

R7xe VA v.05



Топовая модель велоэрометра с горизонтальной посадкой Matrix R7xe VA представляет максимальные возможности для бескомпромиссного фитнеса. Основной особенностью тренажера является функционал консоли Virtual Active, позволяющей ощутить все последние достижения интерактивных фитнес-развлечений.

Улучшенная эргономика рамы, сиденье с максимальной вентиляцией, а также небольшие усовершенствования консоли тренажера по сравнению с 2013-м годом отвечают последним веяниям фитнеса и промышленного дизайна.

КОНСОЛЬ

Вид дисплея:	15-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
Языки консоли:	Многоязычный интерфейс в том числе русский
Перечень программ:	ручной режим, интервалы, "качели", сжигание жира, фит-тест Института Купера, 1 случайная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности:	интерактивное видео Виртуальный ландшафт™ (Virtual Active™), сбор данных состояния тренажера (WI-FI-> роутер Asset Management™->Johnson WEB online)
Интеграция:	USB (обновление ПО), iPod/iPhone/Nike+iPod, Ethernet RJ45, WI-FI (протокол BodyLAN), CSAFE-FitLinxx™ Ready
Кол-во уровней нагрузки :	30 (минимум от сети/без сети : 2 Ватта/44 Ватта)
Вентилятор:	есть
Мультимедиа:	воспроизведение эфирных каналов

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

РАМА	
Рама:	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Посадка:	горизонтальная
Сидение :	контурное эргономичное с гелиевым наполнителем
Регулировка положения сидения :	по горизонтали
Регулировка положения руля :	нет
Маховик :	генераторный бесшумный QuietGlide™
Питание:	автономно от сети /сеть 220 Вольт
Система нагружения:	электромагнитная (бесконтактный JID™ генератор)
Транспортировочные ролики:	есть
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	
Размеры модели (Д x Ш x В):	161*73*139 см.
Максимальный вес пользователя:	до 182 кг.
Вес тренажера:	78 кг.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию велоэргометра Matrix R7xe_VA v.05

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

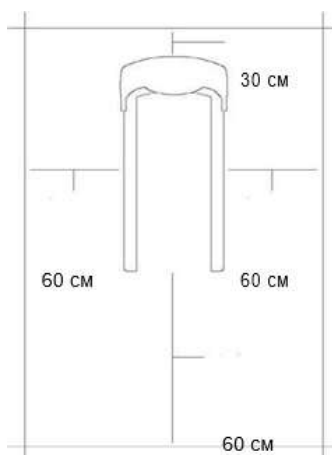
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Велоэргометр Matrix R7xe_VA v.05 рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если велоэргометр 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 велоэргометр Matrix R7xe_VA v.05,

должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточны (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 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 велоэргометра Matrix R7xe_VA v.05 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 тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт велозергометра Matrix R7xe_VA v.05

ЧИСТКА ВЕЛОЭРГОМЕТРА

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 велоэргометр 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 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 велоэргометра 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.

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ велоэргометр Matrix R7xe_VA v.05, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр велоэргометра. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта.

Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверить горизонтальное положение велоэргометра Matrix R7xe_VA v.05. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали велоэргометра: консоль, поручни от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите боковой защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для коммерческого использования.

УСТАНОВКА РУССКОЯЗЫЧНОГО МЕНЮ

В консолях кардиотренажеров MATRIX серии 7XE, по умолчанию в меню Пользователя установлен английский язык.

Для установки русского языка – необходимо:

- Войти в режим Пользователя (MANAGER MODE), для этого на нижней клавиатуре консоли набрать поочередно комбинацию (нажимать на кнопку до появления звукового сигнала) ENTER 1001ENTER;
- На дисплее консоли откроется меню Пользователя (MANAGER MODE);
- В левом столбце меню внизу нажать на кнопку LANGUAGE (ЯЗЫК);
- На дисплее по центру появятся флажки стран с надписями языков под ними, выберите российский флаг. Прикоснитесь к флажку пальцем и «перетащите» его по экрану дисплея (Touchscreen) в нижний ряд флажков;
- В левом верхнем углу нажмите на кнопку HOME на дисплее.

