

MATRIX

XR



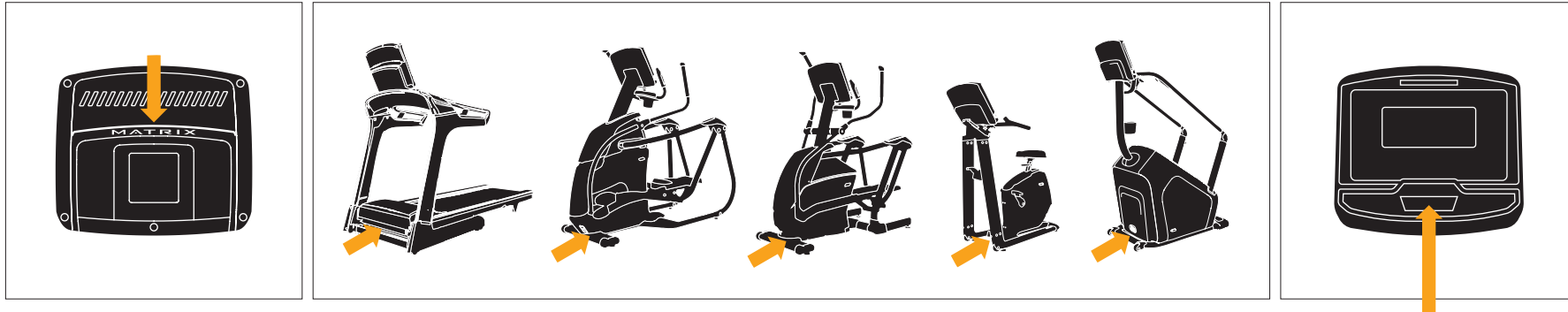


3	ENGLISH
14	FRANÇAIS
25	ESPAÑOL

OPERATION GUIDE



SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

CONSOLE SERIAL NUMBER

FRAME SERIAL NUMBER

MODEL

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	MATRIX FOLDING TREADMILL
<input type="checkbox"/> T30	<input type="checkbox"/> T70	MATRIX NON-FOLDING TREADMILL
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T75	
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	MATRIX ASCENT TRAINER
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	MATRIX RECUMBENT CYCLE
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	MATRIX UPRIGHT CYCLE
	<input type="checkbox"/> C50	MATRIX CLIMBMILL

* Use the information above when calling for service.

WARNING RISK OF PERSONAL INJURY:

- KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM MACHINE.
 - HEART RATE MONITORING SYSTEMS MAY BE INACCURATE. OVER-EXERCISING MAY RESULT IN SERIOUS INJURY OR DEATH. IF YOU FEEL 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.

SOFTWARE UPDATE

Occasionally a software update may be available for your console. The latest console software updates are available to download onto a blank USB drive from matrixfitness.com/home/support/software-updates and upload to your console through the USB port.



XR CONSOLE DESCRIPTION

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

- A) LCD DISPLAY WINDOW:** Displays workout feedback, program profile and more.
- B) GO/PAUSE ▶|| :** Press to start, pause or resume your workout.
- C) STOP ■ :** Press to stop your workout. Press and hold for 3 seconds to reset console.
- D) ENTER ✓ :** Confirm each program setting.
- E) ARROWS ↓↑ :** used to adjust program settings.
- F) NUMBER KEYPAD:** Used to enter program data during program setup and to adjust speed / resistance level during workout. Press ✓ to confirm setting.
- G) BACK ← :** Go to previous program setting.
- H) TOGGLE DISPLAY:** Press to change display feedback during workout. Press and hold to scan.
- I) BLUETOOTH:** Press to connect to Bluetooth HR straps and popular training and coaching apps.
- J) ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.
- K) READING RACK:** Holds reading material or electronic device.



