

MATRIX

ROWER-02





5	ENGLISH
15	繁體中文
25	日本語
35	한국어
45	ภาษาไทย
56	العربية



ENG	To download the latest owner's manual, in the language of your choice, visit the website above. For further assistance, Matrix contact information is on the next page.
GER	Das neueste Benutzerhandbuch in der Sprache Ihrer Wahl können Sie auf der zuvor genannten Website herunterladen. Falls Sie weitere Hilfe benötigen, finden Sie die Matrix-Kontaktdaten auf der nächsten Seite.
FRE	Pour télécharger la version la plus récente du guide d'utilisation dans la langue de votre choix, visitez le site ci-dessus. Si vous avez besoin d'aide, rendez-vous sur la page suivante pour obtenir les coordonnées de Matrix.
SPE	Para descargar el último manual de usuario en el idioma que prefiera, visite el sitio web anterior. Si necesita más ayuda, la información de contacto de Matrix se encuentra en la página siguiente.
DUT	Ga naar de bovenstaande website om de laatste gebruikershandleiding te downloaden in de taal van uw keuze. Voor extra hulp vindt u de Matrix-contactgegevens op de volgende pagina.
DAN	Du kan downloade den seneste brugsvejledning på dit foretrukne sprog fra webstedet ovenfor. Hvis du har brug for yderligere hjælp, henvises du til Matrix' kontaktoplysninger på næste side.
ITA	Per scaricare il più recente manuale del proprietario, nella lingua che preferisci, visita il sito Web indicato in precedenza. Per ulteriore assistenza, le informazioni di contatto per Matrix si trovano alla pagina successiva.
GRK	Για λήψη του πιο πρόσφατου εγχειριδίου χρήστη, στη γλώσσα της επιλογής σας, επισκεφθείτε την παραπάνω ιστοσελίδα. Για περαιτέρω βοήθεια, πληροφορίες επικοινωνίας με την Matrix παρέχονται στην επόμενη σελίδα.
POL	Aby pobrać najaktualniejszą wersję instrukcji obsługi w wybranym języku, należy odwiedzić powyższą stronę internetową. Jeśli potrzebna jest dalsza pomoc, można skorzystać z informacji kontaktowych Matrix podanych na kolejnej stronie.
PRB	Para baixar a versão mais recente do nosso manual em seu idioma, acesse o site acima. Para obter mais assistência, as informações de contato da Matrix estão na próxima página.
CHT	若要下載您所選語言版本的最新使用手冊，請造訪上述網站。 如需其他協助，請參閱下一頁的 Matrix 聯絡資訊。
JPN	ご希望の言語版の最新オーナーズマニュアルは、上記ウェブサイトからダウンロードしてください。 さらにサポートが必要な場合は、次ページに記載されているMatrixお問い合わせ窓口までご連絡ください。
KOR	선택한 언어로 최신 사용설명서를 다운로드하려면 위의 웹 사이트를 참조하십시오. 추가 지원이 필요한 경우 다음 페이지에 있는 Matrix 연락처 정보로 요청하십시오.
VTM	Để tải về sách hướng dẫn sử dụng mới nhất, bằng ngôn ngữ của bạn, hãy truy cập trang web bên trên. Để được trợ giúp thêm, thông tin liên lạc của Matrix có ở trang kế tiếp.
THI	ท่านสามารถดาวน์โหลดคู่มือผู้ใช้อย่างล่าสุดในภาษาที่ต้องการได้จากเว็บไซต์ข้างต้น หากท่านต้องการความช่วยเหลืออื่นๆ โปรดติดต่อไปยังข้อมูลติดต่อ Matrix ที่ให้ไว้ในหน้าถัดไป
ARB	هالعو بولاع قوم ءءرايزب لصفء، اءراءءء يءل ءلللاب، كلاللل للل ءلء ءءء لزلل. ءلءاءل ءففصل ال فى Matrix ءكربب ءصائل اللاصل ال ءامل عم ءوء، ءءءاسمل نم ءمزل ءلءاءل ءففصل ال فى Matrix ءكربب ءصائل اللاصل ال ءامل عم ءوء، ءءءاسمل نم ءمزل



MATRIX

AUSTRALIA
Johnson Health Tech Australia
6B Hazelwood Drive
Morwell
VIC 3840 AUSTRALIA
Tel: +61 1300 760 601
au.matrixfitness.com

BRAZIL
Johnson Health Tech Brasil
Estrada Municipal, 200 – mód 14 e 15 – gleba 3
Chácara Alvorada
Indaiatuba, SP
CEP 13337-200 BRASIL
Tel: +55-19-2107-5300
br.matrixfitness.com

CANADA
Johnson Health Tech Canada
10401, Ray-Lawson Blvd.
Montreal, Quebec H1J 1M3
CANADA
Tel: 514-336-0006
www.matrixfitness.com

CHINA
Johnson Health Tech (Shanghai) Co., Ltd.
Rm 508-512
HuaWen Plaza 999 Zhongshan
(West) Road
Changning District
Shanghai, 200050 CHINA
Tel: +86-021-32503800
www.johnsonfitness.com.cn

FRANCE
Johnson Health Tech France
45, avenue Georges Politzer
Trappes
78190 FRANCE
Tel: +33 01 30 68 62 80
www.matrixfitness.fr

GERMANY / AUSTRIA
Johnson Health Tech. GmbH
Nikolaus-Otto-Str. 1
D-22946 Tritttau GERMANY
Tel. +49 (0)4154-7952-0
www.matrixfitness.eu

GREECE
Johnson Health Tech Hellas SA
12 Vas. Konstantinou Avenue
116 35 Athens GREECE
Tel: +20 211 4112797
www.johnson Health Tech.gr

HONG KONG
Johnson Health Tech (HK) Limited
Room 1501-1502, Aitken Vanson Centre,
61 Hoi Yuen Road, Kwun Tong
Kowloon
HONG KONG
Tel: +852-2302 0596
hk.matrixfitness.com

IBERIAN PENINSULA (SPAIN, PORTUGAL)
Johnson Health Tech Ibérica
Avenida de la Astronomía, 4 nave 9.2
San Fernando de Henares
28830 Madrid - ESPAÑA
Tel: +34-91 6293 688
www.matrixfitness.es

ITALY
Johnson Health Tech Italia Spa
Zona Ind.le Campolungo 11
63100 Ascoli Piceno (AP)
ITALY
Tel: +39 0736 22699
www.matrixfitness.it

JAPAN
Johnson Health Tech Japan
Yasuda Bldg. 2F,
3-3-8 Kaigan,
Minato-ku Tokyo 108-8435
JAPAN
Tel: +81-3-5419-3560
www.matrixfitness.jp

KOREA
Johnson Health Tech Co., Ltd. Korea Branch
203 ho, A-Block Richensia Young
San133-3 Wonhyoro 1-ga, Young San
Gu, 140-111 Seoul
SOUTH KOREA
Tel: +82-2-6731-0175
kr.matrixfitness.com

MALAYSIA
Johnson Fitness (Malaysia) Sdn. Bhd.
Lot 557D, Jalan Subang 3
Subang Jaya Industrial Estate
47610 Subang Jaya
Selangor MALAYSIA
Tel: +60-603-5632 8273
my.matrixfitness.com

NETHERLANDS (BELGIUM, DENMARK, LUXEMBOURG)
Matrix Fitness / Johnson Health Tech. Netherlands
Vleugelboot 14
3991 CL. Houten
NETHERLANDS
Tel: +31 30 24 45 435
www.matrixfitness.nl

PHILIPPINES
Johnson Health Tech. Commercial Philippines Inc.
15th Floor, Citibank Center, 8741 Paseo de Roxas,
Makati City, Metro Manila, 1226 PHILIPPINES
Tel: +63-2-558-6590
world.matrixfitness.com

POLAND
Johnson Health Tech Poland
ul. Działkowa 62
02-234 Warszawa POLAND
Tel: +49 2234 9997-100
pl.matrixfitness.com

SWITZERLAND
Johnson Health Tech. (Schweiz) GmbH
Althardstrasse 185
CH-8105 Regensdorf SWITZERLAND
Tel: +41 (0)44-843 30 30
www.matrixfitness.ch

TAIWAN
Johnson Health Tech Taiwan
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428
TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100
world.matrixfitness.com/zh

THAILAND
Johnson Health Tech Thailand
9th Floor, Unit 9B, Bangna Towers,
Tower A 2/3
Moo 14, Bangna-Trad Rd.
K.M. 6.5 Bangkaew, Pongplee
Samutprakan, 10540 THAILAND
Tel: +66-2751-9360
th.matrixfitness.com

UNITED ARAB EMIRATES
Johnson Health Tech. UAE
ICON Tower, Office #602
TECOM, Al Barsha
Dubai, United Arab Emirates
Tel: +971 4 4567939
world.matrixfitness.com/

UNITED KINGDOM
(ENGLAND, SCOTLAND, N. IRELAND, WALES)
Johnson Health Tech UK
Riverside park
Campbell Road
Stoke on Trent
ST4 4EY ENGLAND
Tel: +44-1782644900
www.matrixfitness.co.uk

UNITED STATES
Matrix Fitness / Johnson Health Tech NA
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527 USA
Toll Free: +1-866-693-4863
www.matrixfitness.com

VIETNAM
Johnson Health Tech (Vietnam) Co. Ltd.
Unit 2302, Lim Tower
9-11 Ton Duc Thang Street
Ben Nghe Ward, District 1
Ho Chi Minh City
VIETNAM
Tel: +84 909 977957
vn.matrixfitness.com

INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)
Matrix Fitness International
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428
TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100
world.matrixfitness.com



IMPORTANT INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser of Matrix Fitness Systems products to instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel, on proper usage of the equipment.

See “Product Specifications” (next page) for product specific features. The Matrix Rower is intended for commercial use.

It is recommended that all users of Matrix Fitness exercise equipment should be informed of the following information prior to its use.

When using the Matrix Rower, always follow basic precautions:

- To ensure your safety and to protect the unit, read all the instructions before assembling and using the Rower.
- To ensure the proper use and safety of the Rower, make sure that all users read this manual. Please make this manual a part of your facility's training program. Remind the users that before undertaking any fitness program, they should obtain complete physical examinations from their physicians. If, at any time while exercising, the user experiences dizziness, pain, or shortness of breath, nausea or feels faint he or she must stop immediately.

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS

This Rower is intended for commercial use. To ensure your safety and protect the equipment, read all instructions before operating the MATRIX Rower.

- Use the Rower for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never drop or insert any object into any opening in the product. If an object should drop inside, carefully retrieve it while the unit is not in use. If the item cannot be reached, contact Matrix Fitness or authorized dealers.
- Never operate the Rower if it is not working properly, or if it has been damaged or immersed in water. Return it to Matrix Fitness or authorized dealers for examination and repair.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury.
- Do not reach into, or underneath the unit, and do not tip the unit on its side during operation.
- Do not use the Matrix Rower outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Do not remove the side shrouds. Service should only be done by an authorized service technician.
- Close supervision is necessary when used near children, invalids or disabled people.
- When the Rower is in use, young children and pets should be kept at least three meters / ten feet away.
- Assemble and operate the unit on a solid, level surface. Place the unit at least one meter / three feet of clearance from any obstructions, including walls and furniture.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this Rower.
- Place handle in hooks before letting go.
- Do not let handle fly into console bracket.
- Perform proper maintenance as described in the Maintenance section of this manual.

CAUTION: If you experience chest pain, nausea, dizziness or shortness of breath, STOP exercising immediately and consult a physician before continuing.

CAUTION: Any changes or modifications to this equipment could void the product warranty.

GETTING STARTED

Read the Owner's Manual before setting up the Matrix Rower. Place the unit where it will be used before beginning the setup procedure.

CHOOSING A LOCATION

The site should be well-lit and well-ventilated. Place the Rower on a structurally solid flat surface and kept a few feet from the wall or any equipment. If the site has a heavy plush carpet, to protect the carpeting and machinery, you should place a rigid plastic base under the unit.

Please do not place the Rower in an area of high humidity, such as the vicinity of a steam room, indoor pool, or sauna. Exposure to intensive water vapour or chlorine could adversely affect the electronics, as well as other parts of the machine.

BEFORE YOUR FIRST ROW

- Consult your physician. Be sure that it is not dangerous for you to undertake a strenuous exercise program.
- Improper technique such as extreme layback or jumping off the seat can result in injury.
- Start each workout with several minutes of easy rowing for a warm-up.
- Start your exercise program gradually. Row no more than 5 minutes the first day to let your body adjust to the new exercise.
- Gradually increase your rowing time and intensity over the first two weeks. Do not row at full power until you are comfortable with the technique and have rowed for at least a week. Like any physical activity, if you increase the volume and intensity too rapidly, fail to warm up properly, or use poor technique, you will increase the risk of injury.
- The best resistance setting for a great cardiovascular workout is in the range of 3-5. Rowing with the resistance setting too high can be detrimental to your training program because it may reduce your output and increase your risk of injury.
- Aim for a stroke rate (spm) of between 24 and 30 spm (strokes per minute).



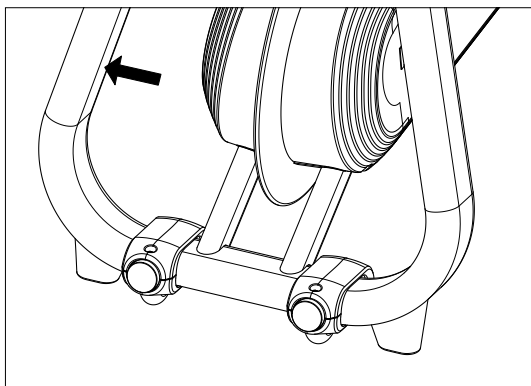
MAINTENANCE

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

WARRANTY

For North America, please visit www.matrixfitness.com for warranty information along with warranty exclusions and limitations.

SERIAL NUMBER LOCATION



DAILY MAINTENANCE

Look and listen for loose fasteners, unusual noises, and any other indications that the equipment may be in need of service. If you notice any of these, obtain service.

Matrix Fitness recommends the Rower be cleaned before and after each workout. The following daily maintenance tips will keep your unit operating at peak performance:

1. Use a damp, soft cloth with water or mild liquid detergent to clean all exposed surfaces. DO NOT use ammonia, chlorine, or acid-based cleaners.
2. Keep the display console free of fingerprints and salt build-up caused by sweat.
3. Frequently vacuum the floor underneath the unit to prevent the accumulation of dust and dirt, which can affect the smooth operation of the unit.
4. Check for dust inside flywheel with flashlight.

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE

Display Screen	Extra-large LCD display
Display Readout	Time, Distance, SPM (strokes per minute), Stroke, Watts, Heart Rate, Calories, 500 mtr/split
Programs	Manual, Interval, Challenge
Telemetric Receiver	Yes

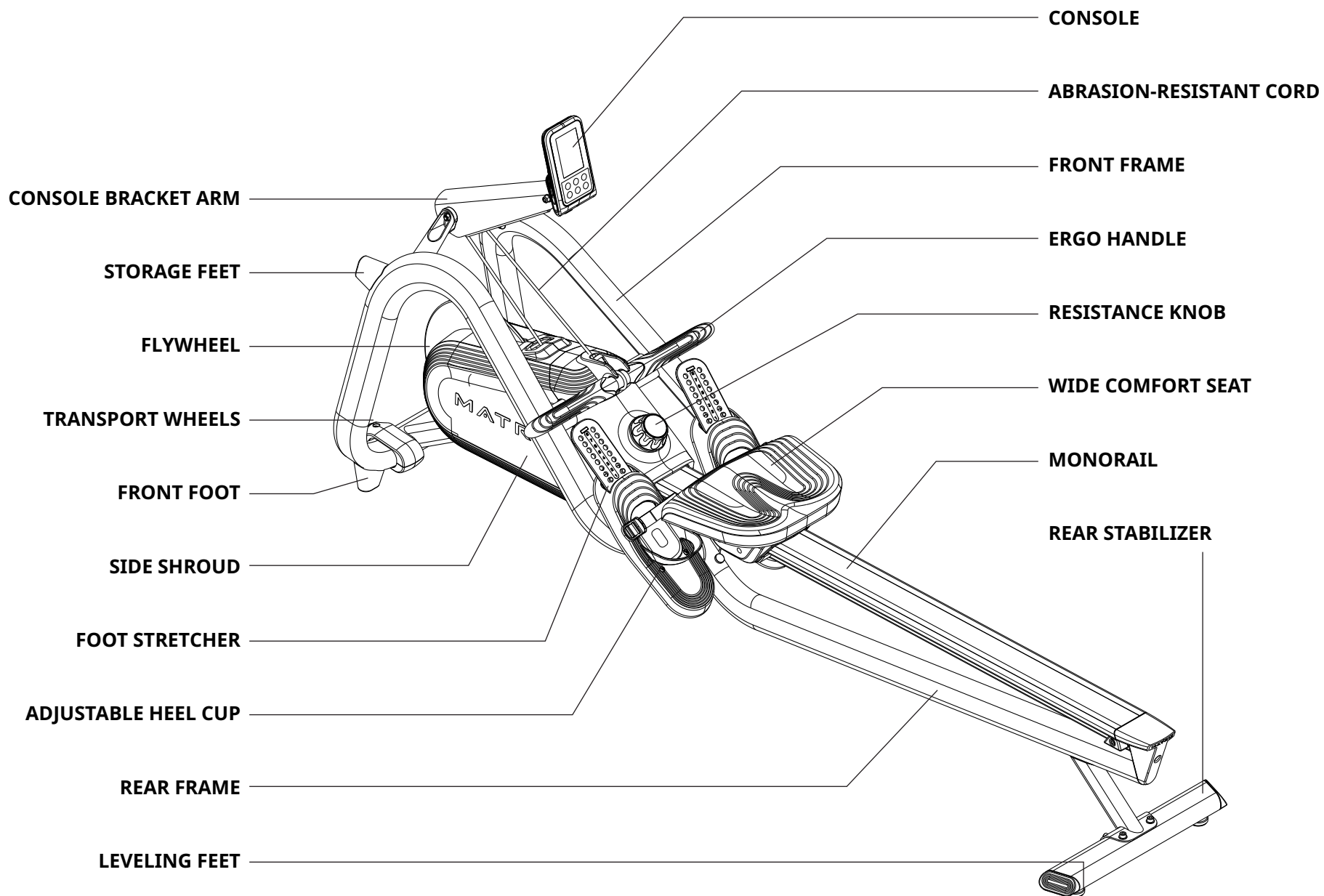
TECHNICAL DATA

Resistance Technology	Magnetic resistance
Resistance Levels	10
Drive System	Coil spring poly-V belt
Max User Weight	160 kg / 350 lbs
Product Weight	59 kg / 130 lbs
Shipping Weight	69 kg / 152 lbs
Overall Dimensions (L x W x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87.6" x 21.5" x 22.7"
Power Requirement	Battery powered for LCD display

SPECIAL FEATURES

Handlebar Design	Extra-long ergo-grip handlebar
Foot Stretchers	Adjustable heel cups with easy-to-read settings
Monorail	Aluminum

* 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. Product specifications are subject to change without notice.





UNPACKING

Thank you for purchasing a MATRIX Fitness product. It is inspected before it is packaged. It is shipped in multiple pieces to facilitate the compact packaging of the machine. Prior to assembly, confirm all the components by matching them with the exploded diagrams. Carefully unpack the unit from this box and dispose of the packing materials in accordance with your local laws.

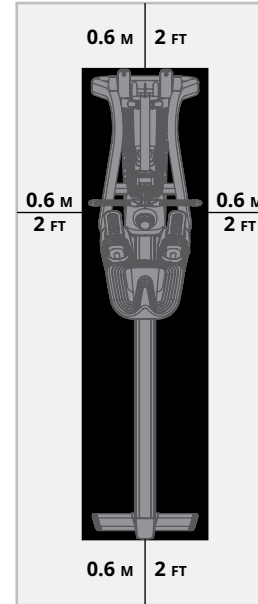
CAUTION

To avoid injury to yourself and prevent damage to the frame components, be sure to have proper assistance removing the frame pieces from this box.

ROWER LOCATION

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. 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. 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.

Store the vertical unit on a solid and level surface.



STORAGE

CAUTION

Caution should be used when storing rowers in an upright storage position. Rowers have been tested for stability when stored in an upright storage position. While testing has shown that the rowers can maintain their stability when tilted up to 10 degrees, accidental contact with an upright rower may potentially knock over the rower.

- Care should be used when handling rowers in the upright storage position.
- Any rower stored in the upright storage position shall be stored in a protected area to prevent accidental contact with the rower.
- Unless people are storing a rower or retrieving a rower from storage, keep people away from upright stored rowers.

TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY (not included)

4MM L-Shaped Allen Wrench



5MM L-Shaped Allen Wrench



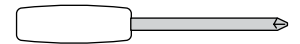
6MM L-Shaped Allen Wrench



8MM L-Shaped Allen Wrench



Phillips Screwdriver



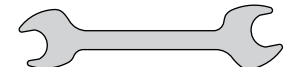
13MM Open-End Wrench



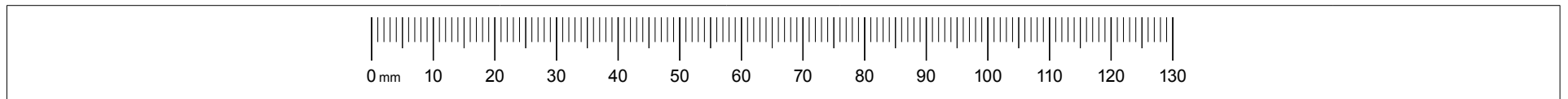
14MM Open-End Wrench



17MM Open-End Wrench



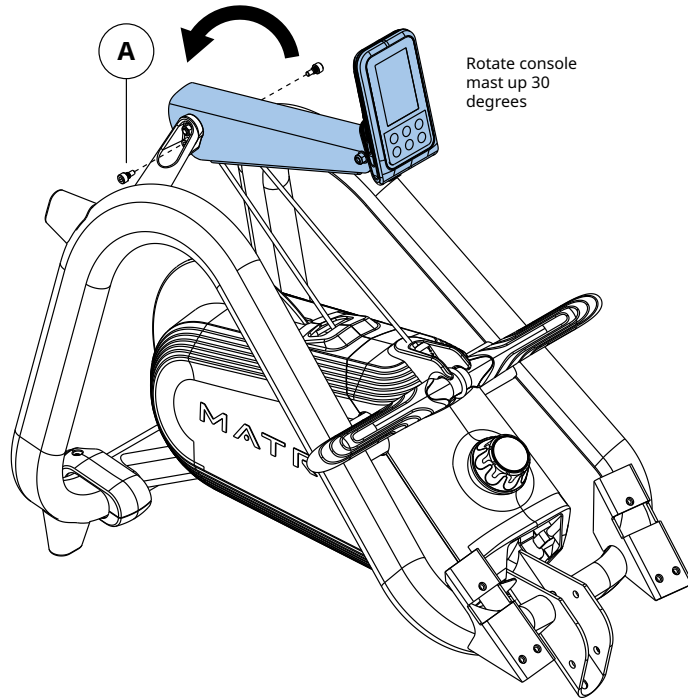
If any items are missing please contact your country's local MATRIX dealer for assistance.



1

Black Hardware Pack

Description	Qty
A Bolt	2



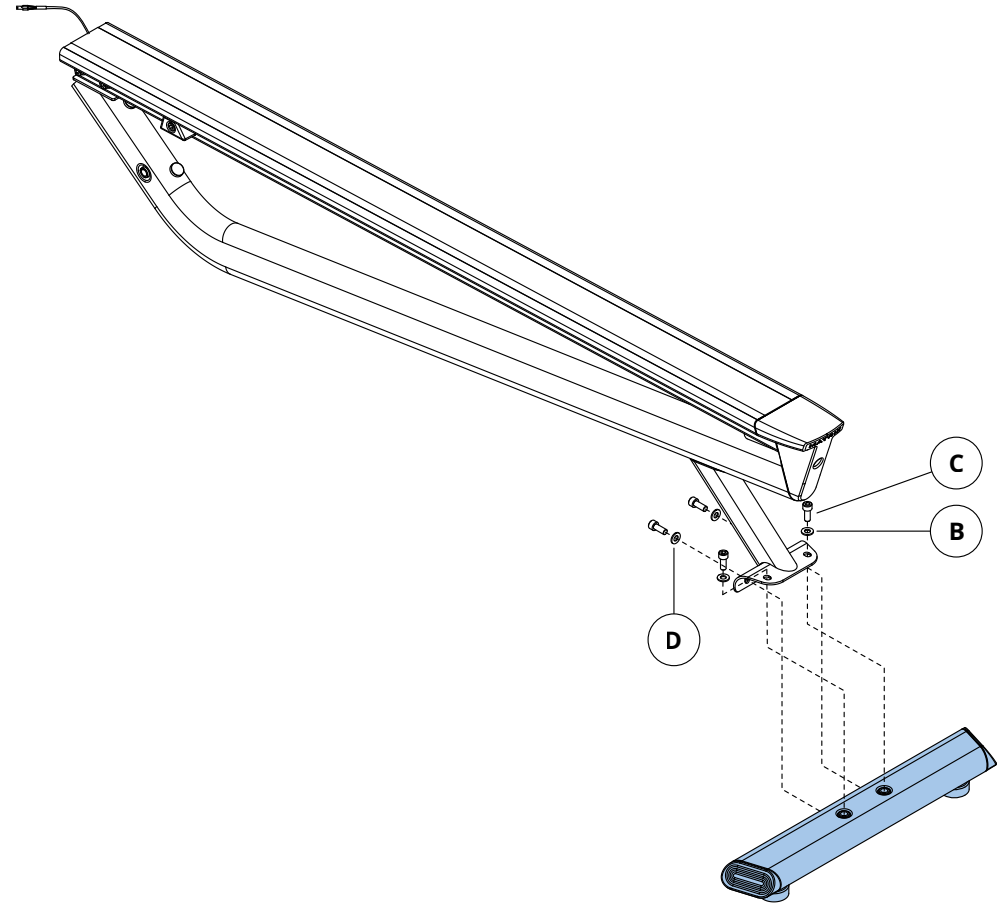
2

Orange Hardware Pack

Description	Qty
B Flat Washer	2
C Bolt	4
D Arc Washer	2

Note:

Tighten hardware from step 2
using the Torque Value:
24.5 Nm / 18 ft-lb

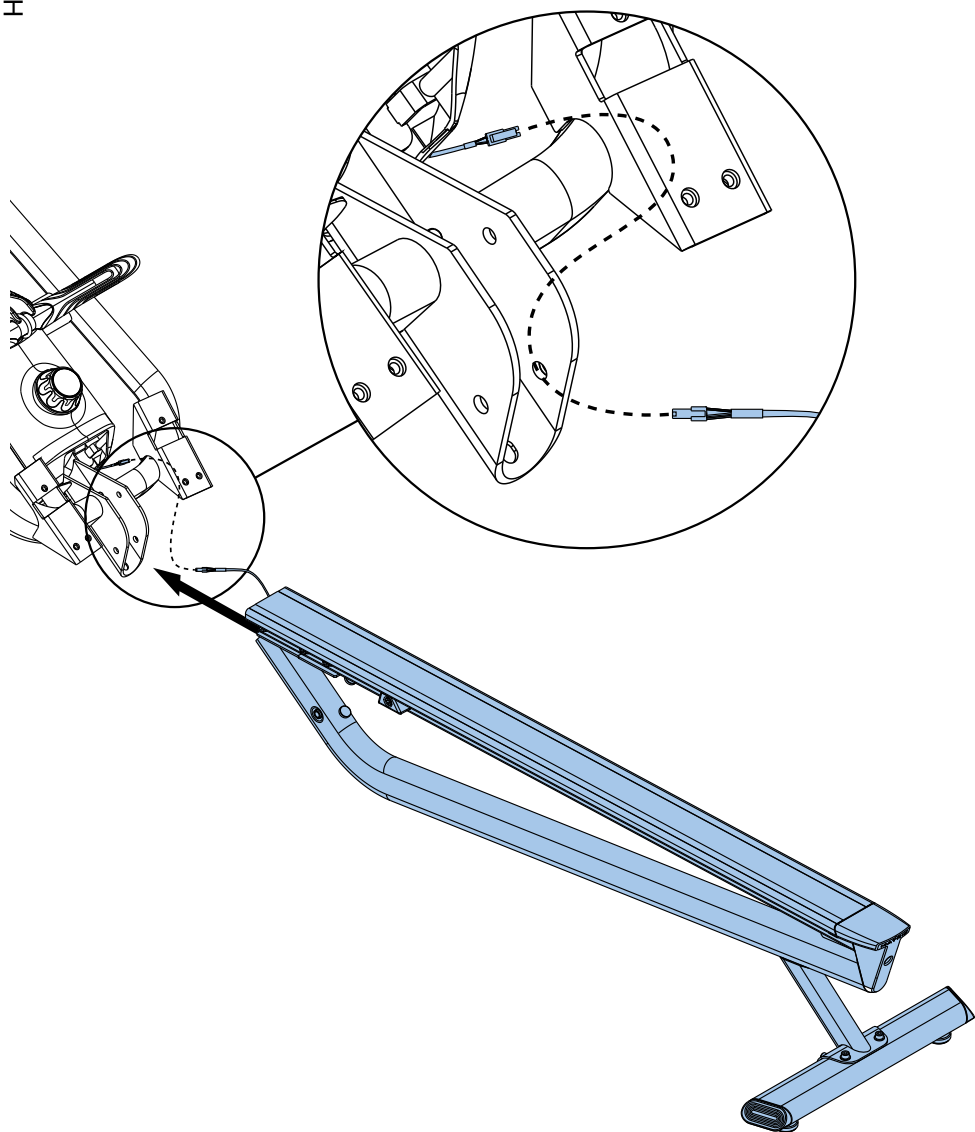


ENGLISH



3

ENGLISH



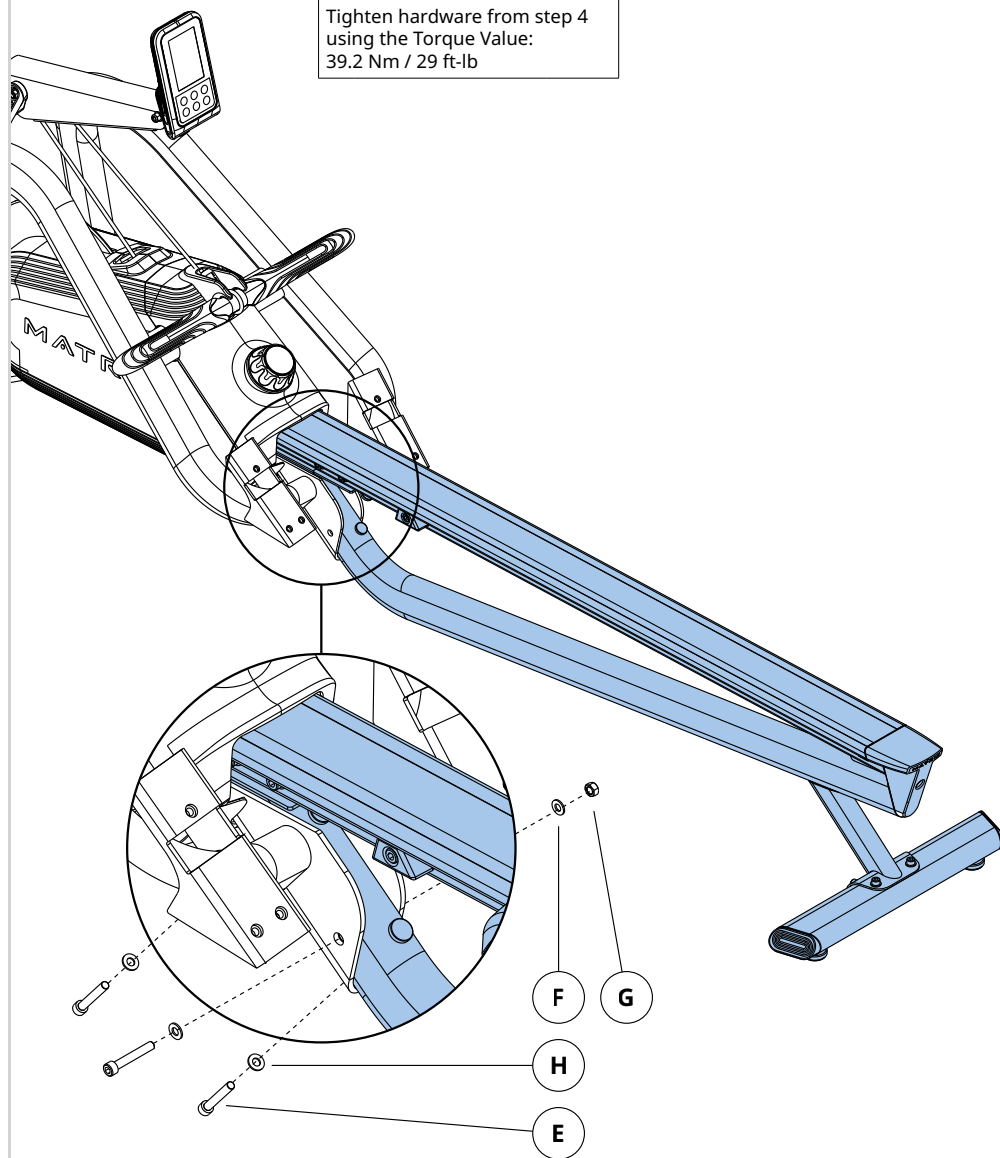
4

Red Hardware Pack

Description	Qty
E Bolt	3
F Flat Washer	2
G Nut	1
H Arc Washer	2

Note:

Tighten hardware from step 4
using the Torque Value:
39.2 Nm / 29 ft-lb



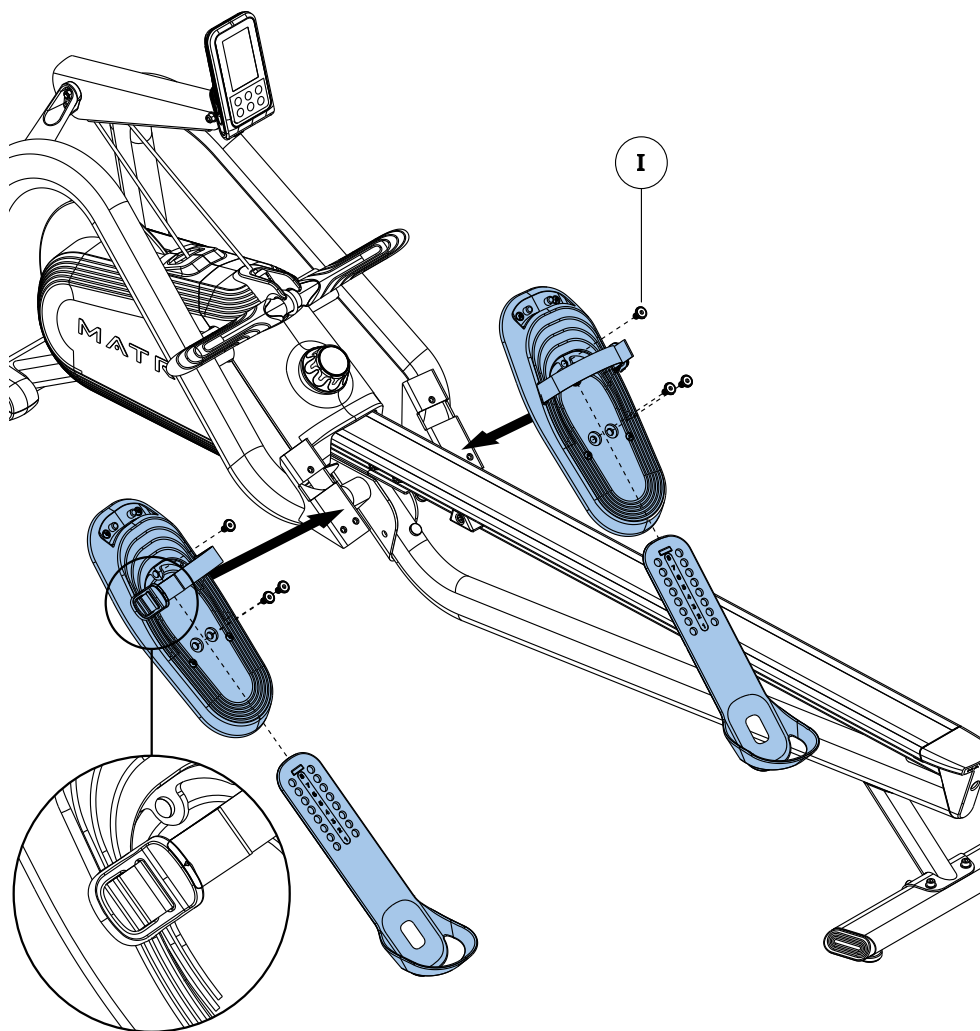
5

White Hardware Pack

Description	Qty
I Bolt	6

Note:

Tighten hardware from step 5 using the Torque Value:
24.5 Nm / 18 ft-lb



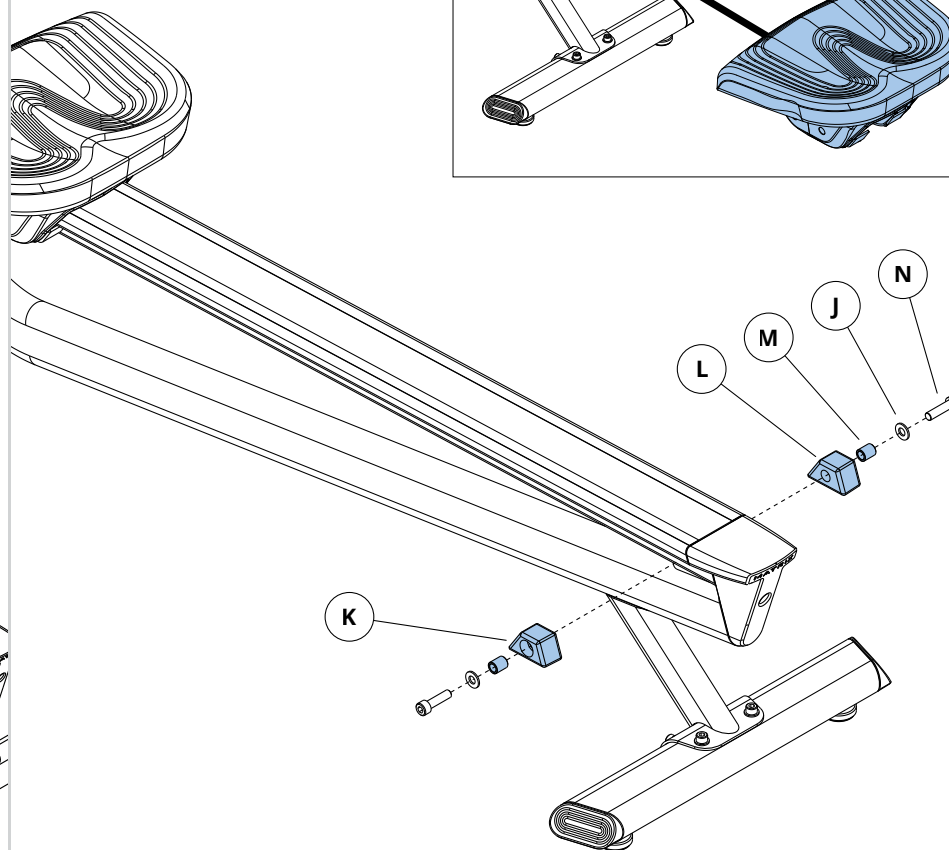
6

Pre-installed Hardware

Description	Qty
J Flat Washer	2
K Stopper Left	1
L Stopper Right	1
M Bushing	2
N Bolt	2

Note:

Tighten hardware from step 6 using the Torque Value:
24.5 Nm / 18 ft-lb



ASSEMBLY COMPLETE!

