

MATRIX

XR

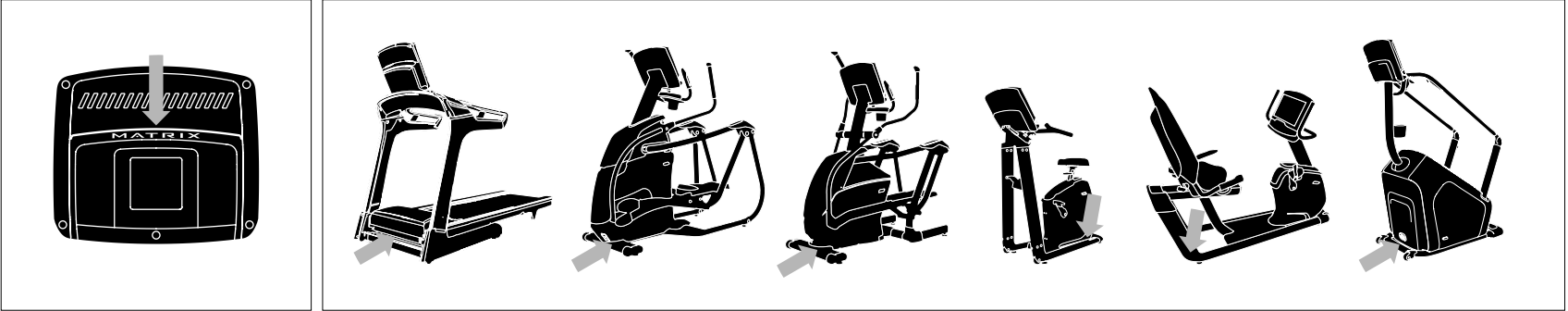


3	ENGLISH
14	中文简体
25	中文繁體
36	한국어
47	العربية
58	TÜRK



OPERATION GUIDE

SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

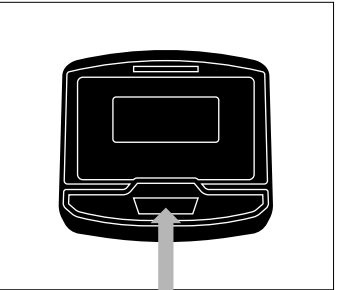
CONSOLE SERIAL NUMBER

FRAME SERIAL NUMBER

MODEL

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

* Use the information above when calling for service.



⚠ WARNING

RISK OF PERSONAL INJURY:

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

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.
- E) **ARROWS ↓↑**: used to adjust program settings.
- F) **NUMBER KEYPAD:** Used 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) **TOGGLE DISPLAY:** Press to change display feedback during workout. Press and hold to scan.
- I) **BLUETOOTH:** Press to connect to Bluetooth HR straps and popular training and coaching apps.
- 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 CONSOLE OPERATION



XR DISPLAY DESCRIPTION

- 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.
- INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface (Treadmills and Ascents only).
- DISTANCE:** Shown as Miles or Kilometers based on your default setting. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- SPEED:** Shown as MPH or KPH based on your default setting. Indicates how fast the treadmill belt, elliptical and Ascent Trainer footpads or bike pedals are moving.
- CALORIES:** Total calories burned or calories remaining to burn during your workout.
- 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).
- RESISTANCE (RES):** Shows the current resistance level (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- RPM:** Revolutions Per Minute (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- WATTS:** Displays current user power output (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- PACE:** Indicates how many minutes it takes to complete a mile based on your current speed (Treadmills only).
- 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).

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.

BLUETOOTH FITNESS SYSTEM

The XR console is tablet ready, allowing you to use Bluetooth technology to wirelessly connect popular training or coaching apps on your tablet or smartphone to your machine. Some apps will enable you to control your machine's speed / incline / resistance via your tablet. The app will also allow you to monitor your workout, track your progress and view your workout history.

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

The XR console enables you to wirelessly connect compatible Bluetooth heart rate monitoring devices. You will need to ensure that your wireless heart rate monitoring device is Bluetooth 4.0 compatible and is also “open” to sharing data. Non-“open” or “closed” devices typically only share data with their proprietary apps. The XR console needs an “open” device to receive data from the device. You may need to consult with your device's owner's manual or the manufacturer to confirm if it is an open device.

If you are using a tablet or smartphone and running a popular training or coaching app, the compatible Bluetooth heart rate monitoring device will need to be paired to the app. The machine's console will then receive the heart rate information from your device. If you wish to use the Bluetooth heart rate monitoring device without a tablet or smartphone and app, press and hold the **BLUETOOTH BUTTON** on the console for 5 seconds to change to the **HEART RATE MONITOR ONLY** mode. This will enable the console to communicate with the Bluetooth heart rate monitoring device. Heart rate information will be displayed on your console display. When in **HEART RATE MONITOR ONLY**, the console will be unable to communicate to a tablet or smartphone. To change back to **TABLET ENABLED** mode, press and hold the **BLUETOOTH BUTTON** on the console for 5 seconds or reset power.



XR CONSOLE OPERATION

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.

A) QUICK START UP

Simply press ► to begin a manual workout.
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.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

This machine has a special feature called Energy Saver mode. This mode is automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a button is pressed.

RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

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

XR CONSOLE:

First, press and hold **SPEED** ↑ , then ■ and hold BOTH buttons for 5-7 seconds.



AVAILABLE PROGRAMS

MODEL	TREADMILL	ASCENT	ELLIPTICAL	BIKE	CLIMBMILL
TRAINING PROGRAMS					
Manual	●	●	●	●	●
Fat Burn (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Rolling Hills	●				
Intervals (Resistance)		●	●	●	●
Intervals (Incline)	●				
Constant Watts (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
TARGET HEART RATE PROGRAMS					
Speed	●				
Resistance		●	●	●	●
SPRINT 8 PROGRAM					
	●	●	●	●	
LANDMARKS PROGRAM					
					●



PROGRAM DESCRIPTIONS

TRAINING PROGRAMS	
Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline or level, while keeping you in your fat burning zone.
Rolling Hills	A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.
Intervals (Resistance)	A level based workout that automatically adjusts the resistance at regular intervals.
Intervals (Incline)	A level based workout that automatically adjusts the incline value at regular intervals.
Constant Watts	Automatically adjusts the resistance to maintain the set Watt value.
TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)	
Speed	Automatically adjusts speed to maintain your target heart rate.
Resistance	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.	
LANDMARKS PROGRAM	
Landmarks program enables users to scale some of the most famous buildings and monuments around the world.	

ROLLING HILLS - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16

PROGRAM CHARTS

FAT BURN - A30, E30, R30, U30

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

Segment = workout time / 16

FAT BURN - C50

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

Segment = workout time / 16



PROGRAM CHARTS

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

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

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

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



PROGRAM CHARTS

SPRINT 8 - TREADMILLS

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

SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

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

TARGET HEART RATE

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 211 – (0.64 × Age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 211 – (0.64 x 30) = 192 BPM and 90% max HR is 192 × 0.9 = 173 BPM.

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

USING THE HEART RATE FUNCTION

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

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

WARNING!

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

Console	Supported Heart Rate Protocols
XR	Bluetooth

TARGET HEART RATE

TREADMILLS

Target Heart Rate - Speed

- The incline and speed can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The speed range for the workout is from 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH.
- 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.
- 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.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Target Heart Rate - Resistance

- The resistance and incline (A30 & A50 only) can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The resistance range for the workout is 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30), 1- 25 (C50) or 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50)
- 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.
- 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.

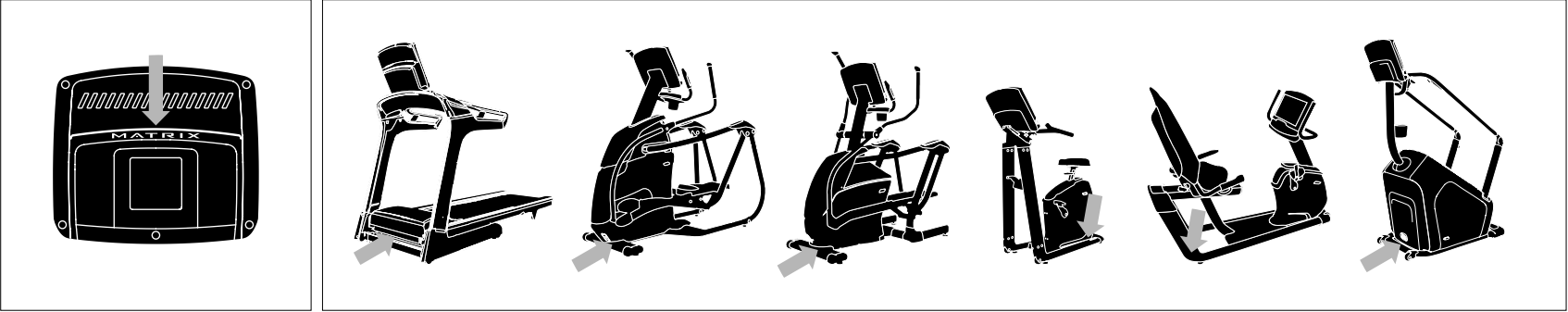
TARGET HEART RATE - XR

TREADMILLS	
Beats Per Minute from Set Target Heart Rate	Action
12+ BPM Below	Speed increases every 3 seconds 0.1mph/kph
7-11 BPM Below	Speed increases every 5 seconds 0.1mph/kph
4-6 BPM Below	Speed increases every 8 seconds 0.1mph/kph
3 BPM Below to 3 BPM Above	No change
4-6 BPM Above	Speed decreases every 8 seconds -0.1mph/kph
7-11 Above	Speed decreases every 5 seconds -0.1mph/kph
12-15 BPM Above	Speed decreases every 3 seconds -0.1mph/kph
16-24 BPM Above	Speed decreases every 2 seconds -0.1mph/kph
25+ BPM Above	Program ends

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL	
Beats Per Minute from Set Target Heart Rate	Action
20+ BPM Below	Resistance increases 1 level every 10 seconds
6-19 BPM Below	Resistance increases 1 level every 35 seconds
5 BPM Below to 5 BPM Above	No change
6-10 BPM Above	Resistance decreases 1 level every 35 seconds
11-19 Above	Resistance decreases 1 level every 10 seconds
20-24 BPM Above	Resistance decreases half of current level every 10 seconds
25+ BPM Above	Program ends

操作指南

序列号位置



在进行下一操作前，请查找在条形码标签上的序列号，并将其填入下方空白处。

控制台序列号

车架序列号

型号

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

* 致电请求维修时，请提供上述信息。

控制台描述

请注意：控制台上覆有一层薄薄的透明塑料防护板，使用前应将其拆下。

- A) LCD 液晶显示屏窗口：显示锻炼反馈信息、程序概要等。
- B) 开始/暂停 ：按下此按钮，开始、暂停或恢复锻炼。
- C) 停止 ：按下此按钮，停止锻炼。按住并持续 3 秒，即可重置控制台。
- D) 确定 ：确认每个程序设置。
- E) 箭头 ：用于调节程序设置。
- F) 数字键盘：用于在程序设置过程中输入程序数据，和在锻炼过程中调节速度/阻力等级。按下 ，确认设置。
- G) 返回 ：前往上一个程序设置。
- H) 切换显示信息：锻炼过程中按下此按钮，切换锻炼反馈信息。持续按住即可循环显示回馈数据。
- I) 蓝牙：按下此按钮，可与蓝牙心率带和热门的训练与指导应用程序连接。
- J) 节能模式显示灯：指示设备是否处于节能模式。按任意键均可唤醒设备。
- K) 阅读架：放置阅读材料或电子设备。





儀表操作



XR 显示屏描述

- **时间**：始终显示在显示屏较大的中央部位。以分：秒的形式显示。可查看剩余时间或锻炼所用时间。
- **坡度**：以百分比显示。表示步行或踏板表面的倾斜程度（仅限跑步机和登山机）。
- **里程**：以英里或千米为单位显示，取决于您的默认设置。表示在锻炼过程中行进的距离或剩余距离。
- **速度**：以英里/小时 (MPH) 或千米/小时 (KPH) 为单位显示，取决于您的默认设置。表示跑步机皮带、椭圆机和 Ascent Trainer 脚垫或自行车踏板的移动速度。
- **卡路里**：锻炼时消耗的总热量或有待消耗的剩余热量。
- **心率**：以 BPM（每分钟心跳数）为单位显示。用于监测您的心率（穿戴无线心率带或同时握住两个心率监测握柄时）。
- **阻力 (RES)**：显示当前阻力等级（仅限健身车、椭圆机、登山机）。
- **RPM**：每分钟转速（仅限健身车、椭圆机、登山机）。
- **瓦**：显示当前用户的输出功率（仅限健身车、椭圆机、登山机）。
- **步速**：表示按当前速度完成一英里所需的时间（仅限椭圆机）。
- **程序概要**：点阵将根据您的锻炼进度显示程序概要。概要表示坡度、阻力或速度（取决于型号类型和锻炼类型）。

开始训练前

初始设置

第一次启动控制台时，系统将提示您执行初始设置。

插入电源线，启动设备（注意：有些设备没有电源开关）。仅限跑步机：将安全钥匙插入安全钥匙孔内。

- 1) 选择语言，轻触 ✓ 进行确认。
- 2) 选择车架型号，轻触 ✓ 进行确认。
- 3) 选择公制/标准，轻触 ✓ 进行确认。

蓝牙健身系统

您可藉由智能型装置如平板电脑，透过蓝牙链接上XR仪表，使用热门训练、教练指导的应用程序，监测您的运动，查看您的运动纪录。部分应用程序还能控制机器的速度 / 坡度 / 阻力，请依应用程序之宣告为主。

蓝牙心率监测

XR 控制台可与兼容的蓝牙心率监测装置无线连接。您需要确保无线心率监测装置兼容蓝牙 4.0，且已“开启”蓝牙，才能共享数据。非“开启”或“关闭”的装置通常只能与其专有应用程序进行数据共享。XR 控制台需要一个“开启”了蓝牙的装置，才能接收其数据。您可能需要查阅蓝牙装置用户手册或咨询制造商，确认装置是否已开启。

如果您正在使用平板电脑或智能手机运行一款热门的训练或指导应用程序，那您需要将兼容的蓝牙心率监测装置与应用程序配对。然后，设备的控制台将接收装置中的心率信息。如果您希望在不使用平板电脑、智能手机和应用程序的情况下使用蓝牙心率监测设备，请将控制台上的蓝牙按钮✂长按 5 秒，切换为仅使用心率监测模式。控制台便可与蓝牙心率监测设备通信。心率信息将显示在控制台显示屏上。在仅使用心率监测模式下，控制台将无法与平板电脑或智能手机通信。若要切换回启用平板电脑模式，请将控制台上的蓝牙按钮✂长按 5 秒或重置电源。



儀表操作

准备开始

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

仅限跑步机：

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

A) 快速启动

只需按下▶■，即可开始手动锻炼。
时间、里程和卡路里都将从零开始计数。或...

