、最簡單的應用程式，可用於輔助減重。

* 應用程式可用與否時有變動。有些應用程式僅適用部分地區。可能會有其他應用程式可供使用。訓練和功能因機型、儀表組態、軟體版本以及購買的選項而異。



XIR
XIR

繁體
中文



XER
XIR

中文繁體

藍牙 (僅限 XER 和 XIR)*

XIR 儀表可透過藍牙功能進行裝置連線 (每種類別一個裝置)：

- 媒體播放器 (僅限 XIR, 包括手機、平板電腦以及 MP3 播放器)
- 喇叭/耳機
- 心率監視器

連接相容的裝置：

- 1) 如需使用**藍牙配對**  功能, 可在「**設定**」選單  中進行。
- 2) 啟用裝置的藍牙功能, 然後確定搜尋到您的裝置。
- 3) 觸碰清單中正確的類別。幾秒鐘後, 藍牙裝置應該會出現在右側。
- 4) 觸碰裝置名稱, 再按照畫面提示進行裝置配對。配對完成後, 藍牙圖示  會以醒目提示狀態出現在選單列的右上角。
- 5) 手機/平板電腦/MP3 播放器完成連接後, 即可串流**我的媒體應用程式**中的音訊。

USB 音訊/影片 (僅限 XER 和 XIR)

XIR 儀表可以透過 USB 串流**我的媒體應用程式**中的媒體。可支援的裝置包括 USB 隨身碟、Windows 手機/平板電腦, 以及 Android 手機/平板電腦。

可支援的媒體類型包括：

音訊

- AAC (.3GP\、.MP4\、.M4A\、.AAC)
- MP3 (.MP3)
- Wave (.WAV)

影片

- H.263 (.3GP\、.MP4)
- H.264 (.MP4\、.MOV)

在訓練時播放媒體：

- 1) 解除鎖定裝置, 並將裝置連接到顯示幕下方的 USB 連接埠 。
- 2) 開啟**我的媒體應用程式**後, 從「媒體來源」清單中選取該 USB 裝置的名稱。
- 3) 選取最上方的「音訊」或「影片」索引標籤, 以便存取檔案並播放媒體。

* 部分藍牙協定的規格並不一致。

PASSPORT 媒體播放器

Passport 播放器搭載 Virtual Active™ 技術, 網羅世界各地令人驚嘆的景點, 使用景點實境的連續鏡頭和符合情境的環境音效, 提供高畫質的健身體驗。Passport 可讓您體會最極致的健身樂趣, 突破例行運動的侷限, 享受生動精彩的體驗。

您可以向 Matrix 零售商另外加購 Passport 播放器。Matrix 零售商亦可提供其他課程。

詳細資訊請參閱以下網站：www.passportplayer.com

與 PASSPORT 同步化

- 1) 使用 Passport 遙控器上的方向鍵捲動至設定圖示, 並按下選取。
- 2) 依照畫面提示執行, 出現提示時, 返回儀表並開啟**設定選單** , 然後觸碰**PASSPORT 同步** 。
- 3) Passport 同步完成後, Passport 圖示  會出現在選單列的右上角。

請注意：詳細資訊請參閱 PASSPORT 使用手冊。

音訊輸入/輸出

將裝置連接到顯示幕下方的音訊輸入插孔後, 即可透過主控台喇叭  撥放音訊。將耳機插入音訊輸出插孔 , 則可使用耳機取代主控台喇叭。

可用程式

機型	跑步機			上坡交叉訓練機			橢圓機			室內健身車		
儀表	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
訓練程式												
手動	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
燃脂運動 (A30, E30, R30, U30)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
循環登山	●	●	●						●			●
間歇訓練 (阻力)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
間歇訓練 (坡度)	●	●	●									
固定瓦特值 (A50, E50, R50, U50)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
臀部肌肉						●						
目標程式												
時間		●	●		●	●		●	●		●	●
距離		●	●		●	●		●	●		●	●
卡路里		●	●		●	●		●	●		●	●
目標心率程式												
坡度			●									
速度	●	●	●									
阻力				●	●	●	●	●	●	●	●	●
SPRINT 8 程式												
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VIRTUAL ACTIVE 程式												
		●	●		●	●		●	●		●	●





程式說明

訓練程式

手動	此訓練可讓您隨時自行調整機台。
燃脂運動	維持在燃燒脂肪區間的同時，藉由提高和降低坡度來強化減重效果。
循環登山	分級訓練，能夠透過自動調整坡度或阻力的方式模擬上坡或下坡。
間歇訓練 (阻力)	分級訓練，能夠按照固定的間隔自動調整阻力。
間歇訓練 (坡度)	分級訓練，能夠按照固定的間隔自動調整坡度。
固定瓦特值	會透過自動調整阻力的方式維持固定的瓦特值。
臀部肌肉	針對大腿和臀部肌肉增加您的活動度。在訓練中更改高坡度，強化您的臀部肌肉。

目標程式

時間	此程式讓您能夠根據例行訓練選取適合的訓練時間長度。
距離	此訓練程式讓您能夠選取想完成的特定距離。提高訓練程式的距離目標將根據您的速度延長訓練程式持續時間。
卡路里	此訓練程式讓您能夠選取想消耗的卡路里值。提高訓練程式的卡路里目標值將根據您的速度延長訓練程式持續時間。

目標心率程式 (建議使用心率監測帶)

坡度	自動調整坡度，讓您保持在既定最大心率百分比增減 5 下的範圍內。
速度	XER/XIR：自動調整速度，讓您保持在既定最大心率百分比增減 5 下的範圍內。 XR：自動調整速度，讓您保持目標心率。
阻力	XER/XIR：自動調整阻力，讓您保持在既定最大心率百分比增減 5 下的範圍內。 XR：自動調整阻力，讓您保持目標心率。

SPRINT 8 程式

SPRINT 8 程式是無氧高強度間隔訓練程式，目的在於養成肌肉、加強速度以及透過自然的方式讓體內釋放更多人類生長激素 (HGH)。

VIRTUAL ACTIVE 程式

採用在世界各地知名景點拍攝的真實美景。Virtual Active 可讓您體會最極致的健身樂趣，突破例行訓練的侷限，享受生動精彩的體驗。



程式圖表

燃脂運動 - A30、E30、R30、U30

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

區間 = 訓練時間 / 16

循環登山 - E50、R50、U50

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

區間 = 訓練時間 / 16

循環登山 - E30、R30、U30

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

區間 = 訓練時間 / 16

循環登山 - 跑步機

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

區間 = 訓練時間 / 16

程式圖表

間歇 (阻力) - A50・E50・R50・U50

等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
區間	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	6	25	6	25	7	25	7	25	7	25	10	25	10	25	10	25	11	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	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16	65	17	70	18		
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12		
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	70	18	70	18	75	20	80	22
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12		
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	55	14	60	16	60	16	70	18	80	22	80	22	85	23	90	24
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	14	60	16				
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	28	100	29	100	30
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16				
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	28	100	29	100	30
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16				
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23	90	24	90	24	95	25	100	27	100	29	100	30
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16				
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	55	14	60	16	65	17	70	18	75	20	80	22	85	23
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12		
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12		

I = % 坡度 / R = 阻力
坡度僅限 A50
區間 = 訓練時間 / 16

臀部肌肉 - A50・A30

區間	坡度	阻力
1	50	最小
2	65	最小
3	100	最大
4	100	最大
5	85	最小
6	100	最大
7	85	最小
8	100	最大
9	85	最小
10	100	最大
11	85	最小
12	100	最大
13	85	最小
14	100	最大
15	85	最小
16	100	最大
17	85	最小
18	65	最小
19	50	最小

最小 = 使用者設定的最小阻力
最大 = 使用者設定的最大阻力
區間 = 訓練時間 / 19

間歇 (阻力) - A30・E30・R30・U30

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

I = % 坡度 / R = 阻力
坡度僅限 A30
區間 = 訓練時間 / 16

間歇 (坡度) - 跑步機

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





SPRINT 8 - A30

34



目標心率

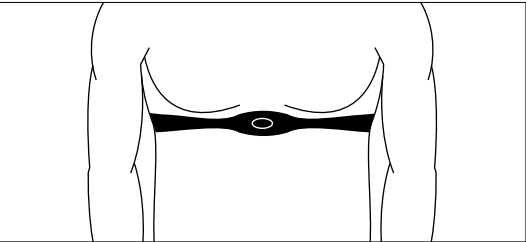
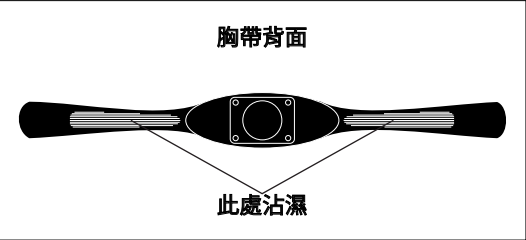
想要知道適合自己的正確訓練強度，第一步就是要找出您的最大心率 (最大 HR = 220 - 年齡)。這種以年齡為基準的方法能夠提供最大心率的平均統計預測值，對大多數人而言 (尤其是對從未做過心率訓練的人來說) 是不錯的方法。找心臟科醫師做臨床檢測，或是找運動生理學家透過最大壓力測試法進行測量，最能精準地判斷出個人最大心率。如果您已超過 40 歲，體重過重且長年久坐，或是家族成員有心臟疾病史，則建議您接受臨床檢測。

本圖表舉例說明一位 30 歲人士在 5 種不同心率區間的心跳範圍。例如，30 歲人士的最大心率為 $220 - 30 = 190$ BPM，且最大心率的 90% 為 $190 \times 0.9 = 171$ BPM。

目標心率區間	訓練持續時間	心率目標區間範例 (30 歲)	您的心率目標區間	建議值
極困難 90 - 100%	< 5 分鐘	171 - 190 BMP		適合標準體格者且為體育訓練專用
困難 80 - 90%	2 - 10 分鐘	152 - 171 BMP		短時間訓練
中等 70 - 80%	10 - 40 分鐘	133 - 152 BMP		中等強度的長時間訓練
輕鬆 60 - 70%	40 - 80 分鐘	114 - 133 BMP		長時間且頻繁重複的短程訓練
極輕鬆 50 - 60%	20 - 40 分鐘	104 - 114 BMP		體重管理與動態復原

使用心率功能

本產品的心率感測功能並非醫療裝置。儘管心率感測握把可提供實際心率的相對估計值，但需要精確的讀數時不應依賴此功能。部分人士 (包括進行心臟復健計畫的人) 可以採用其他像是腕帶或胸帶式的心率監測系統，以獲得更精確的測量結果。各種不同的因素，包括使用者的動作，均可能會影響心律讀數的準確性。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請向醫師洽詢。為發揮最佳效果，請使用無線心率訊號發送器。



心率感測握把

將手掌直接放在手握式心率感測握把上。雙手皆須抓住握把才能記錄心率。必須連續感測 5 下心跳 (15 到 20 秒) 後才能記錄心率。握住心率感測握把時，請不要太用力。緊抓握把可能會讓血壓升高。只需要輕輕地環握住即可。持續握住手握式心率感測握把可能會導致讀數結果起伏不定。請務必清潔心率感測器以確保維持正確的接觸感應。

無線心率接收器

搭配使用**無線胸帶訊號發送器**，即可將您的心率透過無線的方式發送到裝置並顯示在儀表上。

穿戴無線胸帶訊號發送器之前，先用水沾濕兩片橡膠電極片。將胸帶戴在胸部或胸肌下方正中央的胸骨上，標誌朝外。請注意：胸帶必須束緊並放在恰當位置上，以接收準確且規律的讀數。如果胸帶太鬆或位置不恰當，可能會接收到起伏不定或不規律的心率讀數。

警告！

心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。如果感覺昏厥，請立即停止運動。



目標心率

XR 儀表

跑步機

目標心率區間 (速度)

- 使用者隨時可以調整坡度和速度 (包括在暖身和緩和階段)。
- 訓練的速度範圍從 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH 開始。
- 暖身 4 分鐘後, 速度每 20 秒自動調整 0.3 MPH / 0.5 KPH, 讓您保持在目標心率增減 5 下的範圍內。
- 進入 4 分鐘的緩和階段時, 速度會在前 2 分鐘內自動降低為當時速度的一半, 接下來的 2 分鐘則再降低為 0.5 mph / 0.8 kph。緩和階段開始時, 坡度會降為 0。
- 若未偵測到心率, 或者失去訊號, 速度和坡度皆維持不變。
- 若使用者的心率比預設目標心率高出 25 下, 程式會結束。

上坡交叉訓練機/橢圓機/室內健身車

目標心率區間 (阻力)

- (僅限 A30 和 A50) 使用者隨時可以調整坡度和速度 (包括在暖身和緩和階段)。
- 訓練的阻力範圍是 1 – 20 (A30、E30、U30 和 R30) 或 1 – 30 (A50、E30、U50 和 R50)
- 暖身 4 分鐘後, 阻力每 10 秒自動調整 1 段阻力, 讓您保持在目標心率增減 5 下的範圍內。
- 進入 4 分鐘的緩和階段時, 阻力會在前 2 分鐘內自動降低為當時阻力的一半, 接下來的 2 分鐘則再降低為 1。(僅限 A30 和 A50) 緩和階段開始時, 坡度會降為 0。
- (僅限 A30 和 A50) 若未偵測到心率, 或者失去訊號, 阻力和坡度皆維持不變。
- 若使用者的心率比預設目標心率高出 25 下, 程式會結束。

XER 和 XIR 儀表

跑步機

目標心率區間 (速度)

- 使用者隨時可以調整坡度和速度 (包括在暖身和緩和階段)。
- 訓練的速度範圍從 0.5 MPH / 0.8 KPH 開始, 最高會達到使用者在進行訓練設定時所設的值。
- 預設會暖身 2 分鐘, 但可在儀表預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 暖身後, 速度每 20 秒自動調整 0.3 MPH / 0.5 KPH, 讓您保持在最大心率 % 增減 5 下的範圍內。
- 速度不會高於設定程式時所設定的最大速度。
- 預設會緩和 2 分鐘, 但可在主控台預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 進入緩和階段後, 速度會降低為當時速度的 60% 或 4 MPH / 6.4 KPH, 以其中速度較低者為準, 而坡度則會降為 0。
- 若未偵測到心率, 或者失去訊號, 速度會在 60 秒內維持不變, 接著開始每 10 秒降低 0.6 MPH / 1.0 KPH, 直到達到最低速度為止, 而坡度則維持不變。
- 若使用者的心率高於最高心率達 20 秒, 程式就會結束。

目標心率區間 (坡度)

- 使用者隨時可以調整坡度和速度 (包括在暖身和緩和階段)。
- 訓練的坡度範圍從 0% 開始, 最高會達到使用者在進行訓練設定時所設的值。
- 預設會暖身 2 分鐘, 但可在儀表預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 暖身後, 坡度每 5 秒自動調整 5%, 讓您保持在最大心率 % 增減 5 下的範圍內。
- 坡度不會高於設定程式時所設定的最大坡度。
- 預設會緩和 2 分鐘, 但可在主控台預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 進入緩和階段後, 速度會降低為當時速度的 60% 或 4 MPH / 6.4 KPH, 以其中速度較低者為準, 而坡度則會降為 0。
- 若未偵測到心率, 或者失去訊號, 速度會在 60 秒內維持不變, 接著開始每 10 秒降低 0.6 MPH / 1.0 KPH, 直到達到最低速度為止, 而坡度則維持不變。
- 若使用者的心率高於最高心率達 20 秒, 程式就會結束。

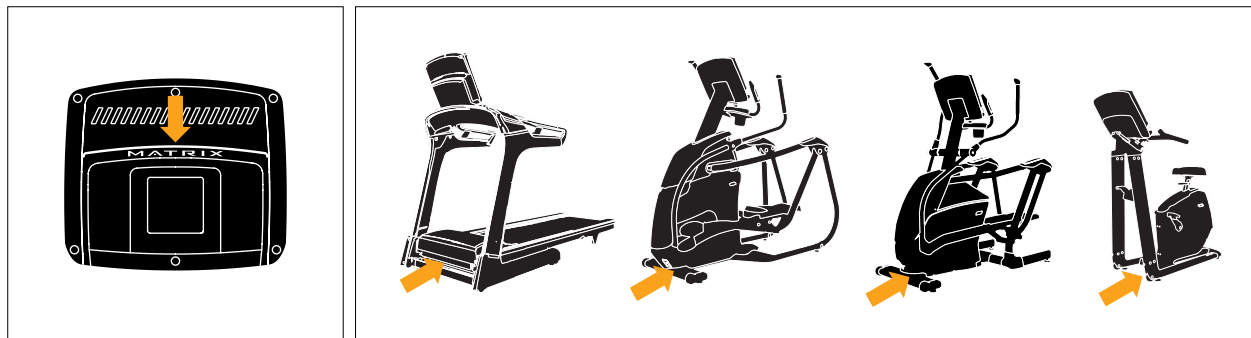
上坡交叉訓練機/橢圓機/室內健身車

目標心率區間 (阻力)

- (僅限 A30 和 A50) 使用者隨時可以調整坡度和速度 (包括在暖身和緩和階段)。
- 訓練的阻力範圍從 1 開始, 最高會達到使用者在進行訓練設定時所設的值。
- 預設會暖身 2 分鐘, 但可在儀表預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 暖身後, 阻力每 10 秒自動調整 1 段阻力, 讓您保持最大心率 % 增減 5 下的範圍內。
- 阻力不會高於設定程式時所設定的最大阻力。
- 預設會緩和 2 分鐘, 但可在主控台預設設定中進行調整, 調整範圍是 1 - 5 分鐘。
- 進入緩和階段後, 阻力會降至 1, 坡度則會降至 0。
- 若未偵測到心率, 或者失去訊號, 阻力會在 60 秒內維持不變, 接著開始每 10 秒降低 1 段阻力, 直到達到最低阻力為止。(僅限 A30 和 A50) 坡度保持不變。
- 若使用者的心率高於最高心率達 20 秒, 程式就會結束。

