

MATRIX

SPT





3	ENGLISH
11	DEUTSCH
19	NEDERLANDS
27	DANSK
35	FRANÇAIS
43	ESPAÑOL
51	ITALIANO
59	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
67	POLSKI
75	PORTUGUÊS
83	РУССКИЙ

IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

- When using this equipment, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.
- This equipment is intended for commercial use. To ensure your safety and protect the equipment, read all instructions before operating.

WARNING!

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS:

- Use the product for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never drop or insert any object into any opening in the product. If an object should drop inside, carefully retrieve it while the unit is not in use. If the item cannot be reached, contact Matrix Fitness or authorized dealers.
- Never operate the product if it is not working properly, or if it has been damaged or immersed in water. Return it to Matrix Fitness or authorized dealers for examination and repair.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury.
- Do not reach into, or underneath the unit, and do not tip the unit on its side during operation.
- Do not use the product outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Do not remove the covers. Service should only be done by an authorized service technician.
- Close supervision is necessary when used near children, invalids or disabled people.
- When the product is in use, young children and pets should be kept at least three meters / ten feet away.
- Keep children under the age of 14 away from this equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
- Assemble and operate the unit on a solid, level surface. Place the unit at least one meter / three feet of clearance from any obstructions, including walls and furniture.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this product.
- Perform proper maintenance as described in the Maintenance section of this manual.
- **CAUTION:** If you experience chest pain, nausea, dizziness or shortness of breath, STOP exercising immediately and consult a physician before continuing.
- **CAUTION:** Any changes or modifications to this equipment could void the product warranty.

CAUTION!

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





ASSEMBLY

UNPACKING

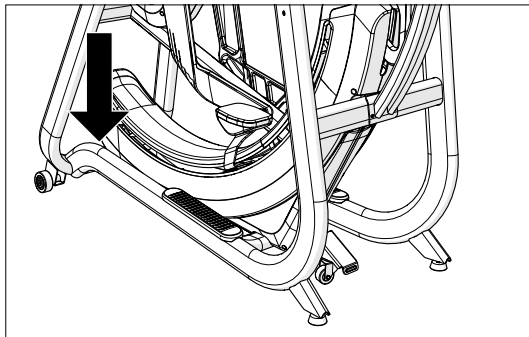
Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

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

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

SERIAL NUMBER LOCATION



SERIAL NUMBER

MODEL NAME: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

* Use the information above when calling for service.

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 Matrix Customer Tech Support.

TOOLS REQUIRED:

- ☐ 6mm L-Wrench
- ☐ 5mm L-Wrench
- ☐ 8mm T-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Base Frame
- ☐ 2 Handlebars
- ☐ 1 Console and Mast Assembly
- ☐ 1 Seat
- ☐ 1 Hardware Kit

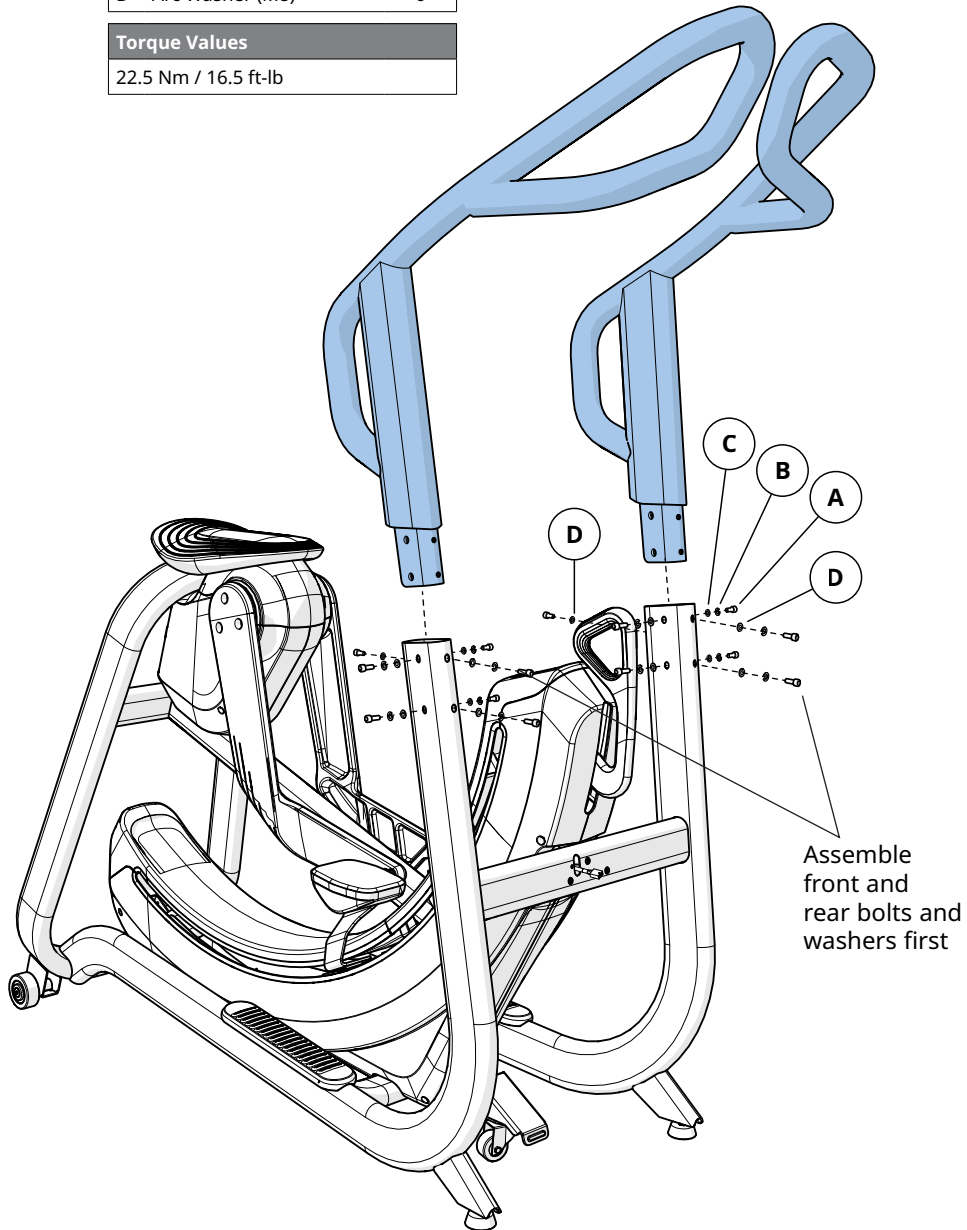
1

Step 1 Hardware

Description	Qty
A Bolt (M8)	14
B Spring Washer (M8)	12
C Flat Washer (M8)	8
D Arc Washer (M8)	6

Torque Values

22.5 Nm / 16.5 ft-lb



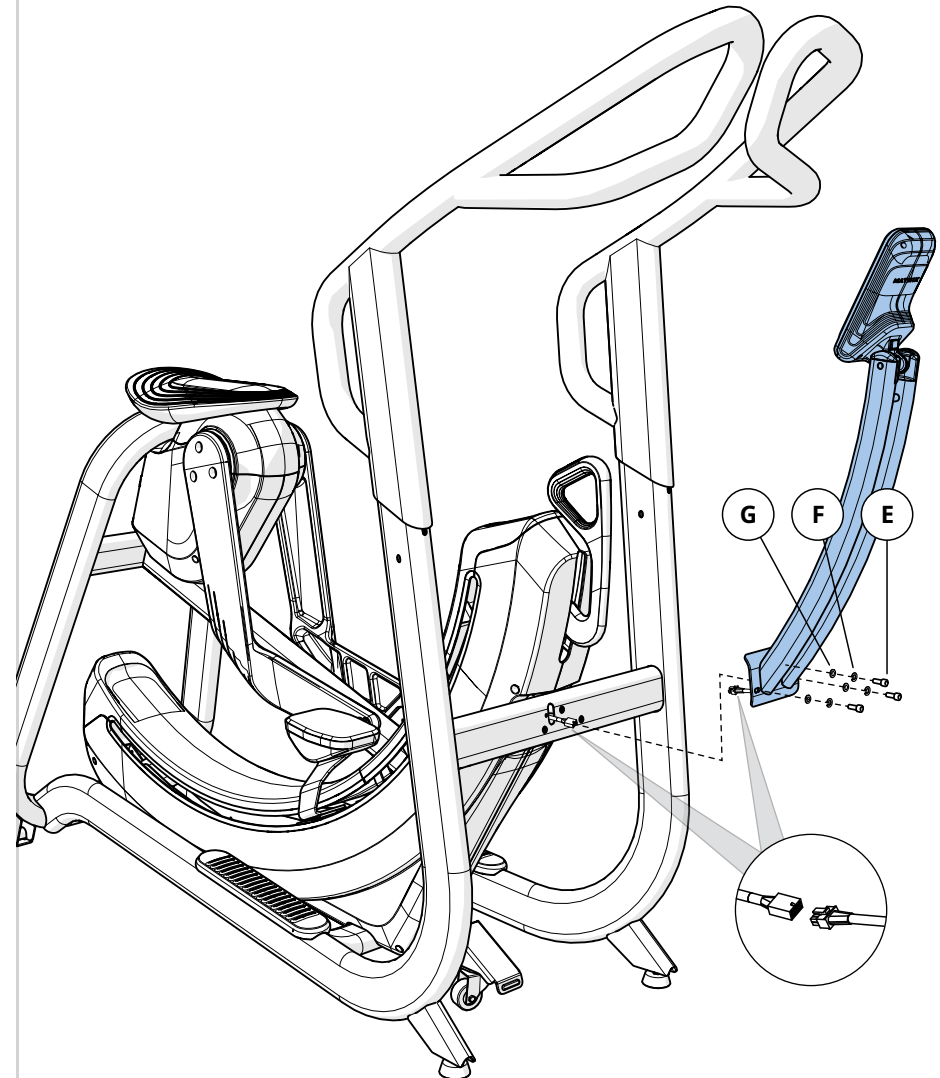
2

Step 2 Hardware

Description	Qty
E Bolt (M6)	3
F Spring Washer (M6)	3
G Flat Washer (M6)	3

Torque Values

9.5 Nm / 7 ft-lb

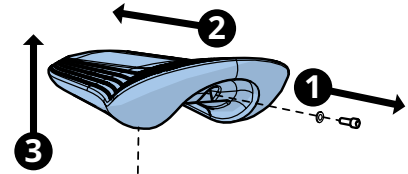


ENGLISH

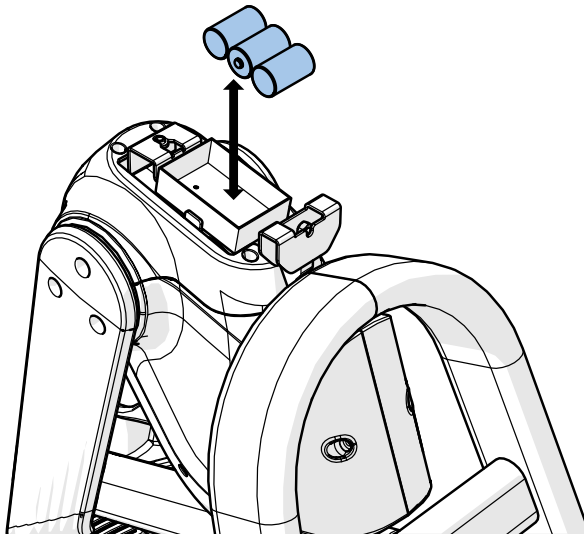


3

ENGLISH

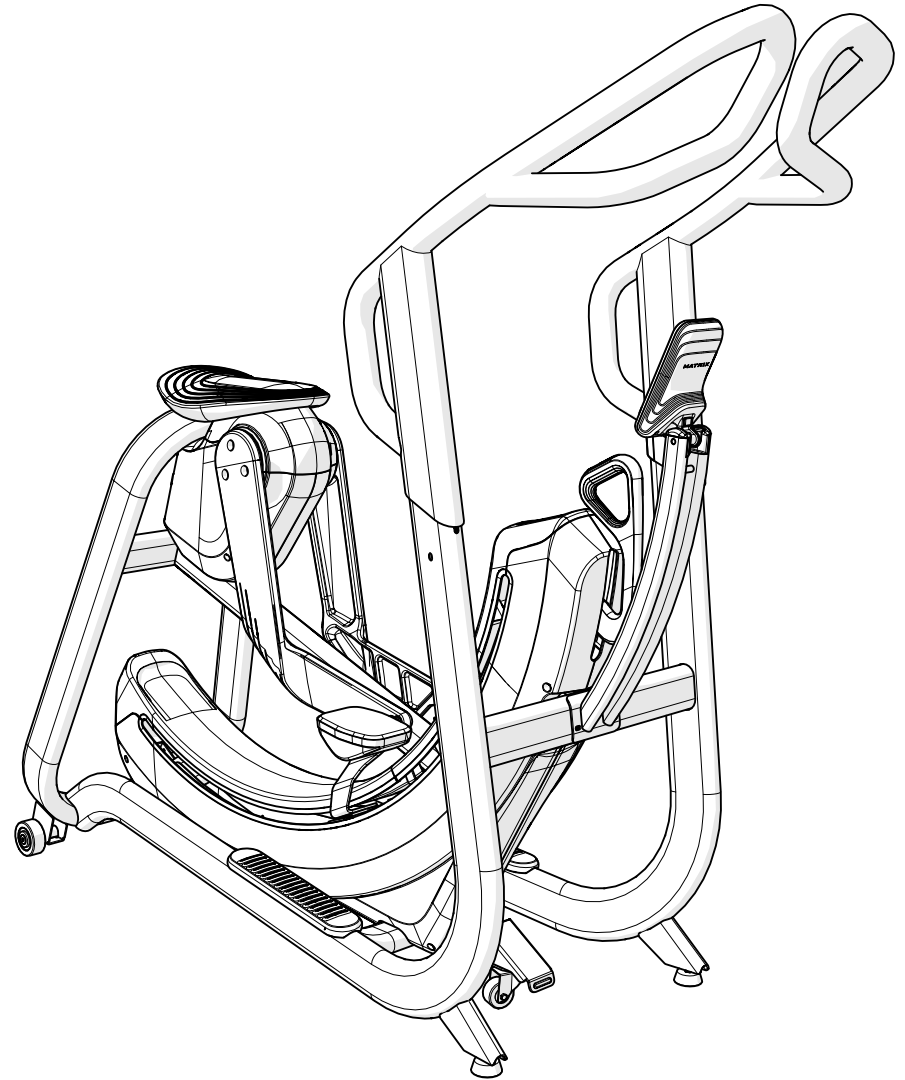


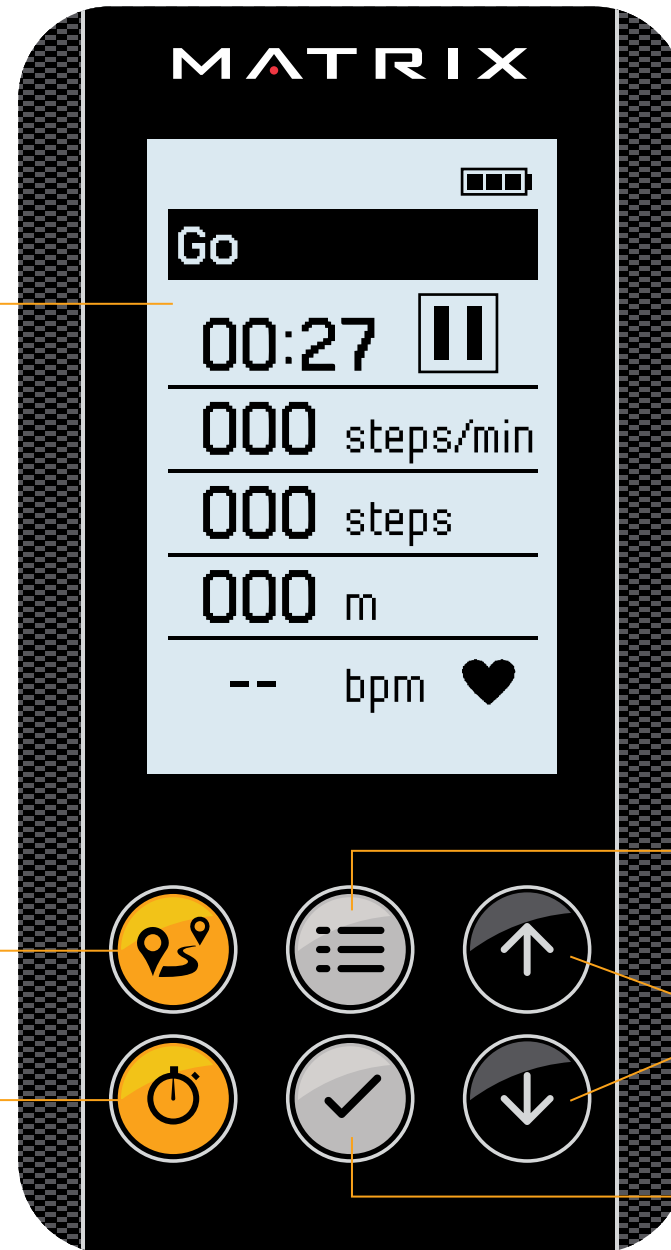
Remove seat to replace batteries (3x D)



4

ASSEMBLY COMPLETE!





BACK-LIT LCD

Displays Time, Steps per minute, Steps, Distance, Heart Rate and Calories (when heart rate strap is worn)

DISTANCE QUICK KEY

TIME QUICK KEY

MENU

NAVIGATION ARROWS

CONFIRMATION KEY



PROGRAMS

Press any button to turn console on.

1. **GO** – adjust pedal straps to desired position and press ✓ to begin your workout.
2. **INTERVAL PROGRAM** – allows user to set specific work to rest interval ratios and total number of intervals based on performance goals.
 - Select Interval and press ✓ to confirm. Choose time or distance using the ⬇ ⬆ and ✓ to confirm; select workout time or distance and rest time using ⬇ ⬆ and press ✓ to confirm; use ⬇ ⬆ to select number of desired intervals, press ✓ to confirm. Begin your interval workout.
3. **GOALS** – select your time or distance goal.
 - Select Goals and press ✓ to confirm. Use ⬇ ⬆ to select Time or Distance and ✓ to confirm. Begin your workout.
4. **SPRINT 8** – a 20 minute, high-intensity interval workout program scientifically proven to boost energy, reduce body fat and promote lean muscle.
 - Select Sprint 8 and press ✓ to confirm. Use ⬇ ⬆ to select segments and ✓ to confirm. Begin your workout.
5. **CHALLENGE PROGRAM** – allows user to set very specific time and distance targets to ensure they achieve their training objectives. A pace line is set based on these goals and allows the user to chase the goal line.
 - Select challenge and press ✓ to confirm. Set distance using ⬇ ⬆ and ✓ to confirm; select time using ⬇ ⬆ and ✓ to confirm; start pedaling and chase the pace line to meet your target goal.
6. **SUMMARY SCREENS** – after a workout is complete, see values for Steps per minute, Total Steps, Distance, HR, etc.

PROFILE

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

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 max time, default time, pause time, and idle time
- **USER** – select age, weight, height and gender defaults
- **UNIT** – set console to display metric or Imperial units. Will show in Total Distance in Manager Mode and user weight
- **GENERAL** – shows total distance, time, steps and average stride
- **LANGUAGE** – select language based on region
- **LCD** – adjust back-light brightness and contrast settings
- **SLEEP MODE** – console will turn off after pause time has expired and go into sleep mode for 15 seconds up to 4 minutes depending on default setting before it shuts off completely
- **PEDAL WAKE UP** – when set “on”, console turns on with pedal movement. When set “off”, Menu button needs to be pressed to turn console on.

USING THE HEART RATE FUNCTION

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

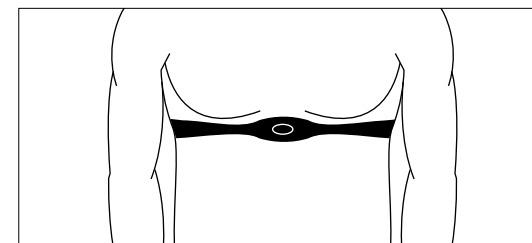
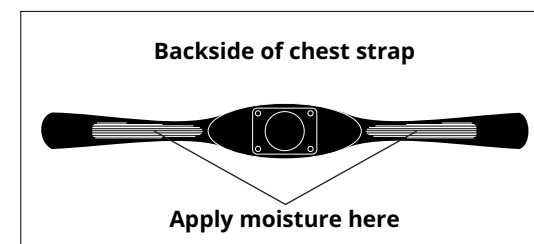
WIRELESS HEART RATE RECEIVER

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

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

WARNING!

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



BEFORE YOU BEGIN

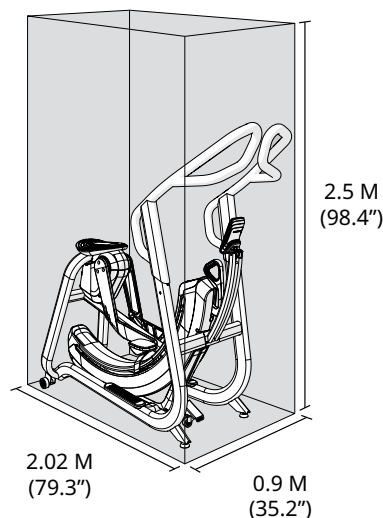
LOCATION

Place the equipment on a level and stable surface away from direct sunlight. The intense UV light can cause discoloration on the plastics. Locate your equipment in an area with cool temperatures and low humidity. Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24") on each side for access to and passage around MATRIX equipment. Please note, 0.91 meters (36") is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

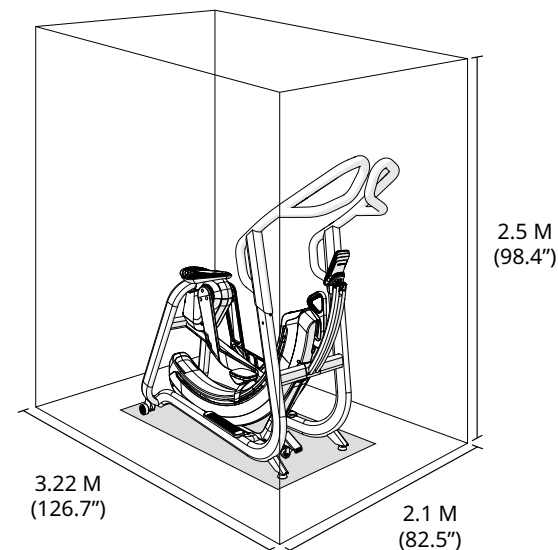
WARNING!

Our equipment is heavy. To avoid injury and damage, use care and additional help if necessary when moving.

TRAINING AREA



FREE AREA

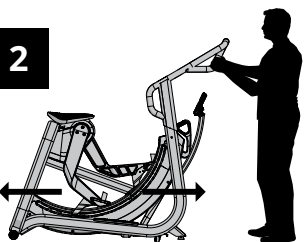


ENGLISH

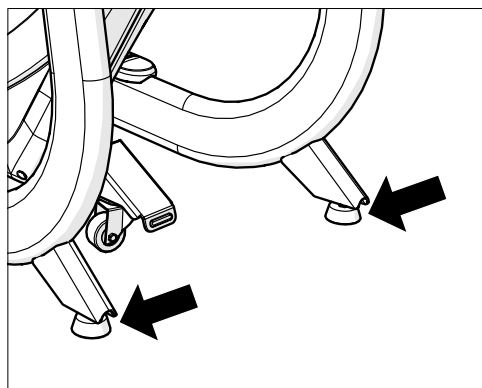
1 MOVING EQUIPMENT



2



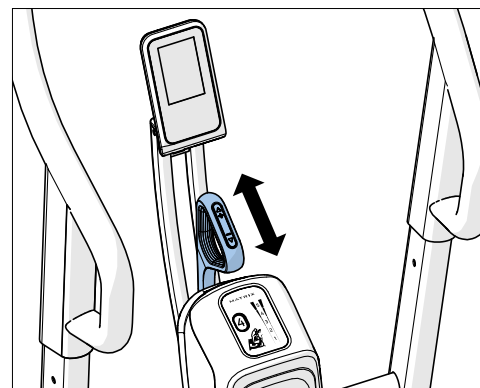
3



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Use of a level is recommended.

Once you have placed the equipment where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom-front of the frame.



ADJUSTING THE RESISTANCE

The resistance is adjustable. There are 5 levels of resistance, 5 being the highest. The resistance also increases the faster the pedals are used.



PROPER USAGE

Use the seat for easy entrance and exit of the equipment. Be sure to tighten the pedal straps before using the machine.



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.

WARRANTY

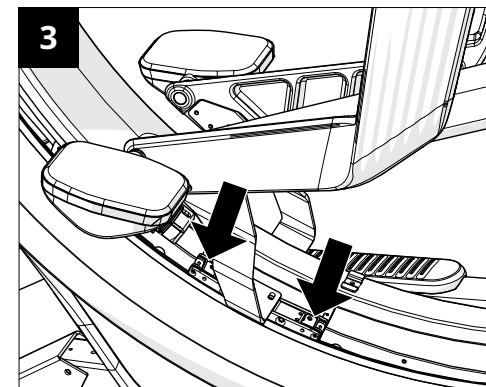
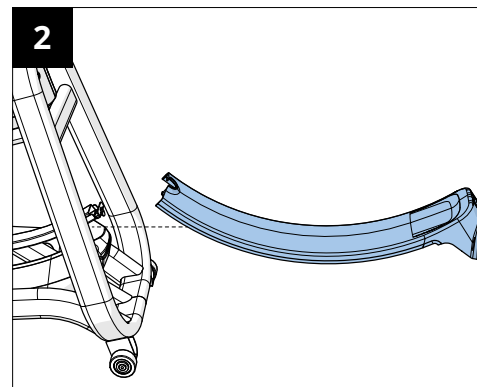
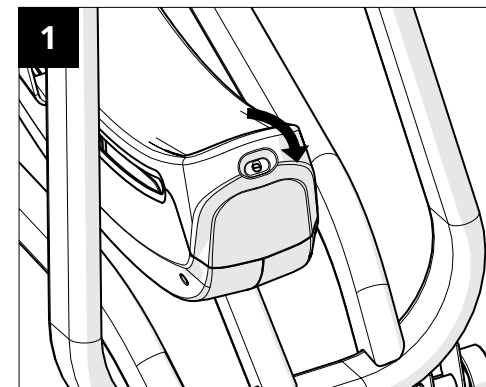
Please visit www.matrixfitness.com for warranty information along with warranty exclusions and limitations.

MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
Clean entire machine using water and a mild soap or other Matrix approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free).	DAILY
Remove the back cover. Check for debris and clean with a dry cloth or small vacuum nozzle.	MONTHLY
Lubricate magnets	EVERY 6 MONTHS

LUBRICATING THE MAGNETS

1. Use a coin to turn the release screw 90° clockwise.
2. Remove plastic cover.
3. Spray the magnet areas as shown. Spray each area for about 0.5 second (or around 0.25cc of oil quantity). Matrix recommends chain grease for lubrication.
4. Replace plastic cover and turn release screw 90° counter-clockwise to secure plastic cover.



PRODUCT SPECIFICATIONS

Console	Back-lit LCD
Max User Weight	181.4 kg / 400 lbs
Product Weight	132 kg / 290 lbs
Shipping Weight	155 kg / 340 lbs
Overall Dimensions (L x W x H)*	182 x 69 x 166 cm / 72" x 27" x 65"

* 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.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

- Bei der Nutzung dieses Geräts müssen stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, darunter Folgende: 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!

LESEN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG UND BEWAHREN SIE SIE AUF:

- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie ausschließlich Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen wurden.
- Lassen Sie niemals Objekte in eine der Öffnungen des Geräts fallen und führen Sie auch keine Objekte in diese ein. Wenn ein Objekt in eine Öffnung fällt, entfernen Sie das Objekt vorsichtig, während das Gerät nicht verwendet wird. Wenn Sie das Objekt nicht erreichen können, wenden Sie sich an Matrix Fitness oder an einen autorisierten Händler.
- Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenn es beschädigt oder in Wasser eingetaucht wurde. Übergeben Sie es zur Prüfung und Reparatur an Matrix Fitness oder einen autorisierten Händler.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihre Hände und Füße immer von sich bewegenden Teilen fern.
- Fassen Sie während der Benutzung des Geräts niemals in oder unter das Gerät und drehen Sie es nicht auf die Seite.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in der Nähe von Schwimmbecken oder in Bereichen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe sprühbare Produkte (Sprays) verwendet werden oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Entfernen Sie die Abdeckungen nicht. Reparaturarbeiten dürfen ausschließlich von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden.
- Es ist eine sorgfältige Überwachung erforderlich, wenn das Gerät in der Nähe von Kindern, Kranken oder behinderten Personen verwendet wird.
- Während der Verwendung des Geräts müssen Kleinkinder oder Haustiere mindestens 3 Meter Abstand halten.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren vom Gerät fern. Jugendliche müssen während der Verwendung dieses Geräts stets überwacht werden.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche. Stellen Sie das Gerät mit mindestens 1 Meter Abstand zu Hindernissen einschließlich Wänden und Möbeln auf.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den bewegenden Teilen des Geräts verfangen könnte.
- Führen Sie die Wartung ordnungsgemäß aus, wie im Abschnitt „Wartung“ dieses Handbuchs beschrieben.
- **VORSICHT:** Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot haben, BEENDEN Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor.
- **VORSICHT:** Jegliche Änderungen oder Umbauten an diesem Gerät können zum Erlöschen der Produktgarantie führen.

VORSICHT!

WENDEN SIE SICH VOR DER VERWENDUNG DES GERÄTS AN EINEN ARZT. LESEN SIE SICH VOR DER VERWENDUNG DIE BEDIENUNGSANLEITUNG DURCH.





MONTAGE

AUSPACKEN

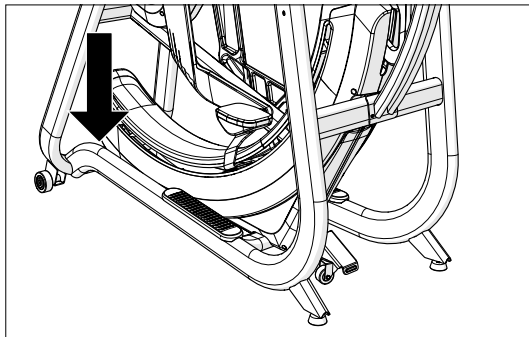
Packen Sie das Gerät am Aufstellungsort aus. Stellen Sie den Karton auf einer ebenen Fläche auf. Wir empfehlen, dass Sie eine Schutzdecke auf den Boden legen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn dieser auf der Seite liegt.

WICHTIGE HINWEISE

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

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

ANBRINGUNGORT DER SERIENNUMMER



SERIENNUMMER

MODELLNAME: **S-DRIVE PERFORMANCE TRAINER**

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

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 Kundendienst von Matrix (Matrix Customer Tech Support).

ERFORDERLICHES WERKZEUG:

- ☐ L-förmiger Inbussschlüssel, 6 mm
- ☐ L-förmiger Inbussschlüssel, 5 mm
- ☐ T-förmiger Inbussschlüssel, 8 mm

ENTHALTENE TEILE:

- ☐ 1 Grundrahmen
- ☐ 2 Handgriffe
- ☐ 1 Konsolen- und Mastmontage
- ☐ 1 Sitz
- ☐ 1 Beschlagteilesatz

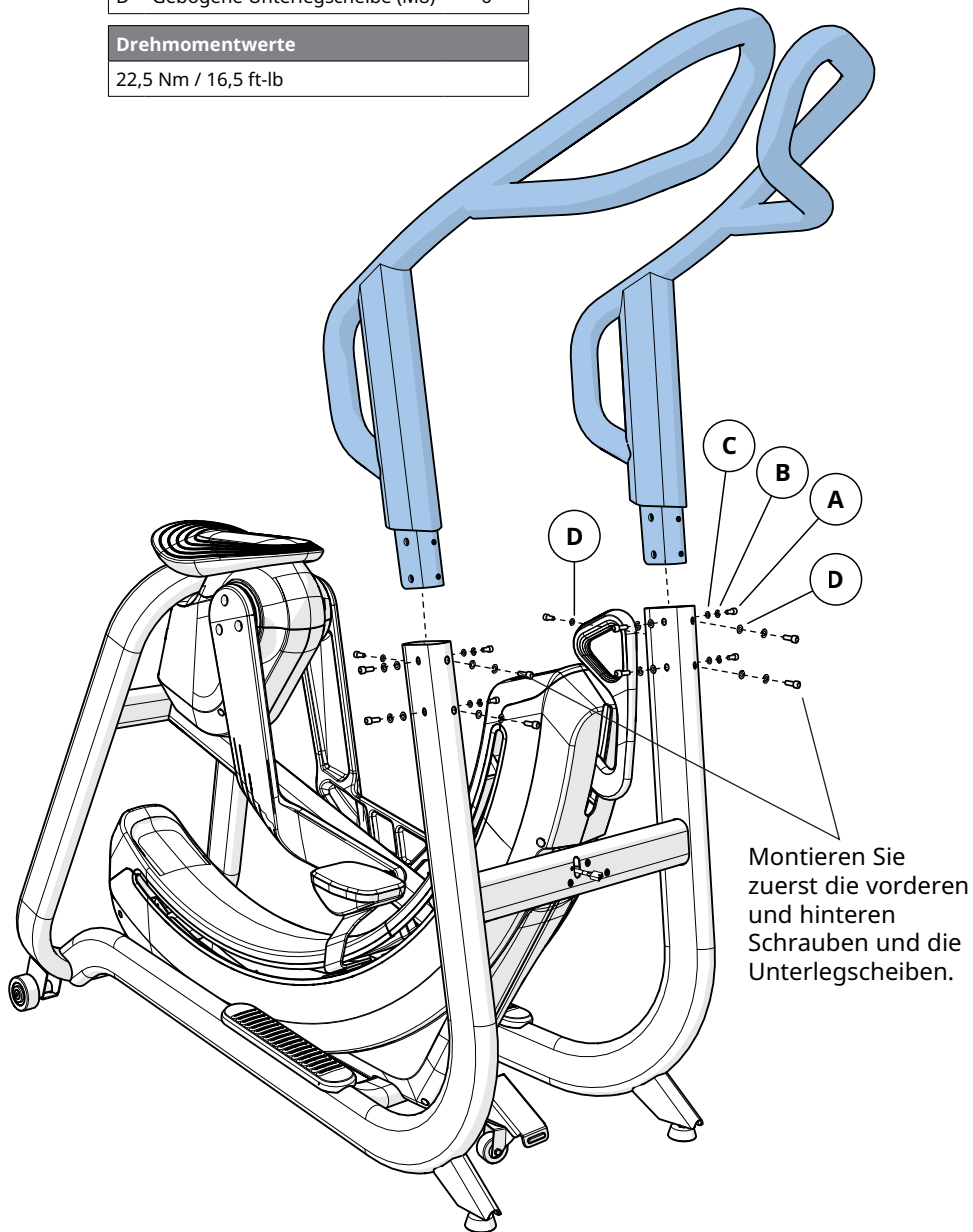
1

Schritt 1 Beschlagteile

Beschreibung	Menge
A Schraube (M8)	14
B Federscheibe (M8)	12
C Flache Unterlegscheibe (M8)	8
D Gebogene Unterlegscheibe (M8)	6

Drehmomentwerte

22,5 Nm / 16,5 ft-lb



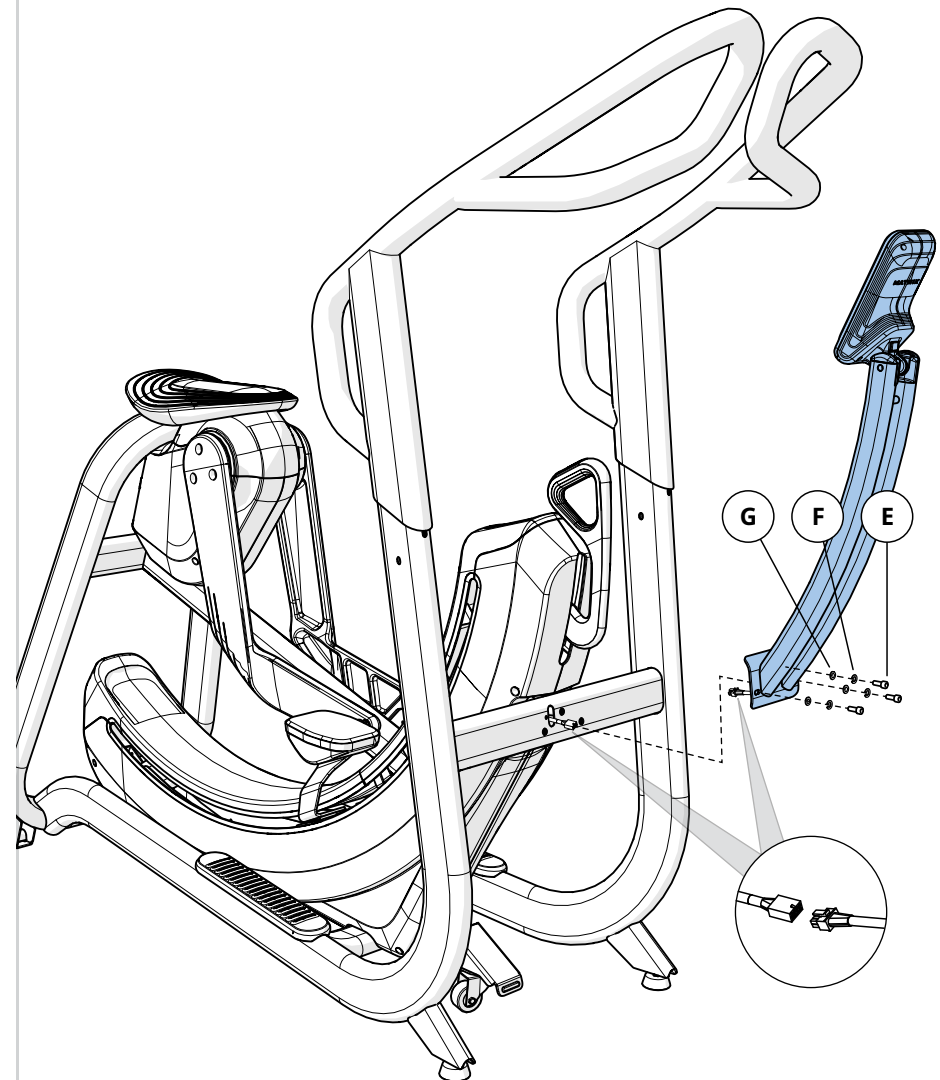
2

Schritt 2 Beschlagteile

Beschreibung	Menge
E Schraube (M6)	3
F Federscheibe (M6)	3
G Flache Unterlegscheibe (M6)	3

Drehmomentwerte

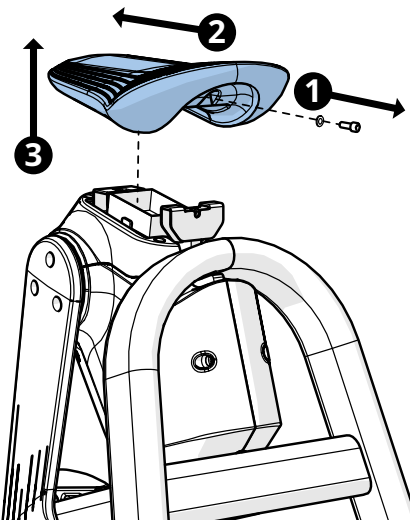
9,5 Nm / 7 ft-lb



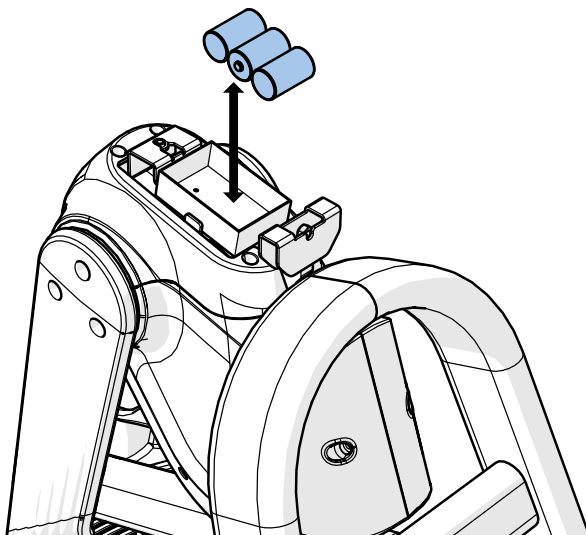
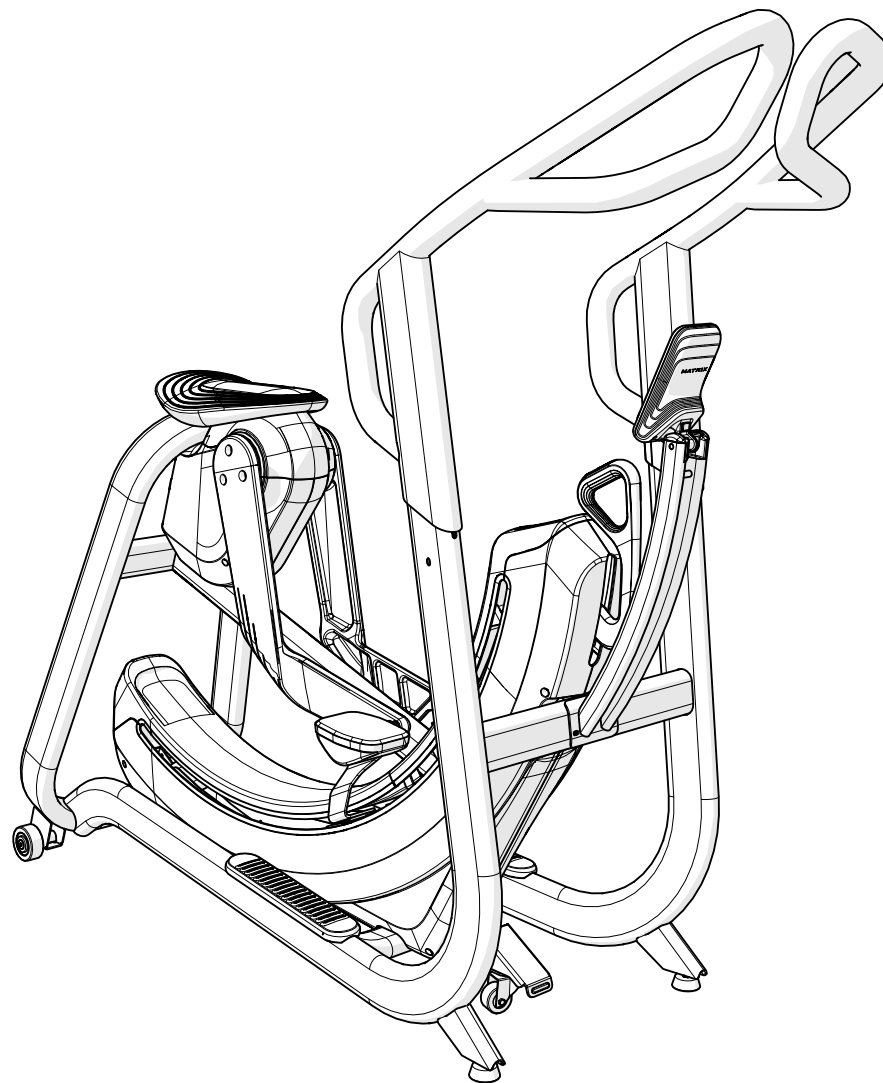
DEUTSCH

**3**

DEUTSCH



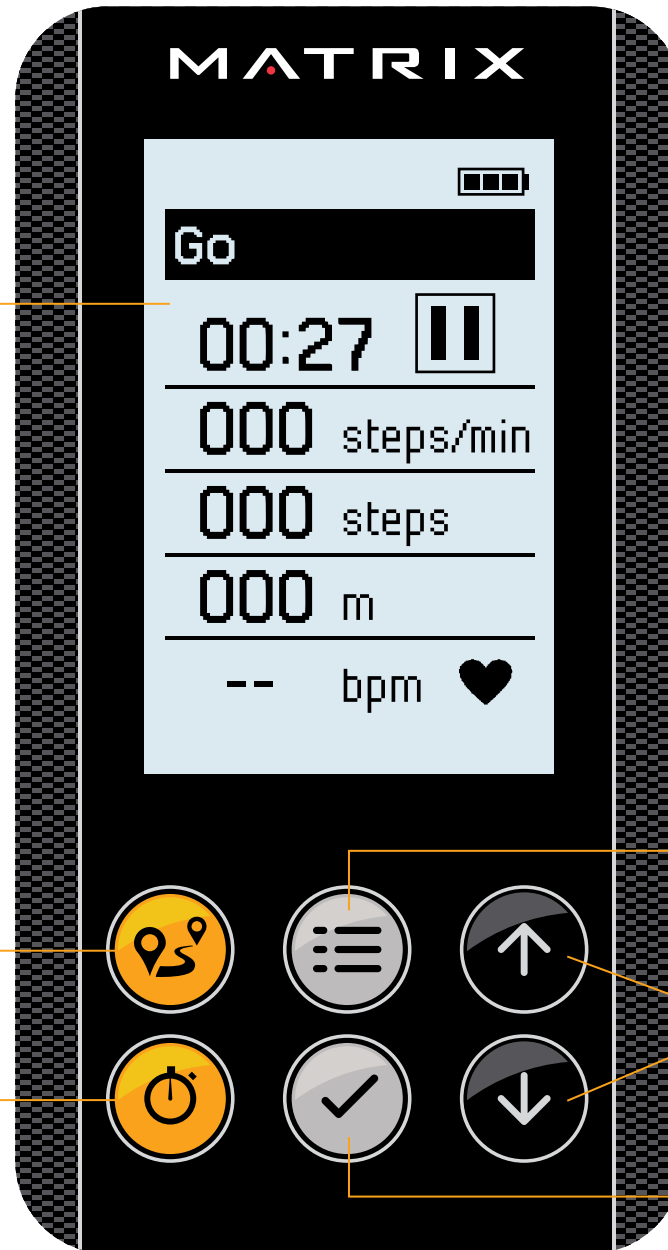
Entfernen Sie den Sitz, um die Batterien zu ersetzen (3 x D).

