

MATRIX

RXP

RXP-WF

RXP-WFRF





3	ENGLISH
14	DEUTSCH
25	NEDERLANDS
36	DANSK
47	FRANÇAIS
58	ESPAÑOL
69	ITALIANO
80	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
91	POLSKI
102	PORTUGUÊS
113	РУССКИЙ



IMPORTANT INSTRUCTIONS

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

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

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

When using the Matrix Rower, always follow basic precautions:

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

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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

WARNING: Injuries to health may result from incorrect or excessive training. 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.

DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

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

WARNING

- The unit should never be left unattended when plugged in.
- Do not operate under a blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- Never operate the unit if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Call Customer Tech Support for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the unit with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free from lint, hair or the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.



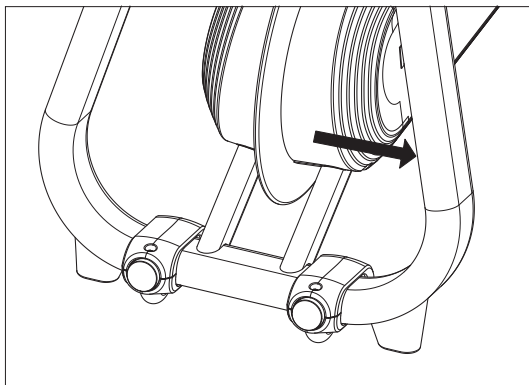
MAINTENANCE

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

WARRANTY

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

SERIAL NUMBER LOCATION



DAILY MAINTENANCE

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

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

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE

Display Screen	Target training capacitive touchscreen
Display Readout	Time, Distance, SPM (strokes per minute), Watts, Heart Rate, Calories, 500 mtr/split
Programs	Target training (SPM, watts, 500 mtr/split, calories, distance, HR), goal based (time, calories/hr, pace), target HR, intervals and Sprint 8
Fitness Tests	500 meter, 2000 meter, Step power test and sub maximum HR test
Telemetric Receiver	ANT+, BLE, 5khz

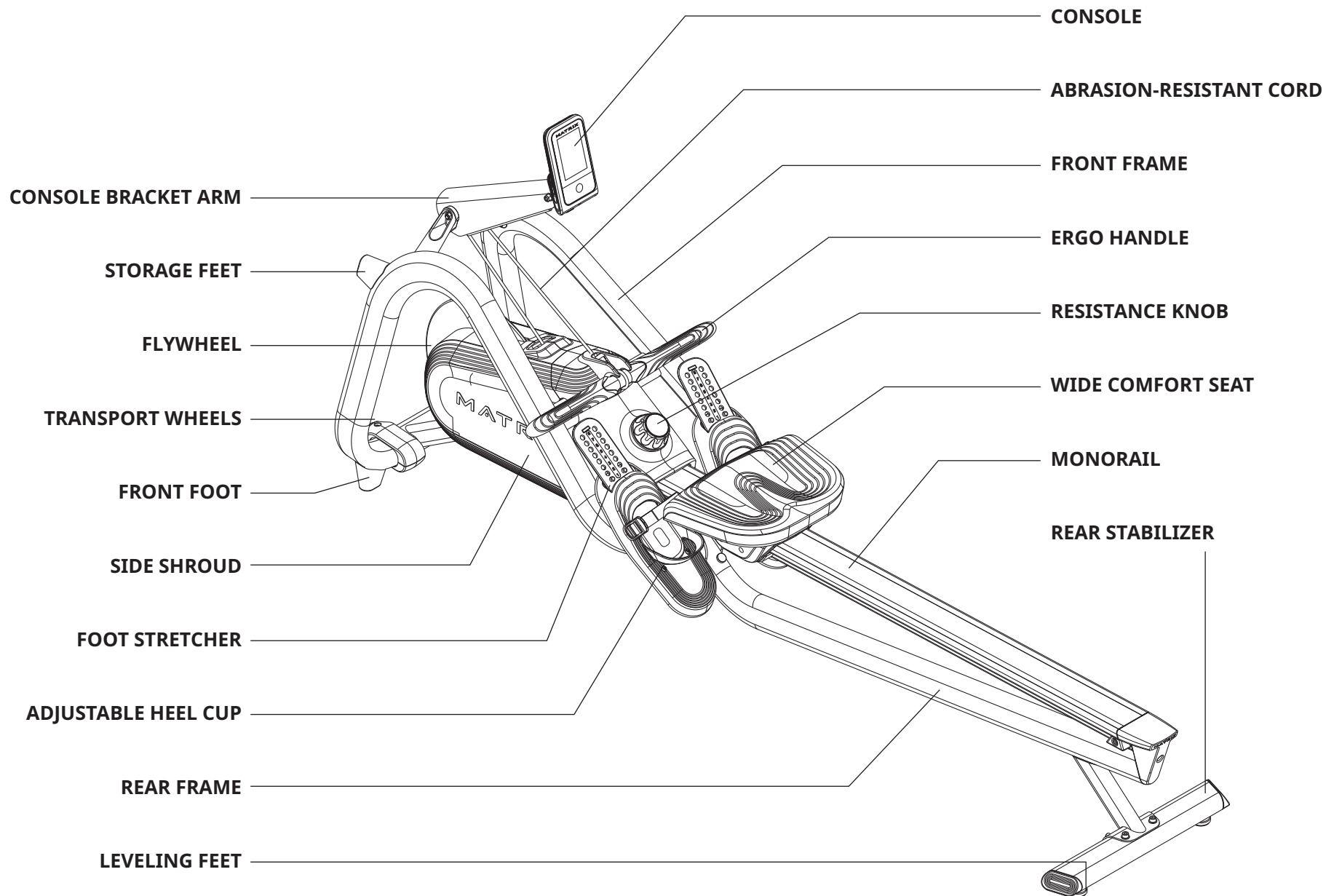
TECHNICAL DATA

Resistance Technology	Magnetic resistance
Resistance Levels	10
Drive System	Coil spring poly-V belt
Max User Weight	160 kg / 350 lbs
Product Weight	59.2 kg / 130.5 lbs
Shipping Weight	70.5 kg / 155.4 lbs
Overall Dimensions (L x W x H)*	223 x 55 x 97 cm / 87.7" x 21.6" x 38"
Power Requirement	Generator with rechargeable lithium battery and DC plug in

SPECIAL FEATURES

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

* Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24") for access to and passage around MATRIX equipment. Please note, 0.91 meters (36") is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs. Product specifications are subject to change without notice.





UNPACKING

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

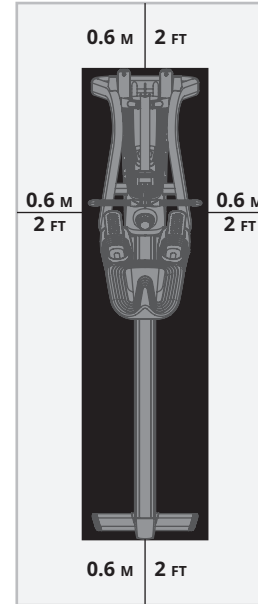
CAUTION

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

ROWER LOCATION

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

Store the vertical unit on a solid and level surface.



STORAGE

CAUTION

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

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

TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY (not included)

4MM L-Shaped Allen Wrench



5MM L-Shaped Allen Wrench



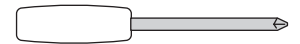
6MM L-Shaped Allen Wrench



8MM L-Shaped Allen Wrench



Phillips Screwdriver



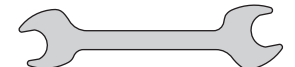
13MM Open-End Wrench



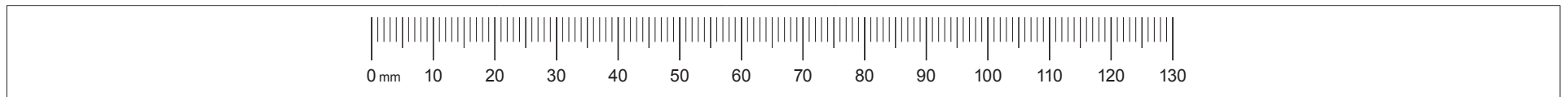
14MM Open-End Wrench



17MM Open-End Wrench



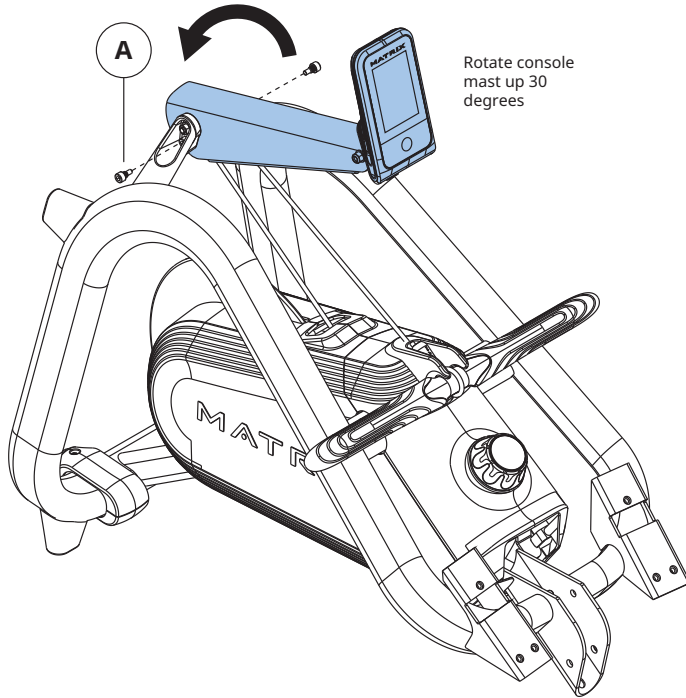
If any items are missing please contact your country's local MATRIX dealer for assistance.



1

Black Hardware Pack

	Description	Qty
A	Bolt	2



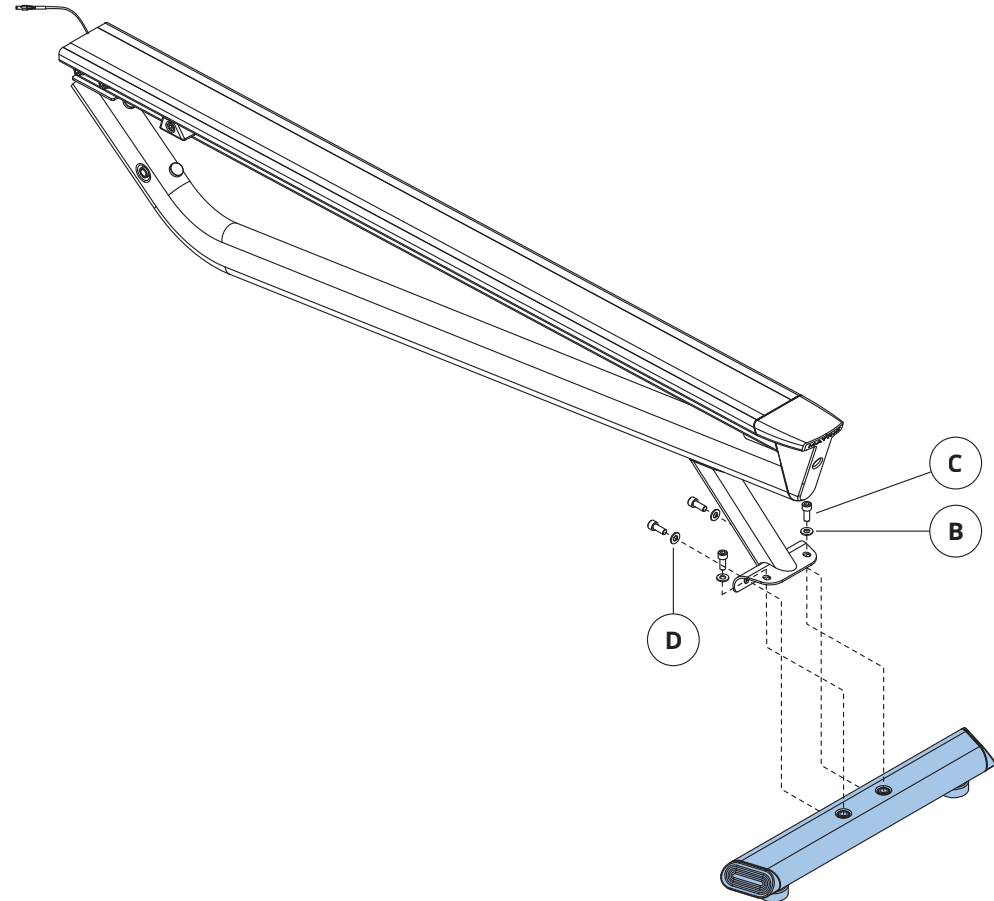
2

Orange Hardware Pack

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

Note:

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

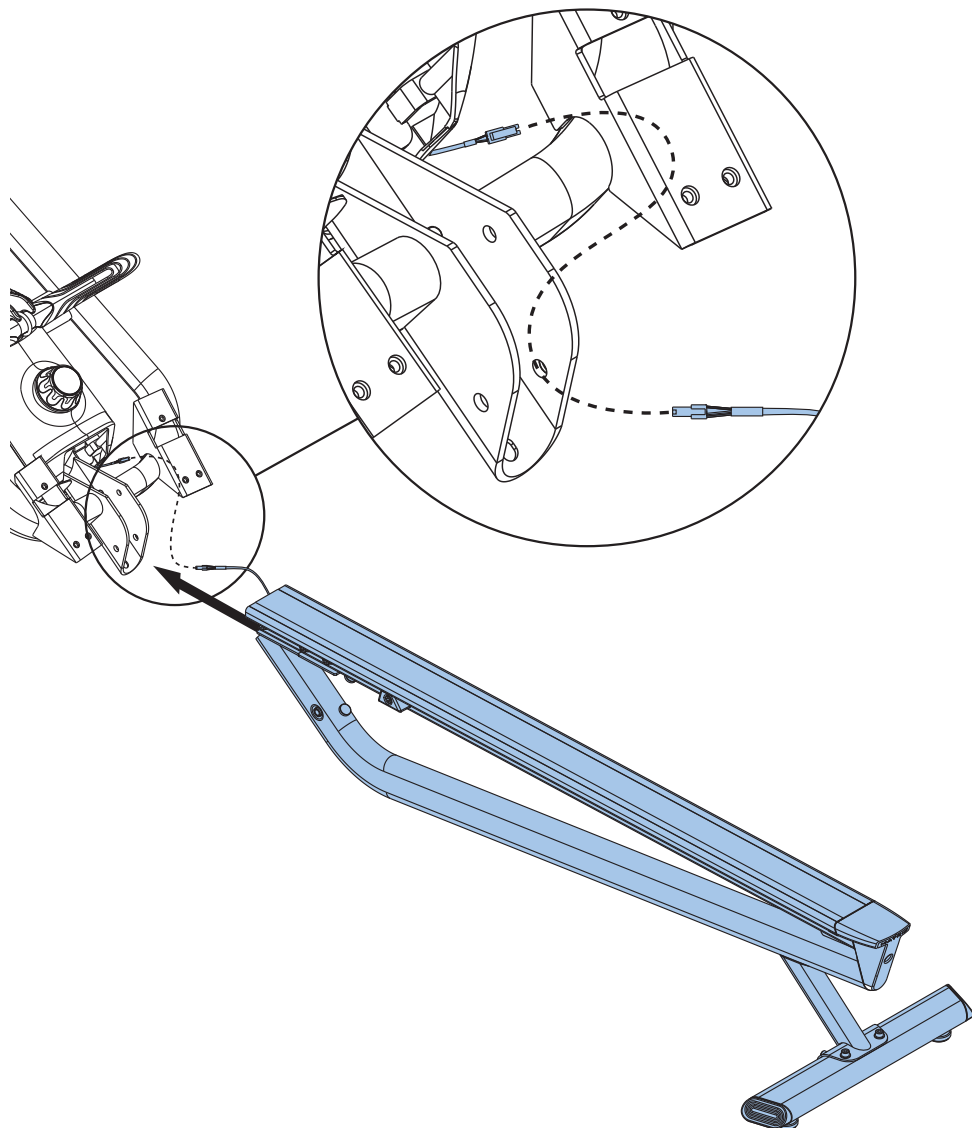


ENGLISH



3

ENGLISH



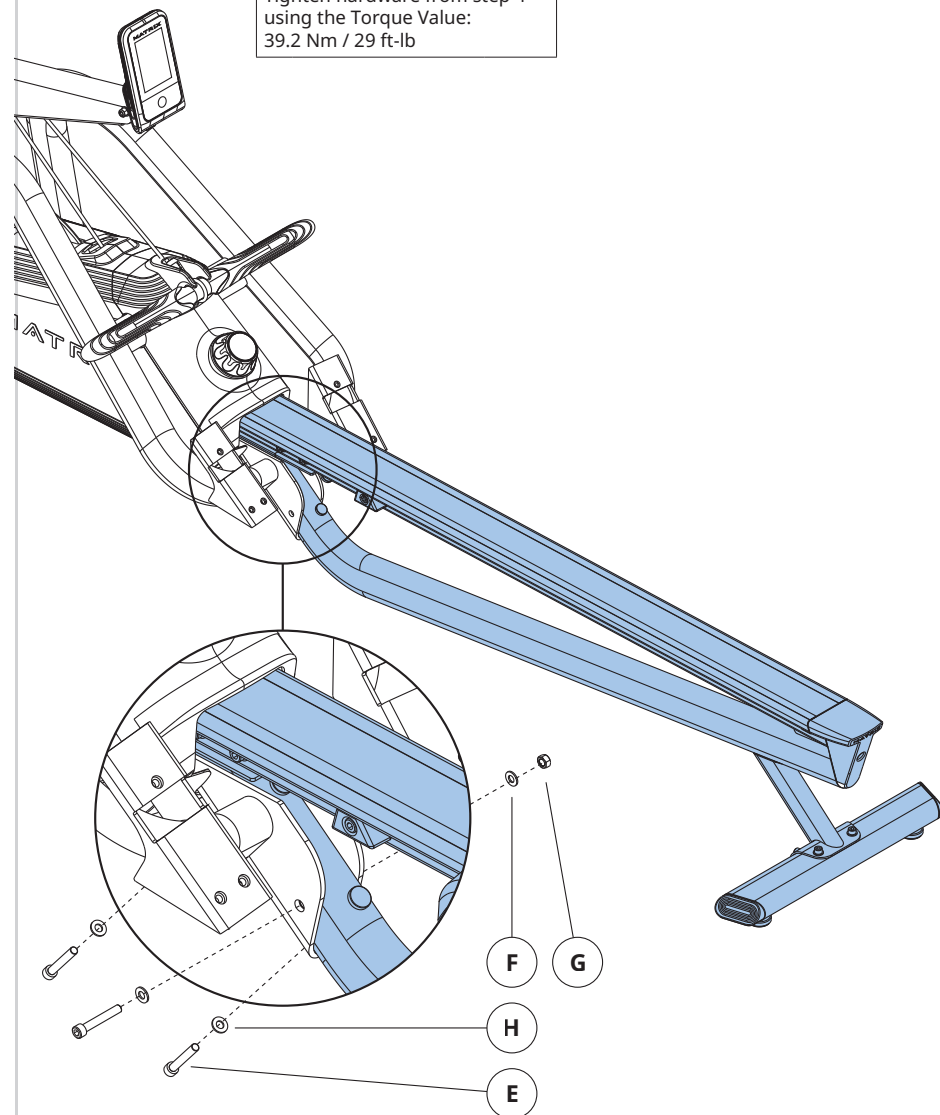
4

Red Hardware Pack

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

Note:

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



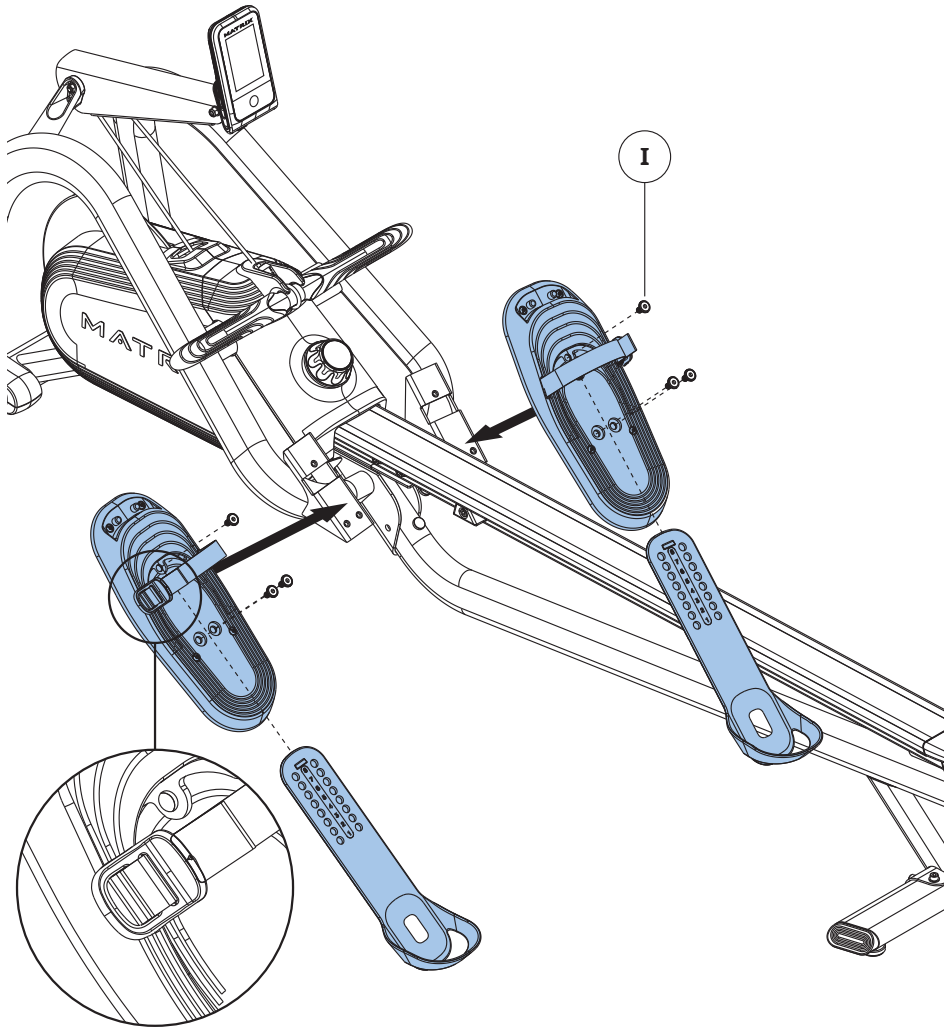
5

White Hardware Pack

Description	Qty
I Bolt	6

Note:

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



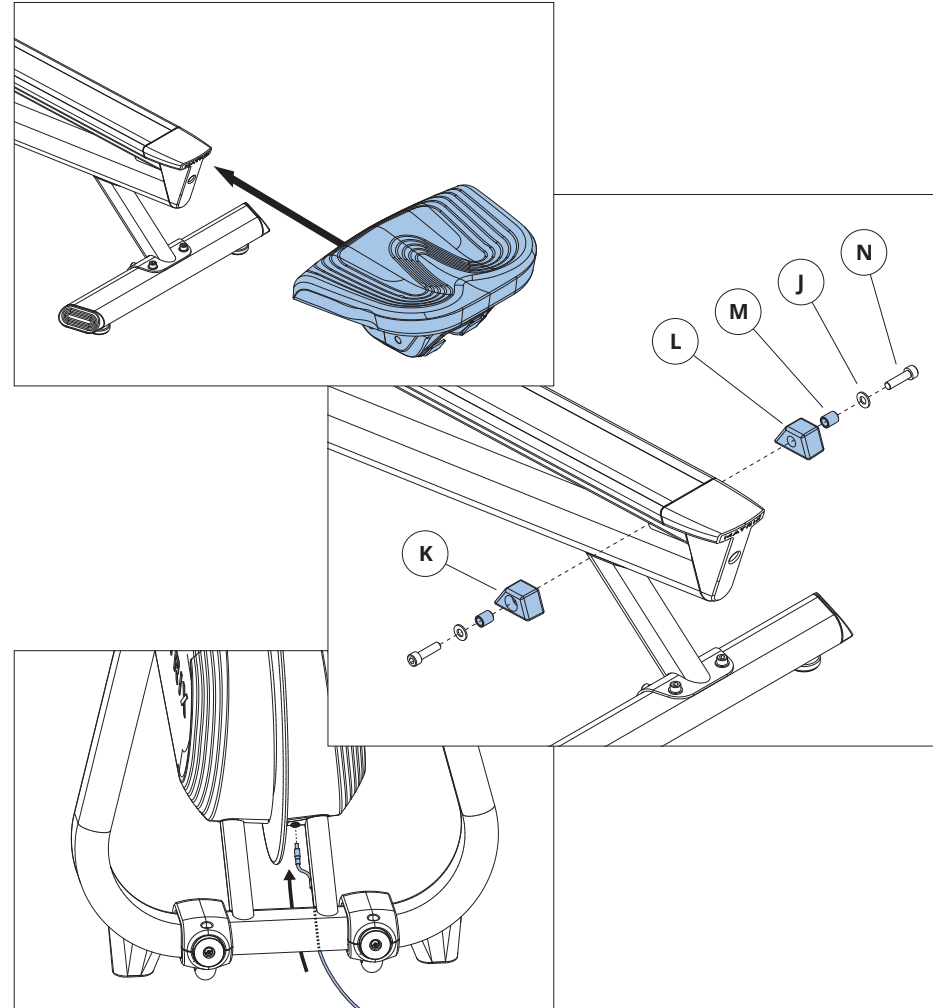
6

Pre-installed Hardware

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

Note:

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



ASSEMBLY COMPLETE!



ENGLISH



HOME SCREEN



DEFAULT SCREEN (500M SPLIT)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



CONSOLE OPERATION

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

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

B) LANGUAGE SELECTION

C) CLOCK

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

E) WORKOUTS: Touch to access a variety of target training options or preset workouts, fitness tests and drag ratio.

F) SIGN IN: Touch to sign in using your XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

H) FEEDBACK WINDOWS: Displays Time, SPM, Watts, Heart Rate (BPM), Distance or Calories. Feedback varies based on current screen.

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

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

- **PERSONAL INFO:** Enter weight, age and gender to ensure caloric data and the power-to-weight ratio is more accurate.

- **BATTERY:** Battery level is shown at the bottom of the MENU screen. Rowing can wake/power the console on. If the RXP is being used in the self-powered mode and the battery continues to deplete, please plug in the Rower RXP.

HOME SCREEN

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

SIGN IN (RXP-WF, RXP-WFRF)

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

(••) RXP-WFRF consoles support logging in with RFID tag. To log in, touch your RFID tag to the right side surface of the console.

REGISTER A NEW USER

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

WORKOUT SETUP

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

CHANGE WORKOUT

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

SUMMARY SCREENS

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

COOL DOWN

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



CONSOLE OPERATION

TARGET TRAINING WORKOUT

- 1) Select workouts, then target training and target training type: Watts, SPM, HR, Distance, Calories or 500 mtr/split.
- 2) During a workout, swipe right to change screens or touch a metric with an orange triangle to go directly to that desired screen.
- 3) Set desired goal and then touch ✓. The LED lights now become associated to that target.

LED LIGHTS

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

MANAGER MODE

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

POWER ACCURACY

This rower displays power on the console. The power accuracy of this model has been tested using the test method of EN957-7:1998 to ensure a power accuracy within a tolerance of $\pm 10\%$ for input power ≥ 50 W, and within a tolerance of ± 5 W for input power < 50 W.

Force applied to the handle was measured throughout the rowing stroke, as well as the stroke position of the handle. This information was used to calculate the energy applied to the rower, and the value of the energy calculation was divided by the period of exercise time to calculate the average mechanical power (the input power) applied to the rower. The power accuracy of the displayed power was verified by calculating this input power and comparing the displayed power to the input (measured) power using the following conditions:

Nominal stroke length: 1000 mm

Resistance settings:

- Minimum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Medium resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute
- Maximum resistance setting at nominal stroke speed of 25 strokes per minute

In addition to the above testing conditions, the manufacturer tested the power accuracy

at one additional point, using one additional resistance setting at nominal stroke speed of 35 strokes per minute and comparing the displayed power to the input (measured) power.

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

PROPER USAGE

There are four phases to the rowing stroke:

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

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

GETTING STARTED

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

CHOOSING A LOCATION

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

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

BEFORE YOUR FIRST ROW

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

WIRELESS HEART RATE

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

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

When used in conjunction with a wireless chest strap or arm band, your heart rate can be transmitted wirelessly to the unit and displayed on the console.

WARNING!

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

DRAG RATIO

Drag ratio measures how much the flywheel is slowing down to determine how fast or slow the "boat" is. The rate of deceleration is called the drag ratio. For each stroke, the console uses the drag ratio to determine how much work is being done based on the speed of the flywheel. In this way, true effort is calculated regardless of resistance setting. This self-calibration is what allows the user to compare their performance on different indoor rowers.

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

BRAKE SYSTEM

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





WICHTIGE ANWEISUNGEN

Käufer von Matrix Fitness Systems-Produkten sind für die Unterweisung aller Personen in der sachgerechten Nutzung der Trainingsgeräte selbst verantwortlich, ganz gleich, ob es sich um Endnutzer oder Aufsichtspersonal handelt.

Siehe auch „Produktspezifikationen“ (nächste Seite) für produktspezifische Merkmale. Der Matrix Rower ist für den kommerziellen Gebrauch gedacht.

Es wird empfohlen, dass allen Nutzern von Matrix Fitness Trainingsgeräten vor dem Gebrauch die folgenden Informationen zur Verfügung gestellt werden.

Bei der Verwendung des Matrix Rower sollten stets die folgenden grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen beachtet werden:

- Lesen Sie vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Rudergeräts alle Anleitungen, um Ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten und das Gerät vor Schäden zu schützen.
- Um die ordnungsgemäße Verwendung und Sicherheit des Rudergeräts zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass alle Nutzer dieses Handbuch lesen. Betrachten Sie dieses Handbuch als Bestandteil Ihres Trainingsprogramms in Ihrer Fitnessseinrichtung. Erinnern Sie Nutzer vor der Teilnahme an Fitnessprogrammen daran, eine vollständige ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Sollten während des Trainings Schwindel, Schmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit oder Ohnmacht auftreten, muss die betroffene Person das Training sofort beenden.

LESEN UND BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN AUF

Dieses Rudergerät ist für den kommerziellen Gebrauch gedacht. Lesen Sie alle Anleitungen, um Ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten und den MATRIX Rower vor Schäden zu schützen.

- Verwenden Sie das Rudergerät nur zu dem in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Beachten Sie, dass keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden dürfen. Sollte ein Objekt in das Innere gelangen, holen Sie es vorsichtig heraus, während das Gerät nicht in Betrieb ist. Wenn Sie das Objekt nicht entfernen können, wenden Sie sich an Matrix Fitness oder an einen autorisierten Händler.
- Betreiben Sie das Rudergerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt wurde oder in Kontakt mit Wasser geraten ist. Retournieren Sie das Gerät an Matrix Z oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen und reparieren zu lassen.
- Achten Sie darauf, dass Hände und Füße nicht in die Nähe der beweglichen Teile gelangen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Greifen Sie nicht in das oder unter das Gerät und kippen Sie es während des Betriebs nicht auf die Seite.
- Verwenden Sie den Matrix Rower nicht im Außenbereich, neben Swimmingpools oder in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Entfernen Sie nicht die seitlichen Abdeckungen. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.
- Wenn sich Kinder, Behinderte oder Invalide in der Nähe des Geräts aufhalten, muss das Gerät streng überwacht werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von diesem Gerät fern.
- Während das Rudergerät in Betrieb ist, sollten junge Kinder und Haustiere einen Mindestabstand von drei Metern zum Gerät einhalten.
- Das Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden. Platzieren Sie das Gerät mit mindestens einem Meter Abstand zum nächsten Hindernis, inklusive Wände oder Möbel.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Rudergeräts verfangen könnte.
- Setzen Sie die Griffe in die Halterungen ein, bevor Sie sie loslassen.
- Lassen Sie die Griffe nicht auf die Konsolenhalterung „fliegen“.
- Führen Sie die Wartung ordnungsgemäß wie im Abschnitt „Wartung“ dieses Handbuchs beschrieben durch.

WARNUNG: Bei unsachgemäßem oder exzessivem Training können Gesundheitsschäden auftreten. Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, BEENDEN Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

VORSICHT: Jegliche Änderungen oder Modifizierungen an diesem Gerät können zum Erlöschen der Produktgarantie führen.

GEFAHR ZUR MINDERUNG DER GEFAHR EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGS:

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

WARNUNG

- Das Gerät darf nicht unbeaufsichtigt bleiben, solange es an das Stromnetz angeschlossen ist.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen benutzen. Übermäßige Erwärmung kann zu Bränden, Stromschlägen oder Personenschäden führen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, umgefallen, beschädigt oder in Kontakt mit Wasser geraten ist. Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst, um Ersatz oder Reparatur zu beantragen.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Tragen Sie das Gerät nicht am Netzkabel bzw. verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
- Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung sauber und frei von Staub, Haaren oder Ähnlichem.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.

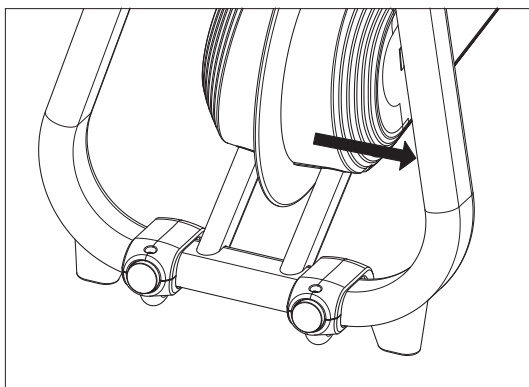
WARTUNG

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

GARANTIE

In Nordamerika besuchen Sie www.matrixfitness.com, um Informationen zu Garantie und Garantieausschluss oder -einschränkungen zu erhalten.

POSITION DER SERIENNUMMER



TÄGLICHE WARTUNG

Achten Sie auf lose Teile, ungewöhnliche Geräusche und andere Anzeichen, die auf einen erforderlichen Service hinweisen könnten. Wenden Sie sich gegebenenfalls an unseren Kundenservice.

Matrix Fitness empfiehlt, das Rudergerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Befolgen Sie die hier beschriebenen Tipps zur täglichen Pflege, um die höchste Leistung Ihres Geräts sicherzustellen:

1. Reinigen Sie alle Oberflächen mit einem feuchten, weichen Tuch mit Wasser oder einem milden Reinigungsmittel. Verwenden Sie NICHT Ammoniak, Chlor oder säurehaltige Reiniger.
2. Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und eingetrockneten Schweißtropfen.
3. Saugen Sie regelmäßig den Boden unter dem Gerät, damit sich kein Staub und Schmutz ansammelt, die den störungsfreien Betrieb des Geräts einschränken könnten.
4. Prüfen Sie mit einer Taschenlampe, ob sich Staub im Schwungrad befindet.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

KONSOLE

Display	Kapazitiver Touchscreen für Target Training
Displayanzeige	Zeit, Strecke, SPM (Ruderschläge pro Minute), Watt, Herzfrequenz, Kalorien, 500 Meter/Split
Programme	Target Training (SPM, Watt, 500 Meter/Split, Kalorien, Strecke, HF), zielorientiertes Training (Zeit, Kalorien/Std, Tempo), Target HF, Intervall und Sprint 8
Fitnesstests	500 Meter, 2000 Meter, Step-Krafttest and submaximaler HF-Test
Telemetrischer Empfänger	ANT+, BLE, 5 kHz

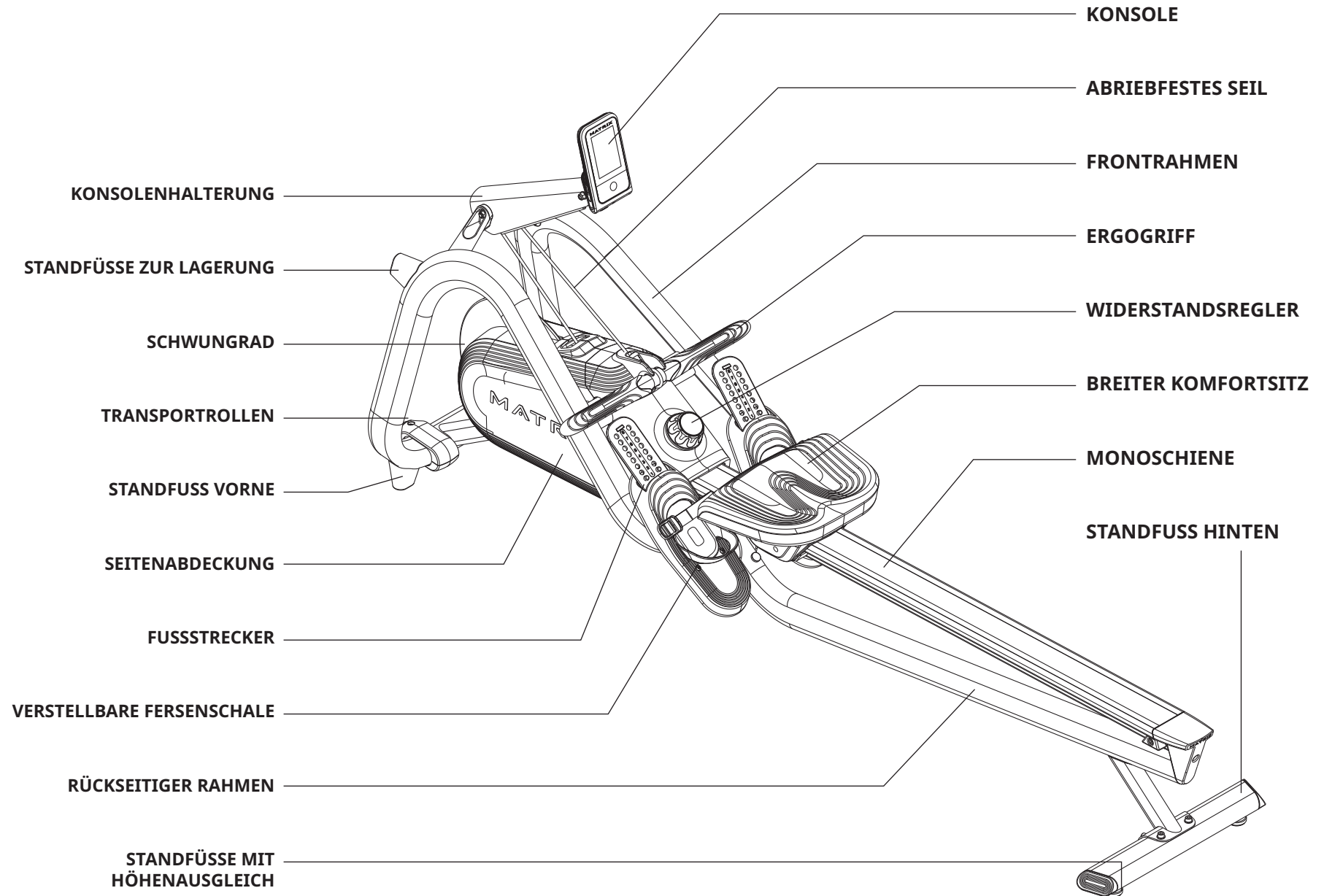
TECHNISCHE DATEN

Widerstandstechnologie	Magnetwiderstand
Widerstandsstufen	10
Antriebssystem	Poly-V-Riemen mit Spiralfeder
Max. Benutzergewicht	160 kg
Produktgewicht	59,2 kg
Versandgewicht	70,5 kg
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	223 x 55 x 97 cm
Stromversorgungsart	Generatorbetrieben mit wiederaufladbarer Lithium-Batterie und DC-Anschluss

SPEZIALFUNKTIONEN

Haltestangendesign	Extralange Ergo Grip-Haltestange
Fußstrecker	Verstellbare Fersenschale mit einfachen Einstellungen
Monoschiene	Aluminium

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



AUSPACKEN

Vielen Dank für den Einkauf eines MATRIX Fitnessprodukts. Vor der Verpackung wird das Gerät kontrolliert. Für den Versand wird es in mehrere Komponenten zerlegt, um es kompakt verpacken zu können. Stellen Sie vor dem Aufbau sicher, dass alle Komponenten vorhanden sind, indem Sie sie mit den Explosionszeichnungen vergleichen. Nehmen Sie das Gerät vorsichtig aus der Verpackung und dem Karton heraus. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial gemäß den örtlichen Vorschriften.

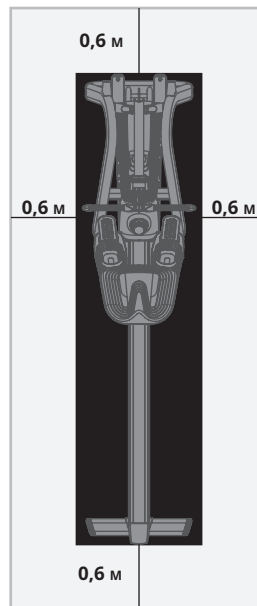
ACHTUNG

Um Verletzungen zu vermeiden und Schäden am Rahmen vorzubeugen, lassen Sie sich beim Auspacken der Einzelteile aus dem Paket helfen.

STANDORT DES RUDERGERÄTS

Platzieren Sie das Gerät auf einer ebenen und stabilen Oberfläche, wo es vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Intensives UV-Licht kann zu einem Ausbleichen der Kunststoffkomponenten führen. Platzieren Sie das Gerät in einem Bereich mit kühlen Temperaturen und geringer Luftfeuchtigkeit. Stellen Sie einen Mindestabstand von 0,6 Metern für den Zugang und Durchgang rund um das MATRIX-Gerät sicher. Bitte beachten Sie, dass für Personen in Rollstühlen der von der ADA empfohlene Freiraum 0,91 Meter beträgt. Platzieren Sie das Gerät so, dass keine der Geräteöffnungen blockiert wird. Das Gerät sollte nicht in einer Garage, auf einer Terrasse, in der Nähe von Wasser oder draußen aufgestellt werden.

Lagern Sie das Gerät nur auf einem festen und ebenen Untergrund.



LAGERUNG

ACHTUNG

Gehen Sie umsichtig vor, wenn Sie ein Rudergerät in aufrechter Position lagern. Die Stabilität der Rudergeräte wurde für die Lagerung in aufrechter Position getestet. Obwohl die Tests gezeigt haben, dass Rudergeräte ihre Stabilität bis zu 10° Neigung aufrechterhalten, könnte das Rudergerät bei einem versehentlichen Zusammenstoß dennoch umfallen.

- Gehen Sie mit Umsicht vor, wenn Sie ein Rudergerät in aufrechter Position bewegen oder umherschieben.
- Ein in aufrechter Position befindliches Rudergerät sollte an einem geschützten Ort gelagert werden, um einen versehentlichen Zusammenstoß zu vermeiden.
- Halten Sie Personen von aufrecht gelagerten Rudergeräten fern, es sei denn, wenn dieses gerade ins Lager gebracht oder aus dem Lager geholt wird.

FÜR DEN AUFBAU ERFORDERLICHE WERKZEUGE (nicht im Lieferumfang enthalten)

4 mm L-förmiger Inbusschlüssel



5 mm L-förmiger Inbusschlüssel



6 mm L-förmiger Inbusschlüssel



8 mm L-förmiger Inbusschlüssel



Kreuzschlitzschraubendreher



13 mm Gabelschlüssel



14 mm Gabelschlüssel



17 mm Gabelschlüssel



Im Falle von fehlenden Teilen wenden Sie sich an den nächsten MATRIX Händler in Ihrer Nähe.



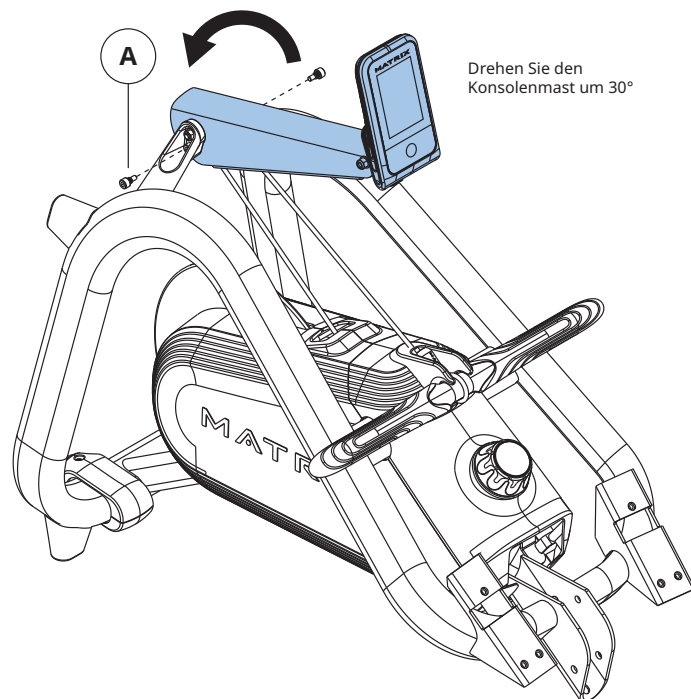
DEUTSCH



1

Schwarzes Teilesset

Beschreibung	Menge
A Schraube	2



Drehen Sie den
Konsolenmast um 30°

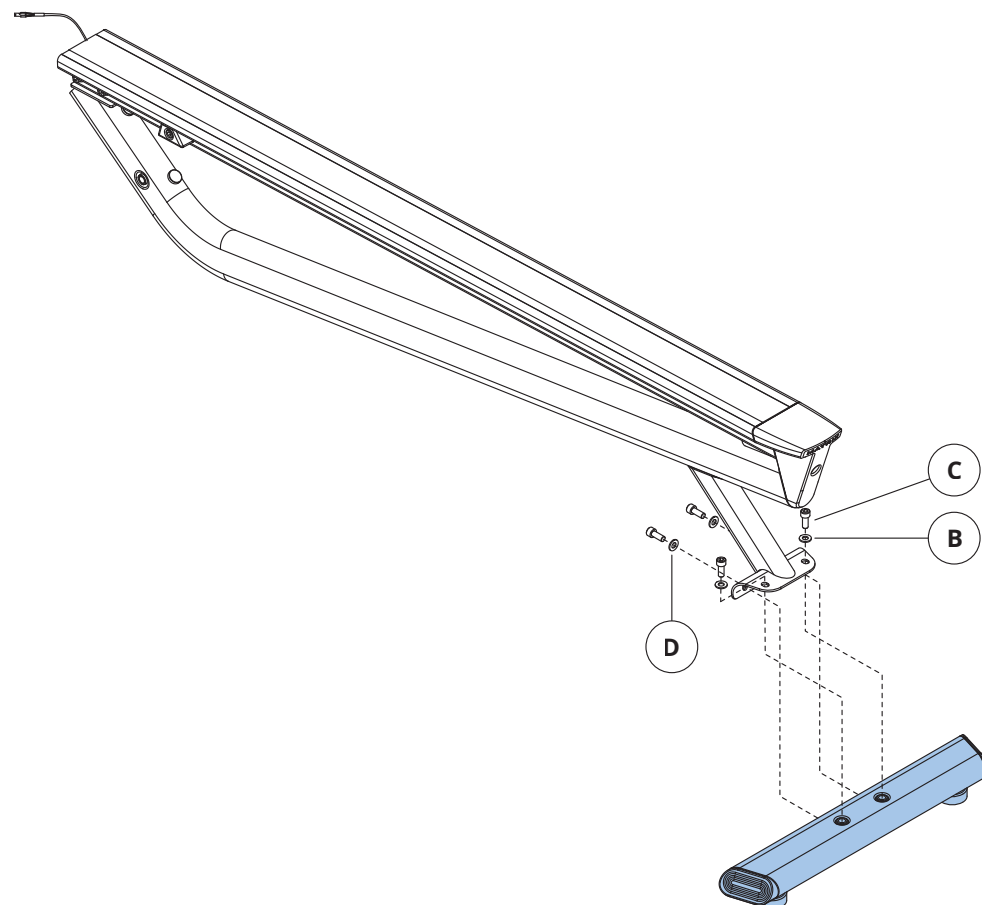
2

Orangefarbenes Teilesset

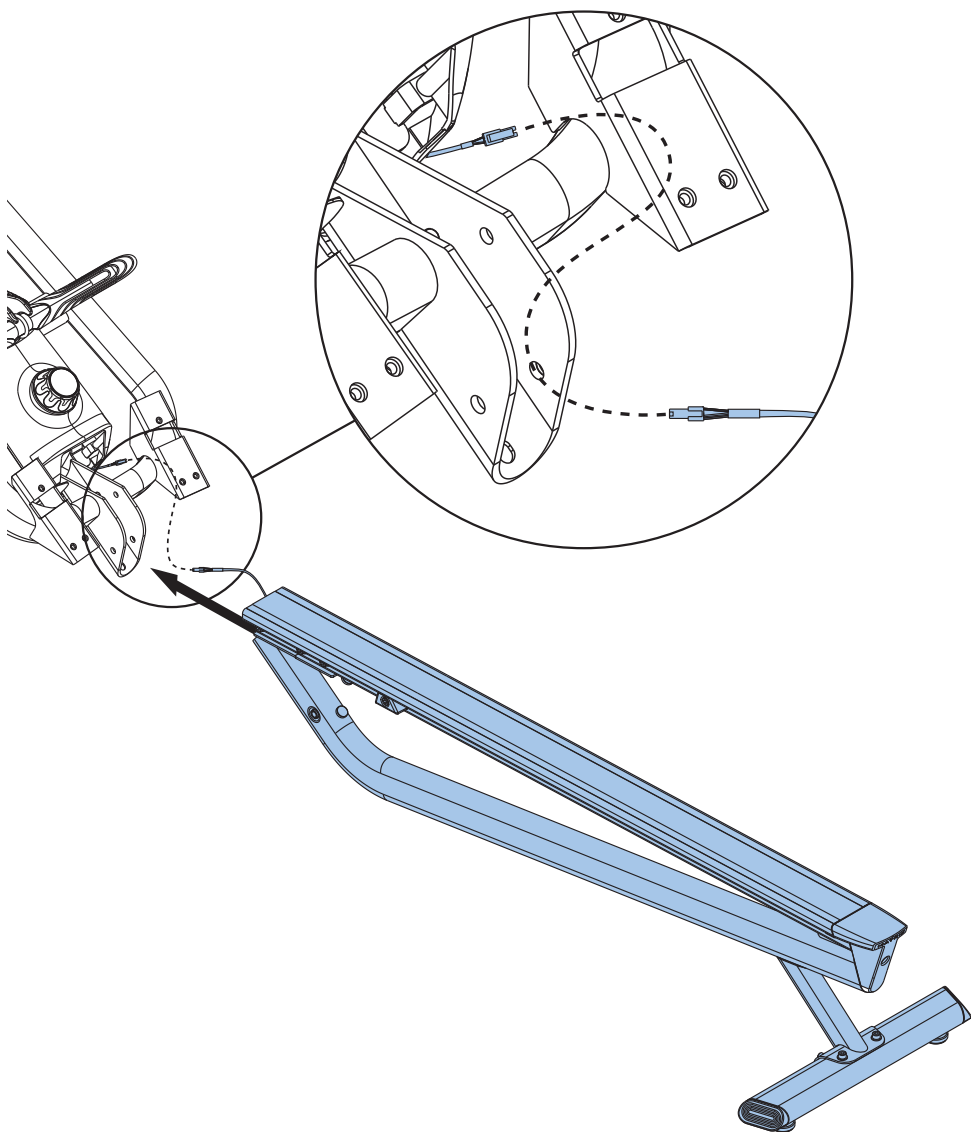
Beschreibung	Menge
B Unterlegscheibe	2
C Schraube	4
D Unterlegscheibe (gebogen)	2

Hinweis:

Ziehen Sie alle Schrauben aus Schritt 2 mit
dem folgenden Drehmomentwert fest:
24,5 Nm



3



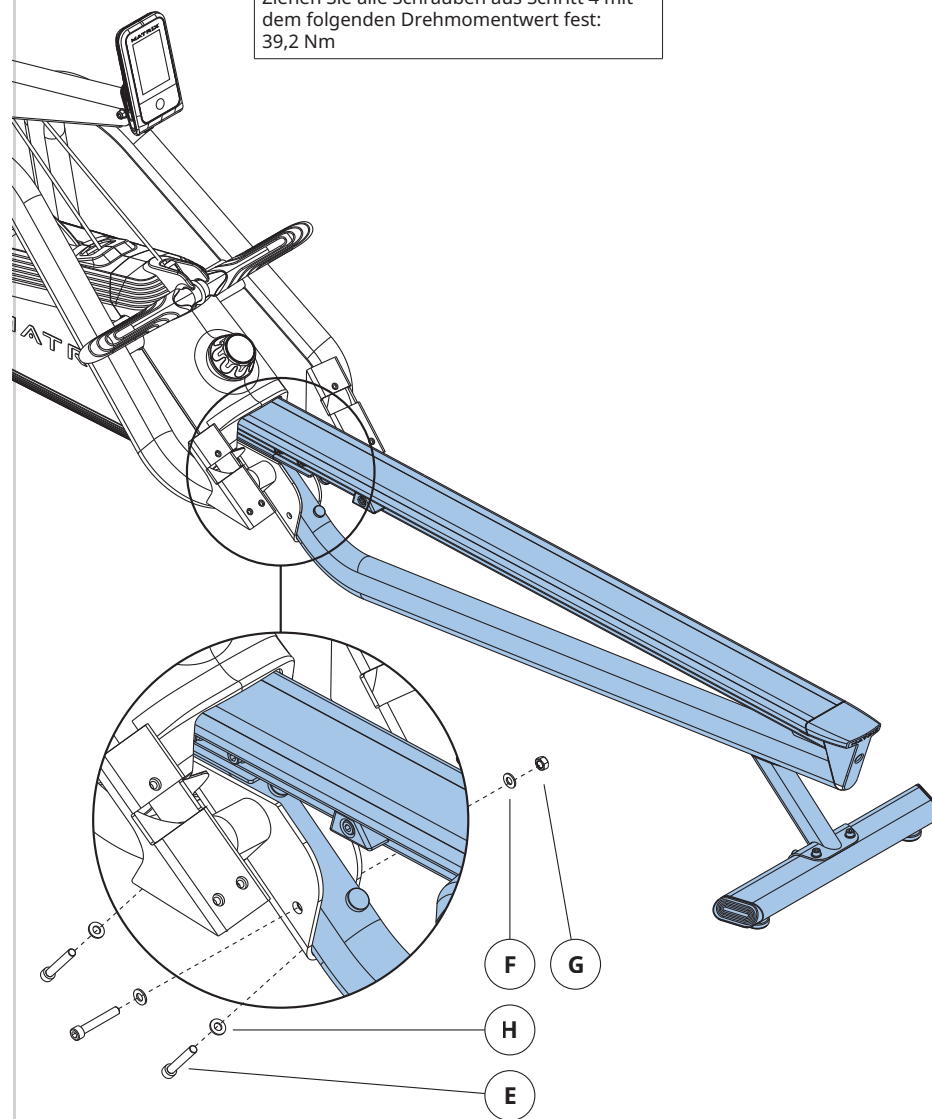
4

Schwarzes Teilesset

Beschreibung	Menge
E Schraube	3
F Unterlegscheibe	2
G Mutter	1
H Unterlegscheibe (gebogen)	2

Hinweis:

Ziehen Sie alle Schrauben aus Schritt 4 mit dem folgenden Drehmomentwert fest: 39,2 Nm



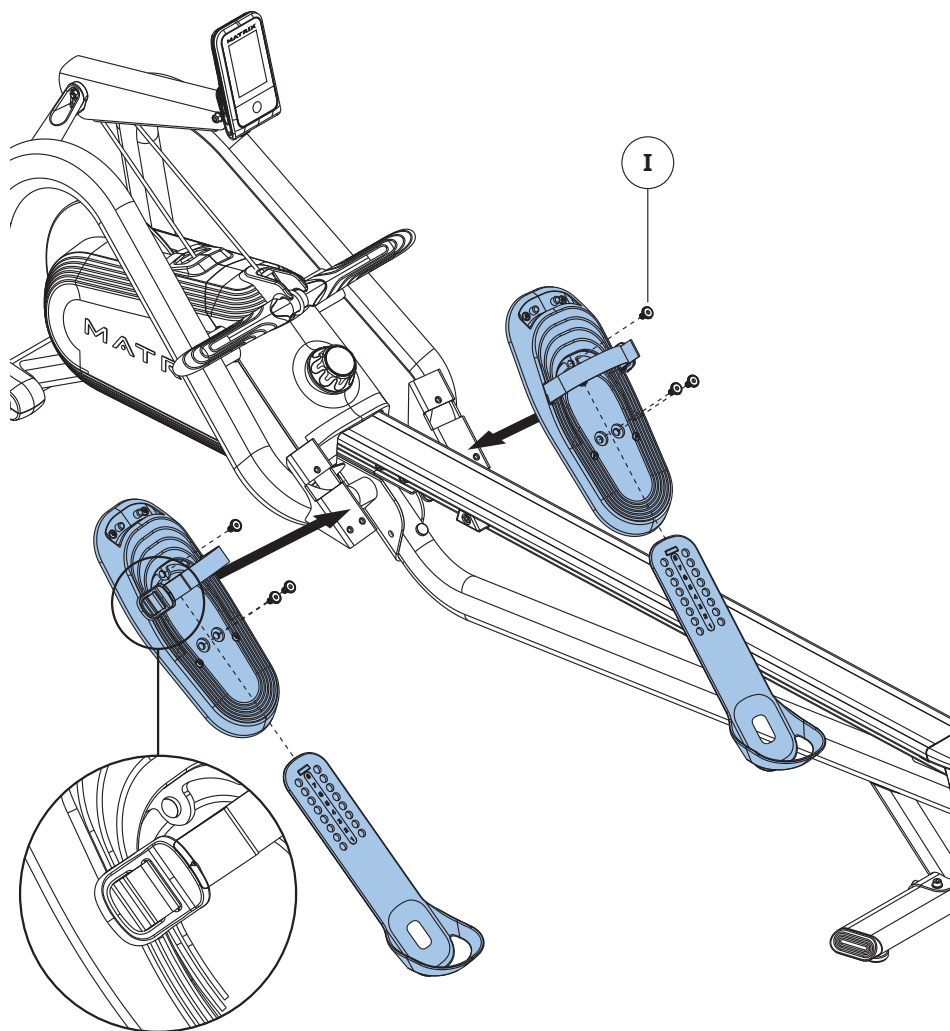
DEUTSCH

**5****Weißes Teileset**

Beschreibung	Menge
I Schraube	6

Hinweis:

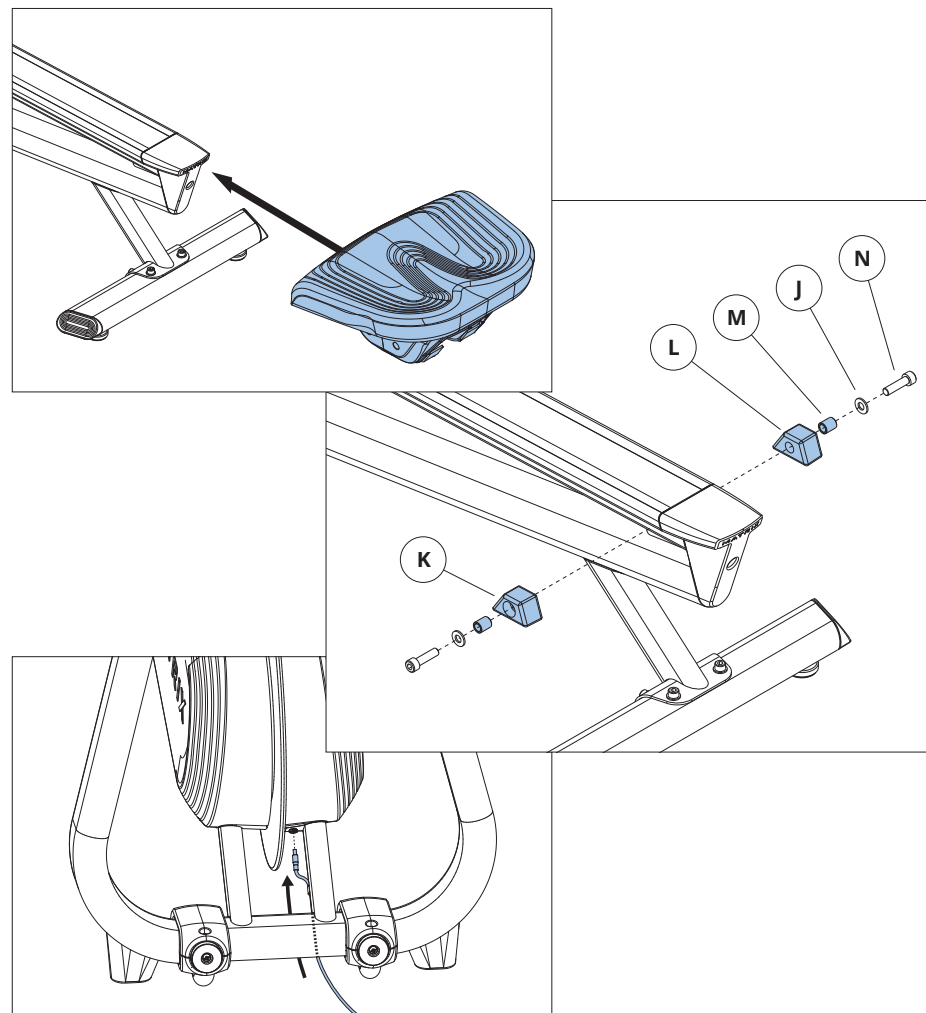
Ziehen Sie alle Schrauben aus Schritt 5 mit dem folgenden Drehmomentwert fest: 24,5 Nm

**6****Vorinstallierte Komponenten**

Beschreibung	Menge
J Unterlegscheibe	2
K Abstandshalter links	1
L Abstandshalter rechts	1
M Hülse	2
N Schraube	2

Hinweis:

Ziehen Sie alle Schrauben aus Schritt 6 mit dem folgenden Drehmomentwert fest: 24,5 Nm

**AUFBAU ABGESCHLOSSEN!**



STARTBILDSCHIRM



STANDARDBILDSCHIRM
(500 METER/SPLIT)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



BEDIENUNG DER KONSOLE

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

- A) STARTTASTE:** Drücken, um das Display zu aktivieren bzw. das Gerät einzuschalten. Drücken und 3 Sekunden halten, um das Display in den Ruhemodus zu versetzen. Drücken und 10 Sekunden halten, um das Gerät abzuschalten.
- B) SPRACHAUSWAHL**
- C) UHR**
- D) MENÜ:** Tippen, um die verschiedenen Funktionen vor oder während des Trainings aufzurufen.
- E) WORKOUTS:** Tippen, um eine Vielzahl verschiedener Trainingsziele oder voreingestellte Workouts, Fitnesstests und Widerstandsstufen aufzurufen.
- F) ANMELDEN:** Tippen, um sich mit Ihrer XID anzumelden (RXP-WF, RXP-WFRF).
- G) AKTUELLER BILDSCHIRM:** Zeigt an, welcher Bildschirm aktuell aktiv ist.
- H) TRAININGSDATENFELDER:** Anzeige von Zeit, SPM, Watt, Herzfrequenz (BPM), Strecke oder Kalorien. Das Feedback hängt vom aktuellen Bildschirm ab.
- I) BILDSCHIRM WECHSELN:** Auf dem Display nach links oder rechts Wischen, um zwischen verschiedenen Trainingsbildschirmen zu wechseln. Oder ein bestimmtes Trainingsdatenfeld mit einem orangefarbenen Dreieck auswählen, um direkt zum gewünschten Bildschirm zu wechseln.
- J) TARGET TRAINING-BILDSCHIRM:** Drücken, um zum Target Training-Bildschirm zurückzukehren, nachdem ein bestimmtes Trainingsziel ausgewählt wurde. Zielsymbol drücken, um ein bestimmtes Trainingsziel einzustellen und das LED-Farbband zu aktivieren.
 - **PERSÖNLICHE INFORMATIONEN:** Gewicht, Alter und Geschlecht eingeben, um genauere Daten zu Kalorienverbrauch und Leistungsgewicht zu erhalten.
 - **BATTERIE:** Der Batteriestand wird unten im MENÜ-Bildschirm angezeigt Zum Aktivieren/ Einschalten der Konsole das Rudergerät in Bewegung versetzen. Wenn der RXP im stromlosen Modus verwendet wird und sich die Batterie langsam entleert, schließen Sie den Rower RXP an das Stromnetz an.

