MATRIX

CXP



3 ENGLISH
17 DEUTSCH
31 NEDERLANDS
45 DANSK
59 FRANÇAIS
73 ESPAÑOL
87 ITALIANO
101 ΕΛΛΗΝΙΚΑ
115 POLSKI
129 PORTUGUÊS
143 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?

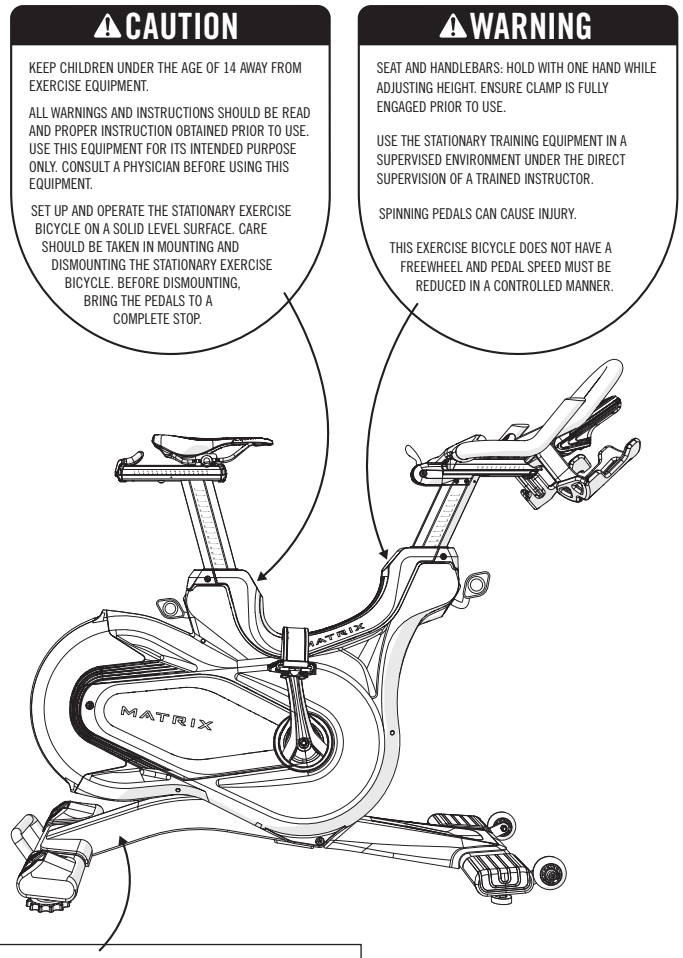
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

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
- ☐ 1 Hardware Kit

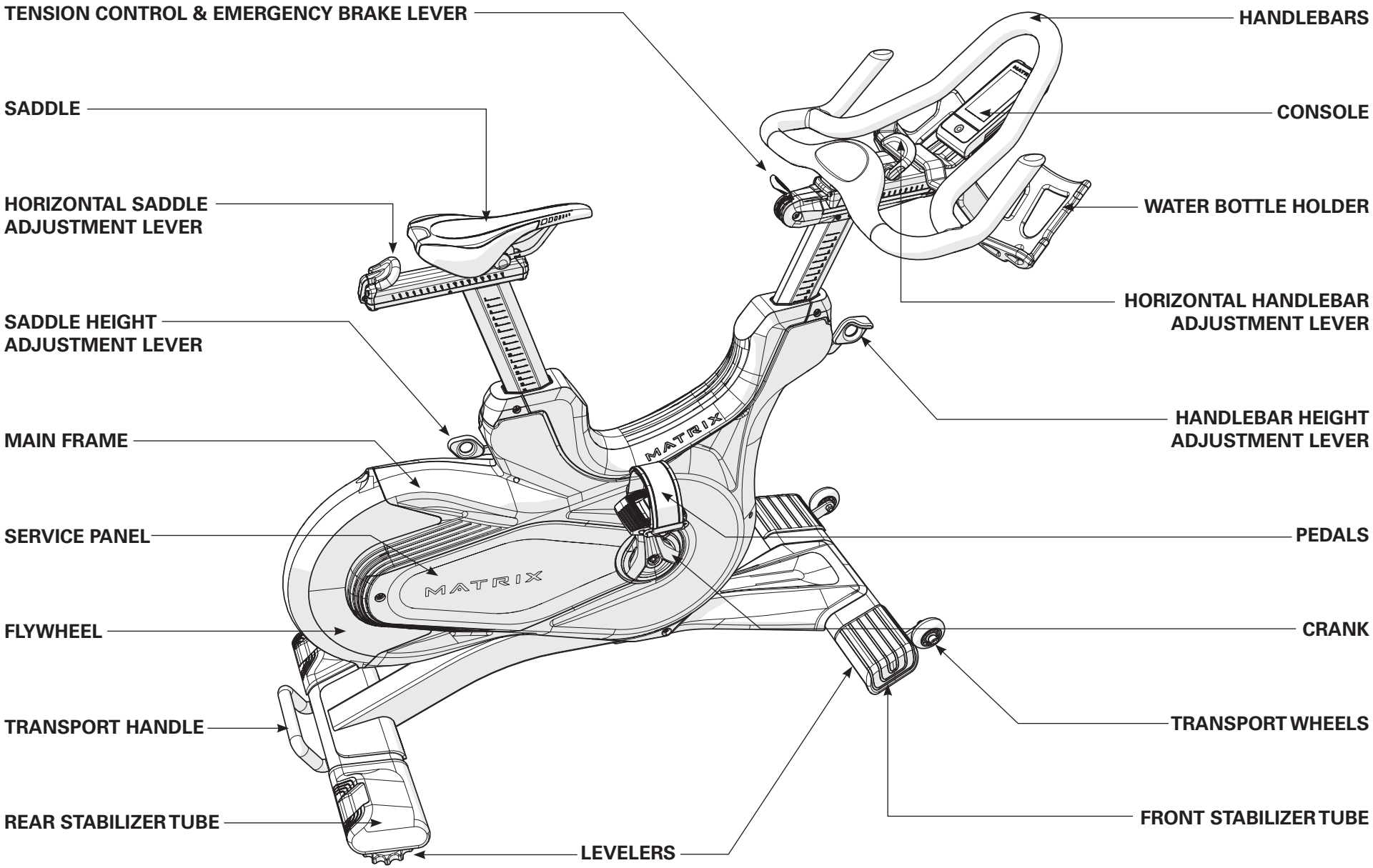


SERIAL NUMBER

MODEL: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

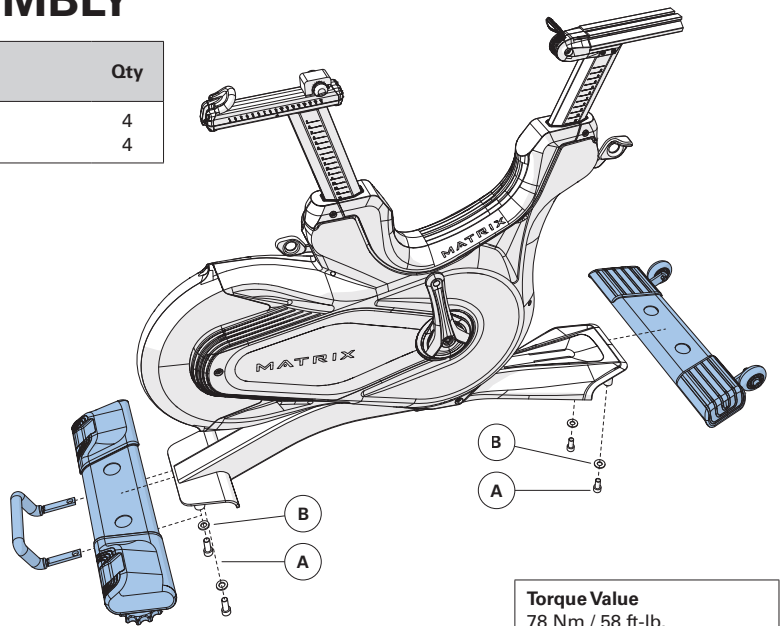
* Use the information above when calling for service.

ASSEMBLY


TENSION CONTROL & EMERGENCY BRAKE LEVER
SADDLE
HORIZONTAL SADDLE ADJUSTMENT LEVER
SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT LEVER
MAIN FRAME
SERVICE PANEL
FLYWHEEL
TRANSPORT HANDLE
REAR STABILIZER TUBE
LEVELERS
HANDLEBARS
CONSOLE
WATER BOTTLE HOLDER
HORIZONTAL HANDLEBAR ADJUSTMENT LEVER
HANDLEBAR HEIGHT ADJUSTMENT LEVER
PEDALS
CRANK
TRANSPORT WHEELS
FRONT STABILIZER TUBE
MATRIX
MATRIX

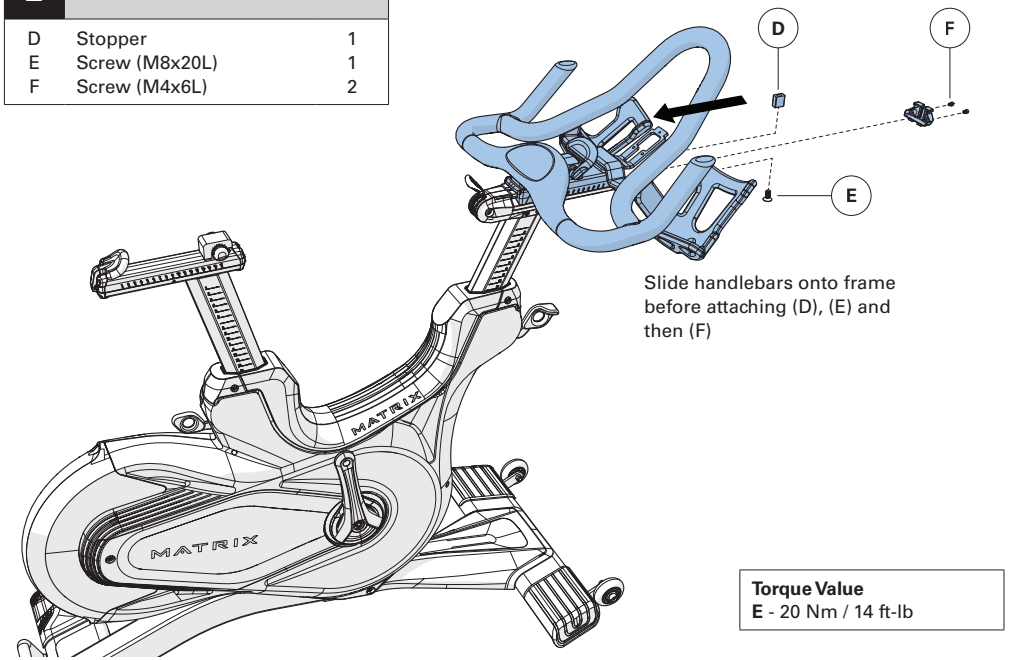
ASSEMBLY

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



Torque Value
78 Nm / 58 ft-lb.

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

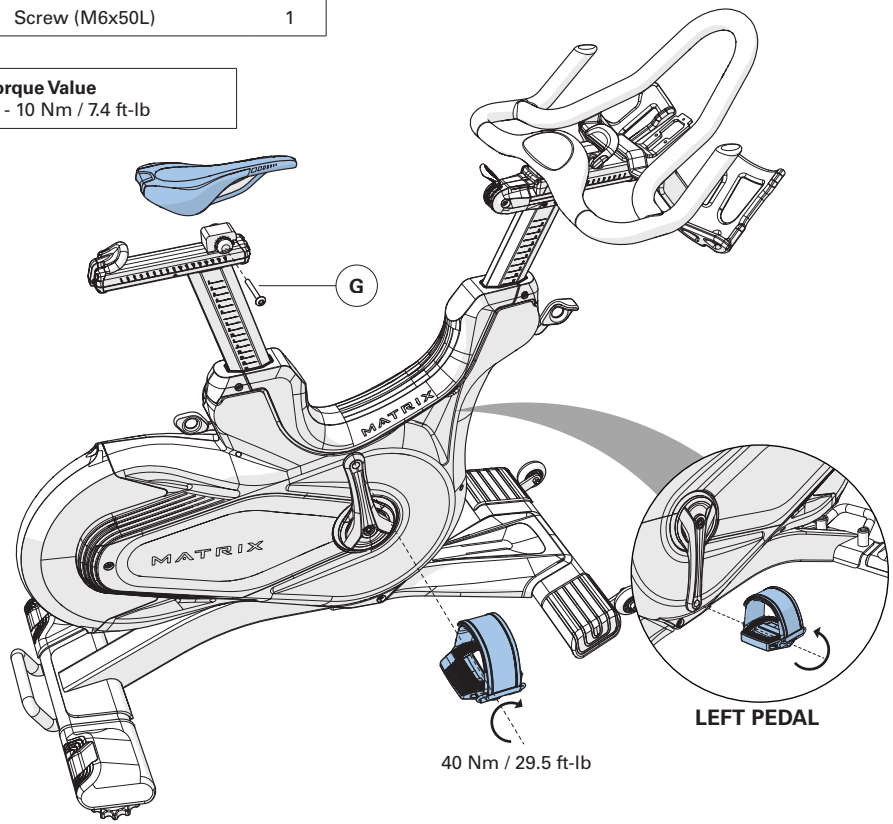


Slide handlebars onto frame before attaching (D), (E) and then (F)

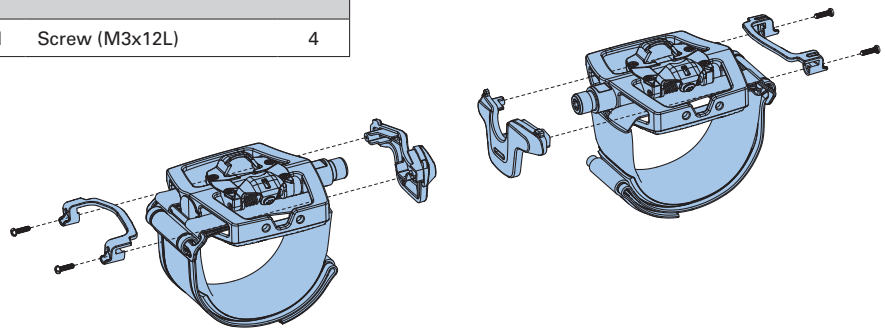
Torque Value
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Pre-installed Hardware	Qty
G	Screw (M6x50L)	1

Torque Value
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

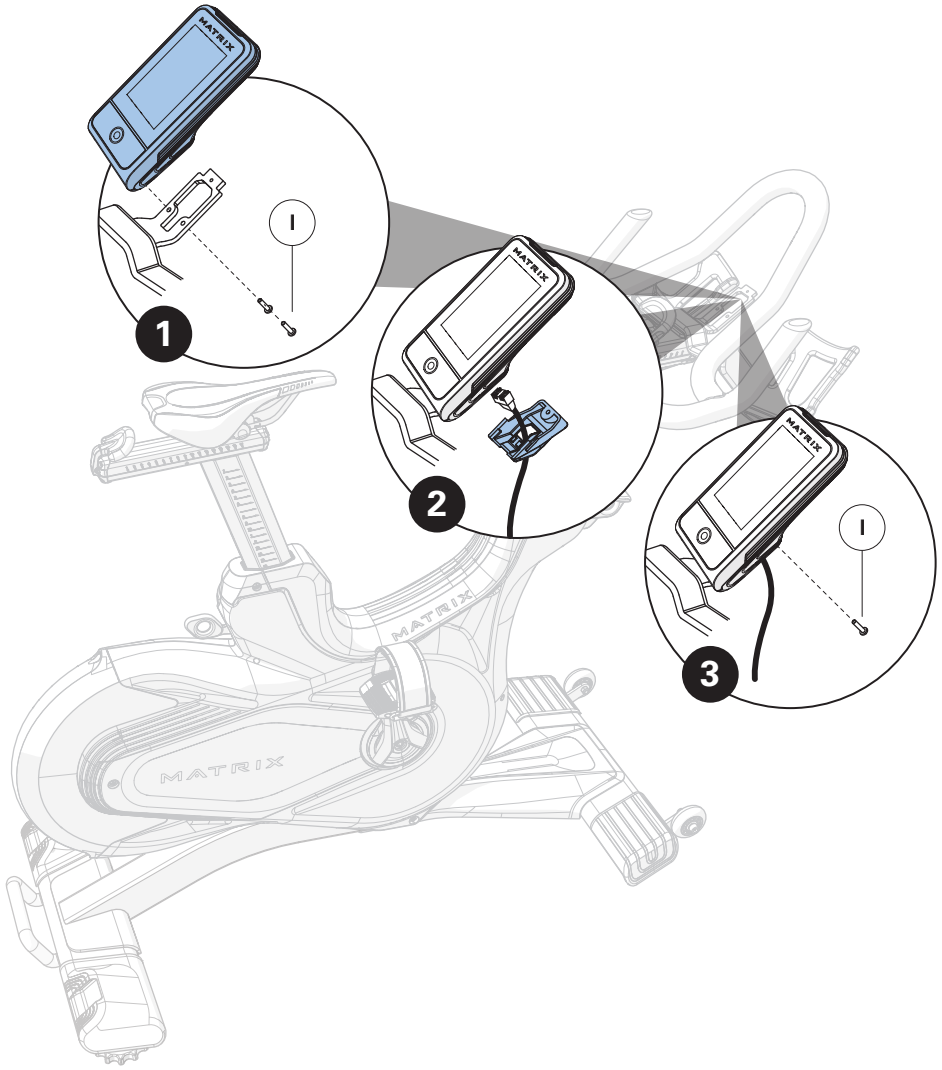


Hardware		Qty
H	Screw (M3x12L)	4

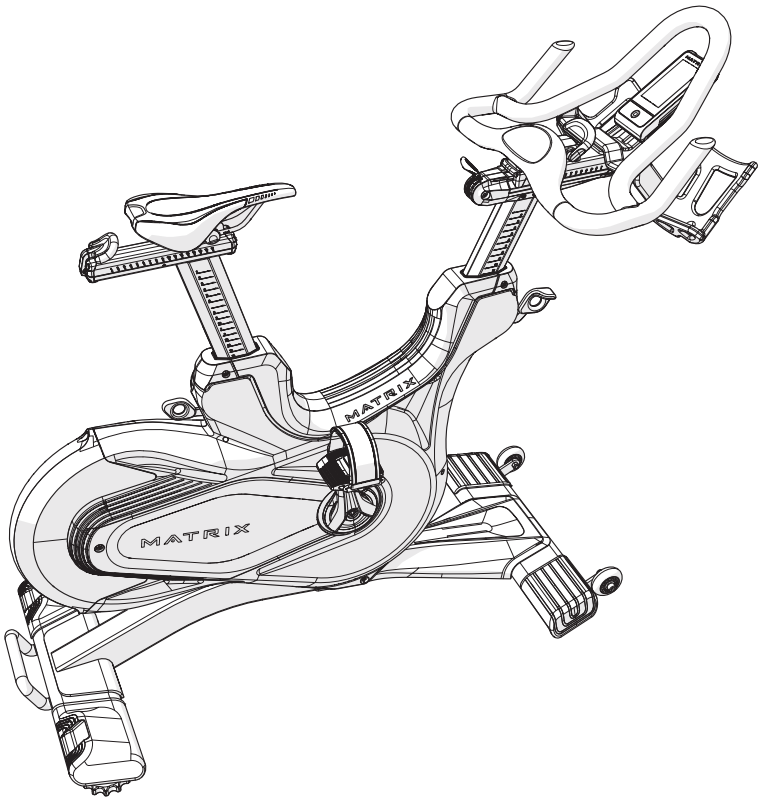


ASSEMBLY

4	Hardware	Qty
I	Screw (M4x10L)	3



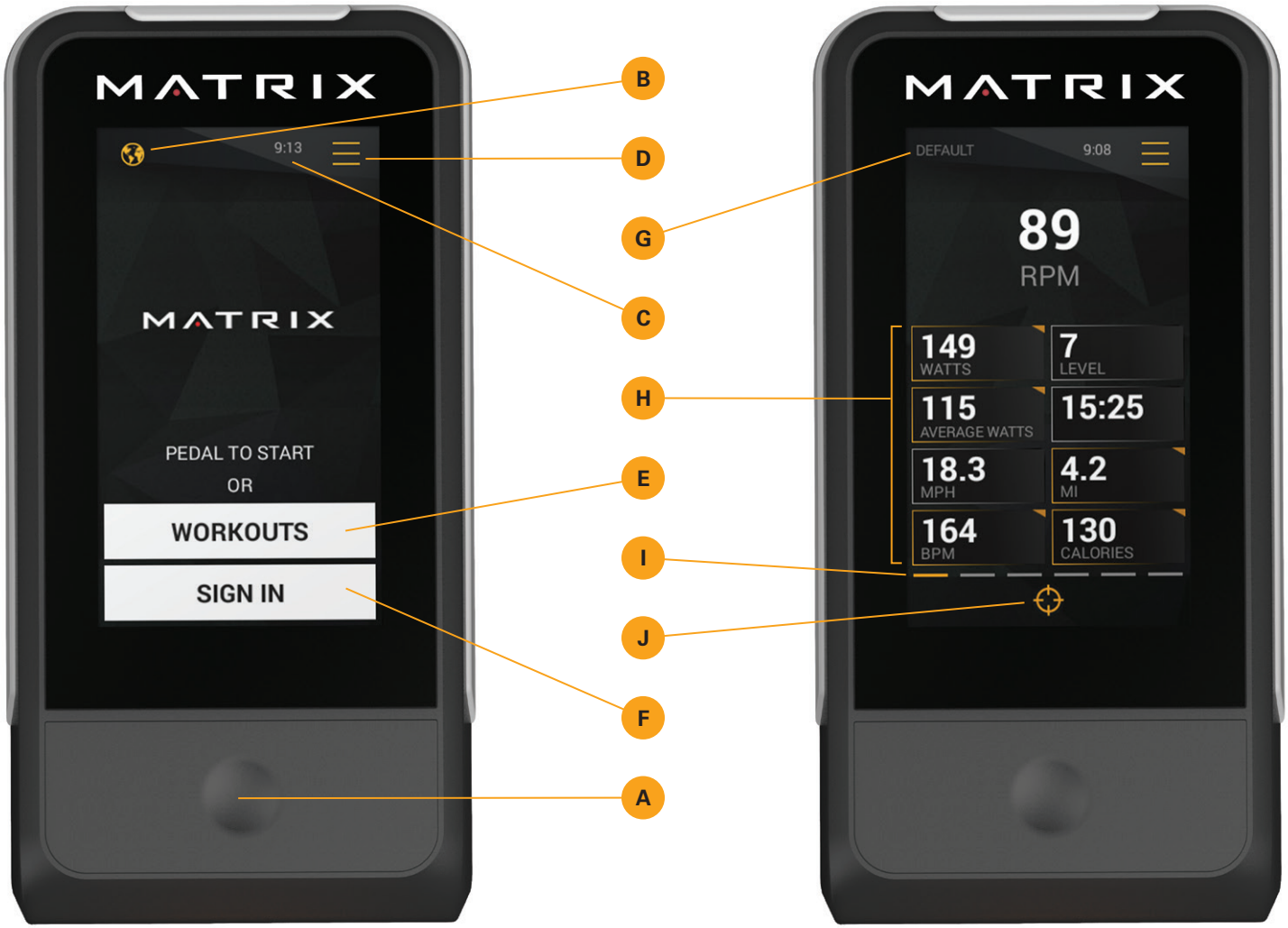
ASSEMBLY COMPLETE



CONSOLE OPERATION

HOME SCREEN

RUN SCREEN (RPM)



CONSOLE OPERATION

The CXP has a fully integrated touch screen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly encouraged.

A) POWER BUTTON: Press to wake display/power on. Press and hold for 3 seconds to put display to sleep. Press and hold for 10 seconds to power off.

B) LANGUAGE SELECTION

C) CLOCK

D) MENU: Touch to access various functions before or during your workout.

E) WORKOUTS: Touch to access a variety of target training options or preset workouts.

F) SIGN IN: Touch to sign in using your XID (WiFi is an optional add-on feature).

G) CURRENT SCREEN: Displays what screen you are currently viewing.

H) FEEDBACK WINDOWS: Displays Time, RPM, Watts, Average Watts, Speed, Heart Rate (BPM), Level, Pace, Distance or Calories. Feedback varies based on current screen.

I) CHANGE SCREEN: Swipe display left or right to cycle between different run screen options. Or select a metric with an orange triangle to go straight to a desired screen.

J) TARGET TRAINING SCREEN: Press to return to target training screen when a target training options has been set. Press the target icon to set a specific training goal and activate the LED color wrap.

- **PERSONAL INFO:** Enter weight, age and gender to ensure caloric data and the power-to-weight ratio is more accurate.
- **BATTERY:** Battery level is shown at the bottom of the MENU screen. Pedaling can wake/power on the console. Pedaling at a rate above 45 RPM will charge the battery.

HOME SCREEN

- Pedal to **START** immediately. Or...
- Touch the **WORKOUTS** button to customize your workout.
- Touch the **SIGN IN** button to sign in using your XID.

SIGN IN

1) Enter your **XID** and touch ✓.
2) Enter your **PASSCODE** and touch ✓.

((•)) Consoles equipped with RFID will support logging in with RFID tag. To log in, touch your RFID tag to the right side surface of the console.

REGISTER A NEW USER

1) Don't have an xID account? Registration is easy.
2) Follow the on-screen prompts to create your free account.
3) Review your information and select the **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS** box to review the Terms and Conditions.
4) Touch ✓ to complete registration. Your account is now active and you are signed-in.

WORKOUT SETUP

1) After touching the **WORKOUTS** button, select one of the **WORKOUTS** from the list.
2) Use the **SLIDER CONTROLS** to adjust your program settings.
3) Press **GO** to begin your workout.

CHANGE WORKOUT

During a workout, touch ☰ and then touch **CHOOSE EXERCISE** to access available workouts.

SUMMARY SCREENS

After your workout is complete, a workout summary will appear. You can swipe up and down to scroll through the summary. Also, swipe the display left and right to switch between the summary screens.

COOL DOWN

Touch **START COOL DOWN** to enter cool down mode. Cool down lasts for a few minutes while reducing the workout intensity, allowing your body to recover from your workout. End cool down to go to workout summary.

CONSOLE OPERATION

TARGET TRAINING WORKOUT

1) Start pedaling until the default screen appears.
2) Either swipe right or tap the metric box with an orange triangle to take you directly to the desired screen.
3) Once on your desired screen, tap the large metric or the target icon to set your training goal and then touch ✓. The LED lights now become associated to that target.

LED LIGHTS

Target training programming uses bright color lights on the top and sides of the console to gauge effort and keep everyone on track of their goals. These lights may be turned on or off in the workout setup by pressing **LIGHTS ON** or **LIGHTS OFF**. The color indicators are: **BLUE** = below target, **GREEN** = on target, **RED** = above target.

MANAGER MODE

To enter manager mode, press and hold the **MATRIX** logo in the center of the screen for 10 seconds. Then enter **1001** and touch ✓.

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 ±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.

WIRELESS HEART RATE

To connect your ANT+ or Bluetooth SMART heart rate device to the console, touch ☰ and then touch **HEART RATE DEVICE PAIRING**.

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 strap or arm band, your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

WARNING!

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

* Supported standards with carrier frequency of 13.56 MHz include; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass), and LEGIC RF.

BEFORE YOU BEGIN

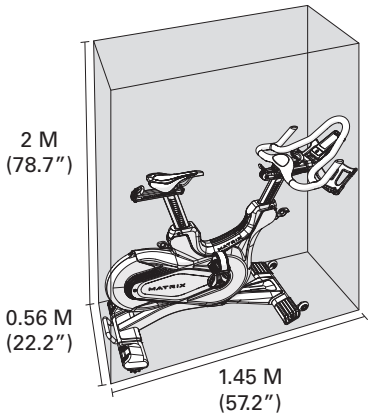
LOCATION OF THE UNIT

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.

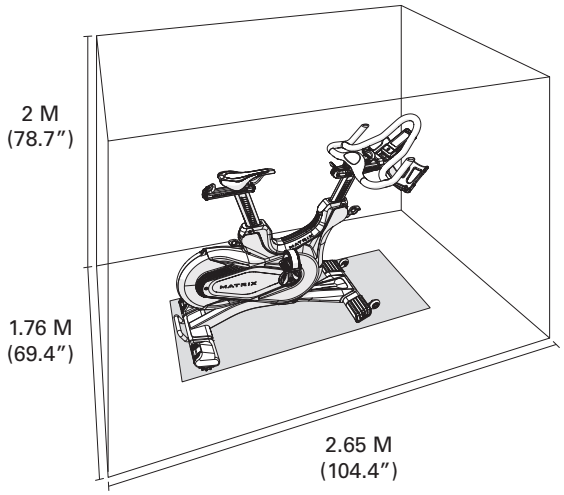
WARNING!

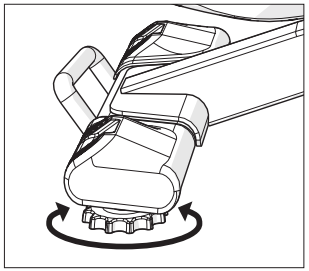
Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

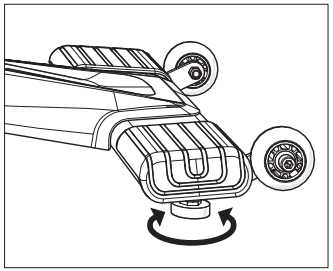
TRAINING AREA



FREE AREA

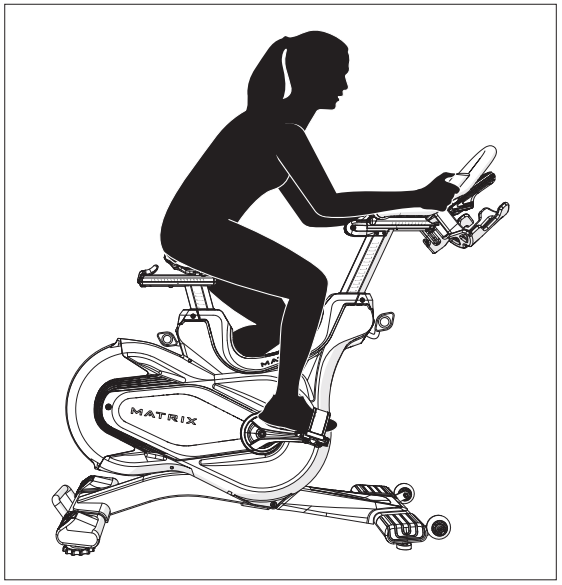






LEVELING THE EQUIPMENT

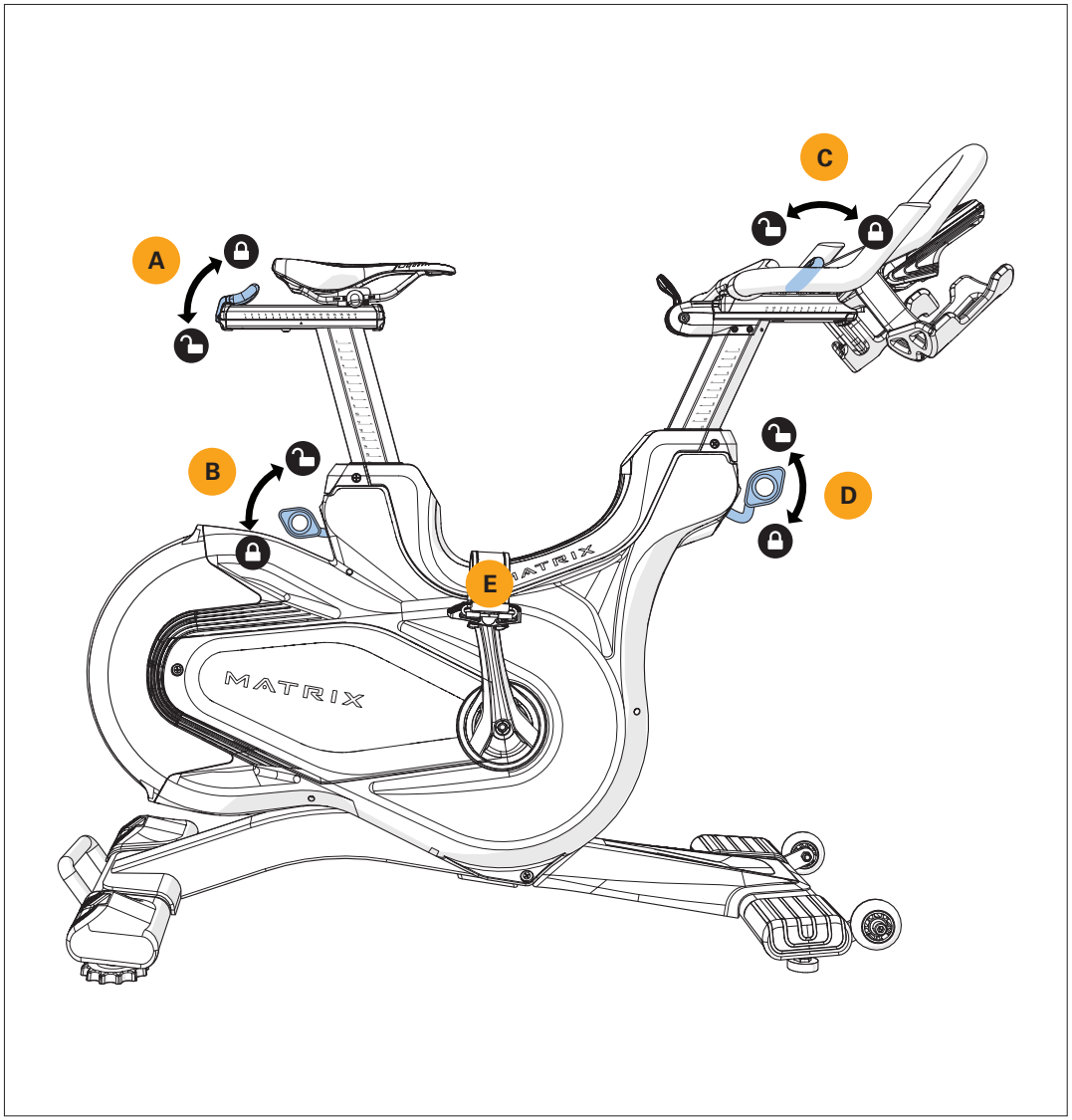
It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is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

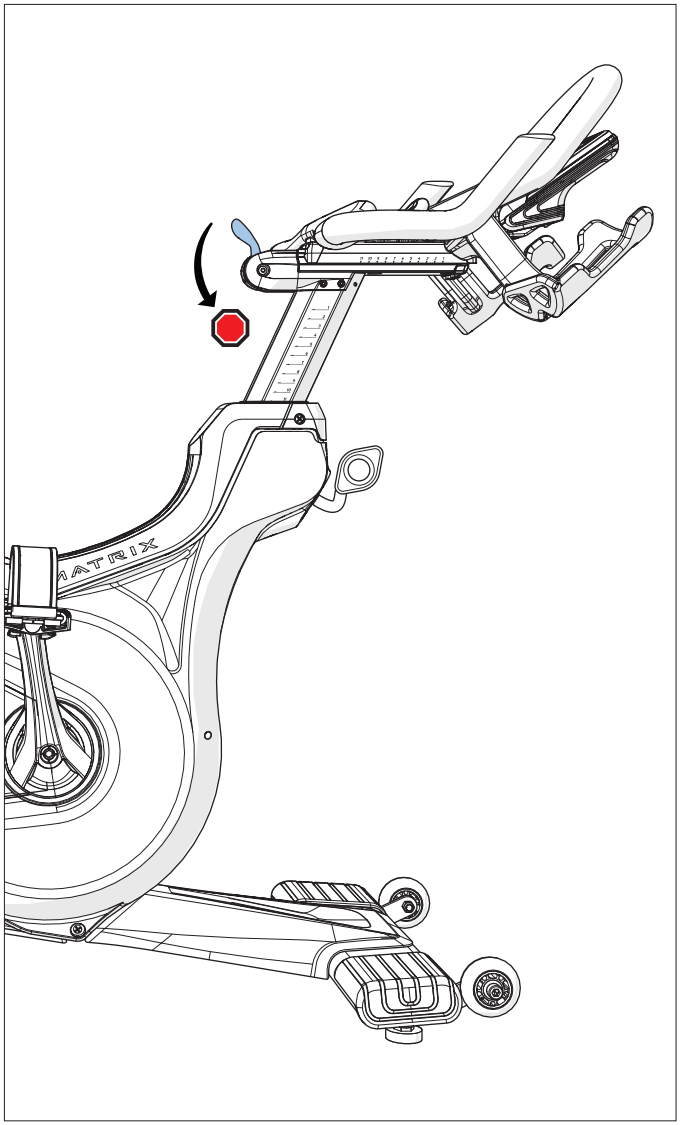
B) SADDLE HEIGHT
Lift the adjustment lever up while sliding the saddle up and down with the other hand. Push the lever down to lock saddle position.

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.

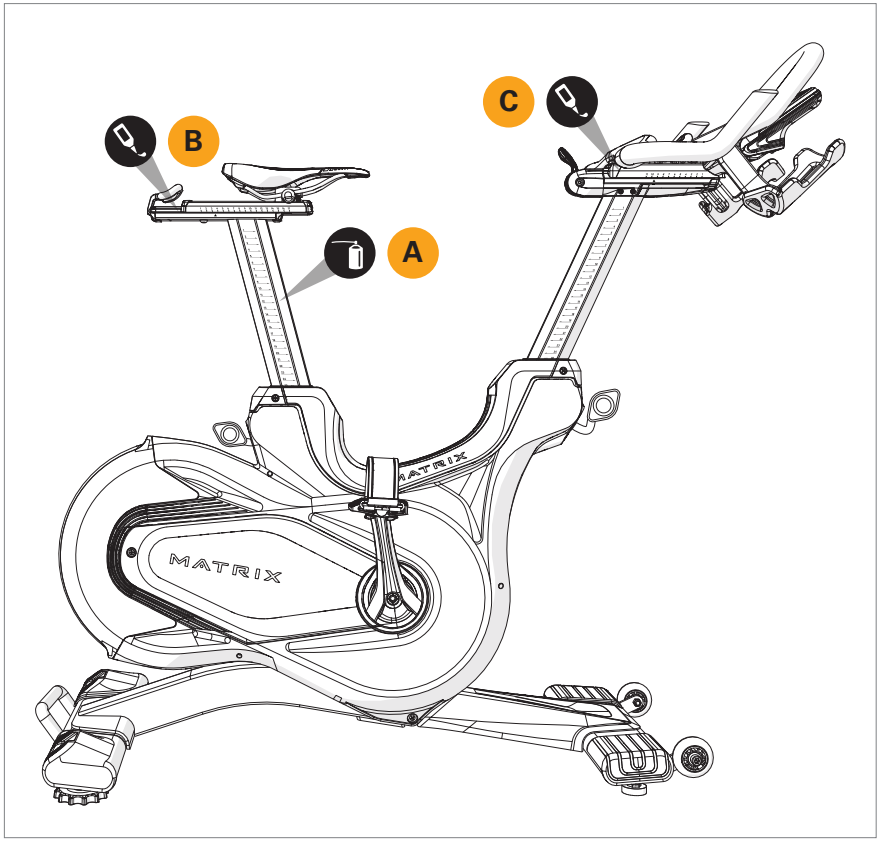
⚠ WARNING

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.

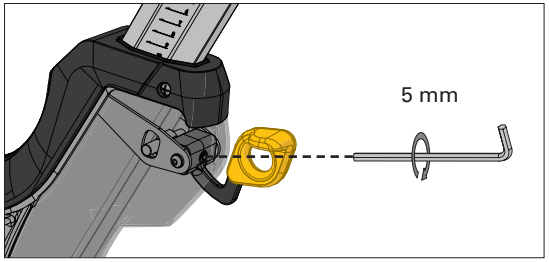
The indoor cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED. Failure 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

	CXP Indoor Cycle
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	57.6 kg / 127 lbs
Shipping Weight	63.5 kg / 140 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”
Overall Dimensions (L x W x H)*	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**

NOTE:

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user’s authority to operate this equipment.

FCC RF Radiation Exposure Statement:

1. This Transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. This equipment complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 centimeters between the radiator and your body

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 wurde.
- 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, Terassen, 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. Trittgeschwindigkeit sollte kontrolliert gesenkt werden.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontagearbeiten auf der Seite der Arbeiten in die niedrigste Position.

MONTAGE

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät an der Stelle aus, an der Sie es aufstellen möchten. Legen Sie den Karton auf eine flache, ebene Oberfläche. Es empfiehlt sich, den Boden mit einer Schutzabdeckung zu versehen. Öffnen Sie den Karton niemals, wenn er auf der Seite liegt.

WICHTIGE HINWEISE

Stellen Sie bei jedem Aufbauschritt sicher, dass ALLE Schrauben und Muttern eingesetzt und ein Gewinde besitzen.

Einige Komponenten wurden für einen leichteren Aufbau und Gebrauch werksseitig vorgefettet. Entfernen Sie das Fett bitte nicht. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, empfiehlt sich die Verwendung von einer geringen Menge Lithiumfett.

WARNUNG!

Beim Aufbau gibt es einige Schritte, bei denen besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Es ist sehr wichtig, die Aufbauanleitungen genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Komponenten fest verschraubt sind. Wenn die Aufbauanleitungen nicht ordnungsgemäß befolgt werden, kann dies zu losen Verbindungen zwischen den Komponenten und störenden Geräuschen führen. Um Schäden am Gerät zu vermeiden, müssen die Aufbauanleitungen sorgfältig gelesen und gegebenenfalls Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigiert werden.

BENÖTIGEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

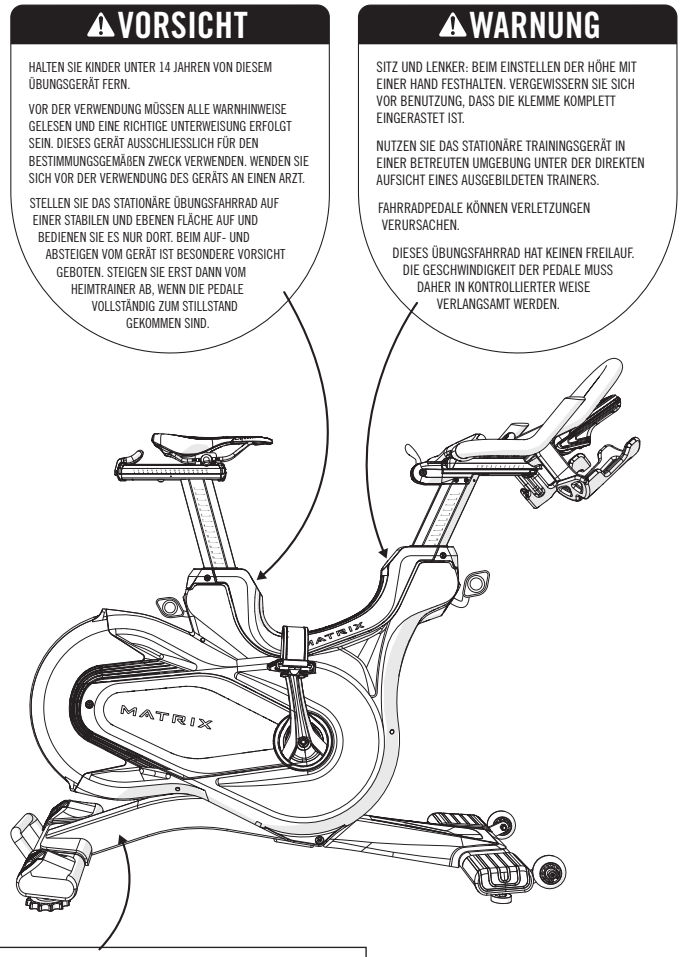
Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundensupport.

ERFORDERLICHE WERKZEUGE:

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

IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 Standfuß vorne
- ☐ 1 Standfuß hinten
- ☐ 1 Lenkerset
- ☐ 1 Transportgriff
- ☐ 1 Fahrradsattel
- ☐ 2 Pedale
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 1 Hardware Kit

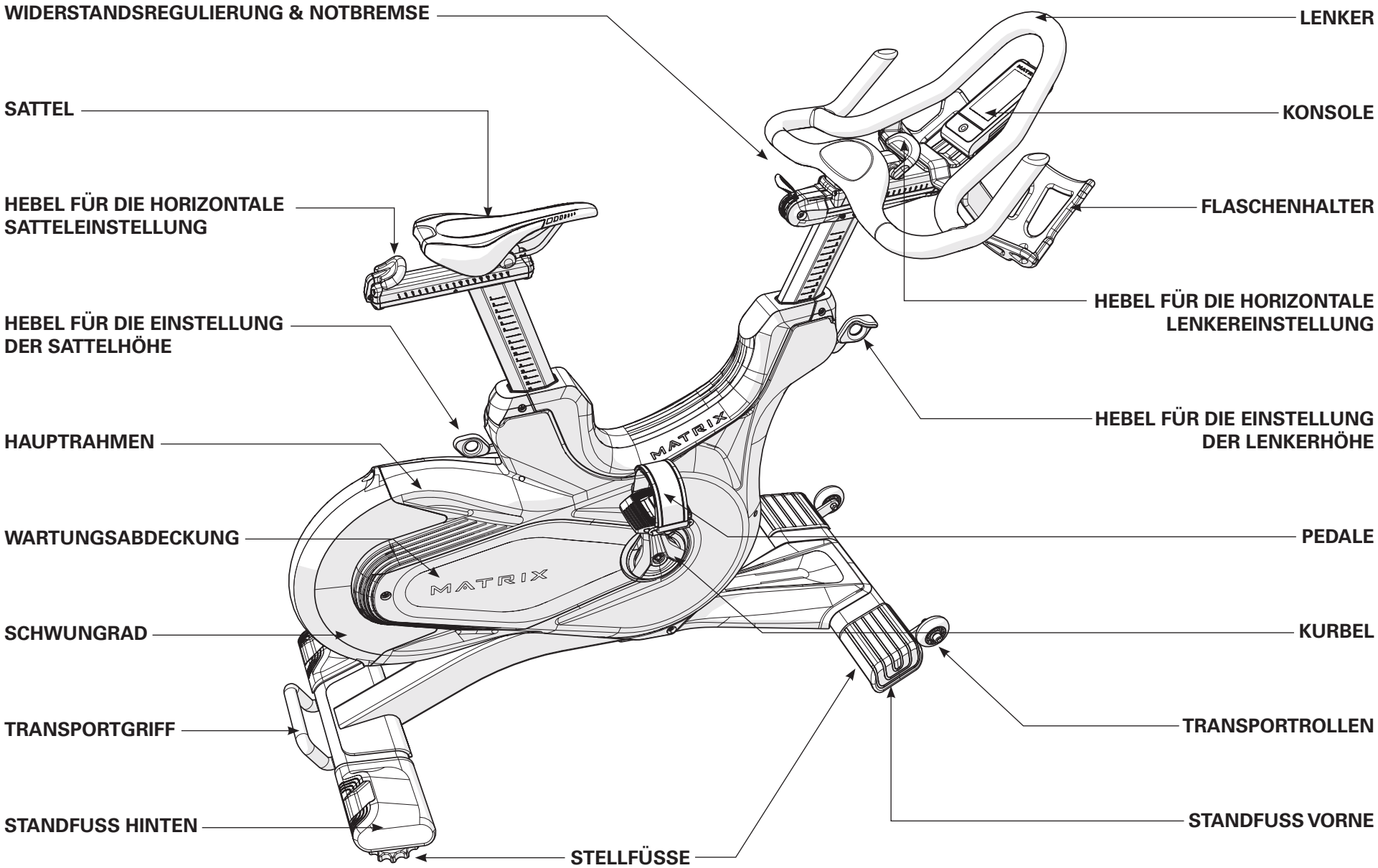


SERIENNUMMER

MODELL: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

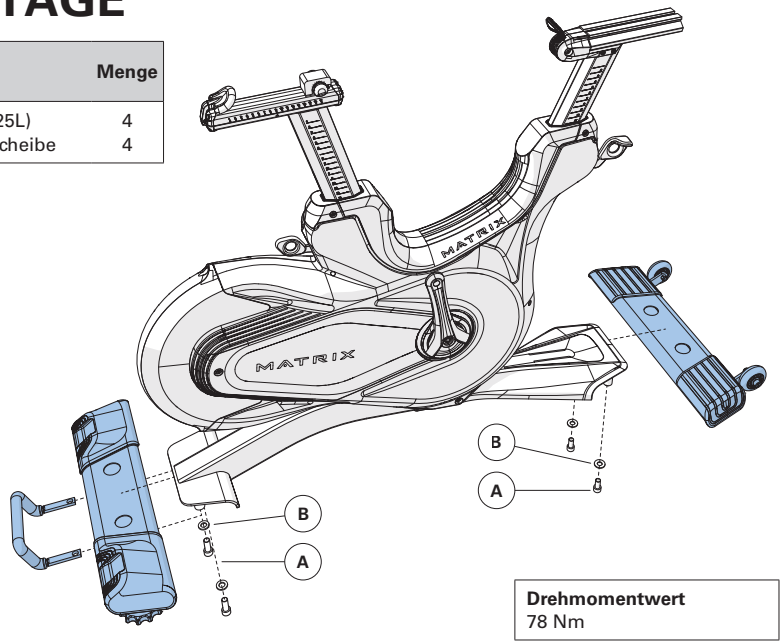
*Halten Sie die oben angegebenen Informationen bereit, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden.

MONTAGE


WIDERSTANDSREGULIERUNG & NOTBREMSE
LENKER
SATTEL
KONSOLE
HEBEL FÜR DIE HORIZONTALE SATTELEINSTELLUNG
FLASCHENHALTER
HEBEL FÜR DIE HORIZONTALE LENKEREINSTELLUNG
HEBEL FÜR DIE EINSTELLUNG DER SATTELHÖHE
HEBEL FÜR DIE EINSTELLUNG DER LENKERHÖHE
HAUPTRAHMEN
WARTUNGSABDECKUNG
PEDALE
SCHWUNGRAD
KURBEL
TRANSPORTGRIFF
TRANSPORTROLLEN
STANDFUSS HINTEN
STANDFUSS VORNE
STELLFÜSSE
MATRIX
MATRIX

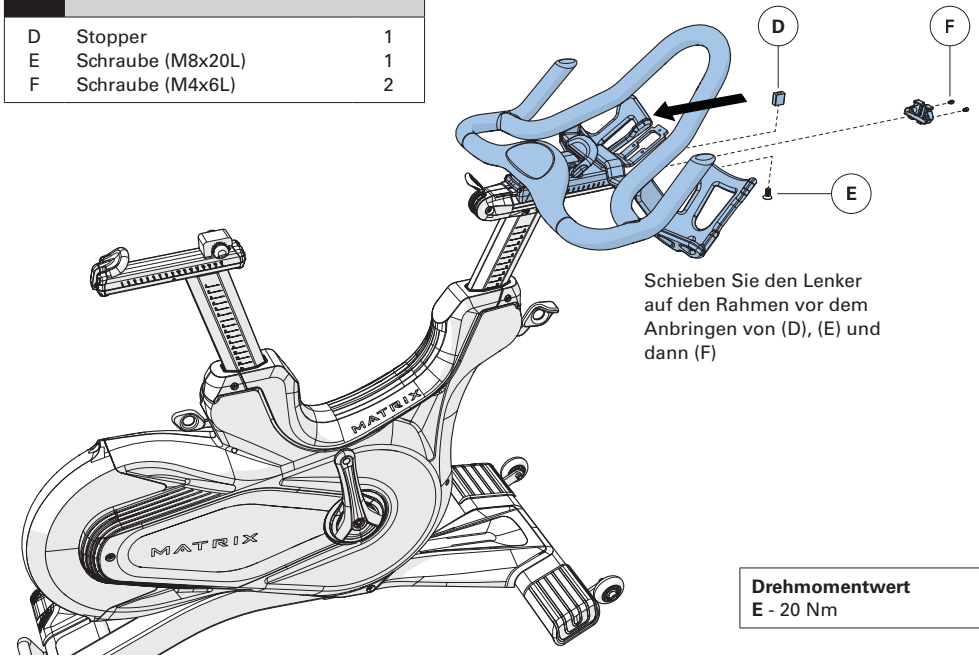
MONTAGE

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



Drehmomentwert
78 Nm

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

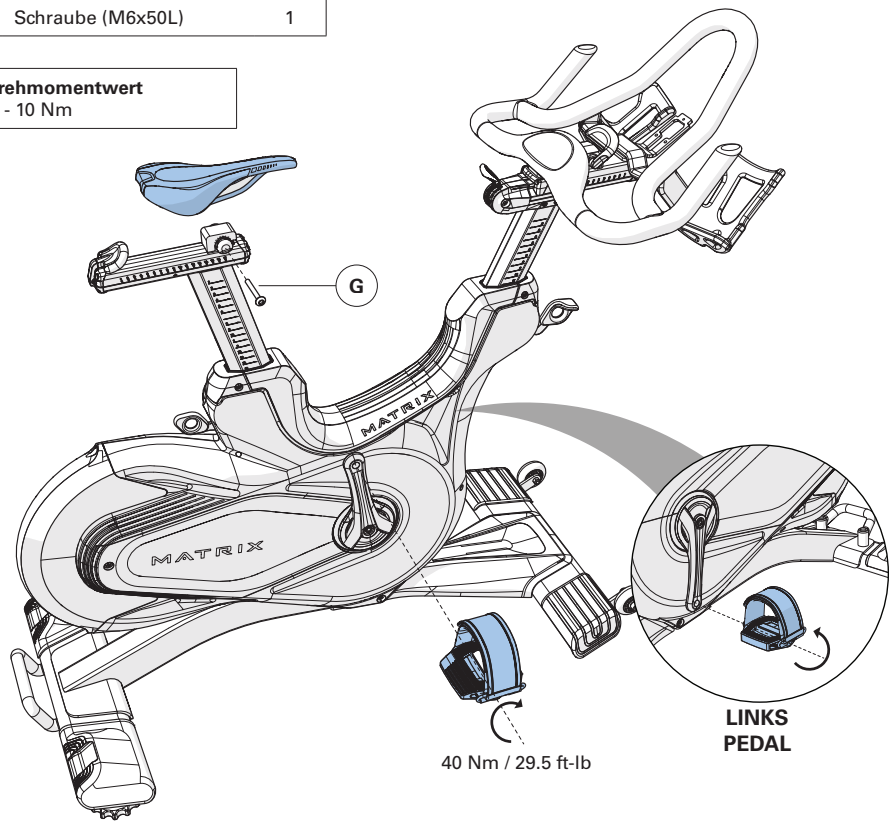


Schieben Sie den Lenker auf den Rahmen vor dem Anbringen von (D), (E) und dann (F)

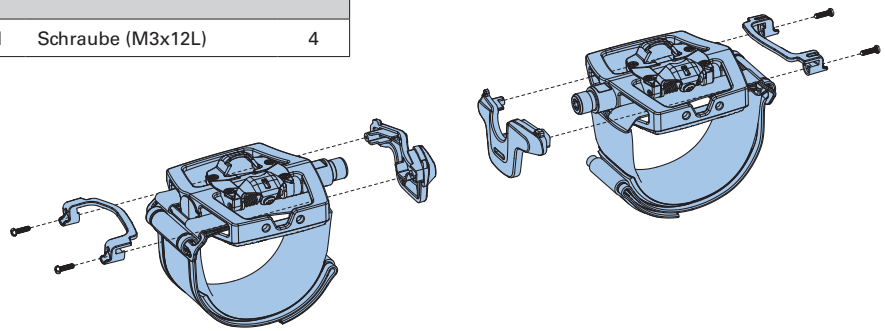
Drehmomentwert
E - 20 Nm

3	Vorinstalliert	Menge
G	Schraube (M6x50L)	1

Drehmomentwert
G - 10 Nm

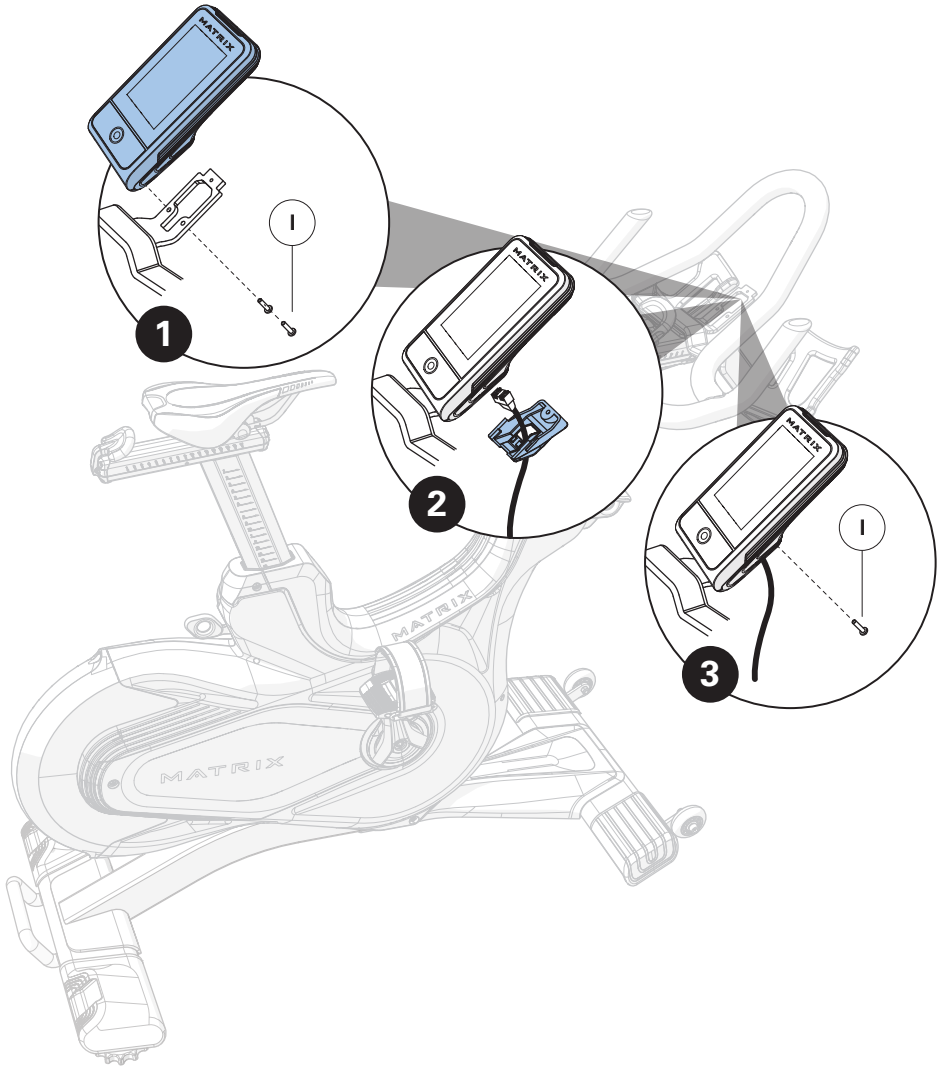


Hardware		Menge
H	Schraube (M3x12L)	4

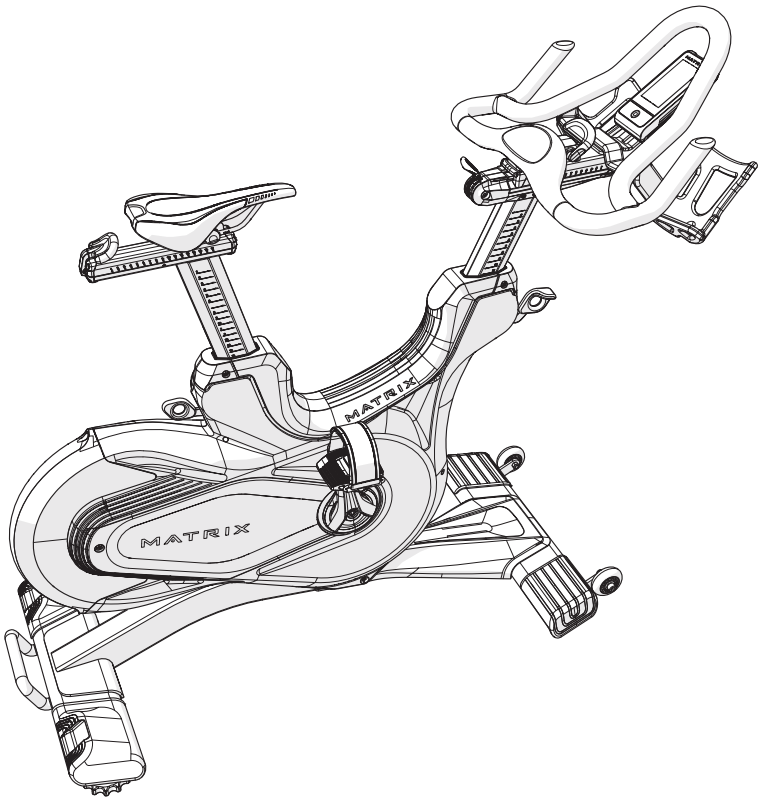


MONTAGE

4	Hardware	Menge
I	Schraube (M4x10L)	3



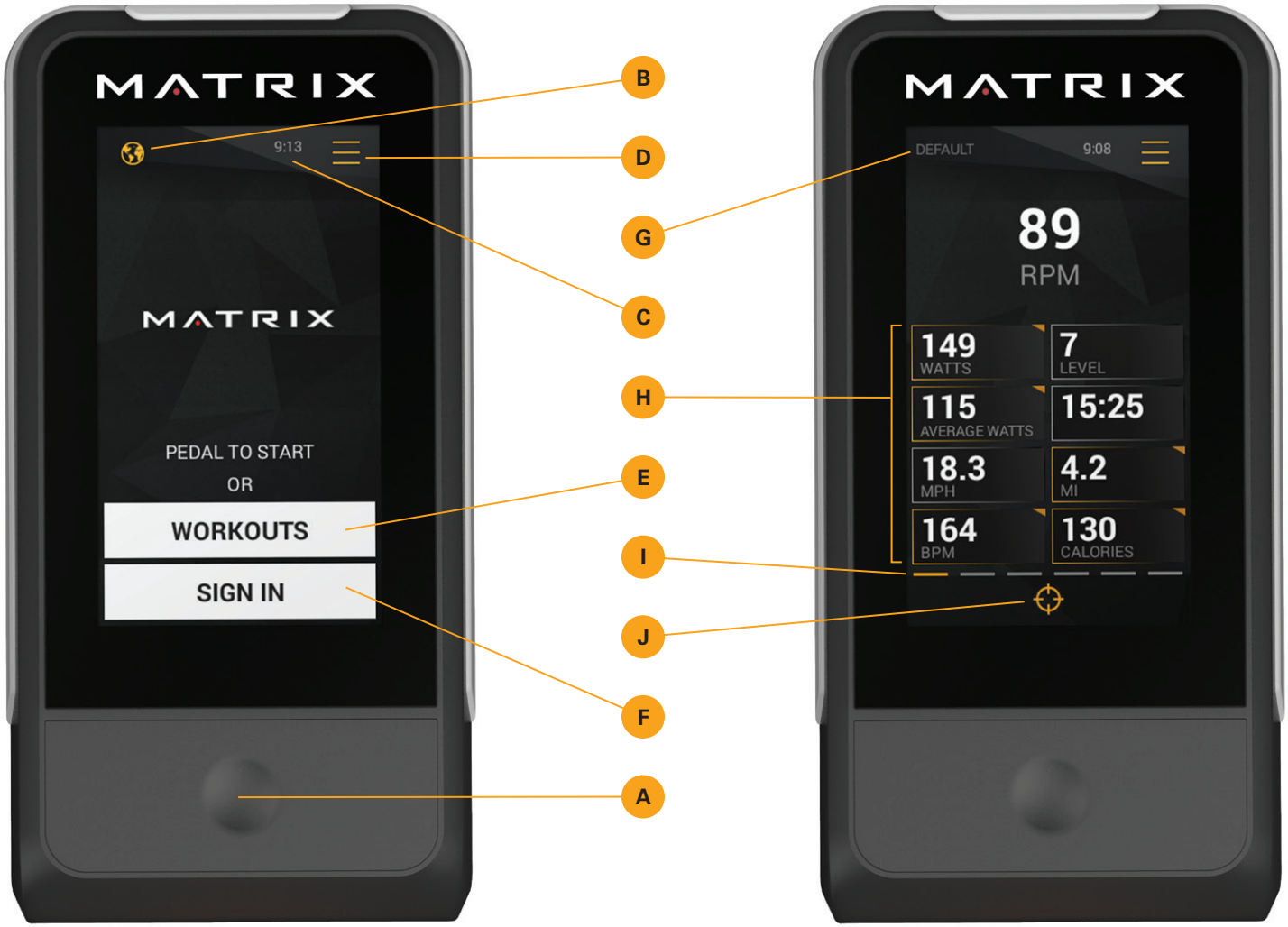
MONTAGE ABGESCHLOSSEN



BEDIENUNG DER KONSOLE

STARTBILDSCHIRM

TRAININGSBILDSCHIRM



BEDIENUNG DER KONSOLE

Das CXP besitzt ein vollständig integriertes Display mit Touchscreen.
Alle Trainingsinformationen werden auf dem Bildschirm erläutert. Es empfiehlt sich, die Benutzeroberfläche gründlich zu erkunden.

A) STARTTASTE: Drücken, um das Display zu aktivieren bzw. das Gerät einzuschalten. Drücken und 3 Sekunden halten, um das Display in den Ruhemodus zu versetzen. Drücken und 10 Sekunden halten, um das Gerät abzuschalten.

B) SPRACHAUSWAHL

C) UHR

D) MENÜ: Tippen, um die verschiedenen Funktionen vor oder während des Trainings aufzurufen.

E) WORKOUTS: Tippen, um eine Vielzahl verschiedener Trainingsziele oder voreingestellte Workouts aufzurufen.

F) ANMELDEN: Tippen, um sich mit der XID anzumelden (WLAN ist eine optionale Zusatzfunktion).

G) AKTUELLER BILDSCHIRM: Zeigt an, welcher Bildschirm aktuell aktiv ist.

H) TRAININGSDATENFELDER: Anzeige von Zeit, U/min, durchschnittliche Watt, Geschwindigkeit, Herzfrequenz (Schläge/min), Stufe, Tempo, Strecke oder Kalorien. Das Feedback hängt vom aktuellen Bildschirm ab.

I) BILDSCHIRM WECHSELN: Auf dem Display nach links oder rechts wischen, um zwischen verschiedenen Trainingsbildschirmen zu wechseln. Oder, ein bestimmtes Trainingsdatenfeld mit einem orangefarbenen Dreieck auswählen, um direkt zum gewünschten Bildschirm zu wechseln.

J) TARGET TRAINING: Drücken, um zum Target Training-Bildschirm zurückzukehren, nachdem ein bestimmtes Trainingsziel ausgewählt wurde. Zielsymbol drücken, um ein bestimmtes Trainingsziel einzustellen und das LED-Farbband zu aktivieren.

- **PERSÖNLICHE INFORMATIONEN:** Gewicht, Alter und Geschlecht eingeben, um genauere Daten zu Kalorienverbrauch und Leistungsgewicht zu erhalten.
- **BATTERIE:** Der Batteriestand wird unten im MENÜ-Bildschirm angezeigt Zum Aktivieren/Einschalten der Konsole die Pedale in Bewegung versetzen. Bei einer Geschwindigkeit von 45 U/min wird die Batterie aufgeladen.

STARTBILDSCHIRM

- Betätigen Sie die Pedale, um sofort zu **STARTEN**. Oder...
- Tippen Sie auf **WORKOUTS**, um Ihr Workout anzupassen.
- Tippen Sie auf **SIGN IN** (Anmelden), um sich mit Ihrer XID anzumelden.

ANMELDEN

1) Geben Sie Ihre **XID** ein und tippen Sie auf ✓.
2) Geben Sie Ihr **PASSWORT** ein und tippen Sie auf ✓.

Mit RFID ausgestattete Konsolen unterstützen die Anmeldung mit RFID-Funketikett. Berühren Sie mit Ihrem RFID-Funketikett die rechte Seite der Konsolenoberfläche.

NEUEN BENUTZER REGISTRIEREN

1) Sie haben kein XID-Konto? Die Registrierung ist ganz einfach.
2) Befolgen Sie die Anleitungen auf dem Bildschirm, um Ihr kostenfreies Konto zu erstellen.
3) Überprüfen Sie Ihre Informationen und wählen Sie das Feld **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS** (Ich bin mit den Nutzungsbedingungen einverstanden), um die Nutzungsbedingungen zu lesen.
4) Tippen Sie auf ✓, um die Registrierung abzuschließen. Ihr Konto ist nun aktiv und Sie sind angemeldet.

TRAININGSPROGRAMM EINSTELLEN

1) Tippen Sie auf **WORKOUTS** und wählen Sie in der Liste das gewünschte **WORKOUT** aus.
2) Mit den **SCHIEBEREGLERN** können Sie die Programmeinstellungen anpassen.
3) Tippen Sie auf **GO** (Starten), um mit Ihrem Workout zu beginnen.

TRAININGSPROGRAMM ÄNDERN

Tippen Sie während Ihres Workouts auf ☰ und tippen Sie anschließend auf **CHOOSE EXERCISE** (Übung auswählen), um Zugriff auf die verfügbaren Workouts zu erhalten.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

Nachdem Sie Ihr Workout vollständig durchgeführt haben, wird eine Trainingszusammenfassung angezeigt. Sie können nach oben oder unten wischen, um durch die Zusammenfassung zu blättern. Wenn Sie nach links oder rechts wischen, werden weitere Bildschirme mit Zusammenfassungen angezeigt.

ENTSPANNUNGSPHASE

Tippen Sie auf **START COOL DOWN** (Entspannungsphase starten), um die Entspannungsphase zu starten. Die Entspannungsphase dauert ein paar Minuten an und die Intensität des Workouts wird reduziert, sodass sich Ihr Körper erholen kann. Beenden Sie die Entspannungsphase, um mit der Trainingszusammenfassung fortzufahren.

BEDIENUNG DER KONSOLE

TARGET TRAINING WORKOUT

1) Betätigen Sie die Pedale, bis der Standardbildschirm angezeigt wird.
2) Wischen Sie nach rechts oder tippen Sie auf ein Trainingsdatenfeld mit einem orangefarbenen Dreieck, um direkt zum entsprechenden Bildschirm zu wechseln.
3) Wenn Sie den gewünschten Bildschirm geöffnet haben, tippen Sie auf das große Datenfeld oder das Zielsymbol und tippen Sie dann auf ✓. Nun werden die LED-Leuchten diesem Ziel zugeordnet.

LED-LEUCHTEN

Die Target Training-Programme verwenden helle Farbleuchten oben und an der Seite der Konsole, um die Leistung anzuzeigen und die Teilnehmer beim Erreichen ihrer Ziele zu motivieren. Diese Leuchten können beim Einrichten der Trainingsprogramme aktiviert oder deaktiviert werden, indem Sie auf **LIGHTS ON** (LEDs ein) oder **LIGHTS OFF** (LEDs aus) tippen. Die Farben haben die folgende Bedeutung: **BLAU** = unter dem Ziel, **GRÜN** = Ziel wird erfüllt, **ROT** = über dem Ziel.