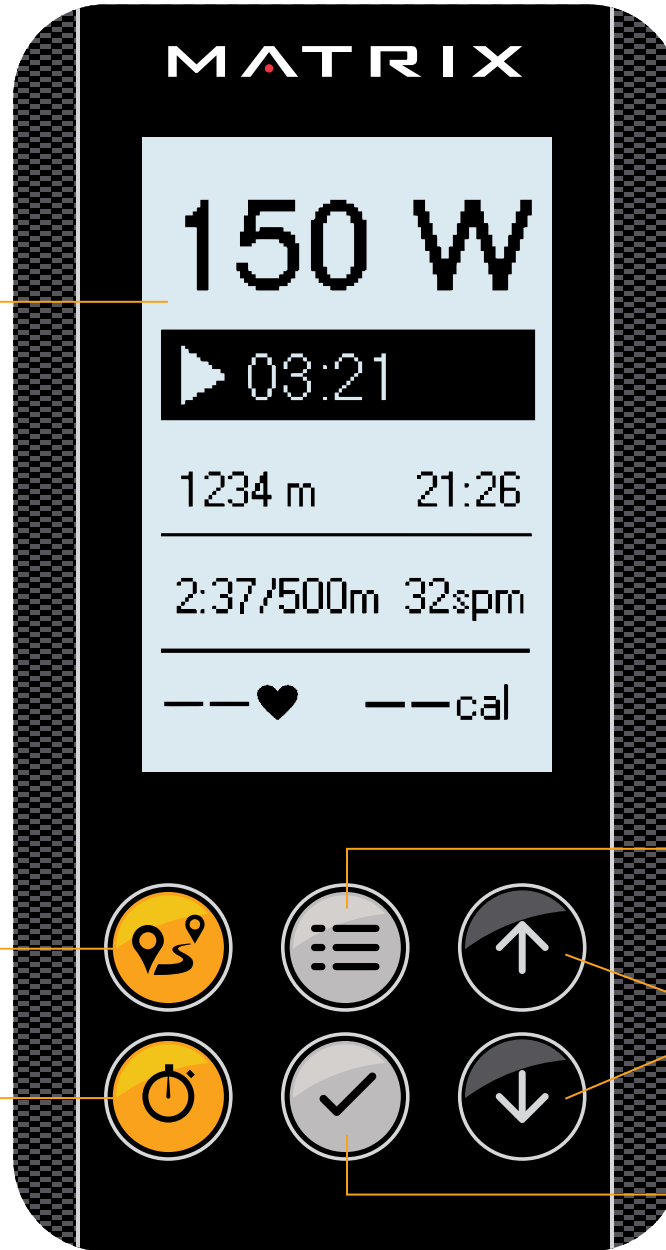


ENGLISH



BACKLIT LCD

Displays Watts, Time, Distance, 500 m/split, SPM, Heart Rate and Calories (When heart rate strap is worn)



DISTANCE QUICK KEY

TIME QUICK KEY

MENU

NAVIGATION ARROWS

CONFIRMATION KEY



PROPER USAGE

There are four phases to the rowing stroke:

1. **CATCH** – Grasp the handle evenly with both hands. With the seat slid forward and the knees tucked into the chest (directly in line with the heel of the foot), stretch the arms out in front and lean slightly forward from the hips.
2. **DRIVE** – Press firmly against the foot plates until the legs are fully extended, but not locked. Let the arms come with you and bring the torso to 90 degrees.
3. **FINISH** – Pull the arms into the abdomen with legs fully extended, and lean back with the torso slightly beyond 90 degrees.
4. **RECOVERY** – Extend the arms, bend the knees, and lean forward from the hips and slid forward on the seat.

All four phases should be performed smoothly and in a continuous manner.

PROGRAMS

1. **QUICK START** – adjust foot plates to desired position and begin rowing. Console will power up within a few seconds.
2. **MANUAL PROGRAM**
 - Press menu button, select manual and press check to confirm. User arrow keys to select desired time and check to confirm. Begin your workout.
3. **INTERVAL PROGRAM** - allows user to set specific work to rest interval ratios and total number of intervals based on performance goals.
 - Press menu button, arrow down to interval and press check to confirm. Choose time or distance using the arrow keys and check to confirm; select work time and rest time using the arrow keys and press check to confirm; use arrow keys to select number of desired intervals, check to confirm. Begin your interval workout.
4. **CHALLENGE PROGRAM** – allows user to set very specific time and distance targets to ensure they achieve their training objectives. A pace line is set based on these goals and allows the user to chase the goal line.
 - Press menu button and arrow down to challenge and press check to confirm. Set distance using the arrow keys and check to confirm; select time using the arrow keys and check to confirm; start rowing and chase the pace line to meet your target goal.
5. **SUMMARY SCREENS** – after a workout is completed, press the menu button to see average and max values for SPM, Watts, HR, etc.

PROFILE

This menu option allows the user to enter personal data (i.e. gender, age, height, weight) when wearing a HR strap to more accurately calculate calories burned.

OPTION

- **SUPPORT** – shows serial number, firmware version, etc. which are useful if service is needed.
- **DRAG RATIO** – measures how much the flywheel is slowing down to determine how fast or slow the “boat” is. This rate of deceleration is called the drag ratio. For each stroke, the console uses the drag ratio to determine how much work is being done based on the speed of the flywheel. In this way, true effort is calculated regardless of resistance setting. This self-calibration is what allows the user to compare their performance on different indoor rowers.

Different indoor rowers can have different drag ratio ranges. A resistance setting of 3 on one machine may feel like a 4 on another. Differences in belt tension, magnet position, etc. can all affect the drag ratio from machine to machine.

MANAGER MODE

To enter manager mode, press the up and down arrows simultaneously for 3-5 seconds. To exit manager mode, press and hold the menu button for 3 seconds.

- **WORKOUT** – set desired max time, default time, pause time, and default distance
- **USER** – select age, weight, height, gender
- **UNIT** – set console to display metric or standard units
- **SOFTWARE** – version or update options used for troubleshooting and service
- **GENERAL** – shows total distance, time and strokes performed on the rower
- **LANGUAGE** – select language based on region
- **MACHINE** – type, serial number, out of order options used for service
- **LCD** – adjust backlight, brightness and contrast settings

SLEEP MODE

Console will turn off after pause time has expired and go into sleep mode for 30 seconds up to 5 minutes depending on default setting before it shuts off completely.



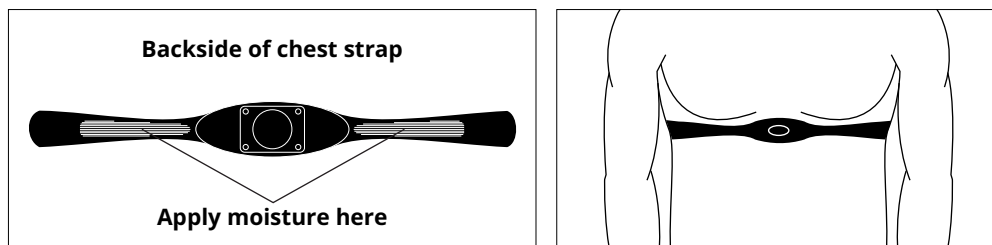
USING THE HEART RATE FUNCTION

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

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

When used in conjunction with a **wireless chest transmitter** (sold separately), your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.



WARNING!

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

BRAKE SYSTEM AND WATTS TABLE

The Matrix rower utilizes magnetic resistance to set specific levels of resistance. The resistance level setting in addition to the SPM is used to determine the power (watts) output.



重要說明

MATRIX 產品買主應負責確保已充分教導個人使用者或督導人員器材的正確使用方式。

請參閱「產品規格」（下頁）以瞭解產品特定的功能。Matrix Rower 為商用機台。

建議所有 Matrix 健身器材使用者使用前注意下列資訊。

使用 Matrix Rower 時，請務必遵循以下基本注意事項：

- 為確保自身安全及保護設備，在組裝及使用 Rower 前，請詳閱所有說明。
- 為確保正確使用 Rower 及其操作安全，請確保所有使用者均已閱讀本手冊。請將本手冊納入訓練計畫內容。開始任何運動計畫之前，請務必洽詢醫師。運動期間，若使用者感到暈眩、疼痛或呼吸急促、噁心或感覺快要昏厥，請立即停止運動。

請詳閱本手冊中所有安全注意事項，並妥善保存本手冊

本 Rower 可使用在商業用途。為確保您的安全和保護器材，請在操作 MATRIX Rower 前閱讀所有說明。

- 請依照本手冊中說明的設計用途使用 Rower。請勿使用製造商建議以外的其他零件。
- 切勿讓任何物品掉入或插入產品開口處。倘若有物品不慎掉入，請在不使用裝置的情況下小心地將物品取出。倘若無法拿出掉落物品，請聯絡 Matrix Fitness 或授權經銷商。
- 如果運作不正常，或者已經受損或是曾經浸泡在水中，切勿操作 Rower。將裝置送回 Matrix Fitness 或授權經銷商進行檢查並維修。
- 手腳勿觸碰活動零件，以免受傷。
- 在操作期間，請勿碰觸裝置內部或底部，也不要站立在設備的旁邊。
- 請勿在室外、游泳池附近或是濕度較高的區域使用 Matrix Rower。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 請勿將側護蓋取下。維修工作必須由授權的維修工程人員進行。
- 若 Rower 所在位置附近有兒童、病人或殘障人士，必須進行嚴密的監督。
- 使用 Rower 時，應與幼兒和寵物保持至少三公呎/十英呎的距離。
- 請在穩固、平坦的表面組裝與操作本裝置。放置裝置的位置至少要與其他任何障礙物保持一公尺/三英呎的距離，包括牆壁和傢俱。
- 請勿穿著易受 Rower 任何零件卡住的衣服。
- 放開把手前請將把手放置在掛鉤中。
- 請勿將把手彈飛入儀表組托架。
- 根據本手冊中的「維護」小節所述執行適當的維護工作。

注意：若出現胸痛、噁心、暈眩或呼吸急促等現象，請立即停止運動，待向醫師洽詢之後方可恢復運動。

注意：對本設備進行任何變更或改裝將會導致產品保固失效。

開始使用

在設定 Matrix Rower 前，請閱讀使用手冊。開始設定前，請將裝置放在日後會使用的位置。

選擇地點

裝置應放在光線充足通風良好的地點。將划船機放置在結構穩固的平面上，並與牆壁或任何設備保持幾英呎的距離。如果健身場地鋪設有厚絨毛地毯，為保護地毯與機械設備，您應該在裝置底下放置地墊。

請勿將划船機放在濕度高的區域，例如蒸氣室、室內游泳池或是三溫暖的附近。暴露在水蒸汽密集或氧氣下可能會對電子設備以及機器的其他零件造成不良影響。

進行初次划動之前

- 請洽詢您的醫師。請確認此類運動不會對您的健康造成危害。
- 不當的運動方式(例如過度後仰或是跳離座位)可能會導致受傷。
- 每次開始運動前，請先進行數分鐘簡易的划船動作以便暖身。
- 並逐步開始您的運動程式。為了讓您的身體適應新的運動，初次使用划船機的時間請勿超過 5 分鐘。
- 在開始運動的前兩週，划動時間與強度應採漸進方式增加進行。請等到您對於此運動方式感到自在，並且使用划船機至少一週的時間，再開始以全力划動。如同從事任何運動一樣，如果運動量與運動強度增加太快、未能適當暖身，或是使用不正確的運動方式，將會增加自己受傷的風險。
- 最佳的阻力設定是介於 3-5 範圍之間。划船機的阻力設定過高，可能會不利於您的訓練，因為這樣有可能會減少您的輸出並且增加受傷的風險。
- 將划動率(spm)的目標設定在 24 和 30 spm(每分數划動次數)之間。



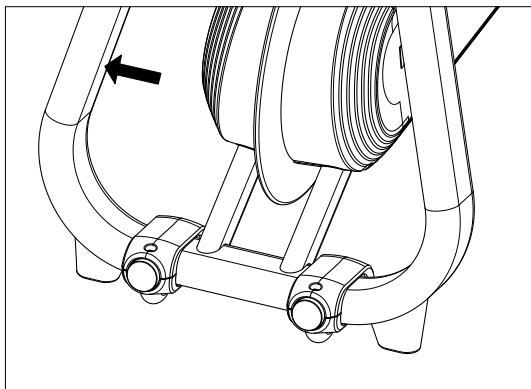
保養

1. 任何器材一旦損壞或零件磨損/破損，一律不得繼續使用。
請使用您所在國家當地 MATRIX 經銷商所販售的替換零件。
2. 維護標籤和名牌：不可因任何原因撕除標籤。標籤內容註明重要資訊。
如標籤模糊不清或遺失，請聯絡 MATRIX 經銷商並要求更換。
3. 保養所有器材：預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。
請定期檢查器材。
4. 確認負責調整或維護/維修器材的人員均為合格人員。
MATRIX 經銷商可應要求在本公司提供維修及維護訓練。

保固

如果您在北美，請造訪 www.matrixfitness.com
查詢保固資訊，以及例外和限制條款。

序號位置



每日保養

查看並聆聽是否有零件出現鬆動、異常噪音以及設備可能需要進行維修的任何其他跡象。如果您注意到上述任何情況，請將設備送修。

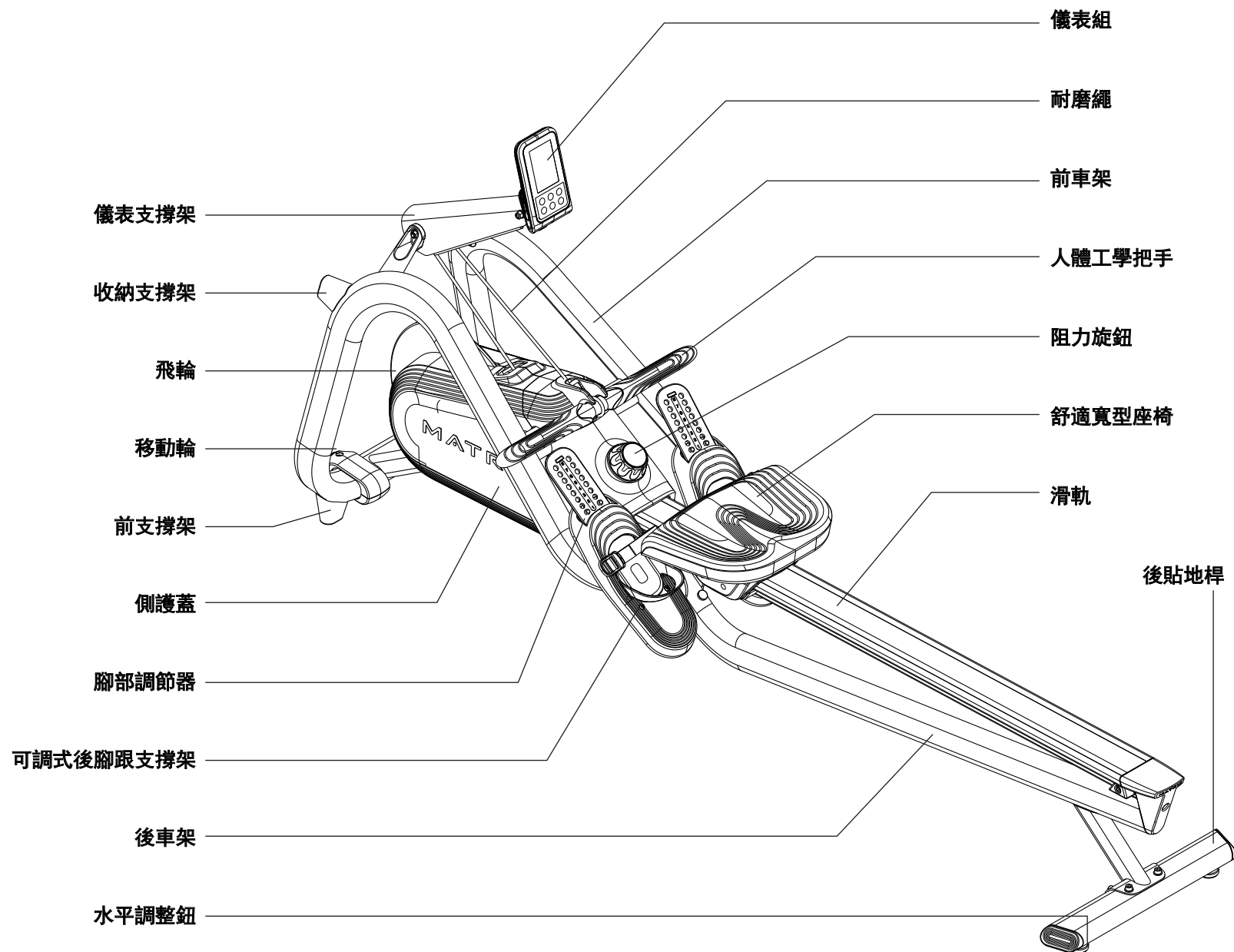
Matrix Fitness 建議在每次健身前後將划船機進行清潔。下列的每日保養提示將可確保您的裝置維持在最佳的性能下操作：

1. 將軟布用清水或溫和的清潔劑沾濕，以清潔所有裝置表面。請勿使用氨、氯或酸性清潔劑。
2. 保持儀表組螢幕乾淨沒有指紋以及因汗水導致的鹽分堆積。
3. 經常用吸塵器清掃裝置底下的地板，避免灰塵與污垢累積而影響裝置流暢的運作。
4. 使用手電筒檢查飛輪內部是否有灰塵。

產品規格

儀表組	
顯示螢幕	超大型 LCD 顯示幕
顯示讀數	時間、距離、SPM(每分鐘划動次數)、划動次數、瓦特數、心率、卡路里、500 mtr/split
程式	手動、間歇、挑戰
無線心率接收器	是
技術資料	
阻力技術	磁控阻力
阻力等級	10
傳動系統	螺旋彈簧多槽皮帶
使用者重量限制	160 公斤 / 350 磅
產品重量	59 公斤 / 130 磅
運送重量	69 公斤 / 152 磅
佔地面積 (長 x 寬 x 高)*	223 x 55 x 58 公分 / 87.6 x 21.5 x 22.7 吋
電力需求	電池供電式 LCD 顯示幕
特殊功能	
手把設計	超長人體工學把手
腳踏板	可調式後腳跟支撐架，有便於閱讀的書報架
滑軌	鋁製

* MATRIX 器材周圍務必保留至少 0.6 公尺(24 吋)的寬度，以方便使用及通行。
請注意，ADA 建議的輪椅通行寬度是 0.91 公尺(36 吋)。
產品規格時有變動，恕不另行通知。





拆開包裝

感謝您購買 MATRIX Fitness 產品。我們在包裝前已經檢查過產品。為減少機器包裝體積，本產品拆分多件運送。進行組裝前，請先比對各零組件與圖表內容，確認所有零組件。小心地將器材從本包裝箱取出後，請依照當地法規妥善棄置包裝材料。

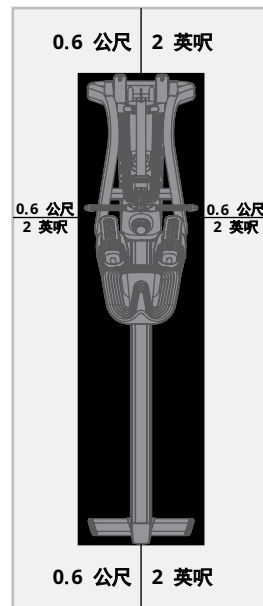
小心

為避免受傷及防範破壞器材零組件，請務必請他人協助將器材零組件從包裝箱內取出。

划船機位置

請將划船機放在平坦穩固，且遠離陽光直射的地面上。強烈的紫外線可能導致塑膠褪色。請將設備放置在溫度涼爽且濕度低的區域中。MATRIX 器材周圍務必保留至少 0.6 公尺(24 吋)的寬度，以方便使用及通行。請注意，ADA 建議的輪椅通行寬度是 0.91 公尺(36 吋)。請勿將設備安放於會阻礙任何通風口或通風孔的任何區域。本設備不應置於車庫、涼棚下、水邊或戶外。

將划船機直立存放在穩固、平坦的表面。



存放

小心

將划船機以直立存放時應該注意。划船機已經通過穩定性測試，以直立存放時安全無虞。雖然測試結果顯示划船機在傾斜 10 度時仍然能夠維持其穩定性，但是不慎接觸直立划船機仍然有可能會將划船機翻倒。

- 處理直立放置的划船機時應該小心。
- 直立存放任何划船機應該儲存在受保護區域，以避免人員意外碰觸划船機。
- 除了貯藏划船機或是將划船機從貯藏室取出的人員以外，其他人都應該靠近直立儲存的划船機。

組裝所需的工具(非隨附)

