

MATRIX

CXC

CXM



3	ENGLISH
15	DEUTSCH
27	NEDERLANDS
39	DANSK
51	FRANÇAIS
63	ESPAÑOL
75	ITALIANO
87	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
99	POLSKI
111	PORTUGUÊS
123	РУССКИЙ



IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using Matrix exercise equipment, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.

This equipment is for indoor use only. This training equipment is a Class S product designed for use in a commercial environment such as a fitness facility.

This equipment is for use only in a climate-controlled room. If your exercise equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that this equipment is warmed up to room temperature prior to use.

DANGER!

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the equipment from the electrical outlet before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING!

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Use this equipment only for its intended use as described the equipment's Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Technical Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Technical Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- This equipment must be used in an environment that is both temperature and humidity controlled. Do not use this equipment in locations such as, but not limited to: outdoors, garages, car ports, porches, bathrooms, or located near a swimming pool, hot tub, or steam room. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Technical Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Never operate this exercise equipment with the air opening blocked. Keep the air opening and internal components clean, free of lint, hair, and the like.
- Do not modify this exercise device or use unapproved attachments or accessories. Modifications to this equipment or use of unapproved attachments or accessories will void your warranty and may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Use the stationary training equipment in a supervised environment.
- Individual human power to perform exercise may be different than the mechanical power displayed.
- When exercising, always maintain a comfortable and controlled pace.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- When adjusting the seat height position, lift the saddle height adjustment lever and gently lower seat to a lower height, or raise the seat to the desired height. Push down on saddle height adjustment lever to clamp, and ensure clamp is fully engaged prior to use.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Never rotate the foot pedals by hand.
- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.
- This unit is not equipped with a free wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the foot pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position.



ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.

WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

NEED HELP?

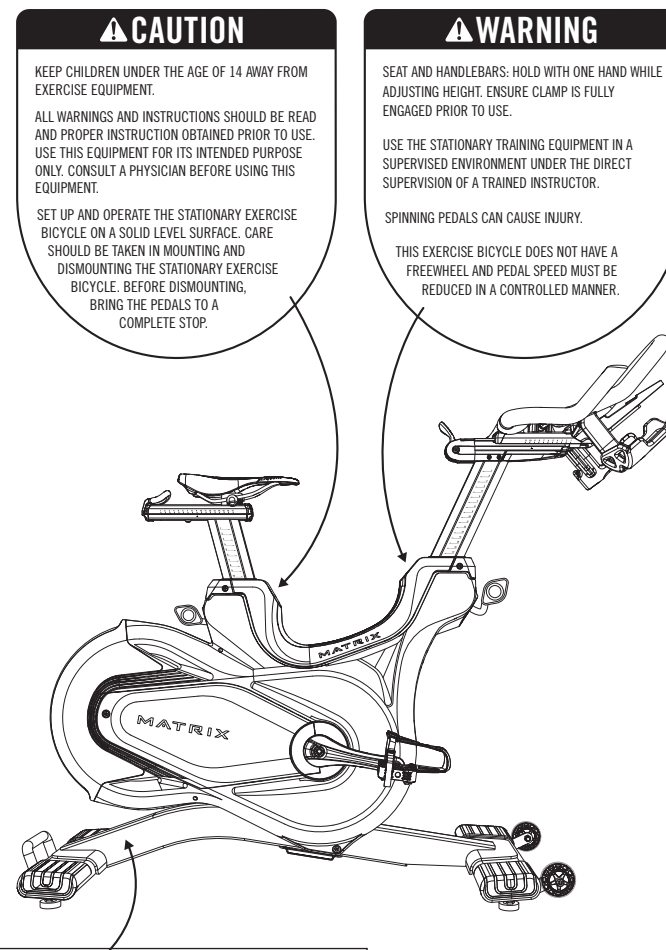
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

TOOLS REQUIRED:

- 3 mm Allen Wrench
- 5 mm Allen Wrench
- 10 mm Allen Wrench
- Flat Wrench (15mm/17mm 325L)
- Phillips Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Front Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer Tube
- 1 Handlebar Set
- 1 Transport Handle
- 1 Bicycle Saddle
- 2 Pedals
- 1 Console (CXM only)
- 1 Hardware Kit



SERIAL NUMBER

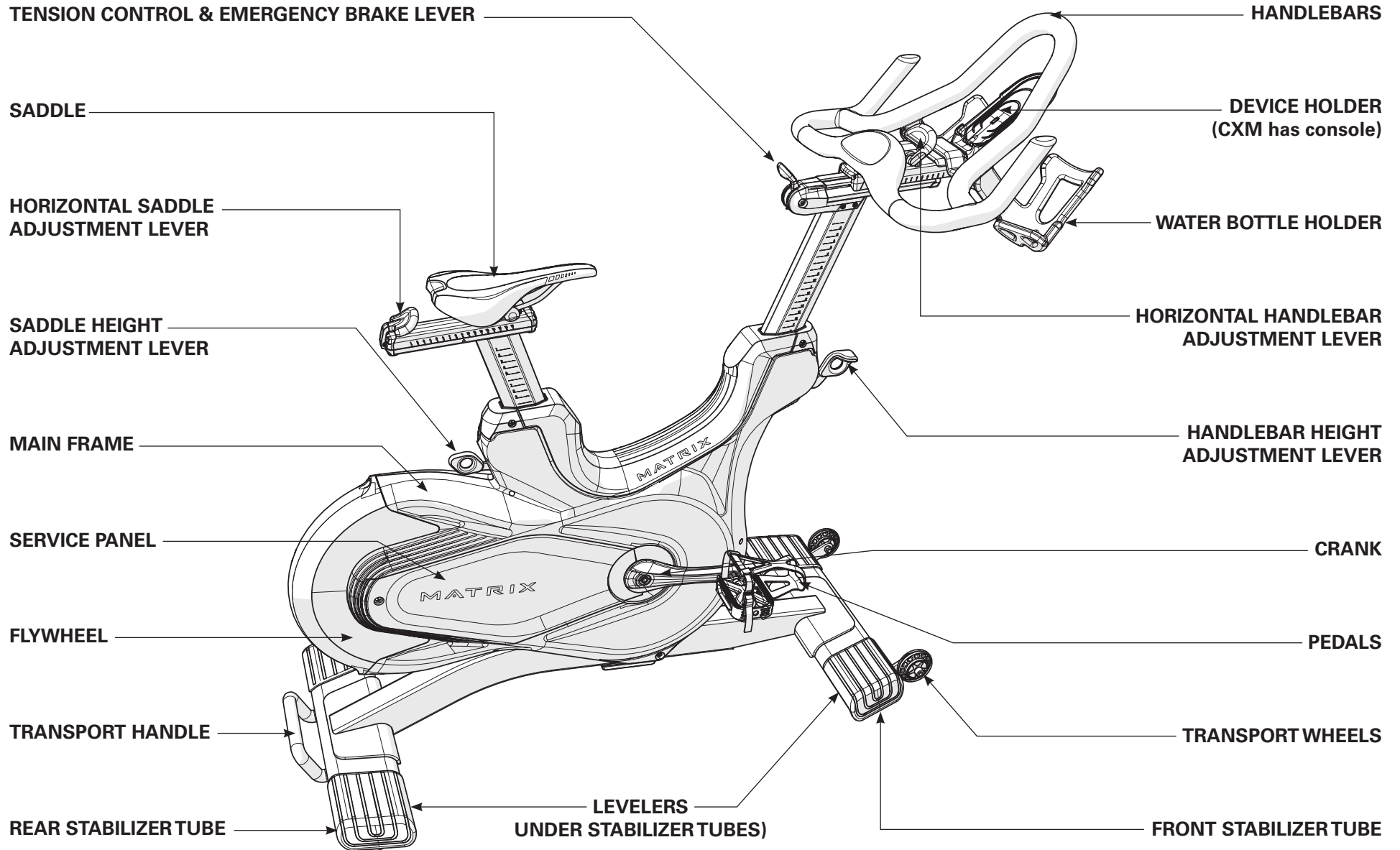
MODEL

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX TARGET TRAINING CYCLE
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

* Use the information above when calling for service.

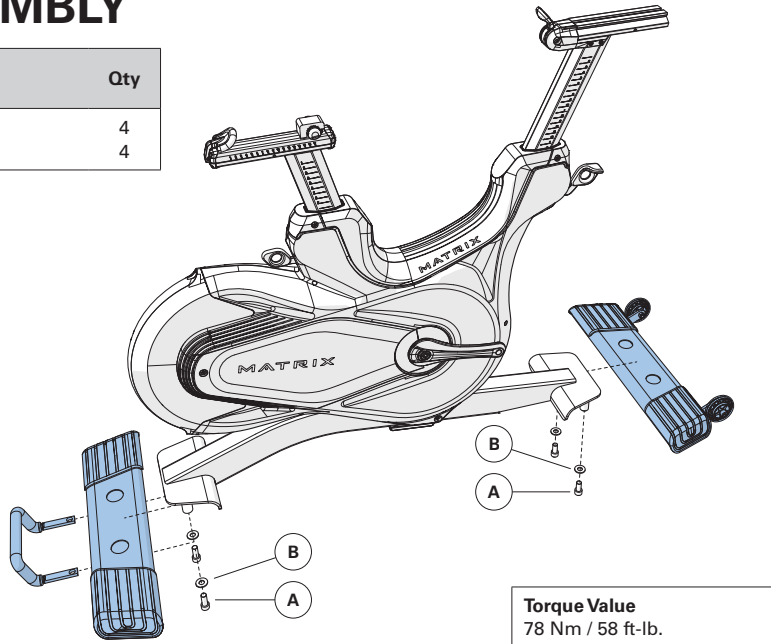


ASSEMBLY

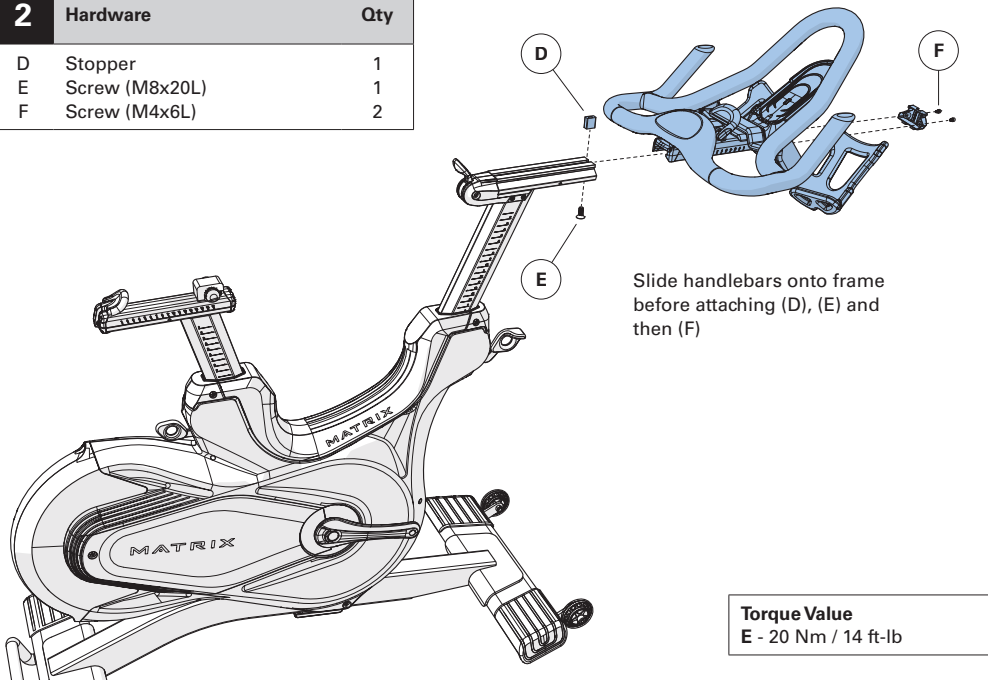


ASSEMBLY

1	Hardware	Qty
A	Bolt (M12x25L)	4
B	Flat Washer	4

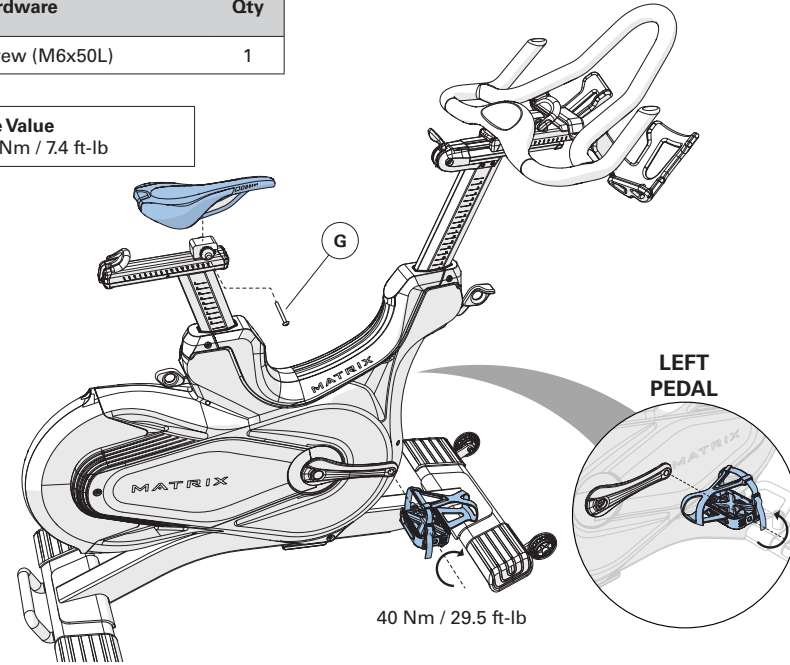


2	Hardware	Qty
D	Stopper	1
E	Screw (M8x20L)	1
F	Screw (M4x6L)	2



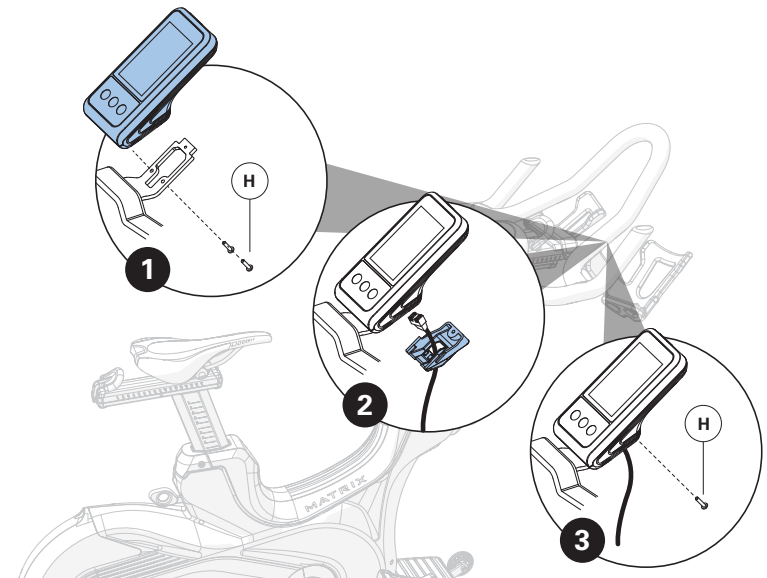
3	Hardware	Qty
G	Screw (M6x50L)	1

Torque Value
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Hardware	Qty
H	Screw (M4x10L)	3

ASSEMBLY COMPLETE



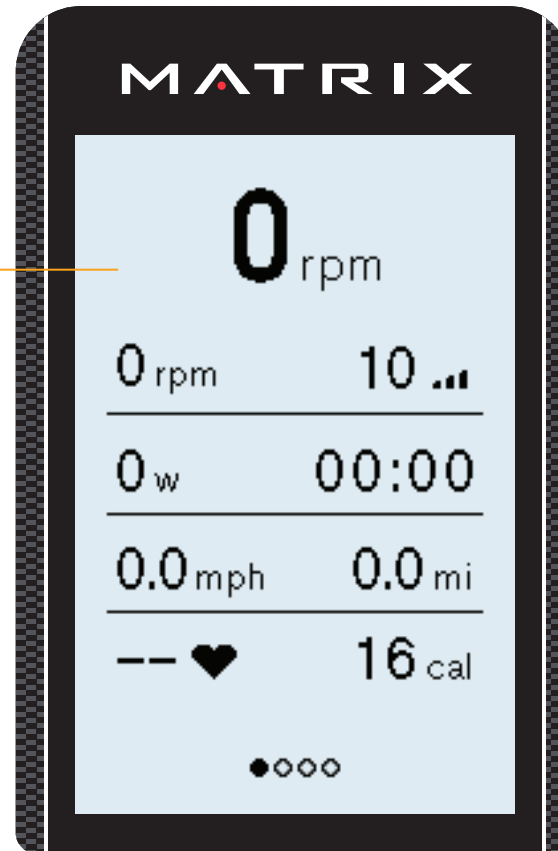


CONSOLE OPERATION

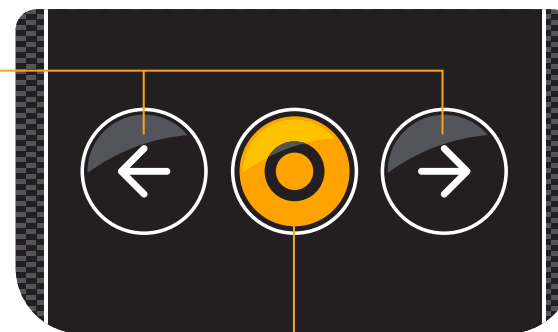
BACK-LIT LCD

Displays:

- Time
- RPM
- Watts
- Resistance Level
- MPH/KPH
- Distance
- Heart Rate (when heart rate strap is worn)
- Calories



NAVIGATION ARROWS



CONFIRMATION KEY

CXM CONSOLE INFORMATION

Console turns on when pedals are moved.

Press to change the large metric at the top from RPMs to Watts, to HR, to a lap feature.

LAP/INTERVAL - when on the lap screen, press to start the first interval. Lap number, time and distance covered will be displayed. Press to stop the interval. To start the next lap, press again, etc. At the end of the workout, lap times/distances will be displayed.

SUMMARY SCREENS – after the workout is complete, an average summary of RPM, Watts, MPH, HR, etc. will be displayed. Press to advance to the max summary screen for RPM, Watts MPH, HR, etc. Press again to advance to the Lap summary screen.

MANAGER MODE

To enter manager mode, press simultaneously for 3-5 seconds, to exit manager mode, press and hold for 3-5 seconds.

- **WORKOUT** – set desired pause time and inactivity time
- **USER** – select weight
- **UNIT** – set console to display metric or imperial units
- **SOFTWARE** – version and updates
- **FRAME LIFE** – Accumulated distance and time
- **MACHINE** – Type, Serial Number, out of order
- **LCD** – adjust backlight brightness and contrast settings
- **SHUTDOWN TIME** – When in the workout summary, if there is no RPM, this is the amount of time before the console shuts off
- **PAIR HR** – Disable / enable for ANT+/BLE HR pairing screen
- **ANT+** - enable or disable the broadcast function and set broadcast ID



CONSOLE OPERATION

POWER ACCURACY

This bike displays power on the console. The power accuracy of this model has been tested using the test method of ISO 20957-10:2017 to ensure a power accuracy within a tolerance of $\pm 10\%$ for input power ≥ 50 W, and within a tolerance of ± 5 W for input power < 50 W. The power accuracy was verified using the following conditions:

Nominal Power Rotations per minute measured at crank

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

In addition to the above testing conditions, the manufacturer tested the power accuracy at one additional point, using a crank rotation speed of approximately 80 RPM (or higher) and comparing the displayed power to the input (measured) power.

USING THE HEART RATE FUNCTION

The heart rate function on this product is not a medical device. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.

When used in conjunction with a **wireless chest transmitter** (sold separately), your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console. Compatible with Bluetooth, ANT+ and Polar 5kHz heart rate devices.

NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

BATTERY

When the battery is low, a low battery icon will be displayed in the upper right hand corner of the screen.

The user will be prompted to pedal to charge (minimum of 67 RPMs). The battery icon will disappear when sufficiently charged.

If the battery needs to be replaced, the console will display this message when necessary.



BEFORE YOU BEGIN

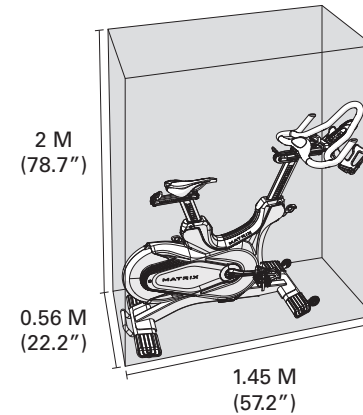
LOCATION OF THE UNIT

Place the equipment on a level and stable surface away from direct sunlight. The intense UV light can cause discoloration on the plastics. Locate your equipment in an area with cool temperatures and low humidity. Please leave a clear zone on all sides of the equipment that is at least 60 cm (23.6"). This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

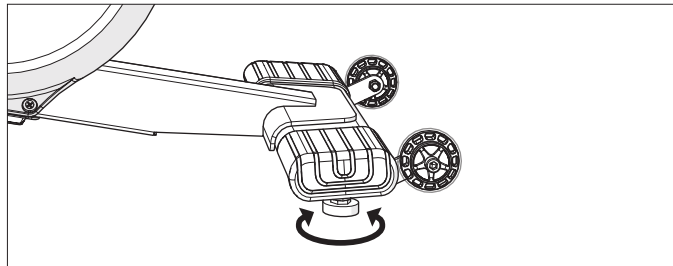
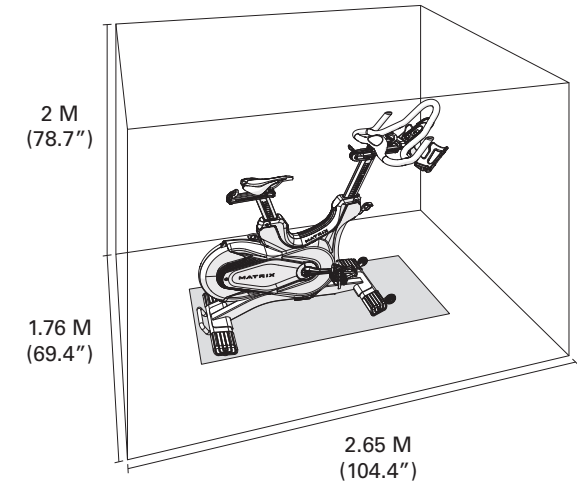
WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

TRAINING AREA



FREE AREA



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.

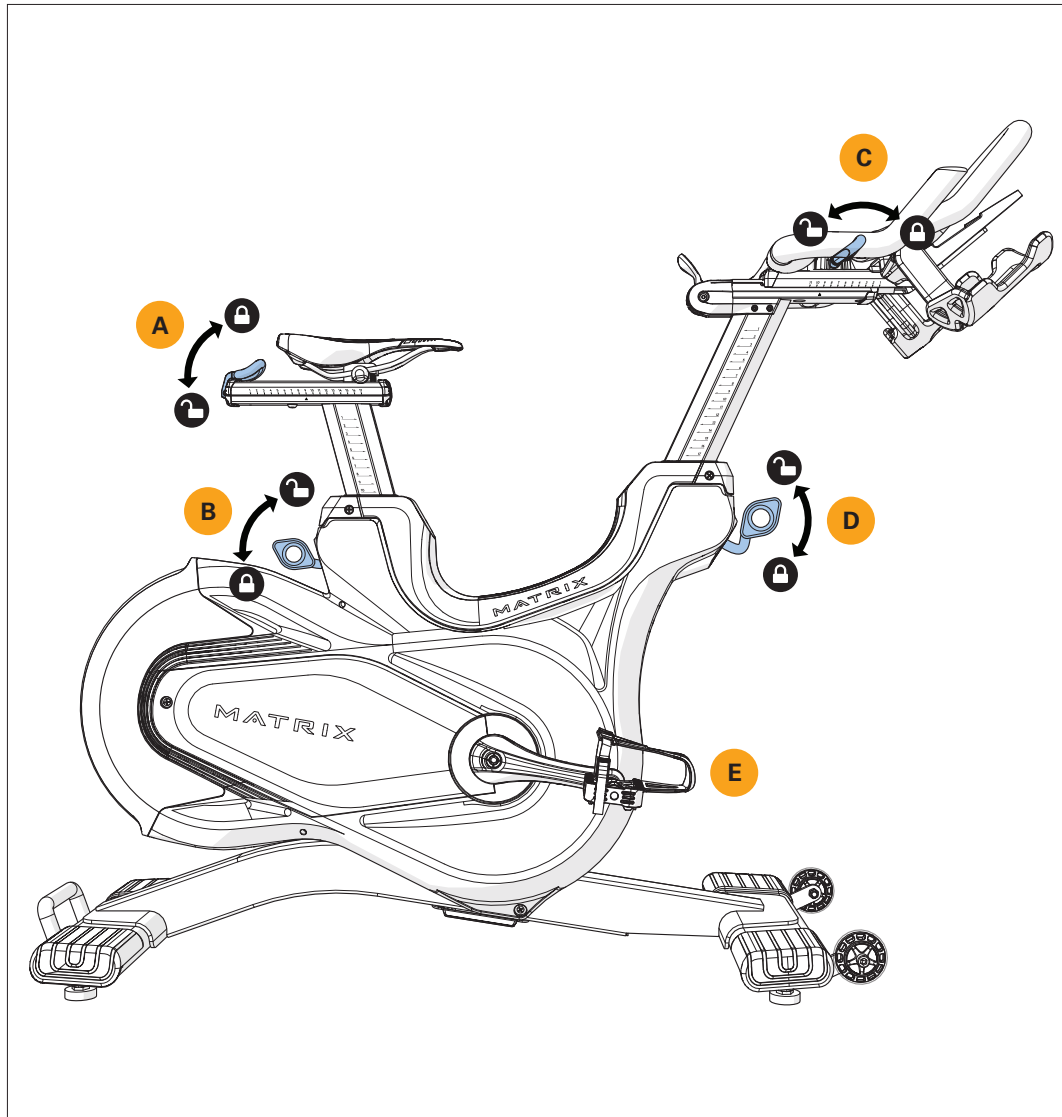


PROPER USAGE

1. Sit on the cycle facing the handlebars. Both feet should be on the floor one on each side of the frame.
2. To determine proper seat position, sit on the seat and position both feet on the pedals. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.
3. Adjust pedal straps to desired tightness.
4. To get off of the cycle, follow the proper usage steps in reverse.



BEFORE YOU BEGIN



HOW TO ADJUST THE INDOOR CYCLE

The indoor cycle can be adjusted for maximum comfort and exercise effectiveness. The instructions below describe one approach to adjusting the indoor cycle to ensure optimal user comfort and ideal body positioning; you may choose to adjust the indoor cycle differently.

SADDLE ADJUSTMENT

Proper saddle height helps ensure maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury. Adjust the saddle height to make sure it's in proper position, one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position

HANDLEBAR ADJUSTMENT

Proper position for the handlebar is based primarily on comfort. Typically, the handlebar should be positioned slightly higher than the saddle for beginning cyclists. Advanced cyclists could try different heights to get the arrangement most suitable for them.

A) SADDLE HORIZONTAL POSITION

Pull the adjustment lever down to slide the saddle forward or backward as desired. Push the lever up to lock saddle position. Test the saddle slide for proper operation.

B) SADDLE HEIGHT

Lift the adjustment lever up while sliding the saddle up and down with the other hand. Push the lever down to lock saddle position.

C) HANDLEBAR HORIZONTAL POSITION

Pull the adjustment lever towards the rear of the cycle to slide the handlebars forward or backward as desired. Push the lever forward to lock handlebar position.

D) HANDLEBAR HEIGHT

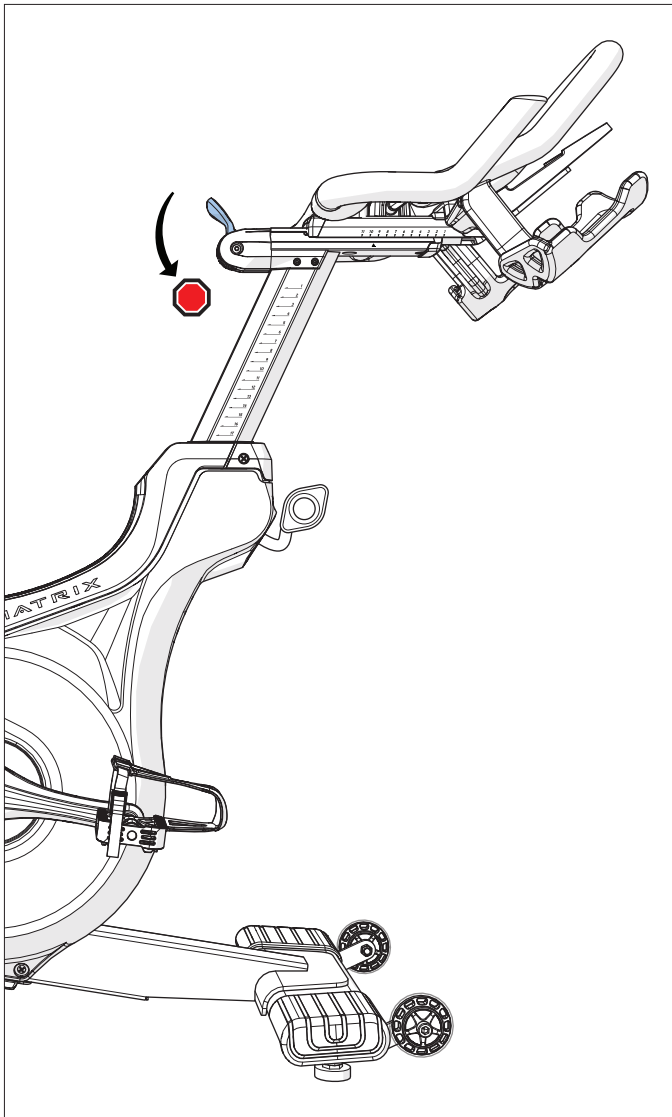
Pull the adjustment lever up while raising or lowering the handlebar with the other hand. Push the lever down to lock handlebar position.

E) PEDAL STRAPS

Place the ball of the foot into the toe cage until the ball of the foot is centered over the pedal, reach down and pull the pedal strap up to tighten prior to use. To remove your foot from the toe cage, loosen the strap and pull out.



BEFORE YOU BEGIN



RESISTANCE CONTROL / EMERGENCY BRAKE

The preferred level of difficulty in pedaling (resistance) can be regulated in fine increments by use of the tension control lever. To increase the resistance, push the tension control lever towards the ground. To decrease the resistance, pull up the lever upwards.

IMPORTANT:

- To stop the flywheel while pedaling, push down hard on the lever.
- The flywheel should quickly come to a complete stop.
- Make sure your shoes are fixed into the toe clip.
- Apply full resistance load when the bike is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.

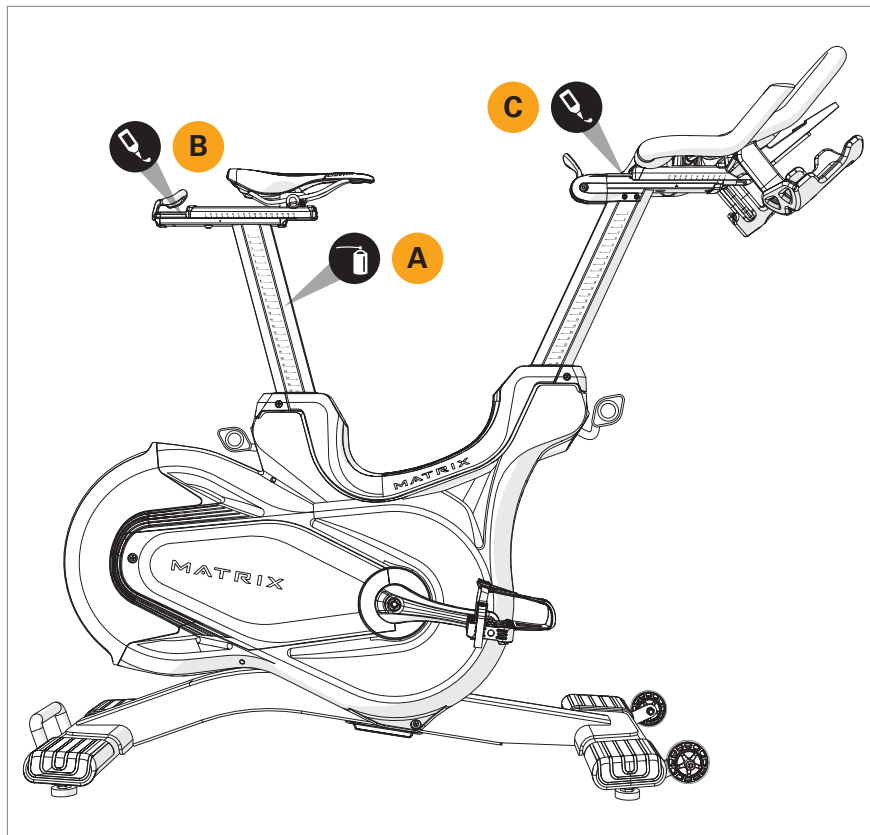
⚠ WARNING

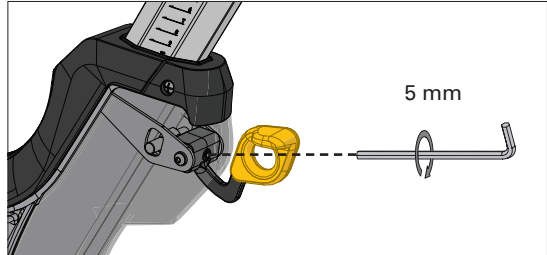
The indoor cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down the red emergency brake lever. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the red lever down = emergency stop.

The indoor cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.

MAINTENANCE

1. Any and all part removal or replacement must be performed by a qualified service technician.
2. DO NOT use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by your country's local MATRIX dealer.
3. MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES: Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact your MATRIX dealer for a replacement.
4. MAINTAIN ALL EQUIPMENT: Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping your liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals.
5. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. MATRIX dealers will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request.



MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
Clean the indoor cycle using soft cloths or paper towels or other Matrix approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Disinfect the saddle and handlebars and wipe off all bodily residues.	AFTER EACH USE
Make sure that the indoor cycle is level and does not rock.	DAILY
Clean entire machine using water and a mild soap or other Matrix approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Clean all exterior parts, the steel frame, front and rear stabilizers, seat and handlebars.	WEEKLY
Test the emergency brake to make sure it is functioning properly. To do this, press down the red emergency brake lever while pedaling. When functioning properly, it should immediately slow down the flywheel until it comes to a complete stop.	BI-WEEKLY
Lubricate the saddle post (A). To do this, raise the saddle post to the MAX position, spray with maintenance spray and rub down the entire exterior surfaces with a soft cloth. Clean the saddle slide (B) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Clean the handlebar slide (C) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.	MONTHLY
	MONTHLY



PRODUCT INFORMATION

	CXM Indoor Cycle	CXC Indoor Cycle
Console	Back-lit LCD	NA
Max User Weight	159 kg / 350 lbs	
User Height Range	147 – 200.7 cm / 4'11" – 6'7"	
Max Saddle and Handlebar Height	130.3 cm / 51.3"	
Max Length	145.2 cm / 57.2"	
Product Weight	56.5 kg / 124.6 lbs	55.2 kg / 121.7 lbs
Shipping Weight	62.4 kg / 137.6 lbs	61.1 kg / 134.7 lbs
Required Footprint (L x W)*	125.4 x 56.3 cm / 49.4 x 22.2"	
Dimensions (max saddle & handlebar height)	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2 x 22.2 x 51.3"	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2 x 22.2 x 51.3"
Overall Dimensions (L x W x H)*	125.4 x 56.4 x 102.8 cm / 49.4 x 22.2 x 40.5"	125.4 x 56.4 x 102.8 cm / 49.4 x 22.2 x 40.5"

* Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24") for access to and passage around MATRIX equipment.
Please note, 0.91 meters (36") is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs.

For most current owner's manual and information, check matrixfitness.com



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Bei der Verwendung von Matrix-Trainingsausrüstung sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Geräts über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

Dieses Gerät ist nur für die Nutzung in Innenräumen gedacht. Dieses Gerät ist ein Produkt der Klasse S und wurde für die Verwendung in einer kommerziellen Umgebung wie ein Fitnessstudio entworfen.

Diese Ausrüstung ist für den Einsatz in einem klimatisierten Raum gedacht. Ist Ihr Trainingsgerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden.

GEFAHR!

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGES:

Trennen Sie das Gerät immer sofort nach dem Gebrauch sowie vor der Reinigung, Wartung oder dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen vom Stromnetz.

WARNUNG!

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem im Benutzerhandbuch des Geräts beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Trainingsgerät UNBEDINGT einhalten.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät NIEMALS barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Unsachgemäßes oder exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß funktioniert und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundendienst oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht haben.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch angegebene Höchstgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieses Gerät darf nur in einer Umgebung mit Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung verwendet werden. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an Orten wie im Freien, in Garagen, Carports, Terrassen, Badezimmern oder
- in der Nähe eines Swimmingpools, Whirlpools oder einer Sauna. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Betreiben Sie dieses Trainingsgerät niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung und Komponenten im Inneren des Geräts sauber und frei von Staub, Haaren usw.
- Modifizieren Sie dieses Trainingsgerät nicht und verwenden Sie keine unzulässigen Anbau- oder Zubehörteile. Modifizierungen an diesem Gerät oder die Verwendung von unzulässigen Anbau- oder Zubehörteilen führen zum Erlöschen der Garantie und können Verletzungen verursachen.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Verwenden Sie das stationäre Trainingsgerät in einer überwachten Umgebung.
- Die individuelle menschliche Kraft beim Training kann von der angezeigten mechanischen Kraft abweichen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen und kontrollierbarem Tempo.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Fahren Sie den Ergometer erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Um die Sitzhöhe einzustellen, heben Sie den Hebel für die Höhenverstellung an und senken Sie den Sitz leicht ab oder heben ihn auf die gewünschte Höhe an. Anschließend drücken Sie den Hebel für die Höhenverstellung nach unten, um ihn zu verriegeln. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Verriegelung vollständig eingerastet ist.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet. Trittschwindigkeit sollte kontrolliert gesenkt werden.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten in die niedrigste Position.



MONTAGE

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät am Aufstellungsort aus. Stellen Sie den Karton auf einer ebenen Fläche auf. Wir empfehlen, dass Sie eine Schutzdecke auf den Boden legen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn dieser auf der Seite liegt.

WICHTIGE HINWEISE

Stellen Sie während jedes Montageschritts sicher, dass **ALLE** Muttern und Schrauben eingesteckt und teilweise eingeschraubt sind.

Mehrere Teile wurden zur Vereinfachung von Montage und Nutzung vorgeschmiert. Wischen Sie dieses Schmiermittel nicht ab. Wenn Probleme auftreten, wird das Auftragen von etwas Lithiumfett empfohlen.

WARNUNG!

Es gibt mehrere Bereiche, auf die während des Montagevorgangs besonders geachtet werden muss. Das korrekte Befolgen der Montageanleitung ist sehr wichtig, und es muss sichergestellt werden, dass alle Teile sicher befestigt wurden. Wenn die Montageanleitung nicht korrekt befolgt wird, sitzen Teile des Geräts ggf. nicht fest und scheinen locker zu sein, was zu irritierenden Geräuschen führen könnte. Zur Vermeidung von Beschädigungen am Gerät müssen die Montageanleitung gelesen und Korrekturmaßnahmen ergriffen werden.

BRAUCHEN SIE HILFE?

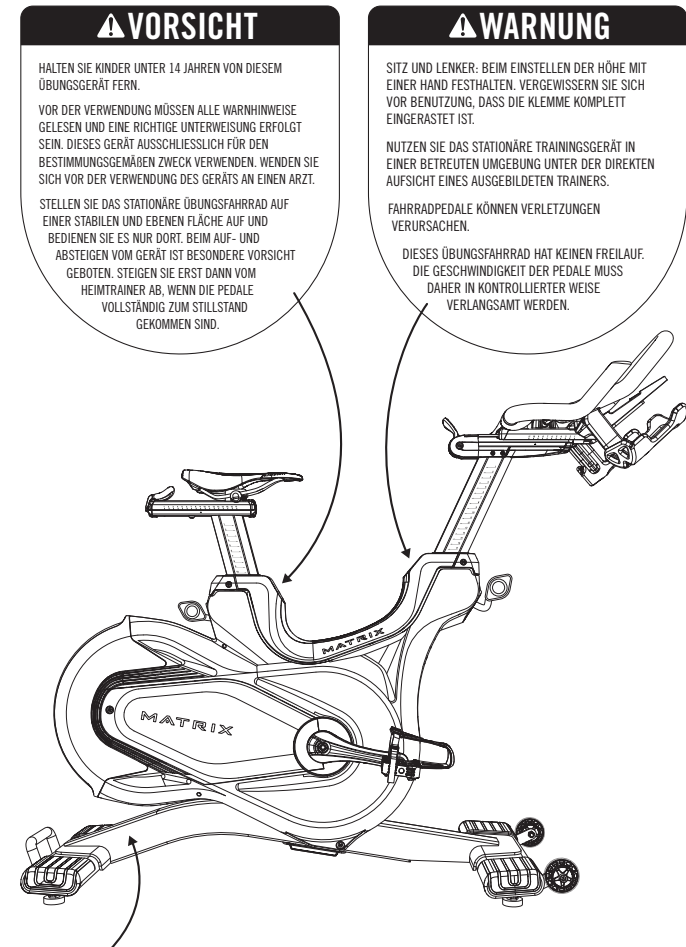
Wenden Sie sich bei Fragen oder fehlenden Teilen an den technischen Kunden-Support.

BENÖTIGTE WERKZEUGE:

- Inbusschlüssel (3 mm)
- Inbusschlüssel (5 mm)
- Inbusschlüssel (10 mm)
- Gabelschlüssel (15 mm / 17 mm 325L)
- Kreuzschlitzschraubendreher

ENTHALTENE TEILE:

- 1 Hauptrahmen
- 1 Vorderes Stabilisatorrohr
- 1 Hinteres Stabilisatorrohr
- 1 Handgriffsatz
- 1 Transportgriff
- 1 Fahrradsattel
- 2 Pedale
- 1 Konsole (nur CXM)
- 1 Beschlagteilesatz



SERIENNUMMER

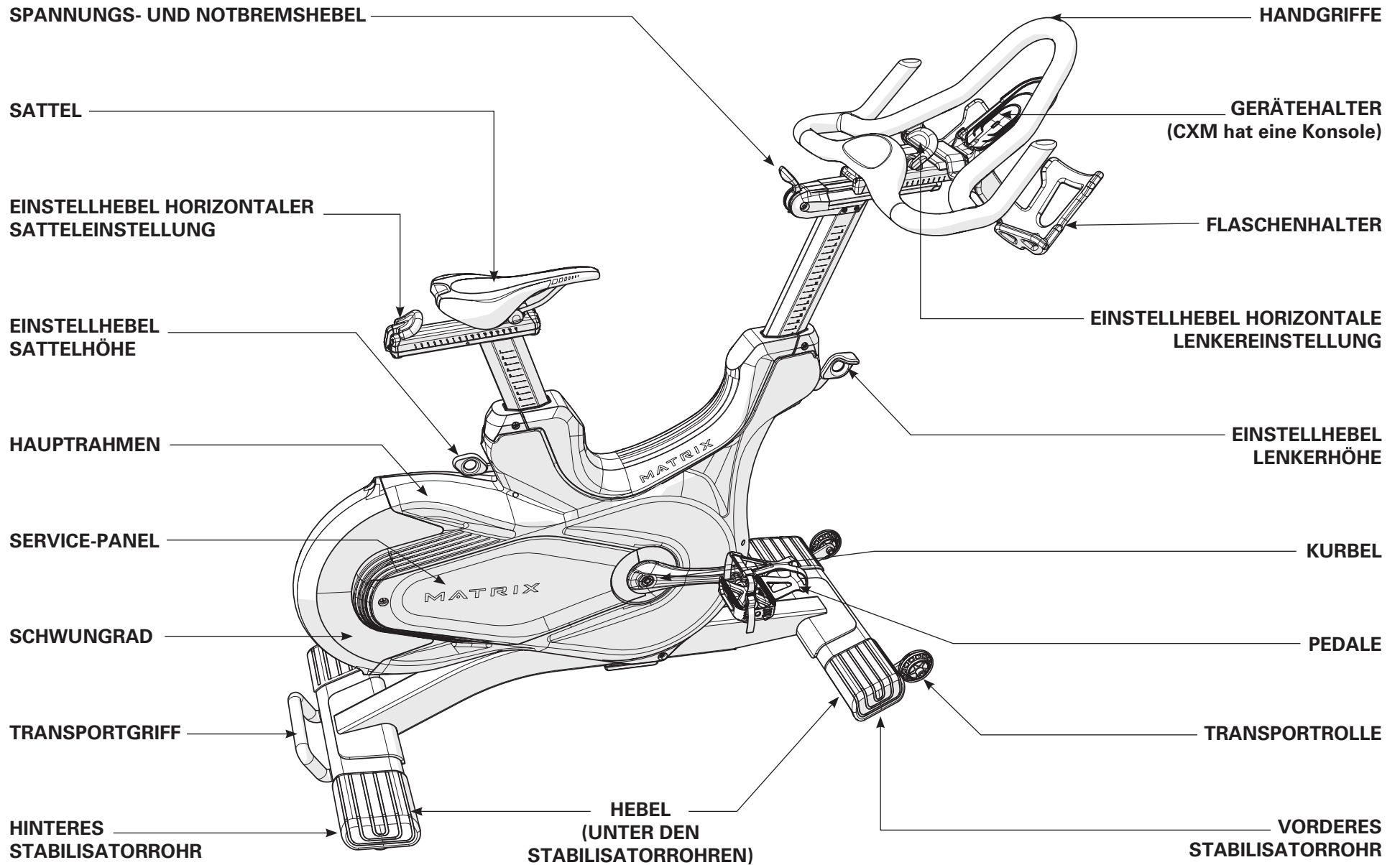
MODELL

<input type="checkbox"/> CXC	MATRIX INDOOR-FAHRRAD
<input type="checkbox"/> CXM	MATRIX INDOOR-FAHRRAD

* Geben Sie bei jedem Kontakt mit dem Kundendienst die oben stehenden Informationen an.



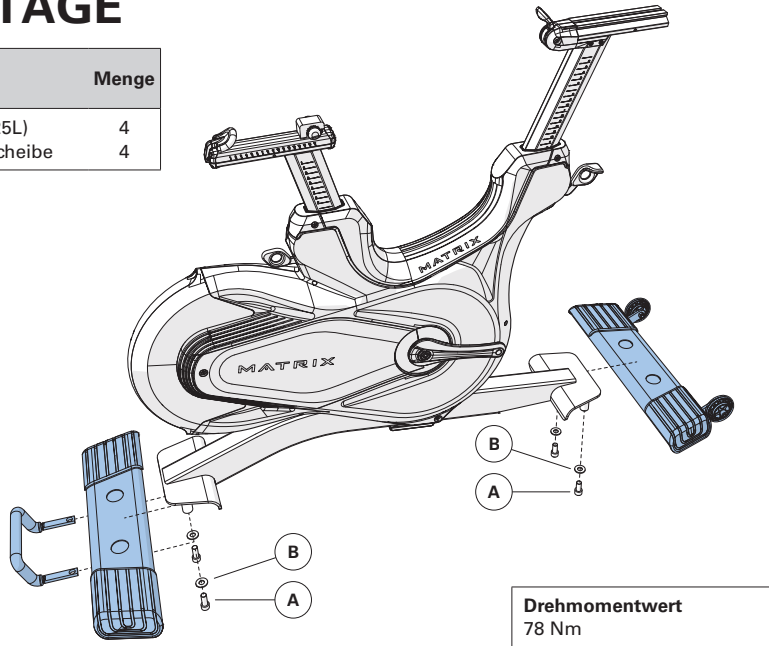
MONTAGE



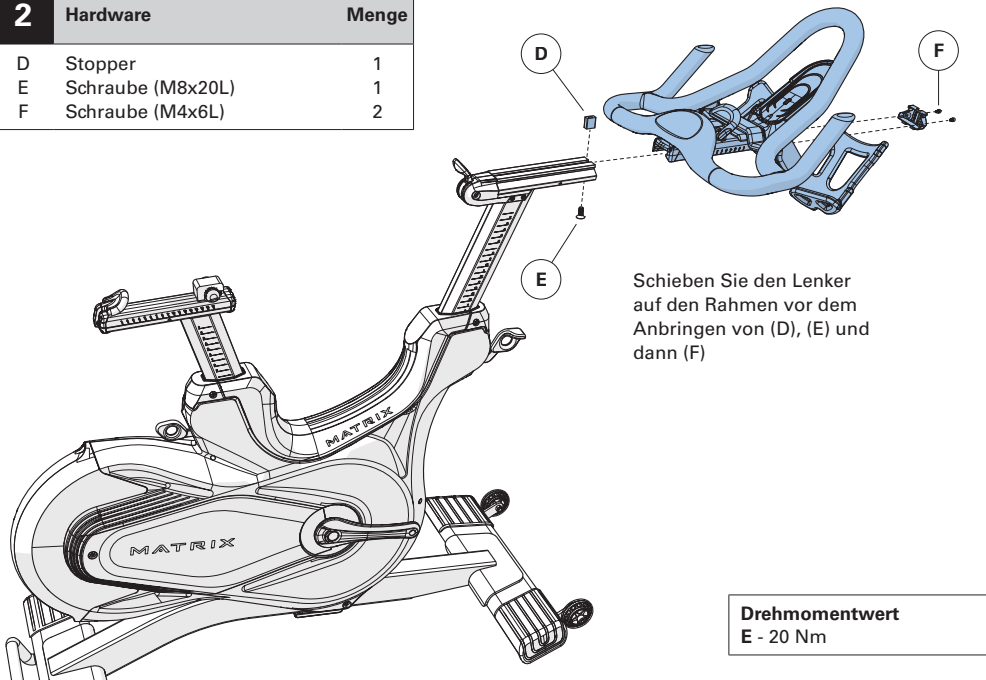


MONTAGE

1	Hardware	Menge
A	Schraube (M12x25L)	4
B	Flache Unterlegscheibe	4

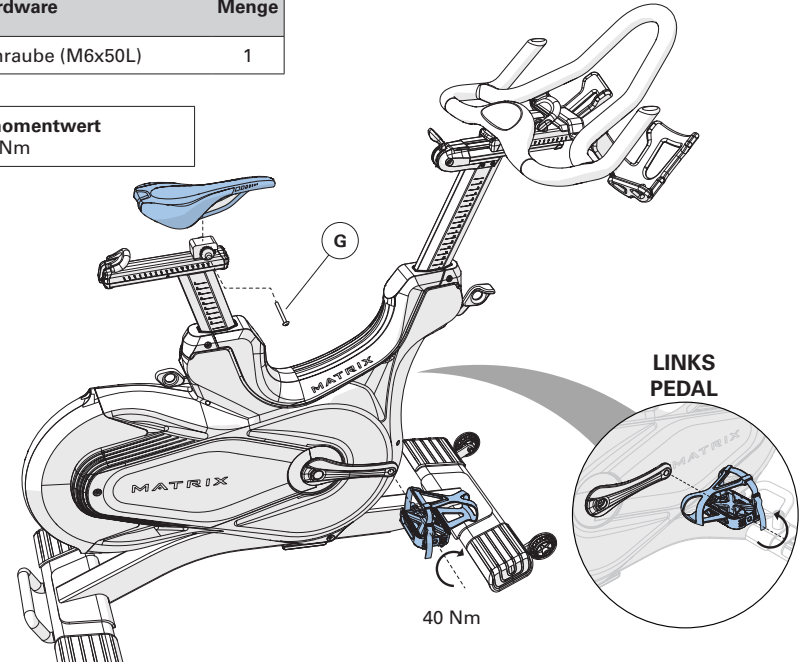


2	Hardware	Menge
D	Stopper	1
E	Schraube (M8x20L)	1
F	Schraube (M4x6L)	2



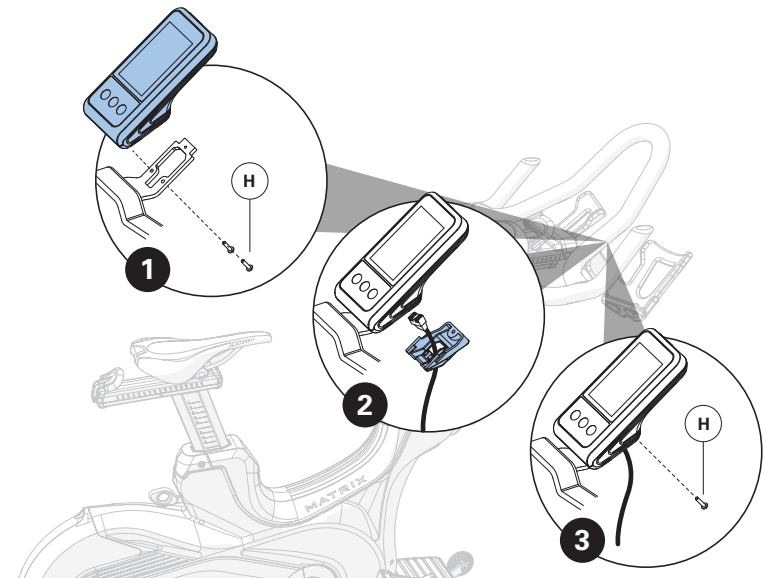
3	Hardware	Menge
G	Schraube (M6x50L)	1

Drehmomentwert
G - 10 Nm



4	Hardware	Menge
H	Schraube (M4x10L)	3

MONTAGE ABGESCHLOSSEN!



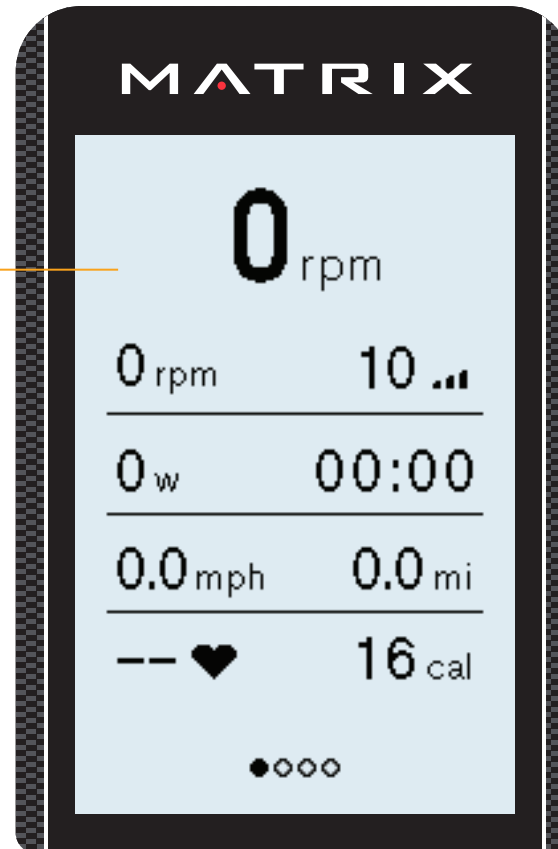


BEDIENUNG DER KONSOLE

Beleuchtete LCD-Anzeige

Anzeigen:

- Zeit
- U/min
- Watt
- Widerstandsstufe
- MPH / KMH
- Distanz
- Herzfrequenz (wenn der Herzfrequenzgurt getragen wird)
- Kalorien



AUF-/AB-PFEILE



CONFIRMATION-TASTE (BESTÄTIGUNG)

CXM-KONSOLEN INFORMATIONEN

Die Konsole schaltet sich ein, wenn die Pedale bewegt werden.

Drücken Sie um die große Anzeige oben zwischen U/min, Watt, Herzfrequenz oder einer Runden-Funktion umzuschalten.

RUNDE/INTERVALL - Drücken Sie auf dem Rundenbildschirm , um das erste Intervall zu beginnen. Rundenzahl, Zeit und zurückgelegte Strecke werden angezeigt. Drücken Sie um das Intervall zu stoppen. Um die nächste Runde zu beginnen, drücken Sie nochmals usw. Am Ende des Trainings werden Rundenzeiten / Entfernungen angezeigt.

ZUSAMMENFASSUNGSBILDSCHIRME - Nach Abschluss des Trainings wird eine Zusammenfassung der durchschnittlichen Werte von U/min, Watt, KMH, Herzfrequenz usw. angezeigt. Drücken Sie um zum Übersichtsbildschirm für die maximalen Werte von U/min, Watt, KMH, Herzfrequenz usw. zu gelangen. Drücken Sie erneut, um zum Rundenübersichtsbildschirm zu gelangen.

MANAGER-MODUS (MANAGER-MODE)

Um in den Manager-Modus zu gelangen, drücken Sie für 3-5 Sekunden gleichzeitig . Um den Manager-Modus zu verlassen, drücken und halten Sie für 3-5 Sekunden.

- **TRAINING** - gewünschte Pausenzeit und Inaktivitätszeit einstellen
- **BENUTZER** - Gewicht auswählen
- **EINHEIT** - Konsole so einstellen, dass metrische oder imperiale Einheiten angezeigt werden
- **SOFTWARE** - Version und Updates
- **LEBENSDAUER RAHMEN** - Kumulierte Entfernung und Zeit
- **MASCHINE** - Typ, Seriennummer, außer Betrieb
- **LCD** - Helligkeit und Kontrast der Hintergrundbeleuchtung anpassen
- **ABSCHALTZEIT** - Wenn in der Trainingsübersicht keine Drehzahl angegeben ist, ist dies der Zeitraum bis zum Abschalten der Konsole
- **VERBINDEN HERZFREQUENZ** - Deaktivieren / aktivieren für den ANT + / BLE Herzfrequenz-Kopplungsbildschirm
- **ANT +** - Broadcast-Funktion aktivieren oder deaktivieren und die Broadcast-ID festlegen



BEDIENUNG DER KONSOLE

LEISTUNGSGENAUIGKEIT

Dieses Rad zeigt die Leistung auf der Konsole an. Die Leistungsgenauigkeit dieses Modells wurde gemäß ISO 20957–10:2017 getestet, um eine Leistungsgenauigkeit innerhalb einer Toleranzgrenze von $\pm 10\%$ für eine Eingangsleistung von $\geq 50\text{ W}$, und innerhalb einer Toleranzgrenze von $\pm 5\%$ für eine Eingangsleistung von $< 50\text{ W}$. Die Leistungsgenauigkeit wurde unter folgenden Bedingungen geprüft:

Nominale Leistungsrotationen pro Minute, gemessen an der Tretkurbel

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

Zusätzlich zu den obigen Testbedingungen hat der Hersteller die Leistungsgenauigkeit an einem weiteren Punkt gemessen. Hierzu wurde eine ungefähre Tretkurbelgeschwindigkeit von 80 RPM (oder höher) verwendet und die angezeigte Leistung mit der Eingangsleistung (gemessen) verglichen.“

VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

Die Herzfrequenzfunktion dieses Geräts ist keine medizinische Vorrichtung. Der Herzfrequenzmesswert soll nur als Trainingshilfe zur Bestimmung allgemeiner Herzfrequenztrends dienen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Mithilfe des **drahtlosen Brustsenders** (separat erhältlich) können Sie Ihre Herzfrequenz an das Messgerät übertragen und auf der Konsole anzeigen lassen. Kompatibel mit Bluetooth, ANT+ und Polar 5kHz Herzfrequenzgeräten.

HINWEIS: Der Brustgurt muss fest sitzen und ordnungsgemäß angelegt sein, damit genaue und konsistente Messwerte angezeigt werden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt oder falsch positioniert ist, erhalten Sie ggf. falsche oder uneinheitliche Herzfrequenz-Messwerte.

WARNUNG!

Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind ggf. ungenau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder zum Tod führen. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie sich schwach fühlen.

AKKU

Wenn die Akkuladung niedrig ist, wird in der oberen rechten Ecke der Konsole ein Symbol für eine schwache Batterie angezeigt.

Der Benutzer wird aufgefordert, zum Laden zu treten (mindestens 67 U/min). Das Batteriesymbol verschwindet, wenn der Akku aufgeladen ist.

Wenn der Akku ausgetauscht werden muss, zeigt die Konsole bei Bedarf diese Meldung an.



VOR DEM START

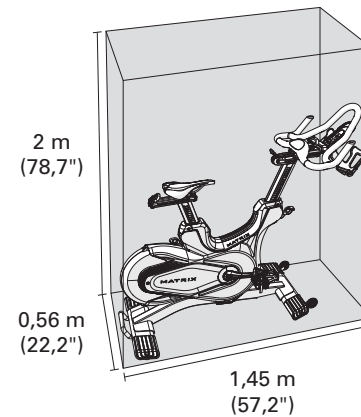
STANDORT DER EINHEIT

Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Intensives UV-Licht kann zum Verblässen der Kunststofffarbe führen. Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf. Bitte lassen Sie auf allen Seiten des Geräts einen Bereich frei, die mindestens 60 cm (23,6") groß ist. Dieser Bereich muss frei von jeglichen Hindernissen sein und dem Benutzer einen freien Weg zum Absteigen von der Maschine bieten. Stellen Sie das Gerät so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Gerät darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

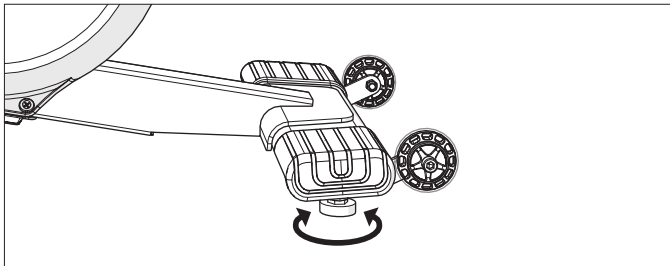
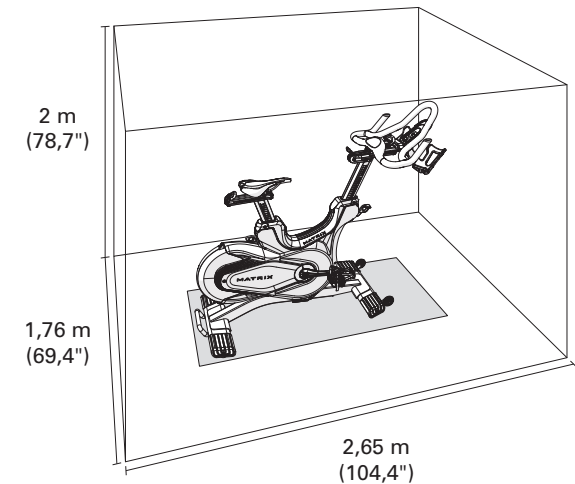
WARNUNG!

Unsere Geräte sind schwer; gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.

TRAININGSBEREICH



FREIFLÄCHE



NIVELLIERUNG DER AUSRÜSTUNG

Es ist äußerst wichtig, dass die Nivellier Vorrichtungen korrekt eingestellt sind, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten. Drehen Sie den Stellfuß zum Absenken der Einheit im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn, um die Einheit anzuheben. Passen Sie jede Seite nach Bedarf an, bis das Gerät waagrecht steht. Wenn das Laufband nicht richtig ausgewuchtet ist, kann dies zur Fehlausrichtung des Bands und anderen Problemen führen. Die Verwendung einer Wasserwaage wird empfohlen.