**4****MONTAGE ABGESCHLOSSEN!**



Beleuchtete LCD-Anzeige

Anzeige der Zeit, Schritte pro Minute,
Schritte, Strecke, Herzfrequenz und Kalorien
(wenn Herzfrequenzband getragen wird)



DISTANCE-TASTE (STRECKE)

TIME-TASTE (ZEIT)

MENÜ

AUF-/AB-PFEILE

**CONFIRMATION-TASTE
(BESTÄTIGUNG)**



PROGRAMME

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole einzuschalten.

- 1. LOS GEHT'S** – Pedalriemen auf die gewünschte Position stellen und auf drücken, um mit dem Training zu beginnen.
- 2. INTERVAL PROGRAM (INTERVALLPROGRAMM)** – Mit diesem Programm können Sie entsprechend Ihrer Trainingsziele die Dauer und Anzahl von Aktivitäts- und Ruheintervallen festlegen.
 - Wählen Sie Intervall aus und drücken Sie auf , um zu bestätigen. Wählen Sie Zeit oder Strecke mithilfe von aus und drücken Sie auf , um zu bestätigen; wählen Sie Trainingszeit oder Strecke und Ruhezeit mithilfe von aus und drücken Sie auf , um zu bestätigen; verwenden Sie , um die Anzahl der gewünschten Intervalle auszuwählen und drücken Sie auf , um zu bestätigen. Beginnen Sie nun mit dem Intervalltraining.
- 3. GOALS (ZIELE)** – Wählen Sie Ihr Ziel aus, in Zeit oder Strecke.
 - Wählen Sie Goals (Ziele) aus und drücken Sie zum Bestätigen auf . Verwenden Sie , um Zeit oder Strecke auszuwählen und , um zu bestätigen. Beginnen Sie nun mit dem Training.
- 4. SPRINT 8** – ein 20-minütiges hochintensives Intervall-Trainingsprogramm, das wissenschaftlich nachgewiesen die Energie steigert, Körperfett reduziert und Muskelmasse fördert.
 - Wählen Sie Sprint 8 aus und drücken Sie , um zu bestätigen. Drücken Sie auf , um Segmente auszuwählen und auf , um zu bestätigen. Beginnen Sie nun mit dem Training.
- 5. CHALLENGE-PROGRAMM (HERAUSFORDERUNGS-PROGRAMM)** – Mit diesem Programm können Sie bestimmte Zeit- und Streckenziele festlegen, die Sie im Training erreichen möchten. Anhand der gewählten Ziele wird eine Tempolinie angezeigt, die Sie nun versuchen einzuholen.
 - Wählen Sie Challenge (Herausforderung) und drücken Sie auf , um zu bestätigen. Stellen Sie mit die Strecke ein und bestätigen Sie mit ; wählen Sie die Zeit mit aus und bestätigen Sie mit ; beginnen Sie zu treten und verfolgen Sie die Tempolinie, um Ihr Ziel zu erreichen.
- 6. SUMMARY SCREENS (ZUSAMMENFASSUNGS-BILDSCHIRME)** – Am Ende der Trainingseinheit können Sie die Angaben für Schritte pro Minute, Gesamtschritte, Strecke, Herzfrequenz usw. einsehen.

PROFIL

Mit dieser Menüoption können Sie ein Profil mit persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht) erstellen, um so die Anzahl der verbrannten Kalorien genauer zu ermitteln. Dazu müssen Sie während des Trainings den Herzfrequenzgurt tragen.

MANAGER MODUS

Um den Manager Modus aufzurufen, drücken Sie 3-5 Sekunden lang gleichzeitig auf . Um den Manager Modus zu verlassen, drücken und halten Sie 3-5 Sekunden lang.

- WORKOUT (TRAINING)** – Einstellen der gewünschten maximalen Zeit, der Standardzeit, Pausenzeit und Leerlaufzeit.
- USER (BENUTZER)** – Auswahl von Alter, Gewicht, Größe und Geschlecht.
- UNIT (EINHEIT)** – Einrichten der Konsole, um entweder metrische oder imperiale Messeinheiten anzuzeigen. Erscheint unter Total Distance (Gesamstrecke) im Manager-Modus und Benutzergewicht.
- GENERAL (ALLGEMEIN)** – Anzeige der Gesamstrecke, Zeit, Schritte und durchschnittlichen Schrittlänge.
- LANGUAGE (SPRACHE)** – Auswahl der Sprache nach Region.
- LCD-DISPLAY** – Einstellung von Hintergrundbeleuchtung, Helligkeit und Kontrast.
- SLEEP MODE (STANDBY-MODUS)** – Nach dem Ablauf der Pausenzeit wechselt die Konsole je nach Einstellung für 15 Sekunden bis 4 Minuten in den Standby-Modus. Danach schaltet sie sich vollständig aus.
- PEDAL WAKE UP (PEDAL AUFWACHEN)** – Bei der Einstellung „on“ (Ein) schaltet sich die Konsole mit Pedalbewegung ein. Wenn „off“ (Aus) eingestellt ist, muss die Menütaste gedrückt werden, um die Konsole einzuschalten.

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.

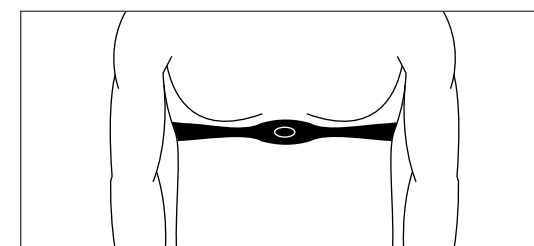
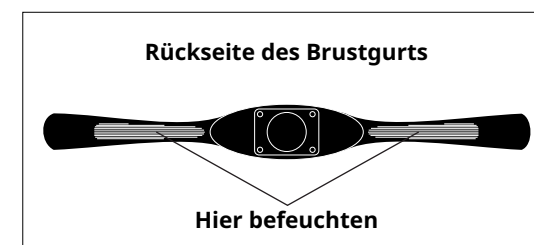
KABELLOSER HERZFREQUENZEMPFÄNGER

Mithilfe des **drahtlosen Brustsenders** (separat erhältlich) können Sie Ihre Herzfrequenz an das Messgerät übertragen und auf der Konsole anzeigen lassen.

Feuchten Sie vor dem Anlegen des kabellosen Brustsenders an Ihre Brust die beiden Gummielektroden mit Wasser an. Zentrieren Sie den Brustgurt direkt unter der Brust oder den Brustmuskeln, direkt über Ihrem Brustbein, wobei das Logo nach außen weisen muss. **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! Beenden Sie das Training sofort, wenn Schwindelgefühle auftreten.



VOR DEM START

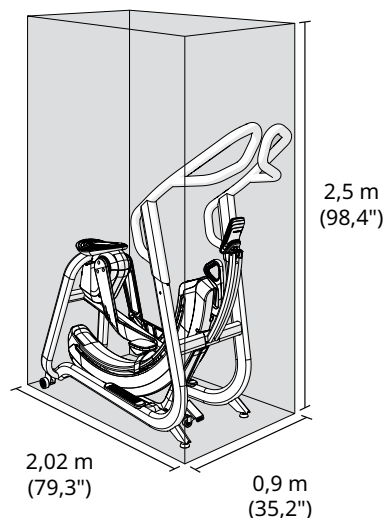
STANDORT

Stellen Sie das Laufband auf einer stabilen und ebenen Fläche ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Intensives UV-Licht kann zum Verblässen der Kunststofffarbe führen. Stellen Sie das Laufband an einem kühlen, trockenen Ort auf. Lassen Sie einen Mindestabstand von 60 cm an jeder Seite für den Zugang zum MATRIX-Gerät und zum Umgehen des Geräts. Hinweis: US-amerikanische Bestimmungen (ADA) empfehlen einen Abstand von 91 cm für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer. Stellen Sie das Gerät so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Gerät darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

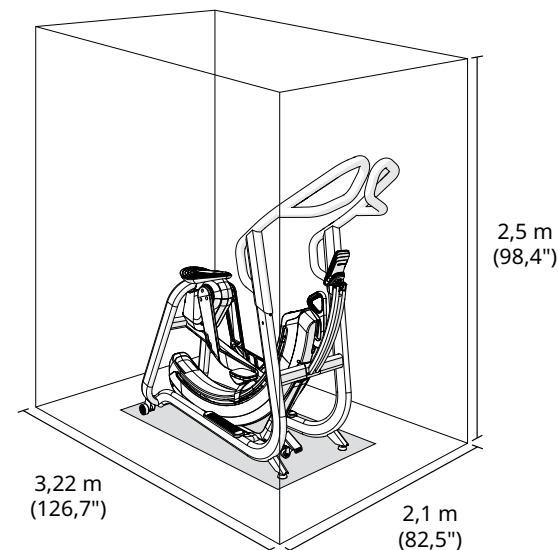
WARNUNG!

Unsere Geräte sind schwer. Gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu.

TRAININGSBEREICH



FREIFLÄCHE

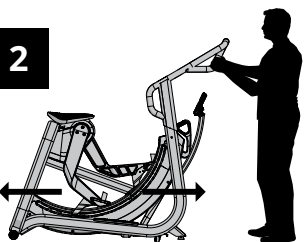


DEUTSCH

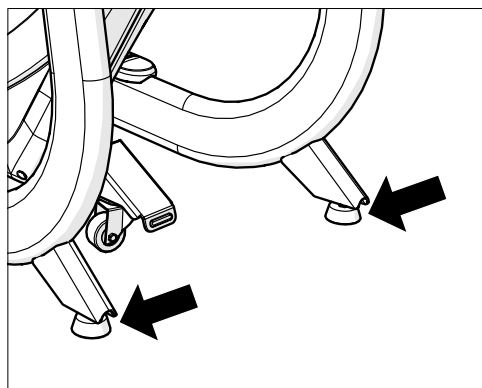
1 BEWEGEN DES GERÄTS



2



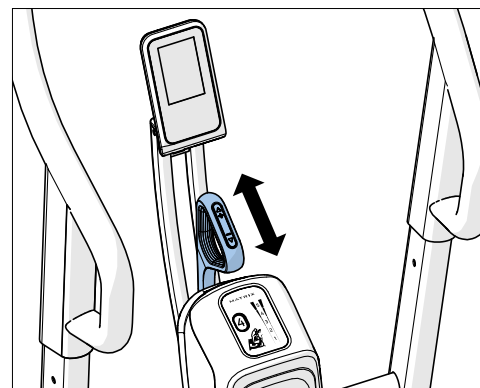
3



NIVELLIEREN DES GERÄTS

Für den ordnungsgemäßen Betrieb ist es äußerst wichtig, dass die Höhenversteller richtig eingestellt sind. Es wird empfohlen, ein Nivellierinstrument zu verwenden.

Sobald Sie das Gerät am gewünschten Standort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Rahmens.



EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Der Widerstand ist einstellbar. Es gibt 5 Stufen des Widerstandes, 5 ist der höchste. Der Widerstand erhöht sich auch, je schneller in die Pedalen getreten wird.



KORREKTER GEBRAUCH

Verwenden Sie den Sitz für einen einfachen Ein- und Ausstieg in das/aus dem Gerät. Achten Sie darauf, die Pedalriemen festzuziehen, bevor Sie das Gerät benutzen.



WARTUNG

1. Ausbau oder Austausch müssen in jedem Fall von einem fachkundigen Wartungstechniker durchgeführt werden.
2. Benutzen Sie KEINE beschädigten Geräte oder solche, die verschlissene oder defekte Teile aufweisen. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die vom örtlichen MATRIX-Vertragshändler geliefert wurden.
3. **AUFKLEBER UND TYPENSCHILDER BEWAHREN:** Entfernen Sie die Aufkleber auf keinen Fall. Sie enthalten wichtige Informationen. Wenn ein Aufkleber unleserlich ist oder fehlt, fordern Sie Ersatz beim MATRIX-Händler an.
4. **INSTANDHALTUNG ALLER GERÄTE:** Die vorbeugende Wartung ist für den störungsfreien Betrieb der Geräte sowie die Beschränkung Ihrer Haftung auf ein Minimum äußerst wichtig. Die Geräte müssen in regelmäßigen Abständen überprüft werden.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Personen, die Einstellungen, Wartungs- oder Reparaturarbeiten jeglicher Art am Gerät vornehmen, hierfür qualifiziert sind. Auf Anfrage führen MATRIX-Händler Wartungs- und Instandhaltungsschulungen in unserem Unternehmen durch.

GARANTIE

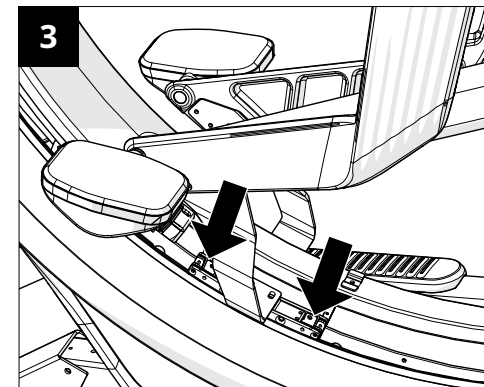
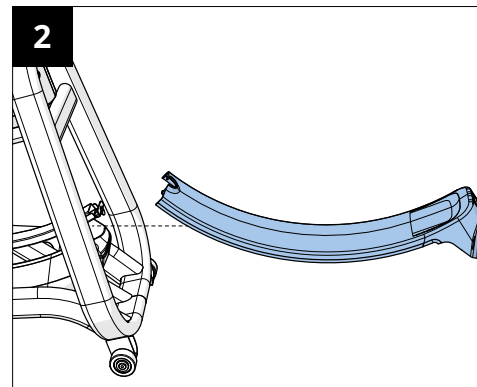
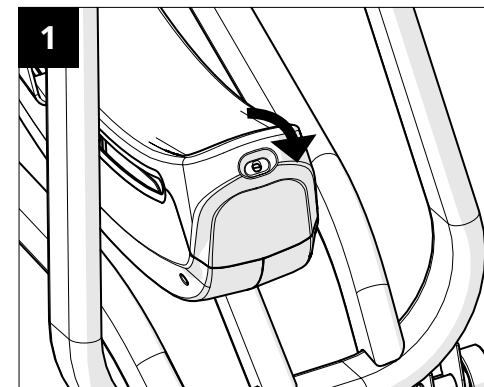
Bitte besuchen Sie www.matrixfitness.com, um Garantieinformationen zusammen mit Gewährleistungsausschlüssen und Einschränkungen zu erhalten.

WARTUNGSPLAN

TÄTIGKEIT	HÄUFIGKEIT
Die gesamte Maschine mit Wasser und milder Seife bzw. einer anderen von Matrix zugelassenen Lösung reinigen (Reinigungsmittel sollten alkohol- und ammoniakfrei sein).	TÄGLICH
Entfernen Sie die rückseitige Abdeckung. Entfernen Sie eventuell angesammelten Schmutz mit einem trockenen Tuch oder einer kleinen Staubsaugerdüse.	MONATLICH
Schmiermagnete.	ALLE 6 MONATE

SCHMIERUNG DER MAGNETEN

1. Verwenden Sie eine Münze, um die Entriegelungsschraube 90° im Uhrzeigersinn zu drehen.
2. Entfernen Sie die Kunststoffabdeckung.
3. Spritzen Sie die Magnetbereiche wie abgebildet. Besprühen Sie jede Fläche etwa 0,5 Sekunden lang (mit ungefähr 0,25 ccm Öl). Matrix empfiehlt Kettenfett für Schmierung.
4. Setzen Sie die Kunststoffabdeckung wieder auf und drehen Sie die Entriegelungsschraube 90° gegen den Uhrzeigersinn, um die Kunststoffabdeckung zu sichern.



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Konsole	Beleuchtete LCD-Anzeige
Max. Benutzergewicht	181,4 kg / 400 lb
Produktgewicht	132 kg / 290 lbs
Versandgewicht	155 kg / 340 lbs
Geräteabmessungen (L x B x H)*	182 x 69 x 166 cm / 72" x 27" x 65"

* Lassen Sie einen Mindestabstand von 60 cm für den Zugang zum MATRIX-Gerät und zum Umgehen des Geräts. Hinweis: US-amerikanische Bestimmungen (ADA) empfehlen einen Abstand von 91 cm für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer.

BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

- Bij het gebruik van dit apparaat 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 deze loopband 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!

LEES EN BEWAAR DEZE INSTRUCTIES:

- Gebruik het product alleen voor het beoogde doel en zoals omschreven in deze handleiding. Gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Zorg dat er nooit voorwerpen in een opening van het product vallen of terechtkomen. Mocht dit toch gebeuren, probeer het er dan voorzichtig uit te halen wanneer het toestel niet in gebruik is. Indien u niet meer bij het voorwerp kunt, neem dan contact op met Matrix Fitness of een bevoegde dealer.
- Gebruik het product nooit wanneer het niet goed functioneert, beschadigd is of werd ondergedompeld in water. Retourneer het voor onderzoek en reparatie aan Matrix Fitness of een bevoegde dealer.
- Houd uw handen en voeten te allen tijde weg bij bewegende onderdelen om letsel te voorkomen.
- Probeer niets in of onder het toestel te pakken en kantel het niet zijwaarts wanneer het in gebruik is.
- Gebruik het product niet buitenshuis, in de buurt van zwembaden of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid.
- Gebruik het toestel niet in ruimtes waar aerosols (sprays) worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.
- Verwijder de afdekplaten niet. Reparaties mogen alleen door een bevoegde onderhoudsmonteur worden uitgevoerd.
- Houd zorgvuldig toezicht wanneer het toestel wordt gebruikt in de buurt van kinderen, invaliden of lichamelijk gehandicapte mensen.
- Als het product in gebruik is, dienen jonge kinderen en huisdieren minimaal drie meter/tien voet afstand te houden.
- Houd kinderen jonger dan 14 jaar uit de buurt van deze apparatuur. Tieners moeten te allen tijde onder toezicht staan wanneer ze deze apparatuur gebruiken.
- Monteer en gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond. Plaats het toestel op minimaal één meter/drie voet afstand van obstakels, met inbegrip van muren en meubels.
- Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in bewegende onderdelen van dit product.
- Onderhoud het apparaat goed, zoals omschreven in het gedeelte Onderhoud in deze handleiding.
- **OPGELET:** als u pijn op de borst voelt of misselijk, duizelig of kortademig bent, STOP dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.
- **OPGELET:** door wijzigingen of modificaties aan dit apparaat kan de productgarantie komen te vervallen.

OPGELET!

RAADPLEEG EEN ARTS VOORDAT U DEZE APPARATUUR GEBRUIKT. LEES DE GEBRUIKERSHANDLEIDING VÓÓR GEBRUIK.





MONTAGE

UITPAKKEN

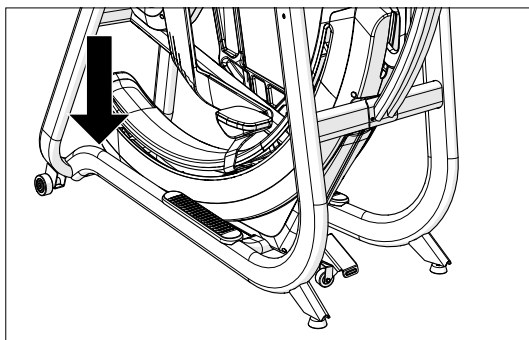
Haal het toestel uit de verpakking op de plek waar u het wilt gebruiken. Plaats de kartonnen doos op een horizontale, vlakke ondergrond. Het is aanbevolen om bescherming te voorzien op de vloer. Open nooit een doos die op haar kant ligt.

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 olie op lithiumbasis aan te brengen.

LOCATIE VAN SERIENUMMER



SERIENUMMER

MODELNAAM: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

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 de technische klantendienst van Matrix.

VEREIST GEREEDSCHAP:

- ☐ Inbussleutel van 6 mm
- ☐ Inbussleutel van 5 mm
- ☐ T-sleutel van 8 mm

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- ☐ 1 basisframe
- ☐ 2 handgrepen
- ☐ 1 console en mastconstructie
- ☐ 1 zitting
- ☐ 1 set met bevestigingsmateriaal

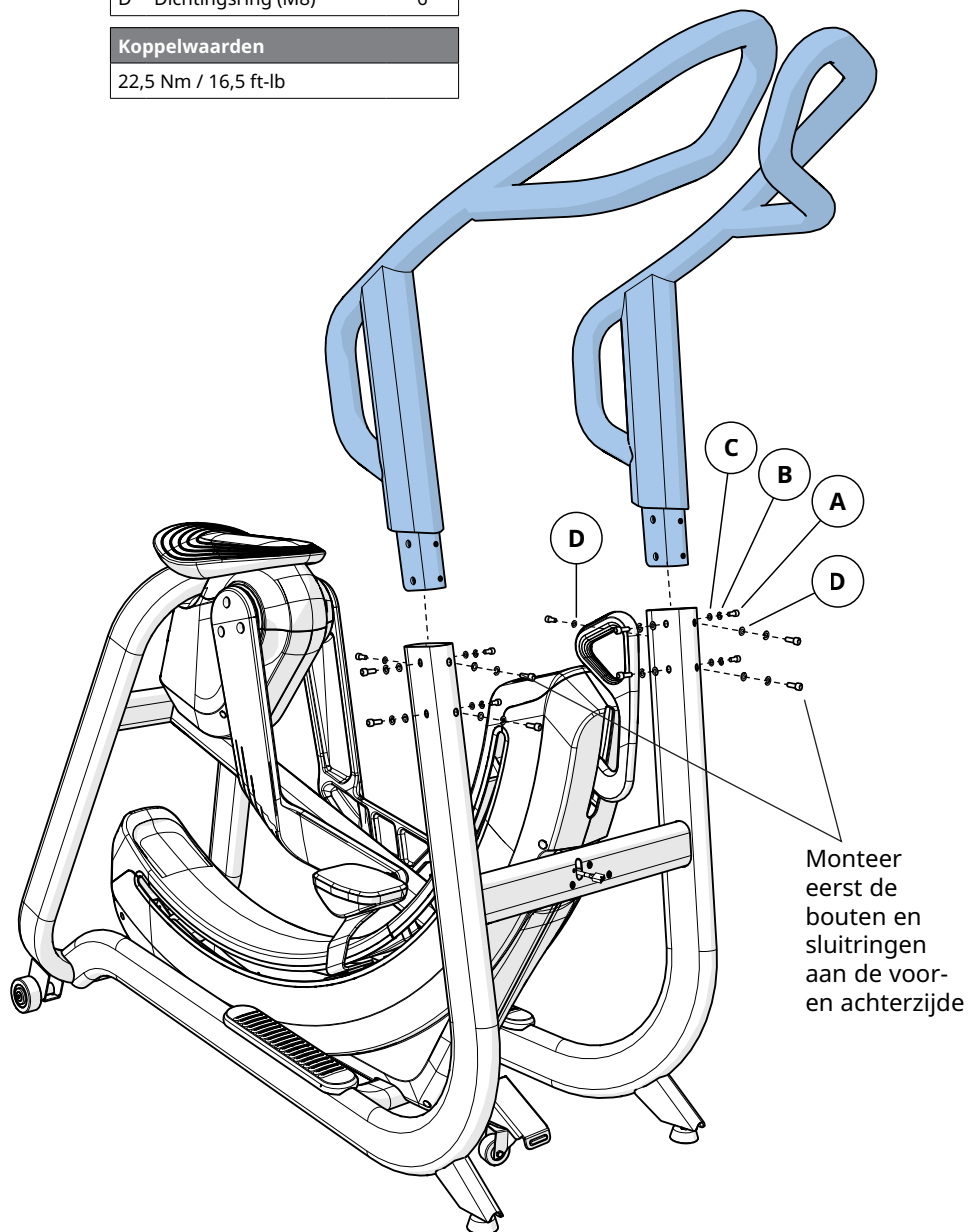
1

Stap 1 Bevestigingsmateriaal

Beschrijving	Aant.
A Bout (M8)	14
B Veerring (M8)	12
C Vlakke sluitring (M8)	8
D Dichtingsring (M8)	6

Koppelwaarden

22,5 Nm / 16,5 ft-lb



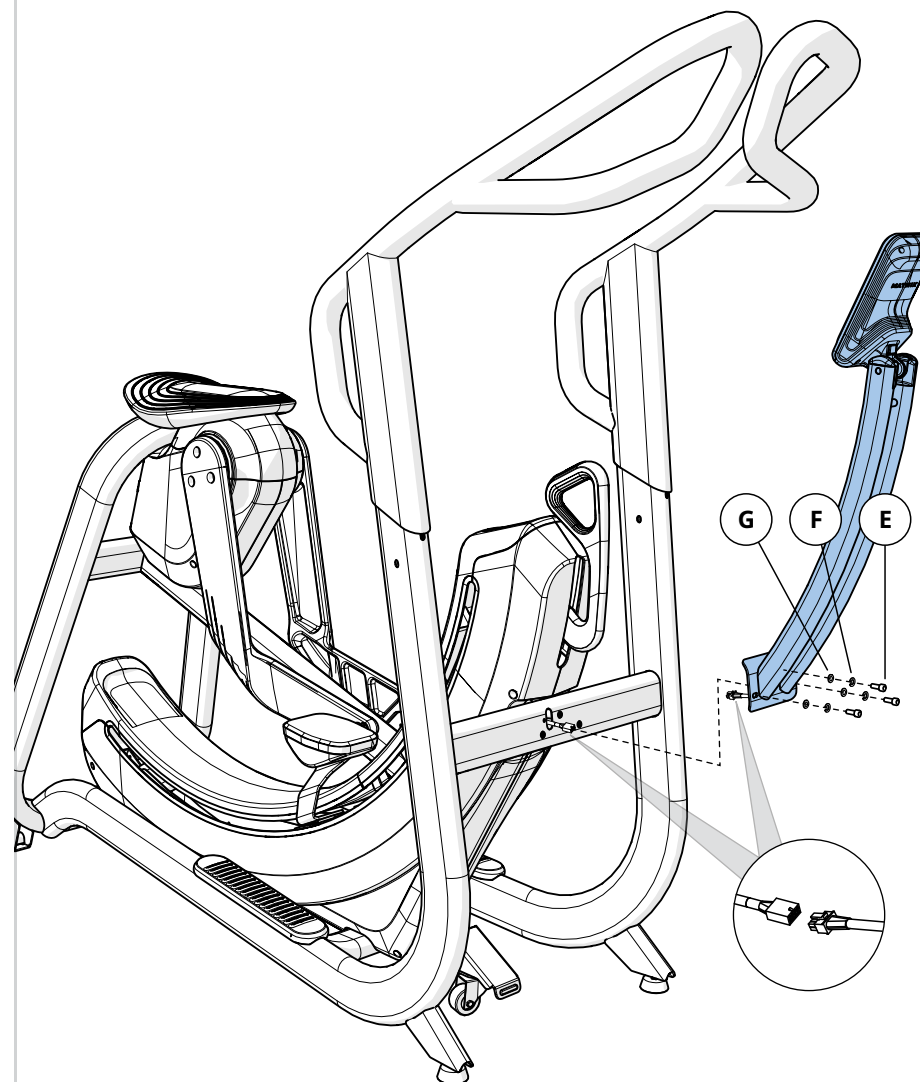
2

Stap 2 Bevestigingsmateriaal

Beschrijving	Aant.
E Bout (M6)	3
F Veerring (M6)	3
G Vlakke sluitring (M6)	3

Koppelwaarden

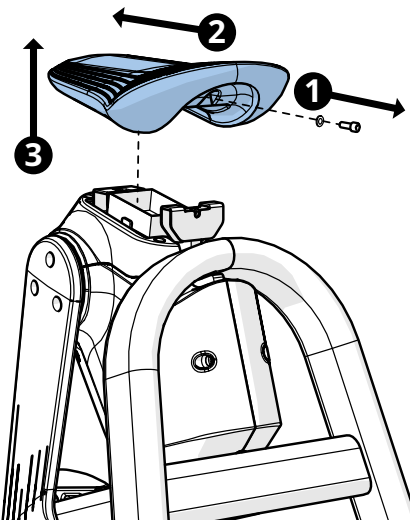
9,5 Nm / 7 ft-lb



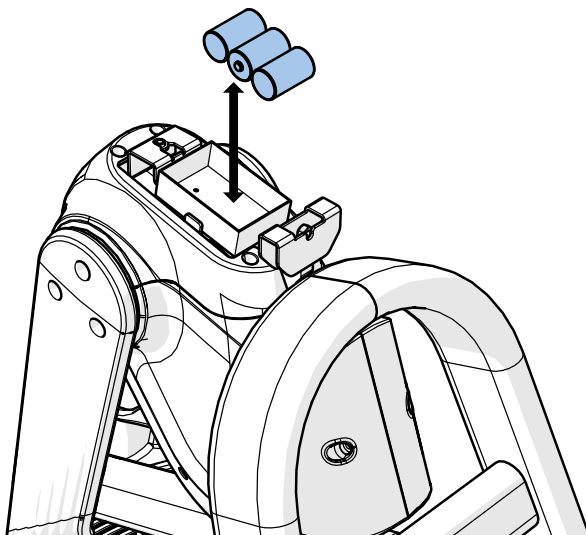
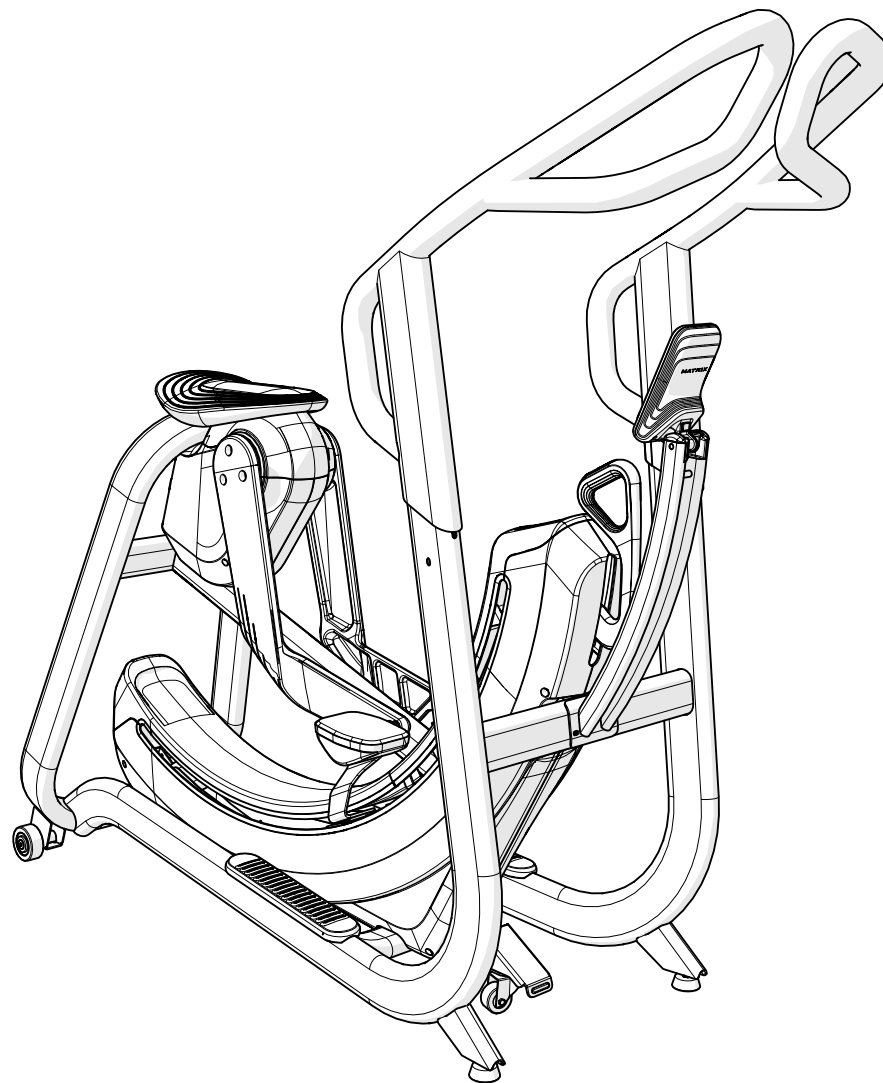
NEDERLANDS

**3**

NEDERLANDS

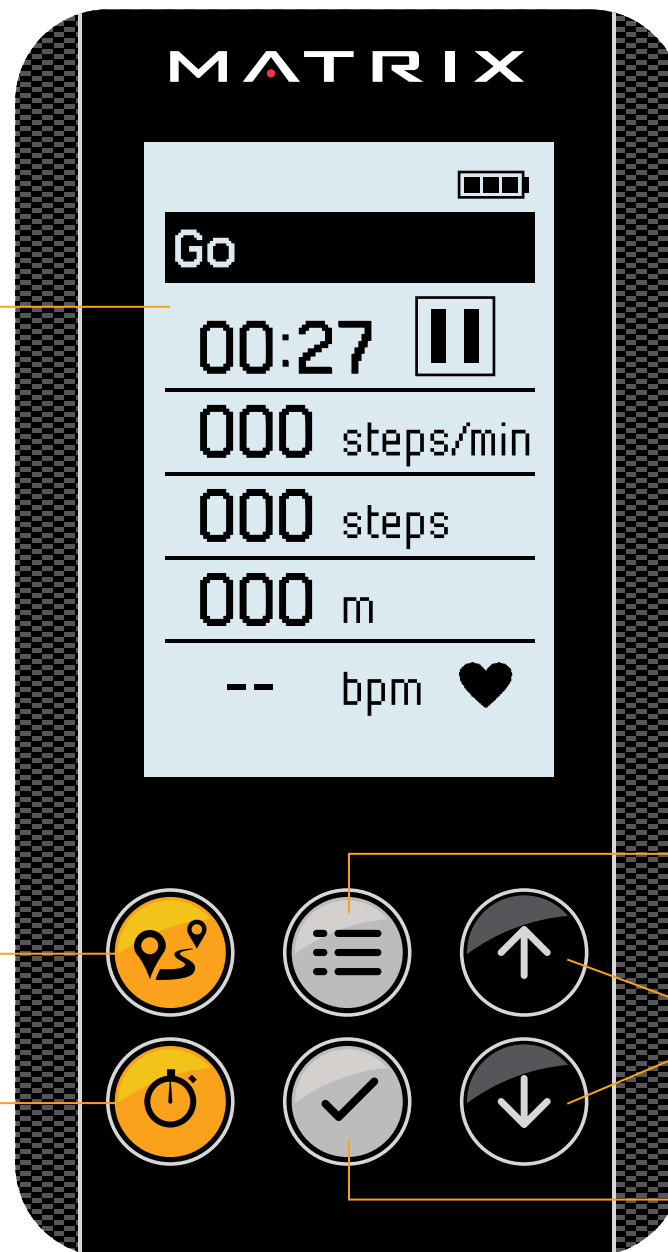


Verwijder de zitting ter vervanging van de batterijen (3 x D)

**4****MONTAGE VOLTOOID!**



LCD MET ACHTERGRONDVERLICHTING
Geeft tijd weer, stappen per minuut,
stappen, afstand, hartslag en calorieën
(wanneer de borstriem wordt gedragen)



SNELTOETS VOOR AFSTAND

SNELTOETS VOOR TIJD

MENU

NAVIGATIEPIJLEN

BEVESTIGINGSTOETS



PROGRAMMA'S

Druk op een knop om de console in te schakelen.

- GO** – stel de pedaalriemen in op de gewenste positie en druk op om te beginnen met uw work-out.
- INTERVALPROGRAMMA** – hiermee kan de gebruiker specifieke intervalratio's voor inspanning en rusten instellen, alsook het totaal aantal intervallen op basis van de beoogde doelen.
 - Selecteer Interval en druk op om te bevestigen. Kies de tijd of afstand met behulp van en om te bevestigen; selecteer work-out-tijd of afstand en rusttijd met behulp van en druk op om te bevestigen; gebruik om het aantal gewenste intervallen te selecteren, druk op om te bevestigen. Begin met uw intervaltraining.
- DOELEN** – selecteer uw tijds- of afstandsdoel.
 - Selecteer Doelen en druk op om te bevestigen. Gebruik om tijd of afstand te selecteren en om te bevestigen. Begin met uw work-out.
- SPRINT 8** – een 20 minuten durend high-intensity interval work-outprogramma waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat het voor meer energie zorgt, lichaamsvet vermindert en spiermassa opbouwt.
 - Selecteer Sprint 8 en druk op om te bevestigen. Gebruik om segmenten te selecteren en om te bevestigen. Begin met uw work-out.
- UITDAGINGSPROGRAMMA** – hiermee kunnen gebruikers nauwgezette doelstellingen met betrekking tot tijdsduur en afstand instellen om te zorgen dat ze hun beoogde trainingsdoelen halen. Er wordt op grond van deze doelen een lijn met het tempo aangegeven, die gebruikers helpen het beoogde tempo te volgen.
 - Kies een uitdaging en druk op om te bevestigen. Stel de afstand in met behulp van en om te bevestigen; selecteer de tijd met behulp van en om te bevestigen; start met trappen en volg de tempolijn om uw doel te bereiken.
- OVERZICHTSSCHERMEN** – na voltooiing van een work-out ziet u hier de waarden voor stappen per minuut, totaal aantal stappen, afstand, hartslag, enz.

PROFIEL

Met deze menuoptie kunnen gebruikers persoonlijke gegevens invoeren (zoals geslacht, leeftijd, gewicht) wanneer ze een borstriem voor hartslagmeting dragen, zodat ze nauwkeuriger kunnen zien hoeveel calorieën ze verbrand hebben.

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 maximale tijd, standaardtijd, pauzetijd en wachttijd in
- GEBRUIKER** – selecteer de standaard voor leeftijd, gewicht, lengte en het geslacht
- EENHEID** – stel de console in op weergave van metrieke of Engelse eenheden. Wordt weergegeven in de totaalaafstand in managermodus en in gewicht gebruiker
- ALGEMEEN** – toont de totale afstand, tijd, stappen en gemiddelde staplengte
- TAAL** – selecteer de taal op basis van de regio
- LCD** – om achtergrondverlichting, helderheid en contrast in te stellen
- SLAAPMODUS** – de console schakelt zichzelf na de pauzetijd uit en gaat van 15 seconden tot maximaal 4 minuten in slaapmodus, afhankelijk van de standaardinstellingen, voordat het zichzelf volledig uitschakelt
- PEDAAL WEKKEN** – als dit ingesteld is op 'aan', dan schakelt de console in bij pedaalbeweging. Als dit op 'uit' staat, moet de menuknop worden ingedrukt om de console in te schakelen.

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.

DRAADLOZE HARTSLAGONTVANGER

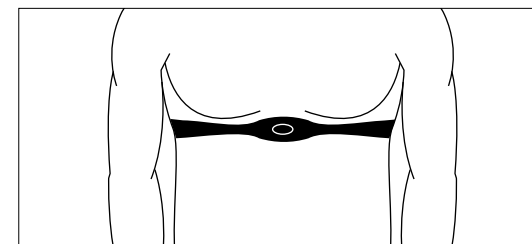
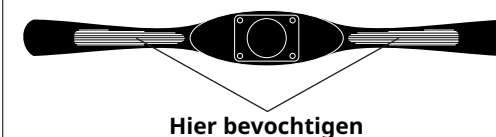
Wanneer het in samenspraak met een **draadloze zender op de borst** (apart verkrijgbaar) wordt gebruikt, kan uw hartslag draadloos naar het toestel worden verzonden en op de console worden weergegeven.

Bevochtig de twee rubberen elektroden met water voordat u de draadloze borstzender draagt. Plaats de borstriem net onder de borst of borstspieren, vlak over het borstbeen met het logo naar de buitenkant. **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.

Achterzijde van een borstriem



VOORDAT U BEGINT

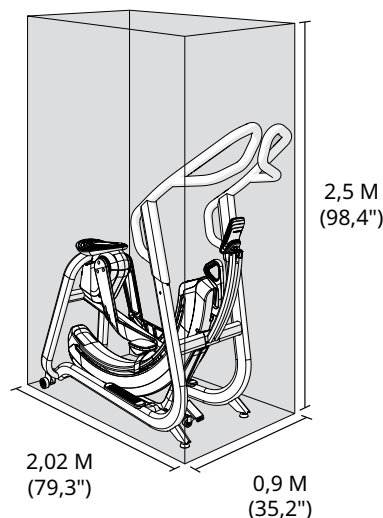
LOCATIE

Plaats de apparatuur 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. Zorg dat er een vrije ruimte van 0,6 meter (24") aan beide zijden 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 (36") is. Zorg bij de plaatsing dat het apparaat geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. Het apparaat dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

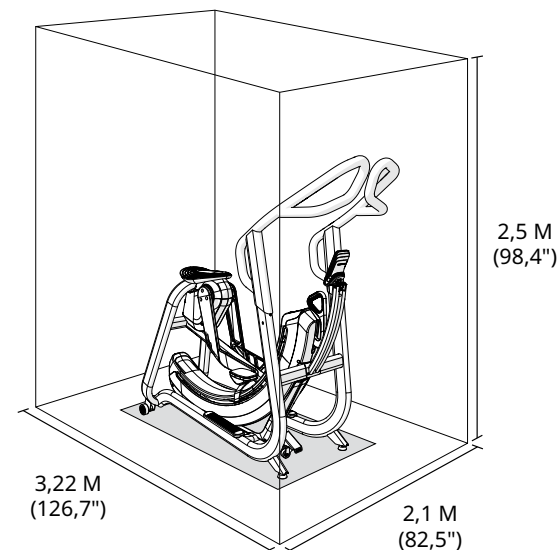
WAARSCHUWING!

Onze apparatuur is zwaar. Wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen om letsel en schade te voorkomen.

TRAININGSOPPERVLAK



VRIJE RUIMTE

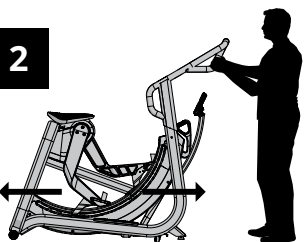


NEDERLANDS

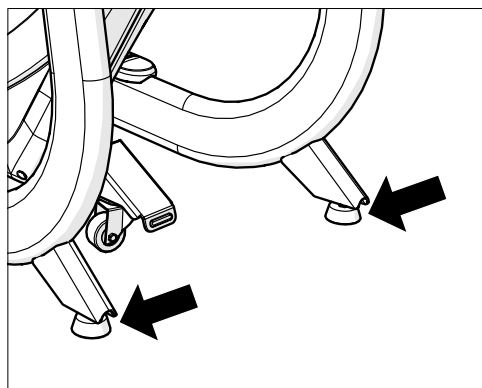
1 BEWEGENDE APPARATUUR



2



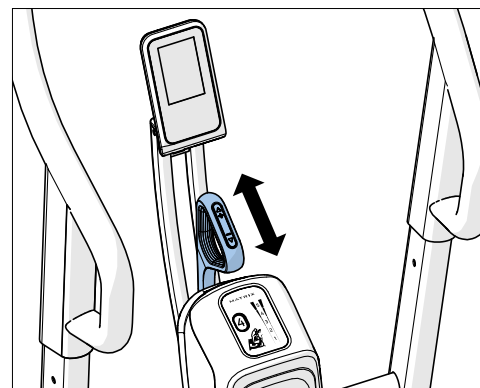
3



DE APPARATUUR WATERPAS ZETTEN

Met het oog op een correcte werking is het uitermate belangrijk dat de stelvoetjes naar behoren zijn afgesteld. Het gebruik van een waterpas wordt aanbevolen.

