MATRIX

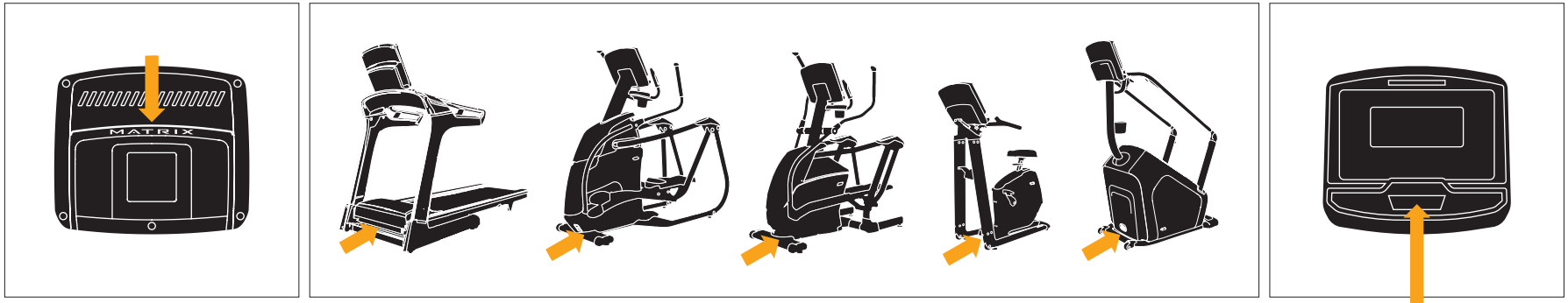
XR

MATRIX
CALORIES
67
13:49
DISTANCE
2.07
1.0
INCLINE
6.0
MPH
Energy Saver
1 2 3
4 5 6
7 8 9
0

3 DEUTSCH
14 NEDERLANDS
25 ESPAÑOL
36 ITALIANO
47 PORTUGUÊS
58 ΕΛΛΗΝΙΚΑ
69 FRANÇAIS
80 ENGLISH

BEDIENUNGSANLEITUNG

POSITIONEN DER SERIENNUMMER



Bevor Sie fortfahren, suchen Sie die Seriennummern auf den Strichcode-Aufklebern und tragen Sie diese in die unten vorgesehenen Felder ein.

⚠ WARNUNG GEFAHR VON PERSONENSCHÄDEN:

- KINDER UNTER 14 JAHREN VOM GERÄT FERNHALTEN.
- HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEME SIND GGF UNGENAU. EINE ÜBERLASTUNG WÄHREND DES TRAININGS KANN ZU SCHWEREN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN ODER ZUM TOD FÜHREN! BEENDEN SIE DAS TRAINING SOFORT, WENN SCHWINDELGEFÜHLE AUFTRETEN.
- VOR DER VERWENDUNG DAS BENUTZERHANDBUCH LESEN.
- DIESES GERÄT AUSSCHLIEßLICH FÜR DEN BESTIMMUNGSGEMÄßEN ZWECK VERWENDEN.
- WENDEN SIE SICH VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS AN EINEN ARZT.
- DAS GERÄT IST AUSSCHLIEßLICH FÜR DEN PRIVATGEBRAUCH BESTIMMT.

NUR LAUFBÄNDER:

- UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, VOR DER VERWENDUNG DEN SICHERHEITSCLIP AN DER KLEIDUNG BEFESTIGEN.
- UM VERLETZUNGEN VORZUBEUGEN, BEIM BETRETEN UND VERLASSEN DES SICH BEWEGENDEN LAUFBANDS VORSICHTIG VORGEHEN. STELLEN SIE SICH BEIM START DES LAUFBANDS AUF DIE SEITENSCHIENEN.
- BEI NICHTVERWENDUNG DEN SICHERHEITSSCHLÜSSEL ENTFERNEN UND AUßERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN.

SERIENNUMMER DER KONSOLE

SERIENNUMMER DES RAHMENS

MODELL

☐ TF30	☐ TF50	KLAPPBARES MATRIX LAUFBAND
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	NICHT KLAPPBARES MATRIX LAUFBAND
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Verwenden Sie die oben angegebenen Informationen, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden.

XR-KONSOLENBESCHREIBUNG

Hinweis: Die Konsolenoberfläche ist mit einer dünnen, transparenten Schutzfolie überzogen; bitte entfernen Sie diese Folie vor dem Gebrauch.

A) **LCD-ANZEIGE:** Zeigt Feedback zum Training, Programmprofile und vieles mehr an.

B) **LOS/PAUSE ▶II:** Drücken Sie diese Taste, um Ihr Training zu starten, zu pausieren oder fortzusetzen.

C) **STOP ■:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beenden. Drücken und 3 Sekunden halten, um die Konsole zurückzusetzen.

D) **ENTER ✓:** Mit dieser Taste bestätigen Sie die Programmeinstellungen.

E) **PFEILTASTEN ↓↑:** Nehmen Sie Programmeinstellungen vor.

F) **ZIFFERNTASTATUR:** Dient beim Einstellen von Programmen zur Eingabe von Daten und um beim Training Geschwindigkeit/Widerstand einzustellen. Drücken Sie ✓, um die Einstellung zu bestätigen.

G) **ZURÜCK ↰:** Zurück zur vorherigen Programmeinstellung.

H) **ANZEIGE UMSCHALTEN:** Drücken Sie diese Taste, um andere Trainingsdaten anzuzeigen. Halten Sie sie gedrückt, um einen Scan durchzuführen.

I) **BLUETOOTH:** Drücken Sie diese Taste, um sich mit Bluetooth-HF-Gurten und beliebten Trainings- und Coaching-Apps zu verbinden.

J) **ENERGIESPARANZEIGE:** Zeigt an, ob sich das Gerät im Energiesparmodus befindet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät zu aktivieren.

K) **LESEHALTERUNG:** Dient zur Ablage von Lesematerial oder eines elektronischen Geräts.

XR DISPLAYBESCHREIBUNG

- **ZEIT** (TIME): Wird immer im größeren mittleren Teil des Displays angezeigt. Wird in Minuten: Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende Zeit oder die bisher absolvierte Trainingsdauer an.
- **STEIGUNG**: Dargestellt in Prozent. Zeigt die gewählte Steigung des Laufbands an (nur Laufbänder oder Ascent Trainer).
- **STRECKE (DISTANCE)**: Wird basierend auf Ihren Standardeinstellungen in Meilen oder Kilometer angezeigt. Zeigt die bisher zurückgelegte bzw. die noch verbleibende Trainingsstrecke an.
- **GESCHWINDIGKEIT (SPEED)**: Angezeigt als MPH oder KM/H basierend auf Ihrer Standardeinstellung. Zeigt an, wie schnell sich das Laufband, die Trittflächen des Ellipsentrainers und des Ascent Trainers oder die Fahrradpedale bewegen.
- **KALORIEN (CALORIES)**: Zeigt die bei Ihrem Training verbrannten Kalorien oder die noch zu verbrennenden Kalorien an.
- **HERZFREQUENZ (HEART RATE)**: Dargestellt in Herzschläge pro Minute bzw. BPM („beats per minute“). Dient der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz (beim Tragen eines drahtlosen Herzfrequenzgurtes oder bei Kontakt mit beiden Pulsgriffen).
- **WIDERSTAND (RESISTANCE (RES))**: Zeigt den aktuellen Widerstand an (nur Fahrräder, Ellipsentrainer, Ascents).
- **DREHZAHL (RPM)**: Umdrehungen pro Minute (nur Fahrräder, Ellipsentrainer, Ascents).
- **WATT (WATTS)**: Zeigt die aktuelle Leistung an (nur Fahrräder, Ellipsentrainer, Ascents).
- **TEMPO(PACE):** Zeigt an, wie viele Minuten es dauert, einen Kilometer basierend auf Ihrer aktuellen Geschwindigkeit zurückzulegen (nur bei Laufbändern).
- **PROGRAMMPROFIL (PROGRAM PROFILE):** Die Punktmatrix zeigt das Programmprofil an, während das Trainingsprogramm fortgesetzt wird. Das Profil repräsentiert Steigung, Widerstand oder Geschwindigkeit (je nach Modelltyp und Trainingsart).

VOR DER INBETRIEBNAHME

ERSTEINRICHTUNG

Wenn Sie die Konsole zum ersten Mal einschalten, werden Sie aufgefordert, die Ersteinrichtung durchzuführen.

Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Gerät EIN. (Hinweis: Manche Geräte haben keinen Ein-/Ausschalter). NUR LAUFBÄNDER: Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.

1) Wählen Sie Ihre Sprache und tippen Sie zur Bestätigung auf ✓.
2) Wählen Sie Ihre Rahmenmodellnummer und tippen Sie zur Bestätigung auf ✓.
3) Wählen Sie Metrisch/Standard und tippen Sie zur Bestätigung auf ✓.

BLUETOOTH-FITNESSSYSTEM

Die XR-Konsole ist mit Mobilgeräten kompatibel, sodass Sie die Bluetooth-Technologie nutzen können, um beliebte Trainings- oder Coaching-Apps auf Ihrem Tablet oder Smartphone drahtlos mit Ihrem Trainingsgerät zu verbinden. Einige Apps ermöglichen es Ihnen, Geschwindigkeit, Neigung und Widerstand Ihres Trainingsgeräts über Ihr Tablet zu steuern. Die App ermöglicht es Ihnen auch, Ihr Training zu überwachen, Ihre Fortschritte zu verfolgen und Ihren Trainingsverlauf einzusehen.

HERZFREQUENZÜBERWACHUNG PER BLUETOOTH

Die XR-Konsole ermöglicht Ihnen die drahtlose Verbindung kompatibler Herzfrequenzmessgeräte via Bluetooth. Stellen Sie sicher, dass ihr drahtloses Herzfrequenzmessgerät Bluetooth 4-kompatibel ist und die Datenfreigabe aktiviert werden kann. Nicht „offene“ oder „geschlossene“ Geräte teilen Daten normalerweise nur mit den zugehörigen Apps. Die XR-Konsole benötigt ein „offenes“ Gerät, um Daten von dem Gerät empfangen zu können. Möglicherweise müssen Sie in der Bedienungsanleitung nachlesen oder sich an den Hersteller wenden, um herauszufinden, welchen Gerätetyp Sie besitzen.

Wenn Sie ein Tablet oder Smartphone mit einer beliebten Trainings- oder Coaching-App verwenden, muss das kompatible Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät mit der App gekoppelt werden. Die Konsole des Trainingsgeräts empfängt dann die Herzfrequenzinformationen von Ihrem Mobilgerät. Wenn Sie das Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät ohne Tablet/Smartphone und App verwenden möchten, halten Sie die **BLUETOOTH-TASTE** ᛒ auf der Konsole 5 Sekunden lang gedrückt, um in den Modus **NUR HERZFREQUENZMESSUNG** (HEART RATE MONITOR ONLY) zu wechseln. Auf diese Weise kann die Konsole direkt mit dem Bluetooth-Herzfrequenzmessgerät kommunizieren. Die Herzfrequenzinformationen werden auf dem Display Ihrer Konsole angezeigt. Im Modus **NUR HERZFREQUENZMESSUNG** (HEART RATE MONITOR ONLY) kann die Konsole nicht mehr mit dem Tablet oder Smartphone kommunizieren. Um wieder in den Modus **TABLET AKTIVIERT** (TABLET ENABLED) zu wechseln, halten Sie die **BLUETOOTH-TASTE** ᛒ auf der Konsole 5 Sekunden lang gedrückt oder führen Sie einen Neustart durch.

ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Objekte in der Nähe befinden, die den Bewegungsraum des Geräts behindern könnten.
2) Verbinden Sie das Stromkabel mit der Steckdose und schalten Sie das Gerät EIN. (Hinweis: Manche Geräte haben keinen Ein-/Ausschalter).

NUR LAUFBÄNDER:

3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, und stellen Sie sicher, dass er sich beim Laufen nicht lösen kann.
5) Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Schlüsselloch an der Konsole ein.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie ▶II, um mit einem manuellen Training zu beginnen. Zeit, Strecke und Kalorien beginnen alle bei Null. ODER...

B) WÄHLEN SIE EIN PROGRAMM

1) Wählen Sie ein Programm mittels ↓↑ und drücken Sie ✓.
2) Über ↓↑ können Sie die angezeigten Trainingsinformationen einstellen – drücken Sie ✓ nach jeder Auswahl. Drücken Sie ↰, um in der Einrichtung einen Schritt zurückzugehen.
3) Drücken Sie ▶II, um mit dem Training zu beginnen.

BEENDEN DES TRAININGS

Wenn Sie Ihr Training abgeschlossen haben, zeigt das Display „Training abgeschlossen“ (Workout Complete) an und gibt einen Piepton aus. Ihre Trainingsinformationen werden noch 30 Sekunden lang auf der Konsole angezeigt und dann zurückgesetzt.

SO SETZEN SIE DIE KONSOLE ZURÜCK

Halten Sie ■ 3 Sekunden lang gedrückt.

ENERGIESPARMODUS (STANDBY-MODUS)

Dieses Gerät ist mit einem speziellen Energiesparmodus ausgestattet. Dieser Modus wird automatisch aktiviert. Bei aktiviertem Energiesparmodus wechselt die Anzeige nach 15 Minuten Nichtbenutzung automatisch in den Standby-Modus bzw. Energiesparmodus. Diese Funktion spart Energie, indem sie den größten Teil der Stromversorgung des Geräts abschaltet, bis eine Taste gedrückt wird.

ZURÜCKSETZEN DER SCHMIERMITTEL-MELDUNG:

Es ist notwendig, das Laufdeck Ihres Laufbands oder die ClimbMill-Ketten in regelmäßigen Abständen zu schmieren, um eine optimale Leistung zu erhalten. Ihre Konsole informiert Sie, wenn Ihr Gerät geschmiert werden muss. Besuchen Sie den Support-Bereich von matrixfitness.com, um „How-To“ – Servicevideos anzusehen. Bitte wenden Sie sich mit Fragen zur Anwendung von Schmiermittel an den technischen Kundendienst.

XR-KONSOLE:

Zunächst halten Sie die Taste **GESCHWINDIGKEIT** ↑ gedrückt, dann ■ und halten Sie BEIDE Tasten 5 – 7 Sekunden gedrückt.

VERFÜGBARE PROGRAMME

MODELL	LAUFBAND	ASCENT	ELLIPTICAL	BIKE	CLIMBMILL
TRAININGSPROGRAMME					
Manuell	●	●	●	●	●
Fettverbrennung (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Hügel	●				
Intervalle (Widerstand)		●	●	●	●
Intervals (Steigung)	●				
Konstante Watt (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
ZIELHERZFREQUENZPROGRAMME					
Geschwindigkeit	●				
Widerstand		●	●	●	●
SPRINT 8-PROGRAMM					
	●	●	●	●	
LANDMARKS-PROGRAMM					
					●

PROGRAMMBESCHREIBUNGEN

TRAININGSPROGRAMME	
Manuell	Dieses Trainingsprogramm ermöglicht es Ihnen, das Gerät jederzeit manuell einzustellen.
Fettverbrennung	Dieses Programm fördert die Gewichtsabnahme, indem Steigung oder Widerstand erhöht oder verringert werden, während Sie im Trainingsbereich der Fettverbrennung verbleiben.
Hügel	Ein widerstandsbasiertes Training, bei dem Steigung oder Widerstand automatisch angepasst werden, um Bergauf- oder Bergabfahrten zu simulieren.
Intervalle (Widerstand)	Ein widerstandsbasiertes Training, das den Widerstand in regelmäßigen Abständen automatisch anpasst.
Intervals (Steigung)	Ein widerstandsbasiertes Training, das die Steigung in regelmäßigen Abständen automatisch anpasst.
Konstante Watt	Passt den Widerstand automatisch an, um den eingestellten Watt-Wert beizubehalten.
ZIELHERZFREQUENZPROGRAMME (HERZFREQUENSGURT EMPFOHLEN)	
Geschwindigkeit	Stellt die Geschwindigkeit so ein, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten.
Widerstand	Stellt den Widerstand so ein, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten.
SPRINT 8-PROGRAMM	
Bei SPRINT 8 handelt es sich um ein anaerobes High Intensity Interval-Trainingsprogramm, das speziell für den Muskelaufbau, zur Verbesserung der Geschwindigkeit und zur Freisetzung des körpereigenen Wachstumshormons entworfen wurde.	
LANDMARKS-PROGRAMM	
Das virtuelle Landmarks-Programm führt seine Nutzer zu einigen der berühmtesten Gebäude und Denkmäler der Welt.	

HÜGEL – LAUFBÄNDER

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	NEIGUNG																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segment = Trainingsdauer / 16

Maximale Steigung 12 % oder 15 %, je nach Laufbandmodell

PROGRAMMTABELLE

FETTVERBRENNUNG – A30, E30, R30, U30

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	WIDERSTAND																			
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 = Trainingsdauer / 16

FETTVERBRENNUNG – C50

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

Segment = Trainingsdauer / 16

PROGRAMMTABELLE

INTERVALLE (WIDERSTAND) – A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % Steigung / R = Widerstand

Steigung nur für A50

Segment = Trainingsdauer / 16

INTERVALLE (WIDERSTAND) – A30, E30, R30, U30

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

I = % Steigung / R = Widerstand

Steigung nur für A30

Segment = Trainingsdauer / 16

INTERVALLE (STEIGUNG) – LAUFBÄNDER

STUFE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	STEIGUNG																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Segment = Trainingsdauer / 16

Maximale Steigung 12 % oder 15 %, je nach Laufbandmodell

PROGRAMMTABELLE

SPRINT 8 – LAUFBÄNDER

	SEGMENT	AUF-WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8	ENTSPAN-NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
Stufe 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
	Steigung	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
	Steigung	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
	Steigung	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
	Steigung	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
	Steigung	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
	Steigung	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
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Level 17	MPH	0,5	10,0	3,0	10,0	3,0	10,2	3,0	10,2	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0	10,5	3,0
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Level 18	MPH	0,5	10,5	3,0	10,5	3,0	10,7	3,0	10,7	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0	11,0	3,0
	Steigung	0,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0	6,0	1,0
Level 19	MPH	0,5	11,0	3,0	11,0	3,0	11,2	3,0	11,2	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0	11,5	3,0
	Steigung	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0
Level 20	MPH	0,5	11,5	6,0	11,5	6,0	11,7	6,0	11,7	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0	12,0	6,0
	Steigung	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

SPRINT 8 – E50, U50, R50

	SEGMENT	AUF-WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8	ENTSPAN-NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Stufe 1	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Stufe 2	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Stufe 3	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Stufe 4	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Stufe 5	Widerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Stufe 6	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Stufe 7	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Stufe 8	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Stufe 9	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Stufe 10	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Level 11	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Level 12	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Level 13	Widerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Level 14	Widerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Level 15	Widerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Level 16	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Level 17	Widerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Level 18	Widerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Level 19	Widerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Level 20	Widerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 – E30, U30, R30

	SEGMENT	AUF-WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8	ENTSPAN-NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Stufe 1	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Stufe 2	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Stufe 3	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Stufe 4	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Stufe 5	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Stufe 6	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Stufe 7	Widerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Stufe 8	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Stufe 9	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Stufe 10	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Level 11	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Level 12	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Level 13	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Level 14	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Level 15	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Level 16	Widerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Level 17	Widerstand	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Level 18	Widerstand	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Level 19	Widerstand	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Level 20	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

PROGRAMMTABELLE

SPRINT 8 – A50

	SEGMENT	AUF-WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8	ENTSPAN-NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Stufe 1	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 2	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 3	Widerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 4	Widerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 5	Widerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 6	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 7	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 8	Widerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 9	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 10	Widerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Level 11	Widerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Widerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Widerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 14	Widerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 15	Widerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 16	Widerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Widerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Widerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Widerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Widerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 – A30

	SEGMENT	AUF-WÄRMEN	1		2		3		4		5		6		7		8	ENTSPAN-NUNGSPHASE
	ZEIT	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Stufe 1	Widerstand	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 2	Widerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 3	Widerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 4	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Steigung	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Stufe 5	Widerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 6	Widerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 7	Widerstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 8	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Steigung	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Stufe 9	Widerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Stufe 10	Widerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 11	Widerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 12	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Steigung	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Level 13	Widerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 14	Widerstand	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 15	Widerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 16	Widerstand	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 17	Widerstand	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 18	Widerstand	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 19	Widerstand	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Steigung	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Level 20	Widerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Steigung	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

ZIELHERZFREQUENZ

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden, müssen Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln (max. HF = 220 – (0,64 × Alter). Diese auf dem Alter basierte Methode bietet einen ungefähren Durchschnittswert, der auf den Großteil aller Personen und vor allem auf solche zutrifft, die gerade mit dem Herzfrequenztraining begonnen haben. Der genaueste Weg zur Bestimmung Ihrer individuellen maximalen Herzfrequenz besteht darin, bei einem Kardiologen oder Trainingsphysiologen einen klinischen Maximalbelastungstest durchführen zu lassen. Wenn Sie über 40 Jahre alt, übergewichtig und/oder seit einigen Jahren untrainiert sind oder in Ihrer Familie Herzkrankheiten aufgetreten sind, empfiehlt sich ein klinischer Test.

Der folgenden Tabelle entnehmen Sie Beispiele für den Herzfrequenzbereich einer 30 Jahre alten Person, die mit 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen trainiert. Beispiel: Die maximale Herzfrequenz einer 30 Jahre alten Person lautet 220 – 30 = 190 BPM. Das ergibt für 90 % der max. HF einen Wert von 190 × 0,9 = 171 BPM.

Zielherzfrequenzbereich	Trainingsdauer	Beispiel: ZHF-Bereich (Alter: 30)	Ihr ZHF-Bereich	Empfohlen für
SEHR HART 90 – 100 %	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Für trainierte Personen und athletisches Training
HART 80 – 90 %	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Kürzere Trainingseinheiten
MODERAT 70 – 80 %	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Gemäßigte Trainingseinheiten
LEICHT 60 – 70 %	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Lange und wiederholte, kurze Trainingseinheiten
SEHR LEICHT 50 – 60 %	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gewichtsmanagement und aktive Erholung

VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion. Herzfrequenzmesser an Griffen erlauben zwar eine relative Abschätzung der tatsächlichen Herzfrequenz, sollten aber nicht als zuverlässig angesehen werden, wenn exakte Messwerte erforderlich sind. Einige Menschen, z. B. Teilnehmer eines Kardio-Reha-Programms, sollten ein zusätzliches Herzfrequenzüberwachungssystem mit Brustgurt oder eine Pulsuhr nutzen. Verschiedene Faktoren, unter anderem die Bewegung des Anwenders, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

Legen Sie die Handinnenflächen direkt auf die Pulsgriffe. Beide Hände müssen die Griffe umfassen, damit die Herzfrequenz gemessen werden kann. Nach fünf aufeinanderfolgenden Herzschlägen (15 – 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Beim Festhalten an den Pulsgriffen nicht zu fest greifen. Wenn Sie die Griffe besonders fest halten, kann sich Ihr Blutdruck erhöhen. Umschließen Sie die Griffe vollständig aber locker. Es kann zu schwankenden Anzeigewerten kommen, wenn Sie den Lenker über längere Zeit halten. Halten Sie die Pulssensoren sauber, damit der Kontakt gewährleistet bleibt.

