

my7 Software Update Version 1.1

Release Notes:

- Single Exercise Selection and Settings Update
- Power Plate Screen Saver Video
- Translation Updates
- User Interface Improvements
- Dubbed Educational Videos

Software Update Procedures:

1. Insert a USB in your computer.
(minimum 256MB with 200MB free space)
2. Create a folder on the USB drive and name it **my7** (this is **VERY IMPORTANT** as the system will not recognize the update file unless placed in a folder labeled **my7**). (Fig. 1)
3. Download the latest software update file from the Power Plate website:
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Go to your Download folder and copy the my7 software update file.
5. Save the update file onto the USB drive inside the my7 folder you created. (Power Plate Update files will end with extension *.PPI) (Fig. 2)
6. Remove the USB drive from your computer.
7. Go to your my7 and select **Settings > Machine Configuration > Sizzle Loop** (Fig. 3)
*If you do not see this, skip to Step 11.
8. Press the + button to bring the time to 15 minutes.
9. Select **GO**.
10. Press **OK**.
11. Go back to the home screen.

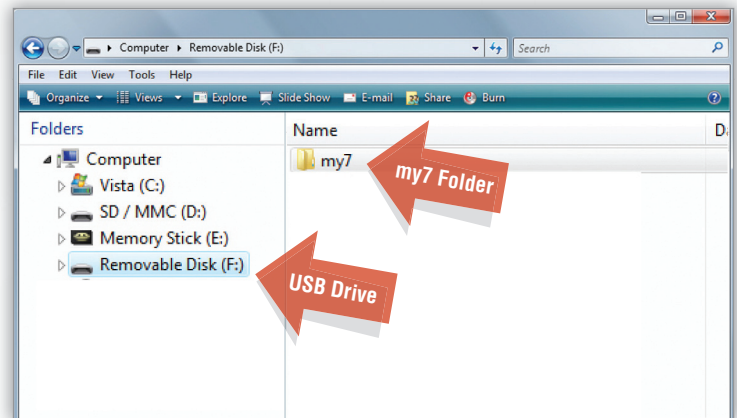


Fig. 1

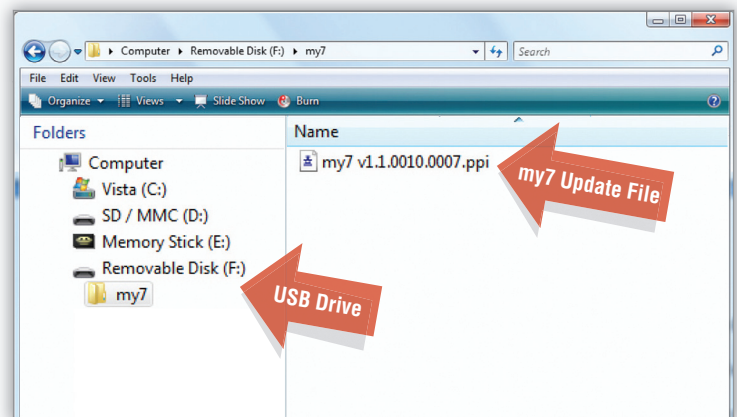
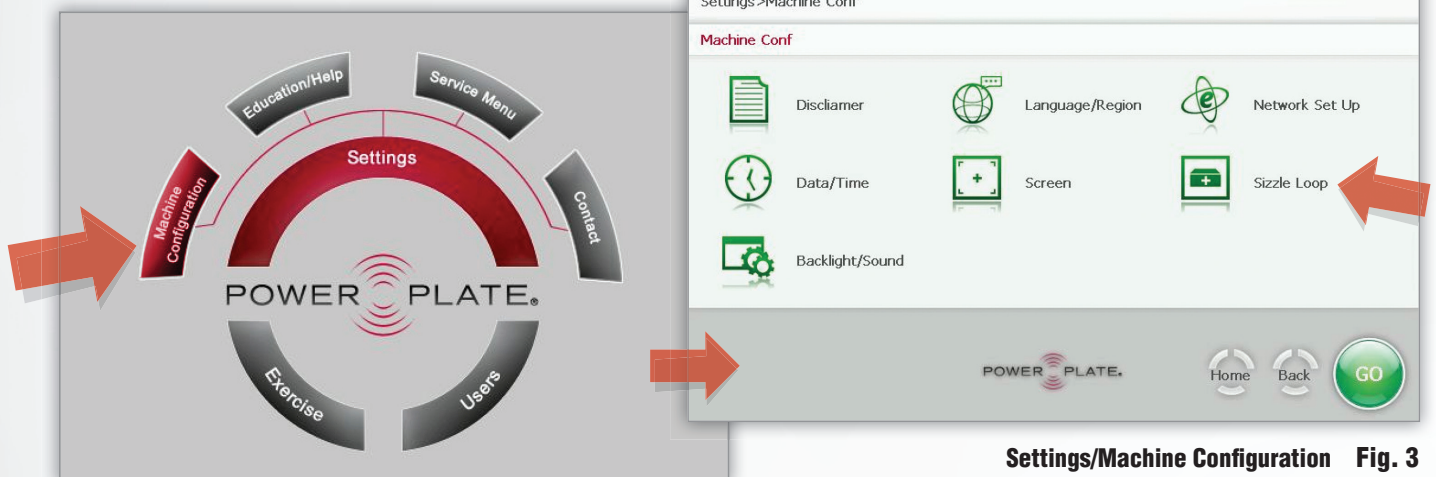


Fig. 2



Settings/Machine Configuration Fig. 3

Settings

my7 Software Update Version 1.1

12. Insert the USB drive in the USB port located on the bottom center of the control panel (Fig. 4).
13. From the my7 Home Screen, select **Settings > Service Menu > Technical Support > Software** or **Settings > Service Menu > Software Update**. (Fig. 5).

14. Press the **GO** button (Fig. 6).

* The system will automatically search the USB drive for appropriate files and list them on the screen.

15. Select the software file update and hit the **GO** button at the bottom right of the screen. If you are using a Mac, two files will show up. Choose the larger file. The upload will begin and you will see a red progression bar. This could take up to 10 minutes.
16. When the update is complete, a message will appear, prompting the user to Restart the System. Select **YES**.
17. The machine will restart. This could take up to 10 minutes.

Educational Video Update Procedures:

*Only needed if you desire a language in addition to English.

1. Download the Dubbed Video Pack in your language from the Power Plate website:
www.powerplate.com/my7/software-updates
2. Create a folder on your USB drive and name it "my7" (if you have not already done so for the software update).
3. Save the update file onto the USB drive under the my7 folder you created (Power Plate Update files will end with extension *.PPI).
4. Insert the USB drive in the USB port located on the bottom center of the control panel (Fig. 4).
5. From the my7 Home Screen, select **Settings > Service Menu > Software Update** (Fig. 5).
6. Press the **GO** button (Fig. 6).
7. System will automatically search the USB drive for appropriate files and list them on the screen.
8. Select the Dubbed Video Pack and hit the **GO** button at the bottom right of the screen. The upload will begin and you will see a progression bar (Fig. 4).
9. When the update is complete, a message will appear prompting user to Restart System. Select **YES**.
10. The machine will restart. This could take up to 10 minutes.

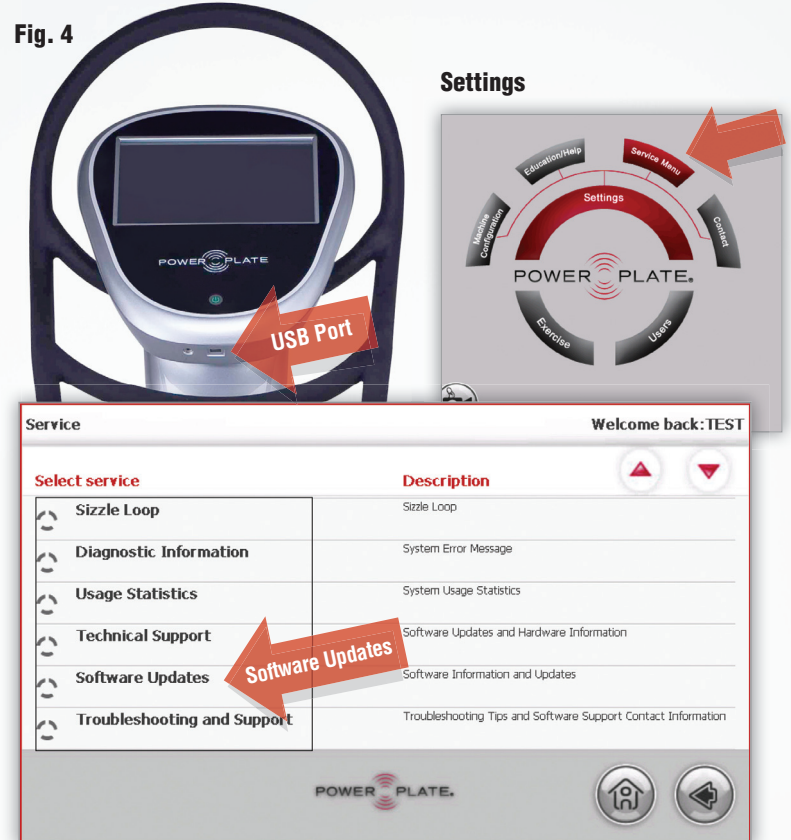


Fig. 5

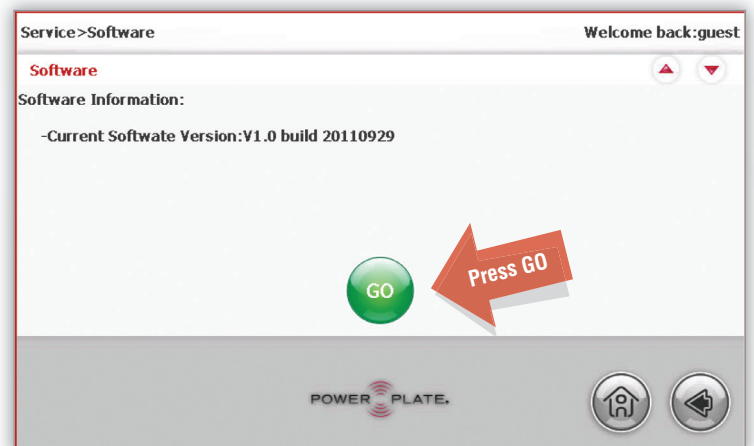


Fig. 6

my7 软件升级 1.1 版

发布说明:

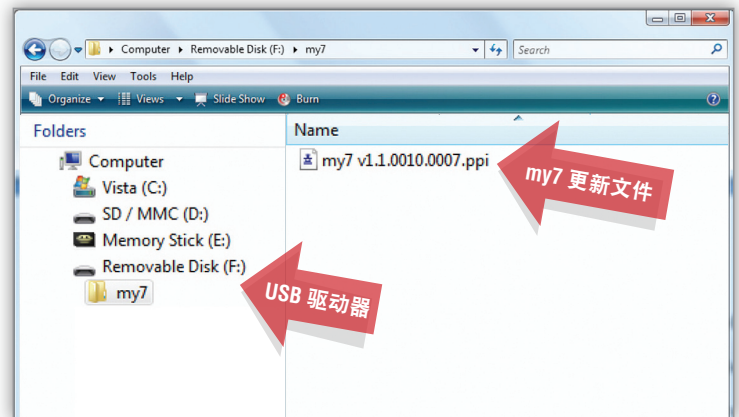
- 单一练习选择与设置更新
- Power Plate 屏幕保护程序视频
- 用户界面改进
- 翻译更新
- 配音教学视频

软件升级步骤:

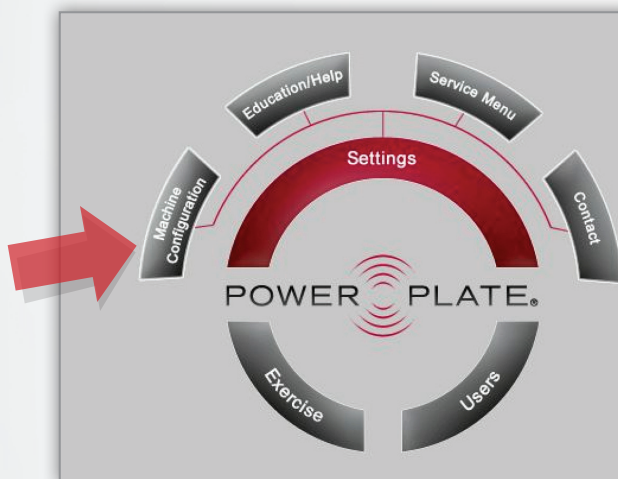
1. 将 USB 插到计算机上。
(最低要求 256 MB 并且有 200 MB 的空间)
2. 在 USB 驱动器中创建一个名为 **my7** 的文件夹 (这一步 **非常重要**, 除非将文件置于标记为 **my7** 的文件夹中, 否则系统将无法识别更新文件)。(图 1)
3. 从 Power Plate 网站下载最新的软件升级文件:
<http://www.powerplate.com/my7/software-updates>
4. 前往下载文件夹并复制 my7 软件升级文件。
5. 将更新文件保存到 USB 驱动器上已创建的 my7 文件夹中。(Power Plate 更新文件的扩展名为 *.PPI)
(图 2)
6. 从计算机上取下 USB 驱动器。
7. 前往 my7 并选择 **设置 (Setting) 机器配置 (Machine Configuration) > 设置循环 (Sizzle Loop)** (图 3)。
*如果您看不到此图标, 请放弃此步骤并转到第 11 步。
8. 按 + 按钮, 将时间设置到 15 分钟。
9. 选择 **开始 (GO)**。
10. 按 **确定 (OK)**。
11. 返回主屏幕。