4 mm L 形六角扳手



5 mm L 形六角扳手



6 mm L 形六角扳手



8 mm L 形六角扳手



十字螺絲起子



13 mm開口扳手



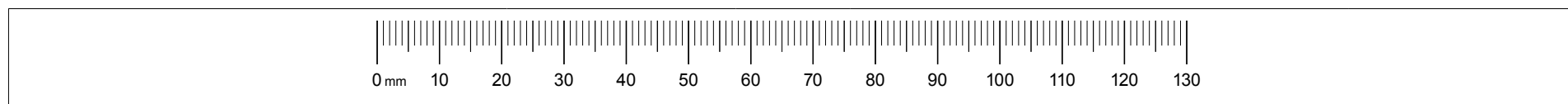
14 mm開口扳手



17 mm開口扳手



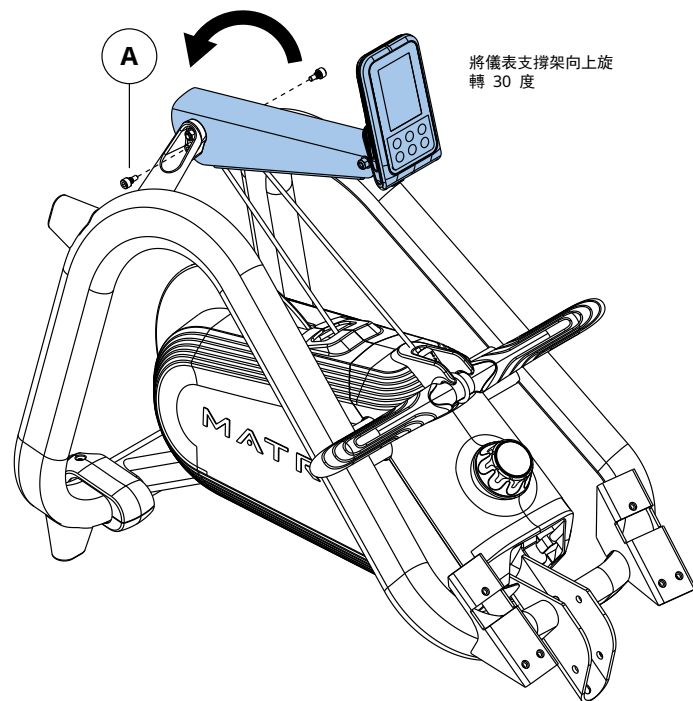
如缺少任何物品，請向您所在國家當地的 MATRIX 經銷商求助。



1

黑色五金包

描述	數量
A 螺絲	2



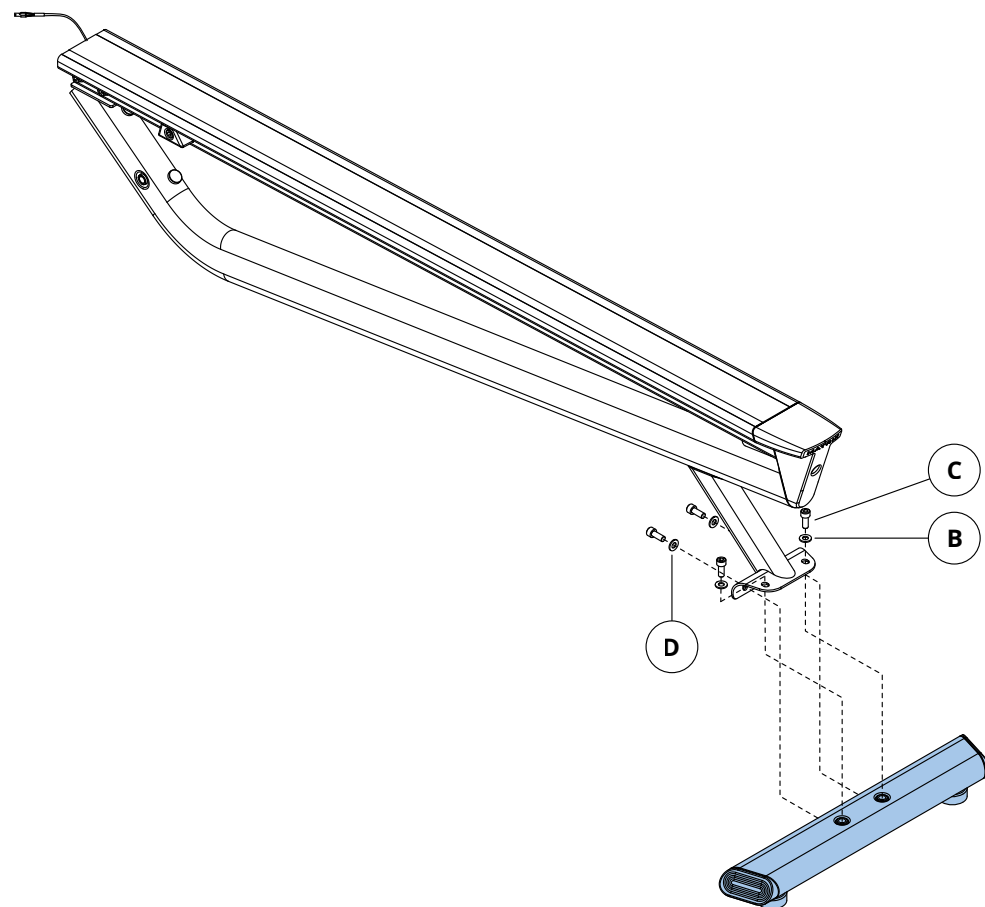
2

橘色五金包

描述	數量
B 平墊圈	2
C 螺絲	4
D 弧形墊圈	2

注意：

使用步驟 2
的五金螺絲依扭力值鎖緊：
24.5 Nm / 18 ft-lb

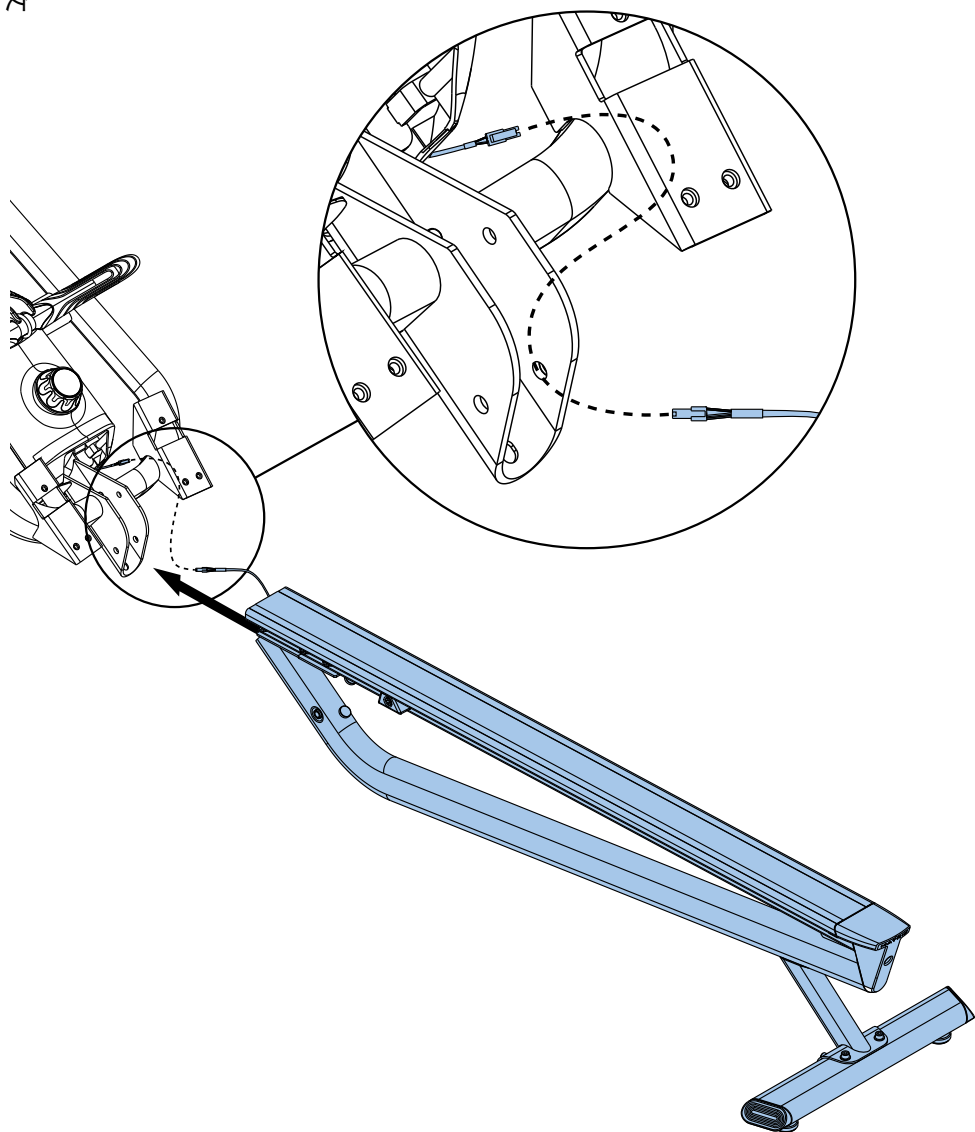


繁體中文



3

繁體中文



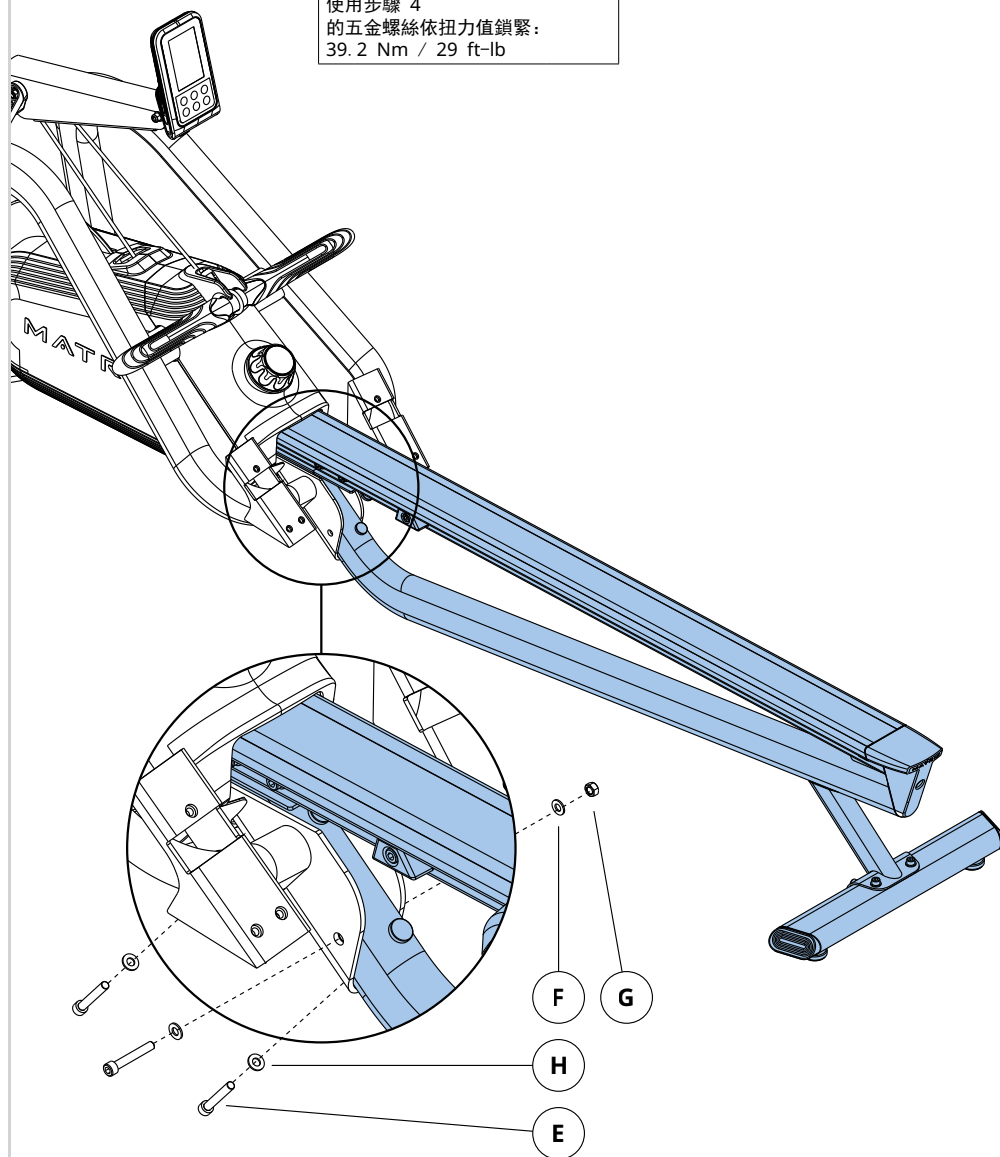
4

紅色五金包

描述	數量
E 螺絲	3
F 平墊圈	2
G 螺帽	1
H 弧形墊圈	2

注意：

使用步驟 4
的五金螺絲依扭力值鎖緊：
39.2 Nm / 29 ft-lb



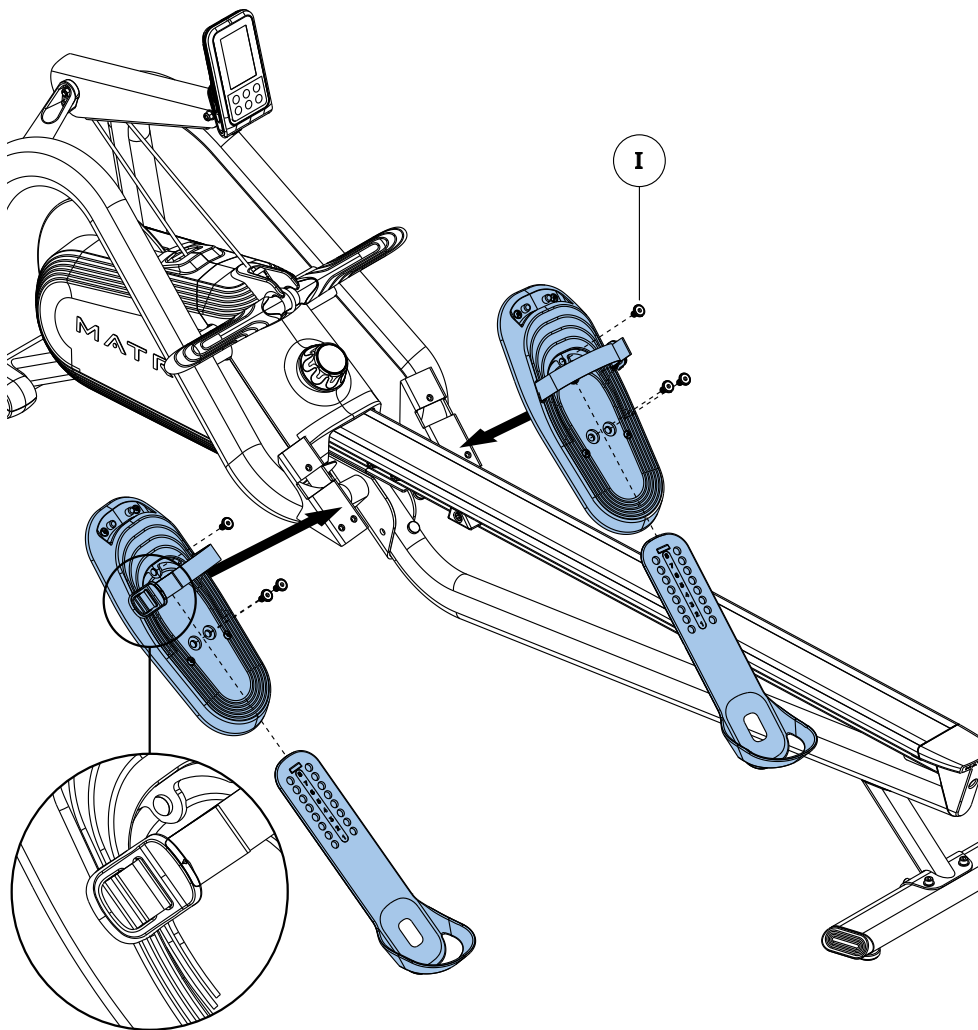
5

白色五金包

描述	數量
I 螺絲	6

注意：

使用步驟 5
的五金螺絲依扭力值鎖緊：
24.5 Nm / 18 ft-lb



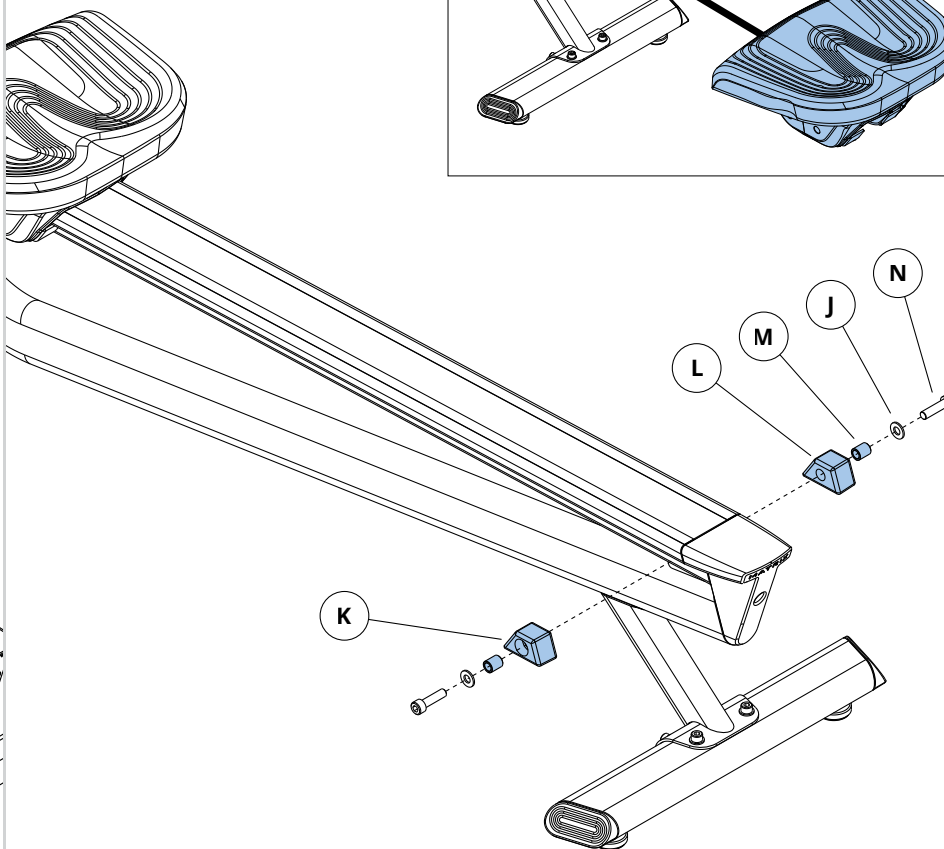
6

預先安裝好的零件

描述	數量
J 平墊圈	2
K 左止擋塊	1
L 右止擋塊	1
M 軸襯	2
N 螺絲	2

注意：

使用步驟 6
的五金螺絲依扭力值鎖緊：
24.5 Nm / 18 ft-lb



組裝完成！

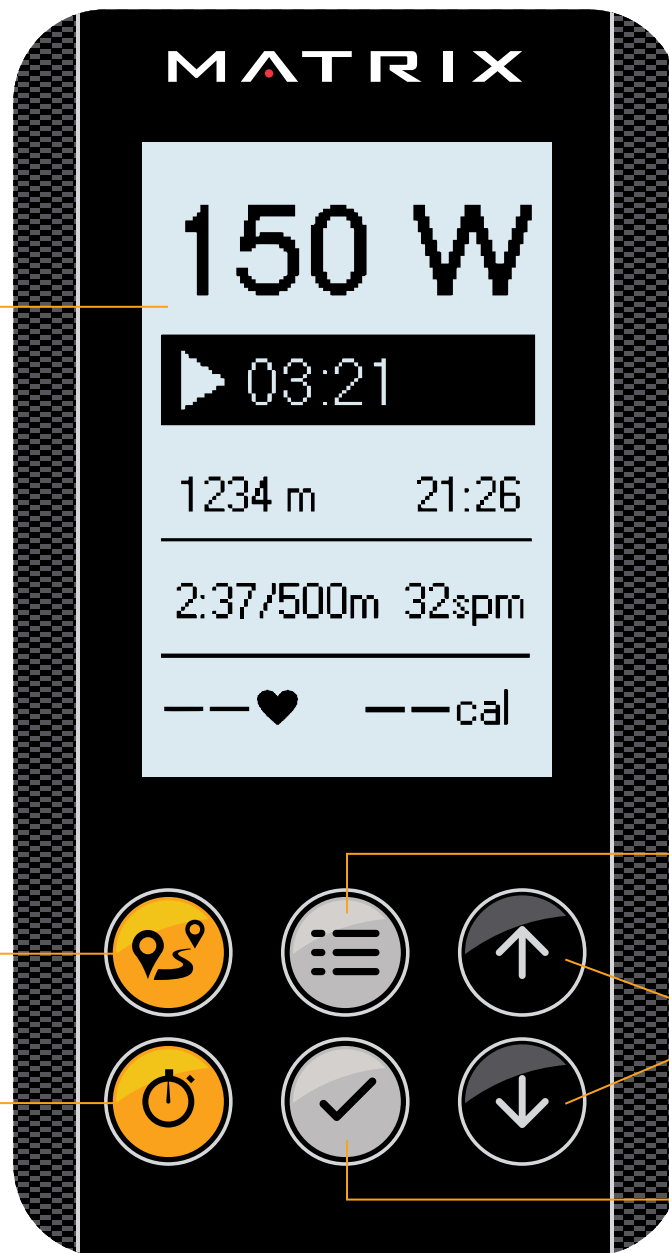


繁體中文



背光 LCD

顯示幕瓦特數、時間、距離、500 m/split、SPM、心率和卡路里(有配戴心率監測帶時)



距離快速鍵

時間快速鍵

選單

瀏覽箭頭

確認鍵



正確用法

划動次數共有四個階段：

1. **抓握** - 以雙手平均握住把手。在座位上向前滑動然後將膝蓋靠近胸部(與腳後跟成一直線)，將兩臂向前伸展，然後從臀部將身體略微向前傾斜。
2. **驅動** - 將腳板確實壓下，直到兩腿完全延伸，但是不要鎖死。讓雙臂跟自己身體移動，並且讓軀幹形成 90 度。
3. **完成** - 將雙臂拉至腹部位置，同時將兩腿完全伸展，將背部往後靠，使得軀幹略微超過 90 度。
4. **回復** - 延伸雙臂，彎曲膝蓋，從臀部將身體向前傾斜，然後在座位上向前滑動。

所有四個階段應該以順暢而連續方式執行。

程式

1. **快速啟動** - 將腳板調整至希望的位置然後開始划動。儀表組將會在數秒內開啟。
2. **手動程式**
 - 按下選單按鈕，選擇手動然後按勾號以確認。使用者箭頭鍵可選擇希望的時間，勾號可進行確認。展開您的健身。
3. **間歇訓練程式** - 可讓使用者根據績效目標設定特定工作與休息間隔比率以及間隔訓練的總次數。
 - 按選單按鈕，按向下箭頭設定間歇期間，然後按勾號鍵確認。使用箭頭鍵選擇時間或距離然後按勾號鍵確認；使用箭頭鍵選擇工作時間與休息時間然後按勾號鍵確認；使用箭頭鍵選擇希望的間隔次數，按勾號鍵確認。展開您的間歇性健身運動。
4. **挑戰程式** - 讓使用者能夠設定特定的時間與距離目標，以確保其達成訓練目標。節奏線是根據這些目標所設定，讓使用者能夠追逐終點線。
 - 按選單按鈕以及向下箭頭以選擇挑戰模式，然後按勾號鍵確認。使用箭頭鍵設定距離並且按勾號確認；使用箭頭鍵選擇時間並且按勾號確認；開始划動並且追逐終點線以符合目標。
5. **總結螢幕** - 在完成健身後，按下選單按鈕可查看 SPM、瓦特數、心率等資料的平均值與最大值。

檔案

此選單選項可允許使用者在配戴心跳胸帶時輸入個人資料(例如性別、年齡、身高和體重)，以便更精確地計算燃燒的卡路里。

選項

- **支援** - 需要進行維修時顯示序號、韌體版本等有用資訊。
- **阻力比率** - 測量飛輪減慢速度的幅度，以決定「划船機」的快慢。此減速率稱為阻力比率。在每次划動時，儀表組會根據飛輪的速度使用阻力比率來決定完成的工作量。藉由這種方法，將可在不考慮阻力設定的情況下計算真正的運動成果。此自我校準功能可讓使用者比較不同室內划船機的績效。

不同的室內划船機可能會有不同的阻力比率範圍。某台機器上設定為 3 的阻力，在另一台機器上可能感覺阻力為 4。皮帶張力、磁鐵位置等差異也會影響機器間的拖曳比率。

管理員模式

若要進入管理員模式，請同時按下向上與向下箭頭約 3-5 秒的時間。
若要退出管理員模式，按住選單按鈕約 3 秒的時間。

- **健身** - 設定希望的最大時間、預設時間、暫停時間和預設距離
- **使用者** - 選擇年齡、體重、身高、性別
- **單位** - 設定儀表組顯示公制或標準單位
- **軟體** - 用於故障排除與維修的版本或更新選項
- **一般** - 顯示划船器進行的總距離、時間以及划動次數
- **語言** - 根據所在地區顯示語言
- **機器** - 用於維修的類型、序號、故障選項
- **LCD** - 調整背光、亮度以及對比設定

休眠模式

暫停時間到期之後，儀表組將會關閉並且進入休眠模式 30 秒至 5 分鐘的時間，視其完全關機前的預設設定值而定。



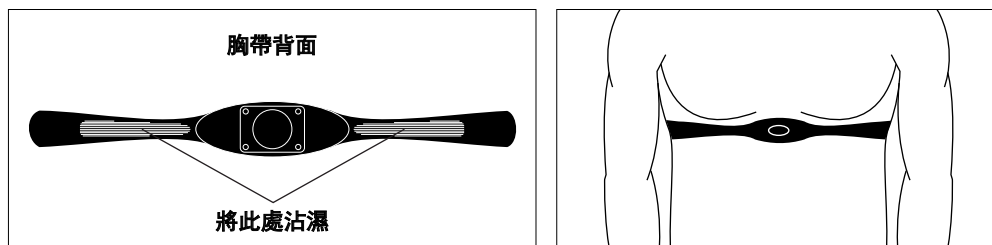
使用心率功能

本產品的心率感測功能並非醫療裝置。心率讀數僅限作為健身的輔助數據，用於判斷運動期間心率的大致趨勢。請洽詢您的醫師。

無線心率接收器

搭配使用**無線胸帶**（需另購），即可將您的心率無線發送到裝置並顯示在儀表組上。

穿戴無線胸帶之前，先用水沾濕兩個橡膠電極。將胸帶戴在胸部或胸肌下方正中央的胸骨上，標誌朝外。注意事項：胸帶必須束緊並放在正確位置上，以接收正確且規律的讀數。如果胸帶太鬆或位置不正確，可能會接收到起伏不定或不規律的心率讀數。



警告！

心率監測系統可能不正確。運動過量可能會引致嚴重傷害或死亡。如果感覺昏厥，請立即停止運動。

煞車系統與瓦特數表

Matrix 划船機利用磁阻來設定抗阻的特定等級。除 SPM 以外，抗阻等級設定是用於決定功率(瓦特)輸出。



取扱説明書

Matrix製品の購入者各位の責任において、エンドユーザー、インストラクターを問わず、使用者全員に機器の適切な使用方法を指導してください。

本製品の詳細については、次ページの「製品仕様」でご確認ください。Matrixローアーは商用施設での利用を目的としています。

Matrixのエクササイズ機器使用者全員に、事前に下記の内容をお知らせください。

Matrixローアーの使用にあたっては、次の基本的注意を守ってください。

- 本体を安全かつ大切にお使いいただくために、組み立て前および使用前にすべての説明をお読みください。
- ローアーを安全かつ適切にお使いいただくために、使用者全員がこの説明書を読むようにしてください。この説明書の内容を、購入者の施設でのトレーニングプログラムの一部として取り入れてください。エクササイズプログラムを行う前に、医師による健康診断が必要であることを使用者に確認してください。めまい、痛み、息切れ、吐き気、意識の薄れ等を感じたときは、ただちに運動を止めてください。

本取扱説明書を読み、大切に保管してください

このローアーは商用施設での利用を目的としています。機器を安全かつ大切にお使いいただくために、使用前にすべての説明をお読みください。

- 本取扱説明書に示されている使用目的以外で使用しないでください。製造元から推奨されていない付属品は使用しないでください。
- 開口部にものを落したり詰めたりしないでください。内部にものを落とした場合は、機器の使用を止めて注意して取り出してください。取り出しが難しい場合は、弊社または販売代理店に連絡してください。
- 正常に作動していないときや破損した場合、水に濡れた場合は使用しないでください。弊社または販売代理店に送り、検査修理を依頼してください。
- けが防止のため、動作部分に手や足が触れないようにしてください。
- 機器の内部や底に触れないようにしてください。また作動中に横転させないでください。
- 屋外やプールのそばなど、湿度の高い場所で使用しないでください。
- エアゾール（スプレー）製品が使用されている場所ないし酸素が投与されている場所では使用しないでください。
- 側面のカバーは外さないでください。資格のある修理技師以外は検査修理は行わないでください。
- 子供や障がいのある方が近くにいる場所で使用する場合は、厳重な監督が必要です。
- 機器の使用中は、幼いお子様やペットが機器から3メートル（10フィート）以内に近づかないようにしてください。
- 機器の組み立ては、安定した平らな床面で行ってください。機器は壁、家具などの障害物から1メートル（3フィート）以上離れたところに置いてください。
- この機器の作動部品に巻き込まれる可能性のある服装は避けてください。
- 離す前にフックにハンドルを取り付けてください。
- コンソールブラケットにハンドルがぶつかからないようにしてください。
- 取扱説明書のメンテナンス部分の指示に従って適切なメンテナンスを行ってください。

注意事項：胸の痛み、吐き気、めまい、息切れ等を感じたときは、ただちに運動を止め、運動継続の前に主治医にご相談ください。

注意事項：本機器を改造した場合は保証が無効となる場合があります。

はじめに

Matrixローアーを組み立てる前に、取扱説明書をお読みください。組み立ては本機器を使用する場所で行ってください。

設置場所

設置場所は明るく、通気のよい場所を選んでください。機器は構造的に頑丈で平らな床面に置き、壁やその他の器具から数メートル距離を置いてください。カーペット等が敷いてある場合は、本体の下に硬めのプラスチック底を置いてカーペットと機器を保護してください。

蒸し風呂、屋内プール、サウナの近辺など高湿度の場所には置かないでください。機器が蒸気や塩素にさらされると、電子部品などに悪影響がおよぶ可能性があります。

最初にご使用になる前に

- 主治医にご相談ください。激しいエクササイズプログラムを行っても危険はないことを確認してください。
- 極端に後ろに倒れた姿勢をとったり、座面から飛び降りたりすると、けがの原因になることがあります。
- 毎回エクササイズのはじめに、ウォーミングアップとして、軽いローイングを数分行ってください。
- エクササイズは徐々に強度を高めてください。身体を新たなエクササイズに慣らすため、初日のローイングは5分以内にしてください。
- 最初の2週間で徐々にローイングの時間と強度を上げてください。全力で漕ぐのは、ローイングに慣れ、少なくとも一週間継続した後に行ってください。他のエクササイズと同様、時間と強度を急激に増やしたり、ウォームアップをきちんとしなかったりした場合は、けがをする可能性が高まります。
- 適度な酸素運動をするための最適負荷設定は3～5の範囲です。負荷設定を高くしすぎると、運動量が減少しけがの原因にもなるため、逆効果です。
- 24～30SPM（ストローク/分）を目指してください。



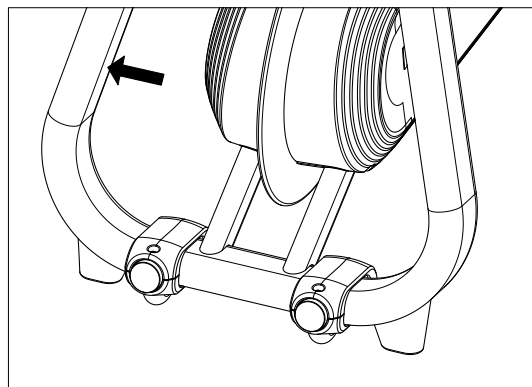
メンテナンス

1. 機器が故障している場合や、部品が摩耗・破損している場合は決して使用しないでください。交換部品は必ずお住まいの国・地域のMatrix販売代理店から調達してください。
2. ラベルとネームプレートの保持：ラベルは決して剥がさないでください。重要事項が記載してあります。紛失したり、読みにくくなった場合は、Matrix販売代理店に連絡して交換を依頼してください。
3. 機器のメンテナンス：メンテナンスは、機器を円滑に作動させて責任範囲を最小限に抑えるために重要です。機器は定期的に点検する必要があります。
4. 調整、メンテナンス、修理は必ず当該作業を行う資格のある担当者が実施してください。要請に応じて、Matrix販売代理店の社内施設で点検とメンテナンス研修を実施します。

保証

北米にお住まいの方は、保証に関する免責と限度についての詳細について www.matrixfitness.com でご覧いただけます。

シリアルナンバー（製造番号）の位置



日常のメンテナンス

ゆるくなっている留め具、異常な音、その他整備が必要な個所がないか観察します。異常に気が付いたら整備を依頼してください。

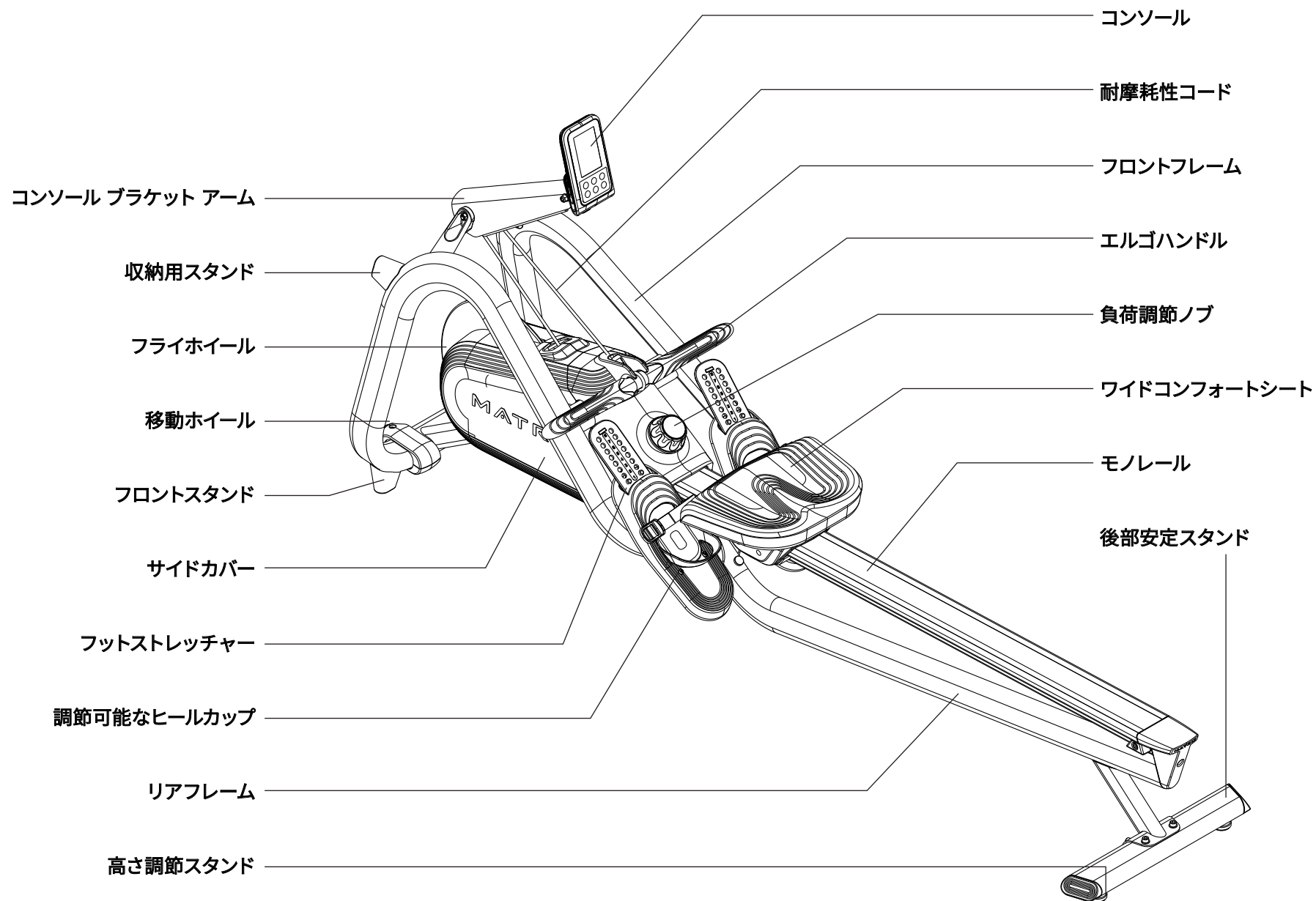
エクササイズの前と後に機器を拭くことをお勧めします。以下にあげた日常のメンテナンスを行い、機器を最適な状態に保ってください。

1. お手入れには、水または低刺激の洗剤で湿らせた柔らかい布で表面を拭いてください。アンモニア、塩素、酸性の洗剤は使わないでください。
2. 表示用コンソールに指紋の跡や汗による結晶が残らないようにしてください。
3. 本体の下の方の床に頻繁に掃除機をかけ、ほこりがたまらないようにしてください。ほこりや汚れがたまると機器の作動に影響することがあります。
4. 懐中電灯を使ってフライホイールの中にほこりがないか確認してください。

製品仕様

コンソール	
表示モニター	特大LCD表示
モニター表示	時間、距離、SPM（ストローク/分）、ストローク、ワット、心拍数、カロリー、500 mスプリットタイム
プログラム	マニュアル、インターバル、チャレンジ
遠隔計測レシーバー	あり
テクノロジー情報	
負荷テクノロジー	マグネット負荷
負荷レベル	10
ドライブシステム	コイルスプリング ポリVベルト
最大使用者体重	160 kg (350ポンド)
本体重量	59 kg (130ポンド)
梱包時重量	69 kg (152ポンド)
本体寸法 (L x W x H) *	223 x 55 x 58 cm / 87.6" x 21.5" x 22.7"
電源	LCDモニター用バッテリー内蔵
特徴	
ハンドルバーのデザイン	ロングエルゴグリップハンドルバー
フットストレッチャー	調節しやすいヒールカップ
モノレール	アルミニウム

* 本機を使用する際は、通路を確保するため最低60 cmのスペースを必ず周囲に設けてください。ADA（障害を持つアメリカ人法）では、車いす利用者のために91 cm（36インチ）の幅を空けておくことを推奨しています。製品仕様は予告なく変更することがあります。





梱包を解く

Matrix Fitness製品をご購入いただき、ありがとうございます。梱包の前に検査済です。複数のパーツに分けて出荷することで、マシンの梱包サイズを小さくしています。組み立て前に、すべてのパーツを分解図と照らし合わせてご確認ください。本体を箱から慎重に取り出し、梱包材はお住まい地域の規則に従って処分してください。

注意事項

けがやフレーム部の破損を避けるため、パーツを箱から取り出す際は必ず他の人に補助してもらってください。

ローアーの設置場所

直射日光が当たらず、平らで安定した床に設置してください。強い紫外線に当たるとプラスチック部分が変色することがあります。涼しく湿度の低い場所に置いてください。本機を使用する際は、通路を確保するため最低60 cmのスペースを必ず周囲に設けてください。ADA（障害を持つアメリカ人法）では、車いす利用者のために91 cm（36インチ）の幅を空けておくことを推奨しています。通気を止めたり開口部を塞いだりするような場所には置かないでください。車庫、屋根つきのパティオ、水場の近く、屋外には置かないでください。

頑丈で平らな床に本体を立てて収納できます。

組み立てに必要な工具（同梱されていません）

4 mmL型六角レンチ



5 mmL型六角レンチ



6 mmL型六角レンチ



8 mmL型六角レンチ



プラスドライバー



13 mmオープンエンドレンチ



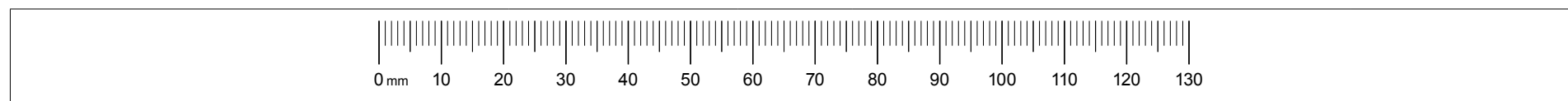
14 mmオープンエンドレンチ



17 mmオープンエンドレンチ



不足品に関しては、お住まいの国・地域のMatrix販売代理店までご連絡ください。

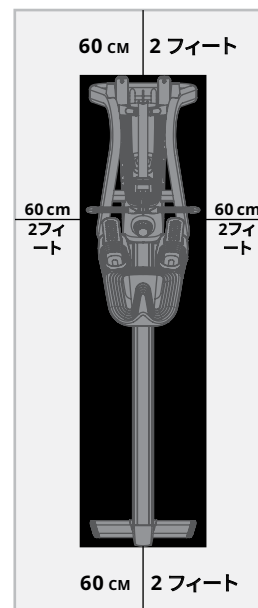


収納

注意事項

ローアーを立てて収納する場合、注意事項を守ってください。このローアーは立てて収納する場合の安定性試験を行っています。試験結果では10度まで傾いても安定性を維持できましたが、立ててある本体に予期せず接触してしまった場合、倒れる可能性があります。

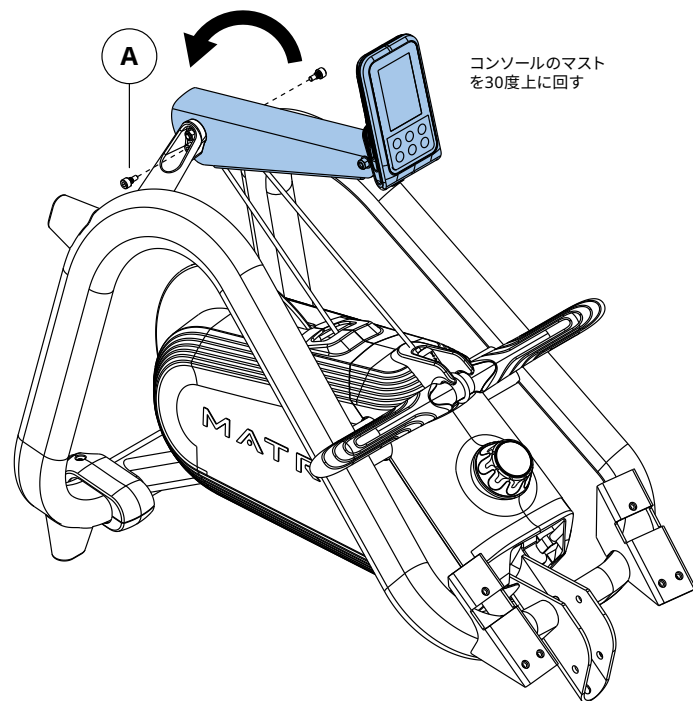
- 本体が立てて収納してある場合は注意して扱ってください。
- 本体を立てて収納する場合は、予期せぬ接触を避けるため、保護された場所に置いてください。
- ローアーを収納したり出したりする時以外は、立てて収納してある本体に人が近づかないようにしてください。



