



**ЛЕСТНИЦА-СТЕПЕР**

**C7Xi**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования, спустя некоторое время.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого это оборудование было приобретено.

### **Внимание!**

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке. Заводская упаковка не должна быть нарушена. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера:**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

Температура: + 10 - + 35 С;

влажность: 50 -75%;

Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

## **СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО**

Внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя, прежде чем использовать любое электрическое устройство, прочтите инструкции по его эксплуатации. Владелец оборудования обязан информировать всех пользователей о мерах предосторожности, технике безопасности и правилах эксплуатации тренажера.

### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!**

После тренировки, а также перед началом чистки оборудования, техническом обслуживании и т.п. отключайте вилку из розетки во избежание поражения электрическим током.

Если Вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту, затрудненное дыхание немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь со специалистом.

### **В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
- Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## **ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТРАВМ**

- Держите шнур питания вдали от нагревательных приборов;
- Не подключайте и не используйте дополнительные устройства, если они не были рекомендованы производителем, их использование может привести к травме;
- Используйте тренажер в соответствии с требованиями по эксплуатации, описанными в данном руководстве;
- Отключайте тренажер от сети во время сервисных работ и при перемещении тренажёра. Для чистки тренажера используйте слабый мыльный раствор. Не используйте растворители (См. Техническое обслуживание);
- Оборудование, подключенное к сети, должно находиться под контролем. Если вы не используете тренажер, отключите его от сети;
- Не используйте одеяло или подушку во время тренировки – излишний обогрев электронных блоков и деталей тренажёра может привести к возникновению пожара, поражению электрическим током или травме;
- Дети младше 13 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера;
- Дети младше 13 лет не должны заниматься на тренажере;
- Тренировки детей от 13 лет должны проходить под контролем взрослых;
- Не используйте оборудование, если поврежден шнур питания. Свяжитесь с сервисной службой для его замены или ремонта;
- Прежде чем отключить оборудование от сети, выключите тренажер, затем отключите шнур питания;
- Не снимайте крышку консоли самостоятельно.

**Важно, чтобы тренажер располагался в обогреваемом помещении с регулируемой температурой воздуха. Если оборудование находилось в помещении с низкой температурой или влажным климатом, рекомендуется повысить температуру воздуха помещения, прежде чем использовать тренажер. Невыполнение данного требования может привести к повреждению электроники оборудования.**

## **ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА**

Оборудование требует подключение к сети, оно может быть подключено последовательно – до 4 тренажеров – с выделенной цепью 15А посредством адаптера последовательного подключения Matrix (продается отдельно).

## **ВЫДЕЛЕННАЯ ЦЕПЬ И ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСКОМ ПОДКЛЮЧЕНИИ**

- Все тренажеры Matrix подключаются только к электро-розетке, имеющей заземляющий контакт;
- Каждый тренажер должен иметь отдельную магистраль подключения к электросети.
- На магистрали подключения тренажера не должно быть подключено никаких других потребителей (лампы, торговые автоматы, электрические вентиляторы, холодильники и т.п.);
- Тренажер должен иметь отдельный выключатель в электрощите;
- Потребляемый ток профессионального тренажера до 15А - 20А;
- Расстояние до электрощита должно быть не более 30 метров.

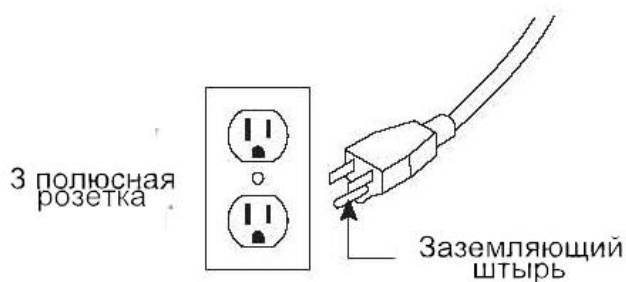
## **ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ**

Оборудование должно быть заземлено. В случае если оборудование повреждено или сломано заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер имеет вилку с соответствующим контактом заземления. Убедитесь, что розетка заземлена.

## ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение оборудования, а также отсутствие заземления в розетке может привести к поражению электрическим током.

Номинальное напряжение для оборудования 220 В., убедитесь, что вилка подключена к розетке с такими параметрами напряжения.



На рисунке представлена розетка американского типа. Тип розетки может отличаться в зависимости от страны.

## ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.

Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

## ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.

Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

## УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ

Установите тренажер на ровной твердой поверхности. Расстояние перед тренажером должно составлять около 30 см. и сбоку около 90 см. Устанавливайте тренажер так, чтобы вентиляционное отверстие не было заблокировано. Не размещайте тренажер в гаражах, крытых ангарах, вблизи воды или на открытом воздухе.



24" 600 mm

## ПИТАНИЕ

Подключите шнур питания к сети. Некоторые тренажеры имеют выключатель питания. Убедитесь, что он находится в выключенном положении (OFF).

