

# MATRIX

# XUR XIR XER



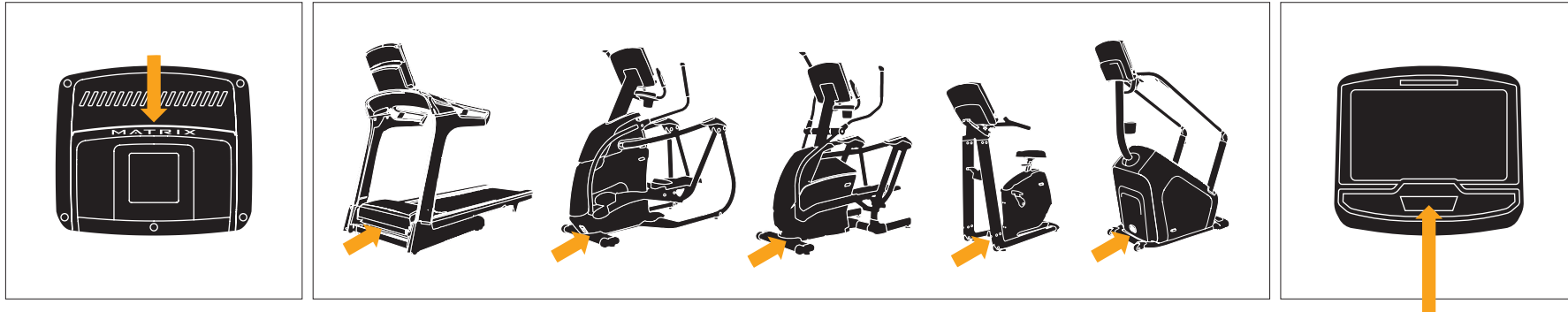


3	ENGLISH
17	FRANÇAIS
31	ESPAÑOL

# OPERATION GUIDE



## SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

### CONSOLE SERIAL NUMBER

### FRAME SERIAL NUMBER

### CONSOLE

 XER       XIR       XUR

### 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, via automatic download when connected to Wi-Fi.



XIR SHOWN

### XUR/XIR/XER CONSOLE DESCRIPTION

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

The XUR, XIR and XER have fully integrated touch screen displays. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged.

- A) **GO:** Press to begin a quick start program.
- B) **FEATURED:** Press to select from a number of Featured, Recommended and your Favorite programs.
- C) **TRAINING:** Press to select from a number of preset programs.
- D) **RECENT:** Press to see and run your recent workouts.
- E) **APPS:** Press to launch an Entertainment App and a manual workout.
- F) **USER MENU:** Select an existing User, Guest or Add User.
- G) **SETTINGS MENU:** Access to Volume Controls, Bluetooth Pairing, Wi-fi Setup and Machine Settings.
- H) **HEADPHONE JACK:** Plug your headphones into the console to use them instead of the console speakers.
- I) **AUDIO IN:** Plug your media player into the console using the included audio adapter cable.
- J) **ENERGY SAVER LIGHT:** Indicates if machine is in energy saver mode. Press a button to wake up the machine.
- K) **USB PORT:** Use to access media from compatible devices and to install software updates. Charges most devices up to 2.4 amps.\*
- L) **SPEAKERS:** Audio plays through the speakers.
- M) **READING RACK:** Holds reading material or electronic device.
- N) **BACK OF CONSOLE (XUR & XIR ONLY)**
  - **HDMI PORT:** Easily connect with your phone or tablet via HDMI to mirror your device on the high-definition LED screen. Or play your favorite apps from your streaming media device. (HDMI cables, media player and devices not included).
  - **USB PORT:** Provides power to USB powered devices up to 1 amp.\*

\* Charging is not supported on 30 series frames.


## BEFORE YOU BEGIN

### INITIAL SETUP

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

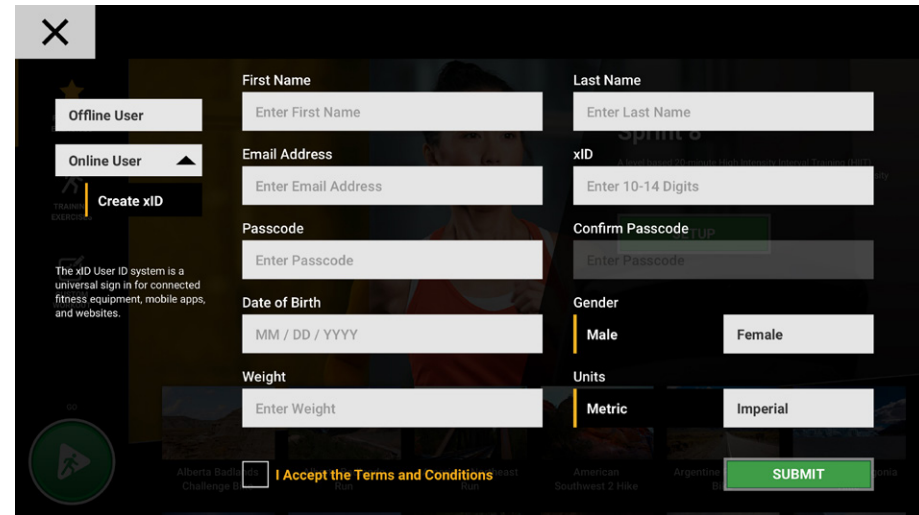
- Select your language, timezone, time format and units of measure and touch → to confirm.

### NETWORK SETUP

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

### MODEL SETUP

- Enter your console and frame serial number and touch ✓ to finish.



The screenshot shows a user setup interface with the following fields and options:

- Offline User** / **Online User** (dropdown)
- Create xID** (checkbox)
- First Name**: Enter First Name
- Last Name**: Enter Last Name
- Email Address**: Enter Email Address
- xID**: Enter 10-14 Digits
- Passcode**: Enter Passcode
- Confirm Passcode**: Enter Passcode
- Date of Birth**: MM / DD / YYYY
- Gender**: Male (selected), Female
- Weight**: Enter Weight
- Units**: Metric (selected), Imperial
- I Accept the Terms and Conditions** (checkbox)
- SUBMIT** (button)

### USER SETUP

To create a user, touch  and then **NEW USER**.

By creating an **OFFLINE USER** account, your information will be saved on the console and will not be shared with ViaFit.

- Enter your information in the form fields.
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **SUBMIT** to complete your account setup.

OR...

Sign in as an **ONLINE USER** by logging in with or creating an xID account. Your workout data will be saved and shared online at **ViaFitness.com**

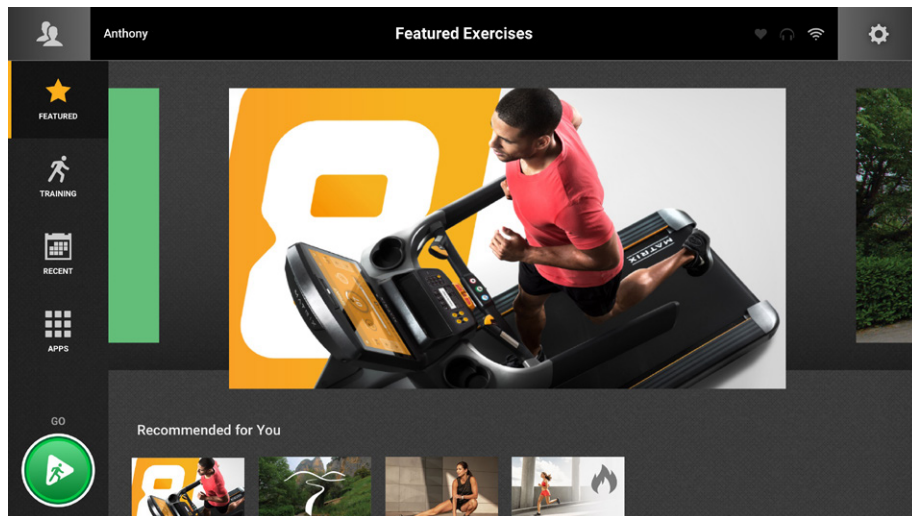
- If you already have an xID, sign in with your xID and passcode.
- To create an xID, enter your information in the form fields.
- Review your information and select the **I accept the terms and conditions** box to review the **Terms and Conditions**. Select **ACCEPT**.
- Select **SUBMIT** to complete your account setup.



ENGLISH



ENGLISH

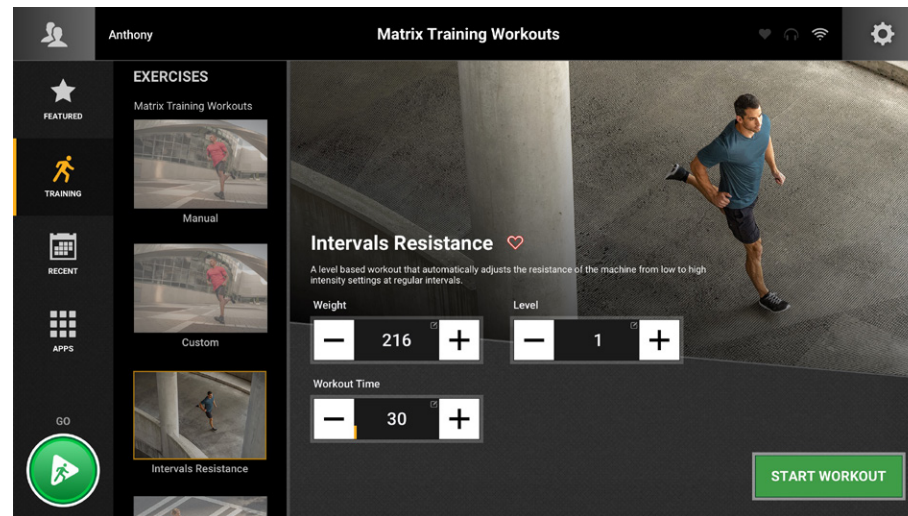


## GETTING STARTED



- 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.

