



T7xi
T7xe
T5x

BEDIENUNGSANLEITUNG LAUFBAND

3	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE
9	AUFBAU
19	AUFSTELLORT & SETUP
25	FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG
29	BETRIEB
45	TRAININGSPROGRAMME
53	PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG AUF

Bei der Verwendung eines Elektrogeräts sollten stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden, wie: Lesen Sie vor der Verwendung des Laufbands alle Anweisungen. Es obliegt dem Besitzer sicherzustellen, dass alle Benutzer des Laufbands über die Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Technischen 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 STROMSCHLAGEGEFAHR:

Ziehen Sie den Stecker des Laufbands immer sofort aus der Steckdose: nach dem Training, ehe Sie das Gerät reinigen oder warten und Teile ab- oder anmontieren.



WARNUNG

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

- 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
- Trainieren Sie immer in einem angenehmen Tempo.
- Tragen Sie keine Kleidung, mit der Sie eventuell am Laufband hängen bleiben könnten.
- Tragen Sie beim Training mit dem Gerät immer Sportschuhe.
- Auf dem Laufband nicht springen.
- Wenn das Laufband in Betrieb ist, sollte sich nie mehr als eine Person darauf befinden.
- Das Laufband sollte nicht von Personen, die das im ABSCHNITT SPEZIFIKATIONEN DER BEDIENUNGSANLEITUNG angegebene Benutzergewicht überschreiten, benutzt werden. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.
- 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 Laufband 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.
- Schließen Sie dieses Trainingsgerät nur an ordnungsgemäß geerdete Steckdosen an.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS näher als 3 m an das Laufband herangelassen werden.
- Kinder unter 14 Jahren sollten KEINESFALLS das Laufband verwenden.
- Kinder über 14 Jahren sollten das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.

WARNUNG

- Das Laufband ausschließlich bestimmungsgemäß entsprechend den Beschreibungen der Technischen Anleitung und der Bedienungsanleitung verwenden.
- Verwenden Sie kein anderes als das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
- Das Laufband keinesfalls verwenden, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, fallen gelassen, beschädigt oder ins Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich zwecks Überprüfung und Reparatur an den Technischen Kundendienst.
- Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Gerät nicht am Netzkabel tragen oder das Kabel als Griff verwenden.
- Betreiben Sie das Laufband niemals mit blockierter Luftöffnung. Halten Sie die Luftöffnung sauber, frei von Flusen, Haaren und Ähnlichem.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen lassen oder einführen.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen Aerosole/Aerosolsprays eingesetzt werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Zum Abschalten alle Bedienelemente auf „Aus“ stellen, dann Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Verwenden Sie das Laufband ausschließlich in temperaturkontrollierten Räumen, also insbesondere nicht in Garagen, auf Veranden, in Poolräumen, Badezimmern, auf Einstellplätzen oder im Freien. Bei Nichtbeachtung kann der Garantieanspruch erlöschen.
- Die Abdeckung der Konsole nur auf Aufforderung des Technischen Kundendienstes entfernen. Die Wartung sollte nur von zugelassenen Wartungstechnikern durchgeführt werden
- Um Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich auf die Seitenschienen, bevor Sie das Laufband starten.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, ist das Training sofort zu beenden.

ACHTUNG **SPRECHEN SIE VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES MIT IHREM ARZT. LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH.**

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Laufband nur drinnen, in Räumen mit kontrollierten Umgebungsbedingungen, verwendet wird. Wenn Ihr Laufband 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. Die Standardeinstellung der Startgeschwindigkeit liegt bei 0,8 km/h. Es kann gefährlich sein, eine höhere Startgeschwindigkeit einzustellen.



ELEKTRISCHE ANFORDERUNGEN



Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und der Leistungsfähigkeit des Laufbands darf die Erdung dieses Schaltkreises nicht durchgeschleift sein. Ihr Laufband wird mit einem Netzkabel mit einem unten aufgeführten Stecker geliefert und muss an die passende Steckdose angeschlossen werden. Durch jedwede Manipulationen am Netzkabel können alle Garantien für dieses Gerät erlöschen.

SEPARATER STROMKREIS UND ELEKTRISCHE INFORMATIONEN

Alle Matrix-Geräte benötigen einen „separaten Stromkreis“, der mit 20 Ampere abgesichert sein muss, mit nicht durchgeschleiftem (isoliertem) Neutraleiter/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 den Hauptsicherungskasten ausfindig machen und 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) Neutraleiter/Schutzleiter bedeutet, dass jeder Stromkreis über einen eigenen Neutraleiter/Schutzleiter verfügen muss, der beim Stromkreis beginnt und an einem zugelassenen Erdungspunkt endet. Sie dürfen den Neutraleiter/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 mm² Kabel verwendet werden. Für eine Entfernung von mehr als 30 m sind 6 mm² Kabel vorgeschrieben.

220 V GERÄTE

Die Matrix-Laufbänder T5x, T7x und T7xi sind zur Verwendung in einem Stromkreis mit einer Nennspannung von 220 / 230 Volt ausgelegt und verfügen über einen nicht durchgeschleiften Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Laufband an eine Steckdose mit der gleichen Konfiguration wie der Strecker angeschlossen wird. Mit diesem Gerät sollte kein Adapter verwendet werden.

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



WEITERE ELEKTRISCHEN INFORMATIONEN

Neben der speziellen Anforderung der Schaltung muss der richtige Draht vom Sicherungskasten verwendet werden, der zu jeder Steckdose führt, an welcher die maximale Anzahl an Geräten angeschlossen ist. Sollte der Abstand vom Sicherungskasten zur Steckdose 30,5 m oder weniger sein, sollte das Kabel die Drahtgröße 12 haben. Bei Abständen die Größer sind als 30,5 m von Sicherungskasten zu Steckdose, sollte die Drahtgröße 10 verwendet werden.

ENERGIE-SPAR-MODUS

Alle Geräte schalten in einen Energie-Spar-Modus um, wenn das Gerät eine bestimmte Zeit lang nicht benutzt wird. Es kann zusätzliche Zeit benötigt werden, das Gerät aus dem Energie-Spar-Modus erneut zu betätigen. Diese Energie-Spar Funktion kann beliebig im 'Manager Mode' oder 'Engineering Mode' ein- oder ausgeschaltet werden.

ZUSATZ TV (T5X)

Für die Nutzung eines Aufsatz TVs wird keine separate Stromversorgung benötigt. Mit einem RGB Koaxialkabel mit F-Stecker kann das TV-Gerät mit der Videoquelle verbunden werden.



ACHTUNG

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.

WARNUNG

Verbinden Sie das Gerät nur an eine geeignete, geerdete Steckdose.

Benutzen Sie niemals ein Gerät mit beschädigten Kabel oder wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert. Benutzen Sie niemals ein Gerät, wenn es beschädigt scheint, oder in Wasser getaucht wurde.

WARNUNG:

Unsachgemäße Bedienung kann das Gerät beschädigen, oder die Garantie nichtig machen.

- Alle Steckdosen, an welche die Geräte oder Konsolen angeschlossen sind müssen am Liefertag / bei der Montage funktionieren. Der Kunde ist verantwortlich für jegliche Installationskosten, die durch ihn zusätzlich auftreten.

AUFBAU DES LAUFBANDS

⚠️ WARNUNG

Es gibt einige Bereiche, denen beim Aufbau besondere Beachtung zu schenken ist. 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 Teile des Laufbands nicht fest sitzen, locker erscheinen und störende Geräusche verursachen. Zur Vermeidung von Schäden am Laufband müssen die Aufbauanweisungen erneut durchgegangen und eventuelle Fehler behoben werden.

Ehe Sie anfangen, machen Sie die Seriennummer Ihres Laufbands auf dem weißen Barcode-Aufkleber in der Nähe des An/Aus-Schalters und des Netzkabels ausfindig und tragen Sie sie unten in das Feld ein.

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

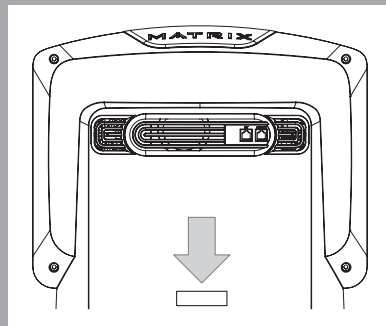
SERIENNUMMER DES RAHMENS:

SERIENNUMMER DER KONSOLE:

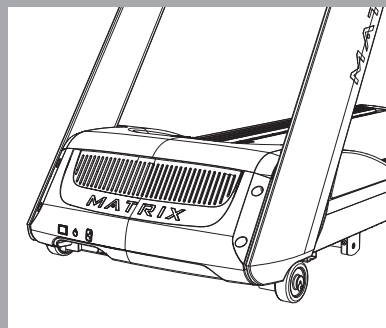
MODELLBEZEICHNUNG:

MATRIX

SERIENNUMMER DER KONSOLE



SERIENNUMMER DES RAHMENS

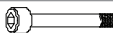
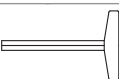


» Geben Sie die SERIENNUMMER und MODELLBEZEICHNUNG an, wenn Sie sich an den Kundendienst wenden.

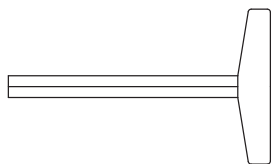


BENÖTIGTE BEFESTIGUNGSELEMENTE

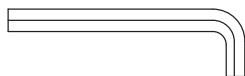


	Artikel-Nr.:	Bezeichnung:	Abbildung:	Maße:	Menge:	Tütenfarbe:
10	020090-00	Innensechskantschraube		M8 x 20mm	10	Schwarz
14	0000086571	Unterlegscheibe		8.2 x 16 x 2.0T	10	Schwarz
20	0000084935	Linkes Verbindungsteil		SPHC 4.0T	1	
21	0000084936	Rechtes Verbindungsteil		SPHC 4.0T	1	
11	004541-AC	Innensechskantschraube		M8 x 1.25P x 45 mm	2	Weiß
12	035882-AB	Innensechskantschraube		M8 x 1.25P x 75 mm	4	Weiß
14	0000086571	Unterlegscheibe		8.2 x 16 x 2.0T	6	Weiß
17	004539-AD	Innensechskantschraube		M8 x 1.25P x 25mm	2	Blau
19	0000088905	Abstandhalter		M8 x 16 x 8	2	Blau
15	004859-AC	Rundkopf-Innensechskantschraube		M8 x 1.25 x 20 mm	6	Rot
14	0000086571	Unterlegscheibe		8.2 x 16 x 2.0T	6	Rot
13	020072-00	Innensechskantschraube		M8 x 1.25 x 60mm	4	Gelb
16	062769-00	Innensechskantschraube		M8 x 1.25 x 15mm	2	Gelb
23	0000089835	Sicherungsscheibe		8.5 x 12.8 x .8/1.3H	6	Gelb
	005394-00	Inbusschlüssel (T-Form)		8mm x 168L	1	

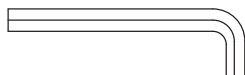
BENÖTIGTES WERKZEUG



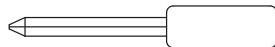
8 mm Inbusschlüssel (T-Form)



5 mm Inbusschlüssel (L-Form)



6 mm Inbusschlüssel (L-Form)



Kreuzschlitzschraubendreher

BEVOR SIE ANFANGEN

Entnehmen Sie sämtliche Teile aus der Verpackung und prüfen Sie diese auf Vollständigkeit.

