

MATRIX

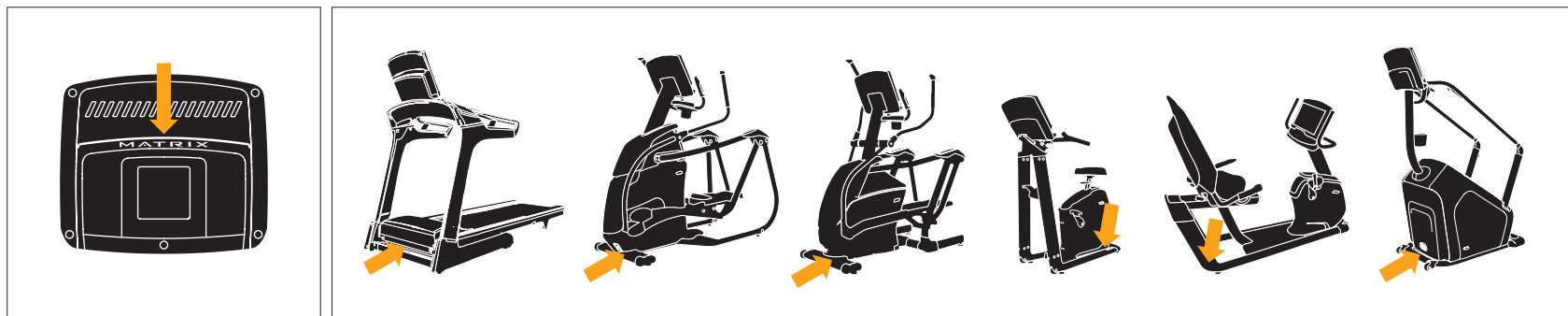
XUR XIR XER



3	ENGLISH
17	DEUTSCH
31	NEDERLANDS
45	FRANÇAIS
59	ESPAÑOL
73	ITALIANO
87	PORTUGUÊS
101	POLSKI
115	РУССКИЙ

INSTRUKCJA OBSŁUGI

LOKALIZACJE NUMERU SERYJNEGO



Przed przejściem dalej należy odszukać numery seryjne umieszczone na naklejkach kodów kreskowych i wpisać je w miejsca wyznaczone poniżej.

NUMER SERYJNY KONSOLI

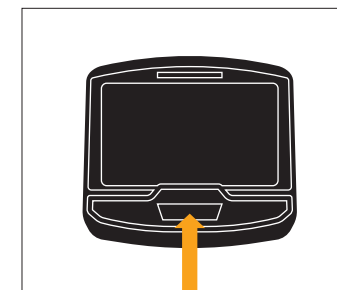
NUMER SERYJNY RAMY

KONSOLA

 XER XIR XUR

MODEL

<input type="checkbox"/> TF30	<input type="checkbox"/> TF50	BIEŻNIA SKŁADANA MATRIX
<input type="checkbox"/> T30	<input type="checkbox"/> T70	BIEŻNIA NIESKŁADANA MATRIX
<input type="checkbox"/> T50	<input type="checkbox"/> T75	
<input type="checkbox"/> E30	<input type="checkbox"/> E50	TRENAŻER MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL
<input type="checkbox"/> A30	<input type="checkbox"/> A50	MATRIX ASCENT TRAINER
<input type="checkbox"/> R30	<input type="checkbox"/> R50	ROWEREK LEŻĄCY MATRIX
<input type="checkbox"/> U30	<input type="checkbox"/> U50	ROWEREK PIONOWY MATRIX
	<input type="checkbox"/> C50	MATRIX CLIMBMILL



⚠ 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.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA

Dla konsoli może czasami być udostępniana aktualizacja oprogramowania, która zostanie pobrana automatycznie po podłączeniu konsoli do sieci WiFi.

* Podczas zgłaszania się do serwisu należy skorzystać z powyższych informacji.

OPIS KONSOLI

Uwaga: Przed użyciem należy zdjąć z konsoli cienką ochronną przezroczystą warstwę z tworzywa sztucznego.

Konsole XUR, XIR i XER posiadają w pełni zintegrowany wyświetlacz z ekranem dotykowym. Wszystkie informacje wymagane do treningów są wyjaśnione na ekranie. Zachęcamy do zapoznania się z interfejsem.

