

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful

A7xe E7xe

A7x E7x

A5x E5x

A3xe E3xe

A3x E3x

BEDIENUNGSANLEITUNG: ASCENT TRAINER | SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER



# WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



## **BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG AUF**

Lesen Sie vor der Verwendung der **BEDIENUNGSANLEITUNG** diese **TECHNISCHE ANLEITUNG**. Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden, wie: Lesen Sie vor der Verwendung dieses Geräts alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Geräts über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Anleitung Fragen haben, wenden Sie sich unter der Nummer auf der Rückseite der **BEDIENUNGSANLEITUNG** an den Technischen Kundendienst.

Dieses Gerät ist für den gewerblichen Einsatz gedacht. Lesen Sie zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und zum Schutz des Geräts vor der Inbetriebnahme alle Anweisungen.



# **GEFAHR**

## **ZUR VERRINGERUNG DER STROMSCHLAGEGFAHR:**

Ziehen Sie den Stecker des Geräts immer sofort aus der Steckdose, nach dem Training, ehe Sie das Gerät reinigen oder warten.

# **VORSICHT**

**Wenn Sie in irgendeiner Form Schmerzen verspüren, insbesondere Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit, brechen Sie das Training sofort ab und sprechen Sie vor der Wiederaufnahme mit Ihrem Arzt.**

# **WARNUNG**

- Trainieren Sie immer in einem angenehmen Tempo. Laufen Sie auf diesem Gerät nicht schneller als mit 80 U/min.
- Es wird empfohlen, beim Training sowie beim Auf- und Absteigen stets die Haltestangen festzuhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Betätigen Sie die Pedalarne nicht von Hand.
- Halten Sie die Trittplächen sauber und trocken.
- Vorsicht beim Auf- und Absteigen. Ehe Sie auf- oder absteigen, stellen Sie das Pedal auf der Auf- oder Abstiegsseite auf die niedrigste Position und halten Sie das Gerät vollständig an.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell am Gerät hängen bleiben könnten.
- Tragen Sie beim Training mit dem Gerät immer Sportschuhe.
- Auf dem Gerät nicht springen.
- Wenn das Gerät in Betrieb ist, sollte sich nie mehr als eine Person darauf befinden.
- Das Gerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die das im ABSCHNITT SPEZIFIKATIONEN angegebene Benutzergewicht überschreiten. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in temperaturkontrollierten Räumen, also insbesondere nicht in Garagen, auf Veranden, in Poolräumen, Badezimmern, auf Einstellplätzen oder im Freien. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen lassen oder einführen.
- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.

# **WARNUNG**

## **ZUR VERRINGERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN:**

- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät ausschließlich entsprechend den Beschreibungen in der Bedienungsanleitung verwenden.
- Gerät vollständig von der Stromversorgung trennen, ehe Sie es warten oder bewegen. Zur Reinigung Oberflächen mit Seife und einem nur leicht angefeuchteten Lappen abwischen; keine Lösungsmittel verwenden. (Siehe WARTUNG)
- Wenn das Gerät eingesteckt ist, sollte es niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Wenn das Gerät nicht verwendet wird, sowie vor dem An- oder Abmontieren von Teilen, Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen verwenden. Das Gerät kann überhitzen und Feuer, Stromschläge oder Verletzungen verursachen.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS näher als 3 m an das Gerät herangelassen werden.
- Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS das Gerät verwenden.
- Kinder über 14 Jahren sollten das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder ins Wasser getaucht wurde. Lassen Sie das Gerät in einem Servicecenter überprüfen und reparieren.
- Zum Abschalten alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen, dann Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Die Abdeckung der Konsole nur auf Aufforderung des Technischen Kundendienstes entfernen. Die Wartung sollte nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden
- Dieses Gerät verfügt nicht über einen Freilauf. Die Tretgeschwindigkeit sollte kontrolliert verringert werden.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Gerät nur drinnen, in Räumen mit kontrollierten Umgebungsbedingungen, verwendet wird. Wenn Ihr Gerät kälteren Temperaturen oder sehr feuchter Umgebungsluft ausgesetzt wurde, dann sollten Sie sicherstellen, dass es sich vor der ersten Verwendung wieder auf Raumtemperatur erwärmt hat. Andernfalls kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Elektronik kommen.





## ELEKTRISCHE ANFORDERUNGEN

Manche dieser Geräte sind so aufgebaut, dass sie zum Betrieb keine externe Stromquelle benötigen. Die Geräte können jedoch trotzdem mit Wechselstrom gespeist werden. Auf diese Weise wird die Konsole durchgehend mit Strom versorgt und für den Betrieb ist keine Mindest-Drehzahl erforderlich. Suspension Elliptical Trainer können einfach in Reihe geschaltet werden; bis zu 4 Geräte lassen sich mithilfe des Matrix Adapters für Reihenschaltung (getrennt erhältlich) pro mit 15 Ampere abgesichertem, separatem Stromkreis zusammenschalten. Ascent Trainer können einfach in Reihe geschaltet werden; bis zu 3 Geräte lassen sich mithilfe des Matrix Adapters für Reihenschaltung (getrennt erhältlich) pro mit 15 Ampere abgesichertem, separatem Stromkreis zusammenschalten, oder bis zu 4 Geräte pro mit 20 Ampere abgesichertem, separatem Stromkreis.

## SEPARATER STROMKREIS UND ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

Alle Matrix-Geräte benötigen einen „separaten Stromkreis“, der mit 15 oder 20 Ampere abgesichert sein muss, mit nicht durchgeschleiftem (isoliertem) Neutralleiter/Schutzleiter für die Stromversorgung. Einfach gesagt bedeutet das, dass keine weiteren Geräte an den Stromkreis der Steckdosen, in die Sie die Geräte einstecken, angeschlossen sein sollten. Sie können das ganz einfach herausfinden, indem Sie am Hauptsicherungskasten die Sicherungen einzeln nacheinander abschalten. Wenn eine Sicherung abgeschaltet ist, sollten nur die entsprechenden Trainingsgeräte von der Stromversorgung getrennt sein. Lampen, Verkaufsautomaten, Ventilatoren, Musikanlagen oder andere Geräte sollten ihre Stromversorgung nicht verlieren, wenn Sie diesen Test durchführen.

Nicht durchgeschleifter (isolierter) Neutralleiter/Schutzleiter bedeutet, dass jeder Stromkreis über einen eigenen Neutralleiter/Schutzleiter verfügen muss, der beim Stromkreis beginnt und an einem zugelassenen Erdungspunkt endet. Sie dürfen den Neutralleiter/Schutzleiter nicht von einem Stromkreis zum nächsten „durchschleifen“.

Neben der Anforderung, dass ein separater Stromkreis verwendet werden muss, müssen auch Kabel mit dem richtigen Aderquerschnitt vom Sicherungskasten zu jeder Steckdose, an der die maximal erlaubte Anzahl von Trainingsgeräten angeschlossen ist, verwendet werden. Beträgt die Entfernung vom Sicherungskasten zu jeder Steckdose im Stromkreis weniger als 30 m, können 4 mm<sup>2</sup> Kabel verwendet werden. Für eine Entfernung von mehr als 30 m sind 6 mm<sup>2</sup> Kabel vorgeschrieben.

## ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Geräts bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Geräts befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden. Das Gerät ist für eine Nennspannung von 230 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.



## GEFAHR

Eine unsachgemäße Befestigung des Schutzleiters kann ein Stromschlagrisiko darstellen. Wenn Sie Zweifel an der ordnungsgemäßen Erdung des Produkts haben, ziehen Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker hinzu. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät gelieferten Stecker vor. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Dieses Gerät benötigt einen separaten Stromkreis. Um festzustellen, ob es sich um einen separaten Stromkreis handelt, schalten Sie die Stromversorgung für diesen Stromkreis ab, und achten Sie darauf, ob andere Geräte ihre Stromversorgung verlieren. Wenn dies der Fall ist, wechseln Sie zu einem anderen Stromkreis.

## WARNUNG

Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit beschädigtem Kabel oder Stecker, auch wenn es ordnungsgemäß zu funktionieren scheint. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt zu sein scheint oder ins Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich zwecks Austausch oder Reparatur an den Technischen Kundendienst.



# GRUNDLAGEN



## AUFSTELLEN DES GERÄTS

Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und stabile Oberfläche. Hinter dem Gerät sollte sich ein Freiraum von etwa 90 cm und vor dem Gerät von etwa 30 cm für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Gerät so auf, dass sämtliche Belüftungs- und Luftöffnungen frei sind. Die Geräte sollten nicht in Garagen, in überdachten Innenhöfen, in Wassernähe oder im Freien aufgestellt werden.

## STROMVERSORUNG

Wird Ihr Gerät mit einem Netzteil betrieben, muss dieses an die Buchse auf der Vorderseite des Geräts neben dem Standfuß angeschlossen werden. Einige Geräte verfügen über einen Netzschalter, der sich neben der Netzbuchse befindet. Stellen Sie sicher, dass er auf EIN geschaltet ist. Ziehen Sie den Stecker, wenn das Gerät nicht verwendet wird. HINWEIS: Bei einigen Geräten befindet sich der EIN-/AUS-Schalter hinter der Konsole.

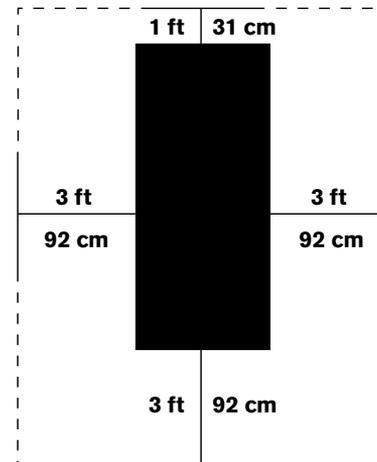
## WARNUNG

Das Gerät keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt oder ins Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich zwecks Überprüfung und Reparatur an den Technischen Kundendienst.

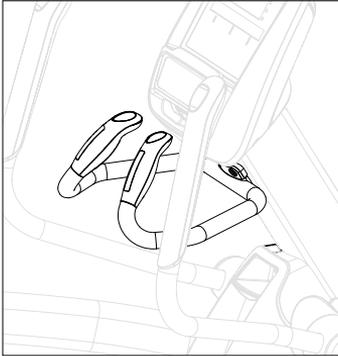
## FUSSPOSITIONEN

Ihr Gerät lässt verschiedene Fußstellungen zu. Wenn Sie Ihren Fuß möglichst weit vorne auf das Pedal stellen, erhöht sich die Schritthöhe, was zu einem ähnlichen Trainingsgefühl wie bei einem Stepper führt. Wenn Sie Ihren Fuß weiter hinten auf das Pedal stellen, verringert sich die Schritthöhe und die Bewegungen werden gleitender und geschmeidiger, wie beim Gehen oder Joggen. Achten Sie immer darauf, dass Ihr ganzer Fuß fest auf dem Pedal steht.

Sie können mit Ihrem Gerät die Tretbewegungen sowohl vorwärts als auch rückwärts ausführen, um so Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und sich auf andere Hauptmuskelgruppen der Beine, wie hintere Oberschenkel und Waden, zu konzentrieren.

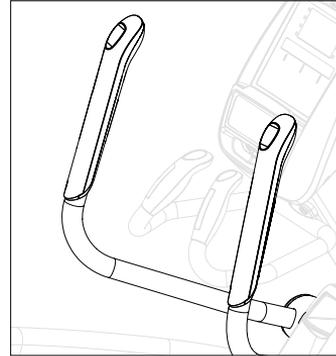


## TRAININGSOPTIONEN



### UNTERKÖRPERTRAINING

Zum gezielten Training des Unterkörpers umfassen Sie nur die feststehenden Armstangen. So werden die Muskeln im Unterkörper angesprochen.



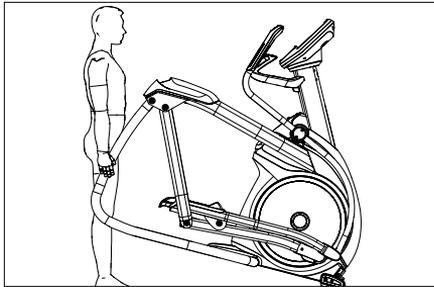
### GANZKÖRPERTRAINING

Zum Training des ganzen Körpers ziehen und drücken Sie stetig die Arme für duale Bewegungsabläufe und treten Sie dabei in die Pedale.



## AUFSTEIGEN AUF DEN SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER UND ASCENT TRAINER

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät.
2. Halten Sie sich an beiden hinteren Armstützen fest, stellen Sie einen Fuß auf das untere Pedal und ziehen Sie sich auf das Gerät.
3. Warten Sie, bis das Gerät zum Stillstand kommt und stellen Sie dann Ihren anderen Fuß auf das zweite Pedal.