Als u de apparatuur heeft neergezet waar u deze wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare stelvoetjes die zich aan de onderkant van het frame bevinden.



DE WEERSTAND AANPASSEN

De weerstand is verstelbaar. Er zijn 5 weerstandsniveaus, 5 is het hoogste. De weerstand verhoogt ook als de pedalen sneller worden gebruikt.



CORRECT GEBRUIK

Gebruik het zadel om gemakkelijk het apparaat op en af te stappen. Zorg ervoor de pedaalriemen vóór gebruik van de machine aan te spannen.



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 de plaatselijke MATRIX-dealer in uw land worden geleverd.
3. **BEHOUD ALLE LABELS EN NAAMPLAATJES:** 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 reparatiewerken aan het toestel uitvoert, daartoe gekwalificeerd is. MATRIX-dealers geven op verzoek training in reparaties en onderhoud op onze bedrijfsvestiging.

GARANTIE

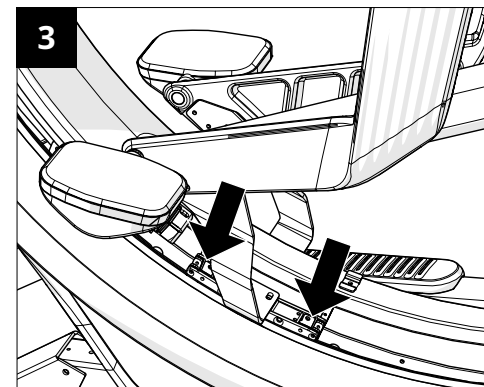
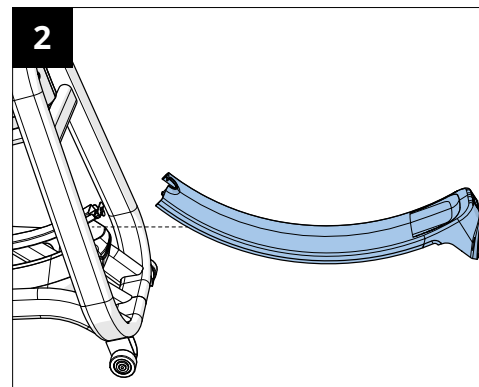
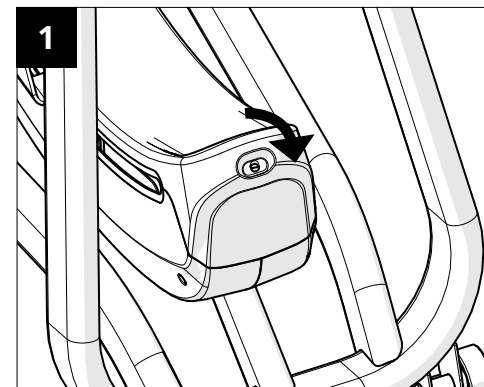
Ga naar www.matrixfitness.com voor informatie over de garantie en uitsluitingen en beperkingen van de garantie.

ONDERHOUDSSHEMA

ACTIE	FREQUENTIE
Maak het volledige apparaat schoon met water en milde zeep of een andere, door Matrix goedgekeurde oplossing (schoonmaakmiddelen mogen geen alcohol of ammoniak bevatten).	DAGELIJKS
Verwijder de afdekplaat aan de achterzijde. Controleer op vuil en maak schoon met een droge doek of een smal stofzuigerstuk.	MAANDELIJKS
Smeer de magneten.	IEDER HALF JAAR

HET SMEREN VAN DE MAGNETEN

1. Gebruik een muntstuk om de vergrendel-schroef 90° naar rechts te draaien.
2. Verwijder de plastic afdekplaat.
3. Spuit smeermiddel op de magneetgebieden, zoals hier wordt getoond. Spuit elk gebied gedurende ongeveer 0,5 seconden (of zo'n 0,25cc olie). Matrix raadt kettingolie aan als smeermiddel.
4. Plaats de plastic afdekplaat terug en draai de vergrendelschroef 90° linksom om de plastic afdekplaat vast te zetten.



PRODUCTSPECIFICATIES

Console	LCD met achtergrondverlichting
Max. gewicht gebruiker	181,4 kg / 400 lbs
Productgewicht	132 kg / 290 lbs
Transportgewicht	155 kg / 340 lbs
Algemene afmetingen (L x B x H)*	182 x 69 x 166 cm / 72" x 27" x 65"

* Zorg dat er een vrije ruimte van 0,6 meter (24") 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 (36") is.

VIGTIGE FORHOLDSREGLER

GEM DISSE INSTRUKTIONER

- Når du bruger dette udstyr, 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. For at beskytte dig og udstyret skal du læse alle instruktioner igennem inden brug.

ADVARSEL!

LÆS OG GEM DISSE INSTRUKTIONER:

- Brug produktet til det tiltænkte formål som beskrevet i denne vejledning. Undlad at bruge tilbehør, der ikke er blevet anbefalet af producenten.
- Undgå at tabe eller indsætte objekter i nogen af produktets åbninger. Hvis et objekt skulle falde ind i maskinen, skal du forsigtigt fjerne det, når maskinen ikke er i brug. Hvis du ikke kan få fat i objektet, skal du kontakte Matrix Fitness eller en autoriseret forhandler.
- Betjen aldrig produktet, hvis det ikke fungerer korrekt, eller hvis det er blevet beskadiget eller nedsænket i vand. I så fald skal du indsende det til Matrix Fitness eller en autoriseret forhandler med henblik på kontrol og reparation.
- Hold til enhver tid hænder og fødder på afstand af bevægelige dele for at undgå tilskadekomst.
- Undlad at række hånden ind i eller under maskinen, og læg ikke maskinen på siden under brug.
- Undlad at bruge produktet udendørs, i nærheden af svømmebassiner eller på steder med høj luftfugtighed.
- Undlad at bruge maskinen på steder, hvor der benyttes aerosolprodukter (på sprayflaske), eller mens der tilføres ilt.
- Du må ikke fjerne afskærmningerne. Service må kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- Der skal udvises stor forsigtighed, når maskinen bruges i nærheden af børn, invalide eller handicappede.
- Når produktet er i brug, skal mindre børn og kæledyr holde mindst tre meters afstand til det.
- Hold børn under 14 år på afstand af dette udstyr. Teenagere skal altid være under opsyn, når de bruger dette udstyr.
- Maskinen skal samles og bruges på en fast, plan overflade. Stil maskinen mindst en meter væk fra enhver forhindring – inklusive vægge og møbler.
- Undlad at bære tøj, der kan blive fastklemt i produktets bevægelige dele.
- Udfør korrekt vedligeholdelse som beskrevet i afsnittet Vedligeholdelse i denne vejledning.
- **FORSIGTIG:** Hvis du oplever smerter i brystet, kvalme, svimmelhed eller åndedrætsbesvær, skal du omgående STOPPE træningen og spørge en læge til råds, inden du træner igen.
- **FORSIGTIG:** Enhver ændring eller modifikation af maskinen kan medføre, at produktgarantien bortfalder.

FORSIGTIG!

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





SAMLING

UDPAKNING

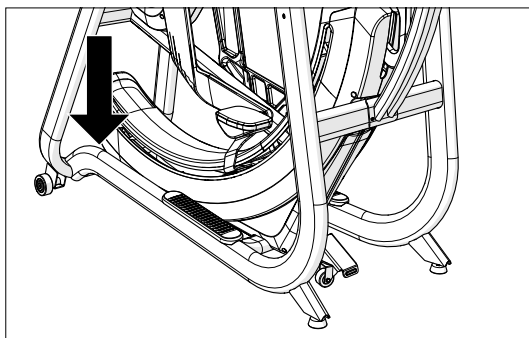
Pak udstyret ud, hvor du skal bruge det. Placer papkassen på en plan, flad overflade. Det anbefales, at du lægger en beskyttende afdækning på dit gulv. Åbn aldrig kassen, når den står på siden.

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 hjælpe med samlingen og brugen. Smøremidlet må ikke tørres af. I tilfælde af besvær med samlingen anbefales en let påføring af litiumfedt.

PLACERING AF SERIENUMMER



SERIENUMMER

MODELNAVN: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

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, er det muligt, at udstyret har dele, som ikke er strammet til og virker løse, hvilket kan medføre irriterende lyde. For at forhindre skader på udstyret skal samlingsinstruktionerne gennemgås, og der bør foretages korrigerende handlinger.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

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

PÅKRÆVET VÆRKTØJ:

- ☐ 6 mm L-nøgle
- ☐ 5 mm L-nøgle
- ☐ 8 mm T-nøgle

INKLUDEREDE DELE:

- ☐ 1 bundramme
- ☐ 2 håndtag
- ☐ 1 konsol- og stangsamling
- ☐ 1 sæde
- ☐ 1 kit med smådele

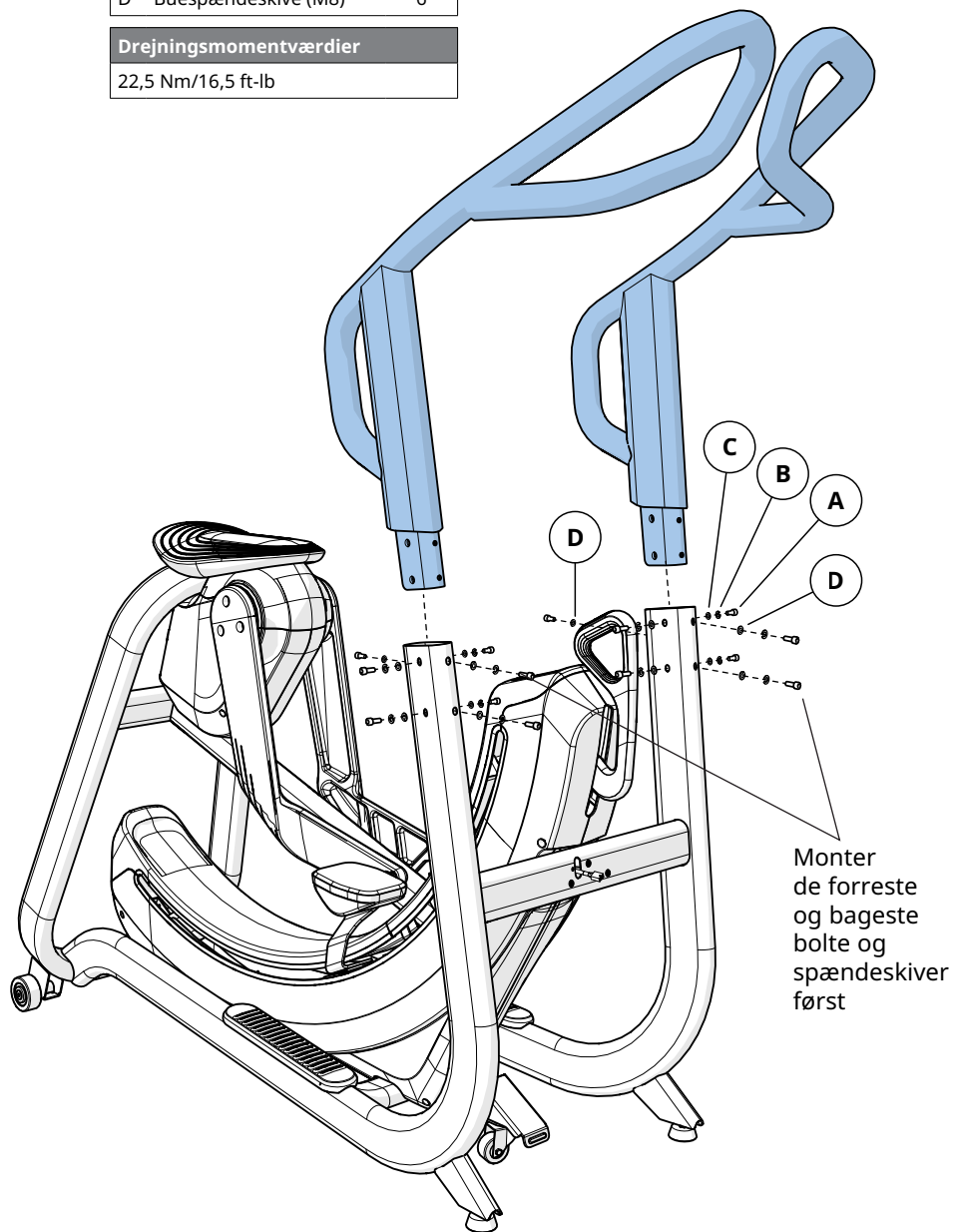
1

Trin 1 for skruer og bolte

Beskrivelse	Antal
A Bolt (M8)	14
B Fjederskive (M8)	12
C Flad spændeskive (M8)	8
D Buespændeskive (M8)	6

Drejningsmomentværdier

22,5 Nm/16,5 ft-lb



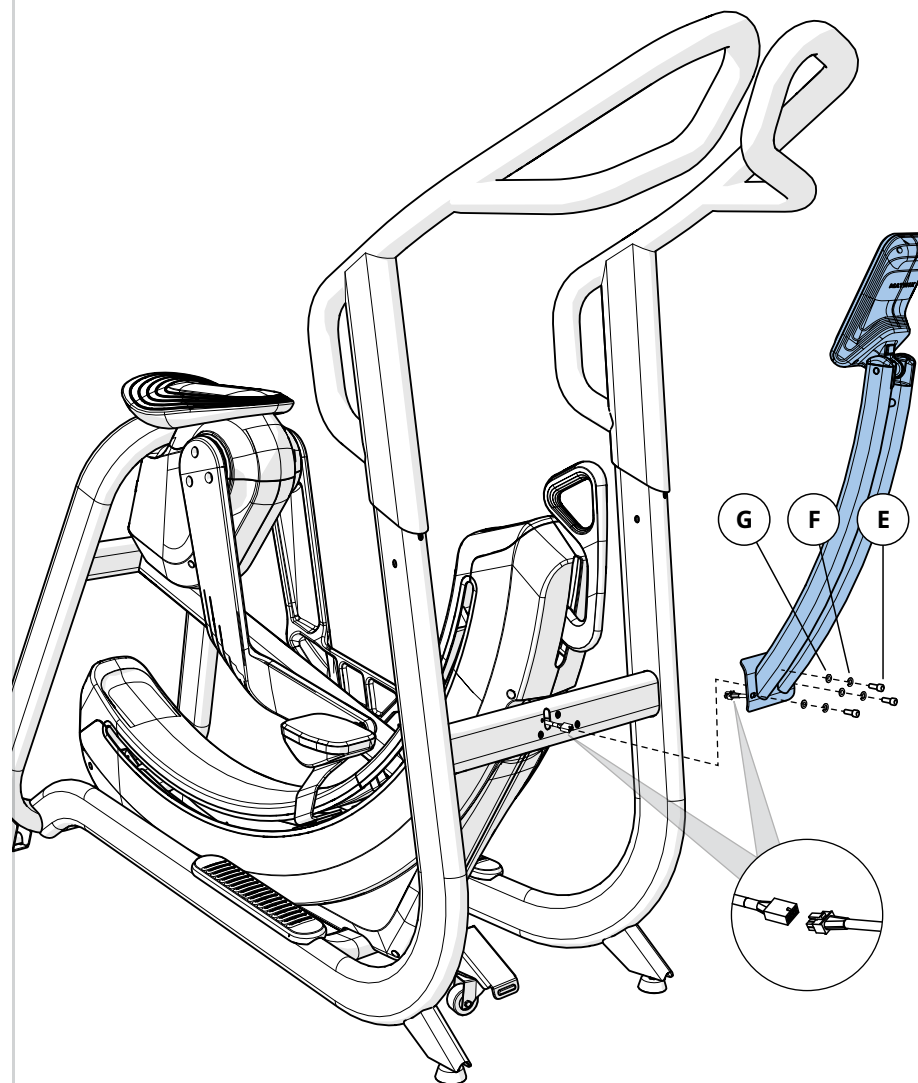
2

Trin 2 for skruer og bolte

Beskrivelse	Antal
E Bolt (M6)	3
F Fjederskive (M6)	3
G Flad spændeskive (M6)	3

Drejningsmomentværdier

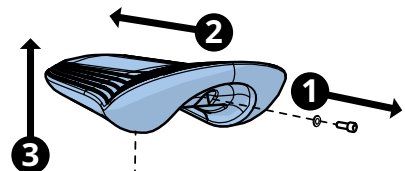
9,5 Nm/7 ft-lb



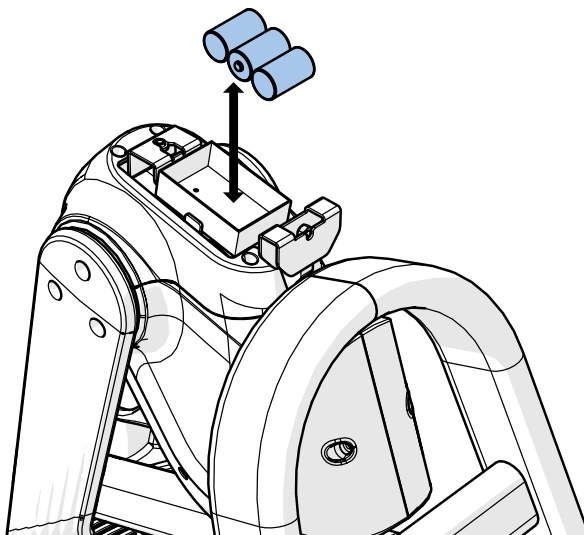
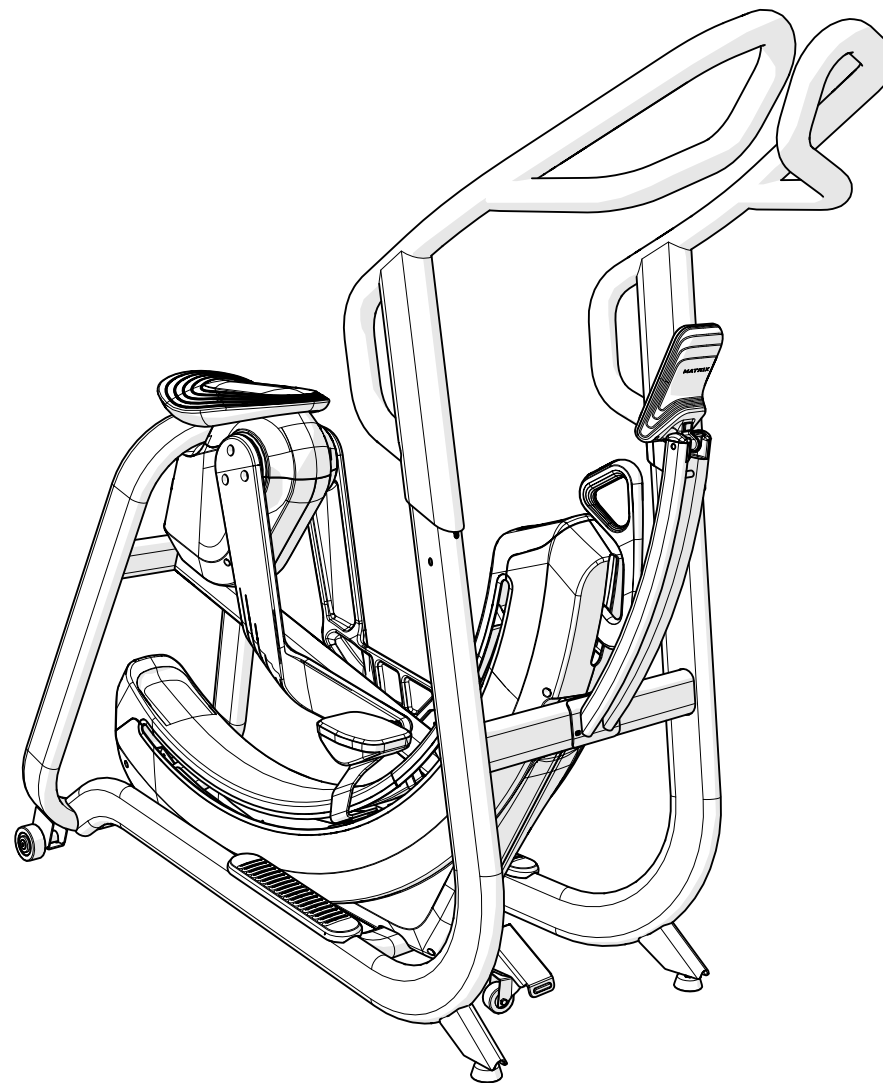
DANSK

**3**

DANSK

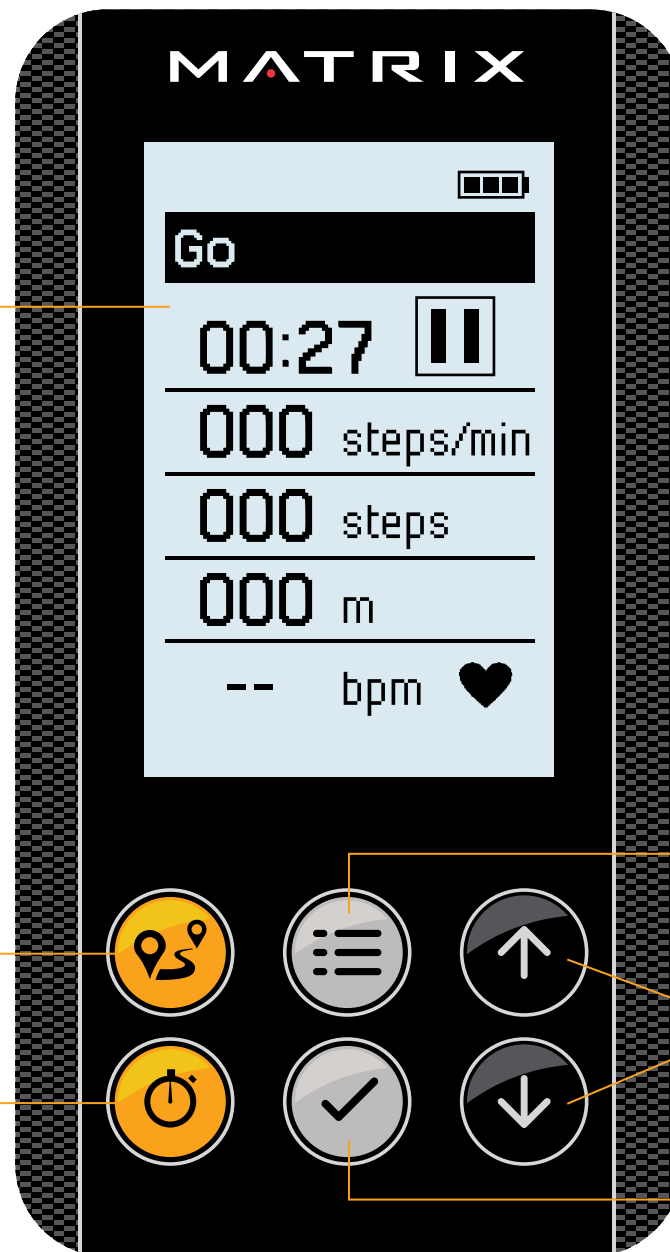


Fjern sædet for at udskifte batterier (3 x D)

**4****SAMLING FULDFØRT!**

**BAGBELYST LCD-SKÆRM**

Viser Time (tid), Steps per minute (trin pr. minut), Steps (trin), Distance (distance), Heart Rate (hjerterefrekvens) og Calories (kalorier) (når bryststroppen til måling af hjerterefrekvens anvendes)



GENVEJSTAST TIL DISTANCE

GENVEJSTAST TIL TID

MENU

NAVIGATIONSPILE

BEKRÆFT-TAST



PROGRAMMER

Tryk på en vilkårlig knap for at tænde for konsollen.

- GO (START)** – juster pedalremmene til den ønskede position, og tryk på ✓ for at begynde din træning.
- INTERVAL PROGRAM (INTERVALPROGRAM)** – giver brugeren mulighed for at indstille specifikke arbejde-/hvileforhold og det samlede antal intervaller ud fra brugerens målsætninger.
 - Vælg Interval (interval), og tryk på ✓ for at bekræfte. Vælg Time (tid) eller Distance (distance) med ⬇ ⬆, og tryk på ✓ for at bekræfte. Vælg derefter Workout time (træningstid) eller Distance (distance) og Rest time (hviletid) med ⬇ ⬆, og tryk på ✓ for at bekræfte. Brug ⬇ ⬆ til at vælge det ønskede antal intervaller, og tryk på ✓ for at bekræfte. Start intervaltræningen.
- GOALS (MÅL)** – vælg dine mål for Time (tid) og Distance (distance).
 - Vælg Goals, og tryk på ✓ for at bekræfte. Brug ⬇ ⬆ til at vælge Time (tid) eller Distance (distance), og tryk på ✓ for at bekræfte. Start træningsøvelsen.
- SPRINT 8** – et højintensivt intervaltræningsprogram, der varer tyve minutter. Det er videnskabeligt bevist, at det øger din energi, reducerer kropsfedt og fremmer opbygningen af slanke muskler.
 - Vælg Sprint 8, og tryk på ✓ for at bekræfte. Brug ⬇ ⬆ til at vælge segmenter, og tryk på ✓ for at bekræfte. Start træningsøvelsen.
- CHALLENGE PROGRAM (UDFORDRING)** – giver brugeren mulighed for at indstille meget specifikke mål for tid og distance med henblik på at sikre, at brugeren opnår sine træningsmål. Ud fra målene vises der en mållinje, som brugeren kan forsøge at holde trit med.
 - Vælg Challenge (udfordring), og tryk på ✓ for at bekræfte. Indstil distance med ⬇ ⬆, og tryk på ✓ for at bekræfte. Vælg Time (tid) med ⬇ ⬆, og tryk på ✓ for at bekræfte. Træd i pedalerne, og hold trit med mållinjen for at overholde dit træningsmål.
- OVERSIGTSBILLEDER** – når en træning er fuldført, kan du se Steps per minute (trin pr. minut), Total Steps (trin i alt), Distance (distance), HR (hjerterefrekvens) osv.

PROFILE (PROFIL)

Under dette menupunkt kan brugeren indtaste personlige data (dvs. køn, alder, vægt), når vedkommende bruger bryststroppen til at måle hjerterefrekvens for at gøre beregningen af kalorieforbrændingen mere nøjagtig.

MANAGER MODE (ADMINISTRATORTILSTAND)

Du åbner administratortilstand ved at holde ⬇ ⬆ nede samtidig i 3-5 sekunder. Afslut administratortilstand ved at holde ⏻ nede i 3-5 sekunder.

- WORKOUT (TRÆNING)** – angiv den ønskede Max Time (maksimaltid), Default Time (standardtid), Pause Time (pausetid) og Idle Time (tomgangstid)
- USER (BRUGER)** – vælg standardindstillinger for alder, vægt, højde og køn
- UNIT (ENHED)** – angiv, om konsollen skal bruge metersystemet eller britiske enheder. Viser i Total Distance (samlet distance) i administratortilstand og brugervægt
- GENERAL (GENERELT)** – viser Total Distance (den samlede distance), Time (tid), Steps (trin) og Average Stride (den gennemsnitlige skridtlængde)
- LANGUAGE (SPROG)** – vælg sprog alt efter område
- LCD** – juster indstillingerne for bagbelysningens lysstyrke og kontrast
- SLEEP MODE (DVALETILSTAND)** – når pausetiden er udløbet, aktiveres konsollens dvaletilstand i mellem 15 sekunder og 4 minutter afhængigt af standardindstillingen, inden konsollen slukkes helt
- PEDAL WAKE UP (PEDALAKTIVERING)** – når denne indstilling er aktiveret, tændes konsollen ved pedalbevægelse. Når indstillingen er deaktiveret, skal du trykke på Menu-knappen for at tænde konsollen.

BRUG AF FUNKTIONEN HJERTEFREKVENNS

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

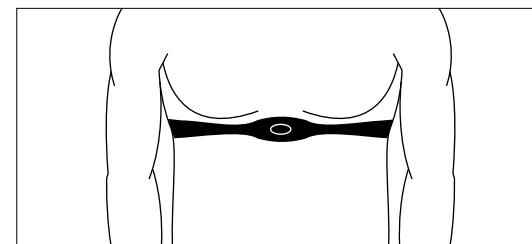
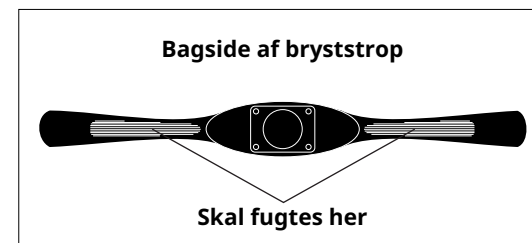
TRÅDLØS MODTAGER TIL MÅLING AF HJERTEFREKVENNS

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.

Inden du spænder den trådløse sender fast om brystkassen, skal du fugte de to gummielektroder med vand. Centrér bryststroppen lige under brystmusklerne – lige over brystbenet – med logoet vendt udad. 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.



INDEN DU BEGYNDER

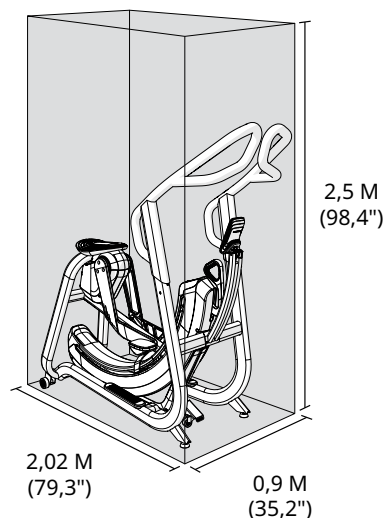
PLACERING

Placer udstyret på en plan og stabil overflade væk fra direkte sollys. Intensivt UV-lys kan medføre misfarvning af plastdelene. Placer dit udstyr et sted med kølige temperaturer og lav luftfugtighed. Sørg for, at der er mindst 60 cm frirum på begge sider af MATRIX-udstyret for at sikre let adgang og passage. Bemærk: ADA anbefaler mindst 91 cm fri plads i siderne for personer i kørestole. Placer ikke udstyret et sted, hvor ventilations- eller luftåbningerne kan blokeres. Udstyret må ikke placeres i en garage, på en overdækket terrasse, i nærheden af vand eller udendørs.

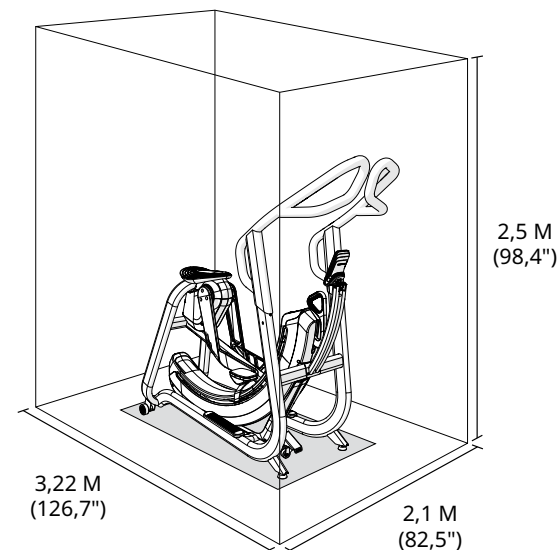
ADVARSEL!

Vores udstyr er tungt. For at undgå personskader og beskadigelser skal du være forsigtig og om nødvendigt få ekstra hjælp, når du flytter det.

TRÆNINGSSOMRÅDE



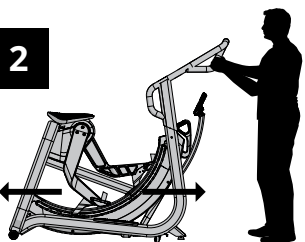
FRIT OMRÅDE



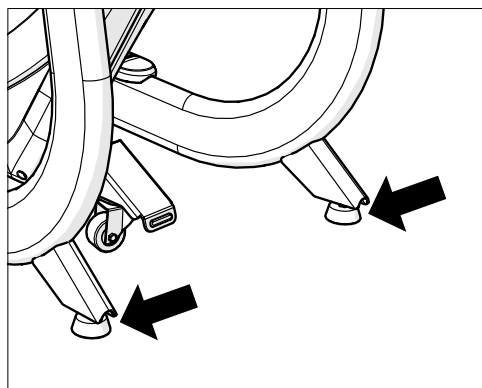
1 FLYTNING AF UDSTYRET



2



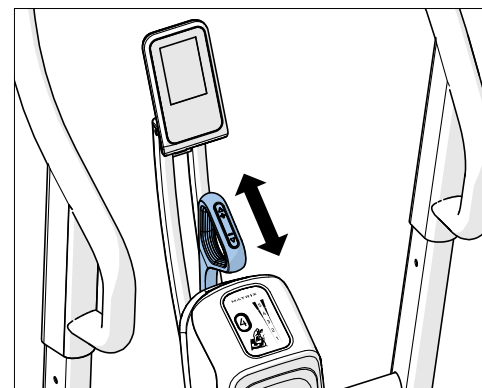
3



NIVELLERING AF UDSTYRET

Det er meget vigtigt, at justeringsfødderne er korrekt justerede for korrekt drift. Det anbefales at bruge et vaterpas.

Når du har placeret udstyret, hvor du ønsker at bruge det, skal du hæve eller sænke en eller begge justeringsfødder, som findes på den forreste, nederste del af rammen.



JUSTERING AF MODSTAND

Modstanden kan justeres. Der er 5 niveauer for modstand, hvoraf 5 er den højeste. Modstanden øges også, jo hurtigere der trædes i pedalerne.



KORREKT BRUG

Brug sædet til nemt at komme på og af udstyret. Sørg for at stramme pedalremmene, inden maskinen tages i brug.



DANSK



VEDLIGEHOOLDSE

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 erhvervsanlæg.

GARANTI

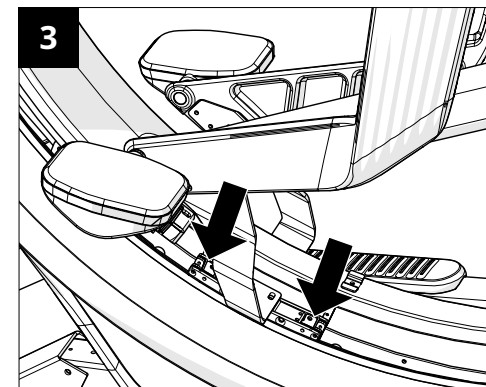
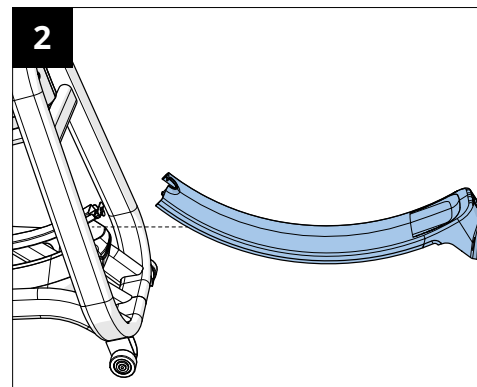
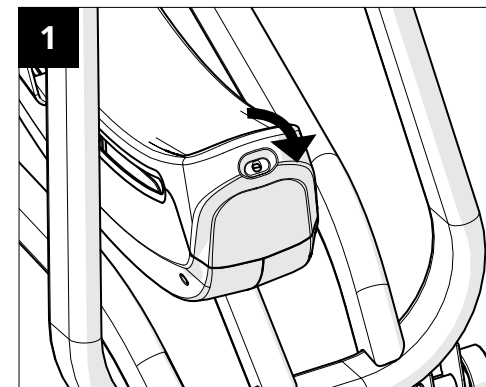
Du kan se garantioplysninger samt garantiundtagelser og -begrænsninger på www.matrixfitness.com.

VEDLIGEHODELSESSKEMA

HANDLING	HYPPIGHED
Rengør hele maskinen med vand og mild sæbe eller en anden opløsning, der er godkendt af Matrix (rengøringsmidler skal være fri for alkohol og ammoniak).	DAGLIGT
Fjern bagafskærmningen. Kontrollér for støv og snavs, og rengør med en tør klud eller med et lille støvsugerhoved.	MÅNEDLIGT
Smør magneterne	HVER 6. MÅNED

SMØRING AF MAGNETERNE

1. Brug en mønt til at løsne skruen 90° med uret.
2. Fjern plastafskærmningen.
3. Sprøjt magnetområderne som vist. Sprøjt hvert område i ca. 0,5 sekunder (eller med omkring 0,25 ml olie). Matrix anbefaler kædefedt til smøring.
4. Sæt plastafskærmningen på igen, og stram skruen 90° mod uret for at fastgøre plastafskærmningen.



PRODUKTSPECIFIKATIONER

Konsol	Bagbelyst LCD-skærm
Maksimal brugervægt	181,4 kg/400 lbs
Produktvægt	132 kg/290 lbs
Vægt med emballage	155 kg/340 lbs
Samlede dimensioner (L x B x H)*	182 x 69 x 166 cm/72" x 27" x 65"

* 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 fri plads i siderne for personer i kørestole.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lors de l'utilisation de cet appareil, des précautions élémentaires doivent toujours être respectées, notamment : 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

LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS :

- Utilisez ce produit uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans les ouvertures. Si un objet devait pénétrer à l'intérieur de l'appareil, retirez-le soigneusement quand l'appareil n'est pas utilisé. Si cet objet ne peut pas être récupéré, contactez Matrix Fitness ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais le produit s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez-le à Matrix Fitness ou à un revendeur agréé pour qu'il soit examiné et réparé.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures.
- Ne mettez pas les mains à l'intérieur de l'appareil ni sous ce dernier, et ne le faites pas basculer sur le côté en cours d'utilisation.
- N'utilisez pas le produit à l'extérieur, près de piscines ou dans des zones fortement humides.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Ne retirez pas les protections. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien certifié.
- Soyez particulièrement vigilant lorsque vous utilisez l'appareil à proximité d'enfants ou de personnes invalides ou handicapées.
- Lorsque le produit est en cours d'utilisation, maintenez les jeunes enfants et les animaux à trois mètres au moins de l'appareil.
- Maintenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet appareil. Les adolescents doivent être constamment surveillés lorsqu'ils utilisent cet équipement.
- Montez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Placez l'appareil à au moins un mètre de tout obstacle, y compris les meubles et les murs.
- Ne portez pas de vêtements qui risquent de se coincer dans les pièces mobiles de ce produit.
- Procédez à l'entretien approprié décrit dans la section Entretien de ce manuel.
- **ATTENTION** : en cas d'apparition de douleurs thoraciques, de nausées, de faiblesse ou de difficultés respiratoires, ARRÊTEZ immédiatement la séance et consultez un médecin avant de reprendre les exercices.
- **ATTENTION** : toute modification apportée à cet appareil est susceptible d'annuler sa garantie.

ATTENTION !

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





MONTAGE

DÉBALLAGE

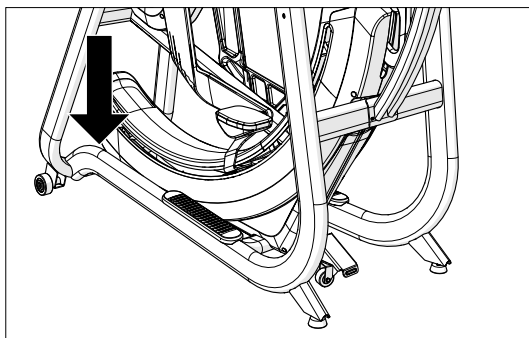
Déballiez l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

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.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



NUMÉRO DE SÉRIE

NOM DU MODÈLE : **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

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 Matrix.