- A) **START:** Wcisnąć, aby rozpocząć program szybkiego uruchamiania.
- B) **WYRÓŻNIONE:** Wcisnąć, aby wybrać spośród kilku programów wyróżnionych, zalecanych oraz ulubionych.
- C) **TRENING:** Wcisnąć, aby wybrać spośród kilku gotowych programów.
- D) **OSTATNIE:** Wcisnąć, aby wyświetlić i uruchomić ostatnie treningi.
- E) **APLIKACJE:** Wcisnąć, aby uruchomić aplikację Entertainment oraz trening ręczny.
- F) **MENU UŻYTKOWNIKA:** Wybrać istniejącego użytkownika, gościa lub dodać użytkownika.
- G) **MENU USTAWIEŃ:** Dostęp do opcji sterowania głośnością, parowania urządzeń Bluetooth, konfiguracji sieci WiFi oraz ustawień urządzenia.
- H) **ZŁĄCZE SŁUCHAWKOWE:** Podłączyć słuchawki do konsoli, aby używać ich zamiast głośników wbudowanych w konsolę.
- I) **WEJŚCIE DŹWIĘKU:** Podłączyć odtwarzacz multimedialny do konsoli za pomocą dołączonego kabla ze złączką audio.
- J) **KONTROLKA OSZCZĘDZANIA ENERGII:** Wskazuje, czy urządzenie działa w trybie oszczędzania energii. Naciśnięcie przycisku wybudza urządzenie.
- K) **GNIAZDO USB:** Użyj, aby uzyskać dostęp do multimedialnych ze zgodnych urządzeń i zainstalować aktualizacje oprogramowania. Ładuje większość urządzeń o natężeniu do 2,4 ampera.*
- L) **GŁOŚNIKI:** Głośniki służą do odtwarzania dźwięku.
- M) **PÓŁKA NA KSIAŻKĘ:** Podtrzymuje materiały do czytania lub urządzenie elektroniczne.
- N) **TYŁ KONSOLI (TYLKO MODELE XUR I XIR)**
 - PORT HDMI: Łatwe podłączenie telefonu lub tabletu kablem HDMI, aby odtwarzać zawartość z urządzenia na ekranie LED wysokiej rozdzielczości. Ewentualnie odtwarzaj ulubione aplikacje z urządzenia do strumieniowania multimedialnych. (Kable HDMI, odtwarzacz multimedialny oraz urządzenia nie są objęte zakresem dostawy).
 - GNIAZDO USB: Zasilają urządzenia USB o natężeniu do 1 ampera.*



POKAZANO MODEL XIR

* Ładowanie nie jest obsługiwane w przypadku ram serii 30.



OBSŁUGA KONSOLI


PRZED ROZPOCZĘCIEM

KONFIGURACJA POCZĄTKOWA

Po pierwszym włączeniu konsoli pojawi się prośba o przeprowadzenie początkowej konfiguracji programu.

- Wybrać język, strefę czasową, format godziny i jednostki miary oraz dotknąć →, aby potwierdzić.


KONFIGURACJA SIECI

- Wybrać jedną z dostępnych sieci bezprzewodowych, które zostały wykryte i pokazane na ekranie. Jeśli dana sieć nie jest widoczna, można dodać ją ręcznie, korzystając z opcji INNA. Jeśli konfiguracja sieci WiFi nie jest w danym momencie potrzebna, należy dotknąć →.
- Wpisać hasło do sieci WiFi, używając klawiatury. Dotknąć ✓, aby potwierdzić.
- Stan połączenia z siecią WiFi oraz siła sygnału będą wskazywane za pomocą symbolu  widocznego w prawym górnym rogu wyświetlacza. Dotknąć →, aby kontynuować.

KONFIGURACJA MODELU

- Wpisać numer seryjny posiadanej konsoli oraz ramy i dotknąć ✓, aby zakończyć.

KONFIGURACJA UŻYTKOWNIKA

W celu stworzenia użytkownika należy dotknąć , a następnie dotknąć opcji **NOWY UŻYTKOWNIK**.

W przypadku utworzenia konta **UŻYTKOWNIKA OFFLINE** Twoje dane zostaną zapisane w konsoli i nie będą udostępniane narzędziu ViaFit.

- Wpisać dane w polach formularza.
- Sprawdzić swoje dane i wybrać pole **Akceptuję warunki** w celu zapoznania się z **Warunkami**. Wybrać przycisk **AKCEPTUJ**.
- Wybrać przycisk **PRZEŚLIJ**, aby zakończyć konfigurację konta.

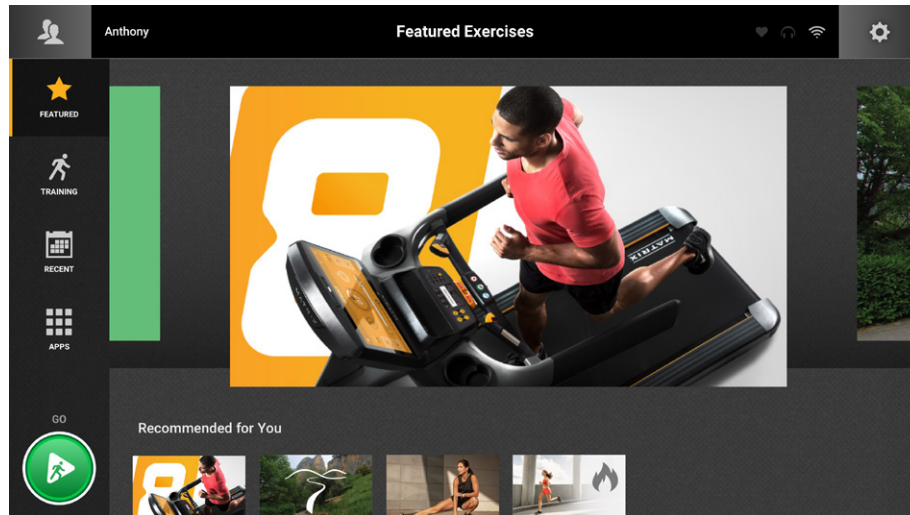
LUB...

Zalogować się jako **UŻYTKOWNIK ONLINE**, logując się na konto xID lub tworząc je. Dane dotyczące Twoich treningów będą zapisywane i udostępniane online na stronie **ViaFitness.com**

- Jeśli posiadasz już konto xID, należy zalogować się za pomocą identyfikatora xID i hasła.
- W celu utworzenia konta xID należy wpisać swoje dane w polach formularza.
- Sprawdzić swoje dane i wybrać pole **Akceptuję warunki** w celu zapoznania się z **Warunkami**. Wybrać przycisk **AKCEPTUJ**.
- Wybrać przycisk **PRZEŚLIJ**, aby zakończyć konfigurację konta.