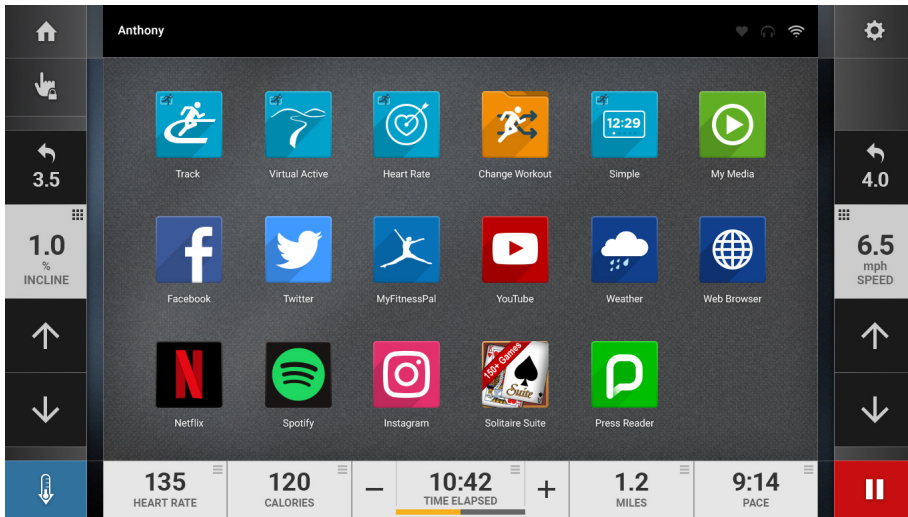


## WORKOUT SETUP

- 6) Touch **GO** to begin a manual workout. Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...
- 7) Select an option from the **FEATURED**, **TRAINING**, **RECENT** or **APPS** screens.
  - Use **— +** to adjust your workout settings.
  - Touch  to open a keypad to enter numbers.
  - Touch  to add a workout to your **FAVORITES** on the **FEATURE EXERCISES** screen.
- 8) Touch **START WORKOUT** to begin your workout.

## FINISHING YOUR WORKOUT

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



## HOME SCREEN

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

## BLUETOOTH

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

- Speakers / Headphones
- Heart Rate Monitors

### TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:

- 1) **DEVICE PAIRING** can be accessed from the **SETTINGS MENU** .
- 2) Enable Bluetooth on your device and make sure it is discoverable.
- 3) Touch the appropriate category from the list. The Bluetooth device should appear to the right after a few seconds.
- 4) Touch the device name and follow the on-screen prompts to pair the device. Once paired, or will be highlighted and appear in the top right corner of the message bar.

\* Not all Bluetooth protocols are compatible.

## USB AUDIO/VIDEO

The console can stream media in the **MY MEDIA APP** via USB. Supported devices include USB flash drives (up to 16 GB), Windows phones/tablets, and Android phones/tablets.

The media types supported are:

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 and WAV
- Video – H.263 (3GP, MP4) and H.264 (MP4, MOV)

### TO PLAY MEDIA DURING YOUR WORKOUT:

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

## AUDIO IN/OUT

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





## APPS AND ENTERTAINMENT

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

ENGLISH



**MY MEDIA**  
Connect and control audio and video files on-screen via USB port.



**FACEBOOK**  
Browse your Facebook page while you work out.



**KINDLE READER (XUR/XIR ONLY)**  
Access and read your ebooks while you work out.



**HDMI (XUR/XIR ONLY)\***  
Easily connect with your phone or tablet via HDMI to mirror your device on the high-definition LED screen. Or play your favorite apps from your streaming media device.



**TWITTER**  
Access your Twitter feed while you work out.



**FLIPBOARD**  
Browse all-you-can-read digital newsstand while you work out.



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



**INSTAGRAM**  
Browse your Instagram feed while you work out.



**PRESS READER**  
Browse all-you-can-read digital newsstand while you work out.



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



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



**SOLITAIRE SUITE**  
Play online solitaire games while you work out.



**SPOTIFY**  
Browse and listen to your favorite music while you work out.



**WEATHER**  
Get local weather info.



**YOUTUBE**  
Browse and watch YouTube videos while you work out.



**WEB BROWSER**  
Access the world wide web while you work out.

\* The term HDMI and the HDMI Logo are trademarks or registered trademarks of HDMI Licensing Administrator, Inc. HDMI cables, media player and devices not included.

**WIRELESS REQUIREMENTS:** 802.11b/g/n/ac in 2.4/5 GHz range, minimum speed 5 MBPS.



# AVAILABLE PROGRAMS



MODEL	TREADMILL		ASCENT		ELLIPTICAL		BIKE		CLIMBMILL	
	CONSOLE	XER XIR XUR	XER XIR XUR	XER XIR XUR	XER XIR XUR	XER XIR XUR	XER XIR XUR	XER XIR XUR		
<b>TRAINING PROGRAMS</b>										
Manual	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Fat Burn (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•
Rolling Hills	•	•				•		•		•
Intervals (Resistance)			•	•	•	•	•	•	•	•
Intervals (Incline)	•	•								
Constant Watts (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•		
Glutes				•						
<b>GOALS PROGRAMS</b>										
Time	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Distance	•	•	•	•	•	•	•	•		
Calorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Floors									•	•
<b>TARGET HEART RATE PROGRAMS</b>										
Incline		•								
Speed	•	•								
Resistance			•	•	•	•	•	•	•	•
<b>SPRINT 8 PROGRAM</b>										
	•	•	•	•	•	•	•	•		
<b>VIRTUAL ACTIVE PROGRAM</b>										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
<b>LANDMARKS PROGRAM</b>										
									•	•
<b>CUSTOM PROGRAM</b>										
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



## PROGRAM DESCRIPTIONS

TRAINING PROGRAMS	
Manual	A workout that allows you to manually adjust the machine at anytime.
Fat Burn	Promotes weight loss by increasing and decreasing the incline 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.
Glutes	This program was designed to increase your range of motion and target the thighs and glutes. By varying a high incline throughout the workout you can engage significant glute recruitment.
GOALS PROGRAMS	
Time	A workout that allows you to select a workout length that fits within your training routine.
Distance	A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Calorie	A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
Floors	A workout that allows you to select a floors you would like to climb during your workout. Increasing the floors goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed.
TARGET HEART RATE PROGRAMS (HEART RATE STRAP IS RECOMMENDED)	
Incline	Automatically adjusts incline to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Speed	Automatically adjusts speed to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.
Resistance	Automatically adjusts resistance to bring you within 5 beats of your set % of maximum heart rate.

### SPRINT 8 PROGRAM

The SPRINT 8 program is an anaerobic High Intensity Interval Training program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of Human Growth Hormone (HGH) in your body.

### VIRTUAL ACTIVE PROGRAM

Uses real destination footage from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Virtual Active lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

### LANDMARKS PROGRAM

Landmarks program enables users to scale some of the most famous buildings and monuments around the world.

### CUSTOM PROGRAM

Create your own training programs with up to 20 segments.

## PROGRAMS CHARTS

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

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

Segment = workout time / 16





# PROGRAMS CHARTS

ENGLISH

## 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	
1	0	1	25	1	25	1	25	4	25	5	25	5	25	5	25	6	25	6	25	6	25
2	0	4	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
3	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7	35
4	0	5	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40	10	45	11	45
5	0	1	15	1	20	4	20	4	20	4	25	5	25	5	30	6	30	6	35	7	35
6	0	5	30	6	30	6	35	7	35	8	40	10	40	10	45	11	45	11	50	12	50
7	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
8	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
9	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
10	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
11	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
12	0	6	30	6	35	7	40	10	45	11	50	12	50	12	55	14	60	16	65	17	70
13	0	1	20	4	20	4	25	5	30	6	30	6	30	6	35	7	35	7	40	10	40
14	0	4	25	5	30	6	30	6	35	8	35	7	40	10	40	10	45	11	45	11	50
15	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30
16	0	1	15	1	15	1	20	4	20	3	25	5	25	5	25	5	30	6	30	6	30

I = % Incline / R = Resistance  
 Incline for A50 only  
 Segment = workout time / 16

## GLUTES - A50, A30

SEGMENT	ELEVATION	RESISTANCE
1	50	Min
2	65	Min
3	100	Max
4	100	Max
5	85	Min
6	100	Max
7	85	Min
8	100	Max
9	85	Min
10	100	Max
11	85	Min
12	100	Max
13	85	Min
14	100	Max
15	85	Min
16	100	Max
17	85	Min
18	65	Min
19	50	Min

Min = Minimum resistance set by the user  
 Max = Maximum resistance set by the user  
 Segment = workout time / 19

## 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	
1	0	1	25	1	25	1	25	3	25	3	25	3	25	3	25	4	25	4	25	4	25
2	0	3	25	3	25	4	25	4	30	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	6	40
3	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40
4	0	3	25	4	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	50
5	0	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40
6	0	3	30	4	30	4	35	5	40	7	40	7	45	7	50	8	55	9	60	11	60
7	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45
8	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70
9	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45
10	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70
11	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45
12	0	4	30	4	35	5	40	7	45	7	50	8	50	8	55	9	60	11	65	11	70
13	0	1	20	3	20	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	40	7	45
14	0	3	25	3	30	4	30	4	35	5	35	5	40	7	45	7	50	8	55	9	60
15	0	1	15	1	15	1	20	3	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	40
16	0	1	15	1	15	1	20	2	20	3	25	3	25	3	30	4	30	4	35	5	40

I = % Incline / R = Resistance  
 Incline for A30 only  
 Segment = workout time / 16

## INTERVALS (INCLINE) - TREADMILLS

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

Segment = workout time / 16  
 Max incline 12% or 15% depending on treadmill model





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

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

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

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





### 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 30 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a button is pressed.

