

MATRIX

ROWER-02





5	ENGLISH
15	DEUTSCH
25	NEDERLANDS
35	DANSK
45	FRANÇAIS
55	ESPAÑOL
65	ITALIANO
75	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
85	POLSKI
95	PORTUGUÊS



MATRIX

AUSTRALIA

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

BRAZIL

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

CANADA

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

CHINA

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

FRANCE

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

GERMANY / AUSTRIA

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

GREECE

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

HONG KONG

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

IBERIAN PENINSULA (SPAIN, PORTUGAL)

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

ITALY

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

JAPAN

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

KOREA

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

MALAYSIA

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

NETHERLANDS (BELGIUM, DENMARK, LUXEMBOURG)

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

PHILIPPINES

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

POLAND

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

SWITZERLAND

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

TAIWAN

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

THAILAND

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

UNITED ARAB EMIRATES

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

UNITED KINGDOM

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

UNITED STATES

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

VIETNAM

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

INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)

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



IMPORTANT INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser of Matrix Fitness Systems products to instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel, on proper usage of the equipment. See “Product Specifications” (next page) for product specific features. The Matrix Rower is intended for commercial use.

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

When using the Matrix Rower, always follow basic precautions:

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

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

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

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

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

GETTING STARTED

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

CHOOSING A LOCATION

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

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

BEFORE YOUR FIRST ROW

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



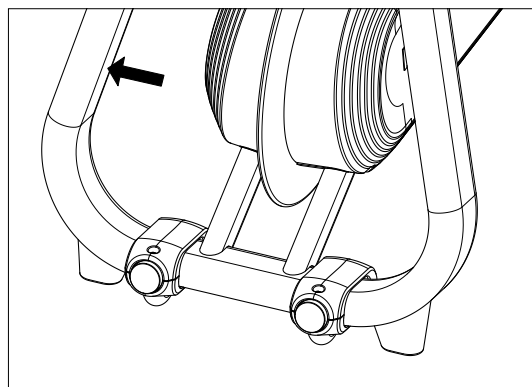
MAINTENANCE

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

WARRANTY

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

SERIAL NUMBER LOCATION



DAILY MAINTENANCE

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

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

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

PRODUCT SPECIFICATIONS

CONSOLE

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

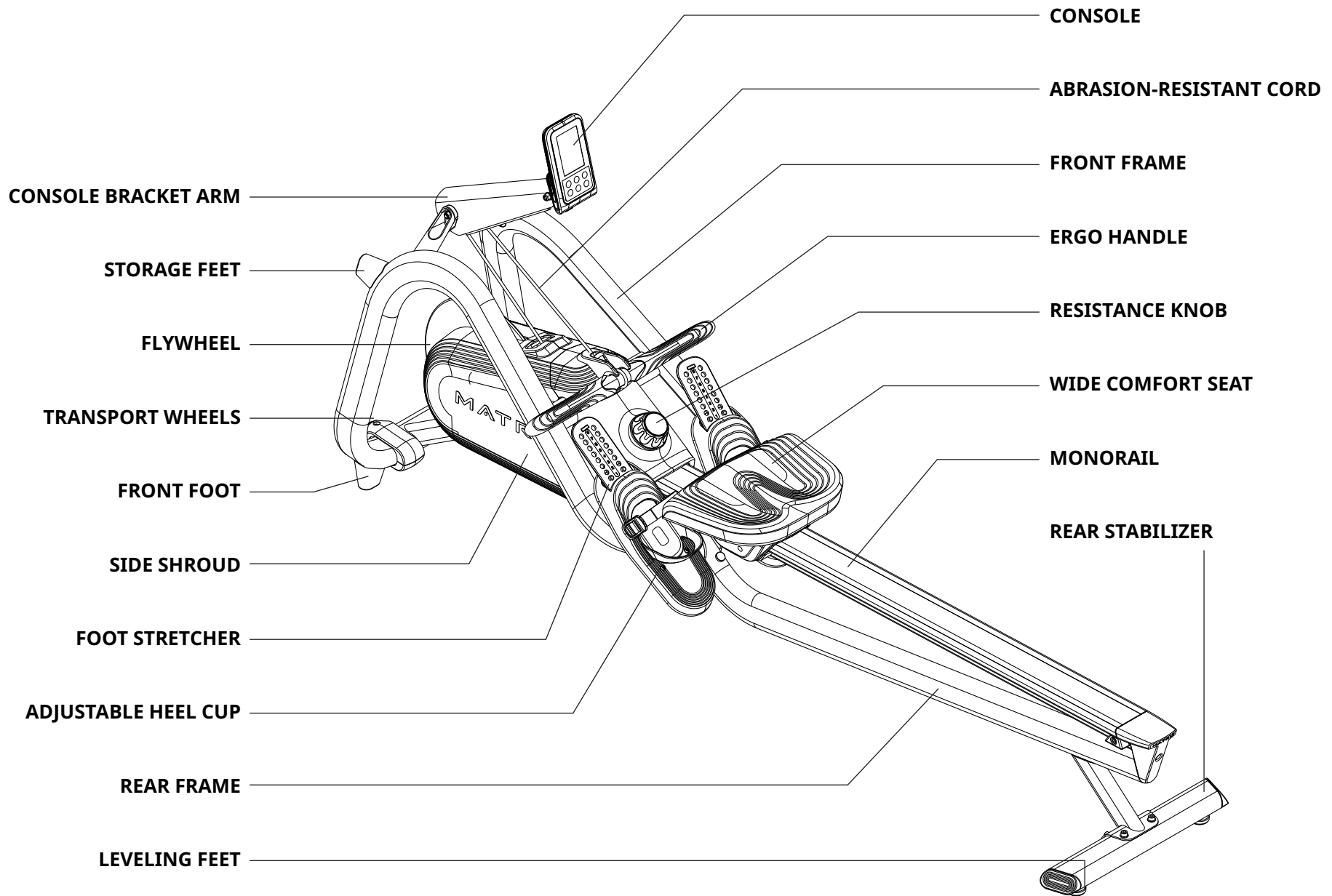
TECHNICAL DATA

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

SPECIAL FEATURES

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

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





UNPACKING

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

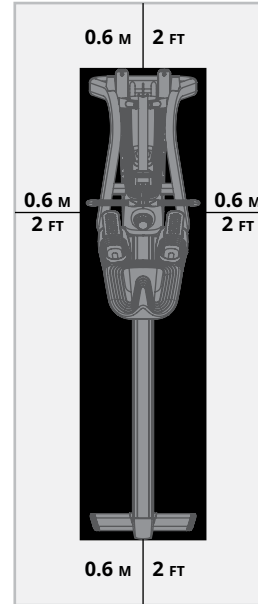
CAUTION

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

ROWER LOCATION

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

Store the vertical unit on a solid and level surface.



STORAGE

CAUTION

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

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

TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY (not included)

4MM L-Shaped Allen Wrench



5MM L-Shaped Allen Wrench



6MM L-Shaped Allen Wrench



8MM L-Shaped Allen Wrench



Phillips Screwdriver



13MM Open-End Wrench



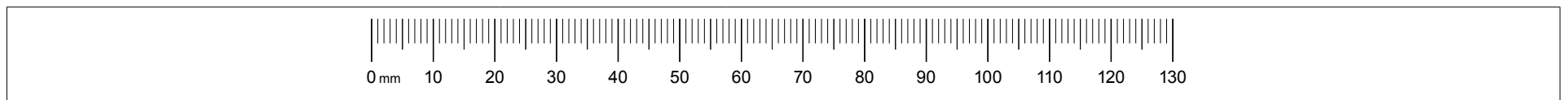
14MM Open-End Wrench



17MM Open-End Wrench



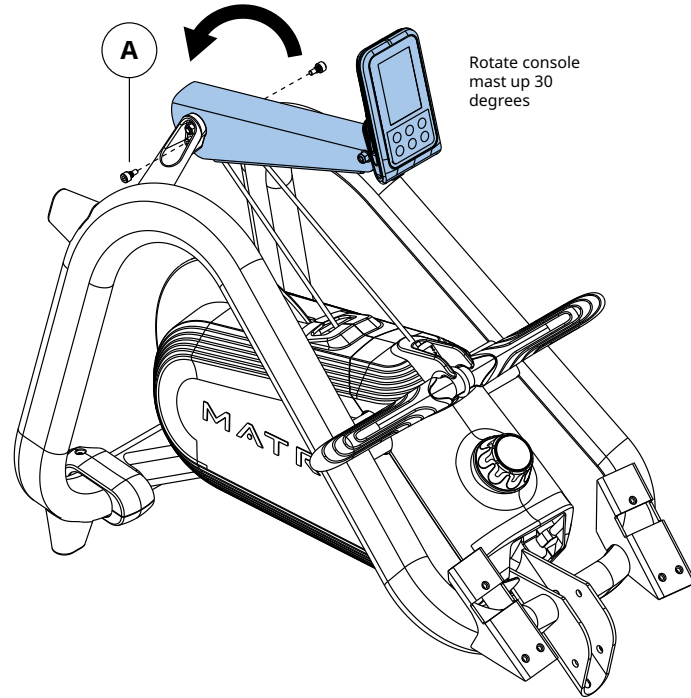
If any items are missing please contact your country's local MATRIX dealer for assistance.



1

Black Hardware Pack

Description	Qty
A Bolt	2



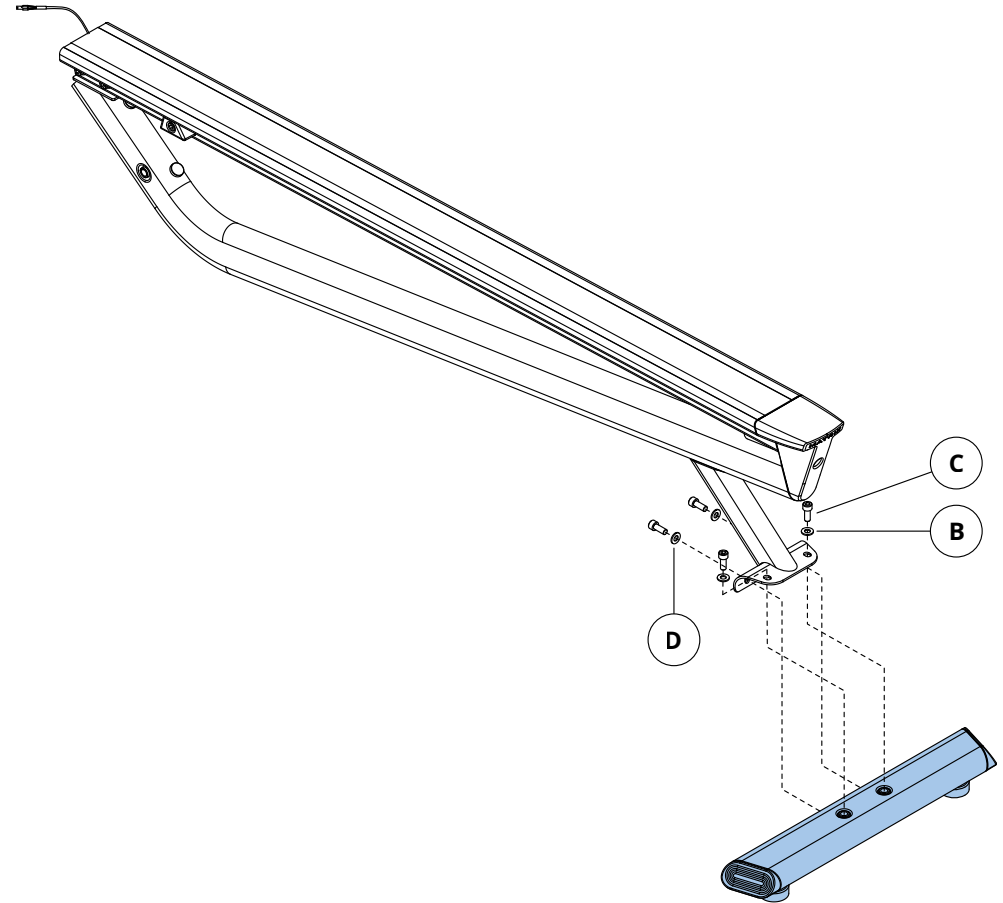
2

Orange Hardware Pack

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

Note:

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

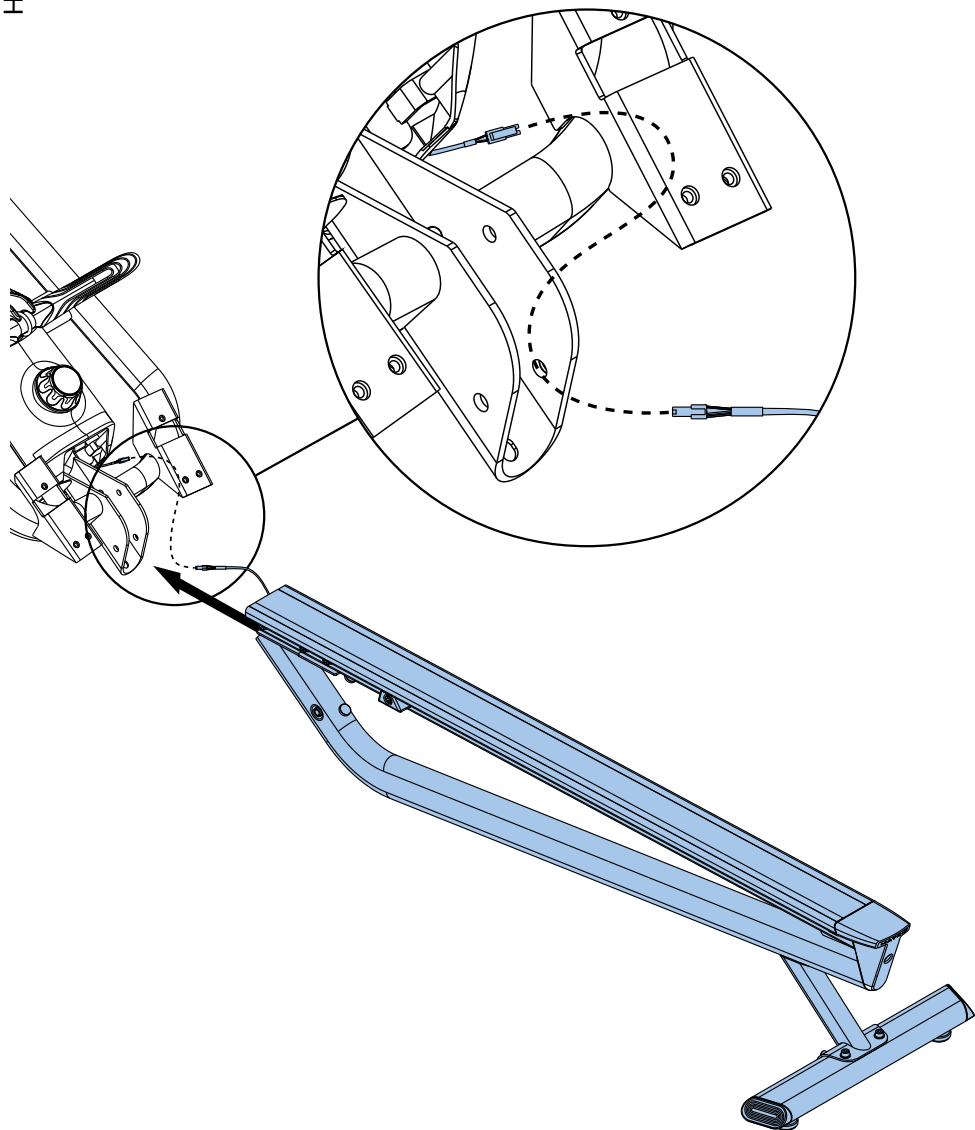


ENGLISH



3

ENGLISH



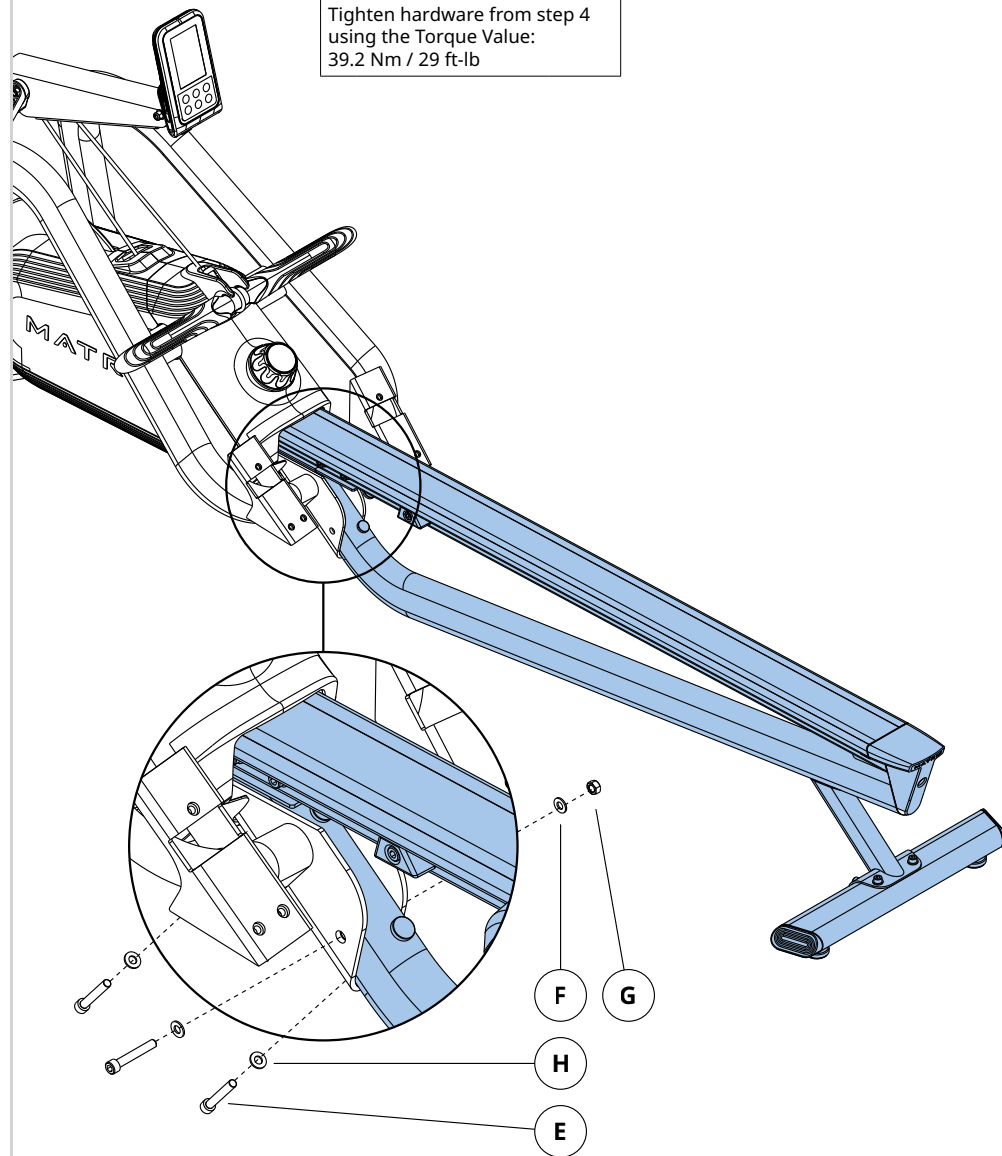
4

Red Hardware Pack

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

Note:

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

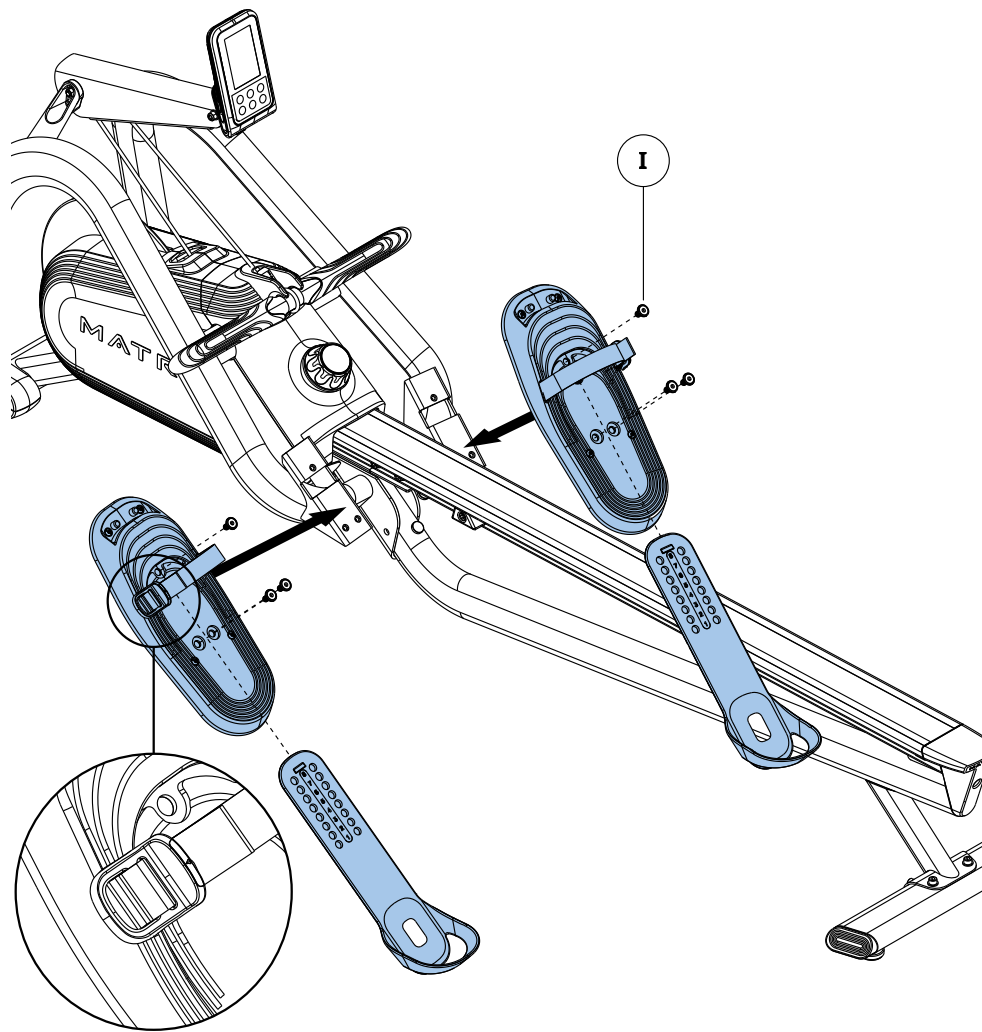


5

White Hardware Pack

Description	Qty
I Bolt	6

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

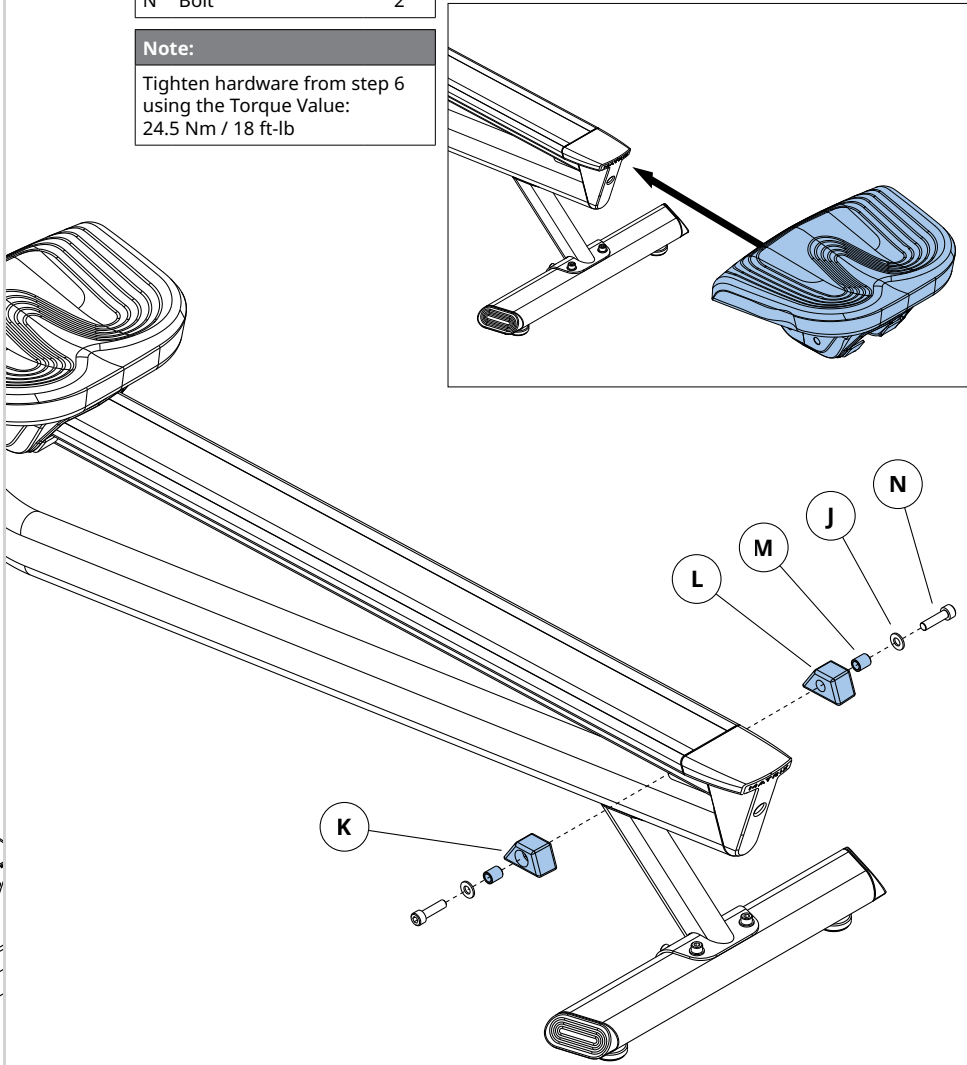


6

Pre-installed Hardware

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

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



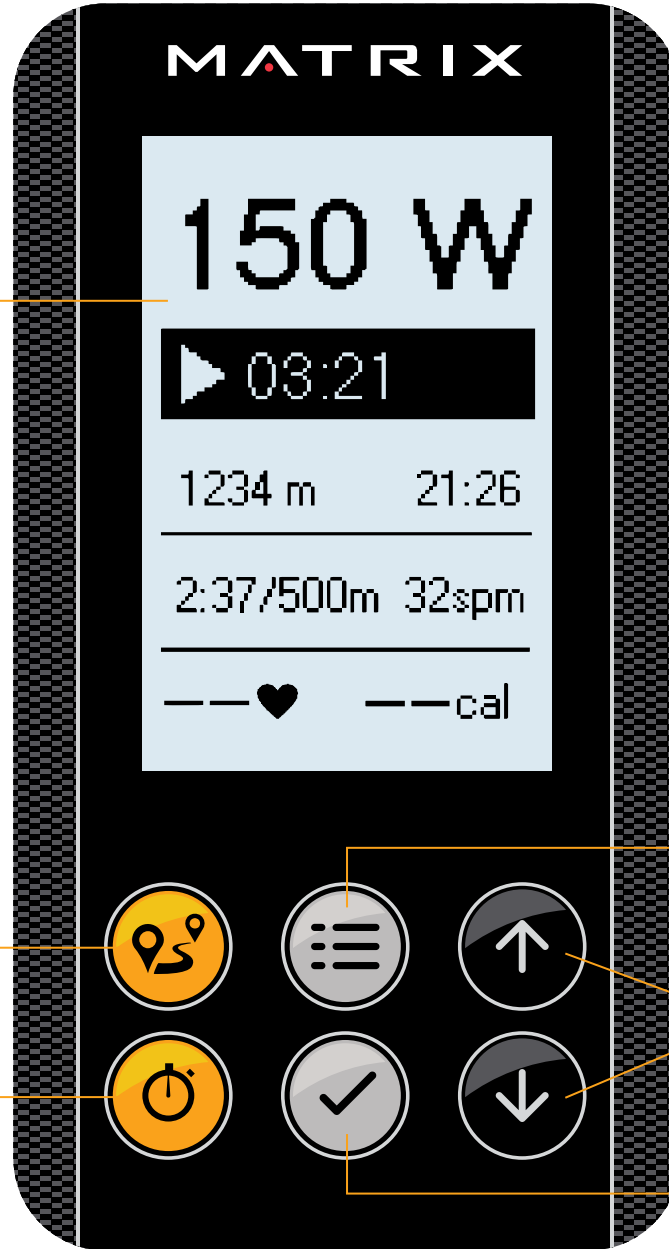
ASSEMBLY COMPLETE!





BACKLIT LCD

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



DISTANCE QUICK KEY

TIME QUICK KEY

MENU

NAVIGATION ARROWS

CONFIRMATION KEY



PROPER USAGE

There are four phases to the rowing stroke:

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

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

PROGRAMS

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

PROFILE

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

OPTION

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

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

MANAGER MODE

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

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

SLEEP MODE

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



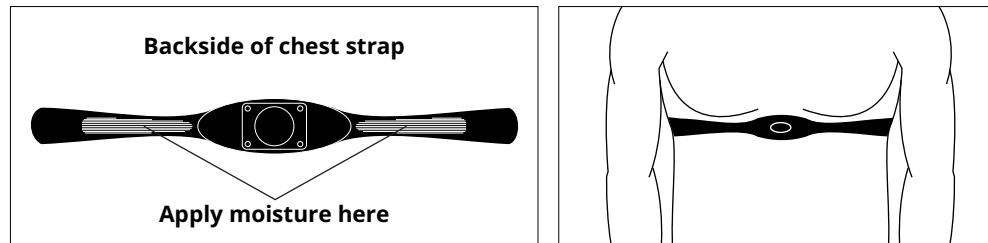
USING THE HEART RATE FUNCTION

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

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

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

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



WARNING!

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

BRAKE SYSTEM AND WATTS TABLE

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



WICHTIGE ANWEISUNGEN

Die Unterweisung aller Personen, d. h. der Endbenutzer und der Aufsichtspersonen, im bestimmungsgemäßen Gebrauch der Matrix Fitness-Systemgeräte, liegt allein in der Verantwortung des Käufers der Produkte.

Produktspezifische Merkmale finden Sie unter „Produktdaten“ (nächste Seite). Das Matrix-Rudergerät ist für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen.

Alle Benutzer von Matrix Fitness-Trainingsgeräten sollten vor dem Training an den Geräten auf Folgendes hingewiesen werden.

Bei der Nutzung des Matrix-Rudergeräts müssen stets grundlegende Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden:

- Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Schäden am Gerät zu vermeiden, lesen Sie vor der Montage und Nutzung des Rudergeräts alle Anweisungen.
- Um den bestimmungsgemäßen Gebrauch und die Sicherheit des Rudergeräts zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass alle Benutzer dieses Handbuch lesen. Machen Sie dieses Handbuch zu einem Bestandteil des Trainingsprogramms in Ihrer Einrichtung. Erinnern Sie die Benutzer daran, dass sie sich vor dem Starten eines Fitnessprogramms einer vollständigen ärztlichen Untersuchung unterziehen sollten. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn während des Trainings Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot, Übelkeit oder Schwächezustände auftreten.

LESEN SIE DIESE ANLEITUNG UND BEWAHREN SIE SIE SORGFÄLTIG AUF

Dieses Rudergerät ist für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Schäden am Gerät zu vermeiden, lesen Sie sich vor dem Gebrauch des MATRIX-Rudergeräts alle Anweisungen durch.

- Verwenden Sie das Rudergerät ausschließlich für den vorgesehenen Zweck, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie ausschließlich Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen wurden.
- Lassen Sie niemals Objekte in eine der Öffnungen des Produkts fallen und führen Sie auch keine Objekte in diese ein. Wenn ein Objekt in eine Öffnung fällt, entfernen Sie das Objekt vorsichtig, während das Gerät nicht verwendet wird. Wenn Sie das Objekt nicht erreichen können, wenden Sie sich an Matrix Fitness oder an einen autorisierten Händler.
- Das Rudergerät darf nicht verwendet werden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser eingetaucht wurde. Bringen Sie es zur Prüfung und Reparatur zu Matrix Fitness oder einem autorisierten Händler.
- Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihre Hände und Füße immer von sich bewegenden Teilen fern.
- Fassen Sie während der Benutzung des Geräts niemals in oder unter das Gerät und kippen Sie es nicht zur Seite.
- Verwenden Sie das Matrix Rudergerät nicht im Freien, in der Nähe von Schwimmbecken oder in Bereichen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe sprühbare Produkte (Sprays) verwendet werden oder mit Sauerstoff gearbeitet wird.
- Entfernen Sie keinesfalls die Seitenverkleidungen. Reparaturarbeiten dürfen ausschließlich von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden.
- Es ist eine sorgfältige Überwachung erforderlich, wenn das Gerät in der Nähe von Kindern, Kranken oder behinderten Personen verwendet wird.
- Während der Verwendung des Rudergeräts müssen Kleinkinder oder Haustiere mindestens 3 Meter / 10 Fuß Abstand halten.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät auf festem, ebenem Untergrund. Stellen Sie das Gerät mit mindestens 1 Meter / 3 Fuß Abstand zu Hindernissen einschließlich Wänden und Möbeln auf.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den bewegenden Teilen des Geräts verfangen kann.
- Haken Sie die Griffe ein, bevor Sie diese loslassen.
- Lassen Sie den Griff nicht auf die Konsolenhalterung fallen.
- Führen Sie die Wartung ordnungsgemäß aus, wie im Abschnitt „Wartung“ dieses Handbuchs beschrieben.

VORSICHT: Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot haben, **BEENDEN** Sie sofort das Training und stellen Sie sich vor dem Fortsetzen des Trainings bei einem Arzt vor.

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

AUFNEHMEN DES TRAININGS

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Matrix Rudergerät aufstellen. Stellen Sie das Gerät an den Ort, wo es verwendet wird, bevor Sie mit dem Aufstellen beginnen.

WÄHLEN EINES AUFSTELLORTS

Der Standort sollte gut beleuchtet und belüftet sein. Stellen Sie das Rudergerät auf einen festen, ebenen Untergrund und einen Meter von der Wand oder anderen Gegenständen entfernt auf. Wenn Sie einen Plüschteppich in Ihrer Wohnung haben, empfehlen wir Ihnen, eine massive Plastikmatte unter Ihr Gerät zu legen, um den Teppich und das Gerät zu schützen.

Stellen Sie das Rudergerät nicht in einem Bereich mit hoher Luftfeuchtigkeit auf, wie beispielsweise in der Nähe eines Dampfbades, Schwimmbades oder einer Sauna. Wenn das Gerät intensivem Wasserdampf oder Chlor ausgesetzt ist, kann dies die Elektronik oder andere Teile des Geräts ungünstig beeinflussen.

VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

- Suchen Sie einen Arzt auf. Stellen Sie sicher, dass ein anstrengendes Trainingsprogramm nicht gefährlich für Sie ist.
- Falsche Techniken wie beispielsweise starkes Zurücklehnen oder vom Sitz abspringen können zu Verletzungen führen.
- Beginnen Sie ihr Training damit, dass Sie zum Aufwärmen einige Minuten leicht rudern.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm schrittweise. Rudern Sie am ersten Tag nicht länger als 5 Minuten, damit sich Ihr Körper an das neue Training gewöhnen kann.
- Erhöhen Sie die Zeit und Intensität des Ruderns während der ersten zwei Wochen schrittweise. Rudern Sie nicht mit voller Kraft, bis Sie sich an die Technik gewöhnt und schon mindestens eine Woche trainiert haben. Wenn Sie den Umfang und die Intensität zu schnell erhöhen, sich nicht ordnungsgemäß aufwärmen oder eine schlechte Technik anwenden, besteht wie bei allen körperlichen Aktivitäten eine erhöhte Verletzungsgefahr.
- Für ein großartiges Ausdauertraining stellen Sie den Widerstand am Besten im Bereich zwischen 3 und 5 ein. Eine zu hohe Widerstandseinstellung kann Ihr Trainingsprogramm negativ beeinträchtigen, weil sie Ihre Trainingsleistung herabsetzt und das Risiko von Verletzungen erhöht.
- Versuchen Sie eine Ruderschlagzahl (spm) zwischen 24 und 30 spm (Ruderschläge pro Minute) zu erreichen.



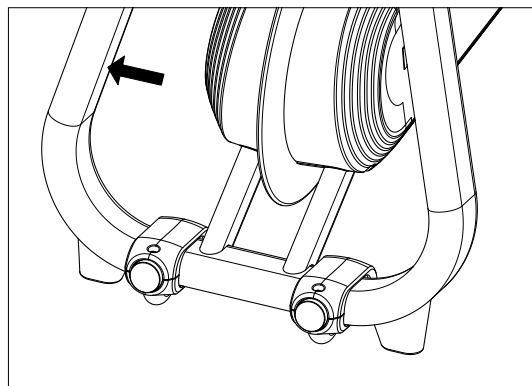
WARTUNG

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

GARANTIE

Personen aus Nordamerika erhalten auf www.matrixfitness.com Informationen zu Garantien, Garantieausschlüssen und -beschränkungen.

ORT DER SERIENNUMMER



TÄGLICHE WARTUNG

Prüfen Sie das Gerät auf lose Halterungen, ungewöhnliche Geräusche oder andere Anzeichen dafür, dass es reparaturbedürftig ist. Wenn Sie etwas dergleichen feststellen, bringen Sie das Gerät zur Wartung.

Matrix Fitness empfiehlt, das Rudergerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Folgende tägliche Wartungstipps erhalten Ihr Gerät in einwandfreiem Zustand:

1. Reinigen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen feuchten Tuch oder mit milden flüssigen Reinigungsmitteln. Verwenden Sie KEINE Reinigungsmittel auf Ammoniak-, Chlor- oder Säurebasis.
2. Halten Sie die Anzeige sauber und frei von Fingerabdrücken und Schweißrückständen.
3. Saugen Sie den Bodenbereich unter dem Gerät häufig, um zu verhindern, dass sich Schmutz- und Staubpartikel ansammeln, weil diese die einwandfreie Funktion des Geräts beeinflussen können.
4. Prüfen Sie mit der Taschenlampe, ob sich im Schwungrad Staub befindet.

PRODUKTDATEN

KONSOLE

Anzeigebildschirm	Extra große LCD-Anzeige
Anzeigemesswert	Zeit, Strecke, SPM (Ruderschläge pro Minute), Ruderschläge, Watt, Puls, Kalorien, 500 m/geteilt
Programme	Manuell, Intervall, Wettkampf
Telemetrischer Empfänger	Ja

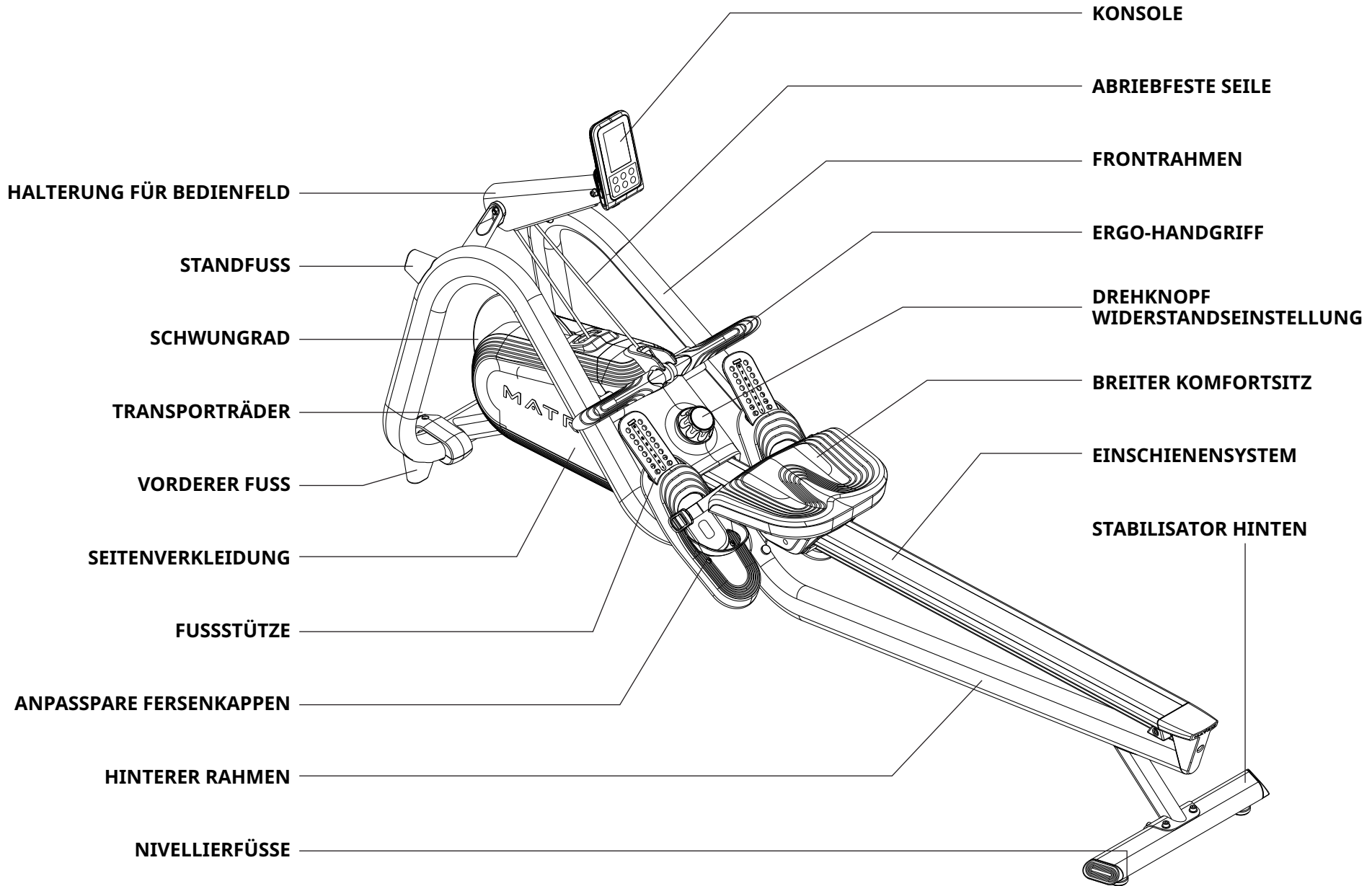
TECHNISCHE DATEN

Widerstandstechnologie	Magnetwiderstand
Widerstands-Level	10
Antriebssystem	Schraubenfeder-Poly-V-Seilzug
Max. Benutzergewicht	160 kg
Produktgewicht	59 kg
Versandgewicht	69 kg
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Energiebedarf	Batteriebetrieben für LCD-Anzeige

BESONDERE MERKMALE

Griffstangen-Design	Extra lange Ergo-Grip-Griffstangen
Fußstützen	Anpassbare Fersenkappen mit einfacher Einstellung
Einschienensystem	Aluminium

* Mindestabstand von 60 cm (24 Zoll) für den Zugang zum MATRIX-Gerät und zum Umgehen des Geräts frei lassen. Hinweis: US-amerikanische Bestimmungen (ADA) empfehlen einen Abstand von 91 cm (36") für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer. Änderungen der Produktdaten ohne Vorankündigung vorbehalten.