1

黒色ハードウェアパック

説明	数量
A ボルト	2



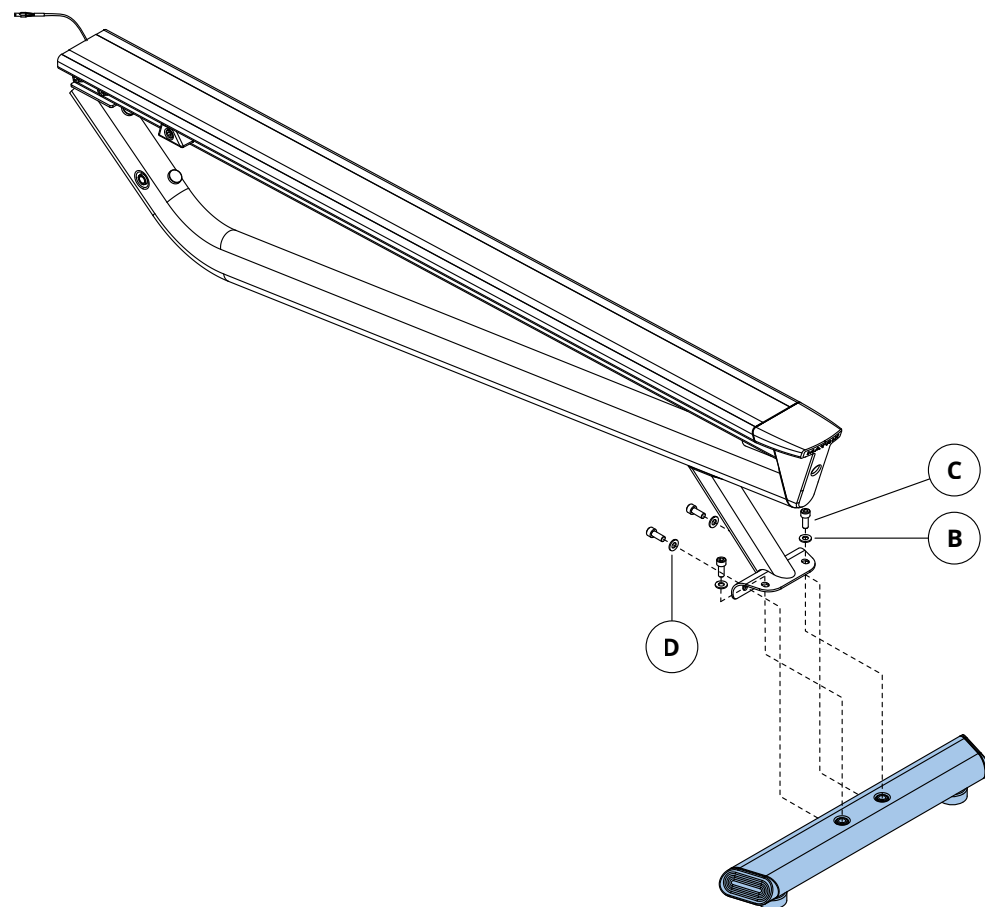
2

オレンジ色のハードウェアパック

説明	数量
B フラットワッシャ	2
C ボルト	4
D アーク ワッシャ	2

注:

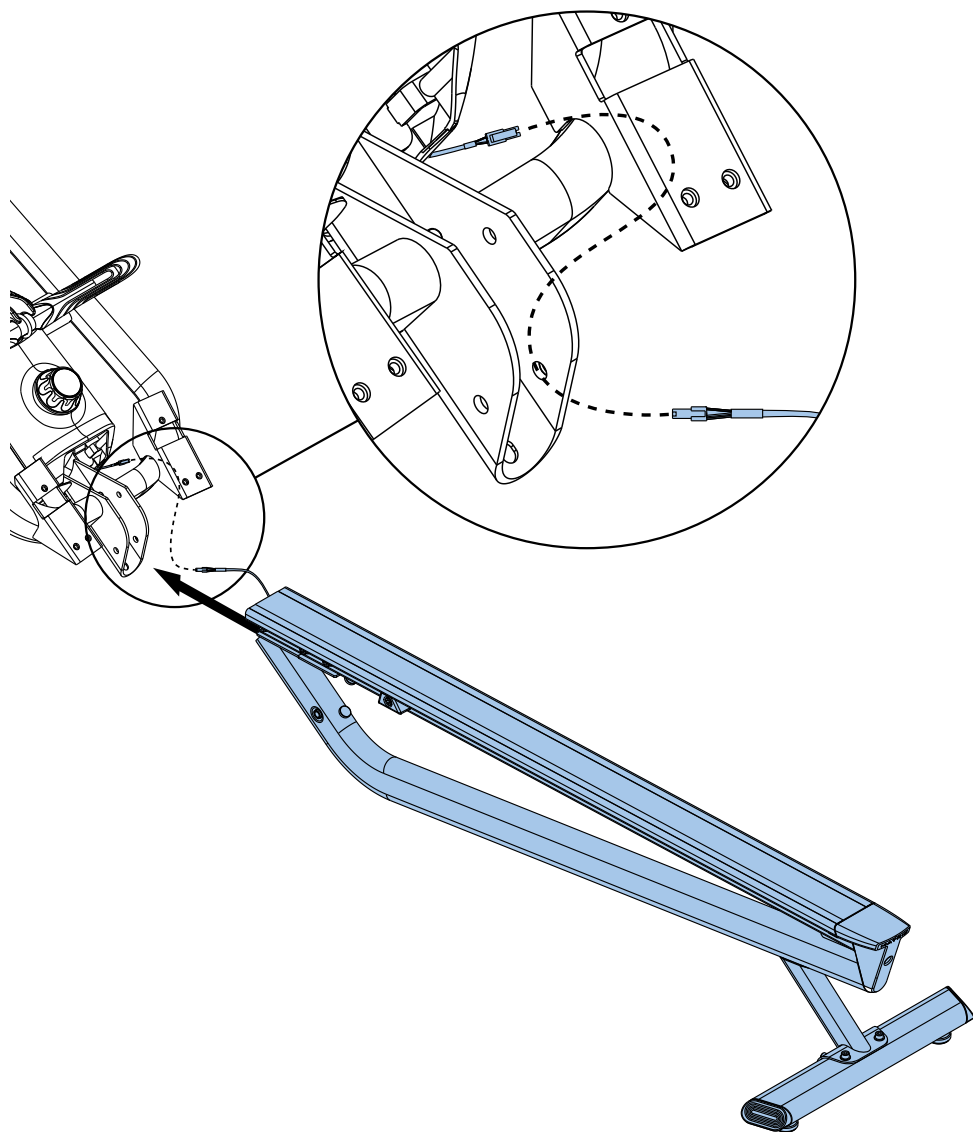
ステップ1のハードウェアを次のトルク値で締めてください:
24.5 Nm / 18 ft-lb



日本語

**3**

日本語

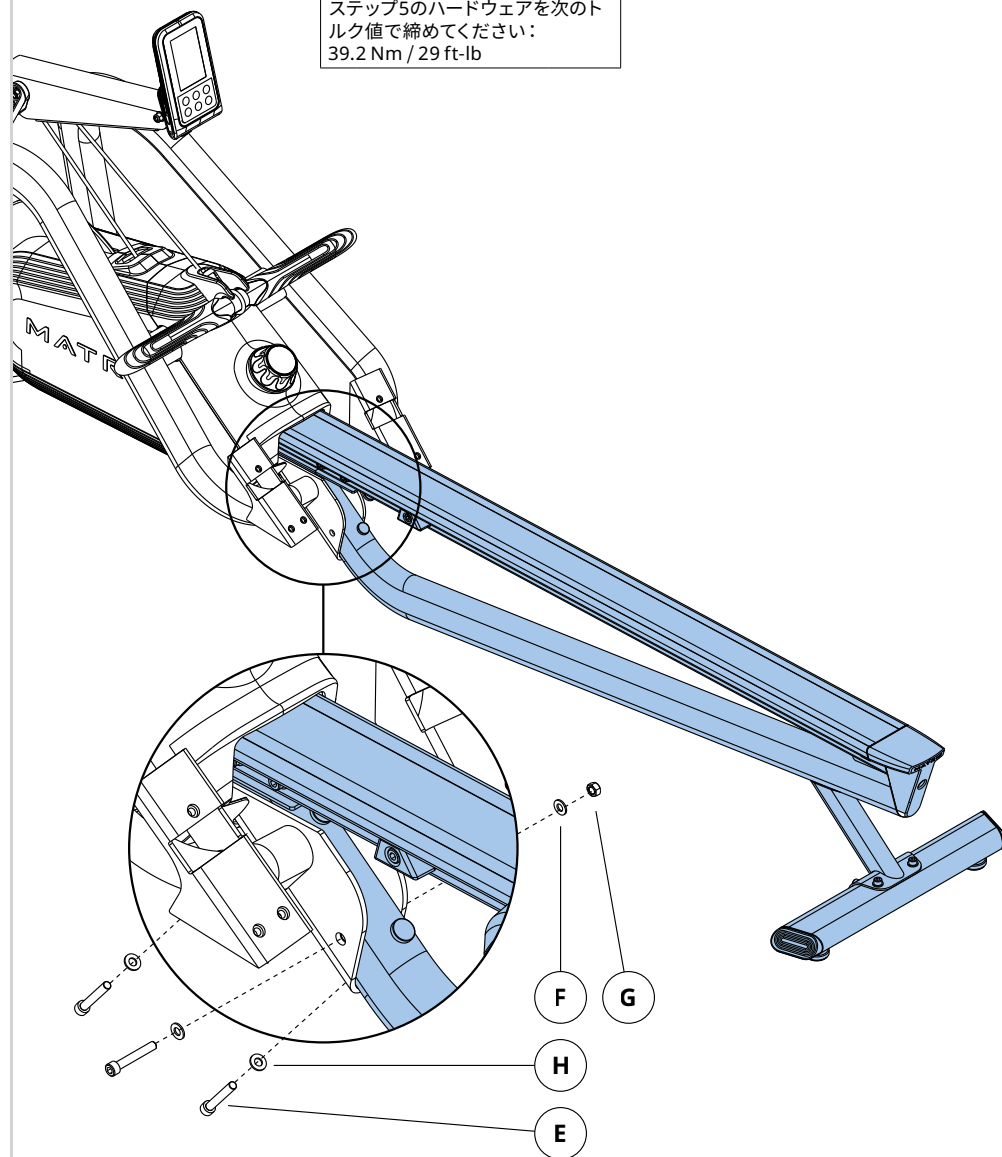
**4**

赤色ハードウェアパック

説明	数量
E ボルト	3
F フラットワッシャ	2
G ナット	1
H アーク ワッシャ	2

注:

ステップ5のハードウェアを次のトルク値で締めてください:
39.2 Nm / 29 ft-lb



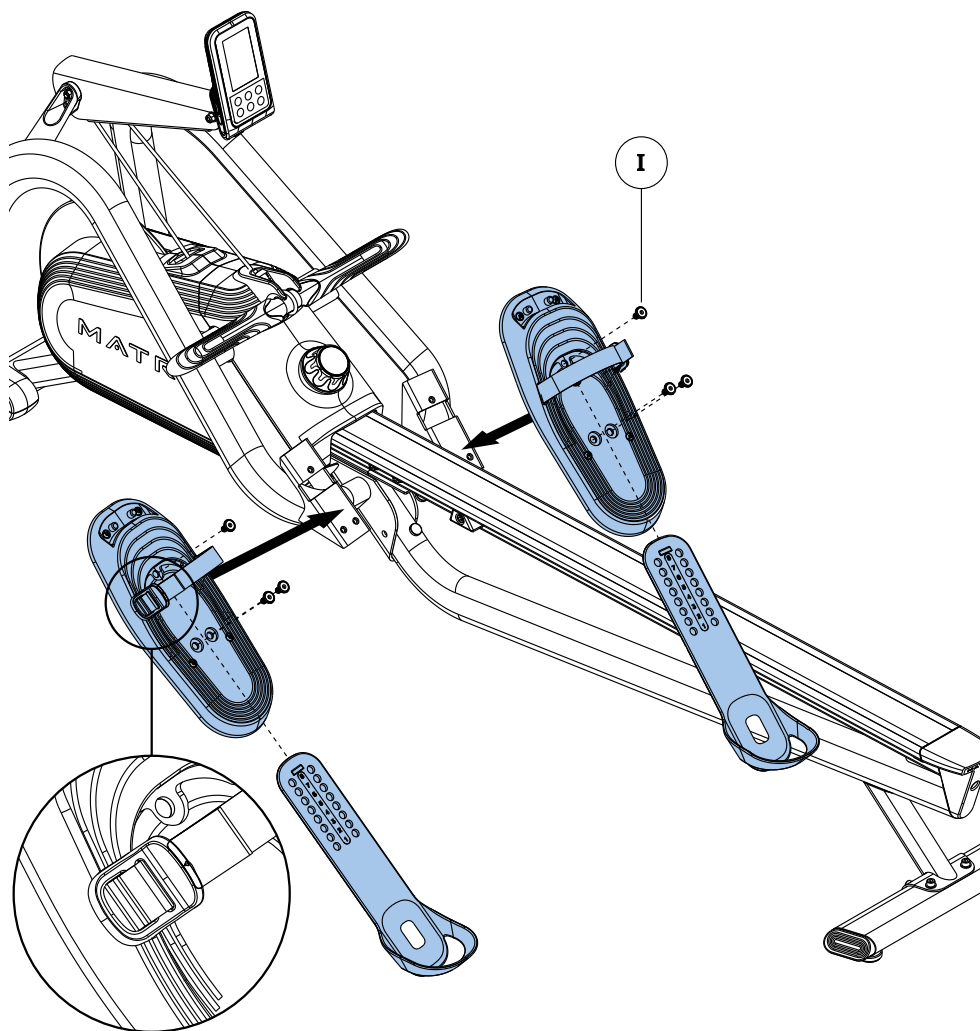
5

白色ハードウェアパック

説明	数量
I ボルト	6

注:

ステップ3のハードウェアを次のトルク値で締めてください:
24.5 Nm / 18 ft-lb



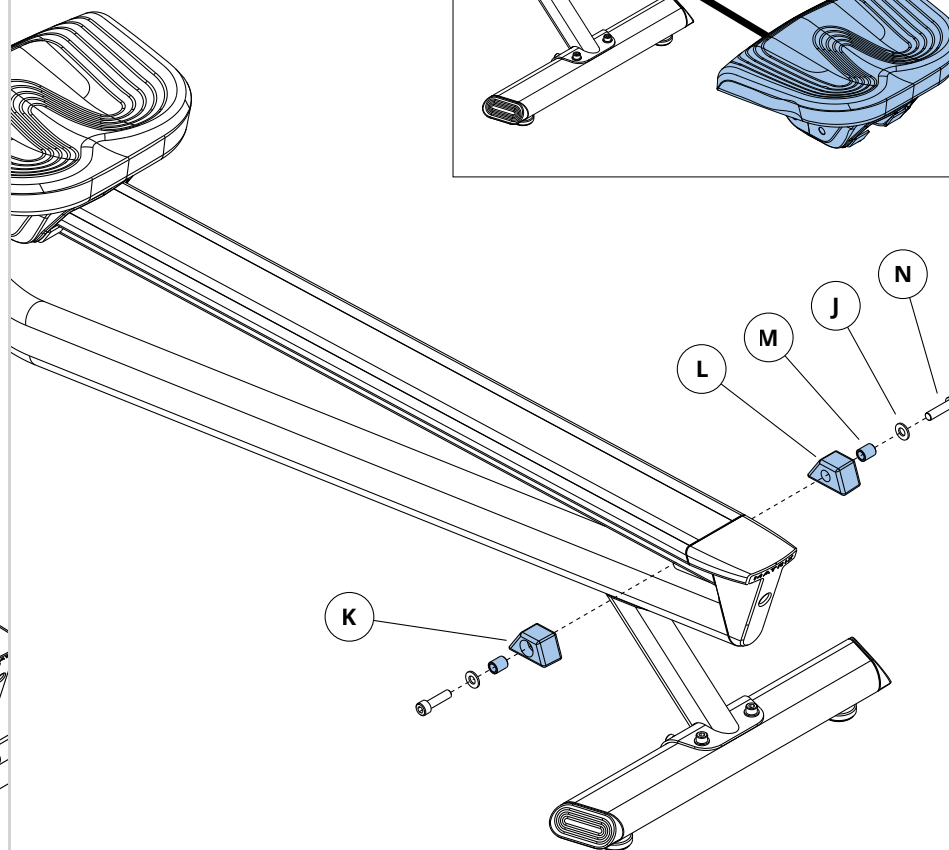
6

インストール済みハードウェア

説明	数量
J フラットワッシャ	2
K ストッパー左	1
L ストッパー右	1
M 軸受筒	2
N ボルト	2

注:

ステップ2のハードウェアを次のトルク値で締めてください:
24.5 Nm / 18 ft-lb



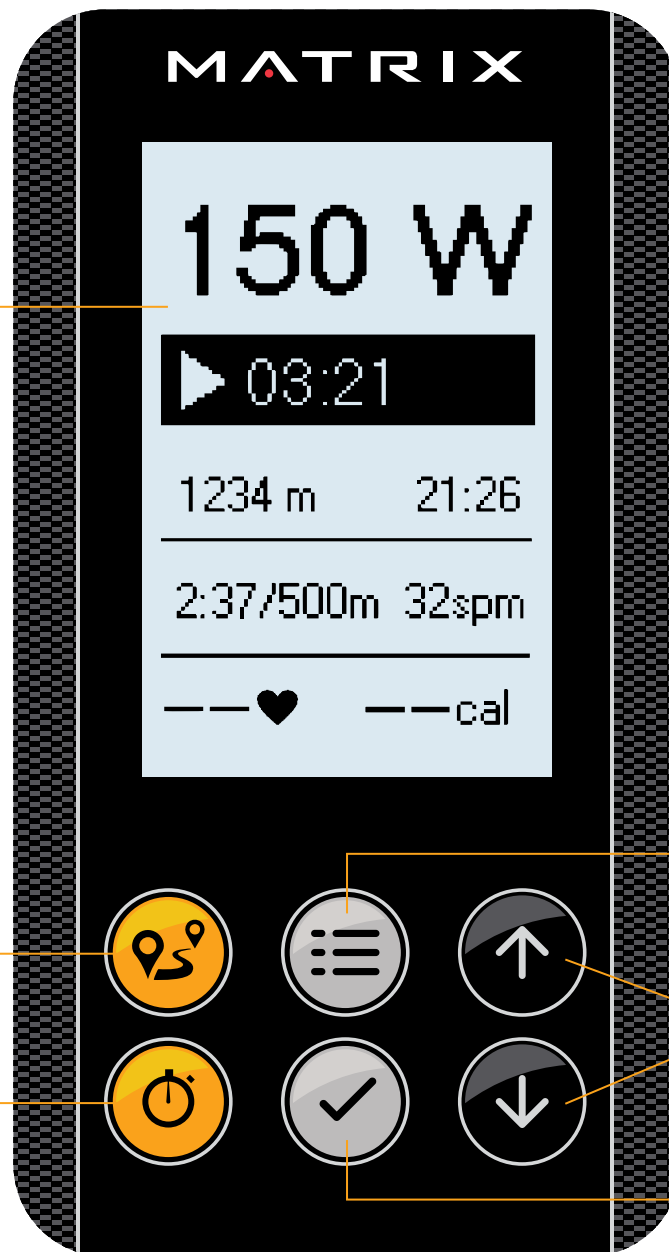
組み立て完了



日本語



バックライトLCD
ワット、時間、距離、500 mスプリットタイム、SPM、心拍数とカロリー（心拍数ストラップを着用の場合）



距離クイックキー

時間クイックキー

メニュー

ナビゲーション矢印

確認ボタン



正しい使い方

ローイングのストロークは4つのフェーズに分けられます：

1. **キャッチ** - ハンドルを両手で等間隔になるよう握ります。シートをしっかりと前に出し、膝を曲げて（かかとから膝が真っ直ぐになるよう）胸に引き寄せます。腕を前に伸ばし、やや前傾姿勢になるようにします。
2. **ドライブ** - フットプレートをしっかり蹴り、脚を真っ直ぐになる直前まで伸ばします。腕は自然に身体についてくるようにし、上体を90度にしします。
3. **フィニッシュ** - 脚を伸ばしたまま腕を腹部に引き、上体を90度以上になるよう後ろに振りまします。
4. **リカバリー** - 腕を伸ばし膝を曲げて、上体を前に振りながら、シートを前に戻します。

これらの動作をスムーズに連続して行います。

プログラム

1. **クイックスタート** - フットプレートを好みの位置に調節し、漕ぎ始めます。コンソールの電源が数秒後に入ります。
2. **マニュアルプログラム**
 - ・メニューボタンを押し、マニュアルを選び、チェックボタンを押します。矢印で時間を選びチェックボタンを押します。エクササイズを始めます。
3. **インターバルプログラム** - ユーザーが目標に基づいてインターバルの率や回数を設定することができます。
 - ・メニューボタンを押し、下向き矢印を押してインターバルを選び、チェックボタンを押します。矢印ボタンで時間または距離を選びチェックボタンを押し、矢印で運動時間と休憩時間を設定してからチェックボタンを押します。インターバルの回数を矢印で選び、チェックボタンを押します。インターバルエクササイズを始めます。
4. **チャレンジプログラム** - ユーザーがトレーニング目標を確実に達成するため、具体的な時間と距離のターゲットを定めることができます。これらの目標に基づいたペースが設定され、ユーザーは目標達成できるペースでエクササイズをします。
 - ・メニューボタンを押し、下向き矢印でチャレンジを選び、チェックボタンを押します。矢印で距離を設定し、チェックボタンを押します。同じく矢印で時間を設定し、チェックボタンを押します。自分の目標を達成できるよう設定されたペースを追及しながら漕ぎ始めます。
5. **サマリー表示** - エクササイズ終了後、メニューボタンを押してSPM、ワット、心拍数の平均と最高値を見ることができます。

プロフィール

このメニューオプションでは、心拍数ストラップ装着時に個人データ（性別、年齢、身長、体重など）を入力することにより、消費カロリーをより正確に計算できます。

オプション

- ・ **サポート** - 修理が必要になった際に必要なシリアルナンバー、ファームウェアのバージョン等を表示します。
- ・ **ドラッグ率** - 漕いでいるボートがどれくらい速いか遅いか判断するため、フライホイールの減速率を測ります。この減速率をドラッグ率と言います。ストロークごとにコンソールはドラッグ率を使ってフライホイールのスピードから運動量を割り出します。これにより負荷の設定にかかわらず真の運動量を計算できます。この自己調整機能によってユーザーが異なる屋内ローアーを使ってもパフォーマンスを比較することができるのです。

屋内ローアーは機器ごとにドラッグ率の範囲が異なります。ある機器の負荷レベル3は別の機器ではレベル4のように感じられます。ベルトの張り具合やマグネットの位置の違いで、機器によりドラッグ率に違いが発生するからです。

マネジャーモード

マネジャーモードにするには、上向き矢印と下向き矢印を同時に3～5秒間押し続けます。マネジャーモードを終了するには、メニューボタンを3秒間押し続けます。

- ・ **エクササイズ** - お好みの最大使用時間、デフォルトの時間、一時停止時間、デフォルトの距離を設定します。
- ・ **ユーザー** - 年齢、体重、身長、性別を選びます。
- ・ **単位** - コンソールの表示がメートル法またはヤードポンド法になるよう設定します。
- ・ **ソフトウェア** - トラブルシューティングや整備に使われるバージョンまたは更新オプション
- ・ **一般** - このローアー利用での総距離、時間、ストローク
- ・ **言語** - 地域別に言語を選択します。
- ・ **マシン** - 整備に使われるタイプ、シリアルナンバー、故障時のオプション
- ・ **LCD** - バックライト、明るさ、コントラストの設定を調節

スリープモード

一時停止時間が過ぎるとコンソールの表示は消え、デフォルトの設定により30秒から5分間スリープモードとなり、その後完全にシャットダウンします。



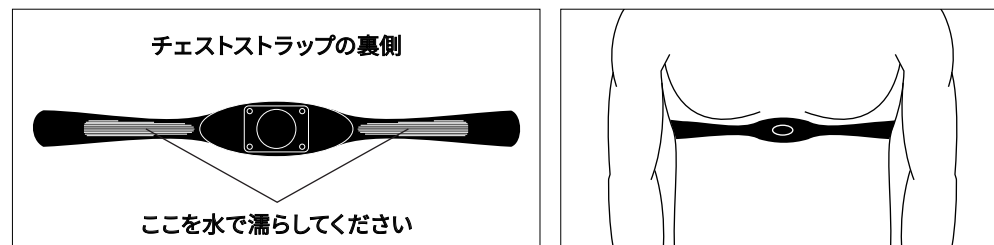
心拍数機能の使い方

本製品の心拍数機能は医療機器のものではありません。心拍数の測定は、一般的な心拍数の増減を表示することによるエクササイズ補助機能を目的としています。主治医に相談してください。

ワイヤレス心拍数レシーバー

ワイヤレスチェストトランスミッター（別売り）をお使いいただくと、心拍数が無線で本体に送信され、コンソールに表示されます。

胸にトランスミッターを装着する前に、水で両方のラバーの電極部分を濡らしてください。ロゴが外向きになるよう、チェストストラップを胸（胸筋）の真下、胸骨の真上を中心に装着します。注：正確で整合性のある測定値を得るには、チェストストラップをぴったりと適切な位置に装着する必要があります。チェストストラップがゆるすぎたり、位置が適切でなかったりした場合、不規則で整合性のない心拍数が表示されることがあります。



注意！

心拍数モニタリングシステムが正確でない可能性があります。過度なエクササイズは深刻なけがや死に至る可能性があります。めまいを感じたら、すぐにエクササイズを中止してください。

ブレーキとワット表

このMatrixローアーは負荷レベルを設定するためマグネット負荷を使用しています。SPMに加えて負荷レベルの設定が仕事率（ワット）を計算するため使われます。



주의사항

최종 사용자는 감동하는 사람이든 모든 개인에게 장비의 올바른 사용에 대해 교육하는 것은 Matrix 피트니스 시스템 제품 구매자의 단독 책임입니다.

제품 사양 특징은 다음 페이지를 참고하십시오. MATRIX 로어는 상업용 제품입니다.

MATRIX의 피트니스 운동 기구를 사용하기 전에 모든 사용자에게 다음의 정보를 알려주는 것이 좋습니다.

MATRIX 로어를 사용하실 때는 다음의 기본 안전사항을 준수해 주십시오:

- 사용자와 제품 모두의 안전을 기하기 위해 로어를 조립 및 사용하기 전에 설명서 내용을 모두 읽어 주십시오.
- 로어를 정확히 사용하려면 누구나 본 설명서를 읽어야 합니다. 본 설명서를 귀하께서 운영하는 시설의 운동 프로그램에 반드시 포함시켜 주십시오. 운동 프로그램을 시작하기 전에 반드시 담당의사로부터 신체검사를 받아야 한다는 점을 사용자에게 안내해 주십시오. 운동 중 사용자가 어지러움, 통증 또는 호흡곤란, 구토 등을 느끼거나 힘이 빠짐을 느낄 경우에는 즉시 운동을 중단해야 합니다.

본 설명서를 읽고 잘 보관해 주십시오.

본 로어는 상업용 제품입니다. 사용자와 제품 모두의 안전을 기하기 위해 로어를 작동하기 전에 설명서 내용을 모두 읽어 주십시오.

- 본 로어를 설명서에 명시된 용도 외에는 사용하지 마십시오. 제조사에서 권장하는 부품만 사용하십시오.
- 제품의 구멍에 어떠한 이물질도 들어가지 않도록 주의하십시오. 이물질이 들어갈 경우 제품 사용을 중단하고 조심스럽게 제거해 주십시오. 이물질을 꺼낼 수 없을 경우에는 Matrix Fitness 또는 공인 딜러에게 문의해 주십시오.
- 로어가 제대로 작동하지 않거나, 파손 또는 물에 젖었을 때에는 절대로 사용하지 마십시오. 검사 및 수리를 위해 Matrix Fitness 또는 공인 딜러에게 보내 주십시오.
- 부품을 옮길 경우에는 항상 손과 발이 다치지 않도록 주의해 주십시오.
- 제품 내부 및 하부에 절대로 손을 넣어서는 안되며 사용 중에 옆으로 기울이지 마십시오.
- MATRIX 로어는 실내에서만 사용해야 하며 수영장 근처 또는 습도가 높은 곳에서는 사용이 불가능합니다.
- 에어로졸, 분무기, 스프레이 등의 물건이 사용되거나 산소가 분사되는 곳에서는 사용하지 마십시오.
- 측면 덮개를 분리하지 마십시오. 공인 서비스 기술자 외에는 제품을 수리할 수 없습니다.
- 제품 근처에 아동, 병약자 또는 장애인이 있는 상태에서 사용할 때에는 주의해서 살펴 주십시오.
- 로어를 사용 중에 아동이나 애완동물은 3미터(10피트) 이상 멀리 떨어져 있게 하십시오.
- 제품 조립 시에는 평평하고 단단한 곳에서 하십시오. 제품은 벽과 가구를 포함한 장애물 일체로부터 1미터(3피트) 이상 간격을 유지하도록 배치하십시오.
- 로어의 움직이는 부위에 걸릴 수 있는 의류는 착용하지 마십시오.
- 손잡이를 놓기 전에 후크에 놓으십시오.
- 손잡이가 콘솔 브래킷에 들어가지 않도록 주의하십시오.
- 본 설명서의 유지 관리란에 명시된 설명에 따라 적절하게 유지 관리를 실시하십시오.

주의사항: 가슴통증, 어지러움, 구토 또는 호흡곤란 등을 느끼실 시에는 즉시 사용을 중단하고 의사에게 문의해 주십시오.

주의사항: 본 장비를 임의로 개조할 경우에는 제품 보증이 효력을 잃습니다.

시작하기

MATRIX 로어를 설치하기 전에 사용설명서를 읽어 주십시오. 설치 전에 사용할 장소로 옮기십시오.

위치 선정

제품을 사용할 곳은 조명이 밝고 통풍이 잘 되어야 합니다. 구조적으로 튼튼하며 평평한 곳에 두고 벽이나 다른 장비로부터 1미터 이상 간격을 유지하십시오. 사용할 곳에 플러시 카펫 등이 있다면 카펫과 장비를 보호하기 위해 제품 밑에 단단한 플라스틱 받침을 놓으십시오.

증기실, 실내수영장, 사우나 등과 같이 습기가 많은 곳은 피하십시오. 강한 증기나 염소에 노출될 때에는 전자부품을 포함한 제품 부위에 이상이 발생할 수 있습니다.

첫 로잉 전 참고사항

- 의사와 상담하십시오. 강도높은 운동 프로그램을 해도 문제가 없는지 확인하십시오.
- 극도의 레이백 또는 시트에서 일어나는 등의 부적절한 사용법은 부상을 초래할 수 있습니다.
- 운동 전에는 워밍업을 위해 몇 분간 힘을 빼고 로잉해 주십시오.
- 운동 프로그램의 강도를 조금씩 높여주십시오. 신체가 적응할 수 있도록 첫날에는 5분 이상 로잉을 하지 마십시오.
- 약 2주에 걸쳐 점차 로잉 시간과 강도를 높여 주십시오. 로잉 방법이 편안하게 느껴지고 최소 1주 이상 연속으로 로잉을 할 때까지 전력 로잉은 하지 마십시오. 여타 운동과 마찬가지로 운동량과 강도를 급격히 높이거나, 워밍업을 제대로 하지 않거나 잘못된 방법으로 운동할 경우에는 부상 위험이 높아집니다.
- 심폐기능 운동에 가장 좋은 저항 설정값은 3~5입니다. 저항값이 너무 높을 때에는 결과가 악화되고 부상 위험이 높아지므로 프로그램을 제대로 수행할 수 없게 됩니다.
- 목표 분당 스트로크 속도(spm)는 24에서 30 사이로 잡으십시오.



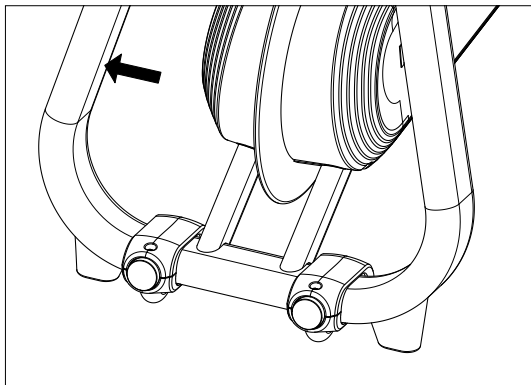
유지 관리

- 손상 또는 낡거나 부러진 부품이 있는 장비는 사용하지 마십시오. 현지 국가의 MATRIX 딜러가 공급하는 교체 부품만 사용하십시오.
- 라벨과 명판 유지 관리: 어떤 이유로든 라벨을 제거하지 마십시오. 라벨에는 중요한 정보가 들어 있습니다. 읽을 수 없거나 없어진 경우 MATRIX 딜러에게 문의하여 교체하십시오.
- 모든 장비 유지 관리: 예방적인 유지 관리가 장비 작동을 원활하게 하고 법적 책임을 최소로 유지하는 열쇠입니다. 정기적으로 장비를 검사할 필요가 있습니다.
- 어떤 종류의 장비든 조정 또는 유지 관리나 수리를 수행하는 사람은 모두 그런 작업을 할 자격이 있는지 확인해야 합니다. 요청하는 경우 MATRIX 딜러가 당사 시설에서 서비스와 유지 관리 교육을 제공합니다.

품질보증

북미지역 고객은 www.matrixfitness.com에서 제품보증 정보와 예외사항 및 책임제한 정보를 볼 수 있습니다.

일련번호 위치



일일 유지 관리

잠금장치가 헐거워지거나, 이상한 소리가 나거나 그 외 수리가 필요함을 알 수 있는 이상징후를 찾아 보십시오. 이상징후가 있을 때에는 서비스를 받아야 합니다.

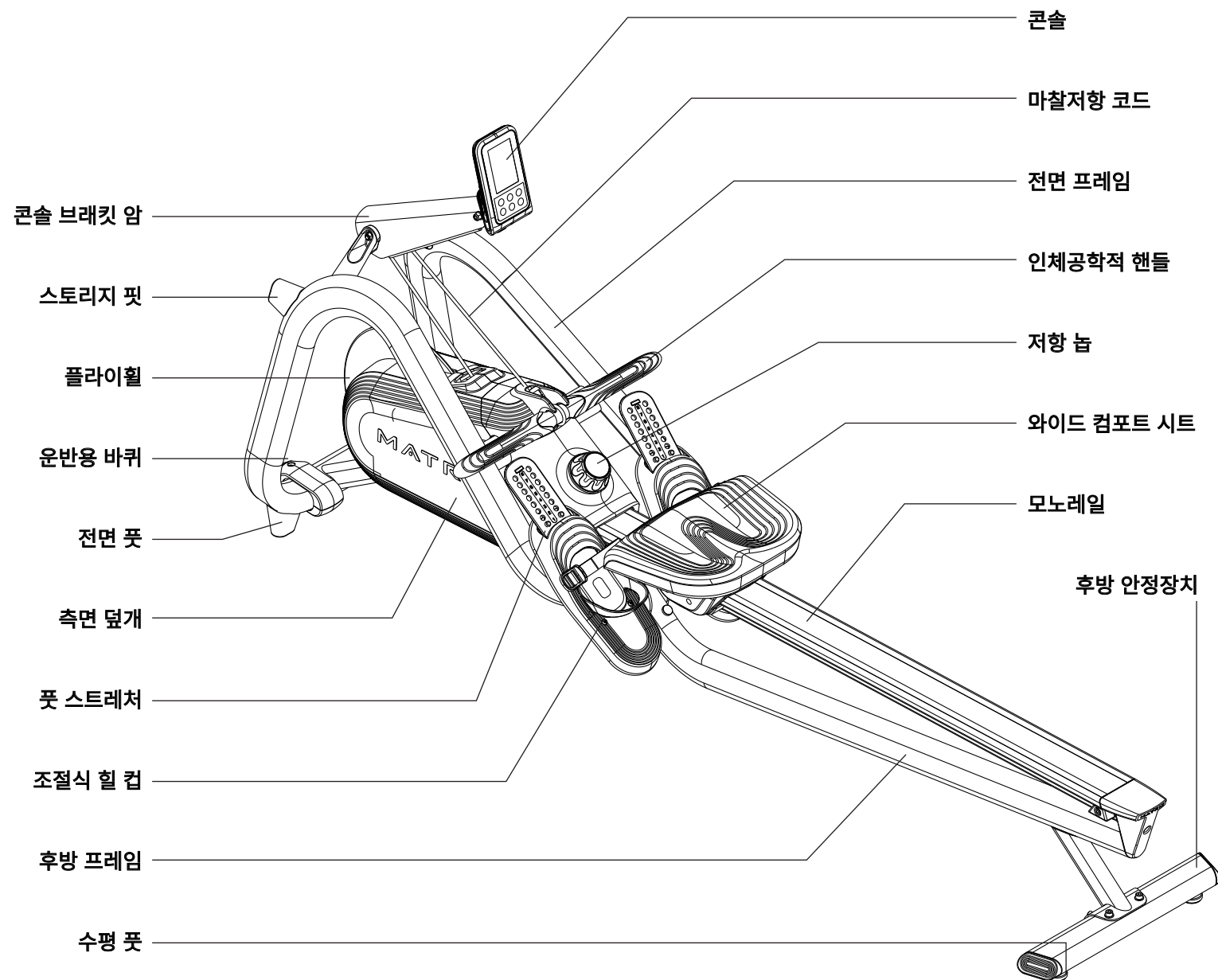
Matrix FITNESS에서는 운동 전후마다 로어를 닦을 것을 권장합니다. 다음의 일일 유지 관리 팁을 잘 지키면 최상의 상태로 제품을 이용할 수 있습니다.