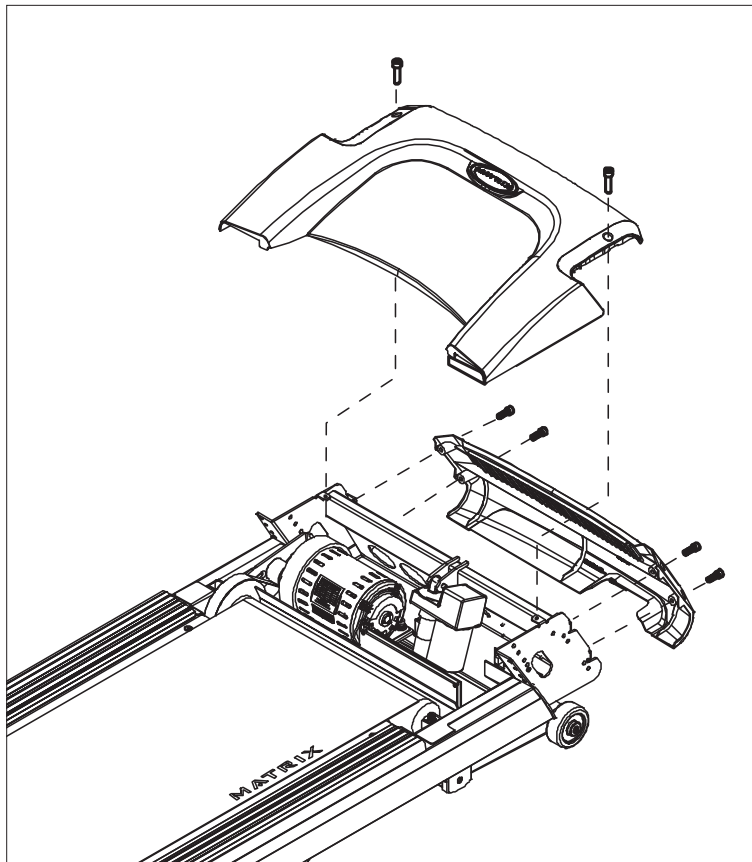
Setzen Sie sich mit dem Matrix Customer Service in Verbindung, wenn Sie merken, dass Teile fehlen.

Vergewissern Sie sich, dass während des gesamten Aufbaus das Gerät nicht an den Stromkreis angeschlossen ist.

Für einen korrekten und sicheren Aufbau lesen Sie diese Anleitung aufmerksam.



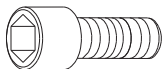
AUFBAU SCHRITT 1



- A Nehmen Sie die **HAUPTRAHMENABDECKUNG** ab und legen Sie sie beiseite. Die **HAUPTRAHMENABDECKUNG** muss abgenommen werden um Zugang zum Motor zu erhalten und alle Kabelverbindungen zu sehen sind.

AUFBAU SCHRITT 2

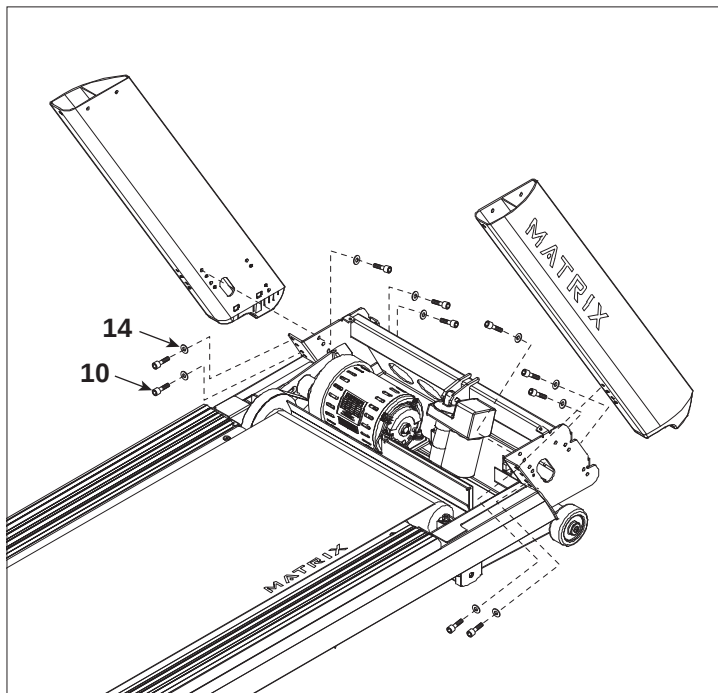
SCHWARZE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



10
Schrauben (M8 x 20mm)
Anzahl: 10



14
Unterlegsscheibe (6.2 x 12 x 1.6)
Anzahl: 10



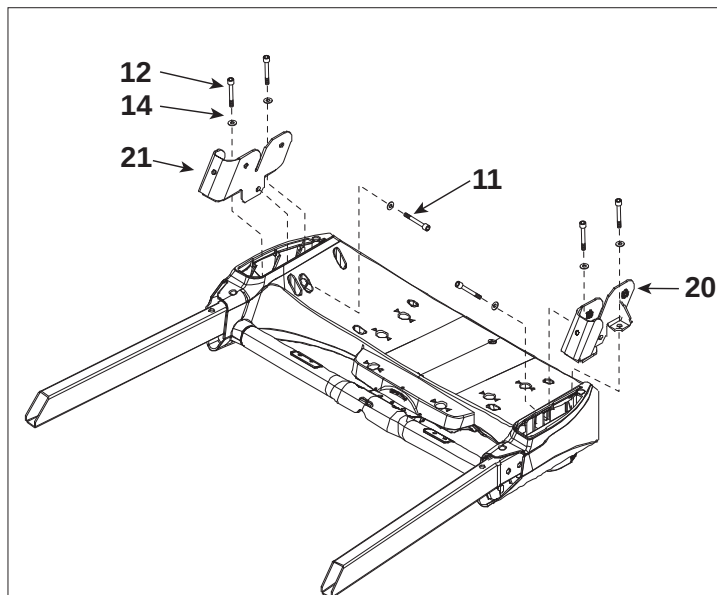
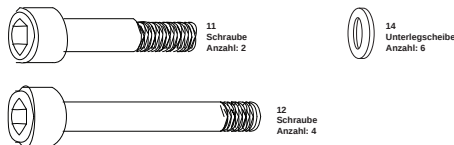
- A Öffnen Sie die **SCHWARZE SCHRAUBENTÜTE**.
- B Befestigen Sie den **LINKEN** und **RECHTEN KONSOLENMAST** am **LAUFBANDRAHMEN** mit **SCHRAUBEN (10)** und **FEDERRINGSCHLEIBEN (14)**.



AUFBAU SCHRITT 3



WEISSE SCHRAUBENTÜTE INHALT:

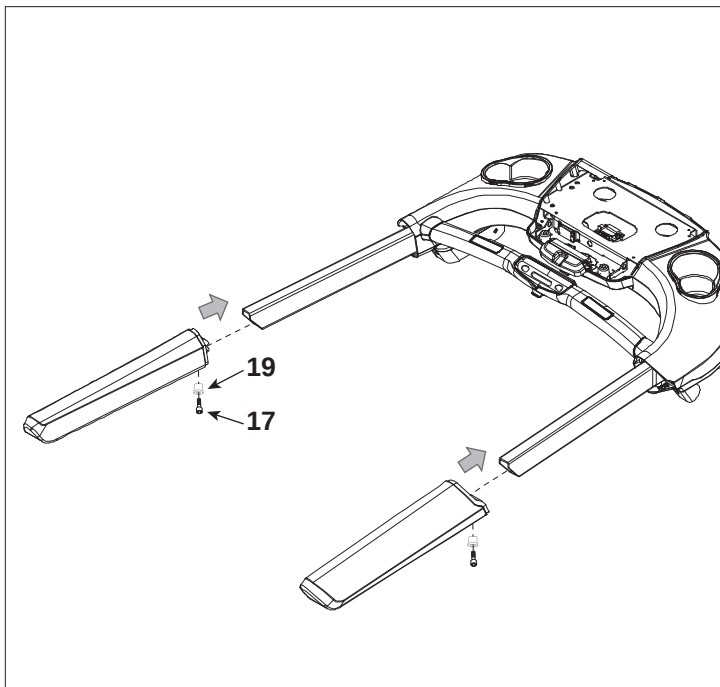
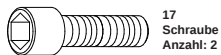


- A Öffnen Sie die **WEISSE SCHRAUBENTÜTE**.
- B Befestigen Sie mit den **SCHRAUBEN (11 UND 12)** sowie **FEDERRINGSCEIBEN (14)**, die **RECHTE** und **LINKE HALTERUNG (20 UND 21)** an der Konsolenbasis.

Tipp: Es ist einfacher, wenn Sie hierfür die Konsole in der Verpackung lassen.