B) 选择一个程序

- 1) 使用 ↓↑ 选择程序，然后按下 ✓。
- 2) 使用 ↓↑ 设置锻炼程序信息，然后在每次选择完毕后按下 ✓。按下 ⬅，返回设置中的上一步。
- 3) 按下 ▶■，开始锻炼。

结束锻炼

锻炼完成时，控制台将闪现“锻炼完成”并发出哔哔声。您的锻炼信息将在控制台上显示 30 秒，然后归零。

重置控制台

长按 ■ 3 秒。

节能模式 (待机模式)

本器械的一项特殊功能叫做 Energy Saver 模式，即节能模式。此模式为自动启动。启动节能模式后，显示屏将在 15 分钟无操作后自动进入待机模式（节能模式）。此功能通过禁用设备上的多数耗电部分实现节能，按任意键后恢复正常。

重置润滑消息：

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

XR 控制台：

先按住速度 ↑，然后按住 ■，将两个按钮同时长按 5-7 秒。



可用程序

型号	跑步机	登山机	椭圆机	自行车	CLIMBMILL
训练程序					
手动	●	●	●	●	●
燃脂 (A30、E30、R30、U30、C50)		●	●	●	●
山地骑行	●				
间歇训练 (阻力)		●	●	●	●
间歇训练 (坡度)	●				
恒定功率 (A50、E50、R50、U50)		●	●	●	
目标心率程序					
速度	●				
阻力		●	●	●	●
SPRINT 8 程序					
	●	●	●	●	
地标程序					
					●



程序介绍

训练程序	
手动	在此锻炼程序中，您可随时手动调整设备。
燃脂	通过增减坡度或阻力等级来促进减重，同时让您始终处于燃脂区间。
山地骑行	一项基于等级的锻炼，通过自动调节坡度或阻力等级来模拟上下山。
间歇训练 (阻力)	一项基于等级的锻炼，定期自动调节阻力。
间歇训练 (坡度)	一项基于等级的锻炼，定期自动调节坡度。
恒定功率	自动调节阻力，使功率维持在设定值。
目标心率程序 (推荐使用心率带)	
速度	自动调节速度，让您维持目标心率。
阻力	自动调节阻力，让您维持目标心率。
SPRINT 8 程序	
Sprint 8 程序是无氧高强度间歇训练项目，设计目的为锻炼肌肉、提升速度并自然激发身体中人类生长激素 (HGH) 的释放。	
地标程序	
地标程序让用户能够攀登一些全球最著名的建筑与古迹。	

山地骑行 — 跑步机

等级	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	0.5	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

分段 = 锻炼时间/16

程序图

燃脂 — A30、E30、R30、U30

等级	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

燃脂 — C50

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

分段 = 锻炼时间/16



程序图

间歇训练 (阻力) ——A50、E50、R50、U50、C50

等级	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	5	25	5	25	12
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	12
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	22
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	12
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	24
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	16
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	30
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	16
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	55	14	60	16	65	17	70	30
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	16
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	30
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	16
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	50	23
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	12
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	12

I = 坡度 (%) / R = 阻力

仅适用于 A50 的坡度

分段 = 锻炼时间/16

间歇训练 (阻力) — A30、E30、R30、U30

等级	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	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25	7	25	8
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	12
3	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	8
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	15
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	8
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	16
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	11
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	20
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	11
10	0	4	30	4	35	4	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	20
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	11
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	20
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	11
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	8	45	16
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	8
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	8

I = 坡度 (%) / R = 阻力

仅适用于 A30 的坡度

分段 = 锻炼时间/16

间歇训练 (坡度) — 跑步机

等级	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	0.5	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

分段 = 锻炼时间/16

最大坡度 12% 或 15%，取决于跑步机型号



程序图

SPRINT 8 — 跑步机

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8		放松
	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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	



程序图

SPRINT 8 – A50

	分段	热身	1		2		3		4		5		6		7		8	放松
	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	
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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	放松
	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
1 级	阻力	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
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
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
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
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
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
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
8 级	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
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
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
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
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
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
14 级	阻力	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
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
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
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
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
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
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

了解合适训练强度的第一步是找出您的最大心率（最大心率 = $211 - (0.64 \times \text{年龄})$ ）。这种基于年龄的方法可预估您最大心率的统计平均值，适合大多数人，尤其是刚开始心率训练的人士。确定个人最大心率最准确最精准的方法是由心脏病学家或运动生理学家通过最大压力测试进行临床测定。如果您超过 40 岁，体重超标，而且长年久坐，或有家族心脏病史，建议进行临床测定。

该图给出了一位 30 岁人士在 5 个不同心率区间锻炼时的心率范围。例如，此人最大心率为 $211 - (0.64 \times 30) = 192 \text{ BPM}$ ，最大心率的 90% 为 $192 \times 0.9 = 173 \text{ BPM}$ 。

目标心率区间	锻炼持续时间	目标心率区间示例 (30岁)	您的目标心率 区间	建议人群
非常困难 90 – 100%	< 5 分钟	173 – 192 BPM		适合运动训练之人
艰难 80 – 90%	2-10 分钟	154 – 173 BPM		短时间锻炼
中等 70 – 80%	10-40 分钟	134 – 154 BPM		中长时间锻炼
低等 60 – 70%	40-80 分钟	115 – 134 BPM		长时间锻炼和短时间反复锻炼
非常容易 50 – 60%	20-40 分钟	96 – 115 BPM		体重管理和积极恢复

使用心率监测功能

此款产品所附带的心率监测功能不得视作医疗装置。虽然心率握柄可提供实际心率的相对预估值，但在需要准确读数时，不应以此数据为准。有些人（包括接受心脏康复程序治疗的患者）可能会使用其他形式的心率监测系统（如胸戴式或腕带式心率检测仪），并从中受益。但各种因素（包括使用者的运动）皆可能会影响心率读数的准确性。心率读数仅用于帮助确定心率的总体趋势。请咨询医生。

用手掌直接握住心率监测握柄。双手必须握住横杆才能记录心率。需要连续心跳 5 次 (15-20 秒) 才能记录您的心率。在握住心率监测手柄时, 切勿握得过紧。紧握手柄可能会导致血压升高。保持自如的握柄姿势即可。若始终紧握脉冲手柄, 可能会出现读数不稳的情况。确保脉搏传感器清洁, 以保证始终接触良好。

警告！

心率监测系统可能不准确。过度运动可能导致重伤或死亡。若您感到头晕，请立即停止锻炼。

控制台	支持的心率方案
XR	蓝牙



目标心率

跑步机

目标心率 — 速度

- 用户可以随时（包括热身和放松期间）调节坡度和速度。
- 锻炼的速度范围为 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH。
- 在 4 分钟放松期间，前 2 分钟的速度将降至当前速度的一半，后 2 分钟的速度将降至 0.5 MPH / 0.8 KPH。
- 如果未检测到心率或没有信号，速度将维持 60 秒不变，然后开始减速，每 10 秒降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直至达到最小速度，但坡度将保持不变。

登山机/椭圆机/自行车/CLIMBMILL

目标心率 — 阻力

- 用户可以随时（包括热身和放松期间）调节阻力和坡度（仅限 A30 和 A50）。
- 锻炼的阻力范围是 1-20（A30、E30、U30 和 R30），1-25（C50）或 1-30（A50、E50、U50 和 R50）
- 在 4 分钟放松期间，前 2 分钟的阻力将降至当前阻力的一半，后 2 分钟的阻力将降至 1。
- 如果未检测到心率或没有信号，阻力将维持 60 秒不变，然后开始降低阻力，每 10 秒降低 1 级，直至达到最小阻力。坡度（仅限 A30 和 A50）将保持不变。

目标心率 — XR

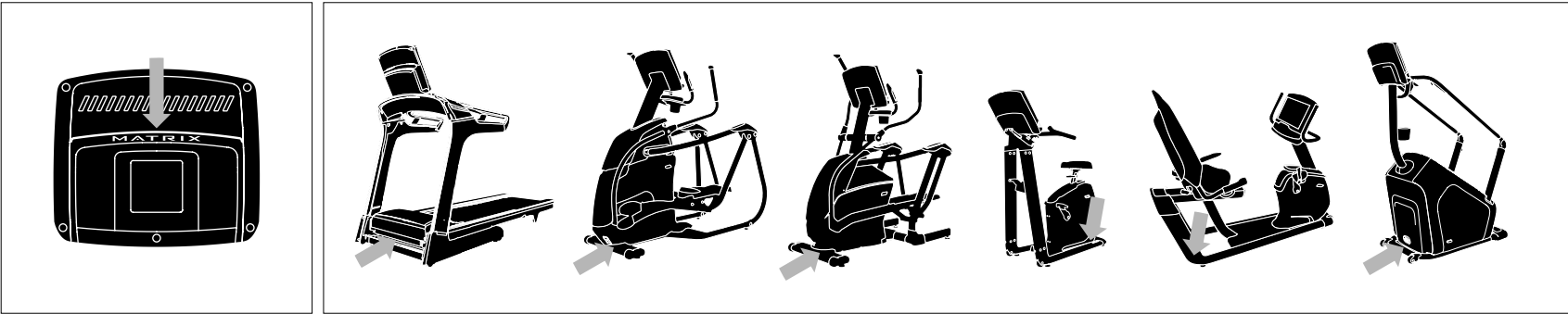
跑步机	
设定目标心率的每分钟心跳数 (BPM)	操作
12+ BPM 以下	速度每 3 秒增加 0.1 MPH/KPH
7-11 BPM 以下	速度每 5 秒增加 0.1 MPH/KPH
4-6 BPM 以下	速度每 8 秒增加 0.1 MPH/KPH
3 BPM 以下至 3 BPM 以上	无变化
4-6 BPM 以上	速度每 8 秒降低 0.1 MPH/KPH
7-11 以上	速度每 5 秒降低 0.1 MPH/KPH
12-15 BPM 以上	速度每 3 秒降低 0.1 MPH/KPH
16-24 BPM 以上	速度每 2 秒降低 0.1 MPH/KPH
25+ BPM 以上	程序结束

登山机/椭圆机/自行车/CLIMBMILL	
设定目标心率的每分钟心跳数 (BPM)	操作
20+ BPM 以下	阻力每 10 秒增加 1 级
6-19 BPM 以下	阻力每 35 秒增加 1 级
5 BPM 以下至 5 BPM 以上	无变化
6-10 BPM 以上	阻力每 35 秒降低 1 级
11-19 以上	阻力每 10 秒降低 1 级
20-24 BPM 以上	阻力每 10 秒减半
25+ BPM 以上	程序结束



操作指南

序號位置



請於條碼貼紙上找到器材序號並將其輸入下方空白處，然後再繼續。

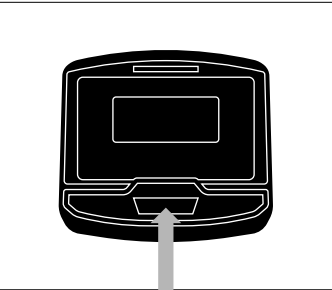
儀表序號

框架序號

機型

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

* 撥打服務電話時請使用以上資訊。



警告 具有引致人身傷害的風險：

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



儀表描述

XR 儀表描述

請注意：儀表表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- 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 ：按下即可開始、暫停或繼續運動。
- C) 停止 ：按下可停止機器運作。長按 3 秒即可重設儀表數據。
- D) 確認 ：確認每項程式設定。
- E) 箭頭 ：用以調整程式設定。
- F) 數字鍵盤：用以在設定程式時輸入程式數據，以及在運動期間調整速度 / 阻力等級。按下 以確認設定。
- G) 返回 ：回到上一個程式設定。
- H) 顯示切換：在運動期間，按下此鍵可切換顯示螢幕回饋數據。持續按住即可循環顯示回饋數據。
- I) 藍芽：按下即可連線至藍芽心率胸帶，以及熱門訓練與教練指導應用程式。
- J) 節能模式指示燈：指示機器是否處於節能模式。按任意鍵可喚醒機器。
- K) 閱讀架：可放置書本雜誌或電子產品。



