

# MATRIX

## A50XR ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер Matrix A50XR, 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 возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

### 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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожури консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажёр в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

**ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

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

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. 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:

1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. 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.

## Настройка оборудования

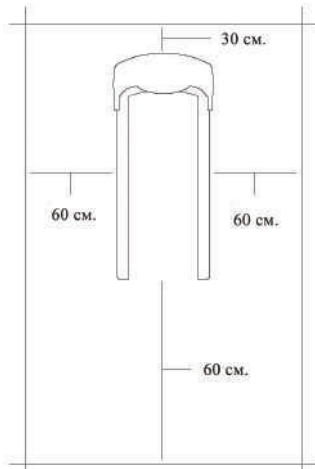
### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



### Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт**

*Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.*

### **Рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **Чистка эллиптического тренажера**

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;

- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## **Правила ухода и технического обслуживания**

### **ЕЖЕДНЕВНО**

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. **Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.**

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО

и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

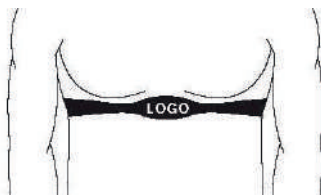
### **Меры предосторожности**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

### **Пульсозависимая программа**

#### **Контактные датчики пульса (если имеются)**

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 (если имеются)**

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

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точные и правильные данные. Если датчик расположен неправильно, вы можете получить некорректную информацию.



## **Измерение пульса**

### **ВНИМАНИЕ!**

Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса либо использование нагрудного кардиодатчика. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

### **НАЗНАЧЕНИЕ**

**Matrix Fitness** – самый быстрорастущий бренд коммерческого оборудования в мире – теперь доступен и для домашнего использования. Новая коллекция домашних тренажеров Matrix была разработана для тех, кто хочет получать максимальную эффективность от тренировок, к которым они привыкли в фитнес клубах, но в комфортных условиях своих квартир и домов.

Домашняя серия Matrix базируется на четырех основных критериях:

**НАДЕЖНОСТЬ.** Прочная конструкция и высококачественные компоненты выдержат самый серьезный тренинг каждого члена вашей семьи и позволят добиться всех поставленных целей день за днем, год за годом.

**ИСПОЛНЕНИЕ.** Детальная проработка каждого узла обеспечит четкий, естественный отклик на каждое ваше движение.

**ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ.** Занимаясь на домашней серии Matrix, пользователь получит весь функционал, к которому он привык в своем фитнес клубе: от эксклюзивных тренировочных профилей, до системы записи и мониторинга тренировок и виртуальных путешествий в самые красивые точки планеты.

**ДИЗАЙН.** Каждая модель домашней серии Matrix создана таким образом, чтобы ни в коем случае не нарушить гармонию вашего дома. Более того, ваша семья и друзья наверняка будут впечатлены плавными линиями и непревзойденным комфортом, который будет дарить каждый тренажер этой серии.

Если говорить о консолях, то домашняя серия Matrix может похвастаться четырьмя видами дисплеев.

**XUR:** 22-дюймовый сенсорный HD дисплей (емкостный дисплей высокой четкости 55,8 см) с двумя встроенными стерео-динамиками мощностью 5 Ватт, операционной системой Android, подключением к Интернету по WiFi, нагрудным ремнем в комплекте, USB портом и Bluetooth для подключения разных мобильных устройств.

**XIR:** 16-дюймовый сенсорный HD-дисплей с двумя встроенными стерео-динамиками мощностью 5 Ватт, операционной системой Android, подключением к Интернету по WiFi, нагрудным ремнем в комплекте, USB портом и Bluetooth для подключения разных мобильных устройств.


XER: 10-дюймовый сенсорный дисплей с двумя встроенными стерео-динамиками мощностью 3 Ватта, операционной системой Android, подключением к Интернету по WiFi, нагрудным ремнем в комплекте, USB портом и Bluetooth для подключения разных мобильных девайсов.

XR: 8,5-дюймовый LCD дисплей с голубой подсветкой, отображающим все основные показатели.

Matrix славится тем, что инвестирует огромные средства в разработку технологий, которые позволяют достичь ваших фитнес целей более продуманными, простыми и приятными способами. Эти технологии отличают действительно премиальный продукт от всего остального, что представлено на рынке. Это касается как «железной» части, которая определяет идеальную биомеханику и моделирует естественные условия тренировки, так и «софтовой» части, в которую входят фитнес приложение Viewfit, технология виртуального ландшафта, уникальная интервальная программа Sprint 8, а также популярные развлекательные приложения, соцсети, интернет-браузер, модуль Bluetooth и WiFi для подключения разных устройств для прослушивания музыки через мощные стерео-динамики и просмотра любимых фильмов прямо на консоли.

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**

# Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Модель тренажера: \_\_\_\_\_ Серийный номер: \_\_\_\_\_

---

**Получатель**

ФИО: \_\_\_\_\_ (для юридических лиц, указать название, наименование и должность контактного лица)

Подпись получателя: \_\_\_\_\_

---

С условиями гарантийных обязательств ознакомлен. Ответственный за качество, входящему вводу и комплектности не наведо.

