

MATRIX

CXC CXM





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

# IMPORTANT PRECAUTIONS

## SAVE THESE INSTRUCTIONS

- When using Matrix Cycles, 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 intended for commercial use. To ensure your safety and protect the equipment, read all instructions before operating.

## WARNING!

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

- Use this indoor cycle for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never operate the indoor cycle if it is not working properly, or if it has been damaged. Contact Customer Tech Support or the authorized dealers for examination and repair.
- Do not use the indoor cycle without proper footwear. NEVER operate the indoor cycle with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this indoor cycle.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not dismount the indoor cycle until the pedals are at a complete STOP.
- Do not insert any object, hands or feet into any openings, or expose hands, arms or feet to the drive mechanism or other potentially moving part of the indoor cycle.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or the authorized dealers.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Close supervision is necessary when used near children.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- When adjusting the seat and handlebar height, hold the seat or handlebar with one hand, while lifting and then locking the lever. Ensure clamp is fully engaged prior to use.
- 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 unit.
- At no time should more than one person be on unit while in operation.
- This unit should not be used by persons weighing more than specified in the PRODUCT SPECIFICATIONS SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the unit than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 14 use the unit.
- Children over the age of 14 should not use the unit without adult supervision.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- After exercising, push down on the brake lever to slow the flywheel down and decrease the potential for injury.
- The indoor cycle does not have a independently moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops.
- Use the stationary training equipment in a supervised environment.

## CAUTION!

### CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT. READ OWNER'S MANUAL BEFORE USE.

- It is essential that this equipment is used only indoors, in a climate controlled room. If this equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the equipment is warmed up to room temperature and allowed time to dry out before first time use.





# ASSEMBLY

CXC  
CXM

ENGLISH

## 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?

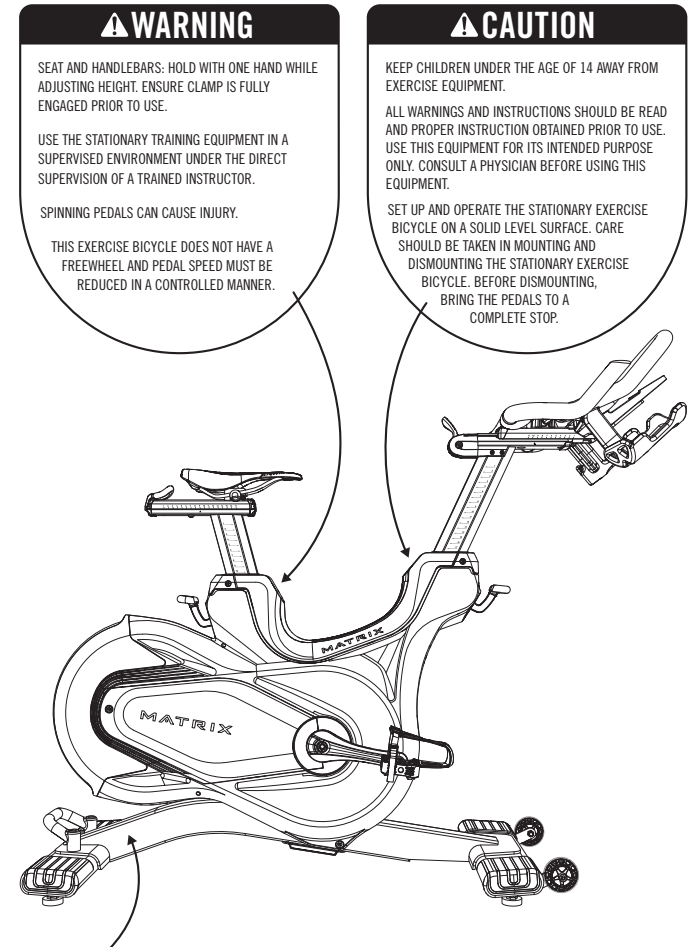
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the information card.

## TOOLS REQUIRED:

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

## PARTS INCLUDED:

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



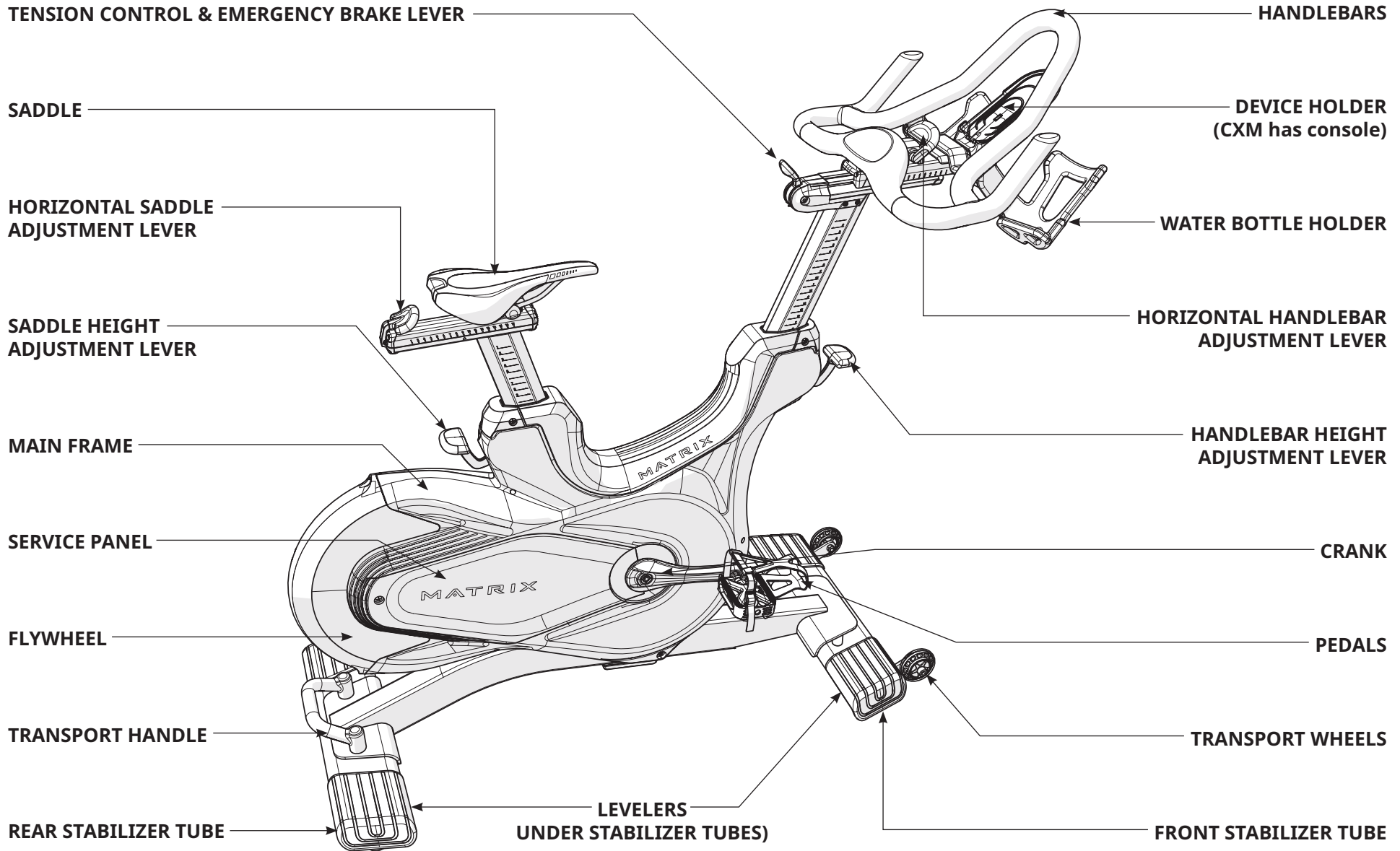
## SERIAL NUMBER

## MODEL

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

\* Use the information above when calling for service.







1

Red Hardware Pack

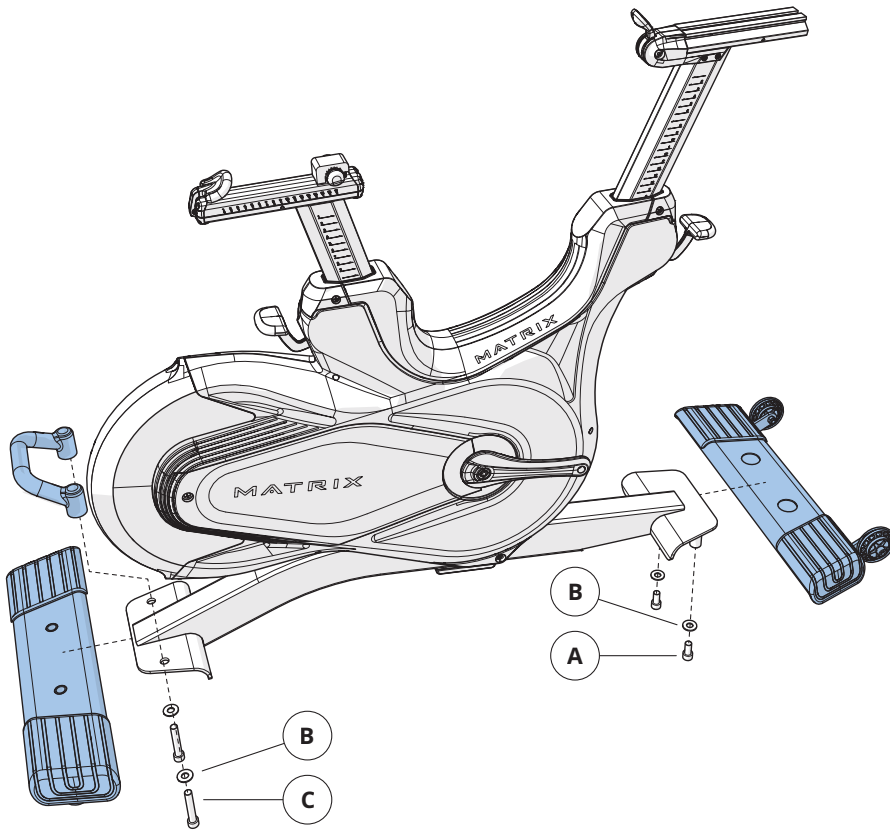
Description	Qty
A Bolt (M12x25L)	2
B Flat Washer	4
C Bolt (M12x70L)	2

Torque Value

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

CXC  
CXM

ENGLISH



2

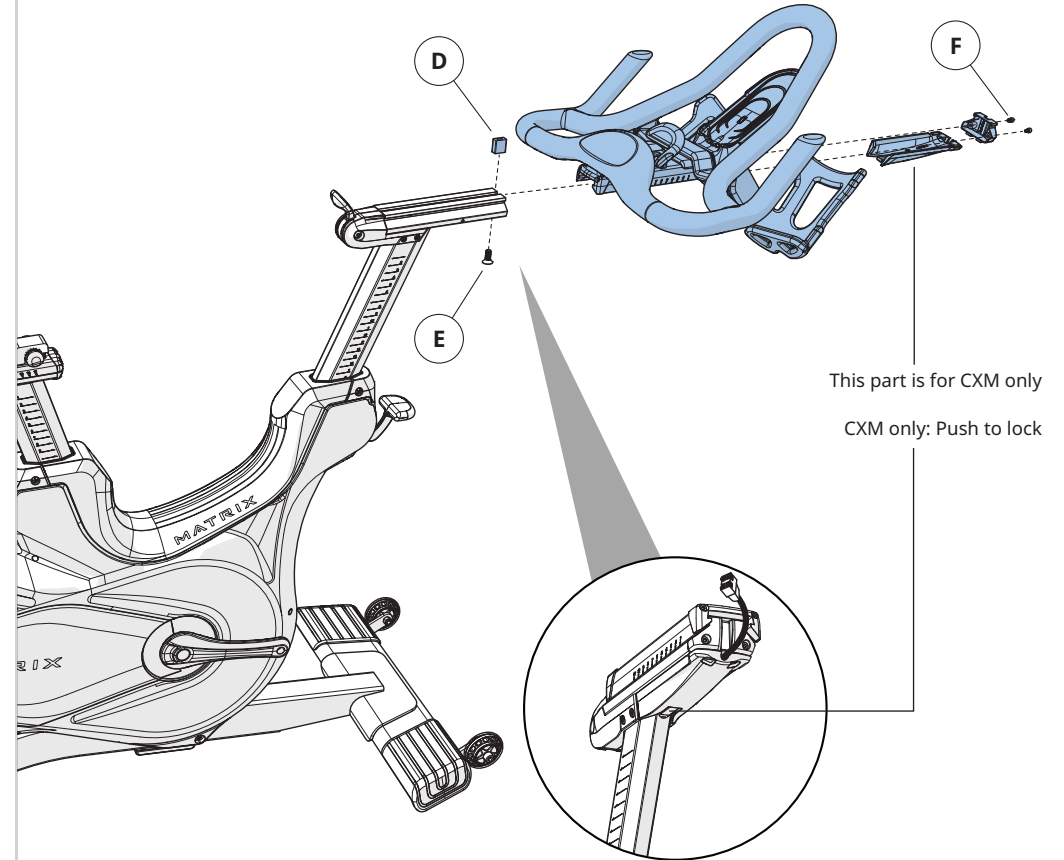
Black (CXC) / Yellow (CXM)  
Hardware Pack

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

Torque Value

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

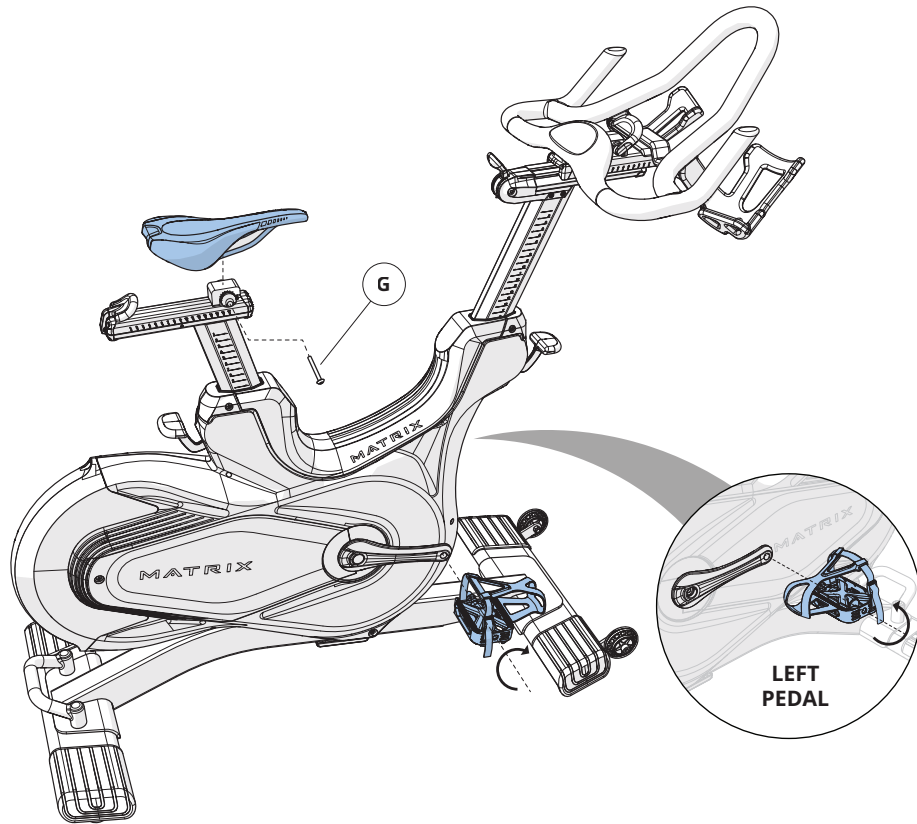
Slide handlebars onto frame  
before attaching (D), (E) and  
then (F)



3

Pre-installed Hardware

Description	Qty
G Bolt (M6x50L)	1

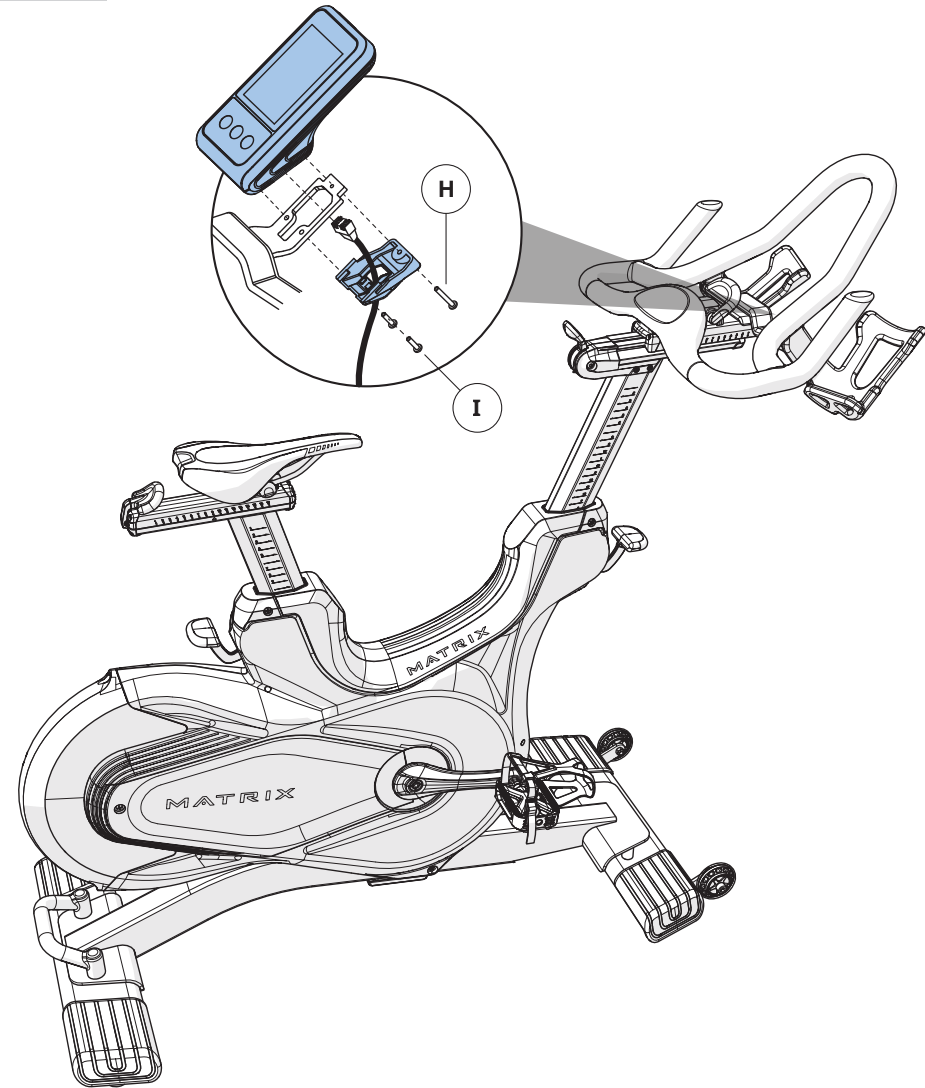


4

Green Hardware Pack

Description	Qty
H Screw (M4x15L)	1
I Screw (M4x10L)	2

CXM



ASSEMBLY COMPLETE!



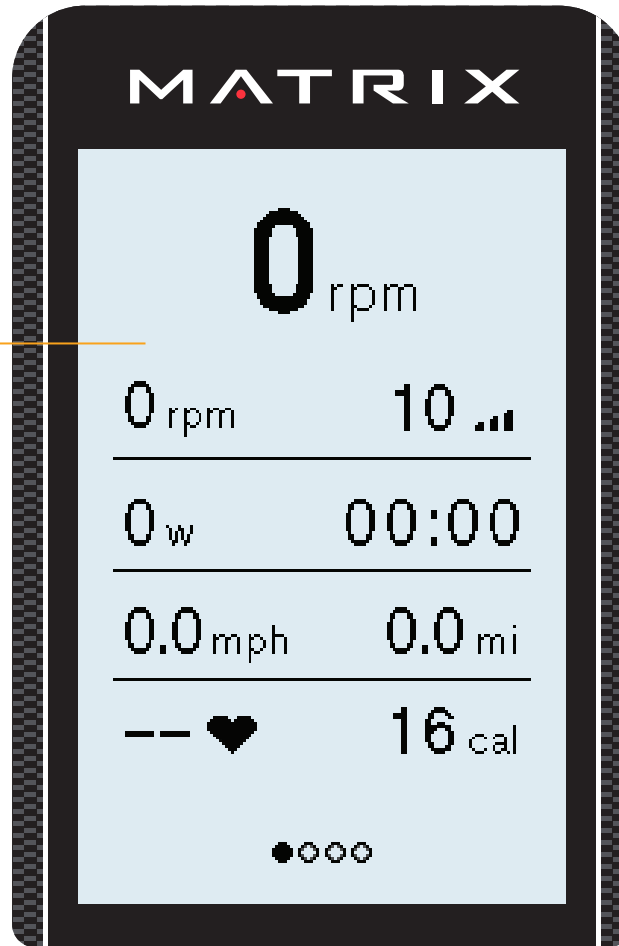
CXC  
CXM

ENGLISH



CXM

ENGLISH

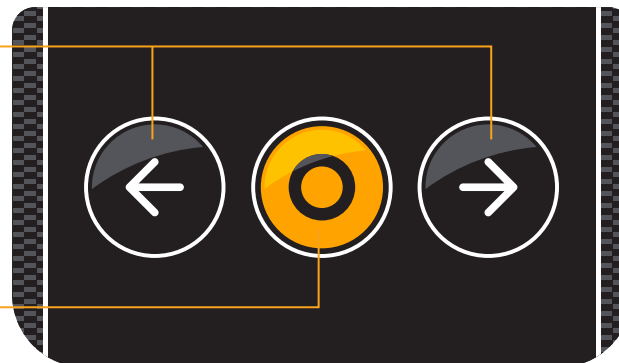


**BACK-LIT LCD**

Displays:

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

**NAVIGATION ARROWS**



**CONFIRMATION KEY**

## CXM CONSOLE INFORMATION

Console turns on when pedals are moved.

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

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

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

## MANAGER MODE

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

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

## POWER ACCURACY

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

Nominal Power Rotations per minute measured at crank

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

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

## USING THE HEART RATE FUNCTION

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

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

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

### WARNING!

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

## BATTERY

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

The user will be prompted to pedal to charge (minimum of 60 RPMs). The battery icon will disappear when charged.

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



CXM

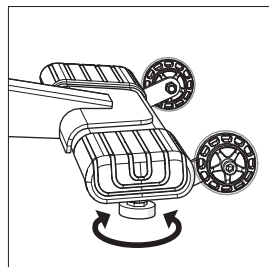
ENGLISH



## 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.



### 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.

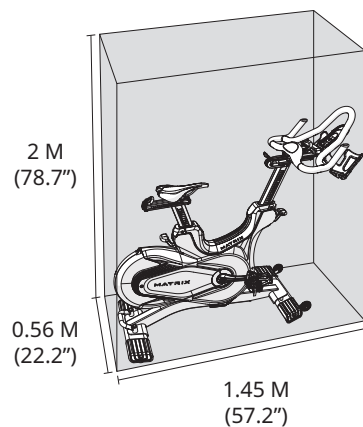
### WARNING!

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

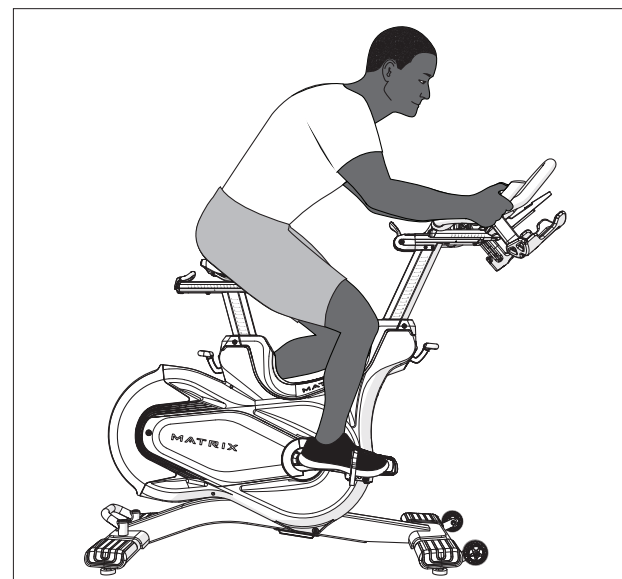
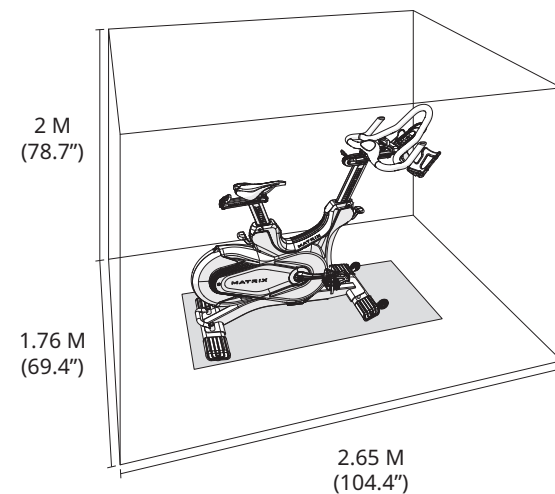
### PROPER USAGE

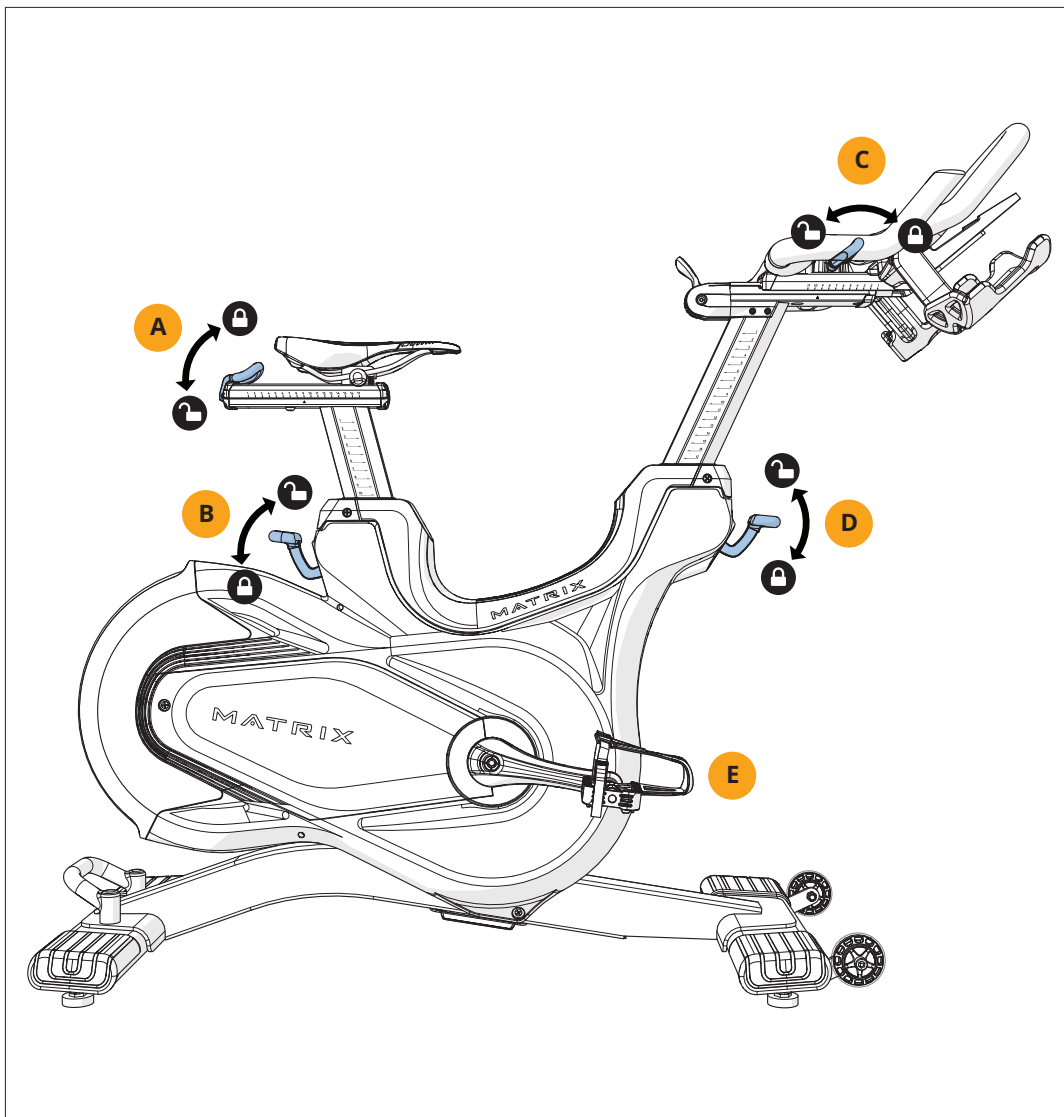
1. Sit on the cycle facing the handlebars. Both feet should be on the floor one on each side of the frame.
2. To determine proper seat position, sit on the seat and position both feet on the pedals. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking 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.

### TRAINING AREA



### FREE AREA





## 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.

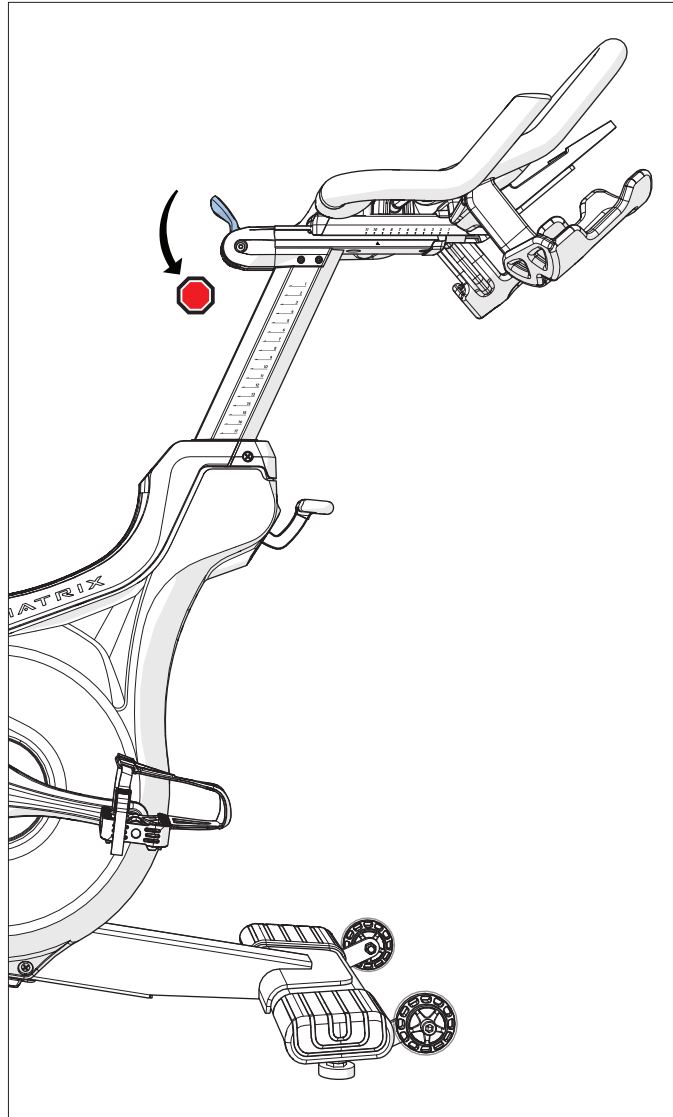
#### D) HANDLEBAR HEIGHT

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.





## 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.

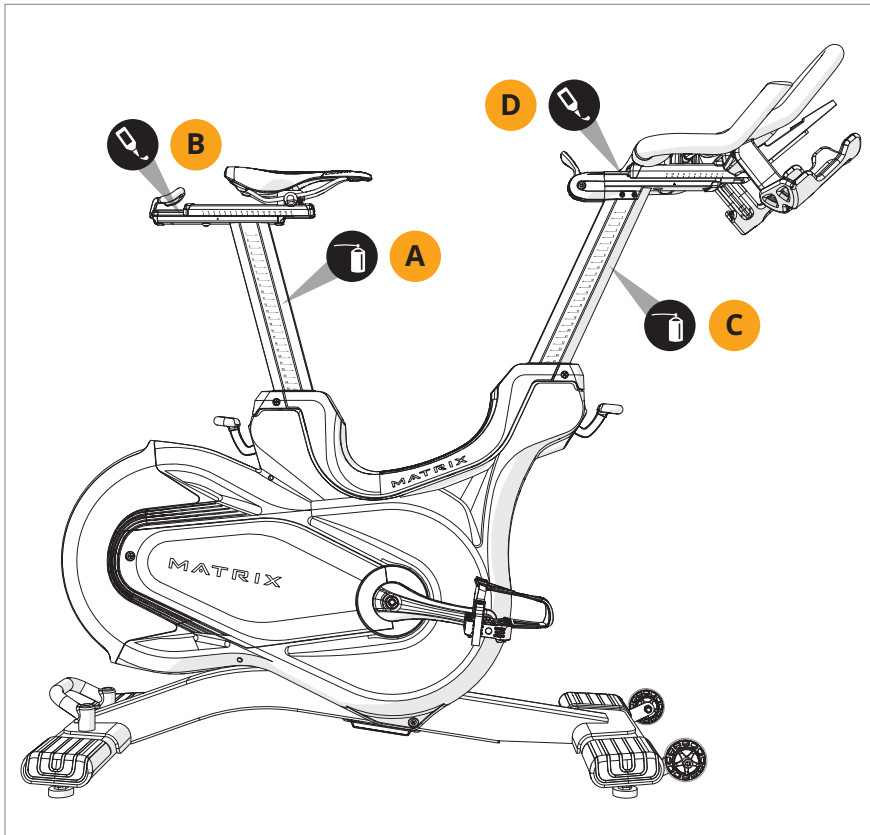
### WARNING

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 pedalling. 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
Lubricate the handlebar post (C). To do this, raise the handlebar post to the MAX position, spray with maintenance spray and rub down the entire exterior surfaces with a soft cloth. Clean the handlebar slide (D) 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





## PRODUCT SPECIFICATIONS

	CXM Indoor Cycle	CXC Indoor Cycle
Console	Back-lit LCD	NA
Max User Weight	159 kg / 350 lbs	
User Height Range	147 – 200.7 cm / 4'11" – 6'7"	
Max Saddle and Handlebar Height	130.3 cm / 51.3"	
Max Length	145.2 cm / 57.2"	
Product Weight	56.5 kg / 124.6 lbs	55.2 kg / 121.7 lbs
Shipping Weight	62.4 kg / 137.6 lbs	61.1 kg / 134.7 lbs
Required Footprint (L x W)*	122.4 x 56.3 cm / 48.2" x 22.2"	
Dimensions (max saddle & handlebar height)	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2" x 22.2 x 51.3"	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2" x 22.2 x 51.3"
Overall Dimensions (L x W x H)*	122.4 x 56.4 x 102.8 cm / 48.2" x 22.2 x 40.5"	122.4 x 56.4 x 102.8 cm / 48.2" 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 [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



## BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

- Bei der Verwendung von Matrix Fahrrädern sollten grundlegende Vorsichtsmaßnahmen immer beachtet werden, einschließlich der folgenden: Lesen Sie vor der Nutzung dieses Geräts alle Anweisungen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Dieses Produkt ist für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Schäden am Gerät zu vermeiden, lesen Sie sich vor Gebrauch bitte diese Bedienungsanleitung durch.

## WARNUNG!

### BEACHTEN SIE DIE FOLGENDEN ANWEISUNGEN ZUR REDUZIERUNG DER GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, STROMSCHLÄGEN ODER PERSONENSCHÄDEN:

- Verwenden Sie das Indoor-Fahrrad nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Verwenden Sie ausschließlich Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen wurden.
- Verwenden Sie das Indoor-Fahrrad nicht, wenn es nicht richtig funktioniert oder beschädigt ist. Wenden Sie sich für die Überprüfung und Reparatur an den technischen Kunden-Support oder den autorisierten Händler.
- Verwenden Sie das Indoor-Fahrrad nur mit geeignetem Schuhwerk. Benutzen Sie das Indoor-Fahrrad NIEMALS ohne Schuhe.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an beweglichen Teilen dieses Indoor-Fahrrads verfangen könnte.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihre Hände und Füße immer von sich bewegenden Teilen fern. Die Pedalkurbeln niemals von Hand drehen.
- Steigen Sie erst dann von dem Indoor-Fahrrad ab, wenn sich die Pedale NICHT mehr bewegen.
- Stecken Sie keine Gegenstände, Hände oder Füße in Öffnungen oder setzen Sie Hände, Arme oder Füße nicht dem Antriebsmechanismus oder anderen möglicherweise beweglichen Teilen des Indoor-Fahrrads aus.
- Benutzen Sie keine beschädigten Geräte oder solche, die verschlissene oder defekte Teile aufweisen. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die vom technischen Kunden-Support oder einem autorisierten Händler geliefert wurden.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe sprühbare Produkte (Sprays) verwendet werden oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Bei Verwendung in der Nähe von Kindern ist eine sorgfältige Überwachung erforderlich.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Erfahrungen und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person überwacht oder instruiert.
- Stellen Sie sicher, dass die Einstellhebel (Sitz und Lenker vorn und hinten) ordnungsgemäß festgezogen sind und den Bewegungsumfang während des Trainings nicht beeinträchtigen.
- Wenn Sie die Höhe des Sitzes und des Lenkers einstellen, halten Sie den Sitz oder den Lenker mit einer Hand fest, während Sie den Hebel anheben und verriegeln. Vergewissern Sie sich vor Benutzung, dass die Klemme komplett eingerastet ist.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie Schmerzen haben, beispielsweise Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, beenden Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Während des Betriebs darf sich zu keinem Zeitpunkt mehr als eine Person auf dem Gerät befinden.
- Dieses Gerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die schwerer sind als im ABSCHNITT PRODUKTSPEZIFIKATION angegeben. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Verwenden Sie ausschließlich Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen sind. Zubehörteile können Verletzungen verursachen.
- Wischen Sie die Oberflächen zur Reinigung mit Seife und einem nur leicht feuchten Tuch ab; verwenden Sie keine Lösemittel. (Siehe WARTUNG)
- Zu KEINEM Zeitpunkt dürfen sich Tiere oder Kinder unter 14 Jahren näher als 3 m am Gerät aufhalten.
- Das Gerät darf zu KEINEM Zeitpunkt von Kindern unter 14 Jahren verwendet werden.
- Kinder über 14 Jahren sollten das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind ggf. ungenau.
- Drücken Sie nach dem Training den Bremshebel nach unten, um das Schwungrad zu verlangsamen und das Verletzungsrisiko zu verringern.
- Das Indoor-Fahrrad hat kein sich unabhängig bewegliches Schwungrad. Die Pedale bewegen mit dem Schwungrad weiter, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.
- Verwenden Sie das stationäre Trainingsgerät in einer überwachten Umgebung.

## ACHTUNG!

### WENDEN SIE SICH VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS AN EINEN ARZT. LESEN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH.

- Sie müssen dringend beachten, dass dieses Gerät ausschließlich für den Gebrauch in klimatisierten Innenräumen vorgesehen ist. Wenn dieses Gerät kälteren Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt war, wird dringend empfohlen, das Gerät auf Raumtemperatur zu erwärmen und vor dem ersten Gebrauch Zeit zum Trocknen zu lassen.



# MONTAGE

CXC  
CXM

DEUTSCH

## AUSPACKEN

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

## WICHTIGE HINWEISE

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

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

## WARNUNG!

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

## BRAUCHEN SIE HILFE?

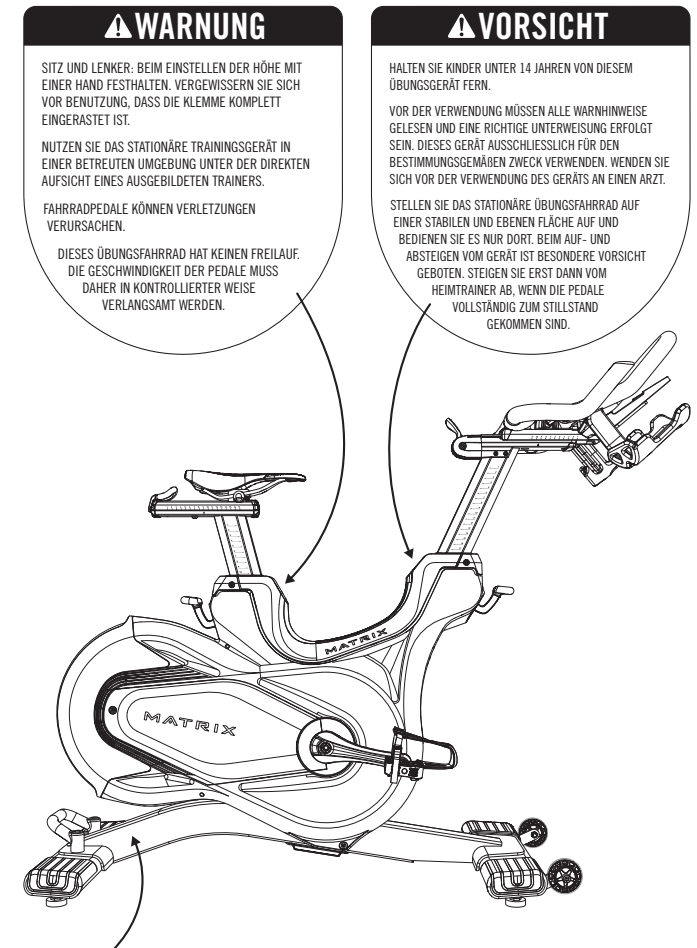
Wenden Sie sich bei Fragen oder fehlenden Teilen an den technischen Kunden-Support. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Informationskarte.

## BENÖTIGTE WERKZEUGE:

- Inbusschlüssel (4 mm)
- Inbusschlüssel (6 mm)
- Inbusschlüssel (8 mm)
- Gabelschlüssel (15 mm / 17 mm 325L)
- Kreuzschlitzschraubendreher

## ENTHALTENE TEILE:

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

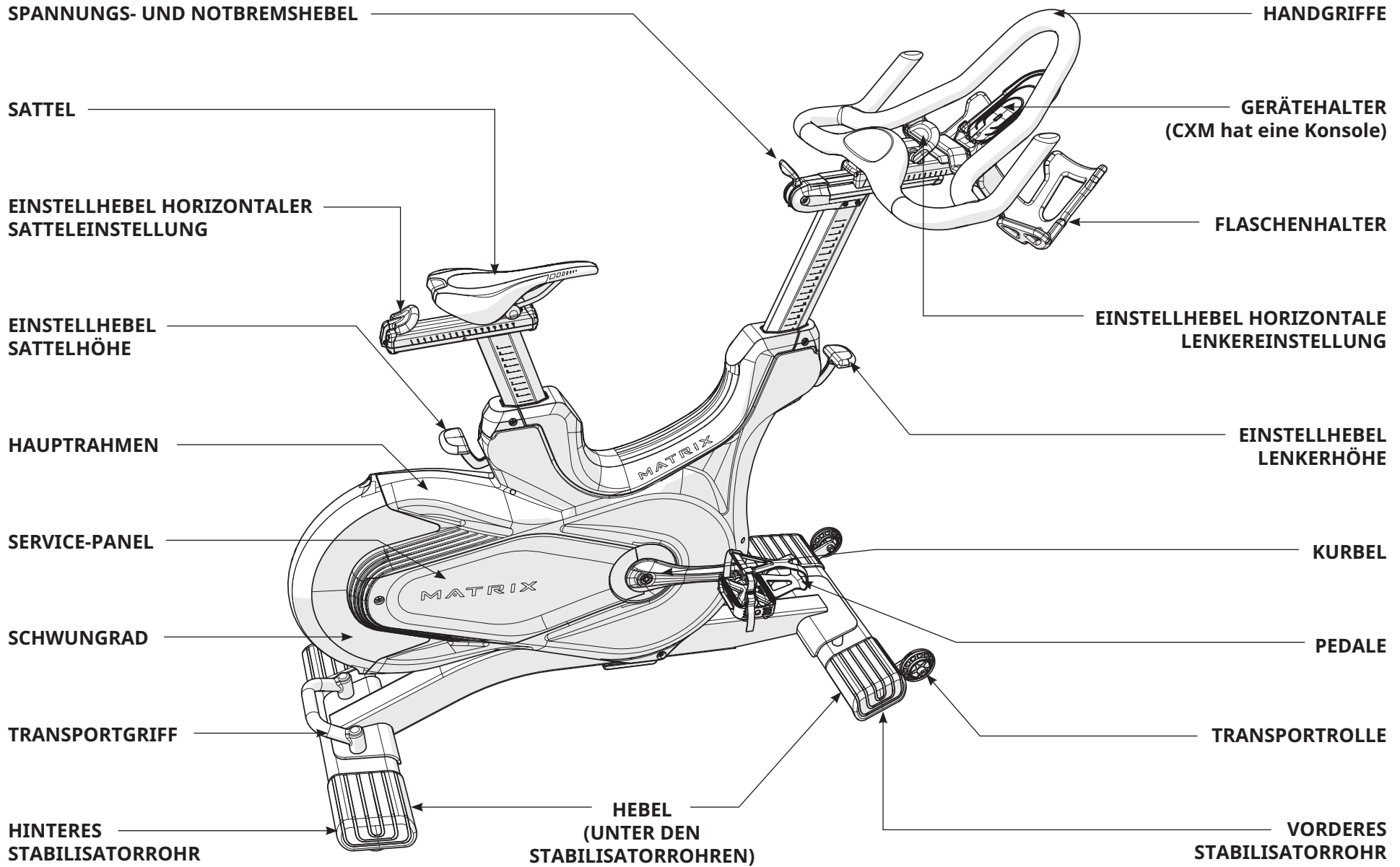


## SERIENNUMMER

## MODELL

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

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



**1****Roter Zubehörsatz**

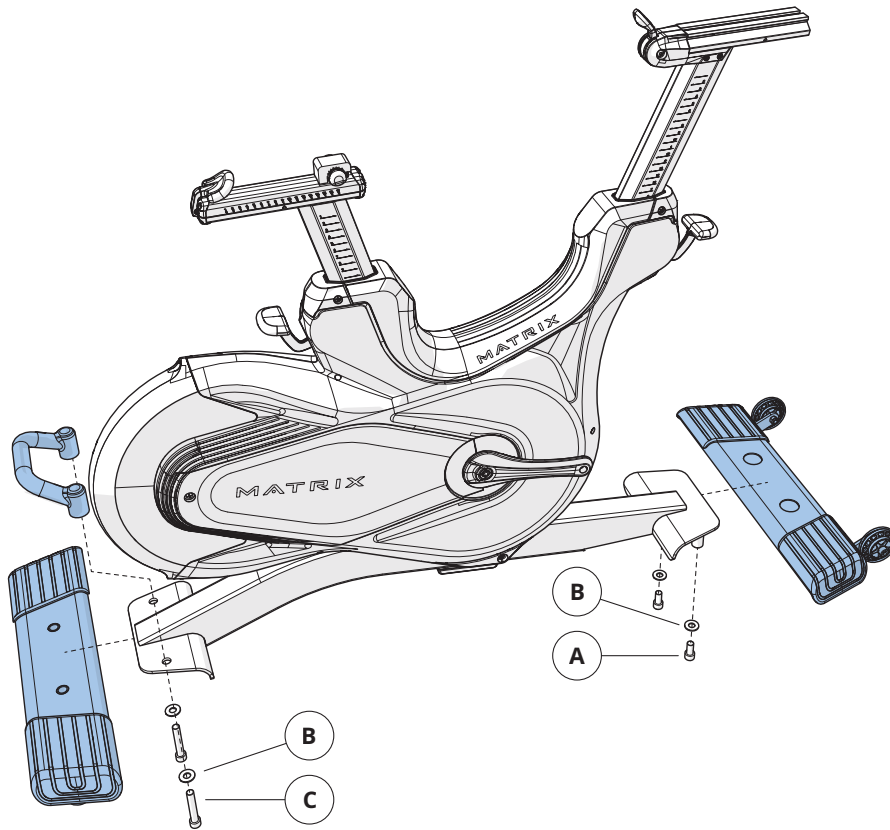
Beschreibung	Menge
A Schraube (M12x25L)	2
B Flache Unterlegscheibe	4
C Schraube (M12x70L)	2

**Drehmomentwert**

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

**CXC  
CXM**

DEUTSCH

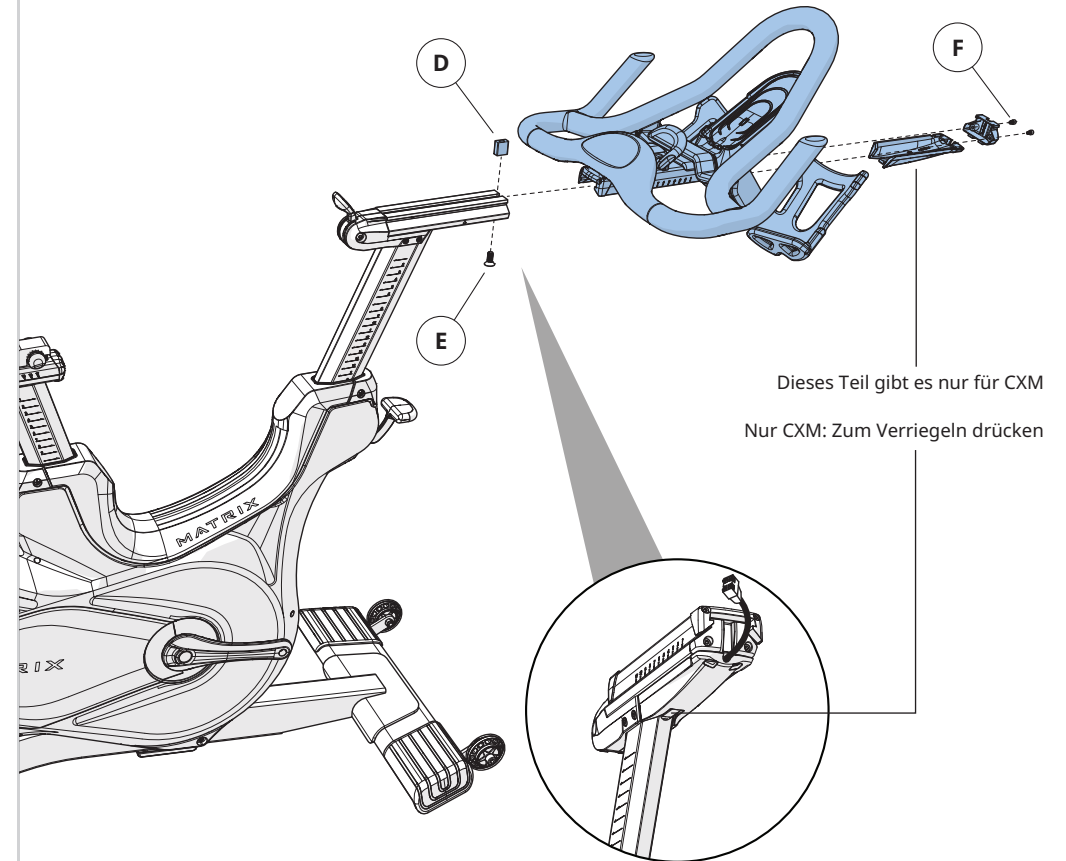
**2****Schwarz (CXC) / Gelb (CXM)  
Teilepaket**

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

**Drehmomentwert**

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

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



Dieses Teil gibt es nur für CXM

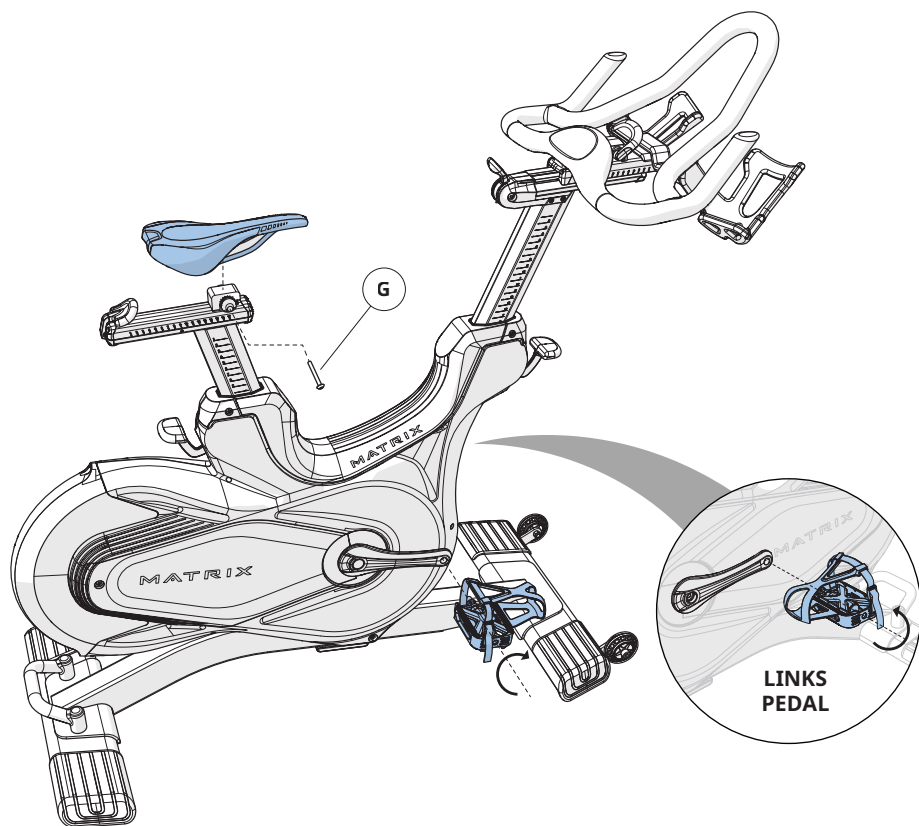
Nur CXM: Zum Verriegeln drücken



# 3

## Vorhandene Zubehörteile

Beschreibung	Menge
G Schraube (M6x50L)	1

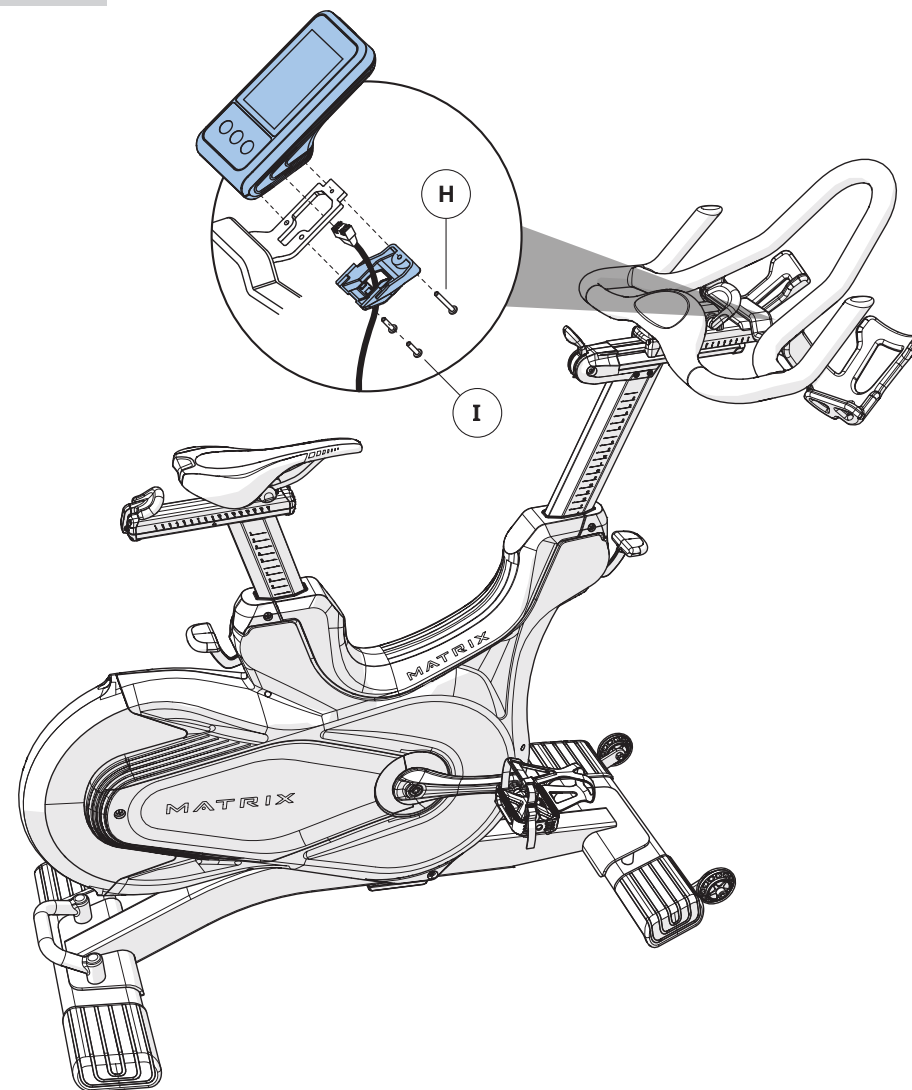


# 4

## Grünes Teilepaket

Beschreibung	Menge
H Schraube (M4x15L)	1
I Schraube (M4x10L)	2

CXM



# MONTAGE ABGESCHLOSSEN!



CXC  
CXM

DEUTSCH



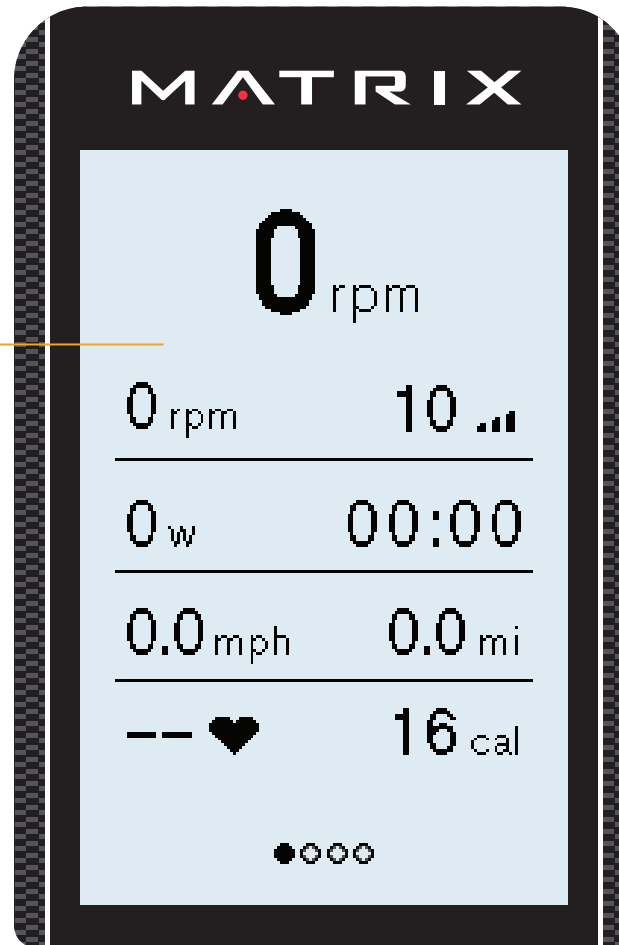
CXM

DEUTSCH

### Beleuchtete LCD-Anzeige

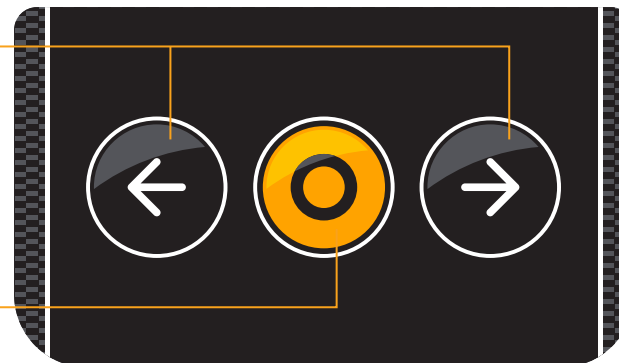
Anzeigen:

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



### AUF-/AB-PFEILE

### CONFIRMATION-TASTE (BESTÄTIGUNG)



## CXM-KONSOLEN INFORMATIONEN

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

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

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

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

## MANAGER-MODUS (MANAGER-MODE)

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

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

## LEISTUNGSGENAUIGKEIT

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

Nominale Leistungsrotationen pro Minute, gemessen an der Tretkurbel

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

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

## VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

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

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

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

### WARNUNG!

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

### AKKU

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

Der Benutzer wird aufgefordert, zum Laden zu treten (mindestens 60 U/min). Das Batteriesymbol verschwindet, wenn der Akku aufgeladen ist.