WARNUNG!

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.

Konsole	Unterstützte Herzfrequenzprotokolle
XR	Bluetooth

ZIELHERZFREQUENZ

XR-KONSOLE

LAUFBÄNDER

Zielherzfrequenz – Geschwindigkeit

- Steigung und Geschwindigkeit können jederzeit angepasst werden, auch während der Aufwärm- und Entspannungsphase.
- Der Geschwindigkeitsbereich für das Training reicht von 0,8 km/h – 20 km/h.
- Während der 4-minütigen Entspannungsphase wird die Geschwindigkeit in den ersten 2 Minuten um die Hälfte der aktuellen Geschwindigkeit reduziert und dann in den verbleibenden 2 Minuten auf 0,8 km/h reduziert.
- Wenn keine Herzfrequenz festgestellt wird oder das Signal verloren geht, bleibt die Geschwindigkeit 60 Sekunden lang auf dem gleichen Niveau und wird dann alle 10 Sekunden 1,0 km/h verringert, bis die Mindestgeschwindigkeit erreicht ist, wobei die Steigung unverändert bleibt.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Zielherzfrequenz – Widerstand

- Widerstand und Steigung (nur A30 & A50) können jederzeit angepasst werden, auch während der Aufwärm- und Entspannungsphase.
- Der Widerstandsbereich für das Training beträgt 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30), 1 – 25 (C50) oder 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50).
- Während der 4-minütigen Entspannungsphase wird der Widerstand in den ersten 2 Minuten um die Hälfte des aktuellen Widerstands reduziert und dann für die restlichen 2 Minuten auf 1 reduziert.
- Wenn keine Herzfrequenz festgestellt wird oder das Signal verloren geht, bleibt der Widerstand 60 Sekunden lang auf dem gleichen Niveau und wird dann alle 10 Sekunden um 1 Widerstandsstufe verringert, bis der Mindestwiderstand erreicht ist. Die Steigung (nur A30 & A50) bleibt unverändert.

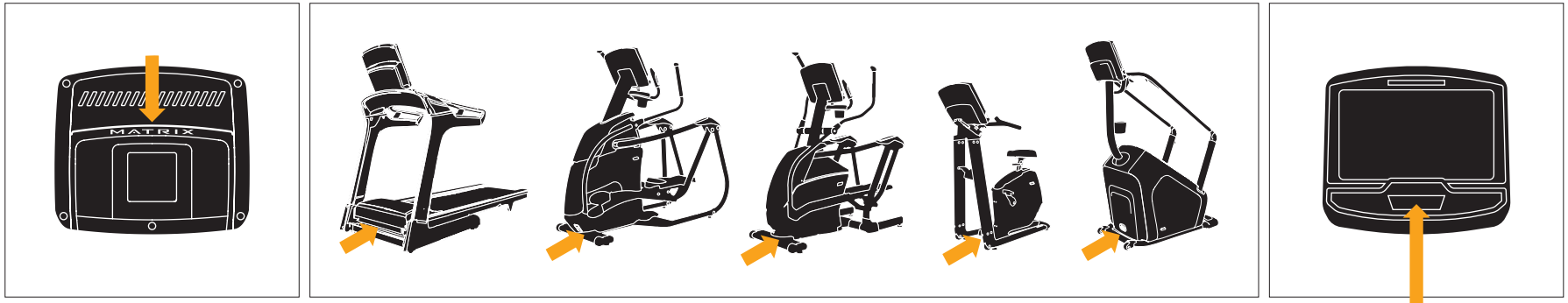
ZIELHERZFREQUENZ – XR

LAUFBÄNDER	
Schläge pro Minute von eingestellter Zielherzfrequenz	**Aktion**
12+ BPM weniger	Geschwindigkeit wird alle 3 Sekunden um 0,1 km/h erhöht
7 – 11 BPM weniger	Geschwindigkeit wird alle 5 Sekunden um 0,1 km/h erhöht
4 – 6 BPM weniger	Geschwindigkeit wird alle 8 Sekunden um 0,1 km/h erhöht
3 BPM weniger bis 3 BPM mehr	Keine Veränderung
4 – 6 BPM mehr	Geschwindigkeit wird alle 8 Sekunden um -0,1 km/h verringert
7 – 11 BPM mehr	Geschwindigkeit wird alle 5 Sekunden um -0,1 km/h verringert
12 – 15 BPM mehr	Geschwindigkeit wird alle 3 Sekunden um -0,1 km/h verringert
16 – 24 BPM mehr	Geschwindigkeit wird alle 2 Sekunden um -0,1 km/h verringert
25+ BPM mehr	Programm endet

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL	
Schläge pro Minute von eingestellter Zielherzfrequenz	**Aktion**
20+ BPM weniger	Widerstand wird alle 10 Sekunden um 1 Stufe erhöht
6 – 19 BPM weniger	Widerstand wird alle 35 Sekunden um 1 Stufe erhöht
5 BPM weniger bis 5 BPM mehr	Keine Veränderung
6 – 10 BPM mehr	Widerstand wird alle 35 Sekunden um 1 Stufe verringert
11 – 19 mehr	Widerstand wird alle 35 Sekunden um 1 Stufe verringert
20 – 24 BPM mehr	Widerstand wird alle 35 Sekunden um die Hälfte der aktuellen Stufe verringert
25+ BPM mehr	Programm endet

GEBRUIKSAANWIJZING

LOCATIES SERIENUMMER



Zoek voor u verder gaat de serienummers, die zich bevinden op een barcode-sticker, en voer deze hieronder in.

⚠ WAARSCHUWING RISICO OP PERSOONLIJK LETSEL:

- HOUD KINDEREN JONGER DAN 14 JAAR UIT DE BUURT VAN DE MACHINE.
- HARTSLAGCONTROLESYSTEMEN KUNNEN ONNAUWKEURIG ZUN. TE VEEL SPORTEN KAN LEIDEN TOT ERNSTIG LETSEL OF DE DOOD. ALS U ZICH FLAUW VOELT, DIENT U ONMIDDELLIJK TE STOPPEN MET SPORTEN.
- LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING VÓÓR GEBRUIK.
- GEBRUIK DEZE APPARATUUR ALLEEN VOOR HET BEOOGDE DOEL.
- RAADPLEEG EEN ARTS VOORDAT U DEZE APPARATUUR GEBRUIKT.
- DEZE APPARATUUR IS UITSLUITEND BEDOELD VOOR GEBRUIK DOOR CONSUMENTEN.

ALLEEN LOOPBANDEN:

- OM LETSEL TE VERMIJDEN, BEVESTIGT U DE VEILIGHEIDSCLIP AAN UW KLEDING VOORDAT U DE LOOPBAND GEBRUIKT.
- OM LETSEL TE VERMIJDEN, DIENT U ZEER VOORZICHTIG TE ZIJN BIJ HET OP- EN AFSTAPPEN OP/VAN EEN LOOPBAND IN BEWEGING. STA OP DE ZIJRAILS BIJ HET STARTEN VAN DE LOOPBAND.
- VERWIJDER DE VEILIGHEIDSSLEUTEL INDIEN NIET GEBRUIK EN BEWAAR BUITEN BEREIK VAN KINDEREN.

SERIENUMMER CONSOLE

SERIENUMMER FRAME

MODEL

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

*Gebruik bovenstaande informatie als u de klantenservice belt.

XR-CONSOLE OMSCHRIJVING

Let op: Op de afdekking van de console bevindt zich een dunne beschermlaag van doorzichtig plastic die vóór gebruik moet worden verwijderd.

A) **LCD-DISPLAYVENSTER:** Geeft trainingsfeedback, het programmaprofiel en meer weer.

B) **GO/PAUZE** ▶II : Druk hierop om uw training te starten, te pauzeren of te hervatten.

C) **STOP** ■ : Indrukken om te stoppen met uw training. Houd dit 3 seconden ingedrukt om de console te resetten.

D) **ENTER** ✓ : Programma-instelling bevestigen.

E) **PIJLEN** ↓↑ : worden gebruikt om programma-instellingen aan te passen.

F) **NUMERIEK TOETSENBORD:** Wordt gebruikt om programmagegevens in te voeren tijdens het instellen van het programma en om de snelheid / het weerstandsniveau tijdens de training in te stellen. Druk op ✓ om de instelling te bevestigen.

G) **VORIGE** ↰ : Ga naar de vorige programma-instelling.

H) **OMSCHAKELEN VAN HET DISPLAY:** Indrukken om tijdens de training de displayfeedback aan te passen. Houd ingedrukt om te scannen.

I) **BLUETOOTH:** Druk hierop om verbinding te maken met Bluetooth HR-banden en populaire trainings- en coachingapps.

J) **ENERGIEZUINIG LICHT:** Geeft aan of de machine in de energiespaarstand staat. Druk op een willekeurige knop om de machine wakker te maken.

K) **LEESREK:** Geschikt voor leesmateriaal of elektronisch apparaat.

XR-DISPLAY OMSCHRIJVING

- **TIJD**: Wordt altijd weergegeven in het grotere middengedeelte van het scherm. Wordt weergegeven als minuten : seconden. Bekijk de resterende tijd of de tijd die uw training heeft geduurd.
- **HELLING**: Wordt weergegeven als percentage. Geeft de helling van uw wandel- of loopvlak weer (alleen loopbanden en ascents).
- **AFSTAND**: Wordt weergegeven in mijlen of kilometers afhankelijk van uw standaardinstelling. Geeft de afgelegde afstand of de nog af te leggen afstand tijdens uw workout weer.
- **SNELHEID**: Wordt weergegeven in MPH of KPH afhankelijk van uw standaardinstelling. Geeft aan hoe snel de band van loopband en de voetsteunen of fietspedalen van de elliptical of de ascent trainer bewegen.
- **CALORIEËN**: Totaal aantal calorieën dat u hebt verbrand of nog moet verbranden tijdens uw training.
- **HARTSLAG**: Wordt weergegeven als BPM (beats per minute - aantal slagen per minuut). Wordt gebruikt om uw hartslag te controleren (wanneer er een draadloze hartslagband wordt gedragen of er als contact wordt gemaakt met beide polsslag-grepen).
- **WEERSTAND (RES)**: Toont het huidige weerstandsniveau (alleen fietsen, ellipticals, ascents).
- **TPM**: Toeren per minuut (alleen fietsen, ellipticals, ascents).
- **WATTS**: Geeft het huidige vermogen van de gebruiker weer (alleen fietsen, ellipticals, ascents).
- **TEMPO:** Geeft aan hoeveel minuten het duurt om een mijl af te leggen op basis van uw huidige snelheid (alleen loopbanden).
- **PROGRAMMAPROFIEL:** De dot-matrix geeft het programmaprofiel weer terwijl u door uw training vordert. Het profiel staat voor de helling, weerstand of snelheid (afhankelijk van modeltype en trainingstype).

VOOR U BEGINT

EERSTE INSTELLING

Wanneer u de console voor de eerste keer inschakelt, wordt u gevraagd om de eerste instelling (de setup) uit te voeren.

Steek de stekker in het stopcontact en zet het toestel AAN (let op: sommige apparatuur heeft geen aan/uit-schakelaar). ALLEEN LOOPBANDEN: Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat.

1) Selecteer uw taal en raak ✓ aan om te bevestigen.
2) Selecteer uw framemodelnummer en raak ✓ aan om te bevestigen.
3) Selecteer de metrische / standaard en raak ✓ aan om te bevestigen.

BLUETOOTH FITNESS-SYSTEEM

De XR-console is geschikt voor tablets, zodat u Bluetooth-technologie kunt gebruiken om populaire trainings- of coaching-apps op uw tablet of smartphone draadloos met uw machine te verbinden. Met sommige apps kunt u de snelheid / helling / weerstand van uw machine via uw tablet regelen. Met de app kunt u ook uw training volgen, de voortgang volgen en uw trainingsgeschiedenis bekijken.

HARTSLAGMONITORING MET BLUETOOTH

Met de XR-console kunt u draadloos verbinding maken met compatibele Bluetooth-hartslagmeters. U dient hiervoor te controleren of uw draadloze hartslagmonitor compatibel is met Bluetooth 4.0, en ook of deze "open" is voor het delen van data. Niet-toegankelijke of "gesloten" apparaten kunnen normaal gesproken alleen data delen met hun eigen apps. De XR-console heeft een "open" apparaat nodig om data van het toestel te kunnen ontvangen. Mogelijk moet u de gebruikshandleiding van uw apparaat of de producent raadplegen om te bevestigen dat uw apparaat "open" is.

Als u een tablet of smartphone gebruikt en een populaire trainings- of coaching-app gebruikt, moet het compatibele Bluetooth-apparaat voor hartslagmeting aan de app worden gekoppeld. De console van de machine ontvangt dan de hartslaginformatie van uw apparaat. Als u het Bluetooth-apparaat voor hartslagmeting zonder tablet of smartphone en app wilt gebruiken, houdt u de **BLUETOOTH-KNOP** ᛒ op de console 5 seconden ingedrukt om over te schakelen naar de modus **ALLEEN HARTSLAGMONITOR**. Hierdoor kan de console communiceren met het Bluetooth-apparaat voor hartslagmeting. De hartslaginformatie wordt weergegeven op het display van uw console. In de modus **ALLEEN HARTSLAGMONITOR** kan de console niet communiceren met een tablet of smartphone. Om terug te keren naar de modus **TABLET INGESCHAKELD** houdt u de **BLUETOOTH-KNOP** ᛒ op de console 5 seconden ingedrukt of schakelt u de stroom uit en weer in.

AAN DE SLAG

1) Controleer of er geen objecten in de buurt staan die de bewegingen van het toestel belemmeren.
2) Steek de stekker in het stopcontact en zet het toestel AAN (let op: sommige apparatuur heeft geen aan/uit-schakelaar).

ALLEEN LOOPBANDEN:

3) Ga op de zijrails van de loopband staan.
4) Bevestig de veiligheidssleutelclip aan een kledingstuk en controleer of deze goed vastzit en niet losgaat tijdens het gebruik.
5) Plaats de veiligheidssleutel in het sleutelgat.

A) SNELLE START

Druk gewoon op ▶II om met een handmatige training te beginnen. Tijd, afstand en calorieën zullen allemaal optellen vanaf nul. OF..

B) SELECTEER EEN PROGRAMMA

1) Kies een PROGRAMMA met ↓ ↑ en druk ✓.
2) Stel workoutprogramma-informatie in met ↓↑ en druk op ✓ na iedere keuze. Druk op ↰ om een stap terug te gaan in de instellingen.
3) Druk op ▶II om met de training te beginnen.

UW TRAINING BEËINDIGEN

Als u uw training hebt voltooid, knippert er "WORKOUT COMPLETE" op het display en hoort u een geluidssignaal. Uw trainingsinformatie wordt gedurende 30 seconden weergegeven op de console, en wordt dan gereset.

DE CONSOLE RESETTEN

Houd ■ 3 seconden ingedrukt.

ENERGIESPAARSTAND (STANDBY)

Dit toestel heeft een speciale functie die Energiespaarstand heet. Deze modus wordt automatisch geactiveerd. Als de energiespaarstand geactiveerd is zal het display na 15 minuten van inactiviteit automatisch naar de standby-modus overschakelen (energiespaarstand). Deze functie bespaart energie door de meeste voeding naar het toestel uit te schakelen tot er een knop wordt ingedrukt.

DE SMEERMELDING RESETTEN:

Het is noodzakelijk om het loopvlak van uw loopband of de stapkettingen van de ClimbMill regelmatig te smeren om optimale prestaties te behouden. Uw console geeft aan wanneer uw machine moet worden gesmeerd. Ga naar de klantenservice-sectie op matrixfitness.com om servicevideo's met instructies te bekijken. Neem contact op met de technische klantenservice bij vragen over het aanbrengen van smeermiddel.

XR-CONSOLE:

Druk eerst op **SNELHEID** ↑ en vervolgens op ■ en houdt BEIDE knoppen 5-7 seconden ingedrukt.

BESCHIKBARE PROGRAMMA'S

MODEL	LOOPBAND	ASCENT	CROSSTRAINER	FIETS	CLIMBMILL
TRAININGSPROGRAMMA'S					
Handmatig	●	●	●	●	●
Vetverbranding (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Rolling Hills (heuvels)	●				
Intervallen (weerstand)		●	●	●	●
Intervallen (helling)	●				
Constante watts (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
DOELHARTSLAG-PROGRAMMA'S					
Snelheid	●				
Weerstand		●	●	●	●
SPRINT 8-PROGRAMMA					
	●	●	●	●	
LANDMARKS PROGRAMMA					
					●

PROGRAMMABESCHRIJVINGEN

TRAININGSPROGRAMMA'S	
Handmatig	Een training waarbij u de machine te allen tijde handmatig kunt aanpassen.
Vetverbranding	Bevordert gewichtsverlies door het de helling of het niveau te verhogen en te verlagen, terwijl u in de vetverbrandingszone blijft.
Rolling Hills (heuvels)	Een op niveau gebaseerde training die automatisch de helling of weerstand aanpast om het op- of afrijden van heuvels te simuleren.
Intervallen (weerstand)	Een op niveau gebaseerde training die de weerstand automatisch met regelmatige tussenpozen aanpast.
Intervallen (helling)	Een op niveau gebaseerde training die de hellingswaarde automatisch met regelmatige tussenpozen aanpast.
Constante watts	Past automatisch de weerstand aan om de ingestelde watt-waarde vast te houden.
DOELHARTSLAG-PROGRAMMA'S (HARTSLAGBAND WORDT AANBEVOLEN)	
Snelheid	Past de snelheid automatisch aan om uw doelhartslag te behouden.
Weerstand	Past de weerstand automatisch aan om uw doelhartslag te behouden.
SPRINT 8-PROGRAMMA	
Het SPRINT 8-programma is een anaeroob High Intensity Interval Trainingsprogramma dat ontworpen is voor spieropbouw, meer snelheid en het op natuurlijke wijze stimuleren van de afgifte van Human Growth Hormone (HGH - lichaamseigen groeihormoon) in uw lichaam.	
LANDMARKS PROGRAMMA	
Het Landmarks-programma stelt gebruikers in staat om enkele van de beroemdste gebouwen en monumenten over de hele wereld te beklimmen.	

ROLLING HILLS (HEUVELS) - LOOPBANDEN

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

Segment = trainingstijd / 16

Max. helling 12% of 15%, afhankelijk van het model van de loopband.

PROGRAMMA-TABELLEN

VETVERBRANDING - 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
SEGMENT	WEERSTAND																			
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 = trainingstijd / 16

VETVERBRANDING - C50

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

Segment = trainingstijd / 16

PROGRAMMA-TABELLEN

INTERVALLEN (WEERSTAND) - A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % Incline, helling / R = Resistance, weerstand

Helling alleen voor A50

Segment = trainingstijd / 16

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

I = % Incline, helling / R = Resistance, weerstand

Helling alleen voor A30

Segment = trainingstijd / 16

INTERVALLEN (HELLING) - LOOPBANDEN

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

Segment = trainingstijd / 16

Max. helling 12% of 15%, afhankelijk van het model van de loopband.

PROGRAMMA-TABELLEN

SPRINT 8 - LOOPBANDEN

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOLING DOWN
	TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	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
Niveau 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
	Helling	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOLING DOWN
	TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 2	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Niveau 3	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Niveau 4	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Niveau 5	Weerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Niveau 6	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Niveau 7	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Niveau 8	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Niveau 9	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Niveau 10	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Niveau 11	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Niveau 12	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Niveau 13	Weerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Niveau 14	Weerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Niveau 15	Weerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Niveau 16	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Niveau 17	Weerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Niveau 18	Weerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Niveau 19	Weerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Niveau 20	Weerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOLING DOWN
	TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Weerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Niveau 2	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Niveau 3	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Niveau 4	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Niveau 5	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Niveau 6	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Niveau 7	Weerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Niveau 8	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Niveau 9	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Niveau 10	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Niveau 11	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Niveau 12	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Niveau 13	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Niveau 14	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Niveau 15	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Niveau 16	Weerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Niveau 17	Weerstand	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Niveau 18	Weerstand	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Niveau 19	Weerstand	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Niveau 20	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

PROGRAMMA-TABELLEN

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOLING DOWN
	TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 2	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 3	Weerstand	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 4	Weerstand	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 5	Weerstand	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 6	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 7	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 8	Weerstand	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 9	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 10	Weerstand	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 11	Weerstand	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 12	Weerstand	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 13	Weerstand	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 14	Weerstand	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 15	Weerstand	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 16	Weerstand	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 17	Weerstand	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 18	Weerstand	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 19	Weerstand	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 20	Weerstand	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	WARMING-UP	1		2		3		4		5		6		7		8	COOLING DOWN
	TIJD	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Weerstand	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 2	Weerstand	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 3	Weerstand	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 4	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Helling	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 5	Weerstand	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 6	Weerstand	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 7	Weerstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 8	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Helling	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 9	Weerstand	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 10	Weerstand	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 11	Weerstand	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 12	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Helling	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 13	Weerstand	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 14	Weerstand	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 15	Weerstand	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 16	Weerstand	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 17	Weerstand	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 18	Weerstand	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 19	Weerstand	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Helling	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 20	Weerstand	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Helling	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

DOELHARTSLAG

De eerste stap om de juiste intensiteit voor uw training te weten te komen is om uw maximale hartslag te bepalen (max HR = 211 – (0,64 × leeftijd). De methode gebaseerd op leeftijd beidt een gemiddelde statistische voorspelling van uw maximale hartslag en is een goede methode voor de meeste mensen, vooral diegenen die voor het eerst trainen op basis van hartslag. De meest exacte en nauwkeurige manier om uw individuele maximale hartslag (max HR) te bepalen is om deze klinisch te laten testen door een cardioloog of trainingsfysioloog met behulp van een maximale stresstest. Als u ouder bent dan 40 jaar, overgewicht hebt, al meerdere jaren een zittend leven leidt of als er hart- en vaatziekten in uw familie voorkomen raden wij u aan een klinische test te ondergaan.