คู่มือการใช้งาน

ตำแหน่งหมายเลขผลิตภัณฑ์



ก่อนดำเนินการต่อ ค้นหาหมายเลขผลิตภัณฑ์ที่ระบุไว้ที่สติกเกอร์บาร์โค้ด และป้อนหมายเลขผลิตภัณฑ์ในช่องว่างด้านล่าง

หมายเลขผลิตภัณฑ์แพคเกจ

หมายเลขผลิตภัณฑ์โครง

แพคเกจ

☐ XR☐ XER☐ XIR

รุ่น

☐ TF30	☐ TF50	สู่วิ่งไฟฟ้า MATRIX พับเก็บได้
☐ T50	☐ T70	สู่วิ่งไฟฟ้า MATRIX พับเก็บไม่ได้
☐ E30	☐ E50	เครื่องเดินไฟฟ้าแบบวงรี MATRIX
☐ A30	☐ A50	เครื่องฝึกกล้ามเนื้อส่วนล่าง MATRIX
☐ R30	☐ R50	จักรยานนอนปั่น MATRIX
☐ U30	☐ U50	จักรยานนั่งปั่น MATRIX

* โปรดแจ้งข้อมูลข้างต้นเมื่อติดต่อขอรับบริการ

การอัปเดตซอฟต์แวร์

อาจมีการอัปเดตซอฟต์แวร์สำหรับแพคเกจของคุณ โดยดาวโหลดได้โดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อผ่าน Wi-Fi



ภาษาไทย



XR

ภาษาไทย



คำอธิบายแผงควบคุม XR

หมายเหตุ: แผงควบคุมมีแผ่นพลาสติกใสบางคลุมปิดป้องกันไว้ โปรดดึงแผ่นพลาสติกออกก่อนใช้งาน

- A) **หน้าตาบนจอแสดงผล LCD:** แสดงค่าแนะนำในการออกกำลังกาย โปรไฟล์โปรแกรมออกกำลังกายและอื่นๆ
- B) **เริ่ม/หยุดชั่วคราว ►||:** กดเพื่อเริ่ม หยุดหรือเริ่มออกกำลังกายอีกครั้ง
- C) **หยุด ■:** กดเพื่อหยุดออกกำลังกาย กดค้างไว้ 3 วินาทีเพื่อรีเซ็ตแผงควบคุม
- D) **ตกลง ✓:** ยืนยันการตั้งค่าโปรแกรม กดเพื่อเปลี่ยนแปลงค่าแนะนำในการออกกำลังกายระหว่างออกกำลังกาย กดค้างไว้เพื่อสแกน
- E) **ลูกศร ↓ ↑:** ใช้ปรับการตั้งค่าโปรแกรม
- F) **ปุ่มกดตัวเลข:** ใช้เพื่อป้อนล็อกอิน xID เพื่อป้อนข้อมูลโปรแกรมระหว่างการตั้งค่าโปรแกรมและเพื่อปรับระดับความเร็ว/แรงต้านระหว่างการออกกำลังกาย กด ✓ เพื่อยืนยันการตั้งค่า
- G) **ย้อนกลับ ◀:** ไปที่การตั้งค่าโปรแกรมก่อนหน้า
- H) **เชื่อมต่อ WI-FI และซิงค์ข้อมูล:** กดเพื่อเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตไร้สาย ดูข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนก่อนเริ่มใช้งาน
- I) **เชื่อมต่อ PASSPORT และซิงค์ข้อมูล:** กดเพื่อเชื่อมต่อกล่อง Passport สำหรับตั้งโปรแกรม Virtual Active Passport Player มีจำหน่ายที่ตัวแทนจำหน่ายของคุณหรือที่ www.passportplayer.com
- J) **ไฟประหยัดพลังงาน:** ระบุว่าเครื่องเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน กดปุ่มใดๆ เพื่อเริ่มการทำงานอีกครั้ง
- K) **แร็คยึดเครื่องอ่านค่า:** ยึดเครื่องอ่านค่าหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์



คำอธิบายจอแสดงผล XR

- A) **เวลา:** แสดงขึ้นตลอดเวลาตรงกลางจอแสดงผล แสดงเป็นนาฬิกา: วินาที ดูเวลาที่เหลืออยู่หรือเวลาที่ผ่านไป ระหว่างที่คุณออกกำลังกาย
- B) **ความลาดเอียง:** แสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ระบุความลาดเอียงของพื้นดินหรือวิ่ง (ลู่วิ่งไฟฟ้า และ เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ เท่านั้น)
- C) **ระยะทาง:** แสดงเป็น ไมล์หรือกิโลเมตร* ตามการตั้งค่าเริ่มต้นของคุณ ระบุระยะทางที่เดินหรือระยะทางที่เหลืออยู่ระหว่างออกกำลังกาย
- D) **ความเร็ว:** แสดงเป็น MPH หรือ KPH* ตามการตั้งค่าเริ่มต้นของคุณ ระบุความเร็วของการก้าวเท้า/เหยียบ
- E) **แคลอรี:** แคลอรีรวมที่เผาผลาญหรือแคลอรีที่เหลือที่จะเผาผลาญระหว่างออกกำลังกาย
- F) **อัตราการเต้นของหัวใจ:** แสดงเป็น BPM (ครั้งต่อนาที) ใช้ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ (เมื่อสวมแถบวัดอัตราการเต้นของหัวใจไร้สาย หรือเมื่อแตะตัวจับจังหวะการเต้นของหัวใจทั้งสองด้าน)
- G) **แรงต้าน (RES):** แสดงระดับแรงต้านปัจจุบัน (จักรยาน เครื่องเดินวงรี เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ เท่านั้น)
- H) **RPM:** รอบต่อนาที (จักรยาน เครื่องเดินวงรี เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ เท่านั้น)
- I) **วัตต์:** แสดงกำลังไฟปัจจุบัน (จักรยาน เครื่องเดินวงรี เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ เท่านั้น)
- J) **อัตราการวิ่ง:** ระบุจำนวนนาฬิกาที่ใช้ในการวิ่งหนึ่งไมล์ตามความเร็วปัจจุบันของคุณ (ลู่วิ่งไฟฟ้าเท่านั้น)
- K) **โปรไฟล์โปรแกรม:** ระบบคอมพิวเตอร์จะแสดงโปรไฟล์โปรแกรมระหว่างที่คุณออกกำลังกาย โปรไฟล์แสดงความลาดเอียง แรงต้านหรือความเร็ว (ขึ้นอยู่กับประเภทรุ่นและประเภทการออกกำลังกาย)
- L) **PASSPORT:** ระบุว่ามิกซ์ Passport เชื่อมต่ออยู่
- M) **WI-FI:** ระบุว่ามีการเชื่อมต่อไร้สายและความแรงสัญญาณ (ต่ำ กลาง สูง) กะพริบขณะกำลังพยายามเชื่อมต่อ Wi-Fi

* ตั้งค่าเริ่มต้นระหว่างติดตั้งคอนโซล หากล็อกอินด้วย xID ตั้งค่าเริ่มต้นตามโปรไฟล์ผู้ใช้

ก่อนเริ่มต้น

การตั้งค่าเริ่มต้น

เมื่อเปิดใช้งานแพคเกจครั้งแรก คุณจะได้รับพร้อมท์ให้ตั้งค่าเริ่มต้น เลียบปลั๊กไฟและเปิดอุปกรณ์ (หมายเหตุ: อุปกรณ์บางรุ่นไม่มีสวิตช์เปิด/ปิด) ลู่วิ่งไฟฟ้าเท่านั้น: เลียบคีย์นิรภัยเข้าที่ช่องคีย์นิรภัย

- 1) เลือกภาษาและแตะ ✓ เพื่อยืนยัน
- 2) เลือกหมายเลขรุ่นโครงและแตะ ✓ เพื่อยืนยัน
- 3) เลือกตัวชี้วัดหรือแบบมาตรฐานและกด ✓ เพื่อยืนยัน



XR

ภาษาไทย



XR

ภาษาไทย

ก่อนเริ่มต้น

ตั้งค่าบัญชี XID สำหรับการเชื่อมต่อ VIEWFIT

เชื่อมต่อ VIEWFIT และค้นหาวิธีใหม่ในการออกกำลังกายที่ได้ผลมากขึ้น ติดตามความก้าวหน้า และเชื่อมต่อโลกสังคมออนไลน์ของคุณ

สามารถบันทึกผู้ใช้ในเครื่องได้สูงสุด 4 คน ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนแรกในการเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ ต้องดำเนินการจากคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตหรืออุปกรณ์มือถือที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

- 1) เยี่ยมชมเว็บไซต์: **www.viewfit.eu** เพื่อสร้างบัญชีผู้ใช้และเชื่อมต่อแผงควบคุมของคุณกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สายที่บ้าน
- 2) คลิกที่ **เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณ**
- 3) **ลงชื่อเข้าใช้** หากคุณมีบัญชีผู้ใช้ xID อยู่แล้วหรือป้อนข้อมูลของคุณเพื่อ **สร้างบัญชีผู้ใช้**
- 4) ทำตามคำแนะนำออนไลน์เพื่อเชื่อมต่อแผงควบคุมกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตไร้สายที่บ้านของคุณ
- 5) จัดการบัญชีผู้ใช้แผงควบคุมจากโปรไฟล์บัญชีผู้ใช้ได้ที่ **www.viewfit.eu**

ยินดีด้วย! ขณะนี้คุณเชื่อมต่อแล้วและพร้อมเริ่มใช้งานอุปกรณ์

เครื่องเล่นมีเดีย PASSPORT

เครื่องเล่นมีเดีย Passport มาพร้อมกับเทคโนโลยี Virtual Active™ มอบประสบการณ์ใหม่ด้วยภาพและเสียงคมชัดความละเอียดสูงจากสถานที่ที่น่าตื่นตาตื่นใจทั่วโลก เปิดประสบการณ์ความบันเทิงในการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจกับ Passport เต็มเต็มอรรถรสในโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำของคุณ

เครื่องเล่นมีเดีย Passport มีจำหน่ายแยกต่างหากที่ร้านจำหน่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย Matrix สอบถามโปรแกรมเพิ่มเติมได้ที่ร้านจำหน่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย Matrix

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าไปที่: **www.passportplayer.com**

การซิงค์ข้อมูลแผงควบคุมกับ PASSPORT

- 1) กดปุ่มลูกศรบนรีโมทคอนโทรลของ Passport เพื่อเลื่อนดูไอคอนการตั้งค่าและกดเลือก
- 2) ทำตามคำแนะนำที่ปรากฏบนหน้าจอแล้วกด  บนแผงควบคุมอุปกรณ์
- 3) ไอคอน  (L) จะกะพริบขณะเชื่อมต่อและติดสว่างตลอดเวลาเมื่อซิงค์ข้อมูลเสร็จสิ้น

หมายเหตุ: ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ คู่มือเจ้าของ PASSPORT

เริ่มต้นใช้งานแผงควบคุม XR

- 1) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีวัตถุใดๆ อยู่ใกล้ๆ ซึ่งอาจหลุดเข้าไประหว่างอุปกรณ์เคลื่อนที่
- 2) เสียบปลั๊กไฟและเปิดอุปกรณ์ (หมายเหตุ: อุปกรณ์บางรุ่นไม่มีสวิตช์เปิด/ปิด)

สวิตช์ไฟฟ้าเท่านั้น:

- 3) ยื่นบนรางด้านข้างของสวิตช์ไฟฟ้า
- 4) ติดคลิปยึดนิรภัยเข้ากับเสื้อผ้าที่สวมใส่เพื่อใช้งานอุปกรณ์อย่างปลอดภัยและไม่หลุดออกขณะออกกำลังกาย
- 5) เสียบคีย์นิรภัยเข้าที่ช่องคีย์นิรภัย

ทุกรุ่น:

- 6) เลือกผู้ใช้ 1-4 ที่คุณเชื่อมโยง xID ของคุณในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ
- 7) หากได้รับพร้อมท์ ป้อนรหัสผ่านโดยใช้ปุ่มกดจากนั้นกด ✓
- 8) ขณะนี้คุณล็อกอินเข้า xID

A) เริ่มใช้งานด่วน

เพียงกด ►► เพื่อเริ่มออกกำลังกาย
เวลา ระยะทาง และแคลอรี่เริ่มต้นนับจากศูนย์ หรือ...

B) เลือกโปรแกรม

- 1) เลือกโปรแกรมโดยใช้  แล้วกด ✓
- 2) ตั้งค่าข้อมูลโปรแกรมออกกำลังกายโดยใช้   แล้วกด ✓ หลังเลือกแต่ละครั้ง กด ◀ เพื่อกลับไปขั้นตอนในการตั้งค่า
- 3) กด ►► เพื่อเริ่มออกกำลังกาย

เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย จอแสดงผลจะกะพริบ "WORKOUT COMPLETE" และส่งเสียงเตือนบีบ ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณจะยังคงแสดงอยู่บนแผงควบคุมนาน 30 วินาทีและจะรีเซ็ต

การรีเซ็ตแผงควบคุม

กดปุ่ม ■ ค้างไว้ 3 วินาที



XIR แสดงขึ้น

คำอธิบายแผงควบคุม XER/XIR

หมายเหตุ: แผงควบคุมมีแผ่นพลาสติกใสบางคลุมปิดป้องกันไว้ โปรดดึงแผ่นพลาสติกออกก่อนใช้งาน

XER และ XIR มีจอแสดงผลหน้าจอสัมผัสแบบรวมทั้งหมด ข้อมูลทั้งหมดที่จำเป็นในการออกกำลังกายมีอธิบายอยู่บนหน้าจอ ขอแนะนำให้ตรวจสอบการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อผู้ใช้

- A) **เริ่ม:** กดเพื่อเริ่มโปรแกรมเริ่มใช้งานด่วน
- B) **ปุ่มโปรแกรม:** กดเพื่อเลือกจากโปรแกรมที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า
- C) **เมนูผู้ใช้:** เลือกผู้ใช้ที่มีอยู่ แยก หรือเพิ่มผู้ใช้
- D) **การตั้งค่าผู้ใช้:** อนุญาตให้คุณแก้ไขข้อมูลผู้ใช้
- E) **เมนูการตั้งค่า:** เข้าใช้งานการปรับระดับเสียง การจับคู่บลูทูธ การตั้งค่า Wi-Fi การซิงค์ข้อมูล Passport ค่าเริ่มต้นอุปกรณ์และอื่นๆ
- F) **ช่องเสียบหูฟัง:** เสียบหูฟังเข้ากับแผงควบคุมเพื่อใช้แทนลำโพงที่แผงควบคุม
- G) **เสียงเข้า:** เสียบปลั๊กเครื่องเล่นมีเดียเข้ากับแผงควบคุมโดยใช้สายอะแดปเตอร์เสียงที่ให้มา
- H) **ไฟประหยัดพลังงาน:** ระบุว่าเครื่องเข้าสู่โหมดประหยัดพลังงาน กดปุ่มใดๆ เพื่อเริ่มการทำงานอีกครั้ง
- I) **พอร์ต USB:** เข้าใช้งานมีเดียจากอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันได้ อุปกรณ์ชาร์จ*และฮาร์ดดิสก์ไดรว์
- J) **ลำโพง:** เล่นเสียงผ่านลำโพง
- K) **เร็คยัดเครื่องอ่านค่า:** ยัดเครื่องอ่านค่าหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

* ไม่ชาร์จอุปกรณ์ USB ที่ใช้ไฟเกินกว่า 1 แอมป์



XER
XIR

ภาษาไทย



XER
XIR

ภาษาไทย

ก่อนเริ่มต้น

การตั้งค่าเริ่มต้น

เมื่อเปิดใช้งานแผงควบคุมในครั้งแรก คุณจะได้รับพร้อมท์ให้ตั้งค่าเริ่มต้น

- 1) เลือกภาษาและแตะ → เพื่อยืนยัน

เชื่อมต่อ WI-FI

- 2) เลือกจากเครือข่ายไร้สายที่ตรวจจับได้และแสดงขึ้นบนหน้าจอ หากเครือข่ายของคุณไม่ปรากฏขึ้น คุณสามารถเพิ่มได้ด้วยตนเองผ่านตัวเลือกอื่นๆ หากคุณไม่ต้องการตั้งค่า Wi-Fi ในเวลานี้ แตะ →
- 3) ใช้แป้นพิมพ์เพื่อป้อนรหัสผ่านเครือข่าย Wi-Fi ของคุณ แตะ ✓ เพื่อยืนยัน
- 4) สถานะการเชื่อมต่อ Wi-Fi และความแรงสัญญาณแสดงด้วยสัญลักษณ์  ที่มุมบนขวาของจอแสดงผล

การตั้งค่ารุ่น

- 5) เลือกหมายเลขรุ่นโครงและแตะ → เพื่อยืนยัน

การตั้งค่าวันที่และเวลา

- 6) เมื่อแผงควบคุมเชื่อมต่อกับ Wi-Fi ระบบจะตรวจจับตำแหน่งของคุณและป้อนข้อมูลเวลาและวันที่โดยอัตโนมัติ
- 7) เปลี่ยนแปลงการตั้งค่าวันที่และเวลาตามต้องการและแตะ → เพื่อยืนยัน

ตั้งค่าบัญชี XID สำหรับการเชื่อมต่อ VIEWFIT

เมื่อสร้างบัญชี xID คุณสามารถบันทึกและแลกเปลี่ยนข้อมูลการออกกำลังกายของคุณออนไลน์ได้ที่ www.viewfit.eu