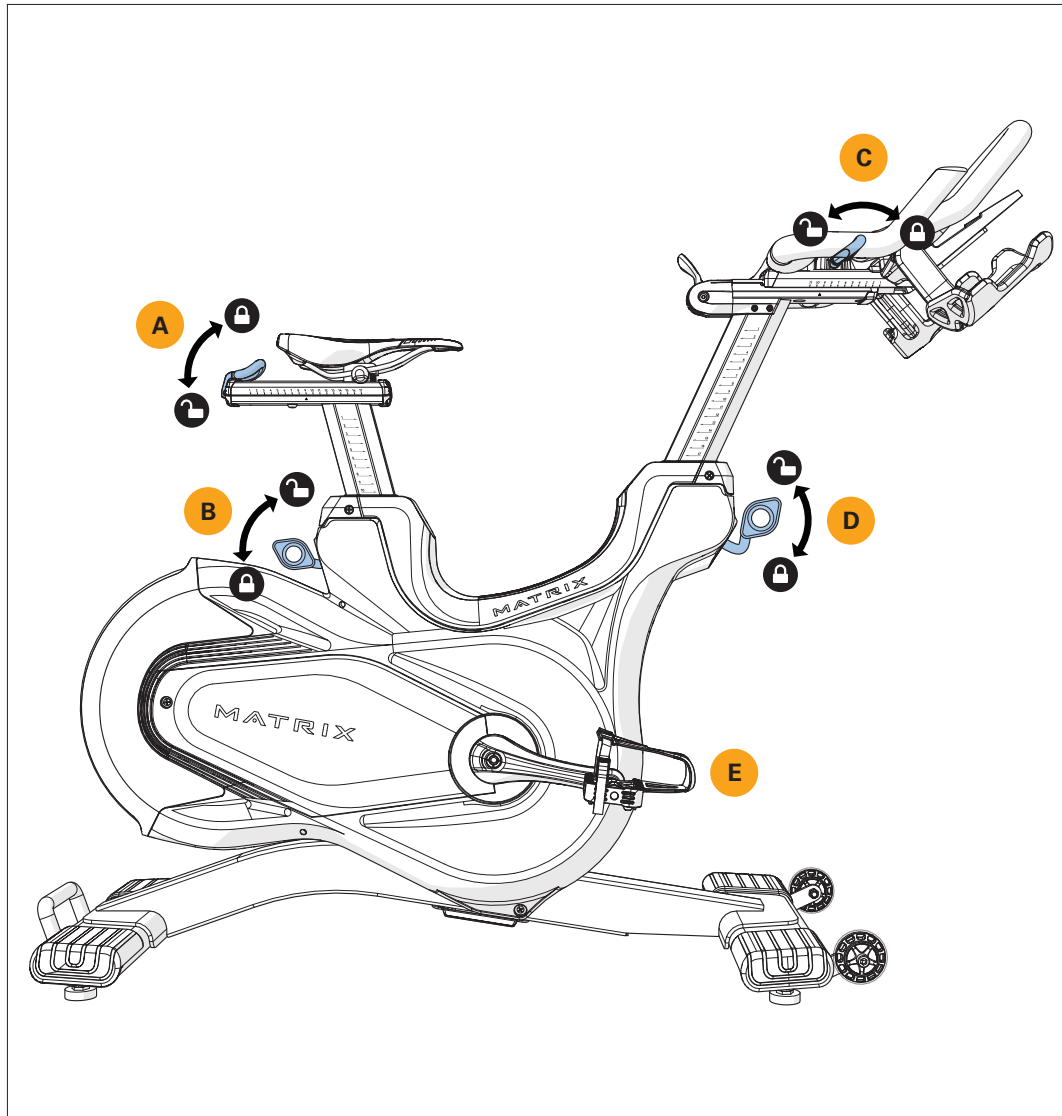


BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

1. Setzen Sie sich auf das Fahrrad, mit Blick zum Lenker. Beide Füße sollten jeweils seitlich des Rahmens auf dem Boden stehen.
2. Um die richtige Sitzposition zu bestimmen, setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie beide Füße auf den Pedalen. Ihr Knie sollte sich am längsten Pedalweg leicht beugen. Sie sollten in der Lage sein, das Pedal zu treten, ohne Ihre Knie durchzustrecken oder das Gewicht zu verlagern.
3. Stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Straffheit ein.
4. Zum Absteigen von dem Fahrrad befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge.



VOR DEM START



EINSTELLEN DES INDOOR-FAHRRADS

Das Indoor-Fahrrad kann für maximalen Komfort und maximale Trainingseffektivität angepasst werden. Die folgenden Anweisungen beschreiben einen Ansatz zur Anpassung des Indoor-Fahrrads, um einen optimalen Benutzerkomfort und eine ideale Körperposition zu gewährleisten. Sie können das Indoor-Fahrrad auch anders einstellen.

SATTELEINSTELLUNG

Die richtige Sattelhöhe sorgt für maximale Übungseffizienz und optimalen Komfort und reduziert das Verletzungsrisiko. Stellen Sie die Sattelhöhe ein, um sicherzustellen, dass sich dieser in der richtigen Position befindet. Dabei ist das Knie in der am meisten gestreckten Position leicht gebeugt.

EINSTELLEN DES LENKERS

Die richtige Lenkerposition basiert hauptsächlich auf Komfort. Normalerweise sollte der Lenker für Radfahrer auf Einsteigerniveau etwas höher als der Sattel positioniert werden. Fortgeschrittene Radfahrer könnten verschiedene Höhen ausprobieren, um die für sie am besten geeignete Position zu finden.

A) SATTEL HORIZONTALE POSITION

Ziehen Sie den Einstellhebel nach unten, um den Sattel nach Wunsch vor- oder zurückzubewegen. Drücken Sie den Hebel nach oben, um die Sattelposition zu arretieren. Testen Sie den Sattelschlitten auf ordnungsgemäße Funktion.

B) SATTE LHÖHE

Heben Sie den Einstellhebel an, während Sie den Sattel mit der anderen Hand nach oben und unten schieben. Drücken Sie den Hebel nach unten, um die Sattelposition zu arretieren.

C) LENKER HORIZONTALE POSITION

Ziehen Sie den Einstellhebel nach hinten in Richtung Sattel, um den Lenker wie gewünscht nach vorne oder hinten zu schieben. Drücken Sie den Hebel nach vorne, um die Lenkerposition zu verriegeln.

D) LENKERHÖHE

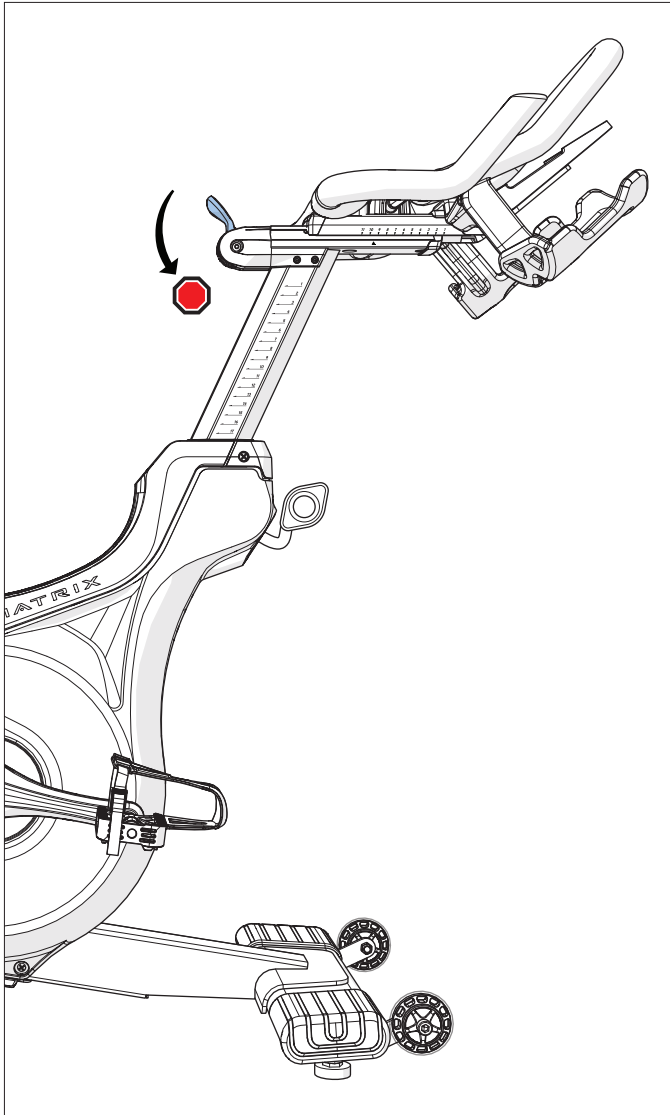
Ziehen Sie den Einstellhebel nach oben, während Sie den Lenker mit der anderen Hand heben oder senken. Drücken Sie den Hebel nach unten, um die Lenkerposition zu verriegeln.

E) PEDALRIEMEN

Platzieren Sie den Fußballen in den Zehenkäfig, bis der Fußballen mittig über dem Pedal steht, greifen Sie nach unten und ziehen Sie den Pedalgurt vor dem Gebrauch nach oben, um ihn festzuziehen. Um den Fuß aus dem Zehenkäfig herauszunehmen, lösen Sie den Gurt und ziehen Sie ihn heraus.



VOR DEM START



WIDERSTANDSKONTROLLE / NOTBREMSE

Der bevorzugte Schwierigkeitsgrad beim Treten (Widerstand) kann in feinen Schritten mit dem Spannscheitel reguliert werden. Zur Erhöhung des Widerstands den Spannscheitel Richtung Boden drücken. Zur Verringerung des Widerstands den Hebel nach oben ziehen.

WICHTIG:

- Um das Schwungrad während des Tretens anzuhalten, kräftig den Hebel drücken.
- Das Schwungrad sollte schnell zum Stillstand kommen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe fest in den Pedalhaken sitzen.
- Wenn das Fahrrad nicht genutzt wird, stellen Sie den höchsten Tretwiderstand ein, um Verletzungen durch sich bewegende Antriebskomponenten zu vermeiden.

⚠️ WARNUNG

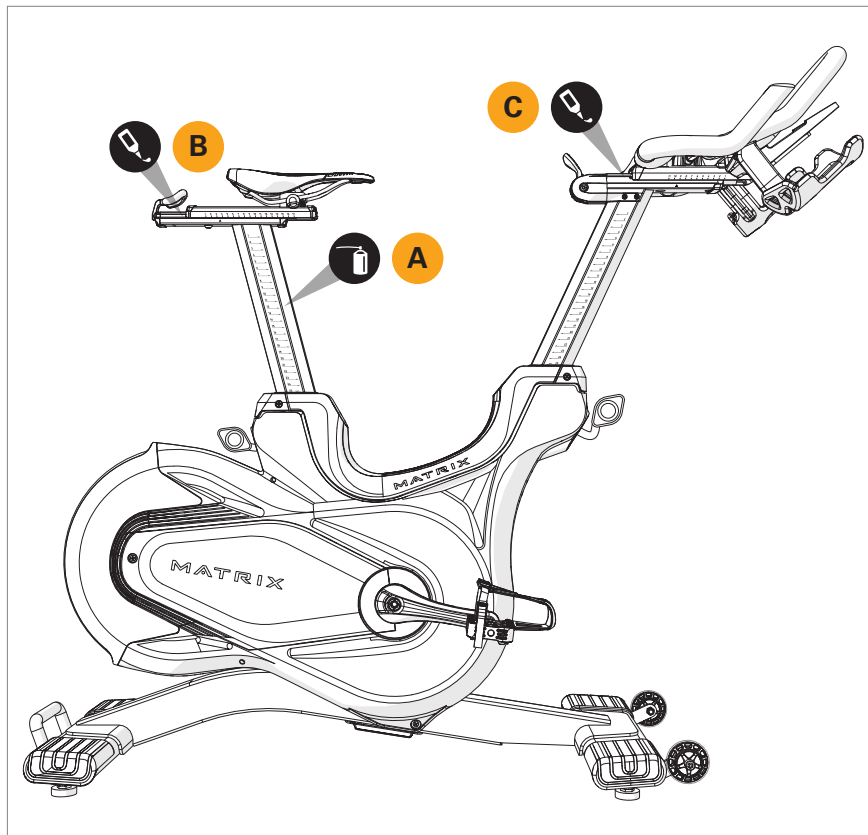
Das Indoor-Fahrrad hat kein frei bewegliches Schwungrad. Die Pedale bewegen mit dem Schwungrad weiter, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Eine kontrollierte Geschwindigkeitsreduzierung ist erforderlich. Um das Schwungrad sofort anzuhalten, drücken Sie den roten Notbrennshebel nach unten. Treten Sie immer kontrolliert und stellen Sie Ihre gewünschte Trittfrequenz nach Ihren eigenen Fähigkeiten ein. Den roten Hebel nach unten drücken = Notstopp.

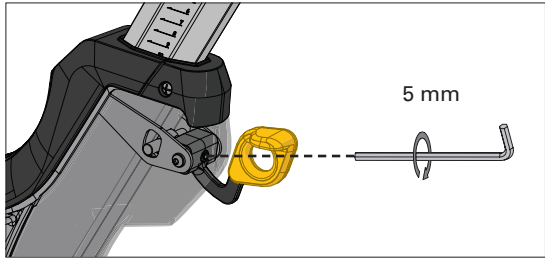
Das Indoor-Fahrrad verwendet ein feststehendes Schwungrad, das Schwung erzeugt und die Pedale auch dann dreht, wenn der Benutzer aufhört zu treten oder wenn die Füße des Benutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT DIE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU NEHMEN ODER VOM GERÄT ABZUSTEIGEN, BEVOR BEIDE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG STILL STEHEN.** Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zum Kontrollverlust bis hin zu möglichen schweren Verletzungen führen.



WARTUNG

1. Die Entfernung bzw. der Austausch von Teilen muss von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.
2. Benutzen Sie KEINE beschädigten Geräte oder solche, die verschlissene oder defekte Teile aufweisen. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die vom örtlichen MATRIX-Händler geliefert wurden.
3. **AUFKLEBER UND TYPENSCHILDER BEWAHREN:** Etiketten dürfen aus keinem Grund entfernt werden. Sie enthalten wichtige Informationen. Wenn ein Aufkleber unleserlich ist oder fehlt, fordern Sie Ersatz beim MATRIX-Händler an.
4. **ALLE GERÄTE WARTEN:** Vorbeugende Wartung ist der Schlüssel zum reibungslosen Betrieb der Ausrüstung und zur Minimierung Ihrer Haftung. Die Geräte müssen in regelmäßigen Abständen überprüft werden.
5. Sicherstellen, dass nur dafür qualifizierte Personen Anpassungen vornehmen oder Wartungs- oder Reparaturarbeiten durchführen. Auf Anfrage führen MATRIX-Händler Wartungs- und Instandhaltungsschulungen in unserem Unternehmen durch.



WARTUNGSPLAN	
AKTION	HÄUFIGKEIT
Reinigen Sie das Indoor Cycle mit einem weichen Tuch, Küchenpapier oder einer anderen von Matrix zugelassenen Lösung (nur alkohol- und ammoniakfreie Reinigungsmittel). Desinfizieren Sie den Sattel und den Lenker und entfernen Sie Schweiß und andere Rückstände.	NACH JEDEM GEBRAUCH
Stellen Sie sicher, dass das Indoor Cycle auf einer ebenen Fläche steht und nicht wackelt.	TÄGLICH
Reinigen Sie das Indoor Cycle mit einem weichen Tuch, Küchenpapier oder einer anderen von Matrix zugelassenen Lösung (nur alkohol- und ammoniakfreie Reinigungsmittel). Reinigen Sie alle externen Komponenten, den Stahlrahmen, beide Stellfüße (vorne und hinten), den Sitz und den Lenker.	WÖCHENTLICH
Testen Sie die Notbremse, um sicherzugehen, dass diese ordnungsgemäß funktioniert. Drücken Sie hierbei den roten Notfallhebel nach unten, während Sie in die Pedale treten. Bei ordnungsgemäßer Funktion sollte das Schwungrad sofort abgebremst werden, bis es zum vollständigen Stillstand gekommen ist.	ZWEIWÖCHENTLICH
Fetten Sie die Sattelstütze (A). Bringen Sie die Sattelstütze hierzu in die maximale Position, sprühen Sie sie mit Wartungsspray ein und wischen Sie die äußere Oberfläche mit einem weichen Tuch ab. Reinigen Sie die Sattelschiene (B) mit einem weichen Tuch und tragen Sie bei Bedarf eine kleine Menge Lithium-/Silikonfett auf.	ZWEIWÖCHENTLICH
Reinigen Sie die Lenkerschiene (C) mit einem weichen Tuch und tragen Sie bei Bedarf eine kleine Menge Lithium-/Silikonfett auf.	ZWEIWÖCHENTLICH
Kontrollieren Sie alle Befestigungsschrauben und die Pedale am Gerät auf eine korrekte Verschraubung.	MONATLICH
	MONATLICH



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

	CXM Indoor-Fahrrad	CXC Indoor-Fahrrad
Konsole	Beleuchtete LCD-Anzeige	N.A.
Max. Benutzergewicht	159 kg / 350 lbs	
Bereich Benutzergröße	147 – 200,7 cm	
Max. Sattel- und Lenkerhöhe	130,3 cm	
Maximale Länge	145,2 cm	
Produktgewicht	56,5 kg	55,2 kg
Versandgewicht	62,4 kg	61,1 kg
Erforderliche Stellfläche (L x B)*	125,4 x 56,3 cm	
Abmessungen (max. Sattel- und Lenkerhöhe)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm	145,2 x 56,4 x 130,2 cm
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm	125,4 x 56,4 x 102,8 cm

* Lassen Sie einen Mindestabstand von 60 cm für den Zugang zum MATRIX-Gerät und zum Umgehen des Geräts.
Hinweis: Die gemäß ADA empfohlene Durchfahrtsbreite für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer beträgt 91 cm.

Das aktuellste Benutzerhandbuch und neueste Informationen finden Sie auf matrixfitness.com



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Bij het gebruik van Matrix-trainingsproducten dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze apparatuur gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van de apparatuur afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

Deze apparatuur is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.

Deze apparatuur is een product van Klasse S ontworpen voor gebruik in een commerciële omgeving zoals een fitnesscentrum.

Deze apparatuur is alleen bestemd voor gebruik in een ruimte met klimaatregeling. Als uw trainingsapparatuur is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om deze apparatuur voorafgaand aan het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen.

GEVAAR!

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

Trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt, onderhoud uitvoert en onderdelen aanbrengt of verwijderd.

WAARSCHUWING!

TOM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de apparatuur komen.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur. Gebruik de trainingsapparatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Onjuist of overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Plaats de apparatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door de technische klantenondersteuning of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd is of niet goed werkt, als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Verwijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenondersteuning. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparatuur. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Dit apparaat moet worden gebruikt in een omgeving waar zowel de temperatuur als de vochtigheidsgraad worden gecontroleerd. Gebruik deze apparatuur niet op plaatsen zoals garages, carports, veranda's, badkamers, of in de buurt van een zwembad, hot tub of stoombad. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met technische klantenondersteuning of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Gebruik het trainingstoestel nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Breng geen wijzigingen aan in dit trainingsapparaat en gebruik alleen goedgekeurde hulpstukken of accessoires. Wijzigingen aan dit apparaat of gebruik van niet-goedgekeurde hulpstukken of accessoires maken uw garantie ongeldig en kunnen letsel veroorzaken.
- Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Gebruik het stationaire trainingstoestel in een omgeving met toezicht.
- De individuele menselijke kracht kan anders zijn dan de getoonde mechanische kracht.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en het bewegingsbereik niet beperken tijdens de training.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Om de zithoogte aan te passen, tilt u de hendel voor zadelhoogteverstelling op en brengt u het zadel voorzichtig omlaag naar een lagere hoogte, of verhoogt u het zadel tot de gewenste hoogte. Duw de hendel voor aanpassing van de zadelhoogte omlaag om het zadel vast te klemmen en zorg ervoor dat de klem vóór gebruik volledig vast is. Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Dit apparaat is niet uitgerust met een vrijloopwiel. De trapsnelheid moet gecontroleerd worden verlaagd.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat. Beweeg het voetpedaal aan de kant waar
- u op- of afstapt naar de laagste positie voor u op- of afstapt.



MONTAGE

UITPAKKEN

Haal het apparaat uit de verpakking op de plek waar u het wilt gebruiken. Plaats de kartonnen doos op een horizontale, vlakke ondergrond. We adviseren dat u een kleed ter bescherming op de vloer legt. Open nooit een doos die op haar kant ligt.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Zorg er tijdens elke montagestap voor dat ALLE moeren en bouten op hun plek zitten en deels vastgedraaid zijn.

Enkele onderdelen zijn reeds op voorhand gesmeerd zodat ze gemakkelijker gemonteerd en gebruikt kunnen worden. Veeg deze onderdelen niet schoon. Indien u moeilijkheden ondervindt, raden we u aan om een beetje lithiumvet aan te brengen.

WAARSCHUWING!

Er zijn verschillende delen van het montageproces die bijzondere aandacht vereisen. Het is heel belangrijk om de montage-instructies correct uit te voeren en na te gaan of alle onderdelen stevig vastzitten. Als u de montage-instructies niet correct volgt, kan het zijn dat niet alle onderdelen van de apparatuur aangespannen zijn, waardoor ze los lijken te zitten en irriterende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de apparatuur te voorkomen, dient u de montage-instructies te raadplegen en corrigerende maatregelen te nemen.

HULP NODIG?

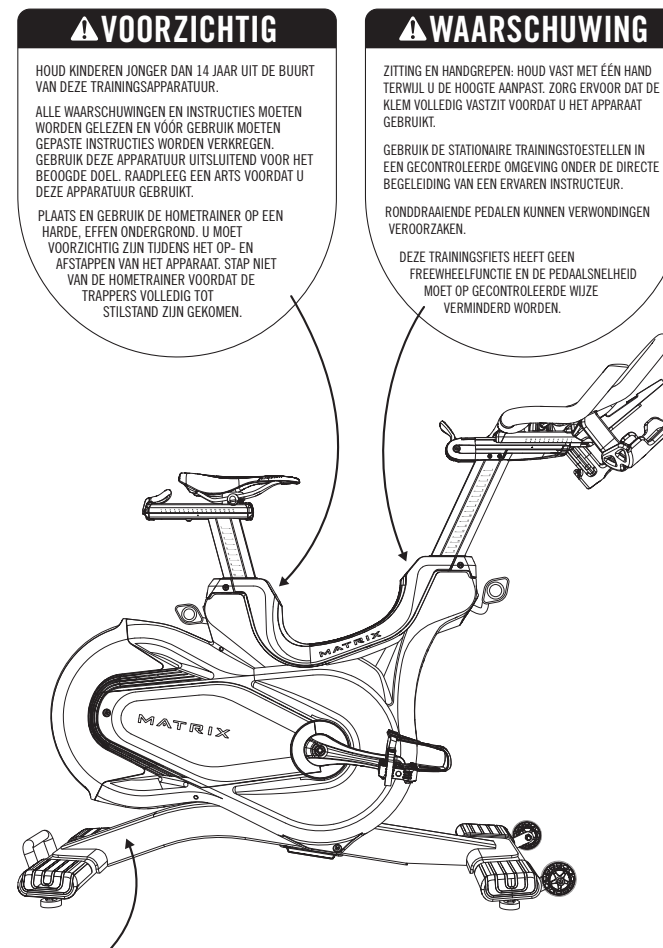
Hebt u vragen of ontbreken er onderdelen, neem dan contact op met onze technische klantendienst.

VEREIST GEREEDSCHAP:

- Inbussleutel van 3 mm
- Inbussleutel van 5 mm
- Inbussleutel van 10 mm
- Steeksleutel (15 mm/17 mm 325L)
- Kruiskopschroevendraaier

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 basisframe
- 1 voorste stabilisatorbuis
- 1 achterste stabilisatorbuis
- 1 stuurset
- 1 transportgreep
- 1 fietszadel
- 2 pedalen
- 1 console (alleen bij CXM)
- 1 set met bevestigingsmateriaal



SERIENUMMER

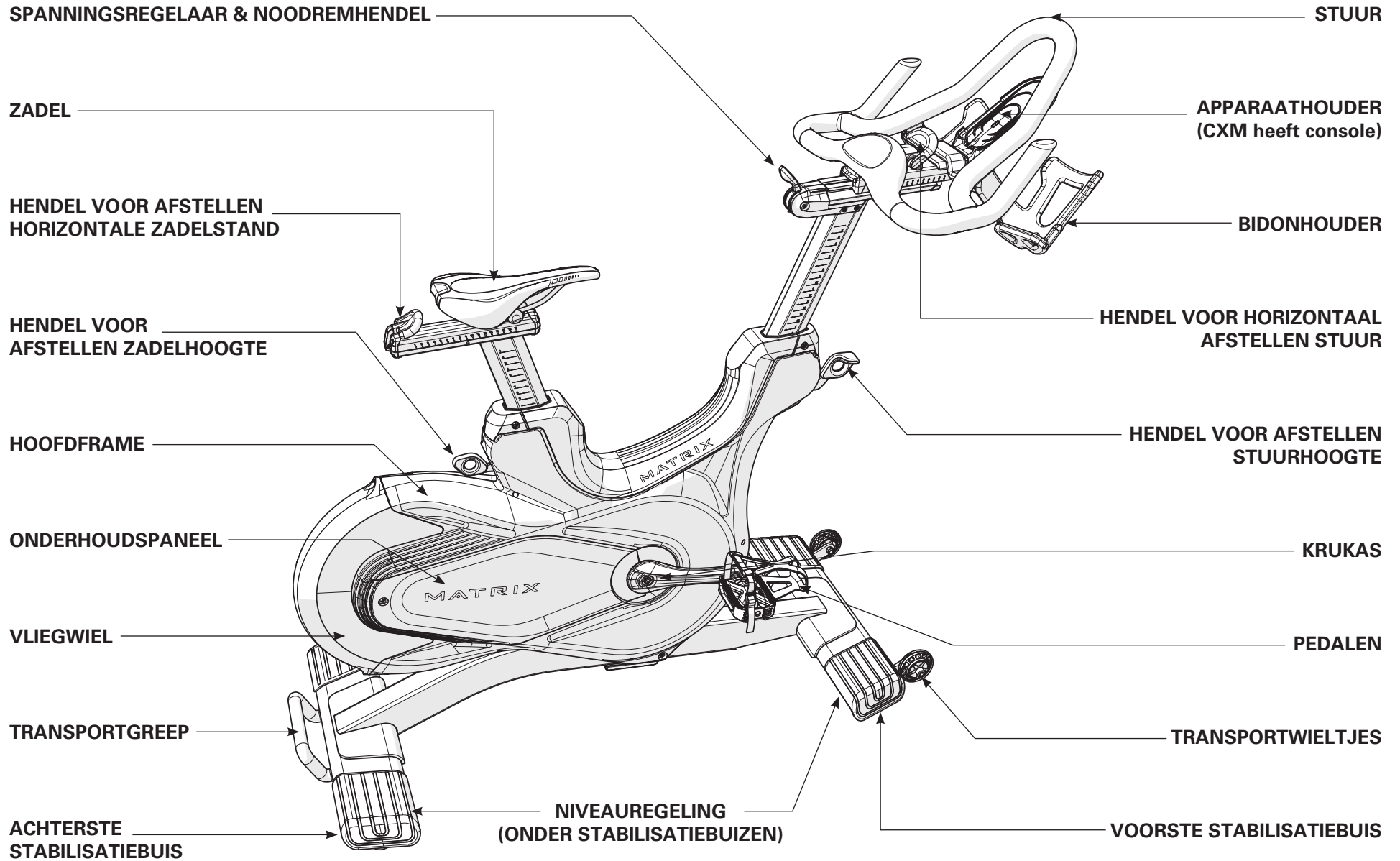
MODEL

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX HOMETRAINER
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX HOMETRAINER

* Vermeld de bovenstaande informatie wanneer u naar de klantenservice belt.

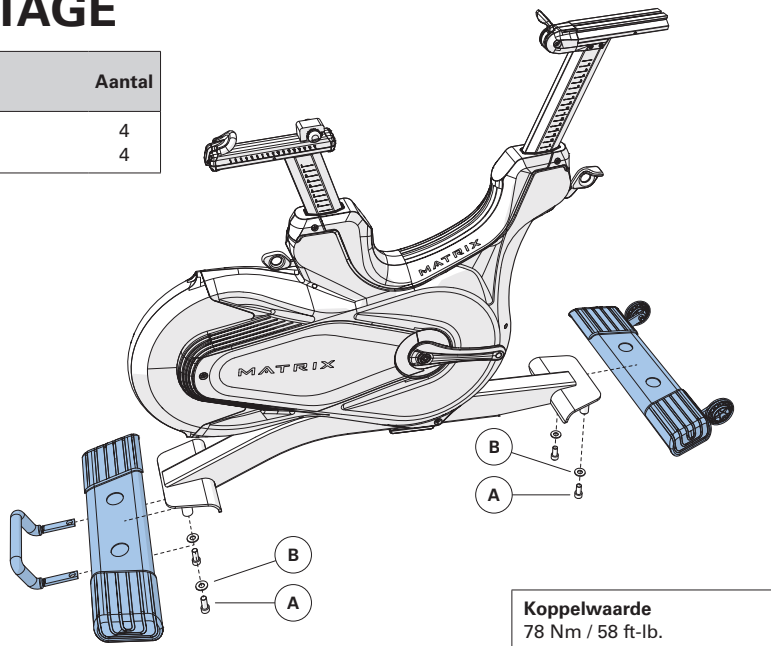


MONTAGE

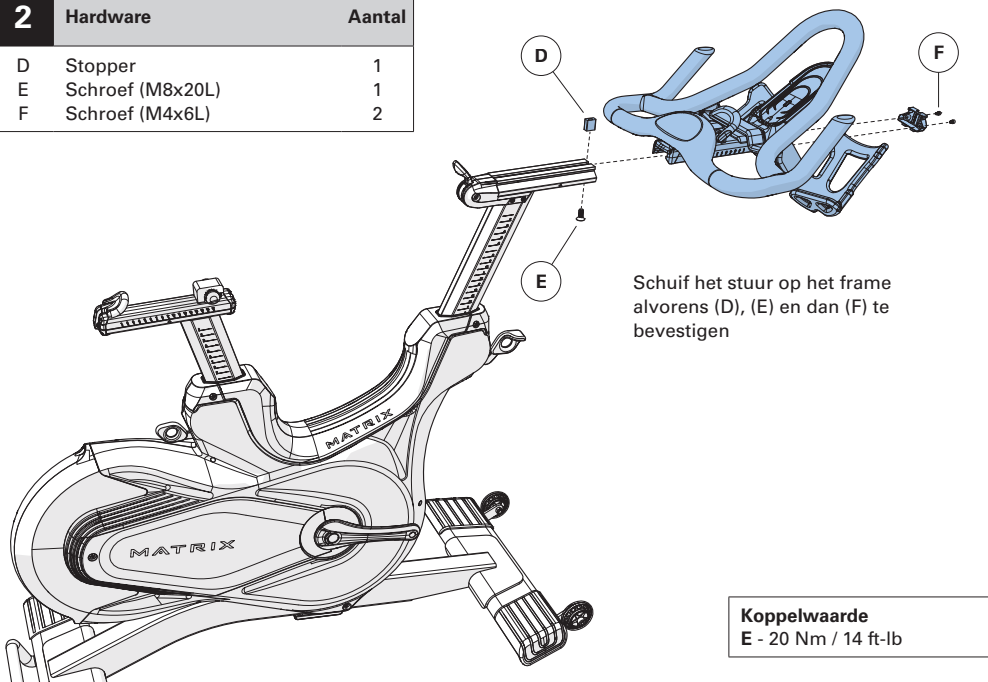


MONTAGE

1	Hardware	Aantal
A	Bout (M12x25L)	4
B	Vlakke sluitring	4

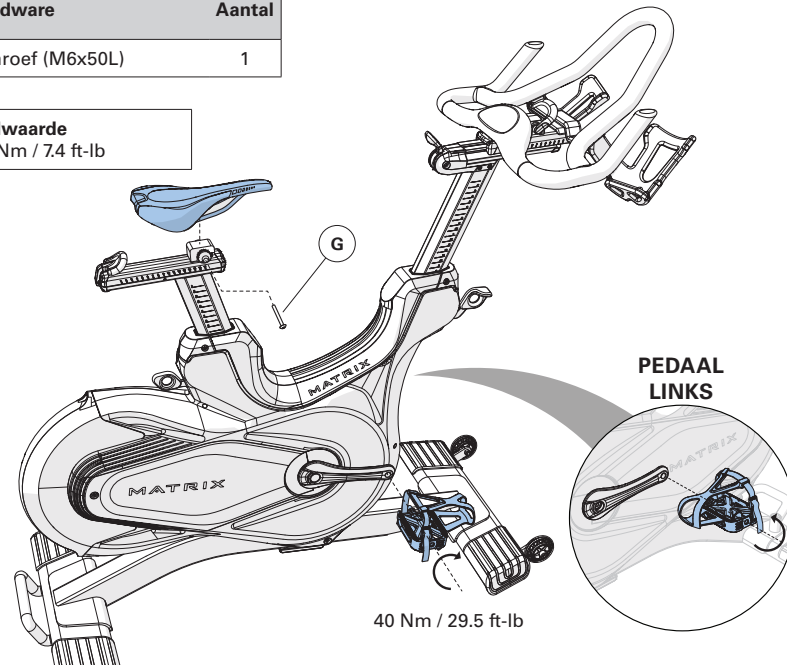


2	Hardware	Aantal
D	Stopper	1
E	Schroef (M8x20L)	1
F	Schroef (M4x6L)	2



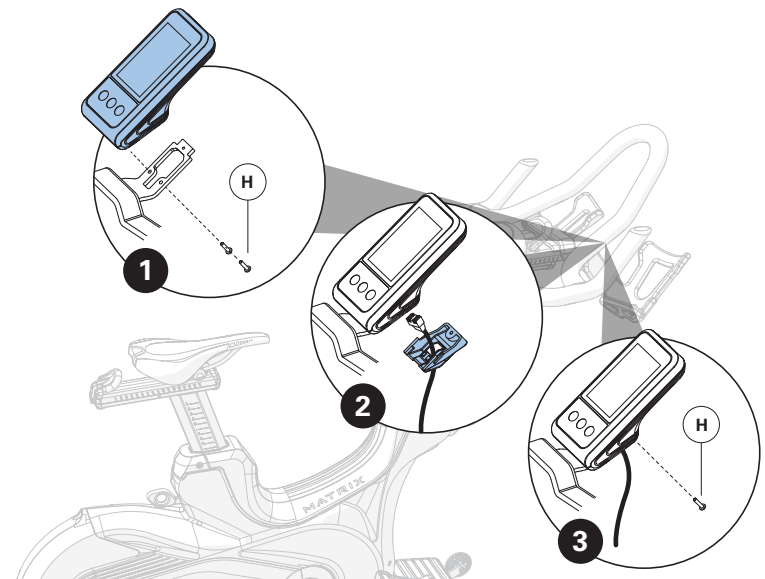
3	Hardware	Aantal
G	Schroef (M6x50L)	1

Koppelwaarde
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Hardware	Aantal
H	Schroef (M4x10L)	3

MONTAGE VOLTOOID



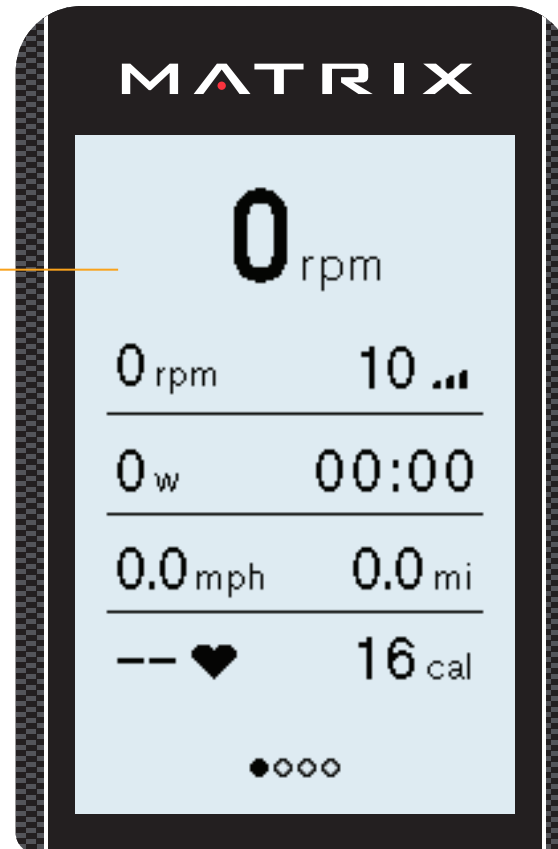


BEDIENING CONSOLE

LCD MET ACHTERGRONDVERLICHTING

Toont:

- Tijd
- Toerental
- Watt
- Weerstandniveaus
- Snelheid (MPH/KPH)
- Afstand
- Hartslag (wanneer de hartslagriem wordt gedragen)
- Calorieën



NAVIGATIEPIJLEN



BEVESTIGINGSTOETS

INFORMATIE CONSOLE CXM

Console gaat aan als de pedalen worden bewogen.

Druk op om de grote meeteenheid bovenaan te wijzigen van toerental naar watt, naar hartslag (HR), naar een trainingssessie.

RONDE/INTERVAL – als u het trainingsscherm ziet, druk op om het eerste interval te starten. Rondenummer, tijd en afgelegde afstand wordt weergegeven. Druk op om te stoppen met het interval. Om de volgende ronde te starten, druk nogmaals op , enzovoort. Aan het eind van de work-out worden de rondetijden/-afstanden weergegeven.

OVERZICHTSSCHERM – na afloop van de work-out wordt een overzicht weergegeven met de gemiddelden van toerental, watt, snelheid, hartslag, enzovoort. Druk op om naar het overzichtsscherm te gaan met maximale toerental, watt, hartslag, afstand enz. Druk nogmaals op om naar het overzichtsscherm per ronde te gaan.

MANAGERMODUS

Om naar de managermodus te gaan, drukt u tegelijk op gedurende 3-5 seconden, om uit de managermodus te gaan, drukt u op en houdt u deze 3-5 seconden ingedrukt.

- **WORK-OUT** – stel de gewenste pauzetijd en wachttijd in
- **GEBRUIKER** – selecteer gewicht
- **EENHEID** – stel het console in op weergave van metrieke of Engelse eenheden
- **SOFTWARE** – versie en updates
- **LEVENSDUUR FRAME** – geaccumuleerde afstand en tijd
- **APPARAAT** – type, serienummer, buiten werking
- **LCD** – instellen helderheid achtergrondverlichting en contrast
- **UITSCHAKELTIJD** – als er geen rotatie van de pedalen is terwijl u zich in de work-outmodus bevindt, is dit de tijdsduur voordat het console het apparaat uitschakelt
- **VERBINDEN HARTSLAG** – Uitschakelen / inschakelen voor ANT + / BLE Hartslag-koppelingsscherm
- **ANT+** – in- of uitschakelen van de verzendfunctie en instellen van het verzend-ID



BEDIENING CONSOLE

VERMOGENSNAUWKEURIGHEID

Deze hometrainer geeft de stroom op de console weer. De vermogensnauwkeurigheid van dit model is getest met de testmethode van ISO 20957-10: 2017 om een vermogensnauwkeurigheid te garanderen binnen een tolerantie van $\pm 10\%$ voor ingangsvermogen ≥ 50 W, en binnen een tolerantie van ± 5 W voor ingangsvermogen < 50 W. De nauwkeurigheid van het vermogen werd geverifieerd met behulp van de volgende voorwaarden:

Nominaal vermogen omwentelingen per minuut gemeten bij de crank

- 50 W 50 TPM
- 100 W 50 TPM
- 150 W 60 TPM
- 200 W 60 TPM
- 300 W 70 TPM
- 400 W 70 TPM

In aanvulling op de bovenstaande testomstandigheden, testte de fabrikant de vermogensnauwkeurigheid op één extra punt, met behulp van een crankrotatiesnelheid van ongeveer 80 TPM (of hoger) en het vergelijken van het weergegeven vermogen met het ingevoerde (gemeten) vermogen.

GEbruIK VAN DE HARTSLAGFUNCTIE

De hartslagmeter van dit product is geen medisch apparaat. De hartslagmeting is alleen bestemd als hulp bij de training voor het bepalen van hartslagtrends in het algemeen. Raadpleeg uw arts.

Wanneer het in combinatie met een **draadloze zender op de borst** (apart verkrijgbaar) wordt gebruikt, kan uw hartslag draadloos naar het toestel worden verzonden en op het console worden weergegeven. Compatibel met Bluetooth, ANT+ en Polar 5kHz hartslagmeter.

OPMERKING: De borstriem moet strak en correct geplaatst zijn voor een nauwkeurige en consistente meting. Als de borstriem te los of verkeerd zit, kan de meting onregelmatig of inconsistent zijn.

WAARSCHUWING!

Systemen voor hartslagmonitoring kunnen onnauwkeurig zijn. Overdadig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk wanneer u zich uitgeput voelt.

ACCU

Als de accu bijna leeg is, verschijnt een pictogram 'batterij bijna leeg' rechts bovenaan in het console.

De gebruiker wordt verzocht te fietsen om op te laden (minimaal 67 RPMs). Het batterijpictogram verdwijnt als de accu is opgeladen.

Als de accu moet worden vervangen, wordt dit aangegeven op de console.



VOORDAT U BEGINT

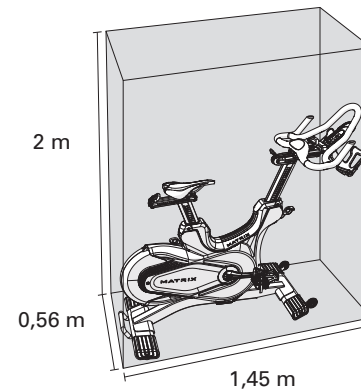
LOCATIE VAN HET APPARAAT

Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond, uit de buurt van direct zonlicht. Intens UV-licht kan de plastic onderdelen verkleuren. Plaats uw apparaat in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheid. Laat aan alle zijden van het apparaat een vrije zone van minstens 60 cm. Deze ruimte mag geen obstakels bevatten, zodat de gebruiker langs deze weg het toestel kan verlaten. Zorg bij de plaatsing dat het apparaat geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. Het apparaat dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

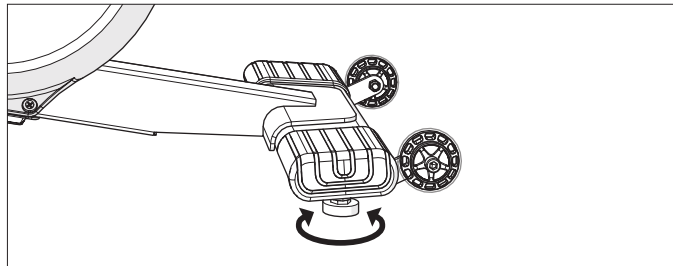
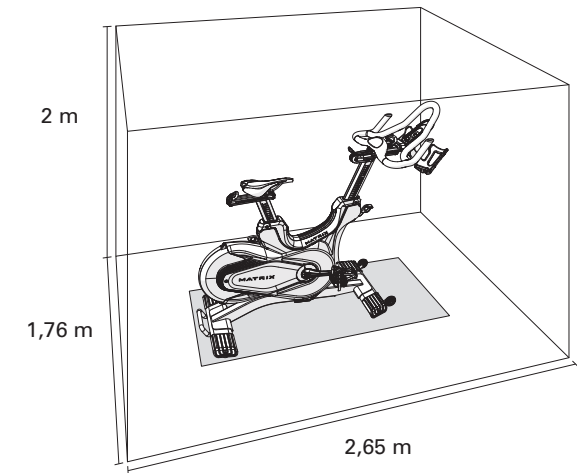
WAARSCHUWING!

Onze apparaten zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen. Doet u dit niet, dan kan dit verwondingen veroorzaken.

TRAININGSOPPERVLAK



VRIJE RUIMTE



HET APPARAAT WATERPAS ZETTEN

Met het oog op een correcte werking is het uitermate belangrijk dat de stelvoetjes naar behoren zijn afgesteld. Draai het stelvoetje met de klok mee om de hometrainer lager te stellen en tegen de klok in om hem hoger te stellen. Pas zo nodig iedere zijde aan totdat het apparaat waterpas staat. Als de hometrainer niet waterpas staat, kan dit leiden tot een verkeerde uitlijning van de hometrainer of andere problemen. Het gebruik van een waterpas wordt aanbevolen.

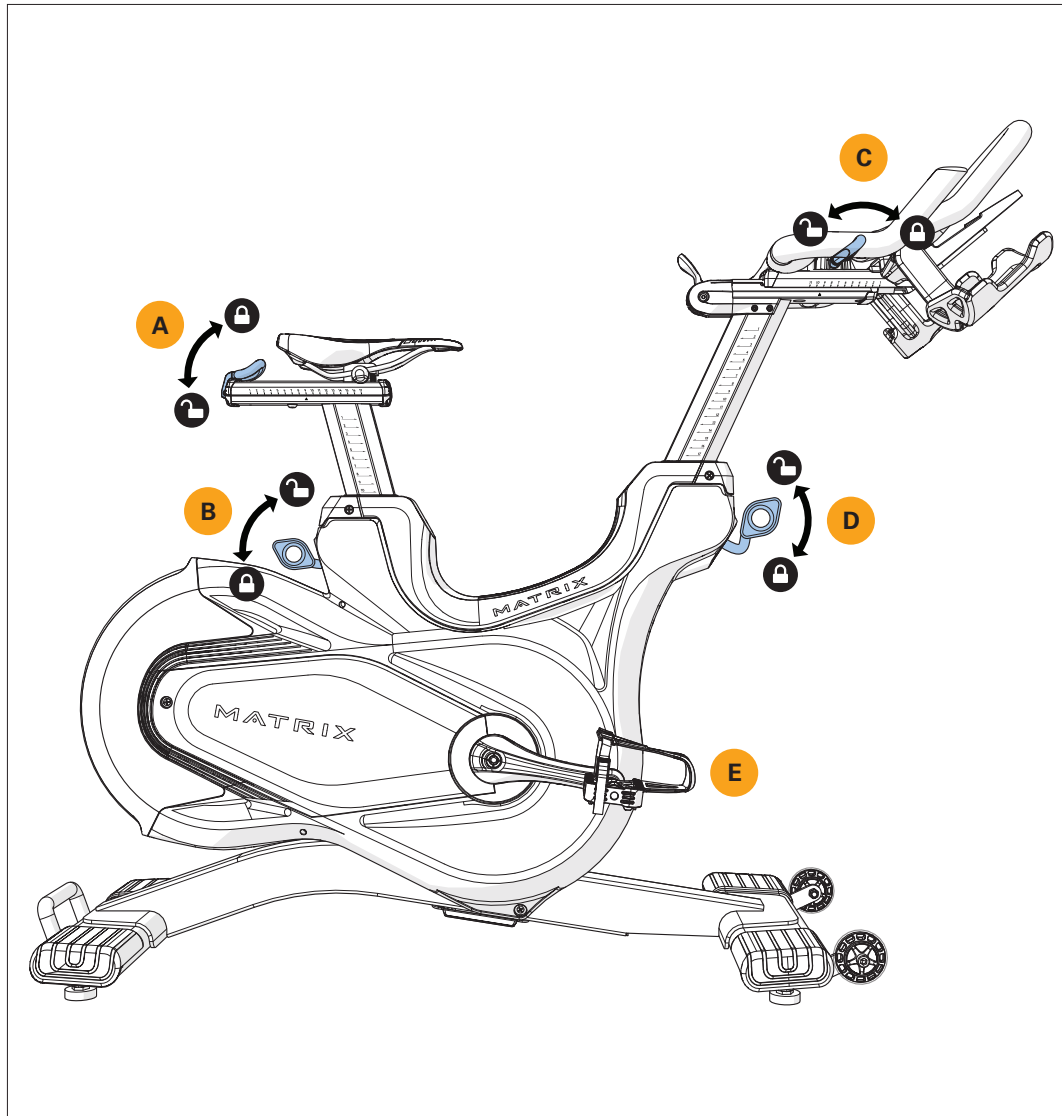


CORRECT GEBRUIK

1. Ga op de fiets zitten met uw gezicht richting het stuur. Beide voeten moeten op de vloer staan, aan elke zijde van het frame één.
2. Om de juiste positie van de zitting te bepalen, gaat u op de zitting zitten en plaatst u beide voeten op de pedalen. Uw knie moet enigszins gebogen blijven wanneer het pedaal in de verste positie staat. U moet kunnen trappen zonder de knieën te blokkeren of uw gewicht van de ene naar de andere kant te verplaatsen.
3. Trek de pedaalriemen strak in de gewenste positie.
4. Om van de fiets af te stappen, volgt u de stappen onder correct gebruik in omgekeerde volgorde.



VOORDAT U BEGINT



DE HOMETRAINER AFSTELLEN

De hometrainer kan worden aangepast voor maximaal comfort en optimale effectiviteit van de training. In de onderstaande instructies wordt beschreven hoe de hometrainer kan worden aangepast voor optimaal gebruikerscomfort en ideale lichaamspositie; u kunt ervoor kiezen om de hometrainer anders in te stellen.

ZADELAFSTELLING

De juiste zadelhoogte zorgt voor een maximale trainingsefficiëntie en comfort, en vermindert het risico op persoonlijk letsel. Pas de zadelhoogte aan om te zorgen dat deze in de juiste stand staat, zodat uw knie licht gebogen blijft als u uw benen uitgestrekt houdt.

STUUR VERSTELLEN

De correcte positie van het stuur hangt voornamelijk af van comfort. Voor beginnende fietsers moet het stuur over het algemeen iets hoger staan dan het zadel. Gevorderde fietsers kunnen verschillende hoogten uitproberen om de voor hen beste afstelling te krijgen.

A) HORIZONTALE STAND ZADEL

Trek de hendel naar beneden om het zadel naar wens voorwaarts of achterwaarts te schuiven. Druk de hendel omhoog om de zadelstand te vergrendelen. Test de zadelschuif op een correcte werking.

B) ZADELHOOGTE

Til de hendel om dit aan te passen omhoog terwijl u het zadel omhoog en omlaag schuift met de andere hand. Duw de hendel omlaag om de zadelstand te vergrendelen.

C) HORIZONTALE STAND STUUR

Trek de hendel helemaal naar achteren om het stuur zoals gewenst naar voren of achteren te schuiven. Duw de hendel naar voren om de stand van het stuur te vergrendelen.

D) STUURHOOGTE

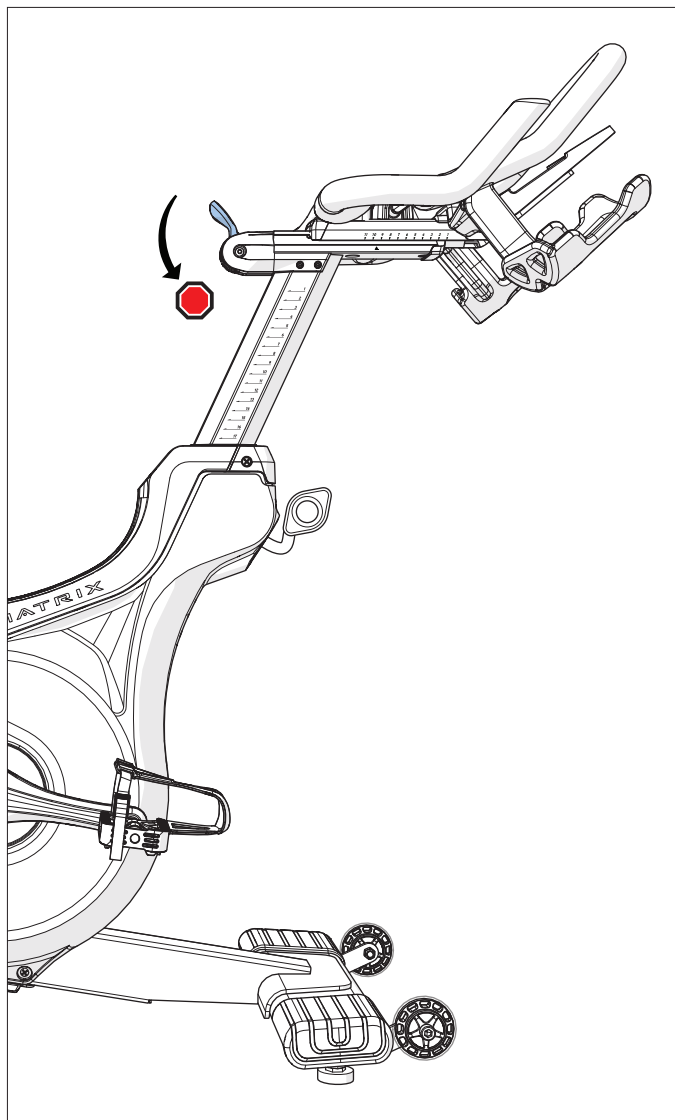
Til de hendel omhoog terwijl u het stuur omhoog of omlaag schuift met de andere hand. Duw de hendel naar beneden om de stand van het stuur te vergrendelen.

E) PEDAALRIEMEN

Plaats vóór gebruik de bal van de voet in de teenhouder totdat de bal van de voet zich midden op de pedaal bevindt, buk naar beneden en trek de pedaalriem strak aan. Als u uw voet uit de teenhouder wilt halen, trekt u de riem los en trekt u uw voet uit de houder.



VOORDAT U BEGINT



INSTELLEN WEERSTAND/NOODREM

Het gewenste moeilijkheidsniveau bij het fietsen (weerstand) kan stapsgewijs worden geregeld met de spanningscontrolehendel. Druk de spanningscontrolehendel richting de grond om de weerstand te vergroten. Trek de hendel omhoog om de weerstand te verminderen.

BELANGRIJK:

- Druk de hendel stevig naar beneden om het vliegwiel te stoppen tijdens het fietsen.
- Het vliegwiel komt snel volledig tot stilstand.
- Zorg ervoor dat uw schoenen in de teenbeugel zijn bevestigd.
- Pas volledige weerstandsbelasting toe wanneer de fiets niet wordt gebruikt om verwondingen te voorkomen als gevolg van bewegende onderdelen van de aandrijving.

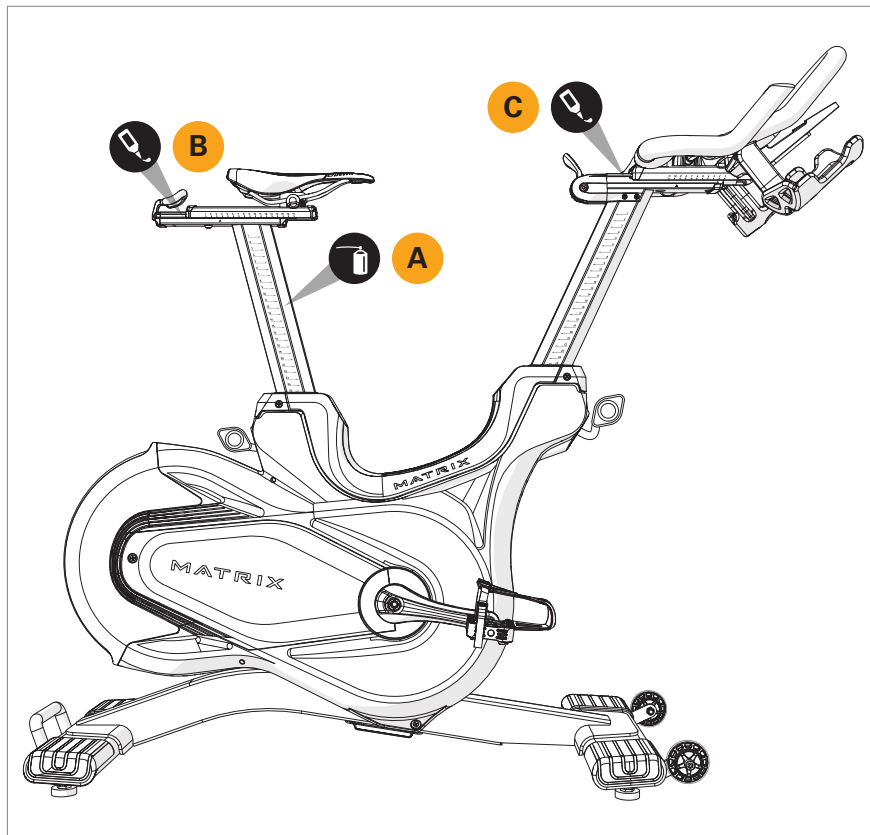
⚠ WAARSCHUWING

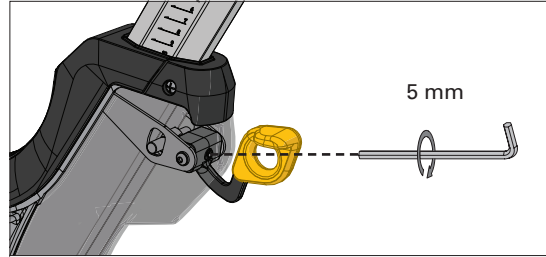
De hometrainer heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven ronddraaien door het vliegwiel, tot het vliegwiel tot stilstand komt. U moet de snelheid op een gecontroleerde manier verlagen. Om het vliegwiel onmiddellijk te stoppen, drukt u de rode noodremhendel omlaag. Trap altijd op een gecontroleerde manier en pas de gewenste cadans aan, afhankelijk van uw eigen vaardigheden. De rode hendel omlaag duwen = noodstop.

De hometrainer heeft een vast vliegwiel dat een momentum opbouwt. De pedalen blijven draaien, zelfs als de gebruiker stopt met fietsen of de voeten van de gebruiker van de pedalen glijden. **PROBEER NIET OM UW VOETEN VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN DE MACHINE AF TE STAPPEN TOTDAT BEIDE PEDALEN EN HET VLEIOWIEL VOLLEDIG TOT STILSTAND ZIJN GEKOMEN.** Het niet naleven van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.

ONDERHOUD

1. Het verwijderen of vervangen van onderdelen mag slechts worden uitgevoerd door een bevoegde onderhoudstechnicus.
2. Gebruik **GEEN** apparatuur die beschadigd of versleten is of waarvan onderdelen kapot zijn. Gebruik alleen de vervangende onderdelen die door uw lokale MATRIX-dealer worden geleverd.
3. **LAAT LABELS EN NAAMPLAATJES ZITTEN:** Verwijder de labels in geen geval. Ze bevatten belangrijke informatie. Als ze niet meer leesbaar zijn of ontbreken, neem dan contact op met uw MATRIX-dealer om ze te vervangen.
4. **ONDERHOUD ALLE APPARATUUR:** Preventief onderhoud is cruciaal voor soepel werkende apparatuur, evenals om uw aansprakelijkheid tot een minimum te beperken. Apparaten moeten regelmatig worden geïnspecteerd.
5. Zorg ervoor dat iedereen die wijzigings-, onderhouds- of reparatiewerkzaamheden aan het toestel uitvoert, daartoe gekwalificeerd is. MATRIX-dealers geven op verzoek training in reparaties en onderhoud op onze bedrijfsvestiging.



ONDERHOUDSSHEMA	
ACTIE	FREQUENTIE
Maak de indoor-fiets schoon met zachte doeken of papieren handdoeken, of een andere oplossing die door Matrix is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Disinfecteer het zadel en het stuur en veeg zweet e.d. af.	NA IEDER GEBRUIK
Zorg dat de indoor-fiets waterpas staat en niet wankelt.	DAGELIJKS
Maak het gehele toestel schoon met water en een milde zeep, of een andere oplossing die door Matrix is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Maak alle onderdelen aan de buitenkant schoon, het stalen frame, de stabilatiestangen voor en achter, het zadel en het stuur.	WEKELIJKS
Controleer de noodrem om zeker te weten dat deze correct functioneert. Druk hiervoor de rode noodremhendel naar beneden terwijl u trapt. Als de noodrem correct functioneert zou dit het vliegwiel direct moeten vertragen tot het volledig tot stilstand komt.	OM DE WEEK
Smeer de zadelpen (A). Til hiervoor de zadelpen naar de MAX-positie, spuit in met onderhoudsspray en wrijf alle buitenoppervlakken schoon met een zachte doek. Maak de zadelslede (B) schoon met een zachte doek en breng indien nodig een klein beetje lithium-/siliconenvet aan.	OM DE WEEK
Maak de stuurslede (C) schoon met een zachte doek en breng indien nodig een klein beetje lithium-/siliconenvet aan.	OM DE WEEK
Controleer of alle montagebouten en pedalen op de machine goed vastzitten.	MAANDELIJKS
	MAANDELIJKS



PRODUCTSPECIFICATIES

	CXM Hometrainer	CXC Hometrainer
Console	LCD met achtergrondverlichting	N.v.t.
Max. gewicht gebruiker	159 kg	
Min. en max. lengte gebruiker	147 – 200,7 cm	
Max. zadel- en stuurhoogte	130,3 cm	
Max. lengte	145,2 cm	
Productgewicht	56,5 kg	55,2 kg
Transportgewicht	62,4 kg	61,1 kg
Benodigde oppervlakte (L x B)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2"	
Afmetingen (max. zadel- en stuurhoogte)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Totale afmetingen (L x B x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Zorg dat er een vrije ruimte van 0,6 meter behouden blijft voor toegang tot en doorgang langs het MATRIX-apparaat.
Let op dat de door ADA aanbevolen vrije ruimte voor personen in een rolstoel 0,91 meter is.

Zie matrixfitness.com voor de meest recente gebruikershandleiding en informatie.



VIGTIGE FORHOLDSREGLER

GEM DISSE INSTRUKTIONER

Ved brug af Matrix træningsudstyr skal de grundlæggende forholdsregler altid følges, herunder følgende: Læs alle instruktioner, inden du bruger dette udstyr. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af dette udstyr er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og forholdsregler.

Dette udstyr er kun til indendørs brug. Dette træningsudstyr er et Klasse S-produkt, som er udviklet til brug i et kommercielt miljø såsom et fitnesscenter.

Dette udstyr er kun til brug i klimakontrollerede rum. Hvis dit træningsudstyr har været udsat for koldere temperaturer eller høj luftfugtighed, anbefales det kraftigt, at dette udstyr opvarmes til stuetemperatur inden brug.

FARE!

FOR AT MINDSKE RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØD:

Tag altid stikket ud af stikkontakten efter brug, inden rengøring, udførelse af vedligeholdelse og påsætning og udtagning af dele.

ADVARSEL!

FOR AT REDUCERE RISIKOEN FOR FORBRÆNDINGER, BRAND, ELEKTRISK STØD ELLER PERSONSKADE:

- Brug kun dette udstyr til den tilsigtede brug som beskrevet i udstyrets brugsanvisning.
- På intet tidspunkt bør børn under 14 år bruge udstyret.
- På intet tidspunkt må kæledyr eller børn under 14 år være tættere på udstyret end 3 m.
- Dette udstyr er ikke beregnet til brug af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de har er under opsyn eller har modtaget instruktion om brugen af udstyret af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Brug altid sportssko, mens du bruger dette udstyr. Brug aldrig udstyret med bare fødder.
- Brug ikke tøj, der kan fanges i nogen af de bevægelige dele på udstyret.
- Pulsmålersystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan resultere i alvorlig skade eller død.
- Forkert eller overdreven motion kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du oplever nogen form for smerte, herunder, men ikke begrænset til brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller åndenød, skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge, inden du fortsætter.
- Hop ikke på udstyret.
- På intet tidspunkt må mere end en person være på udstyret, når den er i drift.
- Opsæt og brug udstyret på en solid overflade.
- Brug aldrig udstyret, hvis den ikke fungerer korrekt, eller hvis den er beskadiget.
- Brug styr til at opretholde balancen under montering og afmontering og for yderligere stabilitet under træning.
- For at undgå skader må du ikke placere kropsdele (f.eks. fingre, hænder, arme eller fødder) på drivmekanismen eller andre potentielt bevægelige dele af udstyret.
- Tilslut kun dette træningsredskab til stikkontakt med korrekt jordforbindelse.
- Dette udstyr må aldrig efterlades uden opsyn, når det er tilsluttet. Når det ikke er i brug, og før servicering, rengøring eller flytning af udstyret, skal du slukke for strømmen og derefter tage stikket ud af stikkontakten.
- Brug ikke udstyr, der er beskadiget eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele, der leveres af teknisk kundesupport eller en autoriseret forhandler.