XR DISPLAY DESCRIPTION

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

BEFORE YOU BEGIN

INITIAL SETUP

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

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



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

BLUETOOTH FITNESS SYSTEM

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

BLUETOOTH HEART RATE MONITORING

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

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





GETTING STARTED

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

TREADMILLS ONLY:

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

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A PROGRAM

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

FINISHING YOUR WORKOUT

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

TO RESET THE CONSOLE

Hold **■** for 3 seconds.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE)

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

RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

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

XR CONSOLE:

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

AVAILABLE PROGRAMS



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



PROGRAM DESCRIPTIONS

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

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	16
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
5	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
7	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
8	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
9	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
10	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
11	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
12	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
13	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
14	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	18	20
15	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
16	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14

Segment = workout time / 16

ROLLING HILLS - 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

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				
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	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	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12				
6	0	5	30	6	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	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	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	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	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	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	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		
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	7	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	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	40	6	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8		
6	0	3	30	4	30	4	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	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	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	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	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	7	45	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	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	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	0	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	8.5	9	9	9.5	9.5	10	10	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5	
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	6	6.5	6.5	7	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5	11.5	12	12	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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																												



PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

SPRINT 8 - TREADMILLS

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

SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	WARM UP	1		2		3		4		5		6		7		8		COOL DOWN	
			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	4	1
Level 2	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Level 3	Resistance	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Level 4	Resistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Level 5	Resistance	1	6	1	6	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Level 6	Resistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2
Level 7	Resistance	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2
Level 8	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Level 9	Resistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2
Level 10	Resistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2
Level 11	Resistance	2	10	2																



TARGET HEART RATE

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = $211 - (0.64 \times \text{Age})$). 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 $211 - (0.64 \times 30) = 192$ BPM and 90% max HR is $192 \times 0.9 = 173$ 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

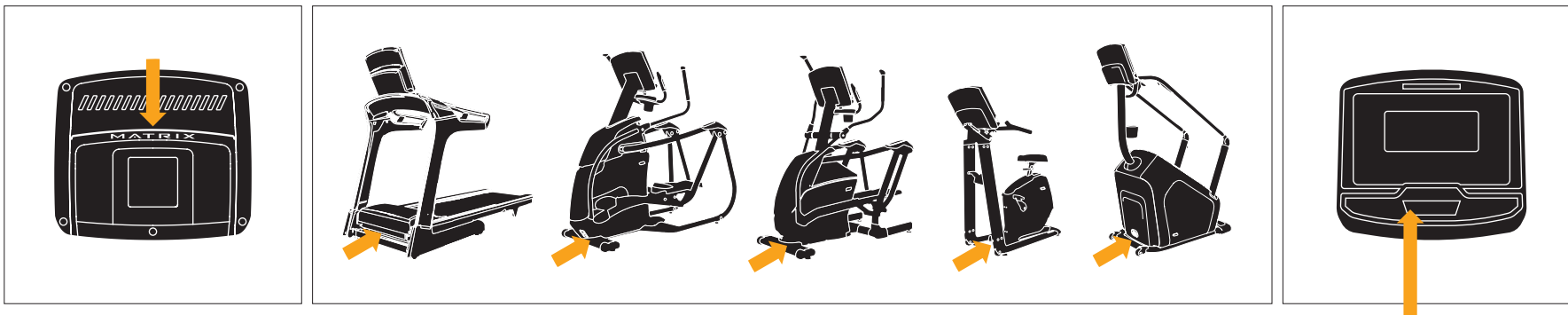
ASCENT/ELLIPTICAL/BIKE/CLIMBMILL	
Beats Per Minute from Set Target Heart Rate	Action
20+ BPM Below	Resistance increases 1 level every 10 seconds
6-19 BPM Below	Resistance increases 1 level every 35 seconds
5 BPM Below to 5 BPM Above	No change
6-10 BPM Above	Resistance decreases 1 level every 35 seconds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





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.

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE

NUMÉRO DE SÉRIE DU CADRE

MODÈLE

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	TAPIS DE COURSE PLIABLE MATRIX
<input type="checkbox"/> T30	<input type="checkbox"/> T70	TAPIS DE COURSE NON PLIABLE MATRIX
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T75	
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	MATRIX ASCENT TRAINER
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	VÉLOS ALLONGÉS MATRIX
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	VÉLOS DROITS MATRIX
	<input type="checkbox"/> C50	MATRIX CLIMBMILL

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

⚠ 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.