## ВНИМАНИЕ

Не используйте тренажер, если шнур питания или разъем повреждены. Для проверки/ремонта обратитесь в сервисную службу.

## ВЫСОТА ОБОРУДОВАНИЯ

Обратите внимание, что лестница-степпер добавляет 76-96 см к росту пользователя. Например, рост пользователя – 183 см., с учетом высоты тренажера его рост будет составлять 235-256 см. Высота не должна превышать 300 см. с учетом высоты тренажера, то есть максимальный рост пользователя – 204 см.

## ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для того чтобы тренажер стоял ровно необходимо отрегулировать высоту транспортировочных колесиков, расположенных с правой и левой сторон, под защитной крышкой. Прежде чем выровнять тренажер, убедитесь, что шнур питания отключен от сети.

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Тренажер оснащен датчиками пульса. Датчики пульса тренажера не являются медицинским прибором. С их помощью Вы можете определить приблизительное, но не абсолютное значение уровня сердечных сокращений (пульса). Показания пульса зависят от веса и плотности тела пользователя, влажности рук и иных параметров. Вы можете использовать любые другие способы измерения пульса, например, нагрудный датчик пульса или датчик, закрепляемый на запястье. На показания датчиков могут влиять различные факторы, поэтому данные носят информативный характер. Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

## КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

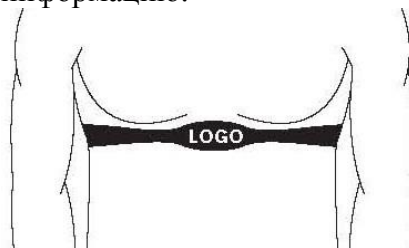
Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

## ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного телеметрического датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, смочите резиновые электроды водой. Установите датчик на груди. Как показано на рисунке, логотип должен быть «от себя».

**Примечание:** телеметрический датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно, то Вы можете получить некорректную информацию.



## ВНИМАНИЕ

Данные о пульсе могут быть неточными. При использовании в помещении с тренажёром WI-FI или других устройств с похожим частотным диапазоном, показания пульса могут периодически пропадать или быть некорректными. Перенапряжение и избыточные тренировки могут привести к серьезным травмам и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировки

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера.

- Устанавливайте тренажер вдали от солнечных лучей, ультрафиолет может привести к изменению цвета пластика;
- В помещении, где предполагается размещение тренажера, должно быть прохладно и не влажно;
- Используйте ткань из 100% хлопка для чистки тренажера;
- Используйте слабый мыльный раствор или безаммиачное средство для чистки тренажера;

- Протирайте педали, поручни, датчики пульса после каждой тренировки;
- Избегайте попадания жидкости на тренажер, это может привести к поломке оборудования;
- Проверьте устойчивость педалей;
- Если тренажер неустойчив, проверьте положение регулировочных опор;
- Поддерживайте чистоту вокруг тренажера.

## **ПРОВЕРКА ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЛИ ПОЛОМКИ**

Не используйте тренажер, если какие-либо части повреждены, изношены или сломаны. Используйте только оригинальные запасные части.

### **Сохранение стикеров и логотипов.**

Не удаляйте логотипы и стикеры, на них может быть указана важная информация.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера. Если при проверке оборудования обнаружены сломанные или поврежденные части, их необходимо заменить. Техническое обслуживание должно осуществляться только квалифицированным специалистом.

### **УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ**

Используйте слабый мыльный раствор для чистки тренажера.

Не используйте растворители.

Несоответствующий уход за тренажером может привести к поломке оборудования.

### **ЕЖЕДНЕВНО**

Протирайте тренажер слабым мыльным раствором. Не используйте средства, содержащие аммиак или спирт.

### **РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА**

Проверьте все соединения болтов и гаек.

## СБОРКА ВНИМАНИЕ

Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

Ниже укажите серийный номер вашего тренажера.

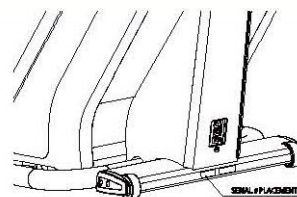
Серийный номер консоли:

--	--

Расположение серийного номера

Серийный номер рамы:

Название модели <b>Matrix</b>		



\* В случае обращения в сервисную службу вам понадобится указать серийный номер вашего тренажера.

\*\* Серийный номер консоли вы можете посмотреть в режиме управления консоли.



## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

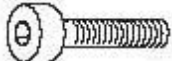
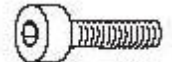
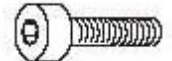
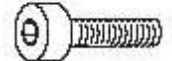
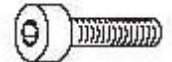





Рисунок	Описание	Кол-во	Цвет упаковки
	Болт М8*25L	4	Черный
	Болт М8*20L	20	Синий
	Болт М5*35L	2	Зеленый
	Болт М8*16L	3	Зеленый
	Болт М5*16L	4	Синий
	Шайба	4	Синий
	Шайба	8	Синий
	Шайба	5	Зеленый

Рисунок	Описание	Кол-во
	Гаечный ключ 6 мм	1
	Гаечный ключ 5 мм.	1

## СБОРКА ШАГ 1

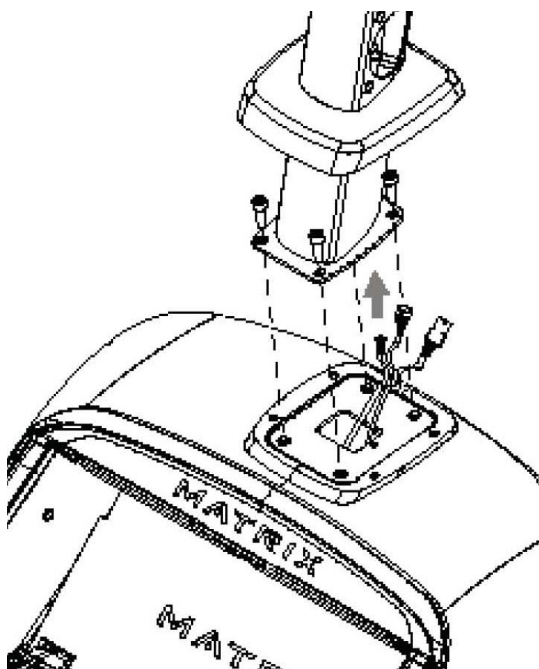
### Сборочный комплект черного цвета:



Болт М8\*25L

4

Черный



1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Аккуратно вытяните провода из стойки;
3. Зафиксируйте стойку консоли на основной раме болтами.

## ШАГ 2

### Сборочный комплект синего и зеленого цветов:



Болт М8\*20L

10

Синий



Болт М8\*15L

3

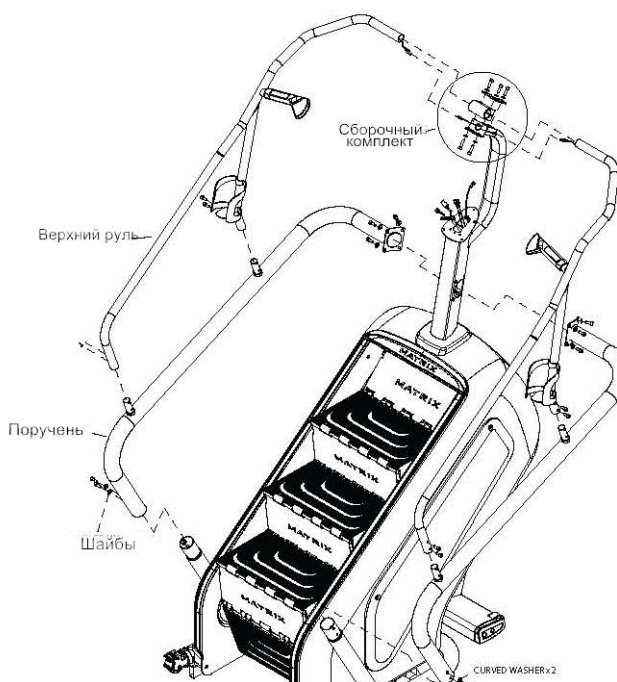
Зеленый



Болт М8\*30L

2

Зеленый



1. Откройте сборочный комплект синего цвета;
2. Вставьте нижний руль, закрепите болтами на основной раме и стойке консоли;
3. Вставьте верхний руль, соедините провода, закрепите болтами на основной раме и стойке консоли;
4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны.

