

# MATRIX

3x

3xe

5x





5	ENGLISH
13	繁體中文
21	日本語
29	ةپبرعلا





# MATRIX

## AUSTRALIA

Johnson Health Tech Australia  
6B Hazelwood Drive  
Morwell  
VIC 3840 AUSTRALIA  
Tel: +61 1300 760 601  
[www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

## BRAZIL

Johnson Health Tech Brasil  
Estrada Municipal, 200 – mód 14 e 15 – gleba 3  
Chácara Alvorada  
Indaiatuba, SP  
CEP 13337-200 BRASIL  
Tel: +55-19-2107-5300  
[br.matrixfitness.com](http://br.matrixfitness.com)

## CANADA

Johnson Health Tech Canada  
10401, Ray-Lawson Blvd.  
Montreal, Quebec H1J 1M3  
CANADA  
Tel: 514-336-0006  
[www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

## CHINA

Johnson Health Tech (Shanghai) Co., Ltd.  
Rm 508-512  
HuaWen Plaza 999 Zhongshan  
(West) Road  
Changning District  
Shanghai, 200050 CHINA  
Tel: +86-021-32503800  
[www.johnsonfitness.com.cn](http://www.johnsonfitness.com.cn)

## FRANCE

Johnson Health Tech France  
45, avenue Georges Politzer  
Trappes  
78190 FRANCE  
Tel: +33 01 30 68 62 80  
[www.matrixfitness.fr](http://www.matrixfitness.fr)

## GERMANY / AUSTRIA

Johnson Health Tech. GmbH  
Nikolaus-Otto-Str. 1  
D-22946 Trittau GERMANY  
Tel. +49 (0)4154-7952-0  
[www.matrixfitness.eu](http://www.matrixfitness.eu)

## GREECE

Johnson Health Tech Hellas SA  
12 Vas. Konstantinou Avenue  
116 35 Athens GREECE  
Tel: +20 211 4112797  
[www.Johnson Health Tech.gr](http://www.Johnson Health Tech.gr)

## HONG KONG

Johnson Health Tech (HK) Limited  
Room 1501-1502, Aitken Vanson Centre,  
61 Hoi Yuen Road, Kwun Tong  
Kowloon  
HONG KONG  
Tel: +852-2302 0596  
[hk.matrixfitness.com](http://hk.matrixfitness.com)

## IBERIAN PENINSULA (SPAIN, PORTUGAL)

Johnson Health Tech Ibérica  
Avenida de la Astronomía, 4 nave 9.2  
San Fernando de Henares  
28830 Madrid - ESPAÑA  
Tel: +34-91 6293 688  
[www.matrixfitness.es](http://www.matrixfitness.es)

## ITALY

Johnson Health Tech Italia Spa  
Zona Ind.le Campolungo 11  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
ITALY  
Tel: +39 0736 22699  
[www.matrixfitness.it](http://www.matrixfitness.it)

## JAPAN

Johnson Health Tech Japan  
Yasuda Bldg. 2F,  
3-3-8 Kaigan,  
Minato-ku Tokyo 108-8435  
JAPAN  
Tel: +81-3-5419-3560  
[www.matrixfitness.jp](http://www.matrixfitness.jp)

## KOREA

Johnson Health Tech Co., Ltd. Korea Branch  
203 ho, A-Block Richensia Young  
San133-3 Wonhyoro 1-ga, Young San  
Gu, 140-111 Seoul  
SOUTH KOREA  
Tel: +82-2-6731-0175  
[kr.matrixfitness.com](http://kr.matrixfitness.com)

## MALAYSIA

Johnson Fitness (Malaysia) Sdn. Bhd.  
Lot 557D, Jalan Subang 3  
Subang Jaya Industrial Estate  
47610 Subang Jaya  
Selangor MALAYSIA  
Tel: +60-603-5632 8273  
[my.matrixfitness.com](http://my.matrixfitness.com)

## NETHERLANDS (BELGIUM, DENMARK, LUXEMBOURG)

Matrix Fitness / Johnson Health Tech. Netherlands  
Vleugelboot 14  
3991 CL Houten  
NETHERLANDS  
Tel: +31 30 24 45 435  
[www.matrixfitness.nl](http://www.matrixfitness.nl)

## PHILIPPINES

Johnson Health Tech. Commercial Philippines Inc.  
15th Floor, Citibank Center, 8741 Paseo de Roxas,  
Makati City, Metro Manila, 1226 PHILIPPINES  
Tel: +63-2-558-6590  
[world.matrixfitness.com](http://world.matrixfitness.com)

## POLAND

Johnson Health Tech Poland  
ul. Działkowa 62  
02-234 Warszawa POLAND  
Tel: +49 2234 9997-100  
[pl.matrixfitness.com](http://pl.matrixfitness.com)

## SWITZERLAND

Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH  
Althardstrasse 185  
CH-8105 Regensdorf SWITZERLAND  
Tel. +41 (0)44-843 30 30  
[www.matrixfitness.ch](http://www.matrixfitness.ch)

## TAIWAN

Johnson Health Tech Taiwan  
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,  
Taichung City 428  
TAIWAN (R.O.C)  
Tel: +886-4-25667100  
[world.matrixfitness.com/zh](http://world.matrixfitness.com/zh)

## THAILAND

Johnson Health Tech Thailand  
9th Floor, Unit 9B, Bangna Towers,  
Tower A 2/3  
Moo 14, Bangna-Trad Rd.  
K.M. 6.5 Bangkaew, Pangplee  
Samutprakan, 10540 THAILAND  
Tel: +66-2751-9360  
[th.matrixfitness.com](http://th.matrixfitness.com)

## UNITED ARAB EMIRATES

Johnson Health Tech. UAE  
ICON Tower, Office #602  
TECOM, Al Barsha  
Dubai, United Arab Emirates  
Tel: +971 4 4567939  
[world.matrixfitness.com/](http://world.matrixfitness.com/)

## UNITED KINGDOM

(ENGLAND, SCOTLAND, N. IRELAND, WALES)  
Johnson Health Tech UK  
Riverside park  
Campbell Road  
Stoke on Trent  
ST4 4EY ENGLAND  
Tel: +44-1782644900  
[www.matrixfitness.co.uk](http://www.matrixfitness.co.uk)

## UNITED STATES

Matrix Fitness / Johnson Health Tech NA  
1600 Landmark Drive  
Cottage Grove, WI 53527 USA  
Toll Free: +1-866-693-4863  
[www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

## VIETNAM

Johnson Health Tech (Vietnam) Co. Ltd.  
Unit 2302, Lim Tower  
9-11 Ton Duc Thang Street  
Ben Nghe Ward, District 1  
Ho Chi Minh City  
VIETNAM  
Tel: +84 909 977957  
[vn.matrixfitness.com](http://vn.matrixfitness.com)

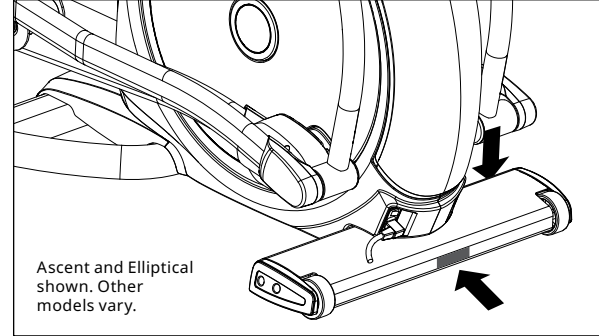
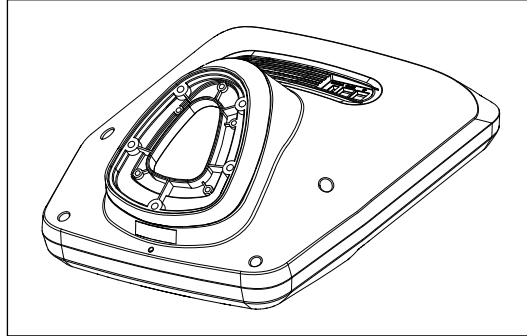
## INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)

Matrix Fitness International  
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,  
Taichung City 428  
TAIWAN (R.O.C)  
Tel: +886-4-25667100  
[world.matrixfitness.com](http://world.matrixfitness.com)



# CONSOLE GUIDE

## SERIAL NUMBER LOCATIONS



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

### CONSOLE SERIAL NUMBER

### FRAME SERIAL NUMBER

### MODEL

<input type="checkbox"/> A3x	<input type="checkbox"/> A3xe	<input type="checkbox"/> A5x	<b>MATRIX ASCENT TRAINER</b>
<input type="checkbox"/> E3x	<input type="checkbox"/> E3xe	<input type="checkbox"/> E5x	<b>MATRIX SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER</b>
<input type="checkbox"/> ALB3x	<input type="checkbox"/> ALB3xe	<input type="checkbox"/> ALB5x	<b>MATRIX ASCENT TRAINER LOWER BODY</b>
<input type="checkbox"/> H3x	<input type="checkbox"/> H3xe	<input type="checkbox"/> H5x	<b>MATRIX HYBRID CYCLE</b>
<input type="checkbox"/> R3x	<input type="checkbox"/> R3xe	<input type="checkbox"/> R5x	<b>MATRIX RECUMBENT CYCLE</b>
<input type="checkbox"/> U3x	<input type="checkbox"/> U3xe	<input type="checkbox"/> U5x	<b>MATRIX UPRIGHT CYCLE</b>
<input type="checkbox"/> C3x	<input type="checkbox"/> C3xe	<input type="checkbox"/> C5x	<b>MATRIX CLIMBMILL</b>
<input type="checkbox"/> S3x	<input type="checkbox"/> S3xe	<input type="checkbox"/> S5x	<b>MATRIX STEPPER</b>

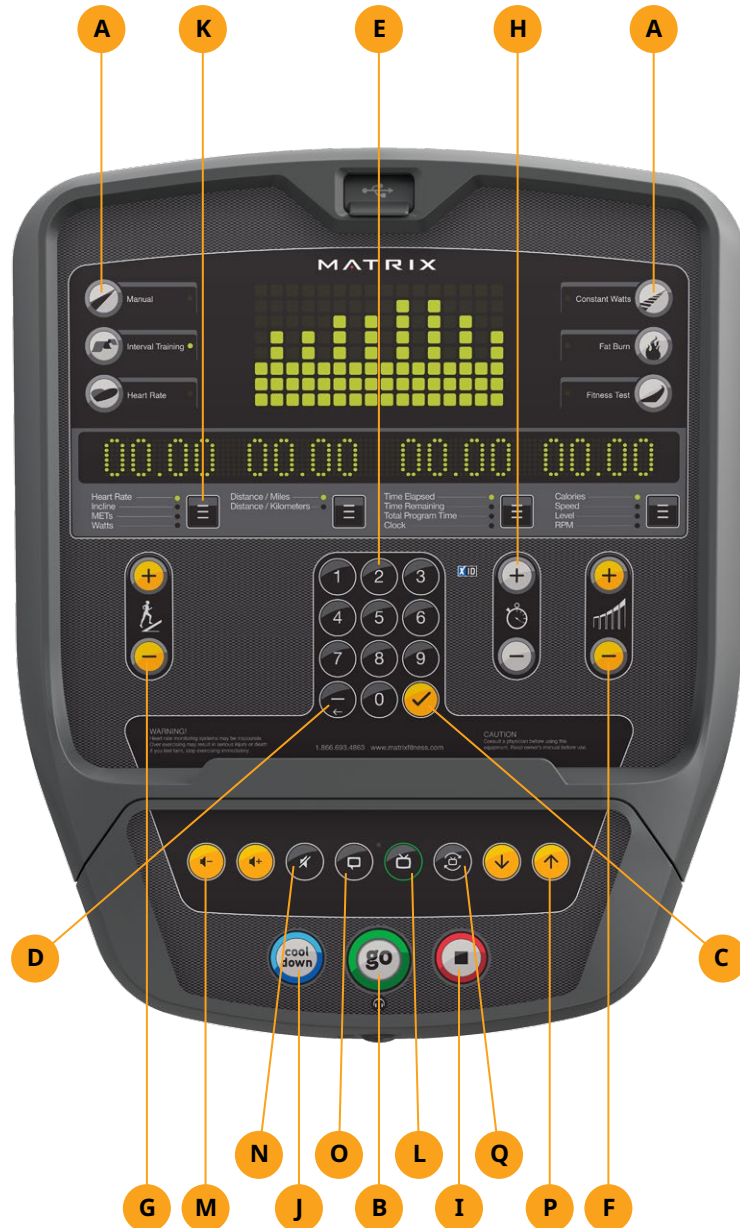
\* Use the information above when calling for service.