- 물 또는 중성세제에 적신 부드러운 천으로 노출된 부위 전체를 닦아 주십시오. 암모니아, 염소 또는 산이 함유된 세제는 절대로 사용하지 마십시오.
- 디스플레이 콘솔에 지문이 묻거나 땀으로 인한 염분이 쌓이지 않도록 주의하십시오.
- 제품 하부 면을 자주 닦아야 먼지가 쌓이지 않으며 먼지가 쌓일 경우 제품 작동에 이상이 발생할 수 있습니다.
- 플라이휠 내부에 먼지가 쌓였는지 손전등으로 확인해 주십시오.

제품 사양

콘솔	
디스플레이 화면	초대형 LCD 디스플레이
디스플레이 정보	시간, 거리, SPM(분당 스트로크 수), 스트로크, 와트, 심박수, 칼로리, 500 mtr/split
프로그램	수동, 인터벌, 도전
원격 측정 수신기	예
기술정보	
저항 기술	자기 저항
저항 레벨	10
구동 시스템	코일 스프링 폴리 V 벨트
사용자 최대 중량	160kg / 350 lbs
제품 중량	59kg / 130 lbs
선적 중량	69kg / 152 lbs
전체 규격 (L x W x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87.6" x 21.5" x 22.7"
전력요건	LCD 디스플레이: 배터리식
특수기능	
핸들바 설계	초장축 인체공학적 그림 핸들바
풋 스트레처	읽기 쉬운 설정값이 표시되는 조절식 힐 컵
모노레일	알루미늄

* MATRIX 장비 주위로 최소 0.6미터(24")의 간격 폭을 두어 접근하거나 지나갈 수 있게 하십시오. 0.91미터(36")가 휠체어에 있는 개인에 대한 ADA 권장 간격입니다. 제품 사양은 통지없이 변경될 수 있습니다.





포장재 제거

MATRIX Fitness 제품을 구매해 주셔서 감사합니다. 이 제품은 포장 전 검수를 완료하였습니다. 기구의 소형 포장을 용이하게 하기 위하여 여러 부분으로 발송됩니다. 조립하기 전에 분해 조립도와 부품을 맞추어서 부품을 모두 확인하십시오. 이 상자에서 조심해서 장치를 꺼내고, 현지 법률에 따라 포장재를 처리하십시오.

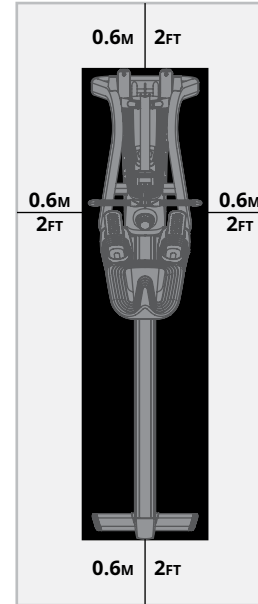
주의 사항

자신의 부상을 방지하고 프레임 부품의 손상을 예방하려면, 이 상자에서 프레임 부분들을 꺼내는데 올바른 도움을 받으십시오.

로어의 설치위치

평평하고 안정적인 곳에 설치하고 직사광선은 피해 주십시오. 강한 자외선은 플라스틱을 변색시킬 수 있습니다. 시원하고 습도가 낮은 곳에 설치해 주십시오. MATRIX 장비 주위로 최소 0.6미터 (24")의 간격 폭을 두어 접근하거나 지나갈 수 있게 하십시오. 0.91미터(36")가 휠체어에 있는 개인에 대한 ADA 권장 간격입니다. 환기가 잘 안되거나 공기구멍이 막힐 수 있는 곳에는 설치하지 마십시오. 차고, 지붕이 있는 테라스, 물가 또는 실외에는 설치하지 마십시오.

평평하고 단단한 곳에 제품을 수직으로 두십시오.



보관

주의 사항

로어를 수직으로 보관할 때에는 주의해야 합니다. 제조사에서는 수직으로 보관 시 그 안전성 여부를 확인했습니다. 10도 정도 기울여도 안정성을 유지하는 것으로 시험 결과에서는 나타났으나 수직으로 놓인 로어와 접촉할 경우 로어가 넘어질 수 있습니다.

- 수직으로 놓인 로어를 옮기거나 할 때에는 주의해야 합니다.
- 로어를 수직으로 보관할 때에는 아무도 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 로어를 보관하거나 보관장소에서 이동할 경우에는 가까이 가지 못하도록 하십시오.

조립에 필요한 공구(포함되지 않음)

4MM L자형 육각 렌치



5MM L자형 육각 렌치



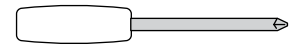
6MM L자형 육각 렌치



8MM L자형 육각 렌치



십자 드라이버



13MM 오픈 엔드 렌치



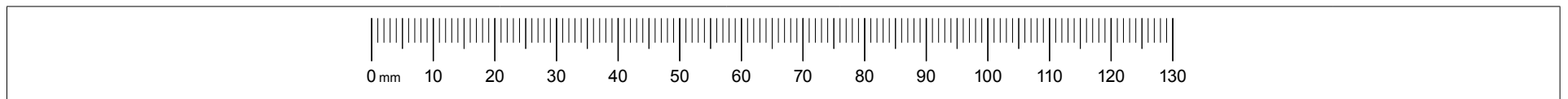
14MM 오픈 엔드 렌치



17MM 오픈 엔드 렌치



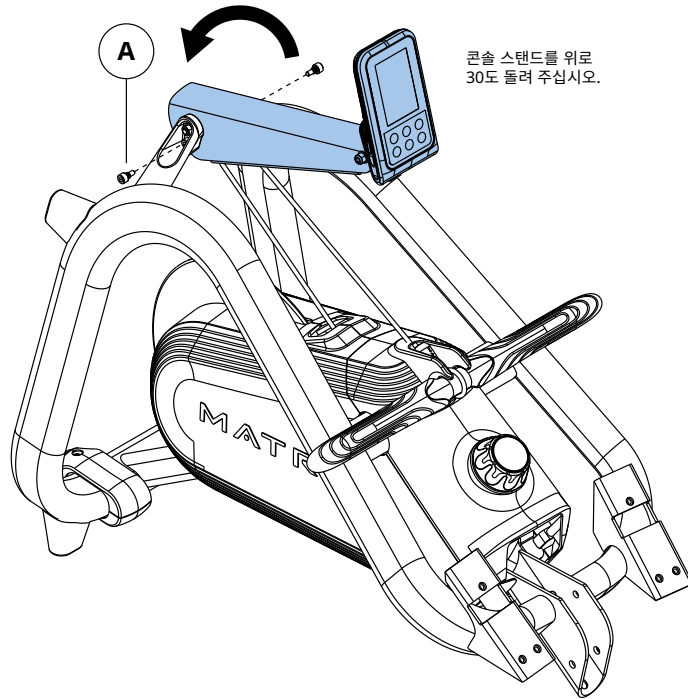
없어진 품목이 있는 경우 국내의 현지 MATRIX 딜러에 도움을 문의하십시오.



1

검정색 공구 팩

설명	수량
A 볼트	2



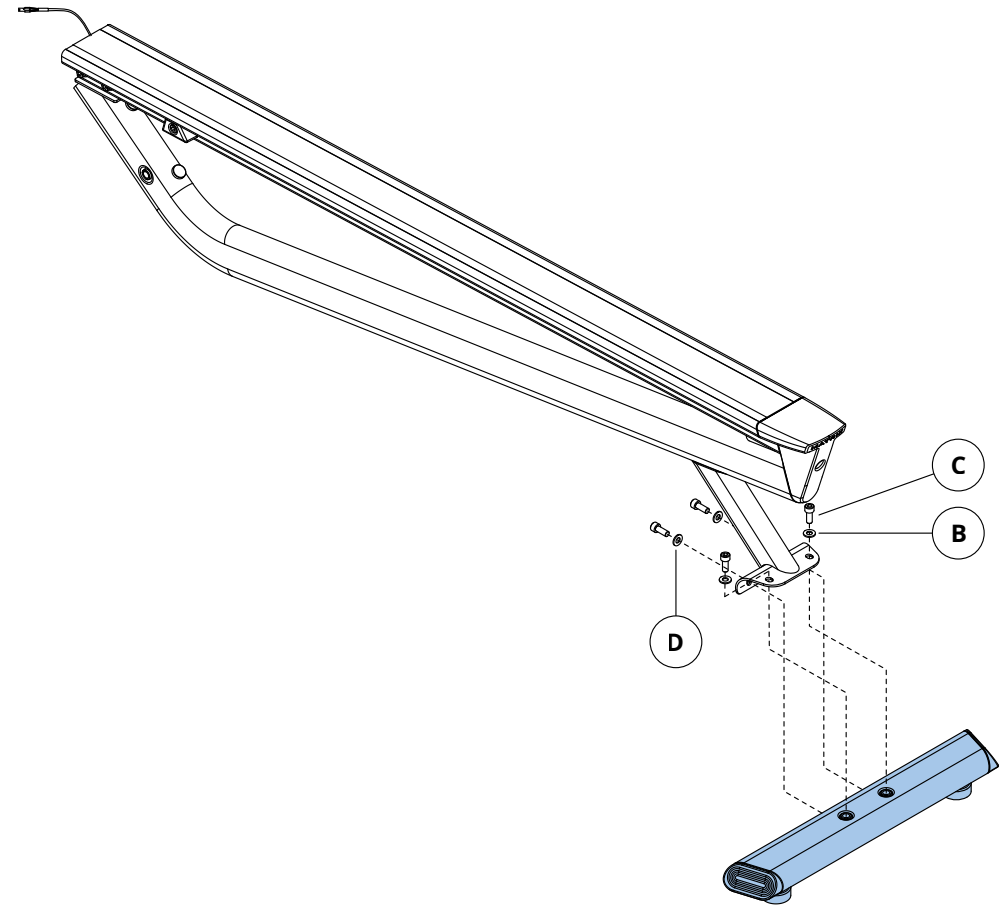
2

오렌지색 공구 팩

설명	수량
B 플랫 와셔	2
C 볼트	4
D 아크 와셔	2

참고:

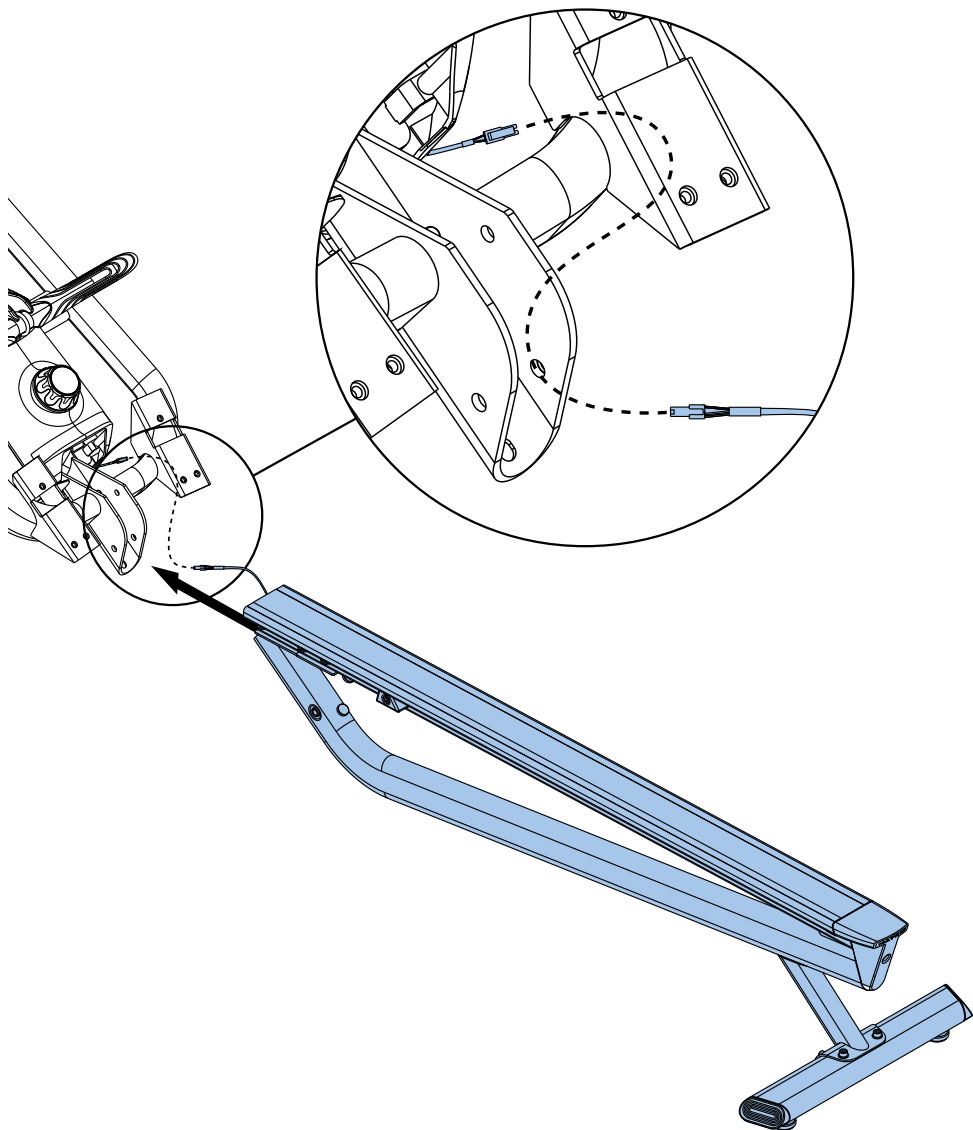
2단계에서는 다음의 토크값으로 조여 주십시오:
24.5 Nm / 18 ft-lb



한글



3

한
단
어

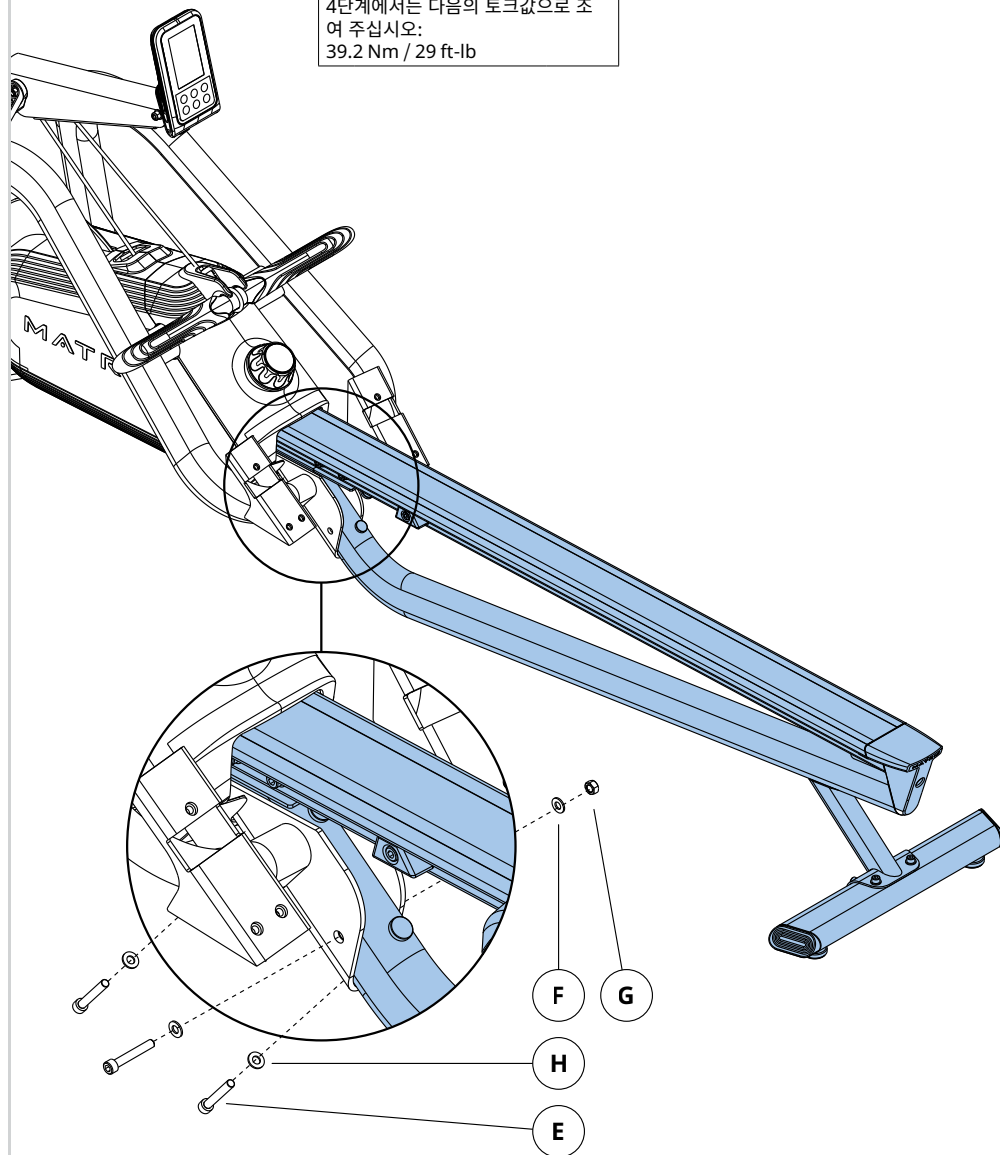
4

빨간색 공구 팩

설명	수량
E 볼트	3
F 플랫 와셔	2
G 너트	1
H 아크 와셔	2

참고:

4단계에서는 다음의 토크값으로 조여 주십시오:
39.2 Nm / 29 ft-lb



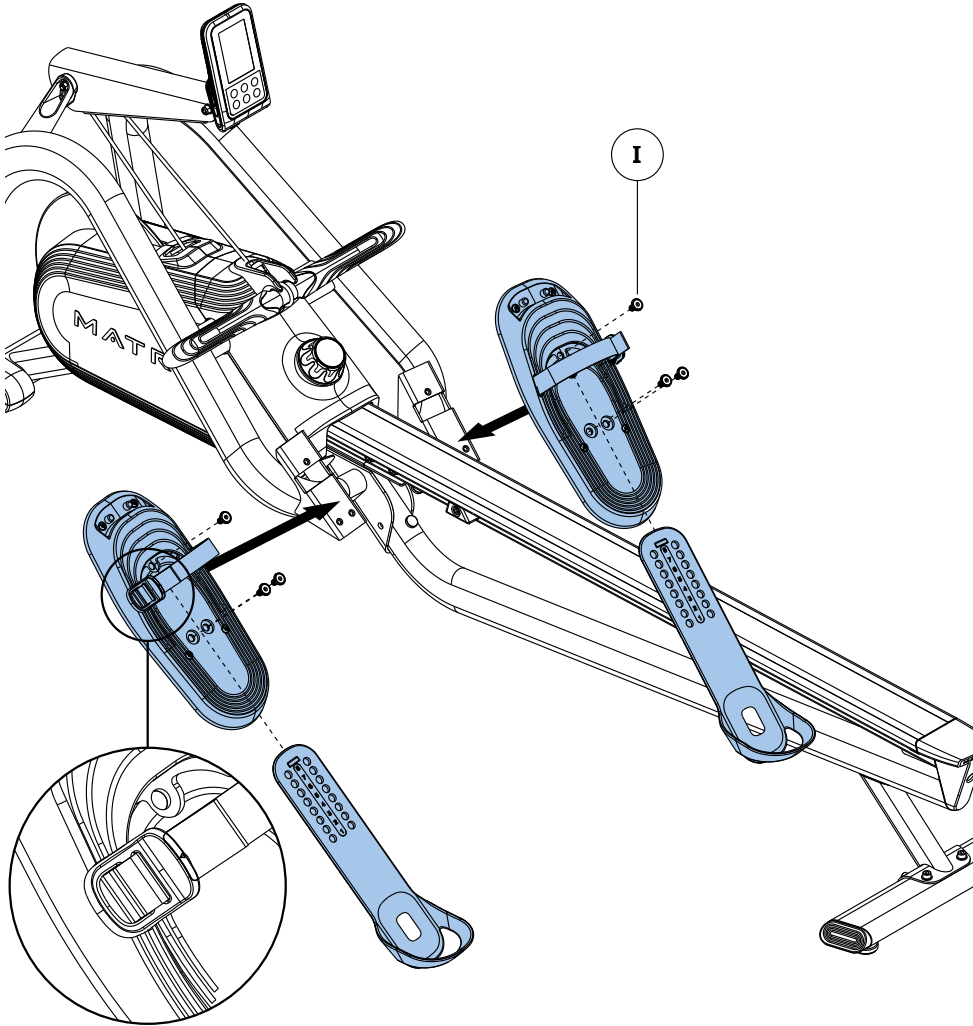
5

백색 공구 팩

설명	수량
I 볼트	6

참고:

5단계에서는 다음의 토크값으로 조여 주십시오:
24.5 Nm / 18 ft-lb



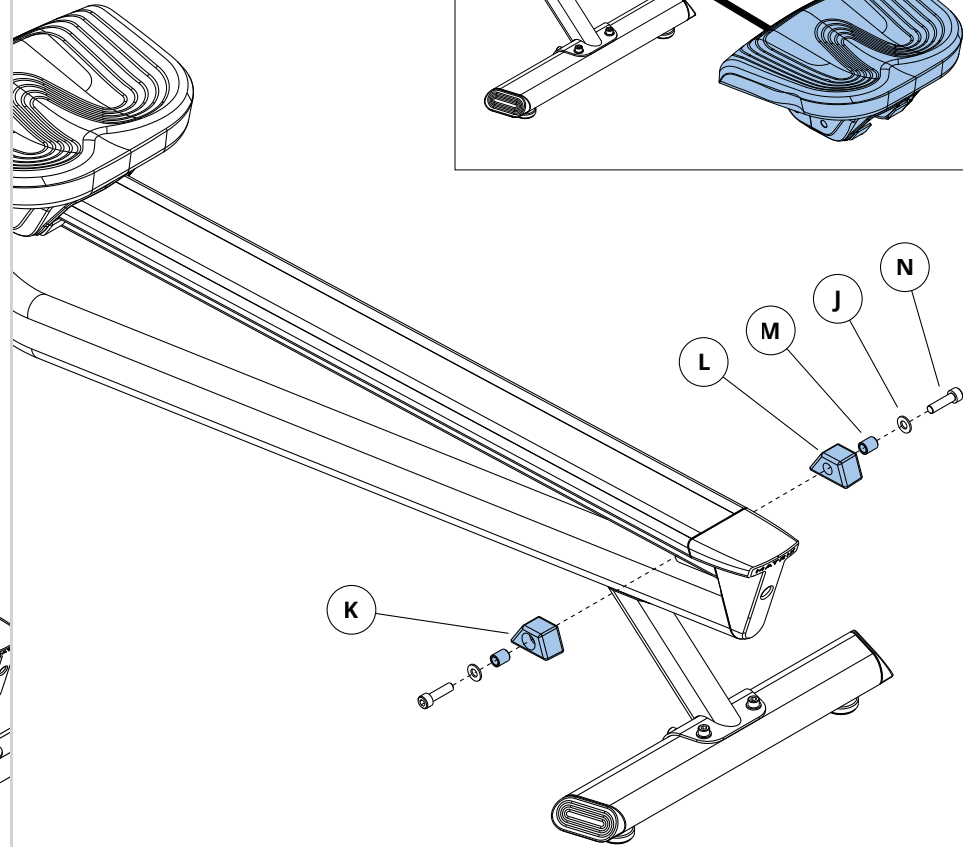
6

사전설치 하드웨어

설명	수량
J 플랫 와셔	2
K 좌측 스토퍼	1
L 우측 스토퍼	1
M 부상	2
N 볼트	2

참고:

6단계에서는 다음의 토크값으로 조여 주십시오:
24.5 Nm / 18 ft-lb



조립이 완료되었습니다!

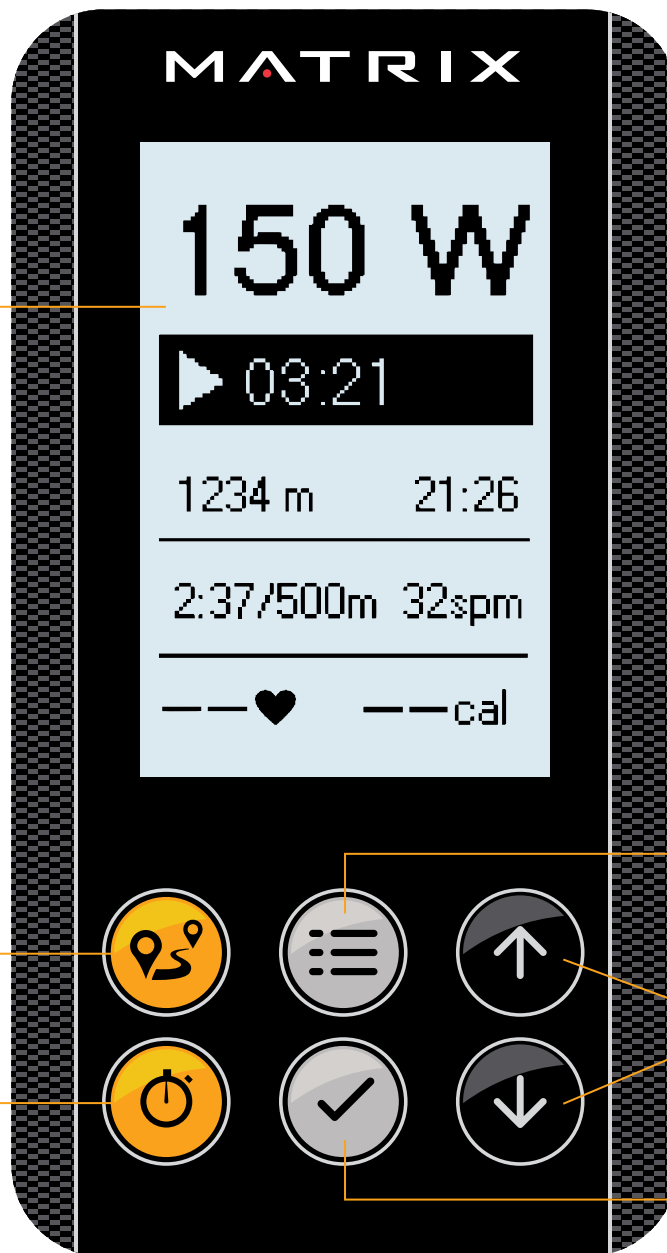


하단판



백라이트 LCD

와트, 시간, 거리, 500m/split, 분당 스트로크 수 (SPM), 심박수, 칼로리 등이 표시됩니다 (심박수는 심박 스트랩 착용 필요).



거리 퀵 키

시간 퀵 키

메뉴

메뉴이동용 화살표

확인 키



적절한 사용법

로잉 스트로크는 4단계로 구성됩니다:

1. **캐치** - 핸들을 양손으로 평평하게 잡습니다. 시트가 앞으로 미끄러지고 무릎이 가슴에 닿으면(발 뒷꿈치와 비슷한 높이) 팔을 앞으로 펴고 엉덩이에서부터 앞으로 조금씩 몸을 기울입니다.
2. **드라이브** - 다리를 완전히 펴 때 까지 발판을 단단히 딛고 고정시키지는 마십시오. 팔이 몸 옆으로 오고 상체는 90도 정도 기울어져야 합니다.
3. **피니시** - 팔을 복부로 당기고 다리는 완전히 펴진 상태이며 상체는 뒤로 90도 정도 기울어진 상태여야 합니다.
4. **리커버리** - 팔을 뻗고 무릎을 굽히며 엉덩이로부터 앞쪽으로 몸을 기울이고 시트에서 앞쪽으로 미끄러집니다.

이 4단계는 부드럽로으면서 지속적으로 연결되어야 합니다.

프로그램

1. **퀵 스타트** - 발판을 원하는 위치에 두고 로잉을 시작하십시오. 몇 초 내에 콘솔에 전원이 켜집니다.
2. **수동 프로그램**
 - 메뉴 버튼을 누르고 수동(Manual)을 선택한 다음 확인을 누르십시오. 화살표 키로 원하는 시간을 선택한 다음 확인을 누르십시오. 운동을 시작합니다.
3. **인터벌 프로그램** - 운동 목표에 따른 총 인터벌 수와 휴식 인터벌 비율을 사용자가 지정하여 운동할 수 있습니다.
 - 메뉴 버튼을 누르고 화살표 키로 인터벌(Interval)을 선택한 다음 확인을 누르십시오. 화살표로 시간과 거리를 선택하고 확인을 누른 다음, 운동 시간과 휴식 시간을 선택하고 확인을 누르십시오. 역시 화살표 키로 원하는 인터벌을 선택한 후 확인을 누르십시오. 인터벌 운동을 시작합니다.
4. **도전 프로그램** - 시간과 거리 등의 목표를 설정하여 운동할 수 있습니다. 이러한 목표를 바탕으로 페이스라인이 설정되어 사용자가 목표 라인을 따라갈 수 있습니다.
 - 메뉴 버튼을 누르고 화살표 키로 도전(Challenge)을 선택합니다. 화살표 키로 거리를 선택하고 확인을 누른 다음 시간을 선택하고 로잉을 시작합니다. 페이스라인을 따라가면 목표를 달성할 수 있습니다.
5. **요약 화면** - 운동 완료 후 메뉴 버튼을 눌러 SPM, 와트, 심박수 등의 평균 및 최대값을 볼 수 있습니다.

프로필

이 메뉴를 이용하면 개인정보(성별, 연령, 신장, 체중)를 입력하고 심박 스트랩을 착용 시 보다 정확한 칼로리 연소량을 측정할 수 있습니다.

옵션

- **고객지원** - 수리에 필요한 일련번호, 펌웨어 버전 등을 볼 수 있습니다.
- **드래그올** - "보트"의 속도를 판단하기 위해 플라이휠이 느려졌던 정도를 측정합니다. 이 감속 속도를 드래그올이라 합니다. 스트로크 시마다 콘솔에서는 드래그올을 이용하여 플라이휠의 속도를 측정하고 운동량을 파악합니다. 이렇게 하면 저항값과 무관하게 순수한 운동량을 측정할 수 있습니다. 자체보정 기능으로 다양한 실내 로어 상의 성능을 비교할 수 있습니다.

제품에 따라 드래그올이 다를 수 있습니다. 한 제품에서 저항값이 3 이더라도 다른 제품에서는 4처럼 느껴질 수 있습니다. 벨트 텐션, 자석 위치 등의 요인으로 인해 장비마다 드래그올이 다를 수 있습니다.

관리자 모드

관리자 모드로 진입하려면 위/아래 화살표 키를 3~5초간 동시에 누르고 계십시오. 관리자 모드를 벗어나려면 메뉴 버튼을 3초간 누르십시오.

- **워크아웃** - 원하는 최대 시간, 기본 시간, 정지 시간, 기본 거리를 설정할 수 있습니다.
- **사용자** - 연령, 체중, 신장, 성별 등의 정보를 입력합니다.
- **단위** - 미터 또는 마일 등의 단위를 설정할 수 있습니다.
- **소프트웨어** - 문제해결 및 수리를 위한 버전 또는 업데이트 옵션입니다.
- **일반정보** - 로어에서 진행한 전체 거리, 시간 및 스트로크가 표시됩니다.
- **언어** - 지역별로 언어를 설정할 수 있습니다.
- **장비정보** - 수리에 필요한 종류, 일련번호, 수리옵션 등의 정보입니다.
- **LCD** - 백라이트, 밝기, 대비 등을 조절합니다.

슬립 모드

정지 시간이 지나면 콘솔이 먼저 꺼지며 완전히 꺼지기 전에 설정에 따라 30초에서 최대 5분까지 슬립 모드에 진입합니다.



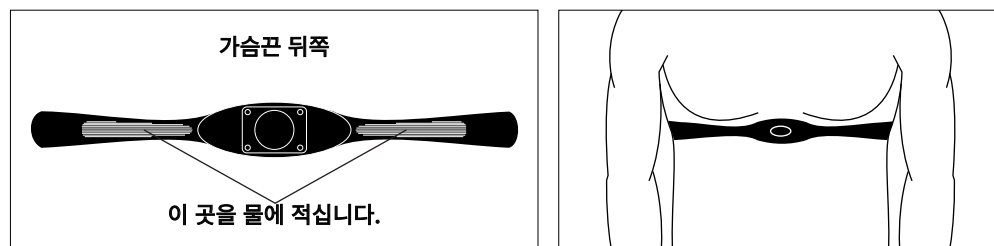
심박기능 관련

본 제품의 심박기능은 의료용이 아닙니다. 심박수치는 일반적인 심박 경향을 나타내어 운동에 도움이 되기 위한 정보입니다. 정확한 정보는 의사에게 문의해 주십시오.

무선 심박 수신기

무선 가슴 전송기(별매품)와 함께 사용할 경우 심박 정보가 무선으로 제품에 전송되어 콘솔에 표시됩니다.

무선 가슴 전송기를 착용하기 전에 2개의 고무 전극을 물에 적셔 주십시오. 가슴끈을 가슴 또는 흉근 바로 아래, 흉골 바로 위에 두되 로고가 밖으로 보이도록 두십시오. 참고: 가슴끈은 반드시 단단히 매어야 하며 위치가 정확해야 일관성있고 정확한 수치를 받을 수 있습니다. 가슴끈이 너무 느슨하거나 위치가 부정확할 때에는 이상하거나 일관성없는 심박정보가 전송됩니다.



경고!

심박수 모니터링 시스템은 부정확할 수도 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망으로 이어질 수 있습니다. 어지러움을 느낄 경우 즉시 운동을 중단하십시오.

브레이크 시스템 및 와트 테이블

MATRIX 로어는 자기 저항을 이용하여 저항값을 설정합니다. SPM 외에 저항 설정을 이용하여 전원(와트) 출력을 파악합니다.