สร้างและบันทึกบัญชีผู้ใช้ xID ได้สูงสุด 4 บัญชีจากแผงควบคุม

- 1) หากคุณมี xID แล้ว แตะ **ล็อกอิน** หากต้องการดำเนินการต่อโดยไม่สร้าง xID ให้แตะ **ข้าม xID**
- 2) ป้อนหมายเลขโทรศัพท์ของคุณหรือตัวเลขอื่นๆ 10-14 หลักที่จดจำได้ง่าย ซึ่งจะใช้เป็น xID ของคุณ แตะ → เพื่อยืนยัน
- 3) สร้างรหัสผ่าน 4 หลักที่จดจำได้ง่าย แตะ → เพื่อยืนยัน
- 4) ป้อนอีเมลแอดเดรสของคุณ ซึ่งต้องเป็นอีเมลแอดเดรสที่ไม่ซ้ำกัน แตะ → เพื่อยืนยัน
- 5) ป้อนข้อมูลโปรไฟล์ของคุณเพื่อตั้งค่าบัญชีผู้ใช้ xID ให้เสร็จสิ้น แตะ → เพื่อยืนยัน
- 6) ยืนยันข้อมูลของคุณแล้วเลือกช่อง **ฉันยอมรับข้อกำหนดและเงื่อนไข** เพื่อทบทวนข้อกำหนดและเงื่อนไข แตะ ✓ เพื่อตั้งค่า xID ให้เสร็จสิ้น
- 7) เลือกช่อง **แลกเปลี่ยนข้อมูล** เพื่อแลกเปลี่ยนการออกกำลังกายของคุณกับชุมชน VIEWFIT

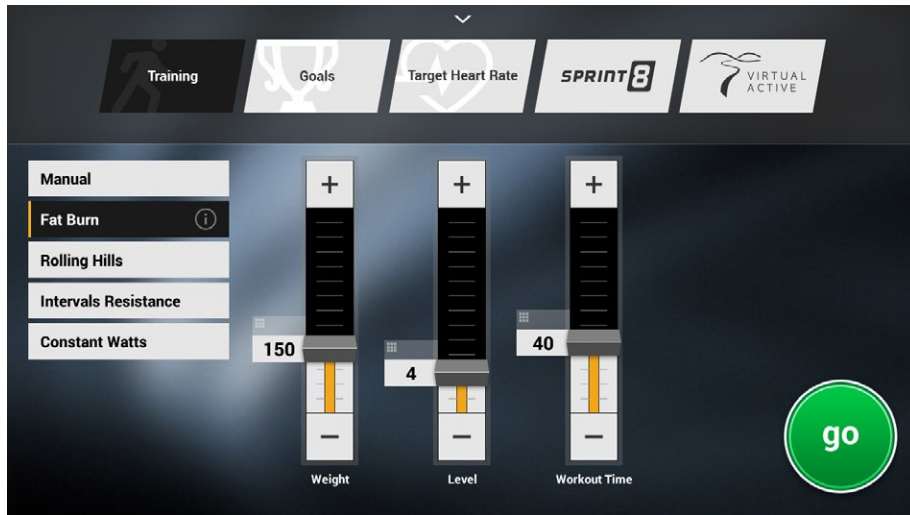


เริ่มต้นใช้งาน

- 1) แตะ **เริ่ม** เพื่อเริ่มออกกำลังกายทันที หรือ...
- 2) แตะปุ่ม **ประเภทการออกกำลังกาย** ที่คุณต้องการ

รูปร่างเท่านั้น:

- 3) ยืนบนรางด้านข้างของลู่วิ่งไฟฟ้า
- 4) ติดคลิปคิย์นิรภัยเข้ากับเสื้อผ้านที่สวมใส่เพื่อใช้งานอุปกรณ์อย่างปลอดภัยและไม่หลุดออกขณะออกกำลังกาย
- 5) เสียบคิย์นิรภัยเข้าที่ช่องคิย์นิรภัย



การตั้งค่าโปรแกรม

3) หลังจากเลือกปุ่ม **ประเภทการออกกำลังกาย** เลือก **โปรแกรม** หนึ่งที่แสดงอยู่ทางซ้าย

- ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโปรแกรมที่เลือกโดยแตะ **i**
- ใช้ **ตัวปรับเลื่อน** เพื่อปรับการตั้งค่าโปรแกรมของคุณ
- แตะ **≡** เพื่อเปิดปุ่มกดเพื่อป้อนหมายเลข
- แตะ **✓** เพื่อกลับไป **หน้าจอเริ่ม**

4) แตะ **เริ่ม** เพื่อเริ่มการออกกำลังกายของคุณ

เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

เมื่อเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณจะยังคงแสดงต่อบนแผงควบคุมนาน 2 นาที จากนั้นจะถูกบันทึกลงใน VIEWFIT โดยอัตโนมัติหากคุณยอมรับข้อกำหนดและเงื่อนไข xID และได้ล็อกอินเข้าใช้งานระบบ



หน้าจอแรก

- แตะ **≡** เพื่อเปลี่ยน **คำแนะนำการออกกำลังกาย** ที่แสดงอยู่ด้านล่างของหน้าจอ
- ขณะใช้แอป แตะ **🏠** เพื่อกลับไปหน้าจอแรก
- แตะ **⚙️** เพื่อปรับ **ระดับเสียง** จับคู่อุปกรณ์ **บลูทูธ** หรือเปลี่ยนแปลง **แหล่งเสียง** (Netflix, My Media, Virtual Active เป็นต้น)
- แตะ **↓ ↑** เพื่อเพิ่มหรือลดระดับแรงต้าน ความเร็วหรือความลาดเอียง
- แตะ **≡** เพื่อใช้ปุ่มกดเพื่อตั้งค่าระดับแรงต้าน ความเร็วหรือความลาดเอียง กด **⌂** เพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลง
- แตะ **↺** เพื่อเปลี่ยนแปลงระดับแรงต้าน ความเร็วหรือความลาดเอียงกลับไปค่าที่ตั้งค่าก่อนหน้านี้
- แตะ **⏏** เพื่อหยุดการออกกำลังกายชั่วคราวและแตะ **▶** เพื่อเริ่มออกกำลังกายอีกครั้ง ระหว่างหยุดชั่วคราว ให้แตะ **■** เพื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย
- แตะ **— +** เพื่อเพิ่มหรือลดระยะเวลาการออกกำลังกายหรือเป้าหมายการออกกำลังกาย
- แตะ **🔊** เพื่อเข้าสู่โหมดชะลอความเร็วก่อนหยุด ชะลอความเร็วก่อนหยุดประมาณ 5 นาทีพร้อมกับลดระดับความหนักในการออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูร่างกายหลังการออกกำลังกาย
- แตะ **👆** เพื่อลือคหน้าจอ แตะอีกครั้งเพื่อปลดลือคหน้าจอและแตะหน้าจอ



XER
XIR

ภาษาไทย



XER
XIR

ภาษาไทย

แอปและความบันเทิง



อย่างง่าย

สถิติการออกกำลังกายจะแสดงขึ้นในหน้าต่างที่ปรับได้ 3 รูปแบบ



ระยะทาง

แสดงลู่วิ่ง 400 ม. (1/4 ไมล์) คุณสมบัติแยกให้คุณติดตามเวลาที่
คุณทำได้เร็วที่สุดและปรับปรุงเวลาของคุณให้ดีขึ้น



VIRTUAL ACTIVE

ข้อมูลการออกกำลังกายของคุณจะแสดงขึ้นและโปรแกรม Virtual Active จะ
แสดงขึ้น โปรแกรม Virtual Active เปิดประสบการณ์ใหม่ผ่านสถานที่ที่
แปลกใหม่เพิ่มรรถรสในการออกกำลังกายตามปกติของคุณ



อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย

แสดงข้อมูลการออกกำลังกายขณะใช้โปรแกรมอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย



วัตถุดิบที่

แสดงข้อมูลการออกกำลังกายขณะใช้โปรแกรมวัตถุดิบที่



สปริง 8

แสดงข้อมูลการออกกำลังกายขณะใช้โปรแกรมสปริง 8



เปลี่ยนแปลงการออกกำลังกาย

เลือกการออกกำลังกายอื่นๆ โดยไม่หยุดการออกกำลังกายในปัจจุบันของคุณ



MY MEDIA (XIR เท่านั้น)

เชื่อมต่อและควบคุมไฟล์ภาพและเสียงบนหน้าจอผ่านพอร์ต USB หรือบลูทูธ



เว็บเบราว์เซอร์ (XIR เท่านั้น)

เข้าใช้งานเว็บไซต์โปรดเว็บขณะออกกำลังกาย



สภาพอากาศ

เรียกดูการพยากรณ์อากาศในท้องถิ่นหรือทั่วโลกและอื่นๆ



YOUTUBE

เรียกดูและดูวิดีโอ YouTube ระหว่างออกกำลังกาย



FACEBOOK

เข้าใช้งาน Facebook ระหว่างออกกำลังกาย ต้องมีบัญชีผู้ใช้ Facebook



TWITTER

เข้าใช้งาน Twitter ระหว่างออกกำลังกาย ต้องมีบัญชีผู้ใช้ Twitter



NETFLIX

เรียกดูและดูวิดีโอ Netflix ระหว่างออกกำลังกาย
ต้องมีบัญชีผู้ใช้ Netflix ในการเข้าใช้งานเนื้อหา



HULU

เรียกดูและดูวิดีโอ Hulu ระหว่างออกกำลังกาย ต้องมีบัญชีผู้ใช้ Hulu ในการเข้าใช้งานเนื้อหา



MYFITNESSPAL

ลดน้ำหนักด้วย MyFitnessPal แอปโภชนาการที่รวดเร็วและง่ายที่สุด

* ความพร้อมใช้งานแอปอาจเปลี่ยนแปลงได้ บางแอปใช้งานได้ในพื้นที่เท่านั้น อาจ
มีแอปเพิ่มเติมให้ใช้งานในภายหลัง การออกกำลังกายและคุณสมบัติต่างๆ แตกต่างกัน
ตามประเภทรุ่น การกำหนดค่าแผงควบคุม เวอร์ชันซอฟต์แวร์และตัวเลือกที่ซื้อ

บลูทูธ (XER และ XIR เท่านั้น)*

คอนโซล XIR สามารถเชื่อมต่อผ่านบลูทูธ หนึ่งอุปกรณ์ต่อหนึ่งประเภท:

- เครื่องเล่นมีเดีย (XIR เท่านั้น รวมโทรศัพท์ แท็บเล็ตและเครื่องเล่น MP3)
- ลำโพง / หูฟัง
- จอแสดงอัตราการเต้นของหัวใจ

การเชื่อมต่ออุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้:

- 1) การจับคู่บลูทูธ ✂ เข้าถึงได้จากเมนูการตั้งค่า ⚙
- 2) เปิดใช้งานบลูทูธบนอุปกรณ์ของคุณและตรวจสอบว่าตรวจจับได้
- 3) แต่ละประเภทที่ต้องการจากรายการ อุปกรณ์บลูทูธจะปรากฏทางด้านขวาหลังจากผ่านไปสองสามวินาที
- 4) แต่ละชื่ออุปกรณ์และทำตามพร้อมท์บนหน้าจอเพื่อจับคู่อุปกรณ์ เมื่อจับคู่แล้ว ไอคอนบลูทูธ ✂ จะถูกเน้นสีแดงและแสดงขึ้นที่มุมบนขวาของแถบเมนู
- 5) โทรศัพท์/แท็บเล็ต/เครื่องเล่น MP3 ที่เชื่อมต่อแล้วสามารถสตรีมเสียงใน MY MEDIA APP ได้

ภาพ/เสียง USB (XER และ XIR เท่านั้น)

แผงควบคุม XIR สามารถสตรีมมีเดียใน MY MEDIA APP ผ่าน USB ได้ อุปกรณ์ที่รองรับ ได้แก่ แฟลชไดรฟ์ USB โทรศัพท์/แท็บเล็ต Windows และโทรศัพท์/แท็บเล็ต Android

ประเภทมีเดียที่รองรับมีดังนี้:

เสียง

- AAC (.3GP, .MP4, .M4A, .AAC)
- MP3 (.MP3)
- Wave (.WAV)

ภาพ

- H.263 (.3GP, .MP4)
- H.264 (.MP4, .MOV)

การเล่นมีเดียระหว่างออกกำลังกาย:

- 1) ปลดล็อคและเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับพอร์ต USB ๒ ที่อยู่ใต้จอแสดงผล
- 2) เปิด MY MEDIA APP แล้วเลือกชื่ออุปกรณ์ USB จากรายการแหล่งมีเดีย
- 3) เลือกแท็บเสียงหรือภาพที่ด้านบนเพื่อเข้าใช้งานไฟล์ของคุณและเล่นมีเดียของคุณ

* ไม่สามารถใช้ได้กับโปรโตคอลบลูทูธทั้งหมด

เครื่องเล่นมีเดีย PASSPORT

เครื่องเล่นมีเดีย Passport มาพร้อมกับเทคโนโลยี Virtual Active™ มอบประสบการณ์ใหม่ด้วยภาพและเสียงคมชัดความละเอียดสูงจากสถานที่ที่น่าตื่นตาตื่นใจทั่วโลก เปิดประสบการณ์ความบันเทิงในการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจกับ Passport เติมเต็มอารมณ์สรีระโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำของคุณ

เครื่องเล่นมีเดีย Passport มีจำหน่ายแยกต่างหากที่ร้านจำหน่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย Matrix สอบถามโปรแกรมเพิ่มเติมได้ที่ร้านจำหน่ายอุปกรณ์ออกกำลังกาย Matrix

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าไปที่: www.passportplayer.com

การซิงค์ข้อมูลแผงควบคุมกับ PASSPORT

- 1) กดปุ่มลูกศรบนรีโมทคอนโทรลของ Passport เพื่อเลื่อนดูไอคอนการตั้งค่าและกดเลือก
- 2) ทำตามพร้อมท์บนหน้าจอและเมื่อได้รับพร้อมท์ กลับไปที่แผงควบคุมและเปิด เมนูการตั้งค่า ⚙ และแตะ ซิงค์ข้อมูล PASSPORT 🔗
- 3) เมื่อซิงค์ข้อมูล passport เสร็จสิ้น ไอคอน passport 🔗 จะปรากฏที่มุมบนขวาของแถบเมนู

หมายเหตุ: ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ คู่มือเจ้าของ PASSPORT

เสียงเข้า/ออก

คุณสามารถเล่นเสียงผ่านลำโพงแผงควบคุมโดยเชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับช่องเสียบเสียงเข้า 🎵 ใต้จอแสดงผล เสียบหูฟังเข้ากับช่องเสียบออก 🎧 เพื่อใช้แทนลำโพงแผงควบคุม



XER
XIR

ภาษาไทย



โปรแกรมที่ใช้งานได้

รุ่น	ลู่วิ่งไฟฟ้า			เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ			เครื่องเดินวงรี			จักรยาน		
แผงควบคุม	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
โปรแกรมการฝึกออกกำลังกาย												
กำหนดเอง	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
เผาผลาญไขมัน (A30, E30, R30, U30)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
เนินเขา	●	●	●						●			●
ช่วง (แรงต้าน)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ช่วง (ความลาดเอียง)	●	●	●									
วัดตดคงที่ (A50, E50, R50, U50)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
สะโพก						●						
โปรแกรมเป้าหมาย												
เวลา		●	●		●	●		●	●		●	●
ระยะทาง		●	●		●	●		●	●		●	●
แคลอรี		●	●		●	●		●	●		●	●
โปรแกรมอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย												
ความลาดเอียง			●									
ความเร็ว	●	●	●									
แรงต้าน				●	●	●	●	●	●	●	●	●
โปรแกรมสปริง 8												
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
โปรแกรม VIRTUAL ACTIVE												
		●	●		●	●		●	●		●	●

คำอธิบายโปรแกรม



ภาษาไทย

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกาย	
กำหนดเอง	โปรแกรมการออกกำลังกายที่คุณปรับอุปกรณ์ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา
เผาผลาญไขมัน	กระตุ้นการลดน้ำหนักโดยเพิ่มและลดความลาดเอียง พร้อมเน้นการเผาผลาญไขมัน
เนินเขา	การออกกำลังกายตามระดับที่ปรับความลาดเอียงหรือแรงต้านโดยอัตโนมัติที่เลียนแบบการเดินขึ้นหรือลงจากเขา
ช่วง (แรงต้าน)	การออกกำลังกายตามระดับที่ปรับแรงต้านที่ช่วงปกติโดยอัตโนมัติ
ช่วง (ความลาดเอียง)	การออกกำลังกายตามระดับที่ปรับค่าความลาดเอียงที่ช่วงปกติโดยอัตโนมัติ
วัดตดคงที่	ปรับแรงต้านโดยอัตโนมัติเพื่อเก็บค่าวัดที่ตั้งไว้
สะโพก	โปรแกรมนี้ออกแบบมาเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและกำหนดเป้าหมายที่ต้นขาและสะโพก ด้วยความลาดเอียงสูงที่แตกต่างกันตลอดการออกกำลังกาย คุณสามารถกระชับกล้ามเนื้อสะโพกได้ดีขึ้น
โปรแกรมเป้าหมาย	
เวลา	โปรแกรมการออกกำลังกายที่คุณเลือกระยะเวลาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายของคุณ
ระยะทาง	โปรแกรมการออกกำลังกายที่คุณเลือกระยะทางที่เจาะจงที่คุณต้องการเดินทางระหว่างการออกกำลังกายของคุณ การเพิ่มเป้าหมายระยะทางการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกายตามความเร็วของคุณ
แคลอรี	โปรแกรมการออกกำลังกายที่คุณเลือกจำนวนแคลอรีที่เจาะจงที่คุณต้องการเผาผลาญระหว่างการออกกำลังกายของคุณ การเพิ่มเป้าหมายแคลอรีในการออกกำลังกายจะเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกายตามความเร็วของคุณ
โปรแกรมอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (แนะนำให้ใช้สายวัดอัตราการเต้นของหัวใจ)	
ความลาดเอียง	ปรับความลาดเอียงโดยอัตโนมัติเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ใน 5 ครั้งของ % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่กำหนดไว้
ความเร็ว	XER/XIR: ปรับความเร็วอัตโนมัติเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ใน 5 ครั้งของ % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่กำหนดไว้ XR: ปรับความเร็วโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย
แรงต้าน	XER/XIR: ปรับแรงต้านโดยอัตโนมัติเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ใน 5 ครั้งของ % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่กำหนดไว้ XR: ปรับแรงต้านโดยอัตโนมัติเพื่อรักษาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย
โปรแกรมสปринท์ 8	
โปรแกรมสปринท์ 8 เป็นโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายช่วงความหนักสูงที่ออกแบบมาเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความเร็วและเพิ่มการปล่อยฮอร์โมนการเติบโตของมนุษย์ตามธรรมชาติ (HGH) ในร่างกายของคุณที่มากขึ้น	
โปรแกรม VIRTUAL ACTIVE	
มอบประสบการณ์ใหม่ได้จากสถานที่ที่นำตื่นตาตื่นใจทั่วโลก เปิดประสบการณ์ความบันเทิงในการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่นำตื่นตาตื่นใจกับ Virtual Active เติมเต็มและเพลิดเพลินกับอรรถรสในโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นประจำของคุณ	