MANAGER-MODUS

LEISTUNGSGENAUIGKEIT

Dieses Indoor Cycle zeigt auf der Konsole Leistungsdaten an. Die Leistungsgenauigkeit dieses Modells wurde mit einer Testmethode gemäß ISO 20957-10:2017 getestet, um eine Leistungsgenauigkeit innerhalb eines Toleranzbereichs von ±10 % für eine Leistung von ≥50 W und innerhalb eines Toleranzbereichs von ±5 W für eine Leistung von <50 W zu gewährleisten. Die Leistungsgenauigkeit wurde unter den folgenden Bedingungen ermittelt:

Nominale Umdrehungszahl pro Minute, an der Kurbel gemessen

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

Der Hersteller hat zusätzlich zu den o. g. Testbedingungen die Leistungsgenauigkeit unter Verwendung eines zusätzlichen Punktes getestet. Hierbei wurde eine Umdrehungsgeschwindigkeit der Kurbel von ca. 80 U/min (oder höher) verwendet und die angegebene Leistung mit dem (gemessenen) Leistungseingang verglichen.

KABELLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Um Ihr ANT+ oder Bluetooth SMART Herzfrequenzmessgerät mit der Konsole zu verbinden, tippen Sie auf ☰ und anschließend auf **HEART RATE DEVICE PAIRING** (Herzfrequenzmessgerät verbinden).

Die Herzfrequenzmessung dieses Produkts ist keine medizinische Funktion.
Die Herzfrequenzmessung ist nur als Unterstützung beim Training und zum Ermitteln von allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

Bei der Verwendung eines kabellosen Brustgurts oder Armbands kann Ihre Herzfrequenz drahtlos auf das Gerät übertragen und auf der Konsole angezeigt werden.

WARNUNG!

Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenaue Daten anzeigen. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindel oder Benommenheit fühlen.

* Unterstützte Standards mit einer Trägerfrequenz von 13,56 MHz umfassen ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) und LEGIC RF.

VOR DER INBETRIEBNAHME

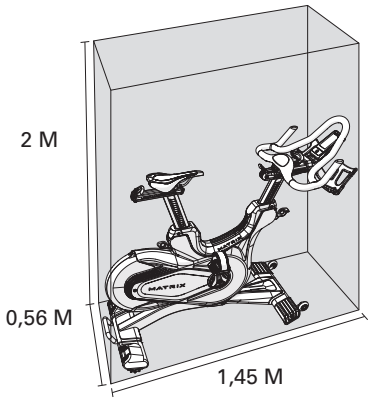
GERÄTESTANDORT

Platzieren Sie das Gerät auf einer ebenen und stabilen Oberfläche, wo es vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Intensives UV-Licht kann zu einem Ausbleichen der Kunststoffkomponenten führen. Platzieren Sie das Gerät in einem Bereich mit kühlen Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit. Rund um das Gerät muss ein freier Bereich von mindestens 60 cm verfügbar sein. In diesem Bereich dürfen sich keine Hindernisse befinden und der Nutzer muss einen freien Zugang und Abstieg vom Gerät haben. Platzieren Sie das Gerät so, dass keine der Geräteöffnungen blockiert werden. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

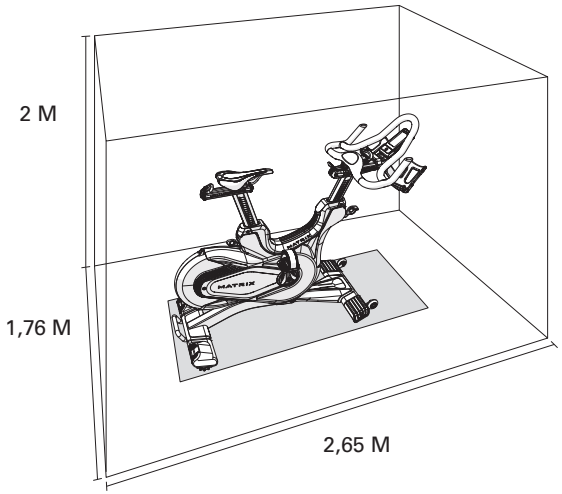
WARNUNG!

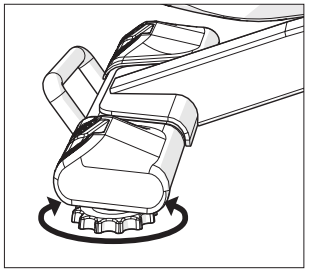
Unsere Geräte sind schwer. Gehen Sie umsichtig vor und holen Sie gegebenenfalls Unterstützung einer zweiten Person, um das Gerät zu verschieben.
Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu Körperverletzungen führen.

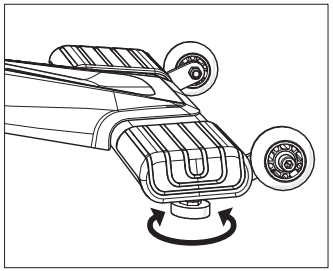
TRAININGSBEREICH



FREIER BEREICH

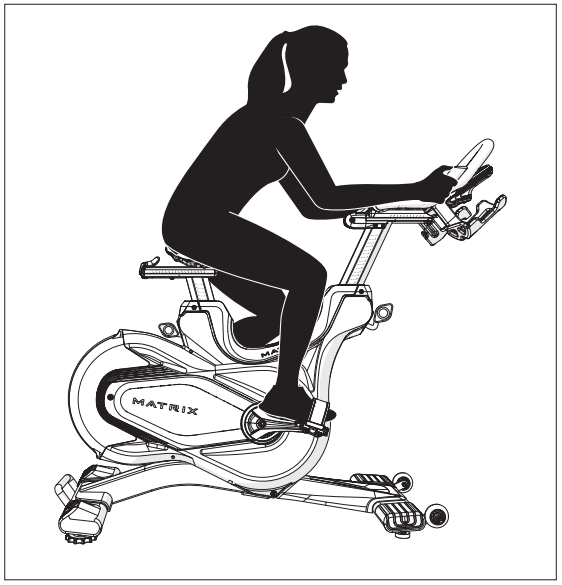






WAAGRECHTE AUSRICHTUNG DES GERÄTS

Es ist äußerst wichtig, dass die Stellfüße richtig eingestellt sind, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten. Drehen Sie die Stellfüße im Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken, oder gegen den Uhrzeigersinn, um es zu erhöhen. Stellen Sie jede Seite ein, bis das Gerät waagrecht steht. Bei einem schlecht ausgerichteten Gerät können Probleme mit dem Antrieb und andere Probleme auftreten. Verwenden Sie am besten eine Wasserwaage.



ORDNUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

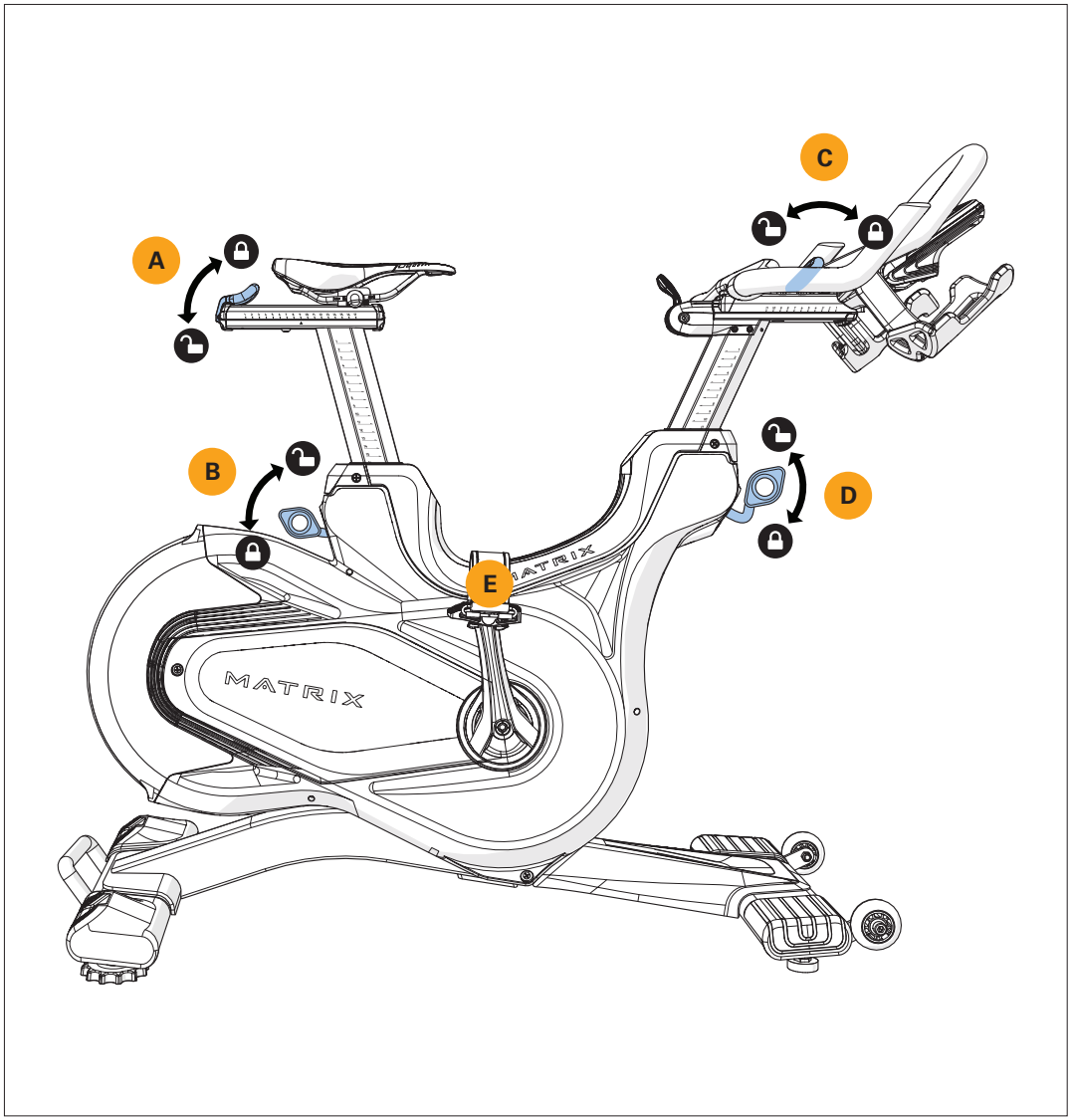
1. Sitzen Sie auf dem Indoor Cycle mit dem Gesicht zum Lenker. Beide Füße sollten auf jeder Seite des Rahmens auf dem Boden stehen.

2. Um die richtige Sitzposition zu ermitteln, setzen Sie sich auf den Sattel und positionieren Sie beide Füße auf den Pedalen. Ihre Beine sollten am unteren Totpunkt der Pedale leicht angewinkelt sein. Sie sollten in der Lage sein die Pedale zu betätigen, ohne die Knie vollständig zu strecken oder auf dem Sattel hin und her zu rutschen.

3. Stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Festigkeit ein.

4. Beim Absteigen vom Indoor Cycle führen Sie diese Schritte in umgekehrter Reihenfolge durch.

VOR DER INBETRIEBNAHME



SO STELLEN SIE DAS INDOOR CYCLE EIN

Das Indoor Cycle kann für maximalen Komfort und Trainingseffektivität eingestellt werden. Die nachfolgenden Anleitungen beschreiben eine Möglichkeit, das Indoor Cycle für optimalen Nutzerkomfort und eine ideale Körperhaltung einzustellen. Es kann jedoch sein, dass Sie andere Einstellungen bevorzugen.

EINSTELLUNG DES SATTELS

Die richtige Sattelhöhe sorgt für maximale Trainingseffizienz und Komfort und minimiert gleichzeitig die Verletzungsgefahr. Stellen Sie sicher, eine für Ihren Körper passende Sattelhöhe zu wählen. Ihre Knie sollten leicht gebeugt bleiben, wenn Ihre Beine in die ausgestreckte Position kommen.

EINSTELLUNG DES LENKERS

Die richtige Lenkereinstellung basiert primär auf Komfort. Für Einsteiger wird der Lenker typischerweise etwas höher als der Sattel eingestellt. Fortgeschrittene bevorzugen oft andere Höheneinstellungen, die variieren können.

A) HORIZONTALE SATTELPOSITION
Ziehen Sie den Stellhebel nach unten, um den Sattel wie gewünscht nach vorne oder nach hinten zu verschieben. Drücken Sie den Hebel nach oben, um die Sattelposition zu verriegeln. Stellen Sie sicher, dass der Sattel richtig verriegelt wurde.

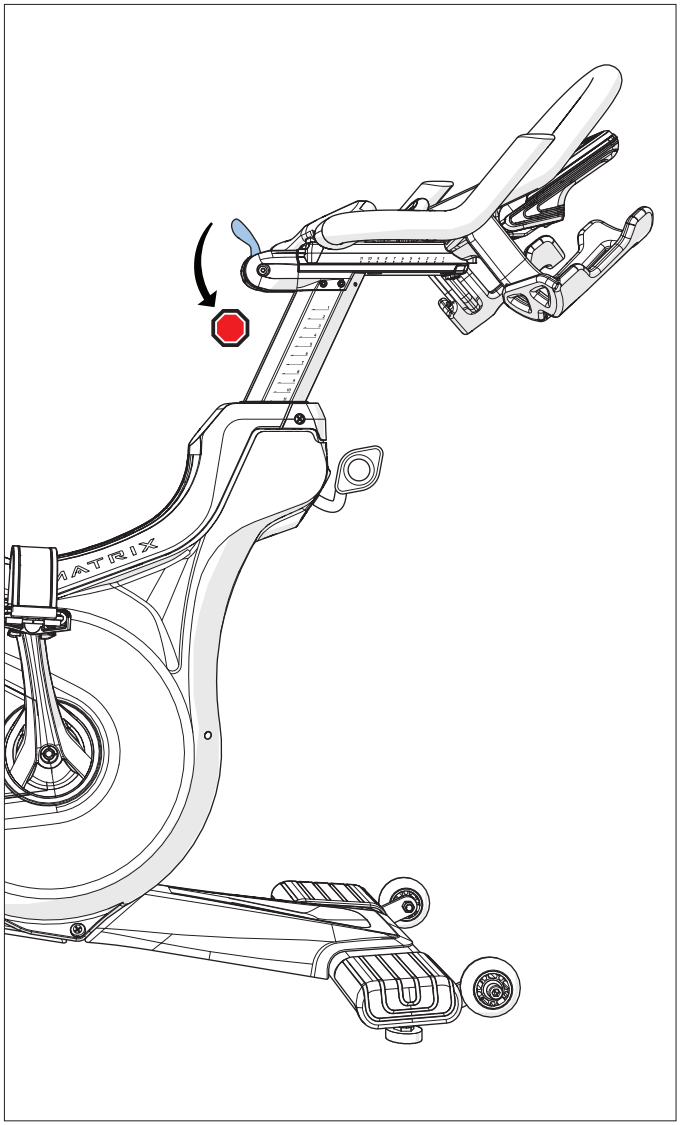
B) SATTELHÖHE
Ziehen Sie den Stellhebel nach oben und schieben Sie den Sattel mit der anderen Hand nach oben oder nach unten. Drücken Sie den Hebel nach unten, um die Sattelposition zu verriegeln.

C) HORIZONTALE LENKERPOSITION
Ziehen Sie den Stellhebel nach hinten, um den Lenker wie gewünscht nach vorne oder nach hinten zu verschieben. Drücken Sie den Hebel nach vorne, um die Lenkerposition zu verriegeln.

D) LENKERHÖHE
Ziehen Sie den Stellhebel nach oben und schieben Sie den Lenker mit der anderen Hand nach oben oder nach unten. Drücken Sie den Hebel nach unten, um die Lenkerposition zu verriegeln.

E) PEDALRIEMEN
Platzieren Sie den Fußballen im Körbchen, bis der Fußballen mittig auf dem Pedal zentriert ist. Anschließend ziehen sie den Riemen vor dem Losfahren fest. Um den Fuß aus dem Körbchen zu entfernen, lockern Sie den Riemen und ziehen Sie den Fuß heraus.

VOR DER INBETRIEBNAHME



WIDERSTANDSSTEUERUNG/NOTBREMSE

Der gewünschte Schwierigkeitsgrad beim Fahren (Widerstand) kann über den Hebel zur Widerstandsregulierung in feinen Abstufungen angepasst werden. Um den Widerstand zu erhöhen, drücken Sie den Widerstandshebel nach unten. Um den Widerstand zu reduzieren, ziehen Sie den Hebel nach oben.

WICHTIG:

- Um das Schwungrad beim Fahren zu stoppen, drücken Sie den Hebel fest nach unten.
- Das Schwungrad sollte auf diese Weise rasch vollständig zum Stillstand kommen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sicher im Körbchen fixiert sind.
- Ist das Indoor Cycle nicht in Gebrauch, sollte der maximale Widerstand eingestellt werden, um Verletzungen aufgrund von beweglichen Antriebskomponenten zu vermeiden.

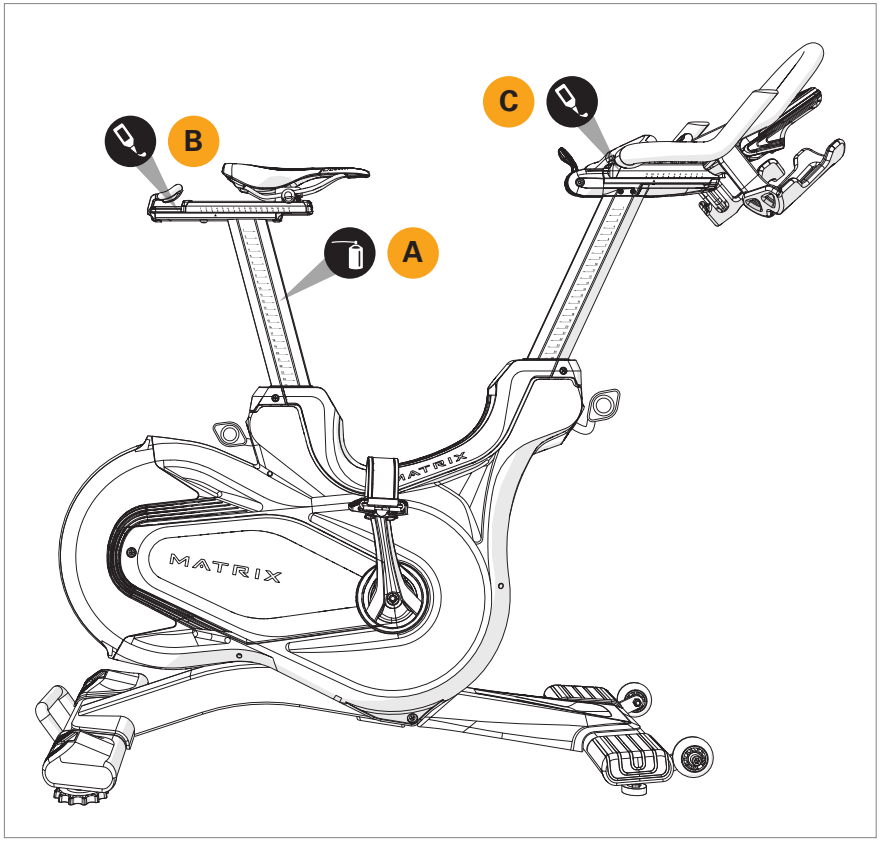
⚠ WARNUNG

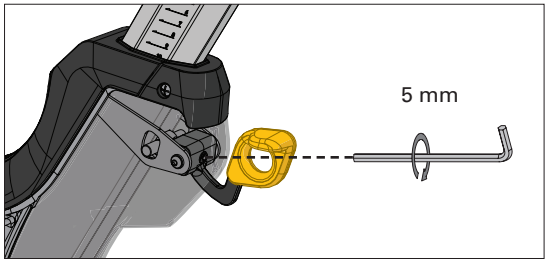
Das Indoor Cycle besitzt kein frei bewegliches Schwungrad, sodass sich die Pedale mit dem Schwungrad weiterdrehen, bis dieses stoppt. Die Geschwindigkeit muss kontrolliert abgebremst werden. Um das Schwungrad sofort zum Stillstand zu bringen, drücken Sie den roten Notfallhebel nach unten. Fahren Sie stets kontrolliert und passen Sie die Umdrehungsgeschwindigkeit Ihren persönlichen Fähigkeiten an. Drücken Sie den roten Notfallhebel nach unten = Nothalt.

Das Indoor Cycle ist mit einem Schwungrad ausgestattet, das schnell Antrieb aufbaut. Die Pedale drehen sich mit dem Schwungrad, selbst wenn der Nutzer aufhört, die Pedale zu betätigen oder wenn die Füße des Nutzers abrutschen. VERSUCHEN SIE NICHT, IHRE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU ENTFERNEN ODER DAS GERÄT AUSEINANDERZUBAUEN, SOLANGE DIE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG ZUM STILLSTAND GEKOMMEN SIND. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem Kontrollverlust und schweren Verletzungen führen.

WARTUNG

1. Jegliche Reparatur oder jeglicher Ersatzteilaustausch muss von qualifiziertem Fachpersonal vorgenommen werden.
2. Verwenden Sie KEIN Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über einen lokalen MATRIX-Händler in Ihrem Land erworben haben.
3. HALTEN SIE ETIKETTEN UND SCHILDER INSTAND: Entfernen Sie die Etiketten nicht. Sie enthalten wichtige Informationen. Wenn sie unleserlich geworden sind oder fehlen, wenden Sie sich an Ihren MATRIX Händler, um Ersatz zu erhalten.
4. WARTEN SIE GERÄT UND ZUBEHÖR: Eine präventive Wartung ist für den störungsfreien Betrieb des Geräts sowie für den Erhalt der Garantie unerlässlich. Geräte und Zubehör müssen regelmäßig überprüft werden.
5. Stellen Sie sicher, das Wartungs- oder Reparaturarbeiten ausschließlich von Fachpersonal durchgeführt werden. MATRIX Händler bieten auf unserem Firmengelände auf Anfrage Service- und Wartungskurse an.



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

	CXP Indoor Cycle
Max. Benutzergewicht	159 kg
Max. Größe des Nutzers	147 – 200,7 cm
Max. Höhe von Sattel und Lenker	130,3 cm
Max. Länge	145,2 cm
Produktgewicht	57,6 kg
Versandgewicht	63,5 kg
Erforderliche Stellfläche (L x B)*	125,4 x 56,3 cm
Abmessungen (Max. Höhe von Sattel und Lenker)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm

* Stellen Sie einen Mindestabstand von 0,6 Metern für den Zugang und Durchgang rund um das MATRIX-Gerät sicher. Bitte beachten Sie, dass für Personen in Rollstühlen der von der ADA empfohlene Freiraum 0,91 Meter beträgt.

Die meisten aktuellen Benutzerhandbücher und weiterführende Informationen finden Sie unter **matrixfitness.com**

HINWEIS:

Diese Ausrüstung wurde getestet und unterliegt den gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften für digitale Geräte der Klasse B festgelegten Beschränkungen. Diese Grenzwerte sind so ausgelegt, dass sie in Wohnbereichen einen ausreichenden Schutz vor schädlichen Störungen bieten. Das Gerät erzeugt und benutzt Funkfrequenzenergie und kann solche abstrahlen und kann, wenn es nicht gemäß den Anleitungen installiert und benutzt wird, Funkkommunikationen beeinträchtigen. Es besteht allerdings keine Garantie, dass in einer bestimmten Installation doch Störungen auftreten können. Falls dieses Gerät Funkstörungen im Radio- oder Fernsehempfang verursacht (überprüfen Sie dies durch Ein- und Ausschalten des Geräts), können Sie diese Funkstörungen möglicherweise wie folgt beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einem anderen Bereich.
- Vergrößern Sie die Entfernung zwischen diesem Gerät und dem funkgestörten Gerät.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des funkgestörten Geräts ist.
- Wenden Sie sich an Ihre Vertriebsstelle oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Jegliche Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für Übereinstimmung verantwortlichen Partei genehmigt sind, können die Befugnis des Benutzers zur Inbetriebnahme des Geräts annullieren.

FCC RF Radiation Exposure Statement:

1. Dieser Sender darf nicht in der Nähe anderer Antennen oder Sender aufgestellt oder in Verbindung mit anderen Antennen oder Sendern betrieben werden.
2. Dieses Gerät erfüllt die Bedingungen der FCC RF Radiation Exposure Limits auch unter unkontrollierten Bedingungen. Halten Sie für die Installation und den Betrieb dieses Geräts einen Mindestabstand von 20 cm zwischen Ihnen und dem Sender ein.

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 verwijdert.

WAARSCHUWING!

TOM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAMELIJK 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 dichter 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 en gebruik deze 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

Pak het toestel uit waar u het gaat gebruiken. Zet de doos op een vlakke ondergrond. We raden u aan uw vloer ergens mee te beschermen. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN:

Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid.

Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als u moeilijkheden ondervindt raden wij u aan wat lithiumvet aan te brengen.

WAARSCHUWING!

Er zijn verschillende stappen tijdens het montageproces waarbij

speciale aandacht vereist is. Het is uitermate belangrijk om de montage-instructies precies te volgen en te controleren dat alle

onderdelen goed vastgezet zijn. Als de montage-instructies niet goed gevolgd worden zou de apparatuur onderdelen kunnen hebben die niet vastgedraaid zijn; deze zullen los lijken en kunnen

irritante geluiden veroorzaken. Om schade aan de apparatuur te voorkomen dienen de montage-instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

HULP NODIG?

Als u vragen heeft of onderdelen mist kunt u contact opnemen met Customer Tech Support.

BENODIGD GEREEDSCHAP:

- ☐ 3mm inbussleutel
- ☐ 5mm inbussleutel
- ☐ 10mm inbussleutel
- ☐ moersleutel (15mm/17mm 325L)
- ☐ kruiskopschroevendraaier

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 frame
- ☐ 1 stabilisatiestang voorzijde
- ☐ 1 stabilisatiestang achterzijde
- ☐ 1 stuurset
- ☐ 1 transporthendel
- ☐ 1 fietszadel
- ☐ 2 pedalen
- ☐ 1 console
- ☐ 1 hardware kit

⚠VOORZICHTIG

HOUD KINDEREN JONGER DAN 14 JAAR UIT DE BUURT VAN DEZE TRAININGSAPPARATUUR.

ALLE WAARSCHUWINGEN EN INSTRUCTIES MOETEN WORDEN GELEZEN EN VÓÓR GEBRUIK MOETEN GEPASTE INSTRUCTIES WORDEN VERKREGEN. GEBRUIK DEZE APPARATUUR UITSLUITEND VOOR HET BEOOGDE DOEL. RAADPLEEG EEN ARTS VOORDAT U DEZE APPARATUUR GEBRUIKT.

PLAATS EN GEBRUIK DE HOMETRAINER OP EEN HARDE, EFFEN ONDERGROND. U MOET VOORZICHTIG ZIJN TIJDENS HET OP- EN AFSTAPPEN VAN HET APPARAAT. STAP NIET VAN DE HOMETRAINER VOORDAT DE TRAPPERS VOLLEDIG TOT STILSTAND ZIJN GEKOMEN.

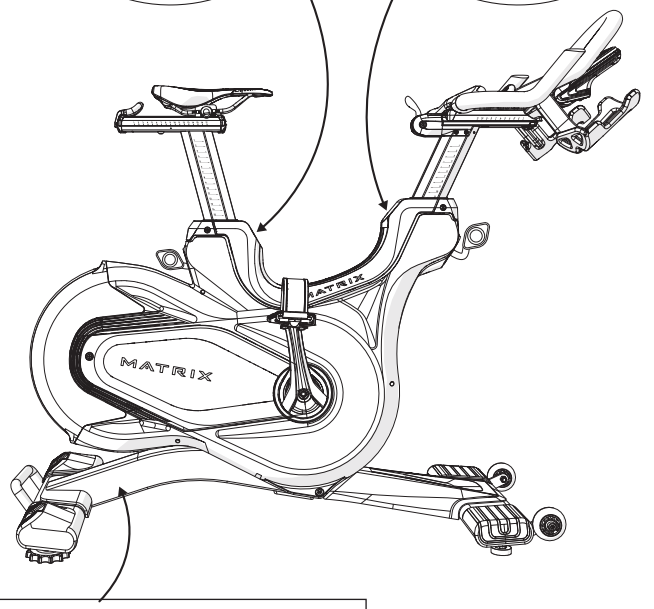
⚠WAARSCHUWING

ZITTING EN HANDGREPEN: HOUD VAST MET ÉÉN HAND TERWIJL U DE HOOGTE AANPAST. ZORG ERVOOR DAT DE KLEM VOLLEDIG VASTZIT VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT.

GEBRUIK DE STATIONAIRE TRAININGSTOESTELLEN IN EEN GECONTROLEERDE OMGEVING ONDER DE DIRECTE BEGELEIDING VAN EEN ERVAREN INSTRUCTEUR.

RONDDRAAIENDE PEDALEN KUNNEN VERWONDINGEN VEROORZAKEN.

DEZE TRAININGSFIETS HEEFT GEEN FREEWHEELFUNCTIE EN DE PEDAALSNELHEID MOET OP GECONTROLEERDE WIJZE VERMINDERD WORDEN.

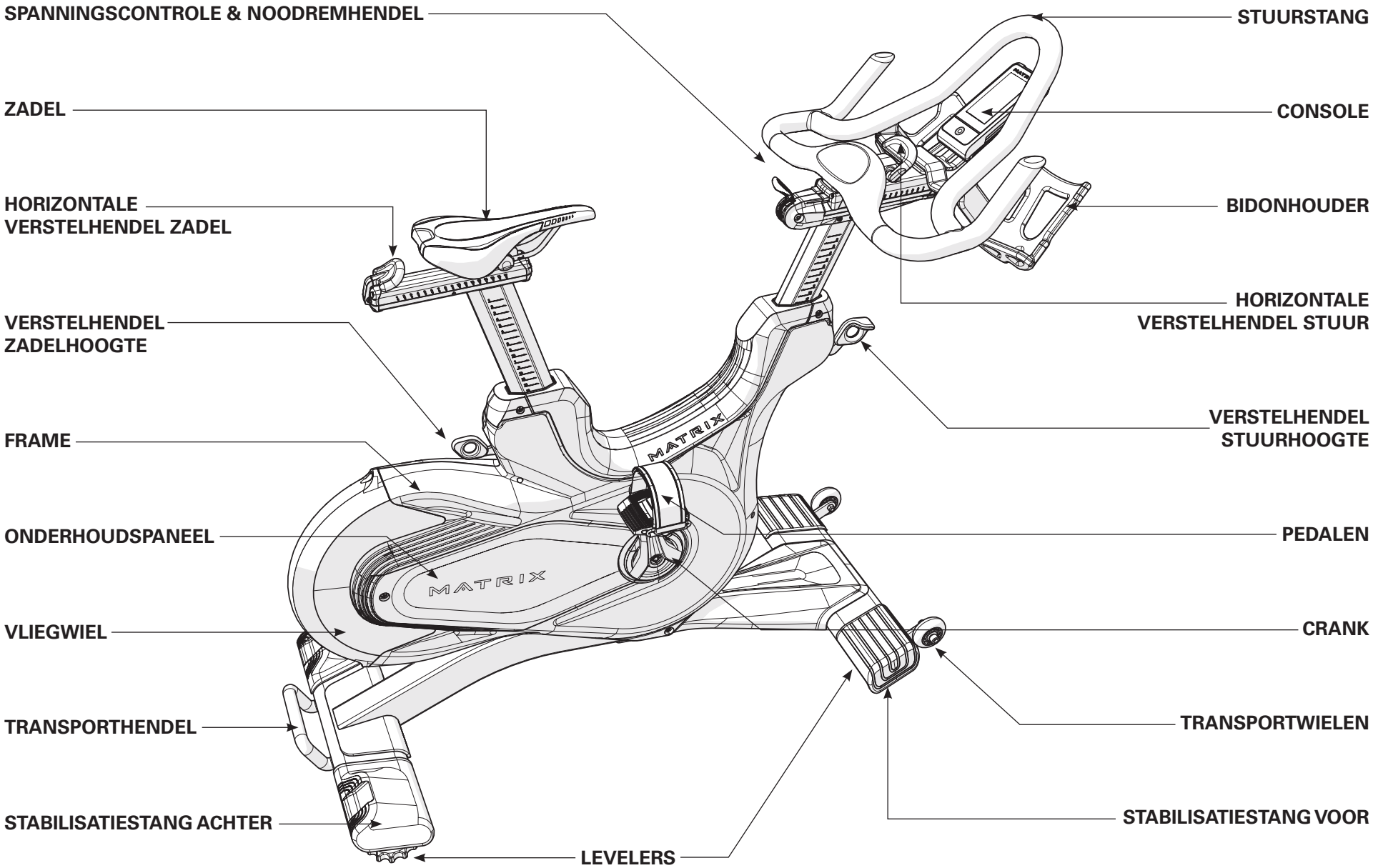


SERIENUMMER

MODEL: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

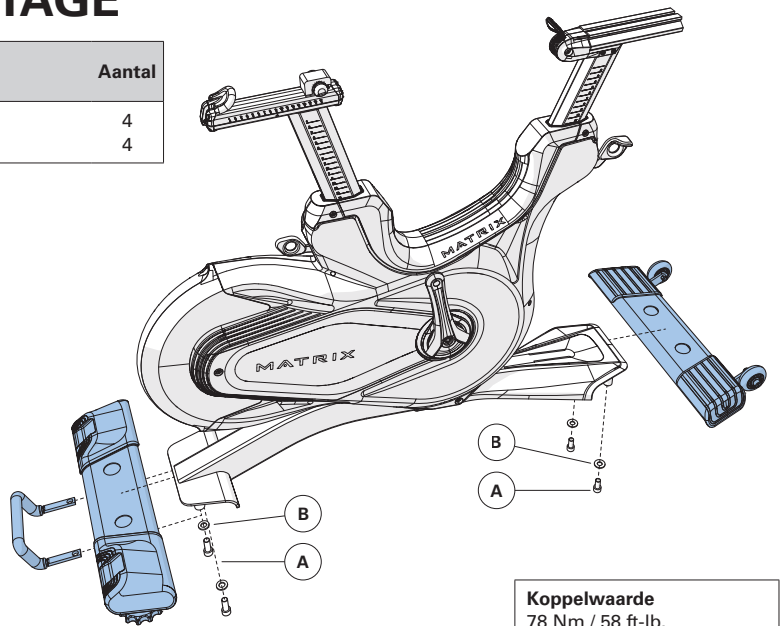
*Gebruik bovenstaande informatie als u Customer Tech Support belt.

MONTAGE


SPANNINGSCONTROLE & NOODREMHENDEL
ZADEL
HORIZONTALE VERSTELHENDEL ZADEL
VERSTELHENDEL ZADELHOOGTE
FRAME
ONDERHOUDSPANEEL
VLIEGWIEL
TRANSPORTHENDEL
STABILISATIESTANG ACHTER
LEVELERS
STUURSTANG
CONSOLE
BIDONHOUDER
HORIZONTALE VERSTELHENDEL STUUR
VERSTELHENDEL STUURHOOGTE
PEDALEN
CRANK
TRANSPORTWIELEN
STABILISATIESTANG VOOR
MATRIX
MATRIX

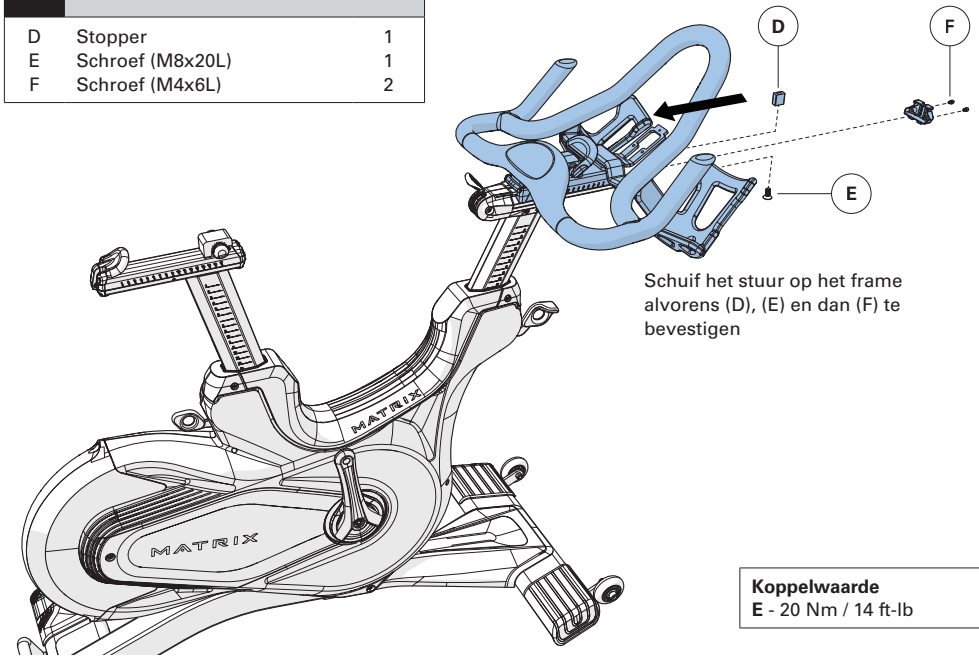
MONTAGE

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



Koppelwaarde
78 Nm / 58 ft-lb.

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

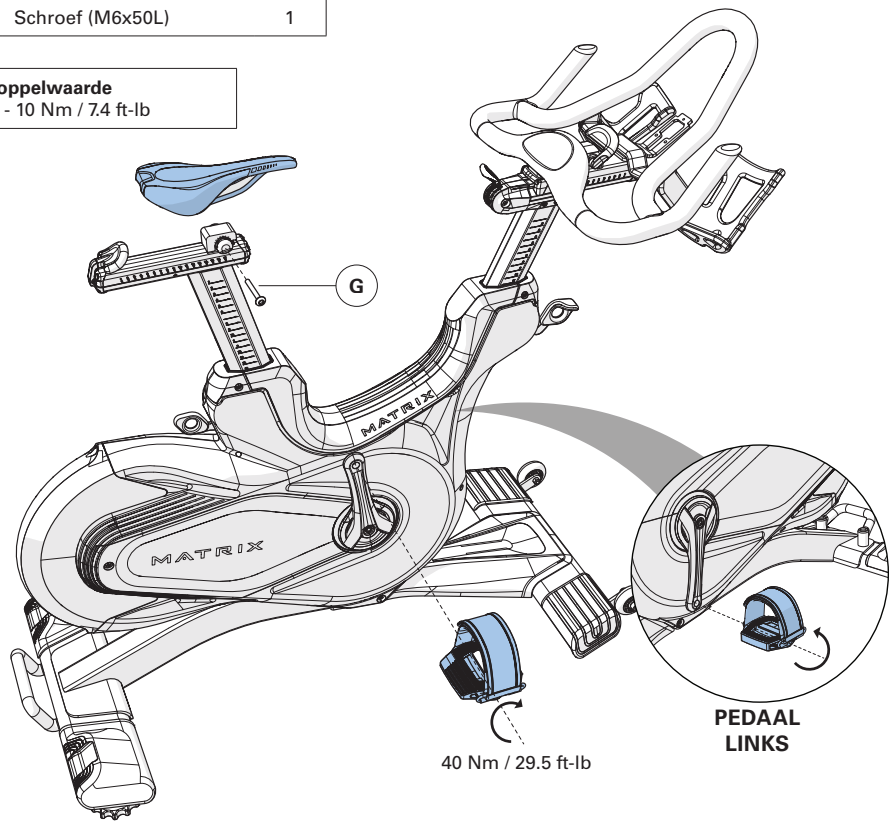


Schuif het stuur op het frame alvorens (D), (E) en dan (F) te bevestigen

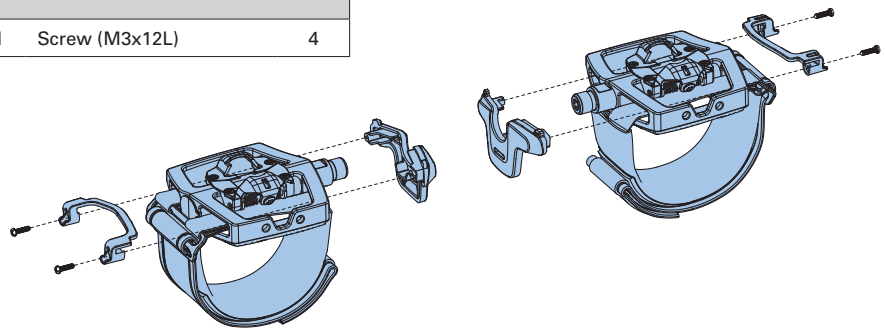
Koppelwaarde
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Reeds geïnstalleerd	Aantal
G	Schroef (M6x50L)	1

Koppelwaarde
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

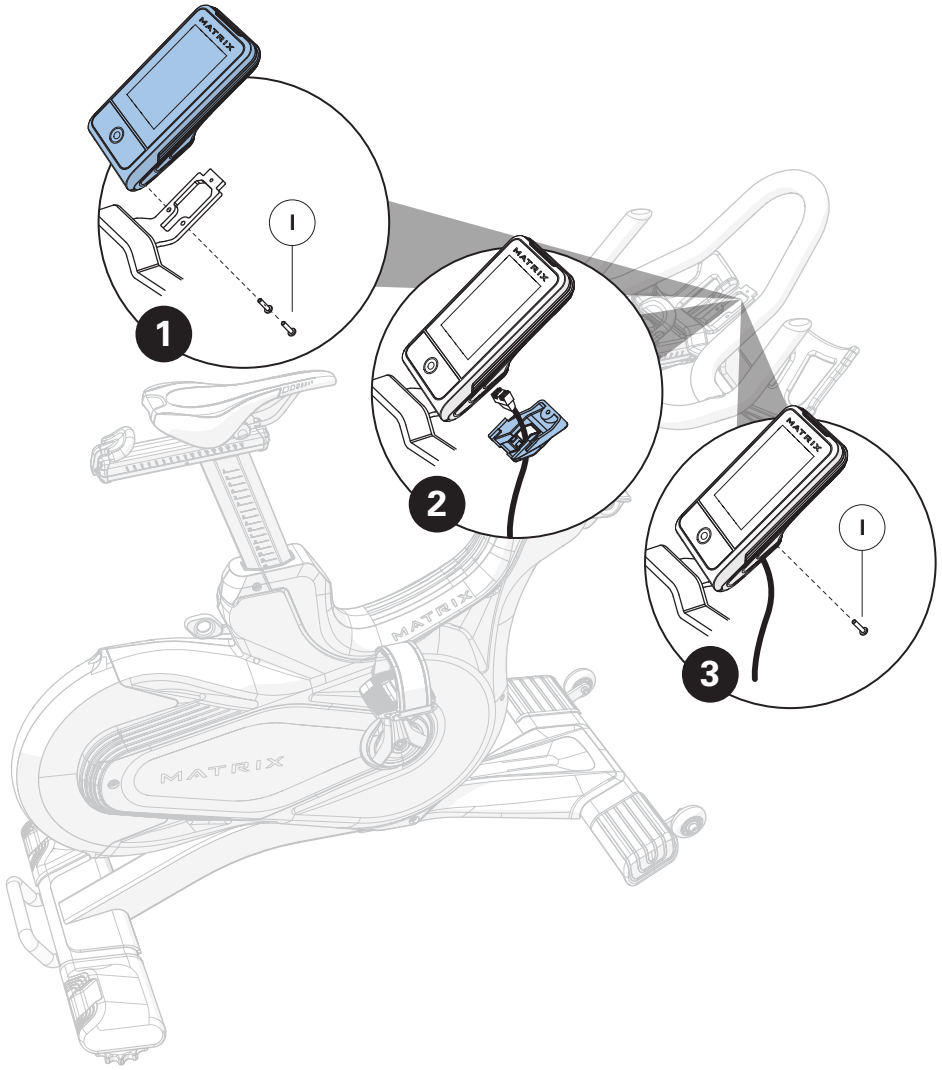


Hardware		Aantal
H	Screw (M3x12L)	4

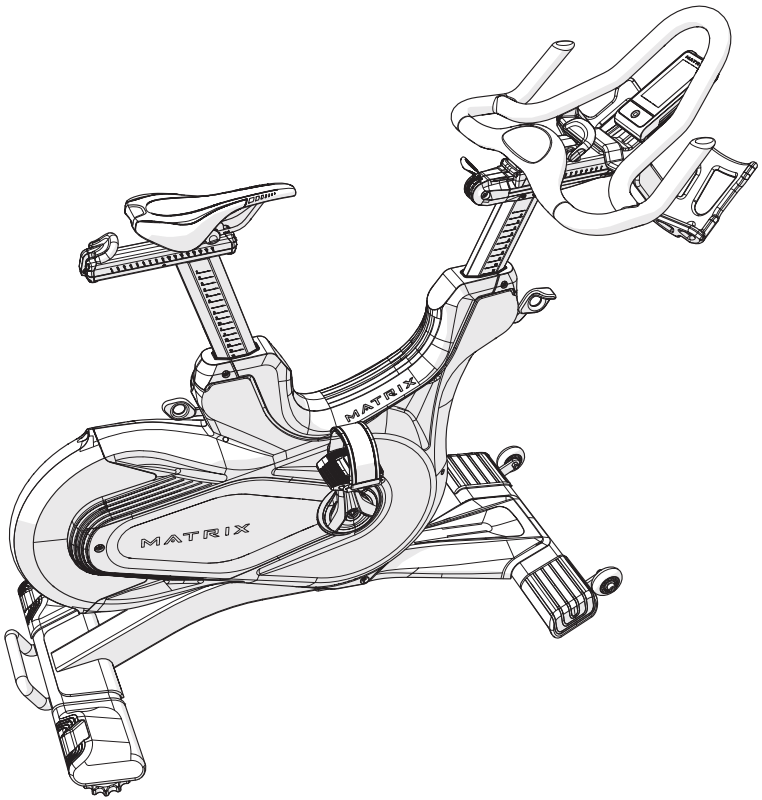


MONTAGE

4	Hardware	Aantal
I	Schroef (M4x10L)	3



MONTAGE VOLTOOID



BEDIENING CONSOLE

HOME SCREEN



RUN SCREEN (RPM)



BEDIENING CONSOLE

De CXP heeft een geheel geïntegreerd touch screen-display. Alle informatie die nodig is voor uw trainingen wordt op het scherm uitgelegd. Wij moedigen u ten zeerste aan om de interface te verkennen.

A) POWERKNOP: Indrukken om het display te activeren/in te schakelen. Indrukken en 3 seconden vasthouden om het display te deactiveren. Indrukken en 10 seconden vasthouden om het display te deactiveren.

B) TAALKEUZE

C) KLOK

D) MENU: Aanraken om toegang te krijgen tot verschillende functies voor of tijdens uw training.

E) TRAININGEN: Aanraken om toegang te krijgen tot veel verschillende trainingsopties of vooraf geprogrammeerde trainingen.

F) AANMELDEN: Aanraken om u aan te melden met uw XID (WiFi is een optionele add-on feature).

G) HUIDIG SCHERM: Geeft weer welk scherm u momenteel bekijkt.

H) FEEDBACK WINDOWS: Geeft Tijd, RPM, Wattage, Gemiddeld Wattage, Snelheid, Hartslag (BPM), Niveau, Tempo, Afstand of Calorieën weer. Feedback variëert afhankelijk van het huidige scherm.

I) WISSELEN VAN SCHERM: Swipe display naar links of rechts om tussen verschillende schermopties te wisselen. Of selecteer een waarde met een oranje driehoekje om direct naar het gewenste scherm te gaan.

J) TARGET TRAINING SCHERM: Indrukken om naar het target trainingscherm terug te keren als u een target trainingsoptie heeft vastgelegd. Druk het targeticoon in om een specifiek trainingsdoel in te stellen en de LED-color-wrap te activeren.

- **PERSOONLIJKE INFORMATIE:** Voer gewicht, leeftijd en geslacht in om te garanderen dat de calorische gegevens en de power-to-weight verhouding nauwkeuriger zijn.
- **ACCU:** Het accuniveau wordt weergegeven onderaan het MENU-scherm. Door te trappen kunt u de console activeren/inschakelen. Door met een snelheid van meer dan 45 RPM te trappen laadt u de accu op.

HOME SCREEN

- Trap om direct te **STARTEN**. Of...
- Raak de **TRAININGS**-knop aan om uw training aan te passen.
- Raak de **AANMELD**-knop aan om u aan te melden met uw XID.

AANMELDEN

1) Voer uw **XID** in en raak ✓ aan.
2) Voer uw **TOEGANGSCODE** in en raak ✓ aan.

((•)) Bij consoles uitgerust met RFID kunt u zich aanmelden met een RFID-tag. Raak het oppervlak aan de rechterkant van de console aan met uw RFID-tag om u aan te melden.

EEN NIEUWE GEBRUIKER REGISTREREN

1) Geen xID account? Registratie is gemakkelijk.
2) Volg de instructies op het scherm om uw gratis account aan te maken.
3) Controleer uw informatie en selecteer het **IK ACCEPTEER DE ALGEMENE VOORWAARDEN**-vakje om de algemene voorwaarden te bekijken.
4) Raak ✓ aan om de registratie te voltooien. Uw account is nu geactiveerd en u bent aangemeld.

TRAINING SETUP

1) Nadat u de **TRAININGS**-knop heeft aangeraakt selecteert u een van de **TRAININGEN** uit de lijst.
2) Gebruik de **SCHUIFBALKEN** om uw programmainstellingen aan te passen.
3) Druk op **GO** om uw training te starten.

TRAINING WIJZIGEN

Raak ☰ aan, en vervolgens **KIES OEFENING** om toegang te krijgen tot beschikbare trainingen tijdens uw training.

OVERZICHTSSCHERMEN

Nadat u uw training voltooid heeft zal er een overzichtsscherm verschijnen. U kunt naar boven en beneden swipen om door het overzicht te scrollen. Swipe ook naar links en rechts op het display om te wisselen tussen de overzichtsschermen.

COOL DOWN

Raak **COOL DOWN STARTEN** om naar de cool down-modus te gaan. De cool down duurt een aantal minuten; hierbij wordt de trainingsintensiteit langzaam verlaagd om uw lichaam te laten herstellen van uw training. Stop de cool down om naar het trainingsoverzicht te gaan.

BEDIENING CONSOLE

TARGET TRAINING

1) Begin te trappen tot het default-scherm verschijnt.
2) Swipe naar rechts of raak het parametervakje met een oranje driehoek aan om direct naar het gewenste scherm te gaan.
3) Raak op het gewenste scherm de grote parameter of het targeticoon aan om uw trainingsdoel in te stellen en raak daarna ✓ aan. De LED-lichten zijn nu gekoppeld aan dat doel.

LED-LICHTEN

Target training-programma's gebruiken helder gekleurde lichten aan de boven-en zijkanten van de console om uw inspanningen te meten en iedereen op schema te houden. Deze lichten kunnen aan- of uitgeschakeld worden bij de setup van de training door op **LICHT AAN** of **LICHT UIT** in te drukken. De kleurindicatoren zijn: **BLAUW** = lager dan het doel, **GROEN** = op gewenst niveau, **ROOD** = hoger dan het doel.

MANAGER-MODUS

Om naar de manager-modus te gaan drukt u 10 seconden op het **MATRIX** logo midden op het scherm. Voer dan **1001** in en raak ✓ aan.

VERMOGENSNAUWKEURIGHEID

Deze fiets geeft de power weer op de console. De vermogensnauwkeurigheid bij dit model is getest met de testmethode ISO 20957-10:2017 om een nauwkeurigheid met een afwijking van ±10 % voor input power ≥50 W, en een afwijking van ±5 W voor input power <50 W te garanderen. De nauwkeurigheid werd geverifieerd onder de volgende omstandigheden:

Nominale power-rotaties per minuut, gemeten bij de 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

Naast de bovengenoemde testcondities heeft de fabrikant de vermogensnauwkeurigheid getest met één extra weerstandsinstelling, waarbij een crank-rotatiesneldheid van ongeveer 80 RPM (of hoger) werd gebruikt, en waarbij het weergegeven vermogen werd vergeleken met het (gemeten) input-vermogen.

DRAADLOZE HARTSLAGMETING

Om uw ANT+ of Bluetooth SMART hartslagmeterl te verbinden met de console raakt u ☰ aan, en vervolgens **KOPPELING HARTSLAGMETER**.

De hartslagfunctie op dit product is geen medisch hulpmiddel. De hartslagmeting is alleen bedoeld als hulp bij de training om de fluctuaties in hartslag in het algemeen te kunnen bepalen. Raadpleeg alstublieft uw arts.

Als u dit gebruikt in combinatie met een draadloze borst- of armband kan uw hartslag draadloos aan het toestel worden doorgegeven en op de console worden weergegeven.

WAARSCHUWING!

Hartslagmonitors kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop uw training direct als u zich duizelig begint te voelen.

* Ondersteunde normen met draaggolffrequentie 13,56 MHz zijn onder andere: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass), en LEGIC RF.

VOOR U BEGINT

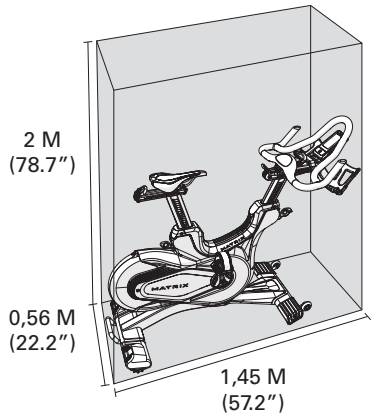
PLAATSING VAN HET TOESTEL

Plaats de apparatuur op een vlak, stabiel oppervlak, buiten bereik van direct zonlicht. Intense UV-straling can verkleuring van het kunststof veroorzaken. Plaats uw apparatuur in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheidsgraad. Zorg dat aan alle kanten van de apparatuur ten minste 60 cm (23.6") ruimte overblijft. Deze zone dient vrij van obstakels te zijn zodat de gebruiker vrije toegang heeft tot de machine. Plaats de apparatuur niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

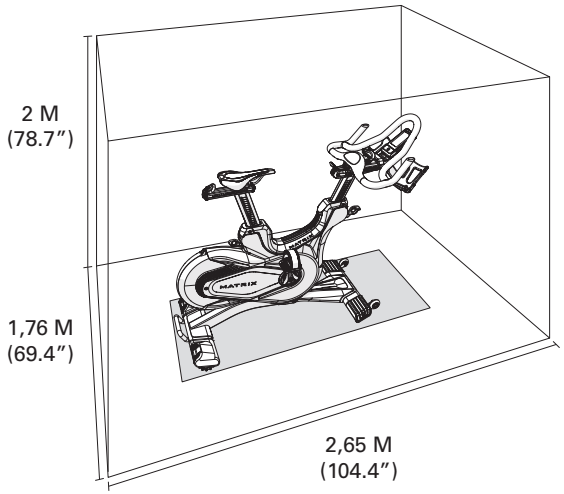
WAARSCHUWING!

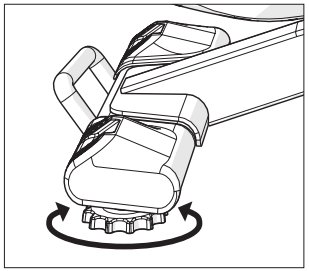
Onze apparatuur is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot letsel leiden.

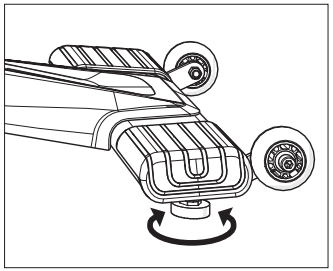
TRAININGSRUIMTE



VRIJE RUIMTE

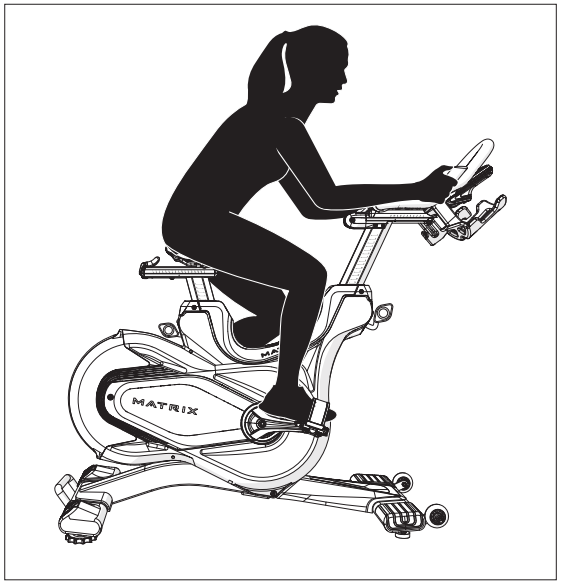






WATERPAS ZETTEN VAN DE APPARATUUR

Voor goed functioneren is het uiterst belangijk dat de levelers correct worden aangepast. Draai de stelvoet met de klok mee om deze te verlagen, en tegen de klok in om het toestel te verhogen. Pas iedere kant naar behoefte aan tot de apparatuur waterpas staat. Een toestel in onbalans kan scheeflopen van de riem of andere problemen veroorzaken. We raden u aan een waterpas te gebruiken.



CORRECT GEBRUIK

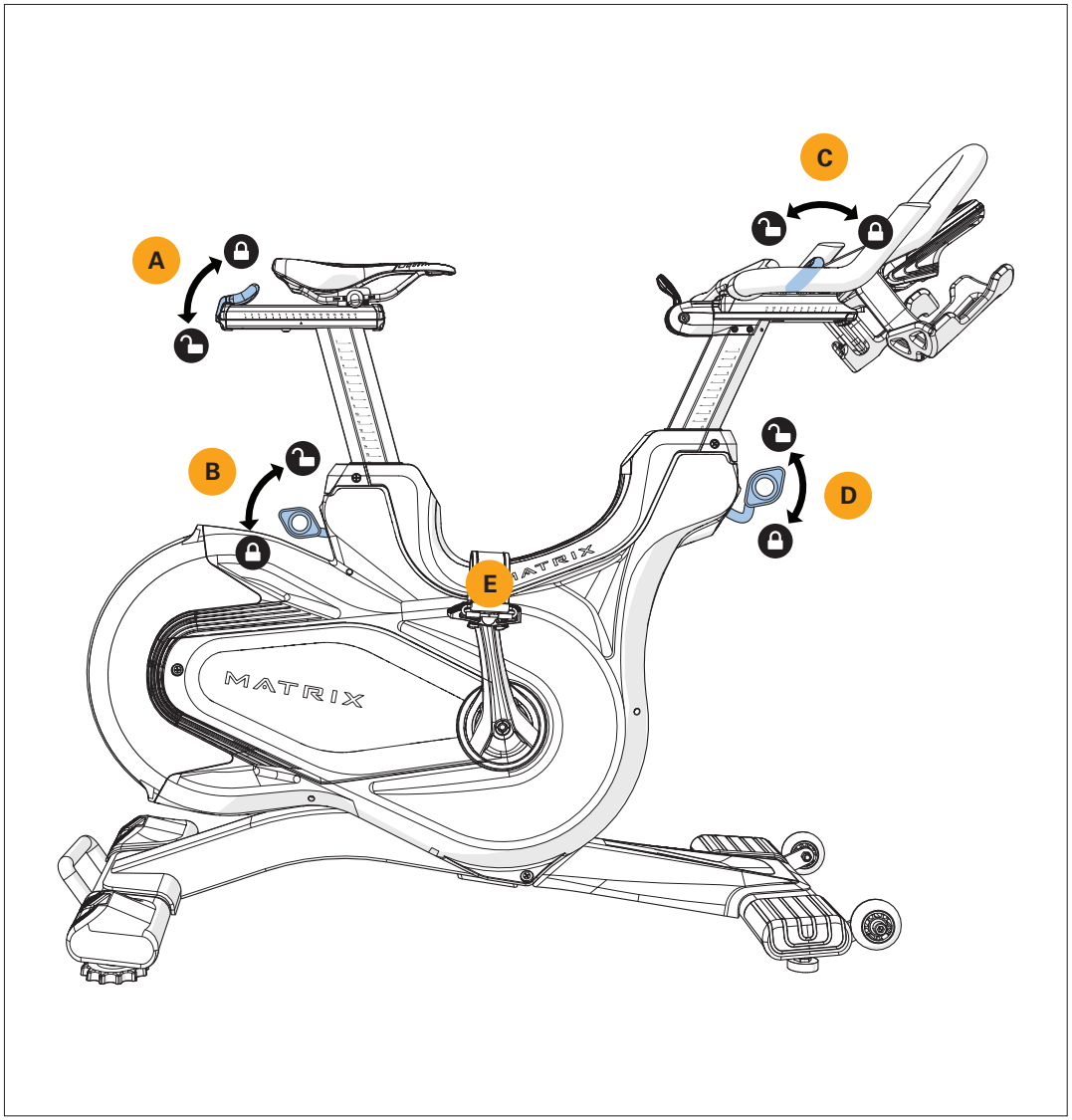
1. Ga op de fiets zitten met uw gezicht naar het stuur. Beide voeten moeten op de grond staan, elk aan één kant van het frame.

2. Om de juiste zadelpositie te bepalen gaat u op het zadel zitten en zet u beide voeten op de pedalen. Uw knie dient, met het pedaal in de laagste positie, nog iets gebogen te zijn U dient te kunnen trappen zonder uw knieën door te strekken of uw gewicht van de ene naar de andere kant te hoeven verschuiven.

3. Zet de pedaalstraps zo strak als u wenst.

4. Volg de stappen voor correct gebruik in omgekeerde volgorde om van de fiets af te stappen.

VOOR U BEGINT



DE INDOOR-FIETS AANPASSEN

De indoor-fiets kan aangepast worden voor maximaal comfort en maximale trainingseffectiviteit. De instructies hieronder beschrijven een methode om de indoor-fiets aan te passen om maximaal gebruikerscomfort en een ideale lichaamspositie te garanderen; mogelijk wilt u de indoor-fiets op een andere manier aanpassen.

AANPASSING ZADELSTAND

De juiste zadelhoogte helpt om de maximale trainingseffectiviteit en het maximale comfort te garanderen, en om het risico op letsel te verminderen. Pas de zadelhoogte aan om zeker te zijn dat het in de juiste positie staat, waarbij uw knie licht gebogen is als de pedalen zich in de laagste positie bevinden.

AANPASSING STUUR

De juiste positie voor het stuur is voornamelijk gebaseerd op comfort. Normaal gesproken dient het stuur voor beginnende fietsers iets hoger dan het zadel te staan. Gevorderde fietsers kunnen verschillende hoogten proberen om de meest geschikte positie te vinden.

A) HORIZONTALE POSITIE ZADEL
Trek de verstelhendel naar beneden om het zadel naar wens naar voren of naar achteren te schuiven. Druk de hendel naar boven om de zadelpositie te vergrendelen. Test of de zadelslede naar behoren functioneert.

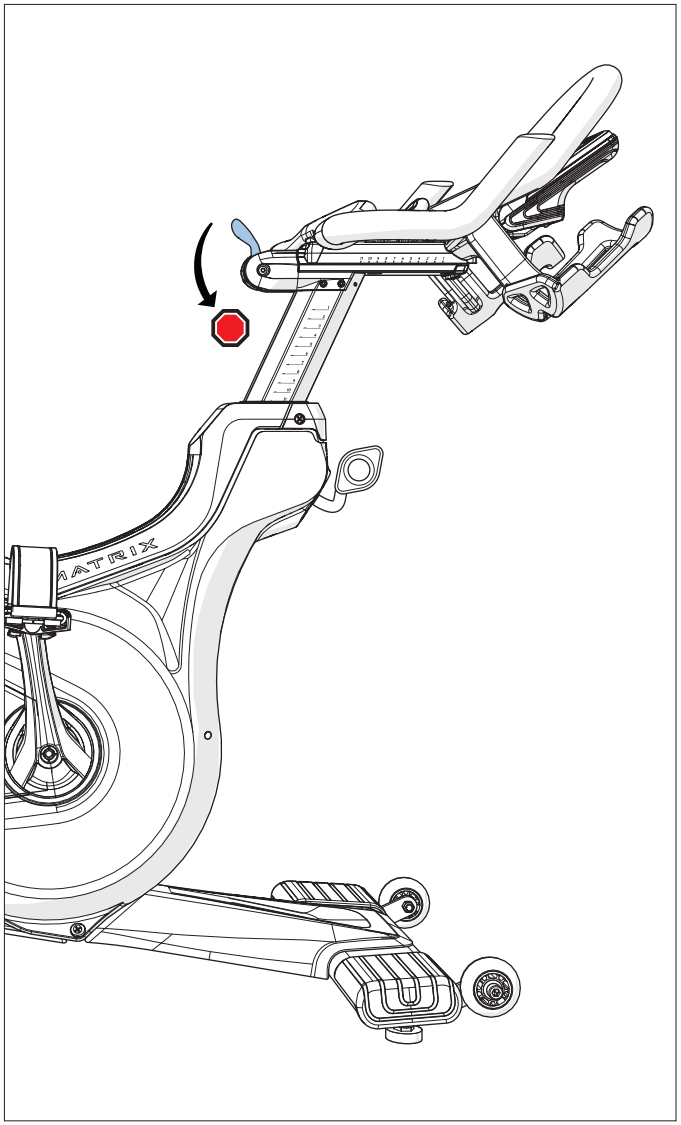
B) ZADELHOOGTE
Trek de verstelhendel naar boven terwijl u het zadel met de andere hand omhoog en omlaag schuift. Druk de hendel naar beneden om de zadelpositie te vergrendelen.

C) HORIZONTALE POSITIE STUUR
Trek de verstelhendel naar de achterzijde van de fiets om het stuur naar wens naar voren of naar achteren te schuiven. Druk de hendel naar beneden om de stuurpositie te vergrendelen.

D) HOOGTE STUUR
Trek de verstelhendel naar boven terwijl u het stuur met de andere hand omhoog of omlaag schuift. Druk de hendel naar beneden om de stuurpositie te vergrendelen.

E) PEDAALSTRAPS
Zet de bal van uw voet in de toe cage tot de bal van de voet midden op het pedaal staat, reik naar beneden en trek aan de pedaalstrap om deze voor gebruik strak te trekken. Maak de strap los en haal uw voet uit de toe cage.

VOOR U BEGINT



WEERSTANDSCONTROLE/NOODREM

Het gewenste niveau in trapkracht (weerstand) kan in kleine stapjes worden ingesteld door middel van de tension control-hendel. Om de weerstand te verhogen duwt u de tension control-hendel naar de grond. Om de weerstand te verlagen trekt u de hendel omhoog.

BELANGRIJK:

- Duw de hendel hard naar beneden om het vliegwiel te stoppen terwijl u trapt.
- Het vliegwiel zou dan snel helemaal stil moeten staan.
- Zorg dat uw schoenen in de toeclip vastzitten.
- Stel de hoogste weerstand in als de fiets niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenent te voorkomen.

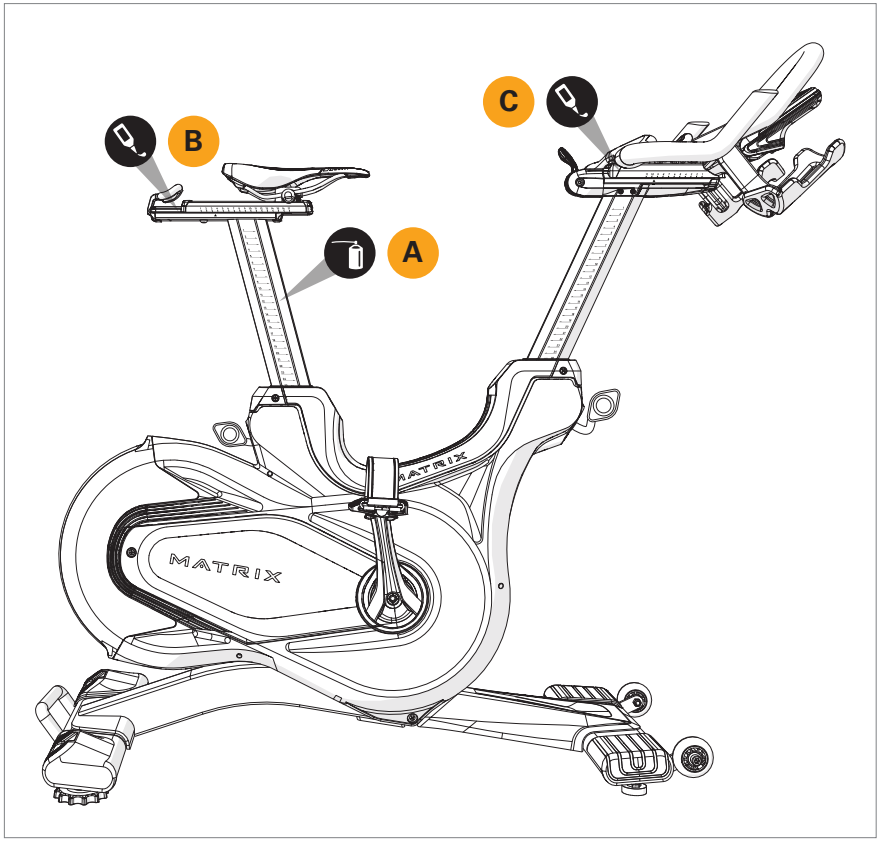
⚠ WAARSCHUWING

De indoor-fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen zullen samen met het vliegwiel blijven bewegen tot het vliegwiel stopt. U dient de snelheid op gecontroleerde wijze te verlagen. Druk de rode noodremhendel naar beneden om het vliegwiel direct te laten stoppen. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan uw eigen capaciteiten aan. Druk de rode hendel naar beneden = noodstop.

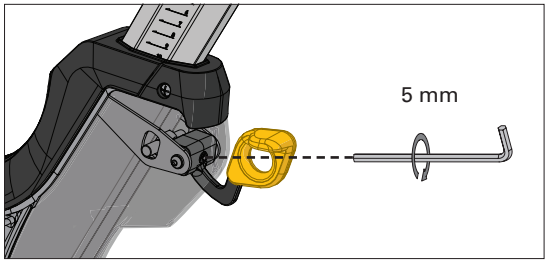
De indoor-fiets heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. PROBEER UW VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN HET TOESTEL AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VLIEGWIEL VOLLEDIG STILSTAAN. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.

ONDERHOUD

1. Het verwijderen of vervangen van welk onderdeel dan ook mag uitsluitend worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
2. Gebruik NOOIT apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door de lokale MATRIX-dealer in uw land.
3. LAAT LABELS EN NAAMPLAATJES ZITTEN: Verwijder nooit labels, om welke reden
dan ook. Deze bevatten belangrijke informatie. Neem contact op met uw MATRIX-dealer voor vervanging indien deze onleesbaar zijn of ontbreken.
4. ONDERHOUD ALLE APPARATUUR: Preventief onderhoud is de sleutel tot soepel werkende apparatuur, evenals het minimaliseren van uw aansprakelijkheid. Apparatuur dient regelmatig te worden geïnspecteerd.
5. Zorg dat aanpassingen, onderhoud of reparaties van welke aard dan ook uitsluitend worden uitgevoerd door personen die hiertoe bevoegd zijn. MATRIX-dealers verzorgen op aanvraag service- en onderhoudstrainingen op onze bedrijfslocaties.