На экране консоли должно появиться русскоязычное меню.





Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ

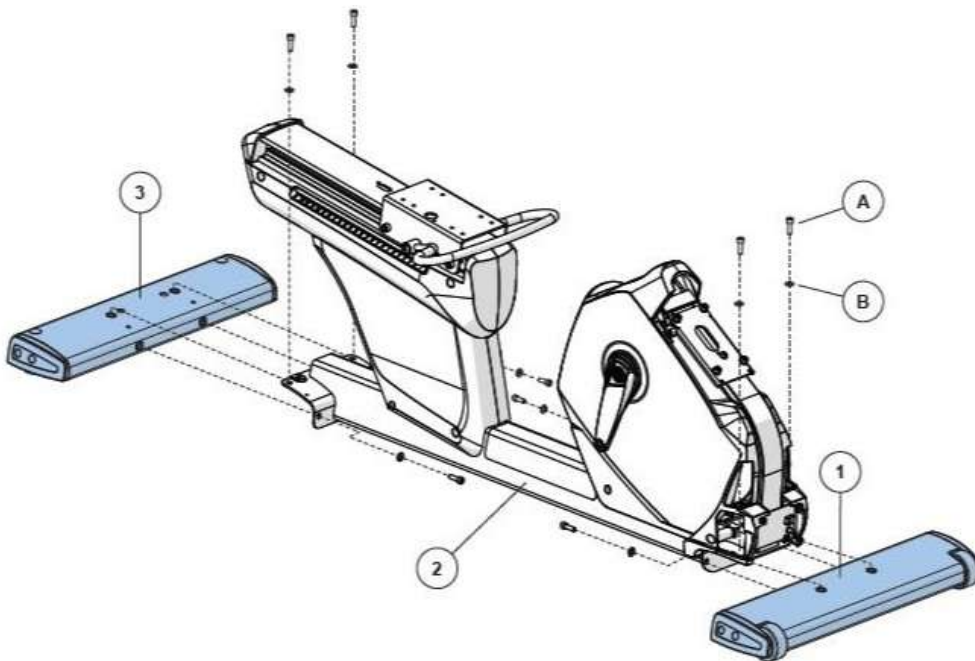
Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями, незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

ШАГ 1

Сборочный комплект желтого цвета:

A		Болт М8*25L	8
B		Плоская шайба	8

1. Откройте сборочный комплект желтого цвета.
2. Присоедините переднюю ножку стабилизатора (1) к основной раме (2) используя 4 болта (A) и 4 плоские шайбы (B).
3. Присоедините заднюю ножку стабилизатора (3) к основной раме (2) используя 4 болта (A) и 4 плоские шайбы (B).