3X

ENGLISH

## A3X CONSOLE SHOWN



## 3X CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **WORKOUT KEYS:** Simple program view and selection buttons.
- B) **GO:** One Touch Start.
- C) **ENTER ✓:** Confirm each program setting.
- D) **BACK:** Go to previous program setting.
- E) **NUMBER KEYPAD:** Enter program settings.
- F) **UP/DOWN LEVEL:** Adjust resistance level.
- G) **UP/DOWN INCLINE (A3X ONLY):** Adjust incline level.
- H) **UP/DOWN TIME:** Adjust workout time.
- I) **STOP:** Ends workout and shows workout summary data.
- J) **COOL DOWN:** Puts the console into Cool Down mode.
- K) **TOGGLE DISPLAY:** Cycles between 3 or 4 rows of workout information displayed in LED window. The console will automatically cycle between the workout information if the Toggle Display button is pushed and held down for 3 seconds.

### ENTERTAINMENT BUTTONS

- L) **TV POWER:** Turns connected TV on or off.
- M) **VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- N) **MUTE:** Mutes sound.
- O) **CC:** Turns closed captioning on or off.
- P) **CHANNEL UP/DOWN:** Change channels on the integrated console TV.
- Q) **LAST CHANNEL:** Cycle between the current channel and the previous channel.
- E) **NUMBER KEYPAD:** Enter channel number. Press ✓ to confirm channel number.



## 3XE CONSOLE SHOWN



## 3XE CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

The 3xe has a fully integrated touch screen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged. The information explaining how to program for various workouts will give an explanation about the contents of each screen on the 3xe.

- A) **GO:** One Touch Start.
- B) **STOP** (displayed on-screen during workout): Ends workout and shows workout summary data.
- C) **COOL DOWN** (displayed on-screen during workout): Puts unit into Cool Down mode. Cool Down time is dependent on the workout.

### 3XE ENTERTAINMENT ZONE

- D) **VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- E) **CHANNEL UP/DOWN:** Allows for channel selection on the integrated console TV.
- F) **HOME:** Will take the user back to the home screen.
- G) **LAST CHANNEL:** Allows the user to cycle between the current channel and the previous channel they were viewing.
- H) **CC/MUTE:** Mutes sound and turns closed captioning on or off.
- I) **DISPLAY MODE:** Allows user to cycle through display modes.
- J) **NUMBER KEYPAD:** Allows for easy number inputs.



3XE

ENGLISH



5X

ENGLISH

## A5X CONSOLE SHOWN



## 5X CONSOLE DESCRIPTION

The Matrix machine is inspected before it is packaged. It is shipped in two pieces: the base and the console. Carefully unpack the unit and dispose of the box material. Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) WORKOUT KEYS:** Simple program view and selection buttons.
- B) GO:** One Touch Start.
- C) ENTER:** To confirm each program setting.
- D) UP/DOWN INCLINE (A5X ONLY):** Easy information and incline selection.
- E) UP/DOWN LEVEL:** Easy information and level selection.
- F) UP/DOWN TIME:** Easy information and time adjustment.
- G) STOP:** Ends workout and shows workout summary data.
- H) TOGGLE DISPLAY:** Cycles between 2 or 4 rows of workout information displayed in LED window. The console will automatically cycle between the workout information if the Toggle Display button is pushed and held down for 3 seconds.
- I) NUMBER KEYPAD:** Workout data input for workout setup. Level adjustment during workout.
- J) COOL DOWN:** Puts the Ascent into Cool Down mode.
- K) LANGUAGE:** Select Language.
- L) FAN:** Allows for fan speed selection (fan has three operating speeds).
- M) RFID SENSOR:** Wireless login access location (optional add-on feature).\*

## 5X ENTERTAINMENT ZONE


- N) HOME:** No function on this model.
- O) LAST CHANNEL:** Allows the user to cycle between the current channel and the previous channel they were viewing.
- P) CC:** Turns closed captioning on or off.
- Q) MUTE:** Mutes sound.
- R) VOLUME UP/DOWN:** Adjusts the volume output through headphones.
- S) NUMBER KEYPAD:** Allows for easy number inputs.
- T) CHANNEL UP/DOWN:** Allows for channel selection on the integrated console TV.
- U) TV POWER:** Turns external TV on or off.

\* Supported standards with carrier frequency of 13.56 MHz include; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass), and LEGIC RF.





# 3XE CONSOLE OPERATION


## GETTING STARTED

- Touch the **USER** button to sign-in with your XID.
- Touch the **GUEST** button to workout anonymously.
- Touch the **REGISTER** button to create a new XID.
- For help or more information, touch **i**.
- To change language, touch .

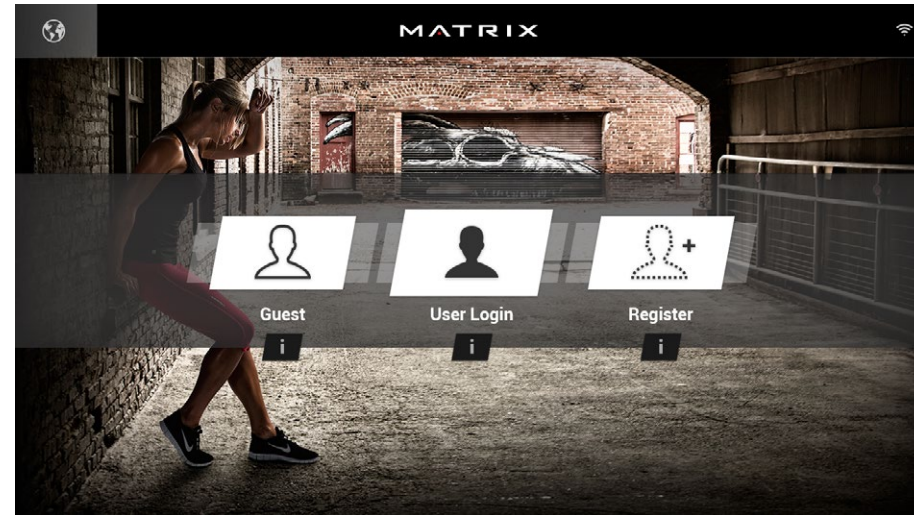
## USER SIGN-IN

- 1) Enter your **XID** and touch .
- 2) Enter your **PASSCODE** and touch .

## REGISTER A NEW USER

- 1) Don't have an xID account? Registration is easy.
- 2) Follow the on-screen prompts to create your free account.
- 3) Review your information and select the **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS** box to review the Terms and Conditions.
- 4) Touch  to complete registration. Your account is now active and you are signed-in.


## LOGIN SCREEN



## GO SCREEN

- Touch **GO** to begin working out immediately. Or...
- Touch the **WORKOUT CATEGORY** button of your choice to customize your workout.

## PROGRAM SETUP

- 1) After selecting a **WORKOUT CATEGORY** button, select one of the **PROGRAMS** listed to the left.  
For more information on a selected program, touch .
- 2) Use the **SLIDER CONTROLS** to adjust your program settings.
- 3) Press **GO** to begin your workout.

**Note:** Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.



3XE

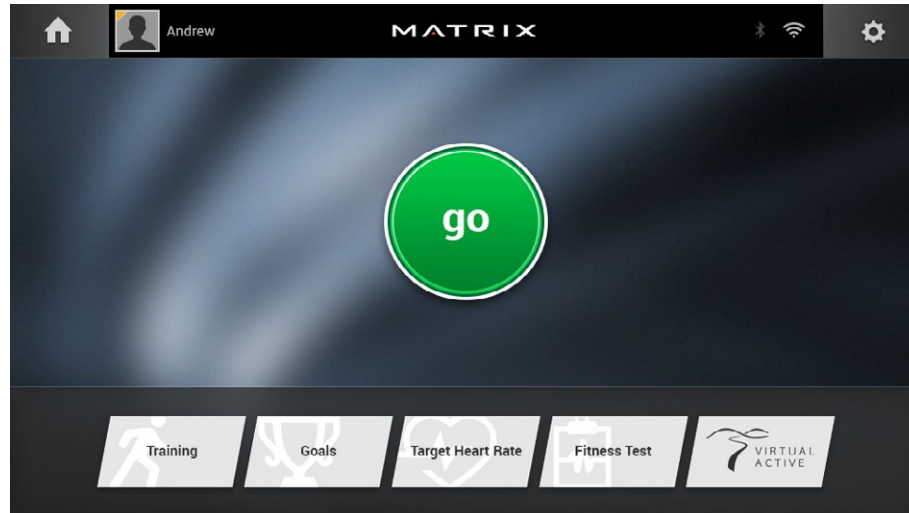
ENGLISH



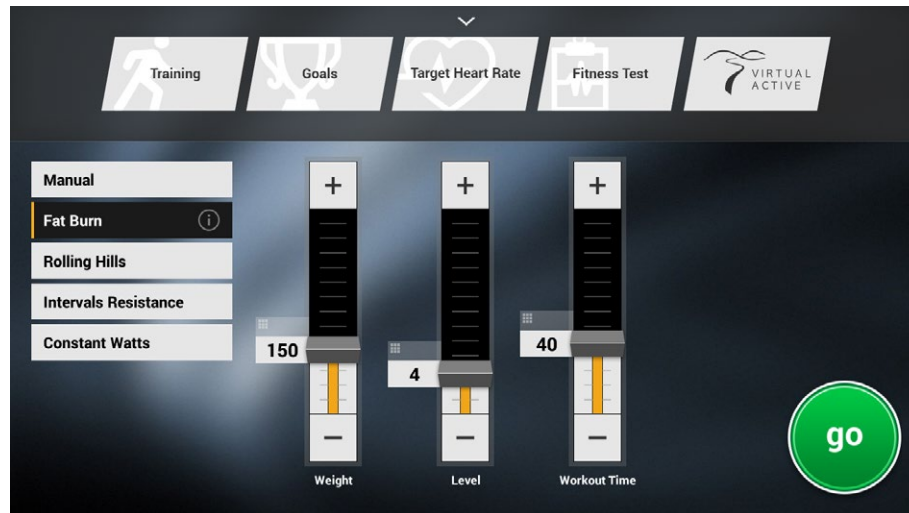
3XE

ENGLISH

## GO SCREEN



## PROGRAM SETUP



**Note:** Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.

## HOME SCREEN



## HOME SCREEN

- The **USERNAME** or **GUEST** is shown in the upper left corner.
- Touch to change **WORKOUT STATISTICS** displayed at the bottom of the screen.
- Touch to go back to the home screen whenever you're using an app.
- Touch to adjust **VOLUME**, pair a **BLUETOOTH** device or to change **AUDIO SOURCE** (TV, My Media, Virtual Active, etc.).
- Touch to increase or decrease the intensity level, speed or incline.
- Touch to use the keypad to set intensity level, speed or incline. Press to confirm change.
- Touch to change intensity level, speed or incline back to previous setting.
- Touch to temporarily pause your workout and touch to resume. NOTE: After resuming, speed, incline and intensity levels will be reset.
- 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 a few minutes while reducing the workout intensity, allowing your body to recover from your workout.
- Touch to lock the screen in order to prevent accidental screen touches from being implemented. Touch it again to unlock the screen and allow screen touches.

## APPS AND ENTERTAINMENT



### **SIMPLE**

Workout stats are displayed in 3 customizable windows.



### **TRACK**

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



### **VIRTUAL ACTIVE**

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



### **TARGET HEART RATE**

Track your progress while working out to a Target Heart Rate program.



### **CONSTANT WATTS**

Track your progress while working out to a Constant Watts program.



### **FITNESS TEST**

Track your progress while working out to a Fitness Test program.



### **CHANGE WORKOUT**

Select a different workout without stopping your current workout.



