

# MATRIX

# XIR XER XR



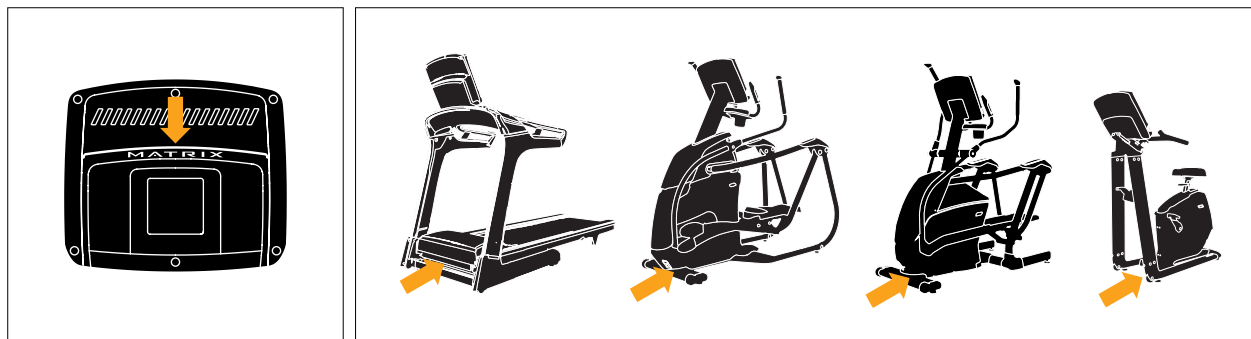


3	ENGLISH
22	FRANÇAIS
41	ESPAÑOL

# OPERATION GUIDE



## SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

### CONSOLE SERIAL NUMBER

### FRAME SERIAL NUMBER

### CONSOLE

 XR                       XER                       XIR

### MODEL

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	<b>MATRIX FOLDING TREADMILL</b>
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T70	<b>MATRIX NON-FOLDING TREADMILL</b>
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	<b>MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER</b>
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	<b>MATRIX ASCENT TRAINER LOWER BODY</b>
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	<b>MATRIX RECUMBENT CYCLE</b>
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	<b>MATRIX UPRIGHT CYCLE</b>

### SOFTWARE UPDATE

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

\* Use the information above when calling for service.



XR

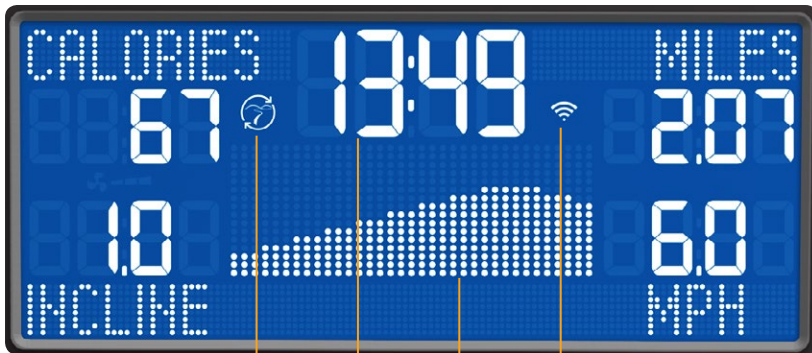
ENGLISH



## XR CONSOLE DESCRIPTION

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

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



L

A

K

M

## XR DISPLAY DESCRIPTION

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

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

## BEFORE YOU BEGIN

### INITIAL SETUP

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

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

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



XR

ENGLISH



XR

ENGLISH

## BEFORE YOU BEGIN

### SET UP XID ACCOUNT FOR VIAFIT CONNECTIVITY

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

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

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

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



### PASSPORT MEDIA PLAYER

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

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

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

### SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

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

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


## GETTING STARTED

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


### TREADMILLS ONLY:

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









### ALL MODELS:

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

### A) QUICK START UP

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

### B) SELECT A PROGRAM

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

### FINISHING YOUR WORKOUT

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

### TO RESET THE CONSOLE

Hold  for 3 seconds.



XER  
XIR

ENGLISH

## XER/XIR CONSOLE DESCRIPTION

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

The XER and XIR has a fully integrated touch screen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged.

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

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



XIR SHOWN



XER  
XIR

ENGLISH


## BEFORE YOU BEGIN

### INITIAL SETUP

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

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

### CONNECT WI-FI

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

### MODEL SETUP

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

### DATE AND TIME SETUP

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

### SET UP XID ACCOUNT FOR VIAFIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at [www.viafitness.com](http://www.viafitness.com)

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

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



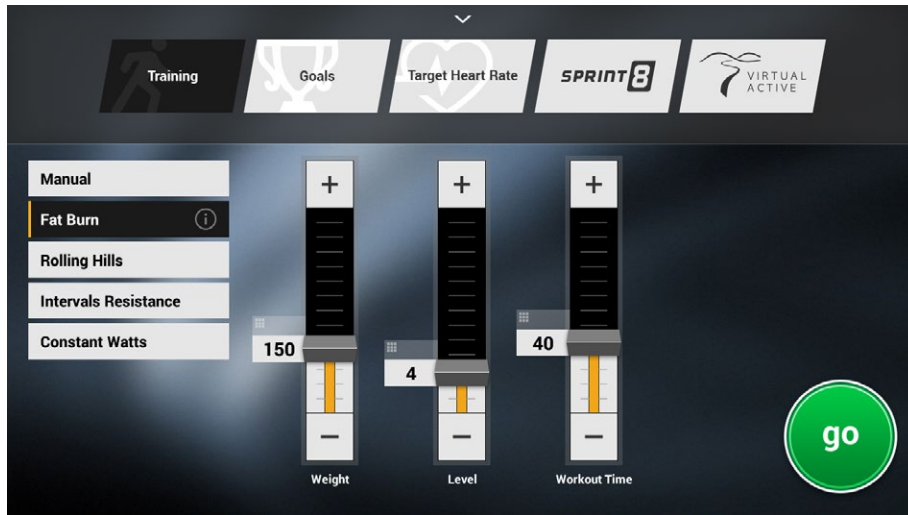
## GETTING STARTED

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




### TREADMILLS ONLY:

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



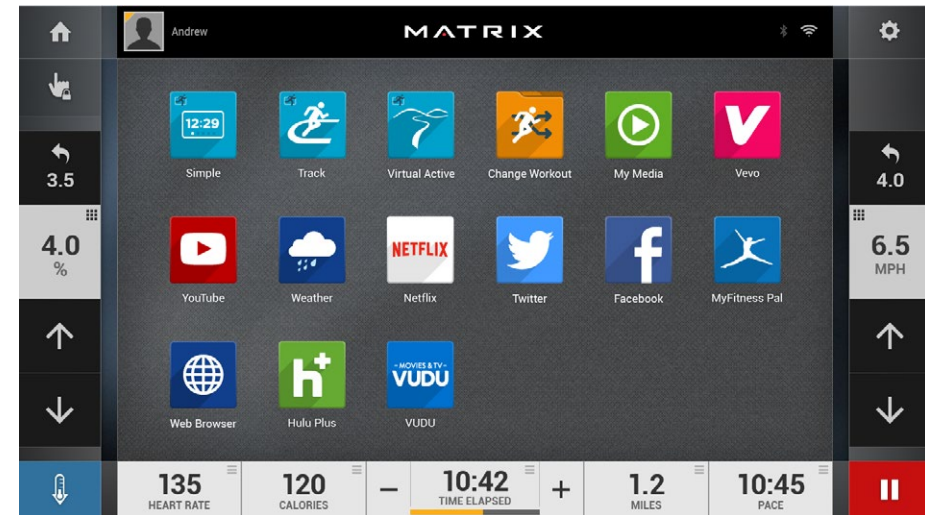


## PROGRAM SETUP















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

## FINISHING YOUR WORKOUT

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



## HOME SCREEN

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



XER  
XIR

ENGLISH



XER  
XIR

ENGLISH

## APPS AND ENTERTAINMENT



### **SIMPLE**

Workout stats are displayed in 3 customizable windows.



### **TRACK**

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



### **VIRTUAL ACTIVE**

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



### **TARGET HEART RATE**

Displays workout info while using a Target Heart Rate program.



### **CONSTANT WATTS**

Displays workout info while using a Constant Watts program.



### **SPRINT 8**

Displays workout info while using a Sprint 8 program.



### **CHANGE WORKOUT**

Select a different workout without stopping your current workout.



### **MY MEDIA (XIR ONLY)**

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



### **WEB BROWSER (XIR ONLY)**

Access the world wide web while you work out.



### **WEATHER**

Get local or worldwide weather forecasts and more.



### **YOUTUBE**

Browse and watch YouTube videos while you work out.



### **FACEBOOK**

Access Facebook while you work out. Facebook account required.



### **TWITTER**

Access Twitter while you work out. Twitter account required.



### **NETFLIX**

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



### **HULU PLUS**

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



### **VEVO**

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



### **VUDU**

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



### **MYFITNESSPAL**

Lose weight with MyFitnessPal, the fastest and easiest to use nutrition app.




\* Availability of apps are subject to change. Some apps are not available in all areas. Additional apps may become available. Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.

## BLUETOOTH (XER AND XIR ONLY)\*

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

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

### TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

- 1) **BLUETOOTH PAIRING**  can be accessed from the **SETTINGS MENU** .
- 2) Enable Bluetooth on your device and make sure it is discoverable.
- 3) Touch the appropriate category from the list. The Bluetooth device should appear to the right after a few seconds.
- 4) Touch the device name and follow the onscreen prompts to pair the device. Once paired, the Bluetooth icon  will be highlighted and appear in the top right corner of the menu bar.
- 5) Connected Phone/Tablet/MP3 players can stream audio in the **MY MEDIA APP**.

## USB AUDIO/VIDEO (XIR ONLY)

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

The media types supported are:


Audio

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

Video

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

### TO PLAY MEDIA DURING YOUR WORKOUT:

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

\* Not all Bluetooth protocols are compatible.




## PASSPORT MEDIA PLAYER

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

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



For more information, go to: [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)

### SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

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

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

## AUDIO IN/OUT

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



XER  
XIR

ENGLISH



## AVAILABLE PROGRAMS

ENGLISH

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

## PROGRAM DESCRIPTIONS



TRAINING PROGRAMS	
Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline, while keeping you in your fat burning zone.
Rolling Hills	A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.
Intervals (Resistance)	A level based workout that automatically adjusts the resistance at regular intervals.
Intervals (Incline)	A level based workout that automatically adjusts the incline value at regular intervals.
Constant Watts	Automatically adjusts the resistance to maintain the set Watt value.
Glutes	This program was designed to increase your range of motion and target the thighs and glutes. By varying a high incline throughout the workout you can engage significant glute recruitment.
GOALS PROGRAMS	
Time	A workout that allows you to select a workout length that fits within your training routine.
Distance	A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Calorie	A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)	
Incline	Automatically adjusts incline to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Speed	XER/XIR: Automatically adjusts speed to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. XR: Automatically adjusts speed to maintain your target heart rate.
Resistance	XER/XIR: Automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate. XR: Automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate.
SPRINT 8 PROGRAM	
The SPRINT 8 program is an anaerobic High Intensity Interval Training program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body.	
VIRTUAL ACTIVE PROGRAM	
Uses real destination footage from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Virtual Active lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.	



# PROGRAMS CHARTS

## FAT BURN - A30, E30, R30, U30

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

Segment = workout time / 16

## ROLLING HILLS - E50, R50, U50

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

Segment = workout time / 16

## ROLLING HILLS - E30, R30, U30

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

Segment = workout time / 16

## ROLLING HILLS - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16





# PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

## SPRINT 8 - TREADMILLS

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

## SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

## SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOL DOWN	
			TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30		0:30
Level 1	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Level 2	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Level 3	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 4	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Level 5	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Level 6	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Level 7	Resistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Level 8	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Level 9	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Level 10	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Level 11	Resistance	2	10	2	10	2	1													





SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOL DOWN	
		TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	2:30
Level 1	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 2	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 3	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 4	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 5	Resistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 6	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 7	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 8	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 9	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 10	Resistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 11	Resistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Resistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Resistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 14	Resistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 15	Resistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 16	Resistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Resistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Resistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Resistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Resistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOL DOWN	
		TIME	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	2:30
Level 1	Resistance	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 2	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 3	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 4	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Level 5	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 6	Resistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 7	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 8	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Incline	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 9	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 10	Resistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 11	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 14	Resistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 15	Resistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 16	Resistance	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Resistance	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Resistance	3	13	3	13	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Resistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Resistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Incline	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0



## TARGET HEART RATE

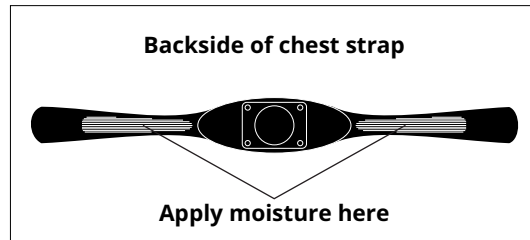
The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is  $220 - 30 = 190$  BPM and 90% max HR is  $190 \times 0.9 = 171$  BPM.

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

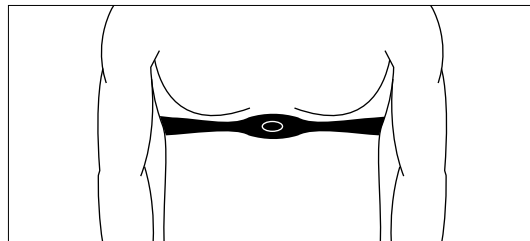
## USING THE HEART RATE FUNCTION

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



### PULSE GRIPS

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



### WIRELESS HEART RATE RECEIVER

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

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

### WARNING!

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

# TARGET HEART RATE

## XR CONSOLE

### TREADMILLS

Target Heart Rate - Speed

- The incline and speed can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The speed range for the workout is from 0.5 MPH – 12.5 MPH / 0.8 KPH – 20 KPH.
- During the 4 minute Cool Down, the speed will be reduced by half of the current speed for the first 2 minutes and then reduced to 0.5 mph / 0.8 kph the remaining 2 minutes.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the speed will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 0.6 MPH / 1.0 KPH every 10 seconds until the minimum speed is reached while incline will remain unchanged.

### ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE

Target Heart Rate - Resistance

- The resistance and incline (A30 & A50 only) can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The resistance range for the workout is 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30) or 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50)
- During the 4 minute Cool Down, the resistance will be reduced by half of the current resistance for the first 2 minutes and then reduced to 1 for the remaining 2 minutes.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 1 resistance level every 10 seconds until the minimum resistance is reached. The incline (A30 & A50 only) will remain unchanged.

## TARGET HEART RATE - XR

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

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





## TARGET HEART RATE

### XER AND XIR CONSOLES

#### TREADMILLS

##### Target Heart Rate - Speed

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

##### Target Heart Rate - Incline (XIR console only)

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

#### ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE

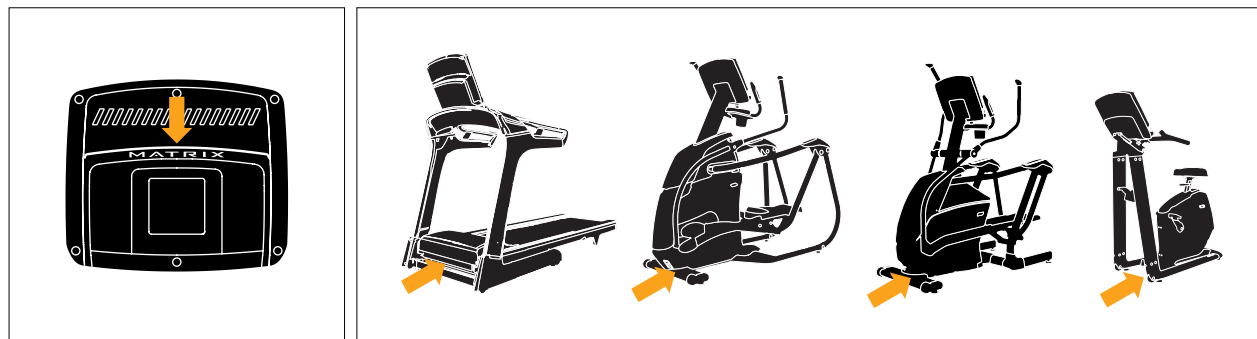
##### Target Heart Rate - Resistance

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

# GUIDE D'UTILISATION



## EMPLACEMENTS DES NUMÉROS DE SÉRIE



Avant de commencer, cherchez les numéros de série qui se trouvent sur les étiquettes où figure un code à barres et notez-les dans les cases ci-dessous.

### NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE

### NUMÉRO DE SÉRIE DU CADRE

### CONSOLE

 XR XER XIR

### MODÈLE

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	<b>TAPIS DE COURSE PLIABLE MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T70	<b>TAPIS DE COURSE NON PLIABLE MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	<b>EXERCISEUR SUSPENSION ELLIPTIQUE MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	<b>ASCENT TRAINER MATRIX POUR PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS</b>
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	<b>VÉLO INCLINÉ MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	<b>VÉLO DROIT MATRIX</b>

### MISE À JOUR DU LOGICIEL

En connectant votre console au Wi-Fi, vous pourrez télécharger automatiquement les dernières mises à jour disponibles.

\* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez l'assistance.



XR

FRANÇAIS



## DESCRIPTION DE LA CONSOLE XR

Remarque : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

- A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE À CRISTAUX LIQUIDES** : affiche le suivi de la séance d'entraînement, la vue d'ensemble du programme utilisé et bien plus.
- B) **GO/PAUSE** : appuyez sur cette touche pour démarrer, mettre en pause ou reprendre votre séance d'entraînement.
- C) **STOP** : appuyez sur cette touche pour interrompre votre séance d'entraînement. Maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- D) **ENTRÉE** : appuyez sur cette touche pour confirmer chaque paramètre du programme et modifier le suivi affiché pendant la séance d'entraînement. Maintenir appuyé pour sauvegarder.
- E) **FLÈCHE** : appuyez sur cette touche pour modifier les paramètres du programme.
- F) **CLAVIER NUMÉRIQUE** : utilisez ce clavier pour saisir votre xID, entrer les données de votre programme pendant la configuration de ce dernier et ajuster la vitesse/le niveau de résistance durant votre séance d'entraînement. Appuyez sur pour confirmer les paramètres.
- G) **RETOUR** : appuyez sur cette touche pour revenir aux paramètres du programme précédents.
- H) **CONNEXION AU WI-FI ET SYNCHRONISATION** : appuyez sur cette touche pour vous connecter à votre connexion Internet sans fil. Consultez la section intitulée « AVANT DE COMMENCER » pour en savoir plus.
- I) **CONNEXION ET SYNCHRONISATION DU LECTEUR PASSPORT** : appuyez sur cette touche pour connecter votre lecteur Passport et programmer la fonction Virtual Active. Vous pouvez vous procurer un lecteur Passport chez votre revendeur ou à l'adresse suivante : [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)
- J) **TÉMOIN LUMINEUX DE MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode économie d'énergie. Appuyez sur une touche vitesse/inclinaison/résistance pour sortir de ce mode.
- K) **SUPPORT POUR LIVRE** : permet d'y placer un ouvrage de lecture ou un appareil électronique.



## DESCRIPTION DE L’AFFICHAGE DE LA CONSOLE XR

- A) **TEMPS** : est toujours indiqué dans la partie centrale la plus grande de l’affichage, en minutes : secondes. Affiche le temps d’entraînement écoulé ou restant.
- B) **INCLINAISON** : indiquée en pourcentage. Affiche l’inclinaison de votre surface de marche ou de course (fonction disponible sur les tapis de course et les appareils Ascent uniquement).
- C) **DISTANCE** : indiquée en miles ou en kilomètres,\* en fonction des paramètres définis par défaut. Affiche la distance parcourue ou restant à parcourir au cours de l’exercice.
- D) **VITESSE** : indiquée en mi/h ou en km/h,\* en fonction des paramètres définis par défaut. Affiche la vitesse de déplacement des repose-pieds/pédales.
- E) **CALORIES** : affiche le nombre de calories brûlées ou restant à brûler au cours de l’exercice.
- F) **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : indiquée en BPM (battements par minute). Permet de mesurer votre fréquence cardiaque (lorsque vous portez une ceinture équipée d’un moniteur de fréquence cardiaque sans fil ou lorsque vous saisissez les poignées avec capteurs tactiles intégrés).
- G) **RÉSISTANCE (RES)** : affiche le niveau de résistance actuel (fonction disponible sur les vélos, les vélos elliptiques et les appareils Ascent uniquement).
- H) **TR/MIN** : affiche les tours par minute (fonction disponible sur les vélos, les vélos elliptiques et les appareils Ascent uniquement).
- I) **WATTS** : indique la puissance actuelle générée par l’utilisateur (fonction disponible sur les vélos, les vélos elliptiques et les appareils Ascent uniquement).
- J) **CADENCE** : indique le temps en minutes correspondant à un kilomètre en fonction de votre vitesse actuelle (fonction disponible sur les tapis de course uniquement).
- K) **VUE D’ENSEMBLE DU PROGRAMME** : le schéma comportant des points constitue la vue d’ensemble du programme, correspondant à la progression de votre séance d’entraînement. La vue d’ensemble représente l’inclinaison, le niveau de résistance ou la vitesse (en fonction du type de modèle et du type d’exercice).
- L) **PASSPORT** : indique que le lecteur Passport est connecté.
- M) **WI-FI** : indique la présence d’une connexion Wi-Fi et la puissance du signal (faible, moyen, puissant). Clignote lorsque la connexion Wi-Fi est en cours.

\* Les paramètres par défaut sont configurés à l’installation de la console. Si vous entrez votre xID, les paramètres par défaut sont définis par le profil utilisateur.

## AVANT DE COMMENCER

### CONFIGURATION INITIALE

En mettant la console en marche pour la première fois, vous êtes invité à réaliser la configuration initiale.

Branchez le câble d’alimentation et mettez l’appareil sous tension (remarque : certaines machines ne sont pas équipées d’un interrupteur d’alimentation). **TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT** : Insérez la clé de sécurité dans l’emplacement prévu à cet effet.

- 1) Sélectionnez votre langue puis appuyez sur ✓ pour confirmer votre choix.
- 2) Sélectionnez le numéro de modèle de votre cadre puis appuyez sur ✓ pour confirmer votre choix.
- 3) Sélectionnez métrique / standard puis appuyez sur ✓ pour confirmer votre choix.



XR

FRANÇAIS

## AVANT DE COMMENCER

### CRÉATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNEXION À VIAFIT

Connectez-vous à ViaFit et découvrez une nouvelle manière de rendre vos entraînements, votre suivi et votre utilisation des réseaux sociaux plus efficaces.

Quatre utilisateurs maximum peuvent être mémorisés sur un appareil. La première étape consiste à enregistrer votre appareil. L'enregistrement peut être effectué au moyen d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un terminal mobile connecté à Internet.

- 1) Visitez le site Web : **www.viafitness.com** pour créer un compte et connecter votre console à un réseau domestique sans fil.
- 2) Cliquez sur **Connecter votre équipement**.
- 3) **Connectez-vous** si vous disposez déjà d'un compte xID ou **créez un compte** en saisissant vos données personnelles.
- 4) Continuez de suivre les instructions fournies en ligne pour achever le processus de connexion de votre console à votre réseau domestique sans fil.
- 5) Gérez les comptes utilisateur de la console depuis votre Profil de compte, disponible à l'adresse **www.viafitness.com**

Félicitations ! Vous êtes maintenant connecté et prêt à commencer l'entraînement.



## LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT

Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active™, propose des images haute définition remarquables associées à des sons ambiants provenant de différents endroits réels dans le monde entier. Passport offre le summum en matière de divertissement et d'entraînement, et vous permet de ne pas tomber dans la monotonie lors de vos exercices tout en profitant d'une expérience dynamique.

Vous pouvez vous procurer un lecteur Passport chez votre revendeur Matrix, qui vous propose également des parcours supplémentaires.

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur : **www.passportplayer.com**

## SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

- 1) Utilisez les touches fléchées situées sur la télécommande du lecteur Passport pour passer à l'icône de réglages puis appuyez sur Sélectionner.
- 2) Suivez les indications à l'écran puis appuyez sur la touche  située sur la console de l'appareil.
- 3) L'icône  (L) clignote pendant la connexion et reste allumée lorsque la synchronisation est terminée.

REMARQUE : veuillez consulter le MODE D'EMPLOI DU LECTEUR PASSPORT pour en savoir plus.

## DÉMARRAGE

- 1) Assurez-vous qu'aucun objet risquant de nuire au fonctionnement de l'appareil ne se trouve à proximité.
- 2) Branchez le câble d'alimentation et mettez l'appareil sous tension (remarque : certaines machines ne sont pas équipées d'un interrupteur d'alimentation).


### TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT :

- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis.
- 4) Fixez la pince de sécurité à l'un de vos vêtements. Vérifiez qu'elle est bien accrochée et qu'elle ne risque pas de se détacher durant les exercices.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet.





### TOUS LES MODÈLES :

- 6) Sélectionnez l'utilisateur 1, 2, 3 ou 4 que vous avez associé à votre xID dans votre profil utilisateur.
- 7) Si le système vous y invite, saisissez votre mot de passe en utilisant le clavier puis appuyez sur ✓.
- 8) Vous êtes désormais connecté à votre xID.

### A) DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur  pour commencer une séance d'entraînement. Le calcul du temps, de la distance et des calories démarre à zéro. OU...

### B) SÉLECTION D'UN PROGRAMME

- 1) Sélectionnez un PROGRAMME en utilisant les touches  puis appuyez sur ✓.
- 2) Réglez les paramètres du programme d'entraînement en utilisant les touches  puis appuyez sur ✓ après chaque sélection. Appuyez sur  pour revenir à l'étape précédente de la configuration.
- 3) Appuyez sur  pour commencer l'exercice.

### FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous avez terminé votre exercice, l'affichage indique le message « ENTRAÎNEMENT TERMINÉ » et émet un signal sonore. Les données relatives à votre séance d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes puis s'effacent.

### RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Maintenez la touche  enfoncée pendant 3 secondes.





## DESCRIPTION DE LA CONSOLE XER/XIR

Remarque : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

Les consoles XER et XIR sont équipées d'un écran tactile intégré, affichant toutes les informations nécessaires à votre séance d'entraînement. N'hésitez pas à explorer cette interface.

- A) **GO** : appuyez sur cette touche pour démarrer rapidement un programme.
- B) **BOUTONS DU PROGRAMME** : appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme parmi les différents programmes prédéfinis.
- C) **MENU UTILISATEUR** : sélectionnez un utilisateur existant, un invité ou ajoutez un utilisateur.
- D) **CONFIGURATION UTILISATEUR** : cette touche vous permet de modifier les informations de l'utilisateur.
- E) **MENU DES PARAMÈTRES** : cette touche vous permet d'accéder aux commandes du volume, à la connexion par Bluetooth, à la configuration du Wi-Fi, à la synchronisation du lecteur Passport ou encore aux paramètres par défaut de l'appareil.
- F) **PRISE JACK POUR CASQUE** : pour écouter votre musique à partir de votre casque au lieu des haut-parleurs, branchez-le dans la console.
- G) **ENTRÉE AUDIO** : branchez votre lecteur multimédia dans la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- H) **TÉMOIN LUMINEUX DE MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode économie d'énergie. Appuyez sur une touche vitesse/inclinaison/résistance pour sortir de ce mode.
- I) **PORT USB** : vous permet d'accéder à du contenu depuis des périphériques compatibles (XIR seulement), de charger des périphériques\* et d'obtenir des mises à jour du logiciel.
- J) **HAUT-PARLEURS** : vous permet d'écouter du contenu audio.
- K) **SUPPORT POUR LIVRE** : permet d'y placer un ouvrage de lecture ou un appareil électronique.