ШАГ 2

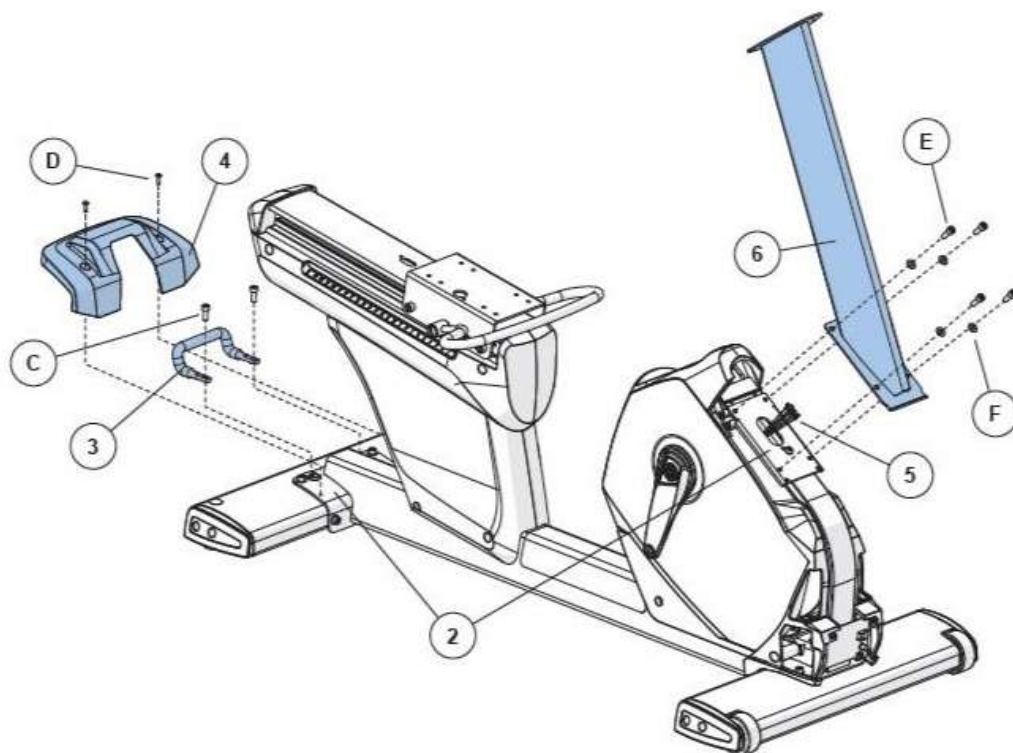
Сборочный комплект черного цвета:

C	Болт	M8X20L	2
D	Болт	M5X12L	2

Сборочный комплект красного цвета:

E	Болт	M8X20L	4
F	Зубчатая шайба	Φ8.5XΦ18.0X2.0T	4

1. Откройте сборочный комплект черного цвета.
2. Присоедините заднюю транспортировочную ручку (3) к основной раме (2) используя 2 болта (C).
3. Присоедините задний кожух рамы (4) к основной раме (2) с помощью 2 болтов (D).
4. Откройте сборочный комплект красного цвета.
5. Осторожно потяните консольный кабель (5) через стойку консоли (6) с помощью протяжки, расположенной внутри стойки консоли (6).
6. Присоедините стойку консоли (6) к основной раме (2) используя 4 болта (E), а так же 4 зубчатые шайбы (F).



ШАГ 3

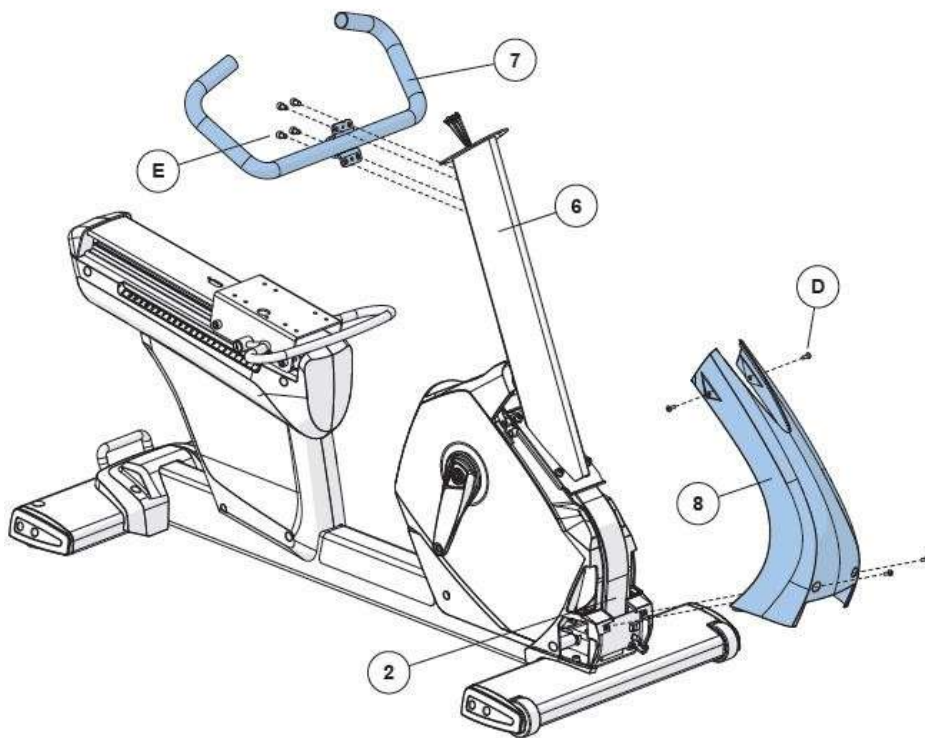
Сборочный комплект белого цвета:

G	Болт	M8X20L	4
---	------	--------	---

Сборочный комплект зеленого цвета:

D	Болт	M5X12L	4
---	------	--------	---

1. Откройте сборочный комплект белого цвета.
2. Присоедините руль (7) к стойке консоли (6) используя 4 болта (G).
3. Откройте сборочный комплект зеленого цвета.
4. Присоедините передний защитный кожух (8) к основной раме (2) при помощи 4 болтов (D).



ШАГ 4

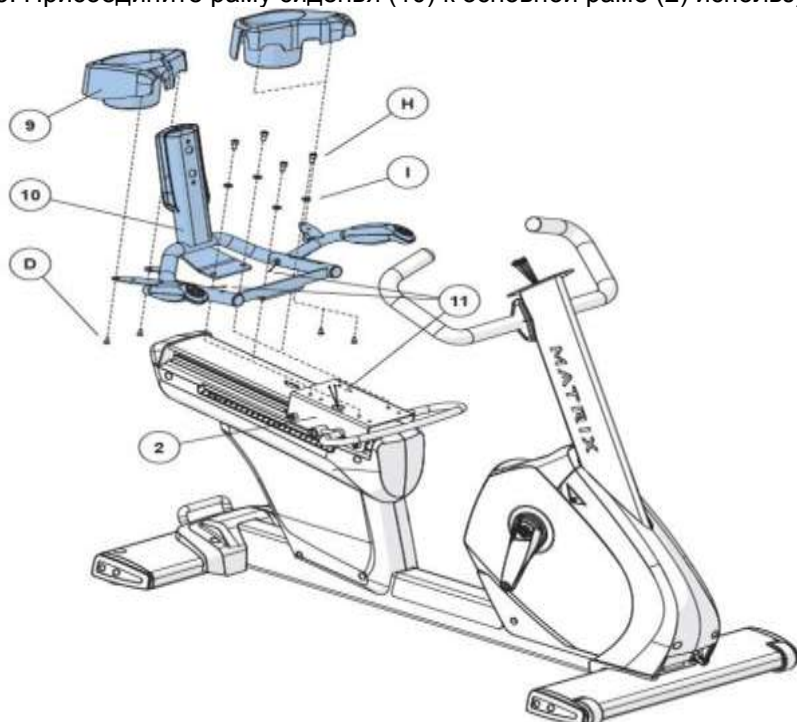
Сборочный комплект розового цвета:

D	Болт	M5X12L	4
---	------	--------	---

Сборочный комплект синего цвета:

H	Болт	M8X15L	4
I	Пружинная шайба	Φ8.2XΦ15.4X2.0T	4

1. Откройте сборочный комплект розового цвета.
2. Присоедините держатель бутылки (9) к раме сиденья (10) используя 4 болта (D).
3. Откройте сборочный комплект синего цвета.
4. Осторожно протяните кабель датчиков пульса (11) через основную раму (2) используя протяжку внутри рамы сиденья (10).
5. Присоедините раму сиденья (10) к основной раме (2) используя 4 болта (H) и 4 пружинных шайбы (I).