### **MY MEDIA**

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



### **TV**

Watch live TV.



### **WEATHER**

Get local weather info.



### **WEB BROWSER**

Access the world wide web while you work out.



### **FACILITY CALENDAR**

View Facility event schedule and other info.



### **YOUTUBE**

Browse and watch YouTube videos while you work out.



### **FACEBOOK**

Browse your Facebook page while you work out.



### **TWITTER**

Access your Twitter feed while you work out.



### **NETFLIX**

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



### **HULU PLUS**

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



### **VEVO**

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



### **VUDU**

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



### **MYFITNESS PAL**

Lose weight with MyFitnessPal, the fastest and easiest to use calorie counter.



3XE

ENGLISH

**Note:** Workouts and features vary based on model type, console configurations, software versions and options purchased.

**NOTE:**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

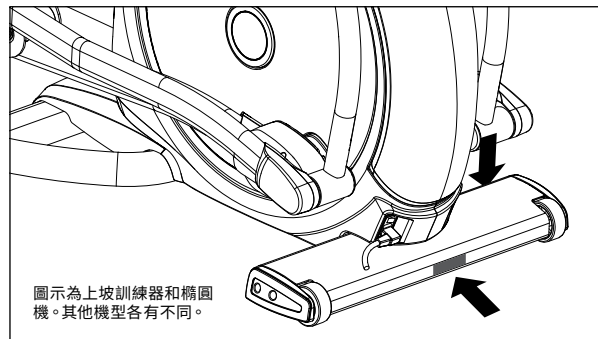
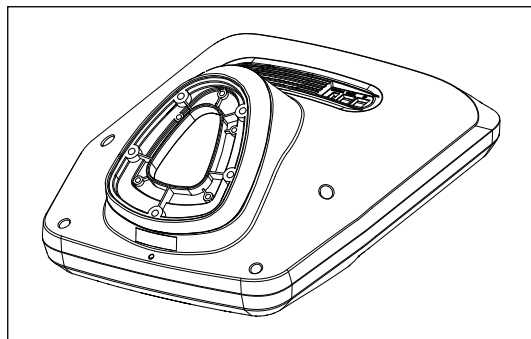
FCC RF Radiation Exposure Statement:

1. This Transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters between the radiator and your body

# 主控台指南



## 序號位置



開始組裝前，請先找到條碼貼紙上的序號，並將序號填入以下空格。

## 主控台序號

## 機架序號

## 機型

<input type="checkbox"/> A3x	<input type="checkbox"/> A3xe	<input type="checkbox"/> A5x	MATRIX 上坡訓練器材
<input type="checkbox"/> E3x	<input type="checkbox"/> E3xe	<input type="checkbox"/> E5x	MATRIX 懸吊橢圓機訓練器材
<input type="checkbox"/> ALB3x	<input type="checkbox"/> ALB3xe	<input type="checkbox"/> ALB5x	MATRIX 上坡訓練器材(下半身)
<input type="checkbox"/> H3x	<input type="checkbox"/> H3xe	<input type="checkbox"/> H5x	MATRIX 混合型室內健身車
<input type="checkbox"/> R3x	<input type="checkbox"/> R3xe	<input type="checkbox"/> R5x	MATRIX 斜臥式室內健身車
<input type="checkbox"/> U3x	<input type="checkbox"/> U3xe	<input type="checkbox"/> U5x	MATRIX 直立型室內健身車
<input type="checkbox"/> C3x	<input type="checkbox"/> C3xe	<input type="checkbox"/> C5x	MATRIX 樓梯健身機
<input type="checkbox"/> S3x	<input type="checkbox"/> S3xe	<input type="checkbox"/> S5x	MATRIX 踏步機

\* 報修時請提供以上資訊。

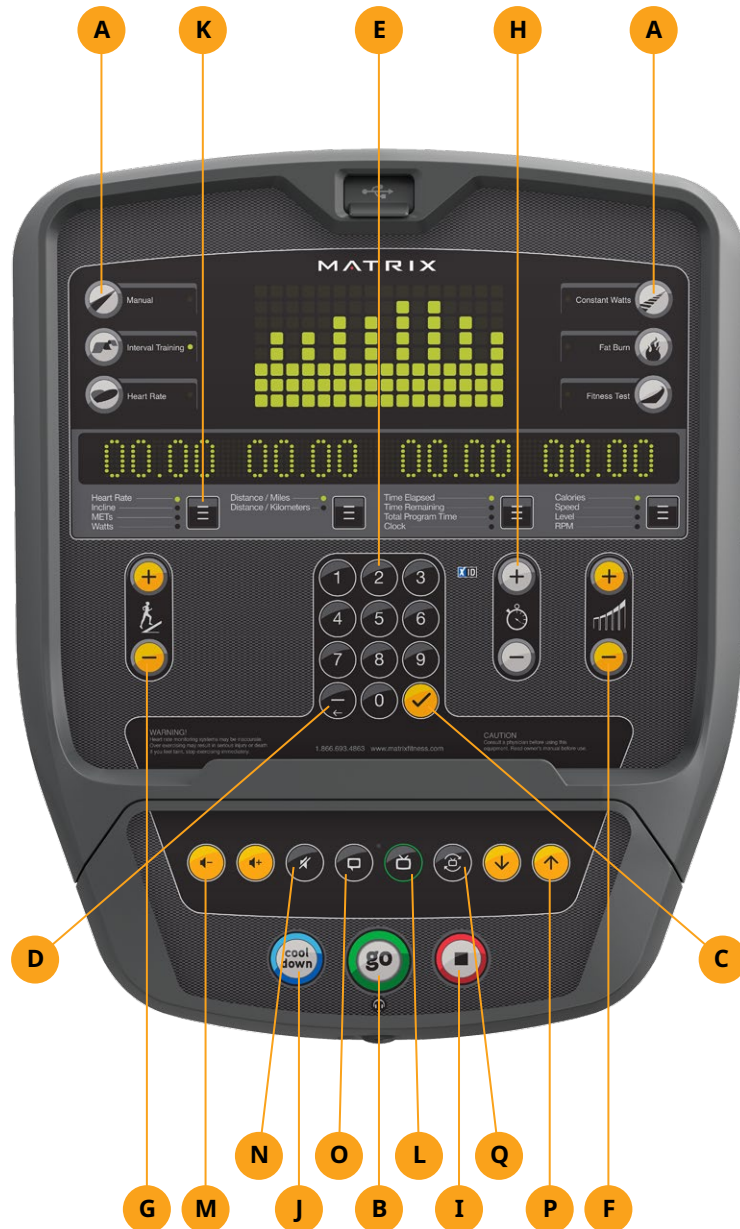




3X

繁體中文

## 圖示為 A3X 主控台



## 3X 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。  
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **運動按鍵**：簡明的程式檢視畫面與選擇按鈕。
- B) **GO(開始)**：輕觸啟動。
- C) **輸入 ✓**：確認各項程式設定。
- D) **返回**：回到上一個程式設定。
- E) **數字鍵盤**：輸入程式設定。
- F) **增/減強度**：調整阻力強度。
- G) **增/減坡度(僅限 A3X)**：調整坡度大小。
- H) **增/減時間**：調整運動時間。
- I) **停止**：結束運動並顯示運動摘要資料。
- J) **COOL DOWN(緩和)**：使主控台進入緩和模式。
- K) **切換顯示**：輪流切換顯示於 LED 視窗中的 3 或 4 列運動資訊。若按住「切換顯示」按鈕 3 秒，主控台會自動輪流顯示各項運動資訊。

### 娛樂按鈕

- L) **電視電源**：開啟或關閉連線電視的電源。
- M) **提高/降低音量**：調整耳機輸出音量。
- N) **靜音**：關閉聲音。
- O) **字幕**：開啟或關閉字幕。
- P) **增/減頻道**：切換內建主控台電視的頻道。
- Q) **上一個頻道**：來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- E) **數字鍵盤**：輸入頻道號碼。按下 ✓ 可確認頻道號碼。

## 圖示為 3XE 主控台



## 3XE 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

3xe 內建一體成形的觸控顯示幕。螢幕畫面會顯示健身所需的一切資訊。建議您盡量嘗試不同的介面操作方式。解釋各種運動方式的資訊將說明 3xe 各畫面的內容。

- A) **GO(開始)**:輕觸啟動。
- B) **停止**(運動過程中會顯示在畫面上):結束運動並顯示運動摘要資料。
- C) **COOL DOWN(緩和)**(運動過程中會顯示在畫面上):使裝置進入緩和模式。緩和時間因運動項目而異。

### 3XE 娛樂區

- D) **提高/降低音量**:調整耳機輸出音量。
- E) **增/減頻道**:可用於選擇一體成形主控台電視的頻道。
- F) **主頁**:會讓使用者返回主畫面。
- G) **上一個頻道**:可讓使用者來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- H) **CC/靜音**:關閉聲音以及開啟或關閉字幕。
- I) **顯示模式**:可讓使用者來回切換不同的顯示模式。
- J) **數字鍵盤**:方便使用者輸入數字。



3XE

繁體中文



5X

繁體中文

圖示為 A5X 主控台



## 5X 主控台說明

Matrix 機器包裝前均經過檢測。本產品分兩件運送：機身和主控台。請小心地將裝置拆封，再將包裝箱材料丟棄。  
請注意：主控台表面上有一層透明的塑膠保護薄膜，使用前請先撕除該薄膜。

- A) **運動按鍵**：簡明的程式檢視畫面與選擇按鈕。
- B) **GO(開始)**：輕觸啟動。
- C) **輸入**：確認各項程式設定。
- D) **增/減坡度(僅限 A5X)**：輕鬆選擇資訊和坡度。
- E) **增/減強度**：輕鬆選擇資訊和強度。
- F) **增/減時間**：輕鬆調整資訊和時間。
- G) **停止**：結束運動並顯示運動摘要資料。
- H) **切換顯示**：輪流切換顯示於 LED 視窗中的 2 或 4 列運動資訊。若按住「切換顯示」按鈕 3 秒，主控台會自動輪流顯示各項運動資訊。
- I) **數字鍵盤**：輸入運動資料以便設定運動項目。在運動時調整阻力。
- J) **COOL DOWN(緩和)**：使上坡訓練器進入緩和模式。
- K) **語言**：選擇語言。
- L) **風扇**：可用於選擇風扇速度(風扇運轉速度分三段)。
- M) **RFID 感測器**：無線登入存取位置(選購的外接功能)。

## 5X 娛樂區

- N) **主頁**：此機型沒有此功能。
- O) **上一個頻道**：可讓使用者來回切換目前觀看的頻道和上一個頻道。
- P) **字幕**：開啟或關閉字幕。
- Q) **靜音**：關閉聲音。
- R) **提高/降低音量**：調整耳機輸出音量。
- S) **數字鍵盤**：方便使用者輸入數字。
- T) **增/減頻道**：可用於選擇一體成形主控台電視的頻道。
- U) **電視電源**：開啟或關閉外接電視的電源。



## 3XE 主控台操作

### 開始使用

- 點選 **USER(使用者)** 按鈕, 以 XID 登入。
- 點選 **GUEST(訪客)** 按鈕能以匿名方式運動。
- 點選 **REGISTER(註冊)** 按鈕可建立新的 XID。
- 如需說明或詳細資訊, 請點選 **i**。
- 若要變更語言, 請點選 