OBSŁUGA KONSOLI

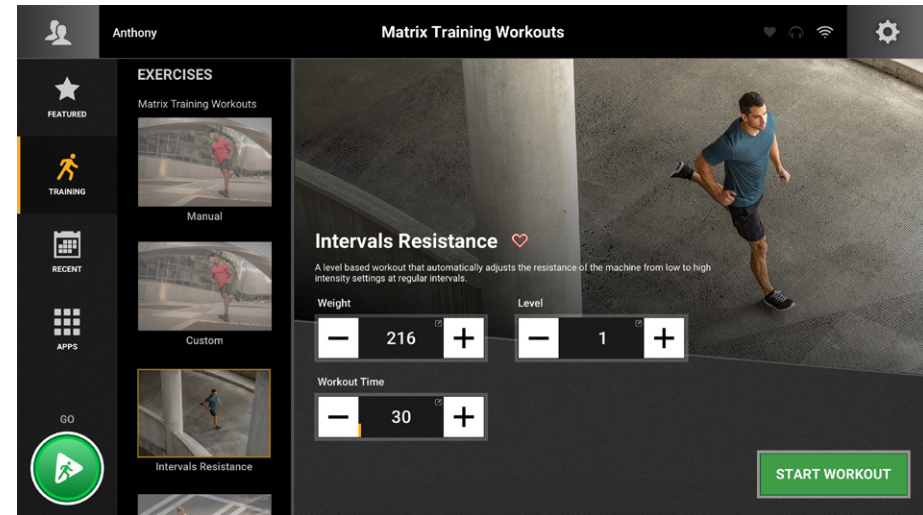


WSTĘP

- 1) Sprawdzić, czy w pobliżu nie znajdują się przedmioty, które mogłyby utrudnić ruch urządzenia.
- 2) Włożyć do gniazdka wtyczkę przewodu zasilającego i włączyć urządzenie (Uwaga: Niektóre urządzenia nie posiadają wyłącznika zasilania.).

TYLKO W PRZYPADKU BIEŻNI:

- 3) Stanąć na bocznych panelach bieżni.
- 4) Przypiąć klips klucza bezpieczeństwa do ubrania, sprawdzić, czy jest dobrze przymocowany i nie spadnie podczas treningu.
- 5) Włożyć kluczyk zabezpieczający w przewidziany dla niego otwór.



KONFIGURACJA TRENINGU

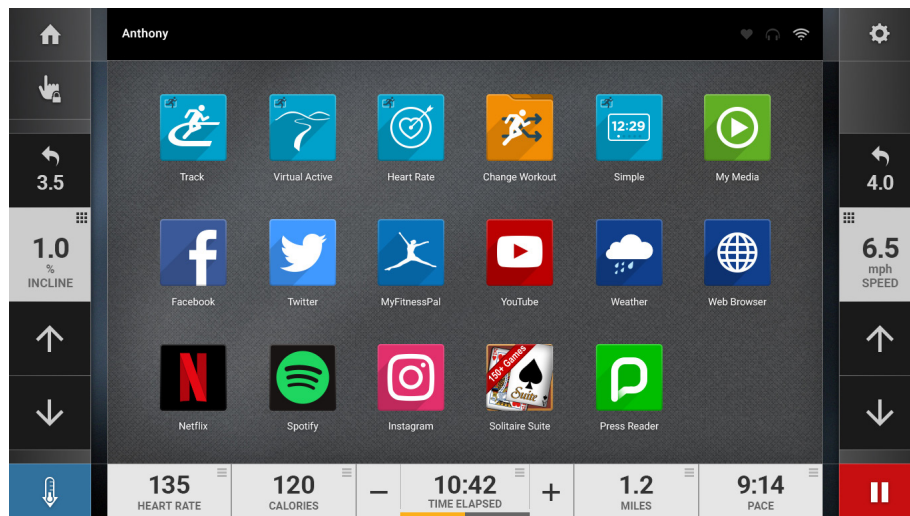
- 6) Dotknąć **START**, aby rozpocząć trening ręczny. Czas, dystans i kalorie będą zliczane od zera. LUB...
- 7) Wybrać opcję z poziomu ekranu **WYRÓŻNIONE, SZKOLENIE, OSTATNIE** lub **APLIKACJE**.
 - Użyj **— +**, aby wyregulować ustawienia treningu.
 - Dotknąć **📄**, aby otworzyć klawiaturę w celu wpisania liczb.
 - Dotknąć **♥**, aby dodać trening do **ULUBIONYCH** na ekranie **WYRÓŻNIONE ĆWICZENIA**.
- 8) Dotknąć przycisk **ROZPOCZNIJ TRENING**, aby rozpocząć trening.

KOŃCZENIE TRENINGU

Po zakończeniu treningu jego wyniki będą przez 2 minuty wyświetlane na ekranie i zostaną automatycznie zapisane w **OSTATNICH** treningach oraz narzędziu ViaFit pod warunkiem zaakceptowania warunków serwisu xID i zalogowania się.