ШАГ 5

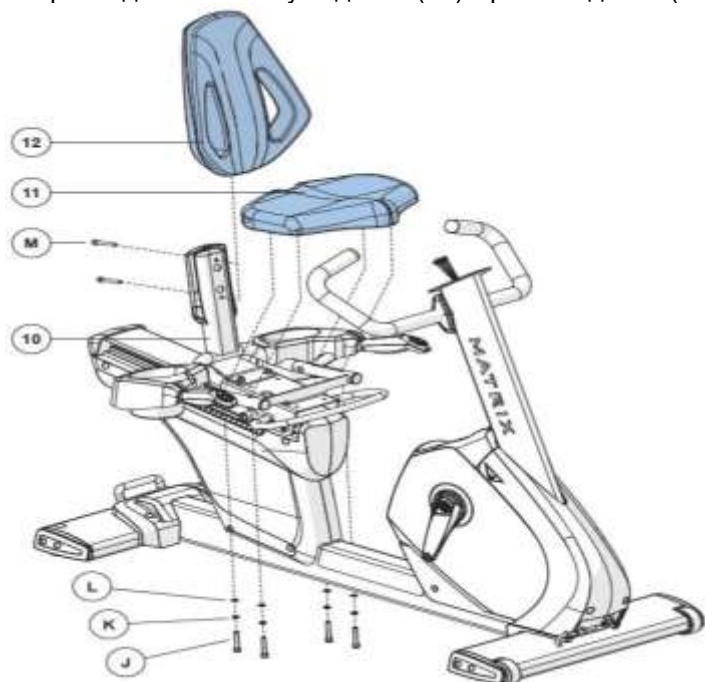
Сборочный комплект фиолетового цвета:

J	Болт	M8X50L	4
K	Пружинная шайба	Φ8.2XΦ13.5.0X2.0T	4
L	Волнистая шайба	Φ8.2XΦ18.0X1.5T	4

Сборочный комплект оранжевого цвета:

M	Болт	M8X60L	2
---	------	--------	---

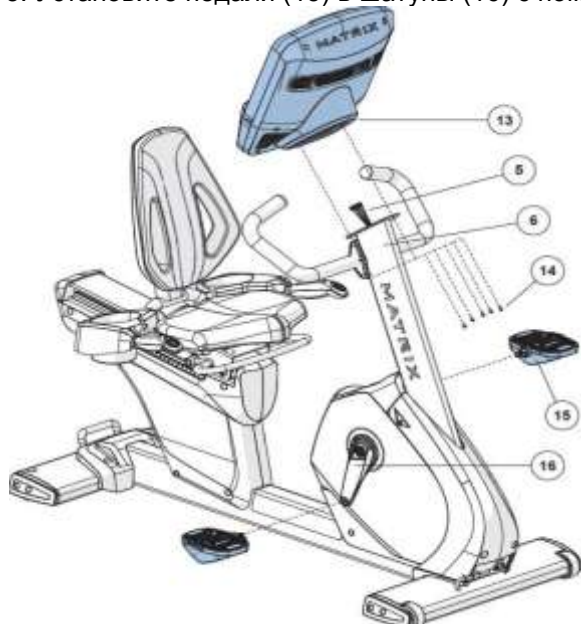
1. Откройте сборочный комплект фиолетового цвета.
2. Присоедините сиденье (11) к раме сиденья (10) используя 4 болта (J), 4 пружинные шайбы (K) и 4 волнистые шайбы (L)
3. Откройте сборочный комплект оранжевого цвета.
4. Присоедините спинку сиденья (12) к раме сиденья (10) используя 2 болта (M).



ШАГ 6

ПРИМЕЧАНИЕ: Все крепежные элементы на данном шаге предустановлены на консоль.

1. Соедините кабели стойки консоли (5) с консолью (13).
2. Закрепите консоль (13) на стойке консоли (6) при помощи 5 предустановленных болтов (14).
3. Установите педали (15) в шатуны (16) с помощью 15мм/17мм гаечного ключа.