### RESETTING THE LUBRICATION MESSAGE:

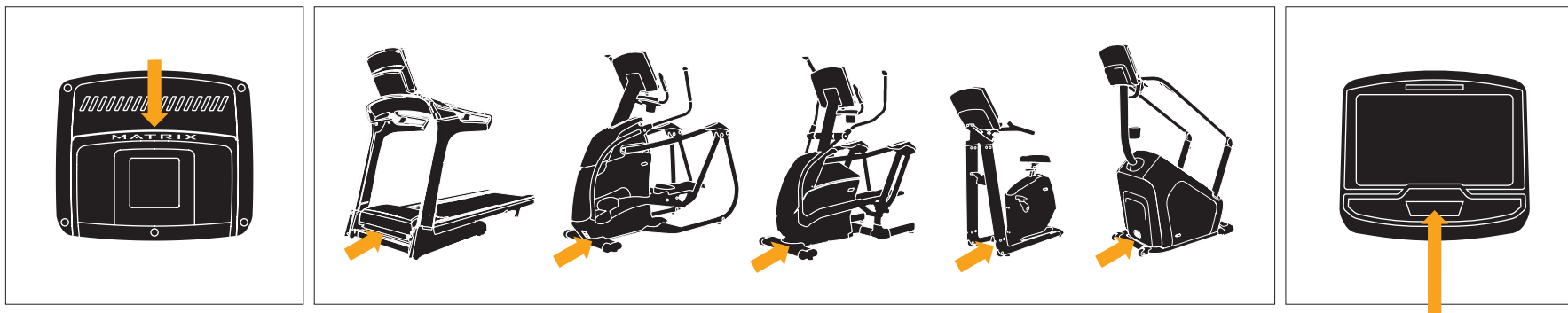
It is necessary to lubricate your treadmill running deck or ClimbMill step chains at regular intervals to maintain optimal performance. Your console will inform you when your machine requires lubrication. Visit the Support section of [matrixfitness.com](http://matrixfitness.com) to view "how-to" service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

- 1) Touch **SETTINGS**  in the upper right corner of the display.
- 2) Touch **MACHINE SETTINGS**. Then touch **HARDWARE**.
- 3) Touch the **RESET** button in the Accumulated Distance section.
- 4) Touch **HOME**  in the upper left corner to exit settings.



# 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

### CONSOLE

 XER       XIR       XUR

### 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 MAL, ARRÊTEZ L'EXERCICE IMMÉDIATEMENT.
- LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER LA MACHINE.
- UTILISEZ CET APPAREIL COMME POUR L'USAGE AUQUEL IL EST DESTINÉ.
- CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.
- CET APPAREIL COMMET À UN USAGE PAR LES UTILISATEURS INDIVIDUEL.

- 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.
- RETENEZ LA CLEF DE SÉCURITÉ LORSQUE VOUS UTILISEZ PAS L'APPAREIL ET RANGEZ-LA HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

### MISE À JOUR LOGICIELLE

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





ILLUSTRATION DE LA CONSOLE XIR

## DESCRIPTION DES CONSOLES XUR/XIR/XER

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

Les consoles XUR, XIR et XER sont dotées d'écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations requises pour les entraînements sont expliquées à l'écran. L'exploration de l'interface est fortement recommandée.

- A) DÉMARRER** : Appuyez pour lancer un programme de démarrage rapide.
- B) PERSONNALISÉ** : Appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme parmi les programmes personnalisés, recommandés et préférés.
- C) ENTRAÎNEMENT** : Appuyez sur cette touche pour choisir parmi plusieurs programmes prééglés.
- D) RÉCENT** : Appuyez sur cette touche pour afficher et lancer vos entraînements récents.
- E) APPLICATIONS** : Appuyez sur cette touche pour lancer une application de divertissement et un entraînement manuel.
- F) MENU UTILISATEUR** : Sélectionner un utilisateur existant, pour inviter ou pour ajouter un utilisateur.
- G) MENU PARAMÈTRES** : Permet d'accéder aux commandes du volume, au couplage Bluetooth, à la configuration Wifi et aux paramètres de la machine.
- H) PRISE CASQUE** : Branchez vos écouteurs sur la console pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.
- I) AUDIO ENTRANT** : Branchez votre lecteur multimédia sur la console à l'aide du câble adaptateur audio fourni.
- J) TÉMOIN D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique que la machine est en mode économie d'énergie. Appuyez sur une touche pour réveiller la machine.
- K) PORT USB** : Permet d'accéder aux médias à partir d'appareils compatibles et d'installer les mises à jour logicielles. Charge la plupart des appareils jusqu'à 2,4 A.\*
- L) HAUT-PARLEURS** : Joue la musique via les haut-parleurs.
- M) SUPPORT DE LECTURE** : supporte le matériel de lecture ou le périphérique électronique.
- N) ARRIÈRE DE LA CONSOLE (XUR & XIR UNIQUEMENT)**
  - PORT HDMI : Connectez-vous facilement à votre téléphone ou à votre tablette via HDMI pour faire apparaître votre appareil sur l'écran LED haute définition. Vous pouvez également lire vos applications préférées à partir de votre appareil de lecture en continu. (câbles HDMI, lecteur multimédia et appareils non fournis).
  - PORT USB : Alimente les appareils connectés par USB jusqu'à 1 A.\*

\* Le chargement n'est pas pris en charge sur les cadres de la série 30.


## AVANT DE COMMENCER

### CONFIGURATION INITIALE

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

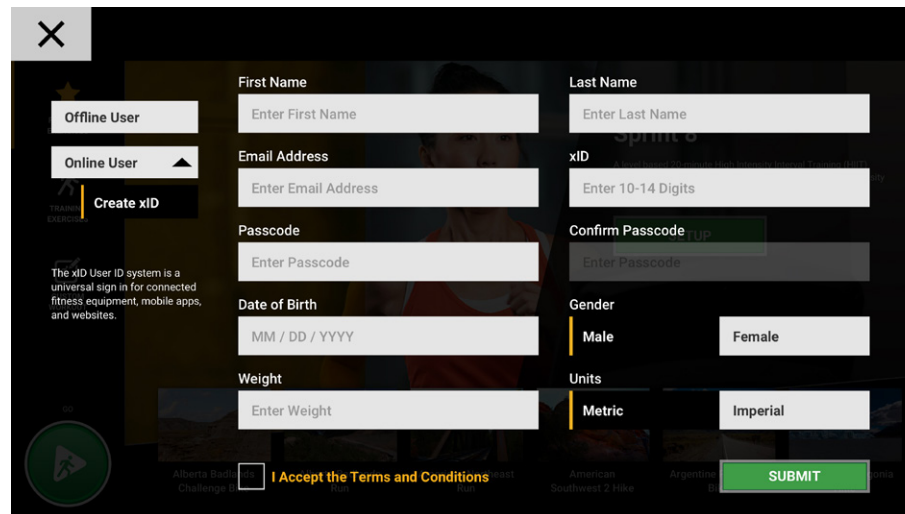
- Sélectionnez votre langue, le fuseau horaire, le format de l'heure et les unités de mesure, et touchez → pour confirmer.

### CONFIGURATION DU RÉSEAU

- Choisissez parmi les réseaux sans fil disponibles détectés et affichés à l'écran. Si votre réseau n'apparaît pas, vous pouvez l'ajouter manuellement via l'option AUTRE. Si vous ne voulez pas configurer de réseau Wifi pour le moment, touchez →.
- Utilisez le clavier pour saisir le mot de passe de votre réseau Wifi. Touchez ✓ pour confirmer.
- L'état de la connexion Wifi et la puissance du signal seront indiqués par le symbole  situé en haut à droite de l'écran. Touchez → pour continuer.

### CONFIGURATION DU MODÈLE

- Saisissez votre console et le numéro de série du cadre, puis touchez ✓ pour terminer.



### CONFIGURATION UTILISATEUR

Pour créer un utilisateur, touchez  , puis **NOUVEL UTILISATEUR**.

La création d'un compte **UTILISATEUR HORS LIGNE** permet d'enregistrer vos informations sur la console, mais celles-ci ne seront pas partagées avec ViaFit.