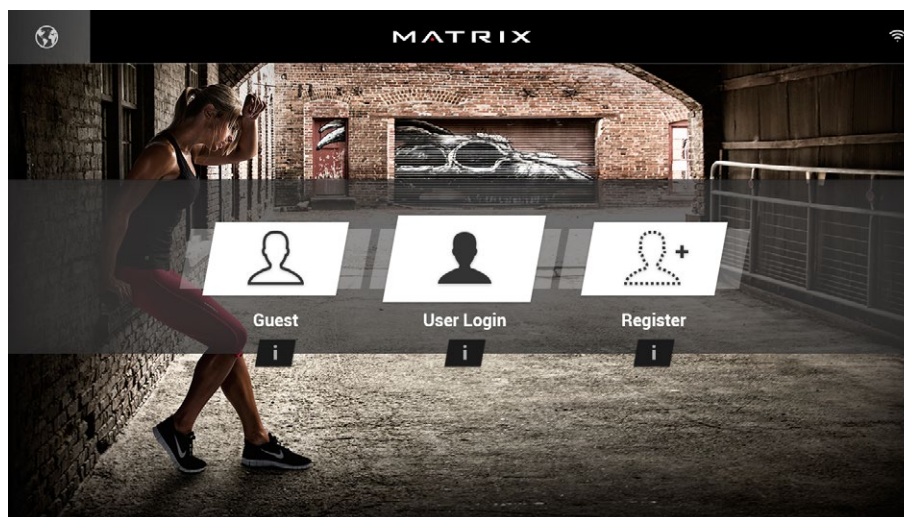
### 使用者登入

- 1) 輸入 **XID** 後點選
- 2) 輸入 **密碼** 後點選

### 註冊新使用者

- 1) 沒有 xID 帳戶嗎? 註冊方式非常簡單。
- 2) 按照畫面提示操作即可建立免費帳戶。
- 3) 檢查您的資訊後選擇 **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (我接受條款及細則)** 方塊, 詳閱「條款及細則」。
- 4) 點選  完成註冊。此時您的帳戶已經啟用, 而您也已經登入。

### 登入畫面



### 開始畫面

- 點選 **GO(開始)** 可立即開始運動。或者...
- 點選任一 **WORKOUT CATEGORY(運動分類)** 按鈕即可自訂運動項目。

### 程式設定

- 1) 選擇任一 **WORKOUT CATEGORY(運動分類)** 按鈕後, 再選擇列於左側的其中一個 **程式**。如需關於所選程式的詳細資訊, 請點選 **i**。
- 2) 使用 **SLIDER CONTROLS(滑桿控制功能)** 調整程式設定。
- 3) 按下 **GO(開始)** 即可開始運動。

**請注意:** 運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。



3XE

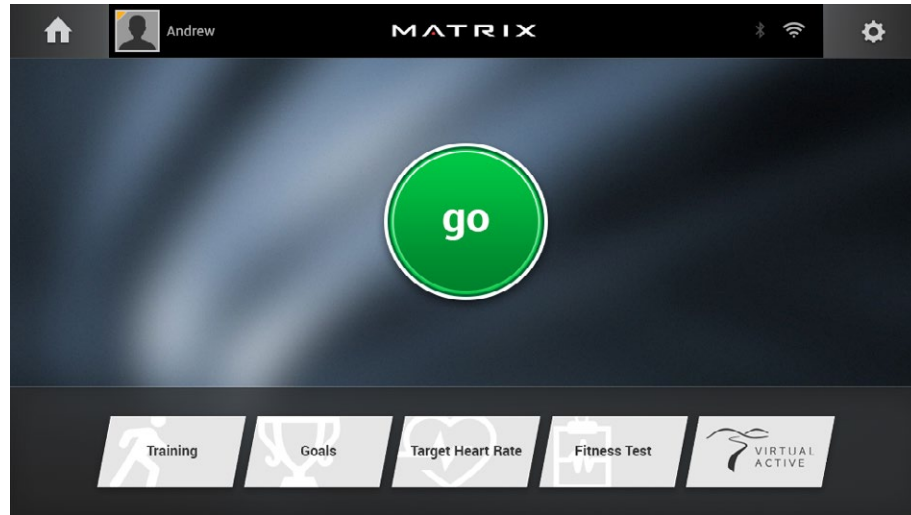
繁體中文



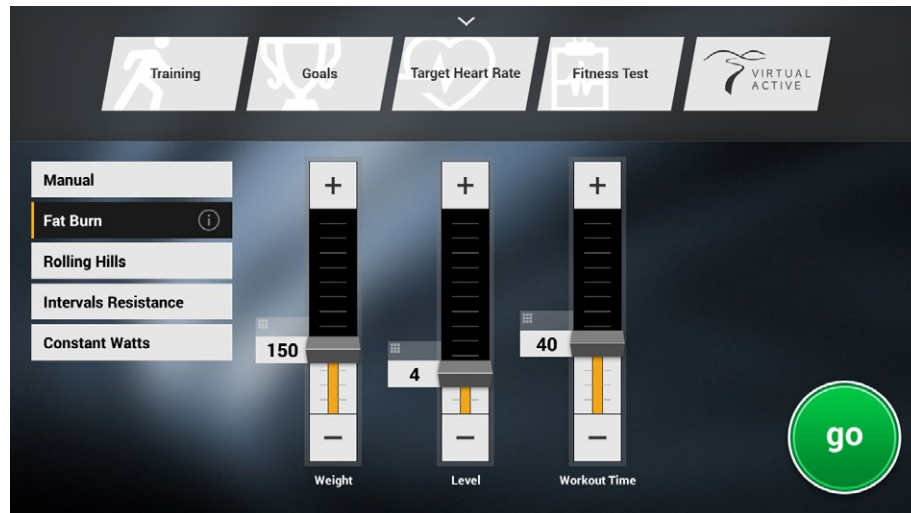
3XE

繁體中文

### 開始畫面



### 程式設定



請注意：運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。

### 主頁畫面



### 主頁畫面

- 左上角會顯示**使用者名稱**或 **GUEST(訪客)**。
- 點選 可變更顯示於畫面最下方的 **WORKOUT STATISTICS(運動統計資料)**。
- 使用應用程式時，只要點選 即可返回主頁畫面。
- 點選 可調整**VOLUME(音量)**、與 **BLUETOOTH(藍牙)**裝置配對，或是變更 **AUDIO SOURCE(音源)**(電視、我的媒體、虛擬活動等等)。
- 點選 可提高或降低強度、速度或坡度。
- 點選 可使用鍵盤設定強度、速度或坡度。按下 確認變更。
- 點選 可將強度、速度或坡度改回之前的設定。
- 點選 可暫停運動，點選 則可繼續運動。請注意：繼續運動將會重設速度、坡度和強度。
- 暫停時點選 可結束運動。
- 點選 可延長或縮短運動時間。
- 點選 會進入緩和模式。降低運動強度後會持續數分鐘的緩和模式，讓您在運動之後恢復體力。
- 點選 可鎖定螢幕，避免不慎點選螢幕畫面。再次點選此選項即可解除鎖定螢幕，也能再次點選螢幕畫面。



## 應用程式和娛樂



### 簡易

運動統計資料會顯示在 3 個可以自訂的視窗中。



### 追蹤

顯示 400 公尺(1/4 英里)的追蹤記錄。分割功能可用於追蹤速度最快的圈數，從而提高時間。



### VIRTUAL ACTIVE

會顯示您的運動資訊及 Virtual Active 課程。Virtual Active 可以突破一般運動的限制，讓您彷彿在充滿異國情調的景點中走路或跑步。



### 目標心率

跟著「目標心率」程式運動，同時追蹤自己的進度。



### 固定瓦特

跟著「固定瓦特」程式運動，同時追蹤自己的進度。



### 體能測試

跟著「體能測試」程式運動，同時追蹤自己的進度。



### 變更運動項目

不需停下正在進行的運動，就能選擇另外一種運動項目。



### 我的媒體

透過 USB 連接埠或藍牙功能連線並控制影音檔案。



### 電視

觀賞即時電視節目。



### 天氣

掌握本地天氣資訊。



### 網頁瀏覽器

一邊運動一邊上網瀏覽。



### 設施行事曆

查看健身房活動時間表及其他資訊。



### YOUTUBE

一邊運動一邊瀏覽及觀看 YouTube 影片。



### FACEBOOK

一邊運動一邊瀏覽 Facebook 頁面。



### TWITTER

一邊運動一邊使用 Twitter 動態訊息。



### NETFLIX

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Netflix 影片。  
需有 Netflix 帳戶才能觀看內容。



### HULU PLUS

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Hulu Plus 影片。需有 Hulu Plus 帳戶才能觀看內容。



### VEVO

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Vevo 影片。需有 Vevo 帳戶才能觀看內容。



### VUDU

一邊運動一邊瀏覽及觀看 Vudu 影片。需有 Vudu 帳戶才能觀看內容。



### MYFITNESS PAL

讓速度最快、使用最簡便的卡路里計算機 MyFitnessPal 協助您減重。

**請注意：**運動項目和功能因機型、主控台設定、軟體版本以及選購項目而異。



3XE

繁體中文



## 請注意：

本設備經測試證明符合 FCC 規定第 15 條就 B 類數位裝置所訂的限制。這些限制的用意是針對在住宅區使用此類裝置可能造成的有害干擾提供合理防護。本設備會產生、使用並可能會放射電磁波，若未依照說明安裝及使用，可能會對無線電通訊造成有害干擾。但不保證採用特定裝設方式不會造成干擾。若本設備確實對無線廣播或電視收訊造成有害干擾(關閉再開啟本設備電源即可判斷)，建議使用者嘗試透過下列一或多種方式改善干擾現象：

- 調整接收天線的方向或位置。
- 拉長本設備與接收器之間的距離。
- 將本設備與接收器的插頭分別插入採用不同電路的插座中。
- 向經銷商或有經驗的無線廣播/電視技術人員求助。

如使用者未經規範稽核負責人批准即擅自更動或改造，可能無權再操作本設備。

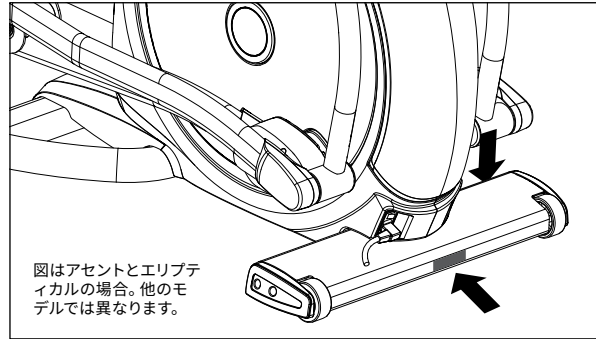
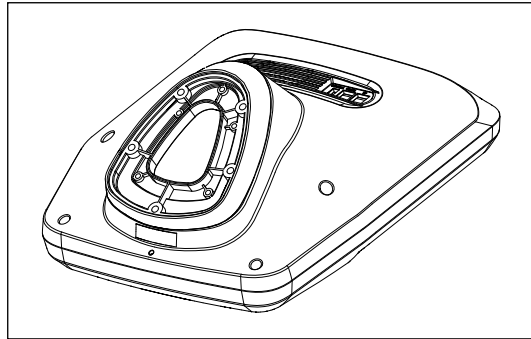
### FCC 電磁波放射接觸聲明：

1. 禁止將本訊號發送器與任何其他天線或訊號發送器放在一起或同時使用。
2. 本設備符合針對非管制環境所訂的 FCC 電磁波放射接觸限制。安裝及操作本設備時，輻射體與您的身體之間至少須保持 20 公分的距離。



# コンソールの手引き

## 製造番号の位置



最初に、バーコードステッカーの上にある製造番号を以下の空欄に入力してください。

### コンソール製造番号

### フレーム製造番号

### モデル

<input type="checkbox"/> A3x	<input type="checkbox"/> A3xe	<input type="checkbox"/> A5x	MATRIXアセントトレーナー
<input type="checkbox"/> E3x	<input type="checkbox"/> E3xe	<input type="checkbox"/> E5x	MATRIXサスペンションエリプティカルトレーナー
<input type="checkbox"/> ALB3x	<input type="checkbox"/> ALB3xe	<input type="checkbox"/> ALB5x	MATRIXアセントトレーナーローボディ
<input type="checkbox"/> H3x	<input type="checkbox"/> H3xe	<input type="checkbox"/> H5x	MATRIXハイブリッドサイクル
<input type="checkbox"/> R3x	<input type="checkbox"/> R3xe	<input type="checkbox"/> R5x	MATRIXリカンベントサイクル
<input type="checkbox"/> U3x	<input type="checkbox"/> U3xe	<input type="checkbox"/> U5x	MATRIXアップライトサイクル
<input type="checkbox"/> C3x	<input type="checkbox"/> C3xe	<input type="checkbox"/> C5x	MATRIXクライムミル
<input type="checkbox"/> S3x	<input type="checkbox"/> S3xe	<input type="checkbox"/> S5x	MATRIXステッパー