Работа с консолью



Описание консоли

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

- A) QUICK START/GO: Начало тренировки/ Быстрый старт
- B) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей
- C) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли. Режим охлаждения зависит от длительности тренировки. Для тренировки продолжительностью 19 минут и менее режим охлаждения составит 2 минуты, для тренировки с продолжительностью более 20 минут – от 5 минут для охлаждения.
- D) IPOD®: Подключение и работа с экраном IPOD.
- E) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.
- F) Беззвучный режим.
- 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.

QUICK START (Быстрый старт)

Нажмите кнопку GO, чтобы зайти в ручной режим консоли. 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 сопротивления. В данном режиме вам нужно произвести некоторые настройки, например, ввести вес пользователя, чтобы компьютер правильно рассчитал количество сжигаемых калорий. Для того чтобы войти в режим ручного управления необходимо (Для консолей 5х):

- 1) Нажмите кнопку MANUAL;
- 2) Введите необходимое вам время, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 4) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;

ПРОГРАММЫ, ОСНОВАННЫЕ НА УРОВНЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

На эллиптических тренажерах Matrix установлены разнообразные программы, в основе которых лежат различные уровни сложности сопротивления.

Ниже приведена краткая информация о тренировках:

ROLLING («Качели»)

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

- 1) Выберите кнопку ROLLINGHILLS, затем подтвердите нажатием ENTER;
- 2) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 4) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

FIT TEST (Фит-тест)

Программа Фит-тест измеряет работу сердечнососудистой системы и оценивает максимальный VO2 (VO2 max – показатель, характеризующий вашу способность поглощать и усваивать кислород). Программа разработана Институтом Купера (www.cooperinstitute.org). 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.

Фит-тест начинается с низкой интенсивности, постепенно увеличивая уровень ее сложности, изменения происходят 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 охлаждения, данные

о фит-тесте будут отображены на дисплее. Результаты рассчитываются в соответствии с завершенными этапами.

Возможные этапы:

- Значительно ниже среднего;
- Значительно ниже среднего;
- Ниже среднего;
- Ниже среднего;

- Средний;
- Средний;
- Выше среднего;
- Выше среднего;
- Значительно выше среднего.

HEART RATE CONTROL (ПУЛЬС)

Одна из программ Вашего эллиптического тренажера – пульсозависимая. Режим пульсозависимой тренировки позволяет пользователю получить уже рассчитанный программой уровень сопротивления.

Уровень сопротивления зависит от целевой частоты пульса пользователя.

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ваш возраст}) * 100\%$.

Пользователь может использовать нагрудный датчик пульса или держаться за поручни с датчиками пульса во время тренировки.

- 1) Нажмите TARGET HEART RATE;
- 2) С помощью кнопок UP/DOWN или кнопок нумерации введите ваш возраст, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите максимальное значение частоты пульса (%), используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
- 4) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
- 5) Введите ваш вес, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER (значение веса пользователя необходимо для расчета затраченных калорий в течение тренировки).

CONSTANT WATTS (БАТТЫ)

Программа WATTS – это программа, позволяющая изменять ваш темп (каденцию) 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.

Тормозная система не зависит от скорости за исключением режима Constantwatt. Для режима Constantwatt тормозная система будет зависеть от скорости:

- 1) Нажмите CONSTANT WATTS;
- 2) С помощью кнопок UP/DOWN или кнопок нумерации введите количество ватт и нажмите ENTER (25 – 525);
- 3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER.

FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

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

USB

- Обновление программного обеспечения;
- USB-порт;
- Запись статистики тренировок на USB;

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

USB-Порт используется для обновления прошивки консоли. Скопируйте файл обновления программного обеспечения в корневом каталоге вашего USB-диска и вставьте в USB порт консоли. Консоль подаст один звуковой сигнал, когда «распознает» ваше USB; звуковой сигнал прозвучит дважды, когда обновление прошивки будет завершено.