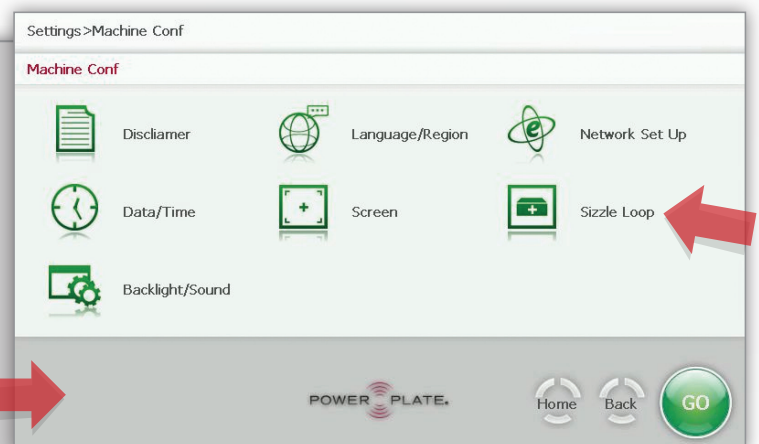
(图 1)



(图 2)



设置



设置/机器配置 图 3

my7 软件升级 1.1 版

12. 将 USB 驱动器插入控制面板底部中央位置的 USB 端口上 (图 4)。

13. 从 my7 主屏幕, 选择 **设置 (Settings) > 服务菜单 (Service Menu) > 技术支持 (Technical Support) > 软件设置 (Software Settings)** 或 **服务菜单 (Service Menu) > 软件更新 (Software Update)**。(图 5)

14. 按**开始 (GO)** 按钮 (图 6)。

*系统将自动在 USB 驱动器中搜索相应的文件, 并将其列在屏幕上。

15. 选择要更新的软件并单击屏幕右下方的**开始 (GO)** 按钮。如果使用 Mac, 则会显示两个文件。选择较大的文件。上传开始, 您将可以看到一个红色进度条。这大概要用10分钟的时间。

16. 升级完成时, 将会显示一条消息, 提示用户重启系统。选择**是 (YES)**。

17. 设备将会重启。这大概要用 10 分钟的时间。

教学视频更新步骤:

*仅适用于除英语之外您需要另外一种语言时。

1. 从 Power Plate 网站下载与您所用语言对应的配音视频包:

<http://www.powerplate.com/my7/software-updates>

2. 在 USB 驱动器上创建一个名为“my7”的文件夹 (如果尚未为软件升级创建该文件夹)。

3. 将升级文件保存到 USB 驱动器上已创建的 my7 文件夹中 (Power Plate 升级文件的扩展名为 *.PPI)。

4. 将 USB 驱动器插入控制面板底部中央位置的 USB 端口上 (图 4)。

5. 在 my7 主屏幕上, 选择 **设置 > 服务菜单 > 软件更新** (图 5)。

6. 按**开始 (GO)** 按钮 (图 6)。

7. 系统将自动在 USB 驱动器中搜索相应的文件, 并将其列在屏幕上。

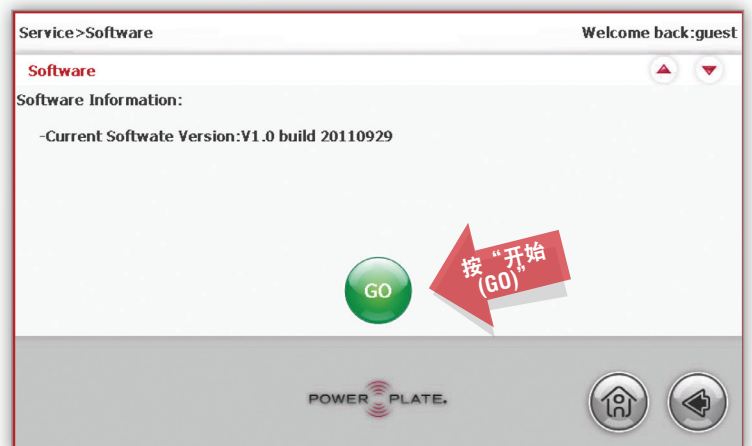
8. 选择配音视频包并单击屏幕右下方的**开始 (GO)** 按钮。开始上传, 您将可以看到一个进度条 (图 4)。

9. 升级完成时, 将会显示一条消息, 提示用户重启系统。选择**是 (YES)**。

10. 设备将会重启。这大概要用 10 分钟的时间。



(图 5)



(图 6)

Actualización de software de my7

Versión 1.1

Notas de la versión:

- Selección de un único ejercicio y actualización de ajustes
- Vídeo salvapantallas de Power Plate
- Mejoras en la interfaz de usuario
- Actualizaciones en la traducción
- Vídeos educativos doblados

Procedimientos de actualización de software:

1. Inserte un USB en el ordenador.
(mínimo de 256 MB con 200 MB de espacio libre)
2. Cree una carpeta en la unidad USB y denomínela **my7** (esto es **MUY IMPORTANTE** ya que el sistema no reconocerá el archivo de actualización a no ser que se guarde en una carpeta llamada **my7**). (Fig. 1)
3. Descargue el archivo de actualización de software más reciente en el sitio web de Power Plate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Diríjase a su carpeta de descargas y copie el archivo de actualización de software my7.
5. Guarde el archivo de actualización en la unidad USB, en la carpeta my7 que ha creado. (Los archivos de actualización de Power Plate finalizan con la extensión *.PPI) (Fig. 2)
6. Extraiga el USB del ordenador.
7. Diríjase a su my7 y seleccione **Settings (Ajustes) > Machine Configuration (Configuración del equipo) > Sizzle Loop** (Fig. 3)
*Si no puede ver este icono, omita este paso y vaya al paso 11.
8. Pulse el botón + para programar el tiempo a 15 minutos.
9. Seleccione **GO (Ir)**.
10. Pulse **OK (Aceptar)**.
11. Vuelva a la pantalla de inicio.
12. Introduzca la unidad USB en el puerto correspondiente, situado en el centro de la parte inferior del panel de control Fig. 4).

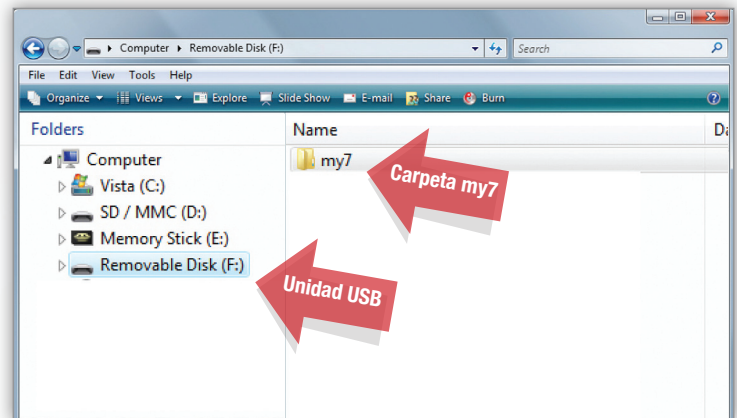


Fig. 1

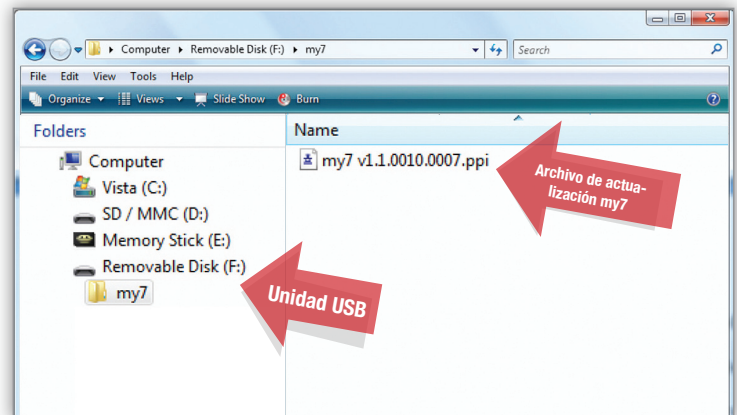
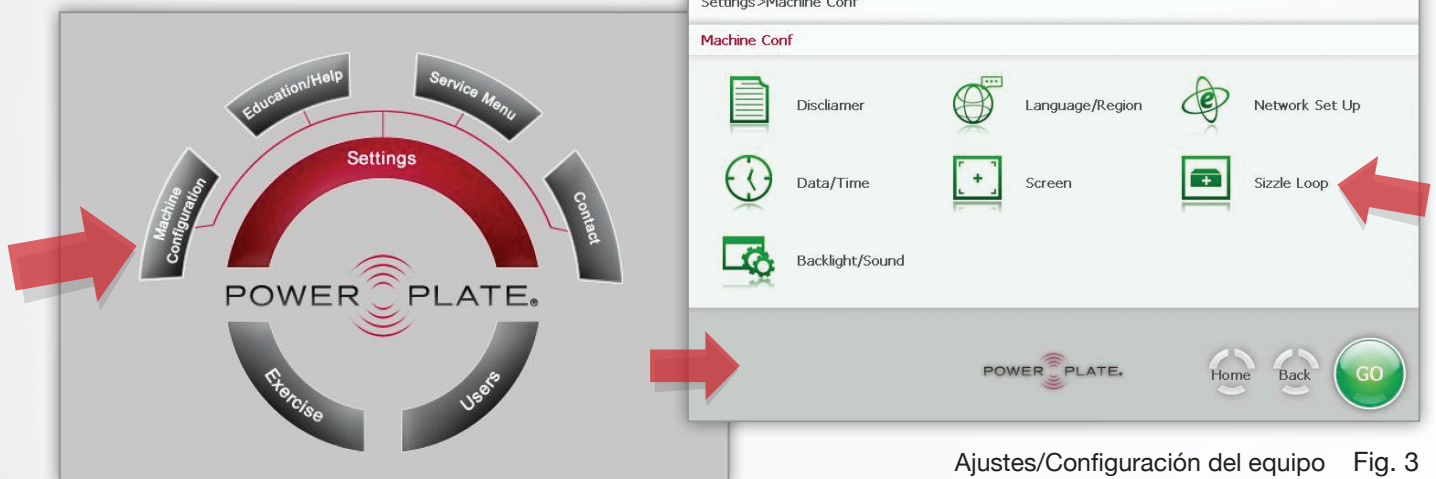


Fig. 2



Ajustes/Configuración del equipo Fig. 3

Ajustes

Actualización de software de my7

Versión 1.1

13. En la pantalla de inicio de my7, seleccione **Settings (Ajustes) > Settings (Ajustes) > Service Menu (Menú Servicio) > Technical Support (Soporte técnico) > Software Updates (Actualizaciones de software)** o **Settings (Ajustes) > Service Menu (Menú Servicio) > Software Update (Actualización de software)**. (Fig. 5).

14. Pulse el botón **GO (Ir)** (Fig. 6).

* El sistema buscará automáticamente en la unidad USB los archivos apropiados y los mostrará en la pantalla.

15. Seleccione el software actualizado y pulse el botón **GO (Ir)**, situado en la parte inferior derecha de la pantalla. Si está usando un Mac, se mostrarán dos archivos. Elija el más grande. La carga comienza y verá una barra de progreso roja. Este proceso podría tardar hasta 10 minutos.

16. Una vez finalizada la actualización, se mostrará un mensaje solicitando al usuario que reinicie el sistema. Seleccione **YES (Si)**.

17. El equipo se reiniciará. Este proceso podría tardar hasta 10 minutos.

Procedimientos de actualización del vídeo educativo:

*Solo se necesita si desea otro idioma además del inglés.