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



CXM

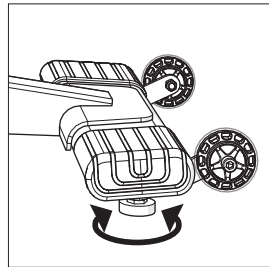
DEUTSCH



# VOR DEM START

## STANDORT DER EINHEIT

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



## NIVELLIERUNG DER AUSRÜSTUNG

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

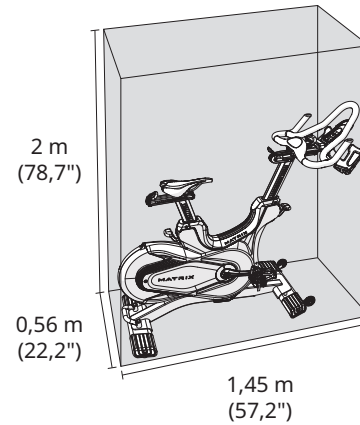
## WARNUNG!

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

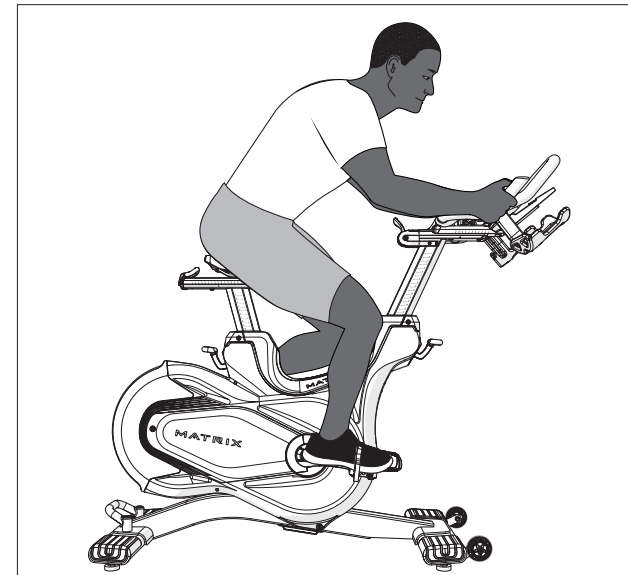
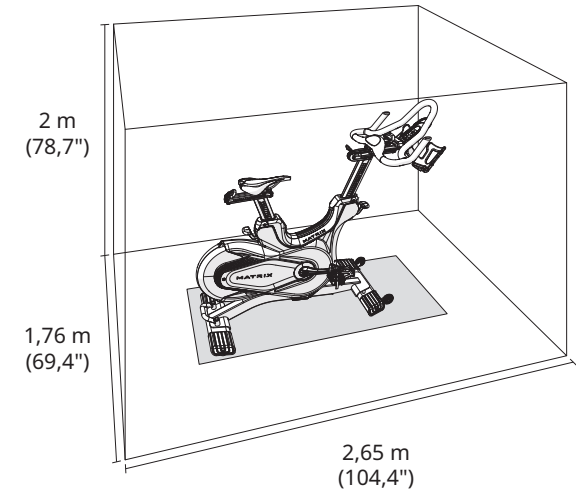
## BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

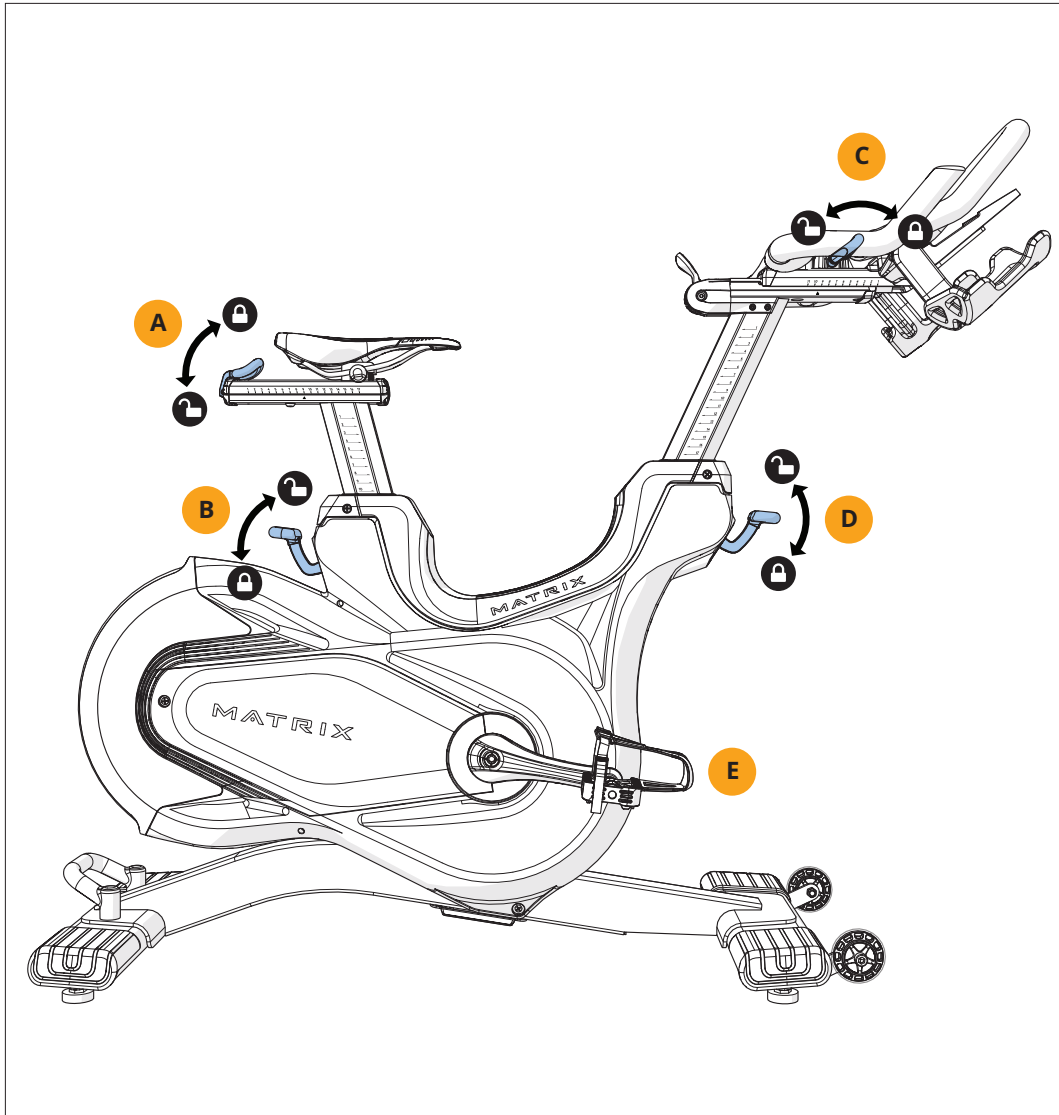
1. Setzen Sie sich auf das Fahrrad, mit Blick zum Lenker. Beide Füße sollten jeweils seitlich des Rahmens auf dem Boden stehen.
2. Um die richtige Sitzposition zu bestimmen, setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie beide Füße auf den Pedalen. Ihr Knie sollte sich am längsten Pedalweg leicht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

## TRAININGSBEREICH



## FREIFLÄCHE





## EINSTELLEN DES INDOOR-FAHRRADS

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

### SATTELEINSTELLUNG

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

### EINSTELLEN DES LENKERS

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

#### A) SATTEL HORIZONTALE POSITION

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

#### B) SATTELHÖHE

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

#### C) LENKER HORIZONTALE POSITION

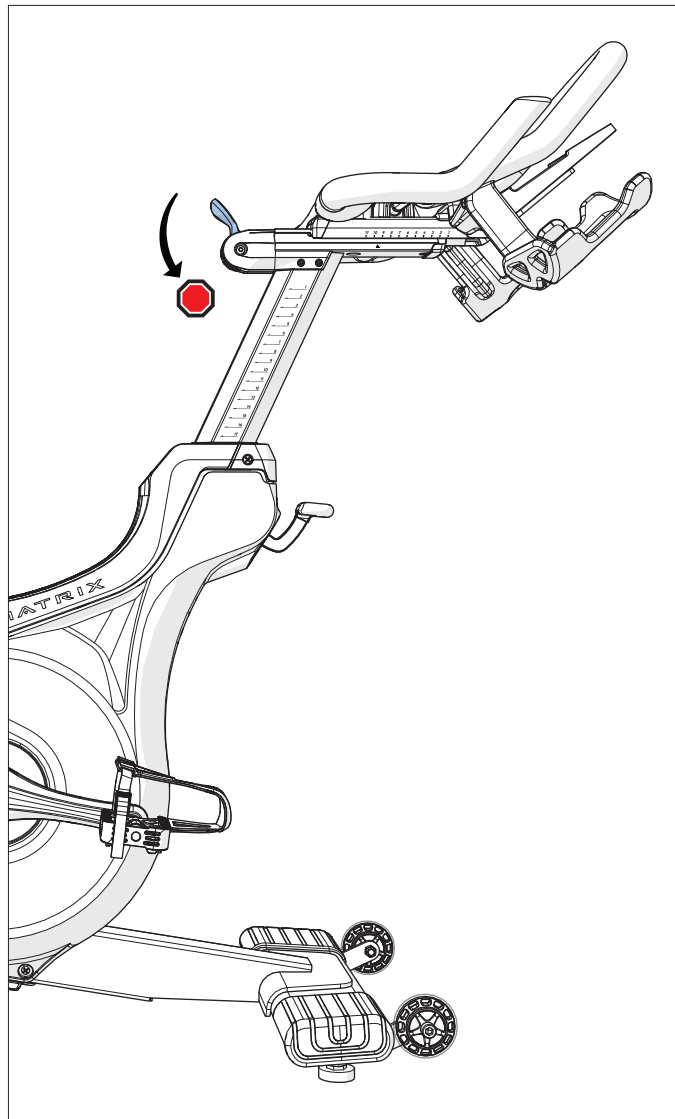
Ziehen Sie den Einstellhebel nach hinten in Richtung Sattel, um den Lenker wie gewünscht nach vorne oder hinten zu schieben. Drücken Sie den Hebel nach vorne, um die Lenkerposition zu verriegeln.

#### D) LENKERHÖHE

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

#### E) PEDALRIEMEN

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



## WIDERSTANDSKONTROLLE / NOTBREMSE

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

### WICHTIG:

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

### ⚠️ WARNUNG

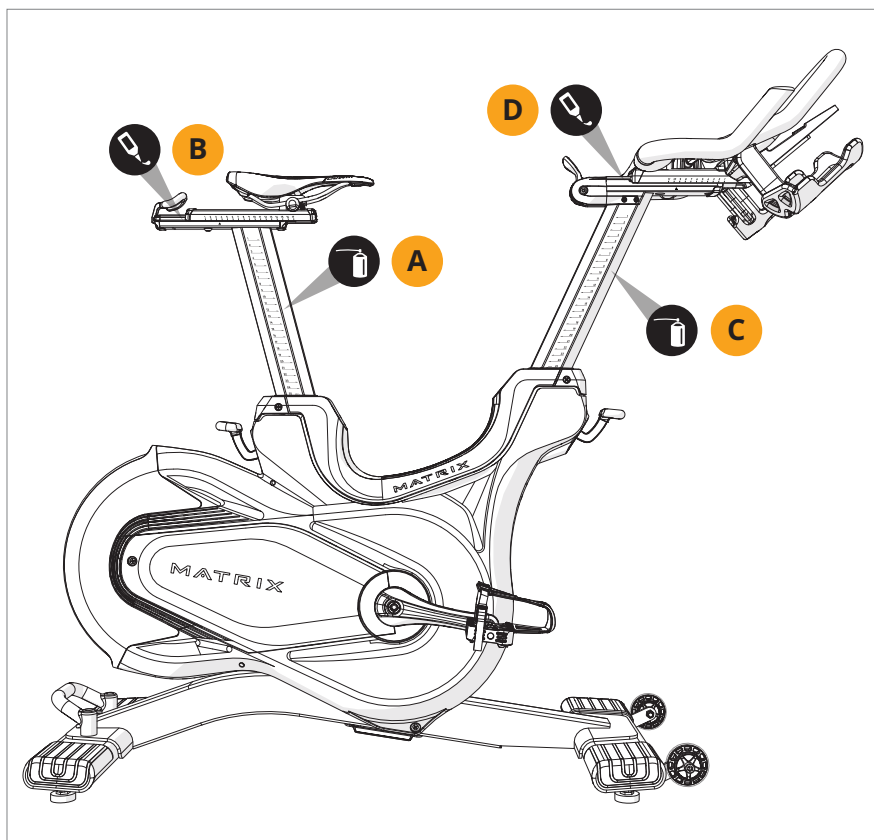
Das Indoor-Fahrrad hat kein frei bewegliches Schwungrad. Die Pedale bewegen mit dem Schwungrad weiter, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Eine kontrollierte Geschwindigkeitsreduzierung ist erforderlich. Um das Schwungrad sofort anzuhalten, drücken Sie den roten Notbrenshebel nach unten. Treten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

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



# WARTUNG

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



## WARTUNGSPLAN

AKTION	HÄUFIGKEIT
Das Indoor-Fahrrad nur mit weichen Tüchern oder Papiertüchern bzw. einer anderen von Matrix zugelassenen Lösung reinigen (Reinigungsmittel sollten alkohol- und ammoniakfrei sein). Den Sattel und Lenker desinfizieren und alle Rückstände von Körperflüssigkeiten abwischen.	NACH JEDEM GEBRAUCH
Sicherstellen, dass das Indoor-Fahrrad eben steht und nicht schaukelt.	TÄGLICH
Die gesamte Maschine mit Wasser und milder Seife bzw. einer anderen von Matrix zugelassenen Lösung reinigen (Reinigungsmittel sollten alkohol- und ammoniakfrei sein). Alle äußeren Teile, den Stahlrahmen, die vorderen und hinteren Stabilisatoren, den Sitz und den Lenker reinigen.	WÖCHENTLICH
Die Notbremse auf die ordnungsgemäße Funktionsfähigkeit überprüfen. Dafür während des Tretens den roten Notbremshebel nach unten drücken. Bei korrekter Funktionsweise sollte sie das Schwungrad sofort bis hin zum vollständigen Stillstand verlangsamen.	ZWEIWÖCHENTLICH
Die Sattelstütze (A) schmieren. Dazu die Sattelstütze in die Position MAX anheben, mit dem Wartungsspray einsprühen und die gesamten Außenflächen mit einem weichen Tuch abreiben. Den Sattelschlitten (B) mit einem weichen Tuch reinigen und bei Bedarf eine kleine Menge Lithium- / Silikonfett auftragen.	ZWEIWÖCHENTLICH
Den Lenkerpfosten (C) schmieren. Dafür den Lenkerpfosten in die MAX-Position anheben, mit Wartungsspray einsprühen und die gesamten Außenflächen mit einem weichen Tuch abreiben. Den Lenkerschlitten (D) mit einem weichen Tuch reinigen und bei Bedarf eine kleine Menge Lithium- / Silikonfett auftragen.	ZWEIWÖCHENTLICH
Alle Montageschrauben und die Pedale des Geräts auf einen festen Sitz überprüfen.	MONATLICH



DEUTSCH





## PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

	CXM Indoor-Fahrrad	CXC Indoor-Fahrrad
Konsole	Beleuchtete LCD-Anzeige	N.A.
Max. Benutzergewicht	159 kg / 350 lbs	
Bereich Benutzergröße	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"	
Max. Sattel- und Lenkerhöhe	130,3 cm / 51,3"	
Maximale Länge	145,2 cm / 57,2"	
Produktgewicht	56,5 kg / 124,6 lbs	55,2 kg / 121,7 lbs
Versandgewicht	62,4 kg / 137,6 lbs	61,1 kg / 134,7 lbs
Erforderliche Stellfläche (L x B)*	122,4 x 56,3 cm / 48,2" x 22,2"	
Abmessungen (max. Sattel- und Lenkerhöhe)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3"
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2 x 22,2 x 40,5"	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2 x 22,2 x 40,5"

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

Das aktuellste Benutzerhandbuch und neueste Informationen finden Sie auf [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

## BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

- Bij het gebruik van Matrix-fietsen dienen te allen tijde enkele basisvoorschriften in acht te worden genomen, waaronder: Lees alle instructies voordat u dit apparaat gebruikt. De eigenaar moet erover waken dat alle gebruikers van dit apparaat voldoende zijn ingelicht over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- Dit apparaat is bedoeld voor commercieel gebruik. Lees alle instructies vóór gebruik om uw veiligheid te verzekeren en de apparatuur te beschermen.

## WAARSCHUWING!

### OM HET RISICO OP BRANDWONDEN, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOK OF VERWONDINGEN TE VOORKOMEN:

- Gebruik deze hometrainer alleen voor het beoogde doel en zoals omschreven in deze handleiding. Gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Gebruik de hometrainer nooit als hij niet naar behoren werkt of beschadigd is. Neem contact op met de technische klantendienst of de erkende dealers voor inspectie en reparatie.
- Gebruik de hometrainer niet zonder gepast schoeisel. Gebruik de hometrainer NOOIT met blote voeten.
- Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in bewegende onderdelen van deze hometrainer.
- Houd uw handen en voeten te allen tijde weg bij bewegende onderdelen om letsel te voorkomen. Draai de trappers nooit met de hand.
- Stap niet van de hometrainer af voordat de trappers volledig TOT STILSTAND zijn gekomen.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in de openingen en stel uw handen, armen of voeten niet bloot aan het aandrijfmechanisme of andere mogelijke bewegende onderdelen van de hometrainer.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd of versleten is of waarvan onderdelen versleten of kapot zijn. Gebruik alleen reserveonderdelen die door de technische klantendienst of de erkende dealers worden verstrekt.
- Gebruik het toestel niet in ruimtes waar aerosols (sprays) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Er is nauwlettend toezicht vereist wanneer het apparaat in de buurt van kinderen wordt gebruikt.
- Deze apparatuur is niet bestemd voor gebruik door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen van iemand die instaat voor hun veiligheid inzake het gebruik van de apparatuur.
- Zorg ervoor dat de afstelhendels (zadel- en handgreep lengte en -breedte) naar behoren vastzitten en de bewegingen tijdens het trainen niet hinderen.
- Houd bij het aanpassen van de zit- en handgreephoogte de zitting of handgreep met een hand vast, terwijl u de hendel optilt en vervolgens vergrendelt. Zorg ervoor dat de klem volledig vastzit voordat u het apparaat gebruikt.
- Verkeerd of overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Als u pijn voelt, waaronder pijn op de borst maar ook andere pijn, of wanneer u zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, stop dan onmiddellijk met het sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.
- Spring niet op het apparaat.
- Gebruik het apparaat nooit met meer dan één persoon tegelijkertijd.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het opgegeven gewicht in de PRODUCTSPECIFICATIES. Als u dit niet naleeft, vervalt de garantie.
- Gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen. Andere toebehoren kunnen namelijk verwondingen veroorzaken.
- U kunt het toestel reinigen door de buitenkant alleen af te nemen met zeep en een vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (Zie ONDERHOUD)
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen zich NOOIT op minder dan 3 meter van het apparaat bevinden.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen het apparaat NIET gebruiken.
- Kinderen ouder dan 14 jaar mogen het apparaat niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Systemen voor hartslagmonitoring kunnen onnauwkeurig zijn.
- Duw na het trainen de remhendel omlaag om het vliegwiel af te remmen en het risico op letsel te verminderen.
- De hometrainer heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven ronddraaien door het vliegwiel, tot het vliegwiel tot stilstand komt.
- Gebruik de vast opgestelde trainingsapparatuur in een gecontroleerde omgeving.

## OPGELET!

### RAADPLEEG EEN ARTS VOORDAT U DIT APPARAAT GEBRUIKT. LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING VÓÓR GEBRUIK.

- Het is van groot belang dat dit apparaat alleen binnen, in een ruimte met een constante temperatuur, wordt gebruikt. Als uw apparaat is blootgesteld aan lagere temperaturen of een zeer vochtig klimaat, is het ten zeerste aanbevolen het apparaat te laten opwarmen tot kamertemperatuur en het te laten opdrogen voordat u het voor het eerst gebruikt.





# MONTAGE

CXC  
CXM

NEDERLANDS

## UITPAKKEN

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

## BELANGRIJKE OPMERKINGEN

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

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

## WAARSCHUWING!

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

## HULP NODIG?

Hebt u vragen of ontbreken er onderdelen, neem dan contact op met onze technische klantendienst. De contactgegevens vindt u op de infokaart.

## VEREIST GEREEDSCHAP:

- Inbussleutel van 4 mm
- Inbussleutel van 6 mm
- Inbussleutel van 8 mm
- Steeksleutel (15 mm/17 mm 325L)
- Kruiskopschroevendraaier

## MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

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

## ⚠ 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.

RONDRAAIENDE PEDALEN KUNNEN VERWONDINGEN VEROOZAKEN.

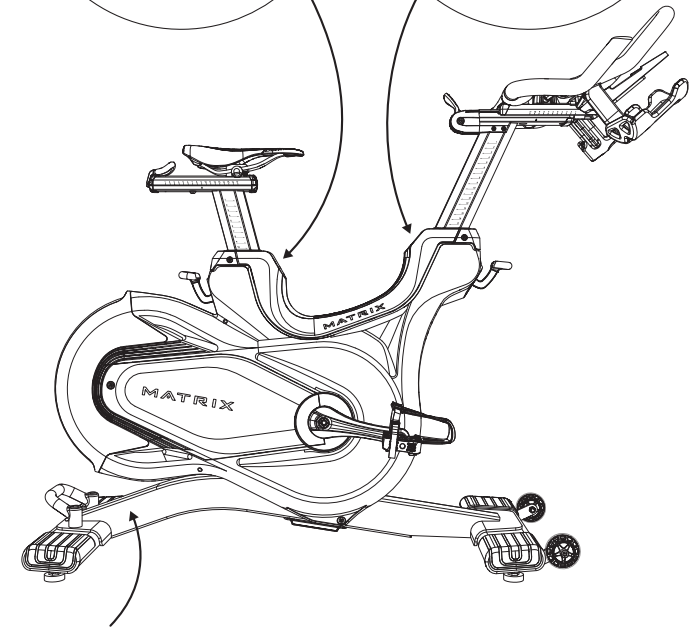
DEZE TRAININGSFIETS HEEFT GEEN FREEWHEELFUNCTIE EN DE PEDAALSNELHEID MOET OP GECONTROLEERDE WIJZE VERMINDERD WORDEN.

## ⚠ VOORZICHTIG

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

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

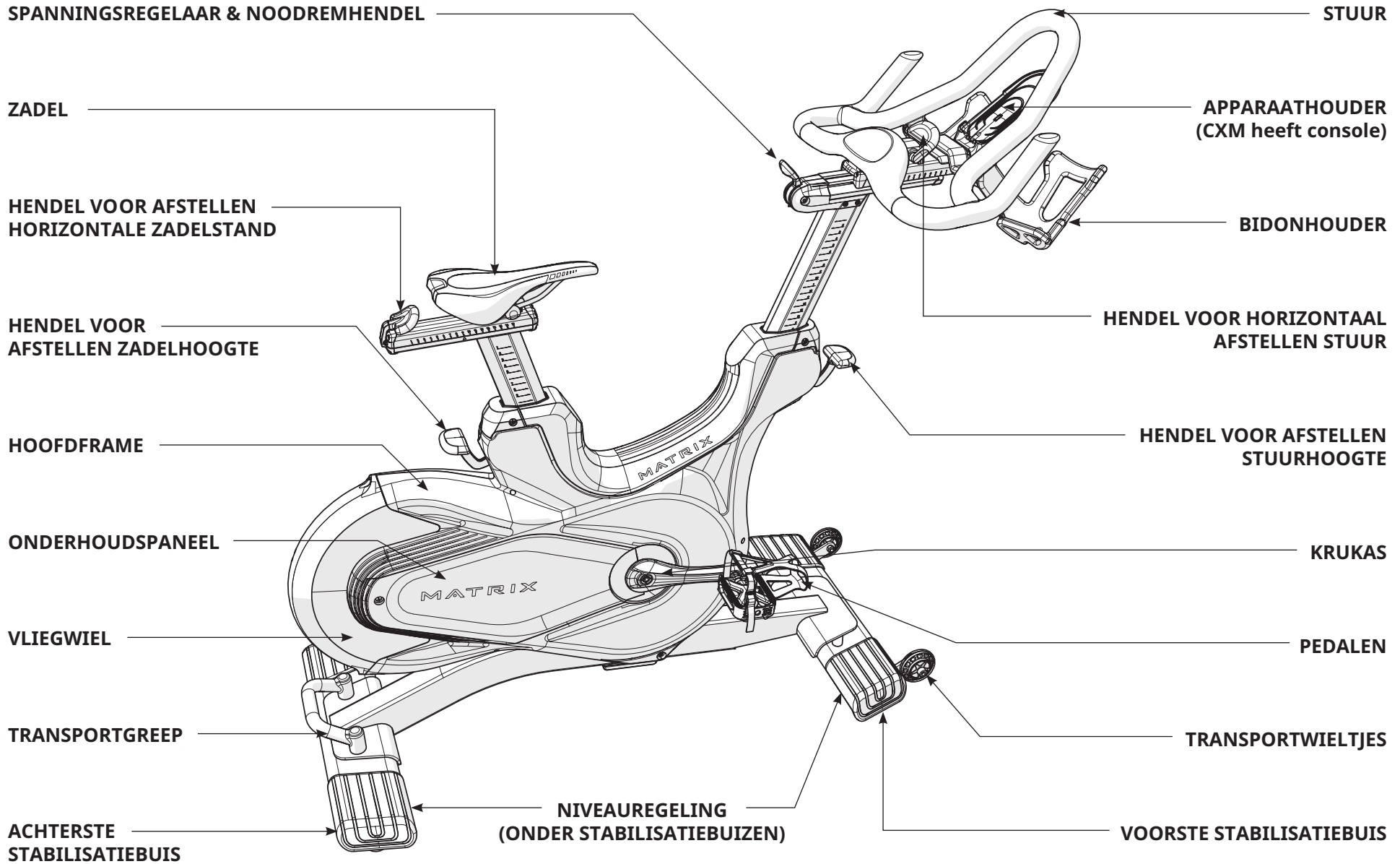


## SERIENUMMER

## MODEL

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

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

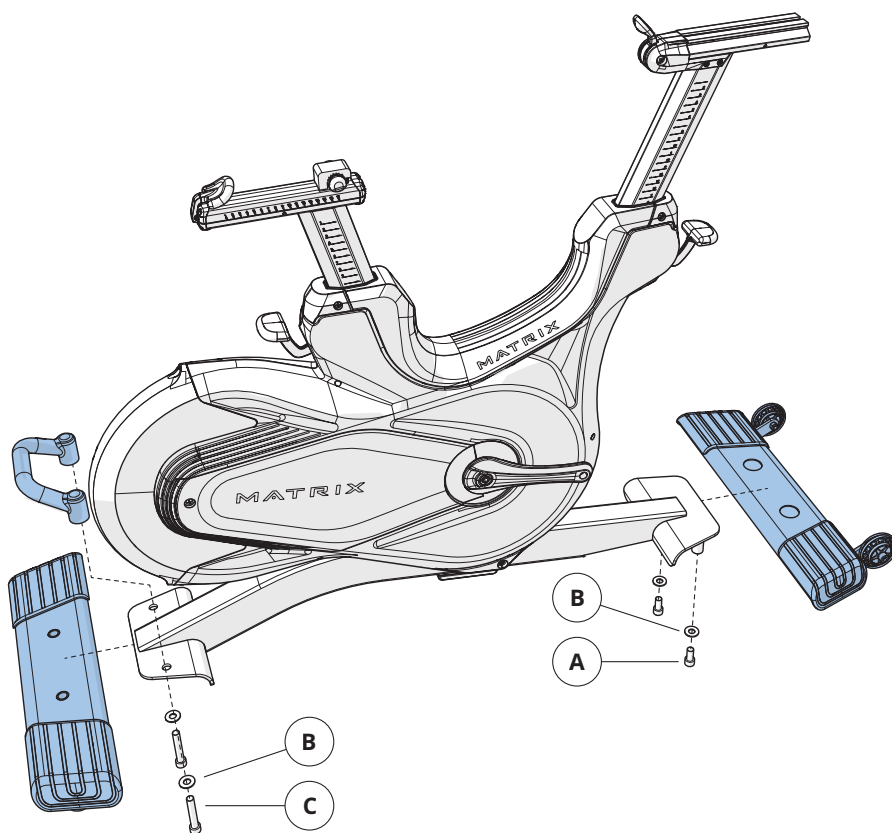


**1****Rode zak met bevestigingsmateriaal**

Beschrijving	Aant.
A Bout (M12x25L)	2
B Vlakke sluitring	4
C Bout (M12x70L)	2

**Koppelwaarde**

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

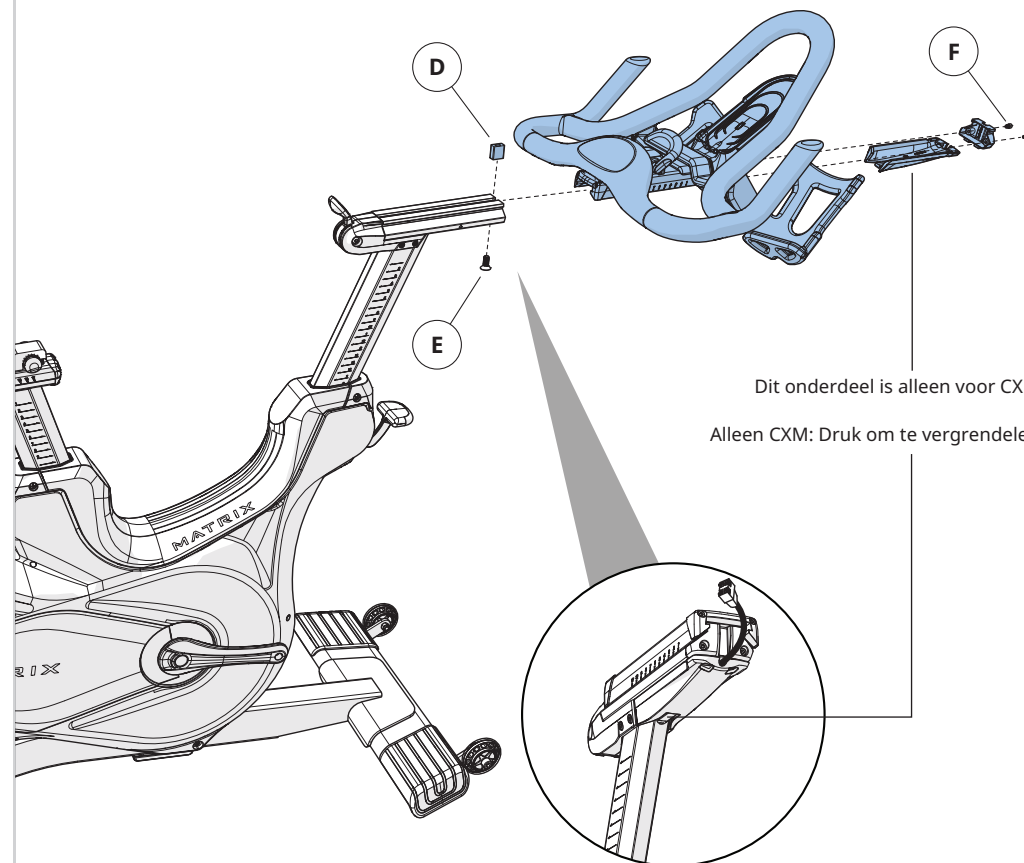
**2****Zwart (CXC) / Geel (CXM)  
Zak met bevestigingsmateriaal**

Beschrijving	Aant.
D Stopper	1
E Schroef (M8x20L)	1
F Schroef (M4x6L)	2

**Koppelwaarde**

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

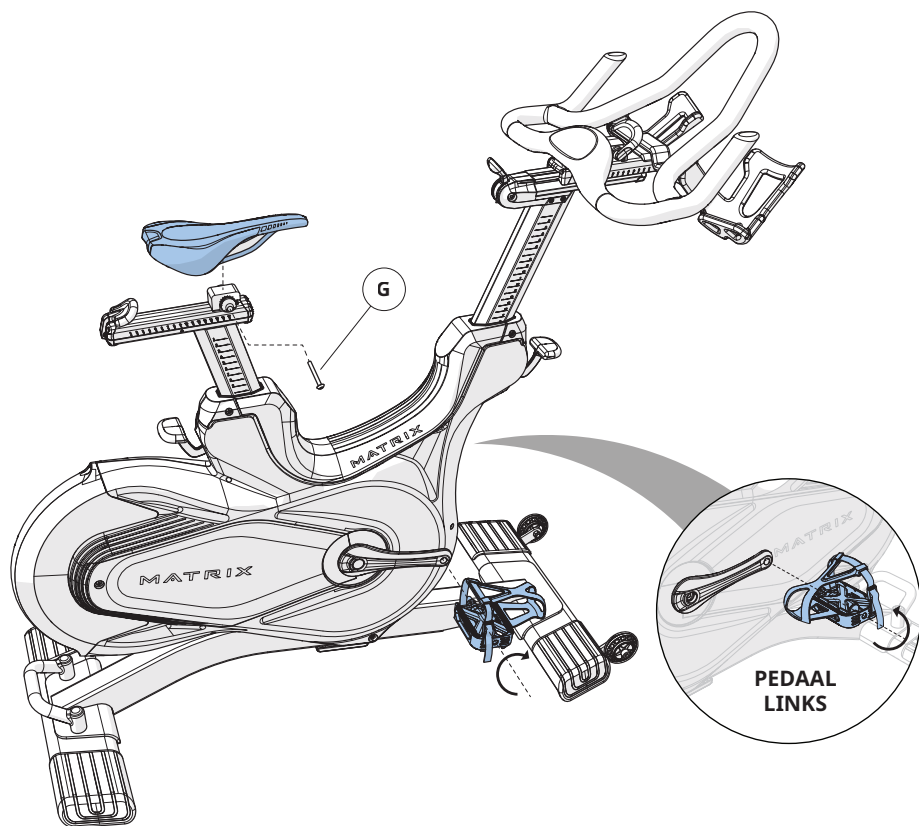
Schuif het stuur op het frame  
alvorens (D), (E) en dan (F) te  
bevestigen



Dit onderdeel is alleen voor CXM  
Alleen CXM: Druk om te vergrendelen

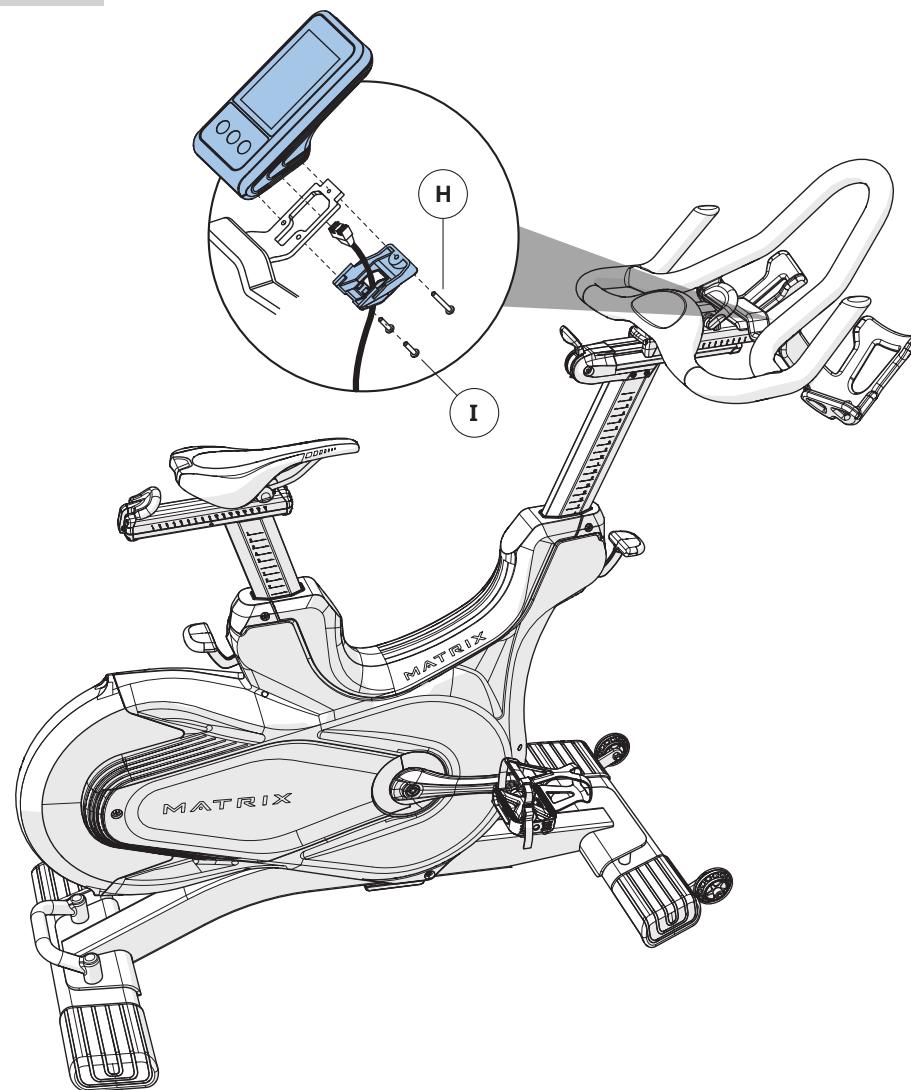
**3****Voraf geïnstalleerde materialen**

Beschrijving	Aant.
G Bout (M6x50L)	1

**4****Groene zak met bevestigingsmateriaal**

Beschrijving	Aant.
H Schroef (M4x15L)	1
I Schroef (M4x10L)	2

CXM

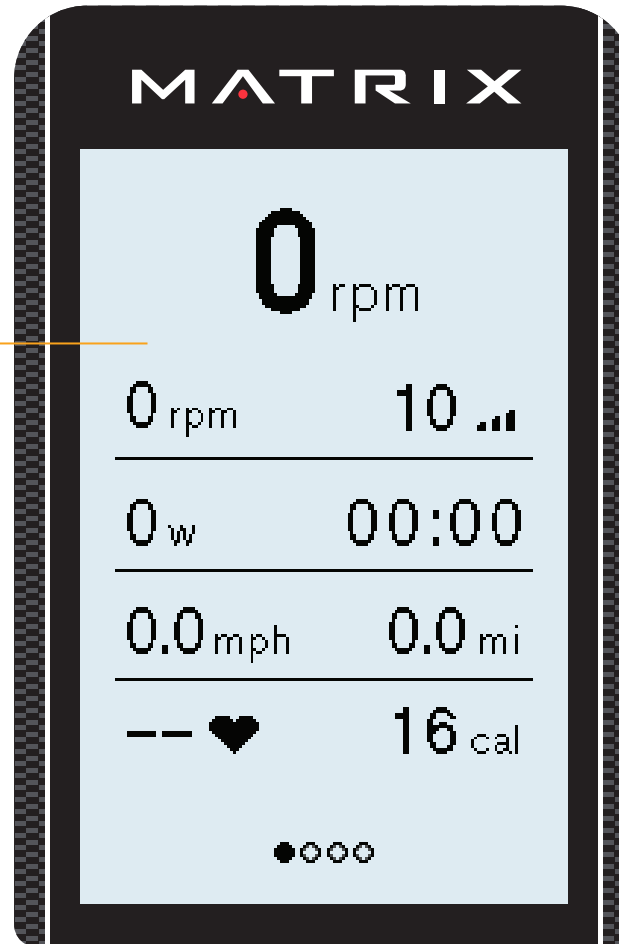
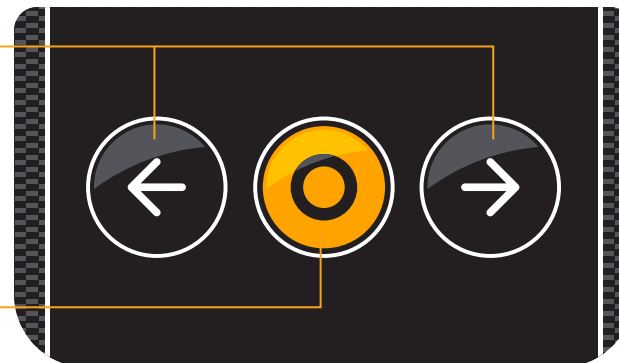
**MONTAGE VOLTOOID!**CXC  
CXM

NEDERLANDS

**LCD MET  
ACHTERGRONDVERLICHTING**

Toont:

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

**NAVIGATIEPIJLEN****BEVESTIGINGSTOETS****INFORMATIE CONSOLE CXM**

Console gaat aan als de pedalen worden bewogen.

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

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

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

**MANAGERMODUS**

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

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



## VERMOGENSNAUWKEURIGHEID

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

Nominaal vermogen omwentelingen per minuut gemeten bij de crank

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

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

## GEbruIK VAN DE HARTSLAGFUNCTIE

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

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

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

## WAARSCHUWING!

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

## ACCU

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

De gebruiker wordt verzocht te fietsen om op te laden (minimaal 60 RPMs). Het batterijpictogram verdwijnt als de accu is opgeladen.

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



CXM

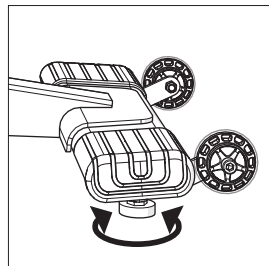
NEDERLANDS



## VOORDAT U BEGINT

### LOCATIE VAN HET APPARAAT

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



### HET APPARAAT WATERPAS ZETTEN

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

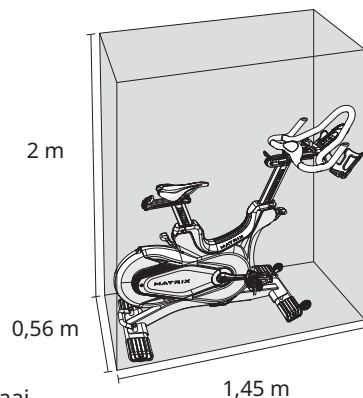
### WAARSCHUWING!

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

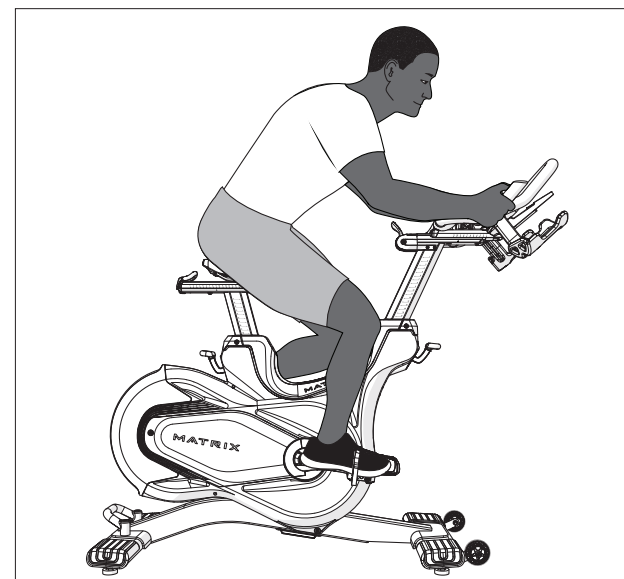
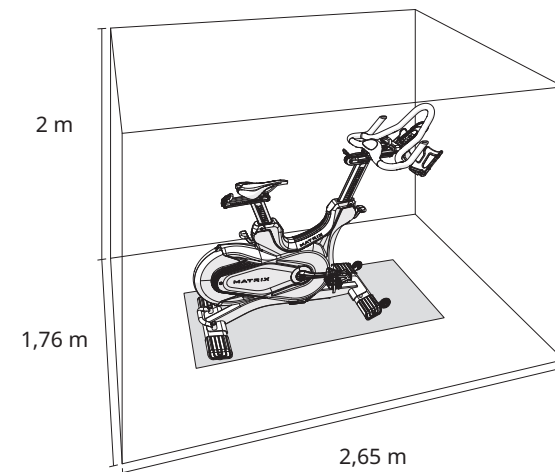
### CORRECT GEBRUIK

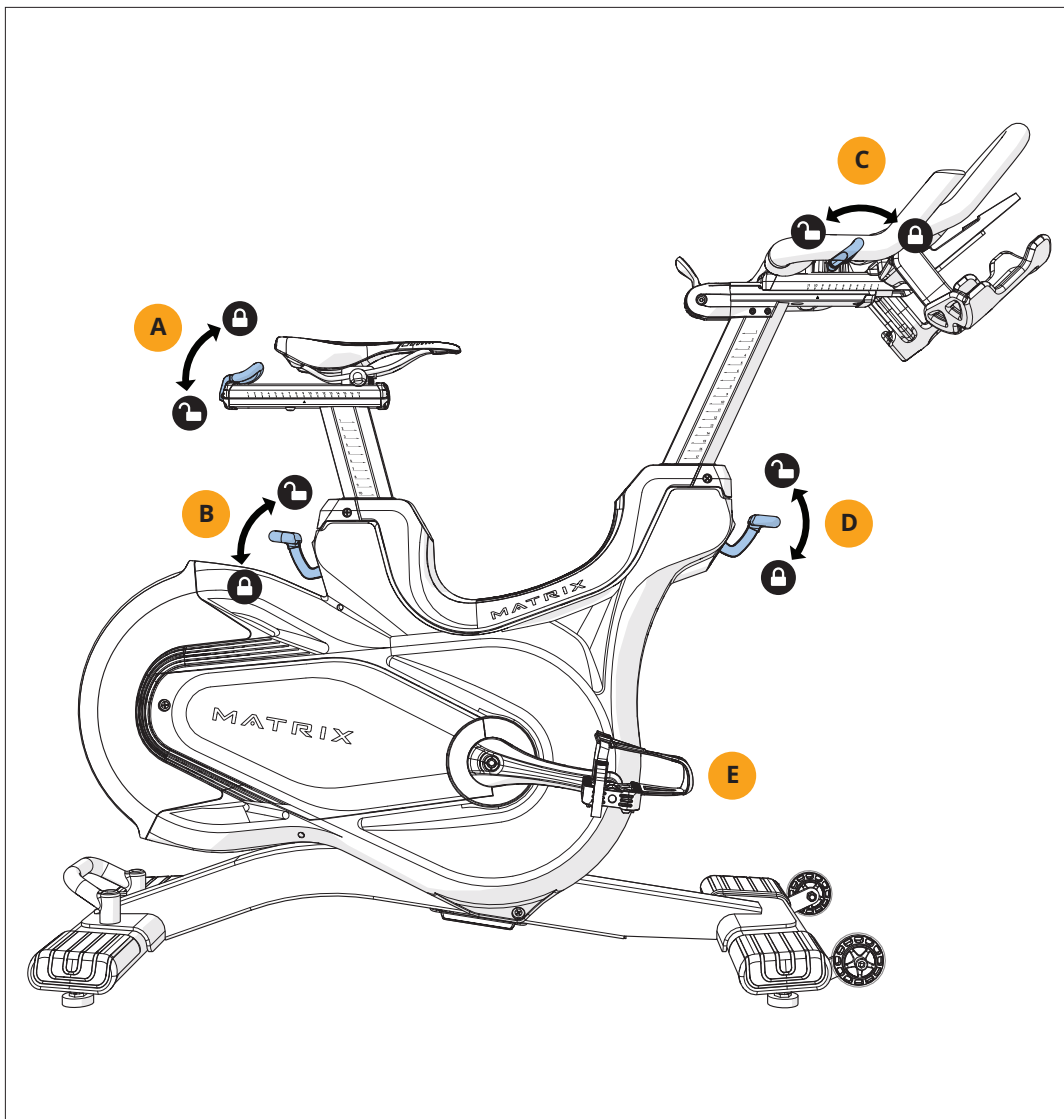
1. Ga op de fiets zitten met uw gezicht richting het stuur. Beide voeten moeten op de vloer staan, aan elke zijde van het frame één.
2. Om de juiste positie van de zitting te bepalen, gaat u op de zitting zitten en plaatst u beide voeten op de pedalen. Uw knie moet enigszins gebogen blijven wanneer het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

### TRAININGSOPPERVLAK



### VRIJE RUIMTE





## DE HOMETRAINER AFSTELLEN

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

### ZADELAFSTELLING

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

### STUUR VERSTELLEN

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

#### A) HORIZONTALE STAND ZADEL

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

#### B) ZADELHOOGTE

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

#### C) HORIZONTALE STAND STUUR

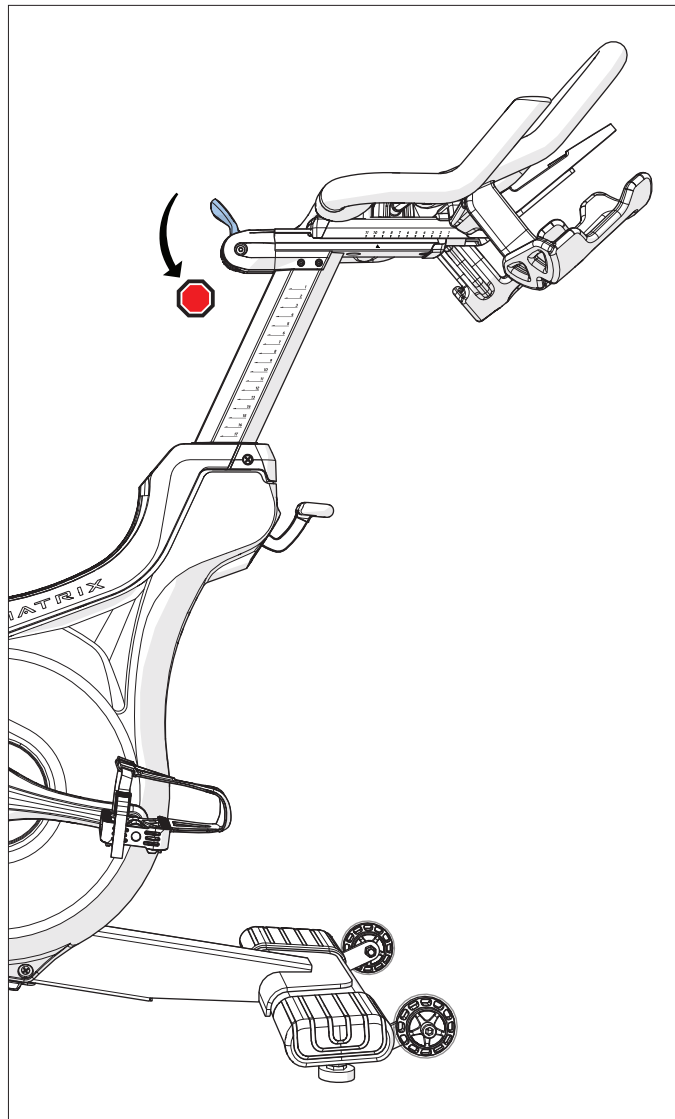
Trek de hendel helemaal naar achteren om het stuur zoals gewenst naar voren of achteren te schuiven. Duw de hendel naar voren om de stand van het stuur te vergrendelen.