ONDERHOUDSSCHEMA

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 stabiliatiestangen 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 buitenopprvlakken 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

	CXP Indoor Cycle
Max. gewicht gebruiker	159 kg/350 lbs.
Lichaamslengte gebruiker	147 – 200,7 cm/4'11" – 6'7"
Max. zadel- en stuurhoogte	130,3 cm/51.3"
Max. lengte	145,2 cm/57.2"
Productgewicht	57,6 kg/127 lbs
Transportgewicht	63,5 kg/140 lbs
Benodigde ruimte (LxB)*	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"
Totale afmetingen (L X B X H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Zorg voor een minimale vrije ruimte van 0,6 m (24") voor toegang tot en ruimte rondom MATRIX-apparatuur.
Houdt er alstublieft rekening mee dat 0,91 m (36") door de ADA wordt aangeraden als vrije ruimte voor personen in rolstoelen.

Kijk op **matrixfitness.com** voor de meest recente gebruikshandleiding en informatie.

LET OP:

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de limieten voor een B-klasse digitaal apparaat, zoals vermeld in deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze limieten zijn ingesteld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke storingen binnen woonomgevingen. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen, en kan schadelijke storingen aan radiocommunicatie veroorzaken indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies. Er is echter geen garantie dat er zich geen storingen zullen voordoen in een specifieke installatie. Als deze apparatuur schadelijke storingen aan radio- of televisieontvangst veroorzaakt, wat kan worden vastgesteld door de apparatuur uit en weer aan te zetten, raden wij de gebruiker aan deze storingen te verhelpen door een of meer van de volgende maatregelen:

- Richt de ontvangstantenne opnieuw, of verplaats deze.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur aan op een stopcontact op een andere stroomkring dan die waar de ontvanger op is aangesloten.
- Neem contact op met uw dealer of een ervaren radio-/televisiemonteur.

Iedere verandering of aanpassing die niet uitdrukkelijk is goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving kan het recht van de gebruiker om de apparatuur te gebruiken tenietdoen.

Verklaring FCC RF-stralingsblootstelling

1. Deze zender mag niet worden geplaatst bij of gebruikt worden in combinatie met enige andere antenne of zender.
2. Deze apparatuur voldoet aan de limieten voor RF-stralingsblootstelling die door de FCC voor een ongecontroleerde omgeving zijn vastgesteld. Deze apparatuur moet worden geïnstalleerd en gebruikt met een minimale afstand van 20 cm tussen de zender en uw lichaam.

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 brystsmerter, 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 vægtkapacitet 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

Udpak udstyret, hvor du vil bruge det. Placer kartonen på en plan flad overflade. Det anbefales at placere et beskyttende dække på dit gulv. Åbn aldrig boksen, når den ligger siden.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER

Sørg for, at ALLE møtrikker og bolte er på plads og delvist gevindskruet under hver monteringstrin.

Flere dele er blevet forsmurte for at lette montering og brug. Tør det ikke af. Brug lidt lithiumfedt, hvis det volder problemer.

ADVARSEL!

Der er flere punkter under monteringsprocessen, at der skal lægges særlig vægt på. Det er meget vigtigt at følge monteringsvejledningen korrekt og at sikre, at alle dele strammes fast. Hvis monteringsvejledningen ikke følges korrekt, kan udstyret have dele, der ikke er strammet og vil virke løse og kan forårsage irriterende lyde. For at forhindre beskadigelse af udstyret skal monteringsvejledningen følges, og der skal træffes afhjælpende foranstaltninger.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

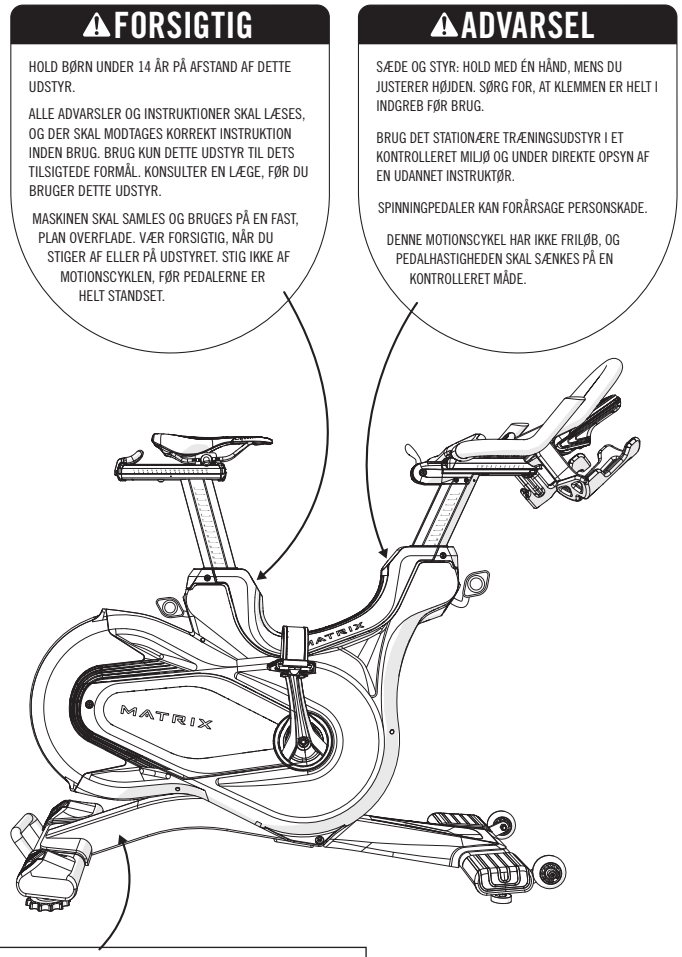
Hvis du har spørgsmål, eller hvis der mangler dele, skal du kontakte teknisk kundesupport. Kontaktoplysninger findes på informationskortet.

NØDVENDIGT VÆRKTØJ:

- ☐ 3 mm unbrakonøgle
- ☐ 5 mm unbrakonøgle
- ☐ 10 mm unbrakonøgle
- ☐ Fladnøgle (15mm/17mm 325L)
- ☐ Phillips skruetrækker

VEDLAGTE DELE:

- ☐ 1 hovedramme
- ☐ 1 frontstabilisatorrør
- ☐ 1 bagstabilisatorrør
- ☐ 1 sæt håndtag
- ☐ 1 transporthåndtag
- ☐ 1 cykelsadel
- ☐ 2 pedaler
- ☐ 1 konsol
- ☐ 1 hardwaresæt

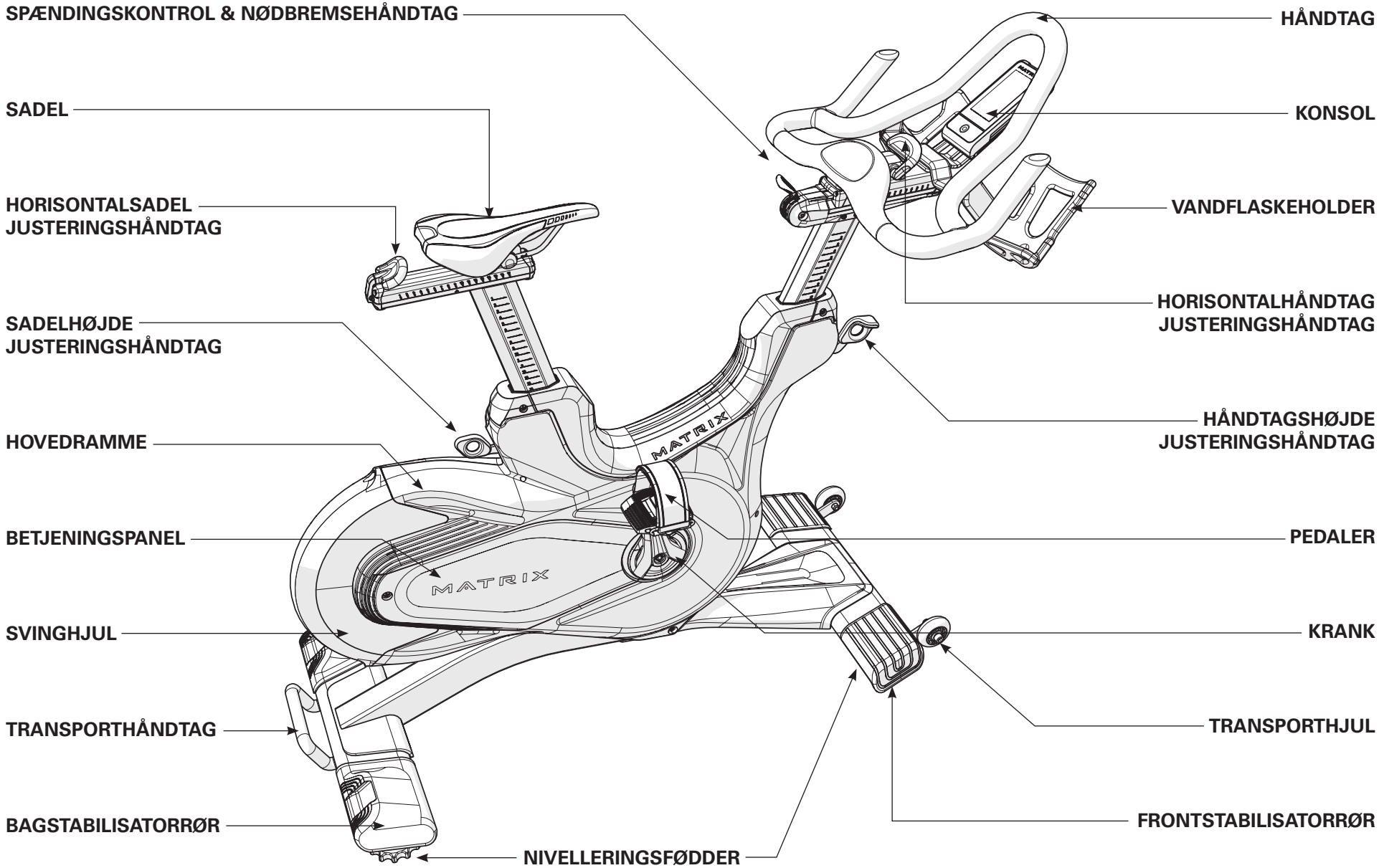


SERIENUMMER

MODEL: CXP MATRIX TARGET TRÆNINGSCYKEL

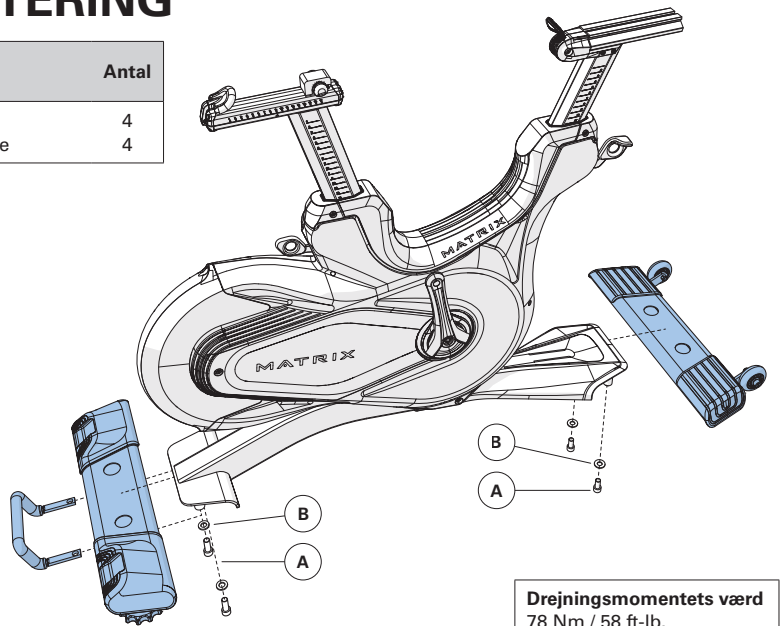
* Brug oplysningerne ovenfor, når du ringer til service.

MONTERING


SPÆNDINGSKONTROL & NØDBREMSEHÅNDTAG
SADEL
HORISONTALSADEL JUSTERINGSHÅNDTAG
SADELHØJDE JUSTERINGSHÅNDTAG
HOVEDRAMME
BETJENINGSPANEL
SVINGHJUL
TRANSPORTHÅNDTAG
BAGSTABILISATORRØR
NIVELLERINGSFØDDER
HÅNDTAG
KONSOL
VANDFLASKEHOLDER
HORISONTALHÅNDTAG JUSTERINGSHÅNDTAG
HÅNDTAGSHØJDE JUSTERINGSHÅNDTAG
PEDALER
KRANK
TRANSPORTHJUL
FRONTSTABILISATORRØR
MATRIX
MATRIX

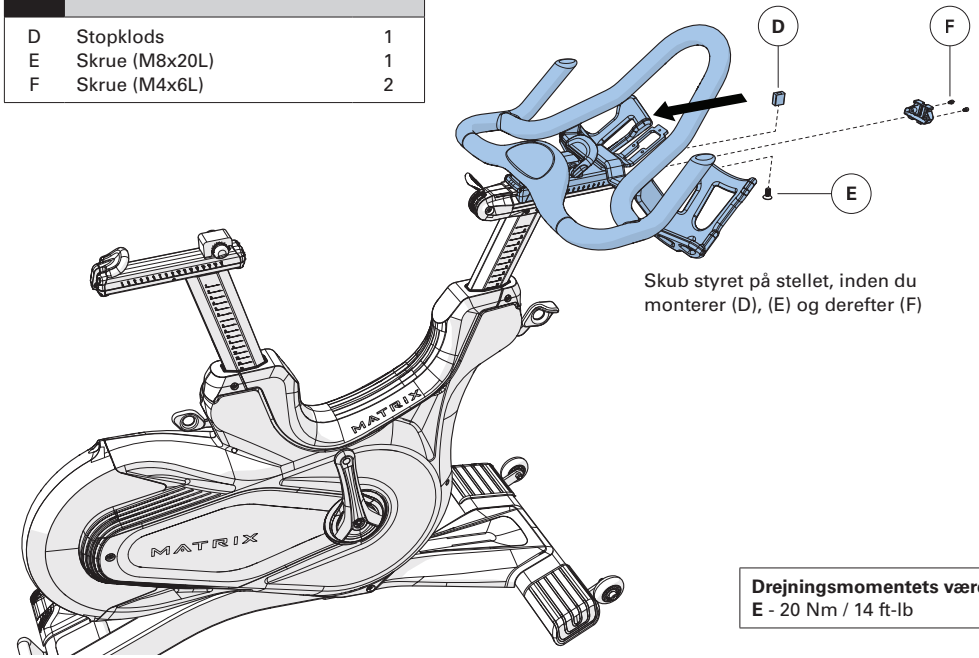
MONTERING

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



Drejningsmomentets værd
78 Nm / 58 ft-lb.

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

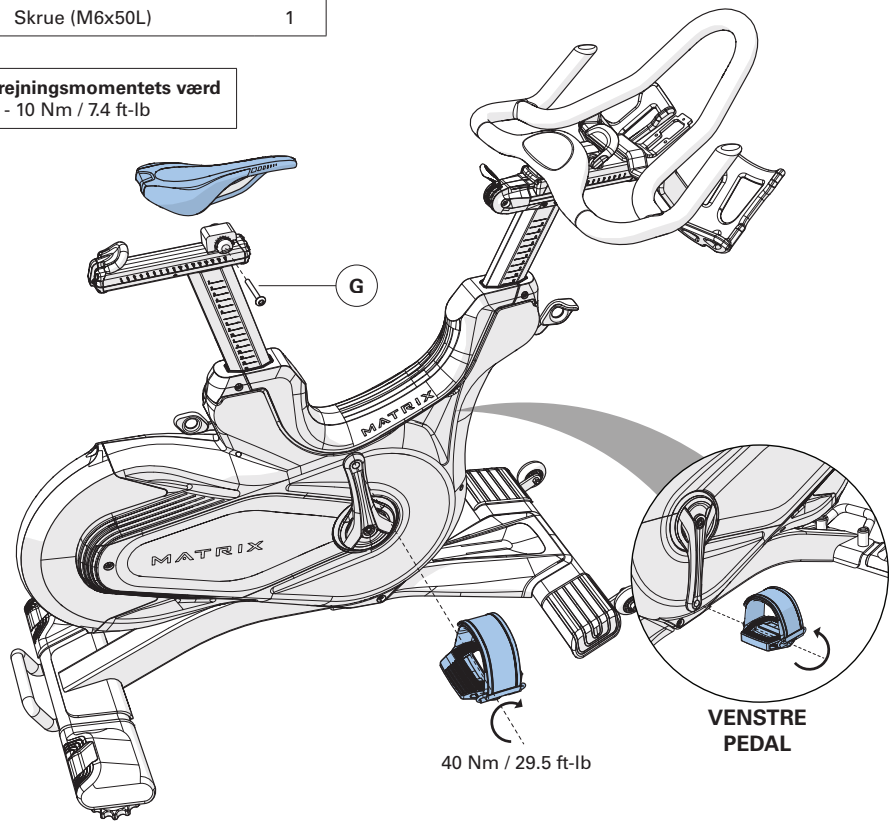


Skub styret på stellet, inden du monterer (D), (E) og derefter (F)

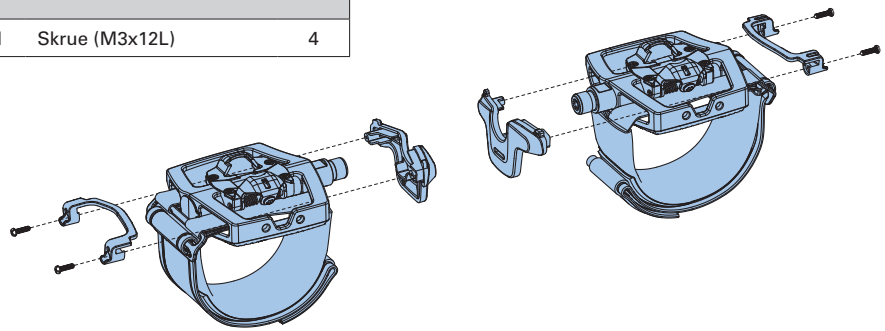
Drejningsmomentets værd
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Hardware	Antal
G	Skrue (M6x50L)	1

Drejningsmomentets værd
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

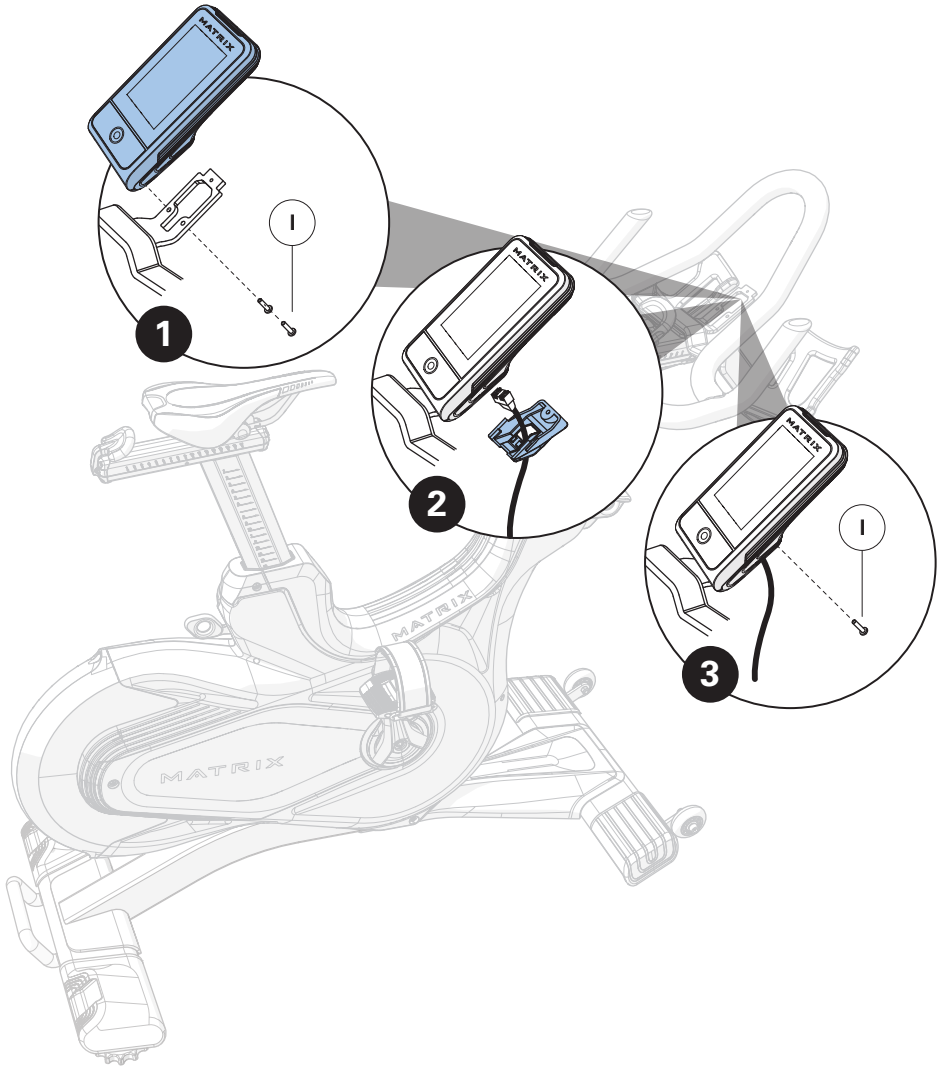


Hardware		Antal
H	Skrue (M3x12L)	4

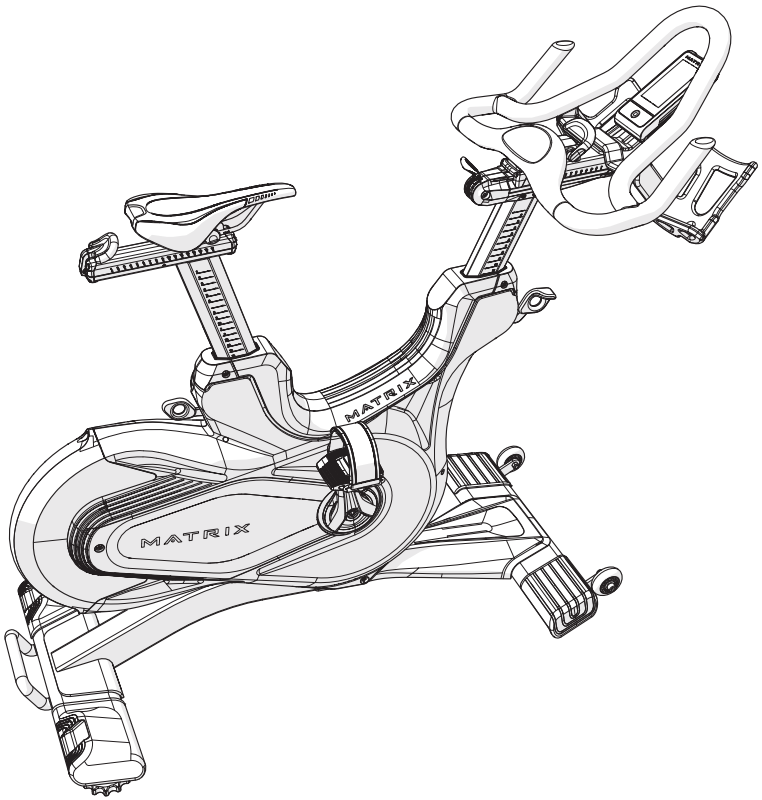


MONTERING

4	Hardware	Skrue
I	Skrue (M4x10L)	3



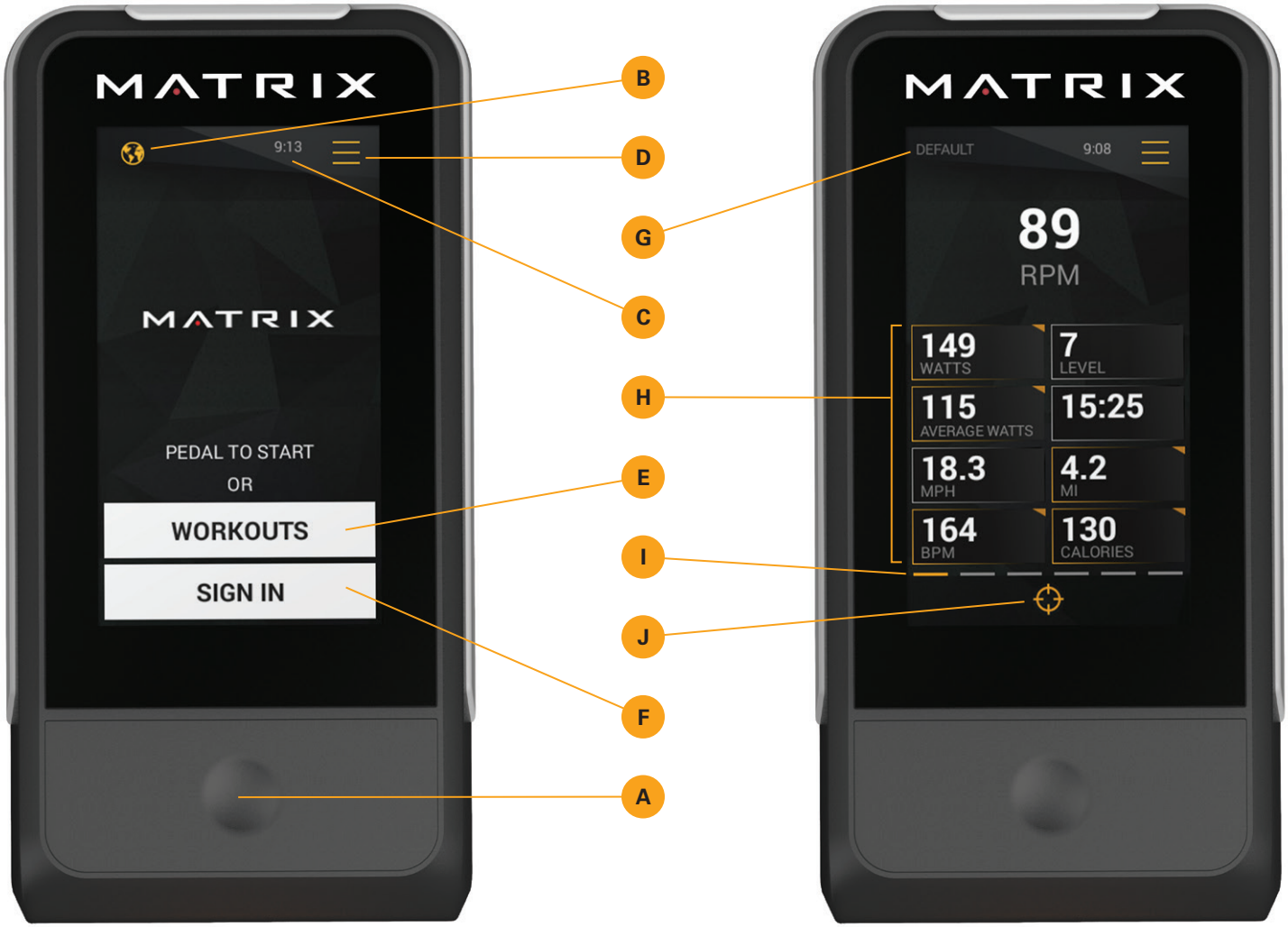
SAMLING FULDFØRT



KONSOLBETJENING

STARTSKÆRM

LØBESKÆRM (RPM)



KONSOLBETJENING

CXP har en fuldt integreret berøringsskærm. Alle oplysninger, der kræves til træning, forklares på skærmen. Vi opfordrer til at udforske interfacet.

A) AFBRYDERKNAP: Tryk for at vække display/ tænde. Tryk og hold nede i 3 sekunder for at sætte displayet i dvaletilstand. Tryk og hold nede i 10 sekunder for at slukke.

B) VÆLG SPROG

C) UR

D) MENU: Tryk for at få adgang til forskellige funktioner før eller under din træning.

E) TRÆNINGSPROGRAMMER: Tryk for at få adgang til en række måltræningsmuligheder eller forudindstillede træningsprogrammer.

F) LOG IND: Tryk for at logge ind ved hjælp af din XID (Wi-Fi er en valgfri tilføjelsesfunktion).

G) NUVÆRENDE SKÆRM: Viser hvilken skærm du aktuelt kigger på.

H) FEEDBACKVINDUER: Viser tid, omdrejningstal, watt, gennemsnitswatt, hastighed, hjertefrekvens (BPM), niveau, tempo, afstand eller kalorier. Feedback varierer afhængigt af den aktuelle skærm.

I) SKIFT SKÆRM: Swipe til venstre eller højre på displayet for at vælge mellem forskellige skærmmuligheder. Eller vælg en metrisk med en orange trekant for at gå direkte til en ønsket skærm.

J) MÅLTRÆNINGSSKÆRM: Tryk for at vende tilbage til måltræningsskærm, når der er indstillet en måltræning. Tryk på målikonet for at indstille et bestemt træningsmål og aktiver LED-farvepakken.

- **PERSONLIG INFORMATION:** Indtast vægt, alder og køn for at sikre at kaloriedata og styrke-til-vægtforholdet er mere præcist.
- **BATTERI:** Batteriniveauet vises nederst på MENU-skærmen. Pedalering kan vække/tænde konsollen. Pedalering med en hastighed over 45 omdr./min. oplader batteriet.

STARTSKÆRM

- Pedaler til **START** med det samme. Eller...
- Tryk på knappen **TRÆNINGSPROGRAMMER** for at tilpasse din træning.
- Tryk på knappen **LOG IND** for logge ind med dit XID.

LOG IND

1) Indtast dit **XID** and tryk ✓.
2) Indtast dit **KODEORD** og tryk ✓.

((•)) Konsoller, der er udstyret med RFID, understøtter log ind med RFID-tag. For at logge ind, skal du trykke dit RFID-tag mod den højre side af konsollen.

REGISTRER EN NY BRUGER

1) Du har ikke en xID-konto? Registrering er let.
2) Følg vejledningen på skærmen for at oprette din gratis konto.
3) Gennemgå dine oplysninger og vælg **JEG ACCEPTERER VILKÅR OG BETINGELSER** for at gennemgå vilkårene og betingelserne.
4) Tryk ✓ for at afslutte registreringen. Din konto er nu aktiv og du er logget ind.

OPSÆTNING AF TRÆNINGSPROGRAMMER

1) Efter tryk på knappen **WORKOUTS (TRÆNINGSPROGRAMMER)**, vælg en af **TRÆNINGSPROGRAMMERNE** fra listen.
2) Brug **SKYDEKNAPPERNE** for at justere dine programindstillinger.
3) Tryk **GO (START)** for at starte din træning.

SKIFT TRÆNINGSPROGRAM

Under en træning skal du trykke ☰ og derefter trykke **CHOOSE EXERCISE (VÆLG ØVELSE)** for at få adgang til tilgængelige træningsprogrammer.

OVERSIGTSSKÆRME

Når din træning er færdig, vises en træningsoversigt. Du kan swipe op og ned for at rulle gennem oversigten. Træk også displayet til venstre og højre for at skifte mellem oversigtsskærmene.

COOLDOWN

Tryk **START COOL DOWN** for at komme til cooldown-tilstand. Cooldown varer i et par minutter, mens du reducerer træningsintensiteten, så din krop kan komme sig efter din træningsession. Afslut cooldown for at gå til træningsoversigt.

KONSOLBETJENING

MÅLTRÆNINGSPROGRAM

1) Træd i pedalerne indtil standardskærmen vises.
2) Swipe enten til højre eller tryk på den metriske boks med en orange trekant for at komme direkte til den ønskede skærm.
3) Når du er på den ønskede skærm, skal du trykke på det metriske mål eller målikonet for at indstille dit træningsmål og derefter trykke på ✓. LED-lysene bliver nu forbundet med det pågældende mål.

LED-LYS

Måltræningsprogrammering bruger lys i klare farver på toppen og siderne af konsollen til at måle indsatsen og holde alle på sporet mod deres mål. Disse lys kan tændes eller slukkes i træningsopsætningen ved at trykke på **LIGHTS ON (TÆND LYS)** eller **LIGHTS OFF (SLUK LYS)**. Farveindikatorerne er: **BLÅ** = under målet, **GRØN** = på målet, **RØD** = over målet.

ADMINISTRATIONSTILSTAND

For at komme i administrationstilstand skal du trykke på **MATRIX-LOGOET** og holde det nede i midten af skærmen i 10 sekunder. Tast derefter **1001** og tryk ✓.

STRØMNØJAGTIGHED

Denne cykel viser strøm på konsollen. Strømnøjagtigheden på denne model er blevet testet ved hjælp af testmetoden i ISO 20957-10:2017 for at sikre en strømnøjagtighed inden for en tolerance på ± 10 % for indgangseffekt ≥50W og inden for en tolerance på ± 5W for indgangseffekt <50W. Strømnøjagtigheden blev verificeret under anvendelse af følgende betingelser:

Nominel effektrotationer pr. minut målt ved krank

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

Udover de ovennævnte testbetingelser testede fabrikanten strømnøjagtigheden på et yderligere punkt ved hjælp af en drejningshastighed på ca. 80 omdr./min. (eller højere) og sammenlignede den viste strøm med indgangsstrømmen (målt).

TRÅDLØS PULSMÅLER

For at forbinde din ANT+- eller Bluetooth SMART-pulsmålerenhed til konsollen skal du trykke på ☰ og derefter trykke på **TILSLUTNING PULSMÅLERENHED**.

Pulsfunktionen på dette produkt er ikke en medicinsk enhed. Pulsmåling er kun beregnet som træningshjælp til bestemmelse af hjertefrekvensudvikling generelt. Kontakt venligst din læge.

Når den bruges sammen med et trådløst brystbælte eller armbånd, kan din puls overføres trådløst til enheden og vises på konsollen.

ADVARSEL!

Pulsmålersystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe træningen.

* Understøttede standarder med bærefrekvens på 13,56 MHz inkluderer; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) og LEGIC RF.

FØR DU STARTER

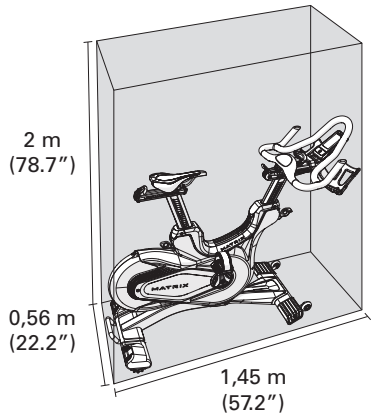
PLACERING AF ENHEDEN

Anbring udstyret på en plan og stabil overflade væk fra direkte sollys. Det intense UV-lys kan forårsage misfarvning af plastik. Anbring dit udstyr i et område med kølige temperaturer og lav luftfugtighed. Lad mindst 60 cm på alle sider af udstyret være frit. Dette område skal være fri for enhver hindring og give brugeren en klar vej væk fra maskinen. Anbring ikke udstyret i et område, der vil blokere udluftning eller luftåbninger. Udstyret bør ikke placeres i en garage, overdækket terrasse, tæt på vand eller udendørs.

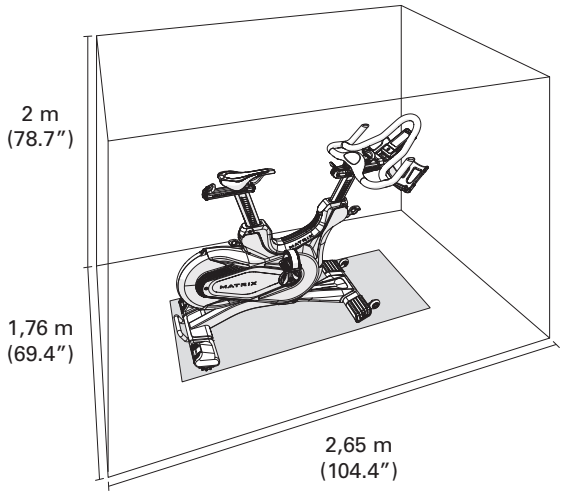
ADVARSEL!

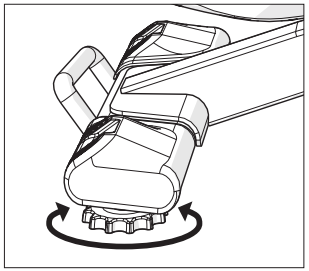
Vores udstyr er tungt, så vær forsigtig og bed om hjælp, hvis det er nødvendigt, når du flytter det. Manglende overholdelse af disse instruktioner kan medføre skade.

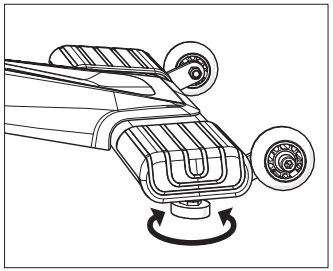
TRÆNINGSOMRÅDE



FRIT OMRÅDE

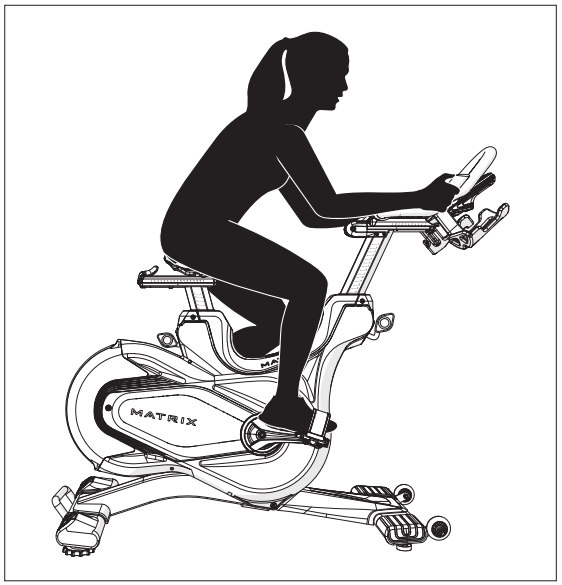






NIVELLERING AF UDSTYRET

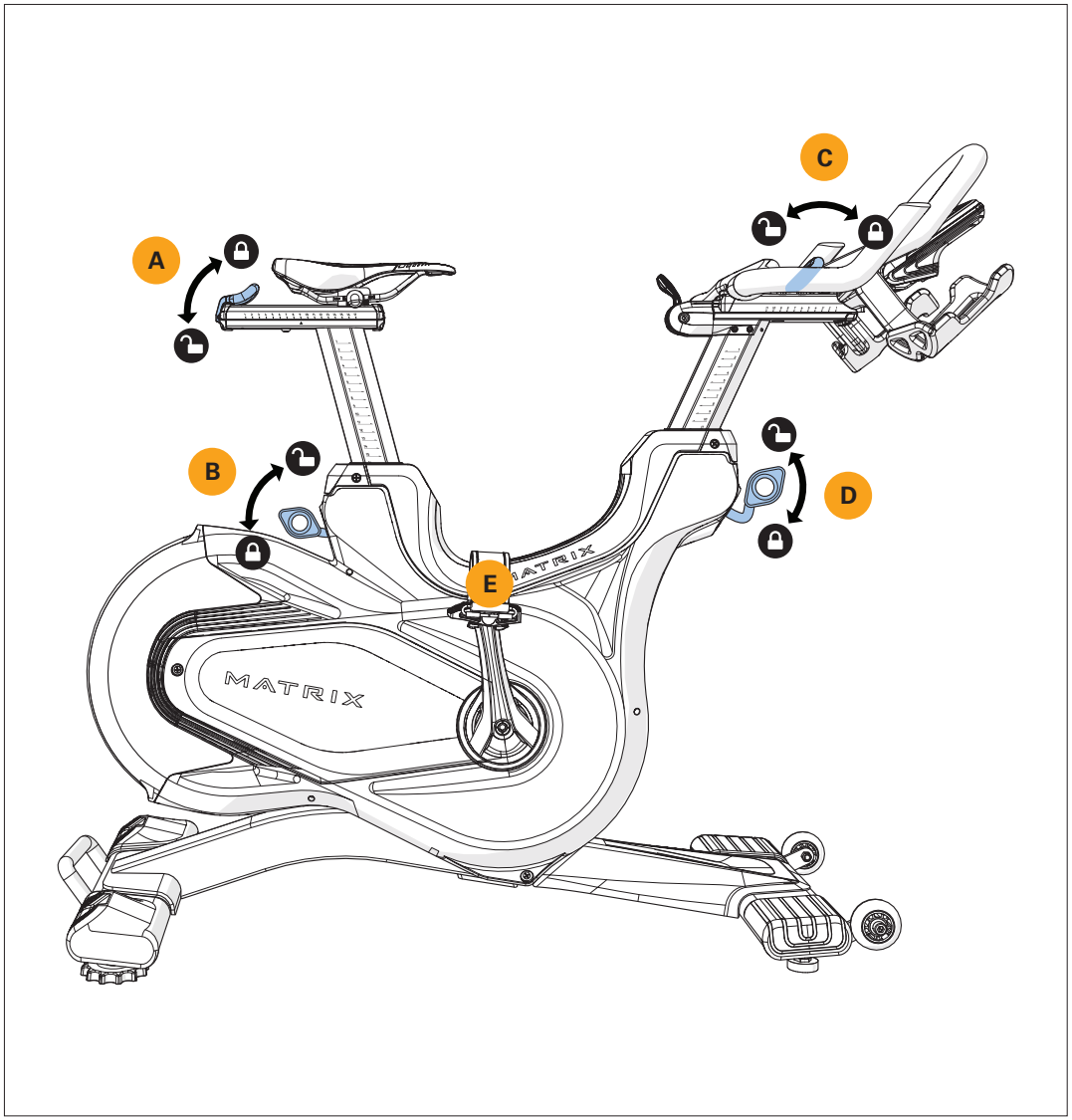
Det er meget vigtigt, at nivelleringsfødderne er rigtigt justeret til korrekt drift. Drej nivelleringsfoden med uret for at sænke og mod uret for at hæve enheden. Juster hver side efter behov, indtil udstyret er i niveau. En ubalanceret enhed kan forårsage båndforskydning eller andre problemer. Brug af en nivelleringsfod anbefales.



KORREKT BRUG

1. Sid på cyklen mod styret. Begge fødder skal være på gulvet, en på hver side af rammen.
2. For at bestemme korrekt sædeposition skal du sidde du på sædet og placere begge fødder på pedalerne. Dit knæ bør bøje en smule i den længste pedalposition. Du bør kunne træde i pedalen uden at låse knæene eller skifte vægt fra side til side.
3. Juster pedalremmene til den ønskede stramhed.
4. For at komme af cyklen skal du følge de korrekte trin i omvendt rækkefølge.

FØR DU STARTER



SÅDAN JUSTERES DEN INDENDØRS CYKEL

Den Indendørs cykel kan justeres for at give maksimal komfort og træningseffektivitet. Vejledningen nedenfor beskriver en fremgangsmåde til justering af den indendørs cykel for at sikre optimal brugerkomfort og ideel kropspositionering; Du kan vælge at justere den indendørs cykel anderledes.

SADELJUSTERING

Korrekt sadelhøjde hjælper med at sikre maksimal træningseffektivitet og komfort, samtidig med at risikoen for skader reduceres. Juster sadlenhøjden for at sikre den korrekte position, hvor dit knæ er let bøjet, når dine ben er udstrakte

JUSTERING AF HÅNDTAG

Korrekt indstilling af styret er primært baseret på komfort. Styret skal typisk placeres lidt højere end sadlen for begyndercyklister. Avancerede cyklister kan prøve forskellige højder for at finde den indstilling, der passer dem bedst.

A) HORISONTAL SADELPOSITION
Træk justeringshåndtaget ned for at glide sadlen frem eller tilbage efter ønske. Skub håndtaget op for at låse sadlen. Test at sadelslæden fungerer korrekt.

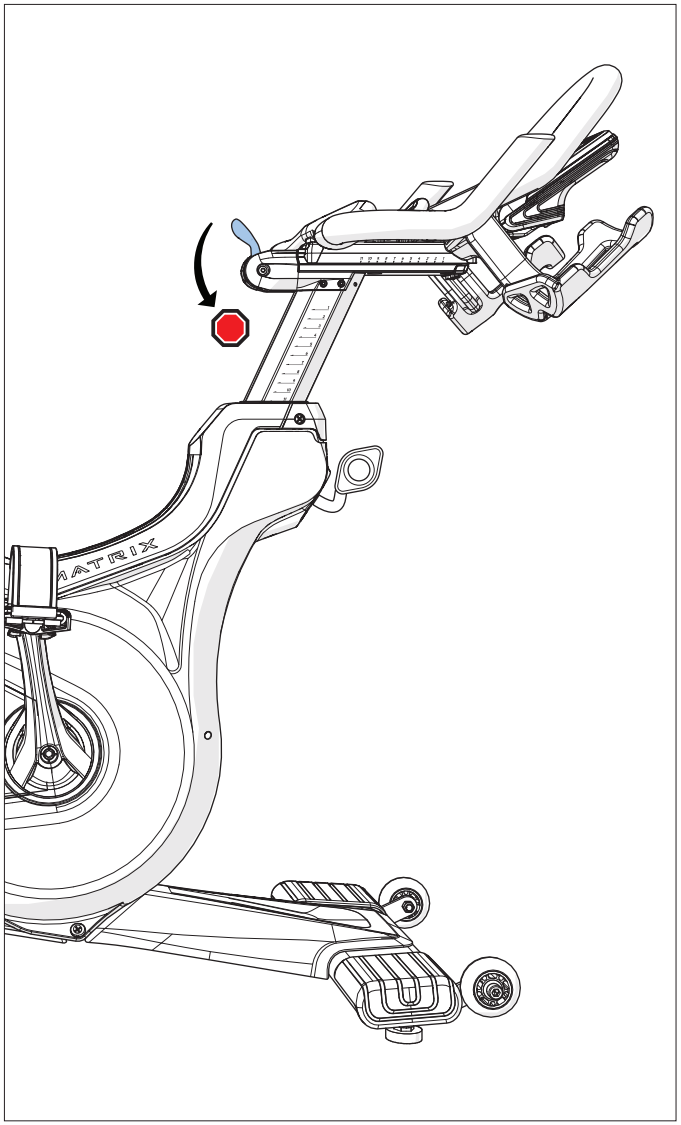
B) SADELHØJDE
Løft justeringshåndtaget op, mens du lader sadlen glide op og ned med den anden hånd. Skub håndtaget ned for at låse sadelpositionen.

C) HORISONTAL HÅNDTAGSPOSITION
Træk justeringshåndtaget bagud på cyklen for at lade håndtaget glide frem eller tilbage efter ønske. Skub håndtaget fremad for at låse håndtagspositionen.

D) HÅNDTAGSHØJDE
Træk justeringshåndtaget op, mens håndtaget hæves eller sænkes med den anden hånd. Skub håndtaget ned for at låse håndtagspositionen.

E) PEDALREMME
Placer fodballen i tåburet, indtil fodballen er centreret over pedalen. Bøj dig ned og træk pedalremmen op for at spænde den før brug. For at fjerne foden fra tåburet løsnes remmen og foden trækkes ud.

FØR DU STARTER



MODSTANDSBETJENING/NØDBREMSE

Den foretrukne pedalsværhedsgrad (modstand) kan reguleres i små trin ved brug af spændingsreguleringshåndtaget. Tryk spændingshåndtaget mod jorden for at øge modstanden. Træk håndtaget opad for at mindske modstanden.

VIGTIGT:

- For at standse svinghjulet mens du træder i pedalerne, skal du trykke hårdt på håndtaget.
- Svinghjulet skal hurtigt komme til et fuldstændigt stop.
- Sørg for at dine sko er fastgjort i tåklipset.
- Sæt fuld modstandsbelastning på, når cyklen ikke er i brug for at forhindre personskader på grund af bevægelige gearkomponenter.

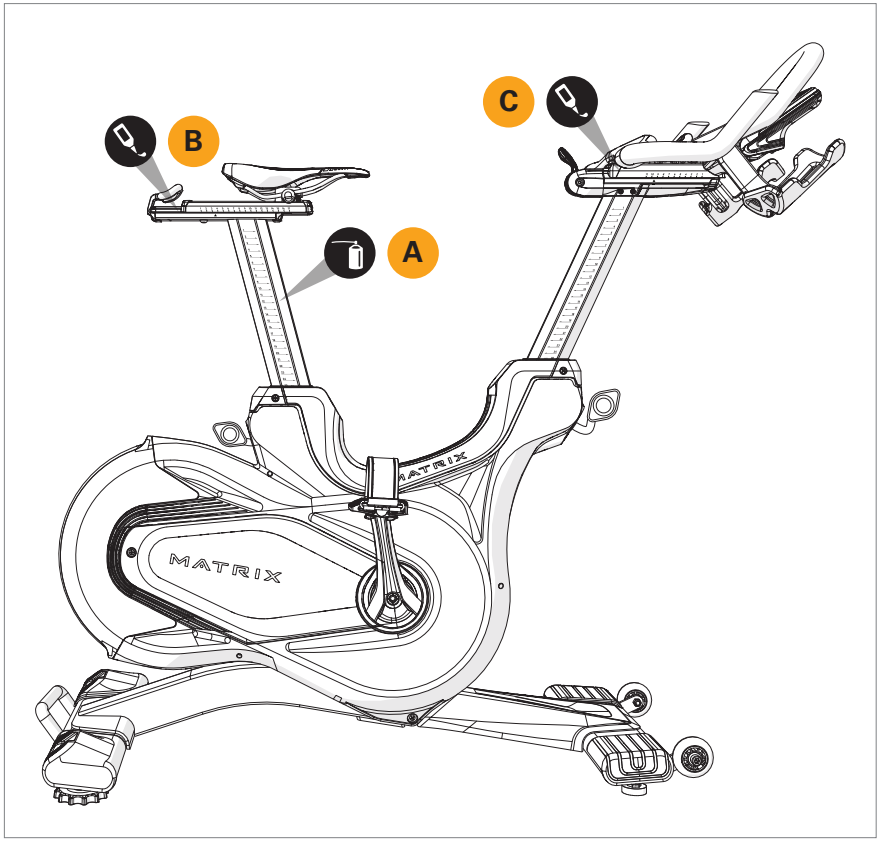
⚠ ADVARSEL

Den indendørs cykel har ikke et frit bevægeligt svinghjul. Pedalerne fortsætter med at bevæge sig sammen med svinghjulet, indtil svinghjulet stopper. Det er nødvendigt at reducere hastigheden på en kontrolleret måde. For at standse svinghjulet øjeblikkeligt skal du trykke ned på det røde nødbremsehåndtag. Træd altid i pedalerne på en kontrolleret måde og juster den ønskede kadence efter din formåen. Skub det røde håndtag ned = nødstop.

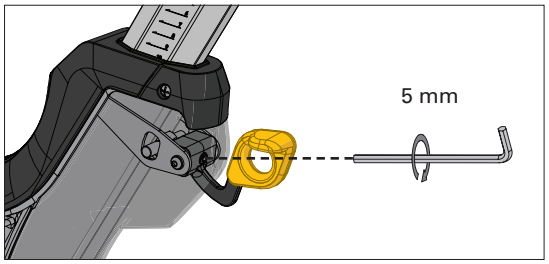
Den indendørs cykel bruger et fast svinghjul, der opbygger momentum og holder pedalerne i gang, selv efter at brugeren stopper med at træde eller hvis brugerens fødder glider af. FORSØG IKKE AT FJERNE FØDDERNE FRA PEDALERNE ELLER STIG AF MASKINEN FØR BÅDE PEDALERNE OG SVINGHJULET ER STOPPET HELT. Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til tab af kontrol og alvorlig skade.

VEDLIGEHOLDELSE

1. Fjernelse eller udskiftning af en eller alle dele skal udføres af en kvalificeret servicetekniker.
2. Brug IKKE udstyr, der er beskadiget og eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele, der leveres af dit lands lokale MATRIX-forhandler.
3. VEDLIGEHOLDELSE AF ETIKETTER OG NAVNEPLADER: Fjern ikke etiketter. De indeholder vigtige oplysninger. Hvis noget er ulæseligt eller mangler, skal du kontakte din MATRIX-forhandler for at få det udskiftet.
4. VEDLIGEHOLDELSE AF ALT UDSTYR: Forebyggende vedligeholdelse er nøglen til velfungerende udstyr samt til at holde din ansvarsforpligtelse på et minimum. Udstyret skal inspiceres med jævne mellemrum.
5. Sørg for, at enhver person, der foretager tilpasninger eller udfører vedligeholdelse eller reparation af nogen art, er kvalificeret til at gøre det. MATRIX-forhandlere vil efter anmodning yde service og vedligeholdelsestræning i vores virksomhed.



VEDLIGEHOLDELSESPLAN

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

	CXP indendørs cykel
Maksimal brugervægt	159 kg/350 lbs
Brugerhøjde	147 - 200,7 cm/4'11" – 6'7"
Maks. højde på sadel og håndtag	130,3 cm/51.3"
Maks. længde	145,2 cm/57.2"
Produktets vægt	57,6 kg/127 lbs
Forsendelsesvægt	63,5 kg/140 lbs
Påkrævet fodaftryk (L x B) *	125,4 x 56,3 cm/49,4 x 22,2"
Dimensioner (maks. højde sadel og håndtag)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3"
Udvendige mål (LxBxH)	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Sørg for en afstandsbredde på mindst 0,6 meter for at få adgang til og plads omkring MATRIX-udstyr. Bemærk, at ADA (Americans with Disabilities Act) anbefaler en afstandsbredde på mindst 0,91 meter for personer i kørestole.

Find den seneste brugervejledning og information på **matrixfitness.com**

BEMÆRK:

Dette udstyr er blevet testet og fundet at overholde grænserne for en digital klasse B-enhed i henhold til afsnit 15 i FCC-reglerne. Disse grænser er designet til at give rimelig beskyttelse mod skadelig interferens i en boliginstallation. Dette udstyr genererer, bruger og kan udstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og anvendes i overensstemmelse med vejledningen, kan det forårsage skadelig interferens med radiokommunikationen. Der er dog ingen garanti for, at interferens ikke opstår i en bestemt installation. Hvis dette udstyr forårsager skadelig interferens med radio- eller tv-modtagelse, som kan bestemmes ved at slukke og tænde for udstyret, opfordres brugeren til at forsøge at korrigere interferensen ved en eller flere af følgende foranstaltninger:

- Omdirigér eller flyt modtageantennen.
- Forøg afstanden mellem udstyret og modtageren.
- Tilslut udstyret en stikkontakt på et andet kredsløb end det, modtageren er tilsluttet.
- Kontakt forhandleren eller en erfaren radio/tv-tekniker for at få hjælp.

Eventuelle ændringer eller modifikationer, der ikke udtrykkeligt er godkendt af den ansvarlige part for overholdelse, kan annullere brugerens tilladelse til at betjene dette udstyr.

FCC RF (Federal Communications Commission Radio Frequency) strålingseksponeringserklæring:

1. Denne sender må ikke sidde sammen eller fungere sammen med andre antenner eller sendere.
2. Dette udstyr overholder FCC RF-strålingseksponeringsgrænser angivet for et ukontrolleret miljø. Dette udstyr skal installeres og betjenes med en minimumsafstand på 20 centimeter mellem radiatoren og din krop.

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

Déballez l'équipement à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés.

Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium est recommandée.

AVERTISSEMENT !

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces de l'équipement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'équipement, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

BESOIN D'AIDE ?

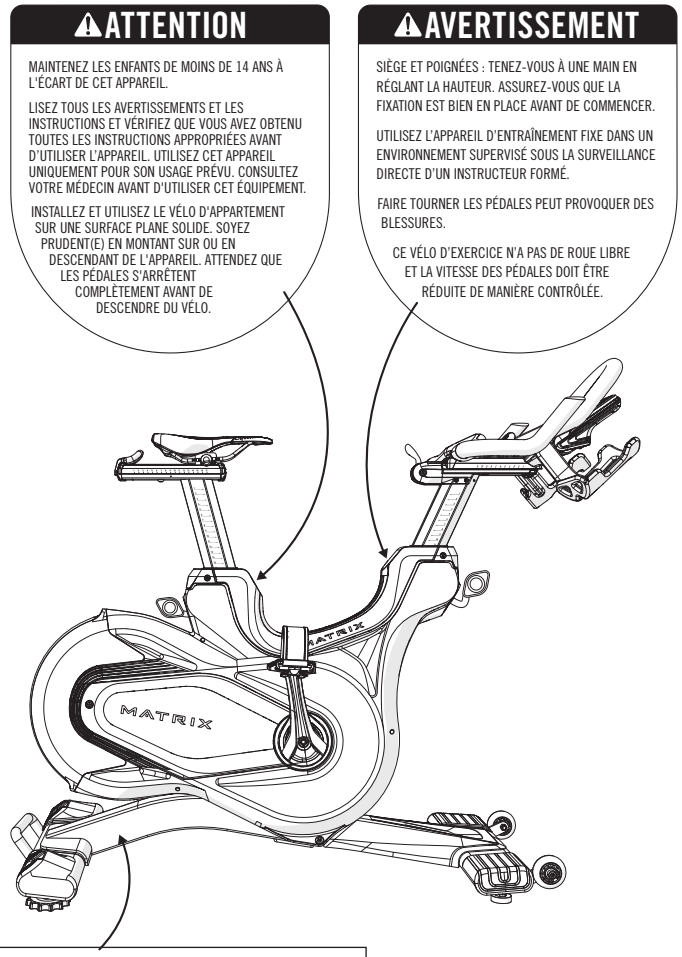
Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquentes, contactez l'assistance technique à la clientèle.

OUTILS NÉCESSAIRES :

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

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 châssis principal
- ☐ 1 tube stabilisateur avant
- ☐ 1 tube stabilisateur arrière
- ☐ 1 ensemble de guidon
- ☐ 1 poignée de transport
- ☐ 1 selle de vélo
- ☐ 2 pédales
- ☐ 1 console
- ☐ 1 kit de matériel

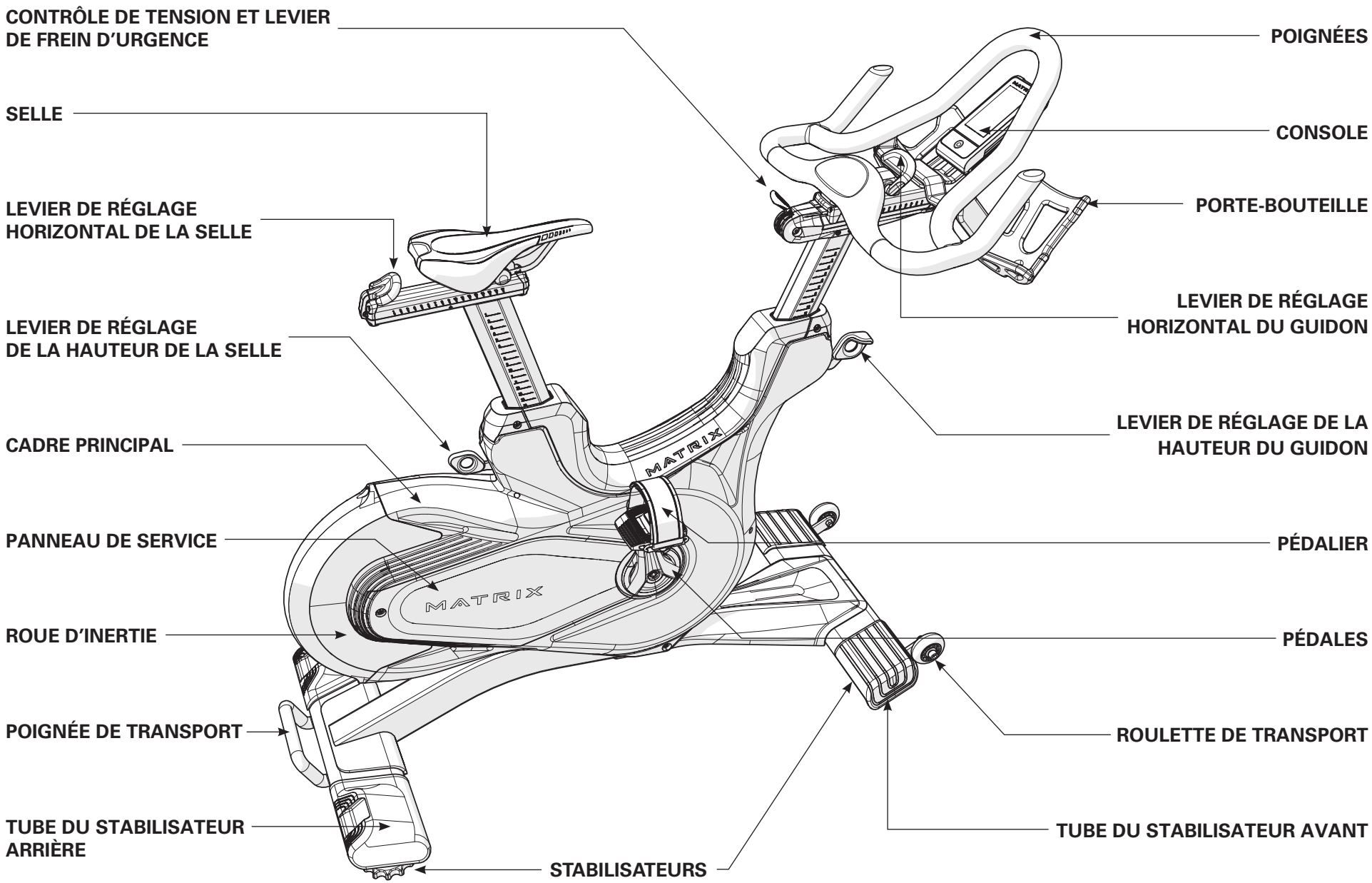


NUMÉRO DE SÉRIE

MODÈLE : VÉLO D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ MATRIX CXP

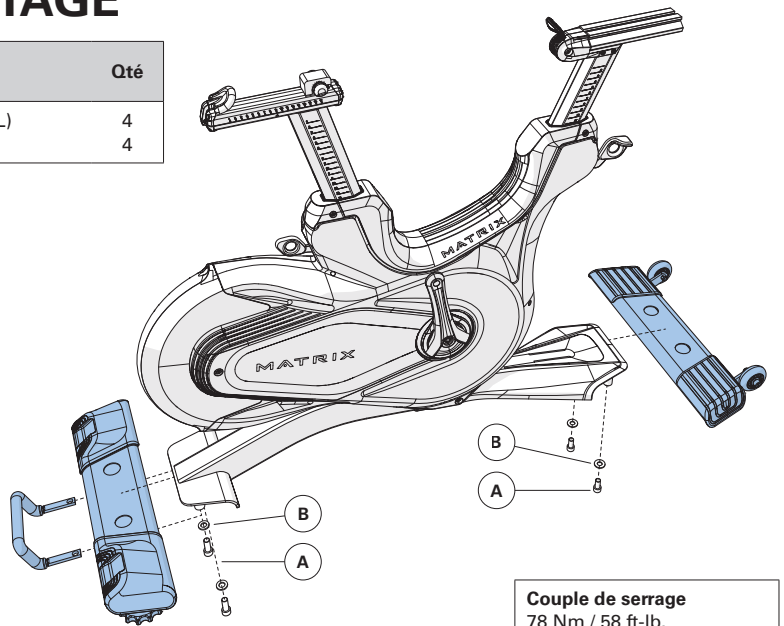
* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez pour un service.

MONTAGE


CONTRÔLE DE TENSION ET LEVIER DE FREIN D'URGENCE
SELLE
LEVIER DE RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE
LEVIER DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE
CADRE PRINCIPAL
PANNEAU DE SERVICE
ROUE D'INERTIE
POIGNÉE DE TRANSPORT
TUBE DU STABILISATEUR ARRIÈRE
STABILISATEURS
POIGNÉES
CONSOLE
PORTE-BOUTEILLE
LEVIER DE RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON
LEVIER DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON
PÉDALIER
PÉDALES
ROULETTE DE TRANSPORT
TUBE DU STABILISATEUR AVANT
MATRIX
MATRIX

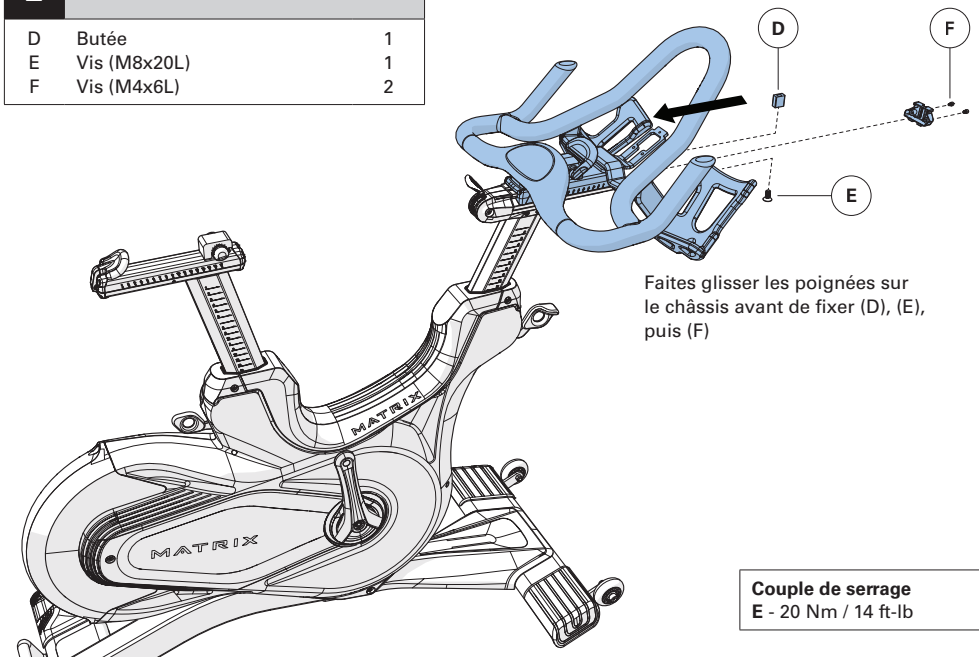
MONTAGE

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



Couple de serrage
78 Nm / 58 ft-lb.