OBSŁUGA KONSOLI



EKRAN GŁÓWNY

- Dotknąć , aby zmienić **INFORMACJE ZWROTNE DOTYCZĄCE TRENINGU**, które są wyświetlane na dole ekranu.
- Podczas korzystania z aplikacji, dotknąć , aby wrócić na ekran główny.
- Dotknąć , aby wyregulować **GŁOŚNOŚĆ**, sparować urządzenie **BLUETOOTH** lub zmienić **ŹRÓDŁO DŹWIĘKU** (Netflix, My Media, Virtual Active itp.).
- Dotknąć , aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom oporu, prędkość lub nachylenie.
- Dotknąć , aby za pomocą klawiatury ustawić poziom oporu, prędkości lub nachylenia. Wcisnąć w celu potwierdzenia zmiany.
- Dotknąć , aby zmienić poziom oporu, prędkości lub nachylenia do poprzedniego ustawienia.
- Dotknąć , aby tymczasowo wstrzymać trening i dotknąć , aby go wznowić. Podczas pauzy dotknąć , aby zakończyć trening.
- Dotknąć , aby zwiększyć lub zmniejszyć czas trwania treningu.
- Dotknąć , aby przejść do trybu uspokojenia. Uspokojenie trwa pięć minut, jednocześnie zmniejszając intensywność ćwiczeń, dzięki czemu po treningu organizm może się zregenerować.
- Dotknąć , aby zablokować ekran. Dotknąć ponownie, by odblokować ekran i umożliwić obsługę.

BLUETOOTH

Istnieje możliwość połączenia konsoli w ramach połączenia Bluetooth z jednym urządzeniem z każdej kategorii:

- Głośniki/słuchawki
- Pulsometry

W CELU PODŁĄCZENIA KOMPATYBILNEGO URZĄDZENIA:

- 1) Opcja **PAROWANIE URZĄDZEŃ** jest dostępna z poziomu **MENU USTAWIENIA** .
- 2) Włączyć funkcję Bluetooth w urządzeniu i sprawdzić, czy może zostać wykryte.
- 3) Dotknąć odpowiedniej kategorii na liście. Po kilku sekundach urządzenie Bluetooth powinno pojawić się po prawej stronie.
- 4) Dotknąć nazwy urządzenia i postępować zgodnie z komunikatami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować to urządzenie. Po jego sparowaniu w prawym górnym rogu paska komunikatu podświetlona będzie opcja lub .

* Nie wszystkie protokoły Bluetooth są kompatybilne.

AUDIO/VIDEO PRZEZ USB

Konsola umożliwia strumieniowe odtwarzanie multimediów w aplikacji **MY MEDIA**, za pośrednictwem połączenia USB. Obsługiwane urządzenia obejmują pendrive'y (o pojemności do 16 GB), telefony/tablety z systemem Windows oraz telefony/tablety z systemem Android.

Obsługiwane są następujące rodzaje multimediów:

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

ABY WŁĄCZYĆ MULTIMEDIA PODCZAS TRENINGU:

- 1) Odblokować i podłączyć urządzenie do gniazda USB dostępnego pod wyświetlaczem.
- 2) Otworzyć aplikację **MY MEDIA** i wybrać nazwę urządzenia USB z listy Źródło multimediów.
- 3) Wybrać kartę Audio lub Video dostępną u góry, aby uzyskać dostęp do plików i odtworzyć multimedia.

WEJŚCIE/WYJŚCIE DŹWIĘKU

Dźwięk można odtwarzać za pomocą głośników wbudowanych w konsolę, podłączając urządzenie do wejścia dźwięku dostępnego pod wyświetlaczem. Podłączyć słuchawki do wyjścia dźwięku , aby używać ich zamiast głośników wbudowanych w konsolę.



OBSŁUGA KONSOLI

APLIKACJE I ROZRYWKA

Dostępność aplikacji może ulec zmianie. Niektóre aplikacje nie są dostępne we wszystkich obszarach. Udostępniane mogą być dodatkowe aplikacje. Treningi i funkcje różnią się w zależności od modelu, konfiguracji konsoli, wersji oprogramowania oraz zakupionych opcji.



MY MEDIA

Podłączyć za pomocą gniazda USB i korzystać z plików audio oraz wideo na ekranie.



FACEBOOK

Przeglądaj stronę Facebook podczas treningu.



KINDLE READER (TYLKO W PRZYPADKU MODELU XUR/XIR)

Uzyskaj dostęp i czytaj swoje ebooki podczas treningu.



HDMI (TYLKO W PRZYPADKU MODELU XUR/XIR)*

Łatwe podłączanie telefonu lub tabletu kablem HDMI, aby odtwarzać zawartość z urządzenia na ekranie LED wysokiej rozdzielczości. Ewentualnie odtwarzaj ulubione aplikacje z urządzenia do strumieniowania multimediiów.



TWITTER

Dostęp do wiadomości na stronie Twitter podczas treningu.



FLIPBOARD

Przeglądaj szeroki wybór prasy podczas treningu.



NETFLIX

Przeglądaj i oglądaj filmy na Netflix podczas treningu. Do uzyskania dostępu do zawartości potrzebne jest konto Netflix.



INSTAGRAM

Przeglądaj Instagram podczas treningu.



PRESS READER

Przeglądaj szeroki wybór prasy podczas treningu.



HULU

Przeglądaj i oglądaj filmy na Hulu podczas treningu. Do uzyskania dostępu do zawartości potrzebne jest konto Hulu.



MYFITNESSPAL

Utrata wagi dzięki MyFitnessPal, najszybszej i najłatwiejszej w użyciu aplikacji związanej z odżywianiem.



PASJANS

Graj online w pasjansa podczas treningu.



SPOTIFY

Przeglądaj i słuchaj ulubionej muzyki podczas treningu.



POGODA

Uzyskaj informacje o lokalnej pogodzie.



YOUTUBE

Przeglądaj i oglądaj filmy na YouTube podczas treningu.