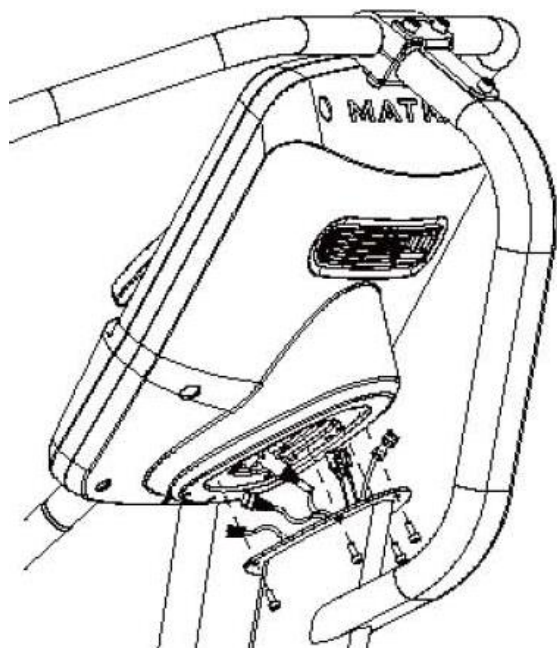
### ШАГ 3

#### Сборочный комплект:



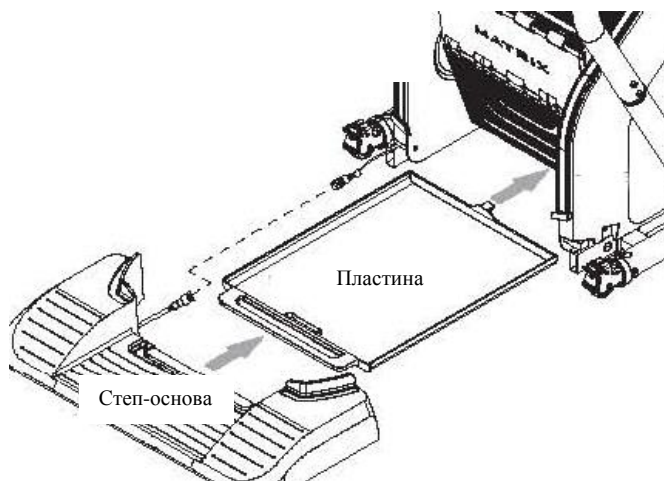
Болт M8\*8L

5



1. Снимите болты, закрепленные на задней стенке консоли;
2. Аккуратно соедините провода;
3. Закрепите консоль на стойке. Будьте аккуратны, не перетяните провода.

### ШАГ 4



1. Соедините провода степ-основы и рамы;
2. Закрепите степ-основу на колесиках;
3. Задвиньте пластину под раму (прозвучит щелчок).

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

## Консоль С7Х1



Консоли серии 7Xi имеют интегрированный сенсорный экран, на котором отображается вся информация о тренировках. Рекомендуется ознакомиться с данным руководством прежде, чем начинать работу с программами.

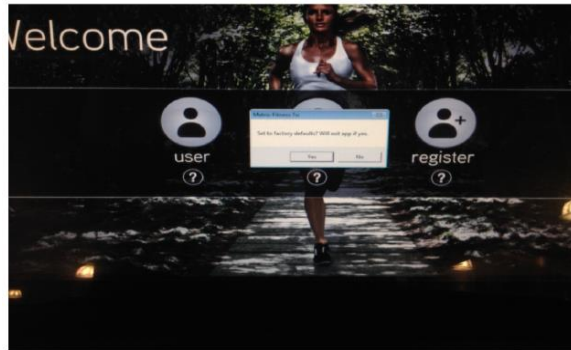
A) GO: Начало тренировки/ Быстрый старт

### Дополнительные опции

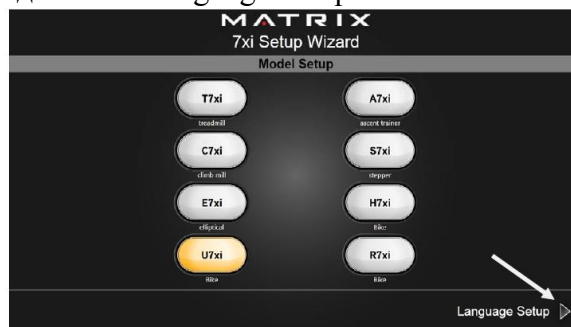
- D) iPod®: Подключение и работа с устройствами на операционной системе iOS (Apple).
- E) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.
- F) CC/MUTE (БЕЗЗВУЧНЫЙ РЕЖИМ): Включение/выключение звука.
- G) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.
- H) CHANNEL UP/DOWN (Каналы): Выбор каналов.
- I) DISPLAY MODE (Дисплей): Позволяет пользователю переключаться между дисплеями консоли, iPod и TV.
- J) LAST CHANNEL (Последний канал): Переключение между текущим и предыдущим каналами.

## Настройка мультимедийной консоли 7Xi при первом подключении

1. Используя нижнюю клавиатуру на консоли, нужно набрать код «Enter 4005 Enter» (каждое нажатие кнопки сопровождается звуковым сигналом). Появится окно «Хотите ли Вы сбросить до заводских настроек?» Нужно нажать «Да (Yes)»



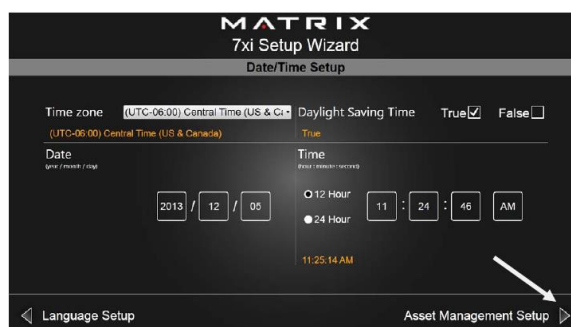
2. После перезагрузки на первом окне Мастера настроек (Setup Wizard) необходимо выбрать прикосновением к иконке модель настраиваемого тренажера. Далее нажать в нижнем правом углу на стрелку с надписью «Language Setup».