ผังโปรแกรม

แผนผังไขว้กัน - A30, E30, R30, U30

ระดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ส่วน	แรงด้าน																			
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

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16

เนินเขา - E30, R30, U30

ระดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ส่วน	แรงด้าน																			
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	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

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16

เนินเขา - E50, R50, U50

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

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16

เนินเขา - สู้วิ่งไฟฟ้า

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

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16



ช่วง (แรงต้าน) - A50, E50, R50, U50

ระดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ส่วน	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	6	30	6	30	6
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	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	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	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
15	0	1	15	1	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6
16	0	1	15	1	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6

I = % ความลาดเอียง / R = แรงต้าน

ความลาดเอียงสำหรับ A50 เท่านั้น

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16

สะโพก - A50, A30

ส่วน	ระดับความสูง	แรงต้าน
1	50	ต่ำสุด
2	65	ต่ำสุด
3	100	สูงสุด
4	100	สูงสุด
5	85	ต่ำสุด
6	100	สูงสุด
7	85	ต่ำสุด
8	100	สูงสุด
9	85	ต่ำสุด
10	100	สูงสุด
11	85	ต่ำสุด
12	100	สูงสุด
13	85	ต่ำสุด
14	100	สูงสุด
15	85	ต่ำสุด
16	100	สูงสุด
17	85	ต่ำสุด
18	65	ต่ำสุด
19	50	ต่ำสุด

ต่ำสุด = แรงต้านต่ำสุดที่กำหนดโดยผู้ใช้

สูงสุด = แรงต้านสูงสุดที่กำหนดโดยผู้ใช้

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 19

ช่วง (แรงต้าน) - A30, E30, R30, U30

ระดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ส่วน	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	4
2	0	3	25	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	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	8
15	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5
16	0	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5

I = % ความลาดเอียง / R = แรงต้าน

ความลาดเอียงสำหรับ A30 เท่านั้น

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16

ช่วง (ความลาดเอียง) - สู้วิ่งไฟฟ้า

ระดับ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ส่วน	ความลาดเอียง																			
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

ส่วน = เวลาในการออกกำลังกาย / 16



ผังโปรแกรม

ภาพโปรแกรม

สปริง 8 - ลู่วิ่งไฟฟ้า

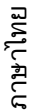
	ส่วน	การ วอร์มอัพ	1		2		3		4		5		6		7		8		ชะลอ ความเร็ว ก่อนหยุด
			เวลา	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
ระดับ 1	MPH	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	1.5
	ความลาดเอียง	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	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	1.5
	ความลาดเอียง	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	1.5
	ความลาดเอียง	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	1.5
	ความลาดเอียง	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	1.5
	ความลาดเอียง	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	2.0
	ความลาดเอียง	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	2.0
	ความลาดเอียง	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	2.0
	ความลาดเอียง	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	2.0
	ความลาดเอียง	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	2.0
	ความลาดเอียง	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	2.5
	ความลาดเอียง	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	2.5
	ความลาดเอียง	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	2.5
	ความลาดเอียง	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	2.5
	ความลาดเอียง	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	2.5
	ความลาดเอียง	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	3.0
	ความลาดเอียง	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	3.0
	ความลาดเอียง	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	3.0
	ความลาดเอียง	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	3.0
	ความลาดเอียง	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	6.0
	ความลาดเอียง	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	

สปริง 8 - E50, U50, R50

	ส่วน	การ วอร์มอัพ	1		2		3		4		5		6		7		8		ชะลอ ความเร็ว ก่อนหยุด
			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	1:30	
ระดับ 1	แรงต้าน	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
ระดับ 2	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7
ระดับ 3	แรงต้าน	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8
ระดับ 4	แรงต้าน	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9
ระดับ 5	แรงต้าน	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10
ระดับ 6	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11
ระดับ 7	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
ระดับ 8	แรงต้าน	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13
ระดับ 9	แรงต้าน	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14
ระดับ 10	แรงต้าน	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15
ระดับ 11	แรงต้าน	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16
ระดับ 12	แรงต้าน	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17
ระดับ 13	แรงต้าน	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18
ระดับ 14	แรงต้าน	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	19
ระดับ 15	แรงต้าน	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	20
ระดับ 16	แรงต้าน	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21
ระดับ 17	แรงต้าน	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22
ระดับ 18	แรงต้าน	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23
ระดับ 19	แรงต้าน	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	24
ระดับ 20	แรงต้าน	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25

สปริง 8 - E30, U30, R30

	ส่วน	การ วอร์มอัพ	1		2		3		4		5		6		7		8	ชะลอ ความเร็ว ก่อนหยุด
	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	1:30	0:30	
ระดับ 1	แรงต้าน	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
ระดับ 2	แรงต้าน	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
ระดับ 3	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
ระดับ 4	แรงต้าน	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
ระดับ 5	แรงต้าน	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
ระดับ 6	แรงต้าน	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
ระดับ 7	แรงต้าน	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
ระดับ 8	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
ระดับ 9	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
ระดับ 10	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
ระดับ 11	แรงต้าน	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
ระดับ 12	แรงต้าน	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
ระดับ 13	แรงต้าน	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
ระดับ 14	แรงต้าน	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
ระดับ 15	แรงต้าน	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
ระดับ 16	แรงต้าน	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
ระดับ 17	แรงต้าน	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
ระดับ 18	แรงต้าน	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
ระดับ 19	แรงต้าน	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
ระดับ 20	แรงต้าน	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

**สปรินทร์ 8 - A30**

	ส่วน	การ วอร์มอัพ	1		2		3		4		5		6		7		8	ข้อ ความ เห็น เพิ่มเติม
	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	1:30	0:30	
ระดับ 1	แรงต้าน	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	ความล้าเคียง	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
ระดับ 2	แรงต้าน	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	ความล้าเคียง	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
ระดับ 3	แรงต้าน	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	ความล้าเคียง	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
ระดับ 4	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	ความล้าเคียง	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
ระดับ 5	แรงต้าน	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	ความล้าเคียง	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
ระดับ 6	แรงต้าน	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	ความล้าเคียง	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
ระดับ 7	แรงต้าน	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	ความล้าเคียง	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
ระดับ 8	แรงต้าน	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	ความล้าเคียง	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
ระดับ 9	แรงต้าน	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	ความล้าเคียง	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
ระดับ 10	แรงต้าน	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	ความล้าเคียง	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
ระดับ 11	แรงต้าน	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	ความล้าเคียง	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
ระดับ 12	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	ความล้าเคียง	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
ระดับ 13	แรงต้าน	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 14	แรงต้าน	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 15	แรงต้าน	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 16	แรงต้าน	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 17	แรงต้าน	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 18	แรงต้าน	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 19	แรงต้าน	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	ความล้าเคียง	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
ระดับ 20	แรงต้าน	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	ความล้าเคียง	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0



อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย

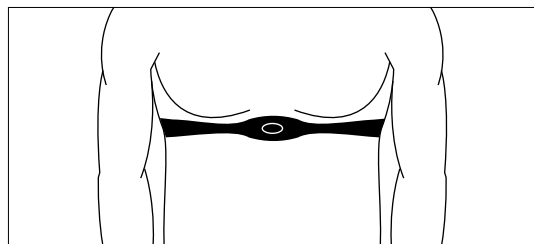
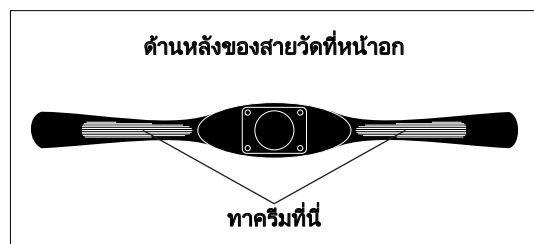
ขั้นตอนแรกเพื่อให้ทราบความหนักที่เหมาะสมของการฝึกออกกำลังกายของคุณคือ ค้นหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ (HR สูงสุด = 220 - อายุของคุณ) วิธีการคาดคะเนเชิงสถิติโดยเฉลี่ยตามอายุของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และเป็นวิธีการที่ดีสำหรับคนส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายที่เน้นอัตราการเต้นของหัวใจ วิธีการที่แม่นยำและถูกต้องที่สุดในการกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคลคือ ทดสอบทางคลินิกโดยแพทย์โรคหัวใจหรือนักสรีรศาสตร์ด้านการออกกำลังกายผ่านการทดสอบความอดทนสูงสุด หากคุณอายุเกิน 40 ปี มีน้ำหนักเกิน นั่งนอนอยู่กับที่เป็นประจำเป็นเวลานานหลายปี หรือมีประวัติโรคหัวใจในครอบครัวของคุณ ขอแนะนำให้ทดสอบทางคลินิก

แผนผังนี้แสดงตัวอย่างช่วงอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับผู้ที่มีอายุ 30 ปีที่ออกกำลังกายตามอัตราการเต้นของหัวใจที่แตกต่างกัน 5 โซน เช่น ผู้ที่มีอายุ 30 ปีมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ $220 - 30 = 190$ BPM และ 90% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ $190 \times 0.9 = 171$ BPM

โซนอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย	การออกกำลังกาย ระยะเวลา	ตัวอย่างโซน THR (อายุ 30)	โซน THR ของคุณ	แนะนำสำหรับ
หนักมาก 90 – 100%	< 5 นาที	171 – 190 BMP		ผู้ที่มีความฟิตของร่างกายและผู้ที่ต้องการฝึกระดับนักกีฬา
หนัก 80 – 90%	2 – 10 นาที	152 – 171 BMP		การออกกำลังกายสั้นๆ
ปานกลาง 70 – 80%	10 – 40 นาที	133 – 152 BMP		การออกกำลังกายนานปานกลาง
เบา 60 – 70%	40 – 80 นาที	114 – 133 BMP		การออกกำลังกายนานและสั้นๆ บ่อยครั้ง
เบามาก 50 – 60%	20 – 40 นาที	104 – 114 BMP		การจัดการน้ำหนักและการฟื้นฟูความแข็งแรงของร่างกาย

การใช้ฟังก์ชันอัตราการเต้นของหัวใจ

ฟังก์ชันอัตราการเต้นของหัวใจของผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์การแพทย์ แม้ว่าตัวหนีวัดอัตราการเต้นของหัวใจจะประเมินอัตราการเต้นของหัวใจที่แท้จริง แต่ไม่สามารถเชื่อถือได้เมื่อจำเป็นต้องอ่านค่าที่ถูกต้องอย่างแท้จริง บางคนรวมถึงผู้ที่อยู่ในโปรแกรมฟื้นฟูหัวใจอาจต้องใช้ระบบตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจอื่นๆ เช่น สายวัดติดที่หน้าอกหรือเอว มีหลายปัจจัยรวมถึงการเคลื่อนไหวของผู้ใช้ที่อาจส่งผลกระทบต่อความถูกต้องของค่าอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจนี้ใช้สำหรับช่วยการออกกำลังกายเท่านั้นและเป็นแนวโน้มอัตราการเต้นของหัวใจโดยทั่วไปเท่านั้น โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด แนะนำให้ใช้ตัวส่งสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจไร้สาย



ตัวหนีวัดอัตราการเต้นของหัวใจ

วางฝ่ามือบนแถบมือจับตัวหนี มือทั้งสองต้องจับคานเพื่อลงทะเบียนอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ การลงทะเบียนอัตราการเต้นของหัวใจต้องใช้อัตราการเต้นของหัวใจต่อเนื่อง 5 ครั้ง (15-20 วินาที) เมื่อจับที่แถบมือจับวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อย่าจับแน่น การจับตัวหนีแน่นเกินไปจะทำให้ความดันเลือดของคุณสูงขึ้น จับหลวมๆ รูปถ่าย คุณอาจได้รับค่าที่ผิดพลาดหากจับที่แถบมือจับวัดอัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเซ็นเซอร์สะอาดเพื่อรักษาการสัมผัสที่ถูกต้อง

ตัวรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจไร้สาย

เมื่อใช้ร่วมกับ ตัวส่งสัญญาณที่หน้าอกแบบไร้สาย อัตราการเต้นของหัวใจของคุณอาจถูกส่งแบบไร้สายไปยังชุดอุปกรณ์และแสดงบนแผงควบคุม

ก่อนสวมตัวส่งสัญญาณที่หน้าอกแบบไร้สายบนหน้าอกของคุณ ให้ใช้น้ำที่ขี้ผึ้งเล็กน้อยโรยสองตัว ติดสายวัดที่หน้าอกที่ตรงกลางต่ำกว่าทรวงอกหรือกล้ามเนื้อทรวงอกใต้กระดูกอกโดยให้โลโก้หันออก หมายเหตุ: สายวัดติดที่หน้าอกต้องแน่นและอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องเพื่อรับสัญญาณการอ่านค่าที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ หากสายวัดติดที่หน้าอกหลวมเกินไป หรือวางตำแหน่งผิดพลาด คุณอาจได้รับค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ผิดพลาดหรือไม่สม่ำเสมอ

คำเตือน!

ระบบวัดอัตราการเต้นของหัวใจอาจให้ผลลัพธ์ที่ไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงขั้นเสียชีวิต หากคุณรู้สึกจะเป็นลม หายใจออกกำลังกายทันที

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย

แผนภูมิ XR

สัปดาห์ไฟฟ้า

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย (ความเร็ว)

- ความลาดเอียงและความเร็วอาจปรับได้ตลอดเวลาโดยผู้เข้าร่วมถึงระหว่างการวอร์มอัพและการชะลอความเร็วก่อนหยุด
- ช่วงความเร็วของการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH
- หลังจากการวอร์มอัพได้ 4 นาที ความเร็วจะปรับอัตโนมัติ 0.3MPH / 0.5 KPH ทุก 20 วินาทีเพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมายอยู่ภายใน 5 ครั้ง
- ในระหว่างการชะลอความเร็วก่อนหยุด 4 นาที ความเร็วจะลดลงครึ่งหนึ่งของความเร็วปัจจุบันสำหรับ 2 นาทีแรกและลดลง 0.5 mph / 0.8 kph ของเวลาที่เหลือ 2 นาที ความลาดเอียงจะลดลงเหลือ 0 เมื่อเริ่มชะลอความเร็ว
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณสูญหาย ความเร็วและความลาดเอียงจะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุดหากอัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้อยู่ที่เกินกว่า 25 ครั้งของอัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย

เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ/เครื่องเดินวงรี/จักรยาน

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย (แรงต้าน)

- สามารถปรับแรงต้านและความลาดเอียง (A30 และ A50 เท่านั้น) ได้ตลอดเวลาโดยผู้เข้าร่วมถึงระหว่างการวอร์มอัพและการชะลอความเร็วก่อนหยุด
- ช่วงแรงต้านสำหรับการออกกำลังกายคือ 1 – 20 (A30, E30, U30 และ R30) หรือ 1 – 30 (A50, E50, U50 และ R50)
- หลังจากการวอร์มอัพ 4 นาที แรงต้านจะปรับอัตโนมัติ 1 ระดับทุก 10 วินาทีเพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมายอยู่ภายใน 5 ครั้ง
- ในระหว่างการชะลอความเร็วก่อนหยุด 4 นาที แรงต้านจะลดลงครึ่งหนึ่งของแรงต้านปัจจุบันสำหรับ 2 นาทีแรกและลดลงเหลือ 1 ของเวลาที่เหลือ 2 นาที ความลาดเอียงจะลดลงเหลือ 0 เมื่อเข้าสู่การเริ่มชะลอความเร็วก่อนหยุด (A30 และ A50 เท่านั้น)
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณสูญหาย แรงต้านและความลาดเอียง (A30 และ A50 เท่านั้น) จะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุดหากอัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้อยู่ที่เกินกว่า 25 ครั้งของอัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย

แผนภูมิ XER และ XIR

สัปดาห์ไฟฟ้า

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย (ความเร็ว)