PRZEGLĄDARKA INTERNETOWA

Dostęp do internetu podczas trenowania.

* Termin HDMI i logo HDMI są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy HDMI Licensing Administrator, Inc. Kable HDMI, odtwarzacz multimediiów oraz urządzenia nie są objęte zakresem dostawy.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE SIECI BEZPRZEWODOWEJ: 802.11b/g/n/ac w paśmie 2,4/5 GHz, minimalna prędkość 5 MB/s.



DOSTĘPNE PROGRAMY

MODEL	BIEŻNIA		ASCENT		ROWER ELIPTYCZNY		ROWER		CLIMBMILL		
	KONSOLA	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR	XER	XIR XUR
PROGRAMY TRENINGOWE											
Ręczny		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Spalanie tłuszczu (A30, E30, R30, U30, C50)			•	•	•	•	•	•	•	•	•
Teren pagórkowaty	•	•				•		•			•
Interwały (opór)			•	•	•	•	•	•	•	•	•
Interwały (nachylenie)	•	•									
Stała liczba watów (A50, E50, R50, U50)			•	•	•	•	•	•	•		
Glute				•							
PROGRAMY Z CELAMI											
Czas	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Odległość	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Kalorie	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Piętra									•	•	
PROGRAMY ZWIĄZANE Z DOCELOWĄ WARTOŚCIĄ TĘTNA											
Nachylenie		•									
Prędkość	•	•									
Opór			•	•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAM SPRINT 8											
	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
PROGRAM VIRTUAL ACTIVE											
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
PROGRAM LANDMARKS											
									•	•	
PROGRAM NIESTANDARDOWY											
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



OPISY PROGRAMÓW

PROGRAMY TRENINGOWE	
Ręczny	Trening, w którym można w dowolnej chwili ręcznie regulować urządzenie.
Spalanie tłuszczu	Stymuluje utratę wagi poprzez zwiększanie lub zmniejszanie nachylenia bądź poziomu, utrzymując użytkownika w strefie spalania tłuszczu.
Teren pagórkowaty	Trening oparty na poziomie, w którym nachylenie lub opór są regulowane automatycznie, aby symulować wchodzenie na wzniesienie lub schodzenie z niego.
Interwały (opór)	Trening oparty na poziomie, w którym opór jest regularnie i automatycznie regulowany.
Interwały (nachylenie)	Trening oparty na poziomie, w którym nachylenie jest regularnie i automatycznie regulowane.
Stała moc	Automatyczna regulacja oporu w celu utrzymania zadanej mocy.
Glute	Ten program służy do zwiększania zakresu ruchu i jest skierowany na mięśnie ud oraz pośladków. Zmiana nachylenia podczas całego treningu pozwala na znaczne zaangażowanie mięśni pośladków.
PROGRAMY Z CELAMI	
Czas	Trening umożliwiający wybranie długości odpowiadającej danej rutynie treningowej.
Odległość	Trening umożliwiający wybranie odległości, jaka ma zostać pokonana podczas treningu. Zwiększenie celu treningu związanego z odległością spowoduje jego wydłużenie, w oparciu o wybraną prędkość.
Kalorie	Trening umożliwiający wybranie liczby kalorii, jakie mają zostać spalone podczas treningu. Zwiększenie celu treningu związanego z kaloriami spowoduje jego wydłużenie, w oparciu o wybraną prędkość.
Piętra	Trening umożliwiający wybranie pięter, które mają zostać pokonane podczas treningu. Zwiększenie celu treningu związanego z piętrami spowoduje jego wydłużenie, w oparciu o wybraną prędkość.
PROGRAMY ZWIĄZANE Z DOCELOWĄ WARTOŚCIĄ TĘTNA (ZALECANE KORZYSTANIE Z PASA DO POMIARU TĘTNA)	
Nachylenie	Automatyczna regulacja nachylenia w celu uzyskania tętna mieszczącego się w zakresie 5 uderzeń względem ustawionej procentowej wartości tętna maksymalnego.
Prędkość	Automatyczna regulacja prędkości w celu uzyskania tętna mieszczącego się w zakresie 5 uderzeń względem ustawionej procentowej wartości tętna maksymalnego.
Opór	Automatyczna regulacja oporu w celu uzyskania tętna mieszczącego się w zakresie 5 uderzeń względem ustawionej procentowej wartości tętna maksymalnego.

PROGRAM SPRINT 8

Program SPRINT 8 to anaerobowy program treningu interwałowego o dużej intensywności, zaprojektowany z myślą o budowaniu masy mięśniowej, zwiększaniu prędkości oraz naturalnym zwiększaniu uwalniania się hormonu wzrostu (HGH).

PROGRAM VIRTUAL ACTIVE

Trening w niesamowitych, prawdziwych miejscach znajdujących się na całym świecie. Program Virtual Active zapewnia najlepsze warunki treningu, pozwalając wykroczyć poza zwykłą rutynę i odbyć trening w dynamicznych warunkach.

PROGRAM LANDMARKS

Program Landmarks umożliwia użytkownikom wspięcie się na szczyty najbardziej znanych budowli i zabytków na całym świecie.

PROGRAM NIESTANDARDOWY

Możliwość tworzenia własnych programów treningowych, składających się z maksymalnie 20 segmentów.