\* Ne charge pas les périphériques USB nécessitant une puissance supérieure à 1 A.



REPRÉSENTATION D'UNE CONSOLE XIR



XER  
XIR

FRANÇAIS


## AVANT DE COMMENCER

### CONFIGURATION INITIALE

En mettant la console en marche pour la première fois, vous êtes invité à réaliser la configuration initiale.

- 1) Sélectionnez votre langue puis appuyez sur → pour confirmer votre choix.

### CONNEXION WI-FI

- 2) Choisissez votre réseau parmi les réseaux sans fil disponibles détectés et affichés à l'écran. Si votre réseau n'apparaît pas, vous pouvez l'ajouter manuellement en appuyant sur l'option AUTRE. Si vous ne souhaitez pas configurer de connexion Wi-Fi pour le moment, appuyez sur →.
- 3) Utilisez le clavier pour saisir le mot de passe de votre réseau Wi-Fi. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
- 4) Le statut de la connexion Wi-Fi et l'intensité du signal sont indiqués par le symbole  situé dans le coin supérieur droit de l'affichage.

### CONFIGURATION DU MODÈLE

- 5) Sélectionnez le numéro de modèle de votre cadre puis appuyez sur → pour confirmer votre choix.

### CONFIGURATION DE LA DATE ET DE L'HEURE

- 6) Si la console a été configurée pour une connexion Wi-Fi, elle détecte votre emplacement et configure automatiquement la date et l'heure.
- 7) Si vous le souhaitez, vous pouvez modifier les paramètres de la date et de l'heure puis appuyer sur → pour confirmer.

### CRÉATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNEXION À VIAFIT

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder les données relatives à votre entraînement et de les partager en ligne à l'adresse [www.viafitness.com](http://www.viafitness.com). Vous pouvez créer et sauvegarder jusqu'à quatre comptes xID différents, directement à partir de la console.

- 1) Si vous disposez déjà d'un xID, appuyez sur **Connexion**. Pour continuer sans créer de xID, appuyez sur **Passer le xID**.
- 2) Saisissez votre numéro de téléphone ou 10 à 14 autres chiffres faciles à mémoriser qui vous serviront de xID. Appuyez sur → pour confirmer.
- 3) Créez un mot de passe à 4 chiffres facile à retenir. Appuyez sur → pour confirmer.
- 4) Saisissez votre adresse e-mail. Il doit s'agir d'une adresse e-mail unique. Appuyez sur → pour confirmer.
- 5) Entrez les renseignements sur votre profil afin de compléter la procédure de création d'un compte xID. Appuyez sur → pour confirmer.
- 6) Confirmez vos informations et sélectionnez la case **J'accepte les conditions générales** pour consulter les conditions générales de la console. Appuyez sur ✓ pour terminer la configuration du xID.
- 7) Cochez la case **Partager les informations** pour partager les données relatives à vos entraînements avec la communauté ViaFit.

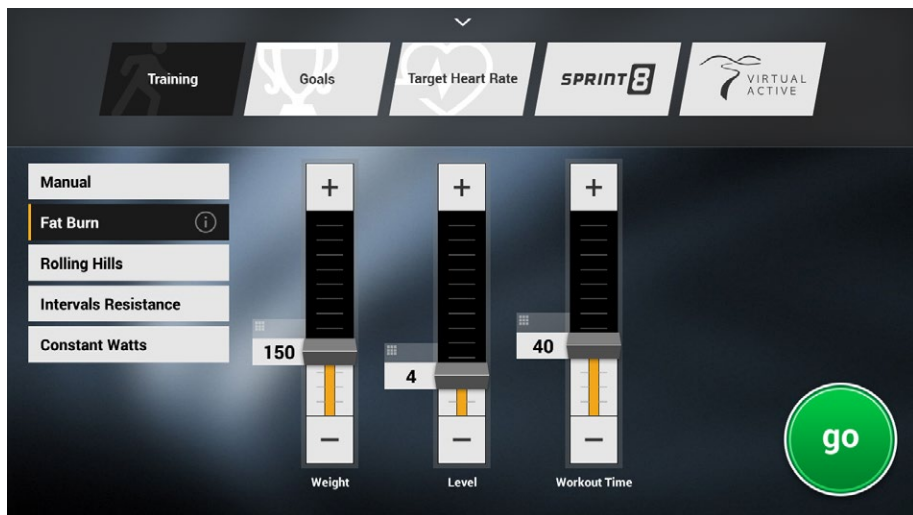


## DÉMARRAGE

- 1) Appuyez sur **GO** pour commencer un exercice. Ou...
- 2) Appuyez sur le bouton **CATÉGORIE DES EXERCICES** de votre choix.

### TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT :

- Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis.
- Fixez la pince de sécurité à l'un de vos vêtements. Vérifiez qu'elle est bien accrochée et qu'elle ne risque pas de se détacher durant les exercices.
- Insérez la clé de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet.



## CONFIGURATION D'UN PROGRAMME

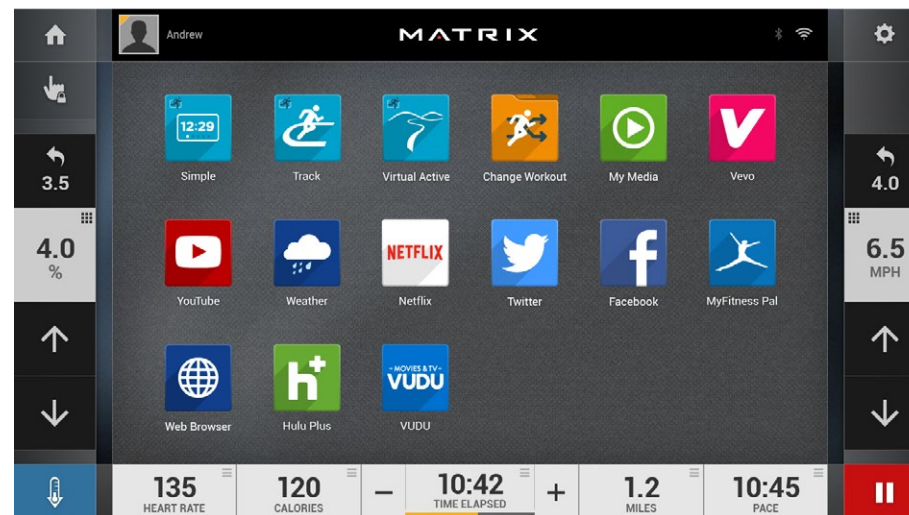
3) Après avoir appuyé sur le bouton **CATÉGORIE DES EXERCICES**, sélectionnez l'un des **PROGRAMMES** repris dans la liste affichée sur la gauche.

- Pour en savoir plus sur un programme sélectionné, appuyez sur **i**.
- Utilisez les **COMMANDES DE DÉFILEMENT** pour régler les paramètres de votre programme.
- Appuyez sur **⌘** pour ouvrir un clavier afin de saisir des chiffres.
- Appuyez sur **✓** pour revenir à l'**ÉCRAN GO**.

4) Appuyez sur **GO** pour commencer votre séance d'entraînement.

## FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Lorsque vous avez terminé votre exercice, les informations relatives à votre entraînement restent affichées sur la console pendant 2 minutes avant d'être automatiquement sauvegardées dans ViaFit, à condition d'avoir accepté les conditions générales et de vous être connecté.



## ÉCRAN D'ACCUEIL

- Appuyez sur **≡** pour modifier l'affichage du **SUIVI DE L'EXERCICE** situé en bas de l'écran.
- Lorsque vous utilisez une application, appuyez sur **🏠** pour revenir à l'écran d'accueil.
- Appuyez sur **⚙️** pour régler le **VOLUME**, connecter un périphérique par **BLUETOOTH** ou changer de **SOURCE AUDIO** (Netflix, Mes fichiers multimédias, Virtual Active, etc.).
- Appuyez sur **↓** **↑** pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison.
- Appuyez sur **⌘** pour utiliser le clavier afin de définir le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison. Appuyez sur **⌚** pour confirmer la modification.
- Appuyez sur **↶** pour rétablir la configuration précédente du niveau de résistance, de la vitesse ou de l'inclinaison.
- Appuyez sur **⏸** pour interrompre provisoirement votre exercice, puis appuyez sur **▶** pour reprendre. Lorsque l'exercice est interrompu, appuyez sur **■** pour terminer l'entraînement.
- Appuyez sur **−** **+** pour augmenter ou diminuer la durée de votre exercice ou votre objectif.
- Appuyez sur **📶** pour entamer le mode récupération. Pendant cinq minutes, le mode récupération réduit l'intensité de l'exercice, permettant à votre corps de récupérer.
- Appuyez sur **🔒** pour verrouiller l'écran. Appuyez une nouvelle fois sur cette touche pour déverrouiller l'écran et accéder aux touches.



XER  
XIR

FRANÇAIS

## APPLICATIONS ET DIVERTISSEMENT



### SIMPLE

Les statistiques d'entraînement sont affichées dans trois fenêtres personnalisables.



### CIRCUIT

Affiche un circuit de 400 M (1/4 de MILE). La fonction de fractionnement vous permet de suivre vos tours les plus rapides et d'améliorer votre temps.



### VIRTUAL ACTIVE

Les données relatives à votre séance d'entraînement et les parcours Virtual Active sont affichés. Grâce à Virtual Active, rendez-vous bien au-delà d'un entraînement ordinaire et découvrez des destinations exotiques.



### FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Affiche les données relatives à votre entraînement lors de l'utilisation d'un programme de fréquence cardiaque cible.



### WATTS CONSTANTS

Affiche les données relatives à votre entraînement lors de l'utilisation d'un programme Watts constants.



### SPRINT 8

Affiche les données relatives à votre entraînement lors de l'utilisation d'un programme Sprint 8.



### MODIFICATION DE L'EXERCICE

Sélectionnez un exercice différent sans toutefois interrompre votre séance d'entraînement.



### MES FICHIERS MULTIMÉDIAS (CONSOLE XIR UNIQUEMENT)

Grâce au port USB ou à la connexion par Bluetooth, lisez et contrôlez des fichiers vidéo et audio sur l'écran.



### NAVIGATEUR WEB (CONSOLE XIR UNIQUEMENT)

Accédez à Internet tout en vous entraînant.



### MÉTÉO

Consultez les prévisions météorologiques de votre région ou du monde entier, et bien plus.



### YOUTUBE

Recherchez et visionnez des vidéos sur YouTube tout en vous entraînant.



### FACEBOOK

Accédez à l'application Facebook tout en vous entraînant. Un compte Facebook est requis.



### TWITTER

Accédez à l'application Twitter tout en vous entraînant. Un compte Twitter est requis.



### NETFLIX

Recherchez et visionnez des vidéos sur Netflix tout en vous entraînant. Un compte Netflix est requis.



### HULU PLUS

Recherchez et visionnez des vidéos sur Hulu Plus tout en vous entraînant. Un compte Hulu Plus est requis.



### VEVO

Recherchez et visionnez des vidéos sur Vevo tout en vous entraînant. Un compte Vevo est requis.



### VUDU

Recherchez et visionnez des vidéos sur Vudu tout en vous entraînant. Un compte Vudu est requis.



### MYFITNESSPAL

Perdez du poids avec MyFitnessPal, le journal de bord alimentaire le plus rapide et le plus simple d'utilisation.

\* La disponibilité des applications peut faire l'objet de modifications. Certaines applications ne sont pas disponibles dans chaque région. Des applications supplémentaires peuvent être disponibles. Les exercices et les caractéristiques varient en fonction du type de modèle, des configurations de la console, des versions du logiciel et des options achetées.






## BLUETOOTH (CONSOLES XER ET XIR UNIQUEMENT)\*

La console XIR peut se connecter à un périphérique par catégorie grâce à la technologie Bluetooth :

- Lecteurs multimédias (téléphones, tablettes et lecteurs MP3 – console XIR uniquement)
- Haut-parleurs/Casque
- Moniteurs de fréquence cardiaque

### CONNEXION DE VOTRE PÉRIPHÉRIQUE :

- 1) **LA CONNEXION PAR BLUETOOTH**  est accessible via le **MENU DES PARAMÈTRES** .
- 2) Activez le Bluetooth sur votre périphérique et veillez à ce que ce dernier puisse être détecté.
- 3) Appuyez sur la catégorie appropriée à partir de la liste. Le périphérique Bluetooth devrait apparaître sur la droite après quelques secondes.
- 4) Appuyez sur le nom du périphérique et suivez les consignes s'affichant à l'écran pour associer le périphérique. Une fois la connexion établie, l'icône Bluetooth  s'illumine et apparaît dans le coin supérieur droit de la barre de menu.
- 5) Vous pouvez lire du contenu audio dans l'**APPLICATION MES FICHIERS MULTIMÉDIAS** à partir du lecteur MP3, de la tablette ou du téléphone associé.

## PORT USB POUR FICHIERS AUDIO/VIDÉO (MODÈLE XIR UNIQUEMENT)

La console XIR permet de lire du contenu multimédia dans l'**APPLICATION MES FICHIERS MULTIMÉDIAS** via le port USB. Les clés USB, les tablettes/téléphones Windows et les tablettes/téléphones Android comptent parmi les périphériques pris en charge.