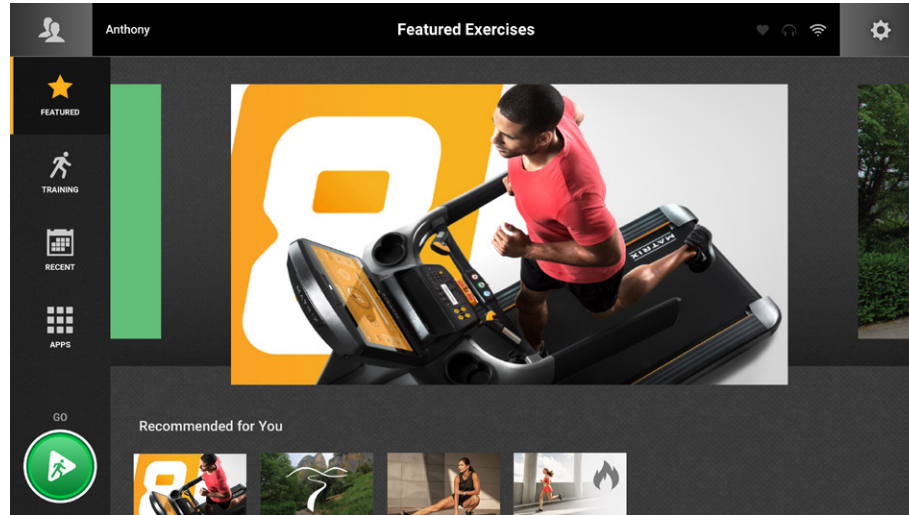
- Saisissez vos informations dans les champs du formulaire.
- Vérifiez vos informations et cochez la case **J'accepte les conditions générales** pour consulter ces dernières Sélectionnez **ACCEPTER**.
- Sélectionnez **ENVOYER** pour terminer la configuration de votre compte.

OU...

Identifiez-vous en tant qu'**UTILISATEUR EN LIGNE** en vous connectant avec un xID ou en créant un xID. Vos données d'entraînement seront enregistrées et partagées en ligne sur **ViaFitness.com**

- Si vous possédez déjà un xID, identifiez-vous avec votre xID et votre mot de passe.
- Pour créer un xID, saisissez vos informations dans les champs du formulaire.
- Vérifiez vos informations et cochez la case **J'accepte les conditions générales** pour consulter ces dernières Sélectionnez **ACCEPTER**.
- Sélectionnez **ENVOYER** pour terminer la configuration de votre compte.



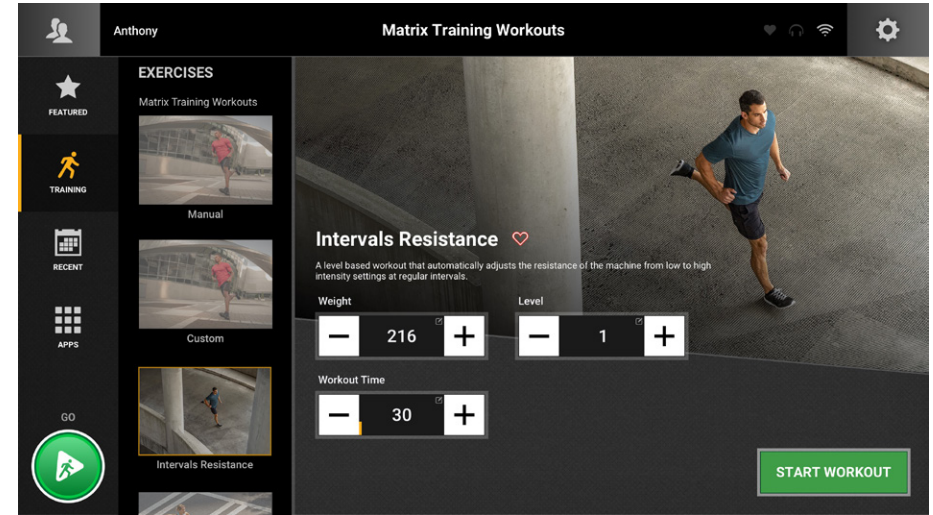


## GUIDE DE DÉMARRAGE



- 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 COURS 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.

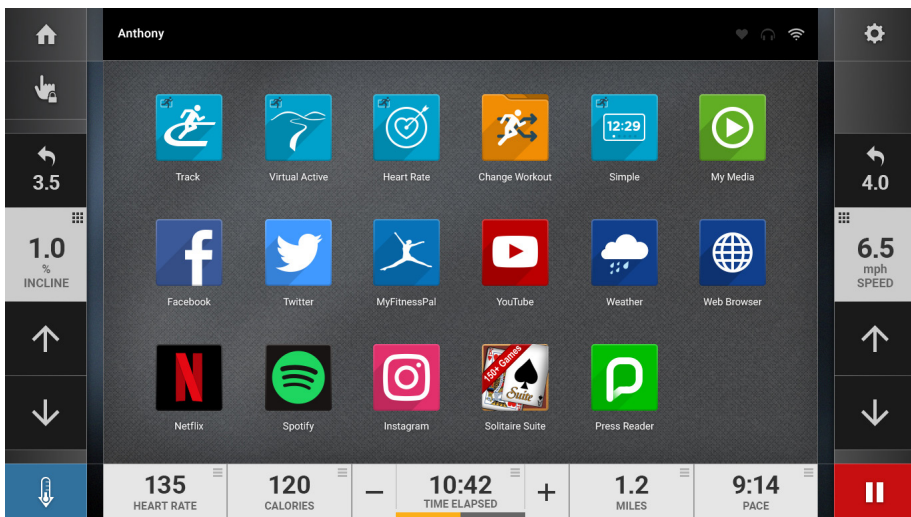


## CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

- 6) Appuyez sur **GO** pour commencer un entraînement manuel. Le temps, la distance et les calories commenceront à être comptés à partir de zéro. OU...
- 7) Sélectionnez une option parmi les écrans **PERSONNALISÉ**, **ENTRAÎNEMENT**, **RÉCENT** ou **APPLICATIONS**.
  - Utilisez **— +** pour ajuster vos paramètres d'entraînement.
  - Appuyez sur  pour ouvrir un clavier afin de saisir des nombres.
  - Touchez  pour ajouter un entraînement à vos **FAVORIS** sur l'écran **EXERCICES PERSONNALISÉS**.
- 8) Appuyez sur **COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT** pour commencer votre entraînement.

## FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Une fois votre entraînement terminé, vos résultats resteront affichés sur la console pendant 2 minutes et automatiquement sauvegardés dans vos entraînements **RÉCENTS** et ViaFit, si vous avez accepté les Conditions générales xID et que vous êtes connecté.



## ÉCRAN D'ACCUEIL

- Touchez pour modifier les écrans de **FEEDBACK D'ENTRAÎNEMENT** en bas de l'écran.
- Pendant l'utilisation d'une application, touchez pour revenir à l'écran d'accueil.
- Touchez pour régler le **VOLUME**, coupler un appareil **BLUETOOTH** ou modifier la **SOURCE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Touchez pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison.
- Touchez pour utiliser le clavier pour définir le niveau de résistance, la vitesse ou l'inclinaison. Appuyez sur pour confirmer la modification.
- Touchez pour revenir au paramétrage précédent du niveau de résistance, de la vitesse ou de l'inclinaison.
- Touchez pour mettre provisoirement votre entraînement en pause ou touchez pour reprendre votre entraînement. Pendant la mise en pause, touchez pour mettre fin à l'entraînement.
- Touchez pour augmenter ou diminuer la durée de votre entraînement.
- Touchez pour passer en mode récupération. Le mode récupération dure cinq minutes, le temps de réduire l'intensité de l'entraînement, ce qui permet à votre corps de récupérer de votre entraînement.
- Touchez pour verrouiller l'écran. Appuyez de nouveau pour déverrouiller l'écran et pouvoir toucher les touches.

## BLUETOOTH

La console peut se connecter via Bluetooth à un appareil par catégorie :

- Haut-parleurs / Écouteurs
- Moniteurs de fréquence cardiaque

### POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :

- 1) **LE COUPLAGE DES APPAREILS** est accessible depuis le **MENU PARAMÈTRES** .
- 2) Activez le Bluetooth sur votre appareil et assurez-vous qu'il est détectable.
- 3) Touchez la catégorie appropriée dans la liste. L'appareil Bluetooth doit apparaître sur la droite après quelques secondes.
- 4) Touchez le nom de l'appareil et suivez les messages qui s'affichent à l'écran pour coupler l'appareil. Une fois couplé, ou sera mis en évidence et apparaîtra en haut à droite de la barre de message.

\* Les protocoles Bluetooth ne sont pas tous compatibles.

## AUDIO / VIDÉO PAR USB

La console peut diffuser des médias dans l'application **MY MEDIA** via USB. Les appareils pris en charge comprennent les lecteurs flash USB (jusqu'à 16 Go), les tablettes et téléphones Windows et Android.

Les types de média pris en charge sont :

- Audio – AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 et WAV
- Vidéo – H.263 (3GP, MP4) et H.264 (MP4, MOV)

### POUR LIRE UN MÉDIA PENDANT VOTRE ENTRAÎNEMENT :

- 1) Déverrouillez et connectez votre appareil au port USB situé sous l'écran.
- 2) Ouvrez l'application **MY MEDIA** et sélectionnez le nom de l'appareil USB dans la liste des sources multimédia.
- 3) Sélectionnez l'onglet Audio ou Vidéo situé en haut pour accéder à vos fichiers et lire votre média.