- ความลาดเอียงและความเร็วอาจปรับได้ตลอดเวลาโดยผู้เข้าร่วมถึงระหว่างการวอร์มอัพและการชะลอความเร็วก่อนหยุด
- ช่วงความเร็วของการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 0.5 MPH / 0.8 KPH ถึงค่าสูงสุดที่กำหนดโดยผู้ใช้ระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากการวอร์มอัพ ความเร็วจะปรับอัตโนมัติ 0.3 MPH / 0.5 KPH ทุก 20 วินาทีเพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจอยู่ภายใน 5 ครั้งของ % อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย
- ความเร็วจะไม่เกินความเร็วสูงสุดที่ตั้งค่าไว้ระหว่างการตั้งค่าโปรแกรม
- ระหว่างการชะลอความเร็วก่อนหยุด ความเร็วจะลดลง 60% ของความเร็วปัจจุบันหรือเหลือ 4 MPH / 6.4KPH แล้วแต่อย่างใดอย่างหนึ่งจะช้ากว่าและความลาดเอียงจะลดลงเหลือ 0
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณสูญหาย ความเร็วจะยังคงอยู่ที่ระดับเดียวกันนาน 60 วินาทีและเริ่มลดลง 0.6 MPH / 1.0 KPH ทุก 10 วินาทีจนกว่าจะถึงความเร็วต่ำสุด ขณะที่ความลาดเอียงจะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุดลงเมื่ออัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 20 วินาที

อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย (ความลาดเอียง)

- ความลาดเอียงและความเร็วอาจปรับได้ตลอดเวลาโดยผู้เข้าร่วมถึงระหว่างการวอร์มอัพและการชะลอความเร็วก่อนหยุด
- ช่วงความลาดเอียงสำหรับการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 0% ถึงค่าสูงสุดที่กำหนดโดยผู้ใช้ระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากการวอร์มอัพ ความลาดเอียงจะปรับอัตโนมัติ 0.5% ทุก 5 วินาทีเพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจอยู่ภายใน 5 ครั้งของ % ของอัตราการเดินของหัวใจสูงสุด
- ความลาดเอียง will not exceed the max ความลาดเอียง set during program setup.
- ระหว่างการชะลอความเร็วก่อนหยุด ความเร็วจะลดลง 60% ของความเร็วปัจจุบันหรือเหลือ 4 MPH / 6.4KPH แล้วแต่อย่างใดอย่างหนึ่งจะช้ากว่าและความลาดเอียงจะลดลงเหลือ 0
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณสูญหาย ความเร็วจะยังคงอยู่ที่ระดับเดียวกันนาน 60 วินาทีและเริ่มลดลง 0.6 MPH / 1.0 KPH ทุก 10 วินาทีจนกว่าจะถึงความเร็วต่ำสุด ขณะที่ความลาดเอียงจะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุดลงเมื่ออัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 5 วินาที

เครื่องฝึกกล้ามเนื้อ/เครื่องเดินวงรี/จักรยาน

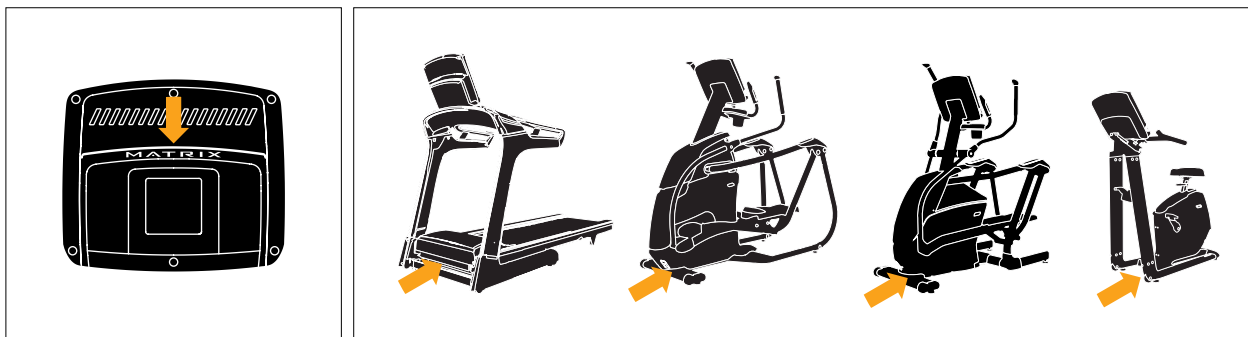
อัตราการเดินของหัวใจเป้าหมาย (แรงต้าน)

- สามารถปรับแรงต้านและความลาดเอียง (A30 และ A50 เท่านั้น) ได้ตลอดเวลาโดยผู้เข้าร่วมถึงระหว่างการวอร์มอัพและการชะลอความเร็วก่อนหยุด
- ช่วงแรงต้านของการออกกำลังกายคือตั้งแต่ 1 ถึงค่าสูงสุดที่กำหนดโดยผู้ใช้ระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย
- หลังจากการวอร์มอัพ แรงต้านจะปรับ 1 ระดับทุก 10 วินาทีโดยอัตโนมัติเพื่อให้อัตราการเดินของหัวใจอยู่ภายใน 5 ครั้งของ % ของอัตราการเดินของหัวใจสูงสุด
- แรงต้านจะไม่เกินแรงต้านสูงสุดที่ตั้งค่าระหว่างการตั้งค่าโปรแกรม
- ในระหว่างการชะลอความเร็วก่อนหยุด แรงต้านจะลดลงเหลือ 1 และความลาดเอียงจะลดลงเหลือ 0
- หากไม่สามารถตรวจพบอัตราการเดินของหัวใจหรือสัญญาณสูญหาย ความต้านทานจะยังคงอยู่ที่ระดับเดียวกันนาน 60 วินาทีและเริ่มลดแรงต้าน 1 ระดับทุก 10 วินาทีจนกว่าจะถึงแรงต้านต่ำสุด ความลาดเอียง (A30 และ A50 เท่านั้น) จะไม่เปลี่ยนแปลง
- โปรแกรมจะสิ้นสุดลงเมื่ออัตราการเดินของหัวใจของผู้ใช้เกินอัตราการเดินของหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 10 วินาที



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

☐ XR☐ XER☐ XIR

MODEL

☐ TF30☐ TF50**MATRIX FOLDING TREADMILL**☐ T50☐ T70**MATRIX NON-FOLDING TREADMILL**☐ E30☐ E50**MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER**☐ A30☐ A50**MATRIX ASCENT TRAINER LOWER BODY**☐ R30☐ R50**MATRIX RECUMBENT CYCLE**☐ U30☐ U50**MATRIX UPRIGHT CYCLE**

SOFTWARE UPDATE

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

* Use the information above when calling for service.



XR

ENGLISH



XR CONSOLE DESCRIPTION

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

- A) LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) GO/PAUSE** : Press to start, pause or resume your workout.
- C) STOP** : Press to stop your workout. Press and hold for 3 seconds to reset console.
- D) ENTER** : Confirm each program setting. Press to change display feedback during workout. Press and hold to scan.
- E) ARROWS** : used to adjust program settings.
- F) NUMBER KEYPAD:** Used to enter xID login, to enter program data during program setup and to adjust speed / resistance level during workout. Press to confirm setting.
- G) BACK** : Go to previous program setting.
- H) WI-FI CONNECT & SYNC:** Press to connect your wireless internet connection. See BEFORE YOU BEGIN section for more info.
- I) PASSPORT CONNECT & SYNC:** Press to connect your Passport box for Virtual Active programming. Passport Player is sold at your Retailer or at www.passportplayer.com
- J) ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.
- K) READING RACK:** Holds reading material or electronic device.



XR

ENGLISH



XR DISPLAY DESCRIPTION

- A) **TIME:** Is always shown in the larger central portion of the display. Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- B) **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface (Treadmills and Ascents only).
- C) **DISTANCE:** Shown as Miles or Kilometers* based on your default setting. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- D) **SPEED:** Shown as MPH or KPH* based on your default setting. Indicates how fast the footpads/pedals are moving.
- E) **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining to burn during your workout.
- F) **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (when wearing a wireless heart rate strap or when contact is made with both pulse grips).
- G) **RESISTANCE (RES):** Shows the current resistance level (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- H) **RPM:** Revolutions Per Minute (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- I) **WATTS:** Displays current user power output (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- J) **PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile based on your current speed (Treadmills only).
- K) **PROGRAM PROFILE:** The dot matrix will show the program profile as you progress through your workout. Profile represents incline, resistance or speed (depending on model type and workout type).
- L) **PASSPORT:** Indicates Passport box connection is present.
- M) **WI-FI:** Indicates wireless connection is present and the strength (low, medium, high). Flashes when Wi-Fi is trying to connect.

* Default is set during console install. If logged in with xID, the default is set by user profile.

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

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

Plug in the power cord and turn the equipment ON (Note: Some equipment does not have a power switch). TREADMILLS ONLY: Insert the safety key into the safety keyhole.

- 1) Select your language and touch ✓ to confirm.
- 2) Select your frame model number and touch ✓ to confirm.
- 3) Select metric / standard and touch ✓ to confirm.



XR

ENGLISH

BEFORE YOU BEGIN

SET UP XID ACCOUNT FOR VIEWFIT CONNECTIVITY

Connect to VIEWFIT and discover a powerful new way to get more results from your workouts, your tracking and your social networking.

Up to four users can be saved on a machine. This process is the first step in connecting your equipment. It must be done from a computer, tablet, or mobile device that is connected to the internet.

- 1) Visit the web site: **www.viewfit.eu** to create an account and connect your console to home wireless network.
- 2) Click on **Connect Your Equipment**.
- 3) **Sign In** if you already have an xID account or **Create an Account** by entering in your information.
- 4) Continue to follow the online instructions to complete the process of connecting your console to your home wireless network.
- 5) Manage the console user accounts from your Account Profile at **www.viewfit.eu**

Congratulations! You are now connected and ready to get started.

PASSPORT MEDIA PLAYER

The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Matrix Retailer. Additional courses are available from your Matrix Retailer.

For more information, go to: **www.passportplayer.com**

SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

- 1) Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
- 2) Follow the on-screen prompts to press  on the equipment console.
- 3) The  icon (L) will flash while connecting and remain steady once it has synced successfully.

NOTE: See PASSPORT OWNER'S MANUAL for more information.

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.

ALL MODELS:

- 6) Select User 1-4 that you linked your xID to in your user profile.
- 7) If prompted, enter your Passcode using the keypad then press ✓.
- 8) You are now logged into your xID.

A) QUICK START UP

Simply press ►|| to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

- 1) Select a PROGRAM using ↓↑ and press ✓.
- 2) Set workout program information using ↓↑ and press ✓ after each selection. Press ← to go back a step in the setup.
- 3) Press ►|| to begin workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the display will flash "WORKOUT COMPLETE" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO RESET THE CONSOLE

Hold ■ for 3 seconds.



XER
XIR

ENGLISH



XIR SHOWN

XER/XIR 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 XER and XIR has a fully integrated touch screen display. 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) PROGRAM BUTTONS:** Press to select from a number of preset programs.
- C) USER MENU:** Select an existing User, Guest or Add User.
- D) USER SETUP:** Allows you to edit User Information.
- E) SETTINGS MENU:** Access to Volume Controls, Bluetooth Pairing, Wi-Fi Setup, Sync Passport, Machine defaults and more.
- F) HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- G) AUDIO IN:** Plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- H) ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.
- I) USB PORT:** Access media from compatible devices, charging devices* and for software updates.
- J) SPEAKERS:** Audio plays through the speakers.
- K) READING RACK:** Holds reading material or electronic device.

* Will not charge USB devices that draw more than 1 amp.

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

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

- 1) Select your language and touch → to confirm.

CONNECT WI-FI

- 2) 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 →.
- 3) Use the keyboard to enter your Wi-Fi network password. Touch ✓ to confirm.
- 4) Wi-Fi connection status and signal strength will be indicated by the  symbol in the upper right corner of the display.

MODEL SETUP

- 5) Select your frame model number and touch → to confirm.

DATE AND TIME SETUP

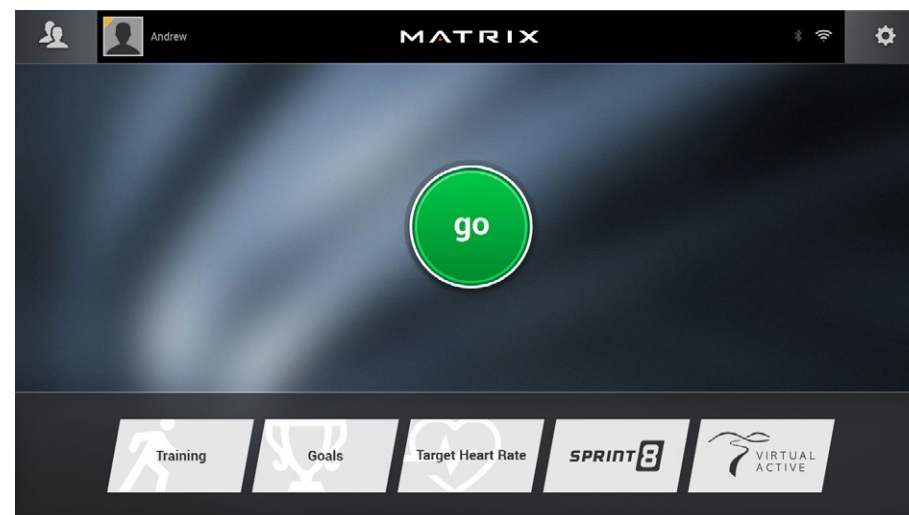
- 6) If the console has been connected to Wi-Fi, it will detect your location and fill in time and date info automatically.
- 7) Change any time and date settings as desired and touch → to confirm.

SET UP XID ACCOUNT FOR VIEWFIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at www.viewfit.eu

Create and save up to four xID accounts directly from the console.

- 1) If you already have an xID, touch **Log In**. To continue without creating an xID touch **Skip xID**.
- 2) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your xID. Touch → to confirm.
- 3) Create an easy to remember 4-digit passcode. Touch → to confirm.
- 4) Enter your email address. This must be a unique email address. Touch → to confirm.
- 5) Fill in your profile information to finish the xID account set up process. Touch → to confirm.
- 6) Confirm your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the Terms and Conditions. Touch ✓ to complete xID setup.
- 7) Check the **Share Information** box to share your workouts to the VIEWFIT community.



GETTING STARTED

- 1) Touch **GO** to begin working out immediately. Or...
- 2) Touch the **WORKOUT CATEGORY** button of your choice.

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.



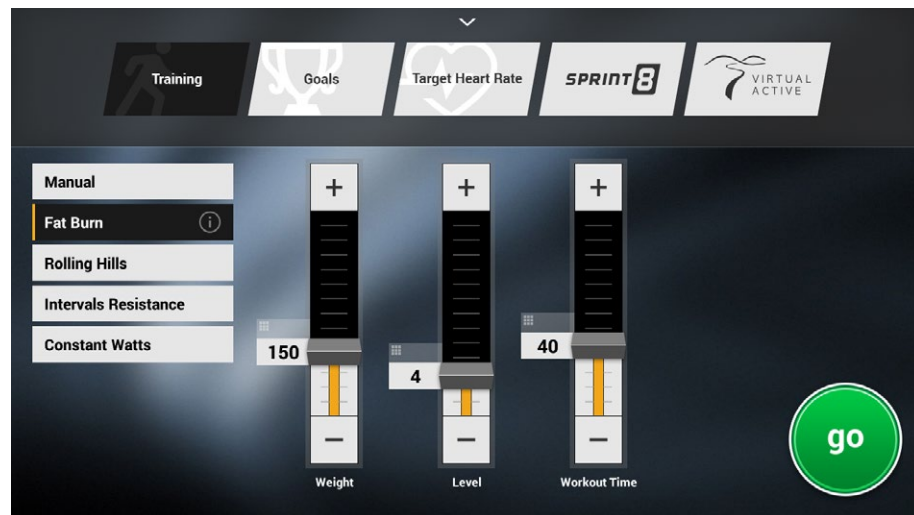
XER
XIR

ENGLISH



XER
XIR

ENGLISH

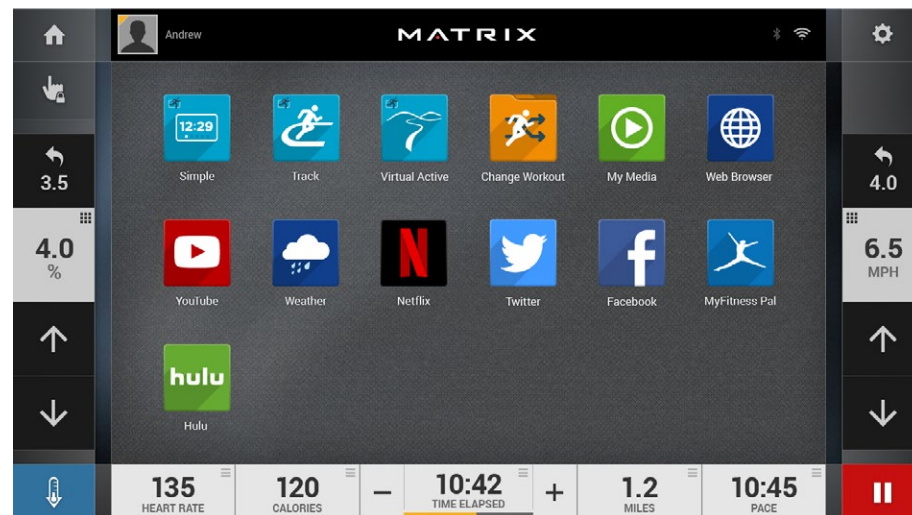


PROGRAM SETUP

- 3) After selecting a **WORKOUT CATEGORY** button, select one of the **PROGRAMS** listed to the left.
 - For more information on a selected program, touch .
 - Use the **SLIDER CONTROLS** to adjust your program settings.
 - Touch  to open a keypad to enter numbers.
 - Touch  to return to the **GO SCREEN**.
- 4) Touch **GO** to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will continue to display on the console for 2 minutes and then is automatically saved to VIEWFIT if xID Terms and Conditions were accepted and you are logged in.



HOMESCREEN

- 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 or workout goal.
- 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.

APPS AND ENTERTAINMENT



SIMPLE

Workout stats are displayed in 3 customizable windows.



TRACK

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



VIRTUAL ACTIVE

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



TARGET HEART RATE

Displays workout info while using a Target Heart Rate program.