Types de fichier multimédia pris en charge :


Audio

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

Vidéo

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

### LECTURE DE FICHIERS MULTIMÉDIAS PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT :

- 1) Déverrouillez et connectez votre périphérique au port USB  situé sous l'affichage.
- 2) Ouvrez l'**APPLICATION MES FICHIERS MULTIMÉDIAS** et sélectionnez le nom du périphérique USB dans la liste Media Source.
- 3) Sélectionnez ensuite l'onglet Audio ou Vidéo sur le haut de l'écran pour accéder à vos fichiers et lire le contenu.

\* Tous les protocoles Bluetooth ne sont pas compatibles.




## LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT

Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active™, propose des images haute définition remarquables associées à des sons ambiants provenant de différents endroits réels dans le monde entier. Passport offre le summum en matière de divertissement et d'entraînement, et vous permet de ne pas tomber dans la monotonie lors de vos exercices tout en profitant d'une expérience dynamique.

Vous pouvez vous procurer un lecteur Passport chez votre revendeur Matrix, qui vous propose également des parcours supplémentaires.



Pour de plus amples informations, rendez-vous sur : [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)

### SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

- 1) Utilisez les touches fléchées situées sur la télécommande du lecteur Passport pour passer à l'icône de réglages puis appuyez sur Sélectionner.
- 2) Suivez les consignes affichées à l'écran et, lorsque vous y êtes invité, revenez à l'écran d'accueil de la console pour ouvrir le **MENU DES PARAMÈTRES**  puis appuyez sur **SYNCHRONISATION DU LECTEUR PASSPORT** .
- 3) Une fois la synchronisation du lecteur Passport terminée, l'icône Passport  apparaît dans le coin supérieur droit de la barre de menu.

REMARQUE : veuillez consulter le MODE D'EMPLOI DU LECTEUR PASSPORT pour en savoir plus.

## ENTRÉE/SORTIE AUDIO

Vous pouvez écouter du contenu audio grâce aux haut-parleurs de la console en branchant un périphérique à la prise d'entrée audio jack  située sous l'affichage. Pour écouter votre musique à partir du casque au lieu des haut-parleurs, branchez ce dernier dans la prise de sortie audio jack .



## PROGRAMMES DISPONIBLES

FRANÇAIS

MODÈLE	TAPIS DE COURSE			ASCENT			ELLIPTIQUE			VÉLO		
CONSOLE	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
<b>PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT</b>												
Manuel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Consommation de calories (A30, E30, R30, U30)				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Mode Côtes	•	•	•							•		•
Intervalles (résistance)				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Intervalles (inclinaison)	•	•	•									
Watts constants (A50, E50, R50, U50)				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fessiers						•						
<b>PROGRAMMES AVEC OBJECTIFS</b>												
Temps		•	•		•	•		•	•		•	•
Distance		•	•		•	•		•	•		•	•
Calories		•	•		•	•		•	•		•	•
<b>PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE</b>												
Inclinaison			•									
Vitesse	•	•	•									
Résistance				•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>PROGRAMME SPRINT 8</b>												
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>PROGRAMME VIRTUAL ACTIVE</b>												
		•	•		•	•		•	•		•	•

## DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES



PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	
Manuel	Programme qui vous permet de régler vous-même la machine quand vous le souhaitez.
Consommation de calories	Programme qui favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant l'inclinaison, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.
Mode Côtes	Programme à différents niveaux qui ajuste automatiquement l'inclinaison ou le niveau de résistance pour simuler la montée ou la descente de côtes.
Intervalles (résistance)	Programme à différents niveaux qui ajuste automatiquement le niveau de résistance à intervalles réguliers.
Intervalles (inclinaison)	Programme à différents niveaux qui ajuste automatiquement l'inclinaison à intervalles réguliers.
Watts constants	Programme qui ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de maintenir la valeur de watts définie.
Fessiers	Programme conçu pour augmenter l'étendue de vos mouvements et cibler les cuisses et les fessiers. Faites travailler vos fessiers en augmentant le degré d'inclinaison tout au long de votre entraînement.
PROGRAMMES AVEC OBJECTIFS	
Temps	Programme qui vous permet de sélectionner la durée de l'exercice correspondant à vos séances d'entraînement habituelles.
Distance	Programme qui vous permet de choisir la distance à parcourir pendant l'exercice. La durée de l'exercice est calculée d'après votre vitesse et la distance que vous avez spécifiée.
Calories	Programme qui vous permet de choisir le nombre de calories que vous souhaitez brûler pendant l'exercice. La durée de l'exercice est calculée d'après votre vitesse et le nombre de calories que vous avez spécifié.
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (UTILISATION D'UNE CEINTURE ÉQUIPÉE D'UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE RECOMMANDÉE)	
Inclinaison	Programme qui ajuste automatiquement l'inclinaison afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements).
Vitesse	Consoles XER/XIR : programme qui ajuste automatiquement la vitesse afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements). Console XR : programme qui ajuste automatiquement la vitesse afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible.
Résistance	Consoles XER/XIR : programme qui ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de vous amener à votre fréquence cardiaque maximale (+/- 5 battements). Console XR : programme qui ajuste automatiquement le niveau de résistance afin de maintenir votre fréquence cardiaque cible.
PROGRAMME SPRINT 8	
Le programme SPRINT 8 est un programme d'entraînement anaérobie intensif comprenant plusieurs phases d'effort/récupération. Il est conçu pour renforcer la musculature, améliorer la vitesse et augmenter naturellement la sécrétion de l'hormone de croissance (hGH) dans le corps.	
PROGRAMME VIRTUAL ACTIVE	
Ce programme propose des images remarquables provenant de différents endroits réels dans le monde entier. Virtual Active offre le summum en matière de divertissement et d'entraînement, et vous permet de ne pas tomber dans la monotonie lors de vos exercices tout en profitant d'une expérience dynamique.	



## TABLEAUX DES PROGRAMMES

### CONSOMMATION DE CALORIES – A30, E30, R30, U30

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

Phase = durée de l'exercice/16

### MODE CÔTES – E30, R30, U30

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

Phase = durée de l'exercice/16

### MODE CÔTES – E50, R50, U50

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

Phase = durée de l'exercice/16

### MODE CÔTES – TAPIS DE COURSE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PHASE	INCLINAISON																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Phase = durée de l'exercice/16



# TABLEAUX DES PROGRAMMES

## INTERVALLES (RÉSISTANCE) – A50, E50, R50, U50

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

I = inclinaison en % / R = résistance  
 Inclinaison pour le modèle A50 uniquement  
 Phase = durée de l'exercice/16

## INTERVALLES (RÉSISTANCE) – A30, E30, R30, U30

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

I = inclinaison en % / R = résistance  
 Inclinaison pour le modèle A30 uniquement  
 Phase = durée de l'exercice/16

## FESSIERS – A50, A30

PHASE	ÉLÉVATION	RÉSISTANCE
1	50	Min.
2	65	Min.
3	100	Max.
4	100	Max.
5	85	Min.
6	100	Max.
7	85	Min.
8	100	Max.
9	85	Min.
10	100	Max.
11	85	Min.
12	100	Max.
13	85	Min.
14	100	Max.
15	85	Min.
16	100	Max.
17	85	Min.
18	65	Min.
19	50	Min.

Min. = résistance minimum définie par l'utilisateur  
 Max. = résistance maximum définie par l'utilisateur  
 Phase = durée de l'exercice/19

## INTERVALLES (INCLINAISON) – TAPIS DE COURSE

NIVEAU	INCLINAISON																			
PHASE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0															



# TABLEAUX DES PROGRAMMES

FRANÇAIS

## SPRINT 8 – TAPIS DE COURSE

PHASE		ÉCHAUFFEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	RÉCUPÉRATION					
TEMPS		03:00	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	02:30
Niveau 1	KM/H	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0
Niveau 2	KM/H	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0
Niveau 3	KM/H	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0
Niveau 4	KM/H	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0
Niveau 5	KM/H	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5
	Inclinaison	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0
Niveau 6	KM/H	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0
Niveau 7	KM/H	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0
Niveau 8	KM/H	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0
Niveau 9	KM/H	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0
Niveau 10	KM/H	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0
	Inclinaison	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0
Niveau 11	KM/H	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0
Niveau 12	KM/H	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0
Niveau 13	KM/H	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0
Niveau 14	KM/H	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0
Niveau 15	KM/H	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5
	Inclinaison	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0
Niveau 16	KM/H	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Niveau 17	KM/H	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Niveau 18	KM/H	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0
	Inclinaison	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Niveau 19	KM/H	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0
	Inclinaison	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0
Niveau 20	KM/H	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0
	Inclinaison	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

## SPRINT 8 – E50, U50, R50

PHASE		ÉCHAUFFEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	RÉCUPÉRATION					
TEMPS		03:00	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	02:30
Niveau 1	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 2	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1
Niveau 3	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1
Niveau 4	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1
Niveau 5	Résistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1
Niveau 6	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2
Niveau 7	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2
Niveau 8	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2
Niveau 9	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2
Niveau 10	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2
Niveau 11	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2
Niveau 12	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2
Niveau 13	Résistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2
Niveau 14	Résistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2
Niveau 15	Résistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2
Niveau 16	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3
Niveau 17	Résistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3
Niveau 18	Résistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3
Niveau 19	Résistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3
Niveau 20	Résistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3

## SPRINT 8 – E30, U30, R30

PHASE		ÉCHAUFFEMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	RÉCUPÉRATION					
TEMPS		03:00	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	01:30	00:30	02:30
Niveau 1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1
Niveau 2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1
Niveau 3	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 4	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1
Niveau 5	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1
Niveau 6	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2
Niveau 7	Résistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2
Niveau 8	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2
Niveau 9	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2
Niveau 10	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2
Niveau 11	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2
Niveau 12	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Niveau 13	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Niveau 14	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Niveau 15	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Niveau 16	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3
Niveau 17	Résistance	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3
Niveau 18	Résistance	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3
Niveau 19	Résistance	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3
Niveau 20	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3





## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Pour déterminer la bonne intensité de votre entraînement, il s'avère tout d'abord nécessaire de définir votre fréquence cardiaque maximale (fréquence cardiaque max. = 220 - votre âge). La méthode basée sur l'âge représente une unité statistique moyenne permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale et convient à la plupart des personnes, notamment celles qui n'ont jamais fait d'entraînement reposant sur la fréquence cardiaque. La méthode la plus précise permettant d'évaluer votre fréquence cardiaque maximale est un test d'effort maximal réalisé par un cardiologue ou un médecin du sport. Des examens cliniques sont recommandés si vous avez plus de 40 ans, avez un excès de poids, menez une vie sédentaire depuis plusieurs années ou avez des antécédents de maladie cardiaque.

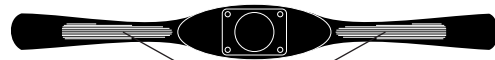
Ce tableau fournit des exemples de plages de fréquences cardiaques calculées pour une personne âgée de 30 ans, suivant un entraînement dans 5 zones différentes de fréquences cardiaques. Par exemple, la fréquence cardiaque maximale d'une personne de 30 ans est de  $220 - 30 = 190$  BPM. 90 % de la fréquence cardiaque maximale représente  $190 \times 0,9 = 171$  BPM.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée de l'entraînement	Exemple de zone de FCC (âge : 30)	Votre zone de FCC	Recommandé pour
TRÈS INTENSE 90 - 100 %	< 5 MIN	171 - 190 BPM		Personnes en bonne condition physique et entraînements athlétiques
INTENSE 80 - 90 %	2 - 10 MIN	152 - 171 BPM		Exercices courts
MOYENNE 70 - 80 %	10 - 40 MIN	133 - 152 BPM		Exercices de durée moyenne
LÉGÈRE 60 - 70 %	40 - 80 MIN	114 - 133 BPM		Exercices longs et séances de nombreux exercices courts
TRÈS LÉGÈRE 50 - 60 %	20 - 40 MIN	104 - 114 BPM		Contrôle du poids et récupération active

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l'usage d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une ceinture thoracique ou de poignet. Divers facteurs, dont le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin. Pour de meilleurs résultats, il est conseillé d'utiliser un transmetteur de fréquence cardiaque sans fil.

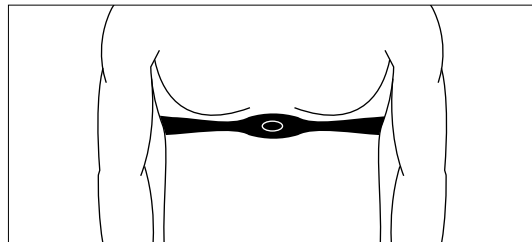
### Arrière de la ceinture cardio-fréquencemètre



Humidifiez ici

### POIGNÉES AVEC CAPTEURS TACTILES INTÉGRÉS

Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les poignées avec vos deux mains pour que votre rythme cardiaque puisse être mesuré. Cinq battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer votre fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop fermement les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenez une légère pression. Les résultats risquent d'être irréguliers en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.



### RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec transmetteur sans fil**, votre fréquence cardiaque peut être envoyée à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console.

Avant de porter la ceinture thoracique, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. REMARQUE : la ceinture cardio-fréquencemètre doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Une ceinture trop lâche ou mal placée peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.

### AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent manquer de fiabilité. Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez l'exercice immédiatement.

# FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

## CONSOLE XR

### TAPIS DE COURSE

Fréquence cardiaque cible (vitesse)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse, même pendant l'échauffement et la récupération.
- La plage de vitesse pour l'entraînement s'étend de 0,8 km/h à 20 km/h (0,5 mi/h à 12,5 mi/h).
- Pendant les 4 minutes de récupération, la vitesse est réduite de moitié par rapport à la vitesse actuelle pendant les 2 premières minutes, puis diminue de 0,8 km/h (0,5 mi/h) pendant les 2 dernières minutes.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la vitesse demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 km/h (0,6 mi/h) toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale. L'inclinaison, quant à elle, ne se modifie pas.

### APPAREIL ASCENT/VÉLO ELLIPTIQUE/VÉLO

Fréquence cardiaque cible (résistance)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment la résistance et l'inclinaison (sur les modèles A30 et A50 uniquement), même pendant l'échauffement et la récupération.
- La plage de résistance pour l'entraînement s'étend de 1 à 20 (pour les modèles A30, E30, U30 et R30) ou de 1 à 30 (pour les modèles A50, E50, U50 et R50).
- Pendant les 4 minutes de récupération, la résistance est réduite de moitié par rapport à la résistance actuelle pendant les 2 premières minutes, puis revient au premier niveau pendant les 2 dernières minutes.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la résistance demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 niveau toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau de résistance minimum. L'inclinaison (pour les modèles A30 et A50 uniquement) ne se modifie pas.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE - XR

LES TAPIS ROULANTS	
Les battements par minute de la fréquence cardiaque cible décidée	L'action
12+ bpm en bas	La vitesse augmente toutes les 3 secondes 0.1mph/kph
7-11 bpm en bas	La vitesse augmente toutes les 5 secondes 0.1mph/kph
4-6 bpm en bas	La vitesse augmente toutes les 8 secondes 0.1mph/kph
3 bpm en bas à 3 bpm en haut	Pas de changement
4-6 bpm en haut	La vitesse diminue toutes les 8 secondes -0.1mph/kph
7-11 bpm en haut	La vitesse diminue toutes les 5 secondes -0.1mph/kph
12-15 bpm en haut	La vitesse diminue toutes les 3 secondes -0.1mph/kph
16-24 bpm en haut	La vitesse diminue toutes les 2 secondes -0.1mph/kph
25+ bpm en haut	Le programme se termine

L'ASCENSION/L'ELLIPTIQUE/LE VÉLO	
Les battements par minute de la fréquence cardiaque cible décidée	L'action
20+ bpm en bas	La résistance augmente 1 niveau toutes les 10 secondes
6-19 bpm en bas	La résistance augmente 1 niveau toutes les 35 secondes
5 bpm à 5 battements par minute en haut	Pas de changement
6-10 bpm en haut	La résistance diminue 1 niveau toutes les 35 secondes
11-19 bpm en haut	La résistance diminue 1 niveau toutes les 10 secondes
20-24 bpm en haut	La résistance diminue la moitié du niveau actuel toutes les 10 secondes
25+ bpm en haut	Le programme se termine





# FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

## CONSOLES XER ET XIR

### TAPIS DE COURSE

Fréquence cardiaque cible (vitesse)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse, même pendant l'échauffement et la récupération.
- La plage de vitesse pour l'entraînement s'étend de 0,8 km/h (0,5 mi/h) à la vitesse maximale définie par l'utilisateur lors de la configuration de l'entraînement.
- Après cet échauffement, la vitesse augmente automatiquement de 0,5 km/h (0,3 mi/h) toutes les 20 secondes, de sorte que vous atteigniez votre fréquence cardiaque cible (+- 5 battements).
- La vitesse ne dépasse pas la vitesse maximale définie lors de la configuration du programme d'entraînement.
- Lors de la phase de récupération, la vitesse est réduite de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou à 6,4 km/h (4 mi/h), en fonction de la vitesse la moins élevée. L'inclinaison diminue jusqu'à atteindre 0.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la vitesse demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 km/h (0,6 mi/h) toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale. L'inclinaison, quant à elle, ne se modifie pas.
- Le programme s'interrompt si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 20 secondes.

Fréquence cardiaque cible (inclinaison) - XIR seulement

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse, même pendant l'échauffement et la récupération.
- La plage d'inclinaison pour l'entraînement s'étend de 0 % à l'inclinaison maximale définie par l'utilisateur lors de la configuration de l'entraînement.
- Après cet échauffement, l'inclinaison augmente automatiquement de 0,5 % toutes les 5 secondes, de sorte que vous atteigniez votre fréquence cardiaque maximale (+- 5 battements).
- L'inclinaison ne dépasse pas l'inclinaison maximale définie lors de la configuration du programme d'entraînement.
- Lors de la phase de récupération, la vitesse est réduite de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou à 6,4 km/h (4 mi/h), en fonction de la vitesse la moins élevée. L'inclinaison diminue jusqu'à atteindre 0.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la vitesse demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 km/h (0,6 mi/h) toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale. L'inclinaison, quant à elle, ne se modifie pas.
- Le programme s'interrompt si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 5 secondes.

### APPAREIL ASCENT/VÉLO ELLIPTIQUE/VÉLO

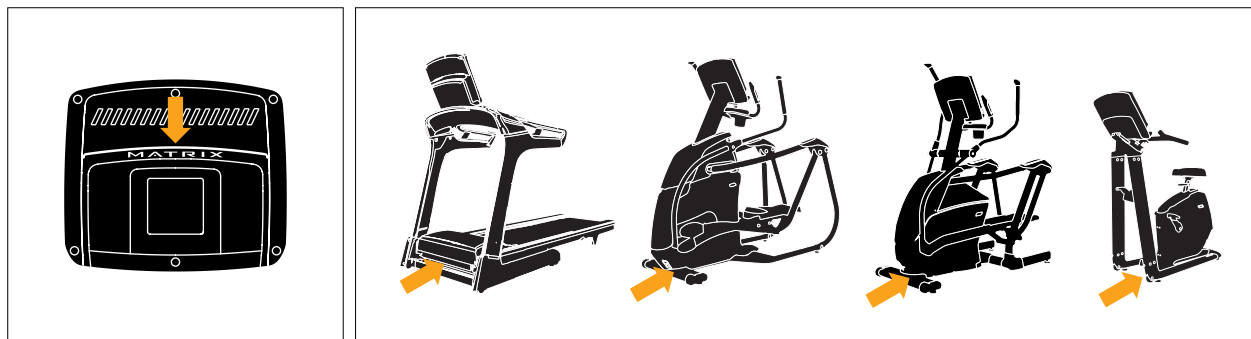
Fréquence cardiaque cible (résistance)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment la résistance et l'inclinaison (sur les modèles A30 et A50 uniquement), même pendant l'échauffement et la récupération.
- La plage de résistance pour l'entraînement s'étend du niveau 1 au niveau de résistance maximale défini par l'utilisateur lors de la configuration de l'entraînement.
- Après cet échauffement, la résistance augmente automatiquement de 1 niveau toutes les 10 secondes, de sorte que vous atteigniez votre fréquence cardiaque maximale (+- 5 battements).
- La résistance ne dépasse pas la résistance maximale définie lors de la configuration du programme d'entraînement.
- Lors de la phase de récupération, la résistance revient au niveau 1 et l'inclinaison diminue jusqu'à atteindre 0.
- En cas d'absence de fréquence cardiaque ou de perte du signal, la résistance demeure au même niveau pendant 60 secondes puis commence à diminuer de 1 niveau toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau de résistance minimum. L'inclinaison (pour les modèles A30 et A50 uniquement) ne se modifie pas.
- Le programme s'interrompt si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 10 secondes.

# MANUAL DE FUNCIONAMIENTO



## UBICACIONES DE LOS NÚMEROS DE SERIE



Antes de continuar, localice los números de serie situados en las pegatinas de código de barras e introdúzcalos en los espacios que se ofrecen más a bajo.

### NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA

### NÚMERO DE SERIE DEL BASTIDOR

### CONSOLA

 XR

 XER

 XIR

### MODELO

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	<b>CINTA PLEGABLE MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T70	<b>CINTA NO PLEGABLE MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	<b>BICICLETA ELÍPTICA EN SUSPENSIÓN MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	<b>CUERPO INFERIOR DE LA MÁQUINA DE ENTRENAMIENTO MATRIX ASCENT TRAINER</b>
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	<b>BICICLETA INCLINADA MATRIX</b>
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	<b>BICICLETA VERTICAL MATRIX</b>

### ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE

Es posible que, ocasionalmente, haya actualizaciones de software disponibles para su consola, que podrá obtener mediante descarga automática al conectarse a una red wifi.

\* Indique la información que se menciona arriba cuando llame a la asistencia técnica.



XR

ESPAÑOL



## DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA XR

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente sobre la superficie de la consola que debe retirarse antes de usar el equipo.

- A) **PANTALLA LCD:** Muestra los datos de la sesión de ejercicio, el perfil del programa y mucho más.
- B) **IR/PAUSA ▶||:** Pulse este botón para iniciar, detener o reanudar el ejercicio.
- C) **DETENER ■:** Pulse este botón para detener el ejercicio. Manténgalo presionado durante 3 segundos para reiniciar la consola.
- D) **INTRO ✓:** Pulse este botón para confirmar cada ajuste del programa. También le permite cambiar las lecturas que muestra la pantalla durante la sesión de ejercicio. Pulse y mantenga para escaneo.
- E) **FLECHAS ↓↑:** Se utilizan para configurar los ajustes del programa.
- F) **TECLADO NUMÉRICO:** Permite introducir sus datos xID de inicio de sesión, introducir datos del programa durante la configuración y ajustar el nivel de velocidad / resistencia durante el ejercicio. Pulse ✓ para confirmar el ajuste.
- G) **ATRÁS ◀:** Permite retroceder al ajuste anterior del programa.
- H) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE WIFI:** Pulse este control para establecer la conexión inalámbrica a Internet. Consulte la sección ANTES DE COMENZAR si desea más información.
- I) **CONEXIÓN Y SINCRONIZACIÓN DE PASSPORT:** Pulse este botón para conectar su Passport box para programar Virtual Active. Passport Player está a la venta en su distribuidor local o en [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)
- J) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en modo de ahorro de energía. Toque un botón de velocidad/inclinación/resistencia para que la máquina se active.
- K) **ATRIL DE LECTURA:** Se encarga de sostener su material de lectura o dispositivo electrónico.





## DESCRIPCIÓN DE LA PANTALLA DE XR

- A) **TIEMPO:** Siempre aparece en la porción central de mayor tamaño de la pantalla. Se muestra en el formato "minutos:segundos". Visualice el tiempo de entrenamiento transcurrido o restante.
- B) **INCLINACIÓN:** Se muestra como un porcentaje. Indica el grado de inclinación de la superficie sobre la que camina o corre (solamente para cintas y ascents).
- C) **DISTANCIA:** Medida en millas o en kilómetros,\* de acuerdo con la configuración predeterminada. Indica la distancia de entrenamiento recorrida o restante.
- D) **VELOCIDAD:** Medida en millas o en kilómetros por hora (mi/h o km/h),\* de acuerdo con la configuración predeterminada. Indica a qué velocidad se mueven los pedales o los apoyos de los pies.
- E) **CALORÍAS:** Calorías totales quemadas o calorías que restan por quemar durante su entrenamiento.
- F) **FRECUENCIA CARDÍACA:** Se muestra en pulsaciones por minuto. Se emplea para monitorizar su frecuencia cardíaca (se muestra si hay contacto con ambos asideros con medición del pulso o si se utiliza un pulsómetro inalámbrico).
- G) **RESISTENCIA (RES):** Indica el nivel actual de resistencia (solamente en bicicletas, elípticas y ascents).
- H) **RPM:** Revoluciones por minuto (solamente en bicicletas, elípticas y ascents).
- I) **VATIOS:** Muestra la potencia generada en cada momento por el usuario (solamente en bicicletas, elípticas y ascents).
- J) **RITMO:** Indica cuántos minutos serían necesarios para recorrer una milla basándose en la velocidad actual (solamente en las cintas).
- K) **PERFIL DEL PROGRAMA:** La matriz de puntos muestra el perfil del programa a medida que va avanzando el entrenamiento. El perfil representa la inclinación, la resistencia o la velocidad (según el tipo de modelo y el tipo de entrenamiento).
- L) **PASSPORT:** Indica si hay conexión a Passport box.
- M) **WIFI:** Indica si hay conexión inalámbrica y su potencia (baja, media, alta). Parpadea cuando se intenta conectar a la red wifi.

\* La configuración predeterminada se establece durante la instalación de la consola. Si se inicia sesión con xID, el perfil del usuario se encarga de establecer la configuración predeterminada.

## ANTES DE COMENZAR

### CONFIGURACIÓN INICIAL

Al encender la consola por primera vez, se le pedirá que ejecute la configuración inicial.

Enchufe el cable de alimentación y encienda el equipo (Nota: Algunos equipos no tienen interruptor de encendido). SOLO EN CINTAS: Introduzca la llave de seguridad en el alojamiento de seguridad.

- 1) Seleccione el idioma que quiera utilizar y pulse ✓ para confirmar la elección.
- 2) Seleccione el número de modelo de su bastidor y pulse ✓ para confirmar.
- 3) Seleccione métrica / estándar y pulse ✓ para confirmarlo.



XR

ESPAÑOL



XR

ESPAÑOL

## ANTES DE COMENZAR

### CONFIGURAR UNA CUENTA XID PARA CONECTARSE A VIAFIT

Conéctese a ViaFit y descubra una nueva forma de obtener más resultados de sus ejercicios, seguimientos y redes sociales.

Se pueden configurar hasta cuatro usuarios por máquina. Este proceso es el primer paso para conectar su equipo. Debe realizarse desde un ordenador, una tablet o un dispositivo móvil que esté conectado a Internet.