WYKRESY PROGRAMU

SPALANIE TŁUSZCZU – A30, E30, R30, U30

POZIOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	OPÓR																			
1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	8	8	9	10	10	11	11	13	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 = czas treningu/16



WYKRESY PROGRAMU

SPALANIE TŁUSZCZU – C50

POZIOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	OPÓR																			
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 = czas treningu/16

TEREN PAGÓRKOWATY – E50, R50, U50, C50

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

Segment = czas treningu/16

TEREN PAGÓRKOWATY – E30, R30, U30

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

Segment = czas treningu/16

TEREN PAGÓRKOWATY – BIEŻNIE

POZIOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SEGMENT	NACHYLENIE																			
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	1,5	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	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	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	3	3	3	3,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
9	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6,5	7	7	8	8,5	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	4	4	4,5	4,5	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	4	4	4,5	4,5	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 = czas treningu/16



WYKRESY PROGRAMU

INTERWAŁY (OPÓR) – A50, E50, R50, U50, C50

POZIOM	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	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	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	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	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	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	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 = % nachylenia / R = opór

Nachylenie tylko dla A50

Segment = czas treningu/16

GLUTE – A50, A30

SEGMENT	WZNIESIENIE	OPÓR
1	50	Min.
2	65	Min.
3	100	Maks.
4	100	Maks.
5	85	Min.
6	100	Maks.
7	85	Min.
8	100	Maks.
9	85	Min.
10	100	Maks.
11	85	Min.
12	100	Maks.
13	85	Min.
14	100	Maks.
15	85	Min.
16	100	Maks.
17	85	Min.
18	65	Min.
19	50	Min.

Min. = minimalny opór
ustawiony przez użytkownika

Maks. = maksymalny opór
ustawiony przez użytkownika

Segment = czas treningu/19

INTERWAŁY (OPÓR) – A30, E30, R30, U30

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

I = % nachylenia / R = opór

Nachylenie tylko dla A30

Segment = czas treningu/16

INTERWAŁY (NACHYLENIE) – BIEŻNIE

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



WYKRESY PROGRAMU

SPRINT 8 – BIEŻNIE

	SEGMENT	ROZ-GRZEWKĄ	1 2 3 4 5 6 7 8																USPOKO-JENIE	
			1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
CZAS		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	2:30
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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
Poziom 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
	Nachylenie	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	ROZ-GRZEWKĄ	1 2 3 4 5 6 7 8																USPOKO-JENIE	
			1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
CZAS		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	2:30
Poziom 1	Opór	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1
Poziom 2	Opór	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Poziom 3	Opór	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Poziom 4	Opór	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
Poziom 5	Opór	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
Poziom 6	Opór	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
Poziom 7	Opór	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
Poziom 8	Opór	2	10	2	10	2	11	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
Poziom 9	Opór	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
Poziom 10	Opór	2	12	2	12	2	13	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
Poziom 11	Opór	2	13	2	13	2	14	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
Poziom 12	Opór	2	14	2	14	2	15	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
Poziom 13	Opór	2	15	2	15	2	16	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
Poziom 14	Opór	2	16	2	16	2	17	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
Poziom 15	Opór	2	17	2	17	2	18	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
Poziom 16	Opór	3	18	3	18	3	19	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
Poziom 17	Opór	3	19	3	19	3	20	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
Poziom 18	Opór	3	20	3	20	3	21	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
Poziom 19	Opór	3	21	3	21	3	22	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
Poziom 20	Opór	3	22	3	22	3	23	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3

SPRINT 8 – E30, U30, R30

	SEGMENT	ROZ-GRZEWKĄ	1 2 3 4 5 6 7 8																USPOKO-JENIE	
			1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8		
CZAS		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	2:30
Poziom 1	Opór	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
Poziom 2	Opór	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
Poziom 3	Opór	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
Poziom 4	Opór	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	7	1
Poziom 5	Opór	1	6	1	6	1	7	1	7	1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1
Po																				



WYKRESY PROGRAMU

SPRINT 8 – A50

SEGMENT	ROZ-GRZEWKA	1 2 3 4 5 6 7 8																USPOKO-JENIE
		CZAS	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	2:30	
Poziom 1	Opór	1	3	1	3	1	4	1	4	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 2	Opór	1	4	1	4	1	5	1	5	1	7	1	7	1	7	1	7	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 3	Opór	1	5	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	8	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 4	Opór	1	6	1	6	1	7	1	7	1	9	1	9	1	9	1	9	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 5	Opór	1	7	1	7	1	8	1	8	1	10	1	10	1	10	1	10	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 6	Opór	2	8	2	8	2	9	2	9	2	11	2	11	2	11	2	11	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 7	Opór	2	9	2	9	2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 8	Opór	2	10	2	10	2	11	2	11	2	13	2	13	2	13	2	13	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 9	Opór	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2	14	2	14	2	14	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 10	Opór	2	12	2	12	2	13	2	13	2	15	2	15	2	15	2	15	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 11	Opór	2	13	2	13	2	14	2	14	2	16	2	16	2	16	2	16	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 12	Opór	2	14	2	14	2	15	2	15	2	17	2	17	2	17	2	17	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 13	Opór	2	15	2	15	2	16	2	16	2	18	2	18	2	18	2	18	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 14	Opór	2	16	2	16	2	17	2	17	2	19	2	19	2	19	2	19	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 15	Opór	2	17	2	17	2	18	2	18	2	20	2	20	2	20	2	20	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 16	Opór	3	18	3	18	3	19	3	19	3	21	3	21	3	21	3	21	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 17	Opór	3	19	3	19	3	20	3	20	3	22	3	22	3	22	3	22	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 18	Opór	3	20	3	20	3	21	3	21	3	23	3	23	3	23	3	23	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 19	Opór	3	21	3	21	3	22	3	22	3	24	3	24	3	24	3	24	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 20	Opór	3	22	3	22	3	23	3	23	3	25	3	25	3	25	3	25	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0