AUSPACKEN

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Produkt von MATRIX Fitness entschieden haben. Das Gerät wurde vor dem Verpacken kontrolliert. Für eine kompakte Verpackung wird das Gerät im zerlegten Zustand versandt. Kontrollieren Sie vor dem Zusammenbau anhand der Explosionszeichnung, ob alle Komponenten vorhanden sind. Nehmen Sie das Gerät vorsichtig aus dem Karton und entsorgen Sie das Verpackungsmaterial gemäß den einschlägigen örtlichen Bestimmungen.

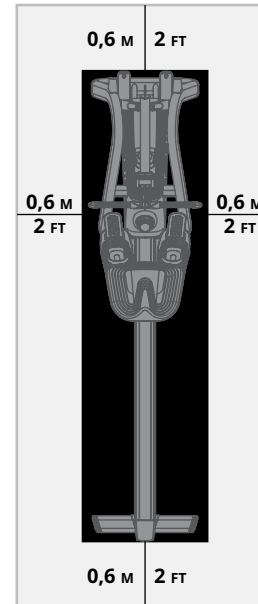
VORSICHT

Damit Sie sich nicht verletzen und die Rahmenkomponenten nicht beschädigt werden, lassen Sie sich bei der Entnahme der Rahmenteile aus dem Karton bei Bedarf helfen.

AUFSTELLORT DES RUDERGERÄTS

Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Intensives UV-Licht kann zum Verblassen der Kunststofffarbe führen. Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf. Mindestabstand von 60 cm (24 Zoll) für den Zugang zum MATRIX-Gerät und zum Umgehen des Geräts frei lassen. Hinweis: US-amerikanische Bestimmungen (ADA) empfehlen einen Abstand von 91 cm (36") für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer. Stellen Sie das Gerät so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Gerät darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

Lagern Sie das Gerät senkrecht stehend auf festem, ebenem Untergrund.



LAGERUNG

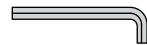
VORSICHT

Vorsicht, wenn Sie das Rudergerät in senkrecht stehender Position lagern. Das Rudergerät wurde auf seine Stabilität geprüft, wenn es in senkrecht stehender Position gelagert wird. Bei der Prüfung wurde festgestellt, dass das Rudergerät bis zu einer Neigung von 10 Grad stabil stehen bleibt, aber versehentlicher Kontakt mit einem senkrecht gelagerten Rudergerät kann dieses möglicherweise umstoßen.

- Gehen Sie beim Umgang mit dem aufrecht stehenden Rudergerät vorsichtig vor.
- Ein aufrecht gelagertes Rudergerät sollte sich in einem geschützten Bereich befinden, um Personen- und Geräteschaden durch Umfallen zu vermeiden.
- Außer zum Hervorholen und Aufräumen des Geräts sollte der Umgang mit aufrecht gelagerten Rudergeräten vermieden werden.

FÜR DEN ZUSAMMENBAU ERFORDERLICHE WERKZEUGE (nicht mitgeliefert)

L-förmiger Inbusschlüssel 4 mm



Kreuzschlitzschraubendreher



L-förmiger Inbusschlüssel 5 mm



Doppelmaulschlüssel 13 mm



L-förmiger Inbusschlüssel 6 mm



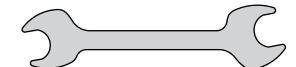
Doppelmaulschlüssel 14 mm



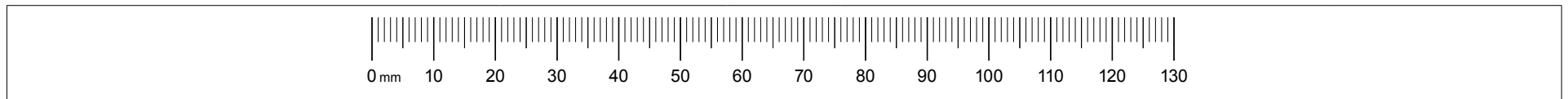
L-förmiger Inbusschlüssel 8 mm



Doppelmaulschlüssel 17 mm

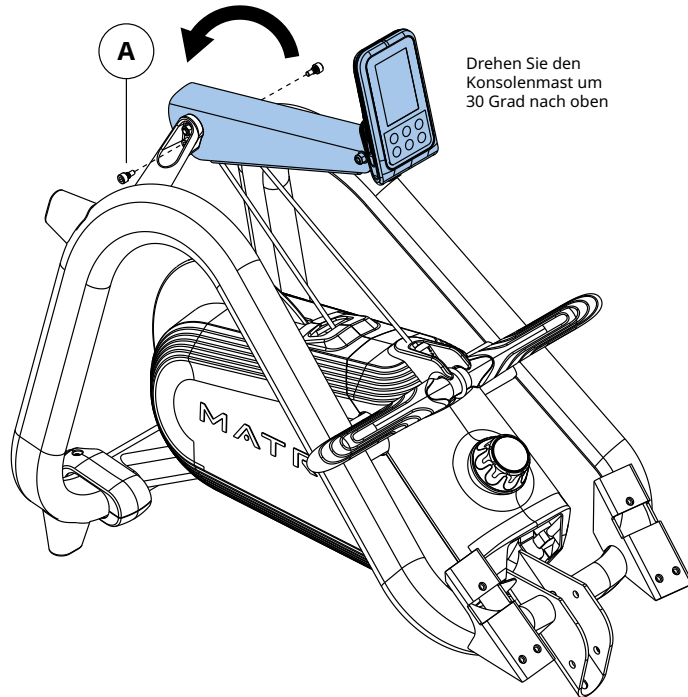


Falls Teile fehlen sollten, wenden Sie sich bitte an den in Ihrem Land zuständigen örtlichen MATRIX-Händler.



1**Schwarzer Zubehörsatz**

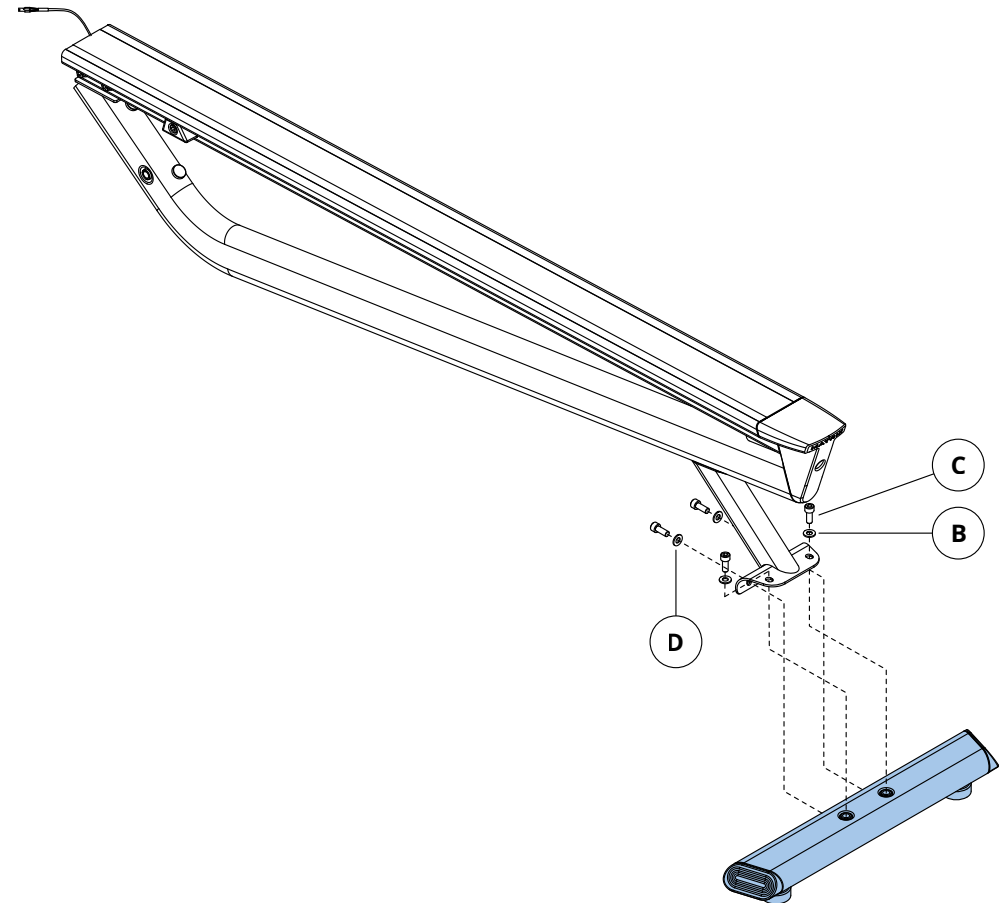
Beschreibung	Menge
A Schraube	2

**2****Orangefarbener Zubehörsatz**

Beschreibung	Menge
B Unterlegscheibe	2
C Schraube	4
D Gewölbte Unterlegscheibe	2

Hinweis:

Befestigen Sie die Teile aus Schritt 2 mit Drehmoment:
24,5 Nm / 18 ft-lb

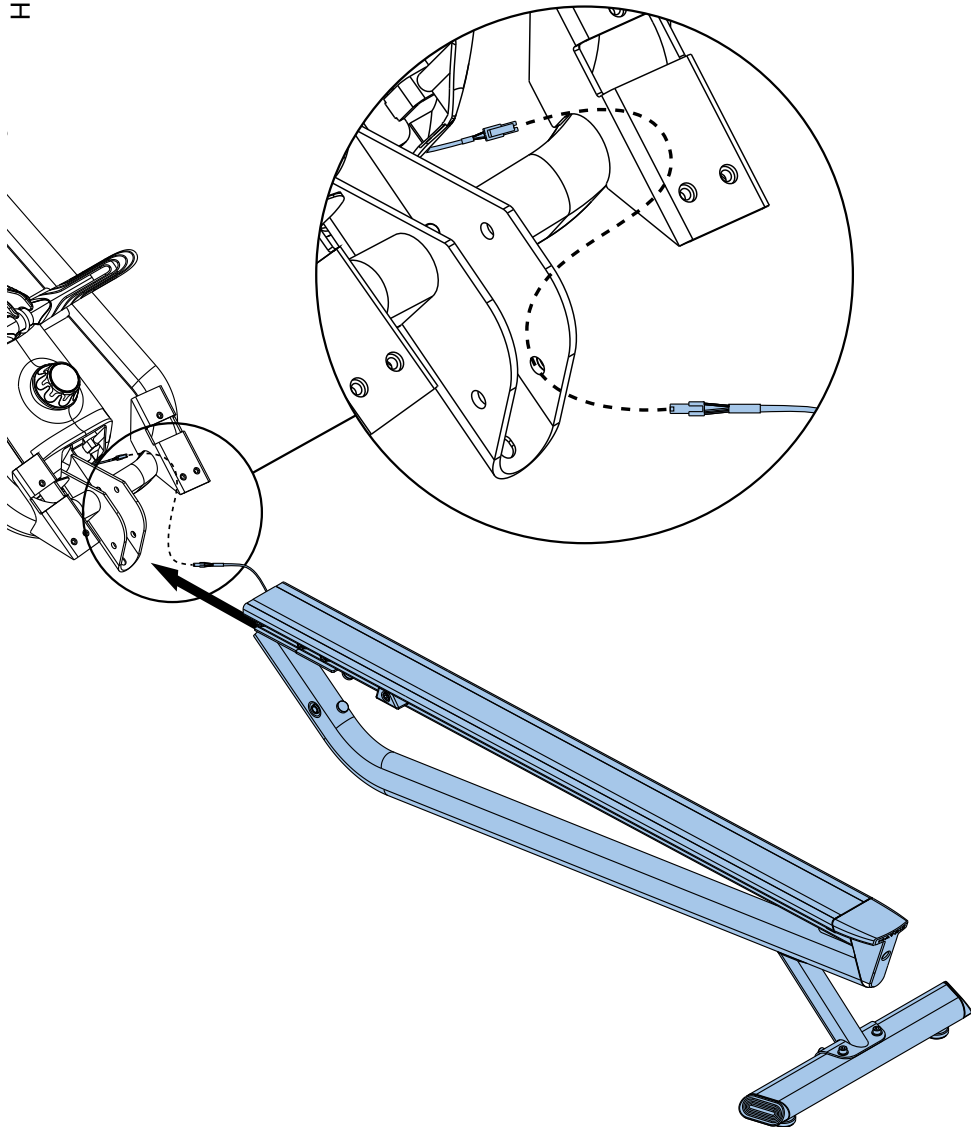


DEUTSCH



3

DEUTSCH



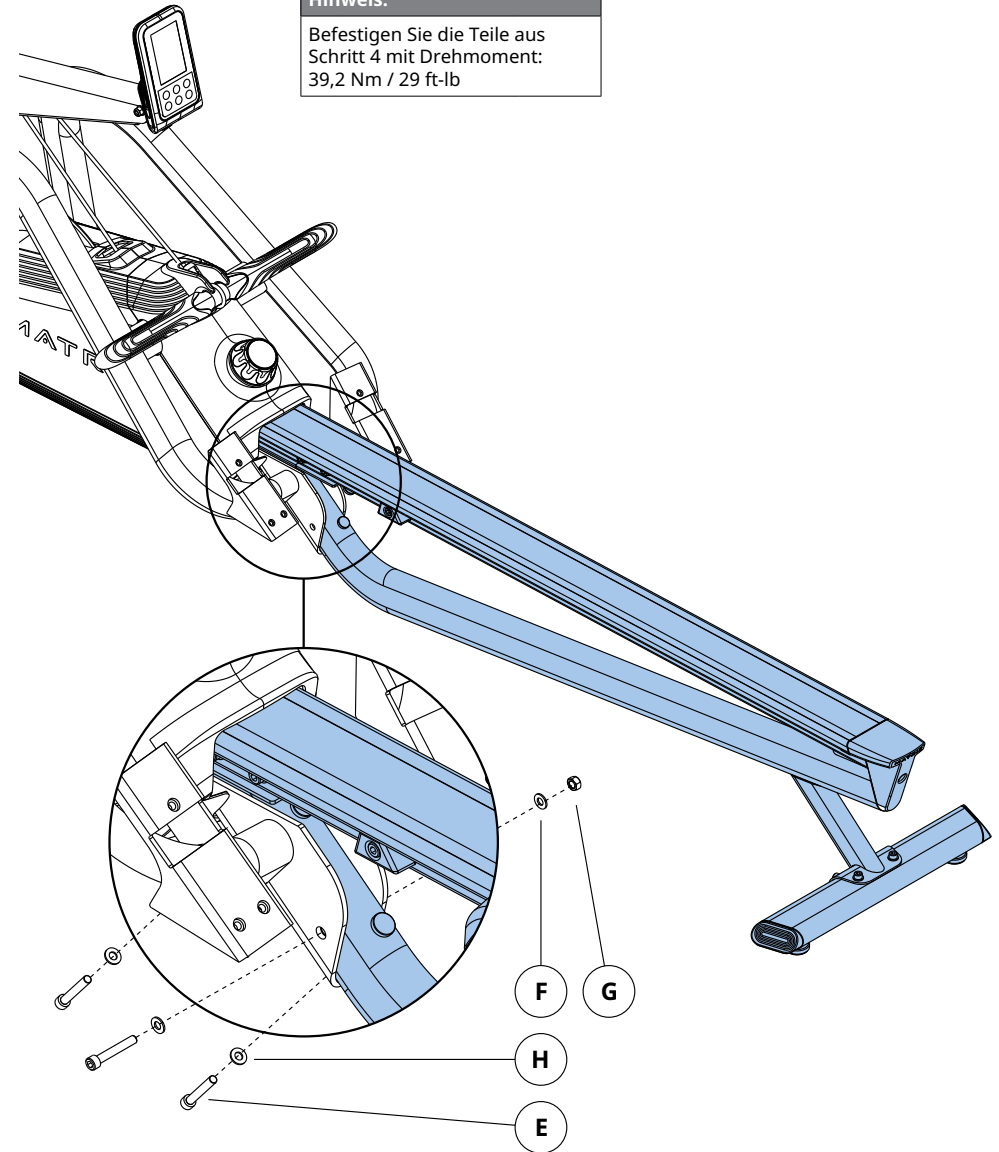
4

Roter Zubehörsatz

Beschreibung	Menge
E Schraube	3
F Unterlegscheibe	2
G Mutter	1
H Gewölbte Unterlegscheibe	2

Hinweis:

Befestigen Sie die Teile aus Schritt 4 mit Drehmoment: 39,2 Nm / 29 ft-lb

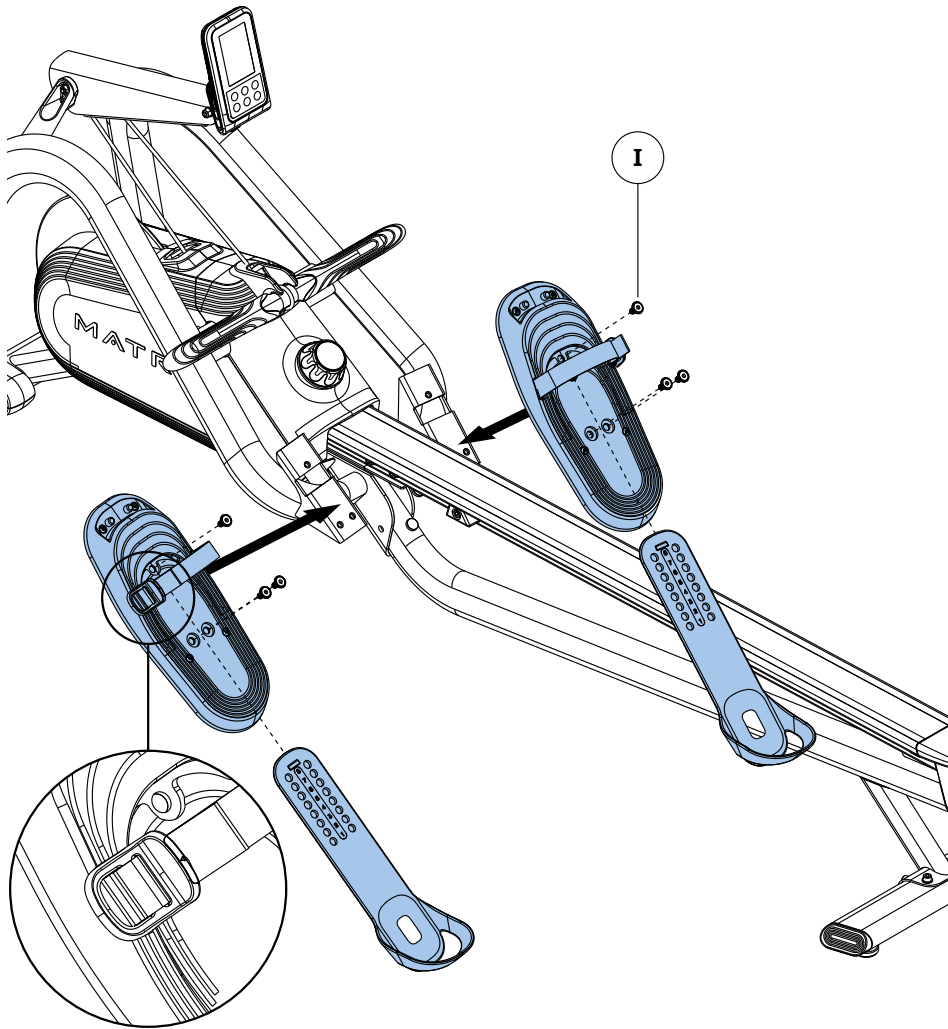


5

Weißer Zubehörsatz

Beschreibung	Menge
I Schraube	6

Hinweis:
Befestigen Sie die Teile aus Schritt 5 mit Drehmoment: 24,5 Nm / 18 ft-lb

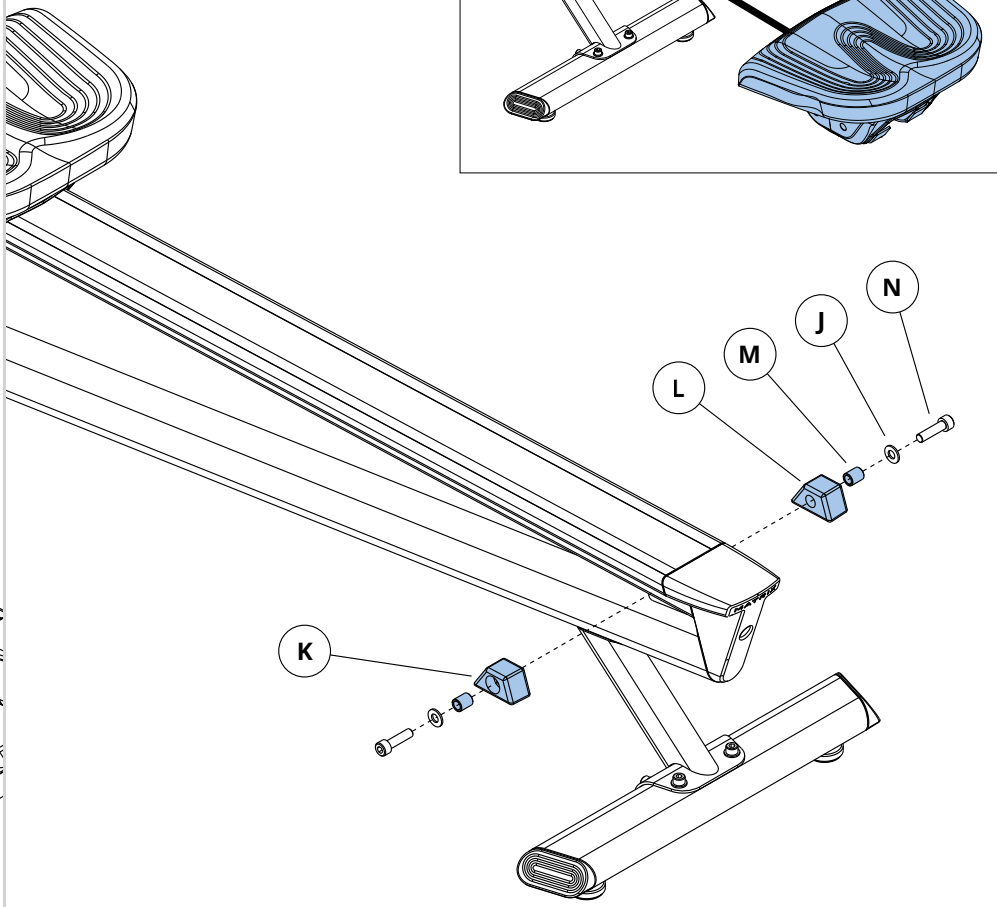


6

Vorhandene Zubehörteile

Beschreibung	Menge
J Unterlegscheibe	2
K Stopfen links	1
L Stopfen rechts	1
M Buchse	2
N Schraube	2

Hinweis:
Befestigen Sie die Teile aus Schritt 6 mit Drehmoment: 24,5 Nm / 18 ft-lb



SIE SIND FERTIG!