#### D) STUURHOOGTE

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

#### E) PEDAALRIEMEN

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



## INSTELLEN WEERSTAND/NOODREM

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

### BELANGRIJK:

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

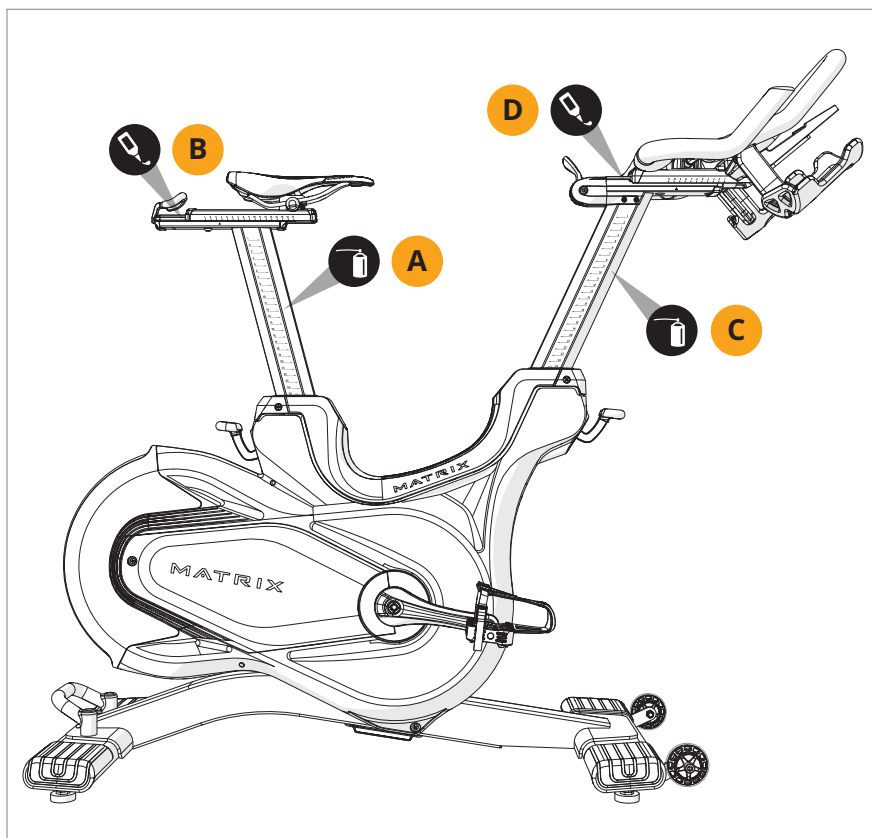
### ⚠ WAARSCHUWING

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

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

## ONDERHOUD

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



## ONDERHOUDSSCHEMA

ACTIE	FREQUENTIE
Maak de hometrainer schoon met zachte doeken of papieren handdoeken of een andere, door Matrix goedgekeurde, oplossing (schoonmaakmiddelen mogen geen alcohol of ammoniak bevatten). Desinfecteer het zadel en stuur en veeg al het lichaamsvocht eraf.	NA ELK GEBRUIK
Controleer dat de hometrainer waterpas staat en niet wiebelt.	DAGELIJKS
Maak het volledige apparaat schoon met water en milde zeep of een andere, door Matrix goedgekeurde oplossing (schoonmaakmiddelen mogen geen alcohol of ammoniak bevatten). Reinig alle onderdelen aan de buitenkant, het stalen frame, de stabilisatoren aan de voor- en achterkant, zadel en stuur.	WEKELIJKS
Test de noodrem om te controleren of deze goed werkt. Hiervoor drukt u de rode noodremhendel omlaag terwijl u fietst. Als het goed werkt, moet het vliegwiel onmiddellijk langzamer gaan totdat het volledig tot stilstand komt.	TWEEWEEKLIJKS
Vet de zadelpen in (A). Hiervoor brengt u de zadelpen in de HOOGSTE positie, u spuit deze in met onderhoudsspray en wrijft de buitenkant met een zachte doek na. Reinig de schuifstang van het zadel (B) met een zachte doek en breng, indien nodig, een beetje lithium/siliconenvet aan.	TWEEWEEKLIJKS
Vet de stuurkolom in (C). Hiervoor brengt u de stuurkolom in de HOOGSTE positie, u spuit deze in met onderhoudsspray en wrijft de buitenkant met een zachte doek na. Reinig de schuifstang van het stuur (D) met een zachte doek en breng, indien nodig, een beetje lithium/siliconenvet aan.	TWEEWEEKLIJKS
Controleer of alle verbindingbouten van de machine goed vastzitten.	MAANDELIJKS





## PRODUCTSPECIFICATIES

	CXM Hometrainer	CXC Hometrainer
Console	LCD met achtergrondverlichting	N.v.t.
Max. gewicht gebruiker	159 kg	
Min. en max. lengte gebruiker	147 – 200,7 cm	
Max. zadel- en stuurhoogte	130,3 cm	
Max. lengte	145,2 cm	
Productgewicht	56,5 kg	55,2 kg
Transportgewicht	62,4 kg	61,1 kg
Benodigde oppervlakte (L x B)*	122,4 x 56,3 cm	
Afmetingen (max. zadel- en stuurhoogte)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm	145,2 x 56,4 x 130,2 cm
Totale afmetingen (L x B x H)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm	122,4 x 56,4 x 102,8 cm

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

Zie [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com) voor de meest recente gebruikershandleiding en informatie.

# VIGTIGE FORHOLDSREGLER

## GEM DISSE INSTRUKTIONER

- Når du bruger Matrix-cykler, skal du altid overholde nogle grundlæggende forholdsregler, herunder de følgende: Læs alle instruktioner, før du bruger dette udstyr. Det er ejeren af udstyrets ansvar at sikre, at alle brugere af dette udstyr er tilstrækkeligt oplyst om alle advarsler og forholdsregler.
- Dette produkt er beregnet til kommerciel brug. Med henblik på din egen sikkerhed og beskyttelse af udstyret skal du læse alle instruktioner igennem inden brug.

## ADVARSEL!

### SÅDAN NEDBRINGES RISIKOEN FOR FORBRÆNDINGER, BRAND, ELEKTRISK STØD ELLER PERSONSKADER:

- Brug denne motionscykel til det tiltænkte formål som beskrevet i denne vejledning. Undlad at bruge tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Betjen aldrig motionscyklen, hvis den ikke fungerer korrekt, eller hvis den er blevet beskadiget. Kontakt kundeservice eller en autoriseret forhandler med henblik på undersøgelse og reparation.
- Brug ikke motionscyklen uden korrekt fodtøj. Brug ALDRIG motionscyklen med bare fødder.
- Undlad at bære tøj, der kan blive fastklemt i motionscyklens bevægelige dele.
- Hold til enhver tid hænder og fødder på afstand af bevægelige dele for at undgå tilskadekomst. Drej aldrig pedalerne rundt med hænderne.
- Stå ikke af motionscyklen, før pedalerne er standset helt.
- Indsæt ikke nogen genstande, hænder eller fødder i nogen åbninger, og lad ikke hænder, arme eller fødder komme i berøring med drivmekanismen eller en anden potentielt bevægelig del af motionscyklen.
- Brug ikke udstyr, der er beskadiget eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele fra kundeservice eller den autoriserede forhandler.
- Undlad at bruge maskinen på steder, hvor der benyttes aerosolprodukter (på sprayflaske), eller mens der tilføres ilt.
- Der skal udvises stor forsigtighed, når motionscyklen bruges i nærheden af børn.
- Dette udstyr er ikke beregnet til at blive brugt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og kendskab, medmindre de er blevet overvåget eller instrueret i brug af udstyret af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Sørg for, at justeringshåndtagene (til sadlen og styret) er ordentligt sikrede og ikke griber ind i bevægelsesområdet under træning.
- Ved justering af sadlens og styrets højde skal du holde sadlen eller styret med én hånd, mens du løfter og låser håndtaget. Sørg for, at klemmen er helt i indgreb før brug.
- Ukorrekt eller for intensiv træning kan medføre alvorlige personskader eller død. Hvis du oplever nogen form for smerte, herunder, men ikke begrænset til, brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller stakåndethed, skal du straks holde op med at motionere og konsultere din læge, inden du fortsætter.
- Hop ikke på enheden.
- Der må på intet tidspunkt være mere end én person på udstyret, når det er i drift.
- Denne enhed må ikke bruges af personer, der vejer mere end den angivne maksimumvægt i afsnittet vedrørende PRODUKTSPECIFIKATIONER. Manglende overholdelse vil medføre, at garantien bliver ugyldig.
- Brug ikke andet tilbehør, som ikke anbefales af producenten. Tilbehøret kan medføre personskader.
- For at rengøre enheden skal du kun tørre overfladerne af med sæbe og en let fugtet klud. Brug aldrig opløsningsmidler. (Se VEDLIGEHOLDELSE)
- På INTET tidspunkt må kæledyr eller børn under 14 år opholde sig nærmere end tre meter fra udstyret.
- På INTET tidspunkt må børn under 14 år bruge udstyret.
- Børn over 14 år bør ikke bruge enheden uden opsyn af voksne.
- Systemer til måling af hjertefrekvensen kan være unøjagtige.
- Efter træning skal du trykke ned på bremsehåndtaget for at sænke svinghjulets hastighed og mindske risikoen for personskader.
- Motionscyklen har ikke et uafhængigt bevægende svinghjul. Pedalerne fortsætter med at bevæge sig sammen med svinghjulet, indtil svinghjulet stopper.
- Betjen det stationære træningsudstyr i et overvåget miljø.

## FORSIGTIG!

### KONSULTER EN LÆGE, FØR DU BRUGER DETTE UDSYR. LÆS BRUGERVEJLEDNINGEN FØR BRUG.

- Det er meget vigtigt, at udstyret kun bruges indendørs i et klimastyret rum. Hvis udstyret har været udsat for koldere temperaturer eller højere luftfugtighed, anbefales det kraftigt, at det varmes op til stuetemperatur og gives tid til at tørre helt, inden det bruges for første gang.







# SAMLING

CXC  
CXM

DANSK

## UDPAKNING

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

## VIGTIGE BEMÆRKNINGER

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

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

## ADVARSEL!

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

## HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

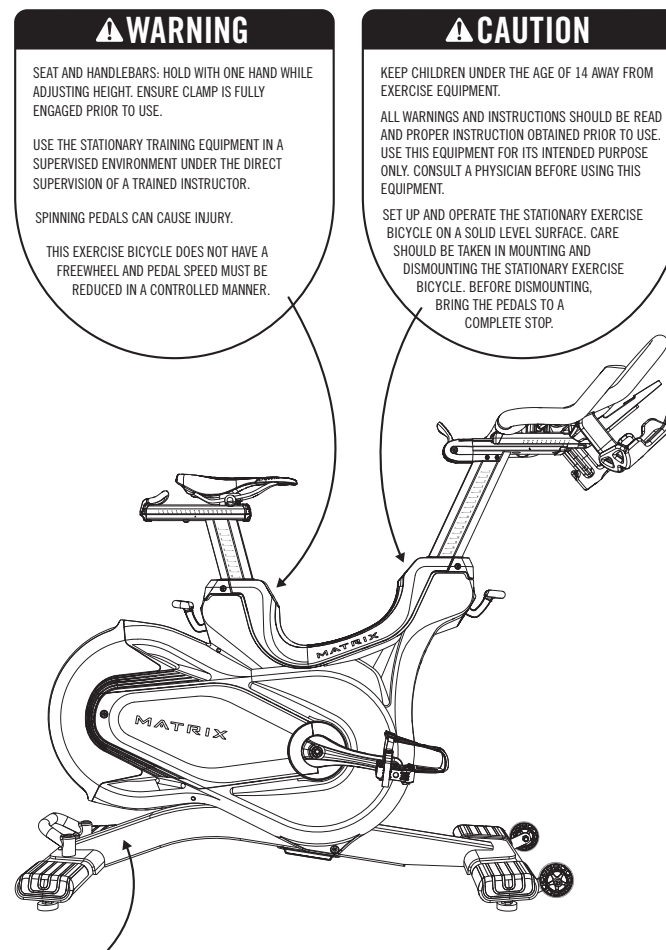
Hvis du har spørgsmål, eller hvis der mangler dele, kan du kontakte kundeservice. Kontaktoplysningerne findes på informationskortet.

## PÅKRÆVET VÆRKTØJ:

- 4 mm unbrakonøgle
- 6 mm unbrakonøgle
- 8 mm unbrakonøgle
- Gaffelnøgle (15 mm/17 mm 325L)
- Stjerneskruetrækker

## MEDFØLGENDE DELE:

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

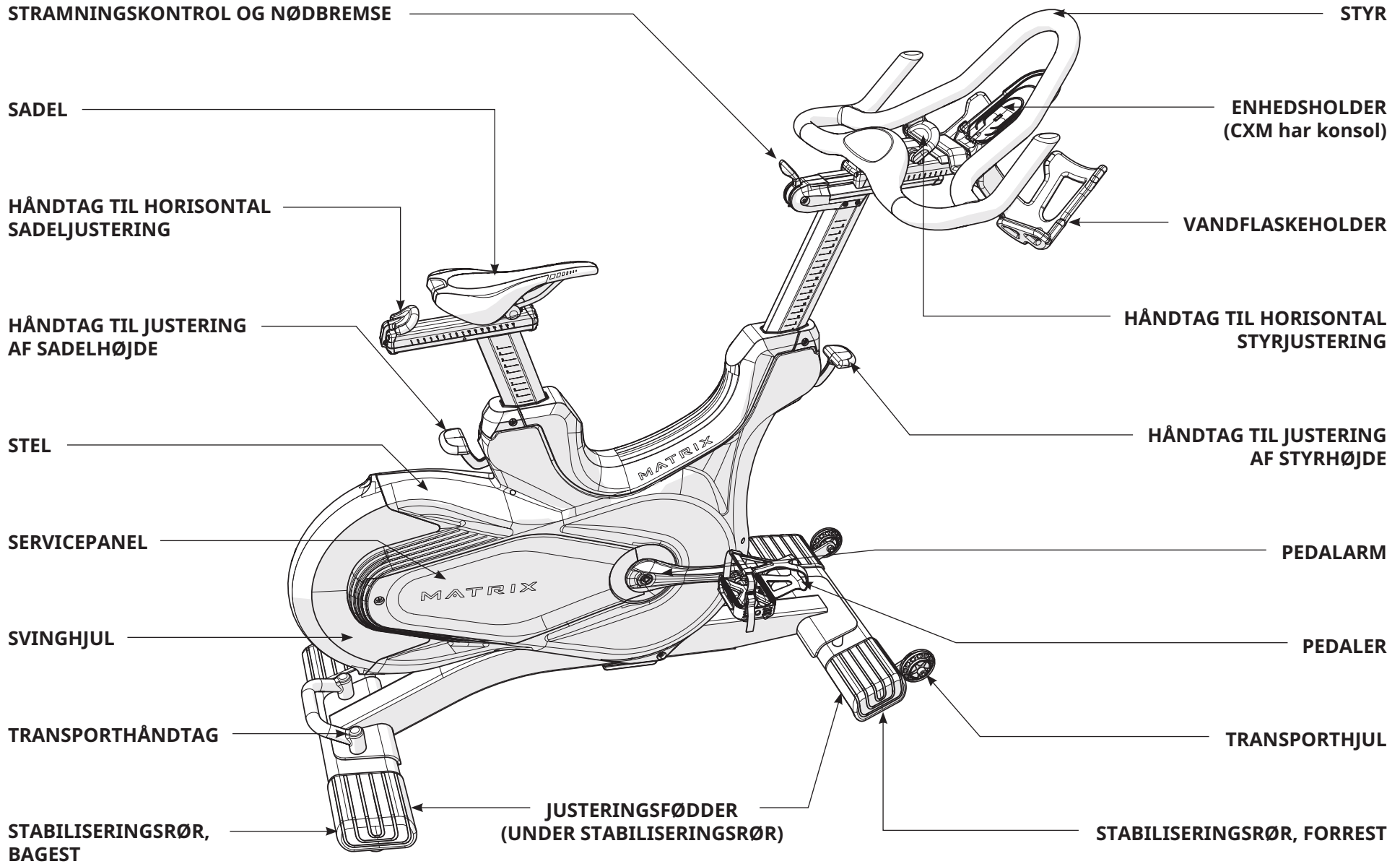


## SERIENUMMER

## MODEL

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

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

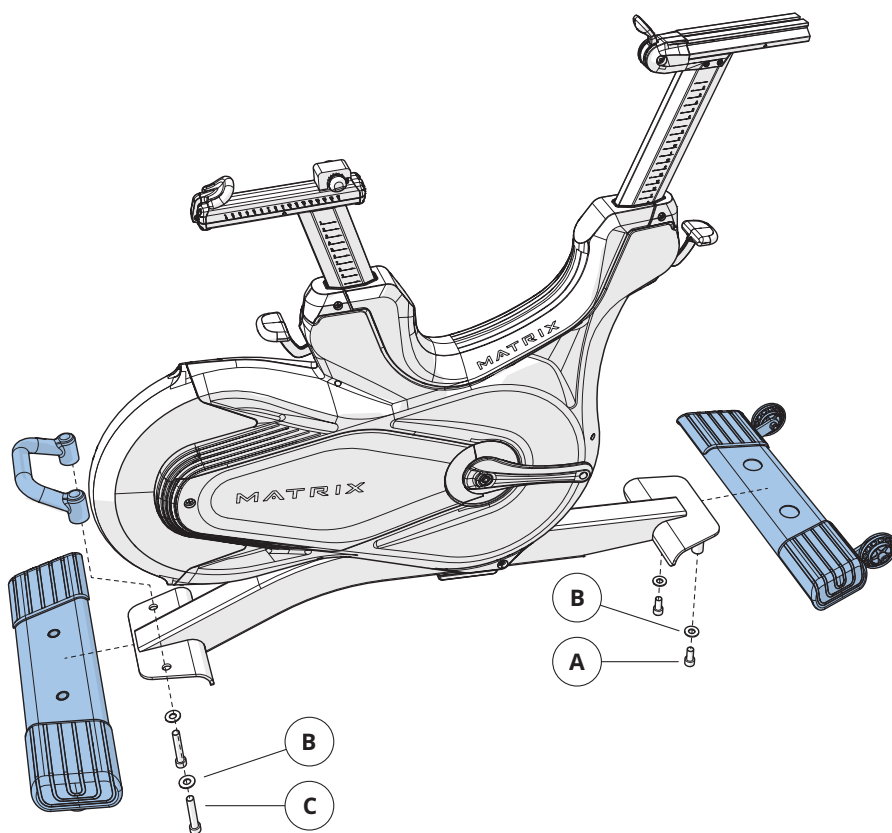


**1****Rød pakke med smådele**

Beskrivelse	Antal
A Bolt (M12 x 25L)	2
B Flad spændeskive	4
C Bolt (M12 x 70L)	2

**Drejningsmomentets værdi**

A	78 Nm/58 ft-lb
C	78 Nm/58 ft-lb

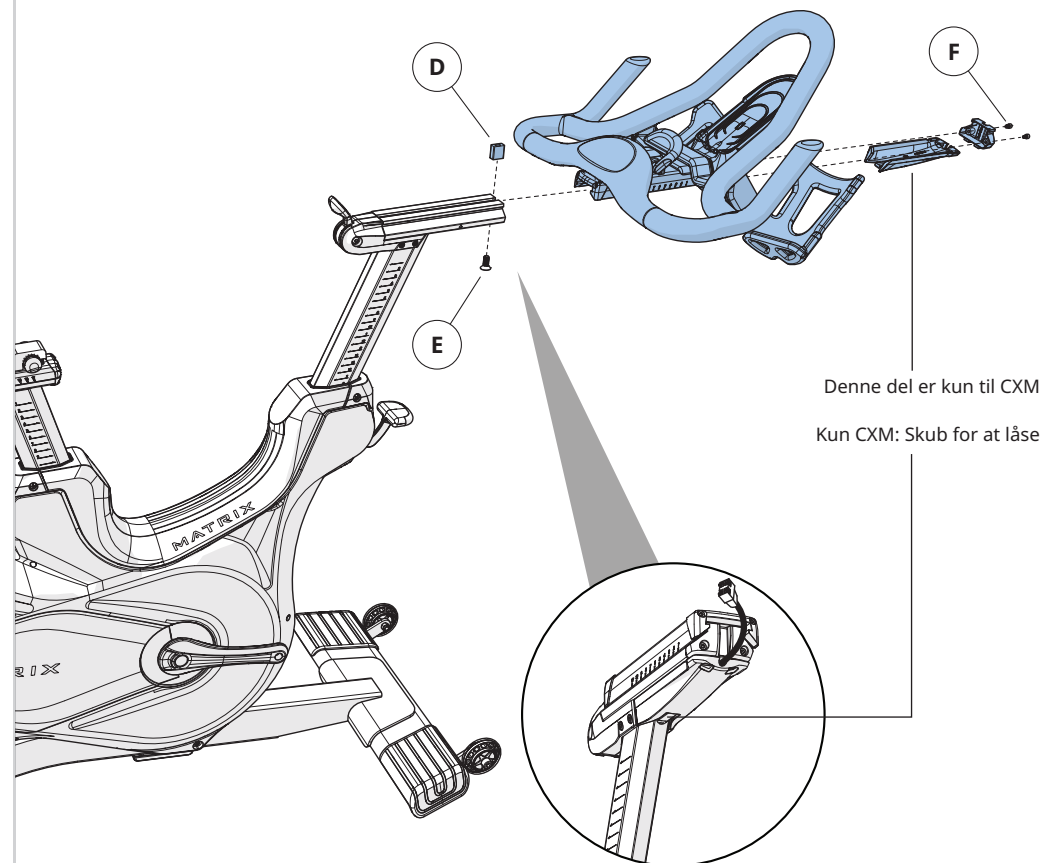
**2****Sort (CXC)/gul (CXM) pakke med smådele**

Beskrivelse	Antal
D Stopklods	1
E Skruer (M8 x 20L)	1
F Skruer (M4 x 6L)	2

**Drejningsmomentets værdi**

E	20 Nm/14 ft-lb
---	----------------

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



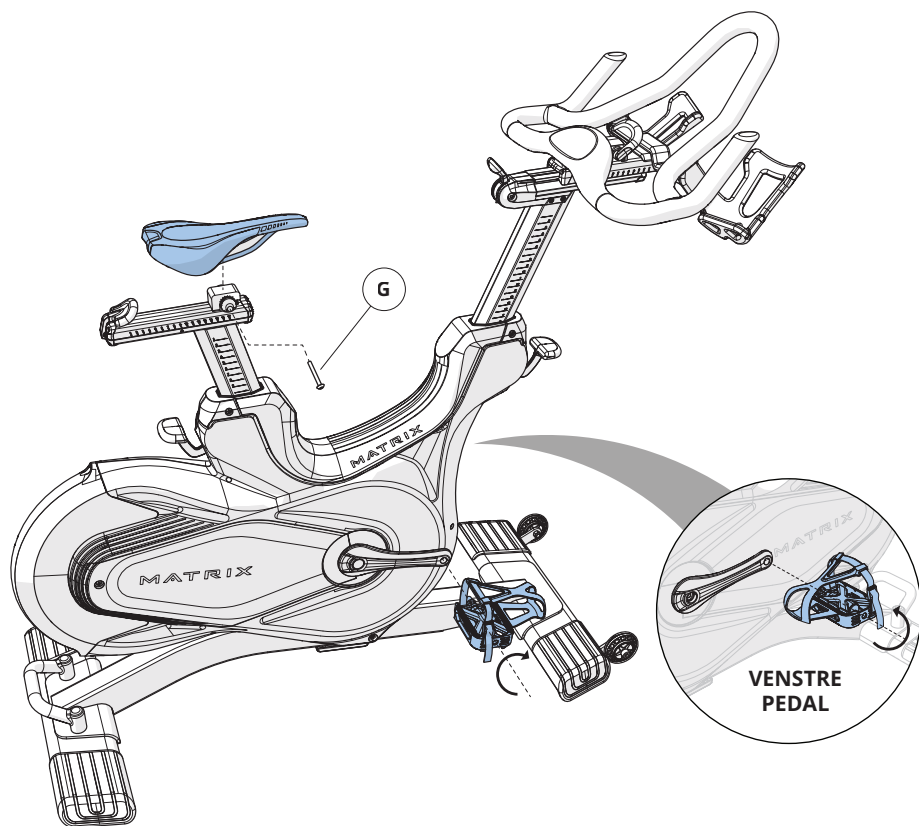
Denne del er kun til CXM

Kun CXM: Skub for at låse

# 3

## Forhåndsinstallerede smådele

Beskrivelse	Antal
G Bolt (M6 x 50L)	1

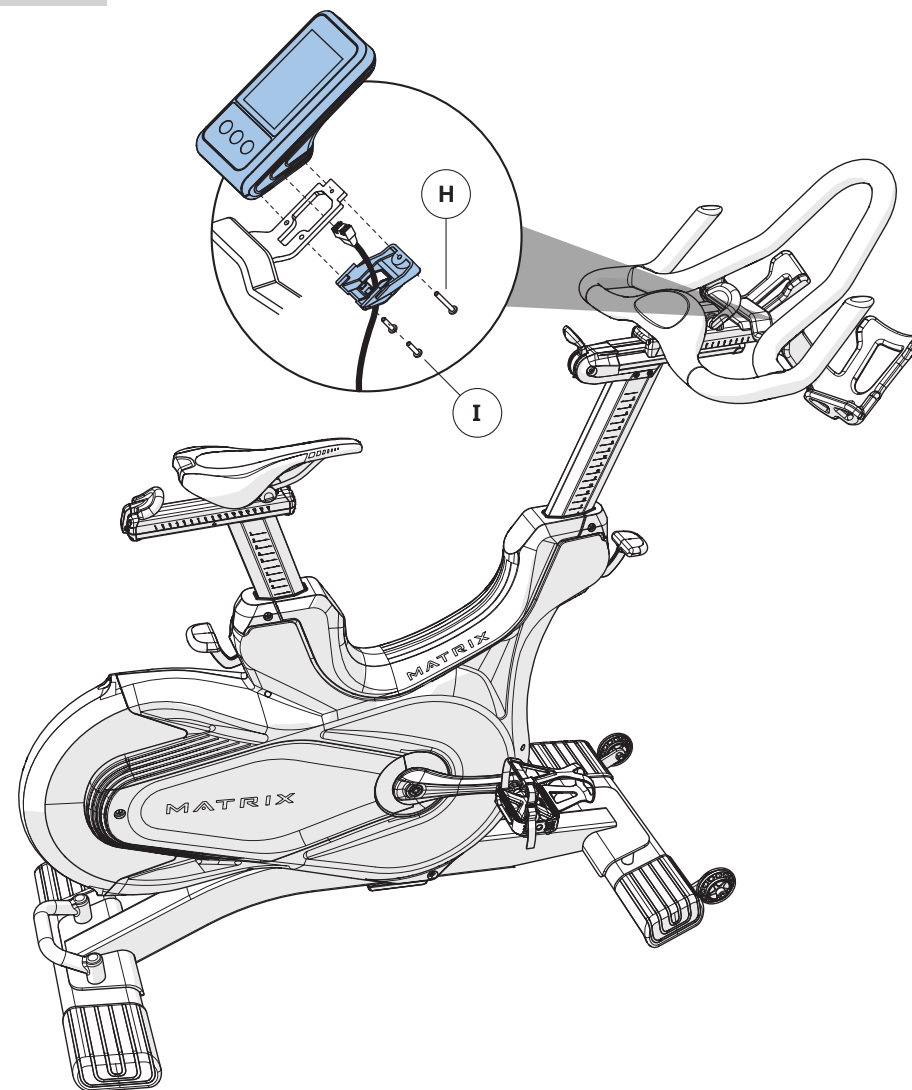


# 4

## Grøn pakke med smådele

Beskrivelse	Antal
H Skruer (M4 x 15L)	1
I Skruer (M4 x 10L)	2

CXM



**SAMLING FULDFØRT!**



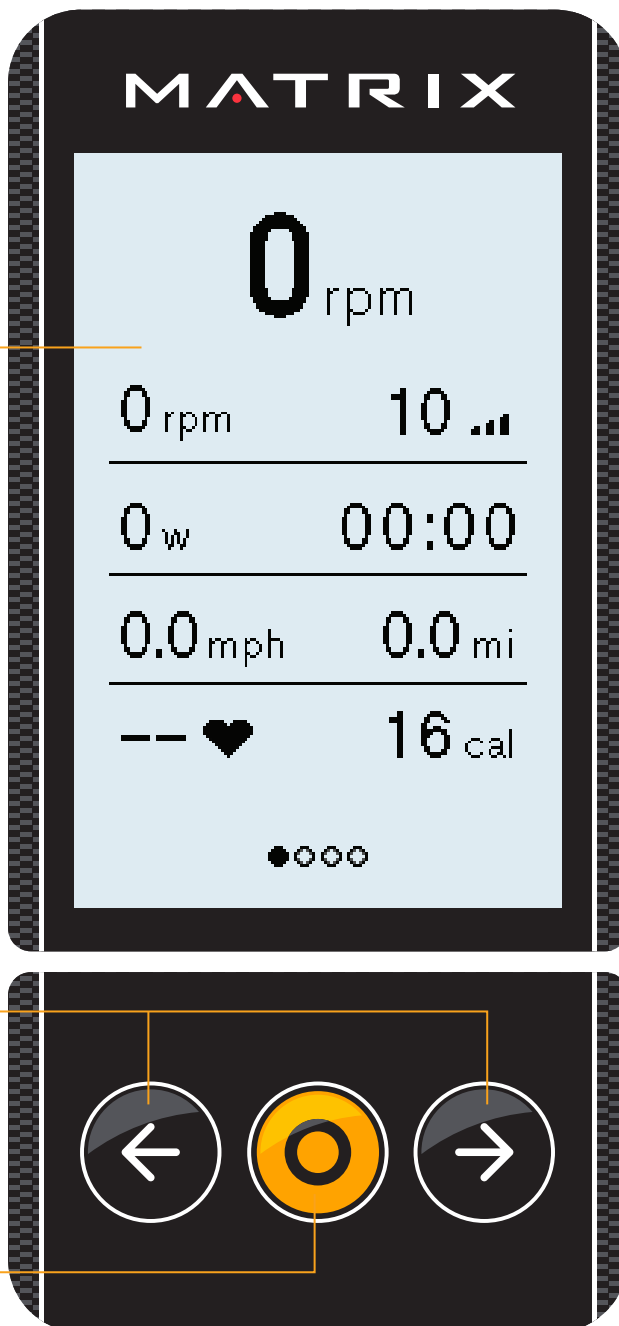
CXC  
CXM

DANSK

**BAGBELYST LCD-SKÆRM**

Viser:

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

**NAVIGATIONSPILE****BEKRÆFT-TAST****CXM-KONSOLOPLYSNINGER**

Konsollen starter, når pedalerne bevæges.

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

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

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

**ADMINISTRATORTILSTAND (MANAGER MODE)**

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

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

## EFFEKTNØJAGTIGHED

### Effektnøjagtighed

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

Omdrejninger ved nominel effekt pr. minut målt ved pedalarmen

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

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

## BRUG AF FUNKTIONEN HJERTEFREKVENS

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

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

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

### ADVARSEL!

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

### BATTERI

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

Brugeren bliver bedt om at træde i pedalerne for at oplade batteriet (min. 60 o/min.). Batteriikonet forsvinder, når batteriet er opladet.

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



CXM

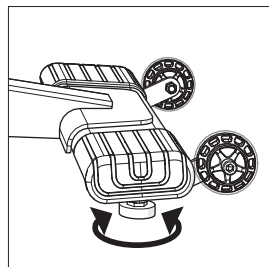
DANSK



# INDEN DU BEGYNDER

## PLACERING AF ENHEDEN

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



## NIVELLERING AF UDS TYRET

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

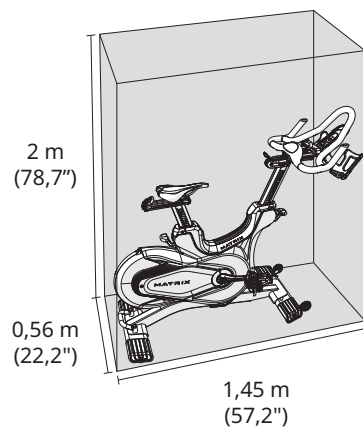
## ADVARSEL!

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

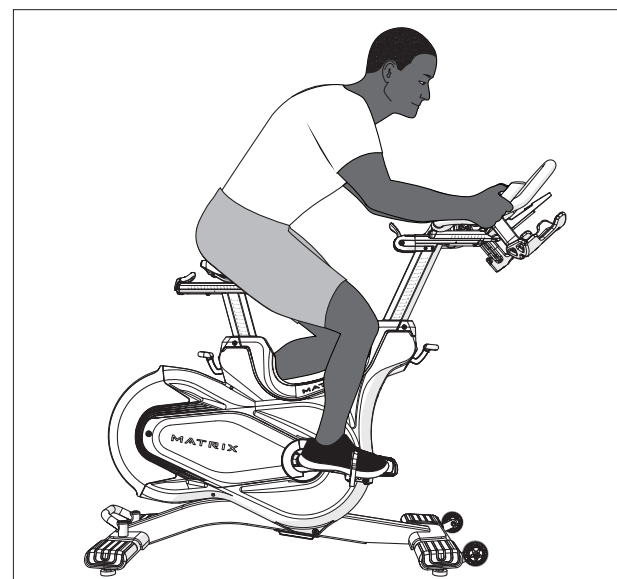
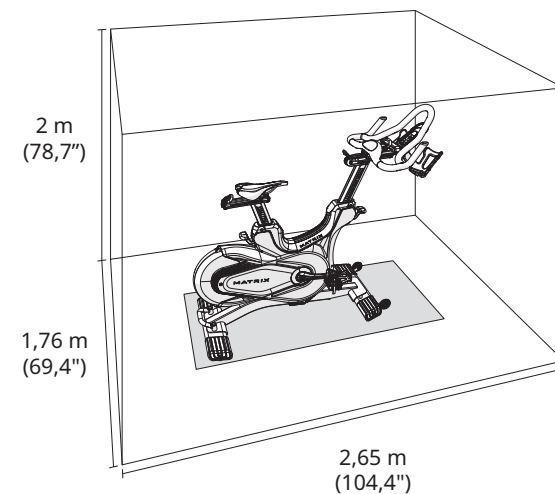
## KORREKT BRUG

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

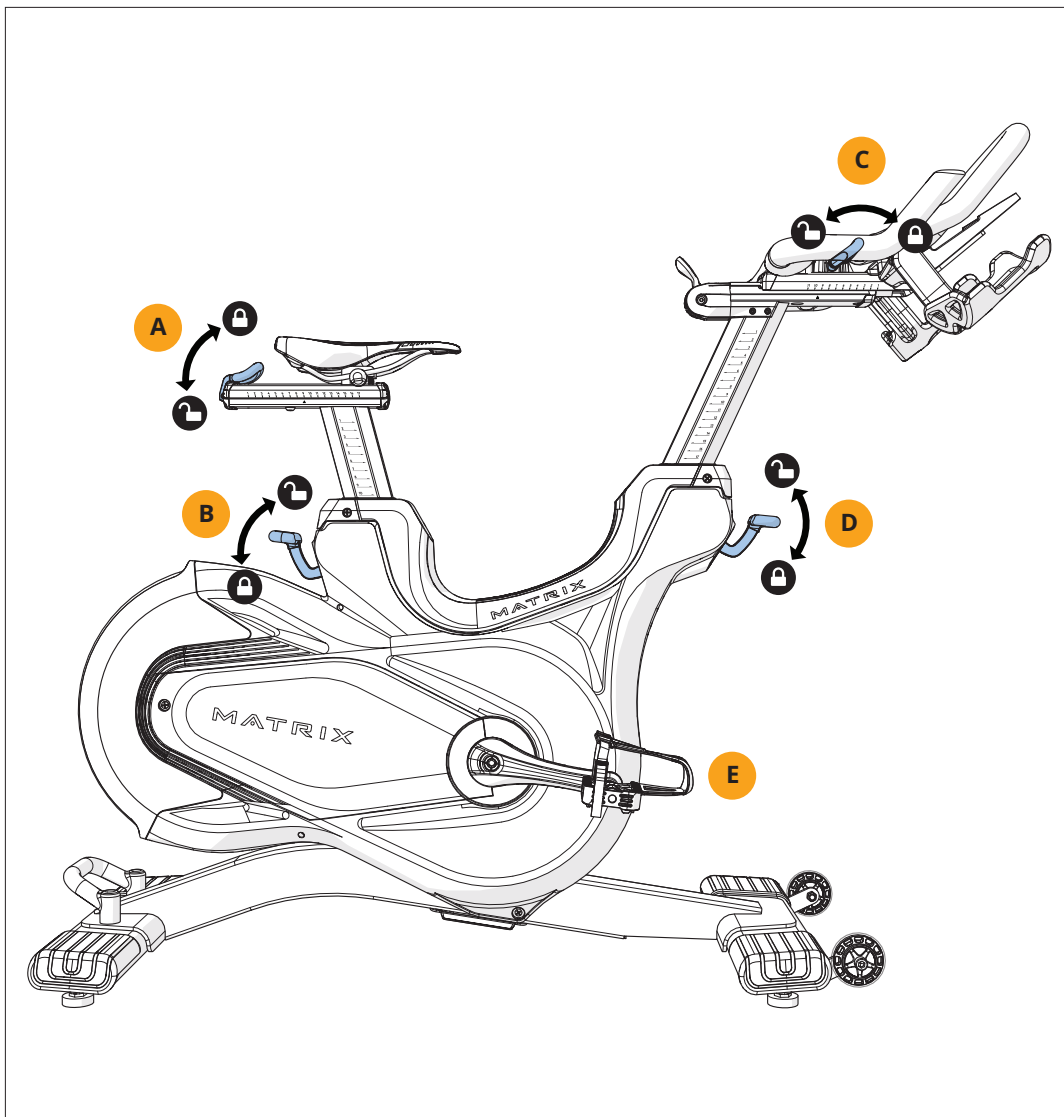
## TRÆNINGSSOMRÅDE



## FRIT OMRÅDE







## JUSTERING AF MOTIONSCYKLEN

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

### SADELJUSTERING

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

### JUSTERING AF STYRET

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

#### A) HORIZONTAL SADELPOSITION

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

#### B) SADELHØJDE

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

#### C) HORIZONTAL STYRPOSITION

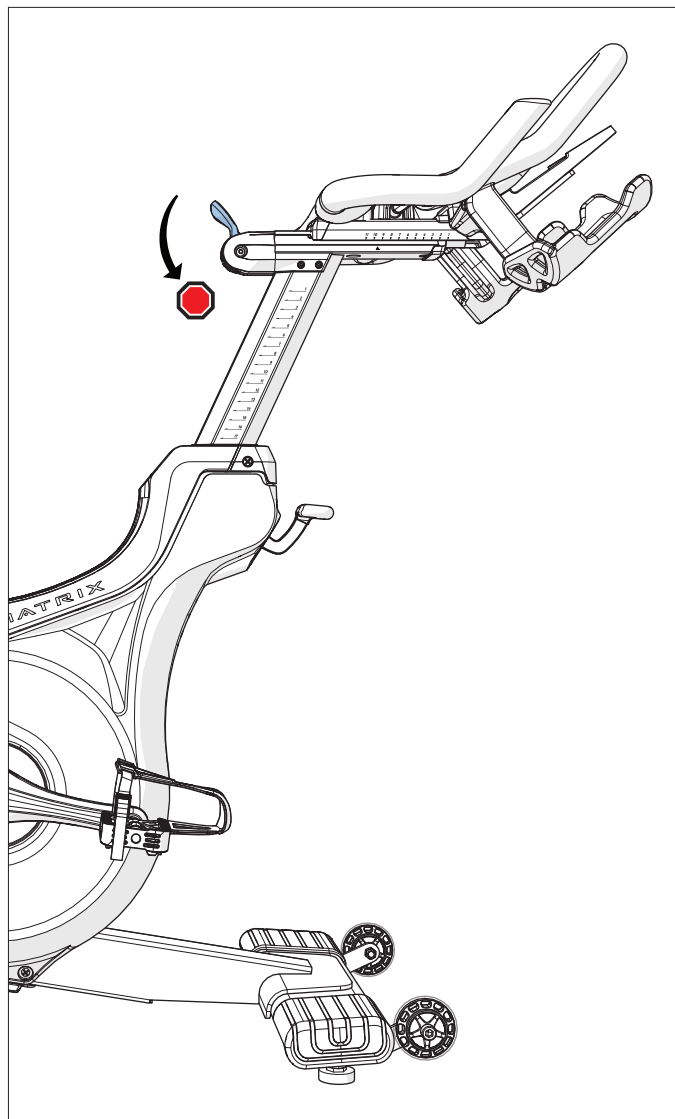
Træk justeringshåndtaget bagud på cyklen for at køre styret frem eller tilbage efter behov. Skub håndtaget fremad for at låse styret fast.

#### D) STYRHØJDE

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

#### E) PEDALREMME

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



## MODSTANDSKONTROL/NØDBREMSE

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

### VIGTIGT:

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

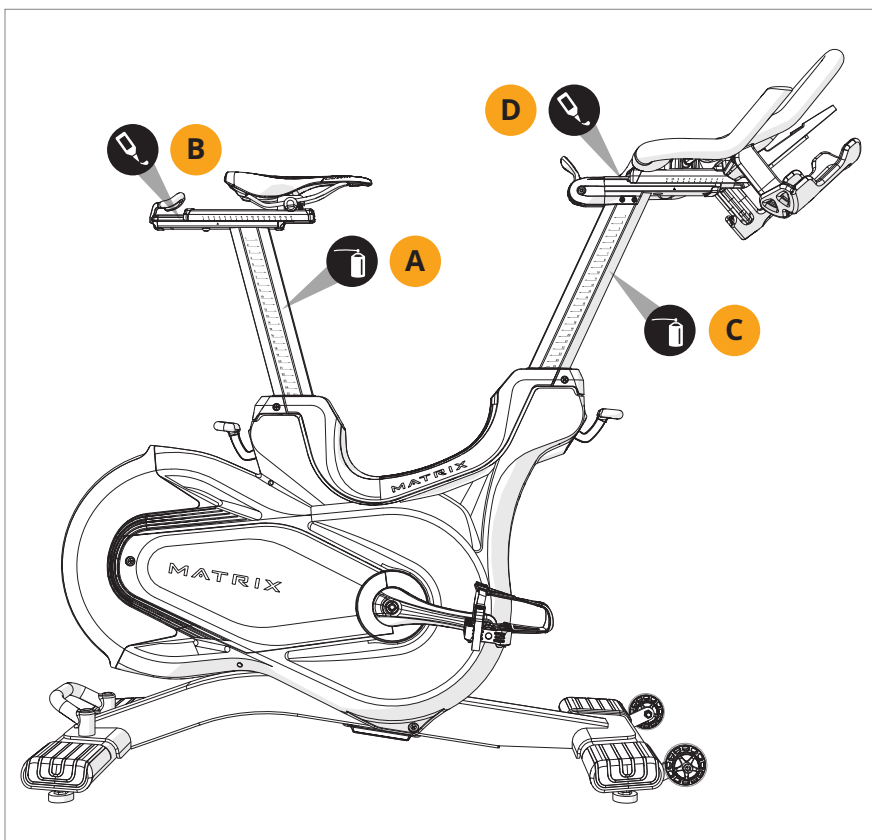
### ⚠ ADVARSEL

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

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

## VEDLIGEHOELDELSE

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



## VEDLIGEHOELDESSKEMA

HANDLING	HYPPIGHED
Rengør motionscyklen med en blød klud eller køkkenrulle eller en anden metode, der er godkendt af Matrix (rengøringsmidler må ikke indeholde alkohol og salmiak). Desinficér sadlen og styret, og tør alle kropsvæsker af.	EFTER HVER BRUG
Sørg for, at motionscyklen er i vater og ikke rykker sig.	DAGLIGT
Rengør hele maskinen med vand og mild sæbe eller en anden metode, der er godkendt af Matrix (rengøringsmidler skal være fri for alkohol og ammoniak). Rengør alle udvendige dele, stålstellet, for- og bagstabilisatorer, sadlen og styret.	UGENTLIGT
Test nødbremsen for at sikre, at den fungerer korrekt. For at gøre dette skal du trykke det røde nødbremsehåndtag ned, mens du træder rundt i pedalerne. Når den fungerer korrekt, bør den straks sænke svinghjulets hastighed, indtil det stopper helt.	HVER ANDEN UGE
Smør sadelpinden (A). Placer sadelpinden i den øverste position. Sprøjt med vedligeholdelsesspray, og gnid alle udvendige overflader med en blød klud. Rengør sadelslæden (B) med en blød klud, og smør den om nødvendigt med lidt litium- eller silikonefedt.	HVER ANDEN UGE
Smør stangen til styret (C). Placer styret i den øverste position. Sprøjt med vedligeholdelsesspray, og gnid alle udvendige overflader med en blød klud, og smør den om nødvendigt med lidt litium- eller silikonefedt.	HVER ANDEN UGE
Efterser alle samlingsbolte og pedaler på maskinen for korrekt tilstramning.	MÅNEDLIGT





## PRODUKTSPECIFIKATIONER

	CXM-motionscykel	CXC-motionscykel
Konsol	Bagbelyst LCD-skærm	IR
Maksimal brugervægt	159 kg/350 lbs	
Brugerens højde	147–200,7 cm/4'11"–6'7"	
Maks. sadel- og styrhøjde	130,3 cm/51,3"	
Maks. længde	145,2 cm/57,2"	
Produktvægt	56,5 kg/124,6 lbs	55,2 kg/121,7 lbs
Vægt med emballage	62,4 kg/137,6 lbs	61,1 kg/134,7 lbs
Påkrævet fodaftryk (L x B)*	122,4 x 56,3 cm/48,2" x 22,2"	
Mål (maks. sadel- og styrhøjde)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2" x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2" x 22,2 x 51,3"
Samlede mål (L x B x H)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2" x 22,2 x 40,5"	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2" x 22,2 x 40,5"

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

Se den seneste opdaterede brugermanual og de nyeste oplysninger på [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lorsque vous utilisez le vélo d'appartement Matrix, vous devez prendre des précautions de base, notamment les suivantes : lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
- Ce produit est destiné à une utilisation commerciale. Pour votre sécurité et celle de l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

## AVERTISSEMENT !

### OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉCARTER TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOCS ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- Utilisez ce vélo d'appartement aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil.
- N'utilisez jamais le vélo d'appartement s'il ne fonctionne pas correctement, ou s'il a été endommagé. Contactez l'assistance technique ou les distributeurs agréés pour tout examen ou toute réparation.
- N'utilisez le vélo d'appartement qu'avec des chaussures adaptées. N'utilisez JAMAIS le vélo d'appartement pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'une des pièces mobiles du vélo d'appartement.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main.
- Attendez que les pédales S'ARRÊTENT complètement avant de descendre du vélo d'appartement.
- N'insérez aucun objet, ni vos mains ou vos pieds dans les orifices. N'exposez pas vos mains, bras ou pieds au mécanisme d'entraînement ni à toute autre partie potentiellement mobile du vélo d'appartement.
- N'utilisez aucun équipement endommagé, usé ou avec des pièces cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique ou les distributeurs autorisés.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Lorsque l'appareil est utilisé en présence d'enfants, il est important de les surveiller de près.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant de faibles capacités physiques, mentales ou sensorielles, ou qui ne possèdent pas l'expérience et les connaissances suffisantes, à moins qu'elles ne soient supervisées ou conseillées par une personne responsable de leur sécurité dans le cadre de l'utilisation de l'équipement.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant-arrière) sont bien sécurisés et qu'ils ne perturbent pas la plage de mouvement lors de l'exercice.
- Lors du réglage de la hauteur du siège et du guidon, tenez le siège ou le guidon avec une seule main tout en levant le levier et en le verrouillant. Assurez-vous que la pince est bien en place avant toute utilisation.
- Des exercices incorrects ou trop intensifs peuvent provoquer de graves blessures, ou même être fatals. En cas d'apparition de douleurs, y compris mais sans s'y limiter des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le vélo d'appartement.
- Ce vélo d'appartement ne doit pas être utilisé par des personnes ayant un poids supérieur à celui indiqué dans la SECTION « CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ». Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil. Ils risquent de provoquer des blessures.
- Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants (voir la section ENTRETIEN).
- Les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans doivent TOUJOURS se tenir au moins à 3 m (10 pieds) de distance du vélo d'appartement.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS utiliser le vélo d'appartement.
- Les enfants de plus de 14 ans ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte.
- Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de précision.
- Après l'entraînement, appuyez sur le levier de frein pour ralentir la roue d'inertie et réduire ainsi le risque de vous blesser.
- Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière.
- Utilisez l'appareil d'entraînement fixe dans un environnement supervisé.

## ATTENTION !

### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

- Il est impératif que votre appareil soit utilisé à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'équipement a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante et de lui laisser le temps de sécher avant de l'utiliser.





# MONTAGE

CXC  
CXM

FRANÇAIS

## DÉBALLAGE

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

## REMARQUES IMPORTANTES

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

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

## AVERTISSEMENT !

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

## BESOIN D'AIDE ?

Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique. Les coordonnées de l'assistance sont situées sur la carte d'information.

## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé Allen 8 mm
- Clé plate (15 mm/17 mm 325L)
- Tournevis cruciforme

## PIÈCES INCLUSES :

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

## ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

FAIRE TOURNER LES PÉDALES PEUT PROVOQUER DES BLESSURES.