AUFBAU SCHRITT 4

BLAUE SCHRAUBENTÜTE INHALT:

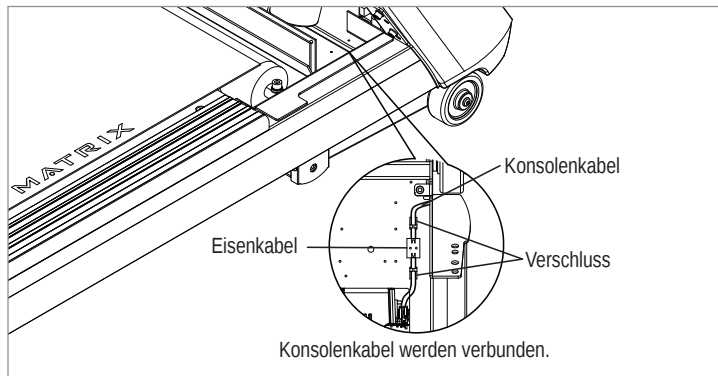
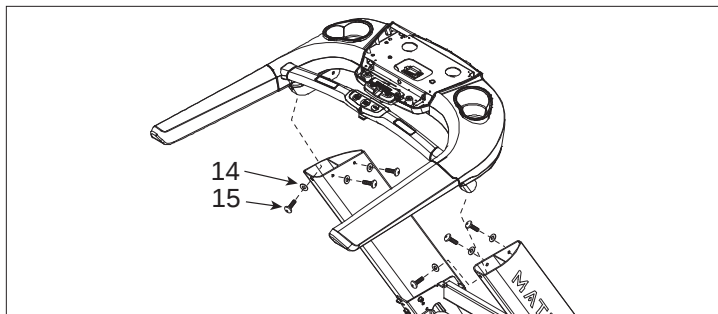
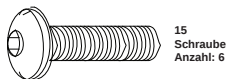


- A Öffnen Sie die **BLAUE SCHRAUBENTÜTE**.
- B Schieben Sie die **HANDLÄUFE** über die **KONSOLENBASIS**.
- C Befestigen Sie die **HANDLÄUFE** mit den Schrauben (17) und Abstandring (19) an der Konsolenbasis.



AUFBAU SCHRITT 5

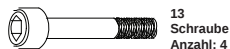
ROTE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



- A Öffnen Sie **ROTE SCHRAUBENTÜTE**.
- B Verbinden Sie die **KONSOLE** mit **SCHRAUBEN (15)** und **UNTERLEGSCHIEBEN (14)** an den **KONSOLENMASTEN**.
- C Stellen Sie sicher, dass die **KONSOLENKABEL** am **KONSOLENMAST** durch die größere Öffnung, die dem Laufband am nächsten ist, entlanglaufen.
- D Schließen Sie alle notwendigen Kabel an den Motor an.

AUFBAU SCHRITT 6

GELBE SCHRAUBENTÜTE INHALT:



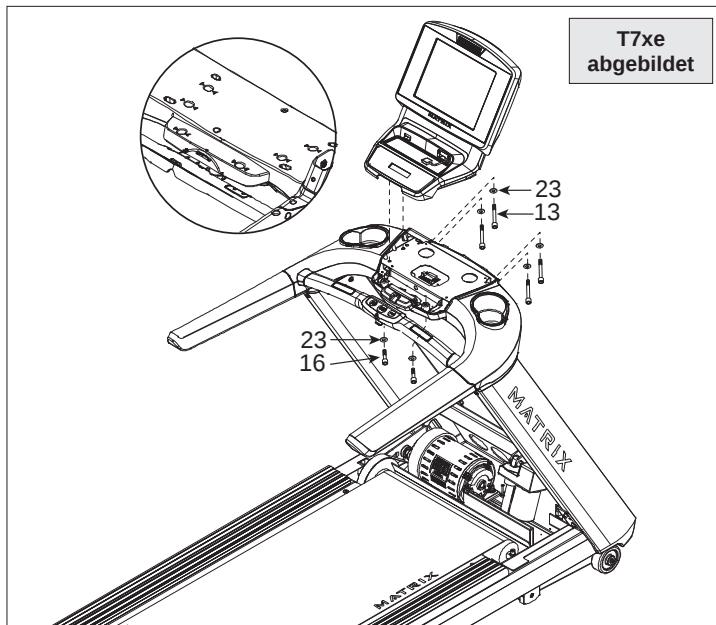
13 Schraube
Anzahl: 4



23 Sicherungsscheibe
Anzahl: 6



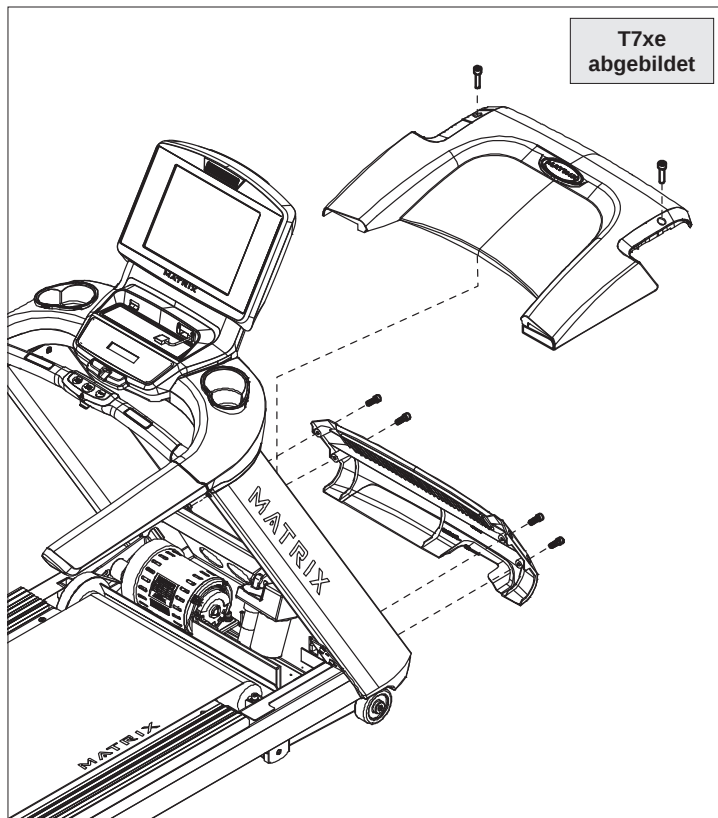
16 Schraube
Anzahl: 2



- A Öffnen Sie die **GELBE SCHRAUBENTÜTE**.
- B Verbinden Sie alle notwendigen Kabel und befestigen Sie die **HAUPTRAHMENAUFsätze** mit **SCHRAUBEN (13)**, **SICHERUNGSSCHEIBEN (23)** und **SECHSKANTSCHRAUBEN (16)** und **SICHERUNGSSCHEIBEN (23)**.
- C Die **SECHSKANTSCHRAUBEN (16)** sind kürzer und müssen in die zum Laufdeck weisenden Vertiefungen geschraubt werden.
- D Alle Löcher dieses Aufbauschrilles sind durch entsprechende Pfeile gekennzeichnet.



AUFBAU SCHRITT 7



A Setzen Sie die **MOTORABDECKUNG** auf.

AUFBAU ABGESCHLOSSEN!

AUFSTELLORT & SETUP

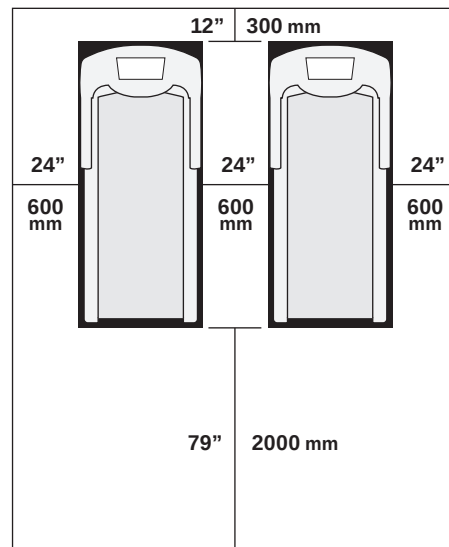


AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene und stabile Oberfläche, jedoch nicht ins direkte Sonnenlicht, da die UV-Strahlung die Plastikteile verfärben kann. Stellen Sie das Laufband an einen kühlen, trockenen Ort. Hinter dem Laufband sollte sich ein Abstand von mindestens 2,00 m, auf jeder Seite von 1,00 m und vor dem Gerät von 30 cm für das Netzkabel befinden. Stellen Sie das Laufband so auf, dass sämtliche Belüftungs- und Luftöffnungen frei sind. Das Laufband sollte nicht in Garagen, auf überdachten Innenhöfen, in Wassernähe oder im Freien aufgestellt werden.

WARNUNG

Unsere Laufbänder sind schwer. Um Verletzungen und Beschädigung zu vermeiden, seien Sie vorsichtig und holen Sie sich nach Bedarf Hilfe.





NIVEAU AUSGLEICH DES LAUFBANDS

Verwendung der Ausgleichsscheibe oder Anbringung des Ausgleichsfußes.

HINWEIS: Für den ordnungsgemäßen Betrieb ist es äußerst wichtig, dass die Nivellierer richtig justiert sind. Steht das Gerät nicht waagrecht, kann es zu einer falschen Ausrichtung der Laufmatte und weiteren Problemen kommen. Die Verwendung einer Wasserwaage ist empfehlenswert.

Entfernen Sie den montierten hinteren Fuß, wenn Sie den optionalen hinteren Ausgleichsfuß installieren. Ersetzen Sie ihn durch den neuen Ausgleichsfuß und befestigen Sie ihn mit den vorhandenen Befestigungsmitteln, mit denen der halbrunde Fuß befestigt war.

Entfernen Sie die Ausgleichsscheibe an der Unterseite des Laufbands. Die Scheibe befindet sich an der Unterseite der rechten Trittfläche. Entfernen Sie den hinteren Fuß auf der tiefer liegenden Seite des Laufbands. Setzen Sie die Scheibe wie oben gezeigt ein und bringen Sie den hinteren Fuß wieder an.

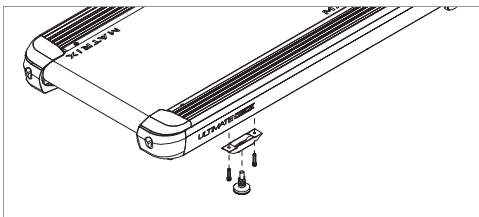
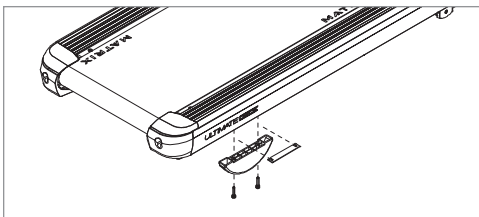
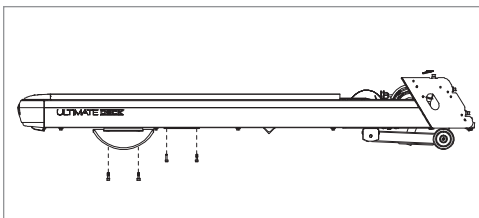
VOR INBETRIEBNAHME

Führen Sie ein Setup durch und kalibrieren Sie das Laufband, indem Sie die Funktion "Autokalibrierung" im Manager Modus bzw. Engineering Modus nutzen.

Hinweis: Stellen Sie sich keinesfalls auf das Laufband während der Prozess der Autokalibrierung läuft.