儀表操作



XR 顯示螢幕描述

- 時間：始終顯示在面板上較大的中央部分。以「分：秒」顯示顯示剩餘的運動時間，或已運動的時間。
- 坡度：顯示為百分比。顯示步行或跑步表面的坡度（僅跑步機及 Ascents）。
- 距離：根據您的預設設定，以英哩或公里顯示。顯示您在運動期間已完成的距離或剩餘距離。
- 速度：根據您的預設設定，以英哩 / 小時 (MPH) 或公里 / 小時 (KPH) 顯示。顯示跑步機跑帶、橢圓機及 Ascent Trainer 腳踏板或健身車踏板的移動速度。
- 卡路里：運動期間燃燒的總卡路里或待燃燒的剩餘卡路里。
- 心率：以 BPM 為單位 (每分鐘心跳次數) 顯示。用以監測您的心率（穿戴無線心率胸帶或雙手同時握住心率感測握把時，即會顯示）。
- 阻力 (RES)：顯示目前阻力等級（僅健身車、橢圓機、Ascents）。
- RPM：每分鐘轉數（僅健身車、橢圓機、Ascents）。
- 瓦特值：顯示目前使用者的輸出功率（僅健身車、橢圓機、Ascents）。
- 步速：顯示以目前速度完成一英哩所花費的分鐘數（僅跑步機）。
- 程式資訊：點矩陣將隨著您的運動過程顯示程式資訊。這些資訊包括坡度、阻力或速度（依機型及運動類型而定）。

開始之前

初始設定

當您首次開啟儀表電源時，系統將會提示您執行初始設定。

插入電源插頭後，開啟器材電源（注意：某些器材沒有電源開關）。
僅適用於跑步機：將安全開關插入安全開關孔內。

- 1) 選擇語言並輕觸 以確認。
- 2) 選擇您的框架機型號碼，並輕觸 以確認。
- 3) 選擇公制 / 標準單位，並輕觸 以確認。

藍芽健身系統

您可藉由智慧型裝置如平板電腦，透過藍芽連結上XR儀表，使用熱門訓練、教練指導的應用程式，監測您的運動，查看您的運動紀錄。部分應用程式還能控制機器的速度 / 坡度 / 阻力，請依應用程式之宣告為主。

藍芽心率監測

XR 儀表能讓您無線連線到相容的藍芽心率監測裝置。您需要確保您的無線心率監測裝置與藍芽 4.0 相容，並且也「開放」共用資料。非「開放式」或「封閉式」裝置通常僅與其專有應用程式共用資料。XR 儀表需要一個「開放式」裝置來接收裝置的資料。您可能需要查閱裝置的使用手冊或諮詢製造商，確認其是否為開放式裝置。

如果您正在使用平板電腦或智慧型手機，並且正在操作熱門的訓練或教練指導應用程式，相容的藍芽心率監測裝置將需要與該應用程式進行配對。接著，機器的儀表將從您的裝置上接收到心率資訊。如果您希望不透過平板電腦或智慧型手機及應用程式來使用藍芽心率監測裝置，請長按 5 秒儀表上的藍芽按鍵 以變更至僅心率監測模式。這使儀表能與藍芽心率監測裝置進行通訊。心率資訊將會呈現在您的儀表顯示螢幕上。當您在僅心率監測時，儀表將無法與平板電腦或智慧型手機進行通訊。要回到啟用平板電腦模式時，請長按 5 秒儀表上的藍芽按鍵 或重新開啟電源。



儀表操作

開始使用

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

僅適用於跑步機：

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

A) 快速啟動

只需按下 ►|| 即可開始手動運動。
時間、距離和卡路里將從零開始計算。或者...

B) 選取程式

- 1) 使用 ↓↑ 選擇程式，然後按下 ✓。
- 2) 使用 ↓↑ 設定運動程式訊息，並在每次選擇之後按下 ✓。
按下 ← 返回設定步驟。
- 3) 按下 ►|| 即可開始運動。

結束您的運動

運動結束後，儀表會顯示「workout complete」（運動結束），並發出嗶嗶聲。您的運動資訊將在儀表上顯示 30 秒，之後會被重設。

重設儀表

長按 ■ 3 秒鐘。

💡 節能模式 (待機模式)

本器材具備節能模式功能。此模式會自動啟動。啟動節能模式後，顯示螢幕會在無人操作達 15 分鐘後自動進入待機模式（節能模式）。此功能會中斷機器的大部分電力，直到使用者按下按鍵為止，以達到節能功效。

再次潤滑訊息：

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

XR 儀表：

首先，長按 速度 ↑，接著 ■ 並同時長按兩鍵 5-7 秒鐘。



可用程式

機型	跑步機	ASCENT	橢圓機	健身車	CLIMBMILL
訓練程式					
手動	●	●	●	●	●
燃脂運動 (A30、E30、R30、U30、C50)		●	●	●	●
坡度起伏	●				
間歇 (阻力)		●	●	●	●
間歇 (坡度)	●				
固定瓦特 (A50、E50、R50、U50)		●	●	●	
目標心率程式					
速度	●				
阻力		●	●	●	●
SPRINT 8 程式					
	●	●	●	●	
LANDMARKS 程式					
					●



程式描述

訓練程式	
手動	允許您隨時手動調整機器的運動程式。
燃脂運動	透過增加和減少坡度 and 等級來幫助減重，同時讓您保持在燃脂區段。
坡度起伏	根據等級而定的運動會自動調整坡度或阻力，模擬上下山坡的真實情況。
間歇（阻力）	根據等級而定的運動會以固定間歇方式自動調整阻力。
間歇（坡度）	根據等級而定的運動會以固定間歇方式自動調整坡度。
固定瓦數	自動調整阻力以維持所設定的瓦數。
目標心率程式（建議使用心率胸帶）	
速度	自動調整速度以維持您的目標心率。
阻力	自動調整阻力以維持您的目標心率。
SPRINT 8 程式	
SPRINT 8 程式是一項無氧高強度間歇訓練程式，旨在鍛煉肌肉、提高速度，並自然增加體內人體生長激素（HGH）的釋放。	
LANDMARKS 程式	
地標程式使得使用者能夠攀登一些全球最著名的建築與古蹟。	

程式圖表

燃脂運動 - 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
分區	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

分區 = 運動時間 / 16



程式圖表

間歇 (阻力) - A50、E50、R50、U50、C50

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

I = % 坡度 / R = 阻力

坡度僅適用於 A50

分區 = 運動時間 / 16

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
分區	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	5	25	5
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5
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	30	4	30	4	35	5	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	7	50	8
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	70	12
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	70	12
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	70	12
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	7
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5

I = % 坡度 / R = 阻力

坡度僅適用於 A30

分區 = 運動時間 / 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
分區	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	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

分區 = 運動時間 / 16

最大坡度 12% 或 15%，依跑步機型號而定



程式圖表

SPRINT 8 - 跑步機

	分區	噸身 增加	1		2		3		4		5		6		7		8	緩和
			Time (時間)	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		
1級	時速 (英哩)	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
2級	時速 (英哩)	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
3級	時速 (英哩)	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
4級	時速 (英哩)	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
5級	時速 (英哩)	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
6級	時速 (英哩)	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
7級	時速 (英哩)	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
8級	時速 (英哩)	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
9級	時速 (英哩)	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
10級	時速 (英哩)	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
11級	時速 (英哩)	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
12級	時速 (英哩)	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
13級	時速 (英哩)	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
14級	時速 (英哩)	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
15級	時速 (英哩)	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
16級	時速 (英哩)	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
17級	時速 (英哩)	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
18級	時速 (英哩)	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
19級	時速 (英哩)	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
20級	時速 (英哩)	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

	分區	暖身 增加	1		2		3		4		5		6		7		8	緩和
	Time (時間)	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
1級	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
2級	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
3級	阻力	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
4級	阻力	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
5級	阻力	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
6級	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
7級	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
8級	阻力	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
9級	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
10級	阻力	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
11級	阻力	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
12級	阻力	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
13級	阻力	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
14級	阻力	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
15級	阻力	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
16級	阻力	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
17級	阻力	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
18級	阻力	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
19級	阻力	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
20級	阻力	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30、U30、R30

	分區	暖身 增加	1		2		3		4		5		6		7		8	緩和
	Time (時間)	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
1級	阻力	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2級	阻力	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3級	阻力	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
4級	阻力	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
5級	阻力	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
6級	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
7級	阻力	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
8級	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
9級	阻力	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
10級	阻力	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
11級	阻力	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
12級	阻力	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
13級	阻力	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
14級	阻力	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
15級	阻力	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
16級	阻力	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
17級	阻力	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
18級	阻力	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3
19級	阻力	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3
20級	阻力	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3



程式圖表

SPRINT 8 - A50

	分區	噸身 增加	1		2		3		4		5		6		7		8	總 和
	Time (時間)	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
1 級	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
2 級	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
3 級	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
4 級	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
5 級	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
6 級	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
7 級	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
8 級	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
9 級	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
10 級	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
11 級	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
12 級	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
13 級	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
14 級	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
15 級	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
16 級	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
17 級	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
18 級	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
19 級	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
20 級	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

	分區	硬身 增加	1		2		3		4		5		6		7		8		總和
	Time (時間)	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	
1 級	阻力	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
	坡度	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
2 級	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	
3 級	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	
4 級	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	
5 級	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	
6 級	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	
7 級	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	
8 級	阻力	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	
	坡度	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
9 級	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	
10 級	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	
11 級	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	
12 級	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	
13 級	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	
14 級	阻力	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
	坡度	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
15 級	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	
16 級	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	
17 級	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	
18 級	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	
19 級	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	
20 級	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	



目標心率

想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（最大心率 = 211 – (0.64 × 年齡)。這種以年齡為計算基礎的方法可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，是不錯的推測方法。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 歲且長年久坐，或是家人有心臟疾病病史，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，一名 30 歲人士的最大心率為 211 – (0.64 × 30) = 192 BPM，且最大心率的 90% 為 192 × 0.9 = 173 BPM。

目標心率區間	運動時間	心率目標區間範例 (30 歲)	您的目標心率 (THR) 區間	建議值
極困難 90 – 100%	< 5 分鐘	173 – 192 BPM		適合標準體格者且為體育訓練專用
困難 80 – 90%	2 – 10 分鐘	154 – 173 BPM		短時間運動程式
中等 70 – 80%	10–40 分鐘	134 – 154 BPM		中等強度的長時間運動
輕鬆 60 – 70%	40–80 分鐘	115 – 134 BPM		長時間且頻繁重複的短程運動
極輕鬆 50 – 60%	20 – 40 分鐘	96 – 115 BPM		體重管理與動態復原

使用心率感測功能

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。諸如使用者的動作等許多因素，都有可能影響心率讀數的正確性。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。

將手掌直接放在手握式心率感測把手上。雙手皆須握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使得讀數結果起伏不定。請務必清潔心率感測器以確保維持正確的接觸感應。

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。如果感覺頭暈，請立即停止運動。

儀表	支援性心率方案
XR	藍芽



目標心率

跑步機

目標心率 - 速度

- 坡度和速度可以由使用者隨時調整，包括暖身和緩和期間。
- 運動的速度範圍從 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH。
- 在 4 分鐘的緩和期間，前 2 分鐘的速度將會降低到目前速度的一半，後 2 分鐘再降低到 0.5 MPH / 0.8 KPH。
- 如果偵測不到心率或訊號消失，速度將會維持在原來的等級持續 60 秒，接著每 10 秒鐘降低 0.6 MPH / 1.0 KPH，直到達到最低速度為止，而坡度將維持不變。

ASCENT / 橢圓機 / 健身車 / CLIMBMILL

目標心率 - 阻力

- 阻力及坡度 (僅 A30 & A50) 可以由使用者隨時調整，包括暖身和緩和期間。
- 運動的阻力範圍為 1 – 20 級 (A30、E30、U30 & R30)，1 – 25 級 (C50) 或 1 – 30 級 (A50、E50、U50 & R50)
- 在 4 分鐘的緩和期間，前 2 分鐘的速度將會降低到目前速度的一半，後 2 分鐘再降低到 1 級。
- 如果偵測不到心率或訊號消失，阻力將會維持在原來的等級持續 60 秒，接著每 10 秒鐘降低 1 級，直到達到最低阻力等級為止。坡度 (僅 A30 & A50) 將維持不變。