STARTBILDSCHIRM

- Rudern Sie, um sofort zu **STARTEN**. Oder...
- Tippen Sie auf **TRAININGSEINHEITEN** (Workouts), um Ihr Workout anzupassen.
- Tippen Sie auf **ANMELDEN**, um sich mit Ihrer XID anzumelden.

ANMELDEN (RXP-WF, RXP-WFRF)

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

(••) RXP-WFRF-Konsolen unterstützen die Anmeldung mit RFID-Funketikett. Berühren Sie mit Ihrem RFID-Funketikett die rechte Seite der Konsolenoberfläche.

NEUEN BENUTZER REGISTRIEREN

- 1) Sie haben kein XID-Konto? Die Registrierung ist ganz einfach.
- 2) Befolgen Sie die Anleitungen auf dem Bildschirm, um Ihr kostenfreies Konto zu erstellen.
- 3) Überprüfen Sie Ihre Informationen und tippen Sie auf **ICH BIN MIT DEN NUTZUNGSBEDINGUNGEN EINVERSTANDEN** (I accept the terms and conditions), um die Nutzungsbedingungen zu überprüfen.
- 4) Tippen Sie auf ✓, um die Registrierung abzuschließen. Ihr Konto ist nun aktiv und Sie sind angemeldet.

TRAININGSPROGRAMM EINSTELLEN

- 5) Tippen Sie auf **TRAININGSEINHEITEN** (Workouts) und wählen Sie in der Liste die gewünschte **TRAININGSEINHEIT** (Workout) aus.
- 6) Mit den **SCHIEBEREGLEARN** können Sie die Programmeinstellungen anpassen.
- 7) Tippen Sie auf **LOS** (Go), um mit Ihrem Workout zu beginnen.

TRAININGSPROGRAMM ÄNDERN

Tippen Sie während Ihres Workouts auf **≡** und tippen Sie anschließend auf **ÜBUNG AUSWÄHLEN** (Choose exercise), um Zugriff auf die verfügbaren Workouts zu erhalten.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

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

ENTSPANNUNGSPHASE

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



BEDIENUNG DER KONSOLE

TARGET TRAINING WORKOUT

- 1) Wählen Sie ein Workout, dann Target Training und schließlich den Trainingstyp: Watt, SPM, HF, Strecke, Kalorien oder 500 Meter/Split.
- 2) Während des Trainings können Sie nach rechts wischen, um den Bildschirm zu wechseln, oder ein bestimmtes Datenfeld mit einem orangefarbenen Dreieck antippen, um direkt zum gewünschten Bildschirm zu wechseln.
- 3) Stellen Sie das gewünschte Ziel ein und tippen Sie anschließend auf ✓. Nun werden die LED-Leuchten diesem Ziel zugeordnet.

LED-LEUCHTEN

Die Target Training-Programme verwenden die bunten Farbbänder oben und an der Seite der Konsole, um die Leistung anzuzeigen und die Teilnehmer zu motivieren. Diese Farbbänder können beim Einrichten der Trainingsprogramme aktiviert oder deaktiviert werden, indem Sie auf **LEDS EIN** (Lights on) oder **LEDS AUS** (Lights off) tippen. Die Farben haben die folgende Bedeutung: **BLAU** = unterhalb der Vorgabe, **GRÜN** = gemäß Vorgabe, **ROT** = oberhalb der Vorgabe.

MANAGER-MODUS

Um in den Manager-Modus zu wechseln, halten Sie das **MATRIX**-Symbol in der Bildschirmmitte 10 Sekunden lang gedrückt. Geben Sie anschließend **1001** ein und tippen Sie auf ✓.

LEISTUNGSGENAUIGKEIT

Dieses Rudergerät zeigt auf der Konsole Leistungsdaten an. Die Leistungsgenauigkeit dieses Modells wurde mit einer Testmethode gemäß EN957-7:1998 getestet, um eine Leistungsgenauigkeit innerhalb eines Toleranzbereichs von $\pm 10\%$ für eine Leistung von ≥ 50 W und innerhalb eines Toleranzbereichs von ± 5 W für eine Leistung von < 50 W zu gewährleisten.

Die am Griff aufgebrachte Kraft wurde während des gesamten Ruderschlags gemessen, dasselbe gilt für die Griffposition beim Ruderschlag. Anhand dieser Daten wurde die auf das Rudergerät einwirkende Energie berechnet. Der Wert der Energieberechnung wurde durch die Dauer der Trainingszeit dividiert, um die durchschnittliche mechanische Kraft (Eingangsleistung) zu berechnen, die auf das Rudergerät einwirkt. Die Leistungsgenauigkeit der angezeigten Kraft wurde durch die Berechnung dieser Eingangsleistung und durch den Vergleich der angezeigten und der gemessenen Kraft (Eingangsleistung) unter den folgenden Bedingungen verifiziert:

Nennhublänge: 1000 mm

Widerstandseinstellungen:

- Minimale Widerstandseinstellung bei einer Nennhubgeschwindigkeit von 25 Schlägen pro Minute
- Mittlere Widerstandseinstellung bei einer Nennhubgeschwindigkeit von 25 Schlägen pro Minute
- Maximale Widerstandseinstellung bei einer Nennhubgeschwindigkeit von 25 Schlägen pro Minute

Der Hersteller hat zusätzlich zu den o. g. Testbedingungen die Leistungsgenauigkeit unter Verwendung eines

zusätzlichen Punktes getestet. Hierbei wurde eine zusätzliche Widerstandseinstellung mit einer Nennhubgeschwindigkeit von 35 Schlägen pro Minute verwendet und die angezeigte Leistung mit dem (gemessenen) Leistungseingang verglichen.

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



ORDNUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

Der Ruderschlag lässt sich in vier Phasen unterteilen:

1. **AUSLAGEPOSITION** – Halten Sie den Griff mit beiden Händen gleichzeitig fest. Schieben Sie den Sitz ganz nach vorne und winkeln Sie die Knie vor dem Brustkorb an, in einer direkten Linie oberhalb der Ferse. Strecken Sie die Arme nach vorne aus und beugen Sie die Hüfte leicht nach vorne.
2. **MITTLERER DURCHZUG** – Drücken Sie sich fest von den Fußstützen ab, bis die Beine (noch) nicht ganz durchgestreckt sind. Während Sie die Arme in die Bewegung mitnehmen, richten Sie Ihren Rumpf im 90°-Winkel auf.
3. **ENDZUGPOSITION** – Während Sie die Arme zum Bauch ziehen, strecken Sie die Beine vollständig durch. Lehnen Sie sich zurück, wobei sich Ihr Rumpf über 90° hinaus nach hinten neigt.
4. **NEUTRALPOSITION** – Strecken Sie die Arme wieder, beugen Sie die Knie, lehnen Sie sich wieder leicht nach vorne und lassen sie den Sitz erneut nach vorne gleiten.

Alle vier Phasen sollten gleichmäßig ineinander übergehen.

ERSTE SCHRITTE

Lesen Sie das Benutzerhandbuch, bevor Sie den Matrix Rower aufbauen. Montieren Sie das Gerät an dem Ort, an dem es verwendet werden soll.

AUSWAHL DES STANDORTS

Der Standort sollte gut beleuchtet und belüftet sein. Stellen Sie das Rudergerät an einem Standort mit strukturell fester und flacher Oberfläche auf, mit ausreichend Abstand zur nächsten Wand oder anderen Geräten. Sollte sich am Standort ein hochfloriger Teppich befinden, schützen Sie Teppich und Rudergerät, indem Sie das Gerät auf eine feste Kunststoffauflage stellen.

Stellen Sie das Rudergerät nicht in einem Raum mit hoher Luftfeuchtigkeit auf, z. B. in der Nähe eines Dampfbads, Indoor-Schwimmbeckens oder einer Sauna. Übermäßiger Kontakt mit Wasserdampf oder Chlor kann die Geräteelektronik sowie andere Teile des Rudergeräts beschädigen.

VOR DEM ERSTEN RUDERN

- Unterziehen Sie sich einer ärztlichen Untersuchung. Stellen Sie sicher, dass es nicht gefährlich für Sie ist, ein anstrengendes sportliches Trainingsprogramm durchzuführen.
- Eine schlechte Technik, wie z. B. ein zu starkes Zurücklehnen oder Umherhüpfen auf dem Sitz, kann zu Verletzungen führen.
- Wärmen Sie sich zu Beginn des Trainings stets durch leichtes Rudern einige Minuten auf.
- Steigern Sie die Trainingsintensität langsam. Rudern Sie am ersten Tag nur 5 Minuten, damit sich Ihr Körper langsam an die neue Belastung gewöhnen kann.
- Steigern Sie die Trainingsdauer und -intensität langsam im Laufe von zwei Wochen. Rudern Sie erst mit voller Kraft, wenn Sie die Rudertechnik beherrschen und mindestens eine Woche gerudert sind. Wie bei jeder körperlichen Aktivität kann es zu Verletzungen kommen, wenn Sie die Dauer und Intensität zu schnell steigern, sich nicht richtig aufwärmen oder eine falsche Technik anwenden.
- Die beste Widerstandsstufe für ein effektives Ausdauertraining befindet sich zwischen 3 und 5. Das Rudern mit einer zu hohen Widerstandsstufe kann sich negativ auf Ihr Trainingsprogramm auswirken, da dies ihre Leistung herabsetzen und zu Verletzungen führen kann.
- Setzen Sie sich eine Schlaggeschwindigkeit (SPM) zwischen 24 und 30 Schlägen pro Minute zum Ziel.

KABELLOSE HERZFREQUENZMESSUNG

Um Ihr ANT+ oder Bluetooth SMART Herzfrequenzmessgerät mit der Konsole zu verbinden, tippen Sie auf  und anschließend auf **HERZFREQUENZMESSGERÄT VERBINDEN** (Heart rate device pairing).

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

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

WARNUNG!

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

WIDERSTANDSSTUFE

Die Widerstandsstufe misst, wie schnell das Schwungrad abbremst, um festzustellen, wie schnell oder langsam das „Boot“ ist. Die festgestellte Verzögerung gibt den Widerstand an. Bei jedem Ruderschlag verwendet die Konsole den Widerstand, um festzustellen, wie viel Leistung basierend auf der Geschwindigkeit des Schwungrads aufgebracht wird. Auf diese Weise wird die tatsächliche Leistung unabhängig vom eingestellten Widerstand berechnet. Auf diese Weise können Nutzer ihre Leistung mit der Leistung anderer Personen auf anderen Indoor-Rudergeräten vergleichen.

Verschiedene Indoor-Rudergeräte können verschiedene Widerstandsbereiche besitzen. Die Widerstandseinstellung der Stufe 3 kann sich auf einem anderen Gerät wie Stufe 4 anfühlen. Unterschiede bei der Seilspannung, Magnetposition usw. können sich von Gerät zu Gerät ebenfalls auf die Widerstandsstufen auswirken.

BREMSSYSTEM

Der Matrix Rower verwendet ein magnetisches Widerstandssystem für die Einstellung verschiedener Widerstandslevel. Der eingestellte Widerstand und die SPM werden für die Bestimmung der Leistung in Watt verwendet.



BELANGRIJKE INSTRUCTIES

Het is de volledige verantwoordelijkheid van de koper van MATRIX Fitness Systems-producten om alle personen, of dit nu de eindgebruikers of toezichthoudende medewerkers zijn, op de hoogte te brengen van het correcte gebruik van de apparatuur.

Zie "Productspecificaties" (volgende pagina) voor productspecifieke kenmerken. De Matrix Roeimachine is bedoeld voor commercieel gebruik.

We raden u aan om alle gebruikers van de MATRIX-fitnessapparatuur de volgende informatie te verschaffen voor ze hier gebruik van gaan maken.

Neem altijd de basisvoorzorgsmaatregelen als u de Matrix Roeimachine gebruikt.

- Lees alle instructies voor montage en gebruik van de roeimachine om uw veiligheid te waarborgen en de apparatuur te beschermen.
- Zorg dat alle gebruikers deze handleiding lezen om te zorgen dat de roeimachine correct en veilig gebruikt wordt. Maak deze handleiding alstublieft een onderdeel van het trainingsprogramma in uw faciliteit. Herinner de gebruikers eraan dat zij een volledig medisch onderzoek zouden moeten ondergaan voor ze aan welk fitnessprogramma dan ook beginnen. Als een gebruiker tijdens het trainen duizeligheid, pijn of kortademigheid ervaart, misselijk wordt of zich licht in het hoofd voelt dient hij of zij direct te stoppen.

LEES EN BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Deze roeimachine is bedoeld voor commercieel gebruik. Lees alle instructies voor gebruik van de MATRIX Roeimachine om uw veiligheid te waarborgen en de apparatuur te beschermen.

- Gebruik de roeimachine voor het beoogde doel zoals beschreven in deze gebruikshandleiding. Gebruik geen toebehoren dat niet aanbevolen is door de fabrikant.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen in het product. Mocht er een voorwerp in het apparaat vallen, haal dit er dan voorzichtig uit als de unit niet in gebruik is. Neem contact op met Matrix Fitness of bevoegde dealers als u het item niet kunt bereiken.
- Gebruik de roeimachine nooit als deze niet goed werkt, beschadigd is of in water is ondergedompeld. Stuur het terug naar Matrix Z of bevoegde dealers voor onderzoek en reparatie.
- Houd handen en voeten altijd uit de buurt van bewegende onderdelen om letsel te voorkomen.
- Grijp nooit in of onder de unit, en kantel de unit niet als deze in gebruik is.
- Gebruik de Matrix Roeimachine niet buiten, in de buurt van zwembaden of op plekken met een hoge vochtigheid.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Verwijder de beschermkappen aan de zijkant niet. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Er moet streng toezicht worden gehouden bij gebruik in de buurt van kinderen, invalide of gehandicapte mensen. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparatuur.
- Als de roeimachine in gebruik is dienen jonge kinderen en huisdieren op ten minste drie meter/tien voet afstand gehouden te worden.
- Monteer en gebruik de unit op een stevige, stabiele ondergrond. Plaats de unit op ten minste een meter/drie voet afstand van obstakels, inclusief muren en meubels.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze roeimachine kan blijven haken.
- Plaats de handgreep in de haken voor u deze loslaat.
- Laat de handgreep niet los zodat deze tegen de consolesteun aanvliegt.
- Voer correct onderhoud uit zoals omschreven in het hoofdstuk Onderhoud van deze handleiding.

WAARSCHUWING: Uw gezondheid kan schade oplopen door onjuiste of overmatige training. Als u pijn op de borst ervaart, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, STOP dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.

LET OP: Bij aanpassingen of modificaties aan dit apparaat kan de garantie komen te vervallen.

GEVAAR

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

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

WAARSCHUWING

- Laat de unit nooit onbeheerd achter als deze is aangesloten.
- Gebruik het apparaat niet onder een deken of kussen. Overmatige verhitte kan brand, een elektrische schok of persoonlijk letsel veroorzaken.
- Gebruik het apparaat nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of is beschadigd, of ondergedompeld is in water. Neem contact op met de technische klantenservice voor onderzoek en reparatie.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Draag dit apparaat niet aan het netsnoer en gebruik het netsnoer niet als handvat.
- Gebruik de unit nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.



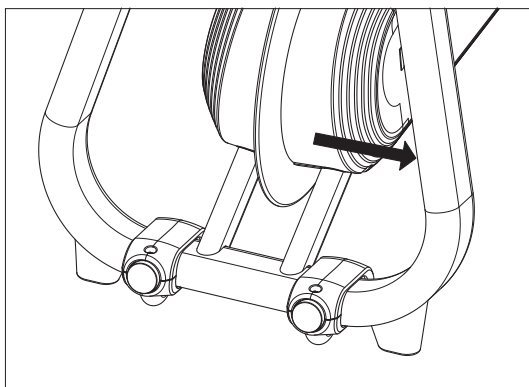
ONDERHOUD

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

GARANTIE

Ga voor Noord-Amerika alstublieft naar www.matrixfitness.com voor informatie over garantie, evenals uitsluitingen en beperkingen met betrekking tot de garantie.

LOCATIE SERIENUMMER



DAGELIJKS ONDERHOUD

Zoek en luister of u losse bevestigingen, ongebruikelijke geluiden en andere indicaties tegenkomt die erop duiden dat het toestel onderhoud nodig heeft. Laat onderhoud uitvoeren als u iets dergelijks opmerkt.

Matrix Fitness adviseert om de roeimachine voor en na iedere training schoon te maken. De volgende tips voor dagelijks onderhoud zorgen ervoor dat uw unit zo goed mogelijk blijft presteren:

1. Gebruik een vochtige, zachte doek met water of mild afwasmiddel om alle blootgestelde oppervlakken te reinigen. Gebruik GEEN ammoniak, chloor of reinigingsmiddelen op zuurbasis.
2. Verwijder vingerafdrukken en zoutopbouw als gevolg van zweet van het display.
3. Stofzuig de vloer onder de unit regelmatig om de ophoping van stof en vuil te voorkomen, wat invloed kan hebben op de soepele werking van de unit.
4. Controleer het vlieg wiel binnenin met een zaklamp op stof.

PRODUCTSPECIFICATIES

CONSOLE

Displayscherm	Target Training Capacative Touchscreen
Uitlezing Display	Tijd, Afstand, SPM (slagen per minuut), Wattage, Hartslag, Calorieën, 500 mtr/split
Programma's	Target training (SPM, wattage, 500 mtr/split, calorieën, afstand, HR), doelgebaseerd (tijd, calorieën/uur, tempo), doelhartslag, intervallen en Sprint 8
Fitness testen	500 meter, 2000 meter, Step power test en submaximale hartslagtest
Telemetrische Ontvanger	ANT+, BLE, 5khz

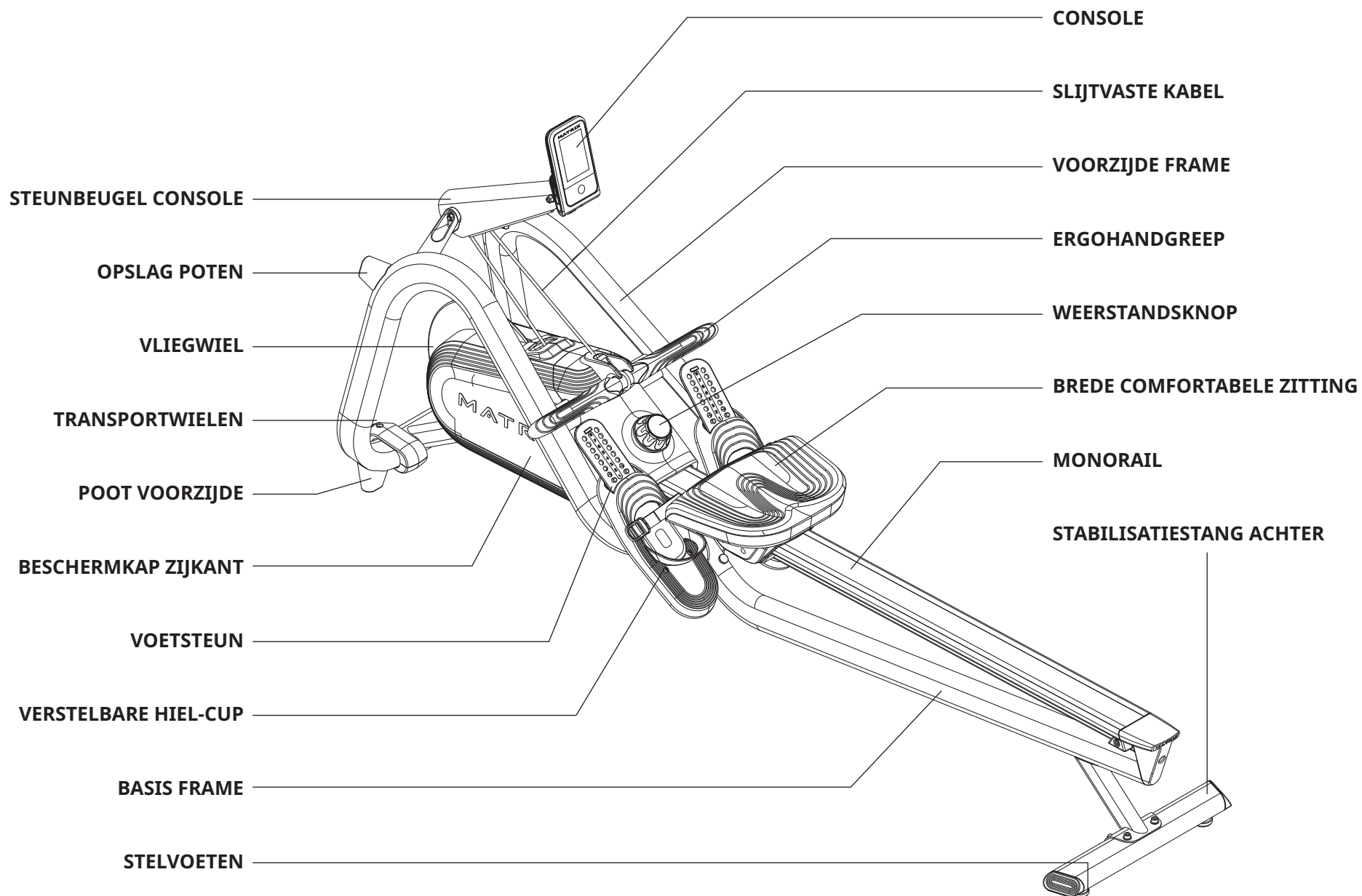
TECHNISCHE GEGEVENS

Weerstandstechnologie	Magnetische weerstand
Weerstandsniveaus	10
Aandrijfsysteem	Spiraalveer Poly-V-riem
Max. gewicht gebruiker	160 kg/350 lbs
Productgewicht	59,2 kg/130,5 lbs
Transportgewicht	70,5 kg/155,4 lbs
Totale afmetingen (L x B x H)*	223 x 55 x 97 cm/ 87,7" x 21,6 x 38"
Benodigde stroomvoorziening	Generator met oplaadbare lithiumaccu en DC-plug

SPECIALE EIGENSCHAPPEN

Handgreepontwerp	Extra lange ergogrip-handgreep
Voetborden	Aanpasbare hielcups met gemakkelijk te lezen instellingen
Monorail	Aluminium

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





UITPAKKEN

Hartelijk dank dat u een MATRIX Fitnessproduct heeft aangeschaft. Het is geïnspecteerd voordat het ingepakt is. Het is getransporteerd in losse onderdelen zodat de machine compact kon worden vervoerd. Controleer voor montage of alle onderdelen aanwezig zijn door deze te vergelijken met de gedetailleerde diagrammen. Pak de unit voorzichtig uit en gooi de verpakkingsmaterialen weg in overeenstemming met de lokale regelgeving.

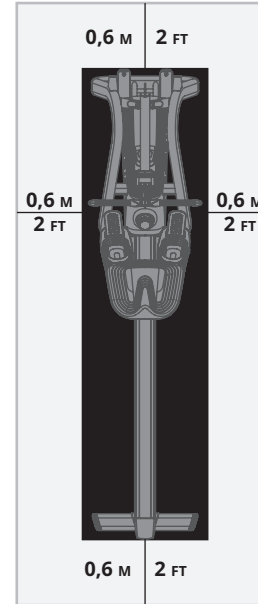
LET OP

Zorg dat u assistentie hebt als u de frame-onderdelen uit de doos haalt, om persoonlijk letsel en schade aan de framecomponenten te voorkomen.

PLAATSING ROEIMACHINE

Plaats de apparatuur op een vlak, stabiel oppervlak, buiten bereik van direct zonlicht. Intense UV-straling kan verkleuring van het kunststof veroorzaken. Plaats uw apparatuur in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheidsgraad. Zorg voor een minimale ruimte van 0,6 meter (24") voor toegang tot en doorgang rond MATRIX-apparatuur. Houdt er alstublieft rekening mee dat 0,91 m (36") door de ADA wordt aangeraden als vrije ruimte voor personen in rolstoelen. Plaats de apparatuur niet zodanig dat ventilatie- of luchttoevoeropeningen geblokkeerd worden. De apparatuur mag niet in een garage, op een overdekt terras, dicht bij water of buiten worden opgesteld.

Sla de unit op op een stevige, stabiele ondergrond.



OPSLAG

LET OP

Wees voorzichtig als u roeimachines rechtopstaand opslaat. De roeimachines zijn getest op stabiliteit bij opslag in een

rechtopstaande positie. Hoewel tests hebben aangetoond dat roeimachines stabiel kunnen blijven als deze tot 10 graden gekanteld zijn, is het mogelijk dat door onbedoeld contact met een rechtopstaande roeimachine deze om kan vallen.

- Wees voorzichtig bij het omgaan met roeimachines in de rechtopstaande opslagpositie.
- Iedere roeimachine die opgeslagen wordt een rechtopstaande opslagpositie dient op een veilige plaats te staan om onbedoeld contact met de roeimachine te voorkomen.
- Houd mensen uit de buurt van rechtopstaand opgeslagen roeimachines, tenzij ze deze aan het wegzetten of ophalen zijn.

BENODIGD GEREEDSCHAP VOOR MONTAGE (niet meegeleverd)

4 mm L-vormige inbussleutel



5 mm L-vormige inbussleutel



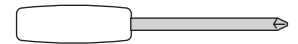
6 mm L-vormige inbussleutel



8 mm L-vormige inbussleutel



Kruiskopschroevendraaier



13 mm steeksleutel



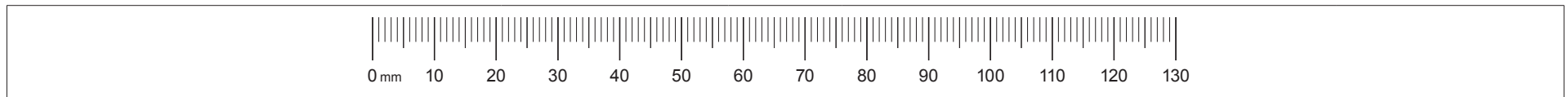
14 mm steeksleutel



17 mm steeksleutel



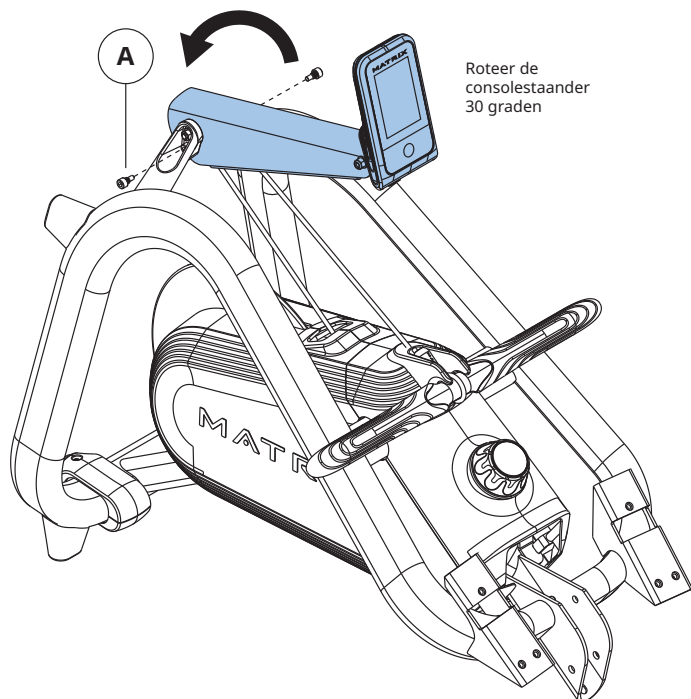
Neem alstublieft contact op met de lokale MATRIX-dealer in uw land als er onderdelen ontbreken.



1

Zwart hardware-pack

	Omschrijving	Aantal
A	Bout	2



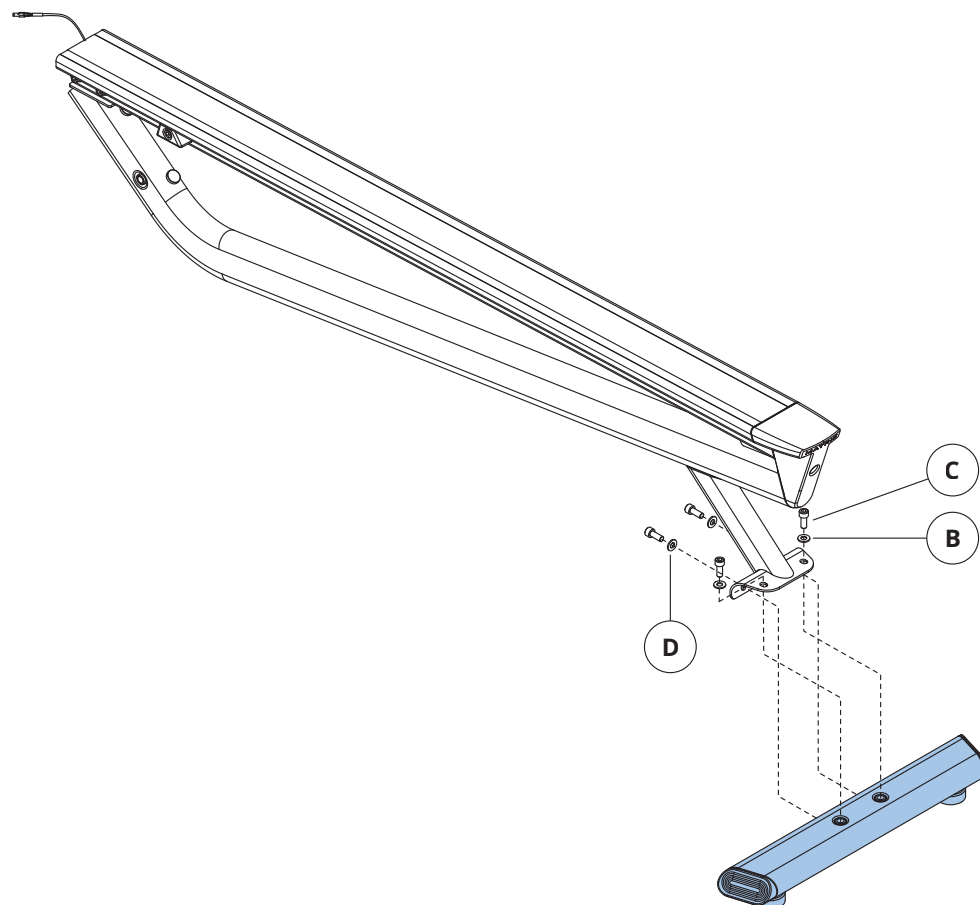
2

Oranje hardware-pack

	Omschrijving	Aantal
B	Platte ring	2
C	Bout	4
D	Zadelring	2

Let op:

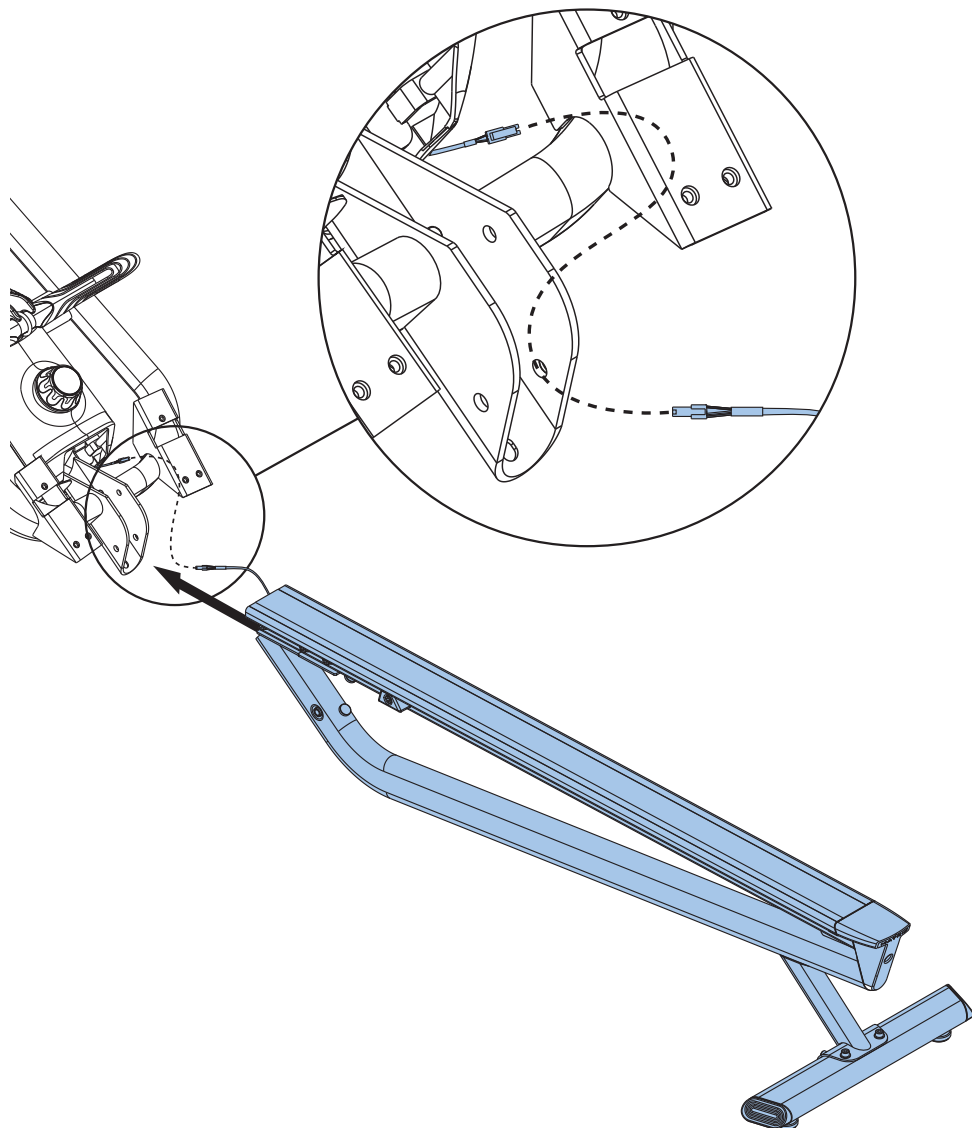
Draai de hardware van stap 2 helemaal vast volgens de koppelwaarde: 24,5 Nm / 18 ft-lb



NEDERLANDS

**3**

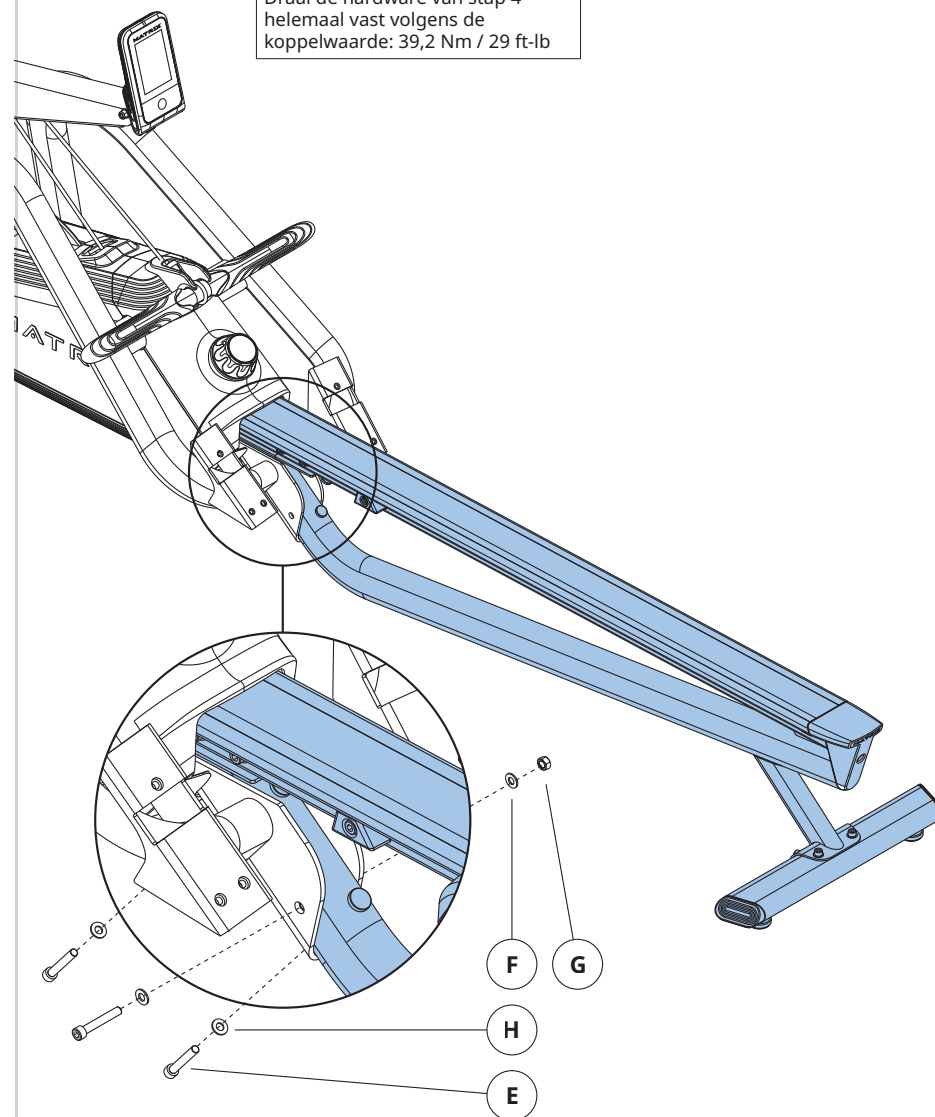
NEDERLANDS

**4****Zwart hardware-pack**

Omschrijving	Aantal
E Bout	3
F Platte ring	2
G Moer	1
H Zadelring	2

Let op:

Draai de hardware van stap 4 helemaal vast volgens de koppelwaarde: 39,2 Nm / 29 ft-lb



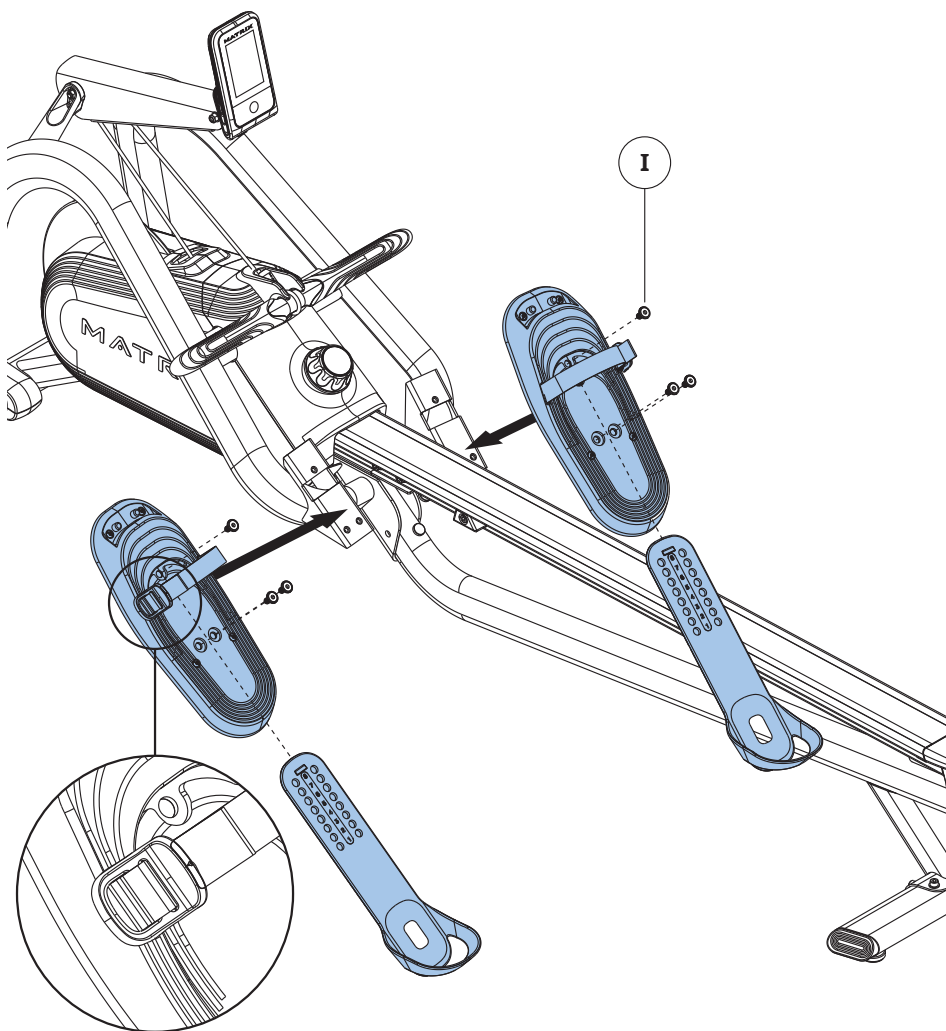
5

Wit hardware-pack

Omschrijving	Aantal
I Bout	6

Let op:

Draai de hardware van stap 5 helemaal vast volgens de koppelwaarde: 24,5 Nm/18 ft-lb



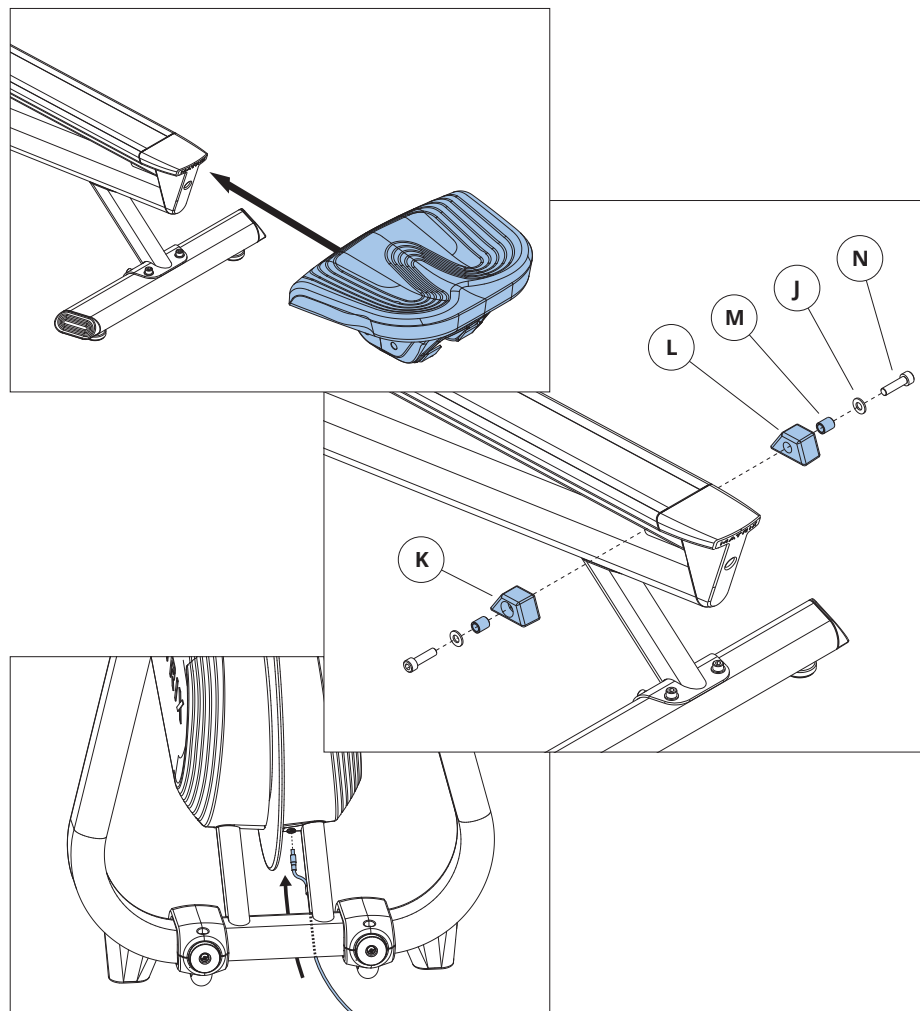
6

Vooraf geïnstalleerde hardware

Omschrijving	Aantal
J Platte ring	2
K Plug Links	1
L Plug Rechts	1
M Bus	2
N Bout	2

Let op:

Draai de hardware van stap 6 helemaal vast volgens de koppelwaarde: 24,5 Nm/18 ft-lb



MONTAGE VOLTOOID!



NEDERLANDS



HOMESCREEN



STANDAARDSCHERM (500M SPLIT)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

BEDIENING CONSOLE

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

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

B) TAALKEUZE

C) KLOK

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

E) TRAININGEN: Aanraken om toegang te krijgen tot verschillende trainingsopties of vooraf geprogrammeerde trainingen, fitnesstests en drag ratio.

F) AANMELDEN: Aanraken om u aan te melden met uw xID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

H) FEEDBACKVENSTERS: Geeft Tijd, SPM, Wattage, Hartslag (BPM), Niveau, Afstand of Calorieën weer. Feedback varieert afhankelijk van het huidige scherm.

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

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

- **PERSOONLIJKE INFORMATIE:** Voer gewicht, leeftijd en geslacht in om te garanderen dat de calorische gegevens en de power-to-weight verhouding nauwkeuriger zijn.
- **ACCU:** Het accuniveau wordt weergegeven onderaan het MENU-scherm. Roeien kan de console activeren/inschakelen. Sluit alstublieft het netsnoer van de Roeimachine RXP aan als de RXP gebruikt wordt met de eigen stroomvoorziening en de accu blijft leeglopen.

HOMESCREEN

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

AANMELDEN (RXP-WF, RXP-WFRF)

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

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

EEN NIEUWE GEBRUIKER REGISTREREN

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

TRAINING SETUP

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

TRAINING WIJZIGEN

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

OVERZICHTSSCHERMEN

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

COOL DOWN

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





BEDIENING CONSOLE

TARGET TRAINING WORKOUT

- 1) Selecteer trainingen, dan target training en het type target training: Wattage, Slagen per Minuut, Hartslag, Afstand, Calorieën of 500 mtr/split.
- 2) Swipe tijdens een training naar rechts om te wisselen tussen schermen, of raak een waarde met een oranje driehoekje aan om direct naar het gewenste scherm te gaan.
- 3) Stel het gewenste doel in en raak daarna ✓ aan. De ledverlichting is nu gekoppeld aan dat doel.

LEDVERLICHTING

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

MANAGER-MODUS

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

VERMOGENSNAUWKEURIGHEID

Deze roeimachine geeft het vermogen weer op de console. De vermogensnauwkeurigheid bij dit model is getest met de testmethode EN957-7:1998 om een nauwkeurigheid met een afwijking van $\pm 10\%$ voor input power ≥ 50 W, en een afwijking van ± 5 W voor input power < 50 W te garanderen.

Kracht die op de handgreep wordt uitgeoefend is gemeten tijdens de gehele roeihaal, evenals de slagpositie van de handgreep. Deze informatie is gebruikt om de energie die op de roeimachine wordt uitgeoefend te berekenen, en de energieberekening is gedeeld door de trainingstijd om het gemiddelde mechanische vermogen (de input-power) die op de roeimachine wordt uitgeoefend te berekenen. De vermogensnauwkeurigheid van het weergegeven vermogen is geverifieerd door deze input power te berekenen en het weergegeven vermogen te vergelijken met de (gemeten) input power onder de volgende omstandigheden:

Nominale roeihaal-lengte: 1000 mm

Weerstandsinstellingen:

- Minimale weerstandsinstelling bij een nominale haalsnelheid van 25 roeihalens per minuut
- Medium weerstandsinstelling bij een nominale haalsnelheid van 25 roeihalens per minuut
- Maximale weerstandsinstelling bij een nominale haalsnelheid van 25 roeihalens per minuut

Naast de bovengenoemde testcondities heeft de fabrikant de vermogensnauwkeurigheid

op één extra punt getest, met één extra weerstandsinstelling bij een nominale haalsnelheid van 35 roeihalens per minuut, en daarbij het weergegeven vermogen vergeleken met de (gemeten) input power.

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

CORRECT GEBRUIK

Een roeihaal heeft vier fases:

1. **CATCH** – Pak de handgreep vast met beide handen. Strek uw armen voor u uit en leun iets naar voren vanuit uw heupen, met de zitting naar voren geschoven en uw knieën tegen uw borst (evenwijdig aan uw hielen).
2. **DRIVE** – Druk stevig tegen de voetplaten tot uw benen geheel gestrekt zijn, maar niet doorgestrekt. Laat uw armen meekomen en beweeg uw bovenlichaam naar een hoek van 90 graden.
3. **FINISH** – Trek uw armen naar uw buik met uw benen geheel gestrekt, en leun achterover met uw bovenlichaam in een hoek van iets meer dan 90 graden.
4. **RECOVERY** – Strek uw armen, buig de knieën en leun voorover vanuit de heupen waarbij u met de zitting vooruit schuift.

Alle vier de fases dienen soepel en in een ononderbroken beweging uitgevoerd te worden.

AAN DE SLAG

Lees de gebruikshandleiding voor u de Matrix Roeimachine plaatst. Plaats de unit waar hij gebruikt gaat worden voor u begint met het setup-proces.

EEN LOCATIE KIEZEN

Kies een goed verlichte en goed geventileerde locatie. Zet de roeimachine op een stevige, vlakke ondergrond, een meter of wat van de muur of andere toestellen. Plaats een harde plastic ondergrond onder de unit als er zware stoffen vloerbedekking op de locatie ligt, om de vloerbedekking en het apparaat te beschermen.

Zet de roeimachine alstublieft niet in een ruimte waar het erg vochtig is, zoals dicht bij een stoomcabine, binnenzwembad of sauna. Intensieve blootstelling aan waterdampen of chloor kunnen de elektronica negatief beïnvloeden, evenals andere onderdelen van de machine.

VOOR DE EERSTE KEER ROEIEN

- Raadpleeg uw arts. Wees er zeker van dat het niet gevaarlijk voor u is om een inspannend trainingsprogramma te volgen.
- Een onjuiste techniek, zoals helemaal naar achteren leunen of van de zitting afspringen kan leiden tot letsel.
- Begin iedere training met een paar minuten rustig roeien als warming-up.
- Begin rustig aan uw trainingsprogramma. Roei de eerste dag niet meer dan 5 minuten om uw lichaam te laten wennen aan de nieuwe oefening.
- Verleng uw roeitijd en verhoog de intensiteit geleidelijk gedurende de eerste twee weken. Roei niet op vol vermogen tot u geheel vertrouwd bent met de techniek en ten minste een week geroeid hebt. Zoals bij iedere lichamelijke inspanning verhoogt u het risico op letsel als u het volume en de intensiteit te snel verhoogt, geen goede warming-up uitvoert of een onjuiste techniek toepast.
- De beste weerstandinstelling voor een fantastische cardio-workout is tussen 3-5. Roeien met een te hoge weerstandinstelling kan nadelig zijn voor uw trainingsprogramma, omdat het uw output verlaagt en het risico op letsel verhoogt.
- Probeer een roeislagsnelheid (SPM) tussen 24 en 30 SPM (slagen per minuut) aan te houden.

DRAADLOZE HARTSLAG

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

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

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

WAARSCHUWING!

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

DRAG RATIO

De drag ratio meet in welke mate het vliegwiel vertraagt om te bepalen hoe snel of langzaam de "boot" gaat. De mate van vertraging wordt de drag ratio genoemd. Voor iedere roeislag gebruikt de console de drag ratio om te bepalen hoeveel werk er wordt verricht op basis van de snelheid van het vliegwiel. Op deze manier wordt de werkelijke inspanning berekend, onafhankelijk van de weerstandinstelling. Deze zelf-kalibratie maakt het de gebruiker mogelijk hun prestaties op verschillende indoor-roeimachines te vergelijken.

Verschillende indoor-roeimachines kunnen een verschillend drag ratio-bereik hebben. Een weerstandinstelling van 3 op de ene machine kan aanvoelen als een 4 op een andere. Verschillen in riemspanning, magneetpositie etc. kunnen invloed hebben op de drag ratio van verschillende toestellen.

REMSYSTEEM

De Matrix roeimachine gebruikt magnetische weerstand om specifieke weerstandsniveaus in te stellen. De weerstandinstelling wordt in combinatie met de SPM gebruikt om het output-vermogen (wattage) te bepalen.