1. Descargue el paquete de vídeo doblado de su idioma en el sitio web de Power Plate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
2. Cree una carpeta en la unidad USB y llámela "my7" (si no lo ha hecho ya para la actualización de software).
3. Guarde el archivo de actualización en la unidad USB, en la carpeta my7 que ha creado (los archivos de actualización de Power Plate finalizarán con la extensión *.PPI).
4. Introduzca la unidad USB en el puerto correspondiente, situado en el centro de la parte inferior del panel de control (Fig. 4).
5. En la pantalla de inicio de my7, seleccione **Settings (Ajustes) > Service Menu (Menú Servicio) > Software Update (Actualización de software)** (Fig. 5).
6. Pulse el botón **GO (Ir)** (Fig. 6).
7. El sistema buscará automáticamente en la unidad USB los archivos apropiados y los mostrará en la pantalla.
8. Seleccione el paquete de vídeo doblado y pulse el botón **GO (Ir)**, situado en la parte inferior derecha de la pantalla. La carga comienza y verá una barra de progreso (Fig. 4).
9. Una vez finalizada la actualización, se mostrará un mensaje solicitando al usuario que reinicie el sistema. Seleccione **YES (Si)**.
10. El equipo se reiniciará. Este proceso podría tardar hasta 10 minutos.



Fig. 5

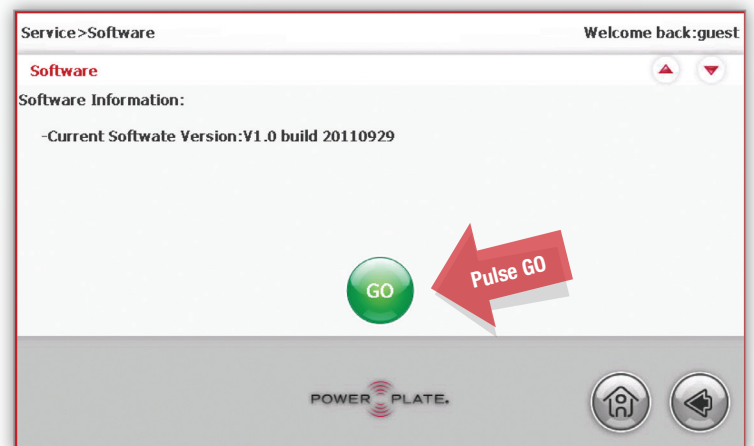


Fig. 6

Mise à jour logicielle my7 Version 1.1

Notes de diffusion :

- Sélection des exercices autonomes et mise à jour des paramètres
- Vidéo de l'économiseur d'écran Power Plate
- Améliorations apportées à l'interface utilisateur
- Mises à jour de la traduction
- Vidéos pédagogiques doublées

Procédures de mise à jour du logiciel :

1. Insérez une clé USB dans le port de votre ordinateur. (capacité minimale 256 Mo dont 200 Mo d'espace libre)
2. Créez un dossier sur la clé USB et nommez-le **my7** (Cette étape est **TRÈS IMPORTANTE** : en effet le système ne reconnaîtra pas le fichier de mise à jour tant que ce dernier n'aura pas été placé dans un dossier nommé **my7**). (Figure 1)
3. Téléchargez le fichier de mise à jour du logiciel le plus récent depuis le site Web Power Plate :
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Ouvrez votre dossier Téléchargements et copiez le fichier de mise à jour du logiciel my7.
5. Enregistrez le fichier de mise à jour sur la clé USB dans le dossier my7 que vous venez de créer. (Les fichiers de mise à jour Power Plate présentent l'extension *.PPI.) (Figure 2)
6. Retirez la clé USB de votre ordinateur.
7. Allez sur votre my7 puis sélectionnez **Settings (paramètres) > Machine Configuration (configuration de la machine) > Sizzle Loop** (Figure 3)
*Si cette icône ne s'affiche pas, ignorez cette étape et passez à l'étape 11.
8. Appuyez sur la touche + pour afficher une durée de 15 minutes.
9. Sélectionnez **GO**.
10. Appuyez sur **OK**.
11. Revenez à l'écran d'accueil.
12. Insérez la clé USB dans le port USB situé dans la partie centrale inférieure de la console (voir figure 4).

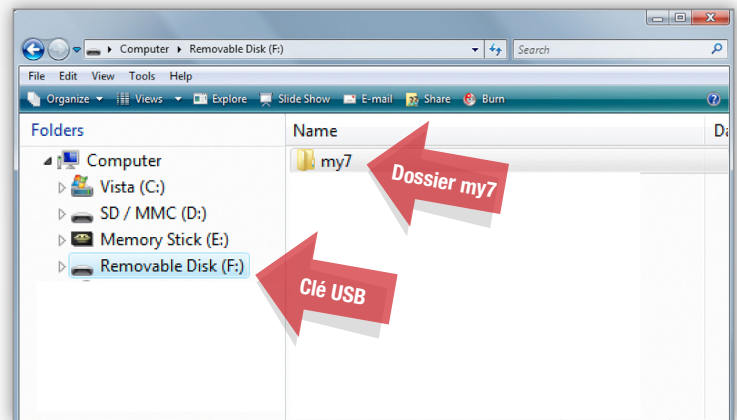


Figure 1

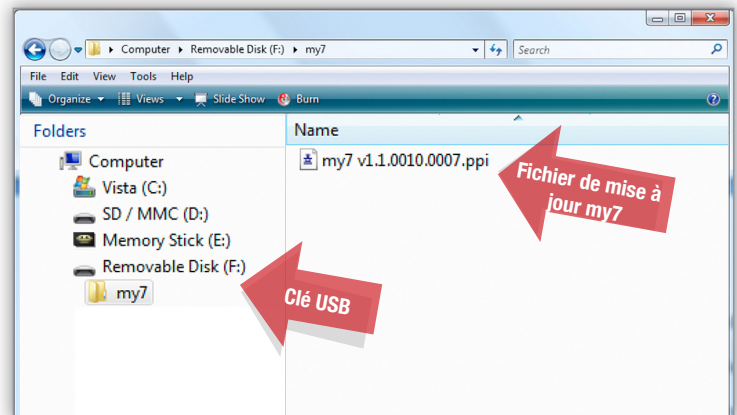
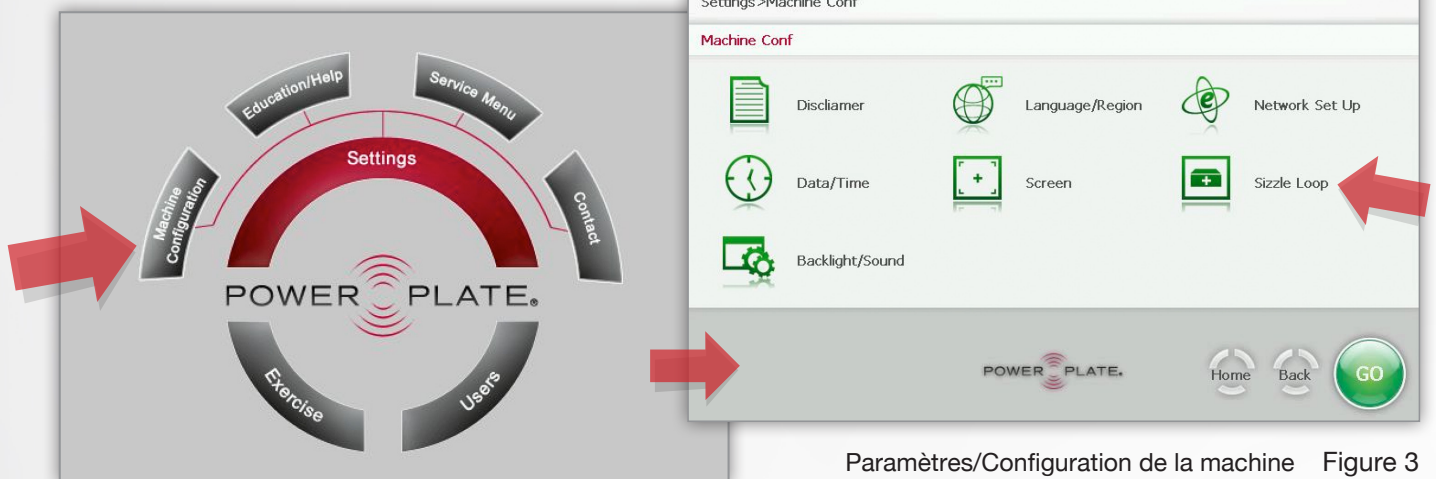


Figure 2



Paramètres/Configuration de la machine Figure 3

Paramètres

Mise à jour logicielle my7

Version 1.1

- Depuis l'écran d'accueil my7, sélectionnez soit **Settings (paramètres) > Service Menu (menu de maintenance) > Technical Support (assistance technique) > Software Settings (paramètres du logiciel)**, soit **Service Menu (menu de maintenance) > Software Update (mise à jour logicielle)**. (Figure 5).

- Appuyez sur la touche **GO** (voir figure 6).

* Le système recherche automatiquement les fichiers appropriés sur la clé USB, puis les affiche à l'écran.

- Sélectionnez le fichier de mise à jour logicielle, puis appuyez sur la touche **GO** dans la partie inférieure droite de l'écran. Si vous utilisez un Mac, deux fichiers s'affichent. Sélectionnez le plus volumineux. Le téléchargement commence. Un indicateur de progression rouge s'affiche. Cette opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.

- Une fois la mise à jour terminée, un message s'affiche et vous invite à redémarrer le système. Sélectionnez **YES** (oui).

- La machine redémarre. Cette opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.

Procédures de mise à jour de la vidéo pédagogique :

*Nécessaire uniquement si vous souhaitez une autre langue, en plus de l'anglais.

- Téléchargez l'ensemble de vidéos doublées dans votre langue depuis le site Web Power Plate :

www.powerplate.com/my7/software-updates

- Sur votre clé USB, créez un dossier nommé "my7" (si vous ne l'avez pas déjà fait pour la mise à jour logicielle).
- Enregistrez le fichier de mise à jour sur la clé USB dans le dossier my7 que vous venez de créer. (Les fichiers de mise à jour Power Plate présentent l'extension *.PPI.)
- Insérez la clé USB dans le port USB situé dans la partie centrale inférieure de la console (voir figure 4).
- Depuis l'écran d'accueil my7, sélectionnez **Settings (paramètres) > Service Menu (menu de maintenance) > Software Update (mise à jour logicielle)** (Figure 5).
- Appuyez sur la touche **GO** (voir figure 6).
- Le système recherche automatiquement les fichiers appropriés sur la clé USB, puis les affiche à l'écran.
- Sélectionnez l'ensemble des vidéos doublées dans votre langue, puis appuyez sur le bouton **GO** dans la partie inférieure droite de l'écran. Le téléchargement commence. Un indicateur de progression s'affiche (voir figure 4).
- Une fois la mise à jour terminée, un message s'affiche et vous invite à redémarrer le système. Sélectionnez **YES** (oui).
- La machine redémarre. Cette opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.