**Продавец**

Наименование компании: \_\_\_\_\_ Дата продажи: \_\_\_\_\_

Адрес и телефон компании: \_\_\_\_\_ Подпись продавца: \_\_\_\_\_

Все поля обязательны к заполнению. М.П. \_\_\_\_\_

---

**Список гарантийного обслуживания (указано в год)**

| Каждая деталь:  | Наименование | Рез | Сезонный цикл | Указ. деталей и комплектные детали | Детей резки |
|---|--------------|-----|---------------|------------------------------------|-------------|
| Стекло 10, 10С  | Сезонность   | 1   | 1             | 1                                  | 1           |
| Стекло 10, 10С, 10С 1A, 10С, 10С 1B, 10С, 10С 1C, 10С 1D, 10С 1E, 10С 1F, 10С 1G, 10С 1H, 10С 1I, 10С 1J, 10С 1K, 10С 1L, 10С 1M, 10С 1N, 10С 1O, 10С 1P, 10С 1Q, 10С 1R, 10С 1S, 10С 1T, 10С 1U, 10С 1V, 10С 1W, 10С 1X, 10С 1Y, 10С 1Z, 10С 1AA, 10С 1AB, 10С 1AC, 10С 1AD, 10С 1AE, 10С 1AF, 10С 1AG, 10С 1AH, 10С 1AI, 10С 1AJ, 10С 1AK, 10С 1AL, 10С 1AM, 10С 1AN, 10С 1AO, 10С 1AP, 10С 1AQ, 10С 1AR, 10С 1AS, 10С 1AT, 10С 1AU, 10С 1AV, 10С 1AW, 10С 1AX, 10С 1AY, 10С 1AZ, 10С 1BA, 10С 1BB, 10С 1BC, 10С 1BD, 10С 1BE, 10С 1BF, 10С 1BG, 10С 1BH, 10С 1BI, 10С 1BJ, 10С 1BK, 10С 1BL, 10С 1BM, 10С 1BN, 10С 1BO, 10С 1BP, 10С 1BQ, 10С 1BR, 10С 1BS, 10С 1BT, 10С 1BU, 10С 1BV, 10С 1BW, 10С 1BX, 10С 1BY, 10С 1BZ, 10С 1CA, 10С 1CB, 10С 1CC, 10С 1CD, 10С 1CE, 10С 1CF, 10С 1CG, 10С 1CH, 10С 1CI, 10С 1CJ, 10С 1CK, 10С 1CL, 10С 1CM, 10С 1CN, 10С 1CO, 10С 1CP, 10С 1CQ, 10С 1CR, 10С 1CS, 10С 1CT, 10С 1CU, 10С 1CV, 10С 1CW, 10С 1CX, 10С 1CY, 10С 1CZ, 10С 1DA, 10С 1DB, 10С 1DC, 10С 1DD, 10С 1DE, 10С 1DF, 10С 1DG, 10С 1DH, 10С 1DI, 10С 1DJ, 10С 1DK, 10С 1DL, 10С 1DM, 10С 1DN, 10С 1DO, 10С 1DP, 10С 1DQ, 10С 1DR, 10С 1DS, 10С 1DT, 10С 1DU, 10С 1DV, 10С 1DW, 10С 1DX, 10С 1DY, 10С 1DZ, 10С 1EA, 10С 1EB, 10С 1EC, 10С 1ED, 10С 1EE, 10С 1EF, 10С 1EG, 10С 1EH, 10С 1EI, 10С 1EJ, 10С 1EK, 10С 1EL, 10С 1EM, 10С 1EN, 10С 1EO, 10С 1EP, 10С 1EQ, 10С 1ER, 10С 1ES, 10С 1ET, 10С 1EU, 10С 1EV, 10С 1EW, 10С 1EX, 10С 1EY, 10С 1EZ, 10С 1FA, 10С 1FB, 10С 1FC, 10С 1FD, 10С 1FE, 10С 1FF, 10С 1FG, 10С 1FH, 10С 1FI, 10С 1FJ, 10С 1FK, 10С 1FL, 10С 1FM, 10С 1FN, 10С 1FO, 10С 1FP, 10С 1FQ, 10С 1FR, 10С 1FS, 10С 1FT, 10С 1FU, 10С 1FV, 10С 1FW, 10С 1FX, 10С 1FY, 10С 1FZ, 10С 1GA, 10С 1GB, 10С 1GC, 10С 1GD, 10С 1GE, 10С 1GF, 10С 1GG, 10С 1GH, 10С 1GI, 10С 1GJ, 10С 1GK, 10С 1GL, 10С 1GM, 10С 1GN, 10С 1GO, 10С 1GP, 10С 1GQ, 10С 1GR, 10С 1GS, 10С 1GT, 10С 1GU, 10С 1GV, 10С 1GW, 10С 1GX, 10С 1GY, 10С 1GZ, 10С 1HA, 10С 1HB, 10С 1HC, 10С 1HD, 10С 1HE, 10С 1HF, 10С 1HG, 10С 1HH, 10С 1HI, 10С 1HJ, 10С 1HK, 10С 1HL, 10С 1HM, 10С 1HN, 10С 1HO, 10С 1HP, 10С 1HQ, 10С 1HR, 10С 1HS, 10С 1HT, 10С 1HU, 10С 1HV, 10С 1HW, 10С 1HX, 10С 1HY, 10С 1HZ, 10С 1IA, 10С 1IB, 10С 1IC, 10С 1ID, 10С 1IE, 10С 1IF, 10С 1IG, 10С 1IH, 10С 1II, 10С 1IJ, 10С 1IK, 10С 1IL, 10С 1IM, 10С 1IN, 10С 1IO, 10С 1IP, 10С 1IQ, 10С 1IR, 10С 1IS, 10С 1IT, 10С 1IU, 10С 1IV, 10С 1IW, 10С 1IX, 10С 1IY, 10С 1IZ, 10С 1JA, 10С 1JB, 10С 1JC, 10С 1JD, 10С 1JE, 10С 1JF, 10С 1JG, 10С 1JH, 10С 1JI, 10С 1JJ, 10С 1JK, 10С 1JL, 10С 1JM, 10С 1JN, 10С 1JO, 10С 1JP, 10С 1JQ, 10С 1JR, 10С 1JS, 10С 1JT, 10С 1JU, 10С 1JV, 10С 1JW, 10С 1JX, 10С 1JY, 10С 1JZ, 10С 1KA, 10С 1KB, 10С 1KC, 10С 1KD, 10С 1KE, 10С 1KF, 10С 1KG, 10С 1KH, 10С 1KI, 10С 1KJ, 10С 1KL, 10С 1KM, 10С 1KN, 10С 1KO, 10С 1KP, 10С 1KQ, 10С 1KR, 10С 1KS, 10С 1KT, 10С 1KU, 10С 1KV, 10С 1KW, 10С 1KX, 10С 1KY, 10С 1KZ, 10С 1LA, 10С 1LB, 10С 1LC, 10С 1LD, 10С 1LE, 10С 1LF, 10С 1LG, 10С 1LH, 10С 1LI, 10С 1LJ, 10С 1LK, 10С 1LL, 10С 1LM, 10С 1LN, 10С 1LO, 10С 1LP, 10С 1LQ, 10С 1LR, 10С 1LS, 10С 1LT, 10С 1LU, 10С 1LV, 10С 1LW, 10С 1LX, 10С 1LY, 10С 1LZ, 10С 1MA, 10С 1MB, 10С 1MC, 10С 1MD, 10С 1ME, 10С 1MF, 10С 1MG, 10С 1MH, 10С 1MI, 10С 1MJ, 10С 1MK, 10С 1ML, 10С 1MM, 10С 1MN, 10С 1MO, 10С 1MP, 10С 1MQ, 10С 1MR, 10С 1MS, 10С 1MT, 10С 1MU, 10С 1MV, 10С 1MW, 10С 1MX, 10С 1MY, 10С 1MZ, 10С 1NA, 10С 1NB, 10С 1NC, 10С 1ND, 10С 1NE, 10С 1NF, 10С 1NG, 10С 1NH, 10С 1NI, 10С 1NJ, 10С 1NK, 10С 1NL, 10С 1NM, 10С 1NN, 10С 1NO, 10С 1NP, 10С 1NQ, 10С 1NR, 10С 1NS, 10С 1NT, 10С 1NU, 10С 1NV, 10С 1NW, 10С 1NX, 10С 1NY, 10С 1NZ, 10С 1OA, 10С 1OB, 10С 1OC, 10С 1OD, 10С 1OE, 10С 1OF, 10С 1OG, 10С 1OH, 10С 1OI, 10С 1OJ, 10С 1OK, 10С 1OL, 10С 1OM, 10С 1ON, 10С 1OO, 10С 1OP, 10С 1OQ, 10С 1OR, 10С 1OS, 10С 1OT, 10С 1OU, 10С 1OV, 10С 1OW, 10С 1OX, 10С 1OY, 10С 1OZ, 10С 1PA, 10С 1PB, 10С 1PC, 10С 1PD, 10С 1PE, 10С 1PF, 10С 1PG, 10С 1PH, 10С 1PI, 10С 1PJ, 10С 1PK, 10С 1PL, 10С 1PM, 10С 1PN, 10С 1PO, 10С 1PP, 10С 1PQ, 10С 1PR, 10С 1PS, 10С 1PT, 10С 1PU, 10С 1PV, 10С 1PW, 10С 1PX, 10С 1PY, 10С 1PZ, 10С 1QA, 10С 1QB, 10С 1QC, 10С 1QD, 10С 1QE, 10С 1QF, 10С 1QG, 10С 1QH, 10С 1QI, 10С 1QJ, 10С 1QK, 10С 1QL, 10С 1QM, 10С 1QN, 10С 1QO, 10С 1QP, 10С 1QQ, 10С 1QR, 10С 1QS, 10С 1QT, 10С 1QU, 10С 1QV, 10С 1QW, 10С 1QX, 10С 1QY, 10С 1QZ, 10С 1RA, 10С 1RB, 10С 1RC, 10С 1RD, 10С 1RE, 10С 1RF, 10С 1RG, 10С 1RH, 10С 1RI, 10С 1RJ, 10С 1RK, 10С 1RL, 10С 1RM, 10С 1RN, 10С 1RO, 10С 1RP, 10С 1RQ, 10С 1RR, 10С 1RS, 10С 1RT, 10С 1RU, 10С 1RV, 10С 1RW, 10С 1RX, 10С 1RY, 10С 1RZ, 10С 1SA, 10С 1SB, 10С 1SC, 10С 1SD, 10С 1SE, 10С 1SF, 10С 1SG, 10С 1SH, 10С 1SI, 10С 1SJ, 10С 1SK, 10С 1SL, 10С 1SM, 10С 1SN, 10С 1SO, 10С 1SP, 10С 1SQ, 10С 1SR, 10С 1SS, 10С 1ST, 10С 1SU, 10С 1SV, 10С 1SW, 10С 1SX, 10С 1SY, 10С 1SZ, 10С 1TA, 10С 1TB, 10С 1TC, 10С 1TD, 10С 1TE, 10С 1TF, 10С 1TG, 10С 1TH, 10С 1TI, 10С 1TJ, 10С 1TK, 10С 1TL, 10С 1TM, 10С 1TN, 10С 1TO, 10С 1TP, 10С 1TQ, 10С 1TR, 10С 1TS, 10С 1TT, 10С 1TU, 10С 1TV, 10С 1TW, 10С 1TX, 10С 1TY, 10С 1TZ, 10С 1UA, 10С 1UB, 10С 1UC, 10С 1UD, 10С 1UE, 10С 1UF, 10С 1UG, 10С 1UH, 10С 1UI, 10С 1UJ, 10С 1UK, 10С 1UL, 10С 1UM, 10С 1UN, 10С 1UO, 10С 1UP, 10С 1UQ, 10С 1UR, 10С 1US, 10С 1UT, 10С 1UU, 10С 1UV, 10С 1UW, 10С 1UX, 10С 1UY, 10С 1UZ, 10С 1VA, 10С 1VB, 10С 1VC, 10С 1VD, 10С 1VE, 10С 1VF, 10С 1VG, 10С 1VH, 10С 1VI, 10С 1VJ, 10С 1VK, 10С 1VL, 10С 1VM, 10С 1VN, 10С 1VO, 10С 1VP, 10С 1VQ, 10С 1VR, 10С 1VS, 10С 1VT, 10С 1VU, 10С 1VV, 10С 1VW, 10С 1VX, 10С 1VY, 10С 1VZ, 10С 1WA, 10С 1WB, 10С 1WC, 10С 1WD, 10С 1WE, 10С 1WF, 10С 1WG, 10С 1WH, 10С 1WI, 10С 1WJ, 10С 1WK, 10С 1WL, 10С 1WM, 10С 1WN, 10С 1WO, 10С 1WP, 10С 1WQ, 10С 1WR, 10С 1WS, 10С 1WT, 10С 1WU, 10С 1WV, 10С 1WW, 10С 1WX, 10С 1WY, 10С 1WZ, 10С 1XA, 10С 1XB, 10С 1XC, 10С 1XD, 10С 1XE, 10С 1XF, 10С 1XG, 10С 1XH, 10С 1XI, 10С 1XJ, 10С 1XK, 10С 1XL, 10С 1XM, 10С 1XN, 10С 1XO, 10С 1XP, 10С 1XQ, 10С 1XR, 10С 1XS, 10С 1XT, 10С 1XU, 10С 1XV, 10С 1XW, 10С 1XX, 10С 1XY, 10С 1XZ, 10С 1YA, 10С 1YB, 10С 1YC, 10С 1YD, 10С 1YE, 10С 1YF, 10С 1YG, 10С 1YH, 10С 1YI, 10С 1YJ, 10С 1YK, 10С 1YL, 10С 1YM, 10С 1YN, 10С 1YO, 10С 1YP, 10С 1YQ, 10С 1YR, 10С 1YS, 10С 1YT, 10С 1YU, 10С 1YV, 10С 1YW, 10С 1YX, 10С 1YY, 10С 1YZ, 10С 1ZA, 10С 1ZB, 10С 1ZC, 10С 1ZD, 10С 1ZE, 10С 1ZF, 10С 1ZG, 10С 1ZH, 10С 1ZI, 10С 1ZJ, 10С 1ZK, 10С 1ZL, 10С 1ZM, 10С 1ZN, 10С 1ZO, 10С 1ZP, 10С 1ZQ, 10С 1ZR, 10С 1ZS, 10С 1ZT, 10С 1ZU, 10С 1ZV, 10С 1ZW, 10С 1ZX, 10С 1ZY, 10С 1ZZ |              |     |               |                                    |             |