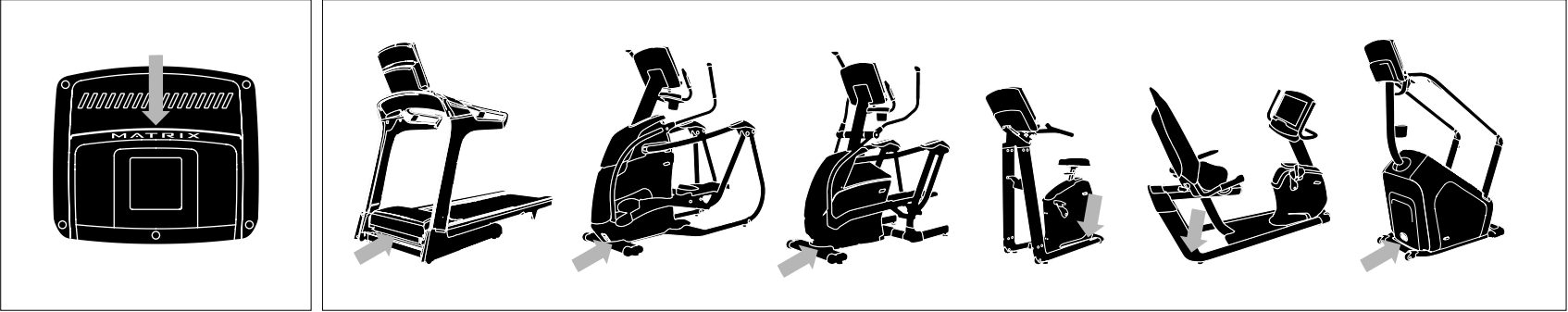
目標心率 - XR

跑步機	
設定目標心率每分鐘心跳數	措施
12+ BPM 以下	速度每 3 秒鐘增加 0.1 MPH / KPH
7-11 BPM 以下	速度每 5 秒鐘增加 0.1 MPH / KPH
4-6 BPM 以下	速度每 8 秒鐘增加 0.1 MPH / KPH
3 BPM 以下至 3 BPM 以上	不變
4-6 BPM 以上	速度每 8 秒鐘降低 0.1 MPH / KPH
7-11 BPM 以上	速度每 5 秒鐘降低 0.1 MPH / KPH
12-15 BPM 以上	速度每 3 秒鐘降低 0.1 MPH / KPH
16-24 BPM 以上	速度每 2 秒鐘降低 0.1 MPH / KPH
25+ BPM 以上	程式結束

ASCENT / 橢圓機 / 健身車 / CLIMBMILL	
設定目標心率每分鐘心跳數	措施
20+ BPM 以下	阻力每 10 秒鐘增加 1 級
6-19 BPM 以下	阻力每 35 秒鐘增加 1 級
5 BPM 以下至 5 BPM 以上	不變
6-10 BPM 以上	阻力每 35 秒鐘降低 1 級
11-19 BPM 以上	阻力每 10 秒鐘降低 1 級
20-24 BPM 以上	阻力每 10 秒鐘降低目前的一半
25+ BPM 以上	程式結束

⚠ 작동 안내

일련 번호 위치



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

콘솔 일련 번호

프레임 일련 번호

모델

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

* 서비스를 요청할 때는 위의 정보를 사용하세요.

🖱 콘솔 설명

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

- A) LCD 디스플레이창: 운동 피드백, 프로그램 프로필 등을 표시합니다.
- B) 시작/일시 정지▶||: 운동을 시작, 일시 정지 또는 다시 시작하려면 누릅니다.
- C) 정지■: 운동을 정지하려면 누릅니다. 콘솔을 리셋하려면 3초 동안 누르세요.
- D) ✓ 입력: 프로그램 설정을 확인합니다.
- E) 화살표↓↑: 프로그램 설정을 조정할 때 사용합니다.
- F) 번호 키패드: 프로그램 설정 시 프로그램 데이터를 입력하고 운동 중 속도/저항 레벨을 조정하는 데 사용합니다. 설정을 확인하려면 ✓를 누릅니다.
- G) 뒤로←: 이전 프로그램 설정으로 이동합니다.
- H) 토글 디스플레이: 운동 중 디스플레이 피드백을 변경하려면 누릅니다. 스캔하려면 길게 누릅니다.
- I) BLUETOOTH: Bluetooth HR 스트랩 및 인기 있는 트레이닝과 코칭 앱에 연결하려면 누릅니다.
- J) 에너지 절약등: 기구가 에너지 절약 모드에 있는 경우 표시합니다. 기구 에너지 절약 모드를 종료하려면 아무 키나 누르세요.
- K) 독서대: 읽기 자료 또는 전자 장치를 거치합니다.





콘솔 조작



XR 디스플레이 설명

- 시간: 항상 디스플레이의 큰 중앙부에 표시됩니다. 분:초로 표시됩니다. 운동 남은 시간 또는 경과 시간을 봅니다.
- 경사도: 퍼센트로 표시됩니다. 걷기 또는 달리기 표면의 경사도를 나타냅니다(Treadmill과 Ascent만 해당).
- 거리: 기본 설정에 따라 마일 또는 킬로미터로 표시됩니다. 운동 중 이동한 거리 또는 남은 거리를 나타냅니다.
- 속도: 기본 설정에 따라 MPH 또는 KPH로 표시됩니다. 트레드밀 벨트, 일립티컬 및 Ascent Trainer 발패드 또는 자전거 페달의 움직임 속도를 나타냅니다.
- 칼로리: 운동 중 총 연소된 칼로리량 또는 남은 칼로리량을 나타냅니다.
- 심박수: BPM(beats per minute)으로 표시됩니다. 심박수 모니터링에 사용(무선 심박수 스트랩 착용 시 또는 2개의 펄스 그림으로 접촉 시)
- 저항(**RES**): 현재 저항 레벨을 표시합니다(자전거, Elliptical, Ascent만 해당).
- RPM**: 분당 회전수(자전거, Elliptical, Ascent만 해당).
- 와트: 현재 사용자 전원 출력을 표시합니다(자전거, Elliptical, Ascent만 해당).
- 페이스: 현재 속도에 따라 1마일을 완료하는 데 소요되는 시간(분)을 나타냅니다(Treadmill만 해당).
- 프로그램 프로필**: 운동 진행 상황으로 도트 매트릭스에 프로그램 프로필이 표시됩니다. 프로필은 기술기, 저항 또는 속도를 나타냅니다(모델 유형 및 운동 유형에 따라 다름).

시작에 앞서

초기 설정

콘솔 전원을 처음 켜면 초기 설정을 하라는 메시지가 표시됩니다.

전원 코드를 연결하고 기구의 전원을 켭니다(참고: 일부 기구에는 전원 스위치가 없습니다). 트레드밀만 해당: 안전 키를 안전 키 구멍에 삽입합니다.

- 언어를 선택하고 을(를) 터치하여 확인합니다.
- 프레임 모델 번호를 선택하고 을(를) 터치하여 확인합니다.
- 미터법/표준을 선택하고 을(를) 터치하여 확인합니다.

BLUETOOTH 피트니스 시스템

XR 콘솔은 태블릿에서 지원되므로 Bluetooth 기술을 사용하여 태블릿 또는 스마트폰의 인기있는 트레이닝 또는 코칭 앱을 기구에 무선으로 연결할 수 있습니다. 일부 앱을 사용하면 태블릿을 통해 기구 속도/경사/저항을 제어할 수 있습니다. 또한 앱을 사용하면 운동 모니터링, 진행 상황 추적, 운동 기록 보기가 가능합니다.

BLUETOOTH 심박수 모니터링

XR 콘솔을 통해 호환되는 Bluetooth 심박수 모니터링 장치를 무선으로 연결 가능합니다. 무선 심박수 모니터링 장치는 Bluetooth 4.0과 호환되며 데이터 공유에 “열림”으로 표시되어 있는지 확인해야 합니다. “열림” 표시되지 않거나 “닫힘” 표시된 장치는 일반적으로 전용 앱을 통해서만 데이터를 공유합니다. XR 콘솔은 장치에서 데이터를 수신하려면 “열림” 표시된 장치가 필요합니다. 장치가 열린 장치인지 확인하려면 사용 설명서를 참조하거나 제조사에 문의해야 합니다.

태블릿이나 스마트폰을 사용 중이고 인기있는 트레이닝 또는 코칭 앱을 실행중인 경우 호환되는 Bluetooth 심박수 모니터링 장치를 앱에 페어링해야 합니다. 그러면 기구 콘솔이 장치에서 심박수 정보를 수신합니다. 태블릿이나 스마트폰 및 앱을 사용하지 않고 Bluetooth 심박수 모니터링 장치를 사용하려면 콘솔에 있는 **BLUETOOTH** 버튼 을 5초 동안 길게 눌러 심박수 모니터만 해당 모드로 변경하세요. 이렇게 하면 콘솔이 Bluetooth 심박수 모니터링 장치와 통신할 수 있습니다. 심박수 정보가 콘솔 디스플레이에 표시됩니다. 심박수 모니터만 해당 모드에 있을 때 콘솔은 태블릿 또는 스마트폰과 통신할 수 없습니다. 태블릿 활성화 모드로 다시 변경하려면 콘솔에 있는 **BLUETOOTH** 버튼 을 5초 동안 길게 누르거나 전원을 재설정합니다.



콘솔 조작

시작하기

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

TREADMILLS만 해당:

- 트레드밀의 사이드레일 위에 서 있는 상태에서 시작합니다.
- 안전 키 클립을 옷에 부착하여 안정감이 있고 작동 중 분리되지 않는지 확인합니다.
- 안전 키를 안전 키 구멍에 삽입합니다.

A) 빠른 시작

매뉴얼 운동을 시작하려면 을(를) 누릅니다. 시간, 거리 및 칼로리는 모두 0부터 카운트됩니다. 또는,

B) 프로그램을 선택합니다.

- 을(를) 사용하여 프로그램을 선택하고 을(를) 누릅니다.
- 선택한 다음에는 을(를) 사용하여 운동 프로그램 정보를 설정하고 을(를) 누릅니다. 설정에서 한 단계 뒤로 돌아가려면 을(를) 누릅니다.
- 운동을 시작하려면 을(를) 누릅니다.

운동 완료

운동이 완료되면 디스플레이에 “운동 완료”가 점멸하고 뽀 소리가 납니다 운동 정보는 30초 동안 콘솔에 표시된 다음 재설정됩니다.

콘솔 재설정하기

3초 동안 길게 누릅니다.

에너지 절약 모드(대기 모드)

이 기구는 에너지 절약 모드라는 특별 기능이 있습니다. 이 모드는 자동으로 활성화됩니다. 에너지 절약 모드가 활성화되면 15분 동안 사용하지 않으면 디스플레이가 자동으로 대기 모드로 전환됩니다. 이 기능은 버튼을 누를 때까지 기구의 대부분의 전원을 비활성화하여 절전합니다.

운할 메시지 재설정:

최적의 성능을 유지하려면 트레드밀 러닝 데크 또는 ClimbMill 스텝 체인을 정기적으로 윤활해야 합니다. 기구에 윤활이 필요하면 콘솔이 알려줍니다. “How-to” 서비스 동영상을 보려면 matrixfitness.com의 지원 섹션을 방문하세요. 윤활제 도포에 관한 질문은 고객 기술 지원부에 문의해주세요.

XR 콘솔:

먼저 속도 를 길게 누른 다음 및 두 버튼을 5-7초 동안 길게 누릅니다.



사용 가능한 프로그램

모델	트레드밀	ASCENT	ELLIPTICAL	자전거	CLIMBMILL
트레이닝 프로그램					
매뉴얼	●	●	●	●	●
지방 연소 (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Rolling Hills	●				
인터벌(저항)		●	●	●	●
인터벌(경사도)	●				
일정한 와트 (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
타겟 심박수 프로그램					
속도	●				
저항		●	●	●	●
SPRINT 8 프로그램					
	●	●	●	●	
LANDMARKS 프로그램					
					●



프로그램 설명

트레이닝 프로그램	
매뉴얼	기구를 언제든지 수동으로 조정 가능한 운동
지방 연소	지방 연소 영역에서 유지하면서 경사도 또는 레벨을 올리거나 내려 체중 감량을 촉진합니다.
Rolling Hills	경사도 또는 저항을 자동으로 조절하여 언덕을 오르거나 내려가는 운동을 시뮬레이션하는 레벨 기반 운동
인터벌(저항)	일정한 간격으로 저항을 자동으로 조절하는 레벨 기반 운동
인터벌(경사도)	일정한 간격으로 경사도값을 자동으로 조절하는 레벨 기반 운동
일정한 와트	설정된 와트 값을 유지하도록 저항을 자동으로 조절
타겟 심박수 프로그램(심박수 스트랩을 사용하는 것이 좋습니다)	
속도	타겟 심박수를 유지하도록 속도를 자동으로 조절합니다.
저항	타겟 심박수를 유지하도록 저항을 자동으로 조절합니다.
SPRINT 8 프로그램	
SPRINT 8 프로그램은 근육을 키우고 속도를 향상하고 인체에서 인간 성장 호르몬(HGH)의 배출량이 자연적으로 증가하도록 설계된 무산소 고강도 인터벌 트레이닝 프로그램입니다.	
LANDMARKS 프로그램	
Landmark 프로그램을 통해 사용자는 세계에서 가장 유명한 빌딩과 기념물을 오를 수 있습니다.	