## TRANSPORT DES GERÄTS

Greifen Sie das Gerät an den Rahmenrohren direkt unter dem MATRIX-Logo am hinteren Ende an. Sorgen Sie zur Vermeidung von Verletzungen und Geräteschäden beim Transport des Geräts für geeignete Unterstützung.

## WARNUNG

Unsere Geräte sind schwer, seien Sie vorsichtig und besorgen Sie sich, wenn erforderlich, zusätzliche Hilfe für den Transport. Bei Nichtbeachten dieser Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.

## ELEKTRISCHE STEIGUNGSVERSTELLUNG

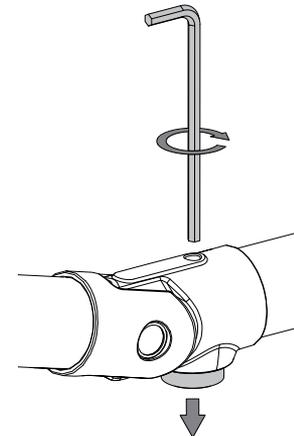
Die Ascent Trainer verfügen über eine elektrisch verstellbare Steigung, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten. Die Steigung lässt sich mithilfe der Bedientasten auf der Konsole einstellen.

Wird die Stopp-Taste zur Unterbrechung des Programms gedrückt, so behält der Steigungsmotor die aktuelle Höhe bei. Um die Steigung auf 0% zurückzusetzen, drücken Sie START/GO und stellen Sie die Steigung vor dem Absteigen auf 0%. Wird die STOP-Taste zum Zurücksetzen des Geräts 3 Sekunden lang gedrückt, so wird die Steigung ebenfalls wieder auf 0% gestellt.

## NIVEAUAUSGLEICH DES GERÄTS

Zur Gewährleistung eines optimalen Einsatzes sollte Ihr Gerät nivelliert werden. Wenn Sie Ihr Gerät an seinem Einsatzort aufgestellt haben, drehen Sie die verstellbaren Nivellierer unten am Rahmen nach oben oder nach unten. Stecken Sie dazu den 6mm Inbusschlüssel (Abbildung rechts) in die Bohrung\*. Die Verwendung einer Wasserwaage ist empfehlenswert.

\*HINWEIS: Diese Geräte verfügen über zwei Nivellierer.



## VERWENDUNG DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

Ihr Gerät verfügt möglicherweise über einen Herzfrequenzempfänger oder Pulsgriffe.

Bei der Herzfrequenz-Funktion dieses Geräts handelt es sich nicht um ein medizinisches Instrument. Die Pulsgriffe ermöglichen eine relative Schätzung Ihrer tatsächlichen Herzfrequenz, Sie sollten sich jedoch, wenn genaue Daten erforderlich sind, nicht auf die Messung verlassen. Bei manchen Personen, z.B. Teilnehmern eines kardiologischen Reha-Programms, ist gegebenenfalls ein alternatives System zur Überwachung der Herzfrequenz, wie ein Arm- oder Brustgurt, empfehlenswert. Zahlreiche Faktoren, wie die Bewegungen des Trainierenden, können die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messungen beeinflussen. Die Herzfrequenz-Messungen sind nur als Trainingshilfe zur Feststellung der allgemeinen Pulsentwicklung gedacht. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## PULSGRIFFE

Legen Sie Ihre Handfläche direkt auf die Pulsgriffe der Armstangen. Damit Ihr Puls gemessen wird, müssen Sie die Stangen mit beiden Händen umfassen. Zur Pulsmessung sind fünf aufeinander folgende Herzschläge (15-20 Sekunden) erforderlich. Umfassen Sie die Pulsgriffe nicht zu fest. Wenn Sie die Griffe zu fest halten, kann es zu einem Anstieg des Blutdrucks kommen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Wenn Sie die Pulsgriffe durchgehend umfasst halten, kann es zu unregelmäßigen Anzeigewerten kommen. Reinigen Sie die Pulssensoren, um die durchgehende Aufrechterhaltung des Kontakts zu gewährleisten.

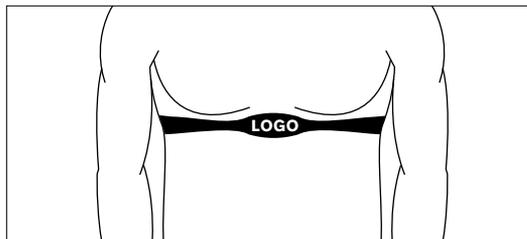
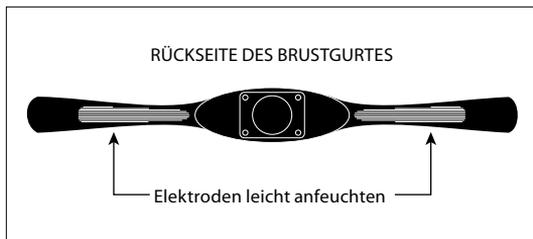


## KABELLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER



Dieser Empfänger ermöglicht in Verbindung mit einem **kabellosen Brustgurt** die kabellose Übertragung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz in der Konsole.

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt anlegen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser anfeuchten. Zentrieren Sie den Brustgurt genau unterhalb Ihrer Brustmuskeln, direkt über dem Brustbein, mit dem Logo nach oben. **HINWEIS:** Der Brustgurt muss fest sitzen und richtig ausgerichtet sein, um genaue und regelmäßige Messungen zu ermöglichen. Sitzt der Brustgurt zu locker oder an der falschen Stelle, können die Pulsmessungen ungleichmäßig oder unregelmäßig ausfallen.



## **WARNUNG!**

Die Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau arbeiten. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Ohnmachtsgefühlen das Training unverzüglich beenden.

# FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG



## REINIGUNGSTIPPS

Präventive Wartung und tägliche Reinigung verlängern die Lebensdauer Ihres Geräts und sorgen für eine länger anhaltende gute Optik.

### Befolgen Sie diese Tipps:

- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Das intensive UV-Licht kann zu Verfärbungen der Kunststoffteile führen.
- Stellen Sie Ihr Gerät in einem kühlen Raum mit geringer Luftfeuchtigkeit auf.
- Reinigen Sie es mit einem weichen Tuch aus 100% Baumwolle.
- Reinigen Sie es mit Wasser und Seife oder einem anderen ammoniakfreien Allzweckreiniger.
- Wischen Sie die Pedale, Griffe, Pulssensoren und Armstangen nach jedem Gebrauch ab.
- Kippen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf Ihr Gerät. Dies kann zu Schäden am Gerät und in manchen Fällen zu Stromschlägen führen.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit und Stabilität der Pedale.
- Stellen Sie die AusgleichsfüÙe nach, wenn das Gerät wackelt oder schwankt.
- Halten Sie den Bereich um das Gerät sauber, frei von Staub und Schmutz.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Displays des 7xe destilliertes Wasser in einer Zerstäuberflasche. Sprühen Sie destilliertes Wasser auf ein weiches, sauberes und trockenes Tuch und wischen Sie über die Anzeige, bis diese sauber und trocken ist. Bei starken Verschmutzungen der Anzeige wird die Zugabe von Essig empfohlen.

## PRÜFUNG AUF DEFEKTE TEILE

Verwenden Sie **NIEMALS** ein Gerät, das Schäden oder abgenutzte oder kaputte Teile aufweist. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von Matrix Fitness.

**BESCHRIFTUNGEN UND TYPENSCHILDER NICHT ENTFERNEN.** Entfernen Sie auf keinen Fall die Beschriftungen. Sie enthalten wichtige Informationen. Sollten sie unleserlich sein oder fehlen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst unter der kostenfreien Rufnummer +49 (0)800-66 47 289 oder über unsere Website: [www.matrixfitness.eu](http://www.matrixfitness.eu)

**GERÄTEWARTUNG** Präventive Wartung ist der Schlüssel zu einwandfrei funktionierenden Geräten. Die Geräte müssen regelmäßig überprüft werden. Defekte Komponenten sind unverzüglich auszutauschen. Nicht ordnungsgemäß funktionierende Geräte dürfen bis zum Abschluss der Reparatur nicht verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass die Person(en), die Wartungs- oder Reparaturmaßnahmen vornehmen, entsprechend qualifiziert sind.



Zur Maximierung der Lebensdauer und Minimierung der Ausfallzeiten bedürfen alle Matrix Geräte einer regelmäßigen Reinigung und planmäßigen Wartung. Dieser Abschnitt enthält ausführliche Anweisungen zur Durchführung und Häufigkeit dieser Maßnahmen sowie eine Checkliste, die nach jeder Wartung eines Geräts abgezeichnet werden sollte. Zur Durchführung dieser Maßnahmen sind einige grundlegende Werkzeuge und Ausrüstungsgegenstände erforderlich (Aufzählung nicht abschließend):

- Diverse Inbusschlüssel
- Kreuzschlitzschraubendreher Größe 2
- Verstellbarer Schraubenschlüssel
- Drehmomentschlüssel (mit Angaben in foot-lbs, und Nm)
- Flusenfreie Reinigungstücher
- Sprühschmiermittel auf Teflonbasis
- Mildes, wasserlösliches Reinigungsmittel
- Sprühschmiermittel auf Teflonbasis
- Staubsauger mit ausziehbarem Schlauch und Zwischenraum-Aufsatz

Dieses Dokument wird regelmäßig ergänzt, wenn der Technische Kundendienst von Matrix erkennt, dass bestimmte Komponenten besonderer Aufmerksamkeit bedürfen; die neuste Fassung ist immer auf der Website [matrixfitness.eu](http://matrixfitness.eu) erhältlich.

## **PROBLEME BEI DER KONSOLEN-RÜCKMELDUNG (NEUSTART DER KONSOLE): FÜR 3XE, 7X, UND 7XE KONSOLEN**

HALTEN Sie die Tasten Kanal (Channel) Auf und Kanal (Channel) Ab gedrückt, bis Sie ein Piepen hören. Ihre Konsole wird zurückgesetzt.

## PFLEGE UND WARTUNG

### WIE REINIGE ICH MEIN GERÄT?

Reinigen Sie das Gerät nur mit Seife und Reinigern auf Wasserbasis. Behandeln Sie die Kunststoffteile niemals mit Lösungsmitteln. Wenn Sie den Ascent Trainer / Elliptical Trainer und seine Einsatzumgebung sauber halten, reduzieren Sie Wartungsprobleme und Kundendiensteinsätze auf ein Minimum. Aus diesem Grund empfiehlt der Technische Kundendienst das folgende präventive Wartungsprogramm.

### TÄGLICH

- Reinigen Sie das gesamte Gerät mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel (die Reinigungsmittel sollten alkohol- und ammoniakfrei sein).
- Überprüfen Sie das Netzkabel. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder in einem anderen Bereich befindet, wo es bei der Verwendung oder Aufbewahrung eingeklemmt oder beschädigt werden kann.

## **WARNUNG**

Zum Unterbrechen der Stromversorgung des Ascent Trainers / Elliptical Trainers muss das Netzkabel aus der Wandsteckdose gezogen werden.

### QUARTALSWEISE

- Überprüfen Sie alle Verbindungsflächen auf den Festsitz der Schraubverbindungen.
- Stellen Sie sicher, dass nach dem Festziehen der Schrauben alle Verbindungen nur wenig oder keinen Spielraum aufweisen. Wenn sich der Spielraum durch das Anziehen der Schrauben nicht beheben lässt, ist eventuell die Anbringung von Unterlegscheiben erforderlich.
- Entfernen Sie die Kunststoff-Abdeckungen und schmieren Sie das Kugelgelenk an der Verbindung von Verbindungsarm und Armstangen für duale Bewegungsabläufe. Dazu ist eine Fettpresse mit Nadelaufsatz erforderlich (Matrix empfiehlt die Verwendung von Marken-Schmierfett mit PTFE- {Teflon} Zusatz).
- Entfernen Sie die Kunststoff-Abdeckungen und schmieren Sie die Trapezschraube am Steigungsmotor (Matrix empfiehlt die Verwendung von Marken-Schmierfett mit PTFE- {Teflon} Zusatz).

## **PROBLEME BEI DER KONSOLEN-RÜCKMELDUNG (NEUSTART DER KONSOLE):**

### **FÜR 3XE, 7X, UND 7XE KONSOLEN**

HALTEN Sie die Tasten Kanal (Channel) Auf und Kanal (Channel) Ab gedrückt, bis Sie ein Piepen hören. Ihre Konsole wird zurückgesetzt.