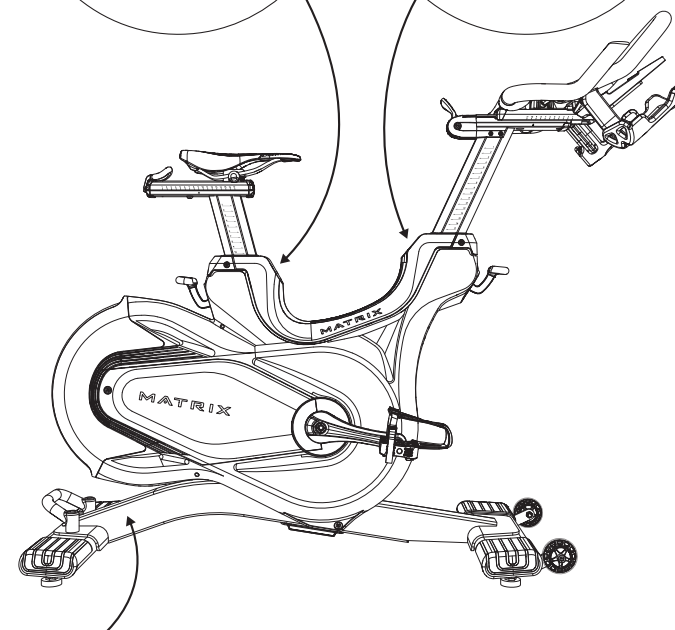
CE VÉLO D'EXERCICE N'A PAS DE ROUE LIBRE ET LA VITESSE DES PÉDALES DOIT ÊTRE RÉDUITE DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

## ⚠ ATTENTION

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

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

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



## NUMÉRO DE SÉRIE

## MODÈLE

- CXC    **MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT**
- CXM    **MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT**

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



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  
(SOUS LES TUBES DU  
STABILISATEUR)

POIGNÉES

DISPOSITIF DE SUPPORT  
(le vélo CXM est équipé  
d'une console)

PORTE-BOUTEILLE

LEVIER DE RÉGLAGE  
HORIZONTAL DU GUIDON

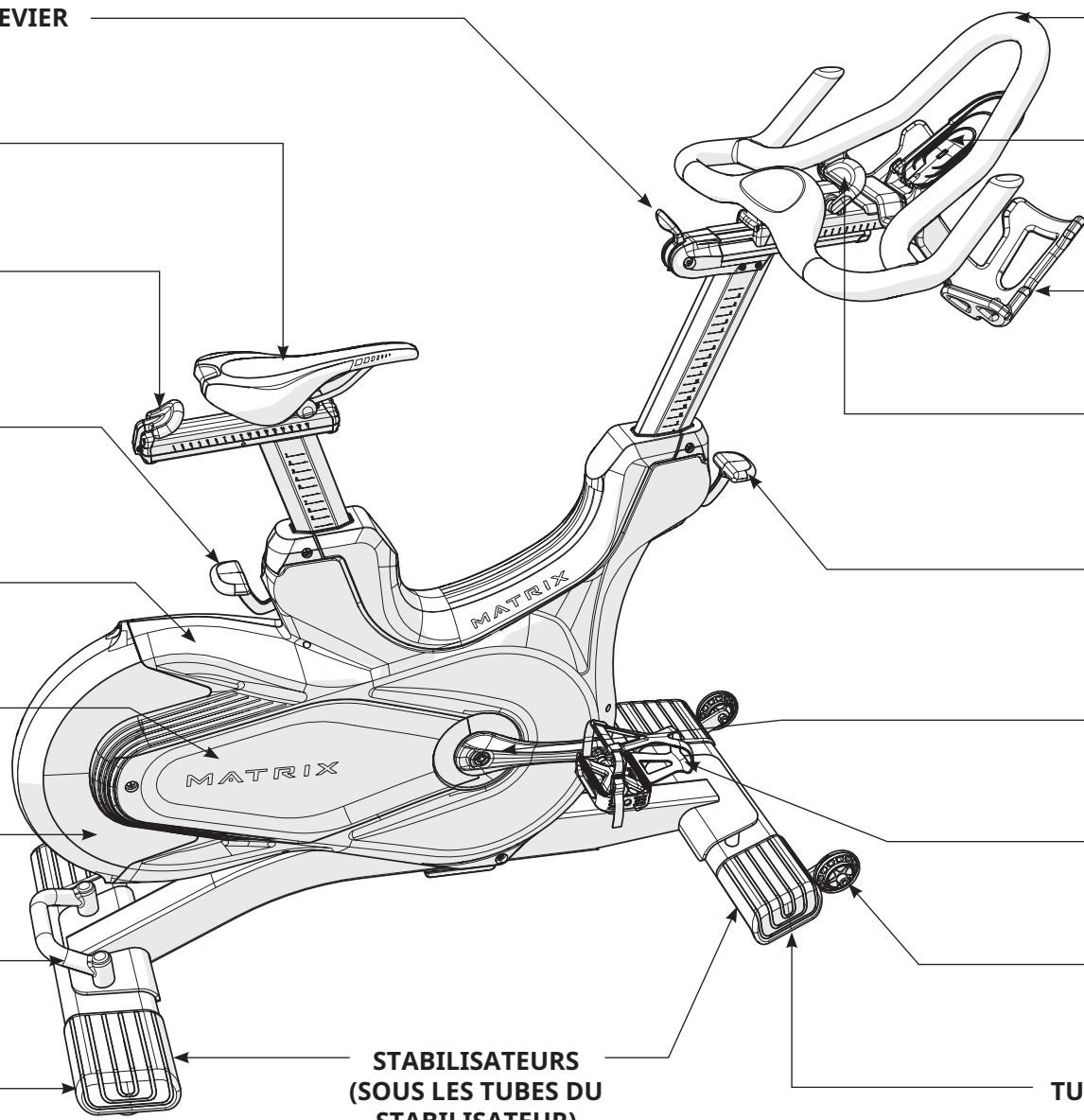
LEVIER DE RÉGLAGE DE LA  
HAUTEUR DU GUIDON

PÉDALIER

PÉDALES

ROULETTE DE TRANSPORT

TUBE DU STABILISATEUR AVANT





**1****Pièces de fixation - Emballage rouge**

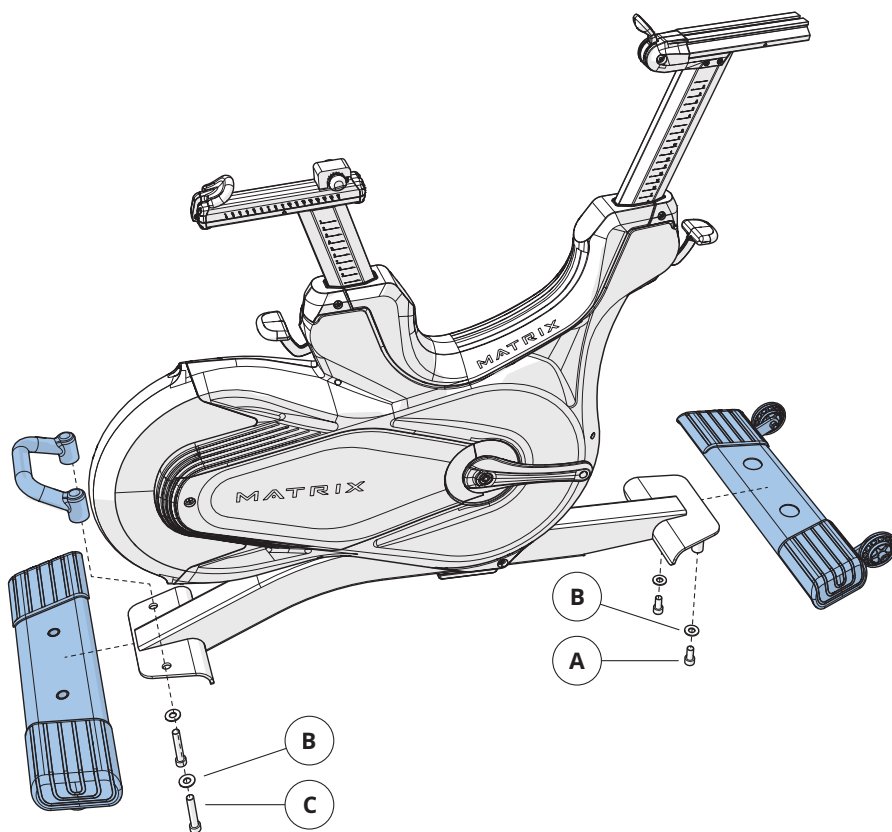
Description	Qté
A Boulon (M12x25L)	2
B Rondelle plate	4
C Boulon (M12x70L)	2

**Couple de serrage**

A	78 Nm/58 pi-lb
C	78 Nm/58 pi-lb

**CXC  
CXM**

FRANÇAIS

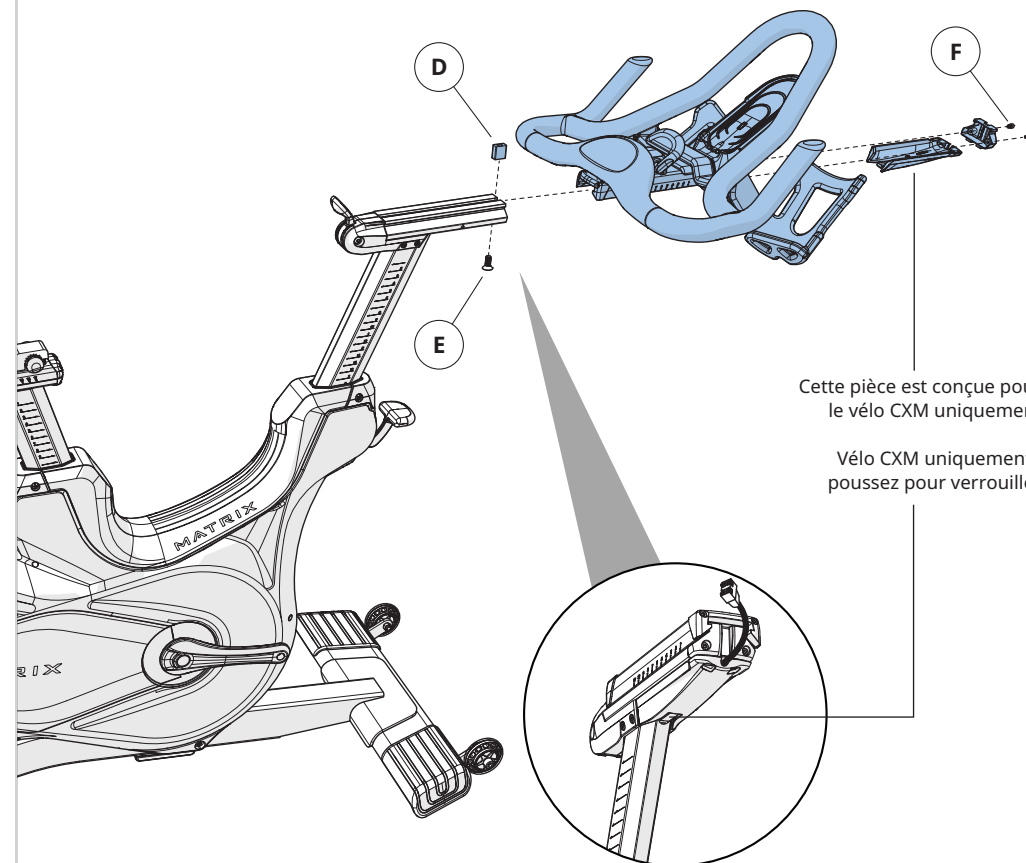
**2****Pièces de fixation - Emballage noir (CXC)/jaune (CXM)**

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

**Couple de serrage**

E	20 Nm/14 pi-lb
---	----------------

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



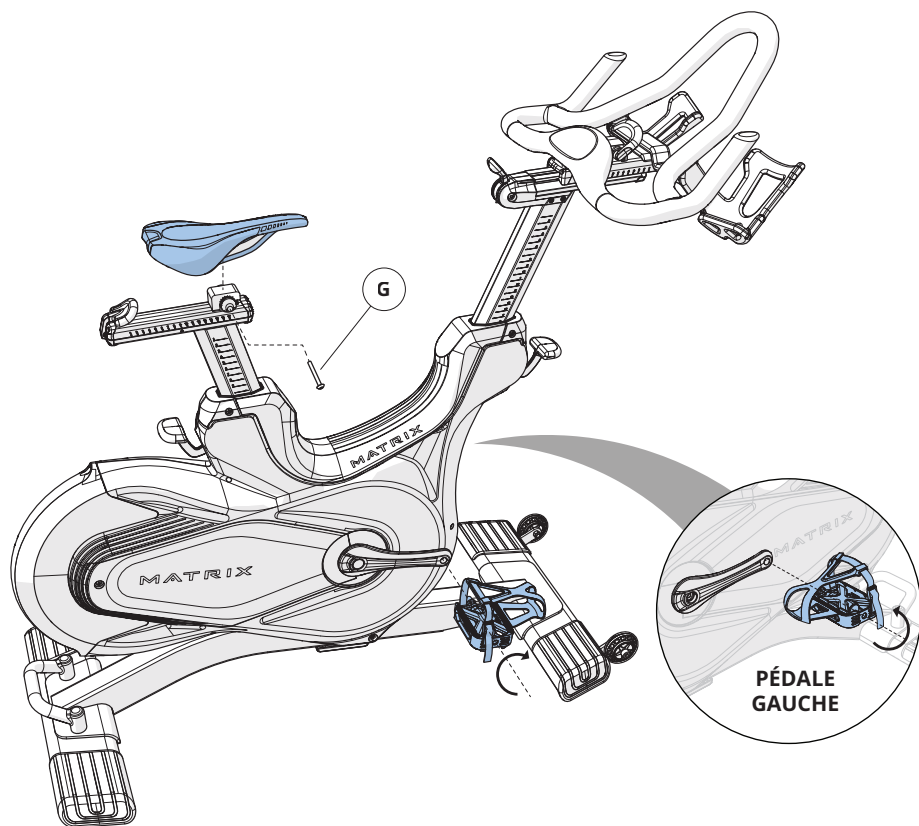
Cette pièce est conçue pour le vélo CXM uniquement

Vélo CXM uniquement : poussez pour verrouiller

# 3

## Matériel de fixation préinstallé

Description	Qté
G Boulon (M6x50L)	1

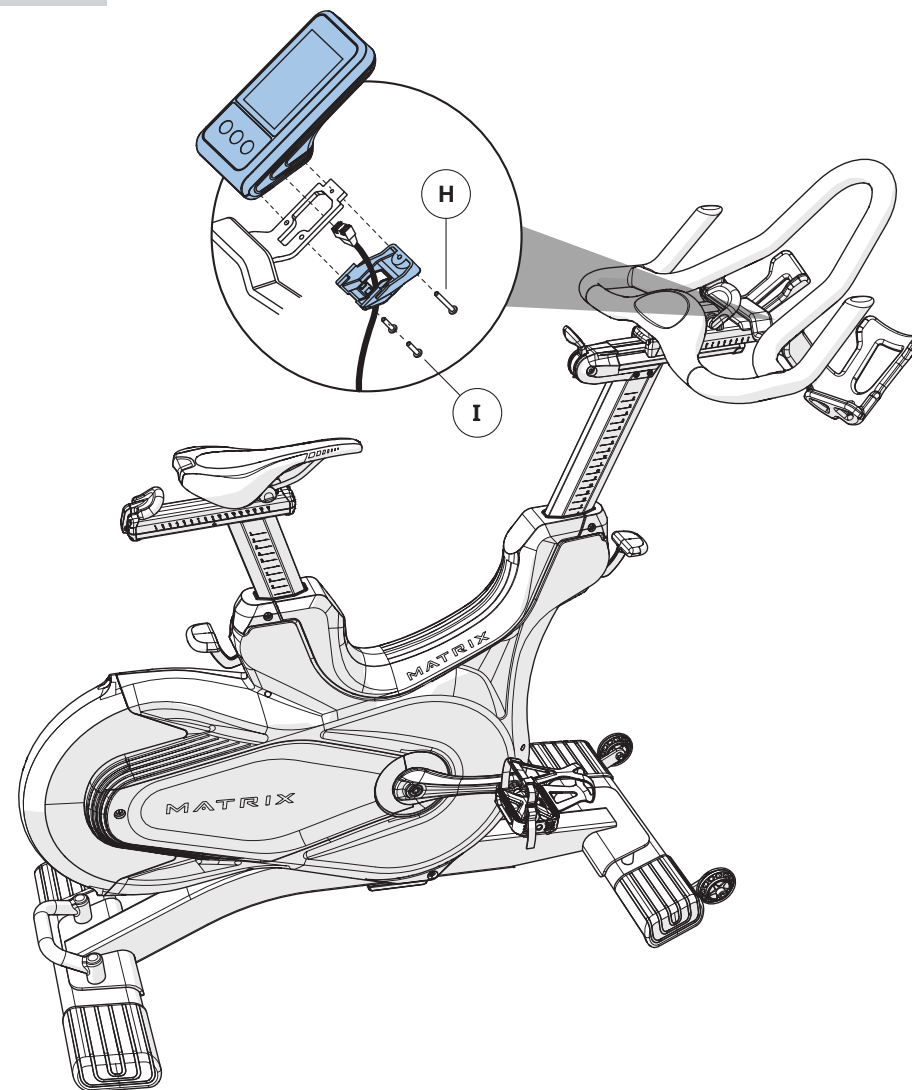


# 4

## Pièces de fixation - Emballage vert

Description	Qté
H Vis (M4x15L)	1
I Vis (M4x10L)	2

CXM



## LE MONTAGE EST TERMINÉ !



CXC  
CXM

FRANÇAIS



CXM

FRANÇAIS

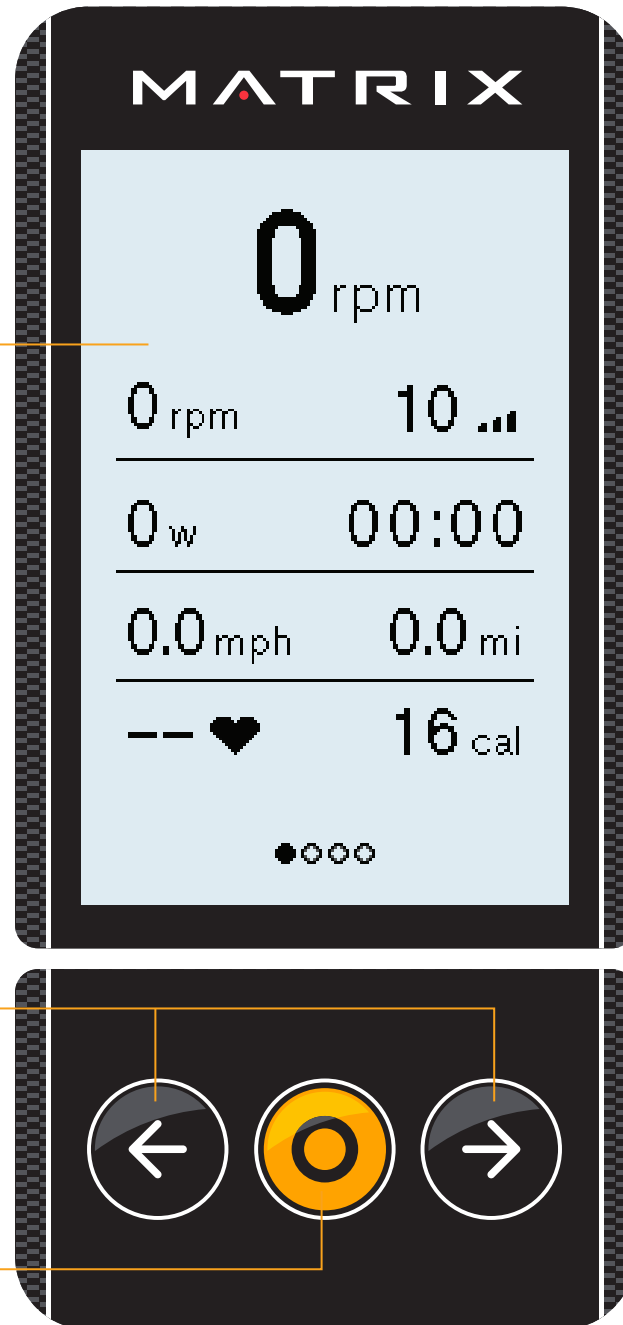
### ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

Affichage :

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

### FLÈCHES DE NAVIGATION

### TOUCHE DE CONFIRMATION



## INFORMATIONS RELATIVES À LA CONSOLE CXM

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

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

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

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

## MODE DE GESTION

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

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



## PRÉCISION DE PUISSANCE

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

Puissance nominale Tour par minute mesuré au vilebrequin

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

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

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

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

### AVERTISSEMENT !

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

## BATTERIE

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

L'utilisateur est invité à pédaler pour recharger (60 tr/mn minimum). L'icône de batterie disparaît une fois la batterie rechargée.

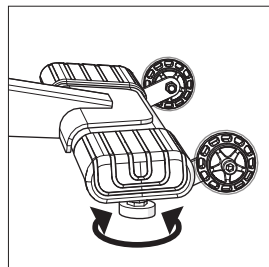
Si la batterie doit être remplacée, la console affiche ce message lorsque nécessaire.



# AVANT DE COMMENCER

## EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

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



## MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

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

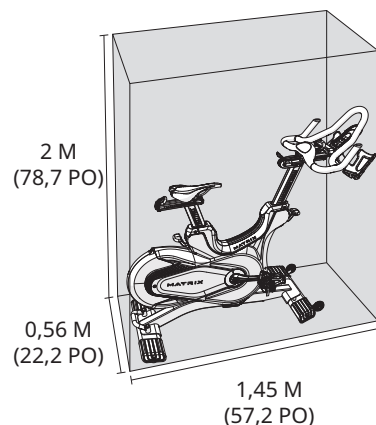
## AVERTISSEMENT !

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

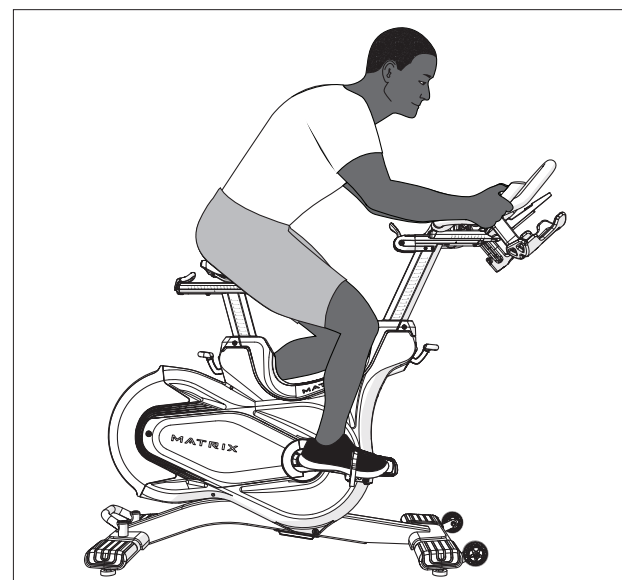
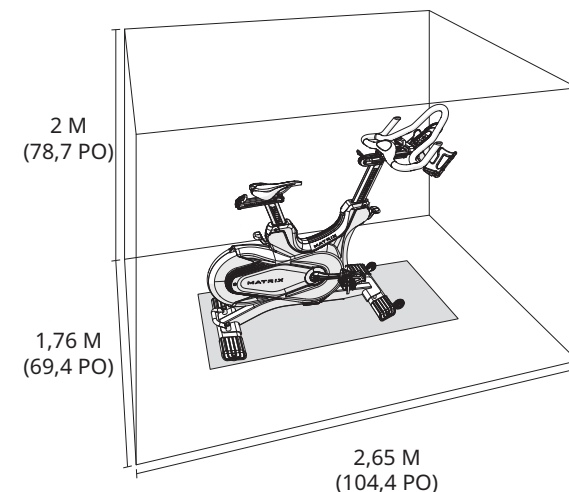
## UTILISATION APPROPRIÉE

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

## ZONE D'ENTRAÎNEMENT



## ZONE DÉGAGÉE





## COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'APPARTEMENT

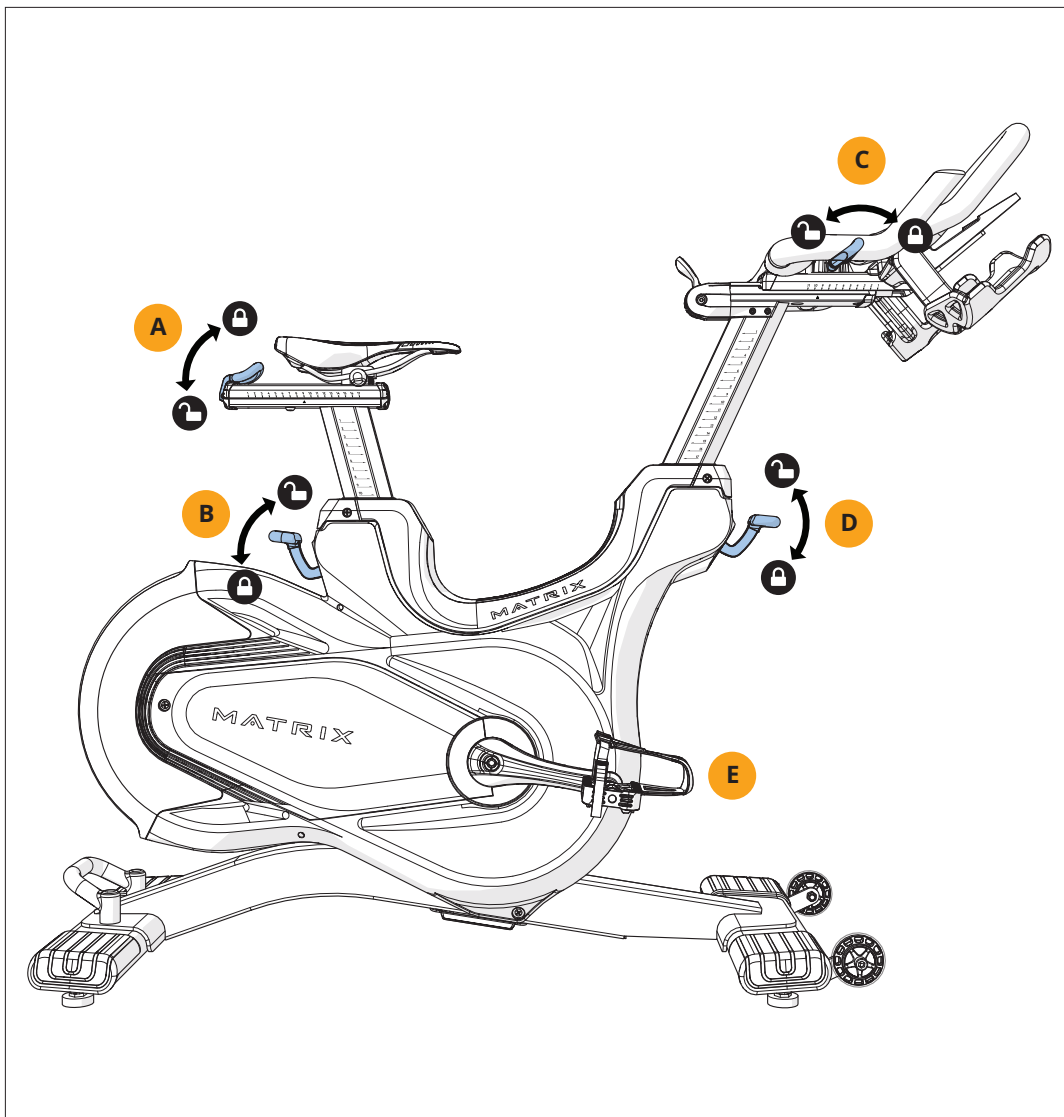
Le vélo d'appartement peut être réglé pour un confort optimal et un entraînement efficace. Les instructions ci-dessous décrivent une méthode de réglage du vélo d'appartement afin d'optimiser le confort de l'utilisateur et le positionnement du corps idéal ; vous pouvez choisir de régler le vélo d'appartement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

### RÉGLAGE DE LA SELLE

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

### RÉGLAGE DU GUIDON

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



#### A) POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

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

#### B) HAUTEUR DE LA SELLE

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

#### C) POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

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

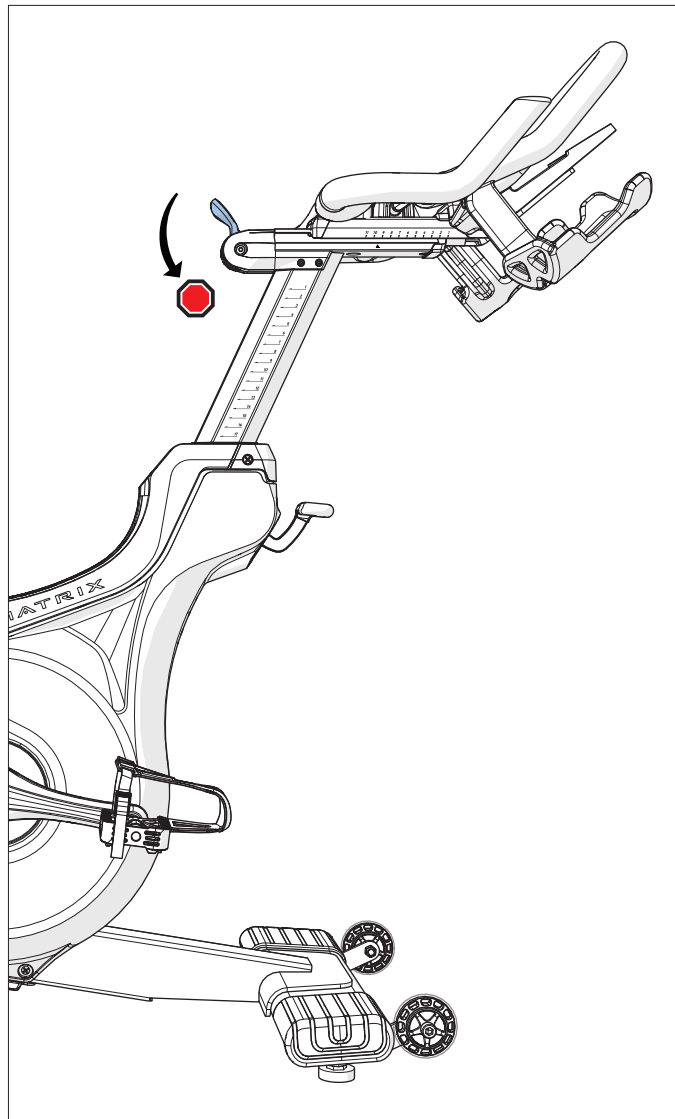
#### D) HAUTEUR DU GUIDON

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

#### E) SANGLES DES PÉDALES

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





## COMMANDE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE/FREIN D'URGENCE

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

### IMPORTANT :

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

### ⚠ AVERTISSEMENT

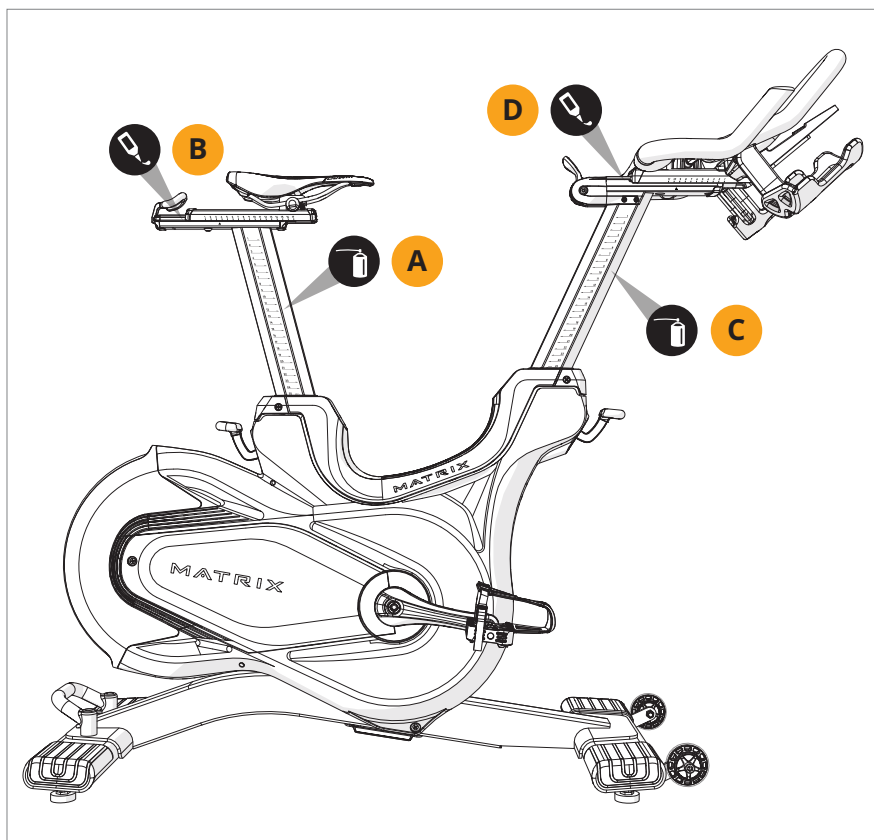
Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter la roue d'inertie immédiatement, appuyez sur le levier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

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



## ENTRETIEN

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



## PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyez le vélo d'appartement avec un chiffon doux ou une serviette en papier ou avec toute autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être certifiés sans alcool et sans ammoniac). Désinfectez la selle et le guidon et essuyez tous les résidus.	APRÈS CHAQUE UTILISATION
Assurez-vous que le vélo d'appartement est à l'horizontal et qu'il est bien stable.	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyez l'intégralité de l'appareil à l'eau et au savon doux ou avec toute autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être certifiés sans alcool et sans ammoniac). Nettoyez toutes les pièces extérieures, le cadre en acier, les stabilisateurs avant et arrière, le siège et le guidon.	HEBDOMADAIRE
Testez le frein d'urgence pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour ce faire, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge lorsque vous pédalez. S'il fonctionne correctement, il doit immédiatement ralentir la roue d'inertie jusqu'à parvenir à un arrêt complet.	BI-HEBDOMADAIRE
Lubrifiez la tige de selle (A). Pour ce faire, soulevez la tige de selle jusqu'à la position MAX. Pulvérissez du spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez le support de selle (B) avec un chiffon doux et, si cela est nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium/à base de silicone.	BI-HEBDOMADAIRE
Lubrifiez la tige de guidon (C). Pour ce faire, soulevez la tige de guidon jusqu'à la position MAX. Pulvérissez du spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez le support de guidon (D) avec un chiffon doux et, si cela est nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium/à base de silicone.	BI-HEBDOMADAIRE
Contrôlez tous les boulons d'assemblage de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.	MENSUEL





## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Vélo d'appartement CXM	Vélo d'appartement CXC
Console	Écran LCD rétroéclairé	ON
Poids max. de l'utilisateur	159 kg/350 lb	
Gammes de tailles Utilisateur	147 – 200,7 cm/4 pi 11 po – 6 pi 7 po	
Hauteur max. de la selle et du guidon	130,3 cm/51,3 po	
Longueur max.	145,2 cm/57,2 po	
Poids du produit	56,5 kg/124,6 lb	55,2 kg/121,7 lb
Poids du colis	62,4 kg/137,6 lb	61,1 kg/134,7 lb
Empreinte obligatoire (L x I)*	122,4 x 56,3 cm/48,2 po x 22,2 po	
Dimensions (hauteur max. de la selle et du guidon)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 po	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 po
Dimensions du produit (L x l x H)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 po	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 po

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

Pour obtenir des informations et le dernier guide d'utilisation, consultez le site [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

- Cuando utilice bicicletas Matrix, siga siempre las precauciones básicas, entre ellas: leer íntegramente las instrucciones antes de emplear el equipo. El propietario es el responsable de garantizar que los usuarios de este equipo reciban toda la información relevante relativa a las advertencias y precauciones.
- Este equipo está concebido para uso comercial. Para garantizar su seguridad y proteger el equipo, lea todas las instrucciones antes de utilizarlo.

## ADVERTENCIA

### PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIO, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:

- Utilice la bicicleta de spinning para su uso previsto, según se describe en este manual. No emplee ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
- No utilice la bicicleta de spinning si no funciona correctamente o si se ha dañado. Póngase en contacto con Asistencia técnica al consumidor o un distribuidor autorizado para que la revisen y reparen.
- No utilice la bicicleta de spinning sin el calzado adecuado. No utilice la bicicleta de spinning descalzo.
- No lleve puesta ropa que pueda engancharse en alguna pieza móvil de la bicicleta de spinning.
- Mantenga en todo momento manos y pies alejados de las piezas móviles para evitar lesiones. Nunca gire los pedales con la mano.
- No se baje de la bicicleta de spinning hasta que los pedales se hayan detenido por completo.
- No introduzca ningún objeto, las manos o los pies en las aberturas, ni ponga las manos, los brazos o los pies cerca del mecanismo de accionamiento u otras piezas móviles de la bicicleta de spinning.
- No utilice ningún equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solamente piezas de repuesto suministradas por la Asistencia técnica al consumidor o un distribuidor autorizado.
- No utilice el equipo en un lugar en el que se están utilizando aerosoles o se está suministrando oxígeno.
- Se requiere una estrecha supervisión cuando se utiliza el equipo cerca de niños.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con minusvalías físicas, sensoriales o mentales, o que carezcan de la experiencia y los conocimientos suficientes para manejarlo, a menos que una persona responsable de su seguridad les supervise o instruya sobre el uso del equipo.
- Asegúrese de que las palancas de ajuste (que regulan hacia delante y atrás la posición del sillín y el manillar) están correctamente aseguradas y no interfieren en el campo de movimiento durante el ejercicio.
- Al ajustar la altura del sillín y el manillar, sujete el sillín o el manillar con una mano a la vez que eleva y posteriormente bloquea la palanca. Compruebe que la abrazadera esté completamente cerrada antes de usarla.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones graves o la muerte. Si experimenta algún tipo de malestar, incluidos, pero sin limitación a ellos, dolor en el pecho, náuseas, mareos o falta de aliento, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- No debe subirse nunca más de una persona al equipo mientras está en funcionamiento.
- Este equipo no deben utilizarlo las personas cuyo peso sea superior al indicado en el APARTADO DE ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO. El incumplimiento de esta instrucción anula la garantía.
- No utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios pueden causar lesiones.
- Para limpiar el aparato, lave las superficies únicamente con jabón y con un trapo ligeramente húmedo. Nunca emplee disolventes. (Véase el apartado MANTENIMIENTO).
- NO deje nunca que los niños menores de 14 años y las mascotas se acerquen a menos de 3 metros el equipo.
- NO deje nunca que los niños menores de 14 años utilicen el equipo.
- Los niños mayores de 14 años no deben utilizar el equipo sin la supervisión de un adulto.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser precisos.
- Después de hacer ejercicio, empuje hacia abajo la palanca de freno para frenar el disco y reducir el riesgo de lesiones.
- La bicicleta de spinning no tiene un disco de movimiento independiente; los pedales continuarán moviéndose junto con el disco hasta que el disco se detenga.
- Utilice el equipo de entrenamiento estático en un entorno controlado.

## PRECAUCIÓN

### CONSULTE A UN PROFESIONAL SANITARIO ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPO. LEA LAS INSTRUCCIONES DEL USUARIO ANTES DE EMPLEAR EL EQUIPO.

- Es fundamental que el equipo se utilice únicamente en un espacio cerrado con control de temperatura. Si el equipo ha estado expuesto a temperaturas bajas o a entornos con humedad elevada, se recomienda encarecidamente dejar que se caliente hasta la temperatura ambiente y que se seque antes de utilizarlo por primera vez.





# MONTAJE

CXC  
CXM

ESPAÑOL

## DESEMBALAJE

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

## NOTAS IMPORTANTES

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

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

## ADVERTENCIA

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

## ¿NECESITA AYUDA?

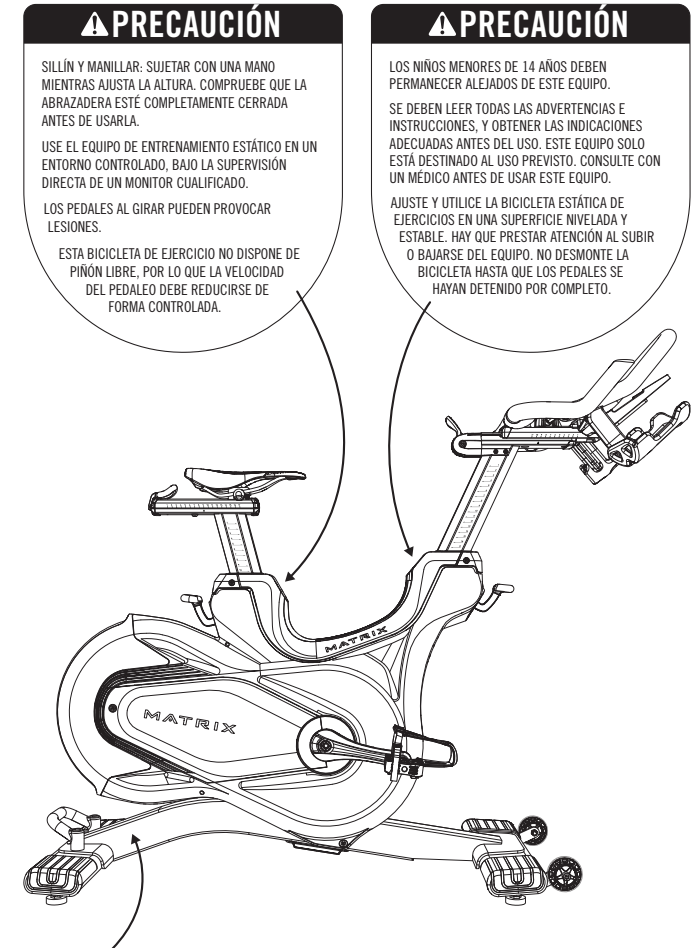
Si tiene alguna duda o le falta algún componente, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica al consumidor. Puede encontrar la información de contacto en la tarjeta de información.

## HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- Llave Allen de 4 mm
- Llave Allen de 6 mm
- Llave Allen de 8 mm
- Llave plana (15 mm/17 mm 325L)
- Destornillador de estrella

## PIEZAS INCLUIDAS:

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

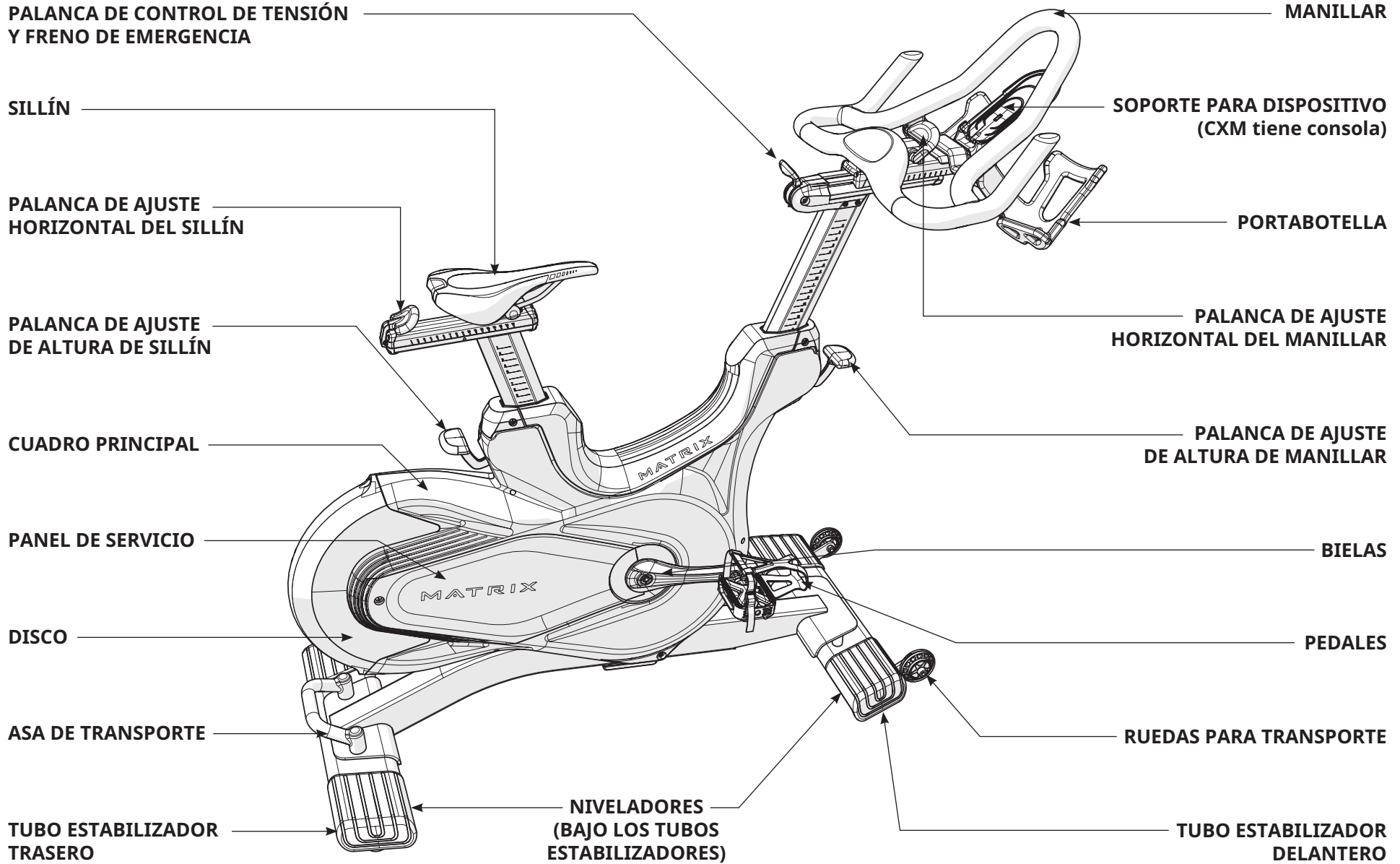


## NÚMERO DE SERIE

## MODELO

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

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

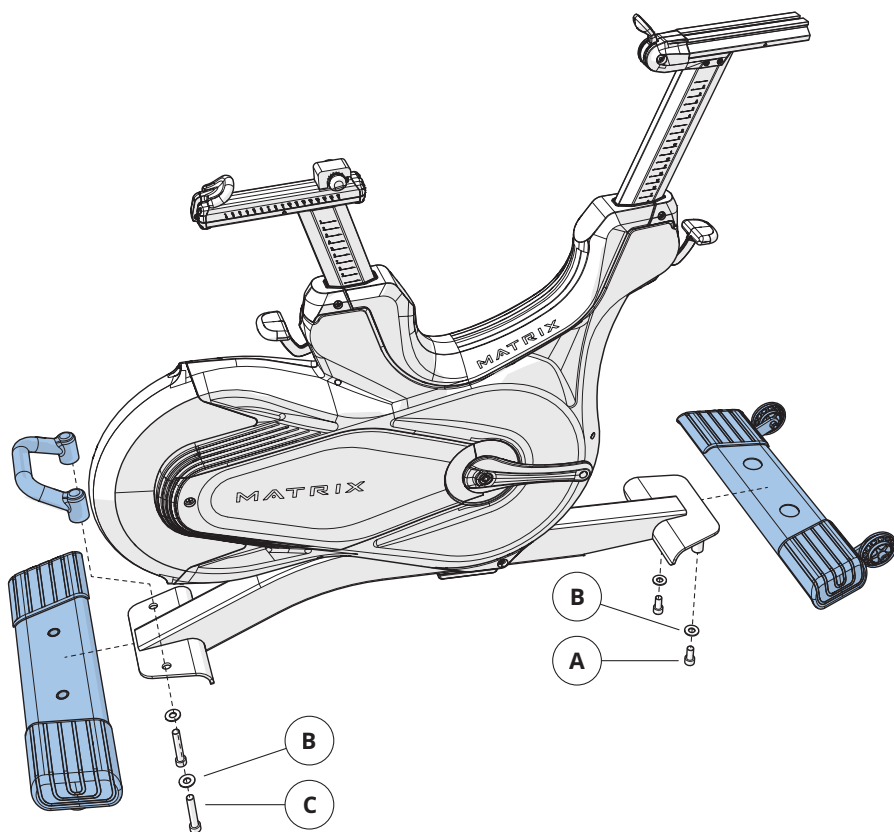


**1****Paquete de piezas rojo**

Descripción	Cantidad
A Perno (M12x25L)	2
B Arandela plana	4
C Perno (M12x70L)	2

**Par de apriete**

A	78 Nm/58 ft-lb
C	78 Nm/58 ft-lb

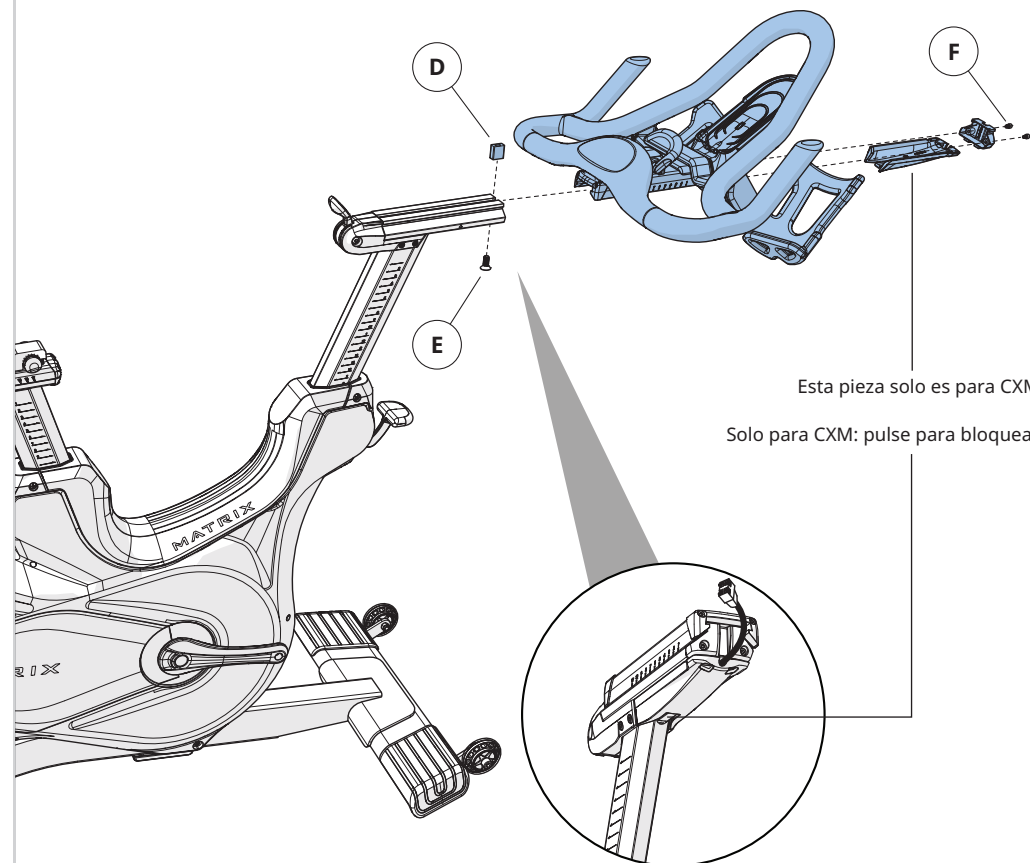
**2****Paquete de piezas negro (CXC)/amarillo (CXM)**

Descripción	Cantidad
D Tope	1
E Tornillo (M8x20L)	1
F Tornillo (M4x6L)	2

**Par de apriete**

E	20 Nm/14 ft-lb
---	----------------

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



Esta pieza solo es para CXM

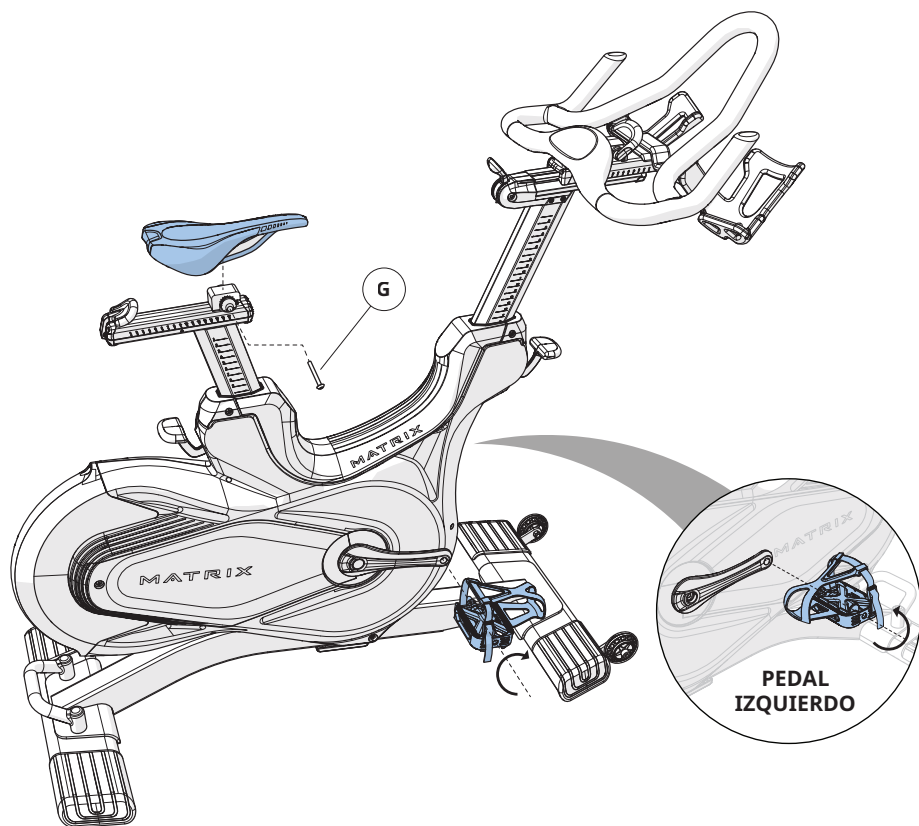
Solo para CXM: pulse para bloquear



# 3

## Piezas preinstaladas

Descripción	Cantidad
G Perno (M6x50L)	1

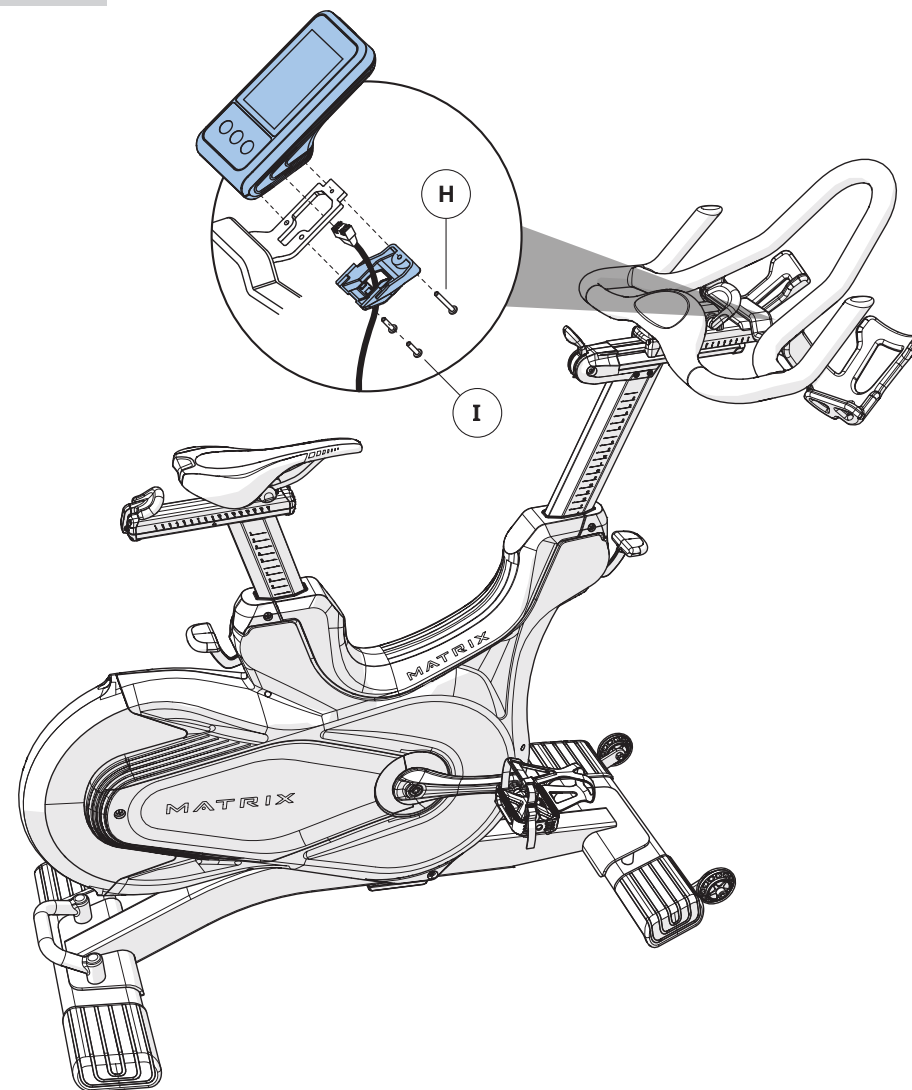


# 4

## Paquete de piezas verde

Descripción	Cantidad
H Tornillo (M4x15L)	1
I Tornillo (M4x10L)	2

CXM



## MONTAJE FINALIZADO



CXC  
CXM

ESPAÑOL





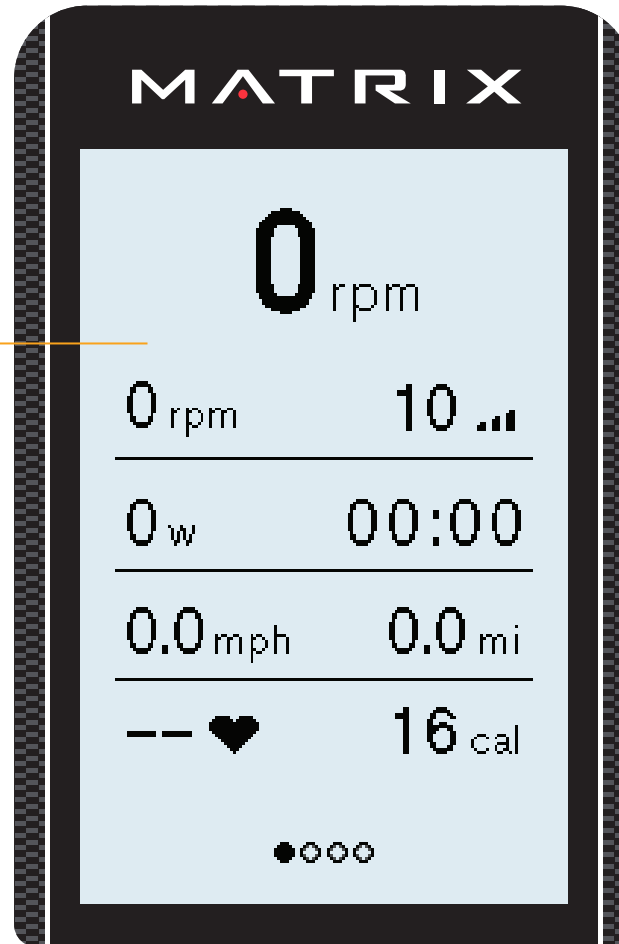
CXM

ESPAÑOL

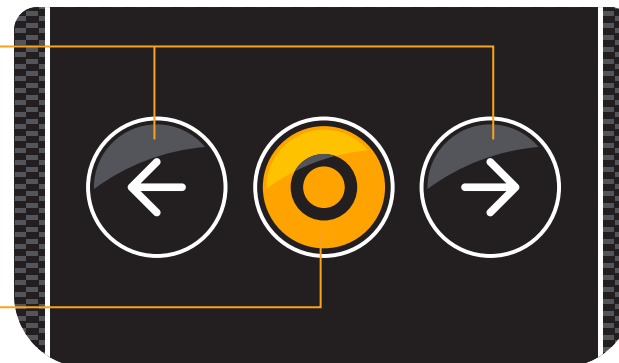
### LCD RETROILUMINADA

Indicadores:

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



### FLECHAS DE NAVEGACIÓN



### TECLA DE CONFIRMACIÓN

## INFORMACIÓN DE LA CONSOLA DE CXM

La consola se enciende cuando se mueven los pedales.

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

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

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

## MODO DE GESTIÓN

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

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

## PRECISIÓN DE POTENCIA

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

Rotaciones de potencia nominal por minuto medidas sobre manivela

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

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

## UTILIZACIÓN DEL PULSÓMETRO

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

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

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

## ADVERTENCIA

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

## BATERÍA

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

Se le pedirá al usuario que pedalee para cargarla (mínimo de 60 revoluciones por minuto). El icono de la batería desaparecerá cuando esté cargada.

