



## Console

最先端のテクノロジーで自宅でのワークアウトをよりスマートに



### XUR-V2 (22インチ)

鮮やかな大画面で、多彩なコンテンツが視聴可能

美しいHDタッチスクリーンは、スマートフォンのように様々なアプリを直感的に操作できます。



### XR-V2

見やすさと使いやすさを追求したシンプルなデザイン

8.5インチのブルーバックライトディスプレイにより、運動時間や距離をわかりやすく表示します。



**SPRINT 8** 20分間の超効率的プログラム

スプリント8は1回20分で行うマトリックスのHIIT（ハイ・インтенシティ・インターバル・トレーニング）プログラムです。HIITは高強度なトレーニングを短時間で行うことで大きな消費エネルギーを必要とし、その脂肪燃焼効果は有酸素運動の約6倍といわれています。ACSM（アメリカスポーツ医学会）の2018年フィットネストレンドで第1位にランクインする人気トレーニングです。

5.5分 ウォームアップ + クールダウン 計5.5分 + 90秒の低負荷回復インターバルを計7回(10.5分) + 30秒の高強度スprintを計8回(4分) = 1回20分の運動中、高強度トレーニングはわずか 4分

4分 1回4分の高強度トレーニング × 3回 週3回 プログラムを進行 = 1週間の運動中、高強度トレーニングはわずか 12分

**VIRTUAL ACTIVE** 室内にいながら世界各地をバーチャル走行

バーチャルアクティブによって、ご自宅にいながら世界旅行へ。マシンの内蔵ディスプレイに映し出されるアメリカの国立公園やヨーロッパの町並み、その景色があなたの走るスピードに合わせて流れ、坂道にさしかかればマシンの傾斜（負荷）が自動的に上ります。世界で初めて実用化されたMATRIXのバーチャルアクティブにより、忙しい方でも海外旅行気分を味わえます。



### MATRIX method

### 8週間で進化するトレッドミル・トレーニング

MATRIX Methodは、MATRIXのXURコンソールで利用できる革新的なトレッドミル・プログラム。初心者から経験豊富なランナーまで、それぞれのフィットネスレベルや目標に応じた最適な5Kトレーニングを提供します。

※コンソールXURのトレッドミル(T75)のみのサービス

8週間・週3回のプログラム

ベースライン評価と目標設定をもとに、持久力とスピードを段階的に向上。

自動調整機能

トレッドミルとシームレスに連携し、傾斜とスピードをワークアウトごとに最適化。

多彩なトレーニング要素

インターバルトレーニングやテンポ走を組み込み、効率的に体力アップをサポート。

ランニングの専門家が監修

45年以上の経験を持つプロフェッショナルと共に開発。ワークアウトの構成方法から、コーチングのヒントまで、実証済みのメソッド。



ワールドクラスのフィットネス体験を提供

2025年1月1日より、全世界のMatrix XURにiFITが標準搭載されます。

柔軟なサブスクリプション・オプションにより、フィットネス・ジャーニーを継続しやすくなっています。