---

**Список необслуживаемых деталей:**

| Рез     | Сезон | Техни. цикл | Назначение | Сезонный цикл | Детей резки | Дополнительные запчасти |
|---------|-------|-------------|------------|---------------|-------------|-------------------------|
| 10      | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С     | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1A  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1B  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1C  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1D  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1E  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1F  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1G  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1H  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1I  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1J  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1K  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1L  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1M  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1N  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1O  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1P  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1Q  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1R  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1S  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1T  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1U  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1V  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1W  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1X  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1Y  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1Z  | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AA | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AB | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AC | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AD | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AE | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AF | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AG | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AH | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AI | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AJ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AK | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AL | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AM | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AN | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AO | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AP | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AQ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AR | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AS | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AT | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AU | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AV | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AW | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AX | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AY | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1AZ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BA | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BB | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BC | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BD | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BE | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BF | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BG | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BH | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BI | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BJ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BK | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BL | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BM | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BN | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BO | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BP | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BQ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BR | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BS | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BT | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BU | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BV | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BW | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BX | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BY | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1BZ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CA | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CB | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CC | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CD | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CE | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CF | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CG | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CH | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CI | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CJ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CK | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CL | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CM | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CN | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CO | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CP | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CQ | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CR | 1     | 1           | 1          | 1             | 1           | 1                       |
| 10С 1CS |       |             |            |               |             |                         |

## Инструкции по сборке и эксплуатации.

### Распаковка

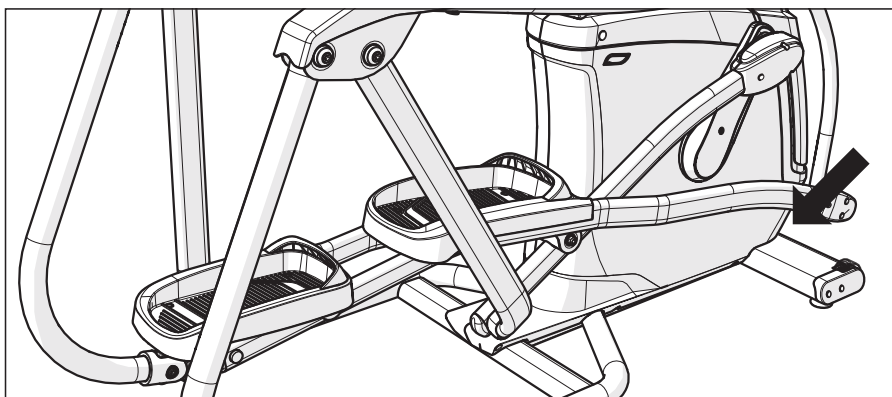
Распакуйте оборудование для его дальнейшего использования. Поставьте коробку на пол. Рекомендуется положить на пол защитное покрытие. Не открывайте коробку, если она лежит на боку.

### Внимание:

На каждом этапе сборки убедитесь, что все гайки и болты на месте.

Несколько деталей были предварительно смазаны для облегчения сборки и дальнейшего использования. Пожалуйста, не вытирайте смазку. Если возникнут трудности, рекомендуется нанести немного смазки на запчасти.

### РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА



Прежде чем продолжить, найдите серийный номер данного оборудования, расположенный на наклейке со штрих-кодом, и введите номер в поле, указанное ниже.

### СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

### НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:

 A30 A50**MATRIX ASCENT TRAINER**

### **ВНИМАНИЕ!**

Не пытайтесь поднять тренажер! Не перемещайте тренажер до полной сборки. Несоблюдение данных инструкций может привести к травмам! В процессе сборки необходимо уделить особое внимание некоторым аспектам сборки. Очень важно правильно следовать инструкциям по сборке и убедиться, что все детали надежно затянуты. Если не соблюдать инструкции должным образом, детали оборудования могут быть не затянуты до конца и вызывать разные звуки. Чтобы не повредить оборудование, необходимо повторно просмотреть инструкции по сборке и исправить недочеты.

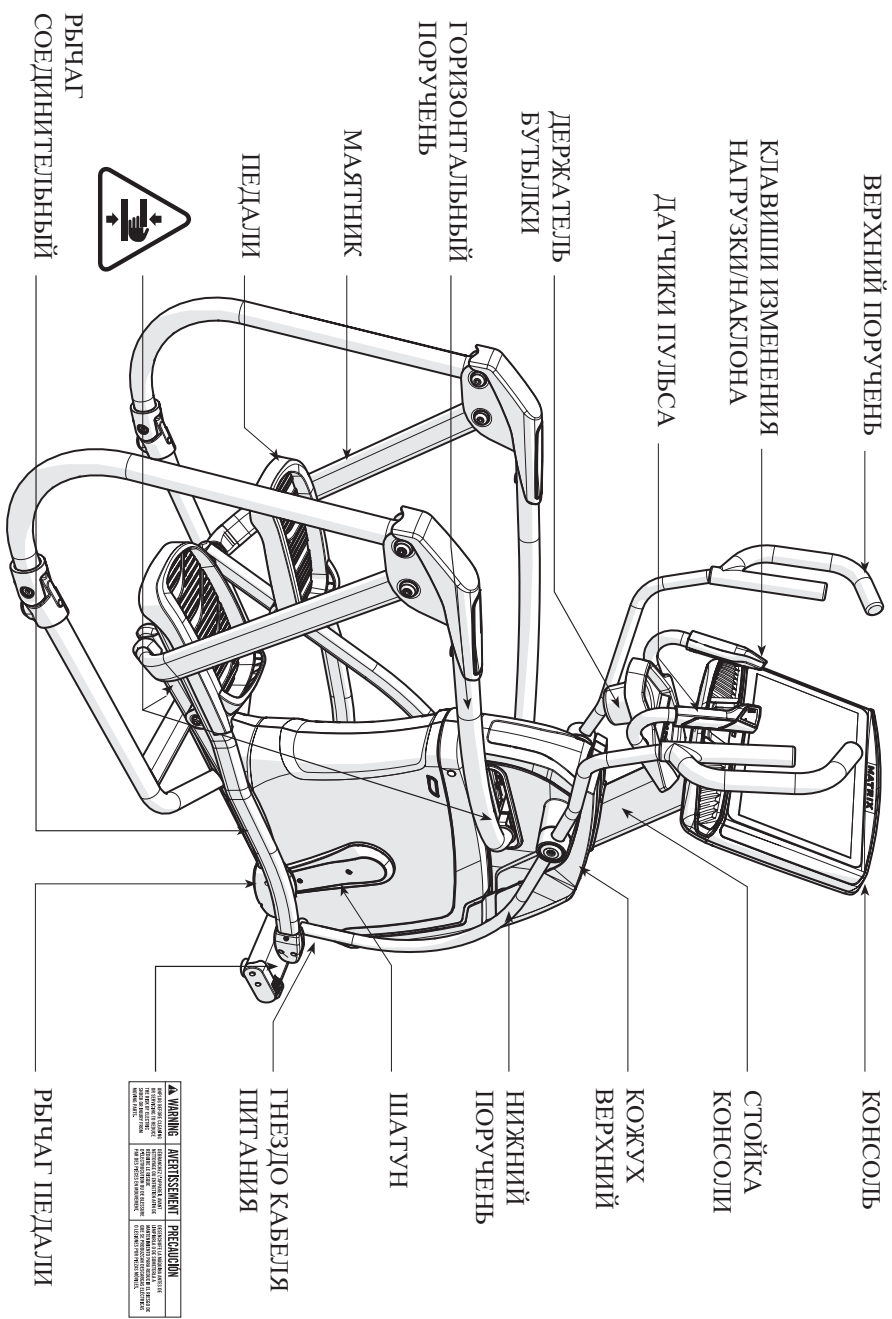
Если имеются вопросы или отсутствуют какие-либо детали, обратитесь в службу технической поддержки клиентов.

### **ВНИМАНИЕ!**

Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### **ПРИЛАГАЕМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:**

шестигранный ключ 6 мм;  
шестигранный ключ 8 мм;  
шестигранный ключ 10 мм  
плоский ключ 13/17 мм;  
отвертка.