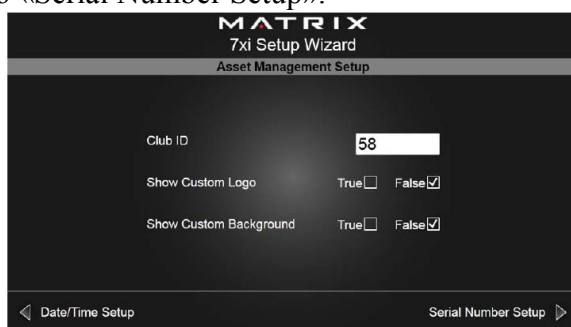
3. Выбрав язык по умолчанию, нажать в нижнем правом углу на стрелку с надписью «Установки даты/времени» (Date/Time Setup).



4. На третьей станции Мастера настроек, необходимо ввести дату, время и выбрать часовой пояс. Также можно выбрать 12-ти или 24-х часовой формат. В нижнем правом углу нажать на стрелку с надписью «Asset Management Setup».



5. На четвертой странице Мастера настроек в поле Club ID ввести номер клуба (если он присвоен службой техподдержки) или оставить поле пустым. Затем нажать в нижнем правом углу на стрелку с надписью «Serial Number Setup».



6. Пятая, завершающая страница Мастера настроек, содержит поля для ввода серийных номеров консоли и рамы. В белые поля необходимо ввести сначала последние 9 цифр серийного номера консоли, а потом последние 9 цифр серийного номера рамы тренажера. Когда поля будут заполнены, нажать в нижнем правом углу на стрелку с надписью «Выход» (Exit).



## Настройка ТВ

Тренажеры серии 7Xi оборудованы ТВ-тюнером. Для настройки и просмотра эфирных каналов необходимо подключить к тренажеру коаксиальный кабель от антенны.

Используя нижнюю клавиатуру консоли, набираем «Enter 3001 Enter». В появившемся окне находим вкладку TV(TV) и нажимаем на нее.



Выбираем Источник телевизионного сигнала (Source):

- ATSC – американский стандарт цифрового телевидения;
- DVBT – европейский стандарт цифрового телевидения;
- QAM – цифровой сигнал;
- Analog – аналоговый сигнал (обычная антенна).

Нажимаем кнопку «Начало сканирования» (Start Scan) и ожидаем, пока консоль просканирует каналы. По окончании сканирования нажимаем на кнопку в верхнем левом углу экрана с изображением домика.

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ Xi



## СТАРТОВАЯ СТРАНИЦА:



### Выбор пользователя

- Нажмите иконку User (Пользователь), если Вы зарегистрированы в системе;
- Нажмите иконку Guest (Гость) для работы на тренажере, но с ограничениями подключения к сети и приложениям;
- Нажмите иконку Register (Регистрация) для регистрации учетной записи нового пользователя.

### Регистрация нового пользователя и подключение онлайн сервиса Netpulse.

В тренажеры серии 7Xi предустановлен фитнес ориентированный онлайн сервис **Netpulse**, который аккумулирует все основные данные о тренировках. В дальнейшем результаты можно посмотреть, проанализировать, а также поделиться ими в социальных сетях (Facebook, Twitter). Программа предлагает возможность задавать тренировочные цели и следить за их реализацией.

Для просмотра всей информации об уже выполненных и только намеченных тренировках, а также много других показателей необходимо использовать сайт <https://matrix.netpulse.com>. Сервис желательно активировать при первом подключении тренажера. Это можно сделать как при помощи беспроводного соединения Wi-Fi, так и проводного LAN – соединения. Алгоритм подключения приведен ниже.



Рис. 2 Начальное окно после полной загрузки консоли

После включения тренажера дождитесь загрузки консоли (рис.2). Наберите на вспомогательной нижней клавиатуре консоли комбинацию «ENTER 3 0 0 1 ENTER» и перейти в сервисное меню (рис.3):

Дальнейшие действия в сервисном меню:

1. Перейти на вкладку 1 - Сеть (Network);
2. При помощи стрелок 2 выбрать необходимую страницу «Проводная» (Wired) или «Беспроводная» (Wireless) сети. Это будет отображено в позиции окна 3;
3. При настройке беспроводной сети нажать кнопку «Сканирование доступных точек» (Site Survey);

4. Появится окошко, в котором нужно будет выбрать точку доступа Wi-Fi, ввести пароль и подключиться, нажав кнопку «Подключиться» (Connect). После этого снова станет активным окно, показанное на рис. 3;
5. Далее необходимо нажать кнопку «Сохранить/подключиться» (Save/Connect);
6. При правильном соблюдении всех действий через пару минут в поле 6 отобразится информация;
7. Если в поле 6 нет информации, то необходимо повторить пункты 3 – 5;
8. С помощью кнопки со стрелкой 7 (рис.4) перелистнуть вкладки меню и выбрать Netpulse (поле 8);



Рис. 3 – Вкладка настройки беспроводной сети.