Deze tabel geeft voorbeelden van het hartslagbereik van iemand van 30 jaar oud die in 5 verschillende hartslagzones traint. De max HR van iemand van 30 jaar oud is bijvoorbeeld 211 – (0,64 x 30) = 192 bpm, en 90% van de max HR is dus 192 × 0,9 = 173 bpm.

Doelhartslagzone	Trainingsduur	Voorbeeld THR Zone (doelhartslag) (leeftijd 30)	Uw THR-zone	aanbevolen bij
ZEER ZWAAR 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Fitte personen voor atletische training
ZWAAR 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Kortere trainingen
MATIG 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Matig lange trainingen
LICHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Langere en vaak herhaalde kortere oefeningen
ZEER LICHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gewichtscontrole en actief herstel

DE HARTSLAG-FUNCTIE GEBRUIKEN

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. Hoewel de hartslaggrepen een relatieve schatting van uw werkelijke hartslag kunnen geven, kunt u er niet op vertrouwen als nauwkeurige metingen nodig zijn. Sommige mensen, waaronder mensen in een hartrevalidatieprogramma, kunnen baat hebben bij het gebruik van een alternatief hartslagmonitoringsysteem, zoals een borst- of polsbandje. Verschillende factoren, waaronder de beweging van de gebruiker, kunnen de nauwkeurigheid van uw hartslagmeting beïnvloeden. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om algemene fluctuaties in hartslag te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

Plaats de palm van uw handen direct op de polsslag-grepen. Beide handen moeten de grepen vasthouden om uw hartslag te registreren. Het duurt 5 opeenvolgende hartslagen (15-20 seconden) voordat uw hartslag geregistreerd wordt. Houd de polsslag-grepen niet te stevig vast. Als u de handgrepen te stevig vasthoudt, kan uw bloeddruk stijgen. Houd een losse, ontspannen greep. U kunt een onregelmatige uitlezing krijgen als u de polsslag-grepen te strak vasthoudt. Reinig de pulssensoren om een goed contact te waarborgen.

WAARSCHUWING!

Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig begint te voelen.

Console	Ondersteunde hartslag-protocollen
XR	Bluetooth

DOELHARTSLAG

XR CONSOLE

LOOPBANDEN

Doelhartslag - Snelheid

- De helling en snelheid kunnen op elk moment door de gebruiker worden aangepast, ook tijdens het de warming-up en de cooling down.
- Het snelheidsbereik voor de training is van 0,5 MPH - 12,5 MPH / 0,8 KPH - 20 KPH.
- Tijdens de cooling down van 4 minuten wordt de snelheid de eerste 2 minuten met de helft van de huidige snelheid verlaagd en vervolgens de resterende 2 minuten verlaagd tot 0,5 MPH / 0,8 KPH.
- Als er geen hartslag wordt gedetecteerd of het signaal wegvalt, blijft de snelheid 60 seconden op hetzelfde niveau en wordt dan elke 10 seconden met 0,6 MPH / 1,0 KPH verminderd totdat de minimumsnelheid is bereikt terwijl de helling ongewijzigd blijft.

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Doelhartslag - Weerstand

- De weerstand en helling (alleen A30 & A50) kunnen op elk moment door de gebruiker worden aangepast, ook tijdens het de warming-up en de cooling down.
- Het weerstandsbereik voor de training is 1 - 20 (A30, E30, U30 & R30), 1-25 (C50) of 1-30 (A50, E50, U50 & R50)
- Tijdens de cooling down van 4 minuten wordt de weerstand de eerste 2 minuten met de helft van de huidige weerstand verlaagd en vervolgens de resterende 2 minuten tot 1 verlaagd.
- Als er geen hartslag wordt gedetecteerd of het signaal wegvalt, blijft de weerstand 60 seconden op hetzelfde niveau en wordt dan elke 10 seconden met 1 weerstandsniveau verlaagd totdat de minimum weerstand is bereikt. De helling (alleen A30 & A50) blijft ongewijzigd.

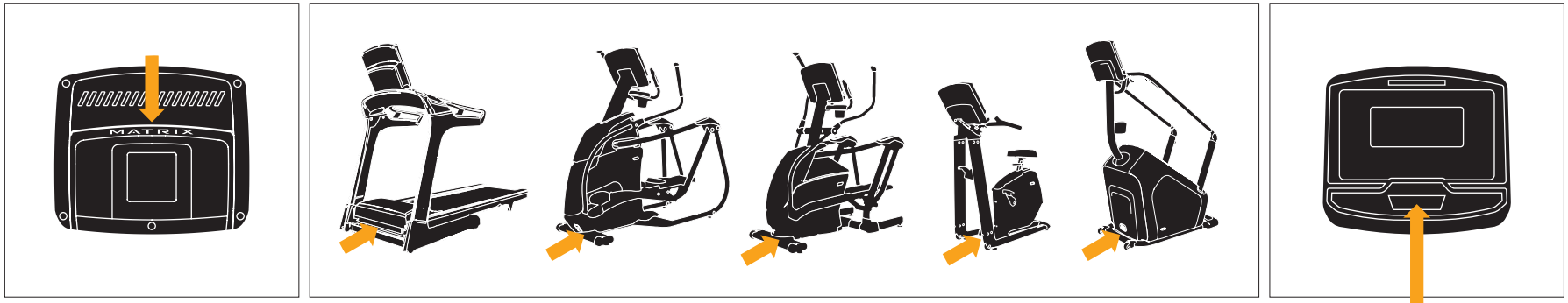
DOELHARTSLAG - XR

LOOPBANDEN	
Slagen per minuut (BPM, beats per minute) t.o.v. ingestelde doelhartslag	**Actie**
12+ BPM lager	Snelheid neemt elke 3 seconden toe met 0,1 MPH/KPH
7-11 BPM lager	Snelheid neemt elke 5 seconden toe met 0,1 MPH/KPH
4-6 BPM lager	Snelheid neemt elke 8 seconden toe met 0,1 MPH/KPH
3 BPM lager tot 3 BPM hoger	Geen verandering
4-6 BPM hoger	Snelheid neemt elke 8 seconden af met -0,1 MPH/KPH
7-11 BPM hoger	Snelheid neemt elke 5 seconden af met -0,1 MPH/KPH
12-15 BPM hoger	Snelheid neemt elke 3 seconden af met -0,1 MPH/KPH
16-24 BPM hoger	Snelheid neemt elke 2 seconden af met -0,1 MPH/KPH
25+ BPM hoger	Einde van programma

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL	
Slagen per minuut (BPM, beats per minute) t.o.v. ingestelde doelhartslag	**Actie**
20+ BPM lager	De weerstand wordt elke 10 seconden met 1 niveau verhoogd
6-19 BPM lager	De weerstand wordt elke 35 seconden met 1 niveau verhoogd
5 BPM lager tot 5 BPM hoger	Geen verandering
6-10 BPM hoger	De weerstand wordt elke 35 seconden met 1 niveau verlaagd
11-19 BPM hoger	De weerstand wordt elke 10 seconden met 1 niveau verlaagd
20-24 BPM hoger	De weerstand wordt elke 10 seconden met de helft van het niveau verlaagd
25+ BPM hoger	Einde van programma

MANUAL DE USUARIO

UBICACIONES DEL NÚMERO DE SERIE



Antes de proceder, localice los números de serie, que están situados en la pegatina del código de barras, e introdúzcalos en el espacio disponible a continuación.

⚠ PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PERSONALES:

- LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER ALEJADOS DE ESTA MÁQUINA.
- LOS SISTEMAS DE MONITORIZACIÓN DEL RITMO CARDIACO PUEDEN NO SER PRECISOS. EL EXCESO DE EJERCICIO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE. INTERRUMPA EL EJERCICIO EN EL ACTO SI SE MAREA.
- ANTES DE SU USO, LEA EL MANUAL DE USUARIO.
- ESTE EQUIPO SOLO ESTÁ DESTINADO AL USO PREVISTO.
- CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO.
- ESTE EQUIPO ESTÁ DESTINADO SOLAMENTE A UN USO PARTICULAR.

SOLO CINTAS:

- PARA EVITAR LESIONES, PÓNGASE LA PINZA DE SEGURIDAD EN LA ROPA ANTES DE USARLAS.
- PARA EVITAR LESIONES, TENGA ESPECIAL CUIDADO AL SUBIRSE O BAJARSE DE LA CINTA EN MOVIMIENTO. CUANDO ENCIENDA LA CINTA, COLÓQUESE SOBRE LOS REPOSAPIÉS LATERALES.
- QUITE LA LLAVE DE SEGURIDAD CUANDO NO LA UTILICE Y GUÁRDELA FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA

NÚMERO DE SERIE DEL BASTIDOR

MODELO

☐ TF30	☐ TF50	CINTA DE CORRER PLEGABLE MATRIX
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	CINTA DE CORRER MATRIX
☐ E30	☐ E50	SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER DE MATRIX
☐ A30	☐ A50	ASCENT TRAINER DE MATRIX
☐ R30	☐ R50	BICICLETA RECLINADA DE MATRIX
☐ U30	☐ U50	BICICLETA VERTICAL DE MATRIX
	☐ C50	CLIMBMILL DE MATRIX

* Indique la anterior información cuando llame al servicio de asistencia técnica.

DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA XR

Nota: En la parte superior de la consola, hay una fina lámina de plástico transparente que actúa como protección; retírela antes de utilizar la consola.

A) **PANTALLA LCD:** muestra información sobre el entrenamiento, el perfil del programa y otros datos.

B) **EMPEZAR/PAUSA** ▶II : pulse este botón para iniciar, pausar o reanudar su entrenamiento.

C) **PARAR** ■ : pulse este botón para detener el ejercicio. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para reiniciar la consola.

D) **INTRO** ✓ : sirve para confirmar los ajustes del programa.

E) **FLECHAS** ↓↑ : se utilizan para ajustar la configuración del programa.

F) **TECLADO NUMÉRICO:** se utiliza para introducir datos del programa durante la configuración, así como para ajustar el nivel de velocidad o resistencia durante el entrenamiento. Pulse ✓ para confirmar el ajuste.

G) **ATRÁS** ↰ : permite volver a la anterior configuración del programa.

H) **BOTÓN DE VISUALIZACIÓN:** púlselo para cambiar la información de la pantalla durante el entrenamiento. Manténgalo pulsado para examinar.

I) **BLUETOOTH:** pulse esta opción para conectar las cintas de frecuencia cardíaca por Bluetooth, así como las aplicaciones de entrenamiento más conocidas.

J) **INDICADOR DE AHORRO DE ENERGÍA:** muestra cuando el equipo está en modo de ahorro de energía. Pulse cualquier tecla para reactivar el equipo.

K) **ATRIL DE LECTURA:** sirve para sujetar material de lectura o un dispositivo eléctrico.

DESCRIPCIÓN DE LA PANTALLA XR

- **TIEMPO**: siempre se muestra en la parte central más amplia de la pantalla. Se muestra con el formato minutos:segundos. Indica el tiempo restante de entrenamiento o el tiempo de ejercicio transcurrido.
- **INCLINACIÓN**: se muestra como un porcentaje. Indica la inclinación de la superficie mientras corre o anda (solo en cintas de correr y Ascents).
- **DISTANCIA**: se muestra como millas o kilómetros, en función de la configuración que haya elegido por defecto. Indica la distancia recorrida durante el entrenamiento o la distancia que queda por recorrer.
- **VELOCIDAD**: se muestra como m. p. h o km/h, en función de la configuración que haya elegido por defecto. Indica la rapidez a la que se mueve la cinta de correr, la elíptica y las plataformas para los pies de Ascent Trainer o los pedales de la bicicleta.
- **CALORÍAS**: indica las calorías quemadas en total o las que quedan por quemar durante el entrenamiento.
- **FRECUENCIA CARDÍACA**: se indica en p. p. m. (pulsaciones por minuto). Se utiliza para controlar la frecuencia cardíaca (cuando se usa una cinta de frecuencia cardíaca o cuando se tocan los dos puños medidores del pulso).
- **RESISTENCIA (RES)**: muestra el nivel actual de resistencia (solo bicicletas, elípticas y Ascents).
- **R. P. M.**: revoluciones por minuto (solo bicicletas, elípticas y Ascents).
- **VATIOS**: muestra la salida de potencia del usuario actual (solo bicicletas, elípticas y Ascents).
- **RITMO:** indica cuántos minutos tarda en completarse una milla en función de su velocidad actual (solo cintas de correr).
- **PERFIL DEL PROGRAMA:** la matriz de puntos mostrará el perfil del programa a medida que avance en el entrenamiento. El perfil representa la inclinación, la resistencia o la velocidad (en función del tipo de modelo y de entrenamiento).

ANTES DE COMENZAR

CONFIGURACIÓN INICIAL

Cuando encienda la consola por primera vez se le solicitará que realice la configuración inicial.

Conecte el cable de alimentación y encienda el equipo (nota: algunos equipos no disponen de interruptor de alimentación). SOLO CINTAS DE CORRER: introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de seguridad.

1) Seleccione el idioma y toque ✓ para confirmar.
2) Seleccione el número de modelo de bastidor y toque ✓ para confirmar.
3) Seleccione el sistema métrico o estándar y toque ✓ para confirmar.

SISTEMA FITNESS CON BLUETOOTH

La consola XR se puede utilizar con tabletas, lo que le permitirá utilizar la tecnología Bluetooth para conectar de manera inalámbrica las aplicaciones de entrenamiento más conocidas de su tableta o teléfono a su equipo. Algunas aplicaciones le permitirán controlar la velocidad, inclinación y resistencia del equipo a través de su tableta. La aplicación también le permitirá supervisar su entrenamiento, realizar el seguimiento de sus avances y visualizar su historial de entrenamiento.

CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA POR BLUETOOTH

La consola XR le permite conectarse sin cables a dispositivos de control de la frecuencia cardíaca compatibles con Bluetooth. Necesitará asegurarse de que el dispositivo inalámbrico de control de frecuencia cardíaca es compatible con Bluetooth 4.0 y de que está «abierto» para compartir datos. Los dispositivos que no estén «abiertos» o que estén «cerrados» solo permiten compartir datos con las aplicaciones del propietario. La consola XR necesita un dispositivo «abierto» para recibir datos del dispositivo. Puede que tenga que consultar el manual de usuario o fabricante del dispositivo para confirmar que se trata de un dispositivo «abierto».

En caso de que utilice una tableta o un teléfono y ejecute una aplicación de entrenamiento convencional, el dispositivo de control de la frecuencia cardíaca por Bluetooth compatible deberá asociarse con la aplicación. Después, la consola del equipo recibirá la información de la frecuencia cardíaca de su dispositivo. En caso de que desee usar el dispositivo de control de la frecuencia cardíaca por Bluetooth sin una tableta o teléfono y ninguna aplicación, mantenga pulsado el **BOTÓN DE BLUETOOTH** ᛒ en la consola durante 5 segundos para cambiar al modo **HEART RATE MONITOR ONLY (SOLO CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)**. Esto permitirá a la consola comunicarse con el dispositivo de control de la frecuencia cardíaca por Bluetooth. En la pantalla de la consola, se mostrará la información sobre la frecuencia cardíaca. Cuando se encuentre en modo **HEART RATE MONITOR ONLY (SOLO CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA)**, la consola no podrá establecer comunicación alguna con la tableta o el teléfono. Para volver al modo **TABLET ENABLED (TABLETA HABILITADA)**, mantenga pulsado el **BOTÓN DE BLUETOOTH** ᛒ de la consola durante 5 segundos o reinicie la alimentación.

PRIMEROS PASOS

1) Compruebe que no haya objetos cercanos que obstaculicen el movimiento del equipo.
2) Conecte el cable de alimentación y encienda el equipo (nota: algunos equipos no disponen de interruptor de alimentación).

SOLO CINTAS DE CORRER:

3) Apóyese en las barras laterales de la cinta.
4) Fije la presilla de la llave de seguridad a su ropa y asegúrese de que no se caiga durante el funcionamiento.
5) Introduzca la llave de seguridad en el orificio específico de seguridad.

A) ENCENDIDO RÁPIDO

Simplemente, pulse ▶II para iniciar un entrenamiento manual. Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

1) Seleccione un PROGRAMA por medio de ↓↑ y pulse ✓.
2) Configure la información del programa de entrenamiento utilizando ↓↑ y pulse ✓ después de cada selección. Pulse ↰ para volver al paso anterior de la configuración.
3) Pulse ▶II para empezar el entrenamiento.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Al finalizar el entrenamiento, la consola mostrará el mensaje «WORKOUT COMPLETE» (Entrenamiento finalizado) de manera intermitente y emitirá un pitido. La información del entrenamiento permanecerá en la consola durante 30 segundos y, a continuación, se reiniciará.

REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga pulsado ■ durante 3 segundos.

FUNCIÓN ENERGY SAVER (MODO EN SUSPENSIÓN)

Esta máquina posee una función especial llamada «modo Energy Saver». Este modo se activa de forma automática. Si el modo de ahorro de energía está activado, la pantalla entra automáticamente en modo de suspensión (modo Energy Saver) tras 15 minutos de inactividad. Esta función permite ahorrar energía, ya que desactiva la mayor parte de la alimentación que recibe la máquina hasta que se pulsa una tecla.

RESTABLECIMIENTO DEL MENSAJE SOBRE LA LUBRICACIÓN:

Es necesario lubricar la plataforma para correr de su cinta o las cadenas de los escalones de su ClimbMill de forma regular para garantizar un rendimiento óptimo. La consola le informará cuando la máquina precise lubricación. Visite el apartado de asistencia en matrixfitness.com para ver los videos de ayuda sobre cómo hacerlo. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica en caso de dudas sobre cómo aplicar el lubricante.

CONSOLA XR:

En primer lugar, pulse **SPEED (VELOCIDAD)** ↑ y manténgalo pulsado. A continuación, pulse ■ y mantenga pulsados AMBOS botones durante 5-7 segundos.

PROGRAMAS DISPONIBLES

MODELO	CINTA DE CORRER	ASCENT	ELÍPTICA	BICICLETA	CLIMBMILL
PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO					
Manual	●	●	●	●	●
Quema de grasas (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Escalada de montaña	●				
Intervalos (resistencia)		●	●	●	●
Intervalos (inclinación)	●				
Potencia constante (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO					
Velocidad	●				
Resistencia		●	●	●	●
PROGRAMA SPRINT 8					
	●	●	●	●	
PROGRAMA LANDMARKS					
					●

DESCRIPCIONES DEL PROGRAMA

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO	
Manual	Entrenamiento que le permite ajustar la máquina de forma manual en cualquier momento.
Quema de grasas	Favorece la pérdida de peso al aumentar y disminuir la inclinación o el nivel, siempre dentro de su intervalo de quema de grasas.
Escalada de montaña	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente la inclinación o la resistencia para simular la subida o la bajada de cuestas.
Intervalos (resistencia)	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente la resistencia a intervalos regulares.
Intervalos (inclinación)	Un entrenamiento basado en niveles que ajusta automáticamente el valor de la inclinación a intervalos regulares.
Potencia constante	Ajusta automáticamente la resistencia para mantener el valor de vatios establecido.
PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (SE RECOMIENDA UTILIZAR UNA CINTA DE FRECUENCIA CARDÍACA)	
Velocidad	Ajusta automáticamente la velocidad para mantener la frecuencia cardíaca objetivo.
Resistencia	Ajusta automáticamente la resistencia para mantener la frecuencia cardíaca objetivo.

PROGRAMA SPRINT 8

El programa SPRINT 8 es un programa de entrenamiento anaeróbico de alta intensidad por intervalos cuyo objetivo consiste en fortalecer los músculos, mejorar la velocidad y aumentar de forma natural la liberación de somatotropina (HGH) en el cuerpo.

PROGRAMA LANDMARKS

El programa Landmarks permite a los usuarios escalar algunos de los edificios y monumentos más famosos del mundo.

ESCALADA DE MONTAÑA: CINTA DE CORRER

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	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

Inclinación máx. del 12 % o el 15 % en función del modelo de cinta

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

QUEMA DE GRASAS: A30, E30, R30, 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

QUEMA DE GRASAS: C50

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

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

INTERVALOS (RESISTENCIA): A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A50

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

INTERVALOS (RESISTENCIA): A30, E30, R30, 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	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	55	9	60	11	60	11	70	12	80	15	80	15	85	15	90	16
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
10	0	4	30	4	35	4	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	8	50	8	50	8	55	9	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	16
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A30

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

INTERVALOS (INCLINACIÓN): CINTAS DE CORRER

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	14	15

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

Inclinación máx. del 12 % o el 15 % en función del modelo de cinta

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

SPRINT 8: CINTAS DE CORRER

	SEGMENTO	CALEN-TAMIEN-TO	1		2		3		4		5		6		7		8	ENFRIA-MIENTO
	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	0:30	2:30
Nivel 1	m. p. 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
	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
Nivel 2	m. p. 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
	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
Nivel 3	m. p. 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
	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
Nivel 4	m. p. 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
	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
Nivel 5	m. p. 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
	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
Nivel 6	m. p. 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
	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
Nivel 7	m. p. 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
	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
Nivel 8	m. p. 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
	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
Nivel 9	m. p. 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
	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
Nivel 10	m. p. 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
	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
Nivel 11	m. p. 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
	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
Nivel 12	m. p. 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
	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
Nivel 13	m. p. 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
	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
Nivel 14	m. p. 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
	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
Nivel 15	m. p. 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
	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
Nivel 16	m. p. 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
	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
Nivel 17	m. p. 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
	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
Nivel 18	m. p. 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
	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
Nivel 19	m. p. 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
	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
Nivel 20	m. p. 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
	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

SPRINT 8: E50, U50, R50

	SEGMENTO	CALEN-TAMIEN-TO	1		2		3		4		5		6		7		8	ENFRIA-MIENTO
	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	0:30	2:30
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8: E30, U30, R30

	SEGMENTO	CALEN-TAMIEN-TO	1		2		3		4		5		6		7		8	ENFRIA-MIENTO
	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	0:30	2:30
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Nivel 2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Nivel 3	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nivel 4	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Nivel 5	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Nivel 6	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Nivel 7	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Nivel 8	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Nivel 9	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Nivel 10	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Nivel 11	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Nivel 12	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Nivel 13	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Nivel 14	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Nivel 15	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Nivel 16	Resistencia	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Nivel 17	Resistencia	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Nivel 18	Resistencia	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Nivel 19	Resistencia	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Nivel 20	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

TABLAS DE LOS PROGRAMAS

SPRINT 8: A50

	SEGMENTO	CALEN-TAMIEN-TO	1		2		3		4		5		6		7		8	ENFRIA-MIENTO
	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	0:30	2:30
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8: A30

	SEGMENTO	CALEN-TAMIEN-TO	1		2		3		4		5		6		7		8	ENFRIA-MIENTO
	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	0:30	2:30
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 2	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 3	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 4	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinación	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nivel 5	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 6	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 7	Resistencia	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 8	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinación	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nivel 9	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 10	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 11	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 12	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinación	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nivel 13	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 14	Resistencia	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 15	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 16	Resistencia	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 17	Resistencia	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 18	Resistencia	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 19	Resistencia	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nivel 20	Resistencia	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Inclinación	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

El primer paso para descubrir la intensidad que deberá aplicar a su entrenamiento es conocer su frecuencia cardíaca máxima (FC máx. = 211 – (0,64 × Edad). Este método basado en la edad proporciona una estimación estadística promedio de la frecuencia cardíaca máxima que debe alcanzar y, al mismo tiempo, resulta adecuado para la mayoría de personas, especialmente aquellos que acaban de comenzar a realizar entrenamientos de frecuencia cardíaca. La forma más precisa y adecuada de determinar la frecuencia cardíaca máxima es comprobarla de forma médica, con un cardiólogo o fisiólogo del ejercicio, mediante una prueba de esfuerzo máximo. Si tiene más de 40 años, sobrepeso, ha sido sedentario durante varios años o cuenta con un historial de enfermedades coronarias en su familia, le recomendamos que realice una prueba médica.