OUTILS NÉCESSAIRES :

- ☐ Clé six pans 6 mm
- ☐ Clé six pans 5 mm
- ☐ Clé en T 8 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 cadre principal
- ☐ 2 poignées
- ☐ 1 console et un ensemble de mât
- ☐ 1 selle
- ☐ 1 kit de pièces de fixation

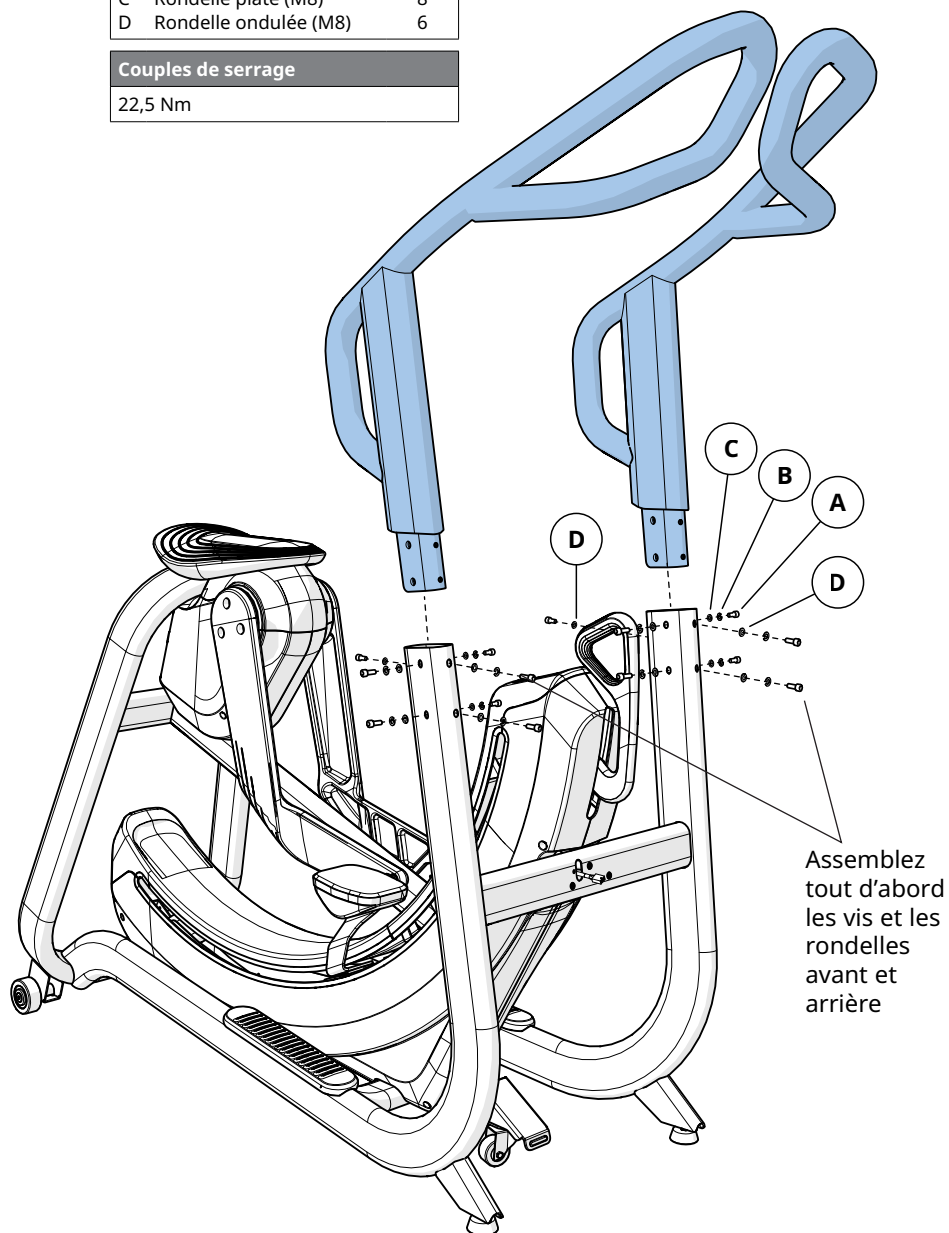
1

Kit de pièces de fixation pour la première étape

Description	Qté
A Vis (M8)	14
B Rondelle élastique (M8)	12
C Rondelle plate (M8)	8
D Rondelle ondulée (M8)	6

Couples de serrage

22,5 Nm



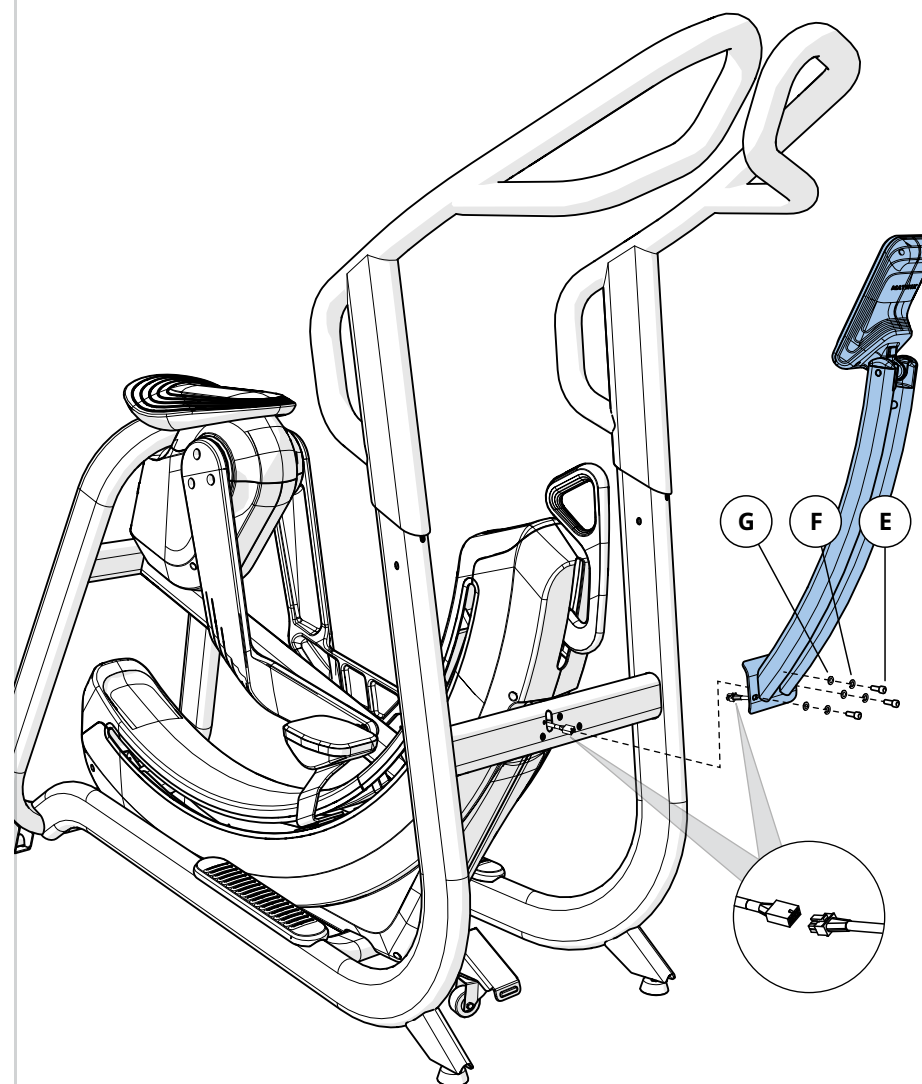
2

Kit de pièces de fixation pour la deuxième étape

Description	Qté
E Vis (M6)	3
F Rondelle élastique (M6)	3
G Rondelle plate (M6)	3

Couples de serrage

9,5 Nm

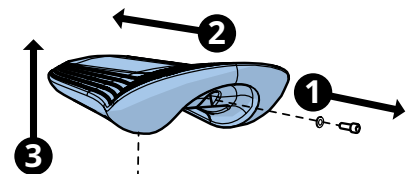


FRANÇAIS

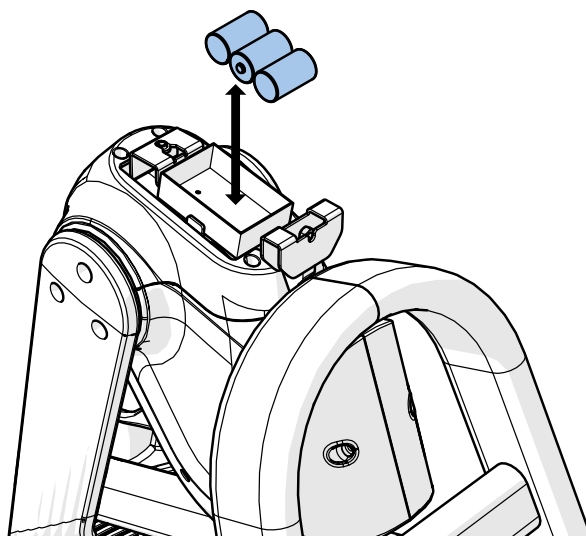


3

FRANÇAIS

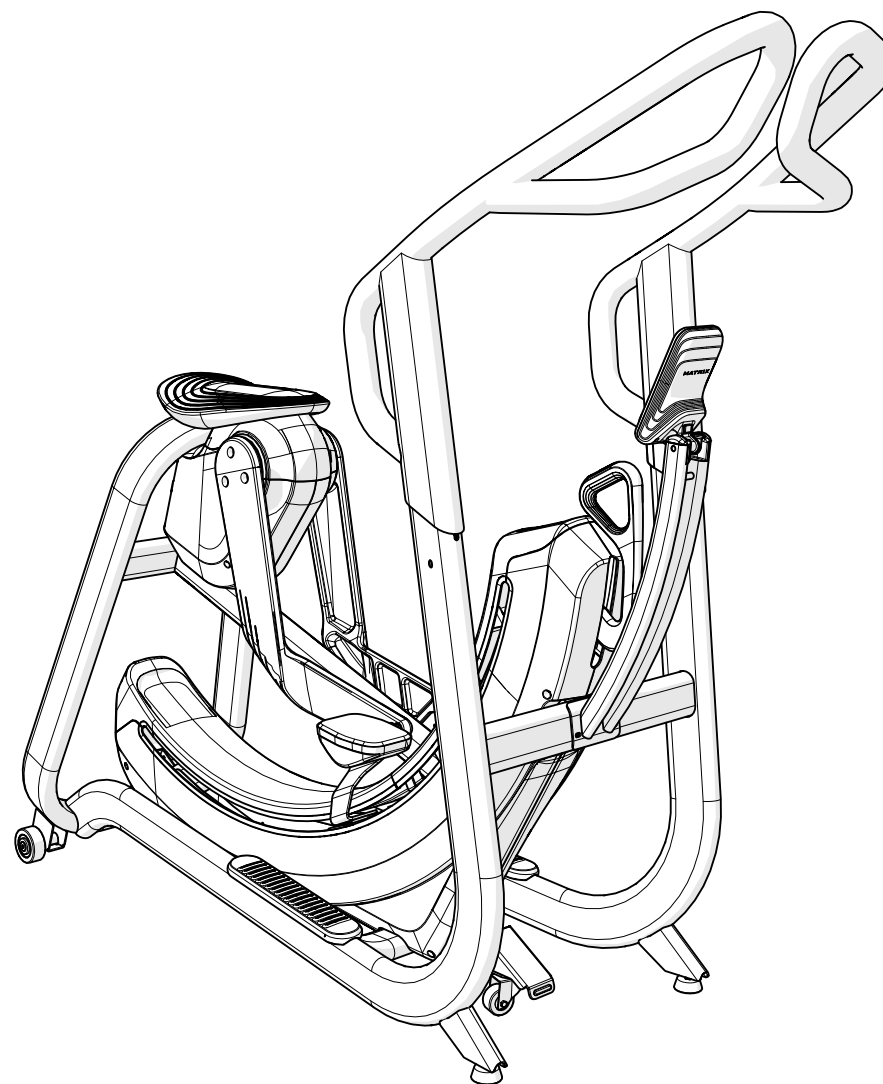


Retirez le siège pour remplacer les piles (3x D)



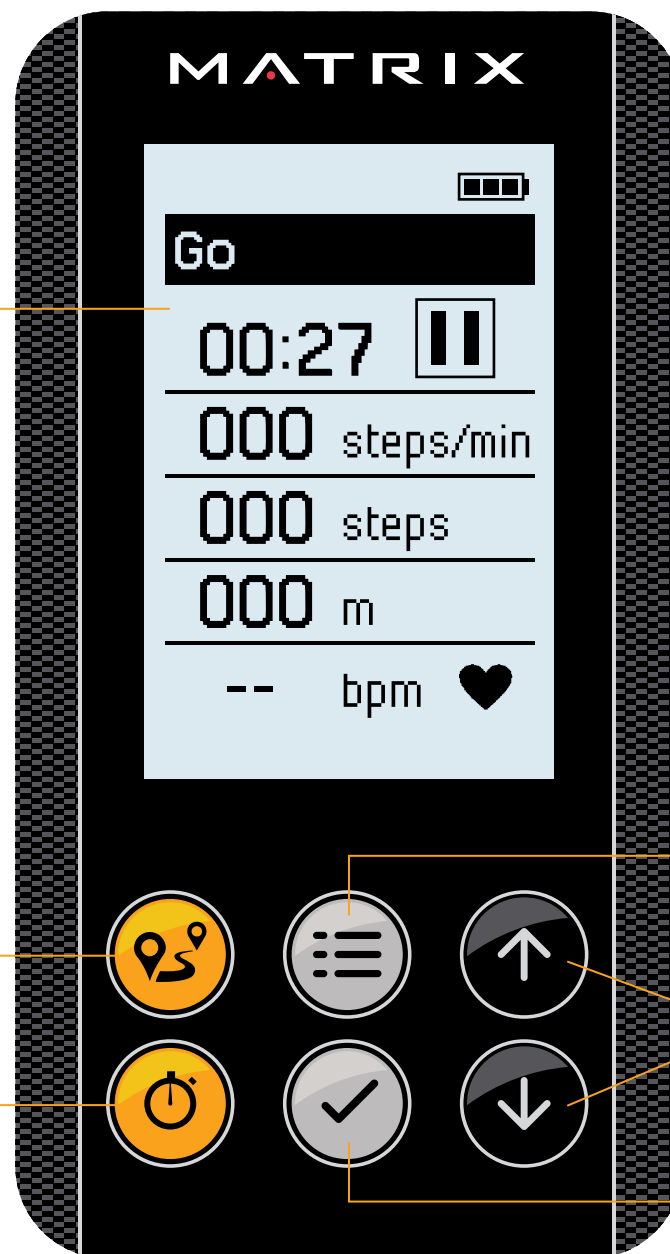
4

LE MONTAGE EST TERMINÉ !



**ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ**

Temps d'affichage, pas par minute, pas, distance, fréquence cardiaque et calories (lorsque la sangle thoracique est portée)



TOUCHE RAPIDE DISTANCE

TOUCHE RAPIDE DURÉE

MENU

FLÈCHES DE NAVIGATION

TOUCHE DE CONFIRMATION



PROGRAMMES

Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer la console.

1. **GO** (commencer) - ajuster les sangles des pédales jusqu'à la position désirée et appuyez sur pour commencer votre entraînement.
2. **PROGRAMME INTERVAL** (Intervalle) - permet à l'utilisateur de définir la durée de travail par rapport aux intervalles de repos ainsi que le nombre total d'intervalles en fonction des objectifs de performance.
 - Sélectionnez Intervalle et appuyez sur pour confirmer. Choisissez la durée ou la distance à l'aide du et pour confirmer ; sélectionnez la durée d'entraînement ou la distance et le temps de repos à l'aide de et appuyez sur pour confirmer ; utilisez pour sélectionner le nombre d'intervalles que vous souhaitez, appuyez sur pour confirmer. Démarrez votre entraînement par intervalles.
3. **OBJECTIFS** - sélectionnez votre objectif de durée ou de distance.
 - Sélectionnez Objectifs et appuyez sur pour confirmer. Utilisez pour sélectionner la durée ou la distance et pour confirmer. Démarrez votre entraînement.
4. **SPRINT 8** - un programme d'entraînement fractionné de haute intensité de 20 minutes. Il a été scientifiquement prouvé que ce programme augmente le niveau d'énergie, diminue la masse adipeuse et aide la formation de la masse musculaire maigre.
 - Sélectionnez Sprint 8 et appuyez sur pour confirmer. Utilisez pour sélectionner des segments et pour confirmer. Démarrez votre entraînement.
5. **PROGRAMME CHALLENGE** (Défi) - permet à l'utilisateur de définir des objectifs de durée et de distance très spécifiques pour s'assurer d'atteindre ses objectifs d'entraînement. Une ligne de rythme est définie en fonction de ces objectifs et permet à l'utilisateur d'essayer de l'atteindre.
 - Sélectionnez le défi et appuyez sur pour confirmer. Réglez la distance à l'aide de et pour confirmer ; sélectionnez la durée à l'aide de et pour confirmer ; commencez à pédaler et recherchez la ligne de rythme pour atteindre votre objectif cible.
6. **ÉCRANS DE RÉSUMÉ** - à la fin de la séance, consultez les valeurs de pas par minute, le total de pas, la distance, la fréquence cardiaque, etc.

PROFIL

Cette option de menu permet à l'utilisateur de saisir des données personnelles (c-à-d. : sexe, âge, poids) lorsqu'il porte une ceinture thoracique équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque afin de calculer plus précisément les calories brûlées.

MODE DE GESTION

Pour entrer en mode de gestion, appuyez sur simultanément pendant 3 à 5 secondes. Pour quitter le mode de gestion, maintenez la touche enfoncée pendant 3 à 5 secondes.

- **WORKOUT** (Entraînement) - définissez la durée maximale, la durée par défaut, le temps de pause et le temps d'arrêt voulus
- **USER** (Utilisateur) - sélectionnez l'âge, le poids, la taille et le sexe par défaut
- **UNIT** (Unités) - choisissez d'afficher les unités métriques ou impériales sur la console. Elles s'afficheront en distance totale en mode de gestion et indiqueront le poids de l'utilisateur
- **GENERAL** (général) - indique la distance totale, la durée, les pas et la foulée moyenne
- **LANGUAGE (LANGUE)** - sélectionnez la langue selon votre zone géographique
- **ÉCRAN LCD** - réglez les paramètres de luminosité et de contraste du rétroéclairage
- **SLEEP MODE** (mode veille) - la console s'éteint une fois le temps de pause expiré et passe en mode veille de 15 secondes à 4 minutes en fonction de la valeur par défaut avant de s'éteindre complètement
- **ALLUMAGE AVEC LA PÉDALE** - lorsque cette option est réglée sur « on », la console s'allume dès qu'une pédale est en mouvement. Lorsqu'elle est définie sur « off », le bouton de menu doit être enfoncé pour allumer la console

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.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

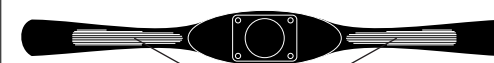
Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec émetteur sans fil** (vendue séparément), votre fréquence cardiaque peut être transmise à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console.

Avant de porter la ceinture thoracique, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur.
REMARQUE : la ceinture cardiofréquencemètre doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Une ceinture trop lâche ou mal placée peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.

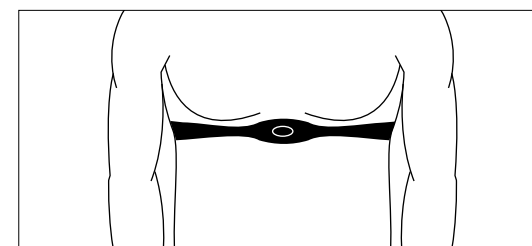
AVERTISSEMENT

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.

Dos de la ceinture cardio-fréquencemètre



Humidifiez ici



AVANT DE COMMENCER

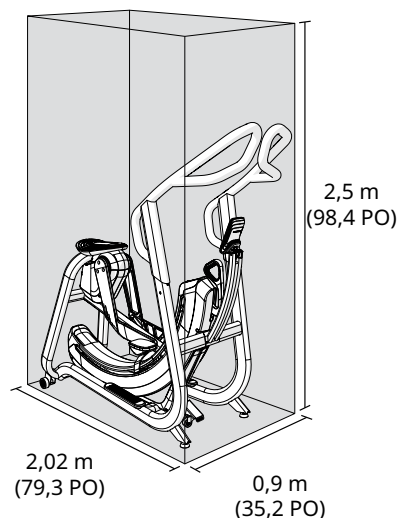
EMPLACEMENT

Placez l'appareil 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 appareil dans un endroit à température fraîche et à faible humidité. Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 mètre de chaque côté afin de pouvoir vous déplacer autour de l'appareil MATRIX et d'y accéder. Veuillez noter toutefois que la largeur de dégagement recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 mètre afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant. Ne placez pas le vélo elliptique de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo elliptique ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

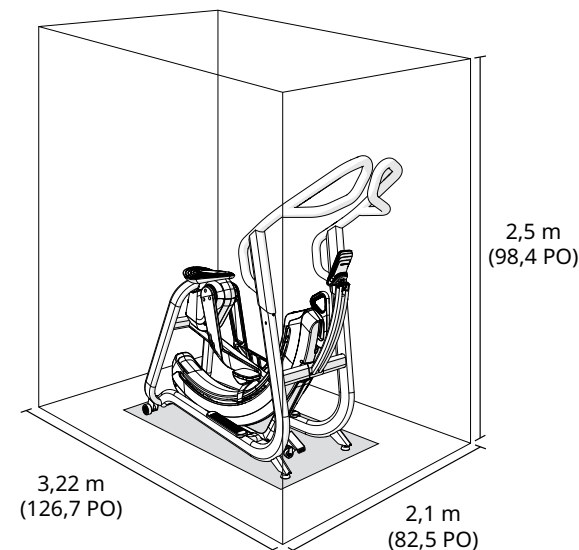
AVERTISSEMENT

Cet appareil est lourd. Afin d'éviter de vous blesser et d'endommager l'appareil, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire.

ZONE D'ENTRAÎNEMENT



ZONE DÉGAGÉE

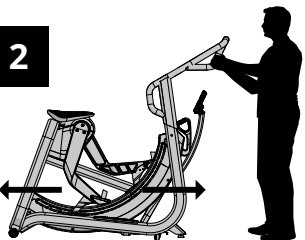


FRANÇAIS

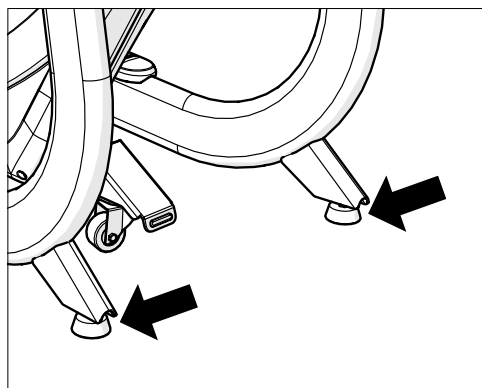
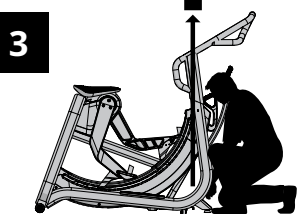
1 DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL



2



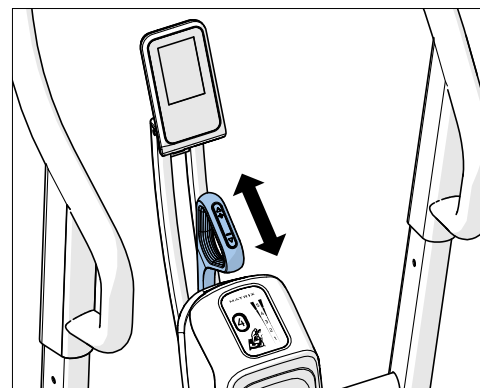
3



NIVELLEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les instruments de nivellement soient correctement réglés pour le bon fonctionnement de l'appareil. Il est recommandé d'utiliser un niveau.

Lorsque l'appareil est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un ou les deux pieds réglables situés sur la base avant du châssis.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

La résistance est réglable. Il existe 5 niveaux de résistance, 5 étant le plus élevé. Plus vous pédalez vite, plus la résistance augmente.



RÈGLES D'UTILISATION

Utilisez le siège pour vous installer et descendre de l'appareil plus facilement. Assurez-vous de serrer les sangles de la pédale avant d'utiliser l'appareil.



MAINTENANCE

1. Le retrait ou le remplacement d'un ou de tous les élément(s) doivent être effectués par un technicien qualifié.
2. N'utilisez PAS un appareil endommagé et/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 tout en limitant 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 fourniront, sur demande, des formations relatives à l'entretien et à la maintenance.

GARANTIE

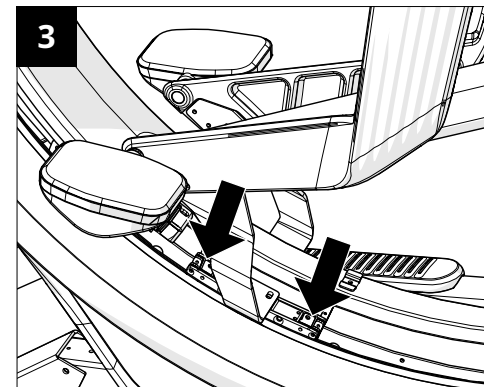
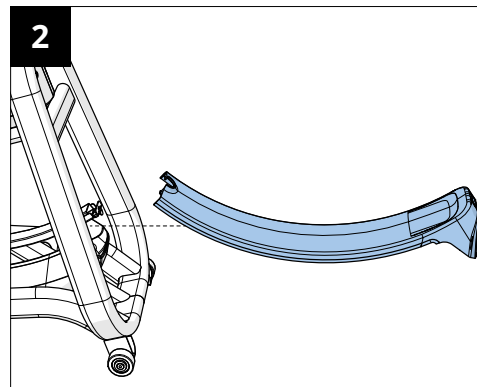
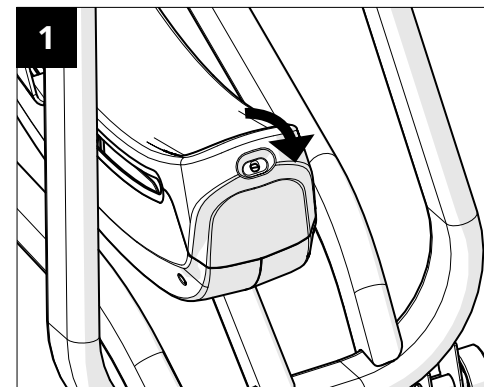
Veuillez consulter le site www.matrixfitness.com pour obtenir les informations de garantie ainsi que les exclusions et les limitations.

PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
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 ammoniaque).	QUOTIDIENNE
Retirez la protection arrière. Vérifiez qu'il n'y a pas de débris et nettoyez avec un chiffon sec ou un petit embout d'aspirateur.	MENSUELLE
Lubrifiez les aimants.	TOUS LES 6 MOIS

LUBRIFICATION DES AIMANTS

1. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner la vis de desserrage de 90 ° dans le sens horaire.
2. Retirez la protection plastique.
3. Pulvérisez les zones de l'aimant, comme illustré. Pulvérisez chaque zone pendant environ 0,5 seconde (ou environ 8 gouttes d'huile). Matrix recommande d'utiliser de la graisse pour chaîne pour la lubrification.
4. Remplacez la protection plastique et tournez la vis de desserrage de 90 ° dans le sens antihoraire pour fixer la protection plastique.



SPÉCIFICATIONS PRODUIT

Console	Écran LCD rétroéclairé
Poids max. de l'utilisateur	181,4 kg / 400 lb
Poids du produit	132 kg
Poids d'expédition	155 kg
Dimensions du produit (longueur x largeur x hauteur)*	182 x 69 x 166 cm

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

- Cuando utilice este equipo, siempre debe tener en cuenta unas precauciones básicas, entre las que se incluye la obligación de: Leer íntegramente las instrucciones antes de usar este 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 íntegramente las instrucciones antes de empezar a utilizarlo.

ADVERTENCIA

LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES:

- El producto debe utilizarse para el propósito con que fue concebido, como se describe en este manual. No emplee ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
- No deje caer ni inserte nunca ningún objeto en cualquiera de las aberturas del producto. Si se cayese algún objeto al interior, recupérela con cuidado mientras la unidad no se esté utilizando. Si no consigue alcanzar el objeto, póngase en contacto con Matrix Fitness o un distribuidor autorizado.
- No utilice el producto si no funciona correctamente, si ha sufrido daños o si se ha sumergido en agua. Devuelva el aparato a Matrix Fitness o un distribuidor autorizado para que se examine y repare.
- Mantenga en todo momento manos y pies alejados de las piezas móviles para evitar lesiones.
- No introduzca la mano dentro ni por debajo de la unidad, ni la haga volcar pivotando sobre un lateral mientras esté en funcionamiento.
- No utilice el producto a la intemperie, cerca de piscinas ni en áreas donde la humedad sea muy alta.
- No utilice el equipo en un lugar en el que se están utilizando aerosoles o se está suministrando oxígeno.
- No retire las cubiertas. Las operaciones de mantenimiento únicamente puede realizarlas un técnico de servicio autorizado.
- Será necesario supervisar el aparato con atención si se utiliza cerca de niños, personas discapacitadas o inválidos.
- Mientras se esté utilizando el producto, los niños pequeños y las mascotas deben mantener como mínimo una distancia de tres metros (diez pies).
- Los niños menores de 14 años deben permanecer alejados de este equipo. Siempre que utilicen este equipo, los adolescentes deben estar bajo supervisión.
- Busque una superficie sólida y plana para ensamblar y utilizar la unidad. Coloque la unidad con una distancia mínima de un metro / tres pies de separación respecto a cualquier obstáculo, incluidas paredes y mobiliario.
- No lleve ropa que pueda engancharse en alguna pieza móvil de este producto.
- Debe realizar un mantenimiento correcto del aparato, según se describe en la sección Mantenimiento de este manual.
- **PRECAUCIÓN:** Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o le falta el aliento, DETENGA el ejercicio de inmediato y consulte a un profesional sanitario antes de continuar.
- **PRECAUCIÓN:** Cualquier cambio o modificación realizado sobre este equipo podría anular la garantía del producto.

PRECAUCIÓN

CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. LEA LAS INSTRUCCIONES DEL USUARIO ANTES DE EMPLEAR EL EQUIPO.





MONTAJE

DESEMBALAJE

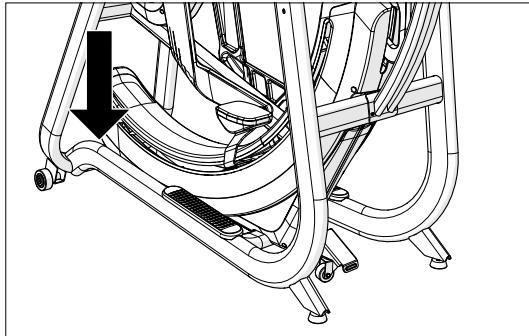
Desembale el equipo donde lo vaya a emplear. Coloque el paquete sobre una superficie plana nivelada. Se recomienda colocar alguna protección sobre el suelo. No abra nunca la caja cuando esté apoyada sobre un lateral.

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.

Varios componentes se han lubricado previamente para facilitar el montaje y la utilización. No quite el lubricante. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar una ligera capa de grasa de litio.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



NÚMERO DE SERIE

MODELO: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

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 firmemente 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 de Matrix.

HERRAMIENTAS NECESARIAS:

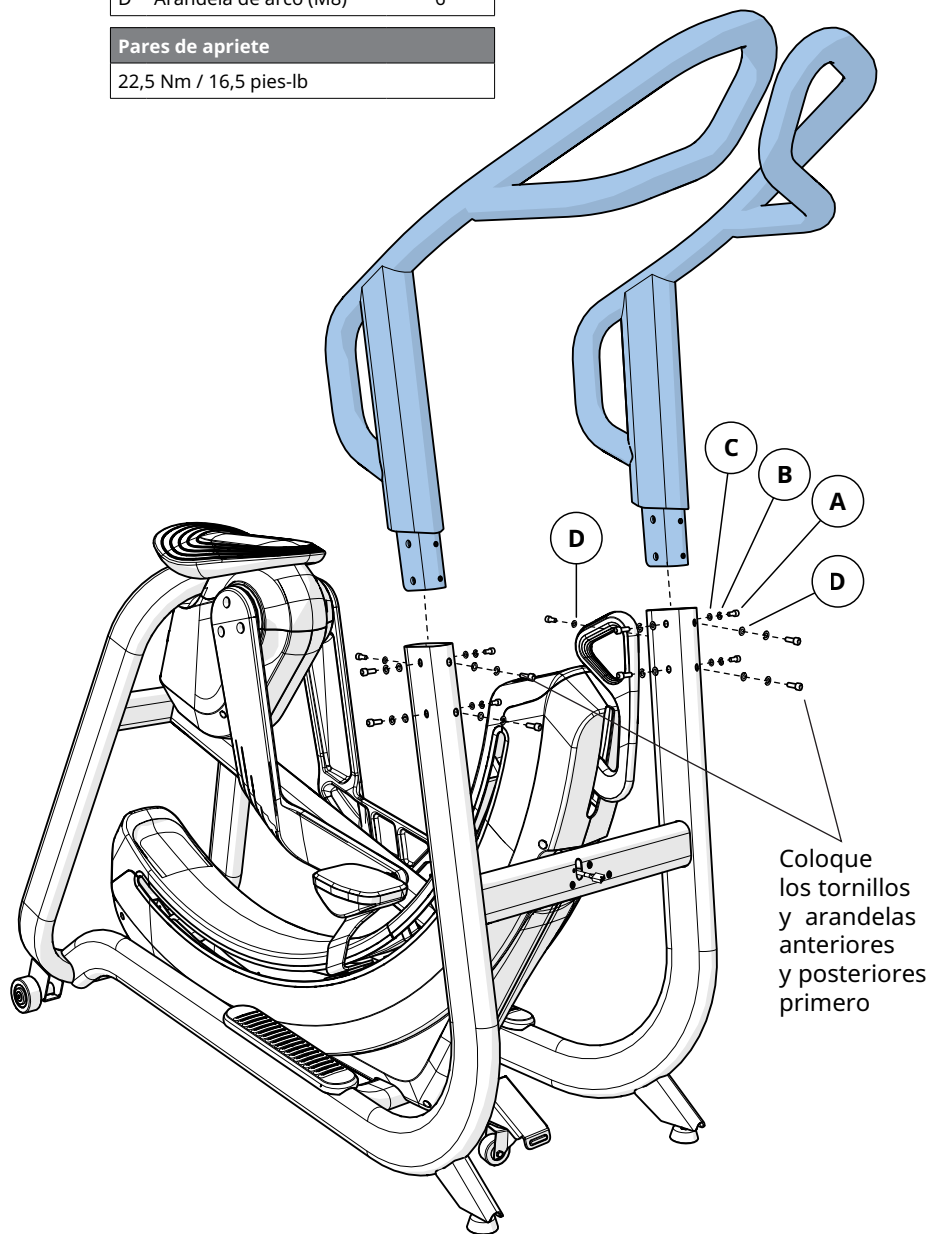
- ☐ Llave de tubo en forma de L de 6 mm
- ☐ Llave de tubo en forma de L de 5 mm
- ☐ Llave de tubo en forma de T de 8 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 estructura base
- ☐ 2 manillares
- ☐ 1 consola y montaje del mástil
- ☐ 1 asiento
- ☐ 1 bolsa de piezas

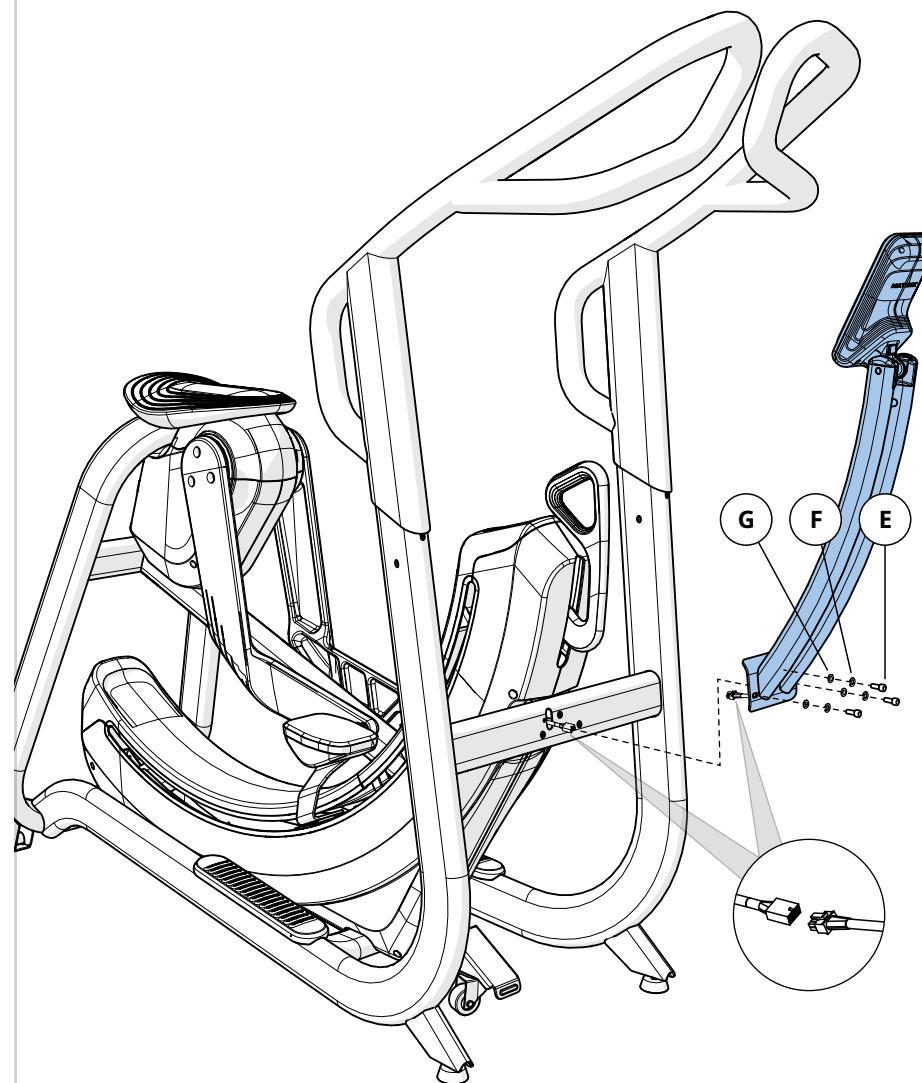
1

Paso 1 Piezas		
	Descripción	Cantidad
A	Tornillo (M8)	14
B	Arandela de presión (M8)	12
C	Arandela plana (M8)	8
D	Arandela de arco (M8)	6
Pares de apriete		
22,5 Nm / 16,5 pies-lb		



2

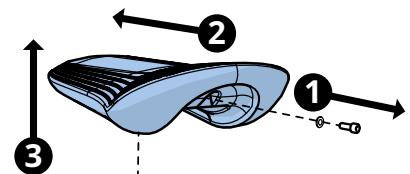
Paso 2 Piezas		
	Descripción	Cantidad
E	Tornillo (M6)	3
F	Arandela de presión (M6)	3
G	Arandela plana (M6)	3
Pares de apriete		
9,5 Nm / 7 pies-lb		



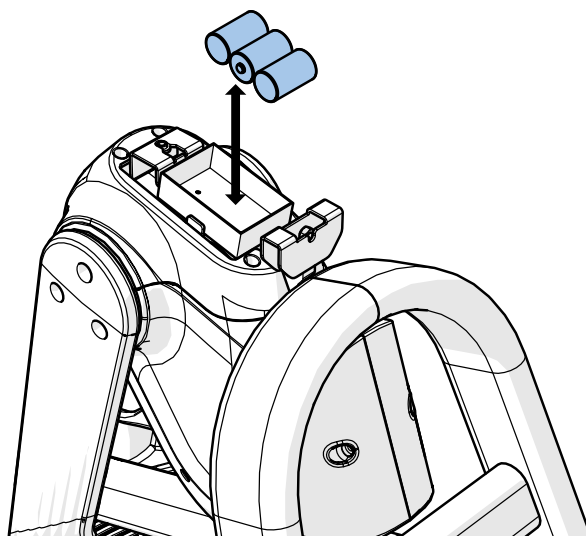
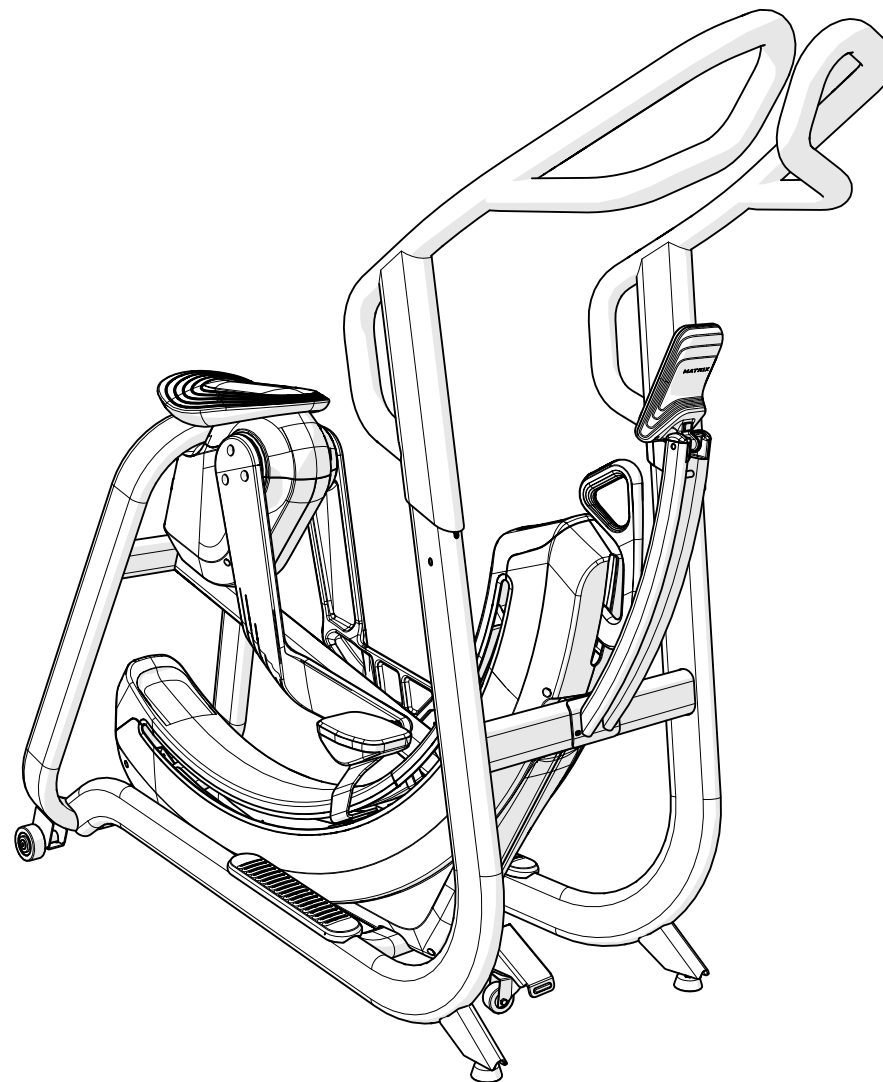
ESPAÑOL

**3**

ESPAÑOL

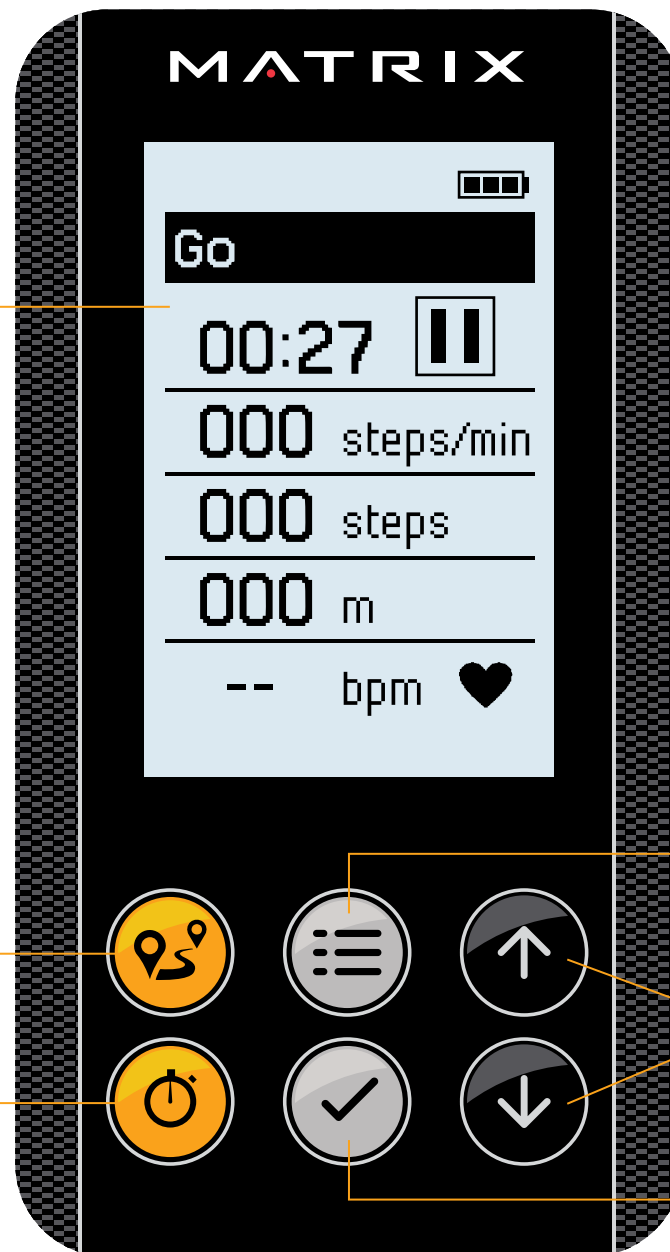


Retire el asiento para cambiar las baterías (3x D)

**4****MONTAJE FINALIZADO**

**LCD RETROILUMINADA**

Muestra el tiempo, pasos por minuto, pasos, distancia, pulsaciones y calorías (cuando se lleva la correa de frecuencia cardíaca)



TECLA RÁPIDA DE DISTANCIA

TECLA RÁPIDA DE TIEMPO

MENÚ

FLECHAS DE NAVEGACIÓN

TECLA DE CONFIRMACIÓN



PROGRAMAS

Presione cualquier botón para encender la consola.

1. **IR** - ajuste las correas del pedal a la posición deseada y presione para comenzar su entrenamiento.
2. **PROGRAMA INTERVAL (INTERVALO)** - permite al usuario definir relaciones específicas de ejercicio y descanso, así como un número total de intervalos, basándose en sus objetivos de rendimiento.
 - Seleccione Interval y pulse para confirmar. Elija el tiempo o la distancia utilizando y para confirmar; seleccione el tiempo o la distancia y el tiempo de descanso usando y pulse para confirmar; utilice para seleccionar el número de intervalos deseados, pulse para confirmar. Comience el entrenamiento por intervalos.
3. **GOALS (OBJETIVOS)** - seleccione su objetivo de tiempo o distancia.
 - Seleccione Goals y pulse para confirmar. Utilice para seleccionar el tiempo o la distancia y para confirmar. Comience el entrenamiento.
4. **SPRINT 8** - un programa de entrenamiento de 20 minutos de alta intensidad probado científicamente para aumentar la energía, reducir la grasa corporal y favorecer el desarrollo del músculo magro.
 - Seleccione Sprint 8 y pulse para confirmar. Use para seleccionar los segmentos y para confirmar. Comience el entrenamiento.
5. **PROGRAMA CHALLENGE (DESAFÍO)** - permite que el usuario defina objetivos muy específicos de tiempo y distancia para garantizar que alcanza sus metas de entrenamiento. Se configura una línea de ritmo basada en estos objetivos, lo que permite al usuario perseguir esa línea como objetivo.
 - Seleccione Challenge y pulse para confirmar. Configure la distancia utilizando y para confirmar; seleccione el tiempo utilizando y para confirmar; empiece a pedalear y cambie el ritmo para cumplir su objetivo.
6. **PANTALLAS DE RESUMEN** - después de completar el entrenamiento, vea los valores de pasos por minuto, pasos totales, distancia, frecuencia cardíaca, etc.

PERFIL

Esta opción del menú permite al usuario introducir datos personales (como su sexo, edad o peso) cuando se ponga una correa para medir la frecuencia cardíaca. Así podrá calcular con más precisión cuántas calorías quema.

MODO MANAGER

Para entrar en el modo manager, pulse simultáneamente durante 3-5 segundos. Para salir del modo manager, pulse y mantenga durante 3-5 segundos.