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

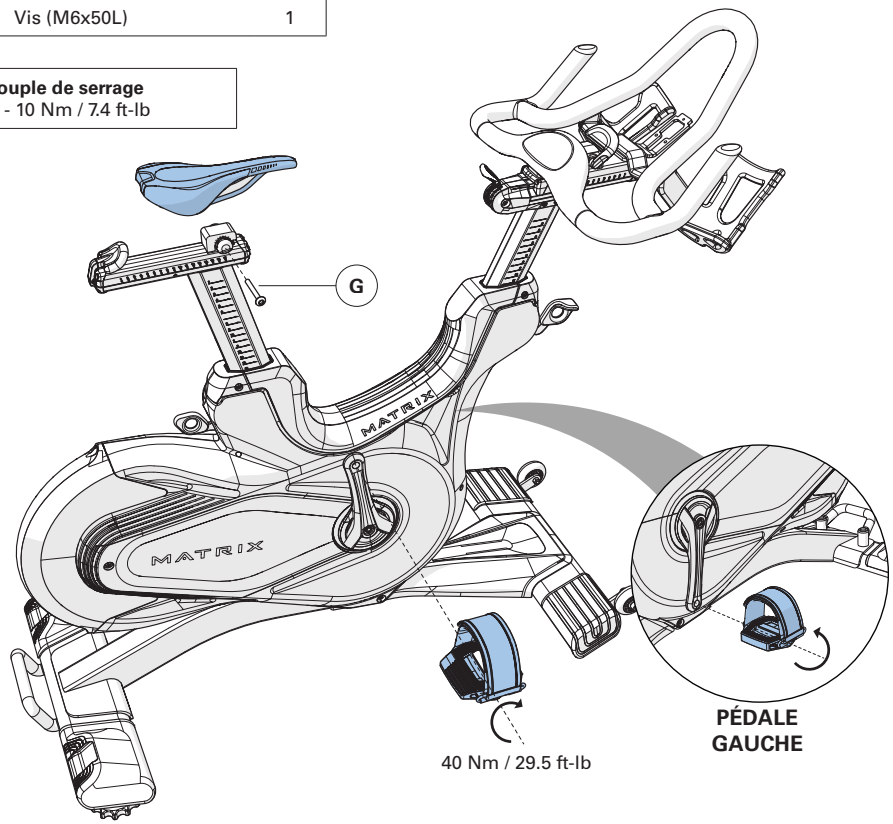


Faites glisser les poignées sur le châssis avant de fixer (D), (E), puis (F)

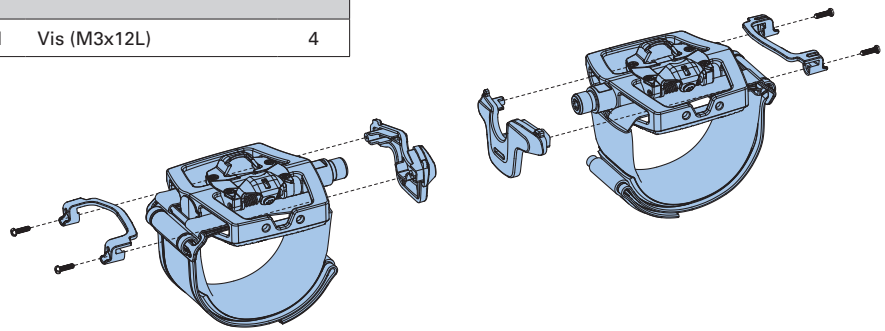
Couple de serrage
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Matériel	Qté
G	Vis (M6x50L)	1

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

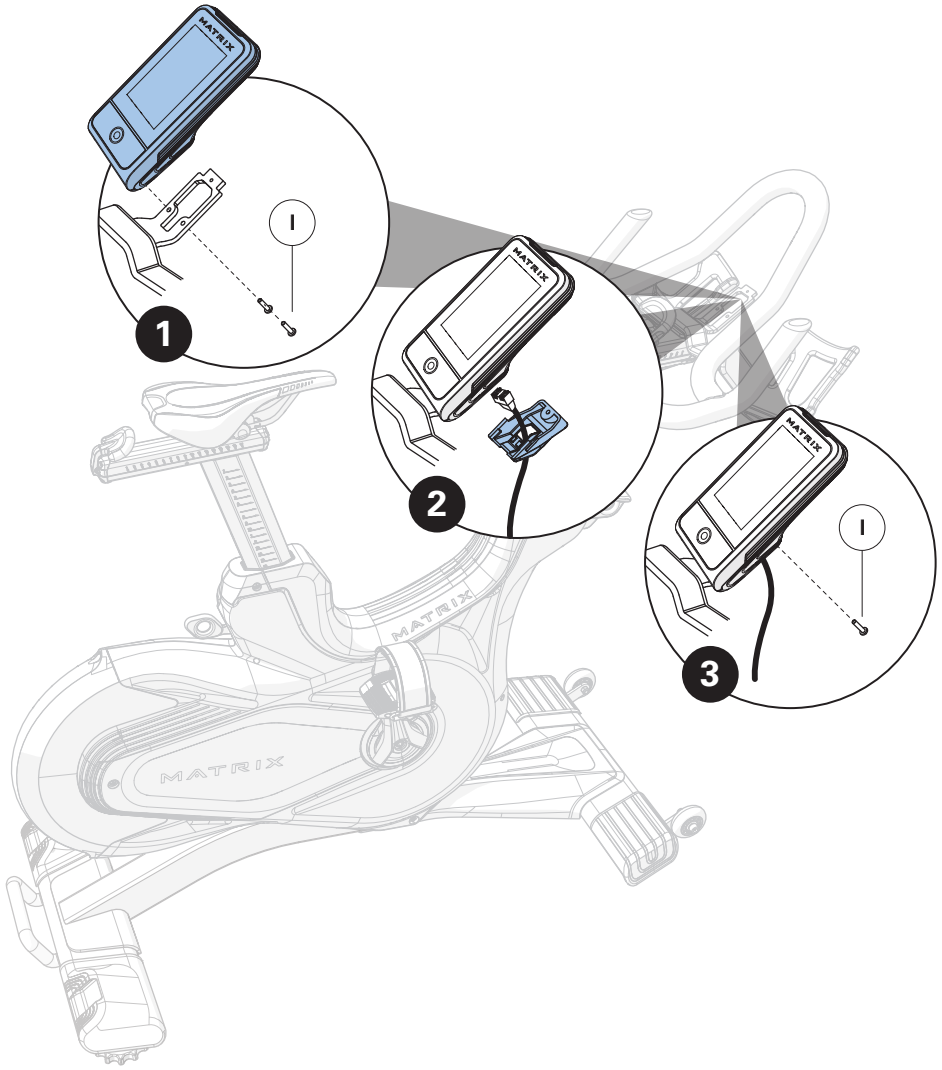


Matériel		Qté
H	Vis (M3x12L)	4

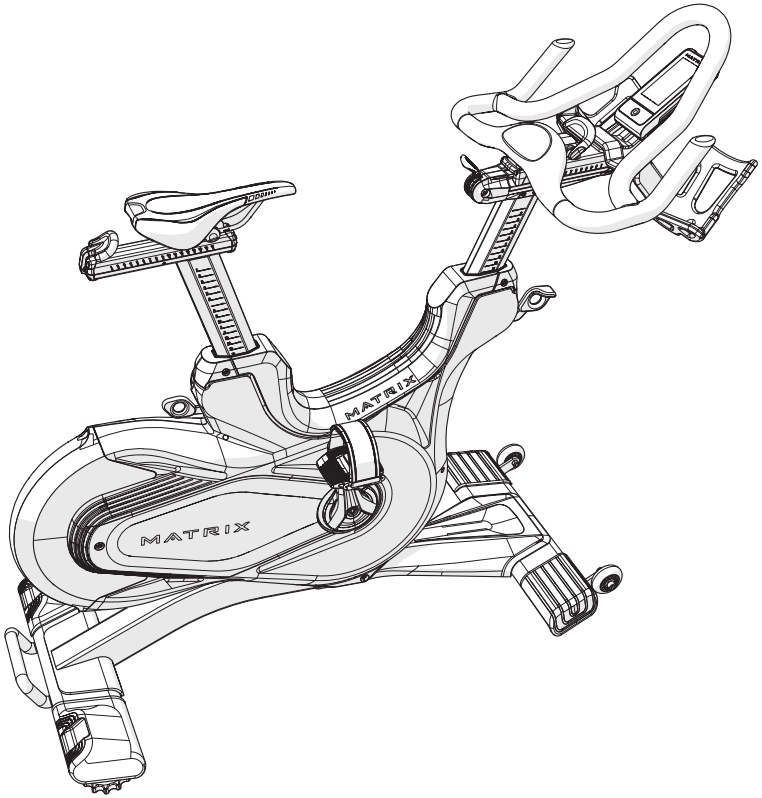


MONTAGE

4	Matériel	Qté
I	Vis (M4x10L)	3



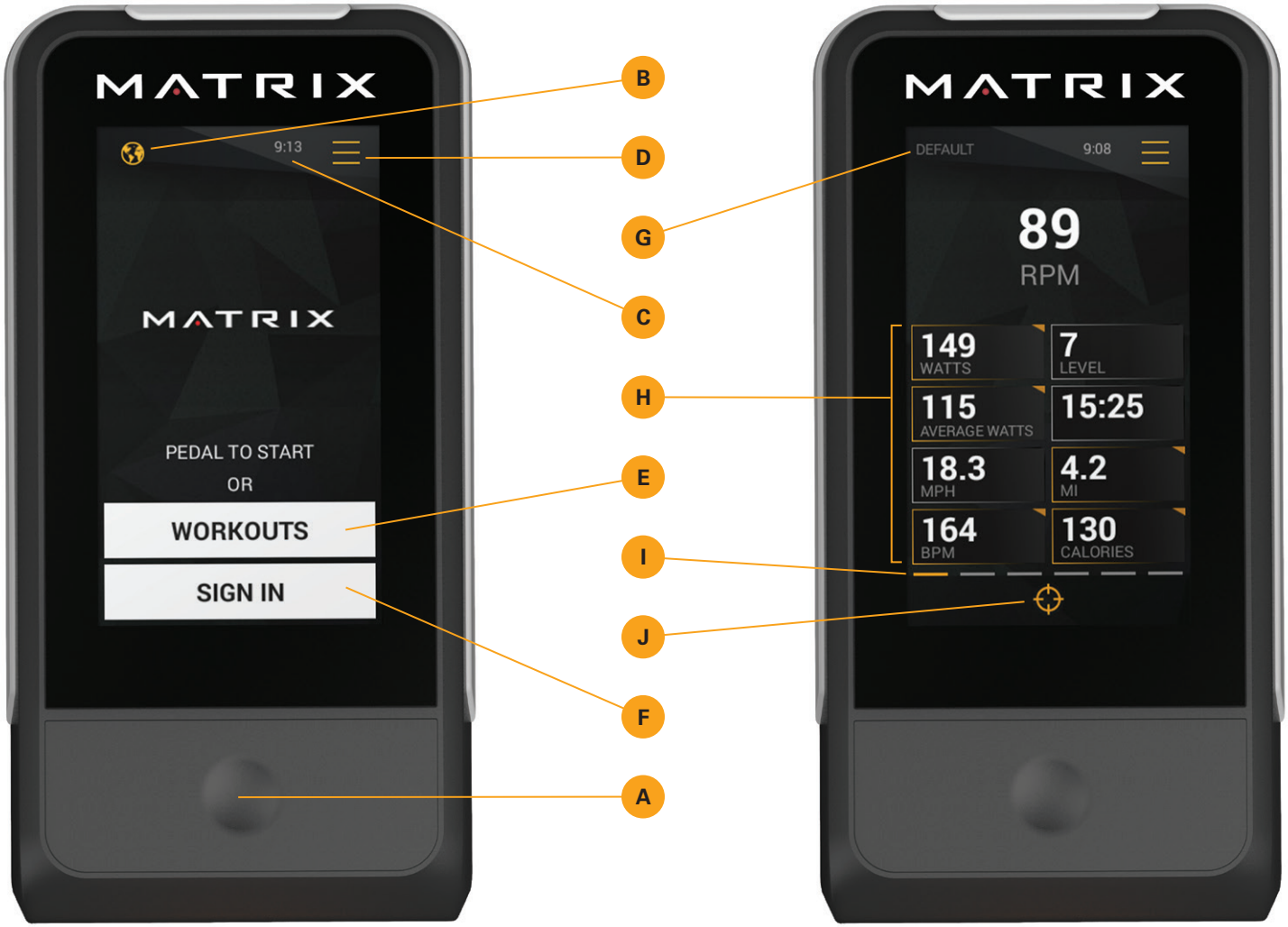
LE MONTAGE EST TERMINÉ



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

ÉCRAN D'ACCUEIL

ÉCRAN DE COURSE (TPM)



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Le CXP dispose d'un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations requises pour les entraînements sont expliquées à l'écran. L'exploration de l'interface est fortement recommandée.

A) BOUTON D'ALIMENTATION : Appuyez sur pour activer l'affichage / allumer. Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour mettre l'écran en veille. Appuyez et maintenez pendant 10 secondes pour éteindre.

B) SÉLECTION DE LA LANGUE

C) HORLOGE

D) MENU : Touchez pour accéder à diverses fonctions avant ou pendant votre entraînement.

E) ENTRAÎNEMENTS : Touchez pour accéder à diverses options d'entraînement ciblé ou à des entraînements prédéfinis.

F) CONNEXION : Touchez pour vous connecter en utilisant votre XID (le WiFi est une fonctionnalité supplémentaire facultative).

G) ÉCRAN ACTUEL : Affiche l'écran que vous consultez actuellement.

H) FENÊTRES DE FEEDBACK : Affiche l'heure, les TPM, les watts, la moyenne de watts, la vitesse, la fréquence cardiaque (BPM), le niveau, le rythme, la distance ou les calories. Le feedback varie en fonction de l'écran actuel.

I) CHANGER D'ÉCRAN : Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour naviguer entre options d'écran de course différentes. Ou sélectionnez une unité de mesure avec un triangle orange pour accéder directement à l'écran souhaité.

J) ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ : Appuyez pour revenir à l'écran d'entraînement ciblé lorsqu'une option d'entraînement ciblé a été définie. Appuyez sur l'icône cible pour définir un objectif d'entraînement spécifique et activer la lumière LED de couleur.

- **INFORMATIONS PERSONNELLES :** Entrez le poids, l'âge et le sexe pour garantir des données caloriques et un rapport puissance / poids des plus précis.
- **BATTERIE :** Le niveau de la batterie est indiqué au bas de l'écran MENU. Le pédalage peut activer / allumer la console. Le pédalage à une vitesse supérieure à 45 TPM chargera la batterie.

ÉCRAN D'ACCUEIL

- Pédalez pour **COMMENCER** immédiatement. Ou...
- Touchez le bouton **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)** pour personnaliser votre entraînement.
- Touchez le bouton **SIGN IN (CONNEXION)** pour vous connecter avec votre XID.

CONNEXION

1) Entrez votre **XID** et touchez ✓.
2) Entrez votre **CODE D'ACCÈS** et touchez ✓.

((•)) Les consoles équipées de la technologie RFID prennent en charge la connexion avec tag RFID. Pour vous connecter, touchez votre tag RFID sur la surface droite de la console.

ENREGISTRER UN NOUVEL UTILISATEUR

1) Vous n'avez pas de compte xID ? L'enregistrement est facile.
2) Suivez les instructions à l'écran pour créer votre compte gratuit.
3) Vérifiez vos informations et sélectionnez la case **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (J'ACCEPTE LES CONDITIONS GÉNÉRALES)** pour consulter ces dernières
4) Touchez ✓ pour terminer l'enregistrement. Votre compte est maintenant actif et vous êtes connecté(e).

CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

1) Après avoir touché le bouton **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)**, sélectionnez l'un des **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)** dans la liste.
2) Utilisez les **SLIDER CONTROLS (CONTRÔLES DE CURSEUR)** pour régler les paramètres de votre programme.
3) Appuyez sur **GO** pour commencer votre entraînement.

CHANGER D'ENTRAÎNEMENT

Pendant un entraînement, touchez ☰ et ensuite touchez **CHOOSE EXERCISE (CHOISIR EXERCICE)** pour accéder aux entraînements disponibles.

ÉCRANS RÉCAPITULATIFS

Une fois votre entraînement terminé, un résumé de votre dernière session apparaîtra. Vous pouvez balayer vers le haut ou le bas pour parcourir le résumé. En outre, vous pouvez balayer l'écran vers la gauche et la droite pour basculer entre les écrans récapitulatifs.

REFROIDISSEMENT

Touchez **START COOL DOWN (DÉMARRER REFROIDISSEMENT)** pour entrer dans le mode refroidissement. Le refroidissement dure quelques minutes le temps de réduire l'intensité de l'entraînement, ce qui permet à votre corps de récupérer de votre entraînement. Terminez le refroidissement pour aller au résumé d'entraînement.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

1) Commencez à pédaler jusqu'à ce que l'écran par défaut apparaisse.
2) Faites glisser votre doigt vers la droite ou appuyez sur la case métrique avec un triangle orange pour accéder directement à l'écran souhaité.
3) Une fois sur l'écran de votre choix, appuyez sur la grande métrique ou sur l'icône de cible pour définir votre objectif d'entraînement, puis appuyez sur ✔. Les lumières LED sont désormais associées à cette cible.

LUMIÈRES LED

Le programme d'entraînement ciblé utilise des lumières de couleur vive sur le dessus et les côtés de la console pour évaluer les efforts et garder chacun sur la voie bonne quant à ses objectifs. Ces lumières peuvent être allumées ou éteintes dans la configuration de l'entraînement en appuyant sur **LUMIÈRES ALLUMÉES** ou **LUMIÈRES ÉTEINTES**. Les indicateurs de couleur sont : **BLEU** = en dessous de la cible, **VERT** = dans la cible, **ROUGE** = au-dessus de la cible.

MODE GESTIONNAIRE

Pour entrer dans le mode Gestionnaire, appuyez sur le logo **MATRIX** au centre de l'écran pendant 10 secondes. Ensuite, entrez **1001** et touchez ✔.

PRÉCISION DE LA PUISSANCE

Ce vélo affiche la puissance sur la console. La précision de la puissance de ce modèle a été testée en utilisant la méthode de test de la norme ISO 20957-10:2017 afin d'assurer une précision de la puissance dans une tolérance de ± 10% pour une puissance d'entrée ≥ 50 W et dans une tolérance de ± 5 W pour la puissance d'entrée <50 W. La précision de la puissance a été vérifiée dans les conditions suivantes :

Rotations de puissance nominale par minute mesurées à la manivelle.

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

Outre les conditions de test ci-dessus, le fabricant a testé la précision de la puissance à un point supplémentaire, en utilisant une vitesse de rotation d'environ 80 tr / min et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée mesurée.

FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Pour connecter votre appareil de mesure de fréquence cardiaque ANT+ ou Bluetooth SMART à la console, appuyez sur ☰ puis sur **COUPLAGE DE L'APPAREIL DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**.

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

Lors d'une utilisation avec une ceinture pectorale ou un brassard sans fil, votre fréquence cardiaque peut être transmise sans fil à l'appareil et affichée sur la console.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

* Les normes prises en charge avec une fréquence porteuse de 13,56 MHz comprennent : ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) et LEGIC RF.

AVANT DE COMMENCER

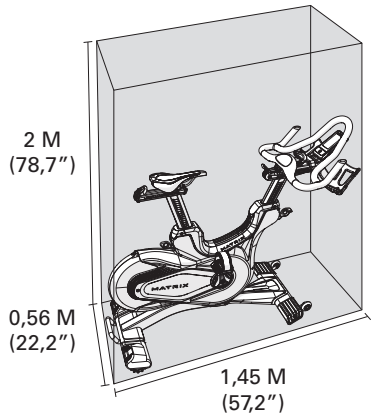
EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Placez l'équipement sur une surface plane et stable, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration des plastiques. Placez votre équipement dans une zone avec des températures fraîches et une faible humidité. Veuillez laisser une zone libre autour de l'équipement d'au moins 60 cm (23,6 po). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. Ne placez pas l'équipement dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

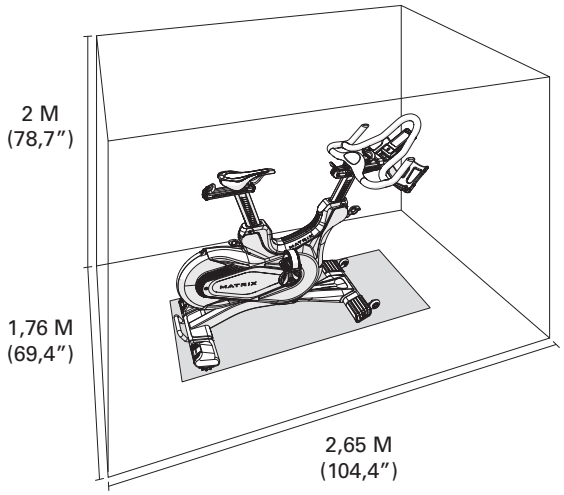
AVERTISSEMENT !

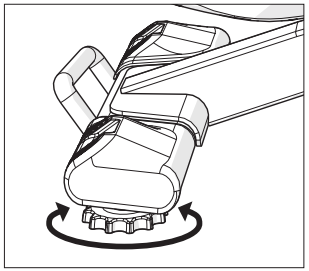
Notre équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez.
Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

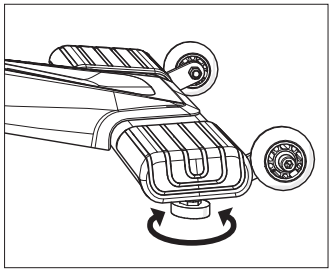
SUPERFICIE D'ENTRAÎNEMENT



SUPERFICIE LIBRE

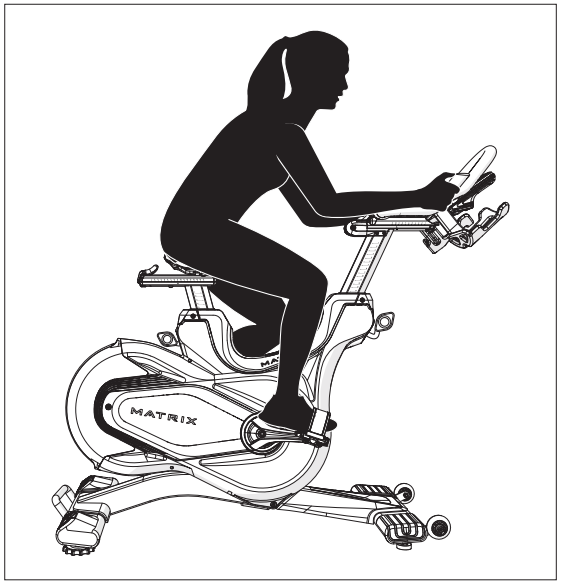






NIVELLEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

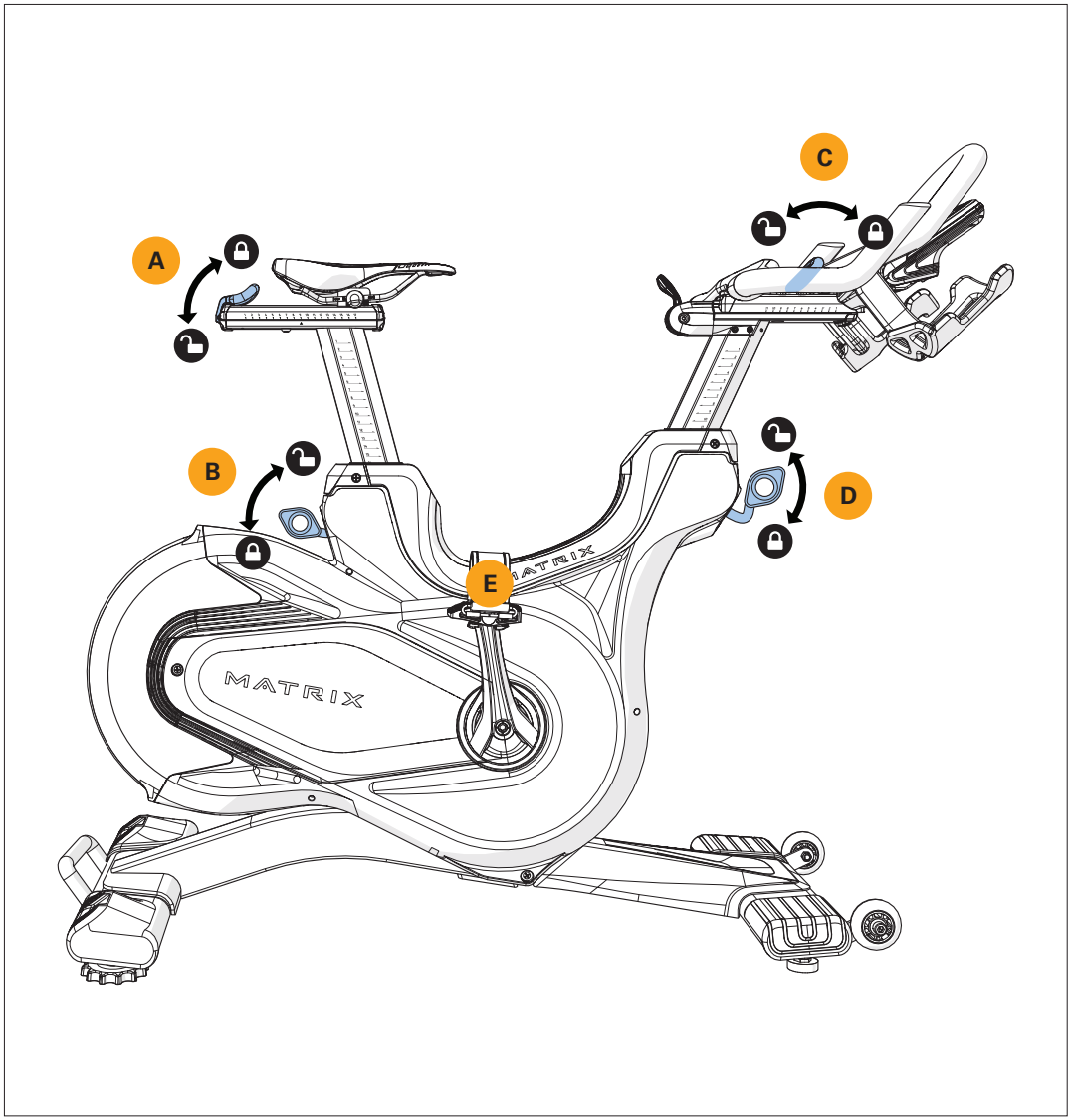
Il est extrêmement important que les niveleurs soient correctement ajustés pour un fonctionnement correct. Tournez le pied de nivellement dans le sens horaire pour abaisser l'appareil et dans l'autre sens pour le relever. Ajustez chaque côté si nécessaire jusqu'à ce que l'équipement soit à niveau. Un appareil non équilibré peut provoquer un défaut d'alignement de la courroie ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est recommandée.



UTILISATION APPROPRIÉE

1. Asseyez-vous sur le vélo face au guidon. Les deux pieds doivent être au sol, un de chaque côté du cadre.
2. Pour déterminer la bonne position de la selle, asseyez-vous sur celui-ci et placez les deux pieds sur les pédales. Votre genou devrait être légèrement plié à la position de pédale la plus tendue. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.
3. Ajustez les sangles des pédales au serrage désiré.
4. Pour descendre du vélo, suivez les étapes d'utilisation correctes en sens inverse.

AVANT DE COMMENCER



COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'INTÉRIEUR

Le vélo d'intérieur peut être réglé pour un maximum de confort et d'efficacité. Les instructions ci-dessous décrivent une approche du réglage du vélo d'intérieur pour assurer un confort optimal à l'utilisateur et un positionnement idéal du corps mais vous pouvez choisir d'ajuster le vélo d'intérieur différemment.

RÉGLAGE DE LA SELLE

Une bonne hauteur de selle contribue à assurer une efficacité et un confort maximum tout en réduisant les risques de blessures.. Ajustez la hauteur de la selle pour vous assurer qu'elle est bien positionnée, en gardant une légère flexion du genou lorsque vos jambes sont en position étende.

RÉGLAGE DU GUIDON

La position correcte du guidon repose essentiellement sur le confort. En règle générale, le guidon doit être placé légèrement plus haut que la selle pour les cyclistes débutants. Les cyclistes avancés peuvent essayer différentes hauteurs pour obtenir l'agencement qui leur convient le mieux.

A) POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE
Tirez le levier de réglage vers le bas pour faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière comme vous le souhaitez. Poussez le levier vers le haut pour verrouiller la position de la selle. Testez le glissement de la selle pour un fonctionnement correct.

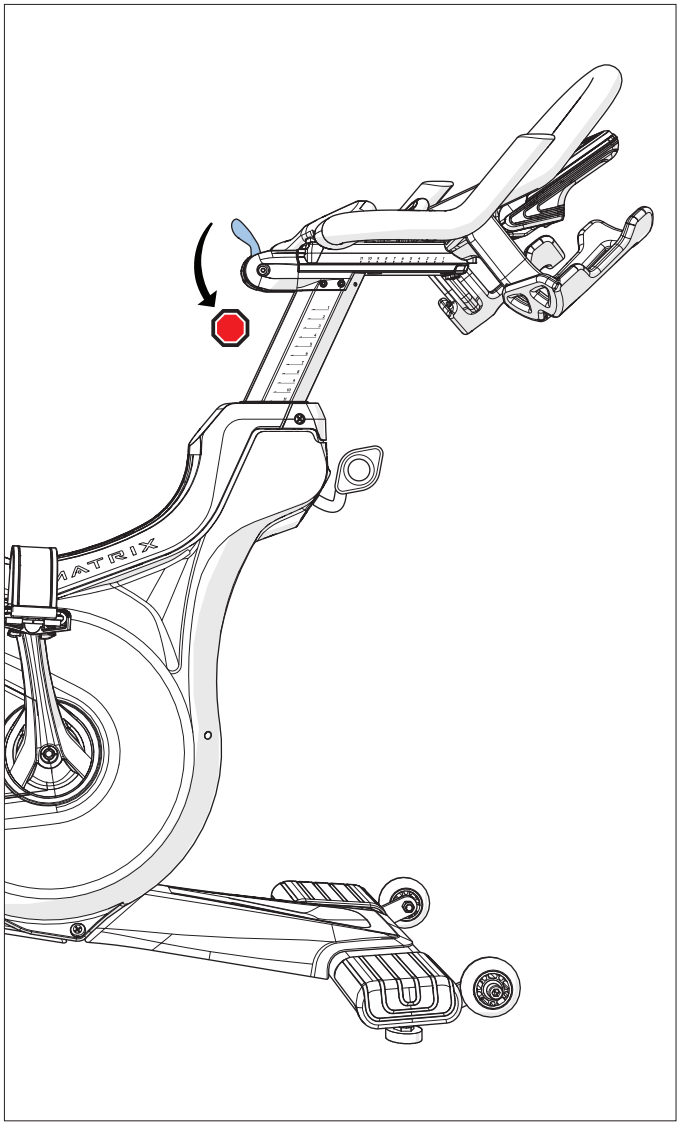
B) HAUTEUR DE LA SELLE
Soulevez le levier de réglage tout en faisant glisser la selle de haut en bas avec l'autre main. Abaissez le levier pour verrouiller la position de la selle.

C) POSITION HORIZONTALE DU GUIDON
Tirez le levier de réglage vers l'arrière du vélo pour faire glisser le guidon vers l'avant ou l'arrière comme vous le souhaitez. Poussez le levier vers l'avant pour verrouiller la position du guidon.

D) HAUTEUR DU GUIDON
Tirez le levier de réglage vers le haut tout en soulevant ou en abaissant le guidon avec l'autre main. Abaissez le levier pour verrouiller la position du guidon..

E) SANGLES DE PÉDALE
Placez la base métatarse du pied dans la pédale jusqu'à ce que la base métatarse du pied soit centrée sur la pédale, abaissez-la et tirez la sangle de la pédale pour la serrer avant utilisation. Pour retirer votre pied de la pédale, desserrez la sangle et tirez votre pied.

AVANT DE COMMENCER



CONTRÔLE DE RÉSISTANCE / FREIN D'URGENCE

Le niveau de difficulté préféré en matière d'entraînement (résistance) peut être réglé par incréments précis en utilisant le 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 le volant tout en pédalant, appuyez fermement sur le levier.
- Le volant doit s'arrêter rapidement.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la pédale.
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission

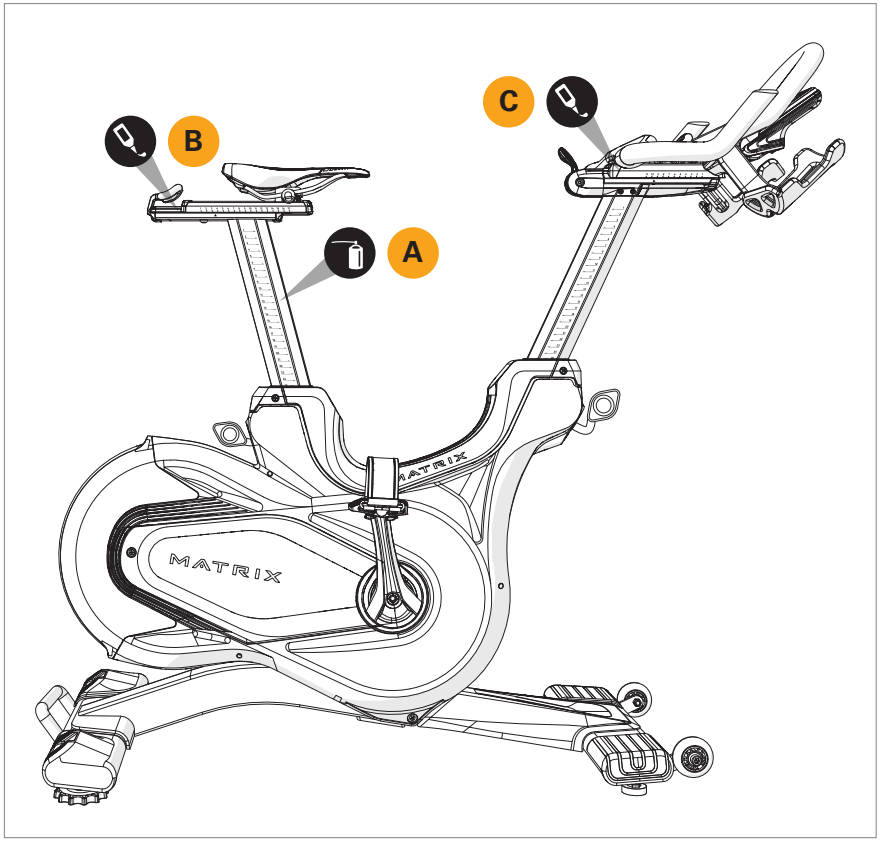
⚠ AVERTISSEMENT

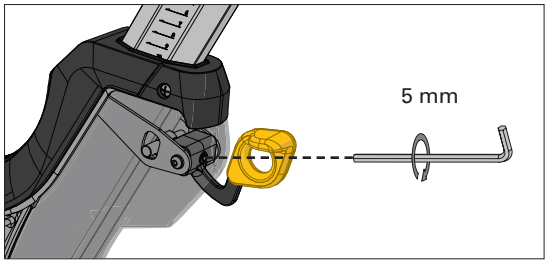
Le vélo d'intérieur n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Pousser le levier rouge vers le bas = arrêt d'urgence.

Le vélo d'intérieur utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur ai cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.

MAINTENANCE

1. Tout retrait ou remplacement de pièces doit être effectué par un technicien qualifié.
2. N'utilisez PAS un équipement endommagé ni des pièces usées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par votre revendeur local MATRIX.
3. MAINTENANCE DES ÉTIQUETTES ET DES PLAQUES SIGNALÉTIQUES : Ne retirez les étiquettes sous aucun prétexte. Elles contiennent des informations importantes. Si elles sont illisibles ou manquantes, contactez votre revendeur MATRIX pour un remplacement.
4. MAINTENANCE DE TOUS LES ÉQUIPEMENTS : La maintenance préventive est la clé pour assurer le bon fonctionnement de l'équipement et minimiser votre responsabilité. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
5. Assurez-vous que toute personne effectuant des ajustements ou des opérations de maintenance / réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire. Les concessionnaires MATRIX dispenseront, sur demande, une formation sur l'entretien et la maintenance dans nos locaux.



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

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

	Vélo d'intérieur CXP
Poids utilisateur max.	159 kg / 350 lbs.
Plage de taille d'utilisateur	147 – 200,7 cm / 4’11” – 6’7”
Hauteur maximale de la selle et du guidon	130,3 cm / 51,3”
Longueur maximale	145,2 cm / 57,2”
Poids du produit	57,6 kg / 127 lbs
Poids d’expédition	63,5 kg / 140 lbs
Encombrement requis (lo. x la.) *	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2 po
Dimensions (Hauteur maximale de la selle et du guidon)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 po
Dimensions hors-tout (lo. x la. x ha.)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5 po

* Assurez une largeur de dégagement minimale de 0,6 mètre (24 po) pour l'accès aux équipements MATRIX et leur contournement.
Veuillez noter que 0,91 mètre (36”) est la largeur de dégagement recommandée par l’ADA pour les personnes en fauteuil roulant.

Pour obtenir les informations et les manuels d’utilisation les plus récents, consultez **matrixfitness.com.**

REMARQUE :

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle.
Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s’il n’est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation spécifique. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis en rallumant l’équipement, l’utilisateur est invité à essayer de corriger l’interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l’antenne de réception.
- Augmentez la séparation entre l’équipement et le récepteur.
- Connectez l’équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l’aide.

Tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l’utilisateur à utiliser cet équipement.

Déclaration d’exposition aux radiations RF de la FCC :

1. Cet émetteur ne doit pas être placé ou utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.
2. Cet équipement est conforme aux limites d’exposition aux rayonnements RF établies par la FCC pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 centimètres entre le radiateur et votre corps.

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 en el espacio en el que va a utilizarlo. Coloque la caja en una superficie plana y nivelada. Se recomienda que ponga una cubierta protectora en el suelo. Nunca abra la caja de lado.

NOTAS IMPORTANTES

Durante todos los pasos del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos se encuentren en su sitio y estén parcialmente enroscados.

Hay varias piezas que se han sometido a una lubricación previa para facilitar el montaje y el uso del equipo. No limpie el material de lubricación. Si tiene dificultades en el montaje, se recomienda una ligera aplicación de grasa de litio.

ADVERTENCIA

Durante el proceso de montaje, hay varias zonas a las que se debe prestar especial atención. Es muy importante seguir las instrucciones de montaje correctamente y asegurarse de apretar bien todas las piezas. Si no se siguen las instrucciones de montaje correctamente, podrían quedar piezas sin apretar en el equipo, que parecerá que están sueltas y pueden causar ruidos irritantes. Para evitar daños en el equipo, deben revisarse las instrucciones de montaje y deben tomarse medidas correctivas.

¿NECESITA AYUDA?

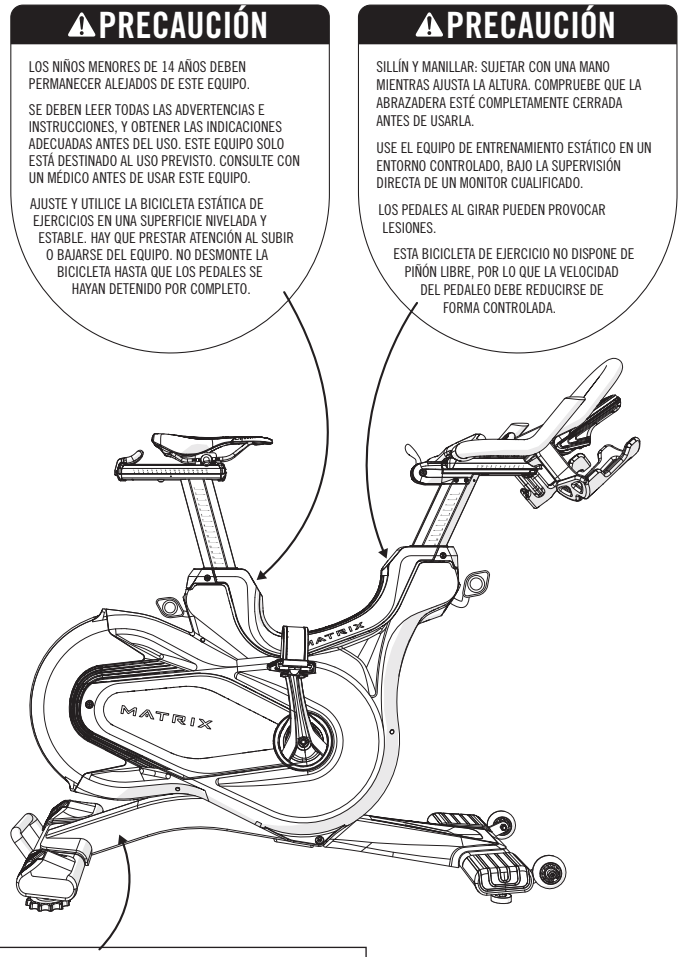
Si tiene preguntas o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- ☐ Llave allen de 3 mm
- ☐ Llave allen de 5 mm
- ☐ Llave allen de 10 mm
- ☐ Llave plana (15 mm/17 mm 325 L)
- ☐ Desatornillador de Phillips

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 cuadro principal
- ☐ 1 tubo estabilizador delantero
- ☐ 1 tubo estabilizador trasero
- ☐ 1 conjunto de manillar
- ☐ 1 asa de transporte
- ☐ 1 sillín
- ☐ 2 pedales
- ☐ 1 consola
- ☐ 1 kit de piezas de montaje

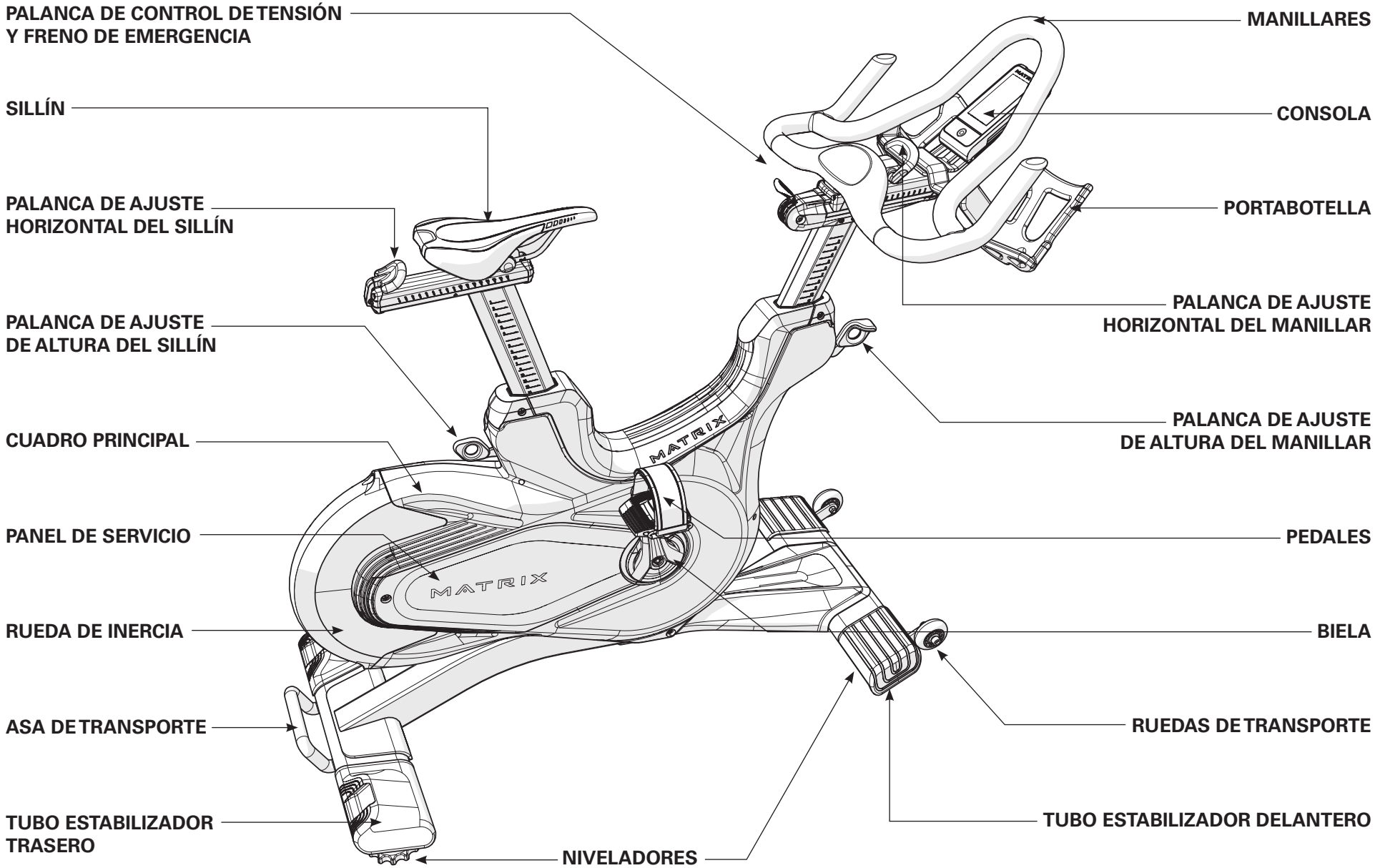


NÚMERO DE SERIE

MODELO: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

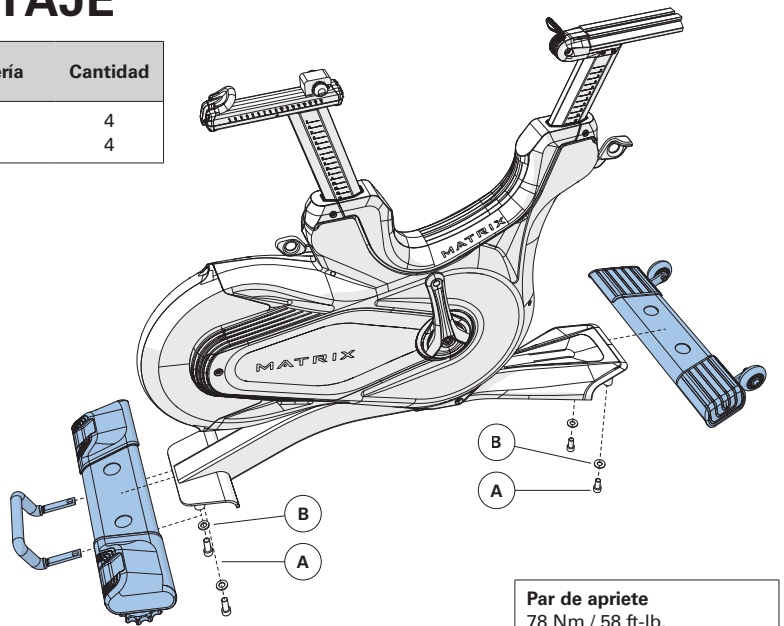
* Indique la anterior información cuando llame al servicio de asistencia técnica.

MONTAJE


PALANCA DE CONTROL DE TENSIÓN Y FRENO DE EMERGENCIA
SILLÍN
PALANCA DE AJUSTE HORIZONTAL DEL SILLÍN
PALANCA DE AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN
CUADRO PRINCIPAL
PANEL DE SERVICIO
RUEDA DE INERCIA
ASA DE TRANSPORTE
TUBO ESTABILIZADOR TRASERO
NIVELADORES
MANILLARES
CONSOLA
PORTABOTELLA
PALANCA DE AJUSTE HORIZONTAL DEL MANILLAR
PALANCA DE AJUSTE DE ALTURA DEL MANILLAR
PEDALES
BIELA
RUEDAS DE TRANSPORTE
TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO
MATRIX
MATRIX

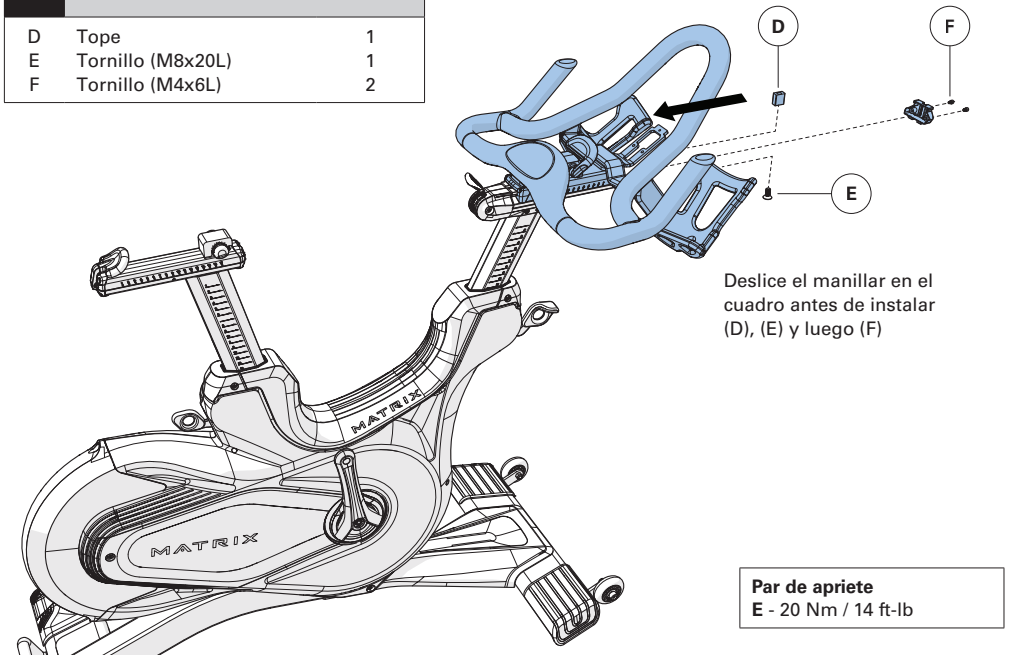
MONTAJE

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



Par de apriete
78 Nm / 58 ft-lb.

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

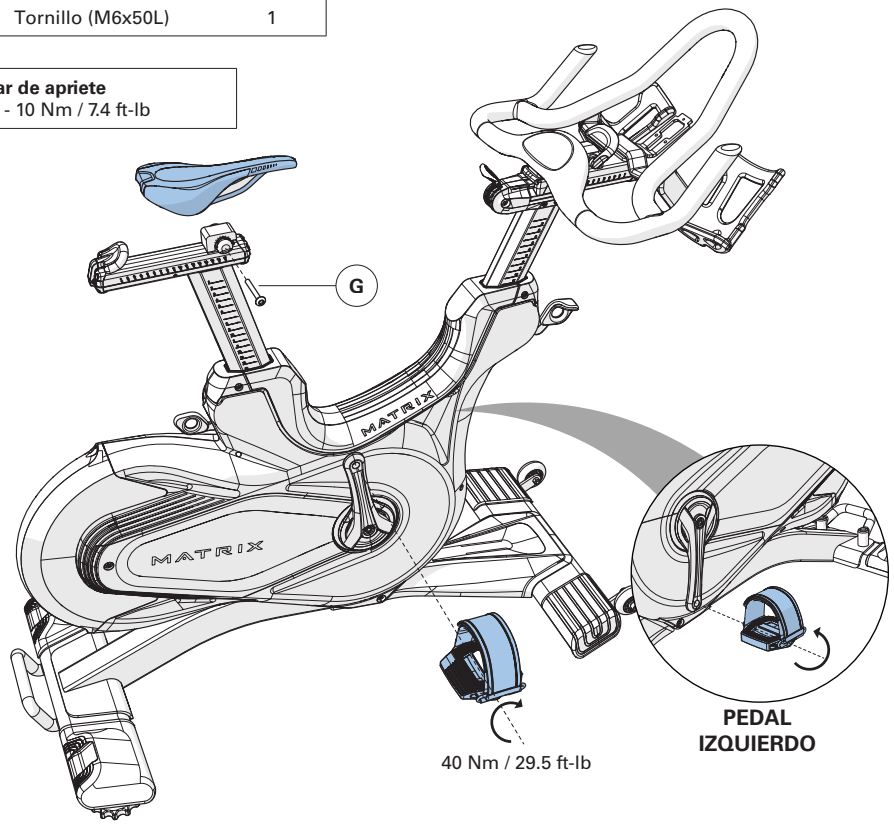


Deslice el manillar en el cuadro antes de instalar (D), (E) y luego (F)

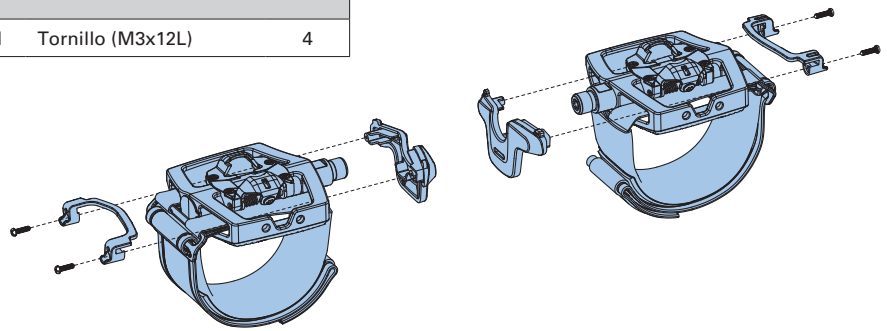
Par de apriete
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Piezas de tornillería	Cantidad
G	Tornillo (M6x50L)	1

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

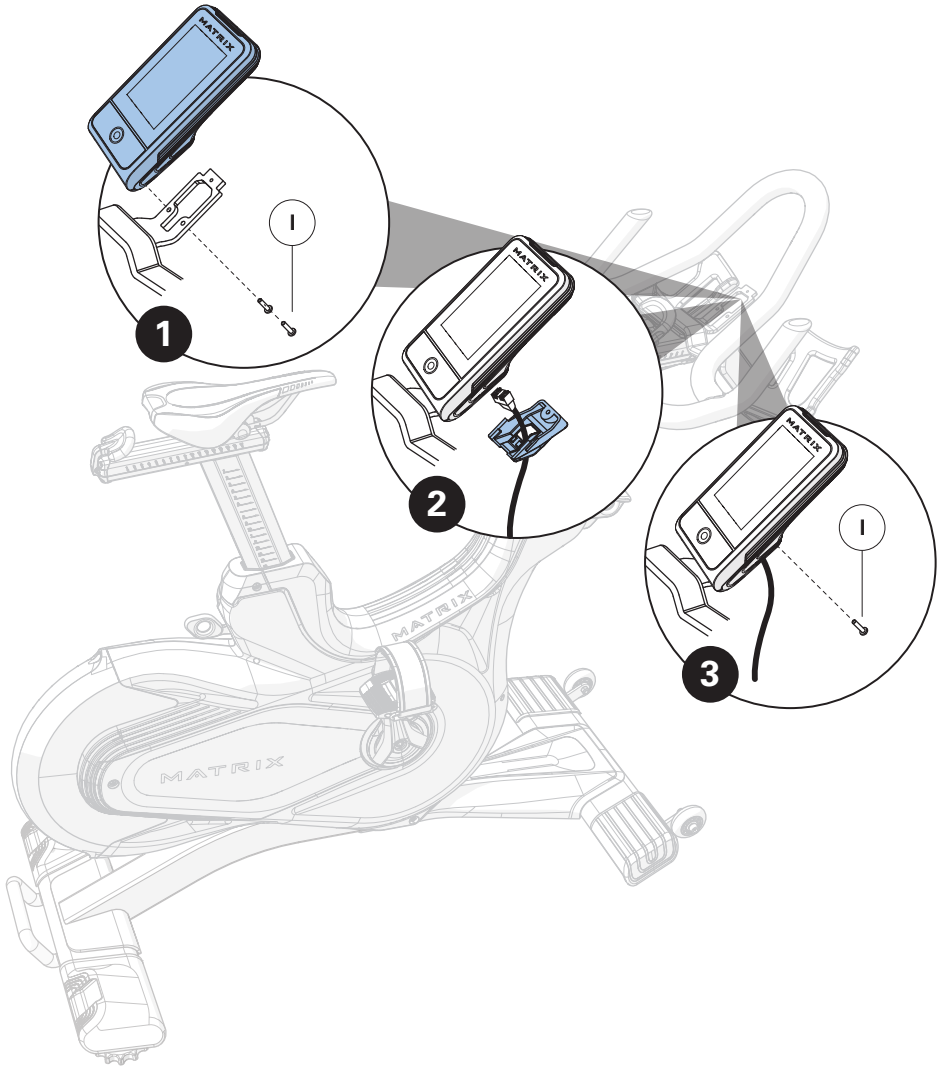


	Piezas de tornillería	Cantidad
H	Tornillo (M3x12L)	4

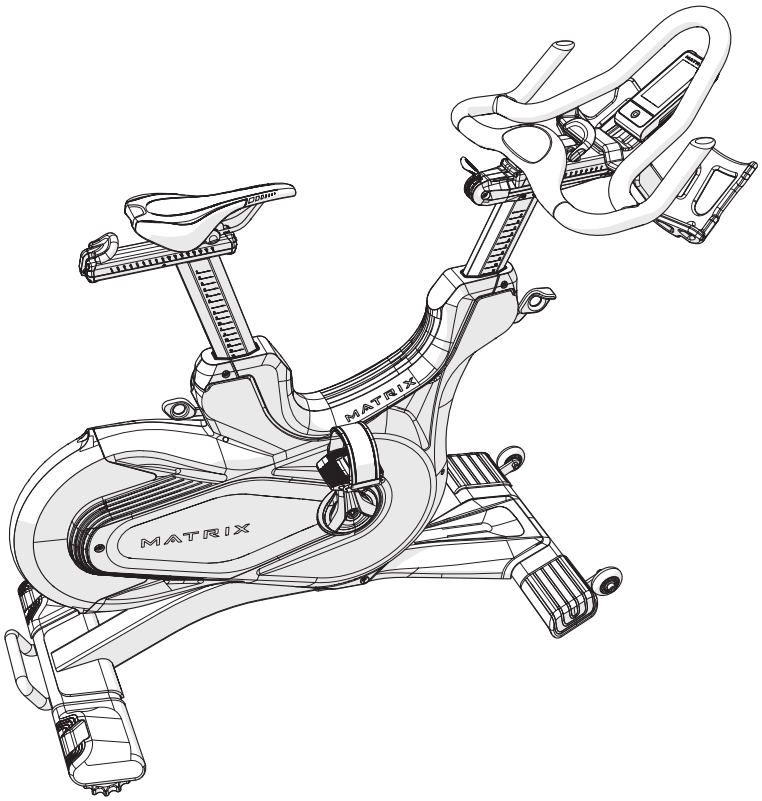


MONTAJE

4	Piezas de tornillería	Cantidad
I	Tornillo (M4x10L)	3



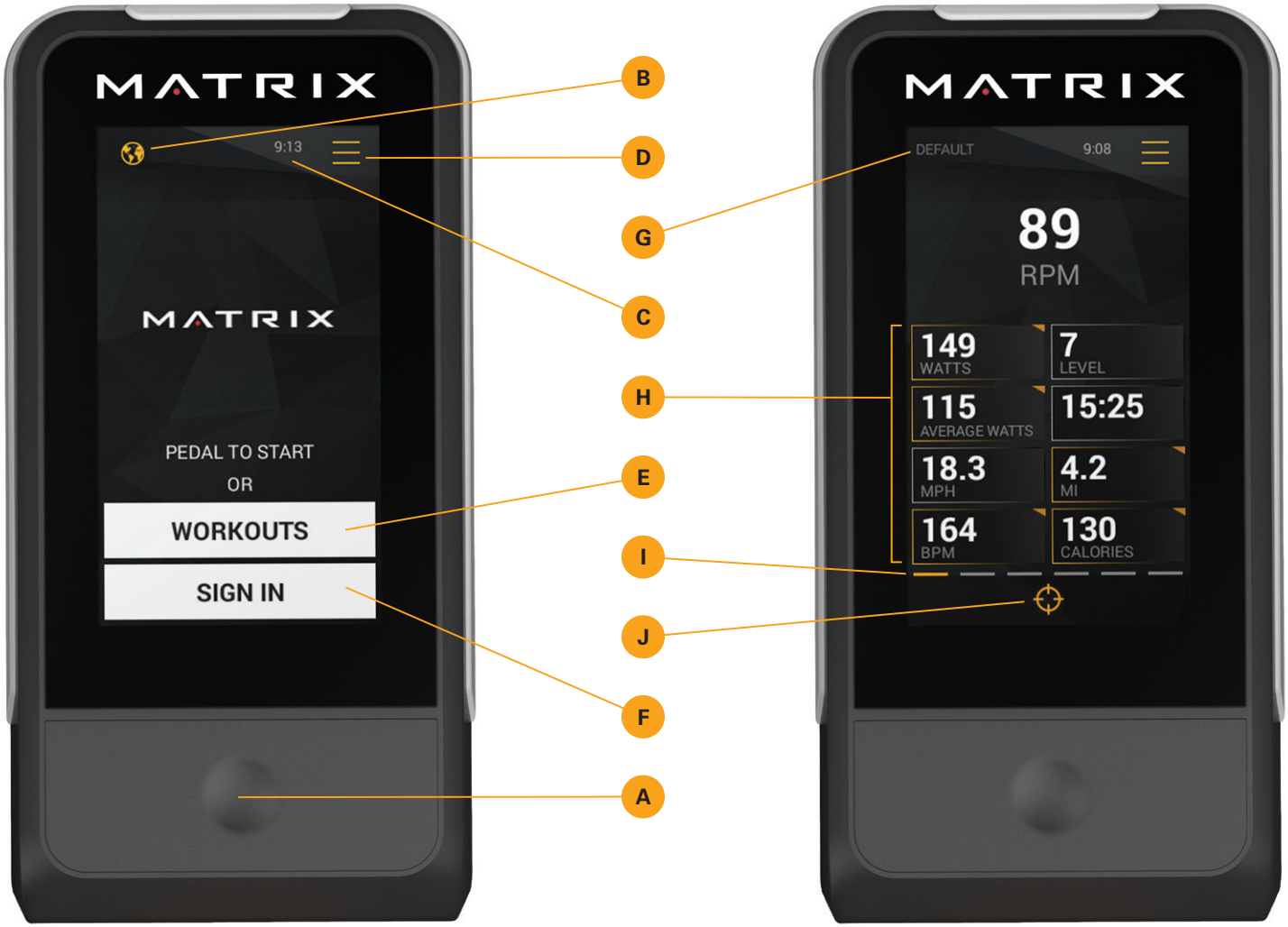
MONTAJE FINALIZADO



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

PANTALLA DE INICIO

PANTALLA DE EJERCICIO (R. P. M.)



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

El modelo CXP cuenta con una pantalla táctil totalmente integrada. En la pantalla, se indica toda la información necesaria para los entrenamientos. Le animamos a que explore la interfaz.

A) BOTÓN DE ENCENDIDO/APAGADO: Púlselo para activar la pantalla o encender el dispositivo. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para suspender la pantalla. Manténgalo pulsado durante 10 segundos para apagar el dispositivo.

B) SELECCIÓN DE IDIOMA

C) RELOJ

D) MENÚ: Toque este icono para acceder a las distintas funciones antes o durante el ejercicio.

E) WORKOUTS (EJERCICIOS): Toque esta tecla para acceder a distintas opciones de objetivos de entrenamiento o ejercicios preestablecidos.

F) SIGN IN (INICIO DE SESIÓN): Toque esta tecla para iniciar sesión con su xID (el WiFi es una función adicional opcional).

G) PANTALLA ACTUAL: Indica qué pantalla está visualizando en cada momento.

H) VENTANAS DE DATOS: Muestran el tiempo, las r. p. m., los vatios, el promedio de vatios, la velocidad, la frecuencia cardíaca (p. p. m.), el nivel, el ritmo, la distancia o las calorías. Los tipos de datos varían dependiendo de la ventana actual.

I) CAMBIO DE PANTALLA: Arrastre el dedo por la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha para alternar entre las opciones de pantalla de ejercicio diferentes. También puede seleccionar una de las mediciones en las que se muestra un triángulo naranja para ir directamente a la pantalla deseada.

J) PANTALLA DE OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO: Pulse este icono para volver a la pantalla de objetivo de entrenamiento si ha configurado las opciones de un objetivo de entrenamiento. Pulse el icono de objetivo para crear una meta específica de entrenamiento y active el marco led de color.

- **INFORMACIÓN PERSONAL:** Introduzca su peso, edad y género para garantizar una mayor precisión en los datos relativos a las calorías y la relación peso-potencia.
- **BATERÍA:** El nivel de batería se muestra en la parte inferior de la pantalla de MENÚ. Al pedalear, puede activarse o encenderse la consola. Al pedalear a una frecuencia de más de 45 r. p. m., se carga la batería.

PANTALLA DE INICIO

- Pedalee para **EMPEZAR** de inmediato. O...
- Toque el botón **WORKOUTS (EJERCICIOS)** para personalizar su entrenamiento.
- Toque el botón **SIGN IN (INICIO DE SESIÓN)** para iniciar sesión con su xID.

INICIO DE SESIÓN

1) Introduzca su **XID** y toque ✓.
2) Introduzca su **CLAVE DE ACCESO** y toque ✓.

Las consolas equipadas con tecnología RFID permiten el inicio de sesión con una etiqueta RFID. Para iniciar sesión, ponga la etiqueta RFID en contacto con la parte derecha de la superficie de la consola.

REGISTRO DE UN NUEVO USUARIO

1) ¿No tiene una cuenta xID? Registrarse es muy fácil.
2) Siga las instrucciones que se mostrarán en la pantalla para crear una cuenta gratuita.
3) Compruebe su información y seleccione el cuadro **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (ACEPTO LAS CONDICIONES)** para analizar las condiciones.
4) Toque ✓ para finalizar el registro. Ya tiene la cuenta activada y la sesión iniciada.

CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1) Después de tocar el botón **WORKOUTS (EJERCICIOS)**, seleccione uno de los **EJERCICIOS** de la lista.
2) Utilice los **CONTROLES DESLIZANTES** para ajustar los parámetros del programa.
3) Pulse **GO (EMPEZAR)** para empezar el ejercicio.

CAMBIO DEL EJERCICIO

Durante un entrenamiento, toque ☰ y, a continuación, **CHOOSE EXERCISE (ELEGIR EJERCICIO)** para acceder a los ejercicios disponibles.

PANTALLAS DE RESUMEN

Una vez finalizado el ejercicio, se mostrará un resumen del entrenamiento. Puede arrastrar el dedo hacia arriba y hacia abajo por la pantalla para desplazarse por el resumen. También puede arrastrar el dedo hacia la izquierda y hacia la derecha para alternar entre las distintas pantallas de resumen.

ENFRIAMIENTO

Toque **START COOL DOWN (INICIAR ENFRIAMIENTO)** para activar el modo de enfriamiento. El enfriamiento dura unos cuantos minutos, en los que se reduce la intensidad del ejercicio, gracias a lo cual el cuerpo puede recuperarse del ejercicio. Finalice el enfriamiento para acceder al resumen del entrenamiento.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

EJERCICIO CON OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO

1) Empiece a pedalear hasta que aparezca la pantalla predeterminada.
2) Deslice el dedo sobre la pantalla para desplazarse hacia la derecha o toque un cuadro de mediciones con un triángulo naranja para ir directamente a la pantalla deseada.
3) Una vez se encuentre en la pantalla deseada, toque la medición grande o el icono de objetivo para establecer su meta de entrenamiento y, a continuación, toque ✔. A partir de entonces, las luces led están asociadas a ese objetivo.

LUCES LED

Los programas de entrenamiento con objetivos utilizan luces de colores brillantes en la parte superior y en los laterales de la consola para medir el esfuerzo y para mantener a todos los usuarios por el buen camino con respecto a sus objetivos. Estas luces pueden activarse o desactivarse en la configuración del ejercicio pulsando **LIGHTS ON (LUCES ACTIVADAS)** o **LIGHTS OFF (LUCES DESACTIVADAS)**. Los indicadores de colores son: **AZUL** = por debajo del objetivo, **VERDE** = objetivo alcanzado, **ROJO** = por encima del objetivo.

MODO DE ADMINISTRADOR

Para activar el modo de administrador, mantenga pulsado el logotipo de **MATRIX**, situado en el centro de la pantalla, durante 10 segundos. A continuación, introduzca **1001** y toque ✔.

PRECISIÓN DE LA MEDICIÓN DE POTENCIA

Esta bicicleta muestra la potencia en la consola. La precisión de la medición de la potencia de este modelo se ha comprobado a través del método de prueba de la norma ISO 20957-10:2017, con el fin de garantizar una precisión de potencia con una tolerancia de ±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 la medición de la potencia se verificó en las siguientes condiciones:

Rotaciones de potencia nominal por minuto medidas en la biela

- 50 W, 50 r. p. m.
- 100 W, 50 r. p. m.
- 150 W, 60 r. p. m.
- 200 W, 60 r. p. m.
- 300 W, 70 r. p. m.
- 400 W, 70 r. p. m.

Además de las condiciones de prueba anteriores, el fabricante comprobó la precisión de la medición de la potencia en un punto adicional, utilizando una velocidad de rotación de la biela de aproximadamente 80 r. p. m. (o más) y comparando la potencia visualizada con la potencia de entrada (medida).

FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA

Para conectar un dispositivo de frecuencia cardíaca ANT+ o Bluetooth SMART a la consola, toque ☰ y, a continuación, toque **HEART RATE DEVICE PAIRING (EMPAREJAMIENTO DEL DISPOSITIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA)**.

La función de frecuencia cardíaca de este producto no hace las veces de dispositivo médico. La medición de la frecuencia cardíaca solo está prevista como ayuda para el ejercicio, a fin de determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Consulte a su médico.

Si utiliza esta función en combinación con una cinta pectoral o una banda para el brazo inalámbricas, puede transmitir su frecuencia cardíaca a la unidad y visualizarla en la consola.

ADVERTENCIA

Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos.
El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
Si se nota mareado, pare de hacer ejercicio de inmediato.

* Entre las normas aceptadas con una frecuencia portadora de 13,56 MHz se encuentran las siguientes: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contactless (HID iClass) y LEGIC RF.

ANTES DE COMENZAR

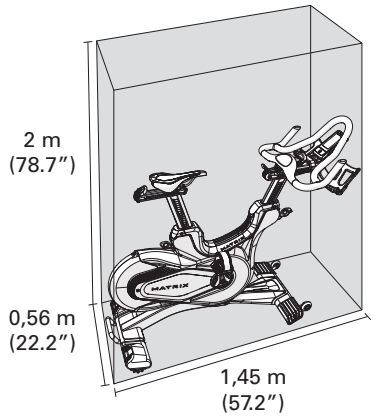
UBICACIÓN DEL EQUIPO

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 temperaturas frescas y bajos niveles de 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 de agua ni al aire libre.

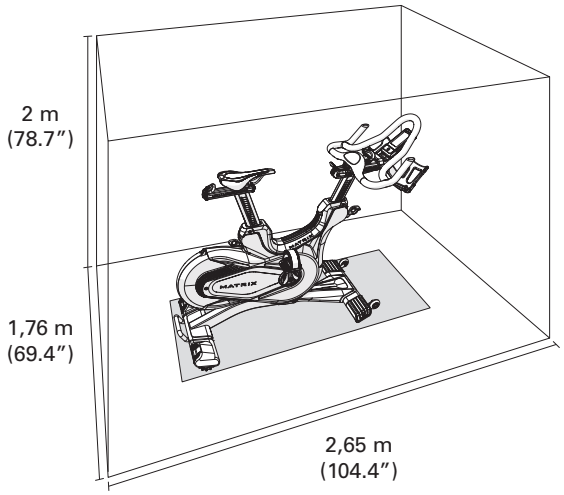
ADVERTENCIA

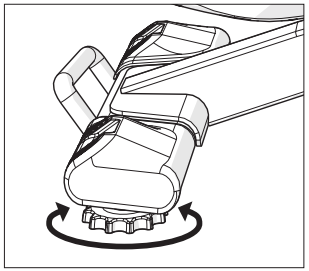
Nuestro equipo es pesado, de modo que debe tener cuidado a la hora de moverlo y pedir ayuda si es necesario. Si no sigue estas instrucciones, podría sufrir lesiones.

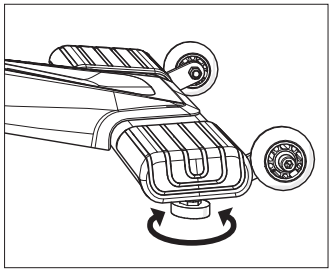
ZONA DE ENTRENAMIENTO



ESPACIO LIBRE DE OBSTÁCULOS

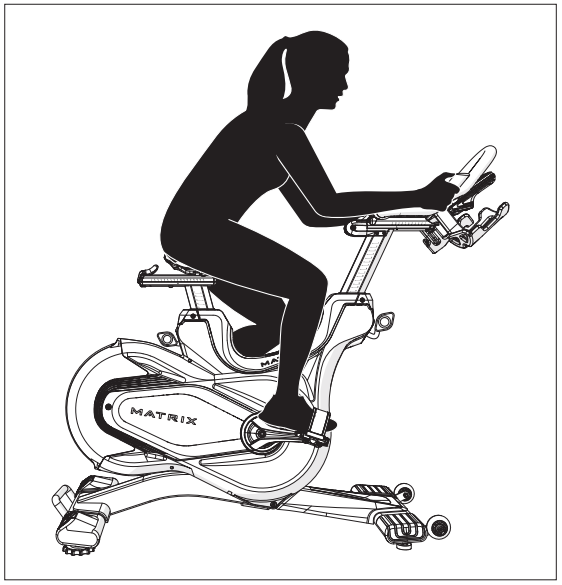






NIVELACIÓN DEL EQUIPO

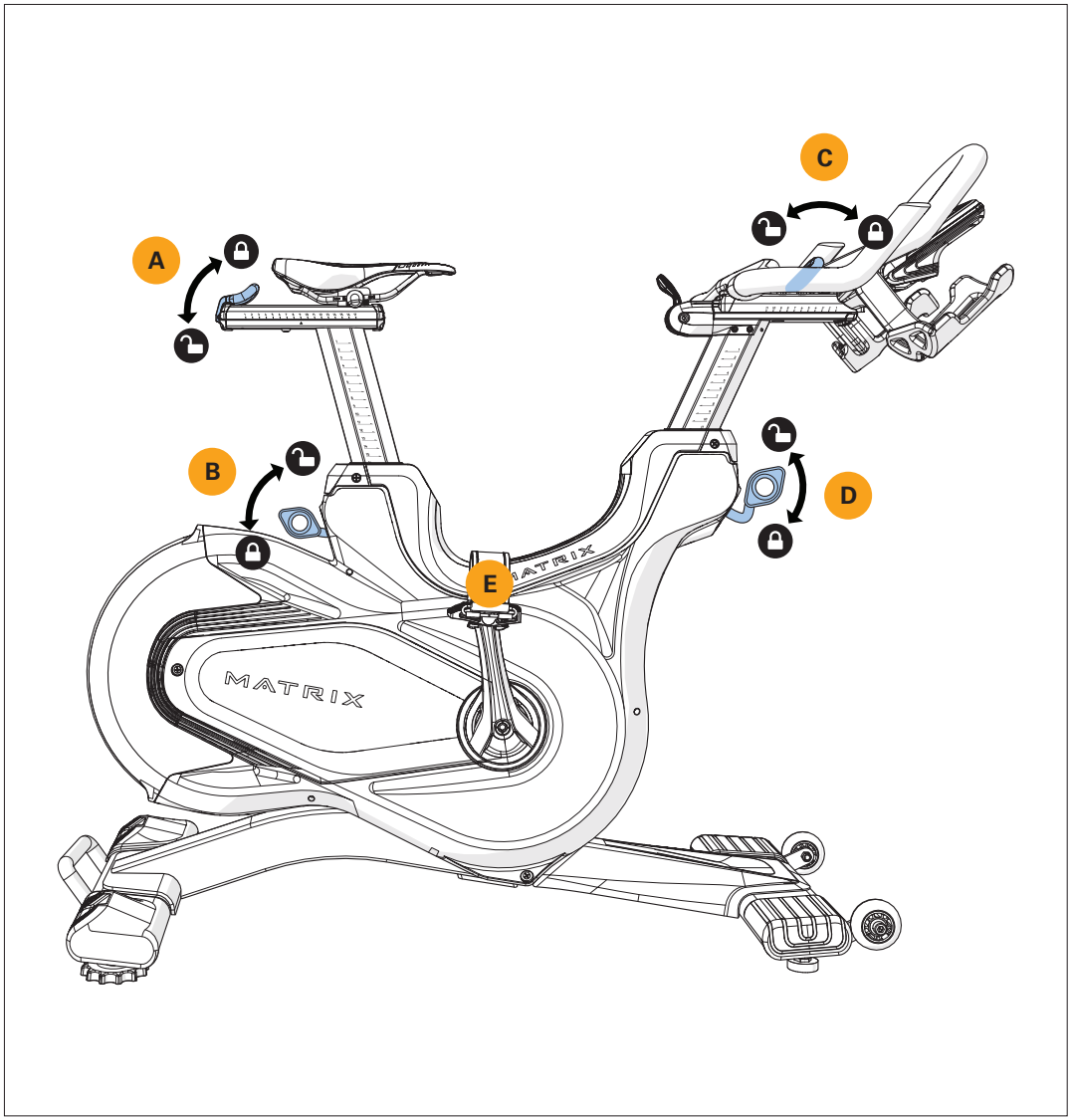
Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para poder utilizarlos adecuadamente. Gire el pie de nivelación hacia la derecha para bajar el equipo y hacia la izquierda para subirlo. Ajuste los dos lados según sea necesario hasta que el equipo esté nivelado. Si el equipo no está equilibrado, pueden producirse problemas, como la desalineación de la correa, entre otros. 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 y coloque los dos pies en los pedales. Al llevar el pedal hasta la posición más lejana, la rodilla debería quedar ligeramente flexionada. Debería poder pedalear sin tener que bloquear las rodillas ni cambiar el peso del cuerpo de un lado al otro.
3. Ajuste las correas de los pedales hasta alcanzar 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 ESTÁTICA

La bicicleta estática puede ajustarse para conseguir una comodidad y eficacia máximas durante el ejercicio. Las siguientes instrucciones describen un método para ajustar la bicicleta estática con el fin de garantizar la máxima comodidad del usuario y una posición corporal ideal, si bien puede ajustar la bicicleta estática de manera diferente.