- 1) Visite la página web: **www.viafitness.com** para crear una cuenta y conectar su consola a la red inalámbrica local.
- 2) Haga clic en **Conectar equipo**.
- 3) **Elija la opción Iniciar sesión** si ya tiene una cuenta de xID o **Crear una cuenta** introduciendo sus datos.
- 4) Siga las instrucciones en línea para completar el proceso de conectar la consola a la red inalámbrica local.
- 5) Puede gestionar las cuentas de usuario de la consola desde su perfil de cuenta en **www.viafitness.com**

¡Enhorabuena! Ahora dispone de conexión y está preparado para empezar.



### REPRODUCTOR MULTIMEDIA PASSPORT

El reproductor Passport, con tecnología Virtual Active™, le proporciona una experiencia en alta definición empleando imágenes auténticas de sorprendentes lugares del mundo y sus correspondientes sonidos ambiente. Passport es lo último en entretenimiento durante el entrenamiento y le permite escapar de los límites de un entrenamiento habitual y disfrutar de una experiencia dinámica.

Puede adquirir un reproductor Passport por separado en su distribuidor de Matrix. Encontrará más recorridos disponibles a través de su distribuidor de Matrix.

Para obtener más información, visite: **www.passportplayer.com**

### SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

- 1) Emplee las flechas del mando a distancia de Passport para acceder al icono de configuración y presione Select (Seleccionar).
- 2) Siga las instrucciones que aparecerán en pantalla para pulsar  en la consola del equipo.
- 3) El icono  (L) parpadeará mientras se establece la conexión. Cuando se haya sincronizado correctamente, permanecerá encendido de forma constante.

NOTA: Por favor, consulte el MANUAL DE USUARIO DE PASSPORT para obtener más información.

## INTRODUCCIÓN

- 1) Asegúrese de que no hay objetos en las proximidades que puedan perjudicar el movimiento del equipo.
- 2) Enchufe el cable de alimentación y encienda el equipo (Nota: Algunos equipos no tienen interruptor de encendido).

### SOLO EN CINTAS:

- 3) Colóquese sobre los reposapiés laterales de la cinta.
- 4) Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que está bien sujeta y no se soltará durante el funcionamiento.
- 5) Introduzca la llave de seguridad en el alojamiento de seguridad.

### TODOS LOS MODELOS:







- 6) Seleccione el usuario 1-4 que ha asignado a su xID en su perfil de usuario.
- 7) Si se le pide, introduzca su código de acceso con el teclado y pulse a continuación ✓.
- 8) Ha iniciado sesión con su xID.

### A) INICIO RÁPIDO

Simplemente, presione  para comenzar el entrenamiento.

El tiempo, la distancia y las calorías se empezarán a contar desde cero. O BIEN


### B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 1) Seleccione un programa utilizando   y, a continuación, pulse ✓.
- 2) Seleccione la información del programa de entrenamiento empleando las teclas   y pulse ✓ tras cada selección. Pulse  para retroceder un paso dentro de la configuración.
- 3) Presione  para comenzar el entrenamiento.

### FINALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Cuando haya completado su entrenamiento, la pantalla parpadeará con el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (ENTRENAMIENTO COMPLETO) y emitirá un pitido. Los datos del entrenamiento se mantendrán visibles en la consola durante 30 segundos y después se restablecerán los valores iniciales.

### PARA RESTABLECER LA CONSOLA A SU ESTADO INICIAL

Mantenga presionado el botón  durante 3 segundos.



XER  
XIR

ESPAÑOL

## DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA XER/XIR

Nota: Hay una fina lámina protectora de plástico transparente sobre la superficie de la consola que debe retirarse antes de usar el equipo.

Los modelos de consola XER y XIR disponen de una pantalla táctil totalmente integrada. Toda la información necesaria para los entrenamientos se explica en pantalla. Le recomendamos que se familiarice con la interfaz.



VISTA DE LA CONSOLA XIR

- A) **IR:** Pulse para empezar un programa de inicio rápido.
- B) **BOTONES DE PROGRAMA:** Pulse estos botones para elegir entre una serie de programas predefinidos.
- C) **MENÚ DE USUARIO:** Permite seleccionar un usuario ya existente, un visitante o añadir un usuario.
- D) **CONFIGURACIÓN DEL USUARIO:** Permite editar los datos de los usuarios.
- E) **MENÚ DE AJUSTES:** Permite acceder a los controles de volumen, la función de sincronización por Bluetooth, la configuración de wifi, la sincronización con Passport, los parámetros predeterminados de la máquina y mucho más.
- F) **CONECTOR JACK PARA AURICULARES:** Conecte los auriculares a la consola si desea utilizarlos en lugar de los altavoces de la propia consola.
- G) **ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor multimedia a la consola empleando el cable de adaptador de audio incluido.
- H) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** Indica si la máquina está en modo de ahorro de energía. Toque un botón de velocidad/inclinación/resistencia para que la máquina se active.
- I) **PUERTO USB:** Permite acceder a contenidos multimedia de dispositivos compatibles (XIR solamente), cargar dispositivos\* y realizar actualizaciones de software.
- J) **ALTAVOCES:** Emiten el sonido del audio reproducido.
- K) **ATRIL DE LECTURA:** Se encarga de sostener su material de lectura o dispositivo electrónico.

\* No se cargan los dispositivos USB que exigen intensidades de corriente superiores a 1 amperio.



XER  
XIR

ESPAÑOL


## ANTES DE COMENZAR

### CONFIGURACIÓN INICIAL

Al encender la consola por primera vez, se le pedirá que ejecute la configuración inicial.

- 1) Seleccione el idioma que quiera utilizar y pulse → para confirmar la elección.

### CONEXIÓN WIFI

- 2) Elija una de las redes inalámbricas disponibles detectadas que se indican en la pantalla. Si su red no aparece entre ellas, puede añadirla manualmente a través de la opción "OTHER" (OTRA). Si no desea configurar la red wifi en este momento, pulse →.
- 3) Utilice el teclado para introducir la contraseña de la red wifi. Pulse ✓ para confirmar.
- 4) El símbolo  situado en la esquina superior derecha de la pantalla indicará el estado de la conexión de la red wifi y la intensidad de la señal.

### CONFIGURACIÓN DEL MODELO

- 5) Seleccione el número de modelo de su bastidor y pulse → para confirmar.

### CONFIGURACIÓN DE FECHA Y HORA

- 6) Si la consola se ha conectado a una red wifi, detectará la ubicación y rellenará automáticamente los datos de hora y fecha.
- 7) Realice los cambios que sean necesarios en la configuración de hora y fecha y pulse → para confirmar.

### CONFIGURAR UNA CUENTA XID PARA CONECTARSE A VIAFIT

Cree una cuenta xID para guardar y compartir online los datos de entrenamiento en [www.viafitness.com](http://www.viafitness.com)

Puede crear y guardar hasta cuatro cuentas de xID directamente desde la consola.

- 1) Si ya dispone de un xID, pulse **Log In** (Inicio de sesión). Si desea continuar sin crear un xID, pulse **Skip xID** (Omitir xID).
- 2) Introduzca su número de teléfono u otra cifra fácil de recordar de entre 10 y 14 dígitos. Este será su identificador xID. Pulse → para confirmar.
- 3) Cree un código de cuatro dígitos fácil de recordar. Pulse → para confirmar.
- 4) Introduzca su dirección de correo electrónico. Debe ser una dirección de correo electrónico única. Pulse → para confirmar.
- 5) Rellene la información de su perfil para finalizar el proceso de configuración de su cuenta xID. Pulse → para confirmar.
- 6) Confirme sus datos y seleccione la casilla **I accept the terms and conditions** (Acepto los términos y condiciones) para revisar los términos y condiciones. Pulse ✓ para completar la configuración de xID.
- 7) Marque la casilla **Share Information** (Compartir información) si desea compartir sus entrenamientos con la comunidad de ViaFit.

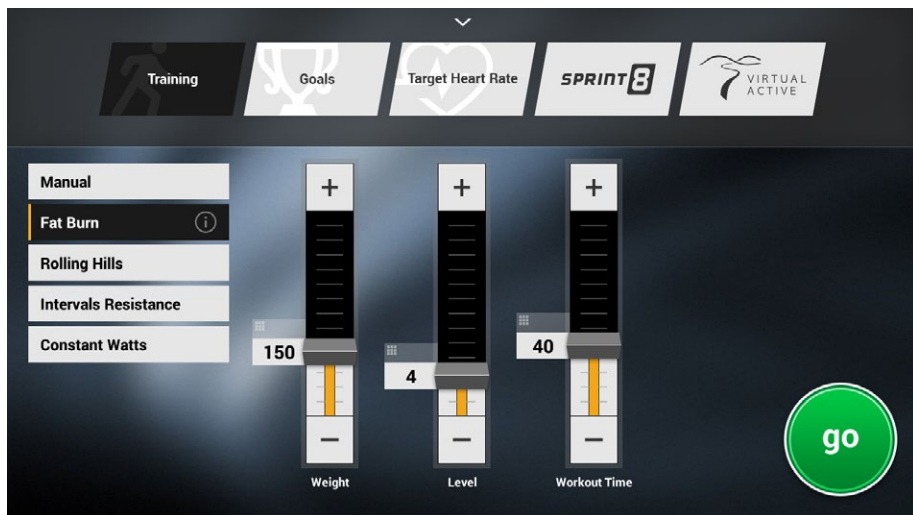


## INTRODUCCIÓN

- 1) Pulse **GO** (IR) para empezar a ejercitarse de inmediato. O BIEN
- 2) Pulse el botón de **CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO** que prefiera.

### SOLO EN CINTAS:

- Colóquese sobre los reposapiés laterales de la cinta.
- Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que está bien sujeta y no se soltará durante el funcionamiento.
- Introduzca la llave de seguridad en el alojamiento de seguridad.

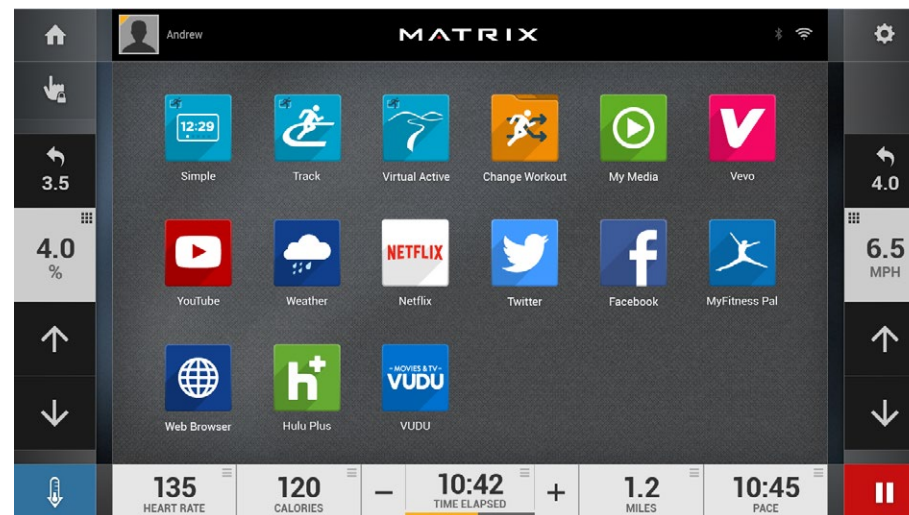


## CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA

- 3) Después de seleccionar un botón de **CATEGORÍA DE ENTRENAMIENTO**, seleccione uno de los **PROGRAMAS** enumerados a la izquierda.
  - Si desea más información sobre un programa seleccionado, pulse **i**.
  - Utilice los **CONTROLES DESLIZANTES** para configurar los ajustes del programa.
  - Pulse **⌨** para que se abra un teclado que le permitirá especificar números.
  - Pulse **✓** para volver a la **PANTALLA IR**.
- 4) Pulse **IR** para comenzar el entrenamiento.

## FINALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Cuando haya completado su entrenamiento, la información de este permanecerá en la pantalla de la consola durante 2 minutos y después se guardará automáticamente en ViaFit si ha aceptado los términos y condiciones de xID y ha iniciado sesión.



## PANTALLA DE INICIO

- Pulse **≡** para cambiar los **DATOS DE ENTRENAMIENTO** que se presentan en la parte inferior de la pantalla.
- Si está utilizando una aplicación, pulse **🏠** para volver a la pantalla de inicio.
- Pulse **⚙** para ajustar el **VOLUMEN**, conectarse y sincronizarse con un dispositivo **BLUETOOTH** o cambiar la **FUENTE DE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Pulse **↓↑** para incrementar o reducir el nivel de resistencia, inclinación o velocidad.
- Pulse **⌨** para utilizar el teclado para definir el nivel de resistencia, velocidad o inclinación. Pulse **⊗** para confirmar el cambio.
- Pulse **↶** para cambiar el nivel de resistencia, velocidad o inclinación y devolverlo al ajuste anterior.
- Pulse **⏸** para detener temporalmente el entrenamiento y pulse **▶** para reanudarlo. Mientras el entrenamiento está en pausa, puede pulsar **■** para finalizarlo.
- Pulse **—+** para incrementar o reducir la duración de su entrenamiento o el objetivo del entrenamiento.
- Pulse **📉** para acceder al modo de recuperación. La recuperación dura cinco minutos, durante los cuales se reduce la intensidad del entrenamiento, para permitir que el organismo se recupere del ejercicio.
- Pulse **🖱** para bloquear la pantalla. Para volver a desbloquearla y permitir los controles táctiles, vuelva a pulsar el botón.



XER  
XIR

ESPAÑOL

## APLICACIONES Y ENTRETENIMIENTO



### SIMPLE

Se presentan las estadísticas del entrenamiento, mostradas en tres ventanas personalizables.