- **WORKOUT (ENTRENAMIENTO)** - configure el tiempo máximo, el tiempo predeterminado, el tiempo de pausa y el tiempo muerto.
- **USER (USUARIO)** - seleccione la edad, peso, altura y género.
- **UNIT (UNIDAD)** - configure la consola con unidades métricas o imperiales. Mostrará la distancia total en el modo manager y el peso del usuario.
- **GENERAL** - muestra la distancia real, el tiempo, los pasos y el paso medio.
- **LANGUAGE (IDIOMA)** - seleccione el idioma de acuerdo con la región.
- **LCD** - permite definir los niveles de retroiluminación, brillo y contraste.
- **MODO DE REPOSO** - la consola se apagará cuando se agote el tiempo de pausa y pasará al modo de suspensión, que durará entre 15 segundos y 4 minutos, según el ajuste de configuración predeterminado. Transcurrido ese período, se desconectará por completo.
- **DESPERTADOR DE PEDAL** - cuando está activado, la consola se enciende con el movimiento del pedal. Cuando está desactivado, debe pulsar el botón de menú para encender la consola.

UTILIZACIÓN DEL PULSÓMETRO

La función de pulsómetro de esta máquina no constituye 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.

RECEPTOR PARA SEÑAL INALÁMBRICA DE FRECUENCIA CARDÍACA

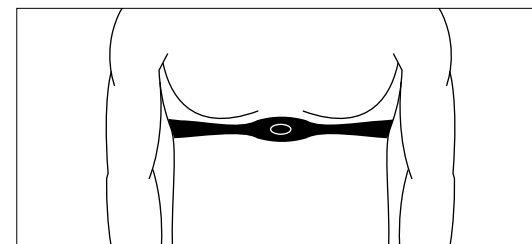
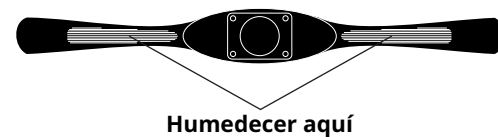
Si se emplea con un **pulsómetro inalámbrico de pecho** (se vende por separado), su frecuencia cardíaca se puede transmitir de manera inalámbrica a la unidad y mostrarse en la pantalla.

Antes de colocarse el pulsómetro pectoral inalámbrico, humedezca con agua los dos electrodos de goma. Coloque la correa justo debajo del pecho o los músculos pectorales, directamente sobre su esternón, con el logotipo hacia fuera. 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 del ritmo cardíaco pueden no ser precisos. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio de inmediato si se marea.

Parte trasera de la correa del pulsómetro pectoral



ANTES DE COMENZAR

UBICACIÓN

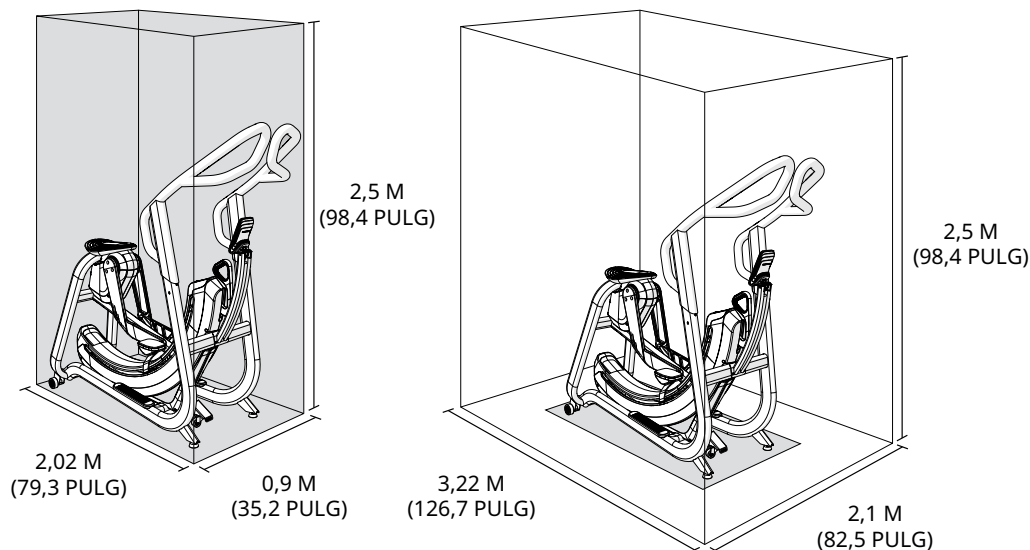
Coloque el equipo sobre una superficie estable y nivelada que no esté expuesta a la luz directa del sol. La luz ultravioleta intensa puede provocar que el plástico se decolore. Coloque el equipo en un lugar con temperatura fresca y poca humedad. Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 metros (24 pulg) a cada lado para el acceso y paso en torno al equipo MATRIX. Tenga en cuenta que la separación mínima 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 pulg). No coloque el equipo en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

ADVERTENCIA

Nuestro equipo es pesado. Para evitar heridas y daños materiales, desplácelo con cuidado y solicite ayuda si es necesario.

ZONA DE ENTRENAMIENTO

ESPACIO LIBRE DE OBSTÁCULOS

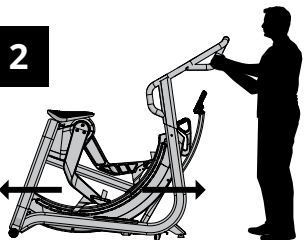


ESPAÑOL

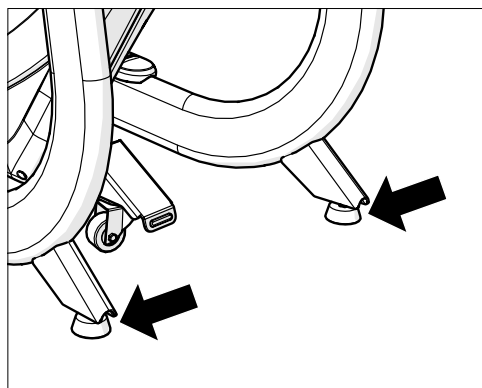
1 EQUIPO EN MOVIMIENTO



2



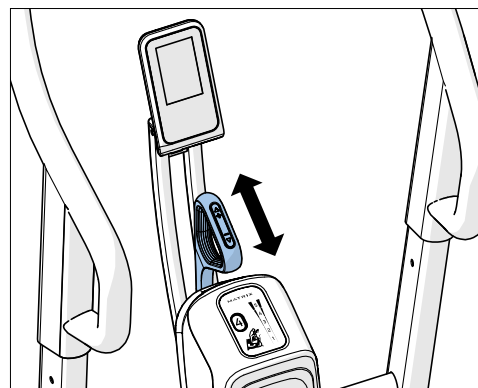
3



NIVELACIÓN DEL EQUIPO

Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para poder utilizarlos adecuadamente. Se recomienda emplear un nivel.

Una vez que ha colocado el equipo donde desea utilizarlo, levante o baje uno o ambos niveladores ajustables situados en la parte inferior de la estructura.



CONFIGURAR LA RESISTENCIA

La resistencia se puede configurar. Hay 5 niveles de resistencia, siendo 5 el superior. La resistencia también aumenta con la velocidad de los pedales.



USO CORRECTO

Utilice el asiento para facilitar la entrada y salida del equipo. Asegúrese de apretar las correas del pedal antes de utilizar la máquina.



MANTENIMIENTO

1. Las sustituciones de piezas debe realizarlas exclusivamente un técnico de mantenimiento 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 TODOS LOS EQUIPOS: El mantenimiento preventivo es la clave para que un equipo funcione correctamente, así como para evitar las reclamaciones de responsabilidad por este motivo. 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.

GARANTÍA

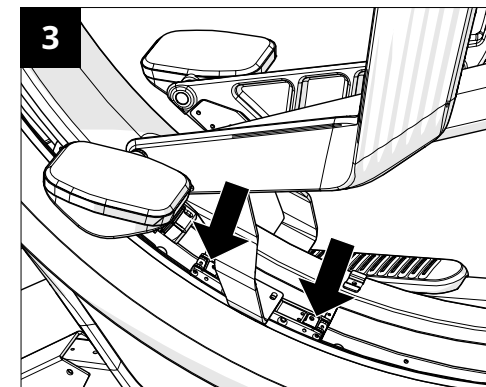
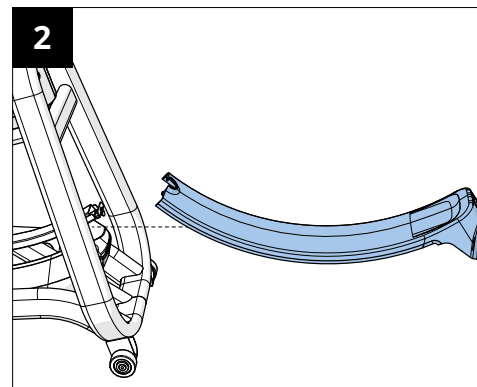
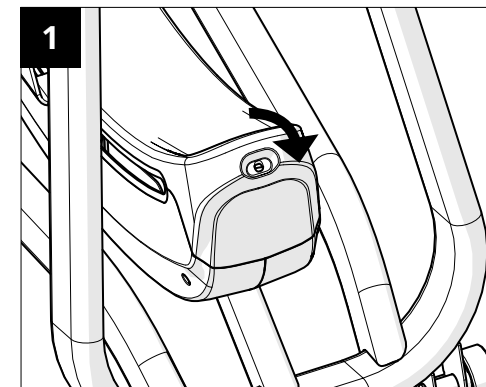
Visite www.matrixfitness.com para obtener información sobre la garantía y las exclusiones y limitaciones de la misma.

PLAN DE MANTENIMIENTO

TAREA	FRECUENCIA
Limpie toda la máquina con agua y un jabón suave, o bien con cualquier otro producto aprobado por Matrix (los productos de limpieza no deben contener ni alcohol ni amoníaco).	DIARIA
Retire la cubierta trasera. Compruebe que no haya suciedad y pase un paño seco o un pequeño aspirador para limpiarlo.	MENSUAL
Lubrique los imanes.	CADA 6 MESES

LUBRICAR LOS IMANES

1. Utilice una moneda para girar el tornillo de liberación 90° hacia la derecha.
2. Retire la cubierta de plástico.
3. Rocíe las zonas con imanes según se muestra. Rocíe cada zona durante 0,5 segundos (o 0,25 cc de cantidad de aceite). Matrix recomienda utilizar grasa para cadenas para lubricar.
4. Vuelva a colocar la cubierta de plástico y gire el tornillo de liberación 90° hacia la izquierda para asegurar la cubierta de plástico.



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Consola	LCD retroiluminada
Peso máximo del usuario	181,4 kg/400 lb
Peso del producto	132 kg/290 lbs
Peso del paquete del envío	155 kg/340 lbs
Dimensiones generales (largo x ancho x alto)*	182 x 69 x 166 cm / 72" x 27" x 65"

* Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 metros (24 pulg) de acceso y paso en torno al equipo MATRIX. Tenga en cuenta que la separación mínima 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 pulg).

PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

- Quando si usa questa attrezzatura, seguire sempre le precauzioni di base, inclusa la seguente: leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questa attrezzatura. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti di questa 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!

LEGGERE E CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI:

- Utilizzare il prodotto per lo scopo previsto, come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori che non siano consigliati dal produttore.
- Non far cadere o introdurre mai alcun oggetto nelle aperture presenti sul prodotto. Nel caso in cui un oggetto vi cada all'interno, rimuoverlo con cautela mentre il macchinario non è in funzione. Nel caso in cui tale oggetto non possa essere raggiunto, contattare Matrix Fitness o un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare mai il prodotto se non funziona correttamente, ha subito dei danni o è stato immerso in acqua. Rinviarlo a Matrix Fitness o a un rivenditore autorizzato per l'esame e la riparazione.
- Per evitare lesioni, mantenere sempre mani e piedi lontani da parti mobili.
- Non toccare l'interno dell'unità né la parte sottostante e non inclinarla lateralmente durante il funzionamento.
- Il prodotto non deve essere utilizzato all'aperto, in prossimità di piscine o in zone a elevata umidità.
- Non mettere in funzione quando si utilizzano prodotti aerosol (spray) o quando si somministra ossigeno.
- Non rimuovere la copertura. La manutenzione deve essere effettuata esclusivamente da personale autorizzato.
- Una stretta supervisione è necessaria quando l'attrezzatura viene utilizzata in presenza di bambini, di persone invalide o disabili.
- Durante l'utilizzo del prodotto, bambini e animali domestici devono essere mantenuti a una distanza di almeno tre metri / dieci piedi.
- Tenere distanti i bambini di età inferiore ai 14 anni dalla presente attrezzatura. È necessaria una supervisione costante degli adolescenti durante l'uso di questa attrezzatura.
- L'unità deve essere montata e azionata su una superficie solida e piana. Posizionare l'unità a una distanza di almeno un metro / tre piedi da qualsiasi ostruzione, compresi pareti e mobili.
- Non indossare indumenti che potrebbero restare impigliati nelle parti mobili del prodotto.
- Eseguire una manutenzione appropriata, come descritto nella sezione Manutenzione del presente manuale.
- **ATTENZIONE:** nel caso si avvertano dolori al petto, nausea, vertigini o respiro affannoso, è necessario interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico prima di riprenderla.
- **ATTENZIONE:** ogni cambiamento o modifica alla presente attrezzatura può invalidare la garanzia del prodotto.

ATTENZIONE!

CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI UTILIZZARE QUESTA ATTREZZATURA. LEGGERE IL MANUALE DEL PROPRIETARIO PRIMA DELL'USO.





ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

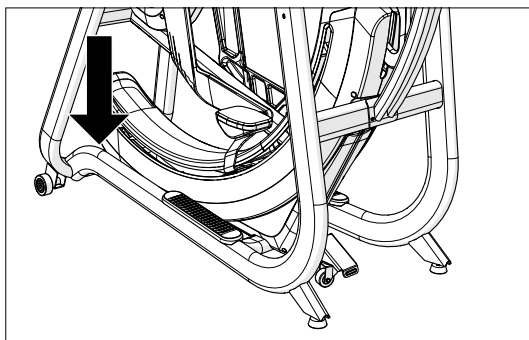
Disimballare la macchina nel luogo prescelto per l'utilizzo. Collocare la confezione su una superficie piana orizzontale. Si consiglia di collocare sul pavimento un rivestimento di protezione. Non aprire mai la scatola quando è poggiata su un lato.

NOTE IMPORTANTI

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

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

POSIZIONE DEL NUMERO DI SERIE



NUMERO DI SERIE

NOME DEL MODELLO: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

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 tutti i componenti siano saldamente serrati. Qualora le istruzioni di assemblaggio non vengano seguite correttamente, il tapis roulant potrebbe presentare componenti allentati e che producono rumori molesti. Per evitare danni all'apparecchiatura, esaminare le istruzioni di assemblaggio e adottare azioni correttive.

SERVE ASSISTENZA?

In caso di domande o di componenti mancanti, contattare il supporto tecnico clienti Matrix.

STRUMENTI NECESSARI:

- ☐ Chiave a L da 6 mm
- ☐ Chiave a L da 5 mm
- ☐ Chiave a T da 8 mm

COMPONENTI INCLUSI:

- ☐ 1 frame di base
- ☐ 2 manubri
- ☐ 1 console e gruppo supporto
- ☐ 1 sellino
- ☐ 1 kit di attrezzi

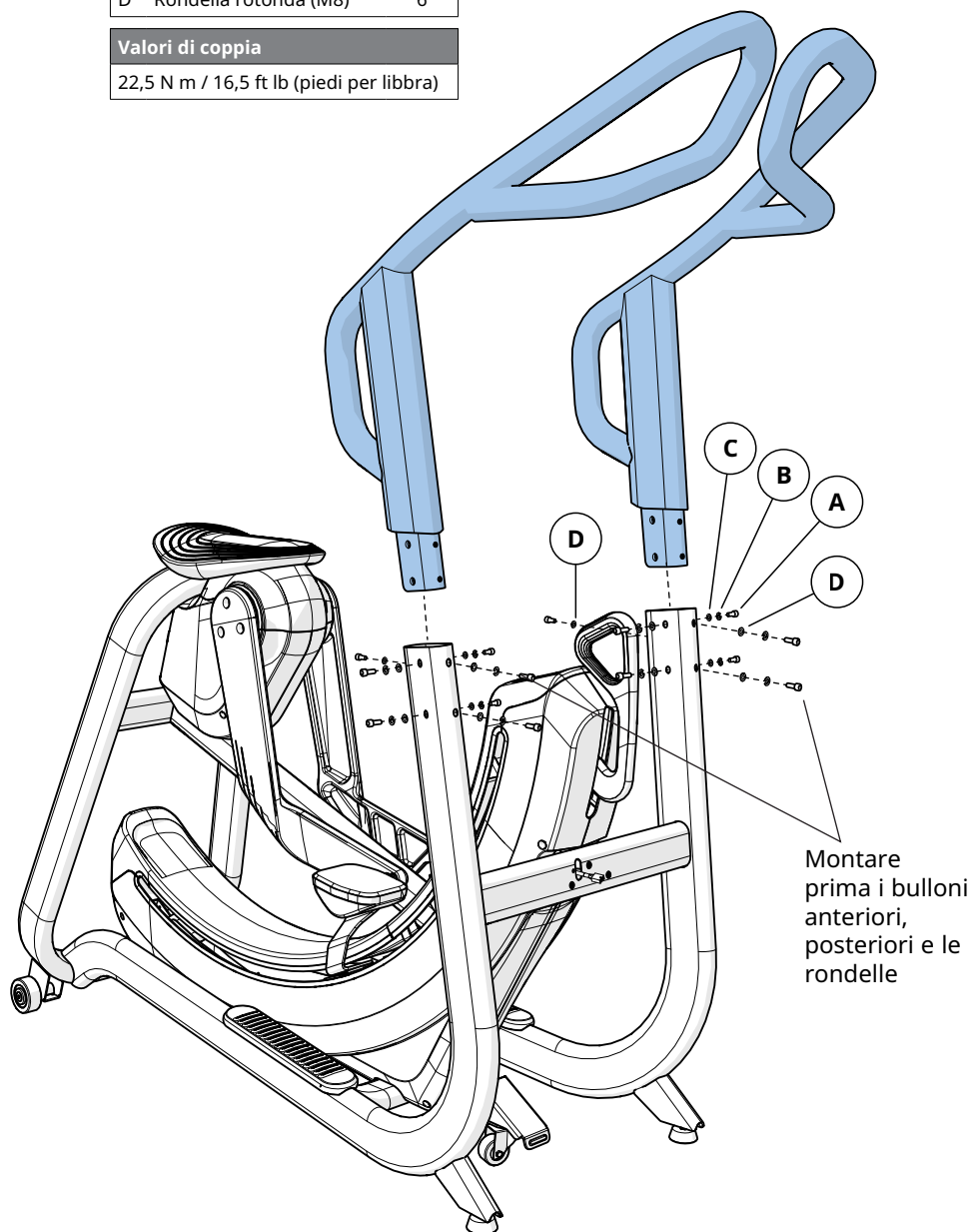
1

Fase 1 hardware

Descrizione	Q.tà
A Bullone (M8)	14
B Rondella elastica (M8)	12
C Rondella piana (M8)	8
D Rondella rotonda (M8)	6

Valori di coppia

22,5 N m / 16,5 ft lb (piedi per libbra)



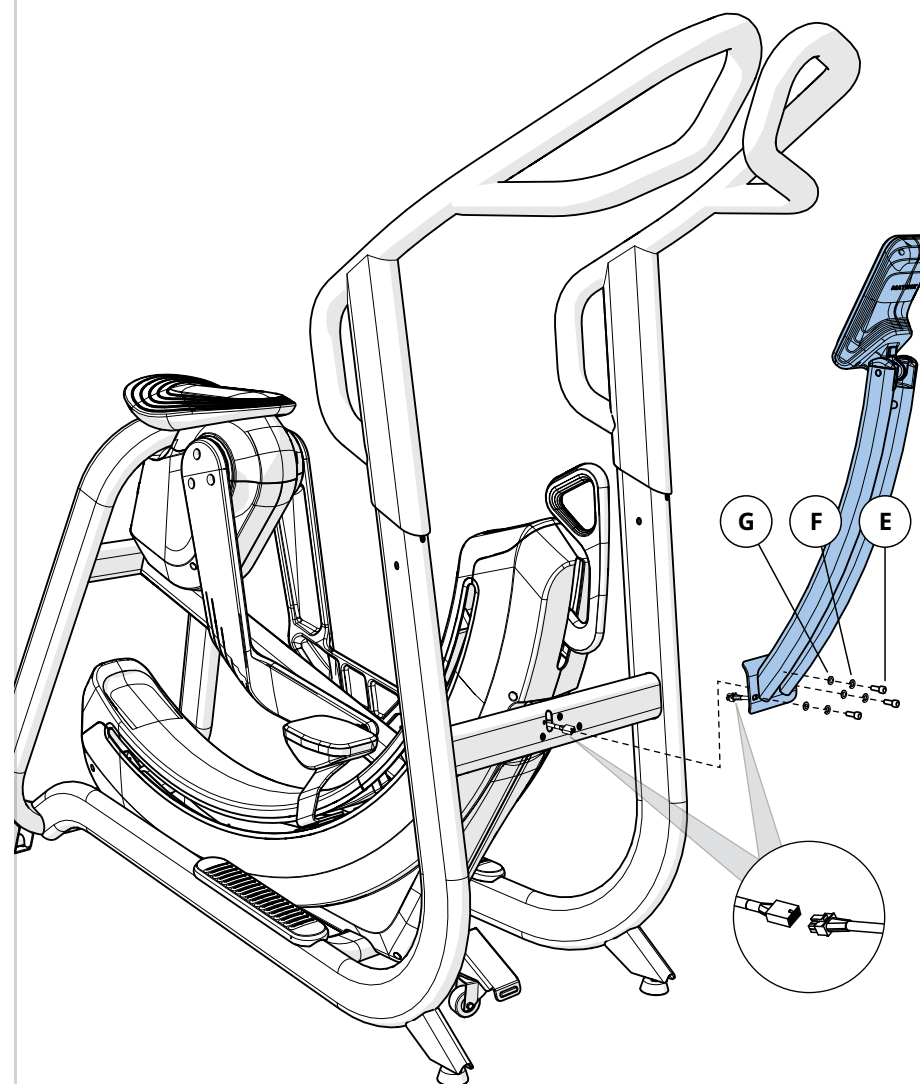
2

Fase 2 hardware

Descrizione	Q.tà
E Bullone (M6)	3
F Rondella elastica (M6)	3
G Rondella piana (M6)	3

Valori di coppia

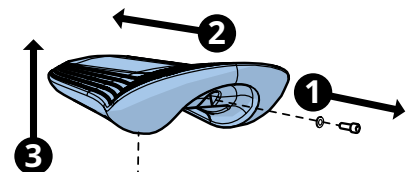
9,5 N m / 7 ft lb (piedi per libbra)



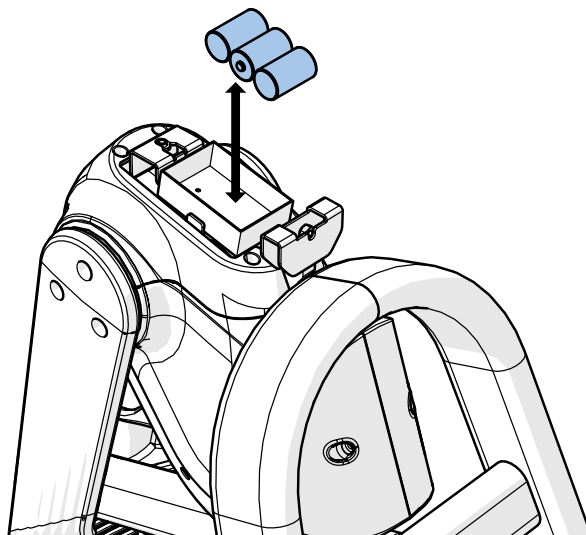
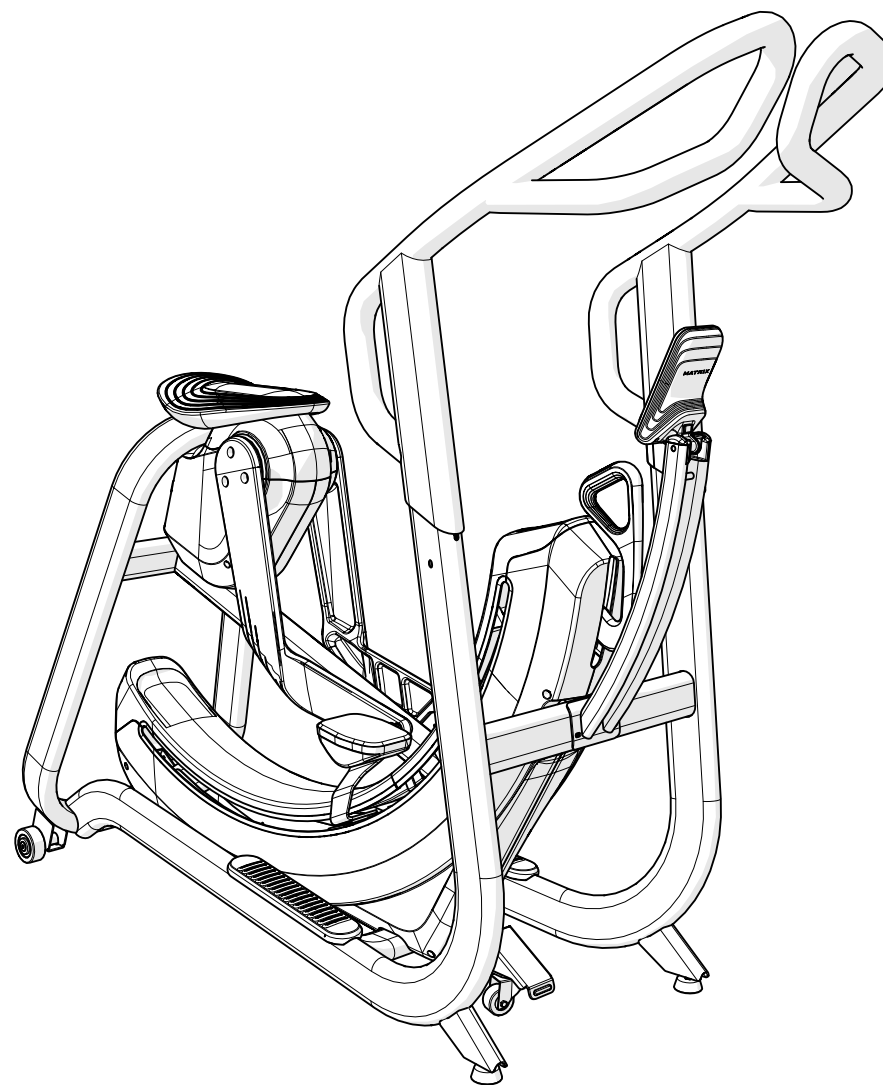
ITALIANO

**3**

ITALIANO



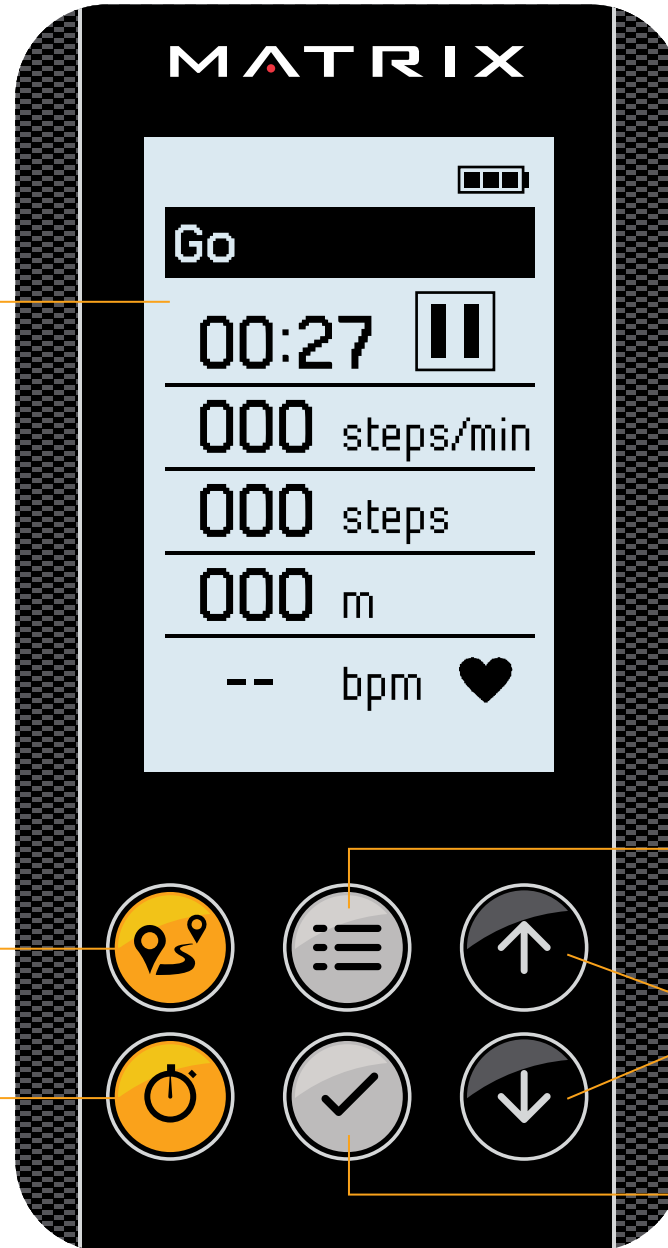
Rimuovere il sellino per sostituire le batterie (3x D)

**4****ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!**



LCD RETROILLUMINATO

Visualizza il tempo, i passi al minuto, i passi totali, la distanza, la frequenza cardiaca e le calorie (quando viene indossata la fascia cardio).



TASTO RAPIDO DISTANZA

TASTO RAPIDO TEMPO

MENU

FRECCE DI NAVIGAZIONE

TASTO CONFERMA



PROGRAMMI

LPremere qualsiasi pulsante per accendere la console.

- 1. INIZIA** - regolare le fascette dei pedali nella posizione desiderata e premere ✓ per iniziare l'allenamento.
- 2. PROGRAMMA A INTERVALLI** - consente all'utente di impostare un lavoro specifico tra i rapporti di intervallo di recupero e il numero totale di intervalli in base agli obiettivi di prestazione.
 - Selezionare Intervalli e premere ✓ per confermare. Scegliere il tempo o la distanza utilizzando ⬇ ⬆ e ✓ per confermare; selezionare il tempo o la distanza dell'allenamento e il tempo di recupero utilizzando ⬇ ⬆ e premere ✓ per confermare; utilizzare ⬇ ⬆ per selezionare il numero degli intervalli desiderati e premere ✓ per confermare. Iniziare l'allenamento a intervalli.
- 3. OBIETTIVI** - selezionare l'obiettivo del tempo o della distanza.
 - Selezionare Obiettivi e premere ✓ per confermare. Utilizzare ⬇ ⬆ per selezionare Tempo o Distanza e ✓ per confermare. Iniziare l'allenamento.
- 4. SPRINT 8** - un programma di allenamento di 20 minuti a intervalli di elevata intensità provato scientificamente per aumentare l'energia, ridurre il grasso corporeo e favorire la massa muscolare magra.
 - Selezionare Sprint 8 e premere ✓ per confermare. Utilizzare ⬇ ⬆ per selezionare i segmenti e ✓ per confermare. Iniziare l'allenamento.
- 5. PROGRAMMA DI SFIDA** - consente all'utente di impostare traguardi di tempo e distanza molto specifici per assicurare il raggiungimento degli obiettivi dell'allenamento. Viene impostata un'andatura basata su questi obiettivi e consente all'utente di seguire la linea di meta.
 - Selezionare sfida e premere ✓ per confermare. Impostare la distanza utilizzando ⬇ ⬆ e ✓ per confermare; selezionare il tempo utilizzando ⬇ ⬆ e ✓ per confermare; iniziare a pedalare e seguire il ritmo dell'andatura per raggiungere il proprio obiettivo finale.
- 6. SCHERMATE RIEPILOGATIVE** - dopo il completamento di un allenamento, vedere i valori di passi al minuto, passi totali, distanza, frequenza cardiaca, ecc.

PROFILO

Questa opzione del menu consente all'utente di immettere dati personali (es. sesso, età, peso) quando indossa una fascia cardio per calcolare in modo più preciso le calorie bruciate.

MODALITÀ MANAGER

Per passare alla modalità manager, premere contemporaneamente ⬇ ⬆ per 3-5 secondi. Per uscire dalla modalità manager, premere e tenere premuto ⏸ per 3-5 secondi.

- **ALLENAMENTO** - imposta a tuo piacimento il tempo massimo, il tempo predefinito, il tempo di pausa e il tempo di inattività.
- **UTENTE** - seleziona l'età, il peso, l'altezza e il sesso predefiniti.
- **UNITÀ** - imposta la console per visualizzare le unità metriche o imperiali. Mostrerà la distanza totale nella modalità Manager e il peso dell'utente.
- **GENERALE** - mostra la distanza, il tempo, i passi totali e l'andatura media.
- **LINGUA** - seleziona la lingua in base al paese.
- **LCD** - regola le impostazioni della luminosità e il contrasto della retroilluminazione.
- **MODALITÀ SOSPENSIONE** - la console si spegnerà una volta terminato il tempo di pausa ed entrerà in modalità sospensione per un tempo compreso tra 15 secondi e 4 minuti in base alle impostazioni predefinite, prima di spegnersi completamente.
- **RIAVVIO TRAMITE PEDALE** - se è impostata su "on", la console si accende con il movimento del pedale. Se è impostata su "off", si deve premere il pulsante Menu per accendere la console.

UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

La funzione della frequenza cardiaca di questo prodotto non è un dispositivo medico. La lettura della frequenza cardiaca ha come unico scopo quello di aiutare a determinare durante l'esercizio la tendenza generale della frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.

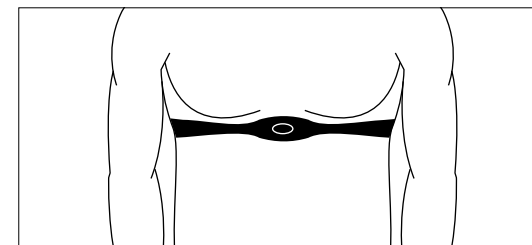
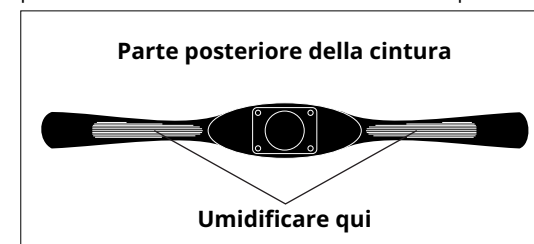
RICEVITORE WIRELESS PER LA FREQUENZA CARDIACA

Se usato insieme a un **trasmettitore wireless da applicare al petto** (venduto separatamente), è possibile trasmettere la frequenza cardiaca in modalità wireless all'unità, che la visualizzerà sulla console.

Prima di indossare il trasmettitore wireless sul petto, umidificare i due elettrodi in gomma con acqua. Posizionare la fascia appena sotto il seno o i muscoli pettorali, direttamente sopra lo sterno, con il logo all'esterno. **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.



PRIMA DI INIZIARE

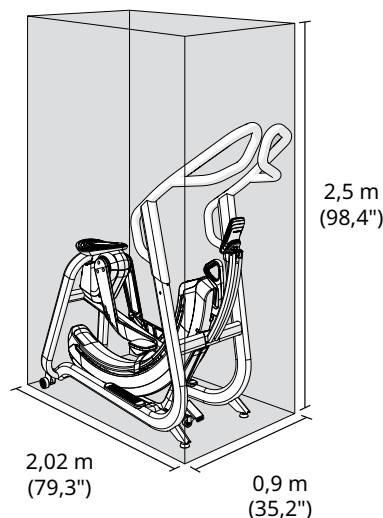
POSIZIONE

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. Verificare che vi sia uno spazio di almeno 0,6 metri (24") su ogni lato per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzatura MATRIX. Ricordare che 0,91 metri (36") è lo spazio raccomandato da ADA per gli utenti su sedia a rotelle. Non posizionare l'ellittica in un'area in cui l'attrezzo possa occludere eventuali aperture dell'aria e di ventilazione. Non collocare l'ellittica in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

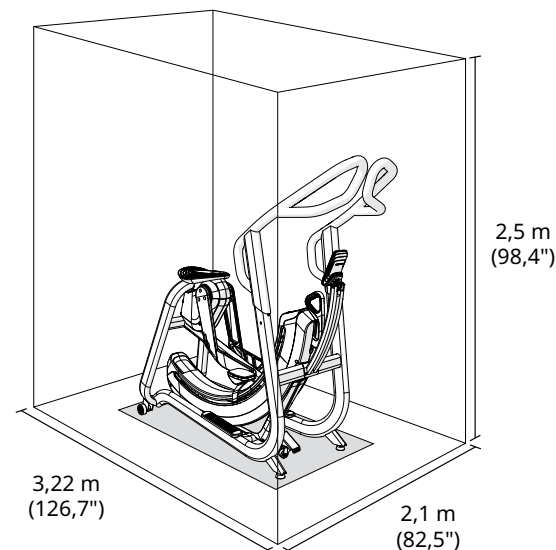
AVVERTENZA!

La nostra attrezzatura è pesante. Per evitare lesioni e danni, prestare attenzione durante lo spostamento e richiedere aiuto, se necessario.

AREA DI ALLENAMENTO



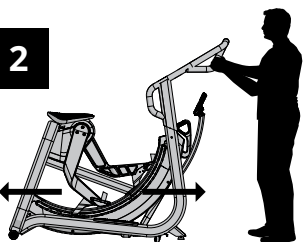
AREA LIBERA



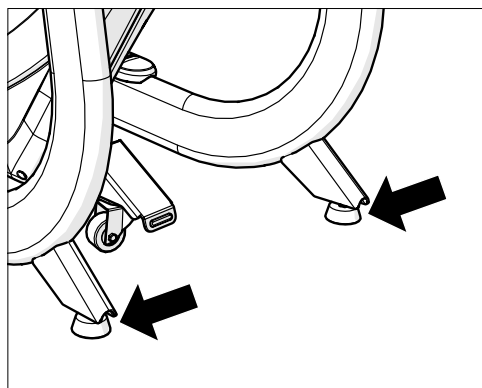
1 SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZATURA



2



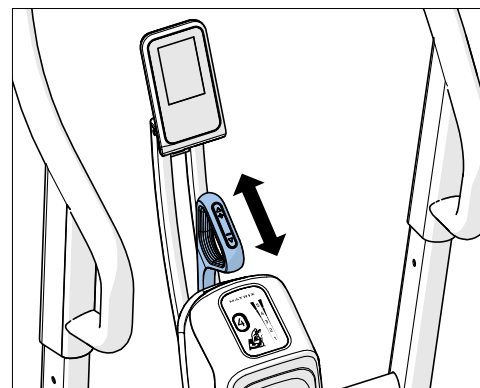
3



LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZATURA

È estremamente importante che i livellatori siano regolati correttamente per un funzionamento ottimale. Si consiglia di utilizzare una livella.

Una volta posizionata l'attrezzatura nel luogo in cui si desidera utilizzarla, alzare o abbassare uno o entrambi i livellatori regolabili situati nella parte anteriore inferiore del telaio.



REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

La resistenza è regolabile. Esistono 5 livelli di resistenza dove 5 corrisponde a quello più alto. Più velocemente vengono utilizzati i pedali, più aumenta la resistenza.



USO ADEGUATO

Utilizzare il sellino per facilitare l'entrata e l'uscita dall'attrezzatura. Assicurarsi di stringere le fascette dei pedali prima di utilizzare l'attrezzatura.



ITALIANO



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 o 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.

GARANZIA

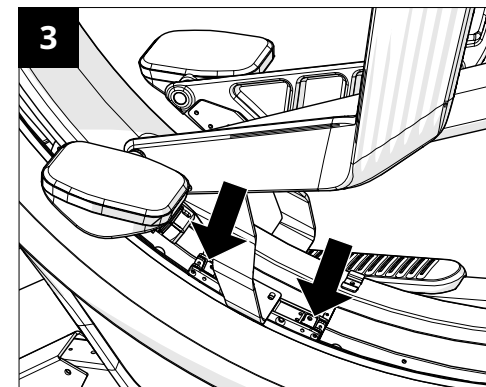
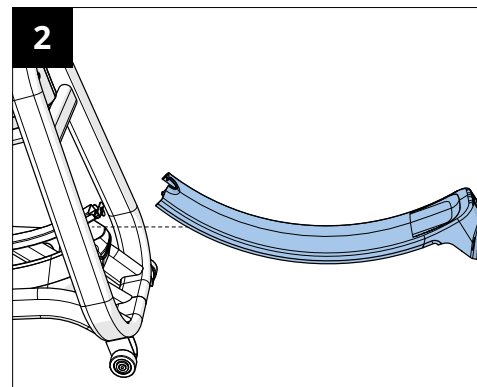
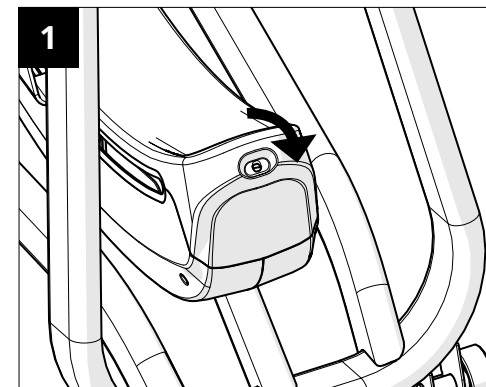
Visitare il sito www.matrixfitness.com per informazioni sulla garanzia, tra cui esclusioni e limiti.

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

AZIONE	FREQUENZA
Pulire tutta la macchina utilizzando acqua e sapone neutro o altre soluzioni approvate da Matrix (i detergenti dovranno essere privi di alcol e ammoniaca).	QUOTIDIANAMENTE
Rimuovere la copertura posteriore. Verificare la presenza di detriti e pulire con un panno asciutto o un aspiratore di piccole dimensioni.	MENSILMENTE
Lubrificare le calamite.	OGNI 6 MESI

LUBRIFICAZIONE DELLE CALAMITE

1. Utilizzare una moneta per ruotare in senso orario di 90° la vite di rilascio.
2. Rimuovere la copertura di plastica.
3. Spruzzare sulle aree con le calamite come mostrato. Spruzzare su ogni area per circa 0,5 secondi (o per una quantità di olio intorno a 0,25 cc). Matrix consiglia grasso lubrificante per catene.
4. Riposizionare la copertura di plastica e ruotare in senso antiorario di 90° la vite di rilascio.



SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Console	LCD retroilluminato
Peso massimo dell'utente	181,4 kg / 400 lb
Peso del prodotto	132 kg / 290 lb
Peso di spedizione	155 kg / 340 lb
Dimensioni totali (L x P x A)*	182 x 69 x 166 cm / 72" x 27" x 65"

* 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").

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό, πρέπει πάντοτε να ακολουθείτε τους βασικούς κανόνες ασφάλειας, 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!

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Χρησιμοποιείτε το προϊόν για τον προβλεπόμενο σκοπό του όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε προσαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Ποτέ μην αφήνετε να πέσει και μην εισάγετε κανένα αντικείμενο σε κανένα άνοιγμα του προϊόντος. Σε περίπτωση που κάποιο αντικείμενο πέσει στο εσωτερικό, ανακτήστε το προσεκτικά ενώ η μονάδα δεν βρίσκεται σε χρήση. Εάν δεν είναι δυνατόν να φτάσετε το αντικείμενο, επικοινωνήστε με την Matrix Fitness ή τους εξουσιοδοτημένους αντιπροσώπους της.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει υποστεί ζημιά ή έχει εμβυθιστεί σε νερό. Επιστρέψτε το στην Matrix Fitness ή σε εξουσιοδοτημένους αντιπροσώπους για έλεγχο και επισκευή.
- Για την αποφυγή τραυματισμού, κρατάτε πάντοτε τα χέρια και τα πόδια μακριά από κινούμενα εξαρτήματα.
- Μην προσπαθείτε να φτάσετε στο εσωτερικό της μονάδας ή κάτω από αυτήν, και μη γέρνετε τη μονάδα στο πλάι κατά τη διάρκεια της λειτουργίας.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εξωτερικούς χώρους, κοντά σε πισίνες ή σε περιοχές με υψηλή υγρασία.
- Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα σε μορφή εκνεφώματος (σπρέι) ή όπου χορηγείται οξυγόνο.