AJUSTE DEL SILLÍN

Colocar el sillín a la altura adecuada ayuda a garantizar la máxima eficacia y comodidad durante el ejercicio, a la vez que reduce el riesgo de lesionarse. Ajuste la altura del sillín para asegurarse de que está bien colocado, de tal manera que mantenga una ligera flexión en las rodillas cuando las piernas estén en la posición extendida.

AJUSTE DEL MANILLAR

La posición del manillar se ajusta basándose principalmente en la comodidad. Por lo general, en el caso de los ciclistas principiantes, el manillar se sitúa un poco más arriba que el sillín. 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 hasta alcanzar la posición deseada. Empuje la palanca hacia arriba para bloquear la posición del sillín. Compruebe que la guía de deslizamiento del sillín funciona correctamente.

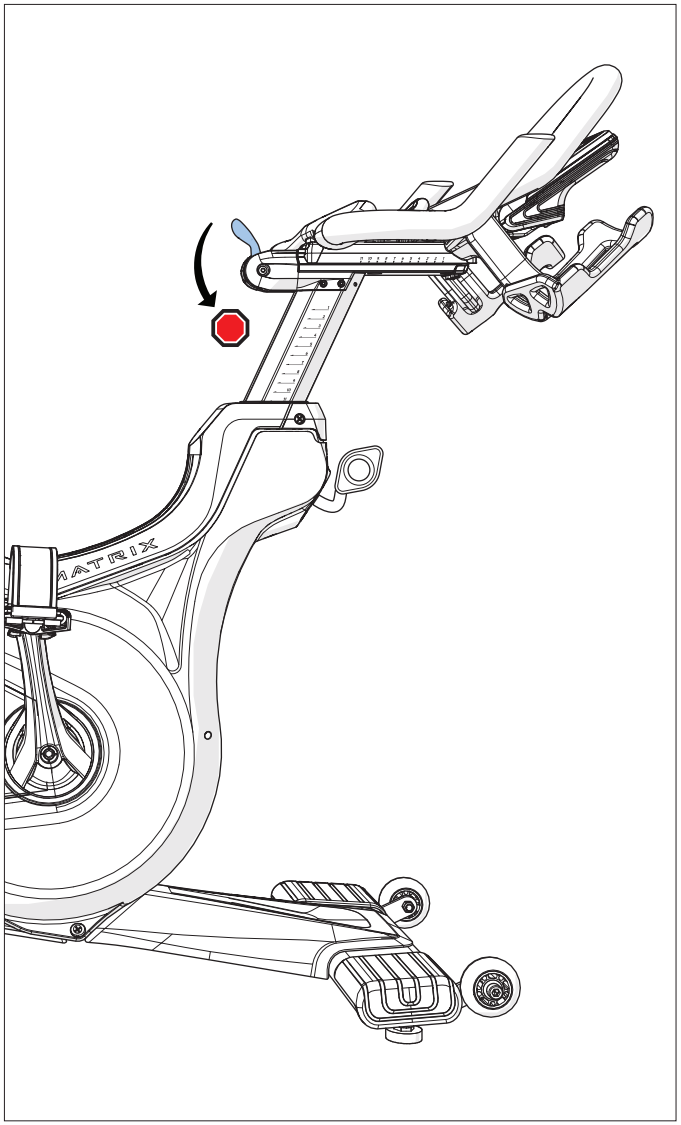
B) ALTURA DEL SILLÍN
Levante la palanca de ajuste mientras desliza el sillín hacia arriba y abajo con la otra mano. Empuje la palanca hacia abajo para bloquear la posición del sillín.

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 hasta alcanzar la posición deseada. 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 del metatarso del pie en el calapiés hasta que la parte anterior del pie quede centrada sobre el pedal, agáchese y tire de la correa del pedal hacia arriba para apretarla antes de usar el equipo. Para sacar el pie del calapiés, 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 intervalos con la palanca de control de la tensión. Para aumentar la resistencia, empuje la palanca de control de la tensión hacia el suelo. Para reducir la resistencia, tire de la palanca hacia arriba.

IMPORTANTE:

- Para detener la rueda de inercia mientras pedalea, empuje fuerte la palanca hacia abajo.
- La rueda de inercia debería detenerse rápidamente por completo.
- Asegúrese de tener el calzado sujeto 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.

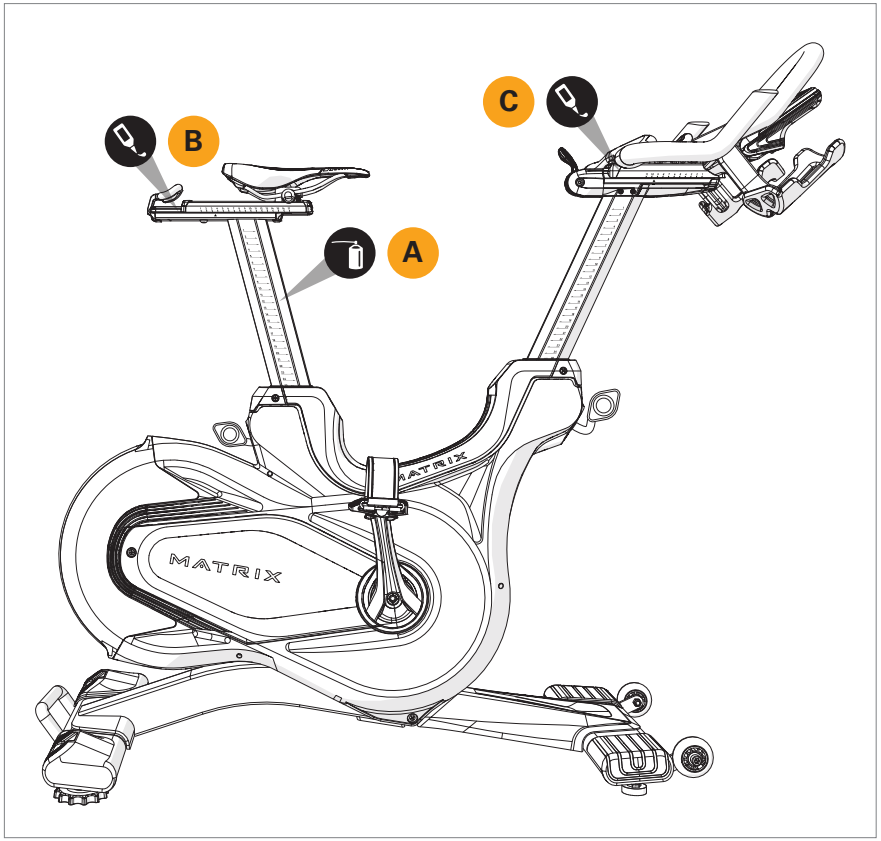
⚠ ADVERTENCIA

La rueda de inercia de la bicicleta estática no se mueve por libre, de modo que los pedales seguirán moviéndose junto con la rueda de inercia hasta que esta se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener la rueda de inercia de inmediato, presione la palanca roja de freno de emergencia. Pedalee siempre de manera controlada y ajuste el ritmo que desee de acuerdo con su capacidad. Empujar la palanca roja hacia abajo = parada de emergencia.

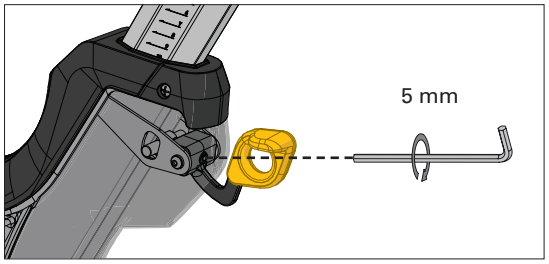
La bicicleta estática utiliza una rueda de inercia fija que crea impulso y que mantiene los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o aunque le resbalan los pies.
NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI SE BAJE DE LA MÁQUINA HASTA QUE NO SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO LA RUEDA DE INERCIA. El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y causar lesiones graves.

MANTENIMIENTO

1. Las tareas de retirada y sustitución de cualquier pieza debe realizarlas un técnico de mantenimiento cualificado.
2. NUNCA utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo 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 el 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 los inconvenientes. 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 en la unidad estén cualificadas para ello. Previa solicitud, los distribuidores de MATRIX proporcionarán en nuestras instalaciones cursos de formación sobre 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 estática CXP
Peso máx. usuario	159 kg/350 lb
Rango 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	57,6 kg/127 lbs
Peso de envío	63,5 kg/140 lbs
Superficie necesaria (largo x ancho)	125,4 x 56,3 cm/49,4 x 22,2”
Dimensiones (altura máx. sillín y manillar)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3”
Dimensiones generales (largo x ancho x alto)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 49,4 x 22,2 x 40,5”

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

Para obtener más información y acceder al manual del propietario más reciente, visite **matrixfitness.com**

NOTA:

Tras la realización de pruebas a este equipo, se ha determinado que respeta los límites de los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC, por sus siglas en inglés). Estos límites se han concebido para ofrecer una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía radioeléctrica y, si no se instala y utiliza de conformidad con las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las radiocomunicaciones. Sin embargo, no se puede garantizar que no se vayan a producir interferencias en una instalación concreta. Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, se sugiere al usuario que trate de corregir las interferencias a través de una o varias de las siguientes medidas:

- Reoriente la antena receptora o colóquela en un sitio diferente.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una salida de un circuito diferente de aquel al está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio o televisión con experiencia para pedirle ayuda.

Cualquier cambio o modificación que no haya sido aprobada de manera expresa por el responsable de cumplimiento podría anular la autoridad del usuario para utilizar este equipo.

Declaración de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC:

1. Este transmisor no debe colocarse en el mismo sitio que otra antena o transmisor ni utilizarse junto con este tipo de emisores.
2. Este equipo respeta los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y utilizarse de tal manera que entre el emisor de radiación y su cuerpo haya una distancia mínima de 20 centímetros.

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 si 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 esperienza 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 l'attrezzo nel punto in cui verrà utilizzato. Collocare il cartone su una superficie piana. Si raccomanda di porre una copertura protettiva sul pavimento. Non aprire la scatola quando è appoggiata lateralmente.

NOTE IMPORTANTI

Durante ogni fase di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e le viti siano presenti e parzialmente avvitati.

Diverse parti sono pre-lubrificate per agevolare l'assemblaggio e l'uso. Non rimuovere la lubrificazione. In caso di difficoltà, si raccomanda di applicare una piccola quantità di lubrificante al litio.

ATTENZIONE!

Ci sono diverse fasi del processo di assemblaggio a cui porre particolare attenzione. È molto importante seguire le istruzioni di assemblaggio correttamente e assicurarsi che tutte le parti siano state ben salde. Se non si seguono correttamente le istruzioni di assemblaggio, alcune parti dell'attrezzo potrebbero allentarsi causando rumori fastidiosi. Per prevenire danni all'attrezzo, consultare le istruzioni di assemblaggio ed eseguire azioni correttive.

BISOGNO DI AIUTO?

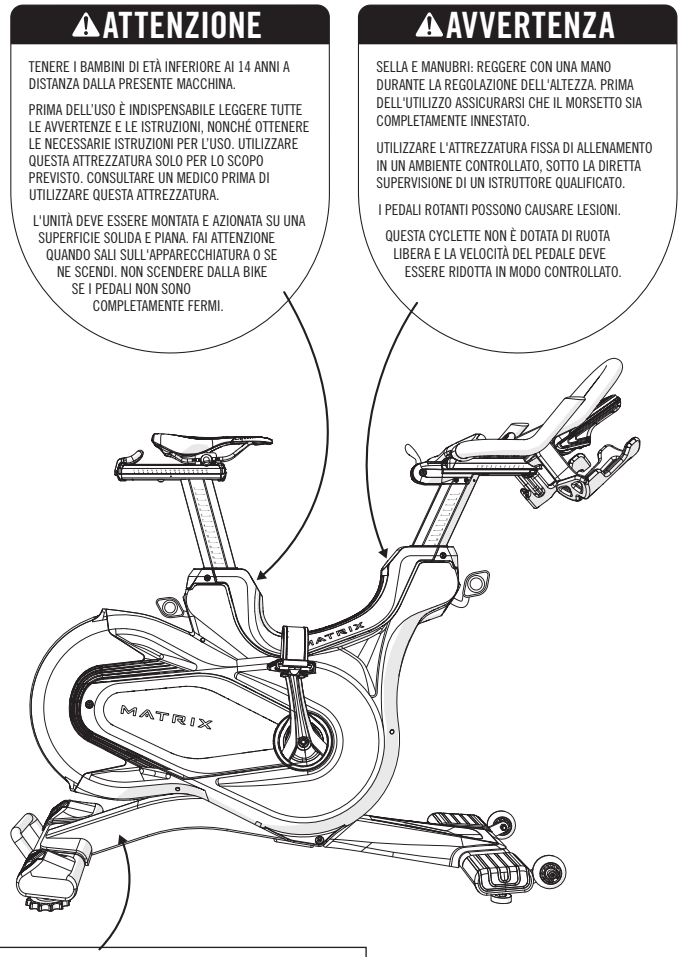
In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti.

STRUMENTI NECESSARI:

- ☐ Chiave a brugola da 3 mm
- ☐ Chiave a brugola da 5 mm
- ☐ Chiave a brugola da 10 mm
- ☐ Chiave piatta (15mm/17mm 325L)
- ☐ Cacciavite Phillips

PARTI FORNITE:

- ☐ 1 telaio principale
- ☐ 1 tubo di stabilizzazione anteriore
- ☐ 1 tubo di stabilizzazione posteriore
- ☐ 1 set di manubri
- ☐ 1 maniglia per il trasporto
- ☐ 1 sellino
- ☐ 2 pedali
- ☐ 1 console
- ☐ 1 kit di attrezzi

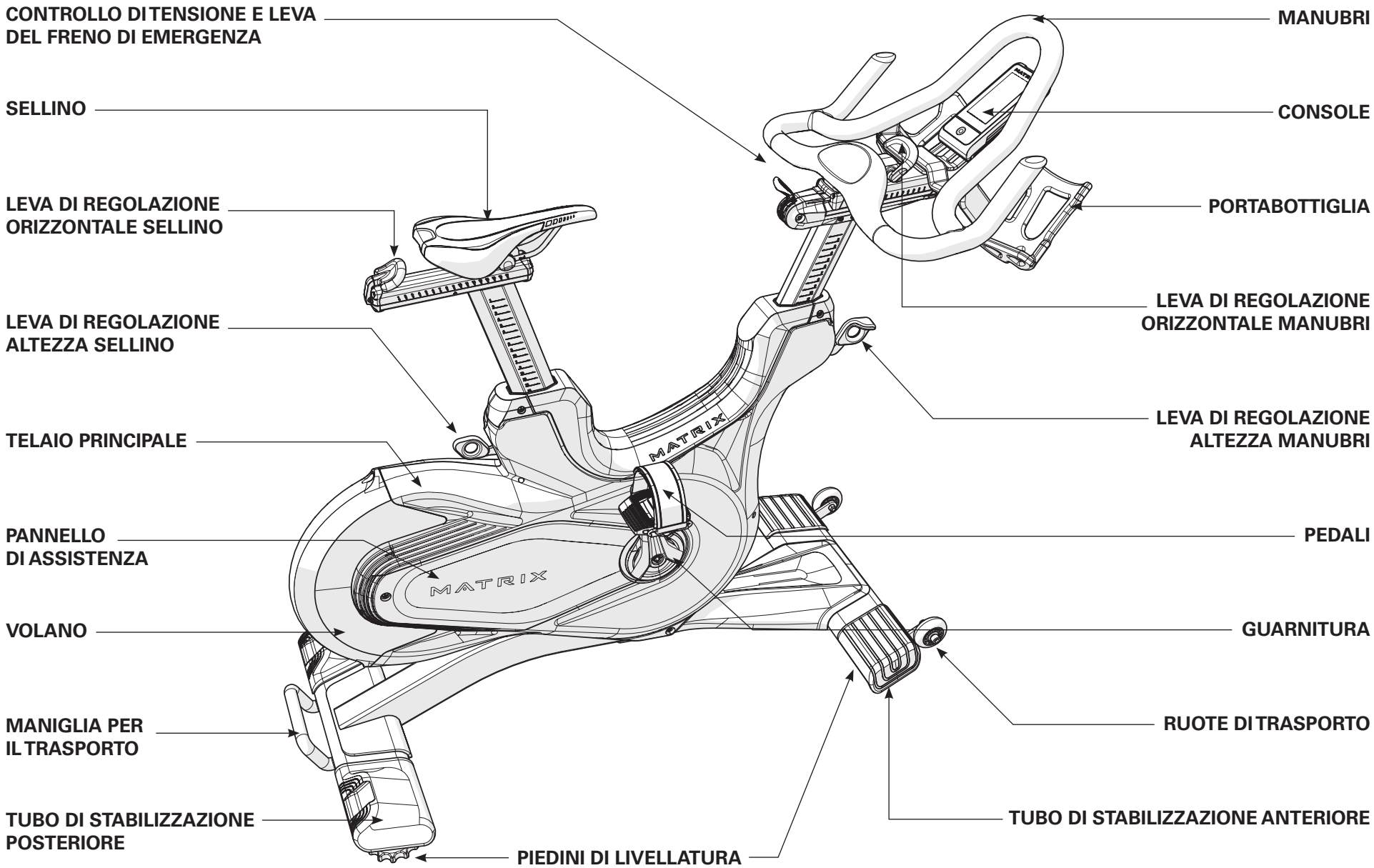


NUMERO DI SERIE

MODELLO: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

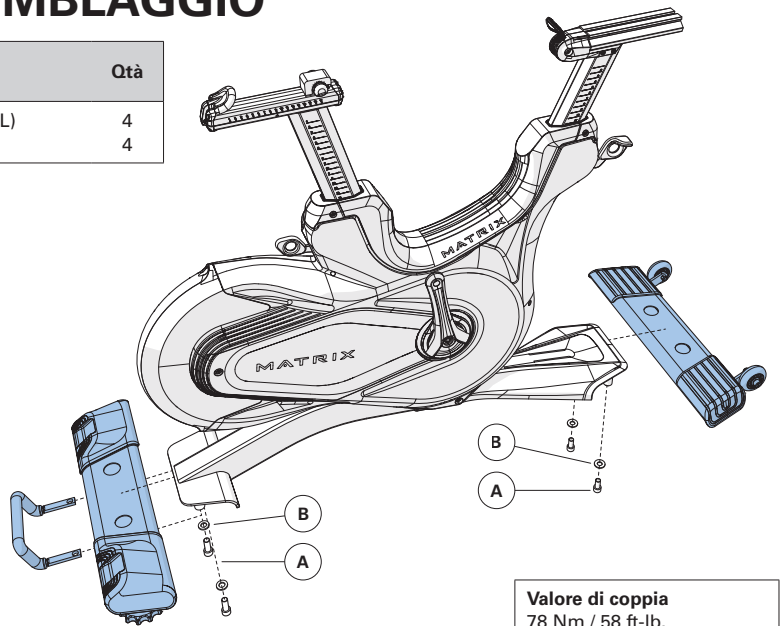
* utilizzare queste informazioni quando si richiede assistenza.

ASSEMBLAGGIO



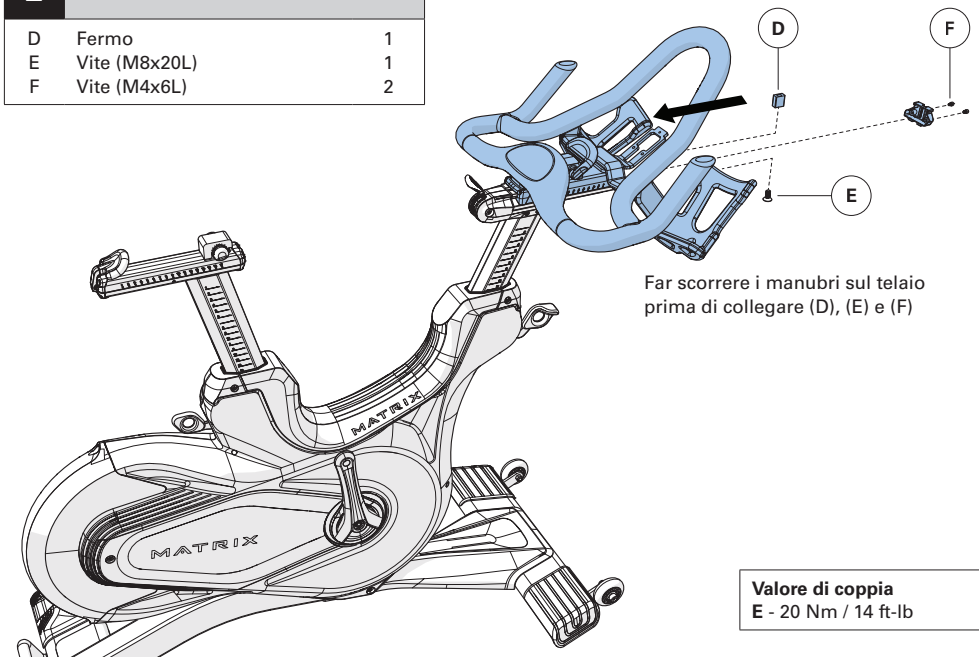
ASSEMBLAGGIO

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

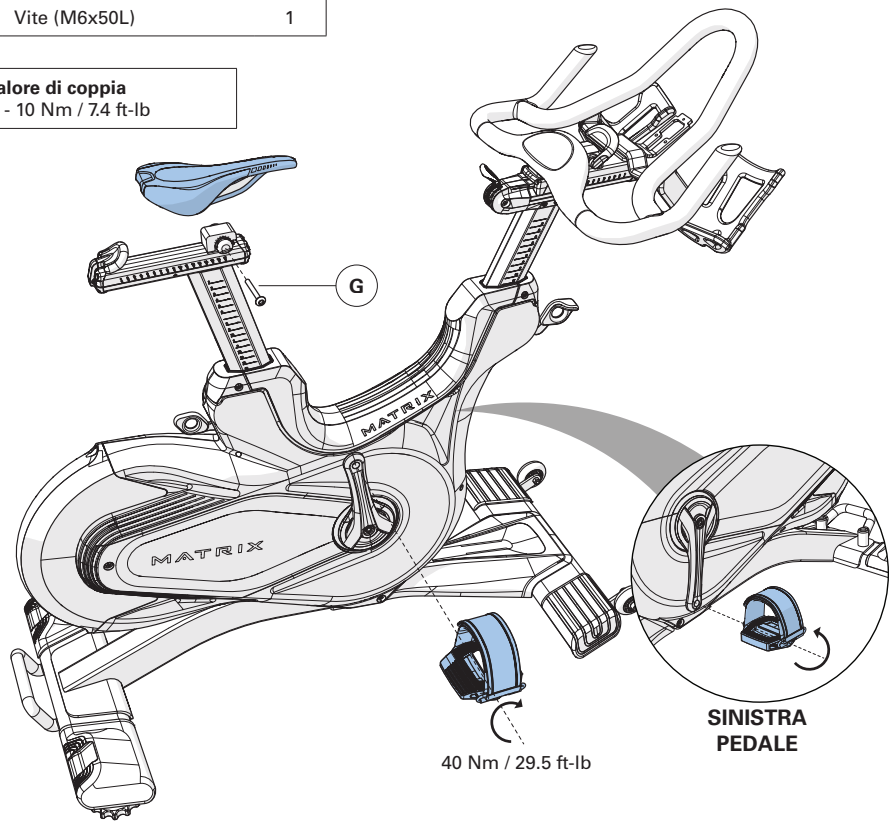


Far scorrere i manubri sul telaio prima di collegare (D), (E) e (F)

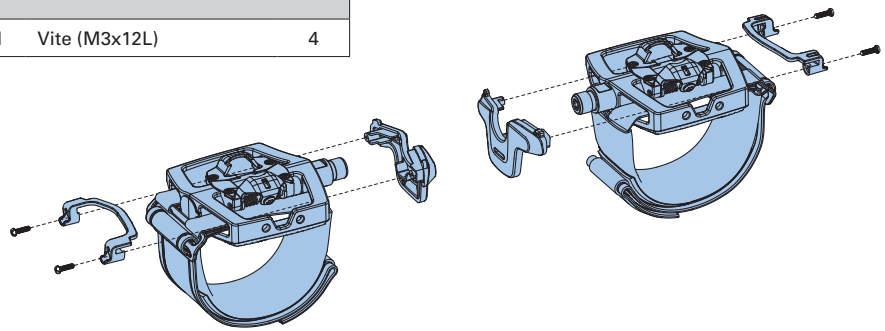
Valore di coppia
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Materiali	Qtà
G	Vite (M6x50L)	1

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

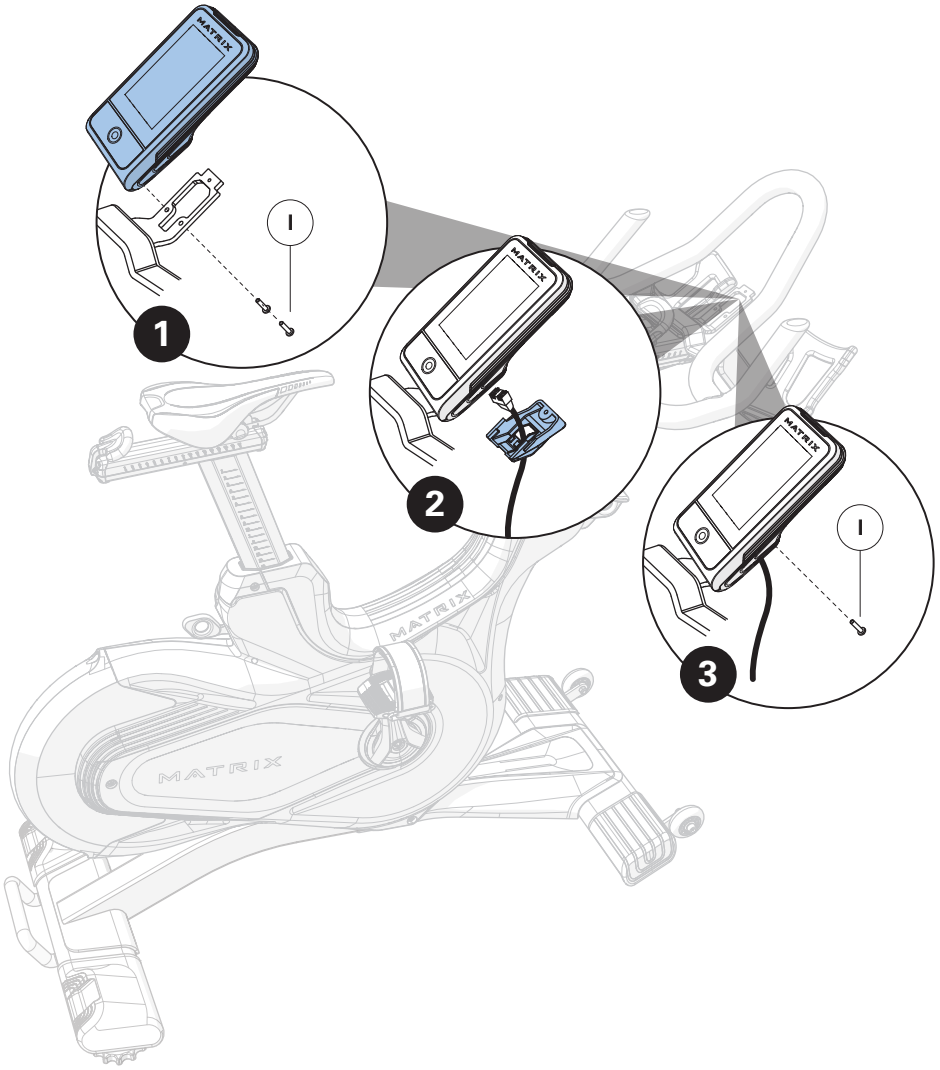


Materiali		Qtà
H	Vite (M3x12L)	4

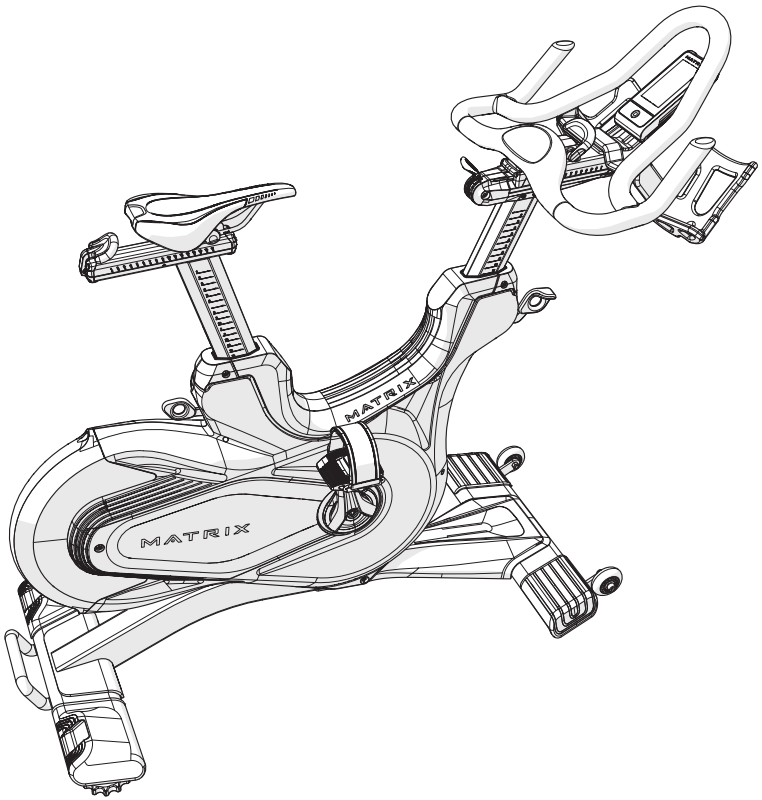


ASSEMBLAGGIO

4	Materiali	Qtà
I	Vite (M4x10L)	3



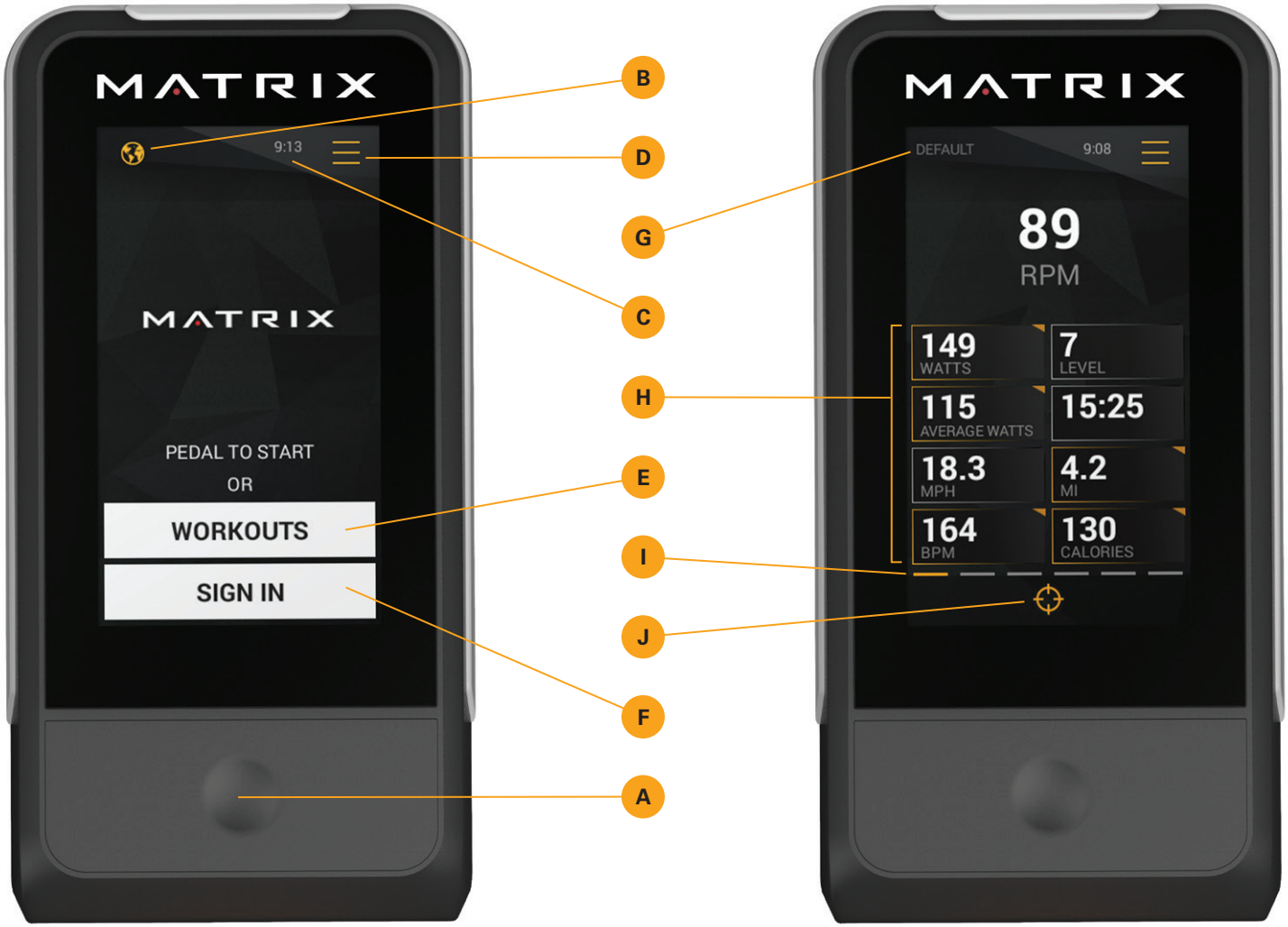
ASSEMBLAGGIO COMPLETATO



UTILIZZO DELLA CONSOLE

SCHERMATA INIZIALE

SCHERMATA DI ESERCIZIO (RPM)



UTILIZZO DELLA CONSOLE

La CXP ha un display touch screen completamente integrato. Tutte le informazioni necessarie per gli esercizi sono riportate sullo schermo. Si invitano gli utenti a esplorare l'interfaccia.

A) PULSANTE DI ACCENSIONE: Premere per avviare il display/accendere. Premere e tenere premuto per 3 secondi per disattivare il display. Premere e tenere premuto per 10 secondi per spegnere.

B) SELEZIONE DELLA LINGUA

C) OROLOGIO

D) MENU: Toccare per accedere alle varie funzioni prima o durante l'esercizio.

E) ESERCIZI: Toccare per accedere alle varie opzioni di allenamento mirato o ad esercizi predefiniti.

F) ACCESSO: Toccare per accedere utilizzando lo XID (il WiFi è un optional aggiuntivo).

G) SCHERMATA ATTUALE: Mostra la schermata che si sta visualizzando.

H) FINESTRE DI FEEDBACK: Mostra tempo, RPM, watt, media watt, velocità, frequenza cardiaca (BPM), livello, ritmo, distanza o calorie. Il feedback varia in base alla schermata attuale.

I) CAMBIO SCHERMATA: Strisciare con il dito verso destra o sinistra per consultare diverse schermate di esercizio. O selezionare un parametro con un triangolo arancione per passare direttamente alla schermata desiderata.

J) SCHERMATA ALLENAMENTI MIRATI: Premere per tornare alla schermata degli allenamenti mirati quando sono state impostate opzioni di allenamento mirato. Premere l'icona del bersaglio per impostare un obiettivo specifico e attivare la cornice a LED.

- **INFORMAZIONI PERSONALI:** Inserire peso, età e genere per assicurarsi che i dati sulle calorie e sul rapporto potenza-peso siano più accurati.

- **BATTERIA:** Il livello della batteria è indicato in basso nella schermata MENU. Pedalando può (ri)accendersi la console. Pedalando a una velocità superiore a 45 RPM, la batteria si ricarica.

SCHERMATA INIZIALE

- Iniziare a pedalare per **L'AVVIO IMMEDIATO**. Oppure...
- Premere il pulsante **WORKOUTS (ALLENAMENTI)** per personalizzare l'allenamento.
- Toccare il pulsante **SIGN IN (ACCEDI)** per accedere usando lo XID.

ACCEDERE

1) Inserire il tuo **XID** e toccare ✓.
2) Inserire la tua **PASSWORD** e toccare ✓.

Le console dotate di RFID supportano l'acceso con etichetta RFID. Per accedere, porre l'etichetta RFID sul lato destro della console.

REGISTRAZIONE DI UN NUOVO UTENTE

1) Non si dispone di un account xID? La registrazione è facile.
2) Seguire le istruzioni sullo schermo per creare gratuitamente un account.
3) Consultare le informazioni e selezionare la casella **SPUNTO "ACCETTO" SULLA CASELLA DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI** per rivedere i termini e le condizioni.
4) Toccare ✓ per completare la registrazione. L'account è ora attivo e l'utente ha effettuato l'accesso.

CONFIGURAZIONE DELL'ALLENAMENTO

1) Dopo aver premuto il pulsante **WORKOUTS**, selezionare uno degli **ESERCIZI** dall'elenco.
2) Utilizzare i **CONTROLLI CURSORE** per modificare le impostazioni del programma.
3) Premere **GO (VAI)** per iniziare l'esercizio.

CAMBIARE ESERCIZIO

Durante un esercizio, premere ☰ e poi **CHOOSE EXERCISE (SCEGLI ESERCIZIO)** per accedere agli esercizi disponibili.

SCHERMATE DI RIEPILOGO

Una volta concluso l'esercizio, appare un riepilogo dell'esercizio. Si può scorrere il riepilogo verso l'alto e verso il basso. Inoltre, si può scorrere il display verso destra o sinistra per cambiare la schermata del riepilogo.

DEFATICAMENTO

Toccare **AVVIA COOL DOWN (DEFATICAMENTO)** per passare alla modalità defaticamento. Il defaticamento dura per alcuni minuti, riducendo l'intensità dell'esercizio in modo da consentire al corpo di recuperare. Terminare la modalità defaticamento per passare al riepilogo dell'esercizio.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

ALLENAMENTO MIRATO

1) Iniziare a pedalare finché compare la schermata predefinita.
2) Passare il dito da sinistra verso destra o premere sul riquadro delle metriche un triangolo arancione per passare direttamente alla schermata desiderata.
3) Una volta raggiunta la schermata desiderata, premere la grande icona delle metriche o l'icona del bersaglio per impostare l'obiettivo ✔. Le luci a LED vengono associate a un target.

LUCI A LED

I programmi di allenamento mirato usano luci colorate brillanti sul lato superiore e laterale della console per calibrare lo sforzo e mantenere tutti in linea con i propri obiettivi. Queste luci possono essere accese o spente nelle impostazioni premendo **LIGHTS ON (LUCI ACCESE)** o **LIGHTS OFF (LUCI SPENTE)**. Gli indicatori di colore sono: **BLU** = sotto il target, **VERDE** = in linea con il target, **ROSSO** = sopra il target.

MODALITÀ MANAGER

Per accedere alla modalità manager, tenere premuto il logo **MATRIX** al centro della schermata per 10 secondi. Poi inserire **1001** e toccare ✔.

ACCURATEZZA DELLA POTENZA

La potenza è riportata sulla console. L'accuratezza della potenza di questo modello è stata testata utilizzando il metodo previsto dalla norma ISO 20957-10:2017 per assicurare un'accuratezza con una tolleranza di ±10 % per una potenza di input ≥50 W ed entro una tolleranza di ±5 W per una potenza di input <50 W. L'accuratezza di potenza è stata verificata utilizzando le seguenti condizioni:

Rotazioni nominali al minuto misurate alla guarnizione

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

Oltre alle condizioni di test sopra indicate, il produttore ha testato l'accuratezza della potenza usando un punto aggiuntivo, una velocità di rotazione della guarnitura di circa 80 RPM (o superiore) e confrontando la potenza visualizzata con la potenza di input (misurata).

FREQUENZA CARDIACA WIRELESS

Per connettere il tuo dispositivo per la frequenza cardiaca ANT+ o Bluetooth SMART alla console, premere ☰ e poi **HEART RATE DEVICE PAIRING (ACCOPPIAMENTO DISPOSITIVO FREQUENZA CARDIACA)**.

La funzione frequenza cardiaca di questo prodotto non è un dispositivo medico. La misurazione della frequenza cardiaca serve solo da ausilio all'esercizio nel determinare tendenze generali sulla frequenza cardiaca Si consiglia di consultare un medico.

Se l'attrezzo è usato in combinazione con un trasmettitore wireless da torace o da braccio, la frequenza cardiaca può essere trasmessa senza fili all'unità e visualizzata sulla console.

ATTENZIONE!

I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte. Se ci si sente svenire, interrompere immediatamente l'esercizio.

* Standard supportati con frequenza portante di 13.56 MHz: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) e LEGIC RF.

PRIMA DI INIZIARE

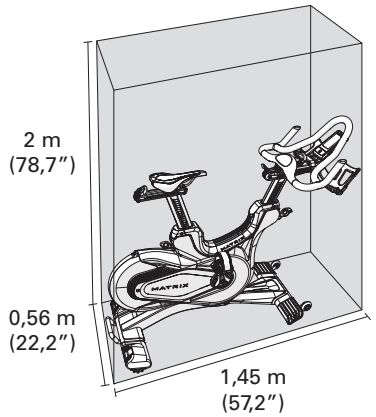
POSIZIONAMENTO DELL'UNITÀ

Collocare l'attrezzo su una superficie piana e stabile non esposta all'irraggiamento solare diretto. La luce ultravioletta intensa può scolorire le componenti plastiche. Collocare l'attrezzo in una stanza con temperature fresche e poco umide. Lasciare su tutti i lati dell'attrezzo uno spazio libero di almeno 60 cm (23,6"). Questo spazio deve essere privo di ostacoli e fornire all'utente una chiara via di uscita dalla macchina. Non collocare l'attrezzo in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'attrezzo in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

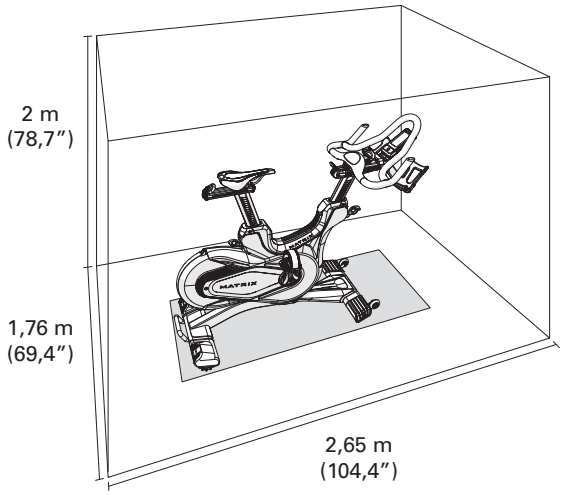
ATTENZIONE!

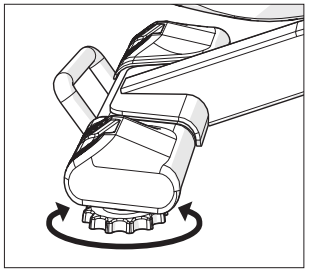
L'attrezzo è pesante: spostare con cautela e, se necessario, farsi aiutare.
La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare lesioni.

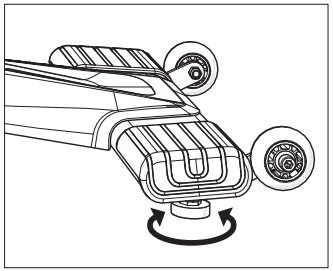
AREA DI ALLENAMENTO



SPAZIO LIBERO

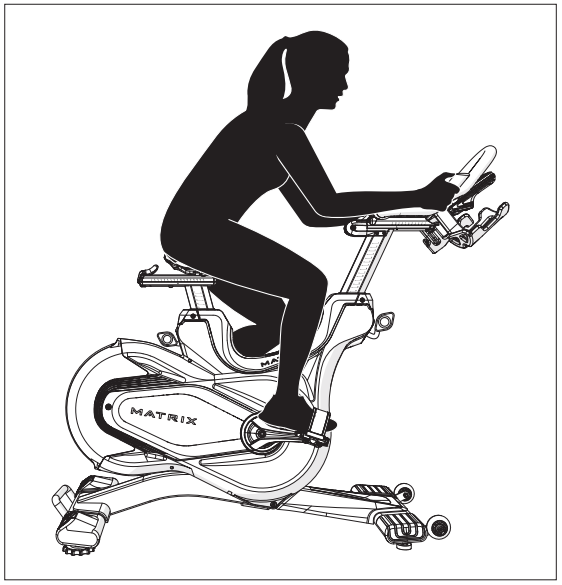






LIVELLARE L'ATTREZZO

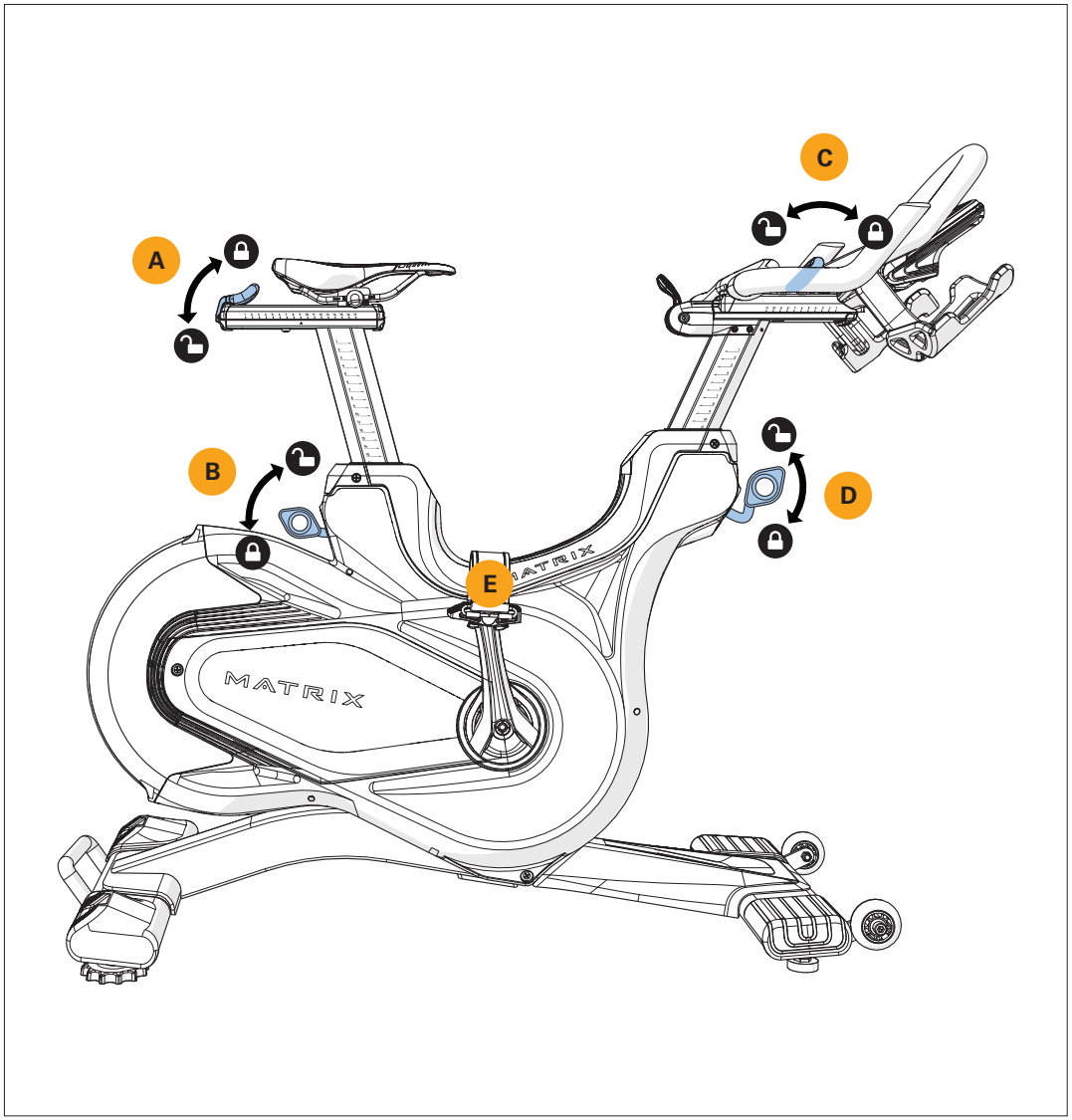
È estremamente importante che i piedini di livellatura siano regolati per un funzionamento corretto. Girare il piedino di livellatura in senso orario per abbassare o in senso antiorario per alzare l'unità. Regolare ogni lato secondo necessità finché l'attrezzo è bilanciato. Un'unità fuori equilibrio può causare un cattivo allineamento della catena o altri problemi. Si raccomanda l'uso di una livella.



UTILIZZO APPROPRIATO

1. Sedersi sulla bici di fronte ai manubri. I piedi devono essere sul pavimento, uno per lato del telaio.
2. Per determinare la corretta posizione di seduta, sedersi sul sellino e posizionare entrambi i piedi sui pedali. Nella posizione di pedalata più ampia, il ginocchio dovrebbe essere leggermente flesso. Si dovrebbe essere in grado di pedalare senza stendere la gamba o spostare il peso da un lato all'altro.
3. Stringere le cinghie dei pedali al livello desiderato.
4. Per scendere dalla bici, seguire al contrario i passaggi indicati.

PRIMA DI INIZIARE



COME REGOLARE LA BICI DA INDOOR

La bici da indoor può essere regolata per il massimo comfort e la massima efficacia. Le istruzioni sottostanti descrivono un approccio alla regolazione della bici da indoor per assicurare il massimo comfort e una postura ottimale; si può scegliere di regolare la bici da indoor in vari modi.

REGOLAZIONE DEL SELLINO

La corretta altezza del sellino contribuisce ad assicurare la massima efficacia degli esercizi e il massimo comfort, riducendo il rischio di lesioni. Regolare l'altezza del sellino per assicurarsi che sia in posizione corretta, che porti a una leggera flessione del ginocchio nella posizione di pedalata più ampia

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

La corretta posizione del manubrio dipende principalmente dal comfort. Per i ciclisti principianti, di norma, il manubrio è posizionato leggermente più in alto del sellino. I ciclisti esperti possono provare diverse altezze per trovare l'assetto più adatto a loro.

A) POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SELLINO
Tirare verso il basso la leva di regolazione per spostare il sellino in avanti o all'indietro a seconda delle proprie esigenze. Spingere la leva verso l'alto per bloccare la posizione del sellino. Verificare che il sellino non si muova.

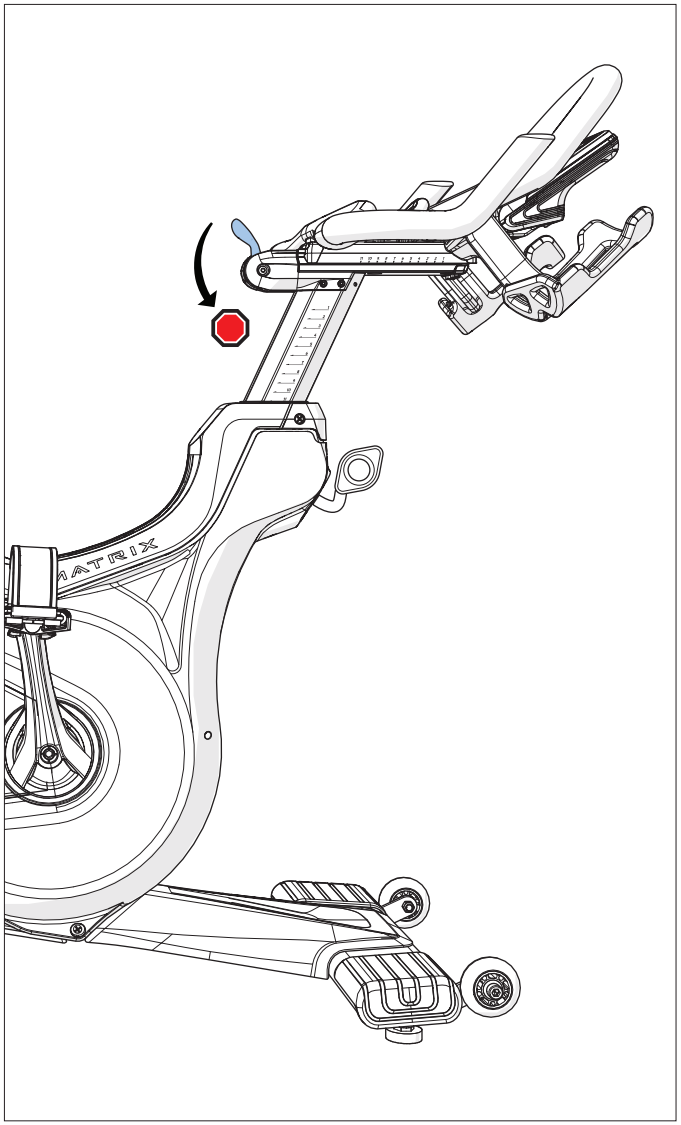
B) ALTEZZA DEL SELLINO
Alzare la leva di regolazione spostando la sella verso l'alto o verso il basso con l'altra mano. Spingere la leva verso il basso per bloccare la posizione del sellino.

C) POSIZIONE ORIZZONTALE DEI MANUBRI
Tirare la leva di regolazione verso il retro della bici per spostare i manubri in avanti o all'indietro secondo le proprie esigenze. Spingere la leva in avanti per bloccare la posizione dei manubri.

D) ALTEZZA DEI MANUBRI
Alzare la leva di regolazione spostando il manubrio verso l'alto o verso il basso con l'altra mano. Spingere la leva verso il basso per bloccare la posizione dei manubri.

E) CINGHIE DEI PEDALI
Collocare l'avampiede nel fermapiedi finché l'avampiede è centrato sopra il pedale, piegarsi e tirare la cinghia del pedale per stringerla prima dell'uso. Per rimuovere il piede dalla gabbia, allentare la cinghia ed estrarre.

PRIMA DI INIZIARE



CONTROLLO DELLA RESISTENZA / FRENO DI EMERGENZA

Il livello di difficoltà di pedalata preferito (resistenza) può essere regolato a passi brevi usando la leva di controllo della tensione. Per aumentare la resistenza, spingere la leva di controllo della tensione verso il basso. Per diminuire la resistenza, tirare la leva verso l'alto.

IMPORTANTE:

- Per arrestare il volano mentre si pedala, spingere con forza la leva verso il basso.
- Il volano dovrebbe immediatamente arrestarsi del tutto.
- Assicurarsi che le scarpe siano fissate nel fermapiedi.
- Applicare la massima resistenza quando la bici non è in uso per prevenire lesioni dovute al movimento dei componenti di trasmissione.

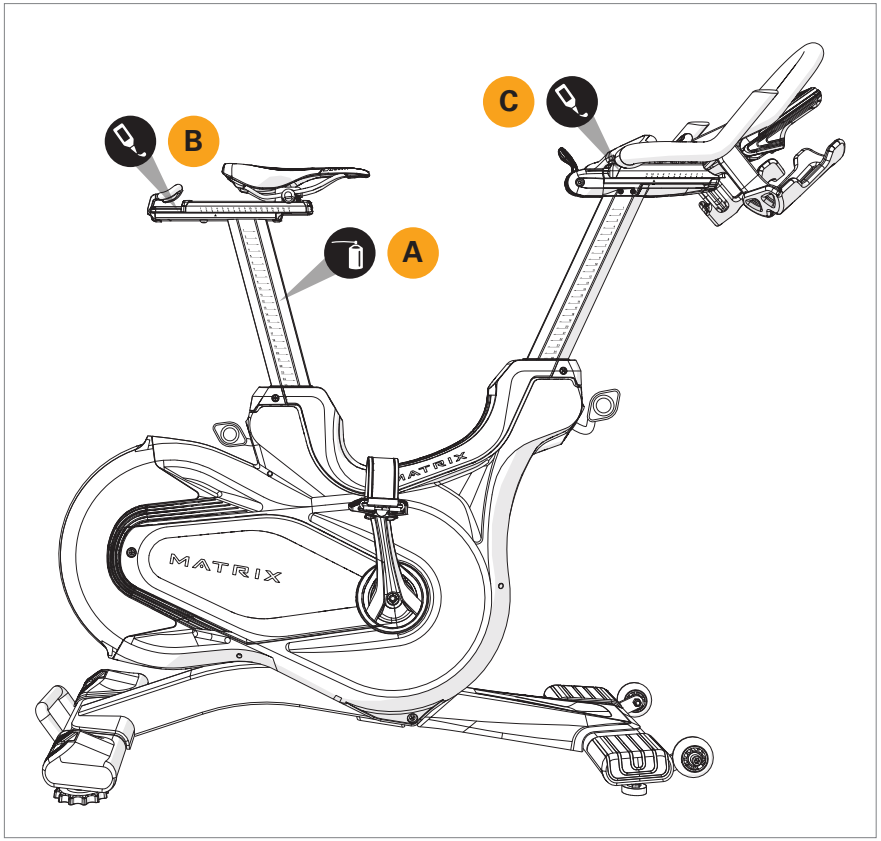
⚠ ATTENZIONE

Questa bici da indoor non ha un volano indipendente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano finché questo si ferma. È necessario ridurre la velocità in modo controllato. Per arrestare il volano immediatamente, spingere verso il basso la leva rossa del freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare il ritmo in base alle proprie capacità. Spingere la leva rossa verso il basso = arresto di emergenza.

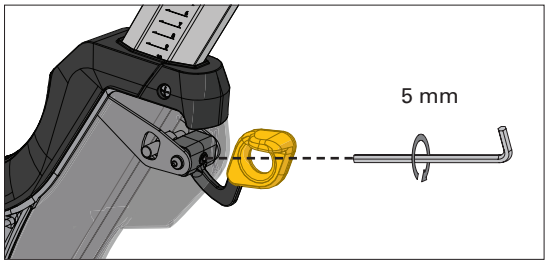
La bici da indoor usa un volano fisso che prende slancio e continua a fare girare i pedali anche quando l'utente smette di pedalare o se i piedi dell'utente scivolano. NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O SMONTARE LA MACCHINA FINCHÉ I PEDALI E IL VOLANO SONO ANCORA IN MOVIMENTO. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare la perdita del controllo della bici e gravi infortuni.

MANUTENZIONE

1. Qualsiasi operazione di rimozione o sostituzione deve essere eseguita da un tecnico dell'assistenza qualificato.
2. NON utilizzare componenti danneggiati e/o con parti rotte o usurate. Utilizzare soltanto parti di ricambio fornite dal rivenditore MATRIX locale.
3. CONSERVARE LE ETICHETTE E LE TARGHETTE: Non rimuovere le etichette per alcun motivo. Contengono informazioni importanti. Se sono illeggibili o mancanti, contattare il rivenditore MATRIX per la sostituzione.
4. ESEGUIRE LA MANUTENZIONE DI TUTTI GLI ATTREZZI: La manutenzione preventiva è la chiave per un funzionamento impeccabile degli attrezzi e per ridurre al minimo il rischio di lesioni. L'attrezzo deve essere periodicamente ispezionato.
5. Assicurando che chiunque esegua regolazioni od operazioni di manutenzione o riparazione di qualsiasi tipo sia qualificato per farlo. Su richiesta, i rivenditori MATRIX possono fornire assistenza e istruzioni di manutenzione presso la vostra struttura.



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 cannotto 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

	CXP Indoor Cycle
Massimo peso dell'utente	159 kg / 350 lbs
Gamma di altezza dell'utente	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"
Altezza massima sellino e manubrio	130,3 cm / 51,3"
Lunghezza massima	145,2 cm / 57,2"
Peso del prodotto	57,6 kg / 127 lbs
Peso spedizione	63,5 kg / 140 lbs
Spazio necessario (LU x LA)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2"
Dimensioni (altezza massima sellino & manubrio)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Dimensioni totali (L x L x A)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5"

* Lasciare uno spazio minimo di 0,6 metri per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzo MATRIX. Si prega di notare che l'ADA raccomanda uno spazio di 0,91 metri per le persone sulla sedia a rotelle.

Per consultare la maggior parte dei manuali del proprietario e altre informazioni, visitare **matrixfitness.com**

NOTA:

Questo attrezzo è stato testato e rispetta i limiti previsti per i dispositivi digitali di classe B ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Questi limiti mirano a garantire una ragionevole protezione dalle interferenze dannose negli impianti industriali. L'attrezzo genera, utilizza e può emettere energia a radiofrequenza e, se non installato e utilizzato conformemente alle istruzioni, può causare interferenze dannose per le radiocomunicazioni. Tuttavia, non si può garantire che non si verifichino interferenze in un determinato impianto. Se questo attrezzo dovesse causare interferenze che danneggiano la ricezione di radio o televisione (per determinarlo basta accenderlo e spegnerlo), si invita l'utente a cercare di correggere le interferenze tramite una o più delle seguenti operazioni:

- Riorientare o spostare l'antenna di ricezione.
- Aumentare la distanza tra l'attrezzo e il ricevitore.
- Collegare l'attrezzo a una presa di un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Richiedere l'aiuto del rivenditore o di un tecnico radio/TV esperto.

Qualsiasi cambiamento o modifica non esplicitamente approvata dall'ente responsabile per il rispetto di tali disposizioni può annullare l'autorità dell'utente all'uso dell'attrezzo.

Dichiarazione sull'esposizione alle radiazioni FCC RF:

1. Questa trasmittente non deve essere posizionata o utilizzata in congiunzione con un'altra antenna o trasmittente.
2. Questo attrezzo rispetta i limiti di esposizione alle radiazioni FCC RF previsti per un ambiente non controllato. L'attrezzo dovrebbe essere installato e utilizzato con una distanza minima di 20 centimetri tra l'emittente di radiazioni e il corpo dell'utilizzatore

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 ιδιαιτέρως η προθέρμανση του εξοπλισμού σε θερμοκρασία δωματίου πριν από τη χρήση.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ:

Αποσυνδέετε 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 λειτουργείστε 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 σφιγκτήρας είναι πλήρως δεμένος πριν από τη χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι ασφαλείς πριν από κάθε χρήση.
- Μην περιστρέφετε 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 στο μέρος που θα τον χρησιμοποιείτε. Τοποθετήστε το κουτί σε επίπεδη οριζόντια επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο δάπεδο.
Μην ανοίγετε ποτέ του κουτί όταν είναι στο πλάι.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Σε κάθε βήμα συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και οι βίδες είναι στην θέση τους και με μερικό σπείρωμα.

Διάφορα μέρη έχουν προηγουμένως λιπανθεί για να βοηθήσουν στη συναρμολόγηση και στη χρήση. Μην το καθαρίσετε. Εάν δυσκολεύεστε, συνιστάται μία μικρή εφαρμογή λιπαντικού λιθίου.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Υπάρχουν αρκετές περιοχές στις οποίες πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή κατά την διαδικασία συναρμολόγησης. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ό τι όλα τα μέρη είναι σφιχτά δεμένα. Εάν δεν ακολουθήσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης σωστά, ο εξοπλισμός μπορεί να έχει μέρη που δεν είναι δεμένα και θα φαίνονται χαλαρά και ενδέχεται να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποτρέψετε τη βλάβη στον εξοπλισμό, θα πρέπει να επανεξετάσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης και να προβείτε σε διορθωτικές ενέργειες.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

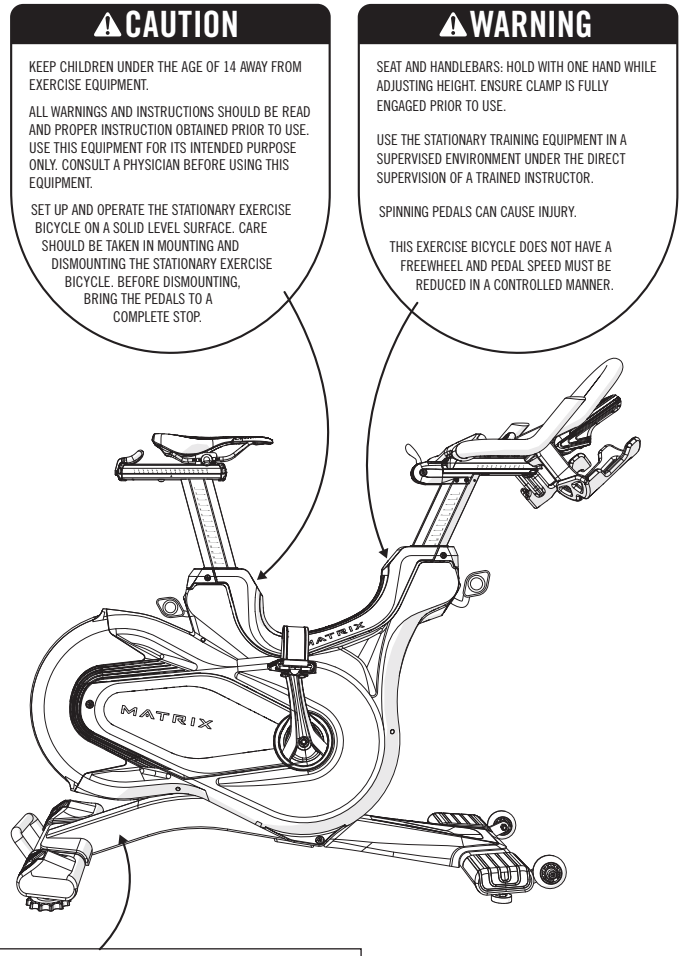
Εάν έχετε απορίες ή υπάρχουν μέρη που λείπουν επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- ☐ Κλειδί άλλεν 3 mm
- ☐ Κλειδί άλλεν 5 mm
- ☐ Κλειδί άλλεν 10 mm
- ☐ Πλακέ κατσαβίδι (15mm/17mm 325L)
- ☐ Κατσαβίδι Phillips

ΜΕΡΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ☐ 1 Κυρίως πλαίσιο
- ☐ 1 Εμπρόσθιος σωλήνας σταθεροποίησης
- ☐ 1 Οπίσθιος σωλήνας σταθεροποίησης
- ☐ 1 Σετ τιμονιού
- ☐ 1 Λαβή μεταφοράς
- ☐ 1 Σέλα ποδηλάτου
- ☐ 2 Πεντάλ
- ☐ 1 Κονσόλα
- ☐ 1 Σετ εξαρτημάτων

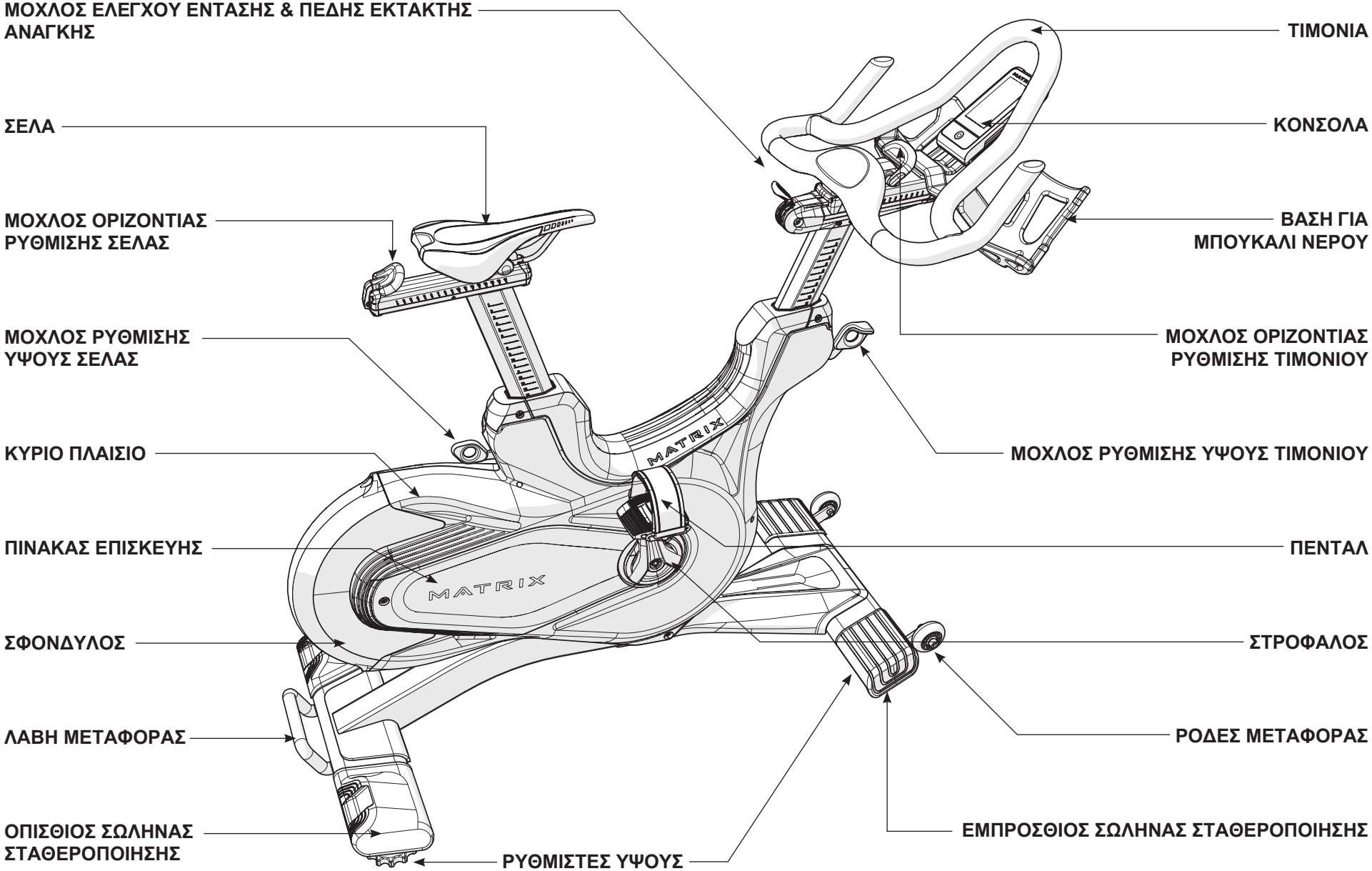


ΑΥΞΩΝ ΑΡΙΘΜΟΣ

ΜΟΝΤΕΛΟ: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

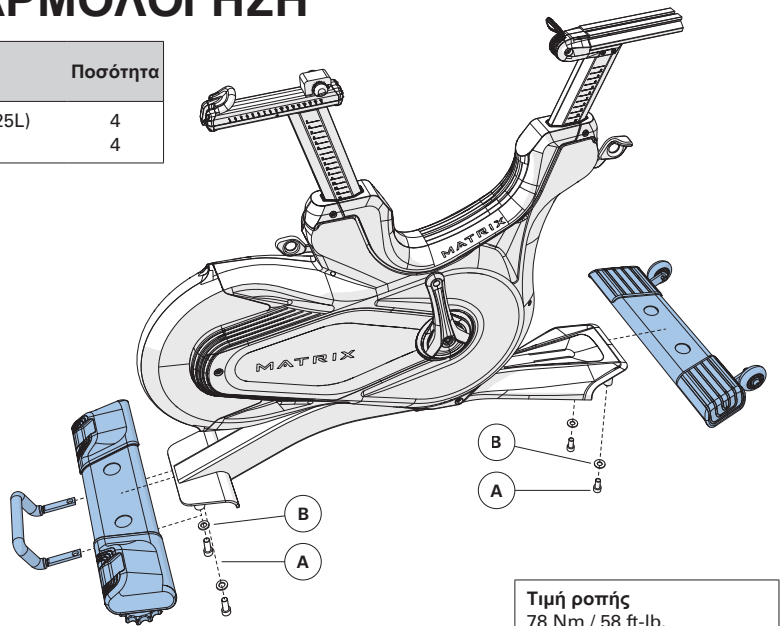
* Χρησιμοποιείστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για επισκευή.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ



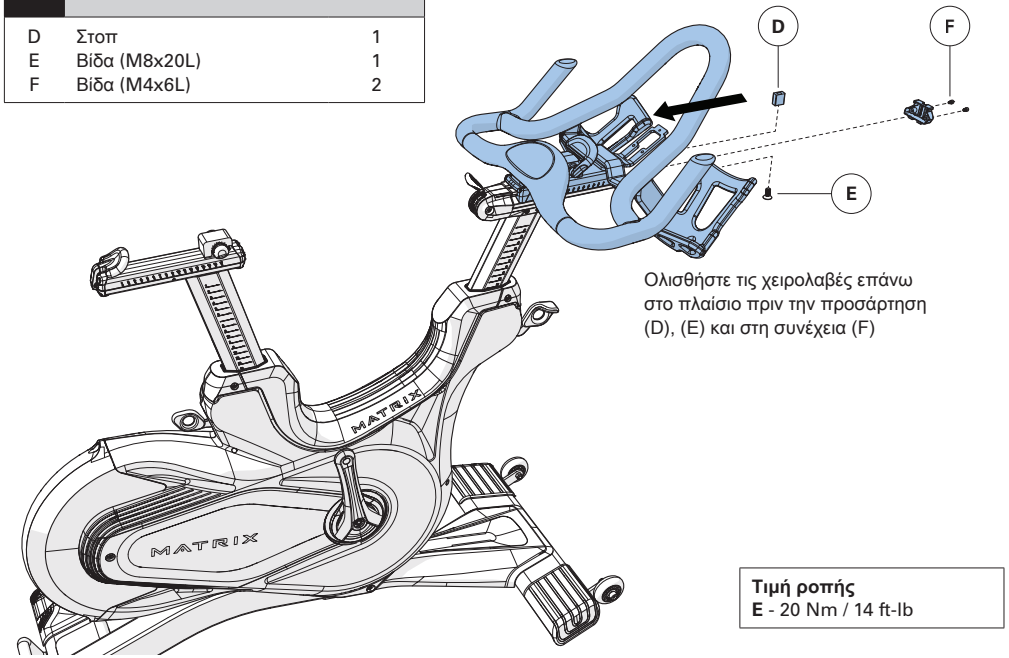
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

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



Τιμή ροπής
78 Nm / 58 ft-lb.