คำแนะนำการใช้งานที่สำคัญ

ผู้ซื้อผลิตภัณฑ์ Matrix Fitness Systems เป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวในการแนะนำการใช้งานอุปกรณ์อย่างถูกต้องแก่ทั้งผู้ใช้อุปกรณ์และผู้ควบคุมดูแล

ดูคุณสมบัติที่เจาะจงของผลิตภัณฑ์ใน “ข้อมูลทางเทคนิคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์” (หน้าถัดไป) Matrix Rower ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในเชิงพาณิชย์

ขอแนะนำให้ผู้ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย Matrix Fitness ทุกคนรับทราบข้อมูลต่อไปนี้ก่อนที่จะใช้งาน

ปฏิบัติตามข้อควรระวังพื้นฐานทุกครั้งที่ใช้งาน Matrix Rower:

- เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยของคุณและเพื่อป้องกันอุปกรณ์ อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนประกอบและใช้งาน Rower
- เพื่อให้มั่นใจในการใช้งาน Rower อย่างถูกวิธีและปลอดภัย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้อุปกรณ์ทุกคนอ่านคู่มือนี้ โปรดใช้คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการฝึกอบรมการใช้งานอุปกรณ์ของคุณ เดือนผู้ใช้อุปกรณ์ให้เข้ารับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย ระหว่างการออกกำลังกาย หากผู้ใช้เกิดอาการเวียน เจ็บปวดหรือหายใจติดขัด คลื่นไส้หรือรู้สึกหน้ามืดเป็นลม โปรดหยุดออกกำลังกายทันที

อ่านและจัดเก็บคำแนะนำการใช้งานอุปกรณ์นี้

อุปกรณ์ Rower ผลิตมาเพื่อใช้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อให้มั่นใจในความปลอดภัยของคุณและเพื่อป้องกันอุปกรณ์ อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนใช้งาน MATRIX Rower

- ใช้งาน Rower ตามวัตถุประสงค์การใช้งานที่ระบุไว้ในคู่มือนี้เท่านั้น ห้ามติดตั้งอุปกรณ์ที่ไม่ได้แนะนำไว้โดยผู้ผลิตเพิ่มเติม
- ระมัดระวังอย่าให้มีของตกหล่นหรือส่อวัตถุใดๆ เข้าในช่องผลิตภัณฑ์ หากมีวัตถุตกหล่นเข้าด้านในอุปกรณ์ ค่อยๆ นำออกอย่างระมัดระวังเมื่อไม่ใช้งานอุปกรณ์ หากไม่สามารถเข้าถึงวัตถุได้ โปรดติดต่อ Matrix Fitness หรือผู้แทนจำหน่ายที่ได้รับการรับรอง
- ห้ามใช้งาน Rower หากอุปกรณ์เกิดการทำงานผิดพลาด หรือหากเกิดความเสียหายหรือแช่ในน้ำ ส่งคืนอุปกรณ์ไปยัง Matrix Fitness หรือผู้แทนจำหน่ายที่ได้รับการรับรองเพื่อตรวจสอบและซ่อมแซม
- ระมัดระวังอย่าให้มือและเท้าเข้าใกล้ชิ้นส่วนที่เคลื่อนที่ได้เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บ
- ห้ามเข้าด้านในหรือเข้าใกล้อุปกรณ์ และห้ามเอียงอุปกรณ์ไปด้านใดด้านหนึ่งระหว่างใช้งาน
- ห้ามใช้งาน Matrix Rower กลางแจ้ง ใกล้สระว่ายน้ำหรือในบริเวณที่มีความชื้นสูง
- ห้ามใช้งานอุปกรณ์ขณะฉีดผลิตภัณฑ์สเปรย์อัดแก๊ส (สเปรย์) หรือเมื่อใช้ออกซิเจน
- ห้ามถอดแผ่นปิดด้านข้าง การซ่อมแซมต้องดำเนินการโดยช่างเทคนิคบริการที่ได้รับการรับรองเท่านั้น
- ต้องควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อใช้งานอุปกรณ์ใกล้เด็ก คนป่วยหรือคนพิการ
- ขณะใช้งาน Rower ต้องให้เด็กเล็กและสัตว์เลี้ยงอยู่ห่างจากอุปกรณ์อย่างน้อย 3 เมตร / 10 ฟุต
- ประกอบและใช้งานอุปกรณ์บนพื้นผิวมั่นคงได้ระดับ วางอุปกรณ์ให้มีระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร/3 ฟุตจากสิ่งกีดขวาง รวมถึงผนังและเฟอร์นิเจอร์
- ห้ามสวมเสื้อผ้าที่อาจเข้าไปติดกับชิ้นส่วนที่เคลื่อนที่ของอุปกรณ์ Rower
- วางคานจับเข้ากับตะขอเกี่ยวก่อนออกจากอุปกรณ์
- อย่าปล่อยให้คานจับเข้าในตัวยึดคอนโซล
- บำรุงรักษาอย่างถูกวิธีตามที่อธิบายไว้ในส่วนการบำรุงรักษาอุปกรณ์ในคู่มือนี้

ข้อควรระวัง: หากคุณเกิดการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้ วิงเวียนหรือหายใจติดขัด หยุดออกกำลังกายทันทีและปรึกษาแพทย์ก่อนใช้งานอุปกรณ์ต่อ

ข้อควรระวัง: การเปลี่ยนแปลงหรือการแก้ไขใดๆ กับอุปกรณ์นี้จะส่งผลให้การรับประกันผลิตภัณฑ์เป็นโมฆะ

เริ่มต้นใช้งาน

อ่านคู่มือการใช้งานอุปกรณ์ก่อนติดตั้ง Matrix Rower วางอุปกรณ์ในจุดที่จะใช้งานก่อนเริ่มขั้นตอนการติดตั้ง

การเลือกจุดที่ตั้งอุปกรณ์

จุดที่ตั้งอุปกรณ์จะต้องมีแสงสว่างเพียงพอและอากาศถ่ายเทได้ดี วางอุปกรณ์ Rower บนพื้นราบและมั่นคง และอยู่ห่างจากผนังหรืออุปกรณ์ใดๆ สองสามฟุต หากจุดที่ตั้งอุปกรณ์อยู่บนพรมกำมะหยี่ชนิดหนา เพื่อป้องกันความเสียหายต่อพรมและเพื่อป้องกันอุปกรณ์ แนะนำให้วางฐานพลาสติกที่แข็งแรงใต้อุปกรณ์

โปรดอย่าวางอุปกรณ์ Rower ในจุดที่มีความชื้นสูง เช่น ใกล้ห้องอบไอน้ำ สระว่ายน้ำในร่ม หรือห้องอบชาวน้ำ หากอุปกรณ์ได้รับไอระเหยจากน้ำหรือคลอรีนในปริมาณสูง อาจส่งผลกระทบต่อระบบอิเล็กทรอนิกส์และส่วนอื่นๆ ของอุปกรณ์อย่างร้ายแรง

ก่อนใช้งานอุปกรณ์

- โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณสามารถออกกำลังกายที่ต้องออกแรงมากๆ ได้โดยไม่ได้รับอันตรายใดๆ
- เทคนิคที่ไม่เหมาะสม เช่น นอนพิงศีรษะหรือกระโดดออกจากที่นั่งอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ
- เริ่มออกกำลังกายโดยใช้เวลาหลายนาทีในแต่ละท่าเพื่ออุ่นร่างกาย
- เริ่มโปรแกรมออกกำลังกายของคุณอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทำท่ากรเซียงบกไม่เกิน 5 นาทีในวันแรกเพื่อให้ร่างกายของคุณปรับตัวตามการออกกำลังกายรูปแบบใหม่
- ค่อยๆ เพิ่มเวลาในการทำกรเซียงบกและเพิ่มความหนักในช่วงสองสัปดาห์แรก อย่าทำท่ากรเซียงบกโดยออกแรงจนสุดจนกว่าคุณจะรู้สึกสบายกับเทคนิคนั้นและได้ฝึกท่ากรเซียงบกนั้นมาแล้วอย่างน้อยหนึ่งสัปดาห์ เช่นเดียวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอื่นๆ หากคุณเพิ่มจำนวนและความหนักเร็วเกินไปและไม่ได้อุ่นร่างกายอย่างถูกวิธี หรือใช้เทคนิคที่ไม่ถูกต้อง คุณจะเพิ่มความเสี่ยงในการได้รับบาดเจ็บ
- การตั้งค่าแรงต้านทานที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกายเพื่อบริหารระบบหัวใจหลอดเลือดอยู่ในช่วงตั้งแต่ 3-5 การตั้งค่าท่ากรเซียงบกแบบมีแรงต้านทานที่มากเกินไปอาจส่งผลให้โปรแกรมการออกกำลังกายของคุณล้มเหลวเนื่องจากจะลดจำนวนการออกกำลังกายของคุณและเพิ่มความเสี่ยงในการได้รับบาดเจ็บ
- เป้าหมายอัตราการกระเซียง (spm) อยู่ระหว่าง 24 - 30 spm (ระยะกรเซียงต่อนาที)



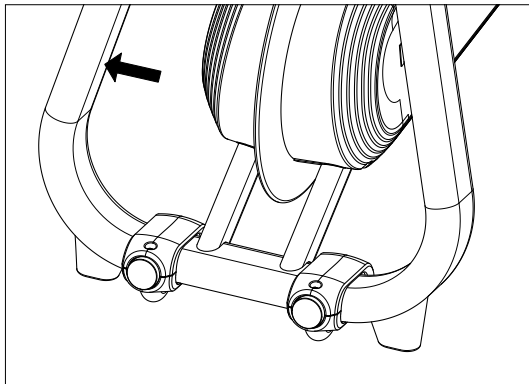
การบำรุงรักษา

1. ห้ามใช้อุปกรณ์ใดๆ ที่เสียหายและ/หรือมีชิ้นส่วนที่ฉีกขาดหรือแตกหัก ใช้ชิ้นส่วนแทนที่ จัดหาให้โดยผู้แทนจำหน่ายของ MATRIX ในท้องถิ่นของประเทศของคุณเท่านั้น
2. รักษาป้ายและป้ายชื่อ: ห้ามดึงป้ายออกไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ เนื่องจากมีข้อมูลสำคัญ หากไม่สามารถอ่านได้หรือหายไป ติดต่อผู้แทนจำหน่ายของ MATRIX เพื่อขอเปลี่ยน
3. ดูแลรักษาอุปกรณ์ทั้งหมด: การบำรุงรักษาเชิงป้องกันเป็นหัวใจของการใช้อุปกรณ์อย่างราบรื่น อีกทั้งยังช่วยลดภาระรับผิดชอบของคุณให้น้อยที่สุด จะต้องตรวจสอบอุปกรณ์ตามระยะเวลาสม่ำเสมอ
4. ตรวจสอบให้มั่นใจว่าผู้ที่ทำการปรับหรือบำรุงรักษาหรือซ่อมแซมงานซ่อมทุกชนิดจะต้องมีคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น ผู้แทนจำหน่ายของ MATRIX จะจัดการฝึกอบรมบริการและการบำรุงรักษาในสถานที่ของบริษัทตามการร้องขอ

การรับประกัน

สำหรับในอเมริกาเหนือ โปรดเข้าไปที่ www.matrixfitness.com สำหรับข้อมูลการรับประกันควบคู่กับข้อยกเว้นและข้อจำกัดในการรับประกัน

ตำแหน่งหมายเลขประจำเครื่อง



การบำรุงรักษาประจำวัน

ตรวจสอบและฟังเสียงตัววัดหลวม เสียงรบกวนผิดปกติ และสัญญาณอื่นๆ ที่บ่งบอกว่าอุปกรณ์จำเป็นต้องได้รับการซ่อมแซม หากคุณพบปัญหาข้างต้น โปรดเรียกบริการ

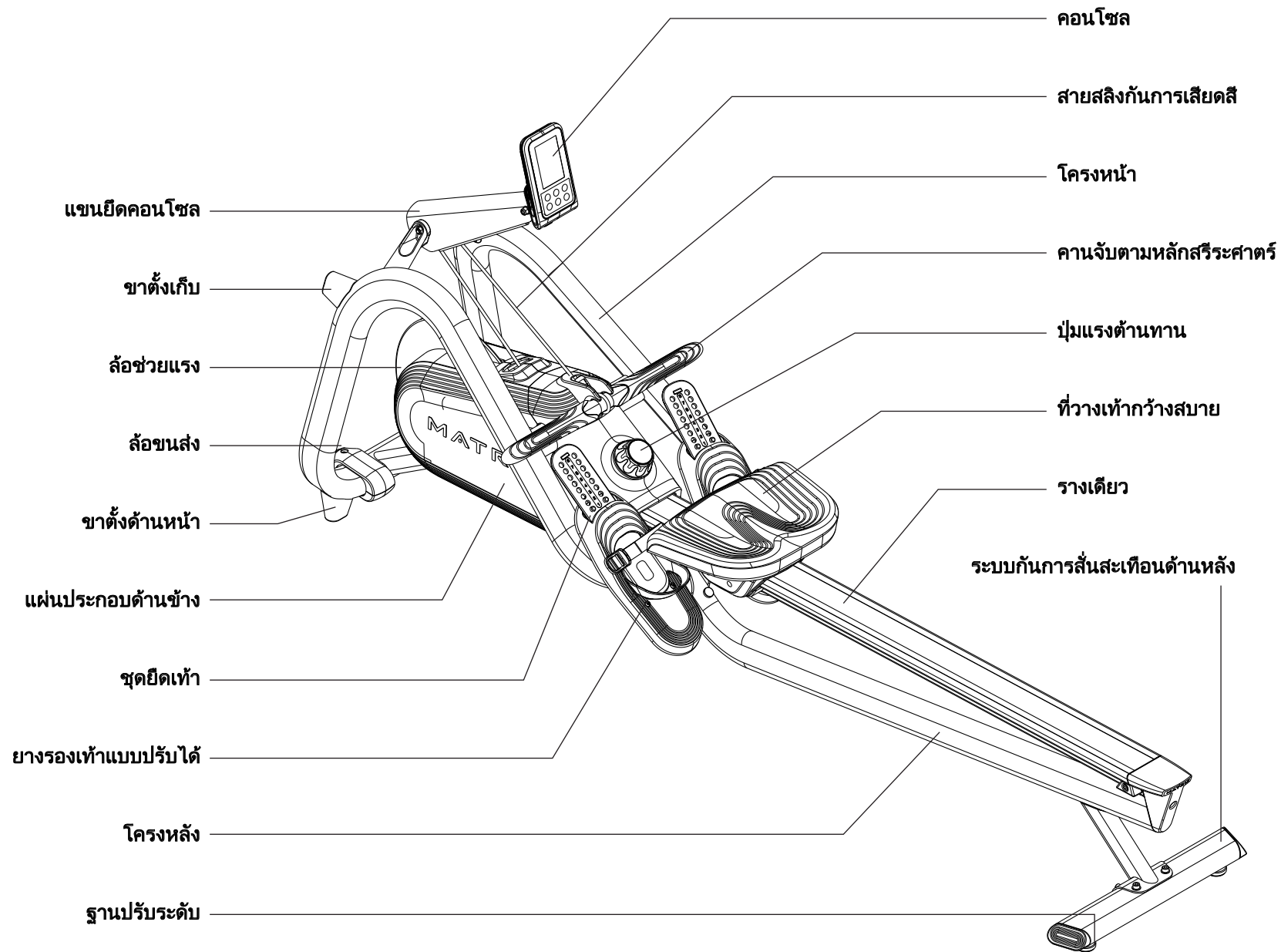
Matrix Fitness แนะนำให้ทำความสะอาด Rower ก่อนและหลังการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คำแนะนำในการบำรุงรักษาประจำวันต่อไปนี้จะช่วยให้คุณอุปกรณ์ของคุณทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ:

1. ใช้ผ้านุ่มชุบน้ำหมาดๆ หรือน้ำผสมน้ำยาชนิดอ่อนเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวภายนอกทั้งหมด ห้ามใช้แอมโมเนีย คลอรีนหรือสารทำความสะอาดที่เป็นกรด
2. เช็ดทำความสะอาดรอยนิ้วมือและคราบเกลือจากเหงื่อโคลตกค้างบนคอนโซลแสดงผล
3. ดุดฝุ่นบนพื้นใต้อุปกรณ์เป็นประจำเพื่อป้องกันไม่ให้มีฝุ่นหรือสิ่งสกปรกตกค้าง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ราบรื่นของอุปกรณ์
4. ตรวจสอบว่ามีฝุ่นด้านในล้อช่วยแรงที่มีไฟแฟลชหรือไม่

ข้อมูลจำเพาะของผลิตภัณฑ์

คอนโซล	
หน้าจอแสดงผล	จอแสดงผล LCD ขนาดใหญ่พิเศษ
ค่าที่อ่านได้บนหน้าจอ	เวลา, ระยะทาง, SPM (ระยะการเขย่งต่อนาที), ระยะการเขย่ง, วัดได้, อัตราการเต้นของหัวใจ, แคลอรี, 500 เมตร/แยก
โปรแกรม	ด้วยตนเอง ช่วงค่า ทำหาย
ตัวรับสัญญาณระบบวัดค่า	มี
ข้อมูลด้านเทคนิค	
เทคโนโลยีแรงต้านทาน	แรงต้านทานแม่เหล็ก
ระดับแรงต้านทาน	10
ระบบการขับ	สายพานโพลีรีปตัว V คอยล์สปริง
น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด	160 กก. / 350 ปอนด์
น้ำหนักผลิตภัณฑ์	59 กก. / 130 ปอนด์
น้ำหนักขนส่ง	69 กก. / 152 ปอนด์
ขนาดโดยรวม (ยาว x กว้าง x สูง)*	223 x 55 x 58 ซม. / 87.6 x 21.5 x 22.7 นิ้ว
ข้อกำหนดทางไฟฟ้า	แบตเตอรี่จ่ายไฟไปยังจอแสดงผล LCD
คุณสมบัติพิเศษ	
การออกแบบคานจับ	คานจับยึดตรงตามหลักสรีรศาสตร์ขนาดยาวพิเศษ
ชุดยึดเท้า	ยางรองเท้าแบบปรับได้และการตั้งค่าที่อ่านได้ง่าย
รางเดี่ยว	อลูมิเนียม

* ความกว้างจะต้องมีระยะห่างอย่างน้อย 0.6 เมตร (24 นิ้ว) สำหรับการเดินเข้าและเดินผ่านโดยรอบอุปกรณ์ MATRIX โปรดทราบ ADA แนะนำให้มีความกว้างมีระยะห่าง 0.91 เมตร (36 นิ้ว) สำหรับผู้ใช้รถเข็น ข้อมูลด้านเทคนิคของผลิตภัณฑ์อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่แจ้งล่วงหน้า





การเปิดกล่องบรรจุอุปกรณ์

ขอขอบคุณในการซื้อผลิตภัณฑ์ของ MATRIX Fitness อุปกรณ์ได้รับการตรวจสอบก่อนบรรจุกล่อง โดยจะถูกขนส่งหลายชั้นเพื่อป้องกันการบรรจุอุปกรณ์ด้วยขนาดกะทัดรัดก่อนที่จะประกอบ ตรวจสอบยืนยันทุกส่วนประกอบให้ตรงกับรูปที่ขยาย นำอุปกรณ์ออกจากกล่องด้วยความระมัดระวัง และกำจัดวัสดุบรรจุภัณฑ์ตามกฎหมายท้องถิ่นของคุณ

ข้อควรระวัง

เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บต่อตัวคุณเองและป้องกันความเสียหายต่อส่วนประกอบของโครงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อนำชิ้นส่วนของโครงออกจากกล่องนี้

จุดที่ตั้ง ROWER

วางอุปกรณ์บนพื้นราบและพื้นผิวมั่นคงห่างจากแสงแดดส่องตรง แสงยูวีเข้มข้นอาจทำให้พลาสติกของอุปกรณ์เปลี่ยนสีได้ วางอุปกรณ์ของคุณในพื้นที่มีอุณหภูมิเย็นและความชื้นต่ำ ความกว้างจะต้องมีระยะห่างอย่างน้อย 0.6 เมตร (24 นิ้ว) สำหรับการเดินเข้าและเดินผ่านโดยรอบอุปกรณ์ MATRIX โปรดทราบ ADA แนะนำให้มีความกว้างมีระยะห่าง 0.91 เมตร (36 นิ้ว) สำหรับผู้ใช้รถเข็น อย่าวางอุปกรณ์ในจุดที่ปิดกั้นการระบายอากาศหรือช่องอากาศ ห้ามวางอุปกรณ์ในโรงรถ ห้องครัวที่ปิดทึบ ใกล้หน้าต่างหรือกลางแจ้ง จัดเก็บอุปกรณ์ในแนวตั้งบนพื้นมั่นคงได้ระดับ

เครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบ (ไม่มีให้มา)

ประแจหกเหลี่ยมรูปตัวแอล 4MM



ประแจหกเหลี่ยมรูปตัวแอล 5MM



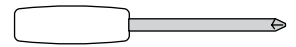
ประแจหกเหลี่ยมรูปตัวแอล 6MM



ประแจหกเหลี่ยมรูปตัวแอล 8MM



ไขควง Phillips



ประแจปากตาย 13MM



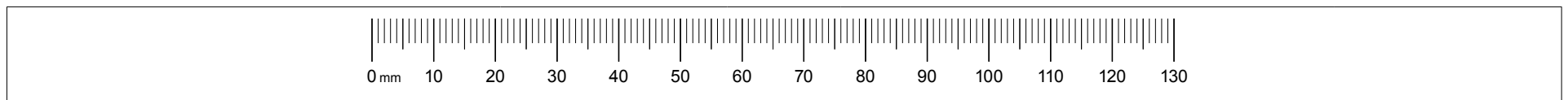
ประแจปากตาย 14MM



ประแจปากตาย 17MM



หากรายการใดๆ ขาดหายไป โปรดติดต่อผู้แทนจำหน่ายของ MATRIX ในท้องถิ่นของประเทศของคุณ เพื่อขอความช่วยเหลือ

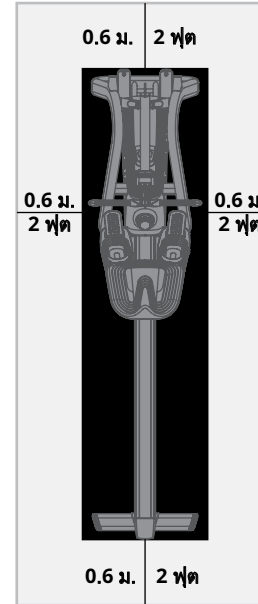


การจัดเก็บอุปกรณ์

ข้อควรระวัง

ใช้ความระมัดระวังขณะจัดเก็บอุปกรณ์ Rowers ในตำแหน่งจัดเก็บแนวตั้งตรง Rowers ได้รับการทดสอบความมั่นคงเมื่อจัดเก็บในที่จัดเก็บแบบตั้งตรง แม้ว่าการทดสอบจะแสดงว่า Rowers สามารถรักษาความมั่นคงได้หากเอียงไม่เกิน 10 องศา แต่หากเกิดอุบัติเหตุกับ Rower ที่ตั้งตรง Rower อาจล้มลงมาได้

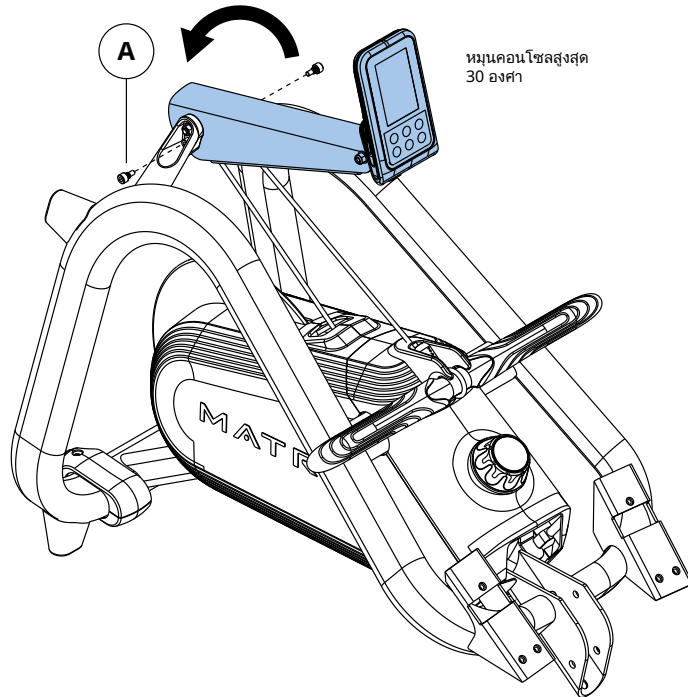
- ใช้ความระมัดระวังขณะจัดการ Rowers ในตำแหน่งจัดเก็บแบบตั้งตรง
- Rower ที่จัดเก็บในตำแหน่งตั้งตรงจะถูกจัดเก็บในพื้นที่ที่มีการป้องกันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุชนกับอุปกรณ์ Rower
- แนะนำให้ทุกคนออกห่างจาก Rower ที่จัดเก็บในตำแหน่งตั้งตรง ยกเว้นผู้ที่กำลังจัดเก็บ Rower หรือนำ Rower ออกมาจากที่เก็บ



1

กล่องบรรจุฮาร์ดแวร์สีดำ

คำอธิบาย	จำนวน
A โบลท์	2



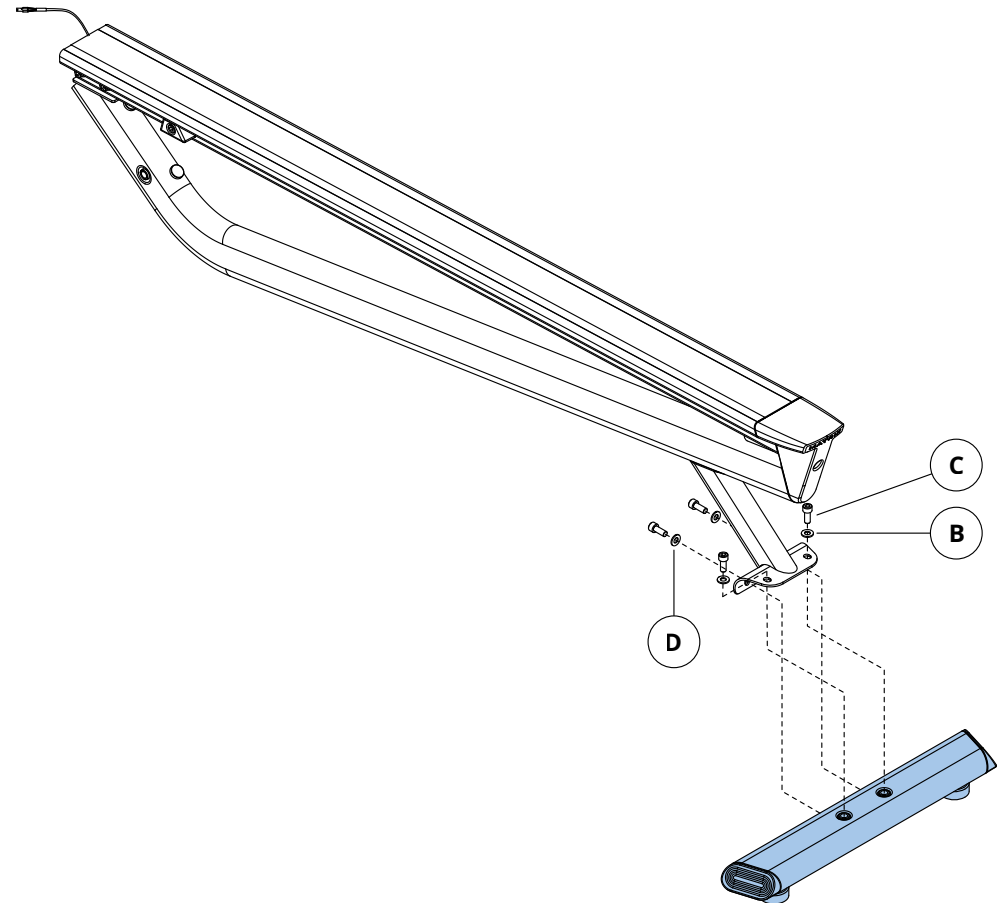
2

กล่องบรรจุฮาร์ดแวร์สีส้ม

คำอธิบาย	จำนวน
B แหวนรองชนิดแบน	2
C โบลท์	4
D แหวนรองชนิดโค้ง	2

หมายเหตุ:

ชั้นแผ่นฮาร์ดแวร์ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2
โดยใช้ค่าแรงบิดในการขัน:
24.5 Nm / 18 ft-lb

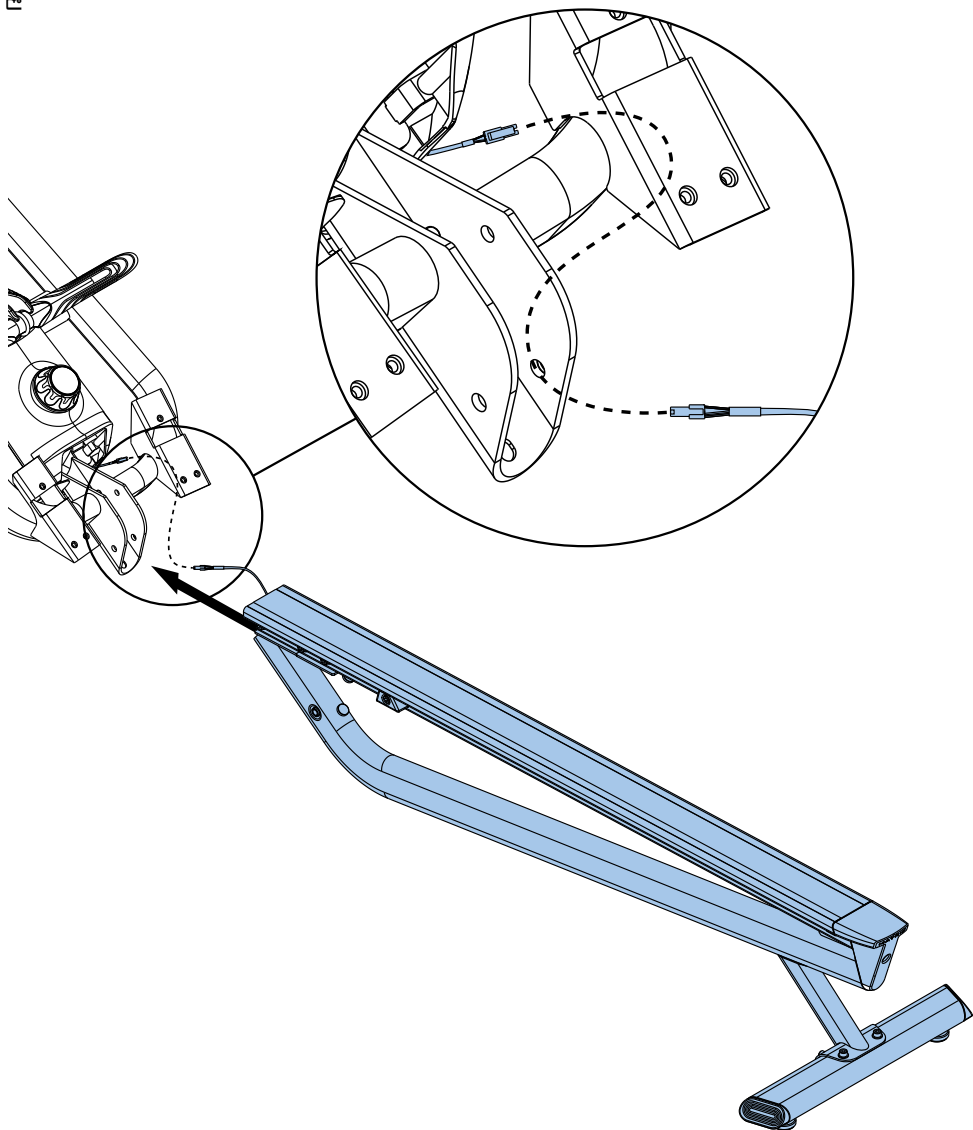


ภาษาไทย



3

ภาพประกอบ



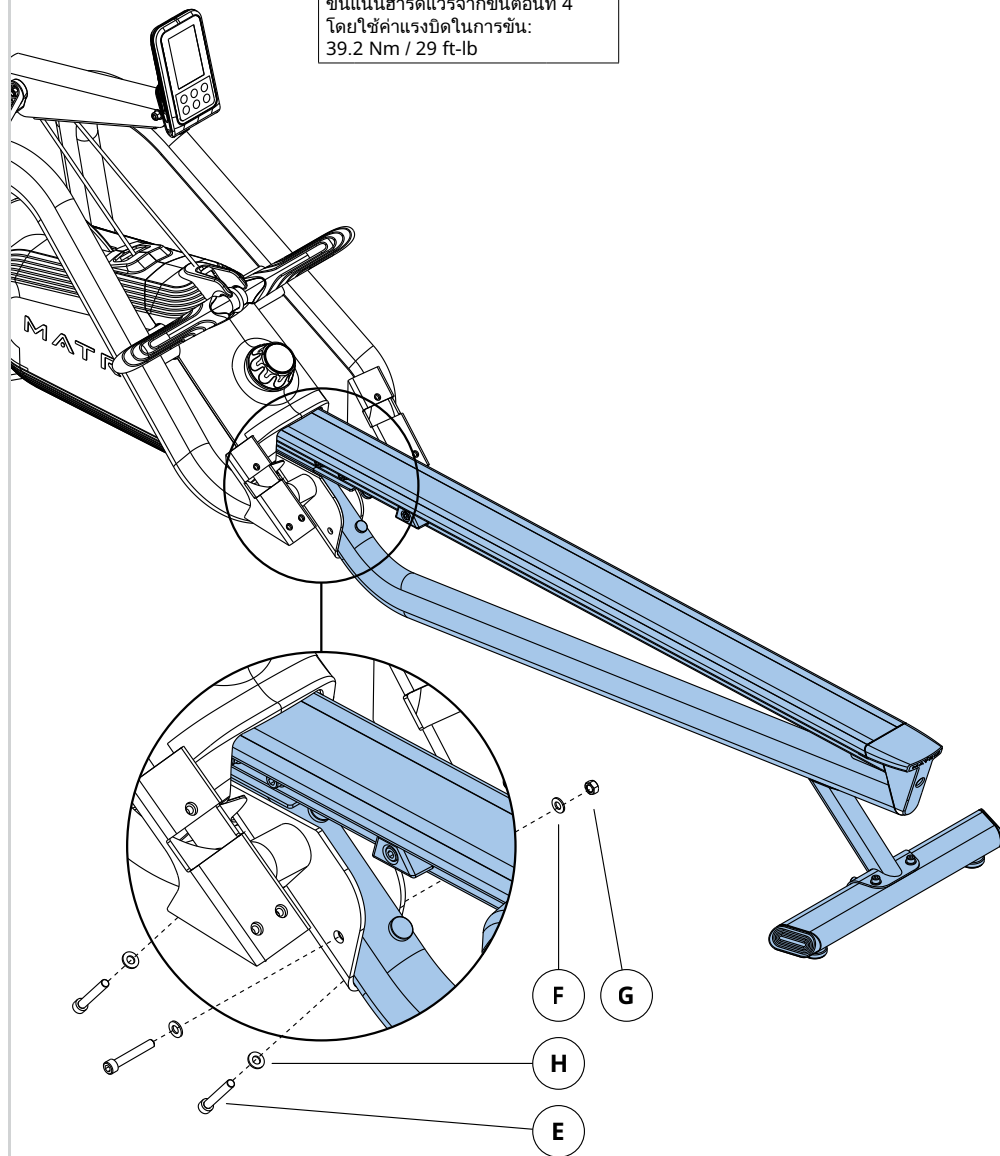
4

กล่องบรรจุฮาร์ดแวร์สีแดง

คำอธิบาย	จำนวน
E โบลท์	3
F แหวนรองชนิดแบน	2
G น็อต	1
H แหวนรองชนิดโค้ง	2

หมายเหตุ:

ขันแน่นฮาร์ดแวร์จากขั้นตอนที่ 4
โดยใช้ค่าแรงบิดในการขัน:
39.2 Nm / 29 ft-lb



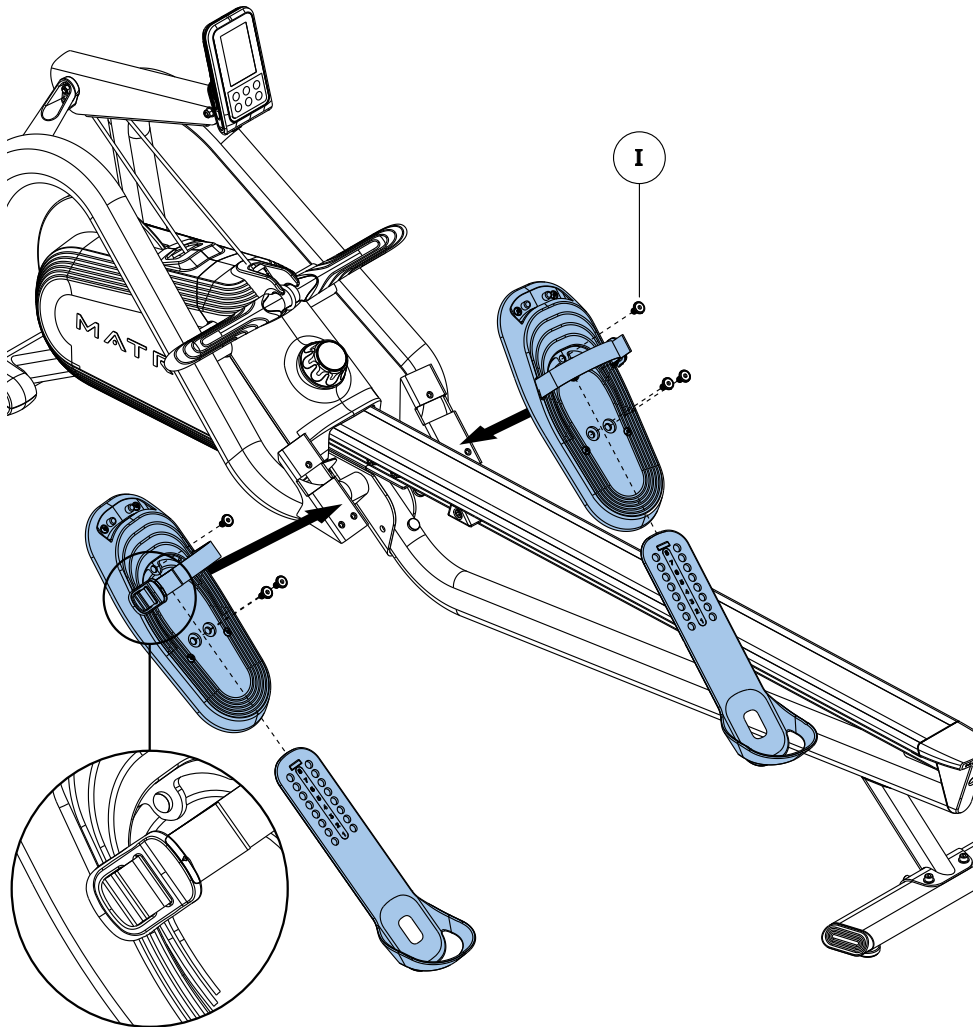
5

กล่องบรรจุฮาร์ดแวร์สีขาว

คำอธิบาย	จำนวน
I โบลท์	6

หมายเหตุ:

ขันแน่นฮาร์ดแวร์จากขั้นตอนที่ 5
โดยใช้ค่าแรงบิดในการขัน:
24.5 Nm / 18 ft-lb



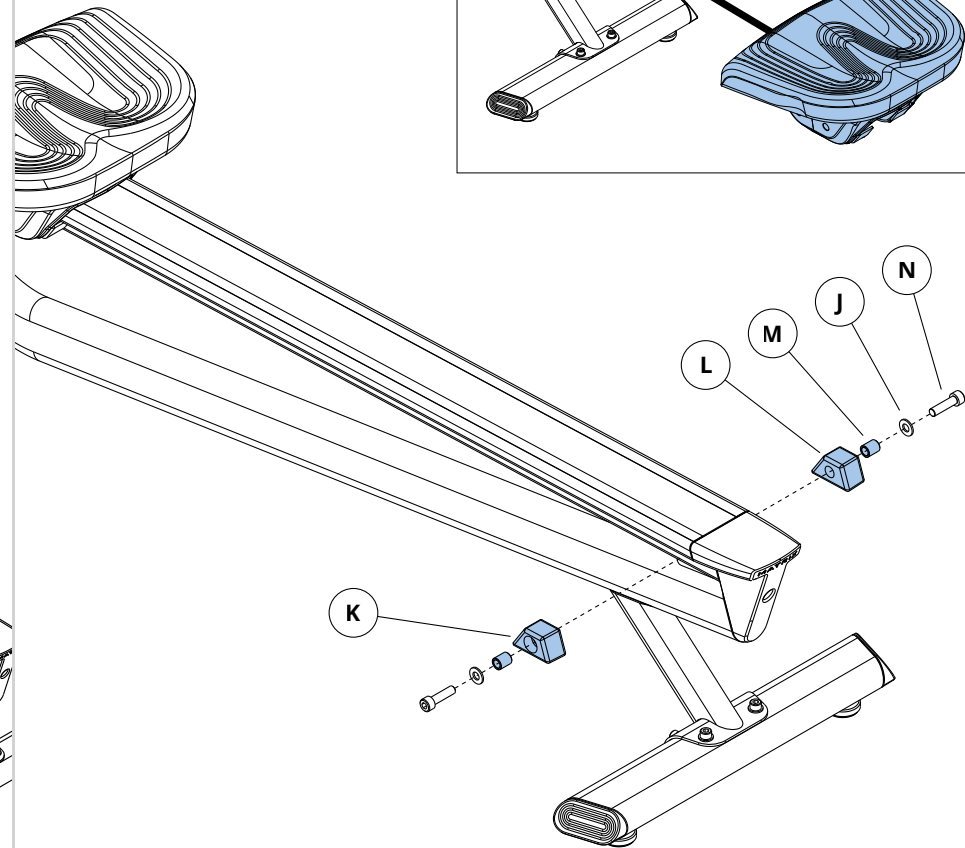
6

ฮาร์ดแวร์ที่ติดตั้งให้มาล่วงหน้า

คำอธิบาย	จำนวน
J แหวนรองชนิดแบน	2
K ตัวหยุดซ้าย	1
L ตัวหยุดขวา	1
M บุช	2
N โบลท์	2

หมายเหตุ:

ขันแน่นฮาร์ดแวร์จากขั้นตอนที่ 6
โดยใช้ค่าแรงบิดในการขัน:
24.5 Nm / 18 ft-lb



การประกอบเสร็จสมบูรณ์!



ภาษาไทย

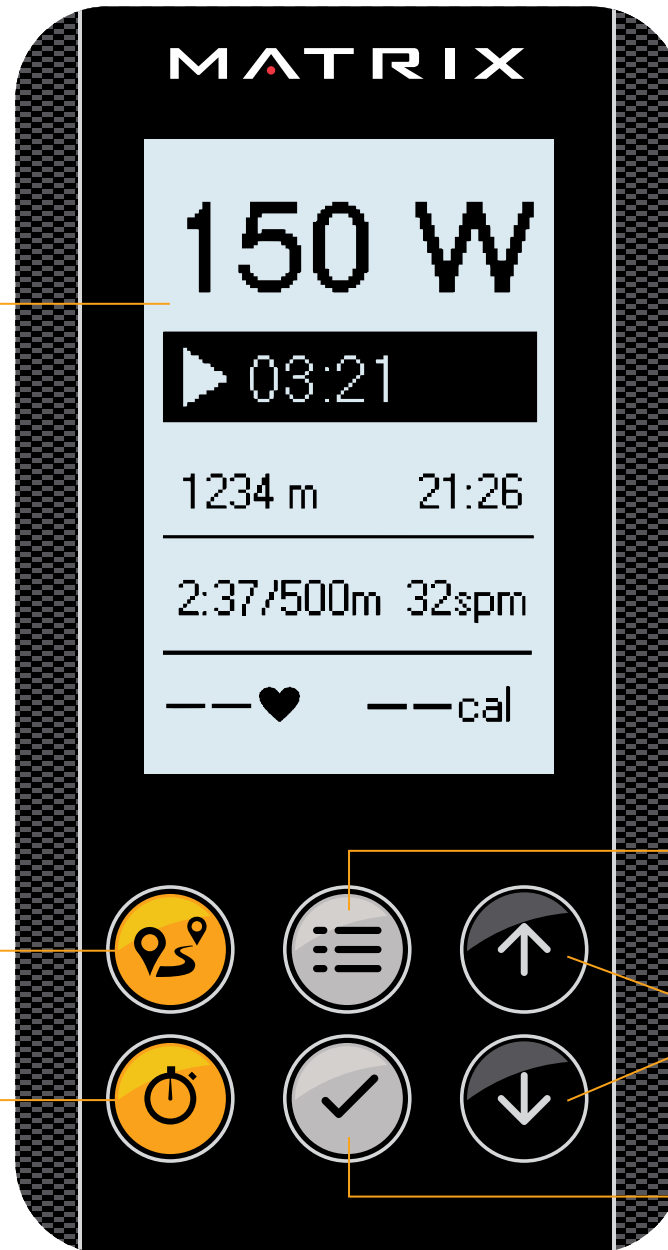


ไฟ LCD พื้นหลัง

แสดงค่าวัดได้ เวลา ระยะทาง 500 m/split,
SPM, อัตราการเต้นของหัวใจและแคลอรี
(เมื่อสวมสายวัดอัตราการเต้นของหัวใจ)

ปุ่มลัดระยะทาง

ปุ่มลัดเวลา



เมนู

ลูกศรนำทาง

ปุ่มยืนยัน

การใช้งานที่ถูกต้องวิธี

การออกกำลังกายในท่ากรรเชียงบกแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้:

1. **จับ** – จับคันจับด้วยมือทั้งสองข้างในระยะเท่าๆ กัน ขณะที่นั่งเลื่อนไปด้านหน้า เข้าชิดหน้าอก (สอดคล้องกับสันเท้า) ยึดแขนสุดด้านหน้าและเอนตัวตั้งแต่สะโพกไปด้านหลังเล็กน้อย
2. **ดัน** – กดเข้ากับแผ่นรองเท้าเต็มแรงจนกว่าขาจะยึดจนสุด แต่ไม่อยู่ในท่าค้าง ปลดแขนแนบลำตัวและดึงตัวตรง 90 องศา
3. **จบ** – ดึงแขนเข้าหาท้องเหยียดขาสุด และเอนหลังพร้อมลำตัวเกิน 90 องศาเล็กน้อย
4. **คืน** – เหยียดแขน งอเข่า เอนไปข้างหน้าตั้งแต่สะโพกและเลื่อนที่นั่งไปข้างหน้า

ต้องทำทั้งสี่ขั้นตอนข้างต้นอย่างราบรื่นและต่อเนื่อง

โปรแกรม

1. **เริ่มใช้งานส่วน** – ปรับแผ่นรองเท้าในตำแหน่งที่ต้องการและเริ่มท่าท่ากรรเชียงบก คอนโซลจะจ่ายไฟภายในสองสามวินาที
2. **โปรแกรมด้วยตนเอง**
 - กดปุ่มเมนู เลือกคู่มือ แล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อเลือกเวลาที่ต้องการแล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เริ่มการออกกำลังกายของคุณ
3. **โปรแกรมช่วงเวลา** – ให้ผู้ใช้ตั้งค่าเวลาออกกำลังกายและเวลาพักตามอัตราส่วนที่ต้องการ และจำนวนรวมของช่วงบนพื้นฐานของเป้าหมายผลการปฏิบัติงาน
 - กดปุ่มเมนู ลูกศรลงไปที่ช่วงแล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เลือกเวลาหรือระยะทางโดยใช้ปุ่มลูกศร แล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เลือกเวลาออกกำลังกายและเวลาพักโดยใช้ปุ่มลูกศร แล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อเลือกจำนวนช่วงที่ต้องการ แล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เริ่มการออกกำลังกายตามช่วงเวลาที่คุณกำหนดไว้
4. **โปรแกรมที่ทำหาย** – ให้ผู้ใช้ตั้งค่าเวลาออกกำลังกายและระยะทางเป้าหมายเพื่อให้มั่นใจว่าพวกเขาจะบรรลุวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายตามที่คาดหวัง กำหนดระยะคืนจากเป้าหมายข้างต้น และให้ผู้ใช้ทำให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด
 - กดปุ่มเมนูและลูกศรลงเพื่อเลือกระดับความท้าทายแล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน ตั้งค่าระยะทางโดยใช้ปุ่มลูกศรแล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เลือกเวลาโดยใช้ปุ่มลูกศรแล้วกดเลือกเพื่อยืนยัน เริ่มท่าท่ากรรเชียงบกและทำให้ได้ตามระยะคืนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
5. **หน้าจอสรุป** – หลังออกกำลังกายเสร็จสิ้น กดปุ่มเมนูเพื่อดูค่าเฉลี่ยและค่าสูงสุดของ SPM, วัตต์, HR, เป็นต้น

โปรไฟล์

ตัวเลือกเมนูนี้ให้ผู้ใช้เข้าถึงข้อมูลส่วนตัว (เช่น เพศ อายุ ความสูง น้ำหนัก) ขณะสวมสายวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (HR) เพื่อคำนวณแคลอรีที่เผาผลาญได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

ตัวเลือก

- **การสนับสนุน** – แสดงหมายเลขประจำเครื่อง เวอร์ชันเฟิร์มแวร์ เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในกรณีที่จำเป็นต้องซ่อมแซมเครื่อง
- **อัตราแรงดัน** – วัดระยะที่ล้อยช่วยแรงลดความเร็วลงเพื่อหาความเร็วหรือความช้าของ "ท่ากรรเชียงบก" อัตราที่ลดลงนี้เรียกว่าอัตราแรงดัน ในแต่ละระยะกรรเชียง คอนโซลจะใช้อัตราแรงดันในการกำหนดระดับการออกกำลังกายตามความเร็วของล้อยช่วยแรง วิธีนี้จะสามารถคำนวณการออกกำลังกายที่แท้จริงโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่าแรงต้านทาน การปรับค่าด้วยตนเองนี้ช่วยให้ผู้ใช้เปรียบเทียบการออกกำลังกายของตนเองเมื่อใช้งานอุปกรณ์ Rowers ในรุ่นแต่ละตัว

อุปกรณ์ Rowers ในรุ่นแต่ละตัวมีช่วงอัตราแรงดันแตกต่างกัน การตั้งค่าแรงดันระดับ 3 ของเครื่องหนึ่งอาจรู้สึกเหมือนกับค่าแรงดันระดับ 4 ในอีกเครื่องหนึ่ง ค่าที่แตกต่างกันของความตึงสายพานตำแหน่งแม่เหล็ก เป็นต้น ทั้งหมดส่งผลกระทบต่ออัตราแรงดันจากเครื่องหนึ่งกับอีกเครื่องหนึ่ง

โหมดโปรแกรมจัดการ

หากต้องการเข้าสู่โหมดโปรแกรมจัดการ กดลูกศรขึ้นและลงพร้อมกันนาน 3-5 วินาที

หากต้องการออกจากโหมดโปรแกรมจัดการ กดปุ่มเมนิวค้างนาน 3 วินาที

- **การออกกำลังกาย** – ตั้งค่าเวลาสูงสุดที่ต้องการ เวลาเริ่มต้น เวลาหยุดชั่วคราว และระยะทางเริ่มต้น
- **ผู้ใช้** – เลือกอายุ น้ำหนัก ความสูง เพศ
- **หน่วย** – ตั้งค่าคอนโซลเพื่อแสดงหน่วยวัดเมตริกหรือหน่วยวัดมาตรฐาน
- **ซอฟต์แวร์** – ตัวเลือกเวอร์ชันหรืออัปเดตเพื่อแก้ไขปัญหาและเพื่อการซ่อมแซม
- **ทั่วไป** – แสดงระยะทางรวม เวลาและระยะกรรเชียงที่ออกกำลังกายกับอุปกรณ์ Rower
- **ภาษา** – เลือกภาษาตามภูมิภาค
- **อุปกรณ์** – ประเภท หมายเลขประจำเครื่อง ตัวเลือกเมื่ออุปกรณ์ไม่สามารถใช้งานได้เพื่อการซ่อมแซม
- **LCD** – ปรับการตั้งค่าไฟพื้นหลัง ความสว่างและความคมชัดของหน้าจอ

โหมดรอตางาน

คอนโซลจะปิดทำงานหลังหมดเวลาหยุดชั่วคราว และเข้าสู่โหมดรอตางานนาน 30 วินาทีถึง 5 นาที ขึ้นอยู่กับการตั้งค่าเริ่มต้นก่อนที่อุปกรณ์จะปิดทำงานโดยอัตโนมัติ



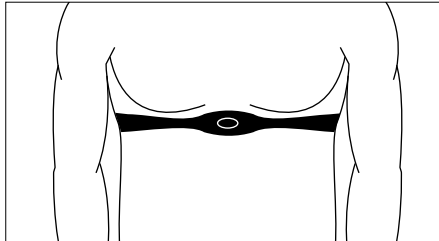
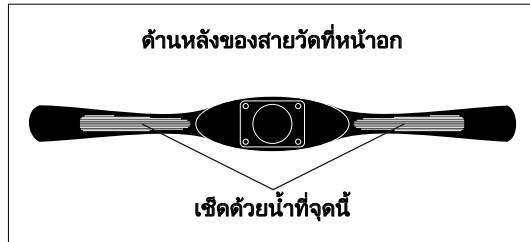
การใช้ฟังก์ชันอัตราการเต้นของหัวใจ

ฟังก์ชันอัตราการเต้นของหัวใจในผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์การแพทย์ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่อ่านได้ใช้เป็นตัวช่วยในการออกกำลังกายเท่านั้น เพื่อกำหนดแนวโน้มของอัตราการเต้นของหัวใจโดยทั่วไป โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณ

ตัวรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจแบบไร้สาย

เมื่อใช้ร่วมกับตัวรับส่งสัญญาณไร้สายที่หน้าอก (มีจำหน่ายแยกต่างหาก) อัตราการเต้นของหัวใจของคุณจะถูกส่งผ่านแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์และแสดงบนคอนโซล

ใช้น้ำเช็ดอิเล็กทรอนิกส์ทั้งสองตัวก่อนสวมตัวรับส่งสัญญาณไร้สายที่หน้าอกของคุณ วางสายวัดที่หน้าอกตรงกลางใต้เต้านมหรือกล้ามเนื้อทรวงอกเหนือกระดูกอกโดยให้โลโก้หันออกด้านนอก หมายเหตุ: สายวัดที่หน้าอกต้องแน่นและวางในตำแหน่งที่ถูกต้องเพื่อให้่านค่าได้อย่างถูกต้องและสอดคล้อง หากสายวัดที่หน้าอกหลวมเกินไป หรือวางตำแหน่งผิดพลาด คุณอาจได้รับค่าอัตราการเต้นของหัวใจที่ผิดพลาดหรือไม่สอดคล้อง



คำเตือน!

ระบบติดตามอัตราการเต้นของหัวใจอาจแสดงผลไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายมากเกินไปอาจส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงขั้นเสียชีวิต หากคุณรู้สึกสับสนจะเป็นลม ให้หยุดออกกำลังกายทันที

ระบบเบรกและตารางค่าวัตต์

Matrix Rower ใช้แรงต้านแม่เหล็กเพื่อตั้งค่าระดับแรงต้านที่เจาะจง การตั้งค่าระดับแรงต้านที่นอกเหนือจาก SPM ใช้กำหนดค่าความต่างศักย์ไฟฟ้า (วัตต์)

الصيانة اليومية

- افحص بعينيك وأذنيك بحثاً عن أدوات ربط مرتخية وأصوات ضوضاء غير عادية وأي مؤشرات تدل على أن الجهاز تلزم صيانتها. إذا لاحظت أيًا من ذلك، فأجر الصيانة.
- توصي Matrix Fitness بتنظيف Rower قبل التدريب وبعده. تساعدك نصائح الصيانة اليومية التالية في الحفاظ على تشغيل الوحدة بأعلى كفاءة ممكنة:
1. استخدم قطعة قماش مبللة وناعمة عليها مياه أو منظف سائل مخفف لتنظيف جميع الأسطح المكشوفة. لا تستخدم النشادر أو الكلور أو منظف به مادة حمضية.
 2. أبق شاشة وحدة التحكم خالية من بصمات الأصابع ورواسب الأملاح الناتجة عن العرق.
 3. نظف الأرضية أسفل الوحدة بالمكنسة الكهربائية دورياً لتجنب تراكم الغبار والأتربة بشكل قد يؤثر على تشغيل الوحدة بسلاسة.
 4. افحص بحثاً عن غبار بداخل الحداقة باستخدام كشاف.

الصيانة

1. لا تستخدم أي جهاز تالف و / أو جهاز به أجزاء متآكلة أو مكسورة. لا تستخدم إلا قطع الغيار التي يوفرها وكيل MATRIX في بلدك.
2. احتفظ بالملصقات واللوحات: لا تتخلص من الملصقات مهما كان السبب. وذلك لاحتوائها على معلومات هامة. وفي حال تعذر قراءتها أو فقدتها، اتصل بوكيل MATRIX لاستبدالها.
3. حافظ على جميع الأجهزة: تعتبر الصيانة الوقائية العامل الرئيسي لتشغيل الجهاز بسلاسة، وتحملك أدنى مسؤولية. ويجب فحص الجهاز بشكل دوري.
4. تأكد من أن أي شخص (أشخاص) يقوم بعمليات الضبط أو الصيانة أو الإصلاح، أيًا كان نوعها، مؤهل للقيام بذلك. يقدم وكلاء MATRIX تدريبات على الخدمة والصيانة في منشآت شركتنا بحسب الطلب.

الضمان

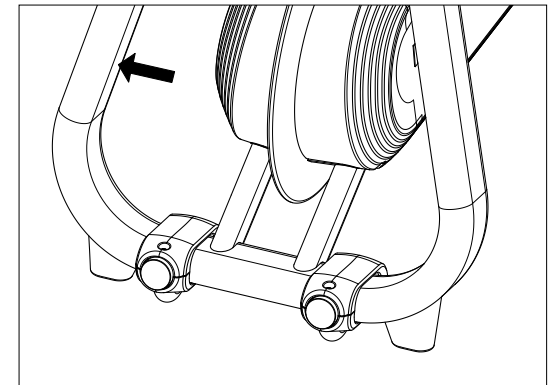
بالنسبة لأمريكا الشمالية، تفضل بزيارة www.matrixfitness.com للاطلاع على معلومات الضمان بالإضافة إلى استثناءات وقيود الضمان.

مواصفات المنتج

وحدة التحكم	
شاشة العرض	شاشة LCD كبيرة جداً
البيانات على شاشة العرض	الوقت، المسافة، عدد ضربات المجدف في الدقيقة (SPM)، الضربة، القدرة الكهربائية بالوات، معدل ضربات القلب، السرعات الحرارية، 500 متر/جزء
البرامج	يدوي، فاصل زمني، تحد
وحدة استقبال القياس عن بُعد	نعم
البيانات الفنية	
تقنية المقاومة	المقاومة المغناطيسية
مستويات المقاومة	10
نظام التشغيل	سير بضلع متعددة على شكل V ذات زنبرك حلزوني
أقصى وزن للمستخدم	160 كجم / 350 رطلاً
وزن المنتج	59 كجم / 130 رطلاً
وزن الشحن	69 كجم / 152 رطلاً
الأبعاد الإجمالية (الطول x العرض x الارتفاع)*	222.9 x 80.12 x 57.7 سم / 22.7 x 31.5 x 87.8 بوصة
متطلبات الطاقة	بطارية لشاشة LCD
الميزات الخاصة	
تصميم المقود	مقود بمقبض طويل جداً من Ergo
أدوات شد القدم	تلييسة قابلة للضبط لكعب القدم ذات إعدادات قراءة سهلة
الخط الأحادي	ألومنيوم

* تأكد من وجود خلوص بعرض 0.6 متر (24 بوصة) على الأقل للوصول إلى جهاز MATRIX والمرور حوله. يرجى ملاحظة أن 0.91 متر (36 بوصة) هي عرض الخلوص الموصى به من قبل ADA للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة. مواصفات المنتج عرضة للتغيير دون إشعار.

مكان الرقم المسلسل





تعليمات هامة

يتحمل مشطري منتجات Matrix Fitness Systems وحده مسؤولية إرشاد جميع الأفراد، سواء المستخدم النهائي أو المشرف، فيما يتعلق بالاستخدام السليم للجهاز.

انظر "مواصفات المنتج" (الصفحة التالية) للتعرف على الميزات الخاصة بالمنتج. الجهاز Matrix Rower مُصمم للاستخدام التجاري.

ينبغي إبلاغ جميع مستخدمي جهاز التمارين Matrix Fitness بالمعلومات التالية قبل استخدامه.

عند استخدام الجهاز Matrix Rower، احرص دائماً على اتباع الاحتياطات الأساسية:

• لضمان سلامتك وحماية الوحدة، اقرأ جميع التعليمات قبل تجميع الجهاز Rower واستخدامه.

• لضمان استخدام الجهاز Rower بشكل سليم وسلامته، تأكد من قراءة جميع المستخدمين لهذا الدليل. ولذلك، يُرجى جعل هذا الدليل جزءاً من برنامج التدريب في منشأتك. وإحرص على تذكير المستخدمين بضرورة الحصول على جميع الفحوصات البدنية من أطباءهم قبل تنفيذ أي برنامج للياقة البدنية. إذا شعر المستخدم، في أي وقت من التدريب، بدوار أو ألم أو ضيق التنفس أو غثيان أو إغماء، فينبغي عليه إيقاف التمرين على الفور.

اقرأ هذه التعليمات واحتفظ بها

إن الجهاز Rower هذا مُصمم للاستخدام التجاري. ولضمان سلامتك ووقاية الجهاز، اقرأ جميع التعليمات قبل تشغيل الجهاز MATRIX Rower.

• استخدم الجهاز Rower وفقاً للأغراض المحددة له، كما هو موضح في هذا الدليل. ولا تستخدم ملحقات لم توص بها جهة التصنيع.

• لا تسقط أي شيء أو تدخله في أي فتحة في المنتج. وإذا سقط شيء بداخله، فاسترده بحذر أثناء عدم استخدام الوحدة. وإذا تعذر الوصول إلى هذا الشيء، فاتصل بـ Matrix Fitness أو وكيل معتمد.

• لا تشغيل الجهاز Rower إذا لم يكن يعمل بشكل سليم أو في حالة سقوطه أو تلفه أو غمره في المياه. وارجع إلى Matrix Fitness أو وكيل معتمد لفحصه وإصلاحه.

• أبق يدك وقدميك بعيداً عن الأجزاء المتحركة طوال الوقت لتجنب التعرض لإصابة.

• لا تلمس الوحدة من الداخل أو من أسفلها، ولا تلمس الوحدة على أحد جانبيها أثناء تشغيلها.

• لا تستخدم Matrix Rower في الخارج أو بالقرب من حمامات السباحة أو في المناطق ذات الرطوبة العالية.

• لا تشغيل الوحدة أثناء استخدام منتجات الأيروسول (رش) أو في حالة العلاج بالأكسجين.

• لا تزل الأغشية الجانبية. ولا ينبغي إجراء الصيانة إلا بواسطة فني صيانة معتمد.

• يلزم الإشراف الدقيق عند استخدام الجهاز بالقرب من الأطفال أو المرضى أو ذوي الإعاقة.

• عند استخدام Rower، ينبغي إبعاد الأطفال الصغار والحيوانات الأليفة عن الجهاز بمسافة ثلاثة أمتار / عشرة أقدام على الأقل.

• ينبغي تركيب الوحدة وتشغيلها على سطح ثابت ومستو. اترك متراً واحداً / ثلاثة أقدام كمسافة خلوص بين الوحدة وأي عوائق، بما في ذلك الجدران والأثاث.

• لا ترتد أي ملابس قد تشبك بأي أجزاء متحرك في جهاز Rower هذا.

• ضع المقبض في الخطاطيف قبل تحريره.

• ولا تسمح بتحريك المقبض في حامل وحدة التحكم.

• أجز الصيانة بشكل سليم، كما هو موضح في قسم الصيانة في هذا الدليل.

تنبيه: إذا كنت تشعر بالم في الصدر أو غثيان أو دوار أو ضيق التنفس، فأوقف التمرين فوراً واستشر طبيباً قبل متابعته.

تنبيه: قد يؤدي إجراء أي تغييرات أو تعديلات على هذا الجهاز إلى إبطال ضمان المنتج.

بدء الاستخدام

اقرأ دليل المالك قبل إعداد Matrix Rower. ضع الوحدة في مكان استخدامها قبل بدء إجراء الإعداد.

اختيار مكان

ينبغي تمتع الموقع بإضاءة وتهوية جيدتين. كما ينبغي وضع Rower على سطح ذي بنية صلبة ومستوية وإبعاده عن الجدران أو أي معدات بمسافة بضع أقدام. في حالة وجود سجاد شديد الوبر، ينبغي وضع قاعدة بلاستيكية صلبة أسفل الوحدة لحماية السجاد والجهاز.

يُرجى عدم وضع Rower في منطقة ذات رطوبة عالية، على سبيل المثال، حمام بخار أو حمام سباحة داخلي أو ساونا. فقد يؤثر التعرض للكلور أو بخار ماء كثيف سلباً على الأجزاء الإلكترونية، وكذلك أجزاء الجهاز الأخرى.

قبل ممارسة تمرين التجديف لأول مرة

- استشر طبيبك. وتأكد من أنه لا خطر عليك من ممارسة برنامج تمرين شاق.
- قد يؤدي اتباع أسلوب غير ملائم أثناء التمرين، مثل الاسترخاء الشديد أو القفز من على المقعد، إلى التعرض للإصابة.
- اقض عدة دقائق من بداية التدريب بالإحماء وحركات التجديف البسيطة.
- ابدأ برنامج التمرين تدريجياً. ولا تستمر في التجديف لأكثر من 5 دقائق في اليوم الأول حتى يتأقلم بدنتك مع التمرين الجديد.
- زد مدة تمرين التجديف بالتدريج حتى تصل لأقصى مستوى في أول أسبوعين. لا تجدف بكامل طاقتك إلا إذا كان أسلوب التمرين مريحاً لك وبعد أسبوع على الأقل من بدء تمرين التجديف. وكما هو الحال في أي نشاط بدني، إذا زدت مدة التمرين وقوته بسرعة كبيرة جداً، أو لم تقم بالإحماء بشكل سليم، أو استخدمت أسلوباً سيئاً، فإن ذلك يزيد من خطر التعرض لإصابة.
- النطاق 3-5 هو أفضل إعداد مقاومة للتمتع بتدريب رائع للقلب. وقد يكون التجديف مع إعداد مقاومة مرتفع للغاية، ضاراً ببرنامج التدريب، لأنه ربما يقلل من المردود ويزيد من خطر التعرض لإصابة.
- اسع لتحقيق معدل ضربات مجداف (عدد ضربات المجداف في الدقيقة) يتراوح بين 24 و30 ضربة مجداف في الدقيقة.

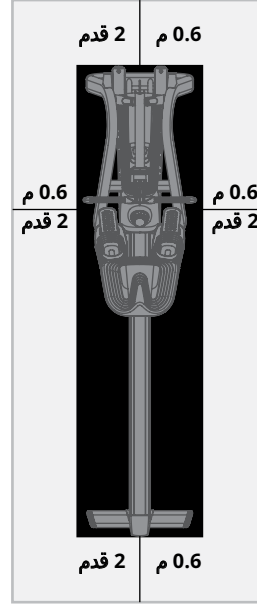


التخزين

تنبيه

ينبغي توخي الحذر عند تخزين أدوات التجديف في وضع تخزين عمودي. لقد تم اختبار أدوات التجديف للتأكد من أمانها عند تخزينها في وضع تخزين عمودي. وعلى الرغم من أن الاختبار يؤكد إمكانية الحفاظ على اتزان أدوات التجديف عند إمالتها بزاوية 10 درجات، إلا أن التصادم غير المقصود بالجزء العلوي من أداة التجديف قد يؤدي إلى سقوطها.

- ينبغي توخي الحذر عند التعامل مع أدوات تجديف في وضع التخزين العمودي.
- ينبغي تخزين أي أدوات مخزنة في وضع تخزين عمودي في منطقة ذات حماية جيدة لمنع التصادم غير المقصود بأداة التجديف.
- أبق الأشخاص بعيداً عن أدوات التجديف المخزنة في وضع عمودي إلا في حالة تخزين أداة التجديف أو استردادها.



إفراغ العبوة

شكراً لشرائك منتج MATRIX Fitness. لقد تم فحص المنتج قبل وضعه في العبوة. كما تم شحنه على هيئة قطع متعددة لتسهيل وضع الجهاز في عبوة صغيرة. لذا، تأكد من مطابقة جميع المكونات بالمخططات التفصيلية. توخ الحذر عند إخراج الوحدة من هذا الصندوق وتخلص من مواد التغليف وفقاً للقوانين المحلية.

تنبيه

لتجنب تعريض نفسك للإصابة وتلف مكونات الإطار، احرص على الحصول على المساعدة المناسبة عند إزالة قطع الإطار من هذا الصندوق.

مكان ROWER

ضع الجهاز على سطح مستو وثابت بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. قد تتسبب الأشعة فوق البنفسجية في تغير لون الأجزاء البلاستيكية. ضع الجهاز في منطقة ذات درجات حرارة باردة ورطوبة منخفضة. تأكد من وجود خلوص بعرض 0.6 متر (24 بوصة) على الأقل للوصول إلى جهاز MATRIX والمرور حوله. يرجى ملاحظة أن 0.91 متر (36 بوصة) هي عرض الخلوص الموصى به من قبل ADA للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة. لا تضع الجهاز في أي منطقة تعيق أي تهوية أو فتحات تهوية. ينبغي ألا يوضع الجهاز في جراج أو باحة مغطاة أو بالقرب من المياه أو في الخارج.

خزن الوحدة على سطح مستو وصلب.