Hinweis: Verändern Sie die Einstellung der Steigung NICHT, solange das Setup und die Autokalibrierung vollständig abgeschlossen sind.

Hinweis: Starten Sie keinesfalls das Laufband und drücken Sie nicht die Tasten für Geschwindigkeit bevor die Laufmatte gespannt wurde.



SPANNEN DER LAUFMATTE



Nach der Aufstellung des Laufbands an seinem Einsatzort müssen die Spannung und die Zentrierung der Laufmatte überprüft werden. Die Laufmatte muss nach den ersten beiden Einsatzstunden erneut ausgerichtet werden. Aufgrund von Temperatureinwirkungen, Feuchtigkeit und Abnutzung kommt es zu einer unterschiedlich starken Dehnung der Laufmatte. Wenn die Laufmatte anfängt bei Nutzung des Geräts zu rutschen, folgen Sie unbedingt den nachfolgenden Anweisungen.

- 1) Machen Sie die zwei Sechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbands ausfindig. Die Schrauben befinden sich an beiden Rahmenenden hinten am Laufband. Mit diesen Schrauben werden die hinteren Rollen justiert. Nehmen Sie die Justierung erst bei eingeschaltetem Laufband vor. Damit vermeiden Sie, dass eine Seite zu fest angezogen wird.
- 2) Die Laufmatte sollte auf beiden Seiten den gleichen Abstand zum Rahmen aufweisen. Schalten Sie das Laufband nicht ein, wenn die Laufmatte auf einer Seite den Rand berührt. Drehen Sie die Schrauben auf jeder Seite etwa eine volle Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Zentrieren Sie die Laufmatte durch Hin- und Herschieben von Hand. Ziehen Sie die Schrauben so stark an, wie sie zuvor gelockert wurden, ungefähr eine volle Umdrehung. Überprüfen Sie die Laufmatte auf Schäden.
- 3) Überprüfen Sie die Ausrichtung der Laufmatte, während das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h läuft. Wenn sie sich nach rechts bewegt, ziehen Sie die rechte Schraube mit einer ¼-Drehung im Uhrzeigersinn an und lockern Sie die linke Schraube um ¼-Drehung. Wenn sie sich nach links bewegt, ziehen Sie die linke Schraube mit einer ¼-Drehung im Uhrzeigersinn an und lockern Sie die rechte Schraube um ¼-Drehung. Schritt 3 wiederholen, bis die Laufmatte mehrere Minuten lang zentriert bleibt.
- 4) Überprüfen Sie die Spannung der Laufmatte. Die Laufmatte sollte sehr straff sitzen. Beim Gehen oder Laufen auf der Laufmatte sollte diese nicht stocken oder rutschen. Wenn dies der Fall ist, straffen Sie die Laufmatte, indem Sie beide Schrauben ¼-Drehung im Uhrzeigersinn drehen. Falls erforderlich wiederholen.

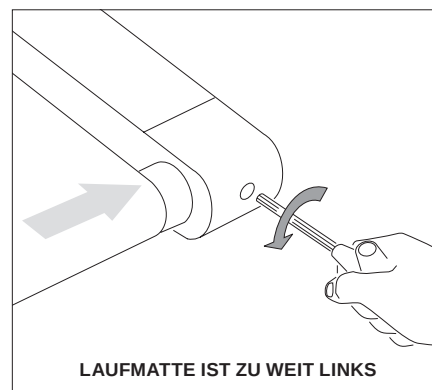
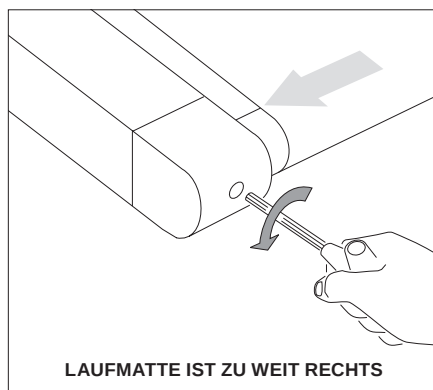
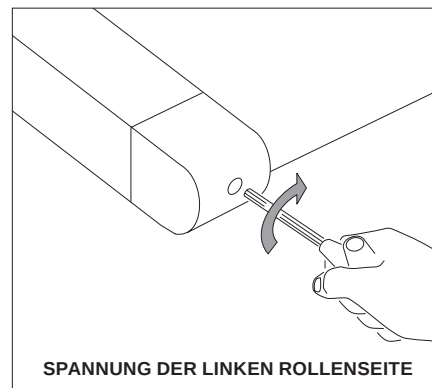
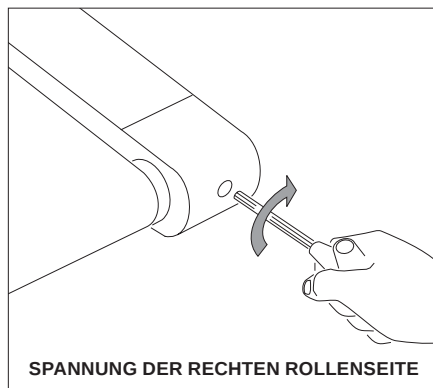
HINWEIS: Verwenden Sie den orangenen Streifen neben den seitlichen Trittplätzen als Orientierung, um zu bestimmen, ob die Laufmatte richtig zentriert ist. Sie müssen die Laufmatte so ausrichten, dass ihre Kante parallel zu dem orangenen oder weißen Streifen verläuft.



VORSICHT

Lassen Sie die Laufmatte während der Zentrierung nicht schneller als mit 1,5 km/h laufen. Finger, Haare und Kleidung stets von der Laufmatte fernhalten.

Die Laufbänder verfügen über seitliche Handläufe und eine vordere Armstange zum Festhalten und Absteigen im Notfall; zum Absteigen im Notfall drücken Sie die Notabschaltung, um das Gerät zu anzuhalten.





T7XI



T7XE



T5X

FEHLERBEHEBUNG & WARTUNG



REINIGUNGSTIPPS

Vorbeugende Maßnahmen und tägliche Reinigung verlängern die Lebenszeit des Gerätes.

- A Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch aus 100% Baumwolle. Zur Reinigung der Oberflächen des Laufbands KEINE Papiertücher verwenden. Papiertücher scheuern und können die Oberflächen beschädigen.
- B Verwenden Sie eine milde Seife und ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie KEINE Reiniger auf Ammoniakbasis. Diese führen bei Kontakt mit Aluminium- und Kunststoffteilen zu Verfärbungen.
- C Gießen Sie weder Wasser noch Reinigungslösungen auf die Oberflächen. Dies kann zu Stromschlägen führen.
- D Wischen Sie die Konsole und die seitlichen Trittplächen nach jeder Verwendung ab.
- E Bürsten Sie sämtliche Wachsablagerungen von Laufdeck und Laufmatte. Diese treten häufig auf, bis das Wachs in die Laufmatte eingearbeitet ist.
- F Stellen Sie sicher, dass sich im Bewegungsraum des Laufbandes keine Hindernisse, auch keine Netzkabel, befinden.
- G Verwenden Sie zur Reinigung der Anzeigen 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.

VORSICHT: Besorgen Sie sich zum Aufbau und Transport des Geräts geeignete Unterstützung, um Verletzungen und Schäden am Laufband zu vermeiden.

AUSTAUSCH VON LAUFDECK UND LAUFMATTE

Eines der wichtigsten Verschleißteile bei Laufbändern ist die Konstruktion aus Laufdecke und Laufmatte. Wenn diese beiden Komponenten nicht sachgerecht gewartet werden, können sie Schäden an anderen Teilen hervorrufen. Das Gerät ist mit dem fortschrittlichsten wartungsfreien Schmiersystem auf dem Markt ausgestattet.

WARNUNG: Lassen Sie das Laufband nicht laufen, wenn Sie die Laufmatte und das Laufdeck reinigen. Die kann zu schweren Verletzungen und Schäden am Gerät führen.

Pflegen Sie Laufdeck und Laufmatte, indem Sie beide Seiten mit einem sauberen Tuch abwischen. Sie können auch auf beiden Seite etwa 5 cm unter der Laufmatte wischen, um Staub und Fremdkörper zu entfernen.

Das Laufdeck kann von einem autorisierten Servicetechniker auch umgeklappt und neu montiert oder ausgetauscht werden. Bitte wenden Sie sich an den Matrix Fitness Customer Service für weitere Informationen.



WARNUNG

Zum Unterbrechen der Stromversorgung des Laufbands muss das Netzkabel aus der Wandsteckdose gezogen werden.



PRÜFUNG AUF DEFEKTE TEILE

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

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 zwecks Ersatz an Matrix Fitness Systems oder einen autorisierten Dienstleister.

GERÄTEWARTUNG Präventive Wartung ist der Schlüssel zu einwandfrei funktionierenden Geräten und reduziert die Haftung der Benutzer auf ein Mindestmaß. 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. Matrix Fitness Systems bietet auf Anfrage in seinen Räumlichkeiten oder, mit den entsprechenden Vorkehrungen, vor Ort Schulungen zur Pflege und Wartung der Geräte an.

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 das Laufband 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).

MONATLICH

- Trennen Sie das Laufband vom Stromnetz und entfernen Sie die Motorabdeckung. Stellen Sie sicher, dass sich keine Fremdkörper im Motorraum befinden und reinigen Sie den Bereich mit einem trockenen, weichen Tuch oder einer kleinen Saugdüse.

WARNUNG: Schließen Sie das Laufband nicht an den Strom bis der Motor bis die Motorabdeckung wieder aufgesetzt wurde..

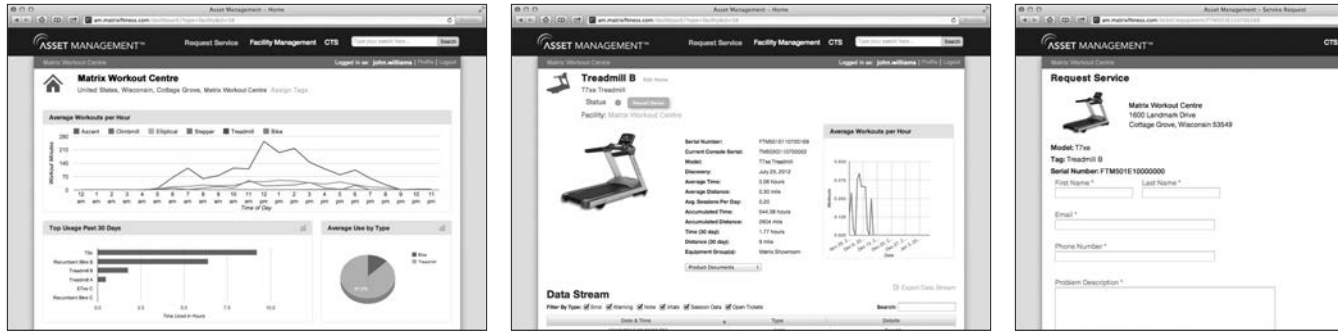
REBOOT DER KONSOLE:

Für 7xe Konsole

Halten Sie die Kanal Auf und Kanal Ab Taste solange gedrückt bis Sie einen Signalton hören. Die Konsole ist dann vollständig zurückgesetzt.