Esta tabla ofrece ejemplos del rango de frecuencia cardíaca para una persona de 30 años que se ejercita en 5 zonas de frecuencia cardíaca diferentes. Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima para una persona de 30 años será 211 – (0,64 x 30) = 192 p. p. m., mientras que el 90 % de dicho valor será 192 × 0,9 = 173 p. p. m.

Zona de frecuencia cardíaca objetivo	Duración del entrenamiento	Ejemplo de zona de frecuencia cardíaca objetivo (30 años)	Su zona de frecuencia cardíaca objetivo	Recomendado para
MUY DIFÍCIL 90-100 %	< 5 MIN	173 – 192 p. p. m.		Personas en forma y entrenamientos atléticos
DIFÍCIL 80-90 %	2 – 10 MIN	154 – 173 p. p. m.		Entrenamientos más cortos
MODERADA 70-80 %	10 – 40 MIN	134 – 154 p. p. m.		Entrenamientos relativamente largos
LIGERA 60-70 %	40 – 80 MIN	115 – 134 p. p. m.		Ejercicios más largos y ejercicios cortos repetidos con frecuencia
MUY LIGERA 50-60%	20 – 40 MIN	96 – 115 p. p. m.		Control del peso y recuperación activa

USO DE LA FUNCIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

La función de frecuencia cardíaca de este producto no constituye un dispositivo médico. Si bien los puños medidores de la frecuencia cardíaca permiten estimar la frecuencia cardíaca real, no debe fiarse de esta información si necesita mediciones precisas. Algunas personas, como aquellas sometidas a programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse del uso de otros sistemas de control de la frecuencia cardíaca, como un brazalete o una cinta para el pecho. Existen diferentes factores que pueden afectar a la precisión de la medición de la frecuencia cardíaca, como el movimiento del usuario. La medición de la frecuencia cardíaca solo está prevista como ayuda para el ejercicio, a fin de determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Consulte a su médico.

Coloque las palmas de las manos sobre los puños medidores del pulso. Ambas manos deben agarrar los puños para que se detecte la frecuencia cardíaca. Para que se detecte la frecuencia cardíaca, el equipo debe registrar cinco latidos consecutivos (de 15 a 20 segundos). No agarre los puños medidores del pulso con fuerza, ya que así puede aumentar la presión arterial. Agárrelos con las manos relajadas y huecas. Si lleva mucho tiempo agarrando los puños, puede producirse una medición irregular. Asegúrese de limpiar los sensores del pulso para garantizar un contacto adecuado.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte. Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.

Consola	Protocolos admitidos para la frecuencia cardíaca
XR	Bluetooth

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

CONSOLA XR

CINTAS DE CORRER

Frecuencia cardíaca objetivo - Velocidad

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El intervalo de velocidad para el entrenamiento comprende desde los 0,5 m. p. h hasta los 12,5 m. p. h (0,8 km/h a 20 km/h).
- Durante el enfriamiento de 4 minutos, la velocidad se reducirá a la mitad de la velocidad actual durante los primeros 2 minutos y, después, se reduce a 0,5 m. p. h (0,8 km/h) los 2 minutos restantes.
- En caso de que no se detecte ninguna frecuencia cardíaca o de que se pierda la señal, la velocidad se mantendrá en el mismo nivel durante 60 segundos y, después, comenzará a reducirse 0,6 m. p. h (1,0 km/h) cada 10 segundos hasta alcanzar la velocidad mínima mientras la inclinación se mantiene inalterada.

ASCENT/ELÍPTICA/BICICLETA/CLIMBMILL

Frecuencia cardíaca objetivo - Resistencia

- El usuario puede ajustar la resistencia y la inclinación (solo en modelos A30 y A50) en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El intervalo de resistencia para el entrenamiento es de 1 – 20 (A30, E30, U30 y R30), 1- 25 (C50) o 1 – 30 (A50, E50, U50 y R50)
- Durante el enfriamiento de 4 minutos, la resistencia se reducirá a la mitad de la resistencia actual durante los primeros 2 minutos y, después, se reduce a 1 durante los 2 minutos restantes.
- En caso de que no se detecte ninguna frecuencia cardíaca o de que se pierda la señal, la resistencia se mantendrá en el mismo nivel durante 60 segundos y, después, comenzará a reducirse 1 nivel de resistencia cada 10 segundos hasta alcanzar la resistencia mínima. La inclinación (solo A30 y A50) se mantendrá inalterada.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO - XR

CINTAS DE CORRER

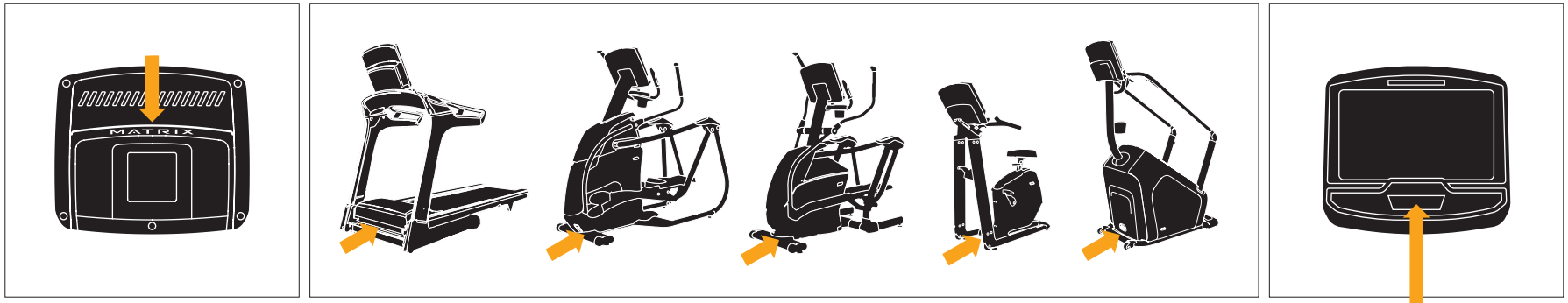
Pulsaciones por minuto de la frecuencia cardíaca objetivo establecida	Acción
Más de 12 p. p. m. por debajo	La velocidad aumenta 0,1 m. p. h o km/h cada 3 segundos
7-11 p. p. m. por debajo	La velocidad aumenta 0,1 m. p. h o km/h cada 5 segundos
4-6 p. p. m. por debajo	La velocidad aumenta 0,1 m. p. h o km/h cada 8 segundos
De 3 p. p. m. por debajo hasta 3 p. p. m. por encima	Sin cambios
4-6 p. p. m. por encima	La velocidad se reduce -0,1 m. p. h o km/h cada 8 segundos
7-11 p. p. m. por encima	La velocidad se reduce -0,1 m. p. h o km/h cada 5 segundos
12-15 p. p. m. por encima	La velocidad se reduce -0,1 m. p. h o km/h cada 3 segundos
16-24 p. p. m. por encima	La velocidad se reduce -0,1 m. p. h o km/h cada 2 segundos
Más de 25 p. p. m. por encima	Fin del programa

ASCENT/ELÍPTICA/BICICLETA/CLIMBMILL

Pulsaciones por minuto de la frecuencia cardíaca objetivo establecida	Acción
Más de 20 p. p. m. por debajo	La resistencia aumenta 1 nivel cada 10 segundos
6-19 p. p. m. por debajo	La resistencia aumenta 1 nivel cada 35 segundos
De 5 p. p. m. por debajo hasta 5 p. p. m. por encima	Sin cambios
6-10 p. p. m. por encima	La resistencia se reduce 1 nivel cada 35 segundos
11-19 p. p. m. por encima	La resistencia se reduce 1 nivel cada 10 segundos
20-24 p. p. m. por encima	La resistencia se reduce la mitad del nivel actual cada 10 segundos
Más de 25 p. p. m. por encima	Fin del programa

GUIDA PER L'USO

COLLOCAZIONI NUMERO DI SERIE



Prima di procedere, cercare i numeri di serie riportati sugli adesivi con il codice a barre e inserirli negli spazi sottostanti.

⚠ AVVERTENZA **RISCHIO DI LESIONI PERSONALI:**

- TENERE I BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI 14 ANNI A DISTANZA DALLA MACCHINA.
- I SISTEMI DI MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA POSSONO ESSERE IMPRECISI. L'ESERCIZIO FISICO ECCESSIVO POTREBBE CAUSARE LESIONI GRAVI O PORTARE AL DECESSO.
  SE SI AVVERTE DEBOLEZZA SOSPENDERE SUBITO L'ATTIVITÀ.
- LEGGERE IL MANUALE DELL'UTENTE PRIMA DELL'USO.
- UTILIZZARE L'ATTREZZATURA SOLO PER LO SCOPO PER CUI È STATA PREVISTA.
- CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA.
- QUESTA ATTREZZATURA È DESTINATA A ESSERE UTILIZZATA ESCLUSIVAMENTE DAI CONSUMATORI.

SOLO PER TAPIS ROULANT:

- PER EVITARE LESIONI, FISSARE LA CLIP DI SICUREZZA ALL'ABBIGLIAMENTO PRIMA DELL'UTILIZZO.
- PER EVITARE LESIONI, PRESTARE ESTREMA ATTENZIONE QUANDO SI SALE O SI SCENDE DA UN NASTRO IN MOVIMENTO. STARE IN PIEDI SU BINARI LATERALI QUANDO SI AVVIA IL TAPIS ROULANT.
- RIMUOVERE LA CHIAVE DI SICUREZZA QUANDO NON È IN USO E CONSERVARLA FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.

NUMERO DI SERIE CONSOLE

NUMERO DI SERIE TELAIO

MODELLO

☐ TF30	☐ TF50	TAPIS ROULANT PIEGHEVOLE MATRIX
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	TAPIS ROULANT NON PIEGHEVOLE MATRIX
☐ E30	☐ E50	SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER MATRIX
☐ A30	☐ A50	ASCENT TRAINER MATRIX
☐ R30	☐ R50	CYCLETTE RECLINATA MATRIX
☐ U30	☐ U50	CYCLETTE VERTICALE MATRIX
	☐ C50	Climbmill MATRIX

* Utilizzare queste informazioni quando si richiede assistenza.

DESCRIZIONE DELLA CONSOLE XR

Nota: vi è una sottile pellicola protettiva in plastica trasparente sulla console che va rimossa prima dell'uso.

A) **FINESTRA DEL DISPLAY LCD:** Offre feedback sull'esercizio, il profilo del programma e altro.

B) **VAI / PAUSA ▶II:** Premere per avviare, mettere in pausa o riprendere l'allenamento.

C) **STOP ■:** Per fermare l'esercizio. Premere e tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.

D) **INVIO ✓:** Per confermare le impostazioni.

E) **FRECCE ↓↑:** utilizzate per regolare le impostazioni del programma.

F) **TASTIERINO NUMERICO:** utilizzato per inserire i dati del programma durante l'impostazione del programma e per regolare il livello di velocità / resistenza durante l'allenamento. Premere ✓ per confermare l'impostazione.

G) **INDIETRO ↰:** Tornare all'impostazione del programma precedente.

H) **DISPLAY DI ATTIVAZIONE:** Premere per cambiare il feedback sul display durante l'esercizio. Premere e tenere premuto per scegliere.

I) **BLUETOOTH:** Premere per connettersi alle fasce HR Bluetooth e alle popolari applicazioni per l'allenamento e il coaching.

J) **RISPARMIO ENERGETICO:** Indica se la macchina è in modalità risparmio energetico. Premere un tasto per riattivare la macchina.

K) **SCOMPARTO PER LETTURA:** Contiene materiale di lettura o dispositivo elettronico.

DESCRIZIONE DISPLAY XR

- **TEMPO**: viene sempre visualizzato nella parte centrale più grande del display. Mostrato in minuti: secondi. È possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.
- **INCLINAZIONE**: Mostrata in percentuale. Indica l'inclinazione della cinghia durante la corsa o la camminata (solo Tapis roulant e Ascent).
- **DISTANZA**: visualizzata come Miglia o Chilometri in base alle impostazioni predefinite. Indicata la distanza percorsa o la distanza residua dell'esercizio.
- **VELOCITÀ**: visualizzata in Miglia o Chilometri in base alle impostazioni predefinite. Indica la velocità con cui si muovono la cintura del tapis roulant, le pedane elliptical e Ascent Trainer o i pedali della cyclette.
- **CALORIE**: calorie totali bruciate o residue da bruciare durante l'esercizio.
- **FREQUENZA CARDIACA**: mostrata in BPM (battiti al minuto). Serve a monitorare la frequenza cardiaca (mostrata quando si indossa la fascia per la frequenza cardiaca o quando entrambe le mani sono a contatto con le apposite maniglie).
- **RESISTENZA (RES)**: mostra il livello di resistenza attuale (solo Bike, Elliptical, Ascent).
- **RPM (BATTITI AL MINUTO)**: Giri al minuto (solo Bike, Elliptical, Ascent).
- **WATT**: visualizza l'attuale potenza in uscita dell'utente (solo Bike, Elliptical, Ascent).
- **RITMO**: indica quanti minuti occorrono per completare un miglio alla velocità attuale (solo tapis roulant).
- **PROFILO DEL PROGRAMMA**: La matrice a punti mostrerà il profilo del programma durante l'allenamento. Il profilo rappresenta l'inclinazione, la resistenza o la velocità (a seconda del tipo di modello e del tipo di allenamento).

PRIMA DI INIZIARE

IMPOSTAZIONE INIZIALE

Quando si attiva la console per la prima volta, viene richiesto di eseguire la configurazione iniziale.

Inserire il cavo di alimentazione e ATTIVARE l'apparecchiatura (Nota: Alcune apparecchiature non hanno un interruttore di alimentazione). SOLO TAPIS ROULANT: Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio.

1) Selezionare la lingua e toccare ✓ per confermare.
2) Selezionare il numero di modello del telaio e toccare ✓ per confermare.
3) Selezionare metrico / standard e toccare ✓ per confermare.

SISTEMA FITNESS BLUETOOTH

La console XR è pronta per il tablet, consentendo di utilizzare la tecnologia Bluetooth per collegare in modalità wireless le applicazioni di allenamento o di coaching più popolari sul tablet o sullo smartphone alla macchina. Alcune applicazioni consentiranno di controllare velocità / inclinazione / resistenza della vostra macchina tramite il tablet. L'applicazione consentirà anche di monitorare l'allenamento, tenere traccia dei progressi e visualizzare la cronologia degli allenamenti.

MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA VIA BLUETOOTH

La console XR consente di collegare in modalità wireless i dispositivi di monitoraggio della frequenza cardiaca compatibili con il Bluetooth. È necessario assicurarsi che il dispositivo wireless di monitoraggio della frequenza cardiaca sia compatibile con Bluetooth 4.0 e sia "aperto" alla condivisione di dati. I dispositivi "non aperti" o "chiusi" di norma condividono dati solamente con le loro app proprietarie. La console XR necessita di un dispositivo "aperto" per ricevere dati dal dispositivo. Può essere necessario consultare il manuale del dispositivo o il produttore per verificare che sia un dispositivo aperto.

Se si utilizza un tablet o uno smartphone e si utilizza una popolare applicazione di allenamento o di coaching, il dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca Bluetooth compatibile dovrà essere accoppiato all'applicazione. La console della macchina riceverà quindi le informazioni sulla frequenza cardiaca dal dispositivo. Se si desidera utilizzare il dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca Bluetooth senza tablet o smartphone e app, premere e tenere premuto **IL PULSANTE BLUETOOTH** ᛒ sulla console per 5 secondi per passare alla modalità **SOLO MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA**. Ciò consentirà alla console di comunicare con il dispositivo di monitoraggio della frequenza cardiaca Bluetooth.
Le informazioni sulla frequenza cardiaca saranno visualizzate sul display della console.
Quando si è in **SOLO MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA**, la console non sarà in grado di comunicare con un tablet o uno smartphone. Per tornare alla modalità **TABLET CONSENTITO**, premere e tenere premuto **IL PULSANTE BLUETOOTH** ᛒ sulla console per 5 secondi or ripristinare l'alimentazione.

PER INIZIARE

1) Assicurarsi che non vi sia alcun oggetto nei pressi che possa ostacolare il movimento dell'attrezzo.
2) Inserire il cavo di alimentazione e ATTIVARE l'apparecchiatura (Nota: Alcune apparecchiature non hanno un interruttore di alimentazione).

SOLO TAPIS ROULANT:

3) Posizionarsi sulle corsie laterali del tapis roulant.
4) Collegare la clip di sicurezza a un indumento assicurandosi della sua tenuta e che non si stacchi durante l'utilizzo.
5) Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito spazio.

A) AVVIO RAPIDO

Premere semplicemente ▶II per avviare un esercizio manuale. Tempo, distanza e calorie partiranno da zero. O...

B) SELEZIONE DI UN PROGRAMMA

1) Selezionare un PROGRAMMA usando ↓↑ e premere ✓.
2) Impostare le informazioni sul programma di allenamento usando ↓↑ e premere ✓ dopo ogni selezione. Premere ↰ per tornare indietro di un passaggio nella configurazione.
3) Premere ▶II per avviare l'esercizio.

CONCLUSIONE DELL'ESERCIZIO

Una volta completato l'esercizio, la display riporterà "ESERCIZIO COMPLETATO" ed emetterà un segnale acustico. Le informazioni sull'esercizio rimarranno sul display della console per 30 secondi e poi verranno resettate.

RESET DELLA CONSOLE

Tenere premuto ■ per 3 secondi.

RISPARMIO DI ENERGIA (MODALITÀ STANDBY)

Questa macchina ha una funzione speciale denominata modalità Energy Saver. Questa modalità si attiva automaticamente. Quando la modalità Energy Saver è attiva, il display passa automaticamente alla modalità standby (modalità Energy Saver) dopo 15 minuti di inattività. Questa caratteristica fa risparmiare energia disabilitando gran parte dell'energia della macchina fino alla successiva pressione di un pulsante.

REIMPOSTAZIONE DEL MESSAGGIO DI LUBRIFICAZIONE:

È necessario lubrificare a intervalli regolari le catene a gradini del tapis roulant o ClimbMill per mantenere le prestazioni ottimali. La console informerà l'utente quando la macchina richiede la lubrificazione. Visitare la sezione Assistenza di matrixfitness.com per visualizzare i video di assistenza "come fare". Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti per domande relative all'applicazione del lubrificante.

CONSOLE XR:

Prima di tutto, tenere premuto **VELOCITÀ** ↑, quindi ■ e tenere premuti ENTRAMBI per 5-7 secondi.

PROGRAMMI DISPONIBILI

MODELLO	TREADMILL	ASCENT	ELLIPTICAL	CYCLETTE	CLIMBMILL
PROGRAMMI ALLENAMENTO					
Manuale	●	●	●	●	●
Fat Burn (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Rolling Hills	●				
Intervalli (Resistenza)		●	●	●	●
Intervalli (Incline)	●				
Watt costanti (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA TARGET					
Velocità	●				
Resistenza		●	●	●	●
PROGRAMMA SPRINT 8					
	●	●	●	●	
PROGRAMMA LANDMARKS					
					●

DESCRIZIONI PROGRAMMA

PROGRAMMI ALLENAMENTO	
Manuale	Un esercizio che consente di regolare manualmente la macchina in qualsiasi momento.
Fat Burn	Promuove la perdita di peso aumentando e riducendo velocità o inclinazione, mantenendo l'utente nell'area in cui brucia grassi.
Rolling Hills	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente l'inclinazione o la resistenza per simulare la salita o la discesa di una collina.
Intervalli (Resistenza)	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente la resistenza a intervalli regolari.
Intervalli (Incline)	Un allenamento basato sul livello che regola automaticamente il valore di inclinazione a intervalli regolari.
Watt costanti	Regola automaticamente la resistenza per mantenere il valore Watt impostato.
PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA TARGET (FASCIA DELLA FREQUENZA CARDIACA CONSIGLIATA)	
Velocità	Regola automaticamente la velocità per mantenere la frequenza cardiaca target.
Resistenza	Regola automaticamente la resistenza per mantenere la frequenza cardiaca target.
PROGRAMMA SPRINT 8	
Il programma SPRINT 8 è un programma anaerobico di High Intensity Interval Training progettato per sviluppare la muscolatura, migliorare la velocità e stimolare in modo naturale la produzione di ormone umano della crescita (HGH) nell'organismo.	
PROGRAMMA LANDMARKS	
Il programma Landmarks consente agli utenti di salire su alcuni dei più famosi edifici e monumenti al mondo.	