الأدوات المطلوبة للتجميع (غير مرفقة)



مفك فيليبس



مفتاح مفتوح الطرفين مقاس 13 مم



مفتاح مفتوح الطرفين مقاس 14 مم



مفتاح مفتوح الطرفين مقاس 17 مم



مفتاح آلن على شكل حرف L مقاس 4 ملم



مفتاح آلن على شكل حرف L مقاس 5 ملم

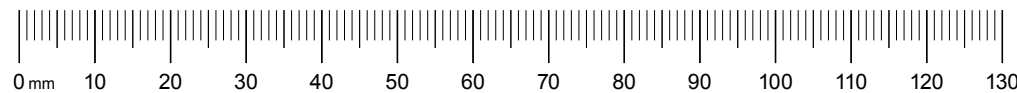


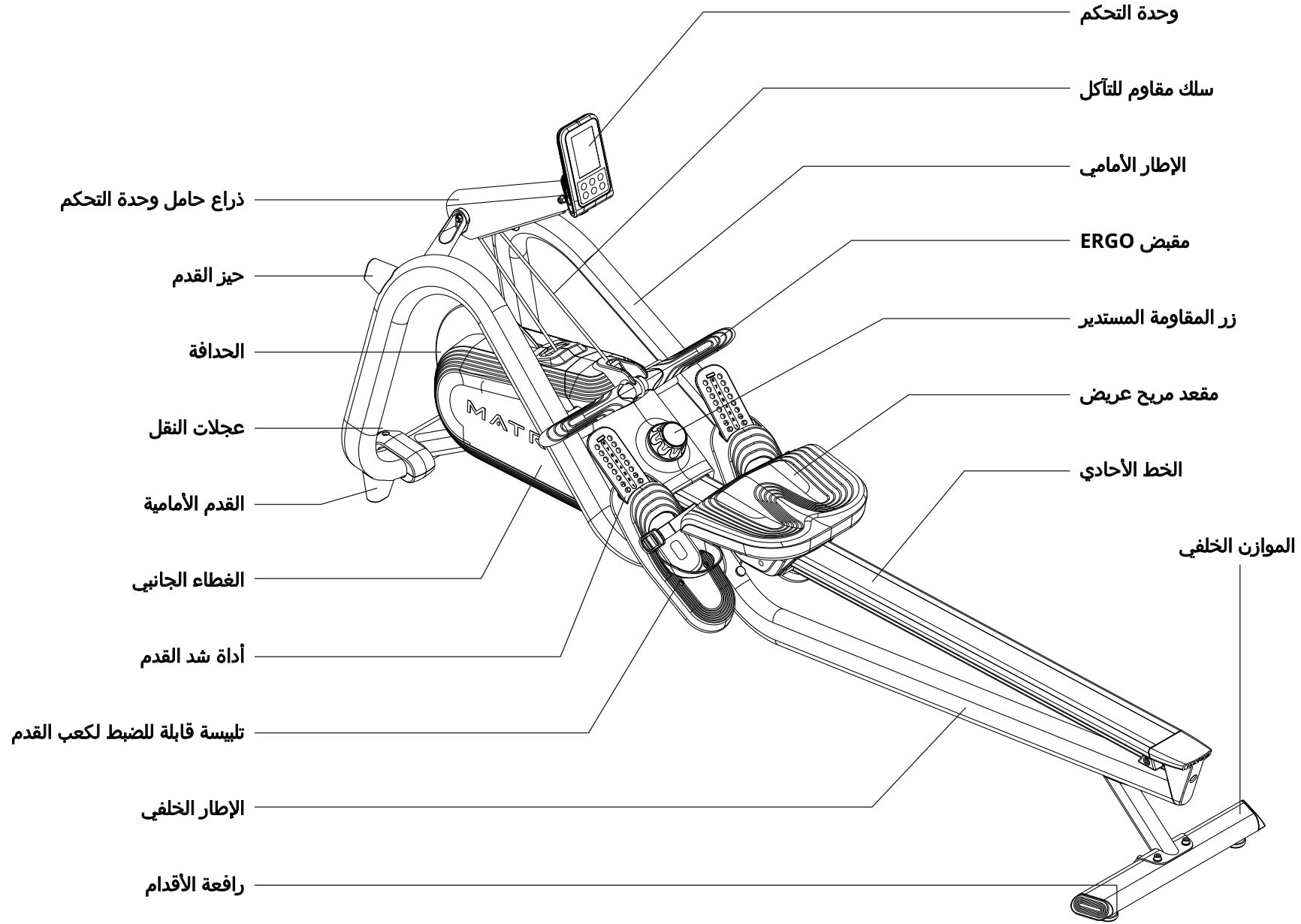
مفتاح آلن على شكل حرف L مقاس 6 ملم



مفتاح آلن على شكل حرف L مقاس 8 ملم

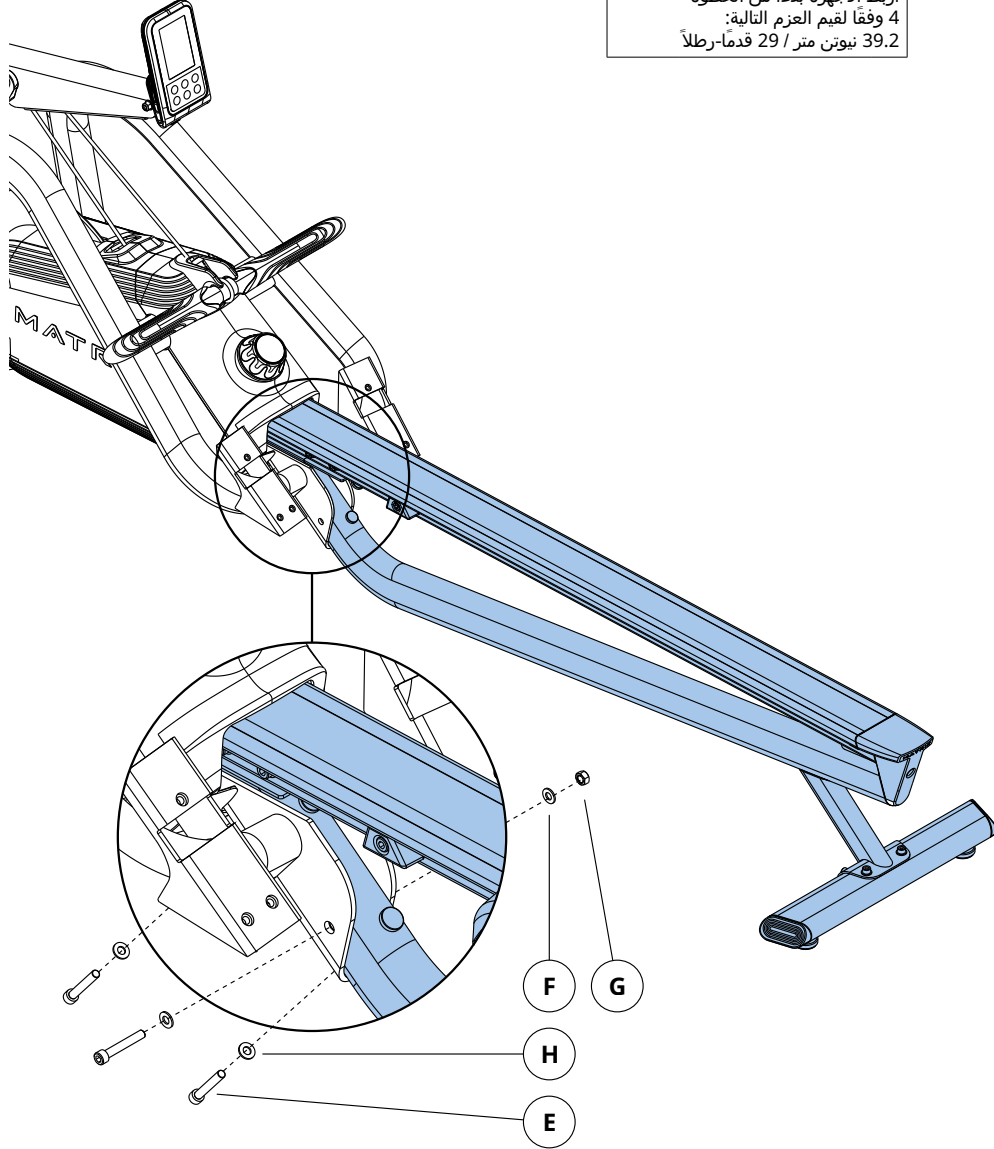
إذا كانت هناك أي عناصر مفقودة، فيرجى الاتصال بوكيل MATRIX لطلب المساعدة.







الرجل



مجموعة الأجهزة الحمراء

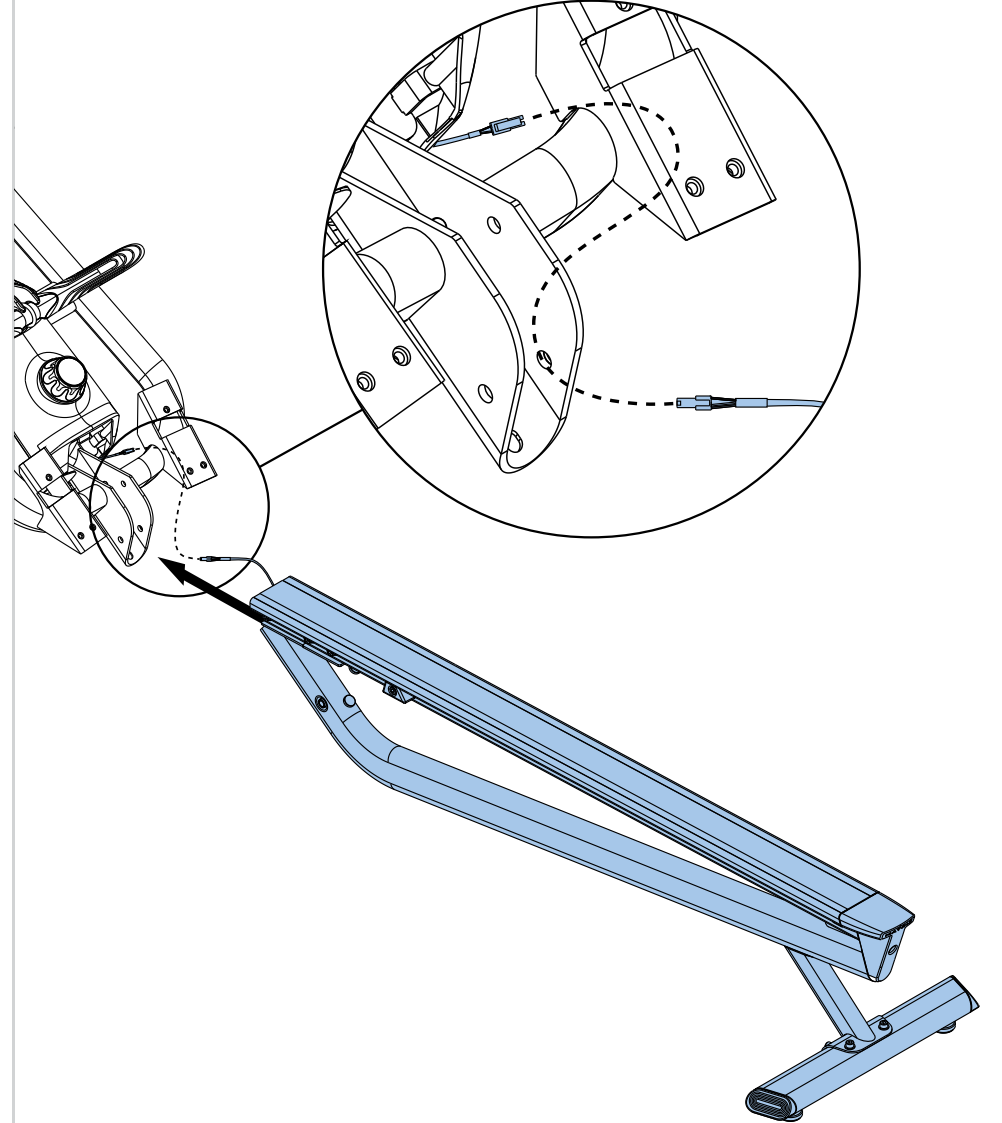
الكمية	الوصف	
3	مسماير	E
2	فلكة مسطحة	F
1	صامولة	G
2	فلكة مقوسة	H

ملحوظة:

اربط الأجهزة بدءاً من الخطوة 4 وفقاً لقيم العزم التالية:
39.2 نيوتن متر / 29 قدمًا-رطلاً

4

3

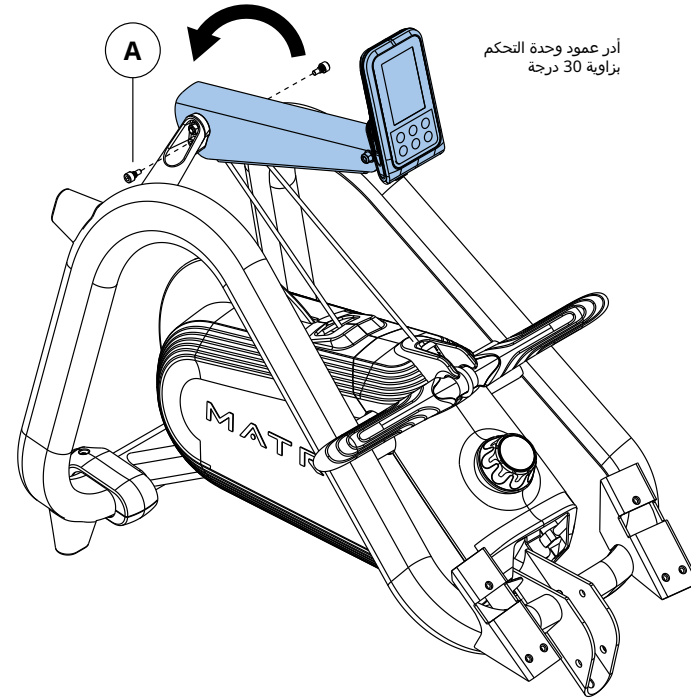




1

مجموعة الأجهزة السوداء

الوصف	الكمية
مسماير A	2



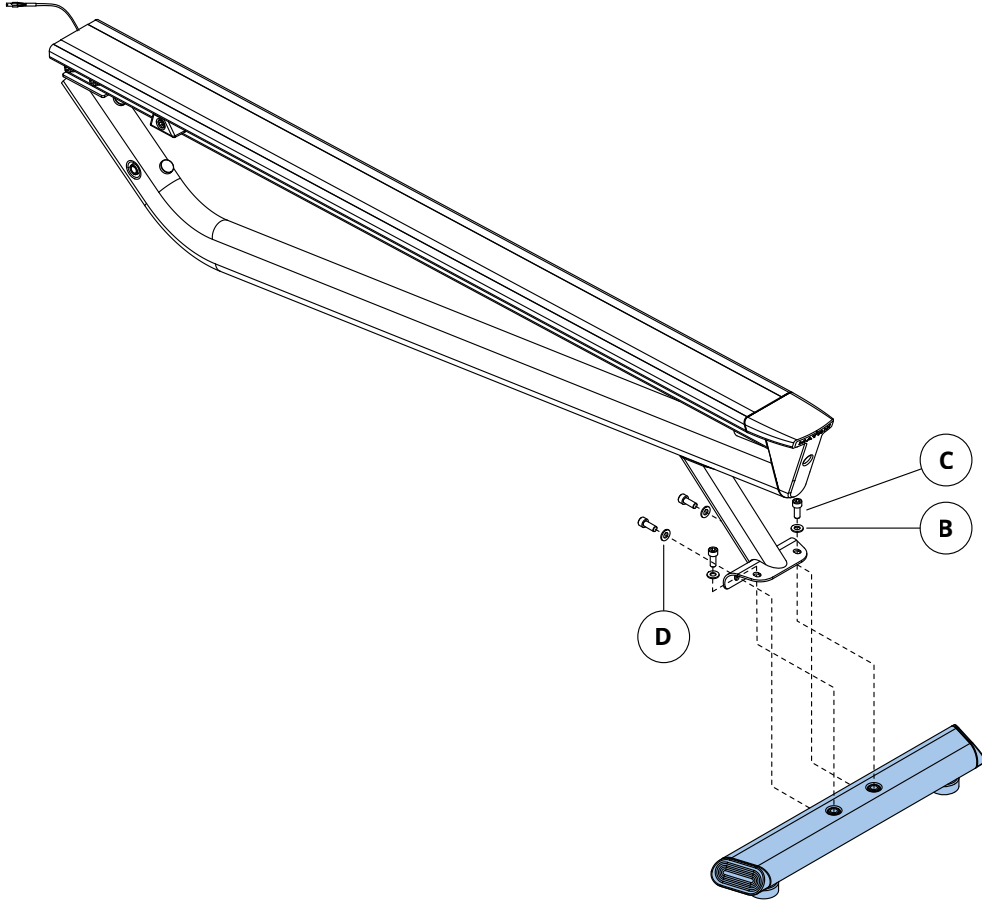
2

مجموعة الأجهزة البرتقالية

الوصف	الكمية
B فلكة مسطحة	2
C مسماير	4
D فلكة مقوسة	2

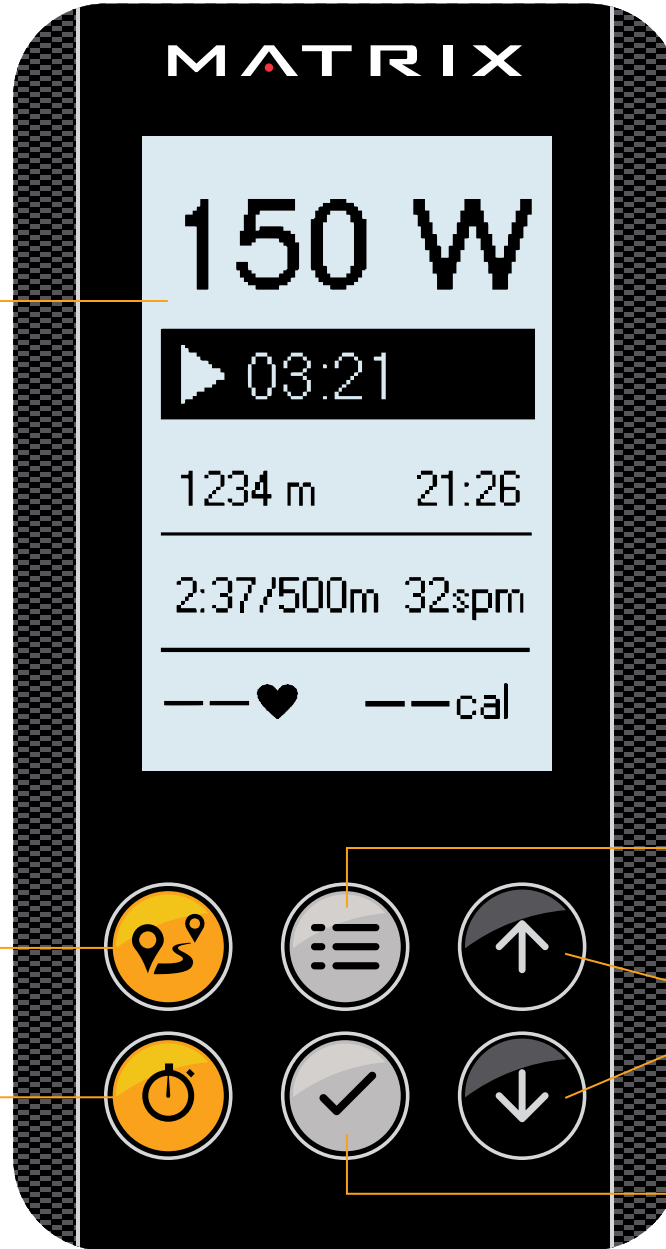
ملحوظة:

اربط الأجهزة بدءاً من الخطوة 2 وفقاً لقيم العزم التالية:
24.5 نيوتن متر / 18 قدماً-رطلاً





شاشة LCD ذات إضاءة خلفية
عرض القدرة الكهربائية بالوات، الوقت،
المسافة، 500 متر/جزء، عدد ضربات
المجداف في الدقيقة (SPM)، معدل
ضربات القلب، السرعات الحرارية (عند
ارتداء حزام قياس معدل ضربات القلب)



مفتاح سريع للمسافة

مفتاح سريع للوقت

القائمة

أسهم التنقل

مفتاح التأكيد



5

مجموعة الأجهزة البيضاء

الوصف	الكمية
مسماير I	6

ملحوظة:

اربط الأجهزة بدءاً من الخطوة 5 وفقاً لقيم العزم التالية:
24.5 نيوتن متر / 18 قدماً-رطلاً

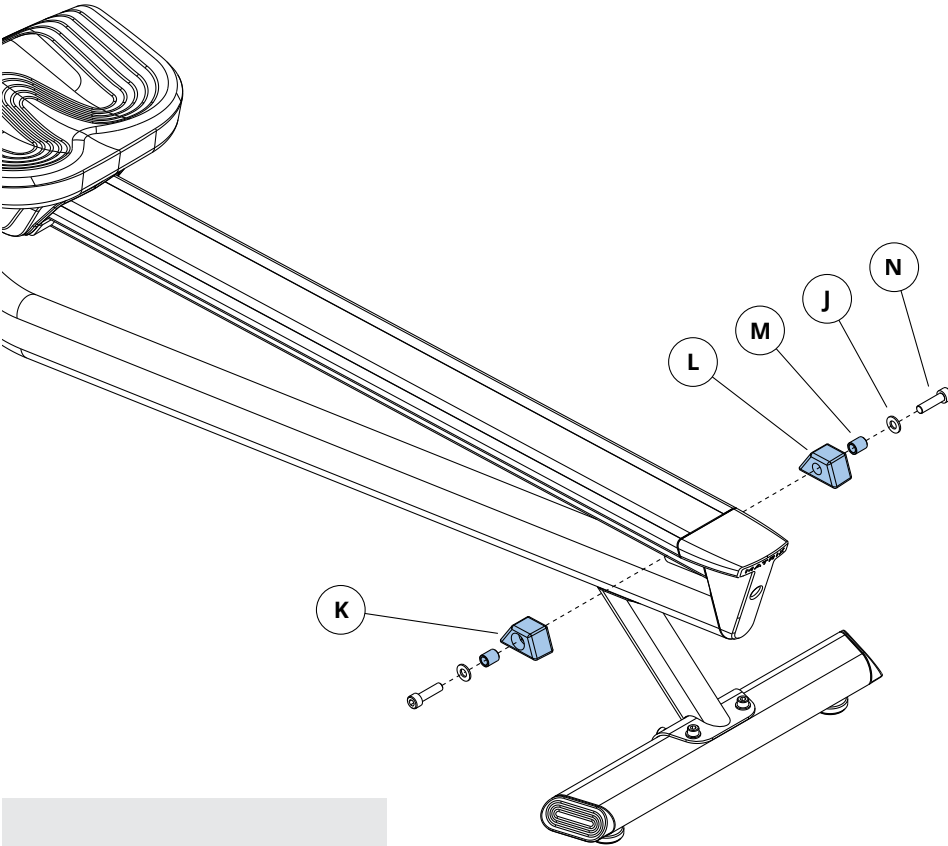
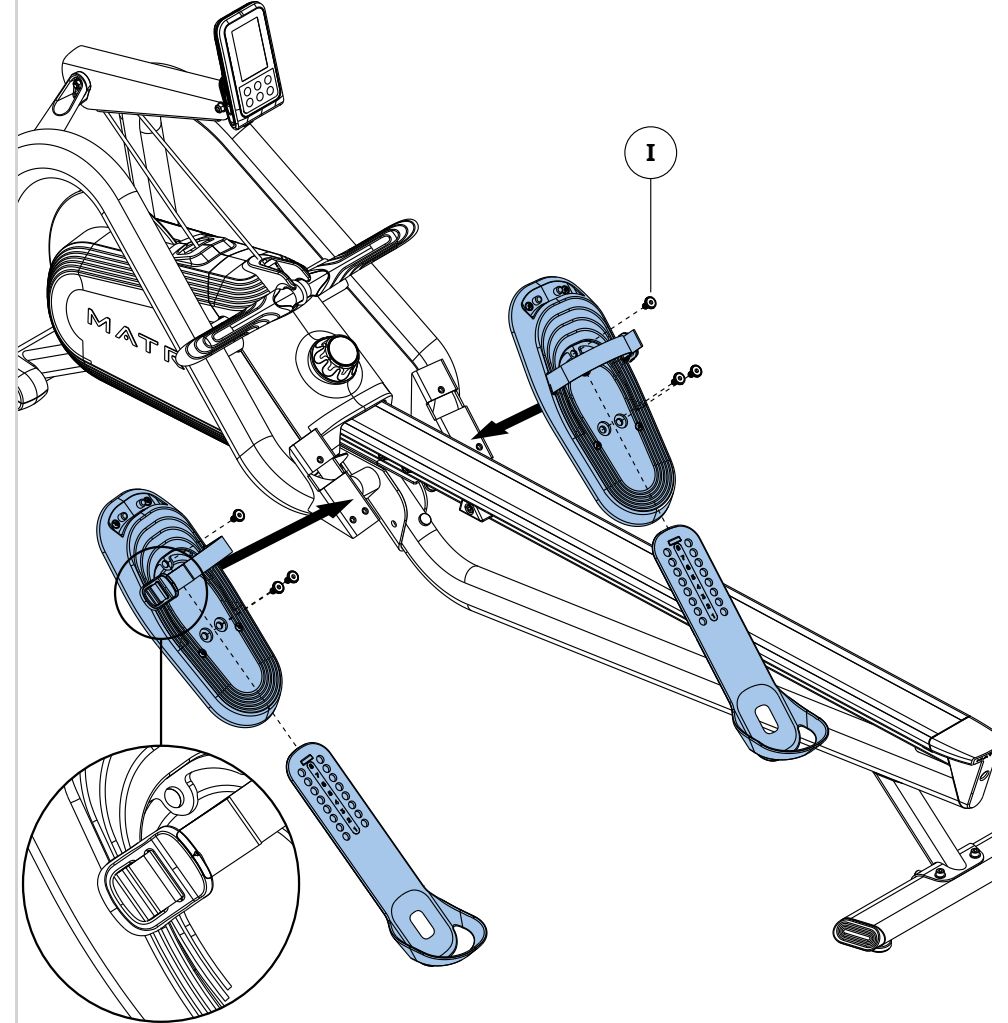
6

الأجهزة المركبة مسبقاً

الوصف	الكمية
J فلكة مسطحة	2
K السدادة اليسرى	1
L السدادة اليمنى	1
M جلبة	2
N مسماير	2

ملحوظة:

اربط الأجهزة بدءاً من الخطوة 6 وفقاً لقيم العزم التالية:
24.5 نيوتن متر / 18 قدماً-رطلاً



اكتمل التجميع!



جدول القدرة الكهربائية بالوات ونظام الغرامل

تستخدم أداة التجديف Matrix مقاومة مغناطيسية لتعيين مستويات محددة للمقاومة. ويستخدم مستوى المقاومة، بالإضافة إلى عدد ضربات المجداف في الدقيقة (SPM)، لتحديد القدرة الكهربائية (بالوات).

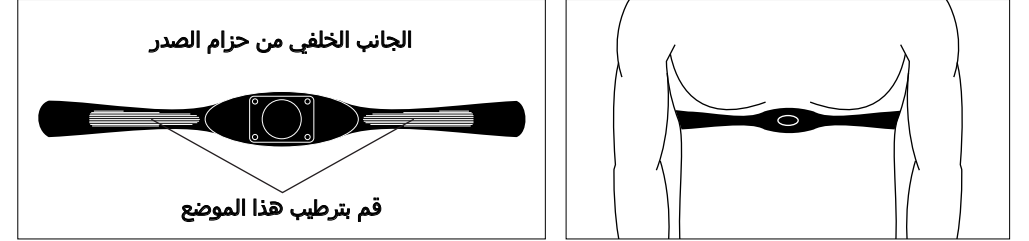
استخدام وظيفة قياس معدل ضربات القلب

لا تعتبر وظيفة قياس معدل ضربات القلب المتوفرة في هذا الجهاز جهازاً طبيّاً، حيث يقتصر الهدف من تسجيل قراءة معدل ضربات القلب على المساعدة أثناء التدريب في تحديد اتجاهات معدل ضربات القلب بوجه عام. لذا، يُرجى استشارة طبيبك.

وحدة استقبال معدل ضربات القلب اللاسلكية

عند الاستخدام بجانب حزام صدر مزود بجهاز إرسال لاسلكي (يُباع بشكل منفصل)، يمكن إرسال قراءة معدل ضربات القلب لاسلكياً إلى الوحدة وعرضها على وحدة التحكم.

قبل ارتداء حزام الصدر المزود بجهاز إرسال لاسلكي على الصدر، بلل القطبين الكهربيين المطاطيين بالمياه. قم بتوسيط حزام الصدر أسفل الصدر أو عضلات الصدر وفوق عظم الصدر مباشرة، بحيث يكون الشعاع متجهاً للخارج. ملحوظة: يجب ربط حزام الصدر بإحكام ووضعه بشكل سليم حتى يتم الحصول على قراءة دقيقة وثابتة. إذا كان حزام الصدر مفكوكاً بشدة، أو موضوعاً بشكل غير سليم، فقد تحصل على قراءة غير صحيحة أو غير ثابتة لمعدل ضربات القلب.



تحذير!

قد تكون أنظمة مراقبة ضربات القلب غير سليمة. قد يتسبب التدريب الزائد في التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة. إذا شعرت بالإغماء، فتوقف عن أداء التدريبات على الفور.



الاستخدام الصحيح

ثمة أربع مراحل لتنفيذ ضربة المجدف:

1. **الإمساك** - أمسك المقيض بكلتا اليدين بشكل متساوٍ. عند تحريك المقعد للأمام وثني الركبة على الصدر (في خط واحد مع كعب القدم)، افرد ذراعيك نحو الأمام وانحن للأمام قليلاً من الورك.
2. **التشغيل** - اضغط بقوة على لوحات القدم حتى يتم مد الساقين تماماً، ولكن دون قفلهما. اسمح لذراعيك بالتحرك معك بينما يكون جذع جسمك بزاوية 90 درجة.
3. **الإنهاء** - اسحب الذراعين نحو البطن مع مد الساقين تماماً، وانحن للخلف مع وضع الجسم بزاوية أقل مع 90 درجة بقليل.
4. **الاسترداد** - مد ذراعيك واثني ركبتيك وانحن للأمام من منطقة الورك وتحرك للأمام على المقعد.

ينبغي تنفيذ المراحل الأربع كافة بسلسلة وبشكل متواصل.

البرامج

1. **البداية السريع** - اضبط لوحات القدم على الاتجاه المطلوب وابدأ التجديف. تعمل لوحة التحكم في غضون بضعة ثوانٍ.
2. **البرنامج البدوي**
 - اضغط على زر القائمة، وحدد بدوي، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد. استخدم مفاتيح الأسهم لتحديد الوقت المطلوب والتحقق للتأكيد. ابدأ التدريب.
3. **البرنامج المحدد بفواصل زمني** - يسمح للمستخدم بتعيين مهمة معينة على معدلات فواصل راحة وعدد إجمالي للفواصل الزمنية بناءً على أهداف الأداء.
 - اضغط على زر القائمة، وسهم لأسفل لتحديد الفاصل الزمني، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد. اختر الوقت أو المسافة باستخدام مفاتيح الأسهم، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد؛ حدد وقت المهمة ووقت الراحة باستخدام مفاتيح الأسهم، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد؛ استخدم مفاتيح الأسهم لتحديد عدد الفواصل الزمنية المطلوب، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد. ابدأ التدريب بفواصل زمنية.
4. **برنامج التحدي** - يتيح للمستخدم تعيين وقت محدد جداً والمسافات المستهدفة لضمان تحقيق أهداف التدريب. ويتم تعيين خط سرعة السير بناءً على هذه الأهداف والسماح للمستخدم بمطاردة الخط المستهدف.
 - اضغط على زر القائمة، وسهم لأسفل لضبط وضع التحدي، ثم اضغط على رمز التحقق للتأكيد. اضبط المسافة باستخدام مفاتيح الأسهم واضغط على رمز التحقق للتأكيد؛ حدد الوقت باستخدام مفاتيح الأسهم واضغط على رمز التحقق للتأكيد؛ ابدأ التجديف ومطاردة خط السير لتحقيق الهدف المطلوب.
5. **شاشات الملخص** - بعد اكتمال تدريب، اضغط على زر القائمة للاطلاع على المتوسط وقيمة الحد الأقصى لعدد ضربات المجدف في الدقيقة (SPM) والقدرة الكهربائية بالوات ومعدل ضربات القلب (HR)، وما إلى ذلك.

ملف التعريف

تتيح هذه القائمة للمستخدم إدخال البيانات الشخصية (مثل النوع والعمر والطول والوزن) عند ارتداء حزام قياس معدل ضربات القلب للتعرف على عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها بدقة أكبر.

خيار

- **الدعم** - عرض الرقم المسلسل وإصدار البرنامج الثابت، وما إلى ذلك، وهي بيانات مفيدة عندما يلزم إجراء صيانة.
 - **معدل الدفع** - قياس مقدار تباطؤ الحداقة لتحديد مدى سرعة "المركب" أو بطئه. ويعرف معدل انخفاض السرعة هذا بـ "معدل الدفع". مع كل ضربة، تستخدم وحدة التحكم معدل الدفع لتحديد مدى تقدم المهمة التي يتم تنفيذها بناءً على سرعة الحداقة. وبهذه الطريقة، يتم احتساب الجهد الفعلي بغض النظر عن إعداد المقاومة. ويستطيع المستخدم من خلال المعايرة الذاتية المقارنة بين الأداء عبر أدوات تجديف داخلية مختلفة.
- قد تقدم أدوات التجديف الداخلية المختلفة معدلات دفع مختلفة. فقد يقدم إعداد المقاومة 3 على أحد الأجهزة النتيجة ذاتها التي يقدمها الإعداد 4 على جهاز آخر. قد يختلف معدل الدفع من جهاز لآخر بناءً على كل من قوة شد الحزام وموضع المغناطيس، وما إلى ذلك.

وضع المدير

- للدخول في وضع المدير، اضغط على سهمي لأعلى ولأسفل في آنٍ واحد لمدة 3-5 ثوانٍ. وللخروج من وضع المدير، اضغط باستمرار على زر القائمة لمدة 3 ثوانٍ.
- **التدريب** - عيّن الحد الأقصى للوقت المطلوب والوقت الافتراضي ووقت التوقف المؤقت والمسافة الافتراضية
 - **المستخدم** - حدد العمر والوزن والارتفاع والنوع
 - **الوحدة** - اضبط وحدة التحكم على عرض الوحدات المترية أو الوحدات القياسية
 - **البرنامج** - الإصدار أو خيارات التحديث المستخدمة لاستكشاف الأعطال وإصلاحها والخدمة
 - **عام** - عرض المسافة الإجمالية والوقت والضربات التي تم تنفيذها على أداة التجديف
 - **اللغة** - تحديد اللغة بناءً على المنطقة
 - **الجهاز** - النوع، الرقم المسلسل، خيارات خارج الطلب المستخدمة مع الخدمة
 - **شاشة LCD** - ضبط إعدادات التباين والسطوع والإضاءة الخلفية

وضع السكون

يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم بعد انتهاء وقت التوقف المؤقت والدخول في وضع السكون لمدة تتراوح بين 30 ثانية و5 دقائق، بناءً على الإعداد الافتراضي، قبل إيقاف تشغيلها تماماً.

MATRIX