- Brug aldrig dette udstyr, hvis det er blevet tabt, beskadiget eller ikke fungerer korrekt, har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, er placeret i fugtige eller våde omgivelser eller har været nedsænket i vand.
- Hold strømledningen væk fra opvarmede overflader. Træk ikke i netledningen og påfør ikke mekaniske belastninger på denne ledning.
- Fjern ikke beskyttelsesdæksler, medmindre du er blevet instrueret af kundesupport. Service bør kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- For at forhindre elektrisk stød må du aldrig tabe eller indsætte noget objekt i en åbning.
- Må ikke anvendes, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray) eller når der gives ilt.
- Dette udstyr må ikke anvendes af personer, der vejer mere end den angivne maksimale vægtpacitet som angivet i brugsanvisningen. Ved manglende overholdelse bortfalder garantien.
- Dette udstyr skal anvendes i et miljø, der er såvel temperatur- som fugtighedsstyret. Udstyret må ikke anvendes på steder såsom, men ikke begrænset til: udendørs faciliteter, garager, carporte, verandaer, badeværelser eller steder tæt på en swimmingpool, spa- eller dampbad. Ved manglende overholdelse bortfalder garantien.
- Kontakt kundesupport eller en autoriseret forhandler angående eftersyn, reparation og/eller service.
- Brug aldrig træningsudstyret, når luftåbningen er blokeret. Hold luftåbningen og de indvendige komponenter rene samt fri for fnug, hår og lignende.
- Foretag ikke ændringer af træningsudstyret, og brug ikke ikke-godkendte udvidelser eller tilbehør. Ændringer af udstyret eller brug af ikke-godkendte udvidelser eller tilbehør gør garantien ugyldig og kan forårsage legemsbeskadigelse.
- Ved rengøring skal overfladerne kun tørres af med en let fugtig klud og sæbe. Brug aldrig opløsningsmidler. (Se VEDLIGEHOLDELSE)
- Brug det stationære træningsudstyr i et overvåget miljø.
- Den enkelte persons kraft til udførelse af øvelsen, kan variere fra den viste mekaniske kraft.
- Hold altid et behageligt, kontrolleret tempo under træningen.
- Sørg for, at justeringshåndtagene (sædet og styret foran og bagved) er ordentligt sikrede og ikke forstyrrer bevægelsesområdet under træning.
- Forsøg ikke at køre på motionscyklen i stående stilling ved høje omdrejningstal, før du har øvet dig ved langsommere hastigheder.
- Sådan justerer du sædehøjden: Løft håndtaget for højdejustering, og sæt forsigtigt højden ned, eller hæv sædet til den ønskede højde. Tryk ned på håndtaget til justering af sadelhøjden for at låse, og sørg for, at klemmelåsen er på plads, inden du benytter maskinen.
- Kontroller, at styret er sikkert monteret før hver brug.
- Drej aldrig fodpedalerne manuelt.
- Afmonter aldrig udstyret, før pedalerne er nået til et fuldstændigt STOP.
- Denne enhed er ikke udstyret med et frit hjul. Pedalhastigheden skal reduceres på en kontrolleret måde.
- Vær forsigtig, når du stiller dig op på eller går ned fra maskinen. Inden du stiller dig op på eller går ned fra maskinen, skal du bevæge fodpedalen i den side du går op eller ned til den laveste position.



MONTERING

UDPAKNING

Pak udstyret ud, hvor du skal bruge det. Placer papkassen på en plan, flad overflade. Det anbefales, at du lægger en beskyttende afdækning på gulvet. Åbn aldrig kassen, når den står på siden.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER

Under hvert samlingstrin skal du sikre, at ALLE møtrikker og bolte er på plads og delvist skruet på.

Flere dele er blevet smurt i forvejen for at lette samlingen og brugen. Smøremidlet må ikke tørres af. I tilfælde af besvær med samlingen anbefales en let påføring af litiumfedt.

ADVARSEL!

Der er flere steder i samlingsprocessen, som kræver særlig opmærksomhed. Det er meget vigtigt, at samlingsvejledningen følges korrekt, og at alle dele er strammet til. Hvis samlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan der være dele af udstyret, der ikke er strammet ordentligt og virker løse, hvilket kan medføre irriterende lyde. For at forhindre skader på udstyret skal samlingsinstruktionerne gennemgås igen, og problemet skal udbedres.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

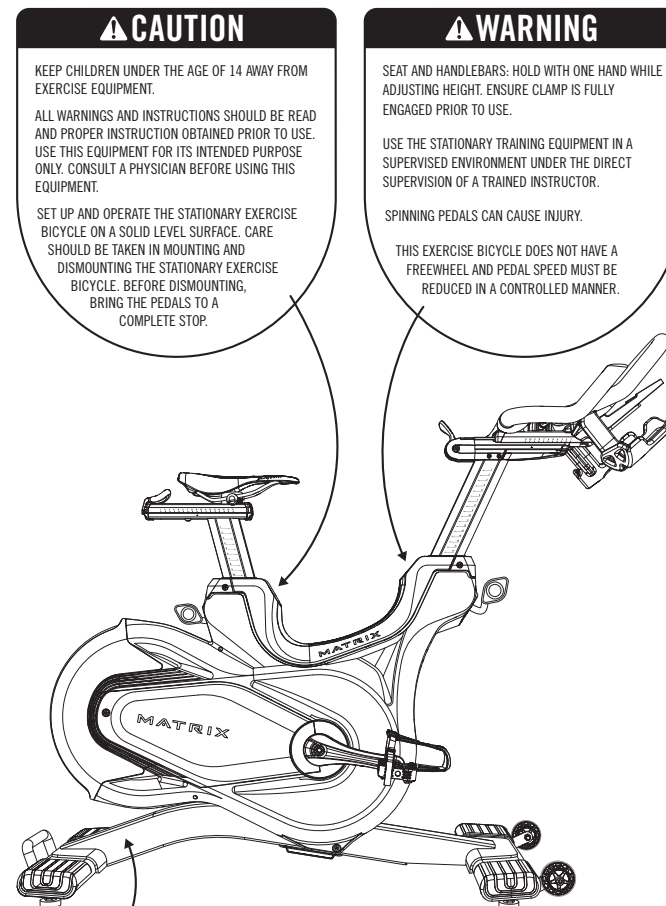
Hvis du har spørgsmål, eller hvis der mangler dele, kan du kontakte kundeservice.

PÅKRÆVET VÆRKTØJ:

- 3 mm unbrakonøgle
- 5 mm unbrakonøgle
- 10 mm unbrakonøgle
- Gaffelnøgle (15 mm/17 mm 325L)
- Stjerneskruestrækker

MEDFØLGENDE DELE:

- 1 stel
- 1 stabiliseringsrør, forrest
- 1 stabiliseringsrør, bagest
- 1 styr
- 1 transporthåndtag
- 1 cykelsadel
- 2 pedaler
- 1 konsol (kun CXM)
- 1 kit med smådele



SERIENUMMER

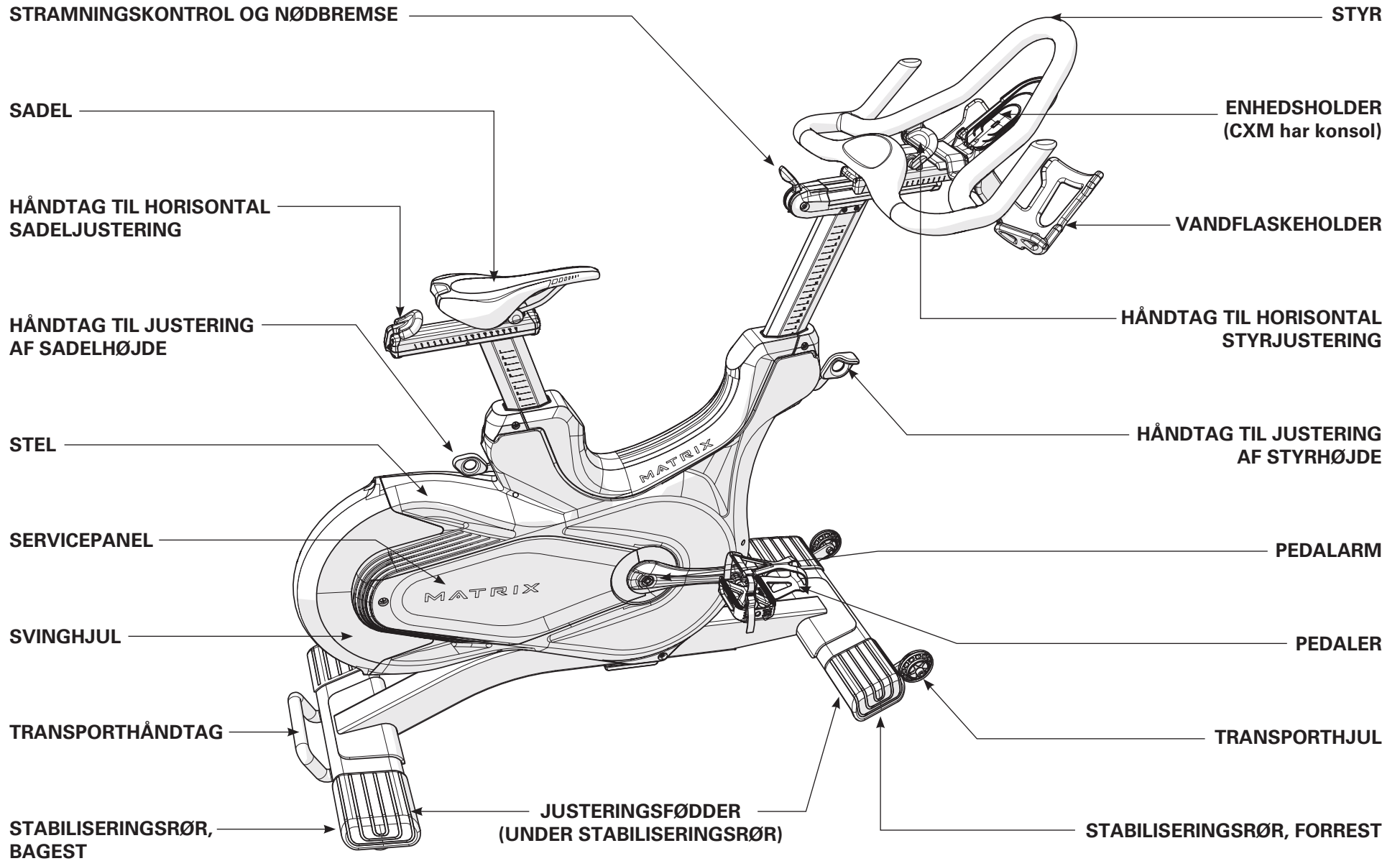
MODEL

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX MOTIONS CYKEL
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX MOTIONS CYKEL

* Du skal bruge ovenstående oplysninger, når du ringer efter service.

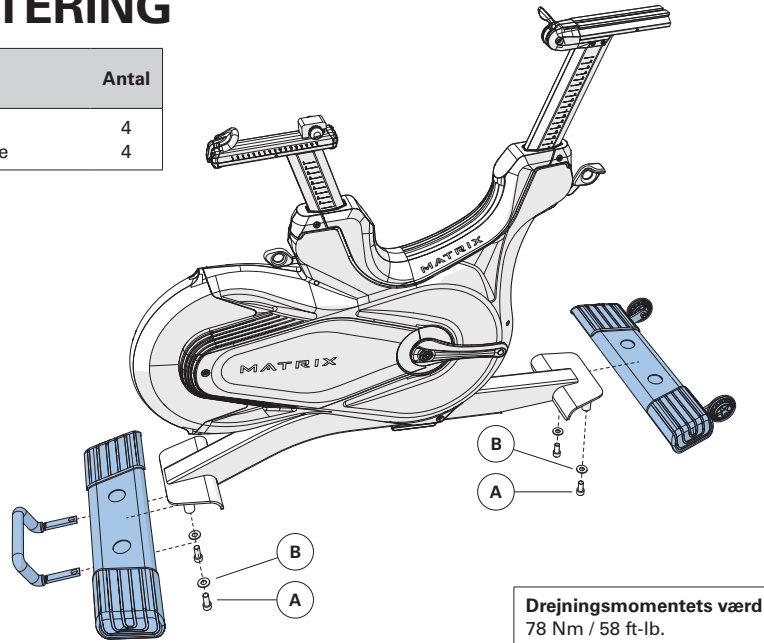


MONTERING

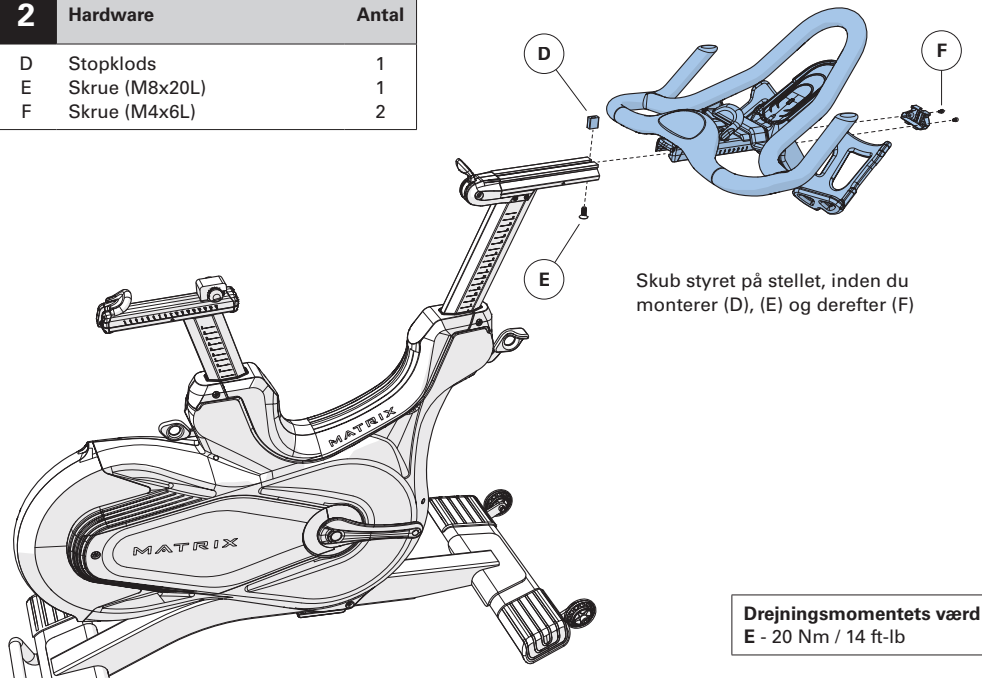


MONTERING

1	Hardware	Antal
A	Bolt (M12x25L)	4
B	Flad spændeskive	4

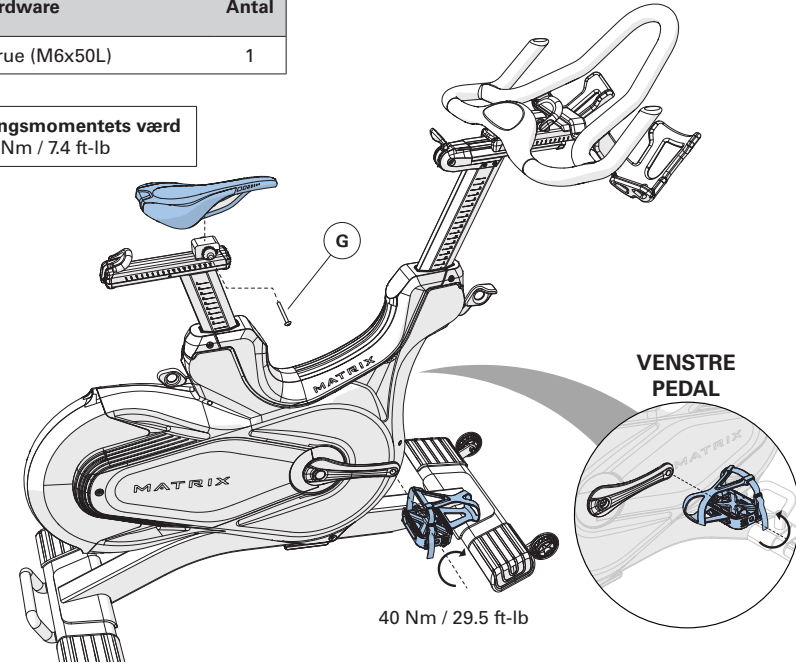


2	Hardware	Antal
D	Stopklods	1
E	Skrue (M8x20L)	1
F	Skrue (M4x6L)	2



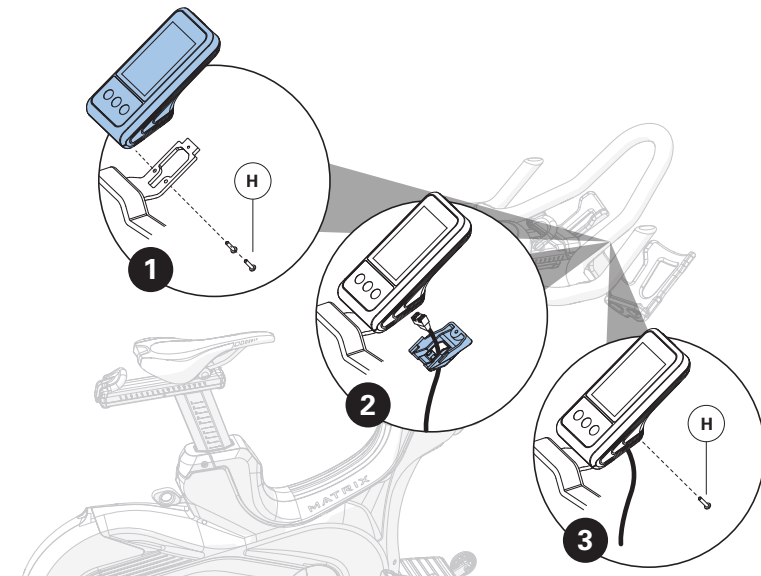
3	Hardware	Antal
G	Skrue (M6x50L)	1

Drejningsmomentets værd
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Hardware	Antal
H	Skrue (M4x10L)	3

SAMLING FULDFØRT



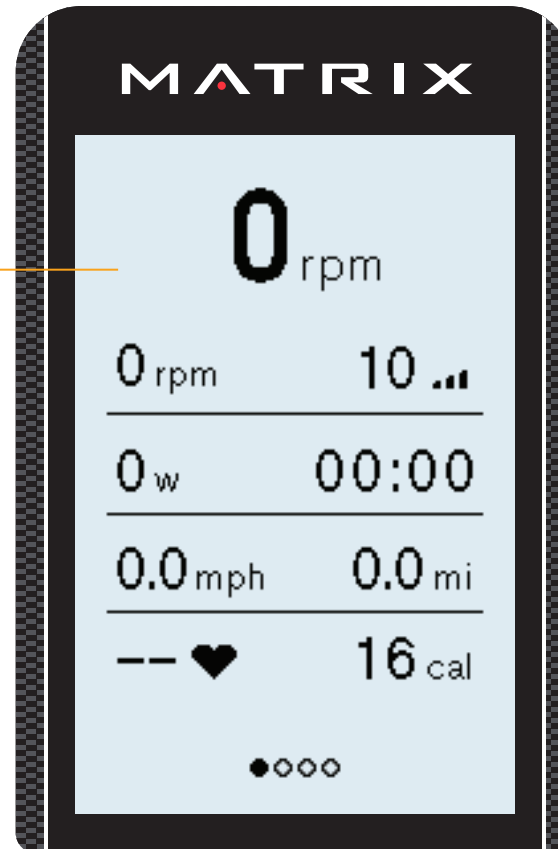


KONSOLBETJENING

BAGBELYST LCD-SKÆRM

Viser:

- Tid
- O/min.
- Watt
- Modstandsniveau
- Km/t
- Afstand
- Hjerterefrekvens (når bryststroppen til måling af hjerterefrekvens anvendes)
- Kalorier



NAVIGATIONSPILE



BEKRÆFT-TAST

CXM-KONSOLOPLYSNINGER

Konsollen starter, når pedalerne bevæges.

Tryk på for at ændre den store måler øverst fra o/min. til watt, hjerterefrekvens, omgange osv.

OMGANG/INTERVAL – Når du er på omgangsskærmen, skal du trykke på for at starte det første interval. Omgangsnummer, tid og distance bliver vist. Tryk på for at stoppe intervallet. For at starte den næste omgang skal du trykke på igen. I slutningen af træningsprogrammet vises omgangstider/distancer.

OVERSIGTSBILLEDER – Når en træning er fuldført, kan du se en gennemsnitlig oversigt over o/min., watt, km/t, hjerterefrekvens osv. Tryk på for at gå til den fulde oversigt for o/min., watt, km/t, hjerterefrekvens osv. Tryk på igen for at gå videre til omgangsoversigten.

ADMINISTRATORTILSTAND (MANAGER MODE)

Du åbner administratortilstand ved at holde nede samtidig i 3-5 sekunder, og du afslutter administratortilstand ved at holde nede i 3-5 sekunder.

- **TRÆNINGSPROGRAM (WORKOUT)** – Indstil den ønskede pausetid og inaktivitetstid
- **BRUGER (USER)** – Vælg vægt
- **ENHED (UNIT)** – Angiv, om konsollen skal bruge metersystemet eller britiske enheder
- **SOFTWARE** – Version og opdateringer
- **STELLETS LEVETID (FRAME LIFE)** – Akkumuleret distance og tid
- **MASKINE (MACHINE)** – Type, serienummer, ude af drift
- **LCD** – Juster indstillingerne for bagbelysningens lysstyrke og kontrast
- **NEDLUKNINGSTID (SHUTDOWN TIME)** – Hvis der ikke er nogen o/min., når du er i træningsoversigten, er dette den tid, der går, før konsollen slukker
- **TILSLUT HJERTEFREKVENSS** – Deaktiver / aktiver for ANT+ / BLE Hjerterefrekvens parring skærmen
- **ANT+** -Aktivér eller deaktivér udsendelsesfunktionen og indstil udsendelses-id



KONSOLBETJENING

EFFEKTNØJAGTIGHED

Effektnøjagtighed

Denne cykel viser effekt på konsollen. Denne models effektnøjagtighed er blevet testet ved brug af ISO 20957-10:2017 for at sikre en effektnøjagtighed inden for en tolerance på ± 10 % for en indgangseffekt på ≥ 50 W og inden for en tolerance på ± 5 W for en indgangseffekt på ≤ 50 W. Effektnøjagtigheden er verificeret ved hjælp af følgende betingelser:

Omdrejninger ved nominel effekt pr. minut målt ved pedalarmen

- 50 W – 50 O/MIN.
- 100 W – 50 O/MIN.
- 150 W – 60 O/MIN.
- 200 W – 60 O/MIN.
- 300 W – 70 O/MIN.
- 400 W – 70 O/MIN.

Ud over ovenstående testbetingelser har producenten testet effektnøjagtigheden på ét yderligere punkt med en omdrejningshastighed for pedalarmen på ca. 80 o/min. (eller højere) og sammenlignet den viste effekt med den (målte) indgangseffekt.

BRUG AF FUNKTIONEN HJERTEFREKVENNS

Armbåndet til måling af hjerterefrekvensen på dette produkt er ikke en medicinsk anordning. Målingen af hjerterefrekvensen er kun beregnet som en hjælp til træning ved at bestemme den generelle hjerterefrekvens-tendens. Spørg din læge til råds.

Når der bruges en **trådløs sender til at spænde om brystkassen** (skal købes separat), kan din målte hjerterefrekvens sendes trådløst til maskinen og vises på konsollen. Kompatibel med Bluetooth-, ANT+- og Polar-hjerterefrekvensenheder på 5kHz.

BEMÆRK! Bryststroppen skal sidde stramt og på det rette sted for at give nøjagtige og jævne målinger. Hvis bryststroppen sidder for løst eller på det forkerte sted, kan målingerne af hjerterefrekvensen blive ujævne.

ADVARSEL!

Systemer til måling af hjerterefrekvensen kan være unøjagtige. Overanstrengende træning kan medføre alvorlig tilskadekomst eller dødsfald. Hvis du føler dig skidt tilpas, skal du stoppe træningen omgående.

BATTERI

Når batteriniveaulet er lavt, vises et ikon med lavt batteri i øverste højre hjørne af konsollen.

Brugeren bliver bedt om at træde i pedalerne for at oplade batteriet (min. 67 o/min.). Batteriikonet forsvinder, når batteriet er opladet.

Hvis batteriet skal udskiftes, viser konsollen denne meddelelse, når det er nødvendigt.



INDEN DU BEGYNDER

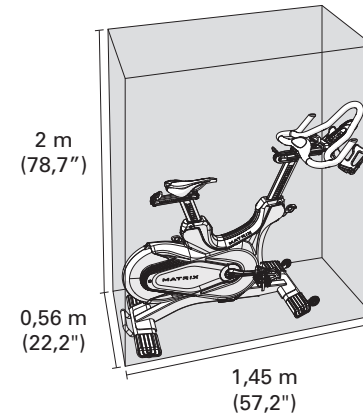
PLACERING AF ENHEDEN

Placer udstyret på en plan og stabil overflade væk fra direkte sollys. Intensivt UV-lys kan medføre misfarvning af plastdelene. Placer dit udstyr et køligt sted med lav luftfugtighed. Sørg for, at der er mindst 60 cm fri plads omkring udstyret på alle sider. Dette område skal være frit for forhindringer og give brugeren en uhindret vej væk fra udstyret. Placer ikke udstyret et sted, hvor ventilations- eller luftåbningerne kan blokeres. Udstyret må ikke placeres i en garage, på en overdækket terrasse, i nærheden af vand eller udendørs.

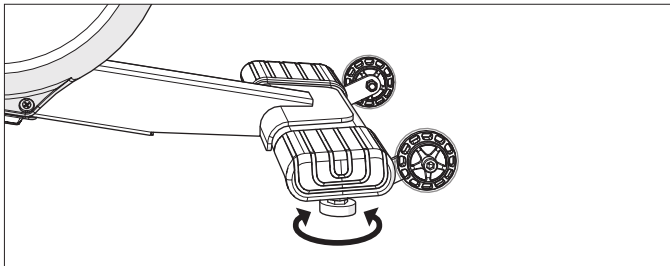
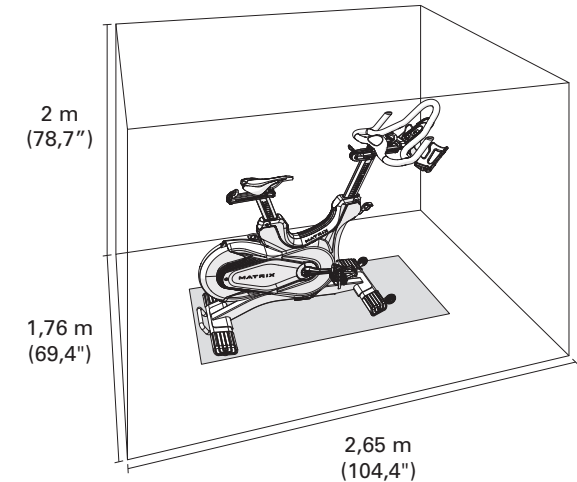
ADVARSEL!

Vores udstyr er tungt. Vær forsigtig, og få ekstra hjælp om nødvendigt, når du skal flytte det. Manglende overholdelse af disse instruktioner kan medføre personskader.

TRÆNINGSSOMRÅDE



FRIT OMRÅDE



NIVELLERING AF UDSTYRET

Det er meget vigtigt, at justeringsfødderne er korrekt indstillede for forsvarlig drift. Drej justeringsfoden med uret for at sænke og mod uret for at hæve enheden. Juster hver side efter behov, indtil udstyret står jævnt og stabilt. En skæv enhed kan medføre skævhed af båndet eller andre problemer. Det anbefales at bruge et vaterpas.

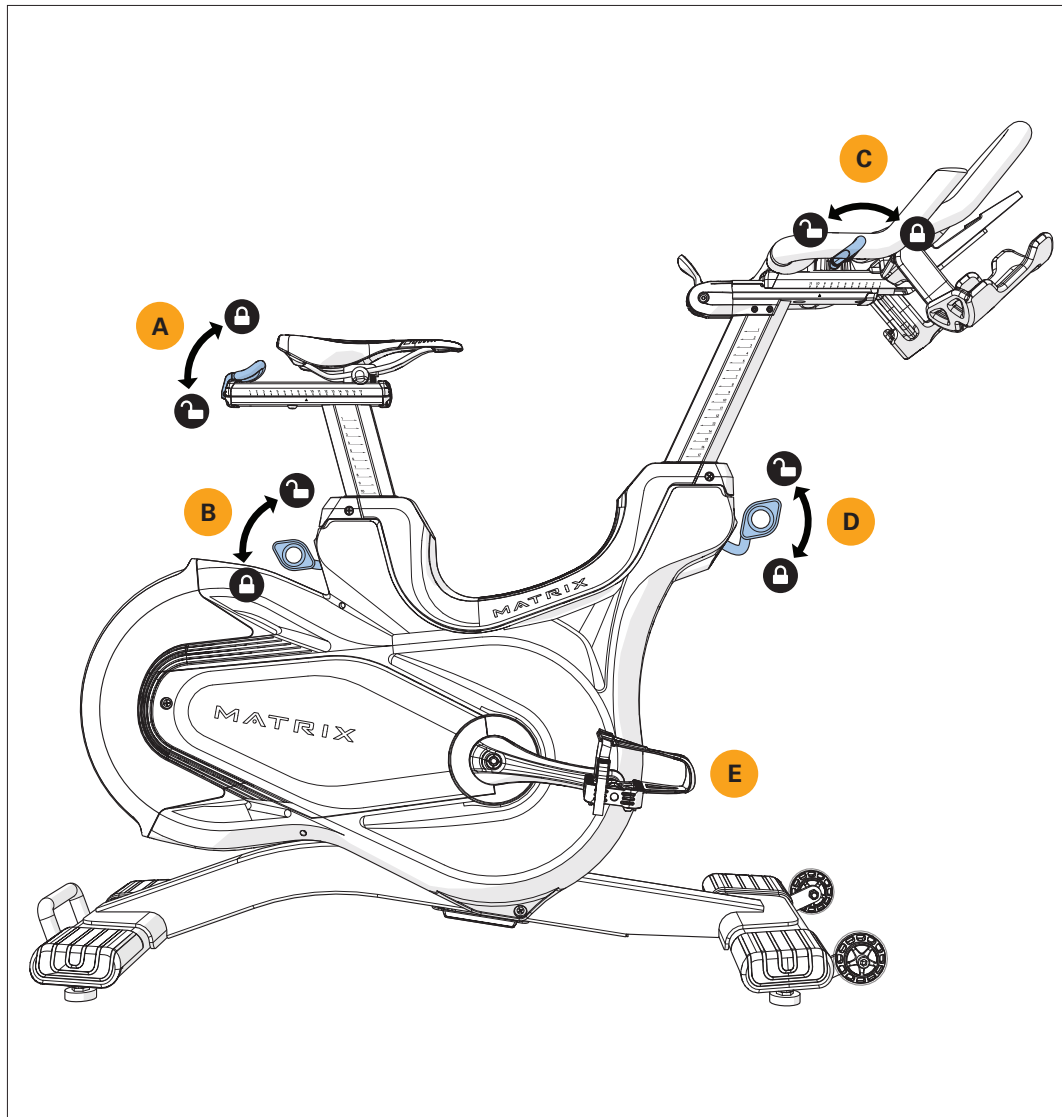


KORREKT BRUG

1. Sid på motionscyklen med ansigtet mod styret. Begge fødder skal være på gulvet, en på hver side af stellet.
2. Bestem den korrekte sadelposition ved at sidde på sadlen og placere begge fødder på pedalerne. Dit knæ skal bøje let i den yderste pedalposition. Du skal kunne træde i pedalerne, uden at dine knæ låser, eller uden at din vægt forskydes fra side til side.
3. Juster pedalremmene til den ønskede stramhed.
4. Følg trinene for korrekt brug i omvendt rækkefølge, når du stiger af cyklen.



INDEN DU BEGYNDER



JUSTERING AF MOTIONSCYKLEN

Motionscyklen kan justeres for maksimal komfort og træningseffektivitet. Nedenstående instruktioner beskriver én metode til justering af motionscyklen for at sikre optimal brugerkomfort og ideel kroppsplacering. Du kan vælge at justere motionscyklen på en anden måde.

SADELJUSTERING

En korrekt sadelhøjde hjælper med at sikre maksimal træningseffektivitet og komfort samtidig med, at risikoen for skader reduceres. Justér sadelhøjden for at sikre, at den befinder sig i korrekt position. Dit knæ skal forblive let bøjet, når dit ben er strakt.

JUSTERING AF STYRET

En korrekt styrposition er primært baseret på komforten. Styret skal typisk placeres lidt højere end sadlen for nybegyndere. Avancerede brugere kan prøve forskellige højder for at finde den bedst egnede.

A) HORIZONTAL SADELPOSITION

Træk justeringshåndtaget ned for at køre sadlen frem eller tilbage efter behov. Skub håndtaget op for at låse sadlen fast. Test sadelslæden for korrekt drift.

B) SADELHØJDE

Løft justeringshåndtaget opad, mens du kører sadlen op og ned med anden hånd. Skub håndtaget ned for at låse sadlen fast.

C) HORIZONTAL STYRPOSITION

Træk justeringshåndtaget bagud på cyklen for at køre styret frem eller tilbage efter behov. Skub håndtaget fremad for at låse styret fast.

D) STYRHØJDE

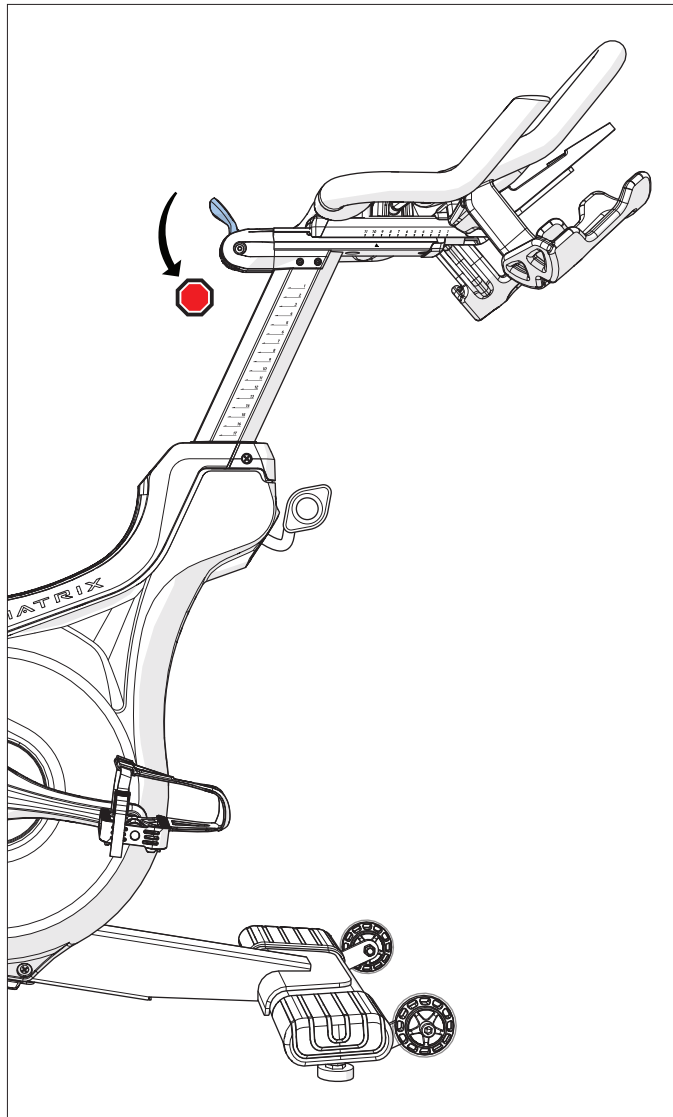
Træk justeringshåndtaget opad, mens du hæver eller sænker styret med den anden hånd. Skub håndtaget ned for at låse styret fast.

E) PEDALREMME

Placér fodballen i tåkappen, indtil fodballen er centreret over pedalen. Ræk derefter ned og træk pedalremmen op, og spænd den før brug. Løsn remmen og træk foden ud for at fjerne den fra tåkappen.



INDEN DU BEGYNDER



MODSTANDSKONTROL/NØDBREMSE

Det foretrukne sværhedsniveau (modstand) i pedalerne kan reguleres i små trin ved hjælp af strammingskontrolhåndtaget. For at øge modstanden skal du skubbe strammingskontrolhåndtaget nedad. For at mindske modstanden skal du trække strammingskontrolhåndtaget opad.

VIGTIGT:

- For at standse svinghjulet, mens du træder i pedalerne, skal du trykke håndtaget hårdt ned.
- Svinghjulet bør derefter hurtigt standse helt.
- Sørg for, at dine sko sidder fast i tåclipsene.
- Påfør fuld modstandsbelastning, når cyklen ikke er i brug, for at forhindre personskader forårsaget af de bevægelige gearkomponenter.

⚠ ADVARSEL

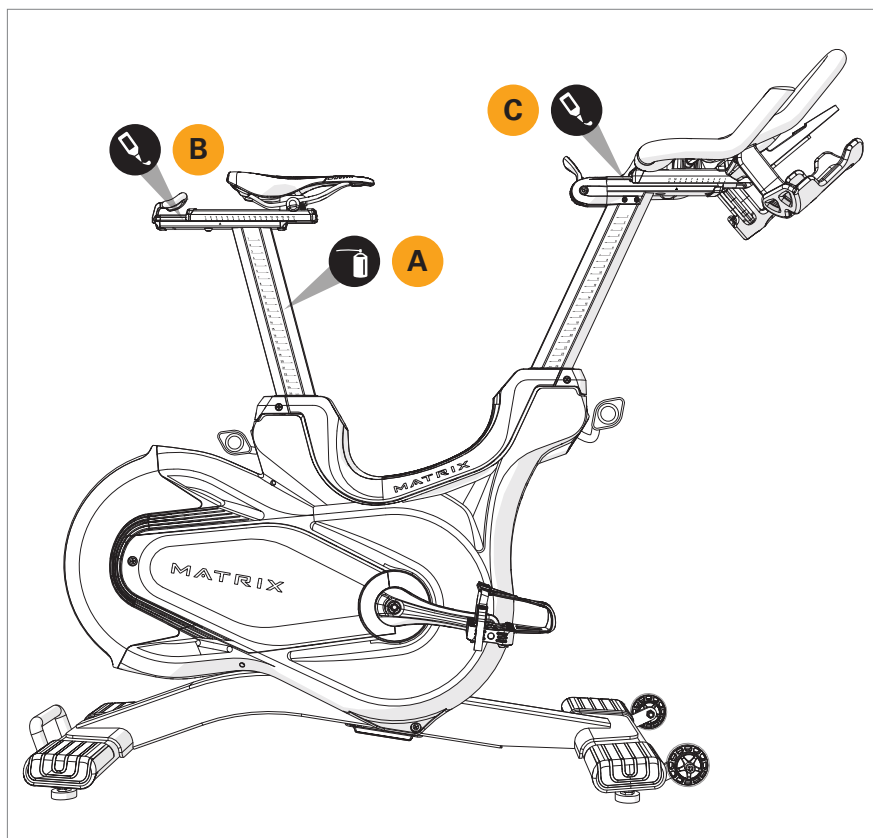
Motionscyklen har ikke et frit bevægende svinghjul. Pedalerne fortsætter med at bevæge sig sammen med svinghjulet, indtil svinghjulet stopper. Hastigheden skal reduceres på en kontrolleret måde. For at standse svinghjulet øjeblikkeligt skal du trykke det røde nødbremsehåndtag ned. Træd altid pedalerne rundt på en kontrolleret måde, og juster din ønskede rytme, så den passer til dine evner. Skub det røde håndtag ned = nødstop.

Motionscyklen bruger et fast svinghjul, der opbygger et momentum og holder pedalerne i gang, selv når brugeren holder op med at træde i pedalerne, eller hvis brugerens fødder glider af. **FORSØG IKKE AT FJERNE FØDDERNE FRA PEDALERNE ELLER STIGE AF MASKINEN, FØR BÅDE PEDALERNE OG SVINGHJULET ER HELT STOPPET.** Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til tab af kontrol og risiko for alvorlig personskade.

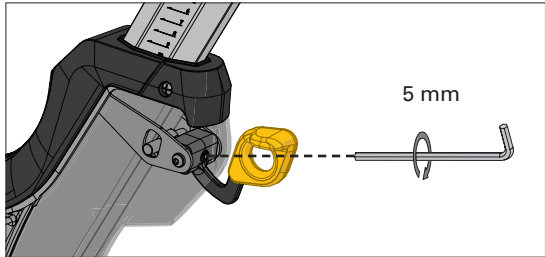


VEDLIGEHOELDELSE

1. Alle former for fjernelse eller udskiftning af dele skal udføres af en uddannet servicetekniker.
2. BRUG IKKE udstyr, der er beskadiget eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele fra den lokale MATRIX-forhandler i dit land.
3. LAD MÆRKATER OG NAVNESKILTE SIDDE: Du må ikke fjerne mærkaterne af nogen grund. De indeholder vigtige oplysninger. Hvis de er ulæselige eller mangler, skal du kontakte din MATRIX-forhandler for at få nogle nye tilsendt.
4. VEDLIGEHOLD ALT Udstyr: Præventiv vedligeholdelse er nøglen til træningsudstyr, der fungerer gnidningsfrit, samt til at minimere dit ansvar. Udstyret skal efterses med jævne mellemrum.
5. Sørg for, at enhver, der foretager justeringer eller vedligeholdelse eller reparationer af nogen art, er kvalificeret til det. På anmodning vil vores MATRIX-forhandlere tilbyde oplæring i service og vedligeholdelse på vores træningsanlæg.



VEDLIGEHOLDELSESPAN

HANDLING	HYPPIGHED
Rengør den indendørs cykel med en blød klud eller papirhåndklæder eller anden Matrix-godkendt løsning (rengøringsmidler skal være alkohol- og ammoniakfri). Desinficerer sadlen og håndtagene og tør alle organiske rester af.	EFTER BRUG
Sørg for, at den indendørs cykel er nivelleret og ikke rokker.	DAGLIGT
Rengør hele maskinen med vand og en mild sæbe eller anden Matrix-godkendt løsning (rengøringsmidler skal være alkohol og ammoniakfri). Rengør alle udvendige dele, stålrammen, for- og bagstabilisatorer, sæde og styr.	UGENTLIGT
Test nødbremsen for at sikre, at den fungerer korrekt. For at gøre dette skal du trykke ned på det røde nødbremsehåndtag, mens du pedalerer. Når den fungerer korrekt, skal den straks sænke farten på svinghjulet, indtil det kommer til et fuldstændigt stop.	HVER ANDEN UGE
Smør sadelpinden (A). For at gøre dette skal du hæve sadelpinden til MAX-positionen, spraye med vedligeholdelsesspray og gnide alle ydre flader med en blød klud. Rengør sadelslæden (B) med en blød klud og giv den eventuelt lidt lithium-/siliconefedt.	HVER ANDEN UGE
Rengør håndtagsslæden (C) med en blød klud og giv den eventuelt lidt lithium-/siliconefedt.	HVER ANDEN UGE
Kontroller at alle monteringsbolte og pedaler på maskinen er strammet korrekt.	MÅNEDLIGT
	MÅNEDLIGT



PRODUKTSPECIFIKATIONER

	CXM-motionscykel	CXC-motionscykel
Konsol	Bagbelyst LCD-skærm	IR
Maksimal brugervægt	159 kg/350 lbs	
Brugerens højde	147–200,7 cm/4'11"–6'7"	
Maks. sadel- og styrhøjde	130,3 cm/51,3"	
Maks. længde	145,2 cm/57,2"	
Produktvægt	56,5 kg/124,6 lbs	55,2 kg/121,7 lbs
Vægt med emballage	62,4 kg/137,6 lbs	61,1 kg/134,7 lbs
Påkrævet fodaftryk (L x B)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2"	
Mål (maks. sadel- og styrhøjde)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Samlede mål (L x B x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Sørg for, at der er mindst 60 cm frirum omkring MATRIX-udstyret for at sikre let adgang og passage.
Bemærk: ADA anbefaler mindst 91 cm frirum for personer i kørestole.

Se den seneste opdaterede brugermanual og de nyeste oplysninger på matrixfitness.com



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un équipement d'exercice Matrix, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.

Cet équipement est destiné à une utilisation en intérieur uniquement. Cet équipement d'entraînement est un produit de classe S conçu pour une utilisation dans un environnement commercial tel qu'un centre de fitness.

Cet équipement ne doit être utilisé dans une pièce climatisée. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer cet équipement jusqu'à la température ambiante avant utilisation.

DANGER !

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant avant de nettoyer, d'effectuer l'entretien et de mettre ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT !

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation,
- et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Cet équipement doit être utilisé dans un environnement à température et humidité contrôlées. N'utilisez pas cet équipement dans des endroits tels que, mais sans s'y limiter, à l'extérieur, les garages, les abris de voiture, les vérandas, les salles de bain, ou à proximité d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'un hammam. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- N'utilisez jamais cet appareil d'exercice avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et les composants internes exempts de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Ne modifiez pas cet appareil d'exercice ou n'utilisez pas de pièces ou accessoires ou non approuvés. La modification de cet équipement ou l'utilisation de pièces non approuvées annule la garantie et peut causer des blessures.
- Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Utilisez l'équipement d'entraînement fixe dans un environnement supervisé.
- La puissance humaine individuelle pour effectuer l'exercice peut être différente de la puissance mécanique affichée.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable et contrôlé.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
- Pour régler la position en hauteur de la selle, soulevez le levier de réglage de la hauteur de la selle et abaissez doucement la selle à une hauteur inférieure, ou élevez la selle à la hauteur souhaitée. Poussez le levier de réglage de la hauteur de la selle vers le bas pour le bloquer, et assurez-vous que le blocage est complètement engagé avant l'utilisation.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Cette unité n'est pas équipée d'une roue libre. La vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.
- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse.



MONTAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

À chaque étape du montage, assurez-vous que **TOUS** les écrous et boulons sont bien mis en place et partiellement serrés.

Certaines pièces ont été pré lubrifiées afin de faciliter leur montage et fonctionnement. N'essayez pas ces pièces. En cas de difficulté, appliquez une fine couche de graisse au lithium.

AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs étapes nécessiteront une attention toute particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de vous assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. En cas de non-respect des instructions de montage, le matériel pourra comporter des pièces mal fixées, ne paraîtra pas stable et pourra également être à l'origine de bruits dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de vérifier correctement le montage de l'appareil.

BESOIN D'AIDE ?

Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique.

OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 3 mm
- Clé Allen 5 mm
- Clé Allen 10 mm
- Clé plate (15 mm/17 mm 325L)
- Tournevis cruciforme

PIÈCES INCLUSES :

- 1 cadre principal
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 guidon
- 1 poignée de transport
- 1 selle
- 2 pédales
- 1 console (vélo CXM uniquement)
- 1 kit de pièces de fixation

ATTENTION

MAINTENEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS À L'ÉCART DE CET APPAREIL.

LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET LES INSTRUCTIONS ET VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ OBTENU TOUTES LES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. UTILISEZ CET APPAREIL UNIQUEMENT POUR SON USAGE PRÉVU. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

INSTALLEZ ET UTILISEZ LE VÉLO D'APPARTEMENT SUR UNE SURFACE PLANE SOLIDE. SOYEZ PRUDENT(E) EN MONTANT SUR OU EN DESCENDANT DE L'APPAREIL. ATTENDEZ QUE LES PÉDALES S'ARRÊTENT COMPLÈTEMENT AVANT DE DESCENDRE DU VÉLO.

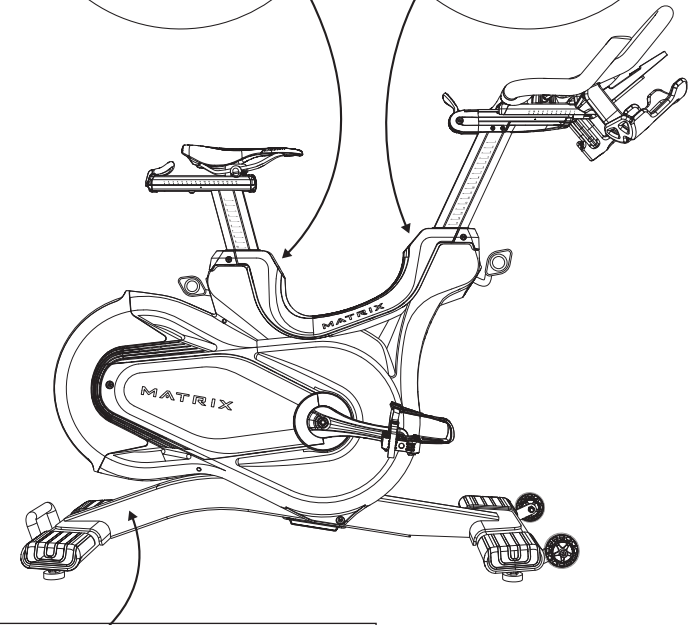
AVERTISSEMENT

SIÈGE ET POIGNÉES : TENEZ-VOUS À UNE MAIN EN RÉGLANT LA HAUTEUR. ASSUREZ-VOUS QUE LA FIXATION EST BIEN EN PLACE AVANT DE COMMENCER.

UTILISEZ L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT FIXE DANS UN ENVIRONNEMENT SUPERVISÉ SOUS LA SURVEILLANCE DIRECTE D'UN INSTRUCTEUR FORMÉ.

FAIRE TOURNER LES PÉDALES PEUT PROVOQUER DES BLESSURES.

CE VÉLO D'EXERCICE N'A PAS DE ROUE LIBRE ET LA VITESSE DES PÉDALES DOIT ÊTRE RÉDUITE DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.



NUMÉRO DE SÉRIE

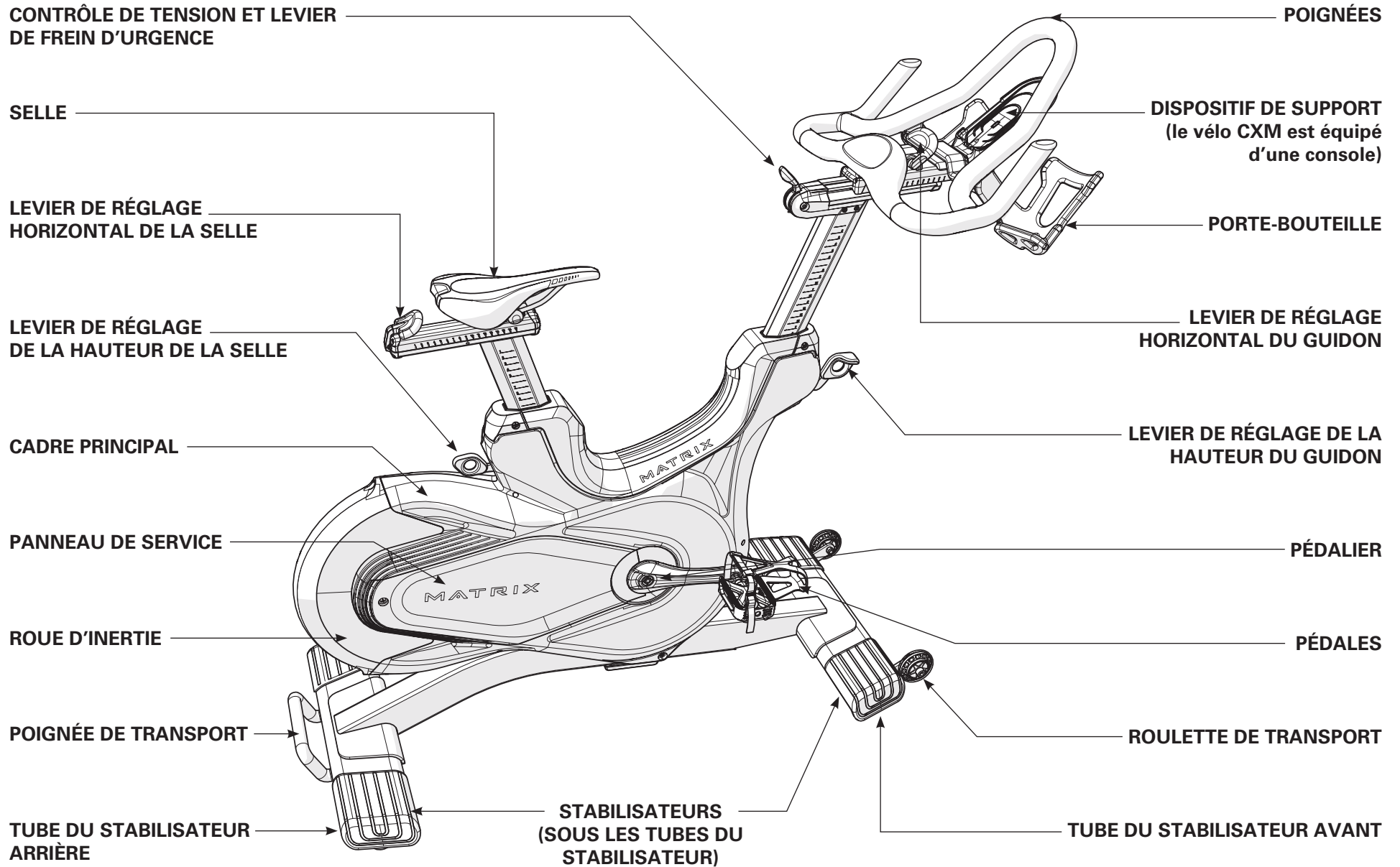
MODÈLE

- | | | |
|--------------------------|------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | CXC | MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT |
| <input type="checkbox"/> | CXM | MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT |

* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez l'assistance.

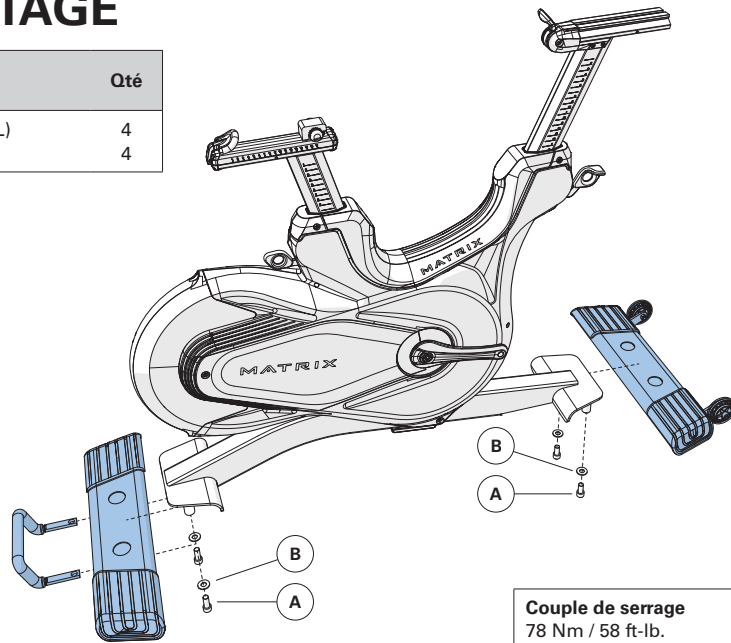


MONTAGE

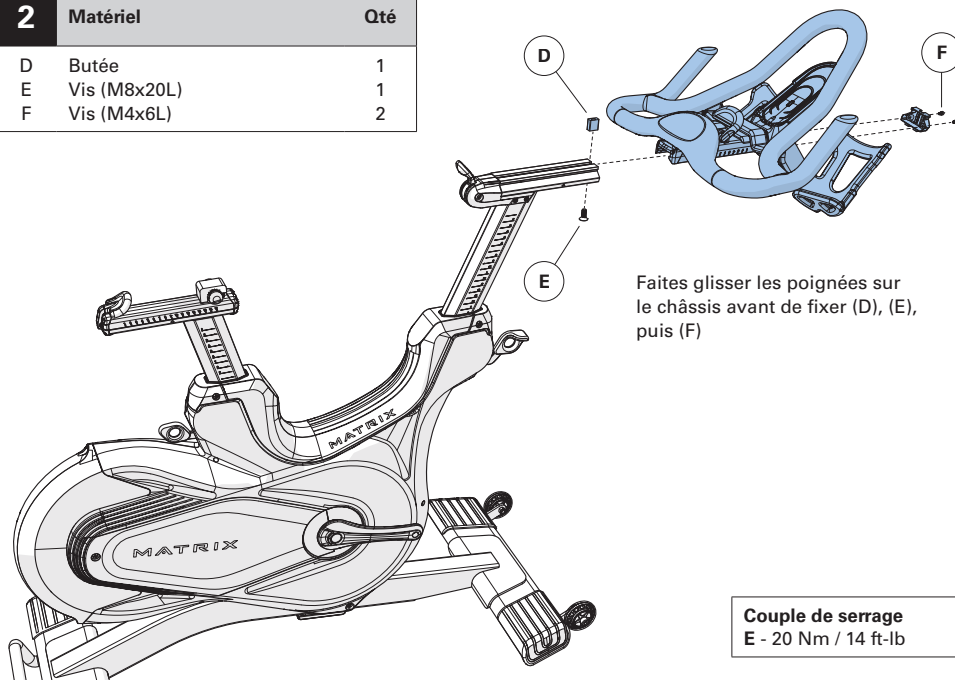


MONTAGE

1	Matériel	Qté
A	Boulon (M12x25L)	4
B	Rondelle plate	4

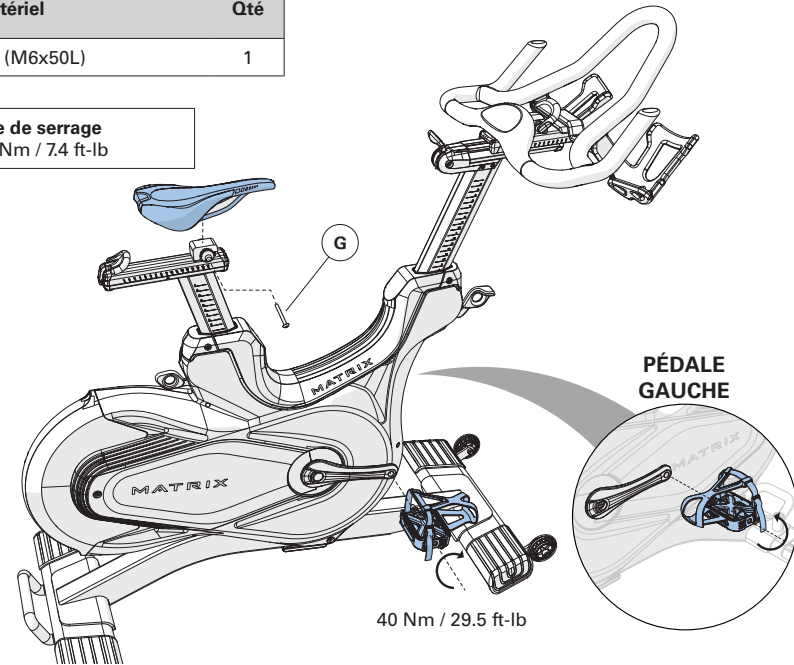


2	Matériel	Qté
D	Butée	1
E	Vis (M8x20L)	1
F	Vis (M4x6L)	2



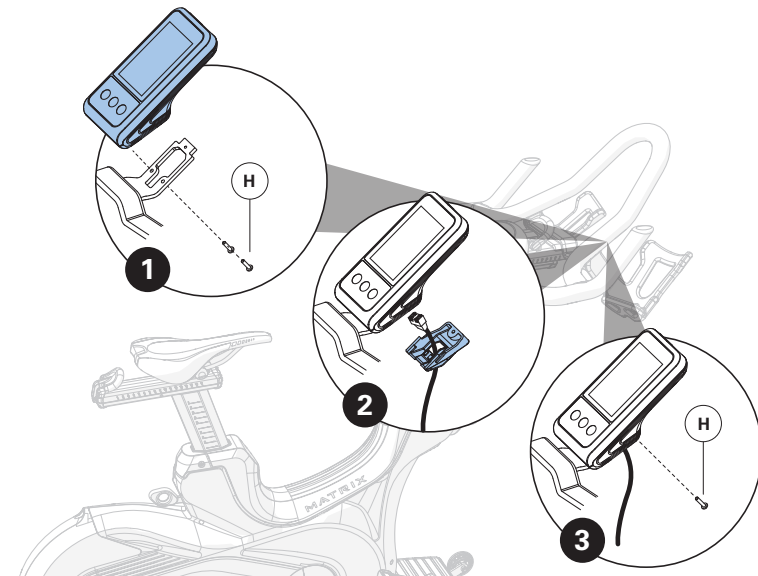
3	Matériel	Qté
G	Vis (M6x50L)	1

Couple de serrage
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Matériel	Qté
H	Vis (M4x10L)	3

LE MONTAGE EST TERMINÉ



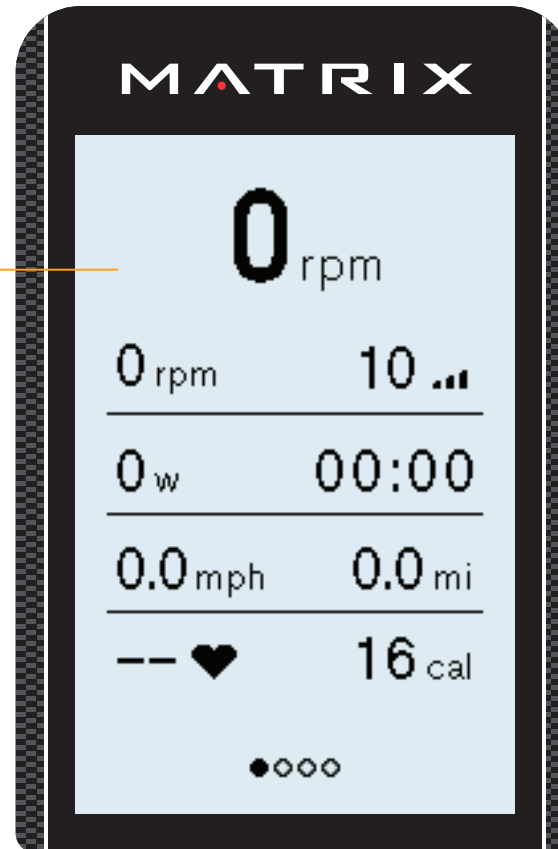


FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

Affichage :

- Durée
- TR/MIN
- Watts
- Niveau de résistance
- MPH/KM/H
- Distance
- Fréquence cardiaque (lorsque la sangle thoracique est portée)
- Calories



FLÈCHES DE NAVIGATION



TOUCHE DE CONFIRMATION

INFORMATIONS RELATIVES À LA CONSOLE CXM

La console s'allume lorsque les pédales sont en mouvement.

Appuyez sur pour modifier le chiffre en gros caractères dans la partie supérieure (TR/MIN, Watts, Fréquence cardiaque, Nombre de tours).

NOMBRE DE TOURS/INTERVALLE : dans l'écran relatif au nombre de tours, appuyez sur pour démarrer le premier intervalle. Le nombre de tours, ainsi que la durée et la distance parcourue s'affichent. Appuyez sur pour arrêter l'intervalle. Pour démarrer le tour suivant, appuyez à nouveau sur , etc. À la fin de la séance, les temps réalisés et les distances s'affichent.

ÉCRANS RÉCAPITULATIFS : à la fin de la séance, les valeurs moyennes des variables TR/MIN, Watts, MPH/KM/H, Fréquence cardiaque, etc. s'affichent. Appuyez sur le bouton pour accéder à l'écran récapitulatif des valeurs maximales des variables TR/MIN, Watts, MPH/KM/H, Fréquence cardiaque, etc. Appuyez à nouveau sur pour passer à l'écran récapitulatif du nombre de tours.

MODE DE GESTION

Pour accéder au mode de gestion, appuyez simultanément sur pendant 3 à 5 secondes, et pour quitter le mode de gestion, appuyez et maintenez la touche pendant 3 à 5 secondes.