## GRUNDLEGENDE FEHLERBEHEBUNG

**PROBLEM:** Die Konsole leuchtet nicht.

### Mögliche Ursachen / Maßnahmen

- Die Steckdose, an die das Gerät angeschlossen ist, ist nicht funktionsfähig. Überprüfen Sie, dass die Sicherung nicht ausgelöst wurde.
- Es wird nicht das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das beiliegende oder vom Technischen Kundendienst zur Verfügung gestellte Kabel.
- Das Netzkabel ist eingeklemmt oder beschädigt oder nicht korrekt an die Steckdose UND das Gerät angeschlossen.
- Der Netzschalter steht auf AUS (gilt nicht für alle Modelle).
- Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie das Netzkabel. Nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.

**PROBLEM:** Die Konsole leuchtet, aber Entfernung/Wattzahl/Drehzahl werden nicht gemessen.

### Mögliche Ursachen / Maßnahmen

- Schalten Sie das Gerät ab und ziehen Sie das Netzkabel. Nehmen Sie die Konsole ab und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen fest sitzen und nicht beschädigt oder eingeklemmt sind.
- Wenn das Problem dadurch nicht behoben wird, sind eventuell der Geschwindigkeitssensor und/oder der Magnet nicht mehr richtig angebracht oder beschädigt.

**PROBLEM:** Die Widerstände scheinen nicht zu stimmen, sie wirken zu schwer oder zu leicht.

### Mögliche Ursachen / Maßnahmen

- Es wird nicht das richtige Netzkabel verwendet. Verwenden Sie nur das beiliegende oder vom Technischen Kundendienst zur Verfügung gestellte Kabel.
- Setzen Sie die Konsole zurück, der Widerstand stellt sich wieder auf den Standardwert ein. Testen Sie nach einem Neustart erneut die Widerstandslevel.

**PROBLEM:** Der Elliptical Trainer oder Ascent Trainer quietscht oder macht andere auffällige Geräusche.

### Mögliche Ursachen / Maßnahmen

- Der Elliptical Trainer steht nicht auf einer ebenen Oberfläche.
- Lösen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau angebracht haben, schmieren Sie die Gewinde und ziehen Sie die Schrauben wieder fest.
- Tragen Sie Lithium-Schmierfett auf die Oberseite der Führungsschienen des Steigungsmotors auf.





# AUFBAU: SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER | ASCENT TRAINER



## ⚠️ WARNUNG

Es ist sehr wichtig, dass Sie die Aufbauanweisungen korrekt befolgen und den Festsitz aller Teile sicherstellen. Wenn die Aufbauanweisungen nicht korrekt befolgt werden, kann es sein, dass Rahmenteile des Gerätes nicht fest sitzen, locker erscheinen und störende Geräusche verursachen. Zur Vermeidung von Schäden am Trainingsgerät müssen die Aufbauanweisungen erneut durchgegangen und eventuelle Fehler behoben werden.

BEVOR SIE FORTFAHREN, TRAGEN SIE IHRE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DIE NACHFOLGENDEN FELDER EIN:

SERIENNUMMER DER KONSOLE:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

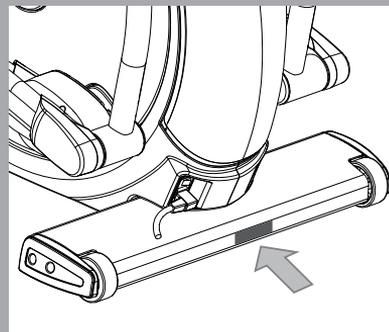
SERIENNUMMER DES RAHMENS:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

MODELLBEZEICHNUNG: **MATRIX**

<input type="text"/>
----------------------

ANBRINGUNGSPORT DER SERIENNUMMER



! Geben Sie die SERIENNUMMER und MODELLBEZEICHNUNG an, wenn Sie sich an den Kundendienst wenden.

\* Die Seriennummer der Konsole ist im Manager-Modus einsehbar.

# BENÖTIGTE WERKZEUGE



ALLE  
MODELLE

ARTIKELNUMMER	ABBILDUNG	BESCHREIBUNG
Z01		<b>DREHMOMENTSCHLÜSSEL (70 NM)</b>
Z02		<b>SCHRAUBENSCHLÜSSEL (17mm)</b>
Z03		<b>INBUSSCHLÜSSEL (8mm)</b>
Z04		<b>INBUSSCHLÜSSEL (T-FORM) (6mm)</b>
Z05		<b>INBUSSCHLÜSSEL (4mm)</b>
Z06		<b>KREUZSCHLITZ- SCHRAUBENDREHER</b>

# BENÖTIGTE BEFESTIGUNGSELEMENTE

ABBILDUNG	BESCHREIBUNG	ANZAHL	TÜTENFARBE	ABBILDUNG	BESCHREIBUNG	ANZAHL	TÜTENFARBE
	<b>INNENSECHSKANTSCHRAUBE</b> (M10x1,5Px25L) MINDESTENS KLASSE 10.9	4	ROT (2 TÜTEN)		<b>SCHRAUBE</b> (M5x0,8Px12L)	2	SCHWARZ (2 TÜTEN)
	<b>UNTERLEGSCHIEBE</b> (ø 10,2 x ø 20x2,0T)	4	ROT (2 TÜTEN)		<b>FEDERRINGSCHIEBE</b> (ø 8,2x ø 15,4x2,0T)	4	SCHWARZ (2 TÜTEN)
	<b>INNENSECHSKANTSCHRAUBE</b> (M10x1,5Px100L) MINDESTENS KLASSE 12.9	1	GRÜN		<b>INNENSECHSKANTSCHRAUBE</b> (M8x1,25Px20L) MINDESTENS KLASSE 10.9	4	SCHWARZ (2 TÜTEN)
	<b>UNTERLEGSCHIEBE</b> (ø 10,2 x ø 20x2,0T)	2	GRÜN		<b>INNENSECHSKANTSCHRAUBE</b> (M8x1,25Px45L) MINDESTENS KLASSE 10.9	1	BLAU (2 TÜTEN)
	<b>SECHSKANTMUTTER</b> (M10) KLASSE 10	1	GRÜN		<b>SCHRAUBE</b> (M5x0,8Px16L)	3	BLAU (2 TÜTEN)
	<b>SCHRAUBE</b> (M5x0,8Px10L)	5	GELB		<b>INNENSECHSKANTSCHRAUBE</b> (M8x1,25Px25L) MINDESTENS KLASSE 10.9	4	WEISS
					<b>FEDERRINGSCHIEBE</b> (ø 8,2x ø 13,5x2,0T)	4	WEISS
					<b>SCHRAUBE</b> (M5x0,8Px16L)	12	ROSA
					<b>ADAPTERPLATTE</b> (NUR FÜR PREMIUM-KONSOLE MIT ESx-RAHMEN)	1	

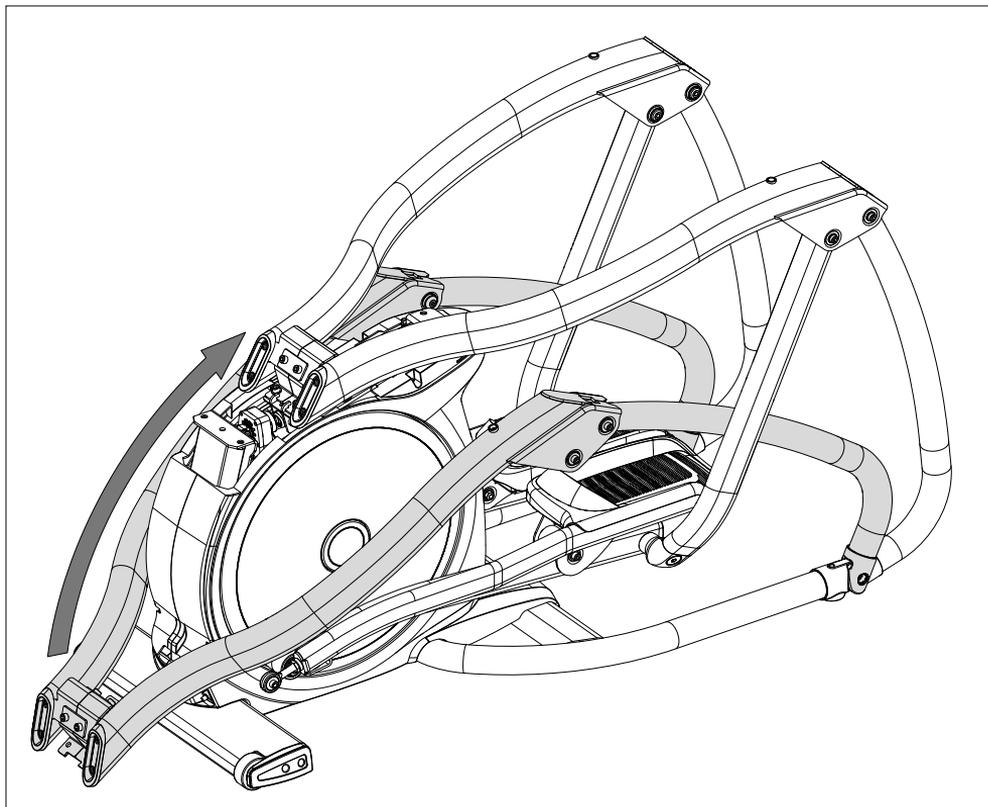


ALLE  
MODELLE

# AUFBAU: SCHRITT 1



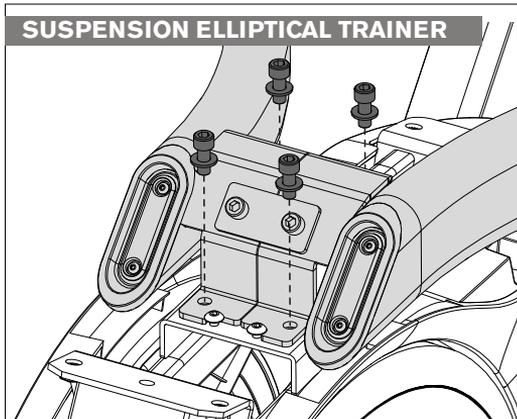
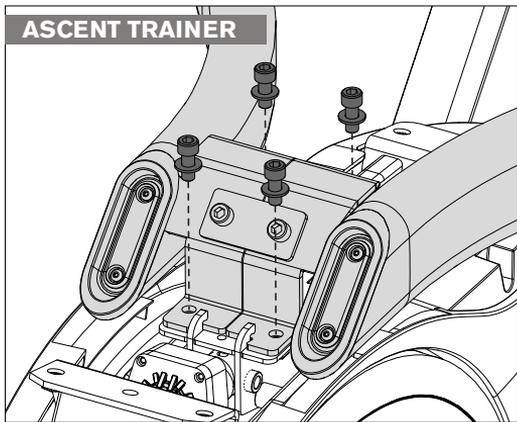
ALLE  
MODELLE



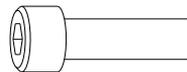
# AUFBAU: SCHRITT 2



ALLE  
MODELLE



## ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE**  
(M10x1,5Px25L)  
MINDESTENS KLASSE 10.9

**MENGE**  
4



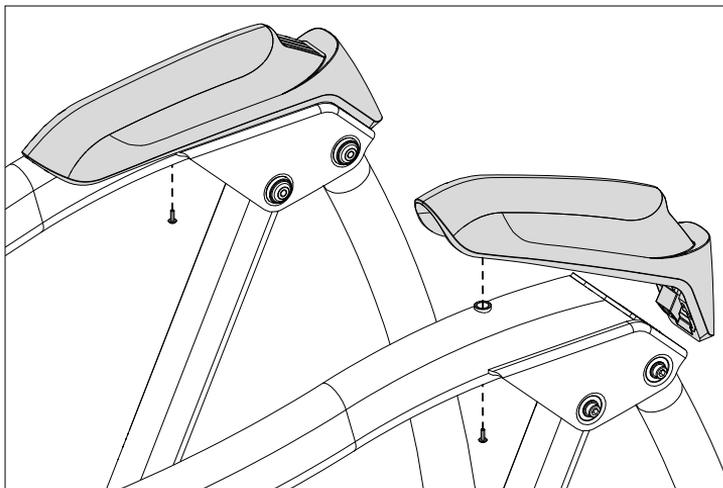
**FEDERRINGSCHIBE**  
(ø 10,2x ø 20x2,0T)