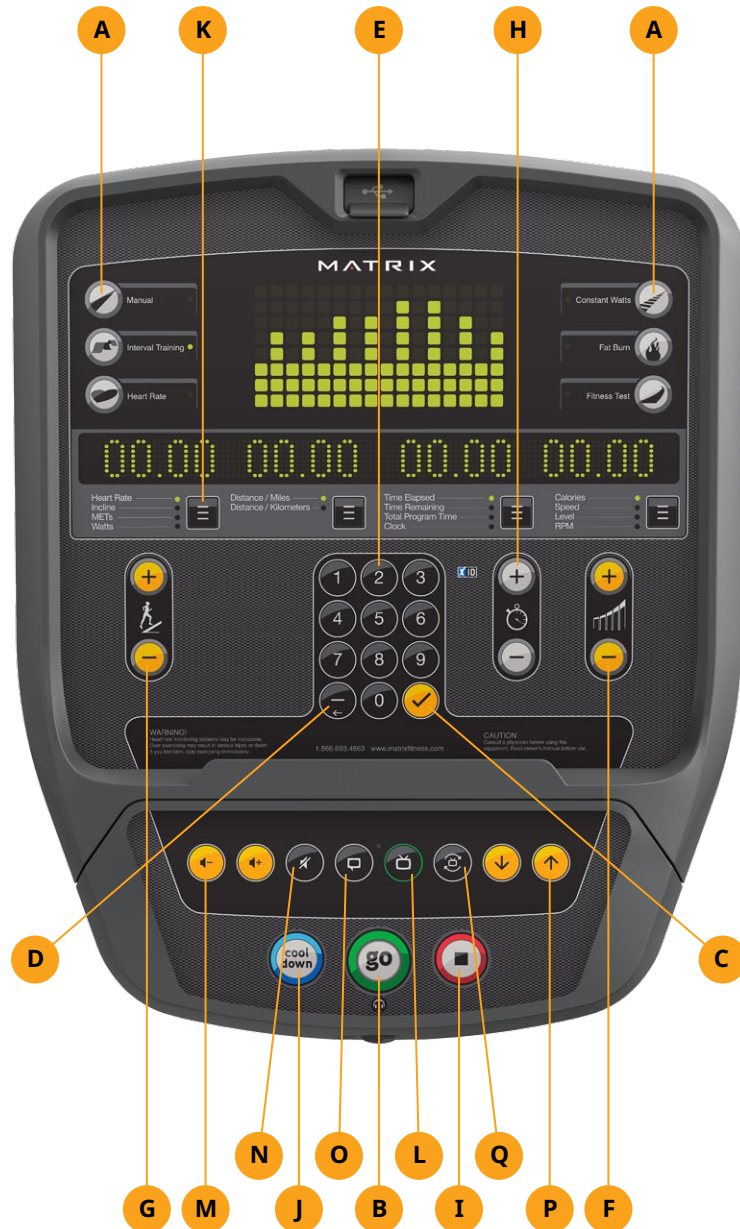
\* お問い合わせ時には上記情報をお知らせください。



3X

日本語

図はA3Xコンソールの場合



## 3Xコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注：コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。

- A) ワークアウトキー：プログラムの表示と選択を簡単に行うボタン。
- B) GO (開始)：ワンタッチでスタート。
- C) ENTERキー✓：プログラムの各設定値を確定します。
- D) 戻る：一つ前のプログラム設定値に戻ります。
- E) 数字キーパッド：プログラム設定値を入力します。
- F) レベル上/下：レジスタンスレベルを調整します。
- G) 傾斜上/下 (A3Xのみ)：傾斜レベルを調整します。
- H) 時間増/減：ワークアウト時間を調整します。
- I) 停止：ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- J) COOL DOWN (クールダウン)：コンソールをクールダウンモードにします。
- K) トグル表示：LEDウィンドウに表示される3段または4段のワークアウト情報を切り替えます。トグル表示ボタンを3秒間長押しすると、コンソールのワークアウト情報が自動的に切り替わります。

### エンターテインメントボタン

- L) テレビ電源：接続されているテレビをオン/オフします。
- M) 音量増/減：ヘッドホンの音量を調整します。
- N) ミュート：音声をミュートします。
- O) CC：字幕の表示/非表示を切り替えます。
- P) チャンネル上/下：コンソール内蔵テレビのチャンネルを切り替えます。
- Q) 最後に見たチャンネル：現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えます。
- E) 数字キーパッド：チャンネル番号を入力します。✓ を押してチャンネル番号を確定します。

## 図は3XEコンソールの場合



## 3XEコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注：コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。

3xeはタッチパネルを内蔵しています。ワークアウトに必要なすべての情報が画面に表示されます。このインターフェースの機能を実際に試してみることをお勧めします。3xeの各画面の内容については、各種ワークアウトをプログラムする方法の項で説明します。

- A) **GO (開始)**:ワンタッチでスタート。
- B) **停止** (ワークアウト中に画面に表示):ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- C) **COOL DOWN** (ワークアウト中に画面に表示):装置をクールダウンモードにします。クールダウン時間はワークアウトに応じて異なります。

### 3XEのエンターテインメントゾーン

- D) **音量増/減**:ヘッドホンの音量を調整します。
- E) **チャンネル上/下**:コンソール内蔵テレビのチャンネル選択が可能です。
- F) **ホーム**:ホーム画面に戻ります。
- G) **最後に見たチャンネル**:現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えられます。
- H) **CC/ミュート**:音声をミュートして、字幕の表示/非表示を切り替えます。
- I) **表示モード**:表示モードを切り替えられます。
- J) **数字キーボード**:数字を簡単に入力できます。



3XE

取扱  
口





5X

日本語

図はA5Xコンソールの場合



## 5Xコンソールの説明

Matrixマシンは梱包前に検査済みです。部品点数は2点、基部とコンソールです。慎重に梱包をほどいて中身を取り出し、箱は処分してください。注：コンソールを包んでいる透明プラスチックの薄い保護シートは、ご使用前に取り外してください。


- A) **ワークアウトキー**:プログラムの表示と選択を簡単に行うボタン。
- B) **GO (開始)**:ワンタッチでスタート。
- C) **ENTER**:プログラムの各設定値を確認します。
- D) **傾斜上/下 (A5Xのみ)**:情報や傾斜を簡単に選択できます。
- E) **レベル上/下**:情報やレベルを簡単に選択できます。
- F) **時間増/減**:情報や時間を簡単に調整できます。
- G) **停止**:ワークアウトを終了し、ワークアウトの要約データを表示します。
- H) **トグル表示**:LEDウィンドウに表示される2段または4段のワークアウト情報を切り替えます。トグル表示ボタンを3秒間長押しすると、コンソールのワークアウト情報が自動的に切り替わります。
- I) **数字キーパッド**:ワークアウト設定のワークアウトデータを入力します。ワークアウト中のレベル調整を行います。
- J) **COOL DOWN (クールダウン)**:アセントをクールダウンモードにします。
- K) **言語**:言語を選択します。
- L) **ファン**:ファンの速度を選択できます(三段階のファン運転速度)。
- M) **RFIDセンサー**:ワイヤレスログインアクセスの場所(オプションのアドオン機能)。

## 5Xのエンターテインメントゾーン



- N) **ホーム**:このモデルには搭載されていない機能です。
- O) **最後に見たチャンネル**:現在のチャンネルとその前に視聴したチャンネルを切り替えられます。
- P) **CC**:字幕の表示/非表示を切り替えます。
- Q) **ミュート**:音声をミュートします。
- R) **音量増/減**:ヘッドホンの音量を調整します。
- S) **数字キーパッド**:数字を簡単に入力できます。
- T) **チャンネル上/下**:コンソール内蔵テレビのチャンネル選択が可能です。
- U) **テレビ電源**:外部接続のテレビをオン/オフします。

## 3XEコンソールの操作


### はじめに

- XIDでサインインするには、**USER (ユーザー)** ボタンをタッチします。
- ゲストとしてワークアウトを行うには、**GUEST (ゲスト)** ボタンをタッチします。
- 新規XIDを作成するには、**RESISTER (登録)** ボタンをタッチします。
- ヘルプまたは詳細を参照するには、**i** をタッチします。
- 言語を変更するには、 をタッチします。

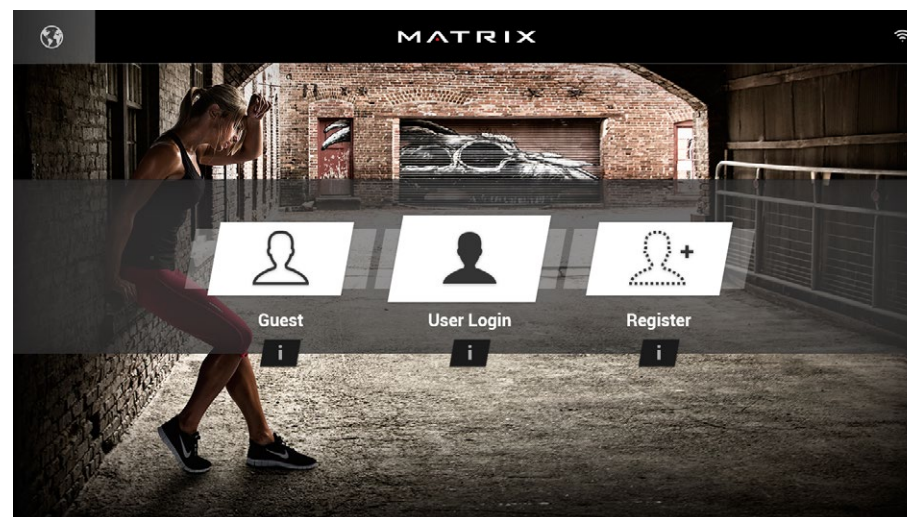
### ユーザーのサインイン

- 1) XIDを入力し、 をタッチします。
- 2) パスコードを入力し、 をタッチします。

### 新規ユーザーの登録

- 1) XIDアカウントをお持ちでない場合でも、簡単に登録できます。
- 2) 画面の指示に従って無料のアカウントを作成してください。
- 3) 入力内容を確認し、**I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (規約に同意する)** ボックスを選択して規約を確認します。
- 4)  をタッチすると、登録が完了します。アカウントが有効になり、サインインした状態になります。


### ログイン画面



### GO画面

- **GO (開始)** をタッチすると、ワークアウトがすぐにスタートします。あるいは、
- お好きな**WORKOUT CATEGORY (ワークアウトカテゴリー)** ボタンをタッチして、ワークアウトをカスタマイズすることもできます。

### プログラム設定

- 1) **WORKOUT CATEGORY (ワークアウトカテゴリー)** ボタンを選択したら、左側に表示される**PROGRAM (プログラム)** の中から一つを選択します。選択したプログラムの詳細を見るには、 をタッチします。
- 2) プログラム設定値を調整するには、**SLIDER CONTROLS (スライダーコントロール)** を使います。
- 3) **GO (開始)** を押してワークアウトを開始してください。