- **ENTRAÎNEMENT (WORKOUT)** : définissez le temps de pause et le temps d'inactivité souhaités
- **UTILISATEUR (USER)** : sélectionnez le poids
- **UNITÉ (UNIT)** : choisissez d'afficher les unités métriques ou impériales sur la console
- **LOGICIEL (SOFTWARE)** : version et mises à jour
- **DURÉE DE VIE DU CHÂSSIS (FRAME LIFE)** : distance et temps accumulés
- **APPAREIL (MACHINE)** : type, numéro de série, hors service
- **ÉCRAN LCD (LCD)** : réglez les paramètres de rétro-éclairage, de luminosité et de contraste
- **TEMPS D'ARRÊT (SHUTDOWN TIME)** : dans le résumé de l'entraînement, si les TR/MIN ne s'affichent pas, c'est le délai avant l'arrêt de la console qui s'affiche
- **CONNEXION FRÉQUENCE CARDIAQUE** – Désactiver / activer pour l'écran d'association fréquence cardiaque ANT + / BLE
- **ANT+** : activez ou désactivez la fonction de diffusion et définissez l'ID de diffusion



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

PRÉCISION DE PUISSANCE

Ce vélo affiche la puissance sur la console. La précision de puissance de ce modèle a été testée avec la méthode d'essai ISO 20957-10:2017 afin d'assurer une précision de puissance comprise dans une plage de tolérance de $\pm 10\%$ pour une puissance d'entrée de ≥ 50 W, et dans une plage de tolérance de ± 5 W pour une puissance d'entrée < 50 W. La précision de puissance a été vérifiée dans les conditions suivantes :

Puissance nominale Tour par minute mesuré au vilebrequin

- 50 W 50 tr/min
- 100 W 50 tr/min
- 150 W 60 tr/min
- 200 W 60 tr/min
- 300 W 70 tr/min
- 400 W 70 tr/min

En plus des conditions d'essai ci-dessus, le fabricant a testé la précision de puissance à un point supplémentaire, en utilisant une vitesse de rotation du vilebrequin d'environ 80 tr/min (ou plus) et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée).

UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le cardiofréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec émetteur sans fil** (vendue séparément), votre fréquence cardiaque peut être transmise à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console. Compatible avec la technologie Bluetooth, ANT+ et les appareils de fréquence cardiaque Polar 5 kHz.

REMARQUE : la ceinture cardio fréquencemètre doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Une ceinture cardio fréquencemètre trop lâche ou mal placée peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de précision. Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez l'exercice immédiatement.

BATTERIE

Lorsque le niveau de charge de la batterie est faible, une icône de batterie faible s'affiche dans le coin supérieur droit de la console.

L'utilisateur est invité à pédaler pour recharger (67 tr/mn minimum). L'icône de batterie disparaît une fois la batterie rechargée.

Si la batterie doit être remplacée, la console affiche ce message lorsque nécessaire.



AVANT DE COMMENCER

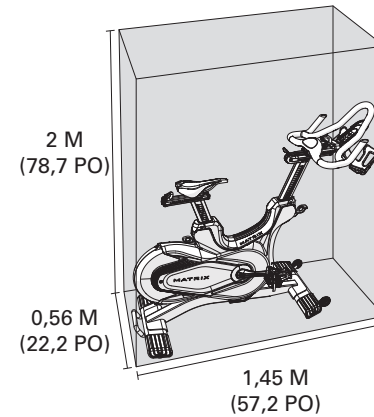
EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Placez le vélo d'appartement sur une surface stable et plane, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration du plastique. Placez votre vélo d'appartement dans un endroit à basse température et à faible humidité. Veuillez dégager l'espace de tous les côtés de l'équipement sur une distance d'au moins 60 cm (23,6 po). Cet espace doit être exempt de tout obstacle et permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. Ne placez pas le vélo d'appartement de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'appartement ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

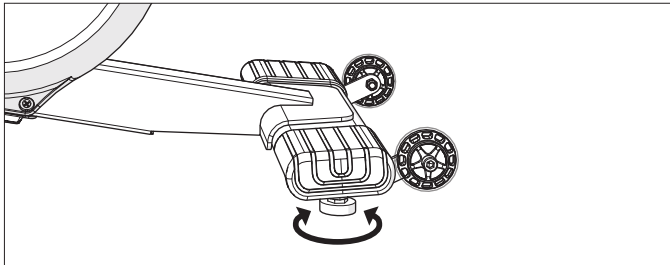
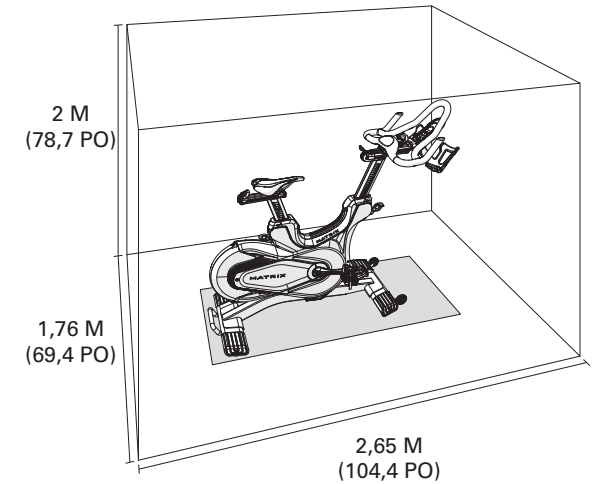
AVERTISSEMENT !

Nos vélos d'appartement sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

ZONE D'ENTRAÎNEMENT

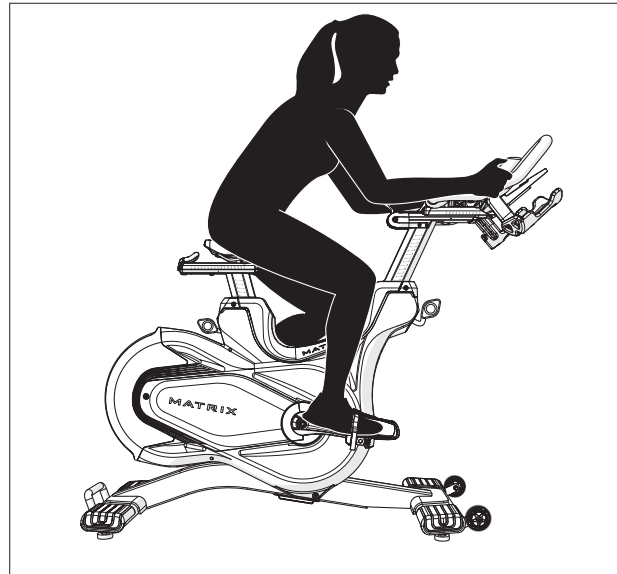


ZONE DÉGAGÉE



MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les instruments de nivellement soient correctement réglés pour le bon fonctionnement de l'appareil. Tournez le pied de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre pour abaisser l'équipement et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'élever. Ajustez chaque côté si nécessaire, jusqu'à ce que l'équipement soit à l'horizontal. Un équipement mal équilibré peut entraîner un mauvais alignement de la bande de course ou d'autres problèmes. Il est recommandé d'utiliser un niveau.

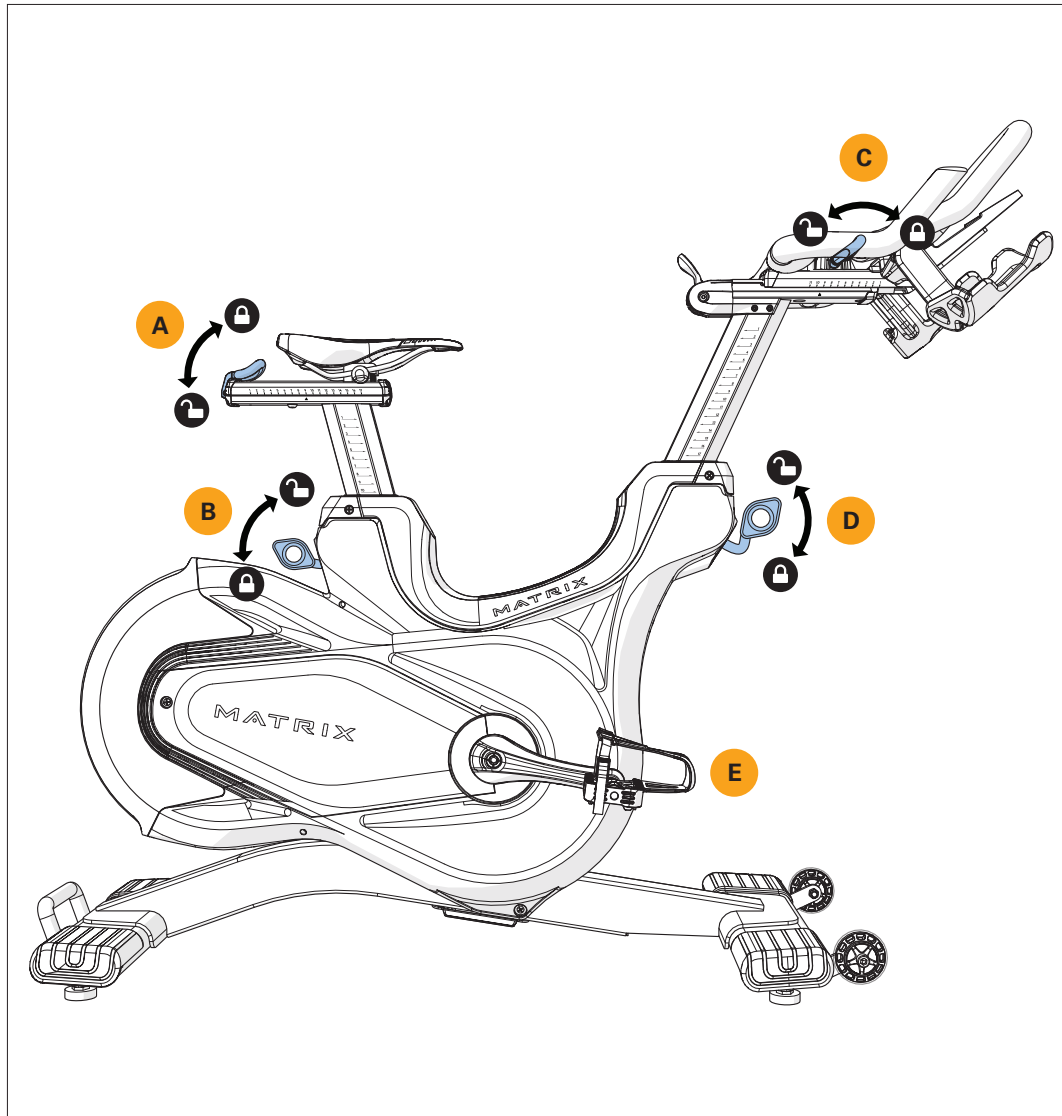


UTILISATION APPROPRIÉE

1. Asseyez-vous sur le vélo face au guidon. Vos deux pieds doivent être posés sur le sol, d'un côté et de l'autre du cadre.
2. Afin de déterminer la position adéquate du siège, installez-vous dessus et placez vos pieds sur les pédales. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre corps d'un côté à l'autre.
3. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.
4. Pour descendre du vélo, suivez les règles d'utilisation appropriée dans l'ordre inverse.



AVANT DE COMMENCER



COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo d'appartement peut être réglé pour un confort optimal et un entraînement efficace. Les instructions ci-dessous décrivent une méthode de réglage du vélo d'appartement afin d'optimiser le confort de l'utilisateur et le positionnement du corps idéal ; vous pouvez choisir de régler le vélo d'appartement de différentes façons.

RÉGLAGE DE LA SELLE

Une hauteur de selle correcte garantit un entraînement d'une efficacité et d'un confort maximums, tout en réduisant le risque de blessure. Ajustez la hauteur de la selle afin de vous assurer qu'elle est dans une position appropriée, une position qui vous permet de garder les genoux légèrement fléchis lorsque votre jambe est étendue.

RÉGLAGE DU GUIDON

La position appropriée du guidon se base principalement sur le confort. Pour les cyclistes débutants, le guidon est généralement positionné légèrement plus haut que la selle. Les cyclistes avancés peuvent essayer différentes hauteurs pour obtenir la position la plus appropriée.

A) POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Tirez le levier de réglage vers le bas pour faire glisser la selle en avant ou en arrière comme vous le souhaitez. Tirez le levier vers le haut pour verrouiller la position de la selle. Testez le support de selle pour un fonctionnement correct.

B) HAUTEUR DE LA SELLE

Soulevez le levier de réglage tout en faisant glisser la selle vers le haut et vers le bas avec l'autre main. Tirez le levier vers le bas pour verrouiller la position de la selle.

C) POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

Tirez le levier de réglage vers l'arrière du vélo pour faire glisser le guidon en avant ou en arrière comme vous le souhaitez. Tirez le levier vers l'avant pour verrouiller la position du guidon.

D) HAUTEUR DU GUIDON

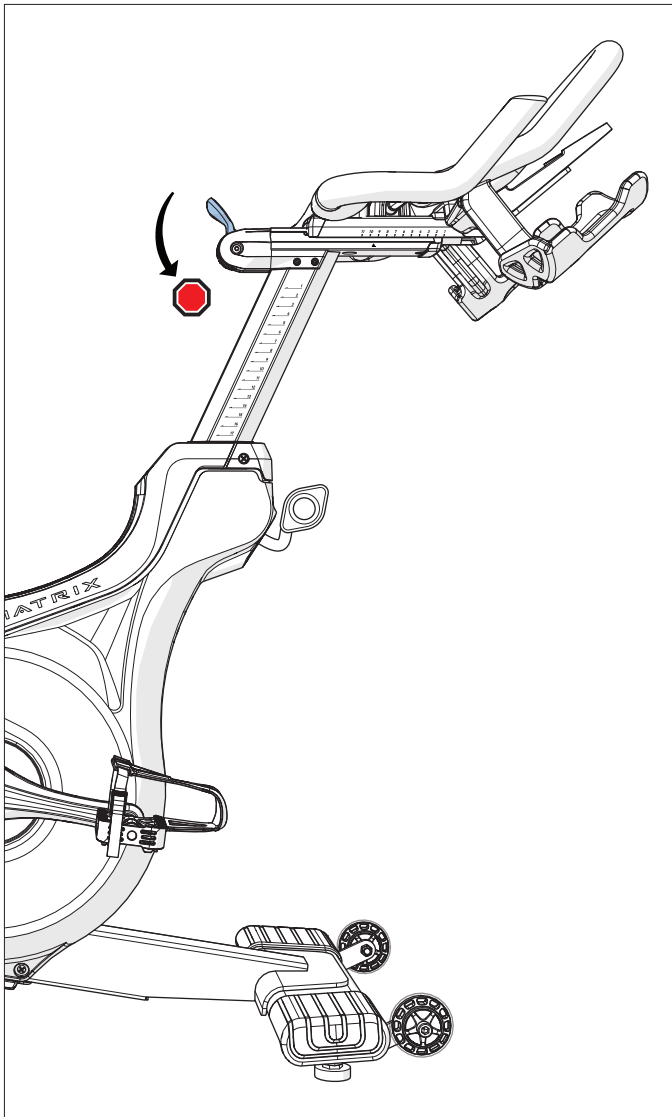
Tirez le levier de réglage vers le haut pendant que vous levez ou abaissez le guidon avec l'autre main. Tirez le levier vers le bas pour verrouiller la position du guidon.

E) SANGLES DES PÉDALES

Placez la plante de vos pieds dans le cale-pied jusqu'à ce qu'elle soit au centre de la pédale. Appuyez sur la pédale et tirez sur la sangle de la pédale pour serrer. Pour retirer le pied du cale-pied, desserrez la sangle et sortez votre pied.



AVANT DE COMMENCER



COMMANDE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE/FREIN D'URGENCE

Votre niveau de difficulté préféré (résistance) peut être réglé par petits incréments à l'aide du levier de contrôle de la tension. Pour augmenter la résistance, poussez le levier de contrôle de la tension vers le sol. Pour diminuer la résistance, tirez le levier vers le haut.

IMPORTANT :

- Pour arrêter la roue d'inertie lorsque vous pédalez, appuyez vigoureusement sur le levier.
- La roue d'inertie doit rapidement s'arrêter complètement.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans le cale-pied.
- Appliquez une résistance totale lorsque le vélo n'est pas utilisé pour éviter les blessures dues au déplacement des composants du pignon d'entraînement.

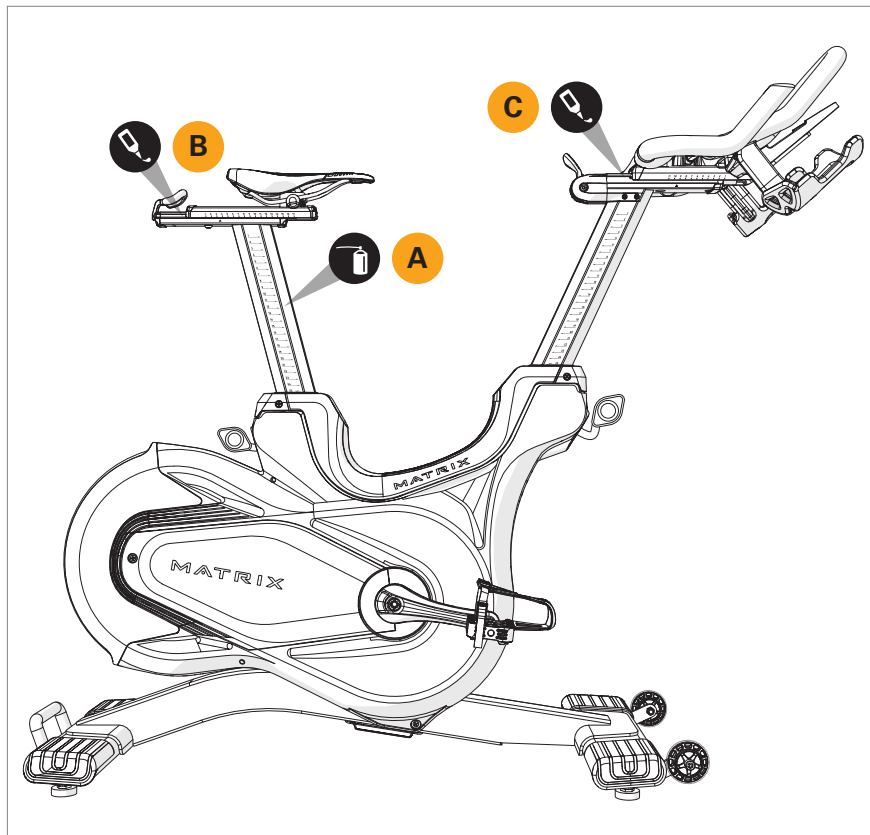
⚠ AVERTISSEMENT

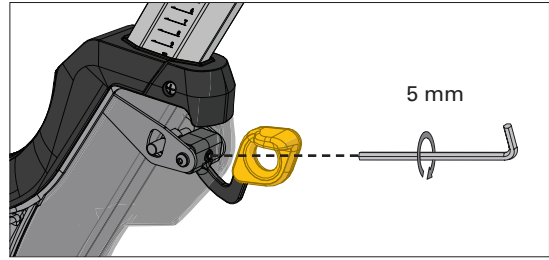
Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter la roue d'inertie immédiatement, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos propres capacités. Pousser le levier rouge vers le bas = arrêt d'urgence.

Le vélo d'appartement intègre une roue d'inertie fixe qui donne de l'élan et qui continuera de faire tourner les pédales, même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si ses pieds ont quitté les pédales. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DESCENDRE DE L'APPAREIL AVANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LA ROUE D'INERTIE NE SOIENT COMPLÈTEMENT IMMOBILES.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessures graves.

ENTRETIEN

1. Le retrait ou le remplacement d'un ou de tous les élément(s) doit être effectué par un technicien qualifié.
2. N'utilisez PAS un appareil endommagé ou présentant des pièces usagées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par votre revendeur local MATRIX.
3. VÉRIFIEZ RÉGULIÈREMENT L'ÉTAT DES ÉTIQUETTES ET DES PLAQUES SIGNALÉTIQUES : ne les enlevez en aucun cas. Elles contiennent des informations importantes. Si elles sont manquantes ou deviennent illisibles, contactez votre revendeur MATRIX afin de les faire remplacer.
4. MAINTENEZ L'ENSEMBLE DE L'APPAREIL EN BON ÉTAT : réaliser un entretien préventif est essentiel au bon fonctionnement de l'appareil et limite votre responsabilité en cas d'incident. L'appareil doit être vérifié régulièrement.
5. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par une personne qualifiée. Les revendeurs MATRIX proposeront sur demande, dans nos locaux, des formations relatives à l'entretien et à la maintenance.



PROGRAMME DE MAINTENANCE	
ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyez le vélo d'intérieur à l'aide de chiffons doux, d'essuie-tout ou d'une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Désinfectez la selle et le guidon et essuyez tous les résidus corporels.	APRÈS CHAQUE UTILISATION
Assurez-vous que le vélo d'intérieur est de niveau et qu'il ne bascule pas.	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyez la machine entière avec de l'eau et un savon doux ou une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Nettoyez toutes les pièces extérieures, le cadre en acier, les stabilisateurs avant et arrière, le siège et le guidon.	HEBDOMADAIREMENT
Testez le frein d'urgence pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour ce faire, appuyez sur le levier du frein d'urgence rouge tout en pédalant. S'il fonctionne correctement, il devrait immédiatement ralentir le volant jusqu'à son arrêt complet.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la tige de la selle (A). Pour ce faire, soulevez la tige de la selle jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière de la selle (B) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Nettoyez la glissière du guidon (C) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT
	MENSUELLEMENT



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Vélo d'appartement CXM	Vélo d'appartement CXC
Console	Écran LCD rétroéclairé	ON
Poids max. de l'utilisateur	159 kg/350 lb	
Gammes de tailles Utilisateur	147 – 200,7 cm/4 pi 11 po – 6 pi 7 po	
Hauteur max. de la selle et du guidon	130,3 cm/51,3 po	
Longueur max.	145,2 cm/57,2 po	
Poids du produit	56,5 kg/124,6 lb	55,2 kg/121,7 lb
Poids du colis	62,4 kg/137,6 lb	61,1 kg/134,7 lb
Empreinte obligatoire (L x l)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2 po	
Dimensions (hauteur max. de la selle et du guidon)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 po	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 po
Dimensions du produit (L x l x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5 po	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5 po

* Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX et d'y accéder. Veuillez noter toutefois que la largeur recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.

Pour obtenir des informations et le dernier guide d'utilisation, consultez le site matrixfitness.com



PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

A la hora de utilizar un equipo de ejercicio Matrix, siempre se deben adoptar precauciones básicas. Entre ellas, las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo. El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios de este equipo estén informados de manera adecuada sobre todas las advertencias y precauciones.

Este equipo está destinado únicamente para su uso en interiores. Este equipo de entrenamiento es un producto de clase S diseñado para su uso en un entorno comercial, como una instalación deportiva.

Este equipo es para uso exclusivo dentro de una sala con control de la temperatura. Si el equipo de entrenamiento se ha visto expuesto a temperaturas más bajas o climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente que se ajuste el equipo a la temperatura de la habitación antes de utilizarlo.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe siempre el equipo de la corriente eléctrica antes de proceder a su limpieza, durante las tareas de mantenimiento y al montar o desmontar piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES:

- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en el manual de usuario.
- Los niños menores de 14 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 10 ft/3 m del equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo de entrenamiento descalzo.
- No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
- El ejercicio excesivo o inadecuado puede producir lesiones graves o la muerte. Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y utilice el equipo en una superficie nivelada sólida.
- No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente o si ha sufrido algún daño.
- Utilice las agarraderas para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.

- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
- No utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el servicio de asistencia técnica o un distribuidor autorizado.
- No utilice nunca el equipo si este se ha caído, ha sufrido algún daño, no funciona correctamente o si algún cable o enchufe están dañados. De igual forma, no lo utilice en lugares húmedos o mojados ni si se ha sumergido en agua.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá ser llevado a cabo únicamente por un técnico de mantenimiento autorizado.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Las personas con un peso superior a la capacidad de carga especificada en el manual de usuario no deben usar el equipo. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Este equipo se debe utilizar en un entorno en que se controle la temperatura y la humedad. No utilice el equipo en lugares como, por ejemplo: exteriores, garajes, porches, baños o en las inmediaciones de una piscina, una bañera o una sauna. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica o con un distribuidor autorizado para que examinen o reparen el equipo, así como para realizar las tareas de mantenimiento.
- No use este equipo con el orificio de ventilación bloqueado. Mantenga el orificio de ventilación y los componentes internos limpios y libres de pelos, pelusas y similares.
- No modifique este equipo ni utilice accesorios que no estén aprobados. Las modificaciones realizadas a este equipo o el uso de accesorios no aprobados dejarán sin validez su garantía y pueden causar lesiones.
- Para limpiarla, pase únicamente un paño ligeramente húmedo y con jabón por las superficies. Nunca utilice disolventes. (Ver MANTENIMIENTO)
- Utilice el equipo fijo de entrenamiento en un lugar con supervisión.
- La capacidad humana para realizar ejercicio puede diferir de la energía mecánica mostrada.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo y controlado.
- Compruebe que las palancas de ajuste (para el ajuste adelante y atrás del manillar y el asiento) están bien fijadas y que no interfieren en el movimiento durante el ejercicio.
- No intente ponerse de pie en la bicicleta de entrenamiento a altas revoluciones por minuto hasta que no haya practicado antes a velocidades más bajas.
- A la hora de ajustar la posición de altura del sillín, levante la palanca de ajuste de altura del sillín y descienda con cuidado el sillín o eleve el sillín a la altura deseada. Presione la palanca de ajuste de altura del sillín para que se sujete y asegúrese de que la abrazadera está totalmente apretada antes de utilizar el equipo.
- Compruebe que las agarraderas y los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.
- No gire nunca los pedales con las manos.
- No baje nunca del equipo hasta que los pedales estén completamente PARADOS.
- El equipo no incluye una rueda de repuesto. La velocidad de los pedales debe reducirse de manera controlada.
- Debe tener precaución a la hora de subirse al equipo o bajarse de él. Antes de subir o bajar, ponga el pedal del lado por donde va a subir o bajar en su posición más baja.



MONTAJE

DESEMBALAJE

Desembale el equipo donde lo vaya a emplear. Coloque el paquete sobre una superficie plana nivelada. Se recomienda colocar alguna protección sobre el suelo. Nunca abra la caja cuando esté apoyada sobre un lateral.

NOTAS IMPORTANTES

Asegúrese de que **TODOS** los pernos y todas las tuercas están en su sitio y parcialmente apretados en todos los pasos del montaje.

Varias piezas se han lubricado previamente para facilitar el montaje y la utilización. No las limpie. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar una ligera capa de grasa de litio.

ADVERTENCIA

El proceso de montaje tiene varios pasos que requieren atención especial. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y asegurarse de que todas las piezas estén bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de montaje, es posible que haya piezas del equipo que no estén apretadas y provoquen ruidos molestos. Para evitar daños en el equipo, debe consultar las instrucciones de montaje y llevar a cabo las medidas correctivas que se precisen.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene alguna duda o le falta algún componente, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica al consumidor.

HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- Llave Allen de 3 mm
- Llave Allen de 5 mm
- Llave Allen de 10 mm
- Llave plana (15 mm/17 mm 325L)
- Destornillador de estrella

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 cuadro principal
- 1 tubo estabilizador delantero
- 1 tubo estabilizador trasero
- 1 kit de manillar
- 1 asa de transporte
- 1 sillín
- 2 pedales
- 1 consola (solo en CXM)
- 1 kit de piezas de montaje

⚠ PRECAUCIÓN

LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBEN PERMANECER ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. SE DEBEN LEER TODAS LAS ADVERTENCIAS E INSTRUCCIONES, Y OBTENER LAS INDICACIONES ADECUADAS ANTES DEL USO. ESTE EQUIPO SOLO ESTÁ DESTINADO AL USO PREVISTO. CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO.

AJUSTE Y UTILICE LA BICICLETA ESTÁTICA DE EJERCICIOS EN UNA SUPERFICIE NIVELADA Y ESTABLE. HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN AL SUBIR O BAJARSE DEL EQUIPO. NO DESMONTE LA BICICLETA HASTA QUE LOS PEDALES SE HAYAN DETENIDO POR COMPLETO.

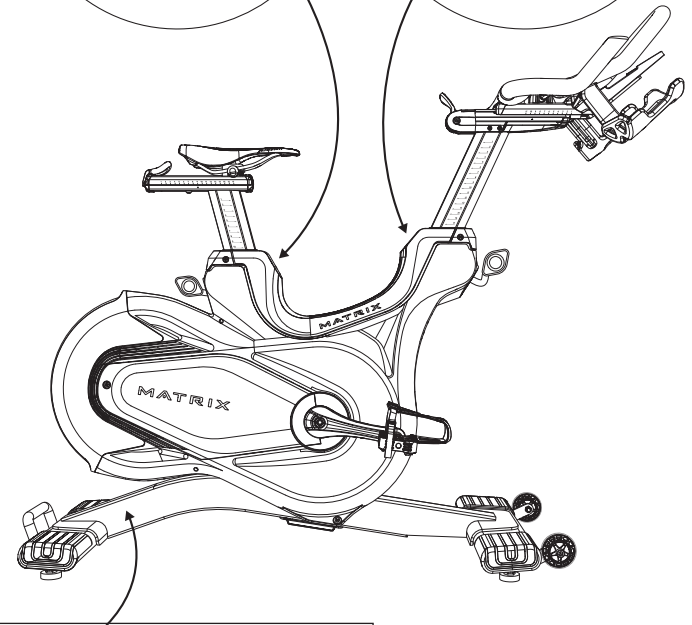
⚠ PRECAUCIÓN

SILLÍN Y MANILLAR: SUJETAR CON UNA MANO MIENTRAS AJUSTA LA ALTURA. COMPRUEBE QUE LA ABRAZADERA ESTÉ COMPLETAMENTE CERRADA ANTES DE USARLA.

USE EL EQUIPO DE ENTRENAMIENTO ESTÁTICO EN UN ENTORNO CONTROLADO, BAJO LA SUPERVISIÓN DIRECTA DE UN MONITOR CUALIFICADO.

LOS PEDALES AL GIRAR PUEDEN PROVOCAR LESIONES.

ESTA BICICLETA DE EJERCICIO NO DISPONE DE PIÑÓN LIBRE, POR LO QUE LA VELOCIDAD DEL PEDALEO DEBE REDUCIRSE DE FORMA CONTROLADA.



NÚMERO DE SERIE

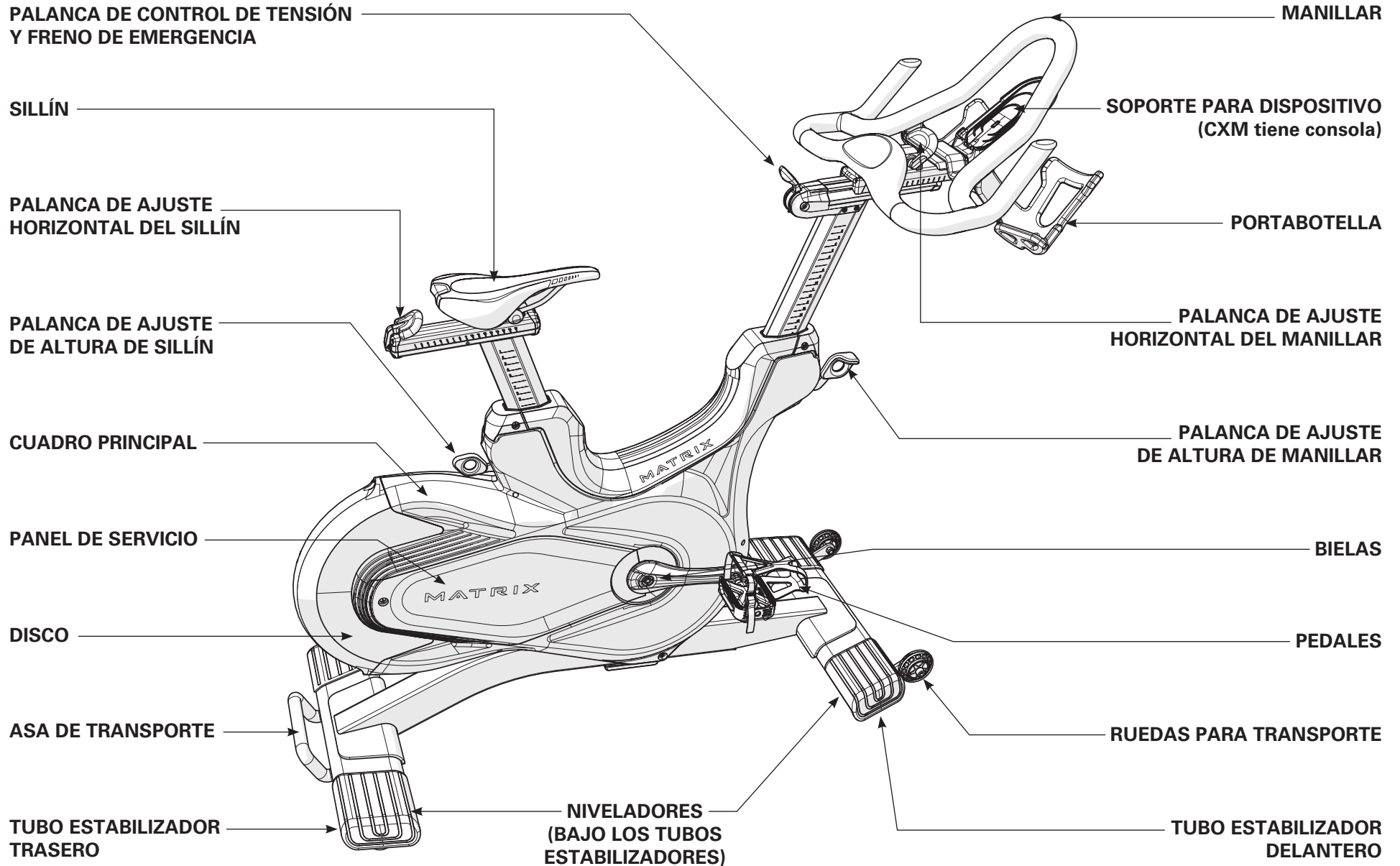
MODELO

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX BICICLETA DE SPINNING
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX BICICLETA DE SPINNING

* Indique la información que se menciona arriba cuando llame al servicio de asistencia técnica.

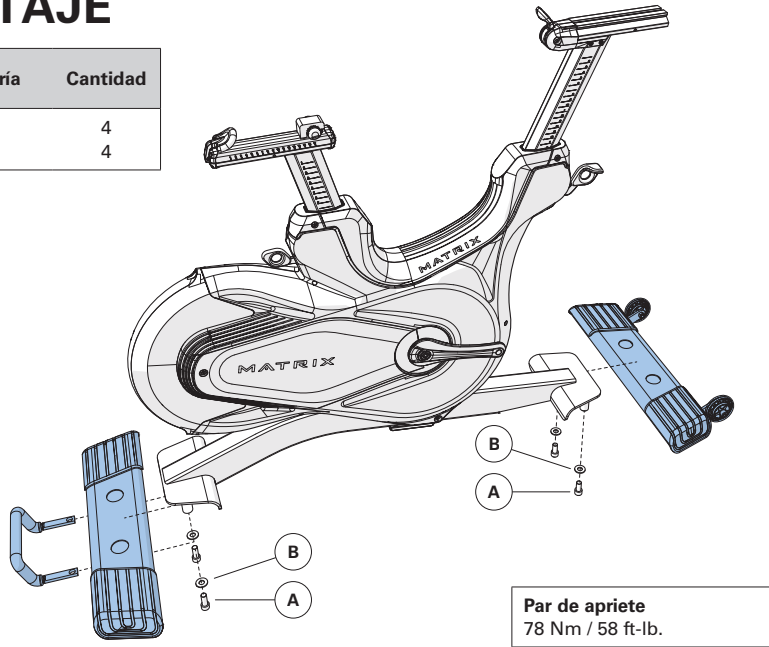


MONTAJE



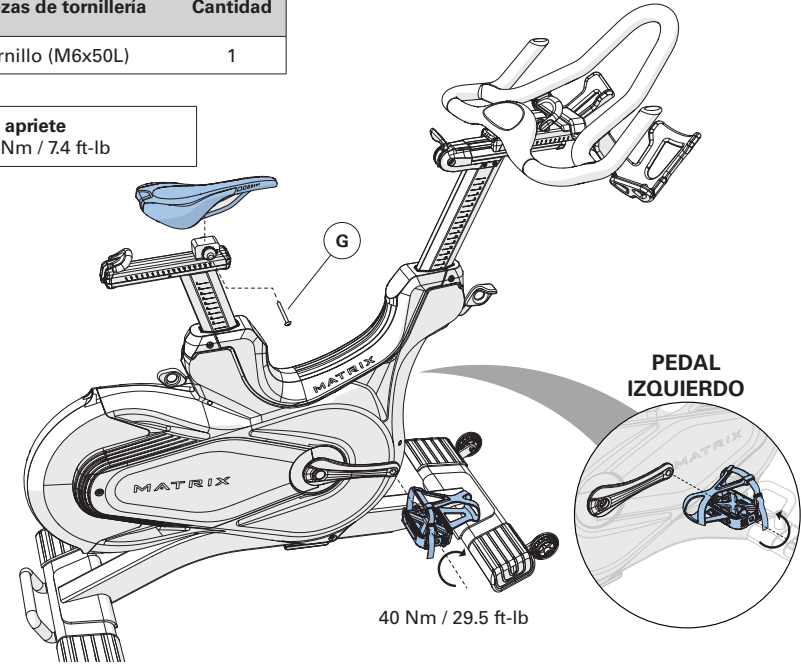
MONTAJE

1	Piezas de tornillería	Cantidad
A	Perno (M12x25L)	4
B	Arandela plana	4

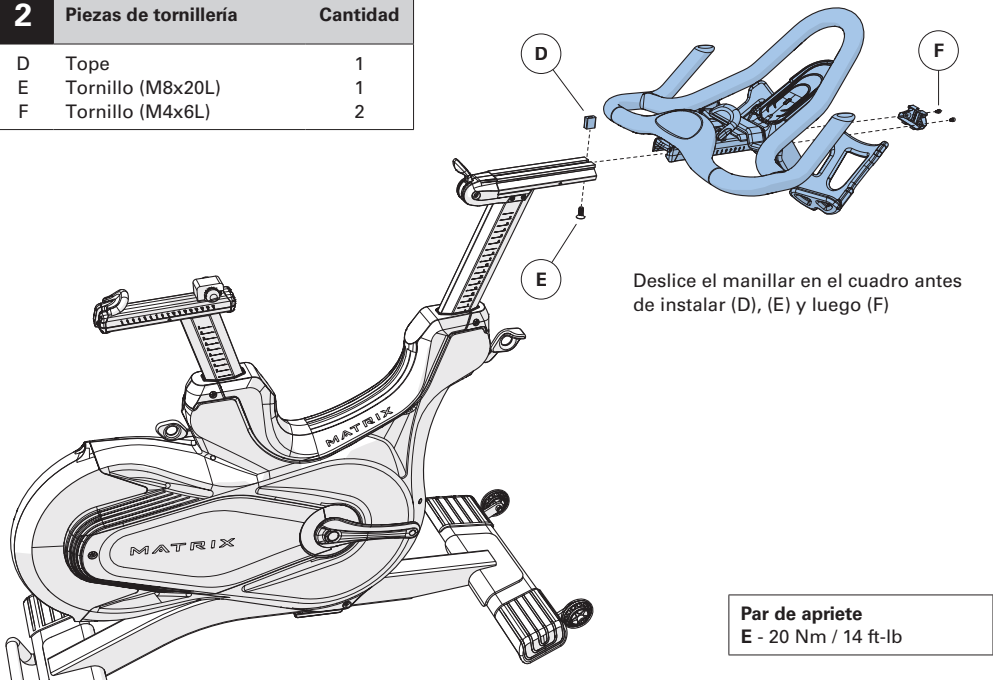


3	Piezas de tornillería	Cantidad
G	Tornillo (M6x50L)	1

Par de apriete
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

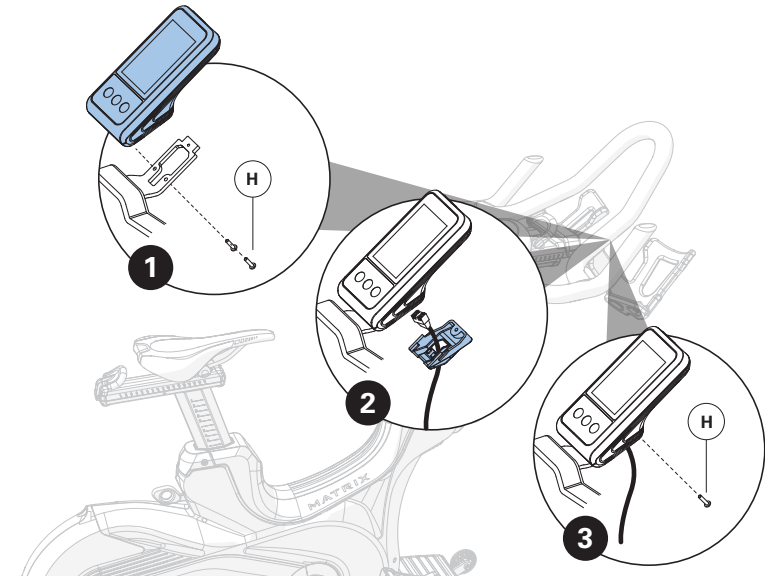


2	Piezas de tornillería	Cantidad
D	Tope	1
E	Tornillo (M8x20L)	1
F	Tornillo (M4x6L)	2



4	Piezas de tornillería	Cantidad
H	Tornillo (M4x10L)	3

MONTAJE FINALIZADO



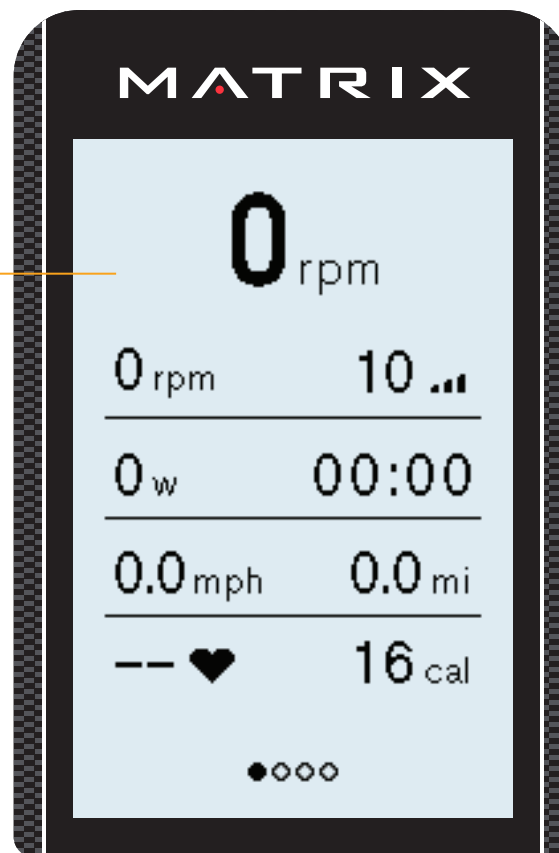


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

LCD RETROILUMINADA

Indicadores:

- Tiempo
- RPM
- VATIOS
- Nivel de resistencia
- MPH / km/h
- Distancia
- Frecuencia cardíaca (cuando se lleva puesto el cinturón de frecuencia cardíaca)
- Calorías



FLECHAS DE NAVEGACIÓN



TECLA DE CONFIRMACIÓN

INFORMACIÓN DE LA CONSOLA DE CXM

La consola se enciende cuando se mueven los pedales.

Presione para cambiar el indicador grande en la parte superior de RPM a vatios, HR (frecuencia cardíaca) o a una función de registro de vueltas.

VUELTA/INTERVALO: cuando esté en la pantalla de vueltas, presione para empezar el primer intervalo. Se mostrará el número de vueltas, el tiempo y la distancia recorrida. Presione para detener el intervalo. Para comenzar la vuelta siguiente, pulse de nuevo, etc. Al final del entrenamiento, se mostrarán los tiempos/distancias por vuelta.

PANTALLAS DE RESUMEN: una vez completado el entrenamiento, se mostrará un resumen que incluye las medias de RPM, vatios, MPH, HR, etc. Presione para avanzar a la pantalla de resumen con RPM, vatios, MPH, HR, etc. Máximos. Presione de nuevo para avanzar a la pantalla de resumen de vueltas.

MODO DE GESTIÓN

Para entrar en modo de gestión, presione al mismo tiempo durante 3-5 segundos, para salir del modo de gestión, presione y mantenga presionado durante 3-5 segundos.

- **ENTRENAMIENTO:** configure el tiempo deseado de pausa y el tiempo de inactividad
- **USUARIO:** seleccione su peso
- **UNIDAD:** configure la consola para mostrar unidades métricas o imperiales
- **SOFTWARE:** versión y actualizaciones
- **VIDA ÚTIL DEL CUADRO:** distancia y tiempo acumulados
- **APARATO:** tipo, número de serie, fuera de servicio
- **LCD:** configure los ajustes de brillo y contraste retroiluminación
- **TIEMPO DE PARADA:** cuando esté en el resumen del entrenamiento, si no hay ningún valor de RPM, este es el tiempo antes de que la consola se apague
- **CONECTAR FRECUENCIA CARDÍACA** – Desactivar / habilitar la pantalla de emparejamiento ANT + / BLE frecuencia cardíaca
- **ANT+:** active o desactive la función de transmisión y configure el ID de transmisión



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

PRECISIÓN DE POTENCIA

Esta bicicleta muestra la potencia en la consola. La precisión de potencia de este modelo se ha comprobado gracias al método de prueba de la ISO 20957-10:2017, con el fin de garantizar una precisión de potencia con una tolerancia de $\pm 10\%$ para una potencia de entrada ≥ 50 W y con una tolerancia de ± 5 W para una potencia de entrada < 50 W. La precisión de potencia se verificó en las siguientes condiciones:

Rotaciones de potencia nominal por minuto medidas sobre manivela

- 50 W, 50 RPM
- 100 W, 50 RPM
- 150 W, 60 RPM
- 200 W, 60 RPM
- 300 W, 70 RPM
- 400 W, 70 RPM

Además de las condiciones de prueba anteriores, el fabricante probó la precisión de potencia en un punto adicional, utilizando una velocidad de rotación de la manivela de aproximadamente 80 RPM (o más) y comparando la potencia mostrada con la potencia de entrada medida.

UTILIZACIÓN DEL PULSÓMETRO

La función de frecuencia cardíaca de este producto no es un dispositivo médico. La lectura de la frecuencia cardíaca es únicamente una ayuda al entrenamiento para determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Consulte a su médico.

Si se emplea con un **pulsómetro inalámbrico pectoral** (se vende por separado), su frecuencia cardíaca se puede transmitir de manera inalámbrica al equipo y mostrarse en la pantalla. Compatible con dispositivos de frecuencia cardíaca Bluetooth, ANT+ y Polar de 5 kHz.

NOTA: La correa del pulsómetro pectoral debe estar tensa y adecuadamente colocada para recibir una medición precisa y coherente. Si la correa está demasiado suelta o no está colocada adecuadamente, puede recibir una medición irregular o incoherente de su frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser precisos. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio de inmediato si se marear.

BATERÍA

Cuando la carga de la batería sea baja, se mostrará un icono de batería baja en la esquina superior derecha de la consola.

Se le pedirá al usuario que pedalee para cargarla (mínimo de 67 revoluciones por minuto). El icono de la batería desaparecerá cuando esté cargada.

Si se necesita reemplazar la batería, la consola mostrará un mensaje informando al respecto.



ANTES DE COMENZAR

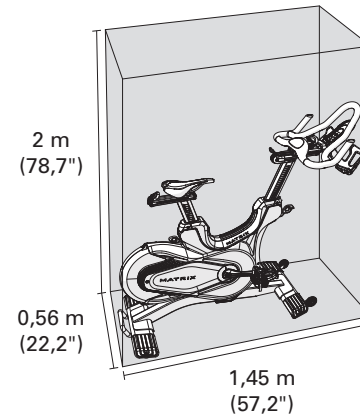
UBICACIÓN DEL EQUIPO

Coloque el equipo sobre una superficie estable y nivelada que no esté expuesta a la luz directa del sol. La luz ultravioleta intensa puede provocar que el plástico se decolore. Coloque el equipo en un lugar con temperatura fresca y poca humedad. Deje una zona libre alrededor de todos los lados del equipo de al menos 60 cm (23,6"). Esta zona debe quedar libre de cualquier obstáculo y permitir al usuario bajarse del aparato. No coloque el equipo en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

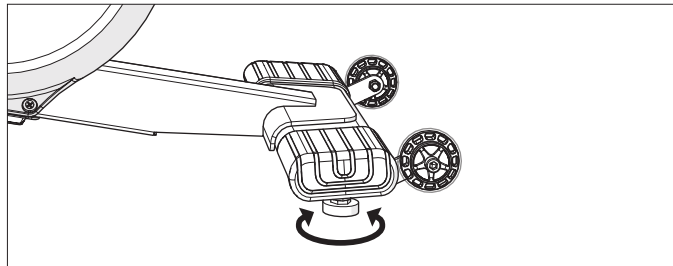
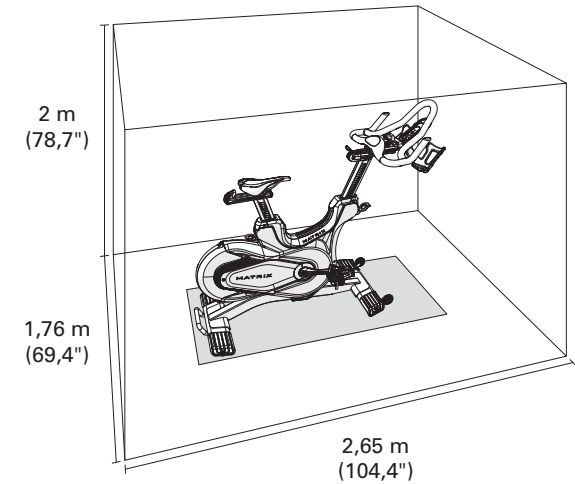
ADVERTENCIA

Nuestras elípticas son pesadas; desplácelas con cuidado y solicite ayuda si es necesario. Si no sigue estas instrucciones pueden producirse lesiones.

ZONA DE ENTRENAMIENTO



ESPACIO LIBRE DE OBSTÁCULOS



NIVELACIÓN DEL EQUIPO

Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para poder utilizarlos adecuadamente. Gire el pie de nivelación en sentido horario para hacer bajar el equipo y antihorario para subirlo. Ajuste cada lado según sea necesario hasta que el equipo esté nivelado. Si el equipo no está equilibrado, puede provocar que la banda se desalinee o causar otros problemas. Se recomienda emplear un nivel.

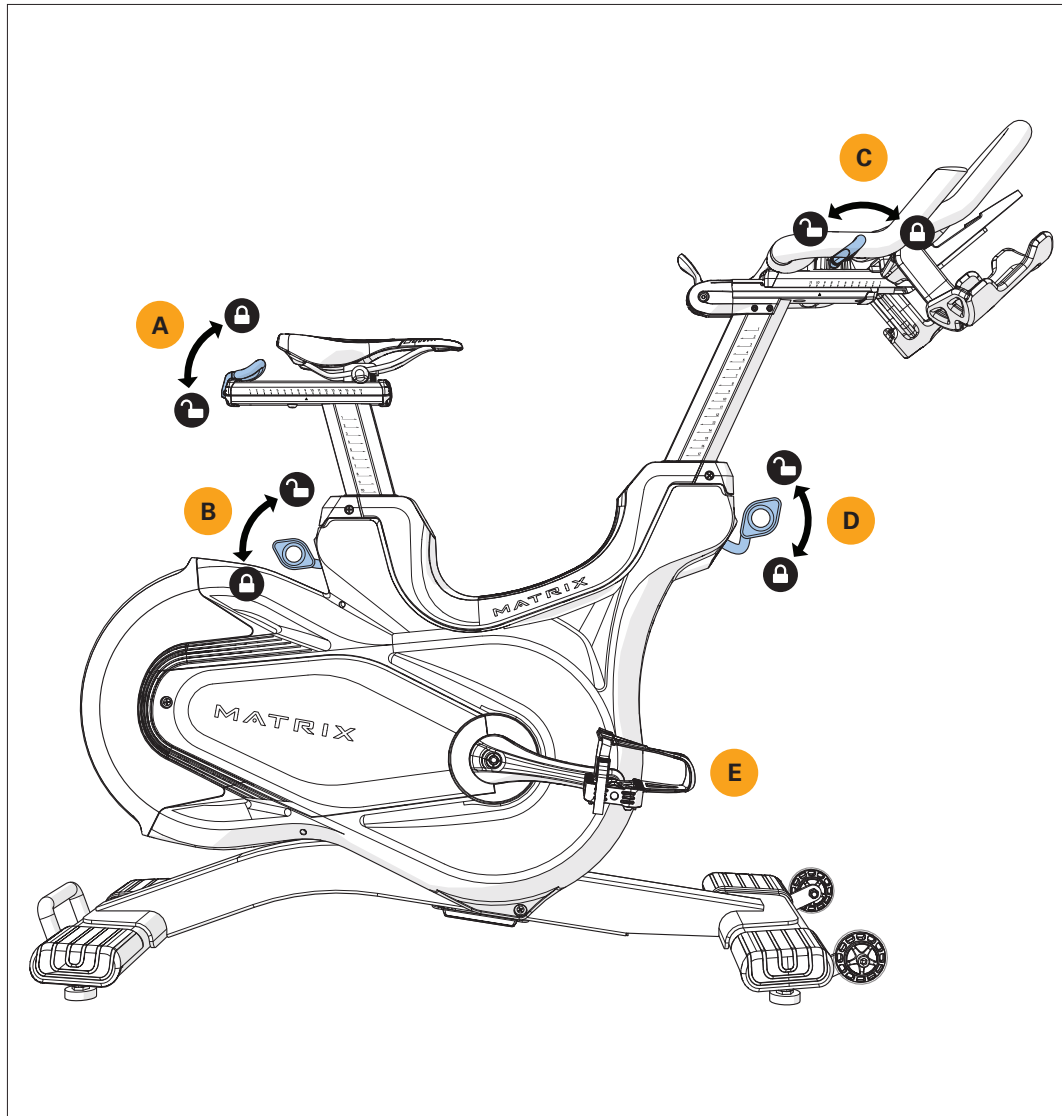


USO CORRECTO

1. Siéntese en la bicicleta mirando hacia el manillar. Ambos pies deben estar en el suelo uno a cada lado del cuadro.
2. Para determinar la posición adecuada del asiento, siéntese en el asiento y coloque los dos pies en los pedales. Al llevar el pedal hasta la posición más lejana, la rodilla se debería flexionar ligeramente. Debería ser capaz de pedalear sin tener que bloquear las rodillas (flexionándolas hasta el tope) ni de balancear el peso del cuerpo de un lado al otro.
3. Ajuste las correas de los pedales hasta la tensión deseada.
4. Para bajarse de la bicicleta, siga los pasos de uso correcto en sentido contrario.



ANTES DE COMENZAR



CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA DE SPINNING

La bicicleta de spinning permite su ajuste para conseguir una comodidad y eficacia de ejercicio máximos. Las siguientes instrucciones describen un método para ajustar la bicicleta de spinning con el fin de garantizar la comodidad óptima del usuario y la posición ideal del cuerpo. Sin embargo, puede ajustar la bicicleta de spinning de manera diferente.

AJUSTE DEL SILLÍN

La altura adecuada del sillín ayuda a garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio, a la vez que reduce el riesgo de lesionarse. Ajuste la altura del sillín para asegurarse de que está en la posición correcta, una que mantenga una ligera flexión en las rodillas cuando las piernas se encuentran en la posición más extendida.

AJUSTE DEL MANILLAR

La posición correcta del manillar se basa principalmente en la comodidad. Normalmente, el manillar debe situarse ligeramente más arriba que el sillín para los ciclistas principiantes. Los ciclistas avanzados podrían probar diferentes alturas para conseguir la posición más adecuada para ellos.

A) POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Tire de la palanca de ajuste hacia abajo para deslizar el sillín hacia delante o hacia atrás. Empuje la palanca hacia arriba para bloquear la posición del sillín. Compruebe que el deslizador del sillín funciona correctamente.

B) ALTURA DEL SILLÍN

Levante la palanca de ajuste mientras desliza el sillín hacia arriba y abajo con la otra mano. Empuje la palanca hacia abajo para bloquear la posición del sillín.

C) POSICIÓN HORIZONTAL DEL MANILLAR

Tire de la palanca de ajuste hacia la parte trasera de la bicicleta para deslizar el manillar hacia delante o hacia atrás. Empuje la palanca hacia delante para bloquear la posición del manillar.

D) ALTURA DEL MANILLAR

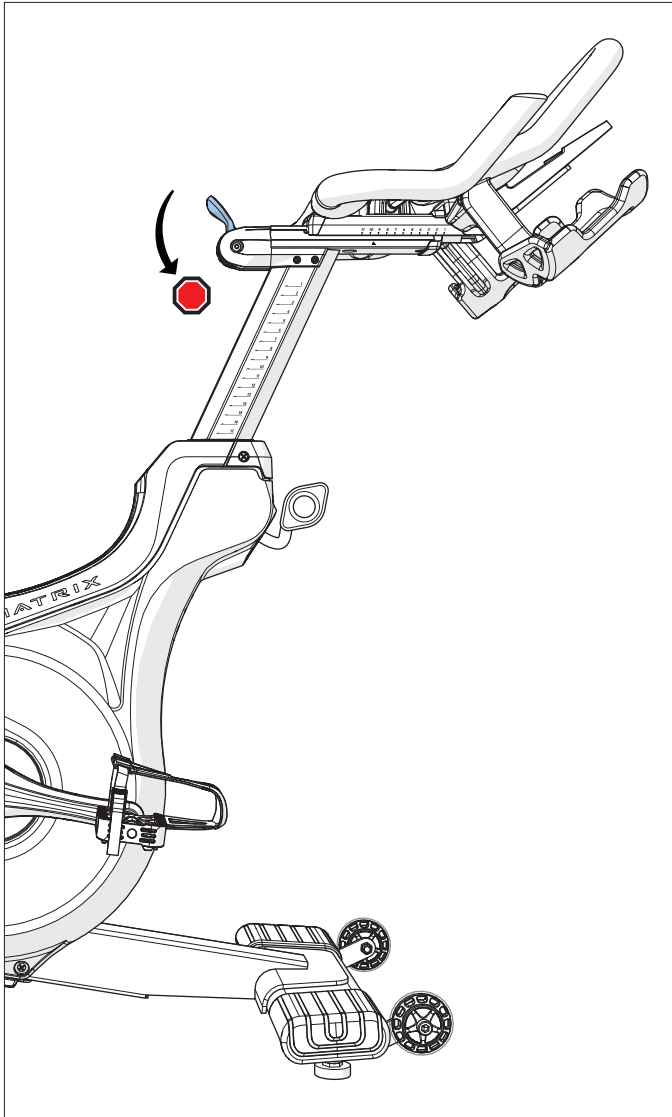
Tire de la palanca de ajuste hacia arriba mientras sube o baja el manillar con la otra mano. Empuje la palanca hacia abajo para bloquear la posición del manillar.

E) CORREAS DE LOS PEDALES

Coloque la zona de los metatarsos del pie en la puntera del pedal hasta que el pie esté centrado sobre el pedal, agáchese y tire de la correa del pedal hacia arriba para tensarla antes de usar. Para sacar el pie de la puntera del pedal, afloje la correa y tire hacia fuera.



ANTES DE COMENZAR



CONTROL DE RESISTENCIA/FRENO DE EMERGENCIA

El nivel preferido de dificultad en el pedaleo (resistencia) se puede regular en pequeños incrementos con la palanca de control de tensión. Para aumentar la resistencia, empuje la palanca de control de tensión hacia el suelo. Para reducir la resistencia, tire de la palanca hacia arriba.

IMPORTANTE:

- Para detener el disco mientras pedalea, empuje fuerte la palanca hacia abajo.
- El disco debería detenerse rápidamente.
- Asegúrese de tener el calzado fijado en el calapiés.
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta no esté en uso para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.

⚠ ADVERTENCIA

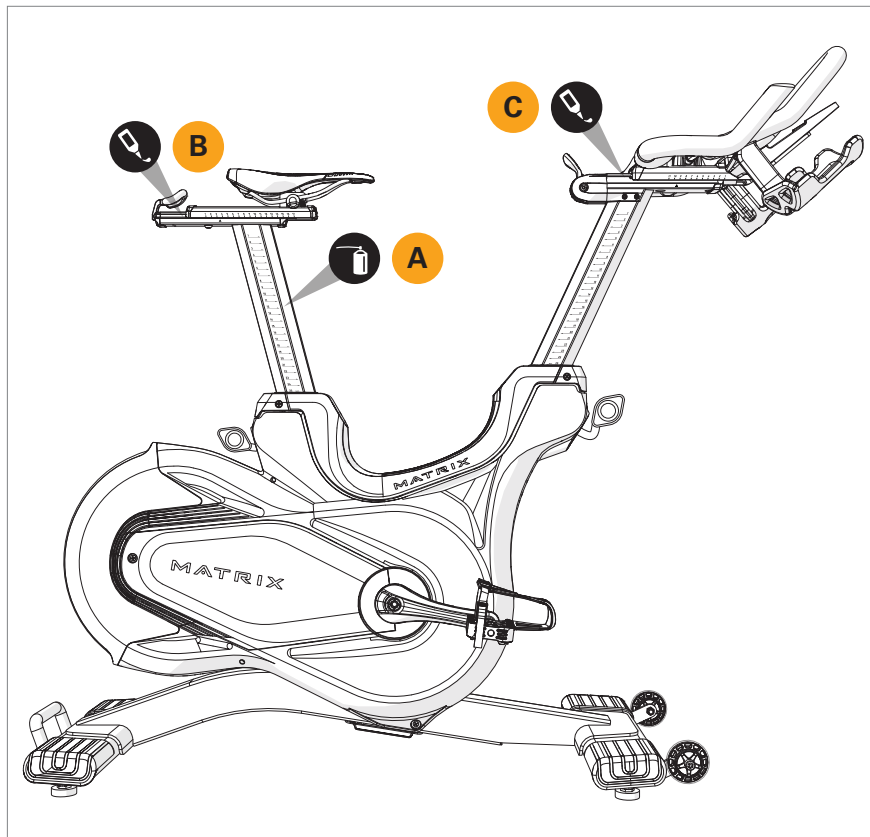
La bicicleta de spinning no tiene un disco de movimiento libre; los pedales continuarán moviéndose junto con el disco hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el disco de inmediato, presione la palanca roja de freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste la cadencia de acuerdo con su capacidad. Empuje la palanca roja hacia abajo = parada de emergencia.

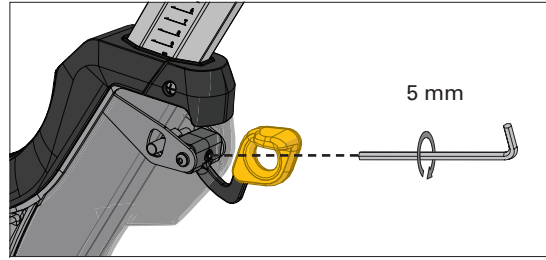
La bicicleta de spinning utiliza un disco fijo que crea impulso y mantendrá los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o si se le resbalan los pies. **NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI BAJE DEL APARATO HASTA QUE SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO EL DISCO.** El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y la posibilidad de lesiones graves.



MANTENIMIENTO

1. La retirada y recambio de todas y cada una de las piezas debe realizarla un técnico de servicio cualificado.
2. NUNCA utilice equipos que estén dañados o tengan piezas rotas o desgastadas. Utilice solamente piezas de repuesto suministradas por el distribuidor local de MATRIX en su país.
3. CONSERVE LAS ETIQUETAS Y LAS PLACAS DE IDENTIFICACIÓN: No quite las etiquetas en ningún caso. Contienen información importante. Si son ilegibles o faltan, póngase en contacto con su distribuidor de MATRIX para obtener repuestos.
4. REALICE EL MANTENIMIENTO DE TODO EL EQUIPO: El mantenimiento preventivo es la clave para que el equipo funcione correctamente, así como para mantener al mínimo su responsabilidad. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica.
5. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello. Previa solicitud, los distribuidores de MATRIX proporcionarán en nuestras instalaciones cursos de formación sobre la puesta a punto y el mantenimiento.