**MENGE**  
4

## AUFBAU: SCHRITT 3



ALLE  
MODELLE



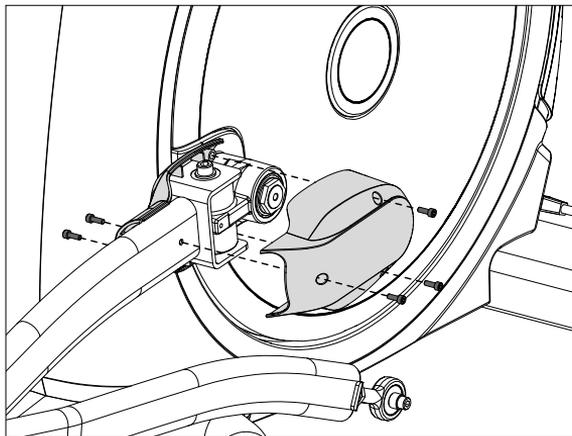
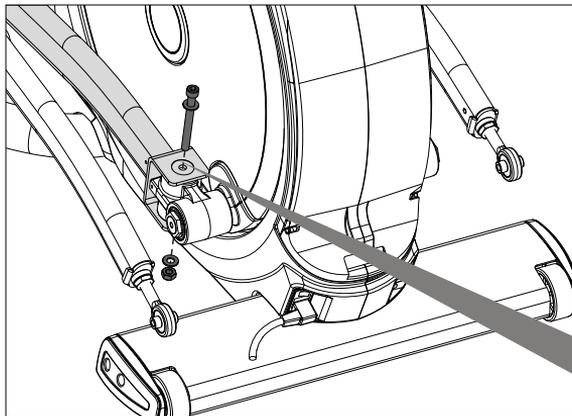
### ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT



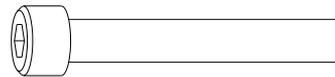
SCHRAUBE  
(M5x0,8Px16L)

MENGE  
2

# AUFBAU SCHRITT 4



## GRÜNE / GELBE SCHRAUBENTÜTE INHALT



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE**  
(M10x1,5Px100L)  
MINDESTENS KLASSE 12.9

<b>MENGE</b>	<b>1</b>
--------------	----------



**UNTERLEGSCHIEBE**  
(ø 10,2x ø 20x2,0T)

<b>MENGE</b>	<b>2</b>
--------------	----------

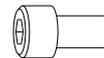


**SECHSKANTMUTTER**  
(M10) KLASSE 10

<b>MENGE</b>	<b>1</b>
--------------	----------

### ACHTUNG!!

Mit einem Drehmomentschlüssel anziehen (70 Nm x 90 Nm)



**SCHRAUBE**  
(M5x0,8Px10L)

<b>MENGE</b>	<b>5</b>
--------------	----------

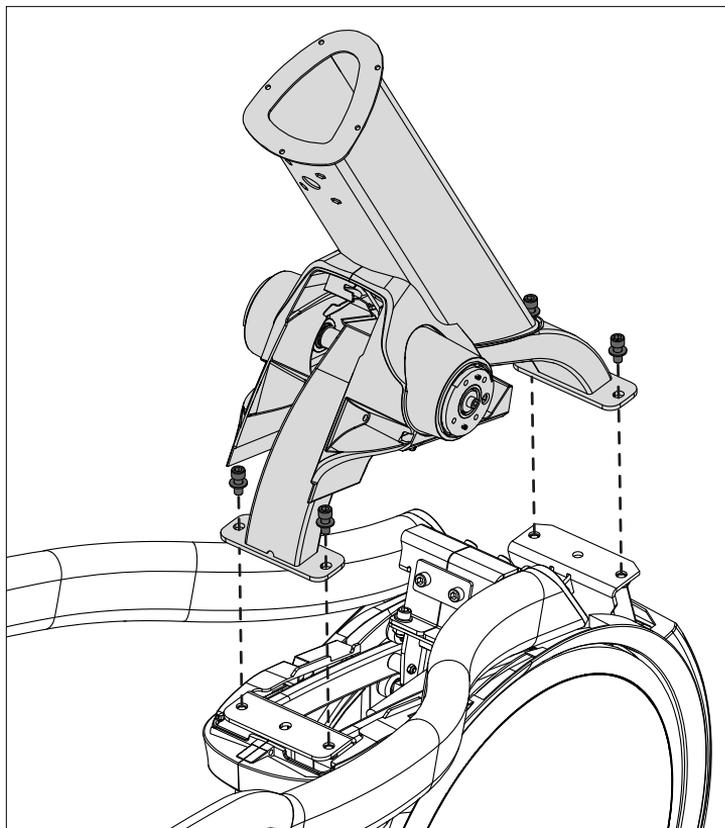


ALLE  
MODELLE

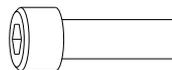
# AUFBAU: SCHRITT 5



ALLE  
MODELLE



## ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE**  
(M10x1,5Px25L)  
MINDESTENS KLASSE 10.9

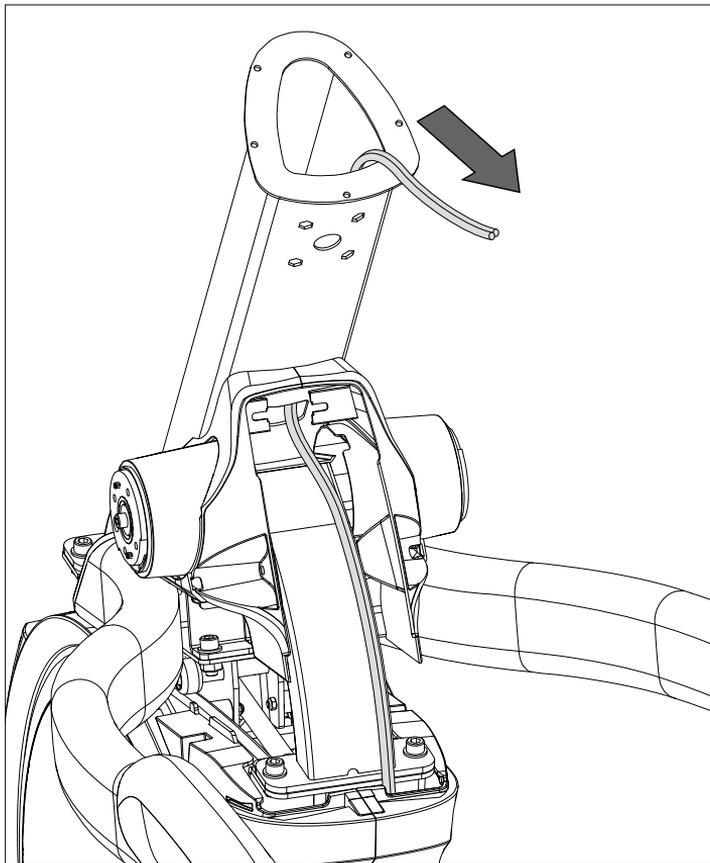
**MENGE**  
4



**UNTERLEGSCHIBE**  
( $\varnothing$  10,2x  $\varnothing$  20x2,0T)

**MENGE**  
4

## AUFBAU: **SCHRITT 6**

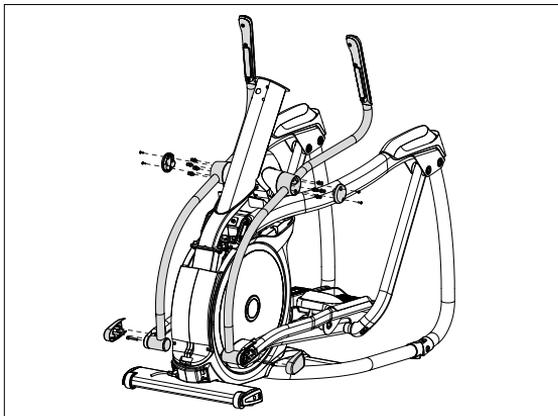
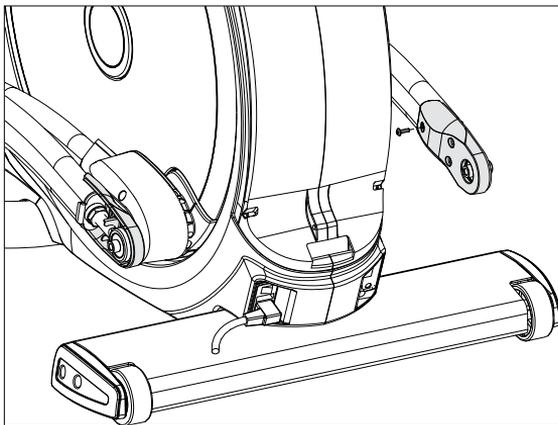


ALLE  
MODELLE

# AUFBAU: SCHRITT 7



ALLE  
MODELLE



## BLAUE / SCHWARZE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



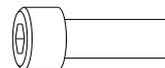
**SCHRAUBE**  
(M5x0,8Px16L)

**MENGE**  
2



**FEDERRINGSCHIBE**  
(ø 8,2x ø 15,4x2,0T)

**MENGE**  
8



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE**  
(M8x1,25Px20L)  
MINDESTENS KLASSE 10.9

**MENGE**  
8



**SCHRAUBE**  
(M5x0,8Px16L)

**MENGE**  
4



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE**  
(M8x1,25Px45L)  
MINDESTENS KLASSE 10.9

**MENGE**  
2

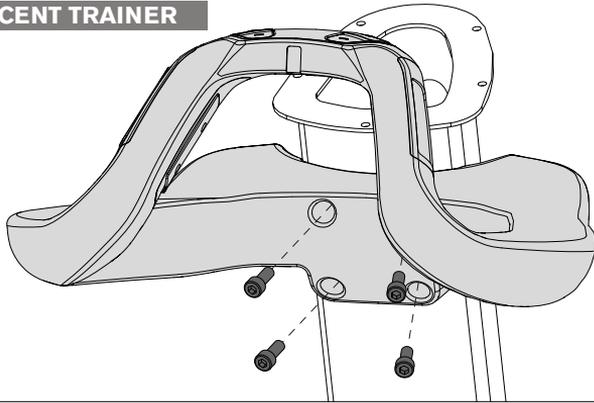


**SCHRAUBE**  
(M5x0,8Px12L)

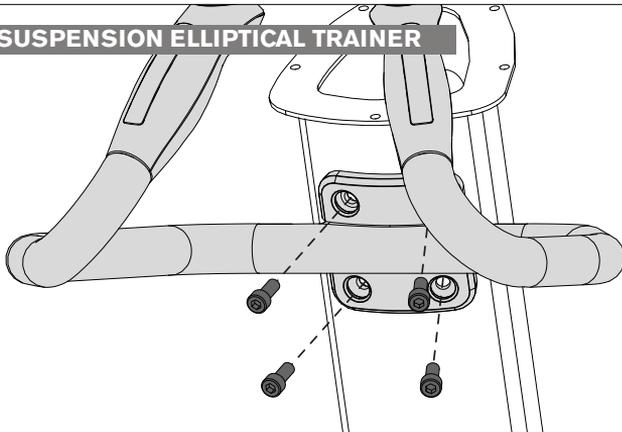
**MENGE**  
4

# AUFBAU: SCHRITT 8

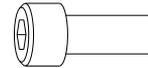
## ASCENT TRAINER



## SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER



### WEISSE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



**INNENSECHSKANTSCHRAUBE** MENGE  
(M8x1,25Px25L) 4  
**MINDESTENS KLASSE 10.9**



**FEDERRINGSCHLEIBE** MENGE  
( $\varnothing$  8,2x  $\varnothing$  13,5x2,0T) 4

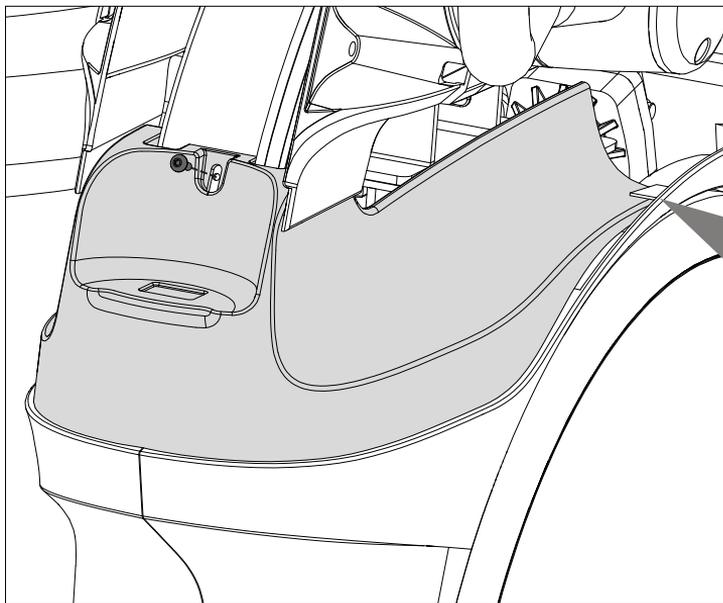


ALLE  
MODELLE

## AUFBAU: SCHRITT 9



ALLE  
MODELLE

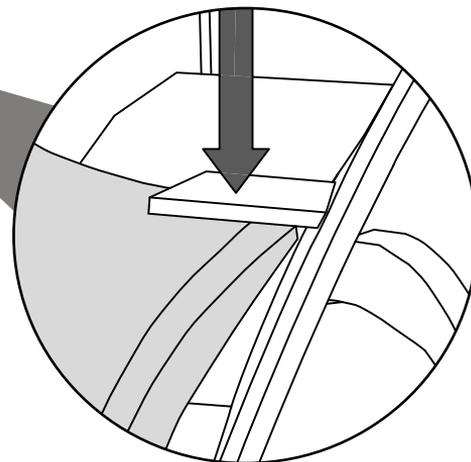


### ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:



SCHRAUBE  
(M5x0,8Px16L)