VIGTIGE INSTRUKTIONER

Køberen af Matrix Fitness Systems-produkter har det fulde ansvar for at vejlede alle individer, uanset om køberen er slutbruger eller fører tilsyn med korrekt brug af udstyret.

Se "Produktspecifikationer" (næste side) for produktspecifikke funktioner. Matrix-romaskinen er beregnet til kommerciel brug.

Det anbefales, at alle brugere af træningsudstyr fra Matrix Fitness informeres om følgende oplysninger inden brug.

Når du bruger Matrix-romaskinen, skal du altid følge de grundlæggende forholdsregler:

- For din sikkerheds skyld og for at beskytte enheden skal du læse alle instruktioner, inden du samler og bruger MATRIX-romaskinen.
- Sørg for, at alle brugere læser denne vejledning, så korrekt brug og sikkerhed på romaskinen opretholdes. Gør denne vejledning til en integreret del af træningsprogrammet i dit træningscenter. Mind brugerne om, at før de udfører et fitnessprogram, bør de få foretaget en komplet fysisk undersøgelse hos deres læge. Hvis brugeren på et tidspunkt under træningen oplever svimmelhed, smerte eller åndenød, kvalme eller føler sig svag, skal han eller hun straks indstille træningen.

LÆS OG GEM DISSE INSTRUKTIONER

Denne romaskine er beregnet til kommerciel brug. For din sikkerheds skyld og for at beskytte udstyret skal du læse alle instruktioner, inden du bruger MATRIX-romaskinen.

- Brug denne romaskine til det tilsigtede formål som beskrevet i denne vejledning. Brug ikke tilkoblinger, som ikke er anbefalet af producenten.
- Tab eller indsæt aldrig en genstand i nogen åbning i produktet. Hvis en genstand falder ind i en åbning, skal du forsigtigt tage den ud, mens enheden ikke er i brug. Hvis genstanden ikke kan nås, skal du kontakte Matrix Fitness eller en autoriseret forhandler.
- Anvend aldrig romaskinen, hvis den ikke fungerer korrekt, hvis det er beskadiget eller har fået vand på sig. Returner enheden til Matrix Z eller en autoriseret forhandler til undersøgelse og reparation.
- Hold altid hænder og fødder fri fra bevægelige dele for at undgå skade.
- Undgå at række ind i eller under enheden, og undgå at vippe enheden på siden under betjening.
- Brug ikke Matrix-romaskinen udendørs, nær swimmingpools eller i områder med høj luftfugtighed.
- Må ikke anvendes, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray) eller når der gives ilt.
- Fjern ikke sideafskærmningerne. Service bør kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- Udstyret skal overvåges nøje, når det bruges i nærheden af børn, invalide eller handikappede personer. Hold børn, der ikke er under overvågning, borte fra udstyret.
- Når romaskinen er i brug, bør børn og kæledyr holdes i en afstand af mindst tre meter.
- Monter og betjen apparatet på en solid, plan overflade. Placer enheden mindst en meter fra eventuelle forhindringer, herunder vægge og møbler.
- Brug ikke tøj, der kan fanges i nogen af de bevægelige dele på romaskinen.
- Placer håndtaget i krogene, inden du giver slip.
- Slip ikke håndtaget, så det flyver ind i konsolbeslaget.
- Udfør korrekt vedligeholdelse som beskrevet i afsnittet Vedligeholdelse i denne vejledning.

ADVARSEL: Ukorrekt eller overdreven træning kan medføre helbredsskader. Hvis du oplever brystsmarter, kvalme, svimmelhed eller åndenød, skal du straks indstille træningen og konsultere en læge, inden du fortsætter.

FORSIGTIG: Eventuelle ændringer eller modifikationer af dette udstyr kan medføre, at produktgarantien annulleres.

FARE

FOR AT MINDSKE RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØD:

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

ADVARSEL

- Enheden må aldrig efterlades uden opsyn, når den er tilsluttet.
- Må ikke betjenes under tæppe eller pude. Der kan forekomme for stor opvarmning, hvilket kan forårsage brand, elektrisk stød eller personskaade.
- Anvend aldrig enheden, hvis den har en beskadiget ledning eller stik, hvis den ikke fungerer korrekt, hvis den er beskadiget eller nedsænket i vand. Ring til kundesupport, hvis det skal undersøges eller repareres.
- Hold strømledningen væk fra opvarmede overflader. Bær ikke denne enhed ved hjælp af ledning eller brug ledningen som håndtag.
- Brug aldrig enheden, når luftåbningen er blokeret. Hold luftåbningen ren, fri for fnug, hår eller lignende.
- Må ikke anvendes, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray) eller når der gives ilt.

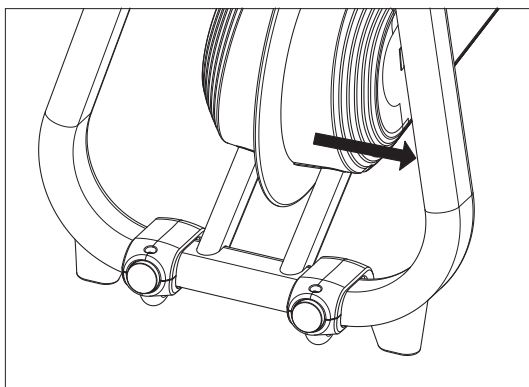
VEDLIGEHOELDELSE

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

GARANTI

Nordamerika: Besøg venligst www.matrixfitness.com for at få oplysninger om garanti, garantibeskyttelser og begrænsninger.

PLACERING AF SERIENUMMER



DAGLIG VEDLIGEHOELDELSE

Se og lyt efter løse beslag, usædvanlige lyde og eventuelle andre tegn på, at udstyret skal sendes til service. Hvis du bemærker noget af ovenstående, skal du sende udstyret til service.

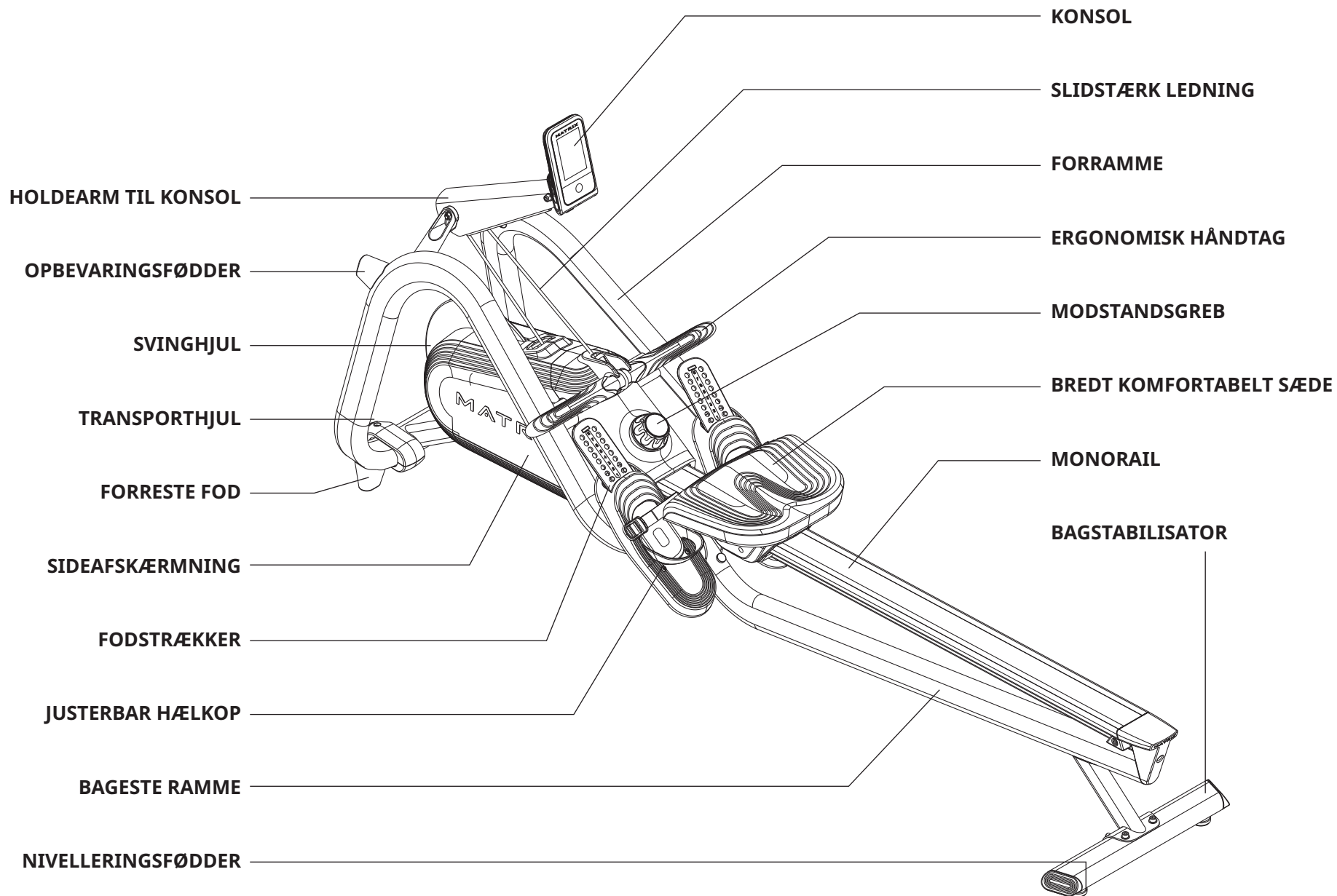
Matrix Fitness anbefaler, at rommaskinen rengøres før og efter hver træning. Følgende daglige vedligeholdelsestip vil sikre højeste ydeevne for enheden under betjening:

1. Brug en fugtig, blød klud med vand eller et mildt flydende vaskemiddel til at rengøre alle tilgængelige overflader. Brug IKKE ammoniak-, klor- eller syrebaserede rengøringsmidler.
2. Fjern fingeraftryk og saltopbygning forårsaget af sved på konsollens skærm.
3. Støvsug på gulvet under enheden for at forhindre ophobning af støv og snavs, hvilket kan påvirke betjeningen af enheden.
4. Kontroller med lommelygte, om der er støv inde i svinghjulet.

PRODUKTSPECIFIKATIONER

KONSOL	
Skærm	Kapacitiv berøringsskærm til måltræning
Skærm-læsning	Tid, afstand, SPM (slag pr. minut), watts, puls, kalorier, 500 meter/split
Programmer	Måltræning (SPM, watts, 500 mtr/split, kalorier, afstand, puls), målbaseret (tid, kalorier/puls, tempo), målpuls, intervaller og Sprint 8
Fitness-test	500 meter, 2000 meter, trineffekttest og submaksimal pulstest
Telemetric Receiver	ANT+, BLE, 5 khz
TEKNISKE DATA	
Modstandsteknologi	Magnetisk modstand
Modstands-niveauer	10
Drivsystem	Poly-V-rem med skruefjeder
Maksimal brugervægt	160 kg / 350 lbs
Produktets vægt	59,2 kg / 130,5 lbs
Forsendelsesvægt	70,5 kg / 155,4 lbs
Udvendige mål (L x B x H)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Strømkraft	Generator med genopladeligt lithiumbatteri og DC-stik
SPECIALFUNKTIONER	
Design af greb	Ekstra lange ergonomiske håndtag
Fodstrækkere	Justerbare holdere til hælene med let aflæselige indstillinger
Monorail	Aluminium

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



UDPAKNING

Tak, fordi du har købt fitnessudstyr fra MATRIX. Udstyret inspiceres, inden det emballeres. Det leveres i flere dele for at muliggøre en kompakt emballering af maskinen. Inden du samler udstyret, bør du tjekke, at alle delene medfølger ved at matche dem med diagrammerne. Pak forsigtigt enheden ud af emballagen, og skil dig af med emballagematerialerne i overensstemmelse med lokal lovgivning.

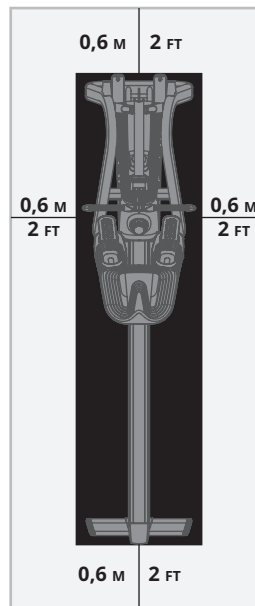
ADVARSEL

For at undgå at du eller nogen af udstyrets dele kommer til skade bør du få hjælp til at udpakke delene.

PLACERING AF ROMASKINE

Anbring udstyret på en plan og stabil overflade væk fra direkte sollys. Det intense UV-lys kan forårsage misfarvning af plastik. Anbring dit udstyr i et område med kølige temperaturer og lav luftfugtighed. Sørg for en afstandsbredde på mindst 0,6 meter for at få adgang til og plads omkring MATRIX-udstyr. Bemærk, at ADA (Americans with Disabilities Act) anbefaler en afstandsbredde på mindst 0,91 meter for personer i kørestole. Anbring ikke udstyret i et område, der vil blokere udluftning eller luftåbninger. Udstyret bør ikke placeres i en garage, overdækket terrasse, tæt på vand eller udendørs.

Opbevar enheden lodret på en solid og plan overflade.



OPBEVARING

ADVARSEL

Der bør udvises forsigtighed ved opbevaring af romaskiner i opretstående opbevaringsposition. Romaskiner er testet for stabilitet, når de opbevares i opretstående opbevaringsposition. Selvom test har påvist, at romaskiner kan opretholde deres stabilitet, når de vippes op til 10 grader, kan et uheldigt sammenstød med en oprejst romaskine muligvis vælte romaskinen.

- Der bør udvises forsigtighed ved håndtering af romaskinen i opretstående opbevaringsposition.
- Når romaskinen opbevares i opretstående opbevaringsposition, skal den opbevares i et beskyttet område for at forhindre utilsigtet kontakt med romaskinen.
- Medmindre man er i gang med at stille en romaskine bort eller hente den fra opbevaring, skal man holde sig borte fra romaskiner i opretstående opbevaringsposition.

PÅKRÆVET VÆRKTØJ TIL SAMLING (ikke inkluderet)

4 mm L-formet unbrakonøgle



5 mm L-formet unbrakonøgle



6 mm L-formet unbrakonøgle



8 mm L-formet unbrakonøgle



Phillips-skruetrækker



13 mm dobbelt gaffelnøgle



14 mm dobbelt gaffelnøgle



17 mm dobbelt gaffelnøgle



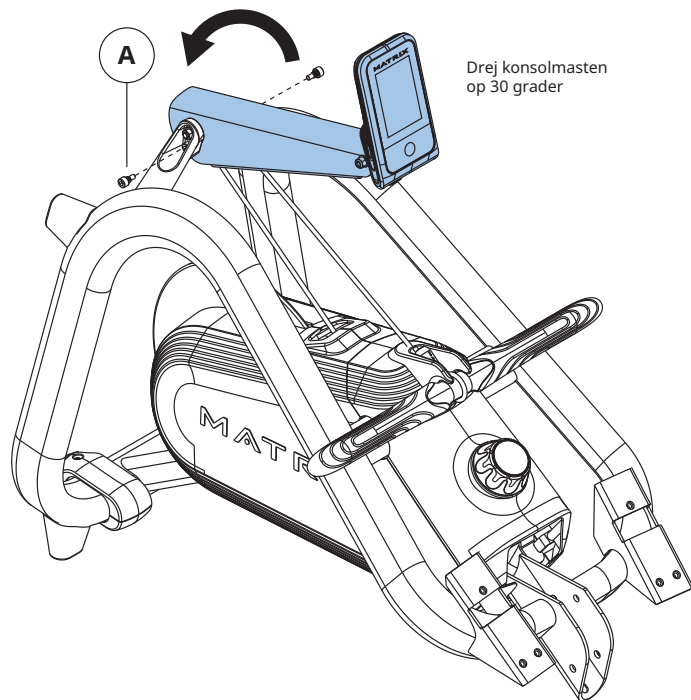
Hvis der mangler dele, bedes du kontakte dit lands lokale MATRIX-forhandler for at få hjælp.



DANSK

**1****Sort hardwarepakke**

Beskrivelse	Antal
A Bolt	2



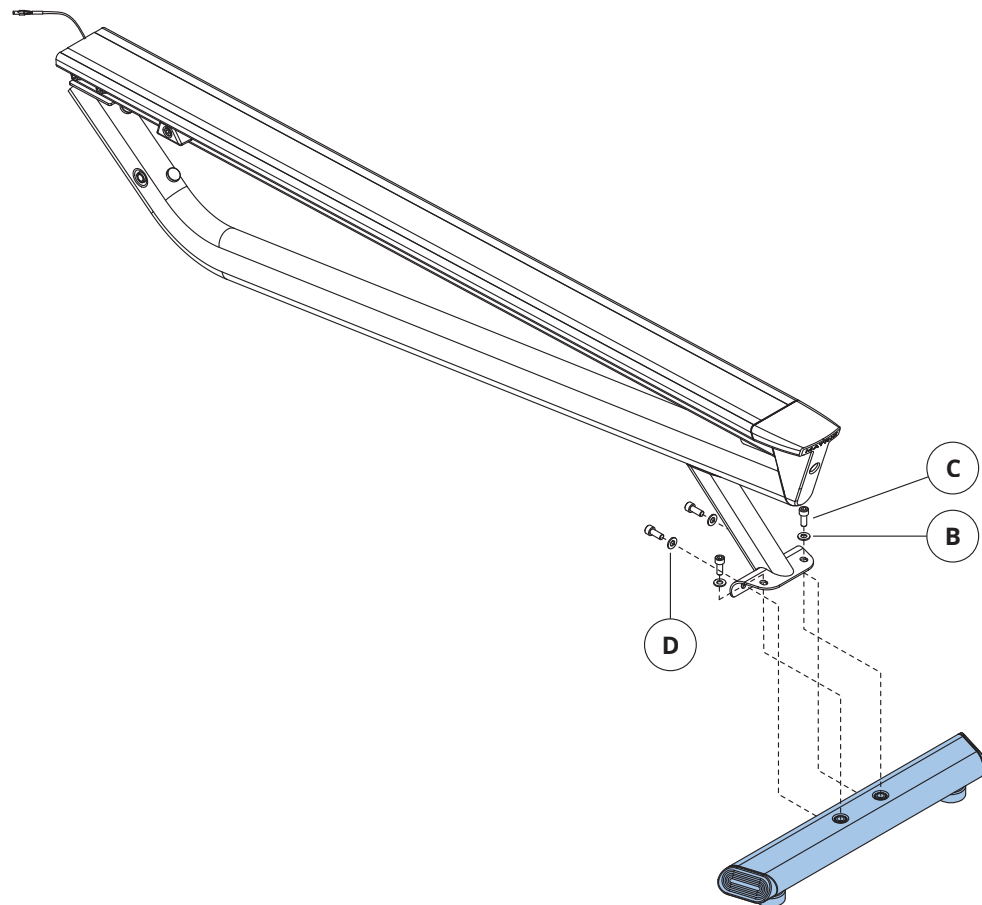
Drej konsolmasten
op 30 grader

2**Orange hardwarepakke**

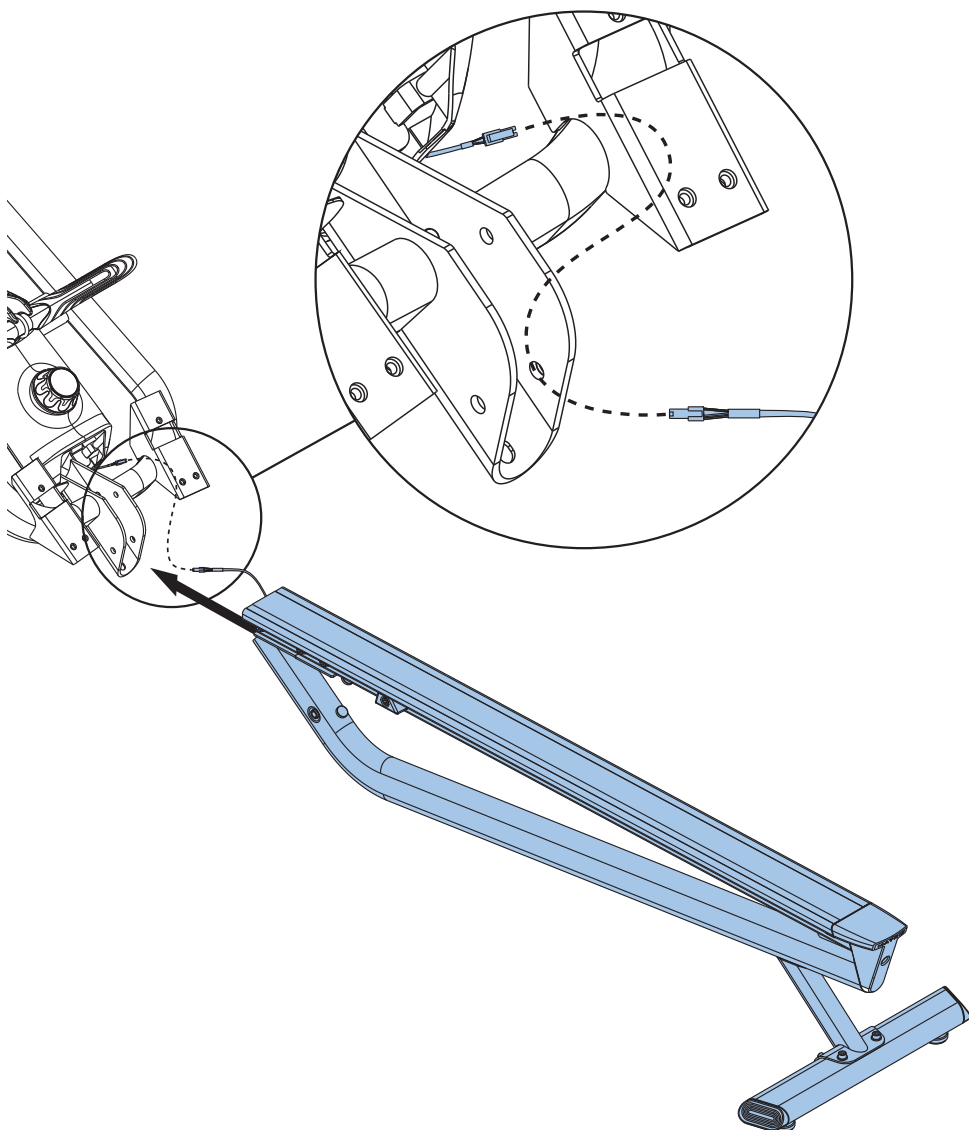
Beskrivelse	Antal
B Underlagsskive	2
C Bolt	4
D Buet spændeskive	2

Bemærk:

Stram hardware fra trin 2 ved
hjælp af drejningsmomentværdien:
24,5 Nm / 18 ft-lb



3



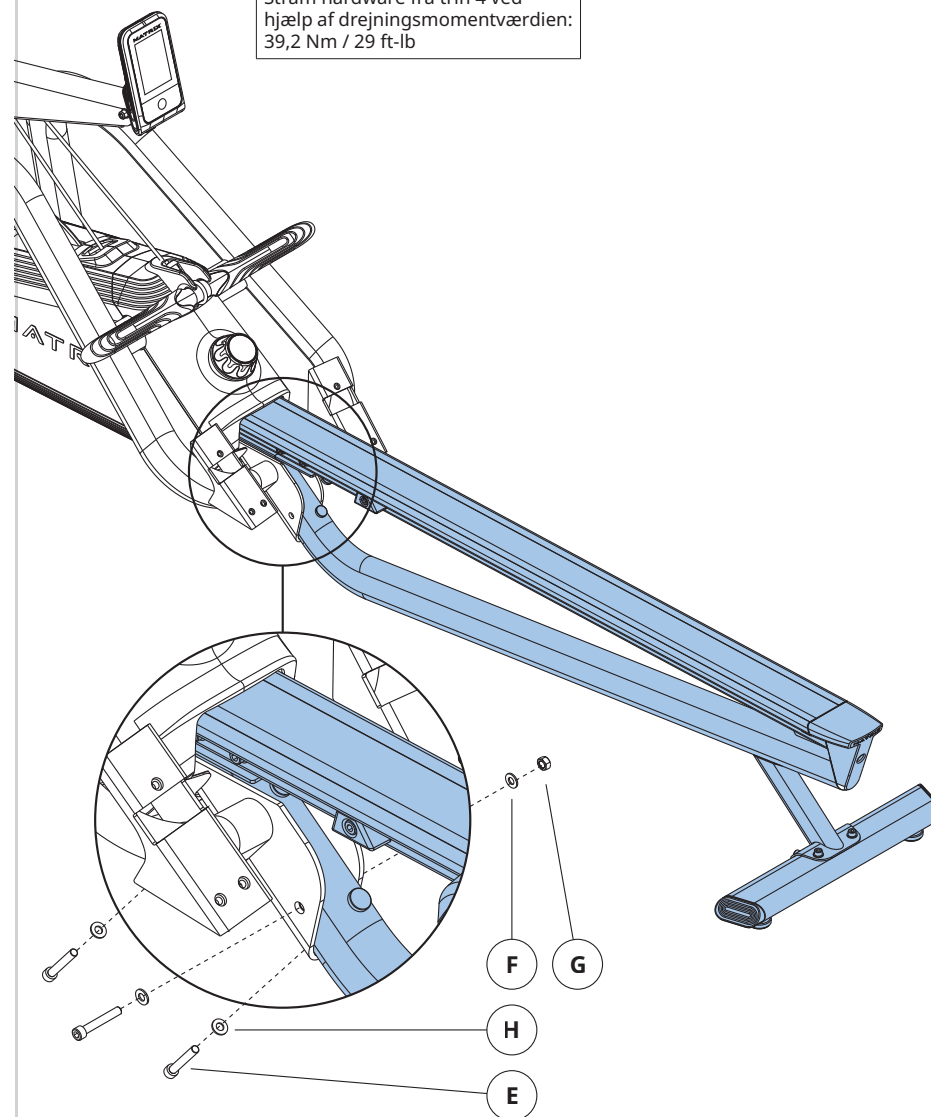
4

Sort hardwarepakke

Beskrivelse	Antal
E Bolt	3
F Underlagsskive	2
G Møtrik	1
H Buet spændeskive	2

Bemærk:

Stram hardware fra trin 4 ved hjælp af drejningsmomentværdien: 39,2 Nm / 29 ft-lb



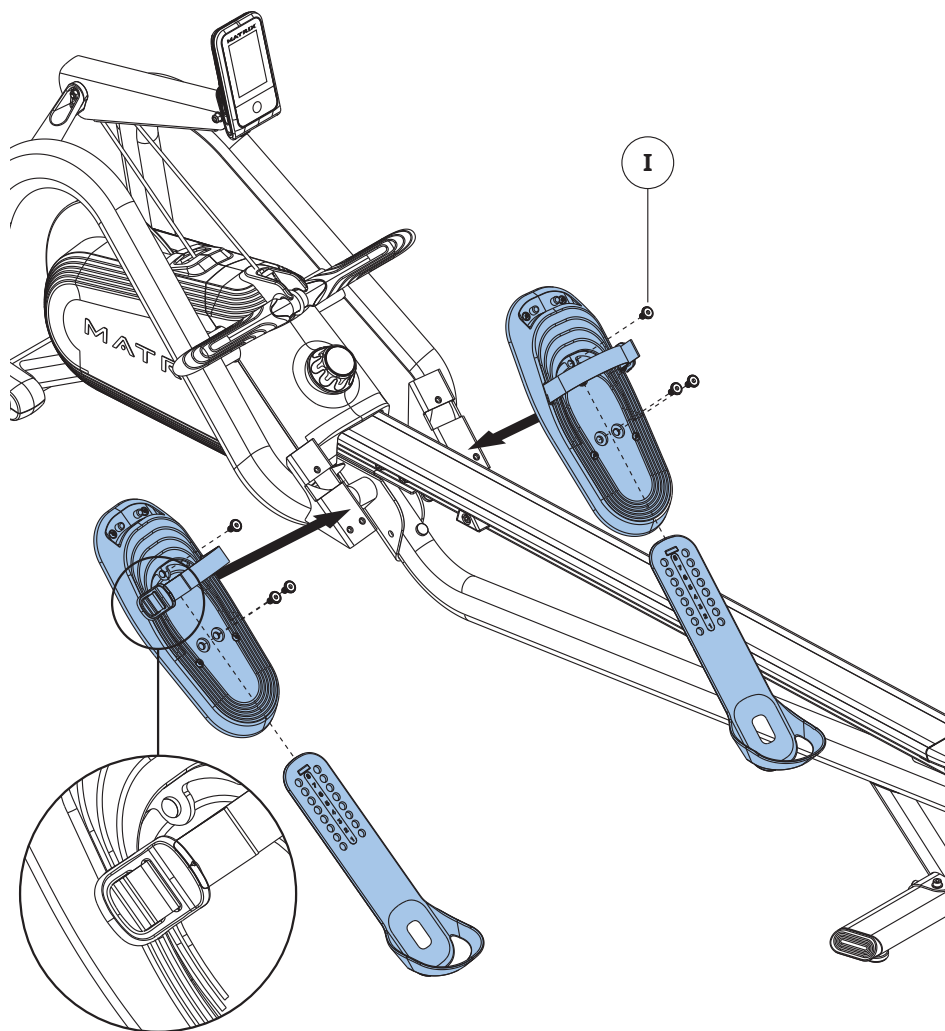
DANSK

**5****Hvid hardwarepakke**

Beskrivelse	Antal
I Bolt	6

Bemærk:

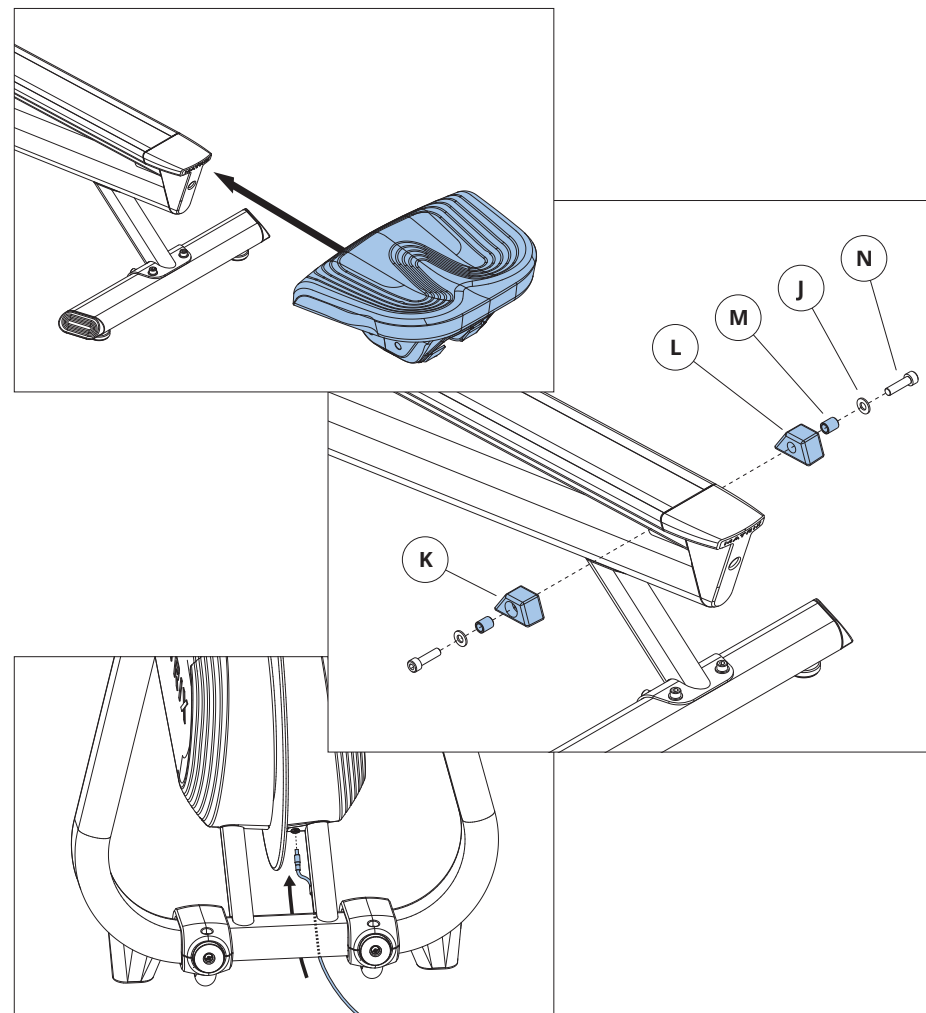
Stram hardware fra trin 5 ved hjælp af drejningsmomentværdien: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**6****Forhåndsinstalleret hardware**

Beskrivelse	Antal
J Underlagsskive	2
K Stopper til venstre	1
L Stopper til højre	1
M Bøsning	2
N Bolt	2

Bemærk:

Stram hardware fra trin 6 ved hjælp af drejningsmomentværdien: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**MONTERINGEN ER FÆRDIG!**



STARTSKÆRM



STANDARD SKÆRMBILLEDE
(500 M SPLIT)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



KONSOLBETJENING

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

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

B) SPROGVALG

C) UR

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

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

F) LOG IND: Tryk for at logge ind ved hjælp af din XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

H) FEEDBACKVINDUER: Viser tid, SPM, watts, puls (BPM), afstand eller kalorier. Feedback varierer afhængigt af den aktuelle skærm.

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

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

- **PERSONLIG INFORMATION:** Indtast vægt, alder og køn for at sikre at kaloriedata og styrke-til-vægtforholdet er mere præcist.
- **BATTERI:** Batteriniveauet vises nederst på MENU-skærmen. Aktivering af rofunktionen vil vække/tænde konsollen. Hvis RXP'en bruges i den selvdragne tilstand, og batteriet fortsætter med at blive drænet, skal du slutte RXP-romaskinen til en stikkontakt.

STARTSKÆRM

- Ro for straks at **STARTE**. Eller...
- Tryk på knappen **TRÆNINGSPROGRAMMER** for at tilpasse din træning.
- Tryk på knappen **LOG IND** for at logge ind med dit XID.

LOG IND (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Indtast dit **XID**, og tryk på ✓.
- 2) Indtast din **ADGANGSKODE**, og tryk på ✓.

(••) RXP-WFRF-konsoller understøtter login med RFID-mærke. For at logge ind, skal du trykke dit RFID-tag mod den højre side af konsollen.

REGISTRER EN NY BRUGER

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

OPSÆTNING AF TRÆNINGSPROGRAMMER

- 5) Efter tryk på knappen **TRÆNINGSPROGRAMMER**, skal du vælge et af **TRÆNINGSPROGRAMMERNE** fra listen.
- 6) Brug **SKYDEKNAPPERNE** for at justere dine programindstillinger.
- 7) Tryk på **START** for at begynde din træning.

SKIFT TRÆNINGSPROGRAM

Under en træning skal du trykke på ≡ og derefter trykke på **VÆLG ØVELSE** for at få adgang til tilgængelige træningsprogrammer.

OVERSIGTSSKÆRME

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

NEDKØLING

Tryk på **START NEDKØLING** for at komme til nedkølingstilstand. Nedkøling varer i et par minutter, mens du reducerer træningsintensiteten, så din krop kan komme sig efter din træningssession. Afslut nedkøling for at gå til træningsoversigt.



KONSOLBETJENING

MÅLTRÆNINGSPROGRAM

- 1) Vælg træningsprogrammer, derefter måltræning og måltræningstype: Watts, SPM, puls, afstand, kalorier eller 500 mtr/split.
- 2) Under træningen kan du stryge til højre for at skifte skærbilleder, eller du kan trykke på en måling med en orange trekant for at gå direkte til det ønskede skærbillede.
- 3) Indstil det ønskede mål, og tryk derefter på ✓. LED-lysene bliver nu forbundet med det pågældende mål.

LED-LYS

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

ADMINISTRATIONSTILSTAND

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

STRØMNØJAGTIGHED

Denne romaskine viser strøm på konsollen. Strømnøjagtigheden på denne model er blevet testet ved hjælp af testmetoden i EN957-7:1998 for at sikre en strømnøjagtighed inden for en tolerance på $\pm 10\%$ for indgangseffekt ≥ 50 W og inden for en tolerance på ± 5 W for indgangseffekt < 50 W.

Den kraft, der påføres håndtaget, bliver målt i hele åretaget, samt håndtagets slagposition. Disse oplysninger bruges til at beregne den energimængde, der påføres romaskinen, og værdien af energiberegningen divideres med træningstiden for at beregne den gennemsnitlige mekaniske effekt (indgangseffekten), der påføres romaskinen. Strømnøjagtigheden af den viste effekt verificeres ved at beregne indgangseffekten og sammenligne den viste effekt med (den målte) indgangseffekten ud fra følgende betingelser:

Nominal længde af åretaget: 1000 mm

Modstandsindstillinger:

- Minimum modstandsindstilling ved nominal hastighed af åretaget på 25 tag pr. minut
- Mellemhøj modstandsindstilling ved nominal hastighed af åretaget på 25 tag pr. minut
- Maksimum modstandsindstilling ved nominal hastighed af åretaget på 25 tag pr. minut

Udover de ovennævnte testbetingelser har producenten testet strømnøjagtigheden

på yderligere ét punkt ved hjælp af en yderligere modstandsindstilling ved en nominal hastighed af åretaget på 35 tag pr. minut og sammenligne den viste effekt til (den målte) indgangseffekt.

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



KORREKT BRUG

Åretaget er bygget op af fire faser:

1. **GRIB FAT** – Grib jævnt fat om håndtaget med begge hænder. Med sædet fremad på skinnen og knæene trukket op til brystet (flugtende med fodens hæl) strækker du armene frem og læner dig lidt fremad i hofterne.
2. **PRES** – Tryk let mod fodpladerne, indtil benene er helt udstrakt, men ikke låst. Lad armene følge med, og bring torsoen til 90 grader.
3. **AFSLUT** – Træk armene ned mod maven med benene helt udstrakte, og læn dig tilbage med torsoen lidt over 90 grader.
4. **RETUR** – Stræk armene, bøj knæene og læn dig frem i hofterne og glid fremad på sædet.

Alle fire faser skal udføres med jævne og kontinuerlige bevægelser.

INTRODUKTIONSVEJLEDNING

Læs brugervejledningen, før du monterer Matrix-romaskinen. Placer enheden, hvor den skal bruges, før du starter monteringen.

VÆLG EN PLACERING

Stedet skal være godt oplyst og godt ventileret. Placer romaskinen på en solid og flad overflade, og hold nogle meters afstand til væggen eller andet udstyr. Hvis stedet har et kraftigt gulvtæppe, skal du for at beskytte tæpper og maskiner lægge et stift plastunderlag under enheden.

Placer venligst ikke romaskinen i et område med høj luftfugtighed, f.eks. i nærheden af dampbad, indendørs swimmingpool eller sauna. Udsættelse for vanddamp eller klor kan have en negativ påvirkning af elektronikken og andre dele af maskinen.

FØR DU ROR FØRSTE GANG

- Kontakt din læge. Du skal sikre dig, at det ikke er farligt for dig at udføre et anstrengende træningsprogram.
- Forkert teknik, som f.eks. at læne sig for langt tilbage eller hoppe i sædet, kan medføre skade.
- Begynd hver træning med nogle minutters let roning for opvarmning.
- Start dit træningsprogram gradvist. Ro højst 5 minutter den første dag for at lade din krop justere sig til den nye træningsform.
- Øg gradvist din tid og intensitet af roningen i løbet af de første to uger. Ro ikke ved fuld effekt, før du har godt styr på teknikken og har roet i mindst en uge. Ligesom enhver fysisk aktivitet gælder det, at hvis du øger mængde og intensitet for hurtigt, ikke varmer ordentligt op eller bruger en forkert teknik, vil du øge risikoen for skade.
- Den bedste modstandsindstilling for en god kardiovaskulær træning er inden for modstandsniveau 3-5. Roning med for høj modstandsindstilling kan skade dit træningsprogram, da det kan reducere dit udbytte og øge risikoen for skade.
- Sigt efter et omdrejningsinterval (SPM) på mellem 24 og 30 SPM (tag pr. minut).

TRÅDLØS PULSMÅLER

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

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

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

ADVARSEL!

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

TRÆKFORHOLD

Trækforholdet måler, hvor meget svinghjulet bremser, for at bestemme hvor hurtigt eller langsom "båden" er. Hastigheden af decelerationen kaldes trækforholdet. For hvert åretag bruger konsollen trækforholdet til at bestemme, hvor meget effekt der skal leveres, baseret på svinghjulets hastighed. På denne måde beregnes den reelle effekt uanset modstandsindstilling. Denne selvkalibrering gør det muligt for brugeren at sammenligne sin præstation på forskellige indendørs romaskiner.

Forskellige indendørs romaskiner kan have forskellige trækforholdsintervaller. En modstandsindstilling på 3 på en maskine kan føles som 4 på en anden. Forskelle i bæltspænding, magnetposition mv. kan alle påvirke trækforholdet fra maskine til maskine.

BREMSESYSTEM

Matrix-romaskinen udnytter magnetisk modstand for at indstille specifikke modstandsniveauer. Indstillingen for modstandsniveau ud over SPM bruges til at bestemme udgangseffekten (watt).



INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Il est de la responsabilité exclusive de l'acheteur des produits Matrix Fitness Systems d'informer toutes les personnes, qu'il s'agisse de l'utilisateur final ou du personnel chargé de la supervision, de l'utilisation appropriée de l'équipement.

Voir « Spécifications du produit » (page suivante) pour connaître les caractéristiques spécifiques au produit. Ce rameur Matrix est destiné à un usage commercial.

Il est recommandé que tous les utilisateurs d'appareils d'exercice Matrix Fitness soient informés des instructions suivantes avant de les utiliser.

Respectez toujours les précautions de base lors de l'utilisation du rameur Matrix :

- Pour assurer votre sécurité et protéger l'appareil, lisez toutes les instructions avant d'assembler et d'utiliser le rameur.
- Pour assurer le bon usage et la sécurité du rameur, assurez-vous que tous les utilisateurs lisent ce manuel. Veuillez inclure ce manuel dans le programme d'entraînement de votre établissement. Rappelez aux utilisateurs qu'avant d'entreprendre tout programme de mise en forme, ils doivent subir un examen physique complet chez leur médecin. Si, à n'importe quel moment de sa séance d'exercice, l'utilisateur ressent des vertiges, des douleurs, un essoufflement, des nausées ou une sensation de faiblesse, il doit immédiatement s'arrêter.

LISEZ ET SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS

Ce rameur est destiné à un usage commercial. Pour assurer votre sécurité et protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser le rameur MATRIX.

- Utilisez le rameur pour son usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber ou ni n'insérez d'objet dans les ouvertures du produit. Si un objet tombe à l'intérieur, récupérez-le soigneusement lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Si l'objet ne peut pas être atteint, contactez Matrix Fitness ou des revendeurs agréés.
- Ne vous servez jamais du rameur s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez-le à Matrix Z ou à des revendeurs agréés pour examen et réparation.
- Gardez toujours les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement pour éviter les blessures.
- Ne vous placez dans ou sous l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
- N'utilisez pas le rameur Matrix à l'extérieur, près de piscines ou dans des zones très humides.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Ne retirez pas les carénages latéraux. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation près d'enfants et de personnes invalides ou handicapées. Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Lorsque le rameur est en cours d'utilisation, les jeunes enfants et les animaux domestiques doivent être maintenus à au moins trois mètres.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Placez l'appareil à au moins un mètre de distance de tout obstacle, y compris des murs et des meubles.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de ce rameur.
- Placez la poignée dans les crochets avant de lâcher.
- Ne laissez pas la poignée retomber violemment dans le support de console.
- Effectuez la maintenance appropriée, comme décrit dans la section Maintenance de ce manuel.

AVERTISSEMENT : Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, ARRÊTEZ immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.

ATTENTION : Toute modification apportée à cet équipement pourrait annuler la garantie du produit.

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant avant de le nettoyer, d'effectuer des travaux de maintenance et de poser et enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché.
- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- N'utilisez jamais l'unité si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Appelez l'assistance technique client pour un examen ou une réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais l'appareil avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre, exempte de peluche, de cheveux ou autre.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.



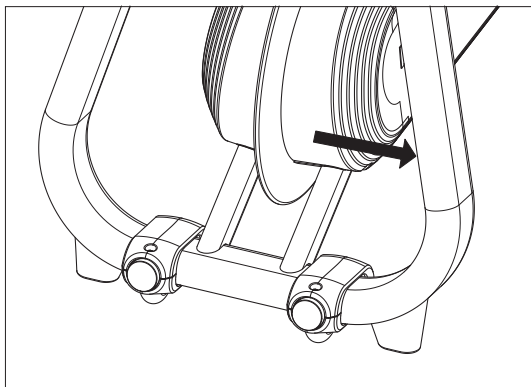
MAINTENANCE

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

GARANTIE

Pour l'Amérique du Nord, visitez le site www.matrixfitness.com pour obtenir des informations sur la garantie, ainsi que sur les exclusions et les limitations de la garantie.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



MAINTENANCE QUOTIDIENNE

Détectez les attaches desserrées en les observant ou en écoutant le son qu'elles émettent, soyez attentifs aux bruits inhabituels et à toute autre indication indiquant que l'équipement peut avoir besoin d'être réparé. Si vous en constatez, faites effectuer un entretien.

Matrix Fitness recommande de nettoyer le rameur avant et après chaque entraînement. Les conseils de maintenance quotidiens suivants permettront à votre appareil de fonctionner à plein régime :

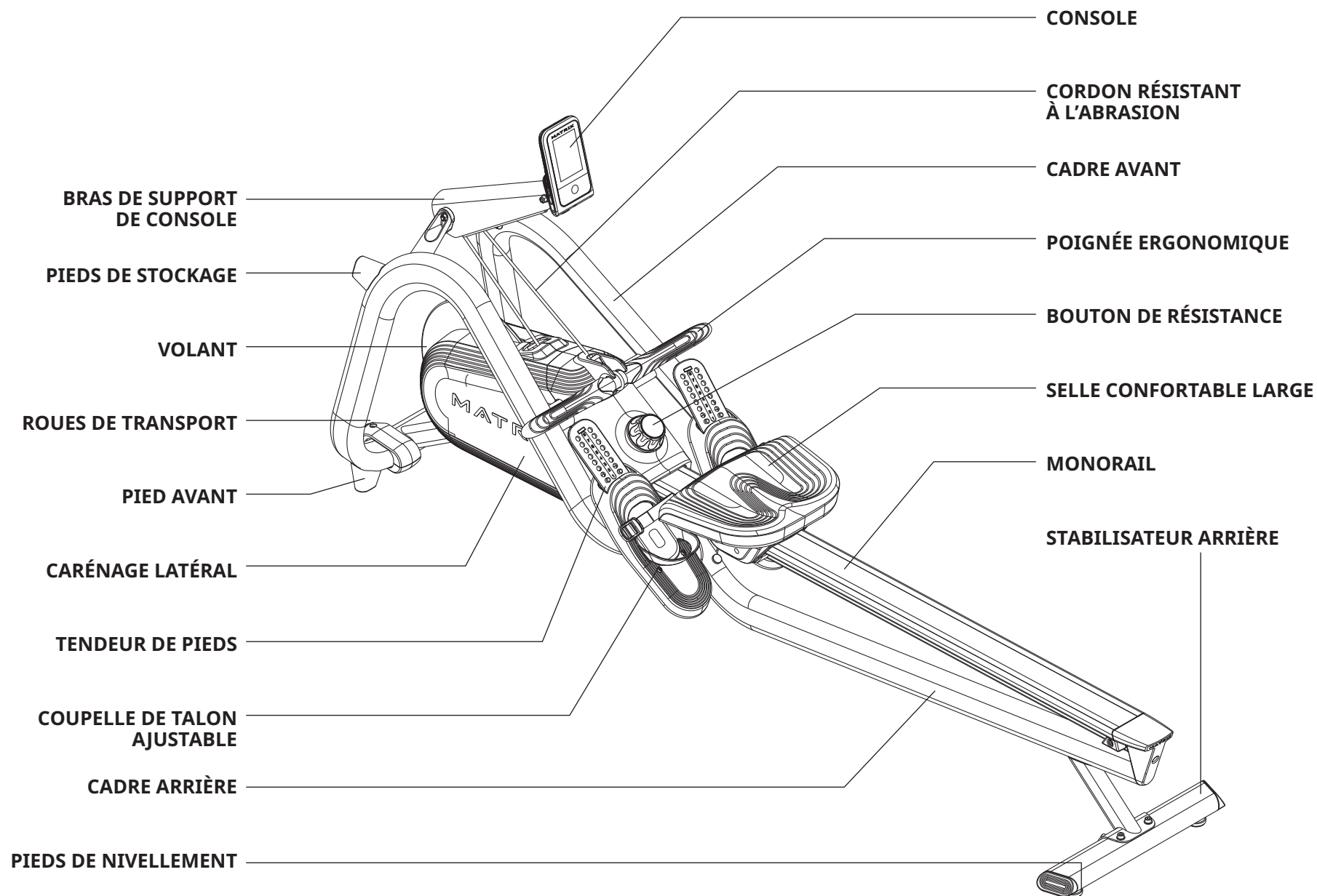
1. Utilisez un chiffon doux et humide avec de l'eau ou un détergent liquide non agressif pour nettoyer toutes les surfaces exposées. N'UTILISEZ PAS de nettoyeurs à base d'ammoniac, de chlore ou d'acide.
2. Maintenez la console d'écran à l'abri des traces de doigts et de l'accumulation de sel provoquée par la transpiration.
3. Passez fréquemment l'aspirateur sur le sol situé sous l'appareil afin d'éviter toute accumulation de poussière et de saleté, ce qui pourrait nuire au bon fonctionnement de l'appareil.
4. Vérifiez la présence de poussière à l'intérieur du volant avec une lampe de poche.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

CONSOLE	
Écran d'affichage	Écran tactile capacitif d'entraînement cible
Lecture d'affichage	Temps, distance, CPM (coups par minute), watts, fréquence cardiaque, calories, temps sur 500 mètres
Programmes	Entraînement ciblé (CPM, watts, temps sur 500 mètres, calories, distance, FC), basé sur des objectifs (temps, calories / heure, cadence), FC cible, intervalles et Sprint 8
Tests de fitness	500 mètres, 2000 mètres, test de puissance de pas et test de FC sous-maximale
Récepteur télémétrique	ANT+, BLE, 5khz
DONNÉES TECHNIQUES	
Technologie de résistance	Résistance magnétique
Niveaux de résistance	10
Système d'entraînement	Courroie Poly-V à ressort hélicoïdal
Poids utilisateur max.	160 kg / 350 lbs.
Poids du produit	59,2 kg / 130,5 livres
Poids d'expédition	70,5 kg / 155,4 livres
Dimensions hors-tout (lo. x la. x ha.)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Puissance requise	Générateur avec batterie au lithium rechargeable et prise CC
CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES	
Conception du guidon	Guidon ergonomique extra-long
Tendeurs de pieds	Coupelles de talons ajustables avec réglages faciles à lire
Monorail	Aluminium

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

Les spécifications du produit sont sujettes à modification sans préavis.





DÉBALLAGE

Merci d'avoir acheté un produit MATRIX Fitness. Il a été inspecté avant d'être emballé. Il a été expédié en plusieurs pièces pour faciliter l'emballage de la machine. Avant l'assemblage, confirmez tous les composants en les faisant correspondre aux schémas éclatés. Déballez soigneusement l'unité de cette boîte et jetez les matériaux d'emballage conformément à la législation en vigueur.

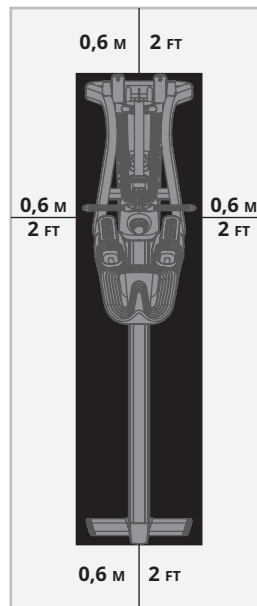
ATTENTION

Pour ne pas vous blesser et éviter d'endommager les composants du châssis, assurez-vous de bénéficier d'une assistance adéquate pour retirer les éléments du châssis de cette boîte.

EMPLACEMENT DU RAMEUR

Placez l'équipement sur une surface plane et stable, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration des plastiques. Placez votre équipement dans une zone avec des températures fraîches et une faible humidité. Assurez une largeur de dégagement minimale de 0,6 mètre (24 po) pour l'accès aux équipements MATRIX et leur contournement. Veuillez noter que 0,91 mètre (36 po) est la largeur de dégagement recommandée par l'ADA pour les personnes en fauteuil roulant. Ne placez pas l'équipement dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

Rangez l'appareil vertical sur une surface solide et plane.



STOCKAGE

ATTENTION

Il faut faire preuve de prudence lors du stockage des rameurs dans une position de stockage verticale. La stabilité des rameurs a été testée en position de stockage verticale. Des tests ont montré que les rameurs peuvent maintenir leur stabilité lorsqu'ils sont inclinés jusqu'à 10 degrés, mais tout contact accidentel avec un rameur debout peut potentiellement renverser ce dernier.

- Des précautions doivent être prises lors de la manipulation des rameurs en position de stockage verticale.
- Tout rameur entreposé à la verticale doit être rangé dans une zone protégée afin d'éviter tout contact accidentel avec lui.
- À moins qu'elles ne soient en train d'entreposer un rameur ou de récupérer un rameur de la zone de stockage, gardez les personnes à l'écart des rameurs stockés à la verticale.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE (non inclus)

Clé Allen en forme de L de 4 MM



Clé Allen en forme de L de 5 MM



Clé Allen en forme de L de 6 MM



Clé Allen en forme de L de 8 MM



Tournevis cruciforme



Clé à fourche 13 MM



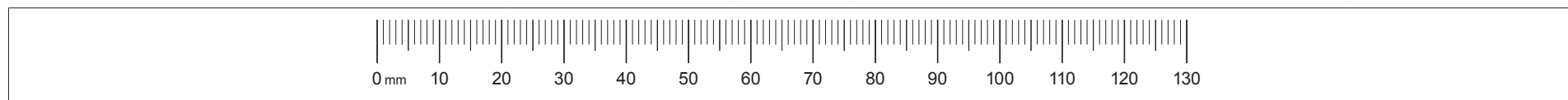
Clé à fourche 14 MM



Clé à fourche 17 MM



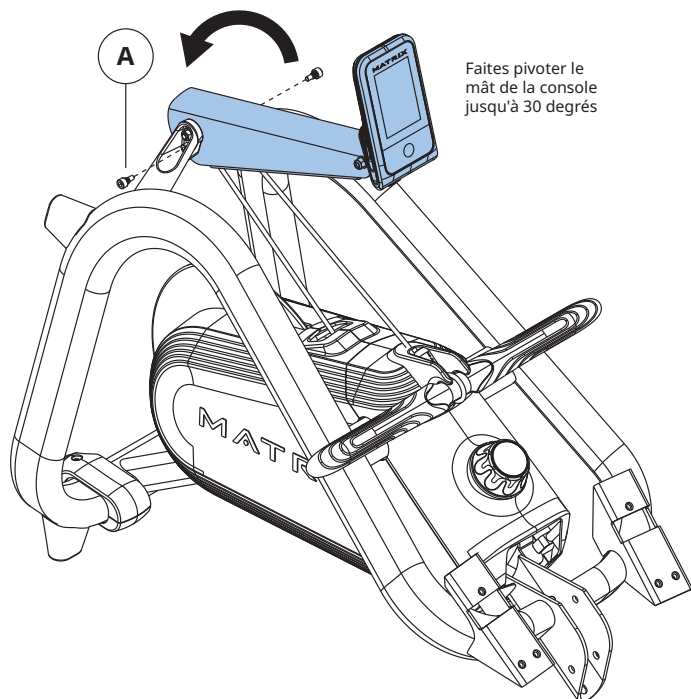
Si des éléments manquent, contactez le revendeur MATRIX de votre pays pour obtenir de l'aide.