Рис. 4 – Окно подключения к Netpulse

9. Нажать кнопку «Проверка сети» (Test network), поле 9 (рис. 4);
10. Дождаться появления зеленой надписи (поле 10). В случае если надпись красного цвета, проверить доступность Интернет - соединения и повторить алгоритм операций с пункта 3;
11. Нажать кнопку «Установить» (Install), поле 11 и дождаться подтверждения установки оборудования в сеть Netpulse, поле 12;
12. Перейти на главную страницу, нажав кнопку 13;
13. Нажав «Регистрация» (Register), поле 14 (рис.2), приступить к регистрации xID в сети Netpulse.

## Регистрация нового пользователя и получение xID.



xID - это опция на базе облачных технологий, которая дает возможность создать свой универсальный личный кабинет и в дальнейшем использовать его в любой точке мира, где стоит оборудование, поддерживающее xID.

- Нажмите Register и введите уникальное имя пользователя (xID). Имя пользователя должно состоять из 10 - 14 цифр. Затем нажмите  ;
- Введите Ваш адрес электронной почты, нажмите  ;
- Выберите иконку (цифровой пароль) из предложенных, нажмите  ;
- Укажите Ваш пол, введите дату рождения (Месяц-День-Год), нажмите  ;
- Введите Ваш вес, нажмите  ;
- Чтобы изменить введенные настройки используйте кнопку  , затем проследуйте по  , чтобы завершить регистрацию;
- Вы зарегистрированы.


**Примечание.** При подключении оборудования Matrix серии 7Xi к точке доступа Wi-Fi необходимо учитывать: на одну точку доступа не более 20 единиц оборудования.

**Примечание.** Аудио и видео по запросу доступно опционально и для этого требуется дополнительное устройство - медиа-шлюз (рис.5).
















Рис. 5 Медиа-шлюз для контента по запросу.

### **Вход в систему пользователя**

- Введите идентификационный номер пользователя (xID);
- Выберите Ваш пароль и нажмите стрелочку  , чтобы завершить вход. Примечание: если иконка с паролем не высветилась на экране, удержите обратную стрелку и введите Ваш xID снова.
- На экране будет отображен вход в систему пользователя.



- Имя пользователя (User name) или Гостя (Guest) отображается в верхнем правом углу;
- Нажмите , чтобы изменить статистику тренировки;
- Нажмите на флаг, чтобы изменить язык;
- Нажмите  для возврата на домашнюю страницу;
- Нажмите  для выбора аудио источника (TV, iPod, Virtual Active - Виртуальный ландшафт, Media player - Медиа плеер);
- Иконка  - отображается частота пульса;
- Иконка  - обозначение неполадок в оборудовании;
- Иконки  или  - изменение скорости или угла наклона;
- Примечание: необходимо подтвердить изменения, нажав ОК;
- Используйте  для завершения тренировки.
- Иконка  - пауза, нажмите , чтобы вернуться к тренировке.
- Примечание: после нажатия  значения скорости, угол наклона и сопротивления будут сброшены через 5 минут.
-  - Блокировка экрана во время тренировки.
-  - Вентилятор.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КОНСОЛИ 7XI



- a) Простой – информация о тренировке отображается в 3 окнах;
- b) Профиль – информация о тренировке отображается в удобной для пользователя форме;
- c) iPod – управление аудио и видео файлами с подключенного iPod/iPhone/iPad. Просмотр видео доступен при загрузке соответствующих файлов в iTunes;
- d) Facebook – использование данного приложения во время тренировки;
- e) Twitter – использование данного приложения во время тренировки;
- f) Телевизор – просмотр телевидения;
- g) Погода – прогноз погоды на данный момент и ближайшие дни;
- h) YouTube – загрузка и просмотр файлов через YouTube;
- i) Объект – просмотр расписания и другой информации клуба, к которой привязан тренажер;
- j) Изменить тренировку – смена тренировки без остановки вашей текущей тренировки;
- k) Музыкальное видео по запросу – видео по запросу (требуется дополнительное устройство – медиа шлюз);
- l) Популярное содержимое – музыка по запросу (требуется дополнительное устройство – медиа шлюз);
- m) Медиа – воспроизведение аудио и видео файлов через USB;
- n) MyFitnessPal – встроенное приложение для контроля за ежедневным расходом калорий;
- o) Веб-браузер – интернет-браузер.

### Функция Virtual Active («Виртуальный ландшафт»)



Функция **Virtual Active** - это технология интерактивного видео HD качества, имитирующая бег по различным ландшафтам самых живописных мест нашей планеты. Это и Северная Америка - от Долины гейзеров в Национальном парке Йеллоустоун до Аллеи звезд в Голливуде, и швейцарские Альпы, и тихие улочки Италии и много других доступных пейзажей.

## ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

### QUICK START (Быстрый старт)

Нажмите кнопку GO, чтобы зайти в режим в режим быстрой тренировки. Затраты на энергию будут рассчитываться с учетом веса пользователя, установленного по умолчанию.