ROLLING HILLS – TAPIS ROULANT

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAZIONE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9.5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segmento = tempo allenamento / 16

Inclinazione massima 12% o 15% a seconda del modello di tapis roulant

SCHEMI DEI PROGRAMMI

FAT BURN – A30, E30, R30, U30

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTENZA																			
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 = tempo allenamento / 16

FAT BURN – C50

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

Segmento = tempo allenamento / 16

SCHEMI DEI PROGRAMMI

INTERVALLI (RESISTENZA) – A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % Inclinazione / R = Resistenza

Inclinazione solo per A50

Segmento = tempo allenamento / 16

INTERVALLI (RESISTENZE) – A30, E30, R30, U30

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

I = % Inclinazione / R = Resistenza

Inclinazione solo per A30

Segmento = tempo allenamento / 16

INTERVALLI (INCLINAZIONE) –TAPIS ROULANT

LIVELLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	INCLINAZIONE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9.5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9.5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9.5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Segmento = tempo allenamento / 16

Inclinazione massima 12% o 15% a seconda del modello di tapis roulant

SCHEMI DEI PROGRAMMI

SPRINT 8 – TAPIS ROULANT

	SEGMENTO	RISCALDA-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	DEFATICA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	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
Livello 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
	Inclinazione	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

SPRINT 8 – E50, U50, R50

	SEGMENTO	RISCALDA-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	DEFATICA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Livello 1	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Livello 2	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Livello 3	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Livello 4	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Livello 5	Resistenza	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Livello 6	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Livello 7	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Livello 8	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Livello 9	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Livello 10	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Livello 11	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Livello 12	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Livello 13	Resistenza	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Livello 14	Resistenza	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Livello 15	Resistenza	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Livello 16	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Livello 17	Resistenza	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Livello 18	Resistenza	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Livello 19	Resistenza	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Livello 20	Resistenza	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 – E30, U30, R30

	SEGMENTO	RISCALDA-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	DEFATICA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Livello 1	Resistenza	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Livello 2	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Livello 3	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Livello 4	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Livello 5	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Livello 6	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Livello 7	Resistenza	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Livello 8	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Livello 9	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Livello 10	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Livello 11	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Livello 12	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Livello 13	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Livello 14	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Livello 15	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Livello 16	Resistenza	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Livello 17	Resistenza	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Livello 18	Resistenza	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Livello 19	Resistenza	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Livello 20	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

SCHEMI DEI PROGRAMMI

SPRINT 8 – A50

	SEGMENTO	RISCALDA-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	DEFATICA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Livello 1	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 2	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 3	Resistenza	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 4	Resistenza	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 5	Resistenza	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 6	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 7	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 8	Resistenza	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 9	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 10	Resistenza	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 11	Resistenza	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 12	Resistenza	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 13	Resistenza	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 14	Resistenza	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 15	Resistenza	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 16	Resistenza	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 17	Resistenza	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 18	Resistenza	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 19	Resistenza	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 20	Resistenza	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 – A30

	SEGMENTO	RISCALDA-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	DEFATICA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Livello 1	Resistenza	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 2	Resistenza	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 3	Resistenza	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 4	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinazione	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Livello 5	Resistenza	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 6	Resistenza	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 7	Resistenza	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 8	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinazione	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Livello 9	Resistenza	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 10	Resistenza	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 11	Resistenza	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 12	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinazione	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Livello 13	Resistenza	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 14	Resistenza	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 15	Resistenza	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 16	Resistenza	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 17	Resistenza	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 18	Resistenza	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 19	Resistenza	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Inclinazione	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Livello 20	Resistenza	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Inclinazione	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

TARGET HEART RATE

Il primo passo per conoscere l'intensità giusta per l'allenamento è determinare la frequenza cardiaca massima (FC max = 211 – (0,64 × Età). Questo metodo basato sull'età consente una predizione statistica della FCM ed è un buon metodo per la maggior parte delle persone, in particolare quelle che hanno poca familiarità con questo tipo di esercizi. Il modo più preciso e accurato di determinare la FCM personale è di sottoporsi presso un cardiologo o un fisiologo al test del massimo sforzo. Se si è oltre i 40 anni d'età, in sovrappeso, si è sedentari da anni o si ha un'anamnesi familiare di patologie cardiache, si raccomandano test clinici.

Questa tabella fornisce esempi della gamma di frequenza cardiaca per una persona di 30 anni che si allena in 5 diverse zone di frequenza cardiaca. Per esempio, la FC max di un 30enne è 211 – (0,64 x 30) = 192 bpm e il 90% della FC max è 192 × 0,9 = 173 BPM.

Frequenza cardiaca target	Durata esercizio	Esempio zona THR (età 30)	Zona THR	Raccomandata per
MOLTO DIFFICILE 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Persone in forma e allenamento atletico
DIFFICILE 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Esercizi più brevi
MODERATO 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Esercizi moderatamente lunghi
LEGGERO 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Esercizi lunghi ed esercizi brevi ripetuti frequentemente
MOLTO LEGGERO 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gestione del peso e recupero attivo

UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

La funzione di frequenza cardiaca di questo prodotto non è un dispositivo medico. Le maniglie della frequenza cardiaca possono fornire una stima relativa della frequenza cardiaca, ma non vanno considerate come misurazioni accurate. Alcuni utenti, ad esempio persone sottoposte a programmi di riabilitazione cardiaca, possono beneficiare dell'utilizzo di un sistema di monitoraggio cardiaco alternativo quale una fascia da torace o da polso. Svariati fattori, tra cui i movimenti dell'utente, possono influenzare l'accuratezza della misurazione della frequenza cardiaca. La misurazione della frequenza cardiaca serve solo da ausilio all'esercizio nel determinare tendenze generali nella frequenza cardiaca. Si consiglia di consultare un medico.

Collocare il palmo delle mani direttamente sulle maniglie del battito cardiaco. È necessario che entrambi le mani afferrino le barre affinché sia rilevata la frequenza cardiaca. Sono necessari 5 battiti cardiaci consecutivi (15-20 secondi) affinché sia rilevata la frequenza cardiaca. Quando si afferrano le maniglie del battito cardiaco, non stringere. Stingere le maniglie può fare aumentare la pressione sanguigna. Mantenere una presa blanda e avvolgente. Tenendo le mani a lungo sulla barra del battito cardiaco è possibile riscontrare letture irregolari. Assicurarsi di pulire i sensori del battito cardiaco per poter mantenere un contatto adeguato.

ATTENZIONE!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.

Console	Protocolli frequenza cardiaca supportati
XR	Bluetooth

TARGET HEART RATE

CONSOLE XR

TAPIS ROULANT

Frequenza cardiaca target – Velocità

- L'inclinazione e la velocità possono essere regolate in qualsiasi momento dall'utente, anche durante il riscaldamento e il defaticamento.
- La gamma di velocità per l'allenamento va da 0,5 MPH a 12,5 MPH / da 0,8 KPH a 20 KPH.
- Durante i 4 minuti di defaticamento, la velocità sarà ridotta della metà della velocità attuale per i primi 2 minuti e poi ridotta a 0,5 mph / 0,8 kph i restanti 2 minuti.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca o si perde il segnale, la velocità rimarrà allo stesso livello per 60 secondi e poi inizierà a diminuire di 0,6 MPH / 1,0 KPH ogni 10 secondi fino a raggiungere la velocità minima mentre la pendenza rimarrà invariata.

ASCENT / ELLIPTICAL / BIKE / CLIMBMILL

Frequenza cardiaca target – Resistenza

- La resistenza e l'inclinazione (solo A30 e A50) possono essere regolate in qualsiasi momento dall'utente, anche durante il riscaldamento e il defaticamento.
- La gamma di resistenza per l'allenamento è di 1 – 20 (A30, E30, U30 e R30), 1 – 25 (C50) o 1 – 30 (A50, E50, U50 e R50).
- Durante i 4 minuti di defaticamento, la resistenza sarà ridotta della metà della resistenza attuale per i primi 2 minuti e poi ridotta a 1 per i restanti 2 minuti.
- Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca o si perde il segnale, la resistenza rimarrà allo stesso livello per 60 secondi e poi inizierà a diminuire di 1 livello di resistenza ogni 10 secondi fino a raggiungere la resistenza minima. L'inclinazione (solo A30 e A50) rimarrà invariata.

FREQUENZA CARDIACA TARGET – XR

TAPIS ROULANT

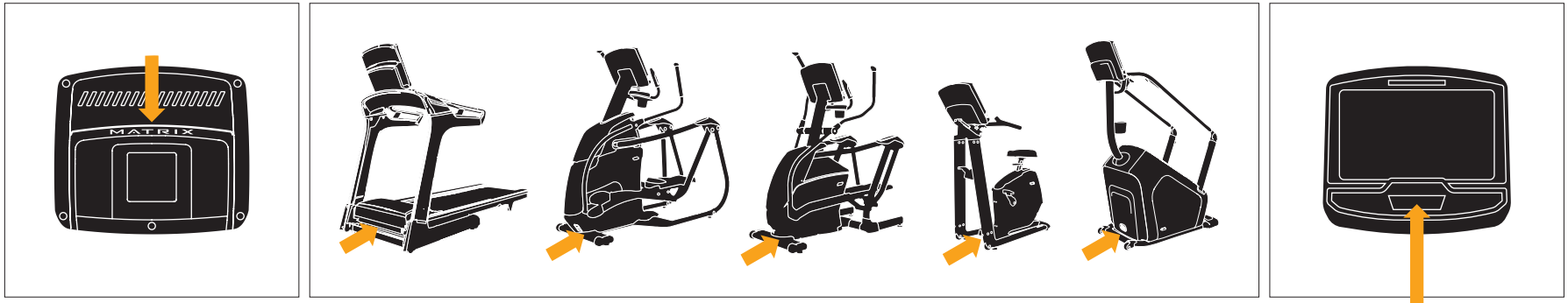
Battiti al minuto da impostazione frequenza cardiaca target	Intervento
12+ BPM sotto	Incrementi velocità ogni 3 secondi 0,1 mph/kph
7-11 BPM sotto	Incrementi velocità ogni 5 secondi 0,1 mph/kph
4-6 BPM sotto	Incrementi velocità ogni 8 secondi 0,1 mph/kph
da 3 BPM sotto a 3 BPM sopra	Nessun cambiamento
4-6 BPM sopra	Decrementi velocità ogni 8 secondi -0,1 mph/kph
7-11 sopra	Decrementi velocità ogni 5 secondi -0,1 mph/kph
12-15 BPM sopra	Decrementi velocità ogni 3 secondi -0,1 mph/kph
16-24 BPM sopra	Decrementi velocità ogni 2 secondi -0,1 mph/kph
25+ BPM sopra	Fine programma

ASCENT / ELLIPTICAL / BIKE / CLIMBMILL

Battiti al minuto da impostazione frequenza cardiaca target	Intervento
20+ BPM sotto	Incrementi resistenza 1 livello ogni 10 secondi
6-19 BPM sotto	Incrementi resistenza 1 livello ogni 35 secondi
da 5 BPM sotto a 5 BPM sopra	Nessun cambiamento
6-10 BPM sopra	Decrementi resistenza 1 livello ogni 35 secondi
11-19 sopra	Decrementi resistenza 1 livello ogni 10 secondi
20-24 BPM sopra	Decrementi resistenza metà livello corrente ogni 10 secondi
25+ BPM sopra	Fine programma

GUIA DE OPERAÇÃO

LOCALIZAÇÕES DOS NÚMEROS DE SÉRIE



Antes de prosseguir, encontre os números de série localizados em adesivos de código de barras, e insira-os nos espaços abaixo.

⚠ ADVERTÊNCIA **RISCO DE FERIMENTOS PESSOAIS:**

- MANTENHA AS CRIANÇAS MENORES DE 14 ANOS LONGE DA MÁQUINA.
- SISTEMAS DE MONITORAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PODEM SER IMPRECISOS. EXERCÍCIOS EM EXCESSO PODEM RESULTAR EM FERIMENTOS GRAVES OU MORTE. SE VOCÊ SENTIR QUE PODE DESMAIAR, PARE DE SE EXERCITAR IMEDIATAMENTE.
- LEIA O MANUAL DO USUÁRIO ANTES DO USO.
- USE ESTE EQUIPAMENTO APENAS PARA O USO AO QUAL SE DESTINA.
- CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO.
- ESTE EQUIPAMENTO DESTINA-SE APENAS AO USO DO CLIENTE.

ESTEIRAS APENAS:

- PARA EVITAR FERIMENTOS, FIXE O CLIPE DE SEGURANÇA ÀS ROUPAS ANTES DO USO.
- PARA EVITAR FERIMENTOS, TOME MUITO CUIDADO AO CAMINHAR OU DESCER DE UMA ESTEIRA MÓVEL. PERMANEÇA NOS TRILHOS LATERAIS AO LIGAR A ESTEIRA.
- REMOVA A CHAVE DE SEGURANÇA QUANDO NÃO ESTIVER EM USO E GUARDE-A FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS.

NÚMERO DE SÉRIE DO CONSOLE

NÚMERO DE SÉRIE DA ESTRUTURA

MODELO

☐ TF30	☐ TF50	ESTEIRA DOBRÁVEL MATRIX
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	ESTEIRA NÃO DOBRÁVEL MATRIX
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
☐ U30	☐ U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Use a informação acima ao ligar para assistência.

DESCRIÇÃO DO CONSOLE XR

Nota: Existe uma fina folha protetora de plástico transparente no invólucro do console que deve ser removida antes de ser utilizada.

A) **TELA DE EXIBIÇÃO LCD:** Exibe feedback de treino, perfil de programa e muito mais.

B) **INICIAR/PAUSA ▶II:** Pressione para iniciar, pausar ou retomar o seu treino.

C) **PARAR ■:** Pressione para parar o seu treino. Pressione e segure por 3 segundos para redefinir o console.

D) **ENTER ✓:** Confirme cada configuração do programa.

E) **SETAS ↓↑:** usadas para ajustar as configurações do programa.

F) **TECLADO NUMÉRICO:** Usado para inserir dados do programa durante a configuração do programa e ajustar o nível de velocidade/resistência durante o treino. Pressione ✓ para confirmar a configuração.

G) **VOLTAR ↰:** Ir para a configuração do programa anterior.

H) **ALTERNÂNCIA DE EXIBIÇÃO:** Pressione para alterar informação na tela durante o treino. Pressione e segure para procurar.

I) **BLUETOOTH:** Pressione para se conectar às cintas de FC via Bluetooth e aos aplicativos populares de treinamento e orientação.

J) **LUZ DE ECONOMIA DE ENERGIA:** Indica se a máquina está no modo de economia de energia. Pressione qualquer botão para ativar a máquina.

K) **SUPORTE DE LEITURA:** Segura o material de leitura ou o dispositivo eletrônico.

DESCRIÇÃO DA TELA XR

- **TEMPO**: É sempre mostrado na porção central maior da tela. Mostrado como minutos:segundos. Veja o tempo restante ou o tempo decorrido no seu treino.
- **INCLINE** (inclinação): Mostrada como percentual. Indica a inclinação da superfície de caminhada ou corrida (somente esteiras e Ascents).
- **DISTANCE** (distância): Mostrado como milhas ou quilômetros com base na sua configuração padrão. Indica a distância percorrida ou a distância restante durante o treino.
- **VELOCIDADE**: Mostrado como mph ou km/h com base na sua configuração padrão. Indica o quão rápido a lona da esteira, os apoios para os pés do elíptico e Ascent Trainer ou os pedais da bicicleta estão se movendo.
- **CALORIES** (calorias): Total de calorias queimadas ou calorias restantes para serem queimadas durante o seu treino.
- **FREQUÊNCIA CARDÍACA**: Mostrada em bpm (batimentos por minuto). Usada para monitorar sua frequência cardíaca (ao usar uma faixa de frequência cardíaca sem fio ou quando o contato é feito com os dois eletrodos de pulso).
- **RESISTÊNCIA (RES)**: Mostra o nível atual de resistência (somente bicicletas, elípticos e Ascents).
- **RPM**: Rotações por minuto (somente bicicletas, elípticos e Ascents).
- **POTÊNCIA**: Exibe a saída de potência atual do usuário (somente bicicletas, elípticos e Ascents).
- **RITMO**: Indica quantos minutos leva para completar uma milha com base na sua velocidade atual (somente esteiras).
- **PERFIL DO PROGRAMA**: A matriz de pontos mostrará o perfil do programa à medida que você progredir através do seu treino. O perfil representa inclinação, resistência ou velocidade (dependendo do tipo de modelo e do tipo de treino).

ANTES DE INICIAR

CONFIGURAÇÃO INICIAL

Quando ligar o console pela primeira vez, você será avisado para realizar a configuração inicial.

Conecte o cabo de alimentação e ligue o equipamento (Nota: Alguns equipamentos não possuem interruptor de energia). SOMENTE ESTEIRAS: Insira a chave de segurança no orifício da chave de segurança.

1) Selecione o seu idioma e toque em ✓ para confirmar.
2) Selecione o número do modelo da estrutura e toque em ✓ para confirmar.
3) Selecione métrico/padrão e toque em ✓ para confirmar.

FITNESS SYSTEM VIA BLUETOOTH

O console XR está pronto para tablets, permitindo que você use a tecnologia Bluetooth para conectar sem fio aplicativos populares de treinamento ou orientação em seu tablet ou smartphone à sua máquina. Alguns aplicativos permitirão que você controle a velocidade/inclinação/resistência da sua máquina através do seu tablet. O aplicativo também permitirá que você monitore seu treino, acompanhe seu progresso e visualize seu histórico de sessões de treino.

MONITORAMENTO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA VIA BLUETOOTH

O console XR permite que você conecte sem fio dispositivos de monitoramento de frequência cardíaca via Bluetooth compatíveis. Você precisará garantir que o seu dispositivo de monitoramento de frequência cardíaca sem fio seja compatível com Bluetooth 4.0 e também esteja "aberto" para compartilhar dados. Dispositivos não "abertos" ou "fechados" normalmente compartilham dados apenas com seus aplicativos proprietários. O console XR precisa de um dispositivo "aberto" para receber dados do dispositivo. Talvez seja necessário consultar o manual do proprietário ou o fabricante do seu dispositivo para confirmar se é um dispositivo aberto.

Se você estiver usando um tablet ou smartphone e executando um aplicativo popular de treinamento ou orientação, o dispositivo de monitoramento de frequência cardíaca via Bluetooth compatível precisará ser emparelhado ao aplicativo. Em seguida, o console da máquina receberá as informações de frequência cardíaca do seu dispositivo. Se você deseja usar o dispositivo de monitoramento da frequência cardíaca via Bluetooth sem um tablet ou smartphone e aplicativo, pressione e segure o **BOTÃO BLUETOOTH** ᛒ no console por 5 segundos para mudar para o modo **SOMENTE MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA**. Isso permitirá que o console se comunique com o dispositivo de monitoramento de frequência cardíaca via Bluetooth. As informações de frequência cardíaca serão exibidas na tela do console. Quando em **SOMENTE MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA**, o console não conseguirá se comunicar com um tablet ou smartphone. Para mudar de volta para o modo **TABLET HABILITADO**, pressione e segure o **BOTÃO BLUETOOTH** ᛒ no console por 5 segundos ou restabeleça a energia.

COMO COMEÇAR

1) Certifique-se de que não haja objetos próximos que impeçam o movimento do equipamento.
2) Conecte o cabo de alimentação e ligue o equipamento (Nota: Alguns equipamentos não possuem interruptor de energia).

SOMENTE ESTEIRAS:

3) Fique sobre os trilhos laterais da esteira.
4) Prenda o clipe da chave de segurança em uma parte de sua roupa certificando-se de que esteja firme e não se soltará durante a operação.
5) Insira a chave de segurança no orifício da chave de segurança.

A) PARTIDA RÁPIDA

Simplesmente pressione ▶II para iniciar um treino manual. Tempo, distância e calorias serão todos contados a partir de zero. OU...

B) SELECIONAR UM PROGRAMA

1) Selecione um PROGRAMA usando ↓↑ e pressione ✓.
2) Defina as informações do programa de exercícios usando ↓↑ e pressione ✓ após cada seleção. Pressione ↰ para voltar uma etapa na configuração.
3) Pressione ▶II para começar o treino.

TÉRMINO DO SEU TREINO

Quando o treino estiver concluído, a tela piscará mostrando "WORKOUT COMPLETE" (treino concluído) e emitirá um sinal sonoro. Suas informações de treino permanecerão exibidas no console por 30 segundos e, em seguida, serão redefinidas.

PARA REDEFINIR O CONSOLE

Segure ■ por 3 segundos.

ECONOMIA DE ENERGIA (MODO DE ESPERA)

Esta máquina tem um recurso especial chamado Modo de economia de energia. Este modo é ativado automaticamente. Quando o modo de economia de energia estiver ativado, a tela entrará automaticamente no modo de espera (modo de economia de energia) após 15 minutos de inatividade. Esse recurso economiza energia desativando a maior parte da energia da máquina até que um botão seja pressionado.

RESET DA MENSAGEM DE LUBRIFICAÇÃO:

É necessário lubrificar a plataforma de corrida da sua esteira ou as correntes de degraus do ClimbMill em intervalos regulares para manter o desempenho ideal. O seu console informará quando sua máquina precisar de lubrificação. Acesse a seção Suporte de matrixfitness.com ver os vídeos de serviço de "como fazer". Entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente com perguntas sobre a aplicação de lubrificante.

CONSOLE XR:

Primeiro, pressione e segure **VELOCIDADE** ↑, em seguida, ■ e segure AMBOS os botões por 5-7 segundos.

PROGRAMAS DISPONÍVEIS

MODELO	ESTEIRA	ASCENT	ELLIPTICAL	BICICLETA	CLIMBMILL
PROGRAMAS DE TREINAMENTO					
Manual	●	●	●	●	●
Queima de gordura (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Subida de colina	●				
Intervalado (resistência)		●	●	●	●
Intervalado (inclinação)	●				
Potência constante (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
PROGRAMAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO					
Velocidade	●				
Resistência		●	●	●	●
PROGRAMA SPRINT 8					
	●	●	●	●	
PROGRAMA DE PONTOS GEOGRÁFICOS					
					●

DESCRIÇÕES DOS PROGRAMAS

PROGRAMAS DE TREINAMENTO	
Manual	Um treino que permite ajustar manualmente a máquina a qualquer momento.
Queima de gordura	Promove a perda de peso aumentando e diminuindo a inclinação ou o nível, enquanto mantém você em sua zona de queima de gordura.
Subida de colina	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente a inclinação ou resistência para simular subidas ou descidas de colina.
Intervalado (resistência)	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente a resistência em intervalos regulares.
Intervalado (inclinação)	Um treino baseado em nível que ajusta automaticamente o valor da inclinação em intervalos regulares.
Potência constante	Ajusta automaticamente a resistência para manter o valor definido de potência.
PROGRAMAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO (FAIXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA É RECOMENDADA)	
Velocidade	Ajusta automaticamente a velocidade para manter a sua frequência cardíaca alvo.
Resistência	Ajusta automaticamente a resistência para manter a sua frequência cardíaca alvo.
PROGRAMA SPRINT 8	
O programa SPRINT 8 é um programa de treinamento intervalado de alta intensidade anaeróbico concebido para criar músculos, melhorar a velocidade e aumentar naturalmente a liberação de hormônios de crescimento humano (HGH) no seu corpo.	
PROGRAMA DE PONTOS GEOGRÁFICOS	
O programa de pontos geográficos permite aos usuários escalar alguns dos mais famosos edifícios e monumentos do mundo.	