ROLLING HILLS - 트레드밀

레벨	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
세그먼트	경사도																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
4	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	3.5	3.5	4	4	4.5	4.5	5
5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5
6	0.5	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	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

트레드밀 모델에 따라 최대 경사도 12% 또는 15%

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	13	14	14

세그먼트 = 운동 시간/ 16

지방 연소 - C50

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

세그먼트 = 운동 시간/ 16



프로그램 차트

인터벌(저항) - A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % 경사도 / R = 저항

A50의 경사도만 해당

세그먼트 = 운동 시간/ 16

인터벌(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	8
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	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	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	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 = % 경사도 / R = 저항

A30의 경사도만 해당

세그먼트 = 운동 시간/ 16

인터벌(경사도) - 트레드밀

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

트레드밀 모델에 따라 최대 경사도 12% 또는 15%



프로그램 차트

SPRINT 8 - 트레드밀

	세그먼트	준비 운동	1	2	3	4	5	6	7	8	정리 운동					
	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	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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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
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
	경사도	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



프로그램 차트

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	준비 운동	1		2		3		4		5		6		7		8	정리 운동
	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	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	세그먼트	준비 운동	1		2		3		4		5		6		7		8	정리 운동
	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	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	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
	경사도	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0



타겟 심박수

훈련에 적합한 강도를 알 수 있는 첫 번째 단계는 최대 심박수를 찾는 것입니다(max HR = 211 – (0.64 × 연령). 이 연령에 기반한 방법은 최대 HR의 평균 통계를 예측하며, 대다수의 사람들 특히, 심박수 트레이닝을 처음 실시하는 사용자에게 좋은 방법입니다. 개인의 max HR을 결정하는 가장 정밀하고 정확한 방법은 심장 전문의 또는 운동 생리학자가 최대 스트레스 테스트를 이용하여 임상적으로 실시하는 것입니다. 40세 이상이거나 과체중이거나 몇 년 동안 주로 앉아서 지냈거나 심장병 가족력이 있는 경우 임상 테스트를 실시할 것을 권장합니다.

이 차트는 5가지 다른 심박수 영역에서 운동하는 30세 사용자의 심박수 범위의 예를 제공합니다. 예를 들어, 30세의 max HR은 211 – (0.64 x 30) = 192 BPM이며 90% max HR은 192 × 0.9 = 173 BPM입니다.

심박수 기능 사용하기

본 제품의 심박수 기능은 의료 기기 용도가 아닙니다. 심박수 그림은 실제 심박수에 대한 상대적인 추정치를 제공할 수 있지만 정확한 측정값이 필요할 때는 이 값을 신뢰해서는 안 됩니다. 심장 재활 프로그램에 참여하는 사람들을 포함하여 일부 사람들은 가슴 스트랩 또는 손목 스트랩과 같은 대체 심박수 모니터링 시스템을 사용하여 도움을 받을 수 있습니다. 사용자의 움직임을 포함하여 다양한 요인이 심박수 측정값의 정확성에 영향을 줄 수 있습니다. 심박수 측정값은 일반적으로 심박수 경향을 결정할 때 운동 보조 수단으로만 사용하려는 것입니다. 의사와 상의하세요.

손바닥을 그림 펄스 핸들바에 직접 놓으세요. 심박수를 등록하도록 양



타겟 심박수

트레드밀

타겟 심박수 - 속도

- 경사도와 속도는 가령 준비 운동과 정리 운동 시 사용자가 언제든지 조정할 수 있습니다.
- 운동 속도 범위는 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH입니다.
- 4분 정리 운동 중, 속도는 처음 2분 동안 현재 속도의 1/2로 감소한 다음 나머지 2분에는 0.5 mph / 0.8 kph로 감소합니다.
- 심박수가 감지되지 않거나 신호가 손실되면, 속도는 60초 동안 같은 레벨을 유지한 다음 최소 속도에 도달할 때까지 매 10초마다 0.6 MPH / 1.0 KPH 감소하나 경사도는 변하지 않고 유지됩니다.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

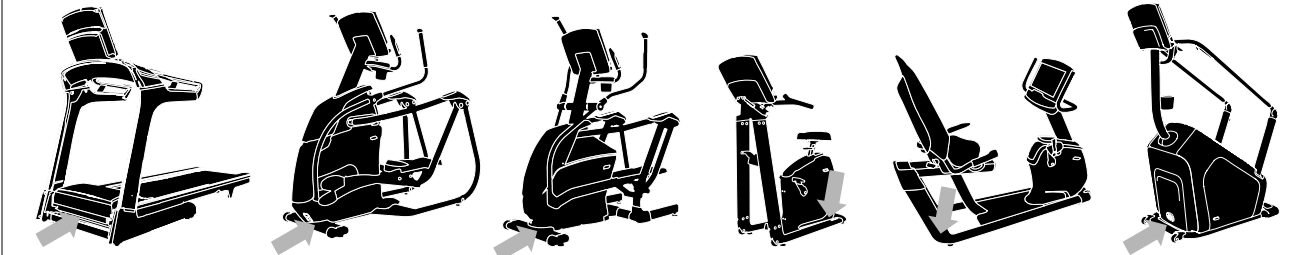
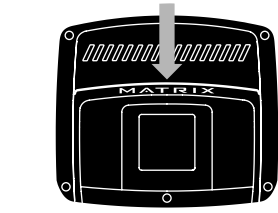
타겟 심박수 - 저항

- 저항과 경사도(A30 & A50만 해당)는 가령 준비 운동과 정리 운동 시 사용자가 언제든지 조정할 수 있습니다.
- 운동 저항 범위는 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30), 1- 25 (C50) 또는 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50)입니다.
- 4분 정리 운동 중, 저항은 처음 2분 동안 현재 저항의 절반으로 감소한 다음 나머지 2분에는 1 kph로 감소합니다.
- 심박수가 감지되지 않거나 신호가 손실되면, 저항은 60초 동안 같은 레벨을 유지한 다음 최소 저항에 도달할 때까지 매 10초마다 1 저항 레벨 감소합니다. 경사도(A30 & A50만 해당)는 변하지 않고 유지됩니다.

타겟 심박수

트레드밀	
설정된 타겟 심박수의 분당 비트	조치
12+ BPM 미만	속도는 매 3초마다 0.1mph/kph 증가합니다
7-11 BPM 미만	속도는 매 5초마다 0.1mph/kph 증가합니다
4-6 BPM 미만	속도는 매 8초마다 0.1mph/kph 증가합니다
3 BPM 미만부터 3 BPM 이상까지	변화 없음
4-6 BPM 이상	속도는 매 8초마다 -0.1mph/kph 감소합니다
7-11 이상	속도는 매 5초마다 -0.1mph/kph 감소합니다
12-15 BPM 이상	속도는 매 3초마다 -0.1mph/kph 감소합니다
16-24 BPM 이상	속도는 매 2초마다 -0.1mph/kph 감소합니다
25+ BPM 이상	프로그램 종료

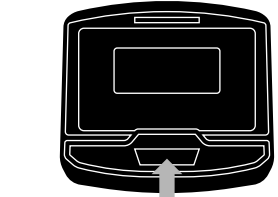
ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL	
설정된 타겟 심박수의 분당 비트	조치
20+ BPM 미만	저항은 매 10초마다 1레벨 증가합니다
6-19 BPM 미만	저항은 매 35초마다 1레벨 증가합니다
5 BPM 미만부터 5 BPM 이상까지	변화 없음
6-10 BPM 이상	저항은 매 35초마다 1레벨 감소합니다
11-19 이상	저항은 매 10초마다 1레벨 감소합니다
20-24 BPM 이상	저항은 매 10초마다 현재 레벨의 1/2 감소합니다
25+ BPM 이상	프로그램 종료



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

رقم تسلسل وحدة التحكم

رقم تسلسل الإطار



⚠️ ريذخت

- ضع الجهاز بعيداً عن الأطفال دون ١٤ سنة
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل ضربات القلب غير دقيقة. قد يؤدي المبالغة في ممارسة التمارين إلى حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة، إذا شعرتم بالأغماء، فتوقف عن التمرن على الفور.
- وافقاً دليل المالك قبل الاستخدام
- استخدام الجهاز وفقاً للفرض المقصود منه فقط
- استشر الطبيب قبل استخدام هذا الجهاز
- هذا الجهاز معد لاستخدام المستهلكين فقط

- أجهزة الجري فقط
- تجنب حدوث إصابة، اربط الملابس بحشيك أمان قبل استخدام الجهاز
- تجنب حدوث إصابة، توخ الحذر الشديد عند الوقوف على السير المتحرك أو النزول من عليه
- ارفع مفتاح الأمان في حالة عدم استخدام الجهاز، وخرنه بعيداً عن الأطفال

الموديل

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

* استخدم المعلومات الواردة أعلاه عند الاتصال بالخدمة.

تشغيل لوحة تحكم



وصف شاشة XR

- الوقت:** يظهر دومًا في الجزء الأوسط الأكبر حجمًا من الشاشة. وهو يُعرض على هيئة دقائق: ثوانٍ. ويمكنك من خلاله معرفة الوقت المتبقي أو الوقت المنقضي من التمرين.
- الميل:** يظهر كنسبة. وهو يوضح ميل سطح المشي أو الجري (أجهزة المشي والصعود فقط).
- المسافة:** تُعرض على هيئة أميال أو كيلومترات بناءً على الإعداد الافتراضي المحدد. وهي توضح المسافة المقطوعة أو المسافة المتبقية في أثناء التمرين.
- السرعة:** تُعرض على هيئة ميل/ ساعة أو كيلومتر/ساعة بناءً على الإعداد الافتراضي المحدد. تحدد سرعة تحرك حزام جهاز المشي ودواسات جهاز التمرين الإهليجي وجهاز تمرين الصعود أو دواسات الدراجة.
- السرعات الحرارية:** إجمالي عدد السرعات الحرارية المحروقة أو المتبقية خلال التمرين.
- مُعدل نبضات القلب:** يُعرض على هيئة نبضة لكل دقيقة. ويُستخدم لمراقبة معدل نبضاتك (عند ارتداء حزام قياس معدل النبضات اللاسلكي أو عند حدوث تماس مع مقبضي قياس النبضات).
- المقاومة (RES):** تعرض مستوى المقاومة الحالي (الدراجات وأجهزة التمرين الإهليجية وأجهزة تمرين الصعود فقط).
- RPM:** دورة في الدقيقة (الدراجات والأجهزة الإهليجية وأجهزة الصعود فقط).
- وات:** يعرض إخراج القوة الحالي للمستخدم (الدراجات والأجهزة الإهليجية وأجهزة الصعود فقط).
- سرعة السير:** تحدد عدد الدقائق المطلوب لاستكمال ميل واحد بناءً على سرعتك الحالية (أجهزة المشي فقط).
- الملف التعريفي للبرنامج:** سوف تعرض مصفوفة النقاط الملف التعريفي للبرنامج أثناء تقدمك خلال التمرين. يمثل الملف التعريفي الميل أو المقاومة أو السرعة (حسب نوع الموديل ونوع التمرين).

قبل البدء

الإعداد الأولي

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

وصل كبل التيار الكهربائي بمصدر التيار وقم بتشغيل الجهاز (ملاحظة: لا تحتوي بعض الأجهزة على مفتاح تيار كهربائي). أجهزة المشي فقط: أدخل مفتاح السلامة في ثقب مفتاح السلامة.

- حدد لغتك والمس ✓ للتأكيد.
- حدد رقم موديل الإطار والمس ✓ للتأكيد.
- حدد الوحدات المترية/ القياسية والمس ✓ للتأكيد.

جهاز اللياقة البدنية المزود بتقنية بلوتوث

تم إعداد وحدة تحكم XR للاستخدام مع الأجهزة اللوحية، ما يتيح لك استخدام تقنية بلوتوث لإنشاء اتصال لاسلكي بين تطبيقات التمرين أو التدريب الشائعة الموجودة على حاسبك اللوحي أو هاتفك الذكي والجهاز. يتيح لك بعض التطبيقات التحكم في سرعة / درجة ميل / مقاومة الجهاز عن طريق الجهاز اللوحي. كما يتيح لك التطبيق مراقبة التمرين وتتبع مستوى الإنجاز وعرض تاريخ التمرين.

مراقبة معدل النبضات بتقنية بلوتوث

يتيح لك وحدة تحكم XR توصيل أجهزة مراقبة معدل النبضات المتوافقة مع تقنية بلوتوث لاسلكيًا. ويجب عليك التأكد من أن جهاز مراقبة معدل النبضات اللاسلكي متوافق مع إصدار بلوتوث 4.0 و"مفتوح" أيضًا لمشاركة البيانات. حيث إن الأجهزة غير "المفتوحة" أو "المغلقة" تشارك البيانات فقط غالبًا باستخدام تطبيقاتها الخاصة. تحتاج وحدة تحكم XR لجهاز "مفتوح" لتلقي البيانات من الجهاز. قد يتعين عليك الرجوع إلى دليل مالك الجهاز أو الجهة المُصنعة للتأكد من أنه جهاز مفتوح.