MATRIX ASSET MANAGEMENT



Asset Management ist ein System, das für die Modelle 5x, 7x, 7xe, und 7xi verfügbar ist und eine Fernüberwachung der Cardio-Geräte ermöglicht.

Dieses Web-basierte Tool erlaubt es, sich von jedem Ort mit Internetanschluss in sein Konto einzuloggen, um jederzeit den Status seiner Cardiogeräte zu überprüfen (zusätzliche Geräte für vollständige Nutzung erforderlich). Die Webseite hält zu jedem Gerät Informationen wie Seriennummer, zurückgelegte Zeit/Entfernung (total) Software Version und Fehlerhistorie bereit.

Das System sendet automatisch Fehlermeldungen per E-Mail, sowohl an den Kunden als auch an den Matrix Customer Service.

Für den optimalen Service, erlaubt Matrix Fitness Asset Management dem Benutzer eine Service Anfrage zu schicken, sollte ein Problem mit dem Gerät auftreten.

Zusätzlich sind Serviceanleitungen, Ersatzteillisten und Geräteabbildungen auf der Asset Management Website erhältlich.

Asset Management Website: **am.matrixfitness.com**

BETRIEB





ACHTUNG – VERLETZUNGSRISIKO

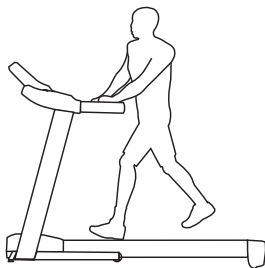
Bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, stellen Sie sich nicht auf das Laufband. Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Seitenschienen bevor Sie das Laufband starten. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn es sich angefangen hat zu bewegen. Starten Sie das Gerät niemals in Laufgeschwindigkeit um aufzuspringen! Im Falle eines Notfalls halten Sie sich an den Armlehnen fest und platzieren Sie ihre Füße auf den Seitenschienen.

BENUTZUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

Das Laufband wird nicht starten bevor die Not-Stopp-Taste zurückgesetzt ist. Befestigen Sie Klammer an Ihrer Kleidung. Dieser Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, wenn Sie hinfallen sollten. Prüfen Sie die Funktion des Sicherheitsschlüssels alle 2 Wochen.

WARNING

Benutzen Sie das Laufband niemals ohne den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung angeklemt zu haben. Ziehen Sie zur Sicherheit an dem Schlüssel um zu Überprüfen, dass er sich nicht löst.



KORREKTER GEBRAUCH

Positionieren Sie Ihre Füße auf dem Laufband, winkeln Sie die Arme leicht an und greifen Sie nach den Herzfrequenz-Sensoren (siehe Abbildung). Während des Laufens sollten Sie in der Mitte des Laufbandes auftreten, damit Ihre Arme genügend Bewegungsraum haben ohne an die vorderen Griffe zu stoßen.

Ihr Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beginnen Sie immer mit einer langsamen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese dann schrittweise. Lassen Sie das eingeschaltete Laufband niemals unbeaufsichtigt. Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, stellen Sie den Ein-/Aus-Schalter auf Aus und ziehen Sie den Netzstecker. Um die optimale Funktionsfähigkeit sicherzustellen und einen vorzeitigen Ausfall der Elektronik zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass das WARTUNGS-Programm aus dieser Anleitung eingehalten wird. Stellen Sie sich stets vorwärts und mit dem Gesicht nach vorne auf das Gerät. Versuchen Sie nicht, sich umzudrehen oder nach hinten zu sehen, während das Laufband läuft. Beenden Sie Ihr Training unverzüglich, wenn Sie Schmerzen, Ohnmachtsgefühle oder Schwindel verspüren oder außer Atem sind.

BENUTZUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Ihr Gerät ist mit einem Herzfrequenz-Sensoren an den Griffen ausgestattet.

Die Herzfrequenz-Messung ersetzt kein medizinisches Gerät. Die Messung kann eine etwaige Abschätzung Ihrer Herzfrequenz darstellen, darauf sollten Sie jedoch nicht zurückgreifen, sollten Sie exakte Messungen benötigen. Personen nach einem Reha-Aufenthalt auf Grund von Herzproblemen, könnten von alternativen Herzfrequenz-Überwachungsmethoden Gebrauch machen (Brust- oder Handgelenk-Gurt). Verschiedene Faktoren, wie z.B. die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Messung beeinflussen. Die Herzfrequenz-Messung dient ausschließlich als Trainingshilfe um die generelle Entwicklung der Herzfrequenz abzuschätzen. Bei Fragen suchen Sie bitte einen Arzt auf.

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.



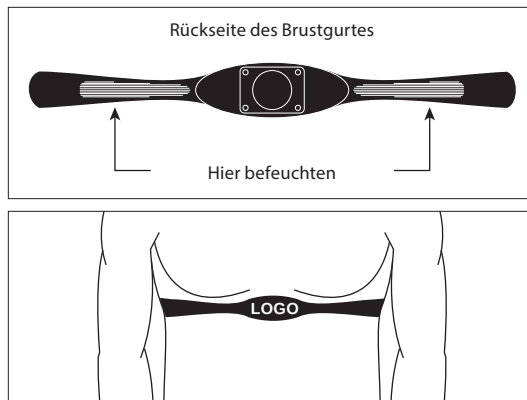
WARNUNG!

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.

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 außen. 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.





T5X KONSOLENBESCHREIBUNG

Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Laufband und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.



- A) **TRAININGSTASTEN (WORKOUTS):** Einfache Programmansicht und Auswahlkosten. Drücken Sie die Fitnesstest-Taste, um die verfügbaren Tests durchzugehen.
- B) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.
- C) **EINGABE (ENTER):** Zur Bestätigung jeder Programmeinstellung.
- D) **STEIGUNG (INCLINE) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Steigung.
- E) **GESCHWINDIGKEIT (SPEED) AUF/AB:** Einfache Information und Auswahl der Geschwindigkeit.
- F) **ZEIT (TIME) AUF/AB:** Einfache Information und Einstellung der Zeit.
- G) **NOTABSCHALTUNG (EMERGENCY STOP) / STILLSTAND:** Hält alle Funktionen an und bringt das Gerät zum Stillstand. Die Notabschaltung des Laufbands muss wieder in ihre ursprüngliche Position zurückgestellt werden, damit das Gerät normal weiter betrieben werden kann.
- H) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.
- I) **PAUSE:** Pausierung des Trainings. Die Pausendauer kann im Manager-Modus eingestellt werden.
- J) **ZIFFERNTASTATUR:** Eingabe von Trainingsdaten zur Erstellung des Trainingsprogramms. Anpassung der Geschwindigkeit während des Trainings.
- K) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Laufbands. 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.
- L) **VENTILATOR (FAN):** Ermöglicht die Einstellung der Ventilator-Geschwindigkeit (Ventilator hat drei Betriebsgeschwindigkeiten).
- M) **ANSICHT WECHSELN:** Wechsel zwischen oberer und unterer Zeile der Trainingsdaten.
- N) **SPRACHE:** Sprachauswahl.



T7XE KONSOLENBESCHREIBUNG

Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Laufband und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

Das T7xe 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 T7xe.

- A) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.
- B) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.
- C) **STEIGUNG:** Zum Ändern der Steigung während des Workouts.
- D) **GESCHWINDIGKEIT:** Zum Ändern der Geschwindigkeit während des Workouts.
- E) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Laufbands. 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.
- F) **NOTABSCHALTUNG (EMERGENCY STOP) / STILLSTAND:** Hält alle Funktionen an und bringt das Gerät zum Stillstand. Die Notabschaltung des Laufbands muss wieder in ihre ursprüngliche Position zurückgestellt werden, damit das Gerät normal weiter betrieben werden kann.

T7XE UNTERHALTUNGSBEREICH

- G) **IPOD®:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm.
- H) **LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse für die Wiedergabe des Zusatz-TV, des integrierten Konsolen-TV oder des iPod.
- I) **CC/MUTE:** Schaltet den Ton stumm und die Untertitel an oder aus.
- J) **ZIFFERNTASTATUR:** Einfache Eingabe von Ziffern.
- K) **KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Ermöglicht die Senderwahl beim Zusatz-TV oder beim integrierten Konsolen-TV
- L) **DISPLAY MODUS:** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige.
- M) **LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal.





T7XI KONSOLENBESCHREIBUNG

Das Matrix-Gerät wurde vor dem Verpacken überprüft. Es wird in zwei Teilen ausgeliefert: Laufband und Konsole. Packen Sie die Teile vorsichtig aus und entsorgen Sie die Verpackung. Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer durchsichtigen dünnen Kunststoffolie geschützt, diese sollte vor der Verwendung entfernt werden.

Das T7xi 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 T7xi.

- A) **LOS (GO):** Ein-Tasten-Start und Schnellstart.
- B) **STOP:** Beendigung des Trainings und Anzeige einer Zusammenfassung der Trainingsdaten.
- C) **STEIGUNG:** Zum Ändern der Steigung während des Workouts.
- D) **GESCHWINDIGKEIT:** Zum Ändern der Geschwindigkeit während des Workouts.
- E) **ABKÜHLPHASE (COOL DOWN):** Aktiviert den Abkühl-Modus des Laufbands. 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.
- F) **NOTABSCHALTUNG (EMERGENCY STOP) / STILLSTAND:** Hält alle Funktionen an und bringt das Gerät zum Stillstand. Die Notabschaltung des Laufbands muss wieder in ihre ursprüngliche Position zurückgestellt werden, damit das Gerät normal weiter betrieben werden kann.