PLAN DE MANTENIMIENTO	
ACCIÓN	FRECUENCIA
Limpie la bicicleta estática con paños suaves, papel absorbente u otro producto aprobado por Matrix (los productos de limpieza no deben contener ni alcohol ni amoníaco). Desinfecte el sillín y el manillar y limpie todos los residuos corporales.	DESPUÉS DE CADA USO
Asegúrese de que la bicicleta estática se encuentra nivelada y no se balancea.	DIARIA
Limpie toda la máquina con agua y un jabón suave, o bien con cualquier otro producto aprobado por Matrix (los productos de limpieza no deben contener ni alcohol ni amoníaco). Limpie todas las piezas exteriores, el cuadro de acero, los estabilizadores delantero y trasero, el asiento y el manillar.	SEMANAL
Pruebe el freno de emergencia para asegurarse de que funciona correctamente. Para ello, presione la palanca roja del freno de emergencia mientras pedalea. Si funciona correctamente, la rueda de inercia debe reducir la velocidad de inmediato hasta detenerse por completo.	BISEMANAL
Lubrique la tija del sillín (A). Para ello, levante la tija del sillín hasta la posición MAX, pulverice aerosol de mantenimiento y frote toda la superficie exterior con un paño suave. Limpie la guía de deslizamiento del sillín (B) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	BISEMANAL
Limpie la guía de deslizamiento del manillar (C) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	BISEMANAL
Compruebe si todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina están bien apretados.	MENSUAL
	MENSUAL



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

	Bicicleta de spinning CXM	Bicicleta de spinning CXC
Consola	LCD retroiluminada	N/A
Peso máximo del usuario	159 kg/350 lb	
Intervalo de altura del usuario	147-200,7 cm/4'11"-6'7"	
Altura máx. del manillar y el sillín	130,3 cm/51,3"	
Longitud máx.	145,2 cm/57,2"	
Peso del producto	56,5 kg/124,6 lb	55,2 kg/121,7 lb
Peso del paquete del envío	62,4 kg/137,6 lb	61,1 kg/134,7 lb
Espacio necesario para ocupar (L x AN.)*	125,4 x 56,3 cm/49,4 x 22,2"	
Dimensiones (altura máxima del sillín y el manillar)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3"
Dimensiones generales (L. x An. x Al.)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5"	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 m (24") de acceso y paso en torno al equipo MATRIX.
Tenga en cuenta que la separación recomendada por la ley sobre personas con discapacidad de EE. UU. (ADA) para las personas con silla de ruedas es de 0,91 metros (36").

Para acceder a más información y al manual del propietario más actual, visite matrixfitness.com



PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Durante l'utilizzo di attrezzi Matrix per l'attività fisica è necessario osservare sempre le precauzioni di base, comprese le seguenti: Leggere tutte le istruzioni prima di usare l'attrezzo. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano adeguatamente informati in merito alle avvertenze e alle precauzioni.

Questo attrezzo è solo per uso interno. Questo attrezzo è un prodotto di classe S progettato per l'uso in ambito commerciale, ad esempio in palestre.

Questo attrezzo deve essere utilizzato soltanto in stanze climatizzate. Se l'attrezzo per allenamento è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare l'attrezzo a temperatura ambiente prima dell'uso.

PERICOLO!

PER RIDURRE IL RISCHIO DI ELETTROSHOCK:

Scollegare sempre l'attrezzo dalla corrente prima di pulirla, eseguire operazioni di manutenzione e aggiungere o rimuovere parti.

ATTENZIONE!

PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:

- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto nel Manuale del proprietario.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 3 metri da questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo. Non utilizzare MAI l'attrezzo per allenamento a piedi nudi.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può causare lesioni gravi o la morte. Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Non saltare sull'attrezzo.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida
- o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.

- NON utilizzare componenti danneggiate o con parti rotte o usurate. Utilizzare solo parti di ricambio fornite dall'Assistenza Tecnica Clienti o da un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare questo attrezzo se è caduto, è danneggiato o non funziona correttamente, se ha un cavo o una spina danneggiati o se è stato immerso nell'acqua.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Non rimuovere le coperture protettive se non indicato dall'Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per prevenire l'elettroshock, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usato da persone di peso superiore a quello massimo specificato nel Manuale del proprietario. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Questo attrezzo deve essere utilizzato in un ambiente con temperatura e umidità controllate. Non utilizzare questo attrezzo all'aperto, in garage, posti auto, portici, bagni o vicino a una piscina, una vasca idromassaggio o una sauna. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti o un rivenditore autorizzato per ispezioni e riparazioni e/o assistenza.
- Non utilizzare mai questo attrezzo se la presa d'aria è ostruita. Tenere la presa d'aria e i componenti interni puliti, privi di pelucchi, capelli e simili.
- Non modificare questo attrezzo e non utilizzare attacchi o accessori non approvati. Le modifiche a questo attrezzo o l'uso di attacchi o accessori non approvati annullano la garanzia e possono causare lesioni.
- Per pulire, passare un panno leggermente inumidito con acqua e sapone sulle superfici; non usare mai solventi. (Vedere MANUTENZIONE)
- Utilizzare gli attrezzi da allenamento stazionario in un ambiente controllato.
- La potenza umana individuale per eseguire gli esercizi può differire dalla potenza meccanica indicata.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole e controllato.
- Assicurarsi che le leve per la regolazione (sellino e manubrio anteriore e posteriore) siano correttamente bloccate e non interferiscano con i movimenti durante l'esercizio.
- Non cercare di guidare la cyclette ad alta velocità stando in piedi finché non ci si è esercitati a velocità inferiori.
- Quando si regola la posizione dell'altezza del sellino, sollevare la leva di regolazione dell'altezza del sellino e abbassare delicatamente il sellino a un'altezza inferiore oppure alzare il sellino all'altezza desiderata. Spingere verso il basso la leva di regolazione dell'altezza del sellino per bloccare e assicurarsi che il morsetto sia completamente inserito prima dell'uso.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Non ruotare mai i pedali a mano.
- Non smontare mai l'attrezzo finché i pedali non sono completamente FERMI.
- Questa unità non è dotata di ruota libera. La velocità di pedalata deve essere ridotta in modo controllato.
- Porre attenzione quando si sale o si scende dall'attrezzo. Prima di salire o scendere, portare il pedale sul lato di salita o discesa al punto più basso.



ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare la macchina nel luogo prescelto per l'utilizzo. Collocare la confezione su una superficie piana orizzontale. Si consiglia di collocare sul pavimento un rivestimento di protezione. Non aprire mai la scatola quando è poggiata su un lato.

NOTE IMPORTANTI

Durante ogni passaggio dell'assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i dadi e i bulloni siano in posizione e parzialmente infilati.

Diversi componenti sono stati lubrificati precedentemente per agevolare l'assemblaggio e l'utilizzo. Si prega di non pulirli con un panno. Se si incontrano difficoltà, si consiglia una leggera applicazione di grasso al litio.

AVVERTENZA!

Durante il processo di assemblaggio vi sono diverse aree per le quali è necessario prestare particolare attenzione. È fondamentale seguire correttamente le istruzioni di assemblaggio e assicurarsi che tutte le componenti siano saldamente serrate. Qualora le istruzioni di assemblaggio non vengano adeguatamente seguite, l'attrezzatura potrebbe presentare componenti non serrati che appariranno allentati e causeranno potenziali rumori molesti. Per evitare danni all'apparecchiatura, esaminare le istruzioni di assemblaggio e adottare azioni correttive.

BISOGNO DI ASSISTENZA?

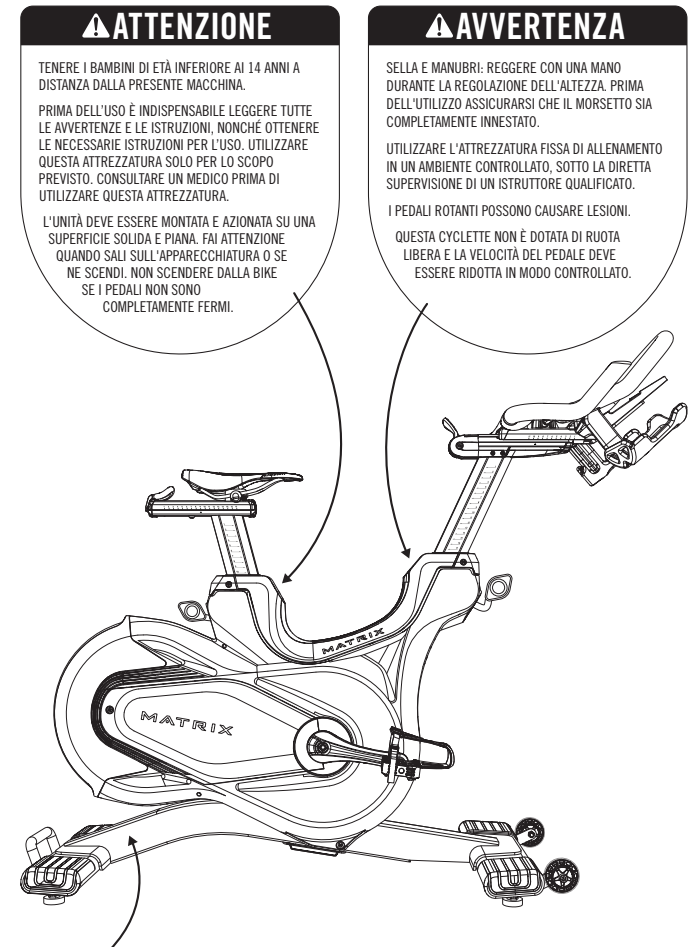
In caso di domande o di componenti mancanti, contattare l'assistenza clienti.

STRUMENTI NECESSARI:

- Chiave a brugola da 3 mm
- Chiave a brugola da 5 mm
- Chiave a brugola da 10 mm
- Chiave combinata (15 mm/17 mm 325L)
- Cacciavite a croce

COMPONENTI INCLUSI:

- 1 Telaio principale
- 1 Tubo stabilizzatore anteriore
- 1 Tubo stabilizzatore posteriore
- 1 Set manubri
- 1 Maniglia di trasporto
- 1 Sella da bike
- 2 Pedali
- 1 Console (solo per CXM)
- 1 Kit bulloneria



NUMERO DI SERIE

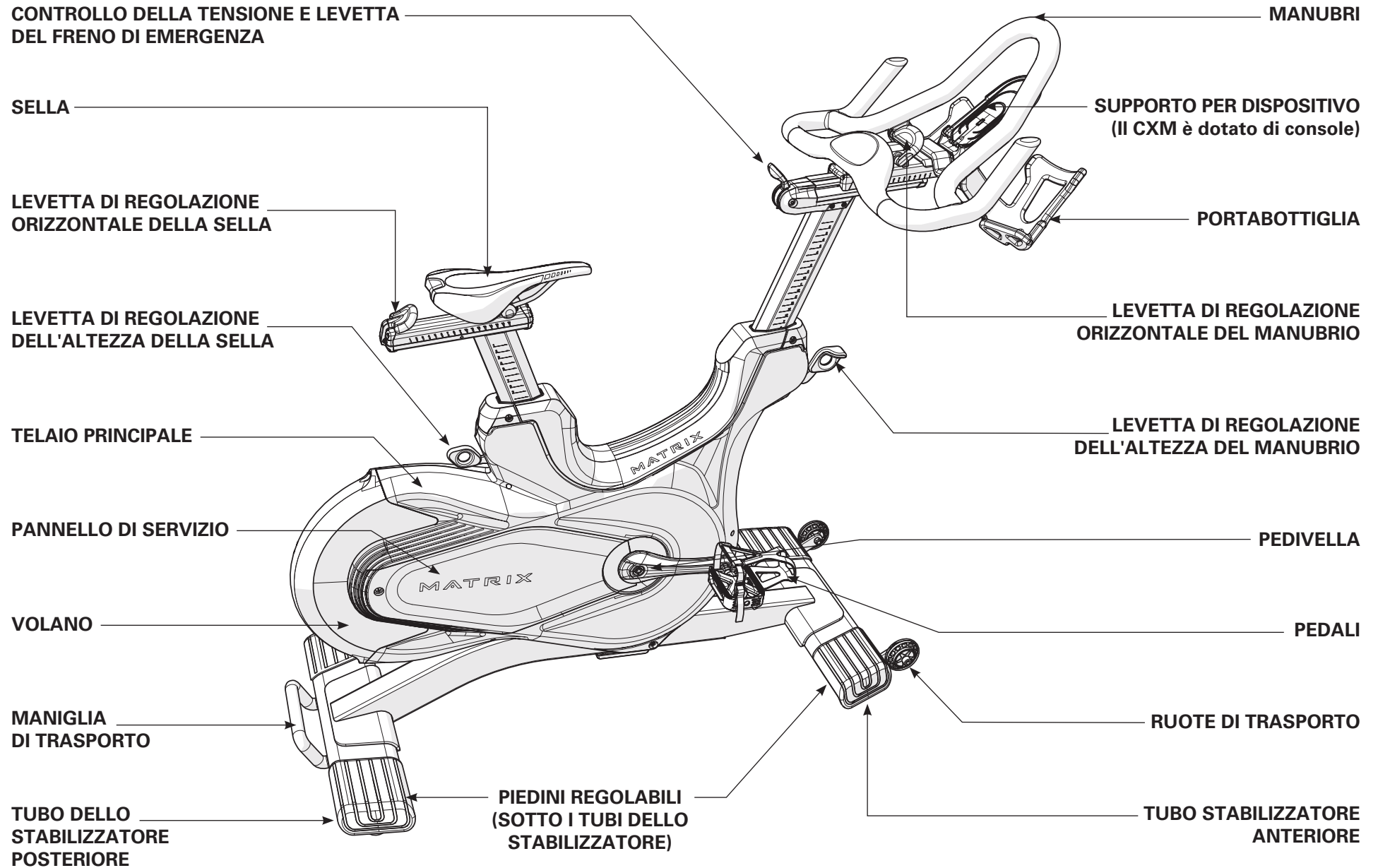
MODELLO

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX BIKE
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX BIKE

* Utilizzare le informazioni sopracitate quando si chiama per richiedere assistenza.

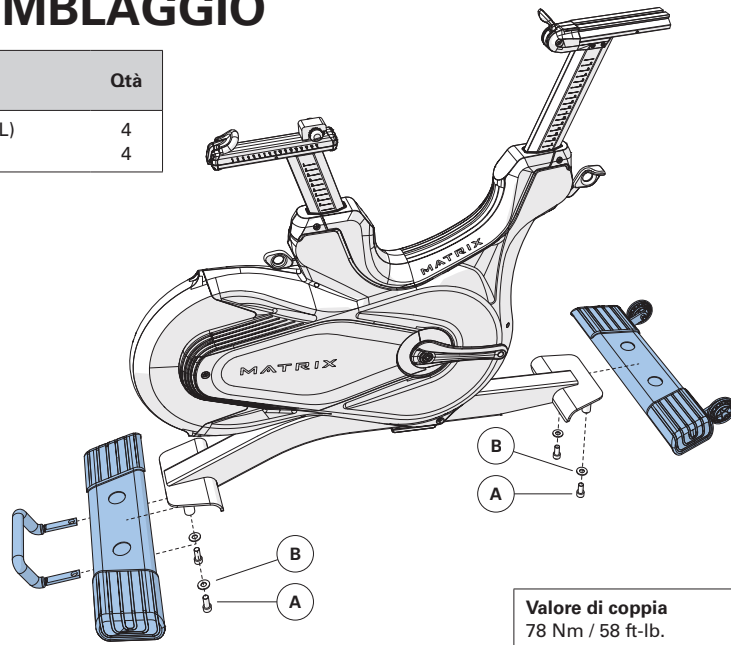


ASSEMBLAGGIO



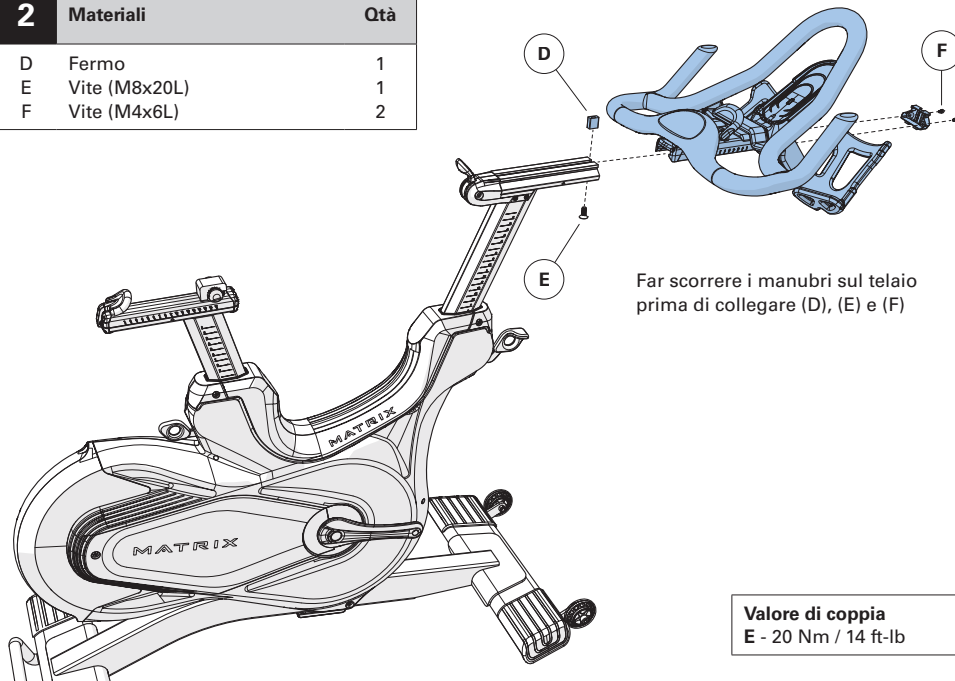
ASSEMBLAGGIO

1	Materiali	Qtà
A	Bullone (M12x25L)	4
B	Rondella piana	4



Valore di coppia
78 Nm / 58 ft-lb.

2	Materiali	Qtà
D	Fermo	1
E	Vite (M8x20L)	1
F	Vite (M4x6L)	2

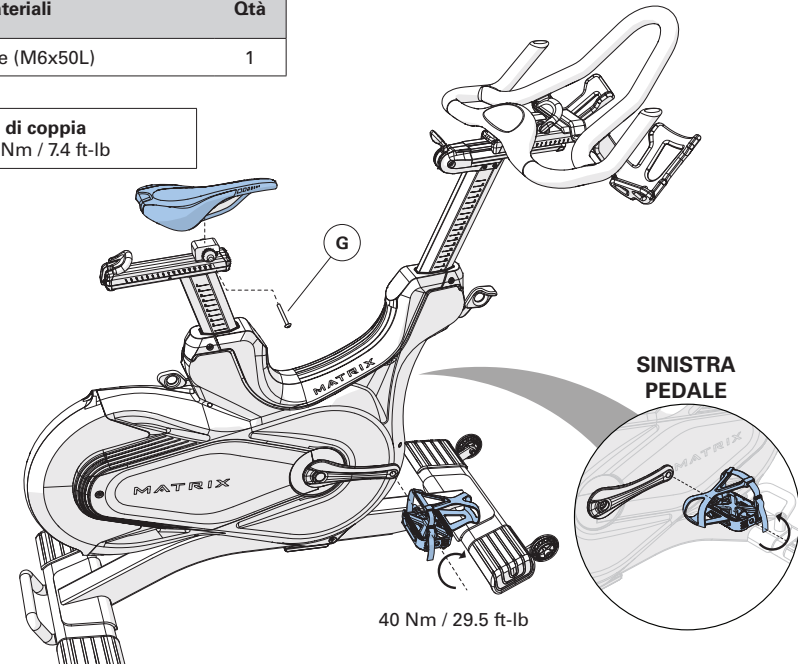


Far scorrere i manubri sul telaio prima di collegare (D), (E) e (F)

Valore di coppia
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Materiali	Qtà
G	Vite (M6x50L)	1

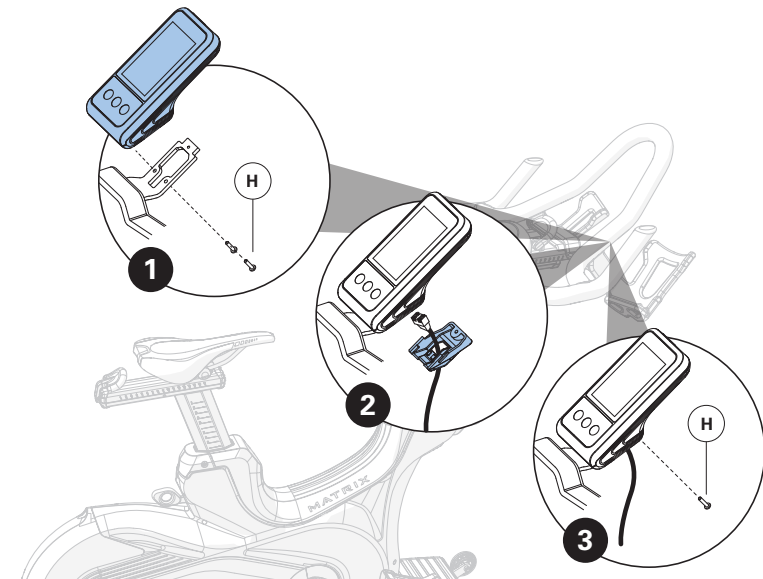
Valore di coppia
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



40 Nm / 29.5 ft-lb

4	Materiali	Qtà
H	Vite (M4x10L)	3

ASSEMBLAGGIO COMPLETATO



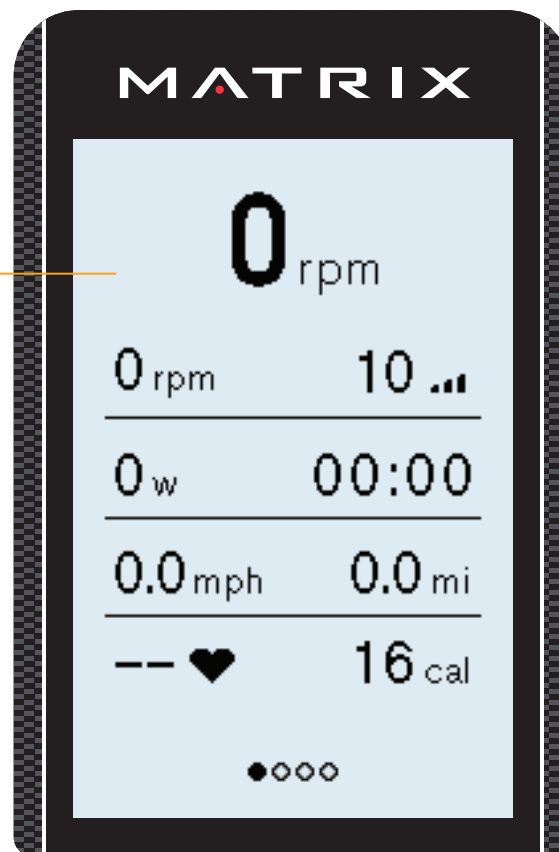


UTILIZZO DELLA CONSOLE

LCD RETROILLUMINATO

Visualizza:

- Tempo
- GIRI/MIN
- Watt
- Livello di resistenza
- MPH/KPH
- Distanza
- Frequenza cardiaca (quando viene indossata la fascia cardio)
- Calorie



FRECCE DI NAVIGAZIONE



TASTO CONFERMA

INFORMAZIONI SULLA CONSOLE CXM

La console si accende quando si muovono i pedali.

Premere **←** **→** per modificare l'unità metrica principale visualizzata in alto da RPM a Watt, HR o a una funzionalità di giri.

GIRO/INTERVALLO – sulla schermata dei giri, premere **○** per avviare il primo intervallo. A questo punto verranno visualizzati il numero, la durata e la distanza dei giri effettuati. Premere **○** per arrestare l'intervallo. Per avviare il giro successivo, premere nuovamente **○** ecc. Al termine dell'allenamento, verrà visualizzata la durata/la distanza dei giri.

SCHERMATE RIEPILOGATIVE – dopo il completamento di un allenamento, verrà visualizzato un riepilogo dei valori RPM, Watt, MPH, HR ecc. medi. Premere **→** per passare alla schermata di riepilogo dei valori RPM, Watt, MPH, HR ecc. massimi. Premere nuovamente **→** per passare alla schermata di riepilogo dei giri.

MODALITÀ MANAGER

Per entrare in modalità Manager (Manager mode), premere contemporaneamente **←** **→** per 3-5 secondi; per uscire dalla modalità Manager (Manager mode), tenere premuto **○** per 3-5 secondi.

- **ALLENAMENTO** – imposta il tempo di pausa e il tempo di inattività desiderati
- **UTENTE** – seleziona il peso
- **UNITÀ** – imposta la console per visualizzare le unità metriche o imperiali
- **SOFTWARE** – versione e aggiornamenti
- **UTILIZZO DEL TELAIO** – distanza e tempo accumulati
- **MACCHINA** – tipo, numero di serie, guasti eventuali
- **LCD** – regola le impostazioni della luminosità e il contrasto della retroilluminazione
- **TEMPO DI SPEGNIMENTO** – se, nel riepilogo dell'allenamento, non è presente alcun RPM, rappresenta il tempo rimanente prima dello spegnimento della console
- **CONNETTI FREQUENZA CARDIACA** – Disabilita / abilita per la schermata di accoppiamento frequenza cardiaca ANT + / BLE
- **ANT+** – attiva o disattiva la funzione broadcast e imposta l'ID di trasmissione



UTILIZZO DELLA CONSOLE

ACCURATEZZA DELLA POTENZA

Questa bicicletta visualizza la potenza sulla console. L'accuratezza della potenza di questo modello è stata testata usando il metodo del test di ISO 20957-10:2017 per assicurare un'accuratezza della potenza entro una tolleranza di $\pm 10\%$ per una potenza d'ingresso ≥ 50 W ed entro una tolleranza di ± 5 W per una potenza d'ingresso < 50 W. L'accuratezza della potenza è stata verificata usando le seguenti condizioni:

Rotazioni della potenza nominale per minuto misurate sulla pedivella

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

In aggiunta alle condizioni di test sopra, il produttore ha testato l'accuratezza della potenza a un punto aggiuntivo, usando la velocità di rotazione della pedivella di circa 80 RPM (o superiore) e confrontando la potenza visualizzata con la potenza di ingresso (misurata).

UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

La funzione della frequenza cardiaca di questo prodotto non è un dispositivo medico. La lettura della frequenza cardiaca ha unicamente lo scopo di determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale durante l'esercizio. Consultare il proprio medico.

Se usata insieme a un **trasmettitore wireless da applicare al petto** (venduto separatamente), è possibile trasmettere la frequenza cardiaca in modalità wireless all'unità e visualizzarla sulla console. Compatibile con i dispositivi di lettura della frequenza cardiaca Bluetooth, ANT+ e Polar a 5 kHz.

NOTA: la fascia deve essere ben stretta e posizionata in modo adeguato per ottenere una lettura accurata e uniforme. Se la fascia è troppo allentata o non è posizionata correttamente, è possibile ricevere una lettura della frequenza cardiaca errata o non uniforme.

AVVERTENZA!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'esercizio fisico eccessivo potrebbe causare lesioni gravi o portare al decesso. Se si avverte debolezza, sospendere subito l'attività.

BATTERIA

Quando la batteria è in esaurimento, un'icona di batteria insufficiente verrà visualizzata in alto a destra sulla console.

All'utente verrà chiesto di pedalare per ricaricare la batteria (almeno 67 RPM). L'icona della batteria scomparirà quando quest'ultima risulterà carica.

Se la batteria necessita di essere sostituita, la console mostrerà un messaggio non appena necessario.



PRIMA DI INIZIARE

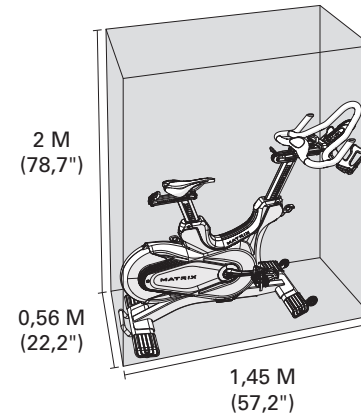
UBICAZIONE DELL'UNITÀ

Posizionare l'attrezzatura su una superficie piana e stabile, lontano dalla luce diretta del sole. L'intensità dei raggi UV può causare lo sbiadimento della parte in plastica. Posizionare l'attrezzatura in una zona con temperatura fresca e bassa umidità. Lasciare uno spazio libero di almeno 60 cm (23,6") su tutti i lati dell'attrezzatura. Questa zona deve essere priva di ostacoli e offrire all'utilizzatore un percorso di uscita dalla macchina sgombro. Non posizionare l'attrezzatura in un'area che possa bloccare eventuali aperture dell'aria e di ventilazione. Non collocare l'attrezzatura in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

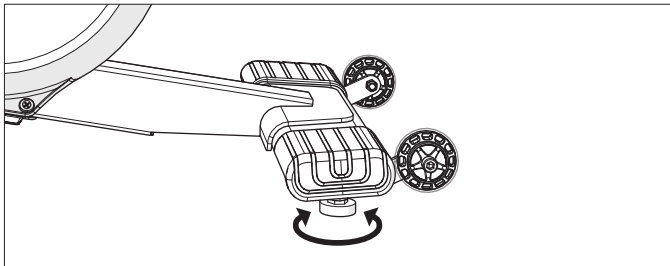
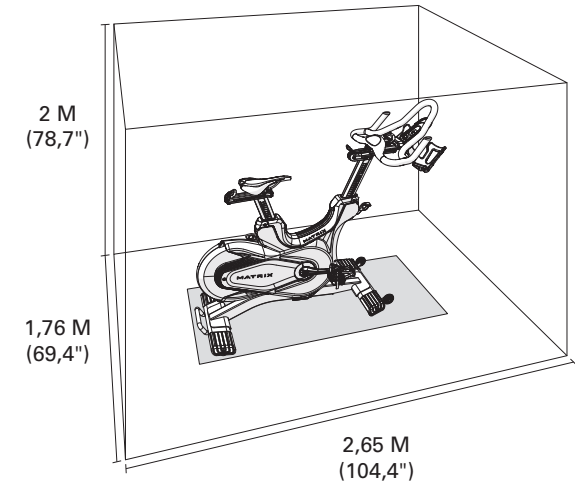
AVVERTENZA!

Le nostre apparecchiature sono pesanti; fare attenzione durante lo spostamento e richiedere aiuto, se necessario. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare infortuni.

AREA DI ALLENAMENTO

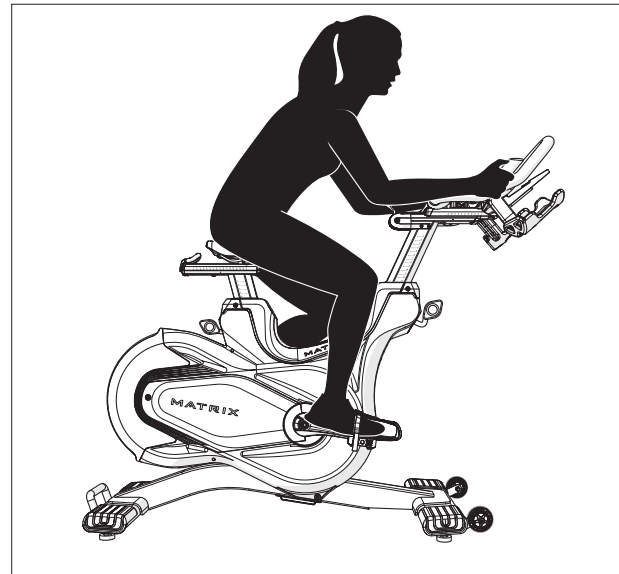


AREA LIBERA



LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZATURA

È estremamente importante che piedini siano regolati correttamente per un funzionamento ottimale. Ruotare il piede regolabile in senso orario per abbassare l'unità e in senso antiorario per sollevarla. Regolare ciascun lato secondo necessità, fino a quando l'attrezzatura non risulta in piano. Un'unità sbilanciata può comportare il disallineamento del nastro o altri problemi. Si consiglia di utilizzare una livella.

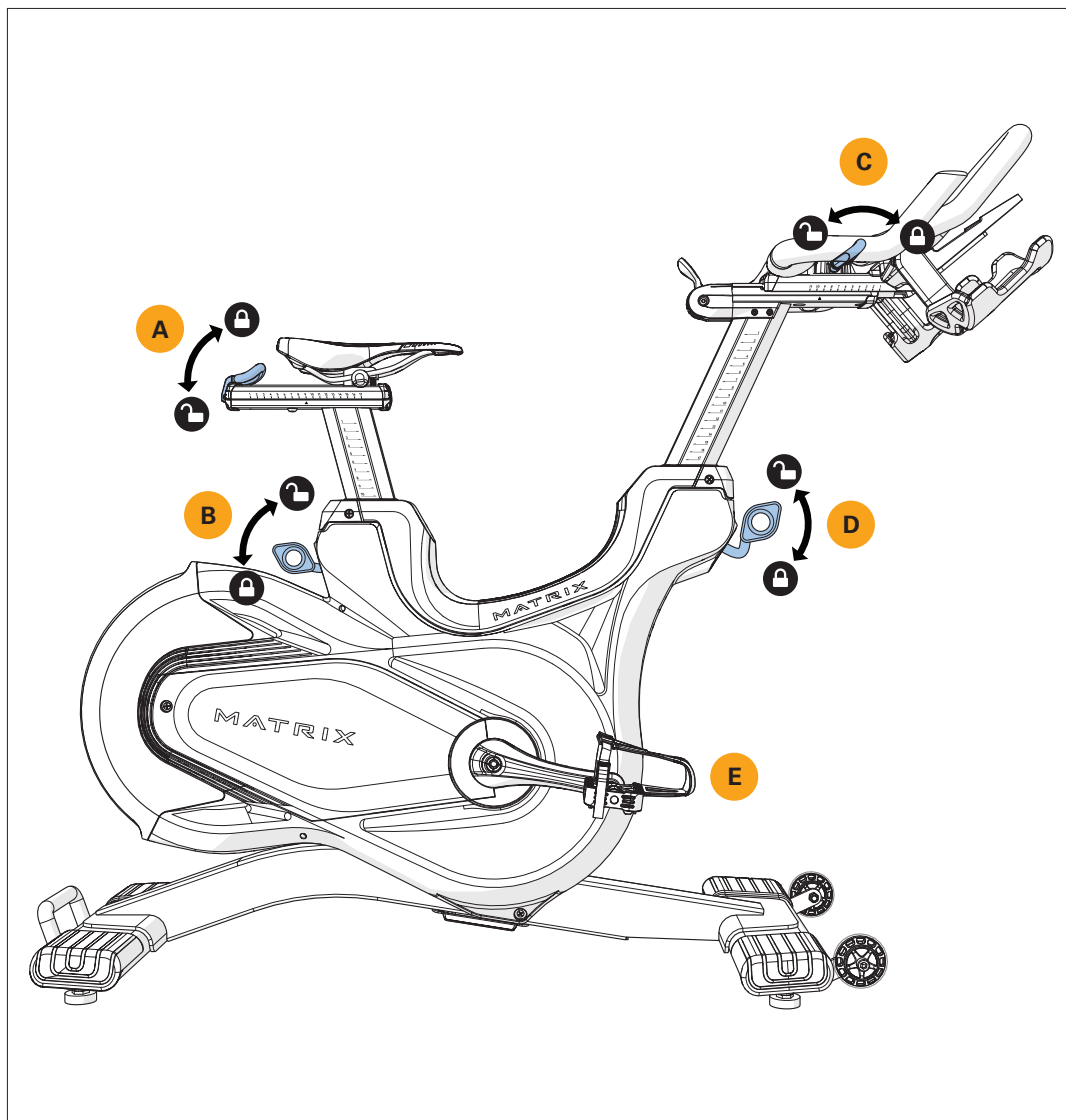


UTILIZZO CORRETTO

1. Sedersi sulla bike con i manubri di fronte a sé. Entrambi i piedi dovranno essere sul pavimento, uno per lato del telaio.
2. Per stabilire la posizione corretta della sella, sedersi su di essa e posizionare entrambi i piedi sui pedali. Il ginocchio deve essere leggermente flesso nella posizione di massimo allungamento. È necessario essere in grado di pedalare senza bloccare le ginocchia o spostare il peso da un lato all'altro.
3. Stringere come desiderato le fascette dei pedali.
4. Per scendere dalla bike, eseguire i passaggi di utilizzo corretto in ordine invertito.



PRIMA DI INIZIARE



COME REGOLARE LA BIKE

La bike può essere regolata in modo tale da ottenere il massimo comfort e la massima efficacia di esercizio. Le istruzioni qui sotto descrivono un approccio alla regolazione della bike per garantire comodità ottimale e posizionamento del corpo ideale; è possibile scegliere di regolare la bike in molti modi diversi.

REGOLAZIONE DELLA SELLA

Un'adeguata altezza della sella garantisce massima efficienza dell'esercizio e massimo comfort, riducendo al tempo stesso il rischio di lesioni. Regolare l'altezza della sella per accertarsi che si trovi in posizione corretta, con il ginocchio leggermente flesso quando le gambe sono distese.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

La correttezza della posizione del manubrio si basa innanzitutto sulla comodità. Di solito, il manubrio deve essere posizionato leggermente più in alto rispetto al sellino per i ciclisti principianti. I ciclisti più esperti possono provare diverse altezze per ottenere la sistemazione a loro più comoda.

A) POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

Tirare la levetta di regolazione verso il basso per far scorrere la sella in avanti o indietro, a seconda di come si desidera. Spingere la levetta verso l'alto per bloccare la posizione della sella. Provare il corretto scorrimento della sella.

B) ALTEZZA DELLA SELLA

Sollevare la levetta di regolazione mentre si fa scorrere la sella verso l'alto e verso il basso con l'altra mano. Spingere la levetta verso il basso per bloccare la posizione della sella.

C) POSIZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO

Tirare la levetta di regolazione verso la parte posteriore della bike per spostare i manubri in avanti o indietro, come desiderato. Spingere la levetta in avanti per bloccare la posizione del manubrio.

D) ALTEZZA DEL MANUBRIO

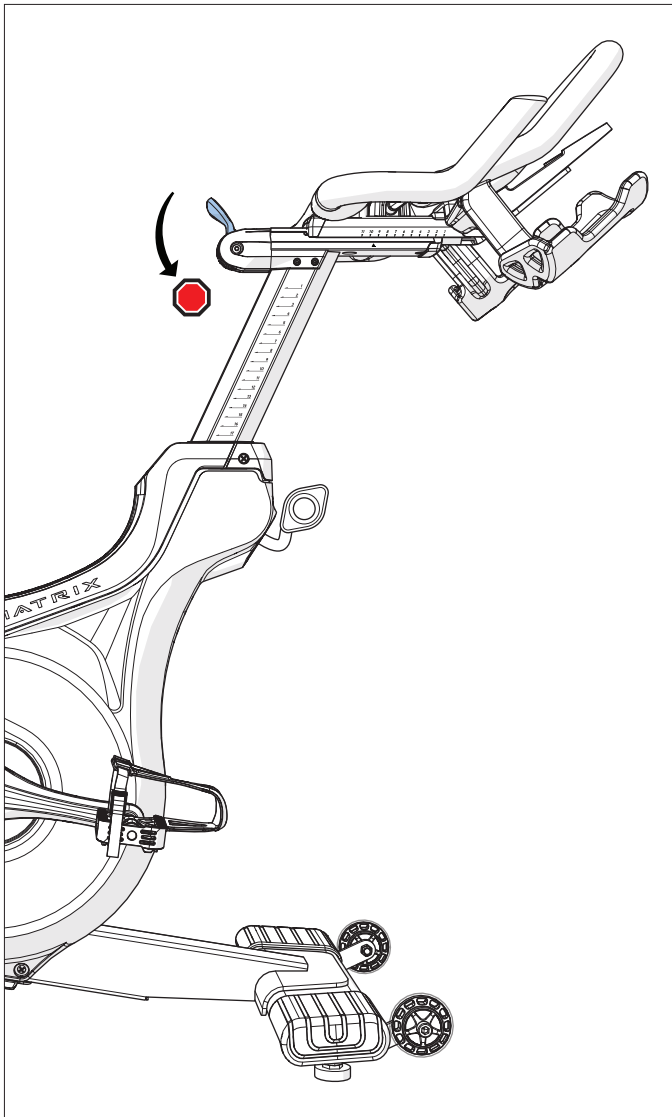
Tirare la levetta di regolazione verso l'alto mentre si alza o si abbassa il manubrio con l'altra mano. Spingere la levetta verso il basso per bloccare la posizione del manubrio.

E) FASCETTE DEI PEDALI

Posizionare l'avampiede nella gabbietta fino a quando non risulta centrato sul pedale, quindi tendere il braccio verso il pedale e tirare la relativa fascetta verso l'alto per stringerla prima dell'uso. Per estrarre il piede dalla gabbietta, allentare la fascetta e tirarlo fuori.



PRIMA DI INIZIARE



CONTROLLO DELLA RESISTENZA/FRENO DI EMERGENZA

Il livello di difficoltà nel pedalare (resistenza) preferito può essere regolato con piccoli incrementi utilizzando la leva di controllo della tensione. Per aumentare la resistenza, spingere la leva di controllo della tensione verso terra. Per diminuire la resistenza, tirare la leva verso l'alto.

IMPORTANTE:

- Per arrestare il volano mentre si pedala, premere la leva in modo energico.
- Il volano deve immediatamente arrestarsi del tutto.
- Accertarsi che le scarpe siano fissate all'interno della gabbietta.
- Applicare un carico di resistenza completo quando la bike non è in uso per impedire lesioni dovute al movimento di componenti degli ingranaggi.

⚠ AVVERTENZA

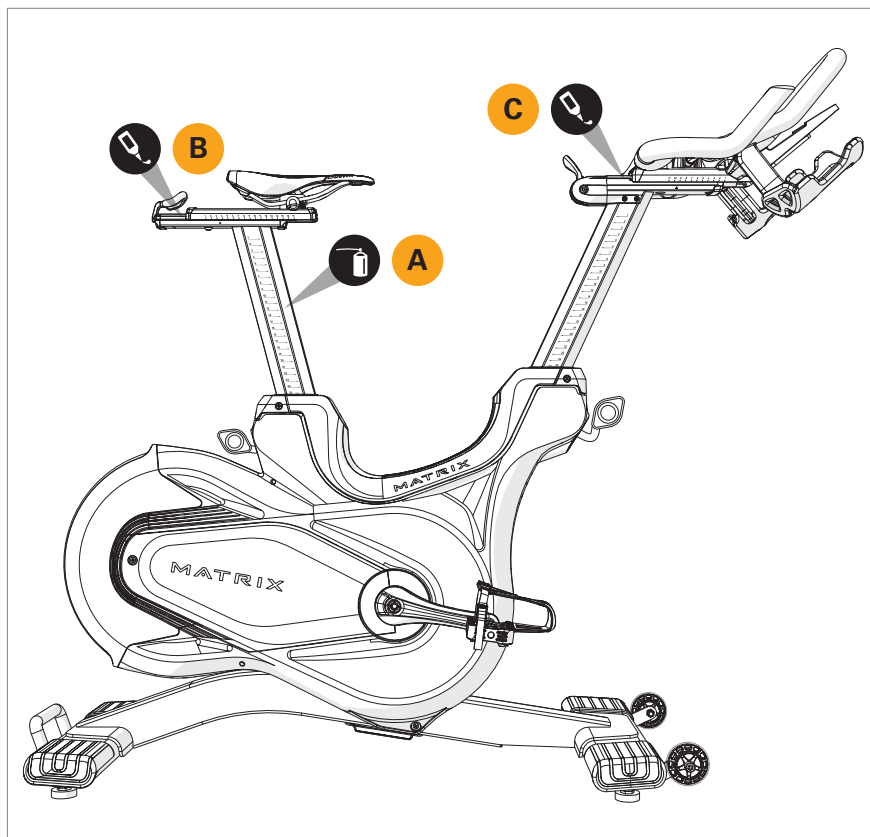
La bike non è dotata di un volano che si muove liberamente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano fino a quando quest'ultimo si ferma. È necessario diminuire la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, premere la leva rossa del freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare la cadenza desiderata in base alle proprie capacità. Premere in basso la leva rossa = arresto di emergenza.

La bike utilizza un volano fisso che crea un moto e mantiene i pedali in rotazione anche quando l'utente ha smesso di pedalare o se il piede dell'utente scivola fuori. **NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O DI SCENDERE DALL'ATTREZZO PRIMA CHE I PEDALI E IL VOLANO SI SIANO COMPLETAMENTE ARRESTATI.** La mancata osservanza di queste istruzioni può comportare la perdita di controllo e potenziali lesioni gravi.

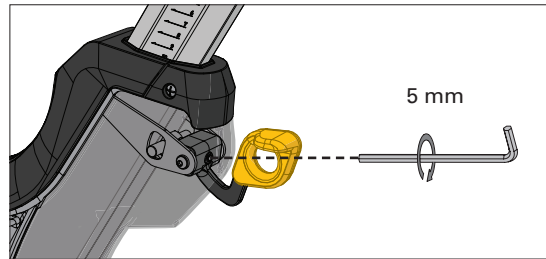


MANUTENZIONE

1. La rimozione o sostituzione di qualche parte o di tutte le parti deve essere effettuata da un tecnico di assistenza qualificato.
2. NON utilizzare attrezzature danneggiate e/o usurate o con parti rotte. Utilizzare esclusivamente parti di ricambio fornite dal rivenditore locale MATRIX.
3. **CONSERVARE ETICHETTE E TARGHETTE:** non rimuovere le etichette per alcun motivo. Contengono informazioni importanti. Se mancano o diventano illeggibili, contattare il rivenditore MATRIX per una sostituzione.
4. **ESEGUIRE LA MANUTENZIONE DI TUTTA L'ATTREZZATURA:** una manutenzione preventiva è fondamentale per un funzionamento regolare dell'attrezzatura e per mantenere al minimo la propria responsabilità. L'attrezzatura deve essere esaminata a intervalli regolari.
5. Verificare che chiunque effettui regolazioni, interventi di manutenzione o riparazioni di qualsiasi tipo disponga delle qualifiche necessarie per tali operazioni. Su richiesta, i rivenditori MATRIX forniranno una formazione relativa ad assistenza e manutenzione presso la nostra struttura aziendale.



CALENDARIO DI MANUTENZIONE

INTERVENTO	FREQUENZA
Pulire la bici da indoor utilizzando panni morbidi o fazzoletti di carta o altre soluzioni approvate da Matrix (i prodotti di pulizia non devono contenere alcool e ammoniaca). Disinfettare il sellino e i manubri e ripulirli da tutti i residui corporei.	DOPO OGNI USO
Assicurarsi che la bici da indoor sia bilanciata e non oscilli.	OGNI GIORNO
Pulire l'intera macchina utilizzando acqua e un sapone delicato o altre soluzioni approvate da Matrix (i prodotti di pulizia non devono contenere alcool e ammoniaca). Pulire le parti esterne, il telaio in acciaio, gli stabilizzatori anteriori e posteriori, il sellino e i manubri.	SETTIMANALMENTE
Provare il freno di emergenza per assicurarsi che funzioni correttamente. Per farlo, spingere verso il basso la leva rossa del freno di emergenza mentre si pedala. Se funziona correttamente, dovrebbe immediatamente rallentare il volano fino ad arrestarlo completamente.	OGNI DUE SETTIMANE
Lubrificare il reggisella (A). Per farlo, alzare il reggisella in posizione MAX, spruzzare lo spray di manutenzione e strofinare tutte le superfici esterne con un panno morbido. Pulire la sella (B) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso al litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Pulire il canotto del manubrio (C) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso al litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Controllare la tenuta di tutti i bulloni di assemblaggio e i pedali della macchina.	MENSILMENTE
	MENSILMENTE



SPECIFICHE DEL PRODOTTO

	Bike CXM	Bike CXC
Console	LCD retroilluminato	NA
Peso massimo dell'utente	159 kg / 350 lb	
Range dell'altezza utente	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"	
Altezza massima della sella e del manubrio	130,3 cm / 51,3"	
Lunghezza massima	145,2 cm / 57,2"	
Peso del prodotto	56,5 kg / 124,6 lb	55,2 kg / 121,7 lb
Peso di spedizione	62,4 kg / 137,6 lb	61,1 kg / 134,7 lb
Ingombro richiesto (P x L)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2"	
Dimensioni (altezza massima della sella e del manubrio)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Dimensioni totali (P x L x A)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Verificare che vi sia uno spazio largo almeno 0,6 metri (24") per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzatura MATRIX.
Da notare che lo spazio raccomandato da ADA per gli utenti su sedia a rotelle è di 0,91 metri (36").

Per le informazioni e i manuali utenti più aggiornati, visitare il sito matrixfitness.com



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΥΣΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό άσκησης Matrix, θα πρέπει να τηρούνται πάντα οι βασικές προφυλάξεις, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται και οι ακόλουθες: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού αυτού είναι επαρκώς ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.

Ο παρών εξοπλισμός προορίζεται μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Ο παρών εξοπλισμός εξάσκησης αποτελεί προϊόν Κατηγορίας S σχεδιασμένος για χρήση σε εμπορικό περιβάλλον όπως μία εγκατάσταση γυμναστηρίου.

Ο εξοπλισμός αυτός προορίζεται για χρήση μόνο σε δωμάτιο με ελεγχόμενο κλίμα. Εάν ο εξοπλισμός άσκησης έχει εκτεθεί σε ψυχρότερες θερμοκρασίες ή σε κλίματα με υψηλή υγρασία, συνιστάται ιδιαίτερα η προθέρμανση του εξοπλισμού σε θερμοκρασία δωματίου πριν από τη χρήση.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ:

Αποσυνδέστε πάντα τον εξοπλισμό από την πρίζα πριν τον καθαρισμό, κατά την συντήρηση και την τοποθέτηση ή αφαίρεση εξαρτημάτων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Η ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΩΝ:

- Χρησιμοποιείτε αυτό τον εξοπλισμό μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του όπως περιγράφεται στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη του εξοπλισμού.
- Σε ΚΑΜΙΑ περίπτωση δεν θα πρέπει παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό.
- Σε ΚΑΜΙΑ περίπτωση δεν θα πρέπει κατοικίδια ή παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών να βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη των 10 ποδιών/3 μέτρων από τον εξοπλισμό.
- Ο εξοπλισμός αυτός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν βρίσκονται υπό επίβλεψη ή τους έχουν δοθεί οδηγίες αναφορικά με τη χρήση του εξοπλισμού από ένα άτομο υπεύθυνο για την ασφάλεια τους.
- Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό. Μην χρησιμοποιείτε ΠΟΤΕ τον εξοπλισμό άσκησης με γυμνά πόδια.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε τυχόν κινητά μέρη του εξοπλισμού.
- Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Η μη ορθή ή υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν βιώσετε οποιοδήποτε είδος πόνου, συμπεριλαμβανομένου ενδεικτικά, του πόνου στο στήθος, της ναυτίας, της ζαλάδας ή της δυσκολίας στην αναπνοή, σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν συνεχίσετε.
- Μην πηδάτε πάνω στον εξοπλισμό.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να βρίσκονται πάνω στον εξοπλισμό περισσότερα από ένα άτομα.
- Εγκαταστήστε και λειτουργήστε τον εξοπλισμό σε στερεή επίπεδη επιφάνεια.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον εξοπλισμό εάν δεν λειτουργεί σωστά ή έχει υποστεί βλάβη.
- Χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές για τη διατήρηση της ισορροπίας όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε και για επιπλέον σταθερότητα κατά την άσκηση.
- Προς αποφυγή τραυματισμού, μην εκθέτετε μέρη του σώματος (για παράδειγμα, δάχτυλα, χέρια, βραχίονες ή πόδια) στον μηχανισμό μετάδοσης κίνησης ή σε άλλα πιθανώς κινούμενα μέρη του εξοπλισμού.
- Συνδέστε το προϊόν άσκησης μόνο σε μία σωστά γειωμένη πρίζα.
- Ο εξοπλισμός δεν θα πρέπει να μένει ποτέ χωρίς επίβλεψη όσο είναι συνδεδεμένος. Όταν δεν χρησιμοποιείται, και πριν από τη συντήρηση, τον καθαρισμό ή τη μετακίνηση του εξοπλισμού, απενεργοποιήστε την τροφοδοσία και, στη συνέχεια, αποσυνδέστε τον από την πρίζα.
- Μην χρησιμοποιείτε οποιονδήποτε εξοπλισμό που έχει υποστεί βλάβη ή έχει φθαρμένα ή σπασμένα μέρη. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τα ανταλλακτικά που διαθέτει η Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή ένας εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος.
- Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία αυτόν τον εξοπλισμό εάν έχει πέσει, έχει υποστεί ζημιά ή δεν λειτουργεί σωστά, έχει υποστεί ζημιά το καλώδιο ή το βύσμα, βρίσκεται σε περιβάλλον με υγρασία ή έχει βραχεί με νερό.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας ή μην εφαρμόζετε μηχανικά φορτία σε αυτό το καλώδιο.
- Μην αφαιρείτε τυχόν προστατευτικά καλύμματα, εκτός εάν λάβετε οδηγίες από την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών. Η συντήρηση θα πρέπει να γίνεται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό συντήρησης.
- Για να αποτρέψετε την ηλεκτροπληξία μην ρίχνετε ή εισάγετε οποιοδήποτε αντικείμενο σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- Μην θέτετε σε λειτουργία όταν χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν περισσότερο από την καθορισμένη μέγιστη χωρητικότητα βάρους όπως αναφέρεται στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη Εξοπλισμού. Η αδυναμία συμμόρφωσης θα καταστήσει άκυρη την εγγύηση.
- Ο εξοπλισμός αυτός πρέπει να χρησιμοποιείται σε περιβάλλον με ελεγχόμενη θερμοκρασία και υγρασία. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό αυτό σε μέρη όπως, ενδεικτικά αλλά χωρίς περιορισμό, σε εξωτερικούς χώρους, γκαράζ, στέγαστρα αυτοκινήτων, βεράντες, μπάνια ή μέρη κοντά σε πισίνες, υδρομασάζ ή σάουνα. Η αδυναμία συμμόρφωσης θα καταστήσει άκυρη την εγγύηση.
- Επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο για εξέταση, επισκευή ή/και συντήρηση.
- Μην λειτουργείτε ποτέ τον εξοπλισμό άσκησης με μπλοκαρισμένο το άνοιγμα αέρα. Διατηρήστε το άνοιγμα αέρα και τα εσωτερικά εξαρτήματα καθαρά, χωρίς χνούδια, τρίχες και λοιπά.
- Μην τροποποιείτε τη συσκευή άσκησης ή μην χρησιμοποιείτε μη εγκεκριμένα εξαρτήματα ή αξεσουάρ. Οι τροποποιήσεις αυτού του εξοπλισμού ή η χρήση μη εγκεκριμένων εξαρτημάτων ή αξεσουάρ θα ακυρώσει την εγγύησή σας και ενδέχεται να προκαλέσει τραυματισμό.
- Για να καθαρίσετε, σκουπίστε τις επιφάνειες μόνο με σαπούνι και ένα ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλύτες. (Βλέπε ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- Να χρησιμοποιείτε τον σταθερό εξοπλισμό εξάσκησης σε επιτηρούμενο περιβάλλον.
- Η ατομική ανθρώπινη δύναμη για την εκτέλεση της άσκησης ενδεχομένως να διαφέρει από την μηχανική ισχύ που απεικονίζεται.
- Κατά την άσκηση να διατηρείτε πάντα άνετο και ελεγχόμενο ρυθμό.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μοχλοί ρύθμισης (στο κάθισμα και στη χειρολαβή μπροστά και πίσω) είναι σωστά ασφαλισμένοι και δεν επηρεάζουν το εύρος της κίνησης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Μην επιχειρήσετε να κάνετε ποδήλατο σε όρθια θέση σε υψηλές ταχύτητες έως ότου έχετε εξασκηθεί σε χαμηλότερες ταχύτητες.
- Κατά την ρύθμιση του ύψους του καθίσματος, ανασηκώστε το μοχλό ρύθμισης ύψους της σέλας και χαμηλώστε ή ανυψώστε το κάθισμα στο επιθυμητό ύψος. Πιέστε προς τα κάτω το μοχλό ρύθμισης ύψους της σέλας για να στερεωθεί και βεβαιωθείτε ότι ο σφικτήρας είναι πλήρως δεμένος πριν από τη χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι ασφαλείς πριν από κάθε χρήση.
- Μην περιστρέψετε ποτέ τα πεντάλ ποδιών με το χέρι.
- Μην κατεβαίνετε ποτέ από τον εξοπλισμό έως ότου τα πεντάλ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ πλήρως.
- Η μονάδα αυτή δεν είναι εξοπλισμένη με ελεύθερο τροχό. Η ταχύτητα των πεντάλ θα πρέπει να μειώνεται με ελεγχόμενο τρόπο.
- Απαιτείται προσοχή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον εξοπλισμό. Πριν να ανεβείτε ή κατεβείτε, μετακινήστε το πεντάλ ποδιού από την πλευρά που ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε στην χαμηλότερη θέση του.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσυσκευάστε τον εξοπλισμό στον χώρο όπου πρόκειται να τον χρησιμοποιείτε. Τοποθετήστε το χαρτοκιβώτιο σε μια ομαλή επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε προστατευτικό κάλυμμα στο δάπεδό σας. Ποτέ μην ανοίγετε το κιβώτιο όταν βρίσκεται πλάγια.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια του κάθε βήματος συναρμολόγησης, διασφαλίστε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και τα μπουλόνια βρίσκονται στη θέση τους και είναι μερικώς βιδωμένα.