إذا كنت تستخدم جهازًا لوحيًا أو هاتفًا ذكيًا لتشغيل تطبيق تدريب أو تمرين شائع، فسيُعين إقران جهاز متوافق لمراقبة معدل النبضات بتقنية بلوتوث بالتطبيق. ستلقى وحدة التحكم في الجهاز حينئذ معلومات مُعدل نبضات القلب من جهازك. إذا كنت ترغب في استخدام جهاز مراقبة معدل النبضات بتقنية بلوتوث من دون جهاز لوحي أو هاتف ذكي وتطبيق، فاضغط مع الاستمرار على زر **بلوتوث** ✱ على وحدة التحكم لمدة 5 ثوانٍ لتغييرها إلى وضع **مراقبة مُعدل نبضات القلب فقط**. سيُتيح ذلك لوحدة التحكم الاتصال بجهاز مراقبة معدل النبضات بتقنية بلوتوث. سيتم عرض معلومات مُعدل نبضات القلب على شاشة وحدة التحكم. عند الانتقال إلى وضع **مراقبة مُعدل نبضات القلب فقط**، فلن تتمكن وحدة التحكم من الاتصال بجهاز لوحي أو هاتف ذكي. للرجوع إلى وضع **تمكين الاتصال بالجهاز اللوحي**، اضغط مع الاستمرار على زر **بلوتوث** ✱ على وحدة التحكم لمدة 5 ثوانٍ أو أعد تشغيل وحدة التحكم.

وصف وحدة تحكم



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

- شاشة عرض LCD:** تعرض نتائج التمرين، والملف التعريفي للبرنامج والمزيد غير ذلك.
- انطلاق/إيقاف مؤقت** ▶|| : اضغط عليه للبدء، أو لإيقاف التشغيل المؤقت أو لاستئناف التمرين.
- إيقاف** ■ : اضغط عليه لإيقاف التمرين. اضغط مع الاستمرار لمدة 3 ثوانٍ لإعادة ضبط لوحة التحكم.
- إدخال** ✓ : تأكيد إعداد كل برنامج.
- الأسهم** ↓↑ : تُستخدم لضبط إعدادات البرنامج.
- لوحة الأرقام:** تُستخدم لإدخال بيانات البرنامج أثناء إعداد البرنامج وضبط مستوى السرعة/ المقاومة في أثناء التمرين. اضغط على ✓ لتأكيد الإعداد.
- رجوع** ← : الرجوع إلى إعداد البرنامج السابق.
- تديل العرض:** اضغط عليه لتغيير نتائج العرض في أثناء التمرين. اضغط عليه باستمرار لإجراء المسح.
- بلوتوث:** اضغط عليه للاتصال بأحزمة قياس معدل النبضات بتقنية بلوتوث وتطبيقات التمرين والتدريب الشائعة.
- مصباح توفير الطاقة:** يوضح ما إذا كان الجهاز في وضع توفير الطاقة. اضغط على أي مفتاح لتنشيط الجهاز.
- رف القراءة:** يحمل مادة القراءة أو جهازًا إلكترونيًا.

البرامج المتاحة

الموديل	جهاز المشي	جهاز الصعود	الجهاز الإهليجي	الدراجة	CLIMBMILL
برامج التدريب					
يدوي	•	•	•	•	•
(A30, E30, R30, U30, C50) Fat Burn		•	•	•	•
Rolling Hills	•				
(Resistance) Intervals		•	•	•	•
(Incline) Intervals	•				
(A50, E50, R50, U50) Constant Watts		•	•	•	
برامج معدل النبضات المستهدف					
السرعة	•				
المقاومة		•	•	•	•
برنامج SPRINT 8					
	•	•	•	•	
برنامج LANDMARKS					
					•

تشغيل لوحة تحكم

الاستعداد للبدء

- 1

تحقق من عدم وجود أشياء قريبة، من شأنها إعاقة حركة الجهاز.
- 2

وصل كبل التيار الكهربائي بمصدر التيار وقم بتشغيل الجهاز (ملاحظة: لا تحتوي بعض الأجهزة على مفتاح تيار كهربائي).

أجهزة المشي فقط:

- 3

قف فوق الحواجز الجانبية لجهاز المشي.
- 4

اربط مشبك مفتاح السلامة بجزء من ملابسك مع التأكد من ثباته وعدم انفصاله أثناء التمرين.
- 5

أدخل مفتاح السلامة في ثقب مفتاح السلامة.

أ) البدء السريع

اضغط فقط على ▶▶ لبدء تمرين يدوي.
سيتم بدء حساب الوقت والمسافة والسرعات الحرارية جميعًا من الصفر. أو...

ب) حدد البرنامج

- 1

حدد برنامجًا باستخدام ⬆⬆ واضغط على ✓.
- 2

اضبط معلومات برنامج التمرين باستخدام ⬆⬆ واضغط على ✓ بعد كل اختيار. اضغط على ⬅ للرجوع خطوة للوراء خلال الإعداد.
- 3

اضغط على ▶▶ لبدء التمرين.

إنهاء التمرين

عند اكتمال التمرين، سوف تومض عبارة "WORKOUT COMPLETE" (اكتمال التمرين) على الشاشة ويصدر صوت تنبيه. سوف تظل معلومات التمرين معروضة على وحدة التحكم لمدة 30 ثانية ثم تتم إعادة الضبط.

لإعادة ضبط وحدة التحكم

اضغط مع الاستمرار على ■ لمدة 3 ثوان.

توفير الطاقة (وضع الاستعداد)

يضم هذا الجهاز ميزة خاصة تُسمى وضع توفير الطاقة. ويكون هذا الوضع نشطًا بشكل تلقائي. عند تنشيط وضع توفير الطاقة، سوف تدخل الشاشة في وضع الاستعداد (وضع توفير الطاقة) تلقائيًا بعد مرور 15 دقيقة من عدم النشاط. تعمل هذه الميزة على توفير الطاقة من خلال تعديل أغلب الطاقة الواردة إلى الجهاز إلى أن يتم الضغط على أحد الأزرار.

إعادة ضبط رسالة التشحيم:

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

وحدة تحكم XR

أولاً، اضغط مع الاستمرار على السرعة ⬆، ثم ■ واستمر في الضغط على كلا الزرين لمدة 5-7 ثوان.

مخططات البرامج



ي ش م ل ا ة ر ه ج أ - SPRINT 8

المستوى	الوقت	3:00	الإحماء		1	2	3	4	5	6	7	8	الإبطاء	
			0:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30	0:30
المستوى 1	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 2	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 3	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 4	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 5	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 6	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 7	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 8	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 9	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 10	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 11	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 12	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 13	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 14	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 15	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 16	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 17	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 18	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 19	ميل/ساعة	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
	الميل	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
المستوى 20	ميل/ساعة	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
	الميل	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

SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

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

أوصاف البرنامج



مخططات البرامج

FAT BURN - A30, E30, R30, U30

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



مخططات البرامج

SPRINT 8 - A50

[illegible]**SPRINT 8 - A30**[illegible]

مخططات البرامج



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

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المستوى
R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	القسم
12	25	11	25	11	25	10	25	10	25	7	25	7	25	6	25	6	25	5	1	0
18	70	17	65	16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	10	40	0
12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	6	30	5	25	0
22	80	20	75	18	70	17	60	14	55	12	50	11	45	10	40	10	40	10	40	0
12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	6	30	5	25	0
26	90	23	85	22	80	22	80	18	70	16	60	14	55	12	50	11	45	11	45	0
14	60	14	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	6	30	6	30	0
30	100	29	100	28	100	25	95	24	90	24	90	23	85	22	80	20	75	18	70	0
16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	0
30	100	29	100	28	100	25	95	24	90	24	90	23	85	22	80	20	75	18	70	0
16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	0
30	100	29	100	28	100	25	95	24	90	24	90	23	85	22	80	20	75	18	70	0
16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	0
30	100	29	100	28	100	25	95	24	90	24	90	23	85	22	80	20	75	18	70	0
16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	0
30	100	29	100	28	100	25	95	24	90	24	90	23	85	22	80	20	75	18	70	0
16	60	13	55	12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	0
23	85	22	80	20	75	18	70	17	65	16	60	14	55	12	50	11	45	11	45	0
12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	6	30	5	25	0
12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	6	30	5	25	0
12	50	11	45	11	45	10	40	10	40	7	35	7	35	6	30	6	30	5	25	0

$$I = \text{نسبة الميل} / R = \text{المقاومة}$$

الميل لـ A50 فقط

16 / نيرمتلا ةدم = مسقلا

(INCLINE) INTERVALS - أجهزة المشي

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

16 / نېرماتلا ؤدم = مسقلا

يُشمل زاهج لي دوم بسح 15% وأ 12% لي ملل صقأل دحل

INTERVALS (RESISTANCE) A30, E30, R30, U30

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

$\alpha = \text{نسبة الميل} / R = \text{المقاومة}$

الميل لـ A30 فقط

16 / نېرم تال ؤدم = مس قلا

معدل النبضات المستهدف

وحدة تحكم XR

أجهزة المشي

معدل النبضات المستهدف - السرعة

- يمكن للمستخدم ضبط الميل والسرعة في أي وقت بما في ذلك خلال الإحماء والإبطاء.
- يتراوح نطاق السرعة للتمرين من 0.5 ميل/ساعة – 12.5 ميل/الساعة / 0.8 كلم/الساعة – 20 كلم/ساعة.
- خلال مدة الإبطاء التي تبلغ 4 دقائق، سوف تقل السرعة إلى نصف السرعة الحالية خلال أول دقيقتين ثم تقل لتصل إلى 0.5 ميل/ساعة / 0.8 كلم/ساعة خلال الدقيقتين المتبقيتين.
- في حالة عدم الكشف عن معدل النبضات أو فقدان الإشارة، فستظل السرعة بنفس المستوى لمدة 60 ثانية ثم تبدأ في التناقص بمعدل 0.6 ميل/ساعة / 1.0 كلم/ساعة كل 10 ثوان حتى بلوغ الحد الأدنى للسرعة بينما يظل الميل دون تغيير.

جهاز الصعود/الجهاز الإهليجي/الدراجة/CLIMBMILL

معدل النبضات المستهدف - المقاومة

- يمكن للمستخدم ضبط المقاومة والميل (A30 وA50) في أي وقت بما في ذلك خلال الإحماء والإبطاء.
- يتراوح نطاق المقاومة الخاص بالتمرين بين 1 – 20 (U30، E30، A30، C50 و 25-1، (R30) أو 1 – 30 (U50، E50، A50 وR50).
- خلال مدة الإبطاء التي تبلغ 4 دقائق، سوف تقل المقاومة إلى نصف المقاومة الحالية خلال أول دقيقتين ثم تقل لتصل إلى 1 خلال الدقيقتين المتبقيتين.
- في حالة عدم الكشف عن معدل النبضات أو فقدان الإشارة، فستظل المقاومة بنفس المستوى لمدة 60 ثانية ثم تبدأ في التناقص بمعدل مستوى مقاومة واحد كل 10 ثوان حتى بلوغ الحد الأدنى للمقاومة. ولن يطرأ أي تغيير على الميل (A30 وA50 فقط).

معدل النبضات المستهدف - XR

أجهزة المشي	الإجراء
نبضة في الدقيقة من معدل النبضات المستهدف المُعيّن	تزيد السرعة كل 3 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
12+ نبضة/دقيقة أقل	تزيد السرعة كل 5 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
7-11 نبضة/دقيقة أقل	تزيد السرعة كل 8 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
4-6 نبضات/دقيقة أقل	تزيد السرعة كل 8 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
3 نبضات/دقيقة أقل إلى 3 نبضات/دقيقة أعلى	عدم حدوث تغيير
4-6 نبضات/دقيقة أعلى	تقل السرعة كل 8 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
7-11 أعلى	تقل السرعة كل 5 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
12-15 نبضة/دقيقة أعلى	تقل السرعة كل 3 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
16-24 نبضة/دقيقة أعلى	تقل السرعة كل 3 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
25+ نبضة/دقيقة أعلى	تقل السرعة كل 3 ثوان 0.1 ميل/ساعة / كلم/ساعة
	يتمتع البرنامج

جهاز الصعود/الجهاز الإهليجي/الدراجة/CLIMBMILL	الإجراء
نبضة في الدقيقة من معدل النبضات المستهدف المُعيّن	تزيد المقاومة مستوى واحدًا كل 10 ثوان
20+ نبضة/دقيقة أقل	تزيد المقاومة مستوى واحدًا كل 35 ثانية
6-19 نبضة/دقيقة أقل	تزيد المقاومة مستوى واحدًا كل 35 ثانية
5 نبضات/دقيقة أقل إلى 5 نبضات/دقيقة أعلى	عدم حدوث تغيير
6-10 نبضة/دقيقة أعلى	تقل المقاومة مستوى واحدًا كل 35 ثانية
11-19 أعلى	تقل المقاومة مستوى واحدًا كل 10 ثوان
20-24 نبضة/دقيقة أعلى	تقل المقاومة مستوى واحدًا كل 10 ثوان
25+ نبضة/دقيقة أعلى	تقل المقاومة مستوى واحدًا كل 10 ثوان
	يتمتع البرنامج



معدل النبضات المستهدف

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

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

استخدام وظيفة معدل النبضات

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

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

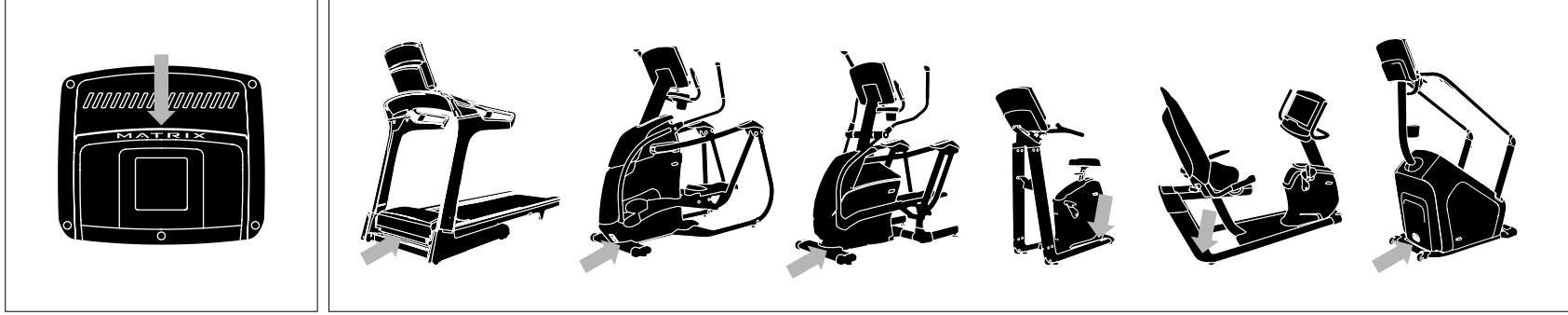
تحذير!