1

Pack de matériel noir

Description	Qt2
A Boulon	2



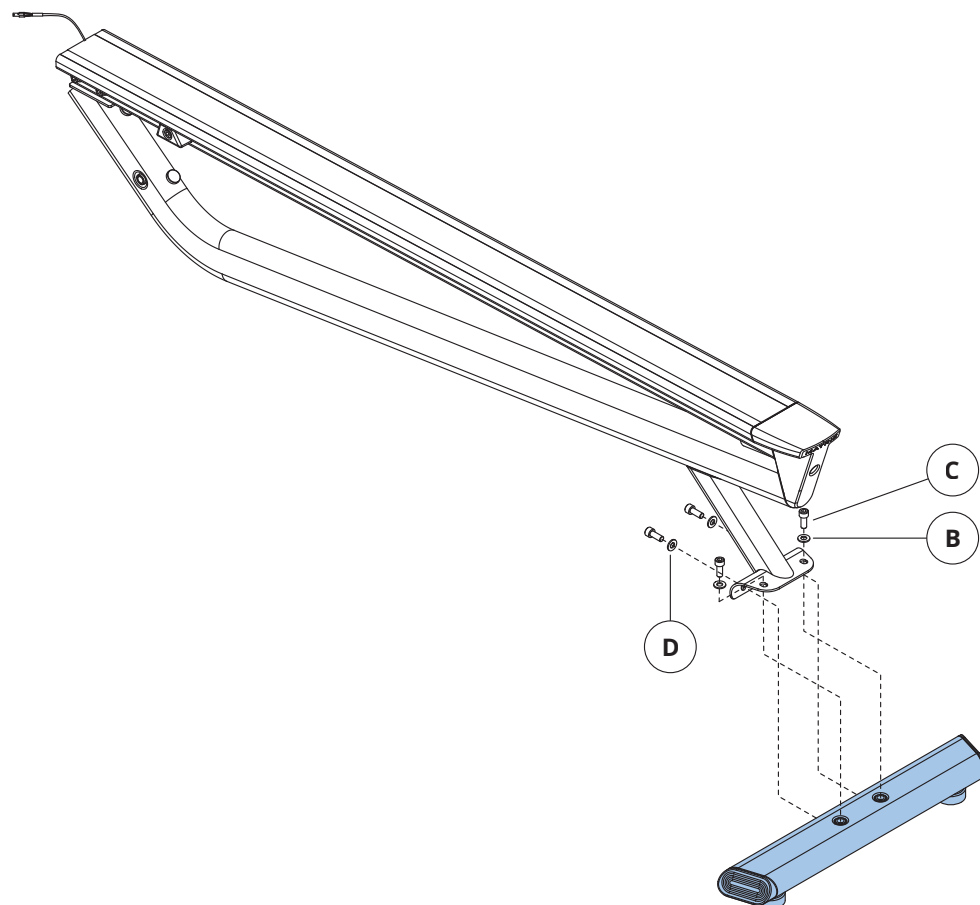
2

Pack de matériel orange

Description	Qt2
B Rondelle plate	2
C Boulon	4
D Rondelle en arc	2

Remarque :

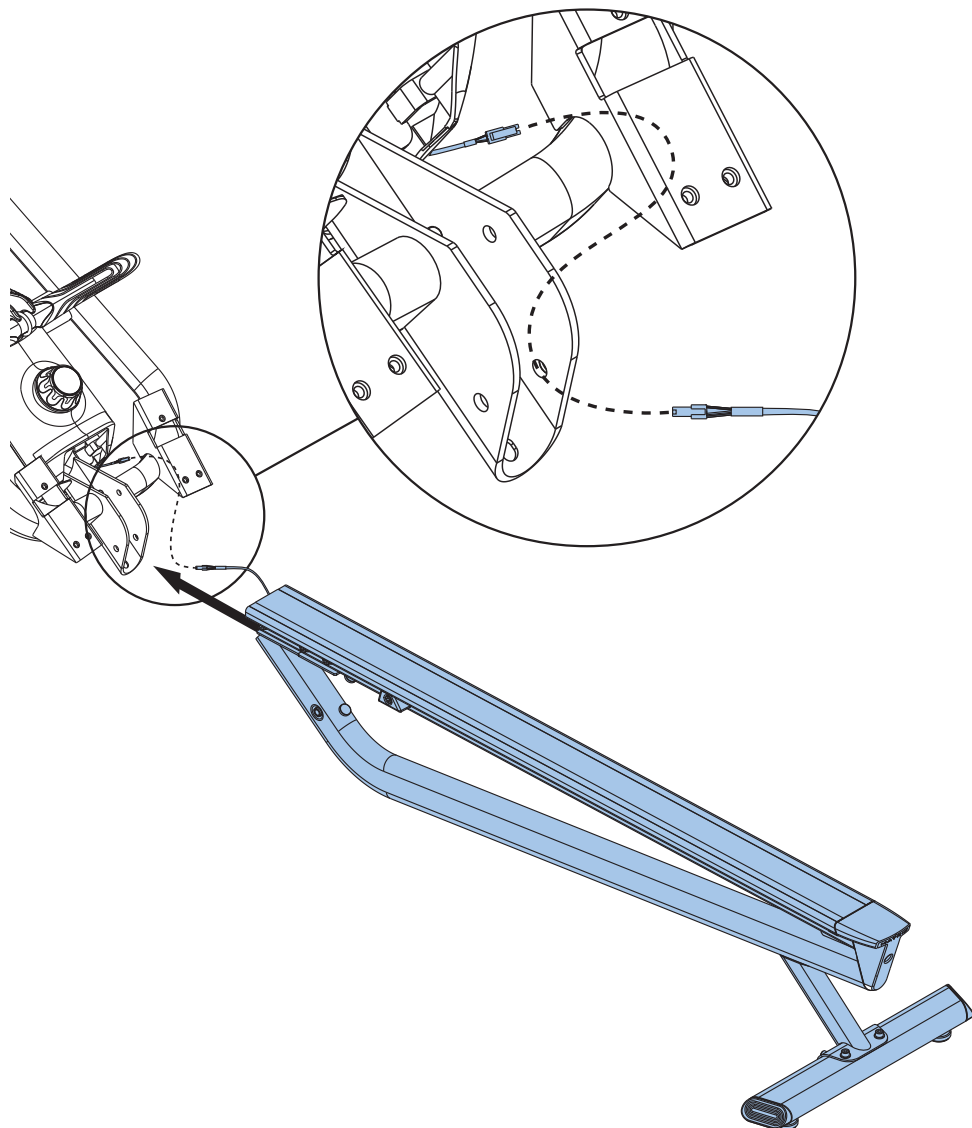
Serrez le matériel de l'étape 2 en utilisant la valeur de couple : 24,5 Nm / 18 ft-lb



FRANÇAIS

**3**

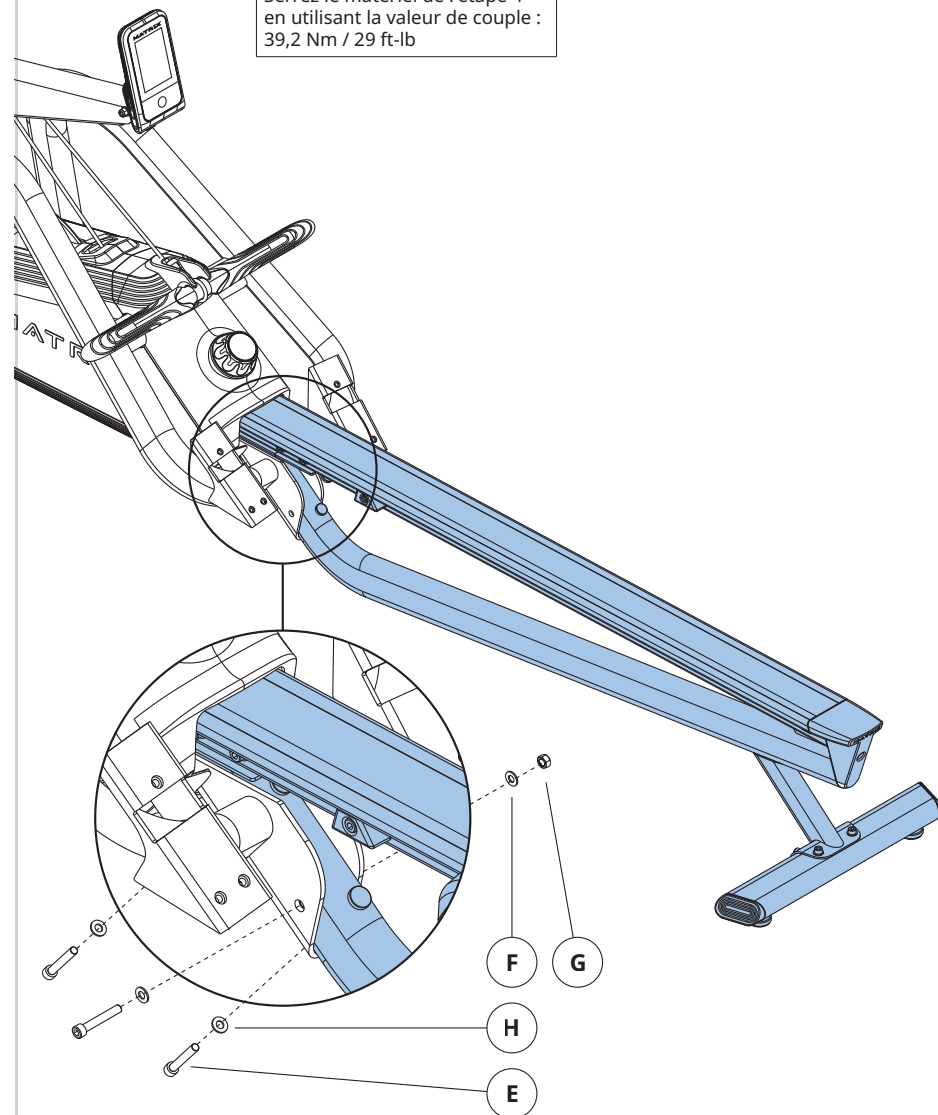
FRANÇAIS

**4****Pack de matériel noir**

Description	Qt2
E Boulon	3
F Rondelle plate	2
G Écran	1
H Rondelle en arc	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 4
en utilisant la valeur de couple :
39,2 Nm / 29 ft-lb



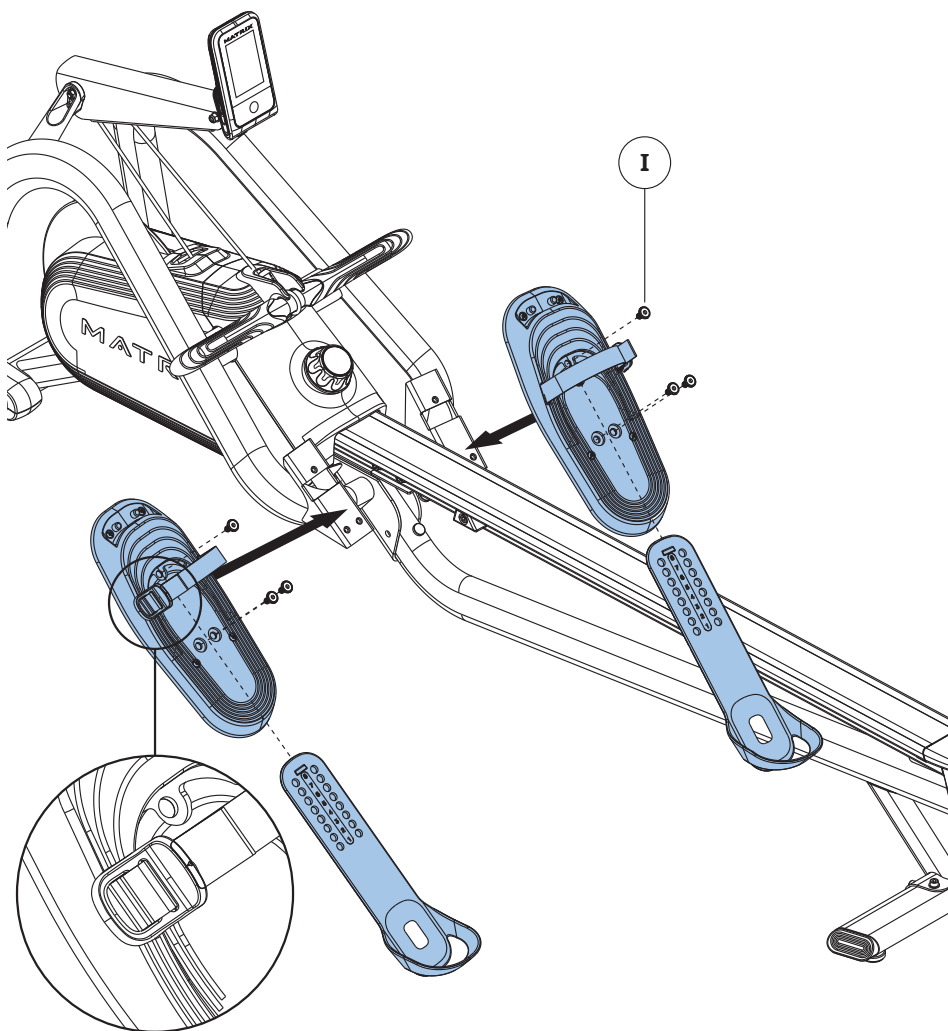
5

Pack de matériel blanc

Description	Qt2
I Boulon	6

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 5 en utilisant la valeur de couple : 24,5 Nm / 18 ft-lb



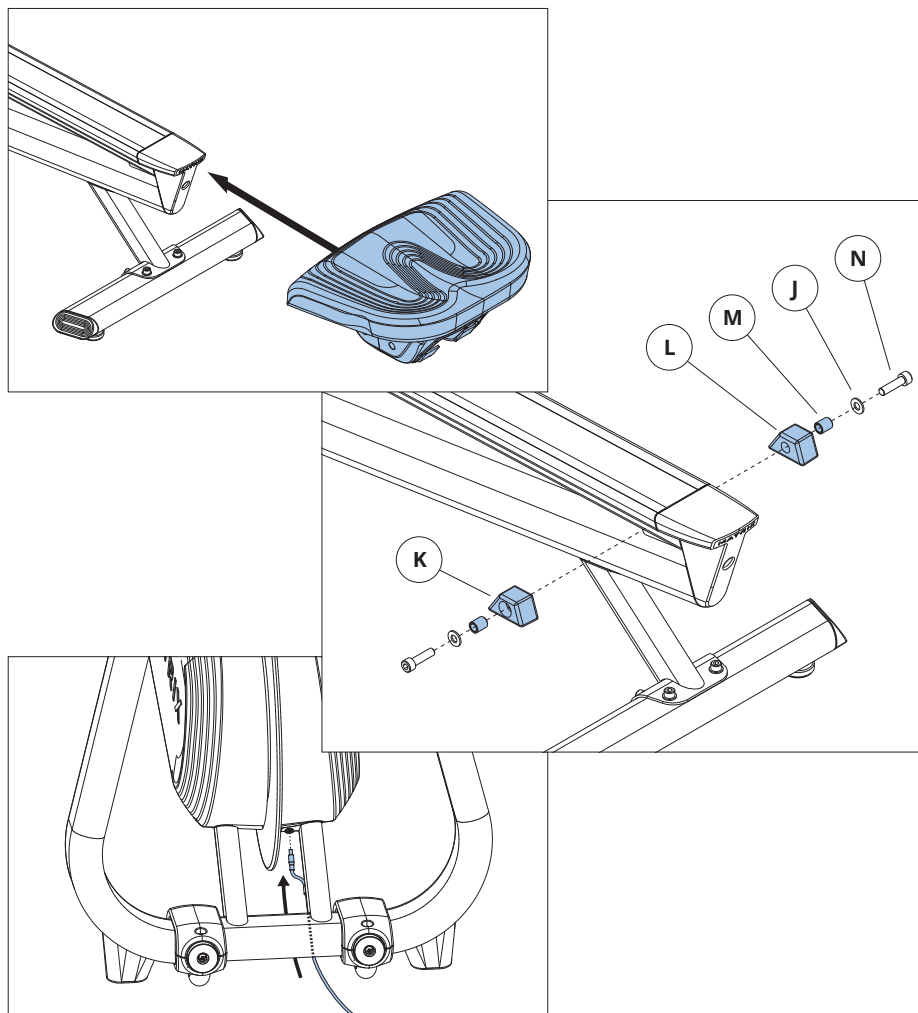
6

Matériel pré-installé

Description	Qt2
J Rondelle plate	2
K Obturateur gauche	1
L Obturateur droit	1
M Bague	2
N Boulon	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 6 en utilisant la valeur de couple : 24,5 Nm / 18 ft-lb



L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !



FRANÇAIS



ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN PAR DÉFAUT (TEMPS FRACTIONNÉ SUR 500 M)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

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

B) SÉLECTION DE LA LANGUE

C) HORLOGE

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

E) ENTRAÎNEMENTS : Touchez pour accéder à diverses options d'entraînement ciblé ou à des entraînements prédéfinis, des tests de condition physique et un rapport de résistance.

F) CONNEXION : Appuyez pour vous connecter à l'aide de votre XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

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

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

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

• **INFORMATIONS PERSONNELLES** : Entrez le poids, l'âge et le sexe pour garantir des données caloriques et un rapport puissance / poids des plus précis.

• **BATTERIE** : Le niveau de la batterie est indiqué au bas de l'écran MENU. L'action de ramer peut réveiller / allumer la console. Si le RXP est utilisé en mode auto-alimenté et que la batterie continue à s'épuiser, veuillez brancher le rameur RXP.

.

ÉCRAN D'ACCUEIL

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

CONNEXION (RXP-WF, RXP-WFRF)

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

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

ENREGISTRER UN NOUVEL UTILISATEUR

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

CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

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

CHANGER D'ENTRAÎNEMENT

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

ÉCRANS RÉCAPITULATIFS

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

REFROIDISSEMENT

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





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

- 1) Sélectionnez entraînements, puis entraînement ciblé et type d'entraînement ciblé : Watts, CPM, FC, Distance, Calories ou temps fractionné sur 500 mètres.
- 2) Pendant un entraînement, balayez vers la droite pour changer d'écran ou touchez une métrique avec un triangle orange pour aller directement à l'écran souhaité.
- 3) Définissez l'objectif souhaité, puis appuyez sur ✓. Les lumières LED sont désormais associées à cette cible.

LUMIÈRES LED

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

MODE GESTIONNAIRE

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

PRÉCISION DE LA PUISSANCE

Ce rameur affiche la puissance sur la console. La précision de la puissance de ce modèle a été testée en utilisant la méthode de test de la norme EN957-7:1998 afin d'assurer une précision de la puissance dans une tolérance de $\pm 10\%$ pour une puissance d'entrée ≥ 50 W et dans une tolérance de ± 5 W pour la puissance d'entrée < 50 W.

La force appliquée sur la poignée a été mesurée tout au long du mouvement de rame, ainsi que la position de coup de la poignée. Cette information a été utilisée pour calculer l'énergie appliquée au rameur et la valeur du calcul de l'énergie a été divisée par la période de temps d'exercice pour calculer la puissance mécanique moyenne (la puissance d'entrée) appliquée au rameur. La précision de la puissance affichée a été vérifiée en calculant cette puissance d'entrée et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée) dans les conditions suivantes :

Longueur de coup nominale : 1000 mm

Paramètres de résistance :

- Réglage minimum de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute
- Réglage moyen de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute
- Réglage maximal de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute

Outre les conditions de test ci-dessus, le fabricant a testé la précision de la puissance

à un point supplémentaire, en utilisant un réglage de résistance supplémentaire à une vitesse de coups nominale de 35 coups par minute et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée).

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

UTILISATION APPROPRIÉE

Le coup de rame comporte quatre phases :

1. **SAISIE** – Saisissez la poignée de manière uniforme avec les deux mains. Le siège glissé vers l'avant et les genoux repliés sur la poitrine (directement alignés sur le talon du pied), étirez les bras vers l'avant et penchez-vous légèrement en avant à partir des hanches.
2. **IMPULSION** – Appuyez fermement contre les repose-pieds jusqu'à ce que les jambes soient complètement tendues, mais pas bloquées. Laissez les bras vous accompagner et ramenez le torse à 90 degrés.
3. **FINITION** – Tirez les bras vers l'abdomen avec les jambes complètement tendues et penchez-vous en arrière avec le torse faisant un angle légèrement supérieurs à 90 degrés.
4. **RÉCUPÉRATION** – Tendez les bras, pliez les genoux, penchez-vous en avant à partir des hanches et glissez-vous vers l'avant sur le siège.

Les quatre phases doivent être exécutées doucement et de manière continue.

GUIDE DE DÉMARRAGE

Lisez le manuel du propriétaire avant de configurer le rameur Matrix. Placez l'appareil là où il sera utilisé avant de commencer la procédure d'installation.

CHOISIR UN EMPLACEMENT

Le site doit être bien éclairé et bien ventilé. Placez le rameur sur une surface plane structurellement solide et à une distance de quelques mètres du mur ou de tout équipement. Si le site comporte un tapis en peluche épais, vous devez placer une base en plastique rigide sous l'appareil afin de protéger le tapis et la machine.

Ne placez pas le rameur dans une zone très humide, telle qu'à proximité d'un bain de vapeur, une piscine intérieure ou un sauna. L'exposition à la vapeur d'eau ou au chlore peut nuire aux composants électroniques et à d'autres composants de la machine.

AVANT VOTRE PREMIER COUP DE RAME

- Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il n'est pas dangereux pour vous de suivre un programme d'exercices intense.
- Une technique inappropriée telle qu'une position couchée extrême ou sauter hors du siège peut entraîner des blessures.
- Commencez chaque entraînement avec plusieurs minutes de mouvement de rame facile pour vous échauffer.
- Démarrez votre programme d'exercices progressivement. Ne ramez pas plus de 5 minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s'adapter au nouvel exercice.
- Augmentez progressivement votre temps et votre intensité dans la façon de ramer au cours des deux premières semaines. Ne ramez pas à pleine puissance tant que vous n'êtes pas à l'aise avec la technique et avant d'avoir ramé pendant au moins une semaine. Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si vous utilisez une technique médiocre, vous augmenterez le risque de blessure.
- Le meilleur réglage de résistance pour un bon entraînement cardiovasculaire est compris entre 3 et 5. Ramer avec un réglage de résistance trop élevé peut être préjudiciable à votre programme d'entraînement car il peut réduire votre rendement et augmenter les risques de blessures.
- Visez une fréquence de coups (cpm) comprise entre 24 et 30 cpm (coups par minute).

FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

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

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

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

AVERTISSEMENT !

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

RAPPORT DE RÉSISTANCE

Le rapport de résistance mesure le ralentissement du volant d'inertie pour déterminer la vitesse à laquelle ralentit le « bateau ». Le taux de décélération s'appelle le rapport de résistance. Pour chaque coup, la console utilise le rapport de résistance pour déterminer la quantité de travail déployé en fonction de la vitesse du volant. De cette manière, l'effort réel est calculé indépendamment du réglage de la résistance. Cet auto-calibrage est ce qui permet à l'utilisateur de comparer ses performances sur différents rameurs d'intérieur.

Différents rameurs d'intérieur peuvent avoir différentes gammes de rapports de résistance. Un réglage de résistance de 3 sur une machine peut donner l'impression d'un 4 sur une autre. Les différences de tension de la courroie, de position des aimants, etc. peuvent toutes affecter le rapport de résistance d'une machine à l'autre.

SYSTÈME DE FREINAGE

Le rameur Matrix utilise la résistance magnétique pour définir des niveaux spécifiques de résistance. Le réglage du niveau de résistance en plus du CPM est utilisé pour déterminer la puissance de sortie (en watts).





INSTRUCCIONES IMPORTANTES

El comprador de productos Matrix Fitness Systems tiene la obligación de instruir a todas las personas, tanto a los usuarios finales como al personal de supervisión, en lo relativo al uso adecuado del equipo.

Consulte las «Especificaciones de producto» (en la siguiente página) para conocer las características concretas del equipo. El Matrix Rower se ha concebido para un uso comercial.

Se recomienda comunicar la siguiente información a todos los usuarios del equipo de ejercicio Matrix Fitness antes de que empiecen a utilizarlo.

Cuando utilice el Matrix Rower, siga estas precauciones fundamentales:

- Para garantizar su seguridad y proteger la unidad, lea todas las instrucciones antes de montar y utilizar el remo.
- Para garantizar que el remo se usa adecuadamente y de forma segura, compruebe que todos los usuarios han leído este manual. Incluya el manual en el programa de entrenamiento de su instalación y recuerde a los usuarios que, antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, deben someterse a exámenes físicos completos realizados por un médico. Si, en cualquier momento durante el entrenamiento, el usuario experimenta mareos, dolor, náuseas, debilidad o dificultades para respirar, debe detenerse inmediatamente.

LEA Y CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Este remo se ha concebido para un uso comercial. Para garantizar su seguridad y proteger el equipo, lea todas las instrucciones antes de utilizarlo.

- Utilice el remo para el fin previsto que se describe en este manual. No utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante.
- No arroje ni introduzca ningún objeto en los orificios del producto. Si cayera un objeto en el interior del equipo, retírelo cuidadosamente cuando la unidad no esté en funcionamiento. Si no puede cogerlo, póngase en contacto con Matrix Fitness o los distribuidores autorizados.
- No utilice el remo si no funciona correctamente, si ha sufrido algún daño o si se ha sumergido en agua. Devuélvalo a Matrix Z o a los distribuidores autorizados para su revisión y reparación.
- Mantenga las manos y los pies alejados en todo momento de los elementos móviles para evitar lesiones.
- No meta la mano en el interior ni debajo de la unidad y no la incline hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- No utilice el Matrix Rower en exteriores, cerca de una piscina ni en áreas muy húmedas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se utilizan aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- No extraiga las cubiertas laterales. El mantenimiento deberá ser llevado a cabo únicamente por un técnico de mantenimiento autorizado.
- Es necesaria una atenta vigilancia cuando el equipo se utiliza cerca de niños o personas discapacitadas. Mantenga a los niños alejados del equipo si no están supervisados.
- Cuando se esté utilizando el remo, los niños pequeños y las mascotas no deben estar a menos de 3 metros de la unidad.
- Monte y opere la unidad en una superficie firme y nivelada. Coloque la unidad al menos a un metro de distancia de posibles obstáculos, incluidos muebles y paredes.
- No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del remo.
- Coloque el manillar en los ganchos antes de soltarlo.
- No deje el manillar suspendido en el soporte de la consola.
- Realice un mantenimiento adecuado, tal y como se describe en el apartado «Mantenimiento» de este manual.

ADVERTENCIA: En caso de que se entrene en exceso o de una manera incorrecta, podría sufrir lesiones. Si nota dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

PRECAUCIÓN: Realizar cambios o modificaciones en el equipo podría anular la garantía del producto.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

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

ADVERTENCIA

- La unidad no debe dejarse sin supervisión si está conectada.
- No la utilice bajo una sábana o almohada. Puede producirse un calentamiento excesivo que, a su vez, podría causar un incendio, descargas eléctricas o daños personales.
- No utilice el equipo si algún cable o enchufe se encuentra dañado, si no funciona correctamente, si se ha estropeado o si se ha sumergido en agua. Póngase en contacto con el soporte técnico al cliente para revisiones y reparaciones.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No emplee el cable de alimentación para mover el equipo o como tirador.
- No use la unidad con el orificio de ventilación bloqueado. Mantenga el orificio de ventilación limpio y libre de pelos, pelusas y similares.
- No utilice el equipo en lugares en los que se utilizan aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.

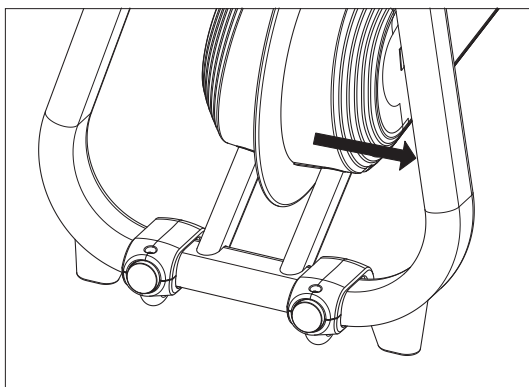
MANTENIMIENTO

1. NUNCA utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el distribuidor local de MATRIX en su país.
2. CONSERVE LAS ETIQUETAS Y LAS PLACAS DE IDENTIFICACIÓN: no quite las etiquetas en ningún caso. Contienen información importante. En caso de que falten o no se puedan leer, póngase en contacto con el distribuidor de MATRIX para obtener repuestos.
3. REALICE EL MANTENIMIENTO DE TODO EL EQUIPO: el mantenimiento preventivo es esencial para que el equipo funcione correctamente, así como para reducir al mínimo los inconvenientes. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica.
4. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo en la unidad estén cualificadas para ello. Previa solicitud, los distribuidores de MATRIX proporcionarán en nuestras instalaciones cursos de formación sobre mantenimiento.

GARANTÍA

En el caso de Norteamérica, visite www.matrixfitness.com para obtener información sobre la garantía, así como sobre sus limitaciones y exclusiones.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



MANTENIMIENTO DIARIO

Compruebe el equipo para detectar tornillos sueltos, ruidos extraños o cualquier otro indicador de que debe llevarse a cabo el mantenimiento. Si detecta cualquiera de estos elementos, solicite asistencia.

Matrix Fitness recomienda limpiar el remo antes y después de cada entrenamiento. Las siguientes indicaciones para llevar a cabo el mantenimiento diario de la unidad permitirán mantener su nivel de rendimiento al máximo:

1. Utilice un paño suave y humedecido con agua o detergente líquido suave para limpiar las superficies expuestas. NO utilice amoníaco, cloro ni limpiadores a base de ácido.
2. Mantenga la consola de visualización libre de huellas y residuos salinos producidos por el sudor.
3. Aspire frecuentemente el suelo por debajo de la unidad para evitar la acumulación de polvo y suciedad, ya que pueden afectar a su funcionamiento.
4. Compruebe si hay polvo dentro de la rueda de inercia con una linterna.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

CONSOLA

Pantalla de visualización	Pantalla táctil capacitiva Target Training
Medición en pantalla	Tiempo, distancia, GPM (golpes por minuto), vatios, frecuencia cardíaca, calorías, 500 m/tramo
Programas	Entrenamiento por objetivos (GPM, vatios, 500 m/tramo, calorías, distancia, frecuencia cardíaca) y basado en objetivos (tiempo, calorías/h, ritmo), frecuencia cardíaca objetiva, intervalos y Sprint 8
Test de ejercicio	500 metros, 2000 metros, prueba de fuerza de paso y subprueba de frecuencia cardíaca máxima
Receptor telemétrico	ANT+, BLE, 5 khz

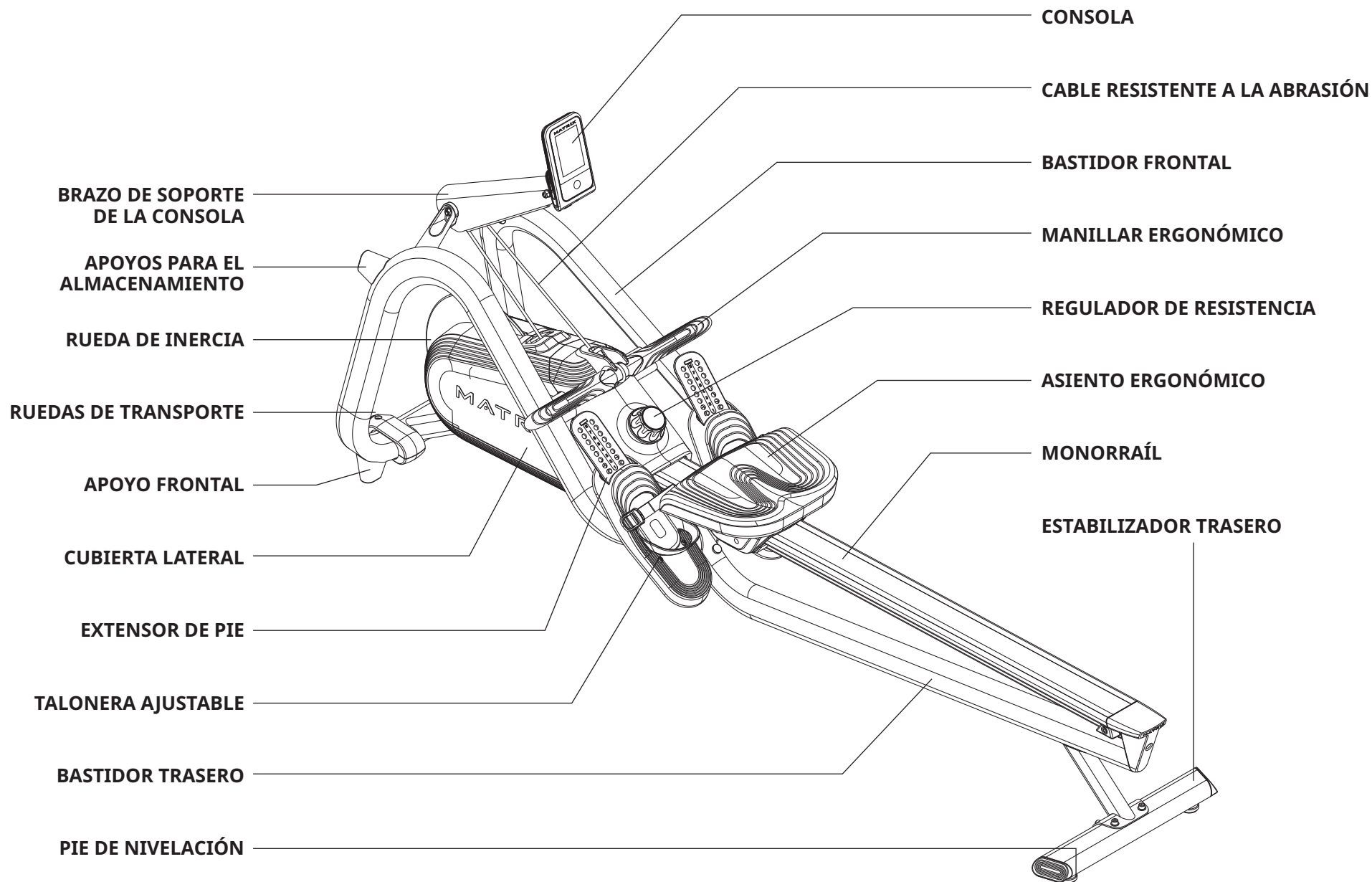
DATOS TÉCNICOS

Tecnología de resistencia	Resistencia magnética
Niveles de resistencia	10
Sistema de accionamiento	Correa Poly-V con muelle helicoidal
Peso máx. usuario	160 kg / 350 lb
Peso del producto	59,2 kg / 130,5 lb
Peso de envío	70,5 kg / 155,4 lb
Dimensiones generales (largo x ancho x alto)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Requisitos de alimentación eléctrica	Generador con batería de litio recargable y enchufe CC

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES

Diseño del manillar	Manillar extralargo Ergo-Grip
Extensores de pie	Talonerías ajustables con configuraciones fáciles de leer
Monorraíl	Aluminio

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



DESEMBALAJE

Gracias por comprar un producto de MATRIX Fitness. Este equipo se revisa antes de empaquetarlo y se envía desmontado en múltiples piezas para facilitar un embalaje compacto de la máquina. Antes de proceder con el montaje, confirme que se han incluido todos los componentes comparándolos con las piezas de los diagramas de despiece. Saque con cuidado la unidad de la caja y deseche los materiales del embalaje de acuerdo con lo exigido por la legislación local.

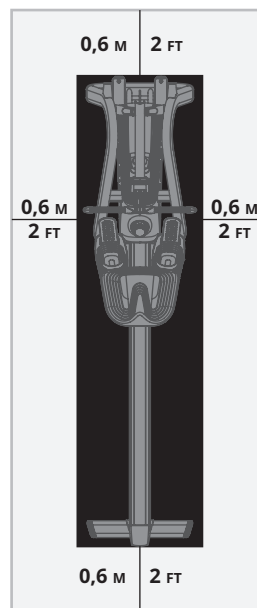
PRECAUCIÓN

Para evitar posibles lesiones y daños a los componentes del bastidor, asegúrese de disponer de la ayuda adecuada al retirar las piezas del bastidor de la caja.

UBICACIÓN DEL REMO

Coloque el equipo sobre una superficie estable y nivelada que no esté expuesta a la luz directa del sol. La luz ultravioleta intensa puede provocar que el plástico se decolore. Coloque el equipo en un lugar con temperaturas frescas y bajos niveles de humedad. Asegúrese de dejar una distancia mínima de acceso y paso de 0,6 m (24") en torno al equipo MATRIX. Tenga en cuenta que la distancia de paso recomendada por la ley sobre personas con discapacidad de los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) para las personas que utilizan silla de ruedas es de 0,91 metros (36"). No coloque el equipo en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca de agua ni al aire libre.

Almacene la unidad vertical en una superficie firme y nivelada.



ALMACENAMIENTO

PRECAUCIÓN

Tome precauciones cuando almacene varios remos en posición vertical. Se ha probado su estabilidad para almacenarlos en esta posición pero, aunque las pruebas han demostrado que los remos mantienen dicha estabilidad con una inclinación de hasta 10 grados, el contacto accidental con otro remo en vertical puede propiciar su caída.

- Tenga cuidado cuando manipule varios remos en posición vertical.
- Los remos almacenados en posición vertical deben estar en una zona protegida para evitar el contacto accidental con otro remo.
- A menos que se vaya a almacenar o sacar un remo, mantenga a las personas alejadas de los remos en posición vertical.

HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EL MONTAJE (no incluidas)

Llave Allen en forma de L, 4 mm



Llave Allen en forma de L, 5 mm



Llave Allen en forma de L, 6 mm



Llave Allen en forma de L, 8 mm



Desatornillador de Phillips



Llave de tuercas de boca abierta, 13 mm



Llave de tuercas de boca abierta, 14 mm



Llave de tuercas de boca abierta, 17 mm



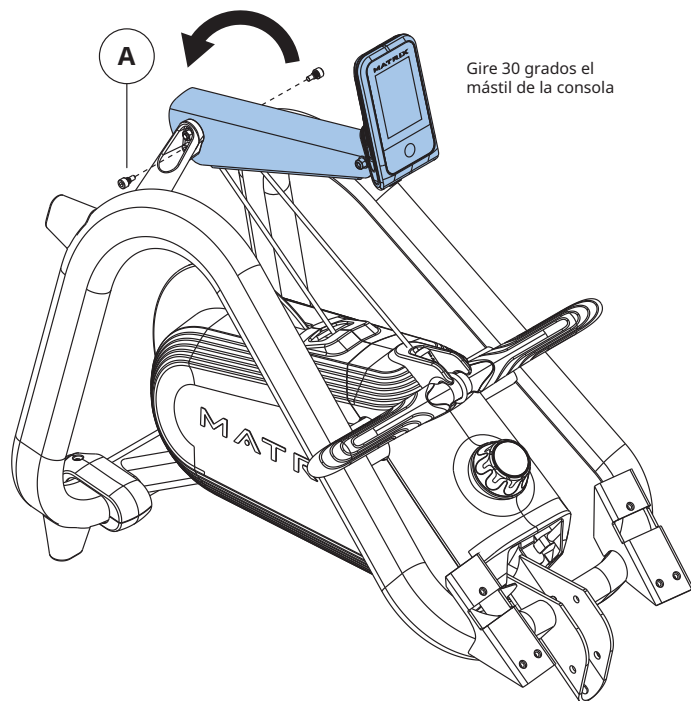
En caso de que falte algún componente, póngase en contacto con el distribuidor local de MATRIX de su país para obtener ayuda.



ESPAÑOL

**1****Paquete de piezas negro**

Descripción	Cantidad
A Perno	2



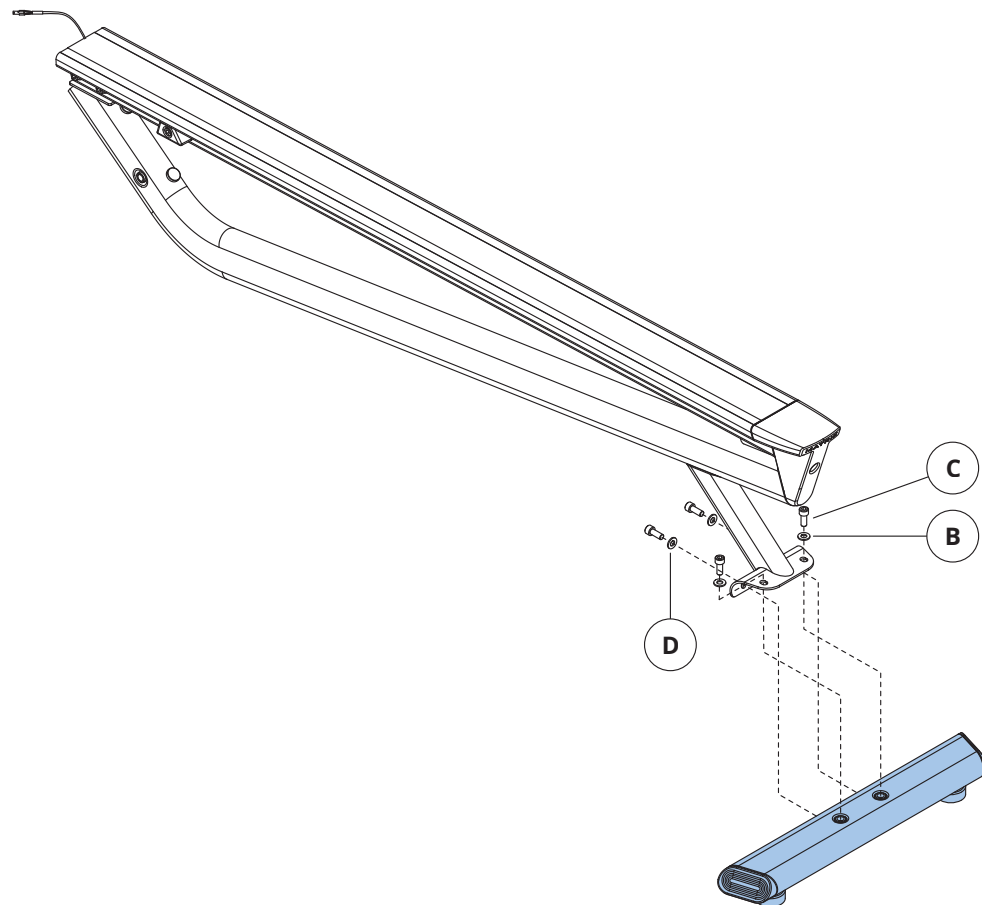
Gire 30 grados el
mástil de la consola

2**Paquete de piezas naranja**

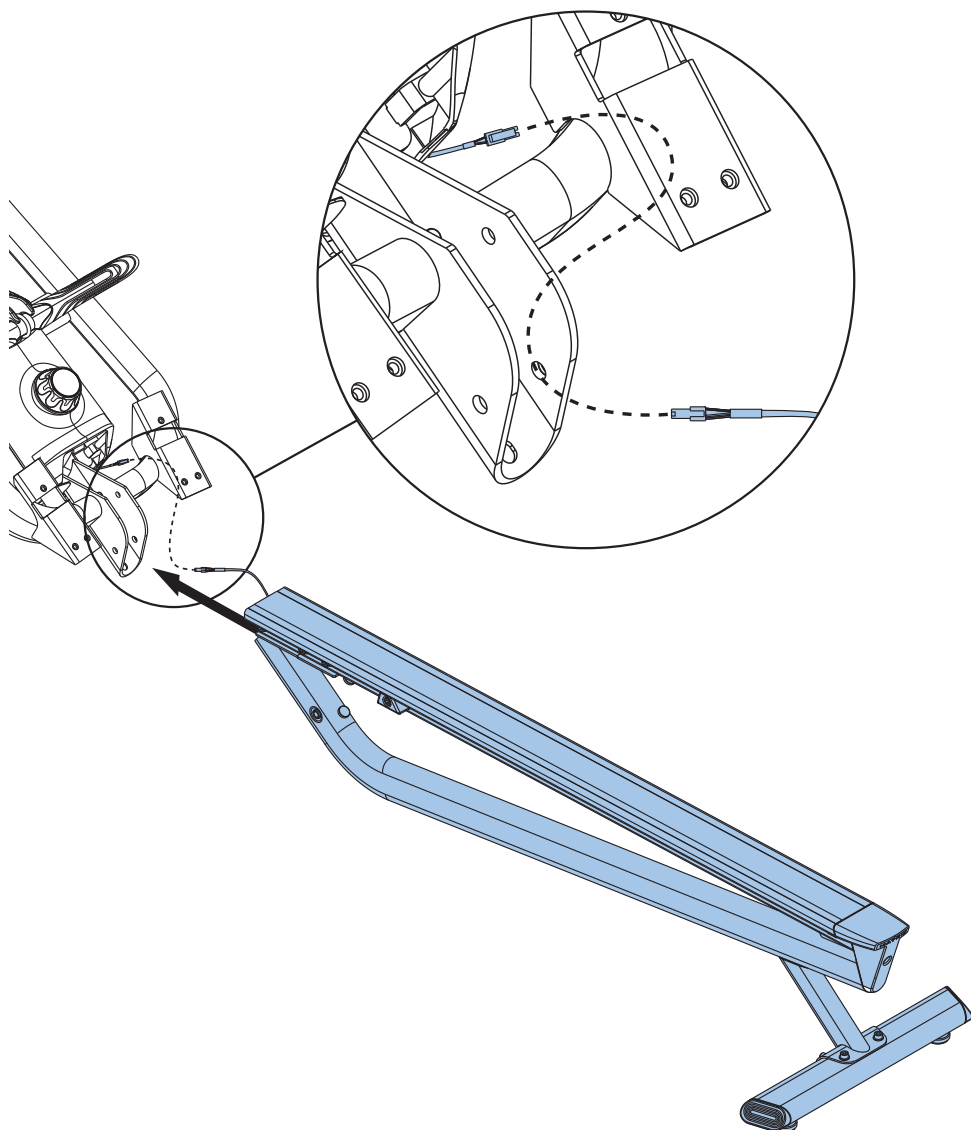
Descripción	Cantidad
B Arandela plana	2
C Perno	4
D Arandela de arco	2

Nota:

Apriete el paquete de piezas
del paso 2 con el valor de par:
24,5 Nm / 18 ft-lb



3



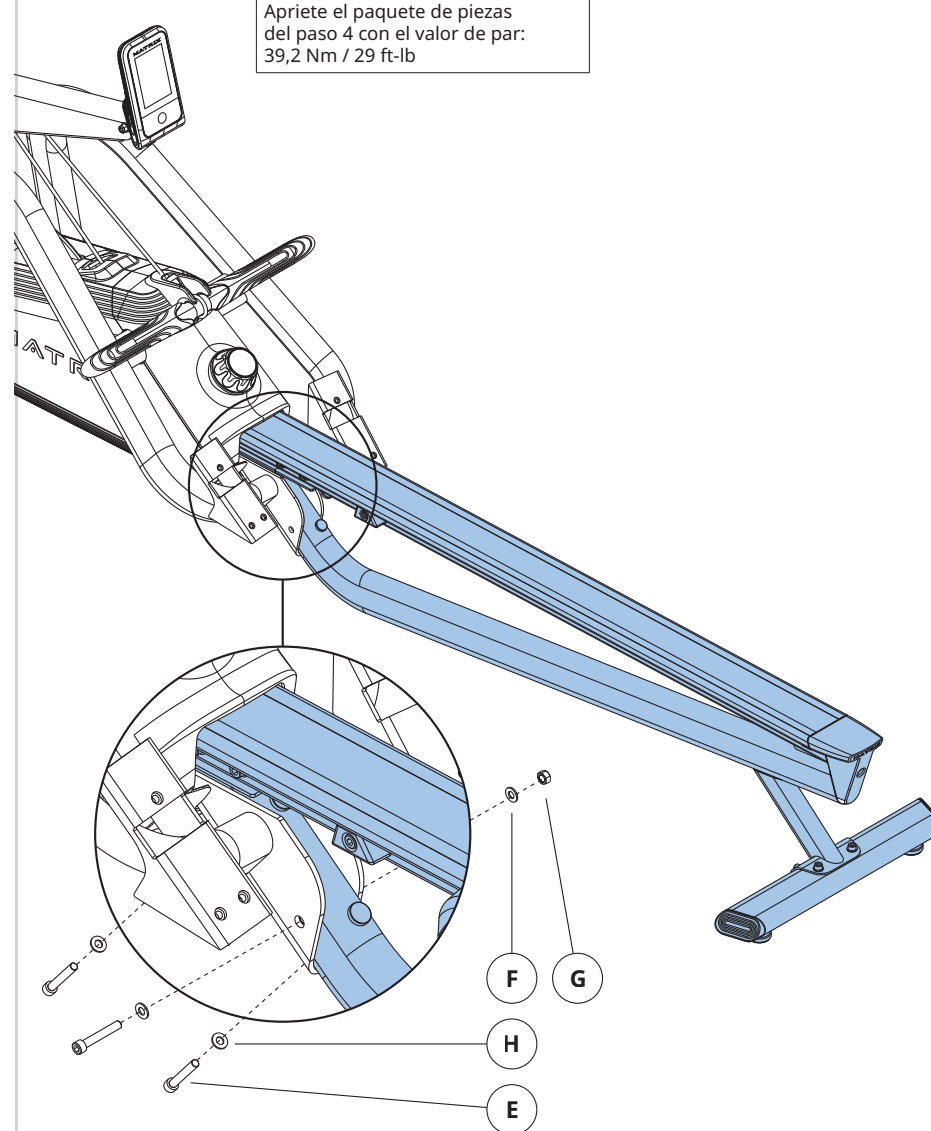
4

Paquete de piezas negro

Descripción	Cantidad
E Perno	3
F Arandela plana	2
G Tuerca	1
H Arandela de arco	2

Nota:

Apriete el paquete de piezas del paso 4 con el valor de par: 39,2 Nm / 29 ft-lb



ESPAÑOL



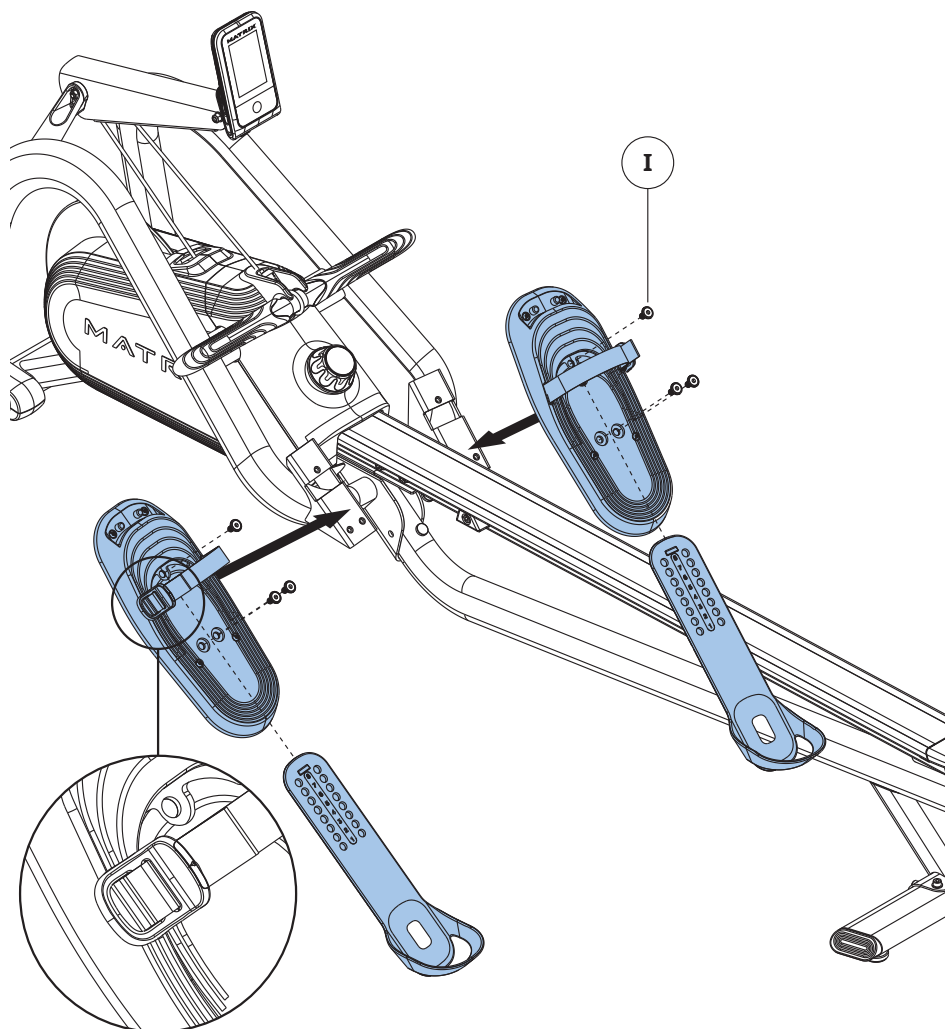
5

Paquete de piezas blanco

Descripción	Cantidad
I Perno	6

Nota:

Apriete el paquete de piezas del paso 5 con el valor de par: 24,5 Nm / 18 ft-lb



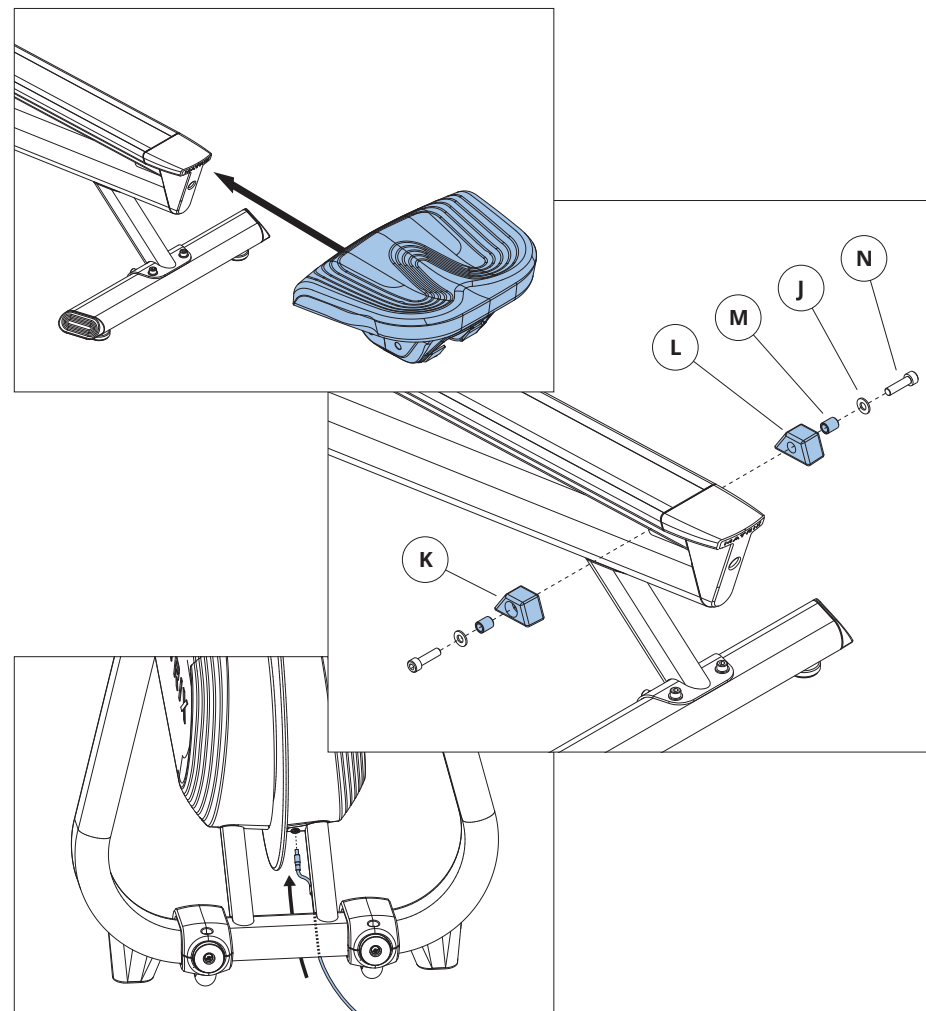
6

Piezas preinstaladas

Descripción	Cantidad
J Arandela plana	2
K Tope izquierdo	1
L Tope derecho	1
M Casquillo	2
N Perno	2

Nota:

Apriete el paquete de piezas del paso 6 con el valor de par: 24,5 Nm / 18 ft-lb



¡MONTAJE FINALIZADO!



PANTALLA DE INICIO



PANTALLA PREDETERMINADA
(TRAMO DE 500 M)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

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

- A) BOTÓN DE ENCENDIDO/APAGADO:** Púlselo para activar la pantalla o encender el dispositivo. Manténgalo pulsado durante 3 segundos para suspender la pantalla. Manténgalo pulsado durante 10 segundos para apagar el dispositivo.
- B) SELECCIÓN DE IDIOMA**
- C) RELOJ**
- D) MENÚ:** Toque este icono para acceder a las distintas funciones antes o durante el ejercicio.
- E) EJERCICIOS:** Toque esta tecla para acceder a distintas opciones de objetivos de entrenamiento o ejercicios preestablecidos, pruebas de ejercicio e índices de resistencia.
- F) INICIAR SESIÓN:** Toque esta tecla para iniciar sesión con su XID (RXP-WF, RXP-WFRF).
- G) PANTALLA ACTUAL:** Indica qué pantalla está visualizando en cada momento.
- H) VENTANAS DE DATOS:** Muestran el tiempo, los GPM, los vatios, la frecuencia cardíaca (LPM), la distancia o las calorías. Los tipos de datos varían dependiendo de la ventana actual.
- I) CAMBIO DE PANTALLA:** Arrastre el dedo por la pantalla hacia la izquierda o hacia la derecha para alternar entre las diferentes opciones de pantalla de ejercicio. También puede seleccionar una de las mediciones en las que se muestra un triángulo naranja para ir directamente a la pantalla deseada.
- J) PANTALLA DE OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO:** Pulse este icono para volver a la pantalla de objetivo de entrenamiento si ha configurado la opción de un objetivo de entrenamiento. Pulse el icono de objetivo para crear una meta específica de entrenamiento y active el marco LED de color.
 - **INFORMACIÓN PERSONAL:** Introduzca su peso, edad y género para garantizar una mayor precisión en los datos relativos a las calorías y la relación peso-potencia.
 - **BATERÍA:** El nivel de batería se muestra en la parte inferior de la pantalla de MENÚ. Si comienza a remar, la consola se encenderá. Si el modelo RXP se está utilizando en modo autónomo y la batería sigue descargándose, conecte el remo RXP.

PANTALLA DE INICIO

- Comience a remar para **INICIAR** el equipo de inmediato. O...
- Toque el botón **EJERCICIOS** para personalizar el entrenamiento.
- Toque el botón **INICIAR SESIÓN** para iniciar sesión con su XID.

INICIAR SESIÓN (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Introduzca su **XID** y toque ✓.
 - 2) Introduzca su **CLAVE DE ACCESO** y toque ✓.
- (••) Las consolas de los modelos RXP-WFRF son compatibles con el inicio de sesión mediante etiquetas RFID. Para iniciar sesión, ponga la etiqueta RFID en contacto con la parte derecha de la superficie de la consola.

REGISTRO DE UN NUEVO USUARIO

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

CONFIGURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- 1) Después de tocar el botón **EJERCICIOS**, seleccione uno de los **EJERCICIOS** de la lista.
- 2) Utilice los **CONTROLES DESLIZANTES** para ajustar los parámetros del programa.
- 3) Pulse **EMPEZAR** para comenzar el entrenamiento.

CAMBIO DE ENTRENAMIENTO

Durante un entrenamiento, toque  y, a continuación, **ELEGIR EJERCICIO** para acceder a los entrenamientos disponibles.

PANTALLAS DE RESUMEN

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

ENFRIAMIENTO

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



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

ENTRENAMIENTO POR OBJETIVOS

- 1) Seleccione el entrenamiento, los objetivos de entrenamiento y el tipo de objetivos de entrenamiento: Vatios, GPM, frecuencia cardíaca, distancia, calorías o 500 m/tramo.
- 2) Durante el entrenamiento, deslice hacia la derecha para cambiar la pantalla o toque una métrica con un triángulo naranja para acceder directamente a la pantalla deseada.
- 3) Fije el objetivo deseado y toque ✓. A partir de entonces, las luces led están asociadas a ese objetivo.