SUBIDA DE COLINA - ESTEIRAS

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

Segmento = tempo de treino / 16

Inclinação máx. de 12% ou 15% dependendo do modelo de esteira

TABELAS DOS PROGRAMAS

QUEIMA DE GORDURA - A30, E30, R30, U30

NÍVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENTO	RESISTÊNCIA																			
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 = tempo de treino / 16

QUEIMA DE GORDURA - C50

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

Segmento = tempo de treino / 16

TABELAS DOS PROGRAMAS

INTERVALADO (RESISTÊNCIA) - A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % inclinação / R = resistência

Inclinação somente para A50

Segmento = tempo de treino / 16

INTERVALADO (RESISTÊNCIA) - A30, E30, R30, U30

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

I = % inclinação / R = resistência

Inclinação somente para A30

Segmento = tempo de treino / 16

INTERVALADO (INCLINAÇÃO) - ESTEIRAS

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

Segmento = tempo de treino / 16

Inclinação máx. de 12% ou 15% dependendo do modelo de esteira

TABELAS DOS PROGRAMAS

SPRINT 8 - ESTEIRAS

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	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
Nível 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
	Inclinação	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nível 2	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Nível 3	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Nível 4	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Nível 5	Resistência	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Nível 6	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Nível 7	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Nível 8	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Nível 9	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Nível 10	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Nível 11	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Nível 12	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Nível 13	Resistência	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Nível 14	Resistência	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Nível 15	Resistência	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Nível 16	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Nível 17	Resistência	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Nível 18	Resistência	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Nível 19	Resistência	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Nível 20	Resistência	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Nível 2	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Nível 3	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Nível 4	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Nível 5	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Nível 6	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Nível 7	Resistência	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Nível 8	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Nível 9	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Nível 10	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Nível 11	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Nível 12	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Nível 13	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Nível 14	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Nível 15	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Nível 16	Resistência	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Nível 17	Resistência	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Nível 18	Resistência	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Nível 19	Resistência	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Nível 20	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

TABELAS DOS PROGRAMAS

SPRINT 8 - A50

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 2	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 3	Resistência	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 4	Resistência	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 5	Resistência	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 6	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 7	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 8	Resistência	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 9	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 10	Resistência	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 11	Resistência	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 12	Resistência	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 13	Resistência	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 14	Resistência	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 15	Resistência	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 16	Resistência	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 17	Resistência	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 18	Resistência	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 19	Resistência	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 20	Resistência	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENTO	AQUECI-MENTO	1		2		3		4		5		6		7		8	RESFRIA-MENTO
	TEMPO	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Nível 1	Resistência	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 2	Resistência	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 3	Resistência	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 4	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinação	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Nível 5	Resistência	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 6	Resistência	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 7	Resistência	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 8	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinação	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Nível 9	Resistência	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 10	Resistência	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 11	Resistência	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 12	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinação	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Nível 13	Resistência	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 14	Resistência	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 15	Resistência	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 16	Resistência	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 17	Resistência	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 18	Resistência	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 19	Resistência	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Inclinação	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Nível 20	Resistência	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Inclinação	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO

O primeiro passo para conhecer a intensidade certa para o seu treino é descobrir a sua frequência cardíaca máxima (frequência cardíaca máx. = 211 - (0,64 × idade). O método baseado na idade fornece uma previsão estatística média da sua frequência cardíaca máxima e é um bom método para a maioria das pessoas, especialmente para aqueles novatos em treinamento para frequência cardíaca. A maneira mais precisa e exata de determinar sua frequência cardíaca máxima individual é tê-la testada clinicamente por um cardiologista ou fisiologista de exercícios com a aplicação de um teste de esforço máximo. Se você tem mais de 40 anos, está com excesso de peso, tem sido sedentário por vários anos ou tem um histórico de doença cardíaca em sua família, o teste clínico é recomendado.

Este gráfico dá exemplos de faixa de frequência cardíaca para exercícios para uma pessoa com 30 anos de idade em 5 zonas de frequência cardíaca diferentes. Por exemplo, a frequência cardíaca máxima de uma pessoa de 30 anos é 211 - (0,64 x 30) = 192 bpm e 90% da frequência cardíaca máxima é 192 × 0,9 = 173 bpm.

Zona de frequência cardíaca alvo	Duração da sessão de treino	Exemplo de zona de FC alvo (idade 30)	Sua zona de FC alvo	Recomendada para
MUITO INTENSA 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 bpm		Condicionar pessoas fisicamente e para treinamento atlético
INTENSA 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 bpm		Sessões de treino mais curtas
MODERADA 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 bpm		Sessões de treino moderadamente longas
LEVE 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 bpm		Exercícios mais longos e exercícios mais curtos frequentemente repetidos
MUITO LEVE 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 bpm		Controle do peso e recuperação ativa

UTILIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

A função de frequência cardíaca neste produto não é a de um aparelho médico. Embora eletrodos de frequência cardíaca possam proporcionar uma estimativa relativa de sua frequência cardíaca real, eles não são confiáveis quando leituras precisas são necessárias. Algumas pessoas, incluindo aquelas em um programa de reabilitação cardíaca, podem se beneficiar do uso de um sistema de monitoramento alternativo da frequência cardíaca como uma faixa de tórax ou pulso. Vários fatores, incluindo movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da sua frequência cardíaca. A leitura da frequência cardíaca é destinada somente como uma ajuda ao exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral. Consulte o seu médico.

Coloque as palmas de suas mãos diretamente nos guidões com eletrodos de pulso. Ambas as mãos devem agarrar as barras para registrar a sua frequência cardíaca. São contados 5 batimentos cardíacos consecutivos (15-20 segundos) para sua frequência cardíaca ser registrada. Ao agarrar os guidões com eletrodos de pulso, não aperte com força. Apertar os eletrodos com força pode elevar a pressão arterial. Mantenha as mãos frouxas em forma de curva. Você pode experimentar uma leitura incorreta se segurar persistentemente os guidões com eletrodos de pulso. Certifique-se de limpar os sensores de pulso para assegurar que o contato adequado possa ser mantido.

AVISO!

Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte. Se você tiver sensação de desmaio, pare imediatamente de se exercitar.

Console	Protocolos de frequência cardíaca suportados
XR	Bluetooth

FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO

CONSOLE XR

ESTEIRAS

Frequência cardíaca alvo - Velocidade

- A inclinação e velocidade podem ser ajustadas a qualquer momento pelo usuário, inclusive durante o aquecimento e resfriamento.
- A faixa de velocidade para o treino é de 0,5 mph – 12,5 mph/0,8 km/h – 20 km/h.
- Durante o resfriamento de 4 minutos, a velocidade será reduzida pela metade da velocidade atual nos primeiros 2 minutos e, em seguida, reduzida para 0,5 mph/0,8 km/h nos 2 minutos restantes.
- Se nenhuma frequência cardíaca for detectada ou o sinal for perdido, a velocidade permanecerá no mesmo nível por 60 segundos e então começará a diminuir 0,6 mph/ 1,0 km/h a cada 10 segundos até que a velocidade mínima seja atingida enquanto a inclinação permanecerá inalterada.

ASCENT/ELLIPTICAL/BICICLETA/CLIMBMILL

Frequência cardíaca alvo - Resistência

- A resistência e inclinação (somente A30 e A50) podem ser ajustadas a qualquer momento pelo usuário, inclusive durante o aquecimento e resfriamento.
- A faixa de resistência para o treino é 1 – 20 (A30, E30, U30 e R30), 1 – 25 (C50) ou 1 – 30 (A50, E50, U50 e R50)
- Durante o resfriamento de 4 minutos, a resistência será reduzida pela metade da resistência atual nos primeiros 2 minutos e, em seguida, reduzida para 1 nos 2 minutos restantes.
- Se nenhuma frequência cardíaca for detectada ou o sinal for perdido, a resistência permanecerá no mesmo nível por 60 segundos e então começará a diminuir 1 nível de resistência a cada 10 segundos até que a resistência mínima seja atingida. A inclinação (somente A30 e A50) permanecerá inalterada.

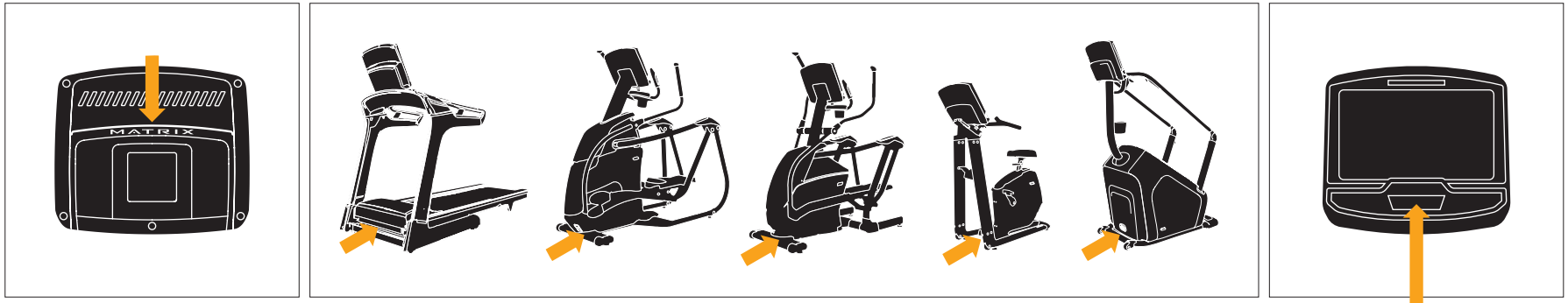
FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO - XR

ESTEIRAS	
Batimentos por minuto a partir da frequência cardíaca alvo definida	**Ação**
Abaixo de 12+ bpm	A velocidade aumenta 0,1 mph/km/h a cada 3 segundos
Abaixo de 7-11 bpm	A velocidade aumenta 0,1 mph/km/h a cada 5 segundos
Abaixo de 4-6 bpm	A velocidade aumenta 0,1 mph/km/h a cada 8 segundos
Abaixo de 3 bpm para acima de 3 bpm	Nenhuma alteração
Acima de 4-6 bpm	A velocidade diminui 0,1 mph/km/h a cada 8 segundos
Acima de 7-11 bpm	A velocidade diminui 0,1 mph/km/h a cada 5 segundos
Acima de 12-15 bpm	A velocidade diminui 0,1 mph/km/h a cada 3 segundos
Acima de 16-24 bpm	A velocidade diminui 0,1 mph/km/h a cada 2 segundos
Acima de 25+ bpm	Programa termina

ASCENT/ELLIPTICAL/BICICLETA/CLIMBMILL	
Batimentos por minuto a partir da frequência cardíaca alvo definida	**Ação**
Abaixo de 20+ bpm	A resistência aumenta 1 nível a cada 10 segundos
Abaixo de 6-19 bpm	A resistência aumenta 1 nível a cada 35 segundos
Abaixo de 5 bpm para acima de 5 bpm	Nenhuma alteração
Acima de 6-10 bpm	A resistência diminui 1 nível a cada 35 segundos
Acima de 11-19 bpm	A resistência diminui 1 nível a cada 10 segundos
Acima de 20-24 bpm	A resistência diminui metade do nível atual a cada 10 segundos
Acima de 25+ bpm	Programa termina

ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΘΕΣΕΙΣ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



Πριν προχωρήσετε, βρείτε τους σειριακούς αριθμούς που βρίσκονται στα αυτοκόλλητα γραμμοκώδικα και εισάγετέ τους στους χώρους που παρέχονται παρακάτω.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:**

- ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 14 ΕΤΩΝ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ.
- ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΚΡΙΒΗ. Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ Η ΘΑΝΑΤΟ. ΕΑΝ ΕΧΕΤΕ ΤΑΣΗ ΛΙΠΟΘΥΜΙΑΣ, ΔΙΑΚΟΨΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΜΕΣΩΣ.
- ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ.
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.
- ΑΥΤΟΣ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.

ΜΟΝΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ:

- ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΙΘΑΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ, ΠΡΟΣΑΡΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΛΙΠ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΡΟΥΧΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.
- ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΙΘΑΝΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ, ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΙ ΟΤΑΝ ΑΝΕΒΑΙΝΕΤΕ Η ΚΑΤΕΒΑΙΝΕΤΕ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΚΙΝΟΥΜΕΝΟ ΙΜΑΝΤΑ. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ ΠΛΑΪΝΕΣ ΡΑΓΕΣ.
- ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΟΤΑΝ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ.

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΥ

ΜΟΝΤΕΛΟ

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

* Χρησιμοποιείστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε τεχνικό.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ XR

Σημείωση: Υπάρχει ένα λεπτό προστατευτικό φύλλο από διαφανές πλαστικό επάνω στην κονσόλα το οποίο θα πρέπει να αφαιρεθεί πριν τη χρήση.

A) **ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΟΘΟΝΗΣ LCD**: Προβάλει την ανατροφοδότηση προπόνησης, το προφίλ του προγράμματος και άλλα.

B) **ΕΝΑΡΞΗ/ΠΑΥΣΗ ▶II**: Πιέστε για έναρξη, παύση ή επανέναρξη της προπόνησής σας.

C) **ΔΙΑΚΟΠΗ ■**: Πιέστε για να σταματήσετε την προπόνησή σας. Πιέστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα για να γίνει επαναφορά της κονσόλας.

D) **ENTER ✓**: Επιβεβαιώνει κάθε ρύθμιση προγράμματος.

E) **ΒΕΛΗ ↓↑**: χρησιμοποιούνται για την προσαρμογή των ρυθμίσεων του προγράμματος.

F) **ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΟ ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΙΟ**: Χρησιμοποιείται για την εισαγωγή των δεδομένων του προγράμματος κατά τη ρύθμιση του προγράμματος και για την προσαρμογή της ταχύτητας/επιπέδου αντίστασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πιέστε ✓ για επιβεβαίωση της ρύθμισης.

G) **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ↰**: Επιστροφή στην προηγούμενη ρύθμιση του προγράμματος.

H) **ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ**: Πιέστε για να αλλάξετε την προβολή ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πιέστε και κρατήστε για σάρωση.

I) **BLUETOOTH**: Πιέστε για σύνδεση με τα Bluetooth λουράκια καρδιακού ρυθμού και τις δημοφιλείς εφαρμογές εκγύμνασης και καθοδήγησης.

J) **ΛΥΧΝΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ**: Υποδεικνύει εάν το μηχάνημα βρίσκεται σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Πιέστε οποιοδήποτε κουμπί για να «ξυπνήσετε» το μηχάνημα.

K) **ΡΑΦΙ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ**: Στηρίζει υλικό ανάγνωσης ή ηλεκτρική συσκευή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΘΟΝΗΣ XR

- **ΧΡΟΝΟΣ**: Προβάλλεται πάντα στο μεγαλύτερο κεντρικό τμήμα της οθόνης. Εμφανίζεται υπό τη μορφή λεπτά : δευτερόλεπτα. Προβάλλει το χρόνο που απομένει ή που παρήλθε στην προπόνησή σας.
- **ΚΛΙΣΗ**: Εμφανίζεται ως ποσοστό. Υποδεικνύει την κλίση της επιφάνειας βαδίσματος ή τρεξίματος (Διάδρομοι και Ascents μόνο).
- **ΑΠΟΣΤΑΣΗ**: Εμφανίζεται υπό τη μορφή Μιλίων ή Χιλιομέτρων βάσει της προκαθορισμένης ρύθμισής σας. Υποδεικνύει την απόσταση που διανύθηκε ή την απόσταση που απομένει κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.
- **ΤΑΧΥΤΗΤΑ**: Εμφανίζεται υπό τη μορφή MPH ή KPH βάσει της προκαθορισμένης ρύθμισής σας. Υποδεικνύει πόσο γρήγορα κινείται ο ιμάντας του διαδρόμου, τα πέλματα ή τα πεντάλ ποδηλάτου του ελλειπτικού και του Ascent Trainer.
- **ΘΕΡΜΙΔΕΣ**: Σύνολο θερμίδων που έχουν καεί ή απομένουν να καούν κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας.
- **ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ**: Εμφανίζεται υπό τη μορφή BPM (παλμοί ανά λεπτό). Χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού (όταν φοράτε ασύρματα λουράκια καρδιακού ρυθμού ή όταν υπάρχει επαφή και με τις δύο λαβές παλμού).
- **ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ (RES)**: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο αντίστασης (Ποδήλατα, Ελλειπτικά, Ascent μόνο).
- **RPM**: Περιστροφές Ανά Λεπτό (Ποδήλατα, Ελλειπτικά, Ascent μόνο).
- **WATTS**: Προβάλει την τρέχουσα έξοδο ισχύος του χρήστη (Ποδήλατα, Ελλειπτικά, Ascent μόνο).
- **ΡΥΘΜΟΣ**: Υποδεικνύει πόσα λεπτά χρειάζονται για να ολοκληρωθεί ένα μίλι βάσει της τρέχουσας ταχύτητά σας (Διάδρομοι μόνο).
- **ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**: Ο ψηφιοπίνακας (dot matrix) θα εμφανίζει το προφίλ του προγράμματος καθώς σημειώνετε πρόοδο μέσω της προπόνησής σας. Το προφίλ αντιπροσωπεύει την κλίση, την αντίσταση ή την ταχύτητα (ανάλογα με τον τύπο του μοντέλου και της προπόνησης).

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Όταν ενεργοποιείτε την κονσόλα για πρώτη φορά θα κληθείτε να πραγματοποιήσετε την αρχική ρύθμιση.

Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος και ενεργοποιήστε τον εξοπλισμό (Σημείωση: Κάποιοι εξοπλισμοί δεν διαθέτουν διακόπτη ρεύματος). ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ: Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαρότρυπα ασφαλείας.

1) Επιλέξτε τη γλώσσα σας και αγγίξτε το ✓ για επιβεβαίωση.
2) Επιλέξτε τον αριθμό μοντέλου του σκελετού σας και αγγίξτε το ✓ για επιβεβαίωση.
3) Επιλέξτε μετρικό/πρότυπο σύστημα και αγγίξτε το ✓ για επιβεβαίωση.

BLUETOOTH FITNESS SYSTEM

Η κονσόλα XR είναι έτοιμη για χρήση με tablet, επιτρέποντάς σας να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth για να συνδέσετε ασύρματα τις εφαρμογές σας εκγύμνασης και καθοδήγησης του tablet ή του smartphone με το μηχάνημά σας. Ορισμένες εφαρμογές θα σας επιτρέπουν να ελέγχετε την ταχύτητα/κλίση/αντίσταση του μηχανήματός σας μέσω του tablet. Η εφαρμογή θα σας επιτρέπει επίσης να παρακολουθείτε την προπόνησή σας, την πρόοδο και να προβάλλετε το ιστορικό της προπόνησής σας.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΕΣΩ BLUETOOTH

Η κονσόλα XR σας επιτρέπει να συνδέετε ασύρματα τις συμβατές Bluetooth συσκευές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού. Θα πρέπει να εξασφαλίσετε ότι η ασύρματη συσκευή παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού είναι συμβατή με Bluetooth 4.0 και είναι επίσης «ανοικτή» για την κοινή χρήση δεδομένων. Οι μη-«ανοικτές» ή «κλειστές» συσκευές συνήθως μοιράζονται δεδομένα με τις ιδιόκτητες εφαρμογές τους. Η κονσόλα XR χρειάζεται μια «ανοικτή» συσκευή για τη λήψη δεδομένων από τη συσκευή. Ενδεχομένως να χρειαστεί να συμβουλευτείτε το εγχειρίδιο του ιδιοκτήτη της συσκευής ή τον κατασκευαστή για να επιβεβαιώσετε αν πρόκειται για μια ανοικτή συσκευή.

Εάν χρησιμοποιείτε tablet ή smartphone και εκτελείτε μια δημοφιλή εφαρμογή εκγύμνασης ή καθοδήγησης, θα πρέπει να γίνει σύζευξη της συμβατής με Bluetooth συσκευής παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού με την εφαρμογή. Εν συνεχεία η κονσόλα του μηχανήματος θα λάβει από τη συσκευή σας τις πληροφορίες καρδιακού ρυθμού. Εάν επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε την Bluetooth συσκευή παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού χωρίς tablet ή smartphone και εφαρμογή, πιέστε και κρατήστε το κουμπί **BLUETOOTH** ᛒ στην κονσόλα για 5 δευτερόλεπτα για να αλλάξετε στη λειτουργία **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΟΝΟ**. Έτσι θα δοθεί η δυνατότητα στην κονσόλα να επικοινωνήσει με την Bluetooth συσκευή παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού. Οι πληροφορίες καρδιακού ρυθμού θα προβληθούν στην οθόνη της κονσόλας σας. Όταν έχει οριστεί η λειτουργία **ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΜΟΝΟ**, η κονσόλα δε θα έχει τη δυνατότητα επικοινωνίας με το tablet ή το smartphone. Για να αλλάξετε πάλι στη λειτουργία **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ TABLET**, πιέστε και κρατήστε το ΚΟΥΜΠΙ **BLUETOOTH** ᛒ στην κονσόλα για 5 δευτερόλεπτα ή κάντε επανεκκίνηση.

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

1) Ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αντικείμενα σε κοντινή απόσταση τα οποία θα εμποδίσουν την κίνηση του εξοπλισμού.
2) Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος και ενεργοποιήστε τον εξοπλισμό (Σημείωση: Κάποιοι εξοπλισμοί δεν διαθέτουν διακόπτη ρεύματος).

ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ:

3) Σταθείτε πάνω στις πλευρικές ράγες όταν ενεργοποιείτε το διάδρομο.
4) Προσαρμόστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας σε ένα μέρος της ενδυμασίας σας εξασφαλίζοντας ότι είναι ασφαλές και δε θα αποσυνδεθεί κατά τη διάρκεια της λειτουργίας.
5) Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας στην κλειδαρότρυπα ασφαλείας.

Α) ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Πιέστε απλά το ▶II για να ξεκινήσει μια χειροκίνητη προπόνηση.
Ο χρόνος, η απόσταση και οι θερμίδες θα καταμετρηθούν από το μηδέν. Ή...