## ENTRÉE / SORTIE AUDIO

Vous pouvez écouter les fichiers audio via les haut-parleurs de la console en connectant un appareil à la prise d'entrée audio située sous l'écran. Branchez vos écouteurs dans la prise de sortie audio pour les utiliser à la place des haut-parleurs de la console.





## APPLICATIONS ET DIVERTISSEMENT

La disponibilité des applications est susceptible de changer. Certaines applications ne sont pas disponibles partout. Des applications supplémentaires peuvent être disponibles. Les entraînements et les fonctionnalités peuvent varier en fonction du modèle, des configurations de la console, des versions logicielles et des options achetées.



### MY MEDIA

Connectez-vous et contrôlez les fichiers audio et vidéo à l'écran via le port USB.



### HDMI (XUR / XIR UNIQUEMENT)\*

Connectez-vous facilement à votre téléphone ou à votre tablette via HDMI pour faire apparaître votre appareil sur l'écran LED haute définition. Vous pouvez également lire vos applications préférées à partir de votre appareil de lecture en continu.



### NETFLIX

Naviguez et regardez des vidéos Netflix pendant votre entraînement. Un compte Netflix est requis pour accéder au contenu.



### HULU

Naviguez et regardez des vidéos Hulu pendant votre entraînement. Un compte Hulu est requis pour accéder au contenu.



### SPOTIFY

Naviguez et écoutez votre musique préférée pendant votre entraînement.



### YOUTUBE

Naviguez et regardez des vidéos YouTube pendant votre entraînement.



### FACEBOOK

Consultez votre page Facebook pendant votre entraînement.



### TWITTER

Consultez votre compte Twitter pendant votre entraînement.



### INSTAGRAM

Consultez votre flux Instagram pendant votre entraînement.



### MYFITNESSPAL

Perdez du poids avec MyFitnessPal, l'application de nutrition la plus rapide et la plus simple à utiliser.



### MÉTÉO

Consultez la météo locale.



### NAVIGATEUR WEB

Accédez à Internet tout en vous entraînant.



### LECTEUR KINDLE (XUR / XIR UNIQUEMENT)

Accédez et lisez vos ebooks pendant votre entraînement.



### FLIPBOARD

Parcourez le kiosque numérique à volonté pendant votre entraînement.



### PRESS READER

Parcourez le kiosque numérique à volonté pendant votre entraînement.



### SOLITAIRE SUITE

Jouez au solitaire en ligne pendant votre entraînement.

\* Le terme HDMI et le logo HDMI sont des marques déposées ou enregistrées de HDMI Licensing Administrator, Inc. Les câbles HDMI, le lecteur multimédia et les appareils ne sont pas fournis.

**EXIGENCES DU RÉSEAU SANS FIL** : 802.11b/g/n/ac dans la plage 2,4/5 GHz, vitesse minimale 5 Mb/s.

# PROGRAMMES DISPONIBLES



MODÈLE CONSOLE	TAPIS DE COURSE		ASCENT		ELLIPTIQUE		VÉLO		CLIMBMILL	
	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
<b>PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT</b>										
Manuel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Combustion des graisses (A30, E30, R30, U30, C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
Terrains vallonnés	●	●				●		●		●
Intervalles (résistance)			●	●	●	●	●	●	●	●
Intervalles (inclinaison)	●	●								
Watts constants (A50, E50, R50, U50)			●	●	●	●	●	●		
Fessiers				●						
<b>PROGRAMMES D'OBJECTIFS</b>										
Temps	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Distance	●	●	●	●	●	●	●	●		
Calorie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Étages									●	●
<b>PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE</b>										
Inclinaison		●								
Vitesse	●	●								
Résistance			●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMME SPRINT 8</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
<b>PROGRAMME VIRTUAL ACTIVE</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMME LANDMARKS</b>										
									●	●
<b>PERSONNALISER LE PROGRAMME</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



## DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	
Manuel	Un entraînement qui vous permet d'ajuster manuellement la machine à tout moment.
Brûler les graisses	Favoriser 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.
Fessiers	Ce programme a été conçu pour augmenter votre amplitude de mouvement et pour cibler les cuisses et les fessiers. En variant la hauteur d'inclinaison tout au long de l'entraînement, vous engagez considérablement vos fessiers.
PROGRAMMES D'OBJECTIFS	
Temps	Un entraînement qui vous permet de sélectionner une durée d'entraînement adaptée à votre routine.
Distance	Un entraînement qui vous permet de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de distance de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.
Calorie	Un entraînement qui vous permet de sélectionner un nombre spécifique de calories que vous souhaitez brûler pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif de calorie de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.
Étages	Un entraînement qui vous permet de sélectionner les étages que vous souhaitez monter pendant celui-ci. L'augmentation de l'objectif d'étages de l'entraînement augmentera la durée de ce dernier en fonction de votre vitesse.
PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (LE PORT D'UNE CEINTURE CARDIO EST RECOMMANDÉ)	
Inclinaison	Ajuste automatiquement l'inclinaison pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.
Vitesse	Ajuste automatiquement la vitesse pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.
Résistance	Ajuste automatiquement la résistance pour que votre fréquence cardiaque se situe dans une plage de 5 battements du pourcentage défini de fréquence cardiaque maximale.

### PROGRAMME SPRINT 8

Le programme SPRINT 8 est un programme d'entraînement anaérobie 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 VIRTUAL ACTIVE

Utilise des images de destinations réelles, provenant de lieux étonnants du monde entier. Le nec plus ultra du divertissement pour l'entraînement, Virtual Active vous permet d'échapper aux limites d'une routine d'entraînement régulière tout en profitant d'une expérience dynamique.

### PROGRAMME LANDMARKS

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

### PERSONNALISER LE PROGRAMME

Créez vos propres programmes d'entraînement avec jusqu'à 20 segments.

## 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



# TABLEAUX DES PROGRAMMES



## COMBUSTION DES GRAISSES - C50

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

Segment = durée d'entraînement / 16

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

Segment = durée d'entraînement / 16

## TERRAINS VALLONNÉS - 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	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	7	8	9	11	11	12
2	1	2	2	3	3	3	3	4	5	5	6	6	7	8	9	11	11	12	13	15	
3	2	2	3	4	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	16	
4	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17	17	
5	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19	
6	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
7	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
8	2	3	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	17	
9	2	2	3	3	3	4	4	4	5	6	7	8	9	11	12	12	13	14	15	15	
10	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	8	11	12	12	13	14	15	
11	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	
12	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	15	15	16	17	18	19	
13	3	4	4	5	5	6	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	19	19	20	
14	3	4	4	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
15	2	3	3	4	4	5	5	5	7	7	8	9	11	11	12	13	15	15	16	17	
16	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	7	7	7	8	9	10	11	12	

Segment = durée d'entraînement / 16

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

Segment = durée d'entraînement / 16

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







# FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement consiste à déterminer votre fréquence cardiaque maximale (FC max =  $211 - (0.64 \times \text{Âge})$ ). 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  $211 - (0,64 \times 30) = 192$  battements par minute et sa fréquence cardiaque maximale à 90 % est de  $192 \times 0,9 = 173$  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
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	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 au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, la vitesse s'ajuste automatiquement de 0,5 km/h toutes les 20 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre fréquence cardiaque cible.
- La vitesse ne dépassera pas la vitesse maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant la récupération, la vitesse diminuera de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou jusqu'à 6,4 km/h, selon la valeur la plus faible, l'inclinaison sera réduite à 0.
- 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.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 20 secondes.

Fréquence cardiaque cible - Inclinaison (console XUR / XIR uniquement)

- L'utilisateur peut ajuster à tout moment l'inclinaison et la vitesse pendant l'échauffement et la phase de récupération.
- La plage d'inclinaison d'entraînement s'étend de 0 % au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, l'inclinaison s'ajuste automatiquement de 0,5 % toutes les 5 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre pourcentage de fréquence cardiaque max.
- L'inclinaison ne dépassera pas l'inclinaison maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant la récupération, la vitesse diminuera de 60 % par rapport à la vitesse actuelle ou jusqu'à 6,4 km/h, selon la valeur la plus faible, l'inclinaison sera réduite à 0.
- 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.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 5 secondes.

### 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 d'entraînement s'étend de 1 au maximum défini par l'utilisateur pendant la configuration de l'entraînement.
- Après l'échauffement, la résistance s'ajuste automatiquement d'un niveau toutes les 10 secondes pour vous amener à moins de 5 battements de votre pourcentage de fréquence cardiaque max.
- La résistance ne dépassera pas la résistance maximale définie pendant la configuration du programme.
- Pendant l'échauffement, la résistance sera amenée au niveau 1 et l'inclinaison au niveau 0.
- 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.
- Le programme s'arrête si la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépasse la fréquence cardiaque maximale pendant 10 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 30 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.