SPRINT 8 – A30

SEGMENT	ROZ-GRZEWKA	1 2 3 4 5 6 7 8																USPOKO-JENIE
		CZAS	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	2:30	
Poziom 1	Opór	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 2	Opór	1	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 3	Opór	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 4	Opór	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Nachylenie	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0	30	0
Poziom 5	Opór	1	4	1	4	1	5	1	5	1	6	1	6	1	6	1	6	1
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 6	Opór	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 7	Opór	2	6	2	6	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 8	Opór	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Nachylenie	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0
Poziom 9	Opór	2	6	2	6	2	7	2	7	2	8	2	8	2	8	2	8	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 10	Opór	2	7	2	7	2	8	2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 11	Opór	2	8	2	8	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 12	Opór	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Nachylenie	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
Poziom 13	Opór	2	9	2	9	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 14	Opór	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 15	Opór	2	11	2	11	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 16	Opór	3	11	3	11	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 17	Opór	3	12	3	12	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 18	Opór	3	13	3	13	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3	14	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 19	Opór	3	14	3	14	3	14	3	14	3	15	3	15	3	15	3	15	3
	Nachylenie	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0	60	0
Poziom 20	Opór	3	14	3	14	3	15	3	15	3	16	3	16	3	16	3	16	3
	Nachylenie	0	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10	60	10



DOCELOWE TĘTNO

Pierwszym krokiem do poznania właściwej intensywności swojego treningu jest sprawdzenie swojego maksymalnego tętna (maks. tętno = $211 - (0,64 \times \text{wiek})$). Metoda oparta na wieku pozwala na średnie, statystyczne określenie swojego maksymalnego tętna i sprawdza się w przypadku większości ludzi, zwłaszcza jeśli zaczynają oni treningi oparte na tętnie. Najdokładniejszym i najbardziej precyzyjnym sposobem określenia swojego maksymalnego tętna jest sprawdzenie go przez kardiologa lub fizjologa zajmującego się ćwiczeniami fizycznymi w warunkach klinicznych za pomocą badania maksymalnego obciążenia. W przypadku osób w wieku powyżej 40 lat, z nadwagą, prowadzących od kilku lat siedzący tryb życia lub z chorobami serca w wywiadzie występującymi w rodzinie, zaleca się przejście badania w ośrodku.

Na tym wykresie przedstawiono zakres tętna dla osoby w wieku 30 lat, której ćwiczenia opierają się na 5 różnych strefach tętna. Na przykład maksymalne tętno osoby w wieku 30 lat wynosi $211 - (0,64 \times 30) = 192$ BPM, a 90% maksymalnego tętna jest równe $192 \times 0,9 = 173$ BPM.

Docelowa strefa tętna	Czas trwania treningu	Przykładowa strefa docelowego tętna (wiek: 30 lat)	Twoja strefa docelowego tętna	Zalecane dla
BARDZO CIĘŻKI 90–100%	< 5 MIN	173–192 BPM		Osoby o dobrej kondycji oraz trening dla sportowców
TRUDNY 80–90%	2–10 MIN	154–173 BPM		Krótsze treningi
ŚREDNI 70–80%	10–40 MIN	134–154 BPM		Treningi o umiarkowanej długości
LEKKI 60–70%	40–80 MIN	115–134 BPM		Dłuższe i często powtarzane, krótsze ćwiczenia
BARDZO LEKKI 50–60%	20–40 MIN	96–115 BPM		Kontrola masy ciała i aktywna regeneracja

KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

Funkcja pomiaru tętna w tym produkcie nie jest urządzeniem medycznym. Chociaż uchwyty do pomiaru tętna mogą zapewnić względną ocenę rzeczywistego tętna, nie należy na nich polegać, gdy konieczne są dokładne odczyty. Niektóre osoby, w tym osoby uczestniczące w programie rehabilitacji kardiologicznej, mogą skorzystać z alternatywnego systemu monitorowania tętna, takiego jak pasek na klatkę piersiową lub pasek na nadgarstek. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą mieć wpływ na dokładność odczytu tętna. Odczyt tętna ma na celu jedynie pomoc w ogólnym określaniu trendów wysokości tętna. Należy zasięgnąć porady lekarza.

Należy umieścić dłonie bezpośrednio na uchwycie do pomiaru tętna. Aby zarejestrować tętno, uchwyty należy złapać obiema dłońmi. Rozpoczęcie rejestracji tętna trwa 5 kolejnych uderzeń serca (15–20 sekund). Nie należy zbyt mocno trzymać uchwytów do pomiaru tętna. Mocne trzymanie uchwytów może spowodować wzrost ciśnienia krwi. Uchwyt należy lekko trzymać lekko, obejmując go. Przy stałym trzymaniu uchwytu do pomiaru tętna może dojść do błędnego odczytu. Należy dopilnować czyszczenia czujników tętna, aby zapewnić prawidłową styczność.

OSTRZEŻENIE!