### TRACK

Muestra una pista de 400 m (1/4 DE MILLA). La función de división por series permite efectuar un seguimiento de las vueltas más rápidas y mejorar los tiempos.



### VIRTUAL ACTIVE

La información de su entrenamiento se muestra y se presentan los recorridos de Virtual Active. Con Virtual Active podrá superar los límites de un entrenamiento ordinario, viajando por destinos exóticos.



### FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO

Presenta información sobre el entrenamiento mientras se utiliza un programa de Frecuencia cardiaca objetivo.



### VATIOS CONSTANTES

Presenta información sobre el entrenamiento mientras se utiliza el programa Potencia constante.



### SPRINT 8

Presenta información sobre el entrenamiento mientras se utiliza un programa de Sprint 8.



### CHANGE WORKOUT

Seleccione un ejercicio de entrenamiento diferente sin detener el entrenamiento actual.



### MY MEDIA (SOLAMENTE EN CONSOLAS XIR)

Conecte y controle archivos de audio y vídeo en pantalla a través de puerto USB o Bluetooth.



### NAVEGADOR WEB (SOLAMENTE EN CONSOLAS XIR)

Acceda a cualquier web de Internet mientras hace ejercicio.



### WEATHER

Consulte las previsiones meteorológicas locales o mundiales.



### YOUTUBE

Disfrute buscando y viendo vídeos de YouTube mientras hace ejercicio.



### FACEBOOK

Podrá acceder a Facebook mientras hace ejercicio. Es necesario que disponga de una cuenta en Facebook.



### TWITTER

Podrá acceder a Twitter mientras hace ejercicio. Es necesario que disponga de una cuenta en Twitter.



### NETFLIX

Disfrute buscando y viendo vídeos de Netflix mientras hace ejercicio. Es necesario disponer de una cuenta de Netflix para acceder a los contenidos.



### HULU PLUS

Busque y vea vídeos de Hulu Plus mientras hace ejercicio. Es necesario que disponga de una cuenta en Hulu Plus para acceder a los contenidos.



### VEVO

Busque y vea vídeos musicales mientras hace ejercicio. Es necesario que disponga de una cuenta de Vevo para acceder a los contenidos.



### VUDU

Busque y vea vídeos de Vudu mientras hace ejercicio. Es necesario que disponga de una cuenta de Vudu para acceder a los contenidos.



### MYFITNESSPAL

Pierda peso con MyFitnessPal, la aplicación de nutrición más rápida y fácil de usar.

\* La disponibilidad de las aplicaciones está sujeta a cambios. Algunas aplicaciones no están disponibles en todas las regiones. Es posible que se pongan a su disposición más aplicaciones. Los entrenamientos y las funciones varían de acuerdo con el tipo de modelo, las configuraciones de las consolas, las versiones del software y las opciones que se adquieran.

## BLUETOOTH (SOLAMENTE EN CONSOLAS XER Y XIR)\*

La consola XIR se puede conectar a través de Bluetooth con un dispositivo por cada categoría:

- Reproductores multimedia (solamente la consola XIR, incluye teléfonos, tabletas y reproductores MP3)
- Altavoces / auriculares
- Pulsómetros

### CONEXIÓN DE SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:

- 1) **PUEDEN ACCEDER A LA FUNCIÓN DE SINCRONIZACIÓN CON BLUETOOTH** desde el **MENÚ DE AJUSTES** desde el icono de Bluetooth.
- 2) Active la función de conectividad Bluetooth de su dispositivo y asegúrese de que la consola puede detectarlo.
- 3) Pulse la categoría más apropiada de la lista. El dispositivo Bluetooth debería aparecer a la derecha tras unos segundos.
- 4) Pulse el nombre del dispositivo y siga las instrucciones que aparezcan en pantalla para conectarlo y sincronizarlo. Después de conectarlo y sincronizarlo, el icono de Bluetooth se resaltarán y aparecerán en la esquina superior derecha de la barra de menús.
- 5) Los reproductores MP3, tabletas y teléfonos conectados pueden transmitir audio a la aplicación **MY MEDIA**.

## AUDIO Y VÍDEO DESDE USB (SOLAMENTE EN CONSOLA XIR)

La consola XIR puede transmitir contenidos multimedia a la aplicación **MY MEDIA** mediante USB. Entre los dispositivos compatibles figuran unidades de memoria flash USB, tabletas y teléfonos Windows y teléfonos y tabletas Android.

Los formatos multimedia compatibles son los siguientes:

Audio

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

Vídeo

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

### REPRODUCCIÓN DE CONTENIDOS MULTIMEDIA DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

- 1) Desbloquee y conecte su dispositivo al puerto USB situado bajo la pantalla.
- 2) Abra la aplicación **MY MEDIA** y seleccione el nombre del dispositivo USB de la lista que muestra las fuentes multimedia.
- 3) Seleccione la pestaña de Audio o Vídeo en la parte superior para acceder a sus archivos y reproducir el contenido multimedia.

\* No todos los protocolos Bluetooth son compatibles.

## REPRODUCTOR MULTIMEDIA PASSPORT

El reproductor Passport, con tecnología Virtual Active™, le proporciona una experiencia en alta definición empleando imágenes auténticas de sorprendentes lugares del mundo y sus correspondientes sonidos ambiente. Passport es lo último en entretenimiento durante el entrenamiento y le permite escapar de los límites de un entrenamiento habitual y disfrutar de una experiencia dinámica.

Puede adquirir un reproductor Passport por separado en su distribuidor de Matrix. Encontrará más recorridos disponibles a través de su distribuidor de Matrix.

Para obtener más información, visite: [www.passportplayer.com](http://www.passportplayer.com)

### SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

- 1) Emplee las flechas del mando a distancia de Passport para acceder al icono de configuración y presione Select (Seleccionar).
- 2) Siga las instrucciones en pantalla y cuando se le pida, vuelva a la consola y abra el **MENÚ DE AJUSTES** y pulse la opción de **SINCRONIZACIÓN CON PASSPORT**.
- 3) Una vez concluida la sincronización con Passport, el icono de Passport aparecerá en la esquina superior derecha de la barra de menús.

NOTA: Por favor, consulte el MANUAL DE USUARIO DE PASSPORT para obtener más información.

## ENTRADA/SALIDA DE AUDIO

Puede reproducir audio a través de los altavoces de la consola si conecta un dispositivo al conector jack de entrada de audio situado bajo la pantalla. Conecte los auriculares al conector jack de salida de audio si desea utilizarlos en lugar de los altavoces de la consola.



XER  
XIR

ESPAÑOL



## PROGRAMAS DISPONIBLES

MODELO	CINTA			ASCENT			ELÍPTICA			BICICLETA		
CONSOLA	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR	XR	XER	XIR
<b>PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO</b>												
Manual	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Quema de calorías (A30, E30, R30, U30)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escalada de montaña	●	●	●						●			●
Intervalos (resistencia)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Intervalos (inclinación)	●	●	●									
Vatios constantes (A50, E50, R50, U50)				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Glúteos						●						
<b>PROGRAMAS DE OBJETIVOS</b>												
Tiempo		●	●		●	●		●	●		●	●
Distancia		●	●		●	●		●	●		●	●
Calorías		●	●		●	●		●	●		●	●
<b>PROGRAMAS DE ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO</b>												
Inclinación			●									
Velocidad	●	●	●									
Resistencia				●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMA SPRINT 8</b>												
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE</b>												
		●	●		●	●		●	●		●	●



## DESCRIPCIONES DE LOS PROGRAMAS



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	
Manual	Ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.
Quema de calorías	Fomenta la pérdida de peso con el aumento y la disminución de la inclinación, manteniéndole en su zona de quema de grasas.
Escalada de montaña	Un ejercicio por niveles que ajusta automáticamente la resistencia o la inclinación para simular subir o bajar montañas.
Intervalos (resistencia)	Entrenamiento basado en niveles, que ajusta automáticamente la resistencia de la máquina a intervalos regulares.
Intervalos (inclinación)	Entrenamiento basado en niveles, que ajusta automáticamente el valor de la inclinación de la máquina a intervalos regulares.
Vatios constantes	Un programa que ajusta automáticamente la resistencia para mantener el valor de vatios fijado.
Glúteos	Este programa se diseñó para incrementar su intervalo de movimientos y se centra en los muslos y glúteos. Por medio de la variación de la inclinación durante el ejercicio, puede conseguir un trabajo significativo de los glúteos.
PROGRAMAS DE OBJETIVOS	
Tiempo	Un ejercicio que le permite seleccionar la duración del ejercicio que encaja con su rutina de entrenamiento.
Distancia	Un ejercicio que le permite seleccionar la distancia determinada que le gustaría recorrer durante esta sesión. Al incrementar el objetivo de distancia del ejercicio, se aumentará la duración en función de su velocidad.
Calorías	Un ejercicio que le permite seleccionar el número determinado de calorías que le gustaría quemar durante esta sesión. Al incrementar el objetivo de calorías del ejercicio, se aumentará la duración en función de su velocidad.
PROGRAMAS DE ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (SE RECOMIENDA USAR UN PULSÓMETRO)	
Inclinación	Ajusta automáticamente la inclinación para que el usuario se sitúe dentro de un margen de 5 latidos respecto al porcentaje definido como frecuencia cardiaca máxima.
Velocidad	XER/XIR: Ajusta automáticamente la velocidad para que el usuario se sitúe dentro de un margen de 5 latidos respecto al porcentaje definido como frecuencia cardiaca máxima. XR: Ajusta automáticamente la velocidad para mantener su frecuencia cardiaca objetivo.
Resistencia	XER/XIR: Ajusta automáticamente la resistencia para que el usuario se sitúe dentro de un margen de 5 latidos respecto al porcentaje definido como frecuencia cardiaca máxima. XR: Ajusta automáticamente la resistencia para mantener su frecuencia cardiaca objetivo.
PROGRAMA SPRINT 8	
SPRINT 8 es un programa de entrenamiento anaeróbico con intervalos de alta intensidad, diseñado para fortalecer los músculos, mejorar la velocidad y aumentar la liberación de la hormona del crecimiento humano (HGH, por sus siglas en inglés) en su cuerpo.	
PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE	
Este programa emplea metraje de lugares reales de todo el mundo, unidos por su impresionante belleza. Virtual Active es lo más avanzado en entretenimiento durante el entrenamiento; le permite escapar de los límites de un entrenamiento habitual y disfrutar de una experiencia dinámica.	



## GRÁFICAS DE LOS PROGRAMAS

### QUEMA DE CALORÍAS: A30, E30, R30 Y U30

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

Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16

### ESCALADA DE MONTAÑA: E50, R50 Y U50

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

Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16

### ESCALADA DE MONTAÑA: E30, R30 Y U30

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

Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16

### ESCALADA DE MONTAÑA: CINTAS

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINACIÓN																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	4	4,5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16



### INTERVALOS (RESISTENCIA): A50, E50, R50 Y U50

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

I = % de inclinación / R = Resistencia  
 Inclinación solamente para A50  
 Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16

### GLÚTEOS: A50 Y A30

SEGMENTO	ELEVACIÓN	RESISTENCIA
1	50	Mín.
2	65	Mín.
3	100	Máx.
4	100	Máx.
5	85	Mín.
6	100	Máx.
7	85	Mín.
8	100	Máx.
9	85	Mín.
10	100	Máx.
11	85	Mín.
12	100	Máx.
13	85	Mín.
14	100	Máx.
15	85	Mín.
16	100	Máx.
17	85	Mín.
18	65	Mín.
19	50	Mín.

Mín. = Resistencia mínima establecida por el usuario  
 Máx. = Resistencia máxima establecida por el usuario  
 Segmento = Tiempo de entrenamiento / 19

### INTERVALOS (RESISTENCIA): A30, E30, R30 Y U30

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

I = % de inclinación / R = Resistencia  
 Inclinación solamente para A30  
 Segmento = Tiempo de entrenamiento / 16

### INTERVALOS (INCLINACIÓN): CINTAS

NIVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINACIÓN																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13</		



# GRÁFICAS DE LOS PROGRAMAS

ESPAÑOL

## SPRINT 8: CINTAS

	SEGMENTO	CALENTA- MIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RECUPERA- CIÓN
			TIEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Nivel 1	mi/h	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	1,5
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Nivel 2	mi/h	0,5	3,7	1,5	3,7	1,5	4,0	1,5	4,0	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,2	1,5	1,5
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Nivel 3	mi/h	0,5	4,2	1,5	4,2	1,5	4,4	1,5	4,4	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,6	1,5	1,5
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Nivel 4	mi/h	0,5	4,6	1,5	4,6	1,5	4,8	1,5	4,8	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	5,0	1,5	1,5
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Nivel 5	mi/h	0,5	4,9	1,5	4,9	1,5	5,1	1,5	5,1	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	5,3	1,5	1,5
	Inclinación	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,0	0,0	0,0
Nivel 6	mi/h	0,5	5,0	2,0	5,0	2,0	5,2	2,0	5,2	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	2,0
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Nivel 7	mi/h	0,5	5,3	2,0	5,3	2,0	5,5	2,0	5,5	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	5,8	2,0	2,0
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Nivel 8	mi/h	0,5	5,8	2,0	5,8	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	2,0
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Nivel 9	mi/h	0,5	6,0	2,0	6,0	2,0	6,3	2,0	6,3	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	6,5	2,0	2,0
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Nivel 10	mi/h	0,5	6,5	2,0	6,5	2,0	6,7	2,0	6,7	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	7,0	2,0	2,0
	Inclinación	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0
Nivel 11	mi/h	0,5	7,0	2,5	7,0	2,5	7,2	2,5	7,2	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,5	2,5	2,5
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Nivel 12	mi/h	0,5	7,5	2,5	7,5	2,5	7,7	2,5	7,7	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,0	2,5	2,5
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Nivel 13	mi/h	0,5	8,0	2,5	8,0	2,5	8,2	2,5	8,2	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,5	2,5	2,5
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Nivel 14	mi/h	0,5	8,5	2,5	8,5	2,5	8,7	2,5	8,7	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,0	2,5	2,5
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Nivel 15	mi/h	0,5	9,0	2,5	9,0	2,5	9,2	2,5	9,2	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	9,5	2,5	2,5
	Inclinación	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Nivel 16	mi/h	0,5	9,5	3,0	9,5	3,0	9,7	3,0	9,7	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	10,0	3,0	3,0
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Nivel 17	mi/h	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	3,0
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Nivel 18	mi/h	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	3,0
	Inclinación	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	1,0
Nivel 19	mi/h	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	3,0
	Inclinación	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0
Nivel 20	mi/h	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	6,0
	Inclinación	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	2,0