Figure 4

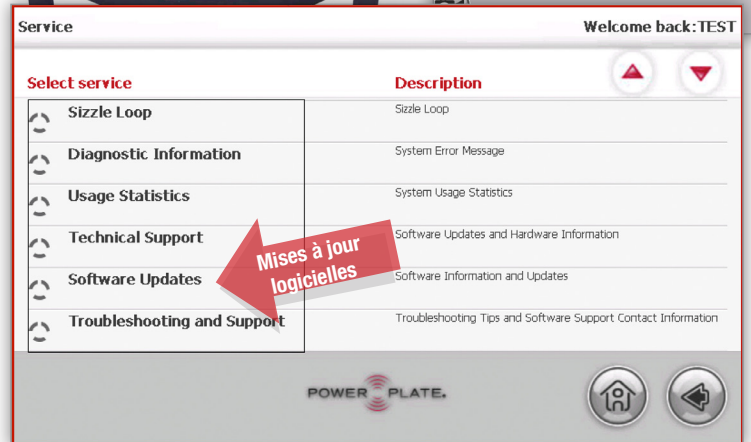
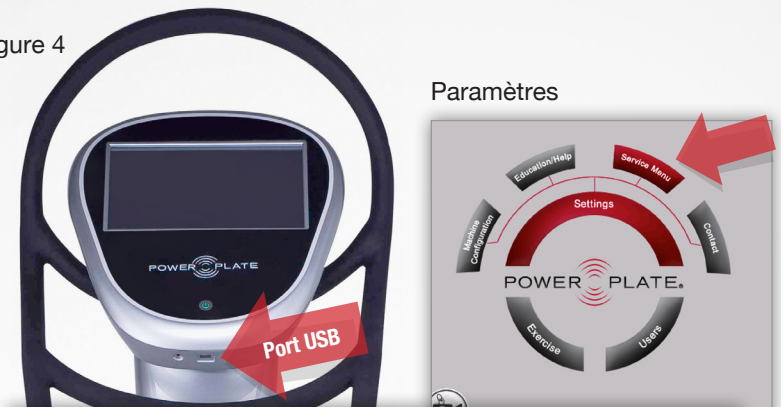


Figure 5

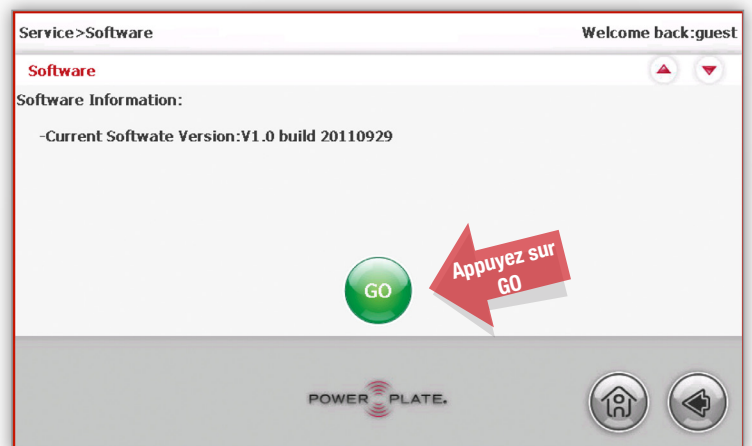


Figure 6

my7 Software-Aktualisierung Version 1.1

Versionshinweise:

- Auswahl von Einzelübungen und Aktualisierung der Einstellungen
- Video „Power Plate Bildschirmschoner“
- Verbesserungen der Benutzeroberfläche
- Übersetzungs-Aktualisierungen
- Synchronisiertes Schulungsvideo

Software-Aktualisierungsverfahren:

1. Stecken Sie Ihr USB-Laufwerk in Ihren Computer. (mindestens 256 MB mit 200 MB freiem Speicherplatz)
2. Erstellen Sie auf Ihrem USB-Laufwerk einen Ordner namens **my7** (dieser Schritt ist **AUSSERORDENTLICH WICHTIG**, da das System die aktualisierte Datei nur dann erkennen kann, wenn sie sich in einem Ordner namens **my7** befindet). (Abb. 1)
3. Laden Sie die neueste Software-Aktualisierungsdatei von der Power Plate Webseite herunter:
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Navigieren Sie zu Ihrem Download-Ordner und kopieren Sie die my7-Software-Aktualisierungsdatei.
5. Speichern Sie sie auf das USB-Laufwerk in den „my7“-Ordner, den Sie erstellt haben (Aktualisierungsdateien von Power Plate haben die Dateierweiterung *.PPI). (Abb. 2)
6. Entfernen Sie das USB-Laufwerk von Ihrem Computer.
7. Navigieren Sie zu my7 und markieren Sie **Settings > Machine Configuration > Sizzle Loop** (Abb. 3)
* Wenn dieses Symbol nicht angezeigt wird, fahren Sie mit Schritt 11 fort.
8. Drücken Sie die „+“-Taste, um die Zeit auf 15 Min. zu stellen.
9. Markieren Sie **GO**.
10. Drücken Sie die **OK**-Taste.

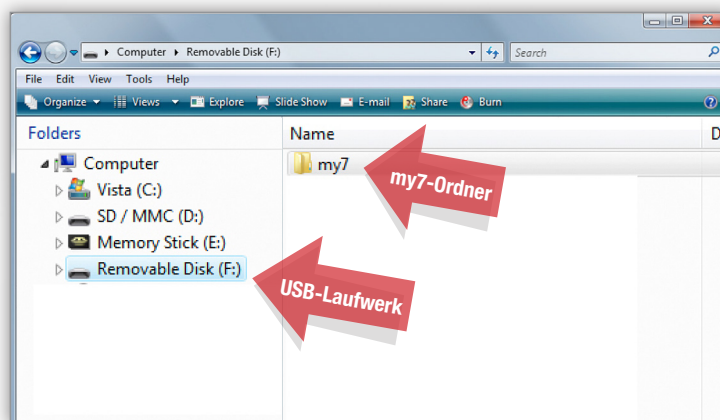


Abb. 1

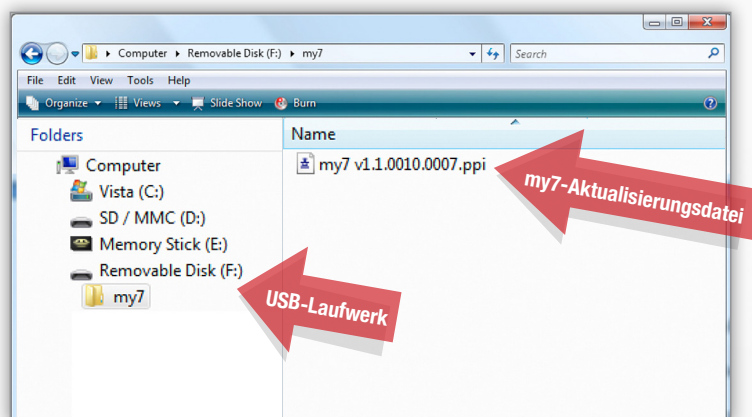
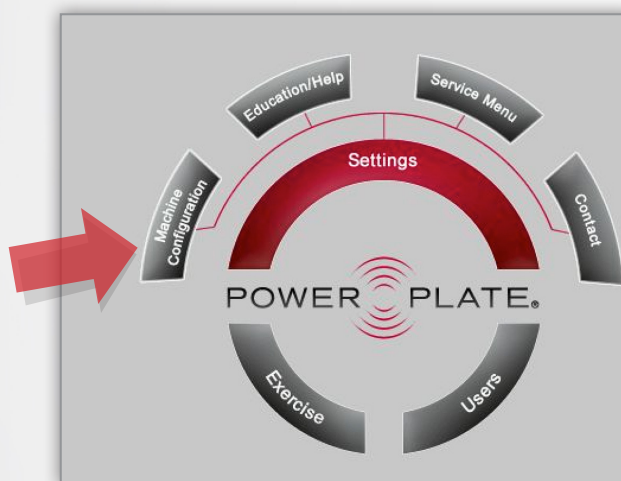
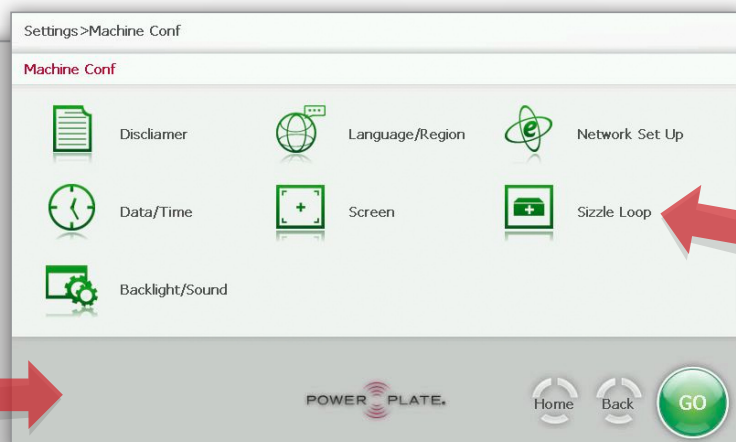


Abb. 2



Einstellungen



Einstellungen/Gerätekonfiguration Abb. 3

my7 Software-Aktualisierung Version 1.1

11. Kehren Sie zur Startseite zurück.
12. Schließen Sie das USB-Laufwerk an dem USB-Anschluss unten in der Mitte der Steuerkonsole an. (Abb. 4)
13. Wählen Sie auf der my7-Startseite entweder die Option **Settings > Settings > Service Menu > Technical Support > Software Updates** oder **Settings > Service Menu > Software Update**. (Abb. 5)
14. Drücken Sie die Taste **GO** (Abb. 6).
 - * Das System durchsucht das USB-Laufwerk automatisch nach den entsprechenden Dateien und listet sie auf dem Bildschirm auf.
15. Markieren Sie die Software-Aktualisierungsdatei und drücken Sie die **GO**-Taste auf dem Bildschirm unten rechts. Wenn Sie einen Mac verwenden, werden zwei Dateien angezeigt. Wählen Sie die größere. Das Hochladen beginnt und Ihnen wird ein roter Verlaufsbalken angezeigt. Dieser Vorgang kann bis zu 10 Minuten beanspruchen.
16. Nach Abschluss der Aktualisierung erscheint eine Meldung, die den Anwender auffordert, das System neu zu starten. Wählen Sie **JA**.
17. Das Gerät führt einen Neustart durch. Dieser Vorgang kann bis zu 10 Minuten beanspruchen.

Aktualisierungsvorgang für Schulungsvideo:

- * Nur erforderlich, wenn Sie eine andere Sprache als Englisch wünschen.
1. Laden Sie die Synchronfassung des Videopakets in Ihrer Sprache von der Power Plate Webseite herunter:
www.powerplate.com/my7/software-updates
 2. Erstellen Sie auf Ihrem USB-Laufwerk einen Ordner namens „my7“ (wenn dies durch die Software-Aktualisierung nicht bereits geschehen ist).
 3. Speichern Sie die Aktualisierungsdatei auf das USB-Laufwerk in den „my7“-Ordner, den Sie erstellt haben (Aktualisierungsdateien von Power Plate haben die Dateierweiterung *.PPI).
 4. Schließen Sie das USB-Laufwerk an dem USB-Anschluss unten in der Mitte der Steuerkonsole an. (Abb. 4)
 5. Wählen Sie auf der my7-Startseite die Option **Settings > Service Menu > Software Update** (Abb. 5).
 6. Drücken Sie die Taste **GO** (Abb. 6).
 7. Das System durchsucht das USB-Laufwerk automatisch nach den entsprechenden Dateien und listet sie auf dem Bildschirm auf.
 8. Markieren Sie die Synchronfassung des Videopakets und drücken Sie die **GO**-Taste auf dem Bildschirm unten rechts. Das Hochladen beginnt und Ihnen wird ein Verlaufsbalken angezeigt. (Abb. 4)
 9. Nach Abschluss der Aktualisierung erscheint eine Meldung, die den Anwender auffordert, das System neu zu starten. Wählen Sie **JA**.
 10. Das Gerät führt einen Neustart durch. Dieser Vorgang kann bis zu 10 Minuten beanspruchen.

Abb. 4

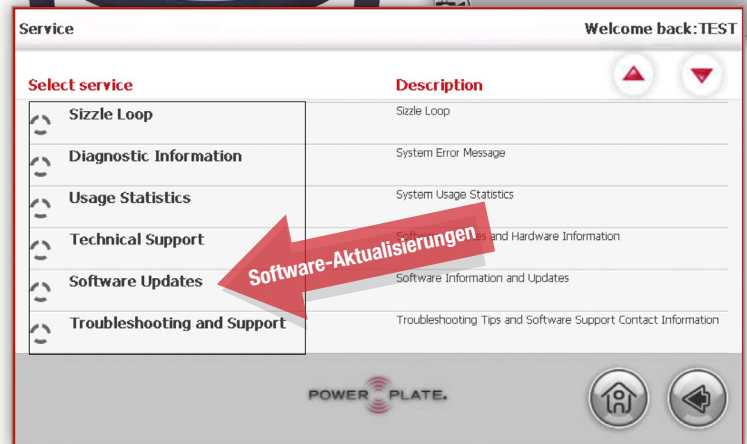


Abb. 5

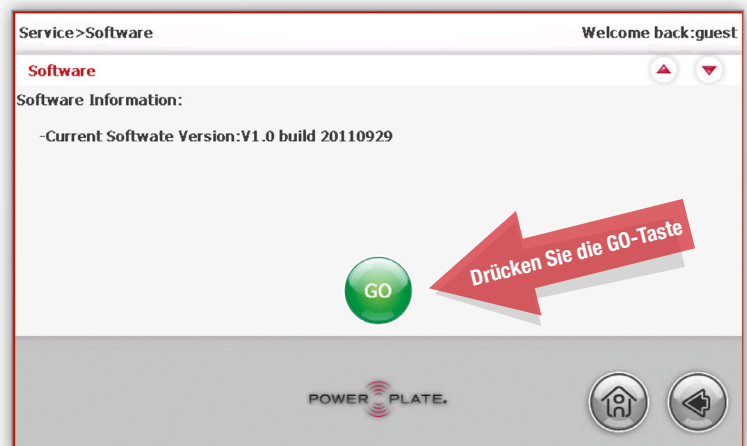


Abb. 6

Aggiornamento software my7

Versione 1.1

Note rilascio versione:

- Selezione esercizi singoli e aggiornamento impostazioni
- Video Power Plate Screen Saver.
- Miglioramenti interfaccia utente
- Aggiornamenti traduzione
- Video formativo doppiato

Procedure di aggiornamento del software:

1. Inserire il dispositivo USB nel proprio computer. (minimo 256 MB con 200 MB di spazio libero)
2. Creare una cartella sul proprio dispositivo USB e chiamarla **my7** (questo è **MOLTO IMPORTANTE** dal momento che il sistema non riconosce il file di aggiornamento se non è collocato in una cartella chiamata **my7**). (Fig. 1)
3. Scaricare il file di aggiornamento della versione più recente dal sito di PowerPlate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Aprire la propria cartella di download e copiare il file di aggiornamento del software "my7".
5. Salvare il file di aggiornamento del dispositivo USB, nella cartella "my7" creata in precedenza. (I file di aggiornamento Power Plate Update hanno l'estensione *.PPI) (Fig. 2)
6. Rimuovere il dispositivo USB dal computer.
7. Aprire my7 e selezionare **Impostazioni (Settings) > Configurazione macchina (Machine Conf.) > Sizzle Loop** (Fig. 3)
*Se non si riesce a visualizzare questa icona, saltare questo passaggio ed andare al passaggio 11.
8. Premere sul tasto + per portare il tempo a 15 minuti.
9. Selezionare **GO**.
10. Premere **OK**.
11. Tornare alla schermata principale.
12. Inserire il dispositivo USB nella porta USB collocata in basso al centro del pannello di controllo (Fig. 4).