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

وحدة التحكم	بروتوكولات مُعدل نبضات القلب
XR	ANT+، بلوتوث

⚠ İŞLETİM KILAVUZU

SERİ NUMARASI LOKASYONLARI



Devam etmeden önce, barkod etiketlerinde bulunan seri numaralarını aşağıdaki boşluklara girin.

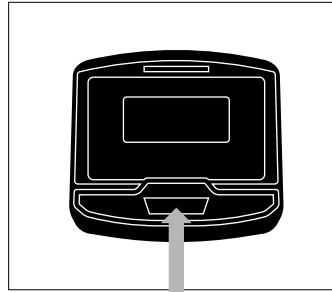
KONSOL SERİ NUMARASI

ÇERÇEVE SERİ NUMARASI

MODEL

☐ TF30	☐ TF50	MATRIX KATLANABİLİR KOŞU BANDI
☐ T30	☐ T70	MATRIX KATLANAMAZ KOŞU BANDI
☐ T50	☐ T75	
☐ E30	☐ E50	MATRIX SÜSPANSİYON ELİPTİK BİSİKLET EĞİTMENİ
☐ A30	☐ A50	MATRIX TIRMANMA EĞİTMENİ
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMİLL

* Servisi ararken yukarıdaki bilgileri kullanın.



⚠ WARNING RISK OF PERSONAL INJURY:

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
- HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. OVER-EXERCISING MAY RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL PAIN, STOP EXERCISING IMMEDIATELY. READ USER MANUAL BEFORE USE.
- USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSE ONLY. CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. THIS EQUIPMENT IS FOR CONSUMER USE ONLY.

TREADMILLS ONLY:
- TO AVOID INJURY, ATTACH SAFETY CLIP TO CLOTHING BEFORE USE.
- TO AVOID INJURY, USE EXTREME CAUTION WHEN STEPPING ONTO OR OFF OF A MOVING BELT. STAND ON THE SIDERAILS WHEN STARTING THE TREADMILL.
- REMOVE SAFETY KEY WHEN NOT IN USE AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN.

YAZILIM GÜNCELLEMESİ

Ara sıra, konsolunuz için yeni güncellemeler mevcut olabilir.. En yeni konsol yazılımı güncellemeleri matrixfitness.com/home/support/software-updates adresinden boş bir USB sürücüsüne indirilerek USB bağlantısı üzerinden konsolunuza yüklenebilir.

✋ XR KONSOL AÇIKLAMASI

Not: Konsolun üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkarılması gereken ince, şeffaf bir koruyucu plastik kaplama bulunmaktadır.

- A) **LCD EKRAN PENCERESİ:** Egzersiz verilerini, program profilini ve daha fazlasını gösterir.
- B) **BAŞLAT/DURAKLAT ▶||** : Egzersizinizi başlatmak, duraklatmak veya devam ettirmek için basın.
- C) **DUR ■** : Egzersizinizi durdurmak için basın. Konsolu sıfırlamak için 3 saniye basılı tutun.
- D) **GİRİŞ ✓** : Her program ayarını onaylayın.
- E) **OKLAR ↓ ↑** : Program ayarlarını düzenlemek için kullanılır.
- F) **RAKAM KLAVYESİ** Program ayarları sırasında program verilerini girmek ve egzersiz sırasında hızı/direnç seviyesini ayarlamak için kullanılır. Ayarları onaylamak için **✓** tuşuna basın.
- G) **GERİ ←** : Bir önceki program ayarlarına gidin.
- H) **EKRANI DEĞİŞTİR**: Egzersiz sırasında ekran geri bildirimini değiştirmek için basın. Taramak için basılı tutun.
- I) **BLUETOOTH**: Bluetooth ile nabız kayışlarına ve popüler egzersiz ve koşuk uygulamalarına bağlanmak için basın.
- J) **ENERJİ TASARRUFU IŞIĞI**: Makinenin enerji tasarrufu modunda olup olmadığını gösterir. Makineyi uyandırmak için bir düğmeye basın.
- K) **OKUMA RAFI**: Okumak istediğiniz materyalleri veya elektronik bir cihazı tutar.





XR KONSOL İŞLEMLERİ



XR EKRAN AÇIKLAMASI

- **SÜRE:** Her zaman ekranın büyük orta kısmında gösterilir. dakika:saniye olarak gösterilir. Egzersizinin kalan süresini veya geçen süreyi görüntüleyebilirsiniz.
- **EĞİM:** Yüzde olarak gösterilir. Yürüme veya koşma yüzeyinin eğimini gösterir (sadece Koşu Bantları ve Tırmanışlar).
- **MESAFE:** Varsayılan ayarınıza göre Mil veya Kilometre olarak gösterilir. Egzersiz sırasında kat edilen mesafeyi veya kalan mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** Varsayılan ayarınıza göre mil/saat veya km/saat olarak gösterilir. Koşu bandının, eliptik ve Tırmanma Eğitmeni ayak pedlerinin veya bisiklet pedallarının ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **KALORİ:** Egzersiz sırasında yakılan toplam kalori veya kalan yakılacak kalori miktarı.
- **NABİZ:** BPM olarak gösterilir (dakika başı atım). Nabzınızı izlemek için kullanılır (kablosuz bir kalp atış hızı kayışı takarken veya her iki nabız tutma yeri ile temas kurulduğunda).
- **DİRENÇ (RES):** Güncel direnç seviyesini gösterir (sadece Bisikletler, Eliptik bisikletler, Tırmanma).
- **DEVİR/DAK.:** Dakikadaki devir sayısı (sadece bisikletler, eliptik bisikletler, tırmanma aletleri).
- **WATT:** Kullanıcının güncel güç çıkışını gösterir (sadece bisikletler, eliptik bisikletler, tırmanma aletleri).
- **TEMPO:** Mevcut hızınıza bağlı olarak bir mili kaç dakikada tamamladığınızı gösterir (sadece Koşu Bantları).
- **PROGRAM PROFİLİ:** Nokta matrisi, egzersizinizde ilerleme sırasında program profilini gösterecektir. Profil; eğimi, direnci veya hızı temsil eder (model tipine ve çalışma tipine bağlı olarak).

BAŞLAMADAN ÖNCE

BAŞLANGIÇ KURULUMU

Konsolu ilk çalıştırmanızda, ilk kurulumu yapmanız istenecektir.

Güç kablosunu takın ve ekipmanı AÇIN (Not: Bazı ekipmanlarda güç düğmesi bulunmaz). SADECE KOŞU BANTLARI İÇİN: Güvenlik anahtarını güvenlik anahtarı deliğine takın.

- 1) Dilinizi seçin ve onaylamak için ✓ tuşuna dokunun.
- 2) Çerçeve model numaranızı seçin ve onaylamak için ✓ tuşuna dokunun.
- 3) Metrik / standart ayarını seçin ve onaylamak için ✓ tuşuna dokunun.

BLUETOOTH FITNESS SİSTEMİ

XR konsolu tablete bağlantısına hazırdır ve tabletinizdeki veya akıllı telefonunuzdaki popüler antrenman veya koçluk uygulamalarını makinenize kablosuz olarak bağlamak için Bluetooth teknolojisini kullanmanızı sağlar. Bazı uygulamalar, makinenizin hızını / eğimini / direncini tabletiniz aracılığıyla kontrol etmenizi sağlayacaktır. Uygulama aynı zamanda egzersizinizi izlemenize, ilerlemenizi takip etmenize ve egzersiz geçmişinizi görüntülemenize olanak tanır.

BLUETOOTH NABİZ İZLEME

XR konsolu, uyumlu Bluetooth nabız izleme cihazlarını kablosuz olarak bağlamanızı sağlar. Kablosuz nabız izleme cihazınız Bluetooth 4.0 uyumlu ve veri paylaşımına "açık" olmalıdır. "Açık" olmayan veya "kapalı" cihazlar genellikle yalnızca kendi tescilli uygulamaları ile veri paylaşır. XR konsolunun, cihazdan veri alması için cihazın "açık" olması gereklidir. Cihazın açık olup olmadığını öğrenmek için cihazınızın kullanım kılavuzunu incelemeniz veya üreticisine danışmanız gerekebilir.

Bir tablet veya akıllı telefon kullanıyorsanız ve popüler bir egzersiz veya koçluk uygulaması kullanıyorsanız, uyumlu Bluetooth nabız izleme cihazının uygulama ile eşleştirilmesi gerekecektir. Makinenin konsolu daha sonra cihazınızdan nabız bilgilerini alacaktır. **BLUETOOTH NABİZ İZLEME CİHAZINI** ✕ tablet veya akıllı telefon ve uygulama olmaksızın kullanmak istiyorsanız, **SADECE NABİZ MONİTÖRÜ** moduna geçmek için konsol üzerindeki Bluetooth düğmesini 5 saniye basılı tutun. Bu, konsolun Bluetooth nabız izleme cihazı ile iletişim kurmasını sağlayacaktır. Nabız bilgileri konsol ekranında görünecektir. **SADECE NABİZ MONİTÖRÜ** ayarı seçili ise, konsol bir tablet veya akıllı telefona bağlanamaz. **TABLET ETKİN** moduna dönmek için, konsoldaki **BLUETOOTH DÜĞMESİNİ** ✕ 5 saniye basılı tutun veya konsolu kapatıp açın.



XR KONSOL İŞLEMLERİ

BAŞLARKEN

- 1) Yakın çevrede ekipmanın hareketini engelleyecek hiçbir nesnenin bulunmadığından emin olun.
- 2) Güç kablosunu takın ve ekipmanı AÇIN (Not: Bazı ekipmanlarda güç düğmesi bulunmaz).

SADECE KOŞU BANTLARI İÇİN:

- 3) Koşu bandını çalıştırırken yan korkulukların üzerinde durun.
- 4) Emniyet anahtarı klipsini, giysinize takın ve emniyetli olduğundan ve egzersiz sırasında yerinden çıkmayacağından emin olun.
- 5) Güvenlik anahtarını güvenlik anahtarı deliğine takın.

A) HIZLI BAŞLANGIÇ

Manüel egzersize başlamak için ►|| tuşuna dokunun. Zaman, mesafe ve kalori verileri sıfırdan başlayarak sayılacaktır. VEYA...

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) ↓↑ ile bir program seçin ve ✓ tuşuna basın.
- 2) ↓↑ ile bir çalışma programı seçin ve her seçim sonrası ✓ tuşuna basın. Ayarlarda geri gitmek için ← tuşuna basın.
- 3) Egzersize başlamak için ►|| tuşuna basın.

ÇALIŞMAYI SONLANDIRMA

Çalışmanız tamamlandığında, ekranda “ÇALIŞMA TAMAMLANDI” yazısı yanıp sönecek ve bip sesi gelecektir. Çalışma bilgileriniz konsolda 30 saniye görüntülenecek ve ardından sıfırlanacaktır.

KONSOLU SIFIRLAMAK İÇİN

■ Tuşunu 3 saniye basılı tutun.

ENERJİ TASARRUFU (BEKLEME MODU)

Bu makinenin Enerji Tasarrufu modu adı verilen bir özelliği vardır. Bu mod otomatik olarak devreye girer. Enerji Tasarrufu modu devredeyken, 15 dakika boyunca bir işlem yapılmaması halinde ekran otomatik olarak bekleme moduna (Enerji Tasarrufu modu) girecektir. Bu özellik, bir düğmeye basılana kadar makineye giden gücün çoğunu devre dışı bırakarak enerji tasarrufu sağlar.