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



CXM

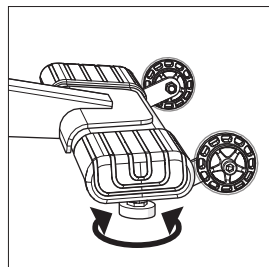
ESPAÑOL



## ANTES DE COMENZAR

### UBICACIÓN DEL EQUIPO

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



### NIVELACIÓN DEL EQUIPO

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

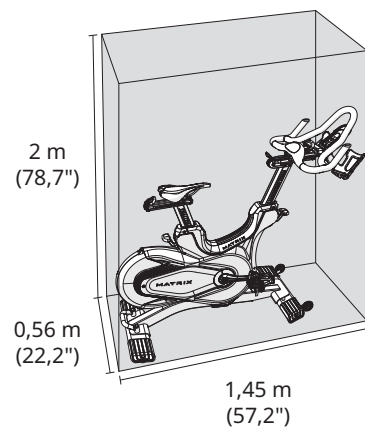
### ADVERTENCIA

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

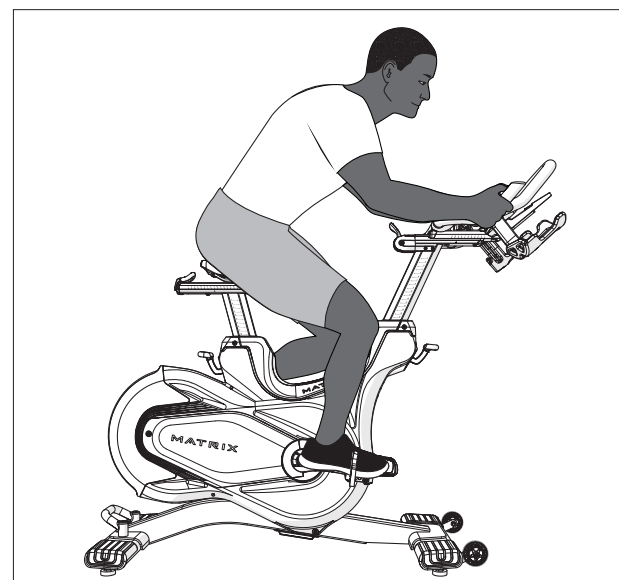
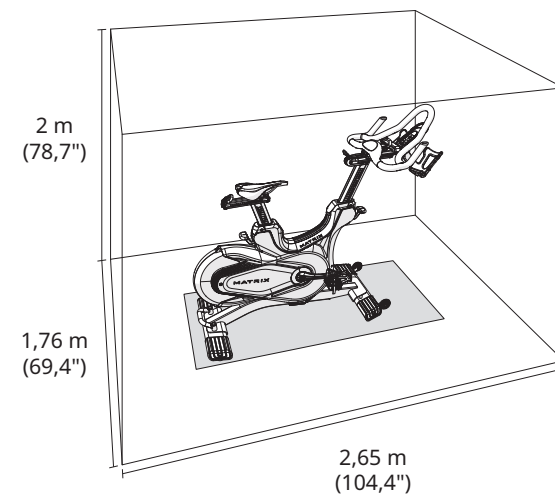
### USO CORRECTO

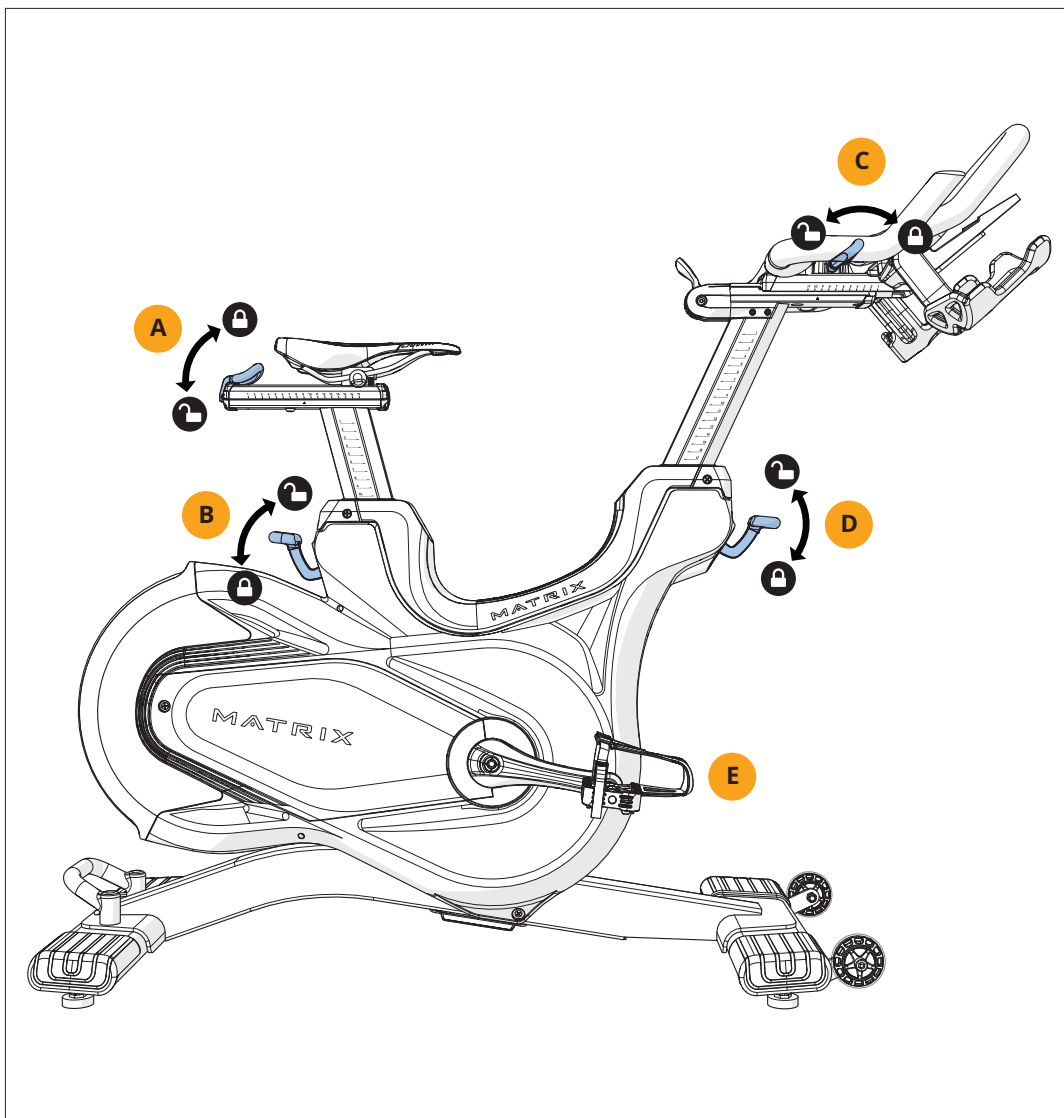
1. Siéntese en la bicicleta mirando hacia el manillar. Ambos pies deben estar en el suelo uno a cada lado del cuadro.
2. Para determinar la posición adecuada del asiento, siéntese en el asiento y coloque los dos pies en los pedales. Al llevar el pedal hasta la posición más lejana, la rodilla se debería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

### ZONA DE ENTRENAMIENTO



### ESPACIO LIBRE DE OBSTÁCULOS





## CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA DE SPINNING

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

### AJUSTE DEL SILLÍN

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

### AJUSTE DEL MANILLAR

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

#### A) POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

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

#### B) ALTURA DEL SILLÍN

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

#### C) POSICIÓN HORIZONTAL DEL MANILLAR

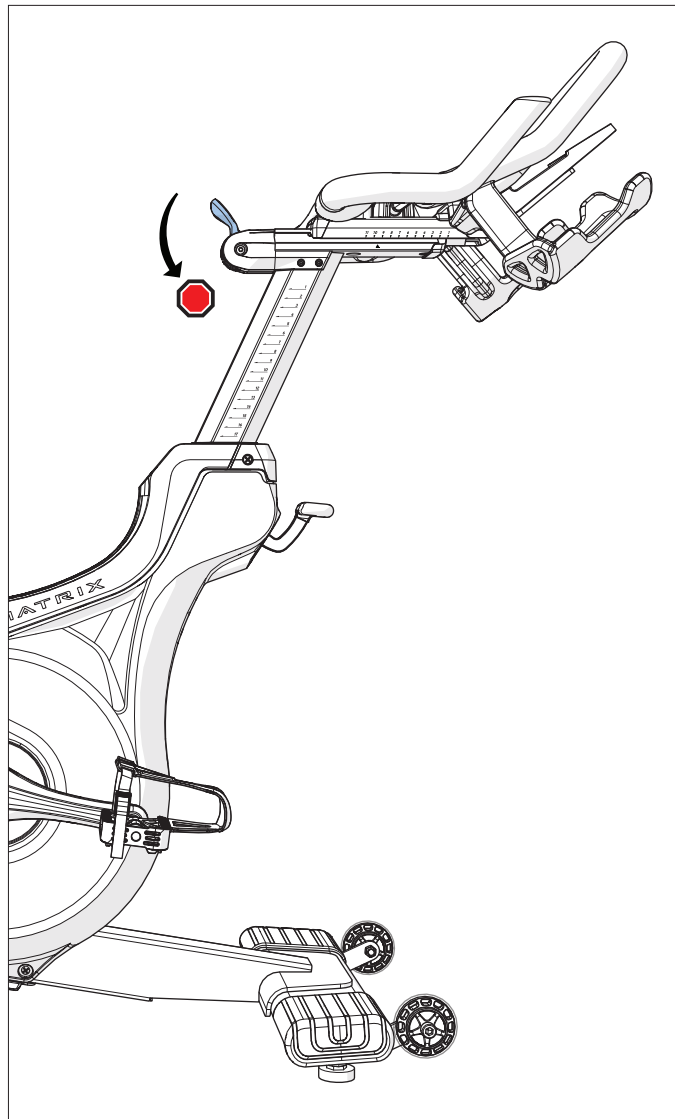
Tire de la palanca de ajuste hacia la parte trasera de la bicicleta para deslizar el manillar hacia delante o hacia atrás. Empuje la palanca hacia delante para bloquear la posición del manillar.

#### D) ALTURA DEL MANILLAR

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

#### E) CORREAS DE LOS PEDALES

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



## CONTROL DE RESISTENCIA/FRENO DE EMERGENCIA

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

### IMPORTANTE:

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

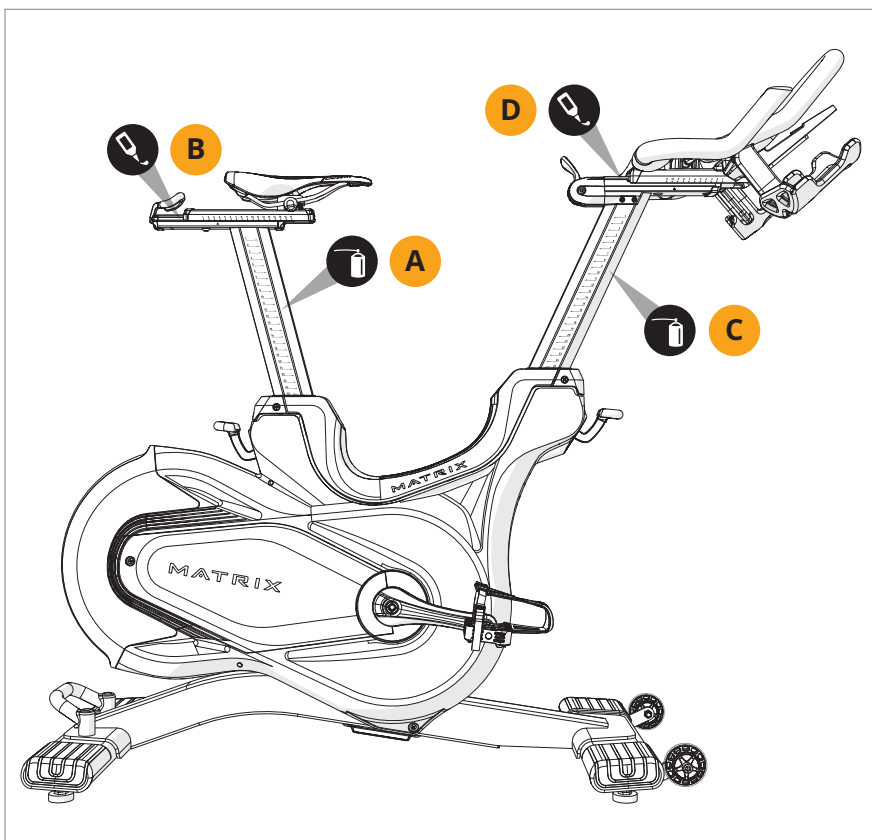
### ⚠ ADVERTENCIA

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

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

## MANTENIMIENTO

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



## PLAN DE MANTENIMIENTO

ACCIÓN	FRECUENCIA
Limpie la bicicleta de spinning con trapos suaves, papel absorbente o cualquier 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 de spinning está nivelada y no se balancea.	DIARIO
Limpie todo el aparato 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, el estabilizador delantero y trasero, el asiento y el manillar.	SEMANALMENTE
Pruebe el freno de emergencia para asegurarse de que funciona correctamente. Para ello, presione hacia abajo la palanca roja del freno de emergencia mientras pedalea. Cuando este último funciona correctamente, debe frenarse inmediatamente el disco hasta detenerse por completo.	DOS VECES A LA SEMANA
Lubrique la tija del sillín (A). Para ello, levante la tija del sillín hasta la posición MÁXIMA, pulverice spray de mantenimiento y frote hacia abajo en toda la superficie exterior con un paño suave. Limpie el deslizador del sillín (B) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	DOS VECES A LA SEMANA
Lubrique la barra del manillar (C). Para ello, levante la barra del manillar hasta la posición MÁXIMA, pulverice spray de mantenimiento y frote hacia abajo en toda la superficie exterior con un paño suave. Limpie el deslizador de manillar (D) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	DOS VECES A LA SEMANA
Examine si todos los pernos de montaje del aparato están apretados adecuadamente.	MENSUALMENTE





## ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

	Bicicleta de spinning CXM	Bicicleta de spinning CXC
Consola	LCD retroiluminada	N/A
Peso máximo del usuario	159 kg/350 lb	
Intervalo de altura del usuario	147-200,7 cm/4'11"-6'7"	
Altura máx. del manillar y el sillín	130,3 cm/51,3"	
Longitud máx.	145,2 cm/57,2"	
Peso del producto	56,5 kg/124,6 lb	55,2 kg/121,7 lb
Peso del paquete del envío	62,4 kg/137,6 lb	61,1 kg/134,7 lb
Espacio necesario para ocupar (L x AN.)*	122,4 x 56,3 cm/48,2" x 22,2"	
Dimensiones (altura máxima del sillín y el manillar)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2" x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2" x 51,3"
Dimensiones generales (L. x An. x Al.)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2" x 40,5"	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2" x 40,5"

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

Para acceder a más información y al manual del propietario más actual, visite [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)



# PRECAUZIONI IMPORTANTI

## CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

- Al momento di utilizzare le bike Matrix, seguire sempre le precauzioni di base, incluse le seguenti: leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questa attrezzatura. È responsabilità del proprietario assicurare che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano adeguatamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Questo prodotto è destinato all'uso commerciale. Per garantire la propria sicurezza e proteggere l'attrezzatura, leggere tutte le istruzioni prima di utilizzarla.

## AVVERTENZA!

### PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDI, ELETTROSHOCK O INFORTUNI PERSONALI:

- Utilizzare questa bike per lo scopo previsto, secondo le modalità descritte nel presente manuale. Non utilizzare accessori che non siano consigliati dal produttore.
- Non utilizzare la bike se non funziona correttamente oppure ha subito danni. Contattare l'assistenza clienti o i rivenditori autorizzati per ispezioni e riparazioni.
- Non utilizzare la bike senza indossare calzature adeguate. NON usare mai la bike a piedi nudi.
- Non indossare indumenti che potrebbero restare incastrati nelle componenti in movimento della bike.
- Per evitare lesioni, mantenere sempre mani e piedi lontani da parti mobili. Non ruotare mai le pedivelle a mano.
- Non scendere dalla bike se i pedali non sono completamente FERMI.
- Non inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture e non esporre mani, braccia o piedi all'unità motrice o ad altre componenti potenzialmente in movimento della bike.
- Non utilizzare attrezzature danneggiate e/o usurate o con componenti rotte. Utilizzare esclusivamente parti di ricambio fornite dal supporto tecnico clienti o da rivenditori autorizzati.
- Non mettere in funzione quando si utilizzano prodotti aerosol (spray) o quando si somministra ossigeno.
- È necessaria una stretta supervisione quando si utilizza la bike in presenza di bambini.
- La macchina non è pensata per l'uso da parte di persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure prive di esperienza e conoscenza, salvo qualora una persona responsabile della loro sicurezza fornisca un'adeguata supervisione o le istruzioni riguardanti l'uso della macchina.
- Assicurarsi che le leve di regolazione (della sella e del manubrio posteriore e anteriore) siano ben fissate e non interferiscano con i movimenti durante l'allenamento.
- Durante la regolazione dell'altezza della sella e del manubrio, mantenere la sella o il manubrio con una mano mentre si solleva e si blocca la levetta con l'altra. Prima dell'utilizzo, assicurarsi che il morsetto sia completamente innestato.
- Un allenamento non corretto o eccessivo può comportare danni gravi fino al decesso. Se si avverte qualsiasi tipo di dolore come dolori al petto, nausea, capogiri o respiro affannoso, ma non solo, sospendere immediatamente l'attività e consultare il medico prima di continuare.
- Non saltare sull'unità.
- Non deve esserci mai più di una persona sull'unità in funzione.
- Questa unità non dovrà essere utilizzata da persone con peso superiore a quello specificato nella SEZIONE DELLE SPECIFICHE DEL PRODOTTO. La mancata osservanza di queste condizioni rende nulla la garanzia.
- Non utilizzare accessori non consigliati dal produttore. Gli accessori possono provocare infortuni.
- Per pulire l'unità, strofinare le superfici solo con sapone e un panno leggermente umido; non utilizzare mai solventi. (Vedere MANUTENZIONE)
- I minori di 14 anni o gli animali NON devono mai trovarsi a meno di 3 metri (10 piedi) di distanza dall'unità.
- I minori di 14 anni o gli animali NON devono mai utilizzare l'unità.
- I bambini di età superiore ai 14 anni non devono usare l'unità senza la supervisione di un adulto.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi.
- Al termine dell'allenamento, premere la leva del freno per rallentare il volano e ridurre il rischio di lesioni.
- La bike non è dotata di un volano che si muove liberamente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano fino a quando quest'ultimo si ferma.
- Utilizzare l'attrezzatura di allenamento fissa in un ambiente supervisionato.

## ATTENZIONE!

### CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA. LEGGERE IL MANUALE UTENTE PRIMA DELL'USO.

- È essenziale che l'attrezzatura venga utilizzata esclusivamente al chiuso, in una stanza climatizzata. Se l'attrezzatura è stata esposta a temperature più fredde o a climi altamente umidi, si consiglia fortemente di farla riscaldare fino al raggiungimento della temperatura ambiente e di darle il tempo di asciugarsi prima di utilizzarla per la prima volta.





# ASSEMBLAGGIO

CXC  
CXM

ITALIANO

## DISIMBALLAGGIO

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

## NOTE IMPORTANTI

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

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

## AVVERTENZA!

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

## BISOGNO DI ASSISTENZA?

In caso di domande o di componenti mancanti, contattare l'assistenza clienti. Le informazioni di contatto si trovano sulla scheda informativa.

## STRUMENTI NECESSARI:

- Chiave a brugola da 4 mm
- Chiave a brugola da 6 mm
- Chiave a brugola da 8 mm
- Chiave combinata (15 mm/17 mm 325L)
- Cacciavite a croce

## COMPONENTI INCLUSI:

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

### ⚠ AVVERTENZA

SELLA E MANUBRI: REGGERE CON UNA MANO DURANTE LA REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA. PRIMA DELL'UTILIZZO ASSICURARSI CHE IL MORSETTO SIA COMPLETAMENTE INNESTATO.

UTILIZZARE L'ATTREZZATURA FISSA DI ALLENAMENTO IN UN AMBIENTE CONTROLLATO, SOTTO LA DIRETTA SUPERVISIONE DI UN ISTRUTTORE QUALIFICATO.

I PEDALI ROTANTI POSSONO CAUSARE LESIONI.

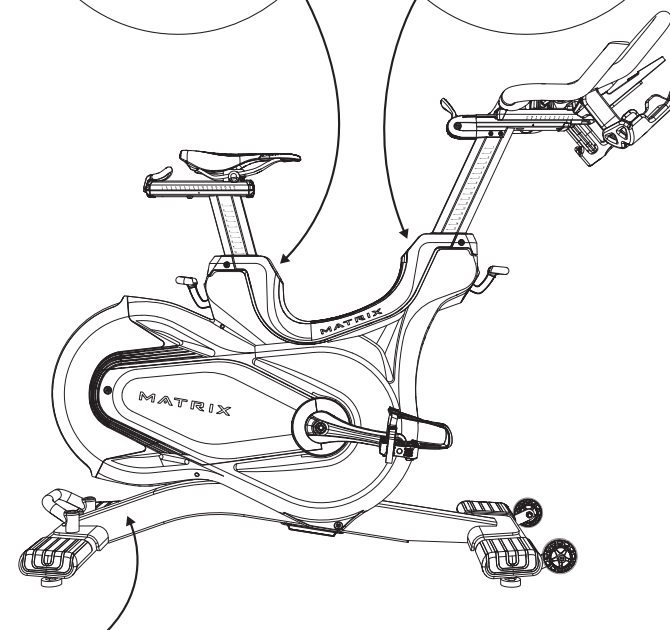
QUESTA CYCLETTE NON È DOTATA DI RUOTA LIBERA E LA VELOCITÀ DEL PEDALE DEVE ESSERE RIDOTTA IN MODO CONTROLLATO.

### ⚠ ATTENZIONE

TENERE I BAMBINI DI ETÀ INFERIORE AI 14 ANNI A DISTANZA DALLA PRESENTE MACCHINA.

PRIMA DELL'USO È INDISPENSABILE LEGGERE TUTTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI, NONCHÉ OTTENERE LE NECESSARIE ISTRUZIONI PER L'USO. UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA SOLO PER LO SCOPO PREVISTO. CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA.

L'UNITÀ DEVE ESSERE MONTATA E AZIONATA SU UNA SUPERFICIE SOLIDA E PIANA. FAI ATTENZIONE QUANDO SALI SULL'APPARECCHIATURA O SE NE SCENDI. NON SCENDERE DALLA BIKE SE I PEDALI NON SONO COMPLETAMENTE FERMI.



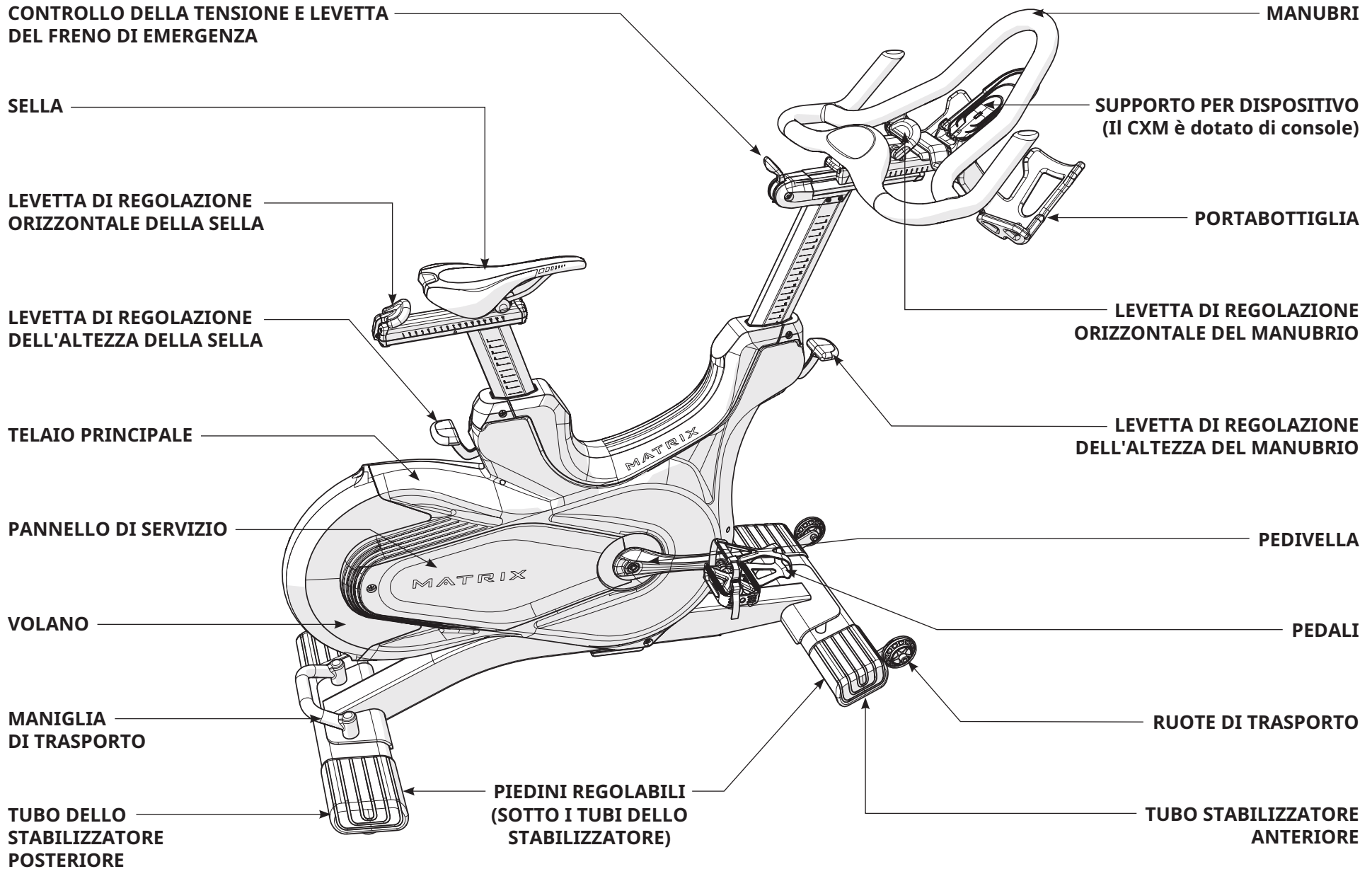
## NUMERO DI SERIE

## MODELLO

CXC    **MATRIX BIKE**

CXM    **MATRIX BIKE**

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



**1****Pacco bulloneria rosso**

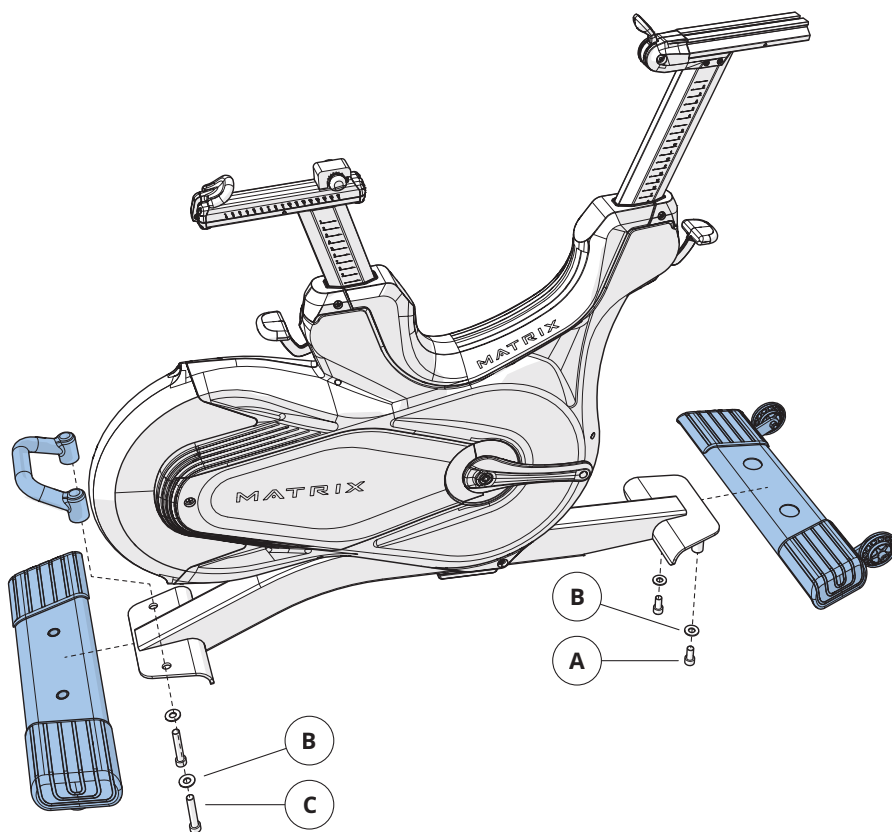
Descrizione	Q.tà
A Bullone (M12x25L)	2
B Rondella piana	4
C Bullone (M12x70L)	2

**Valore di coppia**

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

**CXC  
CXM**

ITALIANO

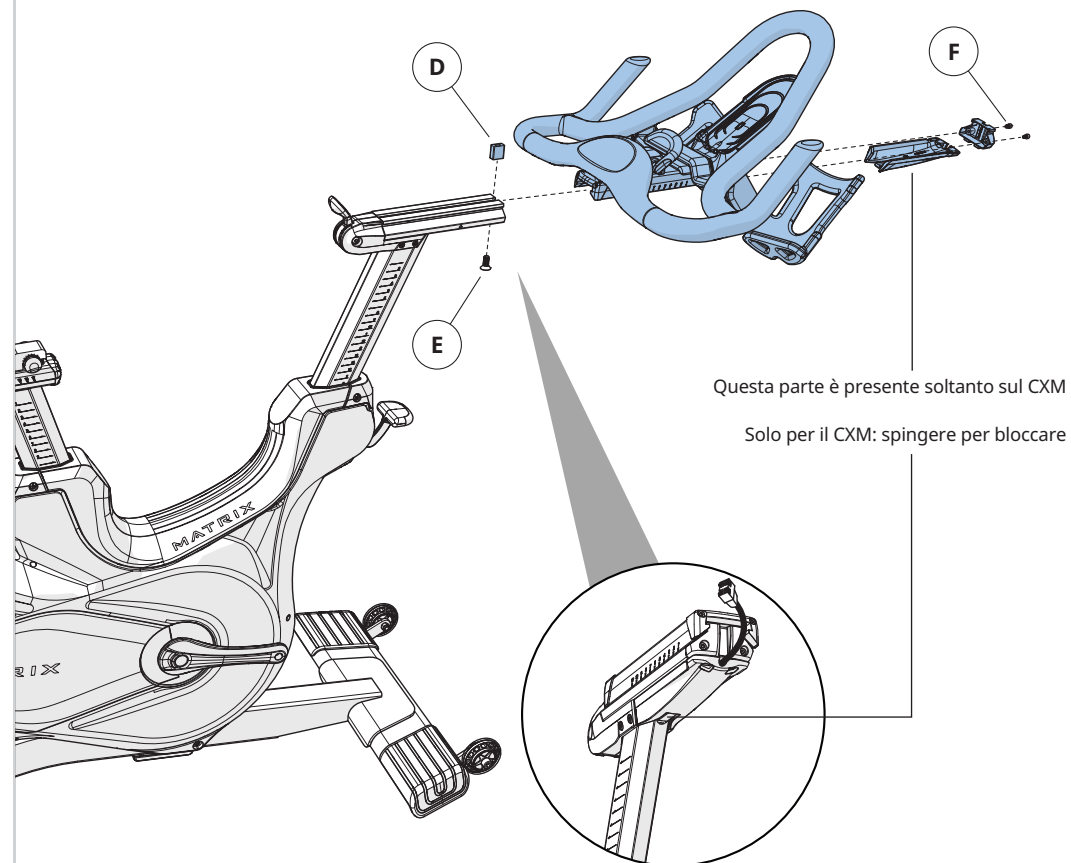
**2****Nero (CXC)/Giallo (CXM)  
Pacco bulloneria**

Descrizione	Q.tà
D Fermo	1
E Vite (M8x20L)	1
F Vite (M4x6L)	2

**Valore di coppia**

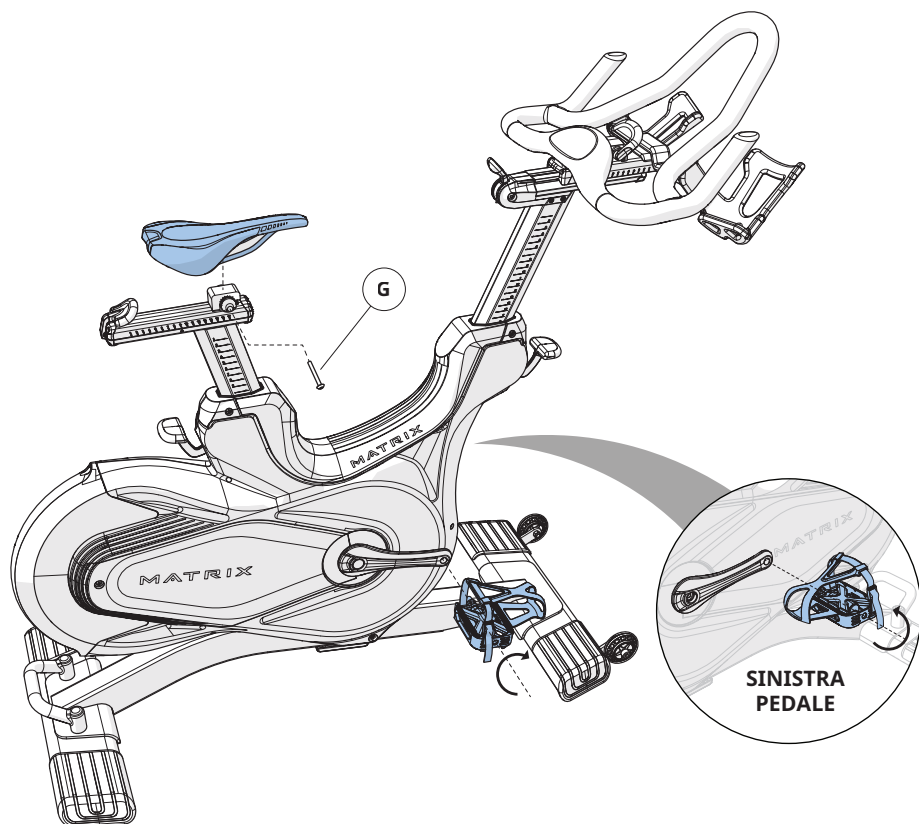
E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

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



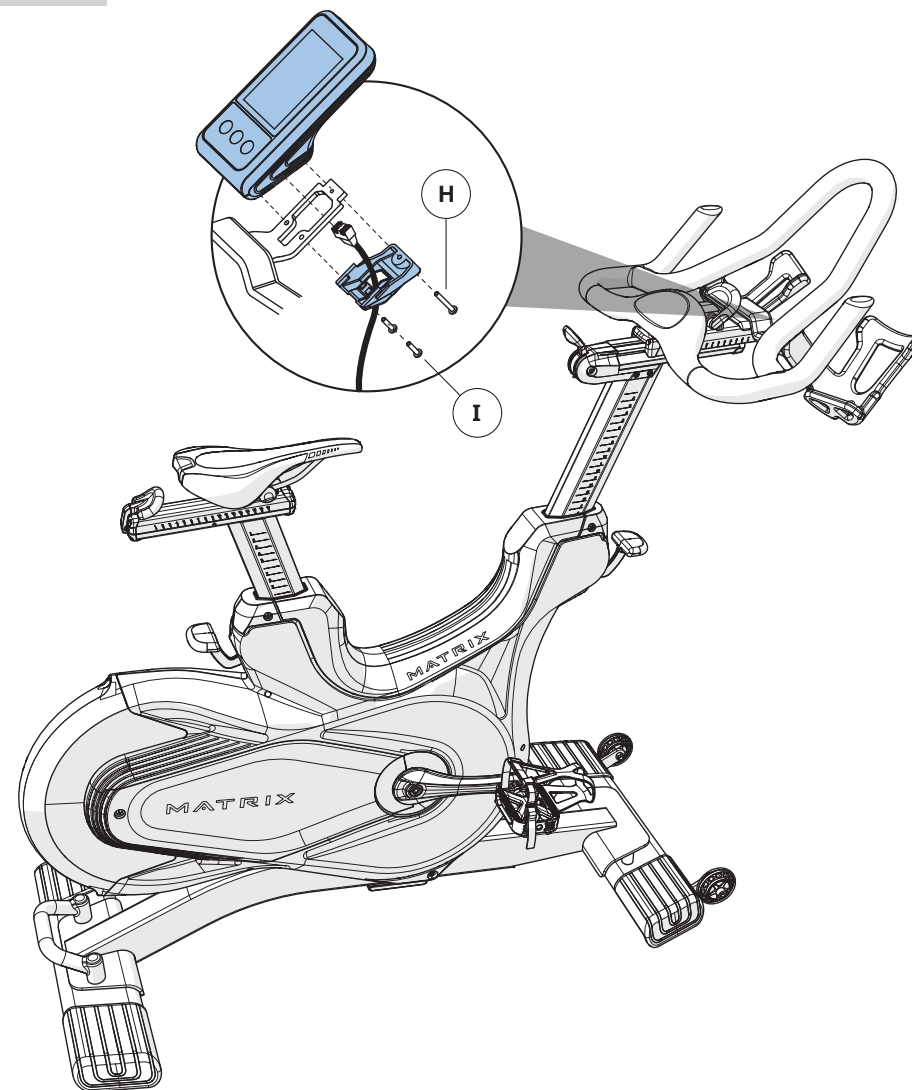
**3****Attrezzi pre-installati**

Descrizione	Q.tà
G Bullone (M6x50L)	1

**4****Pacco bulloneria verde**

Descrizione	Q.tà
H Vite (M4x15L)	1
I Vite (M4x10L)	2

CXM

**ASSEMBLAGGIO  
COMPLETATO!**CXC  
CXM

ITALIANO



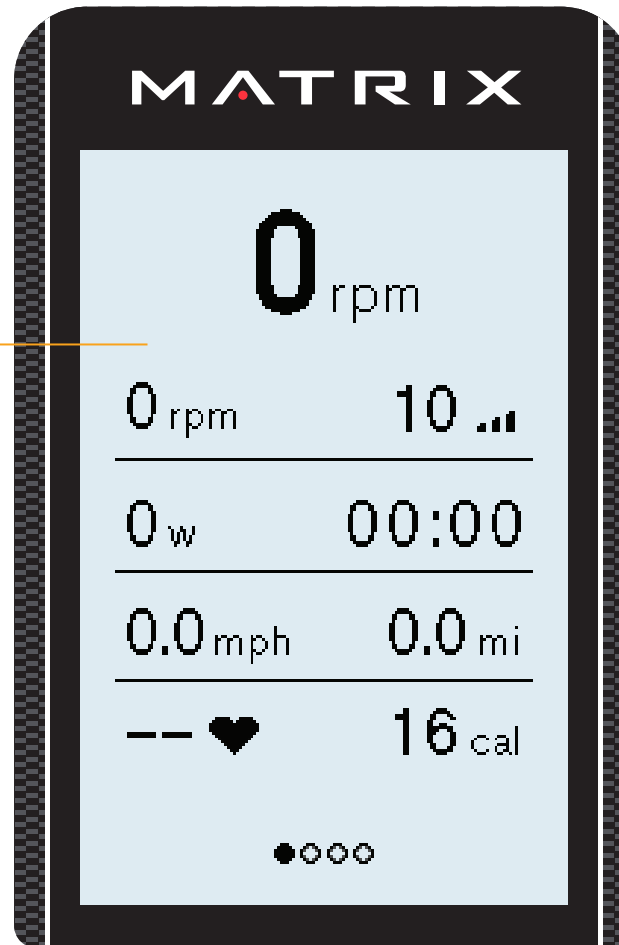
CXM

ITALIANO

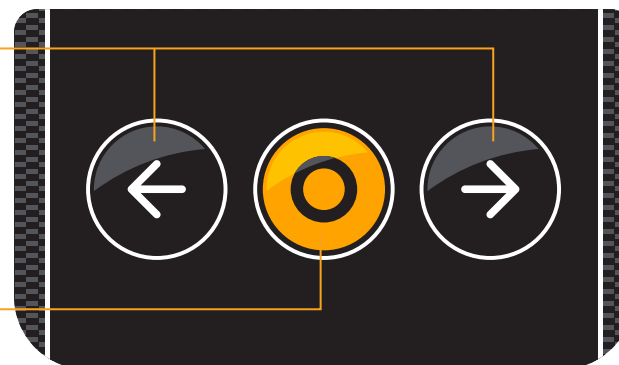
### LCD RETROILLUMINATO

Visualizza:

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



### FRECCHE DI NAVIGAZIONE



### TASTO CONFERMA

## INFORMAZIONI SULLA CONSOLE CXM

La console si accende quando si muovono i pedali.

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

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

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

## MODALITÀ MANAGER

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

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

## ACCURATEZZA DELLA POTENZA

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

Rotazioni della potenza nominale per minuto misurate sulla pedivella

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

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

## UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

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

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

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

### AVVERTENZA!

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

### BATTERIA

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

All'utente verrà chiesto di pedalare per ricaricare la batteria (almeno 60 RPM). L'icona della batteria scomparirà quando quest'ultima risulterà carica.

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



CXM

ITALIANO

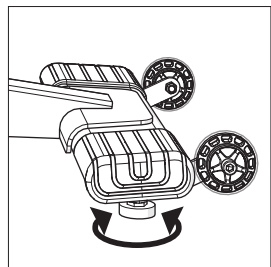




## PRIMA DI INIZIARE

### UBICAZIONE DELL'UNITÀ

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



### LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZATURA

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

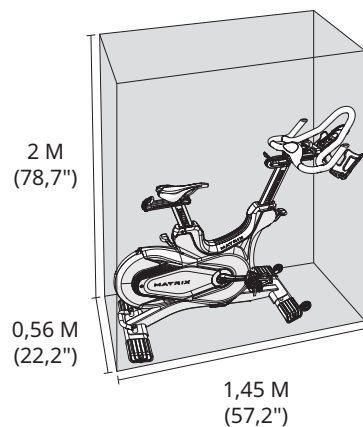
### AVVERTENZA!

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

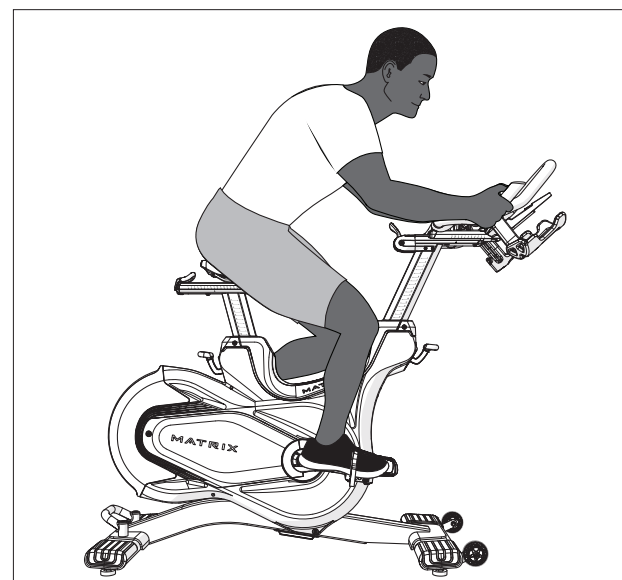
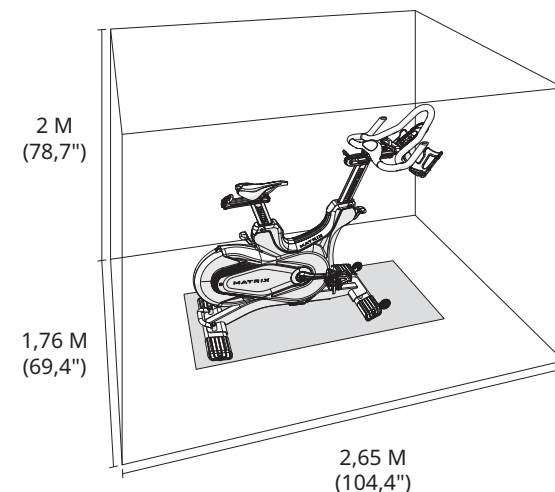
### UTILIZZO CORRETTO

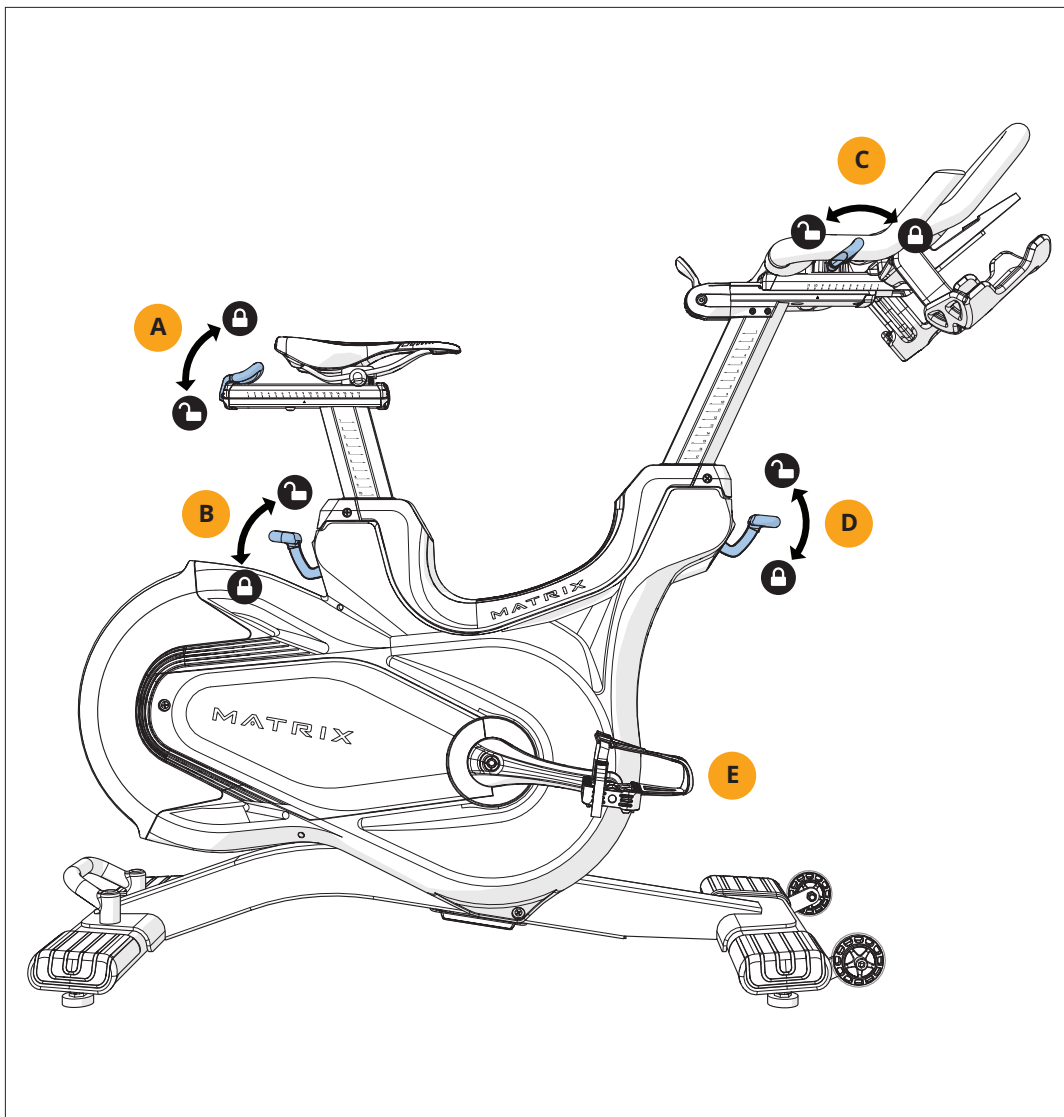
1. Sedersi sulla bike con i manubri di fronte a sé. Entrambi i piedi dovranno essere sul pavimento, uno per lato del telaio.
2. Per stabilire la posizione corretta della sella, sedersi su di essa e posizionare entrambi i piedi sui pedali. Il ginocchio deve essere leggermente flesso nella posizione di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

### AREA DI ALLENAMENTO



### AREA LIBERA





## COME REGOLARE LA BIKE

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

### REGOLAZIONE DELLA SELLA

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

### REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

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

#### A) POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

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

#### B) ALTEZZA DELLA SELLA

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

#### C) POSIZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO

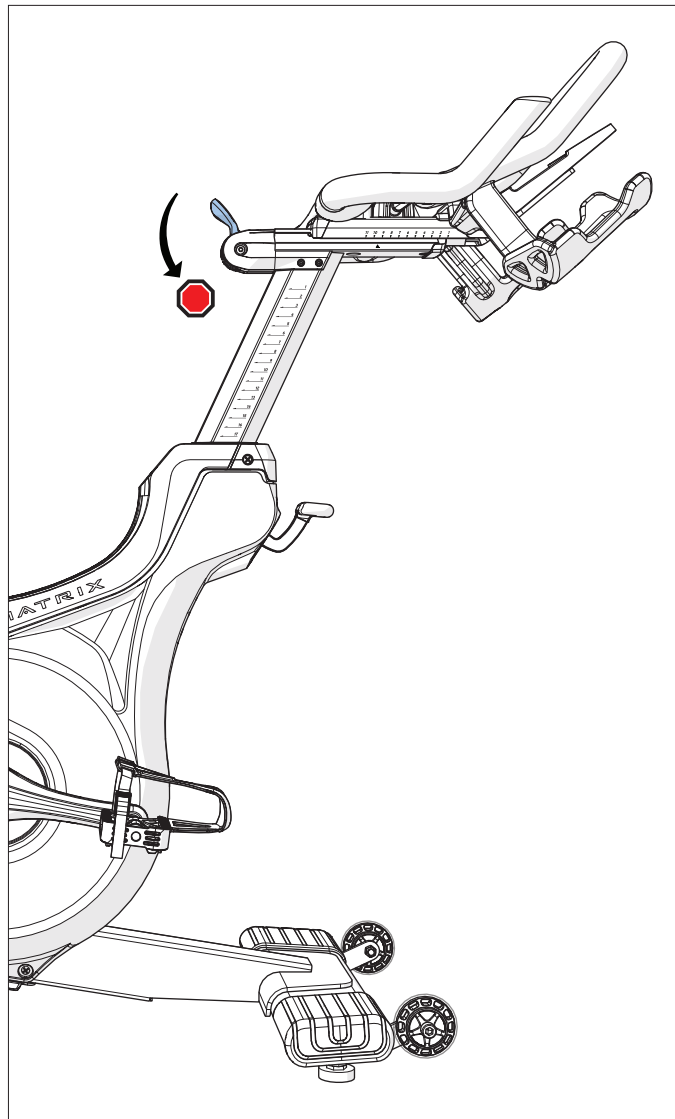
Tirare la levetta di regolazione verso la parte posteriore della bike per spostare i manubri in avanti o indietro, come desiderato. Spingere la levetta in avanti per bloccare la posizione del manubrio.

#### D) ALTEZZA DEL MANUBRIO

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

#### E) FASCETTE DEI PEDALI

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



## CONTROLLO DELLA RESISTENZA/FRENO DI EMERGENZA

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

### IMPORTANTE:

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

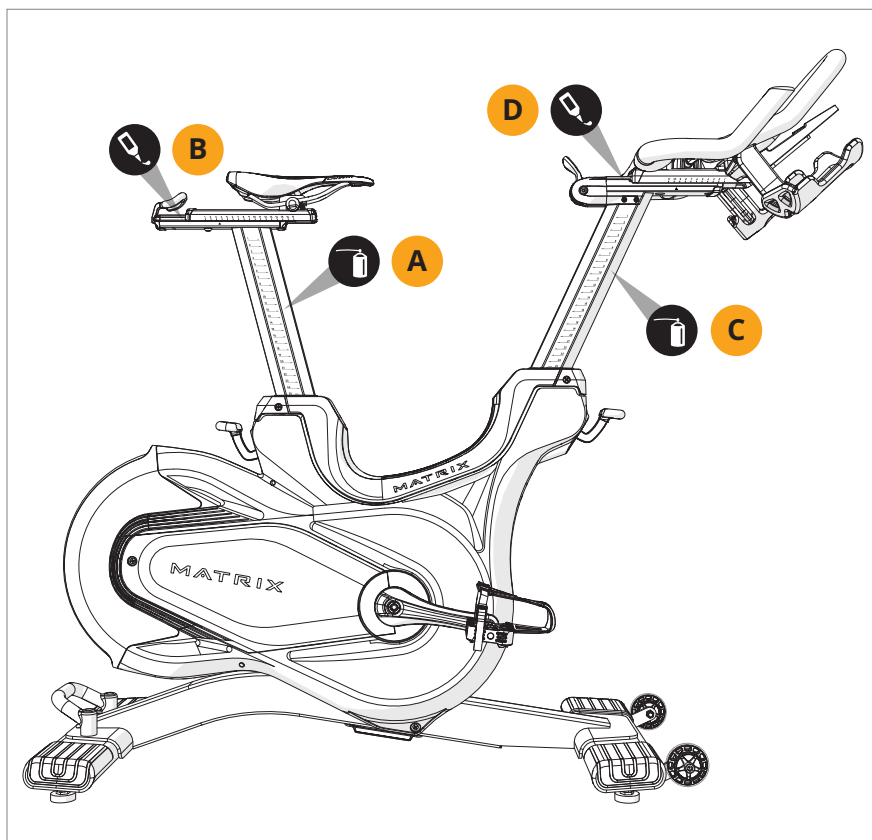
### ⚠ AVVERTENZA

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

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

## MANUTENZIONE

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



## PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

AZIONE	FREQUENZA
Pulire la bike utilizzando panni morbidi, fazzoletti di carta o altre soluzioni approvate da Matrix (i detergenti dovranno essere privi di alcol e ammoniaca). Disinfettare la sella e i manubri e ripulirli da qualsiasi residuo corporeo.	DOPO OGNI UTILIZZO
Assicurarsi che la bike sia in piano e non oscilli.	QUOTIDIANAMENTE
Pulire tutta la macchina utilizzando acqua e sapone neutro o altre soluzioni approvate da Matrix (i detergenti dovranno essere privi di alcol e ammoniaca). Pulire tutte le parti esterne, il telaio in acciaio, gli stabilizzatori anteriori e posteriori, la sella e i manubri.	SETTIMANALMENTE
Testare il freno di emergenza per assicurarsi che funzioni correttamente. Per fare questo, premere la leva rossa del freno di emergenza mentre si pedala. Se il freno funziona correttamente, dovrebbe rallentare immediatamente il volano fino a farlo fermare completamente.	OGNI DUE SETTIMANE
Lubrificare l'asta di supporto della sella (A). Per fare questo, sollevare l'asta di supporto della sella in posizione MAX, spruzzare lo spray di manutenzione e strofinare integralmente le superfici esterne con un panno morbido. Pulire l'asta di scorrimento del sellino (B) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso a base di litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Lubrificare l'asta di supporto del manubrio (C). Per fare questo, sollevare l'asta di supporto del manubrio in posizione MAX, spruzzare lo spray di manutenzione e strofinare integralmente le superfici esterne con un panno morbido. Pulire l'asta di scorrimento del manubrio (D) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso a base di litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Verificare che tutti i bulloni di assemblaggio e i pedali dell'attrezzatura siano serrati correttamente.	MENSILMENTE





## SPECIFICHE DEL PRODOTTO

	Bike CXM	Bike CXC
Console	LCD retroilluminato	NA
Peso massimo dell'utente	159 kg / 350 lb	
Range dell'altezza utente	147 - 200,7 cm / 4'11" - 6'7"	
Altezza massima della sella e del manubrio	130,3 cm / 51,3"	
Lunghezza massima	145,2 cm / 57,2"	
Peso del prodotto	56,5 kg / 124,6 lb	55,2 kg / 121,7 lb
Peso di spedizione	62,4 kg / 137,6 lb	61,1 kg / 134,7 lb
Ingombro richiesto (P x L)*	122,4 x 56,3 cm / 48,2" x 22,2"	
Dimensioni (altezza massima della sella e del manubrio)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2 x 51,3"
Dimensioni totali (P x L x A)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2 x 40,5"	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2 x 40,5"

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

Per le informazioni e i manuali utenti più aggiornati, visitare il sito [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

## ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Όταν χρησιμοποιείτε ποδήλατα Matrix, πρέπει πάντοτε να ακολουθείτε τους βασικούς κανόνες ασφαλείας, που συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση αυτού του εξοπλισμού. Αποτελεί ευθύνη του κατόχου να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες αυτού του εξοπλισμού είναι επαρκώς ενημερωμένοι σχετικά με όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.
- Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται για εμπορική χρήση. Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και την προστασία του εξοπλισμού, διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση.