## SPRINT 8: E50, U50 Y R50

	SEGMENTO	CALENTA- MIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RECUPERA- CIÓN
			TIEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1	1
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1	1
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2	2
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2	2
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3	3
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3	3

## SPRINT 8: E30, U30 Y R30

	SEGMENTO	CALENTA- MIENTO	1		2		3		4		5		6		7		8		RECUPERA- CIÓN
			TIEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Nivel 2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Nivel 3	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Nivel 4	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Nivel 5	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Nivel 6	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Nivel 7	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Nivel 8	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Nivel 9	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	2
Nivel 10	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Nivel 11	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Nivel 12	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	2
Nivel 13	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	2
Nivel 14	Resistencia	2	13	2	13	2													





## FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO

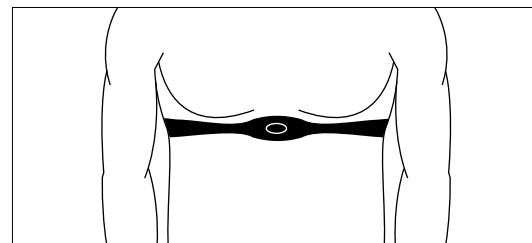
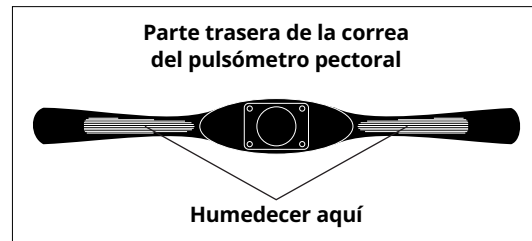
El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su entrenamiento es averiguar su frecuencia cardiaca máxima (frecuencia máxima = 220 - su edad). Este método basado en la edad proporciona una predicción estadística media de su frecuencia cardiaca máxima y es un método válido para la mayoría de la gente, especialmente para aquella que comienza a entrenarse utilizando su frecuencia cardiaca. La forma más precisa de determinar su frecuencia máxima es que un cardiólogo o un fisiólogo realicen un análisis clínico mediante una prueba de esfuerzo. Se recomienda el análisis clínico si tiene más de 40 años, exceso de peso, ha llevado una vida sedentaria durante varios años o tiene antecedentes de enfermedades coronarias en su familia.

Esta gráfica proporciona ejemplos del rango de frecuencia cardiaca para una persona de 30 años de edad durante un entrenamiento en 5 zonas diferentes de frecuencia cardiaca. Por ejemplo, la frecuencia máxima de una persona de 30 años es  $220 - 30 = 190$  pulsaciones por minuto y el 90 % de esta es  $190 \times 0,9 = 171$  pulsaciones por minuto.

Zona de frecuencia cardiaca objetivo	Duración del ejercicio	Ejemplo de zona de frecuencia cardiaca objetivo (edad: 30)	Su zona de frecuencia cardiaca	Recomendado para
MUY INTENSO 90 - 100 %	< 5 MINUTOS	171 - 190 pulsaciones por minuto		Personas en forma y entrenamiento atlético
INTENSO 80 - 90 %	2 - 10 MINUTOS	152 - 171 pulsaciones por minuto		Entrenamientos breves
MODERADO 70 - 80 %	10 - 40 MINUTOS	133 - 152 pulsaciones por minuto		Entrenamientos medianamente largos
LIGERO 60 - 70 %	40 - 80 MINUTOS	114 - 133 pulsaciones por minuto		Entrenamientos más largos y entrenamientos más cortos repetidos con frecuencia
MUY LIGERO 50 - 60 %	20 - 40 MINUTOS	104 - 114 pulsaciones por minuto		Control del peso y recuperación activa

## UTILIZACIÓN DE LA FUNCIÓN PULSÓMETRO

La función de pulsómetro de este equipo no constituye un dispositivo médico. Aunque los agarres de medición de la frecuencia cardiaca pueden proporcionar una estimación aproximada de su frecuencia cardiaca, no deben considerarse fiables si se necesita una medida de precisión. Algunas personas, incluso aquellas que están siguiendo un programa de rehabilitación cardiovascular, pueden beneficiarse de la utilización de un sistema alternativo de control de pulsaciones (frecuencia cardiaca), como un pulsómetro pectoral o de muñeca. Algunos factores, como el propio movimiento del usuario, pueden influir sobre la precisión de la medición de su frecuencia cardiaca. La lectura de la frecuencia cardiaca es únicamente una ayuda al entrenamiento para determinar tendencias generales de frecuencia cardiaca. Por favor, consulte a su médico. Para obtener los mejores resultados, se debería utilizar un pulsómetro con transmisor inalámbrico.



### ASIDEROS CON PULSÓMETRO

Coloque las palmas de sus manos directamente sobre los asideros con pulsómetro. Para que se registre su frecuencia cardiaca debe agarrar las asas con ambas manos. Para que se registre su frecuencia cardiaca son necesarios 5 latidos consecutivos de su corazón (15-20 segundos). No agarre con mucha fuerza las asas de medición. Si agarra las asas con mucha fuerza, podría aumentar su tensión arterial. Mantenga un agarre suave con las manos huecas. Puede ocurrir que la lectura sea irregular si sujeta las asas de medición con fuerza. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para garantizar que se mantiene un contacto correcto.

### RECEPTOR PARA SEÑAL INALÁMBRICA DE FRECUENCIA CARDÍACA

Si se emplean con un **pulsómetro pectoral inalámbrico**, su frecuencia cardiaca puede transmitirse de manera inalámbrica a la cinta y mostrarse en la pantalla de la consola.

Antes de colocarse el pulsómetro pectoral inalámbrico, humedezca con agua los dos electrodos de goma. Coloque la correa justo debajo del pecho o los músculos pectorales, directamente sobre su esternón, con el logotipo hacia fuera. NOTA: La correa del pulsómetro pectoral debe estar tensa y adecuadamente colocada para recibir una medición precisa y coherente. Si la correa está demasiado suelta o no está colocada adecuadamente, puede recibir una medición irregular o incoherente de su frecuencia cardiaca.

## ADVERTENCIA

Los sistemas de control de pulsaciones o de la frecuencia cardiaca pueden no ser precisos. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio en el acto si se mare.

# FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO

## CONSOLA XR

### CINTAS

Frecuencia cardiaca objetivo (velocidad)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluso durante el calentamiento o la recuperación.
- El intervalo de velocidades para el entrenamiento va de 0,5 a 12,5 mi/h, es decir, de 0,8 a 20 km/h.
- Durante los 4 minutos que dura la fase de recuperación, la velocidad se reduce a la mitad de la velocidad actual durante los 2 minutos iniciales y se reduce a 0,5 mi/h o 0,8 km/h durante los otros 2 minutos restantes.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la velocidad se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse 0,6 mi/h o 1,0 km/h cada 10 segundos, hasta que se alcance la velocidad mínima, mientras que la inclinación permanecerá igual.

### ASCENT/ELÍPTICA/BICICLETA

Frecuencia cardiaca objetivo (resistencia)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento (solamente en los modelos A30 y A50), incluso durante el calentamiento o la recuperación.
- El intervalo de resistencia para el entrenamiento va de 1 a 20 (A30, E30, U30 y R30) o de 1 a 30 (A50, E50, U50 y R50).
- Durante los 4 minutos que dura la fase de recuperación, la resistencia se reduce a la mitad de la resistencia actual durante los 2 minutos iniciales y se reduce después a 1 durante los otros 2 minutos restantes.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la resistencia se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse un nivel de resistencia cada 10 segundos, hasta que se alcance la resistencia mínima. La inclinación permanecerá igual (solamente para los modelos A30 y A50).

## FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO - XR

LAS CAMINADORAS	
Los latidos de corazón por minuto de la meta de ritmo cardíaco marcado	La acción
12+ latidos por minuto abajo	La velocidad aumenta cada 3 segundos 0.1 mph/kph
7-11 latidos por minuto abajo	La velocidad aumenta cada 5 segundos 0.1mph/kph
4-6 latidos por minuto abajo	La velocidad aumenta cada 8 segundos 0.1mph/kph
3 latidos por minuto abajo a 3 latidos por minuto arriba	Ningún cambio
4-6 latidos por minuto arriba	La velocidad disminuye cada 8 segundos -0.1mph/kph
7-11 latidos por minuto arriba	La velocidad disminuye cada 5 segundos -0.1mph/kph
12-15 latidos por minuto arriba	La velocidad disminuye cada 3 segundos -0.1mph/kph
16-24 latidos por minuto arriba	La velocidad disminuye cada 2 segundos -0.1mph/kph
25+ latidos por minuto arriba	El programa concluye

LA ASCENSIÓN/LA ELÍPTICA/LA BICICLETA	
Los latidos de corazón por minuto de la meta de ritmo cardíaco marcado	La acción
20+ latidos por minuto abajo	La resistencia aumenta 1 nivel cada 10 segundos
6-19 latidos por minuto abajo	La resistencia aumenta 1 nivel cada 35 segundos
5 latidos por minuto abajo a 5 latidos por minuto arriba	Ningún cambio
6-10 latidos por minuto arriba	La resistencia disminuye 1 nivel cada 35 segundos
11-19 latidos por minuto arriba	La resistencia disminuye 1 nivel cada 10 segundos
20-24 latidos por minuto arriba	La resistencia disminuye la mitad de un nivel actual cada 10 segundos
25+ latidos por minuto arriba	El programa concluye





# FRECUENCIA CARDIACA OBJETIVO

## CONSOLAS XER Y XIR

### CINTAS

Frecuencia cardiaca objetivo (velocidad)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluso durante el calentamiento o la recuperación.
- El intervalo de velocidades para el entrenamiento va desde 0,5 mi/h o 0,8 km/h hasta el máximo determinado por el usuario durante la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la velocidad se ajusta automáticamente 0,3 mi/h o 0,5 km/h cada 20 segundos, para que el ritmo del usuario se mantenga cerca del porcentaje de frecuencia cardiaca objetivo, con un margen de 5 pulsaciones.
- La velocidad no superará la máxima definida durante la configuración del programa.
- Durante la recuperación, la velocidad se reducirá al 60 % de la velocidad actual o a 4 mi/h o 6,4 km/h, lo que sea más lento, mientras que la inclinación se reducirá a 0.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la velocidad se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse 0,6 mi/h o 1,0 km/h cada 10 segundos, hasta que se alcance la velocidad mínima, mientras que la inclinación permanecerá igual.
- Si la frecuencia cardiaca del usuario supera la frecuencia cardiaca máxima durante 20 segundos, el programa finalizará.

Frecuencia cardiaca objetivo (inclinación) - XIR solamente

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluso durante el calentamiento o la recuperación.
- El intervalo de inclinación para el entrenamiento va desde el 0 % hasta el máximo determinado por el usuario durante la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la inclinación se ajusta automáticamente un 0,5 % cada 5 segundos, para que el ritmo del usuario se sitúe cerca del porcentaje de frecuencia cardiaca máxima, con un margen de 5 pulsaciones.
- La inclinación no superará la máxima definida durante la configuración del programa.
- Durante la recuperación, la velocidad se reducirá al 60 % de la velocidad actual o a 4 mi/h o 6,4 km/h, lo que sea más lento, mientras que la inclinación se reducirá a 0.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la velocidad se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse 0,6 mi/h o 1,0 km/h cada 10 segundos, hasta que se alcance la velocidad mínima, mientras que la inclinación permanecerá igual.
- Si la frecuencia cardiaca del usuario supera la frecuencia cardiaca máxima durante 5 segundos, el programa finalizará.

### ASCENT/ELÍPTICA/BICICLETA

Frecuencia cardiaca objetivo (resistencia)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento (solamente en los modelos A30 y A50), incluso durante el calentamiento o la recuperación.
- El intervalo de resistencia para el entrenamiento va desde el 1 hasta el máximo determinado por el usuario durante la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la resistencia se ajusta automáticamente un nivel de resistencia cada 10 segundos, para que el ritmo del usuario llegue cerca del porcentaje de frecuencia cardiaca máxima, con un margen de 5 pulsaciones.
- La resistencia no superará la máxima definida durante la configuración del programa.
- Durante la recuperación, la resistencia se reducirá a 1 y la inclinación se reducirá a 0.
- Si no se detecta la frecuencia cardiaca o se pierde la señal, la resistencia se mantendrá al mismo nivel durante 60 segundos y luego empezará a reducirse un nivel de resistencia cada 10 segundos, hasta que se alcance la resistencia mínima. La inclinación permanecerá igual (solamente para los modelos A30 y A50).
- Si la frecuencia cardiaca del usuario supera la frecuencia cardiaca máxima durante 10 segundos, el programa finalizará.









# MATRIX



XIR XER XR

© 2016 Johnson Health Tech  
Rev 1.2 ENG FRE SPE