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

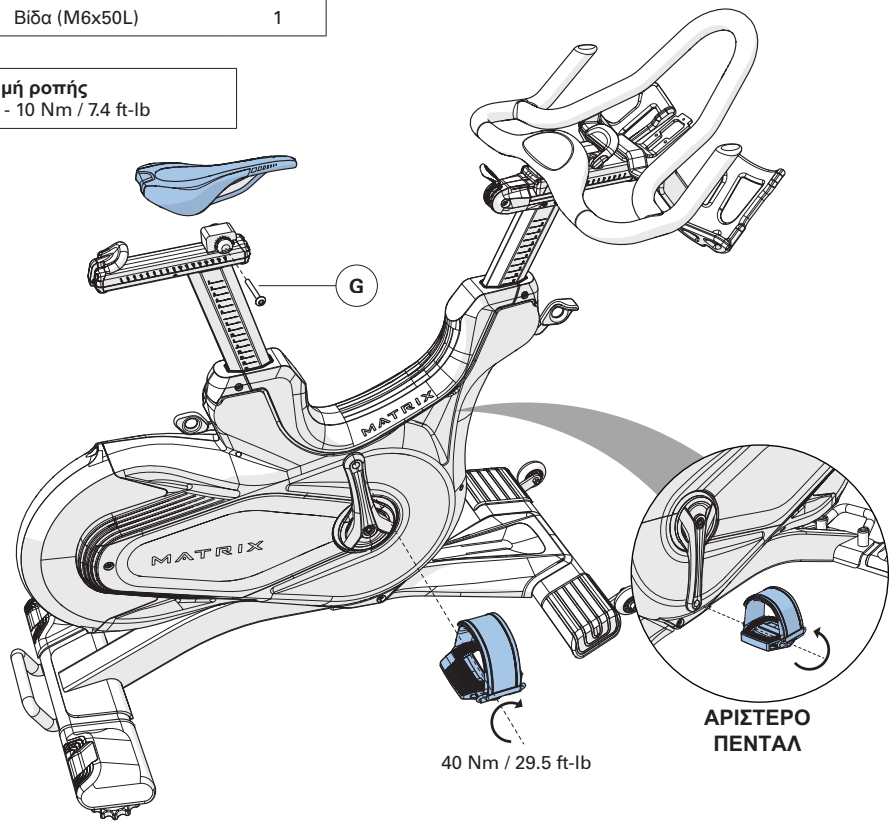


Ολισθήστε τις χειρολαβές επάνω στο πλαίσιο πριν την προσάρτηση (D), (E) και στη συνέχεια (F)

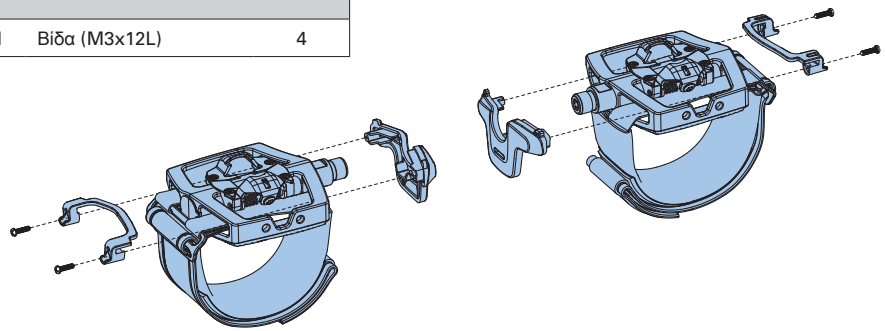
Τιμή ροπής
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Υλικό	Ποσότητα
G	Βίδα (M6x50L)	1

Τιμή ροπής
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb

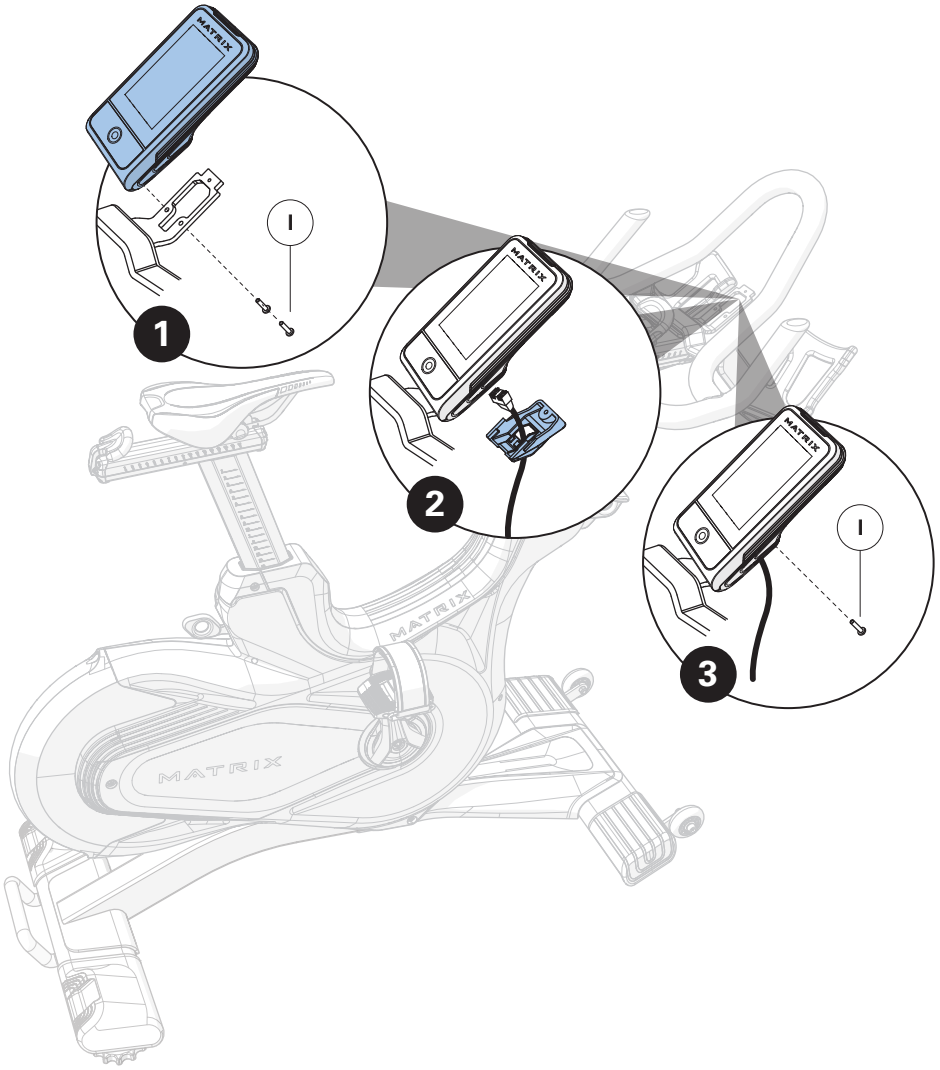


Υλικό		Ποσότητα
H	Βίδα (M3x12L)	4

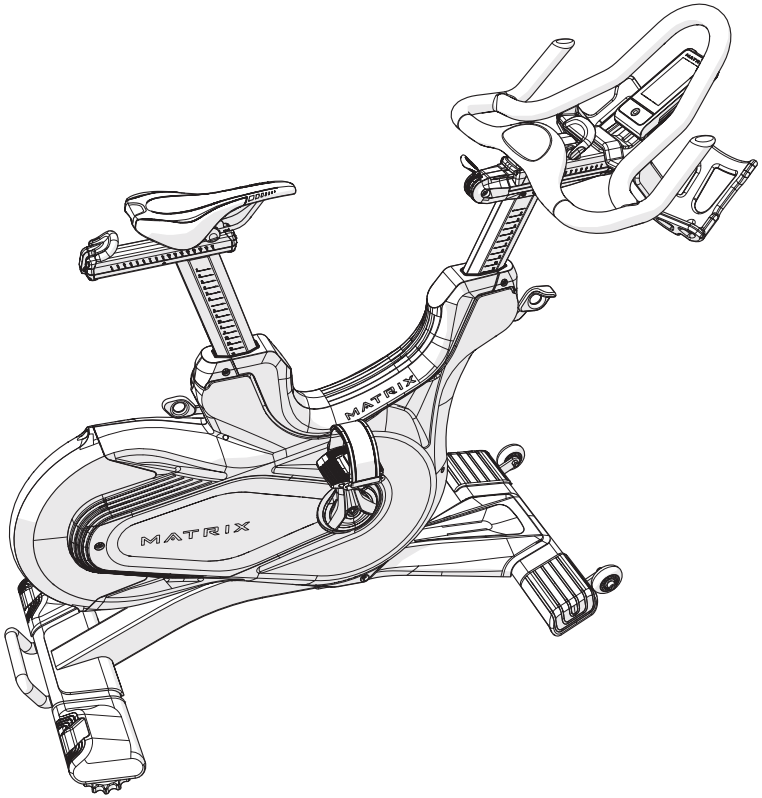


ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

4	Υλικό	Ποσότητα
I	Βίδα (M4x10L)	3



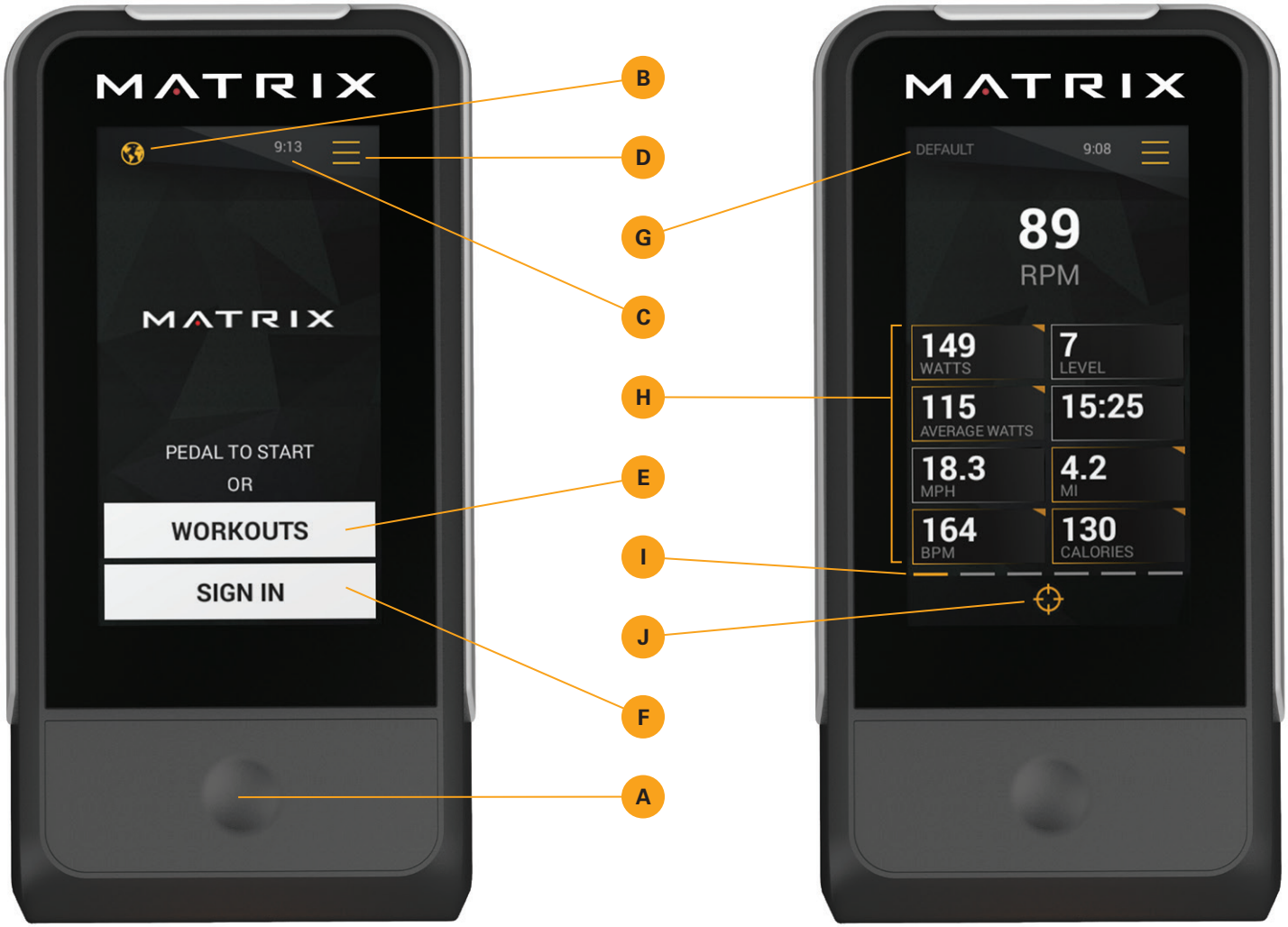
Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

ΟΘΟΝΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (RPM)



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Το CXP διαθέτει μία πλήρως ενσωματωμένη οθόνη αφής. Όλες οι πληροφορίες που απαιτούνται για τις προπονήσεις εξηγούνται στην οθόνη. Η εξερεύνηση της διεπαφής είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντική.

A) ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ: Πιέστε για να ενεργοποιήστε την οθόνη/ενεργοποίηση. Πιέστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα για να θέσετε την οθόνη σε αναμονή. Πιέστε και κρατήστε για 10 δευτερόλεπτα για να απενεργοποιήστε την οθόνη.

B) ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΛΩΣΣΑΣ

C) ΡΟΛΟΪ

D) ΜΕΝΟΥ: Αγγίξτε για να αποκτήστε πρόσβαση σε διάφορες λειτουργίες πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης.

E) ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ: Αγγίξτε για να αποκτήσετε πρόσβαση σε μία ποικιλία από επιλογές στοχευμένης προπόνησης ή προκαθορισμένων προπονήσεων.

F) ΣΥΝΔΕΣΗ: Αγγίξτε για να συνδεθείτε χρησιμοποιώντας την XID σας (το WiFi είναι προαιρετική προσθήκη λειτουργίας).

G) ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΟΘΟΝΗ: Προβάλει την οθόνη που βλέπετε επί του παρόντος.

H) ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ: Προβάλουν το Χρόνο, το RPM, τα Watt, τον Μέσο όρο των Watt, την Ταχύτητα, τον Καρδιακό ρυθμό (BPM), το Επίπεδο, τον Ρυθμό, την Απόσταση ή τις Θερμίδες. Η ανατροφοδότηση διαφέρει με βάση την τρέχουσα οθόνη.

I) ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ: Σύρετε την οθόνη αριστερά ή δεξιά για να περιηγηθείτε ανάμεσα σε διαφορετικές επιλογές οθόνης λειτουργίας. Ή επιλέξτε μια μέτρηση με πορτοκαλί τρίγωνο για να μεταβείτε κατευθείαν σε μια επιθυμητή οθόνη.

J) ΟΘΟΝΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: Πιέστε για να επιστρέψετε στην οθόνη στοχευμένης προπόνησης μόλις έχετε ρυθμίσει τις επιλογές στοχευμένης προπόνησης. Πιέστε το εικονίδιο στόχου για να ρυθμίσετε ένα συγκεκριμένο στόχο προπόνησης και να ενεργοποιήσετε την χρωματιστή ταινία LED.

- **ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:** Εισάγετε το βάρος, την ηλικία και το φύλο για να εξασφαλίσετε ότι τα θερμιδικά στοιχεία και η αναλογία ισχύος-προς-βάρος είναι πιο ακριβή.
- **ΜΠΑΤΑΡΙΑ:** Το επίπεδο της μπαταρίας εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης ΜΕΝΟΥ. Κάνοντας πεντάλ μπορείτε να επαναφέρετε/ενεργοποιήσετε την κονσόλα. Κάνοντας πεντάλ σε ρυθμό πάνω από 45 RPM θα φορτίσετε την μπαταρία.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

- Κάντε πεντάλ για **START (ΕΝΑΡΞΗ)** άμεσα. Ή...
- Αγγίξτε τα πλήκτρα **WORKOUTS (ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ)** για να προσαρμόσετε την προπόνησή σας.
- Αγγίξτε το πλήκτρο **SIGN IN (ΣΥΝΔΕΣΗ)** για να συνδεθείτε χρησιμοποιώντας την XID σας.

ΣΥΝΔΕΣΗ

1) Εισάγετε την **XID (ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ)** σας και πατήστε ✓.
2) Εισάγετε τον **PASSCODE (ΚΩΔΙΚΟ)** σας και πατήστε ✓.

((•)) Οι κονσόλες που είναι εξοπλισμένες με ταυτοποίηση μέσω ραδιοσυχνοτήτων (RFID) θα υποστηρίζουν τη σύνδεση με ετικέτα RFID. Για να συνδεθείτε, αγγίξτε την ετικέτα σας RFID στην δεξιά πλευρά της κονσόλας.

ΕΓΓΡΑΦΗ ΝΕΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

1) Δεν έχετε λογαριασμό xID; Η εγγραφή είναι εύκολη.
2) Ακολουθήστε τα μηνύματα στην οθόνη για να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας.
3) Αναθεωρήστε τα στοιχεία σας και επιλέξτε το πλαίσιο **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ)** για να κάνετε ανασκόπηση των Όρων και των Προϋποθέσεων.
4) Πατήστε το ✓ για να ολοκληρώσετε την εγγραφή. Ο λογαριασμός σας είναι πλέον ενεργός και είστε συνδεδεμένος.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

1) Αφού αγγίξετε το πλήκτρο **WORKOUTS (ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ)** , επιλέξτε μία από τις **WORKOUTS (ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ)** της λίστας.
2) Χρησιμοποιήστε τα **SLIDER CONTROLS (ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ)** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προγράμματος.
3) Πιέστε **GO (ΕΚΚΙΝΗΣΗ)** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, πιέστε το ☰ και στη συνέχεια πιέστε **CHOOSE EXERCISE (ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)** για να αποκτήσετε πρόσβαση στις διαθέσιμες προπονήσεις.

ΟΘΟΝΕΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ

Μόλις ολοκληρώσετε την προπόνησή σας θα εμφανιστεί μία περίληψη της προπόνησης. Μπορείτε να σύρετε προς τα πάνω και προς τα κάτω για να μετακινηθείτε ανάμεσα στις περιλήψεις. Επίσης, σύρετε την οθόνη αριστερά και δεξιά για να αλλάξετε ανάμεσα στις οθόνες περίληψης.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πιέστε **START COOL DOWN (ΕΝΑΡΞΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ)** για να εισάγετε την λειτουργία αποθεραπείας. Η αποθεραπεία διαρκεί για λίγα λεπτά καθώς μειώνεται η ένταση της προπόνησης, επιτρέποντας στο σώμα σας να συνέλθει από την προπόνηση. Ολοκληρώστε την αποθεραπεία για να μεταβείτε στην περίληψη της προπόνησης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

1) Ξεκινήστε να κάνετε πεντάλ μέχρις ότου εμφανιστεί η προεπιλεγμένη οθόνη.
2) Είτε σύρετε δεξιά ή πατήστε το πλαίσιο μέτρησης με ένα πορτοκαλί τρίγωνο για να μεταβείτε απευθείας στην επιθυμητή οθόνη.
3) Μόλις εμφανιστεί η επιθυμητή οθόνη, πατήστε το μεγάλη μέτρηση ή το εικονίδιο στόχου για να ορίσετε τον στόχο της προπόνησής σας και, στη συνέχεια, πιέστε το ✔. Οι λυχνίες LED σχετίζονται με αυτόν τον στόχο.

ΛΥΧΝΙΕΣ LED

Ο προγραμματισμός στοχευμένης προπόνησης χρησιμοποιεί λυχνίες έντονου χρώματος στην κορυφή και τις πλευρές της κονσόλας για να μετρήσει την προσπάθεια και να σας κρατήσει εντός της πορείας των στόχων σας. Οι λυχνίες αυτές μπορούν να ανάψουν και να σβήσουν στην ρύθμιση της προπόνησης πατώντας
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΛΥΧΝΙΩΝ ή **ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΛΥΧΝΙΩΝ**. Οι δείκτες χρώματος είναι: **ΜΠΛΕ** = κάτω του στόχου, **ΠΡΑΣΙΝΟ** = εντός στόχου, **ΚΟΚΚΙΝΟ** = άνω του στόχου.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ

Για να εισάγετε την λειτουργία διαχειριστή πιέστε και κρατήστε το λογότυπο **MATRIX** στο κέντρο της οθόνης για 10 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια εισάγετε **1001** και πατήστε το ✔.

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΙΣΧΥΟΣ

Αυτό το ποδήλατο εμφανίζει την ισχύ στην κονσόλα. Η ακρίβεια ισχύος αυτού του μοντέλου έχει δοκιμαστεί χρησιμοποιώντας την μέθοδο δοκιμής του ISO 20957-10:2017 για να διασφαλιστεί η ακρίβεια ισχύος εντός της αντοχής ±10 % για ισχύς εισροής ≥50 W και εντός της αντοχής ±5 W για ισχύς εισροής <50 W. Η ακρίβεια ισχύος επαληθεύτηκε χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες συνθήκες:

Ονομαστική ισχύς περιστροφών ανά λεπτό που μετρήθηκε στον στρόφαλο

- 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 εξέτασε την ακρίβεια ισχύος σε ένα πρόσθετο σημείο χρησιμοποιώντας ταχύτητα περιστροφής στροφάλου περίπου 80 RPM (ή μεγαλύτερη) και συγκρίνοντας την προβαλλόμενη ισχύ στην ισχύ εισροής (που μετρήθηκε).

ΑΣΥΡΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

Για να συνδέσετε το ANT+ ή την συσκευή σας καρδιακού ρυθμού Bluetooth SMART στην κονσόλα, πατήστε το ☰ και στη συνέχεια πατήστε τη **HEART RATE DEVICE PAIRING (ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ)**.

Η λειτουργία καρδιακού ρυθμού σε αυτό το προϊόν δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η μέτρηση του καρδιακού παλμού προορίζεται μόνο ως βοηθητικό για την άσκηση, για τον προσδιορισμό των τάσεων του καρδιακού ρυθμού, γενικά. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ασύρματο λουράκι στήθους ή περικάρπιο, ο καρδιακός σας ρυθμός μπορεί να μεταδοθεί ασύρματα στη μονάδα και να προβληθεί την κονσόλα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν νιώσετε λιποθυμία σταματήστε την άσκηση αμέσως.

* Υποστηριζόμενα πρότυπα με φέρουσα συχνότητα 13.56 MHz περιλαμβάνουν ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass), και LEGIC RF.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

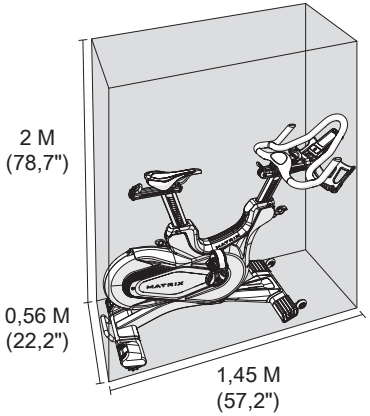
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από το άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αλλαγή του χρώματος των πλαστικών. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σας σε περιοχή με χαμηλές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Αφήστε μία ελεύθερη ζώνη σε όλες τις πλευρές του εξοπλισμού που να είναι το λιγότερο 60 cm (23.6”). Η ζώνη αυτή θα πρέπει να είναι ελεύθερη από οποιοδήποτε εμπόδιο και να παρέχει στο χρήστη ελεύθερη διαδρομή εξόδου από το μηχάνημα. Μην τοποθετείται τον εξοπλισμό σε περιοχή που θα εμποδίζει οποιοδήποτε αεραγωγό ή ανοίγματα αέρα. Ο εξοπλισμός δεν θα πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, καλυμμένη βεράντα, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

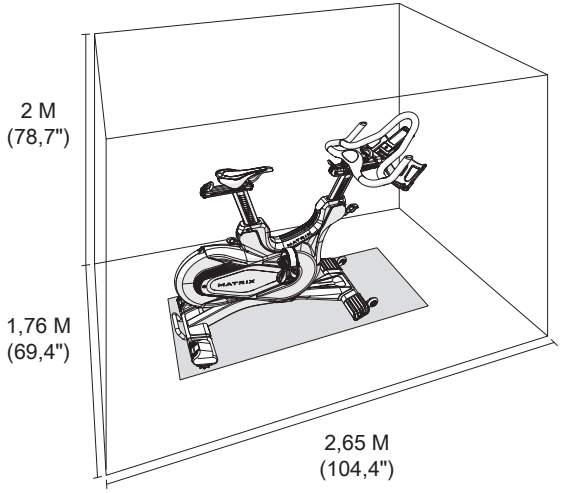
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

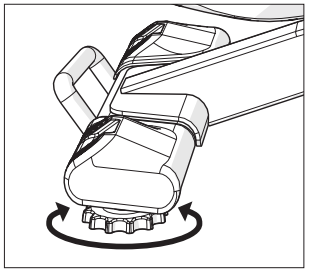
Ο εξοπλισμός μας είναι βαρύς, προσέξτε και χρησιμοποιείστε επιπλέον βοήθεια κατά τη μετακίνηση, εάν χρειαστεί. Η αδυναμία τήρησης αυτών των οδηγιών μπορεί να επιφέρει τραυματισμό.

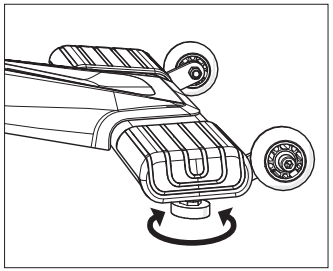
ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

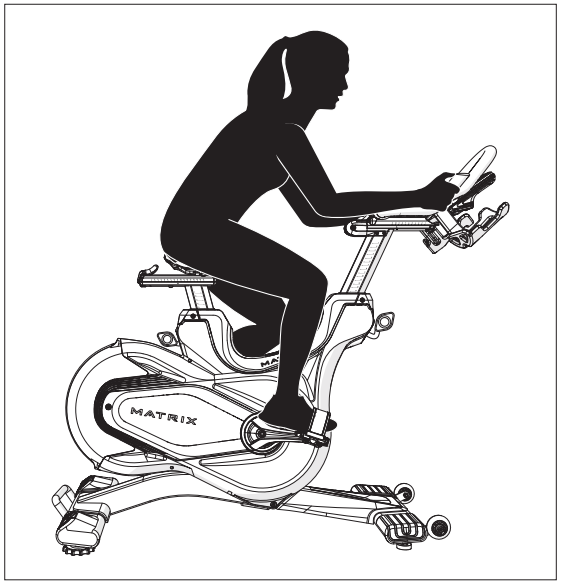






ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι ρυθμιστές ύψους να έχουν προσαρμοστεί σωστά για ορθή χρήση. Γυρίστε τη βάση ρύθμισης ύψους δεξιόστροφα για να χαμηλώσετε και αριστερόστροφα για να ανυψώστε την μονάδα. Προσαρμόστε κάθε πλευρά όπως απαιτείται μέχρις ότου ο εξοπλισμός είναι ισόπεδος. Μία μη ισορροπημένη μονάδα ενδέχεται να προκαλέσει απόκλιση του ιμάντα ή άλλα ζητήματα. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.



ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

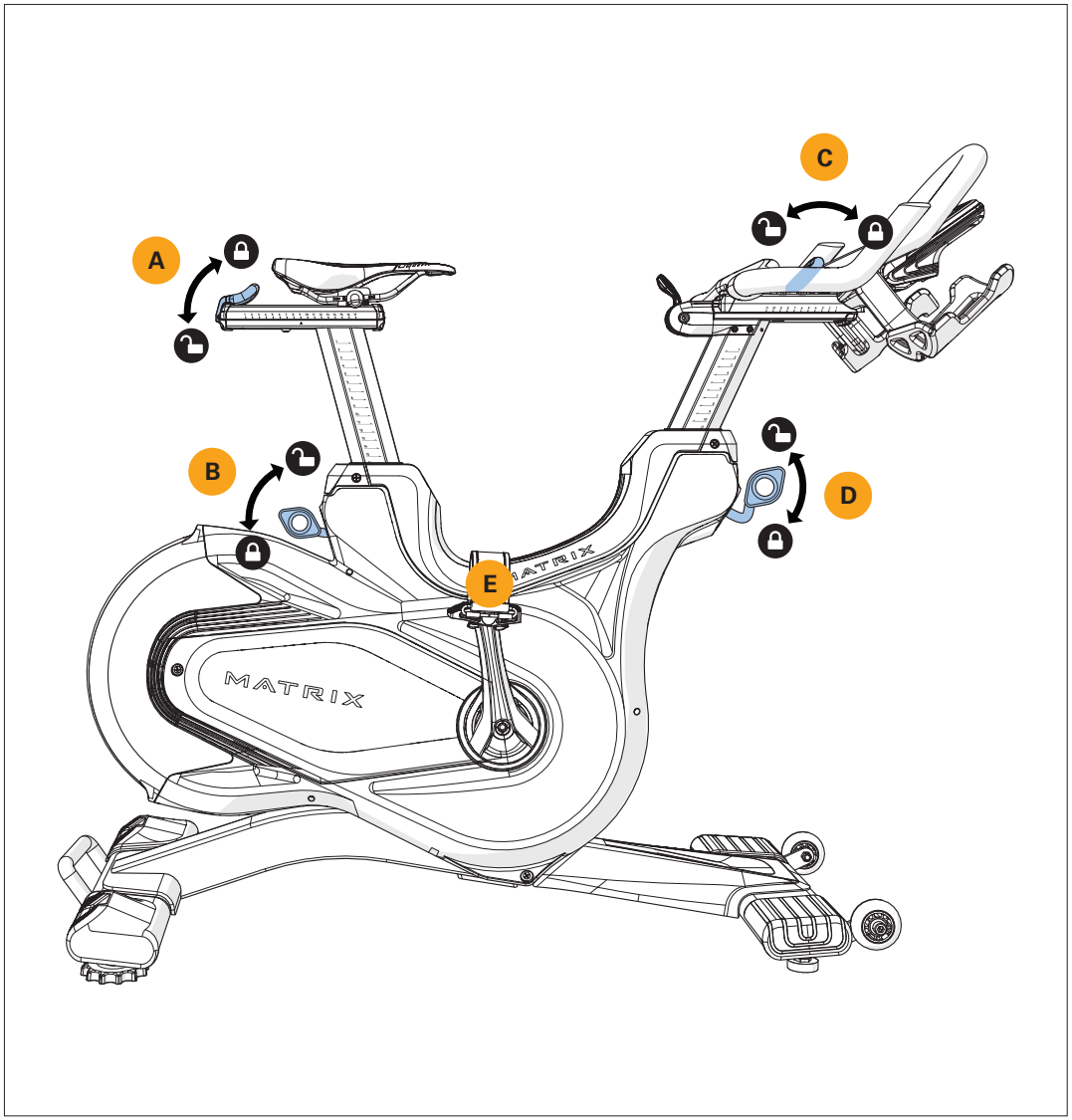
1. Καθίστε στο ποδήλατο στραμμένοι προς το τιμόνι. Και τα δύο πόδια πρέπει να βρίσκονται στο έδαφος, ένα σε κάθε πλευρά του πλαισίου.

2. Για να προσδιορίσετε την σωστή θέση στο κάθισμα, καθίστε στο κάθισμα και τοποθετήστε και τα δύο πόδια στα πεντάλ. Το γόνατό σας θα πρέπει να λυγίζει ελαφρώς στην μακρύτερη θέση του πεντάλ. Θα πρέπει να μπορείτε να κάνετε πεντάλ χωρίς να κλειδώνετε τα γόνατά σας ή να αλλάζετε το βάρος σας από τη μία πλευρά στην άλλη.

3. Προσαρμόστε τους ιμάντες πεταλιών όσο σφιχτά επιθυμείτε.

4. Για να κατεβείτε από το ποδήλατο ακολουθήστε αντίστροφα τα βήματα ορθής χρήσης.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Το ποδήλατο γυμναστικής μπορεί να ρυθμιστεί για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα της άσκησης. Οι παρακάτω οδηγίες περιγράφουν μία προσέγγιση της ρύθμισης του ποδηλάτου γυμναστικής για να εξασφαλίσετε βέλτιστη άνεση του χρήστη και ιδανική τοποθέτηση του σώματος. Μπορεί να επιλέξετε να ρυθμίσετε το ποδήλατο γυμναστικής διαφορετικά.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ

Το σωστό ύψος της σέλας βοηθάει να εξασφαλίσετε μέγιστη αποτελεσματικότητα της άσκησης και άνεση ενώ μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Ρυθμίστε το ύψος της σέλας για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται στη σωστή θέση, σε αυτή όπου τα γόνατά σας παραμένουν ελαφρώς λυγισμένα ενώ τα πόδια σας βρίσκονται σε εκτεταμένη θέση

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ

Η σωστή θέση για το τιμόνι βασίζεται κυρίως στην άνεση. Συνήθως, το τιμόνι θα πρέπει να τοποθετείται ελαφρώς πιο ψηλά από την σέλα για τους αρχάριους ποδηλάτες. Οι πιο προχωρημένοι ποδηλάτες θα μπορούσαν να δοκιμάσουν διαφορετικά ύψη για να έχουν την ρύθμιση που τους ταιριάζει πιο πολύ.

A) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης κάτω για να σύρετε τη σέλα μπροστά ή πίσω όπως επιθυμείτε. Τραβήξτε τον μοχλό πάνω για να κλειδώσετε τη θέση της σέλας. Ελέγξτε την ολίσθηση της σέλας για ορθή λειτουργία.

B) ΥΨΟΣ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ

Σηκώστε τον μοχλό ρύθμισης πάνω καθώς σύρετε τη σέλα πάνω και κάτω με το άλλο χέρι. Τραβήξτε τον μοχλό κάτω για να κλειδώσετε τη θέση της σέλας.

C) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς το πίσω μέρος του ποδηλάτου για να σύρετε το τιμόνι μπροστά ή πίσω όπως επιθυμείτε.
Τραβήξτε τον μοχλό μπροστά για να κλειδώσετε τη θέση του τιμονιού.

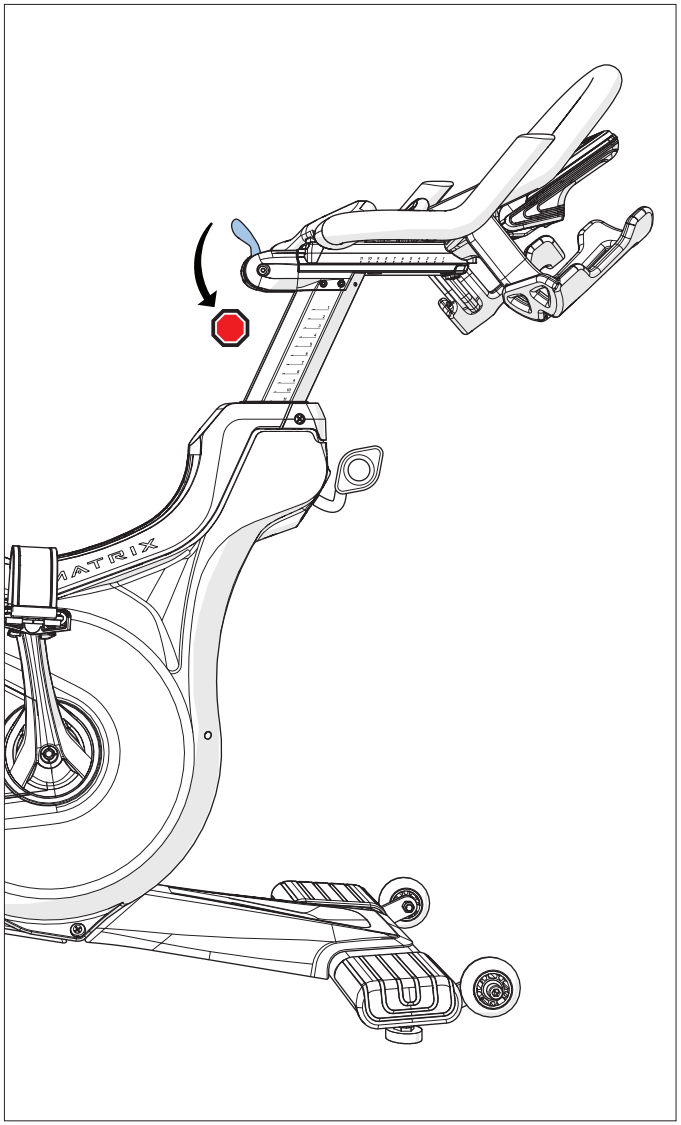
D) ΥΨΟΣ ΤΙΜΟΝΙΟΥ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης πάνω ενώ σηκώνετε ή χαμηλώνετε το τιμόνι με το άλλο χέρι. Τραβήξτε τον μοχλό κάτω για να κλειδώσετε τη θέση του τιμονιού.

E) ΙΜΑΝΤΕΣ ΠΕΝΤΑΛ

Τοποθετήστε το ακροστήριγμα του πέλματος στη δέστρα μέχρις ότου το ακροστήριγμα έχει τοποθετηθεί στο κέντρο του πεντάλ, σκύψτε και τραβήξτε τον ιμάντα πεντάλ προς τα πάνω για να σφίξετε πριν τη χρήση. Για να αφαιρέσετε το πόδι σας από την δέστρα χαλαρώστε τον ιμάντα και τραβήξτε προς τα έξω.

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ / ΠΕΔΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Το προτιμώμενο επίπεδο δυσκολίας στο πεντάλ (αντίσταση) μπορεί να ρυθμιστεί με μικρές αυξήσεις χρησιμοποιώντας τον μοχλό ελέγχου τάνυσης. Για να αυξήσετε την αντίσταση, τραβήξτε τον μοχλό ελέγχου τάνυσης προς το έδαφος. Για να μειώσετε την αντίσταση, τραβήξτε το μοχλό προς τα πάνω.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

- Για να σταματήσετε τον σφόνδυλο ενώ κάνετε πεντάλ, πιέστε με δύναμη προς τα κάτω τον μοχλό.
- Ο σφόνδυλος θα πρέπει γρήγορα να σταματήσει πλήρως.
- Βεβαιωθείτε ότι τα υποδήματά σας είναι στερεωμένα στη δέστρα.
- Εφαρμόστε φορτίο πλήρους αντίστασης όταν δεν χρησιμοποιείτε το ποδήλατο για να αποτρέψετε τραυματισμούς εξαιτίας κινούμενων εξαρτημάτων μηχανισμού μετάδοσης κίνησης.

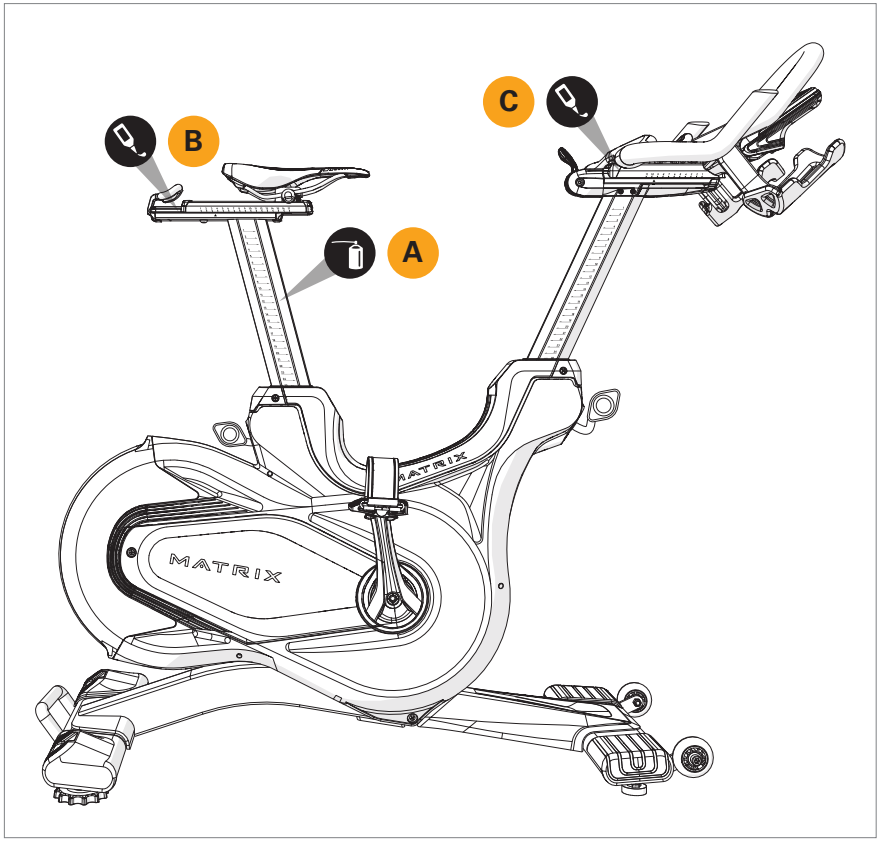
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Το ποδήλατο γυμναστικής δεν διαθέτει ένα ελεύθερα κινούμενο σφόνδυλο. Τα πεντάλ θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με τον σφόνδυλο μέχρις ότου ο σφόνδυλος σταματήσει. Απαιτείται μείωση της ταχύτητας με ελεγχόμενο τρόπο. Για να σταματήσετε αμέσως τον σφόνδυλο πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδης έκτακτης ανάγκης. Να κάνετε πεντάλ πάντα με ελεγχόμενο τρόπο και να προσαρμόζετε τον ρυθμό που επιθυμείτε σύμφωνα με τις ικανότητές σας. Πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό = παύση έκτακτης ανάγκης.

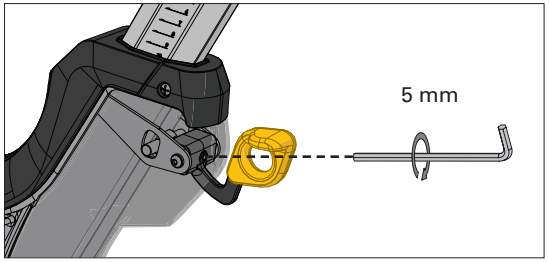
Το ποδήλατο γυμναστικής χρησιμοποιεί σταθερό σφόνδυλο που δημιουργεί δυναμική και τα πεντάλ θα συνεχίσουν να γυρίζουν ακόμα και αφότου ο χρήστης σταματήσει να κάνει πεντάλ ή γλιστρήσουν τα πόδια του χρήστη. ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ Ή ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕΧΡΙΣ ΟΤΟΥ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ Ο ΣΦΟΝΔΥΛΟΣ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΠΛΗΡΩΣ. Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου και σε ενδεχόμενο σοβαρό τραυματισμό.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Οποιαδήποτε και όλες οι αφαιρέσεις ή αντικαταστάσεις μερών πρέπει να εκτελούνται από έναν επαγγελματία τεχνικό συντήρησης.
2. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ οποιονδήποτε εξοπλισμό που έχει υποστεί βλάβη και/ή έχει φθαρμένα ή σπασμένα μέρη. Χρησιμοποιείστε μόνο μέρη αντικατάστασης που παρέχει ο τοπικός σας προμηθευτής MATRIX της χώρας σας.
3. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ: Μην αφαιρείτε τις ετικέτες για οποιονδήποτε λόγο. Περιέχουν σημαντικές πληροφορίες. Εάν είναι δυσανάγνωστες ή λείπουν, επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας της MATRIX για αντικατάσταση.
4. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: Η προληπτική συντήρηση είναι το κλειδί για την ομαλή λειτουργία του εξοπλισμού, καθώς και για την ελαχιστοποίηση της δικής σας ευθύνης. Ο εξοπλισμός πρέπει να επιθεωρείται σε τακτά χρονικά διαστήματα.
5. Βεβαιωθείτε ότι, οποιοδήποτε πρόσωπο(α) που προβαίνει σε ρυθμίσεις ή πραγματοποιεί συντήρηση ή επισκευή οποιασδήποτε μορφής, είναι αρμόδιος για να το πράξει. Οι προμηθευτές MATRIX θα παράσχουν εκπαίδευση επισκευής και συντήρησης στις εταιρικές μας εγκαταστάσεις, κατόπιν αιτήματος.



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 λειτούργει 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 Γυμναστικής CXP
Μέγιστο Βάρος Χρήστη	159 κιλά / 350 λίβρες
Εύρος ύψους χρήστη	147 – 200,7 cm / 4’11” – 6’7”
Μεγ. Ύψος σέλας και τιμονιού	130,3 cm / 51,3”
Μεγ. μήκος	145,2 cm / 57,2”
Βάρος Προϊόντος	57,6 κιλά / 127 λίβρες
Βάρος αποστολής	63,5 κιλά / 140 λίβρες
Απαιτούμενο αποτύπωμα (Μ x Π)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2”
Διαστάσεις (μεγ. ύψος σέλας & τιμονιού)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3”
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5”

* Εξασφαλίστε ελάχιστο πλάτος 0,6 μέτρων (24”) για πρόσβαση σε και πέρασμα γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX. Σημειώστε ότι τα 0,91 μέτρα (36”) είναι το συνιστώμενο πλάτος από την Αμερικάνικη Διαβητολογική Ένωση (ADA) για άτομα με αναπηρικά καροτσάκια.

Για πιο πρόσφατο εγχειρίδιο ιδιοκτήτη και πληροφορίες δείτε την διεύθυνση **matrixfitness.com**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Ο παρών εξοπλισμός έχει δοκιμαστεί και βρέθηκε να τηρεί τα όρια για την ψηφιακή συσκευή Κατηγορίας Β σύμφωνα με το τμήμα 15 των κανόνων της Ομοσπονδιακής Επιτροπής Επικοινωνιών (FCC). Αυτά τα όρια σχεδιάστηκαν για να παρέχουν εύλογη προστασία έναντι επιζήμιας παρεμβολής σε οικιακή εγκατάσταση. Ο παρών εξοπλισμός παράγει, χρησιμοποιεί και μπορεί να εκπέμψει ενέργεια ραδιοσυχνότητας και εάν δεν είναι εγκατεστημένο και δεν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες, ενδέχεται να προκαλέσει επιζήμια παρεμβολή στις ραδιοεπικοινωνίες. Ωστόσο, δεν υπάρχει εγγύηση ότι δεν θα προκύψει παρεμβολή σε συγκεκριμένη εγκατάσταση. Εάν ο παρών εξοπλισμός προκαλέσει επιζήμια παρεμβολή σε ραδιοφωνική ή τηλεοπτική λήψη, η οποία μπορεί να προσδιοριστεί ενεργοποιώντας και απενεργοποιώντας τον εξοπλισμό, ο χρήστης ενθαρρύνεται να προσπαθήσει να διορθώσει την παρεμβολή με ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω μέτρα:

- Επαναπροσανατολίστε ή επανατοποθετήστε την κεραία λήψης.
- Αυξήστε την απόσταση ανάμεσα στον εξοπλισμό και τον δέκτη.
- Συνδέστε τον εξοπλισμό σε πρίζα διαφορετικού κυκλώματος από εκείνο στο οποίο είναι συνδεδεμένος ο δέκτης.
- Συμβουλευτείτε τον προμηθευτή ή ένα έμπειρο τεχνικό ραδιοφώνου/τηλεόρασης για βοήθεια.

Τυχόν αλλαγές ή τροποποιήσεις, που δεν εγκρίνονται ρητά από το υπεύθυνο μέρος για την συμμόρφωση, μπορεί να ακυρώσει την εξουσιοδότηση του χρήστη να λειτουργεί αυτόν το εξοπλισμό.

Δήλωση Έκθεσης Ακτινοβολίας σε Ραδιοσυχνότητες FCC RF:

1. Ο παρών Αναμεταδότης δεν πρέπει να βρίσκεται μαζί ή να λειτουργεί σε συνδυασμό με οποιαδήποτε άλλη κεραία ή αναμεταδότη.
2. Ο παρών εξοπλισμός συμμορφώνεται με τα όρια έκθεσης ακτινοβολίας σε ραδιοσυχνότητες FCC RF που θεσπίστηκαν για ένα μη ελεγχόμενο περιβάλλον. Ο παρών εξοπλισμός θα πρέπει να είναι εγκατεστημένος και να λειτουργεί με ελάχιστη απόσταση 20 εκατοστών μεταξύ του μεταδότη ακτινοβολίας και του σώματός σας.

⚠ 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 ZMNIEJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

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

OSTRZEŻENIE!

W CELU ZMNIEJSZENIA 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, wiatach 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 powierzchnie 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

Rozpakować sprzęt w miejscu, w którym będzie używany. Umieść karton na płaskiej, równej powierzchni. Zaleca się nałożenie maty ochronnej na podłogę. Nigdy nie otwierać opakowania, gdy leży na boku.

WAŻNE UWAGI

Na każdym etapie montażu należy upewnić się, że WSZYSTKIE nakrętki i śruby są na swoim miejscu i są częściowo dokręcone.

Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Nie należy usuwać tego smaru. W przypadku trudności zaleca się stosowanie niewielkiej ilości smaru litowego.

OSTRZEŻENIE!

Podczas montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka aspektów. Bardzo istotne jest prawidłowe stosowanie się do instrukcji montażu i upewnienie się, że wszystkie części są solidnie dokręcone. Jeśli instrukcja montażu nie jest prawidłowo przestrzegana, urządzenie może mieć części, które nie są prawidłowo dokręcone, mogą wydawać się luźne i powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia, należy sprawdzić instrukcję montażu i zastosować środki naprawcze.

POTRZEBUJESZ POMOCY?

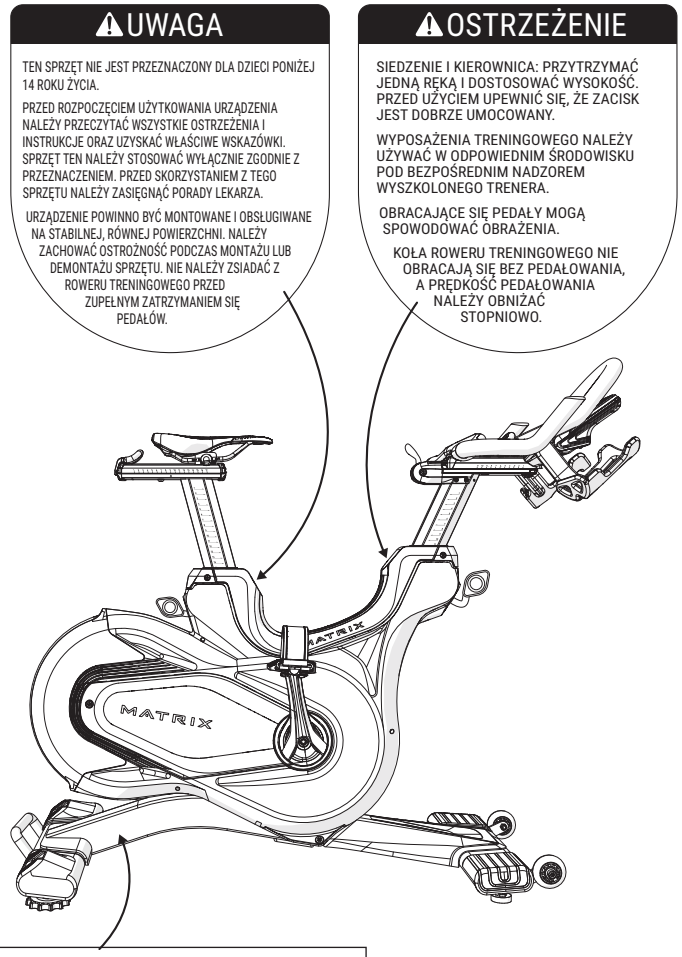
W razie pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem obsługi technicznej klienta.

WYMAGANE NARZĘDZIA:

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

W ZESTAWIE:

- ☐ 1 rama główna
- ☐ 1 rurka przedniego stabilizatora
- ☐ 1 rurka tylnego stabilizatora
- ☐ 1 zestaw kierownicy
- ☐ 1 uchwyt transportowy
- ☐ 1 siodełko rowerowe
- ☐ 2 pedały
- ☐ 1 konsola
- ☐ 1 zestaw sprzętu

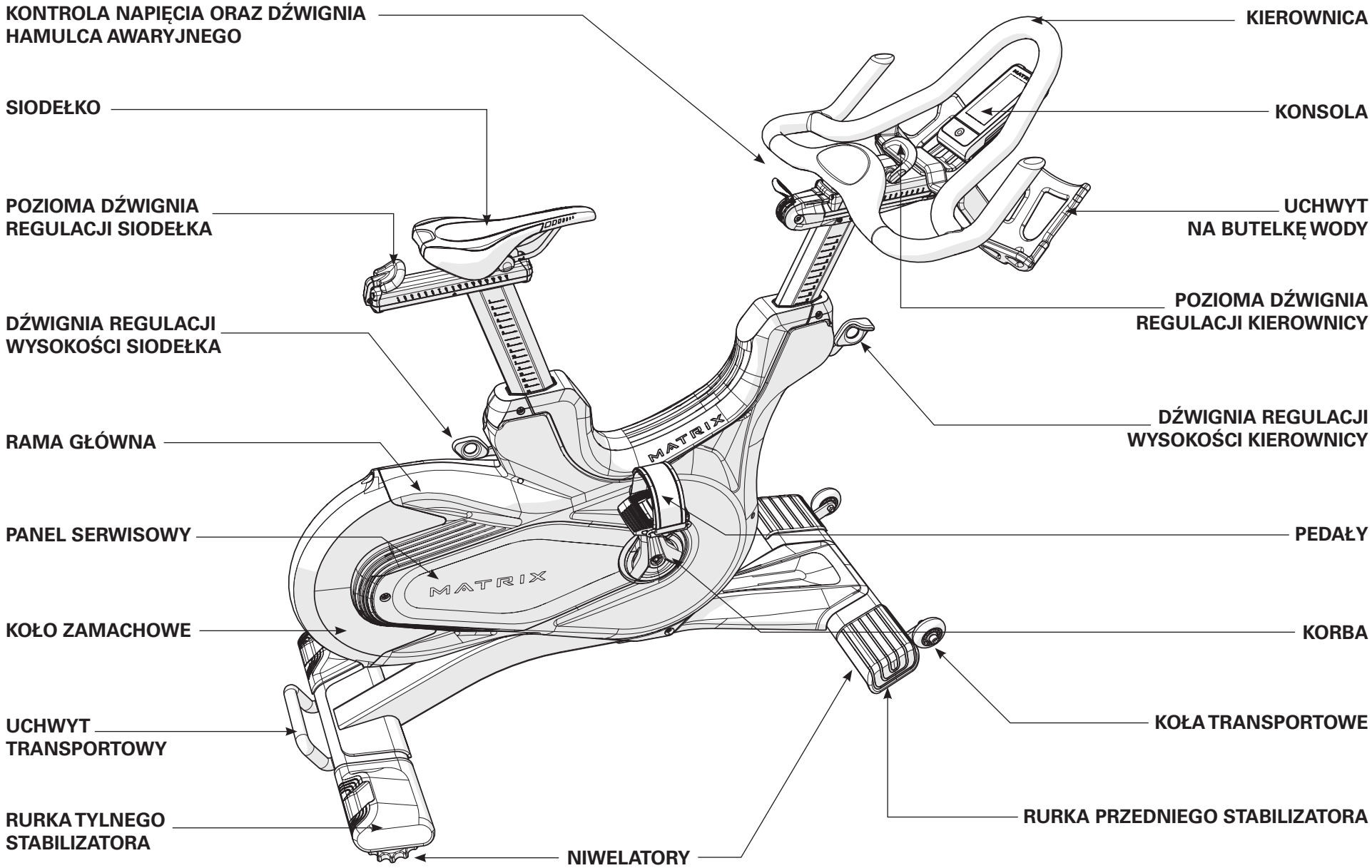


NUMER SERYJNY

MODEL: ROWER TRENINGOWY CXP MATRIX TARGET

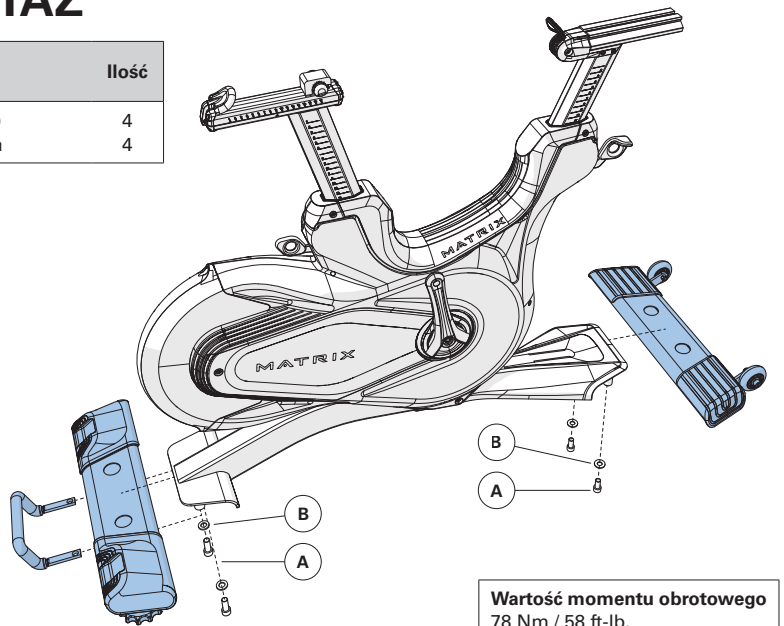
* Podczas zgłaszania się do serwisu należy skorzystać z powyższych informacji.

MONTAŻ


KONTROLA NAPIĘCIA ORAZ DŹWIGNIA HAMULCA AWARYJNEGO
SIODEŁKO
POZIOMA DŹWIGNIA REGULACJI SIODEŁKA
DŹWIGNIA REGULACJI WYSOKOŚCI SIODEŁKA
RAMA GŁÓWNA
PANEL SERWISOWY
KOŁO ZAMACHOWE
UCHWYT TRANSPORTOWY
RURKA TYLNEGO STABILIZATORA
NIWELATORY
KIEROWNICA
KONSOLA
UCHWYT NA BUTELKĘ WODY
POZIOMA DŹWIGNIA REGULACJI KIEROWNICY
DŹWIGNIA REGULACJI WYSOKOŚCI KIEROWNICY
PEDAŁY
KORBA
KOŁA TRANSPORTOWE
RURKA PRZEDNIEGO STABILIZATORA
MATRIX
MATRIX

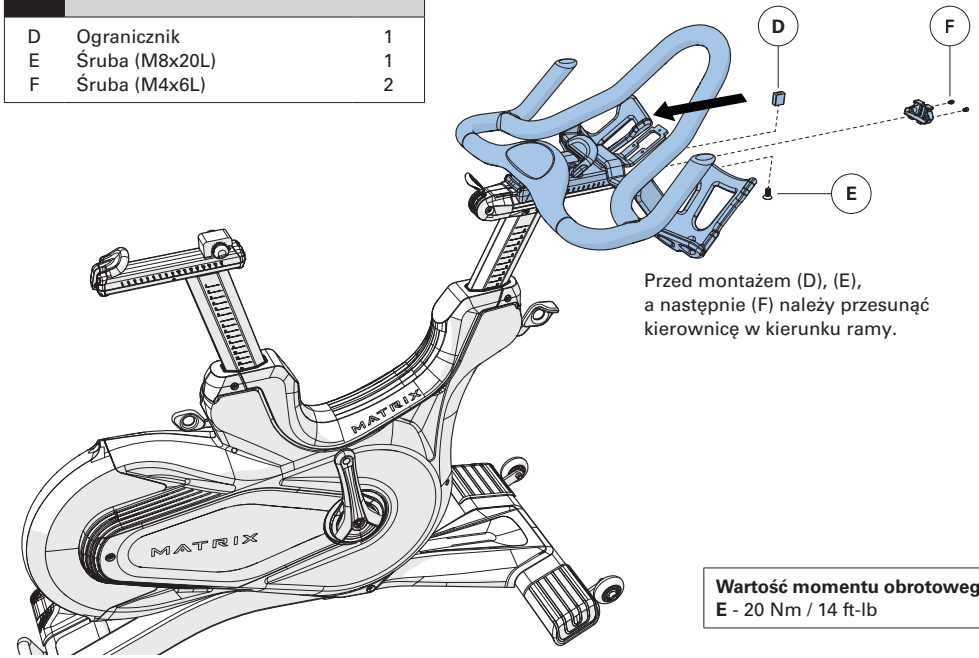
MONTAŻ

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

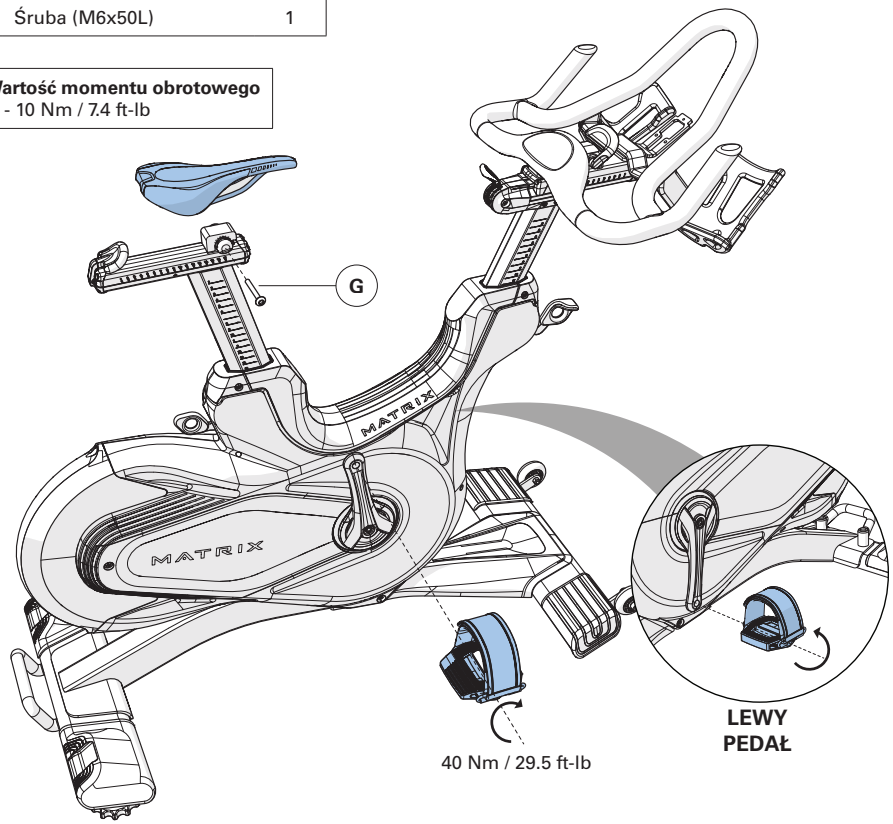


Przed montażem (D), (E),
a następnie (F) należy przesunąć
kierownicę w kierunku ramy.