T7XI UNTERHALTUNGSBEREICH

- G) **IPOD®:** Der Benutzer gelangt zur Steuerung des iPods und zur Auswahl der Wiedergabeliste direkt zum iPod-Bildschirm.
- H) **LAUTSTÄRKE (VOLUME) AUF/AB:** Zur Einstellung der Lautstärke der Kopfhörerbuchse für die Wiedergabe des Zusatz-TV, des integrierten Konsolen-TV oder des iPod.
- I) **CC/MUTE:** Schaltet den Ton stumm und die Untertitel an oder aus.
- J) **ZIFFERNTASTATUR:** Einfache Eingabe von Ziffern.
- K) **KANAL (CHANNEL) AUF/AB:** Ermöglicht die Senderwahl beim Zusatz-TV oder beim integrierten Konsolen-TV
- L) **DISPLAY MODUS:** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen Displayoptionen, der iPod-, TV- oder Profilanzeige.
- M) **LETZTER KANAL (LAST CHANNEL):** Ermöglicht dem Benutzer den Wechsel zwischen dem aktuellen und dem zuletzt angesehenen Kanal.





GO BILDSCHIRM

- Berühren Sie das **TRAININGSPROGRAMM** Ihrer Wahl und befolgen Sie die Eingabeaufforderungen auf dem Bildschirm oder drücken Sie **GO** um das Training zu beginnen.

7XI KONSOLENBEDIENUNG

ZU BEGINN (Hilfe und Details finden Sie, wenn Sie **?** drücken)

STARTBILDSCHIRM

- Berühren Sie die **BENUTZER** Schaltfläche, um sich in Ihrem Konto anzumelden.
- Berühren Sie die **GAST** Schaltfläche, um anonym zu trainieren.
- Berühren Sie die **REGISTRIEREN** Schaltfläche, um sich ein Konto anzulegen.

LOG-IN

- 1) Geben Sie Ihre 10-stellige **BENUTZER ID** ein und drücken Sie **✓** oder **➡**.
- 2) Geben Sie Ihren 4-stelligen **PASSWORT CODE** ein und drücken Sie **✓** oder **➡** um das Log-In abzuschließen.
- 3) Eine Bestätigung, dass Sie erfolgreich eingeloggt sind, wird angezeigt.

EINRICHTEN IHRES BENUTZERKONTOS

- 1) Berühren Sie **REGISTRIEREN** und geben Sie eine einmalige **BENUTZER ID** (z.B. Ihre Telefonnummer) ein, die 10 Stellen umfasst, und drücken Sie **✓** oder **➡** um fortzufahren.
- 2) Geben Sie Ihre **E-MAIL ADRESSE** ein und drücken Sie **➡** um fortzufahren.
- 3) Geben Sie einen 4-stelligen **PASSWORT CODE** ein und drücken Sie **ENTER** oder **➡** um fortzufahren.
- 4) Geben Sie Ihren **PASSWORT CODE** zur Bestätigung erneut ein und drücken Sie **ENTER** oder **➡** um fortzufahren.
- 5) Geben Sie Ihr **GESCHLECHT** und Ihr **GEBURTSDATUM** ein (TT-MM-JJJJ) und drücken Sie **✓** oder **➡** um fortzufahren.
- 6) Geben Sie Ihr **GEWICHT** an und drücken Sie **✓** oder **➡** um fortzufahren.
- 7) Drücken Sie **⬅** um zurück zu gehen und Ihre Angaben zu ändern. Drücken Sie **➡** um Ihre Registrierung abzuschließen.
- 8) Ihr Konto ist nun aktiv und Sie sind eingeloggt.

FUNKTIONEN

- Wenn das Training beginnt, wird zunächst „Featured Content“ auf dem Bildschirm angezeigt. Drücken Sie  um auf den **DESKTOP** zu gelangen.

DESKTOP

- Ihr **BENUTZERNAME** oder das Wort **GAST** werden oben rechts eingeblendet.
- Drücken Sie  um zwischen verschiedenen **ANZEIGENKATEGORIEN** am unteren Bildrand zu wechseln.
- Drücken Sie auf eine **NATIONALFLAGGE**, um die Sprache zu wählen.
- Drücken Sie  um auf aus jeder Anwendung zum **DESKTOP** zu gelangen.
- Drücken Sie  um zwischen verschiedenen Audioquellen zu wechseln (TV, iPod, Virtual Active, Media Player).
- Drücken Sie  um WLAN oder Ethernet Verbindung einzusehen.
- Drücken Sie  um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- Drücken Sie  um Unwetterwarnungen in Ihrer Gegend anzuzeigen.
- Drücken Sie  oder  um den Widerstand und/oder die Steigung zu ändern sowie zwischen (benutzerdefinierten) Levels zu wechseln. Hinweis: Der Benutzer muss die Geschwindigkeitsänderung mit der „OK“ Taste bestätigen.
- Drücken Sie  um das Training zu beenden.
- Drücken Sie  um Ihr Training zu unterbrechen und  um fortzufahren. HINWEIS: Nach Drücken von  werden die Werte für Steigung und/oder Widerstand zurückgesetzt.
- Drücken Sie  um den Abkühlungsmodus zu starten. Der Vorgang dauert einige Minuten indem die Belastung des Trainings herabgesetzt wird, damit Ihr Körper sich vom Training erholen kann.
- Drücken Sie  um den Bildschirm zu sperren, und vor unbeabsichtigten Wechseln durch versehentliches Berühren zu schützen. Durch erneutes Drücken heben Sie die Sperrung wieder auf und können in andere Anwendungen wechseln.
- Drücken Sie  um den Ventilator zu starten und zu regeln (niedrig, mittel, stark).

DESKTOP:



7XI APPS UND ENTERTAINMENT



- **ABGEBILDETE FUNKTIONEN** - Abbildung der Videos, Musik und Training je nach oft genutzten Funktionen.
- **EINFACH** - Ihr Trainingsprofil wird in 3 einstellbaren Fenstern angezeigt.
- **PROFIL** - Ihr Trainingsprofil wird übersichtlich angezeigt und Virtual Active Simulationen werden angezeigt. Mit Virtual Active können Sie den den üblichen Trainingsorten entfliehen indem Sie nun durch exotische Orte laufen oder gehen können.
- **IPOD** - Komplette Bedienung Ihres iPods über die Konsole.
- **FACEBOOK** - Surfen Sie auf Ihrer Facebook Seite während Sie trainieren.
- **TWITTER** - Greifen Sie auf Ihren Twitter Account zu.
- **TV** - Fernsehen während des Trainings.
- **WETTER** - Erhalten Sie aktuelle Wetterdaten und Vorhersagen.
- **YOUTUBE** - Surfen Sie auf YouTube und schauen Sie während des Trainings Videos Ihrer Wahl.
- **CLUB** - Hier finden Sie Aktuelles und Termine aus Ihrem Club.

PROFIL / VIRTUAL ACTIVE BILDSCHIRM:



- **PROGRAMMWECHSEL** - Wechsel in ein anderes Trainingsprogramm, ohne das aktuelle Programm zu beenden.
- **MEDIA PLAYER** - Anschluss und Wiedergabe von Audio- und Videodaten, über USB.
- **ON DEMAND MUSIK** - Hier stehen unzählige Musik-titel für ein abwechslungsreiches Training auf Abruf bereit.
- **MYFITNESSPAL** - Verlieren Sie Gewicht mit MyFitnessPal, dem schnellsten und einfachsten Kalorienzähler.

HINWEIS: Die Verfügbarkeit der Apps kann variieren.



Made for iPod" und „Made for iPhone“ heißt, dass das Gerät so konzipiert ist, dass es problemlos mit einem iPod oder iPhone verbunden werden kann. Es wurde von den Entwicklern zertifiziert, so dass es den Standards von Apple entspricht. Apple ist nicht verantwortlich für die Funktionsfähigkeit des Gerätes oder für die Einhaltung von Sicherheits- oder behördlichen Bestimmungen. Die Nutzung dieses Zubehörs mit iPod oder iPhone kann die kabellose Übertragung beeinträchtigen. iPod und iPhone sind ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Apple Inc., Registriert in den USA und anderen Ländern.

NIKE + IPOD ANLEITUNG (NUR FÜR 7XE KONSOLE)



VORAUSSETZUNGEN

Nike + iPod – kompatibler iPod oder iPhone (mehr dazu unter www.apple.com/nikeplus).

Vor dem Synchronisieren des Apple Gerätes unbedingt ein kostenfreies Nike + iPod Konto auf www.nikerunning.com einrichten und Nike + iPod auf dem Gerät einschalten.

SO FUNKTIONIERT ES

- 1) Bevor Sie Ihr Apple Gerät anschließen, müssen Sie die in den Einstellungen Ihres Gerätes die Option Nike + iPod aktivieren.
- 2) Schließen Sie Ihr Apple Gerät einfach an das Trainingsgerät an und warten Sie die Authentifizierung ab (dies kann bis zu 10 Sekunden dauern). Wenn die Authentifizierung abgeschlossen ist, sind die iPod-spezifischen Bedienelemente der Konsole aktiviert.
- 3) Wenn Ihr iPod oder iPhone Nike Plus kompatibel ist, werden Ihre Trainingsdaten automatisch dort aufgezeichnet.
- 4) Nach Trainingsende befinden sich Ihre Trainingsdaten und Statistiken auf Ihrem Apple Gerät.
- 5) Wenn Sie sich in Ihr Nike Running Account einloggen, können Sie dort alle Daten auswerten, posten oder an Wettbewerben teilnehmen.



Made for iPod" heißt, dass das Gerät so konzipiert ist, dass es problemlos mit einem iPod verbunden werden kann. Es wurde von den Entwicklern zertifiziert, so dass es den Standards von Apple entspricht. Apple ist nicht verantwortlich für die Funktionsfähigkeit des Gerätes oder für die Einhaltung von Sicherheits- oder behördlichen Bestimmungen. iPod ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Apple Inc., Registriert in den USA und anderen Ländern.

MANAGER MODUS UND ENGINEERING MODUS



T5X KONSOLE:

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 / Engineering-Modus **Stopp** 5 Sekunden lang gedrückt halten. Unten finden Sie eine Liste der Einstellungen.