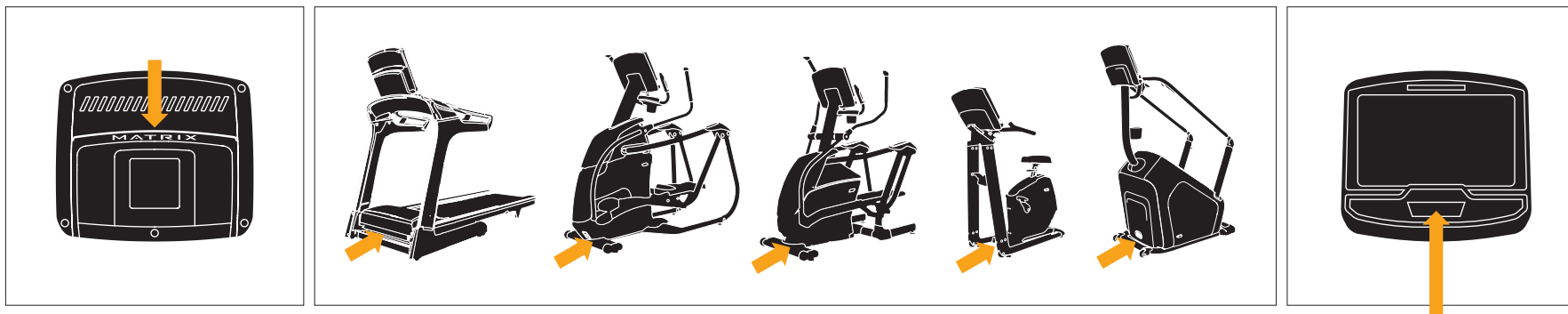
### RECONFIGURATION DU MESSAGE DE LUBRIFICATION :

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](http://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.

- 1) Appuyez sur **PARAMÈTRES**  en haut à droite de l'écran.
- 2) Appuyez sur **PARAMÈTRES DE LA MACHINE**. Appuyez ensuite sur **MATÉRIEL**.
- 3) Appuyez sur la touche **RÉINITIALISER** de la section Distance accumulée.
- 4) Appuyez sur la touche **ACCUEIL**  en haut à gauche pour quitter le paramétrage.

# 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

### CONSOLA

 XER       XIR       XUR

### 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 CARDIACO PUEDEN NO SER PRECISOS. EL EXCESO DE EJERCICIO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES O LA MUERTE. INTERRUMPA EL EJERCICIO EN EL ACTO SI SE MAREA.
  - ANTES DE SU USO, LEA EL MANUAL DE USUARIO.
  - ESTE EQUIPO SOLO ESTÁ DESTINADO AL USO PREVISTO.
  - CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. ESTE EQUIPO ESTÁ DESTINADO SOLAMENTE A UN USO PARTICULAR.
- SOLO CINTAS:
- PARA EVITAR LESIONES, PÓNGASE LA PINZA DE SEGURIDAD EN LA ROPA ANTES DE USARLAS.
  - PARA EVITAR LESIONES, TENGA ESPECIAL CUIDADO AL SUBIRSE O BAJARSE DE LA CINTA EN MOVIMIENTO. CUANDO ENCIENDA LA CINTA, COLOQUESE SOBRE LOS REPOSAPIES LATERALES.
  - quite la llave de seguridad cuando no la utilice y guárdela fuera del alcance de los niños.

## ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE

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



ESPAÑOL



SE MUESTRA EL MODELO XIR

## DESCRIPCIÓN DE LAS CONSOLAS XUR/XIR/XER

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.

Las consolas XUR, XIR y XER cuentan con pantallas táctiles totalmente integradas. En la pantalla, se indica toda la información necesaria para los entrenamientos. Le animamos a que explore la interfaz.

- A) **COMENZAR:** pulse para iniciar un programa con inicio rápido.
- B) **DESTACADOS:** pulse para seleccionar entre diferentes programas destacados, recomendados y sus favoritos.
- C) **ENTRENAMIENTO:** pulse para seleccionar entre distintos programas preestablecidos.
- D) **RECIENTE:** pulse para ver y ejecutar sus entrenamientos recientes.
- E) **APLICACIONES:** pulse para iniciar la aplicación de entretenimiento y un entrenamiento manual.
- F) **MENÚ DE USUARIO:** seleccione un usuario ya existente, un invitado o añada un usuario.
- G) **MENÚ DE AJUSTES:** acceso a los controles de volumen, la asociación Bluetooth, la configuración del wifi y los ajustes del equipo.
- H) **CONECTOR PARA AURICULARES:** conecte los auriculares a la consola si desea utilizarlos en vez de los altavoces de esta.
- I) **ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor multimedia a la consola mediante el cable adaptador para audio suministrado.
- J) **INDICADOR DE AHORRO DE ENERGÍA:** Muestra cuando el equipo está en modo de ahorro de energía. Pulse cualquier botón para reactivar el equipo.
- K) **PUERTO USB:** se utiliza para acceder a los medios desde dispositivos compatibles, así como para instalar las actualizaciones de software. Carga la mayoría de dispositivos de hasta 2,4 amperios\*.
- L) **ALTAVOCES:** el audio se reproduce a través de los altavoces.
- M) **ATRIL DE LECTURA:** sirve para sujetar material de lectura o un dispositivo eléctrico.
- N) **PARTETRASERA DE LA CONSOLA (SOLO XURY XIR)**
  - PUERTO HDMI: conecte fácilmente el teléfono o la tableta a través del HDMI para reflejar su dispositivo en la pantalla led de alta definición. O reproduzca sus aplicaciones favoritas desde su dispositivo multimedia en streaming. (Cables HDMI, reproductores multimedia y dispositivos no incluidos).
  - PUERTO USB: ofrece alimentación de hasta 1 amperio por USB a dispositivos compatibles.

\* La función de carga no está incluida en los bastidores de la serie 30.




## ANTES DE COMENZAR

### CONFIGURACIÓN INICIAL

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

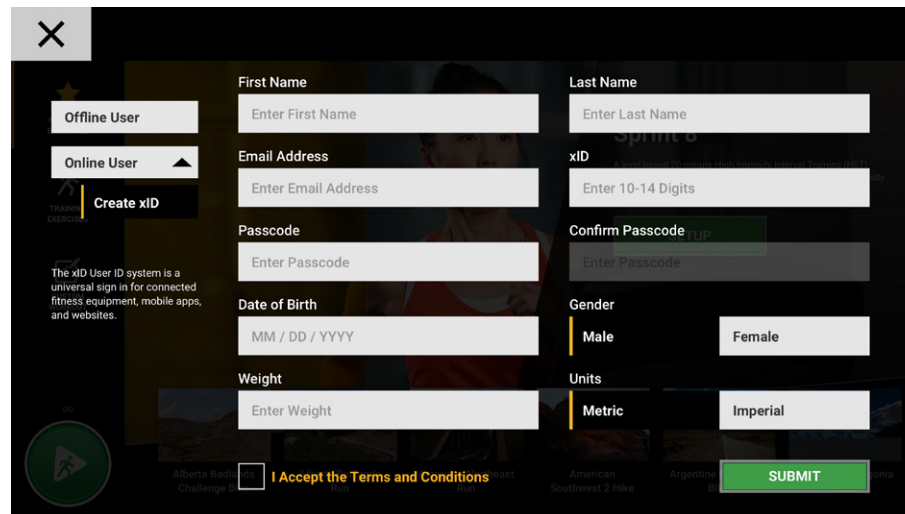
- Seleccione el idioma, la zona horaria, el formato de hora y las unidades de medida y toque → para confirmar.

### CONFIGURACIÓN DE RED

- Elija entre las redes inalámbricas disponibles detectadas que se muestran en la pantalla. Si no ve su red, puede añadirla manualmente a través de la opción OTRO. Si prefiere no configurar el wifi en este momento, toque →.
- Utilice el teclado para introducir la contraseña de la red wifi. Toque ✓ para confirmar.
- En la esquina superior derecha de la pantalla, el símbolo  indicará el estado de la conexión wifi y la intensidad de la señal. Toque → para continuar.

### CONFIGURACIÓN DEL MODELO


- Introduzca su consola y el número de serie del bastidor y toque ✓ para finalizar.



The screenshot shows a user configuration interface with the following fields and options:

- Offline User** / **Online User** (dropdown)
- Create xID** (checkbox)
- First Name**: Enter First Name
- Last Name**: Enter Last Name
- Email Address**: Enter Email Address
- xID**: Enter 10-14 Digits
- Passcode**: Enter Passcode
- Confirm Passcode**: Enter Passcode
- Date of Birth**: MM / DD / YYYY
- Gender**: Male (selected), Female
- Weight**: Enter Weight
- Units**: Metric (selected), Imperial
- I Accept the Terms and Conditions** (checkbox)
- SUBMIT** button

### CONFIGURACIÓN DEL USUARIO

Para crear un usuario, toque  y, después, **NEW USER (NUEVO USUARIO)**.

Al crear una cuenta de tipo **OFFLINE USER (USUARIO DESCONECTADO)**, la información se guardará en la consola y no se compartirá con ViaFit.