注: ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。



3XE

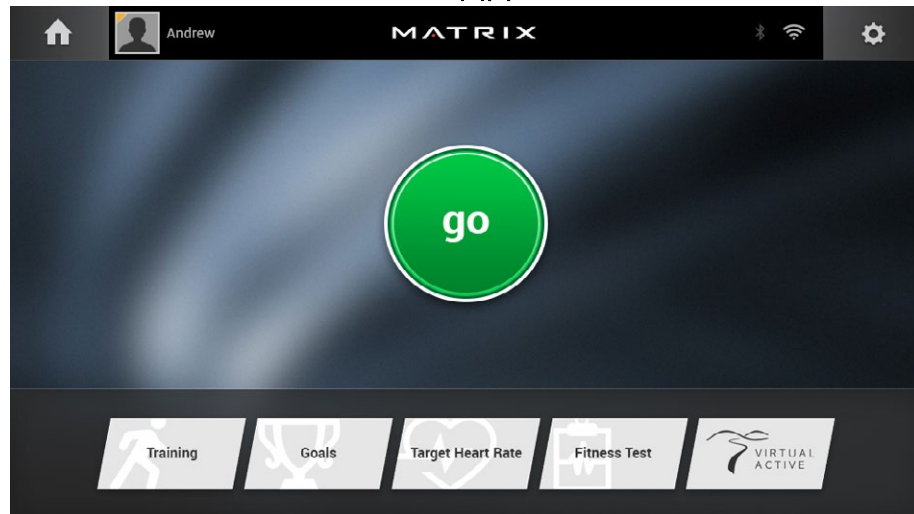
日本語



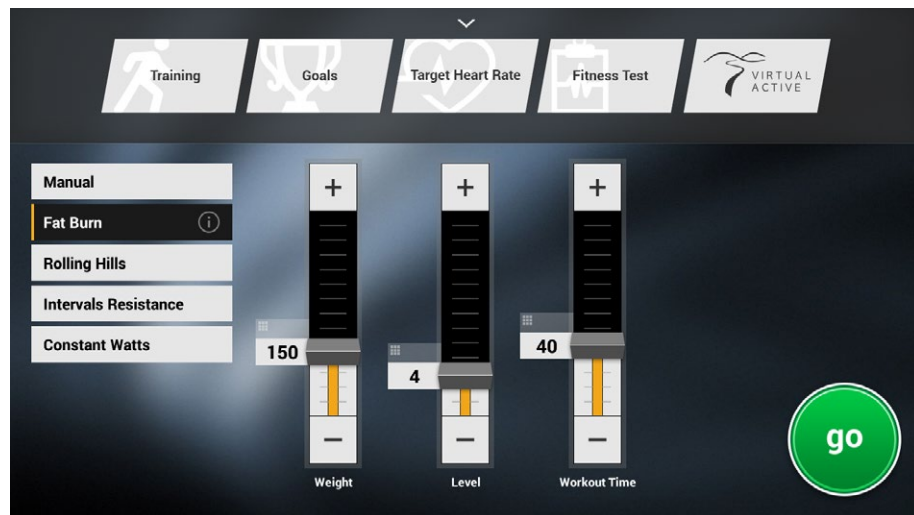
3XE

日本語

## GO画面

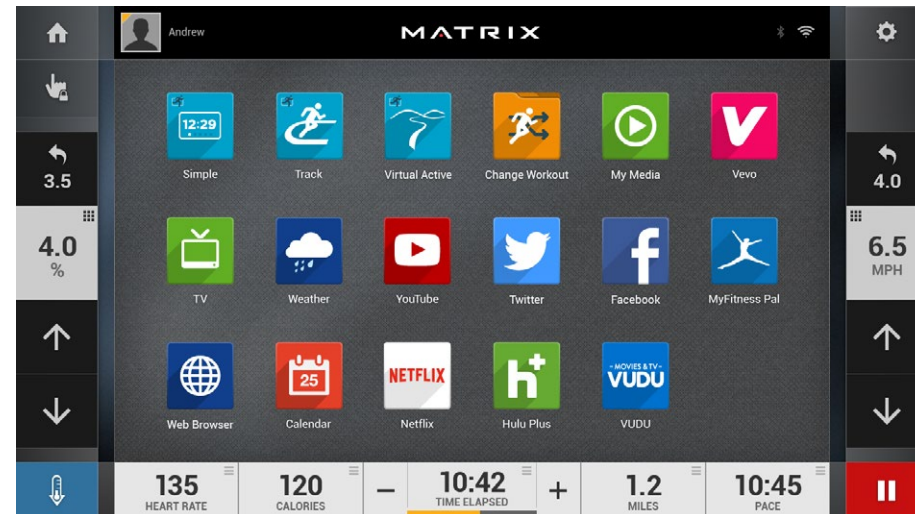


## プログラム設定



注:ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。

## ホーム画面



## ホーム画面

- 左上隅に**USERNAME (ユーザー名)**または**GUEST (ゲスト)**が表示されます。
- をタッチすると、画面の最下部に表示される**WORKOUT STATISTICS (ワークアウト統計)**が切り替わります。
- をタッチすると、アプリ使用中にいつでもホーム画面に戻ることができます。
- をタッチすると、**VOLUME (音量)**の調整、**BLUETOOTH (Bluetooth)**装置とのペアリング、**AUDIO SOURCE (音源)** (テレビ、マイメディア、バーチャルアクティブなど)の変更が可能になります。
- をタッチすると、強度、速度、傾斜を増減できます。
- をタッチすると、キーパッドを使用して強度、速度、傾斜を設定できます。 を押して変更を確定します。
- をタッチすると、強度、速度、傾斜を一つ前の設定に戻すことができます。
- をタッチすると、ワークアウトを一時停止し、 をタッチすると、再開します。注:再開後は、速度、傾斜、強度がリセットされます。
- 一時停止中に をタッチすると、ワークアウトが終了します。
- をタッチすると、ワークアウトの時間を増減できます。
- をタッチすると、クールダウンモードに入ります。ワークアウトの強度を低下させつつクールダウンが数分間継続し、ワークアウトから身体を回復させます。
- をタッチすると、画面がロックされ、画面に誤って触れた場合の誤動作を防ぎます。再度タッチすると、画面のロックが解除され、タッチ操作が可能になります。



## アプリとエンターテインメント



### シンプル画面

ワークアウト統計は、カスタマイズ可能な3つのウィンドウに表示されます。



### トラック

400 M (1/4マイル) のトラックを表示します。スプリット機能により、自己ベストのラップタイムを記録して、タイムの向上を図れます。



### バーチャルアクティブ

ワークアウト情報が表示され、バーチャルアクティブコースが示されます。バーチャルアクティブでは、通常のワークアウトの枠から飛び出し、外国のコースでウォーキングやランニングができます。



### 目標心拍数

ワークアウト中に目標心拍数プログラムにおける進行状況を追跡します。



### 一定ワット

ワークアウト中に一定ワットプログラムにおける進行状況を追跡します。



### 体力テスト

ワークアウト中に体力テストプログラムにおける進行状況を追跡します。



### ワークアウト変更

現在のワークアウトを停止せずに別のワークアウトを選択します。



### マイメディア

USBポートやBluetoothを介して、接続や画面上の音声や動画ファイルの制御を行います。



### TV

テレビ放送を視聴します。



### 天気

地域の気象情報を取得します。



### WEBブラウザ

ワークアウト中にワールドワイドウェブにアクセスします。



### 施設カレンダー

施設のイベントスケジュールやその他の情報を表示します。



### YOUTUBE

ワークアウト中にYouTube動画をブラウズし、視聴します。



### FACEBOOK

ワークアウト中にFacebookをブラウズします。



### TWITTER

ワークアウト中にTwitterにアクセスします。



### NETFLIX

ワークアウト中にNetflix動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Netflixのアカウントが必要です。



### HULU PLUS

ワークアウト中にHulu Plus動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Hulu Plusのアカウントが必要です。



### VEVO

ワークアウト中にVevo動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Vevoのアカウントが必要です。



### VUDU

ワークアウト中にVudu動画をブラウズし、視聴します。コンテンツにアクセスするには、Vuduのアカウントが必要です。



### MYFITNESSPAL

簡単迅速なカロリー計算が可能なMyFitnessPalを使って減量します。

注:ワークアウトと機能は、モデルタイプ、コンソールの構成、ソフトウェアのバージョン、購入したオプションによって異なります。



3XE

日本語



## 注：

この装置は、FCC規則パート15によるクラスBデジタルデバイスの制限事項に準拠していることが試験により確認されています。この制限事項は、住宅地域への設置による有害な電波干渉からの適正な保護を目的とするものです。この装置は高周波エネルギーを発生、使用しており、放出する可能性があるため、説明書に従って設置、使用しないと、有害な電波干渉により無線通信を妨害することがあります。ただし、設置条件によっては電波干渉が起こらないという保証はありません。この装置がラジオやテレビの受信を妨害している場合は（装置をオフ／オンにして調べられます）、電波干渉を修正するために、次の方法を試してみることをお勧めします。

- 受信アンテナの方向や位置を変える。
- 装置と受信機の距離を離す。
- この装置を、受信機とは別の回路にあるコンセントに接続する。
- ラジオ、テレビの販売店か専門技術者に相談する。

準拠に関する責任当事者の明示的な承認を得ることなく変更または修正した場合、ユーザーはこの装置を操作する権利を喪失することがあります。

### FCCのRF暴露に関する告知：

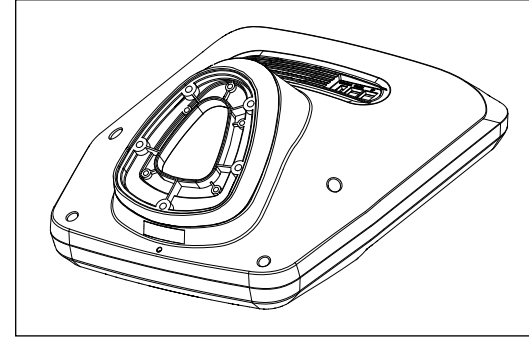
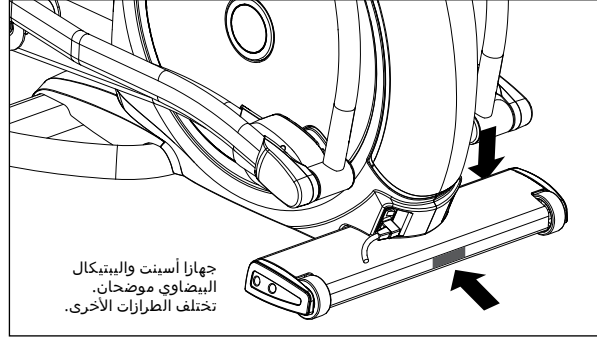
1. このトランスミッターは、他のアンテナまたはトランスミッターと一緒に配列したり、動作させたりしないでください。
2. この装置は、規制されていない環境に対して規定されたFCCのRF暴露制限に準拠しています。この装置は、放射体を身体から20cm以上離れた状態で設置し、操作してください。





## دليل الوحدة

### أماكن الرقم التسلسلي



قبل المتابعة، اعثر على الأرقام التسلسلية الموجودة على ملصقات شريطية وأدخلها في الأماكن المخصصة أدناه.

### الرقم التسلسلي للوحدة

### الرقم التسلسلي للإطار

### الطراز

جهاز أسينت تراينر MATRIX	A5x <input type="checkbox"/>	A3xe <input type="checkbox"/>	A3x <input type="checkbox"/>
جهاز البيتكال المعلق بيضاوي الشكل MATRIX	E5x <input type="checkbox"/>	E3xe <input type="checkbox"/>	E3x <input type="checkbox"/>
جهاز أسينت تراينر MATRIX الجزء الأسفل من الجسم	ALB5x <input type="checkbox"/>	ALB3xe <input type="checkbox"/>	ALB3x <input type="checkbox"/>
دراجة هايبرد MATRIX	H5x <input type="checkbox"/>	H3xe <input type="checkbox"/>	H3x <input type="checkbox"/>
دراجة الجلوس MATRIX	R5x <input type="checkbox"/>	R3xe <input type="checkbox"/>	R3x <input type="checkbox"/>
دراجة العمودية MATRIX	U5x <input type="checkbox"/>	U3xe <input type="checkbox"/>	U3x <input type="checkbox"/>
مشاية الصعود MATRIX	C5x <input type="checkbox"/>	C3xe <input type="checkbox"/>	C3x <input type="checkbox"/>
جهاز المشي MATRIX	S5x <input type="checkbox"/>	S3xe <input type="checkbox"/>	S3x <input type="checkbox"/>

\* استخدم المعلومات أعلاه عند الاتصال للحصول على الخدمة.

## وصف وحدة 3XE

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رفيع واقٍ من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.

يحتوي جهاز 3xe على شاشة لمس مدمجة تمامًا. يتم شرح جميع المعلومات اللازمة للتدريبات على الشاشة. يُنصح بشدة باستكشاف الواجهة. تمنح المعلومات التي توضح كيفية إجراء البرمجة للعديد من التدريبات شرحًا حول محتويات كل شاشة على جهاز 3xe.

(A) **GO** (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.

(B) **STOP** (إيقاف) (يتم العرض على الشاشة أثناء التدريب): لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.