MANAGER MODUS EINSTELLUNGEN:			ENGINEERING MODUS EINSTELLUNGEN:	
Maximale Trainingszeit	Abgelaufene Zeit	Geschlecht	Abschaltung von Errors	Reset auf
Standardzeit	Software Version	Sprache	Min. Steigung	Standardeinstellungen
Standardlevel	Anfangsgeschwindigkeit	Sound Modus	Max. Steigung	Club ID
Standardalter	Maximale	Navy Test Site	Autokalibrierung	Audio Quelle
Standardgewicht	Geschwindigkeit	Pausenzeit	Einheit	Lautstärkeregelung
Zurückgelegte Entfernung	Geschwindigkeits-		Geschwindigkeit	AM System
HRT Basis-	Modus		Pausendauer	ErP Zeit
geschwindigkeit	Außer Betrieb		Seriennummer	

T7XE UND T7XI KONSOLE:

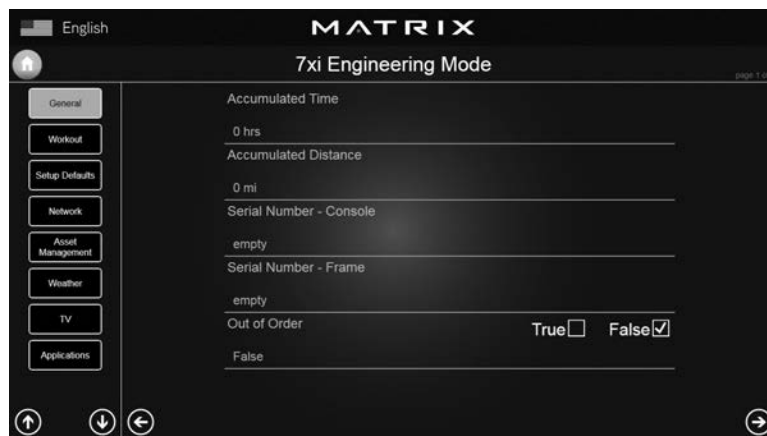
In diesem Modus können Sie die Standardeinstellungen der Geräte ändern. Sie gelangen in den Manager-Modus indem Sie **EINGABE (ENTER), 1, 0, 0, 1, Eingabe (Enter)**, in den Engineering-Modus, indem Sie **EINGABE (ENTER), 2, 0, 0, 1, Eingabe (Enter)** drücken. **Die Abbildungen auf der nächsten Seite** zeigen, was Sie im Manager Modus und Engineering Mode sehen.

Die Konsole hat einen integrierten Touch Screen Bildschirm. Berühren Sie den Bildschirm leicht und lassen Sie sich durch den intuitive Benutzeroberfläche leiten um Einstellungen zu ändern. Alle Einstellungen werden durch drücken der "home" Taste (in der linken oberen Ecke) gespeichert. Durch Berührung der "home" Taste verlassen Sie den jeweiligen Modus und kehren zum Hauptbildschirm zurück. Es ist nicht nötig, diese Taste nach ändern jeder einzelnen Einstellung zu betätigen.

7XE - MANAGER UND ENGINEERING MODUS



7XI - MANAGER UND ENGINEERING MODUS



TRAININGSPROGRAMME





TRAININGSBESCHREIBUNG

SCHNELLSTART BETRIEB

Drücken Sie die Taste **GO** oder **SCHNELLSTART (QUICK START)** und das Laufband schaltet automatisch in den manuellen Betriebsmodus. Alle Energieverbrauchswerte werden auf Basis des eingestellten Standard-Gewichts berechnet.

MANUELLES TRAINING

Beim manuell gesteuerten Training können Sie die Geschwindigkeit und Steigung 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. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 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 **ZIFFERNTASTATUR** 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 **ZIFFERNTASTATUR** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das gewünschte Steigungslevel ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 5) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das gewünschte Geschwindigkeitslevel ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 6) Drücken Sie **GO** um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMME AUF LEVELBASIS

Ihr Matrix-Laufband bietet eine Reihe von levelbasierten Trainingsprogrammen, um Benutzer sämtlicher Fitnessniveaus herauszufordern. Nachfolgend werden die Trainingsprogramme und die Programmierung des Laufbands 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 einen Hügel hinauf zu laufen.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **HÜGEL (ROLLING HILLS)** das Hügel-Trainingsprogramm 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)**.
- 5) Drücken Sie **GO** um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

FETTVERBRENNUNGS-PROGRAMM

Fettverbrennung ist eine 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. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 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)**.
- 5) Drücken Sie **LOS (GO)** um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

5K RENNEN TRAINING

Das 5K Rennen ist ein levelbasiertes Trainingsprogramm mit einer fixen Entfernung von 5 Kilometern. Die Steigung wird automatisch während des Programms reguliert. Die Geschwindigkeit können Sie selbst anpassen.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 1) Wählen Sie durch Drücken der Taste **5K RUN** das 5K Programm aus 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 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)**.
- 4) Drücken Sie **GO** um mit dem Training zu beginnen.



TRAININGSBESCHREIBUNG

HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

Ihr Matrix-Laufband verfügt über einen herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus. Im herzfrequenzgesteuerten Trainingsmodus kann der Benutzer seinen gewünschten Herzfrequenzbereich und die zulässige Maximalsteigung eingeben und das Laufband steuert die Steigung 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. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 1) Wählen Sie durch drücken der Taste **ZIELHERZFREQUENZ (TARGET HEART RATE)** das herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramm und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Wenn das Programm die **GESCHWINDIGKEIT** regulieren soll, stellen Sie mit den **GESCHWINDIGKEIT-PFEILTASTEN** die maximale **GESCHWINDIGKEIT** ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**. Oder wenn Sie möchten, dass das Programm die **STEIGUNG** reguliert, wählen Sie vorerst die maximale Steigung mit den **STEIGUNGS-PFEILTASTEN** und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** das Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 4) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** die gewünschte Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 5) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Trainingszeit ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 6) 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)**.
- 7) Zum Trainingsbeginn **START (GO)** oder **SCHNELLSTART (QUICK START)** drücken.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

FITNESS TEST

Ihr Matrix-Laufband bietet eine Reihe von Fitnesstests - den Gerkin Feuerwehr-Test, den WFI-Feuerwehr-Test, den Test der US-Army, der -Navy, der -Marines und der -Air Force, sowie den Physical Efficiency Battery (PEB) Test.

Der Gerkin-Test wurde von Dr. Richard Gerkin von der Feuerwehr von Phoenix (Arizona) entwickelt. Es handelt sich um einen submaximalen Laufband-Test, der von zahlreichen Feuerwehren in den Vereinigten Staaten zur Bewertung der körperlichen Fitness der Feuerwehrleute eingesetzt wird. Der Test erfordert eine konstante Überwachung der Herzfrequenz, daher wird die Verwendung eines telemetrischen Brustgurts dringend empfohlen. Das Training läuft folgendermaßen ab:

AUFWÄRMEN: Die Aufwärmphase dauert 3 Minuten, bei einer Geschwindigkeit von 3,0 mph (4,8 km/h) und 0% Steigung

STUFE 1: Bei Erreichen der 3-Minuten-Marke erhöht das Laufband die Geschwindigkeit schrittweise auf 4,5 mph (7,2 km/h). Der eigentliche Test beginnt bei 4,5 mph (7,2 km/h).

STUFE 2: Nach einer Minute wird die Steigung auf 2% erhöht.

STUFE 3: Nach einer Minute wird die Geschwindigkeit des Laufbands auf 5,0 mph (8,0 km/h) erhöht.

STUFEN 4 BIS 15: Nach jeder ungeraden Minute wird die Steigung um 2% erhöht. Nach jeder geraden Minute wird die Geschwindigkeit des Laufbands um 0,5 mph (0,8 km/h) erhöht. Wenn die Herzfrequenz der Testperson die Zielherzfrequenz (85% des Maximums, das nach folgender Gleichung bestimmt wird: $(220 - \text{Alter}) \cdot \% = \text{Zielherzfrequenzbereich}$) übersteigt, wird der Test weitere 15 Sekunden lang fortgesetzt. Während dieser 15 Sekunden bleibt das Testprogramm in der Stufe, bei der die Zielherzfrequenz überschritten wurde; Geschwindigkeit und Steigung werden beibehalten. Wenn die Herzfrequenz nicht wieder den Zielwert erreicht oder darunter fällt, wird der Test beendet und die letzte Teststufe wird abgespeichert. Wenn die Herzfrequenz den Zielwert erreicht oder darunter fällt, wird das Programm an dem Punkt, der ohne die Programm-Stabilisierung von 15 Sekunden erreicht wäre, fortgesetzt.

TEST-ABSCHLUSS: Der Test ist abgeschlossen, wenn die Zielherzfrequenz mehr als 15 Sekunden lang überschritten wird oder wenn der Benutzer alle 11 Stufen abgeschlossen hat; je nachdem, was zuerst eintritt. Das Laufband aktiviert einen Abkühl-Zyklus von 3 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 3,0 mph (4,8 km/h) und 0% Steigung.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.



TRAININGSBESCHREIBUNG

FITNESS TEST

Um bei einem T5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen. Um den Gerkin Test bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 1) Wählen Sie den Gerkin-Test, indem Sie die **FITNESSTEST-TASTE** drücken, bis im Mitteilungsfenster Gerkin angezeigt wird und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Im Mitteilungsfenster erscheint Ihre Zielherzfrequenz, die auf Ihrem Alter und einem Ziel-Herzfrequenzbereich von 85% beruht.
- 4) Wählen Sie mit den **PFEILTASTEN** Ihr Geschlecht aus 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)**.
- 6) Der Benutzer wird im Mitteilungsfenster darüber informiert, dass in der Aufwärmphase die Startgeschwindigkeit 3,0 mph (4,8 km/h) und die Steigung 0% betragen.
- 7) Drücken Sie **GO** um mit dem Training zu beginnen.

UMRECHNUNGSTABELLE FÜR SUBMAXIMALEN LAUFBAND-TEST:

Männer	VO2 max (ml/kg/min)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5
	54.0	52.5	50.4	47.1
SEHR GUT	51.4	50.3	48.2	45.3
	48.2	46.8	44.1	41.0
GUT	46.8	44.6	41.8	38.5
	44.2	42.4	39.9	36.7
OK	42.5	41.0	38.1	35.2
	41.0	38.9	36.7	33.8
SCHLECHT	39.5	37.4	35.1	32.3
	37.1	35.4	33.0	30.2
SEHR SCHLECHT	34.5	32.5	30.9	28.0
	31.6	30.9	28.3	25.1

Frauen	VO2 max (ml/kg/min)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
AUSGEZEICHNET	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	46.8	43.9	41.0	36.8
SEHR GUT	44.2	41.0	39.5	35.2
	41.0	38.6	36.3	32.3
GUT	38.1	36.7	33.8	30.9
	36.7	34.6	32.3	29.4
OK	35.2	33.8	30.9	28.2
	33.8	32.3	29.5	26.9
SCHLECHT	32.3	30.5	28.3	25.5
	30.6	28.7	26.5	24.3
SEHR SCHLECHT	28.3	26.5	25.1	22.3
	25.9	25.1	23.5	21.1

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.



Der WFI-Test (Wellness Fitness Initiative) ist ein abgewandelter Gerkin-Test, der von Feuerwehrleuten zur Überprüfung der aeroben Fitness im Rahmen der Einstellungstests und des jährlichen Fitnesstests eingesetzt wird. Ziel ist es, die Marke von 12,5 Minuten zu erreichen oder zu überschreiten. Der Test besteht aus einer Reihe von einminütigen Intervallen, bei denen abwechselnd Geschwindigkeit und Steigung gesteigert werden.