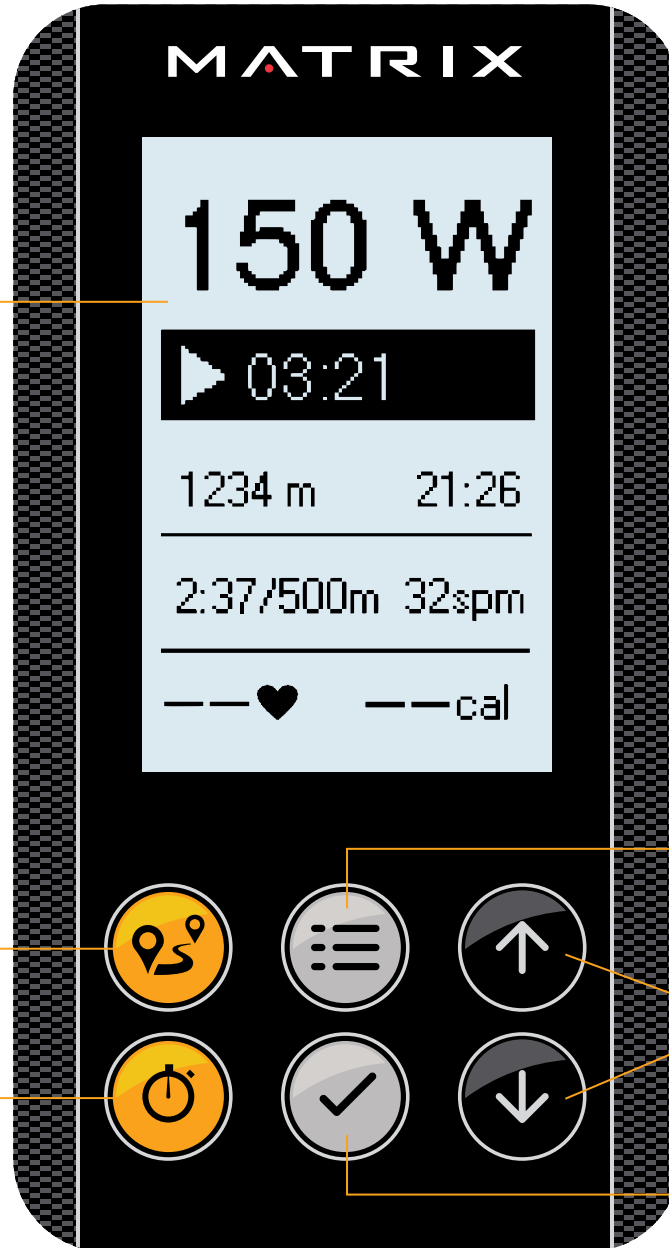


DEUTSCH



Hintergrundbeleuchtetes LCD-Display

Anzeige von Wattzahl, Zeit, Strecke, 500 m/geteilt, SPM (Ruderschläge pro Minute), Herzfrequenz und Kalorien (wenn der Herzfrequenzgurt getragen wird)



DISTANCE-TASTE (STRECKE)

TIME-TASTE (ZEIT)

MENÜ

AUF-/AB-PFEILE

CONFIRMATION-TASTE (BESTÄTIGUNG)

KORREKTER GEBRAUCH

Der Bewegungsablauf beim Rudern gliedert sich in vier Phasen:

1. **GREIFEN** – Umfassen Sie den Griff gleichmäßig mit beiden Händen. Der Sitz befindet sich in der vordersten Position, die Knie sind an die Brust herangezogen und befinden sich in einer Linie mit der Ferse. Strecken Sie die Arme aus und beugen Sie sich aus der Hüfte leicht nach vorn.
2. **ABSCHIEBEN** – Drücken Sie kräftig gegen die Fußhalterung und schieben Sie sich nach hinten, bis die Beine ausgestreckt sind. Überstrecken Sie die Knie dabei jedoch nicht. Die Arme führen die gleiche Bewegung aus. Bringen Sie den Oberkörper in die 90-Grad-Stellung.
3. **ENDE DER RÜCKWÄRTSBEWEGUNG** – Halten Sie die Beine gestreckt und ziehen Sie die Arme zum Bauch heran. Lehnen Sie sich dabei leicht nach hinten.
4. **ENTSPANNUNG** – Führen Sie die Arme nach vorne, beugen Sie die Knie und beugen Sie sich aus der Hüfte leicht nach vorn. Gleiten Sie dann auf dem Sitz in die Ausgangsstellung zurück.

Jeder dieser vier Bewegungsabläufe sollte flüssig und gleichmäßig ausgeführt werden.

PROGRAMME

1. **SCHNELLSTART** – Bringen Sie die Fußhalterung in die gewünschte Position und beginnen Sie zu rudern. Die Konsole startet innerhalb weniger Sekunden.
2. **MANUELL**
 - Drücken Sie die MENU-Taste (MENÜ), wählen Sie MANUAL (MANUELL) aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie die gewünschte Zeit über die AUF/AB-Pfeile aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Beginnen Sie nun mit dem Training.
3. **INTERVALLPROGRAMM** – Mit diesem Programm können Sie entsprechend Ihrer Trainingsziele die Dauer und Anzahl von Aktivitäts- und Ruheintervallen festlegen.
 - Drücken Sie die MENU-Taste (MENÜ), gehen Sie mit dem AB-Pfeil bis zum Menüpunkt INTERVAL (INTERVALL) und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie mithilfe der AUF/AB-Pfeile Zeit oder Strecke aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie dann mithilfe der AUF/AB-Pfeile Aktivitäts- und Ruhezeit aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie anschließend mithilfe der AUF/AB-Pfeile die Anzahl der Intervalle aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Beginnen Sie nun mit dem Intervalltraining.
4. **WETTKAMPFPROGRAMM** – Mit diesem Programm können Sie bestimmte Zeit- und Entfernungsziele festlegen, die Sie im Training erreichen möchten. Anhand der gewählten Ziele wird eine Tempolinie angezeigt, die Sie nun versuchen einzuholen.
 - Drücken Sie die MENU-Taste (MENÜ), gehen Sie mit dem AB-Pfeil bis zum Menüpunkt CHALLENGE (WETTKAMPF) und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie mithilfe der AUF/AB-Pfeile die gewünschte Strecke und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Wählen Sie dann mithilfe der AUF/AB-Pfeile die Zeit aus und drücken Sie auf die CONFIRMATION-Taste (BESTÄTIGUNG). Beginnen Sie zu rudern und versuchen Sie dabei, die Tempolinie einzuholen, um Ihr Wettkampfziel zu erreichen.
5. **ÜBERSICHT** – Um sich nach dem Training Ihre Durchschnittswerte für SPM, Wattzahl, Herzfrequenz usw. anzuschauen, drücken Sie auf die MENU-Taste (MENÜ).

PROFIL

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

OPTION

- **SUPPORT** – Anzeige von Seriennummer, Firmware-Version usw. zu Wartungszwecken.
- **GLEITZAHL** – Misst, wie stark sich das Schwungrad verlangsamt und ermittelt so, wie schnell sich das „Boot“ bewegt. Dieser Verlangsamungswert wird als Gleitzahl bezeichnet. Bei jedem Ruderschlag errechnet die Konsole mithilfe der Geschwindigkeit des Schwungrads und der Gleitzahl, wie viel Kraft aufgewendet wird. Auf diese Weise wird unabhängig vom eingestellten Widerstandslevel die tatsächlich aufgewendete Kraft ermittelt. Dank dieser Selbstkalibrierung können Benutzer ihre Leistung auf verschiedenen Rudergeräten vergleichen, denn

jedes Rudergerät kann einen anderen Gleitzahlbereich haben. Das Widerstandslevel 3 kann sich auf einem anderen Gerät wie Level 4 anfühlen, und auch Unterschiede bei der Seilspannung, Position des Magneten usw. können die Gleitzahl eines Geräts beeinflussen.

MANAGER MODUS

Um den Manager Modus zu starten, drücken Sie 3 bis 5 Sekunden lang gleichzeitig auf den AUF- und den AB-Pfeil. Um den Manager Modus wieder zu verlassen, halten Sie die MENU-Taste (MENÜ) 3 Sekunden lang gedrückt.

- **TRAINING** – Legen Sie die maximale Zeit, die Standardzeit, die Pausenzeit und die Standarddistanz fest
- **BENUTZER** – Geben Sie Alter, Gewicht, Größe und Geschlecht an
- **EINHEIT** – Legen Sie fest, ob in der Konsolenanzeige metrische oder nicht-metrische Maßeinheiten verwendet werden sollen
- **SOFTWARE** – Versions- oder Updateoptionen für Fehlerbehebung und Wartung
- **ALLGEMEIN** – Anzeige der erreichten Gesamtstrecke, Zeit und Ruderschläge
- **SPRACHE** – Auswahl der Sprache nach Region
- **GERÄT** – Gerätetyp, Seriennummer, Wartungsoptionen bei Störungen
- **LCD-DISPLAY** – Einstellung von Hintergrundbeleuchtung, Helligkeit und Kontrast

STANDBY-MODUS

Nach dem Ablauf der Pausenzeit wechselt die Konsole je nach Einstellung für 30 Sekunden bis 5 Minuten in den Standby-Modus. Danach schaltet sie sich vollständig aus.





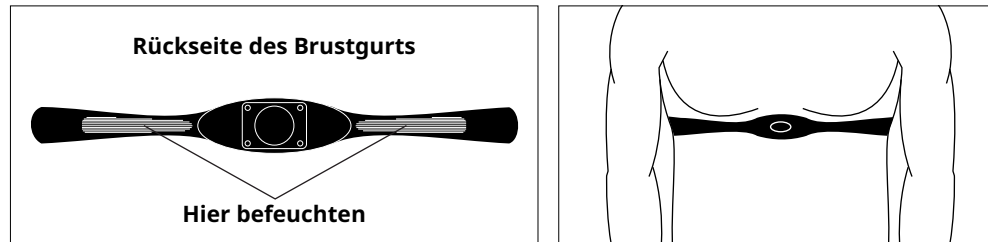
VERWENDEN DER HERZFREQUENZ-FUNKTION

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

DRAHTLOSER HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER

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

Feuchten Sie vor dem Anlegen des kabellosen Brustsenders an Ihre Brust die beiden Gummielektroden mit Wasser an. Zentrieren Sie den Brustgurt direkt unter der Brust oder den Brustmuskeln direkt über Ihrem Brustbein, wobei das Logo nach außen weist. **HINWEIS:** Der Brustgurt muss fest sitzen und ordnungsgemäß angelegt sein, damit genaue und konsistente Messwerte angezeigt werden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt oder falsch positioniert ist, erhalten Sie ggf. falsche oder uneinheitliche Herzfrequenz-Messwerte.



WARNUNG!

Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind ggf. ungenau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder zum Tod führen! Beenden Sie das Training sofort, wenn Schwindelgefühle auftreten.

BREMSSYSTEM UND WATTZAHLEN

Das Matrix-Rudergerät bestimmt die Widerstandslevel mithilfe des Magnetwiderstands. Um die Leistung (Watt) zu ermitteln, wird neben dem SPM auch die Einstellung des Widerstandslevels verwendet.



BELANGRIJKE INSTRUCTIES

De koper van de producten van Matrix Fitness Systems is volledig verantwoordelijk om alle personen, ongeacht of dit eindgebruikers of toezichhoudend personeel betreft, te instrueren over het juiste gebruik van de apparatuur.

Zie 'Productspecificaties' (volgende pagina) voor de specifieke kenmerken van het product. Het Matrix-roeiapparaat is bedoeld voor commercieel gebruik.

We raden aan dat alle gebruikers van Matrix Fitness-trainingsapparatuur op de hoogte zijn van de volgende informatie, voorafgaand aan het gebruik ervan:

Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht bij gebruik van het Matrix-roeiapparaat:

- Lees ten behoeve van uw eigen veiligheid en ter bescherming van het toestel alle instructies door, vóór de montage en ingebruikname van het roeiapparaat.
- Zorg dat alle gebruikers deze handleiding lezen, om correct gebruik en de veiligheid van het roeiapparaat te verzekeren. Zorg dat deze handleiding een vast onderdeel uitmaakt van het trainingsprogramma van uw centrum. Herinner de gebruikers eraan dat ze bij hun huisarts best een volledig lichamelijk onderzoek laten doen voordat ze aan een fitnessprogramma beginnen. Als gebruikers op een bepaald moment pijn of kortademigheid ervaren, of zich duizelig, misselijk of flauw voelen, dan dienen ze onmiddellijk te stoppen.

LEES EN BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Dit roeiapparaat is bedoeld voor commercieel gebruik. Lees ten behoeve van uw eigen veiligheid en ter bescherming van de apparatuur alle instructies door, voordat u het MATRIX-roeiapparaat in gebruik neemt.

- Gebruik het roeiapparaat alleen voor het beoogde doel en zoals omschreven in deze handleiding. Gebruik geen toebehoren die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Zorg dat er nooit voorwerpen in een opening van het product vallen of terechtkomen. Mocht dit toch gebeuren, probeer het er dan voorzichtig uit te halen wanneer het toestel niet in gebruik is. Indien u niet meer bij het voorwerp kunt, neem dan contact op met Matrix Fitness of een bevoegde dealer.
- Gebruik het roeiapparaat nooit wanneer het niet goed functioneert, beschadigd is of werd ondergedompeld in water. Retourneer het voor onderzoek en reparatie aan Matrix Fitness of een bevoegde dealer.
- Houd uw handen en voeten te allen tijde weg bij bewegende onderdelen om letsel te voorkomen.
- Probeer niets in of onder het toestel te pakken en kantel het niet zijwaarts, wanneer het in gebruik is.
- Gebruik het Matrix-roeiapparaat niet buitenshuis, in de buurt van zwembaden of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid.
- Gebruik het niet in een ruimte waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegeleid.
- Verwijder nooit de afdekking aan de zijkant. Reparaties mogen alleen door een bevoegde onderhoudsmonteur worden uitgevoerd.
- Houd zorgvuldig toezicht wanneer het toestel gebruikt wordt in de buurt van kinderen, invaliden of lichamelijk gehandicapte mensen.
- Als het roeiapparaat in gebruik is, dienen jonge kinderen en huisdieren minimaal drie meter/tien voet afstand te houden.
- Monteer en gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond. Plaats het toestel op minimaal één meter/drie voet afstand van obstakels, met inbegrip van muren en meubels.
- Draag geen kleding die vast kan komen te zitten in bewegende onderdelen van dit roeiapparaat.
- Plaats de handgreep in de houders, voordat u hem loslaat.
- Laat de handgreep niet tegen de arm van de console schieten.
- Onderhoud het apparaat goed, zoals omschreven in het gedeelte Onderhoud in deze handleiding.

OPGELET: als u pijn op de borst voelt of misselijk, duizelig of kortademig bent, STOP dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.

OPGELET: door wijzigingen of modificaties aan dit apparaat kan de productgarantie komen te vervallen.

AAN DE SLAG

Lees eerst de gebruikershandleiding voordat u het Matrix-roeiapparaat instelt. Plaats het toestel op de plek waar het zal worden gebruikt, voordat u met het instellen begint.

KIES EEN LOCATIE

De ruimte moet goed verlicht en goed geventileerd zijn. Plaats het roeiapparaat op een structureel stevige, platte ondergrond, op minimaal een meter afstand van de muur of andere apparatuur. Als er dik tapijt ligt in de ruimte, kunt u een onbuigzame, plastic onderlaag onder het toestel leggen, om het tapijt en de machine te beschermen.

Plaats het roeiapparaat niet in een ruimte met een hoge luchtvochtigheid, zoals vlak bij een stoomcabine, overdekt zwembad of sauna. Blootstelling aan intensieve waterdamp of chloor kan een nadelig effect hebben op de elektronica, alsook op andere onderdelen van de machine.

VOORDAT U VOOR DE EERSTE KEER GAAT ROEIEN

- Raadpleeg uw huisarts. Wees zeker dat het niet gevaarlijk voor u is om een inspannend trainingsprogramma te volgen.
- Een onjuiste techniek, zoals ver naar achteren leunen of van de stoel springen, kan tot letsel leiden.
- Begin elke training eerst met een paar minuten rustig roeien om op te warmen.
- Bouw uw trainingsprogramma geleidelijk aan op. Roei de eerste dag niet meer dan 5 minuten, om uw lichaam te laten wennen aan de nieuwe oefening.
- Laat de roeitijd en de intensiteit geleidelijk aan oplopen tijdens de eerste twee weken. Roei niet op volle kracht, totdat u de techniek onder de knie hebt en minimaal een week hebt geroeid. Zoals bij elke andere fysieke activiteit geldt ook hier dat het risico op letsel toeneemt, wanneer het volume en de intensiteit te snel worden opgevoerd of wanneer de warming-up of techniek niet goed is.
- Het beste weerstandsniveau voor een goede cardiovasculaire training ligt tussen de 3-5. Roeien met een te hoge weerstand kan nadelig zijn voor uw trainingsprogramma, want het kan uw output verminderen en het risico op letsel verhogen.
- Probeer het aantal slagen per minuut (spm) tussen de 24 en 30 spm te houden.



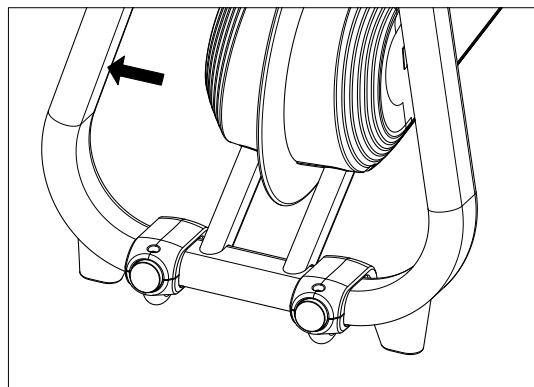
ONDERHOUD

1. Gebruik GEEN apparatuur dat beschadigd of versleten is of waarvan onderdelen kapot zijn. Gebruik alleen de vervangende onderdelen die door de plaatselijke MATRIX-dealer in uw land worden geleverd.
2. **BEHOUD ALLE LABELS EN NAAMPLAATJES:** verwijder de labels in geen geval. Ze bevatten belangrijke informatie. Als ze niet meer leesbaar zijn of ontbreken, neem dan contact op met uw MATRIX-dealer om ze te vervangen.
3. **ONDERHOUD ALLE APPARATUUR:** preventief onderhoud is cruciaal voor soepel werkende apparatuur, evenals om uw aansprakelijkheid tot een minimum te beperken. Apparaten moeten regelmatig worden geïnspecteerd.
4. Zorg dat degene(n) die aanpassingen, onderhoud of reparaties uitvoert/ uitvoeren, hiervoor bevoegd is/zijn. MATRIX-dealers geven op verzoek training in reparaties en onderhoud op onze bedrijfsvestiging.

GARANTIE

Voor Noord-Amerika gaat u naar www.matrixfitness.com voor informatie over de garantie, evenals welke uitsluitingen en beperkingen er voor de garantie gelden.

LOCATIE VAN SERIENUMMER



DAGELIJKS ONDERHOUD

Kijk uit naar en luister of u losse bevestigingen, ongebruikelijke geluiden of andere zaken hoort die aangeven dat de apparatuur wellicht gerepareerd moet worden. Mocht u iets dergelijks opmerken, zorg dan dat het gerepareerd wordt.

Matrix Fitness raadt aan om het roeiapparaat voor en na elke training schoon te maken. De volgende dagelijkse onderhoudstips zorgen ervoor dat uw toestel tiptop in orde blijft.