LUCES LED

Los programas de entrenamiento por objetivos utilizan luces de colores brillantes en la parte superior y en los laterales de la consola para medir el esfuerzo y para mantener a todos los usuarios por el buen camino con respecto a sus objetivos. Estas luces pueden activarse o desactivarse en la configuración del ejercicio pulsando **LUCES ACTIVADAS** o **LUCES DESACTIVADAS**. Los indicadores de colores son los siguientes:

AZUL = por debajo del objetivo; **VERDE** = en línea con el objetivo; **ROJO** = por encima del objetivo.

MODO DE ADMINISTRADOR

Para activar el modo de administrador, mantenga pulsado el logotipo de **MATRIX**, situado en el centro de la pantalla, durante 10 segundos.

A continuación, introduzca **1001** y toque ✓.

PRECISIÓN DE MEDICIÓN DE LA POTENCIA

Este remo muestra la potencia en la consola. La precisión de medición de la potencia de este modelo se ha comprobado a través del método de prueba de la norma EN957-7:1998, a fin de garantizar una precisión de potencia con una tolerancia de $\pm 10\%$ para una potencia de entrada ≥ 50 W y con una tolerancia de ± 5 W para una potencia de entrada < 50 W.

La fuerza aplicada al manillar se mide durante el golpe de remo, así como la posición de golpe. Esta información se usa para calcular la energía aplicada al remo, y el valor del cálculo de energía se divide entre el período de tiempo de ejercicio para obtener la potencia mecánica promedio (potencia de entrada) aplicada al remo. La precisión de medición de la potencia mostrada se comprueba calculando la potencia de entrada y comparando la potencia mostrada con la potencia de entrada (potencia medida) a partir de las siguientes condiciones:

Longitud de carrera nominal: 1000 mm

Parámetros de resistencia:

- Parámetro de resistencia mínima, con una velocidad de carrera nominal de 25 golpes/minuto
- Parámetro de resistencia media, con una velocidad de carrera nominal de 25 golpes/minuto
- Parámetro de resistencia máxima, con una velocidad de carrera nominal de 25 golpes/minuto

Además de las condiciones de prueba anteriores, el fabricante ha comprobado la precisión de medición de la potencia

en un punto adicional mediante un parámetro de resistencia adicional, con una velocidad de carrera nominal de 35 golpes/minuto, y comparando la potencia mostrada con la potencia de entrada (potencia medida).

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



USO CORRECTO

Existen cuatro fases en un golpe de remo:

1. **COGER:** agarre firmemente el manillar con ambas manos. Con el asiento deslizado hacia delante y las rodillas apoyadas en el pecho (en línea directa con los talones), estire los brazos hacia delante e inclínese levemente en la misma dirección desde las caderas.
2. **TIRAR:** presione firmemente contra los reposapiés hasta que las piernas estén completamente extendidas, sin bloquear. Acompañe al cuerpo con los brazos y coloque el torso a 90 grados.
3. **FINALIZAR:** tire de los brazos hacia el abdomen con las piernas completamente extendidas y recuéstese con el torso un poco más de 90 grados.
4. **RECUPERAR:** extienda los brazos, doble las rodillas, inclínese hacia delante desde las caderas y deslícese en la misma dirección en el asiento.

Las cuatro fases deben llevarse a cabo de forma continua y con suavidad.

PRIMEROS PASOS

Lea el manual de usuario antes de montar el Matrix Rower. Coloque la unidad en el lugar en el que se va a utilizar antes de proceder con la instalación.

ESCOGER UNA UBICACIÓN

El lugar debe estar bien iluminado y ventilado. Coloque el remo en una superficie plana y uniforme, a una distancia considerable de la pared y el resto de equipos. Si en la ubicación hay una moqueta gruesa, coloque una base de plástico rígido debajo de la máquina para proteger ambas.

No coloque el remo en zonas húmedas, como saunas, baños turcos o piscinas cubiertas. La exposición a grandes cantidades de vapor de agua o cloro puede afectar a los componentes electrónicos y a otras partes de la máquina.

ANTES DEL PRIMER USO

- Consulte a su médico. Asegúrese de que realizar un programa de ejercicio intenso no es peligroso para usted.
- Una técnica inadecuada, como recostarse demasiado o saltar del asiento, puede provocar lesiones.
- Comience cada entrenamiento con un calentamiento de varios minutos de remo sencillo.
- Inicie el programa de ejercicio de forma gradual. No reme más de 5 minutos el primer día: deje que su cuerpo se adapte a este nuevo ejercicio.
- Aumente poco a poco el tiempo y la intensidad del ejercicio durante las primeras dos semanas. No reme a toda potencia hasta que no se sienta cómodo con la técnica y lleve remando, como mínimo, una semana. Como en cualquier otra actividad física, si aumenta el volumen y la intensidad demasiado rápido, no calienta bien o utiliza una técnica incorrecta, aumentará el riesgo de lesiones.
- El mejor parámetro de resistencia para un entrenamiento cardiovascular óptimo se encuentra en el rango 3-5. Remar con unos parámetros de resistencia demasiado altos puede ser perjudicial para el programa de entrenamiento, ya que puede disminuir los resultados y aumentar el riesgo de lesiones.
- Fíjese como objetivo un índice de carrera (GPM) de entre 24 y 30 GPM (golpes por minuto).

FRECUENCIA CARDÍACA INALÁMBRICA

Para conectar un dispositivo de frecuencia cardíaca ANT+ o Bluetooth SMART a la consola, toque  y, a continuación, toque **EMPAJEAMIENTO DEL DISPOSITIVO DE FRECUENCIA CARDÍACA**.

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

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

ADVERTENCIA

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

ÍNDICE DE RESISTENCIA

El índice de resistencia mide la reducción de velocidad de la rueda de inercia para determinar lo rápido o lento que va el «barco». El índice de deceleración es lo que se conoce como índice de resistencia. La consola utiliza el índice de resistencia de cada golpe para determinar cuánto se está trabajando en función de la velocidad de la rueda de inercia. De esta manera, es posible calcular el esfuerzo real, independientemente del parámetro de resistencia. Esta calibración automática permite al usuario comparar su rendimiento en diferentes remos para interiores.

Cada uno de los remos para interiores pueden presentar diferentes rangos del índice de resistencia. Un parámetro de resistencia de 3 en una máquina puede equivaler a un 4 en otra. Las diferencias en la tensión de la cinta, la posición del imán, etc. pueden afectar al índice de resistencia de las distintas máquinas.

SISTEMA DE FRENO

El Matrix Rower utiliza resistencia magnética para fijar niveles de resistencia específicos. La configuración del nivel de resistencia y los GPM se utilizan para determinar la potencia de salida (vatios).



ISTRUZIONI IMPORTANTI

È responsabilità esclusiva dell'acquirente di prodotti Matrix Fitness Systems istruire tutte le persone, che siano utenti finali o personale di supervisione, sull'uso appropriato dell'attrezzo.

Vedere "Specifiche del prodotto" (pagina successiva) per consultare le caratteristiche del prodotto. Il Matrix Rower è inteso per l'uso commerciale.

Si raccomanda di fornire a tutti gli utenti degli attrezzi Matrix Fitness le seguenti informazioni prima dell'uso.

Usando Matrix Rower, osservare sempre le precauzioni di base:

- Per garantire la sicurezza dell'utente e proteggere l'unità, leggere tutte le istruzioni prima di assemblare e usare il vogatore.
- Per garantire un uso appropriato e la sicurezza del vogatore, assicurarsi che tutti gli utenti leggano questo manuale. Integrare questo manuale nel programma di allenamento della palestra. Ricordare agli utenti che prima di intraprendere qualsiasi programma di fitness è necessario sottoporsi a esami fisici completi presso un medico. Qualora, in qualsiasi momento durante l'esercizio, l'utente avverta capogiro, dolore, respiro affannoso, nausea o senso di svenimento, deve interrompere immediatamente l'esercizio.

LEGGERE E CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Questo vogatore è inteso per l'uso commerciale. Per garantire la sicurezza dell'utente e proteggere l'attrezzo, leggere tutte le istruzioni prima di usare il MATRIX Rower.

- Utilizzare il vogatore per lo scopo previsto descritto nel presente manuale. Non utilizzare collegamenti non raccomandati dal produttore.
- Non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture del prodotto. Se un oggetto cade all'interno del prodotto, recuperarlo con cautela mentre l'unità non è in uso. Se non si è in grado di raggiungerlo, contattare Matrix Fitness o un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare il vogatore se non funziona correttamente, se è stato danneggiato o immerso nell'acqua. Restituirlo a Matrix Z a un rivenditore autorizzato per verifiche e riparazione.
- Tenere sempre mani e piedi lontani dalle parti mobili per evitare lesioni.
- Non inserire arti dentro o sotto l'unità e non inclinare l'unità lateralmente durante il funzionamento.
- Non usare Matrix Rower all'aperto, vicino a piscine o in aree a elevata umidità.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Non rimuovere le coperture laterali. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Se si utilizza con bambini o persone disabili nelle vicinanze, è necessaria un'attenta supervisione. Tenere lontano dalla portata dei bambini, se non sotto supervisione.
- Durante l'uso del vogatore, i bambini e gli animali devono essere tenuti a una distanza di almeno 3 metri / 10 piedi.
- Assemblare e utilizzare l'unità su una superficie piana e solida. Collocare l'unità ad almeno un metro/tre piedi di distanza da qualsiasi ostruzione, compresi pareti e mobili.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili del vogatore.
- Collocare la maniglia nei ganci prima lasciarla andare.
- Non consentire che la maniglia sbatta sulla staffa della console.
- Eseguire un'adeguata manutenzione come descritto nella sezione di Manutenzione di questo manuale.

ATTENZIONE: Un esercizio non corretto o eccessivo può causare lesioni. Se si avverte dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, **INTERROMPERE** immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.

ATTENZIONE: Qualsiasi cambiamento o modifica a questo attrezzo può annullare la garanzia del prodotto.

PERICOLO

PER RIDURRE IL RISCHIO DI ELETTROSHOCK:

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

ATTENZIONE

- Non lasciare mai l'unità incustodita quando è collegata alla corrente.
- Non utilizzare sotto una coperta o un cuscino. Si può generare un calore eccessivo che può causare incendi, elettroshock o lesioni a persone.
- Non utilizzare mai l'unità se ha un cavo o una spina danneggiata, se non funziona correttamente, se è caduta o è stata danneggiata o immersa nell'acqua. Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti per ispezione e riparazione.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non sollevare l'unità tramite il cavo di alimentazione o utilizzarlo come maniglia.
- Non utilizzare mai l'unità se la presa d'aria è ostruita. Tenere la presa d'aria pulita, priva di pelucchi, capelli o simili.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.



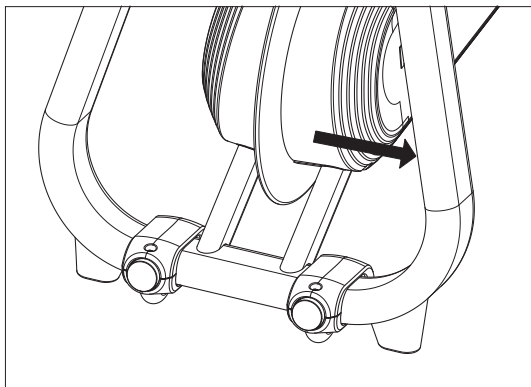
MANUTENZIONE

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

GARANZIA

Per il Nord America, visitare www.matrixfitness.com per informazioni sulla garanzia e su esclusioni e limitazioni di garanzia.

COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE



MANUTENZIONE QUOTIDIANA

Eseguire un controllo visivo e acustico per verificare la presenza di fissaggi allentati, rumori insoliti e ogni altra cosa possa indicare la necessità di assistenza. Se si nota uno qualsiasi di essi, richiedere assistenza.

Matrix Fitness raccomanda di pulire il vogatore prima o dopo ogni allenamento. I seguenti consigli di manutenzione quotidiana mantengono l'unità funzionante al massimo delle sue prestazioni:

1. Usare un panno morbido inumidito con acqua o un detergente delicato per pulire tutte le superfici esposte. NON utilizzare ammoniaca, cloro o detergenti a base di acido.
2. Ripulire il display della console dalle impronte e dal sale causato dal sudore.
3. Aspirare frequentemente il pavimento sotto l'unità per prevenire l'accumulo di polvere e sporcizia, che possono pregiudicare il funzionamento fluido dell'unità.
4. Verificare l'eventuale presenza di polvere nel volano con una pila.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

CONSOLE

Display	Touch screen capacitivo per allenamento mirato
Informazioni a display	Tempo, distanza, SPM (vogate al minuto), watt, frequenza cardiaca, calorie, 500 mtr/split
Programmi	Target training (SPM, watt, 500 mtr/split, calorie, distanza, FC), Goal Training (tempo, calorie/FC, pace), Target HR, intervalli e Sprint 8
Test di fitness	500 metri, 2000 metri, test della potenza e test della FC submassimale
Ricevitore telemetrico	ANT+, BLE, 5khz

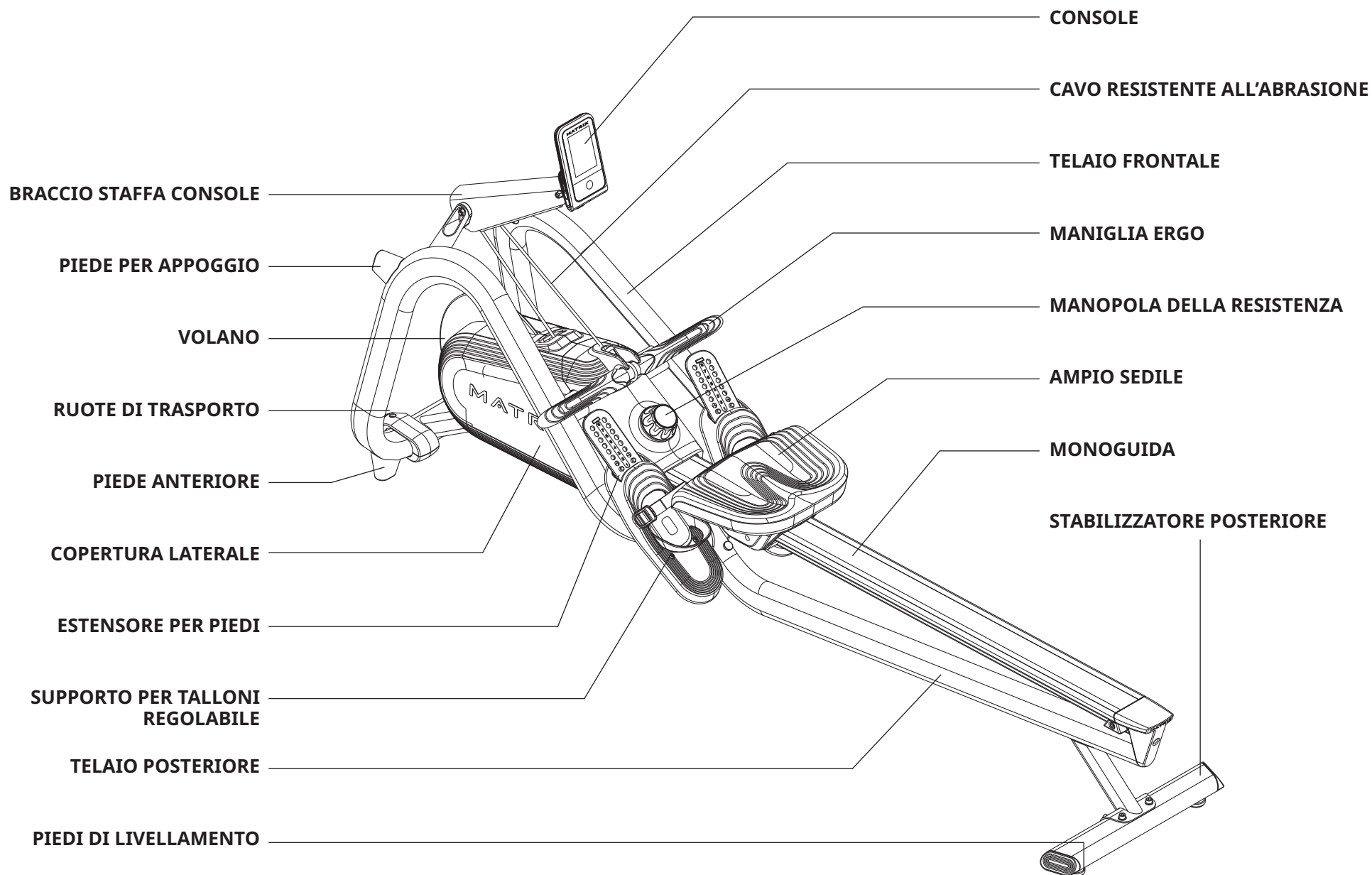
DATI TECNICI

Tecnologia di resistenza	Resistenza magnetica
Livelli di resistenza	10
Sistema di trasmissione	Molla elicoidale cinghia Poly-V
Massimo peso dell'utente	160 kg / 350 lbs
Peso del prodotto	59,2 kg / 130.5 lbs
Peso spedizione	70,5 kg / 155.4 lbs
Dimensioni totali (L x L x A)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Requisiti di potenza	Generatore con batteria al litio ricaricabile e spina DC

CARATTERISTICHE SPECIALI

Design manubrio	Manubrio extra-lungo con impugnatura ergonomica
Estensori per piedi	Supporti per talloni regolabili con impostazioni di facile lettura
Monoguida	Alluminio

* Lasciare uno spazio minimo di 0,6 metri per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzo MATRIX. Si prega di notare che l'ADA raccomanda uno spazio di 0,91 metri per le persone in sedia a rotelle. Le specifiche del prodotto sono soggetti a modifiche senza preavviso.





DISIMBALLAGGIO

Grazie per avere acquistato un prodotto MATRIX Fitness. La macchina viene ispezionata prima di essere imballata e spedita disassemblata per agevolare un confezionamento compatto. Prima dell'assemblaggio, verificare la presenza di tutti i componenti confrontandoli con i diagrammi esplosi. Estrarre con cautela l'unità dalla scatola e smaltire i materiali di imballaggio in conformità con le norme locali.

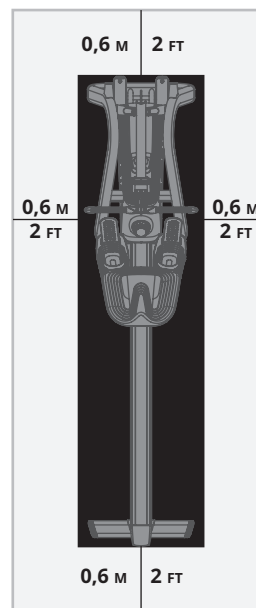
ATTENZIONE

Per evitare lesioni personali e danni ai componenti del telaio, assicurarsi di avere un'assistenza sufficiente nella rimozione delle parti dalla scatola.

POSIZIONAMENTO DEL VOGATORE

Collocare l'attrezzo su una superficie piana e stabile non esposta all'irraggiamento solare diretto. La luce ultravioletta intensa può scolorire le componenti plastiche. Collocare l'attrezzo in una stanza con temperature fresche e poco umide. Lasciare uno spazio minimo di 0,6 metri per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzo MATRIX. Si prega di notare che l'ADA raccomanda uno spazio di 0,91 metri per le persone in sedia a rotelle. Non collocare l'attrezzo in un punto che blocchi un'apertura di ventilazione o una presa d'aria. Non collocare l'attrezzo in un garage, un cortile coperto, a contatto con l'acqua o all'esterno.

Conservare l'unità verticale su una superficie piana e solida.



STOCCAGGIO

ATTENZIONE

Usare cautela nel riporre i vogatori in posizione verticale. La stabilità dei vogatori in posizione verticale è stata sottoposta a test. Sebbene i test abbiano dimostrato che i vogatori possono rimanere stabili anche se inclinati a 10 gradi, il contatto accidentale con un vogatore in posizione verticale può farlo cadere.

- Usare cautela nel maneggiare i vogatori in posizione verticale.
- I vogatori in posizione verticale vanno conservati in un'area protetta per evitare urti accidentali.
- A meno che qualcuno non sia riponendo o prelevando un vogatore, tenere i vogatori in posizione verticale lontano dalla portata delle persone.

STRUMENTI NECESSARI PER L'ASSEMBLAGGIO (non compresi)

Chiave a brugola a L da 4 mm



Chiave a brugola a L da 5 mm



Chiave a brugola a L da 6 mm



Chiave a brugola a L da 8 mm



Cacciavite Phillips



Chiave a bocca da 13 mm



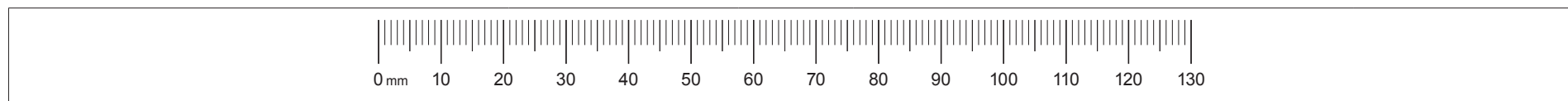
Chiave a bocca da 14 mm



Chiave a bocca da 17 mm



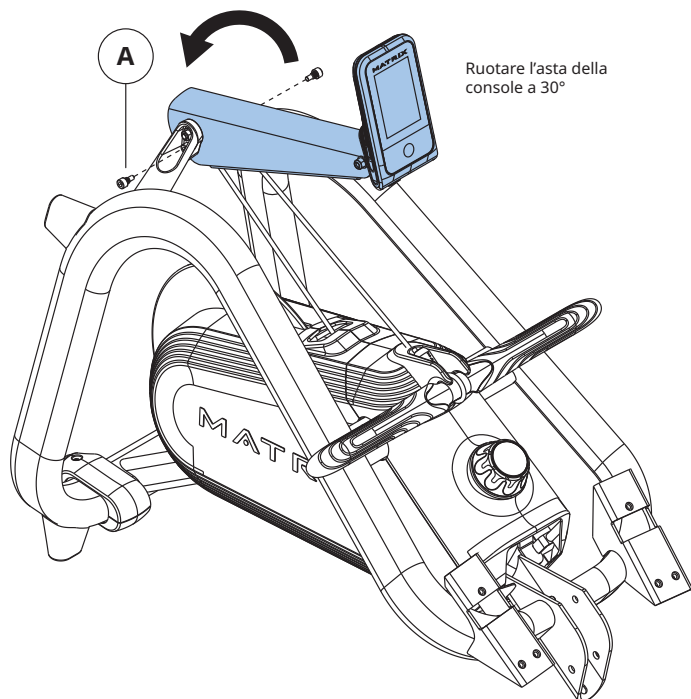
Nel caso in cui uno o più componenti risultino mancanti, contattare il rivenditore MATRIX locale per ricevere assistenza.



1

Borsa nera per attrezzi

	Descrizione	Qtà
A	Bullone	2



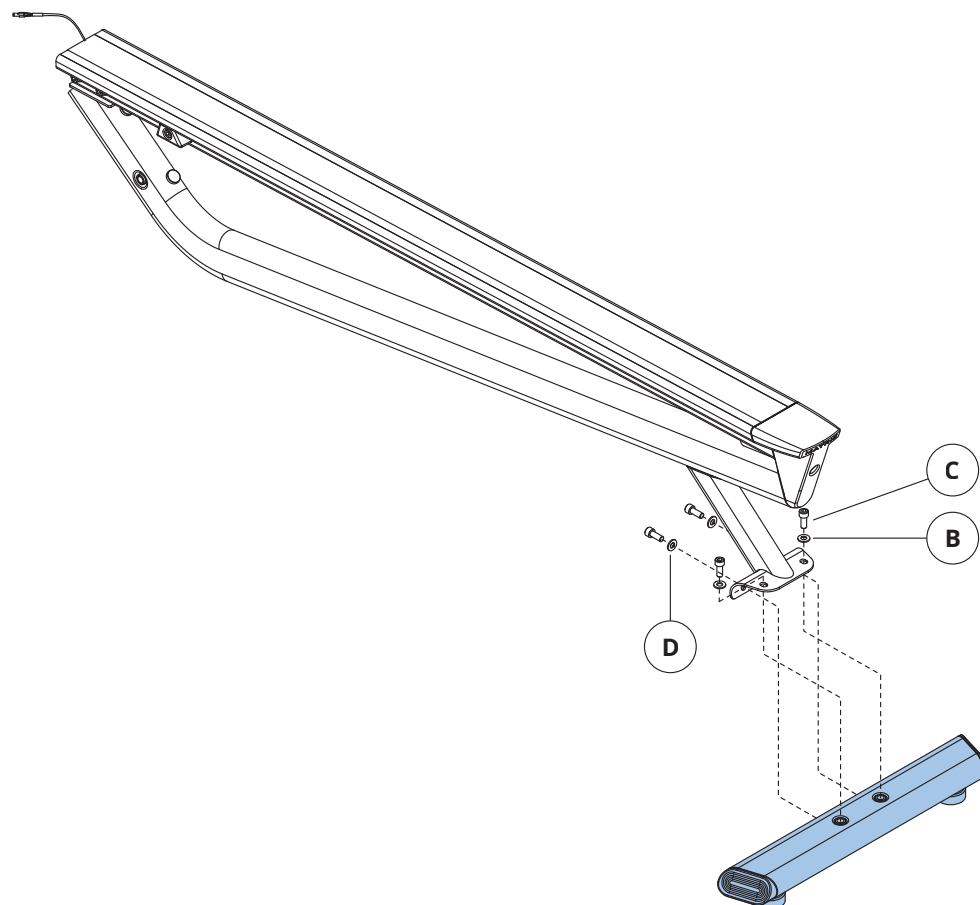
2

Borsa arancione per attrezzi

	Descrizione	Qtà
B	Rondella piatta	2
C	Bullone	4
D	Rondella ad arco	2

Nota:

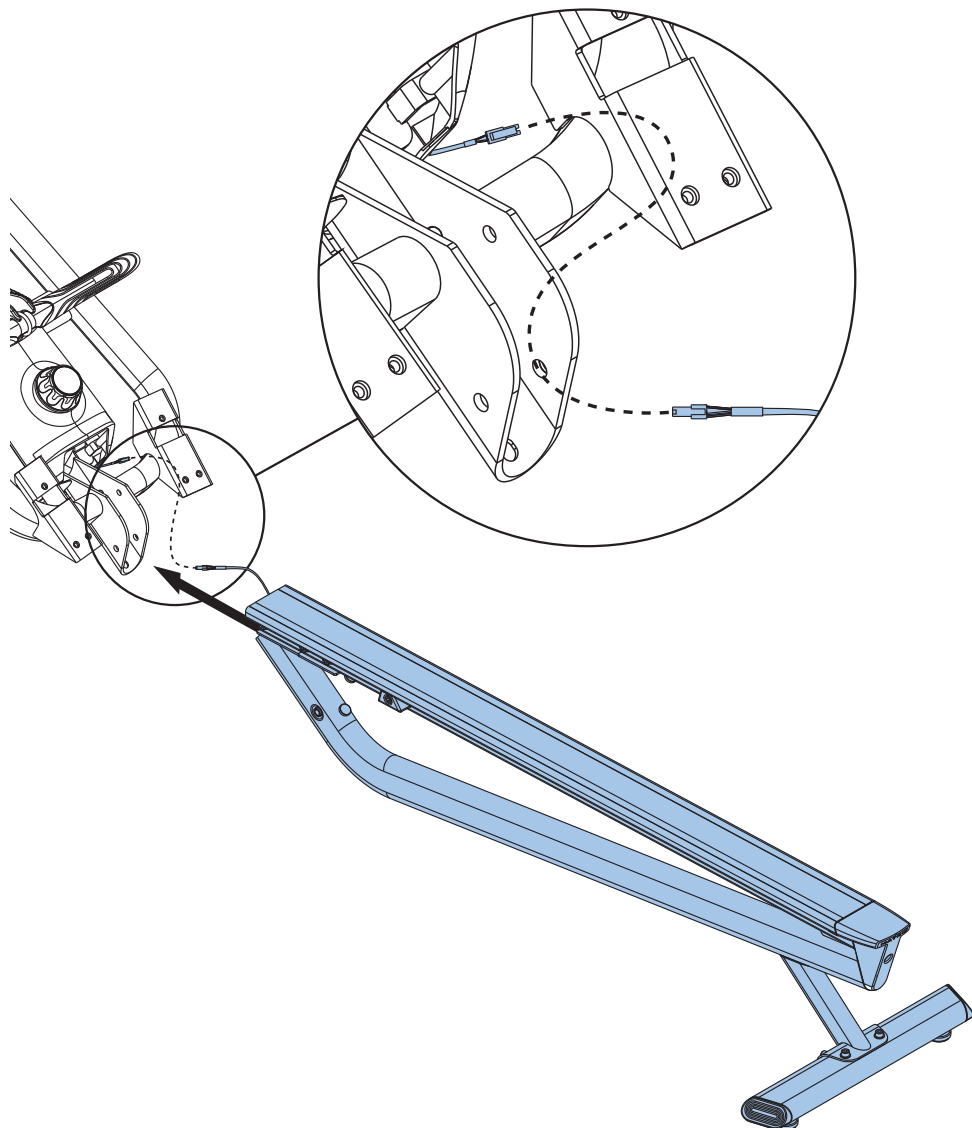
Stringere i componenti del passaggio 2 usando il valore di coppia: 24,5 Nm / 18 ft-lb



ITALIANO

**3**

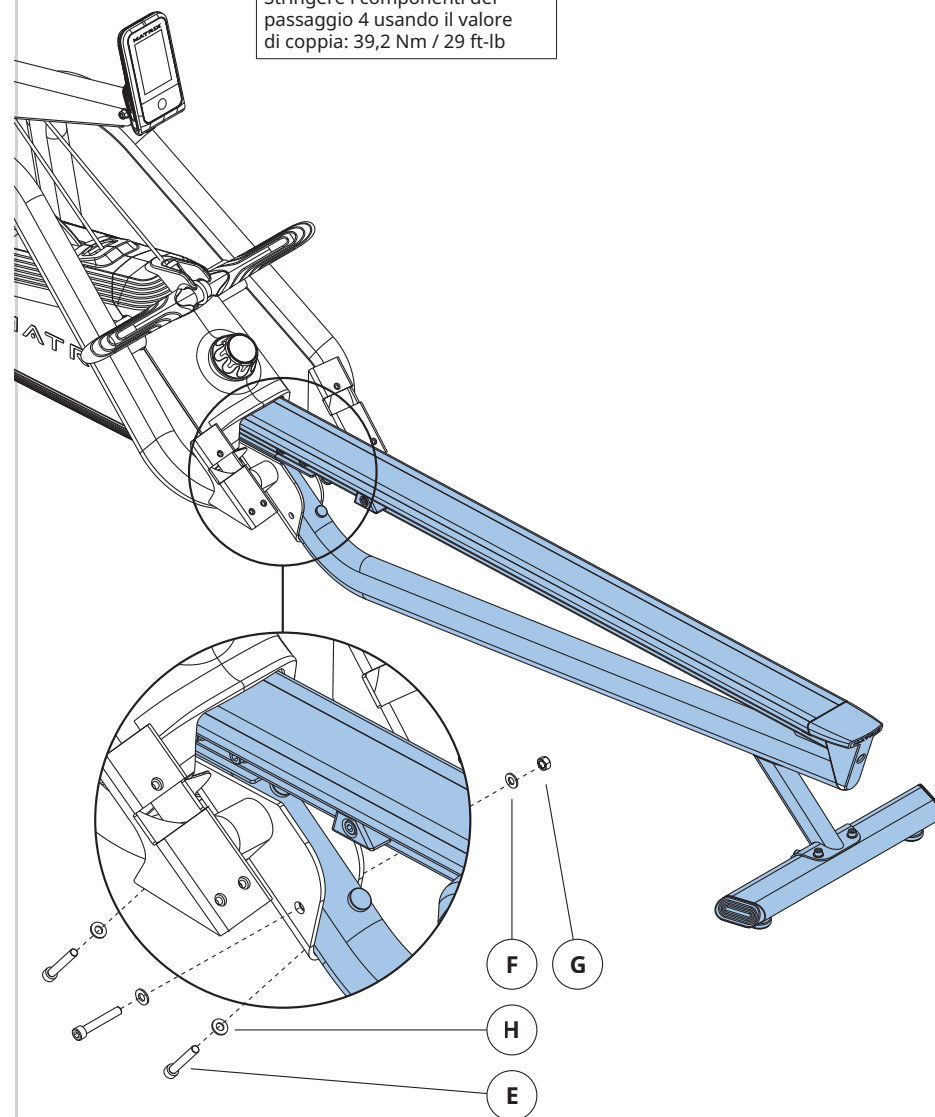
ITALIANO

**4****Borsa nera per attrezzi**

Descrizione	Qtà
E Bullone	3
F Rondella piatta	2
G Dado	1
H Rondella ad arco	2

Nota:

Stringere i componenti del passaggio 4 usando il valore di coppia: 39,2 Nm / 29 ft-lb



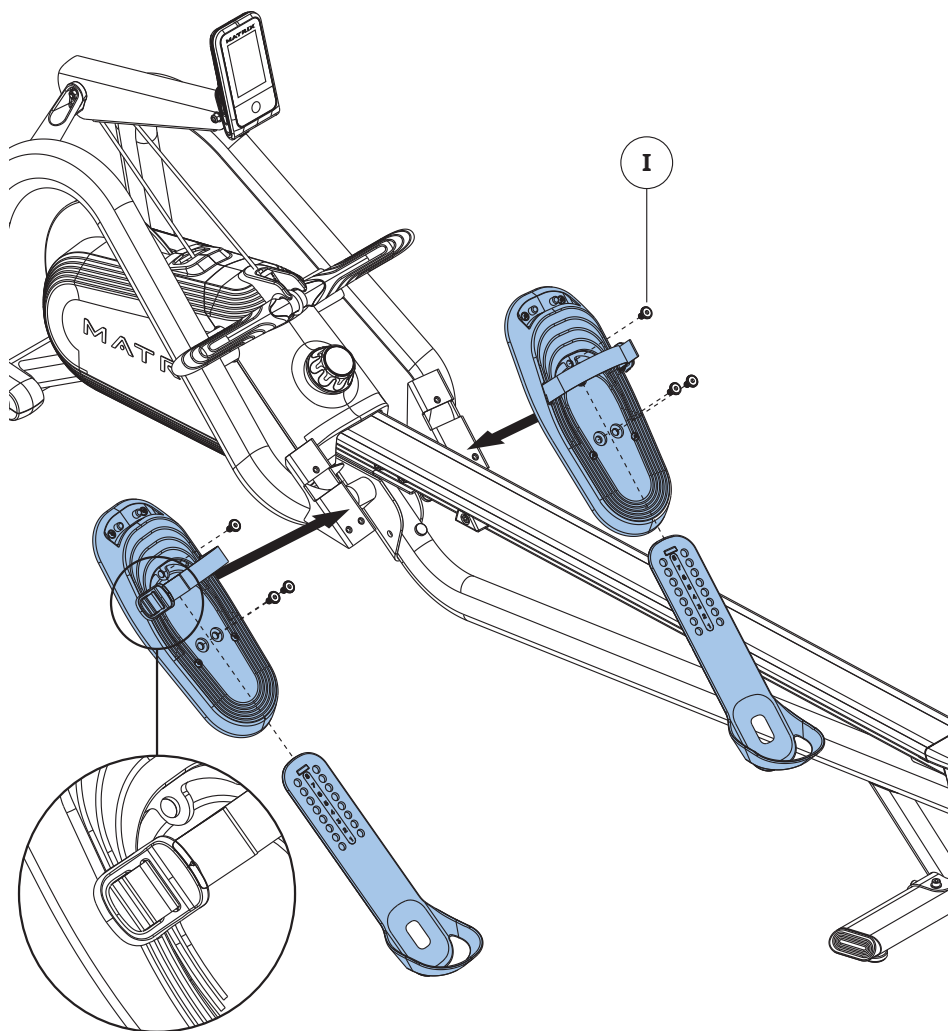
5

Borsa bianca per attrezzi

Descrizione	Qtà
I Bullone	6

Nota:

Stringere i componenti del passaggio 5 usando il valore di coppia: 24,5 Nm / 18 ft-lb



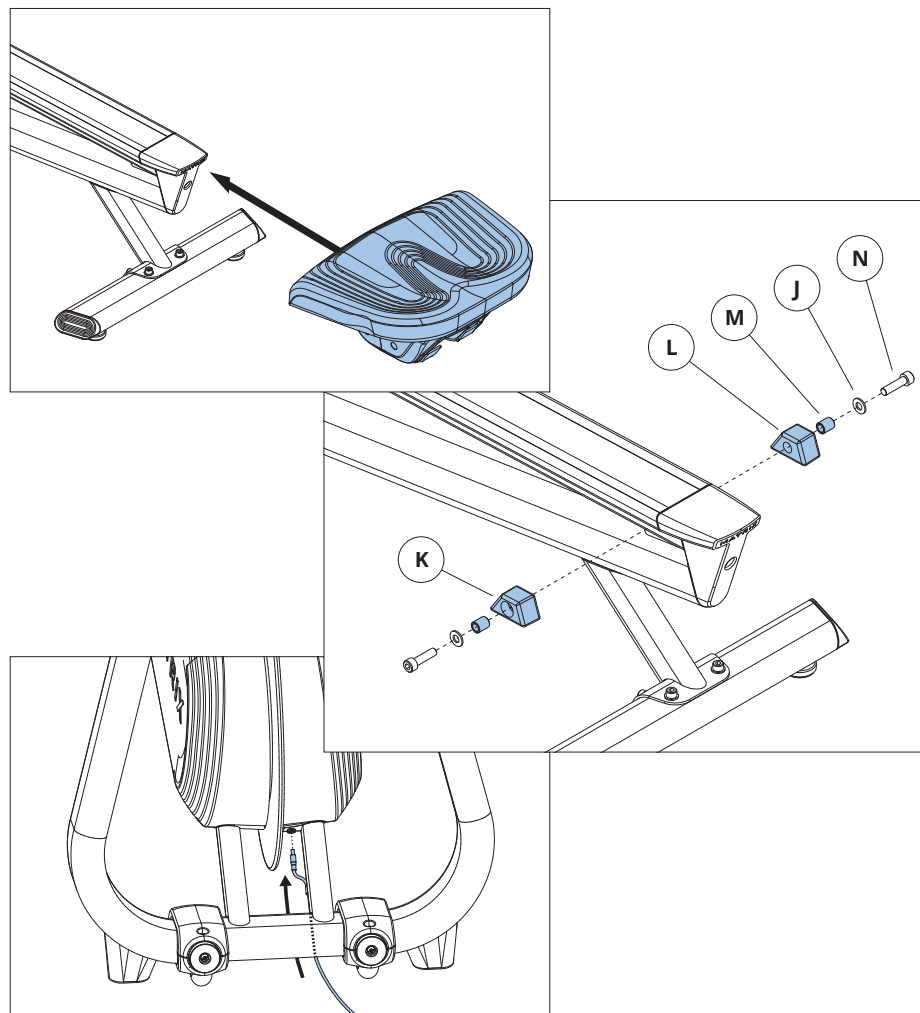
6

Attrezzi pre-installati

Descrizione	Qtà
J Rondella piatta	2
K Tappo sinistro	1
L Tappo destro	1
M Boccola	2
N Bullone	2

Nota:

Stringere i componenti del passaggio 6 usando il valore di coppia: 24,5 Nm / 18 ft-lb



ASSEMBLAGGIO COMPLETO!



ITALIANO



SCHERMATA INIZIALE



SCHERMATA PREDEFINITA (SPLIT 500 M)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

UTILIZZO DELLA CONSOLE

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

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

B) SELEZIONE DELLA LINGUA

C) OROLOGIO

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

E) ESERCIZI: Premere per accedere alle varie opzioni di target training o ad esercizi predefiniti, test di fitness e drag ratio.

F) ACCESSO: Premere per accedere utilizzando lo xID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

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

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

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

- **INFORMAZIONI PERSONALI:** Inserire peso, età e genere per assicurarsi che i dati sulle calorie e sul rapporto potenza-peso siano più accurati.
- **BATTERIA:** Il livello della batteria è indicato in basso nella schermata MENU. Vogando può (ri)accendersi la console. Se l'RXP è utilizzato in modalità auto-alimentata e la batteria continua a degradarsi, collegare il Rower RXP alla corrente.

SCHERMATA INIZIALE

- Vogare per l'**AVVIO** immediato. Oppure...
- Premere il pulsante **WORKOUTS** per personalizzare l'allenamento.
- Premere il pulsante **SIGN IN** per accedere usando lo xID.

ACCESSO (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Inserire lo **xID** e premere ✓.
- 2) Inserire la **PASSWORD** e premere ✓.

(••) Le console RXP-WFRF supportano l'accesso con etichetta RFID. Per accedere, porre l'etichetta RFID sul lato destro della console.

REGISTRAZIONE DI UN NUOVO UTENTE

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

CONFIGURAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

CAMBIARE ESERCIZIO

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

SCHERMATE DI RIEPILOGO

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

DEFATICAMENTO

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





UTILIZZO DELLA CONSOLE

TARGET TRAINING

- 1) Selezionare gli esercizi, poi target training e il tipo di target training: watt, SPM, FC, distanza, calorie o 500 mtr/split.
- 2) Durante un esercizio, passare il dito da sinistra verso destra per cambiare schermata o premere un parametro con un triangolo arancione per passare direttamente a quella schermata.
- 3) Impostare l'obiettivo desiderato e poi premere ✓. Le luci a LED vengono associate a un target.

LUCI A LED

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

MODALITÀ MANAGER

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

ACCURATEZZA DELLA POTENZA

La potenza del vogatore è riportata sulla console. L'accuratezza della potenza di questo modello è stata testata utilizzando il metodo previsto dalla norma EN957-7:1998 per assicurare un'accuratezza con una tolleranza di $\pm 10\%$ per una potenza di entrata ≥ 50 W ed entro una tolleranza di ± 5 W per una potenza di entrata < 50 W.

La forza applicata alla maniglia è stata misurata durante la vogata, così come la posizione di vogata della maniglia. In base a questi dati è stata calcolata l'energia applicata al vogatore, e il valore dell'energia è stato diviso per la durata dell'esercizio per calcolare la potenza meccanica media (la potenza di entrata) applicata al vogatore. L'accuratezza della potenza è stata verificata calcolando questa potenza di entrata e confrontando la potenza visualizzata con la potenza di entrata (misurata) usando le seguenti condizioni:

Lunghezza di vogata nominale: 1000 mm

Impostazioni di resistenza:

- Impostazione di resistenza minima a una velocità di vogata nominale di 25 vogate al minuto
- Impostazione di resistenza media a una velocità di vogata nominale di 25 vogate al minuto
- Impostazione di resistenza massima a una velocità di vogata nominale di 25 vogate al minuto

Oltre alle condizioni di test sopra indicate, il produttore ha testato l'accuratezza della potenza

in un punto aggiuntivo, usando un'impostazione di resistenza a una velocità di vogata nominale di 35 vogate al minuto e confrontando la potenza visualizzata con la potenza di entrata (misurata).

* Standard supportati con frequenza portante di 13,56 MHz: ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) e LEGIC RF.

UTILIZZO APPROPRIATO

La vogata consiste di quattro fasi:

1. **PRESA** – Afferrare la maniglia con entrambe le mani in modo uniforme. Con il sedile slittato in avanti e le ginocchia vicine al petto (direttamente in linea con i talloni), stendere le braccia in avanti e piegarsi leggermente in avanti a livello del bacino.
2. **VOGATA** – Premere con forza contro le pedane finché le gambe sono in estensione piena, ma non chiuse. Accompagnarsi con le braccia e portare il torso a 90 gradi.
3. **CHIUSURA** – Tirare le braccia verso l'addome con le gambe in estensione piena e piegare il torso all'indietro leggermente oltre 90 gradi.
4. **RECUPERO** – Estendere le braccia, piegare le ginocchia, piegarsi in avanti a livello del bacino e slittare avanti sul sedile.

Tutte e quattro le fasi devono essere eseguite in modo fluido e continuo.

PER INIZIARE

Leggere il manuale del proprietario prima di impostare il Matrix Rower. Collocare l'unità dove sarà utilizzata prima di iniziare la procedura di impostazione.

SCEGLIERE UNA POSIZIONE

Il sito deve essere ben illuminato e ben ventilato. Collocare il vogatore su una superficie piana strutturalmente solida e a qualche decina di centimetri di distanza dalla parete e da altri attrezzi. Se il pavimento è coperto di moquette, per proteggere la moquette e le macchine collocare una base di plastica rigida sotto l'unità.

Non collocare il vogatore in un'area ad elevata umidità, ad esempio nei pressi di un bagno turco, di una piscina interna o di sauna. Un'intensa esposizione al vapore acqueo o al cloro può danneggiare i componenti elettronici e altre parti della macchina.

PRIMA DI INIZIARE A VOGARE

- Consultare un medico. Assicurarsi che non sia pericoloso intraprendere un programma di esercizi faticoso.
- Tecniche inappropriate, quali un'inclinazione estrema o saltare sul sedile, possono causare lesioni.
- Iniziare ogni esercizio con diversi minuti di vogata leggera per riscaldarsi.
- Iniziare il programma di esercizio gradualmente. Non vogare per più di 5 minuti il primo giorno per fare in modo che il corpo si adatti al nuovo allenamento.
- Nelle prime due settimane, aumentare gradualmente il tempo e l'intensità della vogata. Non vogare a piena potenza finché non si ha acquisito familiarità con la tecnica e ci si è esercitati per almeno una settimana. Come in ogni altra attività fisica, se si aumentano il volume e l'intensità troppo velocemente, non ci si riscalda a dovere o si usa una tecnica errata, si aumenta il rischio di lesioni.
- Il miglior livello di resistenza per un esercizio cardiovascolare ideale è in una gamma di 3-5. Vogare con una resistenza eccessiva può andare a scapito del programma di allenamento, poiché può ridurre la potenza generata e incrementare il rischio di lesioni.
- Puntare a un ritmo di vogata (spm) compreso tra 24 e 30 spm (vogate al minuto).

FREQUENZA CARDIACA WIRELESS

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

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

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

ATTENZIONE!

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

DRAG RATIO (RESISTENZA ALL'AVANZAMENTO)

Il rapporto di resistenza frontale misura quanto rallenta il volano per determinare a che velocità procede la "barca". Questa velocità di decelerazione è denominata drag ratio (resistenza all'avanzamento). Per ogni vogata, la console usa la resistenza all'avanzamento per determinare il lavoro svolto in base alla velocità del volano. In questo modo si calcola lo sforzo reale indipendentemente dalla resistenza. L'autocalibrazione consente all'utente di confrontare le proprie prestazioni su diversi vogatori da interni.

Diversi vogatori possono avere diverse gamme di resistenza all'avanzamento. Un livello di resistenza di 3 su una macchina può equivalere a un livello di 4 su di un'altra. Differenze nella tensione della cinghia, nella posizione del magnete ecc. possono influire sulla resistenza all'avanzamento della macchina.

SISTEMA DI FRENATA

Il Matrix Rower sfrutta la resistenza magnetica per impostare livelli specifici di resistenza. Il livello di resistenza, unito agli SPM, si usa per determinare la potenza generata (in watt).





ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Είναι αποκλειστική ευθύνη του αγοραστή προϊόντων Matrix Fitness Systems να εκπαιδεύσει όλα τα άτομα, είτε πρόκειται για τελικό χρήστη είτε για επιβλέπον προσωπικό, για την σωστή χρήση του εξοπλισμού.

Δείτε τις «Προδιαγραφές Προϊόντος» (επόμενη σελίδα) για ειδικά χαρακτηριστικά προϊόντος. Το Κωπηλατικό Matrix προορίζεται για εμπορική χρήση.

Συνιστάται όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού άσκησης της Matrix Fitness να ενημερώνονται με τις παρακάτω πληροφορίες πριν από την χρήση του.

Κατά τη χρήση του Κωπηλατικού Matrix να ακολουθείτε πάντα τις βασικές προφυλάξεις:

- Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να προστατέψετε την μονάδα, διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν την συναρμολόγηση και την χρήση του Κωπηλατικού.
- Για να διασφαλίσετε την σωστή χρήση και ασφάλεια του Κωπηλατικού, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες διαβάζουν το παρόν εγχειρίδιο. Έχετε το παρόν εγχειρίδιο ως μέρος του προγράμματος προπόνησης της εγκατάστασής σας. Να υπενθυμίζετε στους χρήστες ότι, πριν ξεκινήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης, θα πρέπει να λάβουν πλήρες φυσικές εξετάσεις από τους ιατρούς τους. Εάν, οποιαδήποτε στιγμή κατά την άσκηση, ο χρήστης βιώσει ζαλάδα, πόνο ή δυσκολία στην αναπνοή, ναυτία ή νιώσει λιποθυμία θα πρέπει να σταματήσει αμέσως.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΕΣ

Το Κωπηλατικό αυτό προορίζεται για εμπορική χρήση. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν την λειτουργία του Κωπηλατικού MATRIX για να εξασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να προστατέψετε τον εξοπλισμό.

- Να χρησιμοποιείτε το Κωπηλατικό για τον προβλεπόμενο σκοπό του όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Μην ρίχνετε ή εισάγετε οποιοδήποτε αντικείμενο σε οποιοδήποτε άνοιγμα στο προϊόν. Σε περίπτωση που ένα αντικείμενο πέσει μέσα, αφαιρέστε το προσεκτικά όταν η μονάδα δεν λειτουργεί. Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε το αντικείμενο, επικοινωνήστε με την Matrix Fitness ή τους εξουσιοδοτημένους προμηθευτές.
- Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία το Κωπηλατικό εάν δεν λειτουργεί σωστά ή εάν έχει υποστεί βλάβη ή βραχεί με νερό. Επιστρέψτε το στην Matrix Z ή στους εξουσιοδοτημένους προμηθευτές για έλεγχο και επισκευή.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας ανά πάσα στιγμή μακριά από τα κινητά μέρη για να αποφύγετε τον τραυματισμό.
- Μην προσπαθείτε να φτάσετε μέσα ή κάτω από την μονάδα και μην γυρίζετε τη μονάδα στο πλάι κατά τη λειτουργία.
- Μην χρησιμοποιείται το Κωπηλατικό Matrix σε εξωτερικό χώρο, κοντά σε πισίνες ή σε περιοχές με υψηλή υγρασία.
- Μην θέτετε σε λειτουργία όταν χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Μην αφαιρείτε τα πλαϊνά καλύμματα. Η συντήρηση θα πρέπει να γίνεται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό συντήρησης.
- Η στενή επίβλεψη είναι απαραίτητη όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται κοντά σε παιδιά ή άτομα με ειδικές ανάγκες. Κρατήστε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη μακριά από τον εξοπλισμό.
- Κατά τη χρήση του Κωπηλατικού τα μικρά παιδιά και τα κατοικίδια θα πρέπει να μένουν τουλάχιστον τρία μέτρα / δέκα πόδια μακριά.
- Συναρμολογήστε και λειτουργήστε την μονάδα σε στερεή επίπεδη επιφάνεια. Τοποθετήστε τη μονάδα τουλάχιστον ένα μέτρο / τρία πόδια μακριά από οποιοδήποτε εμπόδιο, περιλαμβανομένων τοίχων και επίπλων.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε τυχόν κινητά μέρη του παρόντος Κωπηλατικού.
- Τοποθετήστε την λαβή σε γάντζους πριν την αφήσετε.
- Μην αφήσετε την λαβή να αιωρείται στον βραχίονα της κονσόλας.
- Εκτελείτε σωστή συντήρηση όπως περιγράφεται στην ενότητα Συντήρηση στο παρόν εγχειρίδιο.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ενδέχεται να συμβούν τραυματισμοί στην υγεία από λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση. Εάν βιώσετε πόνο στο στήθος, της ναυτίας, της ζαλάδας ή της δυσκολίας στην αναπνοή, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε έναν ιατρό πριν συνεχίσετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τυχόν αλλαγές ή τροποποιήσεις στον παρόντα εξοπλισμό μπορεί να ακυρώσει την εγγύηση του προϊόντος.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ:

Αποσυνδέετε πάντα τη μονάδα από την πρίζα πριν τον καθαρισμό, κατά την συντήρηση και την τοποθέτηση και αφαίρεση εξαρτημάτων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Μην αφήνετε ποτέ την μονάδα χωρίς επιτήρηση όταν είναι συνδεδεμένη.
- Μην τη θέτετε σε λειτουργία κάτω από κουβέρτα ή μαξιλάρι. Μπορεί να προκύψει υπερβολική θέρμανση και να προκληθεί φωτιά, ηλεκτροπληξία ή τραυματισμός σε πρόσωπα.
- Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή πρίζα, εάν δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει πέσει ή υποστεί βλάβη ή βραχεί με νερό. Καλέστε την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών για εξέταση και επισκευή.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην μεταφέρετε την μονάδα από το καλώδιο τροφοδοσίας της ή χρησιμοποιείτε το καλώδιο ως λαβή.
- Μην λειτουργείτε ποτέ τη μονάδα με μπλοκαρισμένο το άνοιγμα αέρα. Διατηρήστε το άνοιγμα αέρα καθαρό, χωρίς χνούδια, τρίχες ή λοιπά.
- Μην θέτετε σε λειτουργία όταν χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.

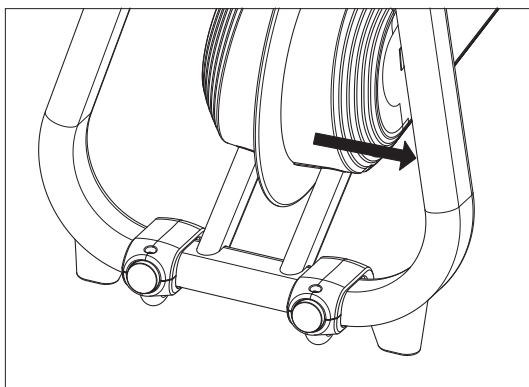
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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

ΕΓΓΥΗΣΗ

Για την Βόρεια Αμερική, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.matrixfitness.com για πληροφορίες εγγύησης καθώς και εξαιρέσεις και περιορισμούς εγγύησης.

ΘΕΣΗ ΑΥΞΩΝ ΑΡΙΘΜΟΥ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Κοιτάξτε και ακούστε για χαλαρούς συνδέσμους, ασυνήθιστους θορύβους και οποιαδήποτε άλλη ένδειξη που να υποδηλώνει ότι ο εξοπλισμός ενδέχεται να χρειάζεται επισκευή. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε από αυτά ζητήστε επισκευή.

Η Matrix Fitness συνιστά τον καθαρισμό του Κωπηλατικού πριν και μετά από κάθε προπόνηση. Οι παρακάτω συμβουλές καθημερινής συντήρησης θα διατηρήσει την μονάδα σας να λειτουργεί στην μέγιστη απόδοση:

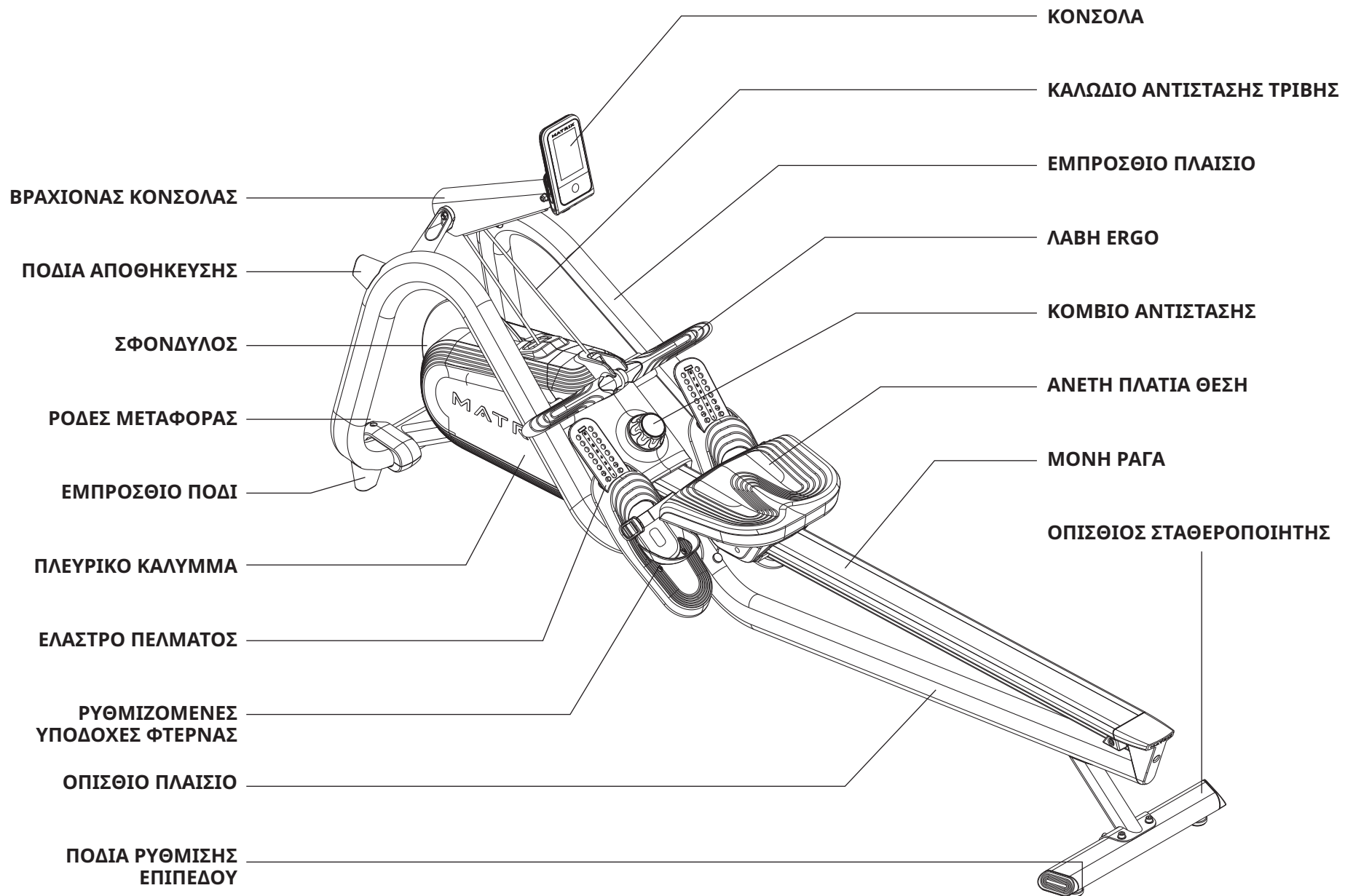
1. Χρησιμοποιήστε ένα υγρό, μαλακό πανί με νερό ή ήπιο υγρό καθαρισμού για να καθαρίσετε όλες τις εκτεθειμένες επιφάνειες. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ αμμωνία, χλωρίνη ή καθαριστικά με βάση το οξύ.
2. Κρατήστε την οθόνη της κονσόλας καθαρή από αποτυπώματα και από άλατα που δημιουργούνται από ιδρώτα.
3. Σκουπίζετε με ηλεκτρική σκούπα συχνά το δάπεδο κάτω από την μονάδα για να αποτρέψετε την συσσώρευση σκόνης και βρωμιάς που μπορεί να επηρεάσει την ομαλή λειτουργία της μονάδας.
4. Ελέγχετε για σκόνη εσωτερικά του σφονδύλου με φακό.