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć. W przypadku złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Konsola	Obsługiwane protokoły pomiaru tętna
XER	Bluetooth
XIR	Bluetooth
XUR	Bluetooth



DOCELOWE TĘTNO

BIEŻNIE

Docelowe tętno – prędkość

- Użytkownik może regulować nachylenie i prędkość w dowolnej chwili, także podczas rozgrzewki i uspokojenia.
- Zakres prędkości treningowej wynosi od 0,8 km/h do prędkości maksymalnej, ustawionej przez użytkownika podczas konfiguracji treningu.
- Po rozgrzewce prędkość będzie automatycznie zmieniana o 0,5 km/h co 20 sekund w celu uzyskania tętna w zakresie 5 uderzeń względem tętna docelowego.
- Prędkość nie przekroczy poziomu maksymalnego, ustawionego podczas konfiguracji programu.
- Podczas uspokojenia prędkość zostanie zmniejszona o 60% wartości aktualnej lub do 6,4 km/h, w zależności od tego, która wartość będzie mniejsza, a nachylenie zostanie zmniejszone do 0.
- W przypadku gdy tętno nie zostanie wykryte lub sygnał zostanie utracony, prędkość zostanie utrzymana na tym samym poziomie przez 60 sekund, a następnie zacznie spadać o 1 km/h co 10 sekund do momentu, aż osiągnięta zostanie prędkość minimalna, natomiast nachylenie nie będzie się zmieniało.
- Program zostanie zakończony, jeśli tętno użytkownika będzie przekraczać tętno maksymalne przez 20 sekund.

Tętno docelowe – nachylenie (tylko konsola XUR/XIR)

- Użytkownik może regulować nachylenie i prędkość w dowolnej chwili, także podczas rozgrzewki i uspokojenia.
- Zakres nachylenia treningowego wynosi od 0% do poziomu maksymalnego, ustawionego przez użytkownika podczas konfiguracji treningu.
- Po rozgrzewce nachylenie będzie automatycznie zmieniane o 0,5% co 5 sekund w celu uzyskania tętna w zakresie 5 uderzeń względem tętna maksymalnego.
- Nachylenie nie przekroczy poziomu maksymalnego, ustawionego podczas konfiguracji programu.
- Podczas uspokojenia prędkość zostanie zmniejszona o 60% wartości aktualnej lub do 6,4 km/h, w zależności od tego, która wartość będzie mniejsza, a nachylenie zostanie zmniejszone do 0.
- W przypadku gdy tętno nie zostanie wykryte lub sygnał zostanie utracony, prędkość zostanie utrzymana na tym samym poziomie przez 60 sekund, a następnie zacznie spadać o 1 km/h co 10 sekund do momentu, aż osiągnięta zostanie prędkość minimalna, natomiast nachylenie nie będzie się zmieniało.
- Program zostanie zakończony, jeśli tętno użytkownika będzie przekraczać tętno maksymalne przez 5 sekund.

ASCENT/ROWER ELIPTYCZNY/ROWER/CLIMBMILL

Docelowe tętno – opór

- Użytkownik może regulować nachylenie i opór (tylko w modelach A30 i A50) w dowolnej chwili, także podczas rozgrzewki i uspokojenia.
- Zakres oporu treningowego wynosi od 1 do poziomu maksymalnego, ustawionego przez użytkownika podczas konfiguracji treningu.
- Po rozgrzewce opór będzie automatycznie zmieniany o 1 co 10 sekund w celu uzyskania tętna w zakresie 5 uderzeń względem tętna maksymalnego.
- Opór nie przekroczy poziomu maksymalnego, ustawionego podczas konfiguracji programu.
- Podczas uspokojenia opór zostanie zmniejszony do 1, a nachylenie zostanie zmniejszone do 0.
- W przypadku gdy tętno nie zostanie wykryte lub sygnał zostanie utracony, opór zostanie utrzymany na tym samym poziomie przez 60 sekund, a następnie zacznie spadać o 1 poziom co 10 sekund do momentu, aż osiągnięty zostanie opór minimalny. Nachylenie (tylko w przypadku modeli A30 i A50) nie będzie się zmieniało.
- Program zostanie zakończony, jeśli tętno użytkownika będzie przekraczać tętno maksymalne przez 10 sekund.





TRYB OSZCZĘDZANIA ENERGII (GOTOWOŚCI)

W urządzeniu jest dostępna funkcja specjalna, określana jako tryb oszczędzania energii. Jest on automatycznie włączany. Po włączeniu tego trybu wyświetlacz będzie automatycznie przełączany w tryb gotowości (oszczędzania energii) po 30 minutach braku aktywności. Funkcja ta zapewnia oszczędzanie energii poprzez wyłączenie większości zasilania podawanego do urządzenia do momentu wciśnięcia przycisku.

RESETOWANIE KOMUNIKATU DOTYCZĄCEGO SMAROWANIA:

W celu utrzymania optymalnej sprawności urządzeń konieczne jest regularne smarowanie płyty bieżowej w bieźni lub łańcuchów krokowych w urządzeniu ClimbMill. Gdy urządzenie będzie wymagało smarowania, na konsoli pojawi się odpowiednia informacja. Filmy instruktażowe, dotyczące serwisu, można znaleźć w sekcji Wsparcie na stronie matrixfitness.com. W przypadku pytań dotyczących stosowania środka smarnego należy skontaktować się z Działem Pomocy Technicznej.

- 1) Dotknąć opcji **USTAWIENIA**  dostępnej w prawym górnym rogu wyświetlacza.
- 2) Dotknąć opcji **USTAWIENIA MASZINY**. Następnie dotknąć pozycji **SPRZĘT**.
- 3) Dotknąć przycisku **RESETUJ** w sekcji Dystans łączny.
- 4) Dotknąć opcji **STRONA GŁÓWNA**  dostępnej w lewym górnym rogu, aby wyjść z ustawień.

MATRIX



XUR XIR XER