MISE À JOUR LOGICIELLE

Une mise à jour logicielle peut parfois être disponible pour votre console. Les dernières mises à jour du logiciel de la console peuvent être téléchargées sur une clé USB vierge à partir de matrixfitness.com/home/support/software-updates et téléchargées sur votre console via le port USB.



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** : 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 votre tablette ou smartphone, appuyez sur la **TOUCHE BLUETOOTH** 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** 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 ►|| 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 ►|| 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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0,5	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
10	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6	7	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12,5	13,5
11	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
12	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
13	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5	5
16	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5

Segment = 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

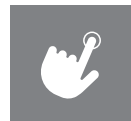
NIVEAU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	RÉSISTANCE																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	14
2	4	4	5	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	19
3	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	18	19	20
4	6	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	14	14	15	15	16	16	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	16	17	18	19	20	21	22	23	24	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																						
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	4	25	5	25	5	25	6	25	6	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	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	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	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																				
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	7	25	7	25	7	25	8						
2	0	3	25	3	25	4	30	4	30	4	30	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
4	0	3	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	70	12	70	12	75	13	80	15		
5	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
6	0	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	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	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
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	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
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	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
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	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	40	7	40	7	45	7	45	8	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	15	90	16		
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	30	4	30	4	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	30	4	30	4	30	4	30	4	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	

TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - TAPIS DE COURSE

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT																RÉCUPÉRATION BAS		
		3:00		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30			2:30	
		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	3,7	1,5
Niveau 1	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	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	4,2	1,5
Niveau 2	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	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	4,6	1,5
Niveau 3	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	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	5,0	1,5
Niveau 4	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	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	5,3	1,5
Niveau 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	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	5,5	2,0
Niveau 6	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	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	5,8	2,0
Niveau 7	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	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	6,3	2,0
Niveau 8	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	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	6,5	2,0
Niveau 9	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	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	7,0	2,0
Niveau 10	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	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	7,5	2,5
Niveau 11	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	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	8,0	2,5
Niveau 12	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	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	8,5	2,5
Niveau 13	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	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	9,0	2,5
Niveau 14	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	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	9,5	2,5
Niveau 15	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	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	10,0	3,0
Niveau 16	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	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	10,5	3,0
Niveau 17	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	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	11,0	3,0
Niveau 18	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	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	11,5	3,0
Niveau 19	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	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	12,0	6,0
Niveau 20	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	6,0	2,0

SPRINT 8 - E50, U50, R50

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

SPRINT 8 - E30, U30, R30

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT																RÉCUPÉRATION BAS		
		3:00		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30			2:30	
		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	4	1
Niveau 2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	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	6	1
Niveau 4	Résistance	1	5	1	5	1	6	1	6	1	7	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	8	1
Niveau 6	Résistance	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	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	9	2
Niveau 8	Résistance	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
Niveau 9	Résistance	2	8	2	8	2	9													



TABLEAUX DES PROGRAMMES

SPRINT 8 - A50

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1 2 3 4 5 6 7 8																RÉCUPÉRATION BAS
			1		2		3		4		5		6		7		8		
			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	
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	30
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	30
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	30
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	30
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	30
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	40
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	40
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	40
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	40
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	40
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	50
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	50
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	50
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	50
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	50
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	60
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	60
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	60
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	60
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	60

SPRINT 8 - A30

	SEGMENT	ÉCHAUFFEMENT HAUT	1 2 3 4 5 6 7 8																RÉCUPÉRATION BAS
			1		2		3		4		5		6		7		8		
			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	
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	30
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	30
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	30
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	30
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	40
Niveau 6	Résistance	2	5	2	5	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	40
Niveau 7	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	40
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	40
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	50
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	50
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	50
Niveau 12	Résistance	2	9	2	9	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	
	Inclinaison	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50
Niveau 13	Résistance	2	9	2	9	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	60
Niveau 14	Résistance	2	10	2	10	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
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	60
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	60
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	60
Niveau 18	Résistance	3	13	3	13	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	60
Niveau 19	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60
Niveau 20	Résistance	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3	
	Inclinaison	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60

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 x 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), 1 à 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.