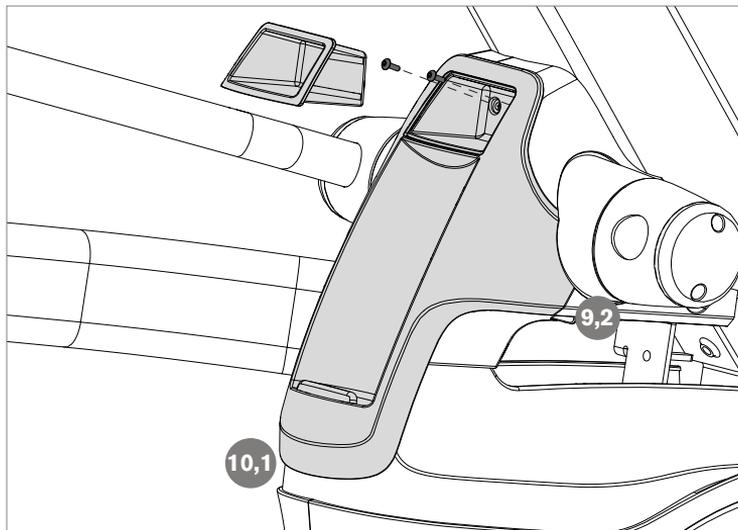
MENGE  
1



### HINWEIS:

Achten Sie beim Anziehen der Schraube darauf, keine Kabel einzuklemmen.

# AUFBAU: SCHRITT 10

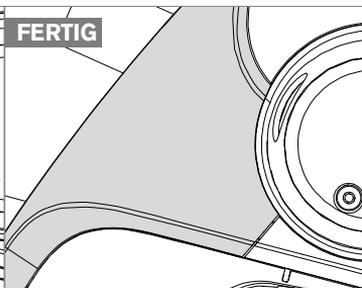
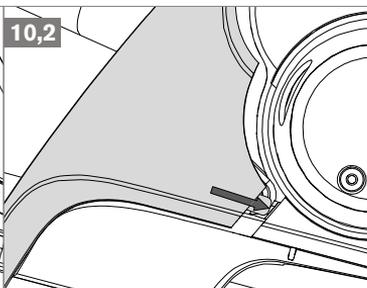
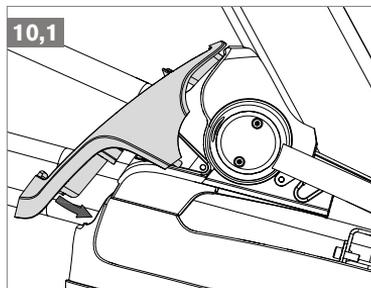


## ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:



SCHRAUBE  
(M5x0,8Px16L)

MENGE  
2

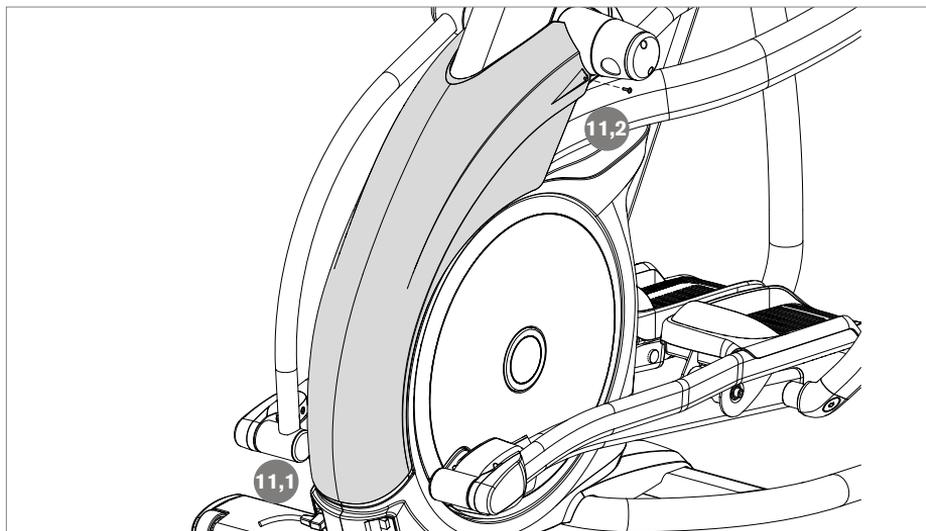


ALLE  
MODELLE

# AUFBAU: SCHRITT 11



ALLE  
MODELLE

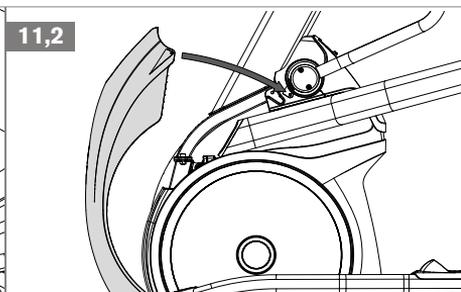
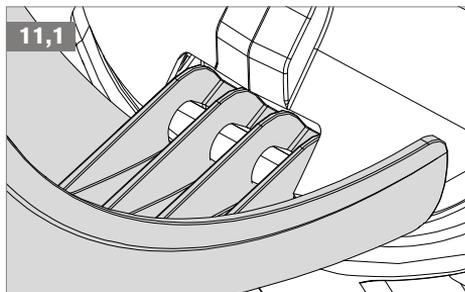


## ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:

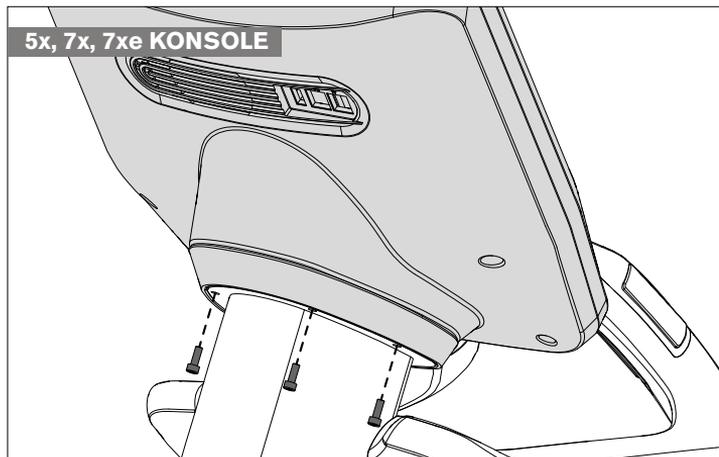
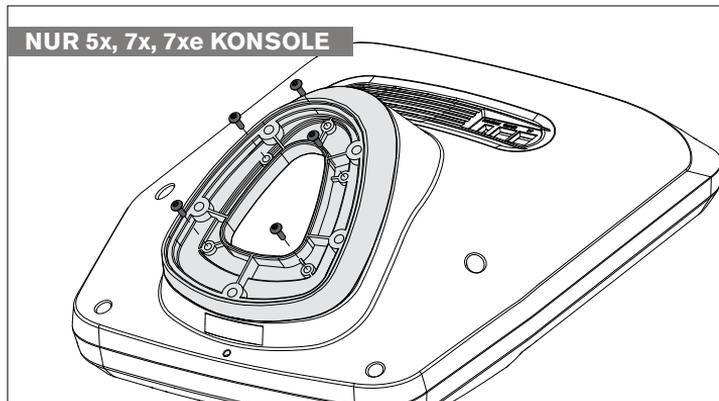


SCHRAUBE  
(M5x0,8Px16L)

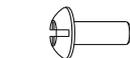
MENGE  
2



# AUFBAU: SCHRITT 12

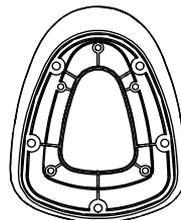


## ROSA SCHRAUBENTÜTE INHALT:



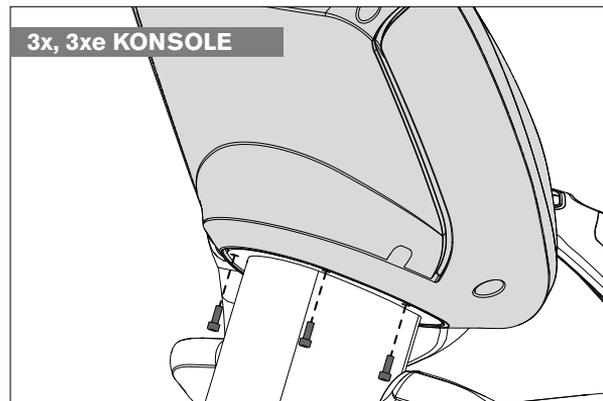
**SCHRAUBE**  
(M5x0,8Px16L)

**MENGE**  
5



**ADAPTERPLATTE**

**MENGE**  
1



**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**



**ALLE  
MODELLE**



# BETRIEB: SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER | ASCENT TRAINER



## MANAGER-MODUS



### 3X UND 5X KONSOLEN:

In diesem Modus können Sie die Standardeinstellungen der Geräte ändern. Sie gelangen in diesen Modus, indem Sie die **Level Auf/Level Ab** Tasten gleichzeitig 5 Sekunden lang gedrückt halten. Zum Ändern einer Einstellung drücken Sie auf der Tastatur **Eingabe (Enter)** und ändern die Werte mit den Level-Tasten und der Zifferntastatur. Drücken Sie zum Speichern der Änderungen erneut **Eingabe (Enter)**. Mit **Zurück (Back)** gelangen Sie in das vorherige Menü. Zum Verlassen des Manager-Modus **Stopp** 5 Sekunden lang gedrückt halten. Unten finden Sie eine Liste der Einstellungen.

Hinweis: Bei A3x und A5x müssen Sie die Steigungs- (Incline) und Level-Tasten gedrückt halten

### 3XE, 7X UND 7XE KONSOLEN:

In diesem Modus können Sie die Standardeinstellungen der Geräte ändern. Sie gelangen in diesen Modus indem Sie **EINGABE (ENTER), 1, 0, 0, 1, Eingabe (Enter)** drücken. Zum Ändern einer Einstellung drücken Sie auf der Tastatur **Eingabe (Enter)** und ändern die Werte mit den Level-Tasten und der Zifferntastatur. Drücken Sie zum Speichern der Änderungen erneut **Eingabe (Enter)**. Mit **Zurück (Back)** gelangen Sie in das vorherige Menü. Zum Verlassen des Manager-Modus die **Home**-Taste drücken. Unten finden Sie eine Liste der Einstellungen.

Maximale Trainingszeit	Standardsteigung (Nur Ascent Trainer)
Standardzeit	Geschwindigkeits-/Entfernungs-Modus
Standardlevel	Außer Betrieb
Standardalter	Geschlecht
Standardgewicht	Sprache
Zurückgelegte Entfernung	Sound-Modus
Abgelaufene Zeit	Nullstellung der Steigung (Nur Ascent Trainer)
Software Version	
Timer-Modus	



### **KONSOLENBESCHREIBUNG:**

Das Matrix-Gerät wird vor dem Verpacken überprüft. Der Transport erfolgt in zwei Teilen: Grundelement und Konsole. Packen Sie das Gerät vorsichtig aus und entsorgen Sie das Verpackungsmaterial ordnungsgemäß.