CONSTANT WATTS

Displays workout info while using a Constant Watts program.



SPRINT 8

Displays workout info while using a Sprint 8 program.



CHANGE WORKOUT

Select a different workout without stopping your current workout.



MY MEDIA (XIR ONLY)

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



WEB BROWSER (XIR ONLY)

Access the world wide web while you work out.



WEATHER

Get local or worldwide weather forecasts and more.



YOUTUBE

Browse and watch YouTube videos while you work out.



FACEBOOK

Access Facebook while you work out. Facebook account required.



TWITTER

Access Twitter while you work out. Twitter account required.



NETFLIX

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



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.

* 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.



**XIR
XIR**

ENGLISH



XER
XIR

ENGLISH

BLUETOOTH (XER AND XIR ONLY)*

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

- Media Players (XIR only, includes Phones, Tablet and MP3 players)
- Speakers / Headphones
- Heart Rate Monitors

TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

- 1) **BLUETOOTH 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 onscreen prompts to pair the device. Once paired, the Bluetooth icon  will be highlighted and appear in the top right corner of the menu bar.
- 5) Connected Phone/Tablet/MP3 players can stream audio in the **MY MEDIA APP**.

USB AUDIO/VIDEO (XER AND XIR ONLY)

The XIR console can stream media in the **MY MEDIA APP** via USB. Supported devices include USB flash drives, Windows phones/tablets, and Android phones/tablets.

The media types supported are:

Audio

- AAC (.3GP, .MP4, .M4A, .AAC)
- MP3 (.MP3)
- Wave (.WAV)

Video

- H.263 (.3GP, .MP4)
- 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.

* Not all Bluetooth protocols are compatible.

PASSPORT MEDIA PLAYER

The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Matrix Retailer. Additional courses are available from your Matrix Retailer.

For more information, go to: www.passportplayer.com

SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

- 1) Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
- 2) Follow the on-screen prompts and when prompted, return to the console and open the **SETTINGS MENU**  and touch **PASSPORT SYNC** .
- 3) When the passport sync is complete, the passport icon  will appear in the top right corner of the menu bar.

NOTE: See PASSPORT OWNER'S MANUAL for more information.

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.

AVAILABLE PROGRAMS

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



ENGLISH



PROGRAM DESCRIPTIONS

TRAINING PROGRAMS

Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline, while keeping you in your fat burning zone.
Rolling Hills	A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.
Intervals (Resistance)	A level based workout that automatically adjusts the resistance at regular intervals.
Intervals (Incline)	A level based workout that will automatically adjust the incline value at regular intervals.
Constant Watts	Automatically adjusts the resistance to maintain the set Watt value.
Glutes	This program was designed to increase your range of motion and target the thighs and glutes. By varying a high incline throughout the workout you can engage significant glute recruitment.

GOALS PROGRAMS

Time	A workout that allows you to select a workout length that fits within your training routine.
Distance	A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Calorie	A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.

TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)

Incline	Automatically adjusts incline to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Speed	XER/XIR: Automatically adjusts speed to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. XR: Automatically adjusts speed to maintain your target heart rate.
Resistance	XER/XIR: Automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. XR: Automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate.

SPRINT 8 PROGRAM

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

VIRTUAL ACTIVE PROGRAM

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

PROGRAMS CHARTS

FAT BURN - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16

FAT BURN - A30, E30, R30, U30

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

Segment = workout time / 16

FAT BURN - A50, E50, R50, U50

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	1	5	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21
2	6	6	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
3	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
4	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
5	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
6	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
7	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
8	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
10	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
11	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
12	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
13	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
14	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
15	6	6	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	1	5	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = workout time / 16



ENGLISH

ROL

LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RESISTANCE																			
1	1	1	5	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21
2	6	6	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
3	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
4	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
5	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
6	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
7	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
8	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
10	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
11	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
12	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
13	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
14	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	24	24	27	29	30
15	6	6	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	20	21	21	23	23	29
16	1	1	5	5	6	6	8	8	9	9	12	12	14	14	15	15	17	17	20	21

Segment = workout time / 16

ROL

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



PROGRAMS CHARTS

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

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

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A50 only

Segment = workout time / 16

GLUTES - A50, A30

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

Min = Minimum
resistance set by the
userMax = Maximum
resistance set by the
userSegment = workout
time / 19

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

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

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A30 only

Segment = workout time / 16

INTERVALS (INCLINE) - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16



SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

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

SPRINT 8 - TREADMILLS

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



PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

SPRINT 8 - A50

	Segment	Warm Up	1		2		3		4		5		6		7		8	Cool Down
	Time	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 2	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 3	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 4	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 5	Resistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 6	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 7	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 8	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 9	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 10	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 11	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Resistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 14	Resistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 15	Resistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 16	Resistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Resistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Resistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Resistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Resistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	Segment	Warm Up	1		2		3		4		5		6		7		8	Cool Down
	Time	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Level 1	Resistance	1	2	1	2	1	2	1	2	1	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

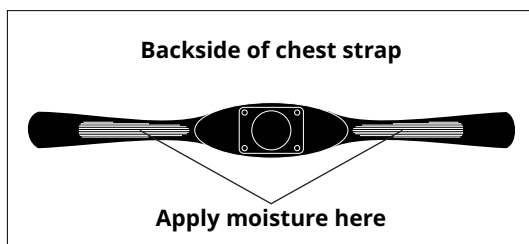
The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. 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 $220 - 30 = 190$ BPM and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ BPM.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Weight management and active recovery

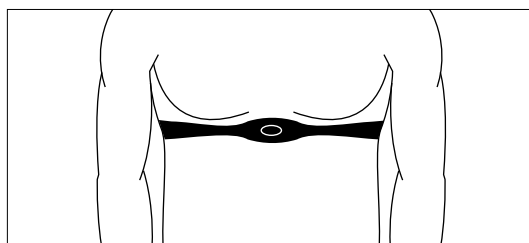
USING THE HEART RATE FUNCTION

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



PULSE GRIPS

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



WIRELESS HEART RATE RECEIVER

When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and inconsistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.

WARNING!

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





TARGET HEART RATE

XR CONSOLE

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 – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH.
- After a 4 minute warm up the speed automatically adjusts 0.3 MPH / 0.5 KPH every 20 seconds to bring you within 5 beats of your target heart rate.
- During the 4 minute Cool Down, the speed will be reduced by half of the current speed for the first 2 minutes and then reduced to 0.5 mph / 0.8 kph the remaining 2 minutes. The incline will be reduced to 0 when Cool Down begins.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the speed and incline will not change.
- The program ends if the user's heart rate is 25 beats over the set target heart rate.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE

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 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30) or 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50)
- After a 4 minute warm up the resistance automatically adjusts 1 resistance level every 10 seconds to bring you within 5 beats of your target heart rate.
- During the 4 minute Cool Down, the resistance will be reduced by half of the current resistance for the first 2 minutes and then reduced to 1 for the remaining 2 minutes.. The incline will be reduced to 0 when Cool Down begins (A30 & A50 only).
- If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance and incline (A30 & A50 only) will not change.
- The program ends if the user's heart rate is 25 beats over the set target heart rate.

XER AND XIR CONSOLES

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)

- 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

Target Heart Rate (Resistance)

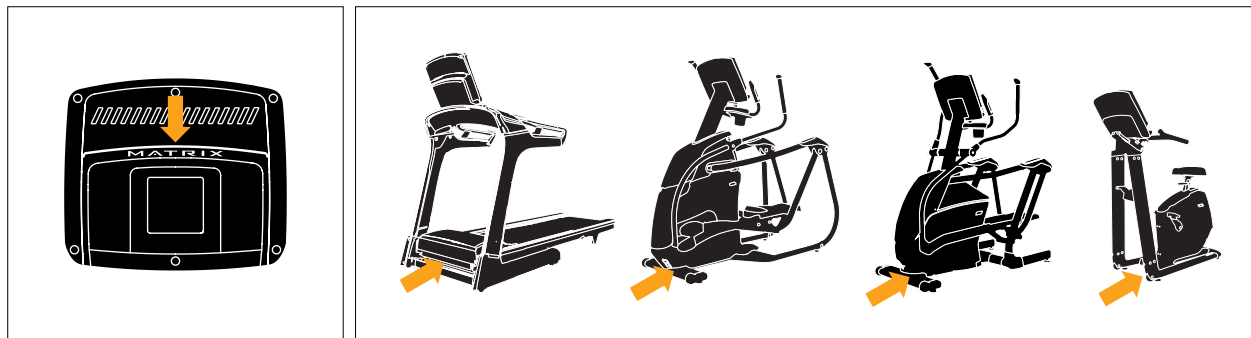
- The resistance and incline (A30 & A50 only) can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The resistance range for the workout is from 1 to the maximum set by the user during workout setup.
- After warm up the resistance automatically adjusts 1 resistance level every 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.

조작 가이드



한국어

일련 번호 위치



계속 진행하기 전에 바코드 스티커에 있는 일련 번호를 찾아 아래의 빈 칸에 입력하십시오.

콘솔 일련 번호

프레임 일련 번호

콘솔

☐ XR

☐ XER

☐ XIR

모델

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX 접이식 트레드밀
☐ T50	☐ T70	MATRIX 비접이식 트레드밀
☐ E30	☐ E50	MATRIX 서스펜션 일립티컬 트레이너
☐ A30	☐ A50	MATRIX 어센트 하체 트레이너
☐ R30	☐ R50	MATRIX 리컴버트 사이클
☐ U30	☐ U50	MATRIX 업라이트 사이클

소프트웨어 업데이트

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

* 서비스를 요청할 때 위의 정보를 사용하십시오.



XR

한글



XR 콘솔 설명

참고: 콘솔의 커버에 투명 플라스틱의 얇은 보호 시트가 있으며 사용하기 전에 제거해야 합니다.

- A) **LCD 디스플레이 창:** 운동 피드백, 프로그램 프로필 등을 표시합니다.
- B) **시작/일시 중지 ▶||:** 운동을 시작, 일시 중지 또는 다시 시작하려면 누르십시오.
- C) **중지 ■:** 운동을 중지하려면 누르십시오. 콘솔을 재설정하려면 3초 동안 누르십시오.
- D) **확인 ✓:** 각 프로그램 설정을 확인합니다. 운동 중에 디스플레이 피드백을 변경하려면 누르십시오. 누른 상태를 유지하여 스캔합니다.
- E) **화살표 ↓↑:** 프로그램 설정을 조정하는 데 사용됩니다.
- F) **숫자 키패드:** xID 로그인을 입력하고, 프로그램 설치 중에 프로그램 데이터를 입력하며, 운동 중에 속도 / 저항 레벨을 조정하는 데 사용됩니다. 설정을 확인하려면 ✓(을)를 누르십시오.
- G) **뒤로 ←:** 이전 프로그램 설정으로 이동합니다.
- H) **WI-FI 연결 및 동기화:** 무선 인터넷 연결을 하려면 누릅니다. 자세한 내용은 시작하기 전에 섹션을 참조하십시오.
- I) **패스포트 연결 및 동기화:** 버추얼 액티브 프로그래밍을 위해 패스포트 상자를 연결하려면 누릅니다. 패스포트 플레이어는 소매점 또는 www.passportplayer.com에서 판매합니다.
- J) **절전 표시등:** 기기가 절전 모드인 경우 나타납니다. 기기의 절전 모드를 해제하려면 아무 키나 누릅니다.
- K) **독서 랙:** 읽을 거리 또는 전자 기기를 고정합니다.



XR

XR
하

XR 디스플레이 설명

- A) **시간:** 항상 디스플레이의 가운데 부분에 크게 표시됩니다. 분 : 초로 표시됩니다. 운동에서 남아 있는 시간 또는 경과된 시간을 확인합니다.
- B) **경사:** 퍼센트로 표시됩니다. 걷거나 달리는 표면의 경사를 나타냅니다(트레드밀 및 어센트만 해당).
- C) **거리:** 기본 설정에 따라 마일 또는 킬로미터*로 표시됩니다. 운동 중에 이동한 거리 또는 남아 있는 거리를 나타냅니다.
- D) **속도:** 기본 설정에 따라 MPH 또는 KPH*로 표시됩니다. 풋패드/페달의 움직이는 속도를 나타냅니다.
- E) **칼로리:** 운동 중에 연소했거나 연소해야 할 총 칼로리입니다.
- F) **심박수:** BPM(분당 심박수)으로 표시됩니다. 심박수를 모니터링하는 데 사용됩니다(무선 심박 측정기 스트랩을 착용하거나 두 펄스 그림을 잡은 경우).
- G) **저항 (RES):** 현재 저항 레벨을 표시합니다(바이크, 일립티컬, 어센트만 해당).
- H) **RPM:** 분당 회전수(바이크, 일립티컬, 어센트만 해당).
- I) **전력:** 현재 사용자 전원 출력을 표시합니다(바이크, 일립티컬, 어센트만 해당).
- J) **페이스:** 현재 속도에 따라 1마일을 완주하는 데 걸리는 시간(분)을 나타냅니다(트레드밀만 해당).
- K) **프로그램 프로필:** 도트 매트릭스는 워크아웃을 통해 진행할 때 프로그램 프로필을 표시합니다. 프로필은 경사, 저항 또는 속도를 나타냅니다(모델 종류 및 운동 종류에 따라 다름).
- L) **패스포트:** 패스포트 상자가 연결되어 있음을 나타냅니다.
- M) **WI-FI:** 무선 연결 상태와 신호의 세기(낮음, 중간, 높음)를 나타냅니다. Wi-Fi가 연결을 시도할 때 깜박입니다.

* 기본값은 콘솔을 설치하는 동안 설정됩니다. xID로 로그인한 경우 기본값은 사용자 프로필에 의해 설정됩니다.

시작하기 전에

초기 설정

처음 콘솔을 켤 때 초기 설정을 수행할 것인지 묻는 메시지가 나타납니다.

전원 코드를 꽂고 장비를 켭니다(참고: 일부 장비에는 전원 스위치가 없습니다.). 트레드밀만 해당: 안전 키홀에 안전 키를 삽입합니다.

- 1) 언어를 선택하고 ✓ 을(를) 눌러 확인합니다.
- 2) 프레임 모델 번호를 선택하고 ✓ 을(를) 눌러 확인합니다.
- 3) 메트릭 / 표준 선택하고 ✓ 을(를) 눌러 확인합니다.



XR

XR
기
보
오

시작하기 전에

VIEWFIT 연결을 위한 XID 계정 설정

VIEWFIT에 연결하여 운동, 트래킹 및 소셜 네트워킹에서 더 많은 결과를 얻을 수 있는 강력하고 새로운 방법을 찾습니다.

최대 4명의 사용자를 기기에 저장할 수 있습니다. 이 과정은 장비를 연결하기 위한 첫 번째 단계입니다. 인터넷에 연결되어 있는 컴퓨터, 태블릿 또는 모바일 장치에서 진행되어야 합니다.

- 1) 웹 사이트 (www.viewfit.eu)를 방문하여 계정을 만들고 콘솔을 홈 무선 네트워크에 연결합니다.
- 2) **장비 연결**을 클릭합니다.
- 3) **xID 계정이 이미 있는 경우 로그인하거나** 정보를 입력하여 **계정을 만듭니다**.
- 4) 온라인 지시에 따라 콘솔을 홈 무선 네트워크에 연결하는 과정을 완료합니다.
- 5) www.viewfit.eu의 **계정 프로필에서 콘솔 사용자 계정을 관리합니다**.

축하합니다! 이제 연결되어 시작할 준비가 되었습니다.

패스포트 미디어 플레이어

버추얼 액티브™ 기술을 갖추고 있는 패스포트 플레이어는 전 세계 명소의 실제와 같은 장면과 이와 어울리는 주변의 소리를 사용하는 고화질 경험을 제공합니다. 최상의 운동을 만끽할 수 있도록 하는 패스포트를 사용하여 다이나믹한 경험을 즐기면서 규칙적인 운동 과정의 한계를 벗어날 수 있습니다.

패스포트 플레이어는 Matrix 소매점에서 별도로 구입할 수 있습니다. 추가 코스도 Matrix 소매점에서 구입할 수 있습니다.

자세한 내용은 다음 웹 사이트로 이동하십시오. www.passportplayer.com

패스포트와 콘솔 동기화

- 1) 패스포트 리모컨의 화살표 키를 사용하여 설정 아이콘으로 이동하고 선택을 누릅니다.
- 2) 화면 지시에 따라 장비 콘솔의 을(를) 누릅니다.
- 3)  아이콘(L)은 연결 중 깜박이며 동기화에 성공하면 안정된 상태를 유지합니다.

참고: 자세한 내용은 패스포트 사용자 설명서를 참조하십시오.

XR 콘솔 시작

- 1) 장비의 움직임을 방해하는 물체가 근처에 없는지 확인하십시오.
- 2) 전원 코드를 꽂고 장비를 켭니다(참고: 일부 장비에는 전원 스위치가 없습니다.).

트레드밀만 해당:

- 3) 트레드밀의 측면 레일에 섭니다.
- 4) 안전하고 작동 중에 분리되지 않도록 옷의 일부에 안전 키 클립을 부착합니다.
- 5) 안전 키홀에 안전 키를 삽입합니다.

모든 모델:

- 6) 사용자 프로필에서 xID를 연결한 사용자 1-4를 선택합니다.
- 7) 메시지가 나타나면 키패드를 사용하여 암호를 입력한 다음 을(를) 누릅니다.
- 8) 이제 xID에 로그인합니다.

A) 빠른 시작

운동을 시작하려면 을(를) 누르기만 하면 됩니다.
시간, 거리 및 칼로리 모두 0에서부터 위 수치로 증가합니다. 또는

B) 프로그램 선택

- 1)  을(를) 사용하여 프로그램을 선택하고 를 누릅니다.
- 2)  을(를) 사용하여 운동 프로그램 정보를 설정하고 선택할 때마다 을(를) 누릅니다. 설정의 단계로 돌아가려면 을(를) 누릅니다.
- 3) 을(를) 눌러 운동을 시작합니다.