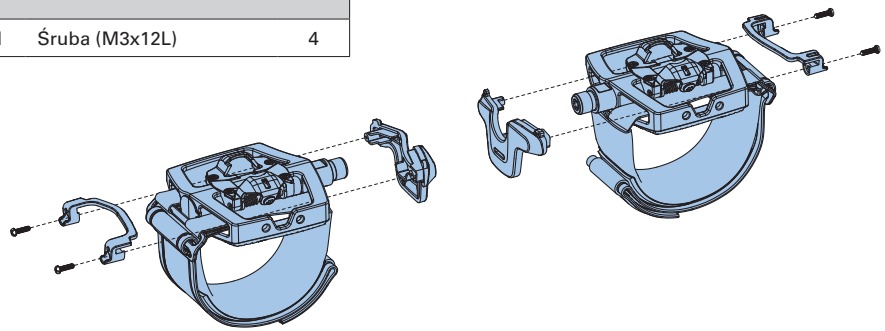
Wartość momentu obrotowego
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Sprzęt	Ilość
G	Śruba (M6x50L)	1

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

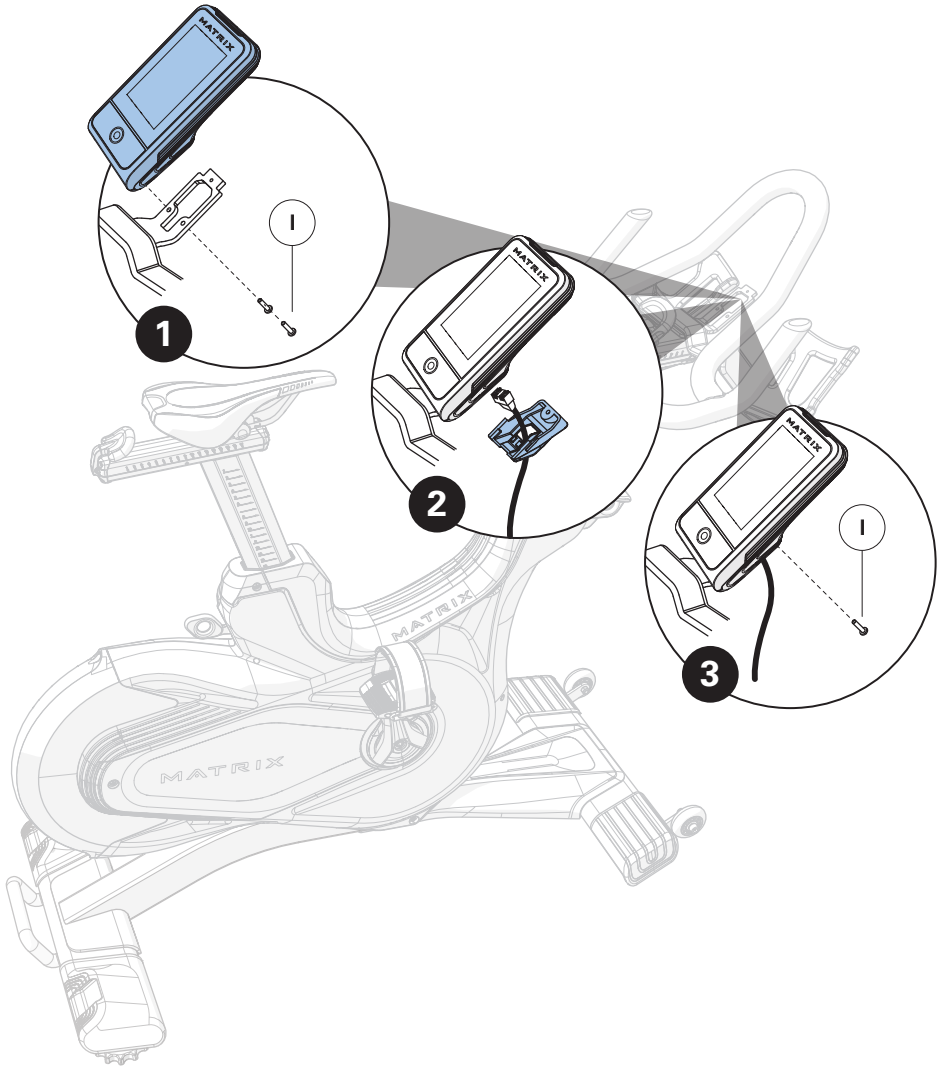


Sprzęt		Ilość
H	Śruba (M3x12L)	4

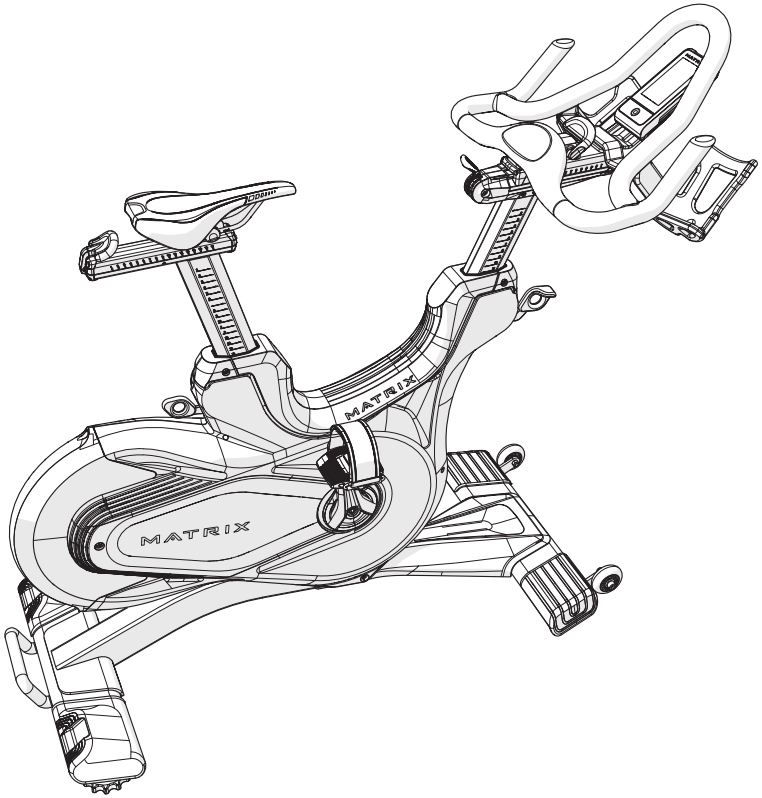


MONTAŻ

4	Sprzęt	Ilość
I	Śruba (M4x10L)	3



MONTAŻ ZAKOŃCZONY



OBSŁUGA KONSOLI

EKRAN GŁÓWNY



EKRAN TRENINGOWY (RPM)



OBSŁUGA KONSOLI

CXP jest wyposażony w całkowicie zintegrowany ekran dotykowy. Wszystkie informacje wymagane do ćwiczeń są wyjaśnione na ekranie. Zachęcamy do zapoznania się z interfejsem.

A) PRZYCISK ZASILANIA: Nacisnąć, aby wywołać wyświetlacz lub włączyć zasilanie. Nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy, aby uśpić wyświetlacz. Nacisnąć i przytrzymać przez 10 sekund, aby wyłączyć urządzenie.

B) WYBÓR JĘZYKA

C) ZEGAR

D) MENU: Dotknąć, aby uzyskać dostęp do różnych funkcji przed treningiem lub w jego trakcie.

E) ĆWICZENIA: Dotknąć, aby uzyskać dostęp do różnych opcji ćwiczeń docelowych lub zaprogramowanych treningów.

F) LOGOWANIE: Dotknąć, aby zalogować się przy użyciu XID (Wi-Fi jest opcjonalnym dodatkiem).

G) BIEŻĄCY EKRAN: Wyświetla aktualnie oglądany ekran.

H) OKNA INFORMACJI ZWROTNEJ: Wyświetla czas, liczbę obrotów na minutę, watty, średnią liczbę wattów, prędkość, tętno (BPM), poziom, tempo, odległość lub kalorie. Informacje zwrotne różnią się w zależności od bieżącego ekranu.

I) ZMIANA EKRANU: Przeciągnąć ekran w lewo lub w prawo, aby przełączać się między różnymi opcjami ekranu treningowego. Można też wybrać wskaźnik metryczny z pomarańczowym trójkątem, aby przejść prosto do żądanego ekranu.

J) EKRAN TRENINGU UKIERUNKOWANEGO: Nacisnąć przycisk, aby powrócić do ekranu treningu ukierunkowanego po ustawieniu docelowych opcji treningu. Nacisnąć ikonę celu, aby ustawić konkretny cel treningu i aktywować kolorową opaskę LED.

- **DANE OSOBOWE:** Wprowadzić wagę, wiek i płeć, aby dane dotyczące kalorii były dokładniejsze, a stosunek mocy do wagi dokładniejszy.
- **AKUMULATOR:** Poziom naładowania akumulatora jest wyświetlany w dolnej części ekranu MENU. Pedałowanie może budzić/włączać konsolę. Pedałowanie z prędkością powyżej 45 obrotów na minutę ładuje akumulator.

EKRAN GŁÓWNY

- Aby natychmiast **ROZPOCZĄĆ** jazdę, należy nacisnąć pedał. Lub…
- Dotknąć przycisku **TRENINGU**, aby go zmodyfikować.
- Dotknąć przycisku **LOGOWANIA**, aby zalogować się przy użyciu XID.

LOGOWANIE

1) Wprowadzić **XID** i dotknąć ✓.
2) Wprowadzić **KOD DOSTĘPU** i dotknąć ✓.

Konsole wyposażone w RFID będą umożliwiały logowanie za pomocą znacznika RFID. Aby się zalogować, należy dotknąć znacznika RFID po prawej stronie konsoli.

REJESTRACJA NOWEGO UŻYTKOWNIKA

1) Nie masz konta xID? Rejestracja jest łatwa.
2) Aby utworzyć bezpłatne konto, postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie instrukcjami.
3) Sprawdź swoje dane i wybierz pole **AKCEPTUJĘ WARUNKI** w celu zapoznania się z Warunkami.
4) Dotknij ✓, aby zakończyć rejestrację. Twoje konto jest teraz aktywne i jesteś zalogowany.

KONFIGURACJA TRENINGU

1) Po dotknięciu przycisku **TRENINGU**, należy wybrać jeden z **TRENINGÓW** z listy.
2) Za pomocą **SUWAKÓW** można dostosować ustawienia programu.
3) Nacisnąć przycisk **IDŹ**, aby rozpocząć trening.

ZMIANA TRENINGU

Podczas treningu dotknąć ☰, a następnie dotknąć **WYBIERZ ĆWICZENIE**, aby uzyskać dostęp do dostępnych treningów.

EKRANY PODSUMOWANIA

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie ćwiczeń. Aby przewinąć podsumowanie, przeciągnąć palcem w górę i w dół. Przeciągnąć również ekran w lewo i w prawo, aby przełączać między ekranami podsumowania.

USPOKOJENIE

Dotknąć przycisk **START COOL DOWN**, aby przejść do trybu uspokojenia. Uspokojenie trwa kilka minut, jednocześnie zmniejszając intensywność ćwiczeń, dzięki czemu organizm może zregenerować się po treningu. Zakończyć uspokojenie, aby przejść do podsumowania treningu.

OBSŁUGA KONSOLI

UKIERUNKOWANE ĆWICZENIA TRENINGOWE

1) Rozpocząć pedałowanie, aż pojawi się ekran domyślny.
2) Przesunąć palcem w prawo lub dotknąć pola metrycznego z pomarańczowym trójkątem, aby przejść bezpośrednio do żądanego ekranu.
3) Po wyświetleniu żądanego ekranu dotknąć dużą ikonę metryczną lub ikonę celu, aby ustawić cel treningu, a następnie dotknąć ✓. Dioda LED zaświeci się teraz na tym celu.

KONTROLKI LED

Programowanie ćwiczeń ukierunkowanych wykorzystuje jasne kolorowe światła na górze i na bokach konsoli, aby zmierzyć wysiłek i utrzymać wszystkich na właściwej ścieżce. Konfiguracja treningu może obejmować włączanie i wyłączanie tych świateł poprzez ich **WŁĄCZANIE** lub **WYŁĄCZANIE**. Wskaźniki kolorów wyglądają następująco: **NIEBIESKI** = poniżej celu, **ZIELONY** = na celu, **CZERWONY** = powyżej celu.

TRYB KIEROWNIKA

Aby wejść w tryb kierownika, nacisnąć i przytrzymać przez 10 sekund logo marki **MATRIX** na środku ekranu. Następnie wprowadzić **1001** i dotknąć ✓.

DOKŁADNOŚĆ MOCY

Ten rower wyświetla moc na konsoli. Dokładność mocy tego modelu została przetestowana metodą testową ISO 20957-10:2017 w celu zapewnienia dokładności mocy w granicach tolerancji ±10% dla mocy wejściowej ≥50 W oraz ±5 W dla mocy wejściowej <50 W. Dokładność mocy została zweryfikowana w następujących warunkach:

Moc nominalna obrotów na minutę mierzona w korbie

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

Oprócz powyższych warunków testowych, producent przeprowadził test dokładności mocy w jednym dodatkowym punkcie, wykorzystując prędkość obrotową korby ok. 80 obrotów na minutę (lub wyższą) i porównując wyświetlaną moc z mocą na wejściu (zmierzoną).

BEZPRZEWODOWE TĘTNO

Aby podłączyć do konsoli urządzenie do pomiaru tętna ANT+ lub Bluetooth SMART, należy dotknąć ☰, a następnie dotknąć opcji **PAROWANIA URZĄDZENIA DO POMIARU TĘTNA**.

Funkcja tętna w tym produkcie nie jest urządzeniem medycznym. Odczyt tętna ma na celu jedynie pomoc w ogólnym określaniu trendów tętna. Należy skonsultować się z lekarzem.

W połączeniu z bezprzewodowym paskiem na klatkę piersiową lub opaską na ramię, tętno może być przesyłane bezprzewodowo do urządzenia i wyświetlane na konsoli.

OSTRZEŻENIE!

Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć. W przypadku złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

* Do obsługiwanych norm z częstotliwością nośną 13,56 MHz należą: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) i LEGIC RF.

PRZED ROZPOCZĘCIEM

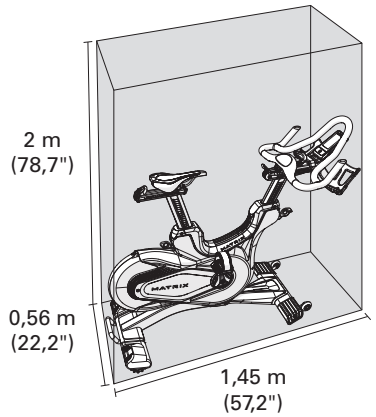
WYBÓR MIEJSCA LOKALIZACJI

Urządzenie należy ustawić na równej i stabilnej powierzchni, z dala od bezpośredniego nasłonecznienia. Silne promieniowanie UV może spowodować przebarwienia tworzyw sztucznych. Umieść urządzenie w miejscu o niskiej temperaturze i wilgotności. Należy pozostawić po obu stronach urządzenia wolną strefę o szerokości co najmniej 60 cm (23,6"). Strefa ta musi być wolna od przeszkód i zapewniać użytkownikowi wolną od przeszkód drogę opuszczania maszyny. Nie należy umieszczać urządzenia w miejscach, w których mogłyby zablokować się otwory wentylacyjne lub powietrzne. Sprzętu nie należy umieszczać w garażu, zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

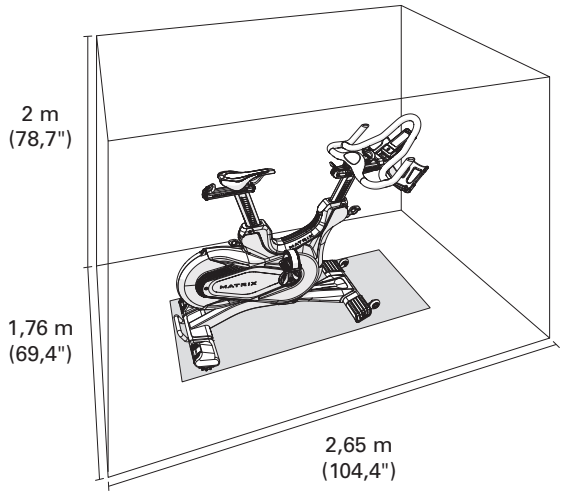
OSTRZEŻENIE!

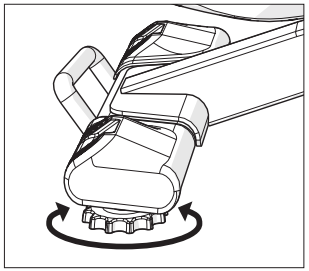
Nasz sprzęt jest ciężki, należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skorzystać z dodatkowej pomocy podczas przenoszenia. Nieprzestrzeganie tej instrukcji może spowodować obrażenia ciała.

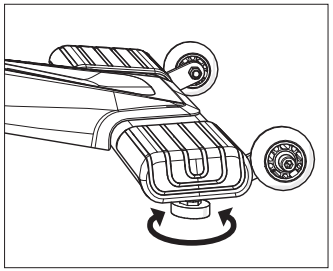
OBSZAR ĆWICZEŃ



WOLNY OBSZAR

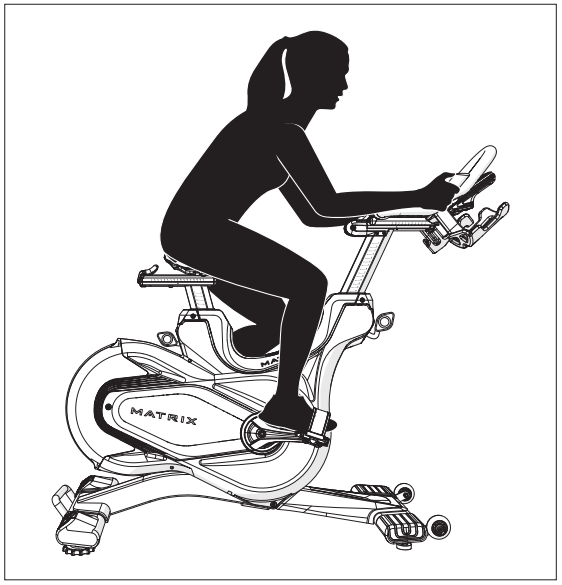






POZIOMOWANIE URZĄDZENIA

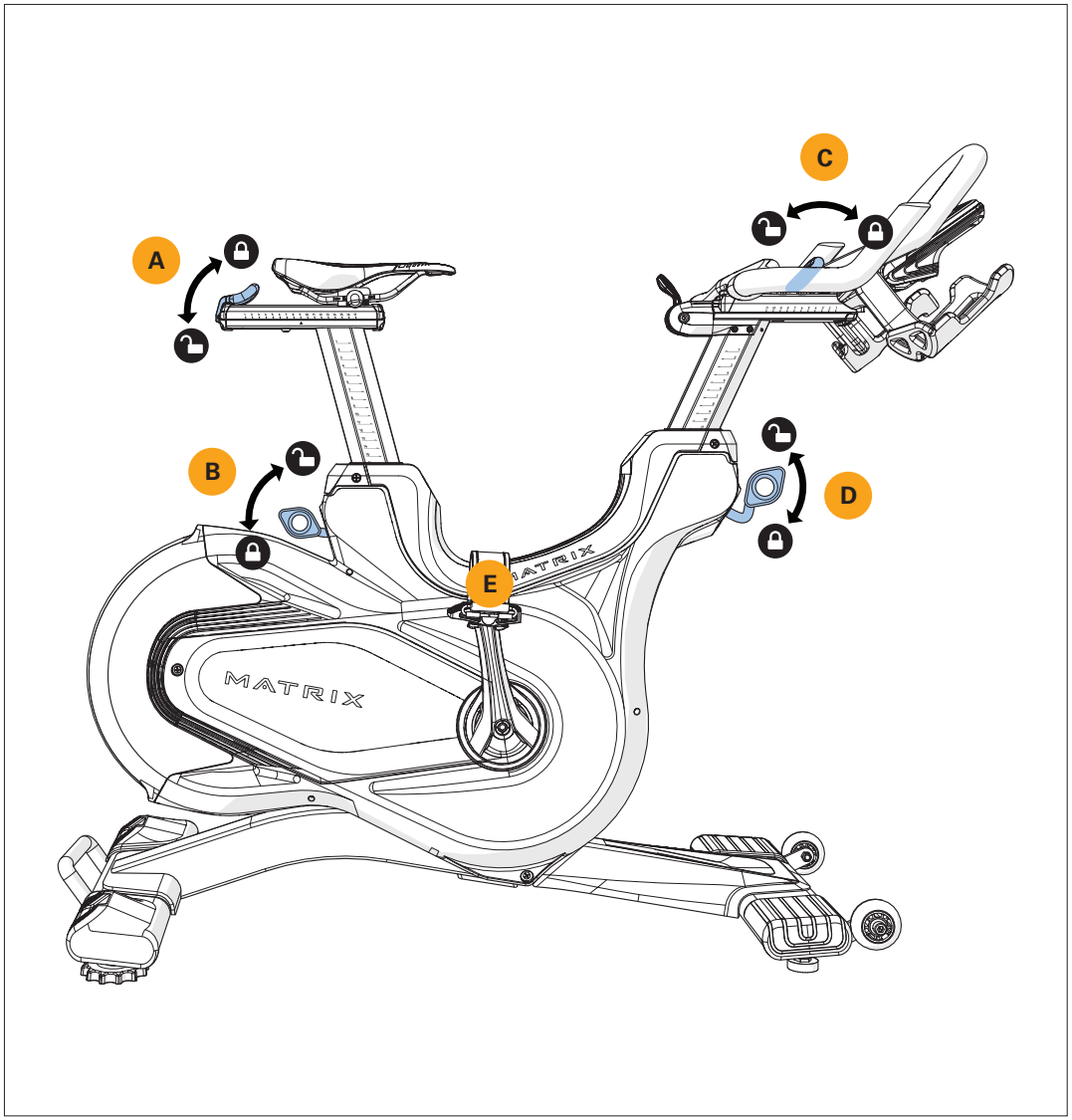
Niezwykle ważne jest, aby niwelatory były prawidłowo wyregulowane w celu zapewnienia prawidłowej eksploatacji urządzenia. Obrócić nóżkę niwelacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby obniżyć urządzenie oraz przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby je podnieść. W razie potrzeby wyregulować każdą stronę, aż do wypoziomowania urządzenia. Niewyważone urządzenie może powodować nieprawidłowe ustawienie pasa lub inne problemy. Zaleca się stosowanie poziomicy.



PRAWIDŁOWE UŻYCIE

1. Usiąść na rowerze przodem do kierownicy. Obie stopy powinny znajdować się na podłodze, po jednej po obu stronach ramy.
2. Aby ustalić prawidłową pozycję siedzenia, należy usiąść na siedzeniu i ustawić obie stopy na pedałach. Kolano powinno lekko ugiąć się w najdalszej pozycji pedału. Powinna istnieć możliwość pedałowania bez blokowania kolan lub przesuwania ciężaru z boku na bok.
3. Wyregulować paski pedałów do żądanej sztywności.
4. Aby zejść z roweru, należy postępować zgodnie z instrukcją obsługi w odwrotnym kierunku.

PRZED ROZPOCZĘCIEM



JAK WYREGULOWAĆ ROWER STACJONARNY

Rower stacjonarny można regulować w celu zapewnienia maksymalnego komfortu i efektywności ćwiczeń. Poniższe instrukcje opisują jedno podejście do regulacji roweru stacjonarnego w celu zapewnienia optymalnego komfortu użytkowania i idealnego ustawienia ciała; można wybrać inną regulację roweru stacjonarnego.

REGULACJA SIODEŁKA

Odpowiednia wysokość siodełka zapewnia maksymalną efektywność i komfort ćwiczeń przy jednoczesnym zmniejszeniu ryzyka kontuzji. Wyregulować wysokość siodełka tak, aby znajdowało się ono w prawidłowej pozycji, w której nogi są lekko zgięte w kolanie, podczas gdy nogi są w pozycji wyciągniętej.

REGULACJA KIEROWNICY

Prawidłowa pozycja kierownicy zależy przede wszystkim od poziomu komfortu jazdy. W przypadku początkujących rowerzystów kierownica powinna być ustawiona nieco wyżej niż siodełko. Zaawansowani rowerzyści mogą spróbować różnych wysokości, aby uzyskać układ najbardziej odpowiedni dla nich.

A) POŁOŻENIE SIODEŁKA W POZIOMIE
Pociągnąć dźwignię regulacyjną w dół, aby przesunąć siodełko do przodu lub do tyłu. Pociągnąć dźwignię do góry, aby zablokować pozycję siodełka. Sprawdzić prawidłową pracę prowadnicy siodełka.

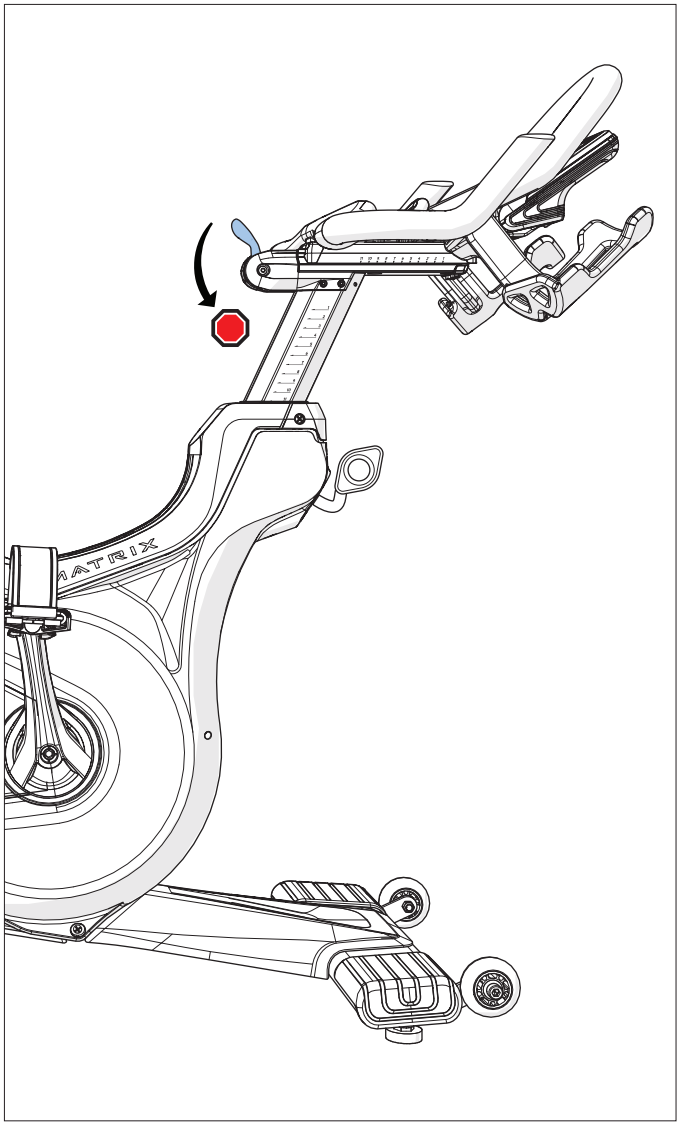
B) WYSOKOŚĆ SIODEŁKA
Podnieść dźwignię regulacyjną do góry, drugą ręką przesuwając siodełko w górę i w dół. Popchnąć dźwignię w dół, aby zablokować pozycję siodełka.

C) POŁOŻENIE KIEROWNICY W POZIOMIE
Pociągnąć dźwignię regulacyjną do tyłu roweru, aby przesunąć kierownicę do przodu lub do tyłu. Pociągnąć dźwignię do przodu, aby zablokować pozycję kierownicy.

D) WYSOKOŚĆ KIEROWNICY
Pociągnąć dźwignię regulacyjną do góry, drugą ręką unosząc lub opuszczając kierownicę. Pociągnąć dźwignię do tyłu, aby zablokować pozycję kierownicy.

E) PASKI NA PEDAŁY
Umieścić śródstopie w klatce na palce, aż będzie wyśrodkowane nad pedałem, sięgnąć do dołu i pociągnąć pasek na pedał, aby zacisnąć przed użyciem. Aby wyjąć stopę z klatki na palce, poluzować i wyciągnąć pasek.

PRZED ROZPOCZĘCIEM



KONTROLA OPORU / HAMULEC BEZPIECZEŃSTWA

Preferowany poziom trudności w pedałowaniu (opór) można regulować w drobnych krokach przy użyciu dźwigni naciągu. Aby zwiększyć opór, należy przesunąć dźwignię regulacji naciągu do podłoża. Aby zmniejszyć opór, pociągnąć dźwignię do góry.

WAŻNE:

- Aby zatrzymać koło zamachowe podczas pedałowania, należy mocno nacisnąć dźwignię w dół.
- Koło zamachowe powinno się szybko zatrzymać.
- Upewnić się, że buty są przymocowane do zacisku na palce.
- W celu uniknięcia obrażeń spowodowanych ruchomymi częściami przekładni napędowej należy stosować obciążenie o pełnym oporze, gdy rower nie jest używany.

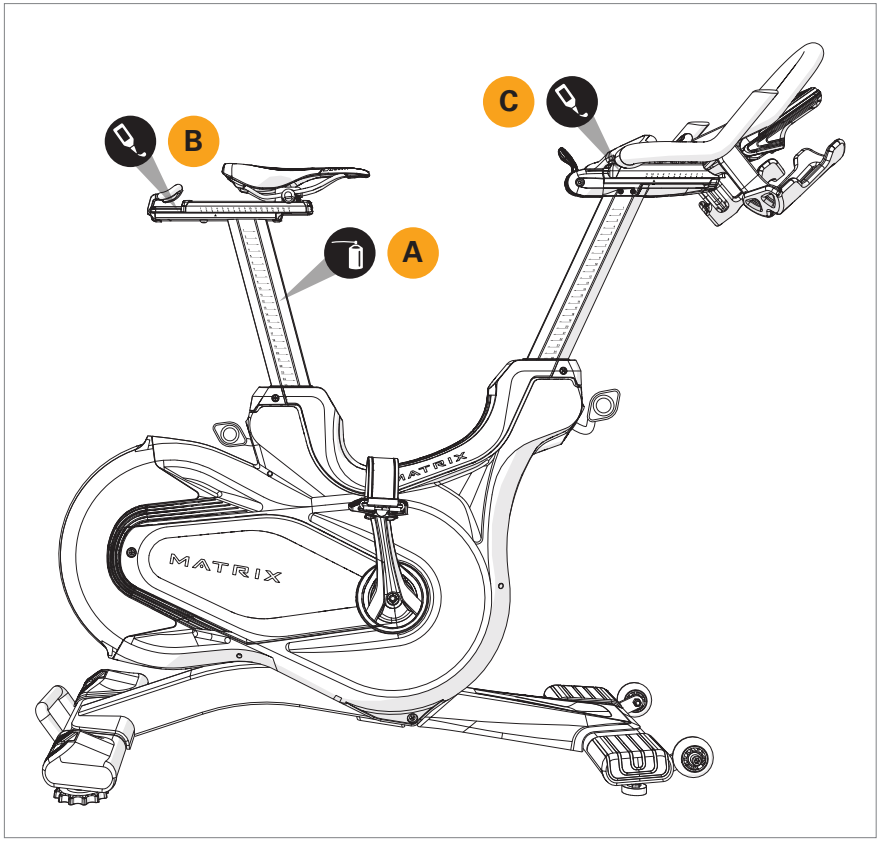
⚠ OSTRZEŻENIE

Rower stacjonarny nie jest wyposażony w niezależnie poruszające się koło zamachowe; pedały będą nadal poruszać się razem z kołem zamachowym, dopóki koło to się nie zatrzyma. Wymagana jest redukcja prędkości w sposób kontrolowany. Aby natychmiast zatrzymać koło zamachowe, należy przesunąć czerwoną dźwignię hamulca bezpieczeństwa w dół. Zawsze pedałować w sposób kontrolowany i dostosować żądaną kadencję do swoich umiejętności. Przesunąć czerwoną dźwignię do dołu = zatrzymanie awaryjne.

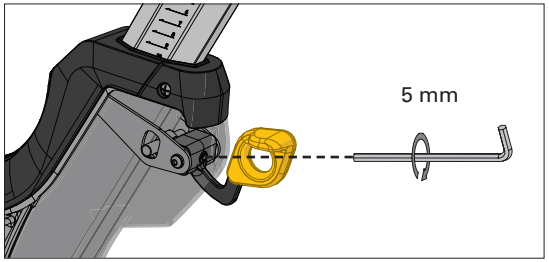
Rower stacjonarny wykorzystuje stałe koło zamachowe, które nabiera rozpędu i utrzymuje pedały w ruchu nawet po zatrzymaniu pedałowania przez użytkownika lub w przypadku ześlizgnięcia się stóp użytkownika z pedałów. NIE PRÓBOWAĆ ZDEJMOWAĆ NÓG Z PEDAŁÓW ANI DEMONTOWAĆ MASZYNY, DOPÓKI NIE ZATRZYMAJĄ SIĘ CAŁKOWICIE ZARÓWNO PEDAŁY, JAK I KOŁO ZAMACHOWE. Nieprzestrzeganie tej instrukcji może spowodować utratę kontroli nad urządzeniem i poważne
obrażenia ciała.

KONSERWACJA

1. Wszelki demontaż lub wymiana części musi być przeprowadzona przez wykwalifikowanego technika serwisowego.
2. NIE WOLNO używać sprzętu, który jest uszkodzony, zużyty lub ma zepsute części. Należy używać wyłącznie części zamiennych dostarczonych przez lokalnego sprzedawcę urządzeń firmy MATRIX w danym kraju.
3. NALEŻY ZACHOWAĆ ETYKIETY I TABLICZKI ZNAMIONOWE: Nie wolno usuwać etykiet z żadnego powodu. Zawierają one ważne informacje. W przypadku ich braku lub nieczytelności należy skontaktować się ze sprzedawcą MATRIX w celu ich wymiany.
4. SERWISOWANIE CAŁEGO SPRZĘTU: Konserwacja profilaktyczna jest kluczem do sprawnego działania urządzenia oraz ograniczenia do minimum odpowiedzialności użytkownika. Sprzęt należy poddawać regularnym przeglądom.
5. Należy dopilnować, aby każda osoba dokonująca regulacji, konserwacji lub napraw dowolnego rodzaju była do tego uprawniona. Na życzenie klienta sprzedawcy urządzeń MATRIX mogą przeprowadzić na terenie swojej siedziby szkolenia w zakresie serwisu i konserwacji.



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 stacjonarny CXP
Maksymalna waga użytkownika	159 kg / 350 lbs
Zakres wysokości 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"
Waga produktu	57,6 kg / 127 lbs
Masa wysyłkowa	63,5 kg / 140 lbs
Wymagana powierzchnia robocza (dł. x szer.)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2”
Wymiary (maksymalna wysokość siodełka i kierownicy)	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”

* Zapewnić minimalną szerokość wolnej przestrzeni wynoszącą 0,6 metra (24") w celu umożliwienia dostępu do sprzętu MATRIX i przechodzenia wokół niego.
Należy pamiętać, że w przypadku osób poruszających się na wózkach inwalidzkich zalecana przez ADA szerokość wolnej przestrzeni to 0,91 m (36").

Najnowsza instrukcja obsługi i informacje na ten temat można znaleźć na stronie **matrixfitness.com**

UWAGA:

Urządzenie zostało przetestowane i spełnia wymagania klasy B urządzeń cyfrowych zgodnie z częścią 15 przepisów FCC. Przepisy te mają na celu świadomą ochronę przed niebezpiecznym oddziaływaniem przy instalacjach w mieszkaniach. Urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwości fal radiowych i w przypadku instalacji lub użytkowania niezgodnego z instrukcjami może powodować zakłócenia w łączności radiowej. Nie ma jednak gwarancji, że zakłócenia nie wystąpią w przypadku poszczególnych instalacji. Jeżeli urządzenie wpływa niekorzystnie na odbiór radiowy lub telewizyjny, co można sprawdzić, wyłączając i włączając urządzenie, zaleca się skorygowanie zakłóceń przez użytkownika w jeden lub więcej
z następujących sposobów:

- Zmiana pozycji lub lokalizacji anteny odbiorczej.
- Zwiększenie odległości między urządzeniami a odbiornikiem.
- Podłączyć urządzenie do gniazda w innym obwodzie niż ten, do którego podłączony jest odbiornik.
- Skontaktować się ze sprzedawcą lub doświadczonym technikiem radiowym/telewizyjnym w celu uzyskania pomocy.

Wszelkie zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone przez podmiot odpowiedzialny za zgodność urządzenia z przepisami mogą spowodować unieważnienie prawa użytkownika do korzystania z urządzenia.

Oświadczenie FCC o narażeniu na promieniowanie radiowe:

1. Tego nadajnika nie wolno umieszczać w pobliżu innej anteny lub nadajnika ani eksploatować go w połączeniu z nimi.
2. Niniejsze urządzenie jest zgodne z limitami FCC dotyczącymi narażenia na promieniowanie radiowe, określonymi dla środowiska niekontrolowanego. Urządzenie to powinno być zainstalowane i eksploatowane
w minimalnej odległości 20 cm między grzejnikiem a ciałem.

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

Desembale o equipamento onde você irá utilizá-lo. Coloque o papelão em uma superfície plana nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção em seu piso. Nunca abra a caixa quando estiver ao seu lado.

NOTAS IMPORTANTES

Durante cada etapa da montagem, assegure que TODAS as porcas e parafusos estejam no local e parcialmente rosqueadas.

Diversas partes foram lubrificadas previamente para ajudar na montagem e uso. Não remova este lubrificante. Se você tiver dificuldade, é recomendada uma aplicação leve de graxa à base de lítio.

ADVERTÊNCIA!

Durante a montagem, há várias áreas que merecem atenção especial. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e se assegurar de que todas as partes estão firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, o equipamento poderia apresentar partes que não foram apertadas, parecendo soltas e podendo causar ruídos irritantes. Para prevenir danos ao equipamento, as instruções de montagem devem ser revisadas e ações corretivas tomadas.

PRECISA DE AJUDA?

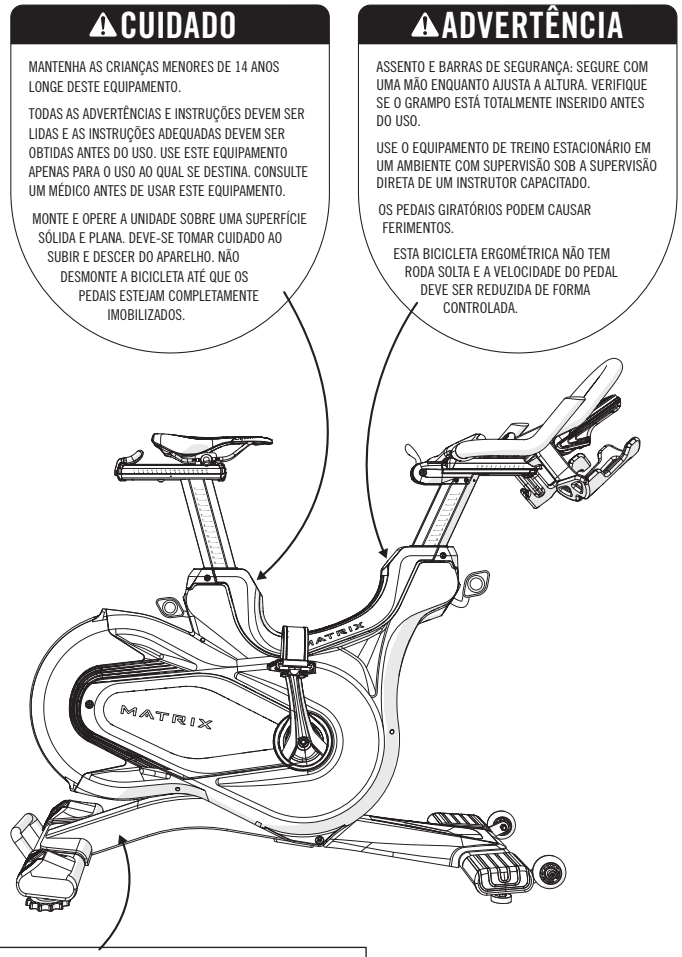
Se você tiver perguntas ou se houver alguma parte ausente, entre em contato com o Suporte Técnico.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- ☐ Chave Allen de 3 mm
- ☐ Chave Allen de 5 mm
- ☐ Chave Allen de 10 mm
- ☐ Chave de fenda (15 mm / 17 mm 325L)
- ☐ Chave Phillips

PARTES INCLUÍDAS:

- ☐ 1 estrutura
- ☐ 1 tubo estabilizador dianteiro
- ☐ 1 tubo estabilizador traseiro
- ☐ 1 conjunto de guidões
- ☐ 1 alça de transporte
- ☐ 1 selim de bicicleta
- ☐ 2 pedais
- ☐ 1 console
- ☐ 1 kit de instrumentos

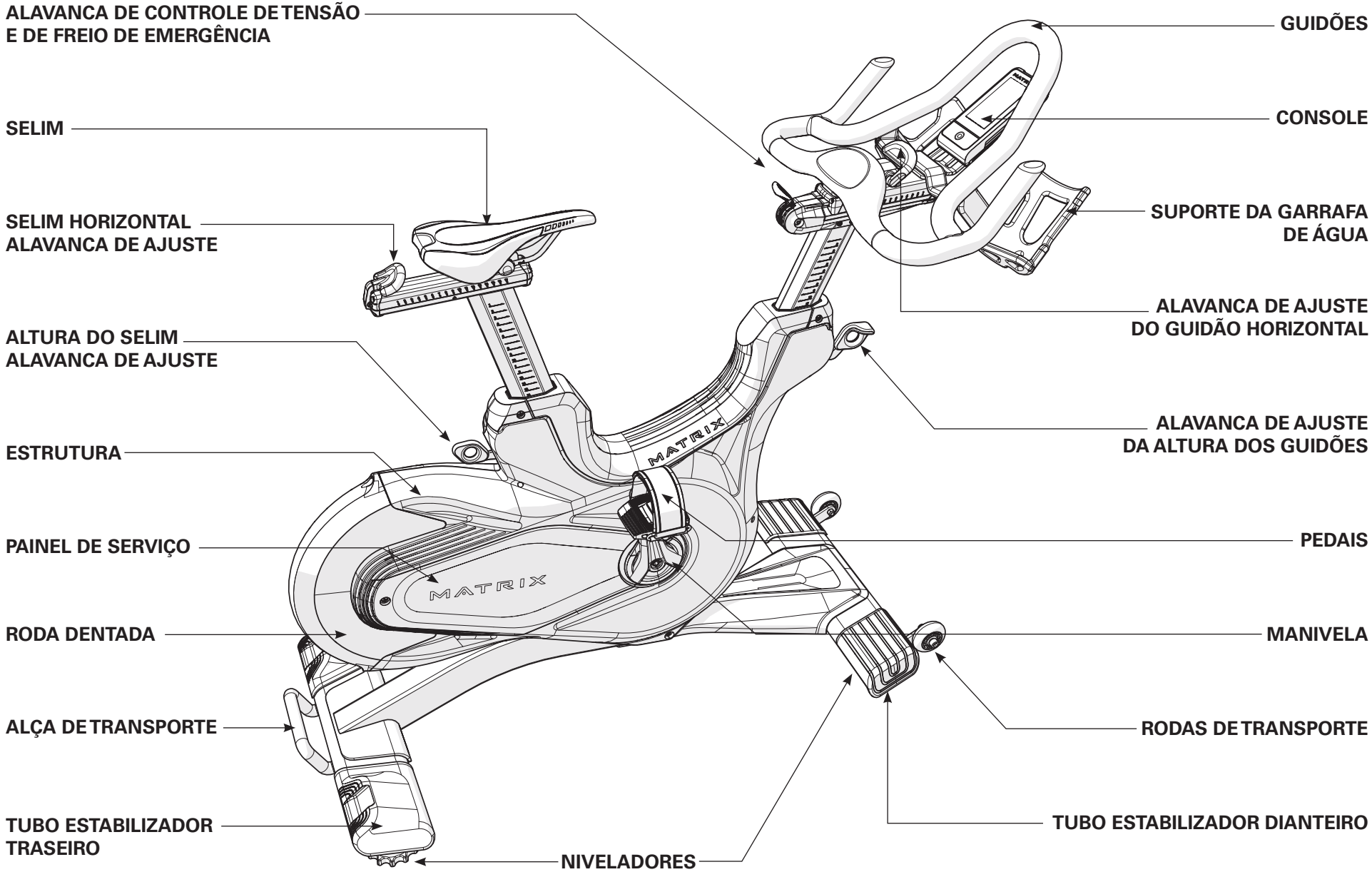


NÚMERO DE SÉRIE

MODELO: BICICLETA DE TREINAMENTO FÍSICO CXP MATRIX

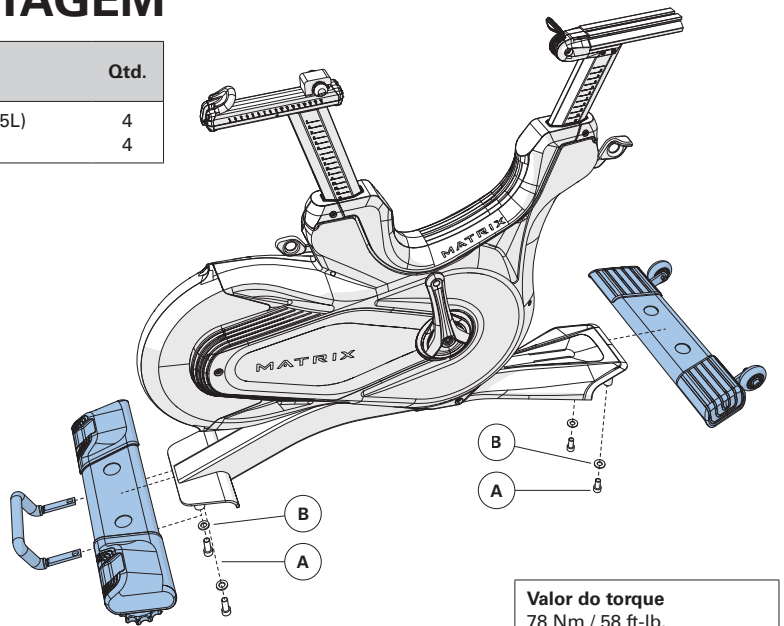
* Use a informação acima ao ligar para serviços.

MONTAGEM


ALAVANCA DE CONTROLE DE TENSÃO E DE FREIO DE EMERGÊNCIA
SELIM
SELIM HORIZONTAL ALAVANCA DE AJUSTE
ALTURA DO SELIM ALAVANCA DE AJUSTE
ESTRUTURA
PAINEL DE SERVIÇO
RODA DENTADA
ALÇA DE TRANSPORTE
TUBO ESTABILIZADOR TRASEIRO
NIVELADORES
GUIDÕES
CONSOLE
SUPORTE DA GARRAFA DE ÁGUA
ALAVANCA DE AJUSTE DO GUIDÃO HORIZONTAL
ALAVANCA DE AJUSTE DA ALTURA DOS GUIDÕES
PEDAIS
MANIVELA
RODAS DE TRANSPORTE
TUBO ESTABILIZADOR DIANTEIRO
MATRIX
MATRIX

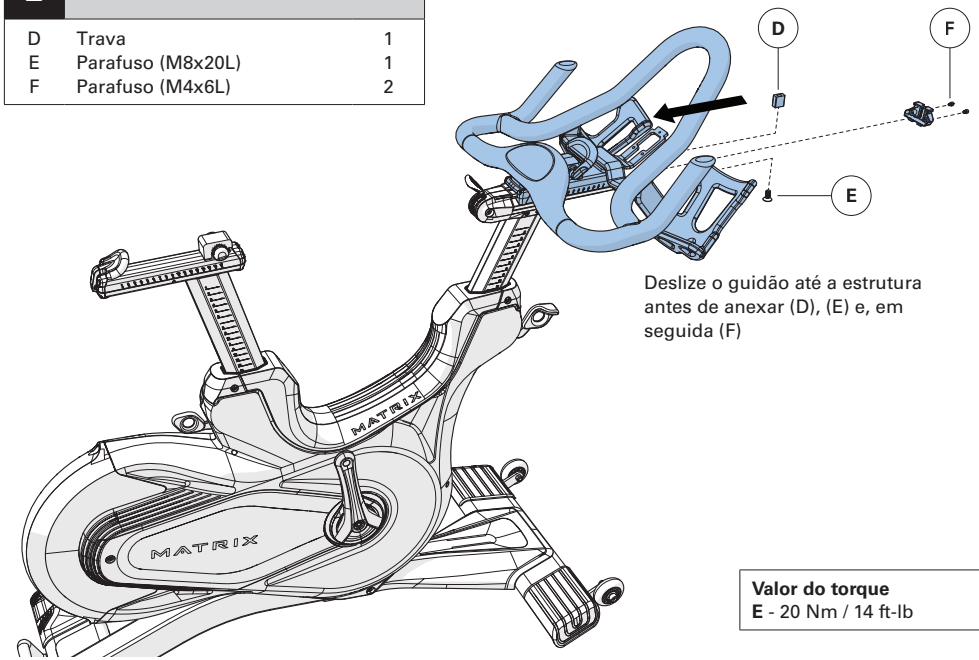
MONTAGEM

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



Valor do torque
78 Nm / 58 ft-lb.

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

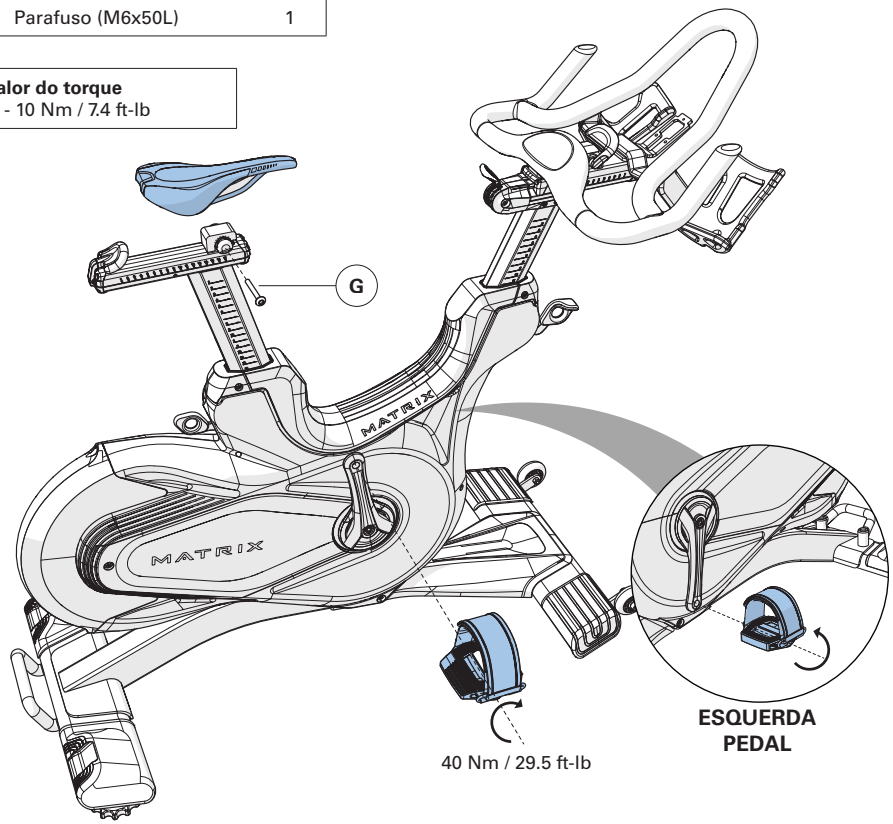


Deslize o guidão até a estrutura antes de anexar (D), (E) e, em seguida (F)

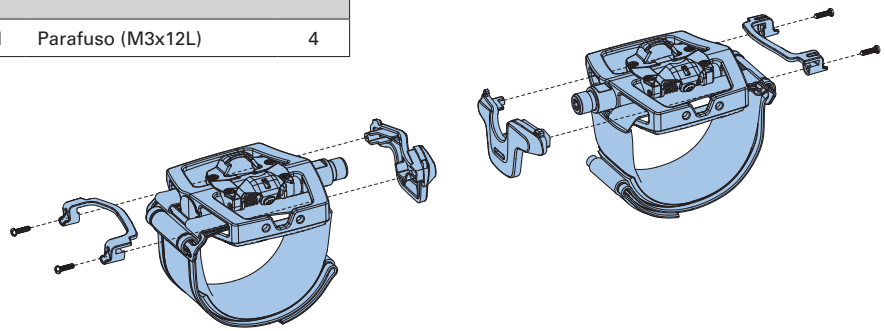
Valor do torque
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Ferragens	Qtd.
G	Parafuso (M6x50L)	1

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

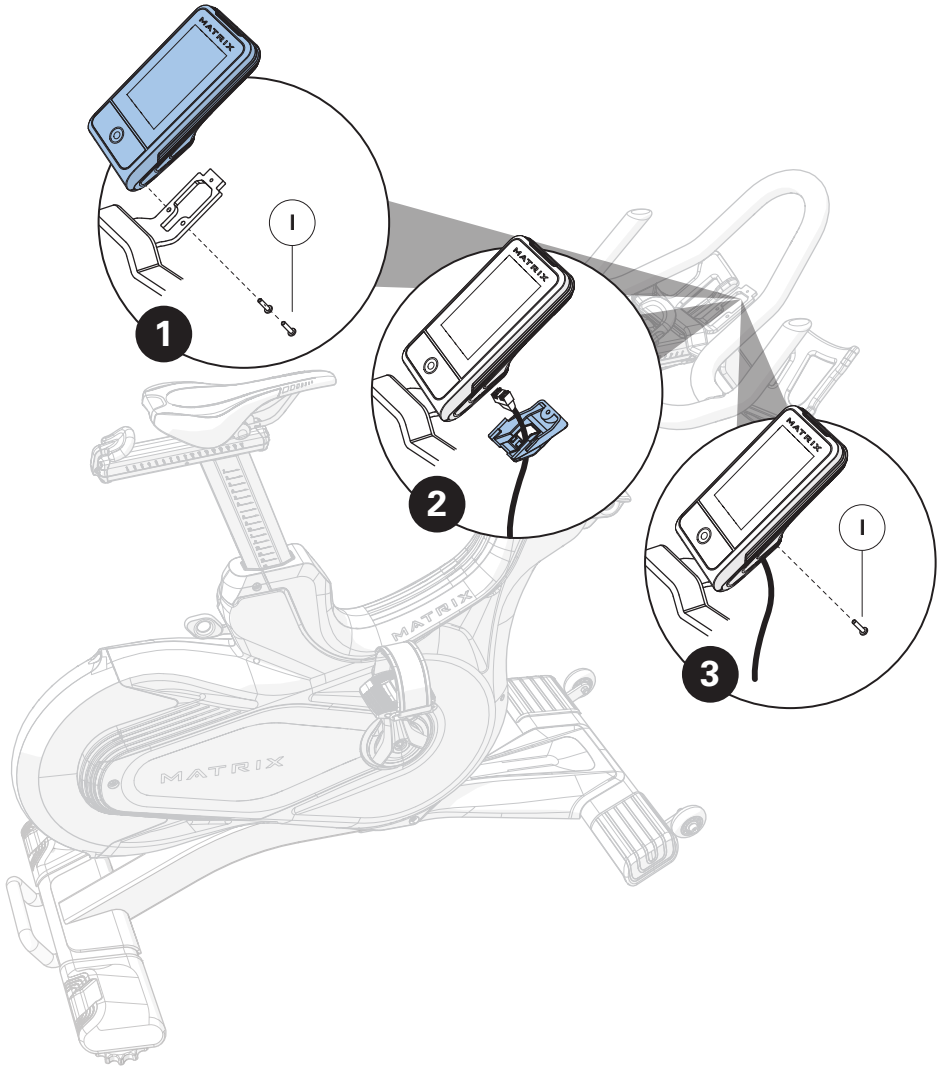


Ferragens		Qtd.
H	Parafuso (M3x12L)	4

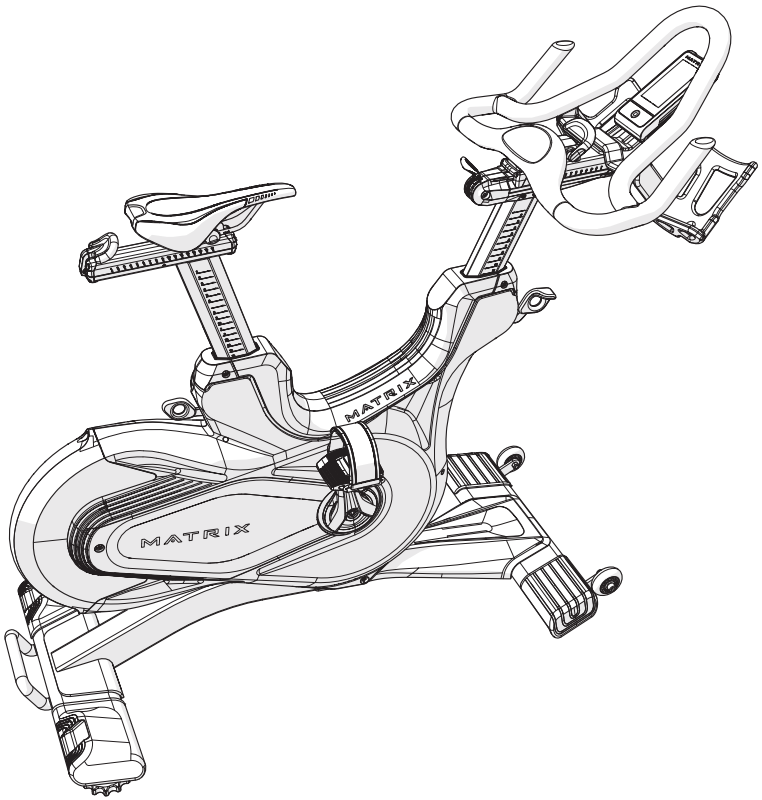


MONTAGEM

4	Ferragens	Qtd.
I	Parafuso (M4x10L)	3



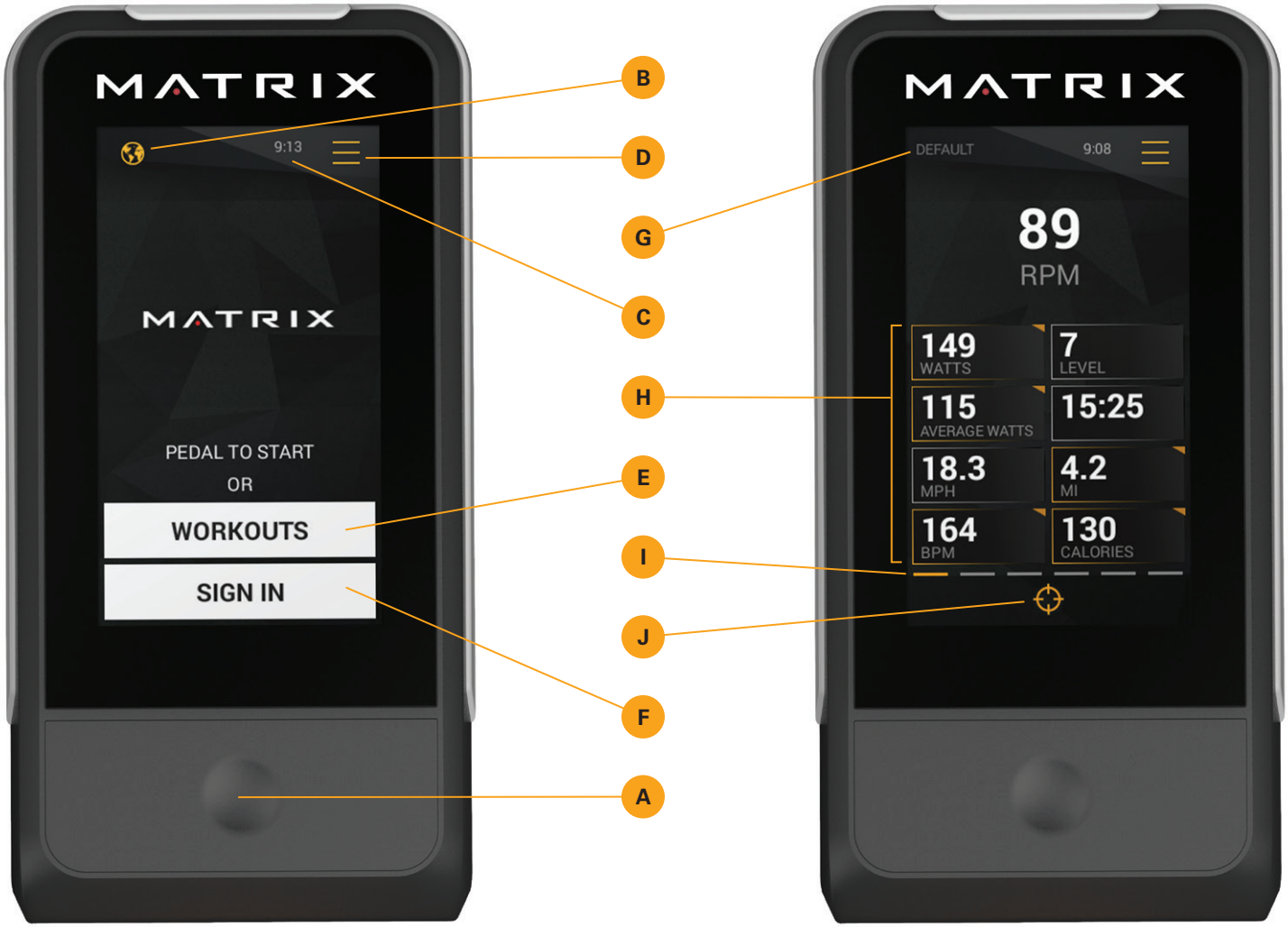
MONTAGEM CONCLUÍDA



OPERAÇÃO DO CONSOLE

TELA HOME

TELA RUN (RPM)



OPERAÇÃO DO CONSOLE

A bicicleta CXP possui uma tela tátil totalmente integrada. Todas as informações necessárias para exercícios são explicadas na tela. É altamente recomendado a exploração da interface.

A) BOTÃO DE FORÇA: Pressione para ativar a tela / ligar a energia. Pressione e segure por 3 segundos para colocar a tela em espera. Pressione e segure por 10 segundos para desligar a energia.

B) SELEÇÃO DE IDIOMAS

C) RELÓGIO

D) MENU: Toque para acessar diversas funções antes ou durante seu exercício.

E) EXERCÍCIOS Toque para acessar uma variedade de opções de treinamento pretendido ou ajustar previamente exercícios.

F) ACESSO: Toque para acessar utilizando seu XID (o WiFi é uma função opcional adicional)

G) TELA ATUAL: Exibe o que a tela está atualmente exibindo.

H) JANELAS DE FEEDBACK: Exibe tempo, rotação (rpm), potência (W), potência média (W), velocidade, frequência cardíaca (bpm), nível, ritmo, distância ou calorias O feedback varia com base na tela atual.

I) MUDANÇA DE TELA: Desliza a tela à esquerda ou à direita passando por diferentes opções de tela para corrida. Ou selecione uma métrica com um triângulo laranja para ir direto à tela desejada.

J) TELA DE TREINAMENTO PRETENDIDO: Pressione para retornar à tela de treinamento pretendido quando opções de treinamento pretendido tiverem sido ajustadas. Pressione o ícone alvo para ajustar uma meta de treinamento específico e ativar a envoltura de cor do LED.

- **INFORMAÇÕES PESSOAIS:** Acesse o peso, idade e sexo para assegurar que dados de caloria e a relação força / peso sejam mais precisos.
- **BATERIA:** O nível da bateria é mostrado na parte inferior da tela de menu. A pedalada pode ativar / ligar no console. A pedalada em uma rotação acima de 45 rpm irá carregar a bateria.

TELA HOME

- Pedale para um **INÍCIO** imediato. Ou...
- Toque o botão **EXERCÍCIOS** para personalizar seu exercício.
- Toque o botão **ACESSO** para acessar utilizando seu XID.

ACESSO

1) Acesse seu **XID** e toque ✓.
2) Acesse seu **XID** e toque ✓.

(•) Consoles equipados com RFID irão suportar o registro com rótulo RFID. Para acessar, toque seu rótulo RFID à direita da superfície lateral do console.

REGISTRO DE UM NOVO USUÁRIO

1) Não tem uma conta XID? O registro é fácil.
2) Siga as orientações na tela para criar sua conta grátis.
3) Reveja sua informação e selecione a caixa **EU ACEITO OS TERMOS E CONDIÇÕES** para revisar os Termos e Condições.
4) Toque ✓ para completar o registro. Sua conta está agora ativa e você tem acesso.

CONFIGURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

1) Após tocar o botão **EXERCÍCIOS**, selecione um dos **EXERCÍCIOS** da lista.
2) Utilize os **CONTROLES DESLIZANTES** para ajustar suas configurações de programa.
3) Pressione **IR** para começar seu exercício.

MUDANÇA DE EXERCÍCIO

Durante um exercício, toque ☰ e depois toque **ESCOLHER EXERCÍCIO** para acessar os exercícios disponíveis.

TELAS DO RESUMO

Após seu exercício ser completado, um resumo de exercícios irá aparecer. Você pode deslizar para cima e para baixa a fim de deslocar através do resumo. Também deslize a tela à esquerda e à direita para comutar entre as telas de resumo.

DESCANSO

Toque **START COOL DOWN** para acessar o modo de descanso. Descanse durante alguns minutos enquanto reduz a intensidade do exercício, permitindo seu corpo se recuperar do exercício. Termine de descansar para ir ao resumo de exercícios.

OPERAÇÃO DO CONSOLE

EXERCÍCIO DE TREINAMENTO PRETENDIDO

1) Inicie a pedalada até a tela padrão aparecer.
2) Deslize à direita ou pressione a caixa métrica com um triângulo laranja para ir diretamente à tela desejada.
3) Uma vez em sua tela desejada, pressione a caixa métrica ou o ícone alvo para ajustar sua meta de treinamento e então toque ✓. As luzes de LED agora se tornam associadas ao alvo.

LUZES DE LED

A programação de treinamento alvo utiliza luzes coloridas e brilhantes nas partes superior e laterais do console para aferir o esforço e manter acompanhando suas metas. Estas luzes podem ser ligadas ou desligadas na configuração do exercício ao pressionar **LUZES LIGADAS** ou **LUZES DESLIGADAS**. Os indicadores de cores são: **AZUL** = abaixo do alvo, **VERDE** = no alvo, **VERMELHO** = acima do alvo.

MODO GERENCIADOR

Para acessar o modo gerenciador, pressione e segure o logotipo **MATRIX** no centro da tela por 10 segundos. Depois digite **1001** e toque ✓.

PRECISÃO DA POTÊNCIA

Esta bicicleta exibe a energia ligada no console. A precisão da potência deste modelo foi testada utilizando o método de teste da ISO 20957-10:2017 a fim de assegurar uma precisão de potência dentro de uma tolerância de ± 10% para potência de entrada ≥ 50 W, e dentro de uma tolerância de ± 5 W para potência de entrada < 50 W. A precisão da potência foi verificada utilizando as seguintes condições:

Rotações de potência nominal por minuto medidas nos pedais

- 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 da potência em um ponto adicional, utilizando uma rotação dos pedais de cerca de 80 rpm (ou maior) e comparando a potência exibida à potência de entrada (medida).

FREQUÊNCIA CARDÍACA SEM FIO

Para conectar seu aparelho de frequência cardíaca ANT+ ou Bluetooth SMART ao console, toque ☰ e depois toque **EMPARELHAMENTO DO APARELHO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA**.

A função de frequência cardíaca neste produto não é a de um aparelho médico. A leitura da frequência cardíaca apenas é pretendida como exercício e para determinação das tendências da frequência cardíaca em geral. Consulte seu médico.

Quando utilizado em conjunto com uma cinta torácica ou pulseira, sua frequência cardíaca pode ser transmitida sem fio à unidade e exibida no console.

ADVERTÊNCIA!

O sistema de monitoração da frequência cardíaca pode estar impreciso. O exercício excessivo podem causar sérios ferimentos ou morte. Se você sentir dor, pare o exercício imediatamente.

* Normas suportadas com a frequência de carga de 13,56 MHz incluem; ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) e LEGIC RF.

ANTES DE INICIAR

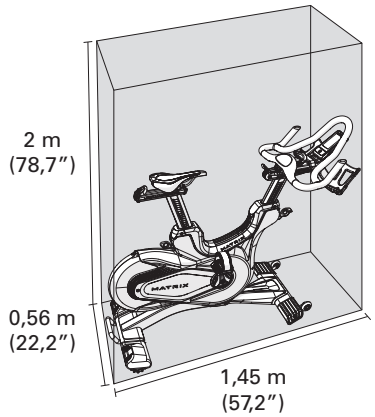
LOCALIZAÇÃO DA UNIDADE

Coloque o equipamento em uma superfície nivelada e estável distante da luz direta do sol. A luz UV intensa pode causar descoloração nos plásticos. Posicione seu equipamento em uma área com baixa temperatura e pouca umidade. Deixe uma zona livre em todos os lados do equipamento de pelo menos 60 cm (23,6”). Esta zona deve estar livre de qualquer obstrução e proporcionar ao usuário uma rota de saída da bicicleta. Não coloque o equipamento em qualquer área que bloqueie aberturas de ventilação ou de ar. O equipamento não deve estar localizado em uma garagem, pátio coberto, próximo de água ou ao ar livre.

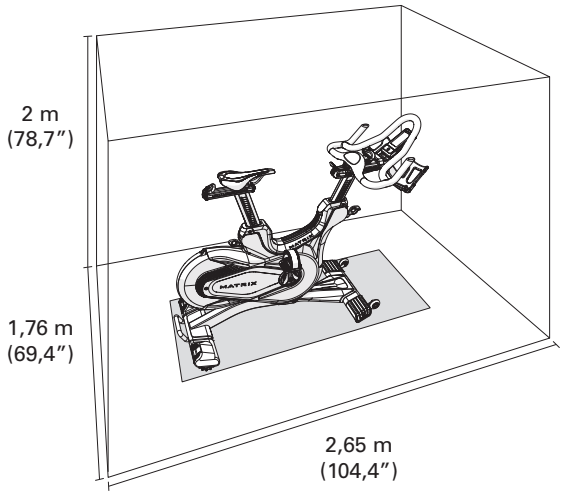
ADVERTÊNCIA!

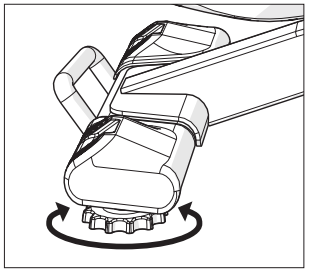
Nosso equipamento é pesado, assim tome cuidado e, se necessário, peça ajuda ao movê-lo. Falha em seguir estas instruções pode causar ferimentos.

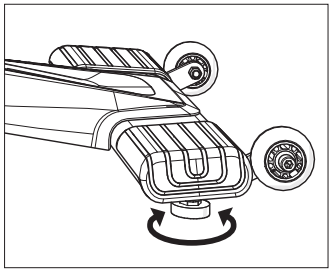
ÁREA DE TREINAMENTO



ÁREA LIVRE

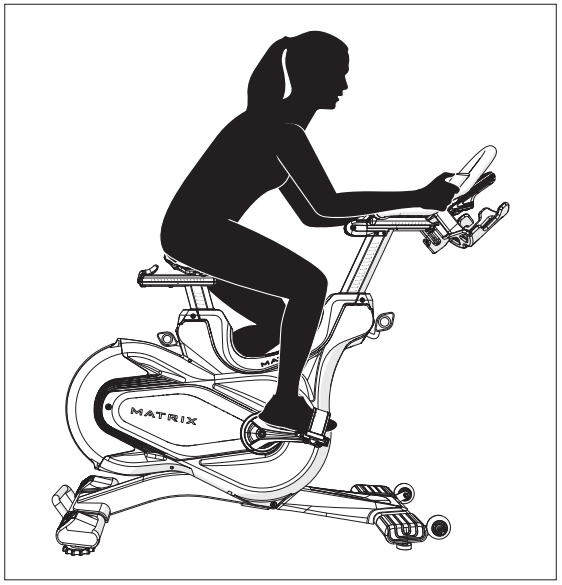






NIVELANDO O EQUIPAMENTO

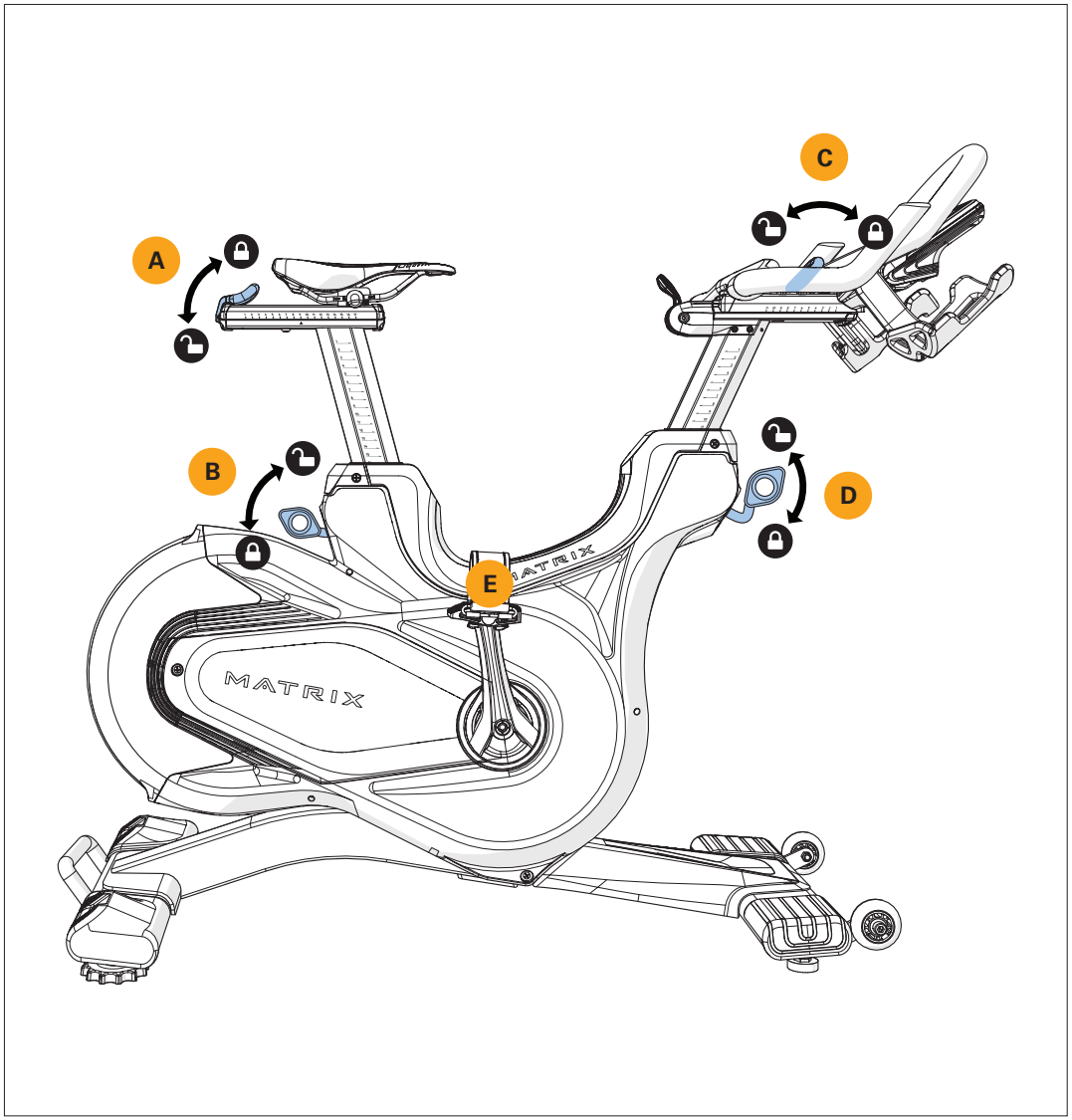
É extremante importante que os niveladores estejam ajustados corretamente quanto à operação adequada. Gire o pé de nivelamento no sentido horário para abaixar e no sentido anti-horário para subir a unidade. Ajuste cada lado, se necessário, até o equipamento estar nivelado. Uma unidade desbalanceada pode levar ao mau alinhamento do correia ou outras problemas. O uso de uma alavanca é recomendado.