ВЕРХНИЙ ПОРУЧЕНЬ

КОНСОЛЬ

КЛАВИШИ ИЗМЕНЕНИЯ  
НАГРУЗКИ/НАКЛОНА

СТОЙКА  
КОНСОЛИ

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

КОЖУХ  
ВЕРХНИЙ

ДЕРЖАТЕЛЬ  
БУТЫЛКИ

НИЖНИЙ  
ПОРУЧЕНЬ

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ  
ПОРУЧЕНЬ

ШАТУН

МАГНИК

ПЕДАЛИ

ГНЕЗДО КАБЕЛЯ  
ПИТАНИЯ

РЫЧАГ  
СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ

РЫЧАГ ПЕДАЛИ



**▲ WARNING / AVERTISSEMENT / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
 THE POWER CABLE MUST BE USED WITH THE PROVIDED POWER ADAPTER. DO NOT USE THE POWER CABLE WITH ANY OTHER ADAPTER OR EXTENSION CORD. FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS MAY RESULT IN ELECTRICAL SHOCK OR FIRE.  
 LE CÂBLE D'ALIMENTATION DOIT ÊTRE UTILISÉ AVEC L'ADAPTEUR D'ALIMENTATION FOURNI. NE PAS UTILISER LE CÂBLE D'ALIMENTATION AVEC UN AUTRE ADAPTEUR OU CÂBLE D'EXTENSION. LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS PEUT CAUSER UN CHOC ELECTRIQUE OU UN INCENDIE.  
 DIE STROMKABEL MÜSSTE MIT DEM BEI LIEFERUNG MITGELEGTEN STROMANPASSER VERWENDET WERDEN. NICHT ANDERE ANPASSER ODER VERLÄNGERUNGSKABELN VERWENDEN. NACH NICHTBEACHTUNG DIESER ANWEISUNGEN KÖNNEN ELEKTROSCHLÄGE ODER FEUER ENTSTEHEN.

## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

### ШАГ 1:

А. Откройте сборочный комплект для STEP 1.

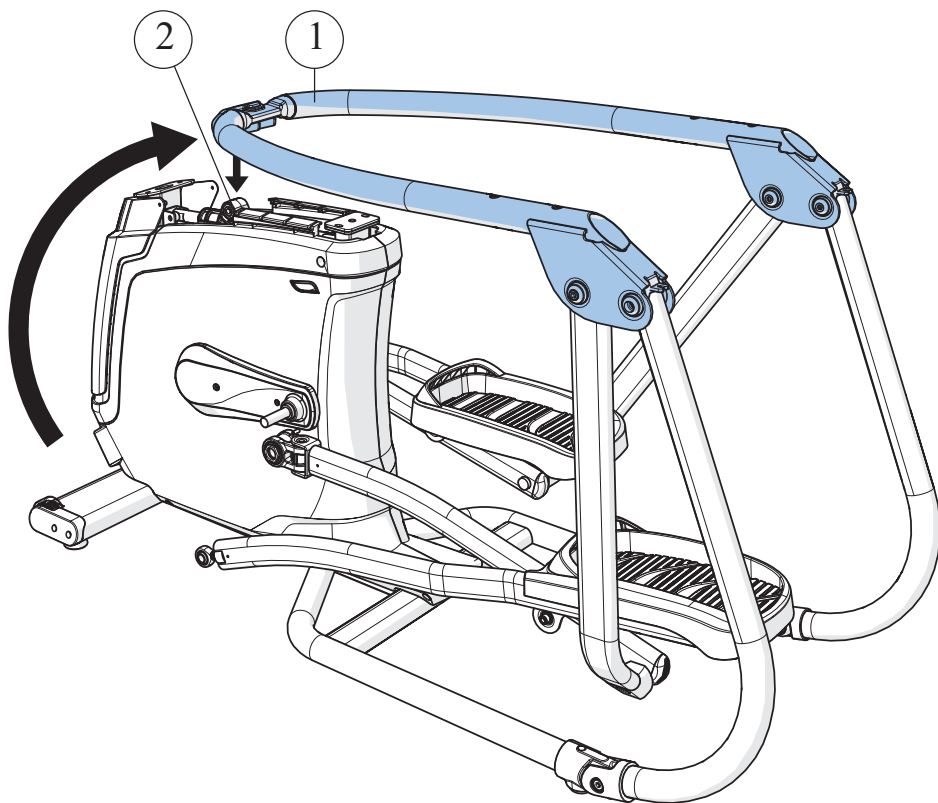
В. Осторожно поднимите верхний поручень (1) и совместите с основной рамой (2).

С. Снимите проволоочную обвязку с основной рамы (2).

Д. Прикрепите верхний поручень (1) к основной раме (2) с помощью 1 болта (А), 2 шайб (В) и 1 гайки (С) и затяните с моментом 45,9 Нм / 33,9 фунт-фут.

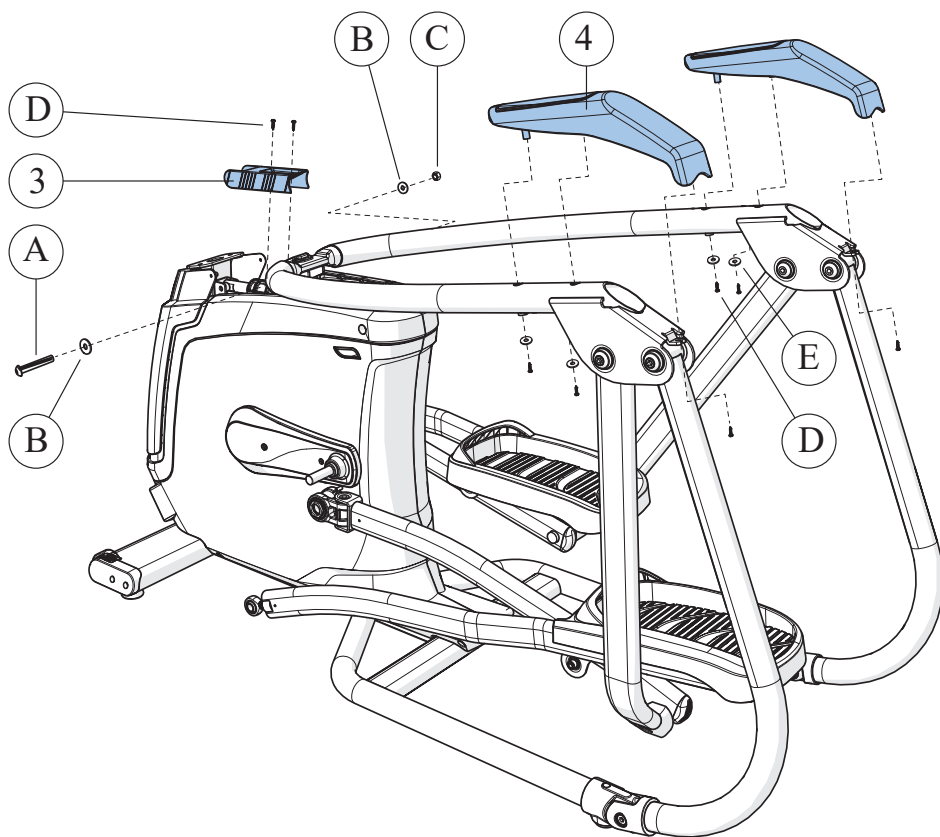
Е. Прикрепите верхние кронштейны (3) к верхнему поручню (1) с помощью 2 винтов (D).

Ф. Закрепите на поручнях кожухи (4) с помощью 6 винтов (D) и 4 плоских шайб (Е).



### Сборочный комплект для ШАГА 1

|   | Описание      | Кол-во |
|---|---------------|--------|
| А | Болт          | 1 шт.  |
| В | Шайба плоская | 2 шт.  |
| С | Гайка         | 1 шт.  |
| Д | Винт          | 8 шт.  |
| Е | Шайба плоская | 4 шт.  |





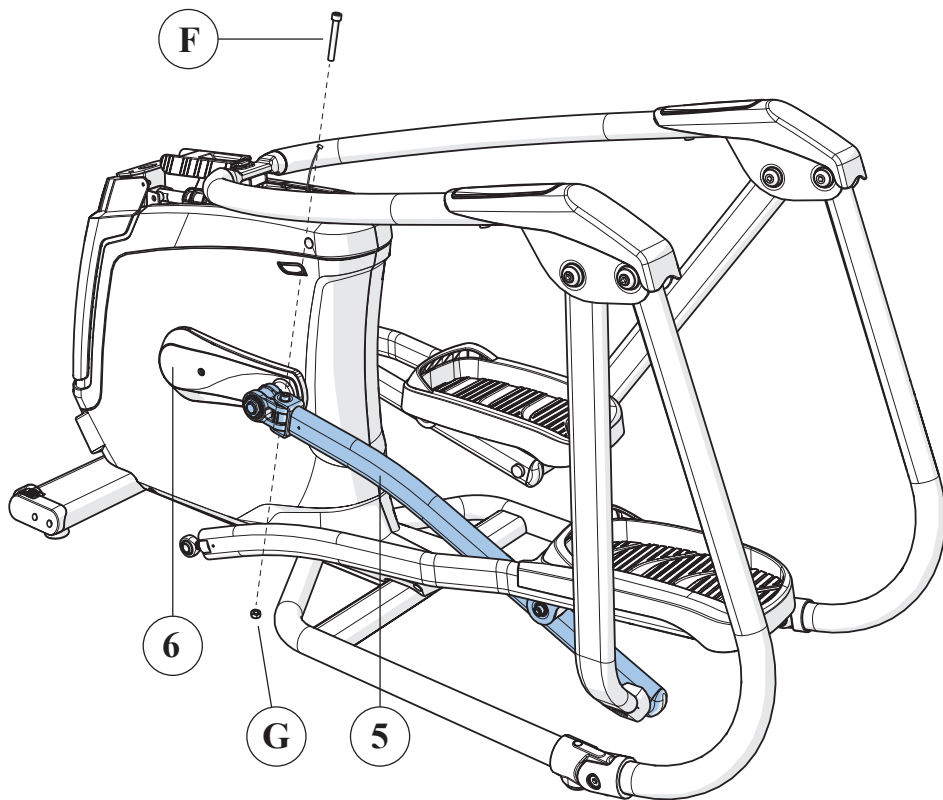
## ШАГ 2:

А. Откройте сборочный комплект для STEP 2.