### MANUAL (Ручное управление тренировкой)

Ручное управление – это тренировка, где Вы в любое время можете вручную регулировать уровень нагрузки. В данном режиме Вам нужно произвести некоторые настройки – ввести вес пользователя, чтобы компьютер правильно рассчитал количество сжигаемых калорий.

### ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА УРОВНЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

На тренажерах Matrix установлены разнообразные программы, в основе которых лежат различные уровни сложности сопротивления. Ниже приведена краткая информация о тренировках:

#### ROLLING HILLS («Холмы»)

Rolling hills - это программа, где уровень сопротивления будет меняться автоматически, имитируя пешую прогулку или пробежку по холмам.

#### INTERVAL TRAINING (Интервальная тренировка)

Интервальная тренировка – это тренировка, основанная на изменении интенсивности.

#### RANDOM (Случайная)

В режиме случайной тренировки имеется 20 профилей. Профиль меняется при нажатии кнопки RANDOM.

#### FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

FAT BURN - программа, направленная на сжигание жировых клеток посредством изменения уровня сопротивления.

#### HEART RATE CONTROL (КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПУЛЬСА)

Одна из программ тренажера – пульсозависимая. Режим этой тренировки позволяет пользователю получить уже рассчитанный программой уровень нагрузки. Этот уровень зависит от целевой частоты пульса пользователя.

#### **Что такое целевая частота пульса или частота сердечных сокращений (ЧСС)?**

Этот параметр - один из основных показателей нагрузки и общего состояния организма, тесно связанный со всеми остальными проявлениями физических нагрузок.

Что это значит для пользователя? Пользователю следует знать, что "не все тренировки одинаково полезны": наилучшие результаты дают те занятия, при которых *ваш пульс находится в так называемой целевой зоне*. Это довольно простое, но очень важное правило.

Целевая частота пульса рассчитывается по простой формуле: **ЧСС = 220 – ваш возраст**. Полученный результат будет максимальной границей пульса. Остальные показатели (ориентиры) рассчитывают, исходя из этой ЧСС. Существует несколько целевых зон, в зависимости от потребностей и целей занимающегося. Вот основные:

- 55-65% - в данном интервале наиболее эффективны тренировки, нацеленные на повышение тренированности дыхательной и сердечно - сосудистой системы.
- 65-75% - в данном диапазоне идет достаточно интенсивное сжигание жиров (при должной продолжительности тренировки). Поэтому данную (так называемую "низкую")

зону можно считать целевой для тех, кто стремится к *похудению*. Она достаточно далека от опасного для здоровья максимума и в то же время неплохо нагружает организм.

- 70-80% - "средняя" зона. Люди, занимающиеся в этом интервале ЧСС, работают прежде всего на выносливость. Здесь достаточно интенсивно расходуются углеводы (наряду с основными поставщиками энергии (калорий) для работы мускулатуры в предыдущем интервале - жирами).

Кроме этих трех зон выделяют также "высокую" и "максимальную" зоны. Как несложно догадаться, пульс здесь составляет более 80% максимума (для последней - около 95%). В этой зоне можно работать лишь очень короткие промежутки времени, а позволить себе столь интенсивные нагрузки могут только подготовленные спортсмены.

Приведем пример расчета ЧСС для человека 35 лет, ставящего себе цель *похудение*.

1. Максимальная ЧСС -  $220 - 35 = 185$ .
2. Нам нужно именно похудение, поэтому выбираем "низкий" диапазон: 65 - 75%.
3. Рассчитаем этот диапазон не в процентах, а в ударах в минуту. Этот интервал таков: от  $185 * 0,65$  до  $185 * 0,75$ , что составляет 120 - 139 (округлено).
4. Это и есть целевой интервал: во время тренировки нужно следить за пульсом, стараясь, чтобы он находился в пределах 120 - 139 ударов.

В ходе выполнения данной программы пользователю необходимо использовать нагрудный датчик пульса или держаться за поручни с датчиками пульса.

### FIT TEST (Фитнес - тест)

Программа Фитнес-тест измеряет работу сердечно-сосудистой системы и оценивает максимальный  $VO_2$  ( $VO_2 \max$  – показатель, характеризующий вашу способность поглощать и усваивать кислород). Программа разработана Институтом Купера ([www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org))

#### Нормы ( $VO_2 \max$ )

	Возраст	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Мужчина	Высокий	51,4+	50,4+	48,2+	45,3+	42,5+
	Хороший	51,3-46,8	50,3-44,6	48,1-41,8	45,2-38,5	42,4-35,3
	Средний	46,7-42,5	44,5-41,0	41,7-38,1	38,4-35,2	35,2-31,8
	Удовлетворительный	42,4-39,5	40,9-37,4	38,0-35,1	35,1-32,3	31,7-28,7
	Низкий	39,4 и ниже	37,3 и ниже	35,0 и ниже	32,2 и ниже	28,6 и ниже
Женщина	Высокий	44,2+	41,0+	39,5+	35,2+	35,2+
	Хороший	44,1-38,1	40,9-36,7	39,4-33,8	35,1-30,9	35,1-29,4
	Средний	38,0-35,2	36,6-33,8	33,7-30,9	30,8-28,2	29,3-25,8
	Удовлетворительный	35,1-32,3	33,7-30,5	30,8-28,3	28,1-25,5	25,7-23,8
	Низкий	32,2 и ниже	30,4 и ниже	28,2 и ниже	25,4 и ниже	23,7 и ниже

Количество оборотов во время тренировки должно составлять 60-80 RPM.