USO ADEQUADO

1. Sente-se na bicicleta fazendo frente para os guidões. Ambos os pés devem estar no piso, um em cada lado da estrutura.
2. Para determinar a posição adequada do selim, sente-se no selim e posicione os dois pés nos pedais. Seus joelhos devem estar dobrados levemente na posição mais distante dos pedais. Você deve ser capaz de pedalar sem esticar seus joelhos ou deslocar seu peso de um lado para outro.
3. Ajuste as cintas dos pedais com o aperto desejado.
4. Para sair da bicicleta, siga as etapas do uso adequado na ordem inversa.

ANTES DE INICIAR



COMO AJUSTAR A BICICLETA

A bicicleta pode ser ajustada para máximo conforto e eficiência dos exercícios. As instruções abaixo descrevem um modo para ajustar a bicicleta, a fim de assegurar o conforto adequado do usuário e o posicionamento ideal do corpo; você tem a opção de ajustar a bicicleta de modo diferente.

AJUSTE DO SELIM

A altura adequada do selim ajuda a assegurar a máxima eficiência e conforto do exercício, enquanto reduz o risco de ferimentos. Ajuste a altura do selim para garantir que esteja na posição adequada, que mantenha uma leve dobra em seus joelhos e ao mesmo tempo deixe suas pernas esticadas

AJUSTE DOS GUIDÕES

A posição adequada dos guidões está baseada principalmente no conforto. Geralmente, os guidões devem estar posicionados levemente mais altos do que o selim para ciclistas iniciantes. Ciclistas avançados podem tentar diferentes alturas para obter a disposição mais adequada para eles.

A) POSIÇÃO HORIZONTAL DO SELIM
Puxe a alavanca de ajuste para baixo a fim de deslizar o selim para frente ou para trás conforme desejado. Empurre a alavanca para cima a fim de travar a posição do selim. Teste o deslizamento do selim quanto à operação adequada.

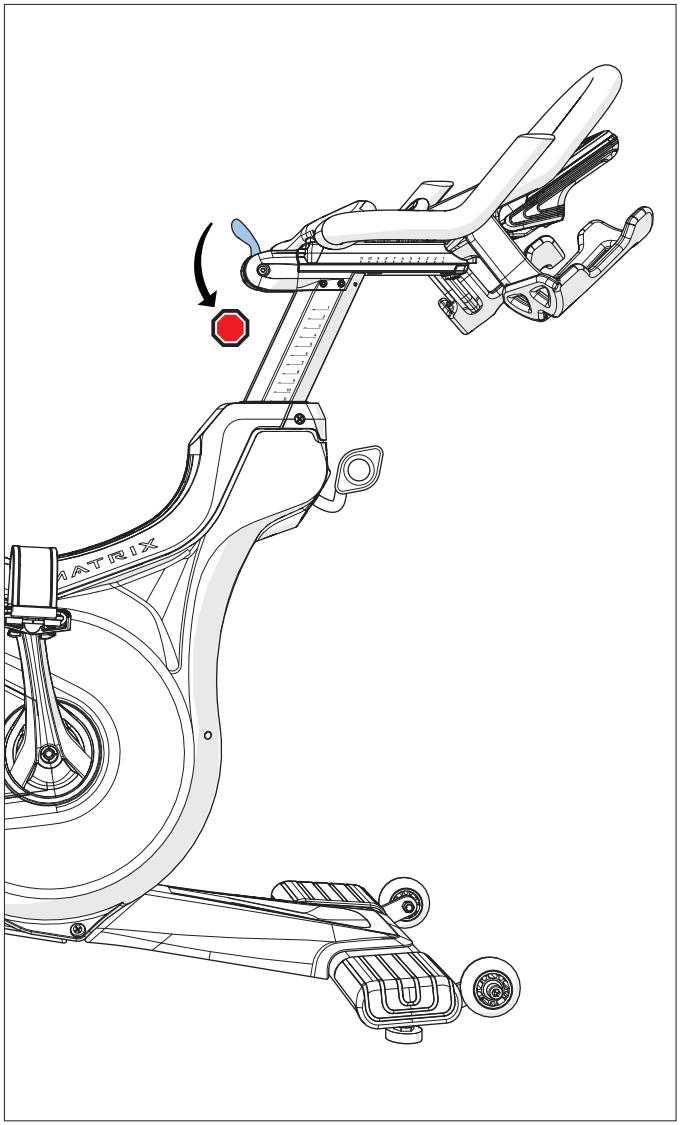
B) ALTURA DO SELIM
Erga a alavanca de ajuste enquanto desliza o selim para cima e para baixo com a outra mão. Empurre a alavanca de ajuste para baixo a fim de travar a posição do selim.

C) POSIÇÃO HORIZONTAL DOS GUIDÕES
Puxe a alavanca de ajuste em direção à parte traseira da bicicleta a fim de deslizar os guidões para frente ou para trás conforme desejado. Empurre a alavanca para frente a fim de travar a posição dos guidões.

D) ALTURA DOS GUIDÕES
Puxe a alavanca de ajuste para cima enquanto ergue ou abaixa os guidões com a outra mão. Empurre a alavanca para baixo a fim de travar a posição dos guidões.

E) CINTAS DOS PEDAIS
Coloque a ponta do pé dentro da gaiola até a ponta do pé estar no centro sobre o pedal, estenda o mesmo e aperte a cinta do pedal antes do uso. Para remover seu pé da gaiola, solte a cinta e retire a ponta do pé.

ANTES DE INICIAR



CONTROLE DE RESISTÊNCIA / FREIO DE EMERGÊNCIA

O nível preferido de dificuldade ao pedalar (resistência) pode ser regulado em incrementos de ajuste fino ao utilizar a alavanca de controle de tensão. Para aumentar a resistência, empurre a alavanca de controle de tensão em direção ao piso. Para diminuir a resistência, puxe a alavanca para cima.

IMPORTANTE:

- Para parar a roda dentada enquanto pedala, empurre firmemente para baixo na alavanca.
- A roda dentada deve parar rapidamente por completo.
- Assegure-se de que seus tênis estejam bem fixos nas gaiolas.
- Aplique uma carga completa de resistência quando a bicicleta não estiver em uso, a fim de prevenir ferimentos devido ao movimento de componentes da roda motriz.

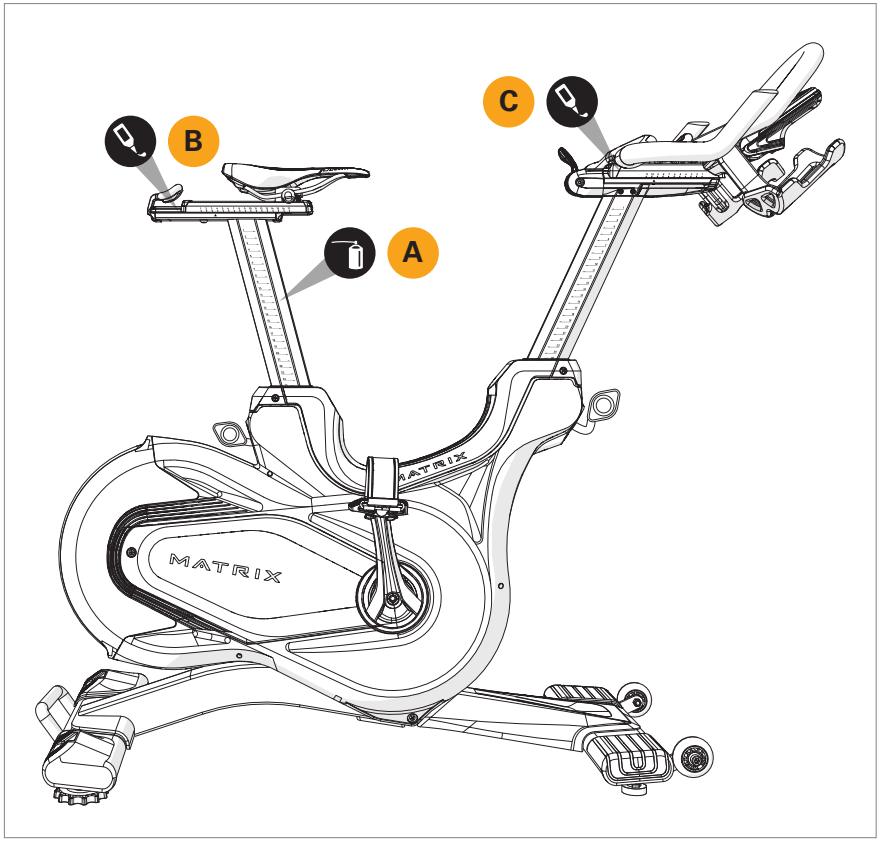
⚠ ADVERTÊNCIA

A bicicleta não tem uma roda dentada se movendo livremente; os pedais continuarão a se mover junto com a roda dentada até a mesma parar. É necessário a redução da velocidade de modo controlado. Para parar a roda dentada imediatamente, pressione a alavanca vermelha de freio de emergência. Sempre pedale de modo controlado e ajuste sua cadência desejada segundo suas próprias habilidades. Empurre a alavanca vermelha para baixo = parada de emergência.

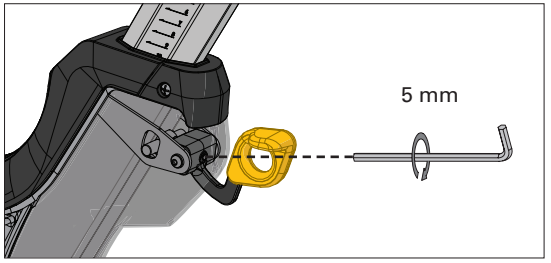
A bicicleta utiliza uma roda dentada fixada que forma o torque e irá manter os pedais girando mesmo após o usuário parar de pedalar ou se os pés do usuário deslizarem para fora. NÃO TENTE REMOVER SEUS PÉS DOS PEDAIS OU DESCER DA BICICLETA ATÉ AMBOS OS PEDAIS E A RODA DENTADA TEREM PARADO TOTALMENTE. Falha em seguir estas instruções podem levar à perda de controle e possibilidade de sérios ferimentos.

MANUTENÇÃO

1. Qualquer remoção ou substituição de partes deve ser realizada por um técnico de serviço qualificado.
2. Não utilize nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha partes desgastadas ou quebradas. Utilize apenas peças de reposição fornecidas pelo seu distribuidor local MATRIX.
3. CONSERVE AS ETIQUETAS E PLACAS: Não remova etiquetas por qualquer razão. Tente manter informações importantes. Se estiverem ilegíveis ou ausentes, entre em contato com seu distribuidor MATRIX para substituição.
4. FAÇA A MANUTENÇÃO DE TODO O EQUIPAMENTO: A manutenção preventiva é a chave para a operação normal do equipamento bem como manter sua mínima obrigação O equipamento precisa ser inspecionado em intervalos regulares.
5. Assegure-se de que qualquer pessoa que faça ajustes ou realize a manutenção ou reparo de qualquer tipo seja qualificada para este fim. Os distribuidores MATRIX irão prestar serviços bem como fazer treinamento de manutenção em nossas instalações, havendo 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
Inspecione todos os parafusos de montagem e pedais na bicicleta quanto ao aperto adequado.	MENSALMENTE
	MENSALMENTE

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

	Bicicleta CXP
Peso máximo do usuário	159 kg / 350 lbs
Faixa de altura do usuário	147 – 200,7 cm / 4’11” – 6’7”
Altura máxima do selim e dos guidões	130,3 cm / 51,3”
Comprimento máximo	145,2 cm / 57,2”
Peso do produto	57,6 kg / 127 lbs
Peso de envio	63,5 kg / 140 lbs
Cobertura necessária (L x W)*	125,4 x 56,3 cm / 49,4 x 22,2”
Dimensões (altura máxima do selim e guidões)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3”
Dimensões gerais (L x W x H)*	125,4 x 56,4 x 102,8 cm / 49,4 x 22,2 x 40,5”

* Garanta uma largura mínima de espaço de 0,6 m (24”) para acesso e passagem ao redor do equipamento MATRIX.
Note que 0,91 m (36”) é a largura recomendada de espaço ADA para pessoas em cadeiras de rodas.

Para mais informação atualizada e manual do proprietário, acesse **matrixfitness.com**

NOTA:

Este equipamento foi testado e atende os limites para um aparelho digital Classe B, segundo a parte 15 das normas FCC. Estes limites são designados para fornecer proteção razoável contra interferência prejudicial em uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode radiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado conforme as instruções, pode causar interferência prejudicial à radiocomunicação. Entretanto, não há garantia de que a interferência não irá ocorrer em uma instalação particular. Se este equipamento não ocasionar interferência prejudicial ou recepção de rádio ou TV, a qual pode ser determinada ao ligar e desligar o equipamento, o usuário é incentivado a tentar corrigir a interferência mediante uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione a antena de recepção.
- Aumente a separação entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento a uma tomada em um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consulte o distribuidor ou um técnico experiente em rádio/TV para ajuda.

Quaisquer mudanças ou modificações não expressamente aprovadas por responsáveis pela conformidade poderiam anular a autorização do usuário em operar este equipamento.

Declaração de exposição à radiação RF FCC:

1. Este transmissor não deve ser posicionado ou operado junto com qualquer outra antena ou transmissor.
2. Este equipamento satisfaz os limites de exposição à radiação RF FCC estabelecidos para uma ambiente não controlado. Este equipamento deve ser instalado e operado com uma distância mínima de 20 cm entre o emissor de radiação e seu corpo

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 сходе с него, а также для дополнительной устойчивости во время тренировки.
- 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, чисткой 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 помещения 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 промывайте 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 защелкнут.
- 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 сходе с него необходимо соблюдать осторожность. Перед подъемом или сходом переместите педаль со стороны подъема или схода в крайнее нижнее положение.

СБОРКА

РАСПАКОВКА

Распаковывайте оборудование в том месте, в котором планируется его эксплуатировать. Установите коробку на ровную плоскую поверхность. Рекомендуется положить на пол защитное покрытие. Ни в коем случае не открывайте коробку, лежащую на боку.

ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

Во время каждого этапа сборки контролируйте, чтобы ВСЕ гайки и болты находились на своих местах и были частично завинчены.

Некоторые детали предварительно смазаны для облегчения их сборки и использования. Не стирайте эту смазку. Если возникают сложности, нанесите тонкий слой литиевой консистентной смазки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Некоторым моментам необходимо уделить особое внимание в процессе сборки. Очень важно соблюдать инструкции по сборке и надежно затягивать все детали. Если не соблюдать инструкции по сборке, то в оборудовании могут остаться незатянутые детали, которые ослабнут и могут вызывать раздражающие шумы.
Во избежание повреждения оборудования необходимо пересмотреть инструкции по сборке и принять корректирующие меры.

НУЖНА ПОМОЩЬ?

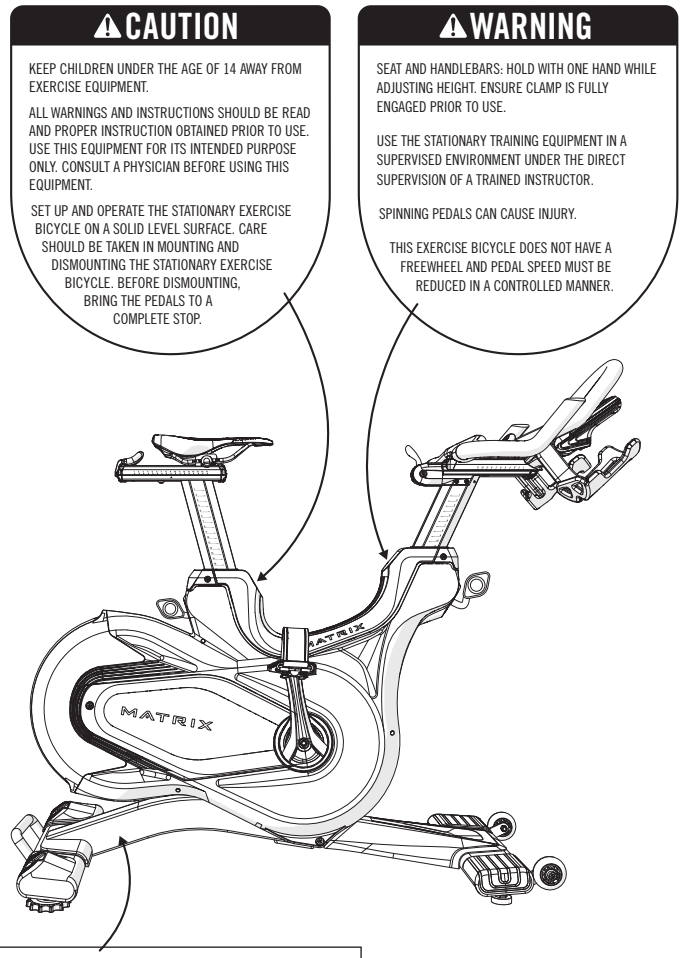
Если у вас есть вопросы или отсутствуют какие-либо детали, обратитесь в службу технической поддержки клиентов.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- ☐ шестигранный ключ 3 мм
- ☐ шестигранный ключ 5 мм
- ☐ шестигранный ключ 10 мм
- ☐ плоский ключ (15 мм/17 мм 325L)
- ☐ отвертка с крестообразным рабочим концом

ДЕТАЛИ В КОМПЛЕКТЕ:

- ☐ 1 основная рама
- ☐ 1 труба переднего стабилизатора
- ☐ 1 труба заднего стабилизатора
- ☐ 1 комплект рукояток
- ☐ 1 рукоятка для транспортировки
- ☐ 1 велосипедное седло
- ☐ 2 педали
- ☐ 1 пульт
- ☐ 1 комплект металлоизделий

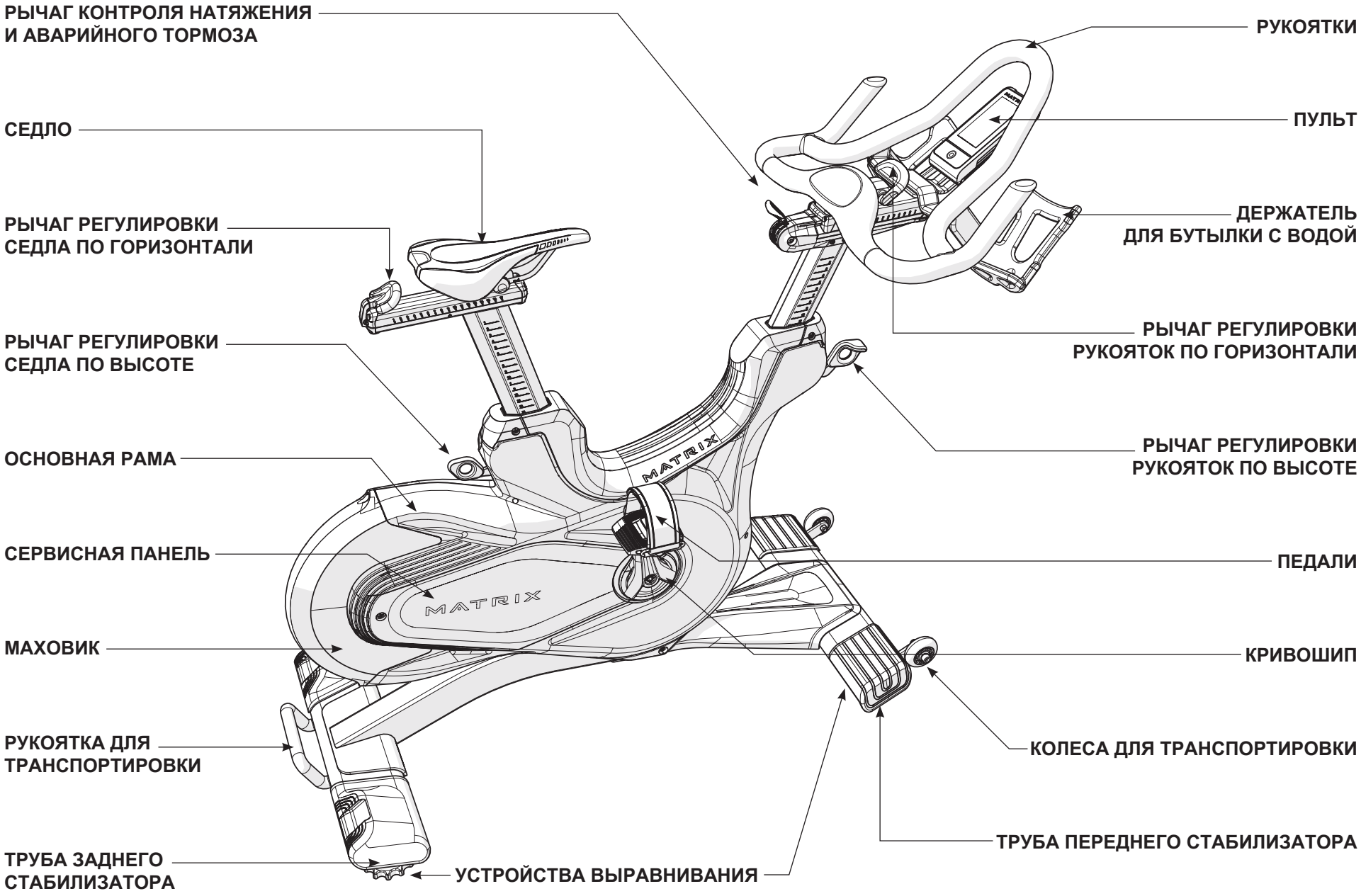


СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

МОДЕЛЬ: ВЕЛОТРЕНАЖЕР CXP MATRIX TARGET

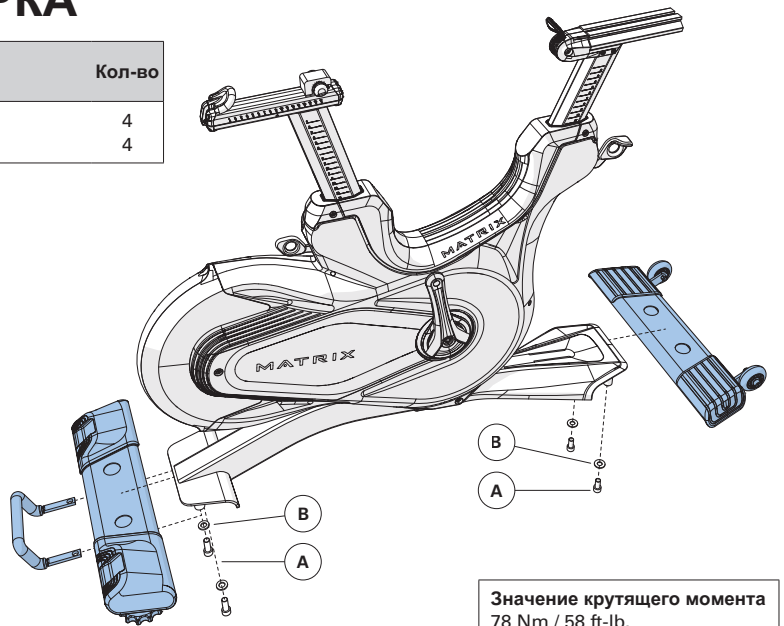
* Используйте приведенную выше информацию при обращении в службу поддержки.

СБОРКА


РЫЧАГ КОНТРОЛЯ НАТЯЖЕНИЯ И АВАРИЙНОГО ТОРМОЗА
РУКОЯТКИ
СЕДЛО
ПУЛЬТ
РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ СЕДЛА ПО ГОРИЗОНТАЛИ
ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ
РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ РУКОЯТОК ПО ГОРИЗОНТАЛИ
РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ СЕДЛА ПО ВЫСОТЕ
РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ РУКОЯТОК ПО ВЫСОТЕ
ОСНОВНАЯ РАМА
СЕРВИСНАЯ ПАНЕЛЬ
ПЕДАЛИ
МАХОВИК
КРИВОШИП
РУКОЯТКА ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ
КОЛЕСА ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ
ТРУБА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА
ТРУБА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА
УСТРОЙСТВА ВЫРАВНИВАНИЯ
MATRIX
MATRIX

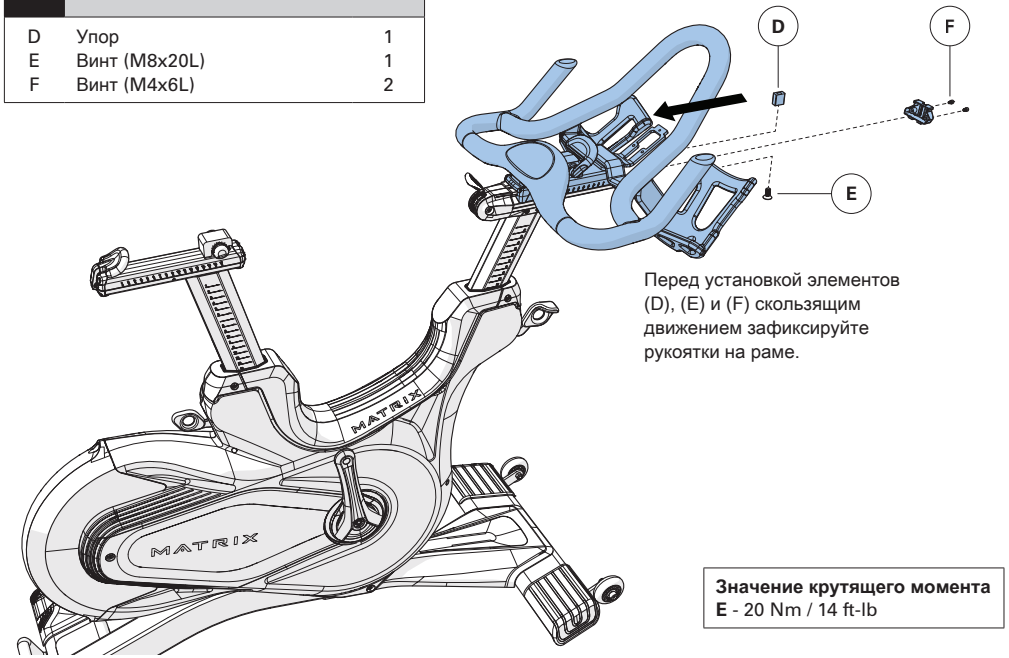
СБОРКА

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

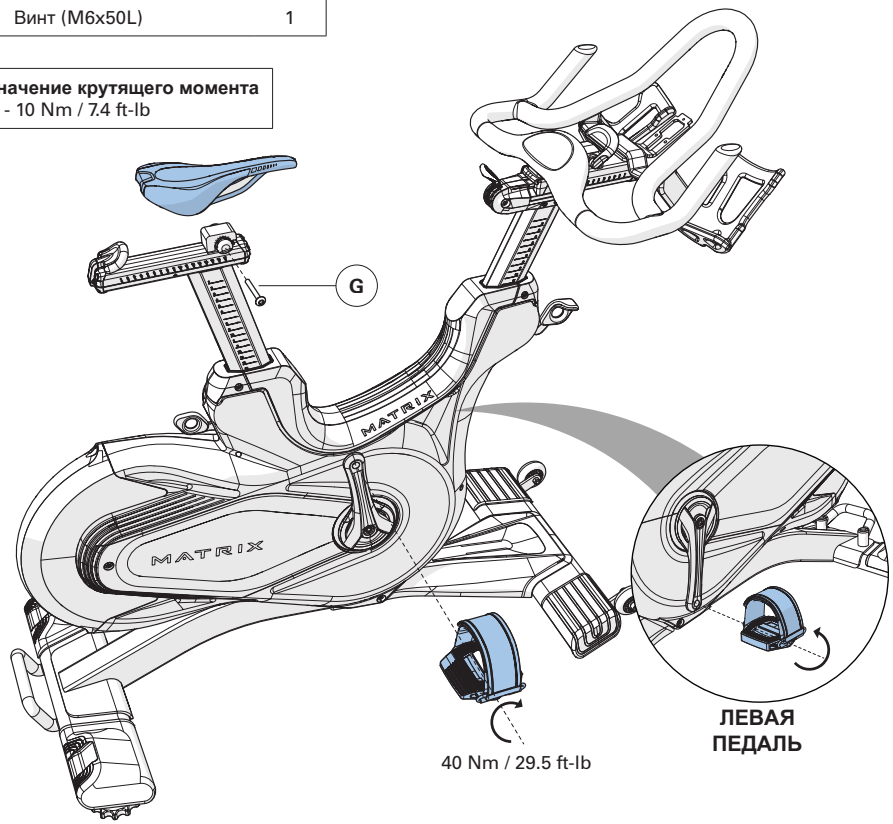


Перед установкой элементов (D), (E) и (F) скользящим движением зафиксируйте рукоятки на раме.

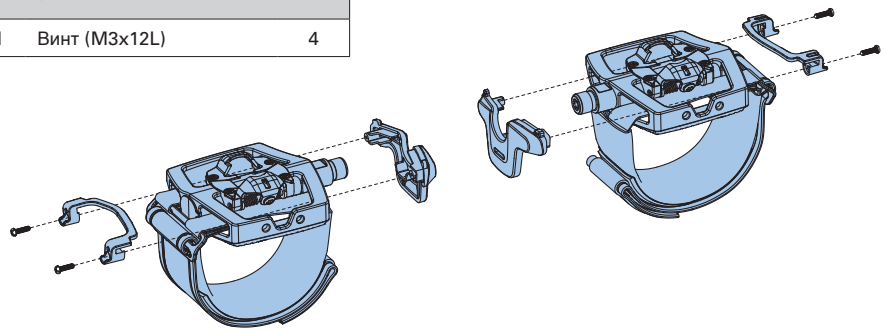
Значение крутящего момента
E - 20 Nm / 14 ft-lb

3	Оборудование	Кол-во
G	Винт (M6x50L)	1

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

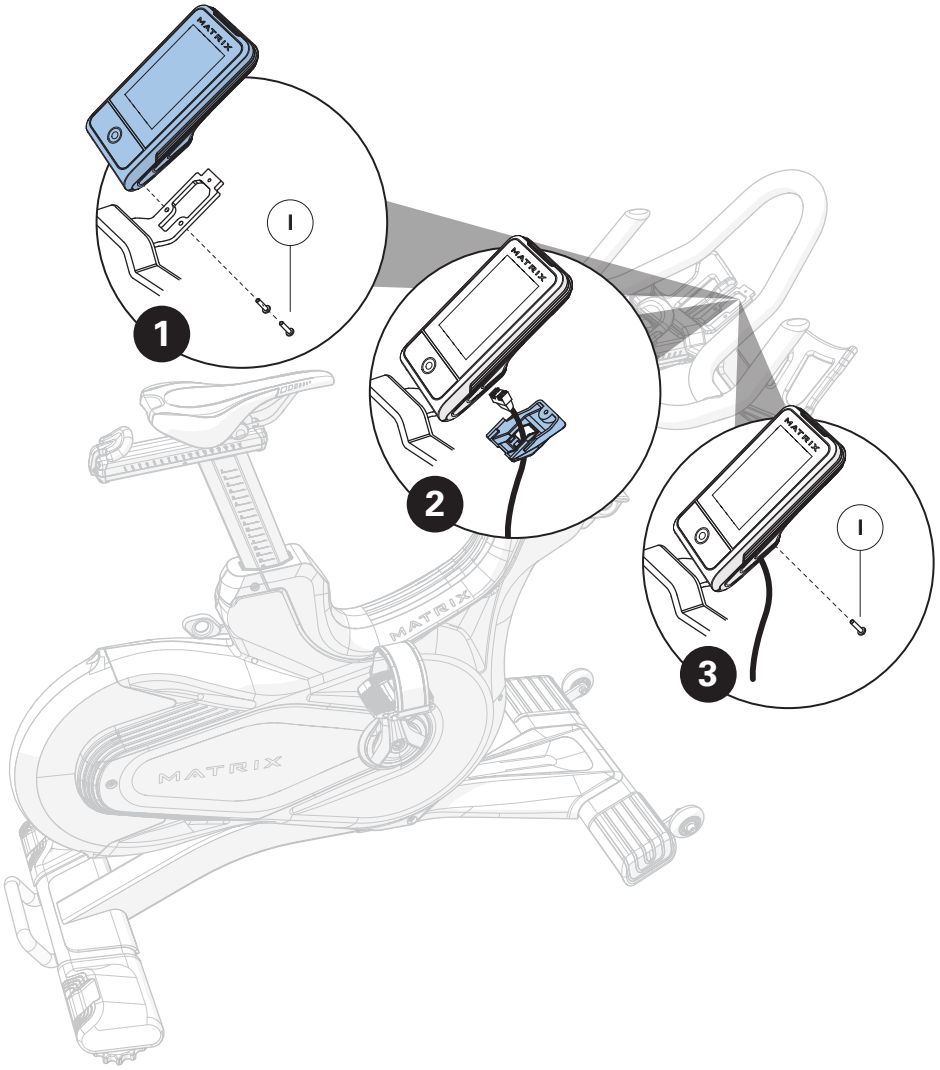


	Оборудование	Кол-во
H	Винт (M3x12L)	4

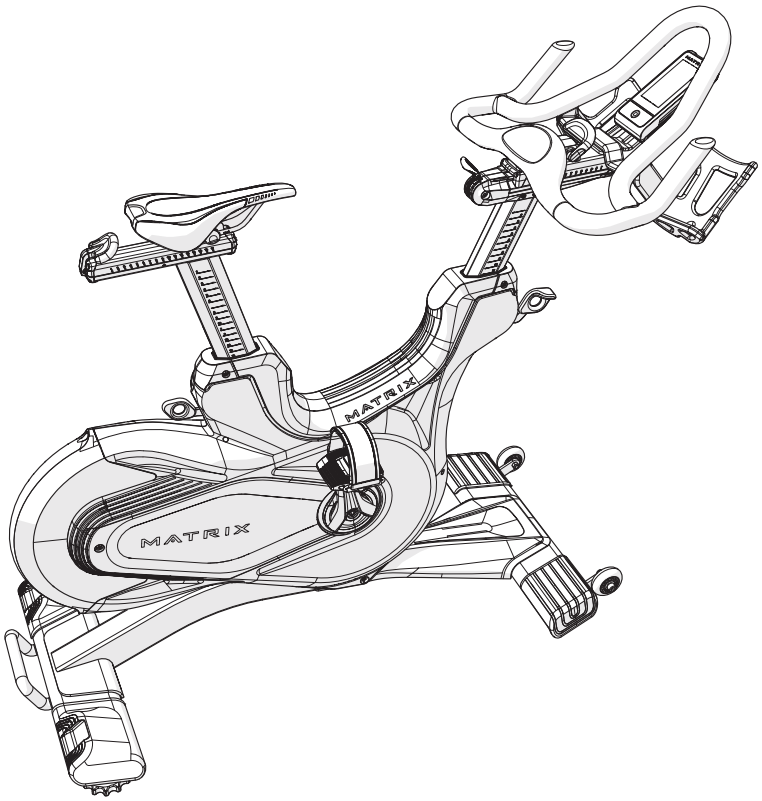


СБОРКА

4	Оборудование	Кол-во
I	Винт (M4x10L)	3



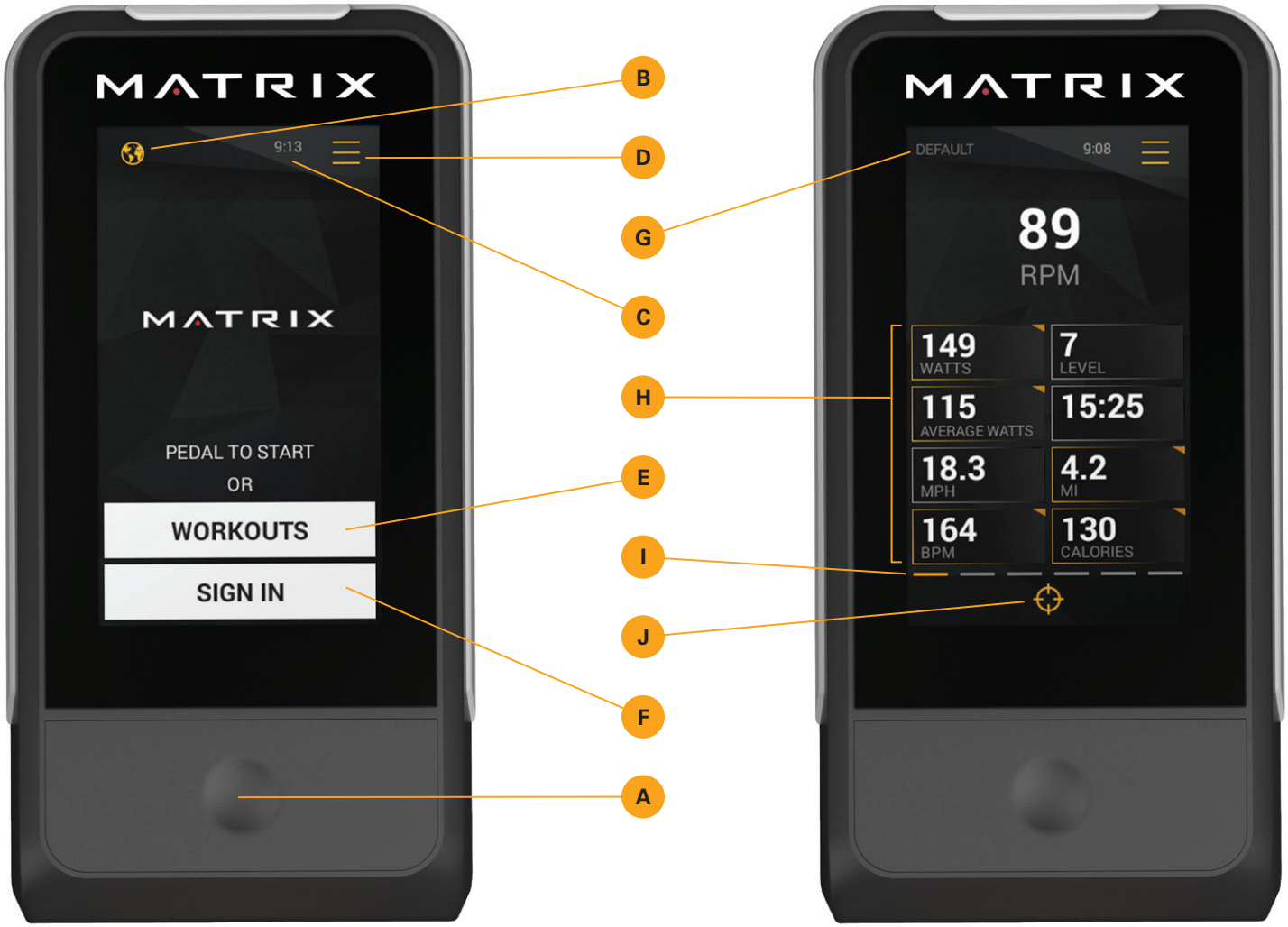
СБОРКА ЗАВЕРШЕНА



РАБОТА С ПУЛЬТОМ

ДОМАШНИЙ ЭКРАН

ЭКРАН ДВИЖЕНИЯ (ОБ/МИН)



РАБОТА С ПУЛЬТОМ

Тренажер CXP оборудован полностью интегрированным сенсорным дисплеем. Вся необходимая для тренировок информация поясняется на экране. Настоятельно рекомендуется изучить интерфейс.

A) КНОПКА ПИТАНИЯ: нажмите, чтобы запустить дисплей/включить питание. Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы погасить дисплей. Нажмите и удерживайте в течение 10 секунд, чтобы отключить питание.

B) ВЫБОР ЯЗЫКА

C) ЧАСЫ

D) МЕНЮ: коснитесь для доступа к различным функциям до тренировки или во время нее.

E) ТРЕНИРОВКИ (WORKOUTS): коснитесь для доступа к различным целевым вариантам тренировки или предварительно установленным тренировкам.

F) ВХОД (SIGN IN): коснитесь для входа в систему с использованием XID (WiFi — дополнительная функция).

G) ТЕКУЩИЙ ЭКРАН: отображает то, какой экран вы просматриваете в настоящий момент.

H) ОКНА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ: отображают время, число оборотов, ватты, среднее количество ватт, скорость, сердечный ритм (ударов в минуту), уровень, темп, расстояние или калории. Обратная связь варьируется в зависимости от текущего экрана.

I) ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ЭКРАНА: выполните жест смахивания по дисплею влево или вправо для переключения по кругу между различными экранами движения. Либо выберите критерий с помощью оранжевого треугольника для перехода к нужному экрану.

J) ЭКРАН ЦЕЛЕВОЙ ТРЕНИРОВКИ: нажмите для возврата к экрану целевой тренировки после того, как опции целевой тренировки заданы. Нажмите на значок цели для установки определенной цели тренировки и активации перехода цветов светодиодов.

K) ПЕРСОНАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: введите массу, возраст и пол для обеспечения точности данных о калориях и соотношении силы к массе.

L) БАТАРЕЯ: уровень батареи показан внизу экрана МЕНЮ. Нажатие на педали может активировать/включить пульт. Вращение педалей со скоростью более 45 оборотов в минуту будет заряжать батарею.

ДОМАШНИЙ ЭКРАН

- Нажмите на педали для немедленного **НАЧАЛА**. Или...
- Коснитесь кнопки **ТРЕНИРОВКИ (WORKOUTS)** для индивидуальной настройки параметров тренировки.
- Коснитесь кнопки **ВХОД (SIGN IN)** для входа в систему с помощью XID.

ВХОД В СИСТЕМУ

1) Введите **XID** и коснитесь ✔.
2) Введите **КОД ДОСТУПА** и коснитесь ✔.

(•) Пульты, оборудованные модулями RFID, поддерживают вход в систему с использованием RFID-метки. Для входа в систему коснитесь RFID-меткой к поверхности с правой стороны пульта.

РЕГИСТРАЦИЯ НОВОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1) У вас нет учетной записи xID? Регистрация очень проста.
2) Для создания бесплатной учетной записи следуйте подсказкам на экране.
3) Проверьте информацию, затем выберите пункт **Я ПРИНИМАЮ УСЛОВИЯ (I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS)** для просмотра условий.
4) Коснитесь ✔ для завершения регистрации. Теперь ваша учетная запись активна, а вы вошли в систему.

НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВОК

1) Коснувшись кнопки **ТРЕНИРОВКИ (WORKOUTS)**, выберите одну из **ТРЕНИРОВОК** в списке.
2) Используйте **УПРАВЛЯЮЩИЕ ПОЛЗУНКИ** для регулировки параметров программы.
3) Нажмите **ВПЕРЕД (GO)** для начала тренировки.

СМЕНА ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки коснитесь ☰, а затем **ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ (CHOOSE EXERCISE)** для доступа к предусмотренным тренировкам.

ЭКРАНЫ СВОДНЫХ ДАННЫХ

После завершения тренировки отображаются сводные данные о тренировке. Этот экран можно пролистывать вверх и вниз. Также можно смахиванием влево и вправо по дисплею переключаться между экранами сводных данных.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Коснитесь **ЗАПУСТИТЬ ОХЛАЖДЕНИЕ (START COOL DOWN)** для перехода в режим охлаждения. Охлаждение длится несколько минут; при этом интенсивность тренировки уменьшается, что позволяет вашему телу восстановиться после тренировки. Чтобы перейти к экранам сводных данных, завершите режим охлаждения.

РАБОТА С ПУЛЬТОМ

ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

1) Начните вращать педали, пока не появится экран, установленный по умолчанию.
2) Затем либо выполните смахивание вправо, либо коснитесь блока критериев с оранжевым треугольником для перехода непосредственно к нужному экрану.
3) Перейдя к нужному экрану, коснитесь большого изображения параметра или нужного значка для установки цели тренировки, а затем коснитесь ✓. Светодиодные индикаторы становятся связаны с этой целью.

СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ

При программировании цели тренировки используются яркие светодиодные индикаторы в верхней части и на боковинах пульта для отображения прогресса и демонстрации всем участникам их целей. Эти индикаторы можно включить или выключить в процессе настройки тренировки, нажав **ИНДИКАТОРЫ ВКЛ. (LIGHTS ON)** или **ИНДИКАТОРЫ ВЫКЛ. (LIGHTS OFF)**. Индикаторы имеют следующие цвета: **ГОЛУБОЙ** = ниже цели, **ЗЕЛЕНЫЙ** = на цели, **КРАСНЫЙ** = выше цели.

РЕЖИМ МЕНЕДЖЕРА

Для входа в режим менеджера нажмите и удерживайте логотип **MATRIX** в центре экрана в течение 10 секунд. Затем введите **1001** и коснитесь ✓.

ТОЧНОСТЬ УРОВНЯ МОЩНОСТИ

Велотренажер отображает уровень мощности на пульте. Точность уровня мощности этой модели протестирована с использованием метода испытаний стандарта ISO 20957-10:2017 для обеспечения точности уровня мощности с погрешностью ±10 % для входной мощности ≥50 Вт и с погрешностью ±5 Вт для входной мощности <50 Вт. Точность уровня мощности верифицирована с использованием следующих условий.

Номинальная мощность при оборотах в минуту, измеренная на кривошипе

- 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 приведенным ранее условиям испытания производитель протестировал точность уровня мощности в одной дополнительной точке, используя скорость вращения кривошипа ок. 80 об/мин (или выше)
и сравнив отображаемую мощность со входной (измеренной) мощностью.

БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Для подключения к пульту вашего устройства измерения сердечного ритма ANT+ или Bluetooth SMART коснитесь ☰, а затем коснитесь **СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HEART RATE DEVICE PAIRING)**.

Функция измерения сердечного ритма в настоящем изделии не заменяет медицинский прибор. Показание сердечного ритма предназначено только в качестве помощи при выполнении упражнений для определения общих тенденций изменения сердцебиения. Обратитесь за консультацией к врачу.

При использовании с беспроводным устройством измерения сердечного ритма на нагрудном ремне или запястье ваш сердечный ритм может по беспроводной связи передаваться в устройство и отображаться на пульте.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Возможны погрешности систем мониторинга сердечного ритма.
Избыточные упражнения могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу.
Если вы чувствуете близость обморока, немедленно прекратите упражнения.

* Поддерживаемые стандарты с несущей частотой 13,56 МГц включают в себя: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) и LEGIC RF.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

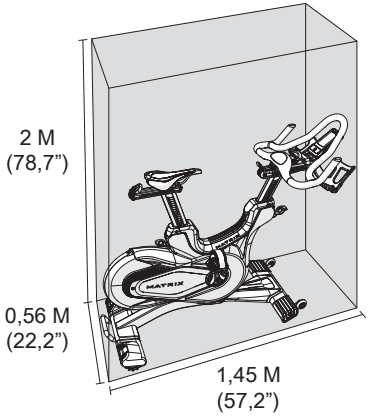
РАСПОЛОЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Устанавливайте оборудование на ровной и устойчивой поверхности вдали от прямого солнечного света. Интенсивное ультрафиолетовое излучение может приводить к выцветанию пластмассы. Располагайте оборудование в зоне умеренных температур и низкой влажности. Свободная зона со всех сторон от оборудования должна составлять не менее 60 см (23,6”).
В этой зоне не должно быть никаких препятствий. Она должна обеспечивать пользователю легкий путь ухода от машины. Запрещается размещать оборудование в зоне, которая будет перекрывать какие-либо вентиляционные каналы или отверстия. Оборудование не разрешается устанавливать в гараже, на крытой террасе, рядом с водой или под открытым небом.

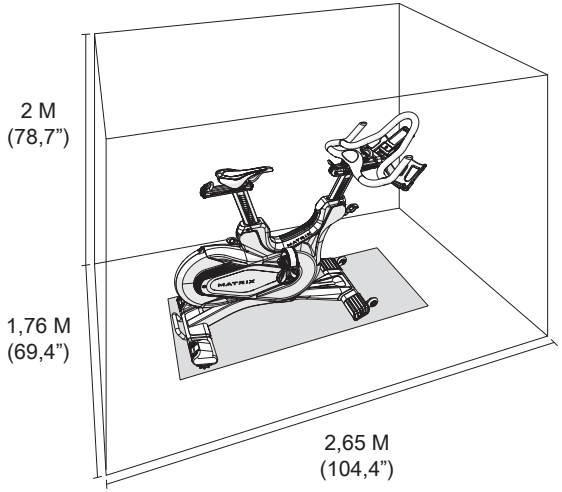
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

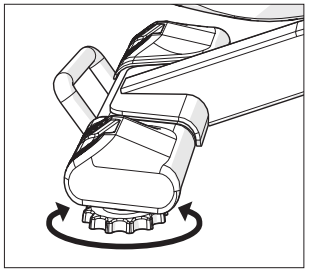
Оборудование имеет большую массу. При его перемещении необходимо действовать осторожно и при необходимости привлекать помощников. Несоблюдение этих инструкций может привести к травмам.

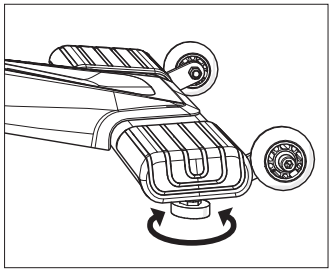
ЗОНА ТРЕНИРОВОК



СВОБОДНАЯ ЗОНА

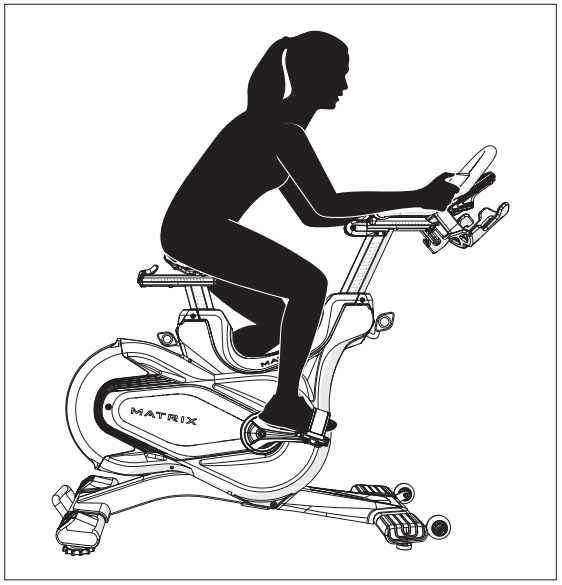






ВЫРАВНИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Для надлежащей эксплуатации чрезвычайно важно правильно отрегулировать устройства выравнивания. Поверните выравнивающую ножку по часовой стрелке, чтобы опустить устройство, против часовой — чтобы поднять его. Выравнивайте каждую сторону в соответствии с требованиями, пока оборудование не будет стоять ровно. Дисбаланс устройства может привести к смещению ремня и другим проблемам. Рекомендуется использовать уровень.



НАДЛЕЖАЩЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

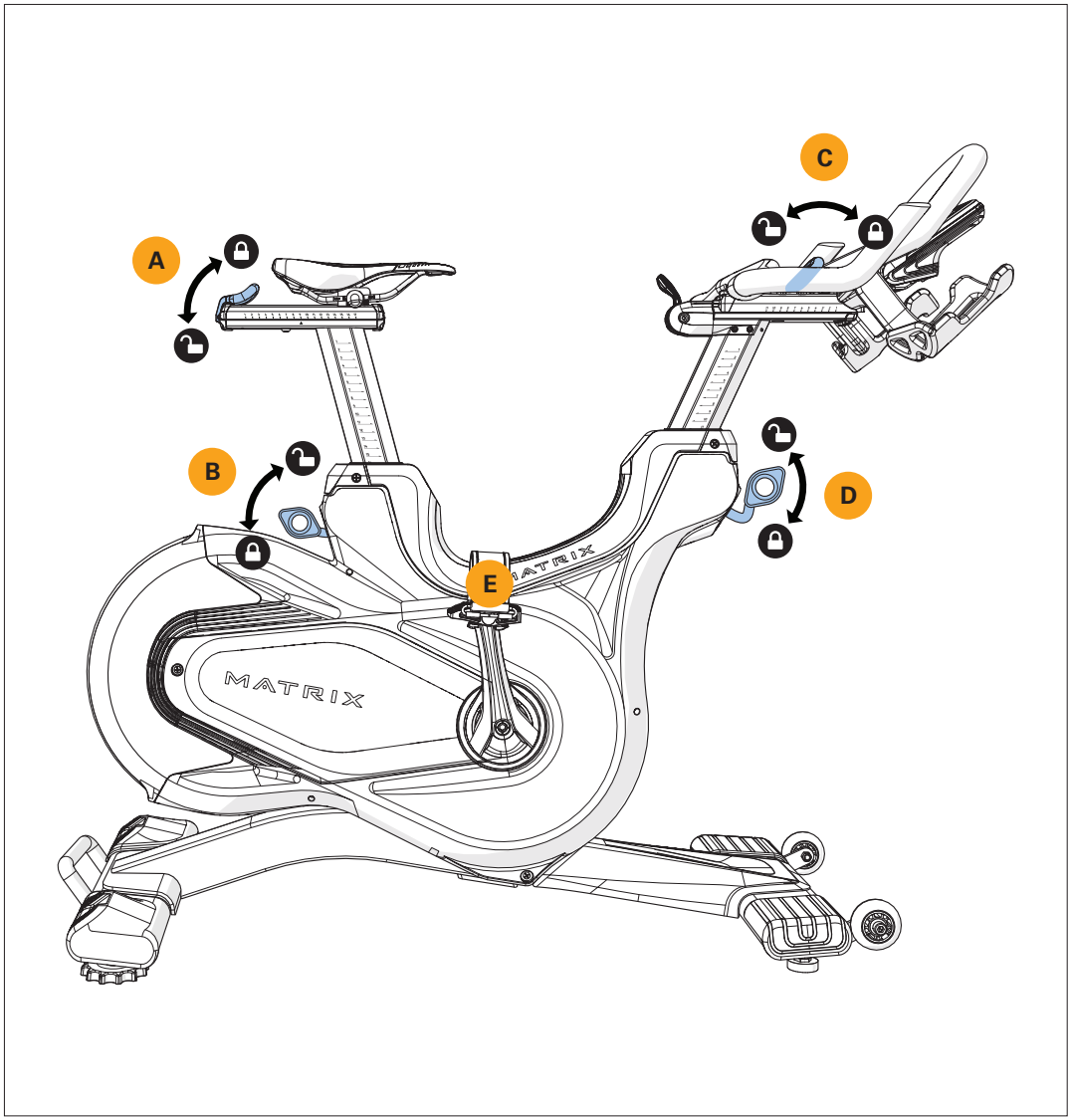
1. Сядьте на велотренажер, взявшись за рукоятки. Обе ноги должны находиться на полу, каждая со своей стороны рамы.

2. Для определения надлежащей позиции сиденья сядьте на него и поставьте обе ноги на педали. В самой дальней точке при вращении педали колено должно быть слегка согнуто. Вы должны иметь возможность нажимать на педали, не разгибая колени полностью и не перенося массу тела из стороны в сторону.

3. Отрегулируйте ремешки на педалях для нужной фиксации.

4. Для того чтобы сойти с велотренажера, выполните действия в обратном порядке.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Велотренажер можно отрегулировать для максимального комфорта и эффективности упражнений. Приведенные далее инструкции описывают один вариант регулировки велотренажера для обеспечения оптимального комфорта пользователя и положения тела; вы можете отрегулировать велотренажер по своему усмотрению.

РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА

Правильно выбранная высота седла помогает достичь максимальной эффективности и комфорта при выполнении упражнений, и при этом снижается опасность получения травмы. Отрегулируйте высоту седла так, чтобы оно находилось в положении, позволяющем вашим коленям оставаться слегка согнутыми, когда вы выпрямляете ноги при вращении педалей.

РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТОК

В основе надлежащего положения рукояток прежде всего лежит удобство. Обычно, если вы только начинаете заниматься на велотренажере, рукоятки следует располагать немного выше седла. Более опытные спортсмены могут попробовать устанавливать рукоятки на различную высоту, чтобы подобрать наиболее оптимальное положение для них.

A) ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Опустите рычаг регулировки для того, чтобы передвинуть седло в нужное положение вперед или назад. Поднимите рычаг, чтобы зафиксировать положение седла. Проверьте скольжение седла для правильной работы.

B) ВЫСОТА СЕДЛА

Поднимите рычаг регулировки; одновременно другой рукой переместите седло вверх или вниз. Опустите рычаг, чтобы зафиксировать положение седла.

C) ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТОК ПО ГОРИЗОНТАЛИ

Нажмите на рычаг регулировки по направлению к задней части велотренажера для перемещения рукояток в нужное положение вперед или назад. Нажмите на рычаг вперед, чтобы зафиксировать положение рукояток.

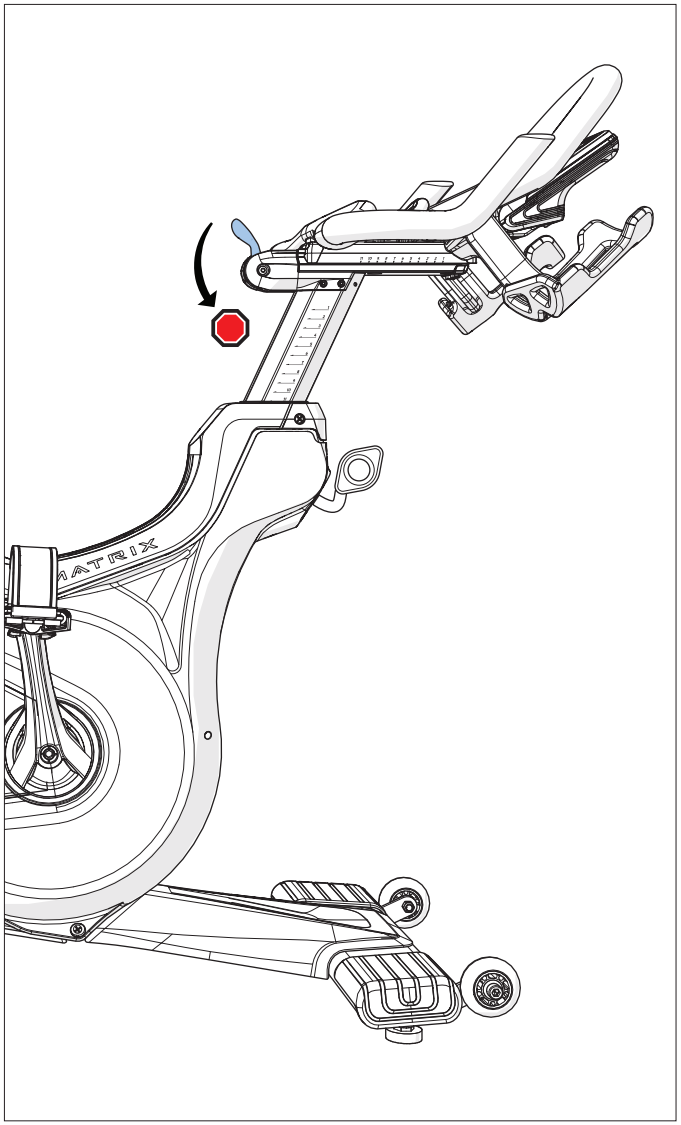
D) ВЫСОТА РУКОЯТОК

Поднимите рычаг регулировки; одновременно другой рукой поднимите или опустите рукоятки. Опустите рычаг, чтобы зафиксировать положение рукояток.

E) РЕМЕШКИ ПЕДАЛЕЙ

Поставьте подъем свода стопы в фиксатор стопы так, чтобы подъем стопы находился по центру над педалью, затем наклонитесь и потяните за ремешок педали, чтобы затянуть его.
Чтобы извлечь ногу, ослабьте ремешок и вытяните ногу.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ



КОНТРОЛЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ/АВАРИЙНЫЙ ТОРМОЗ

Нужный уровень сопротивления при вращении педалей можно отрегулировать мелкими шагами с помощью рычага контроля натяжения. Для увеличения сопротивления нажмите на рычаг контроля натяжения в направлении к земле. Для уменьшения сопротивления потяните за рычаг вверх.

ВАЖНО!

- Для остановки маховика при вращении педалей сильно нажмите на рычаг.
- Маховик должен полностью остановиться достаточно быстро.
- Ваша обувь должна быть зафиксирована в фиксаторах стоп.
- Если велотренажер не используется, устанавливайте сопротивление на максимум во избежание травм от движущихся компонентов привода.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Маховик велотренажера не вращается свободно; педали продолжат вращаться вместе с маховиком до тех пор, пока он не остановится. Для остановки необходимо контролируемо снизить скорость. Для немедленной остановки маховика нажмите на красный рычаг аварийного тормоза. Всегда вращайте педали, контролируя их, и регулируйте темп в соответствии с вашими возможностями. Нажатие на красный рычаг = аварийный останов.

В велотренажере используется фиксированный маховик, который создает момент вращения и продолжит вращать педали даже в том случае, если пользователь прекратит вращать педали или его нога соскочит с педали. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СНИМАТЬ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ ИЛИ РАЗБИРАТЬ МАШИНУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОБЕ ПЕДАЛИ И МАХОВИК ПОЛНОСТЬЮ НЕ ОСТАНОВЯТСЯ. Несоблюдение этих инструкций может привести к потере контроля и тяжелым травмам.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Любые процедуры снятия или замены деталей должны выполняться квалифицированным специалистом по обслуживанию.
2. НЕ используйте поврежденное оборудование и (или) оборудование с изношенными либо сломанными деталями. Используйте только запасные части, предоставленные местным дилером компании MATRIX в вашей стране.
3. СОХРАНЕНИЕ ЭТИКЕТОК И ФИРМЕННЫХ ТАБЛИЧЕК. Ни при каких обстоятельствах не удаляйте этикетки. На них указана важная информация. Если информацию сложно прочитать или она отсутствует, обратитесь к дилеру компании MATRIX для замены.
4. ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ. Профилактическое техническое обслуживание является ключевым фактором бесперебойной работы оборудования, который гарантирует несение вами минимальной степени ответственности. Оборудование необходимо осматривать через регулярные промежутки времени.
5. Убедитесь в том, что любые лица, осуществляющие регулировку или выполняющие техническое обслуживания либо ремонт любого рода, имеют соответствующую квалификацию. По запросу дилеры компании MATRIX проводят тренинги по сервисному и техническому обслуживанию на нашем корпоративном объекте.

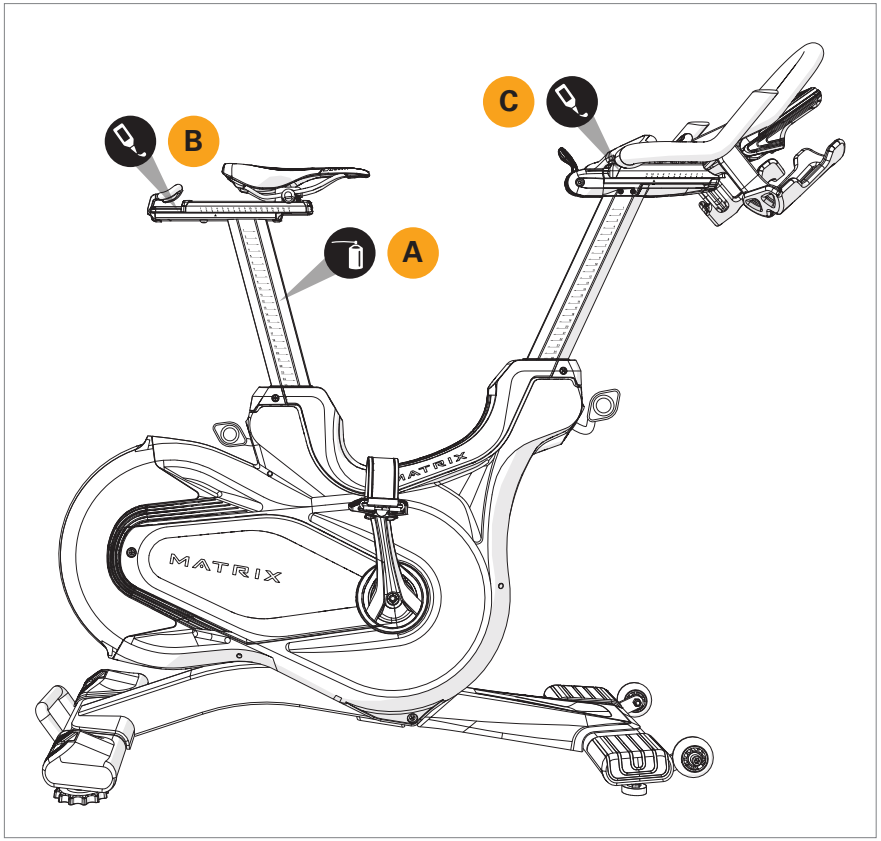
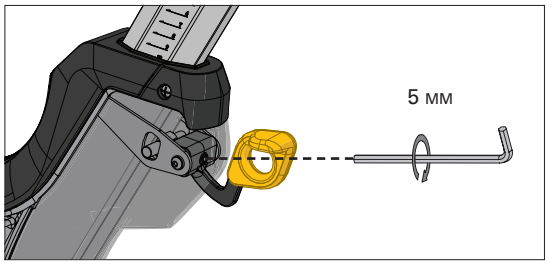


ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ЧАСТОТА
Очистка велотренажера с помощью мягкой ткани, бумажных полотенец или иных средств, разрешенных компанией Matrix (чистящие средства не должны содержать спирта и аммиака). Дезинфекция седла и рукояток, удаление всех следов пребывания человека.	ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Контроль ровного положения тренажера и отсутствия раскачивания.	ЕЖЕДНЕВНО
Очистка всего устройства с помощью воды, мягкого мыла или иных средств, разрешенных компанией Matrix (чистящие средства не должны содержать спирта и аммиака). Очистка всех наружных деталей, стальной рамы, переднего и заднего стабилизаторов, сиденья и рукояток.	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО
Проверка надлежащей работоспособности аварийного тормоза. Для этого необходимо нажать на красный рычаг аварийного тормоза во время вращения педалей. Если тормоз исправен, он должен сразу же замедлить маховик до полной остановки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Смазка штыря седла (A). Для этого штырь седла необходимо выдвинуть в положение МАКС. (MAX), опрыскать его спреем для технического обслуживания и протереть все наружные поверхности мягкой тканью. Очистка направляющей седла (B) мягкой тканью и при необходимости нанесение небольшого количества литиевой/силиконовой консистентной смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Очистка направляющей рукояток (C) мягкой тканью и при необходимости нанесение небольшого количества литиевой/силиконовой консистентной смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Контроль правильности затяжки всех болтов и педалей машины.	ЕЖЕМЕСЯЧНО
	ЕЖЕМЕСЯЧНО

СПЕЦИФИКАЦИИ ИЗДЕЛИЯ

	Велотренажер CXP
Максимальная масса пользователя	159 кг/350 фунтов
Диапазон роста пользователя	147–200,7 см/4’11”–6’7”
Максимальная высота седла и рукояток	130,3 см/51,3”
Максимальная длина	145,2 см/57,2”
Масса изделия	57,6 кг/127 фунтов
Транспортировочная масса	63,5 кг/140 фунтов
Необходимая площадь (Д x Ш)*	125,4 x 56,3 см/49,4 x 22,2”
Размеры (максимальная высота седла и рукояток)	145,2 x 56,4 x 130,2 см/ 57,2 x 22,2 x 51,3”
Габаритные размеры (Д x Ш x В)	125,4 x 56,4 x 102,8 см/ 49,4 x 22,2 x 40,5”

* Минимальная свободная зона вокруг оборудования MATRIX должна составлять 0,6 м (24”) для обеспечения беспрепятственного доступа к нему.
Обратите внимание, что по рекомендациям ADA свободная зона должна составлять 0,91 м (36”) для доступа людей в инвалидных креслах.

Самую свежую версию руководства по эксплуатации и прочую информацию вы можете найти на сайте **matrixfitness.com**

ПРИМЕЧАНИЕ.

Данное оборудование испытано и признано соответствующим предельным значениям для цифровых устройств класса B, согласно части 15 правил FCC. Эти предельные значения установлены для гарантии разумной защиты от вредного воздействия при установке устройств в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если установлено и эксплуатируется не в соответствии с инструкциями, может вызывать помехи радиосвязи. Тем не менее отсутствие помех в каждом конкретном случае гарантировать невозможно. Если оборудование вызывает помехи радиосвязи или приема телевизионного сигнала, что можно определить путем включения и выключения оборудования, то пользователь может попытаться ликвидировать эти помехи, выполнив одно или несколько из приведенных далее действий:

- переориентировать или переместить приемную антенну;
- увеличить расстояние между приемником и оборудованием;
- подсоединить оборудование к выходу контура, отличного от того, к которому подсоединен приемник;
- обратиться за помощью к дилеру или опытному специалисту по радиосвязи/телевидению.

Любые изменения или модификации оборудования, однозначно не разрешенные стороной, отвечающей за соответствие оборудования установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на пользование оборудованием.

Заявление о соответствии воздействия высокочастотного излучения правилам FCC

1. Настоящий передатчик запрещается располагать рядом или эксплуатировать в сочетании с другой антенной или передатчиком.
2. Оборудование соответствует предельным значениям, установленным для высокочастотного излучения правилами FCC для неконтролируемого оборудования. Оборудование необходимо устанавливать и эксплуатировать на расстоянии не менее 20 сантиметров между радиатором и вашим телом.

MATRIX

© 2024 Johnson Health Tech

Rev 1.8 B