В. Соедините левую опору педали (5) с шатуном (6) и закрепите с помощью 1 болта (F) и 1 гайки (G) и затяните с моментом 77,4 Нм / 57 фунт-фут.

### Сборочный комплект для ШАГА 2

|   | Описание | Кол-во |
|---|----------|--------|
| F | Болт     | 1 шт.  |
| G | Гайка    | 1 шт.  |



### ШАГ 3:

А. Откройте сборочный комплект для STEP 3.

В. Осторожно протяните кабель (7) через верхний узел (8) с помощью кабеля (9), расположенного внутри верхнего узла (8).

С. Прикрепите верхний узел (8) к основной раме (2) с использованием 4 болтов (Н) и 4 шайб (I) и затяните с моментом 64,5 Нм / 47,6 фунт-фут.

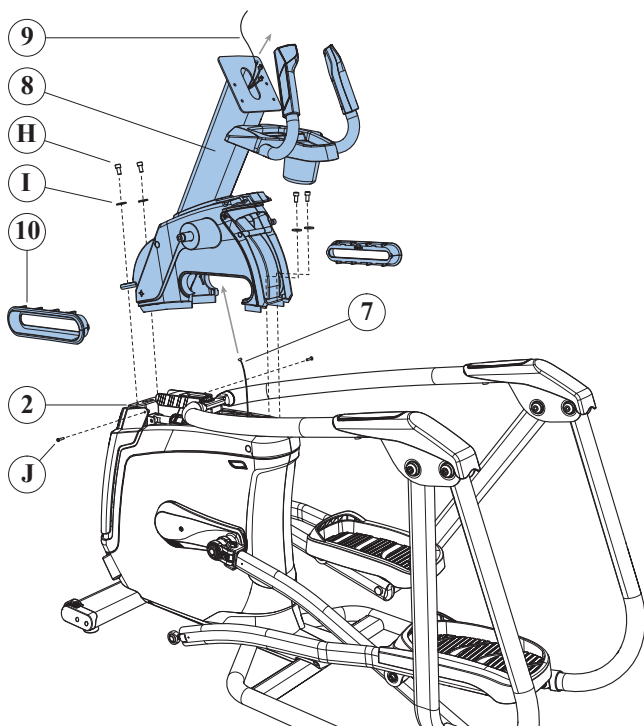
Д. Вставьте 2 винта (J) в нижней задней части основной рамы (2).

Е. Вставьте наклонные втулки рамы (10) в нижнюю область верхнего узла (8).

### Сборочный комплект для ШАГА 3

|   | Описание | Кол-во |
|---|----------|--------|
| Н | Болт     | 4 шт.  |
| I | Шайба    | 4 шт.  |
| J | Винт     | 2 шт.  |

**Внимание:** будьте осторожны, чтобы не защемить провода при креплении верхнего узла.



## ШАГ 4:

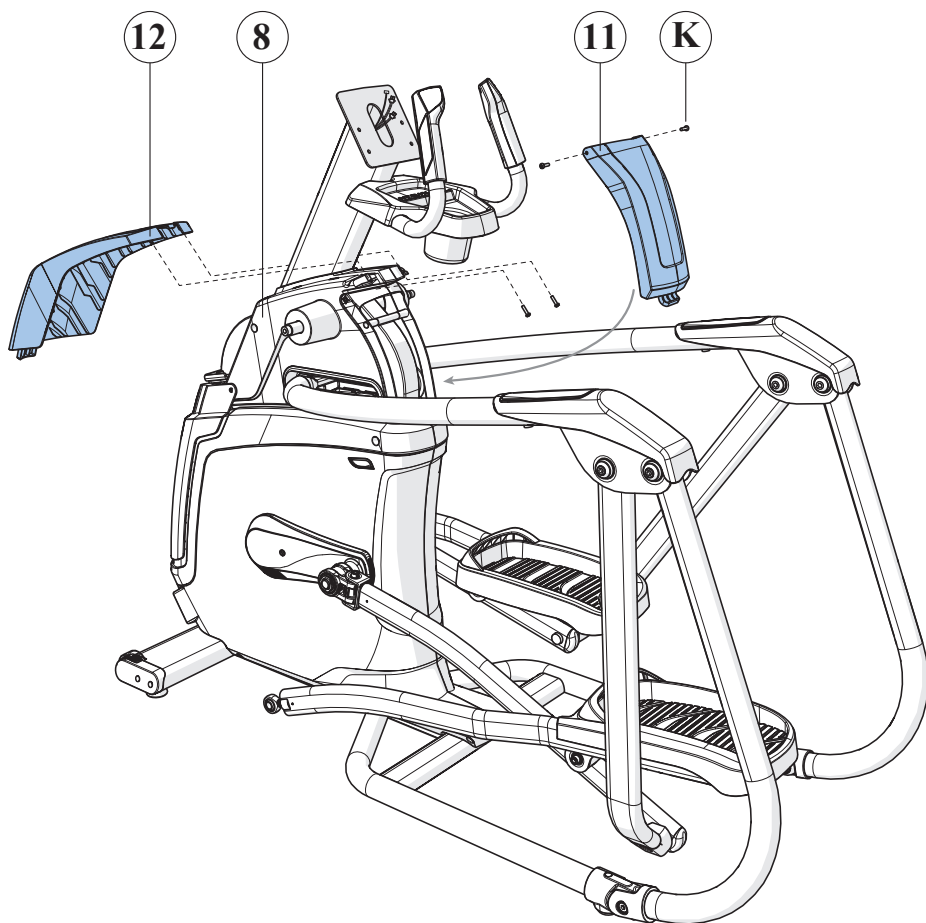
А. Откройте сборочный комплект для STEP 4.

В. Прикрепите заднюю верхнюю крышку (11) к верхнему узлу (8) с помощью 2 винтов (К).

С. Прикрепите переднюю верхнюю крышку (12) к верхнему узлу (8) с помощью 2-х винтов (К).

### Сборочный комплект для ШАГА 4

|   | Описание | Кол-во |
|---|----------|--------|
| К | Винт     | 4 шт.  |



## ШАГ 5:

А. Откройте сборочный комплект для STEP 5.

В. Установите верхний поручень (13) на верхний узел (8) и закрепите с помощью 1 шайбы (L), 1 заглушки верхнего поручня (14) и 1 болта (М). Моменты затяжки: 64,5 Нм / 47,6 фунт-фут.

С. Прикрепите внутреннюю крышку опоры педали (15) на опору педали (16) с использованием 1 болта (N).

Д. Соедините опору педали (16) с нижней частью верхнего поручня (17) и прикрепите с помощью 1 болта (О) и затяните с моментом 80 Нм / 59 фунт-фут.

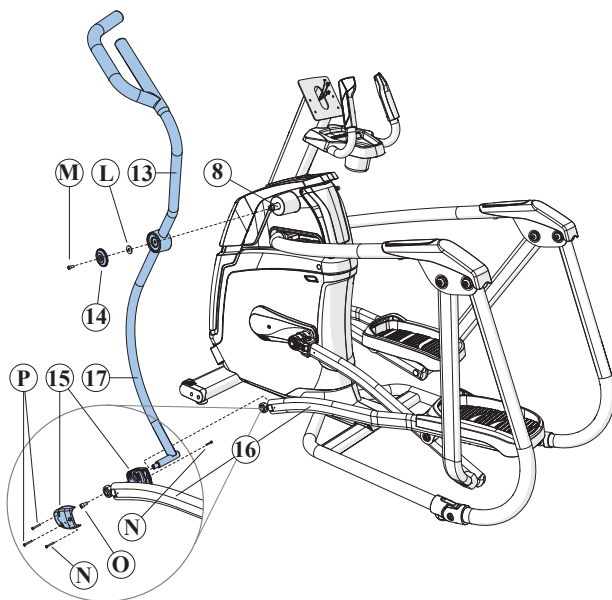
Е. Наденьте внешнюю крышку опоры педали (15) на поручень нижний (17) и закрепите с помощью 2 винтов (Р) и 1 винта (N).

Ф. Повторите шаги В-Е для другой стороны.

Г. Освободите раму от пенопластовой основы и картона.

### Сборочный комплект для ШАГА 5

|   | Описание      | Кол-во |
|---|---------------|--------|
| L | Шайба плоская | 2 шт.  |
| M | Болт (20 мм)  | 2 шт.  |
| N | Винт (8 мм)   | 4 шт.  |
| O | Болт (25 мм)  | 2 шт.  |
| P | Винт (12 мм)  | 4 шт.  |



## ШАГ 6:

А. Откройте сборочный комплект для STEP 6.