Ορισμένα εξαρτήματα έχουν προ-λιπανθεί για ευκολότερη συναρμολόγηση και χρήση. Μην σκουπίσετε τη λίπανση. Εάν συναντήσετε δυσκολίες, συνιστάται η εφαρμογή μικρής ποσότητας γράσου λιθίου.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Υπάρχουν αρκετά βήματα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας συναρμολόγησης που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης σωστά και να διασφαλίσετε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι καλά σφιγμένα. Εάν δεν ακολουθηθούν σωστά οι οδηγίες συναρμολόγησης, ο εξοπλισμός μπορεί να περιλαμβάνει εξαρτήματα που δεν είναι σφιγμένα καλά, φαίνονται χαλαρά και μπορεί να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποτρέψετε την καταστροφή του εξοπλισμού, οι οδηγίες συναρμολόγησης πρέπει να ανασκοπηθούν και να ληφθούν διορθωτικά μέτρα.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήσεις ή εάν κάποια εξαρτήματα λείπουν, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ:

- Κλειδί Allen 3 mm
- Κλειδί Allen 5 mm
- Κλειδί Allen 10 mm
- Επίπεδο κλειδί (15 mm/17 mm 325L)
- Κατσαβίδι Phillips

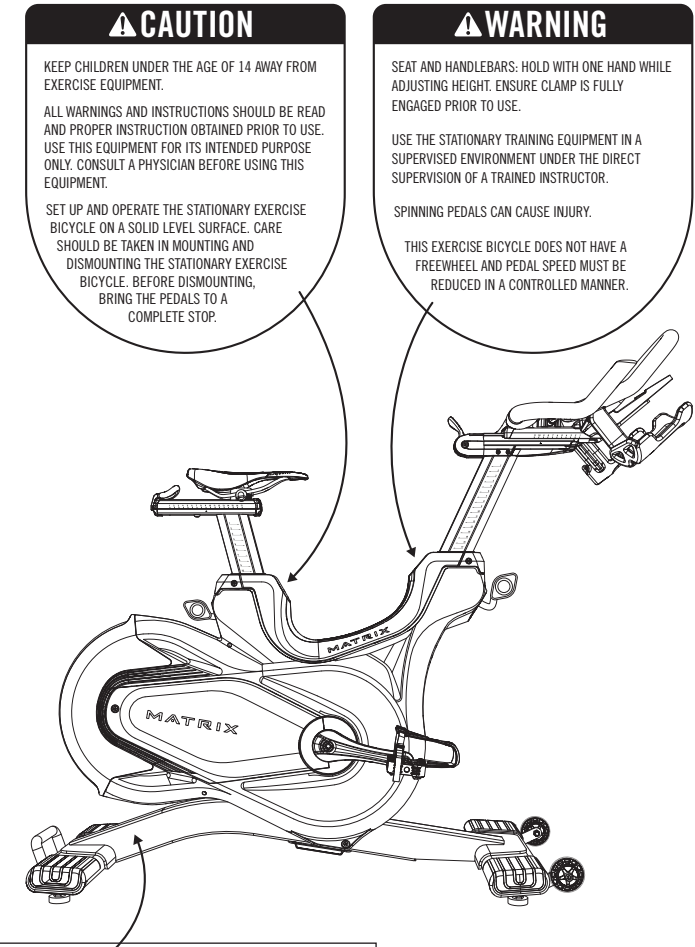
ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- 1 πλαίσιο βάσης
- 1 μπροστινός σωλήνας σταθεροποίησης
- 1 πίσω σωλήνας σταθεροποίησης
- 1 σετ χειρολαβών
- 1 λαβή μεταφοράς
- 1 σέλα ποδηλάτου
- 2 πεντάλ
- 1 κονσόλα (CXM μόνο)
- 1 κιτ εξοπλισμού

ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CXC | MATRIX ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ |
| <input type="checkbox"/> CXM | MATRIX ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ |



* Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΟΧΛΟΣ ΠΕΔΗΣΗΣ
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΣΕΛΑ

ΜΟΧΛΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΕΛΑΣ

ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ
ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ

ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΕΡΒΙΣ

ΒΟΛΑΝ

ΛΑΒΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΕΠΙΠΕΔΩΤΕΣ
(ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ)

ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ

ΣΥΓΚΡΑΤΗΤΗΡΑΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ
(το CXM διαθέτει κονσόλα)

ΘΗΚΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ

ΜΟΧΛΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

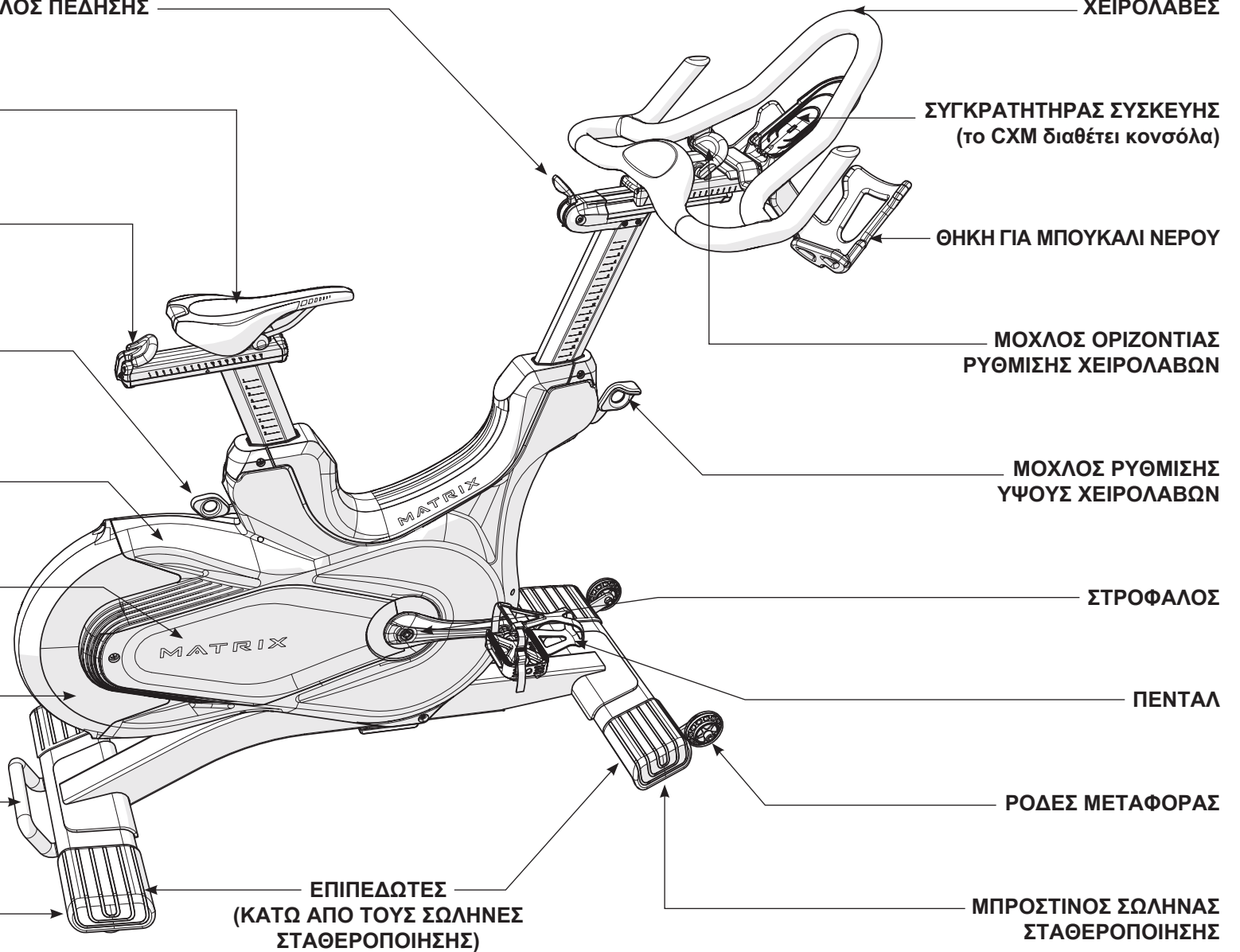
ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ
ΥΨΟΥΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ

ΠΕΝΤΑΛ

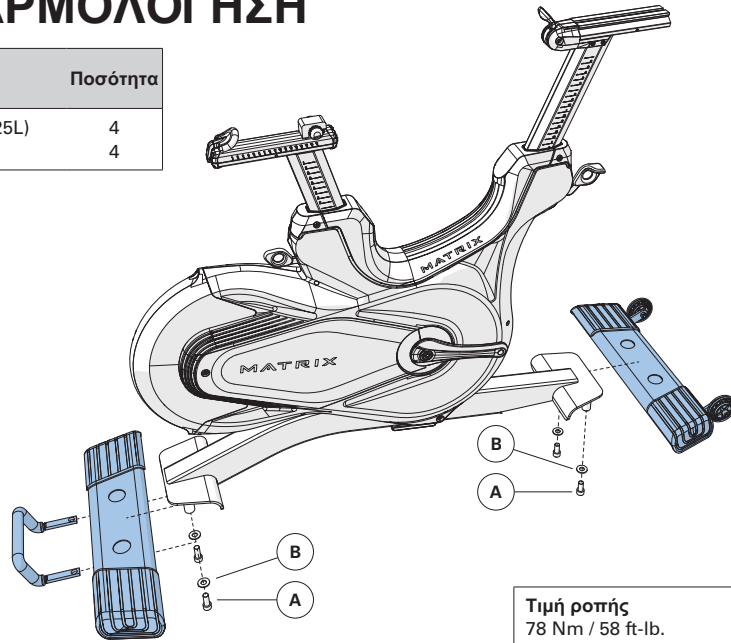
ΡΟΔΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

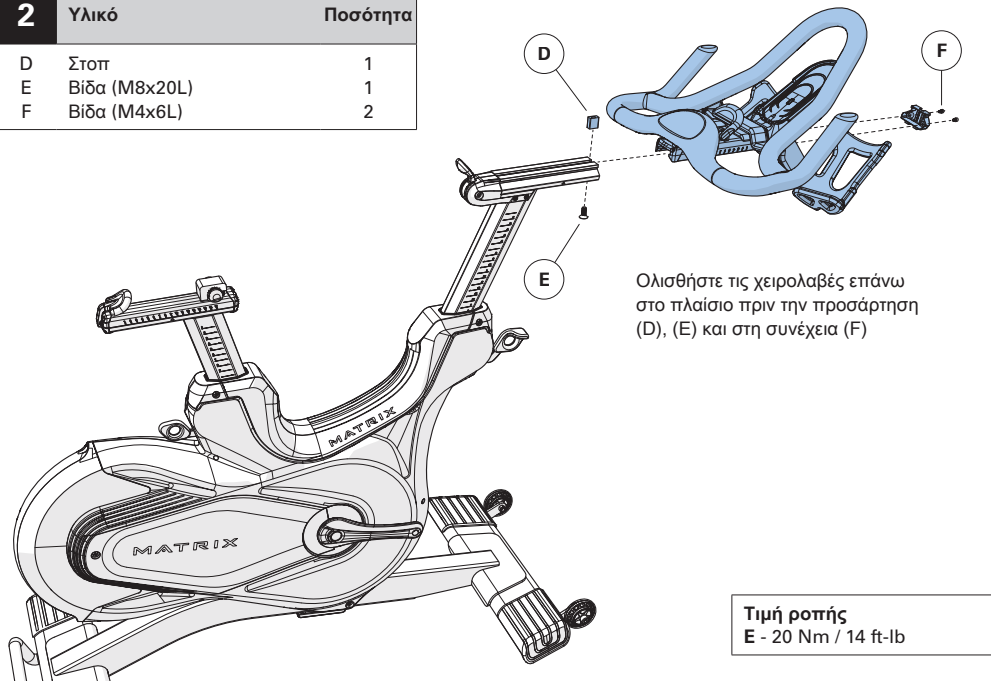


ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

1	Υλικό	Ποσότητα
A	Μπουλόνι (M12x25L)	4
B	Επίπεδη ροδέλα	4

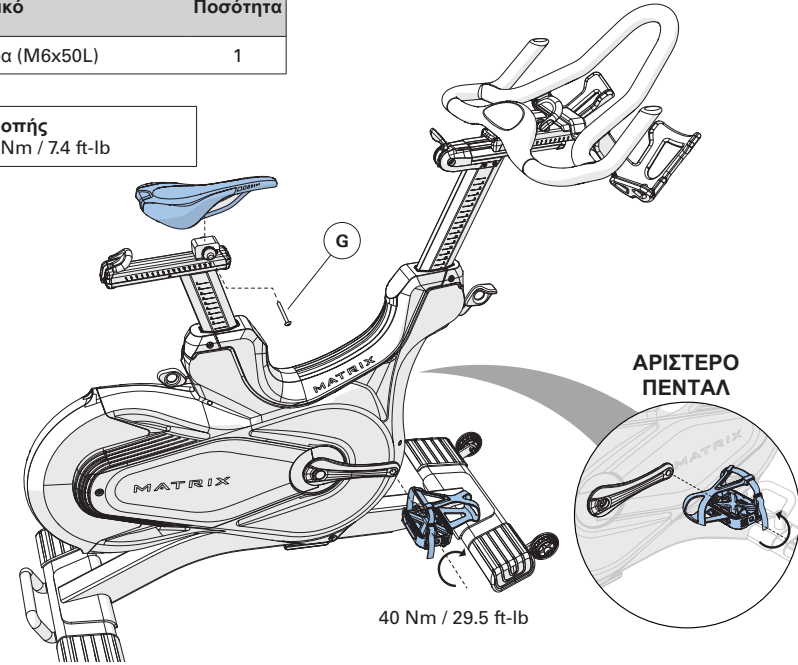


2	Υλικό	Ποσότητα
D	Στοπ	1
E	Βίδα (M8x20L)	1
F	Βίδα (M4x6L)	2



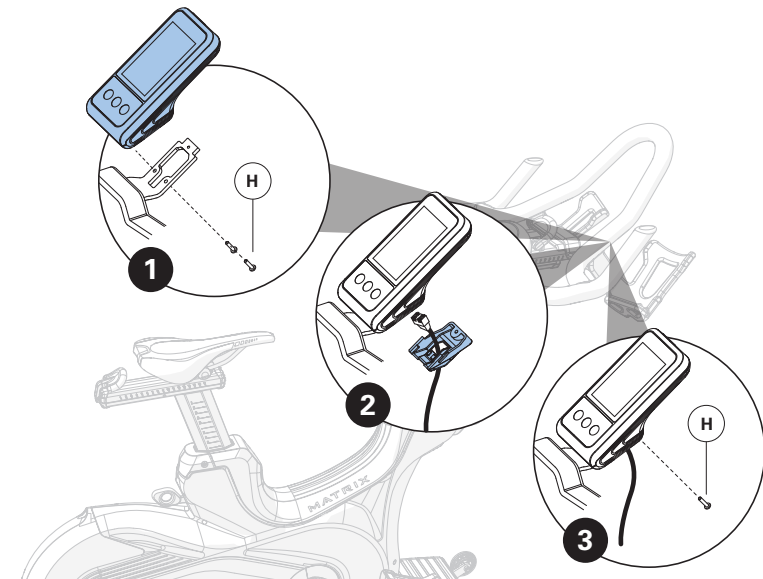
3	Υλικό	Ποσότητα
G	Βίδα (M6x50L)	1

Τιμή ροπής
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Υλικό	Ποσότητα
H	Βίδα (M4x10L)	3

**Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ**



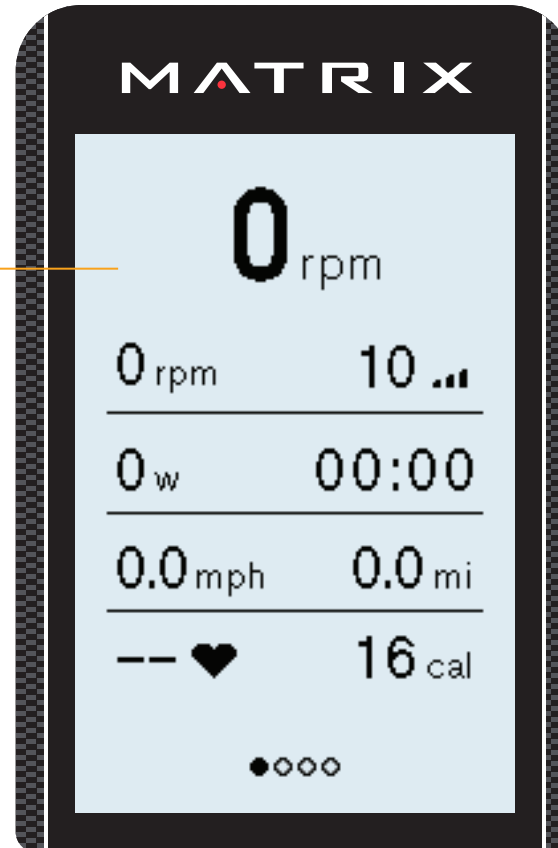


ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

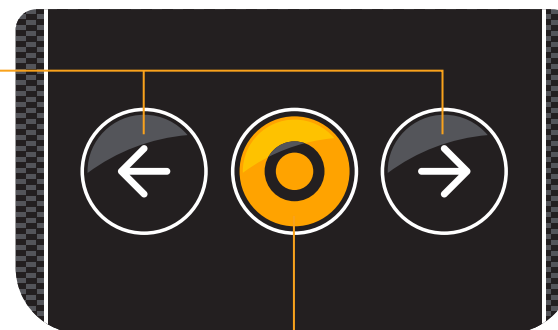
LCD ME ΟΠΙΣΘΙΟ ΦΩΤΙΣΜΟ

Οθόνες:

- Χρόνος
- RPM (Στροφές ανά λεπτό)
- Watt
- Επίπεδο αντίστασης
- MPH/KPH (Μίλια ανά ώρα/ Χιλιόμετρα ανά ώρα)
- Απόσταση
- Καρδιακός ρυθμός (όταν φοριέται ο ιμάντας μέτρησης καρδιακού ρυθμού)
- Θερμίδες



ΒΕΛΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ



ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ CXM

Η κονσόλα ενεργοποιείται όταν κινούνται τα πεντάλ.

Πατήστε τα ◀ ▶ για να αλλάξετε τον αριθμό μεγάλου μεγέθους στο επάνω μέρος από RPM σε Watt, σε HR (καρδιακός ρυθμός), σε ένα χαρακτηριστικό μέτρησης γύρων.

LAP/INTERVAL (ΓΥΡΟΣ/ΔΙΑΣΤΗΜΑ) – στην οθόνη γύρων, πατήστε το ⏸ για να εκκινήσετε το πρώτο διάστημα. Θα εμφανιστεί ο αριθμός γύρων, ο χρόνος και η απόσταση που καλύφθηκε. Πατήστε το ⏸ για να διακόψετε το διάστημα. Για να εκκινήσετε τον επόμενο γύρο, πατήστε το ⏸ ξανά κ.λπ. Στο τέλος της προπόνησης, θα εμφανιστούν οι χρόνοι γύρων/αποστάσεις.

ΟΘΟΝΕΣ SUMMARY (ΣΥΝΟΨΗ) – αφού ολοκληρωθεί η προπόνηση, θα εμφανιστεί σύνοψη μέσων όρων των τιμών RPM, Watt, MPH, HR κ.λπ. Πατήστε το ▶ για να προχωρήσετε στη σύνοψη μέγιστων τιμών για RPM, Watt, MPH, HR κ.λπ. Πατήστε το ▶ ξανά για να προχωρήσετε στην οθόνη σύνοψης γύρων.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ MANAGER (ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ)

Για είσοδο στη λειτουργία διαχείρισης, πατήστε τα ◀ ▶ ταυτόχρονα για 3-5 δευτερόλεπτα, για έξοδο από τη λειτουργία διαχείρισης, πατήστε και κρατήστε το ⏸ για 3-5 δευτερόλεπτα.

- **WORKOUT (ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)** – ρύθμιση του επιθυμητού χρόνου παύσης και του χρόνου αδράνειας
- **USER (ΧΡΗΣΤΗΣ)** – επιλογή του βάρους
- **UNIT (ΜΟΝΑΔΑ)** – ρύθμιση της κονσόλας να εμφανίζει μετρικές ή αγγλοσαξονικές μονάδες
- **SOFTWARE (ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ)** – έκδοση και ενημερώσεις
- **FRAME LIFE (ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ)** – Αθροιστική απόσταση και χρόνος
- **MACHINE (ΜΗΧΑΝΗΜΑ)** – τύπος, σειριακός αριθμός, επιλογές σε περίπτωση βλάβης
- **LCD** – προσαρμογή των ρυθμίσεων οπίσθιου φωτισμού, φωτεινότητας και αντίθεσης
- **SHUTDOWN TIME (ΧΡΟΝΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ)** – Στη σύνοψη προπόνησης, εάν δεν υπάρχει τιμή RPM, αυτό είναι το χρονικό διάστημα πριν την απενεργοποίηση της κονσόλας
- **ΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ** – Απενεργοποίηση / ενεργοποίηση της οθόνης αντιστοίχισης καρδιακού ρυθμού ANT + / BLE
- **ANT+** – ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας μετάδοσης και ρύθμιση του αναγνωριστικού μετάδοσης



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΙΣΧΥΟΣ

Το ποδήλατο αυτό εμφανίζει την ισχύ στην κονσόλα. Η ακρίβεια ισχύος αυτού του μοντέλου έχει δοκιμαστεί χρησιμοποιώντας τη μέθοδο δοκιμών ISO 20957-10:2017 για να διασφαλιστεί ακρίβεια ισχύος με ανοχή $\pm 10\%$ για ισχύ εισόδου ≥ 50 W και με ανοχή ± 5 W για ισχύ εισόδου ≤ 50 W. Η ακρίβεια ισχύος επαληθεύτηκε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες συνθήκες:

Ονομαστικές περιστροφές ισχύος ανά λεπτό μετρούμενες κατά την περιστροφή στροφάλου

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

Επιπλέον των παραπάνω συνθηκών δοκιμής, ο κατασκευαστής έχει ελέγξει την ακρίβεια ισχύος σε ένα επιπλέον σημείο χρησιμοποιώντας ταχύτητα περιστροφής στροφάλου περίπου 80 RPM (ή υψηλότερη) και συγκρίνοντας την εμφανιζόμενη ισχύ με τη (μετρούμενη) ισχύ εισόδου.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Η λειτουργία καρδιακού ρυθμού σε αυτό το προϊόν δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν. Η ένδειξη καρδιακού ρυθμού προορίζεται μόνο ως βοήθημα σωματικής άσκησης στον καθορισμό των τάσεων του καρδιακού ρυθμού γενικά. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με έναν ασύρματο πομπό θώρακα (πωλείται ξεχωριστά), ο καρδιακός ρυθμός σας μπορεί να μεταδοθεί ασύρματα στη μονάδα και να εμφανιστεί στην κονσόλα. Συμβατή με συσκευές καρδιακού ρυθμού 5kHz Bluetooth, ANT+ και Polar.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ιμάντας θώρακα πρέπει να είναι σφιχτός και σωστά τοποθετημένος για να παρέχει ακριβή και συνεπή ένδειξη. Εάν ο ιμάντας θώρακα είναι πολύ χαλαρός, ή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορεί να λάβετε άστατη ή ασυνεπή ένδειξη καρδιακού ρυθμού.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν έχετε τάση λιποθυμίας, διακόψτε την άσκηση αμέσως.

ΜΠΑΤΑΡΙΑ

Όταν η φόρτιση της μπαταρίας είναι χαμηλή, θα εμφανιστεί ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας στην επάνω δεξιά γωνία της κονσόλας.

Ένα μήνυμα θα προτρέψει τον χρήστη να κάνει πεντάλ για να τη φορτίσει (τουλάχιστον 67 RPM). Το εικονίδιο μπαταρίας θα εξαφανιστεί όταν η μπαταρία φορτιστεί.

Εάν η μπαταρία χρειάζεται αντικατάσταση, η κονσόλα θα εμφανίσει αυτό το μήνυμα όταν είναι απαραίτητο.



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

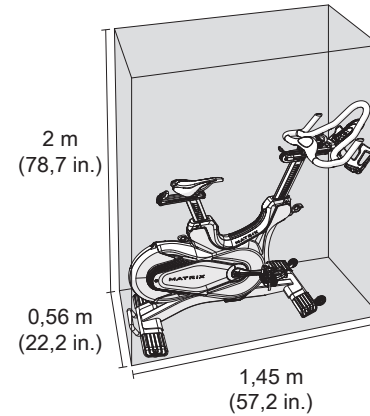
ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη υπεριώδης (UV) ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στα πλαστικά μέρη. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε έναν χώρο με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Αφήστε μια ελεύθερη ζώνη σε όλες τις πλευρές του εξοπλισμού που είναι τουλάχιστον 60 cm (23,6 in.). Αυτή η ζώνη πρέπει να είναι απαλλαγμένη από οποιοδήποτε εμπόδιο και να παρέχει στον χρήστη μια ελεύθερη διαδρομή εξόδου από το μηχάνημα. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε χώρο όπου θα μπορούσαν να φράξουν τα ανοίγματα εξαερισμού ή διέλευσης αέρα. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να βρίσκεται σε γκαράζ, σκεπαστό αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

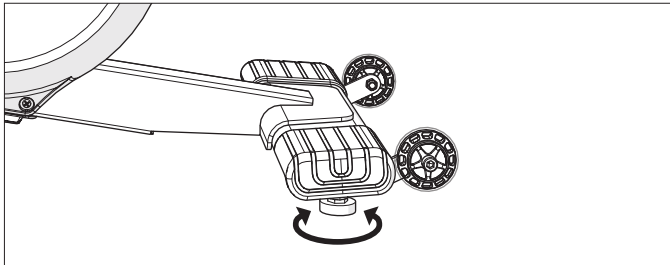
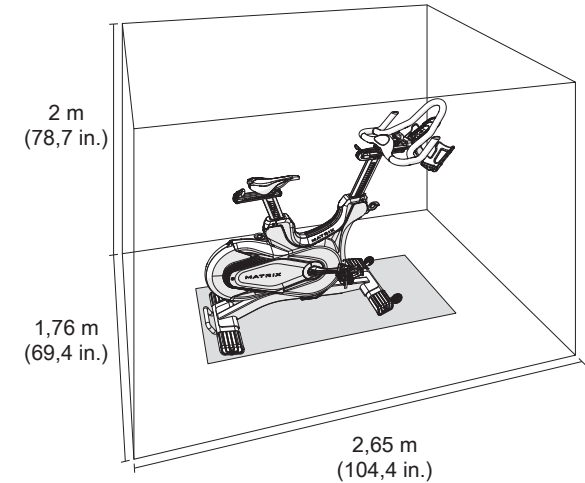
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Ο εξοπλισμός της εταιρείας μας είναι βαρύς — να είστε προσεκτικοί και να εξασφαλίσετε επιπλέον βοήθεια εάν είναι αναγκαίο κατά τη μετακίνηση. Η παράλειψη της τήρησης αυτών των οδηγιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό.

ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

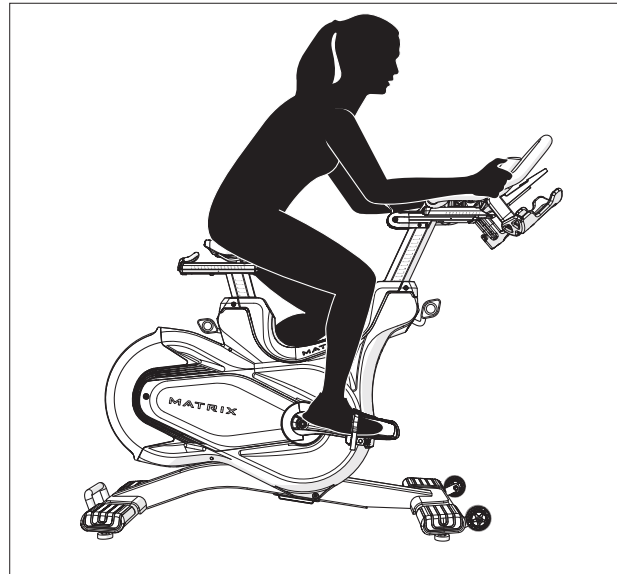


ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ



ΕΠΙΠΕΔΩΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι επιπεδωτές να είναι σωστά ρυθμισμένοι για σωστή λειτουργία. Περιστρέψτε το ποδαράκι επιπέδωσης δεξιόστροφα για να χαμηλώσετε και αριστερόστροφα για να ανυψώσετε τη μονάδα. Ρυθμίστε κάθε πλευρά όπως απαιτείται μέχρι ο εξοπλισμός να είναι επίπεδος. Μια ανισόροπη μονάδα μπορεί να προκαλέσει κακή ευθυγράμμιση του μάντα ή άλλα προβλήματα. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.

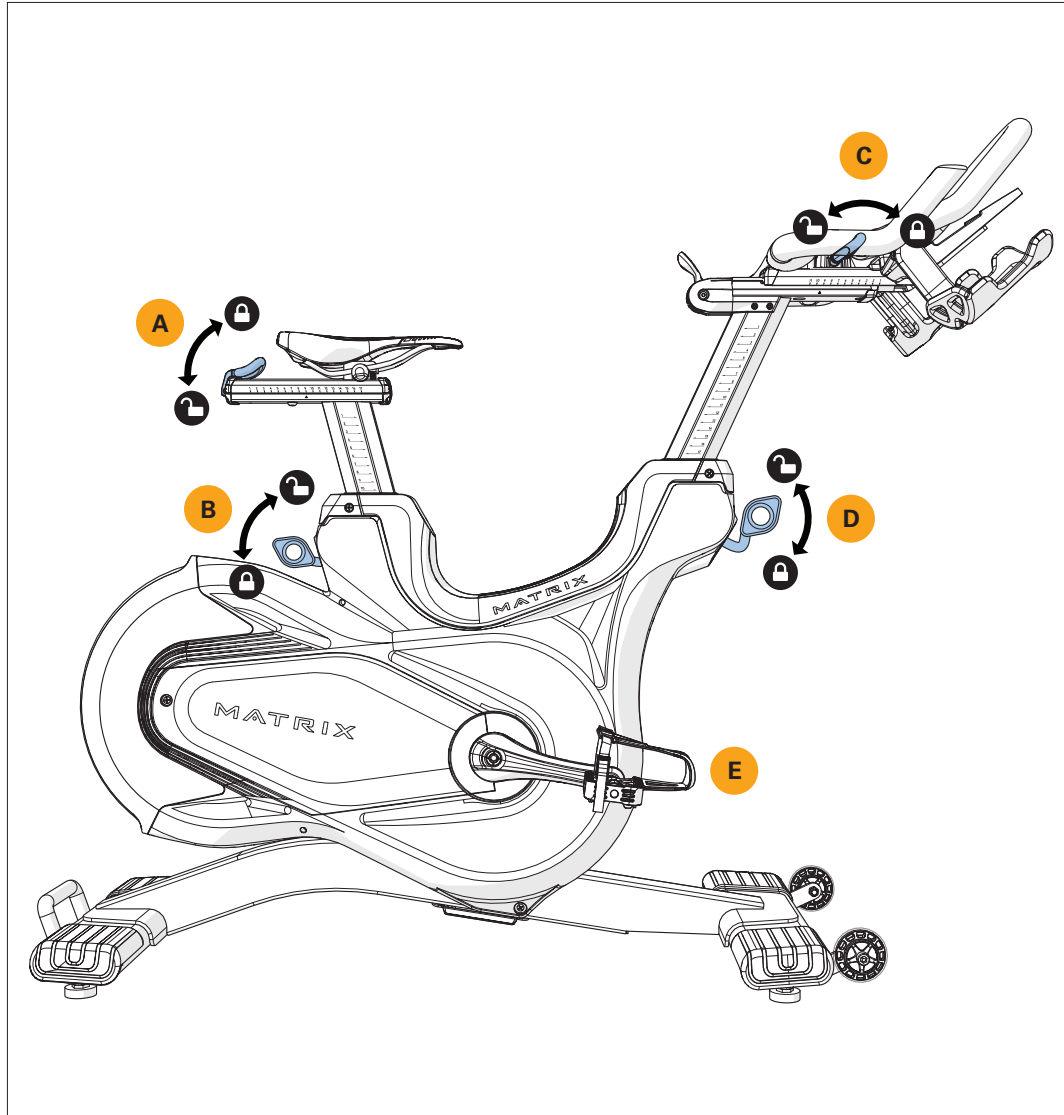


ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

1. Καθίστε στο ποδήλατο κοιτάζοντας προς τις χειρολαβές. Και τα δύο πόδια πρέπει να βρίσκονται στο δάπεδο σε κάθε πλευρά του πλαισίου.
2. Για να καθορίσετε τη σωστή θέση του καθίσματος, καθίστε στο κάθισμα και τοποθετήστε και τα δύο πόδια στα πεντάλ. Το γόνατό σας θα πρέπει να λυγίζει ελαφρά στην πιο απομακρυσμένη θέση του πεντάλ. Θα πρέπει να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το πεντάλ χωρίς να κλειδώνουν τα γόνατά σας ή να μετατοπίζετε το βάρος σας από τη μία πλευρά στην άλλη.
3. Προσαρμόστε τα λουριά του πεντάλ όσο σφιχτά επιθυμείτε.
4. Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, ακολουθήστε τα κατάλληλα βήματα χρήσης αντίστροφα.



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου μπορεί να ρυθμιστεί για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα άσκησης. Οι παρακάτω οδηγίες περιγράφουν μία προσέγγιση στη ρύθμιση του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για να διασφαλιστεί η βέλτιστη άνεση του χρήστη και η ιδανική στάση του σώματος· μπορείτε να επιλέξετε να ρυθμίσετε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου διαφορετικά.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ

Το σωστό ύψος σέλας βοηθά να διασφαλιστεί η μέγιστη αποτελεσματικότητα και άνεση άσκησης, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο τραυματισμού. Ρυθμίστε το ύψος της σέλας για να διασφαλίσετε ότι βρίσκεται στη σωστή θέση, δηλ. μια θέση που διατηρεί μια ελαφριά κάμψη του γονάτου σας ενώ τα πόδια σας βρίσκονται στην εκτεταμένη θέση

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

Η σωστή θέση των χειρολαβών βασίζεται κυρίως στην άνεση. Τυπικά, οι χειρολαβές θα πρέπει να βρίσκονται ελαφρά ψηλότερα από τη σέλα για αρχάριους ποδηλάτες. Οι προχωρημένοι ποδηλάτες μπορούν να δοκιμάσουν διαφορετικά ύψη για να επιτύχουν τη ρύθμιση που είναι καταλληλότερη για αυτούς.

A) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕΛΑΣ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς τα κάτω για να ολισθήσετε τη σέλα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω όπως επιθυμείτε. Ωθήστε τον μοχλό προς τα πάνω για να ασφαλίσετε τη θέση της σέλας. Ελέγξτε τον ολισθητήρα σέλας για σωστή λειτουργία.

B) ΥΨΟΣ ΣΕΛΑΣ

Σηκώστε τον μοχλό ρύθμισης προς τα πάνω ενώ ολισθαίνετε τη σέλα προς τα πάνω και προς τα κάτω με το άλλο χέρι. Ωθήστε τον μοχλό προς τα κάτω για να ασφαλίσετε τη θέση της σέλας.

C) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς το πίσω μέρος του ποδηλάτου για να ολισθήσετε τις χειρολαβές προς τα εμπρός ή προς τα πίσω όπως επιθυμείτε. Ωθήστε τον μοχλό προς τα εμπρός για να ασφαλίσετε τη θέση των χειρολαβών.

D) ΥΨΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

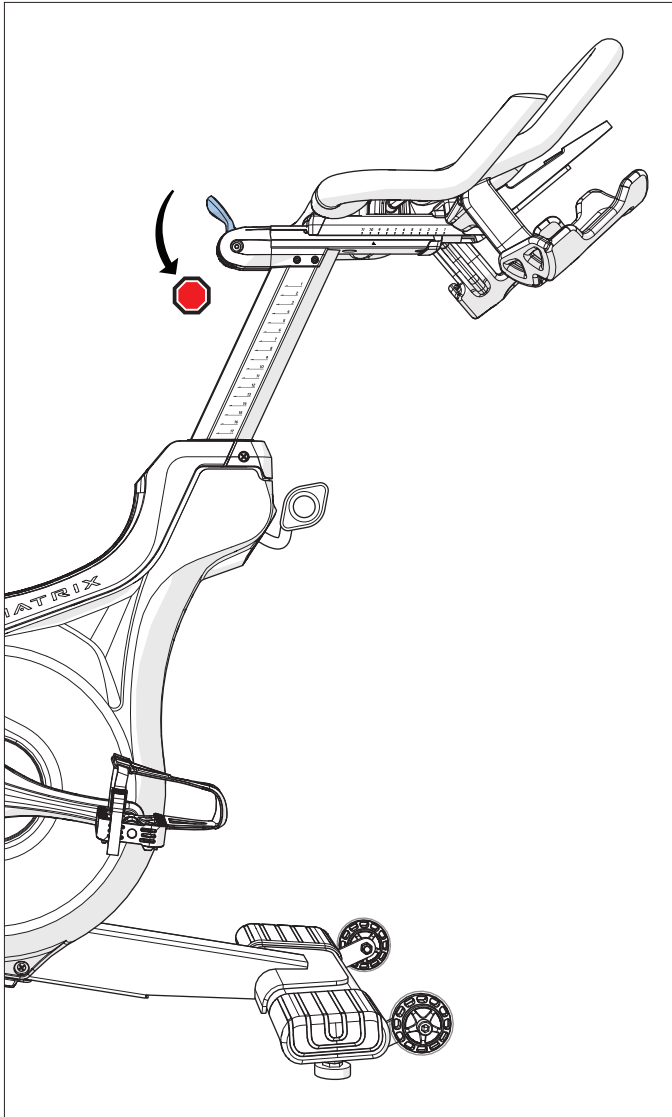
Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς τα πάνω ενώ ανυψώνετε ή χαμηλώνετε τις χειρολαβές με το άλλο χέρι. Ωθήστε τον μοχλό προς τα κάτω για να ασφαλίσετε τη θέση των χειρολαβών.

E) ΛΟΥΡΙ ΠΕΝΤΑΛ

Τοποθετήστε την μπάλα του ποδιού μέσα στον κλωβό δακτύλων μέχρι η μπάλα του ποδιού να κεντραριστεί επάνω στο πεντάλ, σκύψτε και τραβήξτε το λουρί πεντάλ προς τα πάνω για να σφίξετε πριν τη χρήση. Για να απομακρύνετε το πόδι σας από τον κλωβό δακτύλων, χαλαρώστε το λουρί και τραβήξτε το προς τα έξω.



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ / ΠΕΔΗΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Το προτιμώμενο επίπεδο δυσκολίας στη χρήση των πεντάλ (αντίσταση) μπορεί να ρυθμιστεί σε μικρές προσαυξήσεις με χρήση του μοχλού ελέγχου έντασης. Για να αυξήσετε την αντίσταση, ωθήστε τον μοχλό ελέγχου έντασης προς το δάπεδο. Για να μειώσετε την αντίσταση, τραβήξτε τον μοχλό προς τα πάνω.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

- Για να διακόψετε το βολάν ενώ κάνετε πεντάλ, ωθήστε προς τα κάτω με δύναμη τον μοχλό.
- Το βολάν θα πρέπει γρήγορα να σταματήσει τελείως.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι στερεωμένα μέσα στο κλιπ δακτύλων.
- Εφαρμόστε πλήρες φορτίο αντίστασης όταν το ποδήλατο δεν χρησιμοποιείται για να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω κινούμενων εξαρτημάτων μετάδοσης κίνησης.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

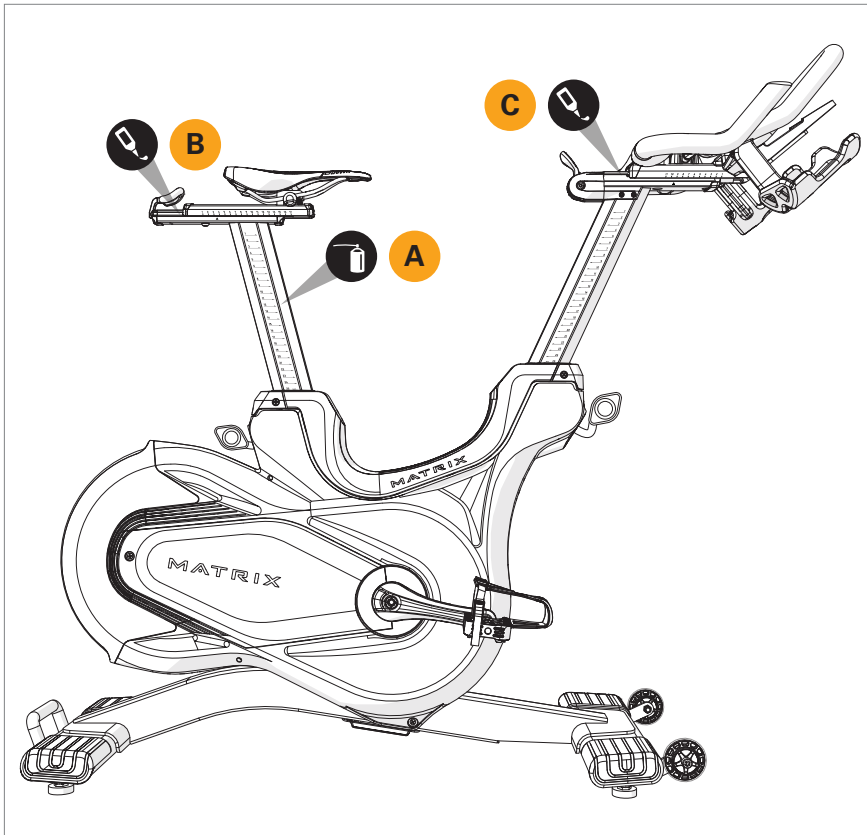
Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου δεν έχει ελεύθερα κινούμενο βολάν· τα πεντάλ θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με το βολάν μέχρι να σταματήσει το βολάν. Απαιτείται η μείωση της ταχύτητας με ελεγχόμενο τρόπο. Για να σταματήσετε το βολάν αμέσως, ωθήστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδησης έκτακτης ανάγκης. Πάντα να κάνετε πεντάλ με ελεγχόμενο τρόπο και να προσαρμόζετε τον επιθυμητό ρυθμό σας σύμφωνα με τις ικανότητές σας. Ωθηση του κόκκινου μοχλού προς τα κάτω = σταμάτημα έκτακτης ανάγκης.

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιεί σταθερό βολάν το οποίο αναπτύσσει ορμή και θα κάνει τα πεντάλ να περιστρέφονται ακόμα και αφού ο χρήστης σταματήσει να κάνει πεντάλ ή εάν τα πόδια του χρήστη γλιστρήσουν. ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ Ή ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ ΤΟ ΒΟΛΑΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣ. Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου και στην πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού.

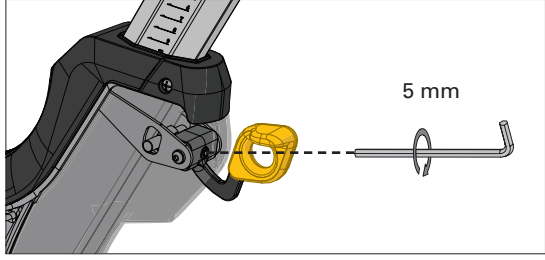


ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Η οποιαδήποτε αφαίρεση ή αντικατάσταση ενός ή όλων των εξαρτημάτων πρέπει να διενεργείται από έναν πιστοποιημένο τεχνικό σέρβις.
2. ΜΗ χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει βλάβη ή περιλαμβάνει φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τα γνήσια ανταλλακτικά που διαθέτει ο τοπικός σας αντιπρόσωπος της MATRIX.
3. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ: Σε καμία περίπτωση μην αφαιρέσετε τις ετικέτες. Αναγράφουν σημαντικές πληροφορίες. Εάν είναι δυσανάγνωστες ή λείπουν, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της MATRIX για την αντικατάστασή τους.
4. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: Η προληπτική συντήρηση είναι το κλειδί για την ομαλή λειτουργία του εξοπλισμού, αλλά και τον περιορισμό στο ελάχιστο των κινδύνων για τους οποίους ευθύνεστε. Ο εξοπλισμός πρέπει να ελέγχεται ανά τακτά διαστήματα.
5. Εξασφαλίστε ότι το προσωπικό που εκτελεί ρυθμίσεις, συντήρηση ή οποιοδήποτε είδους επισκευή είναι κατάλληλα καταρτισμένο. Εάν το ζητήσετε, οι αντιπρόσωποι της MATRIX παρέχουν, στις εγκαταστάσεις τους, εκπαίδευση σχετικά με την επισκευή ή τη συντήρηση.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καθαρίστε το ποδήλατο γυμναστικής χρησιμοποιώντας μαλακά πανιά ή χάρτινες πετσέτες ή άλλο διάλυμα εγκεκριμένο από την Matrix (τα προϊόντα καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν αλκοόλ και αμμωνία). Απολυμαίνετε την σέλα και το τιμόνι και σκουπίστε όλα τα σωματικά κατάλοιπα.	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ
Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο γυμναστικής έχει σταθεροποιηθεί και δεν ταλαντεύεται.	ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ
Καθαρίστε όλο το μηχάνημα χρησιμοποιώντας νερό και ήπιο σαπούνι ή άλλη εγκεκριμένη λύση της Matrix (τα μέσα καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν αλκοόλ και αμμωνία). Καθαρίστε όλα τα εξωτερικά μέρη, το χαλύβδινο πλαίσιο, τους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές, το κάθισμα και το τιμόνι.	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ
Ελέγξτε την πέδη έκτακτης ανάγκης για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά. Για να το κάνετε αυτό, πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδης έκτακτης ανάγκης ενώ κάνετε πεντάλ. Όταν λειτουργεί σωστά θα πρέπει να επιβραδύνει αμέσως τον σφόνδυλο μέχρι να σταματήσει πλήρως.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λιπάνετε την βάση της σέλας (Α). Για να το κάνετε αυτό, σηκώστε τη βάση της σέλας στην ΜΕΓΙΣΤΗ θέση, ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε ολόκληρη την εξωτερική επιφάνεια με ένα μαλακό πανί. Καθαρίστε τη βάση ολίσθησης της σέλας (Β) με ένα μαλακό πανί και εάν είναι απαραίτητο εφαρμόστε μία μικρή ποσότητα λιπαντικού με βάση το λίθιο/τη σιλικόνη.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Καθαρίστε τη βάση ολίσθησης του τιμονιού (Γ) με ένα μαλακό πανί και εάν είναι απαραίτητο εφαρμόστε μία μικρή ποσότητα λιπαντικού με βάση το λίθιο/τη σιλικόνη.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ελέγξτε όλους του κοχλίες συναρμολόγησης και τα πεντάλ στο μηχάνημα εάν είναι κατάλληλα σφιγμένα.	ΜΗΝΙΑΙΩΣ
	ΜΗΝΙΑΙΩΣ



ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου CXM	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου CXC
Κονσόλα	LCD ΜΕ ΟΠΙΣΘΙΟ ΦΩΤΙΣΜΟ	Δ/εφαρμ.
Μέγ. βάρος χρήστη	159 kg / 350 lb	
Εύρος ύψους χρήστη	147 – 200,7 cm / 4 ft 11 in. – 6 ft 7 in.	
Μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών	130,3 cm / 51,3 in.	
Μέγιστο μήκος	145,2 cm / 57,2 in.	
Βάρος προϊόντος	56,5 kg / 124,6 lb	55,2 kg / 121,7 lb
Βάρος αποστολής	62,4 kg / 137,6 lb	61,1 kg / 134,7 lb
Απαιτούμενη επιφάνεια αποτυπώματος (Μ x Π)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2 in.	
Διαστάσεις (μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 in.	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 in.
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5 in.	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5 in.

* Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους 0,6 μέτρων (24 in.) για την πρόσβαση και τη διέλευση γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX.

Σημειώστε ότι το συνιστώμενο από την νομοθεσία των ΗΠΑ (Νόμος για τους Αμερικανούς με Ανικανότητες, ADA) ελεύθερο πλάτος για άτομα σε αναπηρικό αμαξίδιο είναι 0,91 μέτρα (36 in.).

Για το πλέον πρόσφατο εγχειρίδιο και πληροφορίες κατόχου, επισκεφθείτε το matrixfitness.com



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń firmy Matrix należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa wymienionych poniżej: Przed użyciem urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia są odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.

To urządzenie treningowe jest produktem klasy S przeznaczonym do użytku w środowisku komercyjnym, takim jak centrum fitness.

Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie w pomieszczeniach klimatyzowanych. Jeśli urządzenie zostało wystawione na działanie niższych temperatur lub otoczenia o wysokiej wilgotności, zdecydowanie zaleca się, aby przed użyciem pozwolić urządzeniu osiągnąć temperaturę pokojową.

NIEBEZPIECZEŃSTWO!

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

ZAWSZE NALEŻY ODŁĄCZYĆ URZĄDZENIE OD GNIAZDKA ELEKTRYCZNEGO PRZED CZYSZCZENIEM, KONSERWACJĄ I MONTAŻEM ORAZ DEMONTAŻEM CZĘŚCI.

OSTRZEŻENIE!

W CELU ZMNIJSZENIA RYZYKA OPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAŻEŃ CIAŁA:

- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w instrukcji obsługi urządzenia.
- Dzieci poniżej 14. roku życia W ŻADNYM wypadku nie powinny korzystać z urządzenia.
- Zwierzęta domowe i dzieci poniżej 14. roku życia W ŻADNYM wypadku nie powinny znajdować się bliżej niż 3 metry (10 stóp) od urządzenia.
- Niniejszy sprzęt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby o obniżonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, chyba że zostały one objęte nadzorem lub poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Podczas korzystania z tego sprzętu należy zawsze nosić buty sportowe. NIGDY nie należy uruchamiać urządzenia treningowego gołymi stopami.
- Nie nosić ubrań, które mogłyby się zaczepić o ruchome części urządzenia.
- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć. W przypadku wystąpienia bólu, w tym między innymi bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuacją ćwiczeń.
- Nie skakać na urządzeniu.
- Podczas eksploatacji urządzenia nie powinna znajdować się na nim więcej niż jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić i obsługiwać na twardej i płaskiej powierzchni.
- Nigdy nie należy uruchamiać urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub zostało uszkodzone.
- Należy korzystać z rączek, aby zachować równowagę podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia, a także do zapewnienia dodatkowej stabilności podczas ćwiczeń.
- Aby nie doszło do urazu, nie należy zbliżać części ciała (przykładowo, palców, dłoni, ramion czy stóp) do mechanizmu napędowego lub innych potencjalnie niebezpiecznych ruchomych części urządzenia.
- Sprzęt do ćwiczeń należy podłączać tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.

- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy jest podłączone do sieci. Po zakończeniu użytkowania, a także przed przenoszeniem, czyszczeniem czy serwisowaniem, należy wyłączyć zasilanie i odłączyć urządzenie od sieci.
- Nie wolno używać urządzenia, które jest uszkodzone, zużyte lub ma zepsute części. Należy używać wyłącznie części zamiennych dostarczonych przez Dział Obsługi Technicznej Klienta lub autoryzowanego sprzedawcę.
- Nie należy korzystać z urządzenia, jeśli zostało upuszczone, uszkodzone lub nie działa w pełni sprawnie, uszkodzeniu uległ przewód lub wtyczka, bądź gdy znajduje się w wilgotnym lub mokrym środowisku, a także gdy doszło do zanurzenia w wodzie.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni. Nie należy ciągnąć za przewód ani poddawać go naprężeniom mechanicznym.
- Nie należy zdejmować żadnych osłon ochronnych, chyba że Dział Obsługi Technicznej Klienta zdecyduje inaczej. Prace serwisowe mogą być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika.
- Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, nigdy nie należy wrzucać ani wkładać żadnych przedmiotów do żadnego otworu.
- Nie używać w miejscach, w których używane są produkty aerozolowe (spray) lub w których podawany jest tlen.
- Z urządzenia nie powinny korzystać osoby o wadze przekraczającej maksymalny podany udźwig, zgodnie z instrukcją użytkownika do urządzenia. Niezastosowanie się do tego wymogu powoduje utratę gwarancji.
- Sprzęt ten musi być używany w środowisku o kontrolowanej temperaturze i wilgotności. Nie należy używać tego urządzenia w miejscach takich jak, ale nie tylko: na zewnątrz, w garażach, wiatkach garażowych, na gankach, w łazienkach lub w pobliżu basenu, jacuzzi lub łaźni parowej. Niezastosowanie się do tego wymogu powoduje utratę gwarancji.
- W celu przeprowadzenia kontroli i/lub naprawy należy skontaktować się z Działem Obsługi Technicznej Klienta lub autoryzowanym dealerem.
- Nigdy nie należy korzystać z urządzenia, gdy otwór wentylacyjny jest zablokowany. Otwór powietrza i elementy wewnętrzne powinny być utrzymywane w czystości, wolne od zanieczyszczeń, włosów i tym podobnych.
- Nie należy modyfikować tego urządzenia do ćwiczeń ani używać niezatwierdzonych dodatków lub akcesoriów. Modyfikacje tego urządzenia lub użycie niezatwierdzonych dodatków lub akcesoriów spowoduje utratę gwarancji i może być przyczyną obrażeń.
- W ramach czyszczenia powierzchni należy przetrzeć tylko mydłem i lekko zwilżoną ściereczką; nigdy nie używać rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Stacjonarny sprzęt treningowy należy używać wyłącznie w nadzorowanych warunkach.
- Indywidualna siła ludzka do wykonywania ćwiczeń może różnić się od wyświetlanej mocy mechanicznej.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać wygodne i kontrolowane tempo.
- Upewnić się, że dźwignie regulacyjne (siedzisko i kierownica w przód i w tył) są prawidłowo zamocowane i nie zakłócają zakresu ruchu podczas ćwiczeń.
- Nie należy próbować ćwiczeń w pozycji stojącej przy wysokiej prędkości bez uprzedniej próby przy niskiej prędkości.
- Podczas regulacji wysokości siodełka należy podnieść dźwignię regulacji wysokości siodełka i delikatnie opuścić siodełko na niższą wysokość lub podnieść je na żądaną wysokość. Naciśnij w dół dźwignię regulacji wysokości siodełka, aby się zatrzasnęła, a przed użyciem upewnij się, że zacisk jest w pełni zatrzaśnięty.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że kierownica jest bezpiecznie zamocowana.
- Nie należy obracać pedałów rękoma.
- Zejście z urządzenia jest możliwe dopiero po całkowitym ZATRZYMANIU pedałów.
- Urządzenie nie jest wyposażone w mechanizm wolnego biegu. Prędkość pedałów należy zmniejszać w sposób kontrolowany.
- Należy zachować ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z urządzenia. Przed wejściem na urządzenie lub zejściem z urządzenia przesunąć pedał po stronie wejścia na urządzenie lub zejścia z urządzenia do najniższej pozycji.



MONTAŻ

ROZPAKOWYWANIE

Urządzenie należy rozpakować w miejscu użytkowania. Umieścić karton na równej, płaskiej powierzchni. Na podłożu zaleca się umieszczenie maty ochronnej. Zabrania się otwierania opakowania leżącego na boku.

ISTOTNE UWAGI

Podczas każdego kroku montażowego należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i zostały częściowo wkręcone.

Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Nie należy tego zmywać. W przypadku trudności zaleca się zastosowanie małej ilości smaru litowego.

OSTRZEŻENIE!

Podczas montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka kwestii. Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcją montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. W przypadku nieprzestrzegania instrukcji montażu, sprzęt może wydawać irytujące dźwięki na skutek niedokręconych śrub lub innych luźnych elementów. Aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu, należy odwołać się do instrukcji montażu i podjąć działania naprawcze.

POTRZEBNA POMOC?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem pomocy technicznej klienta.

WYMAGANE NARZĘDZIA:

- Klucz imbusowy 3 mm
- Klucz imbusowy 5 mm
- Klucz imbusowy 10 mm
- Klucz płaski (15 mm / 17 mm 325L)
- Śrubokręt krzyżakowy

ELEMENTY ZESTAWU:

- 1 rama główna
- 1 rura przedniego stabilizatora
- 1 rura tylnego stabilizatora
- 1 zestaw kierowniczy
- 1 uchwyt transportowy
- 1 siodełko rowerowe
- 2 pedały
- 1 konsola (wyłącznie CXM)
- 1 zestaw osprzętu

⚠ UWAGA

TEN SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DLA DZIECI PONIŻEJ 14 ROKU ŻYCIA.

PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA URZĄDZENIA NALEŻY PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE OSTRZEŻENIA I INSTRUKCJE ORAZ UZYSKAĆ WŁAŚCIWE WSKAZÓWKI. SPRZĘT TEN NALEŻY STOSOWAĆ WYŁĄCZNIE ZGODNIE Z PRZEZNACZENIEM. PRZED SKORZYSTANIEM Z TEGO SPRZĘTU NALEŻY ZASIĘGNAĆ PORADY LEKARZA.

URZĄDZENIE POWINNO BYĆ MONTOWANE I OBSŁUGIWANE NA STABILNEJ, RÓWNEJ POWIERZCHNI. NALEŻY ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ PODCZAS MONTAŻU LUB DEMONTAŻU SPRZĘTU. NIE NALEŻY ZSIADAĆ Z ROWERU TRENINGOWEGO PRZED ZUPEŁNYM ZATRZYMANIEM SIĘ PEDAŁÓW.

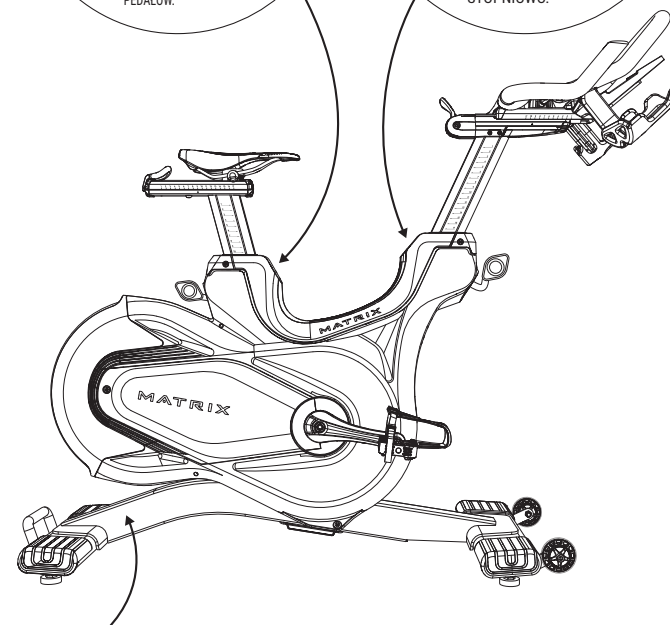
⚠ OSTRZEŻENIE

SIEDZENIE I KIEROWNICA: PRZYTRZYMAĆ JEDNĄ RĘKĄ I DOSTOSOWAĆ WYSOKOŚĆ. PRZED UŻYCIEM UPEWNIĆ SIĘ, ŻE ZACISK JEST DOBRZE UMOCOWANY.

WYPOSAŻENIA TRENINGOWEGO NALEŻY UŻYWAĆ W ODPowiedNIM ŚRODOWISKU POD BEZPOŚREDNIM NADZOREM WYSZKOLONEGO TRENERA.

OBRAĆAJĄCE SIĘ PEDAŁY MOGĄ SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA.

KOŁA ROWERU TRENINGOWEGO NIE OBRAĆAJĄ SIĘ BEZ PEDAŁOWANIA, A PRĘDKOŚĆ PEDAŁOWANIA NALEŻY OBNIŻAĆ STOPNIOWO.



NUMER SERYJNY

MODEL

- | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | CXC | MATRIX ROWER TRENINGOWY |
| <input type="checkbox"/> | CXM | MATRIX ROWER TRENINGOWY |

* Podczas kontaktu z serwisem należy podać powyższe informacje.



MONTAŻ

DŹWIGNIA REGULACJI NACIĄGU
I HAMULCA AWARYJNEGO

SIODEŁKO

DŹWIGNIA REGULACJI
POZIOMEJ SIODEŁKA

DŹWIGNIA REGULACJI
WYSOKOŚCI SIODEŁKA

RAMA GŁÓWNA

PANEL SERWISOWY

KOŁO ZAMACHOWE

UCHWYT TRANSPORTOWY

RURA TYLNEGO
STABILIZATORA

NÓŻKI REGULOWANE
(POD RURAMI
STABILIZATORÓW)

KIEROWNICE

MOCOWANIE URZĄDZENIA
(CXM jest wyposażony w konsolę)

MOCOWANIE BIDONU

DŹWIGNIA REGULACJI
POZIOMEJ KIEROWNICY

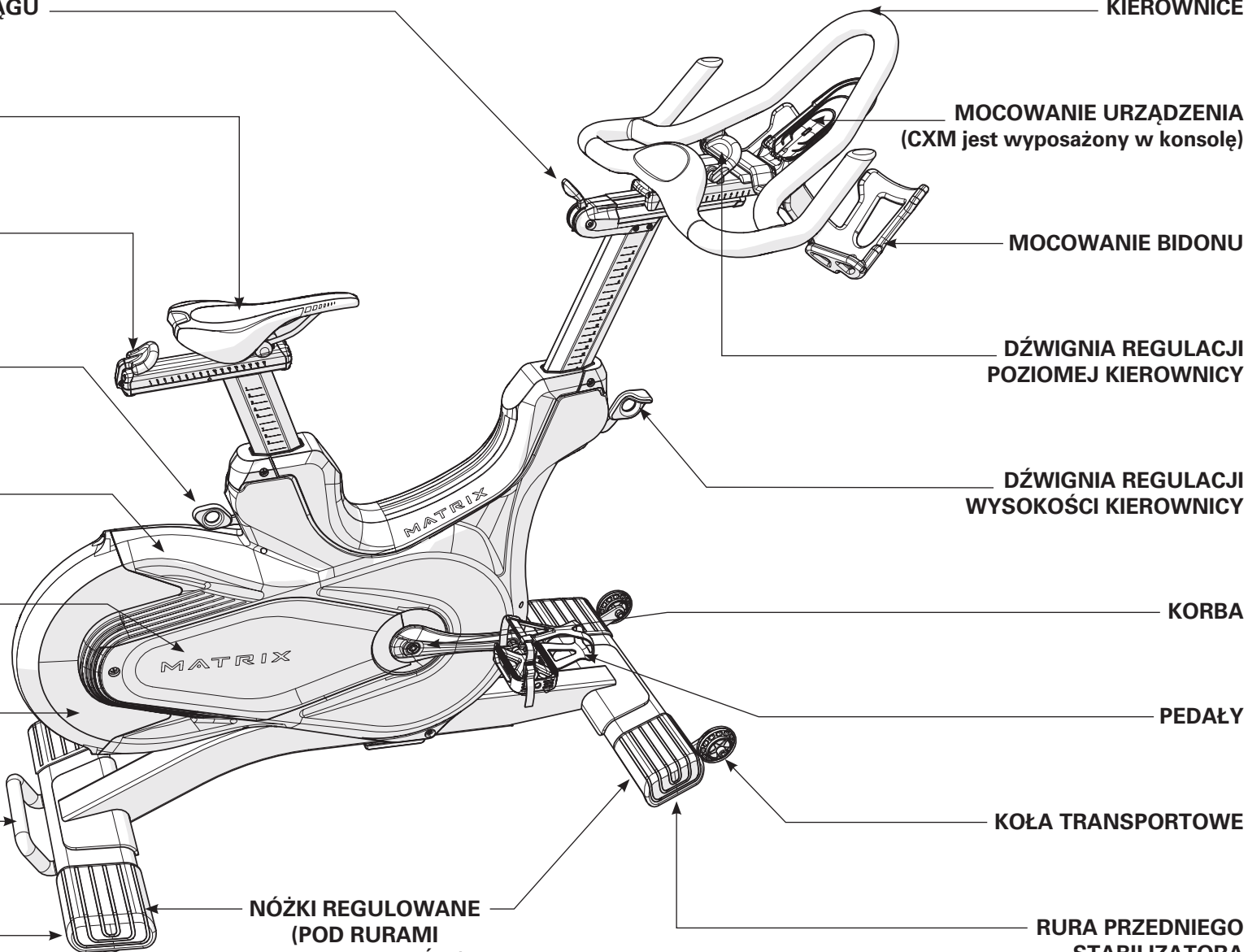
DŹWIGNIA REGULACJI
WYSOKOŚCI KIEROWNICY

KORBA

PEDAŁY

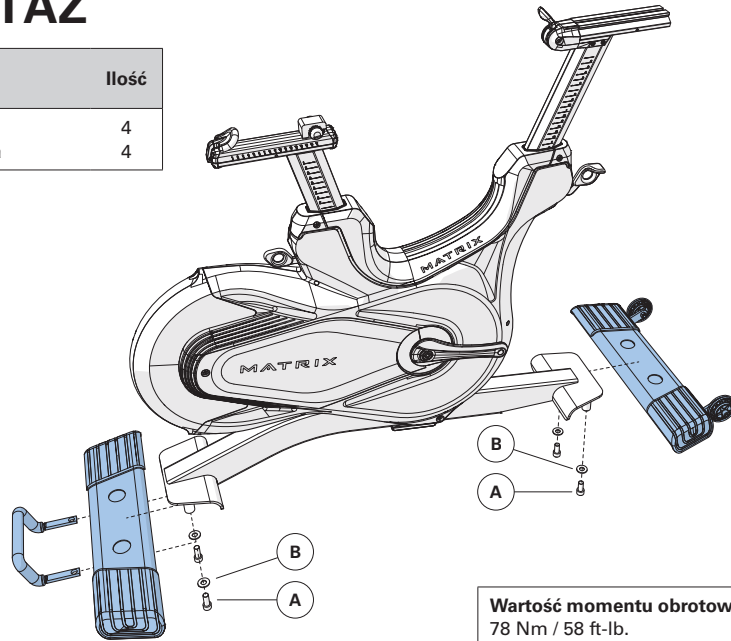
KOŁA TRANSPORTOWE

RURA PRZEDNIEGO
STABILIZATORA



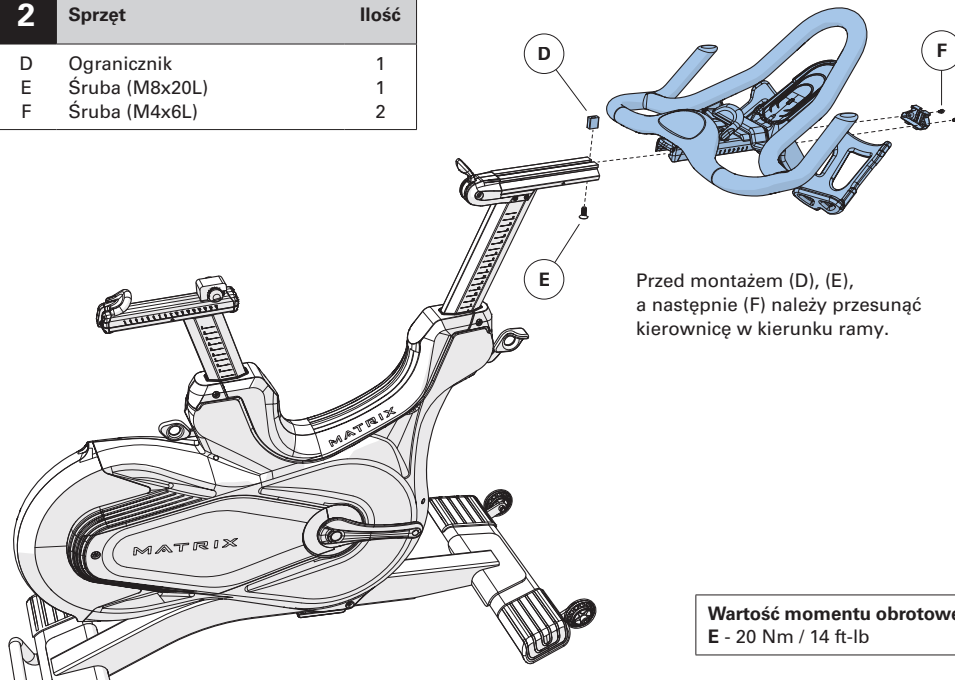
MONTAŻ

1	Sprzęt	Ilość
A	Śruba (M12x25L)	4
B	Podkładka płaska	4



Wartość momentu obrotowego
78 Nm / 58 ft-lb.

2	Sprzęt	Ilość
D	Ogranicznik	1
E	Śruba (M8x20L)	1
F	Śruba (M4x6L)	2

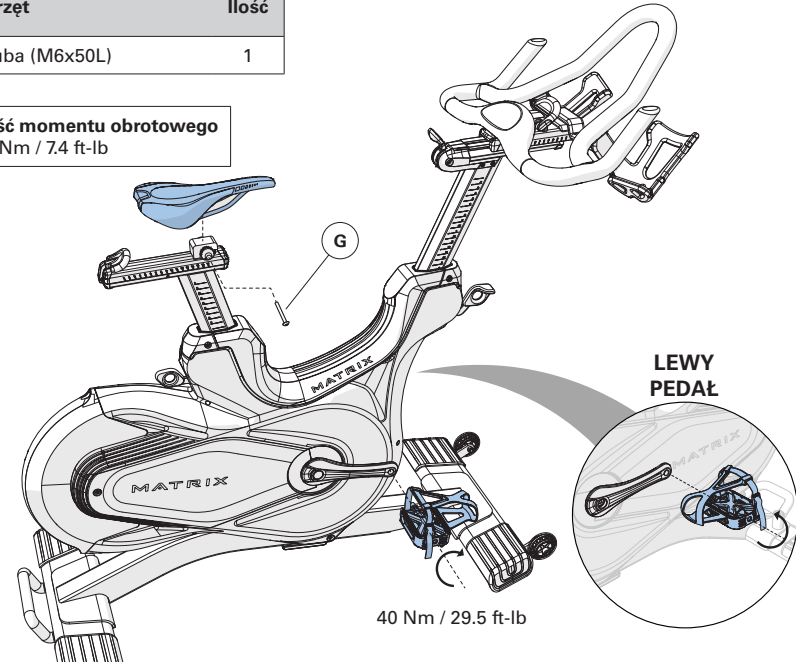


Przed montażem (D), (E),
a następnie (F) należy przesunąć
kierownicę w kierunku ramy.