1. Maak met een vochtige, zachte doek met water of een mild schoonmaakmiddel alle blootliggende oppervlakken schoon. Gebruik GEEN ammoniak, chloor of zuurhoudende schoonmaakmiddelen.
2. Veeg vingerafdrukken en zoutconcentraties door zweet van de console.
3. Stofzuig regelmatig de vloer onder het toestel om ophoping van stof en vuildeeltjes te voorkomen, die de soepele werking van het toestel kunnen belemmeren.
4. Controleer het vliegwiel aan de binnenkant op stof met een zaklamp.

PRODUCTSPECIFICATIES

CONSOLE

Schermbreedte	Extra groot lcd-schermbreedte
Beeldschermtekst	Tijd, afstand, slagen per minuut (SPM), slag, aantal watt, hartslag, calorieën, 500 m/tussentijd
Programma's	Handmatig, interval, uitdaging
Telemetrische ontvanger	Ja

TECHNISCHE GEGEVENS

Weerstandstechnologie	Magnetische weerstand
Weerstandsniveaus	12
Aandrijfsysteem	Poly-V-riem met spiraalveer
Max. gewicht gebruiker	160 kg / 350 lbs
Productgewicht	59 kg / 130 lbs
Transportgewicht	69 kg / 152 lbs
Totale afmetingen (L x B x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Voedingsvereiste	Lcd-schermbreedte op batterijen

SPECIALE KENMERKEN

Vormgeving handgreep	Extra lange, ergonomische handgreep
Voetborden	Verstelbare hielbanden met eenvoudige instructies voor instellen
Monorail	Aluminium

* Zorg dat er een vrije ruimte behouden wordt van 0,6 meter (24") voor toegang tot en doorgang langs het MATRIX-apparaat. Merk op dat de door ADA aanbevolen vrije ruimte voor personen in een rolstoel 0,91 meter (36") is. De productspecificaties kunnen gewijzigd worden zonder kennisgeving.



UITPAKKEN

Hartelijk dank voor uw aankoop van een MATRIX-fitnessproduct. Het is nagekeken voordat het werd verpakt. Het werd in meerdere stukken verzonden voor een compacte verpakking van de machine. Controleer eerst of alle componenten aanwezig zijn door ze met de opengewerkte tekeningen te vergelijken, voordat u het toestel gaat monteren. Haal het toestel voorzichtig uit de doos en gooi de verpakkingsmaterialen weg conform uw lokale wetgeving.

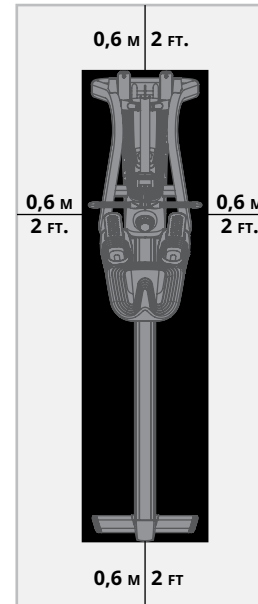
OPGELET

Zorg dat iemand u helpt wanneer u de onderdelen van het frame uit de doos haalt, om eigen letsel en schade aan onderdelen van het frame te voorkomen.

PLAATSING VAN HET ROEIAPPARAAT

Plaats de apparatuur op een vlakke en stabiele ondergrond, uit de buurt van direct zonlicht. Intens Uv-licht kan de plastic onderdelen verkleuren. Plaats uw apparaat in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheid. Zorg dat er een vrije ruimte behouden wordt van 0,6 meter (24") voor toegang tot en doorgang langs het MATRIX-apparaat. Merk op dat de door ADA aanbevolen vrije ruimte voor personen in een rolstoel 0,91 meter (36") is. Zorg bij de plaatsing dat het apparaat geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. Het apparaat dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

Sla het toestel verticaal op een stevige, vlakke ondergrond op.



OPSLAG

OPGELET

De roeiapparaten dienen voorzichtig in een verticale positie voor opslag te worden geplaatst. De roeiapparaten zijn getest op stabiliteit wanneer ze verticaal staan opgeslagen. Hoewel de tests hebben aangetoond dat de roeiapparaten stabiel blijven tot aan een kanteling van 10 graden, kan een verticaal geplaatst roeiapparaat per ongeluk worden omgestoten.

- Men dient voorzichtig om te springen met verticaal opgeslagen roeiapparaten.
- Alle roeiapparaten die in een verticale positie staan opgeslagen, dienen in een afgeschermd ruimte te staan om onbedoeld contact met de apparaten te voorkomen.
- Tenzij mensen een roeiapparaat opslaan of een roeiapparaat uit de opslag willen halen, dienen ze uit de buurt te blijven van de verticaal opgeslagen roeiapparaten.

GEREEDSCHAP VOOR MONTAGE (niet meegeleverd)

L-vormige inbussleutel van 4 mm



L-vormige inbussleutel van 5 mm



L-vormige inbussleutel van 6 mm



L-vormige inbussleutel van 8 mm



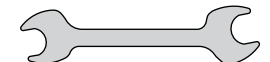
Kruiskopschroevendraaier



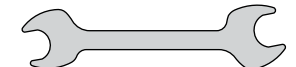
Steeksleutel van 13 mm



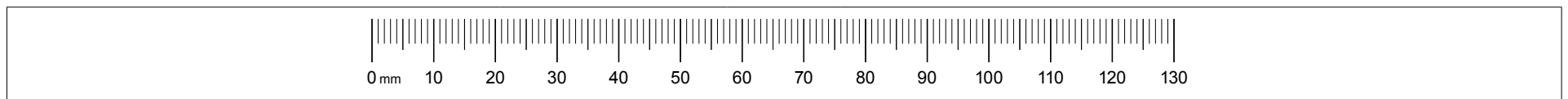
Steeksleutel van 14 mm



Steeksleutel van 17 mm



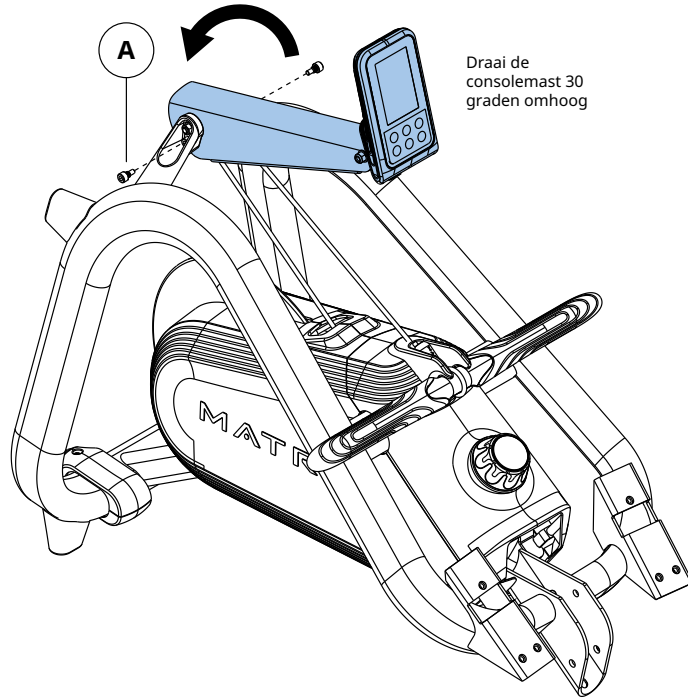
Indien er onderdelen ontbreken, kunt u voor assistentie contact opnemen met de plaatselijke MATRIX-dealer in uw land.



1

Zwart gereedschapspakket

Beschrijving	Aantal
A Bout	2



Draai de consolemast 30 graden omhoog

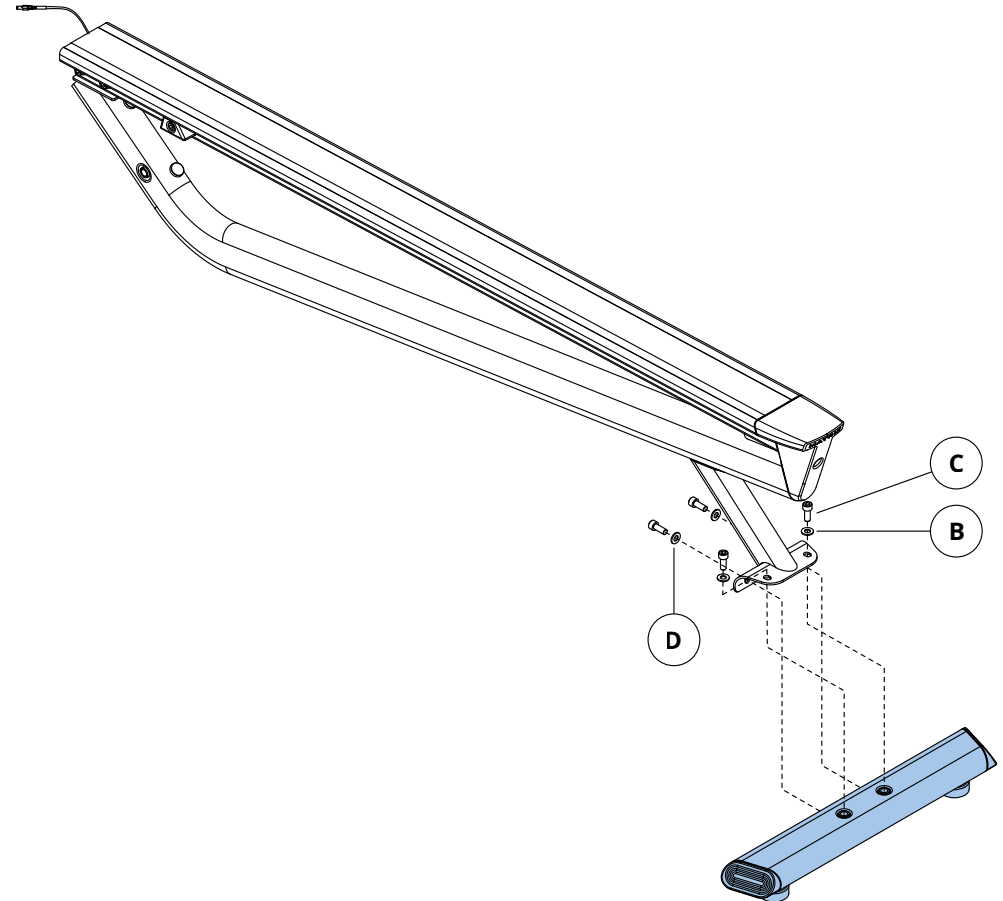
2

Oranje gereedschapspakket

Beschrijving	Aantal
B Vlakke sluitring	2
C Bout	4
D Dichtingsring	2

Opmerking:

Draai de materialen uit stap 2 aan met draaimomentwaarden:
24,5 Nm / 18 ft-lb

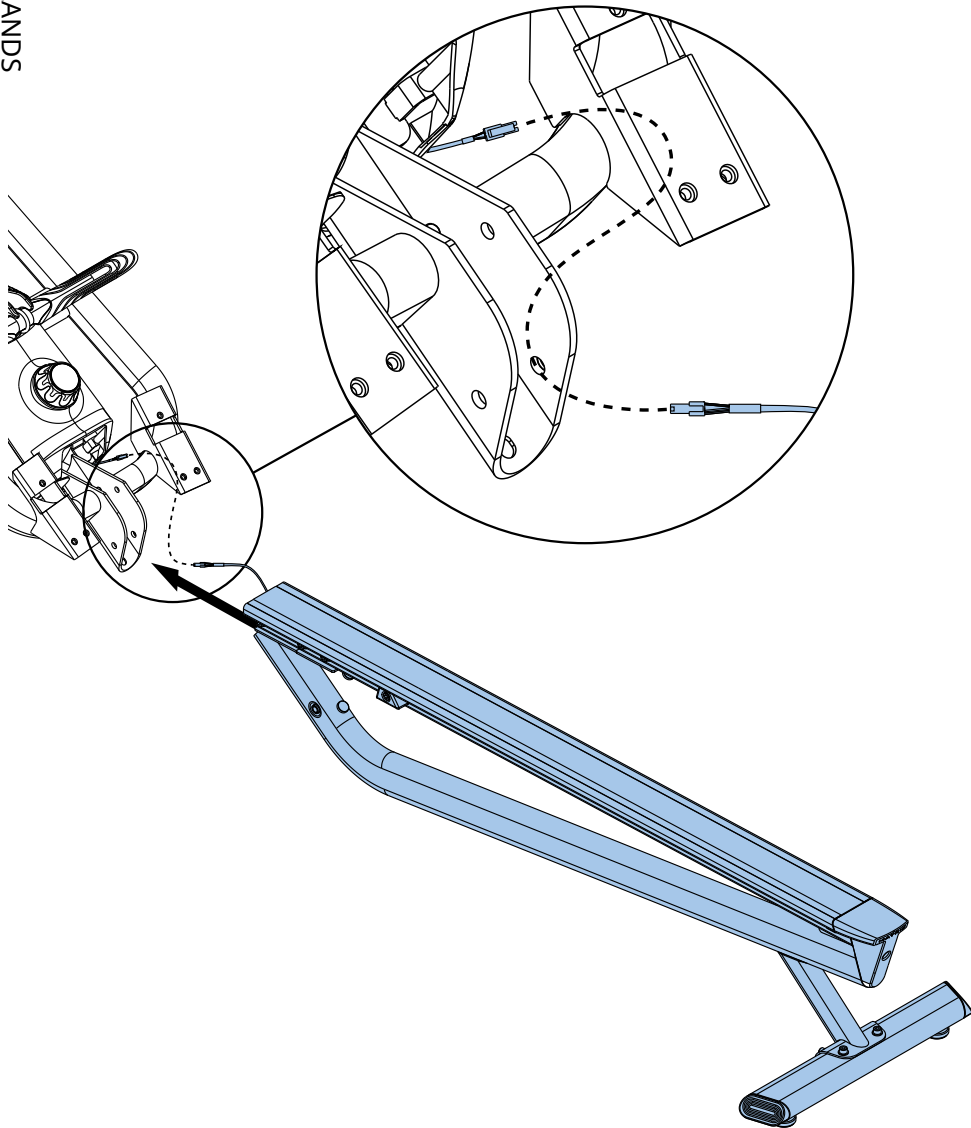


NEDERLANDS



3

NEDERLANDS



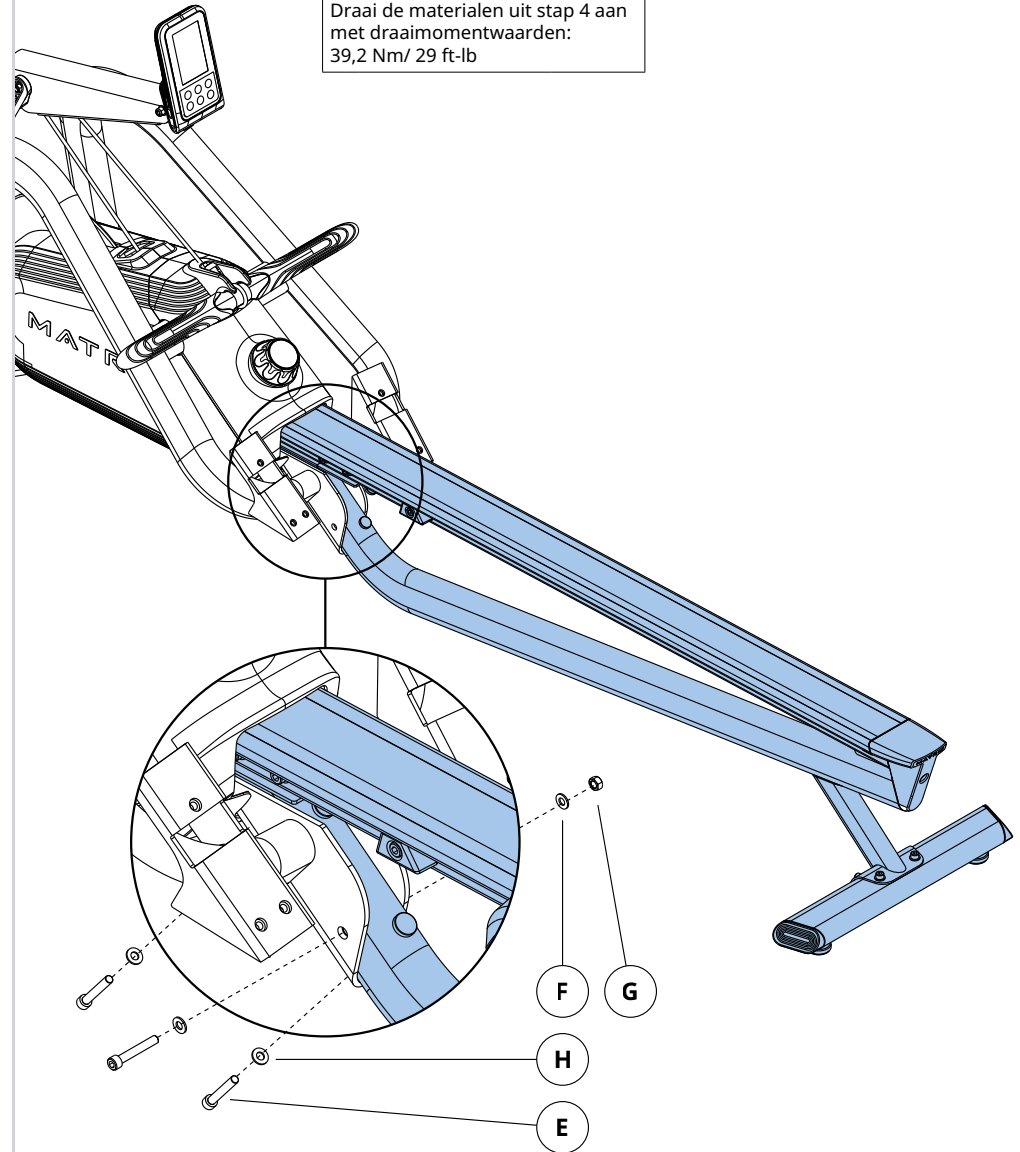
4

Rood gereedschapspakket

Beschrijving	Aantal
E Bout	3
F Vlakke sluitring	2
G Moer	1
H Dichtingsring	2

Opmerking:

Draai de materialen uit stap 4 aan met draaimomentwaarden:
39,2 Nm/ 29 ft-lb

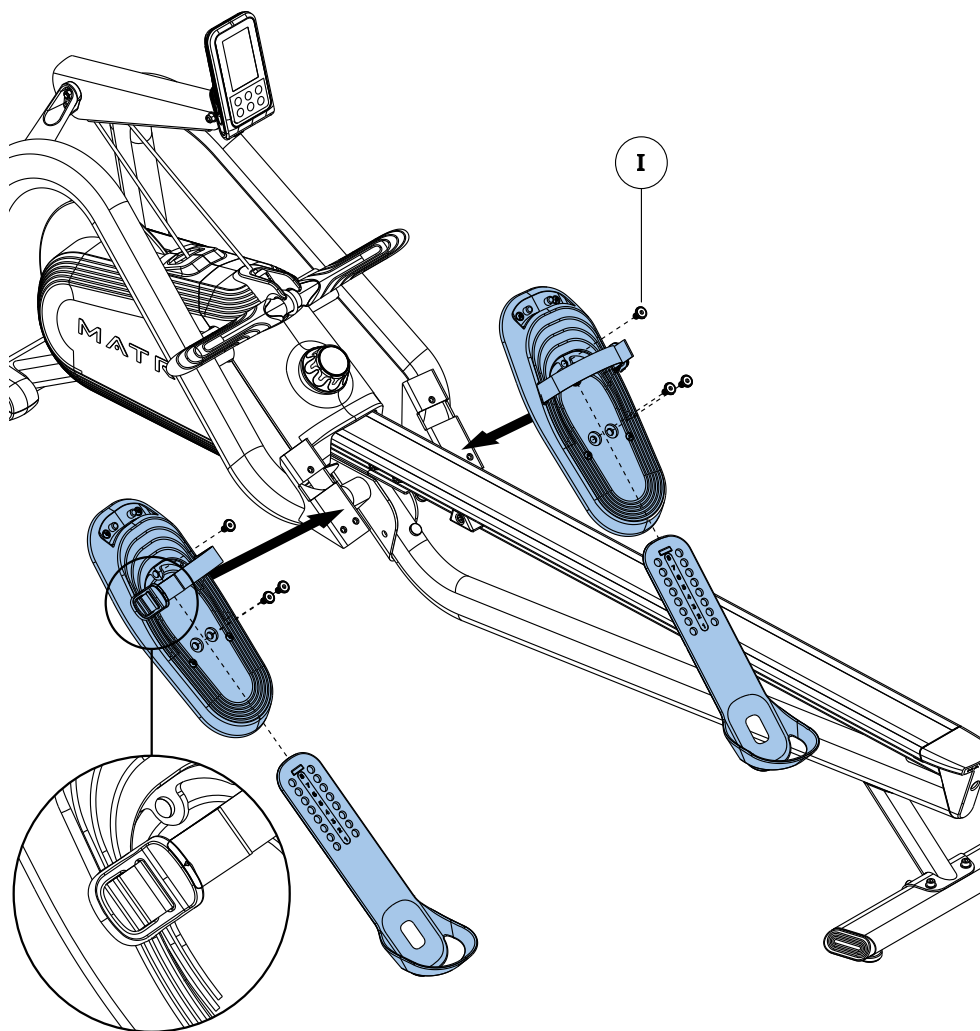


5**Wit gereedschapspakket**

Beschrijving	Aantal
I Bout	6

Opmerking:

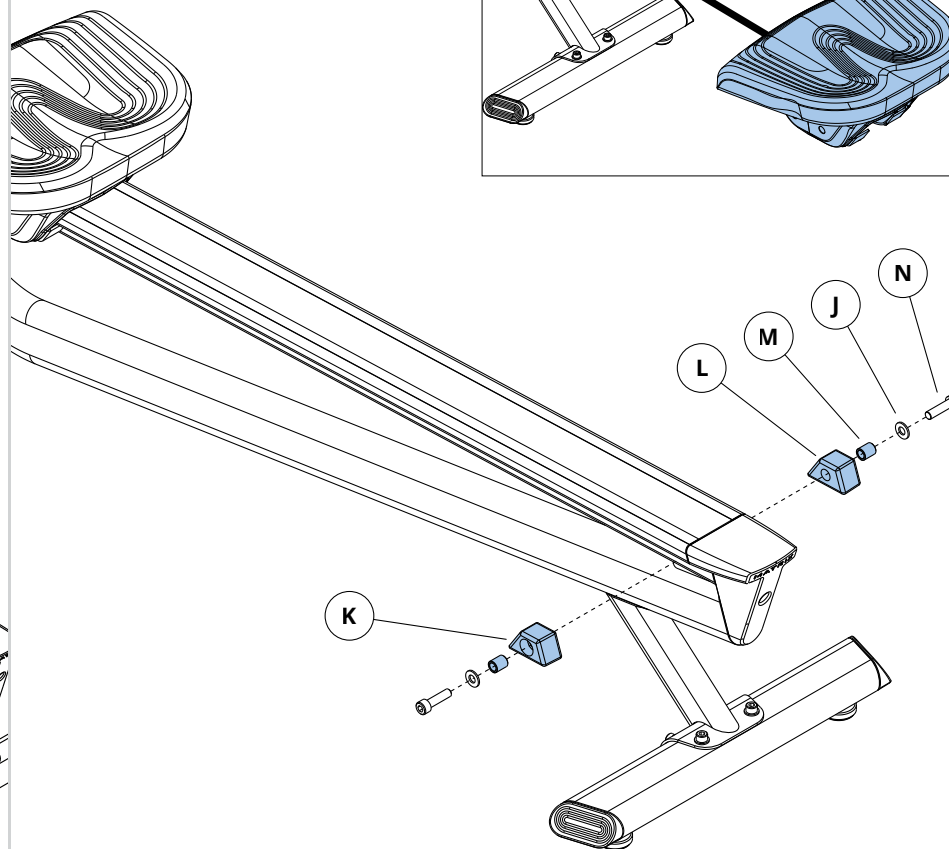
Draai de materialen uit stap 5 aan met draaimomentwaarden:
24,5 Nm / 18 ft-lb

**6****Vooraf geïnstalleerde materialen**

Beschrijving	Aantal
J Vlakke sluitring	2
K Linkerstop	1
L Rechterstop	1
M Bus	2
N Bout	2

Opmerking:

Draai de materialen uit stap 6 aan met draaimomentwaarden:
24,5 Nm / 18 ft-lb

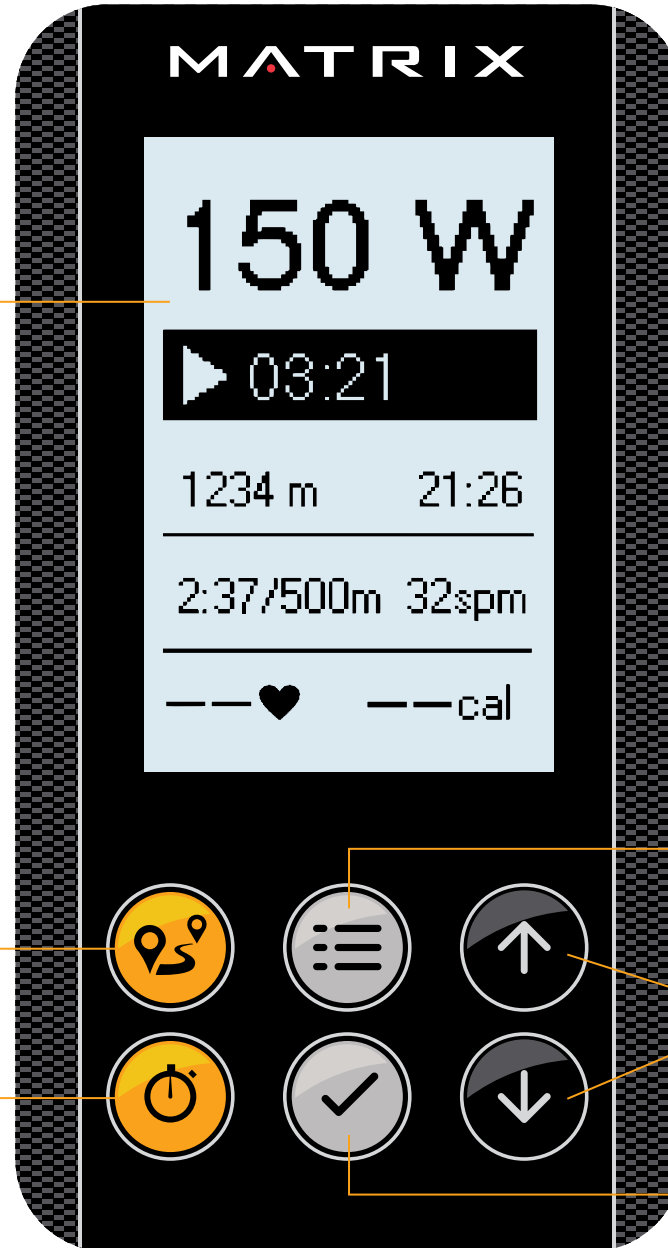
**DE MONTAGE IS VOLTOOID!**

NEDERLANDS



LCD MET ACHTERGRONDVERLICHTING

Toont het aantal watt, de tijd, afstand, 500 m/tussentijd, slagen per minuut (SPM), hartslag en calorieën (wanneer de borstriem wordt gedragen)



SNELTOETS VOOR AFSTAND

SNELTOETS VOOR TIJD

MENU

NAVIGATIEPIJLEN

BEVESTIGINGSTOETS

CORRECT GEBRUIK

De roeislag bestaat uit vier fases:

1. **DE INPIJK:** grijp de handgreep met beide handen gelijkmatig vast. Strek met de zitting naar voren geschoven en de knieën opgetrokken tegen de borst (op één lijn met de hiel van de voet) de armen vooruit en leun lichtjes naar voren vanuit de heupen.
2. **DE HAAL:** druk stevig tegen de voetborden, totdat de benen volledig uitgestrekt zijn, zonder de knieën 'op slot' te zetten. Laat de armen meekomen en breng de romp in een hoek van 90 graden.
3. **DE UITPIJK:** trek de armen naar de buik met de benen volledig uitgestrekt en leun lichtjes achterover met de romp in een hoek net voorbij de 90 graden.
4. **DE RECOVER:** strek de armen, buig de knieën, leun voorwaarts vanuit de heupen en schuif de zitting naar voren.

Deze vier fases moeten in een soepele, vloeiende beweging uitgevoerd worden.

PROGRAMMA'S

1. **SNELLE START:** stel de voetborden in op de gewenste positie en begin met roeien. De console zal binnen enkele seconden oplichten.
2. **HANDMATIG PROGRAMMA**
 - Druk op de menuknop, selecteer manual (handmatig) en druk op de bevestigingstoets. Gebruik de pijltoetsen om de gewenste tijd in te stellen en druk op de bevestigingstoets. Begin met uw training.
3. **INTERVALPROGRAMMA:** hiermee kan de gebruiker specifieke intervalratio's voor inspanning en rusten instellen, alsook het totaal aantal intervallen op basis van de beoogde doelen.
 - Druk op de menuknop, ga met de pijltoets naar beneden naar interval en druk op de bevestigingstoets. Kies de tijd of afstand met behulp van de pijltoetsen en druk op de bevestigingstoets; selecteer de inspannings- en rusttijd met de pijltoetsen en druk op de bevestigingstoets; gebruik de pijltoetsen om het aantal gewenste intervallen te selecteren en druk op de bevestigingstoets. Begin met uw intervaltraining.
4. **UITDAGINGSPROGRAMMA:** hiermee kunnen gebruikers nauwgezette doelstellingen met betrekking tot tijdsduur en afstand instellen om te zorgen dat ze hun beoogde trainingsdoelen halen. Er wordt op grond van deze doelen een lijn met het tempo aangegeven, die gebruikers helpen het beoogde tempo te volgen.
 - Druk op de menuknop en ga met de pijltoets naar beneden naar Challenge (uitdaging) en druk op de bevestigingstoets. Stel de afstand in met de pijltoetsen en druk op de bevestigingstoets; stel de tijd in met de pijltoetsen en druk op de bevestigingstoets; begin met roeien en probeer de lijn met het tempo aan te houden om uw beoogde doel te bereiken.
5. **OVERZICHTSSCHERMEN:** als u klaar bent met een training drukt u op de menuknop om de gemiddelde en maximale waarden te zien voor SPM, het aantal watt, de hartslag, enz.

PROFIEL

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

OPTIE

- **ONDERSTEUNING:** toont het serienummer, de firmwareversie, enz., wat handig kan zijn wanneer er iets gerepareerd moet worden.
- **VERTRAGINGSRATIO:** meet hoeveel het vliegwiel vertraagd wordt om te bepalen hoe snel of langzaam de 'boot' is. Deze hoeveelheid vaartvermindering wordt de vertragsingsratio genoemd. De console gebruikt de vertragsingsratio bij elke slag om te bepalen hoeveel inspanning er wordt verricht op basis van de snelheid van het vliegwiel. Op deze manier wordt de werkelijke inspanning gemeten, ongeacht de instellingen voor de weerstand. Met deze zelfkalibratie kunnen gebruikers hun prestaties op verschillende indoor-roeiapparaten vergelijken.

Verschillende indoor-roeiapparaten kunnen verschillende vertragsingsratio's hebben. Een instelling van weerstandsniveau 3 op het ene apparaat kan op het andere als weerstand 4 aanvoelen. Afwijkingen in bandspanning, magneetpositie, enz. hebben allemaal invloed op de vertragsingsratio per machine.

MANAGERMODUS

Om naar de managermodus te gaan, drukt u 3-5 seconden tegelijk op de pijltoetsen voor omhoog en omlaag. Om uit de managermodus te gaan, houdt u de menuknop 3 seconden ingedrukt.

- **TRAINING:** stel de gewenste maximale tijd, standaardtijd, pauzetijd en standaardafstand in
- **GEBRUIKER:** selecteer leeftijd, gewicht, lengte, geslacht
- **EENHEID:** stel de console in op weergave van metrieke of standaardeenheden
- **SOFTWARE:** versie- of updatemogelijkheden gebruikt bij probleemoplossing en reparaties
- **ALGEMEEN:** geeft de totale afstand, tijd en slagen van de roeier aan
- **TAAL:** selecteer de taal op basis van de regio
- **MACHINE:** type, serienummer, opties voor buiten werking gebruikt voor reparatie
- **LCD:** om achtergrondverlichting, helderheid en contrast in te stellen

SLAAPMODUS

De console schakelt zichzelf na de pauzetijd uit en gaat van 30 seconden tot maximaal 5 minuten in slaapmodus, afhankelijk van de standaardinstellingen, voordat het zichzelf volledig uitschakelt.





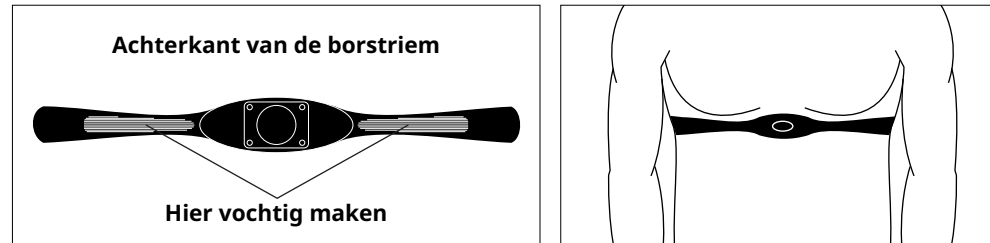
DE HEART RATE-FUNCTIE (HARTSLAG) GEBRUIKEN

De hartslagfunctie van dit product is geen medisch hulpmiddel. De meetwaarden van de hartslag zijn uitsluitend bedoeld als een hulpmiddel bij het sporten om de algemene trend van uw hartslag te meten. Raadpleeg uw arts.

DRAADLOZE HARTSLAGMETER

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

Maak de twee rubberen elektroden eerst vochtig met water, voordat u de draadloze zender op de borst plaatst. Centreer de borstriem net onder de borst of borstspieren, bovenop uw borstbeen, waarbij het logo naar voren wijst. **OPMERKING:** de borstriem moet strak worden aangetrokken en op de juiste plaats bevestigd worden, om een nauwkeurige en consistente meting te kunnen weergeven. Als de borstriem te los zit of niet goed geplaatst is, kunt u een foutieve of inconsistente meting van de hartslag ontvangen.



WAARSCHUWING!

Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Teveel lichaamsbeweging kan ernstig letsel of overlijden tot gevolg hebben. Als u zich flauw voelt, stop dan onmiddellijk met de training.

TABEL VOOR REMSYSTEEM EN AANTAL WATT

Het Matrix-roeiapparaat maakt gebruik van magnetische weerstand om specifieke weerstandsniveaus te kunnen instellen. Het weerstandsniveau wordt samen met de SPM gebruikt om te bepalen hoeveel output (watt) er wordt geleverd.



VIGTIGE OPLYSNINGER

Ansvar for at instruere alle personer – såvel slutbrugeren som opsynshavende personale – i korrekt brug af udstyret påhviler udelukkende køberen af Matrix Fitness Systems-produkter.

Se produktspecifikke funktioner under "Produktspecifikationer" på næste side. Matrix Rower er beregnet til kommerciel brug.

Det anbefales, at alle brugere af Matrix Fitness-udstyr får udleveret følgende oplysninger forud for brugen.

Følg altid disse grundlæggende forholdsregler ved brugen af Matrix Rower:

- Af hensyn til din sikkerhed og for at beskytte maskinen, bedes du læse alle anvisninger, inden du samler og tager Rower i brug.
- Sørg for, at alle brugere læser denne vejledning, for at sikre, at Rower bruges korrekt og beskyttes bedst muligt. Du bør indarbejde denne vejledning i fitnesscenterets oplæringsprogram. Mind brugerne om, at de bør lade sig undersøge af deres læge, inden de tilmelder sig et fitnessprogram. Hvis brugeren på noget tidspunkt under træningen oplever svimmelhed, smerter eller åndedrætsbesvær, kvalme eller føler sig skidt tilpas, skal han eller hun stoppe omgående.

LÆS OG OPBEVAR DISSE ANVISNINGER

Rower-romaskinen er beregnet til kommerciel brug. Af hensyn til din sikkerhed og for at beskytte maskinen, bedes du læse alle anvisninger, inden du tager MATRIX Rower i brug.

- Brug Rower til det tiltænkte formål som beskrevet i denne vejledning. Undlad at bruge tilbehør, der ikke er blevet anbefalet af producenten.
- Undgå at tabe eller indsætte objekter i nogen af produktets åbninger. Hvis et objekt skulle falde ind i maskinen, skal du forsigtigt fjerne det, når maskinen ikke er i brug. Hvis du ikke kan få fat i objektet, skal du kontakte Matrix Fitness eller en autoriseret forhandler.
- Du må aldrig betjene Rower, hvis maskinen ikke fungerer korrekt, eller hvis den er blevet beskadiget eller nedsænket i vand. I så fald skal du indsende den til Matrix Fitness eller en autoriseret forhandler med henblik på kontrol og reparation.
- Hold til enhver tid hænder og fødder på afstand af bevægelige dele for at undgå tilskadekomst.
- Undlad at række hånden ind i eller under maskinen, og læg ikke maskinen på siden under brug.
- Undlad at bruge Matrix Rower udendørs, i nærheden af svømmebassiner eller på steder med høj luftfugtighed.
- Undlad at bruge maskinen på steder, hvor der benyttes aerosolprodukter (på sprayflaske), eller mens der tilføres ilt.
- Fjern ikke sidebeklædningerne. Service må kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- Der skal udvises stor forsigtighed, når maskinen bruges i nærheden af børn, invalide eller handicappede.
- Når Rower er i brug, skal mindre børn og kæledyr holde mindst tre meters afstand til maskinen.
- Maskinen skal samles og bruges på en fast, plan overflade. Stil maskinen mindst en meter væk fra enhver forhindring – inklusive vægge og møbler.
- Undlad at bære tøj, der kan blive fastklemt i maskinens bevægelige dele.
- Anbring håndtaget i holderen, inden du slipper det.
- Lad ikke håndtaget flyve ind mod konsollens holder.
- Udfør korrekt vedligeholdelse som beskrevet i afsnittet Vedligeholdelse i denne vejledning.

FORSIGTIG: Hvis du oplever smerter i brystet, kvalme, svimmelhed eller åndedrætsbesvær, skal du omgående STOPPE træningen og spørge en læge til råds, inden du træner igen.

FORSIGTIG: Enhver ændring eller modifikation af maskinen kan medføre, at produktgarantien bortfalder.

KOM GODT I GANG

Læs brugervejledningen, inden du opstiller Matrix Rower. Anbring maskinen på stedet, hvor den skal tages i brug, inden du påbegynder opstillingen og konfigurationen.

VÆLG ET PASSENDE STED

Stedet bør være godt oplyst og udluftet. Stil Rower på en fast, plan overflade mindst en meter væk fra væggen og andet udstyr. Hvis der er et blødt tæppe på stedet, bør du anbringe en stiv plastplade under maskinen for at beskytte såvel tæppet som maskinen.

Stil ikke Rower i et område med høj luftfugtighed, f.eks. i nærheden af dampbad, et svømmebassin eller en sauna. Hvis maskinen udsættes for kraftig vanddamp eller klor, kan det have en negativ indvirkning på elektronikken og maskinens andre dele.

INDEN FØRSTE RONING

- Spørg din læge til råds. Sørg for, at det ikke er farligt for dig at gennemføre et fysisk anstrengende træningsprogram.
- Forkert teknik såsom kraftig tilbagelæning eller hoppen i sædet kan medføre tilskadekomst.
- Start hver træning med adskillige minutters let roning for at varme op.
- Start dit træningsprogram gradvist. Undlad at ro i mere end 5 minutter den første dag for at lade din krop vænne sig til den nye træningsøvelse.
- Forlæng roningens tid og intensitet gradvist i løbet af de første to uger. Du bør ikke ro med fuld kraft, før du er fortrolig med teknikken og har brugt romaskinen i mindst en uge. Som med enhver anden fysisk aktivitet øger du risikoen for tilskadekomst, hvis du øger varigheden og intensiteten for hurtigt, undlader at varme ordentligt op eller bruger en forkert teknik.
- Den bedste modstandsindstilling til en god cardio-træning er mellem 3-5. Roning med en for høj modstandsindstilling kan være ugunstig for dit træningsprogram, fordi det kan reducere dit udbytte og øge risikoen for tilskadekomst.
- Prøv at holde en hastighed mellem 24 og 30 spm (strokes per minute, tag i minuttet).



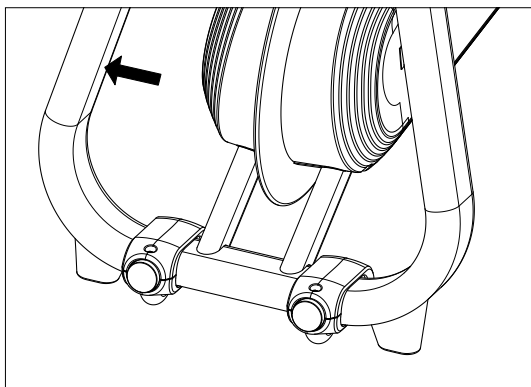
VEDLIGEHOLDELSE

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

GARANTI

Er du bosiddende i Nordamerika, kan du besøge www.matrixfitness.com for at få oplysninger om garanti samt undtagelser og begrænsninger.

PLACERING AF SERIENUMMER



DAGLIG VEDLIGEHOLDELSE

Vær opmærksom på løse fastgørelsesanordninger, usædvanlige lyde og andre tegn på, at udstyret måske trænger til service. Træf en aftale om service, hvis du bemærker nogen af disse tegn.