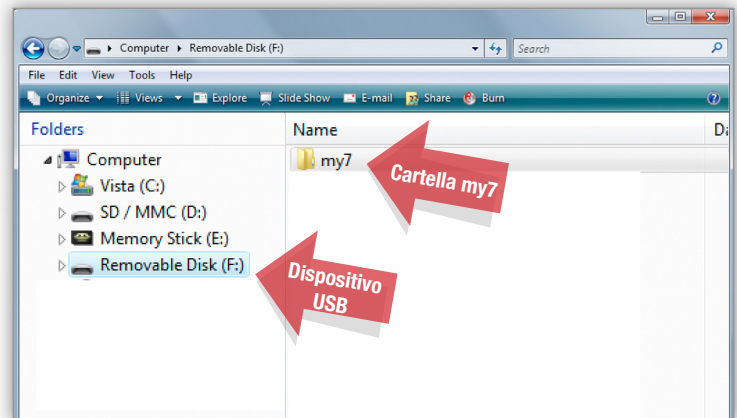


Fig. 1

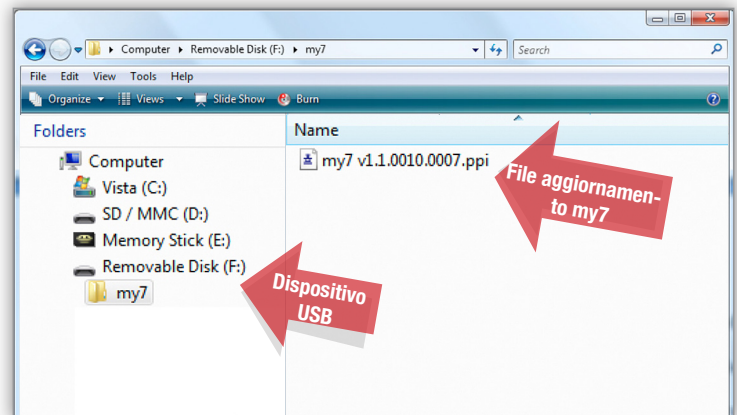
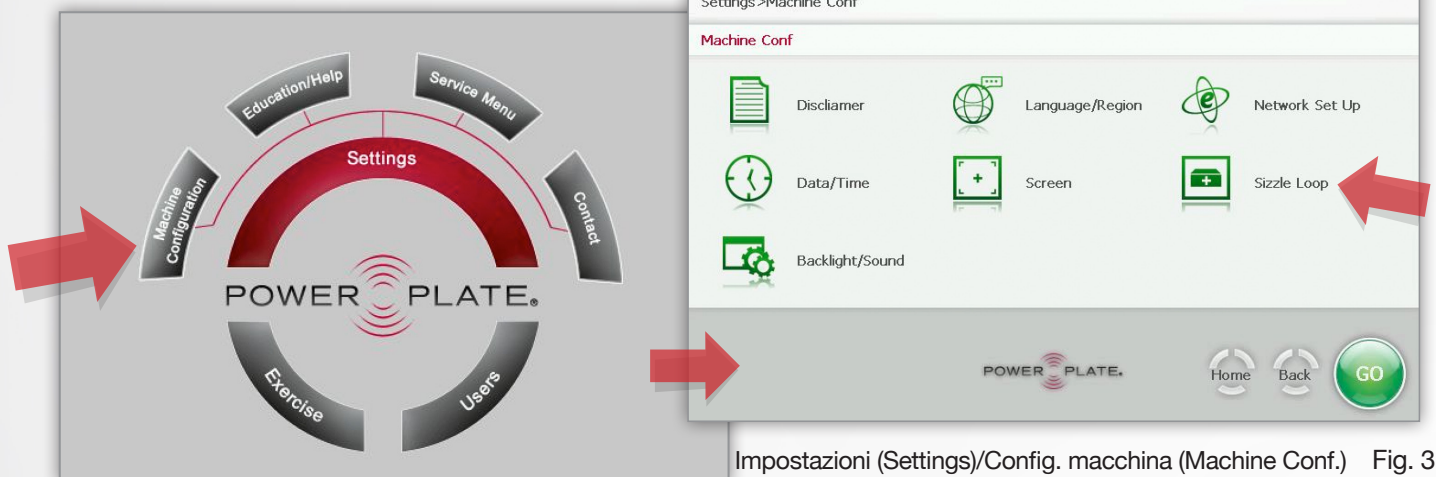


Fig. 2



Impostazioni (Settings)/Config. macchina (Machine Conf.) Fig. 3

Impostazioni (Settings)

Aggiornamento software my7 Versione 1.1

13. Dalla pagina principale (Home Screen) di my7 selezionare **Impostazioni (Settings) > Impostazioni (Settings) > Menu Servizi (Service Menu) > Assistenza Tecnica (Technical Support) > Aggiornamenti Software (Software Updates)**

oppure

Impostazioni (Settings) > Menu Servizi (Service Menu) > Aggiornamento Software (Software Update). (Fig. 5).

14. Premere il tasto **GO** (Fig. 6).

* Il sistema ricercherà automaticamente il dispositivo USB e i relativi file, visualizzando la lista sullo schermo.

15. Selezionare il file del software aggiornato e premere il tasto **GO** in basso a destra dello schermo. Se si sta impiegando un Mac, appariranno due file. Scegliere il file più grande. Il caricamento verrà avviato e comparirà un indicatore di stato rosso. Il procedimento potrebbe impiegare fino a 10 minuti.

16. Una volta completato l'aggiornamento, comparirà un messaggio che invita l'utente a riavviare il sistema. Selezionare **YES (Sì)**.

17. La macchina si riavvierà. Il procedimento potrebbe impiegare fino a 10 minuti.

Procedure di aggiornamento del video formativo:

*Necessario solo se si desidera una lingua in aggiunta all'inglese.

1. Scaricare il pacchetto video doppiato relativo alla propria lingua dal sito Power Plate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
2. Creare una cartella nel proprio dispositivo USB dal nome "my7" (se non ancora fatto per l'aggiornamento del software).
3. Salvare il file di aggiornamento sul dispositivo USB, nella cartella "my7" creata in precedenza (I file di aggiornamento Power Plate Update hanno l'estensione *.PPI).
4. Inserire il dispositivo USB nella porta USB collocata in basso al centro del pannello di controllo (Fig. 4).
5. Dalla pagina principale (Home Screen) di my7 selezionare **Impostazioni (Settings) > Menu Servizi (Service Menu) > Aggiornamento Software (Software Update)** (Fig. 5).
6. Premere il tasto **GO** (Fig. 6).
7. Il sistema ricercherà automaticamente il dispositivo USB e i relativi file, visualizzando la lista sullo schermo.
8. Selezionare il pacchetto video doppiato e premere il tasto **GO** in basso a destra dello schermo. Il caricamento verrà avviato e comparirà un indicatore di stato (Fig. 4).
9. Una volta completato l'aggiornamento, comparirà un messaggio che invita l'utente a riavviare il sistema. Selezionare **YES (Sì)**.
10. La macchina si riavvierà. Il procedimento potrebbe impiegare fino a 10 minuti.

Fig. 4

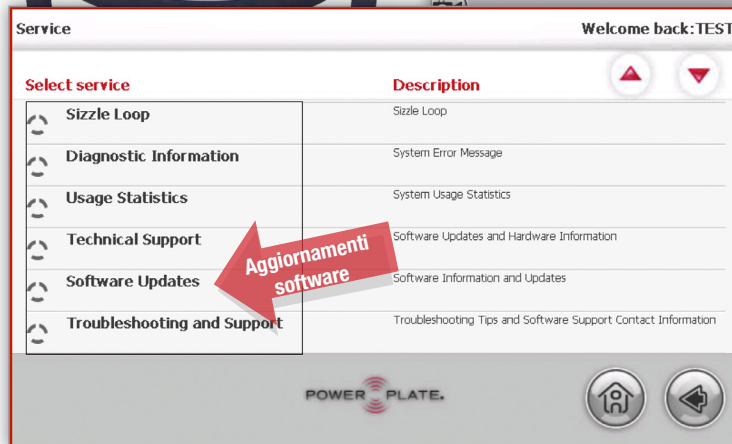


Fig. 5

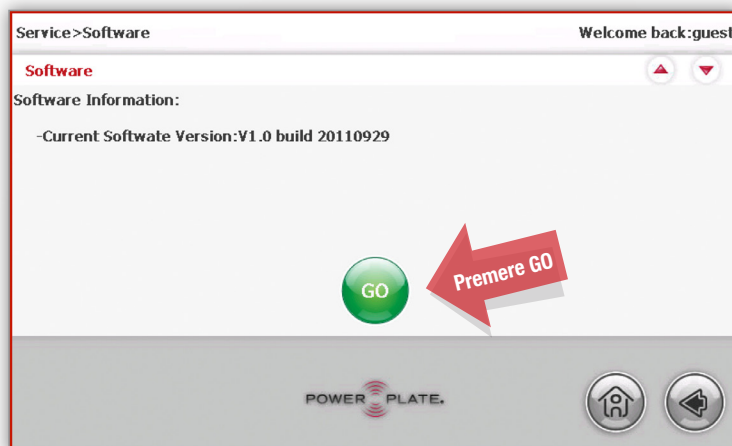


Fig. 6

my7 ソフトウェア アップグレード バージョン 1.1

リリースノート：

- 個別エクササイズ選択および設定の更新
- パワープレート スクリーンセーバー ビデオ
- ユーザーインターフェース改善
- 翻訳の更新
- 吹き替え版教則ビデオ

ソフトウェアのアップグレード手順：

1. お手持ちの USB ドライブをパソコンに挿入します。
(最小 256 MB で空き容量 200 MB)。
2. USB ドライブ上に **my7** という名前のフォルダを作成します (**重要** my7 という名前が付いていないとアップデートファイルが認識されなくなります)。(図 1)
3. パワープレートのウェブサイトからソフトウェアの最新アップグレードファイルをダウンロードします：
<http://www.powerplate.com/my7/software-updates>
4. ダウンロードフォルダを開いて、my7 ソフトウェアのアップグレードファイルを取得します。
5. USB ドライブ上に作成した「my7」フォルダの中にアップデートファイルを保存します。(パワープレートのアップデートファイルは末尾の拡張子が「.PPI」です) (図 2)
6. パソコンから USB ドライブを取り外します。
7. my7 のホーム画面で、**設定 > 機器設定 > シズループの順に選択します** (図 3)
*アイコンが見つからない場合は、この手順をスキップして手順 11 に進んでください。
8. 「+」ボタンを押して、時間を 15分に設定します。
9. **GO**を選択します。
10. **OK**を押します。
11. ホーム画面に戻ります。