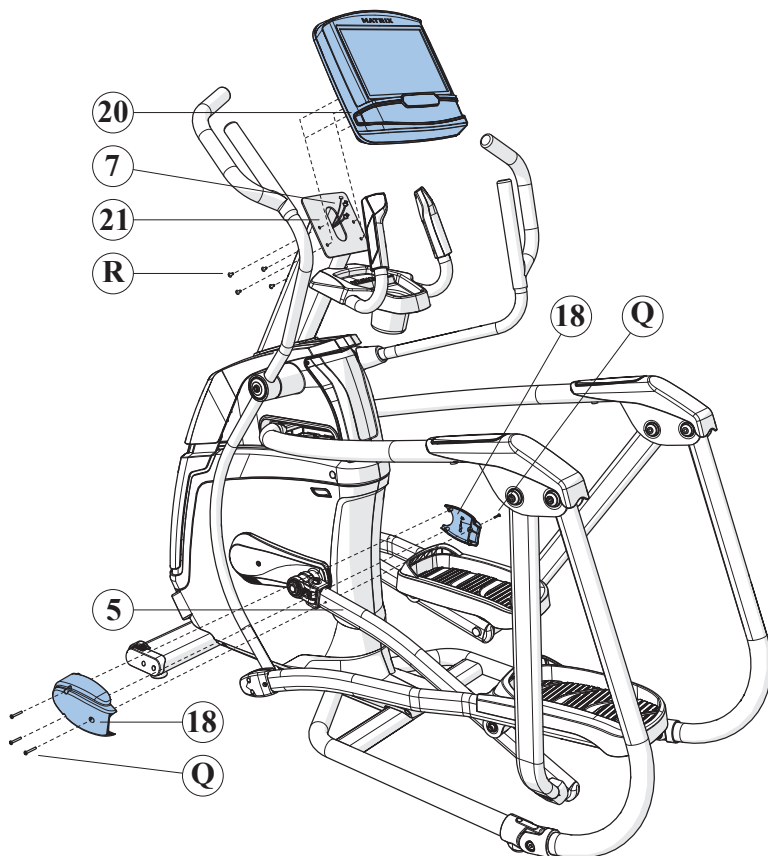
В. Прикрепите крышку опоры педали (18) к левой опоре педали (5), используя 4 винта (Q).

С. Подключите кабели (7) к консоли (20) и тщательно подверните избыток кабеля в стойку консоли (21).

Д. Закрепите консоль (20) к стойке консоли (8), используя 4 болта (R).

### Сборочный комплект для ШАГА 6

|   | Описание | Кол-во |
|---|----------|--------|
| Q | Винт     | 4 шт.  |
| R | Болт     | 4 шт.  |



## **Первоначальная настройка консоли**

1. Включите питание тренажера.
2. Выберите язык и нажмите → для подтверждения.

## **Настройка WIFI**

3. Выберите из доступных беспроводных сетей вашу. Если нет вашей сети в списке, нужно добавить ее в ручном режиме через «ДРУГИЕ» настройки. Если нет необходимости в настройке Wi-Fi нажмите → для перехода к дальнейшей настройке.
4. Используйте клавиатуру, для ввода пароля от вашей Wi-Fi сети. Нажмите ✓ для подтверждения ввода.
5. Статус Wi-Fi соединения и сила сигнала, будут показаны на индикаторе Wi-Fi в верхнем правом углу консоли.

## **Настройка модели**

6. Выберите тип модели тренажера и нажмите → для подтверждения.
7. Выберите ваш номер модели тренажера и нажмите → для подтверждения.
8. Введите серийные номера консоли и рамы тренажера и нажмите → для подтверждения.

## **Настройка даты и времени**

9. Если консоль подключится к сети Wi-Fi, то она автоматически определит местонахождение и установит автоматически значения даты и времени.
10. Можно изменить установленные дату и время, в ручном режиме, и нажать → для подтверждения.

## **Настройка 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. Данная технология позволяет пользователю сохранять, и делиться результатами тренировки, используя приложение Via Fit. Приложение Via Fit для мобильных устройств на базе iOS и Android доступно для скачивания в App Store и Google Play соответственно. В память консоли может быть внесено до четырех разных пользовательских профилей.

На сайте [www.viafitness.com](http://www.viafitness.com) необходимо кликнуть по CONNECT YOUR EQUIPMENT. После этого, кликнуть Yes, если используется сенсорный дисплей и No при использовании компьютера.

В том случае, если у Вас уже есть xID, введите его значение в соответствующее поле, подтвердите четырехзначным паролем, и кликните Sign in now.

Для создания нового xID необходимо:

1. ввести 10 – 14-значное цифровое значение. Для удобства советуем Вам использовать номер Вашего телефона, это будет логин для Вашего личного кабинета и входа в Via Fit; придумайте и введите четырехзначный цифровой пароль;
2. заполнить информацию о профиле для завершения регистрации. Необходимо будет указать адрес e-mail, который не связан ни с какими другими xID. Проверьте свой e-mail ящик и выполните указания в письме для подтверждения учетной записи.

## Работа с консолью



**ВНИМАНИЕ:** На верхней части консоли имеется тонкий защитный слой пленки, который следует снять перед использованием.



- А) **LCD - Дисплей:** Дисплей, на котором отображаются значения текущей тренировки, профиль программы и другая информация.
- В) **СТАРТ/ПАУЗА:** При нажатии происходит запуск программы, остановка тренировки или ее возобновление.
- С) **СТОП:** Завершение тренировки. Если нажать и удерживать кнопку в течении 3 секунд, произойдет перезапуск консоли.
- Д) **ВВОД:** Подтверждение введенных параметров тренировки.
- Е) **СТРЕЛКИ ↓ ↑:** Используются для настройки параметров программы тренировки.
- Ф) **ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА:** Используется для ввода данных программы во время настройки и для регулировки скорости / уровня сопротивления во время тренировки. Нажмите ✓ для подтверждения настройки.
- Г) **НАЗАД:** Для возврата к предыдущим параметрам программы.
- Н) **ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ДИСПЛЕЯ:** Нажмите, чтобы сменить дисплей во время тренировки. Нажмите и удерживайте для сканирования.
- І) **BLUETOOTH:** Нажмите, чтобы подключиться через Bluetooth к популярным приложениям для обучения и тренировок.
- Ј) **РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:** Указывает, находится ли тренажер в режиме энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы включить тренажер.
- К) **ДЕРЖАТЕЛЬ:** Держатель для устройства для чтения или иных электронных устройств.

## ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ



- **TIME (ВРЕМЯ):** Всегда отображается в центральной части дисплея. Выражается в минутах : секундах. Можно посмотреть оставшееся время или время, прошедшее с начала тренировки.
- **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):** Отображается в милях или километрах в настройках по умолчанию. Указывает расстояние, пройденное или оставшееся во время тренировки.

- **SPEED (СКОРОСТЬ):** Отображается в МРН (мили в час) или КРН (километры в час) в настройках по умолчанию. Указывает скорость тренировки.
- **CALORIES (КАЛОРИИ):** Общее количество калорий сожженное или которое необходимо сжечь во время тренировки.
- **HEART RATE (СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ):** Отображается как ВРМ (удары в минуту). Используется для контроля частоты сердечных сокращений (если надет беспроводной нагрудный кардиодатчик или при контакте с обоими датчиками пульса на поручнях).
- **PROGRAM PROFILE (ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ):** Указывает текущую точку тренировки в профиле программы.

## НАЧАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

При первом включении консоли необходимо выполнить первоначальную настройку.

Подключите шнур питания и включите оборудование.

- 1) Выберите язык и нажмите ✓ для подтверждения.
- 2) Выберите номер модели консоли и нажмите ✓ для подтверждения.
- 3) Выберите единицу измерения и нажмите ✓ для подтверждения.

## BLUETOOTH

Данная модель совместима с планшетами, что позволяет использовать технологию Bluetooth для беспроводного подключения популярных приложений для обучения или тренировок на планшете или смартфоне. Некоторые приложения позволят контролировать скорость тренажера с помощью планшета. Приложение также позволит следить за тренировкой, отслеживать прогресс и просматривать историю тренировок.

## BLUETOOTH МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Данная модель позволяет подключать по беспроводной сети Bluetooth совместимые устройства мониторинга сердечного ритма. Необходимо убедиться, что используемое беспроводное устройство мониторинга сердечного ритма совместимо с Bluetooth 4.0, а также “открыто” для обмена данными. “Закрытые” устройства обычно обмениваются данными только со своими собственными приложениями. Для данной модели консоли необходимо “открытое” устройство для приема данных с другого устройства. Возможно, потребуется проконсультироваться с руководством пользователя вашего устройства или производителем, чтобы убедиться, что это открытое устройство.

Если используется планшет/смартфон и популярное приложение для обучения или тренировок, совместимое устройство мониторинга сердечного ритма Bluetooth необходимо будет подключить к приложению. Затем консоль получит информацию о частоте сердечных сокращений с используемого устройства. Если хотите использовать устройство мониторинга сердечного ритма Bluetooth без планшета или смартфона и приложения, нажмите и удерживайте кнопку BLUETOOTH на консоли в течение

5 секунд, чтобы перейти в режим «ТОЛЬКО МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА». Это позволит консоли взаимодействовать с устройством мониторинга сердечного ритма Bluetooth. Информация о частоте сердечных сокращений будет отображаться на дисплее консоли. Если используется ТОЛЬКО МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА, консоль не сможет взаимодействовать с планшетом или смартфоном. Чтобы вернуться в режим с поддержкой планшета, нажмите и удерживайте кнопку BLUETOOTH на консоли в течение 5 секунд или выключите питание.

## **НАЧАЛО РАБОТЫ С КОНСОЛЬЮ**

- 1) Убедитесь, что никакие объекты не находятся поблизости, которые будут мешать движению тренажера.
- 2) Подключите кабель питания и включите тренажер.