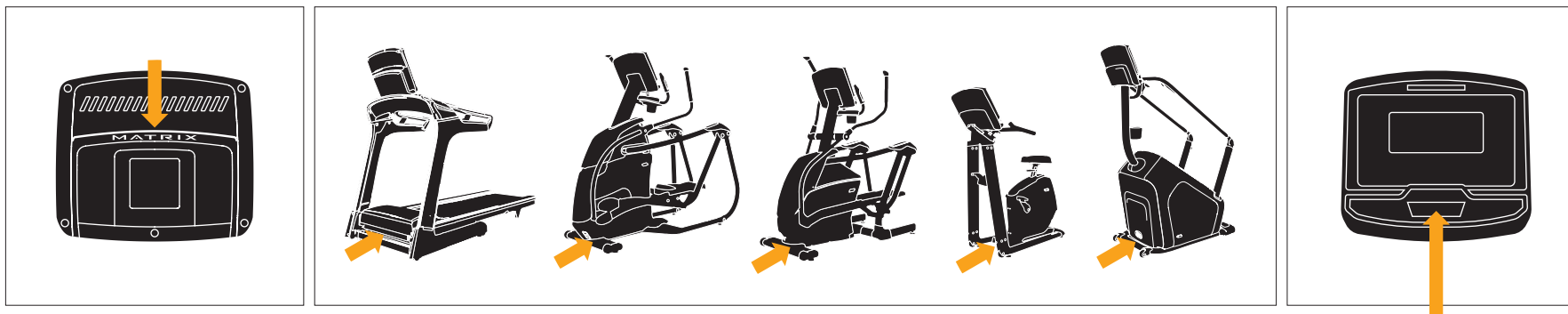
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE - XR

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

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.

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA

NÚMERO DE SERIE DEL BASTIDOR

MODELO

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	CINTA DE CORRER PLEGABLE MATRIX
<input type="checkbox"/> T30	<input type="checkbox"/> T70	CINTA DE CORRER MATRIX
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T75	
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER DE MATRIX
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	ASCENT TRAINER DE MATRIX
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	BICICLETA RECLINADA DE MATRIX
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	BICICLETA VERTICAL DE MATRIX
	<input type="checkbox"/> C50	CLIMBMILL DE MATRIX

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

⚠ PRECAUCIÓN RIESGO DE LESIONES PERSONALES:

- LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER ALEJADOS DE ESTA MÁQUINA.
 - LOS SISTEMAS DE MONITORIZACIÓN DEL RITMO CARDÍACO 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 REPOSAPIES LATERALES.
 - quite la llave de seguridad cuando no la utilice y guárdela fuera del alcance de los niños.

ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE








En ocasiones, puede haber disponible una actualización de software para la consola. Las últimas actualizaciones del software de la consola están disponibles para descargar en una unidad USB en blanco desde matrixfitness.com/home/support/software-updates y cargarlas en su consola a través del puerto USB.





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** : 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:** púselo 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** 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** 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 **▶||** 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 **▶||** 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 cuestras.
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	4,5	4,5
5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	4	4	4,5	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5
6	0,5	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	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	4,5	4,5
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																						
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	4	25	5	25	5	25	6	25	6	25	7	25	7	25	7	25	10	25	10	25	11	25	11	25	12								
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	55	13	60	16	65	17	70	18		
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12				
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	70	18	70	18	75	20	80	22		
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12				
6	0	5	30	6	30	6	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	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	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																				
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	4	25	4	25	5	25	5	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	7	25	7	25	7	25	8				
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40	6	40	6	45	7	45	7	50	8	55	9	60	11	65	12	70	12		
3	0	1	15	1	20	3	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	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	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	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	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	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	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
11	0	1	20	3	20	3	25	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	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	7	45	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70	12	75	13	80	15	85	16		
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	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	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	1	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5	
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5	
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15	
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15	
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15	
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15	
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15	