운동을 마칩니다.

운동이 완료되면 디스플레이에서 “운동 완료”가 나타나며 신호음이 울립니다. 운동 정보는 30초 동안 콘솔에 표시된 후 다시 설정됩니다.

콘솔을 다시 설정하려면

을(를) 3초 동안 누릅니다.



**XER
XIR**

중
대
형

XER/XIR 콘솔 설명

참고: 콘솔의 커버에 투명 플라스틱의 얇은 보호 시트가 있으며 사용하기 전에 제거해야 합니다.

XER 및 XIR에는 완전히 통합된 터치 스크린 디스플레이가 있습니다. 운동에 필요한 모든 정보는 화면에 설명되어 있습니다. 인터페이스를 탐색할 것을 권장합니다.

- A) **시작:** 빠른 시작 프로그램을 시작하려면 누릅니다.
- B) **프로그램 버튼:** 기존에 설정한 여러 프로그램 중에서 선택하려면 누릅니다.
- C) **사용자 메뉴:** 기존 사용자, 손님 또는 사용자 추가를 선택합니다.
- D) **사용자 설정:** 사용자 정보를 편집할 수 있습니다.
- E) **설정 메뉴:** 볼륨 조절, 블루투스 페어링, Wi-Fi 설정, 패스포트 동기화, 기기의 기본값 등에 액세스합니다.
- F) **헤드폰 잭:** 콘솔 스피커 대신 사용하기 위해 헤드폰을 콘솔에 연결합니다.
- G) **오디오 입력:** 포함된 오디오 어댑터 케이블을 사용하여 미디어 플레이어를 콘솔에 연결합니다.
- H) **절전 표시등:** 기기가 절전 모드인 경우 나타납니다. 기기의 절전 모드를 해제하려면 아무 키나 누릅니다.
- I) **USB 포트:** 호환 장치와 충전 장치*에서 소프트웨어 업데이트를 위해 미디어를 액세스합니다.
- J) **스피커:** 스피커를 통해 오디오가 재생됩니다.
- K) **독서 랙:** 읽을 거리 또는 전자 기기를 고정합니다.

* 1amp 이상을 소비하는 USB 장치는 충전하지 않습니다.



XIR 외관



XER
XIR

「안
보
오

시작하기 전에

초기 설정

처음 콘솔을 켤 때 초기 설정을 수행할 것인지 묻는 메시지가 나타납니다.

- 1) 언어를 선택하고 → 을(를) 눌러 확인합니다.

WI-FI 연결

- 2) 화면에 검색 되어 표시된 무선 네트워크 중에서 선택합니다. 네트워크가 표시되지 않으면 기타 옵션을 통해 수동으로 추가할 수 있습니다. 지금 Wi-Fi를 설정하지 않으려면 → 을(를) 누릅니다.
- 3) 키보드를 사용하여 Wi-Fi 네트워크 암호를 입력합니다. ✓ 을(를) 눌러 확인합니다.
- 4) Wi-Fi 연결 상태 및 신호 강도는 디스플레이의 오른쪽 맨 위에 있는 ̶ 기호로 표시됩니다.

모델 설정

- 5) 프레임 모델 번호를 선택하고 → 을(를) 눌러 확인합니다.

날짜 및 시간 설정

- 6) 콘솔이 Wi-Fi에 연결되었으면 사용자 위치를 검색하고 시간 및 날짜 정보를 자동으로 입력합니다.
- 7) 시간 및 날짜 설정을 원하는 대로 변경하고 → 을(를) 눌러 확인합니다.

VIEWFIT 연결을 위한 XID 계정 설정

xID 계정을 만들면 운동 데이터를 www.viewfit.eu에서 온라인으로 저장 및 공유할 수 있습니다. 최대 4개의 xID 계정을 콘솔에서 직접 만들고 저장합니다.

- 1) xID가 이미 있으면 로그인을 누릅니다. xID를 만들지 않고 계속하려면 xID 건너뛰기를 누릅니다.
- 2) 전화번호 또는 기억하기 쉬운 10-14자리 숫자를 입력하십시오. 이것이 xID가 됩니다. → 을(를) 눌러 확인합니다.
- 3) 기억하기 쉬운 4자리 암호를 만듭니다. → 을(를) 눌러 확인합니다.
- 4) 이메일 주소를 입력합니다. 고유한 이메일 주소여야 합니다. → 을(를) 눌러 확인합니다.
- 5) 프로필 정보를 입력하여 xID 계정 설정 과정을 완료합니다. → 을(를) 눌러 확인합니다.
- 6) 정보를 확인하고 이용 약관에 동의함 상자를 선택하여 이용 약관을 검토합니다. ✓ 을(를) 눌러 xID 설정을 완료합니다.
- 7) 정보 공유 상자를 선택하여 VIEWFIT 커뮤니티에 운동을 공유합니다.

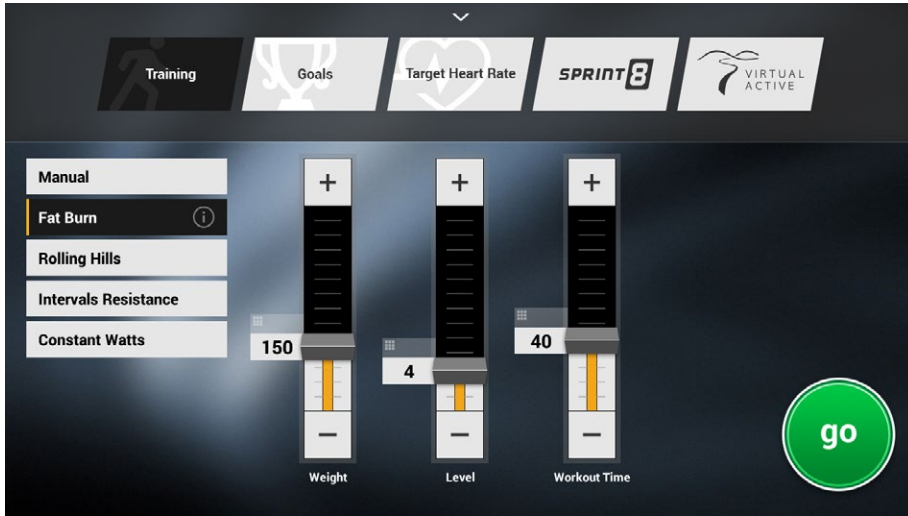


시작

- 1) 운동을 즉시 시작하려면 이동을 누릅니다. 또는
- 2) 사용자가 원하는 운동 범주 버튼을 누릅니다.

트레드밀만 해당:

- 3) 트레드밀의 측면 레일에 섭니다.
- 4) 안전하고 작동 중에 분리되지 않도록 옷의 일부에 안전 키 클립을 부착합니다.
- 5) 안전 키홀에 안전 키를 삽입합니다.



프로그램 설정

3) 운동 범주 버튼을 선택한 후 왼쪽에 나열된 프로그램 중 하나를 선택합니다.

- 선택한 프로그램에 대한 자세한 내용을 보려면 ⓘ(를) 누릅니다.
- 프로그램 설정을 조정하려면 슬라이더 컨트롤을 사용합니다.
- 숫자를 입력할 키패드를 열려면 ≡(를) 누릅니다.
- 시작 화면으로 돌아가려면 ∨(를) 누릅니다.

4) 시작을 눌러 운동을 시작합니다.

운동을 마칩니다.

운동이 완료되면 운동 정보가 2분 동안 콘솔에 계속 표시되고 xID 이용 약관에 동의하고 로그인한 경우 VIEWFIT에 자동으로 저장됩니다.



홈 화면

- 화면의 아래쪽에 있는 운동 피드백 디스플레이를 변경하려면 ≡(를) 누릅니다.
- 앱을 사용하는 동안 홈 화면으로 돌아가려면 ⬆(를) 누릅니다.
- 볼륨 ⚙을 조정하고 블루투스 장치를 페어링하거나 오디오 원본(Netflix, 내 미디어, 버추얼 액티브 등)을 변경하려면 을(를) 누릅니다.
- 저항 레벨, 속도 또는 경사를 높이거나 낮추려면 ↓↑(를) 누릅니다.
- 키패드를 사용하여 저항 레벨, 속도 또는 경사를 설정하려면 ≡(를) 누릅니다. 변경 내용을 확인하려면 ⌂(를) 누릅니다.
- 저항 레벨, 속도 또는 경사를 이전 설정으로 변경하려면 ↶(를) 누릅니다.
- 운동을 일시 중지하려면 ||(를) 누르고 다시 시작하려면 ▶(를) 누릅니다. 일시 중지된 상태에서 운동을 종료하려면 ■(를) 누릅니다.
- 운동 기간 또는 운동 목표를 높이거나 낮추려면 —+(를) 누릅니다.
- 쿨다운 모드를 시작하려면 ⬇(를) 누릅니다. 쿨다운은 운동 강도를 줄이는 5분 동안 지속되어 신체가 운동으로부터 회복되도록 합니다.
- 화면을 잠그려면 ⏻(를) 누릅니다. 화면 잠금을 해제하고 화면을 누를 수 있도록 하려면 다시 누릅니다.



XER
XIR

「와
보
오

앱 및 엔터테인먼트



간편

운동 통계는 세 개의 사용자 지정 가능한 창에 표시됩니다.



트랙

400m(1/4마일) 트랙을 표시합니다. 분할 기능을 사용하여 가장 빠른 랩을 추적하고 시간을 활용할 수 있습니다.



버추얼 액티브

운동 정보가 표시되고 버추얼 액티브 코스가 표시됩니다. 버추얼 액티브를 사용하여 이국적인 장소를 지나며 일반적인 운동의 한계를 벗어납니다.



목표 심박수

목표 심박수 프로그램을 사용하는 동안 운동 정보를 표시합니다.



일정한 에너지 소비

일정한 에너지 소비 프로그램을 사용하는 동안 운동 정보를 표시합니다.



스프린트 8

스프린트 8 프로그램을 사용하는 동안 운동 정보를 표시합니다.



운동 프로그램 변경

현재 운동을 중지하지 않고 다른 운동 프로그램을 선택합니다.



내 미디어(XIR만 해당)

USB 포트 또는 블루투스를 통해 화면상에서 오디오 및 비디오 파일을 연결하고 제어합니다.



웹 브라우저(XIR만 해당)

운동하는 동안 인터넷에 액세스합니다.



날씨

지역 또는 전 세계의 날씨 예보 등을 봅니다.



YOUTUBE

운동하는 동안 YouTube 비디오를 검색하고 봅니다.



페이스북

운동하는 동안 페이스북에 액세스합니다. 페이스북 계정이 필요합니다.



TWITTER

운동하는 동안 Twitter에 액세스합니다. Twitter 계정이 필요합니다.



NETFLIX

운동하는 동안 Netflix 비디오를 검색하고 시청합니다. 콘텐츠에 액세스하려면 Netflix 계정이 필요합니다.



HULU

운동하는 동안 Hulu 비디오를 검색하고 시청합니다. 콘텐츠에 액세스하려면 Hulu 계정이 필요합니다.



MYFITNESSPAL

가장 빠르고 쉽게 사용할 수 있는 영양 앱인 MyFitnessPal을 사용하여 체중을 줄입니다.

* 사용 가능한 앱은 변경될 수 있습니다. 일부 앱은 모든 영역에서 사용할 수 없습니다. 추가 앱을 사용할 수도 있습니다. 운동 및 기능은 모델 종류, 콘솔 구성, 소프트웨어 버전 및 구입 옵션에 따라 다릅니다.

블루투스(XER 및 XIR만 해당)*

XIR 콘솔은 범주당 하나의 장치에 블루투스를 통해 연결할 수 있습니다.

- 미디어 플레이어(XIR만 해당, 전화, 태블릿 및 MP3 플레이어 포함)
- 스피커 / 헤드폰
- 심박수 모니터

호환 장치를 연결하려면:

- 1) 블루투스 페어링  을 설정 메뉴  에서 액세스할 수 있습니다.
- 2) 장치에서 블루투스를 사용하도록 설정하고 검색 가능한지 확인하십시오.
- 3) 목록에서 적절한 범주를 누릅니다. 블루투스 장치는 몇 초 후 오른쪽에 나타나야 합니다.
- 4) 장치 이름을 누르고 화면의 지시에 따라 장치를 페어링합니다. 페어링이 완료되면 블루투스 아이콘  이(가) 강조 표시되고 메뉴 모음의 오른쪽 맨 위에 나타납니다.
- 5) 연결된 전화/태블릿/MP3 플레이어는 내 미디어 앱에서 오디오를 스트림할 수 있습니다.

USB 오디오/비디오(XER 및 XIR만 해당)

XIR 콘솔은 USB를 통해 내 미디어 앱에서 미디어를 스트림할 수 있습니다. 지원되는 장치에는 USB 플래시 드라이브, Windows 전화/태블릿 및 Android 전화/태블릿이 있습니다.

지원되는 미디어 종류는 다음과 같습니다.

오디오

- AAC(.3GP, .MP4, .M4A, .AAC)
- MP3(.MP3)
- Wave(.WAV)

비디오

- H.263(.3GP, .MP4)
- H.264(.MP4, .MOV)

운동 중에 미디어를 재생하려면:

- 1) 잠금을 해제하고 디스플레이 아래에 있는 USB 포트  에 장치를 연결합니다.
- 2) 내 미디어 앱을 열고 미디어 소스 목록에서 USB 장치 이름을 선택합니다.
- 3) 맨 위에 있는 오디오 또는 비디오 탭을 선택하여 파일을 액세스하고 미디어를 재생합니다.

* 일부 블루투스 프로토콜은 호환되지 않습니다.

패스포트 미디어 플레이어

버추얼 엑티브™ 기술을 갖추고 있는 패스포트 플레이어는 전 세계 명소의 실제와 같은 장면과 이와 어울리는 주변의 소리를 사용하는 고화질 경험을 제공합니다. 최상의 운동을 만끽할 수 있도록 하는 패스포트를 사용하여 다이내믹한 경험을 즐기면서 규칙적인 운동 과정의 한계를 벗어날 수 있습니다.

패스포트 플레이어는 Matrix 소매점에서 별도로 구입할 수 있습니다. 추가 코스도 Matrix 소매점에서 구입할 수 있습니다.

자세한 내용은 다음 웹 사이트로 이동하십시오. www.passportplayer.com

패스포트와 콘솔 동기화

- 1) 패스포트 리모컨의 화살표 키를 사용하여 설정 아이콘으로 이동하고 선택을 누릅니다.
- 2) 메시지가 나타나면 화면의 지시에 따라 콘솔로 돌아가서 설정 메뉴  을(를) 열고 패스포트 동기화  을(를) 누릅니다.
- 3) 패스포트 동기화가 완료되면 패스포트 아이콘  이 (가) 메뉴 모음의 오른쪽 맨 위에 나타납니다.

참고: 자세한 내용은 패스포트 사용자 설명서를 참조하십시오.

오디오 입력/출력

디스플레이 아래에 있는 오디오 입력 잭  에 장치를 연결하여 콘솔 스피커를 통해 오디오를 재생할 수 있습니다. 콘솔 스피커 대신 헤드폰을 오디오 출력 잭  에 연결하여 사용합니다.



사용 가능한 프로그램

모델	트레드밀			상승			타원			자전거		
콘솔	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
트레이닝 프로그램												
수동	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
지방 연소 (A30, E30, R30, U30)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
기복이 있는 언덕	●	●	●						●			●
인터벌 (저항)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
인터벌 (경사)	●	●	●									
일정한 에너지 소비 (A50, E50, R50, U50)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
글루트						●						
목표 프로그램												
시간		●	●		●	●		●	●		●	●
거리		●	●		●	●		●	●		●	●
칼로리		●	●		●	●		●	●		●	●
목표 심박수 프로그램												
경사			●									
속도	●	●	●									
저항				●	●	●	●	●	●	●	●	●
스프린트 8 프로그램												
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
버추얼 액티브 프로그램												
		●	●		●	●		●	●		●	●

프로그램 설명



터치
화면

트레이닝 프로그램	
수동	언제라도 기기를 수동으로 조절할 수 있도록 해주는 운동입니다.
지방 연소	지방 연소 영역을 유지하는 동안 경사를 높이거나 낮춰서 체중 감량을 도와 줍니다.
기복이 있는 언덕	언덕 오르기 혹은 내리기를 시뮬레이션할 수 있도록 경사 또는 저항을 자동으로 조절하는 레벨 기반 운동입니다.
인터벌 (저항)	규칙적인 간격으로 저항을 자동으로 조절하는 레벨 기반 운동입니다.
인터벌 (경사)	규칙적인 간격으로 경사 값을 자동으로 조절하는 레벨 기반 운동입니다.
일정한 에너지 소비	설정된 에너지 값을 유지하도록 저항을 자동으로 조절합니다.
글루트	이 프로그램은 동작 범위를 증가시키기 위해 고안된 것으로 넓적다리와 둔근을 목표로 합니다. 운동을 진행하는 도중 경사도를 다양하게 변화시키면 둔근을 크게 자극할 수 있습니다.
목표 프로그램	
시간	지정된 트레이닝에 적합한 운동 길이를 선택할 수 있도록 고안된 운동입니다.
거리	운동 기간 동안 특정 이동 거리를 선택할 수 있도록 고안된 운동입니다. 운동의 거리 목표를 증가시키면 사용자의 속도를 토대로 운동 시간이 늘어납니다.
칼로리	운동 시간 동안 연소할 특정 칼로리 양을 선택할 수 있도록 고안된 운동입니다. 운동의 칼로리 목표를 증가시키면 사용자의 속도를 토대로 운동 시간이 늘어납니다.
목표 심박수 프로그램(심박 측정기 스트랩 권장)	
경사	설정된 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 경사를 자동으로 조절합니다.
속도	XER/XIR: 설정된 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 속도를 자동으로 조절합니다. XR: 목표 심박수를 유지하도록 속도를 자동으로 조절합니다.
저항	XER/XIR: 설정된 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 저항을 자동으로 조절합니다. XR: 목표 심박수를 유지하도록 저항을 자동으로 조절합니다.
스프린트 8 프로그램	
스프린트 8 프로그램은 근육을 생성하고 속도를 향상시키고 인체의 성장 호르몬(HGH) 분비를 자연적으로 증가시키도록 고안된 무산소성 고강도 간격 트레이닝 프로그램입니다.	
버추얼 액티브 프로그램	
전 세계 명소의 실제와 같은 장소 장면을 사용합니다. 최상의 운동을 만끽할 수 있도록 하는 버추얼 액티브를 사용하여 다이내믹한 경험을 즐기면서 규칙적인 운동 과정의 한계를 벗어날 수 있습니다.	