Β) ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1) Επιλέξτε ένα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ χρησιμοποιώντας το ↓↑ και πιέστε το ✓.
2) Ορίστε τις πληροφορίες προπόνησης χρησιμοποιώντας το ↓↑ και πιέστε το ✓ έπειτα από κάθε επιλογή. Πιέστε το ↰ για να επιστρέψετε ένα βήμα πίσω στη ρύθμιση.
3) Πιέστε ▶II για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ

Όταν η προπόνησή σας έχει ολοκληρωθεί, στην οθόνη θα αναβοσβήνει η ένδειξη «ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ» και θα ακουστεί ένας ήχος. Οι πληροφορίες της προπόνησής σας θα συνεχίζουν να προβάλλονται στην κονσόλα για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα γίνει επαναφορά.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Κρατήστε πατημένο ■ για 3 δευτερόλεπτα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ)

Το μηχάνημα αυτό διαθέτει ένα ειδικό χαρακτηριστικό που ονομάζεται λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας. Η λειτουργία αυτή ενεργοποιείται αυτόματα. Όταν ενεργοποιείται η λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας, η οθόνη θα τεθεί αυτομάτως σε λειτουργία αναμονής (λειτουργία Εξοικονόμησης Ενέργειας) έπειτα από 15 λεπτά αδράνειας. Το χαρακτηριστικό αυτό εξοικονομεί ενέργεια απενεργοποιώντας την περισσότερη ισχύ στο μηχάνημα μέχρι να πατηθεί κάποιο κουμπί.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ ΛΙΠΑΝΣΗΣ:

Είναι απαραίτητο να λιπαίνετε το διάδρομό σας θέτοντας σε λειτουργία τις αλυσίδες της βάσης ή του σκαλοπατιού του ClimbMill σε τακτά χρονικά διαστήματα για τη διατήρηση της βέλτιστης απόδοσης. Η κονσόλα σας θα σας ενημερώσει όταν το μηχάνημά σας απαιτεί λίπανση. Επισκεφτείτε την ενότητα Υποστήριξη στη σελίδα matrixfitness.com για να δείτε βίντεο με οδηγίες. Παρακαλώ επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών για τυχόν ερωτήσεις σχετικά με την εφαρμογή λιπαντικού.

ΚΟΝΣΟΛΑ XR:

Αρχικά, πιέστε και κρατήστε κουμπί ΤΑΧΥΤΗΤΑ ↑, στη συνέχεια το ■ και κρατήστε πατημένα ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ κουμπιά για 5-7 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΜΟΝΤΕΛΟ	TREADMILL	ASCENT	ELLIPTICAL	ΠΟΔΗΛΑΤΟ	CLIMBMILL
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ					
Χειροκίνητη	●	●	●	●	●
Καύση Λίπους (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Λόφοι	●				
Διαλειμματική (Αντίσταση)		●	●	●	●
Διαλειμματική (Κλίση)	●				
Συνεχή Watts (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ					
Ταχύτητα	●				
Αντίσταση		●	●	●	●
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SPRINT 8					
	●	●	●	●	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΝΗΜΕΙΑ					
					●

ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	
Χειροκίνητη	Μια προπόνηση που σας επιτρέπει να προσαρμόσετε χειροκίνητα το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή.
Καύση Λίπους	Προαγάγει την απώλεια βάρους μέσω της αύξησης και μείωσης της κλίσης ή του επιπέδου, ενώ παράλληλα σας διατηρεί στην ζώνη καύσης λίπους.
Λόφοι	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την κλίση ή την αντίσταση ώστε να προσομοιώνει το ανέβασμα ή το κατέβασμα σε λόφους.
Διαλειμματική (Αντίσταση)	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ανά τακτά διαστήματα.
Διαλειμματική (Κλίση)	Μια προπόνηση με βάση το επίπεδο που προσαρμόζει αυτόματα την τιμή της κλίσης ανά τακτά διαστήματα.
Συνεχή Watts	Προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση ώστε να διατηρείται η καθορισμένη τιμή των Watt.
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ (ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΤΟ ΛΟΥΡΑΚΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ)	
Ταχύτητα	Προσαρμόζει αυτόματα την ταχύτητα για να διατηρήσει τον καρδιακό σας ρυθμό-στόχο.
Αντίσταση	Προσαρμόζει αυτόματα την αντίσταση για να διατηρήσει τον καρδιακό σας ρυθμό-στόχο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SPRINT 8

Το πρόγραμμα SPRINT 8 είναι ένα αναερόβιο πρόγραμμα Διαλειμματικής Προπόνησης Υψηλής Έντασης σχεδιασμένο για την ανάπτυξη των μυών, τη βελτίωση της ταχύτητας και για την φυσική διέγερση της απελευθέρωσης της ανθρώπινης αυξητικής ορμόνης (HGH) στο σώμα σας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΝΗΜΕΙΑ

Το πρόγραμμα Μνημεία επιτρέπει στους χρήστες να ανέβουν σε μερικά από τα πιο διάσημα κτήρια και μνημεία του κόσμου.

ΛΟΦΟΙ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΚΛΙΣΗ																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
4	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

Μέγιστη κλίση 12% ή 15% ανάλογα με το μοντέλο του διαδρόμου

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ - A30, E30, R30, U30

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

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ - C50

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

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ) - A50, E50, R50, U50, C50

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

Κ = % Κλίση/Α = Αντίσταση

Κλίση μόνο για το Α50

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ) - A30, E30, R30, U30

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

Κ = % Κλίση/Α = Αντίσταση

Κλίση μόνο για το Α30

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (ΚΛΙΣΗ) - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

ΕΠΙΠΕΔΟ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ΤΜΗΜΑ	ΚΛΙΣΗ																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

Τμήμα = χρόνος προπόνησης/16

Μέγιστη κλίση 12% ή 15% ανάλογα με το μοντέλο του διαδρόμου

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

SPRINT 8 - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	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
Επίπεδο 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
	Κλίση	0,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0	6,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	3	17	3	17	3	17	3
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	16	3	16	3	17	3	17	3	18	3	18	3	18	3	18	3
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

SPRINT 8 - A50

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	1		2		3		4		5		6		7		8	ΧΑΛΑΡΩΣΗ
	ΧΡΟΝΟΣ	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Επίπεδο 1	Αντίσταση	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 2	Αντίσταση	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 3	Αντίσταση	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 4	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Κλίση	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Επίπεδο 5	Αντίσταση	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 6	Αντίσταση	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 7	Αντίσταση	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 8	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Κλίση	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Επίπεδο 9	Αντίσταση	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 10	Αντίσταση	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 11	Αντίσταση	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 12	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Επίπεδο 13	Αντίσταση	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 14	Αντίσταση	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 15	Αντίσταση	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 16	Αντίσταση	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 17	Αντίσταση	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 18	Αντίσταση	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 19	Αντίσταση	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Κλίση	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Επίπεδο 20	Αντίσταση	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Κλίση	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Το πρώτο βήμα για να γνωρίζετε τη σωστή ένταση για τις προπονήσεις σας είναι να ανακαλύψετε το μέγιστο καρδιακό ρυθμό σας (μέγ. Κ.Ρ. = 211 – (0,64 × Ηλικία). Η μέθοδος βάσει της ηλικίας παρέχει μια μέση στατιστική πρόβλεψη του μέγιστου Κ.Ρ. σας και αποτελεί μια καλή μέθοδο για την πλειοψηφία των ατόμων, ειδικότερα για εκείνους που είναι νέοι στην προπόνηση καρδιακού ρυθμού. Ο πιο ακριβής και ορθός τρόπος να καθορίσετε τον ατομικό σας μέγιστο Κ.Ρ. είναι ο κλινικός του έλεγχος από καρδιολόγο ή εργοφυσιολόγο μέσω της χρήσης μιας μέγιστης δοκιμασίας κόπωσης. Εάν είστε ηλικίας άνω των 40 ετών, υπέρβαρος, έχετε για αρκετά χρόνια καθιστική ζωή ή ιστορικός καρδιακής νόσου στην οικογένειά σας, συνιστάται η κλινική εξέταση.

Το διάγραμμα παρέχει παραδείγματα του εύρους του καρδιακού ρυθμού ενός ατόμου 30 ετών που ασκείται σε 5 διαφορετικές ζώνες καρδιακού ρυθμού. Παραδείγματος χάρη, ο μέγιστος Κ.Ρ. ενός ατόμου 30 ετών είναι 211 – (0,64 x 30) = 192 BPM και το 90% του μέγ. Κ.Ρ. είναι 192 × 0,9 = 173 BPM.

Ζώνη Καρδιακού Ρυθμού-Στόχου	Διάρκεια Προπόνησης	Παράδειγμα Ζώνης Κ.Ρ.-Σ (ηλικία 30 έτη)	Η Ζώνη Κ.Ρ.-Σ σας	Συνιστάται για
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΔΥΣΚΟΛΟ 90 – 100%	< 5 ΛΕΠΤΑ	173 – 192 BPM		Άτομα σε καλή φόρμα και για αθλητική προπόνηση
ΔΥΣΚΟΛΟ 80 – 90%	2 – 10 ΛΕΠΤΑ	154 – 173 BPM		Πιο σύντομες προπονήσεις
ΜΕΤΡΙΟ 70 – 80%	10 – 40 ΛΕΠΤΑ	134 – 154 BPM		Προπονήσεις μετρίως παρατεταμένης διάρκειας
ΕΛΑΦΡΥ 60 – 70%	40 – 80 ΛΕΠΤΑ	115 – 134 BPM		Μεγαλύτερης διάρκειας και συχνά επαναλαμβανόμενες συντομότερες ασκήσεις
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΕΛΑΦΡΥ 50 – 60%	20 – 40 ΛΕΠΤΑ	96 – 115 BPM		Διαχείριση βάρους και ενεργή ανάκαμψη

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Η λειτουργία καρδιακού ρυθμού σε αυτό το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Μολονότι οι λαβές καρδιακού ρυθμού μπορούν να παρέχουν σχετική εκτίμηση του πραγματικού σας καρδιακού ρυθμού, δεν θα πρέπει να βασίζεστε σε αυτό όταν απαιτούνται ακριβείς μετρήσεις. Ορισμένοι άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται σε πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης, μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση ενός εναλλακτικού συστήματος παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού, όπως λουράκι στήθους ή καρπού. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της κίνησης του χρήστη, ενδέχεται να επηρεάσουν την ακρίβεια της μέτρησης του καρδιακού σας ρυθμού. Η μέτρηση του καρδιακού ρυθμού προορίζεται μόνο ως βοήθημα σωματικής άσκησης στον καθορισμό των τάσεων του καρδιακού ρυθμού γενικά. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Τοποθετήστε τις παλάμες των χεριών σας απευθείας στις χειρολαβές παλμού. Για να καταγραφεί ο καρδιακός σας ρυθμός και τα δύο χέρια πρέπει να πιάνουν την λαβή. Χρειάζονται 5 συνεχόμενοι καρδιακοί παλμοί (15-20 δευτερόλεπτα) για να καταγραφεί ο καρδιακός σας ρυθμός. Μην σφίγγετε υπερβολικά όταν πιάνετε τις χειρολαβές παλμού. Κρατώντας σφιχτά τις λαβές ενδέχεται να αυξηθεί η αρτηριακή σας πίεση. Πιάστε με χαλαρή λαβή. Ενδέχεται να βιώσετε μία ασταθή ένδειξη εάν κρατάτε συνεχώς τις χειρολαβές παλμού. Βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε τους αισθητήρες παλμού, για να εξασφαλίσετε ότι διατηρείται η σωστή επαφή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε τάση λιποθυμίας σταματήστε την άσκηση αμέσως.

Κονσόλα	Υποστηριζόμενα Πρωτόκολλα Καρδιακού Ρυθμού
XR	Bluetooth

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

ΚΟΝΣΟΛΑ XR

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ

Καρδιακός Ρυθμός-Στόχος - Ταχύτητα

- Η κλίση και η ταχύτητα μπορούν να προσαρμοστούν ανά πάσα στιγμή από το χρήστη συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου προθέρμανσης και χαλάρωσης.
- Το εύρος της ταχύτητας της προπόνησης κυμαίνεται από 0,5 MPH – 12,5 MPH/ 0,8 KPH – 20 KPH.
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου Χαλάρωσης των 4 λεπτών, η ταχύτητα θα μειωθεί στο μισό της τρέχουσας ταχύτητας για τα 2 πρώτα λεπτά και στη συνέχεια μειώνεται σε 0,5 mph/ 0,8 kph για τα 2 υπόλοιπα λεπτά.
- Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός ρυθμός ή χαθεί το σήμα, η ταχύτητα θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο για 60 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αρχίσει να μειώνεται κατά 0,6 MPH/ 1,0 KPH ανά 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η ελάχιστη ταχύτητα ενώ η κλίση θα παραμείνει αμετάβλητη.

ASCENT/ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ/ΠΟΔΗΛΑΤΟ/CLIMBMILL

Καρδιακός Ρυθμός-Στόχος - Αντίσταση

- Η αντίσταση και η κλίση (A30 & A50 μόνο) μπορούν να προσαρμοστούν ανά πάσα στιγμή από το χρήστη συμπεριλαμβανομένης και της περιόδου προθέρμανσης και χαλάρωσης.
- Το εύρος της αντίστασης της προπόνησης κυμαίνεται από 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30), 1- 25 (C50) ή 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50).
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου Χαλάρωσης των 4 λεπτών, η αντίσταση θα μειωθεί στο μισό της τρέχουσας αντίστασης για τα 2 πρώτα λεπτά και στη συνέχεια μειώνεται σε 1 για τα 2 υπόλοιπα λεπτά.
- Εάν δεν ανιχνευτεί καρδιακός ρυθμός ή χαθεί το σήμα, η αντίσταση θα παραμείνει στο ίδιο επίπεδο για 60 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αρχίσει να μειώνεται κατά 1 επίπεδο ανά 10 δευτερόλεπτα μέχρι να επιτευχθεί η ελάχιστη αντίσταση. Η κλίση (A30 & A50 μόνο) θα παραμείνει αμετάβλητη.

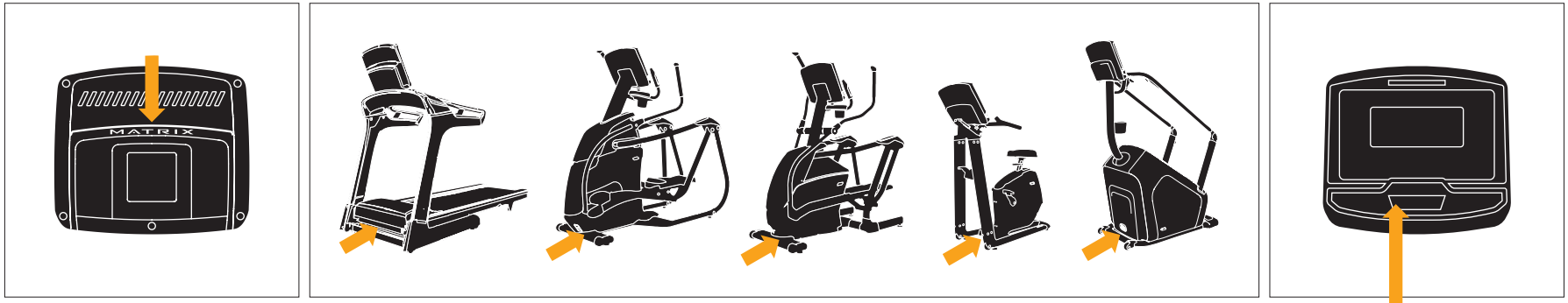
ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ - XR

ΔΙΑΔΡΟΜΟΙ	
Παλμοί Ανά λεπτό από τον Καθορισμένο Καρδιακό Ρυθμό Στόχο	**Ενέργεια**
12+ BPM Παρακάτω	Η ταχύτητα αυξάνει ανά 3 δευτερόλεπτα κατά 0,1mph/kph
7-11 BPM Παρακάτω	Η ταχύτητα αυξάνει ανά 5 δευτερόλεπτα κατά 0,1mph/kph
4-6 BPM Παρακάτω	Η ταχύτητα αυξάνει ανά 8 δευτερόλεπτα κατά 0,1mph/kph
3 BPM Παρακάτω έως 3 BPM Παραπάνω	Καμία αλλαγή
4-6 BPM Παραπάνω	Η ταχύτητα μειώνεται ανά 8 δευτερόλεπτα κατά -0,1mph/kph
7-11 Παραπάνω	Η ταχύτητα μειώνεται ανά 5 δευτερόλεπτα κατά -0,1mph/kph
12-15 BPM Παραπάνω	Η ταχύτητα μειώνεται ανά 3 δευτερόλεπτα κατά -0,1mph/kph
16-24 BPM Παραπάνω	Η ταχύτητα μειώνεται ανά 2 δευτερόλεπτα κατά -0,1mph/kph
25+ BPM Παραπάνω	Λήξη προγράμματος

ASCENT/ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ/ΠΟΔΗΛΑΤΟ/CLIMBMILL	
Παλμοί Ανά λεπτό από τον Καθορισμένο Καρδιακό Ρυθμό Στόχο	**Ενέργεια**
20+ BPM Παρακάτω	Η αντίσταση αυξάνει 1 επίπεδο ανά 10 δευτερόλεπτα
6-19 BPM Παρακάτω	Η αντίσταση αυξάνει 1 επίπεδο ανά 35 δευτερόλεπτα
5 BPM Παρακάτω έως 5 BPM Παραπάνω	Καμία αλλαγή
6-10 BPM Παραπάνω	Η αντίσταση μειώνεται 1 επίπεδο ανά 35 δευτερόλεπτα
11-19 Παραπάνω	Η αντίσταση μειώνεται 1 επίπεδο ανά 10 δευτερόλεπτα
20-24 BPM Παραπάνω	Η αντίσταση μειώνεται στο μισό του τρέχοντος επιπέδου ανά 10 δευτερόλεπτα
25+ BPM Παραπάνω	Λήξη προγράμματος

GUIDE D'UTILISATION

EMPLACEMENTS DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de continuer, trouvez les numéros de série situés sur les étiquettes à code barres et entrez-les dans les espaces prévus ci-dessous.

⚠ AVERTISSEMENT RISQUE DE BLESSURE PERSONNELLE :

- MAINTENEZ LES ENFANTS ÂGÉS DE MOINS DE 14 ANS À L'ÉCART DE LA MACHINE.
- LES SYSTÈMES DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUVENT MANQUER DE PRÉCISION. UN ENTRAÎNEMENT EXCESSIF PEUT OCCASIONNER DES BLESSURES GRAVES OU MÊME LA MORT. SI VOUS VOUS SENTEZ FAIBLE, ARRÊTEZ L'EXERCICE IMMÉDIATEMENT.
- LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER LA MACHINE.
- N'UTILISEZ CET APPAREIL QUE POUR L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ.
- CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.
- CET APPAREIL CONVIENT À UN USAGE PAR LES UTILISATEURS UNIQUEMENT.

TAPIS DE COURSE SEULEMENT :

- POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, ATTACHEZ LE CLIP DE SÉCURITÉ AUX VÊTEMENTS AVANT UTILISATION.
- POUR ÉVITER TOUTE BLESSURE, FAITES TRÈS ATTENTION LORSQUE VOUS MONTEZ SUR OU DESCENDEZ DE LA BANDE DE COURSE. PLACEZ VOS PIEDS SUR LES RAILS LATÉRAUX LORS DU DÉMARRAGE DU TAPIS DE COURSE.
- RETIREZ LA CLÉ DE SÉCURITÉ LORSQUE VOUS N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL ET RANGEZ-LA HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE

NUMÉRO DE SÉRIE DU CADRE

MODÈLE

☐ TF30	☐ TF50	TAPIS DE COURSE PLIABLE MATRIX
☐ T30 ☐ T50	☐ T70 ☐ T75	TAPIS DE COURSE NON PLIABLE MATRIX
☐ E30	☐ E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
☐ A30	☐ A50	MATRIX ASCENT TRAINER
☐ R30	☐ R50	VÉLOS ALLONGÉS MATRIX
☐ U30	☐ U50	VÉLOS DROITS MATRIX
	☐ C50	MATRIX CLIMBMILL

* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez pour un service.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE XR

Remarque : le revêtement de la console présente une mince feuille protectrice de plastique transparent qui doit être retirée avant utilisation.

A) **FENÊTRE D'AFFICHAGE LCD :** Affiche le feedback sur l'entraînement, le profil du programme et plus encore.

B) **DÉMARRER/PAUSE ▶II :** Appuyez sur cette touche pour démarrer, mettre en pause ou reprendre l'entraînement.

C) **ARRÊT ■ :** Appuyez sur cette touche pour arrêter votre entraînement. Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

D) **ENTRÉE ✓ :** Confirmez chaque réglage du programme.

E) **FLÈCHES ↓↑ :** Permettent de régler les paramètres du programme.

F) **PAVÉ NUMÉRIQUE :** Permet d'entrer les données de programme pendant la configuration du programme et de régler le niveau de résistance/vitesse pendant l'entraînement. Appuyez sur ✓ pour confirmer les paramètres.

G) **RETOUR ↰ :** Revient au paramètre de programme précédent.

H) **CHANGEMENT D'AFFICHAGE :** Appuyez pour changer le feedback affiché pendant l'entraînement. Appuyez et maintenez enfoncé pour lancer la recherche.

I) **BLUETOOTH :** Appuyez pour vous connecter aux ceintures cardio Bluetooth et aux applications de coaching et d'entraînement populaires.

J) **TÉMOIN D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :** indique que la machine est en mode économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la machine.

K) **SUPPORT DE LECTURE :** supporte le matériel de lecture ou le périphérique électronique.

DESCRIPTION DE L'ÉCRAN XR

- **TEMPS** : Toujours affiché dans la grande zone centrale de l'écran. Représenté en minutes : secondes. Affichez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **INCLINAISON** : Affichée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course (tapis de course et Ascents uniquement).
- **DISTANCE** : Indiquée en miles ou kilomètres selon vos paramètres par défaut. Indique la distance parcourue ou la distance restante pendant votre entraînement.
- **VITESSE** : Indiquée en mph ou kilomètres selon vos paramètres par défaut. Indique la vitesse de déplacement de la bande du tapis de course, des repose-pieds de l'elliptique et de l'Ascent Trainer ou des pédales du vélo.
- **CALORIES** : Total des calories brûlées ou restant à brûler pendant votre séance d'entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Représentée en BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (s'affiche si une ceinture cardio sans fil est portée ou lorsque le contact est établi avec les deux capteurs de pouls).
- **RÉSISTANCE (RES)** : Indique le niveau de résistance actuel (vélos, elliptiques, Ascents uniquement).
- **TR/M** : Tours par minute (vélos, elliptiques, Ascents uniquement).
- **WATTS** : Affiche la puissance de sortie actuelle de l'utilisateur (vélos, elliptiques, Ascents uniquement).
- **CADENCE :** Indique le nombre de minutes nécessaires pour parcourir un kilomètre d'après votre vitesse actuelle (tapis de course uniquement).
- **PROFIL DE PROGRAMME :** La matrice de point indiquera le profil de programme au fur et à mesure que vous progresserez dans l'entraînement. Le profil représente l'inclinaison, la résistance ou la vitesse (selon le type de modèle ou d'entraînement).

AVANT DE COMMENCER

CONFIGURATION INITIALE

Lors du premier allumage de la console, il vous sera demandé de d'effectuer la configuration initiale.