ABBILDUNG: A3X KONSELE

## A3X / E3X KONSOLE BESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



- A) **TRAININGSTASTEN:** Einfache Programmansicht und Auswahl Tasten.
- B) **START (GO):** Ein-Tasten-Start
- C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung
- D) **LEVEL AUF/AB:** Änderung der Level-Auswahl
- E) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB (A3X):** Änderung der Steigungs-Auswahl
- F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Änderung der Trainingszeit
- G) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten
- H) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus
- I) **ANSICHT WECHSELN (TOGGLE DISPLAY):** Ermöglicht dem Benutzer die Auswahl der in jedem der drei Konsolenfenster angezeigten Informationen. Zur Aktivierung/Deaktivierung des Scrollens gedrückt halten



ABBILDUNG: A3XE KONSOLE

## A3XE / E3XE KONSOLE BESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

- A) MULTIFUNKTIONS-TASTEN:** Die Tasten haben je nach Bildschirminhalt unterschiedliche Funktionen.
- B) START (GO):** Ein-Tasten-Start
- C) EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung
- D) ZURÜCK (BACK):** Aktionen rückgängig machen oder zurück zur letzten Anzeige
- E) STEIGUNG AUF/AB (A3XE):** Erhöhung oder Herabsetzung der Steigung
- F) LEVEL AUF/AB:** Erhöhung oder Herabsetzung des Widerstands
- G) ZEIT (TIME) AUF/AB:** Änderung der Trainingszeit
- H) STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten
- I) ZIFFERTASTATUR:** Eingabe von Trainingsdaten zur Erstellung des Trainingsprogramms. Anpassung des Widerstandslevels während des Trainings
- J) ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus

## A3XE / E3XE UNTERHALTUNGSBEREICH

- K) TV:** Der Benutzer gelangt direkt zum Fernsehbildschirm
- L) LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse für die Wiedergabe des integrierten Konsolen-TV oder des iPod
- M) ZIFFERTASTATUR:** Einfache Auswahl der TV-Kanäle
- N) KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Auswahl der Kanäle
- O) DISPLAY-MODUS (DISPLAY MODE):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige.
- P) LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal
- Q) HOME:** Wechsel zum als Standardsender festgelegten Kanal
- R) UT/STUMM (CC/MUTE):** Ermöglicht den Wechsel zwischen den verschiedenen Untertitel- und Stumm-Schaltungen





## A5X / E5X KONSOLE BESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



- A) **PROGRAMMTASTEN (WORKOUTS):** Einfache Programmansicht und Auswahlkosten.
- B) **START (GO):** Ein-Tasten-Start
- C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung
- D) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB (A5X):** Einfache Information und Auswahl der Steigung
- E) **LEVEL AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl des Levels
- F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Einfache Information und Einstellung der Zeit
- G) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten
- H) **ZIFFERTASTATUR:** Eingabe von Trainingsdaten zur Erstellung des Trainingsprogramms. Anpassung des Levels während des Trainings
- I) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus
- J) **VENTILATOR (FAN):** Ermöglicht die Einstellung der Ventilator-Geschwindigkeit (Ventilator hat drei Betriebsgeschwindigkeiten).



ABBILDUNG: A7X KONSOLE

## A7X / E7X KONSOLE BESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



- A) **MULTIFUNKTIONS-TASTEN:** Die Tasten haben je nach Bildschirm unterschiedliche Funktionen.
- B) **START (GO):** Ein-Tasten-Start
- C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung
- D) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB (A7X):** Einfache Information und Auswahl der Steigung
- E) **LEVEL AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl des Levels
- F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Einfache Information und Einstellung der Zeit
- G) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.
- H) **ZIFFERTASTATUR:** Eingabe von Trainingsdaten zur Erstellung des Trainingsprogramms, Anpassung des Levels während des Trainings
- I) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus
- J) **VENTILATOR (FAN):** Ermöglicht die Einstellung der Ventilator-Geschwindigkeit (Ventilator hat drei Betriebsgeschwindigkeiten)

## A7X / E7X UNTERHALTUNGSBEREICH

- K) **TV:** Der Benutzer gelangt direkt zum Fernsehbildschirm
- L) **iPOD:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm
- M) **LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse für die Wiedergabe des integrierten Konsolen-TV oder des iPod
- N) **ZIFFERTASTATUR:** Einfache Auswahl der TV-Kanäle
- O) **KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Auswahl der Kanäle
- P) **DISPLAY-MODUS (DISPLAY MODE):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige
- Q) **LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal



## A7XE / E7XE KONSOLENBESCHREIBUNG

Der 7xe verfügt über einen voll integrierten Touchscreen. Alle zum Training erforderlichen Informationen werden auf dem Bildschirm erklärt. Sie sollten auf jeden Fall die Funktionen des Interface ausprobieren. Die Informationen zur Programmierung der verschiedenen Trainingsprogramme erklären auch den Inhalt der verschiedenen Bildschirme des 7xe.

- A) **SCHNELLSTART/GO:** Ein-Tasten-Start und Schnellstart
- B) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten
- C) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus. Die Länge der Abkühlphase hängt von der Trainingsdauer ab. Trainingseinheiten von bis zu 19 Minuten haben eine Abkühlphase von 2 Minuten. Trainingseinheiten von über 20 Minuten haben eine Abkühlphase von 5 Minuten.

## A7XE / E7XE UNTERHALTUNGSBEREICH

- D) **IPOD:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm.
- E) **LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse für die Wiedergabe des Zusatz-TV, des integrierten Konsolen-TVs oder des iPod
- F) **ZIFFERTASTATUR:** Einfache Auswahl der TV-Kanäle. Mit diesen Tasten lassen sich entweder das Zusatz-TV oder das integrierte Konsolen-TV bedienen
- G) **KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Ermöglicht die Senderwahl beim Zusatz-TV oder beim integrierten Konsolen-TV
- H) **DISPLAY-MODUS (DISPLAY MODE):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige
- I) **LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal

## 3X TRAININGSBESCHREIBUNGEN



### SCHNELLSTART BETRIEB:

Drücken Sie die GO-Taste und das Gerät schaltet automatisch in den manuellen Betriebsmodus. Alle Energieverbrauchswerte werden auf Basis des eingestellten Standard-Gewichts berechnet.

### MANUELLES TRAINING

Beim manuell gesteuerten Training können Sie das Level jederzeit wechseln. Sie haben zudem die Möglichkeit, über einen Setup-Bildschirm Ihr Gewicht einzugeben, um eine genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs zu erhalten.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- 1) Drücken Sie **MANUELL (MANUAL)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** die gewünschte TRAININGSZEIT ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** das gewünschte Level ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** Ihr GEWICHT ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

### PROGRAMME AUF LEVELBASIS

Die folgenden Anweisungen ermöglichen Ihnen in einfachen Schritten die Auswahl der Trainingsprogramme: Interval (Interval Training), Hügel (Rolling Hills), Fettverbrennung (Fat Burn) und Zufall (Random).

- 1) Drücken Sie die Taste für das gewünschte Trainingsprogramm.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** das gewünschte Level ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** Ihr Gewicht ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

## BENUTZERSPEZIFISCHE PROGRAMME

### ZUFALL (RANDOM)

Im Modus **ZUFALL (RANDOM)** stehen 20 Trainingsprofile zur Auswahl. Mit jeder Betätigung der Taste **ZUFALL (RANDOM)** wechselt das Profil. Wählen Sie ein Trainingsprofil und folgen Sie den Eingabeaufforderungen oder drücken Sie die **SCHNELLSTART**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

- 1) Betätigen Sie die **PROGRAMM**-Taste.
- 2) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 3) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 4) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** die **ZEIT (TIME)** aus.
- 5) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 6) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 7) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** das **LEVEL** aus.
- 8) Sie können das Level während Ihres Trainings jederzeit ändern.
- 9) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 10) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 11) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** das Gewicht aus.
- 12) Drücken Sie **START** oder **AUSWÄHLEN (SELECT)**, um mit dem Training zu beginnen.
- 13) Anzeige, Start 3, Start 2, Start 1.

### FITNESSTEST

Dieser Test misst die kardiovaskuläre Fitness und liefert ein geschätztes submaximales VO<sub>2</sub> Ergebnis. Er beruht auf der Leistung gemäß ACSM-Standards und wurde vom Cooper Institute (© www.cooperinstitute.org) entwickelt.

Die Drehzahl muss während des Tests bei 60-80 Umdrehungen pro Minute liegen.

Der Test endet, wenn der Benutzer die Geschwindigkeit nicht länger beibehalten kann. Die Verwendung des Herzfrequenz-Gurts ist optional, liefert aber mehr Daten.

Der Test beginnt mit einem niedrigen Level und die Intensität (Schwierigkeitsstufe) wird schrittweise alle 2 Minuten erhöht. Auch bei steigender Intensität muss der Benutzer die Geschwindigkeit von 60-80 Umdrehungen pro Minute aufrechterhalten, um das nächste Level zu erreichen. Bei sehr fitten Personen kann der Test bis zu 30 Minuten oder länger dauern. Nach Abschluss des Tests folgt eine Erholungsphase (Abkühlung) und die Ergebnisse des Benutzers werden berechnet und angezeigt. Die Ergebnisse beruhen auf der Anzahl der absolvierten Stufen:

Absolvierte Stufen:

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| 1  | Deutlich unterdurchschnittlich |
| 2  | Deutlich unterdurchschnittlich |
| 3  | Unterdurchschnittlich          |
| 4  | Unterdurchschnittlich          |
| 5  | Durchschnittlich               |
| 6  | Durchschnittlich               |
| 7  | Überdurchschnittlich           |
| 8  | Überdurchschnittlich           |
| 9+ | Deutlich überdurchschnittlich  |



# TRAININGSBESCHREIBUNGEN



## HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Ihr Matrix Ascent Trainer / Suspension Elliptical Trainer verfügt über einen herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus. Im herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus kann der Benutzer seinen gewünschten Herzfrequenzbereich eingeben und das Gerät steuert den Widerstand entsprechend der Herzfrequenz des Benutzers automatisch. Der Herzfrequenzbereich wird mit der folgenden Gleichung berechnet:

$$(220 - \text{Lebensalter}) * \% = \text{Zielherzfrequenz.}$$

Der Benutzer muss einen telemetrischen Herzfrequenzmesser tragen oder während der gesamten Trainingseinheit die Pulsgriffe umfasst halten.

- 1) Drücken Sie **ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HEART RATE)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 5) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Gewicht ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)** (das Gewicht des Benutzer wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs beim Training verwendet).

## WATTGESTEUERT:

Ein einzigartiges Programm, bei dem Sie Ihren Rhythmus oder die Drehzahl ändern können und das Gerät entsprechend dem von Ihnen eingegeben Ziel den Widerstand anpasst. Je schneller Sie gehen, desto weniger Widerstand ist für das gewählte Ziel erforderlich.

In diesem Programm hält das Gerät unabhängig von der Tretgeschwindigkeit eine voreingestellte Leistungsstufe bei und dabei können verschiedene Level eingestellt werden. Außer bei den Watt-Programmen kann das Bremssystem angepasst werden.

- 1) Drücken Sie **WATTGESTEUERT (CONSTANT WATTS)**
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **WATTZAHL** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)** (25 – 525).
- 3) Geben Sie mit den **Pfeiltasten** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **TRAININGSZEIT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Gewicht ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.



## ZIELHERZFREQUENZ (HR)

Der A3x und E3x verfügen standardmäßig über digitale Kontakte und die Möglichkeit zur kabellosen Überwachung der Herzfrequenz.

Zur Verwendung des Herzfrequenzmessers machen Sie die Metallsensoren an den festen Armstangen ausfindig.

Umfassen Sie die Griffe mindestens 10 Sekunden lang. Ihre Herzfrequenz (HR) wird in der unteren rechten Ecke der alphanumerischen LED-Anzeige angezeigt.

Befolgen Sie diese einfachen Schritte, um in das Herzfrequenz-Programm zu gelangen.

- 1) Drücken Sie die Taste **ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HR)**.
- 2) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 3) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 4) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** Ihr **ALTER (AGE)** aus.
- 5) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 6) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 7) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** die **PROZENTZAHL (PERCENT)** aus.
- 8) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 9) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.

- 10) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** die **ZEIT (TIME)** aus
- 11) Drücken Sie **AUSWÄHLEN (SELECT)** oder warten Sie 5 Sekunden.
- 12) Wenn Sie **START** drücken, beginnt das Programm.
- 13) Wählen Sie mit den **AUF** oder **AB PFEILTASTEN** Ihr **GEWICHT (WEIGHT)** aus.
- 14) Drücken Sie **START** oder **AUSWÄHLEN (SELECT)**, um mit dem Training zu beginnen.
- 15) Anzeige, Start 3, Start 2, Start 1.

Herzfrequenz-Protokolle.

- Liegt die HR (Herzfrequenz) bis zu 10 BPM (Schläge pro Minute) von der Zielherzfrequenz entfernt, zeigt die obere LED-Anzeige ein Herz.
- Liegt die HR mehr als 10 BPM von der Zielherzfrequenz entfernt, wird der Widerstand alle 10 Sekunden erhöht oder gesenkt.
- Liegt die HR mehr als 14 BPM über der Zielherzfrequenz, wird der Widerstand um 30% gesenkt.
- Liegt die HR mehr als 10 BPM über der Zielherzfrequenz, erscheint auf der unteren LED-Anzeige: "WARNUNG HR ÜBER ZIELHERZFREQUENZ" / "WARNING HR ABOVE TARGET"
- Liegt die HR mehr als 20 BPM über der Zielherzfrequenz, stoppt das Programm automatisch.