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

- Χρησιμοποιείτε αυτό το ποδήλατο εσωτερικού χώρου για τον προβλεπόμενο σκοπό του όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε προσαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου εάν δεν λειτουργεί σωστά ή εάν έχει υποστεί ζημιά. Επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή με τους εξουσιοδοτημένους εμπόρους για εξέταση και επισκευή.
- Μη χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χωρίς τα κατάλληλα υποδήματα. Μην λειτουργείτε ΠΟΤΕ το ποδήλατο εσωτερικού χώρου ξυπόλυτοι.
- Μη φοράτε ρούχα τα οποία θα μπορούσαν να πιαστούν σε οποιαδήποτε κινούμενα εξαρτήματα αυτού του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου.
- Για την αποφυγή τραυματισμού, κρατάτε πάντοτε τα χέρια και τα πόδια μακριά από κινούμενα εξαρτήματα. Μην περιστρέφετε ποτέ τους ποδομοχλούς με το χέρι.
- Μην κατεβείτε από το ποδήλατο εσωτερικού χώρου μέχρι τα πεντάλ να ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ τελείως.
- Μην εισάγετε κανένα αντικείμενο, τα χέρια ή τα πόδια σε οποιαδήποτε ανοίγματα, και μην εκθετέτε τους καρπούς, τους βραχίονες ή τα πόδια στον μηχανισμό οδήγησης ή άλλο δυνητικά κινούμενο μέρος του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου.
- Μη χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει βλάβη ή περιλαμβάνει φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα. Χρησιμοποιείτε ανταλλακτικά που παρέχονται μόνο από την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή από εξουσιοδοτημένους εμπόρους.
- Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα σε μορφή εκνεφώματος (σπρέι) ή όπου χορηγείται οξυγόνο.
- Απαιτείται στενή επιτήρηση όταν χρησιμοποιείται κοντά σε παιδιά.
- Αυτός ο εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα είτε με μειωμένη σωματική, αισθητηριακή ή πνευματική ικανότητα είτε με έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εκτός εάν επιτηρούνται ή έχουν λάβει συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τη χρήση του εξοπλισμού από πρόσωπο που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Διασφαλίστε ότι οι μοχλοί ρύθμισης (κάθισμα και χειρολαβές προς τα εμπρός και προς τα πίσω) είναι σωστά ασφαλισμένοι και δεν παρεμβαίνουν στο εύρος κίνησης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Κατά τη ρύθμιση του ύψους του καθίσματος και των χειρολαβών, κρατήστε το κάθισμα ή τη χειρολαβή με το ένα χέρι, ενώ ανυψώνετε και στη συνέχεια κλειδώνετε τον μοχλό. Διασφαλίστε ότι ο σφιγκτήρας είναι πλήρως δεσμευμένος πριν τη χρήση.
- Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε είδους πόνο, συμπεριλαμβανομένου, μεταξύ άλλων, πόνου στο θώρακα, ναυτία, ζάλη ή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.
- Μην κάνετε άλμα επάνω στη μονάδα.
- Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να υπάρχουν περισσότερα από ένα άτομο επάνω στη μονάδα ενώ βρίσκεται σε λειτουργία.
- Αυτή η μονάδα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα μεγαλύτερου βάρους από εκείνο που καθορίζεται στην ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ. Η μη συμμόρφωση με τα παραπάνω θα ακυρώσει την εγγύηση.
- Μη χρησιμοποιείτε άλλα προσαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή. Τα προσαρτήματα μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Για τον καθαρισμό, σκουπίστε τις επιφάνειες με ένα πανί ελαφρώς υγραμένο με σαπουνόνερο. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε διαλύτες. (Βλ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- ΠΟΤΕ δεν πρέπει να αφήνετε κατοικίδια ή παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών σε απόσταση μικρότερη των 3 μέτρων από τη μονάδα.
- ΠΟΤΕ δεν πρέπει να αφήνετε παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών να χρησιμοποιούν τη μονάδα.
- Παιδιά ηλικίας άνω των 14 ετών δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη μονάδα χωρίς επιτήρηση από κάποιον ενήλικα.
- Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή.
- Μετά την άσκηση, ωθήστε προς τα κάτω τον μοχλό φρένου για να επιβραδύνετε το βολάν και να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού.
- Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου δεν έχει ανεξάρτητα κινούμενο βολάν· τα πεντάλ θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με το βολάν μέχρι να σταματήσει το βολάν.
- Χρησιμοποιείτε τον σταθερό εξοπλισμό άσκησης σε επιβλεπόμενο περιβάλλον.

## ΠΡΟΣΟΧΗ!

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΟΔΗΓΙΩΝ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ.

- Είναι απαραίτητο η χρήση αυτού του εξοπλισμού να γίνεται μόνο σε εσωτερικό, κλιματιζόμενο χώρο. Εάν αυτός ο εξοπλισμός έχει εκτεθεί σε ψυχρότερες θερμοκρασίες ή σε κλίμα με υψηλότερη υγρασία, συνιστάται θερμά η προθέρμανση του εξοπλισμού σε θερμοκρασία δωματίου και η πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος για να στεγνώσει πριν από την πρώτη χρήση.







# ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

CXC  
CXM

ΕΜΗΝΙΚΑ

## ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

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

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

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

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

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

## ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήσεις ή εάν κάποια εξαρτήματα λείπουν, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών. Οι πληροφορίες επικοινωνίας βρίσκονται στην κάρτα πληροφοριών.

## ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ:

- Κλειδί Allen 4 mm
- Κλειδί Allen 6 mm
- Κλειδί Allen 8 mm
- Επίπεδο κλειδί (15 mm/17 mm 325L)
- Κατσαβίδι Phillips

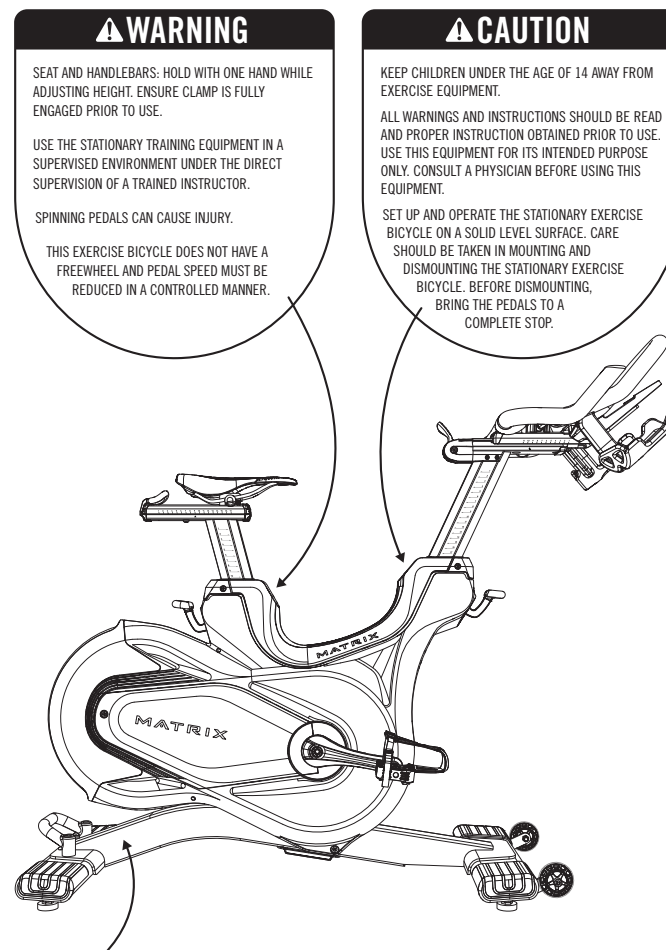
## ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

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

## ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ

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



\* Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.





ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΜΟΧΛΟΣ ΠΕΔΗΣΗΣ  
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΣΕΛΑ

ΜΟΧΛΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ  
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΕΛΑΣ

ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ  
ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ

ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΕΡΒΙΣ

ΒΟΛΑΝ

ΛΑΒΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑΣ  
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΕΠΙΠΕΔΩΤΕΣ  
(ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ  
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ)

ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ

ΣΥΓΚΡΑΤΗΤΗΡΑΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ  
(το CXM διαθέτει κονσόλα)

ΘΗΚΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ

ΜΟΧΛΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ  
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

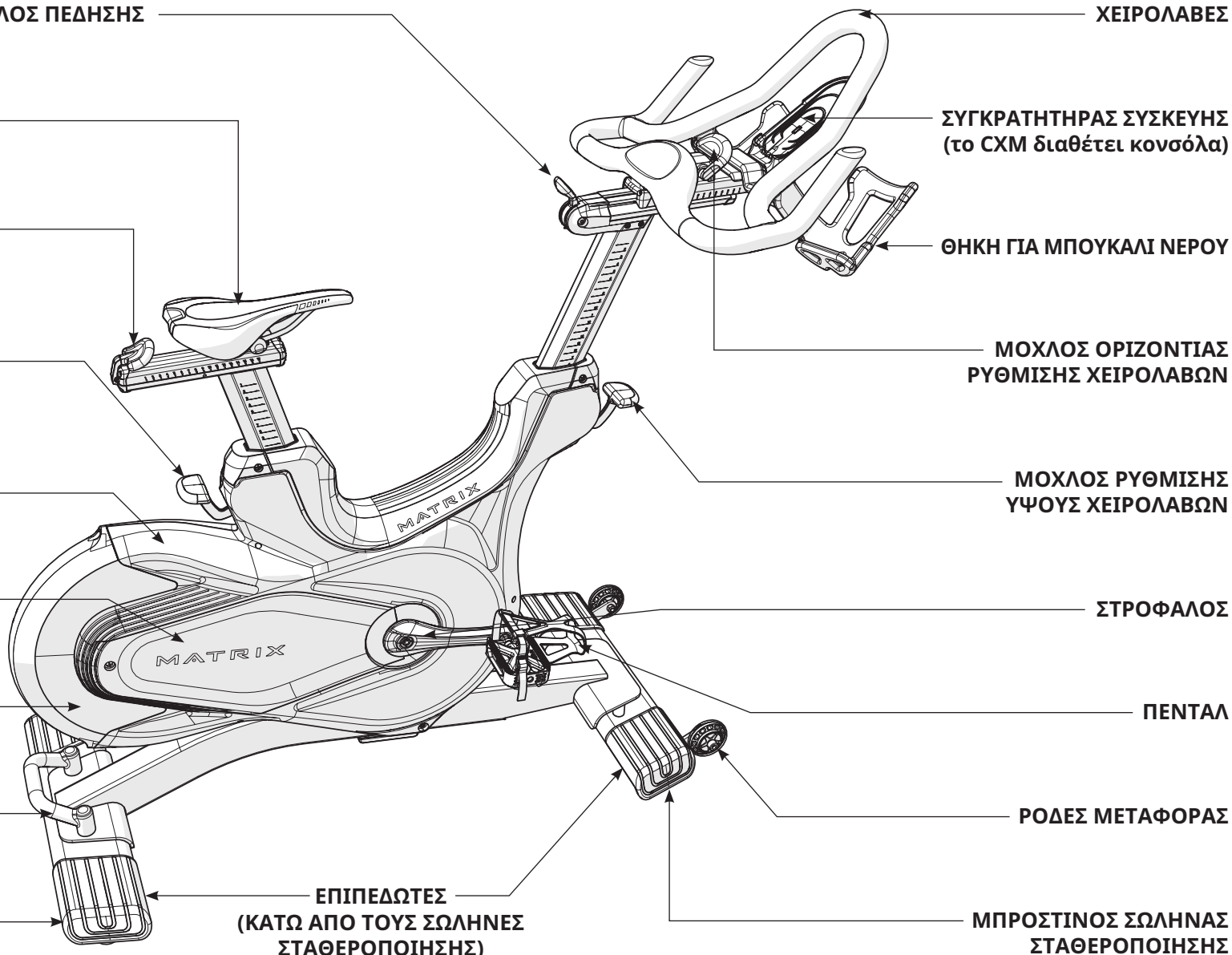
ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ  
ΥΨΟΥΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ

ΠΕΝΤΑΛ

ΡΟΔΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ  
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

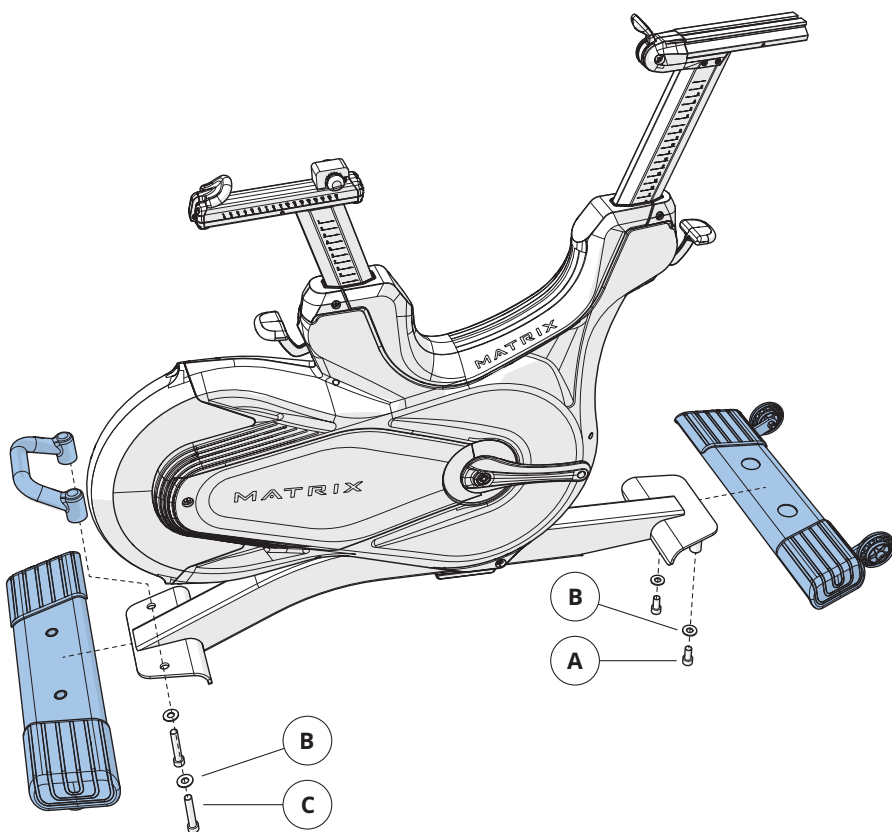


**1****Κόκκινο πακέτο εξοπλισμού**

Περιγραφή	Ποσότητα
A Μπουλόνι (M12x25L)	2
B Επίπεδη ροδέλα	4
C Μπουλόνι (M12x70L)	2

**Τιμή ροπής**

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

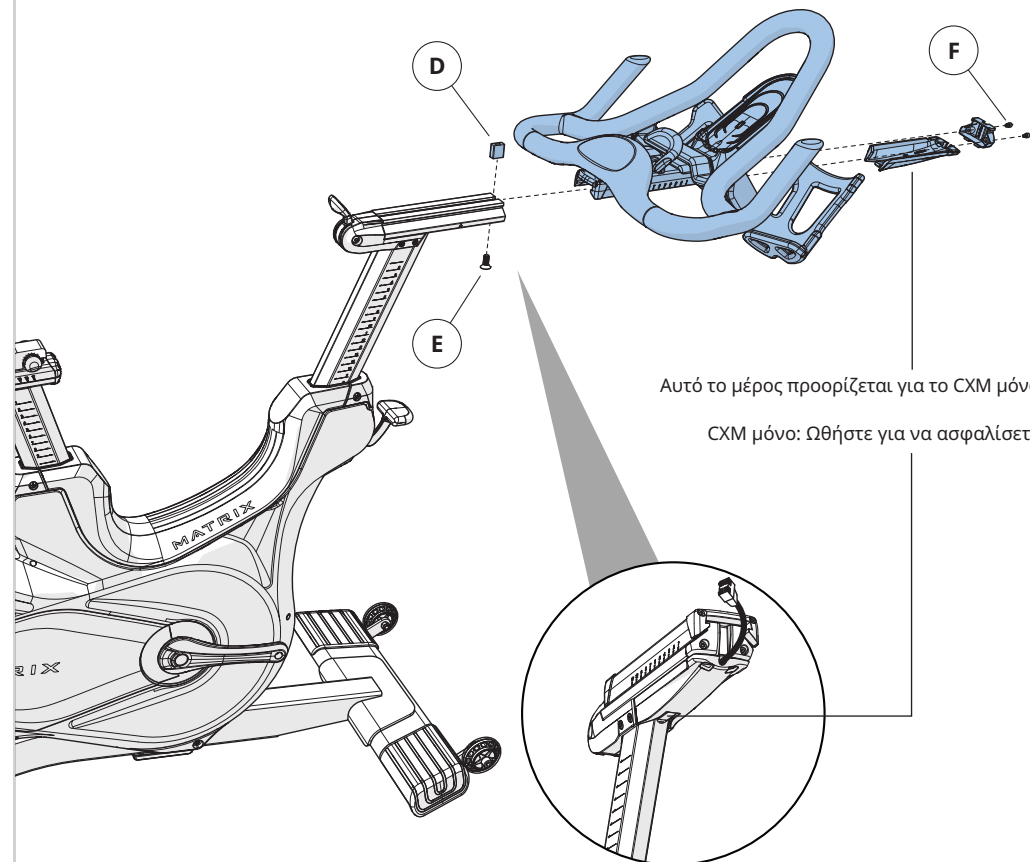
**2****Μαύρο (CXC) / Κίτρινο (CXM)  
Πακέτο εξοπλισμού**

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

**Τιμή ροπής**

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

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

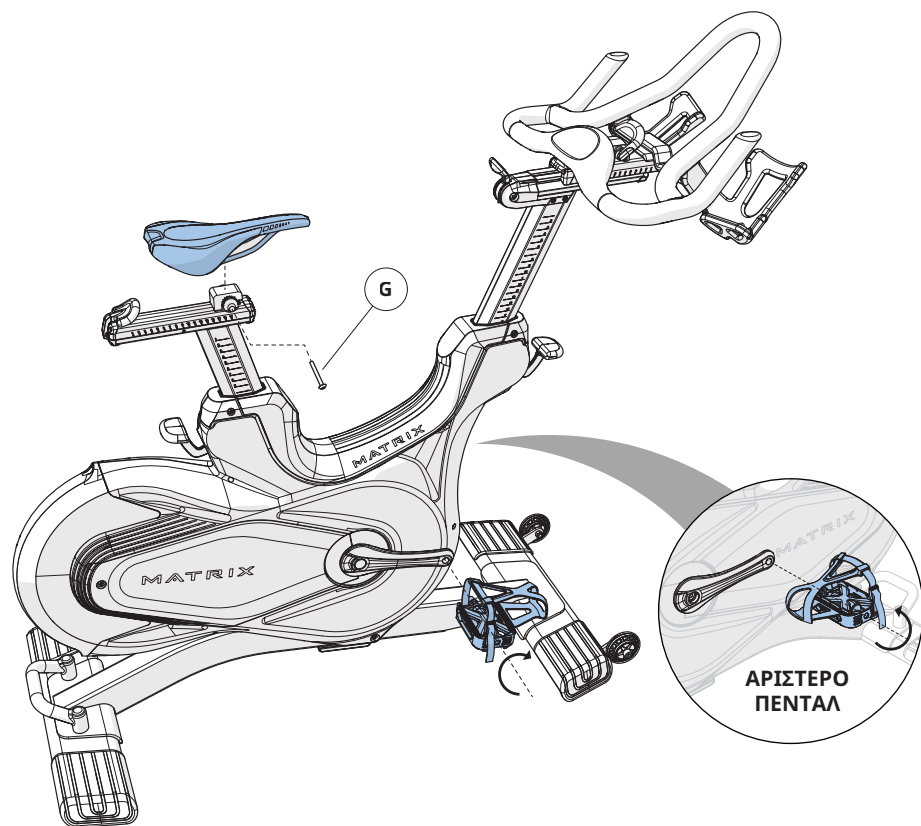


Αυτό το μέρος προορίζεται για το CXM μόνο  
CXM μόνο: Ωθήστε για να ασφαλίσετε

**3**

Προ-τοποθετημένος εξοπλισμός

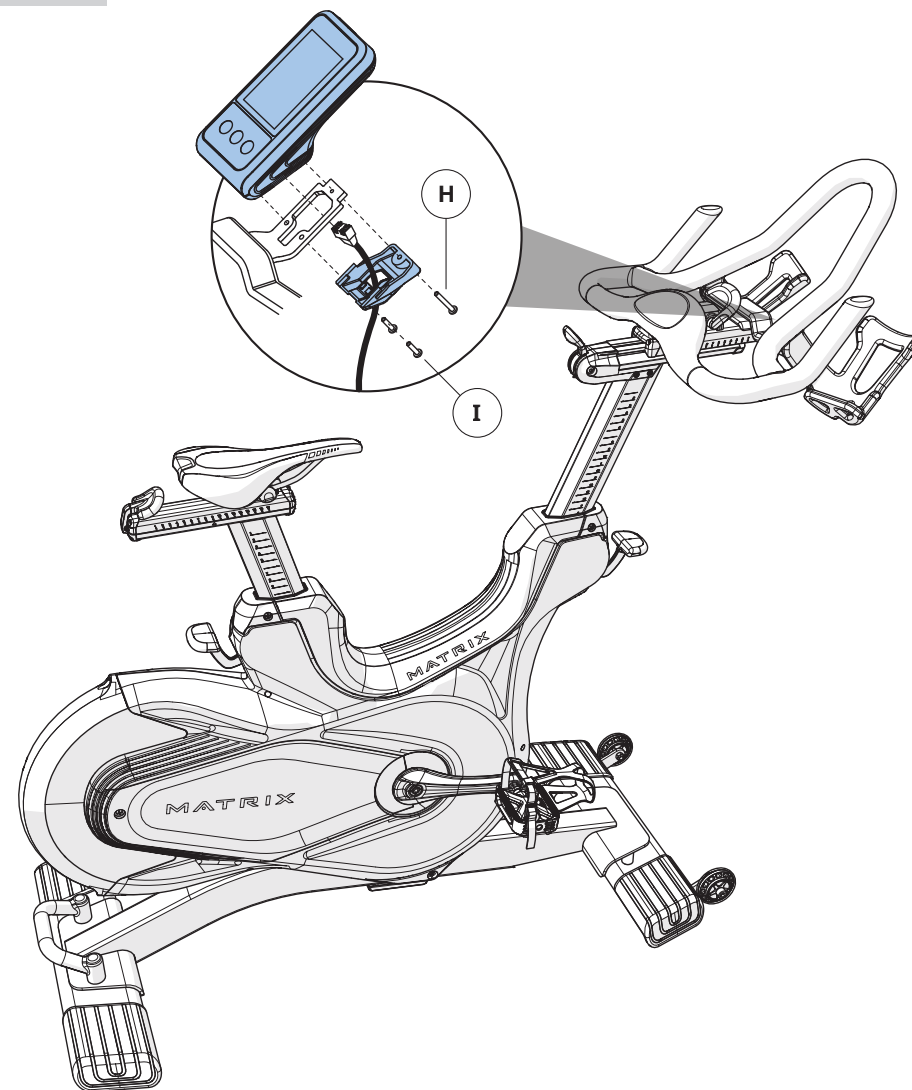
Περιγραφή	Ποσότητα
G Μπουλόνι (M6x50L)	1

**4**

Πράσινο πακέτο εξοπλισμού

Περιγραφή	Ποσότητα
H Βίδα (M4x15L)	1
I Βίδα (M4x10L)	2

CXM

**Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**CXC  
CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ



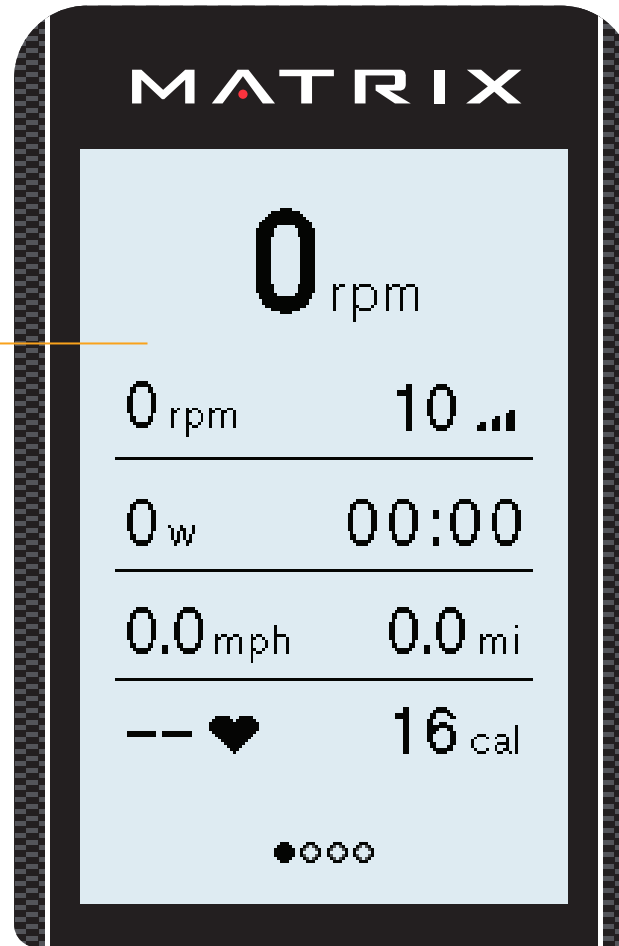
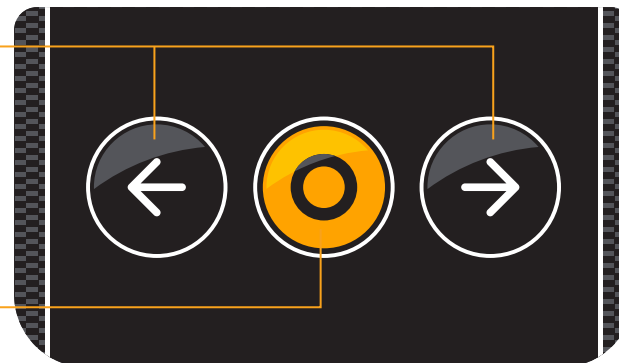
CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**LCD ME OPICTHIO ΦWTICTMO**

Οθόνες:

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

**ΒΕΛΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ****ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ****ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ CXM**

Η κονσόλα ενεργοποιείται όταν κινούνται τα πεντάλ.

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

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

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

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ MANAGER (ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ)**

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

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



## ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΙΣΧΥΟΣ

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

Ονομαστικές περιστροφές ισχύος ανά λεπτό μετρούμενες κατά την περιστροφή στροφάλου

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

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

## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

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

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

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

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

## ΜΠΑΤΑΡΙΑ

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

Ένα μήνυμα θα προτρέψει τον χρήστη να κάνει πεντάλ για να τη φορτίσει (τουλάχιστον 60 RPM). Το εικονίδιο μπαταρίας θα εξαφανιστεί όταν η μπαταρία φορτιστεί.

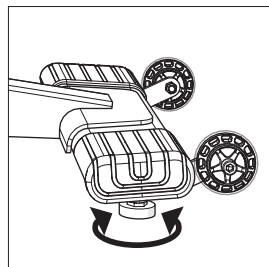
Εάν η μπαταρία χρειάζεται αντικατάσταση, η κονσόλα θα εμφανίσει αυτό το μήνυμα όταν είναι απαραίτητο.



## ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

### ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

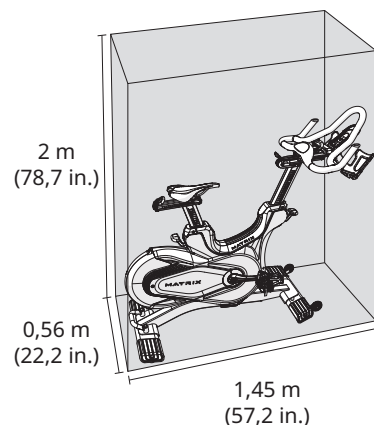
Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη υπεριώδης (UV) ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στα πλαστικά μέρη. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε έναν χώρο με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Αφήστε μια ελεύθερη ζώνη σε όλες τις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



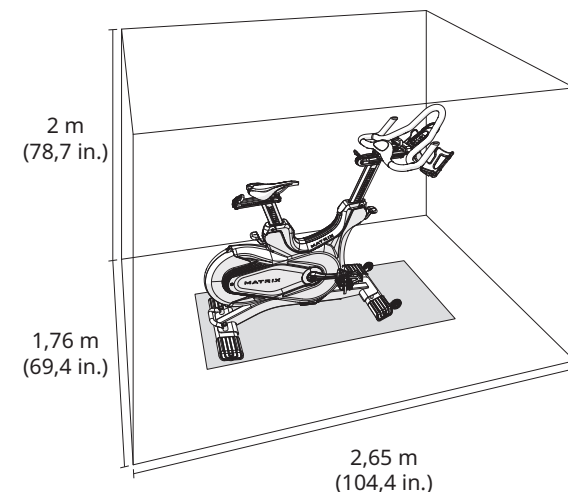
### ΕΠΙΠΕΔΩΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

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

### ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ



### ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

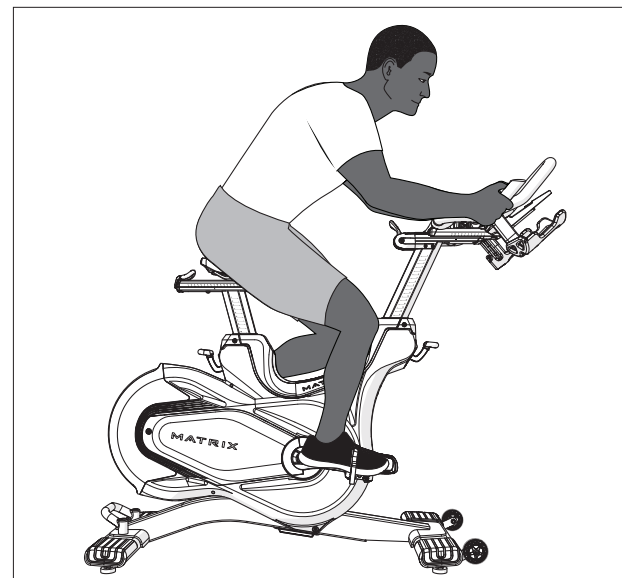


### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

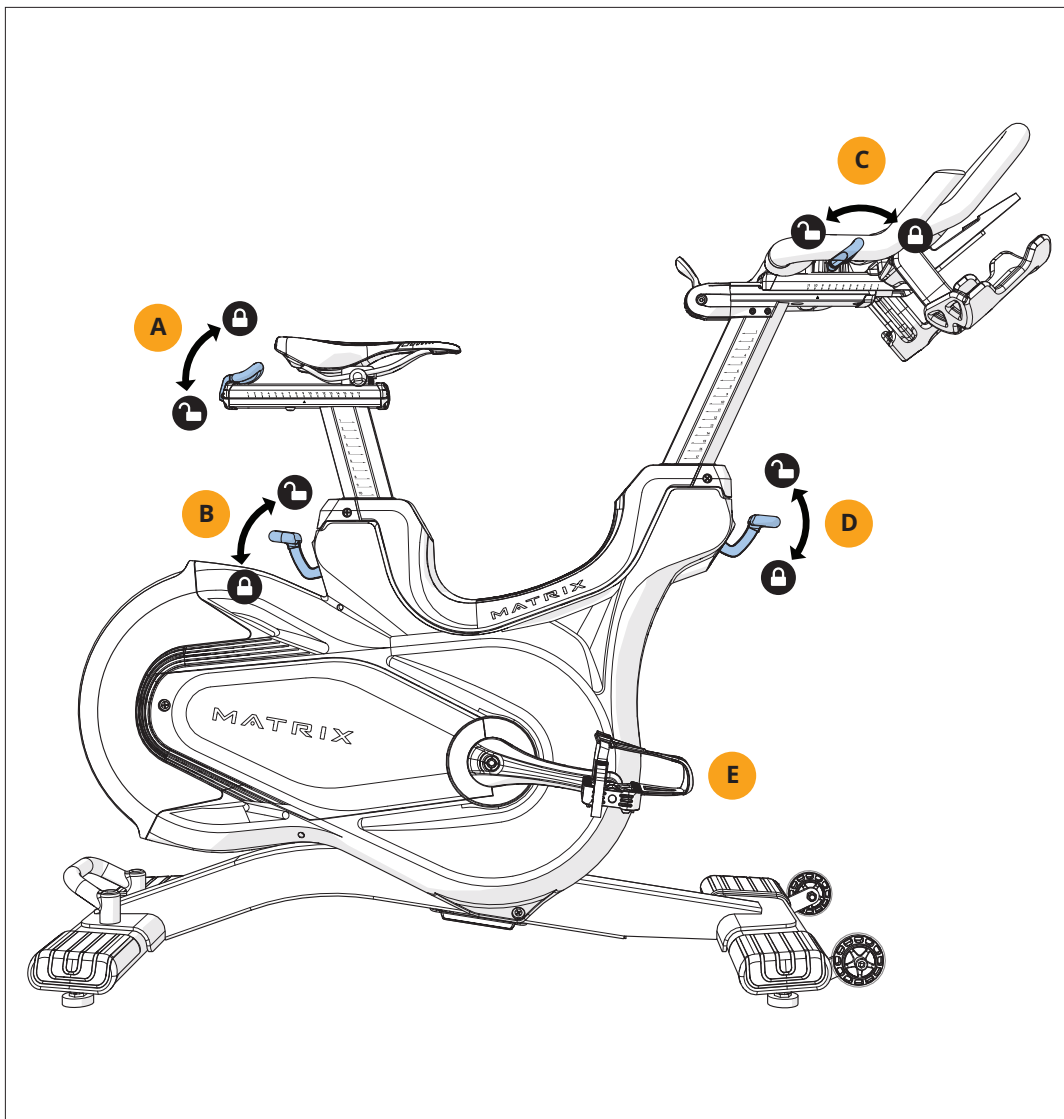
Ο εξοπλισμός της εταιρείας μας είναι βαρύς — να είστε προσεκτικοί και να εξασφαλίζετε επιπλέον βοήθεια εάν είναι αναγκαίο κατά τη μετακίνηση. Η παράλειψη της τήρησης αυτών των οδηγιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό.

### ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

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







## ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

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

### ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ

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

### ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

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

#### A) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕΛΑΣ

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

#### B) ΥΨΟΣ ΣΕΛΑΣ

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

#### C) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

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

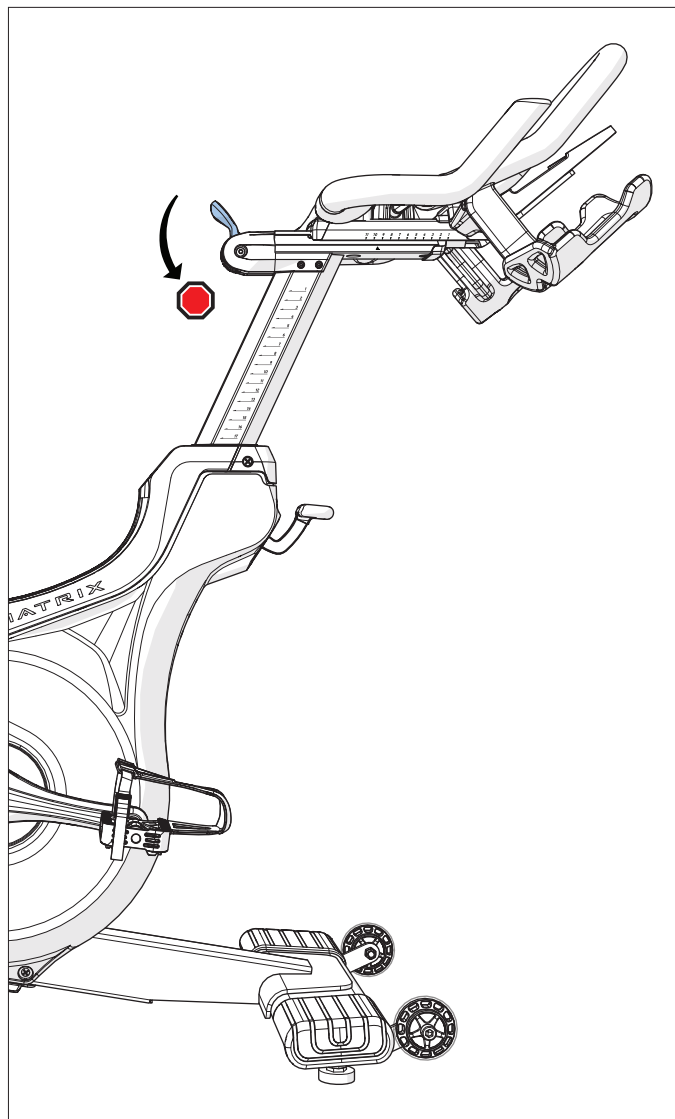
#### D) ΥΨΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

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

#### E) ΛΟΥΡΙΑ ΠΕΝΤΑΛ

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





## ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ / ΠΕΔΗΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

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

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

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

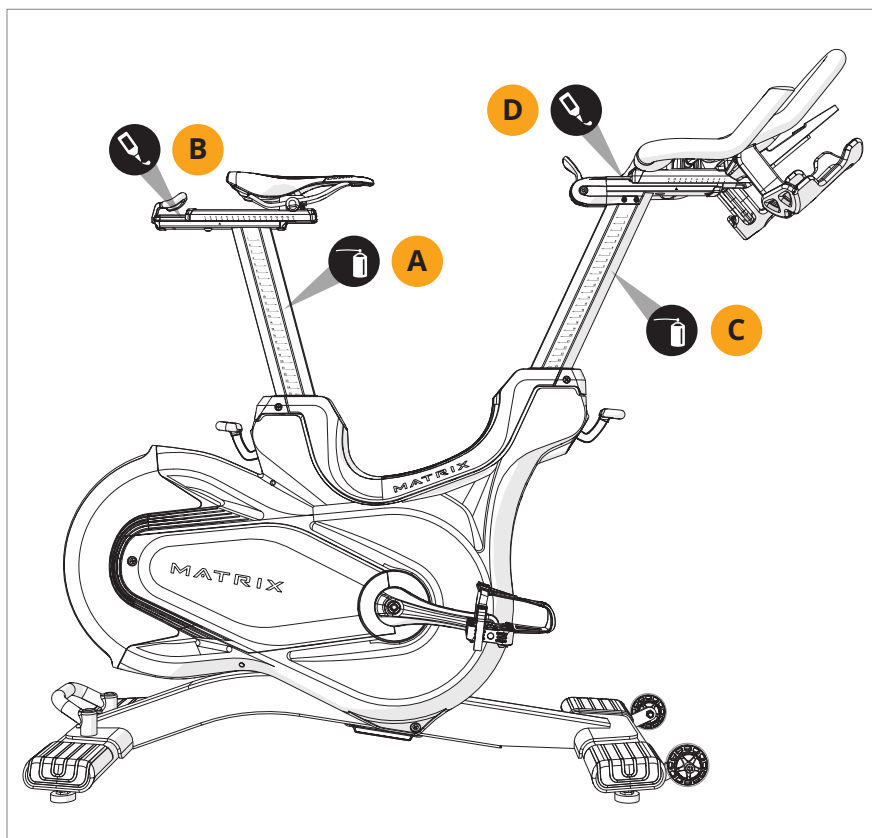
### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καθαρίστε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιώντας μαλακά πανιά ή απορροφητικά χαρτιά ή άλλο διάλυμα εγκεκριμένο από την Matrix (οι παράγοντες καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν οινόπνευμα και αμμωνία). Απολυμάνετε τη σέλα και τις χειρολαβές και σκουπίστε όλα τα σωματικά υπολείμματα.	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ
Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο εσωτερικού χώρου είναι επίπεδο και δεν κουνιέται.	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
Καθαρίστε ολόκληρο το μηχάνημα χρησιμοποιώντας νερό και ήπιο σαπούνι ή άλλο διάλυμα εγκεκριμένο από την Matrix (οι παράγοντες καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν οινόπνευμα και αμμωνία). Καθαρίστε όλα τα εξωτερικά μέρη, τον ατσάλινο σκελετό, τον μπροστινό και τον πίσω σωλήνα σταθεροποίησης, το κάθισμα και τις χειρολαβές.	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ
Ελέγξτε το φρένο έκτακτης ανάγκης για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά. Για τον σκοπό αυτό, πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδησης έκτακτης ανάγκης ενώ κάνετε πεντάλ. Όταν λειτουργεί σωστά, θα πρέπει να επιβραδύνει αμέσως το βολάν μέχρι να σταματήσει τελείως.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λιπάνετε τον στύλο της σέλας (Α). Για τον σκοπό αυτό, ανυψώστε τον στύλο της σέλας στη μέγιστη θέση (MAX), ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε ολόκληρες τις εξωτερικές επιφάνειες με μαλακό πανί. Καθαρίστε τον ολισθητήρα σέλας (Β) με ένα μαλακό πανί και, εάν είναι απαραίτητο, εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα γράσου λιθίου/σιλικόνης.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λιπάνετε τον στύλο χειρολαβών (C). Για τον σκοπό αυτό, ανυψώστε τον στύλο χειρολαβών στη μέγιστη θέση (MAX), ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε ολόκληρες τις εξωτερικές επιφάνειες με μαλακό πανί. Καθαρίστε τον ολισθητήρα χειρολαβών (D) με ένα μαλακό πανί και, εάν είναι απαραίτητο, εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα γράσου λιθίου/σιλικόνης.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Επιθεωρήστε όλα τα μπουλόνια συναρμολόγησης και τα πεντάλ του μηχανήματος για σωστό σφίξιμο.	ΜΗΝΙΑΙΑ





## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου CXM	Ποδήλατο εσωτερικού χώρου CXC
Κονσόλα	LCD ΜΕ ΟΠΙΣΘΙΟ ΦΩΤΙΣΜΟ	Δ/εφαρμ.
Μέγ. βάρος χρήστη	159 kg / 350 lb	
Εύρος ύψους χρήστη	147 – 200,7 cm / 4 ft 11 in. – 6 ft 7 in.	
Μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών	130,3 cm / 51,3 in.	
Μέγιστο μήκος	145,2 cm / 57,2 in.	
Βάρος προϊόντος	56,5 kg / 124,6 lb	55,2 kg / 121,7 lb
Βάρος αποστολής	62,4 kg / 137,6 lb	61,1 kg / 134,7 lb
Απαιτούμενη επιφάνεια αποτυπώματος (Μ x Π)*	122,4 x 56,3 cm / 48,2 in. x 22,2 in.	
Διαστάσεις (μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 in.	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2 x 22,2 x 51,3 in.
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2 x 22,2 x 40,5 in.	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2 x 22,2 x 40,5 in.

\* Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους 0,6 μέτρων (24 in.) για την πρόσβαση και τη διέλευση γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX. Σημειώστε ότι το συνιστώμενο από την νομοθεσία των ΗΠΑ (Νόμος για τους Αμερικανούς με Ανικανότητες, ADA) ελεύθερο πλάτος για άτομα σε αναπηρικό αμαξίδιο είναι 0,91 μέτρα (36 in.).

Για το πλέον πρόσφατο εγχειρίδιο και πληροφορίες κατόχου, επισκεφθείτε το [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

## NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ

- Podczas korzystania z urządzenia Matrix Cycles należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym: Przed skorzystaniem z urządzenia należy zapoznać się z instrukcją. Właściciel urządzenia odpowiada za udzielenie odpowiednich informacji w zakresie ostrzeżeń i środków ostrożności wszystkim jego użytkownikom.
- Ten produkt jest przeznaczony do zastosowania komercyjnego. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony sprzętu należy zapoznać się z instrukcją urządzenia przed jego uruchomieniem.

## OSTRZEŻENIE!

### ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO POPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA ELEKTRYCZNEGO LUB URAZÓW:

- Z roweru treningowego należy korzystać zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w niniejszej instrukcji. Nie stosować przystawek niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie należy uruchamiać niesprawnego lub uszkodzonego roweru treningowego. W celu sprawdzenia i naprawy należy skontaktować się z działem pomocy technicznej klienta lub autoryzowanymi punktami sprzedaży.
- Nie korzystać z roweru treningowego bez odpowiedniego obuwia. NIGDY nie korzystać z roweru treningowego z bosymi stopami.
- Nie nosić odzieży, która mogłaby zaplątać się w jakiegokolwiek ruchome części roweru treningowego.
- Aby uniknąć urazów, dłonie i stopy należy trzymać z daleka od ruchomych części. Nie należy obracać korbę rękami.
- Nie należy schodzić z roweru treningowego przed całkowitym ZATRZYMANIEM pedałów.
- Nie należy wkładać jakiegokolwiek przedmiotów, rąk, czy stóp do jakiegokolwiek otworów oraz wystawiać rąk, ramion lub stóp w strefę działania mechanizmu napędowego lub innej potencjalnie ruchomej części roweru treningowego.
- Nie należy używać sprzętu, który jest uszkodzony lub zawiera uszkodzone lub zużyte elementy. Należy stosować wyłącznie części zamienne dostarczane przez dział pomocy technicznej klienta lub autoryzowanych sprzedawców.
- Nie należy korzystać z urządzenia w miejscu, gdzie używane są aerozole (produkty w spreju) lub gdzie podawany jest tlen.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas użytkowania urządzenia w pobliżu dzieci.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytkowania przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub psychicznych ani przez osoby bez doświadczenia i wiedzy, chyba że będą one nadzorowane lub zostaną poinstruowane na temat korzystania z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Upewnić się, że dźwignie regulacyjne (siodła i kierownicy przed i za) są odpowiednio zabezpieczone i nie zakłócają ruchu podczas treningu.
- Podczas regulacji wysokości siodła i kierownicy przytrzymać siodło lub kierownicę jedną ręką, jednocześnie podnosząc, a następnie blokując dźwignię. Przed użyciem upewnić się, że zacisk jest zablokowany.
- Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być przyczyną poważnych urazów lub śmierci. W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek bólu, w tym między innymi bólów w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i przed kontynuacją skonsultować się z lekarzem.
- Nie skakać na urządzeniu.
- Podczas pracy urządzenia może znajdować się na nim tylko jedna osoba.
- Urządzenia nie powinny stosować osoby ważące więcej niż określono w SEKCJI SPECYFIKACJI PRODUKTU. Nieprzestrzeganie tego zalecenia spowoduje utratę gwarancji.
- Nie stosować przystawek niezalecanych przez producenta. Przystawki mogą być przyczyną urazów.
- Aby wyczyścić urządzenie, przetrzeć powierzchnie mydłem i lekko wilgotną szmatką. Nigdy nie stosować rozpuszczalników. (patrz KONSERWACJA)
- ZABRANIA się dopuszczania zwierząt domowych oraz dzieci poniżej 14. roku życia do urządzenia na odległość mniejszą niż 3 metry.
- ZABRANIA się dopuszczania do korzystania z urządzenia dzieciom poniżej 14. roku życia.
- Zabrania się korzystania z urządzenia dzieciom poniżej 14. roku życia bez nadzoru osoby dorosłej.
- Pulsometry mogą być niedokładne.
- Po treningu nacisnąć dźwignię hamulca, aby spowolnić koło zamachowe i zmniejszyć ryzyko urazów.
- Rower treningowy nie ma niezależnie poruszającego się koła zamachowego. Dopóki koło zamachowe się nie zatrzyma, pedały będą poruszać się wraz z nim.
- Wyposażenia treningowego należy używać pod nadzorem.

## UWAGA!

### PRZED ZASTOSOWANIEM NINIEJSZEGO SPRZĘTU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI.

- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie w zamkniętym i klimatyzowanym pomieszczeniu. W przypadku wystawienia urządzenia na działanie chłodniejszych temperatur lub dużej wilgotności, przed pierwszym użyciem zaleca się rozgrzanie urządzenia do temperatury pokojowej i pozostawienie do wyschnięcia.





# MONTAŻ

CXC  
CXM

POLSKI

## ROZPAKOWYWANIE

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

## ISTOTNE UWAGI

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

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

## OSTRZEŻENIE!

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

## POTRZEBNA POMOC?

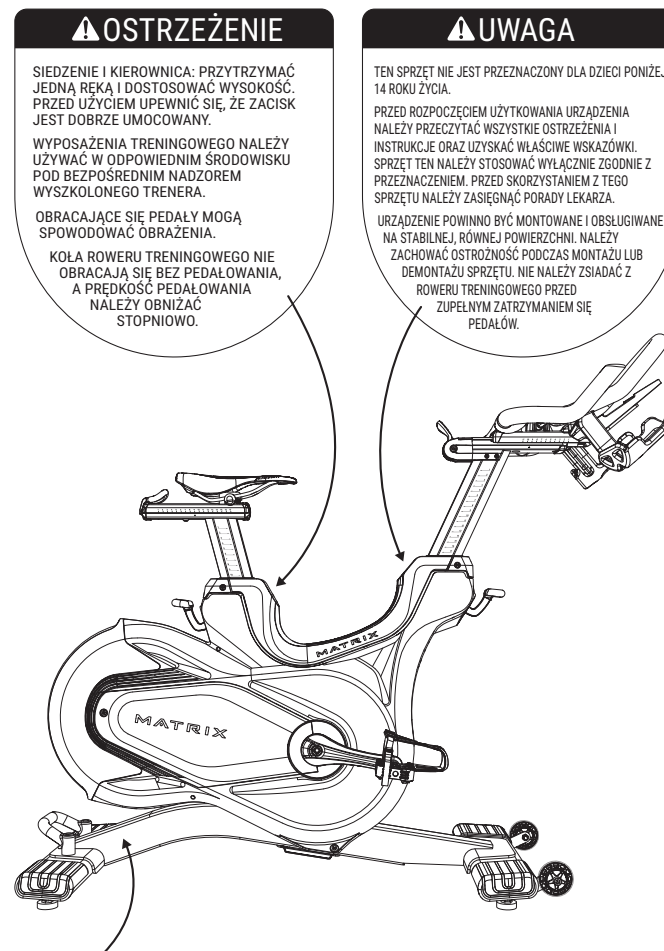
W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem pomocy technicznej klienta. Dane kontaktowe znajdują się na karcie informacyjnej.

## WYMAGANE NARZĘDZIA:

- Klucz imbusowy 4 mm
- Klucz imbusowy 6 mm
- Klucz imbusowy 8 mm
- Klucz płaski (15 mm / 17 mm 325L)
- Śrubokręt krzyżakowy

## ELEMENTY ZESTAWU:

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

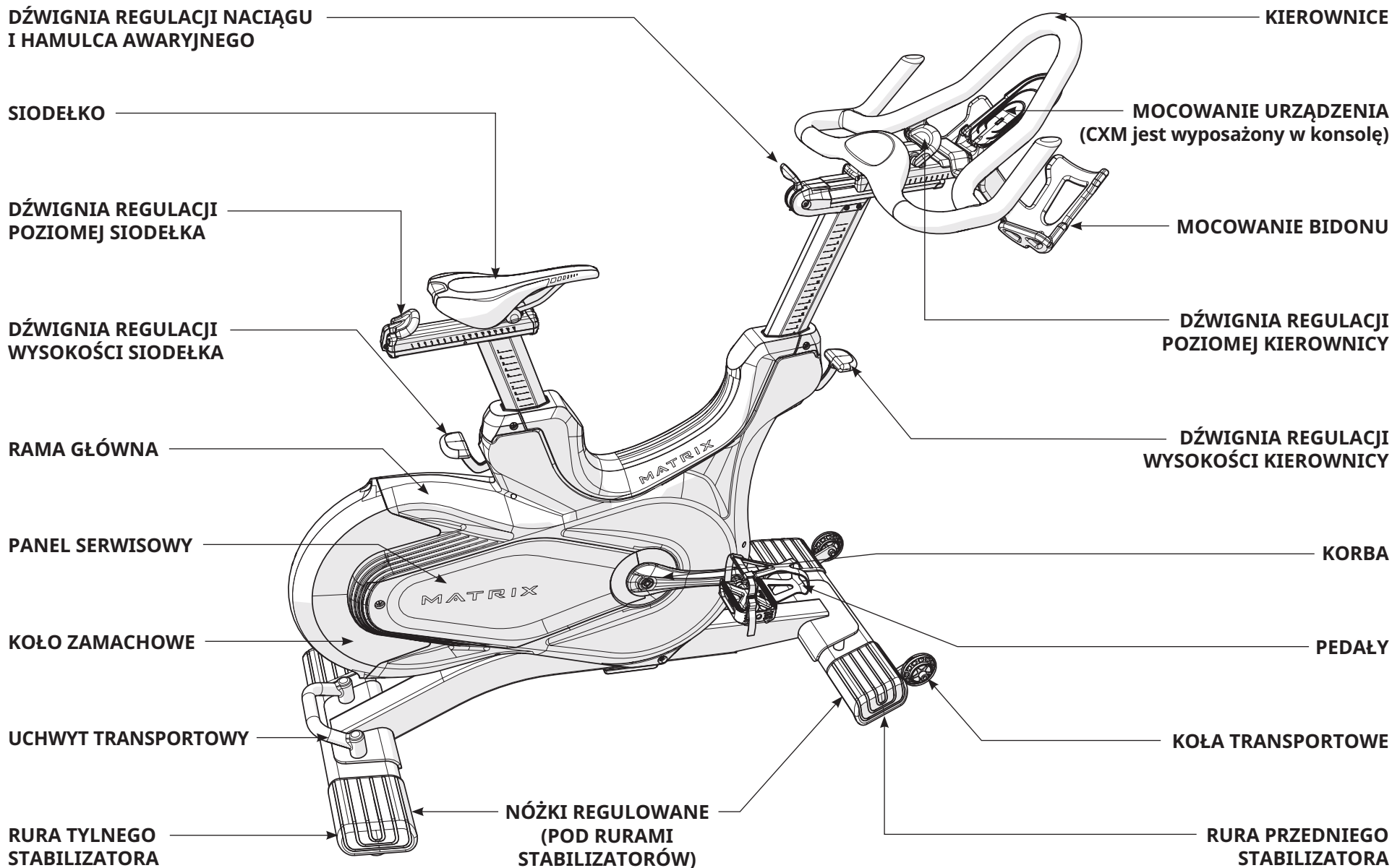


## NUMER SERYJNY

## MODEL

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

\* Podczas kontaktu z serwisem należy podać powyższe informacje.