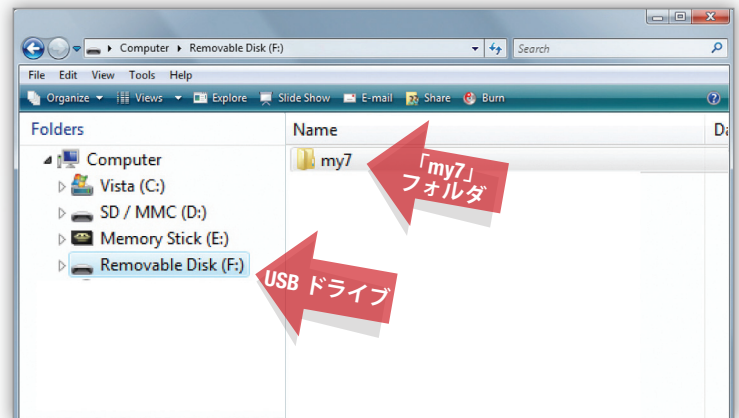


図 1

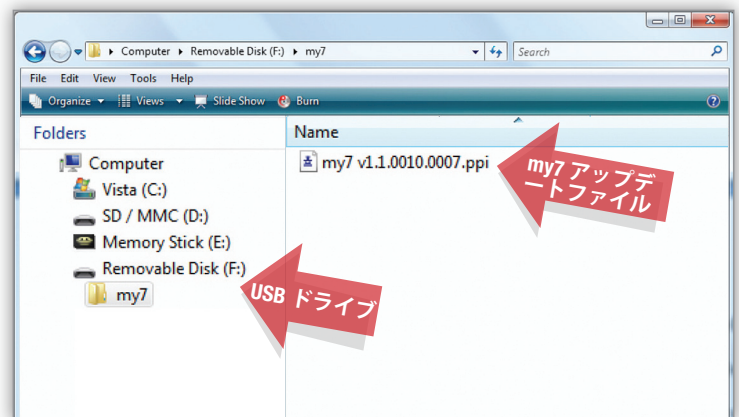
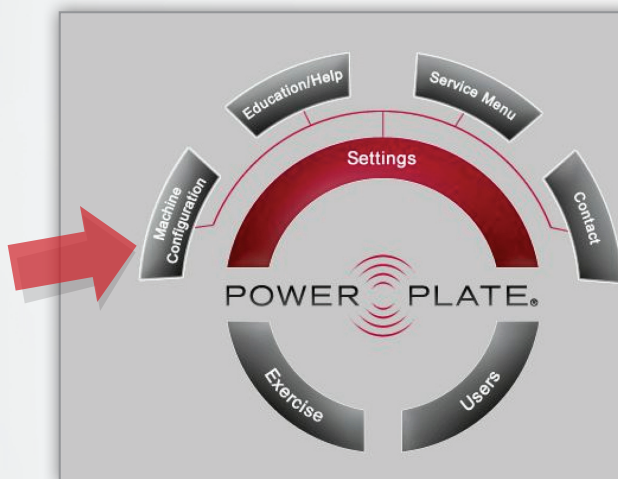
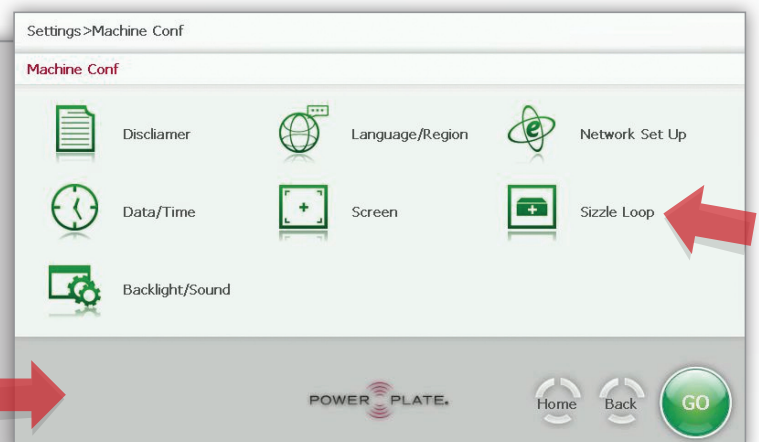


図 2



設定



設定/機器設定 図 3

my7 ソフトウェア アップグレード バージョン 1.1

12. コントロールパネルの下部中央にある USB ポートに USB ドライブを差し込みます (図 4)。
13. my7 のホーム画面で、**設定 > サービス メニュー > テクニカル サポート > ソフトウェア設定** または **サービス メニュー > ソフトウェア アップデートの順に選択します**。(図 5)。
14. GO ボタンを押します (図 6)。

* USB ドライブ内から該当ファイルが自動的に検索され、見つかったファイルが画面に表示されます。

15. 更新ソフトウェアを選択して、**GO** ボタン (画面右下) を押します。Mac をご使用の場合は、ファイルが2つ表示されます。サイズの大きい方を選択してください。アップロードが始まり、進捗状況が赤色のバーで表示されます。最長で10分ほどかかります。
16. アップグレードが完了すると、システム再起動を促すメッセージが表示されます。**はい**を選択します。
17. 機器が再起動します。最長で10分ほどかかります。

教則ビデオのアップデート手順：

*英語の以外の言語についてのみ必要。

1. パワープレートウェブサイトのウェブサイトからご使用言語の吹き替え版ビデオパックをダウンロードします：
<http://www.powerplate.com/my7/software-updates>
2. お手持ちの USB ドライブ上に「my7」という名前のフォルダを作成します。(ソフトウェア アップグレード時のフォルダが残っていない場合)
3. USB ドライブ上に作成した「my7」フォルダの中にアップグレードファイルを保存します (パワープレートのアップグレードファイルは末尾の拡張子が「.PPI」です)。
4. コントロールパネルの下部中央にある USB ポートに USB ドライブを差し込みます (図 4)。
5. my7 のホーム画面で、**設定 > サービス メニュー > ソフトウェア アップデートの順に選択します** (図 5)。
6. **GO** ボタンを押します (図 6)。
7. USB ドライブ内から該当ファイルが自動的に検索され、見つかったファイルが画面に表示されます。
8. 吹き替え版ビデオパックを選択して、**GO** ボタン (画面右下) を押します。アップロードが始まり、進捗状況が表示されます (図 4)。
9. アップグレードが完了すると、システム再起動を促すメッセージが表示されます。**はい**を選択します。
10. 機器が再起動します。最長で10分ほどかかります。

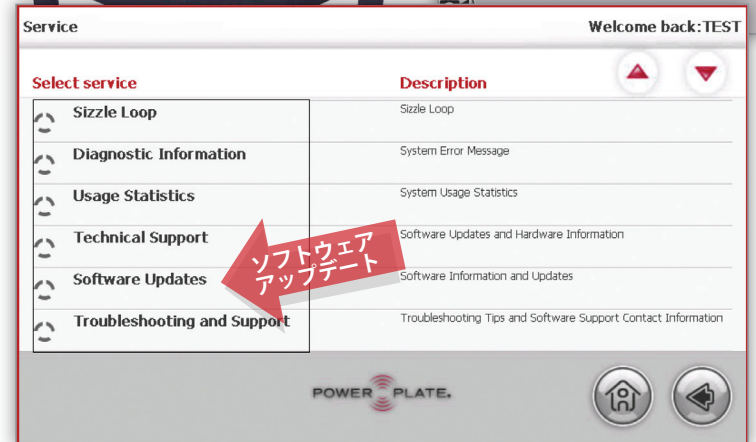


図 5



図 6

my7 softwareupdate

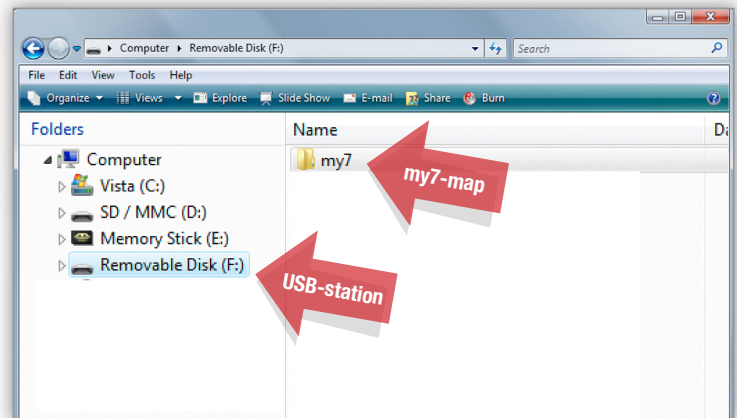
Versie 1.1

Releaseopmerkingen:

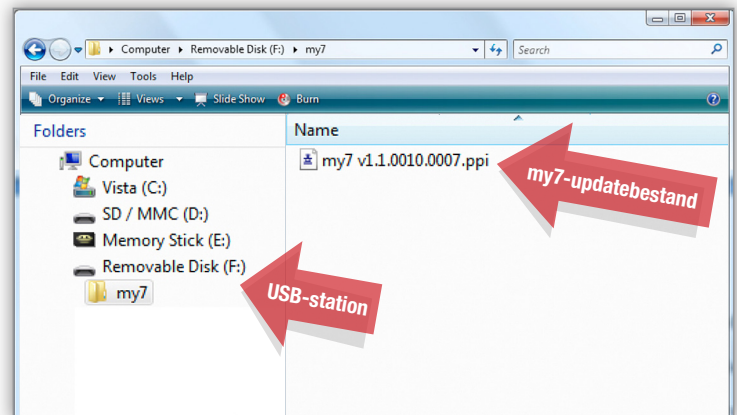
- Update van selectie en instellingen van afzonderlijke oefeningen
- Schermbeveiligingsvideo Power Plate
- Updates van vertaling
- Verbeteringen aan gebruikersinterface
- Nagesynchroniseerde, educatieve video's

Software-updateprocedures:

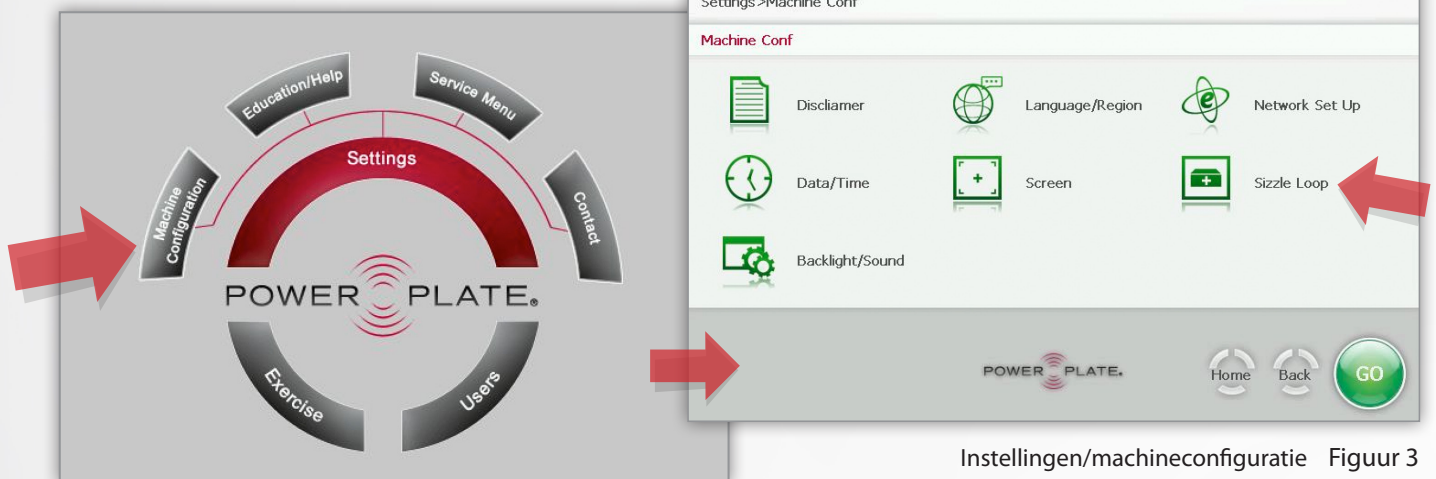
1. Plaats het USB-station in de computer. (minimaal 256 MB met 200 MB vrije schijfruimte)
2. Maak een map op het USB-station en geef deze de naam **my7** (dit is **ERG BELANGRIJK** omdat het systeem het updatebestand niet herkent tenzij de map **my7** heet). (Figuur 1)
3. Download het nieuwste software-updatebestand vanaf de Power Plate-website: www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Ga naar de map met downloads en kopieer het updatebestand voor de my7-software.
5. Sla het updatebestand op op het USB-station in de map 'my7'. (Power Plate-updatebestanden eindigen op de extensie *.PPI) (Figuur 2)
6. Verwijder het USB-station uit de computer.
7. Ga naar my7 en selecteer **Settings > Machine Configuration > Sizzle Loop** (Figuur 3)
* Als je dit pictogram niet kunt zien, negeer je deze stap en ga je verder met stap 11.
8. Druk op de knop + en zet de tijd op 15 minuten.
9. Selecteer **GO**.
10. Druk op **OK**.