- Μην αφαιρείτε τα καλύμματα. Το σέρβις πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από έναν εξουσιοδοτημένο τεχνικό σέρβις.
- Απαιτείται στενή επιτήρηση όταν χρησιμοποιείται κοντά σε παιδιά, αναπήρους ή άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Όταν το προϊόν βρίσκεται σε χρήση, μικρά παιδιά και κατοικίδια θα πρέπει να παραμένουν σε απόσταση τουλάχιστον τριών μέτρων.
- Κρατάτε τα παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών μακριά από αυτόν τον εξοπλισμό. Οι έφηβοι πρέπει να επιτηρούνται συνεχώς κατά τη χρήση αυτού του εξοπλισμού.
- Συναρμολογήστε και λειτουργείτε τη μονάδα σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια. Τοποθετήστε τη μονάδα σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από οποιαδήποτε εμπόδια, συμπεριλαμβανομένων τοίχων και επίπλων.
- Μη φοράτε ρούχα τα οποία θα μπορούσαν να πιαστούν σε οποιαδήποτε κινούμενα εξαρτήματα αυτού του προϊόντος.
- Εκτελείτε σωστή συντήρηση όπως περιγράφεται στην ενότητα Συντήρηση αυτού του εγχειριδίου.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε είδους πόνο, ναυτία, ζάλη ή δύσπνοια, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ την άσκηση αμέσως και συμβουλευθείτε γιατρό πριν συνεχίσετε.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οποιοσδήποτε αλλαγές ή τροποποιήσεις σε αυτόν τον εξοπλισμό μπορεί να ακυρώσουν την εγγύηση του προϊόντος.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

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





ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

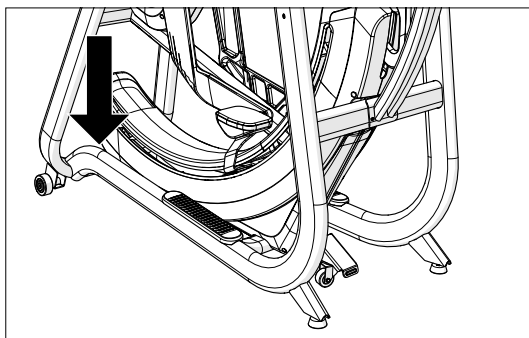
Αποσυσκευάστε τον εξοπλισμό στον χώρο όπου πρόκειται να τον χρησιμοποιείτε. Τοποθετήστε το χαρτοκιβώτιο σε μια ομαλή επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε προστατευτικό κάλυμμα στο δάπεδό σας. Ποτέ μην ανοίγετε το κιβώτιο όταν βρίσκεται πλάγια.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

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

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

ΘΕΣΗ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

ΟΝΟΜΑ ΜΟΝΤΕΛΟΥ: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

* Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.

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 της Matrix.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ:

- ☐ Κλειδί σχήματος L 6 mm
- ☐ Κλειδί σχήματος L 5 mm
- ☐ Κλειδί σχήματος T 8 mm

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ☐ 1 πλαίσιο βάσης
- ☐ 2 λαβές
- ☐ 1 κονσόλα και συγκρότημα ιστού
- ☐ 1 κάθισμα
- ☐ 1 κιτ εξοπλισμού

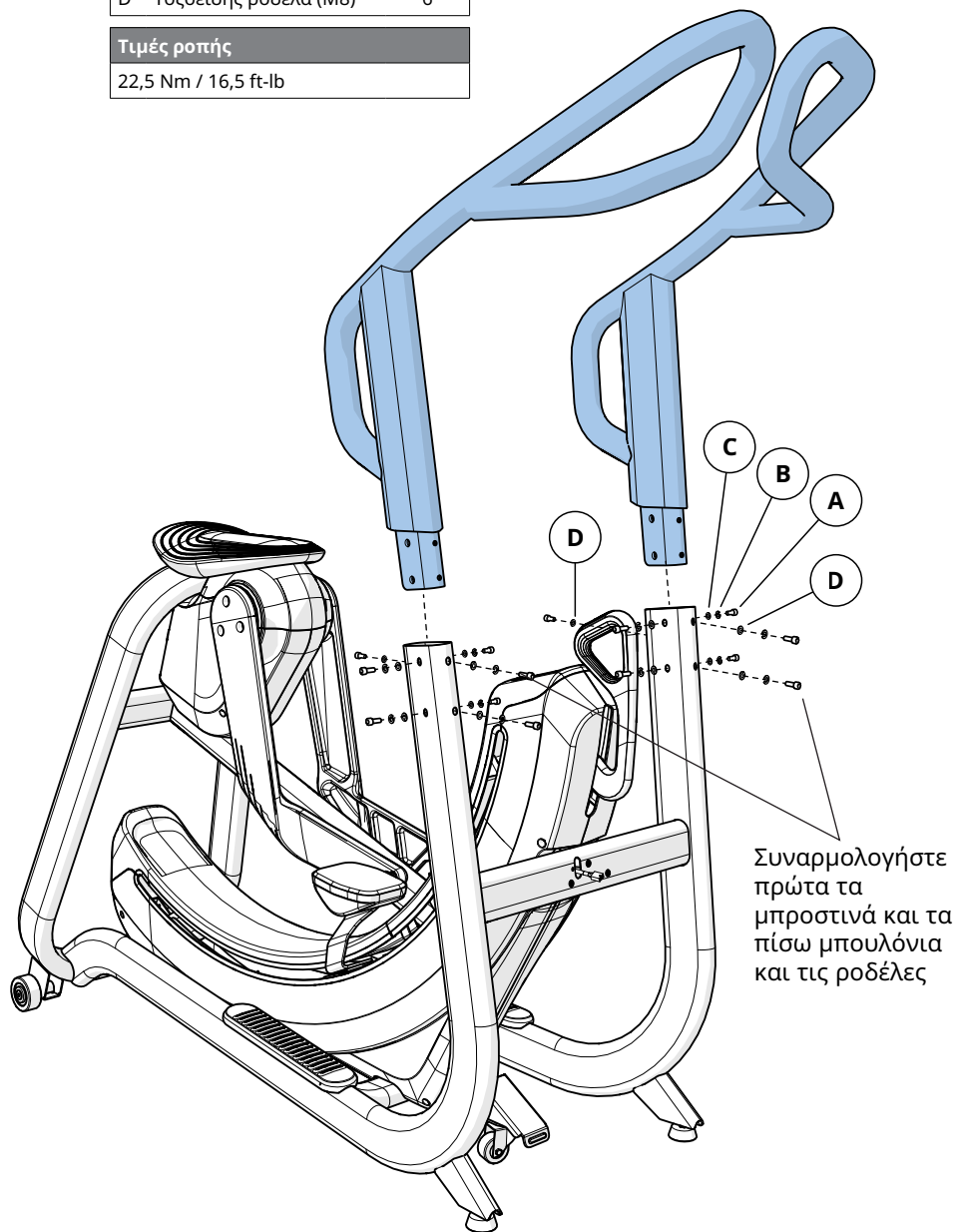
1

Εξοπλισμός - Βήμα 1

Περιγραφή	Ποσότητα
A Μπουλόνι (M8)	14
B Ελατηριωτή ροδέλα (M8)	12
C Επίπεδη ροδέλα (M8)	8
D Τοξοειδής ροδέλα (M8)	6

Τιμές ροπής

22,5 Nm / 16,5 ft-lb



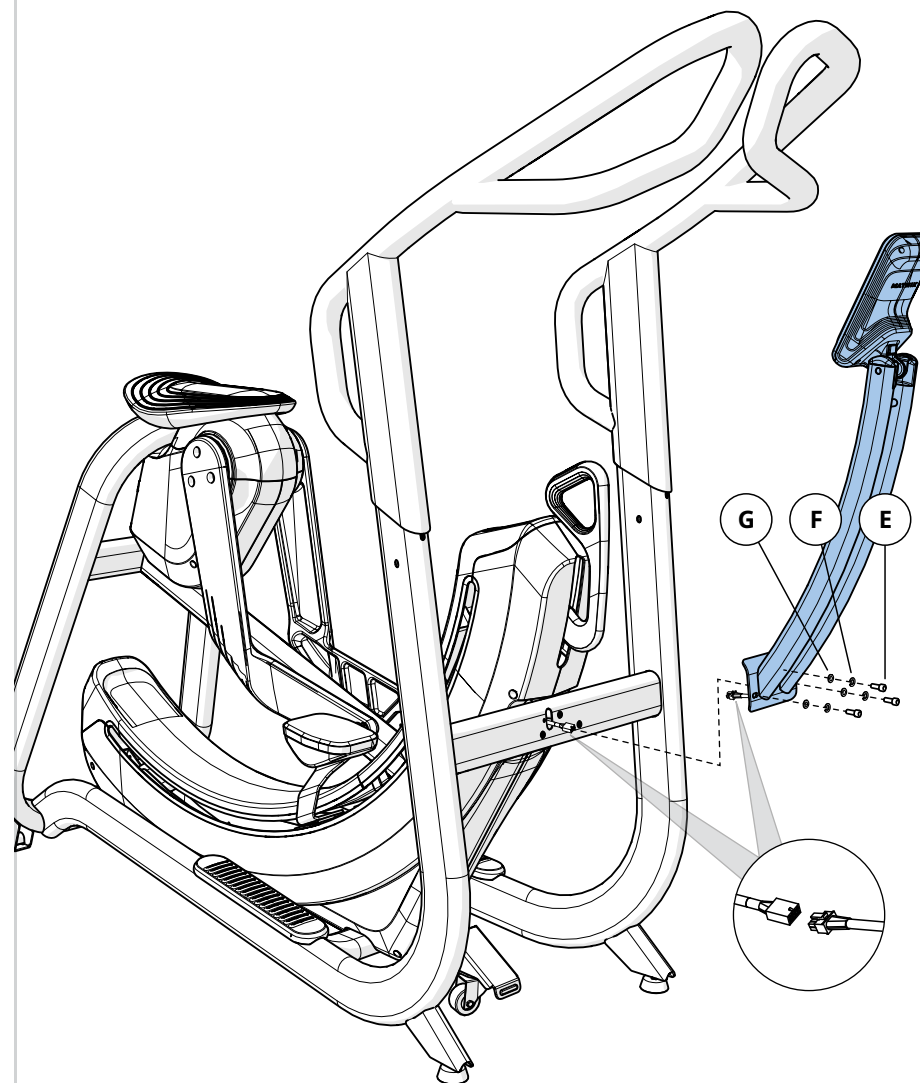
2

Εξοπλισμός - Βήμα 2

Περιγραφή	Ποσότητα
E Μπουλόνι (M6)	3
F Ελατηριωτή ροδέλα (M6)	3
G Επίπεδη ροδέλα (M6)	3

Τιμές ροπής

9,5 Nm / 7 ft-lb

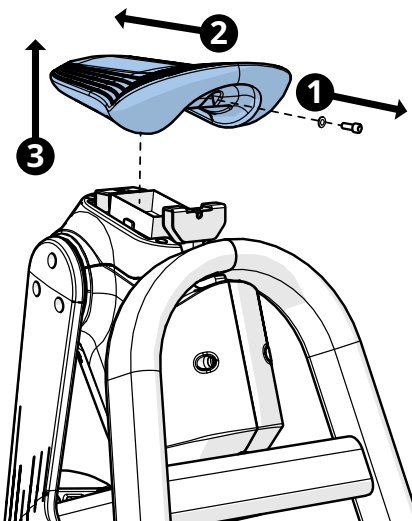


ΕΛΛΗΝΙΚΑ

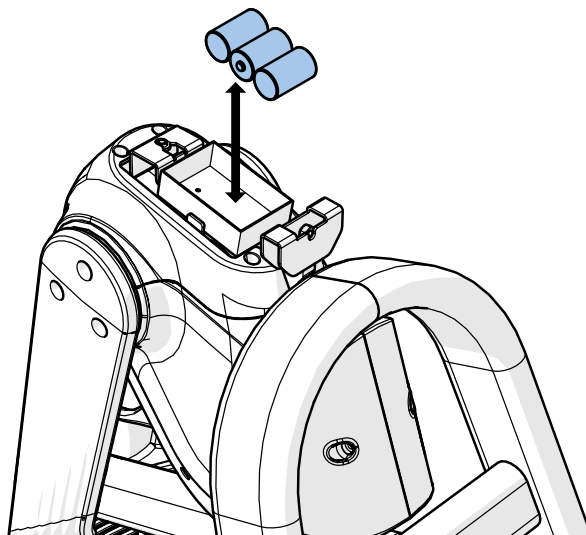


3

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

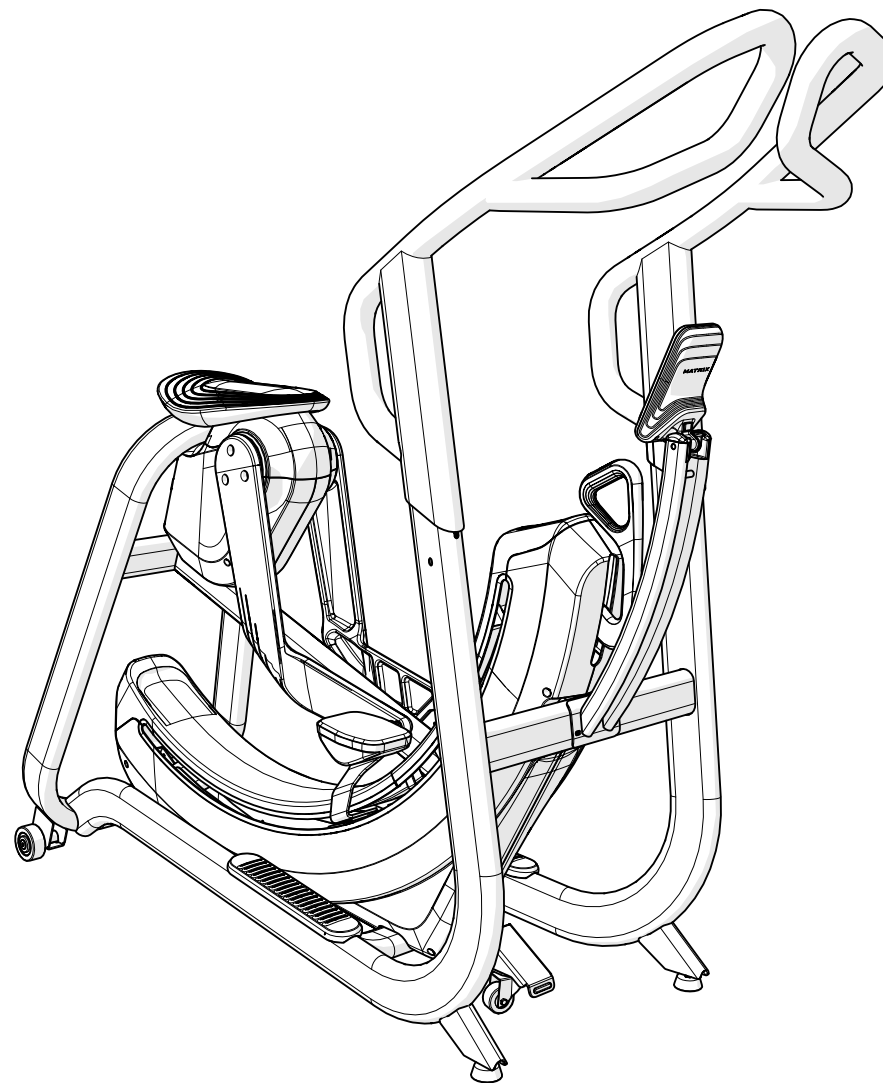


Αφαιρέστε το κάθισμα για να αντικαταστήσετε τις μπαταρίες (3x D)



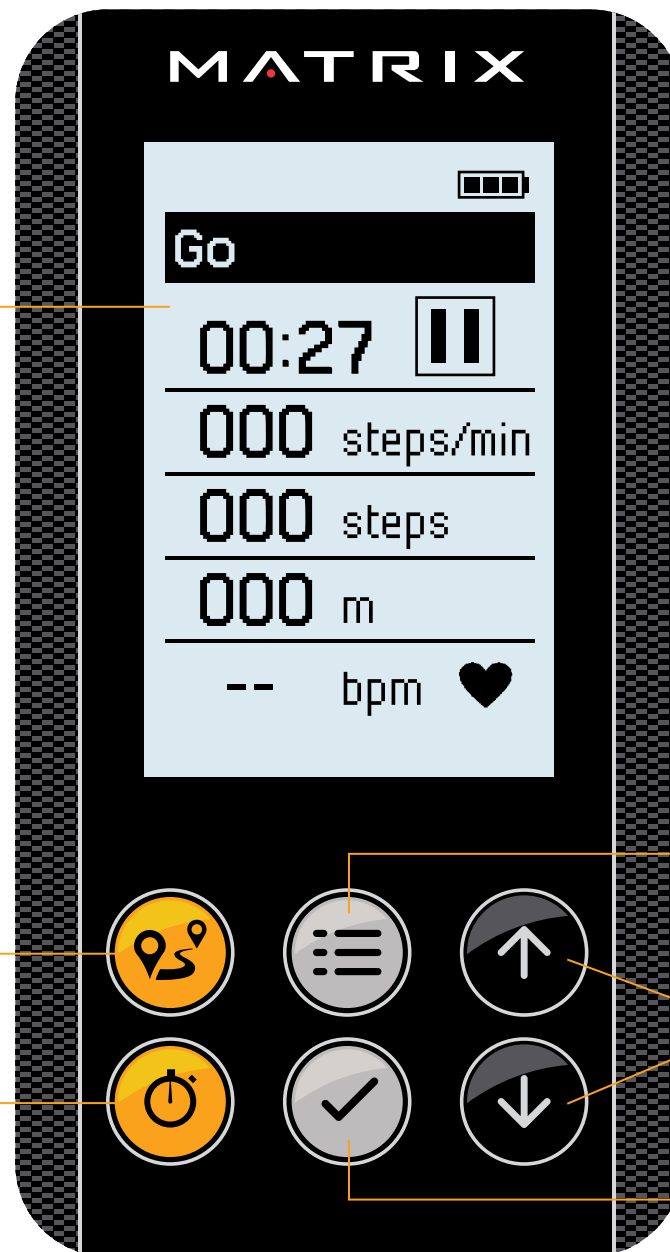
4

Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!



**LCD ME ΟΠΙΣΘΙΟ ΦΩΤΙΣΜΟ**

Εμφανίζει χρόνο, βήματα ανά λεπτό, βήματα, απόσταση, καρδιακό ρυθμό και θερμίδες (όταν φοριέται ιμάντας καρδιακού ρυθμού)



ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΧΡΟΝΟΥ

ΜΕΝΟΥ

ΒΕΛΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.

- GO** – προσαρμόστε τα λουριά του πεντάλ στην επιθυμητή θέση και πιέστε για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ INTERVAL (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ)** – επιτρέπει στον χρήστη να ρυθμίσει συγκεκριμένες αναλογίες διαστήματος έργου προς ανάπαυση και τον συνολικό αριθμό διαστημάτων με βάση τους στόχους επιδόσεων.
 - Επιλέξτε Interval (Διαλειμματική) και πιέστε για επιβεβαίωση. Επιλέξτε τον χρόνο ή την απόσταση χρησιμοποιώντας τα και το για επιβεβαίωση· επιλέξτε τον χρόνο ή την απόσταση της προπόνησης και τον χρόνο ανάπαυσης χρησιμοποιώντας τα και πιέστε για επιβεβαίωση· χρησιμοποιήστε τα για να επιλέξετε τον αριθμό των επιθυμητών διαστημάτων, πιέστε για επιβεβαίωση. Ξεκινήστε τη διαλειμματική προπόνησή σας.
- GOALS (ΣΤΟΧΟΙ)** – επιλέξτε τον χρονικό στόχο ή τον στόχο απόστασής σας.
 - Επιλέξτε Goals (Στόχοι) και πιέστε για επιβεβαίωση. Χρησιμοποιήστε τα για να επιλέξετε τον χρόνο ή την απόσταση και για επιβεβαίωση. Ξεκινήστε την προπόνησή σας.
- SPRINT 8** – ένα 20-λεπτο πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης, επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι ενισχύει την ενέργεια, μειώνει το σωματικό λίπος και προάγει τους μύες χωρίς λίπος.
 - Επιλέξτε το Sprint 8 και πιέστε για επιβεβαίωση. Χρησιμοποιήστε τα για να επιλέξετε τα τμήματα και για επιβεβαίωση. Ξεκινήστε την προπόνησή σας.
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CHALLENGE (ΠΡΟΚΛΗΣΗ)** – επιτρέπει στον χρήστη να ρυθμίσει πολύ συγκεκριμένους στόχους χρόνου και απόστασης ώστε να διασφαλίσει ότι επιτυγχάνει τους στόχους της προπόνησης. Ρυθμίζεται μια γραμμή ρυθμού με βάση αυτούς τους στόχους, η οποία επιτρέπει στον χρήστη να «κυνηγήσει» τη γραμμή του στόχου που έχει θέσει.
 - Επιλέξτε την πρόκληση και πιέστε για επιβεβαίωση. Ρυθμίστε την απόσταση χρησιμοποιώντας τα και για επιβεβαίωση, επιλέξτε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα και για επιβεβαίωση, αρχίστε ποδηλατείτε και κυνηγήστε τη γραμμή ρυθμού για να επιτύχετε τον στόχο που έχετε θέσει.
- ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΘΘΟΝΕΣ** – αφού ολοκληρωθεί μια προπόνηση, δείτε τις τιμές για τα βήματα ανά λεπτό, τα συνολικά βήματα, την απόσταση, τον HR (καρδιακό ρυθμό), κ.λπ.

PROFILE (ΠΡΟΦΙΛ)

Αυτή η επιλογή μενού επιτρέπει στον χρήστη να εισάγει προσωπικά δεδομένα (δηλ. φύλο, ηλικία, βάρος) όταν φορά έναν ιμάντα καρδιακού ρυθμού για τον ακριβέστερο υπολογισμό των θερμίδων που καταναλώνονται.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ MANAGER (ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ)

Για είσοδο στη λειτουργία διαχείρισης, πιέστε ταυτόχρονα για 3-5 δευτερόλεπτα. Για έξοδο από τη λειτουργία διαχείρισης, πιέστε και κρατήστε για 3-5 δευτερόλεπτα.

- WORKOUT (ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)** – ρύθμιση του επιθυμητού μέγιστου χρόνου, του προεπιλεγμένου χρόνου, του χρόνου παύσης και του χρόνου αδράνειας
- USER (ΧΡΗΣΤΗΣ)** – επιλογή των προεπιλογών ηλικίας, βάρους, ύψους και φύλου
- UNIT (ΜΟΝΑΔΑ)** – ρύθμιση της κονσόλας να εμφανίζει μετρικές ή αγγλοσαξονικές μονάδες. Θα εμφανίζεται στην Total Distance (Συνολική απόσταση) στη λειτουργία Manager (Διαχείριση) και στο βάρος χρήστη
- GENERAL (ΓΕΝΙΚΑ)** – εμφανίζει τη συνολική απόσταση, τον χρόνο, τα βήματα και τον μέσο διασκελισμό
- LANGUAGE (ΓΛΩΣΣΑ)** – επιλογή της γλώσσας με βάση την περιοχή
- LCD** – προσαρμογή των ρυθμίσεων οπίσθιου φωτισμού, φωτεινότητας και αντίθεσης
- ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ** – η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αφού λήξει ο χρόνος παύσης και θα τεθεί σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας για 15 δευτερόλεπτα έως και 4 λεπτά ανάλογα με την προεπιλεγμένη ρύθμιση πριν να απενεργοποιηθεί τελείως
- PEDAL WAKE UP (ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ)** – όταν τεθεί σε «ενεργοποιημένο», η κονσόλα ενεργοποιείται με την κίνηση των πεντάλ. Όταν τεθεί σε «απενεργοποιημένο», χρειάζεται να πατηθεί το πλήκτρο μενού για την ενεργοποίηση της κονσόλας.

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.

ΑΣΥΡΜΑΤΟΣ ΔΕΚΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

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.

Πριν φορέσετε τον ασύρματο πομπό θώρακα στον θώρακά σας, υγράνετε τα δύο λαστιχένια ηλεκτρόδια με νερό. Κεντράρετε τον ιμάντα θώρακα ακριβώς κάτω από το στήθος ή τους θωρακικούς μύες σας, ακριβώς πάνω από το στέρνο σας, με το λογότυπο να κοιτάζει προς τα έξω. 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.

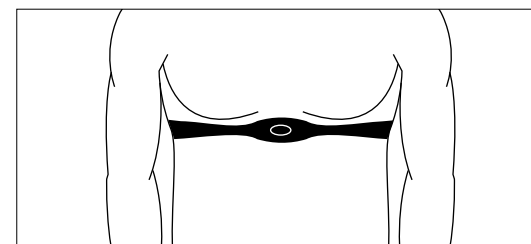
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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.

Πίσω πλευρά του ιμάντα θώρακα



Εφαρμόστε υγρασία εδώ



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

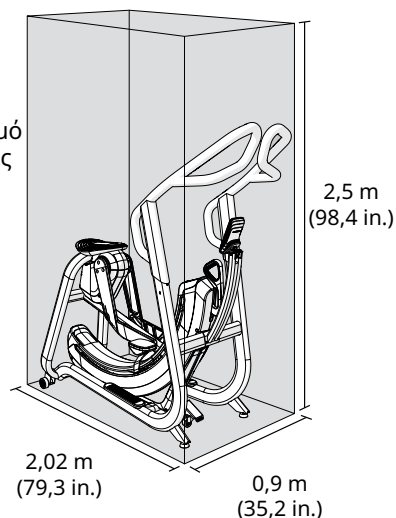
ΘΕΣΗ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη υπεριώδους (UV) ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στα πλαστικά μέρη. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε έναν χώρο με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους 0,6 μέτρων (24 in.) σε κάθε πλευρά 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.). Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε χώρο όπου θα μπορούσαν να φράξουν τα ανοίγματα εξαερισμού ή διέλευσης αέρα. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να βρίσκεται σε γκαράζ, σκεπαστό αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

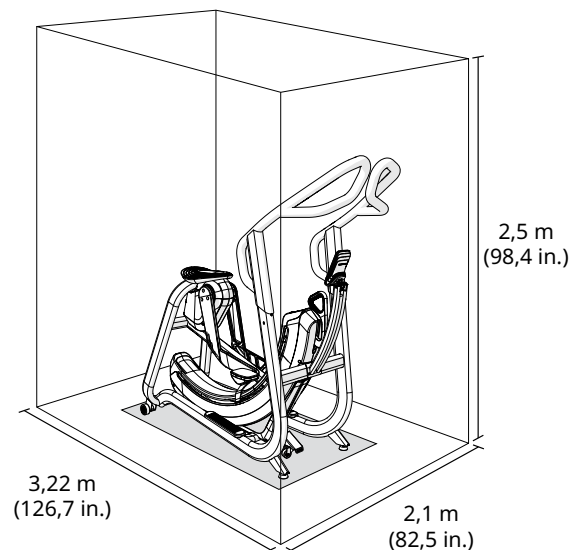
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Ο εξοπλισμός μας είναι βαρύς. Για την αποφυγή τραυματισμού και ζημιάς, να είστε προσεκτικοί και να εξασφαλίζετε επιπλέον βοήθεια εάν είναι αναγκαίο κατά τη μετακίνηση.

ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

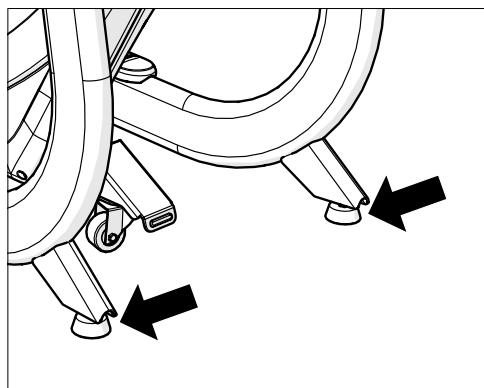
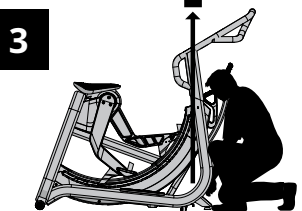
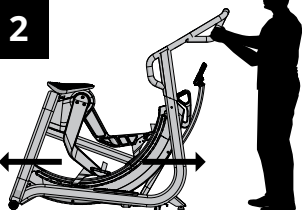


ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΑ

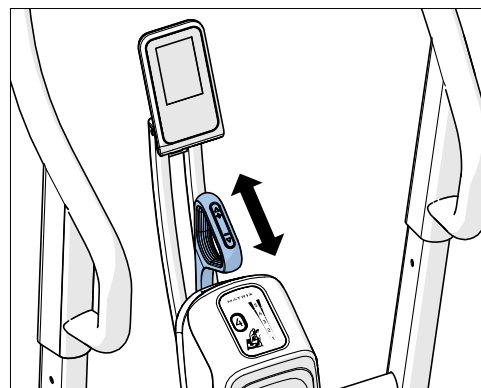
1 ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



ΕΠΙΠΕΔΩΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι επιπεδωτές να είναι σωστά ρυθμισμένοι για σωστή λειτουργία. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.

Αφού τοποθετήσετε τον εξοπλισμό στο σημείο όπου πρόκειται να τον χρησιμοποιήσετε, ανεβάστε ή κατεβάστε έναν ή και τους δύο ρυθμιζόμενους επιπεδωτές που βρίσκονται στο μπροστινό μέρος της κάτω πλευράς του πλαισίου.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Η αντίσταση είναι ρυθμιζόμενη. Υπάρχουν 5 επίπεδα αντίστασης, με το 5 να είναι το υψηλότερο. Η αντίσταση επίσης αυξάνεται όσο γρηγορότερα χρησιμοποιούνται τα πεντάλ.



ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

Χρησιμοποιήστε το κάθισμα για εύκολη είσοδο και έξοδο από τον εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε ότι έχετε σφίξει τους ιμάντες των πεντάλ πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Η οποιαδήποτε αφαίρεση ή αντικατάσταση ενός ή όλων των εξαρτημάτων πρέπει να διενεργείται από έναν πιστοποιημένο τεχνικό σέρβις.
2. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει βλάβη ή περιλαμβάνει φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τα γνήσια ανταλλακτικά που διαθέτει ο τοπικός σας αντιπρόσωπος της MATRIX.
3. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ: Σε καμία περίπτωση μην αφαιρέσετε τις ετικέτες. Αναγράφουν σημαντικές πληροφορίες. Εάν είναι δυσανάγνωστες ή λείπουν, τότε 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.

ΕΓΓΥΗΣΗ

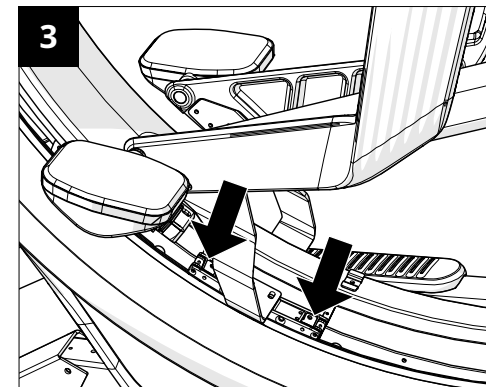
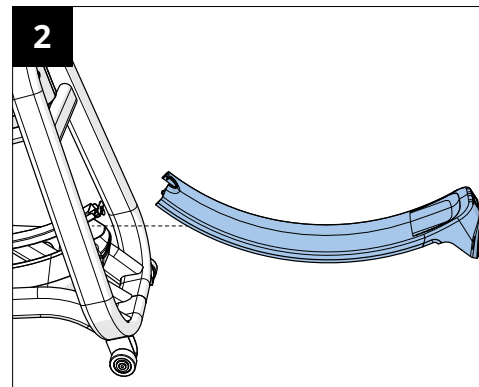
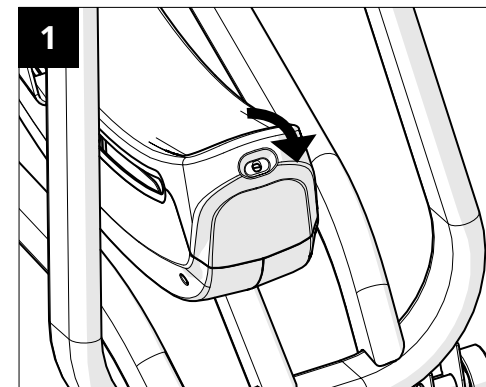
Παρακαλούμε επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.matrixfitness.com για πληροφορίες εγγύησης συμπεριλαμβανομένων εξαιρέσεων και περιορισμών εγγύησης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
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).	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
Αφαιρέστε το πίσω κάλυμμα. Ελέγξτε για κατάλοιπα και καθαρίστε με ένα στεγνό πανί ή ένα μικρό ρύγχος ηλεκτρικής σκούπας.	ΜΗΝΙΑΙΑ
Λιπάνετε τους μαγνήτες.	ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΩΝ ΜΑΓΝΗΤΩΝ

1. Χρησιμοποιήστε ένα κέρμα για να περιστρέψετε τη βίδα απελευθέρωσης κατά 90° δεξιόστροφα.
2. Αφαιρέστε το πλαστικό κάλυμμα.
3. Ψεκάστε τις περιοχές του μαγνήτη σύμφωνα με τις οδηγίες. Ψεκάστε κάθε περιοχή για περίπου 0,5 δευτερόλεπτα (ή με περίπου 0,25 cc ποσότητα λαδιού). Η Matrix συνιστά γράσο αλυσίδας για λίπανση.
4. Επανατοποθετήστε το πλαστικό κάλυμμα και περιστρέψτε τη βίδα απελευθέρωσης κατά 90° αριστερόστροφα για να ασφαλίσετε το πλαστικό κάλυμμα.



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Κονσόλα	LCD με οπίσθιο φωτισμό
Μέγ. βάρος χρήστη	181,4 kg / 400 lb
Βάρος προϊόντος	132 kg / 290 lb
Βάρος αποστολής	155 kg / 340 lb
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	182 x 69 x 166 cm / 72 in. x 27 in. x 65 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.).

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

NALEŻY ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

- Podczas korzystania z urządzenia należy zachować podstawowe środki ostrożności: 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 przed jego uruchomieniem.

OSTRZEŻENIE!

PROSZĘ ZAPOZNAĆ SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ I ZACHOWAĆ JĄ NA PRZYSZŁOŚĆ:

- Produkt powinien być używany zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie używać przystawek niezalecanych przez producenta.
- Nie wolno wrzucać ani wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu w urządzeniu. Jeżeli jakiś przedmiot wpadnie do środka, należy ostrożnie go wyciągnąć, w czasie gdy urządzenie nie jest używane. Jeżeli przedmiot nie może zostać wyciągnięty, należy skontaktować się z Matrix Fitness lub autoryzowanym serwisem.
- Nie należy używać produktu, jeżeli nie działa prawidłowo lub został uszkodzony albo zanurzony w wodzie. Należy zwrócić urządzenie do Matrix Fitness lub autoryzowanego serwisu w celu sprawdzenia go i naprawy.
- Należy trzymać dłonie i stopy z daleka od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń.
- Nie należy sięgać do środka urządzenia ani pod nie, ani też przechylać go w trakcie jego pracy.
- Produktu nie należy używać na zewnątrz budynków, w pobliżu basenów lub w miejscach o dużej wilgotności.
- Nie należy korzystać z urządzenia w miejscu, gdzie używane są aerozole (produkty w spreju) lub gdzie podawany jest tlen.
- Nie usuwać pokryw. Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.
- Konieczny jest ścisły nadzór, gdy urządzenie jest używane w pobliżu dzieci, inwalidów i osób niepełnosprawnych.
- Małe dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane w odległości co najmniej 3 metrów od pracującego produktu.
- Ten sprzęt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 14 roku życia. Osoby niepełnoletnie powinny być nadzorowane przez cały czas korzystania z tego urządzenia.
- Urządzenie powinno być montowane i obsługiwane na stabilnej, równej powierzchni. Urządzenie należy umieścić w odległości co najmniej 1 metra od jakichkolwiek przeszkód, w tym ścian i mebli.
- Nie należy nosić żadnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części produktu.
- Urządzenie należy odpowiednio konserwować, jak opisano w części instrukcji poświęconej konserwacji.
- **OSTROŻNIE:** W przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności należy natychmiast PRZERWAĆ ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed podjęciem ich na nowo.
- **OSTROŻNIE:** Wszelkie zmiany lub modyfikacje tego urządzenia mogą pozbawić je gwarancji.

UWAGA!

PRZED SKORZYSTANIEM Z TEGO SPRZĘTU NALEŻY ZASIĘGNAĆ PORADY LEKARZA. PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI.





MONTAŻ

ROZPAKOWANIE

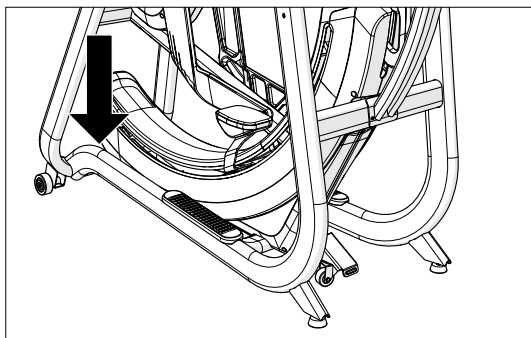
Sprzęt należy rozpakować w miejscu, w którym będzie używany. Pudło umieścić na płaskiej powierzchni. Zaleca się położenie ochronnego przykrycia na podłogę. Nie należy otwierać pudła, jeżeli leży na boku.

WAŻNE UWAGI

Na każdym etapie montażu należy umieścić w otworach i częściowo wkręcić WSZYSTKIE nakrętki i śruby.

Kilka elementów zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Nie należy ich wycierać. W przypadku trudności zaleca się zastosowanie niewielkich ilości smaru litowego.

UMIEJSCOWIENIE NUMERU SERYJNEGO



NUMER SERYJNY

NAZWA MODELU: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

* Podczas kontaktu z serwisem należy podać powyższe informacje.

OSTRZEŻENIE!

Podczas montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka kwestii. Bardzo ważne jest ściśle przestrzeganie instrukcji montażu i dokładne dokręcenie wszystkich elementów. W przypadku niezastosowania się do instrukcji montażu niektóre elementy sprzętu mogą pozostać niedokręcone i powodować irytujące dźwięki. Aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu, należy ponownie sprawdzić instrukcję montażu i przeprowadzić działania korygujące.

POTRZEBNA POMOC?

W przypadku jakichkolwiek pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem pomocy technicznej firmy Matrix.