YAĞLAMA MESAJININ SIFIRLANMASI:

Optimal performansı korumak için koşu bandı veya Tırmanma Bandı basamak zincirlerini düzenli aralıklarla yağlamanız gereklidir. Konsolunuz, makinenizin yağlanması gerektiğinde sizi bilgilendirecektir. "Nasıl yapılır" videolarını izlemek için [matrixfitness.com](https://www.matrixfitness.com) adresindeki Destek bölümünü ziyaret edin. Lütfen yağlayıcının uygulanması ile ilgili sorularınız olması halinde Müşteri Teknik Desteği ile iletişime geçin.

XR KONSOLU

Önce **HIZ** ↑ tuşunu basılı tutun ve sonra ■ HER İKİ düğmeyi 5-7 saniye basılı tutun.



MEVCUT PROGRAMLAR

MODEL	KOŞU BANDI	EĞİM	ELİPTİK BİSİKLET	BİSİKLET	CLIMBMİLL
ANTRENMAN PROGRAMLARI					
Manuel	•	•	•	•	•
Yağ Yakma (A30, E30, R30, U30, C50)		•	•	•	•
Tepeye Tırmanma	•				
Interval Antrenman (Direnç)		•	•	•	•
Interval Antrenman (Eğim)	•				
Sabit Watt (A50, E50, R50, U50)		•	•	•	
HEDEF NABİZ HIZI PROGRAMLARI					
Hız	•				
Direnç		•	•	•	•
SPRINT 8 PROGRAMI					
	•	•	•	•	
YER İŞARETLERİ PROGRAMI					
					•



PROGRAM AÇIKLAMALARI

ANTRENMAN PROGRAMLARI	
Manuel	Makineyi istediğiniz zaman manüel olarak ayarlamana izin veren bir egzersiz.
Yağ yakma	Sizin yağ yakma bölgenize yoğunlaşırken, eğimi veya seviyeyi artırıp azaltarak kilo vermenizi destekler.
Tepeye Tırmanma	Yokuş yukarı veya aşağı gitmeyi simüle etmek için eğimi veya direnci otomatik olarak ayarlayan seviyeye dayalı bir egzersiz.
Interval Antrenman (Direnç)	Direnci düzenli aralıklarla otomatik olarak ayarlayan seviyeye dayalı bir egzersiz.
Interval Antrenman (Eğim)	Eğim değerini düzenli aralıklarla otomatik olarak ayarlayan seviyeye dayalı bir egzersiz.
Sabit Watt	Ayarlanan Watt değerini korumak için direnci otomatik olarak ayarlar.
HEDEF NABİZ PROGRAMLARI (NABİZ KAYIŞI TAVSİYE EDİLİR)	
Hız	Hedef nabızınızı korumak için hızı otomatik olarak ayarlar.
Direnç	Hedef nabızınızı korumak için direnci otomatik olarak ayarlar.
SPRINT 8 PROGRAMI	
SPRINT 8 programı, kas yapmak, hızınızı artırmak ve doğal olarak vücudunuzdaki İnsan Büyüme Hormonu (HGH) salınımını artırmak için tasarlanmış anaerobik bir Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenman programıdır.	
LANDMARKS PROGRAMI	
Landmarks programı, kullanıcıların dünyadaki en ünlü bina ve anıtlardan bazılarına tırmanmalarını sağlar.	

TEPEYE TIRMANMA - KOŞU BANDI

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

Segment = Egzersiz süresi / 16

PROGRAM TABLOLARI

YAĞ YAKMA- A30, E30, R30, U30

SEVİYE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	DİRENÇ																			
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 = Egzersiz süresi / 16

YAĞ YAKMA - C50

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

Segment = Egzersiz süresi / 16



PROGRAM TABLOLARI

INTERVAL ANTRENMAN (DİRENÇ) - A50, E50, R50, U50, C50

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

I = Eğim % / R = Direnç

Eğim sadece A50 için

Segment = Egzersiz süresi / 16

INTERVAL ANTRENMAN (DİRENÇ) - A30, E30, R30, U30

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

Eğim sadece A30 için

Segment = Egzersiz süresi / 16

INTERVAL ANTRENMAN (EĞİM) - KOŞU BANDI

SEVİYE	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	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 = Egzersiz süresi / 16



PROGRAM TABLOLARI

SPRINT 8 - KOŞU BANDI

	SEGMENT	ISINMA	1	2	3	4	5	6	7	8	SOĞUT-MA					
	SAAT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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
Seviye 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
	Eğim	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



PROGRAM TABLOLARI

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	ISINMA	1		2		3		4		5		6		7		8		SOĞUTMA
	SAAT	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	
Seviye 1	Direnç	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Seviye 2	Direnç	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Seviye 3	Direnç	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Seviye 4	Direnç	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Seviye 5	Direnç	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	
Seviye 6	Direnç	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Seviye 7	Direnç	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Seviye 8	Direnç	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Seviye 9	Direnç	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Seviye 10	Direnç	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	
Seviye 11	Direnç	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Seviye 12	Direnç	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Seviye 13	Direnç	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Seviye 14	Direnç	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Seviye 15	Direnç	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	
Seviye 16	Direnç	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Seviye 17	Direnç	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Seviye 18	Direnç	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Seviye 19	Direnç	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	
Seviye 20	Direnç	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	ISINMA	1	2	3	4	5	6	7	8	SOGUTMA					
	SAAT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Seviye 1	Direnç	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Seviye 2	Direnç	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Seviye 3	Direnç	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Seviye 4	Direnç	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1
	Eğim	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Seviye 5	Direnç	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Seviye 6	Direnç	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Seviye 7	Direnç	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Seviye 8	Direnç	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2
	Eğim	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Seviye 9	Direnç	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Seviye 10	Direnç	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Seviye 11	Direnç	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Seviye 12	Direnç	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Eğim	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Seviye 13	Direnç	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 14	Direnç	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 15	Direnç	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 16	Direnç	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 17	Direnç	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 18	Direnç	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 19	Direnç	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3
	Eğim	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Seviye 20	Direnç	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3
	Eğim	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0



HEDEF NABIZ

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı, maksimum nabzınızı bulmaktır (maks. KH = 211 – (0.64 × Yaş). Yaşa dayalı hesaplama yöntemi, maksimum nabzınız için ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar ve insanların çoğu, özellikle de nabız egzersizinde yeni olanlar için iyi bir yöntemdir. Kişisel maksimum nabzınızı belirlemenin en kesin ve doğru yolu, maksimal stres testi ile bir kardiyolog veya egzersiz fizyoloğu tarafından klinik olarak test ettirmektir. 40 yaşın üzerindeyseniz, aşırı kiloluysanız, birkaç yıldır hareketsiz kaldıysanız veya ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa, klinik test yaptırmanız tavsiye edilir.

Bu çizelge, 5 farklı nabız bölgesinde egzersiz yapan 30 yaşındaki bir kişinin nabız aralığı örneklerini göstermektedir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum nabız 211 - (0.64 x 30) = 192 atıştır ve maksimum nabızın %90'ı, 192 x 0.9 = 173 atıştır.

Hedef Nabız Bölgesi	Egzersiz Süresi	Hedef Nabız Bölgesi örneği (30 yaş)	Sizin Hedef Nabız Bölgeniz	Tavsiye edilen
ÇOK ZOR 90 – 100%	< 5 DAK.	173 – 192 atış/dakika		Zinde kişiler ve Atletik egzersiz için
ZOR 80 – 90%	2 – 10 DAK.	154 – 173 atış/dakika		Kısa egzersizler
ORTA SEVİYE 70 – 80%	10 – 40 DAK.	134 – 154 atış/dakika		Orta uzun egzersizler
HAFİF 60 – 70%	40 – 80 DAK.	115 – 134 atış/dakika		Uzun ve sık tekrarlı kısa egzersizler
ÇOK HAFİF 50 – 60%	20 – 40 DAK.	96 – 115 atış/dakika		Kilo yönetimi ve aktif düzelme

NABIZ İŞLEVİNİ KULLANMA

Bu üründeki nabız işlevi tıbbi bir cihaz değildir. Nabız değerleri gerçek kalp atış hızınızın göreceli bir tahminini sağlayabilir ancak doğru ölçümler gerektiğinde bunlara güvenilmemelidir. Kalp rehabilitasyon programındakiler de dahil olmak üzere bazı kişiler, göğüs veya bilek kayışı gibi alternatif bir kalp atış hızı izleme sistemi kullanabilir. Kullanıcının hareketi dahil olmak üzere çeşitli faktörler, nabız ölçümünün doğruluğunu etkileyebilir. Nabız ölçümü, sadece genel olarak nabız eğilimlerini belirleyerek egzersize yardımcı olması için tasarlanmıştır. Lütfen doktorunuza danışın.

Elinizin avuç içini doğrudan nabız kavramalı gidonun üzerine yerleştirin. Kalp atış hızınızın kaydedilmesi için her iki eliniz de gidonda olmalıdır. Nabzınızın kaydedilmesi için arka arkaya 5 kalp atışı (15-20 saniye) gereklidir. Gidonları çok sıkı tutmayın. Gidonları sıkıca tutmak kan basıncınızı yükseltebilir. Gevşek bir şekilde tutun. Gidonları sürekli olarak tutmanız halinde, değişken sonuçlar alabilirsiniz. Düzgün bir temas için nabız sensörlerini temizleyiniz.

UYARI!

Nabız izleme sistemleri hatalı veriler gösterebilir. Aşırı egzersiz, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Başınızın döndüğünü hissetmeniz halinde, egzersizi derhal durdurun.

Konsol	Desteklenen Nabız Protokolleri
XR	Bluetooth



HEDEF NABİZ

KOŞU BANDI

Hedef Nabız - Hız

- Eğim ve hız, kullanıcı tarafından, ısınma ve soğuma dahil her zaman ayarlanabilir.
- Egzersiz hız aralığı 0,5 mil/saat - 12,5 mil/saat / 0,8 km/saat -20 km/saat arasındır.
- 4 dakikalık Soğuma süresinde, hız ilk 2 dakika için mevcut hızın yarısına ve ardından kalan 2 dakika boyunca 0,5 mil/saat / 0,8 km/saate düşürülecektir.
- Kalp atış hızının algılanamaması veya sinyalin kaybolması durumunda, hız 60 saniye boyunca aynı seviyede kalacak ve ardından eğim aynı kalırken minimum hıza ulaşılan kadar her 10 saniyede bir saatte 0,6 Mil/1,0 KM azalmaya başlayacaktır.

YOKUŞ/KONDİSYON BİSİKLETİ/BİSİKLET/TIRMANMA

Hedef Nabız - Direnç

- Direnç ve eğim (sadece A30 ve A50), kullanıcı tarafından, ısınma ve soğuma dahil her zaman ayarlanabilir.
- Egzersiz direnç aralığı: 1 - 20 (A30, E30, U30 ve R30), 1- 25 (C50) veya 1 - 30 (A50, E50, U50 ve R50)
- 4 dakikalık Soğuma süresinde, direnç ilk 2 dakika için mevcut direncin yarısına ve ardından kalan 2 dakika boyunca 1'e düşürülecektir.
- Kalp atış hızının algılanamaması veya sinyalin kaybolması durumunda, hız 60 saniye boyunca aynı seviyede kalacak ve ardından minimum dirence ulaşılan kadar her 10 saniyede bir saatte 1 direnç seviyesi azalmaya başlayacaktır. Eğim (sadece A30 ve A50'de) aynı kalacaktır.

HEDEF NABİZ - XR

KOŞU BANDI	
Ayarlanan Hedef Nabızdaki Dakikada Kalp Atış Sayısı	Eylem
12+ Atış/dak. altı	Hız 3 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat artar
7- 11 Atış/dak. altı	Hız 5 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat artar
4- 6 Atış/dak. altı	Hız 8 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat artar
3 atış/dak. altı - 3 atış/dak üstü arası	Değişiklik yok
4- 6 Atış/dak. üstü	Hız 8 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat azalır
7-11 üstü	Hız 5 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat azalır
12- 15 Atış/dak. üstü	Hız 3 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat azalır
16- 24 Atış/dak. üstü	Hız 2 saniyede bir 0,1 mil/saat/km/saat azalır
25+ BPM Atış/dak. üstü	Program sona erer

YOKUŞ/KONDİSYON BİSİKLETİ/BİSİKLET/TIRMANMA ALETİ	
Ayarlanan Hedef Nabızdaki Dakikada Kalp Atış Sayısı	Eylem
20+ Atış/dak. altı	Direnç her 10 saniyede bir 1 seviye artar
6- 19 Atış/dak. altı	Direnç her 35 saniyede bir 1 seviye artar
5 atış/dak. altı - 5 atış/dak üstü arası	Değişiklik yok
6- 10 Atış/dak. üstü	Direnç her 35 saniyede bir 1 seviye azalır
11-19 üstü	Direnç her 10 saniyede bir 1 seviye azalır
20- 24 Atış/dak. üstü	Direnç her 10 saniyede güncel seviyenin yarısına düşer
25+ BPM Atış/dak. üstü	Program sona erer

MATRIX



XR

© 2021 Johnson Health Tech
Rev 1.4 C ENG CHS CHT KOR ARE TRK