Figuur 1



Figuur 2



Instellingen/machineconfiguratie Figuur 3

Instellingen

my7 softwareupdate

Versie 1.1

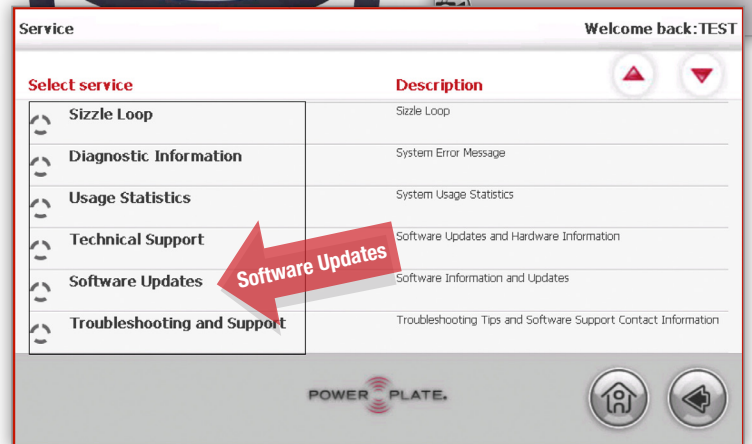
11. Ga terug naar de startpagina.
12. Plaats het USB-station in de USB-poort in het midden onder op het bedieningspaneel (Figuur 4).
13. Selecteer op het startscherm van my7 **Settings > Settings > Service Menu > Technical Support > Software Updates** of **Settings > Service Menu > Software Update**. (Figuur 5).
14. Druk vervolgens op de knop **GO** (Figuur 6).
 - * Het systeem zoekt automatisch naar de juiste bestanden op het USB-station en geeft ze weer op het scherm.
15. Selecteer de bijgewerkte software en druk op de knop **GO** rechtsonder aan het scherm. Als je een Mac gebruikt, krijg je twee bestanden te zien. Kies het grootste van de twee. De upload begint en er wordt een rode voortgangsbalk weergegeven. Dit kan tot 10 minuten duren.
16. Zodra de update is voltooid, wordt er een bericht weergegeven om het systeem opnieuw op te starten. Selecteer **YES**.
17. De machine wordt opnieuw gestart. Dit kan tot 10 minuten duren.

Procedures voor bijwerken educatieve video:

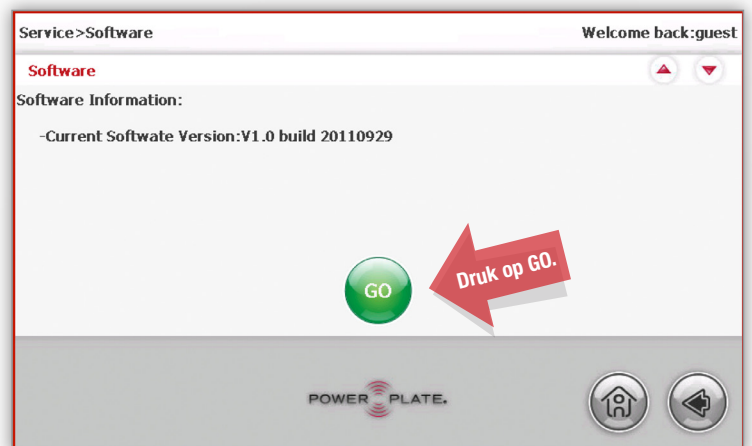
* Uitsluitend nodig als je een andere taal wilt gebruiken naast Engels.

1. Download het nagesynchroniseerde-videopakket in de gewenste taal vanaf de Power Plate-website: www.powerplate.com/my7/software-updates
2. Maak een map op het USB-station met de naam 'my7', als deze niet al bestaat na de software-update.
3. Sla het updatebestand op op het USB-station in de map 'my7' die is gemaakt (Power Plate-updatebestanden eindigen op de extensie *.PPI).
4. Plaats het USB-station in de USB-poort in het midden onder op het bedieningspaneel (Figuur 4).
5. Selecteer vanuit het my7-startvenster: **Settings > Service Menu > Software Update** (Figuur 5).
6. Druk vervolgens op de knop **GO** (Figuur 6).
7. Het systeem zoekt automatisch naar de juiste bestanden op het USB-station en geeft ze weer op het scherm.
8. Selecteer het nagesynchroniseerde-videopakket en druk op de knop **GO** rechtsonder aan het scherm. De upload begint en er wordt een voortgangsbalk weergegeven (Figuur 4).
9. Zodra de update is voltooid, wordt er een bericht weergegeven om het systeem opnieuw op te starten. Selecteer **YES**.
10. De machine wordt opnieuw gestart. Dit kan tot 10 minuten duren.

Figuur 4



Figuur 5



Figuur 6

Actualização Software my7 Versão 1.1

Notas de lançamento:

- Selecção de exercício único e Actualização de configuração
- Vídeo de protecção de ecrã de Power Plate
- Melhorias da interface do utilizador
- Actualizações de traduções
- Vídeo educativos dobrados

Procedimentos de actualização de software:

1. Insira uma pen USB no seu computador.
(mínimo 256 MB com 200 MB de espaço disponível)
2. Crie uma pasta na pen USB com o nome **my7** (isto é **MUITO IMPORTANTE** pois o sistema não reconhecerá o ficheiro de actualização a não ser que este esteja numa pasta chamada **my7**). (Fig. 1)
3. Transfira o ficheiro de actualização mais recente a partir do site da Power Plate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Vá para a sua pasta de transferências e copie o ficheiro de actualização do software my7.
5. Guarde o ficheiro de actualização na pen USB, na pasta my7 que criou. (os ficheiros de actualização Power Plate terminam com a extensão *.PPI) (Fig. 2)
6. Retire a pen USB do seu computador.
7. Vá para o seu my7 e seleccione **Settings > Machine Configuration > Sizzle Loop** (Fig. 3)
* Se não conseguir ver este ícone, ignore este passo e vá para o passo 11.
8. Prima o botão + para levar o tempo para 15 minutos.
9. Seleccione **GO**.
10. Prima **OK**.

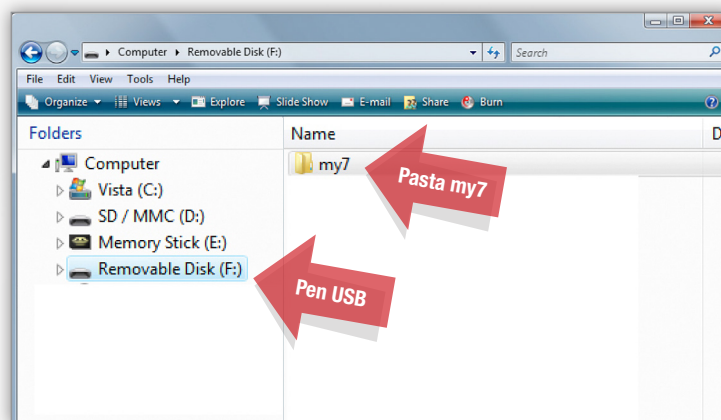


Fig. 1

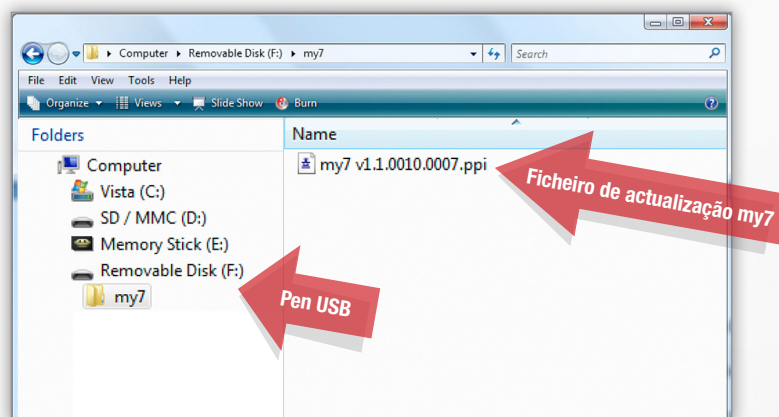
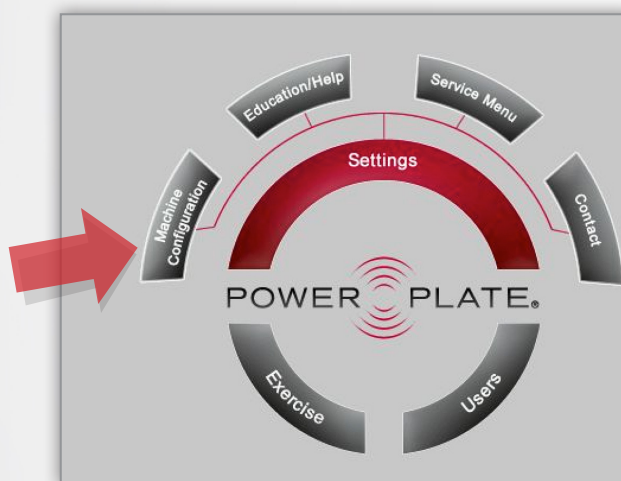
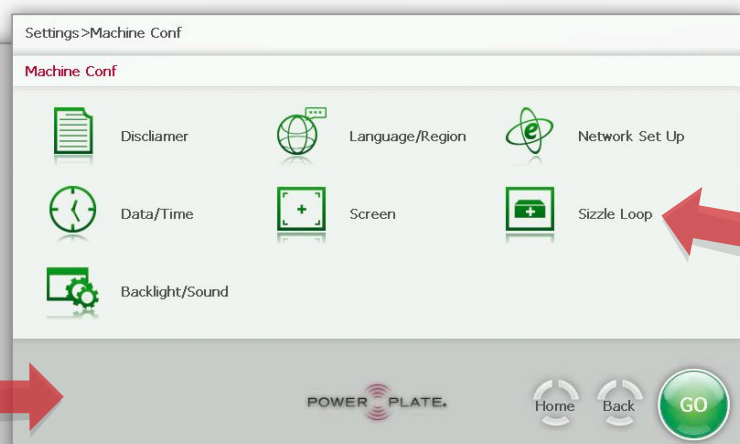


Fig. 2



Definições



Definições/Configuração da máquina Fig. 3

Actualização Software my7 Versão 1.1

11. Volte para o ecrã inicial.
12. Insira a pen USB na porta USB localizada a meio da parte de baixo do painel de controlo (Fig. 4).
13. A partir do ecrã my7 Home, seleccione **Settings > Settings > Service Menu > Technical Support > Software Updates**
OU
Settings > Service Menu > Software Update. (Fig. 5).
14. Prima o botão **GO** (Fig. 6).

* O sistema irá procurar pelos ficheiros adequados na pen USB e irá listá-los no ecrã.

15. Seleccione o ficheiro de actualização do software e toque no botão **GO** na parte inferior direita do ecrã. Se estiver a usar um Mac, serão apresentados dois ficheiros. Escolha o maior. A transferência irá começar e verá uma barra de progresso vermelha. Isto pode demorar até 10 minutos.
16. Quando a actualização estiver concluída, aparecerá uma mensagem pedindo ao utilizador que reinicie o sistema. Seleccione **YES**.
17. A máquina irá reiniciar. Isto pode demorar até 10 minutos.

Procedimentos de actualização de vídeos educativos:

* Necessário apenas se pretender outro idioma além do inglês.

1. Transfira o pacote de vídeo dobrado no seu idioma a partir do site da Power Plate:
www.powerplate.com/my7/software-updates
2. Crie uma pasta na sua pen USB com o nome "my7" (caso ainda não o tenha feito para a actualização de software).
3. Guarde o ficheiro de actualização na pen USB, na pasta my7 que criou (os ficheiros de actualização Power Plate terminam com a extensão *.PPI).
4. Insira a pen USB na porta USB localizada a meio da parte de baixo do painel de controlo (Fig. 4).
5. A partir do ecrã my7 Home, seleccione **Settings > Service Menu > Software Update** (Fig. 5).
6. Prima o botão **GO** (Fig. 6).
7. O sistema irá automaticamente procurar pelos ficheiros adequados na pen USB e irá listá-los no ecrã.
8. Seleccione o o pacote de vídeo dobrado e toque no botão **GO** na parte inferior direita do ecrã. A transferência irá começar e verá uma barra de progresso (Fig. 4).
9. Quando a actualização estiver concluída, aparecerá uma mensagem pedindo ao utilizador que reinicie o sistema. Seleccione **YES**.
10. A máquina irá reiniciar. Isto pode demorar até 10 minutos.