USB-ПОРТ

USB-Порт порт консоли также служит только как зарядное устройство мощностью 1А.

ЗАПИСЬ ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВКЕ НА USB

USB-Порт расположен с левой стороны консоли. Подключите USB-носитель за 10 секунд до окончания тренировки (Когда статистика тренировки будет выведена на дисплей). Когда консоль «распознает» его, прозвучит сигнал. Статистика тренировки будет загружаться на носитель, по окончании загрузки прозвучит двойной сигнал консоли. USB-носитель должен быть установлен до того, как статистика тренировки исчезнет с дисплея.

GLUTE TRAINING WORKOUT (ТРЕНИРОВКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ)

Программа построена таким образом, чтобы расширить диапазон движений и задействовать мышцы будра и ягодичные мышцы посредством изменения уровня угла наклона. Программа предложит вам ввести минимальный или максимальный уровень сопротивления (от 1 до 8).

NIKE+iPOD

Подсоедините ваше устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone, чтобы сделать ваши тренировки более интересными.

Установка

Встроенные динамики SonicSurround™ помогут с легкостью воспроизводить любимые мелодии.

Старт

Начните ходьбу или бег. Данные о темпе, расстоянии, времени и затраченных калориях будут записываться и автоматически сохраняться на iPod или iPhone.

Синхронизация

По завершению тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikeplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

VIRTUAL ACTIVE (VA, ВИРТУАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ)

Виртуальный ландшафт - технология синхронизации тренажера и специально снятых видео роликов.

- 1) Нажмите кнопку VIRTUAL ACTIVE;
- 2) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 4) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72	Казань (843)206-01-48	Новокузнецк (3843)20-46-81	Смоленск (4812)29-41-54
Астана +7(7172)727-132	Калининград (4012)72-03-81	Новосибирск (383)227-86-73	Сочи (862)225-72-31
Астрахань (8512)99-46-04	Калуга (4842)92-23-67	Омск (3812)21-46-40	Ставрополь (8652)20-65-13
Барнаул (3852)73-04-60	Кемерово (3842)65-04-62	Орел (4862)44-53-42	Сургут (3462)77-98-35
Белгород (4722)40-23-64	Киров (8332)68-02-04	Оренбург (3532)37-68-04	Тверь (4822)63-31-35
Брянск (4832)59-03-52	Краснодар (861)203-40-90	Пермь (342)205-81-47	Томск (3822)98-41-53
Владивосток (423)249-28-31	Красноярск (391)204-63-61	Пенза (8412)22-31-16	Тула (4872)74-02-29
Волгоград (844)278-03-48	Курск (4712)77-13-04	Ростов-на-Дону (863)308-18-15	Тюмень (3452)66-21-18
Вологда (8172)26-41-59	Липецк (4742)52-20-81	Рязань (4912)46-61-64	Ульяновск (8422)24-23-59
Воронеж (473)204-51-73	Магнитогорск (3519)55-03-13	Самара (846)206-03-16	Уфа (347)229-48-12
Екатеринбург (343)384-55-89	Москва (495)268-04-70	Санкт-Петербург (812)309-46-40	Хабаровск (4212)92-98-04
Иваново (4932)77-34-06	Мурманск (8152)59-64-93	Саратов (845)249-38-78	Челябинск (351)202-03-61
Ижевск (3412)26-03-58	Набережные Челны (8552)20-53-41	Севастополь (8692)22-31-93	Череповец (8202)49-02-64
Иркутск (395) 279-98-46	Нижегород (831)429-08-12	Симферополь (3652)67-13-56	Ярославль (4852)69-52-93
Киргизия (996)312-96-26-47	Казахстан (772)734-952-31	Таджикистан (992)427-82-92-69	

Эл. почта mxh@nt-rt.ru || Сайт: <http://matrix.nt-rt.ru>