TABLAS DE LOS PROGRAMAS

SPRINT 8: CINTAS DE CORRER

SEGMENTO	CALENTAMIENTO																	ENFRIAMIENTO			
		3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30		1:30	0:30	1:30
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	3,7	1,5	1,5
Nivel 1	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	3,0	0,0	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	4,2	1,5	1,5
Nivel 2	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	3,0	0,0	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	4,6	1,5	1,5
Nivel 3	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	3,0	0,0	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	5,0	1,5	1,5
Nivel 4	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	3,0	0,0	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	5,3	1,5	1,5
Nivel 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	3,0	0,0	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	5,5	2,0	2,0
Nivel 6	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	4,0	0,0	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	5,8	2,0	2,0
Nivel 7	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	4,0	0,0	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	6,3	2,0	2,0
Nivel 8	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	4,0	0,0	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	6,5	2,0	2,0
Nivel 9	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	4,0	0,0	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	7,0	2,0	2,0
Nivel 10	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	4,0	0,0	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	7,5	2,5	2,5
Nivel 11	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	5,0	0,0	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	8,0	2,5	2,5
Nivel 12	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	5,0	0,0	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	8,5	2,5	2,5
Nivel 13	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	5,0	0,0	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	9,0	2,5	2,5
Nivel 14	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	5,0	0,0	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	9,5	2,5	2,5
Nivel 15	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	5,0	0,0	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	10,0	3,0	3,0
Nivel 16	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	6,0	1,0	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	10,5	3,0	3,0
Nivel 17	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	6,0	1,0	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	11,0	3,0	3,0
Nivel 18	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	6,0	1,0	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	11,5	3,0	3,0
Nivel 19	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	6,0	2,0	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	12,0	6,0	6,0
Nivel 20	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	6,0	2,0	2,0

SPRINT 8: E50, U50, R50

SEGMENTO	CALENTAMIENTO																	ENFRIAMIENTO			
		3:00	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30		1:30	2:30	
Nivel 1	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Nivel 2	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Nivel 3	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Nivel 4	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Nivel 5	Resistencia	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	1
Nivel 6	Resistencia	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	2
Nivel 7	Resistencia	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	2
Nivel 8	Resistencia	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2	11	2	2
Nivel 9	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	2
Nivel 10	Resistencia	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13	2	13	2	2
Nivel 11	Resistencia	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	14	2	2
Nivel 12	Resistencia	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15	2	15	2	2
Nivel 13	Resistencia	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	16	2	2
Nivel 14	Resistencia	2	16	2	16	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17	2	2
Nivel 15	Resistencia	2	17	2	17	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18	2	18	2	2
Nivel 16	Resistencia	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	19	3	19	3	19	3	19	3	3
Nivel 17	Resistencia	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	3
Nivel 18	Resistencia	3	20	3	20	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21	3	21	3	3
Nivel 19	Resistencia	3	21	3	21	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22	3	22	3	3
Nivel 20	Resistencia	3	22	3	22	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23	3	23	3	3

SPRINT 8: E30, U30, R30

SEGMENTO	CALENTAMIENTO																	ENFRIAMIENTO			
		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	2:30				
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	1
Nivel 2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1
Nivel 3	Resistencia	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	1
Nivel 4	Resistencia	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
Nivel 5	Resistencia	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	7	1	1
Nivel 6	Resistencia	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	2
Nivel 7	Resistencia	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	2
Nivel 8	Resistencia	2	8	2	8																

TABLAS DE LOS PROGRAMAS



SPRINT 8: A50

	SEGMENTO	CALEN-TAMIE-TO	1																ENFRIA-MIENTO
			3:00	0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		2:30	
				0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30		
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-TAMIE-TO	1																ENFRIA-MIENTO
			3:00	0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		1:30		0:30		2:30	
				0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30	0:30	1:30		
Nivel 1	Resistencia	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	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	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 15	Resistencia	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	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	15	3	15	3	16	3	16	3	
	Inclinación	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	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. = $211 - (0,64 \times \text{Edad})$). 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 $211 - (0,64 \times 30) = 192$ p. p. m., mientras que el 90 % de dicho valor será $192 \times 0,9 = 173$ 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



MATRIX



Xr