프로그램 차트

지방 연소 - A30, E30, R30, U30

레벨	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
세그먼트	저항																			
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

세그먼트 = 운동 시간 / 16

기복이 있는 언덕 - E50, R50, U50

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

세그먼트 = 운동 시간 / 16

기복이 있는 언덕 - E30, R30, U30

레벨	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
세그먼트	저항																			
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	4	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

세그먼트 = 운동 시간 / 16

기복이 있는 언덕 - 트레드밀

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

세그먼트 = 운동 시간 / 16



간격(저항) - A50, E50, R50, U50

레벨	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
세그먼트	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	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6
4	0	5	25	5	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11
5	0	1	15	1	20	4	20	4	25	5	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	35	7
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	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6

I = % 경사 / R = 저항

A50 전용 경사

세그먼트 = 운동 시간 / 16

간격(저항) - A30, E30, R30, U30

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

I = % 경사 / R = 저항

A30 전용 경사

세그먼트 = 운동 시간 / 16

둔근 - A50, A30

세그먼트	높이	저항
1	50	최소
2	65	최소
3	100	최대
4	100	최대
5	85	최소
6	100	최대
7	85	최소
8	100	최대
9	85	최소
10	100	최대
11	85	최소
12	100	최대
13	85	최소
14	100	최대
15	85	최소
16	100	최대
17	85	최소
18	65	최소
19	50	최소

최소 = 사용자가 설정한 최소 저항

최대 = 사용자가 설정한 최대 저항

세그먼트 = 운동 시간 / 19

간격(경사) - 트레드밀

레벨	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
세그먼트	경사																			
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

세그먼트 = 운동 시간 / 16



프로그램 차트

「안
간
이

스프린트 8 - 트레드밀

		세그먼트	워밍업	1		2		3		4		5		6		7		8	클라우드
		시간	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
레벨 1	MPH	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	1.5
	경사	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0
레벨 2	MPH	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4.0	1.5	4.0	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	1.5
	경사	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0
레벨 3	MPH	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	1.5
	경사	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0
레벨 4	MPH	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5	5.0	1.5	1.5
	경사	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0
레벨 5	MPH	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	1.5
	경사	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	3.0	0.0	0.0
레벨 6	MPH	0.5	5.0	2.0	5.0	2.0	5.2	2.0	5.2	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	2.0
	경사	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
레벨 7	MPH	0.5	5.3	2.0	5.3	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0	5.8	2.0	2.0
	경사	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
레벨 8	MPH	0.5	5.8	2.0	5.8	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	2.0
	경사	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
레벨 9	MPH	0.5	6.0	2.0	6.0	2.0	6.3	2.0	6.3	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0	6.5	2.0	2.0
	경사	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
레벨 10	MPH	0.5	6.5	2.0	6.5	2.0	6.7	2.0	6.7	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0	7.0	2.0	2.0
	경사	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	4.0	0.0	0.0
레벨 11	MPH	0.5	7.0	2.5	7.0	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	2.5
	경사	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
레벨 12	MPH	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.0	2.5	2.5
	경사	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
레벨 13	MPH	0.5	8.0	2.5	8.0	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	2.5
	경사	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
레벨 14	MPH	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.0	2.5	2.5
	경사	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
레벨 15	MPH	0.5	9.0	2.5	9.0	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	2.5
	경사	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	5.0	0.0	0.0
레벨 16	MPH	0.5	9.5	3.0	9.5	3.0	9.7	3.0	9.7	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	10.0	3.0	3.0
	경사	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	1.0
레벨 17	MPH	0.5	10.0	3.0	10.0	3.0	10.2	3.0	10.2	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0	10.5	3.0	3.0
	경사	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	1.0
레벨 18	MPH	0.5	10.5	3.0	10.5	3.0	10.7	3.0	10.7	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0	11.0	3.0	3.0
	경사	0.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	6.0	1.0	1.0
레벨 19	MPH	0.5	11.0	3.0	11.0	3.0	11.2	3.0	11.2	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0	11.5	3.0	3.0
	경사	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	2.0
레벨 20	MPH	0.5	11.5	6.0	11.5	6.0	11.7	6.0	11.7	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0	12.0	6.0	6.0
	경사	0.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	2.0

스프린트 8 - E50, U50, R50

		세그먼트	워밍업	1		2		3		4		5		6		7		8	클라우드
		시간	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
레벨 1	저항	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1
레벨 2	저항	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	1
레벨 3	저항	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	1
레벨 4	저항	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	1
레벨 5	저항	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	1
레벨 6	저항	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	2
레벨 7	저항	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	2
레벨 8	저항	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	2
레벨 9	저항	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	2
레벨 10	저항	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	2
레벨 11	저항	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	2
레벨 12	저항	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	2
레벨 13	저항	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	2
레벨 14	저항	2	16	2	16	2	17	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	2
레벨 15	저항	2	17	2	17	2	18	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	2
레벨 16	저항	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	3
레벨 17	저항	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	3
레벨 18	저항	3	20	3	20	3	21	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	3
레벨 19	저항	3	21	3	21	3	22	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	3
레벨 20	저항	3	22	3	22	3	23	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	3

스프린트 8 - E30, U30, R30

	세그먼트	워밍업	1		2		3		4		5		6		7		8	클라우드
	시간	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	
레벨 1	저항	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
레벨 2	저항	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
레벨 3	저항	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
레벨 4	저항	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
레벨 5	저항	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
레벨 6	저항	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
레벨 7	저항	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
레벨 8	저항	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
레벨 9	저항	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
레벨 10	저항	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
레벨 11	저항	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
레벨 12	저항	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
레벨 13	저항	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
레벨 14	저항	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
레벨 15	저항	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
레벨 16	저항	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
레벨 17	저항	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
레벨 18	저항	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
레벨 19	저항	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
레벨 20	저항	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3



스프린트 8 - A50

	세그먼트	워밍업	1		2		3		4		5		6		7		8	클다운
			시간	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	
레벨 1	저항	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 2	저항	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 3	저항	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 4	저항	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 5	저항	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 6	저항	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 7	저항	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 8	저항	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 9	저항	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 10	저항	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 11	저항	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 12	저항	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 13	저항	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 14	저항	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 15	저항	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 16	저항	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 17	저항	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 18	저항	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 19	저항	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 20	저항	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

스프린트 8 - A30

	세그먼트	워밍업	1		2		3		4		5		6		7		8	클다운
			시간	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	
레벨 1	저항	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 2	저항	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 3	저항	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 4	저항	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	경사	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
레벨 5	저항	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 6	저항	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 7	저항	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 8	저항	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	경사	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
레벨 9	저항	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 10	저항	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 11	저항	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 12	저항	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	경사	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
레벨 13	저항	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 14	저항	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 15	저항	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 16	저항	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 17	저항	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 18	저항	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 19	저항	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	경사	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
레벨 20	저항	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	경사	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10



목표 심박수

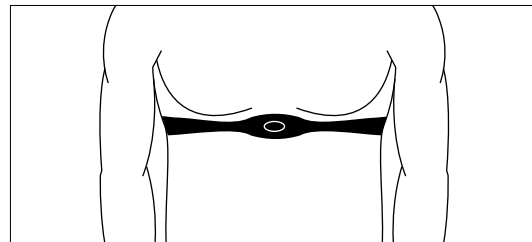
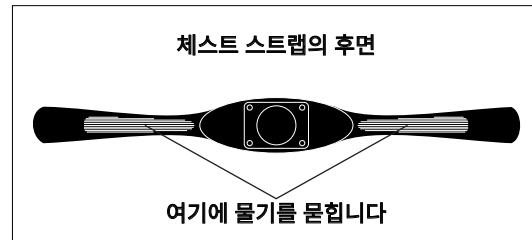
올바른 트레이닝 강도를 알기 위한 첫 번째 단계는 최대 심박수(최대 심박수=220-나이)를 알아내는 것입니다. 나이를 기반으로 한 방법은 최대 심박수의 평균 통계적 예측을 제공하며 대부분의 사람들, 특히 심박수 트레이닝을 처음 시작하는 사람들에게 좋은 방법입니다. 사용자 개인의 최대 심박수를 측정할 수 있는 가장 정밀하고 정확한 방법은 심장 전문의 또는 운동 생리학자가 최대 부하 검사를 통해 임상 시험을 수행하는 것입니다. 40세 이상의 과체중이고 수년간 신체 활동이 부족한 상태였거나 가족 중에 심장 질환의 병력이 있는 경우 임상 시험이 권장됩니다.

이 차트는 5가지의 심박수 영역에서 30세 운동에 대한 심박수 범위의 예를 보여 줍니다. 예를 들어 30세의 최대 심박수는 $220 - 30 = 190$ BPM이고 90% 최대 심박수는 $190 \times 0.9 = 171$ BPM입니다.

목표 심박수 영역	운동 기간	목표 심박수 영역의 예 (30세)	사용자의 목표 심박수 영역	권장
매우 힘들 90 - 100%	< 5분	171 - 190 BMP		운동으로 몸이 다져진 사람 및 운동 트레이닝용
힘들 80 - 90%	2 - 10분	152 - 171 BMP		짧은 운동
보통 70 - 80%	10 - 40분	133 - 152 BMP		적당히 긴 운동
힘들지 않음 60 - 70%	40 - 80분	114 - 133 BMP		길고 자주 반복되는 짧은 운동
전혀 힘들지 않음 50 - 60%	20 - 40분	104 - 114 BMP		체중 관리 및 활동적인 휴식

심박수 기능 사용

이 제품의 심박수 기능은 의료용 장치가 아닙니다. 심박수 그림은 실제 심박수의 상대적 추정치를 제공할 수 있지만 정확한 측정이 필요한 경우에 의존해서는 안 됩니다. 심장 재활 프로그램 참가자를 포함한 일부 사람들은 체스트 또는 리스트 스트랩 같은 대체 심박수 모니터링 시스템을 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 사용자의 움직임을 포함한 여러 요소가 심박수 측정의 정확도에 영향을 줄 수 있습니다. 심박수 측정은 일반적으로 심박수 변동 추이를 측정하기 위한 운동 보조 방법으로만 사용됩니다. 의사와 상담하십시오. 최상의 결과를 얻으려면 무선 심박 송신기를 사용해야 합니다.



펄스 그림

그림 펄스 손잡이에 직접 손바닥을 놓습니다. 심박수를 기록하려면 양손으로 손잡이를 잡아야 합니다. 심박수를 기록하려면 5회 연속적인 심박수(15-20초)를 측정합니다. 펄스 손잡이를 잡을 때 세게 잡지 마십시오. 그림을 세게 잡으면 혈압이 상승할 수 있습니다. 가볍게 잡으십시오. 그림 펄스 손잡이를 지속적으로 잡고 있으면 잘못 측정될 수 있습니다. 제대로 접촉할 수 있도록 펄스 센서를 닦아 주십시오.

무선 심박 수신기

무선 체스트 송신기와 함께 사용하면 심박수를 장치에 무선으로 전송하고 콘솔에 표시할 수 있습니다.

가슴에 무선 체스트 송신기를 착용하기 전에 두 고무 전극에 물을 묻힙니다. 가슴이나 흉근 바로 아래, 흉골 바로 위에 로고가 바깥쪽을 향하도록 한 상태에서 체스트 스트랩이 가운데에 오도록 놓습니다. 참고: 정확하고 일관된 측정치를 얻으려면 체스트 스트랩을 팽팽하게 하고 올바른 곳에 놓아야 합니다. 체스트 스트랩이 너무 느슨하거나 잘못된 곳에 놓으면 잘못되거나 일관되지 않은 심박수 측정치를 받을 수 있습니다.

경고!

심박수 모니터링 시스템은 부정확할 수도 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 어지러움을 느낄 경우 즉시 운동을 중단하십시오.



목표 심박수

XR 콘솔

트레드밀

목표 심박수(속도)

- 경사 및 속도는 워밍업과 쿨다운을 포함하여 언제든지 사용자가 조절할 수 있습니다.
- 운동의 속도 범위는 0.5 MPH-12.5 MPH / 0.8 KPH-20 KPH 입니다.
- 4분 워밍업 후에 목표 심박수 5회를 유지하도록 20초마다 속도를 0.3 MPH / 0.5 KPH로 자동으로 조절합니다.
- 4분 쿨다운 중에 속도는 처음 2분 동안 현재 속도의 절반으로 줄어든 다음 나머지 2분 동안에는 0.5 mph / 0.8 kph로 줄어듭니다. 경사는 쿨다운이 시작되면 0으로 줄어듭니다.
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 속도와 경사는 변경되지 않습니다.
- 사용자의 심박수가 설정된 목표 심박수를 초과하여 25회인 경우 프로그램이 종료됩니다.

상승/타원/자전거

목표 심박수(저항)

- 저항 및 경사(A30 및 A50만 해당)는 워밍업과 쿨다운을 포함하여 언제든지 사용자가 조절할 수 있습니다.
- 운동의 저항 범위는 1 - 20(A30, E30, U30, R30) 또는 1 - 30(A50, E50, U50, R50)입니다.
- 4분 워밍업 후에 목표 심박수 5회를 유지하도록 10초마다 저항을 1 저항 레벨로 자동으로 조절합니다.
- 4분 쿨다운 중에 저항은 처음 2분 동안 현재 저항의 절반으로 줄어든 다음 나머지 2분 동안에는 1로 줄어듭니다. 경사는 쿨다운이 시작되면 0으로 줄어듭니다(A30 및 A50만 해당).
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 저항과 경사(A30 및 A50만 해당)는 변경되지 않습니다.
- 사용자의 심박수가 설정된 목표 심박수를 초과하여 25회인 경우 프로그램이 종료됩니다.

XER 및 XIR 콘솔

트레드밀

목표 심박수(속도)

- 경사 및 속도는 워밍업과 쿨다운을 포함하여 언제든지 사용자가 조절할 수 있습니다.
- 운동의 속도 범위는 0.5 MPH / 0.8 KPH부터 운동 설정 중에 사용자가 설정한 최대값까지입니다.
- 워밍업 후에 사용자 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 20초마다 속도를 0.3 MPH / 0.5 KPH로 자동으로 조절합니다.
- 속도는 프로그램 설정 중에 설정한 최대 속도를 넘지 않습니다.
- 쿨다운 중에 속도는 현재 속도의 60% 또는 4 MPH / 6.4 KPH 중 더 느린 쪽으로 줄어들고 경사는 0으로 줄어듭니다.
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 속도는 60초 동안 같은 레벨에서 머문 다음 경사가 변경되지 않은 상태에서 최소 속도에 도달할 때까지 10초마다 0.6 MPH / 1.0 KPH를 줄이기 시작합니다.
- 사용자의 심박수가 20초 동안 최대 심박수를 초과한 경우 프로그램이 종료됩니다.

목표 심박수(경사)

- 경사 및 속도는 워밍업과 쿨다운을 포함하여 언제든지 사용자가 조절할 수 있습니다.
- 운동의 경사 범위는 0%부터 운동 설정 중에 사용자가 설정한 최대값까지입니다.
- 워밍업 후에 사용자 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 5초마다 경사를 0.5%로 자동으로 조절합니다.
- 경사는 프로그램 설정 중에 설정한 최대 경사를 넘지 않습니다.
- 쿨다운 중에 속도는 현재 속도의 60% 또는 4 MPH / 6.4 KPH 중 더 느린 쪽으로 줄어들고 경사는 0으로 줄어듭니다.
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 속도는 60초 동안 같은 레벨에서 머문 다음 경사가 변경되지 않은 상태에서 최소 속도에 도달할 때까지 10초마다 0.6 MPH / 1.0 KPH를 줄이기 시작합니다.
- 사용자의 심박수가 5초 동안 최대 심박수를 초과한 경우 프로그램이 종료됩니다.

상승/타원/자전거

목표 심박수(저항)

- 저항 및 경사(A30 및 A50만 해당)는 워밍업과 쿨다운을 포함하여 언제든지 사용자가 조절할 수 있습니다.
- 운동의 저항 범위는 1부터 운동 설정 중에 사용자가 설정한 최대값까지입니다.
- 워밍업 후에 사용자 비율의 최대 심박수 5회를 유지하도록 10초마다 저항을 1 저항 레벨로 자동으로 조절합니다.
- 저항은 프로그램 설정 중에 설정한 최대 저항을 넘지 않습니다.
- 쿨다운 중에 저항은 1로 줄어들고 경사는 0으로 줄어듭니다.
- 심박수가 측정되지 않거나 신호가 없으면 저항은 60초 동안 같은 레벨에서 머문 다음 최소 저항에 도달할 때까지 10초마다 1 저항 레벨을 줄이기 시작합니다. 경사(A30 및 A50만 해당)는 변경되지 않습니다.
- 사용자의 심박수가 10초 동안 최대 심박수를 초과한 경우 프로그램이 종료됩니다.

MATRIX



XIR XER XR

© 2016 Johnson Health Tech
Rev 1.0 D