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

ΚΟΝΣΟΛΑ	
Οθόνη προβολής	Χωρητική οθόνη αφής στοχευμένης προπόνησης
Ανάγνωση οθόνης	Χρόνος, Απόσταση, SPM (διαδρομές ανά λεπτό), Watt, Καρδιακός ρυθμός, Θερμίδες, 500 mtr/split
Προγράμματα	Στοχευμένη προπόνηση (SPM, watt, 500 mtr/split, θερμίδες, απόσταση, καρδιακός ρυθμός), ασκήσεις με βάση τον στόχο (χρόνος, θερμίδες/ώρα, ρυθμός), στόχος καρδιακού ρυθμού, διαλειμματική και Sprint 8
Τεστ Φυσικής Κατάστασης	500 μέτρα, 2000 μέτρα, αξιολόγηση αντοχής και τεστ υπομέγιστου καρδιακού ρυθμού
Δέκτης τηλεμέτρησης	ANT+, BLE, 5khz
ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
Τεχνολογία Αντίστασης	Μαγνητική αντίσταση
Επίπεδα αντίστασης	10
Σύστημα κίνησης	Ιμάντας Poly-V με ελατήριο έλασμα
Μέγιστο Βάρος Χρήστη	160 κιλά / 350 λίβρες
Βάρος Προϊόντος	59,2 κιλά / 130,5 λίβρες
Βάρος αποστολής	70,5 κιλά / 155,4 λίβρες
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Απαίτηση Ισχύος	Γεννήτρια με επαναφορτιζόμενη μπαταρία λιθίου και βύσμα συνεχούς ρεύματος
ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Σχέδιο Λαβής	Πολύ μακριά χειρολαβή Ergo Grip
Έλαστρα πελμάτων	Ρυθμιζόμενες υποδοχές φτέρνας με ευανάγνωστες ρυθμίσεις
Μονή ράγα	Αλουμίνιο

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





ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Σας ευχαριστούμε για την αγορά προϊόντος εκγύμνασης της MATRIX. Επιθεωρείται πριν τη συσκευασία του. Αποστέλεται σε πολλαπλά κομμάτια για να διευκολυνθεί η περιεκτική συσκευασία του μηχανήματος. Πριν την συναρμολόγηση επιβεβαιώστε όλα τα εξαρτήματα ταιριάζοντας τα με το αναλυτικό διάγραμμα. Αποσυσκευάστε προσεκτικά η μονάδα από το παρόν κουτί και αποθέστε τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τους τοπικούς σας νόμους.

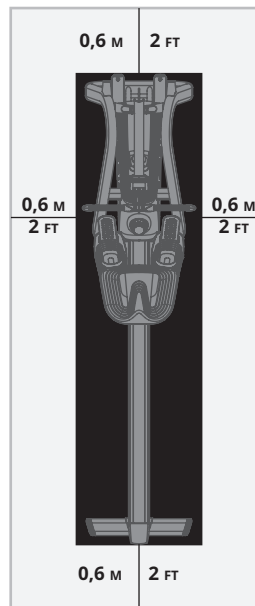
ΠΡΟΣΟΧΗ

Για την αποφυγή τραυματισμού σας και βλάβης στα εξαρτήματα του πλαισίου, βεβαιωθείτε ότι έχετε την κατάλληλη βοήθεια κατά την αφαίρεση των κομματιών του πλαισίου από το παρόν κουτί.

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟΥ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από το άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αλλαγή του χρώματος των πλαστικών. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σας σε περιοχή με χαμηλές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Εξασφαλίστε ελάχιστο πλάτος 0,6 μέτρων (24") για πρόσβαση σε και πέρασμα γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX. Σημειώστε ότι τα 0,91 μέτρα (36") είναι το συνιστώμενο πλάτος από την Αμερικάνικη Διαβητολογική Ένωση (ADA) για άτομα με αναπηρικά καροτσάκια. Μην τοποθετείται τον εξοπλισμό σε περιοχή που θα εμποδίζει οποιοδήποτε αεραγωγό ή ανοίγματα αέρα. Ο εξοπλισμός δεν θα πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, καλυμμένη βεράντα, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

Αποθηκεύστε την κάθετη μονάδα σε στερεή και επίπεδη επιφάνεια.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η αποθήκευση των κωπηλατικών σε όρθια θέση αποθήκευσης θα πρέπει να γίνεται με προσοχή. Τα κωπηλατικά έχουν ελεγχθεί για σταθερότητα όταν αποθηκεύονται σε όρθια θέση αποθήκευσης. Ενώ ο έλεγχος έχει δείξει ότι τα κωπηλατικά μπορούν να διατηρήσουν την σταθερότητά τους όταν είναι σε κλίση 10 μοιρών, μία τυχαία επαφή με ένα κωπηλατικό σε όρθια θέση μπορεί ενδεχομένως να ρίξει κάτω το κωπηλατικό.

- Ο χειρισμός των κωπηλατικών σε όρθια θέση αποθήκευσης θα πρέπει να γίνεται με προσοχή.
- Οποιοδήποτε κωπηλατικό αποθηκευμένο σε όρθια θέση θα πρέπει να είναι αποθηκευμένο σε προστατευμένο χώρο για την αποφυγή τυχαίας επαφής με το κωπηλατικό.
- Κρατήστε τους ανθρώπους μακριά από τα κωπηλατικά σε όρθια θέση εκτός των ανθρώπων που αποθηκεύουν ή επαναφέρουν ένα κωπηλατικό από την αποθήκευση.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ (δεν περιλαμβάνονται)

Κλειδί L άλλεν 4 MM



Κλειδί L άλλεν 5 MM



Κλειδί L άλλεν 6 MM



Κλειδί L άλλεν 8 MM



Κατσαβίδι Phillips



Κλειδί ανοιχτού άκρου 13 MM



Κλειδί ανοιχτού άκρου 14 MM



Κλειδί ανοιχτού άκρου 17 MM



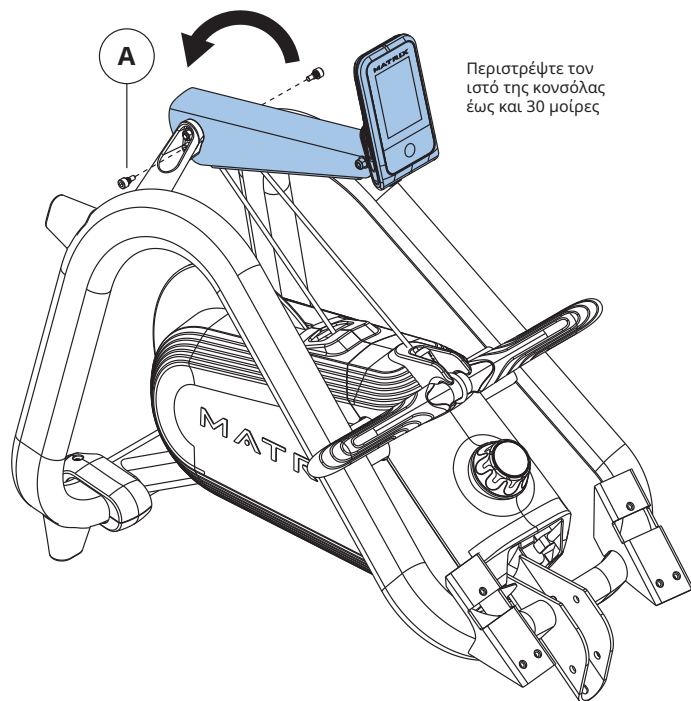
Εάν λείπει οποιοδήποτε στοιχείο επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο της MATRIX στη χώρα σας για βοήθεια.



ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**1****Μαύρο πακέτο εξαρτημάτων**

Περιγραφή	Ποσότητα
A Κοχλίας	2



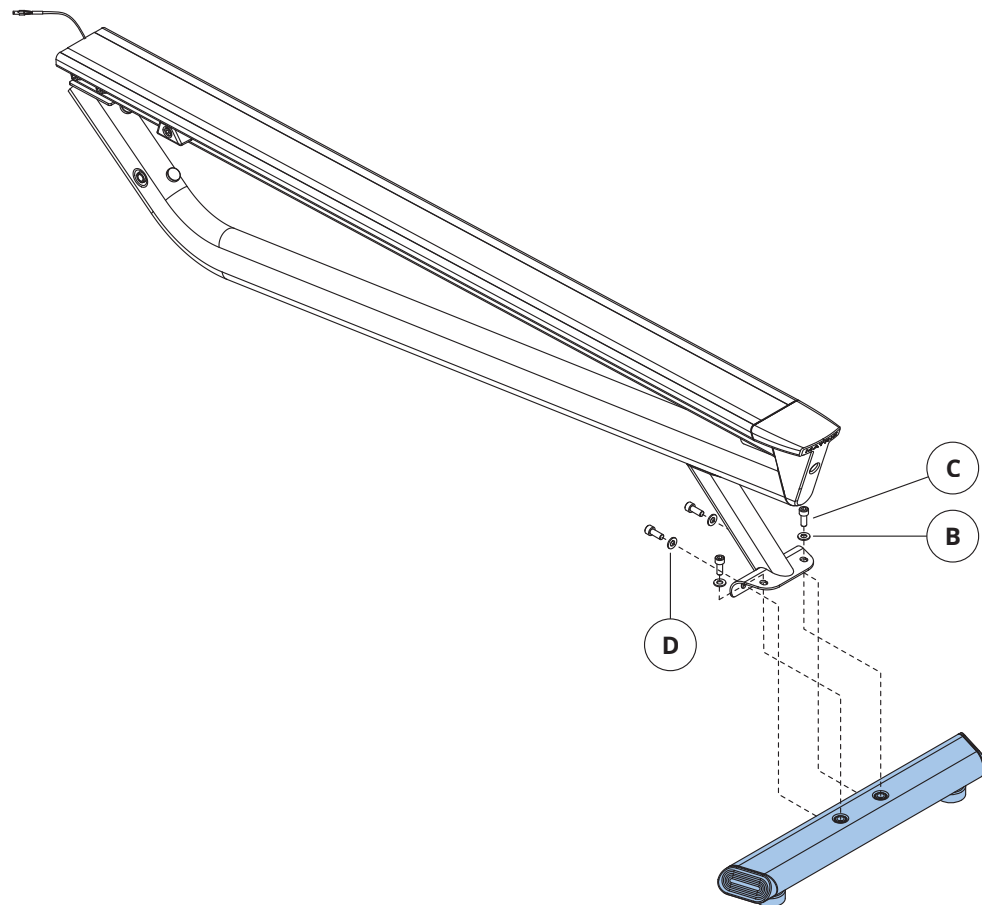
Περιστρέψτε τον
ιστό της κονσόλας
έως και 30 μοίρες

2**Πορτοκαλί πακέτο εξαρτημάτων**

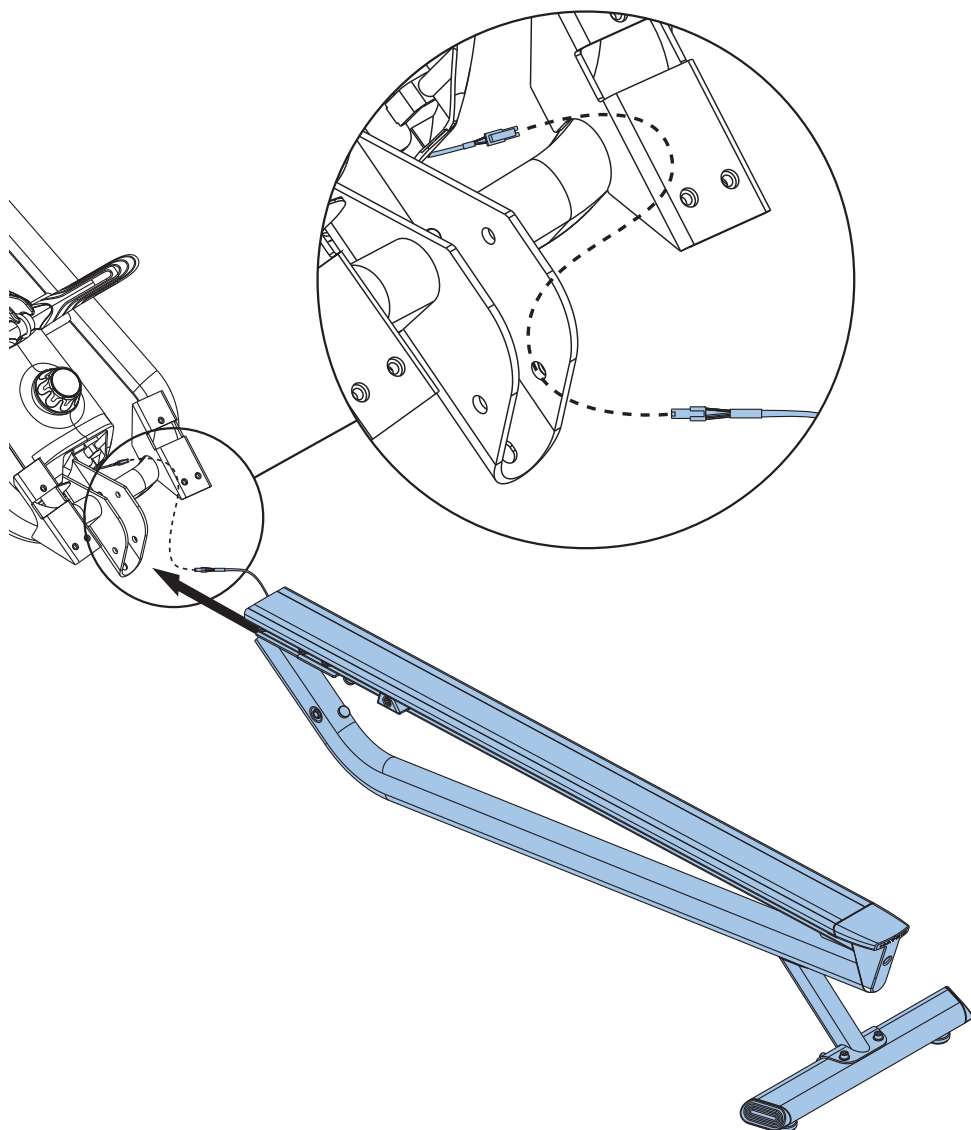
Περιγραφή	Ποσότητα
B Επίπεδη ροδέλα	2
C Κοχλίας	4
D Κυματοειδής ροδέλα	2

Σημείωση:

Σφίξτε τα εξαρτήματα από το βήμα
2 χρησιμοποιώντας Τιμή Ροπής:
24,5 Nm / 18 ft-lb



3



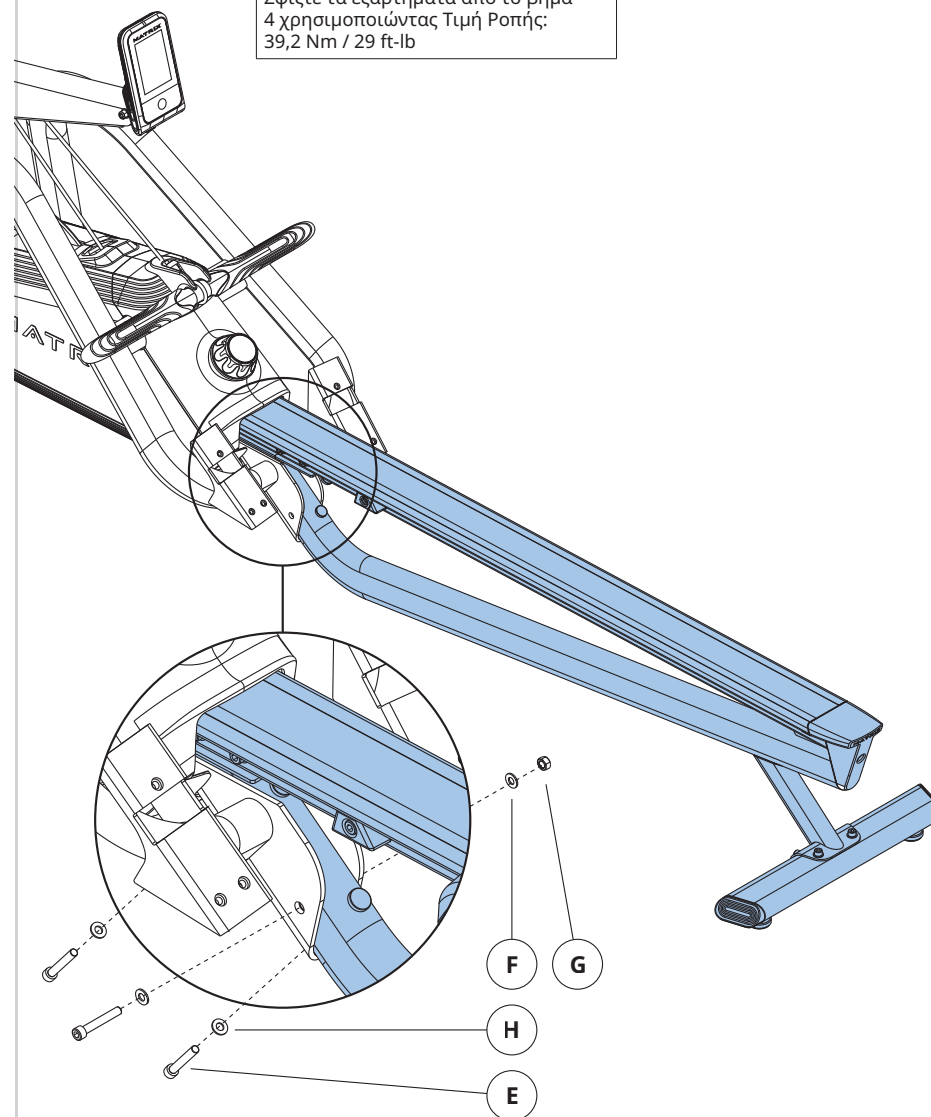
4

Μαύρο πακέτο εξαρτημάτων

Περιγραφή	Ποσότητα
E Κοχλίας	3
F Επίπεδη ροδέλα	2
G Παξιμάδι	1
H Κυματοειδής ροδέλα	2

Σημείωση:

Σφίξτε τα εξαρτήματα από το βήμα 4 χρησιμοποιώντας Τιμή Ροπής: 39,2 Nm / 29 ft-lb



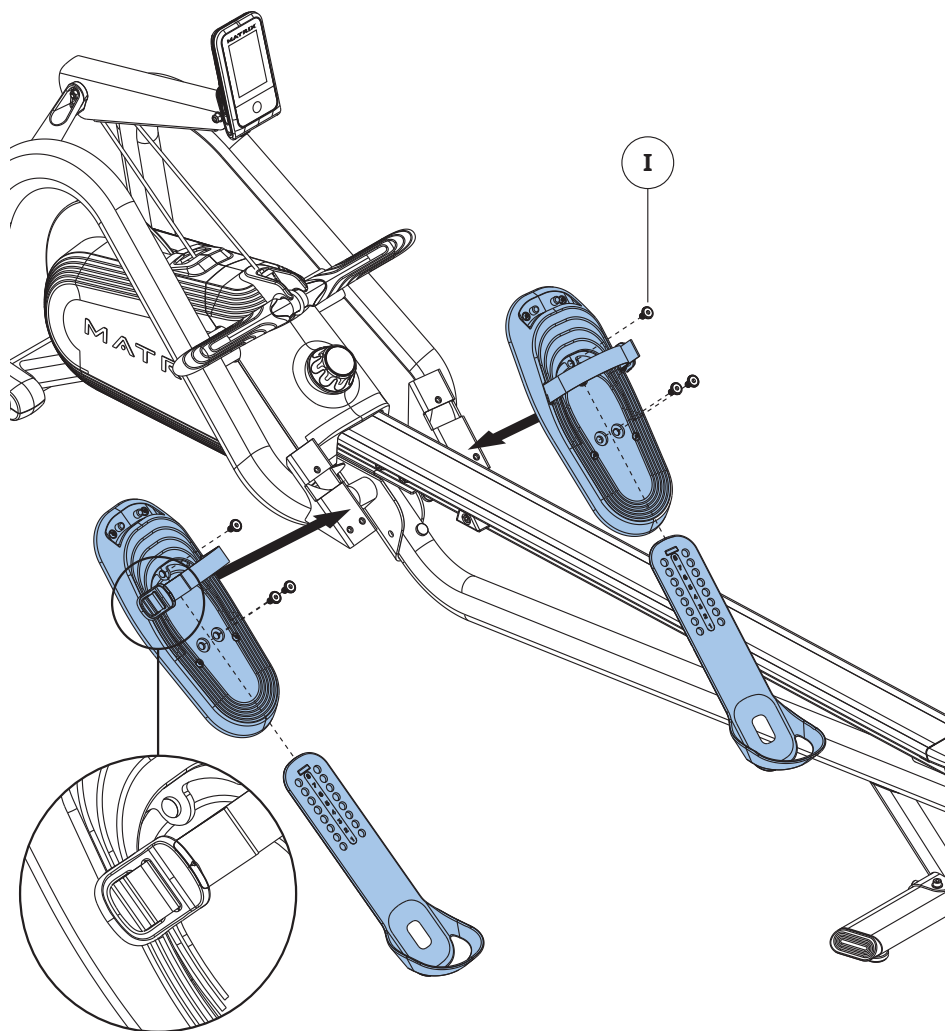
ΕΛΛΗΝΙΚΑ

**5****Λευκό πακέτο εξαρτημάτων**

Περιγραφή	Ποσότητα
I Κοχλίας	6

Σημείωση:

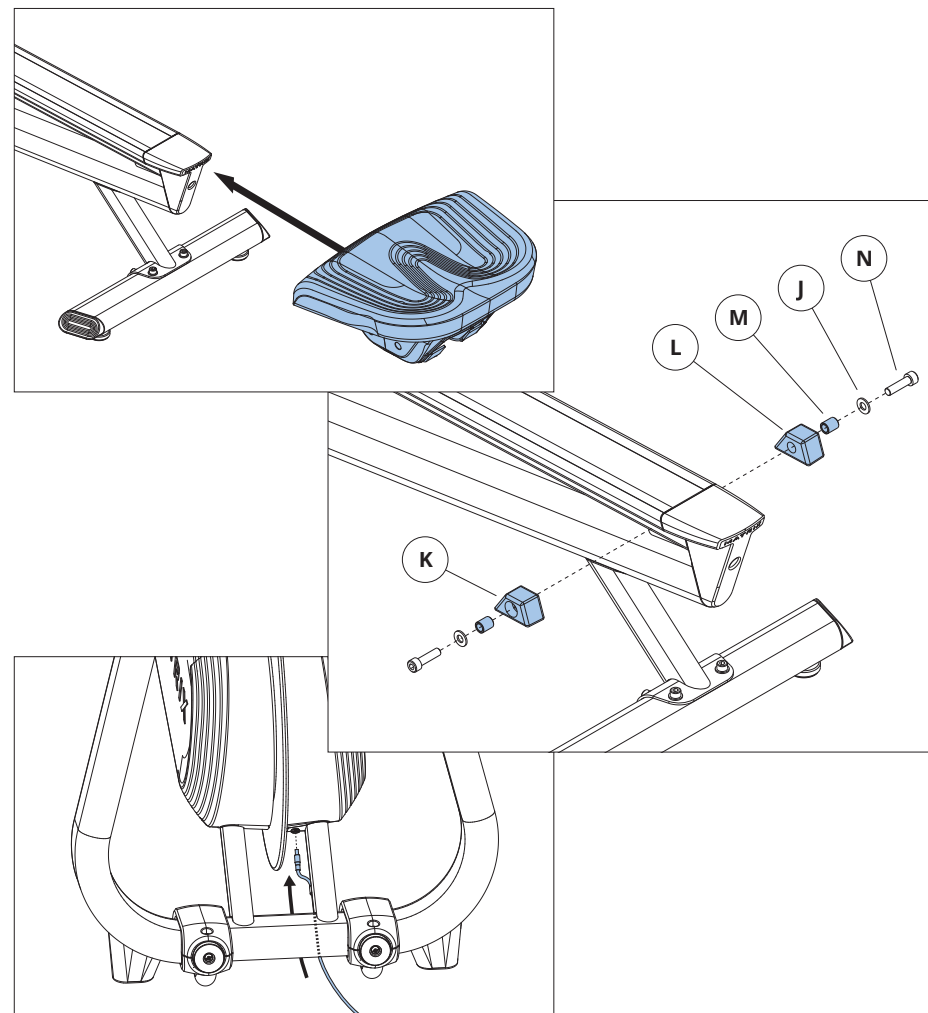
Σφίξτε τα εξαρτήματα από το βήμα 5 χρησιμοποιώντας Τιμή Ροπής: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**6****Προεγκατεστημένα εξαρτήματα**

Περιγραφή	Ποσότητα
J Επίπεδη ροδέλα	2
K Αριστερή Τάπα	1
L Δεξιά Τάπα	1
M Δαχτυλίδι	2
N Κοχλίας	2

Σημείωση:

Σφίξτε τα εξαρτήματα από το βήμα 6 χρησιμοποιώντας Τιμή Ροπής: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!**



ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΟΘΟΝΗ
(500M SPLIT)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

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

- A) ΚΟΥΜΠΙ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ/ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ:** Πιέστε για να ενεργοποιήσετε την οθόνη/ενεργοποίηση. Πιέστε και κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα για να θέσετε την οθόνη σε αναμονή. Πιέστε και κρατήστε για 10 δευτερόλεπτα για να απενεργοποιήσετε την οθόνη.
- B) ΕΠΙΛΟΓΗ ΓΛΩΣΣΑΣ**
- C) ΡΟΛΟΪ**
- D) ΜΕΝΟΥ:** Αγγίξτε για να αποκτήσετε πρόσβαση σε διάφορες λειτουργίες πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- E) ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ:** Αγγίξτε για να αποκτήσετε πρόσβαση σε μία ποικιλία από επιλογές στοχευμένης προπόνησης ή προκαθορισμένων προπονήσεων, τεστ φυσικής κατάστασης και βαθμό έλξης.
- F) ΣΥΝΔΕΣΗ:** Αγγίξτε για να πραγματοποιήσετε είσοδο χρησιμοποιώντας το XID σας (RXP-WF, RXP-WFRF).
- G) ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΟΘΟΝΗ:** Προβάλλει την οθόνη που βλέπετε επί του παρόντος.
- H) ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ:** Προβάλλει το Χρόνο, SPM, Watt, Καρδιακός Ρυθμός (BPM), Απόσταση ή Θερμίδες. Η ανατροφοδότηση διαφέρει με βάση την τρέχουσα οθόνη.
- I) ΑΛΛΑΓΗ ΟΘΟΝΗΣ:** Σύρετε την οθόνη αριστερά ή δεξιά για να περιηγηθείτε ανάμεσα σε διαφορετικές επιλογές οθόνης λειτουργίας. Ή επιλέξτε μια μέτρηση με πορτοκαλί τρίγωνο για να μεταβείτε κατευθείαν σε μια επιθυμητή οθόνη.
- J) ΟΘΟΝΗ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:** Πιέστε για να επιστρέψετε στην οθόνη στοχευμένης προπόνησης μόλις έχετε ρυθμίσει την επιλογή στοχευμένης προπόνησης. Πιέστε το εικονίδιο στόχου για να ρυθμίσετε ένα συγκεκριμένο στόχο προπόνησης και να ενεργοποιήσετε την χρωματιστή ταινία LED.
- **ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:** Εισάγετε το βάρος, την ηλικία και το φύλο για να εξασφαλίσετε ότι τα θερμιδικά στοιχεία και η αναλογία ισχύος-προς-βάρος είναι πιο ακριβή.
- **ΜΠΑΤΑΡΙΑ:** Το επίπεδο της μπαταρίας εμφανίζεται στο κάτω μέρος της οθόνης ΜΕΝΟΥ. Η κίνηση κωπηλασίας μπορεί να ξυπνήσει/ενεργοποιήσει την κονσόλα. Εάν το RXP χρησιμοποιείται σε λειτουργία αυτοτροφοδοσίας και η μπαταρία συνεχίζει να εξαντλείται συνδέστε σε πρίζα το Κωπηλατικό RXP.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ

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

SIGN IN (ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΤΕ ΕΙΣΟΔΟ) (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Εισάγετε την **XID (ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ)** σας και πατήστε ✓.
- 2) Εισάγετε τον **ΚΩΔΙΚΟ (PASSCODE)** σας και πατήστε ✓.
- (••) Οι κονσόλες RXP-WFRF υποστηρίζουν είσοδο με ετικέτα RFID. Για να συνδεθείτε, αγγίξτε την ετικέτα σας RFID στην δεξιά πλευρά της κονσόλας.

ΕΓΓΡΑΦΗ ΝΕΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

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

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 5) Αφού αγγίξετε το πλήκτρο **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ (WORKOUTS)** επιλέξτε μία από τις **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ (WORKOUTS)** της λίστας.
- 6) Χρησιμοποιήστε τους **ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ ΟΛΙΣΘΗΣΗΣ (SLIDER CONTROLS)** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προγράμματος.
- 7) Πιέστε **ΕΚΚΙΝΗΣΗ (GO)** για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

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

ΟΘΟΝΕΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ

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

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

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



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- 1) Επιλέξτε προπονήσεις και στη συνέχεια στοχευμένη προπόνηση και τύπο στοχευμένης προπόνησης: Watt, SPM, Καρδιακός Ρυθμός, Θερμίδες ή 500 mtr/split.
- 2) Κατά τη διάρκεια της άσκησης σύρετε δεξιά για να αλλάξετε οθόνες ή αγγίξτε μία μέτρηση με πορτοκαλί τρίγωνο για να μεταβείτε απευθείας στην επιθυμητή οθόνη.
- 3) Ορίστε τον επιθυμητό στόχο και πατήστε ✓. Οι λυχνίες LED σχετίζονται με αυτόν τον στόχο.

ΛΥΧΝΙΕΣ LED

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΗ

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

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΙΣΧΥΟΣ

Αυτό το κωπηλατικό εμφανίζει την ισχύ στην κονσόλα. Η ακρίβεια ισχύος αυτού του μοντέλου έχει δοκιμαστεί χρησιμοποιώντας την μέθοδο δοκιμής του EN957-7:1998 για να διασφαλιστεί η ακρίβεια ισχύος εντός της ανοχής $\pm 10\%$ για ισχύς εισροής ≥ 50 W και εντός της ανοχής ± 5 W για ισχύς εισροής 50 W.

Η δύναμη που εφαρμόζεται στην λαβή μετρήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής κωπηλασίας καθώς και η θέση διαδρομής της λαβής. Αυτές οι πληροφορίες χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό της ενέργειας που εφαρμόστηκε στο κωπηλατικό και η τιμή του υπολογισμού της ενέργειας διαιρέθηκε με την περίοδο του χρόνου άσκησης για τον υπολογισμό της μέσης μηχανικής ισχύος (ισχύς εισόδου) που εφαρμόστηκε στο κωπηλατικό. Η ακρίβεια ισχύος της εμφανιζόμενης ισχύος επαληθεύτηκε υπολογίζοντας αυτή την ισχύ εισόδου και συγκρίνοντας την ισχύ που εμφανίζεται με την ισχύ εισόδου (που μετρήθηκε) χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες συνθήκες:

Ονομαστικό μήκος διαδρομής: 1000 mm

Ρυθμίσεις αντίστασης:

- Ρύθμιση ελάχιστης αντίστασης με ονομαστική ταχύτητα διαδρομής 25 διαδρομών ανά λεπτό
- Ρύθμιση μέσης αντίστασης με ονομαστική ταχύτητα διαδρομής 25 διαδρομών ανά λεπτό
- Ρύθμιση μέγιστης αντίστασης με ονομαστική ταχύτητα διαδρομής 25 διαδρομών ανά λεπτό

Επιπλέον των παραπάνω συνθηκών δοκιμής ο κατασκευαστής έκανε έλεγχο της ακρίβειας ισχύος

σε ένα πρόσθετο σημείο χρησιμοποιώντας μία πρόσθετη ρύθμιση αντίστασης με ονομαστική ταχύτητα διαδρομής 35 διαδρομών ανά λεπτό και συγκρίνοντας την προβαλλόμενη ισχύ με την ισχύ εισόδου (που μετρήθηκε).

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



ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

Υπάρχουν τέσσερις φάσεις στη διαδρομή κωπηλασίας:

1. **ΛΑΒΗ** – Πιάστε την λαβή εξίσου και με τα δύο χέρια. Γλιστρώντας το κάθισμα μπροστά και τα γόνατα λυγισμένα στο στήθος (ακριβώς στην ευθεία με τις φτέρνες των πελμάτων) τεντώστε τα χέρια μπροστά και σκύψτε ελαφρώς μπροστά από τα ισχία.
2. **ΚΙΝΗΣΗ** – Πιέστε σταθερά πάνω στις πλάκες πελμάτων έως ότου τα πόδια είναι πλήρως τεντωμένα αλλά όχι κλειδωμένα. Αφήστε τα χέρια να έρθουν μαζί σας και φέρτε τον κορμό στις 90 μοίρες.
3. **ΤΕΛΕΙΩΜΑ** – Τραβήξτε τα χέρια στην κοιλιά με τα πόδια πλήρως τεντωμένα και γείρετε πίσω με τον κορμό ελαφρώς παραπάνω από 90 μοίρες.
4. **ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ** – Τεντώστε τα χέρια, λυγίστε τα γόνατα και γείρετε μπροστά από τα ισχία και γλιστρήστε μπροστά με το κάθισμα.

Και οι τέσσερις φάσεις θα πρέπει να εκτελούνται ομαλά και κατά συνεχή τρόπο.

ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Διαβάστε το Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη πριν στήσετε το Κωπηλατικό Matrix. Τοποθετήστε την μονάδα εκεί όπου θα χρησιμοποιηθεί πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία συναρμολόγησης.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ

Ο χώρος θα πρέπει να φωτίζεται και να αερίζεται καλά. Τοποθετήστε το Κωπηλατικό σε μια στέρεη δομικά επίπεδη επιφάνεια και με λίγα πόδια απόσταση από τον τοίχο ή οποιοδήποτε εξοπλισμό. Εάν ο χώρος διαθέτει βαρύ βελούδινο χαλί, για να προστατέψετε το χαλί και το μηχάνημα θα πρέπει να τοποθετήσετε μία στέρεη πλαστική βάση κάτω από τη μονάδα.

Μην τοποθετείτε το Κωπηλατικό σε περιοχή με υψηλή υγρασία όπως κοντά σας ατμόλουτρο, εσωτερική πισίνα ή σάουνα. Η έκθεση σε έντονους υδρατμούς ή χλώριο θα μπορούσε να επηρεάσει δυσμενώς τα ηλεκτρονικά, καθώς και άλλα μέρη του μηχανήματος.

ΠΡΙΝ ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι επικίνδυνο για εσάς να συμμετάσχετε σε πρόγραμμα εντατικής άσκησης.
- Η μη ορθή τεχνική όπως η υπερβολική κλίση προς τα πίσω ή η αναπήδηση από το κάθισμα μπορεί να επιφέρει τραυματισμό.
- Ξεκινήστε κάθε προπόνηση με μερικά λεπτά εύκολης κωπηλασίας για ζέσταμα.
- Ξεκινήστε το πρόγραμμα άσκησής σας σταδιακά. Κάντε κωπηλασία έως και 5 λεπτά την πρώτη ημέρα για να αφήσετε το σώμα σας να προσαρμοστεί στην καινούρια άσκηση.
- Σταδιακά αυξήστε τον χρόνο και την ένταση της κωπηλασίας κατά τις δύο πρώτες εβδομάδες. Μην κάνετε κωπηλασία με όλη την δύναμη μέχρις ότου να είστε άνετοι με την τεχνική και έχετε κάνει κωπηλασία για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Όπως με οποιαδήποτε σωματική άσκηση, εάν αυξήσετε τον όγκο και την ένταση πολύ γρήγορα, δεν ζεσταθείτε σωστά ή χρησιμοποιήσετε κακή τεχνική θα αυξήσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Η καλύτερη ρύθμιση αντίστασης για καλύτερη καρδιαγγειακή προπόνηση είναι στο εύρος 3-5. Κάνοντας κωπηλασία με την ρύθμιση αντίστασης πολύ ψηλά μπορεί να είναι επιβλαβές για το πρόγραμμα προπόνησής σας επειδή μπορεί να μειώσει την απόδοσή σας και να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Στοχεύστε για ρυθμό διαδρομής (spm) μεταξύ 24 και 30 spm (διαδρομές ανά λεπτό).

ΑΣΥΡΜΑΤΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

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

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

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

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

ΡΥΘΜΟΣ ΕΛΕΞΗΣ

Ο ρυθμός έλξης μετράει πόσο πολύ ο σφόνδυλος επιβραδύνει για να καθοριστεί πόσο γρήγορη ή αργή είναι η κίνηση κωπηλασίας. Ο ρυθμός επιβράδυνσης ονομάζεται ρυθμός έλξης. Για κάθε διαδρομή η κονσόλα χρησιμοποιεί τον ρυθμό έλξης για να καθορίσει πόση δουλειά γίνεται με βάση την ταχύτητα στον σφόνδυλο. Με αυτόν τον τρόπο η πραγματική προσπάθεια υπολογίζεται ανεξάρτητα από την ρύθμιση αντίστασης. Αυτή η αυτο-βαθμονόμηση είναι που επιτρέπει στον χρήστη να συγκρίνει την απόδοσή του σε διαφορετικά κωπηλατικά εσωτερικού χώρου.

Διαφορετικά κωπηλατικά εσωτερικού χώρου μπορεί να έχουν διαφορετικό εύρος ρυθμού έλξης. Μία ρύθμιση αντίστασης στο 3 σε ένα μηχάνημα μπορεί να είναι το νιώθετε ως 4 σε ένα άλλο. Διαφορές στην ένταση του μάντα, η θέση του μαγνήτη κ.λπ. μπορούν όλα να επηρεάσουν τον ρυθμό έλξης από μηχάνημα σε μηχάνημα.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΕΔΗΣΗΣ

Το κωπηλατικό Matrix χρησιμοποιεί μαγνητική αντίσταση για να ορίζει συγκεκριμένα επίπεδα αντίστασης. Η ρύθμιση του επιπέδου αντίστασης εκτός του SPM χρησιμοποιείται για τον καθορισμό της εξόδου ισχύος (watt).



WAŻNE INSTRUKCJE

Nabywca systemów Matrix Fitness ponosi wyłączną odpowiedzialność za przeszkolenie wszystkich osób, niezależnie od tego, czy są one użytkownikami końcowymi, czy też personelem nadzorującym, w zakresie właściwego użytkowania sprzętu.

Aby zapoznać się z funkcjami produktu, patrz sekcja „Specyfikacje produktu” na następnej stronie. Matrix Rower jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

Zaleca się, aby wszyscy użytkownicy sprzętu do ćwiczeń Matrix Fitness zapoznali się z poniższymi informacjami przed rozpoczęciem korzystania.

Korzystając z produktu Matrix Rower należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności:

- Aby zapewnić bezpieczeństwo i chronić urządzenie, należy przed montażem i korzystaniem z produktu przeczytać wszystkie instrukcje.
- Aby zapewnić prawidłowe użytkowanie i bezpieczeństwo produktu, należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy przeczytali niniejszą instrukcję obsługi. Należy uczynić niniejszą instrukcję obsługi częścią programu szkoleniowego obiektu. Należy przypomnieć użytkownikom, iż przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń powinni przejść pełne badania fizykalne u lekarza. Jeżeli w dowolnym momencie ćwiczeń użytkownik odczuwa zawroty głowy, ból lub duszność, nudności lub czuje się słabo, powinien natychmiast przestać ćwiczyć.

NALEŻY PRZECZYTAĆ NINIEJSZE INSTRUKCJE I ZACHOWAĆ JE NA PRZYSZŁOŚĆ

Niniejszy produkt jest przeznaczony do użytku komercyjnego. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i ochrony urządzenia przed rozpoczęciem użytkowania produktu MATRIX Rower należy przeczytać wszystkie instrukcje.

- Produktu należy używać zgodnie z jego przeznaczeniem, w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi. Nie należy stosować osprzętu, który nie został zalecony przez producenta.
- Nigdy nie upuszczać ani nie wkładać żadnych przedmiotów do otworów w produkcie. Jeżeli jakiś przedmiot wpadnie do środka, należy ostrożnie go wyjąć, gdy urządzenie nie jest używane. Jeżeli nie można sięgnąć przedmiotu, należy skontaktować się z Matrix Fitness lub autoryzowanym sprzedawcą produktu.
- Nie wolno korzystać z urządzenia, jeżeli nie działa prawidłowo, zostało uszkodzone bądź zanurzone w wodzie. Urządzenie należy zwrócić do Matrix Z lub autoryzowanego sprzedawcy w celu sprawdzenia i naprawy.
- W celu uniknięcia obrażeń ciała należy zawsze trzymać ręce i stopy z dala od ruchomych części.
- Nie należy sięgać do urządzenia ani pod nie, ani nie przechylać urządzenia na bok podczas pracy.
- Nie należy używać produktu Matrix Rower na zewnątrz, w pobliżu basenów lub w miejscach o dużej wilgotności.
- Nie używać w miejscach, w których używane są produkty aerozolowe (spray) lub w których podawany jest tlen.
- Nie zdejmować bocznych osłon. Prace serwisowe mogą być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika.
- W przypadku stosowania w pobliżu dzieci lub osób niepełnosprawnych konieczny jest ścisły nadzór. Nienadzorowane dzieci należy trzymać z dala od sprzętu.
- Podczas korzystania z urządzenia małe dzieci i zwierzęta należy trzymać w odległości co najmniej 3 m/10 stóp od sprzętu.
- Urządzenie należy zmontować i korzystać z niego na solidnym, równym podłożu. Urządzenie należy umieścić w odległości co najmniej 1 m/3 stóp od jakichkolwiek przeszkód, w tym ścian i mebli.
- Nie nosić ubrań, które mogłyby się zaczepić o ruchome części urządzenia.
- Przed puszczeniem należy umieścić uchwyt na haczykach.
- Nie pozwolić, aby uchwyt wpadł do wspornika konsoli.
- Wykonać prawidłową konserwację zgodnie z opisem w sekcji Konserwacja niniejszej instrukcji obsługi.

OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może spowodować obrażenia ciała. W przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności należy natychmiast PRZESTĄĆ ćwiczyć i skonsultować się z lekarzem przed kontynuacją ćwiczeń.

PRZESTROGA: Wszelkie zmiany lub modyfikacje tego urządzenia mogą unieważnić gwarancję na produkt.

NIEBEZPIECZEŃSTWO ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM

ELEKTRYCZNYM:

Zawsze należy odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem, konserwacją i montażem lub demontażem części.

OSTRZEŻENIE

- Urządzenia podłączonego do źródła zasilania nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru.
- Nie wolno uruchamiać pod kocem lub poduszką. Nadmierne nagrzewanie może spowodować pożar, porażenie prądem elektrycznym lub obrażenia ciała.
- Nie wolno używać urządzenia, jeżeli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, nie działa prawidłowo lub zostało upuszczone, uszkodzone bądź zanurzone w wodzie. W celu sprawdzenia lub naprawy należy skontaktować się z działem pomocy technicznej dla klientów.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni. Nie należy przenosić urządzenia za przewód zasilający ani wykorzystywać go jako uchwytu.
- Nigdy nie należy korzystać z urządzenia, gdy otwór wentylacyjny jest zablokowany. Otwór wentylacyjny powinien być czysty, wolny od kłacek, włosów itp.
- Nie używać w miejscach, w których używane są produkty aerozolowe (spray) lub w których podawany jest tlen.



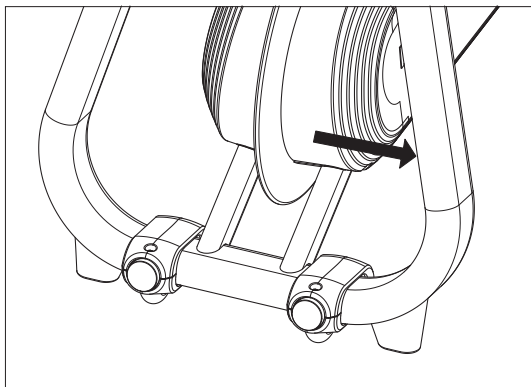
KONSERWACJA

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

GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji oraz wyłączeń i ograniczeń w zakresie gwarancji i rękojmi w Ameryce Północnej można znaleźć na stronie internetowej www.matrixfitness.com.

UMIEJSCOWIENIE NUMERU SERYJNEGO



CODZIENNA KONSERWACJA

Należy uważać na luźne elementy mocujące, nietypowe dźwięki i inne oznaki tego, że sprzęt może wymagać serwisowania. W przypadku ich zauważenia należy oddać urządzenie do serwisowania.

Matrix Fitness zaleca czyszczenie urządzenia przed i po każdej sesji ćwiczeń. Poniższe wskazówki dotyczące codziennej konserwacji pozwolą zachować szczytową wydajność urządzenia:

1. Do czyszczenia wszystkich odsłoniętych powierzchni należy używać wilgotnej, miękkiej ściereczki z wodą lub łagodnym detergentem w płynie. NIE używać środków czyszczących na bazie amoniaku, chloru lub kwasów.
2. Konsolę wyświetlacza należy chronić przed odciskami palców i nagromadzeniem soli spowodowanym potem.
3. Często odkurzać podłogę pod urządzeniem, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu i brudu, które mogą negatywnie wpływać na płynne działanie urządzenia.
4. Sprawdzić za pomocą latarki, czy w kole zamachowym nie ma kurzu.

SPECYFIKACJE PRODUKTU

KONSOLA

Ekran wyświetlacza	Pojemnościowy ekran dotykowy do treningu docelowego
Odczyt z wyświetlacza	Czas, odległość, SPM (liczba posuwów na minutę), waty, tętno, kalorie, 500 m/rozd.
Programy	Trening docelowy (SPM, waty, 500 m/podziel, kalorie, odległość, tętno), docelowy (czas, kalorie/h, tempo), tętno docelowe, interwały i Sprint 8
Testy sprawności	500 metrów, 2000 metrów, krokowy test mocy oraz submaksymalny test tętna
Odbiornik telemetryczny	ANT+, BLE, 5 kHz

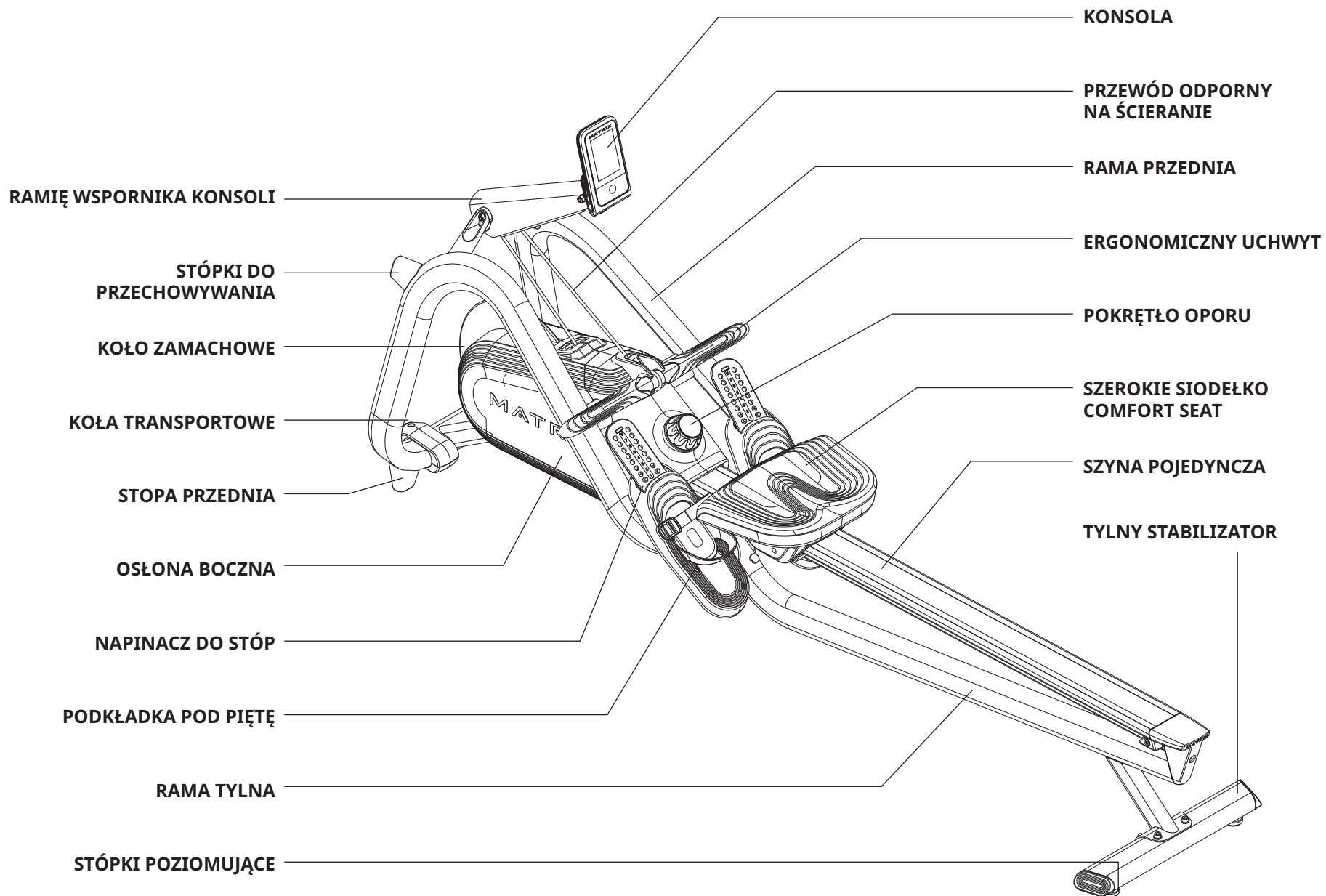
DANE TECHNICZNE

Technologia oporu	Opór magnetyczny
Poziomy obciążenia	10
System napędu	Sprężyna śrubowa, pas Poly-V
Maksymalna waga użytkownika	160 kg/350 funtów
Waga produktu	59,2 kg/130,5 funtów
Masa wysyłkowa	70,5 kg/155,4 funtów
Wymiary całkowite (dł. x szer. x wys.)*	223 x 55 x 97 cm/ 87,7" x 21,6" x 38"
Wymagane zasilanie	Generator z akumulatorem litowym i wtyczką DC

CECHY SZCZEGÓLNE

Konstrukcja kierownicy	Bardzo długa ergonomiczna kierownica
Napinacze do stóp	Regulowane podkładki pod pięty z łatwymi do odczytu ustawieniami
Szyna pojedyncza	Aluminiem

* Należy zapewnić minimalną wolną przestrzeń o szerokości 0,6 m (24") w celu umożliwienia dostępu do sprzętu MATRIX i przechodzenia wokół niego. Należy pamiętać, że w przypadku osób poruszających się na wózkach inwalidzkich zalecana przez ADA szerokość wolnej przestrzeni to 0,91 m (36"). Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.





ROZPAKOWANIE

Dziękujemy za zakup produktu MATRIX Fitness. Urządzenie zostało sprawdzone przed zapakowaniem. Urządzenie jest dostarczane w kilku częściach, co ułatwia pakowanie maszyny. Przed montażem należy sprawdzić wszystkie elementy, dopasowując je do schematów złożeniowych. Ostrożnie wyjąć urządzenie z tego opakowania i zutilizować materiały opakowaniowe zgodnie z lokalnymi przepisami.

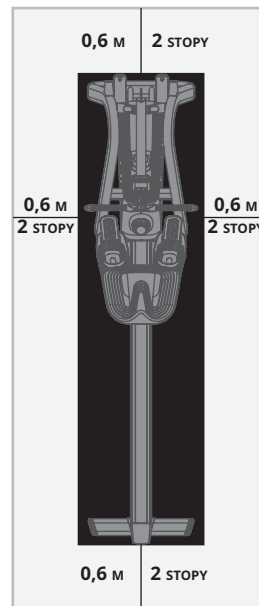
PRZESTROGA

Aby uniknąć obrażeń ciała i uszkodzenia elementów ramy, należy skorzystać z pomocy przy wyjmowaniu elementów ramy z opakowania.

UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

Urządzenie należy ustawić na równej i stabilnej powierzchni, z dala od bezpośredniego nasłonecznienia. Silne promieniowanie UV może spowodować przebarwienia tworzyw sztucznych. Urządzenie umieścić w miejscu o niskiej temperaturze i wilgotności. Zapewnić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 m (24") w celu umożliwienia dostępu do sprzętu MATRIX i przechodzenia wokół niego. Należy pamiętać, że w przypadku osób poruszających się na wózkach inwalidzkich zalecana przez ADA szerokość wolnej przestrzeni to 0,91 m (36"). Nie należy umieszczać urządzenia w miejscach, w których mogłyby zablokować się otwory wentylacyjne lub powietrzne. Sprzętu nie należy umieszczać w garażu, zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

Urządzenie należy przechowywać pionowo na solidnej i równej powierzchni.



PRZECHOWYWANIE

PRZESTROGA

Należy zachować ostrożność podczas przechowywania ergometru wioślarskiego w pozycji pionowej. Ergometry wioślarskie zostały przetestowane pod kątem stabilności w przypadku przechowywania w pozycji pionowej. Podczas gdy testy wykazały, że ergometry wioślarskie mogą zachować stabilność przy nachyleniu do 10 stopni, przypadkowy kontakt z urządzeniem ustawionym w pozycji pionowej może je potencjalnie przewrócić.

- Należy zachować ostrożność podczas przechowywania ergometrów wioślarskich w pozycji pionowej.
- Każdy ergometr wioślarski przechowywany w pozycji pionowej powinien znajdować się w zabezpieczonym miejscu, aby zapobiec przypadkowemu kontaktowi z urządzeniem.
- Ergometry wioślarskie przechowywane w pozycji pionowej należy trzymać z dala od ludzi, chyba że są one oddawane do składu w celu przechowania lub z niego wyciągane.

NARZĘDZIA WYMAGANE DO MONTAŻU (niedołączone do zestawu)

Klucz imbusowy w kształcie litery L – 4 mm



Klucz imbusowy w kształcie litery L – 5 mm



Klucz imbusowy w kształcie litery L – 6 mm



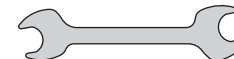
Klucz imbusowy w kształcie litery L – 8 mm



Śrubokręt krzyżakowy



Klucz płaski – 13 mm



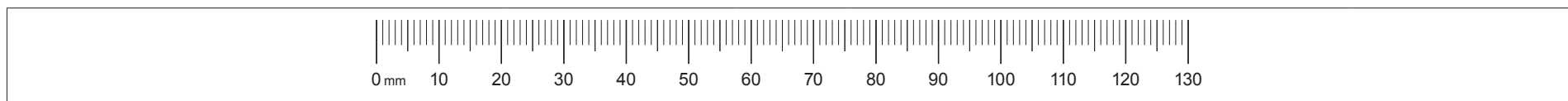
Klucz płaski – 14 mm



Klucz płaski – 17 mm



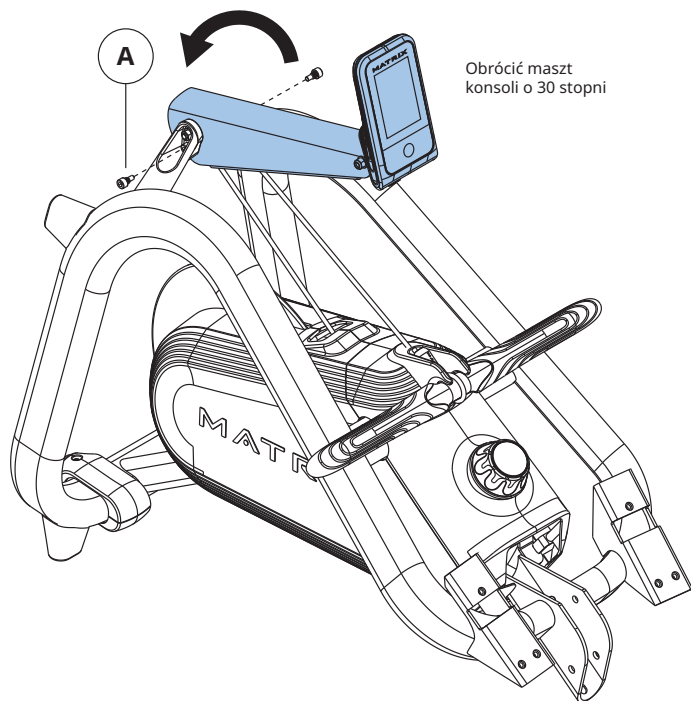
W przypadku braku któregośkolwiek z elementów należy skontaktować się z lokalnym sprzedawcą urządzeń MATRIX w celu uzyskania pomocy.