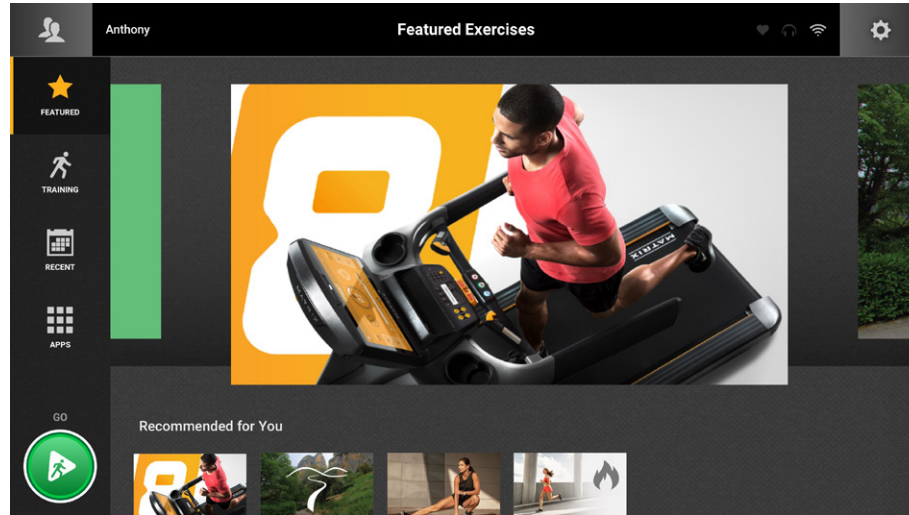
- Introduzca la información en los campos del formulario.
- Compruebe su información y marque el cuadro **I accept the terms and conditions (Acepto las condiciones)** para revisar las **Terms and Conditions (Condiciones)**. Seleccione **ACCEPT (ACEPTAR)**.
- Seleccione **SUBMIT (ENVIAR)** para completar la configuración de la cuenta.

O...

Inicie sesión como **ONLINE USER (USUARIO CONECTADO)** accediendo con una cuenta xID o creando una nueva. Los datos de su entrenamiento se guardarán y compartirán en línea en **ViaFitness.com**

- En caso de que ya posea una cuenta xID, inicie sesión con ella e introduzca su contraseña.
- Para crear una cuenta xID, introduzca su información en los campos del formulario.
- Compruebe su información y marque el cuadro **I accept the terms and conditions (Acepto las condiciones)** para revisar las **Terms and Conditions (Condiciones)**. Seleccione **ACCEPT (ACEPTAR)**.
- Seleccione **SUBMIT (ENVIAR)** para completar la configuración de la cuenta.



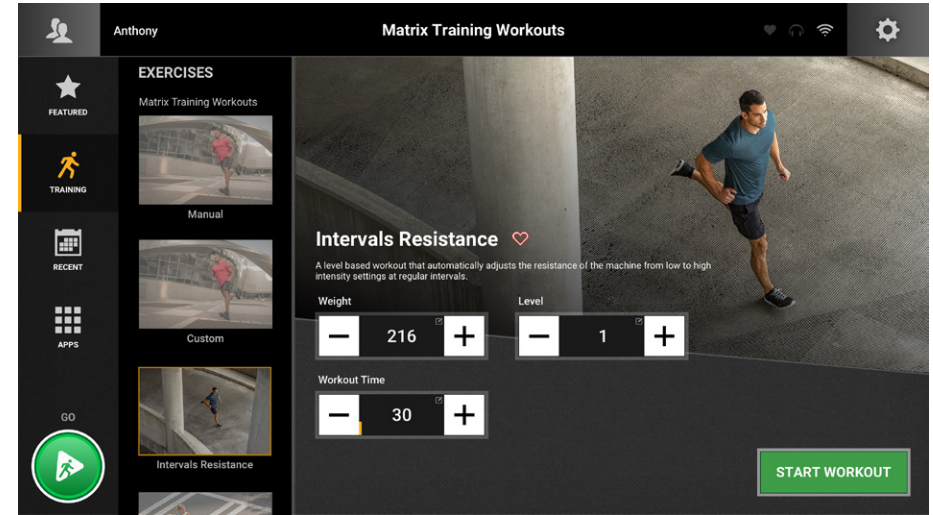


## PRIMEROS PASOS

- 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.

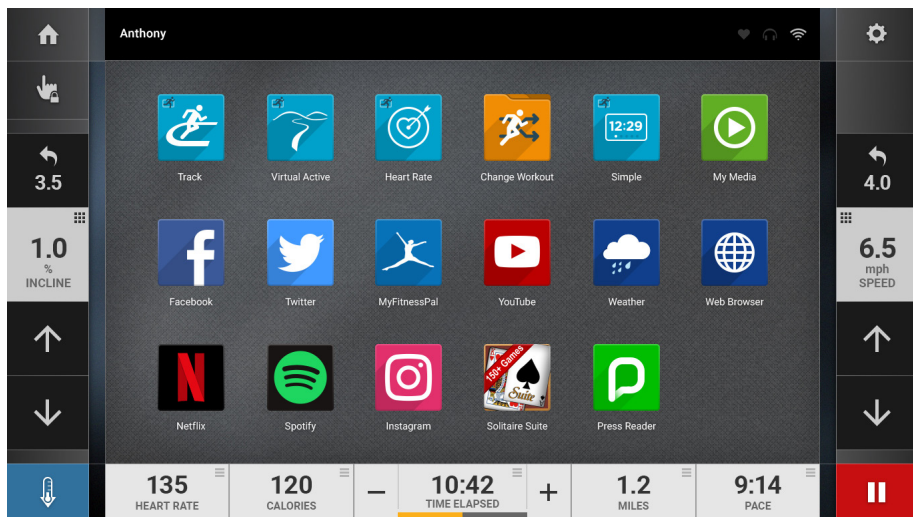


## CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 6) Toque **GO (EMPEZAR)** para iniciar un entrenamiento manual. Tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar a partir de cero. O...
- 7) Seleccione una opción de las pantallas **FEATURED (DESTACADO)**, **TRAINING (ENTRENAMIENTO)**, **RECENT (RECIENTE)** o **APPS (APLICACIONES)**.
  - Toque **— +** para ajustar la configuración del entrenamiento.
  - Toque **☑** para abrir un teclado para introducir números.
  - Toque **♥** para añadir un entrenamiento a **FAVORITES (FAVORITOS)** en la pantalla **FEATURE EXERCISES (EJERCICIOS DESTACADOS)**.
- 8) Toque **START WORKOUT (INICIAR ENTRENAMIENTO)** para empezar un ejercicio.

## FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO

Cuando haya terminado el entrenamiento, los resultados continuarán mostrándose en la consola durante 2 minutos y se guardarán automáticamente en sus entrenamientos **RECIENTES** y ViaFit, en caso de que haya aceptado las condiciones de xID y haya iniciado sesión.



## PANTALLA DE INICIO

- Toque para cambiar las **ESTADÍSTICAS DE ENTRENAMIENTO** que se muestran en la parte inferior de la pantalla
- Cuando se utilice una aplicación, toque para volver a la pantalla de inicio.
- Toque para ajustar el **VOLUMEN**, asociar un dispositivo por **BLUETOOTH** o para cambiar la **FUENTE DE AUDIO** (Netflix, My Media, Virtual Active, etc.).
- Toque para aumentar o reducir el nivel de resistencia, la velocidad o la inclinación.
- Toque para utilizar el teclado numérico para ajustar el nivel de resistencia, velocidad o inclinación. Pulse para confirmar los cambios.
- Toque para cambiar el nivel de resistencia, velocidad o inclinación para volver al ajuste anterior.
- Toque para detener temporalmente el entrenamiento y para reanudarlo. En estado pausado, toque para finalizar el entrenamiento.
- Toque para aumentar o reducir la duración del entrenamiento.
- Toque para iniciar el modo de enfriamiento. El enfriamiento dura unos cinco minutos, en los que se reduce la intensidad del ejercicio para que el cuerpo pueda recuperarse del entrenamiento.
- Toque para bloquear la pantalla. Vuelva a tocar este botón para desbloquearla nuevamente y permitir el accionamiento de la pantalla.

## BLUETOOTH

La consola se puede conectar a través de Bluetooth a un dispositivo de las siguientes categorías:

- Altavoces/Auriculares
- Monitores de frecuencia cardíaca

### PARA CONECTAR SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:

- 1) Es posible acceder a **DEVICE PAIRING (ASOCIAR DISPOSITIVO)** desde el **MENÚ DE AJUSTES** .
- 2) Encienda el Bluetooth de su dispositivo y asegúrese de que esté visible.
- 3) Toque la categoría adecuada de la lista. El dispositivo Bluetooth aparecerá a la derecha al cabo de unos segundos.
- 4) Toque el nombre del dispositivo y siga los mensajes de la pantalla para asociar el dispositivo. Una vez asociado, los símbolos o se resaltarán y se mostrarán en la esquina superior derecha de la barra de mensajes.

\* No todos los protocolos Bluetooth son compatibles.

## AUDIO/VIDEO A TRAVÉS DE USB

La consola puede transmitir archivos multimedia en la **APLICACIÓN MY MEDIA** a través de USB. Entre los dispositivos compatibles se incluyen las unidades USB (hasta 16 GB), así como tabletas y teléfonos con Windows y Android.

Los formatos multimedia compatibles son:

- Audio: AAC, 3GP, MP4, M4A, AAC, MP3 y WAV
- Video: H.263 (3GP, MP4) y H.264 (MP4, MOV)

### PARA REPRODUCIR MEDIOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

- 1) Desbloquee y conecte el dispositivo al puerto USB situado debajo de la pantalla.
- 2) Abra la aplicación **MY MEDIA** y seleccione el nombre del dispositivo USB de la lista de fuentes multimedia.
- 3) Seleccione la pestaña de audio o video en la parte superior para acceder a sus archivos multimedia y reproducirlos.

## ENTRADA Y SALIDA DE AUDIO

Puede reproducir archivos de audio a través de los altavoces de la consola conectando un dispositivo al conector de entrada de audio situado debajo de la pantalla. Conecte los auriculares al conector de salida de audio para utilizarlos en lugar de los altavoces de la consola.