(C) **COOL DOWN** (تبريد) (يتم العرض على الشاشة أثناء التدريب): لوضع الوحدة في وضع التبريد. يعتمد وقت التبريد على التدريب.

## منطقة الترفيه بجهاز 3XE

(D) **VOLUME UP/DOWN** (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.

(E) **CHANNEL UP/DOWN** (قناة لأعلى/أسفل): يتيح تحديد القناة على تلفاز الوحدة المدمجة.

(F) **HOME** (الصفحة الرئيسية): سيقوم بإعادة المستخدم إلى الصفحة الرئيسية مرة أخرى.

(G) **LAST CHANNEL** (آخر قناة): يتيح للمستخدم الانتقال بين القناة الحالية والقناة السابقة التي كان يعرضها.

(H) **CC/KM**: لكتم الصوت وتشغيل أو إيقاف تشغيل التسمية التوضيحية المغلقة.

(I) **وضع العرض**: يتيح للمستخدم التنقل بين أوضاع العرض.

(J) **لوحة مفاتيح الأرقام**: تتيح إجراء عمليات إدخال الأرقام بسهولة.



3XE

التدريب

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رقيق واق من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.

- (A) مفاتيح التدريب: عرض البرنامج البسيط وأزرار التحديد.
- (B) GO (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.
- (C) ENTER (إدخال) ✓: تأكيد إعداد كل برنامج.
- (D) السابق: الانتقال إلى إعداد البرنامج السابق.
- (E) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال إعدادات البرنامج.
- (F) مستوى لأعلى/الأسفل: ضبط مستوى المقاومة.
- (G) الميل لأعلى/الأسفل (A3X فقط): ضبط مستوى الميل.
- (H) الوقت لأعلى/الأسفل: ضبط وقت التدريب.
- (I) إيقاف: لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.
- (J) التبريد: لوضع الوحدة في وضع التبريد.
- (K) عرض التبديل: التبديل بين 3 أو 4 صفوف من معلومات التدريب المعروضة في نافذة LED. ستقوم الوحدة بالتبديل تلقائياً بين معلومات التدريب إذا تم الضغط على زر عرض التبديل والاستمرار في الضغط عليه لمدة 3 ثوانٍ.
- أزرار ENTERTAINMENT (الترفيه)
- (L) طاقة التلفاز: لتشغيل التلفاز المتصل أو إيقاف تشغيله.
- (M) VOLUME UP/DOWN (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.
- (N) كتم: لكتم الصوت.
- (O) CC: لتشغيل التسمية الموضحة المغلقة أو إيقاف تشغيلها.
- (P) CHANNEL UP/DOWN (قناة لأعلى/الأسفل): لتغيير القنوات على تلفاز الوحدة المدمجة.
- (Q) LAST CHANNEL (آخر قناة): التبديل بين القناة الحالية والقناة السابقة.
- (E) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال رقم القناة. اضغط على ✓ لتأكيد رقم القناة.



3X

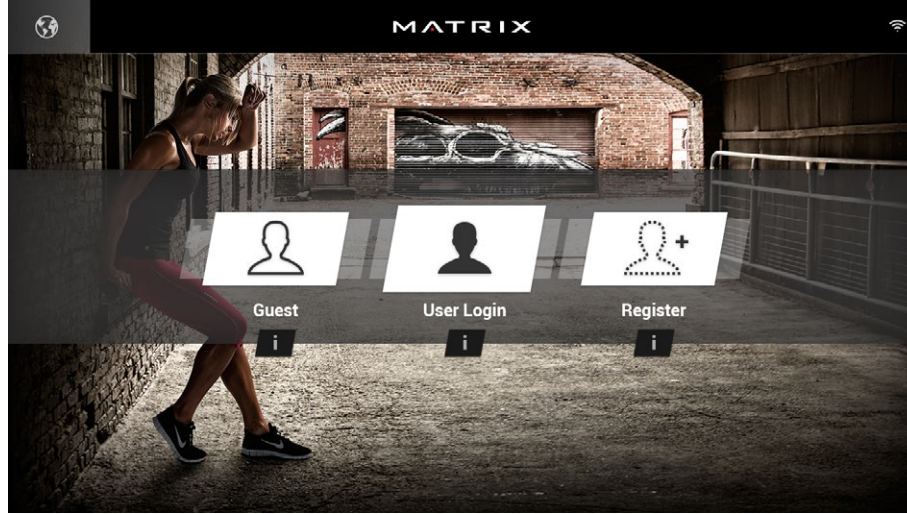
العربية



3XE

التمرين

## شاشة تسجيل الدخول



### شاشة GO (انطلاق)

- المس **GO (انطلاق)** لبدء التدريب على الفور. أو...
- المس الزر **WORKOUT CATEGORY (فئة التدريب)** التي اخترتها لتخصيص التدريب الخاص بك.

### إعداد البرنامج

- (1) بعد تحديد زر **TT (فئة التدريب)**، حدد أحد البرامج **المدرجة** على اليسار. لمزيد من المعلومات حول برنامج محدد، المس **i**.
- (2) استخدم **عناصر التحكم في شريط التمرير** لضبط إعدادات البرنامج.
- (3) اضغط على **GO (انطلاق)** لبدء التدريب.

**ملحوظة:** تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.

## تشغيل وحدة 3XE

### بدء التشغيل

- المس زر **User (المستخدم)** لتسجيل الدخول باستخدام XID.
- المس زر **Guest (الضيف)** للتدريب بطريقة مجهولة.
- المس زر **Register (التسجيل)** لإنشاء XID جديد.
- للمساعدة أو مزيد من المعلومات، المس **i**.
- لتغيير اللغة، المس

### تسجيل دخول المستخدم

- (1) أدخل **XID الخاص بك** والمس .
- (2) أدخل **رمز المرور الخاص بك** والمس .

### تسجيل مستخدم جديد

- (1) أليس لديك حساب XID؟ التسجيل سهل.
- (2) اتبع المطالبات التي تظهر على الشاشة لإنشاء حسابك المجاني.
- (3) قم بمراجعة معلوماتك وحدد مربع **أوافق على الشروط والأحكام** لمراجعة الشروط والأحكام.
- (4) المس  لاستكمال التسجيل. حسابك نشط الآن وتم تسجيل دخولك.





## وصف وحدة 5X

يتم فحص جهاز Matrix قبل تعبئته. يتم شحنه في جزأين: القاعدة والوحدة. أفرغ الوحدة من العبوة بعناية وتخلص من مواد الصندوق. ملحوظة: يوجد غلاف رفيع واق من البلاستيك الشفاف على غطاء الوحدة الذي يجب إزالته قبل الاستخدام.

- (A) مفاتيح التدريب: عرض البرنامج البسيط وأزرار التحديد.  
 (B) GO (انطلاق): بدء التشغيل بلمسة واحدة.  
 (C) ENTER (إدخال): لتأكيد إعداد كل برنامج.  
 (D) الميل لأعلى/الأسفل (فقط A5X فقط): معلومات سهلة وتحديد الميل.  
 (E) مستوى لأعلى/الأسفل: معلومات سهلة وتحديد المستوى.  
 (F) الوقت لأعلى/الأسفل: معلومات سهلة وضبط الوقت.  
 (G) إيقاف: لإنهاء التدريب وعرض بيانات ملخص التدريب.  
 (H) عرض التبديل: التبديل بين 2 أو 4 صفوف من معلومات التدريب المعروضة في نافذة LED. ستقوم الوحدة بالتبديل تلقائيًا بين معلومات التدريب إذا تم الضغط على زر عرض التبديل والاستمرار في الضغط عليه لمدة 3 ثوانٍ.  
 (I) لوحة مفاتيح الأرقام: إدخال بيانات التدريب لإعداد التدريب. ضبط المستوى أثناء التدريب.  
 (J) التبريد: لوضع جهاز أسينت في وضع التبريد.  
 (K) اللغة: تحديد اللغة.  
 (L) المروحة: للسماح بتحديد سرعة المروحة (توجد ثلاث سرعات تشغيل بالمروحة).  
 (M) مستشعر RFID: موقع الوصول لتسجيل الدخول اللاسلكي (ميزة إضافية اختيارية).

## منطقة الترفيه بجهاز 5X

- (N) HOME (الصفحة الرئيسية): لا توجد وظيفة في هذا الطراز.  
 (O) LAST CHANNEL (آخر قناة): يتيح للمستخدم الانتقال بين القناة الحالية والقناة السابقة التي كان يعرضها.  
 (P) CC: لتشغيل التسمية الموضحة المغلقة أو إيقاف تشغيلها.  
 (Q) كتم: لكتم الصوت.  
 (R) VOLUME UP/DOWN (رفع/خفض مستوى الصوت): لضبط خرج مستوى الصوت عبر سماعات الرأس.  
 (S) لوحة مفاتيح الأرقام: تتيح إجراء عمليات إدخال الأرقام بسهولة.  
 (T) CHANNEL UP/DOWN (قناة لأعلى/الأسفل): تتيح تحديد القناة على تلفاز الوحدة المدمجة.  
 (U) طاقة التلفاز: لتشغيل التلفاز الخارجي أو إيقاف تشغيله.



## التطبيقات والترفيه



**بسيط**  
يتم عرض إحصائيات التدريب في 3 نوافذ قابلة للتخصيص.



**المسار**  
لعرض مسار طوله 400 متر (1/4 ميل). تتيح ميزة التقسيم لك تتبع أسرع الدورات وتحسين وقتك.



**تقدير نشاط**  
يتم عرض معلومات التدريب الخاصة بك وتظهر دورات التقدير النشط. باستخدام التقدير النشط، تخطّ حدود التدريب العادي أثناء المشي أو الجري عبر وجهات غربية.



**المعدل المطلوب لضربات القلب**  
تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج المعدل المطلوب لضربات القلب.



**الواط الثابت**  
تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج الواط الثابت.



**اختبار اللياقة**  
تتبع مدى تقدمك أثناء التدريب على برنامج اختبار اللياقة.



**تغيير التدريب**  
حدد تدريباً مختلفاً بدون إيقاف تدريبك الحالي.



**الوسائط**  
الاتصال والتحكم في ملفات الصوت والفيديو على الشاشة عبر منفذ USB أو Bluetooth.



**التلفاز**  
مشاهدة التلفاز المباشر.



**الطقس**  
الحصول على معلومات الطقس المحلي.



**مستعرض الويب**  
الوصول إلى شبكة الإنترنت العالمية أثناء التدريب.



**قائمة المرافق**  
عرض الجدول الزمني لأحداث المرافق ومعلومات أخرى.



**YOUTUBE**  
استعراض ومشاهدة ملفات فيديو YouTube أثناء التدريب.



**FACEBOOK**  
استعراض صفحة Facebook أثناء التدريب.



**TWITTER**  
الوصول إلى موجز Twitter أثناء التدريب.



**NETFLIX**  
استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Netflix أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Netflix للوصول إلى المحتوى.



**HULU PLUS**  
استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Hulu Plus أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Hulu Plus للوصول إلى المحتوى.



**VEVO**  
استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Vevo أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Vevo للوصول إلى المحتوى.