## 3XE, 5X, 7X, 7XE TRAININGSBESCHREIBUNGEN

### SCHNELLSTART BETRIEB:

Drücken Sie die GO-Taste und das Gerät schaltet automatisch in den manuellen Betriebsmodus. Alle Energieverbrauchswerte werden auf Basis des eingestellten Standard-Gewichts berechnet.

### MANUELLES TRAINING

Beim manuell gesteuerten Training können Sie das Level jederzeit wechseln. Sie haben zudem die Möglichkeit über einen Setup-Bildschirm Ihr Gewicht einzugeben, um eine genauere Berechnung des Kalorienverbrauchs zu ermöglichen.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste für manuell gesteuertes Training den Modus **MANUELL (MANUAL)** und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** das gewünschte Anfangslevel ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

Um bei einem 7x oder 7xe in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

### PROGRAMME AUF LEVELBASIS

Ihr Matrix-Gerät bietet eine Reihe von levelbasierten Trainingsprogrammen, um Benutzer sämtlicher Fitnessniveaus herauszufordern. Nachfolgend werden die Trainingsprogramme und die Programmierung des Geräts für jedes gewählte Programm kurz beschrieben.

### HÜGEL-TRAININGSPROGRAMM

Das Hügel-Programm ist ein levelbasiertes Trainingsprogramm, das den Widerstand automatisch so anpasst, dass der Benutzer den Eindruck hat, Hügel hinauf zu laufen oder zu gehen.

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste für das Hügel-Trainingsprogramm **HÜGEL (ROLLING HILLS)** und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

Um bei einem 7x oder 7xe in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.



## FETTVERBRENNUNGS-PROGRAMM

Fettverbrennung (Fat Burn) ist ein levelbasiertes Trainingsprogramm, das dazu entwickelt wurde, die Benutzer durch verschiedene Widerstandswechsel bei der Fettverbrennung zu unterstützen.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste für das Fettverbrennungs-Programm **FETTVERBRENNUNG (FAT BURN)** und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Intensität ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

Um bei einem 7x oder 7xe in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

## HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Ihr Matrix-Gerät verfügt über einen herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus. Im herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus kann der Benutzer seinen gewünschten Herzfrequenzbereich eingeben und der Suspension Elliptical Trainer steuert das Level entsprechend der Herzfrequenz des Benutzers automatisch. Der Herzfrequenzbereich wird mit der folgenden Gleichung berechnet:  $(220 - \text{ALTER}) * \% = \text{Zielherzfrequenzbereich}$  Der Benutzer muss einen telemetrischen Herzfrequenzmesser tragen oder während der gesamten Trainingseinheit die Pulsgriffe umfasst halten.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HEART RATE)** das herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder die gewünschte Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 5) Geben Sie das Benutzer-Gewicht (wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs verwendet - die Angabe des genauen Gewichts gewährleistet eine Berechnung des Kalorienverbrauchs für jeden Benutzer) mithilfe der **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

Um bei einem 7x oder 7xe in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.



# TRAININGSBESCHREIBUNGEN

## FITNESSTEST

Dieser Test misst die kardiovaskuläre Fitness und liefert ein geschätztes submaximales  $VO_2$  Ergebnis. Er beruht auf der Leistung gemäß ACSM-Standards und wurde vom Cooper Institute (© [www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org)) entwickelt.

Die Drehzahl muss während des Tests bei 60-80 Umdrehungen pro Minute liegen.

Der Test endet, wenn der Benutzer die Geschwindigkeit nicht länger beibehalten kann. Die Verwendung des Herzfrequenz-Gurts ist optional, liefert aber mehr Daten.

Der Test beginnt mit einem niedrigen Level und die Intensität (Schwierigkeitsstufe) wird schrittweise alle 2 Minuten erhöht. Auch bei steigender Intensität muss der Benutzer die Geschwindigkeit von 60-80 Umdrehungen pro Minute aufrechterhalten, um das nächste Level zu erreichen. Bei sehr fiten Personen kann der Test bis zu 30 Minuten oder länger dauern. Nach Abschluss des Tests folgt eine Erholungsphase (Abkühlung) und die Ergebnisse des Benutzers werden berechnet und angezeigt. Die Ergebnisse beruhen auf der Anzahl der absolvierten Stufen:

Absolvierte Stufen:

- 1 Deutlich unterdurchschnittlich
- 2 Deutlich unterdurchschnittlich
- 3 Unterdurchschnittlich
- 4 Unterdurchschnittlich
- 5 Durchschnittlich
- 6 Durchschnittlich
- 7 Überdurchschnittlich
- 8 Überdurchschnittlich
- 9+ Deutlich überdurchschnittlich

**NUR ASCENT:** Die Steigung kann während des Tests nicht verändert werden.





## **GESÄSS-TRAININGSPROGRAMM (NUR A5X ASCENT)**

Diese Programm wurde zur Erweiterung Ihres Bewegungsradius und zum Training Ihrer Oberschenkel und Gesäßmuskeln entwickelt. Durch wechselnde hohe Steigungen während des gesamten Trainingsprogramms werden Ihre Gesäßmuskeln stark beansprucht und Sie erleben ein großartiges Training. Sie werden zur Eingabe eines Mindest- und eines Maximalwiderstands aufgefordert. Der Maximalwiderstand gilt für die höchsten Trainingsreize und der Mindestwiderstand für die niedrigsten. Wählen Sie für sich geeignete Level aus. Als Ausgangspunkt werden häufig als Mindestwiderstand Level 1 und als Maximalwiderstand Level 8 empfohlen. Wenn Sie mit diesen Einstellungen gut zurecht kommen, probieren Sie für beide Einstellungen höhere Levels aus. Die Steigungslevel können bei diesem Programm während des Trainings nicht angepasst werden, da das Programm steigungsbasiert ist.

Folgen Sie einfach den angezeigten Anweisungen.

### **WATTGESTEUERT:**

Bei diesem Programm können Sie Ihren Rhythmus oder die Drehzahl ändern und das Gerät passt den Widerstand entsprechend dem von Ihnen eingegebenen Ziel (Wattleistung) an. Je schneller Sie laufen, desto weniger Widerstand ist für das gewählte Ziel erforderlich. Die Wattleistung bleibt gleich.

- 1) Drücken Sie **WATTGESTEUERT (CONSTANT WATTS)**
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **WATTZAHL** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)** (25 – 525).
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte **TRAININGSZEIT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr **GEWICHT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.

## USB ANSCHLUSS

- Software Updates
- Laden über USB
- Aufzeichnen von Trainingsstatistiken über USB



### SOFTWARE UPDATES

Der USB-Anschluss wird für Updates der Konsolen-Firmware verwendet. Kopieren Sie die aktualisierte Software in das Hauptverzeichnis Ihres USB-Sticks und stecken Sie ihn in den USB-Anschluss der Konsole am Hauptbildschirm. Die Konsole piept einmal, um anzuzeigen, dass der USB-Stick erkannt wurde und zweimal, wenn das Firmware-Update abgeschlossen wurde.

### LADEN ÜBER USB

Über den USB-Anschluss an den Konsolen können USB-Geräte mit Strom versorgt werden. Er liefert bis zu 1,0 Ampere und entspricht den USB 2.0 Standards. Sie können über USB keine Geräte mit der Konsole „verbinden“, sondern lediglich aufladen.

### AUFZEICHNEN VON TRAININGSSTATISTIKEN ÜBER USB

An Ihren Konsolen befindet sich oben links ein USB-Anschluss. Schließen Sie, ehe der Bildschirm mit der Trainingszusammenfassung angezeigt wird, innerhalb von 10 Sekunden nach Abschluss Ihres Trainings einen USB-Stick an. Die Konsole piept einmal sobald der USB-Stick erkannt wurde. Die Trainingsstatistiken werden nach Ihrem Training automatisch gespeichert, während Ihre Trainingsinformationen angezeigt werden. Die Konsole piept dann zweimal und meldet, dass Ihre Trainingsstatistiken erfolgreich gespeichert wurden.

Hinweis: Es ist nicht erforderlich, dass der USB-Stick während des gesamten Trainings angeschlossen ist. Er muss eingesteckt werden, ehe der Bildschirm mit der Trainingsübersicht ausgeblendet oder die Trainingsstatistiken gelöscht werden.

**AUF ALLEN 7X UND 7XE VERFÜGBAR.**

## Nike + iPod

**VORBEREITEN** Schließen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät an den eingebauten „Made for iPod“-Anschluss am mit Nike + iPod kompatiblen Fitnessgerät an.

**EINRICHTEN** Die komplette Konsolensteuerung macht es Ihnen leicht, zu Ihrer Lieblings-Wiedergabeliste zu trainieren.

**GO** Gehen oder laufen Sie los. Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit und verbrannte Kalorien werden während des Trainings aufgezeichnet. Die Daten werden automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

**SYNCHRONISIEREN** Nach dem Training schließen Sie Ihren iPod oder Ihr iPhone an Ihren Computer an. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit [nikeplus.com](http://nikeplus.com). Dort können Sie sich alle Trainingseinheiten und Läufe ansehen.



„Made for iPod“ bedeutet, dass ein Elektrozubehör speziell zum Anschluss an einen iPod entwickelt und vom Entwickler gemäß den Leistungsstandards zertifiziert wurde. Apple ist nicht verantwortlich für den Betrieb dieses Geräts oder die Einhaltung von Sicherheits- und Regulierungsstandards. iPod ist eine in den USA und anderen Ländern registrierte Handelsmarke der Apple Inc.

## NIKE + BETRIEB

### ANFORDERUNGEN

iPod oder iPhone, NIKE Plus geeignet (Siehe [www.apple.com/nikeplus](http://www.apple.com/nikeplus) für weitere Informationen).

Ehe Sie Ihr Apple-Gerät mit Ihrem Computer synchronisieren, müssen Sie zunächst einen kostenlosen Nike Plus Account auf [www.nikerunning.com](http://www.nikerunning.com) anlegen und die neueste iTunes-Software ([www.apple.com/itunes](http://www.apple.com/itunes)) herunterladen.

### ERSTE SCHRITTE

- 1) Ehe Sie Ihr Apple-Gerät anschließen, müssen Sie Nike Plus einschalten.
- 2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie bis die Authentifizierung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden dauern. Nach Abschluss der Authentifizierung wird die iPod-spezifische Konsolensteuerung (siehe nächste Seite) aktiviert.
- 3) Wenn Ihr iPod oder iPhone mit Nike Plus kompatibel ist, wird Ihr Training nun automatisch auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
- 4) Nach Abschluss des Trainings befinden sich Ihre Trainingsdaten auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät.
- 5) Entfernen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät und synchronisieren Sie es mit iTunes.
- 6) Loggen Sie sich zur Verfolgung Ihrer Trainingseinheiten in Ihren Nike Running Account ein.