## APLICACIONES Y ENTRETENIMIENTO

La disponibilidad de las aplicaciones está sujeta a cambios. Algunas aplicaciones no están disponibles en todas las zonas. Puede haber aplicaciones adicionales disponibles. Los entrenamientos y las funciones varían en función del tipo de modelo, las configuraciones de la consola, las versiones de software y las opciones adquiridas.



### MY MEDIA

Conecte y controle los archivos de video y audio en pantalla a través del puerto USB.



### FACEBOOK

Consulte su perfil de Facebook mientras entrena.



### LECTOR KINDLE (SOLO MODELOS XUR/XIR)

Acceda a sus libros electrónicos mientras entrena.



### HDMI (SOLO MODELOS XUR/XIR)\*

Conecte fácilmente el teléfono o la tableta a través del HDMI para reflejar su dispositivo en la pantalla led de alta definición. O reproduzca sus aplicaciones favoritas desde su dispositivo multimedia en streaming.



### TWITTER

Consulte su perfil de Twitter mientras entrena.



### FLIPBOARD

Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.



### NETFLIX

Busque y visualice contenido de Netflix mientras entrena. Se requiere una cuenta de Netflix para acceder al contenido.



### INSTAGRAM

Consulte su perfil de Instagram mientras entrena.



### PRESS READER

Consulte el quiosco de noticias ilimitado mientras entrena.



### HULU

Busque y visualice contenido de Hulu mientras entrena. Se requiere una cuenta de Hulu para acceder al contenido.



### MYFITNESSPAL

Pierda peso con MyFitnessPal, la forma más rápida y sencilla de usar la aplicación sobre nutrición.



### SOLITAIRE SUITE

Juegue partidas de solitario en línea mientras entrena.



### SPOTIFY

Busque y escuche su música favorita mientras entrena.



### TIEMPO

Consulte información sobre el tiempo local.



### YOUTUBE

Busque y visualice contenido de YouTube mientras entrena.



### NAVEGADOR WEB

Acceda a internet mientras entrena.

\* El término HDMI y el logotipo de HDMI son marcas comerciales o marcas registradas de HDMI Licensing Administrator, Inc. Cables HDMI, reproductores multimedia y dispositivos no incluidos.

**REQUISITOS INALÁMBRICOS:** 802.11b/g/n/ac en el rango de 2,4/5 GHz, velocidad mínima de 5 mbps.

# PROGRAMAS DISPONIBLES

MODELO	CINTA DE CORRER		ASCENT		ELÍPTICA		BICICLETA		CLIMBMILL	
CONSOLA	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
<b>PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO</b>										
Manual	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Quema de grasas (A30, E30, R30, U30, C50)			●	●	●	●	●	●	●	●
Escalada de montaña	●	●				●		●		●
Intervalos (resistencia)			●	●	●	●	●	●	●	●
Intervalos (inclinación)	●	●								
Potencia constante (A50, E50, R50, U50)			●	●	●	●	●	●		
Glúteos				●						
<b>PROGRAMAS DE OBJETIVOS</b>										
Tiempo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Distancia	●	●	●	●	●	●	●	●		
Calorías	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pisos									●	●
<b>PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO</b>										
Inclinación		●								
Velocidad	●	●								
Resistencia			●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMA SPRINT 8</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●		
<b>PROGRAMA VIRTUAL ACTIVE</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
<b>PROGRAMA LANDMARKS</b>										
									●	●
<b>PROGRAMA PERSONALIZADO</b>										
	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●





## 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.
Glúteos	Este programa se diseñó para aumentar el rango de movimiento y centrarse en los muslos y los glúteos. Al variar una inclinación elevada a lo largo del entrenamiento, puede activar un importante reclutamiento de los glúteos.
PROGRAMAS DE OBJETIVOS	
Tiempo	Un entrenamiento que permite seleccionar una duración que se ajuste a su rutina de ejercicios.
Distancia	Entrenamiento que le permite seleccionar la distancia concreta que le gustaría recorrer durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de distancia del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.
Calorías	Entrenamiento que le permite seleccionar el número concreto de calorías que le gustaría quemar durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de calorías del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.
Pisos	Entrenamiento que le permite seleccionar los pisos que le gustaría subir durante el ejercicio. Al aumentar el objetivo de pisos del entrenamiento, se incrementará la duración del ejercicio en función de su velocidad.
PROGRAMAS CON ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (SE RECOMIENDA UTILIZAR UNA CINTA DE FRECUENCIA CARDÍACA)	
Inclinación	Ajusta automáticamente la inclinación para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.
Velocidad	Ajusta automáticamente la velocidad para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.
Resistencia	Ajusta automáticamente la resistencia para que el usuario se sitúe en un margen de 5 pulsaciones con respecto al porcentaje establecido para su frecuencia cardíaca máxima.

## 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 VIRTUAL ACTIVE

Utiliza las imágenes de destinos reales tomadas en lugares sorprendentes de todo el mundo. Virtual Active, el entretenimiento definitivo durante el entrenamiento, le permite escaparse de los confines de una rutina de entrenamiento convencional mientras disfruta de una experiencia dinámica.

## PROGRAMA LANDMARKS

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

## PROGRAMA PERSONALIZADO

Cree programas de entrenamiento propios con un máximo de 20 segmentos.

## 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





TABLAS DE LOS PROGRAMAS

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

Table with 21 columns (NIVEL 1-20) and 21 rows (SEGMENTO 1-16) showing resistance values.

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A50

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

GLÚTEOS: A50, A30

Table with 3 columns (SEGMENTO, ELEVACIÓN, RESISTENCIA) and 19 rows (SEGMENTO 1-19) showing resistance values.

Mín. = Resistencia mínima establecida por el usuario

Máx. = Resistencia máxima establecida por el usuario

Segmento = tiempo de entrenamiento/19

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

Table with 21 columns (NIVEL 1-20) and 21 rows (SEGMENTO 1-16) showing resistance values.

I = % de inclinación / R = resistencia

Inclinación solo para modelos A30

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

INTERVALOS (INCLINACIÓN): CINTAS DE CORRER

Table with 21 columns (NIVEL 1-20) and 21 rows (SEGMENTO 1-16) showing inclination values.

Segmento = tiempo de entrenamiento/16

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







## 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 brazalet 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
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth





## FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO

### 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 usuario puede ajustar el intervalo de velocidad para el entrenamiento desde los 0,5 m. p. h (0,8 km/h) hasta el valor máximo durante la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la velocidad se ajustará automáticamente 0,3 m. p. h (0,5 km/h) cada 20 segundos para situar al usuario dentro de un rango de 5 pulsaciones de su frecuencia cardíaca objetivo.
- La velocidad no superará la velocidad máxima establecida durante la configuración del programa.
- Durante el enfriamiento, la velocidad se reducirá en un 60 % de la velocidad actual o hasta 4 m. p. h (6,4 km/h), el que sea más lento, y la inclinación se reducirá a cero.
- 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.
- El programa finaliza si la frecuencia cardíaca del usuario supera la frecuencia cardíaca máxima durante 20 segundos.

Frecuencia cardíaca objetivo - Inclinación (solo en los modelos de consola XUR y XIR)

- El usuario puede ajustar la inclinación y la velocidad en cualquier momento, incluido durante el calentamiento y el enfriamiento.
- El intervalo de inclinación del entrenamiento comprende desde el 0 % hasta el valor máximo indicado por el usuario en la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, el grado de inclinación se ajustará un 0,5 % cada 5 segundos de forma automática para mantenerlo a 5 pulsaciones del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima.
- El grado de inclinación no superará el valor máximo indicado en la configuración de programa.
- Durante el enfriamiento, la velocidad se reducirá en un 60 % de la velocidad actual o hasta 4 m. p. h (6,4 km/h), el que sea más lento, y la inclinación se reducirá a cero.
- 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.
- Si la frecuencia cardíaca del usuario supera el valor máximo durante un periodo de 5 segundos, el programa finalizará.

### 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 del entrenamiento comprende desde 1 hasta el valor máximo indicado por el usuario en la configuración del entrenamiento.
- Tras el calentamiento, la resistencia se ajustará 1 nivel de resistencia cada 10 segundos de forma automática para mantenerlo a 5 pulsaciones del porcentaje de frecuencia cardíaca máxima.
- La resistencia no superará el valor máximo indicado en la configuración de programa.
- Durante el enfriamiento, la resistencia se reducirá al nivel 1 y el grado de inclinación, a 0.
- 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.
- El programa finaliza si la frecuencia cardíaca del usuario supera la frecuencia cardíaca máxima durante 10 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 30 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](http://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.

- 1) Pulse **SETTINGS (CONFIGURACIÓN)**,  situado en la esquina superior derecha de la pantalla.
- 2) Pulse **MACHINE SETTINGS (CONFIGURACIÓN DE LA MÁQUINA)** y, acto seguido, pulse **HARDWARE**.
- 3) Pulse el botón **RESET (RESTABLECER)**, situado en el menú Accumulated Distance (Distancia acumulada).
- 4) Pulse **HOME (INICIO)** , situado en la esquina superior izquierda, para salir de la configuración.







# MATRIX



XUR XIR XER

© 2020 Johnson Health Tech  
Rev 1.1 A ENG FRE SPE