Branchez le cordon d'alimentation et allumez l'équipement (remarque : certains équipements ne sont pas dotés d'un interrupteur). TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT : Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité.

1) Sélectionnez votre langue et appuyez sur ✓ pour confirmer.
2) Sélectionnez le numéro de votre modèle et appuyez sur ✓ pour confirmer.
3) Sélectionnez le système métrique / standard et appuyez sur ✓ pour confirmer.

SYSTÈME DE FITNESS BLUETOOTH

La console XR est prête pour la tablette, ce qui vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour connecter sans fil à votre machine des applications populaires de coaching ou d'entraînement sur votre tablette ou smartphone. Certaines applications vous permettront de contrôler la résistance, l'inclinaison et la vitesse de votre machine en passant par votre tablette. L'application vous permettra également de surveiller votre entraînement, de suivre vos progrès et de consulter l'historique de vos entraînements.

SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH

La console XR vous permet de connecter sans fil des appareils de surveillance de la fréquence cardiaque compatibles Bluetooth. Vous devrez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage de données. Les appareils « non ouverts » ou « fermés » ne partagent généralement les données qu'avec leurs applications propriétaires. La console XR nécessite un périphérique « ouvert » pour recevoir les données de ce dernier. Vous devrez peut-être consulter le manuel du propriétaire de votre périphérique ou le fabricant pour savoir s'il s'agit d'un périphérique ouvert.

Si vous utilisez une tablette ou un smartphone et exécutez une application populaire d'entraînement ou de coaching, l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque compatible Bluetooth devra être couplé à l'application. La console de la machine recevra alors les informations de fréquence cardiaque de votre appareil. Si vous souhaitez utiliser l'appareil de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth sans application sur tablette ou smartphone, appuyez sur la **TOUCHE BLUETOOTH** ᛒ de la console pendant 5 secondes pour passer en mode **MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE UNIQUEMENT**. Cela permettra à la console de communiquer avec le dispositif de surveillance de la fréquence cardiaque Bluetooth. Les informations de fréquence cardiaque seront affichées sur l'écran de votre console. En mode **MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE UNIQUEMENT**, la console ne pourra pas communiquer avec la tablette ou le smartphone. Pour revenir au mode **TABLETTE ACTIVÉE**, appuyez sur la **TOUCHE BLUETOOTH** ᛒ de la console pendant 5 secondes ou réinitialisez l'alimentation.

GUIDE DE DÉMARRAGE

1) Assurez-vous qu'aucun objet à proximité ne gênera le mouvement de l'équipement.
2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez l'équipement (remarque : certains équipements ne sont pas dotés d'un interrupteur).

TAPIS DE COURSE UNIQUEMENT :

3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis de course.
4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien en place et qu'il ne se détachera pas pendant le fonctionnement.
5) Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité.

A) DÉMARRAGE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur ▶II pour commencer un entraînement manuel. Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...

B) SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

1) Sélectionnez un PROGRAMME au moyen de ↓↑ et appuyez sur ✓.
2) Définissez les informations du programme d'entraînement avec ↓↑ et appuyez sur ✓ après chaque sélection. Appuyez sur ↰ pour revenir à l'étape précédente de la configuration.
3) Appuyez sur ▶II pour commencer la séance d'entraînement.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est terminé, l'écran affichera « ENTRAÎNEMENT TERMINÉ » et émettra un bip. Les informations de votre entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis réinitialisées.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyez sur la touche ■ pendant 3 secondes.

ÉCONOMIE D'ÉNERGIE (MODE VEILLE)

Cette machine a une fonction spéciale appelée mode d'économie d'énergie (Energy Saver). Ce mode est activé automatiquement. Lorsque le mode Économie d'énergie est activé, l'écran passe automatiquement en mode veille (mode Économie d'énergie) après 15 minutes d'inactivité. Cette fonctionnalité permet d'économiser de l'énergie en désactivant la majeure partie du courant de la machine jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur une touche.

RECONFIGURATION DU MESSAGE DE LUBRIFICATION :

La plateforme de course de votre tapis de course ou les chaînes de marche de votre ClimbMill doivent être lubrifiées à intervalles réguliers pour maintenir les performances optimales. Votre console vous informera lorsqu'il sera nécessaire de lubrifier votre machine. Consultez la section « Support » du site matrixfitness.com pour voir des vidéos « pratiques » de service. Veuillez contacter le service de support technique client pour toute question concernant l'application du lubrifiant.

CONSOLE XR :

Appuyez tout d'abord sur la touche **VITESSE** ↑ et maintenez-la enfoncée, puis sur ■ et maintenez les DEUX touches enfoncées pendant 5 à 7 secondes.

PROGRAMMES DISPONIBLES

MODÈLE	TAPIS DE COURSE	ASCENT	ELLIPTIQUE	VÉLO	CLIMBMILL
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT					
Manuel	●	●	●	●	●
Combustion des graisses (A30, E30, R30, U30, C50)		●	●	●	●
Terrains vallonnés	●				
Intervalles (résistance)		●	●	●	●
Intervalles (inclinaison)	●				
Watts constants (A50, E50, R50, U50)		●	●	●	
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE					
Vitesse	●				
Résistance		●	●	●	●
PROGRAMME SPRINT 8					
	●	●	●	●	
PROGRAMME LANDMARKS					
					●

DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	
Manuel	Un entraînement qui vous permet d'ajuster manuellement la machine à tout moment.
Brûler les graisses	Favorise la perte de poids en augmentant et diminuant l'inclinaison ou le niveau, tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.
Terrains vallonnés	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison ou la résistance pour simuler une séance de jogging ou de descente de côtes.
Intervalles (résistance)	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement la résistance à intervalles réguliers.
Intervalles (inclinaison)	Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison à intervalles réguliers.
Watts constants	Ajuste automatiquement la résistance pour maintenir la valeur Watt définie.
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (LE PORT D'UNE CEINTURE CARDIO EST RECOMMANDÉ)	
Vitesse	Ajuste automatiquement la vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque cible.
Résistance	Ajuste automatiquement la résistance pour maintenir votre fréquence cardiaque cible.

PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme d'entraînement anaérobique à haute intensité destiné à développer les muscles, améliorer la vitesse et augmenter naturellement la libération de l'hormone de croissance humaine (HGH) dans votre corps.

PROGRAMME LANDMARKS

Le programme Landmarks permet aux utilisateurs d'escalader les immeubles et monuments les plus célèbres dans le monde entier.

TERRAINS VALLONNÉS - TAPIS DE COURSE

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

Segment = durée d'entraînement / 16

Inclinaison maximale 12% ou 15% selon le modèle de tapis de course

TABLEAUX DES PROGRAMMES

COMBUSTION DES GRAISSES - 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
SEGMENT	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

Segment = durée d'entraînement / 16

COMBUSTION DES GRAISSES - C50

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

Segment = durée d'entraînement / 16

TABLEAUX DES PROGRAMMES

INTERVALLES (RÉSISTANCE) - A50, E50, R50, U50, C50

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

I = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A50 uniquement

Segment = durée d'entraînement / 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	
SEGMENT	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R	I	R
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25	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	55	9	60	11	60	11	70	12	80	15	80	15	85	15	90	16
7	0	1	20	3	20	3	25	4	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
10	0	4	30	4	35	4	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16	90	16	95	17	100	19	100	19	100	20
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	7	40	7	40	7	45	7	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	8	50	8	50	8	55	9	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	16
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	35	5	40	6	40	7	40	7	45	8	45	7	50	8

I = % d'inclinaison / R = Résistance

Inclinaison pour A30 uniquement

Segment = durée d'entraînement / 16

INTERVALLES (INCLINAISON)- TAPIS DE COURSE

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

Segment = durée d'entraînement / 16

Inclinaison maximale 12% ou 15% selon le modèle de tapis de course

TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - TAPIS DE COURSE

	SEGMENT	ÉCHAUFFE-MENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ-RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 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
	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	3,0	0,0
Niveau 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
	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	3,0	0,0
Niveau 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
	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	3,0	0,0
Niveau 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
	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	3,0	0,0
Niveau 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
	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	3,0	0,0
Niveau 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
	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	4,0	0,0
Niveau 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
	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	4,0	0,0
Niveau 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
	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	4,0	0,0
Niveau 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
	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	4,0	0,0
Niveau 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
	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	4,0	0,0
Niveau 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
	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	5,0	0,0
Niveau 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
	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	5,0	0,0
Niveau 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
	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	5,0	0,0
Niveau 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
	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	5,0	0,0
Niveau 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
	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	5,0	0,0
Niveau 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
	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	6,0	1,0
Niveau 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
	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	6,0	1,0
Niveau 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
	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	6,0	1,0
Niveau 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
	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	6,0	2,0
Niveau 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
	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	6,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

	SEGMENT	ÉCHAUFFE-MENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ-RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	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	7	1
Niveau 3	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	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	9	1
Niveau 5	Résistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	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	11	2
Niveau 7	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	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	13	2
Niveau 9	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	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	15	2
Niveau 11	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	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	17	2
Niveau 13	Résistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	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	19	2
Niveau 15	Résistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	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	21	3
Niveau 17	Résistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	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	23	3
Niveau 19	Résistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	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	25	3

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	ÉCHAUFFE-MENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ-RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	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	5	1
Niveau 3	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	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	7	1
Niveau 5	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	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	8	2
Niveau 7	Résistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	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	10	2
Niveau 9	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2
Niveau 10	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	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	12	2
Niveau 12	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2
Niveau 13	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2
Niveau 14	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2
Niveau 15	Résistance	2	14	2	14	2	15	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	16	3
Niveau 17	Résistance	3	15	3	15	3	16	3	16	3	17	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	18	3
Niveau 19	Résistance	3	17	3	17	3	18	3	18	3	19	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	20	3

TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	ÉCHAUFFE-MENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ-RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 2	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 3	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 4	Résistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 5	Résistance	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 6	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 7	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 8	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 9	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 10	Résistance	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 11	Résistance	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 12	Résistance	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 13	Résistance	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 14	Résistance	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 15	Résistance	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 16	Résistance	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 17	Résistance	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 18	Résistance	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 19	Résistance	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 20	Résistance	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	ÉCHAUFFE-MENT HAUT	1		2		3		4		5		6		7		8	RÉCUPÉ-RATION BAS
	HEURE	3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	2:30
Niveau 1	Résistance	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 2	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 3	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 4	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinaison	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Niveau 5	Résistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 6	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 7	Résistance	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 8	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinaison	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Niveau 9	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 10	Résistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 11	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 12	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Niveau 13	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 14	Résistance	2	10	2	10	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 15	Résistance	2	11	2	11	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 16	Résistance	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 17	Résistance	3	12	3	12	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 18	Résistance	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 19	Résistance	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Niveau 20	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Inclinaison	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	0

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 211 – (0.64 × Âge)). La méthode basée sur l'âge fournit une prédiction statistique moyenne de votre FC maximale. C'est une bonne méthode pour la majorité des gens, notamment pour les débutants en entraînement à la fréquence cardiaque. Le moyen le plus précis et exact de déterminer votre FC maximale individuelle est de la soumettre à un test clinique effectué par un cardiologue ou un physiologiste de l'exercice, au moyen d'un test de stress maximal. Si vous avez plus de 40 ans, si vous êtes en excès de poids, si vous êtes sédentaire depuis plusieurs années ou si vous avez des antécédents de maladie cardiaque dans votre famille, des tests cliniques sont recommandés.

Ce graphique donne des exemples de plage de fréquence cardiaque pour un sujet de 30 ans faisant de l'exercice dans 5 zones de fréquence cardiaque différentes. Par exemple, la FC maximale d'un sujet de 30 ans est de 211 - (0,64 x 30) = 192 battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90 % est de 192 × 0,9 = 173 battements par minute.

Zone de fréquence cardiaque cible	Durée d'entraînement	Exemple de zone de fréquence cardiaque cible (30 ans)	Zone de fréquence cardiaque cible	Recommandée pour
TRÈS DUR 90 – 100%	< 5 MIN	173 – 192 BPM		Personnes aptes à un entraînement athlétique
DUR 80 – 90%	2 – 10 MIN	154 – 173 BPM		Entraînements courts
MODÉRÉE 70 – 80%	10 – 40 MIN	134 – 154 BPM		Entraînements moyennement longs
LÉGER 60 – 70%	40 – 80 MIN	115 – 134 BPM		Exercices plus longs et exercices plus courts répétés fréquemment
TRÈS LÉGER 50 – 60%	20 – 40 MIN	96 – 115 BPM		Gestion du poids et récupération active

UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE)

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. Bien que les poignées de fréquence cardiaque puissent fournir une estimation relative de votre fréquence cardiaque réelle, elles ne doivent pas être utilisées lorsque des mesures précises sont nécessaires. Certaines personnes, y compris celles qui suivent un programme de réadaptation cardiaque, peuvent tirer avantage de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque, comme une ceinture ventrale ou un bracelet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

Placez les paumes de vos mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Vous devez saisir les barres avec les deux mains pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Il faut 5 battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) pour que votre fréquence cardiaque soit enregistrée. Lorsque vous saisissez le capteur du pouls, ne le tenez pas trop fermement. Tenir fermement les poignées peut faire augmenter votre tension artérielle. Maintenez une prise détendue et relâchée. La lecture peut être erronée si vous tenez les poignées du cardio-fréquencemètre trop fermement. Assurez-vous de nettoyer les capteurs de pulsations pour vous assurer le maintien d'un contact correct.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

Console	Protocoles de fréquence cardiaque pris en charge
XR	Bluetooth

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

TAPIS DE COURSE

Fréquence cardiaque cible - Vitesse

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage de vitesse d'entraînement s'étend de 0,8 km/h à 20 km/h.
- Pendant les 4 minutes de récupération, la vitesse sera réduite de moitié par rapport à la vitesse actuelle pendant les 2 premières minutes, puis à 0,8 km/h pour les 2 minutes restantes.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée ou si le signal est perdu, la vitesse restera au même niveau pendant 60 secondes, puis diminuera de 1 km/h toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre la vitesse minimale, tandis que l'inclinaison ne changera pas.

ASCENT / ELLIPTIQUE / VÉLO / CLIMBMILL

Fréquence cardiaque cible - Résistance

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment la résistance et inclinaison (A30 et A50 uniquement) pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage de résistance de l'entraînement s'étend de 1 à 20 (A30, E30, U30 & R30), 1à 25 (C50) ou 1 à 30 (A50, E50, U50 & R50).
- Pendant les 4 minutes de récupération, la résistance sera réduite de moitié par rapport à la résistance actuelle pendant les 2 premières minutes, puis amenée à 1 pour les 2 minutes restantes.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée ou si le signal est perdu, la résistance restera au même niveau pendant 60 secondes, puis diminuera jusqu'au niveau 1 de résistance toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le niveau de résistance minimal. L'inclinaison (A30 & A50 uniquement) restera inchangée.

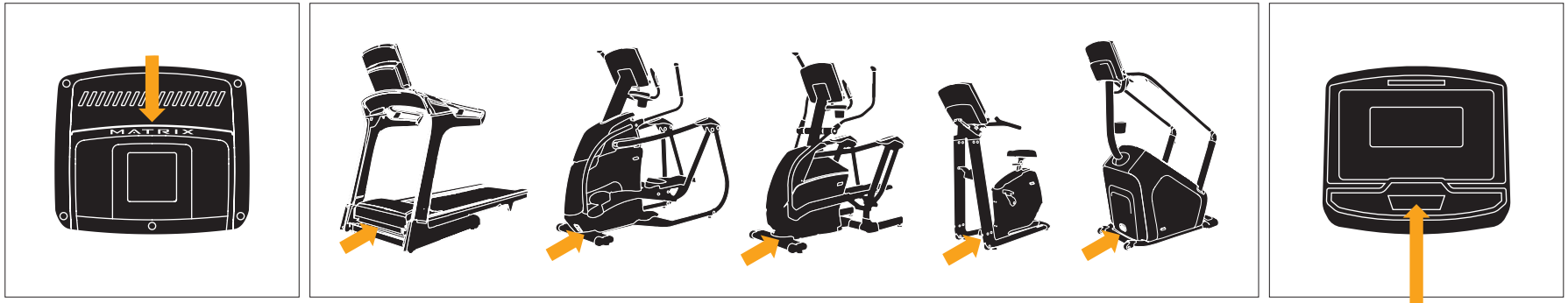
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE - XR

TAPIS DE COURSE	
Battements par minute à partir de la fréquence cardiaque définie	**Action**
12+ BPM en dessous	Augmentation de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 3 secondes
7-11 BPM en dessous	Augmentation de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 5 secondes
4- 6 BPM en dessous	Augmentation de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 8 secondes
3 BPM en dessous à 3 BPM au-dessus	Aucun changement
4-6 BPM au-dessus	Réduction de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 8 secondes
7-11 BPM au-dessus	Réduction de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 5 secondes
12-15 BPM au-dessus	Réduction de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 3 secondes
16-24 BPM au-dessus	Réduction de la vitesse de 0,1 k/h toutes les 2 secondes
25+ BPM au-dessus	Fin du programme

ASCENT/ELLIPTIQUE/VÉLO/CLIMBMILL	
Battements par minute à partir de la fréquence cardiaque définie	**Action**
20+ BPM en dessous	Augmentation de la résistance d'un niveau toutes les 10 secondes
6- 19 BPM en dessous	Augmentation de la résistance d'un niveau toutes les 35 secondes
5 BPM en dessous à 5 BPM au-dessus	Aucun changement
6-10 BPM au-dessus	Réduction de la résistance d'un niveau toutes les 35 secondes
11-19 BPM au-dessus	Réduction de la résistance d'un niveau toutes les 10 secondes
20-24 BPM au-dessus	Réduction de la résistance de la moitié du niveau actuel toutes les 10 secondes
25+ BPM au-dessus	Fin du programme

OPERATION GUIDE

SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

⚠ WARNING RISK OF PERSONAL INJURY:

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

TREADMILLS ONLY:

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

CONSOLE SERIAL NUMBER

FRAME SERIAL NUMBER

MODEL

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

* Use the information above when calling for service.

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 ▶II :** Press to start, pause or resume your workout.

C) **STOP ■ :** Press to stop your workout. Press and hold for 3 seconds to reset console.

D) **ENTER ✓ :** Confirm each program setting.

E) **ARROWS ↓ ↑ :** used to adjust program settings.

F) **NUMBER KEYPAD:** Used to enter program data during program setup and to adjust speed / resistance level during workout. Press ✓ to confirm setting.

G) **BACK ↰ :** Go to previous program setting.

H) **TOGGLE DISPLAY:** Press to change display feedback during workout. Press and hold to scan.

I) **BLUETOOTH:** Press to connect to Bluetooth HR straps and popular training and coaching apps.

J) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.

K) **READING RACK:** Holds reading material or electronic device.

XR DISPLAY DESCRIPTION

- **TIME**: Is always shown in the larger central portion of the display. Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **INCLINE**: Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface (Treadmills and Ascents only).
- **DISTANCE**: Shown as Miles or Kilometers based on your default setting. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED**: Shown as MPH or KPH based on your default setting. Indicates how fast the treadmill belt, elliptical and Ascent Trainer footpads or bike pedals are moving.
- **CALORIES**: Total calories burned or calories remaining to burn during your workout.
- **HEART RATE**: Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (when wearing a wireless heart rate strap or when contact is made with both pulse grips).
- **RESISTANCE (RES)**: Shows the current resistance level (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- **RPM**: Revolutions Per Minute (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- **WATTS**: Displays current user power output (Bikes, Ellipticals, Ascents only).
- **PACE**: Indicates how many minutes it takes to complete a mile based on your current speed (Treadmills only).
- **PROGRAM PROFILE**: The dot matrix will show the program profile as you progress through your workout. Profile represents incline, resistance or speed (depending on model type and workout type).

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

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

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

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

BLUETOOTH FITNESS SYSTEM

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

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

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

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

GETTING STARTED

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

TREADMILLS ONLY:

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

A) QUICK START UP

Simply press ▶II to begin a manual workout.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

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

FINISHING YOUR WORKOUT

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

TO RESET THE CONSOLE

Hold ■ for 3 seconds.

ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

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

RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

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

XR CONSOLE:

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

AVAILABLE PROGRAMS

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

PROGRAM DESCRIPTIONS

TRAINING PROGRAMS	
Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline or level, while keeping you in your fat burning zone.
Rolling Hills	A level based workout that automatically adjusts the incline or resistance to simulate going up or down hills.
Intervals (Resistance)	A level based workout that automatically adjusts the resistance at regular intervals.
Intervals (Incline)	A level based workout that automatically adjusts the incline value at regular intervals.
Constant Watts	Automatically adjusts the resistance to maintain the set Watt value.
TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)	
Speed	Automatically adjusts speed to maintain your target heart rate.
Resistance	Automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate.
SPRINT 8 PROGRAM	
The SPRINT 8 program is an anaerobic High Intensity Interval Training program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body.	
LANDMARKS PROGRAM	
Landmarks program enables users to scale some of the most famous buildings and monuments around the world.	

ROLLING HILLS - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16

Max incline 12% or 15% depending on treadmill model

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

FAT BURN - C50

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

Segment = workout time / 16

PROGRAMS CHARTS

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

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

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A50 only

Segment = workout time / 16

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

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

I = % Incline / R = Resistance

Incline for A30 only

Segment = workout time / 16

INTERVALS (INCLINE) - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16

Max incline 12% or 15% depending on treadmill model

PROGRAMS CHARTS

SPRINT 8 - TREADMILLS

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

SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

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

PROGRAMS CHARTS

SPRINT 8 - A50

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

SPRINT 8 - A30

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

TARGET HEART RATE

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

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

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

USING THE HEART RATE FUNCTION

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

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

WARNING!

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

Console	Supported Heart Rate Protocols
XR	Bluetooth

TARGET HEART RATE

TREADMILLS

Target Heart Rate - Speed

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

ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL

Target Heart Rate - Resistance

- The resistance and incline (A30 & A50 only) can be adjusted at any time by the user including during warm up and cool down.
- The resistance range for the workout is 1 – 20 (A30, E30, U30 & R30), 1- 25 (C50) or 1 – 30 (A50, E50, U50 & R50)
- During the 4 minute Cool Down, the resistance will be reduced by half of the current resistance for the first 2 minutes and then reduced to 1 for the remaining 2 minutes.
- If no heart rate is detected or signal is lost, the resistance will remain at the same level for 60 seconds and then begin decreasing 1 resistance level every 10 seconds until the minimum resistance is reached. The incline (A30 & A50 only) will remain unchanged.

TARGET HEART RATE - XR

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

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

MATRIX

XR

© 2020 Johnson Health Tech

Rev 1.1 B GER DUT SPE ITA PRB GRK FRE ENG