Fig. 4

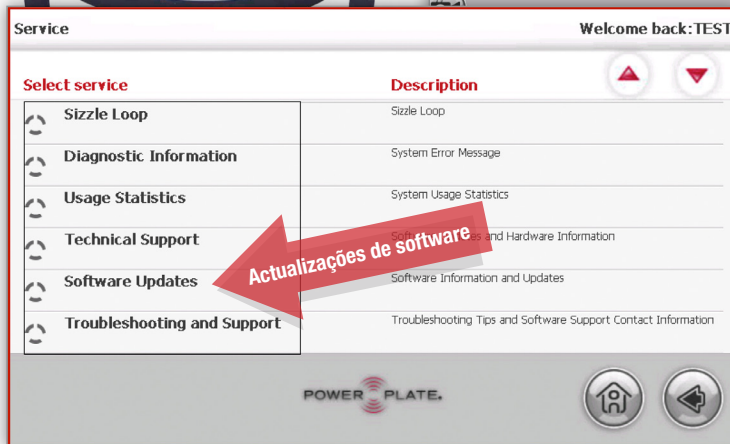


Fig. 5

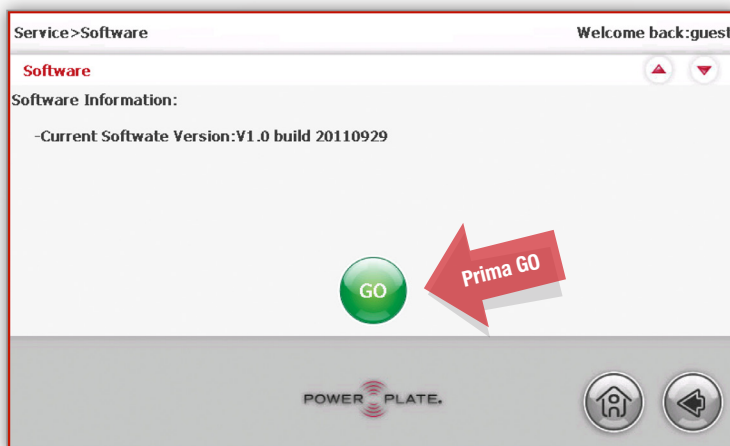


Fig. 6

Обновление программного обеспечения my7 версия 1.1

Примечания к версии:

- Обновление единого выбора упражнений и настроек.
- Видеоролик экранной заставки Power Plate.
- Улучшения пользовательского интерфейса.
- Изменения в переводе.
- Дублированные учебные видеоролики.

Процедуры обновления программного обеспечения:

1. Вставьте USB-накопитель в компьютер. (Минимум 256 Мб, 200 Мб свободного пространства).
2. На USB-накопителе создайте папку с именем **my7** (это **ОЧЕНЬ ВАЖНО**, поскольку система распознает файлы обновления, только если они находятся в папке **my7**) (рис. 1).
3. Загрузите файл с последней версией обновления программного обеспечения с веб-сайта Power Plate: www.powerplate.com/my7/software-updates
4. Перейдите в папку «Download» и найдите файл обновления программного обеспечения my7.
5. Сохраните файл обновления на USB-накопителе в созданной папке «my7». (Файлы обновления Power Plate имеют расширение «*.PPI») (рис. 2).
6. Извлеките USB-накопитель из компьютера.
7. Перейдите к папке my7 и выберите «Settings» (Настройки) > «Machine Configuration» (Конфигурация устройства) > «Sizzle Loop» (Петля Sizzle) (рис. 3)
*Если этот значок не отображается, пропустите это действие, перейдя к действию 11.
8. Нажмите кнопку +, чтобы подвести время на 15 минут.
9. Выберите «GO» (ПУСК).
10. Нажмите OK.
11. Перейдите на основной экран.

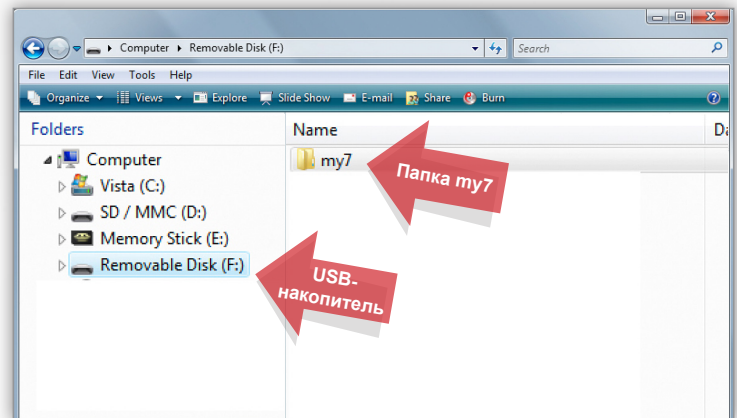


Рис. 1

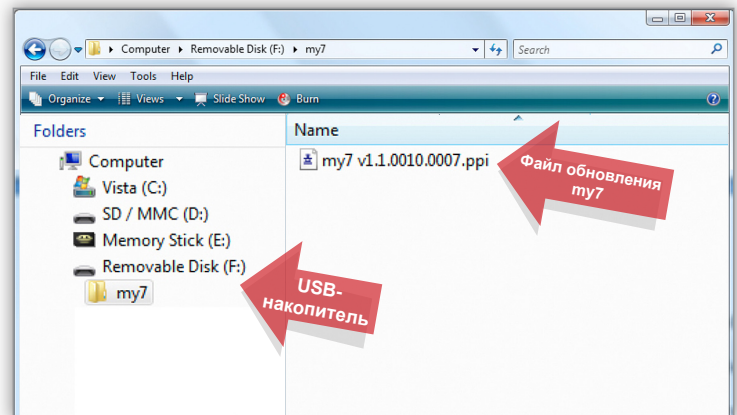
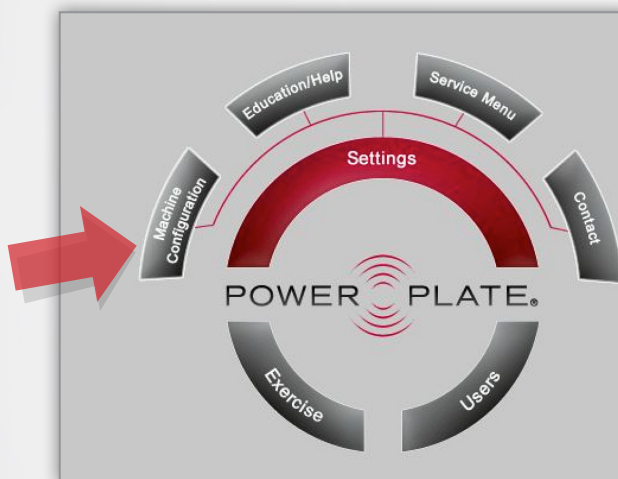
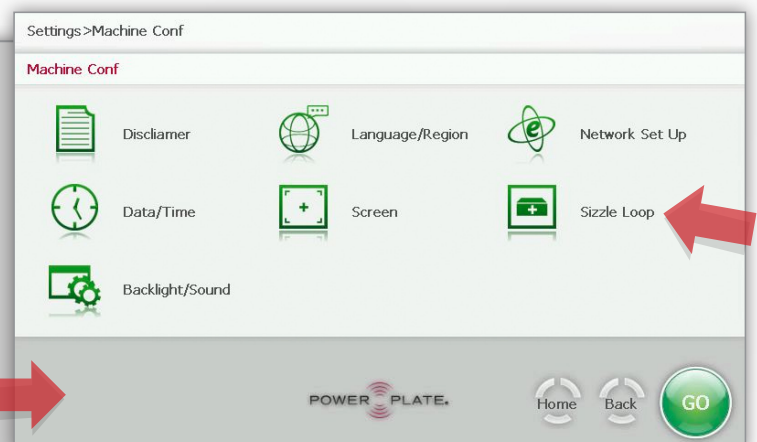


Рис. 2



Настройки



Настройки/Конфигурация устройства

Рис. 3

Обновление программного обеспечения my7 версия 1.1

12. Вставьте USB-накопитель в USB-порт, расположенный снизу по центру панели управления (рис. 4).
13. На основном экране my7 выберите «Settings» (Настройки) > «Service Menu» (Меню обслуживания) > «Technical Support» (Техническая поддержка) > «Software Updates» (Обновления ПО) или «Settings» (Настройки) > «Service Menu» (Меню обслуживания) > «Software Updates» (Обновление ПО) (рис. 5).
14. Нажмите кнопку «GO» (ПУСК) (рис. 6).
* Система автоматически выполнит поиск соответствующих файлов на USB-накопителе и выведет их список на экран.
15. Выберите обновление файла программного обеспечения и нажмите кнопку «GO» (ПУСК) внизу в правой части экрана. При использовании Macintosh отобразятся два файла. Выберите самый большой файл. Начнется загрузка, и на экране появится красный индикатор выполнения. Операция может продолжаться до 10 минут.
16. По завершении обновления появится сообщение с просьбой перезагрузить систему. Выберите «YES» (ДА).
17. Тренажер будет перезагружен. Операция может продолжаться до 10 минут.

Процедуры обновления видеороликов по обучению:

*Это нужно сделать, только если Вы хотите использовать некоторый язык в дополнение к английскому языку.

1. Загрузите файл с дублированным видеороликом на своем языке с веб-сайта Power Plate.
www.powerplate.com/my7/software-updates
2. На USB-накопителе создайте папку с именем «my7» (если она еще не создана для обновления программного обеспечения).
3. Сохраните файл обновления на USB-накопителе в созданной папке my7 (файлы обновления Power Plate имеют расширение *.PPI).
4. Вставьте USB-накопитель в USB-порт, расположенный снизу по центру панели управления (рис. 4).
5. На основном экране my7 выберите «Settings» (Настройки) > «Service Menu» (Меню обслуживания) > «Software Update» (Обновление ПО) (рис. 5).
6. Нажмите кнопку «GO» (ПУСК) (рис. 6).
7. Система автоматически выполнит поиск соответствующих файлов на USB-накопителе и выведет их список на экран.
8. Выберите файл с дублированным видеороликом и нажмите кнопку «GO» (ПУСК) внизу в правой части экрана. Начнется загрузка, и на экране появится красный индикатор выполнения (рис. 4).
9. По завершении обновления появится сообщение с просьбой перезагрузить систему. Выберите «YES» (ДА).
10. Тренажер будет перезагружен. Операция может продолжаться до 10 минут.

Рис. 4

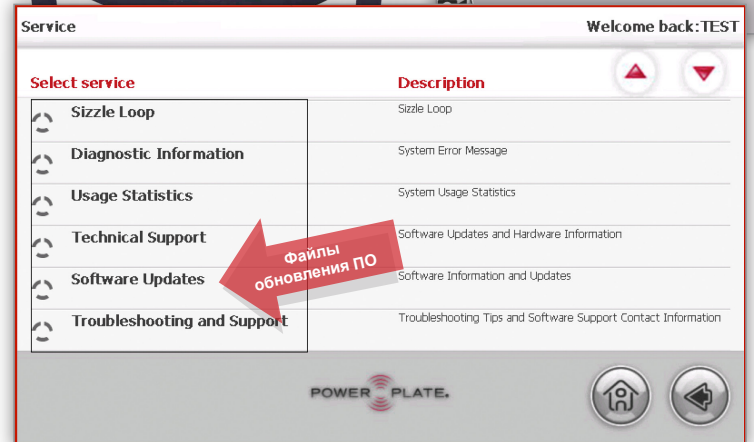


Рис. 5

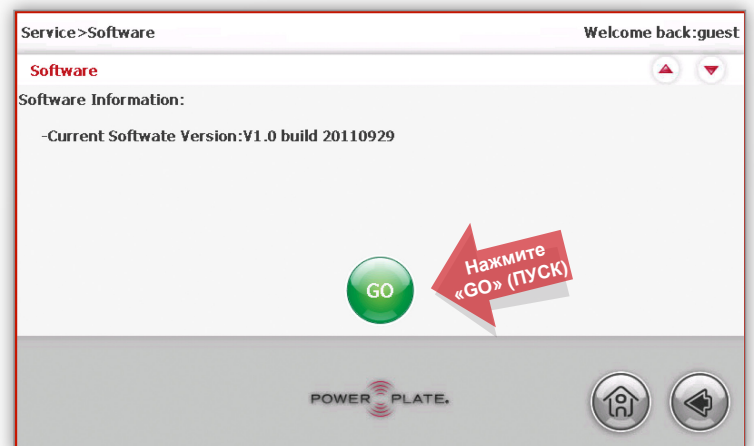


Рис. 6