1

Czarny zestaw sprzętu

Opis	Ilość
A Śruba	2



Obrócić maszt konsoli o 30 stopni

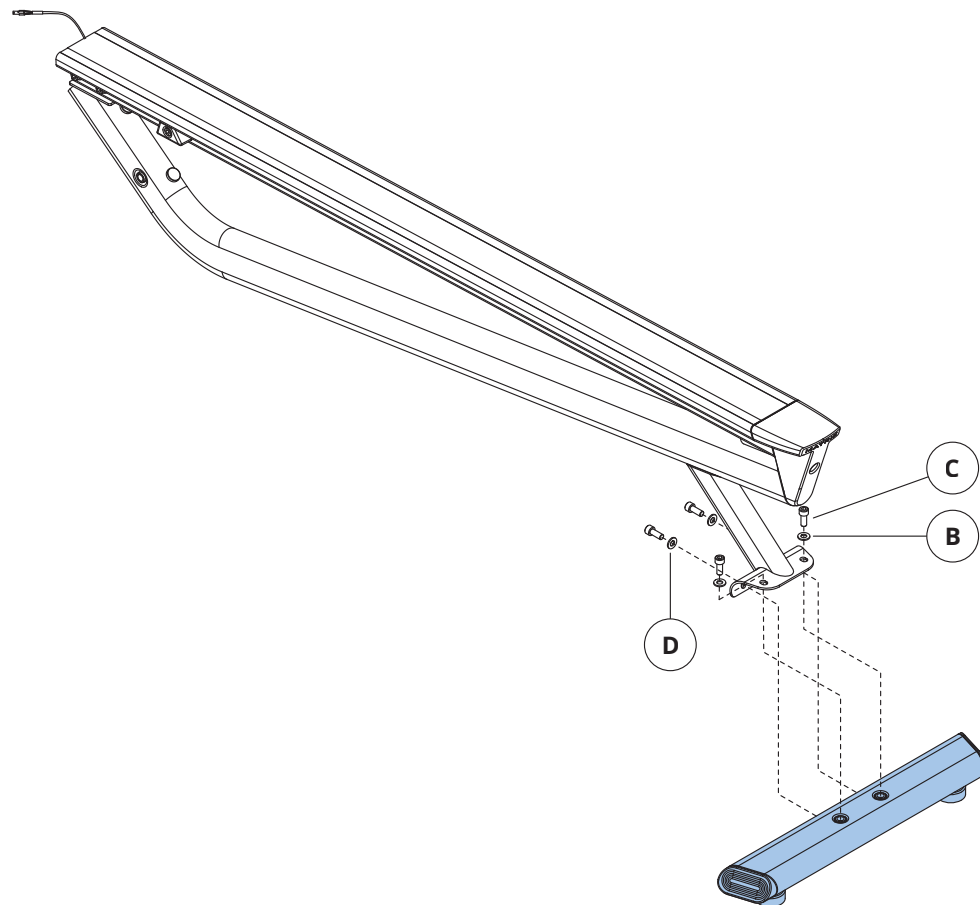
2

Pomarańczowy zestaw sprzętu

Opis	Ilość
B Podkładka płaska	2
C Śruba	4
D Podkładka łukowa	2

Uwaga:

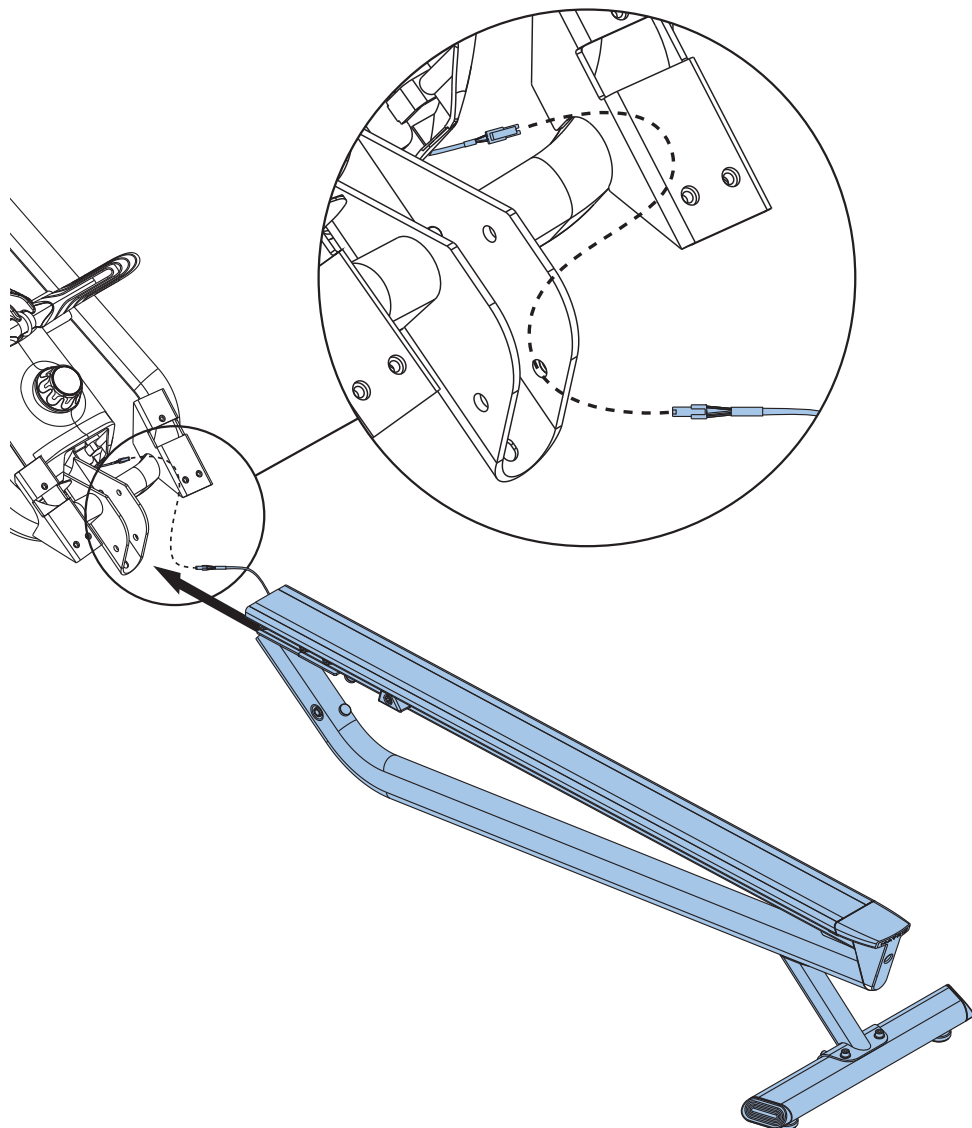
Dokręcić sprzęt od kroku 2, używając wartości momentu obrotowego: 24,5 Nm/18 stopofuntów



POLSKI

**3**

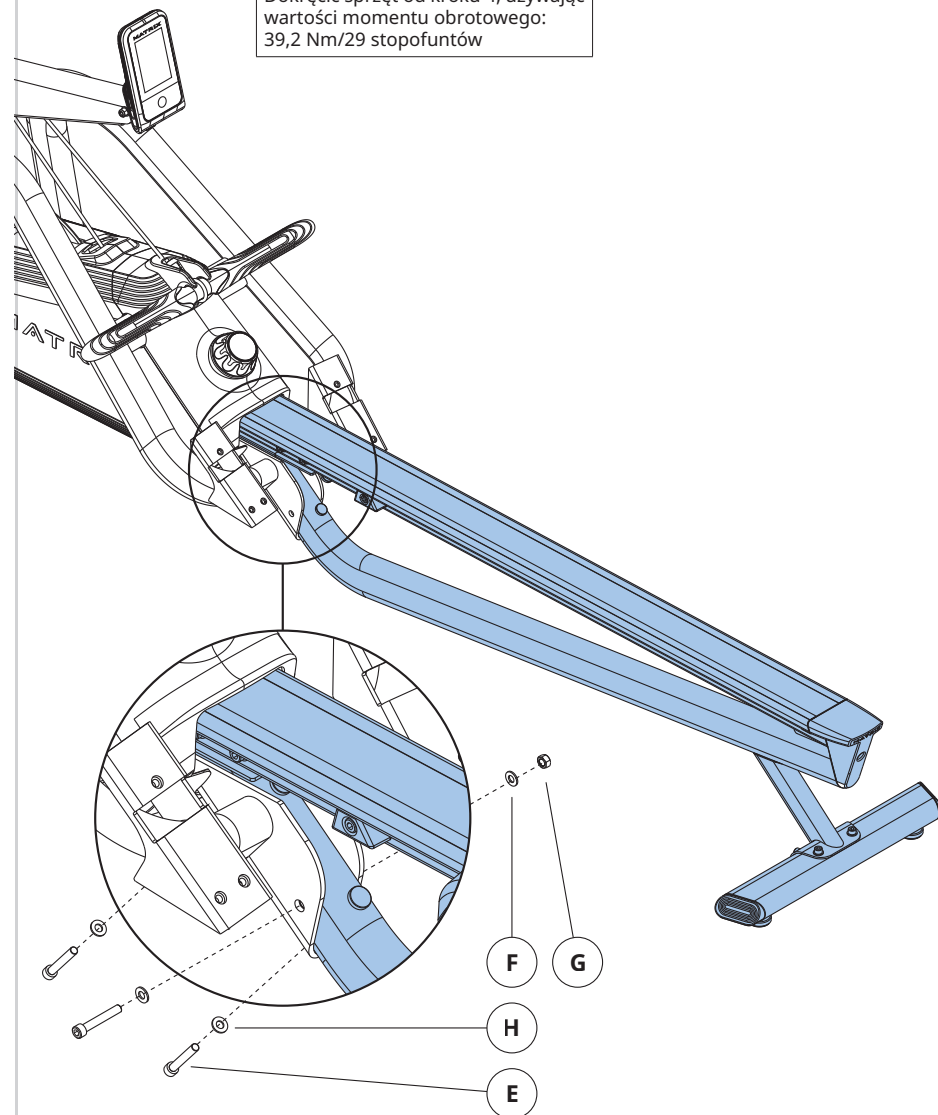
POLSKI

**4****Czarny zestaw sprzętu**

Opis	Ilość
E Śruba	3
F Podkładka płaska	2
G Nakrętka	1
H Podkładka łukowa	2

Uwaga:

Dokręcić sprzęt od kroku 4, używając wartości momentu obrotowego: 39,2 Nm/29 stopofuntów



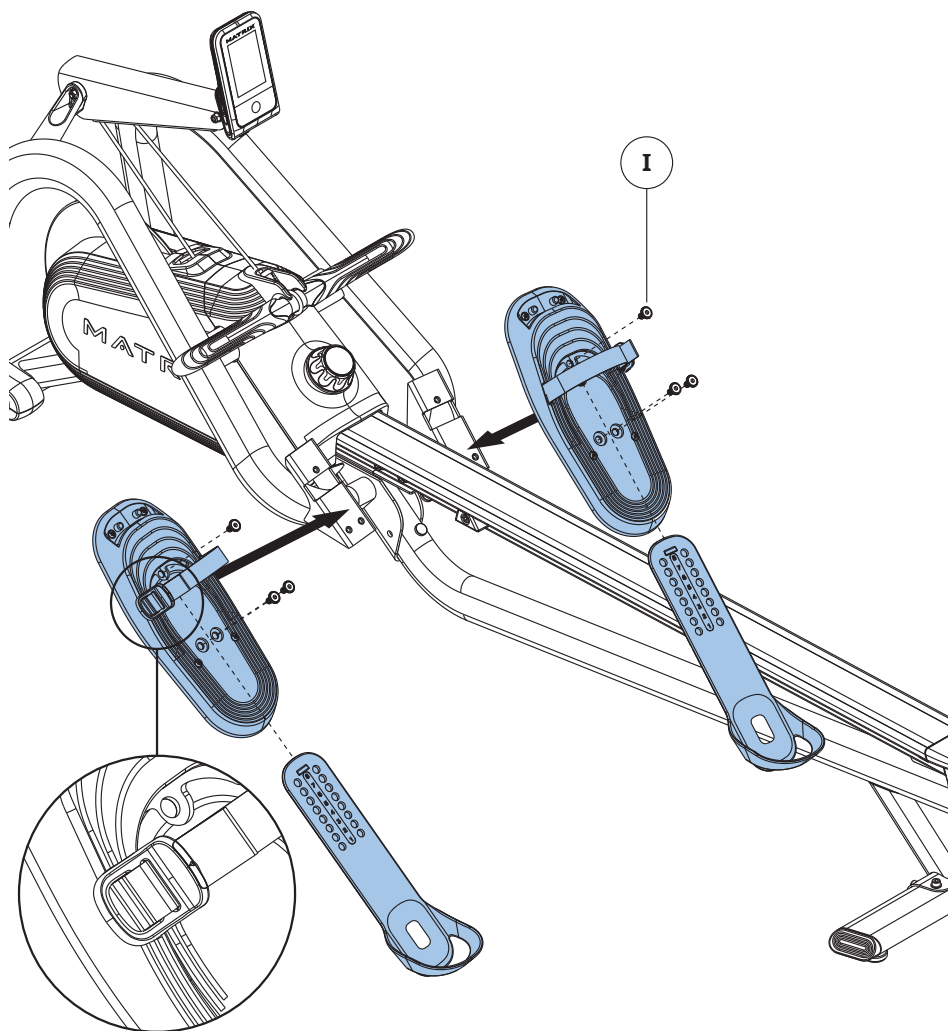
5

Biały zestaw sprzętu

Opis	Ilość
I Śruba	6

Uwaga:

Dokręcić sprzęt od kroku 5, używając wartości momentu obrotowego: 24,5 Nm/18 stopofuntów



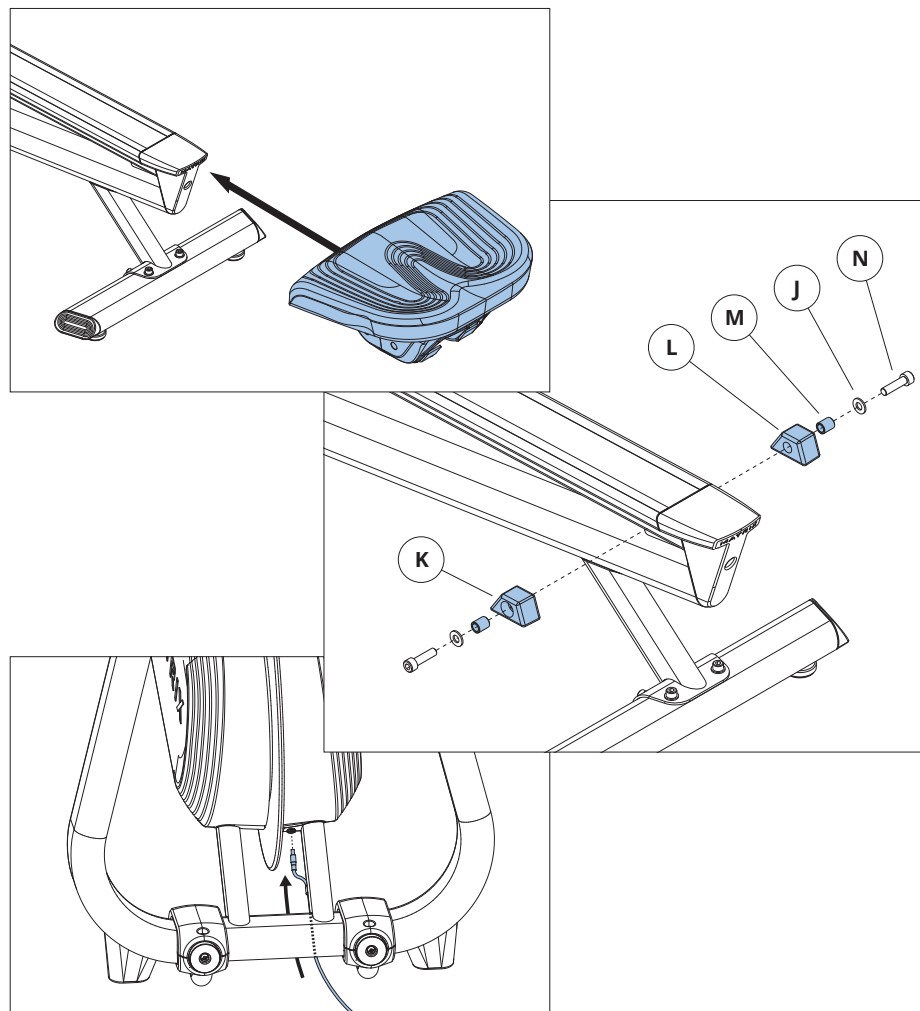
6

Wstępnie zamontowany sprzęt

Opis	Ilość
J Podkładka płaska	2
K Zatyczka lewa	1
L Zatyczka prawa	1
M Tuleja	2
N Śruba	2

Uwaga:

Dokręcić sprzęt od kroku 6, używając wartości momentu obrotowego: 24,5 Nm/18 stopofuntów



MONTAŻ KOMPLETNY!



POLSKI



EKRAN GŁÓWNY



EKRAN DOMYŚLNY (500 M PODZIEL)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

OBSŁUGA KONSOLI

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

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

B) WYBÓR JĘZYKA

C) ZEGAR

D) MENU: dotknij, aby uzyskać dostęp do różnych funkcji przed lub w trakcie treningu.

E) TRENINGI: dotknij, aby uzyskać dostęp do różnych opcji treningów docelowych, treningów zaprogramowanych, testów sprawnościowych i współczynników oporu.

F) ZALOGUJ SIĘ: dotknij, aby zalogować się za pomocą XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

G) BIEŻĄCY EKRAN: wyświetla aktualnie oglądany ekran.

H) OKNA INFORMACJI ZWROTNEJ: wyświetlanie czasu, SPM, watów, tętna (uderzeń na min.), odległości lub kalorii. Informacje zwrotne różnią się w zależności od bieżącego ekranu.

I) ZMIANA EKRANU: przeciągnij ekran w lewo lub w prawo, aby przełączać się między różnymi opcjami ekranu treningowego. Albo wybierz miarę z pomarańczowym trójkątem, aby przejść bezpośrednio dożądanego ekranu.

J) EKRAN TRENINGU DOCELOWEGO: naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu treningu ukierunkowanego po ustawieniu opcji treningu. Naciśnij ikonę celu, aby ustawić konkretny cel treningu i aktywować kolorową obwódkę LED.

- **DANE OSOBOWE:** wprowadź wagę, wiek i płeć, aby dane dotyczące kalorii były dokładniejsze, a stosunek mocy do wagi dokładniejszy.
- **AKUMULATOR:** Poziom naładowania akumulatora jest wyświetlany w dolnej części ekranu MENU. Wiosłowanie może obudzić/włączyć konsolę. Jeżeli urządzenie Rower RXP jest używane w trybie samozasilania, a akumulator nadal się wyczerpuje, należy podłączyć wtyczkę urządzenia do gniazdka elektrycznego.

EKRAN GŁÓWNY

- Wiosłuj, aby **ROZPOCZĄĆ** natychmiast. Lub...
- Dotknij przycisku **TRENINGI**, aby zmodyfikować ćwiczenia.
- Dotknij przycisku **ZALOGUJ SIĘ**, aby zalogować się przy użyciu XID.

LOGOWANIE (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Wprowadź **XID** i dotknij przycisku ✓.
- 2) Wprowadź **KOD DOSTĘPU** i dotknij przycisku ✓.

(••) Konsole RXP-WFRF obsługują logowanie za pomocą znacznika RFID. Aby się zalogować, należy dotknąć znacznika RFID po prawej stronie konsoli.

REJESTRACJA NOWEGO UŻYTKOWNIKA

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

KONFIGURACJA TRENINGU

- 1) Po dotknięciu przycisku **TRENINGI** wybierz jeden z **TRENINGÓW** z listy.
- 2) Za pomocą **SUWAKÓW** dostosuj ustawienia programu.
- 3) Naciśnij przycisk **IDŹ**, aby rozpocząć trening.

ZMIANA TRENINGU

Podczas treningu dotknij przycisku **≡**, a następnie dotknij przycisku **WYBIERZ ĆWICZENIE**, aby uzyskać dostęp do dostępnych treningów.

EKRANY PODSUMOWANIA

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

USPOKOJENIE

Dotknij przycisku **ROZPOCZNIJ SCHŁADZANIE**, aby przejść do trybu uspokojenia. Schładzanie trwa kilka minut, jednocześnie zmniejszając intensywność ćwiczeń, dzięki czemu organizm może zregenerować się po treningu. Zakończ uspokojenie, aby przejść do podsumowania treningu.





OBSŁUGA KONSOLI

ĆWICZENIA TRENINGU UKIERUNKOWANEGO

- 1) Wybierz ćwiczenia, a następnie trening docelowy i typ treningu: waty, SPM, tętno, odległość, kalorie lub 500 m/podziel
- 2) Podczas treningu przesunij palcem w prawo, aby zmienić ekrany lub dotknij miarę z pomarańczowym trójkątem, aby przejść bezpośrednio dożądanego ekranu.
- 3) Wybierz żądany cel, a następnie dotknij przycisku ✓. Kontrolki LED zostaną teraz powiązane z tym celem.

KONTROLKI LED

Podczas treningu ukierunkowanego wykorzystywane są jasne kolorowe kontrolki na górze i na bokach konsoli. Pozwalają one mierzyć wysiłek i utrzymywać wszystkich na właściwej ścieżce. Konfiguracja treningu może obejmować **WŁĄCZANIE** lub **WYŁĄCZANIE** tych diod. Kolory wskaźników zmieniają się następująco: **NIEBIESKI** = poniżej celu **ZIELONY** = na drodze do celu **CZERWONY** = powyżej celu.

TRYB KIEROWNIKA

Aby otworzyć tryb menedżera, naciśnij i przytrzymaj przez 10 sekund logo **MATRIX** na środku ekranu. Następnie wprowadź **1001** i dotknij przycisku ✓.

DOKŁADNOŚĆ MOCY

Ten ergometr wioślarski wyświetla moc na konsoli. Dokładność mocy tego modelu została przetestowana metodą testową EN957-7:1998 w celu zapewnienia dokładności mocy w granicach tolerancji $\pm 10\%$ dla mocy wejściowej $\geq 50\text{ W}$ oraz $\pm 5\text{ W}$ dla mocy wejściowej $< 50\text{ W}$.

Siła przyłożona do uchwytu była mierzona w całym posuwie wiosłowania, a także w pozycji posuwu uchwytu. Informacje te wykorzystano do obliczenia energii zastosowanej do ergometru wioślarskiego, zaś wartość obliczenia energii podzielono przez okres czasu ćwiczeń w celu obliczenia średniej mocy mechanicznej (mocy wejściowej) zastosowanej do urządzenia. Dokładność wyświetlanej mocy została zweryfikowana przez obliczenie tej mocy wejściowej i porównanie wyświetlanej mocy do mocy wejściowej (zmierzonej) przy użyciu następujących warunków:

Nominalna długość posuwu: 1000 mm

Ustawienia oporu:

- Minimalne ustawienie oporu przy nominalnej prędkości posuwu 25 posuwów na minutę
- Średnie ustawienie oporu przy nominalnej prędkości posuwu 25 posuwów na minutę
- Maksymalne ustawienie oporu przy nominalnej prędkości posuwu 25 posuwów na minutę

Oprócz powyższych warunków testowych producent przetestował dokładność mocy

w jednym dodatkowym punkcie, wykorzystując jedno dodatkowe ustawienie oporu przy nominalnej prędkości posuwu 35 SPM i porównując wyświetlaną moc z mocą wejściową (zmierzoną).

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

PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE

Ruch wiosłowania składa się z czterech faz:

1. **CHWYT** – równomiernie chwycić uchwyt dwiema rękami. Po przesunięciu siodełka do przodu i ułożeniu kolan na klatce piersiowej (w jednej linii z piętą), wyciągnij ręce do przodu i pochyl się lekko do przodu od linii bioder.
2. **PRZECIĄGNIĘCIE** – mocno dociśnij do oparcia na stopy, aż nogi zostaną całkowicie wysunięte, ale nie zablokowane. Pozwól ramionom poruszać się wraz z ciałem i ustaw tułów pod kątem 90 stopni.
3. **WYKOŃCZENIE** – przyciągnij ramiona do brzucha z całkowicie wyprostowanymi nogami i odchyl się do tyłu z tułowiem ustawionym pod kątem nieco większym niż 90 stopni.
4. **POWRÓT** – wyciągnij ramiona, zegnij kolana i pochyl się do przodu, zaczynając od bioder oraz wysuń się do przodu na siodełku.

Wszystkie cztery fazy powinny być wykonywane płynnie i w sposób ciągły.

WSTĘP

Przed montażem urządzenia Matrix Rower należy przeczytać instrukcję obsługi. Przed przystąpieniem do montażu urządzenia należy je umieścić w miejscu, w którym będzie używane.

WYBÓR MIEJSCA

Miejsce powinno być dobrze oświetlone i wentylowane. Umieścić urządzenie na stabilnej, strukturalnie płaskiej powierzchni w odległości co najmniej metra od ściany lub innego sprzętu. Jeżeli w miejscu znajduje się ciężki pluszowy dywan, to w celu ochrony wykładziny i maszyn należy pod urządzeniem umieścić sztywną plastikową podstawę.

Nie należy umieszczać urządzenia w miejscu o dużej wilgotności, np. w pobliżu łaźni parowej, krytego basenu lub sauny. Narażenie na intensywną parę wodną lub chlor może niekorzystnie wpłynąć na elektronikę, jak również na inne części maszyny.

PRZED PIERWSZYM WIOSŁOWANIEM

- Należy zasięgnąć porady lekarza. Należy upewnić się, że podjęcie wytężonego programu ćwiczeń nie jest niebezpieczne.
- Nieprawidłowa technika, taka jak nadmierne odchylenie się lub zeskakiwanie z siodełka, może spowodować uraz.
- Każdy trening należy rozpocząć od kilku minut łatwego wiosłowania w ramach rozgrzewki.
- Program ćwiczeń należy rozpocząć stopniowo. Pierwszego dnia należy wiosłować nie więcej niż 5 minut, aby pozwolić ciału dostosować się do nowego ćwiczenia.
- Stopniowo należy zwiększać czas i intensywność wiosłowania w ciągu pierwszych dwóch tygodni. Nie wiosłować z pełną mocą aż do osiągnięcia komfortu podczas ćwiczeń oraz upłynięcia co najmniej tygodnia. W przypadku zbyt szybkiego zwiększenia ilości i intensywności ćwiczeń, braku wykonania odpowiedniej rozgrzewki bądź używania nieodpowiedniej techniki ryzyko odniesienia urazu będzie większe – tak jak w przypadku każdej aktywności fizycznej.
- Najlepsze ustawienie oporu zapewniające doskonały trening sercowo-naczyniowy mieści się w zakresie 3–5. Zbyt wysokie ustawienie oporu podczas wiosłowania może być szkodliwe dla programu treningowego, ponieważ może zmniejszyć wydajność i zwiększyć ryzyko urazu.
- Należy obrać za cel częstotliwość posuwów (SPM) wynoszącą od 24 do 30 SPM (posuwów na minutę).

BEZPRZEWODOWE TĘTNO

Aby podłączyć do konsoli urządzenie do pomiaru tętna ANT+ lub Bluetooth SMART, dotknij przycisku , a następnie dotknij opcji **PAROWANIE URZĄDZENIA DO POMIARU TĘTNA**.

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

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

OSTRZEŻENIE!

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

WSPÓŁCZYNNIK OPORU

Współczynnik oporu mierzy, jak bardzo koło zamachowe zwalnia w celu określenia, jak szybko lub wolno płynie „łódź”. Prędkość zwalniania zwana jest współczynnikiem oporu. Przy każdym posuwie konsola wykorzystuje współczynnik oporu, aby określić, ile pracy wykonuje się na podstawie prędkości koła zamachowego. W ten sposób prawdziwy wysiłek jest obliczany niezależnie od ustawienia oporu. Ta samokalibracja pozwala użytkownikowi porównać swoją wydajność na różnych ergometrach wiosłarskich.

Różne ergometry wiosłarskie mogą mieć różne zakresy współczynnika oporu. Ustawienie oporu 3 na jednej maszynie może być odczuwane jako 4 na innym urządzeniu. Różnice w naprężeniu pasa, pozycji magnesu itp. mogą wpływać na współczynnik oporu między maszynami.

UKŁAD HAMULCOWY

Ergometr wiosłarski Matrix Rower wykorzystuje opór magnetyczny, aby ustawić określony poziom oporu. Oprócz liczby posuwów na minutę (SPM), ustawienie poziomu oporu służy do określania mocy wyjściowej (watów).





INSTRUÇÕES IMPORTANTES

É de exclusiva responsabilidade do comprador dos produtos Matrix Fitness Systems instruir todas as pessoas, sejam elas usuários finais ou pessoal de supervisão, sobre o uso adequado do equipamento.

Consulte as "Especificações do produto" (página seguinte) para obter características específicas do produto. O Matrix Rower é destinado para uso comercial.

Recomenda-se que todos os usuários do equipamento de exercícios Matrix Fitness estejam avisados das seguintes informações antes da sua utilização.

Ao utilizar o Matrix Rower, siga sempre as precauções básicas:

- Para garantir a sua segurança e proteger a unidade, leia todas as instruções antes de montar e utilizar o remador.
- Para garantir a utilização e a segurança adequadas do remador, certifique-se de que todos os usuários leiam este manual. Faça com que este manual seja uma parte do programa de treinamento da sua academia. Lembre aos usuários que antes de realizar qualquer programa de aptidão, eles devem obter exames físicos completos de seus médicos. Se, em qualquer momento durante os exercícios, o usuário tiver tontura, dor, falta de ar, náusea ou sensação de desmaio, ele (ou ela) deve parar imediatamente.

LEIA E GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Este remador é destinado para uso comercial. Para garantir sua segurança e proteger o equipamento, leia todas as instruções antes de operar o MATRIX Rower.

- Utilize o remador para sua finalidade pretendida, conforme descrito neste manual. Não utilize os acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.
- Nunca deixe cair nem introduza objeto em qualquer abertura no produto. Se um objeto cair dentro, recupere-o cuidadosamente enquanto a unidade não estiver em uso. Se o item não puder ser alcançado, entre em contato com a Matrix Fitness ou os distribuidores autorizados.
- Nunca opere o remador se não estiver funcionando adequadamente, se tiver sido danificado ou imerso em água. Devolva-o à Matrix Z ou aos distribuidores autorizados para exame e reparo.
- A todo instante, mantenha as mãos e os pés distantes de partes móveis para evitar ferimentos.
- Não coloque as mãos dentro ou debaixo da unidade, e não incline a unidade sobre sua lateral durante o funcionamento.
- Não use o Matrix Rower ao ar livre, perto de piscinas ou em áreas de alta umidade.
- Não opere onde produtos de aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou quando oxigênio está sendo administrado.
- Não remova os revestimentos laterais. O serviço deve ser realizado somente por um técnico autorizado para o mesmo.
- Estrita supervisão é necessária ao utilizar próximo a crianças, pessoas inválidas ou com deficiência. Mantenha as crianças não supervisionadas longe do equipamento.
- Quando o remador estiver em uso, crianças pequenas e animais de estimação devem ser mantidos a pelo menos 3 metros (10 pés) de distância.
- Monte e opere a unidade sobre uma superfície sólida, nivelada. Posicione a unidade com pelo menos 1 metro (3 pés) de distância de todas as obstruções, incluindo paredes e mobília.
- Não utilize roupas que possam se prender a quaisquer partes móveis deste remador.
- Coloque o punho em ganchos antes de soltar.
- Não deixe o punho atingir o suporte do console.
- Realize a manutenção adequada conforme descrito na seção Manutenção deste manual.

AVISO: Danos à saúde podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo. Se você tiver dor no peito, náusea, tontura ou falta de ar, PARE imediatamente os exercícios e consulte seu médico antes de continuar.

CUIDADO: Quaisquer alterações ou modificações neste equipamento podem anular a garantia do produto.

PERIGO

PARA REDUZIR O RISCO DE CHOQUE ELÉTRICO:

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

AVISO

- A unidade nunca deve ser deixada sem atenção quando estiver conectada.
- Não opere embaixo de mantas ou travesseiros. Aquecimento excessivo pode ocorrer e causar incêndio, choque elétrico ou ferimentos às pessoas.
- Nunca opere a unidade se o cabo ou plugue estiver danificado, se não funcionar de acordo, se tiver caído ou danificada ou imersa em água. Ligue para o Suporte Técnico ao Cliente para inspeção e reparo.
- Mantenha o cabo de força distante de superfícies quentes. Não transporte esta unidade por seu cabo de força nem utilize o cabo como alça.
- Nunca opere a unidade com a abertura de ventilação bloqueada. Mantenha a abertura de ventilação limpa, livre de fiapos, fios de cabelo e similares.
- Não opere onde produtos de aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou quando oxigênio está sendo administrado.



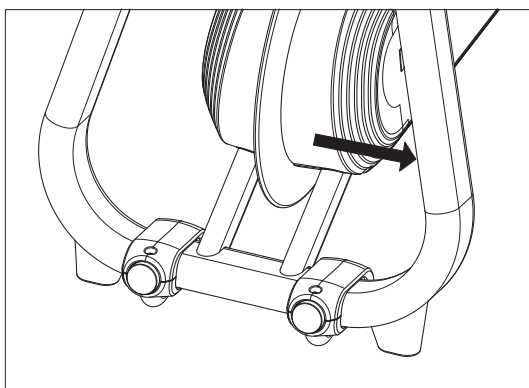
MANUTENÇÃO

1. NÃO utilize nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha partes gastas ou quebradas. Utilize apenas peças de reposição fornecidas pelo seu distribuidor local MATRIX.
2. CONSERVE AS ETIQUETAS E PLACAS: Não remova etiquetas por razão alguma. Elas contêm informações importantes. Se estiverem ilegíveis ou ausentes, entre em contato com seu distribuidor MATRIX para substituição.
3. FAÇA A MANUTENÇÃO DE TODO O EQUIPAMENTO: A manutenção preventiva é a chave para o bom funcionamento do equipamento bem como para manter sua mínima confiabilidade. O equipamento precisa ser inspecionado em intervalos regulares.
4. Assegure-se de que qualquer pessoa, que faz ajustes ou realiza manutenção ou reparo de qualquer tipo, seja qualificada para este fim. Os distribuidores MATRIX prestarão serviços bem como farão treinamento de manutenção em nossas instalações, havendo solicitação.

GARANTIA

Para América do Norte, acesse www.matrixfitness.com para obter informações de garantia juntamente com exclusões e limitações de garantia.

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE



MANUTENÇÃO DIÁRIA

Veja e ouça se não há acessórios de fixação frouxos, ruídos incomuns e todas as outras indicações que o equipamento pode estar precisando de manutenção. Se você notar qualquer um desses, solicite manutenção.

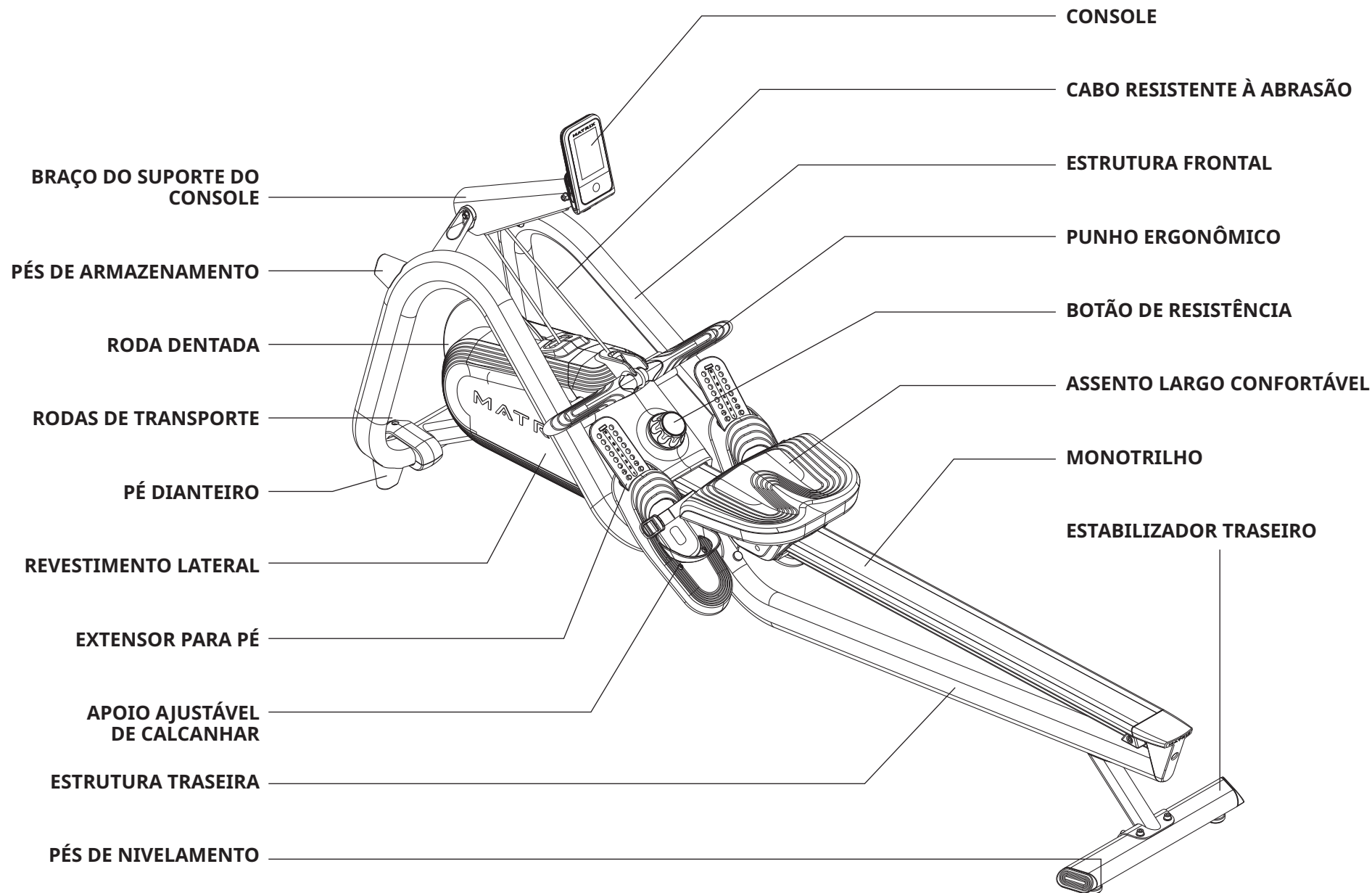
A Matrix Fitness recomenda que o remador seja limpo antes e após cada exercício. As dicas de manutenção diária a seguir manterão sua unidade operando com desempenho máximo:

1. Use um pano macio e umedecido com água ou detergente líquido suave para limpar todas as superfícies expostas. NÃO use amônia, cloro ou produtos de limpeza à base de ácido.
2. Mantenha o console de exibição livre de impressões digitais e acúmulo de sal causado pelo suor.
3. Limpe frequentemente, com aspirador de pó, o piso debaixo da unidade para impedir o acúmulo de poeira e sujeira, que podem afetar o bom funcionamento da unidade.
4. Com uma lanterna, verifique se há poeira dentro da roda dentada.

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

CONSOLE	
Tela de LCD	Tela tátil capacitiva do treinamento de objetivo
Leitura da tela	Tempo, distância, SPM (cursos por minuto), potência, frequência cardíaca, calorias, fração de 500 m
Programas	Treinamento de objetivo (SPM, potência, fração de 500 m, calorias, distância, frequência cardíaca), baseado em meta (tempo, calorias/h, ritmo), frequência cardíaca de objetivo, intervalado e Sprint 8
Testes de aptidão	500 metros, 2000 metros, teste de etapa de força e teste submáximo de frequência cardíaca
Receptor telemétrico	ANT+, BLE, 5 kHz
DADOS TÉCNICOS	
Tecnologia de resistência	Resistência magnética
Níveis de resistência	10
Sistema de acionamento	Correia Poly-V de mola espiral
Peso máximo do usuário	160 kg / 350 lb
Peso do produto	59,2 kg / 130,5 lb
Peso de envio	70,5 kg / 155,4 lb
Dimensões gerais (C x L x A)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Requisitos elétricos	Gerador com bateria de lítio recarregável e encaixe CC
RECURSOS ESPECIAIS	
Design do punho	Punho Ergo Grip extralongo
Extensores para os pés	Apoios de calcanhar ajustáveis com configurações fáceis de ler
Monotrilha	Alumínio

* Garanta uma largura mínima de espaço de 0,6 m (24") para acesso e passagem ao redor do equipamento MATRIX. Note que 0,91 m (36") é a largura recomendada de espaço pela ADA (Americans With Disabilities Act [Lei dos Americanos Portadores de Deficiência]) para pessoas em cadeiras de rodas. As especificações do produto estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.



RETIRADA DA EMBALAGEM

Obrigado por adquirir um produto MATRIX Fitness. Ele é inspecionado antes de ser embalado. É enviado em várias partes para facilitar a embalagem compacta da máquina. Antes da montagem, confirme todos os componentes correlacionando-os com os diagramas explodidos. Retire cuidadosamente a unidade da caixa e descarte os materiais de embalagem de acordo com as leis locais.

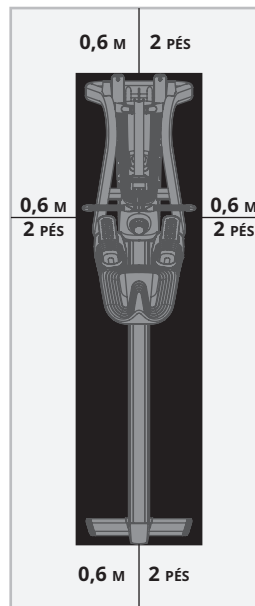
CUIDADO

Para evitar ferimentos pessoais e danos nos componentes da estrutura, certifique-se de ter assistência adequada para remover as peças da estrutura desta caixa.

LOCALIZAÇÃO RO REMADOR

Coloque o equipamento em uma superfície nivelada e estável distante da luz direta do sol. A luz UV intensa pode causar descoloração nos plásticos. Posicione seu equipamento em uma área com baixa temperatura e pouca umidade. Garanta uma largura mínima de espaço de 0,6 m (24") para acesso e passagem ao redor do equipamento MATRIX. Note que 0,91 m (36") é a largura recomendada de espaço pela ADA (Americans With Disabilities Act [Lei dos Americanos Portadores de Deficiência]) para pessoas em cadeiras de rodas. Não coloque o equipamento em qualquer área que bloqueie aberturas de ventilação ou de ar. O equipamento não deve estar localizado em uma garagem, pátio coberto, próximo de água ou ao ar livre.

Armazene a unidade vertical sobre uma superfície sólida e nivelada.



ARMAZENAMENTO

CUIDADO

Deve-se tomar cuidado ao armazenar os remadores em posição de armazenamento vertical. Os remadores foram testados para estabilidade quando armazenados em posição de armazenamento vertical. Quando o teste tiver mostrado que os remadores podem manter sua estabilidade quando inclinados até 10 graus, o contato acidental com um remador na vertical pode possivelmente derrubá-lo.

- Deve-se tomar cuidado ao manusear os remadores na posição de armazenamento vertical.
- Qualquer remador armazenado na posição de armazenamento vertical deve ser guardado numa área protegida para evitar o contato acidental com o remador.
- A menos que as pessoas estejam armazenando um remador ou trazendo de volta um remador do armazenamento, mantenha as pessoas longe dos remadores armazenados verticalmente.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS PARA MONTAGEM (não incluídas)

Chave Allen em L de 4 mm



Chave Allen em L de 5 mm



Chave Allen em L de 6 mm



Chave Allen em L de 8 mm



Chave Phillips



Chave de boca de 13 mm



Chave de boca de 14 mm



Chave de boca de 17 mm

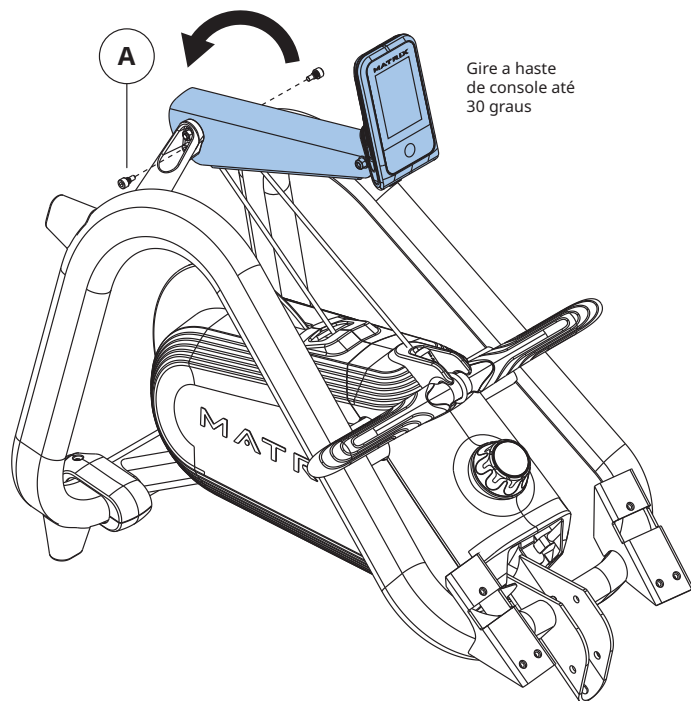


Se algum item estiver faltando, entre em contato com o distribuidor local MATRIX do seu país para obter assistência.



**1****Pacote de ferragens preto**

Descrição	Quantidade
A Parafuso	2



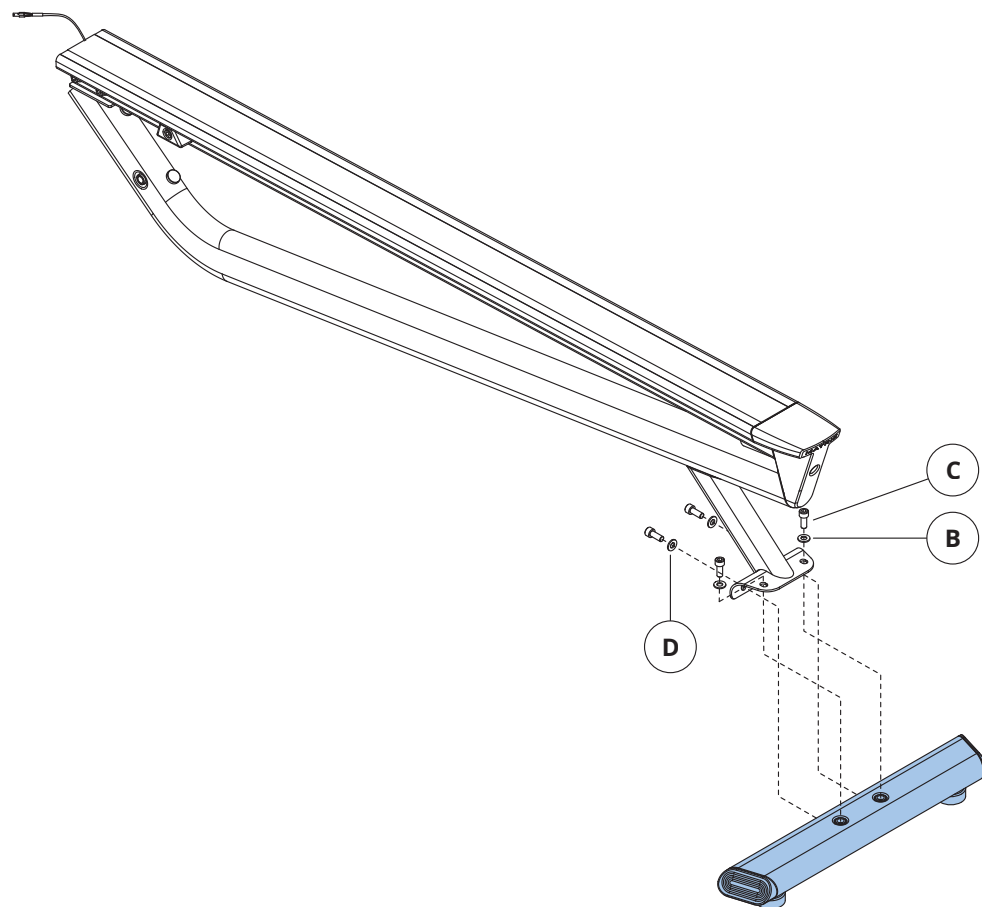
Gire a haste
de console até
30 graus

2**Pacote de ferragens laranja**

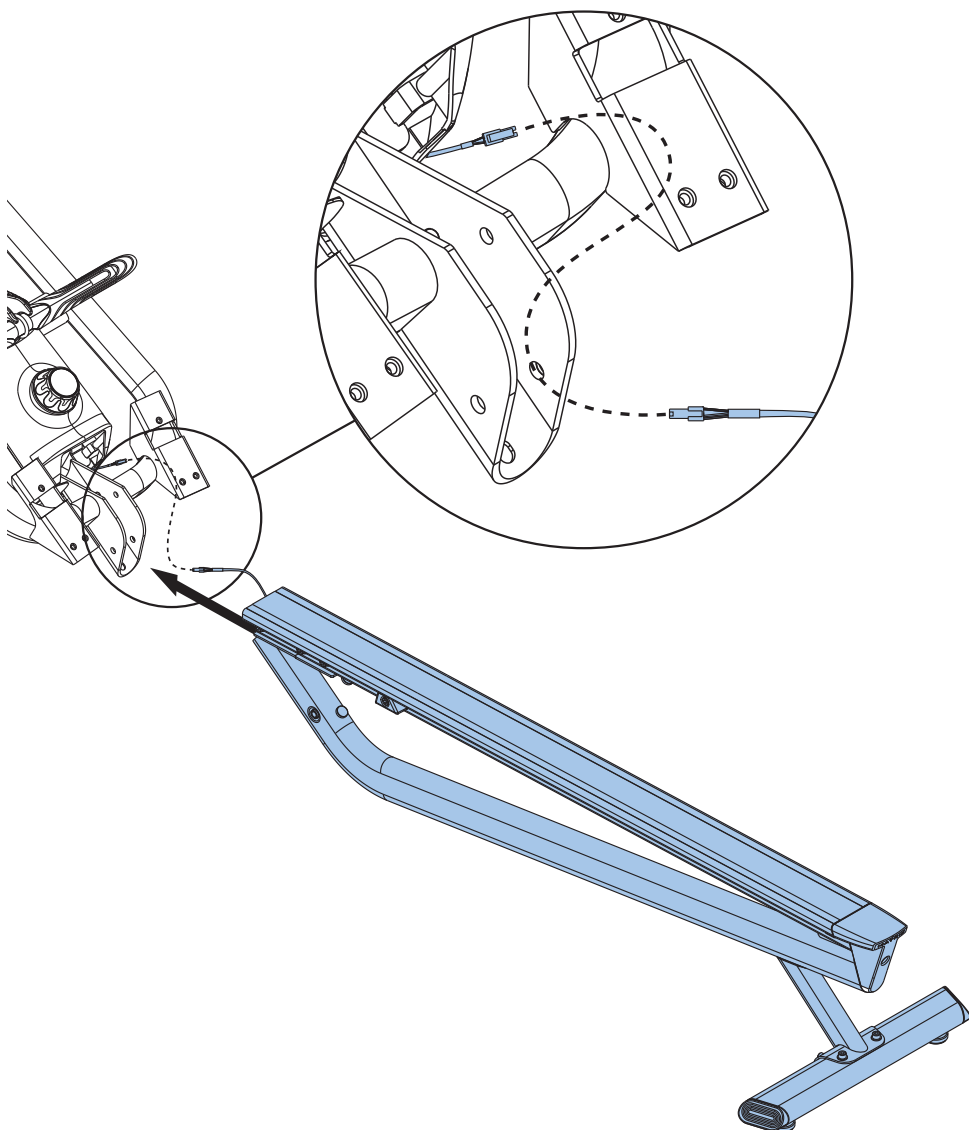
Descrição	Quantidade
B Arruela plana	2
C Parafuso	4
D Arruela arco	2

Nota:

Aperte as ferragens da etapa 2 usando
o valor de torque: 24,5 Nm / 18 ft-lb



3



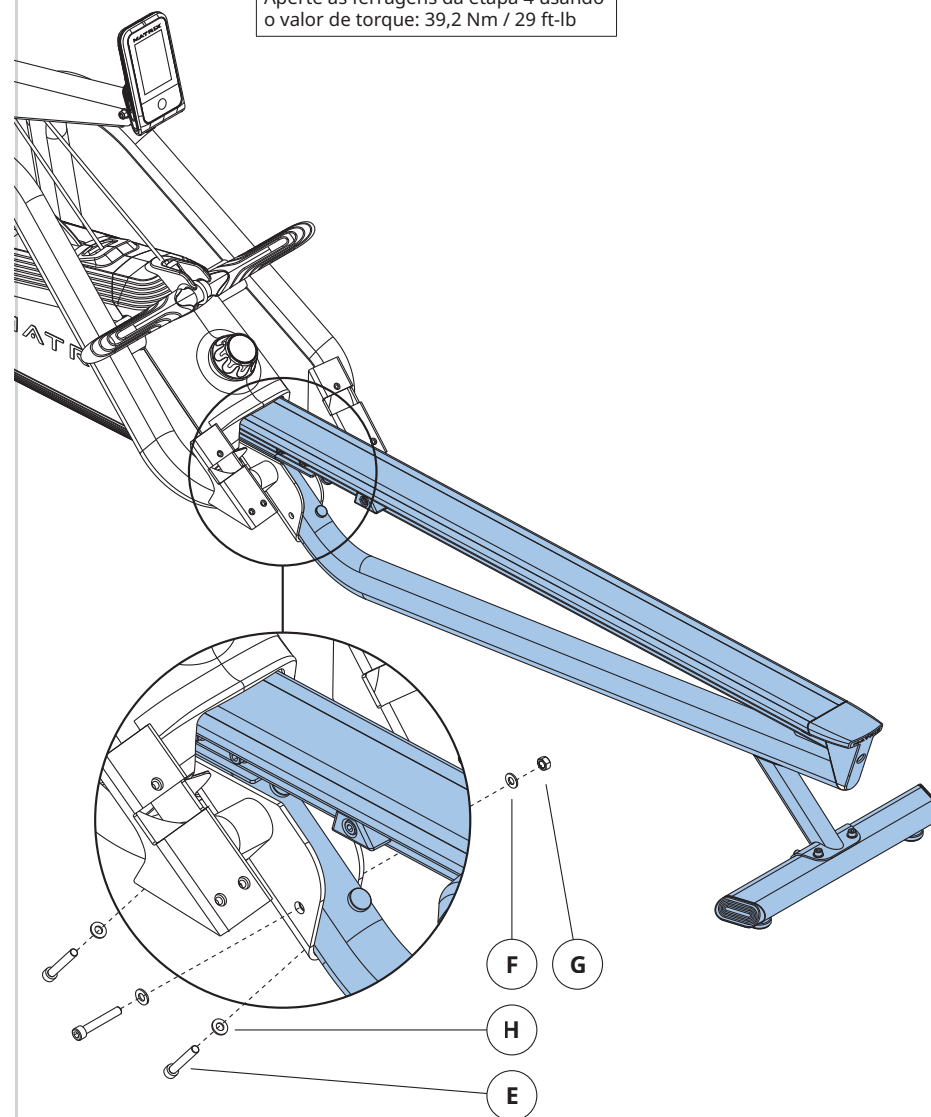
4

Pacote de ferragens preto

Descrição	Quantidade
E Parafuso	3
F Arruela plana	2
G Porca	1
H Arruela arco	2

Nota:

Aperte as ferragens da etapa 4 usando o valor de torque: 39,2 Nm / 29 ft-lb



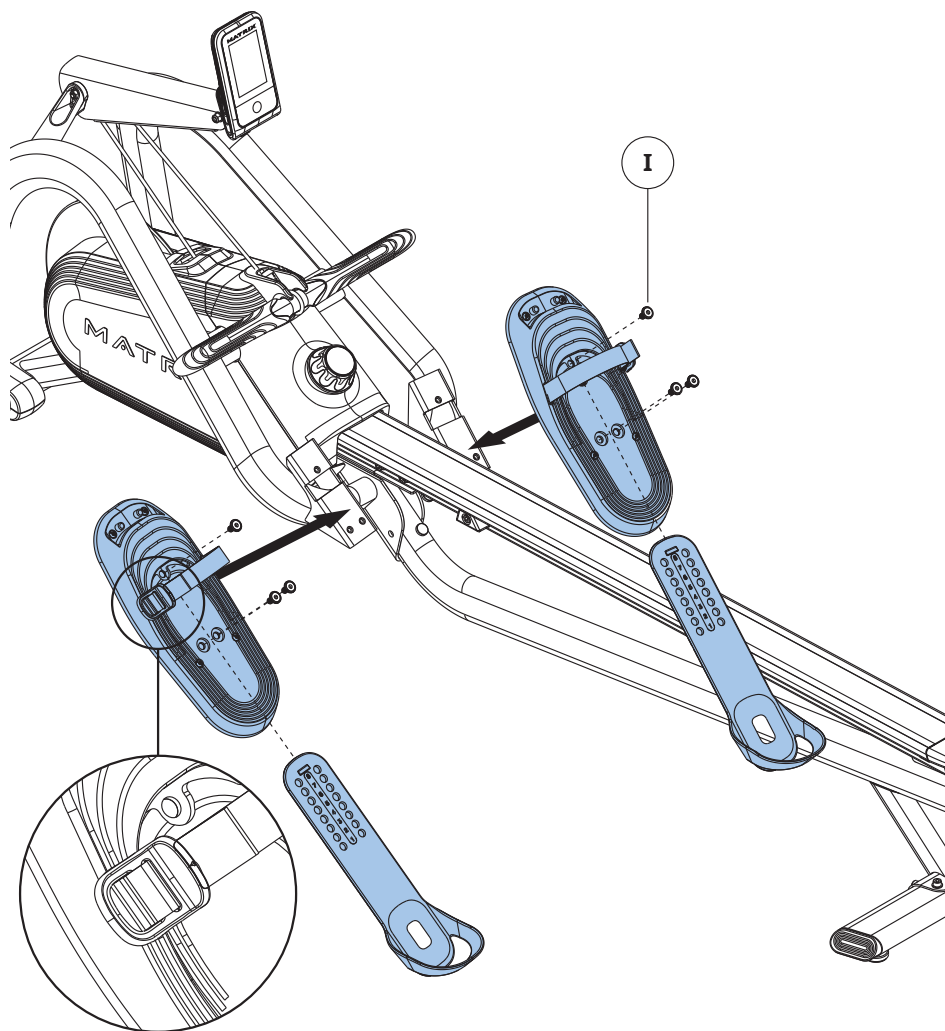
PORTUGUÊS

**5****Pacote de ferragens branco**

Descrição	Quantidade
I Parafuso	6

Nota:

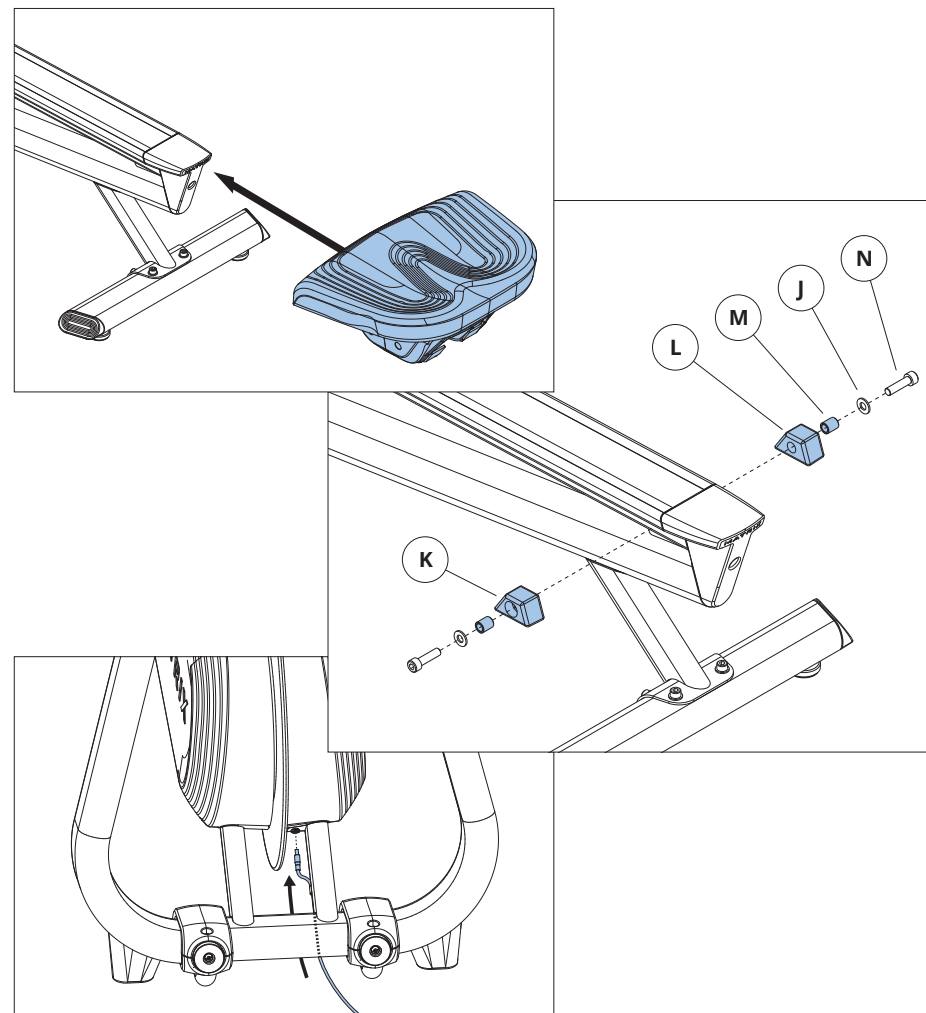
Aperte as ferragens da etapa 5 usando o valor de torque: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**6****Ferragens instaladas previamente**

Descrição	Quantidade
J Arruela plana	2
K Tampão esquerdo	1
L Tampão direito	1
M Bucha	2
N Parafuso	2

Nota:

Aperte as ferragens da etapa 6 usando o valor de torque: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**MONTAGEM CONCLUÍDA!**



TELA INICIAL



TELA PADRÃO (FRAÇÃO DE 500 M)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A



OPERAÇÃO DO CONSOLE

O RXP possui uma tela tátil totalmente integrada. Todas as informações necessárias para os exercícios são explicadas na tela. É altamente recomendada a exploração da interface.