**1****Czerwone opakowanie z wyposażeniem**

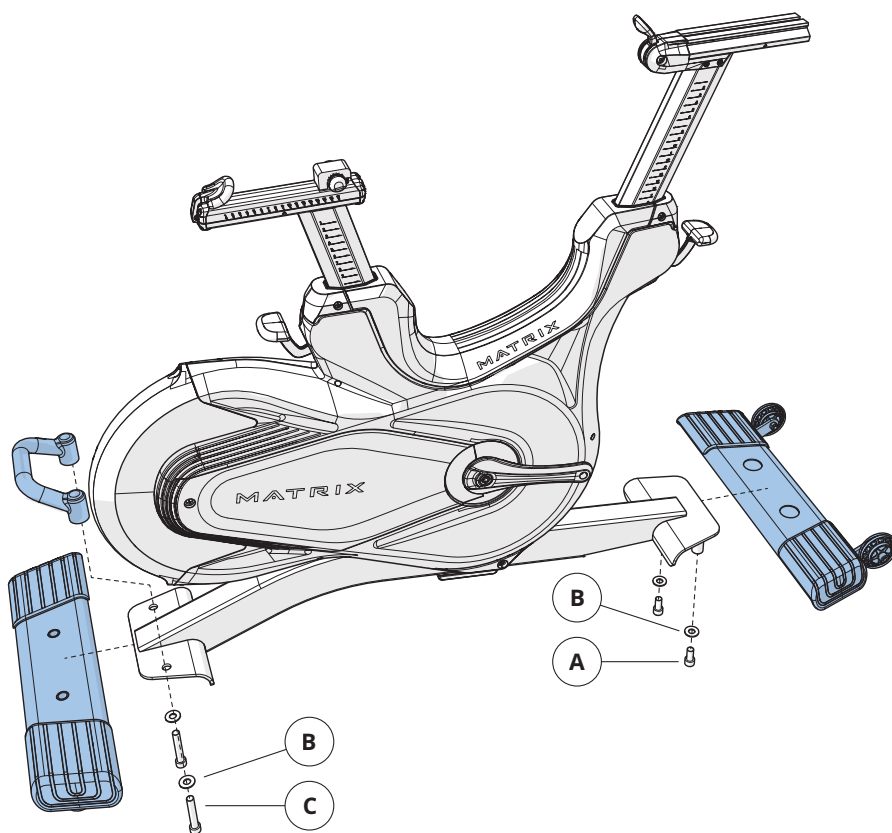
Opis	Liczba szt.
A Śruba (M12 x 25L)	2
B Podkładka płaska	4
C Śruba (M12 x 70L)	2

**Moment dokręcania**

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb

**CXC  
CXM**

POLSKI

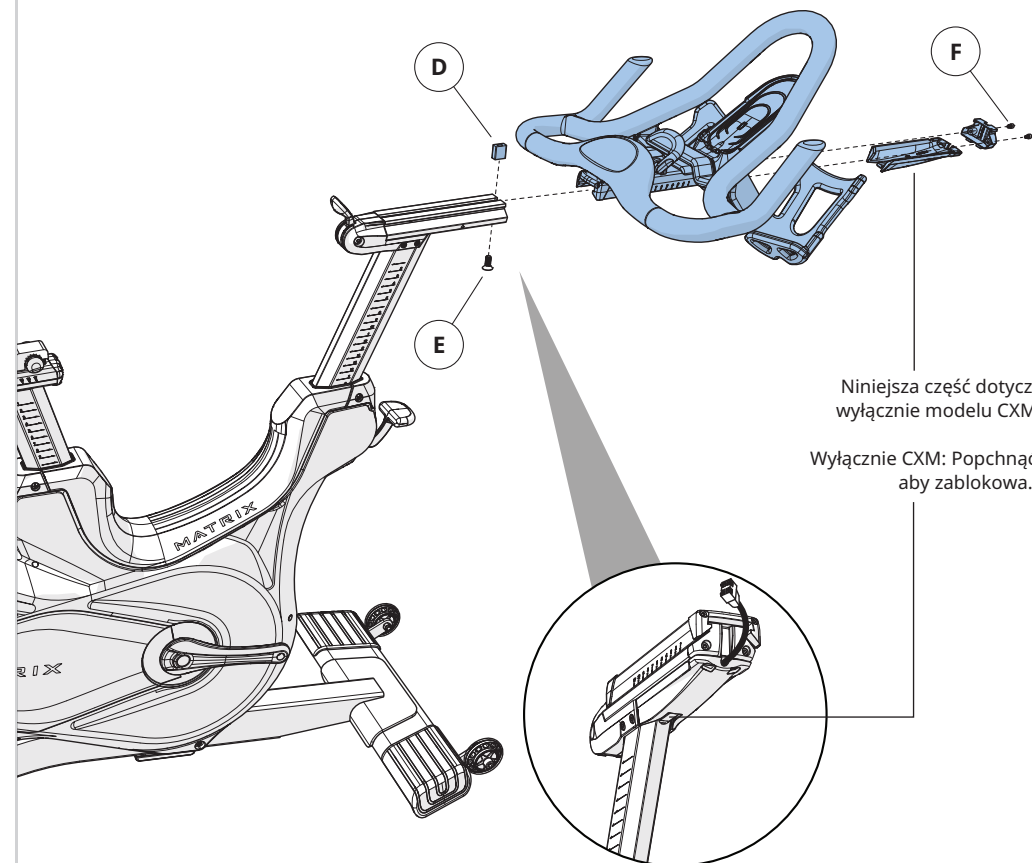
**2****Czarny (CXC) / Żółty (CXM)  
Opakowanie z wyposażeniem**

Opis	Liczba szt.
D Ogranicznik	1
E Śruba (M8 x 20L)	1
F Śruba (M4 x 6L)	2

**Moment dokręcania**

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

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



Niniejsza część dotyczy  
wyłącznie modelu CXM.

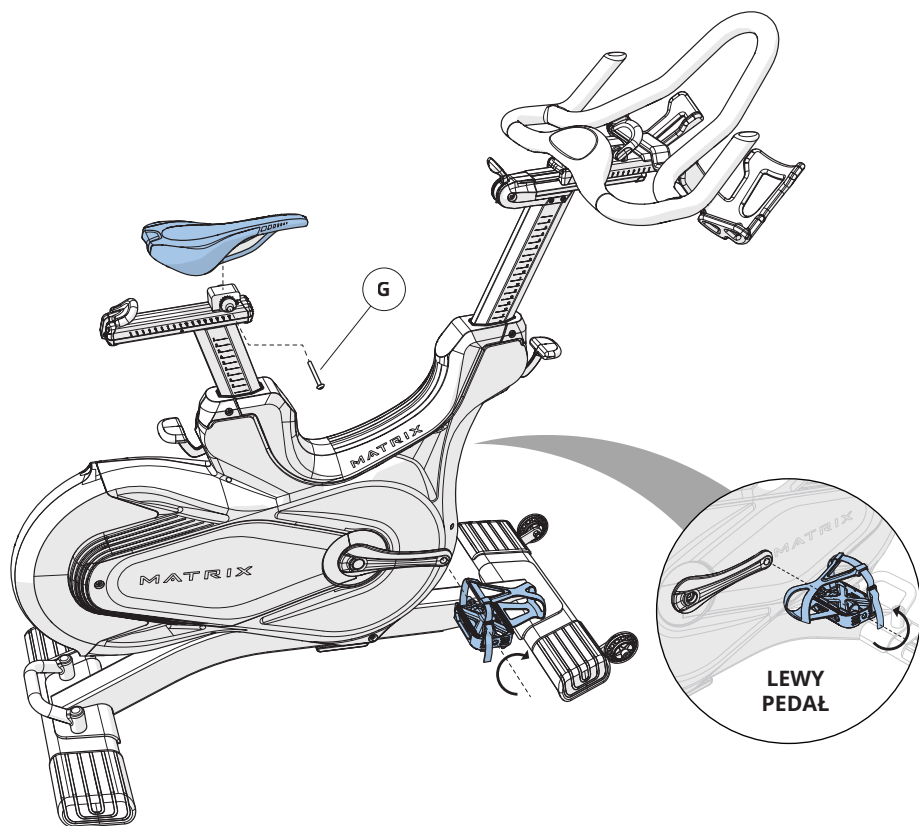
Wyłącznie CXM: Popchnąć,  
aby zablokować



**3**

Wyposażenie zainstalowane wcześniej

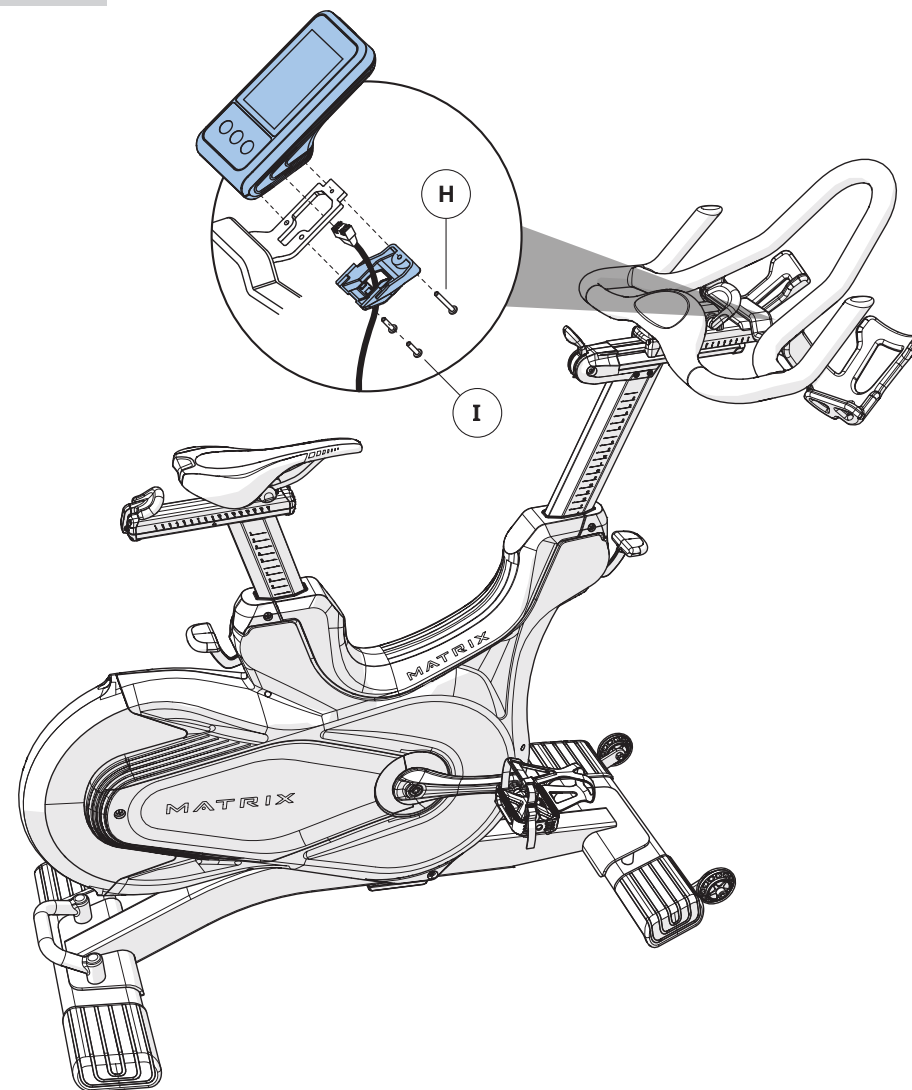
Opis	Liczba szt.
G Śruba (M6 x 50L)	1

**4**

Zielone opakowanie z wyposażeniem

Opis	Liczba szt.
H Śruba (M4 x 15L)	1
I Śruba (M4 x 10L)	2

CXM

**MONTAŻ ZAKOŃCZONY!**CXC  
CXM

POLSKI



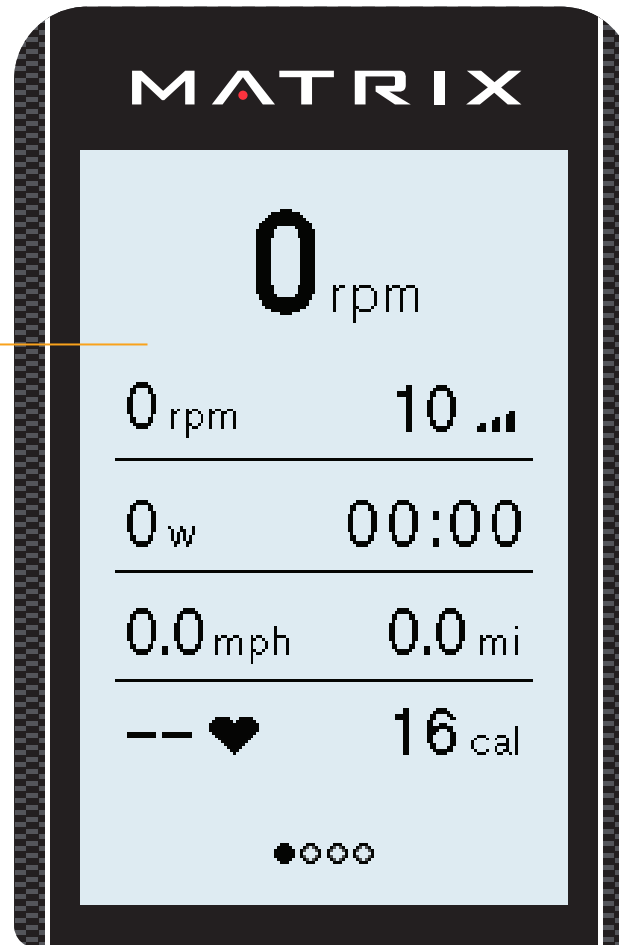
CXM

POLSKI

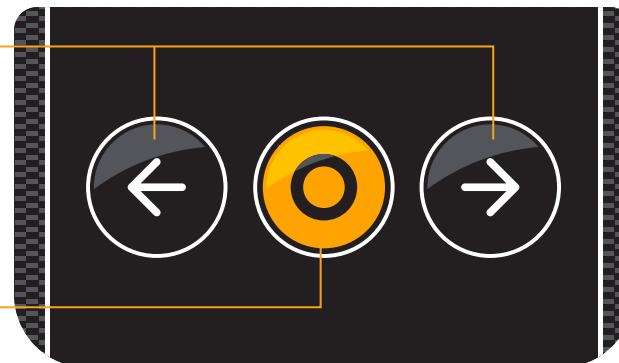
### PODŚWIETLANY EKRAŃ LCD

Wyświetlane:

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



### STRZAŁKI NAWIGACYJNE



### KLAWISZ POTWIERDZENIA

## INFORMACJE DOTYCZĄCE KONSOLI CXM

Konsola włącza się po poruszeniu pedałami.

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

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

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

## TRYB ZARZĄDZANIA (MANAGER MODE)

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

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

## DOKŁADNOŚĆ MOCY

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

Moc znamionowa Liczba obrotów na minutę mierzona przy korbie

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

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

## KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

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

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

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

## OSTRZEŻENIE!

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

## AKUMULATOR

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

Użytkownik zostanie poproszony o pedałowanie w celu ładowania (minimum 60 obr./min). Po naładowaniu ikona poziomu naładowania zniknie.

Jeśli akumulator będzie wymagał wymiany, konsola wyświetli stosowny komunikat.



CXM

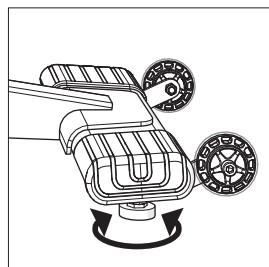
POLSKI



# PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

## LOKALIZACJA URZĄDZENIA

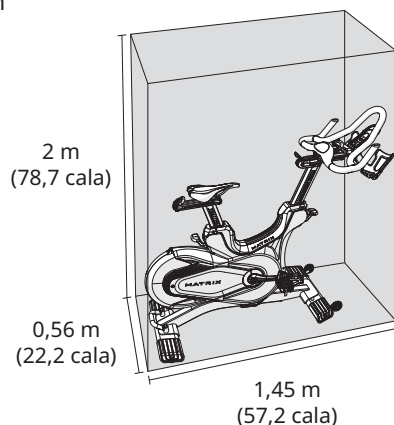
Urządzenie należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni, w miejscu chroniącym przed bezpośrednim światłem słonecznym. Intensywne promieniowanie UV może powodować przebarwienia na plastiku. Urządzenie należy postawić w chłodnym miejscu o niskiej wilgotności. Ze wszystkich stron urządzenia należy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



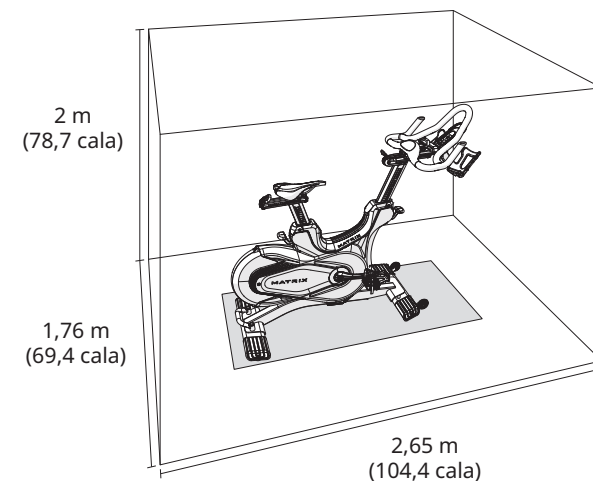
## POZIOMOWANIE SPRZĘTU

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

## OBSZAR TRENINGU



## WOLNY OBSZAR

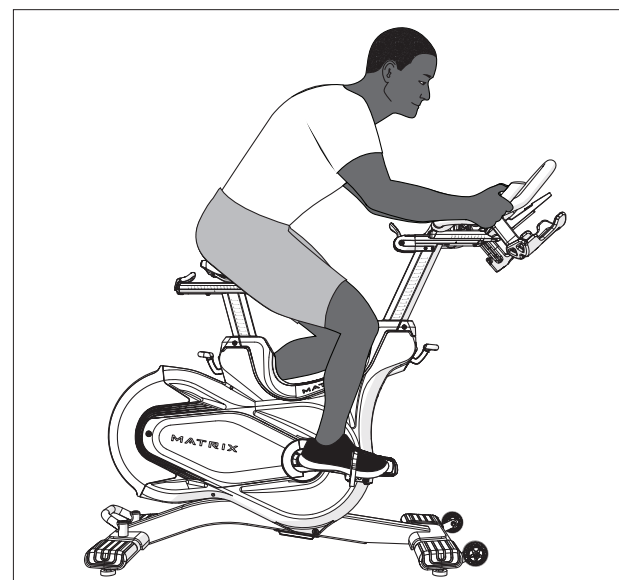


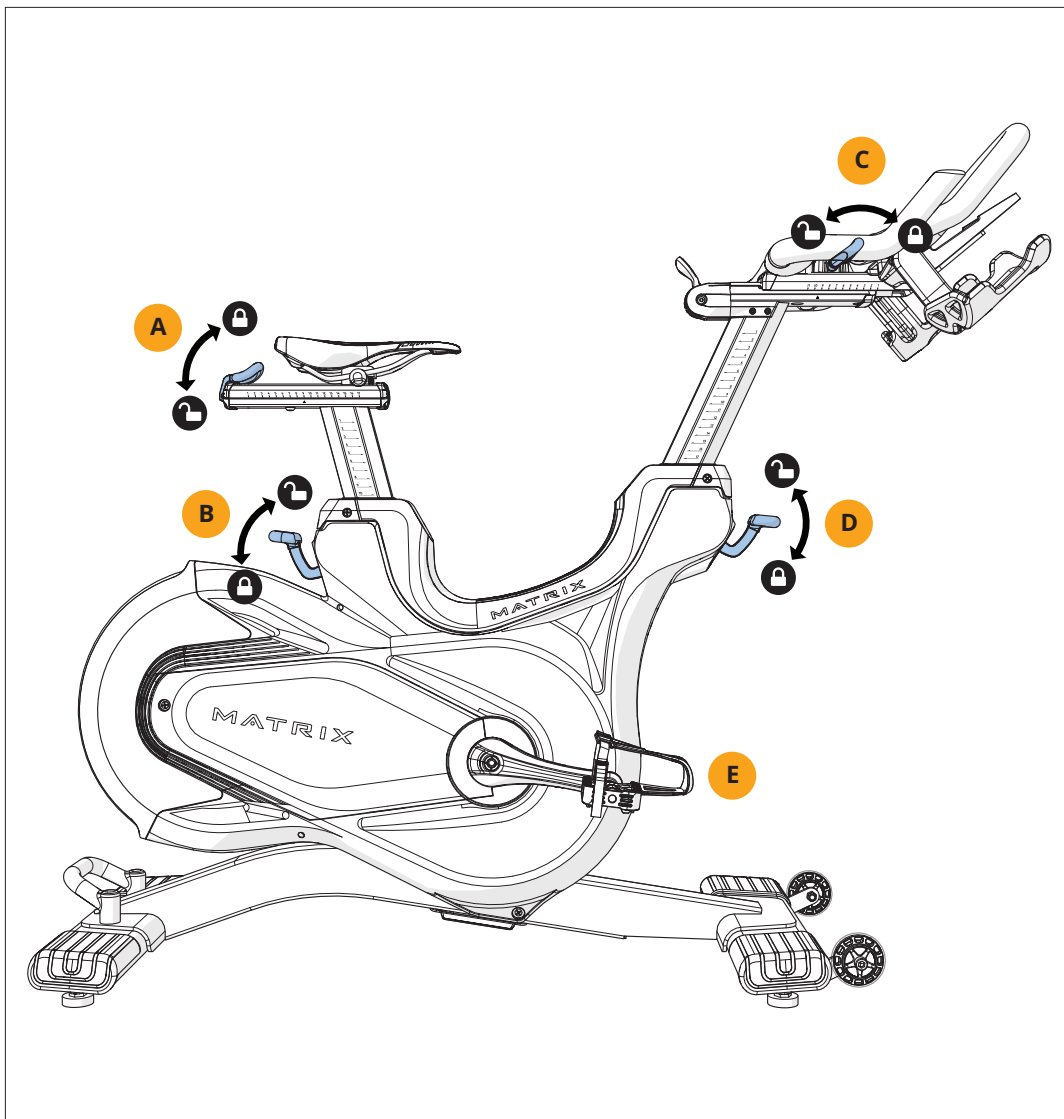
## OSTRZEŻENIE!

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

## PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIE

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





## REGULACJA ROWERU TRENINGOWEGO

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

### REGULACJA SIODEŁKA

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

### REGULACJA KIEROWNICY

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

#### A) POZIOME POŁOŻENIE SIODEŁKA

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

#### B) WYSOKOŚĆ SIODEŁKA

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

#### C) POZIOME POŁOŻENIE KIEROWNICY

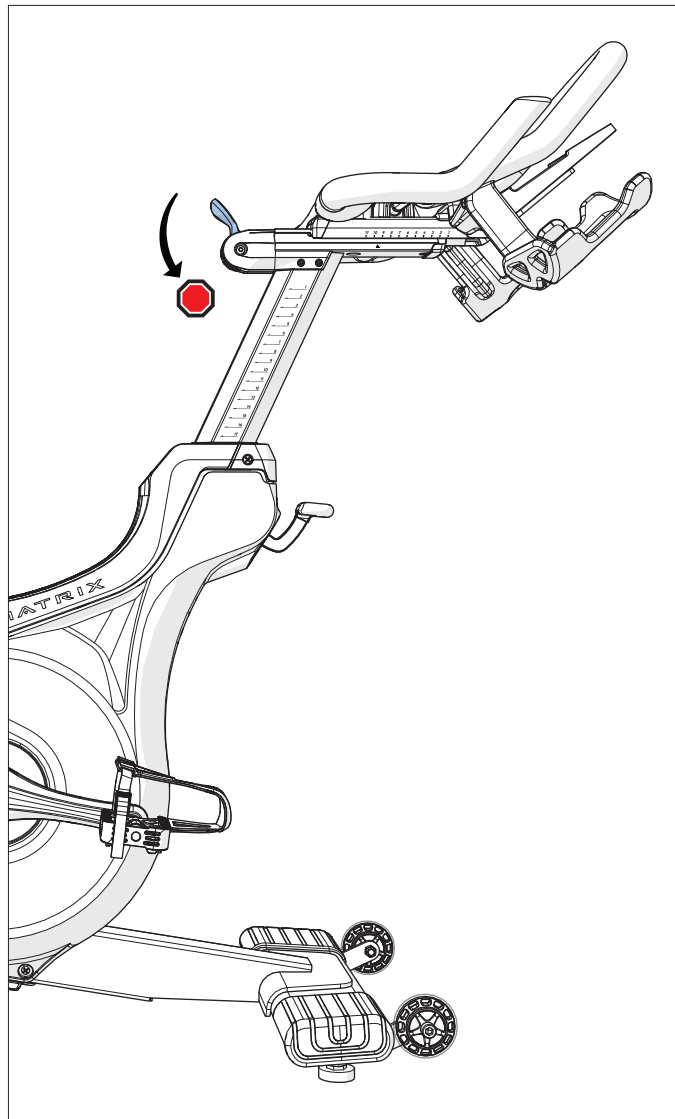
Pociągnąć dźwignię regulacyjną w tył roweru, aby przesunąć kierownicę do przodu lub do tyłu, zależnie od potrzeb. Popchnąć dźwignię do przodu, aby zablokować kierownicę w pozycji.

#### D) WYSOKOŚĆ KIEROWNICY

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

#### E) PASKI PEDAŁÓW

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



## STEROWANIE OPOREM / HAMULEC AWARYJNY

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

### WAŻNE:

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

### ⚠ OSTRZEŻENIE

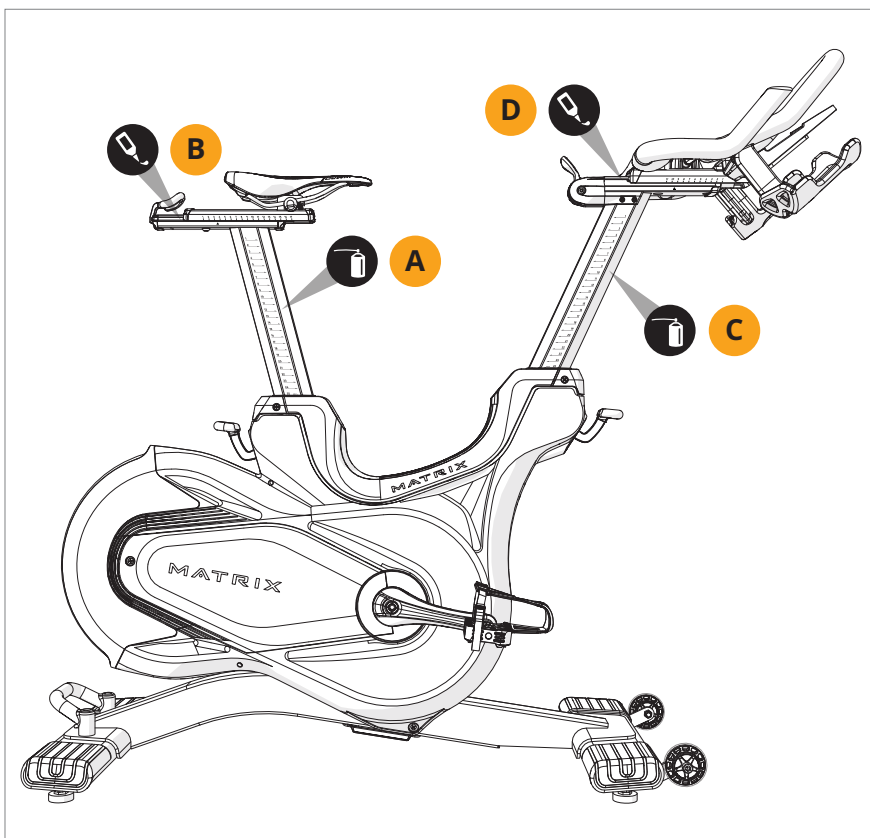
Rower treningowy nie ma niezależnie poruszającego się koła zamachowego. Dopóki koło zamachowe się nie zatrzyma, pedały będą poruszać się wraz z nim. Konieczne jest zmniejszanie prędkości w kontrolowany sposób. Aby natychmiast zatrzymać koło zamachowe, należy popchnąć w dół czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego.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

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



## KONSERWACJA

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



## HARMONOGRAM KONSERWACJI

DZIAŁANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
Rower treningowy należy czyścić za pomocą miękkich szmatek, ręczników papierowych lub innego środka zatwierzonego przez firmę Matrix (środki czyszczące powinny być wolne od alkoholu i amoniaku). Zdezynfekować siodełko i kierownicę oraz zetrzeć wszystkie pozostałości naskórka.	PO KAŻDYM UŻYCIU
Upewnić się, że rower treningowy jest ustawiony poziomo i nie kołysze się.	CODZIENNIE
Wyczyścić całą maszynę przy użyciu wody z łagodnym mydłem lub innego roztworu zalecanego przez firmę Matrix (środki czyszczące bez alkoholu i amoniaku). Oczyścić wszystkie części zewnętrzne, stalową ramę, przednie i tylne stabilizatory, siodełko i kierownice.	RAZ W TYGODNIU
Upewnić się, że hamulec awaryjny działa prawidłowo. Aby to zrobić, nacisnąć czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego podczas pedałowania. Prawidłowe działanie polega na natychmiastowym spowolnieniu koła zamachowego aż do całkowitego zatrzymania.	RAZ NA 2 TYGODNIE
Nasmarować sztycę (A). Aby to zrobić, należy podnieść sztycę do pozycji MAX, spryskać sprejem konserwacyjnym i przetrzeć całą powierzchnię zewnętrzną miękką ściereczką. Oczyścić prowadnicę siodełka (B) miękką szmatką i, jeśli to konieczne, nałożyć niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	RAZ NA 2 TYGODNIE
Nasmarować wspornik kierownicy (C). Aby to zrobić, należy podnieść wspornik kierownicy do pozycji MAX, spryskać sprejem konserwacyjnym i przetrzeć całą powierzchnię zewnętrzną miękką ściereczką. Oczyścić prowadnicę kierownicy (D) miękką szmatką i, jeśli to konieczne, nałożyć niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	RAZ NA 2 TYGODNIE
Sprawdzić wszystkie śruby montażowe i pedały urządzenia pod kątem prawidłowego dopasowania.	RAZ W MIESIĄCU







## SPECYFIKACJA PRODUKTU

	Rower treningowy CXM	Rower treningowy CXC
Konsola	Podświetlany ekran LCD	nd.
Maks. masa użytkownika	159 kg / 350 funtów	
Zakres wzrostu użytkownika	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"	
Maks. wysokość siodełka i kierownicy	130,3 cm / 51,3"	
Maks. długość	145,2 cm / 57,2"	
Masa produktu	56,5 kg / 124,6 funtów	55,2 kg / 121,7 funtów
Masa transportowa	62,4 kg / 137,6 funtów	61,1 kg / 134,7 funtów
Miejsce wymagane na podstawie (dł. x szer.)*	122,4 x 56,3 cm / 48,2" x 22,2"	
Wymiary (maks. wysokość siodełka i kierownicy)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2 x 51,3"	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2 x 51,3"
Wymiary całkowite (dł. x szer. x wys.)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2 x 40,5"	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2 x 40,5"

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

Większość aktualnych instrukcji obsługi i informacji można znaleźć na: [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

## GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

- Ao usar as bicicletas Matrix, as precauções básicas devem sempre ser seguidas, incluindo as seguintes: Leia todas as instruções antes de usar este equipamento. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste equipamento sejam devidamente informados sobre todos os avisos e precauções.
- Este equipamento destina-se a uso comercial. Para garantir sua segurança e proteger o equipamento, leia todas as instruções antes da utilização.

## AVISO!

### PARA REDUZIR O RISCO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU LESÃO A PESSOAS:

- Use esta bike indoor para sua finalidade pretendida, como descrito neste manual. Não use acessórios que não foram recomendados pelo fabricante.
- Nunca opere a bike indoor se ela não estiver funcionando corretamente ou se estiver danificada. Entre em contato com o Suporte Técnico ao Consumidor ou com um revendedor autorizado para análise e reparo.
- Não use a bike indoor sem o calçado adequado. NUNCA opere bike indoor com os pés descalços.
- Não use quaisquer roupas que possam se prender em alguma peça móvel desta bike indoor.
- Sempre mantenha as mãos e os pés longe das peças móveis do equipamento para evitar ferimentos. Nunca gire as manivelas dos pedais manualmente.
- Não desça da bike indoor até que os pedais estejam completamente parados.
- Não insira objetos, mãos ou pés em quaisquer aberturas, nem exponha as mãos, braços ou pés ao mecanismo de acionamento ou a outra parte potencialmente móvel da bike indoor.
- Não use nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Use somente peças de reposição fornecidas pelo Suporte Técnico ao Consumidor, ou por um revendedor autorizado.
- Não utilize o equipamento onde houver produtos em aerossol sendo usados ou quando oxigênio estiver sendo administrado.
- É necessário supervisão estrita quando o equipamento for usado perto de crianças.
- Este equipamento não se destina ao uso por pessoas com capacidades física, sensorial ou mental reduzidas ou falta de experiência e conhecimento, a menos que recebam supervisão ou instrução sobre o uso do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.
- Certifique-se de que as alavancas de ajuste (selim e do guidão) estejam devidamente protegidas e não interfiram com a amplitude de movimento durante o exercício.
- Ao ajustar a altura do assento e do guidão, segure o assento ou o guidão com uma mão, ao mesmo tempo em que levanta e trava a alavanca. Verifique se o grampo está totalmente acoplado antes do uso.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem resultar em ferimentos graves ou morte. Se você sentir qualquer tipo de dor, incluindo mas não limitando-se a: dores no peito, náusea, tontura ou falta de ar, pare de se exercitar imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- Não salte sobre a unidade.
- Em nenhum momento pode haver mais de uma pessoa na bicicleta em funcionamento.
- Esta unidade não deve ser usada por pessoas com peso superior ao especificado na Seção de Especificações do Produto. O descumprimento destas instruções anula a garantia.
- Não use outros acessórios que não foram recomendados pelo fabricante. Eles podem causar ferimentos.
- Para limpar, use um pano levemente umedecido e sabão. Nunca use solventes. (Consulte Manutenção)
- Em NENHUM momento animais de estimação ou crianças menores de 14 anos devem permanecer a menos de 3 metros de distância da bicicleta.
- Em NENHUM momento crianças menores de 14 anos devem usar a bicicleta.
- Crianças maiores de 14 anos não devem usar a bicicleta sem a supervisão de um adulto.
- Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos.
- Depois de se exercitar, empurre para baixo a alavanca de freio para desacelerar a roda de inércia e diminuir o potencial de lesões.
- A bike indoor não tem uma roda de inércia se movendo de forma independente; os pedais continuarão a se mover junto com a roda de inércia até que esta pare.
- Use o equipamento de treino em um ambiente supervisionado.

## CUIDADO!

### CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPAMENTO. LEIA O MANUAL DO PROPRIETÁRIO ANTES DO USO.

- É essencial que este equipamento seja usado apenas em ambientes fechados, em uma sala climatizada. Se este equipamento tiver sido exposto a temperaturas mais frias ou climas de umidade elevada, é altamente recomendável que o equipamento seja aquecido à temperatura ambiente e que haja tempo suficiente para que ele seque antes do primeiro uso.





CXC  
CXM

PORTUGUÊS

# MONTAGEM

## RETIRADA DA EMBALAGEM

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

## OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

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

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

## AVISO!

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

## PRECISA DE AJUDA?

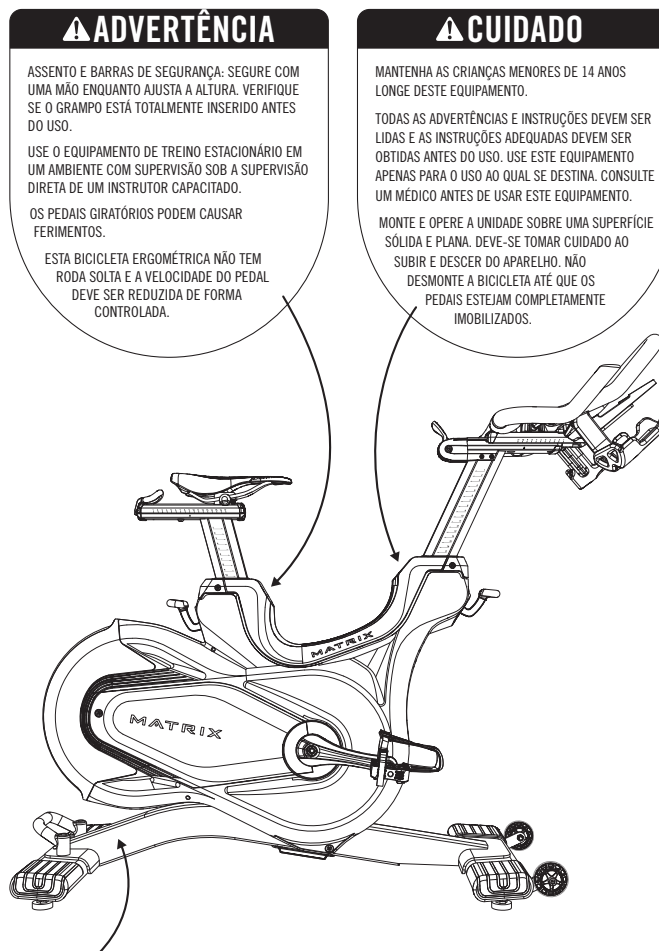
Se você tiver perguntas ou houver peças faltando, entre em contato com o Suporte Técnico ao Consumidor. As informações de contato encontram-se no cartão de informações.

## FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- Chave Allen de 4 mm
- Chave Allen de 6 mm
- Chave Allen de 8 mm
- Chave de boca (15 mm/17 mm 325L)
- Chave Philips

## PEÇAS INCLUSAS:

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

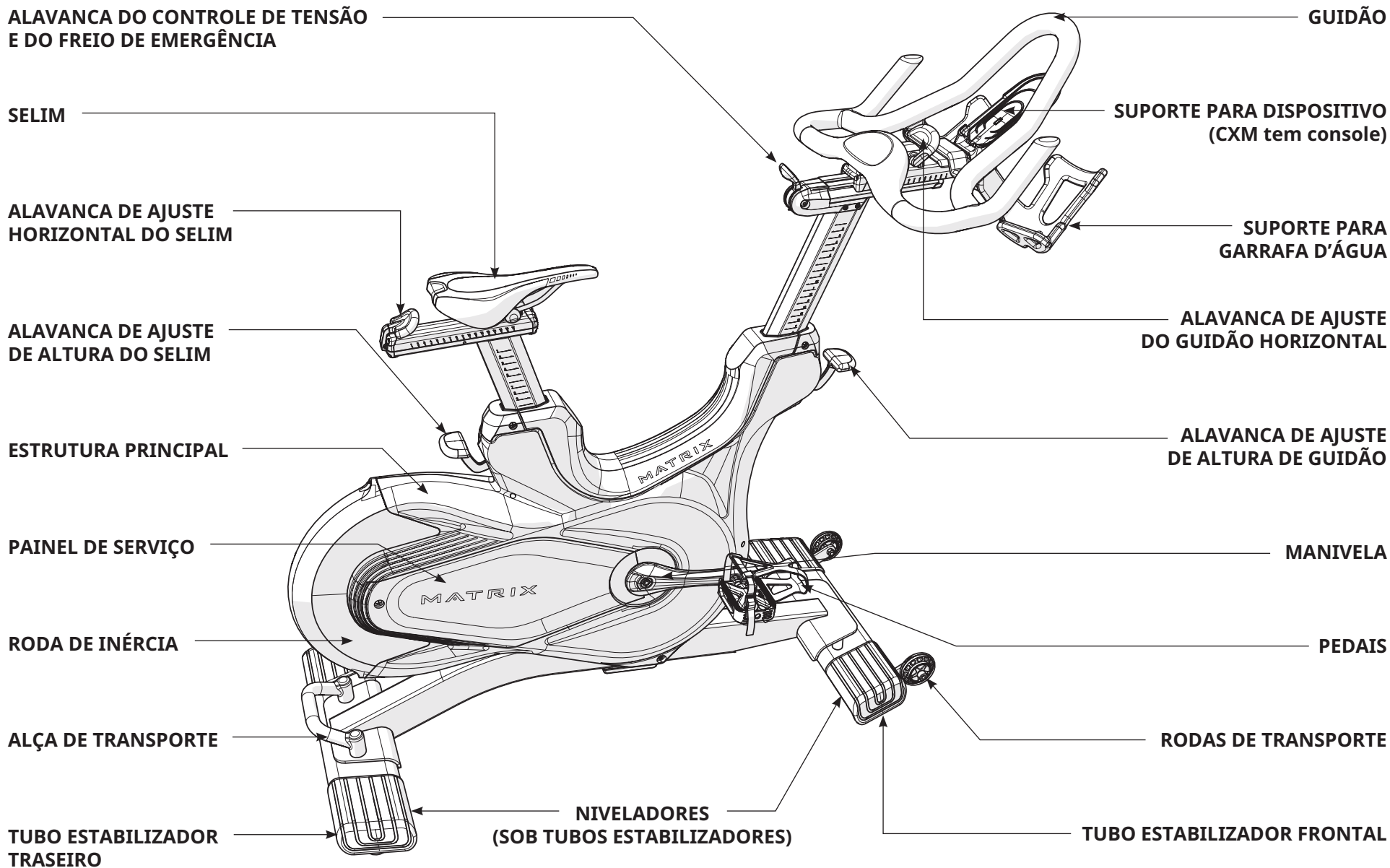


## NÚMERO DE SÉRIE

## MODELO

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

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



**1****Bolsa vermelha de ferragem**

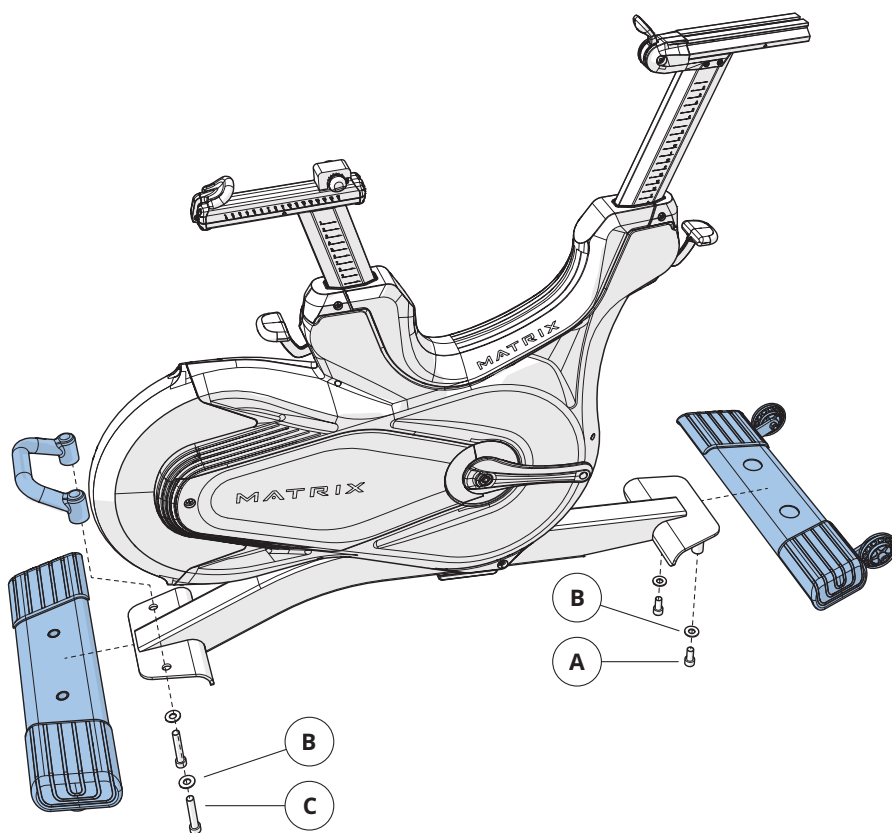
Descrição	Qtd.
A Parafuso (M12 x 25L)	2
B Arruela lisa	4
C Parafuso (M12 x 70L)	2

**Valor de torque**

A	78 Nm/58 ft-lb
C	78 Nm/58 ft-lb

**CXC  
CXM**

PORTUGUÊS

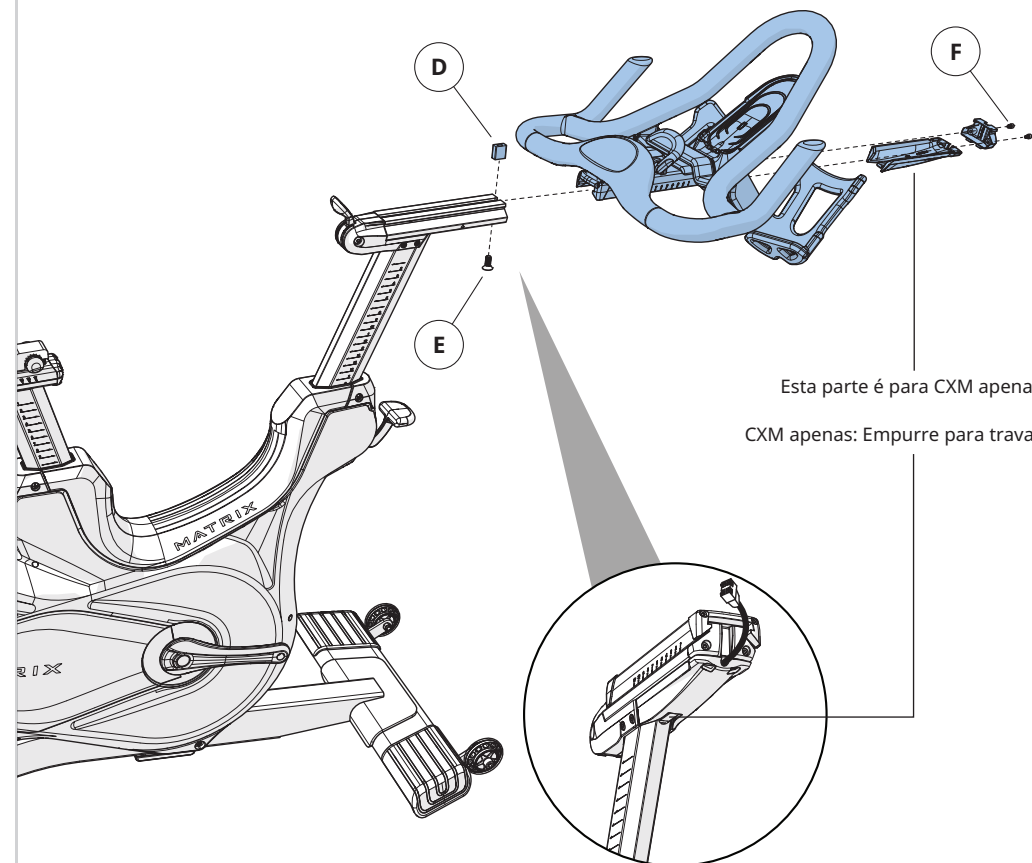
**2****Preto (CXC)/amarelo (CXM)  
Embalagem de ferragem**

Descrição	Qtd.
D Trava	1
E Parafuso (M8 x 20L)	1
F Parafuso (M4 x 6L)	2

**Valor de torque**

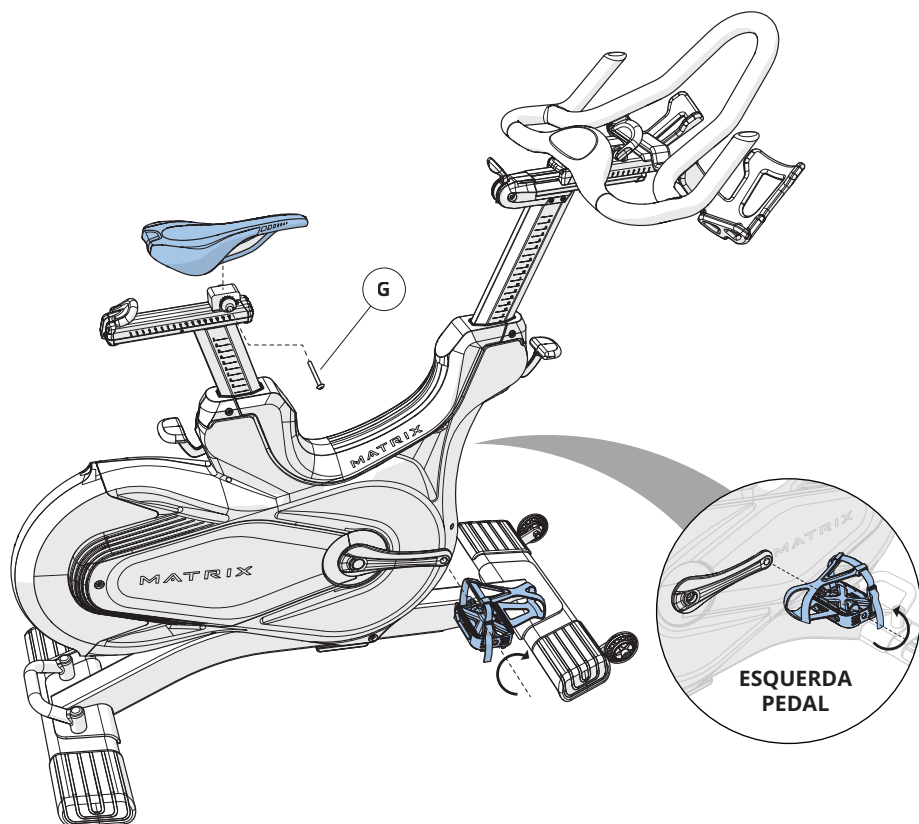
E	20 Nm/14 ft-lb
---	----------------

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

Esta parte é para CXM apenas  
CXM apenas: Empurre para travar

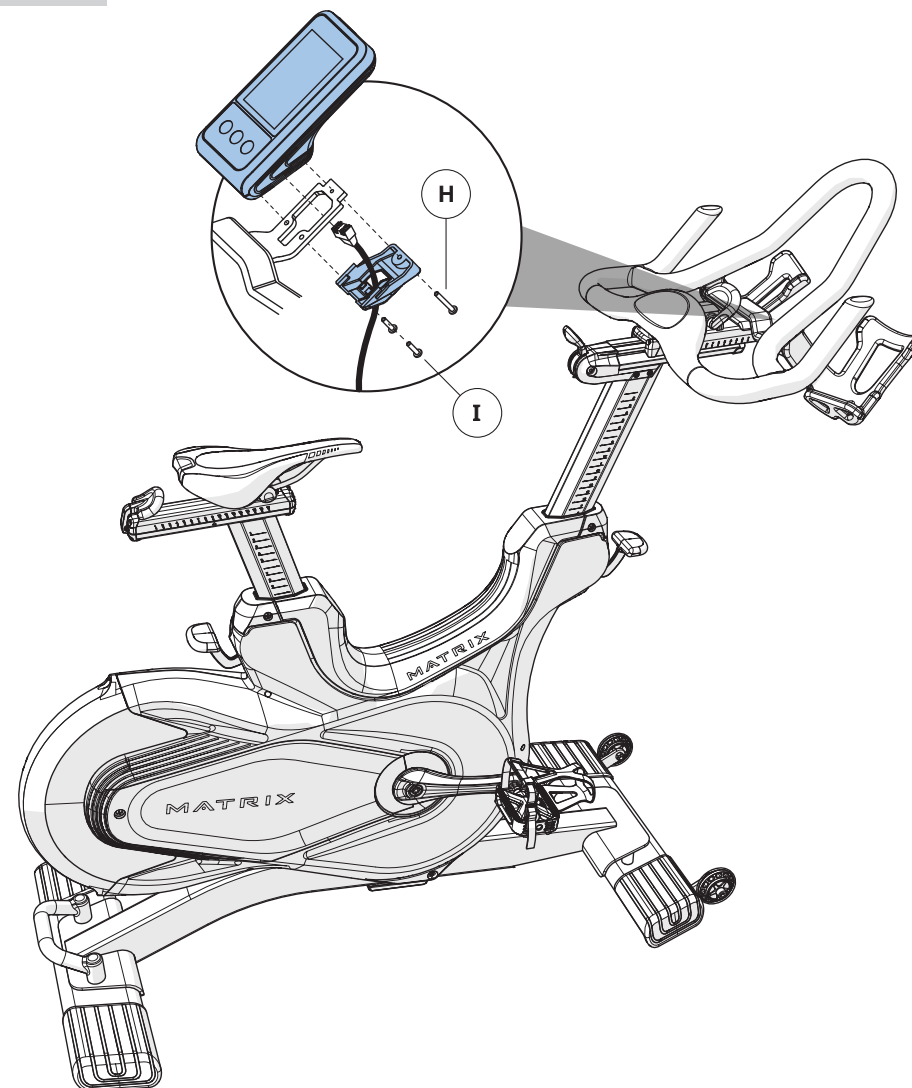
**3****Ferragem pré-instalada**

Descrição	Qty.
G Parafuso (M6 x 50L)	1

**4****Bolsa verde de ferragem**

Descrição	Qty.
H Parafuso (M4 x 15L)	1
I Parafuso (M4 x 10L)	2

CXM

**MONTAGEM CONCLUÍDA!**CXC  
CXM

PORTUGUÊS



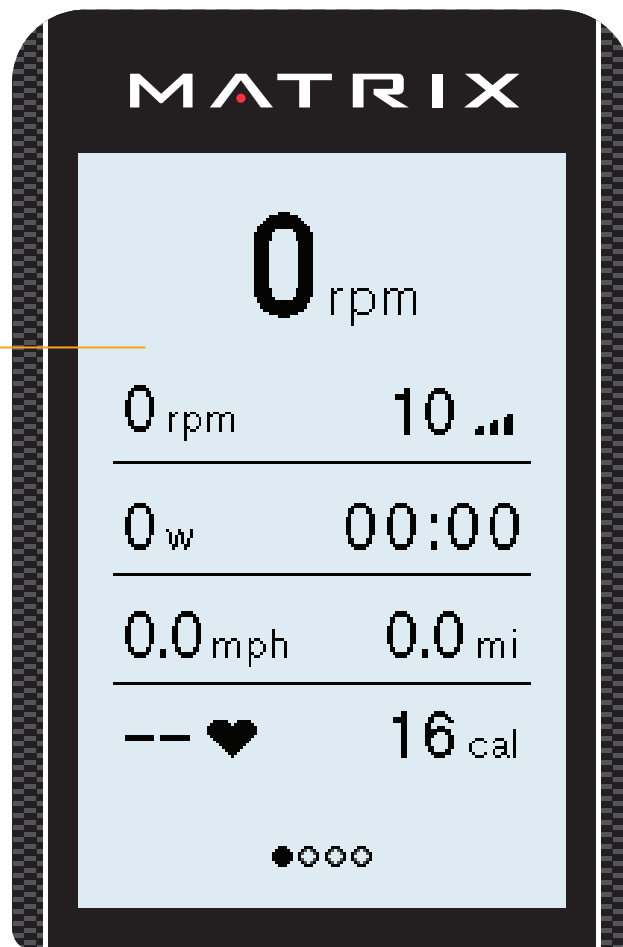
CXM

PORTUGUÊS

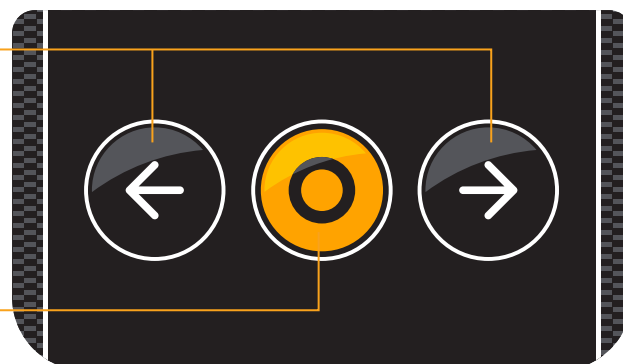
### LCD COM RETROILUMINAÇÃO

Exibe:

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



### SETAS DE NAVEGAÇÃO



### TECLA DE CONFIRMAÇÃO

## INFORMAÇÕES DE CONSOLE CXM

O console acende quando os pedais são postos em movimento.

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

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

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

## MODO DE GERENCIAMENTO

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

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



## PRECISÃO DA ENERGIA

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

Rotações de energia nominal por minuto, medidas no eixo

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

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

## USO DA FUNÇÃO FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

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

### AVISO!

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

## BATERIA

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

O usuário será solicitado a pedalar para carregar (mínimo de 60 RPMs). O ícone de bateria vai desaparecer quando carregado.

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



CXM

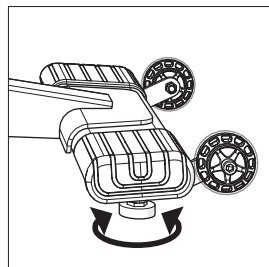
PORTUGUÊS



## ANTES DE USAR

### LOCALIZAÇÃO DA UNIDADE

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



### COMO NIVELAR O EQUIPAMENTO

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

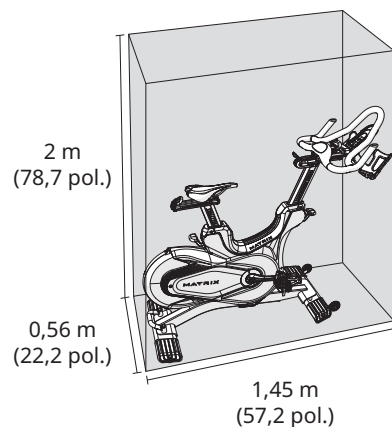
### AVISO!