**VUDU**  
استعراض ومشاهدة ملفات فيديو Vudu أثناء التدريب. يلزم وجود حساب Vudu للوصول إلى المحتوى.



**MYFITNESS PAL**  
فقد الوزن باستخدام تطبيق MyFitnessPal. التطبيق الأسرع والأسهل لاستخدام عداد السعرات الحرارية.



3XE

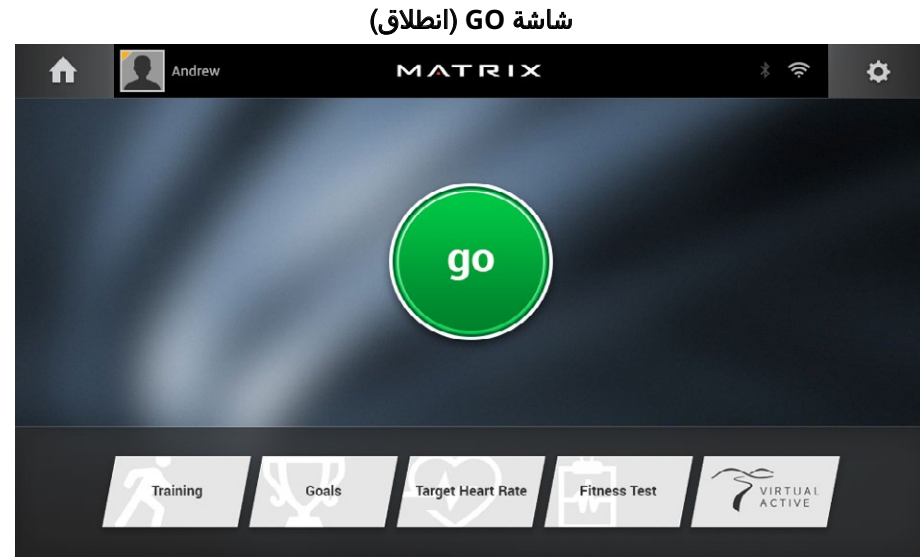
العرض

**ملحوظة:** تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.





## الشاشة الرئيسية

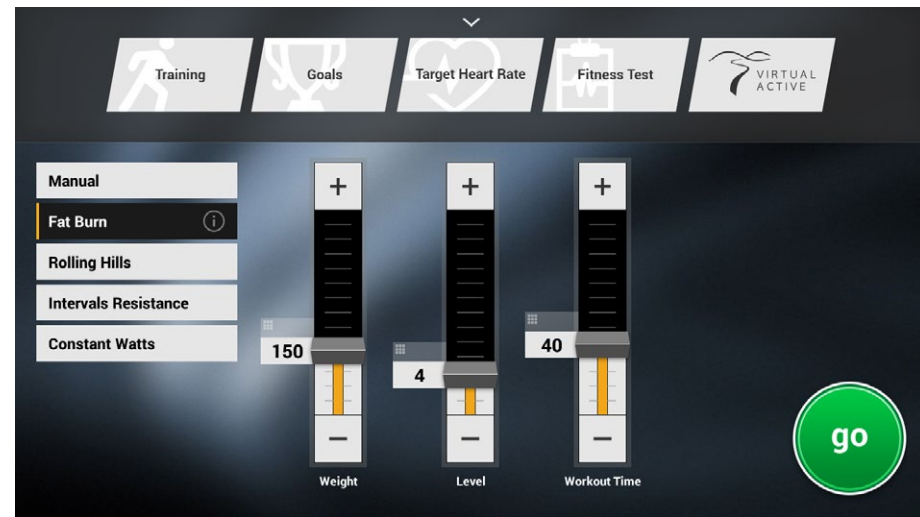


## شاشة GO (انطلاق)

### الشاشة الرئيسية

- يتم إظهار اسم المستخدم أو الضيف في الركن العلوي الأيسر.
- المس لتغيير إحصاءات التدريب المعروضة أسفل الشاشة.
- المس للرجوع إلى الشاشة الرئيسية عند استخدام أحد التطبيقات.
- المس لضبط مستوى الصوت، أو لإقران جهاز BLUETOOTH أو لتغيير مصدر الصوت (التلفاز، الوسائط، تطبيق التقدير النشط، وما إلى ذلك).
- المس لزيادة أو تقليل مستوى الكثافة، أو السرعة أو الميل.
- المس لاستخدام لوحة المفاتيح لتعيين مستوى الكثافة أو السرعة أو الميل. اضغط على لتأكيد التغيير.
- المس لتغيير مستوى الكثافة أو السرعة أو الميل إلى الإعداد السابق مرة أخرى.
- المس لإيقاف التدريب مؤقتًا والمس للاستئناف. ملحوظة: بعد الاستئناف، ستتم إعادة ضبط مستويات السرعة والميل والكثافة.
- أثناء الإيقاف المؤقت، المس لإنهاء التدريب.
- المس لزيادة أو تقليل مدة التدريب.
- المس للدخول إلى وضع التبريد. يستمر التبريد لبضع دقائق أثناء تقليل كثافة التدريب، مما يتيح لجسمك الوقت الكافي للراحة من التدريب.
- المس لقفل الشاشة لمنع إجراء لمسات الشاشة العرضية. المسه مرة أخرى لإلغاء قفل الشاشة والسماح بلمسات الشاشة.

### إعداد البرنامج



**ملحوظة:** تختلف التدريبات والميزات بناءً على نوع الطراز، وعمليات تكوين الوحدة وإصدارات البرامج والخيارات التي تم شراؤها.



3XE

العربية



## ملحوظة:

تم اختبار هذا الجهاز وثبت أنه يتوافق مع حدود الأجهزة الرقمية من الفئة B، بموجب الفقرة 15 من قواعد لجنة الاتصالات الفيدرالية. تم تصميم هذه الحدود لتوفير حماية معقولة ضد التداخل الضار عند التركيب في المنازل. يولد هذا الجهاز طاقة من الترددات اللاسلكية ويستخدمها ويمكن أن يشعها كذلك، وإذا لم يتم تركيبه واستخدامه وفقاً للإرشادات، فقد يتسبب في تداخل ضار مع الاتصالات المعتمدة على الموجات اللاسلكية. ومع ذلك لا يوجد أي ضمان بأن هذا التداخل لن يحدث أثناء التركيب في وضع معين. إذا تسبب هذا الجهاز في حدوث تداخل ضار مع استقبال الموجات اللاسلكية أو موجات التلفاز، التي يمكن تحديدها عن طريق تشغيل وإيقاف تشغيل الجهاز، فينبغي على المستخدم محاولة تصحيح التداخل بواسطة إجراء أو أكثر من الإجراءات التالية:

- إعادة توجيه أو إعادة تحديد موقع هوائي الاستقبال.
- زيادة الفاصل بين الجهاز وجهاز الاستقبال.
- توصيل الجهاز بمنفذ على دائرة كهربية مختلفة عن الدائرة المتصل بها جهاز الاستقبال.
- استشارة الوكيل أو فني التلفاز/الراديو المختص للحصول على المساعدة.

قد تؤدي التغييرات أو التعديلات التي لا توافق عليها الجهة المسؤولة عن التوافق صراحةً إلى إبطال صلاحية المستخدم لتشغيل هذا الجهاز.

بيان التعرض لإشعاع الموجات اللاسلكية التابعة للجنة الاتصالات الفيدرالية:

1. يجب ألا يتم وضع جهاز الإرسال هذا أو تشغيله بالتزامن مع أي هوائي أو جهاز إرسال آخر.
2. يتوافق هذا الجهاز مع حدود التعرض لإشعاع الموجات اللاسلكية التابعة للجنة الاتصالات الفيدرالية المنصوص عليها لبيئة غير محدودة. يجب تركيب هذا الجهاز وتشغيله على مسافة قدرها 20 سنتيمتراً على الأقل بين الرادياتير وجسمك.





# MATRIX





ENGLISH	DEUTSCH	NEDERLANDS	FRANÇAIS	ESPAÑOL
<p><b>WIRELESS LOGIN</b></p> <p>RFID-equipped 3xe consoles allow users to login using their compatible RFID tag.*</p> <p>* This optional add-on feature is sold separately. Supported standards with carrier frequency of 13.56 MHz include; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass), and LEGIC RF.</p>	<p><b>DRAHTLOSE ANMELDUNG</b></p> <p>Bei mit RFID ausgestatteten 3xe-Konsolen können Anwender sich mit ihrem kompatiblen RFID-Tag anmelden.*</p> <p>* Diese optionale Erweiterung muss separat erworben werden. Unterstützte Normen mit einer Trägerfrequenz von 13,56 MHz sind: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) und LEGIC RF.</p>	<p><b>INLOGGEN VIA WIFI</b></p> <p>3xe-consoles die zijn uitgerust met RFID stellen gebruikers in staat om in te loggen met hun compatibele RFID-tag.*</p> <p>* Deze optionele uitbreiding wordt afzonderlijk verkocht. Normen met een draaggolffrequentie van 13,56 MHz die worden ondersteund zijn: ISO 14443 type A, ISO 15693, ISO 14443 type B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) en LEGIC RF.</p>	<p><b>CONNEXION SANS FIL</b></p> <p>Les utilisateurs de consoles 3xe équipés d'une interface RFID peuvent se connecter directement avec leur étiquette RFID.*</p> <p>* Option supplémentaire vendue séparément. Normes prises en charge avec une fréquence porteuse de 13,56 MHz : ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass), et LEGIC RF.</p>	<p><b>INICIO DE SESIÓN INALÁMBRICO</b></p> <p>Las consolas 3xe equipadas con sistema RFID permiten a los usuarios iniciar sesión con su etiqueta compatible con RFID.*</p> <p>* Esta característica adicional y opcional se vende por separado. El sistema admite estándares con frecuencias de 13,56 MHz, incluidos ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) y LEGIC RF.</p>
ITALIANO	ΕΛΛΗΝΙΚΑ	POLSKI	PORTUGUÊS	한국어
<p><b>ACCESSO WIRELESS</b></p> <p>Le console 3xe dotate di RFID permettono agli utenti di effettuare l'accesso utilizzando la loro targhetta RFID compatibile.*</p> <p>* Questa funzionalità aggiuntiva opzionale viene venduta separatamente. Gli standard supportati con banda di frequenza di 13,56 MHz includono: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) e LEGIC RF.</p>	<p><b>Ασύρματη σύνδεση</b></p> <p>Οι κοσμάδες 3xe που διαθέτουν σύστημα RFID επιτρέπουν στους χρήστες να συνδεόνται χρησιμοποιώντας τη συμβατή ταυτότητα RFID.*</p> <p>* Η συγκεκριμένη, προαιρετική λειτουργία διατίθεται ξεχωριστά. Στα υποστηριζόμενα Πρότυπα για συχνότητα φορέα 13,56 MHz περιλαμβάνονται τα εξής: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) και LEGIC RF.</p>	<p><b>LOGOWANIE BEZPRZEWODOWE</b></p> <p>Konsole 3xe wyposażone w RFID umożliwiają użytkownikom logowanie za pomocą obsługiwanego identyfikatora RFID.*</p> <p>* Ta opcja dodatkowa jest sprzedawana oddzielnie Do obsługiwanych standardów o częstotliwości fali nośnej 13,56 MHz należą: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) oraz LEGIC RF.</p>	<p><b>WIRELESS LOGIN</b></p> <p>Consoles 3xe equipados com RFID permitem que os usuários façam login através de sua etiqueta RFID* compatível.</p> <p>*Este recurso adicional é vendido separadamente. Padrões suportados com frequência de transporte de 13,56 MHz incluem: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) e LEGIC RF.</p>	<p>무선 로그인</p> <p>사용자는 RFID를 탑재한 3xe 콘솔을 통해 호환성 RFID 태그를 사용하여 로그인을 할 수 있습니다.*</p> <p>* 이 추가 기능은 선택사항이며 별도로 판매됨. 반송 주파수 13.56MHz의 RFID 표준을 지원함 (ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless(HID iClass) 및 LEGIC RF 포함).</p>
日本語	繁體中文	العربية		
<p>ワイヤレスログイン</p> <p>RFID搭載3xeコンソールなら、ユーザーの互換RFIDタグを使用してログインすることができます。*</p> <p>*このアドオン機能(オプション)は別売りです。13.56MHzの搬送周波数でサポートされている規格は、ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contactless (HID iClass)、LEGIC RFです。</p>	<p>無線登入</p> <p>配備 RFID 功能的 3xe 主機可讓使用者使用其相容 RFID 標籤登入。*</p> <p>* 這項選用的附加功能單獨販售。具有載波頻率 13.56 MHz 的受支援標準包含: ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contactless (HID iClass) 和 LEGIC RF</p>	<p>تسجيل الدخول لاسلكياً</p> <p>تتيح وحدات تحكم 3xe المجهزة بـ RFID للمستخدمين تسجيل الدخول باستخدام علامة RFID المتوافقة الخاصة بهم.*</p> <p>* تباع هذه الميزة الإضافية الاختيارية بشكل منفصل. تتضمن المعايير المدعومة بتردد الحامل البالغ 13,56 ميغاهرتز: ISO 14443 A، ISO 15693، ISO 14443 B، Sony و Felica، Inside Contactless (HID و iClass)، LEGIC RF و (iClass).</p>		