Wartość momentu obrotowego
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Sprzęt	Ilość
G	Śruba (M6x50L)	1

Wartość momentu obrotowego
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

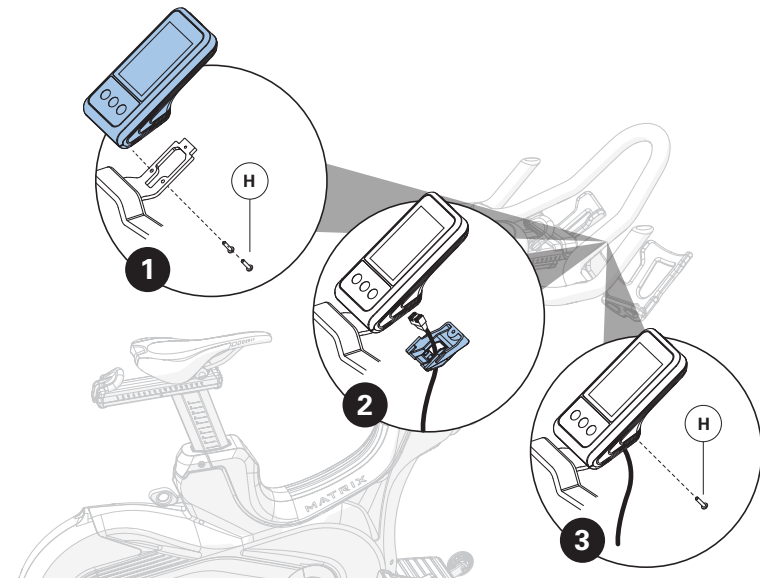


LEWY
PEDAŁ

40 Nm / 29.5 ft-lb

4	Sprzęt	Ilość
H	Śruba (M4x10L)	3

MONTAŻ ZAKOŃCZONY



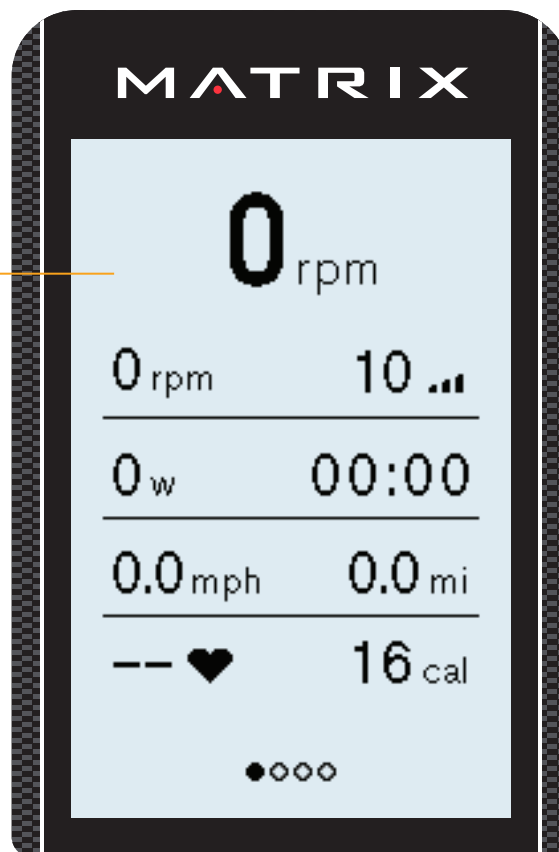


OBSŁUGA KONSOLI

PODŚWIETLANY EKRAN LCD

Wyświetlane:

- Czas
- Obr./min
- Waty
- Poziom oporu
- MPH/KPH
- Dystans
- Tętno (w przypadku korzystania z paska do pomiaru tętna)
- Kalorie



STRZAŁKI NAWIGACYJNE



KLAWISZ POTWIERDZENIA

INFORMACJE DOTYCZĄCE KONSOLI CXM

Konsola włącza się po poruszeniu pedałami.

Nacisnąć , aby zmienić duże wskaźniki parametrów na górze z obr./min na waty, tętno HR lub funkcję okrążeń.

OKRĄŻENIE/INTERWAŁ – na ekranie okrążeń, nacisnąć , aby rozpocząć pierwszy interwał. Zostaną wyświetlone numer okrążenia, czas i pokonany dystans. Aby zatrzymać interwał, należy nacisnąć . Aby rozpocząć następne okrążenie, ponownie nacisnąć itd. Po zakończeniu treningu wyświetlone zostaną czasy/odległości okrążeń.

EKRANY PODSUMOWAŃ – po zakończeniu treningu wyświetli się podsumowanie średnich obr./min, watów, prędkości, tętna HR itp. Nacisnąć , aby przejść do ekranu podsumowań osiągnięć maksymalnych obr./min, watów, prędkości, tętna HR itd. Nacisnąć ponownie , aby przejść do ekranu podsumowania okrążeń.

TRYB ZARZĄDZANIA (MANAGER MODE)

Aby przejść do trybu zarządzania, należy jednocześnie przytrzymać przez 3-5 sekund. Aby wyjść z trybu zarządzania, należy nacisnąć i przytrzymać przez 3-5 sekund.

- **TRENING** – ustawianie pożądanego czasu pauzy i czasu nieaktywności
- **UŻYTKOWNIK** – wybór masy
- **JEDNOSTKI** – ustawianie konsoli tak, aby wyświetlała jednostki metryczne lub imperialne
- **OPROGRAMOWANIE** – wersja i uaktualnienia
- **EKSPLLOATACJA RAMY** – łączny dystans i czas
- **MASZYNA** – typ, numer seryjny, niezdolny do użytkowania
- **LCD** – regulacja ustawień jasności podświetlenia i kontrastu
- **CZAS WYŁĄCZANIA** – w podsumowaniu treningu, w przypadku braku obrotów, jest to czas, po którym konsola zostanie wyłączona
- **POŁĄCZ TĘTNO** – Wyłącz / włącz ekran parowania tętna ANT + / BLE
- **ANT+** – włączanie lub wyłączanie funkcji transmisji i ustawianie ID transmisji



OBSŁUGA KONSOLI

DOKŁADNOŚĆ MOCY

Na pulpicie sterowniczym roweru wyświetla się wartość mocy. Dokładność mocy tego modelu zbadano za pomocą metody testowej ISO 20957-10:2017 w celu zapewnienia dokładności mocy w zakresie tolerancji $\pm 10\%$ dla mocy wejściowej ≥ 50 W oraz w zakresie tolerancji ± 5 W dla mocy wejściowej < 50 W. Dokładność mocy zweryfikowano przy zastosowaniu następujących warunków:

Moc znamionowa Liczba obrotów na minutę mierzona przy korbie

- 50 W 50 obr./min
- 100 W 50 obr./min
- 150 W 60 obr./min
- 200 W 60 obr./min
- 300 W 70 obr./min
- 400 W 70 obr./min

Poza wymienionymi wyżej warunkami testowymi producent zbadał dokładność mocy w jednym dodatkowym punkcie, wykorzystując do tego prędkość obrotową korby ok. 80 obr./min (lub większą) i porównując wyświetlaną moc z mocą wejściową (mierzoną).

KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

Pomiar tętna na tym urządzeniu nie pełni funkcji medycznych. Odczyt tętna ma jedynie pomagać w określaniu ogólnych parametrów tętna podczas treningu. Należy skonsultować się z lekarzem.

Przy stosowaniu razem z **beprzewodowym nadajnikiem piersiowym** (sprzedawanym osobno) parametry tętna mogą być bezprzewodowo przesyłane do urządzenia i wyświetlane na konsoli. Zgodny z urządzeniami do pomiaru tętna za pośrednictwem protokołów Bluetooth, ANT+ i częstotliwości 5 kHz urządzeń firmy Polar.

INFORMACJA: Pasek piersiowy musi być dopasowany i odpowiednio umieszczony, aby możliwe było otrzymanie dokładnego i spójnego odczytu. Jeżeli pasek piersiowy jest zbyt luźny lub umieszczony nieprawidłowo, może pojawić się błędny lub niezgodny odczyt tętna.

OSTRZEŻENIE!

Pulsometry mogą być niedokładne. Przetrenowanie może być przyczyną poważnych urazów lub śmierci. W przypadku uczucia osłabienia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

AKUMULATOR

Gdy poziom naładowania jest niski, w prawym górnym rogu konsoli pojawi się ikona niskiego poziomu naładowania.

Użytkownik zostanie poproszony o pedałowanie w celu ładowania (minimum 67 obr./min). Po naładowaniu ikona poziomu naładowania zniknie.

Jeśli akumulator będzie wymagał wymiany, konsola wyświetli stosowny komunikat.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

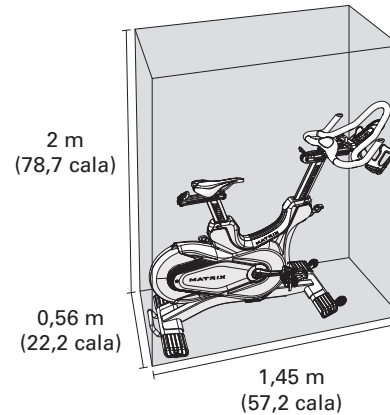
LOKALIZACJA URZĄDZENIA

Urządzenie należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni, w miejscu chroniącym przed bezpośrednim światłem słonecznym. Intensywne promieniowanie UV może powodować przebarwienia na plastiku. Urządzenie należy postawić w chłodnym miejscu o niskiej wilgotności. Ze wszystkich stron urządzenia należy zostawić wolną strefę o wymiarze co najmniej 60 cm (23,6 cala). Strefa ta musi być wolna od wszelkich przeszkód i zapewniać użytkownikowi możliwość swobodnego zejścia z urządzenia. Nie należy ustawiać urządzenia w miejscu, w którym jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub wylotowe mogą ulec zablokowaniu. Urządzenia nie należy ustawiać w garażu, na krytym ganku, blisko wody ani na zewnątrz budynku.

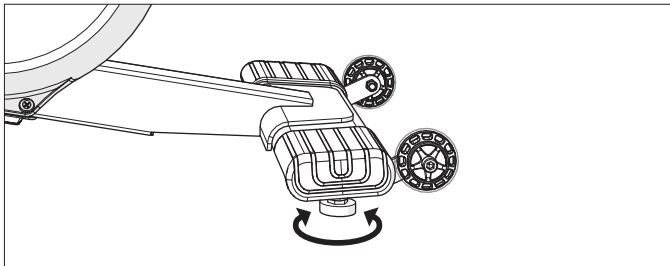
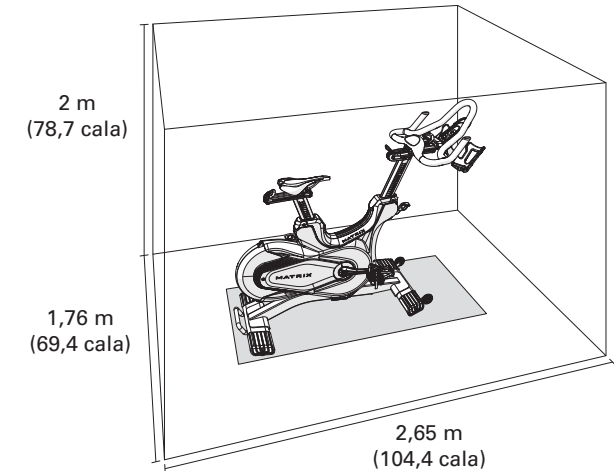
OSTRZEŻENIE!

Nasze urządzenie jest ciężkie. Podczas przemieszczania, jeśli to konieczne, należy zachować ostrożność i ewentualnie poprosić o dodatkową pomoc. Niestosowanie się do niniejszych instrukcji może prowadzić do urazów.

OBSZAR TRENINGU



WOLNY OBSZAR



POZIOMOWANIE SPRZĘTU

Do prawidłowego działania niezwykle ważne jest prawidłowe ustawienie regulowanych nóżek. Aby obniżyć, należy obrócić regulowaną nóżkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie, aby podnieść urządzenie. W razie potrzeby wyreguluj każdą stronę, aż sprzęt zostanie wypoziomowany. Nieodpowiednie wypoziomowanie urządzenia może skutkować nieprawidłowym wyrównaniem pasa i innymi problemami. Zaleca się skorzystanie z poziomicy.

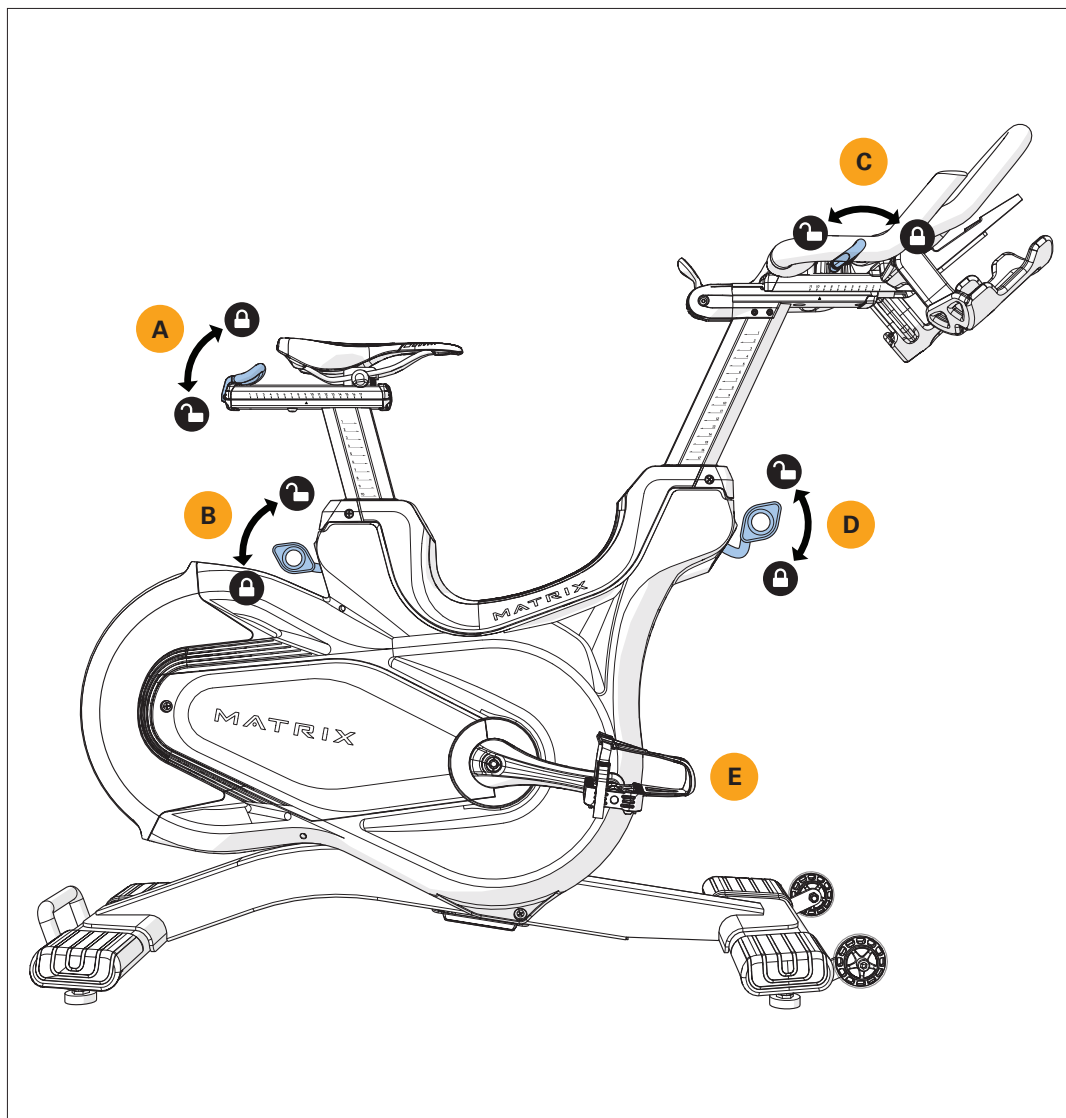


PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIE

1. Należy usiąść na rowerze w stronę kierownicy. Obie stopy powinny znajdować się na podłodze po obu stronach ramy.
2. Aby ustawić prawidłową pozycję siodełka, należy na nim usiąść i umieścić obie stopy na pedałach. Przy najdalszym położeniu pedału Twoje kolano powinno być lekko zgięte. Pedałowanie powinno być możliwe bez blokowania kolan ani przesuwania ciężaru z boku na bok.
3. Paski pedałów należy wyregulować do pożądanego napięcia.
4. Aby zejść z roweru, należy postępować zgodnie z odpowiednimi krokami dotyczącymi użytkowania, ale w odwrotnej kolejności.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA



REGULACJA ROWERU TRENINGOWEGO

Rower treningowy można ustawić w celu uzyskania maksymalnej wygody i skuteczności ćwiczeń. Poniższe instrukcje opisują jedno podejście do regulacji roweru treningowego, aby zapewnić optymalną wygodę użytkownika i idealne ułożenie ciała. Można jednak również inaczej wyregulować rower treningowy.

REGULACJA SIODEŁKA

Prawidłowa wysokość siodełka zapewnia maksymalną wydajność treningu i wygodę, zmniejszając ryzyko urazów. Wyregulować wysokość siodełka, upewniając się, że jest w prawidłowej pozycji, tzn. takiej, w której kolana są lekko ugięte, podczas gdy nogi są prawie wyprostowane.

REGULACJA KIEROWNICY

Prawidłowa pozycja kierownicy to przede wszystkim taka, która zapewnia wygodę. Zazwyczaj, dla początkujących rowerzystów, kierownica powinna znajdować się nieco wyżej niż siodełko. Zaawansowani rowerzyści mogą próbować różnych wysokości, aby uzyskać najbardziej odpowiednie położenie.

A) POZIOME POŁOŻENIE SIODEŁKA

Pociągnąć dźwignię regulacyjną w dół, aby przesunąć siodełko do przodu lub do tyłu, zależnie od potrzeb. Popchnąć dźwignię do góry, aby zablokować siodełko w pozycji. Przetestować prowadnicę siodełka pod kątem prawidłowego działania.

B) WYSOKOŚĆ SIODEŁKA

Podnieść dźwignię regulacji w górę, jednocześnie przesuwając siodełko w górę i w dół drugą ręką. Popchnąć dźwignię w dół, aby zablokować siodełko w pozycji.

C) POZIOME POŁOŻENIE KIEROWNICY

Pociągnąć dźwignię regulacyjną w tył roweru, aby przesunąć kierownicę do przodu lub do tyłu, zależnie od potrzeb. Popchnąć dźwignię do przodu, aby zablokować kierownicę w pozycji.

D) WYSOKOŚĆ KIEROWNICY

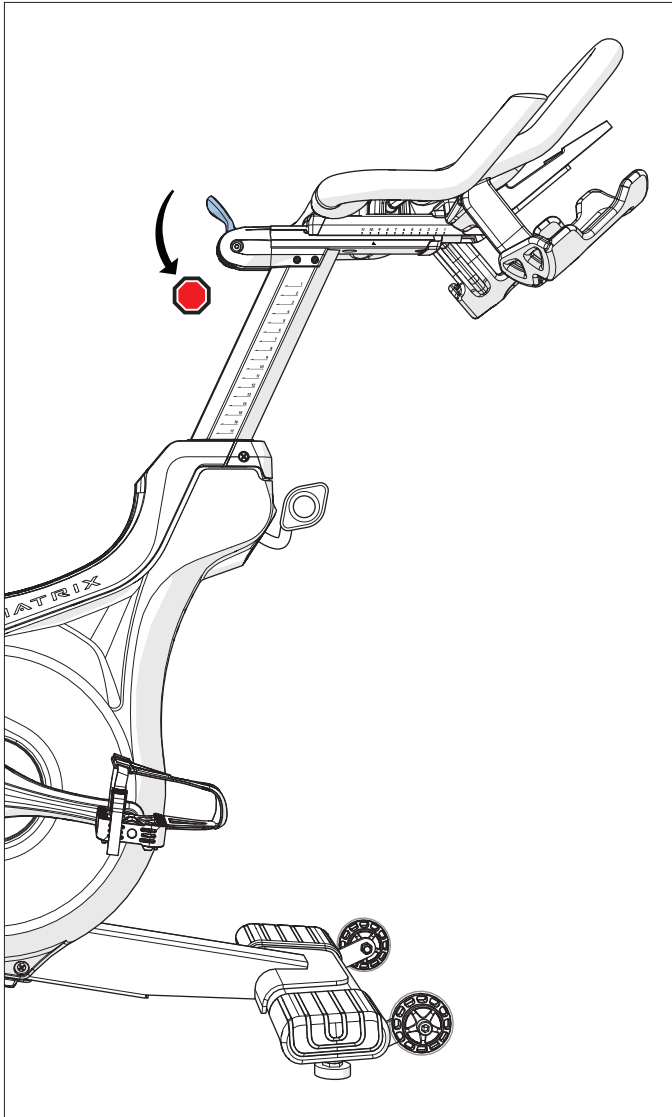
Pociągnąć dźwignię regulacji w górę, jednocześnie podnosząc lub obniżając kierownicę drugą ręką. Popchnąć dźwignię w dół, aby zablokować kierownicę w pozycji.

E) PASKI PEDAŁÓW

Umieścić śródstopie w nosku, aż znajdzie się ono pośrodku pedału, sięgnąć w dół i pociągnąć pasek pedału do góry, aby dociągnąć go przed użyciem. Aby wyjąć stopę z noska, należy poluzować pasek i ją wyciągnąć.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA



STEROWANIE OPOREM / HAMULEC AWARYJNY

Preferowany poziom trudności pedałowania (opór) można regulować małymi etapami za pomocą dźwigni regulacji naciągu. Aby zwiększyć opór, należy popchnąć dźwignię regulacji naciągu w kierunku podłoża. Aby zmniejszyć opór, należy pociągnąć dźwignię do góry.

WAŻNE:

- Aby zatrzymać koło zamachowe podczas pedałowania, należy mocno popchnąć dźwignię w dół.
- Koło zamachowe powinno szybko zostać całkowicie zatrzymane.
- Upewnić się, że buty są zamontowane w nosku.
- Gdy rower nie jest używany, należy ustawić pełne obciążenie oporu, aby zapobiec urazom powodowanym przez ruchome elementy napędu.

⚠ OSTRZEŻENIE

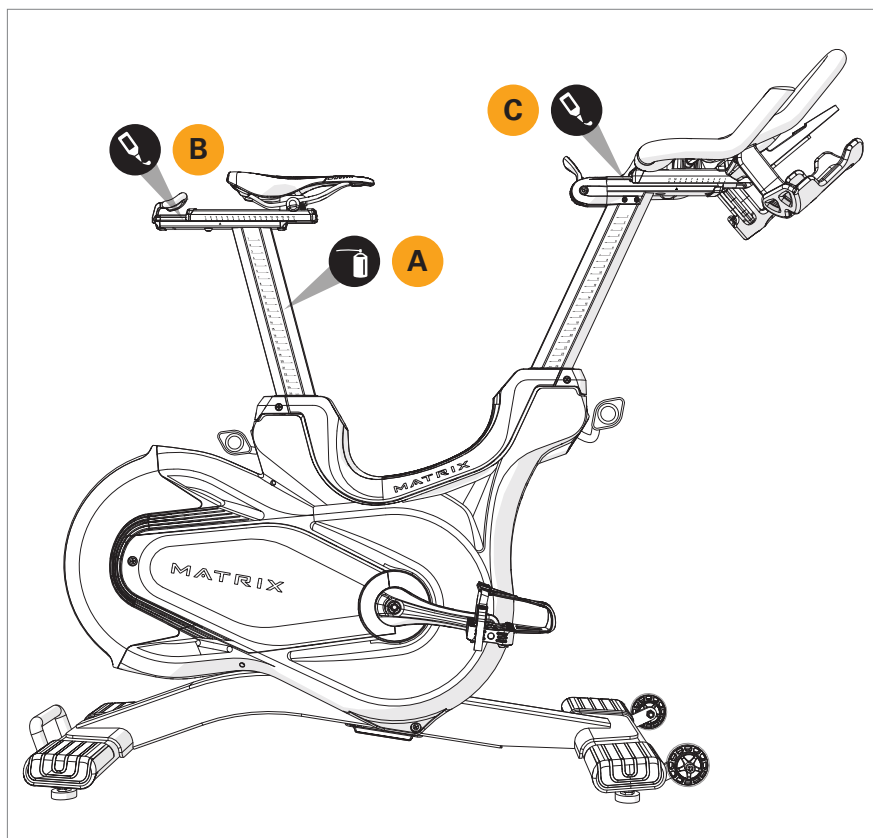
Rower treningowy nie ma niezależnie poruszającego się koła zamachowego. Dopóki koło zamachowe się nie zatrzyma, pedały będą poruszać się wraz z nim. Konieczne jest zmniejszanie prędkości w kontrolowany sposób. Aby natychmiast zatrzymać koło zamachowe, należy popchnąć w dół czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego. Należy zawsze pedałować w kontrolowany sposób i dostosowywać tempo do swoich możliwości. Popchnięcie w dół czerwonej dźwigni = zatrzymanie awaryjne.

Rower treningowy jest wyposażony w sztywne koło zamachowe, nabierające rozpędu i powodujące obrót pedałów nawet po zaprzestaniu pedałowania lub ześlizgnięciu się stopy użytkownika. **NIE NALEŻY PRÓBOWAĆ ZDEJMOWAĆ STÓP Z PEDAŁÓW ANI SCHODZIĆ Z ROWERU, DOPÓKI OBA PEDAŁY I KOŁO ZAMACHOWE NIE ZATRZYMAJĄ SIĘ CAŁKOWICIE.** Niestosowanie się do niniejszych instrukcji może prowadzić do utraty kontroli i potencjalnie poważnych urazów.

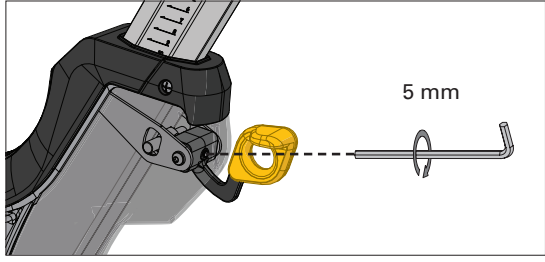


KONSERWACJA

1. Wszelki demontaż lub wymiana jakichkolwiek części musi być wykonywana przez wykwalifikowanego serwisanta.
2. **NIE NALEŻY** używać sprzętu, który jest uszkodzony lub zawiera uszkodzone lub zużyte elementy. Należy stosować wyłącznie części zamienne dostarczane przez krajowy i autoryzowany serwis marki MATRIX.
3. **UTRZYMYWANIE ETYKIET I TABLICZEK ZNAMIONOWYCH:** Z żadnego powodu nie należy usuwać etykiet. Zawierają one ważne informacje. Jeśli są one nieczytelne lub ich nie ma, należy skontaktować się z serwisem marki MATRIX w celu uzyskania zamienników.
4. **KONSERWACJA CAŁEGO SPRZĘTU:** Konserwacja zapobiegawcza jest kluczem do sprawnego działania sprzętu, a także do ograniczenia odpowiedzialności do minimum. Należy regularnie kontrolować stan sprzętu.
5. Należy dopilnować, aby każda osoba, która dokonuje jakichkolwiek regulacji, prac konserwacyjnych lub napraw, miała odpowiednie kwalifikacje. Na życzenie, serwis marki MATRIX zapewni szkolenie dotyczące serwisowania i konserwacji w siedzibie firmy.



HARMONOGRAM KONSERWACJI

DZIAŁANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
Czyścić rower stacjonarny miękką ściereczką, ręcznikami papierowymi lub innym roztworem zatwierdzonym przez Matrix (środki czyszczące nie powinny zawierać alkoholu ani amoniaku). Zdezynfekować siodełko i kierownicę oraz usunąć wszelkie pozostałości powstałe podczas używania urządzenia.	PO KAŻDYM UŻYCIU
Należy upewnić się, że rower stacjonarny jest wypoziomowany i się nie kołysze.	CODZIENNIE
Czyścić całe urządzenie wodą i łagodnym mydłem lub innym roztworem zatwierdzonym przez Matrix (środki czyszczące nie powinny zawierać alkoholu ani amoniaku). Wyczyścić wszystkie części zewnętrzne, ramę stalową, przednie i tylne stabilizatory, siedzisko i kierownicę.	CO TYDZIEŃ
Sprawdzić prawidłowe działanie hamulca bezpieczeństwa. W tym celu podczas pedałowania należy nacisnąć czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego. Przy prawidłowym działaniu należy natychmiast zwolnić koło zamachowe, aż do jego całkowitego zatrzymania.	DWA RAZY W TYGODNIU
Nasmarować wspornik siodełka (A). W tym celu podnieść wspornik siodełka do pozycji MAX, spryskać sprayem konserwującym i przetrzeć miękką ściereczką wszystkie powierzchnie zewnętrzne. Wyczyścić prowadnicę siodełka (B) miękką ściereczką i w razie potrzeby nanieść niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	DWA RAZY W TYGODNIU
Wyczyścić prowadnicę kierownicy (C) miękką ściereczką i w razie potrzeby nanieść niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	DWA RAZY W TYGODNIU
Sprawdzić prawidłowość dokręcenia wszystkich śrub montażowych i pedałów maszyny.	CO MIESIĄC
	CO MIESIĄC



SPECYFIKACJA PRODUKTU

	Rower treningowy CXM	Rower treningowy CXC
Konsola	Podświetlany ekran LCD	nd.
Maks. masa użytkownika	159 kg / 350 funtów	
Zakres wzrostu użytkownika	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"	
Maks. wysokość siodełka i kierownicy	130,3 cm / 51,3"	
Maks. długość	145,2 cm / 57,2"	
Masa produktu	56,5 kg / 124,6 funtów	55,2 kg / 121,7 funtów
Masa transportowa	62,4 kg / 137,6 funtów	61,1 kg / 134,7 funtów
Miejsce wymagane na podstawę (dł. x szer.)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2"	
Wymiary (maks. wysokość siodełka i kierownicy)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Wymiary całkowite (dł. x szer. x wys.)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Wokół maszyny marki MATRIX należy pozostawić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 m (24 cali), która zapewni dostęp do sprzętu i możliwość swobodnego przejścia koło niego.
Zalecany w ustawie ADA odstęp dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich wynosi 0,91 m (36 cali).

Większość aktualnych instrukcji obsługi i informacji można znaleźć na: matrixfitness.com



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Ao utilizar um equipamento de exercícios Matrix, precauções básicas devem ser seguidas sempre, incluindo o seguinte: Leia todas as instruções antes de utilizar este equipamento. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os usuários deste equipamento sejam informados de modo adequado sobre todos os avisos e as precauções.

Este equipamento destina-se apenas para uso interno. Este equipamento de treinamento é um produto Classe S projetado para ser utilizado em um ambiente comercial, como uma academia de ginástica.

Este equipamento é para uso apenas em uma sala climatizada. Se o seu equipamento de exercícios tiver sido exposto a temperaturas mais frias ou ambientes com alta umidade, é extremamente recomendado que o equipamento seja aquecido à temperatura ambiente antes de utilizá-lo.

PERIGO!

PARA REDUZIR O RISCO DE CHOQUE ELÉTRICO:

Sempre desconecte o equipamento da unidade da tomada elétrica antes de limpar, realizar manutenção e colocar e retirar peças.

AVISO!

PARA REDUZIR O RISCO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS ÀS PESSOAS:

- Utilize este equipamento apenas para sua utilização prevista conforme descrito no manual do proprietário do equipamento.
- Em NENHUM momento, crianças menores de 14 anos podem utilizar o equipamento.
- Em NENHUM momento, animais domésticos ou crianças com menos de 14 anos devem estar a uma distância menor do que 10 pés (3 m) do equipamento.
- Este equipamento não é destinado para uso por pessoas com reduzidas capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento, a não ser que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas ao uso do equipamento por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Sempre use calçado esportivo ao utilizar este equipamento. NUNCA opere o equipamento de exercícios com os pés descalços.
- Não utilize roupas que possam se prender a quaisquer partes móveis deste equipamento.
- Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte.
- O uso incorreto ou excessivo pode causar sérios ferimentos ou morte. Se você experimentar qualquer tipo de dor, incluindo, mas não limitado a dores no tórax, náusea, tontura ou falta de ar, pare os exercícios imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- Não pule no equipamento.
- Em momento nenhum, mais de uma pessoa deve estar no equipamento.
- Ajuste e opere este equipamento sobre uma superfície firme e nivelada.
- Nunca opere o equipamento se não estiver funcionando adequadamente ou tiver sido danificado.
- Use o guidão para manter o equilíbrio ao subir e descer, e para estabilidade adicional durante o exercício.
- Para evitar ferimentos, não exponha nenhuma parte do corpo (por exemplo, dedos, mãos, braços ou pés) ao mecanismo de acionamento ou a outras partes potencialmente móveis do equipamento.
- Conecte este produto de exercícios apenas em uma tomada adequadamente aterrada.
- Este equipamento nunca deve ser deixado sem supervisão quando estiver conectado. Quando não estiver em uso e antes de realizar manutenção, limpeza ou movimentação do equipamento, desligue a alimentação e desconecte-o da tomada.
- Não utilize nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha partes desgastadas ou quebradas. Utilize apenas peças de reposição fornecidas pelo Suporte Técnico ao Cliente ou por um distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipamento se tiver caído, estiver danificado ou não estiver funcionando adequadamente, se tiver um cabo ou plugue danificado, se estiver localizado em um ambiente úmido ou molhado, ou se tiver sido imerso em água.
- Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies quentes. Não puxe este cabo de alimentação nem aplique qualquer carga mecânica nesse cabo.
- Não remova nenhuma cobertura protetora a não ser se instruído pelo Suporte Técnico ao Cliente. O serviço deve ser realizado somente por um técnico de serviço autorizado.
- Para evitar choque elétrico, nunca deixe cair nem insira algum objeto dentro de qualquer abertura.
- Não opere onde produtos de aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou quando oxigênio está sendo administrado.
- Este equipamento não deve ser usado por pessoas que pesem mais do que a capacidade máxima de peso conforme listado no manual do proprietário do equipamento. O não cumprimento invalidará a garantia.
- Este equipamento deve ser utilizado em um ambiente que seja controlado tanto pela temperatura quanto pela umidade. Não utilize este equipamento em locais como: ao ar livre, garagens, coberturas para carros, varandas, banheiros ou localizados perto de uma piscina, banheira de hidromassagem ou sala de vapor. O não cumprimento invalidará a garantia.
- Entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente ou um distribuidor autorizado para teste, reparo e/ou serviço.
- Nunca opere esse equipamento de exercício com a abertura de ventilação bloqueada. Mantenha a abertura de ventilação e os componentes internos limpos, livres de fiapos, fios de cabelo e similares.
- Não modifique esse equipamento de exercício nem use acoplamentos ou acessórios não aprovados. Modificações nesse equipamento ou o uso de acoplamentos ou acessórios não aprovados anularão sua garantia e poderão causar ferimentos.
- Para limpar, limpe as superfícies apenas com sabão e pano levemente úmido; nunca utilize solventes. (Veja MANUTENÇÃO)
- Utilize o equipamento de treinamento estacionário em um ambiente supervisionado.
- A força humana individual para realizar exercícios pode ser diferente da força mecânica exibida.
- Ao se exercitar, mantenha sempre um ritmo confortável e controlado.
- Assegure que alavancas de ajuste (do selim e guidões para frente e para trás) estejam adequadamente seguras e não interfiram com a área de movimento durante o exercício.
- Não tente pedalar a bicicleta de treino em uma posição em pé a altas rotações até praticar em velocidades mais baixas.
- Ao ajustar a posição de altura do selim, levante a alavanca de ajuste da altura do selim e baixe suavemente o selim até uma altura mais baixa, ou eleve o selim até à altura desejada. Empurre para baixo a alavanca de ajuste da altura do selim para fixar, e assegure-se de que o grampo esteja totalmente engatado antes do uso.
- Certifique-se de que o guidão esteja seguro antes de cada uso.
- Nunca gire os pedais com as mãos.
- Nunca desça do equipamento até que os pedais parem completamente.
- Esta unidade não é equipada com uma roda livre. A velocidade dos pedais deve ser reduzida de modo controlado.
- Cuidados devem ser tomados ao subir ou descer do equipamento. Antes de subir ou descer, mova o pedal no lado de subida ou descida para a posição mais baixa.



MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

Retire o equipamento da embalagem no local em que você vai utilizá-lo. Coloque a caixa em uma superfície plana. É recomendável que você coloque uma proteção sobre o chão. Nunca abra a caixa de lado.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Durante cada etapa da montagem, certifique-se de que **TODAS** as porcas e parafusos estejam no lugar e parcialmente rosqueados.

Várias peças foram pré-lubrificadas para auxiliar na montagem e utilização. Não retire a lubrificação das peças. Se você tiver qualquer dificuldade, recomenda-se uma leve aplicação de graxa de lítio.

AVISO!

Durante o processo de montagem, há várias áreas que devem receber atenção especial. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estejam firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, o equipamento pode ter peças que não foram apertadas e que estão soltas e isso pode causar ruídos irritantes. Para evitar danos ao equipamento, as instruções de montagem devem ser consultadas e ações corretivas devem ser tomadas.

PRECISA DE AJUDA?

Se você tiver perguntas ou houver peças faltando, entre em contato com o Suporte Técnico ao Consumidor.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- Chave Allen de 3 mm
- Chave Allen de 5 mm
- Chave Allen de 10 mm
- Chave de boca (15 mm/17 mm 325L)
- Chave Philips

PEÇAS INCLUSAS:

- 1 Estrutura principal
- 1 tubo estabilizador frontal
- 1 tubo estabilizador traseiro
- 1 conjunto de guidão
- 1 alça de transporte
- 1 selim de bicicleta
- 2 pedais
- 1 console (somente CXM)
- 1 kit de ferragens

⚠ CUIDADO

MANTENHA AS CRIANÇAS MENORES DE 14 ANOS LONGE DESTA EQUIPAMENTO.

TODAS AS ADVERTÊNCIAS E INSTRUÇÕES DEVEM SER LIDAS E AS INSTRUÇÕES ADEQUADAS DEVEM SER OBTIDAS ANTES DO USO. USE ESTE EQUIPAMENTO APENAS PARA O USO AO QUAL SE DESTINA. CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO.

MONTE E OPERE A UNIDADE SOBRE UMA SUPERFÍCIE SÓLIDA E PLANA. DEVE-SE TOMAR CUIDADO AO SUBIR E DESER DO APARELHO. NÃO DESMONTE A BICICLETA ATÉ QUE OS PEDAIS ESTEJAM COMPLETAMENTE IMOBILIZADOS.

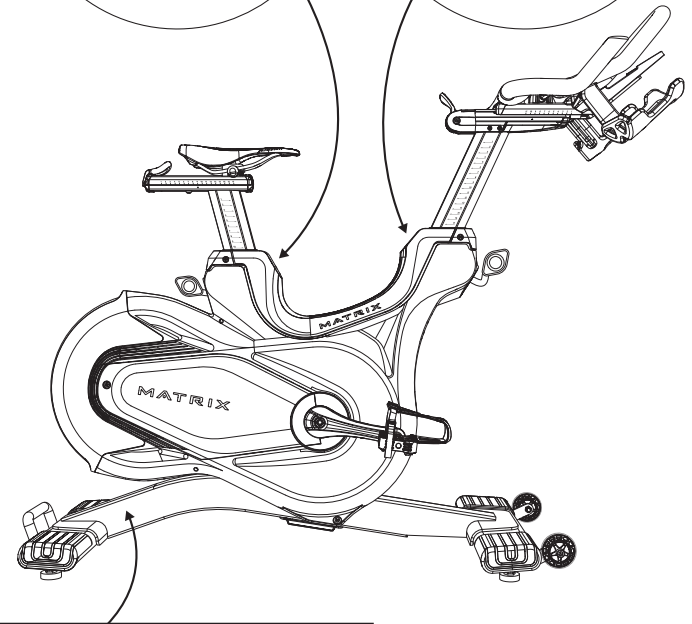
⚠ ADVERTÊNCIA

ASSENTO E BARRAS DE SEGURANÇA: SEGRE COM UMA MÃO ENQUANTO AJUSTA A ALTURA. VERIFIQUE SE O GRAMPO ESTÁ TOTALMENTE INSERIDO ANTES DO USO.

USE O EQUIPAMENTO DE TREINO ESTACIONÁRIO EM UM AMBIENTE COM SUPERVISÃO SOB A SUPERVISÃO DIRETA DE UM INSTRUTOR CAPACITADO.

OS PEDAIS GIRATÓRIOS PODEM CAUSAR FERIMENTOS.

ESTA BICICLETA ERGOMÉTRICA NÃO TEM RODA SOLTA E A VELOCIDADE DO PEDAL DEVE SER REDUZIDA DE FORMA CONTROLADA.



NÚMERO DE SÉRIE

MODELO

<input type="checkbox"/>	CXC	MATRIX BIKE INDOOR
<input type="checkbox"/>	CXM	MATRIX BIKE INDOOR

* Use as informações acima ao telefonar para o atendimento ao cliente.



MONTAGEM

ALAVANCA DO CONTROLE DE TENSÃO
E DO FREIO DE EMERGÊNCIA

SELIM

ALAVANCA DE AJUSTE
HORIZONTAL DO SELIM

ALAVANCA DE AJUSTE
DE ALTURA DO SELIM

ESTRUTURA PRINCIPAL

PAINEL DE SERVIÇO

RODA DE INÉRCIA

ALÇA DE TRANSPORTE

TUBO ESTABILIZADOR
TRASEIRO

NIVELADORES
(SOB TUBOS ESTABILIZADORES)

GUIDÃO

SUPORE PARA DISPOSITIVO
(CXM tem console)

SUPORE PARA
GARRAFA D'ÁGUA

ALAVANCA DE AJUSTE
DO GUIDÃO HORIZONTAL

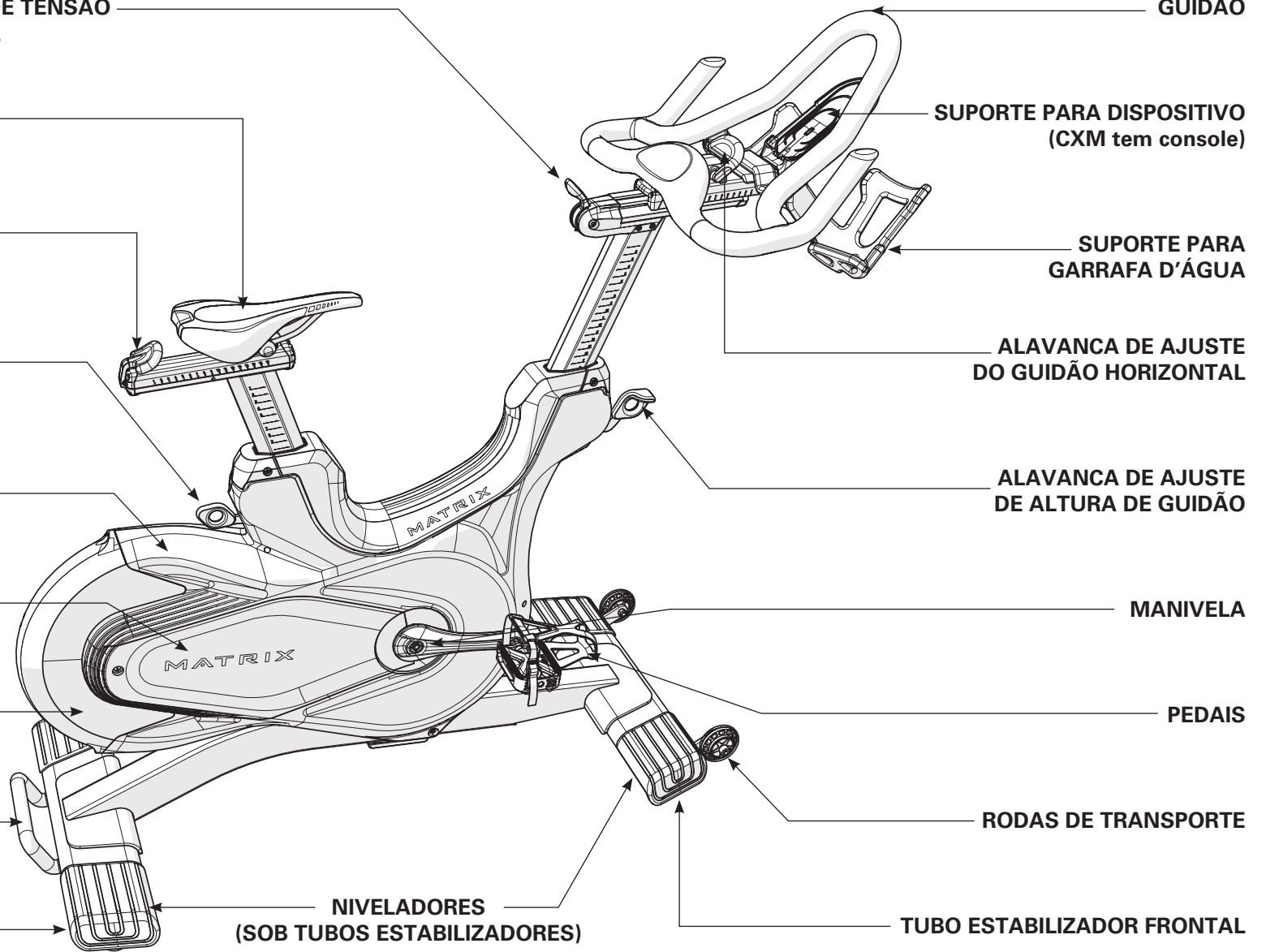
ALAVANCA DE AJUSTE
DE ALTURA DE GUIDÃO

MANIVELA

PEDAIS

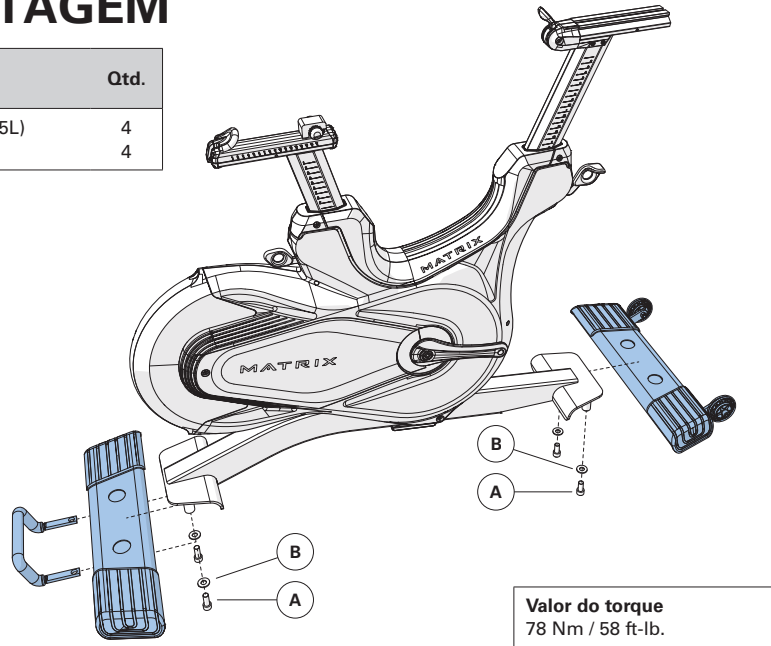
RODAS DE TRANSPORTE

TUBO ESTABILIZADOR FRONTAL

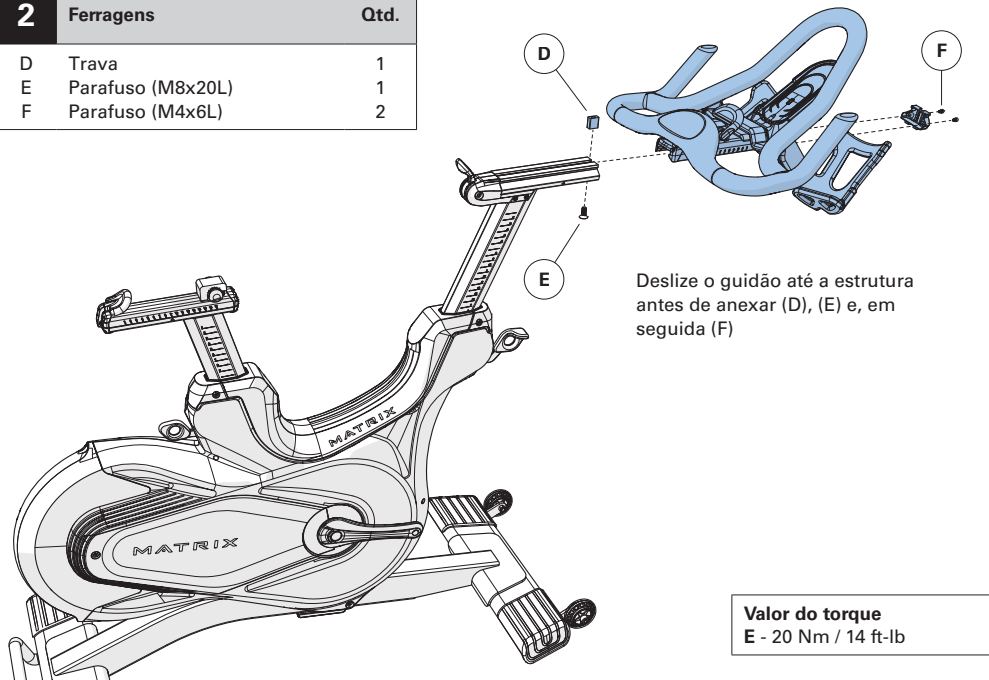


MONTAGEM

1	Ferragens	Qty.
A	Parafuso (M12x25L)	4
B	Arruela lisa	4

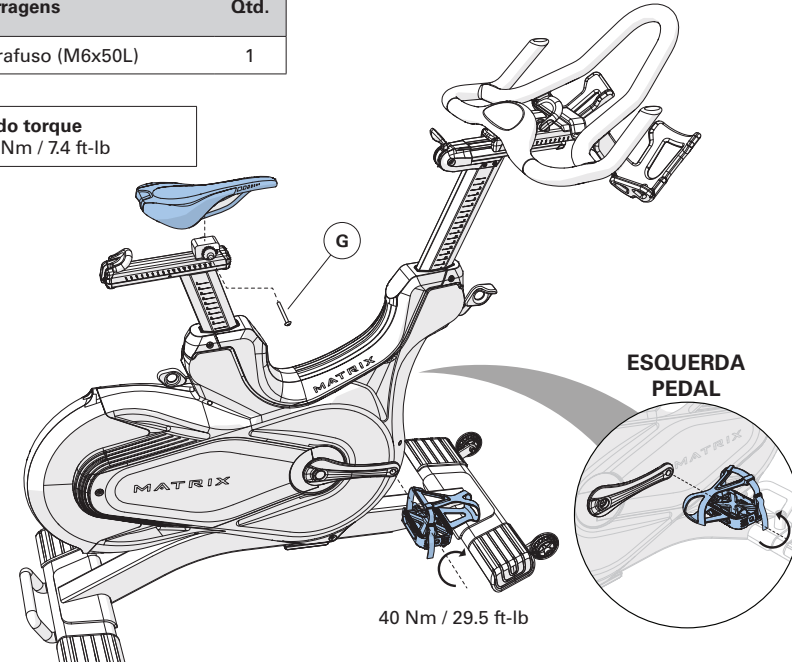


2	Ferragens	Qty.
D	Trava	1
E	Parafuso (M8x20L)	1
F	Parafuso (M4x6L)	2



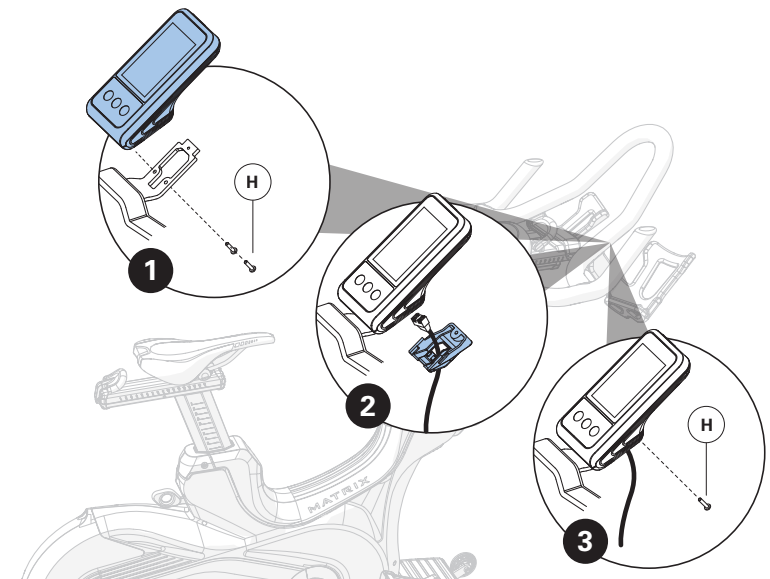
3	Ferragens	Qty.
G	Parafuso (M6x50L)	1

Valor do torque
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



4	Ferragens	Qty.
H	Parafuso (M4x10L)	3

MONTAGEM CONCLUÍDA



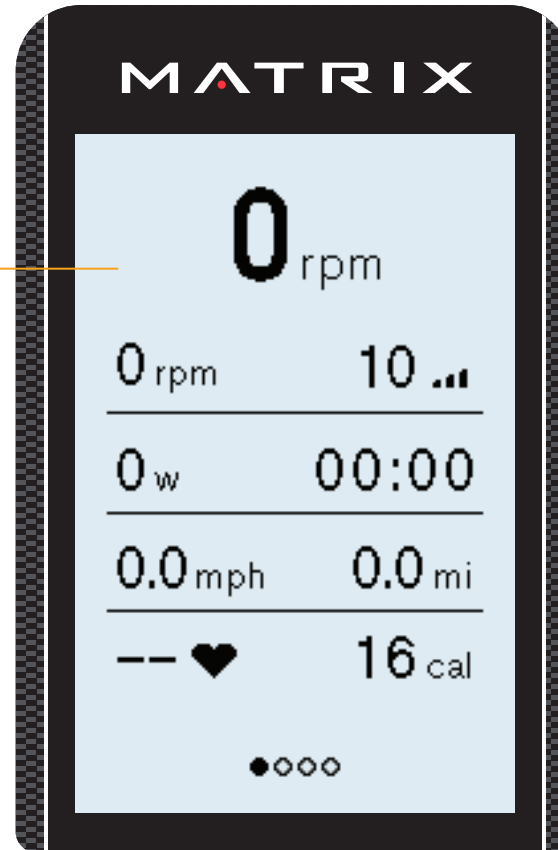


OPERAÇÃO DO CONSOLE

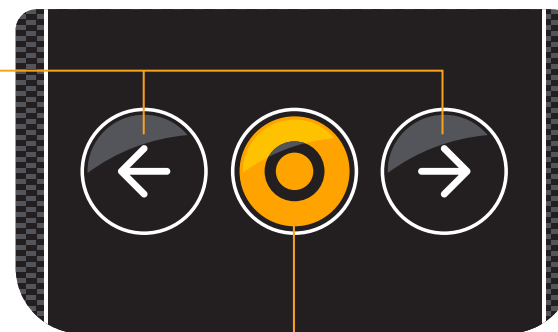
LCD COM RETROILUMINAÇÃO

Exibe:

- Tempo
- RPM
- Watts
- Nível de resistência
- MPH/KPH
- Distância
- Frequência cardíaca (quando a pulseira de frequência cardíaca estiver em uso)
- Calorias



SETAS DE NAVEGAÇÃO



TECLA DE CONFIRMAÇÃO

INFORMAÇÕES DE CONSOLE CXM

O console acende quando os pedais são postos em movimento.

Pressione ◀ ▶ para alterar a métrica grande na parte superior do RPMs para Watts, depois para frequência cardíaca e então para um recurso de volta.

VOLTA/INTERVALO – quando estiver na tela de volta, pressione ⏪ para iniciar o primeiro intervalo. O número da volta, tempo e distância percorrida será exibido. Pressione ⏩ para parar o intervalo. Para iniciar a próxima volta, pressione ⏪ novamente, etc. No final da sessão de treino, os tempos/distância da volta serão exibidos.

TELAS DE RESUMO – depois que o treino for concluído, será exibido um resumo médio de RPM, Watts, MPH, HR, etc. Pressione ▶ para avançar para a tela de resumo máximo para RPM, MPH, Watts, HR, etc. Pressione ▶ novamente para avançar para a tela de Resumo de volta.

MODO DE GERENCIAMENTO

Para entrar no modo de gerenciamento, pressione ◀ ▶ ao mesmo tempo durante 3 a 5 segundos; para sair do modo de gerenciamento, pressione e segure ⏪ durante 3 a 5 segundos.

- **SESSÃO DE EXERCÍCIOS** – conjunto desejado de tempo de pausa e tempo de inatividade
- **USUÁRIO** – selecione o peso
- **UNIDADE** – define o console para exibir a métrica ou unidades imperiais
- **SOFTWARE** – versão e atualizações
- **VIDA DA ESTRUTURA** – Distância e tempo acumulado
- **MÁQUINA** – Tipo, número de série, fora de serviço
- **LCD** – ajusta as definições de brilho e contraste da retroiluminação
- **TEMPO DE PARADA** – Quando estiver no resumo do exercício, se não houver nenhum RPM, este será o tempo para o console desligar
- **CONECTAR FREQUÊNCIA CARDÍACA** – Desativar / ativar para a tela de emparelhamento da frequência cardíaca ANT+ / BLE
- **ANT+** – ativa ou desativa a função de transmissão e configura o ID da transmissão



OPERAÇÃO DO CONSOLE

PRECISÃO DA ENERGIA

A bicicleta exibe a energia no console. A precisão da energia deste modelo foi testada usando o método de teste da ISO 20957-10:2017, para garantir a precisão da energia dentro de uma tolerância de $\pm 10\%$ para entrada de energia ≥ 50 W e dentro de uma tolerância de ± 5 W para entrada de energia < 50 W. A precisão de energia foi verificada nas seguintes condições:

Rotações de energia nominal por minuto, medidas no eixo

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

Além das condições de teste acima, o fabricante testou a precisão de energia e um ponto adicional, usando a velocidade de rotação do eixo de aproximadamente 80 RPM (ou superior) e comparou a energia mostrada com a energia de entrada (medida).

USO DA FUNÇÃO FREQUÊNCIA CARDÍACA

A função de frequência cardíaca neste produto não é um dispositivo médico. A leitura da frequência cardíaca pretende ser apenas um auxílio no exercício para determinar as tendências de frequência cardíaca em geral. Consulte seu médico.

Quando usado junto com um **transmissor peitoral sem fio** (vendido separadamente), sua frequência cardíaca pode ser transmitida em conexão sem fio para a unidade e exibida no console. Compatível com Bluetooth, ANT+ e dispositivos de frequência cardíaca Polar 5kHz.

OBSERVAÇÃO: A cinta de monitoramento cardíaco deve estar firme e devidamente posicionada para receber uma leitura precisa e consistente. Se a cinta de monitoramento cardíaco estiver frouxa ou posicionada de forma inadequada, você pode receber uma leitura de frequência cardíaca errada ou inconsistente.

AVISO!

Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. Exercícios em excesso podem resultar em ferimentos graves ou em morte. Se você sentir que pode desmaiar, pare de se exercitar imediatamente.

BATERIA

Quando a carga da bateria estiver baixa, um ícone de bateria fraca será exibido no canto superior direito do console.

O usuário será solicitado a pedalar para carregar (mínimo de 67 RPMs). O ícone de bateria vai desaparecer quando carregado.

Se a bateria precisar ser substituída, o console exibirá esta mensagem assim que necessário.



ANTES DE USAR

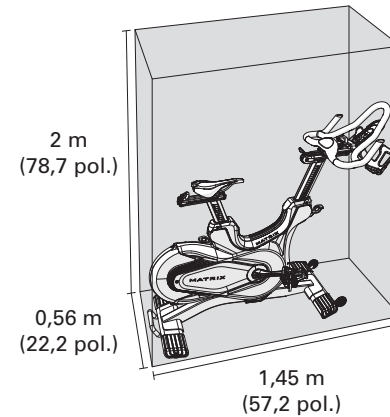
LOCALIZAÇÃO DA UNIDADE

Coloque o equipamento numa superfície nivelada e estável, longe da luz solar direta. A luz UV intensa pode causar descoloração dos materiais plásticos. Coloque a bicicleta em área de baixa temperatura e baixa umidade. Deixe uma área livre em todos os lados do equipamento que tenha, pelo menos, 60 cm (23,6 pol.). Esta área deve estar desobstruída e fornecer ao usuário um caminho aberto para a saída da máquina. Não coloque o equipamento em qualquer área que possa bloquear aberturas de ventilação ou ar. A bicicleta não deve ficar em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

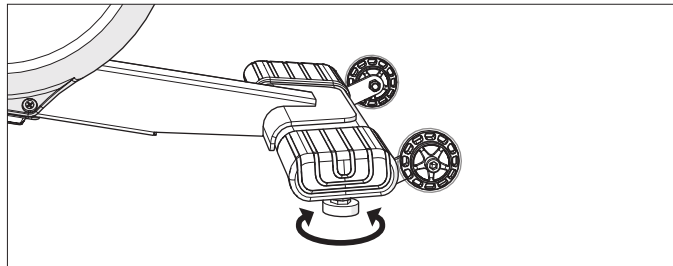
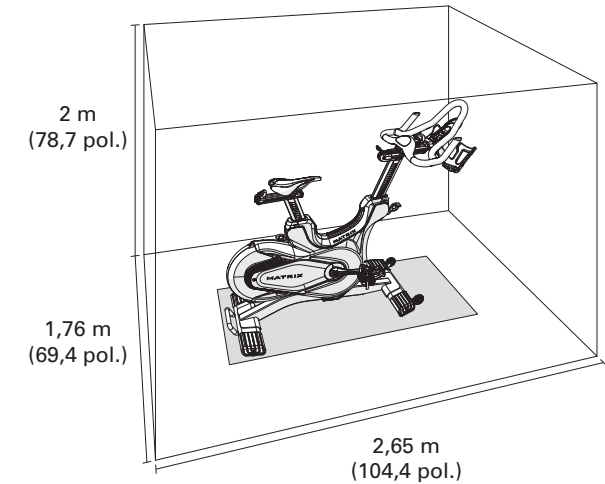
AVISO!

Nosso equipamento é pesado, tenha cuidado e peça ajuda adicional, se necessário, ao deslocá-lo. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em lesões.

ÁREA DE TREINO



ÁREA LIVRE



COMO NIVELAR O EQUIPAMENTO

É extremamente importante que os niveladores estejam ajustados corretamente para a operação correta. Gire o pé de nivelamento no sentido horário para baixar e no sentido anti-horário para levantar a unidade. Ajuste cada lado conforme necessário, até que o equipamento esteja nivelado. Uma unidade desequilibrada pode causar desalinhamento de correia ou outros problemas. Recomenda-se o uso de um nível.