## **А) БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку. Время, расстояние и калории будут считаться с нуля.

## **В) ВЫБОР ПРОГРАММЫ**

- 1) Выберите программу с помощью клавиш со стрелочками «вверх / вниз» и нажмите кнопку ✓.
- 2) В информации о программе установите свои параметры с помощью клавиш «вверх / вниз», нажимайте ✓ после каждого выбора. Нажмите НАЗАД, чтобы вернуться на шаг назад в настройки.
- 3) Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку.

## **ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Когда тренировка будет завершена, на дисплее будет мигать «WORKOUT COMPLETE» и звучать сигнал. Информация о тренировке будет оставаться на экране консоли в течение 30 секунд, а затем сброситься.

## **ПЕРЕЗАПУСК КОНСОЛИ**

Нажмите и удерживайте клавишу СТОП в течении 3 секунд.

## **РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ**

Тренажер имеет специальную функцию - режим энергосбережения.

Этот режим активируется автоматически. При активации режима энергосбережения дисплей автоматически перейдет в режим ожидания (режим энергосбережения), если в течении 15 минут не использовать тренажер. Эта функция экономит энергию, отключая большую часть питания оборудования до тех пор, пока не нажать какую-либо клавишу.

## СООБЩЕНИЕ О СМАЗКЕ

Необходимо регулярно смазывать цепи ступеней тренажера, чтобы поддерживать оптимальную эффективность работы. Консоль сообщит, когда тренажеру потребуется смазка.

**Внимание:** Свяжитесь с технической поддержкой клиентов по вопросам применения смазки.

## КОНСОЛЬ XR

Сначала нажмите и удерживайте кнопку СКОРОСТЬ, а затем кнопку СТОП, удерживайте обе кнопки в течение 5-7 секунд.

## Программы

| Тренировочные программы   |   |
|---|---|
| Ручной режим  | Тренировка, которая позволяет вручную настроить тренажер в любое время.                         |
| Программа постоянной мощности Ватт  | Автоматически регулирует мощность нагрузку для поддержания заданного значения в Ватт            |
| Интервалы (Сопротивление)   | Тренировка, которая автоматически регулирует сопротивление через регулярные промежутки времени. |
| Целевая пульсозависимая программа   |   |
| Сопротивление   | Автоматически регулирует сопротивление для поддержания целевого сердечного ритма.               |
| Программа SPRINT 8  |   |
| Программа SPRINT 8 – это анаэробная программа интервальной тренировки высокой интенсивности (НИТ), разработанная для укрепления мышц, улучшения скорости и натурального увеличения гормона роста в вашем организме. |   |

## ПРОФИЛИ ПРОГРАММ

### Интервалы (Сопротивление)

| Уровень<br>Сегмент | 1 |   | 2  |   | 3  |   | 4  |    | 5  |    | 6  |    | 7  |    | 8  |    | 9  |    | 10 |    | 11 |    | 12 |    | 13 |    | 14 |    | 15 |    | 16 |    | 17 |    | 18  |    | 19  |    | 20  |    |     |    |     |    |    |    |    |    |
|--------------------|---|---|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|
|                    | I | R | I  | R | I  | R | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I  | R  | I   | R  | I   | R  | I   | R  |     |    |     |    |    |    |    |    |
| 1                  | 0 | 1 | 25 | 1 | 25 | 4 | 25 | 4  | 25 | 4  | 25 | 5  | 25 | 5  | 25 | 5  | 25 | 6  | 25 | 6  | 25 | 6  | 25 | 7  | 25 | 7  | 25 | 7  | 25 | 7  | 25 | 10 | 25 | 10 | 25  | 10 | 25  | 10 | 25  | 10 | 25  | 11 | 25  | 11 | 25 | 11 | 25 | 12 |
| 2                  | 0 | 4 | 25 | 5 | 25 | 5 | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45 | 11 | 50 | 12 | 55  | 13 | 60  | 16 | 65  | 17 | 70  | 18 | 70  | 18 |    |    |    |    |
| 3                  | 0 | 1 | 15 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4  | 20 | 4  | 25 | 5  | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40  | 10 | 40  | 10 | 45  | 11 | 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 | 45 | 11 | 45 | 11 | 50 | 12 | 50 | 12 | 50 | 12 | 55 | 14 | 60 | 16 | 70 | 18 | 70  | 18 | 75  | 20 | 80  | 22 | 80  | 22 |     |    |    |    |    |    |
| 5                  | 0 | 1 | 15 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4  | 20 | 4  | 25 | 5  | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40  | 10 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50  | 12 |    |    |    |    |
| 6                  | 0 | 5 | 30 | 6 | 30 | 6 | 35 | 7  | 35 | 8  | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 50 | 12 | 50 | 12 | 55 | 14 | 55 | 14 | 60 | 16 | 70 | 18 | 80 | 22 | 80 | 22 | 80  | 22 | 90  | 24 | 90  | 24 | 90  | 24 | 90  | 24 | 90 | 24 | 90 | 24 |
| 7                  | 0 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4 | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50  | 12 | 55  | 14 | 60 | 16 |    |    |
| 8                  | 0 | 6 | 30 | 6 | 35 | 7 | 40 | 10 | 45 | 11 | 50 | 12 | 50 | 12 | 55 | 14 | 60 | 16 | 65 | 17 | 70 | 18 | 75 | 20 | 80 | 22 | 85 | 23 | 90 | 24 | 90 | 24 | 95 | 25 | 100 | 28 | 100 | 29 | 100 | 30 | 100 | 30 | 100 | 30 |    |    |    |    |
| 9                  | 0 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4 | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50  | 12 | 55  | 14 | 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 | 100 | 30 | 100 | 30 |    |    |    |    |
| 11                 | 0 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4 | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50  | 12 | 55  | 14 | 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 | 100 | 30 | 100 | 30 |    |    |    |    |
| 13                 | 0 | 1 | 20 | 4 | 20 | 4 | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45 | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50  | 12 | 55  | 14 | 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 | 85  | 23 |     |    |    |    |    |    |
| 15                 | 0 | 1 | 15 | 1 | 15 | 1 | 20 | 4  | 20 | 3  | 25 | 5  | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40  | 10 | 40  | 10 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50 | 12 |    |    |
| 16                 | 0 | 1 | 15 | 1 | 15 | 1 | 20 | 4  | 20 | 3  | 25 | 5  | 25 | 5  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 30 | 6  | 35 | 7  | 35 | 7  | 35 | 7  | 40 | 10 | 40 | 10 | 40 | 10 | 40  | 10 | 40  | 10 | 45  | 11 | 45  | 11 | 45  | 11 | 50 | 12 |    |    |

I = % наклона / R = Сопротивление

Сегмент = время тренировки / 16

## Программа SPRINT 8

| №  | Уровень       | Разм. | 1    |      | 2    |      | 3    |      | 4    |      | 5    |      | 6    |      | 7    |      | 8    | За-мин |
|----|---------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
|    | Сегмент       | 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* | Сопротивление | 1     | 3    | 1    | 3    | 1    | 4    | 1    | 4    | 1    | 6    | 1    | 6    | 1    | 6    | 1    | 6    | 1      |
|    | Подъём        | 0     | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0      |
| 2  | Сопротивление | 1     | 4    | 1    | 4    | 1    | 5    | 1    | 5    | 1    | 7    | 1    | 7    | 1    | 7    | 1    | 7    | 1      |
|    | Подъём        | 0     | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0      |
| 3  | Сопротивление | 1     | 5    | 1    | 5    | 1    | 6    | 1    | 6    | 1    | 8    | 1    | 8    | 1    | 8    | 1    | 8    | 1      |
|    | Подъём        | 0     | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0      |
| 4  | Сопротивление | 1     | 6    | 1    | 6    | 1    | 7    | 1    | 7    | 1    | 9    | 1    | 9    | 1    | 9    | 1    | 9    | 1      |
|    | Подъём        | 0     | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0      |
| 5  | Сопротивление | 1     | 7    | 1    | 7    | 1    | 8    | 1    | 8    | 1    | 10   | 1    | 10   | 1    | 10   | 1    | 10   | 1      |
|    | Подъём        | 0     | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0    | 30   | 0      |
| 6  | Сопротивление | 2     | 8    | 2    | 8    | 2    | 9    | 2    | 9    | 2    | 11   | 2    | 11   | 2    | 11   | 2    | 11   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0      |
| 7  | Сопротивление | 2     | 9    | 2    | 9    | 2    | 10   | 2    | 10   | 2    | 12   | 2    | 12   | 2    | 12   | 2    | 12   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0      |
| 8  | Сопротивление | 2     | 10   | 2    | 10   | 2    | 11   | 2    | 11   | 2    | 13   | 2    | 13   | 2    | 13   | 2    | 13   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0      |
| 9  | Сопротивление | 2     | 11   | 2    | 11   | 2    | 12   | 2    | 12   | 2    | 14   | 2    | 14   | 2    | 14   | 2    | 14   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0      |
| 10 | Сопротивление | 2     | 12   | 2    | 12   | 2    | 13   | 2    | 13   | 2    | 15   | 2    | 15   | 2    | 15   | 2    | 15   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0    | 40   | 0      |
| 11 | Сопротивление | 2     | 13   | 2    | 13   | 2    | 14   | 2    | 14   | 2    | 16   | 2    | 16   | 2    | 16   | 2    | 16   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0      |
| 12 | Сопротивление | 2     | 14   | 2    | 14   | 2    | 15   | 2    | 15   | 2    | 17   | 2    | 17   | 2    | 17   | 2    | 17   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0      |
| 13 | Сопротивление | 0     | 15   | 2    | 15   | 2    | 16   | 2    | 18   | 2    | 18   | 2    | 18   | 2    | 18   | 2    | 18   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0      |
| 14 | Сопротивление | 2     | 16   | 2    | 16   | 2    | 17   | 2    | 17   | 2    | 19   | 2    | 19   | 2    | 19   | 2    | 19   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0      |
| 15 | Сопротивление | 2     | 17   | 2    | 17   | 2    | 18   | 2    | 18   | 2    | 20   | 2    | 20   | 2    | 20   | 2    | 20   | 2      |
|    | Подъём        | 0     | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0    | 50   | 0      |