Um bei einem T5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

- 1) Wählen Sie den WFI-Test, indem Sie die Fitnesstest-Taste drücken, bis im Mitteilungsfenster WFI angezeigt wird und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Im Mitteilungsfenster erscheint Ihre Zielherzfrequenz, die auf Ihrem Alter und einem Ziel-Herzfrequenzbereich von 85% beruht.
- 4) Wählen Sie mit den **PFEILTASTEN** Ihr Geschlecht aus und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 5) Geben Sie die Benutzer-Größe (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)**.
- 6) 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)**.
- 7) Eine Body Mass Index Nummer (BMI) wird angezeigt, die aus den Nutzerdaten (Geschlecht, Größe, Gewicht) ausgerechnet wurde.
- 8) Der Benutzer wird im Mitteilungsfenster darüber informiert, dass in der Aufwärmphase die Startgeschwindigkeit 3,0 mph (4,8 km/h) und die Steigung 0% betragen.
- 9) Drücken Sie **GO** oder **SCHNELLSTART (QUICK START)**, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.

TRAININGSBESCHREIBUNG

FITNESS TEST

Die Militär Test Programme und die Physical Efficiency Battery (PEB) beruhen auf einem Training mit vorgegebener Entfernung. Diese Entfernungen basieren auf den verschiedenen Bereichen des Militärs mit dem Ziel, jede Entfernung so schnell wie möglich zurückzulegen. Nach Bestehen dieses Tests wird eine Zeitbasierter Stand angezeigt, der der jeweiligen Militär-Abzweigung zugehört.

Um bei einem 5x in dieses Trainingsprogramm zu gelangen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen. Um bei einem 7xe und 7xi in das Programm zu gelangen, folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.

- 1) Wählen Sie den gewünschten Fitness Test indem Sie auf **FITNESS TEST** drücken bis der gewünschte Test im Mitteilungsfenster angezeigt wird und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 2) Geben Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** Ihr Alter ein und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 3) Wählen Sie mit den **PFEILTASTEN** Ihr Geschlecht aus 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)**.
- 5) Wählen Sie mit den **PFEILTASTEN** oder der **ZIFFERNTASTATUR** die gewünschte Anfangsgeschwindigkeit aus und drücken Sie **EINGABE (ENTER)**.
- 6) Drücken Sie **GO** um mit dem Training zu beginnen.

PEB - Dieser Fitness Test basiert auf den Laufstrecken des körperlichen Fitness Tests der United States Federal Law Enforcement. Die Punktezahl (0-95) wird errechnet aus der Zeit die man für einen 1.5 Meilen Lauf benötigt sowie aus dem Alter und dem Geschlecht. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung beliebig einstellen. Je schneller die Strecke zurückgelegt wird, desto höher der Punktestand.

Marine - Dieser Fitness Test basiert auf den Laufstrecken des körperlichen Fitness Tests der United States Marine Corps. Die Punktezahl (0-100) wird errechnet aus der Zeit die man für einen 3 Meilen Lauf benötigt sowie aus dem Alter und Geschlecht. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung beliebig einstellen. Je schneller die Strecke zurückgelegt wird, desto höher der Punktestand.

Air Force - Dieser Fitness Test basiert auf den Laufstrecken des körperlichen Fitness Tests der United States Air Force. Die Punktezahl (0-50) wird errechnet aus der Zeit die man für einen 1.5 Meilen Lauf benötigt sowie aus dem Alter und dem Geschlecht. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung beliebig einstellen. Je schneller die Strecke zurückgelegt wird, desto höher der Punktestand.

Navy - Dieser Fitness Test basiert auf den Laufstrecken des körperlichen Fitness Tests der United States Navy. Die Punktezahl (45-100) wird errechnet aus der Zeit die man für einen 1.5 Meilen Lauf benötigt sowie aus dem Alter und dem Geschlecht. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung beliebig einstellen. Je schneller die Strecke zurückgelegt wird, desto höher der Punktestand.

Army - Dieser Fitness Test basiert auf den Laufstrecken des körperlichen Fitness Tests der United States Army. Die Punktezahl (0-100) wird errechnet aus der Zeit die man für einen 2 Meilen Lauf benötigt, sowie aus dem Alter und dem Geschlecht. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung beliebig einstellen. Je schneller die Strecke zurückgelegt wird, desto höher der Punktestand.

HINWEIS: Programme können je nach Modell und Einstellungen variieren.



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN



	T7xi LAUFBAND	T7xe LAUFBAND	T5x LAUFBAND
FEATURES			
Laufdeck	Ultimate Hardwachs, wendbar	Ultimate Hardwachs, wendbar	Ultimate Hardwachs, wendbar
Bandart	2-lagig, Premiumqualität	2-lagig, Premiumqualität	2-lagig, Premiumqualität
Lauffläche	152 cm x 56 cm	152 cm x 56 cm	152 cm x 56 cm
Höhe des Laufdecks	24 cm	24 cm	24 cm
Dämpfungssystem	Ultimate Deck	Ultimate Deck	Ultimate Deck
Steigung	0-15% (590 kg Schubkraft Steigungsmotor)	0-15% (590 kg Schubkraft Steigungsmotor)	0-15% (590 kg Schubkraft Steigungsmotor)
Geschwindigkeit	0.8 - 24.1* km/h	0.8 - 24.1* km/h	0.8 - 24.1* km/h
Kontakt & Telemetrische Herzfrequenzsensoren	Ja	Ja	Ja
ANTRIEBSSYSTEM			
Motor	Matrix 5 PS / 3,7 kW Ac Dynamic Response Drive System	Matrix 5 PS / 3,7 kW Ac Dynamic Response Drive System	Matrix 5 PS / 3,7 kW Ac Dynamic Response Drive System
Motorkontrollsystem	Gewerblicher Laufband AC Antrieb	Gewerblicher Laufband AC Antrieb	Gewerblicher Laufband AC Antrieb
KONSOLE			
Bildschirmdiagonale/Display	19" / 48.2 Cm Kapazitiver LCD Touchscreen (16:9)	15" / 38.1 CM LCD TOUCHSCREEN	DOT-MATRIX LED
Anzeigekategorien	Zeit, Verstrichene Zeit, Verbleibende Zeit, Programmauer, Uhrzeit, Distanz (Kilometer Oder Meilen), Kalorien, Kalorien Pro Stunde, Geschwindigkeit, Steigung, Tempo, Herzfrequenz, Mets, Watt, Statisches Profil, Dynamisches Profil	Zeit, Verstrichene Zeit, Verbleibende Zeit, Programmdauer, Uhrzeit, Distanz (Kilometer Oder Meilen), Kalorien, Kalorien Pro Stunde, Geschwindigkeit, Steigung, Tempo, Herzfrequenz, Mets, Watt, Statisches Profil, Dynamisches Profil	Zeit, Verstrichene Zeit, Verbleibende Zeit, Programmdauer, Uhrzeit, Distanz (Kilometer Oder Meilen), Kalorien, Kalorien Pro Stunde, Geschwindigkeit, Steigung, Tempo, Herzfrequenz, Mets, Watt, Statisches Profil
Nutzerdefinierte Spracheinstellungen	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Schwedisch, Finnisch, Russisch, Arabisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Schwedisch, Finnisch, Russisch, Arabisch	Ja - Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Niederländisch, Portugiesisch, Japanisch, Schwedisch, Finnisch
Trainingsprogramme	Manuell, Hügel, Fettverbrennung, Virtual Active, 5K, Zielerzfrequenz, Gerkin Protokoll, Zielkalorien, Zieldistanz, Zielzeit, Army Pft, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB)	Manuell, Hügel, Fettverbrennung, 5K, Zielerzfrequenz, Gerkin Protokoll, Army PFT, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB)	Manuell, Hügel, Fettverbrennung, 5K, Zielerzfrequenz, Gerkin Protokoll, Army PFT, Navy PRT, Marine PFT, Air Force PRT, Physical Efficiency Battery (PEB), Wfi Protocol
CSAFE - Fitlinxx zertifiziert	Ja	Ja	Ja
NETPULSE Kompatibel	Ja	Nein	Ja
Schneller Programmwechsel	Ja	Ja	Ja
Fit Touch Technology	Ja	Ja	Nein
Integrierter Vista Clear TV	Ja - 19" / 48.2 cm Bildschirmöße	Ja - 15" / 38.1 cm Bildschirmöße	Nein
Virtual Active kompatibel	Ja - inklusive	Ja	Nein
FITCONNECTION geeignet	Nein	Nein	Ja
WIFI fähig	Ja	Ja	Ja
Ethernet Anschluss	Ja	Ja	Ja
Internetfähig	Ja - App Schnittstelle und Webbrowser	Nein	Nein
Facility Communicator Portal/Kalender	Ja - programmiert durch Asset Management	Nein	Nein
Asset Management kompatibel	Ja - inklusive	Ja	Ja
IPOD® kompatibel	Ja	Ja	Ja - nur Aufladefunktion
IPHONE® kompatibel	Ja	Ja - nur Aufladefunktion	Ja - nur Aufladefunktion
USB Anschluss	Ja	Ja	Ja
Multimediafunktionen	Ja - durch USB Anschluss (kompatibel mit gängigen Tablets und Smartphones)	Nein	Nein
NIKE + IPOD® kompatibel	Nein	Ja	Nein
Ventilator	Ja	Ja	Ja
Steuerung im Handgriff	Schnellstart, STOP, Abkühlen, Geschwindigkeit und Steigung	Schnellstart, STOP, Abkühlen, Geschwindigkeit und Steigung	Schnellstart, STOP, Abkühlen, Geschwindigkeit und Steigung
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN			
Stellfläche (L x B x H)	215 cm x 93 cm x 161 cm	215 cm x 93 cm x 161 cm	215 cm x 93 cm x 161 cm
Maximales Benutzergewicht	182 kg	182 kg	182 kg
Gewicht	181 kg	181 kg	179 kg
Transportgewicht	200 kg	200 kg	197 kg
Stromversorgung	220 - 240 V	220 - 240 V	220 - 240 V
Elektrische Absicherung	20 A, einzeln abgesichert	20 A, einzeln abgesichert	20 A, einzeln abgesichert

*km/h bei einer maximalen Belastung von bis zu 159 kg Nutzergewicht

Technische Irrtümer vorbehalten.



+49-(0)800-66 47 289
www.matrixfitness.eu

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

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH
Althardstr. 185
CH-8105 Regensdorf