Программа завершится, когда пользователь не сможет продолжать тренировку при заданной скорости. Используйте телеметрический датчик пульса для получения более подробной информации о тренировке.

Фитнес - тест начинается с низкой интенсивности, постепенно увеличивая уровень ее сложности каждые 2 минуты. При каждом увеличении нагрузки пользователь должен поддерживать 60-80 об./мин. Для того, чтобы перейти к следующему уровню. Тренировка может длиться свыше 30 минут. По завершению тренировки консоль предложит вам выполнить программу Охлаждение, данные о фит-тесте будут отображены на дисплее. Результаты рассчитываются в соответствии с завершёнными этапами.

### CONSTANT WATTS (ВАТТЫ)

Программа WATTS – это программа, позволяющая изменять ваш темп или количество оборотов в минуту (RPM) тренажера в зависимости от заданной вами цели. Чем быстрее вы будете шагать, тем более низкий уровень сопротивления будет выбран.

### **Регистрация в Asset Management.**

Asset management - система управления оборудованием от компании Matrix, которая разработана для удаленного контроля за работой всего кардио Matrix Fitness серий 5X, 7X, 7XE и 7Xi. В тренажеры серии 7Xi эта система уже встроена. Вы сможете войти в систему контроля и управления оборудованием из любой точки мира, чтобы проверить его состояние. Для этого нужно использовать сайт <http://am.matrixfitness.com/ru/user/login>, который предоставит информацию о моделях Matrix Fitness, включая серийные номера, общие показатели времени эксплуатации и пройденной дистанции, версии программного обеспечения и историю всех кодов ошибок (неисправностей электроники и ПО). В случае с сетью фитнес - клубов можно отслеживать эффективность работы, пиковую нагрузку и наблюдать актуальную статистику эксплуатации кардио тренажеров Matrix.



При возникновении любой проблемы в работе оборудования, система управления будет автоматически отправлять оповещение по электронной почте в сервисный центр, уведомлять службу технической поддержки клиентов (CTS) Matrix Fitness и предприятие, где установлен тренажер.

Для получения ID Клуба и создания пользователя в системе Asset Management необходимо заполнить в электронном виде форму, приведенную ниже, и отправить ее на адрес электронной почты [service@neotren.ru](mailto:service@neotren.ru).

Форма запроса на получение ID клуба и пользователя в Asset Management:

Фамилия:	
Имя:	
Адрес (Страна, Город, Улица, Дом):	
E-mail:	
Название предприятия (не заполняется частными пользователями):	
Предпочитаемый пароль:	

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	цепная с маховиком ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	прорезиненные антискользящие
Высота шага	203 мм. (глубина 254 мм.)
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	16-ти дюймовый сенсорный (FitTouch™) цветной мультимедийный TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Показания консоли	профиль динамический/статический, время, дистанция, скорость, обороты в мин., уровни, калории, калории в час, пульс, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	14 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "холмы", калории, сжигание жира, WFI/CPAT (тесты Пожарной службы США) субмаксимальная, 3 целевые, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Статистика тренировок	расширенная (облачный сервис Netpulse), встроенный календарь тренировок
Специальные программные возможности	кросс-брендовый мастер аккаунт xID, интерактивное видео Виртуальный ландшафт™ (Virtual Active™), фитнес помощник MyFitnessPal, система Управления оборудованием™ (Asset Management™), мультимедийный сервис Netpulse
Мультимедиа	воспроизведение эфирных каналов, синхронизация с планшетами и смартфонами на базе iOS (в т.ч. воспроизведение аудио/видео), воспроизведение аудио/видео через USB, интернет - телевидение (IPTV Ready), аудио/видео по запросу на базе Netpulse (опционально - требуется медиа-шлюз Netpulse)
Интернет	Matrix браузер, быстрый доступ к различным приложениям (Facebook, Twitter, Youtube, MyFitnessPal, погода и т.д.)
Интеграция	USB, iPod/iPhone, Audio/Video IN (RCA), Audio IN (mini-jack 3.5 mm), TV IN (RF), Ethernet RJ45, WI-FI, CSAFE-FitLinxx™ Ready
Многоязычный интерфейс	да (полная программная русификация)
Вентилятор	трехскоростной
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*85*212 см.
Вес нетто	159 кг.
Вес брутто	168 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).





**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**