WYMAGANE NARZĘDZIA:

- ☐ Klucz nasadowy 6 mm z uchwytem L
- ☐ Klucz nasadowy 5 mm z uchwytem L
- ☐ Klucz nasadowy 8 mm z uchwytem T

ELEMENTY ZESTAWU:

- ☐ 1 rama podstawy
- ☐ 2 drążki
- ☐ 1 konsola i zespół masztu
- ☐ 1 siedzenie
- ☐ 1 zestaw części mocujących

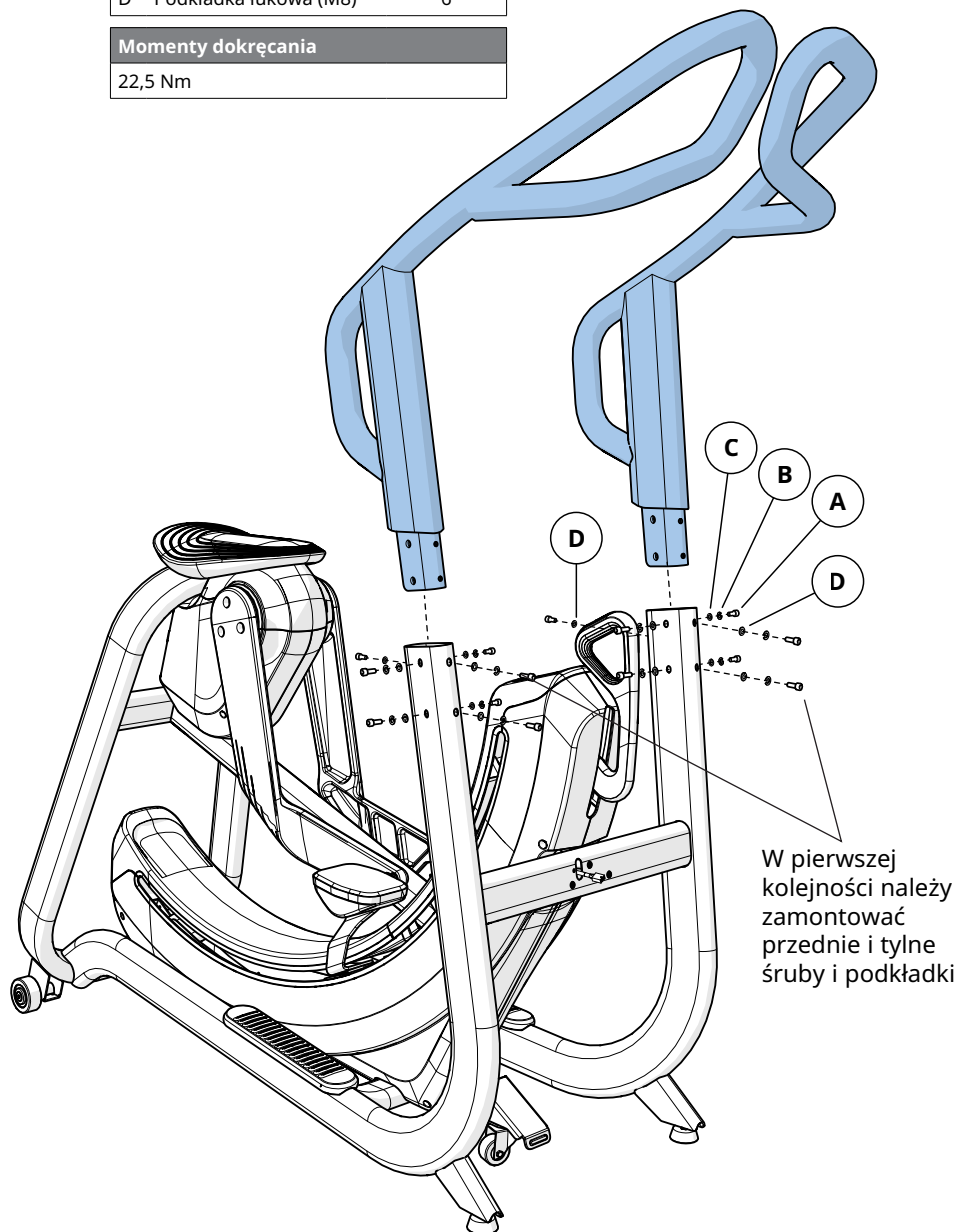
1

Krok 1 — Osprzęt

Opis	Liczba szt.
A Śruba (M8)	14
B Podkładka sprężysta (M8)	12
C Podkładka płaska (M8)	8
D Podkładka łukowa (M8)	6

Momenty dokręcania

22,5 Nm



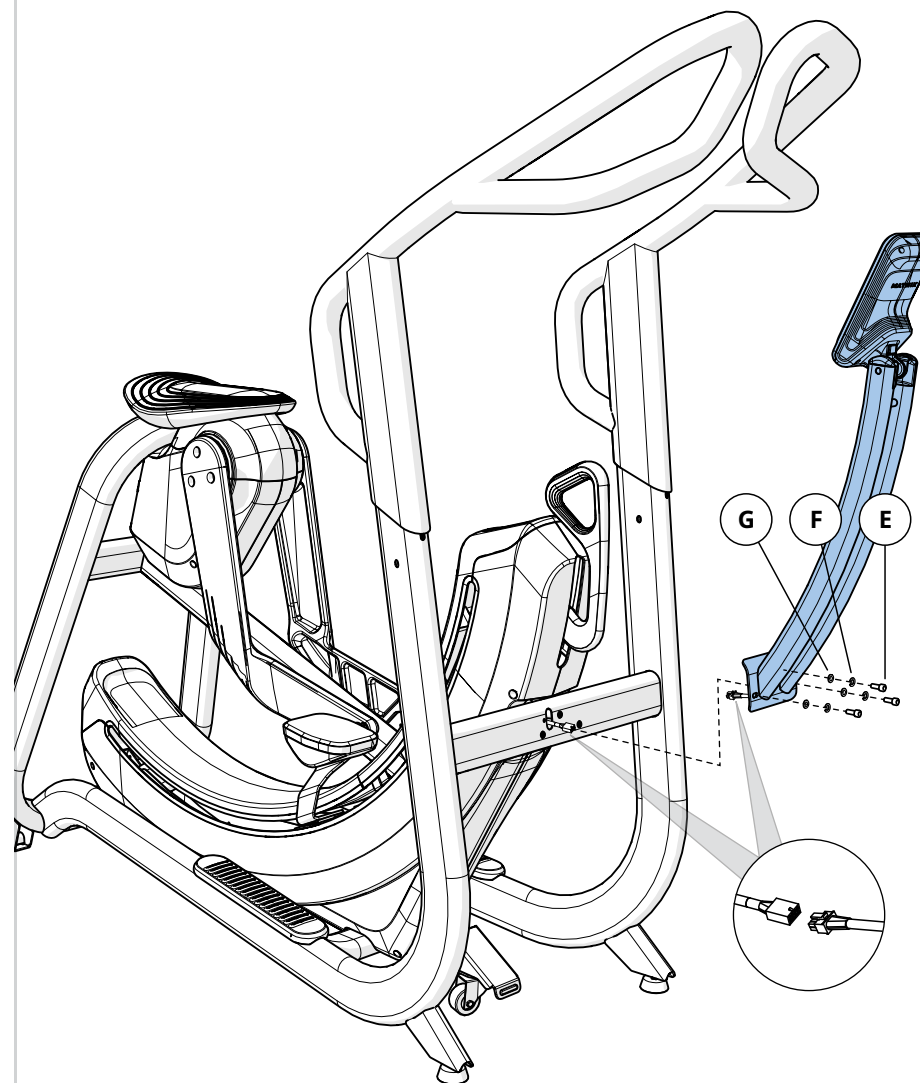
2

Krok 2 — Osprzęt

Opis	Liczba szt.
E Śruba (M6)	3
F Podkładka sprężysta (M6)	3
G Podkładka płaska (M6)	3

Momenty dokręcania

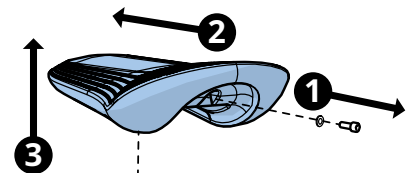
9,5 Nm



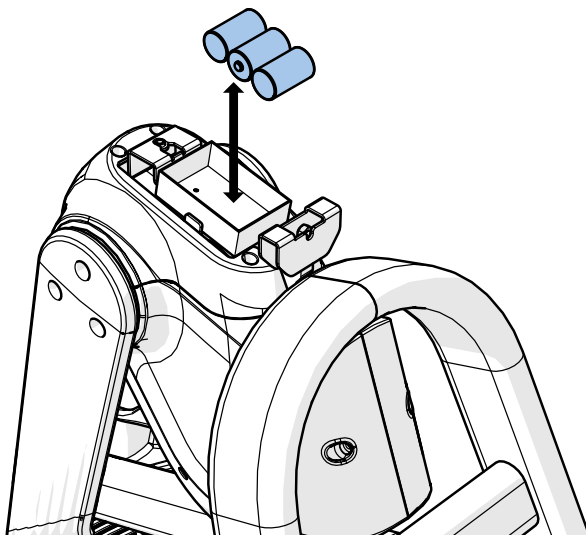
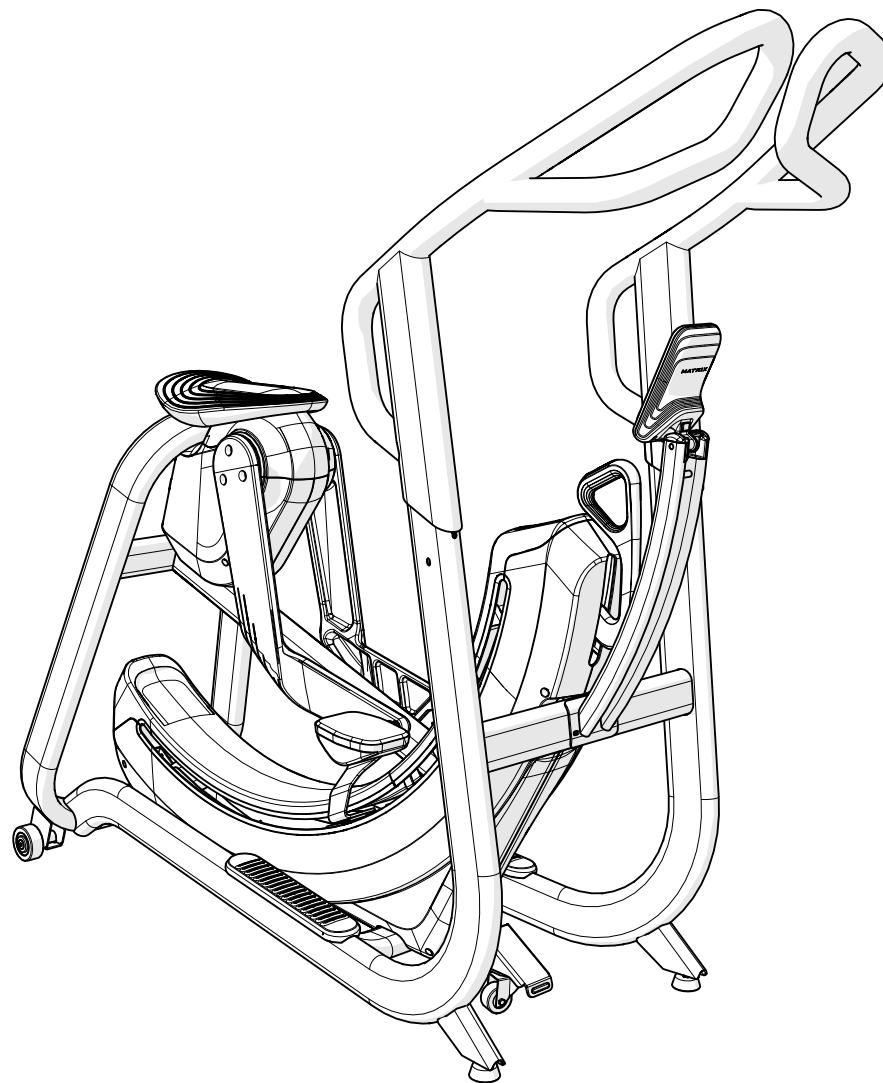
POLSKI

**3**

POLSKI

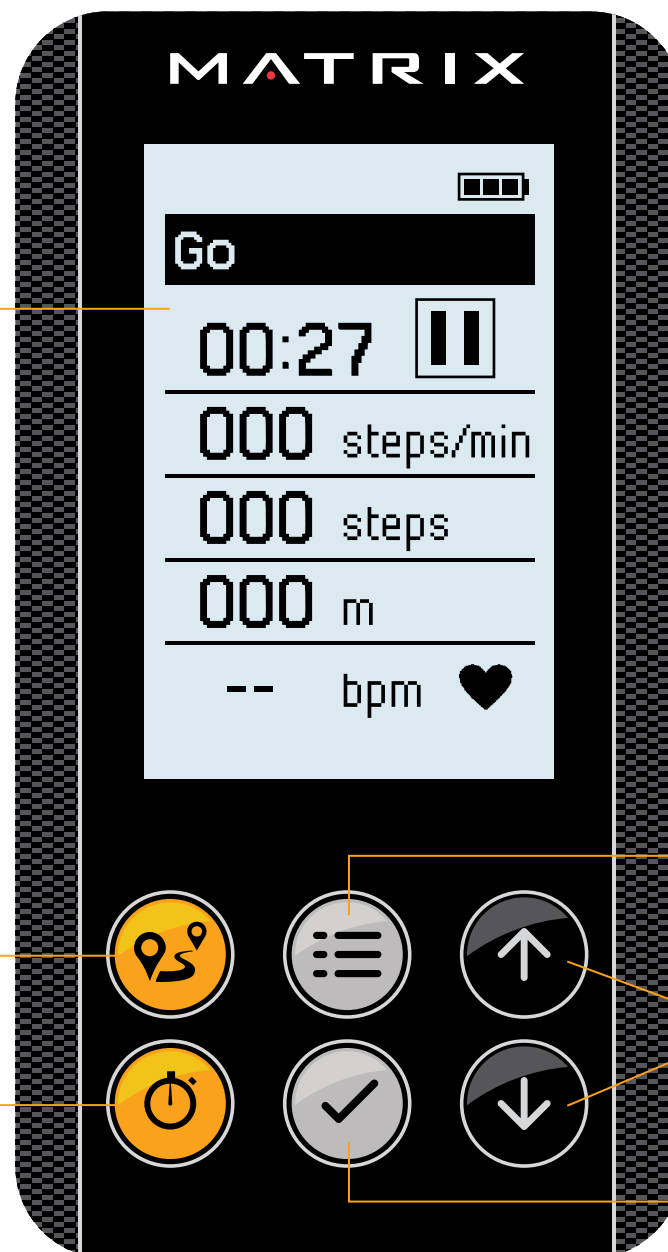


Zdjąć siodełko w celu wymiany baterii (3x D)

**4****MONTAŻ ZAKOŃCZONY!**

**PODŚWIETLANY EKRAN LCD**

Wyświetla czas, ilość kroków na minutę, ilość kroków, odległość, tętno i kalorie (w przypadku noszenia opaski mierzącej tętno)



**KLAWISZ SZYBKIEGO
DOSTĘPU DLA ODLEGŁOŚCI**

**KLAWISZ SZYBKIEGO
DOSTĘPU DLA CZASU**

MENU

STRZAŁKI NAWIGACYJNE

KLAWISZ POTWIERDZENIA



PROGRAMY

Naciśnij dowolny przycisk, aby włączyć konsolę.

- PEDAŁUJ** — dostosuj paski pedałów dożądanego położenia i naciśnij , aby rozpocząć trening.
- PROGRAM INTERWAŁOWY** — umożliwia użytkownikowi ustawienie określonych interwałów oraz ich liczby, na podstawie celów wydajności.
 - Wybierz odstęp czasu i naciśnij  w celu potwierdzenia. Wybierz czas lub odległość za pomocą   i  w celu potwierdzenia; wybierz czas ćwiczeń lub odległość i czas odpoczynku za pomocą   i naciśnij  w celu potwierdzenia; za pomocą   wybierz ilość żądaných odstępów czasu i naciśnij  w celu potwierdzenia. Rozpoczęcie treningu interwałowego.
- CELE** — wybierz żądany cel dotyczący czasu lub odległości.
 - Wybierz Cele i naciśnij  w celu potwierdzenia. Za pomocą   wybierz czas lub odległość oraz  w celu potwierdzenia. Rozpoczęcie treningu.
- SPRINT 8** — 20-minutowy, wysoce intensywny program ćwiczeń interwałowych, który, jak dowiedziono naukowo, wyzwała większe pokłady energii, redukuje tkankę tłuszczową i przyczynia się do powstawania beztłuszczowej masy mięśniowej.
 - Wybierz program Sprint 8 i naciśnij  w celu potwierdzenia. Za pomocą   wybierz segmenty oraz  w celu potwierdzenia. Rozpoczęcie treningu.
- PROGRAM WYZWANIE** — umożliwia użytkownikowi ustawienie określonych celów związanych z czasem i odległością, co umożliwia osiągnięcie celów treningowych. Na podstawie tych celów ustalana jest linia tempa, którą użytkownik może gonić.
 - Wybierz wyzwanie i naciśnij  w celu potwierdzenia. Ustaw odległość za pomocą   i  w celu potwierdzenia; wybierz czas za pomocą   i  w celu potwierdzenia; zacznij pedałowac i goń linię w celu osiągnięcia ustanowionego celu.
- EKRANY PODSUMOWUJĄCE** — po zakończeniu treningu można zobaczyć ilość kroków na minutę, całkowitą ilość kroków, odległość, tętno itd.

PROFIL

Ta opcja menu umożliwia użytkownikowi wpisanie danych osobowych (tj. płci, wieku, wagi), kiedy noszony jest pasek pomiaru tętna, co pomaga dokładniej obliczyć liczbę spalonych kalorii.

TRYB MENEDŻERA

Aby przejść do trybu menedżera należy naciskać jednocześnie   przez 3–5 sekund. Aby wyjść z trybu menedżera należy nacisnąć i przytrzymać  przez 3–5 sekund.

- TRENING** — ustaw żądany czas maksymalny, czas domyślny, czas przerwy i czas przestoju.
- UŻYTKOWNIK** — wybierz ustawienia domyślne wieku, wagi, wzrostu i płci.
- JEDNOSTKA** — ustaw konsolę do wyświetlania jednostek metrycznych lub imperialnych. Opcja ta będzie przedstawiać odległość całkowitą w trybie menedżera oraz wagę użytkownika.
- OGÓLNE** — pokazuje odległość całkowitą, czas, ilość kroków i średni rytm.
- JĘZYK** — wybierz język na podstawie regionu.
- LCD** — ustawienia podświetlenia, jasności i kontrastu.
- TRYB UŚPIENIA** — konsola wyłączy się po upływie czasu pauzy i zanim zupełnie się wyłączy, przejdzie w tryb uśpienia na czas od 15 sekund do 4 minut, w zależności od ustawień domyślnych.
- AKTYWACJA RUCHEM PEDAŁÓW** — po włączeniu tej opcji konsola jest uruchamiana ruchem pedałów. Po wyłączeniu tej opcji w celu uruchomienia konsoli konieczne jest naciśnięcie przycisku Menu.

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.

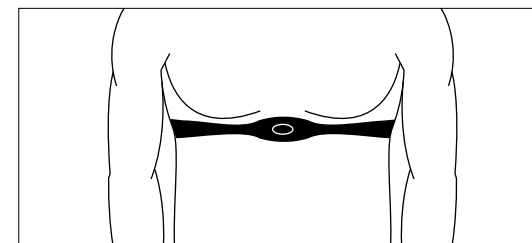
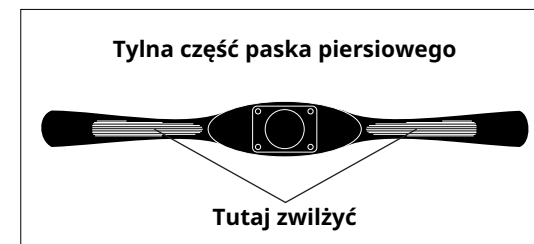
BEZPRZEWODOWY ODBIORNIK POMIARU TĘTNA

Przy stosowaniu razem z **bezprowadowym nadajnikiem piersiowym** (sprzedawany osobno) parametry tętna mogą być bezprzewodowo przesyłane do urządzenia i wyświetlane na konsoli.

Przed założeniem bezprzewodowego nadajnika należy zwilżyć obie gumowe elektrody wodą. Pasek musi znajdować się na środku klatki piersiowej, tuż poniżej piersi lub mięśni piersiowych, bezpośrednio nad mostkiem, z logo na zewnątrz. UWAGA: 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!

Systemy monitorowania akcji serca mogą być niedokładne. Przetrenowanie może być przyczyną poważnych obrażeń lub śmierci. Jeżeli wystąpi uczucie omdlenia, należy natychmiast przerwać trening.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

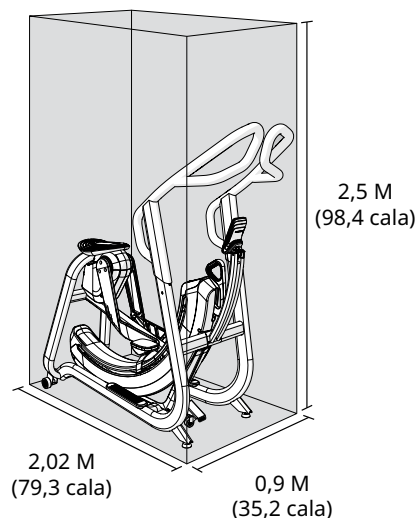
LOKALIZACJA

Urządzenie należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni, chroniąc przed bezpośrednim światłem słonecznym. Intensywne promieniowanie UV może powodować przebarwienia na plastiku. Urządzenie należy postawić w miejscu, w którym panuje niska temperatura i niska wilgotność powietrza. Wokół maszyny marki MATRIX należy pozostawić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 m z każdej strony, która zapewni dostęp do sprzętu i możliwość swobodnego przejścia koło niego. Zalecany w ustawie ADA odstęp dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim wynosi 0,91 m. Nie należy ustawiać urządzenia w miejscu, w którym jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub wylotowe mogą ulec zablokowaniu. Urządzenia nie należy ustawiać w garażu, krytym ganku, blisko wody, ani na zewnątrz budynku.

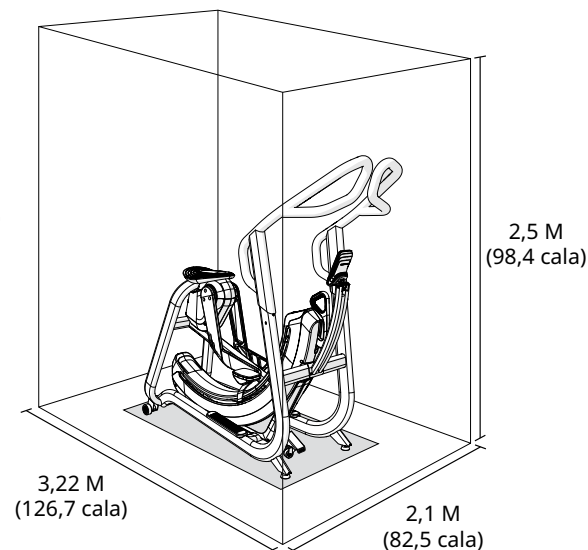
OSTRZEŻENIE!

Nasze urządzenie jest ciężkie. Aby uniknąć urazu i uszkodzenia, należy przesuwać je z zachowaniem ostrożności i jeżeli to konieczne, przy pomocy innych osób.

OBSZAR TRENINGU



OBSZAR WOLNY

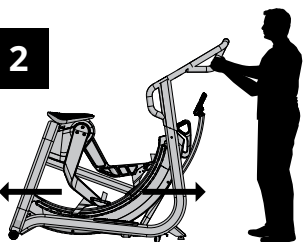


POLSKI

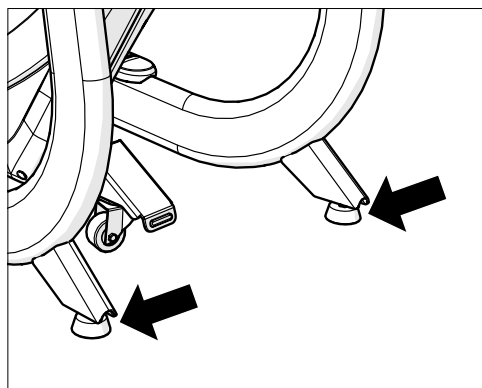
1 URZĄDZENIE RUCHOME



2



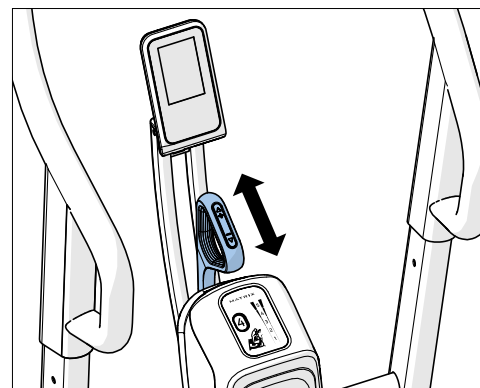
3



POZIOMOWANIE SPRZĘTU

W celu uzyskania prawidłowego działania niezwykle ważne jest odpowiednie wyregulowanie nóg poziomujących. Zaleca się zastosowanie poziomicy.

Po ustawieniu urządzenia w miejscu, w którym ma być używane, należy podnieść lub opuścić jedną z obu regulowanych nóg poziomujących umieszczonych na dole z przodu ramy.



REGULACJA OPORU

Opór można regulować. Istnieje 5 poziomów oporu, z których 5. jest najwyższy. Opór jest także zwiększany w miarę szybszego pedałowania.



POPRAWNE UŻYTKOWANIE

W celu zapewnienia łatwego wchodzenia na urządzenie i schodzenia z niego należy używać siedzenia. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy dopilnować prawidłowego napięcia pasków pedałów.



KONSERWACJA

1. Części mogą być demontowane i wymieniane wyłącznie 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 autoryzowany serwis marki MATRIX.
3. NALEŻY ZACHOWAĆ ETYKIETY I TABLICZKI ZNAMIONOWE: Nie należy pod żadnym pozorem usuwać etykiet. Zawierają one ważne informacje. Jeśli etykieta lub tabliczka znamionowa jest nieczytelna lub została zerwana, należy skontaktować się z serwisem marki MATRIX w celu uzyskania zamienników.
4. KONSERWACJA CAŁEGO SPRZĘTU: Konserwacja zapobiegawcza odgrywa kluczową rolę w bezproblemowym działaniu sprzętu oraz zmniejsza do minimum odpowiedzialność użytkownika za ewentualne usterki. 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.

GWARANCJA

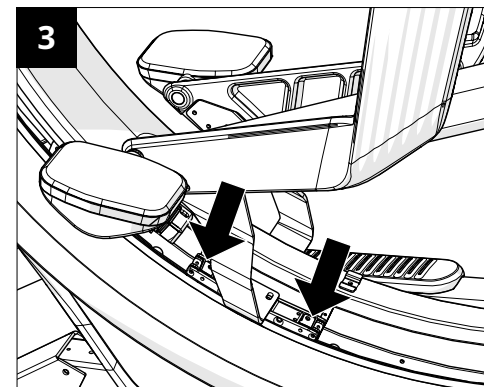
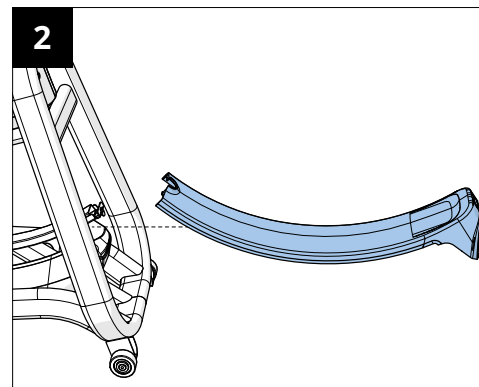
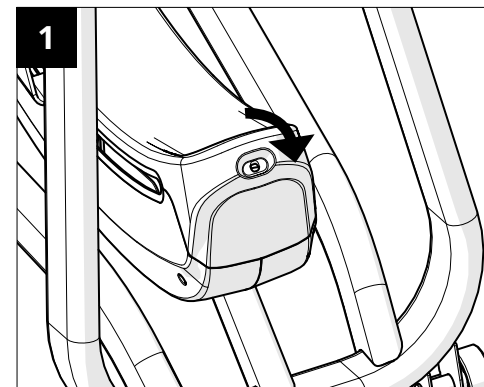
Informacje o gwarancji oraz jej wyłączeniach i ograniczeniach można znaleźć na stronie www.matrixfitness.com.

HARMONOGRAM KONSERWACJI

CZYNNOŚĆ	CZĘSTOTLIWOŚĆ
Wyczyścić całą maszynę przy użyciu wody z łagodnym mydłem lub innego roztworu zalecanego przez firmę Matrix (środki czyszczące bez alkoholu i amoniaku).	CODZIENNIE
Zdjąć tylną pokrywę. Sprawdzić, czy nie ma odpadków i ewentualnie wyczyścić je suchą szmatką lub końcówką odkurzacza.	CO MIESIĄC
Smarować magnesy.	CO 6 MIESIĘCY

SMAROWANIE MAGNESÓW

1. Za pomocą monety obrócić śrubę zwalniającą 90° w prawo.
2. Zdjąć plastikową pokrywę.
3. Spryskać obszary magnesów w przedstawiony sposób. Spryskiwać każdy obszar przez około 0,5 sekundy (lub około 0,25 cm³ oleju). Firma Matrix zaleca używanie smaru Chain Grease.
4. Wymienić plastikową pokrywę i obrócić śrubę zwalniającą o 90° w lewo w celu zabezpieczenia plastikowej pokrywy.



DANE TECHNICZNE PRODUKTU

Konsola	Podświetlany ekran LCD
Maks. waga użytkownika	181,4 kg
Masa produktu	132 kg
Ciężar wysyłkowy	155 kg
Wymiary całkowite (dł. x szer. x wys.)*	182 x 69 x 166 cm

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

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

- Ao usar este equipamento, 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.

ADVERTÊNCIA!

LEIA E GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES:

- Use o produto para a finalidade pretendida, como descrito neste manual. Não use acessórios que não foram recomendados pelo fabricante.
- Nunca deixe cair ou insira objetos nas aberturas do produto. Se um objeto cair dentro de alguma abertura, retire-o com cuidado da unidade, enquanto ela não estiver em uso. Se o objeto não puder ser alcançado, entre em contato com a Matrix Fitness ou com os revendedores autorizados.
- Nunca opere o produto, se ele não estiver funcionando corretamente, se for danificado ou imerso em água. Devolva-o à Matrix Fitness ou aos revendedores autorizados para análise e reparo.
- Sempre mantenha as mãos e os pés longe das peças móveis do equipamento para evitar ferimentos.
- Não coloque as mãos dentro ou sob a unidade e não a incline durante a operação.
- Não use o produto em ambientes externos, próximo a piscinas ou em áreas com umidade alta.
- Não utilize o equipamento onde houver produtos em aerossol sendo usados ou quando oxigênio estiver sendo administrado.
- Não remova as tampas. O serviço de manutenção somente deve ser realizado por um técnico autorizado.
- É necessária supervisão estrita quando o equipamento for usado perto de crianças ou pessoas com deficiências.
- Quando o produto estiver em uso, crianças pequenas e animais de estimação devem ser mantidos a pelo menos três metros de distância.
- Mantenha as crianças menores de 14 anos longe deste equipamento. Os adolescentes devem ser supervisionados durante todo o tempo, enquanto usarem este equipamento.
- Monte e opere a unidade sobre uma superfície sólida e plana. Posicione a unidade a pelo menos um metro de distância de qualquer obstrução, incluindo paredes e móveis.
- Não use roupas que podem prender-se a qualquer peça móvel deste produto.
- Realize manutenção adequada como descrito na seção Manutenção deste manual.
- **CUIDADO:** Se você sentir dores no peito, náusea, tontura ou falta de ar, PARE de exercitar-se imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- **CUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação neste equipamento pode invalidar a garantia do produto.

CUIDADO!

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





MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

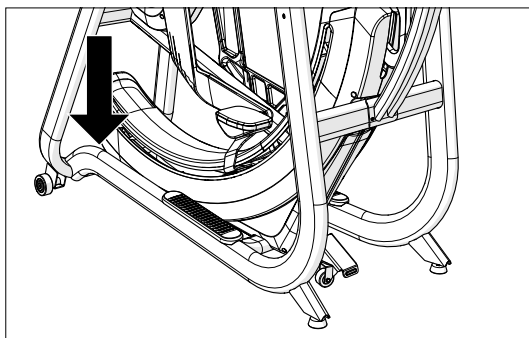
Retire o equipamento da embalagem no local em que você vai utilizá-lo. Coloque a caixa em uma superfície plana. É recomendável que você coloque uma proteção sobre o chão. Nunca abra a caixa de lado.

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.

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE



NÚMERO DE SÉRIE

NOME DO MODELO: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

ADVERTÊNCIA!

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 revisadas 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 da Matrix.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- ☐ Chave L de 6 mm
- ☐ Chave L de 5 mm
- ☐ Chave T de 8 mm

PEÇAS INCLUSAS:

- ☐ 1 Estrutura de base
- ☐ 2 pegadores
- ☐ 1 Conjunto de console e mastro
- ☐ 1 selim
- ☐ 1 kit de ferragens

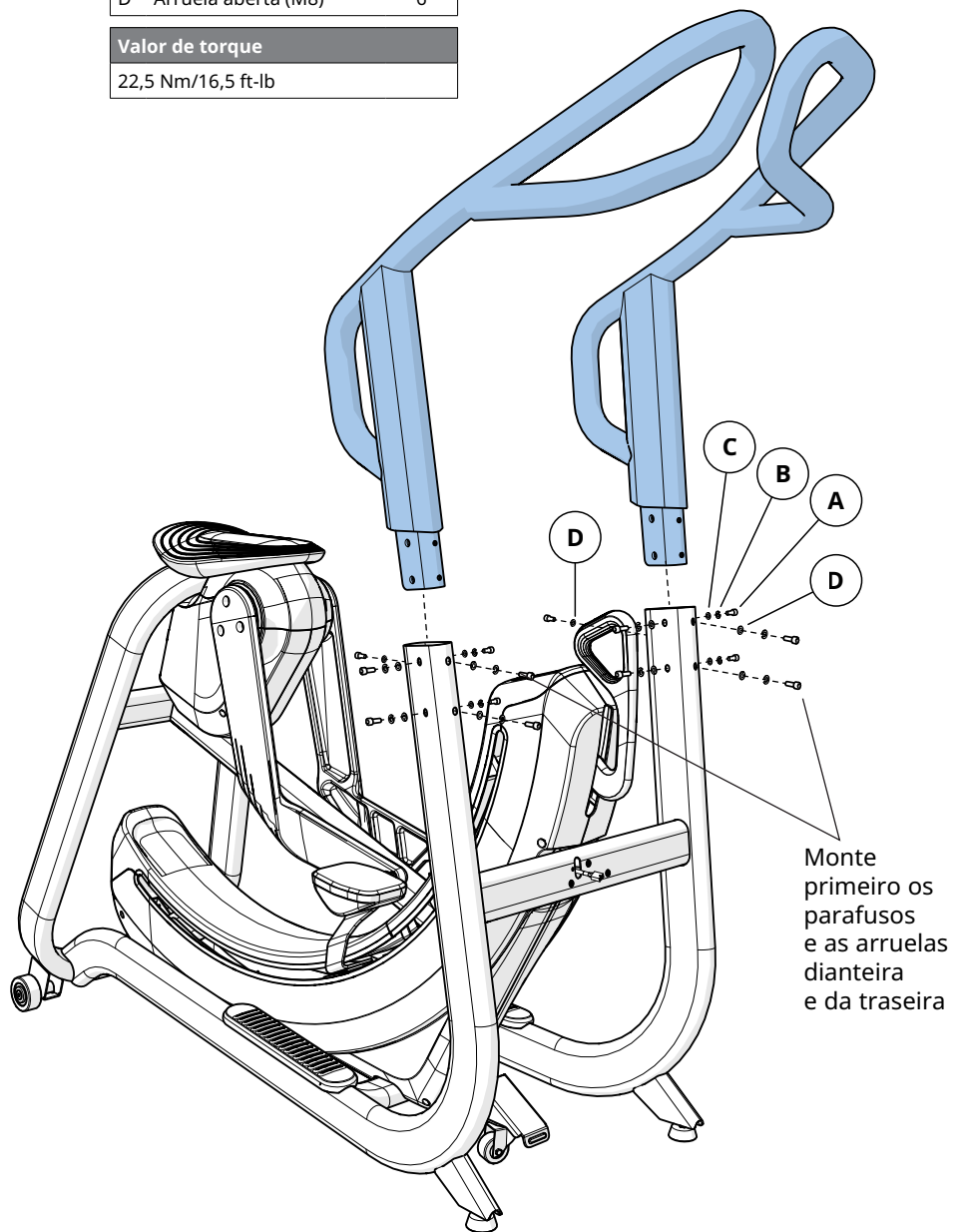
1

Passo 1 Hardware

Descrição	Qtd.
A Parafuso (M8)	14
B Arruela de pressão (M8)	12
C Arruela (M8)	8
D Arruela aberta (M8)	6

Valor de torque

22,5 Nm/16,5 ft-lb



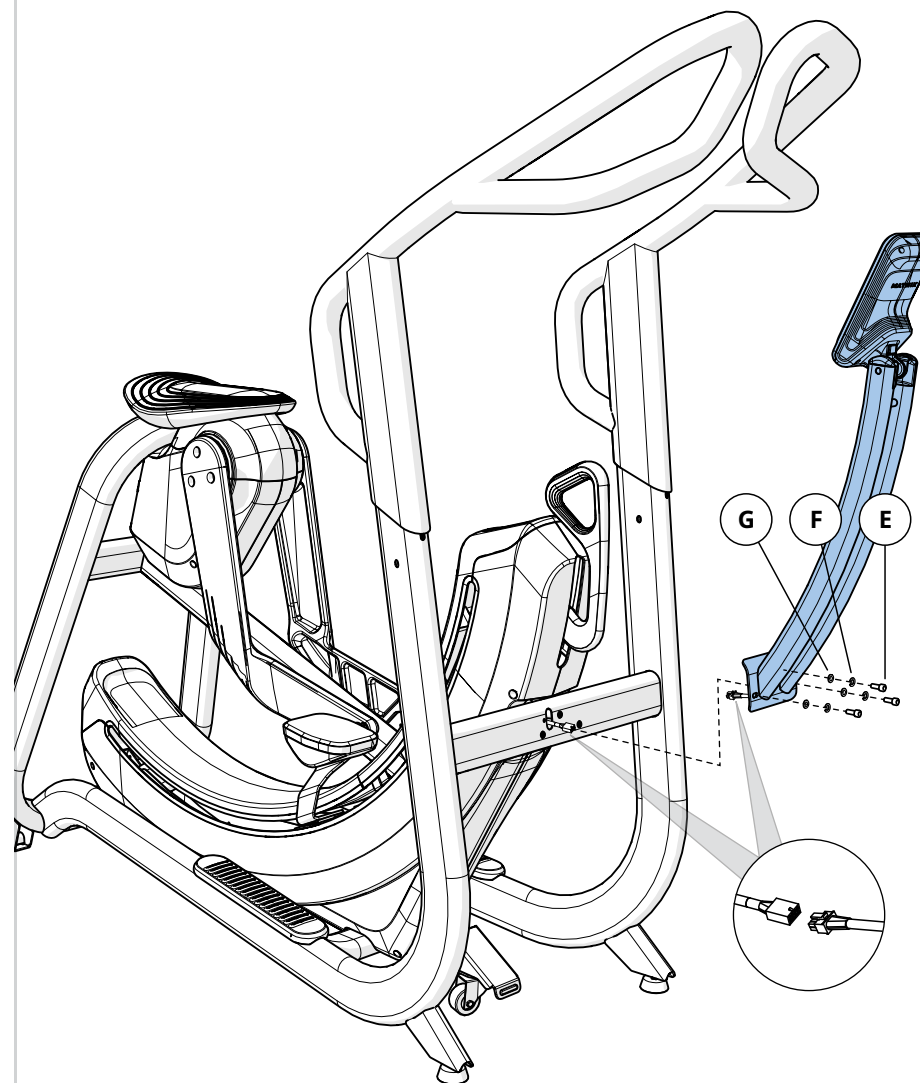
2

Passo 2 Hardware

Descrição	Qtd.
E Parafuso (M6)	3
F Arruela de pressão (M6)	3
G Arruela (M6)	3

Valor de torque

9,5 Nm/7 ft-lb

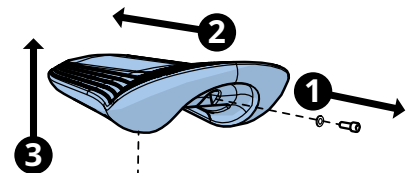


PORTUGUÊS

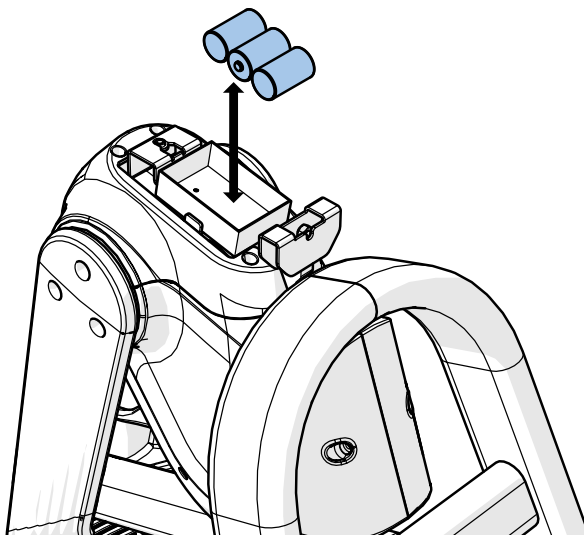


3

PORTUGUÊS

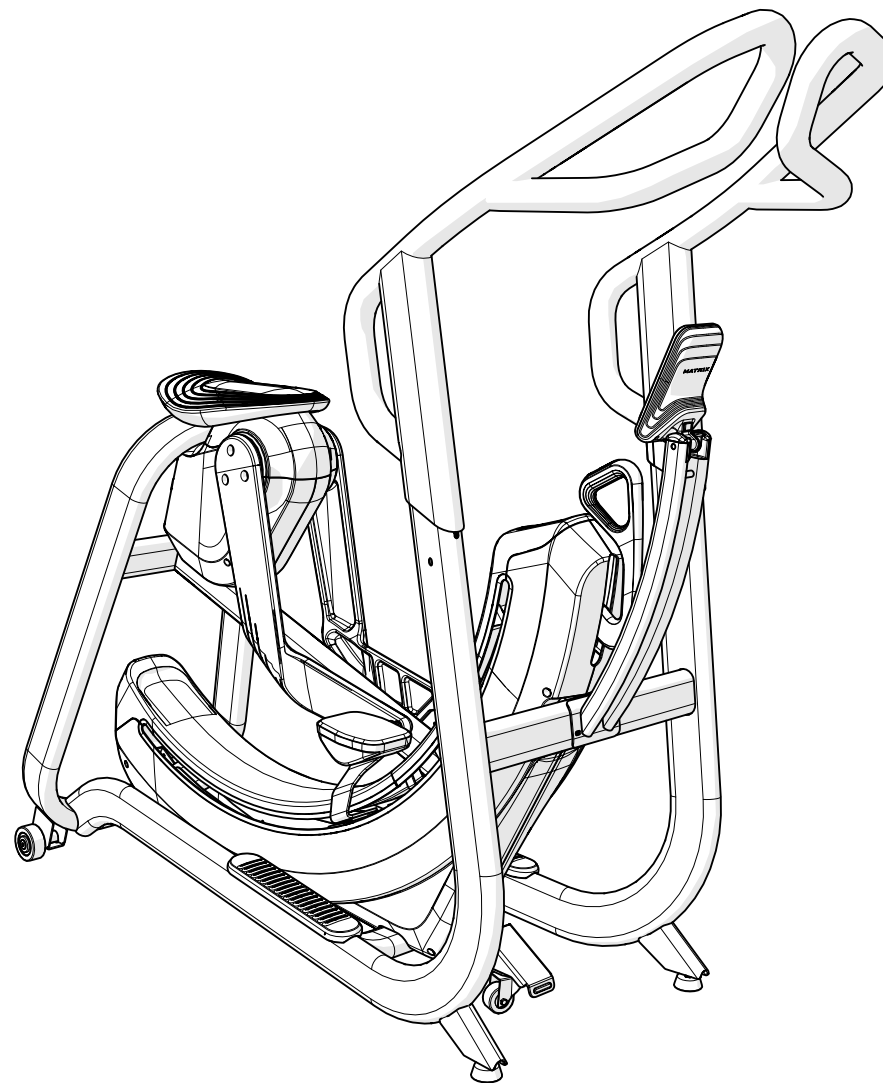


Remova o selim para trocar as baterias (3x D)



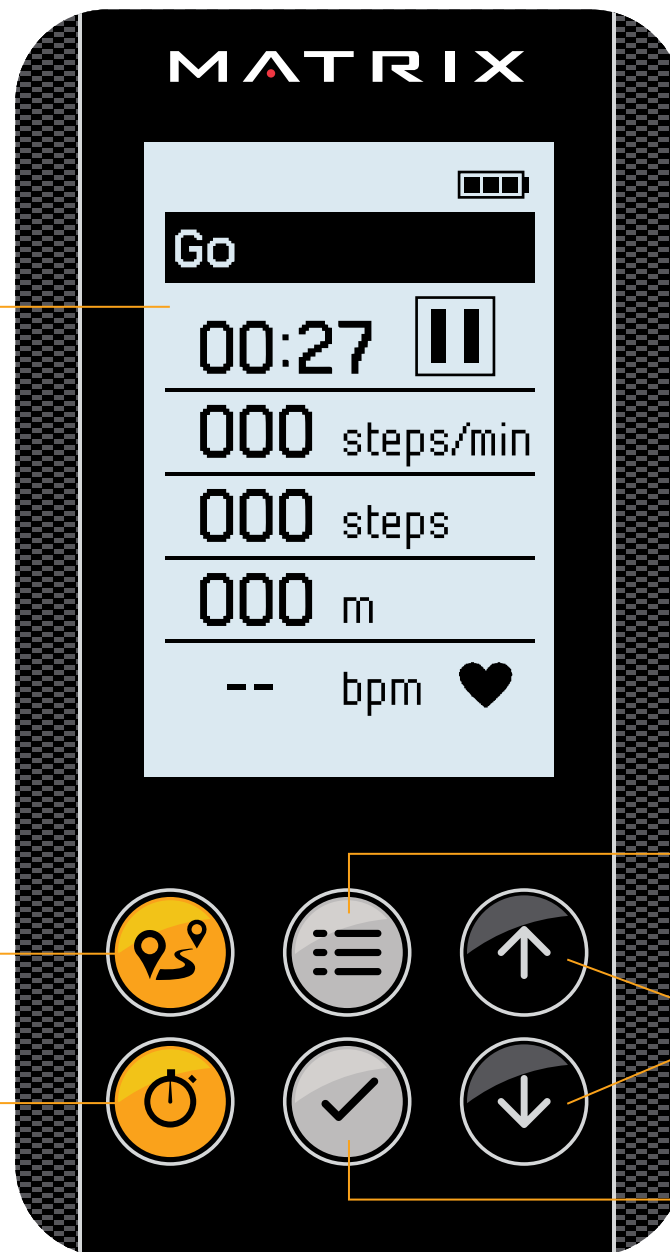
4

MONTAGEM CONCLUÍDA!



**LCD COM RETROILUMINAÇÃO**

Exibe Tempo, Passos por minuto, Passos, Distância, Frequência cardíaca e calorias (quando a tira de frequência cardíaca for usada)



TECLA RÁPIDA DE DISTÂNCIA

TECLA RÁPIDA DE TEMPO

MENU

SETAS DE NAVEGAÇÃO

TECLA DE CONFIRMAÇÃO



PROGRAMAS

Pressione qualquer botão para ligar o console.

1. **PEDALAR** – ajuste as tiras do pedal na posição desejada e pressione para começar sua sessão de treino.
2. **PROGRAMA INTERVALADO** – permite que o usuário defina um tempo de exercício específico para taxas de intervalo de descanso e número total de intervalos com base em objetivos de desempenho.
 - Selecione Intervalo e pressione para confirmar. Escolha o tempo ou a distância com e para confirmar. Selecione o tempo ou distância da sessão de treino e o tempo de descanso com e e pressione para confirmar. Use e para selecionar o número de intervalos desejados e pressione para confirmar. Comece sua sessão de treino intervalado.
3. **METAS** – selecione sua meta de tempo ou distância.
 - Selecione Metas e pressione para confirmar. Use e para selecionar Tempo ou Distância e para confirmar. Comece sua sessão de treino.
4. **SPRINT 8** – um programa de treino de alta intensidade por 20 minutos, cientificamente comprovado para impulsionar a energia, reduzir gorduras e aumentar a massa magra.
 - Selecione Sprint 8 e pressione para confirmar. Use e para selecionar segmentos e para confirmar. Comece sua sessão de treino.
5. **PROGRAMA DESAFIO** – permite ao usuário definir um objetivo específico de tempo e distâncias para garantir que eles atendam aos objetivos do treino. Uma linha rítmica é definida com base nesses objetivos e permite que o usuário persiga esse objetivo.
 - Selecione Desafio e pressione para confirmar. Defina a distância usando e e para confirmar. Selecione o tempo usando e e para confirmar. Comece a pedalar e persiga a linha rítmica para alcançar seu objetivo.
6. **TELAS DE RESUMO** – depois que uma sessão de treino é concluída, veja os valores de Passos por minuto, Total de passos, Distância, Frequência cardíaca, etc.

PERFIL

Essa opção do menu permite que o usuário insira dados pessoais (p. ex., sexo, idade, altura, peso) quando usar a tira de HR para um cálculo mais preciso de calorias queimadas.

MODO DE GERENCIAMENTO

Para entrar no modo de gerenciamento, pressione e simultaneamente por 3 a 5 segundos. Para sair do modo de gerenciamento, pressione e segure por 3 a 5 segundos.

- **TREINO** – define o tempo máximo desejado, tempo padrão, tempo de pausa e tempo inativo
- **USUÁRIO** – seleciona padrões de idade, peso, altura e sexo
- **UNIDADE** – define o console para exibir as unidades métricas ou padrão. Mostrará a Distância total no Modo de Gerenciamento e o peso do usuário
- **GERAL** – mostra a distância total, tempo, passos e tamanho médio do passo
- **IDIOMA** – seleciona o idioma com base na região
- **LCD** – ajusta as definições de retroiluminação, brilho e contraste
- **MODO HIBERNAÇÃO** – o console se desligará depois que o tempo de pausa tiver expirado e entrará no modo de hibernação pelo período de 15 segundos até 4 minutos, dependendo da configuração padrão, antes que ele se desligue completamente
- **ATIVAR PEDAL** – quando habilitado, o console acende com a movimentação do pedal. Quando desabilitado, o botão do Menu deve ser pressionado para acender o console

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.

RECEPTOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA SEM FIO

Quando usado em conjunto com um **transmissor peitoral sem fio** (vendido separadamente), sua frequência cardíaca pode ser transmitida via Wi-Fi para a unidade e exibida no console.

Antes de vestir o transmissor peitoral sem fio, umedeça os dois eletrodos de borracha com água. Centralize a tira peitoral abaixo do peito ou dos músculos peitorais, diretamente sobre seu esterno, com o logo virado para fora. **OBSERVAÇÃO:** A tira peitoral deve estar firme e devidamente posicionada para receber uma leitura precisa e consistente. Se a tira peitoral estiver frouxa ou posicionada de forma inadequada, você pode receber uma leitura de frequência cardíaca errada ou inconsistente.

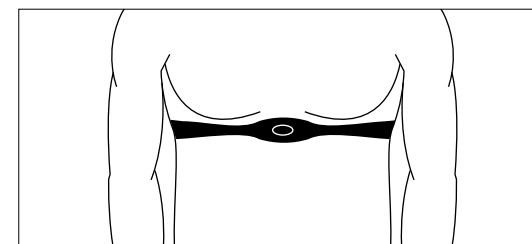
ADVERTÊNCIA!

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.

Parte traseira da tira peitoral



Aplique umidade aqui



ANTES DE USAR

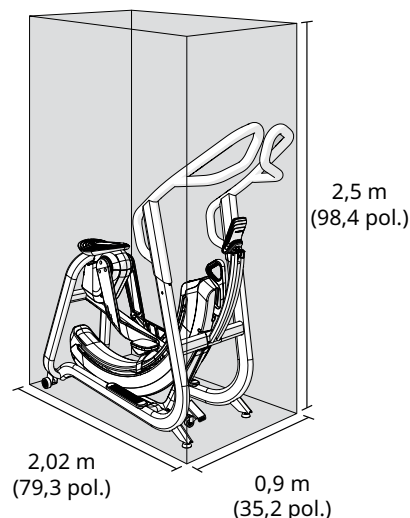
LOCAL

Coloque o equipamento numa superfície nivelada e estável, longe da luz solar direta. A luz UV intensa pode causar descoloração dos materiais plásticos. Coloque o equipamento em área com temperatura fria e de baixa umidade. Garanta um espaço livre mínimo de 0,6 metros (24 pol.) de cada lado para acesso e passagem ao redor do equipamento da MATRIX. Lembre-se de que a área livre recomendada pela ADA para indivíduos em cadeira de rodas é de 0,91 metros (36 pol.). Não coloque o equipamento em qualquer área que possa bloquear aberturas de ventilação ou ar. O equipamento não deve ficar em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

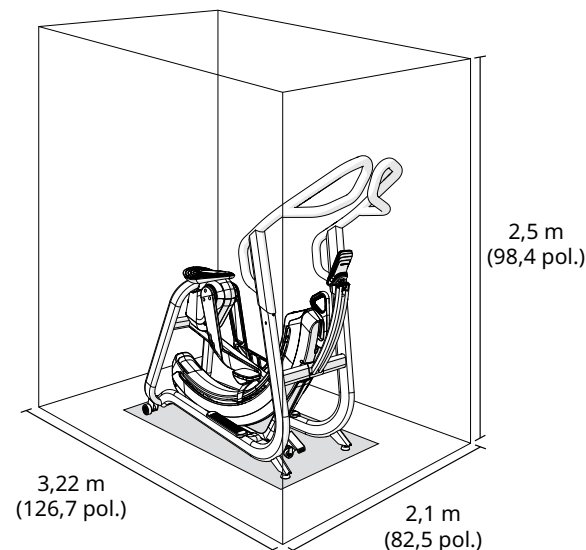
ADVERTÊNCIA!

Nosso equipamento é pesado. Para evitar lesões e danos ao movê-lo, tenha cuidado e peça ajuda adicional se necessário.

ÁREA DE TREINO



ÁREA LIVRE

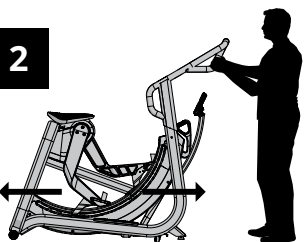


PORTUGUÊS

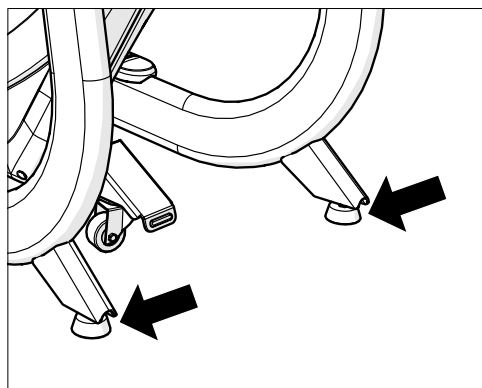
1 MOVIMENTANDO O EQUIPAMENTO



2



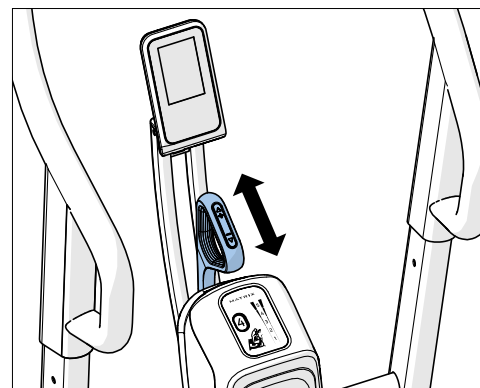
3



NIVELANDO O EQUIPAMENTO

É extremamente importante que os niveladores sejam ajustados corretamente para a operação correta. Recomenda-se o uso de um nível.

Depois de ter colocado o elíptico onde você pretende usá-lo, eleve ou abaixe um ou ambos os niveladores ajustáveis, localizados na parte frontal inferior do quadro.



AJUSTANDO A RESISTÊNCIA

A resistência é ajustável. Há 5 níveis de resistência, sendo 5 a máxima. A resistência também aumenta quanto mais os pedais são utilizados.



USO ADEQUADO

Use o selim para facilitar a entrada e a saída do equipamento. Certifique-se de deixar as tiras firmes antes de usar a máquina.



MANUTENÇÃO

1. Todas e quaisquer peças removíveis ou substituíveis devem ter a manutenção realizada por um técnico de serviço 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 serviço e de manutenção em nossas instalações corporativas, mediante solicitação.

GARANTIA

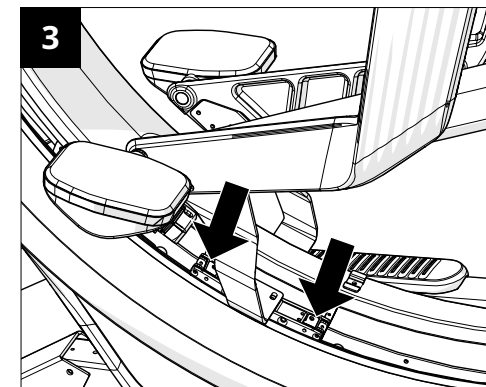
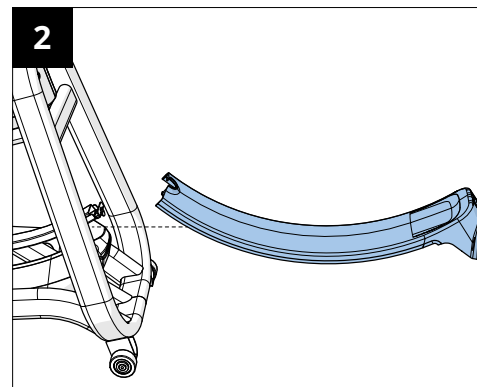
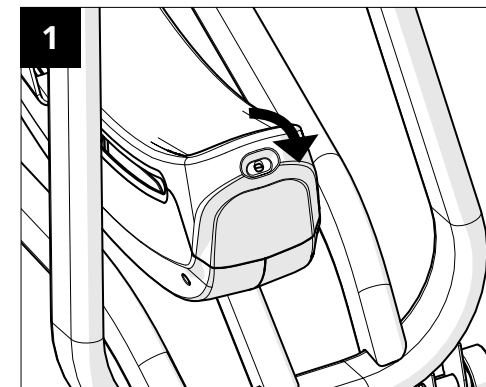
Visite o site br.matrixfitness.com para obter informações de garantia, juntamente com exclusões e limitações de garantia.

CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO

AÇÃO	FREQUÊNCIA
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).	DIARIAMENTE
Remova a tampa traseira. Verifique se há detritos e limpe o equipamento com um pano seco ou uma escova pequena.	MENSAL
Lubrifique os ímãs.	A CADA 6 MESES

LUBRIFICANDO OS ÍMÃS

1. Use uma moeda para girar o parafuso de liberação 90° no sentido horário.
2. Remova a tampa de plástico.
3. Pulverize as áreas do ímã conforme mostrado. Pulverize cada área por cerca de 0,5 segundos (ou cerca de 0,25 cc da quantidade de óleo). A Matrix recomenda engraxar a correia para lubrificação.
4. Coloque a tampa de plástico e gire o parafuso de liberação 90° em sentido anti-horário para fixar a tampa de plástico.



ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

Console	LCD com retroiluminação
Peso máximo do usuário	181,4 kg/400 libras
Peso do produto	132 kg/290 libras
Peso para transporte	155 kg/340 libras
Dimensões gerais (C x L x A)*	182 x 69 x 166 cm/72 pol. x 27 pol. x 65 pol.

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

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

- При использовании этого оборудования всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая перечисленные ниже. Прочтите все инструкции перед использованием этого оборудования. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи этого оборудования были надлежащим образом информированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
- Это оборудование предназначено для коммерческого использования. Для обеспечения вашей безопасности и защиты оборудования прочтите все инструкции перед началом эксплуатации.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ПРОЧТИТЕ И СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ.

- Используйте тренажер в соответствии с его назначением, как описано в настоящем руководстве. Не используйте крепежные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Никогда не опускайте и не вставляйте какие-либо предметы в любое отверстие в тренажере. Если какой-либо предмет все же попал внутрь, аккуратно извлеките его, когда устройство не используется. Если до объекта невозможно дотянуться, обратитесь в компанию Matrix Fitness или к уполномоченным дилерам.
- Никогда не эксплуатируйте тренажер, если он не работает должным образом или если он был поврежден или погружался в воду. Верните его в компанию Matrix Fitness или уполномоченным дилерам для выполнения осмотра и ремонта.
- Во избежание травм всегда держите руки и ноги подальше от движущихся частей.
- Не засовывайте руки внутрь устройства или под него и не переворачивайте устройство на бок во время эксплуатации.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе, вблизи бассейнов или в местах с повышенной влажностью.
- Не эксплуатируйте тренажер там, где используются аэрозольные продукты (спреи), или когда выполняется подача кислорода.
- Не снимайте защитные щитки. Обслуживание должно выполняться только уполномоченным специалистом по обслуживанию.
- При эксплуатации рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями требуется тщательный надзор.
- Во время использования оборудования маленьких детей и домашних животных следует держать на расстоянии не менее трех метров (десяти футов).
- Не подпускайте детей в возрасте до 14 лет к этому оборудованию. За подростками необходимо осуществлять постоянный контроль при использовании этого оборудования.
- Осуществляйте сборку и эксплуатацию устройства на твердой ровной поверхности. Поместите устройство на расстоянии не менее одного метра (трех футов) от любых заграждений, включая стены и мебель.
- Не надевайте одежду, которая может попасть в какие-либо движущиеся части этого тренажера.
- Выполняйте надлежащее техническое обслуживание, как описано в разделе «Техническое обслуживание» этого руководства.
- **ВНИМАНИЕ!** Если вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ упражнение и обратитесь к врачу, прежде чем продолжать тренировку.
- **ВНИМАНИЕ!** Любые изменения или модификации этого оборудования могут привести к аннулированию гарантии на изделие.

ВНИМАНИЕ!

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО ОБОРУДОВАНИЕ. ПРОЧТИТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.





СБОРКА

РАСПАКОВКА

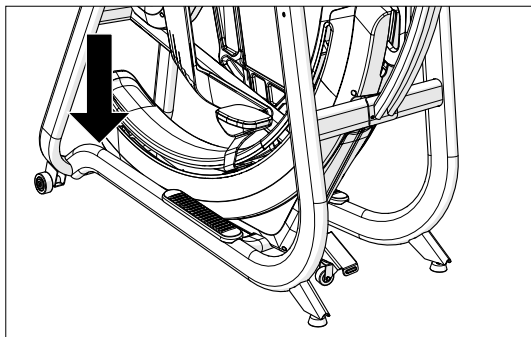
Распаковывайте оборудование там, где вы будете его использовать. Положите коробку на ровную плоскую поверхность. Рекомендуется положить на пол защитное покрытие. Никогда не открывайте коробку, если она лежит на боку.

ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

Во время каждого этапа сборки следите за тем, чтобы ВСЕ гайки и болты были установлены на место и частично навинчены.

Несколько деталей предварительно смазаны для облегчения сборки и использования. Не вытирайте эту смазку. Если вы испытываете трудности, рекомендуется нанести тонкий слой литиевой смазки.

РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА



СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **S-FORCE PERFORMANCE TRAINER**

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В процессе сборки необходимо уделить особое внимание нескольким аспектам. Крайне важно точно соблюдать инструкции по сборке и следить за тем, чтобы все детали были плотно затянуты. Если инструкции по сборке выполняются неточно, то некоторые детали оборудования могут быть не затянуты, будут казаться расшатанными и могут вызывать раздражающие шумы. Во избежание повреждения оборудования необходимо пересмотреть инструкции по сборке и предпринять корректирующие действия.

НУЖНА ПОМОЩЬ?

Если у вас есть вопросы или если вам не хватает каких-либо деталей, обратитесь в службу технической поддержки клиентов Matrix.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

- ☐ 6-миллиметровый Г-образный ключ.
- ☐ 5-миллиметровый Г-образный ключ.
- ☐ 8-миллиметровый Т-образный ключ.

ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ ДЕТАЛИ

- ☐ 1 опорная рама.
- ☐ 2 рукоятки.
- ☐ 1 консоль и стойка в сборе.
- ☐ 1 сиденье.
- ☐ 1 крепежный комплект.

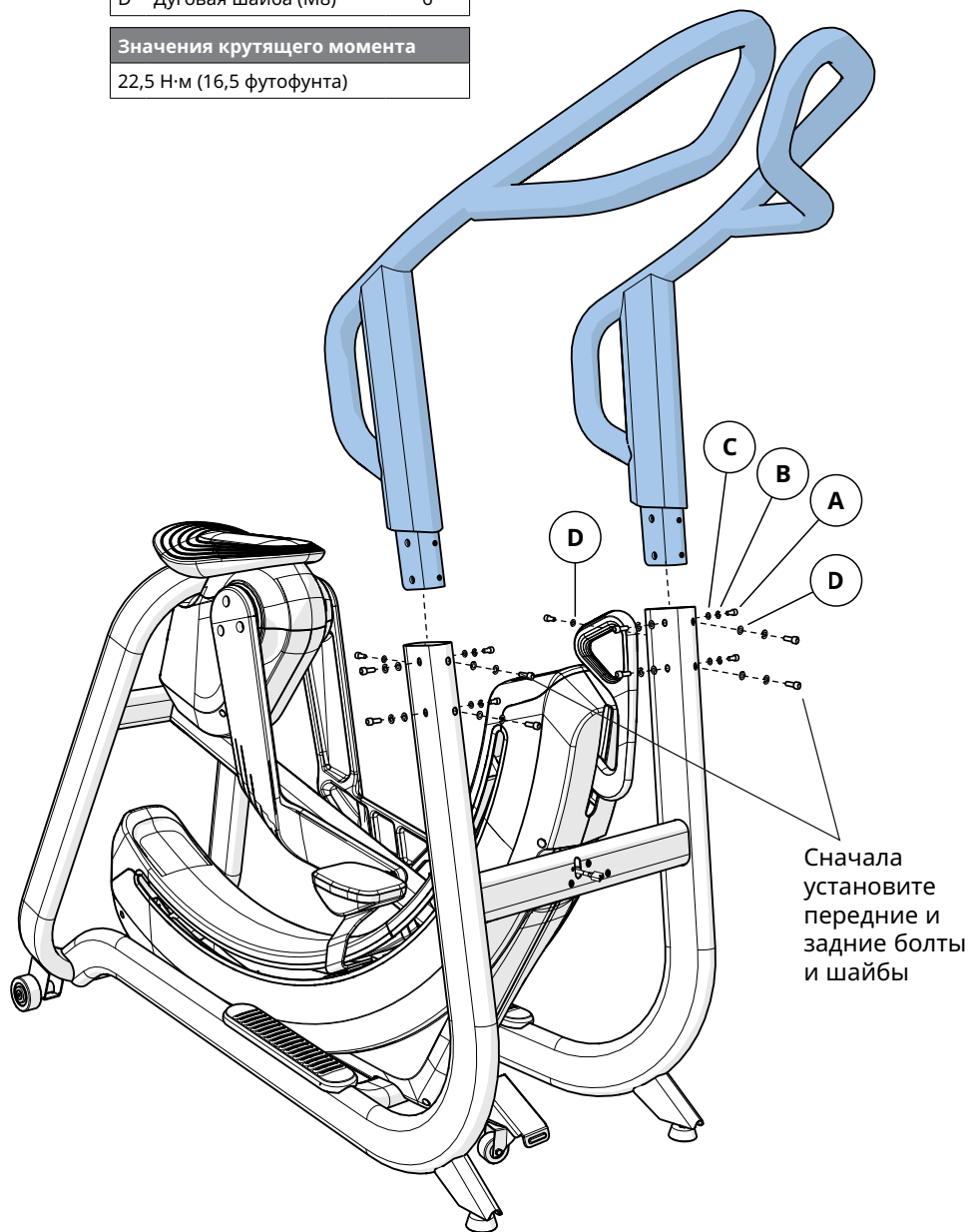
1

Крепежные элементы для этапа 1

Описание	Кол-во
A Болт (M8)	14
B Пружинная шайба (M8)	12
C Плоская шайба (M8)	8
D Дуговая шайба (M8)	6

Значения крутящего момента

22,5 Н·м (16,5 футофунта)



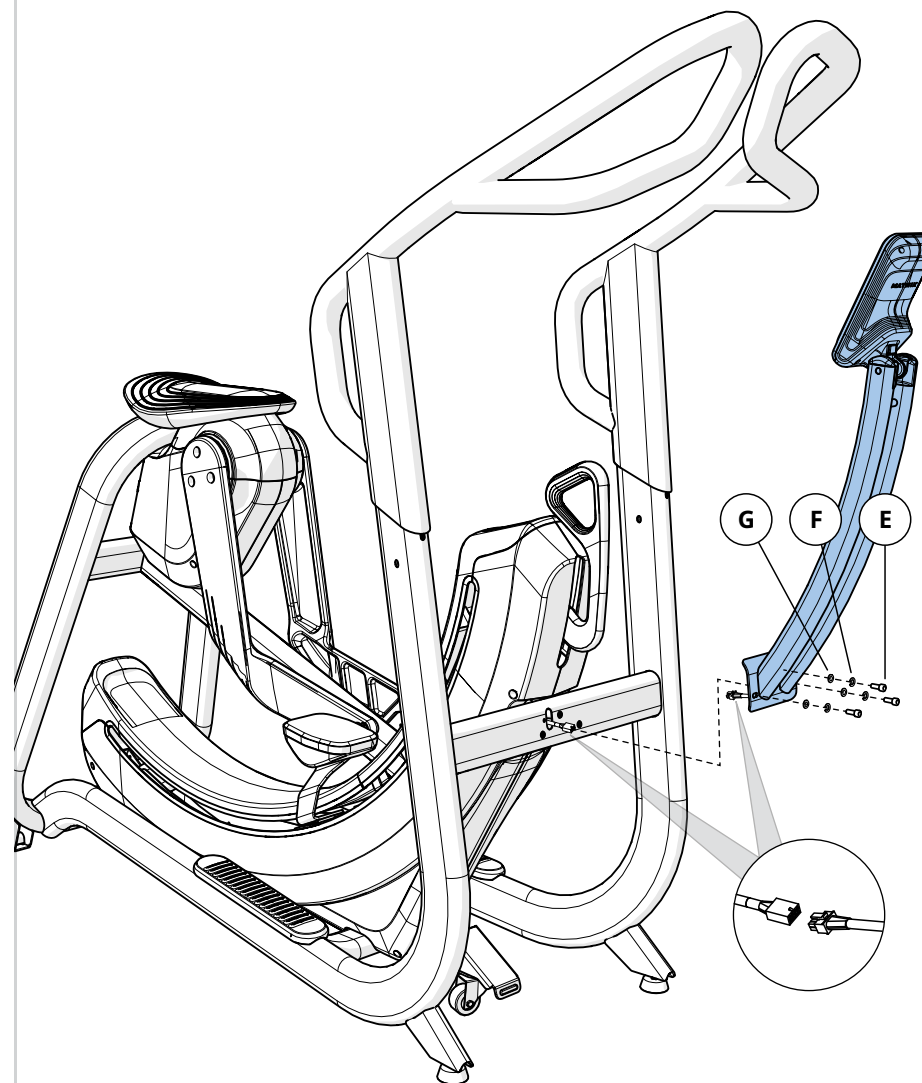
2

Крепежные элементы для этапа 2

Описание	Кол-во
E Болт (M6)	3
F Пружинная шайба (M6)	3
G Плоская шайба (M6)	3

Значения крутящего момента

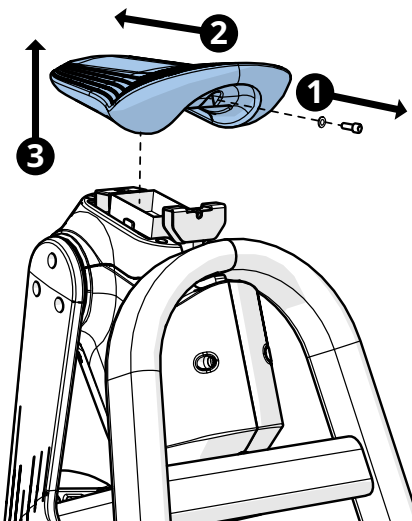
9,5 Н·м (7 футофунта)



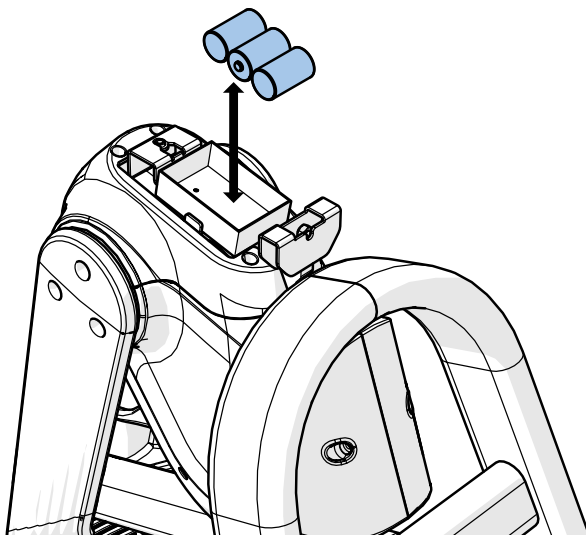
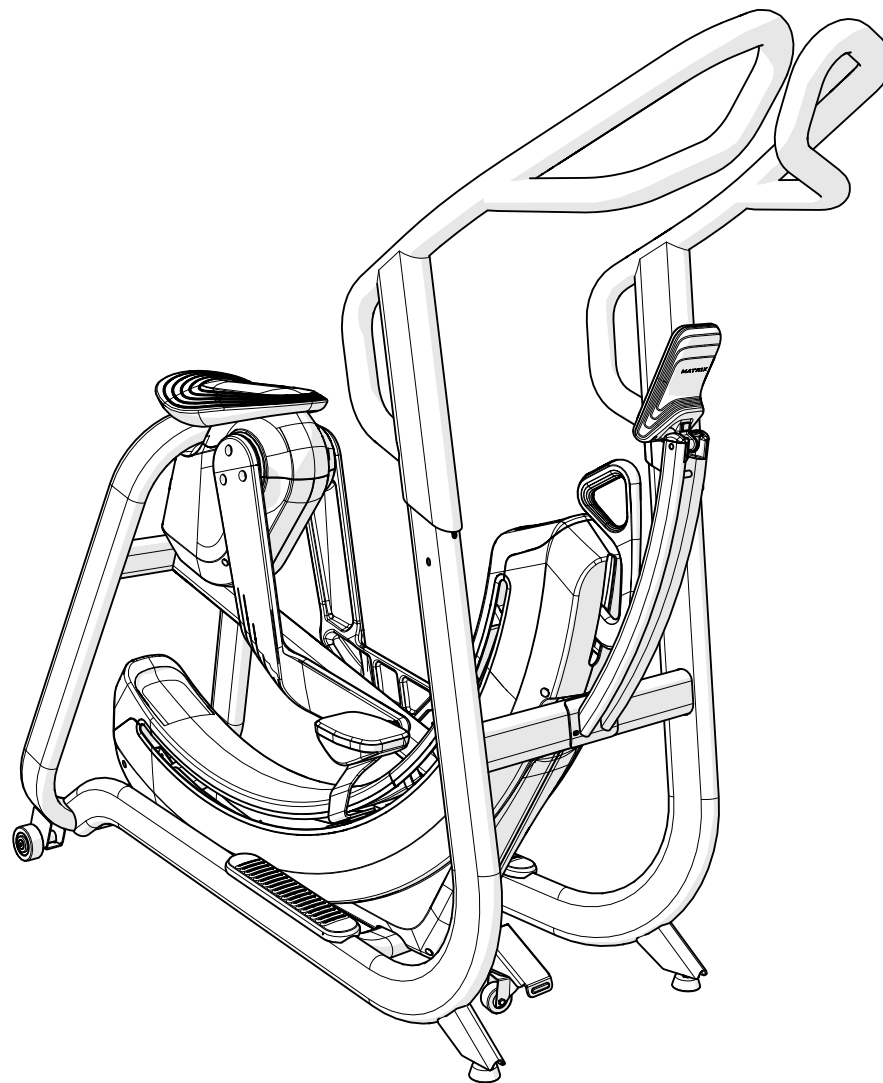
РУССКИЙ

**3**

РУССКИЙ

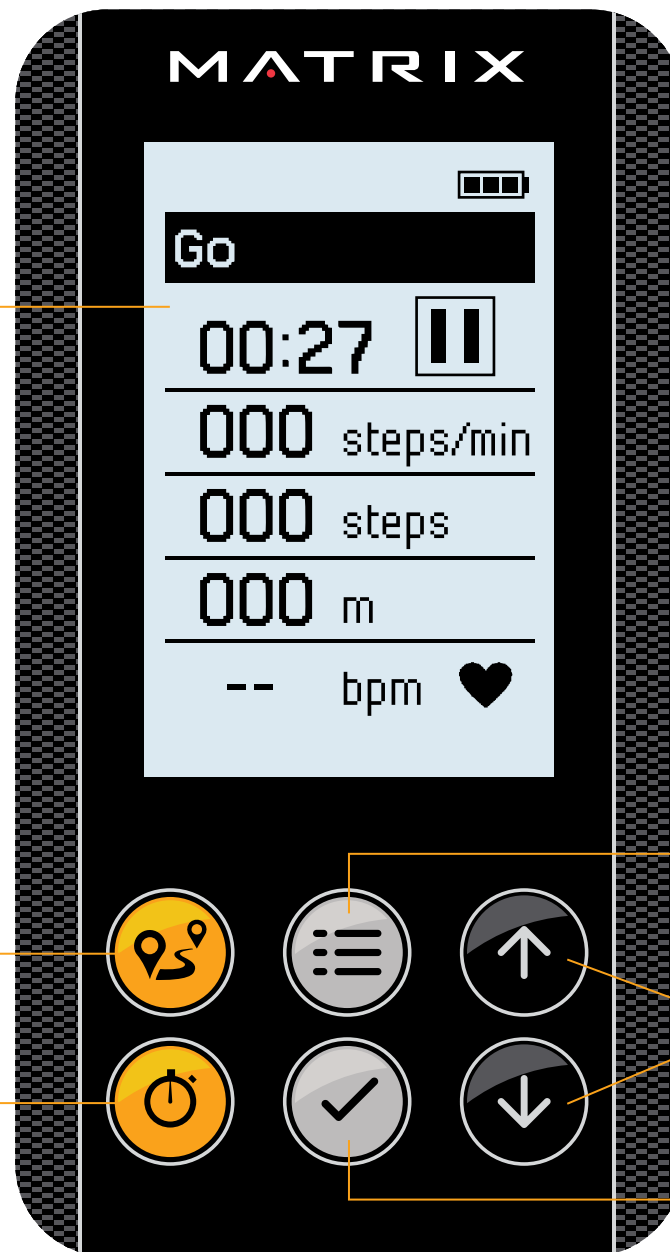


Снимите сиденье, чтобы заменить аккумуляторы (3 шт. типа D)

**4****СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**



ЖК-ДИСПЛЕЙ С ЗАДНЕЙ ПОДСВЕТКОЙ
Отображает время, количество шагов в минуту, количество шагов, расстояние, частоту сердечных сокращений и калории (когда надет ремень для определения пульса)



**БЫСТРАЯ КЛАВИША
«РАССТОЯНИЕ»**

**БЫСТРАЯ КЛАВИША
«ВРЕМЯ»**

МЕНЮ

НАВИГАЦИОННЫЕ СТРЕЛКИ

КЛАВИША ПОДТВЕРЖДЕНИЯ



ПРОГРАММЫ

Нажмите любую кнопку, чтобы включить консоль.

- GO (ВПЕРЕД)** — отрегулируйте ремни педалей, установив их в нужное положение, и нажмите , чтобы начать тренировку.
- INTERVAL PROGRAM (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА)** — позволяет пользователю задавать определенные соотношения интервалов работы и отдыха, а также общее количество интервалов на основании фитнес-целей.
 - Выберите Interval и нажмите для подтверждения. Выберите время или расстояние, используя клавиши и для подтверждения. Выберите время тренировки или расстояние и время отдыха, используя клавиши и нажмите для подтверждения. Используйте клавиши для выбора нужного количества интервалов, нажмите для подтверждения. Начните свою интервальную тренировку.
- GOALS (ЦЕЛИ)** — выберите свою цель по времени или по расстоянию.
 - Выберите Goals и нажмите для подтверждения. Используйте клавиши для выбора времени или расстояния и для подтверждения. Начните свою тренировку.
- SPRINT 8** — это 20-минутная программа высокоинтенсивных интервальных тренировок. Научно доказано, что занятия по этой программе дают заряд бодрости, помогают сжигать жировые ткани и увеличивать сухую мышечную массу.
 - Выберите Sprint 8 и нажмите для подтверждения. Используйте клавиши для выбора сегментов и для подтверждения. Начните свою тренировку.
- CHALLENGE PROGRAM (ПРОГРАММА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ)** — позволяет пользователю задавать очень специфические целевые показатели времени и расстояния, чтобы обеспечить достижение тренировочных целей. На основании этих целей устанавливается темповая линия, что позволяет пользователю приблизиться к целевой линии.
 - Выберите Challenge и нажмите для подтверждения. Задайте расстояние, используя клавиши и для подтверждения. Выберите время, используя клавиши и для подтверждения. Начните вращать педали и придерживайтесь темповой линии, чтобы достичь своей поставленной цели.
- ЭКРАНЫ С ИТОГАМИ** — после завершения тренировки отображается количество шагов в минуту, общее количество шагов, расстояние, пульс и т. д.

ПРОФИЛЬ

Этот пункт меню позволяет пользователю ввести персональные данные (т. е. пол, возраст, вес) при ношении ремня для определения пульса с целью более точного подсчета сжигаемых калорий.

РЕЖИМ МЕНЕДЖЕРА

Чтобы перейти в режим менеджера, одновременно нажмите клавиши и удерживайте их 3–5 секунд. Чтобы выйти из режима менеджера, нажмите и удерживайте клавишу в течение 3–5 секунд.

- WORKOUT (ТРЕНИРОВКА)** — задайте желаемое максимальное время, время по умолчанию, время паузы и время бездействия.
- USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)** — выберите возраст, вес, рост и пол по умолчанию.
- UNIT (ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ)** — выберите отображение метрических или имперских единиц на консоли. Эти единицы будут отображаться в пункте «Общее расстояние» в режиме менеджера, а также в пункте «Вес пользователя».
- GENERAL (ОБЩЕЕ)** — отображает общее расстояние, время, количество шагов и среднюю длину шага.
- LANGUAGE (ЯЗЫК)** — выберите язык на основании своего региона.
- LCD (ЖК-ДИСПЛЕЙ)** — настройка яркости и контрастности задней подсветки.
- SLEEP MODE (СПЯЩИЙ РЕЖИМ)** — после истечения времени паузы консоль выключится и перейдет в спящий режим на время от 15 секунд до 4 минут (в зависимости от настройки по умолчанию), прежде чем полностью отключится.
- PEDAL WAKE UP (ПРОБУЖДЕНИЕ ПЕДАЛЯМИ)** — если этот параметр включен, консоль включается при вращении педалей. Если этот параметр выключен, необходимо нажать кнопку «Меню», чтобы включить консоль.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ПУЛЬСОМЕТРА

Функция пульсометра на этом устройстве не является медицинским прибором. Показатели частоты сердечных сокращений используются только в качестве подсказки при выполнении упражнений для определения закономерностей сердечного ритма в целом. Проконсультируйтесь со своим врачом.

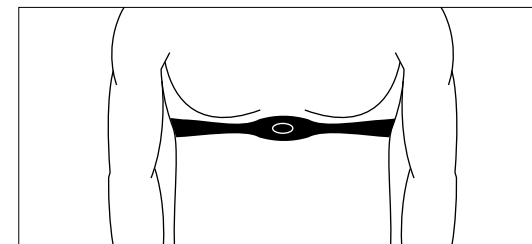
БЕСПРОВОДНОЙ ПРИЕМНИК ЧСС

При использовании тренажера вместе с **беспроводным грудным передатчиком** (продается отдельно) ваш пульс может беспроводным способом передаваться на устройство и отображаться на консоли.

Прежде чем надеть беспроводной грудной передатчик на грудь, смочите два резиновых электрода водой. Отцентрируйте грудной ремень чуть ниже грудных желез или грудных мышц, прямо над грудиной так, чтобы логотип был обращен наружу. 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!

Системы отслеживания ЧСС могут быть неточными. Чрезмерно интенсивные тренировки могут привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете недомогание, немедленно прекратите упражнение.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

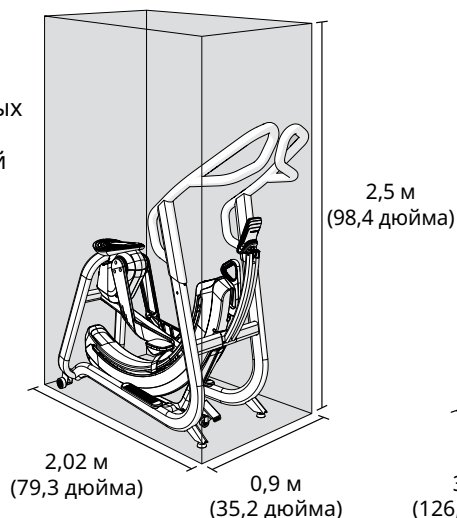
РАСПОЛОЖЕНИЕ

Расположите оборудование на ровной и устойчивой поверхности вдали от прямых солнечных лучей. Интенсивное УФ-излучение может вызвать обесцвечивание пластиковых деталей. Поместите оборудование в зону с невысокой температурой и низкой влажностью. Обеспечьте минимальную ширину зазора 0,6 метра (24 дюйма) с каждой стороны для доступа к оборудованию MATRIX и свободного прохода вокруг него. Обратите внимание, что для людей в инвалидных колясках рекомендуемая ширина зазора составляет 0,91 метра (36 дюймов) согласно Закону об американцах с инвалидностью. Не размещайте оборудование в тех местах, где будут блокироваться вентиляционные отверстия или отверстия для воздуха. Оборудование не должно располагаться в гараже, закрытой веранде, вблизи воды или на открытом воздухе.

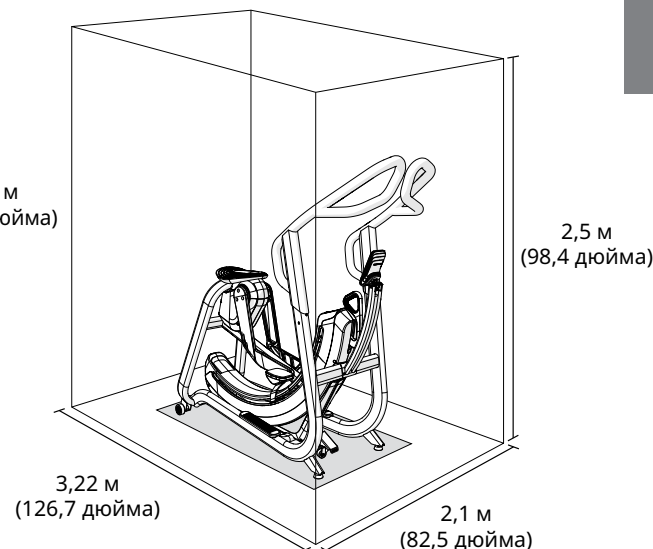
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Наше оборудование тяжелое. Во избежание травм и повреждений проявляйте осторожность и при необходимости используйте дополнительную помощь при его перемещении.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА

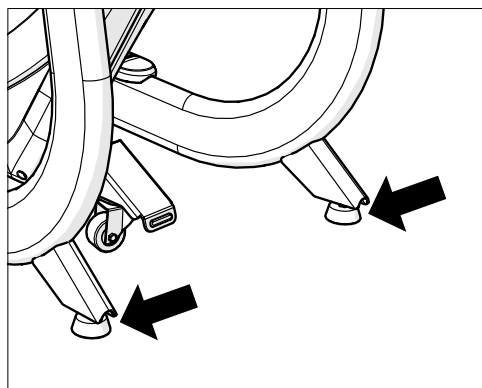
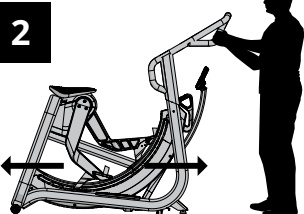


СВОБОДНАЯ ЗОНА



РУССКИЙ

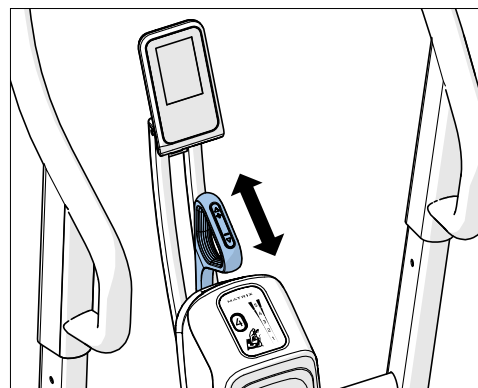
1 ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ



ВЫРАВНИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Для надлежащей работы крайне важно, чтобы выровнители были правильно отрегулированы. Рекомендуется использовать уровень.

Разместив оборудование там, где вы собираетесь его использовать, поднимите или опустите один или оба регулируемых выровнителя, расположенных на нижней передней части рамы.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Сопротивление можно регулировать. Существует 5 уровней сопротивления, пятый — самый высокий. Сопротивление также увеличивается при возрастании скорости вращения педалей.



НАДЛЕЖАЩЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Используйте сиденье для упрощения захода на тренажер и схождения с него. Перед использованием тренажера обязательно затяните ремни педалей.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Снятие или замена любых деталей должны выполняться квалифицированным специалистом по обслуживанию.
2. НЕ используйте оборудование, если оно повреждено и (или) имеет изношенные или сломанные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются местным дилером MATRIX в вашей стране.
3. СОХРАНИТЕ ЭТИКЕТКИ И ПАСПОРТНЫЕ ТАБЛИЧКИ. Не удаляйте этикетки по какой бы то ни было причине. Они содержат важную информацию. Если они нечитаемы или отсутствуют, обратитесь к местному дилеру MATRIX для осуществления замены.
4. ВЫПОЛНЯЙТЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ. Профилактическое техобслуживание — это залог бесперебойной работы оборудования, а также сведения вашей ответственности к минимуму. Оборудование необходимо регулярно осматривать.
5. Убедитесь в том, что все лица, производящие регулировку либо выполняющие техобслуживание или ремонт любого рода, имеют соответствующую квалификацию. Дилеры MATRIX по запросу будут проводить обучение техническому обслуживанию на нашем корпоративном объекте.

ГАРАНТИЯ

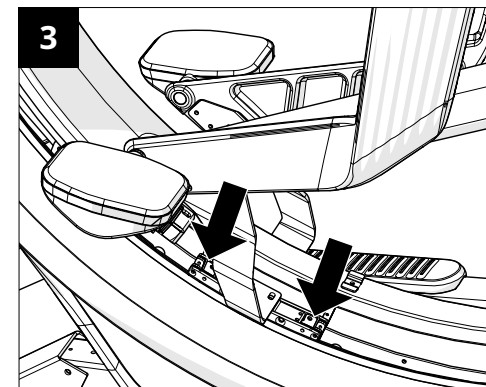
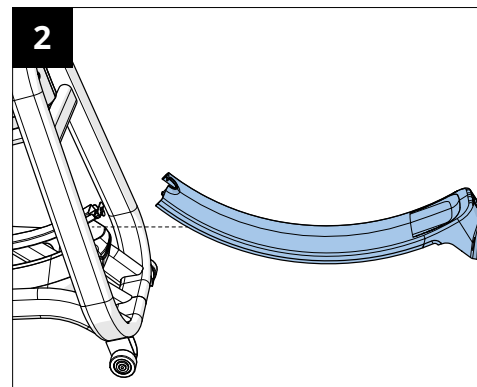
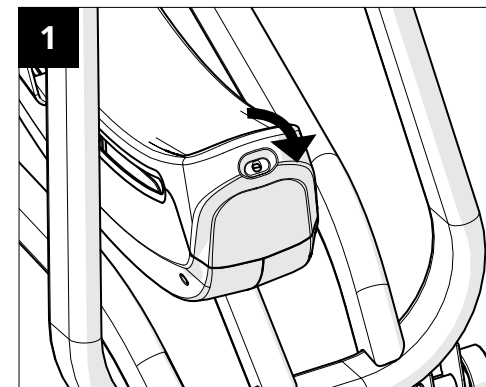
Посетите веб-сайт www.matrixfitness.com для получения информации о гарантии, а также о гарантийных исключениях и ограничениях.

ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ЧАСТОТА
Очистите весь тренажер с помощью воды и мягкого мыла или другого раствора, утвержденного компанией Matrix (средства для очистки не должны содержать спирт и аммиак).	ЕЖЕДНЕВНО
Снимите задний защитный щиток. Проверьте на наличие мусора и очистите его с помощью сухой ткани или небольшой насадки пылесоса.	ЕЖЕМЕСЯЧНО
Смажьте магниты.	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ

СМАЗЫВАНИЕ МАГНИТОВ

1. Используйте монету, чтобы повернуть спусковой винт на 90° по часовой стрелке.
2. Снимите пластиковый щиток.
3. Распылите смазку на магнитные участки, как показано на рисунке. Опыскивайте каждый участок в течение примерно 0,5 секунды (или около 0,25 куб. см масла). Компания Matrix рекомендует использовать для смазывания цепную смазку.
4. Установите пластиковый щиток на место и поверните спусковой винт на 90° против часовой стрелки, чтобы зафиксировать пластиковый щиток.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ

Консоль	ЖК-дисплей с задней подсветкой
Максимальный вес пользователя	181,4 кг (400 фунтов)
Масса изделия	132 кг (290 фунтов)
Транспортировочная масса	155 кг (340 фунтов)
Общие размеры (Д x Ш x В)*	182 x 69 x 166 см (72 x 27 x 65 дюймов)

* Обеспечьте минимальную ширину зазора 0,6 метра (24 дюйма) для доступа к оборудованию MATRIX и свободного прохода вокруг него. Обратите внимание, что для людей в инвалидных колясках рекомендуемая ширина зазора составляет 0,91 метра (36 дюймов) согласно Закону об американцах с инвалидностью.

MATRIX