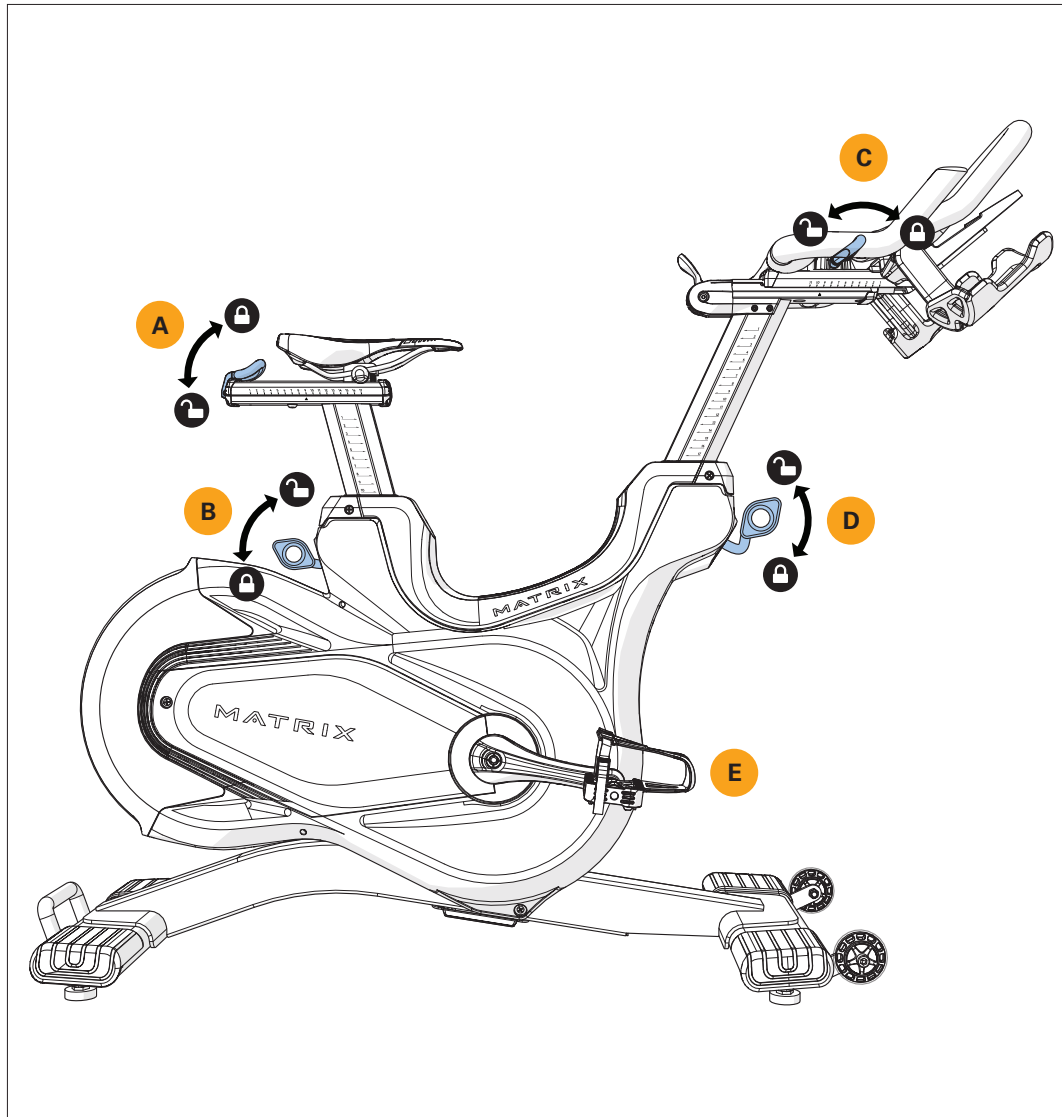


USO ADEQUADO

1. Sente-se na bicicleta, voltado para o guidão. Ambos os pés devem estar no chão, um de cada lado da estrutura.
2. Para determinar a posição adequada do selim, sente-se sobre o assento e posicione ambos os pés nos pedais. Seu joelho deve estar levemente dobrado na posição mais distante sobre o pedal. Você deve pedalar com os joelhos levemente dobrados ou evitando alternar seu peso de um lado a outro.
3. Ajuste as tiras dos pedais no aperto desejado.
4. Para sair da bicicleta, siga as etapas de uso adequado ao contrário.



ANTES DE USAR



COMO AJUSTAR A BIKE INDOOR

A bike indoor pode ser ajustada para o máximo conforto e a eficiência do exercício. As instruções abaixo descrevem uma abordagem para ajustar a bike indoor para garantir o conforto ideal do usuário e o posicionamento ideal do corpo; você pode optar por ajustar a bike indoor de forma diferente.

AJUSTE DO SELIM

A altura adequada do selim ajuda a garantir o máximo de eficácia e conforto durante o exercício, ao mesmo tempo em que reduz o risco de lesões. Ajuste a altura do selim para certificar-se de que ele esteja na posição adequada, uma que mantenha o joelho ligeiramente dobrado enquanto suas pernas estão na posição estendida.

AJUSTE DO GUIDÃO

A posição correta para o guidão baseia-se, basicamente, no conforto. Normalmente, o guidão deve ser posicionado um pouco mais alto do que o selim para ciclistas iniciantes. Os ciclistas avançados podem tentar diferentes alturas para obter o ajuste mais adequado para eles.

A) POSIÇÃO HORIZONTAL DE SELIM

Puxe a alavanca de ajuste para baixo para deslizar o selim para a frente ou para trás conforme desejado. Empurre a alavanca até a posição de travamento do selim. Teste o deslizamento do selim para uma operação correta.

B) ALTURA DO SELIM

Levante a alavanca de ajuste enquanto desliza o selim para cima e para baixo com a outra mão. Empurre a alavanca para baixo para travar a posição do selim.

C) POSIÇÃO HORIZONTAL DE GUIDÃO

Puxe a alavanca de ajuste para a parte traseira da bicicleta, para deslizar o guidão para frente ou para trás conforme desejado. Empurre a alavanca para frente para travar a posição do guidão.

D) ALTURA DO GUIDÃO

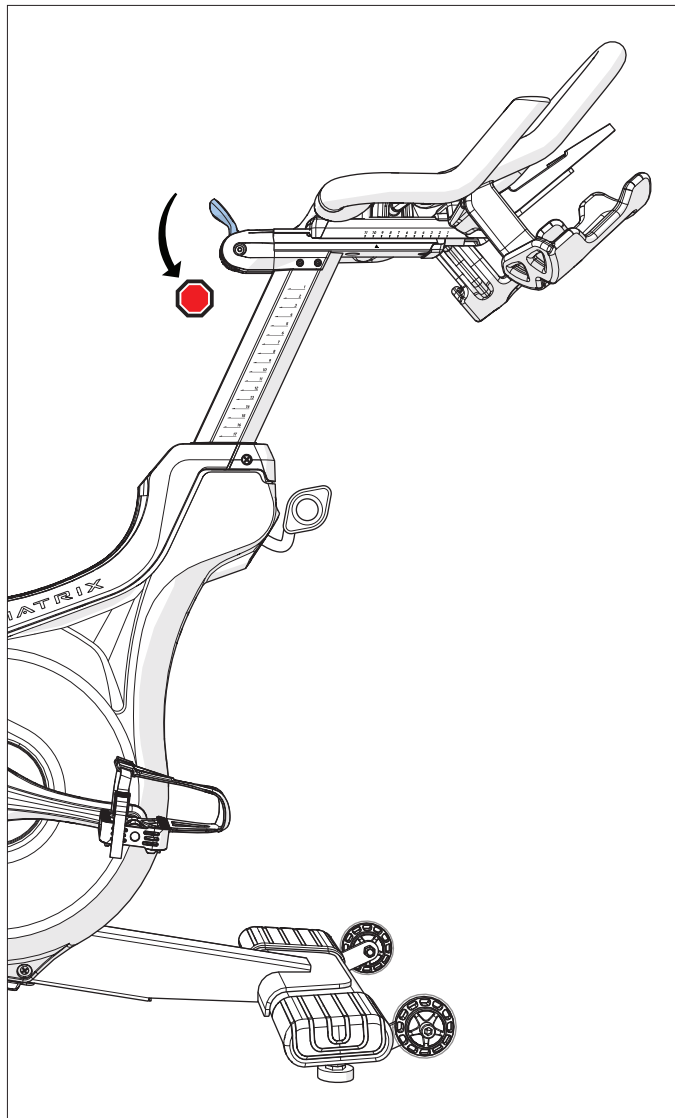
Puxe a alavanca de ajuste para cima enquanto estiver aumentando ou diminuindo o guidão com a outra mão. Empurre a alavanca para baixo para travar a posição do guidão.

E) TIRAS DOS PEDAIS

Coloque a planta do pé no encaixe do pé, até que ela esteja centralizada sobre o pedal, abaixe e empurre a tira do pedal para cima, para apertar antes do uso. Para remover o pé do encaixe de pé, solte a tira e puxe.



ANTES DE USAR



CONTROLE DE RESISTÊNCIA/FREIO DE EMERGÊNCIA

O nível preferencial de dificuldade em pedalar (resistência) pode ser regulado em incrementos pequenos, usando a alavanca de controle de tensão. Para aumentar a resistência, empurre a alavanca de controle de tensão para o chão. Para diminuir a resistência, puxe a alavanca para cima.

IMPORTANTE:

- Para parar a roda de inércia enquanto pedala, empurre para baixo a alavanca, com força.
- A roda de inércia deve atingir a parada completa rapidamente.
- Certifique-se de que seus calçados estejam fixos na alça do pedal.
- Aplique a carga total de resistência quando a bicicleta não estiver em uso para evitar lesões devido ao movimento dos componentes móveis.

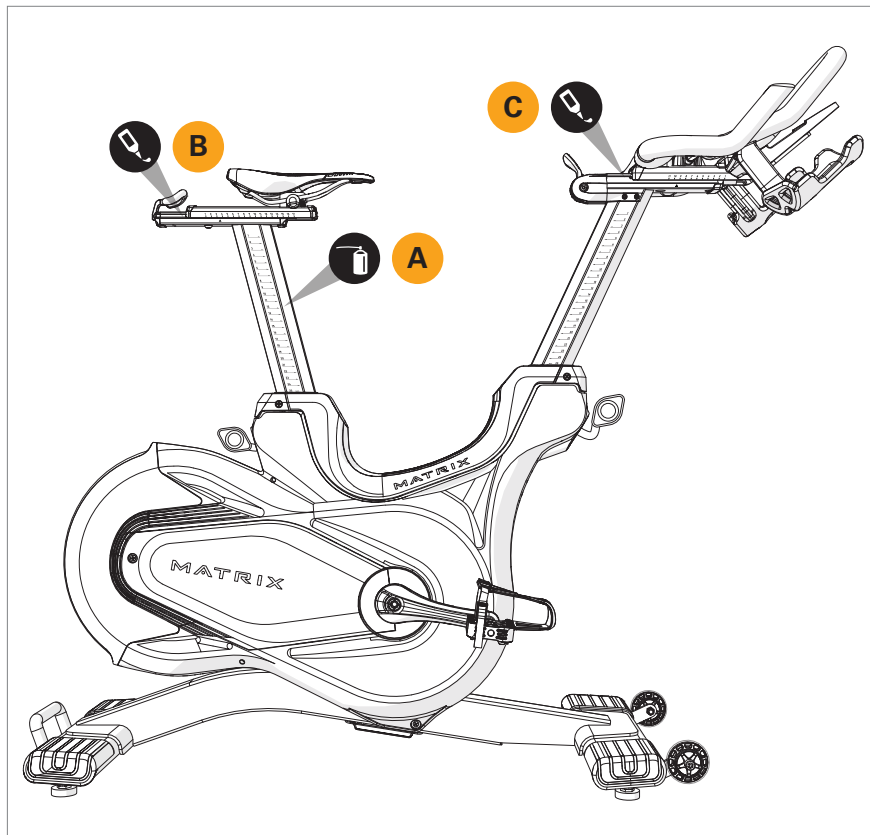
⚠ AVISO

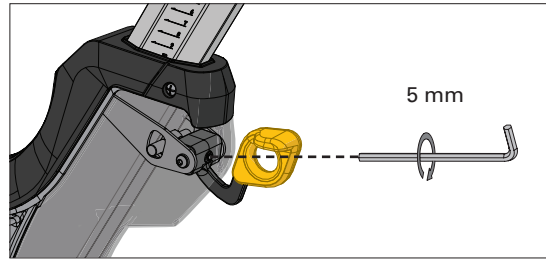
A bike indoor não tem uma roda de inércia se movendo de forma independente; os pedais continuarão a se mover junto com a roda de inércia até que esta pare. É necessário reduzir a velocidade de modo controlado. Para parar a roda de inércia imediatamente, empurre para baixo a alavanca vermelha do freio de emergência. Sempre pedale de forma controlada e ajuste a cadência desejada de acordo com suas próprias capacidades. Empurrar a alavanca vermelha para baixo = parada de emergência.

A bike indoor usa uma roda de inércia fixa que se baseia no impulso e ajudará a manter os pedais girando até mesmo depois que o usuário para de pedalar ou se os pés do usuário escorregarem. **NÃO TENHA TENTADO TIRAR OS PÉS DOS PEDAIS OU SAIR DO EQUIPAMENTO ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E A RODA DE INÉRCIA TENHAM PARADO COMPLETAMENTE.** O não cumprimento dessas instruções pode levar à perda de controle e aumenta a chance de lesão grave.

MANUTENÇÃO

1. Todas e quaisquer peças removíveis ou substituíveis devem ter a manutenção realizada por um técnico de assistência qualificado.
2. NÃO use nenhum equipamento que esteja danificado e/ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Use apenas peças de substituição fornecidas pelo representante local da MATRIX em seu país.
3. **MANUTENÇÃO DE RÓTULOS E DE PLACAS DE IDENTIFICAÇÃO:** Nunca remova os rótulos. Eles contêm informações importantes. Se estiverem ilegíveis ou faltando, entre em contato com o revendedor da MATRIX para obter rótulos substitutos.
4. **MANUTENÇÃO DE TODO EQUIPAMENTO:** A manutenção preventiva é a chave para que o equipamento funcione bem, além de minimizar seus riscos. O equipamento precisa ser inspecionado em intervalos regulares.
5. Certifique-se de que qualquer pessoa que faça ajustes, manutenção ou reparos de qualquer tipo seja qualificada para isso. Os revendedores da MATRIX fornecerão treinamento de assistência e de manutenção em nossas instalações corporativas, mediante solicitação.



PROGRAMA DE MANUTENÇÃO	
AÇÃO	FREQUÊNCIA
Limpe a bicicleta utilizando panos macios ou toalhas de papel ou outra solução aprovada pela Matrix (os agentes de limpeza não devem conter álcool e amônia). Desinfete o selim e os guidões e remova todos os resíduos corporais.	APÓS CADA USO
Assegure-se de que a bicicleta esteja nivelada e não balance.	DIARIAMENTE
Limpe toda a bicicleta utilizando água e sabão neutro ou outra solução aprovada pela Matrix (os agentes de limpeza não devem conter álcool e amônia). Limpe as partes externas, a estrutura de aço, estabilizadores dianteiro e traseiro, selim e guidões.	SEMANALMENTE
Teste o freio de emergência para assegurar o funcionamento adequado. Para fazer isto, pressione a alavanca vermelha do freio de emergência enquanto pedala. Ao funcionar de modo adequado, a roda dentada deve reduzir imediatamente a rotação até parar por completo.	QUINZENALMENTE
Lubrifique a haste do selim (A). Para fazer isto, erga a haste do selim até a posição MAX, vaporize com o spray de manutenção e esfregue toda a superfície externa com um pano macio. Limpe a parte deslizante do selim (B) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de lítio / graxa de silicone.	QUINZENALMENTE
Limpe a parte deslizante dos guidões (C) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de lítio / graxa de silicone.	QUINZENALMENTE
Inspeção todos os parafusos de montagem e pedais na bicicleta quanto ao aperto adequado.	MENSALMENTE
	MENSALMENTE



ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

	Bike Indoor CXM	Bike Indoor CXC
Console	LCD com retroiluminação	NA
Peso máximo do usuário	159 kg/350 libras	
Faixa de altura do usuário	147 – 200,7 cm/4'11" – 6'7"	
Altura máxima do selim e do guidão	130,3 cm/51,3 pol.	
Comprimento máx.	145,2 cm/57,2 pol.	
Peso do produto	56,5 kg/124,6 lbs	55,2 kg/121,7 lbs
Peso para transporte	62,4 kg/137,6 lbs	61,1 kg/134,7 lbs
Espaço necessário (C x L)*	125,4 x 56,3 cm/49,4 x 22,2 pol.	
Dimensões (altura máxima de selim e guidão)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 pol.	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 pol.
Dimensões gerais (C x L x A)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5 pol.	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5 pol.

* Garanta um espaço livre mínimo de 0,6 metro (24 pol.) para acesso e passagem ao redor do equipamento da MATRIX.
Lembre-se de que a largura livre recomendada pela ADA para indivíduos em cadeira de rodas é de 0,91 metro (36 pol.).

Para o manual do proprietário mais atualizado e informações, verifique br.matrixfitness.com



ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

При использовании оборудования Matrix необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая указанные далее: Внимательно прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи оборудования были надлежащим образом проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

Оборудование предназначено исключительно для использования внутри помещений. Этот тренажер представляет собой оборудование класса S, предназначенное для использования в коммерческих спортивных комплексах, например в фитнес-клубах.

Оборудование разрешается использовать только в помещениях с контролируемым микроклиматом. Если оборудование подвергалось воздействию низких температур или высокой влажности, настоятельно рекомендуется перед использованием прогреть его до комнатной температуры.

ОПАСНОСТЬ!

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Всегда отключайте тренажер от электрической сети перед выполнением работ по техническому обслуживанию, очистке, а также перед установкой и снятием компонентов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РИСКА ОЖОГОВ, ПОЖАРОВ, ПОРАЖЕНИЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ ИЛИ ТРАВМ УЧИТЫВАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Данное оборудование следует использовать надлежащим образом, как указано в руководстве пользователя.
- Дети в возрасте до 14 лет НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ не должны пользоваться данным оборудованием.
- Домашние животные или дети в возрасте до 14 лет НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ не должны приближаться к данному оборудованию на расстояние менее 3 метров/10 футов.
- Данное оборудование не предназначено для использования людьми с ограниченными физическими, сенсорными и ментальными способностями, а также людьми с недостатком опыта или знаний, за исключением случаев, когда оборудование используется под наблюдением или после соответствующего инструктажа, проводимого лицом, отвечающим за безопасность пользователей этой категории.
- При использовании этого оборудования необходимо носить спортивную обувь. ЗАПРЕЩАЕТСЯ выполнять упражнения на данном тренажере без обуви.
- Не надевайте одежду, которая может зацепиться за движущиеся части тренажера.
- Возможны погрешности систем мониторинга ЧСС. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу.
- Неправильно выполняемые или избыточные упражнения могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу. При ощущении боли любого рода, включая боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и перед их продолжением обратитесь за консультацией к врачу.
- Не прыгайте на тренажере.
- На тренажере ни в коем случае не должно находиться более одного человека.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной твердой поверхности.
- Запрещается использовать тренажер при возникновении сбоев в его работе или каких-либо повреждений.
- Используйте рукоятки для сохранения равновесия при подъеме на тренажер и спходе с него, а также для дополнительной устойчивости во время тренировок.
- Во избежание травм запрещается прикасаться какими-либо частями тела (например, пальцами, руками, ладонями или ногами) к приводным механизмам или другим подвижным компонентам оборудования.
- Подключать тренажер следует только к правильно заземленной розетке.
- Запрещается оставлять без присмотра оборудование, подключенное к сети электропитания. Если оборудование не используется, а также перед его обслуживанием, чистой или перемещением, необходимо выключить оборудование и отсоединить его от розетки.
- Не используйте оборудование, которое повреждено либо содержит изношенные или сломанные детали. Используйте только запасные части, поставляемые службой технической поддержки клиентов или авторизованным дилером.
- Запрещается использовать данное оборудование после падения, повреждения или возникновения сбоев в его работе, с поврежденным шнуром или вилкой, во влажной или мокрой среде, либо после погружения в воду.
- Держите шнур питания на достаточном расстоянии от нагретых поверхностей. Запрещается натягивать шнур питания или подвергать его каким-либо механическим нагрузкам.
- Не снимайте защитные крышки, если это не указано специалистами службы технической поддержки. Обслуживание должно выполняться только авторизованным сервисным специалистом.
- Во избежание поражения электрическим током не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия тренажера.
- Запрещена эксплуатация в зоне распыления аэрозолей (спреев) или подачи кислорода.
- Данное оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает максимальную грузоподъемность, указанную в руководстве пользователя оборудования. Невыполнение этих условий ведет к аннулированию гарантии.
- Данное оборудование предназначено для использования в помещениях с контролируемой температурой и влажностью воздуха. Не используйте данное оборудование в таких помещениях как, например, гаражи, веранды, помещения при бассейнах, ванные комнаты, крытые парковки, а также на улице. Невыполнение этих условий ведет к аннулированию гарантии.
- Обратитесь в службу технической поддержки клиентов или к авторизованному дилеру для проверки, ремонта и/или технического обслуживания тренажера.
- Запрещается эксплуатировать оборудование при заблокированных отверстиях для выпуска воздуха. Отверстие для выпуска воздуха и внутренние компоненты должны быть чистым и свободным от ворса, волос и т. п.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию данного оборудования, а также использовать не одобренные производителем приспособления и аксессуары. Внесение изменений в конструкцию оборудования и использование приспособлений и аксессуаров, не одобренных производителем, может стать причиной травм и ведет к аннулированию гарантии.
- Для очистки промойте поверхности с использованием мыла и слегка влажной тряпки; ни в коем случае не используйте растворители. (См. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.)
- Используйте стационарное оборудование для тренировок только в контролируемых условиях.
- Индивидуальное усилие, применяемое человеком при выполнении упражнения, может отличаться от механической мощности, отображаемой на дисплее тренажера.
- Во время тренировки следует всегда выбирать комфортный темп и контролировать его.
- Убедитесь в том, что регулировочные рычаги (регулировка сиденья и рукояток в продольном направлении) надлежащим образом зафиксированы и не мешают диапазону движения во время упражнений.
- Не пытайтесь вращать педали велотренажера в положении стоя с большой скоростью без предварительной тренировки на более медленных оборотах.
- Для регулировки высоты сиденья потяните рычаг регулировки высоты и плавно опустите сиденье в крайнее нижнее положение или поднимите его на нужную высоту. Опустите рычаг регулировки высоты в положение фиксации и перед использованием убедитесь в том, что фиксатор полностью защелкнулся.
- Прежде чем приступить к использованию, необходимо убедиться в надежной фиксации рукояток.
- Запрещается вращать педали вручную.
- Запрещается сходить с тренажера до тех пор, пока педали полностью не ОСТАНОВЯТСЯ.
- Данное устройство не оснащено колесом свободного хода. Скорость движения педалей следует уменьшать плавно, соблюдая осторожность.
- При подъеме на оборудование и спходе с него необходимо соблюдать осторожность. Перед подъемом или спходом переместите педаль со стороны подъема или спхода в крайнее нижнее положение.



СБОРКА

РАСПАКОВКА

Распакуйте оборудование в месте, где оно будет использоваться. Поместите картонную коробку на плоскую горизонтальную поверхность. Рекомендуется расстелить на полу защитное покрытие. Никогда не открывайте коробку, если она находится на боку.

ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

Во время каждого этапа сборки следует проверять, на месте ли ВСЕ гайки и болты и частично ли они затянуты.

Для содействия в сборке и эксплуатации несколько деталей были предварительно смазаны. Не стирайте смазку. При возникновении трудностей рекомендуется нанести тонкий слой литиевой смазки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Существует несколько участков, на которые следует обратить особое внимание в процессе сборки. Очень важно правильно соблюдать инструкции по сборке и проверять, все ли детали надежно затянуты. Если не соблюдать правильно инструкции по сборке, в оборудовании могут использоваться свободные, незатянутые детали, которые могут вызывать раздражающие звуки. Для предотвращения повреждения оборудования следует пересматривать инструкции по сборке и выполнять корректирующие действия.

НУЖНА ПОМОЩЬ?

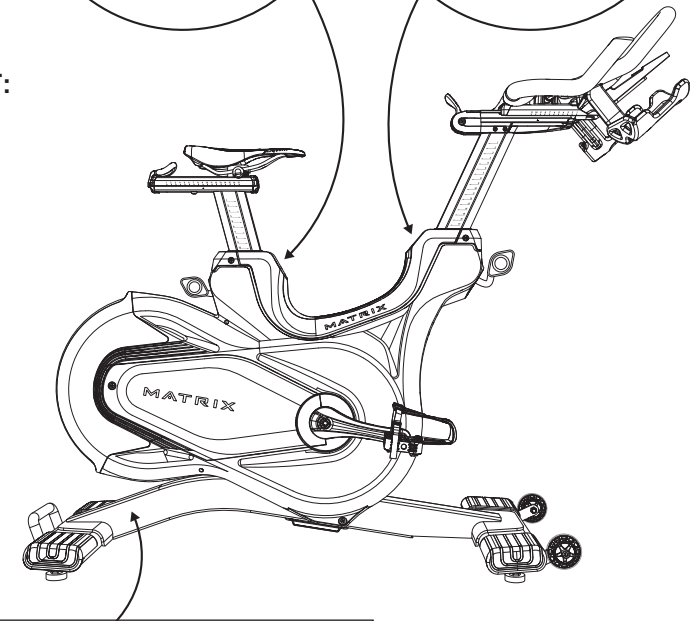
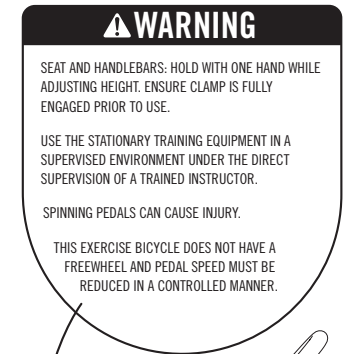
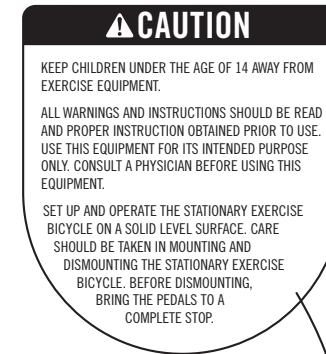
При возникновении вопросов или отсутствии некоторых деталей обращайтесь в службу технической поддержки клиентов.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- Шестигранный торцевой гаечный ключ 3 мм.
- Шестигранный торцевой гаечный ключ 5 мм.
- Шестигранный торцевой гаечный ключ 10 мм.
- Рожковый гаечный ключ (15–17 мм, 325L).
- Крестообразная отвертка.

ДЕТАЛИ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ:

- 1 несущая рама.
- 1 передняя стабилизирующая трубка.
- 1 задняя стабилизирующая трубка.
- 1 комплект для рукоятки.
- 1 ручка для транспортировки.
- 1 велосипедное седло.
- 2 педали.
- 1 консоль (только для СХМ).
- 1 комплект крепежных изделий.



СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

МОДЕЛЬ

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> СХС | MATRIX ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ |
| <input type="checkbox"/> СХМ | MATRIX ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ |

* Используйте приведенную выше информацию при обращении в службу технической поддержки.



СБОРКА

РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ НАТЯЖЕНИЯ
И РЫЧАГ РУЧНОГО ТОРМОЗА

СЕДЛО

РЫЧАГ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ СЕДЛА
В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

РЫЧАГ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ
ВЫСОТЫ СЕДЛА

НЕСУЩАЯ РАМА

ПАНЕЛЬ
ОБСЛУЖИВАНИЯ

МАХОВИК

РУЧКА ДЛЯ
ТРАНСПОРТИРОВКИ

ЗАДНЯЯ
СТАБИЛИЗИРУЮЩАЯ
ТРУБКА

ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
ДЛЯ ВЫРАВНИВАНИЯ
(ПОД СТАБИЛИЗИРУЮЩИМИ
ТРУБКАМИ)

РУКОЯТКИ

ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ УСТРОЙСТВ
(КОНСОЛЬ НА СХМ)

ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ
БУТЫЛКИ С ВОДОЙ

РЫЧАГ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ
РУКОЯТКИ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ
ПОЛОЖЕНИИ

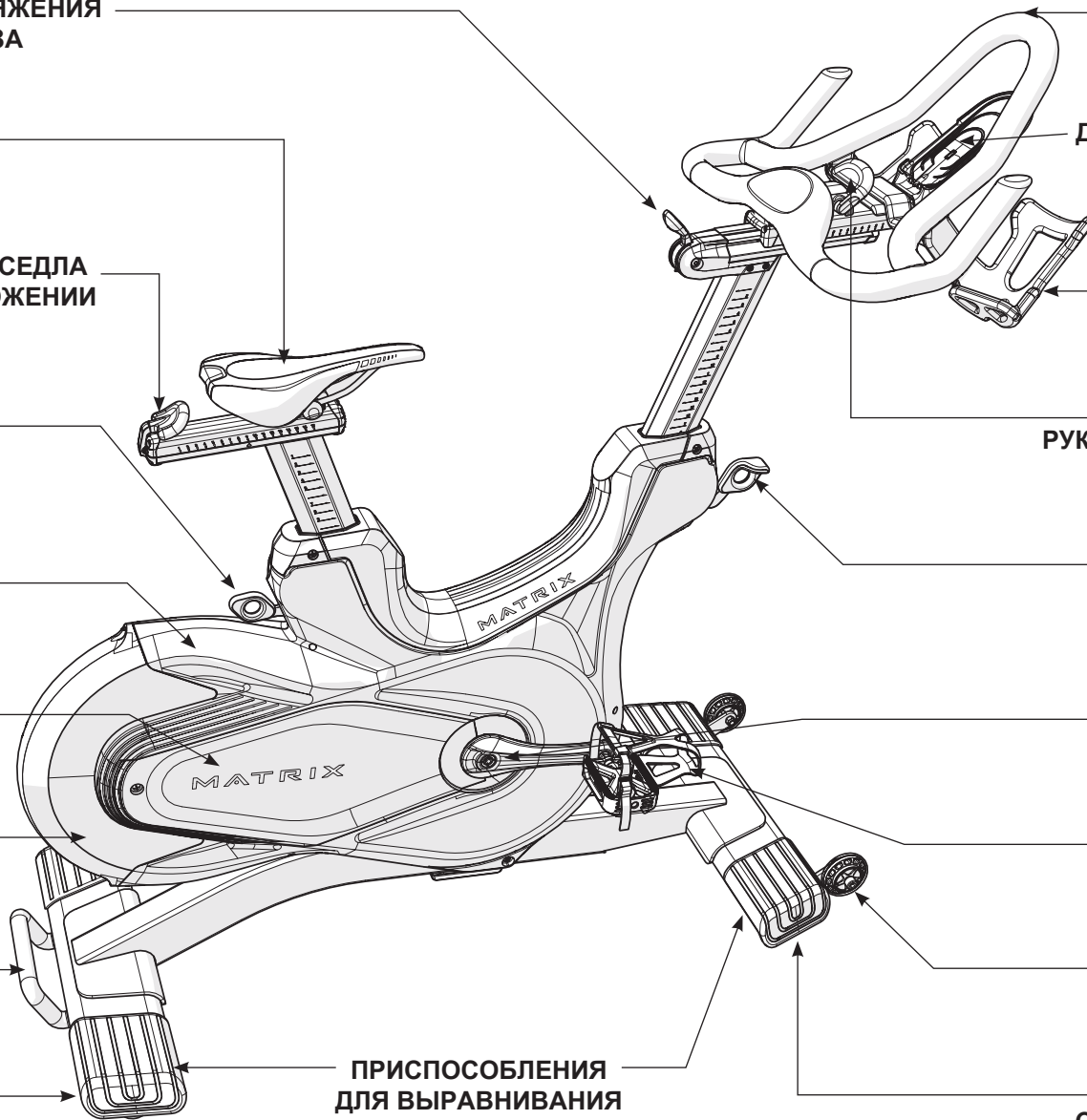
РЫЧАГ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ
ВЫСОТЫ РУКОЯТКИ

КРИВОШИП

ПЕДАЛИ

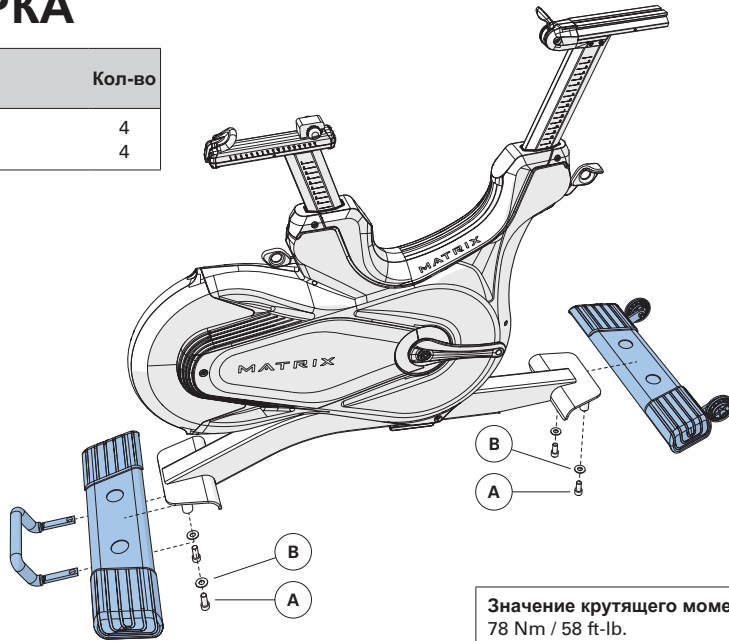
ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ
КОЛЕСИКИ

ПЕРЕДНЯЯ
СТАБИЛИЗИРУЮЩАЯ ТРУБКА



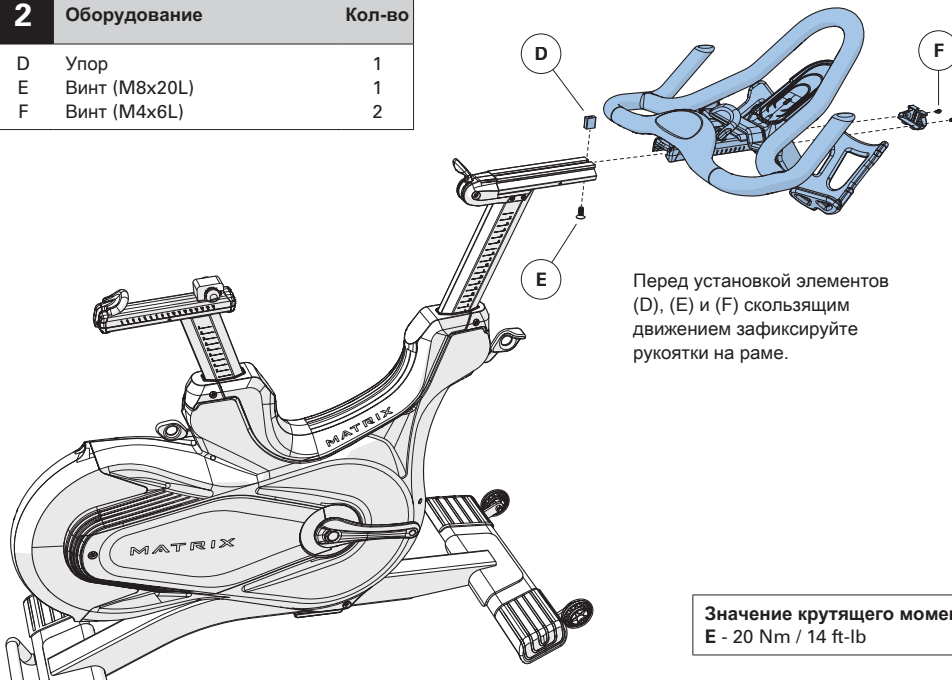
СБОРКА

1	Оборудование	Кол-во
A	Болт (M12x25L)	4
B	Плоская шайба	4



Значение крутящего момента
78 Nm / 58 ft-lb.

2	Оборудование	Кол-во
D	Упор	1
E	Винт (M8x20L)	1
F	Винт (M4x6L)	2

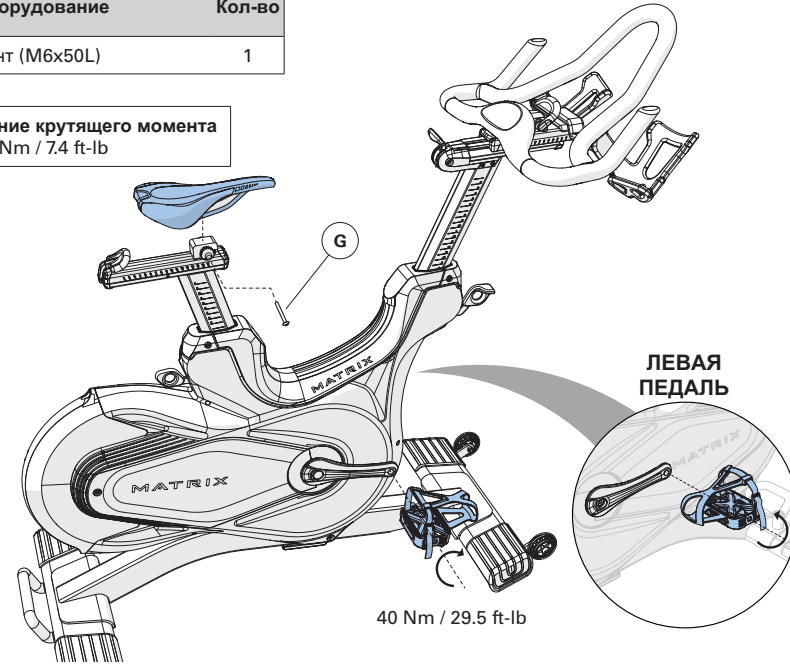


Перед установкой элементов (D), (E) и (F) скользящим движением зафиксируйте рукоятки на раме.

Значение крутящего момента
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Оборудование	Кол-во
G	Винт (M6x50L)	1

Значение крутящего момента
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

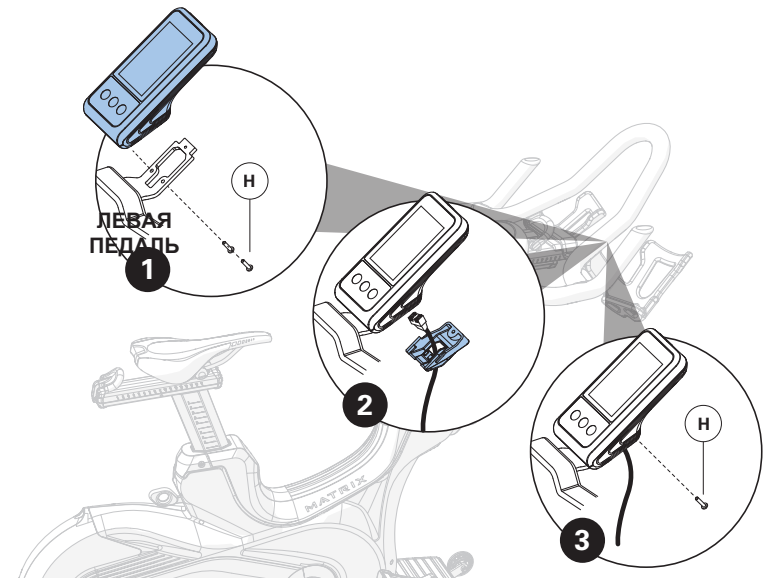


ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ

40 Nm / 29.5 ft-lb

4	Оборудование	Кол-во
H	Винт (M4x10L)	3

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА



ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ

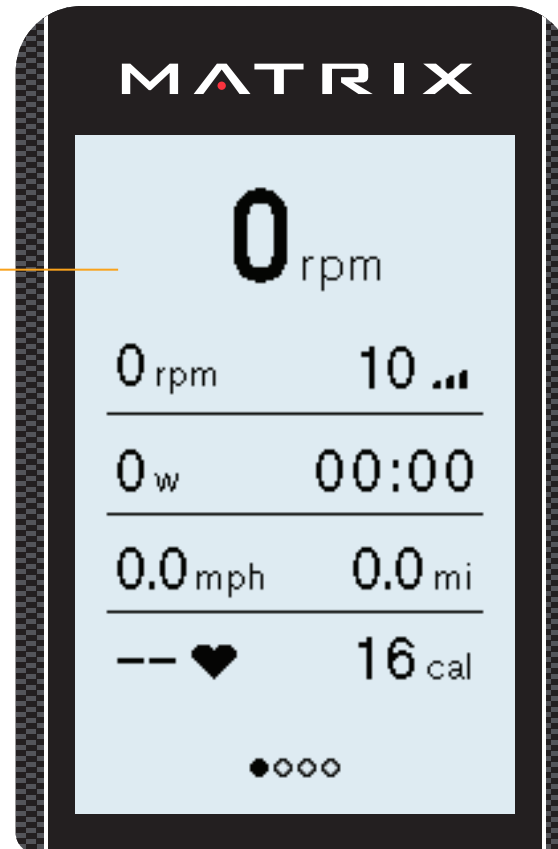


РАБОТА С ПУЛЬТОМ

ЖК-ДИСПЛЕЙ С ПОДСВЕТКОЙ

Отображаемая информация

- Время.
- Количество оборотов в минуту.
- Мощность в ваттах.
- Уровень сопротивления.
- Скорость (км/ч или мили/ч).
- Расстояние.
- Частота сердечных сокращений (если надет ремень для определения пульса).
- Калории.



НАВИГАЦИОННЫЕ СТРЕЛКИ



КЛАВИША ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

ИНФОРМАЦИЯ О КОНСОЛИ СХМ

Консоль включается, когда начинают вращаться педали.

Нажимайте для изменения показаний (большая цифра) в верхней части экрана и отображения информации о количестве оборотов в минуту, мощности в ваттах, частоте сердечных сокращений или круге.

КРУГ/ИНТЕРВАЛ: на экране информации о круге нажмите для начала первого интервала. Будут отображаться данные о количестве кругов, времени и пройденном расстоянии. Нажмите для остановки интервала. Для начала следующего круга нажмите еще раз и т. д. В конце тренировки отобразятся данные о времени прохождения круга и расстоянии.

ЭКРАНЫ СВОДНОЙ ИНФОРМАЦИИ: после завершения тренировки отобразится сводная информация о средних значениях таких параметров, как количество оборотов в минуту, частота сердечных сокращений, мощность в ваттах, скорость (мили/ч) и т. д. Нажмите для перехода на экран расширенной сводной информации для просмотра показаний таких параметров, как количество оборотов в минуту, частота сердечных сокращений, мощность в ваттах, скорость (мили/ч) и т. д. Снова нажмите для перехода на экран сводной информации о круге.

РЕЖИМ МЕНЕДЖЕРА

Для перехода в режим менеджера одновременно нажмите и удерживайте в течение 3–5 секунд; для выхода из режима менеджера нажмите и удерживайте в течение 3–5 секунд.

- **WORKOUT (ТРЕНИРОВКА)** — установка желаемой продолжительности паузы и времени бездействия.
- **USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)** — установка веса.
- **UNIT (ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ)** — выбор метрических единиц или единиц британской системы на консоли.
- **SOFTWARE (ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ)** — просмотр данных о версии и обновлениях.
- **FRAME LIFE (СРОК СЛУЖБЫ РАМЫ)** — просмотр данных об общем пройденном расстоянии и времени в эксплуатации.
- **MACHINE (ТРЕНАЖЕР)** — просмотр данных о типе, серийном номере и наличии неисправностей.
- **LCD (ЖК-ДИСПЛЕЙ)** — настройка яркости и контрастности подсветки.
- **SHUTDOWN TIME (ВРЕМЯ ОТКЛЮЧЕНИЯ)** — если на экране сводной информации о тренировке не отображается количество оборотов в минуту, значит отображается время, оставшееся до отключения консоли.
- **PAIR HR (ПОДКЛЮЧИТЬ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)** — Отключить / включить для экрана сопряжения с ЧСС ANT + / BLE
- **ANT+** — включение или отключение функции трансляции и установка широкоэвещательного идентификатора.



РАБОТА С ПУЛЬТОМ

ТОЧНОСТЬ ИЗМЕРЕНИЯ МОЩНОСТИ

На консоли этого велотренажера отображается мощность. Точность измерения мощности испытывалась с использованием тестового метода ISO 20957-10:2017 для подтверждения точности измерения мощности в пределах погрешности $\pm 10\%$ для величины входной энергии ≥ 50 Вт и в пределах погрешности ± 5 Вт для величины входной энергии < 50 Вт. Точность измерения мощности была подтверждена при указанных далее условиях.

Количество оборотов в минуту, измеренных для кривошипа, при номинальной мощности

- 50 Вт, 50 об/мин
- 100 Вт, 50 об/мин
- 150 Вт, 60 об/мин
- 200 Вт, 60 об/мин
- 300 Вт, 70 об/мин
- 400 Вт, 70 об/мин

В дополнение к вышеуказанным условиям производитель протестировал точность измерения мощности по дополнительному показателю, используя скорость вращения кривошипа около 80 об/мин (или выше) и сравнив отображенную мощность с входной (измеренной) мощностью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Функция измерения частоты сердечных сокращений в этом изделии не является медицинским прибором. Этот показатель используется только в качестве вспомогательного при выполнении упражнений, поскольку помогает определить общую тенденцию изменения ЧСС. Обратитесь к врачу.

При использовании тренажера вместе с беспроводным грудным передатчиком (продается отдельно) можно измерять частоту сердечных сокращений. Эта информация передается беспроводным способом на устройств Bluetooth, ANT+ и Polar (частота 5 кГц),

предназначенных для измерения частоты сердечных сокращений.

ПРИМЕЧАНИЕ. Грудной ремень должен плотно прилегать и сидеть должным образом для обеспечения точного и последовательного считывания. Если грудной ремень слишком ослаблен или неправильно расположен, вы можете получать беспорядочные или непоследовательные показатели ЧСС.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

Показания систем мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжелым травмам или смерти. Если вы почувствуете слабость, сразу же прекратите тренировку.

АККУМУЛЯТОР

При низком уровне заряда аккумулятора значок низкого заряда будет отображаться в верхнем правом углу консоли.

Для зарядки пользователю будет предложено ускорить вращение педалей (как минимум до 67 оборотов в минуту). Значок аккумулятора исчезнет, когда устройство будет заряжено.

Если аккумулятор необходимо заменить, на консоли отобразится соответствующее сообщение.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

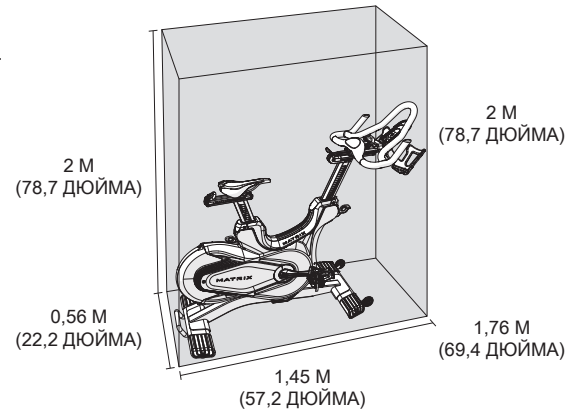
РАСПОЛОЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Разместите оборудование на горизонтальной устойчивой поверхности в месте, куда не попадают прямые солнечные лучи. Интенсивное УФ-излучение может привести к изменению окраски пластиковых деталей. Расположите оборудование в месте с невысокой температурой и низкой влажностью. Вокруг оборудования должно оставаться свободное пространство не менее 60 см (23,6 дюйма). В этом пространстве не должно быть каких-либо препятствий для того, чтобы пользователь мог свободно сойти с тренажера. Не располагайте оборудование в местах, где будут заблокированы вентиляционные или воздушные отверстия. Оборудование не должно находиться в гараже, на крытой террасе, рядом с водой или вне помещения.

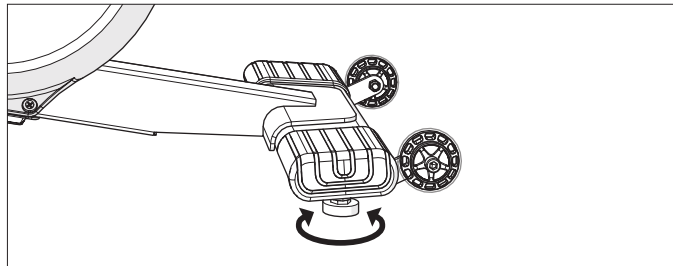
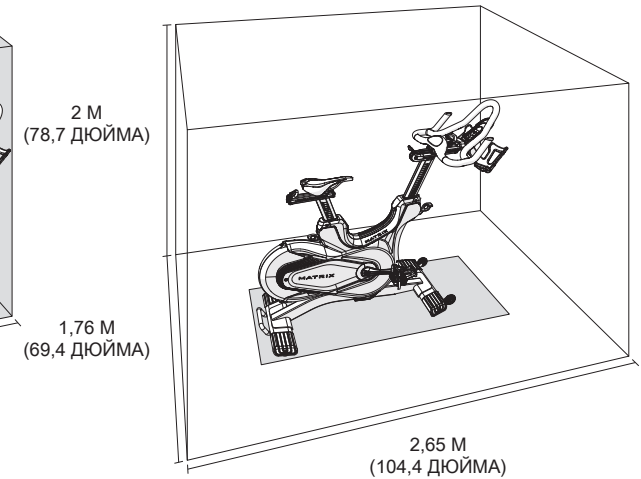
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Наше оборудование тяжелое, поэтому при его перемещении следует проявлять осторожность и обращаться за дополнительной помощью, если это потребуется. Несоблюдение этих инструкций может привести к травме.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА



СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО



УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Для надлежащей работы на тренажере крайне важно, чтобы приспособления для выравнивания были правильно отрегулированы. Поверните выравнивающую опору по часовой стрелке для того, чтобы опустить устройство, и против часовой стрелки, чтобы поднять его. В случае необходимости регулируйте высоту с каждой стороны, пока положение оборудования не будет выровнено. Несбалансированность устройства может привести к нарушению прямолинейности ремня или другим проблемам. Рекомендуется использовать уровень.

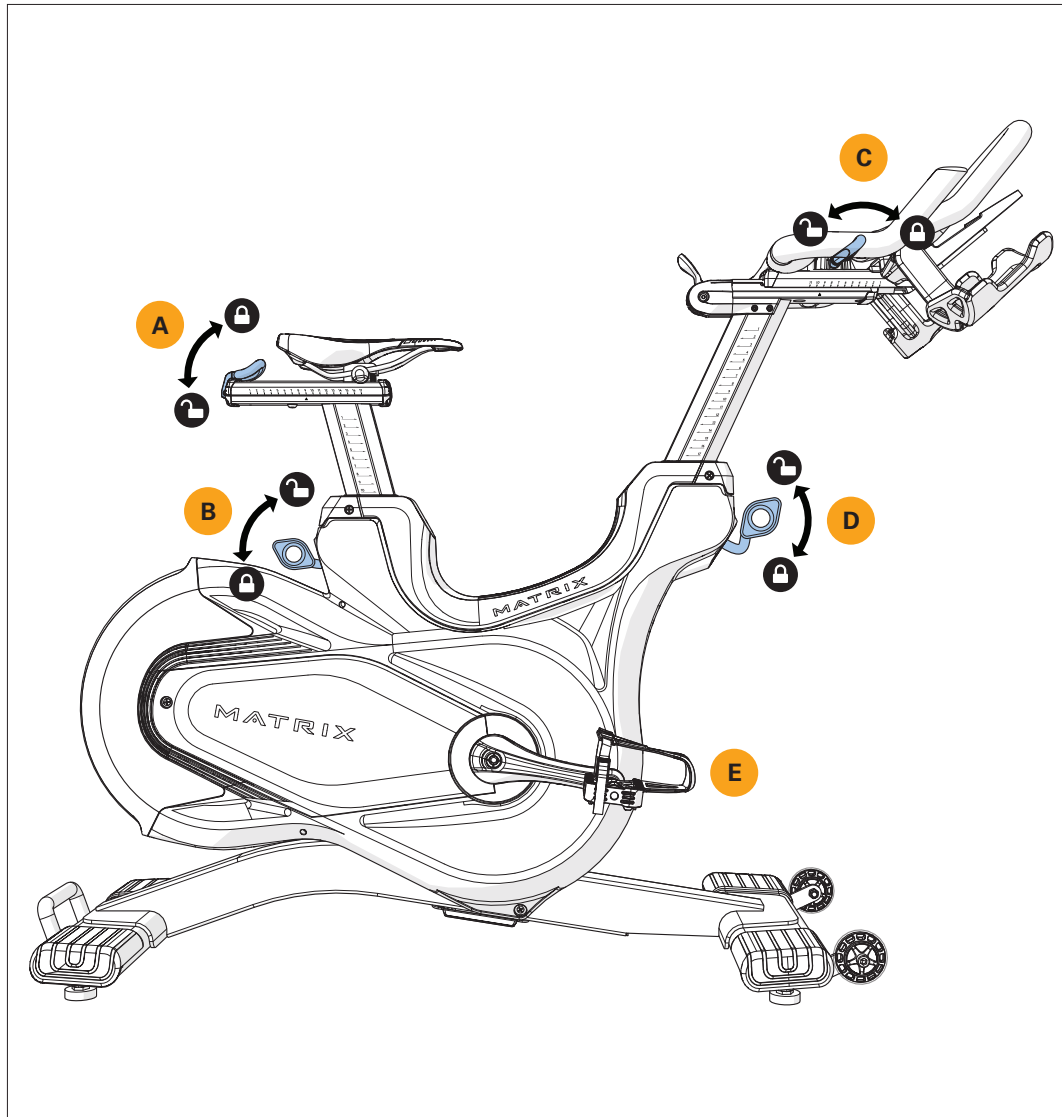


НАДЛЕЖАЩЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Сидеть на велотренажере следует лицом к рукояткам. Обе ноги должны располагаться на полу по обе стороны рамы.
2. Для определения правильного положения сиденья сядьте на него и поставьте обе ноги на педали. Колено должно слегка сгибаться при отведении педалей в самое дальнее положение. У вас должно получаться крутить педали, не зажимая колени и не раскачиваясь из стороны в сторону.
3. Отрегулируйте необходимую степень натяжки ремней педалей.
4. Для схода с велотренажера выполните действия надлежащего использования в обратной последовательности.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ



РЕГУЛИРОВКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ

Велотренажер для помещений может быть отрегулирован для обеспечения максимального комфорта и эффективности выполнения упражнений. Приведенные ниже инструкции описывают один из способов регулировки велотренажера для помещений с целью обеспечения оптимального комфорта и идеального положения тела пользователя, однако можно также использовать любой другой метод.

РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА

Установка седла на правильной высоте обеспечивает максимальную эффективность и комфорт тренировки, а также способствует снижению риска получения травмы. Отрегулируйте высоту седла для того, чтобы гарантировать, что оно находится в правильном положении: в таком положении вытянутые ноги должны быть немного согнуты в коленях.

РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТКИ

Правильное положение рукоятки в первую очередь обеспечивает комфорт пользователя. Для начинающих пользователей рукоятка, как правило, должна находиться немного выше седла. Более подготовленные пользователи могут устанавливать рукоятку на разной высоте для достижения максимального удобства.

A) ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА

Потяните рычаг регулировки вниз для того, чтобы сдвинуть седло вперед или назад. Потяните рычаг вверх для того, чтобы зафиксировать положение седла. Проверьте, чтобы направляющая седла функционировала надлежащим образом.

B) ВЫСОТА СЕДЛА

Потяните рычаг регулировки вверх, другой рукой двигая седло вверх и вниз. Потяните рычаг вниз для фиксации положения седла.

C) ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТКИ

Потяните рычаг регулировки по направлению к задней части велотренажера для того, чтобы по желанию перемещать рукоятку вперед или назад. Потяните рычаг вперед для фиксации положения рукоятки.

D) ВЫСОТА РУКОЯТКИ

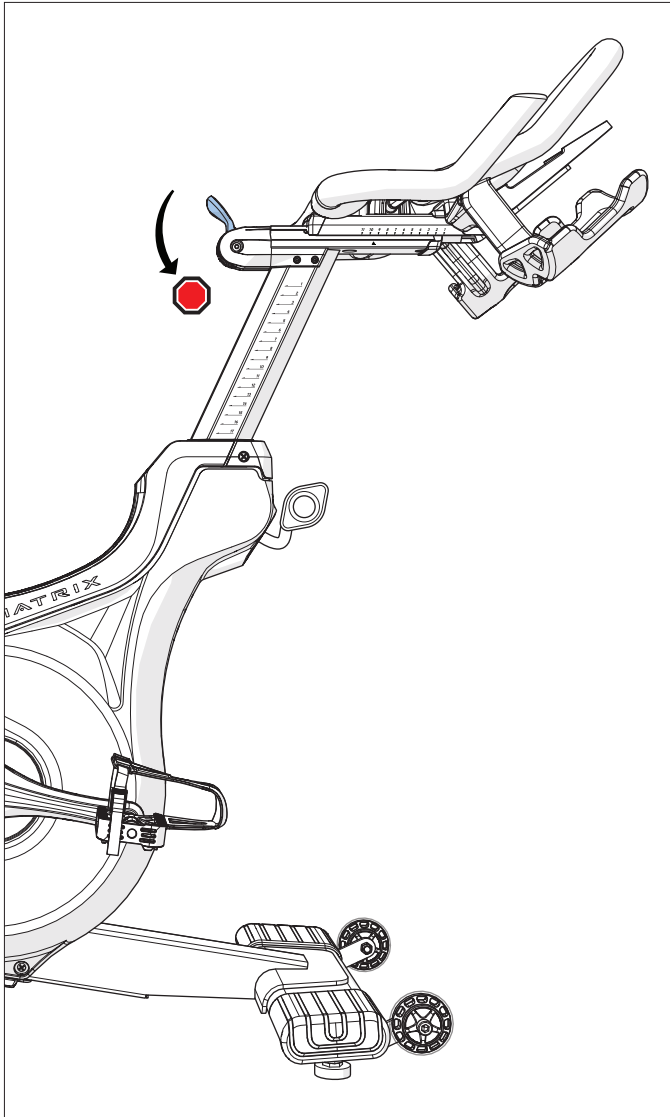
Потяните рычаг регулировки вверх, поднимая или опуская рукоятку другой рукой. Потяните рычаг вниз для фиксации положения рукоятки.

E) РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Перед началом работы на тренажере оставьте подушечку стопы в стремя для носка так, чтобы она находилась по центру педали, наклонитесь и потяните ремни педалей вверх для того, чтобы затянуть их. Для того чтобы высвободить ногу из стремени для носка, ослабьте ремень и вытяните ее.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ



РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ И РУЧНОЙ ТОРМОЗ

Предпочтительный уровень сложности (уровень сопротивления) при вращении педалей можно регулировать, понемногу увеличивая его с помощью рычага регулировки натяжения. Для того чтобы увеличить сопротивление, потяните рычаг регулировки натяжения по направлению к полу. Для того чтобы уменьшить сопротивление, потяните рычаг вверх.

ВАЖНО!

- Для того чтобы остановить маховик во время вращения педалей, с силой потяните рычаг вниз.
- Это действие должно привести к быстрой и полной остановке маховика.
- Убедитесь, чтобы ноги были надежно зафиксированы в стремени для носков.
- Когда велотренажер не используется, следует устанавливать предельное сопротивление для того, чтобы предотвратить травмирование в результате движения элементов зубчатой передачи.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

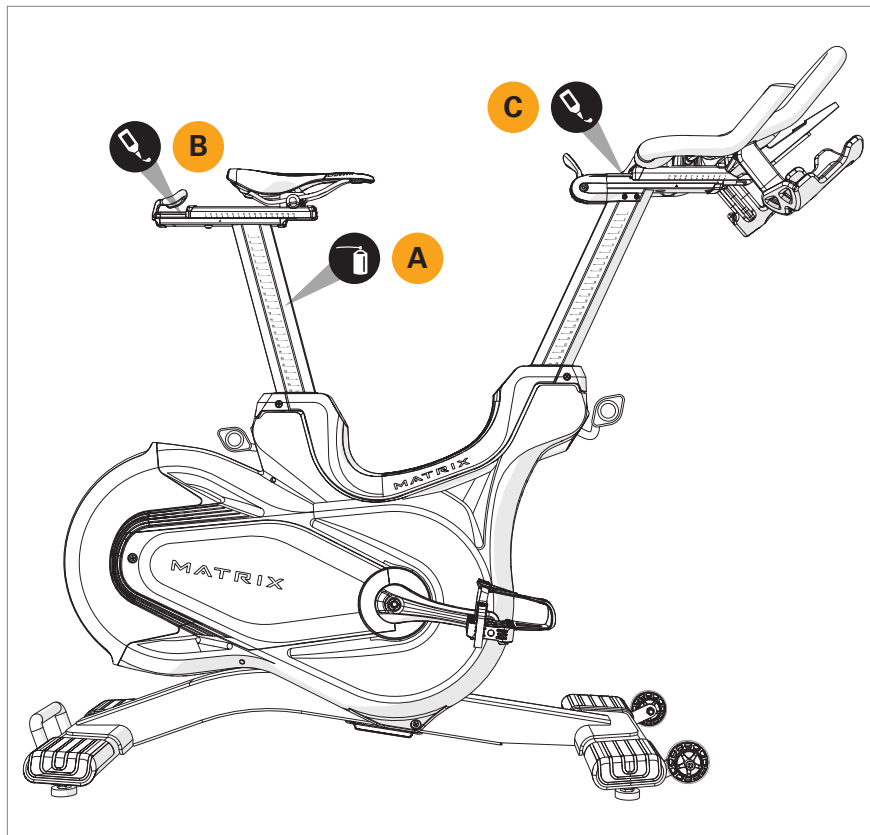
Велотренажер для помещений не оснащен свободно движущимся маховиком; педали будут продолжать двигаться вместе с маховиком, пока маховик не остановится. Снижение скорости необходимо контролировать. Для того чтобы немедленно остановить маховик, потяните вниз рычаг ручного тормоза красного цвета. Всегда следует контролировать вращение педалей и устанавливать предпочитаемую частоту вращений в соответствии с физическими возможностями пользователя. Если потянуть вниз рычаг ручного тормоза красного цвета, произойдет аварийная остановка.

Велотренажер для помещений оснащен неподвижным маховиком, который набирает обороты и поддерживает вращение педалей, даже если пользователь прекратит движение или же если нога пользователя соскользнет с педали. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УБРАТЬ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ ИЛИ ВСТАТЬ С ТРЕНАЖЕРА ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ОБЕИХ ПЕДАЛЕЙ И МАХОВИКА. Несоблюдение этих инструкций может привести к потере контроля и риску получения серьезной травмы.



MAINTENANCE

1. Any and all part removal or replacement must be performed by a qualified service technician.
2. DO NOT use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by your country's local MATRIX dealer.
3. MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES: Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact your MATRIX dealer for a replacement.
4. MAINTAIN ALL EQUIPMENT: Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping your liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals.
5. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. MATRIX dealers will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request.



MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
Clean the indoor cycle using soft cloths or paper towels or other Matrix approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Disinfect the saddle and handlebars and wipe off all bodily residues.	AFTER EACH USE
Make sure that the indoor cycle is level and does not rock.	DAILY
Clean entire machine using water and a mild soap or other Matrix approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Clean all exterior parts, the steel frame, front and rear stabilizers, seat and handlebars.	WEEKLY
Test the emergency brake to make sure it is functioning properly. To do this, press down the red emergency brake lever while pedaling. When functioning properly, it should immediately slow down the flywheel until it comes to a complete stop.	BI-WEEKLY
Lubricate the saddle post (A). To do this, raise the saddle post to the MAX position, spray with maintenance spray and rub down the entire exterior surfaces with a soft cloth. Clean the saddle slide (B) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Clean the handlebar slide (C) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.	MONTHLY
	MONTHLY



СПЕЦИФИКАЦИИ ИЗДЕЛИЯ

	Велотренажер для помещений СХМ	Велотренажер для помещений СХС
Консоль	ЖК-дисплей с подсветкой	Н/Д
Максимальная масса пользователя	159 кг (350 фунтов)	
Диапазон по высоте пользователя	147–200,7 см (4 фута 11 дюймов — 6 футов 7 дюймов)	
Максимальная высота седла и рукоятки	130,3 см (51,3 дюйма)	
Максимальная длина	145,2 см (57,2 дюйма)	
Масса изделия	56,5 кг (124,6 фунта)	55,2 кг (121,7 фунта)
Транспортировочная масса	62,4 кг (137,6 фунта)	61,1 кг (134,7 фунта)
Необходимая площадь (Д x Ш)*	125,4 x 56,3 см (49,4 x 22,2 дюйма)	
Размеры (макс. высота седла и рукоятки)	145,2 x 56,4 x 130,2 см (57,2 x 22,2 x 51,3 дюйма)	145,2 x 56,4 x 130,2 см (57,2 x 22,2 x 51,3 дюйма)
Общие размеры (Д x Ш x В)*	125,4 x 56,4 x 102,8 см (49,4 x 22,2 x 40,5 дюйма)	125,4 x 56,4 x 102,8 см (49,4 x 22,2 x 40,5 дюйма)

* Обеспечьте минимальную ширину зазора 0,6 м (24 дюйма) для доступа к оборудованию компании MATRIX и передвижения вокруг него. Обратите внимание на то, что ширина зазора для лиц на инвалидных колясках, установленная Законом о защите прав граждан с ограниченными возможностями (ADA), составляет 0,91 м (36 дюймов).

Для получения наиболее актуальной информации и ознакомления с последним руководством пользователя посетите matrixfitness.com.

MATRIX



CXC

CXM

© 2021 Johnson Health Tech

Rev 2.2 B