# PRODUKTSPEZIFIKATIONEN





MODELLBEZEICHNUNG	A-5x/7x		
MODELLTYP	A7xe	A7x	A5x
ARTIKEL-NR. RAHMEN			A-5x/7x-F
ARTIKEL-NR. KONSOLE	HURESAC-7xe-C	A-7x-C	A-5x-C
AUSSTATTUNG			
SCHRITTLÄNGE (CM)	51 - 61	51 - 61	51 - 61
STEUERUNGSHÖHE	24% - 54% (15°-BEREICH)	24% - 54% (15°-BEREICH)	24% - 54% (15°-BEREICH)
KONTAKT- & TELEMETRISCHE HERZ-FREQUENZSENSOREN	JA	JA	JA
ABGEFEDERTE PEDALE	JA - PREMIUM	JA - PREMIUM	JA - PREMIUM
Q-FAKTOR	6,4 CM	6,4 CM	6,4 CM
ARMSTANGENDESIGN	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND ERGONOMISCH GEFORMTE PREMIUM-GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND ERGONOMISCH GEFORMTE PREMIUM-GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND ERGONOMISCH GEFORMTE PREMIUM-GRIFFE
DAUMENSCHALTER-STEUERUNG	JA	JA	JA
WIDERSTANDSSYSTEM			
TECHNOLOGIE	GENERATOR	GENERATOR	GENERATOR
STROMVERSORGUNG	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC
MINDEST-WATZAHL	56 SELBSTVERSORGEND	56 SELBSTVERSORGEND	24 SELBSTVERSORGEND
MINDEST-DREHZAHL	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	25 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND
KONSOLE			
DISPLAY	15" LCD-TOUCHSCREEN	7" LCD	DOT-MATRIX LED-DISPLAY
ANZEIGENFEEDBACK	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, GESCHWINDIGKEIT, STEIGUNG, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, DYNAMISCHE PROFILANZEIGE, STATISCHE PROFILANZEIGE	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, LEVEL, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, STEIGUNG, HERZFREQUENZ, MET, WATT, PROFIL	ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, GESCHWINDIGKEIT, STEIGUNG, HERZFREQUENZ, MET, WATT, LEVEL, DREHZAHL
BENUTZERSPEZIFISCHE MEHRSPRACHIGE ANZEIGE	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	NEIN - ZUGRIFF ÜBER MANAGER-MENÜ: ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, SCHWEDISCH, FINNISCH, JAPANISCH
WIDERSTANDSLEVEL	25	25	25
TRAININGSPROGRAMME	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, GESÄSS-TRAINING, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, GESÄSS-TRAINING, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, GESÄSS-TRAINING, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT
CSAFE, FITLINXX GEEIGNET	JA	JA	JA
NETPULSE GEEIGNET	NEIN	JA	JA
FIT TOUCH TECHNOLOGY	JA	NEIN	NEIN
SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL	JA	JA	JA
INTEGRIERTER VISTA CLEAR FERNSEHER, DIGITAL	JA - 15" MONITOR	JA - 7" MONITOR	NEIN
FITCONNEXION GEEIGNET	NEIN	JA	JA
DRAHTLOSER DATENTRANSFER	JA	JA	JA
IPOD KOMPATIBEL	JA	JA	JA - NUR LADEN
NIKE + IPOD KOMPATIBEL	JA	JA	NEIN
TRAININGSVENTILATOR	JA	JA	JA
VIRTUAL ACTIVE KOMPATIBEL	JA	JA	NEIN
TECHNISCHE DATEN			
STELLFLÄCHE: L X B X H	81X34X79" 1780X742X1740MM	81X34X79" 1780X742X1740MM	81X34X79" 1780X742X1740MM
MAX. BENUTZERGEWICHT	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG
GEWICHT	445 LBS/202,7 KG	443 LBS/201,7 KG	442 LBS/201,0 KG
TRANSPORTGEWICHT	476 LBS/216,5 KG	474 LBS/215,5 KG	472 LBS/214,6 KG

MODELLBEZEICHNUNG	A-3x	
MODELLTYP	A3xe	A3x
ARTIKEL-NR. RAHMEN	A-3x-F	
ARTIKEL-NR. KONSOLE	A-3xe-C	A-3x-C
AUSSTATTUNG		
SCHRITTLÄNGE (CM)	50 - 60	51 - 61
STEIGUNGSHÖHE	24% - 54% (15°-BEREICH)	24% - 54% (15°-BEREICH)
KONTAKT- & TELEMETRISCHE HERZ-FREQUENZSENSOREN	JA	JA
ABGEFEDERTE PEDALE	NEIN	NEIN
PEDALABSTAND	6,4 CM	6,4 CM
ARMSTANGENDESIGN	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE
DAUMENSCHALTER-STEUERUNG	JA - WIDERSTAND	JA - WIDERSTAND
WIDERSTANDSYSTEM		
TECHNOLOGIE	GENERATOR	GENERATOR
STROMVERSORGUNG	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC
MINDEST-WATTZAHL	32 SELBSTVERSORGEND	24 SELBSTVERSORGEND
MINDEST-DREHZAHL	15 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	15 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND
KONSOLE		
DISPLAY	7" LCD	14-SEGMENT, ALPHANUMERISCH, 8X16 LED GRAFIKANZEIGE
ANZEIGENFEEDBACK	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, GESCHWINDIGKEIT, STEIGUNG, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, DYNAMISCHE PROFILANZEIGE, STATISCHE PROFILANZEIGE	ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, LEVEL, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, STEIGUNG, HERZFREQUENZ, MET, WATT, PROFIL
BENUTZERSPEZIFISCHE MEHRSPRACHIGE ANZEIGE	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	NEIN - ZUGRIFF ÜBER MANAGER-MENÜ: ENGLISCH DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, SCHWEDISCH, FINNISCH
WIDERSTANDSLEVEL	25	20
TRAININGSPROGRAMME	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, GESÄSS-TRAINING, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT
CSAFE, FITLINUX GEEIGNET	JA	JA
NETPULSE GEEIGNET	JA	JA
FIT TOUCH TECHNOLOGY	NEIN	NEIN
SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL	JA	JA
INTEGRIERTER VISTA CLEAR FERNSEHER, DIGITAL	JA - 7" MONITOR	NEIN
FITCONNEXION GEEIGNET	JA	JA
DRAHTLOSER DATENTRANSFER	NEIN	NEIN
IPOD KOMPATIBEL	NEIN	NEIN
NIKE + IPOD KOMPATIBEL	NEIN	NEIN
TRAININGSVENTILATOR	NEIN	NEIN
VIRTUAL ACTIVE KOMPATIBEL	JA	NEIN
TECHNISCHE DATEN		
STELLFLÄCHE: L X B X H	81X34X79" 1780X742X1740MM	81X34X79" 1780X742X1740MM
MAX. BENUTZERGEWICHT	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG
GEWICHT	444 LBS/202,2 KG	442 LBS/201,2 KG
TRANSPORTGEWICHT	474 LBS/215,5 KG	471 LBS/214,5 KG





MODELLBEZEICHNUNG	E-3x/5x/7x		
MODELLTYP	E7xe	E7x	E5x
ARTIKEL-NR. RAHMEN	E-3x/5x/7x-F		
ARTIKEL-NR. KONSOLE	HURESAC-7xe-C	HURESC-7x-C	HURE-5x-C
AUSSTATTUNG			
SCHRITTLÄNGE (CM)	53 CM	53 CM	53 CM
STIEGUNGSHÖHE	N/A	N/A	N/A
KONTAKT- & TELEMETRISCHE HERZ-FREQUENZSENSOREN	JA	JA	JA
PEDALABSTAND	6,4 CM	6,4 CM	6,4 CM
ARMSTANGENDESIGN	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND KUNDENSPEZIFISCHE ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND KUNDENSPEZIFISCHE ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND KUNDENSPEZIFISCHE ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE
DAUMENSCHALTER-STEUERUNG	JA	JA	JA
WIDERSTANDSSYSTEM			
TECHNOLOGIE	GENERATOR	GENERATOR	GENERATOR
STROMVERSORGUNG	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC
MINDEST-WATTZAHL	56 SELBSTVERSORGEND	30 SELBSTVERSORGEND	21 SELBSTVERSORGEND
MINDEST-DREHZAHL	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	25 MIT STROMVERSORGUNG & SELBSTVERSORGEND
KONSOLE			
DISPLAY	15" LCD-TOUCHSCREEN	7" LCD	DOT-MATRIX LED-DISPLAY
ANZEIGENFEEDBACK	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, DYNAMISCHE PROFILANZEIGE, STATISCHE PROFILANZEIGE	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, PROFIL	ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, KALORIEN, GESCHWINDIGKEIT, HERZFREQUENZ, MET, WATT, DREHZAHL
BENUTZERSPEZIFISCHE MEHRSPRACHIGE ANZEIGE	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	NEIN - ZUGRIFF ÜBER MANAGER-MENÜ: ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, JAPANISCH, SCHWEDISCH, FINNISCH
WIDERSTANDSLEVEL	25	25	25
TRAININGSPROGRAMME	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT
CSAFE, FITLINUX GEEIGNET	JA	JA	JA
NETPULSE GEEIGNET	NEIN	JA	JA
FIT TOUCH TECHNOLOGY	JA	NEIN	NEIN
SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL	JA	JA	JA
INTEGRIERTER VISTA CLEAR FERNSEHER, DIGITAL	JA - 15" MONITOR	JA - 7" MONITOR	NEIN
FITCONNEXION GEEIGNET	NEIN	JA	JA
DRAHTLOSER DATENTRANSFER	JA	JA	JA
IPOD KOMPATIBEL	JA	JA	JA - NUR LADEN
NIKE + IPOD KOMPATIBEL	JA	JA	NEIN
TRAININGSVENTILATOR	JA	JA	JA
VIRTUAL ACTIVE KOMPATIBEL	JA	JA	NEIN
TECHNISCHE DATEN			
STELLFLÄCHE: L X B X H	81X34X79" 1780X742X1740 MM	81X34X79" 1780X742X1740 MM	81X34X79" 1780X742X1740 MM
MAX. BENUTZERGEWICHT	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG
GEWICHT	402 LBS/182,7 KG	399 LBS/181,7 KG	398 LBS/181,0 KG
TRANSPORTGEWICHT	430 LBS/195,5 KG	427 LBS/194,5 KG	425 LBS/193,6 KG

MODELLBEZEICHNUNG	E-3x/5x/7x	
MODELLTYP	E3xe	E3x
ARTIKEL-NR. RAHMEN	E-3x/5x/7x-F	
ARTIKEL-NR. KONSOLE	HURES-3xe-C	HURE-3x-C
AUSSTATTUNG		
SCHRITTLÄNGE (CM)	53 CM	53 CM
STIEGUNGSHÖHE	N/A	N/A
KONTAKT- & TELEMETRISCHE HERZ-FREQUENZSENSOREN	JA	JA
PEDALABSTAND	6,4 CM	6,4 CM
ARMSTANGENDESIGN	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND KUNDENSPEZIFISCHE ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE	DUALE BEWEGUNGSABLÄUFE IN VERSCHIEDENEN POSITIONEN UND KUNDENSPEZIFISCHE ERGONOMISCH GEFORMTE GRIFFE
DAUMENSCHALTER-STEUERUNG	JA	JA
WIDERSTANDSYSTEM		
TECHNOLOGIE	GENERATOR	GENERATOR
STROMVERSORGUNG	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC	SELBSTVERSORGEND - MIT STROMVERSORGUNG 100V-240V - 50/60HZ AC
MINDEST-WATTZAHL	32 SELBSTVERSORGEND	21 SELBSTVERSORGEND
MINDEST-DREHZAHL	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND	10 MIT STROMVERSORGUNG / 25 SELBSTVERSORGEND
KONSOLE		
DISPLAY	7" LCD	14-SEGMENT, ALPHANUMERISCH, 8X16 LED GRAFIKANZEIGE
ANZEIGENFEEDBACK	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, LEVEL, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, PROFIL	ZEIT, ENTFERNUNG (KILOMETER ODER MEILEN), KALORIEN, KALORIEN PRO STUNDE, LEVEL, GESCHWINDIGKEIT, DREHZAHL, HERZFREQUENZ, MET, WATT, PROFIL
BENUTZERSPEZIFISCHE MEHRSPRACHIGE ANZEIGE	JA ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, CHINESISCH, JAPANISCH, KOREANISCH, FINNISCH, RUSSISCH, ARABISCH	NEIN - ZUGRIFF ÜBER MANAGER-MENÜ: ENGLISCH, DEUTSCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH, NIEDERLÄNDISCH, PORTUGIESISCH, SCHWEDISCH, FINNISCH
WIDERSTANDSLEVEL	25	25
TRAININGSPROGRAMME	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT	MANUELL, HÜGEL, INTERVALLE, FETTVERBRENNUNG, ZUFALL, FITNESSSTEST, ZIELHERZFREQUENZ, WATTGESTEUERT
CSAFE, FITLINXX GEEIGNET	JA	JA
NETPULSE GEEIGNET	JA	JA
FIT TOUCH TECHNOLOGY	NEIN	NEIN
SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL	JA	JA
INTEGRIERTER VISTA CLEAR FERNSEHER, DIGITAL	JA - 7" MONITOR	NEIN
FITCONNEXION GEEIGNET	JA	JA
DRAHTLOSER DATENTRANSFER	NEIN	NEIN
IPOD KOMPATIBEL	NEIN	NEIN
NIKE + IPOD KOMPATIBEL	NEIN	NEIN
TRAININGSVENTILATOR	NEIN	NEIN
VIRTUAL ACTIVE KOMPATIBEL	JA	NEIN
TECHNISCHE DATEN		
STELLFLÄCHE L X B X H	81X34X79" 1780X742X1740 MM	81X34X79" 1780X742X1740 MM
MAX. BENUTZERGEWICHT	400 LBS/182 KG	400 LBS/182 KG
GEWICHT	400 LBS/182,2 KG	398 LBS/181,2 KG
TRANSPORTGEWICHT	427 LBS/194,5 KG	425 LBS/193,5 KG





**+49-(0)800-66 47 289**  
**[www.matrixfitness.eu](http://www.matrixfitness.eu)**

**Johnson Health Tech. Deutschland GmbH**  
**Nikolaus-Otto-Straße 1**  
**D-22946 Trittau**