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

B) SELEÇÃO DE IDIOMAS

C) RELÓGIO

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

E) EXERCÍCIOS: Toque para acessar uma variedade de opções de treinamento de objetivo ou ajustar previamente os exercícios, os testes de aptidão e a relação de arrasto.

F) ACESSO: Toque para acessar utilizando seu XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

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

H) JANELAS DE FEEDBACK: Exibe tempo, SPM, potência, frequência cardíaca (BPM), distância ou calorias. O feedback varia com base na tela atual.

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

J) TELA DE TREINAMENTO DE OBJETIVO: Pressione para retornar à tela de treinamento de objetivo quando uma opção de treinamento de objetivo tiver sido definida. Pressione o ícone alvo para definir uma meta de treinamento específico e ativar a envoltura de cor do LED.

- **INFORMAÇÕES PESSOAIS:** Insira peso, idade e sexo para assegurar que dados de caloria e a relação força/peso sejam mais precisos.
- **BATERIA:** O nível da bateria é mostrado na parte inferior da tela de menu. Remar pode ativar/ligar o console. Se o RXP estiver sendo usado no modo autoalimentado e a bateria continuar se esgotando, conecte o Rower RXP.

TELA INICIAL

- Reme para **INICIAR** imediatamente. Ou...
- Toque no botão **EXERCÍCIOS** para personalizar seu exercício.
- Toque no botão **ACESSO** para acessar utilizando seu XID.

ACESSO (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Insira seu **XID** e toque em ✓.
- 2) Insira sua **SENHA** e toque em ✓.

(••) Consoles RXP-WFRF suportam acesso com etiqueta RFID. Para acessar, toque sua etiqueta RFID na superfície lateral direita do console.

REGISTRO DE UM NOVO USUÁRIO

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

CONFIGURAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

- 5) Após tocar no botão **EXERCÍCIOS**, selecione um dos **EXERCÍCIOS** da lista.
- 6) Utilize os **CONTROLES DESLIZANTES** para ajustar suas definições de programa.
- 7) Pressione **INICIAR** para começar seu exercício.

MUDANÇA DE EXERCÍCIO

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

TELAS DO RESUMO

Após seu exercício estar concluído, será exibido um resumo do exercício. Você pode deslizar para cima e para baixo para rolar através do resumo. Também deslize a tela à esquerda e à direita para comutar entre as telas de resumo.

RECUPERAÇÃO

Toque em **INICIAR RECUPERAÇÃO** para acessar o modo de recuperação. A recuperação dura alguns minutos enquanto reduz a intensidade do exercício, permitindo que seu corpo se recupere do exercício. Termine a recuperação para ir ao resumo do exercício.



OPERAÇÃO DO CONSOLE

EXERCÍCIO DE TREINAMENTO DE OBJETIVO

- 1) Selecione exercícios, em seguida, treinamento de objetivo e tipo de treinamento de objetivo: Potência, SPM, frequência cardíaca, distância, calorias ou fração de 500 m.
- 2) Durante um exercício, deslize para a direita para trocar de tela ou toque em uma métrica com um triângulo laranja para ir diretamente para a tela desejada.
- 3) Defina a meta desejada e então toque em ✓. As luzes de LED agora ficam associadas a esse objetivo.

LUZES DE LED

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

MODO GERENCIADOR

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

PRECISÃO DA POTÊNCIA

Este remador exibe a potência ligada no console. A precisão da potência deste modelo foi testada utilizando o método de teste da EN957-7:1998 para assegurar uma precisão de potência dentro de uma tolerância de $\pm 10\%$ para potência de entrada ≥ 50 W, e dentro de uma tolerância de ± 5 W para potência de entrada < 50 W.

A força aplicada no punho foi medida durante todo curso da remada, assim como a posição do curso do punho. Esta informação foi utilizada para calcular a energia aplicada no remador, e o valor do cálculo da energia foi dividido pelo período de tempo do exercício para calcular a potência mecânica média (a potência de entrada) aplicada no remador. A precisão da potência exibida foi verificada calculando esta potência de entrada e comparando a potência exibida com a potência (medida) de entrada usando as seguintes condições:

Comprimento nominal do curso: 1000 mm

Configurações de resistência:

- Configuração de resistência mínima à velocidade de curso nominal de 25 cursos por minuto
- Configuração de resistência média à velocidade de curso nominal de 25 cursos por minuto
- Configuração de resistência máxima à velocidade de curso nominal de 25 cursos por minuto

Além das condições de teste acima, o fabricante testou a precisão da potência

em um ponto adicional, usando uma configuração de resistência adicional à velocidade de curso nominal de 35 cursos por minuto e comparando a potência exibida com a potência (medida) de entrada.

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



USO ADEQUADO

Há quatro fases do curso de remada:

1. **PEGADA** – Segure o punho uniformemente com ambas as mãos. Com o assento deslizado para a frente e os joelhos dobrados no peito (diretamente em linha com o calcanhar do pé), esticar os braços para a frente e inclinar ligeiramente para a frente dos quadris.
2. **PUXADA** – Pressione firmemente contra as placas dos pés até que as pernas estejam totalmente estendidas, mas não travadas. Deixe os braços virem com você e leve o tronco para 90 graus.
3. **FINALIZAÇÃO** – Puxe os braços para o abdômen com as pernas totalmente estendidas e incline-se para trás com o torso ligeiramente além de 90 graus.
4. **RECUPERAÇÃO** – Estenda os braços, dobre os joelhos e incline-se para a frente dos quadris e deslize para a frente no assento.

Todas as quatro fases devem ser executadas uniformemente e de forma contínua.

COMO COMEÇAR

Leia o manual do proprietário antes de configurar o Matrix Rower. Posicione a unidade onde ela será utilizada antes de iniciar o procedimento de configuração.

ESCOLHER UM LOCAL

O local deve ser bem iluminado e bem ventilado. Posicione o remador sobre uma superfície plana estruturalmente sólida e mantenha a poucos metros da parede ou de qualquer equipamento. Se o local tiver um carpete de pelúcia pesado, para proteger o carpete e a máquina, você deve colocar uma base plástica rígida sob a unidade.

Não coloque o remador em uma área de alta umidade, como nas proximidades de um banho turco, uma piscina coberta ou uma sauna. A exposição ao vapor intenso de água ou ao cloro pode afetar negativamente o circuito eletrônico bem como outras partes da máquina.

ANTES DA SUA PRIMEIRA REMADA

- Consulte o seu médico. Certifique-se de que não seja perigoso para você realizar um programa intenso de exercícios.
- Técnica inadequada, como inclinar muito para trás ou saltar para fora do assento pode resultar em lesões.
- Comece cada exercício com vários minutos de remada fácil para aquecimento.
- Comece o seu programa de exercícios gradualmente. Reme não mais de 5 minutos no primeiro dia para deixar o seu corpo se ajustar ao novo exercício.
- Aumente gradualmente o seu tempo e a intensidade da remada nas primeiras duas semanas. Não reme a plena potência até você estar confortável com a técnica e ter remado por pelo menos uma semana. Como qualquer atividade física, se você aumentar o volume e a intensidade muito rapidamente, não se aquecer corretamente ou usar técnica deficiente, você aumentará o risco de lesão.
- A melhor configuração de resistência para um ótimo exercício cardiovascular está na faixa de 3-5. Remar com configuração de resistência muito alta pode ser prejudicial para o seu programa de treinamento, porque pode reduzir o seu rendimento e aumentar o risco de lesões.
- Visar uma taxa de cursos (spm) entre 24 e 30 spm (cursos por minuto).

FREQUÊNCIA CARDÍACA SEM FIO

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

A função de frequência cardíaca neste produto não é a de um aparelho médico. A leitura da frequência cardíaca é destinada somente como uma ajuda ao exercício na determinação das tendências da frequência cardíaca em geral. Consulte seu médico.

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

AVISO!

O sistema de monitoração da frequência cardíaca pode ser impreciso. O exercício excessivo pode causar ferimentos graves ou morte. Se você sentir dor, pare imediatamente de se exercitar.

RELAÇÃO DE ARRASTO

A relação de arrasto mede o quanto a roda dentada está desacelerando para determinar o quão rápido ou lento está o "barco". A taxa de desaceleração é chamada de relação de arrasto. Para cada curso, o console usa a taxa de arrasto para determinar quanto trabalho está sendo feito com base na velocidade da roda dentada. Dessa forma, o verdadeiro esforço é calculado independentemente da configuração da resistência. Esta autocalibração é o que permite ao usuário comparar seu desempenho em diferentes remadores internos.

Diferentes remadores internos podem ter diferentes faixas de relação de arrasto. Uma configuração de resistência de 3 em uma máquina pode ter a sensação de um 4 em outra. Diferenças na tensão da correia, na posição do ímã etc. podem todas afetar a relação de arrasto de máquina a máquina.

SISTEMA DE FRENAGEM

O Matrix Rower utiliza resistência magnética para definir níveis específicos de resistência. O ajuste do nível de resistência, adicionalmente aos SPMs, é usado para determinar o resultado de potência (W).



ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ

Покупатель продукции Matrix Fitness Systems несет единоличную ответственность за инструктаж всех лиц, будь то конечный пользователь или контролирующий персонал, по правильному использованию оборудования.

См. «Технические характеристики изделия» (следующая страница) для ознакомления с особенностями изделия. Matrix Rower предназначен для коммерческого использования.

Рекомендуется, чтобы до начала применения тренажеров Matrix Fitness все пользователи ознакомились с приведенной ниже информацией.

При использовании Matrix Rower всегда соблюдайте основные меры предосторожности:

- Для обеспечения вашей безопасности и защиты устройства перед сборкой и использованием тренажера прочитайте все инструкции.
- Чтобы обеспечить правильное использование и безопасность тренажера, убедитесь, что все пользователи прочитали это руководство. Сделайте это руководство частью учебной программы вашего учреждения. Напомните пользователям, что, перед тем как приступить к любой программе физической подготовки, они должны пройти полное медицинское обследование у своих врачей. Если во время тренировки пользователь испытывает головокружение, боль или одышку, тошноту или чувствует слабость, он должен немедленно прекратить упражнения.

ПРОЧИТАЙТЕ И СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

Тренажер Rower предназначен для коммерческого использования. Для обеспечения вашей безопасности и защиты оборудования перед началом эксплуатации MATRIX Rower прочитайте все инструкции.

- Используйте Rower по прямому назначению, как описано в настоящем руководстве. Не используйте навесное оборудование, не рекомендованное производителем.
- Не роняйте изделие и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия в нем. Если какой-либо предмет упал внутрь, осторожно извлеките его, пока устройство не используется. Если предмет невозможно достать, свяжитесь с Matrix Fitness или авторизованными дилерами.
- Не используйте тренажер Rower, если он не работает должным образом, поврежден или был погружен в воду. Верните его в Matrix Z или авторизованным дилерам для проверки и ремонта.
- Во избежание повреждений не подносите руки и ноги к движущимся деталям тренажера.
- Не лезьте в тренажер или под него и не переворачивайте работающий тренажер на бок.
- Не используйте Matrix Rower на открытом воздухе, рядом с бассейнами или в местах с высокой влажностью.
- Запрещается эксплуатировать тренажер в зоне распыления аэрозолей (спреев) или контроля содержания кислорода.
- Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание должно выполняться только авторизованным сервисным специалистом.
- При использовании рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями необходимо пристальное наблюдение. Не оставляйте детей без присмотра рядом с оборудованием.
- Во время использования Rower маленькие дети и домашние животные должны находиться на расстоянии не менее трех метров от него.
- Собирайте и используйте устройство на твердой ровной поверхности. Устанавливайте устройство на расстоянии не менее одного метра от любых препятствий, включая стены и мебель.
- Не надевайте одежду, которая может зацепиться за движущиеся части тренажера Rower.
- Установите рукоятку в крючки, прежде чем отпустить ее.
- Не позволяйте рукоятке ударять по кронштейну пульта.
- Выполняйте надлежащее техобслуживание, как описано в разделе «Техническое обслуживание» данного руководства.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Неправильное выполнение упражнения или изнуряющие тренировки могут привести к травмам. Если в процессе тренировки вы почувствуете боли в грудной клетке, тошноту, головокружение или одышку, следует незамедлительно ПРЕКРАТИТЬ тренировку и проконсультироваться с врачом и только после этого вернуться к тренировкам.

ОСТОРОЖНО. Любые изменения или модификации данного оборудования могут привести к отмене гарантии.

ОПАСНОСТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ:

Всегда отсоединяйте устройство от сети электроснабжения перед выполнением работ по техническому обслуживанию, очистке, а также перед установкой и снятием компонентов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Устройство, подключенное к сети электроснабжения, не следует оставлять без присмотра.
- Не следует использовать с устройством покрывала или подушки. Чрезмерное нагревание может привести к пожару, поражению электрическим током или травмам.
- Запрещается эксплуатация устройства, если у него поврежден шнур или вилка, если оно не работает должным образом, повреждено или погружалось в воду. Для проведения осмотра и ремонта обратитесь в службу технической поддержки клиентов.
- Держите шнур питания подальше от нагретых поверхностей. Не переносите это устройство, держа его за шнур питания, и не используйте шнур в качестве ручки.
- Запрещается эксплуатировать устройство в том случае, если заблокированы отверстия для выпуска воздуха. Отверстия для выпуска воздуха необходимо очищать от пыли, волокон, волос и т. п.
- Запрещается эксплуатировать тренажер в зоне распыления аэрозолей (спреев) или контроля содержания кислорода.



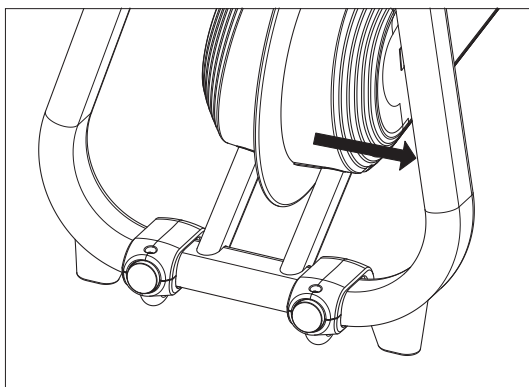
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. НЕ используйте оборудование, если оно повреждено, имеет следы износа или сломанные детали. Используйте для ремонта только запасные части, предоставленные дилером оборудования MATRIX в вашей стране.
2. СОХРАНЯЙТЕ ЭТИКЕТКИ И ФИРМЕННУЮ МАРКИРОВКУ. Ни при каких обстоятельствах не удаляйте этикетки. В них может содержаться важная информация. Если этикетки повреждены или текст на них невозможно прочитать, обратитесь к своему дилеру оборудования MATRIX, чтобы получить новые.
3. ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ. Профилактическое техобслуживание является ключевым элементом для надлежащей работы оборудования и снижения вашей ответственности. Обслуживание должно проводиться регулярно.
4. Все работы по обслуживанию и ремонту или регулировке оборудования должны выполняться квалифицированным персоналом. Дилеры MATRIX по запросу проведут обучение по порядку оказания услуг или техническому обслуживанию на нашей площадке.

ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Если вы находитесь в странах Северной Америки, перейдите на сайт www.matrixfitness.com, чтобы получить более подробную информацию о гарантийном обслуживании и связанных с ним исключениях и ограничениях.

РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА



ЕЖЕДНЕВНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Находите ослабленные крепежи, прислушивайтесь к необычным шумам, а также пытайтесь обнаружить любые другие признаки того, что оборудование может нуждаться в обслуживании. Если вы заметили что-либо, обратитесь за помощью.

Matrix Fitness рекомендует чистить Rower до и после каждой тренировки. Следующие советы по ежедневному техническому обслуживанию обеспечат максимальную производительность вашего устройства:

1. Для очистки всех поверхностей используйте влажную мягкую ткань с водой или мягким жидким моющим средством. НЕ используйте чистящие средства на основе аммиака, хлора или кислоты.
2. Следите за тем, чтобы на дисплее пульта не было отпечатков пальцев и соли от пота.
3. Регулярно очищайте пылесосом пол под тренажером, чтобы не допустить скопления пыли и грязи, что может повлиять на его бесперебойную работу.
4. С помощью фонарика проверяйте наличие пыли внутри маховика.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ

ПУЛЬТ	
Дисплей	Емкостный сенсорный экран целевой тренировки
Показания на дисплее	Время, расстояние, SPM (число движений в минуту), ватты, частота сердечных сокращений (ЧСС), калории, 500 м/отрезок времени
Программы	Целевая тренировка (SPM, ватты, 500 м/отрезок времени, калории, дистанция, ЧСС), на основании цели (время, калорий/час, темп), целевая ЧСС, интервалы и Sprint 8
Фитнес-тесты	500 метров, 2000 метров, силовой степ-тест и тест субмаксимальной ЧСС
Телеметрический приемник	ANT+, BLE, 5 КГц

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

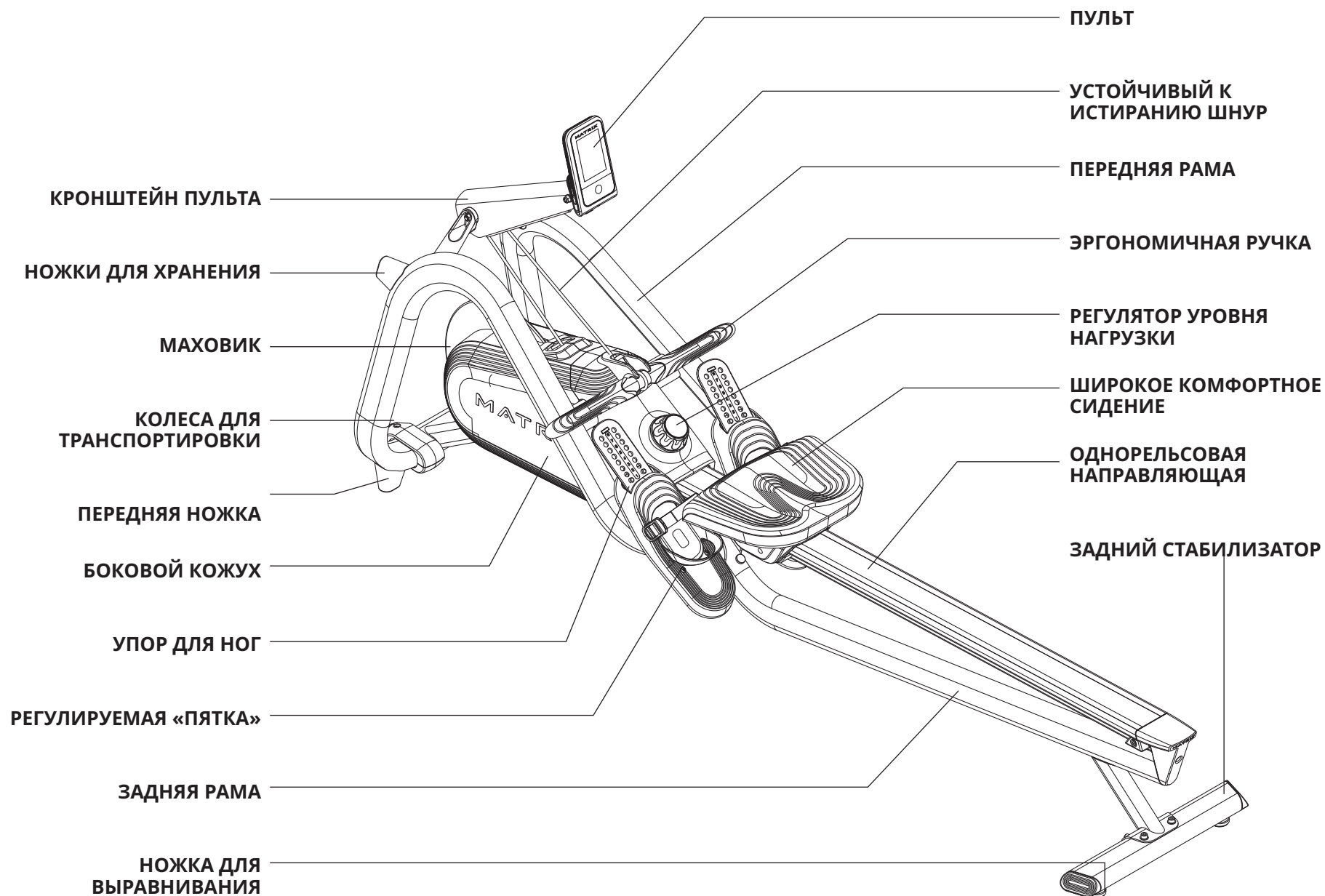
Технология регулирования уровня нагрузки	Магнитное сопротивление
Уровни нагрузки	10
Система привода	Поликлиновой ремень с цилиндрической пружиной
Макс. вес пользователя	160 кг/350 фунтов
Масса изделия	59,2 кг/130,5 фунта
Транспортировочная масса	70,5 кг/155,4 фунта
Габаритные размеры (Д x Ш x В)*	223 x 55 x 97 см/ 87,7" x 21,6" x 38"
Требования к источнику питания	Генератор с литий-ионным аккумулятором и разъемом постоянного тока

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Дизайн рукоятки	Удлиненная рукоятка Ergo-Grip
Упоры для ног	Регулируемые «пятки» с легко считываемыми настройками
Однорельсовая направляющая	Алюминий

* Минимальная свободная зона вокруг оборудования MATRIX должна составлять 0,6 м (24") для обеспечения беспрепятственного доступа к нему. Обратите внимание на то, что расстояние для пользователей в инвалидных колясках, рекомендованное в Законе о защите прав граждан с ограниченными возможностями (ADA) США, составляет 0,91 м (36").

Технические характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.





РАСПАКОВКА

Благодарим за покупку изделия производства MATRIX Fitness. Перед упаковыванием изделие тестируется. Оно поставляется в разобранном виде, что позволяет сделать упаковку более компактной. До начала сборки убедитесь в наличии всех элементов, сравнив их с соответствующими рисунками. Аккуратно достаньте оборудование из упаковки и утилизируйте упаковочные материалы в соответствии с законодательством вашей страны.

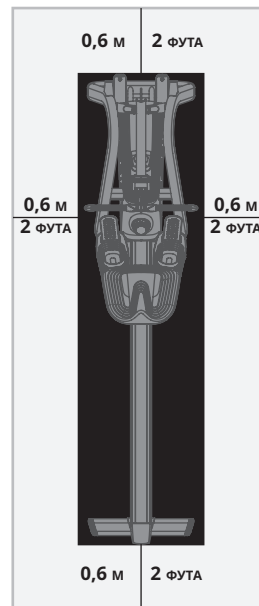
ВНИМАНИЕ

Во избежание травм и повреждения элементов оборудования обратитесь за помощью при извлечении деталей рамы оборудования из упаковки.

РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА ROWER

Устанавливайте оборудование на ровной и устойчивой поверхности вдали от прямого солнечного света. Интенсивное ультрафиолетовое излучение может приводить к выцветанию пластмассы. Располагайте оборудование в зоне умеренных температур и низкой влажности. Обеспечьте минимальное расстояние шириной 0,6 метра (24") для доступа и прохода возле тренажера MATRIX. Обратите внимание на то, что расстояние для пользователей в инвалидных колясках, рекомендованное в Законе о защите прав граждан с ограниченными возможностями (ADA) США, составляет 0,91 м (36"). Запрещается размещать оборудование в зоне, где будут перекрываться вентиляционные каналы или отверстия. Оборудование не разрешается устанавливать в гараже, на крытой террасе, рядом с водой или под открытым небом.

Вертикальный блок храните на твердой и ровной поверхности.



ХРАНЕНИЕ

ВНИМАНИЕ

При хранении тренажеров в вертикальном положении следует соблюдать осторожность. Они были проверены на устойчивость при хранении в вертикальном положении. Хотя тестирование показало, что они могут сохранять устойчивость при наклоне до 10 градусов, случайный контакт с тренажером в вертикальном положении может привести к его опрокидыванию.

- При обращении с тренажерами, которые хранятся в вертикальном положении, следует соблюдать осторожность.
- Все тренажеры, которые хранятся в вертикальном положении, должны находиться в месте, защищенном от случайного контакта.
- Не подпускайте к вертикально хранящимся тренажерам людей, которые не заняты его хранением и не достают его.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ (в комплект не входят)

Г-образный торцевой гаечный ключ (4 мм)



Г-образный торцевой гаечный ключ (5 мм)



Г-образный торцевой гаечный ключ (6 мм)



Г-образный торцевой гаечный ключ (8 мм)



Крестообразная отвертка



Обыкновенный гаечный ключ (13 мм)



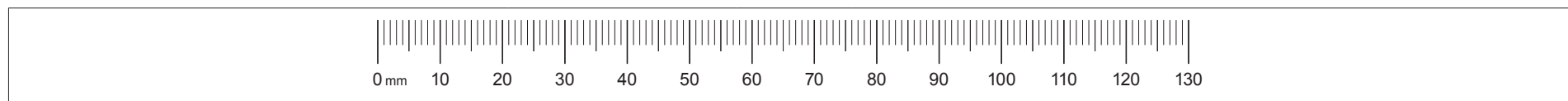
Обыкновенный гаечный ключ (14 мм)



Обыкновенный гаечный ключ (17 мм)



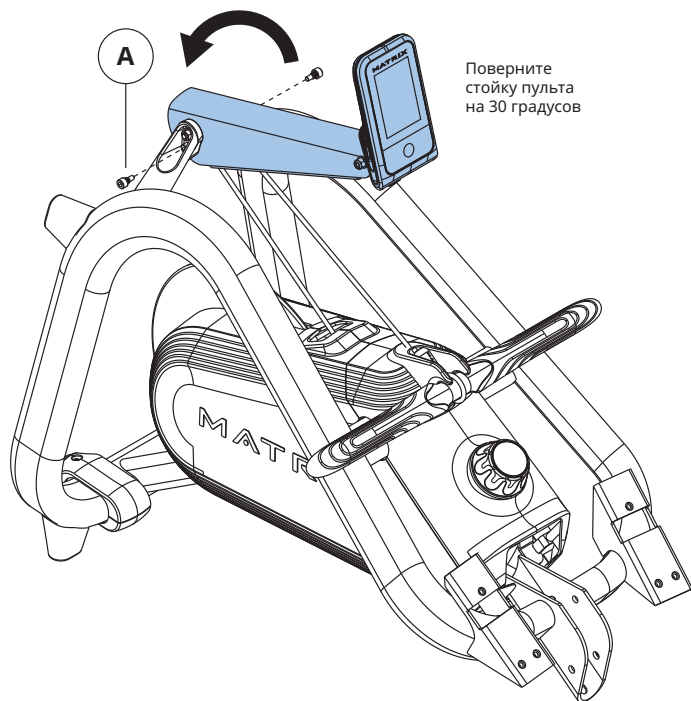
В случае отсутствия тех или иных инструментов обратитесь за помощью к местному дилеру оборудования MATRIX в вашей стране.



1

Черная упаковка с деталями

Описание	Кол-во
A Болт	2



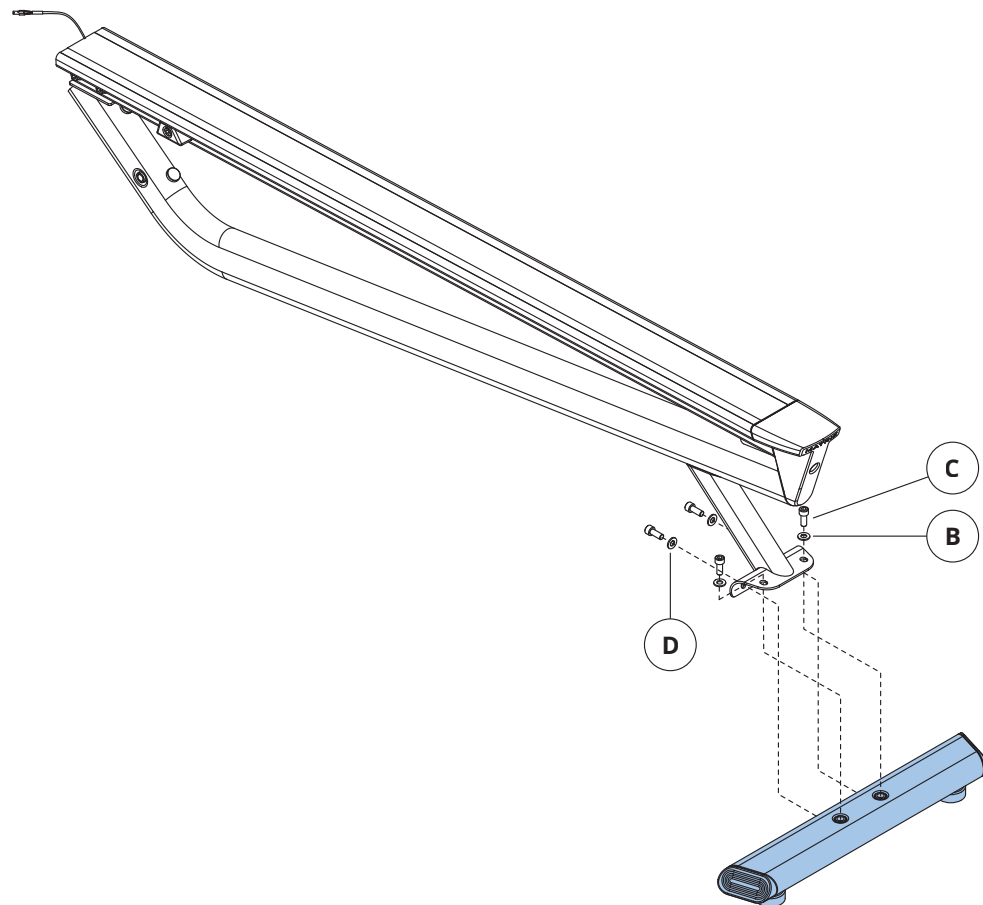
2

Оранжевая упаковка с деталями

Описание	Кол-во
B Плоская шайба	2
C Болт	4
D Изогнутая шайба	2

Примечание.

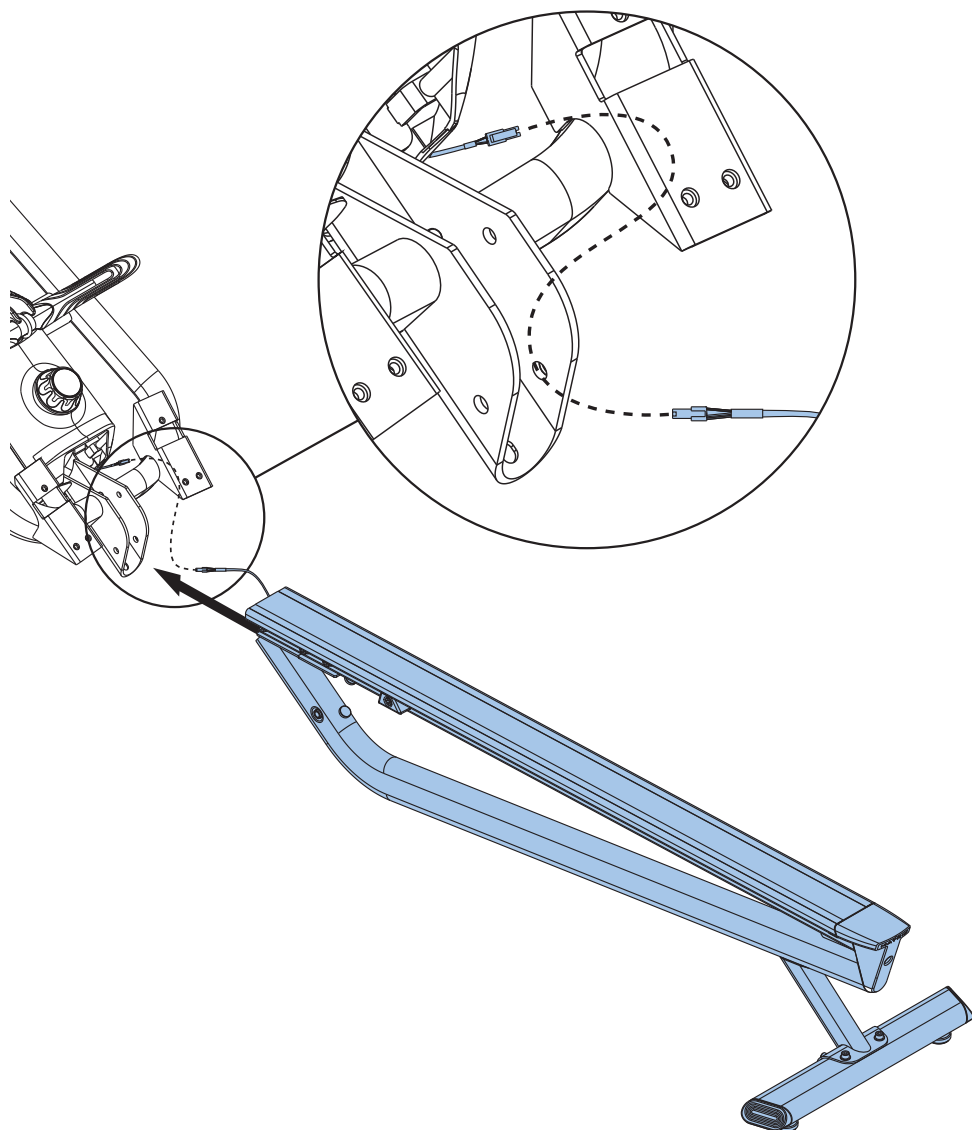
Начиная с шага 2 затягивайте крепеж с моментом:
24,5 Нм/18 фут-фунтов



РУССКИЙ

**3**

РУССКИЙ

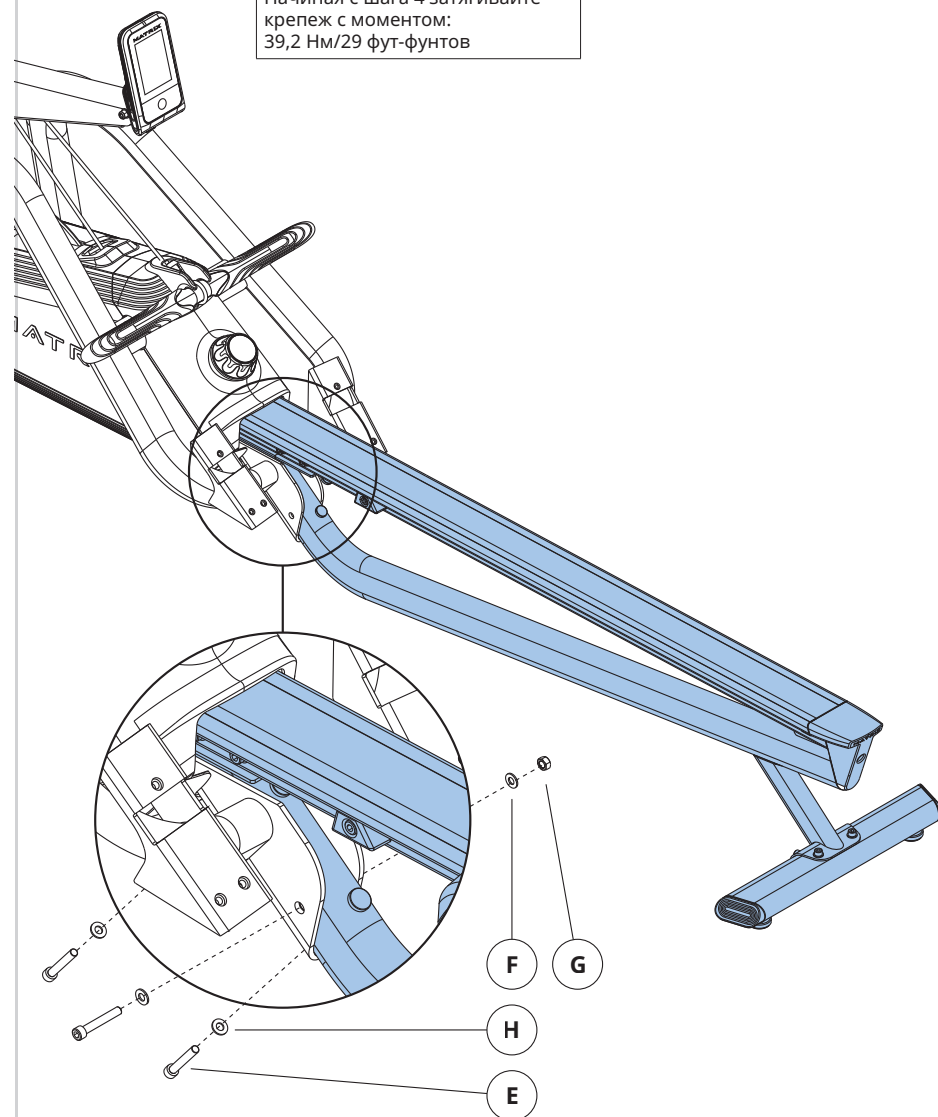
**4**

Черная упаковка с деталями

Описание	Кол-во
Е Болт	3
Ф Плоская шайба	2
Г Гайка	1
Н Изогнутая шайба	2

Примечание.

Начиная с шага 4 затягивайте
крепеж с моментом:
39,2 Нм/29 фут-фунтов



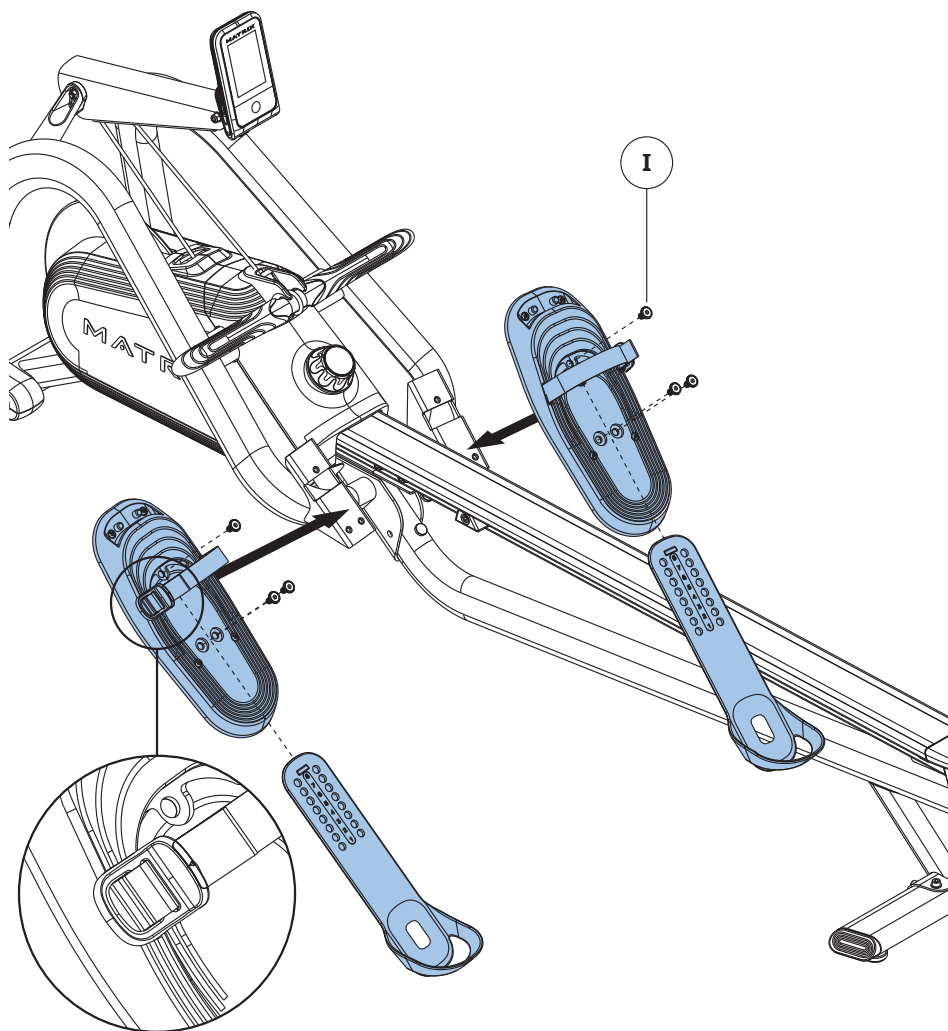
5

Белая упаковка с деталями

Описание	Кол-во
I Болт	6

Примечание.

Начиная с шага 5 затягивайте крепеж с моментом:
24,5 Нм/18 фут-фунтов



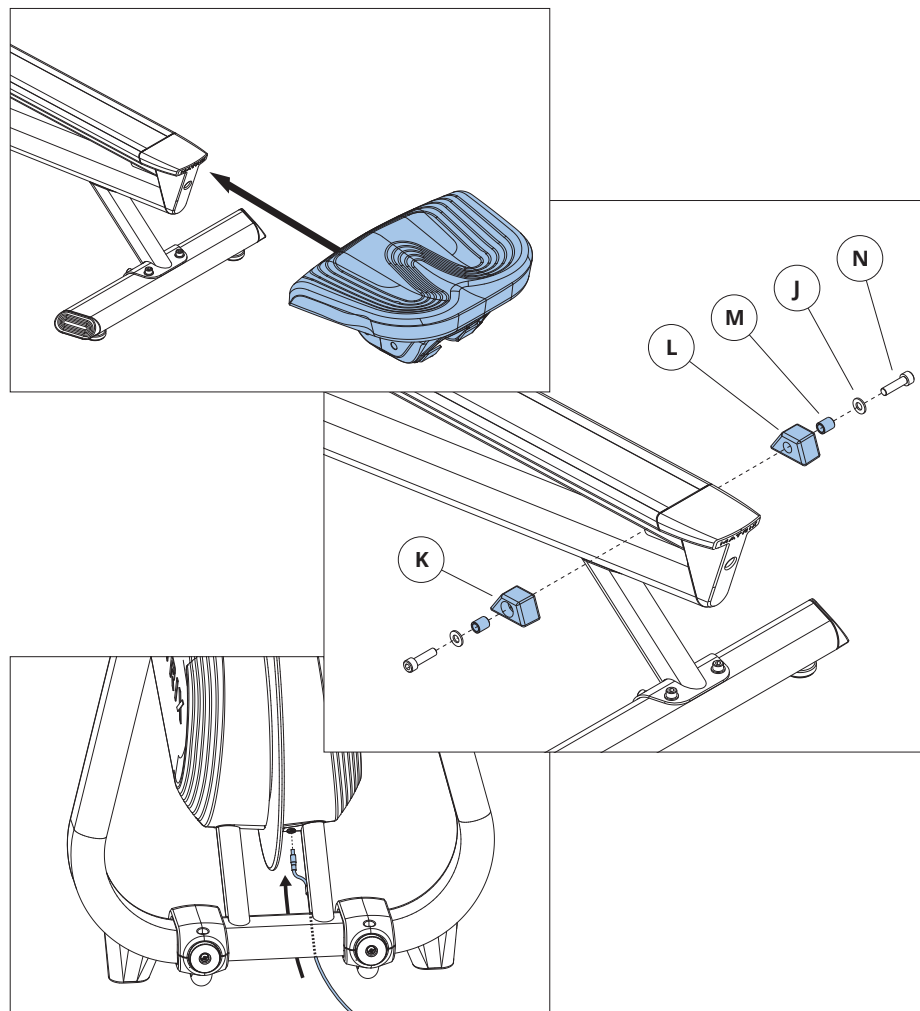
6

Предварительно установленное оборудование

Описание	Кол-во
J Плоская шайба	2
K Левый упор	1
L Правый упор	1
M Втулка	2
N Болт	2

Примечание.

Начиная с шага 6 затягивайте крепеж с моментом:
24,5 Нм/18 фут-фунтов

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

РУССКИЙ



ГЛАВНЫЙ ЭКРАН



ЭКРАН ПО УМОЛЧАНИЮ
(500 М/ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

РАБОТА С ПУЛЬТОМ

Устройство RXP оснащено полностью интегрированным сенсорным дисплеем. Вся необходимая для тренировок информация поясняется на экране. Настоятельно рекомендуется изучить интерфейс.

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

В) ВЫБОР ЯЗЫКА

С) ЧАСЫ

Д) МЕНЮ. Коснитесь для доступа к различным функциям до тренировки или во время нее.

Е) ТРЕНИРОВКИ. Коснитесь, чтобы получить доступ к различным вариантам тренировок или готовым тренировкам, фитнес-тестам и коэффициенту сопротивления.

Ф) ВХОД. Нажмите, чтобы войти, используя свой XID (RXP-WF, RXP-WFRF).

Г) ТЕКУЩИЙ ЭКРАН. Отображает экран, который вы просматриваете в тот момент.

Н) ОКНА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ. Отображение времени, SPM, ватт, ЧСС (ударов/мин), расстояния или калорий. Обратная связь варьируется в зависимости от текущего экрана.

И) ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ЭКРАНА. Выполните жест смахивания по дисплею влево или вправо для переключения по кругу между различными экранами. Либо выберите метрику с оранжевым треугольником, чтобы сразу перейти к нужному экрану.

Ж) ЭКРАН ЦЕЛЕВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Нажмите для возврата к экрану целевой тренировки, когда был установлен соответствующий вариант. Нажмите на значок цели для установки определенной цели тренировки и активации перехода цветов светодиодов.

- **ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ.** Укажите вес, возраст и пол для обеспечения точности данных о калориях и соотношении силы к весу.
- **БАТАРЕЯ.** Уровень батареи показан внизу экрана МЕНЮ. Выполнение упражнений может вывести из спящего режима/включить пульт. Если RXP используется в режиме автономного питания и батарея продолжает разряжаться, подключите Rower RXP к сетевой розетке.

ГЛАВНЫЙ ЭКРАН

- Начните упражнение, чтобы выполнить **ПУСК** немедленно. Или...
- Нажмите кнопку **WORKOUTS (ТРЕНИРОВКИ)**, чтобы настроить свою тренировку.
- Нажмите кнопку **SIGN IN (ВХОД)**, чтобы войти в систему, используя свой XID.

ВХОД (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Введите свой **XID** и коснитесь ✓.
 - 2) Введите свой **КОД ДОСТУПА (PASSCODE)** и коснитесь ✓.
- (••) Пульты RXP-WFRF поддерживают вход в систему с помощью метки RFID. Для входа в систему коснитесь RFID-меткой поверхности с правой стороны пульта.

РЕГИСТРАЦИЯ НОВОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- 1) У вас нет учетной записи XID? Регистрация очень проста.
- 2) Для создания бесплатной учетной записи следуйте подсказкам на экране.
- 3) Просмотрите свою информацию и выберите **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (Я ПРИНИМАЮ УСЛОВИЯ)**, чтобы просмотреть Условия.
- 4) Коснитесь ✓ для завершения регистрации. Теперь ваша учетная запись активна, и вы вошли в систему.

НАСТРОЙКА ТРЕНИРОВОК

- 1) После нажатия кнопки **WORKOUTS (ТРЕНИРОВКИ)** выберите одну из **ТРЕНИРОВОК** в списке.
- 2) При помощи **ПОЛЗУНКОВ** настройте параметры своей программы.
- 3) Нажмите **GO (ВПЕРЕД)** для начала тренировки.

СМЕНА ТРЕНИРОВКИ

Во время тренировки коснитесь , а затем **CHOOSE EXERCISE (ВЫБОР УПРАЖНЕНИЯ)**, чтобы перейти к доступным тренировкам.

ЭКРАНЫ СВОДНЫХ ДАННЫХ

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

ЗАМИНКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Коснитесь **START COOL DOWN (НАЧАТЬ ЗАМИНКУ)**, чтобы войти в режим заминки после тренировки. Заминка длится несколько минут; при этом интенсивность тренировки уменьшается, что позволяет вашему телу восстановиться после тренировки. Чтобы перейти к экранам сводных данных тренировок, завершите режим заминки.





РАБОТА С ПУЛЬТОМ

ЦЕЛЕВОЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

- 1) Выберите тренировки, затем целевую тренировку и тип целевой тренировки: ватты, SPM, ЧСС, дистанция, калории или 500 м/отрезок времени.
- 2) Во время тренировки проводите пальцем вправо, чтобы переключаться между экранами, или выберите метрику с оранжевым треугольником, чтобы сразу перейти к нужному экрану.
- 3) Установите желаемую цель и затем нажмите . Светодиодные индикаторы связываются с этой целью.

СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ

При программировании цели тренировки используются яркие светодиодные индикаторы в верхней части и на боковинах пульта для отображения прогресса и демонстрации всем участникам их целей. Эти индикаторы можно включать или отключать в настройках тренировки нажатием **LIGHTS ON (ИНДИКАТОРЫ ВКЛ.)** или **LIGHTS OFF (ИНДИКАТОРЫ ВЫКЛ.)**. Индикаторы имеют следующие цвета: **СИНИЙ** = ниже цели, **ЗЕЛЕНый** = в рамках цели, **КРАСНЫЙ** = выше цели.

РЕЖИМ МЕНЕДЖЕРА

Чтобы войти в режим менеджера, нажмите и удерживайте логотип **MATRIX** в центре экрана в течение 10 секунд. Затем введите **1001** и коснитесь .

ТОЧНОСТЬ УРОВНЯ МОЩНОСТИ

В этом тренажере уровень мощности отображается на пульте. Точность уровня мощности для этой модели была протестирована с использованием метода испытаний EN957-7:1998, что обеспечивает точность уровня мощности в пределах допуска $\pm 10\%$ для входной мощности ≥ 50 Вт и в пределах допуска ± 5 Вт для входной мощности < 50 Вт.

Усилие, прилагаемое к ручке, измерялось для всего хода гребка, а также положения хода ручки. Эта информация использовалась для расчета энергии, прилагаемой к тренажеру, а значение расчета энергии было разделено на период времени тренировки для расчета средней механической мощности (входной мощности), прилагаемой к тренажеру. Точность отображаемой мощности была верифицирована путем расчета входной мощности и сравнения отображаемой мощности с входной (измеренной) мощностью при следующих условиях:

Номинальная длина хода: 1000 мм

Настройки уровня нагрузки:

- Минимальный уровень нагрузки при номинальной скорости 25 движений в минуту
- Средний уровень нагрузки при номинальной скорости 25 движений в минуту
- Максимальный уровень нагрузки при номинальной скорости 25 движений в минуту

Помимо указанных выше условий испытаний производителем была проверена точность уровня мощности

в одной дополнительной точке, с использованием одной дополнительной настройки уровня нагрузки при номинальной скорости 35 движений в минуту и сравнением отображаемой мощности с входной (измеренной) мощностью.

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

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Движение гребка состоит из четырех фаз:

1. **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** — Возьмитесь за ручку равномерно обеими руками. Сдвинув сиденье вперед и прижав колени к груди (на одной линии с пятками), вытяните руки вперед и слегка наклонитесь вперед от бедер.
2. **ДВИЖЕНИЕ** — Сильно надавите на ножные пластины до тех пор, пока ноги не будут полностью вытянуты, но не заблокированы. Пусть руки движутся вместе с вами; доведите туловище до положения 90 градусов.
3. **ЗАВЕРШЕНИЕ** — Притяните руки к животу с полностью вытянутыми ногами и откиньтесь назад, чтобы наклон туловища был немного больше 90 градусов.
4. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ** — Вытяните руки, согните колени, наклонитесь вперед от бедер и сдвиньтесь вперед вместе с сиденьем.

Все четыре фазы выполняются плавно и непрерывно.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Перед настройкой Matrix Rower прочитайте руководство по эксплуатации. До начала процедуры настройки установите тренажер в месте, где он будет использоваться.

ВЫБОР МЕСТА

Место должно хорошо освещаться и проветриваться. Устанавливайте тренажер на структурно устойчивую плоскую поверхность на расстоянии нескольких футов от стены или другого оборудования. Если тренажер будет стоять на ковровом покрытии, для защиты покрытия и оборудования под него нужно подложить жесткую пластиковую основу.

Не устанавливайте тренажер в местах с высокой влажностью, например рядом с парилкой, бассейном или сауной. Воздействие интенсивного водяного пара или хлора может отрицательно повлиять на электронику, а также другие компоненты тренажера.

ПЕРЕД ПЕРВОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

- Проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что вам не опасно выполнять напряженную программу упражнений.
- Неправильная техника, такая как сильный прогиб тела или спрыгивание с сиденья, может привести к травме.
- Каждую тренировку начинайте с нескольких минут легких движений для разминки.
- Начинайте программу упражнений постепенно. В первый день выполняйте движения не более 5 минут, чтобы ваше тело привыкло к новым упражнениям.
- Постепенно увеличивайте время и интенсивность упражнений в течение первых двух недель. Не выполняйте упражнения в полную силу, пока не освоитесь с техникой и не будете тренироваться по крайней мере неделю. Как и при любой другой физической активности, если вы слишком быстро увеличиваете нагрузку и интенсивность, не можете правильно размяться или используете плохую технику, риск получения травмы растет.
- Лучшая настройка уровня нагрузки для отличной кардиотренировки находится в диапазоне 3–5. Упражнения со слишком высоким уровнем нагрузки могут навредить вашей программе тренировок, поскольку при этом может снизиться ваша производительность и увеличится риск получения травмы.
- Стремитесь к частоте движений (SPM) от 24 до 30 движений в минуту.

БЕСПРОВОДНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Чтобы подключить устройство измерения ЧСС ANT+ или Bluetooth SMART к пульту, коснитесь , а затем **HEART RATE DEVICE PAIRING (СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА ИЗМЕРЕНИЯ ЧСС)**.

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

При использовании тренажера вместе с беспроводным устройством измерения ЧСС на нагрудном ремне или запястье ваша ЧСС может по беспроводной связи передаваться на тренажер и отображаться на пульте.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

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

КОЭФФИЦИЕНТ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Коэффициент сопротивления показывает, как сильно замедляется маховик, что позволяет определить, насколько быстро или медленно движется «лодка». Коэффициент сопротивления — это скорость замедления. Для каждого хода в пульте используется коэффициент сопротивления, определяющий объем выполняемой работы на основе скорости маховика. Таким образом, истинное усилие рассчитывается независимо от настройки уровня нагрузки. Такая автокалибровка позволяет пользователю сравнивать свои результаты для разных тренажеров.

Разные тренажеры могут иметь разные диапазоны коэффициентов сопротивления. Значение уровня нагрузки 3 на одном тренажере может ощущаться как 4 на другом. На коэффициент сопротивления разных тренажеров могут влиять различия в натяжении ремня, положении магнита и т. д.

ТОРМОЗНАЯ СИСТЕМА

В тренажере Matrix используется магнитное сопротивление, что позволяет устанавливать определенные уровни нагрузки. Установка уровня нагрузки в дополнение к SPM используется для определения выходной мощности (Вт).



MATRIX