|    |               |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |
|----|---------------|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| 16 | Сопротивление | 3 | 18 | 3 | 18 | 3 | 19 | 3 | 19 | 3 | 21 | 3 | 21 | 3 | 21 | 3 | 21 | 3 |
|    | Подъём        | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 |
| 17 | Сопротивление | 3 | 19 | 3 | 19 | 3 | 20 | 3 | 30 | 3 | 22 | 3 | 33 | 3 | 22 | 3 | 22 | 3 |
|    | Подъём        | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 |
| 18 | Сопротивление | 3 | 20 | 3 | 20 | 3 | 21 | 3 | 21 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 |
|    | Подъём        | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 |
| 19 | Сопротивление | 3 | 21 | 3 | 21 | 3 | 22 | 3 | 22 | 3 | 24 | 3 | 24 | 3 | 24 | 3 | 24 | 3 |
|    | Подъём        | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 |
| 20 | Сопротивление | 3 | 22 | 3 | 22 | 3 | 23 | 3 | 23 | 3 | 25 | 3 | 25 | 3 | 25 | 3 | 25 | 3 |
|    | Подъём        | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 | 60 | 0 |

\*Уровни 1 – 20

## Определение целевой частоты сердечных сокращений

Первым шагом в определении правильной интенсивности тренировки является определение максимальной частоты сердечных сокращений ( $\max HR = 211 - (0,64 \times \text{Возраст})$ ). Метод, основанный на возрасте, обеспечивает среднее статистическое значение максимального ЧСС и является хорошим методом для большинства людей, особенно тех, кто является новичком в тренировке сердечного ритма. Наиболее точный способ определения индивидуального максимального ЧСС-это клиническое тестирование кардиологом или физиологом с использованием максимального стресс-теста. Если возраст человека больше 40, имеется избыточный вес и в течение нескольких лет ведется сидячий образ жизни, или в семье имеются сердечные заболевания, то рекомендуется пройти клиническое тестирование.

На диаграмме приведены примеры диапазона частоты сердечных сокращений для 30-летнего человека, тренирующегося в 5 различных зонах частоты сердечных сокращений. Например, максимальная ЧСС 30-летнего человека составляет  $211 - (0,64 \times 30) = 192$  уд / мин, а максимальная ЧСС 90% составляет  $192 \times 0,9 = 173$  уд / мин.

| Целевая зона сердечного ритма | Продолжительность тренировки | Пример зоны ЧСС (возраст 30 лет) | Ваша зона ЧСС | Рекомендуется             |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------|---------------------------|
| ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЙ 90 – 100%       | < 5 мин                      | 173 – 192 уд./мин.               |               | Для спортивных людей      |
| СИЛЬНЫЙ– 90%                  | – 10 мин                     | 154 – 173 уд./мин.               |               | Более короткие тренировки |

|                             |          |                        |  |   |
|-----------------------------|----------|------------------------|--|---|
| УМЕРЕННЫЙ–<br>80%           | – 40 мин | 134 – 154 уд./<br>мин. |  | Умеренно<br>длительные<br>тренировки                                    |
| ЛЕГКИЙ 60 –<br>70%          | – 80 мин | 115 – 134 уд./<br>мин. |  | Более<br>длительные<br>и часто<br>повторяемые<br>короткие<br>упражнения |
| ОЧЕНЬ<br>ЛЕГКИЙ 50 –<br>60% | – 40 мин | 96 – 115 уд./<br>мин.  |  | Управление<br>весом и<br>активное<br>восстановление                     |

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Функция измерения сердечного ритма на данном тренажере не является медицинским устройством. Хотя датчики частоты сердечных сокращений могут дать относительную оценку фактической частоты сердечных сокращений, на них не следует полагаться, когда необходимы точные показания. Различные факторы, включая движение пользователя, могут повлиять на точность считывания частоты сердечных сокращений. Считывание частоты сердечных сокращений предназначено только для оказания помощи в определении тенденций частоты сердечных сокращений в целом. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Положите ладони прямо на поручни с датчиками пульса. Обе ладони должны сжимать поручни, чтобы зафиксировать частоту сердечных сокращений. Для регистрации частоты сердечных сокращений требуется 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). При захвате не сжимайте поручни с датчиками пульса слишком сильно. Крепкий захват может повысить кровяное давление. При постоянном удержании поручней может наблюдаться неустойчивое считывание показаний. Обязательно очистите сенсорные датчики, чтобы обеспечить надлежащий контакт.

#### **ВНИМАНИЕ!**

Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смерти. Если чувствуете слабость, немедленно прекратите упражнение.



## Целевая пульсозависимая программа - Сопротивление

- Сопротивление может быть отрегулировано пользователем в любое время.
- Диапазон сопротивления для тренировки составляет 1 - 25
- В течение 4 минут охлаждения (этапа тренировки – заминка) сопротивление будет уменьшено на половину текущего сопротивления в течение первых 2 минут, а затем уменьшено до 1 в течение оставшихся 2 минут.
- Если частота сердечных сокращений не определяется или сигнал потерян, сопротивление останется на том же уровне в течение 60 секунд, а затем начнет уменьшаться на 1 уровень сопротивления каждые 10 секунд, пока не будет достигнуто минимальное сопротивление.

| Удары в минуту от Заданной Целевой ЧСС | Действие   |
|--|--|
| Ниже 20+ уд./мин                       | Сопротивление увеличивается на уровень каждые 10 секунд                  |
| Ниже 6-19 уд./мин                      | Сопротивление увеличивается на уровень каждые 35 секунд                  |
| 5 уд./мин                              | Не изменяется  |
| Выше 6-10 уд./мин                      | Сопротивление уменьшается на уровень каждые 35 секунд                    |
| Выше 11-19 уд./мин                     | Сопротивление уменьшается на уровень каждые 10 секунд                    |
| Выше 20-24 уд./мин                     | Сопротивление уменьшается наполовину от текущего уровня каждые 10 секунд |
| Выше 25+ уд./мин                       | Программа завершится   |

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Назначение                          | домашнее   |
| Рама                                | высокопрочная износостойкая с двойной покраской и лакировкой   |
| Система нагружения                  | индукционный тормоз (Exact Force Induction Brake)  |
| Кол-во уровней нагрузки             | 30   |
| Педали                              | увеличенного размера с резиновыми вставками  |
| Расстояние между педалями           | 6.5 см.  |
| Длина шага                          | 51 - 61 см.  |
| Наклон                              | электрический (24% - 54%)  |
| Рукоятки                            | подвижные поручни с разноплановыми хватами, фиксированные поручни с клавишами управления нагрузкой, наклоном и сенсорными датчиками пульса   |
| Измерение пульса                    | сенсорные датчики, встроенный Bluetooth приемник беспроводного сигнала пульса  |
| Консоль                             | 8.5-дюймовый широкий LCD дисплей с голубой подсветкой (22 см)  |
| Показания консоли                   | пройденное время, оставшееся время, мили/километры, об./мин., темп, пульс, калории, метаболические единицы (METS), наклон, нагрузка          |
| Кол-во программ                     | 5  |
| Спецификации программ               | ручной режим, интервальная, сжигание жира, пульсозависимая, Sprint 8   |
| Статистика тренировок               | да   |
| Специальные программные возможности | облачный сервис мониторинга тренировок VIEWFIT, встроенные мультимедийные приложения, обновление ПО  |
| Специальные программные возможности | облачный сервис мониторинга тренировок VIEWFIT, встроенные мультимедийные приложения, обновление ПО  |
| Интеграция                          | Bluetooth FTMS для подключения к популярным коучинговым приложениям, монитору сердечного ритма и беспроводным наушникам, USB (обновление ПО) |
| Интернет                            | нет  |
| Многоязычный интерфейс              | нет  |
| Вентилятор                          | нет  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Транспортировочные ролики          | есть  |
| Компенсаторы неровностей пола      | есть  |
| Складывание                        | нет   |
| Дополнительно                      | высота педали в нижнем положении - 22 см (легкий доступ на тренажер);<br>большие боковые поручни;<br>держатель бутылки;<br>подставка для смартфона, планшета, книги |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 191*86*174  |
| Вес нетто                          | 168,5   |
| Макс. вес пользователя             | 159 кг  |
| Питание                            | 220 В.  |
| Энергосбережение                   | есть (переход консоли в спящий режим в случае отсутствия активности в течение 30 мин.)  |
| Гарантия                           | 2 года  |
| Производитель                      | Johnson Health Tech, США  |
| Страна изготовления                | КНР   |

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 18 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*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 «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)



## **ВНИМАНИЕ!**

### **ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

Дополнительная информация

Торговая марка: MATRIX

Модель: A50XR

Страна изготовления: К.Н.Р

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