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

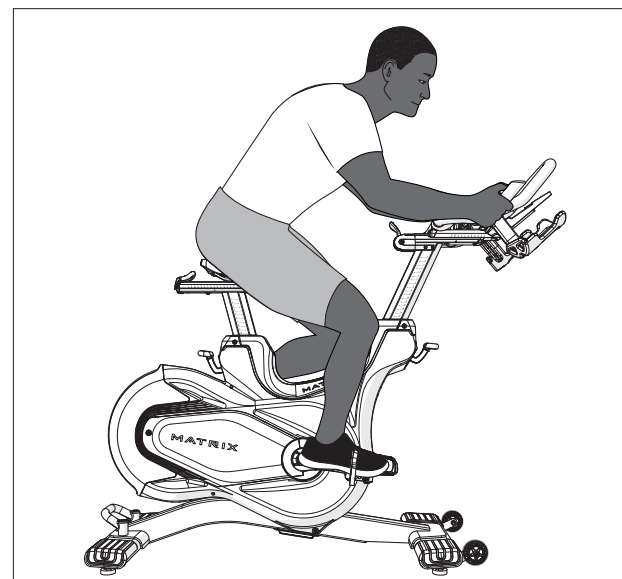
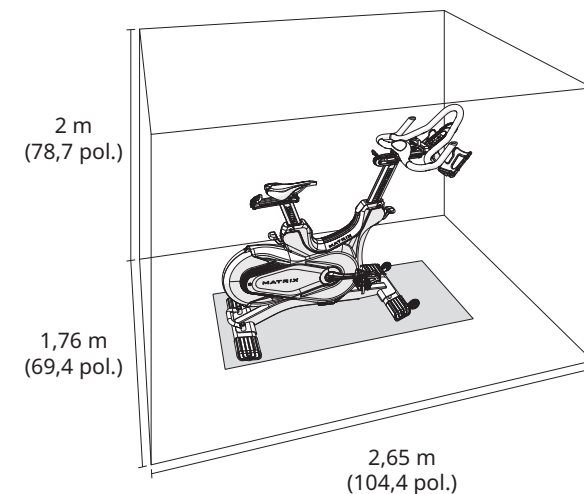
### USO ADEQUADO

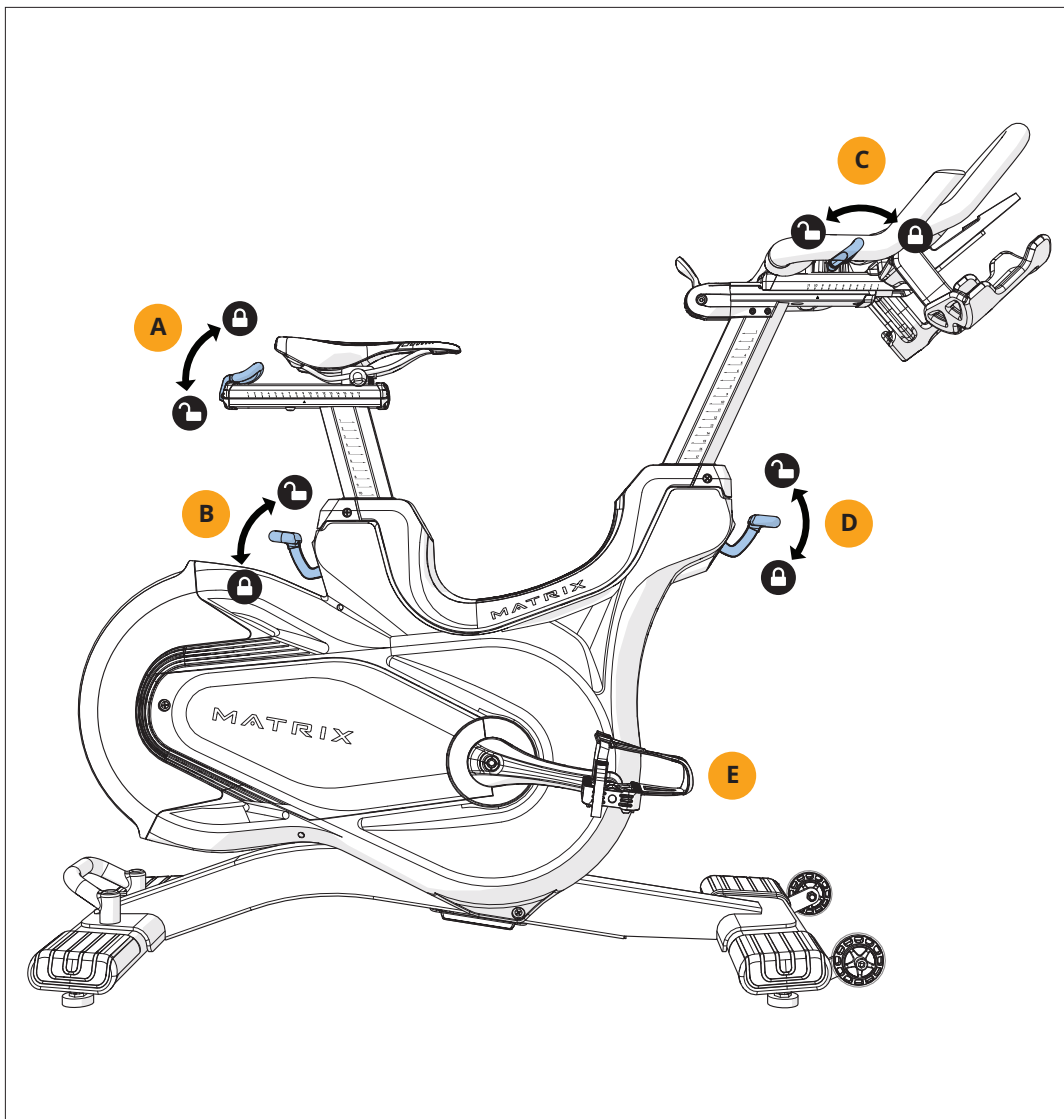
1. Sente-se na bicicleta, voltado para o guidão. Ambos os pés devem estar no chão, um de cada lado da estrutura.
2. Para determinar a posição adequada do selim, sente-se sobre o assento e posicione ambos os pés nos pedais. Seu joelho deve estar levemente dobrado na posição mais distante sobre o pedal.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

### ÁREA DE TREINO



### ÁREA LIVRE





## COMO AJUSTAR A BIKE INDOOR

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

### AJUSTE DO SELIM

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

### AJUSTE DO GUIDÃO

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

#### A) POSIÇÃO HORIZONTAL DE SELIM

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

#### B) ALTURA DO SELIM

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

#### C) POSIÇÃO HORIZONTAL DE GUIDÃO

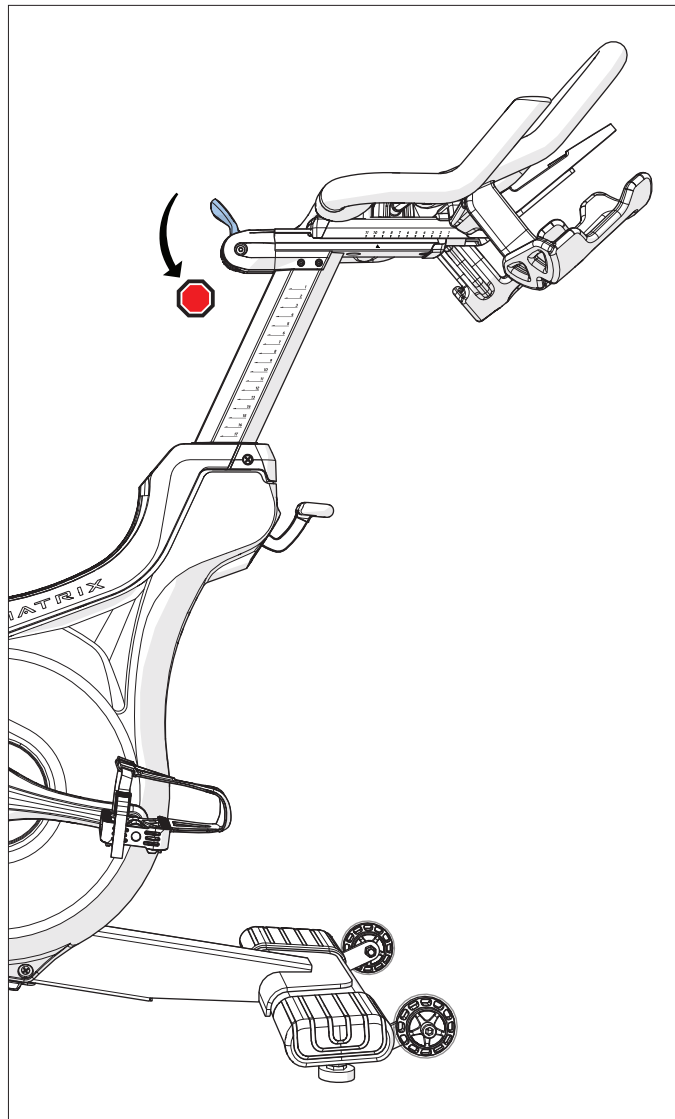
Puxe a alavanca de ajuste para a parte traseira da bicicleta, para deslizar o guidão para frente ou para trás conforme desejado. Empurre a alavanca para frente para travar a posição do guidão.

#### D) ALTURA DO GUIDÃO

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

#### E) TIRAS DOS PEDAIS

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



## CONTROLE DE RESISTÊNCIA/FREIO DE EMERGÊNCIA

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

### IMPORTANTE:

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

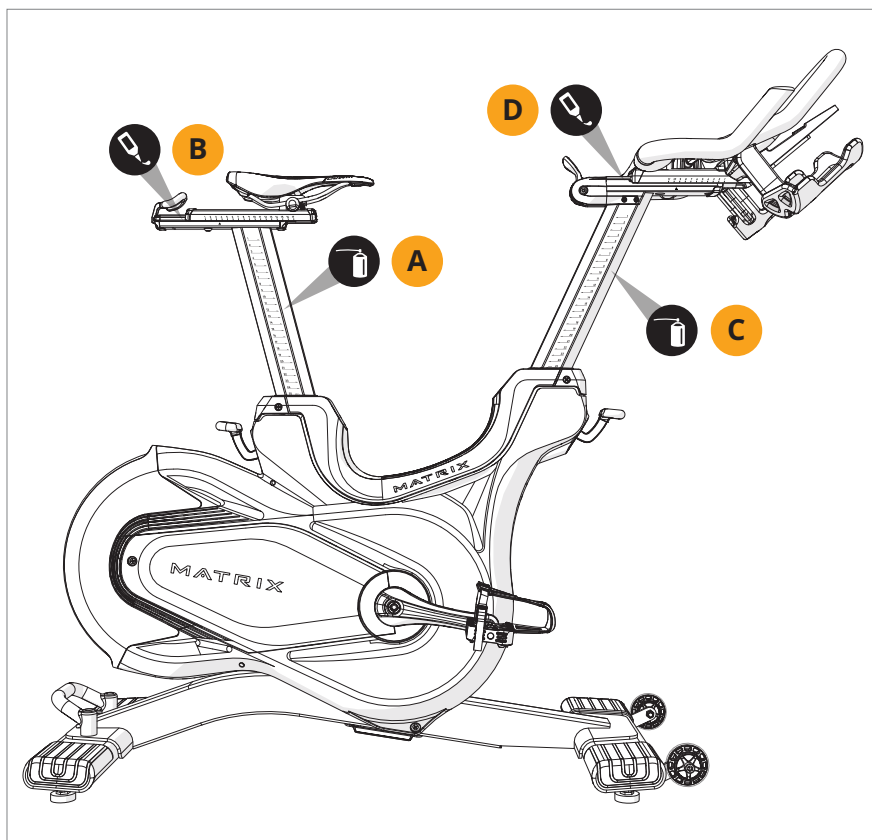
### ⚠ AVISO

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

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

## MANUTENÇÃO

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



## CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO

AÇÃO	FREQUÊNCIA
Limpe a bike indoor usando tecidos macios ou papel toalha ou outra solução aprovada pela Matrix (os agentes de limpeza devem ser álcool e amônia livre). Desinfete o selim e o guidão e limpe todos os resíduos corporais.	DEPOIS DE CADA USO
Certifique-se de que a bike indoor está nivelada e não balança.	DIARIAMENTE
Limpe toda a máquina usando água e sabão neutro ou outra solução aprovada pela Matrix (os agentes de limpeza não devem ter amônia ou álcool). Limpe todas as peças exteriores, a estrutura de aço, estabilizadores frontais e traseiros, assento e guidão.	SEMANAL
Teste o freio de emergência para certificar-se de que ele está funcionando corretamente. Para fazer isso, pressione para baixo a alavanca de freio de emergência vermelha enquanto estiver pedalando. Quando estiver funcionando corretamente, ele deve reduzir de imediato a velocidade da roda de inércia até que ela pare completamente.	DUAS VEZES POR SEMANA
Lubrifique a coluna do selim (A). Para fazer isso, eleve a coluna do selim para a posição máxima, borrife com o spray de manutenção e esfregue as superfícies exteriores inteiras com um pano macio. Limpe o deslizamento do selim (B) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de graxa de lítio/silicone.	DUAS VEZES POR SEMANA
Lubrifique a coluna do guidão (C). Para fazer isso, eleve a coluna do guidão para a posição máxima, borrife com o spray de manutenção e esfregue as superfícies exteriores inteiras com um pano macio. Limpe o deslizamento de guidão (D) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de graxa de lítio/silicone.	DUAS VEZES POR SEMANA
Inspeccione se todos os parafusos de montagem da máquina estão apertados adequadamente.	MENSAL





## ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

	Bike Indoor CXM	Bike Indoor CXC
Console	LCD com retroiluminação	NA
Peso máximo do usuário	159 kg/350 libras	
Faixa de altura do usuário	147 – 200,7 cm/4'11" – 6'7"	
Altura máxima do selim e do guidão	130,3 cm/51,3 pol.	
Comprimento máx.	145,2 cm/57,2 pol.	
Peso do produto	56,5 kg/124,6 lbs	55,2 kg/121,7 lbs
Peso para transporte	62,4 kg/137,6 lbs	61,1 kg/134,7 lbs
Espaço necessário (C x L)*	122,4 x 56,3 cm/48,2 x 22,2 pol.	
Dimensões (altura máxima de selim e guidão)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 pol.	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 pol.
Dimensões gerais (C x L x A)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 pol.	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 pol.

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

Para o manual do proprietário mais atualizado e informações, verifique [br.matrixfitness.com](http://br.matrixfitness.com)

# ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



## СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

- При использовании велотренажеров компании Matrix следует всегда соблюдать основные меры предосторожности, в том числе перечисленные далее. Прочтите все инструкции перед эксплуатацией этого оборудования. Владелец обязан убедиться в том, что все пользователи этого оборудования надлежащим образом проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
- Это оборудование предназначено для коммерческого использования. Для обеспечения вашей безопасности и защиты оборудования прочтите все инструкции, прежде чем приступать к эксплуатации.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

### ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТЕЛЕСНЫХ ТРАВМ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА ИЛИ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВЫПОЛНЯЙТЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ДАЛЕЕ ДЕЙСТВИЯ.

- Используйте этот велотренажер для помещений по назначению, как описано в настоящем руководстве. Не используйте крепежные приспособления, которые не рекомендованы производителем.
- Никогда не используйте велотренажер для помещений, если он не работает должным образом или же поврежден. Обратитесь в службу технической поддержки клиентов или свяжитесь с авторизованными дилерами для проведения осмотра и ремонтных работ.
- Для тренировок на велотренажере для помещений надевайте надлежащую обувь. НИКОГДА не тренируйтесь босиком на велотренажере для помещений.
- Не надевайте одежду, которая может попасть в движущиеся детали этого велотренажера для помещений.
- Во избежание травм руки и ноги должны всегда находиться на расстоянии от движущихся деталей. Никогда не поворачивайте кривошипы педалей вручную.
- Не вставайте с велотренажера для помещений, пока вращение педалей полностью не ПРЕКРАТИТСЯ.
- Не помещайте посторонние предметы, руки или ноги в отверстия; кисти рук, руки и ноги должны находиться на расстоянии от приводного механизма или другой части велотренажера для помещений, которая может сдвинуться с места.
- Не используйте поврежденное оборудование или оборудование с изношенными либо сломанными деталями. Используйте только запасные части, предоставленные службой технической поддержки клиентов или авторизованными дилерами.
- Не используйте устройство в местах, где применяются аэрозольные (распыляющиеся) продукты или где осуществляется подача кислорода.
- При использовании велотренажера рядом с детьми необходимо осуществлять тщательный надзор.
- Это оборудование не предназначено для использования людьми со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями либо людьми с недостаточным опытом и знаниями; подобная эксплуатация допускается при осуществлении надзора или проведении инструктажа по использованию оборудования лицом, ответственным за их безопасность.
- Убедитесь, что регулировочные рычаги (для установки сиденья и рукоятки в продольном направлении) надлежащим образом закреплены и не мешают при движении во время выполнения упражнений.
- Во время регулировки высоты сиденья и рукоятки удерживайте сиденье или рукоятку одной рукой, одновременно приподнимая, а затем фиксируя рычаг. Перед началом работы убедитесь, что зажим надежно зафиксирован.
- Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали любого рода боль, в том числе, помимо прочего, боль в груди, тошноту, головокружение, одышку, сразу же прекратите выполнять упражнения и обратитесь за помощью к врачу, прежде чем возобновлять тренировку.
- Не прыгайте на устройстве.
- Ни при каких обстоятельствах не допускается, чтобы устройство использовалось более чем одним человеком.
- Это устройство не должно использоваться людьми, вес которых превышает максимально допустимый вес, указанный в РАЗДЕЛЕ СПЕЦИФИКАЦИЙ ИЗДЕЛИЯ. Несоблюдение требований приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте другие крепежные приспособления, которые не рекомендованы производителем. Крепежные приспособления могут стать причиной травмы.
- Чтобы очистить устройство, необходимо протирать его поверхности только с помощью слегка влажной ткани, смоченной в мыльном растворе; никогда не используйте растворители. (См. раздел «ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ».)
- НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ животные и дети младше 14 лет не должны приближаться к устройству ближе чем на 3 м.
- НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ дети младше 14 лет не должны использовать устройство.
- Дети старше 14 лет могут использовать велотренажер только в присутствии взрослых.
- Показания систем мониторинга частоты сердечных сокращений могут быть неточными.
- После тренировки потяните рычаг тормоза вниз для того, чтобы замедлить движение маховика и уменьшить риск получения травмы.
- Велотренажер для помещений не оснащен самостоятельно движущимся маховиком; педали будут продолжать двигаться вместе с маховиком до остановки последнего.
- Стационарное оборудование для тренировок следует использовать в контролируемой среде.

## ВНИМАНИЕ!

### ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ЭТОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ПРОЧТИТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

- Крайне важно, чтобы это оборудование использовалось только в помещении, оснащенном системой контроля климата. Если это оборудование подверглось воздействию более низких температур или находилось в условиях высокой влажности, перед первым использованием настоятельно рекомендуется подождать, пока оборудование нагреется до комнатной температуры или просохнет.





# СБОРКА

СХС  
СХМ

РУССКИЙ

## РАСПАКОВКА

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

## ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

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

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

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

## НУЖНА ПОМОЩЬ?

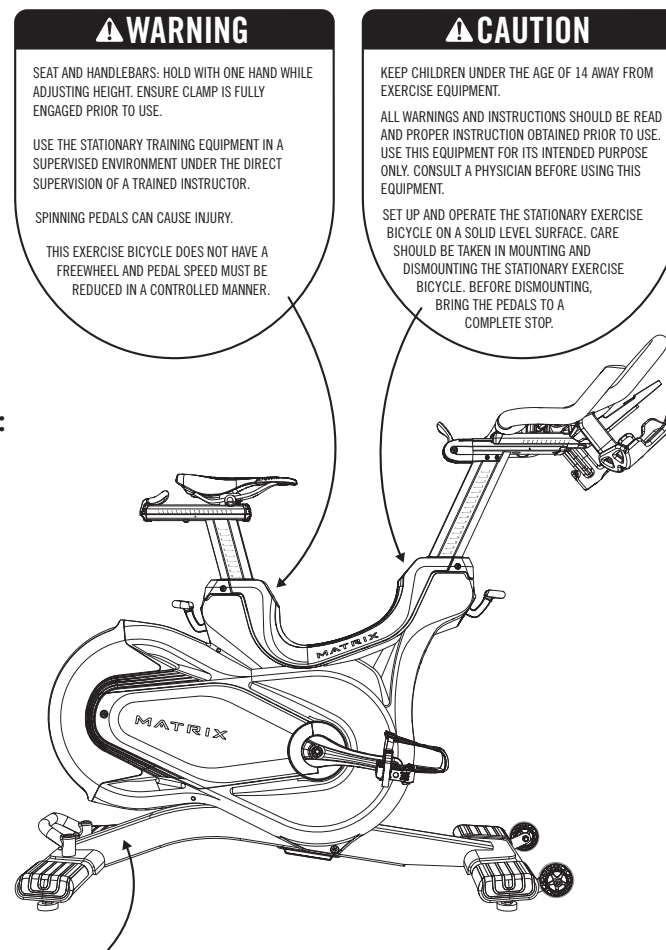
При возникновении вопросов или отсутствии некоторых деталей обращайтесь в службу технической поддержки клиентов. Контактная информация указана на информационной карте.

## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- Шестигранный торцевой гаечный ключ 4 мм.
- Шестигранный торцевой гаечный ключ 6 мм.
- Шестигранный торцевой гаечный ключ 8 мм.
- Рожковый гаечный ключ (15–17 мм, 325L).
- Крестообразная отвертка.

## ДЕТАЛИ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ:

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

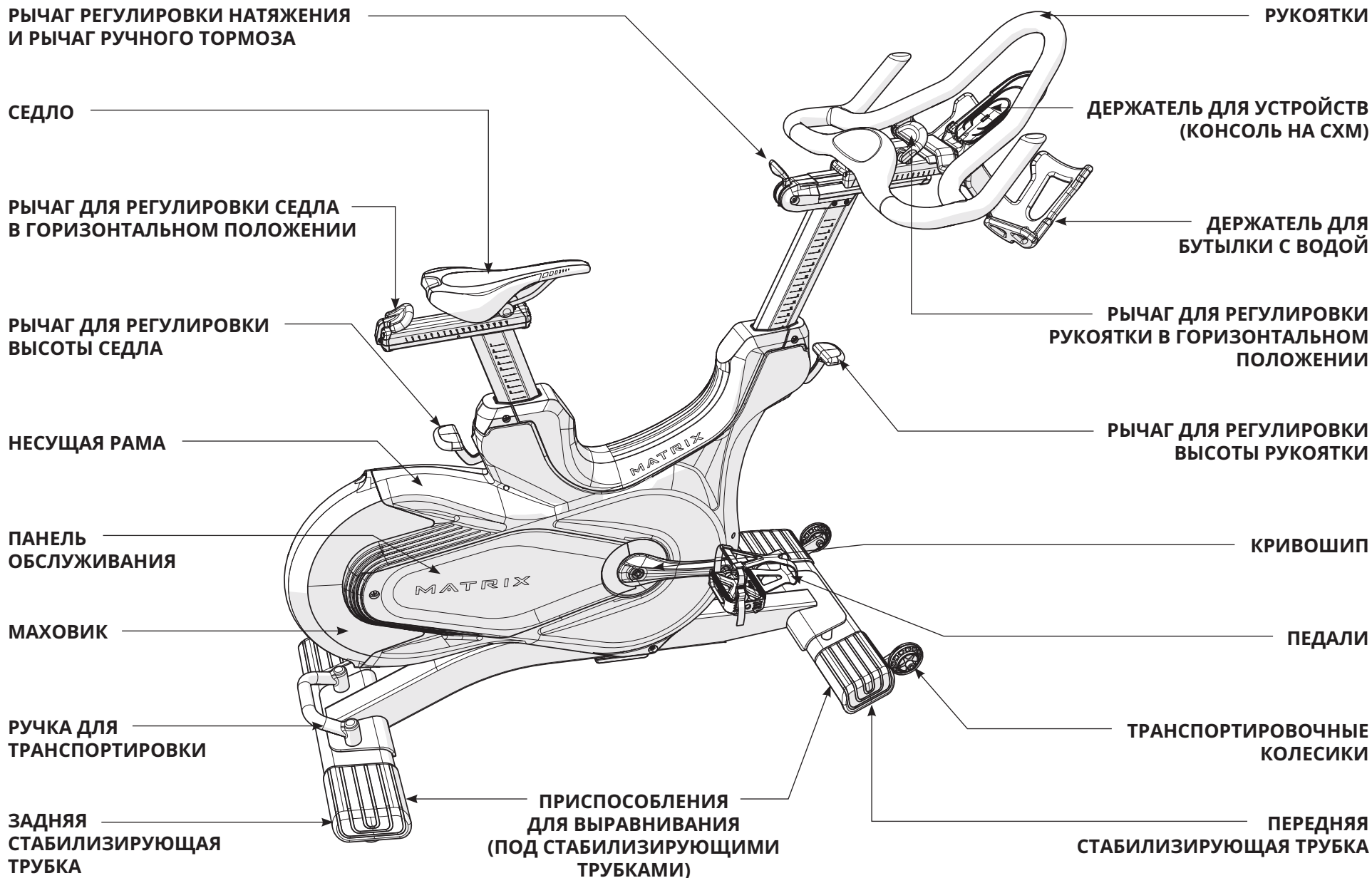


## СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

## МОДЕЛЬ

- СХС **MATRIX ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ**
- СХМ **MATRIX ВЕЛОТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ**

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



**1****Красный пакет с крепежными изделиями**

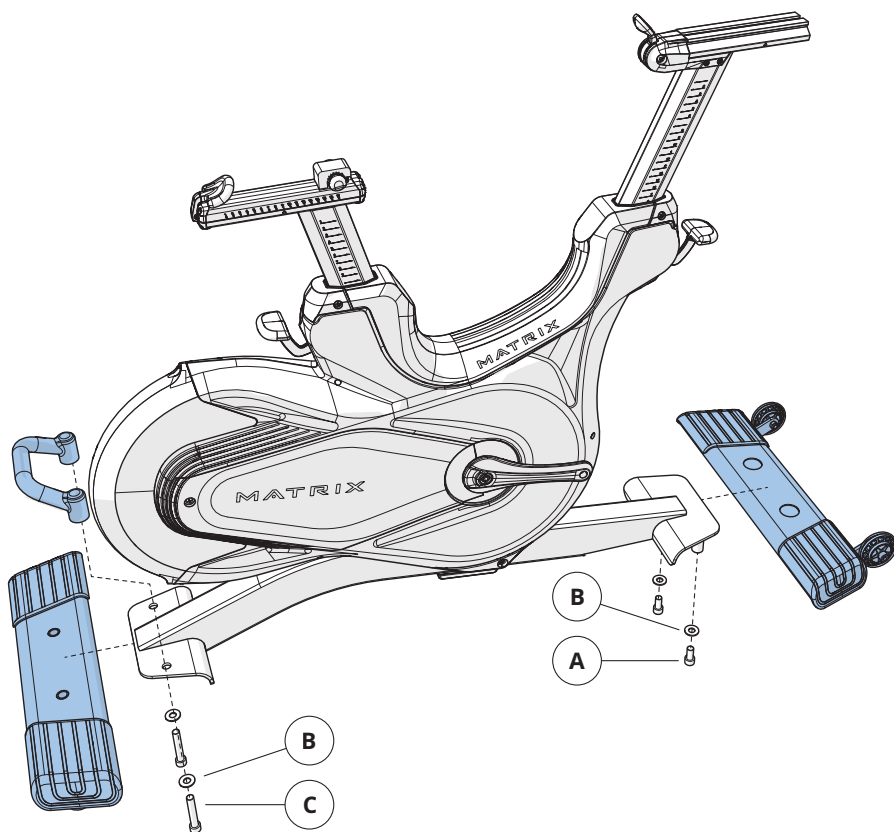
Описание	Кол-во
A Болт (M12x25L)	2
B Плоская шайба	4
C Болт (M12x70L)	2

**Значение крутящего момента**

A	78 Н·м (58 футофунтов)
C	78 Н·м (58 футофунтов)

**СХС  
СХМ**

РУССКИЙ

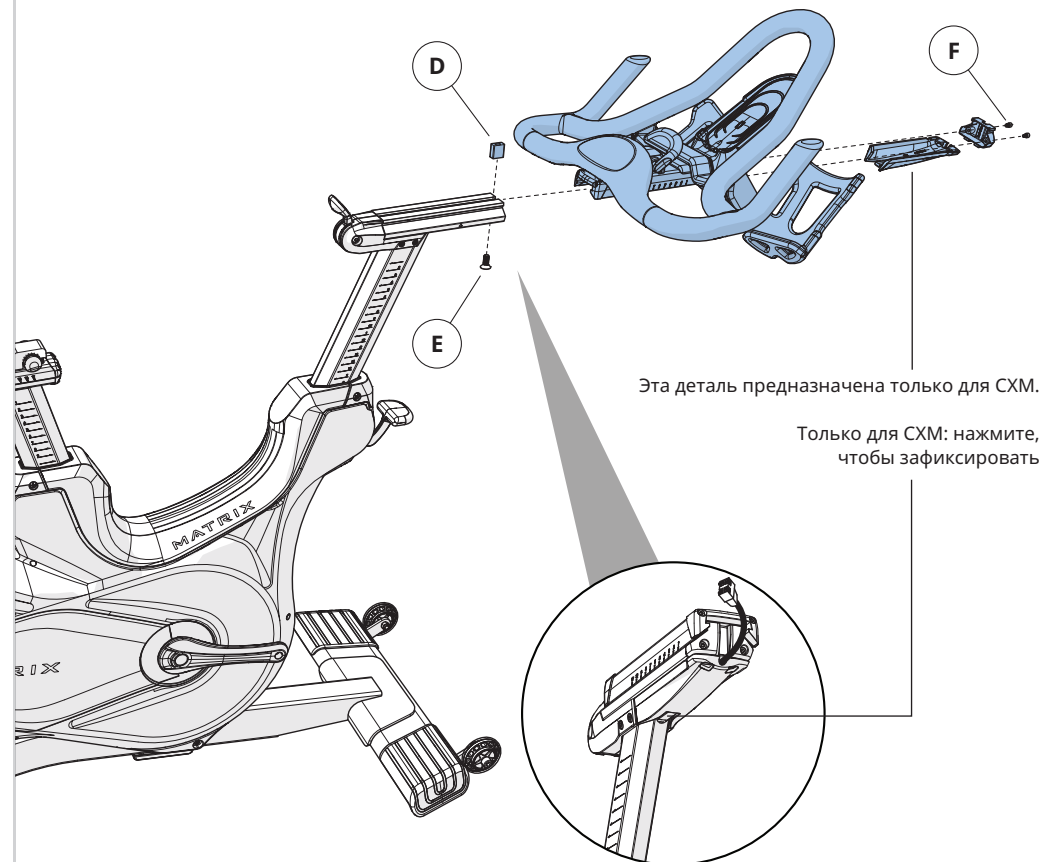
**2****Черный (СХС) или желтый (СХМ) пакет с крепежными изделиями**

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

**Значение крутящего момента**

E	20 Н·м (14 футофунтов)
---	------------------------

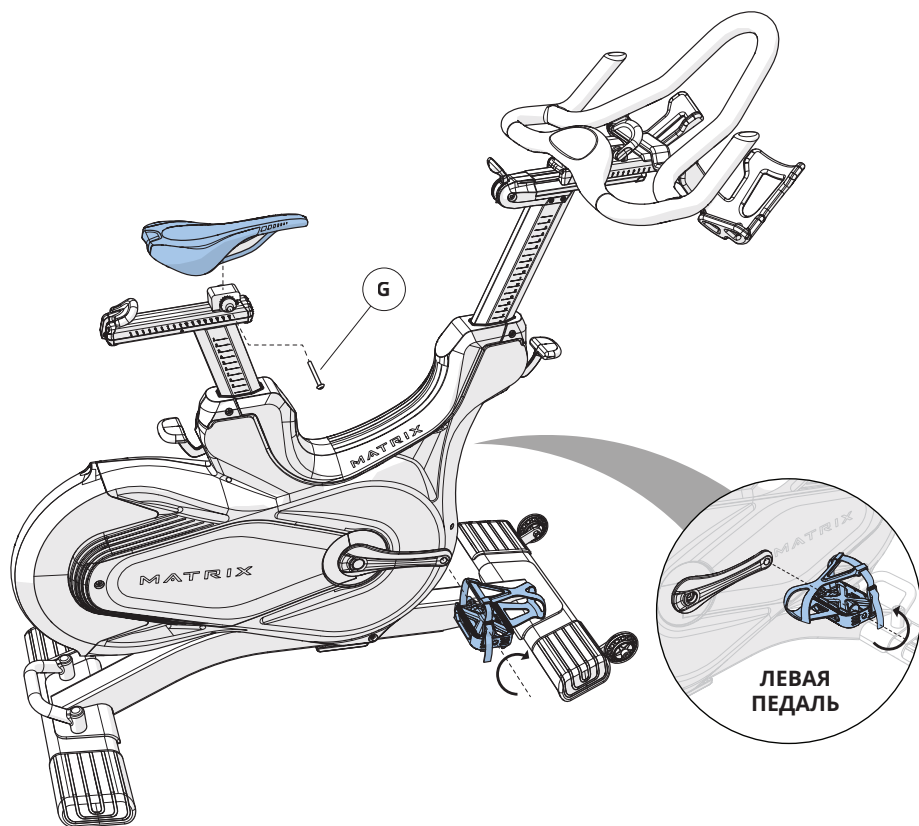
Перед установкой элементов (D), (E) и (F) скользящим движением зафиксируйте рукоятки на раме.



3

Предварительно установленные  
крепежные изделия

Описание	Кол-во
G Болт (M6x50L)	1

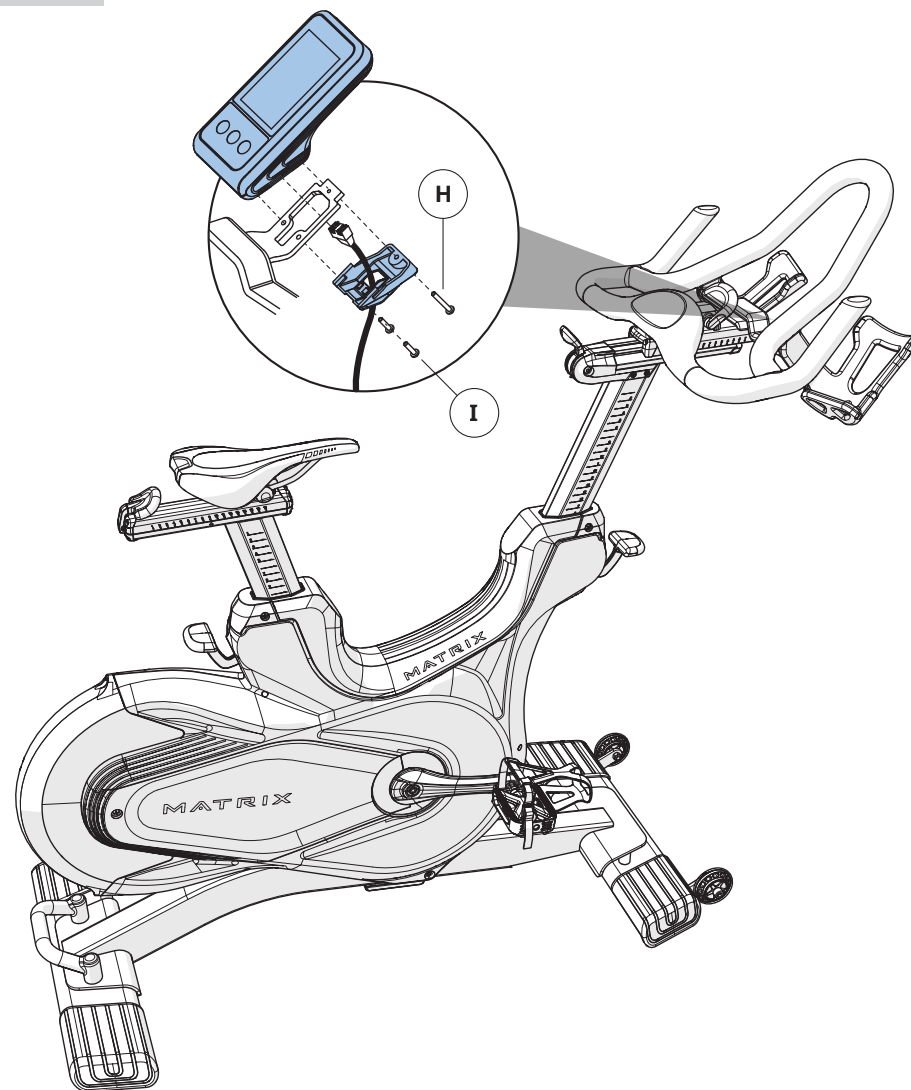


4

Зеленый пакет с  
крепежными изделиями

Описание	Кол-во
H Винт (M4x15L)	1
I Винт (M4x10L)	2

СХМ



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

СХС  
СХМ

РУССКИЙ



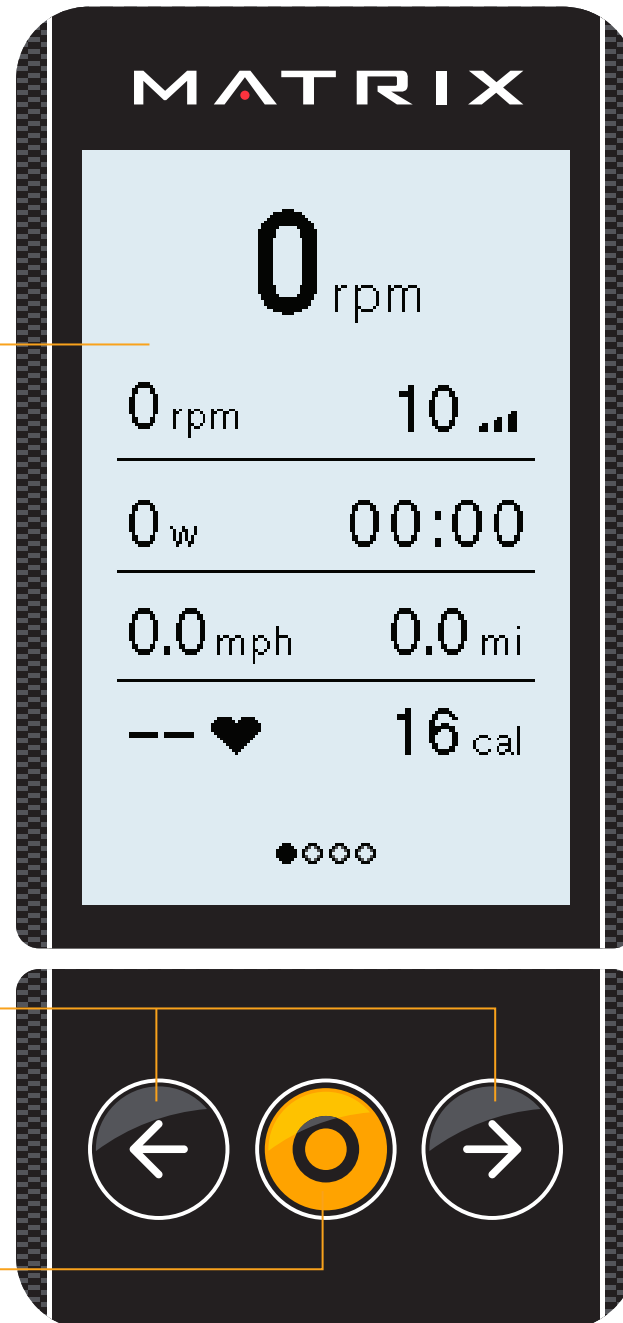
СХМ

РУССКИЙ

**ЖК-ДИСПЛЕЙ С ПОДСВЕТКОЙ**

Отображаемая информация

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

**НАВИГАЦИОННЫЕ СТРЕЛКИ****КЛАВИША ПОДТВЕРЖДЕНИЯ****ИНФОРМАЦИЯ О КОНСОЛИ СХМ**

Консоль включается, когда начинают вращаться педали.

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

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

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

**РЕЖИМ МЕНЕДЖЕРА**

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

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



## ТОЧНОСТЬ ИЗМЕРЕНИЯ МОЩНОСТИ

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

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

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

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

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

При использовании тренажера вместе с **беспроводным грудным передатчиком** (продается отдельно) можно измерять частоту сердечных сокращений. Эта информация передается беспроводным способом на устройство и отображается на консоли.

Предусмотрена поддержка устройств Bluetooth, ANT+ и Polar (частота 5 кГц), предназначенных для измерения частоты сердечных сокращений.

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

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.

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

### АККУМУЛЯТОР

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

Для зарядки пользователю будет предложено ускорить вращение педалей (как минимум до 60 оборотов в минуту). Значок аккумулятора исчезнет, когда устройство будет заряжено.

Если аккумулятор необходимо заменить, на консоли отобразится соответствующее сообщение.

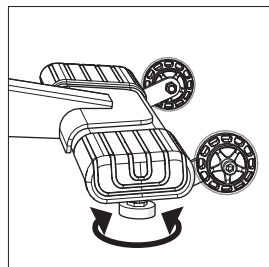




# ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

## РАСПОЛОЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА

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



## УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

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

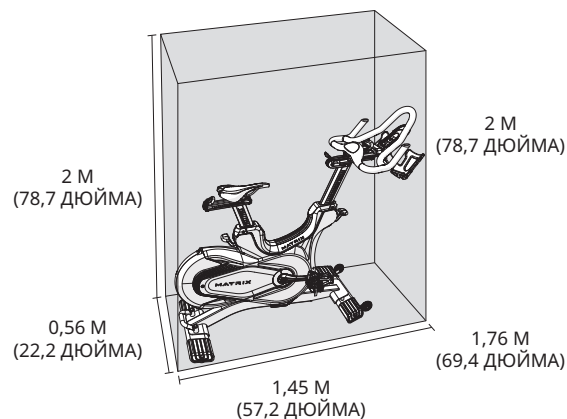
## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

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

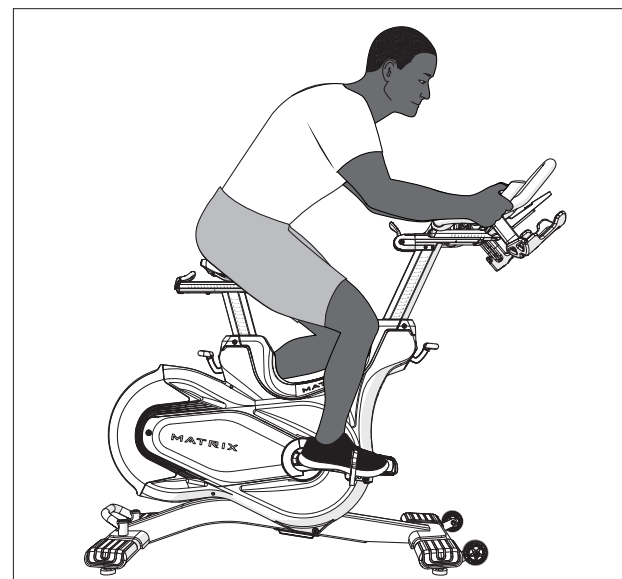
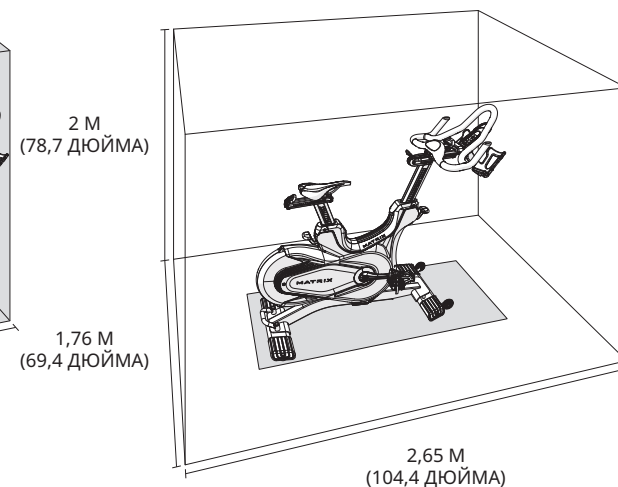
## НАДЛЕЖАЩЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

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

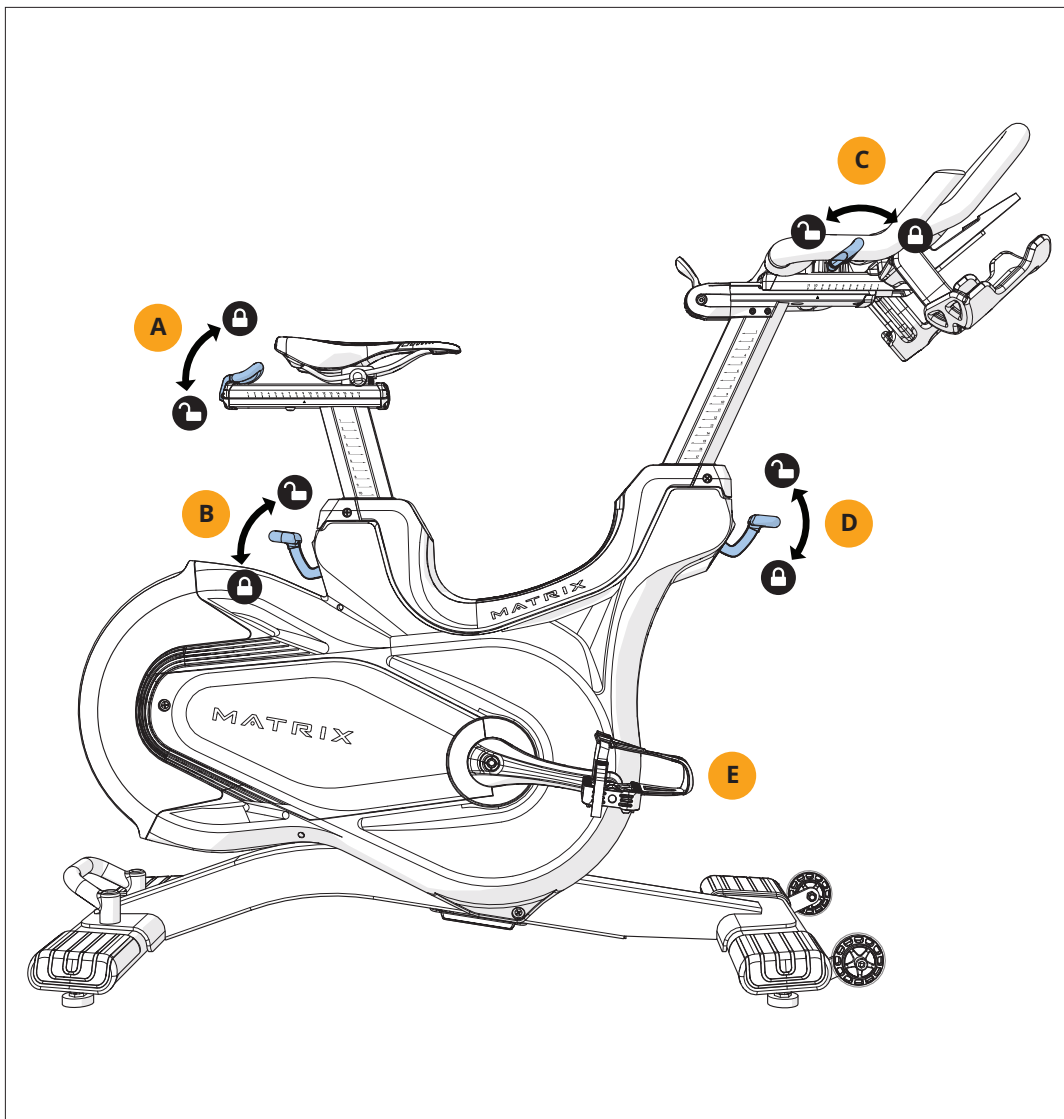
## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА



## СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО







## РЕГУЛИРОВКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ

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

### РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА

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

### РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТКИ

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

#### А) ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА

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

#### В) ВЫСОТА СЕДЛА

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

#### С) ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТКИ

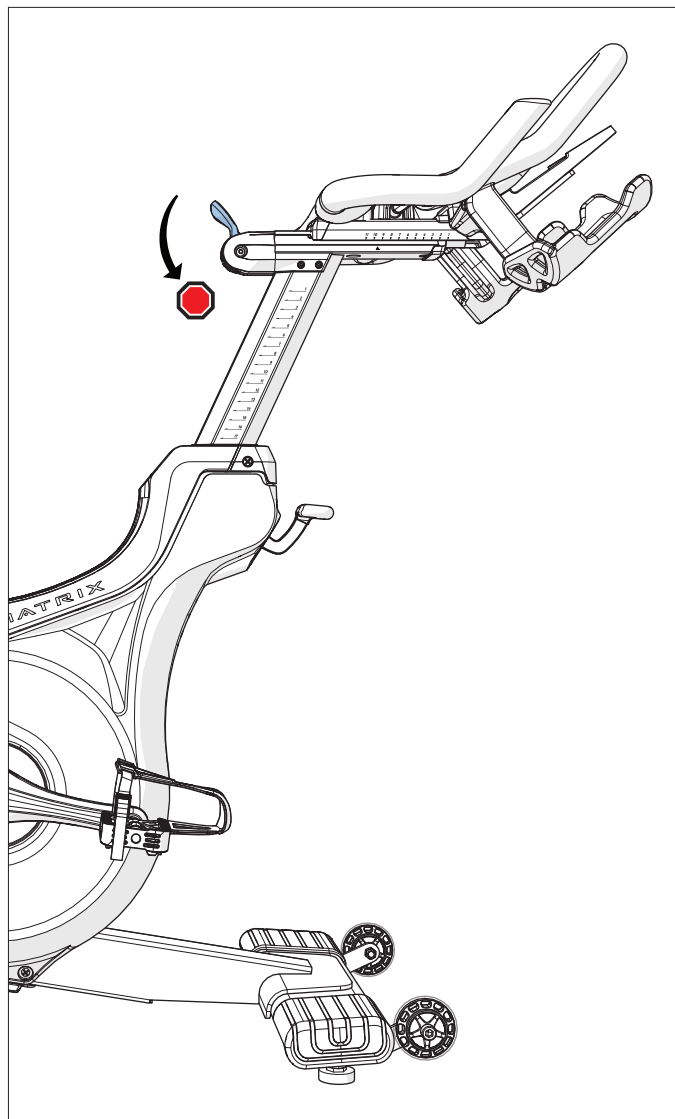
Потяните рычаг регулировки по направлению к задней части велотренажера для того, чтобы по желанию перемещать рукоятку вперед или назад. Потяните рычаг вперед для фиксации положения рукоятки.

#### Д) ВЫСОТА РУКОЯТКИ

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

#### Е) РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

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



## РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ И РУЧНОЙ ТОРМОЗ

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

### ВАЖНО!

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

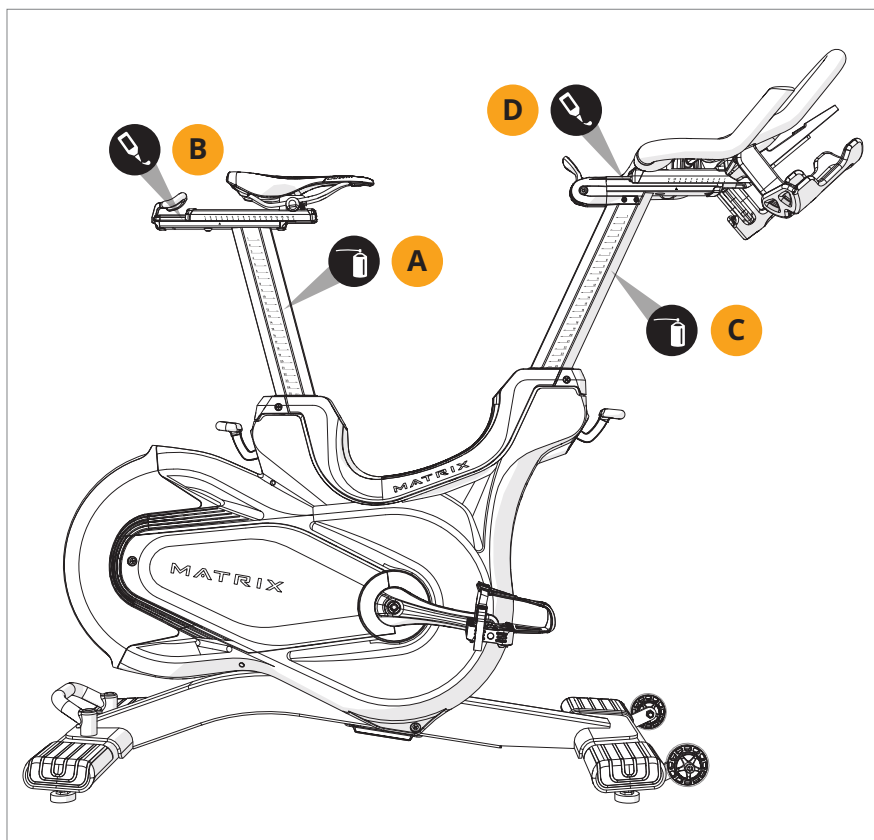
### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

## 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 обслуживание 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
Очистите тренажер для помещений с помощью мягкой ткани или бумажных полотенец, используя утвержденный компанией Matrix раствор (средства для очистки не должны содержать спирт и аммиак). Проведите дезинфекцию седла и рукояток и удалите все загрязнения, оставленные пользователем.	ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Убедитесь, что велотренажер для помещений находится в ровном положении и не качается.	ЕЖЕДНЕВНО
Очистите весь тренажер с помощью мягкого мыльного раствора или другого утвержденного компанией Matrix раствора (средства для очистки не должны содержать спирт и аммиак). Очистите все внешние детали, стальную раму, передний и задний стабилизаторы, сиденье и рукоятки.	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО
Проверьте, работает ли ручной тормоз должным образом. Для этого потяните вниз рычаг ручного тормоза красного цвета, одновременно вращая педали. Если тормоз функционирует должным образом, движение маховика должно немедленно замедлиться вплоть до его полной остановки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Смажьте седельную стойку (A). Для этого поднимите седельную стойку на МАКСИМАЛЬНУЮ высоту, распылите средство для технического обслуживания и мягкой тканью протрите все внешние поверхности. Очистите направляющую седла (B) мягкой тканью и при необходимости нанесите небольшое количество литиевой или силиконовой смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Смажьте стойку рукоятки (C). Для этого поднимите стойку рукоятки на МАКСИМАЛЬНУЮ высоту, распылите средство для технического обслуживания и мягкой тканью протрите все внешние поверхности. Очистите стойку рукоятки (D) мягкой тканью и при необходимости нанесите небольшое количество литиевой или силиконовой смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Осмотрите все монтажные болты и педали тренажера для того, чтобы убедиться в надлежащей степени их затяжки.	ЕЖЕМЕСЯЧНО





## СПЕЦИФИКАЦИИ ИЗДЕЛИЯ

	Велотренажер для помещений СХМ	Велотренажер для помещений СХС
Консоль	ЖК-дисплей с подсветкой	Н/Д
Максимальная масса пользователя	159 кг (350 фунтов)	
Диапазон по высоте пользователя	147–200,7 см (4 фута 11 дюймов — 6 футов 7 дюймов)	
Максимальная высота седла и рукоятки	130,3 см (51,3 дюйма)	
Максимальная длина	145,2 см (57,2 дюйма)	
Масса изделия	56,5 кг (124,6 фунта)	55,2 кг (121,7 фунта)
Транспортировочная масса	62,4 кг (137,6 фунта)	61,1 кг (134,7 фунта)
Необходимая площадь (Д x Ш)*	122,4 x 56,3 см (48,2 x 22,2 дюйма)	
Размеры (макс. высота седла и рукоятки)	145,2 x 56,4 x 130,2 см (57,2 x 22,2 x 51,3 дюйма)	145,2 x 56,4 x 130,2 см (57,2 x 22,2 x 51,3 дюйма)
Общие размеры (Д x Ш x В)*	122,4 x 56,4 x 102,8 см (48,2 x 22,2 x 40,5 дюйма)	122,4 x 56,4 x 102,8 см (48,2 x 22,2 x 40,5 дюйма)

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

Для получения наиболее актуальной информации и ознакомления с последним руководством пользователя посетите [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com).



# MATRIX

CXC CXM

© 2018 Johnson Health Tech

Part # 1000411924

Rev 1.3 B