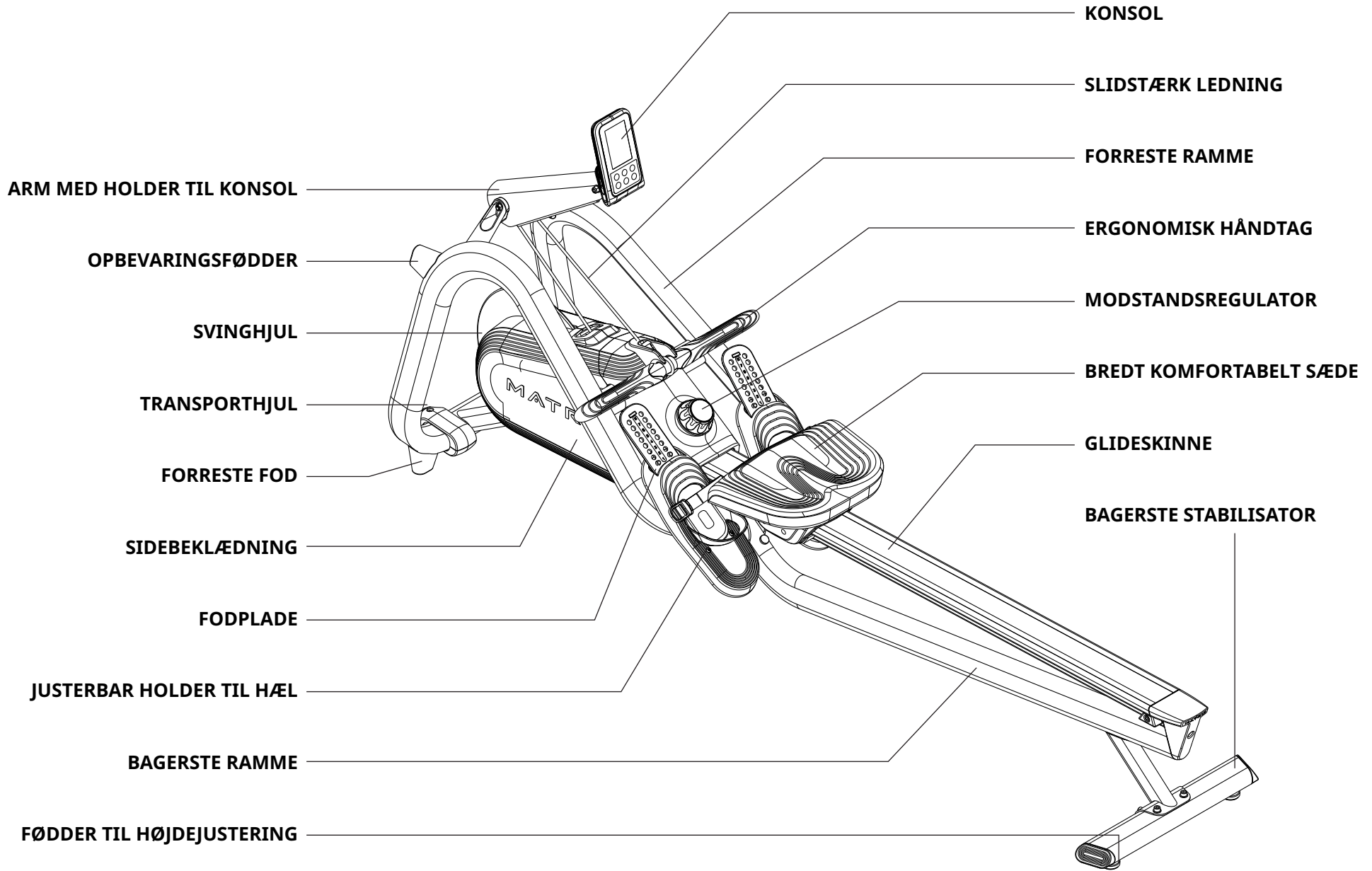
Matrix Fitness anbefaler, at Rower rengøres før og efter hver træningsøvelse. Følgende tip til daglig vedligeholdelse hjælper dig med at holde maskinen i tiptop stand:

1. Brug en blød klud fugtet med vand eller et mildt flydende rengøringsmiddel til at rengøre alle eksterne overflader. BRUG IKKE ammoniak-, klor- eller syreholdige rengøringsmidler.
2. Hold displaykonsollen fri for fingeraftryk og saltophobninger som følge af sved.
3. Støvsug gulvet under maskinen ofte for at forhindre ophobning af støv og snavs, der kan påvirke maskinens funktionalitet.
4. Brug en lommelygte til at undersøge for støv inden i svinghjulet.

PRODUKTSPECIFIKATIONER

KONSOL	
Skærm	Ekstrastor LCD-skærm
Oplysninger på skærm	Tid, distance, SPM (strokes per minute, tag i minuttet), stroke (tag), watt, hjertefrekvens, kalorier, mellemtid/500 m
Programmer	Manuel, interval, challenge (udfordring)
Telemetrisk modtager	Ja
TEKNISKE DATA	
Modstandsteknologi	Magnetisk modstand
Modstandsniveauer	12
Drivsystem	Poly-V rem med spiralfjeder
Maksimal brugervægt	160 kg
Produktvægt	59 kg
Vægt med emballage	69 kg
Samlede mål L x B x H*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Krav til strømforsyning	Batteri til LCD-skærm
SÆRLIGE EGENSKABER	
Håndtagsdesign	Ekstra langt håndtag med ergonomisk korrekt greb
Fodplader	Justerbare holdere til hælene med letlæselige indstillinger
Glideskinne	Aluminium

* Sørg for, at der er mindst 60 cm fri plads i siderne af hensyn til adgangen til at gå rundt om MATRIX-udstyret. Bemærk: ADA anbefaler mindst 91 cm fri plads i siderne for personer i kørestole. Produktspecifikationerne kan ændres uden varsel.





UDPAKNING

Tak fordi du har købt et MATRIX Fitness-produkt. Det kontrolleres, inden det emballeres. Maskinen sendes adskilt i flere dele, for at den kan emballeres på kompakt vis. Inden maskinen samles, skal du kontrollere, at alle komponenterne er til stede ved at sammenligne med hvert diagram. Tag forsigtigt maskinen ud af kassen, og bortskaf emballagen i henhold til de lokale bestemmelser.

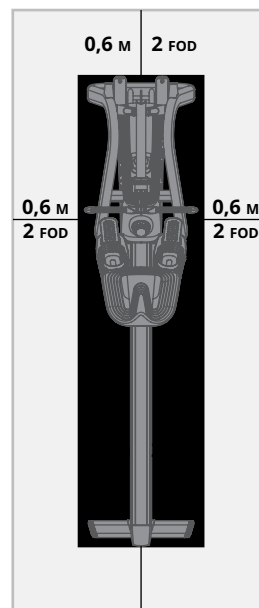
FORSIGTIG

For at undgå personskader og beskadigelse af rammekomponenterne skal du sørge for at have den fornødne hjælp til at fjerne delene fra kassen.

PLACERING AF ROWER

Stil maskinen på en plan og stabil overflade, hvor den ikke er i direkte sollys. Intensivt UV-lys kan medføre misfarvning af plastdelene. Anbring dit udstyr i et område med kølige temperaturer og lav luftfugtighed. Sørg for, at der er mindst 60 cm fri plads i siderne af hensyn til adgangen til at gå rundt om MATRIX-udstyret. Bemærk: ADA anbefaler mindst 91 cm fri plads i siderne for personer i kørestole. Anbring ikke udstyret på et sted, hvor det vil blokere for et ventilationshul eller en luftåbning. Udstyret bør ikke stilles i en garage, på en overdækket terrasse, i nærheden af vand eller udendørs.

I oprejst tilstand skal maskinen opbevares på en fast og plan overflade.



OPBEVARING

FORSIGTIG

Der skal udvises forsigtighed ved opbevaring af romaskiner i oprejst tilstand. Romaskiner er blevet stabilitetstestet mht. opbevaring i oprejst tilstand. Test påviser, at romaskiner kan blive stående stille, når de hældes op til 10 grader, men utilsigtet kontakt med en oprejst romaskine kan muligvis få den til at vælte.

- Der skal udvises forsigtighed ved håndtering af romaskiner, der opbevares i oprejst tilstand.
- Enhver romaskine, der opbevares i oprejst tilstand, skal opbevares i et beskyttet område for at forhindre utilsigtet kontakt med romaskinen.
- Med undtagelse af personer, der stiller en romaskine ind i eller tager en romaskine ud af opbevaringsrummet, skal personer holdes væk fra romaskiner, der opbevares i oprejst tilstand.

VÆRKTØJ DER KRÆVES TIL SAMLING (medfølger ikke)

4-mm L-formet unbrakonøgle



5-mm L-formet unbrakonøgle



6-mm L-formet unbrakonøgle



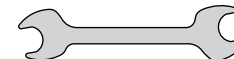
8-mm L-formet unbrakonøgle



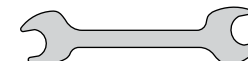
Stjerneskrueetrækker



13-mm gaffelnøgle



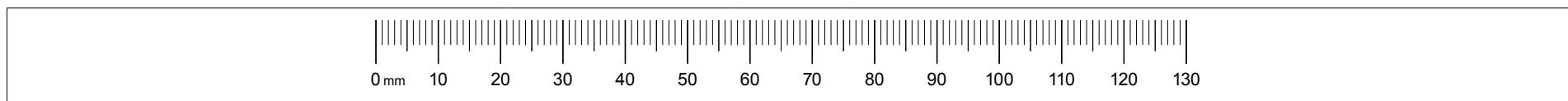
14-mm gaffelnøgle



17-mm gaffelnøgle



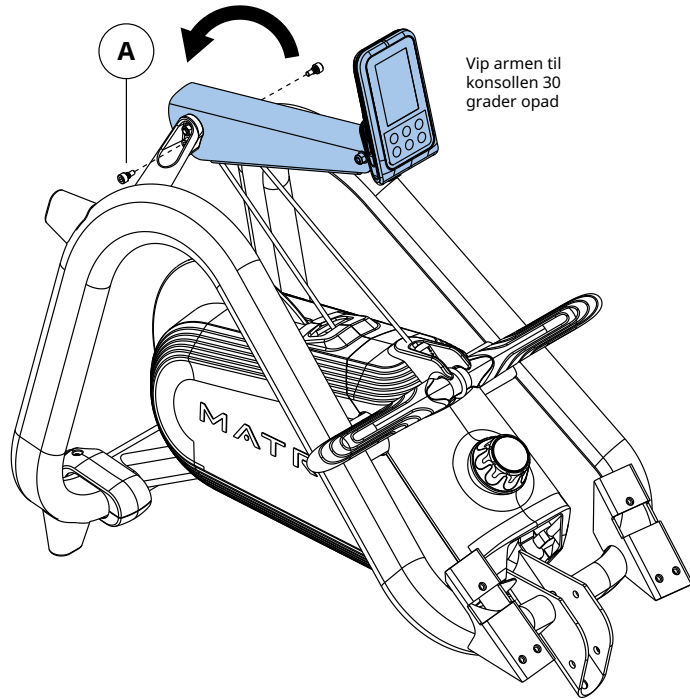
Hvis der mangler nogen dele, bedes du kontakte den lokale MATRIX-forhandler i dit land for at få hjælp.



1

Sort pakke med smådele

Beskrivelse	Antal
A Bolt	2



Vip armen til konsollen 30 grader opad

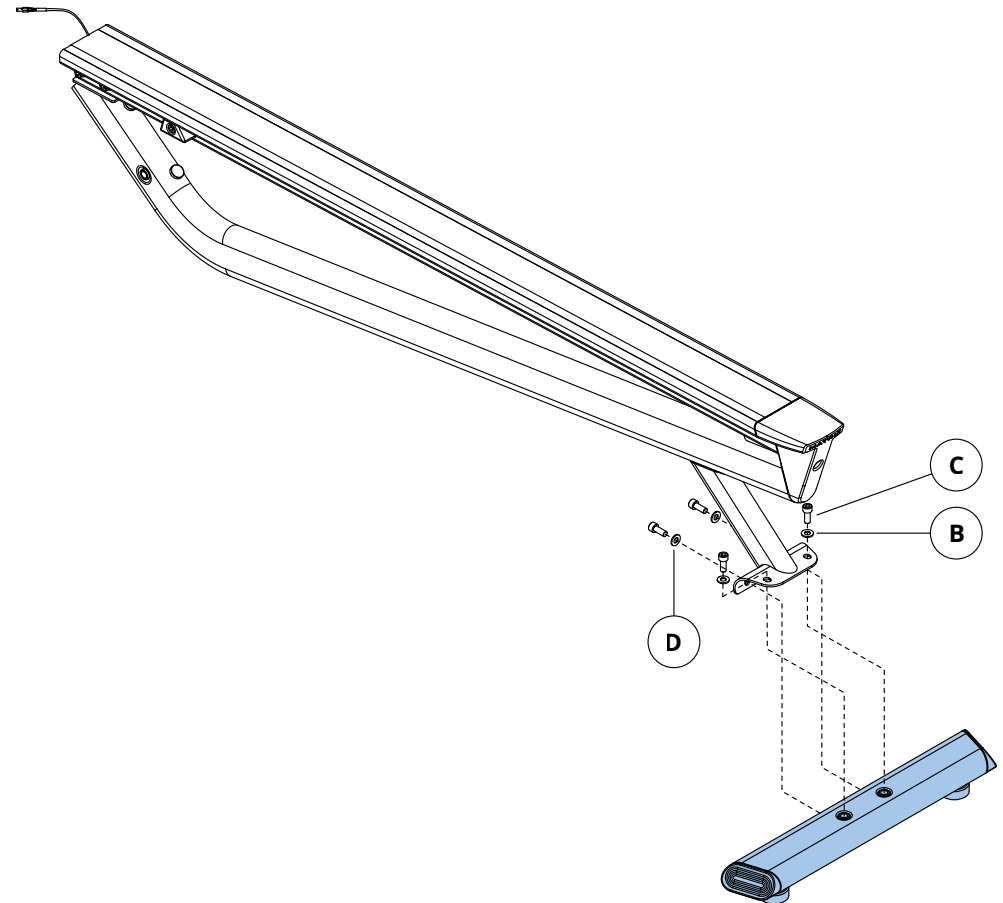
2

Orange pakke med smådele

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

Bemærk:

Spænd delene på trin 2 til følgende moment:
24,5 Nm

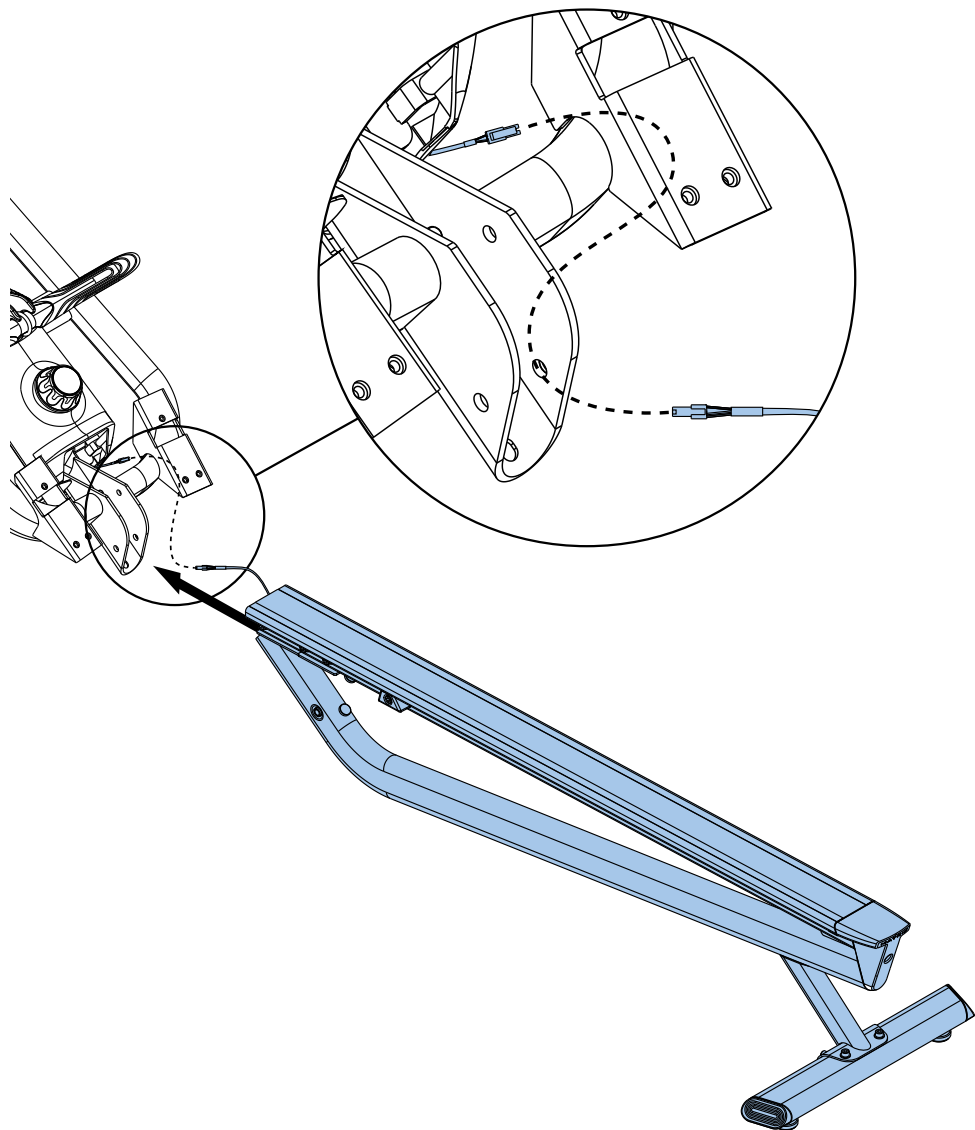


DANSK



3

DANSK



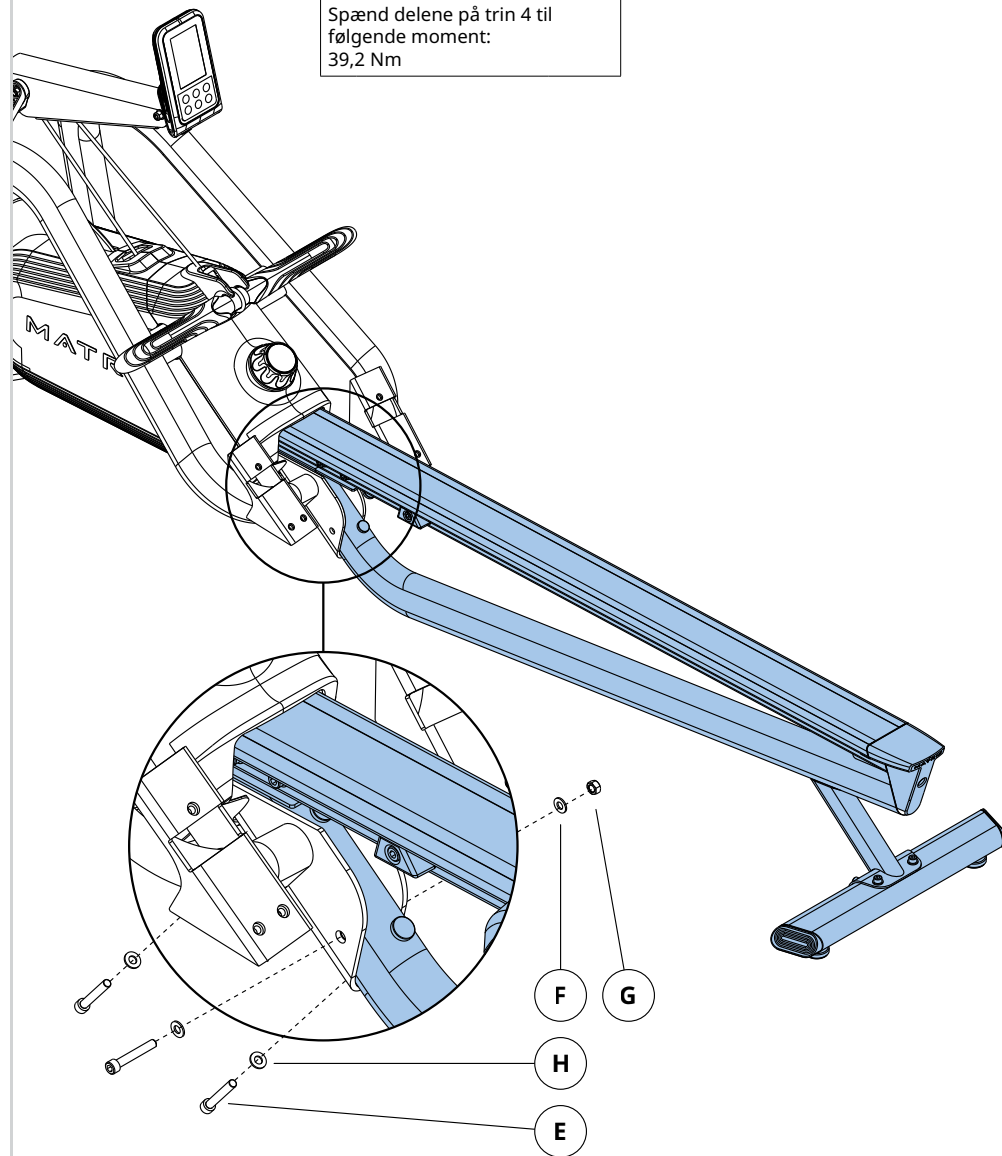
4

Rød pakke med smådele

Beskrivelse	Antal
E Bolt	3
F Flad spændeskive	2
G Møtrik	1
H Buget spændeskive	2

Bemærk:

Spænd delene på trin 4 til følgende moment:
39,2 Nm



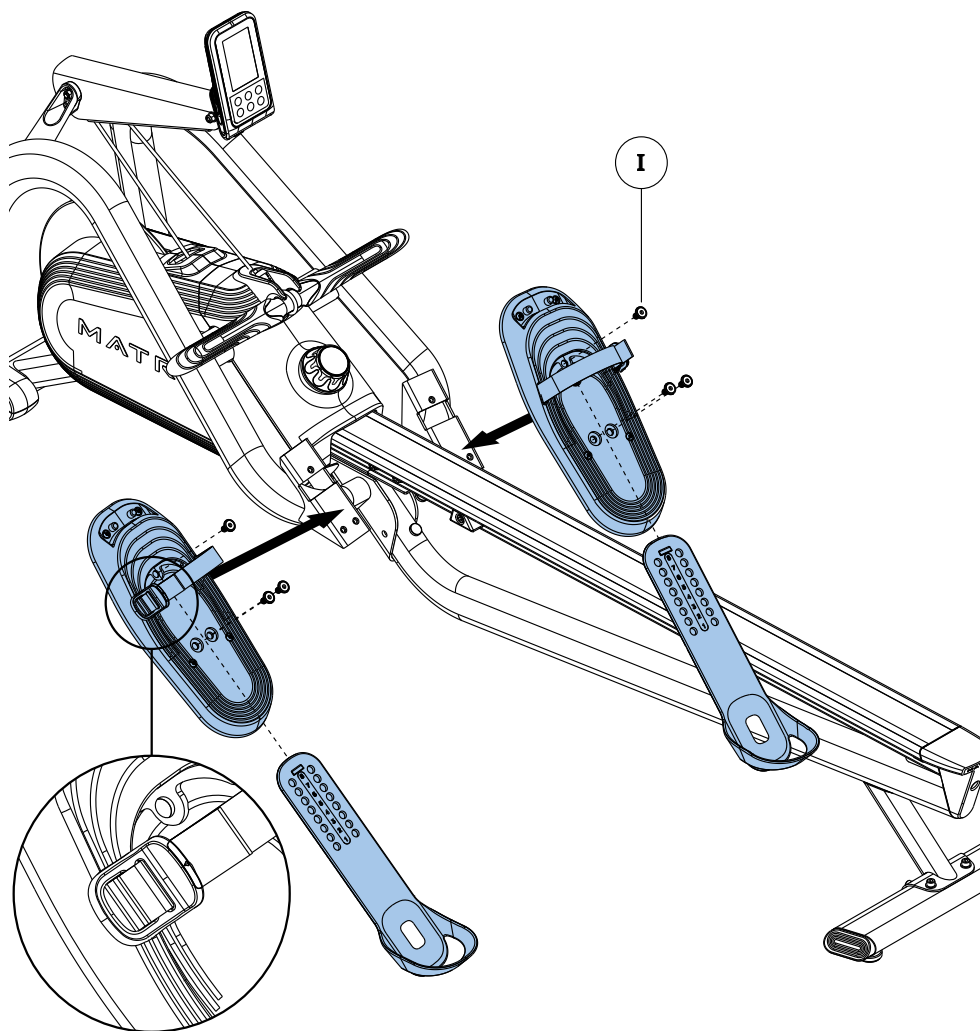
5

Hvid pakke med smådele

Beskrivelse	Antal
I Bolt	6

Bemærk:

Spænd delene på trin 5 til følgende moment:
24,5 Nm

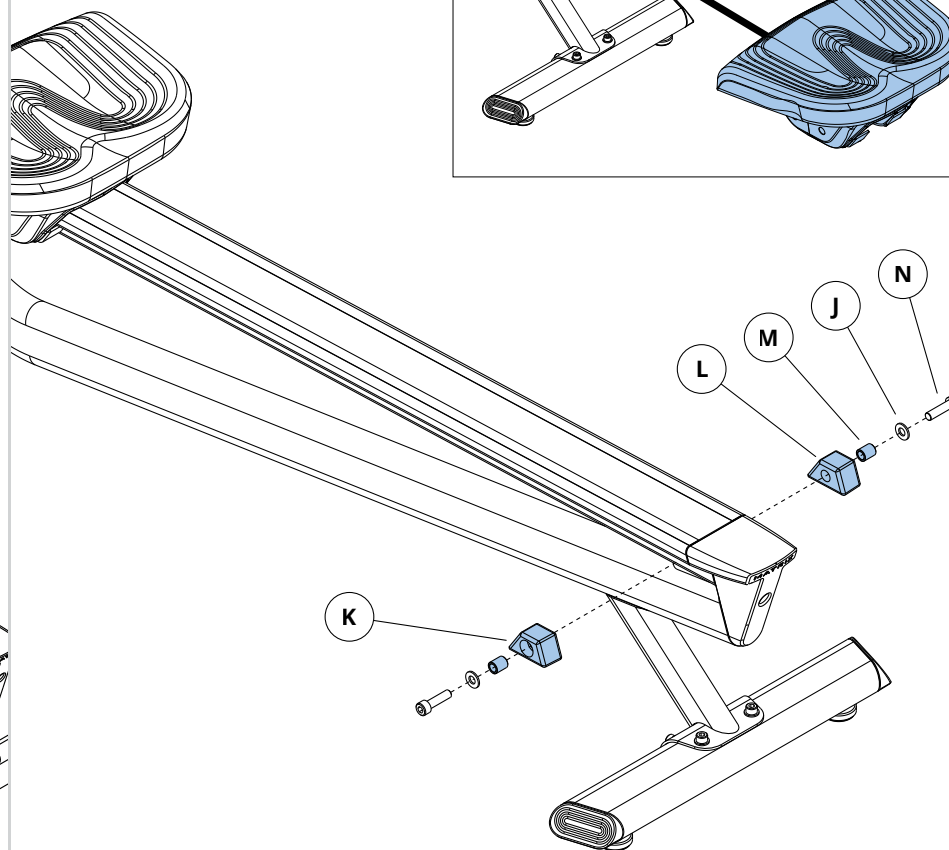
**6**

Forhåndsinstallerede smådele

Beskrivelse	Antal
J Flad spændeskive	2
K Stopklods, venstre	1
L Stopklods, højre	1
M Bøsning	2
N Bolt	2

Bemærk:

Spænd delene på trin 6 til følgende moment:
24,5 Nm

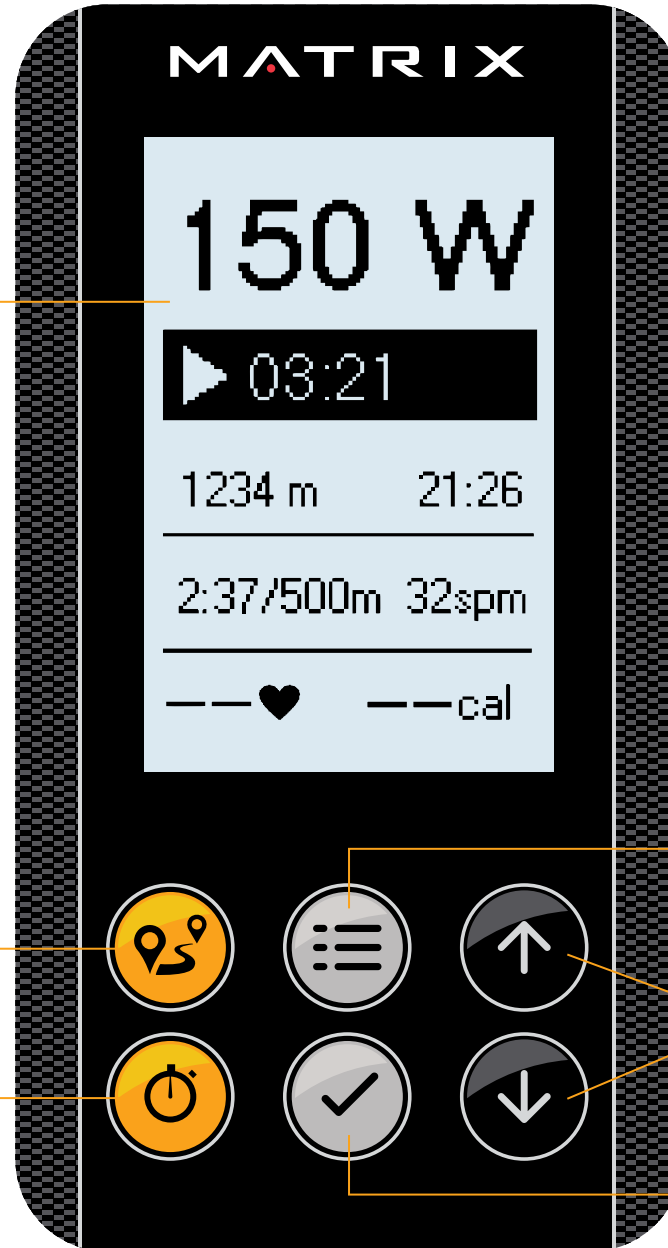
**SAMLING FULDFØRT!**

DANSK



BAGBELYST LCD-SKÆRM

Viser watt, tid, distance, mellemtid/500 m, SPM, hjertefrekvens og kalorier (når armbåndet til måling af hjertefrekvens bruges)



GENVEJSTAST TIL DISTANCE

GENVEJSTAST TIL TID

MENU

NAVIGATIONSPILE

BEKRÆFT-TAST

KORREKT BRUG

Der er fire faser i et rotag:

1. **INDSATS** – Grib jævnt fat i håndtaget med begge hænder. Sædet skal være skubbet frem, og knæene skal være presset ind mod brystet (på niveau med hælene på fødderne), armene skal være udstrakt fremad, og overkroppen skal være lænet let forover.
2. **ROTAG** – Skub fra mod fodpladerne, indtil benene er helt udstrakte, men ikke låste. Lad dine arme følge med dig, og ret overkroppen op, så den står vinkelret på dine ben.
3. **AFSLUTNING** – Træk armene ind til maven med benene helt udstrakte, og læn overkroppen en smule bagover.
4. **FREMKØRSEL** – Stræk armene, bøj knæene, læn overkroppen forover, og køр fremad på sædet.

Alle fire faser skal udføres i en glat og kontinuerlig bevægelse.

PROGRAMMER

1. **HURTIG START** – juster fodpladerne til den ønskede position, og start roningen. Konsollen tændes i løbet af et par sekunder.
2. **MANUELT PROGRAM**
 - Tryk på menutasten, vælg manual (manuel funktion), og tryk på bekræft-tasten. Brug piletasterne til at vælge den ønskede tid, og tryk på bekræft-tasten. Start træningsøvelsen.
3. **INTERVALPROGRAM** – giver brugeren mulighed for at vælge specifikke arbejde/hvile-forhold og det totale antal intervaller ud fra brugerens målsætninger.
 - Tryk på menutasten, skift til interval med pil ned, og tryk på bekræft-tasten. Vælg tid eller distance med piletasterne, og tryk på bekræft-tasten. Vælg derefter arbejdstid og hviletid med piletasterne, og tryk på bekræft-tasten. Vælg til sidst antallet af intervaller med piletasterne, og tryk på bekræft-tasten. Start intervaltræningen.
4. **CHALLENGE-PROGRAM (UDFORDRING)** – giver brugeren mulighed for at vælge meget specifikke mål for tid og distance for at overholde vedkommendes træningsmål. Ud fra målene vises der en mållinje, som brugeren kan forsøge at holde trit med.
 - Tryk på menutasten, skift til Challenge (udfordring) med pil ned, og tryk på bekræft-tasten. Indstil distancen med piletasterne, og tryk på bekræft-tasten. Vælg tiden med piletasterne, og tryk på bekræft-tasten. Start roningen, og hold trit med mållinjen for at overholde dit træningsmål.
5. **OVERSIGTSBILLEDER** – når en træning er fuldført, kan du trykke på menutasten for at se gennemsnits- og maksimumværdierne for SPM, watt, hjerterefrekvens osv.

PROFILE (PROFIL)

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

OPTION (OPLYSNINGER OM MASKINEN)

- **SUPPORT** – her vises serienummeret, firmwareversionen osv. hvilket kan være nyttigt i forbindelse med service.
- **DRAG RATIO** – måler hvor meget svinghjulet bremser for at fastslå, hvor hurtig eller hvor langsom "båden" er. Denne decelerationshastighed kaldes drag ratio (friktionsfaktor). For hvert tag bruger konsollen friktionsfaktoren til at fastslå, hvor meget arbejde der udføres ud fra svinghjulets hastighed. På den måde beregnes den faktiske arbejdsindsats uanset modstandsindstillingen. Det er denne selvkalibrering, der gør det muligt for brugeren at sammenligne sine præstationer på tværs af forskellige romaskiner.

Forskellige romaskiner kan have forskellige friktionsfaktorer. En modstandsindstilling på 3 på den ene maskine kan føles som 4 på den anden. Forskelle i remstramninger, magnetposition osv. kan alt sammen medføre forskelle på maskinernes friktionsfaktor.

MANAGER MODE (ADMINISTRATORTILSTAND)

Du åbner manager mode ved at holde begge piletaster nede i 3-5 sekunder. Afslut manager mode ved at holde menutasten nede i 3 sekunder.

- **WORKOUT (TRÆNING)** – angiv den ønskede maksimaltid, standardtiden, pausetiden og standarddistancen
- **USER (BRUGER)** – vælg alder, vægt, højde og køn
- **UNIT (ENHEDER)** – angiv, om konsollen skal bruge metersystemet eller standardmåleenhederne
- **SOFTWARE** – version eller opdateringsfunktioner til fejlfinding og service
- **GENERAL (GENERELT)** – viser den samlede distance, tid og antallet af tag fuldført på romaskinen
- **LANGUAGE (SPROG)** – vælg sprog alt efter område
- **MACHINE (MASKINE)** – type, serienummer, ude af drift-funktion i forbindelse med service
- **LCD** – juster indstillingerne for bagbelysning, lysstyrke og kontrast

SLEEP MODE (DVALETILSTAND)

Når pausetiden er udløbet, aktiveres konsollens dvaletilstand i mellem 30 sekunder og 5 minutter afhængigt af standardindstillingen, inden konsollen slukkes helt.





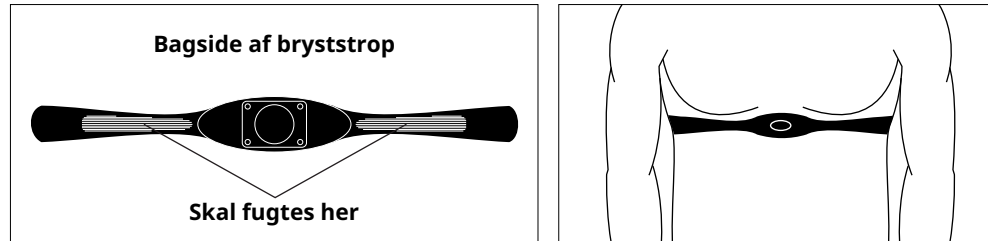
MÅLING AF HJERTEFREKVENSEN

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

TRÅDLØS MODTAGER TIL MÅLING AF HJERTEFREKVENSEN

Når der bruges en **trådløs sender til at spænde om brystkassen** (skal købes separat), kan din målte hjertefrekvens sendes trådløst til maskinen og vises på konsollen.

Inden du spænder den trådløse sender fast om brystkassen, skal du fugte de to gummielektroder med vand. Centrér bryststroppen lige under brystmusklerne – lige over brystbenet – med logoet vendt udad. **BEMÆRK:** Bryststroppen skal sidde stramt og på det rette sted for at give nøjagtige og jævne målinger. Hvis bryststroppen sidder for løst eller på det forkerte sted, kan målingerne af hjertefrekvensen blive ujævne.



ADVARSEL!

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

BREMSESYSTEM OG WATT-TABEL

Matrix Rower bruger magnetisk modstand til at indstille bestemte modstandsniveauer. Modstandsniveauet sammenholdt med antallet af tag i minuttet bruges til at beregne effektudbyttet i watt.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Il incombe aux acheteurs des produits Matrix Fitness Systems de veiller à former toutes les personnes, qu'ils soient des utilisateurs finaux ou des personnes chargées de la surveillance, sur l'utilisation correcte de l'appareil.

Reportez-vous à la section « Caractéristiques du produit » (page suivante) pour connaître les caractéristiques spécifiques du produit. Le Rameur Matrix est destiné à une utilisation commerciale.

Il est important que tous les utilisateurs de l'appareil d'entraînement Matrix Fitness reçoivent les informations suivantes avant son utilisation.

Lors de l'utilisation du rameur Matrix, respectez toujours les précautions de base suivantes :

- Pour votre sécurité et pour protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant de monter sur ce Rameur et de l'utiliser .
- Pour garantir une utilisation appropriée et en sécurité du Rameur, assurez-vous que tous les utilisateurs ont bien lu ce manuel. Intégrez la lecture de ce manuel au programme d'entraînement de votre salle de sport. Rappelez aux utilisateurs qu'avant d'entreprendre tout programme de remise en forme, il est recommandé de procéder à un examen physique complet auprès d'un médecin. En cas d'apparition de vertiges, de douleurs, de difficultés respiratoires, de nausées ou de faiblesse au cours de l'exercice, l'utilisateur devra arrêter immédiatement la séance.

LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Ce Rameur est destiné à une utilisation commerciale. Pour votre sécurité et celle de l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser le Rameur Matrix.

- Utilisez ce Rameur uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans les ouvertures. Si un objet devait pénétrer à l'intérieur de l'appareil, retirez-le soigneusement quand l'appareil n'est pas utilisé. Si cet objet ne peut pas être atteint, contactez Matrix Fitness ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais le Rameur s'il ne fonctionne pas correctement, ni s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez-le à Matrix Fitness ou à un revendeur agréé pour qu'il soit examiné et réparé.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures.
- Ne mettez pas les mains à l'intérieur de l'appareil ni sous ce dernier, et ne le faites pas basculer sur le côté en cours d'utilisation.
- N'utilisez pas le Rameur Matrix à l'extérieur, près de piscines ou dans des zones fortement humides.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Ne retirez pas les carénages latéraux.
Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- Soyez particulièrement vigilant lorsque vous utilisez l'appareil à proximité d'enfants ou de personnes invalides ou handicapées.
- Lorsque le Rameur est en cours d'utilisation, maintenez les jeunes enfants et les animaux à trois mètres (dix pieds) au moins de l'appareil.
- Montez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Placez l'appareil à au moins un mètre de tout obstacle, y compris les meubles et les murs.
- Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de se coincer dans les pièces mobiles du Rameur.
- Placez la poignée dans les crochets quand vous quittez l'appareil.
- Ne laissez pas la poignée rentrer dans le support de la console.
- Procédez à l'entretien approprié décrit dans la section Entretien de ce manuel.

ATTENTION : en cas d'apparition de douleurs thoraciques, de nausées, de faiblesse ou de difficultés respiratoires, ARRÊTEZ immédiatement la séance et consultez un médecin avant de reprendre les exercices.

ATTENTION : toute modification apportée à cet appareil est susceptible d'annuler sa garantie.

DÉMARRAGE

Lisez le Manuel d'utilisation avant de configurer le Rameur Matrix. Placez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé avant de démarrer la procédure de configuration.

CHOIX D'UN EMPLACEMENT

Le site doit être bien éclairé et bien ventilé. Placez le Rameur sur une surface plane et structurellement solide et écartez-le d'un mètre environ de tout mur ou autre équipement. Si le site est doté d'une moquette épaisse (ou d'un tapis), pour protéger à la fois la moquette (ou le tapis) et l'appareil, placez une base en plastique rigide sous l'appareil.

Ne placez pas le Rameur dans une zone fortement humide, par exemple à proximité d'un hammam, d'une piscine intérieure ou d'un sauna. L'exposition de l'appareil à d'importantes vapeurs d'eau ou de chlore est susceptible de détériorer les circuits électroniques et d'autres parties de la machine.

AVANT DE COMMENCER À RAMER

- Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il n'est pas dangereux pour votre santé d'entreprendre un programme d'entraînement intensif.
- Toute posture inappropriée comme un cambrement extrême ou une sortie rapide du siège est susceptible d'entraîner des blessures.
- Commencez chaque séance par ramer plusieurs minutes sans forcer pour vous échauffer.
- Commencez ensuite progressivement le programme d'exercices. Ne ramez pas plus de 5 minutes le premier jour pour laisser votre corps s'habituer à ce nouvel exercice.
- Augmentez ensuite progressivement le temps passé à ramer et l'intensité de l'exercice au cours des deux premières semaines. Ne ramez pas à pleine puissance tant que vous ne maîtrisez pas parfaitement la technique et que vous ne ramez pas depuis au moins une semaine. Comme pour toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si votre posture n'est pas appropriée, vous risquez de vous blesser.
- Le réglage de résistance préconisé pour un exercice cardiovasculaire efficace est la plage 3-5. Ramer avec une résistance réglée trop haut peut nuire à votre programme d'entraînement car cela risque de réduire votre rendement et d'augmenter les risques de blessures.
- Essayez de conserver une cadence de 24 à 30 coups de rame par minute.



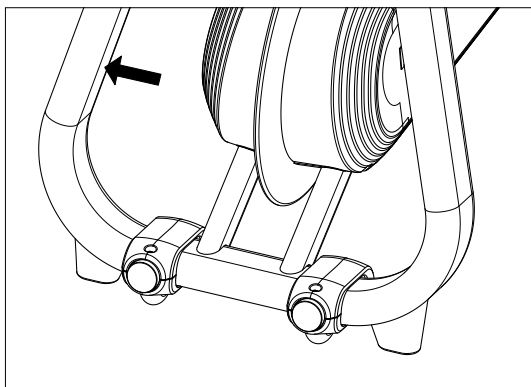
ENTRETIEN

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

GARANTIE

Pour la France, veuillez consulter le site www.matrixfitness.fr pour obtenir les informations de garantie ainsi que les exclusions et restrictions de garantie.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



ENTRETIEN QUOTIDIEN

Écoutez et recherchez tout signe de fixation desserrée, de bruits inhabituels et toute autre indication susceptible de signaler qu'un entretien de l'appareil est nécessaire. En présence de ces signes, faites entretenir votre appareil.

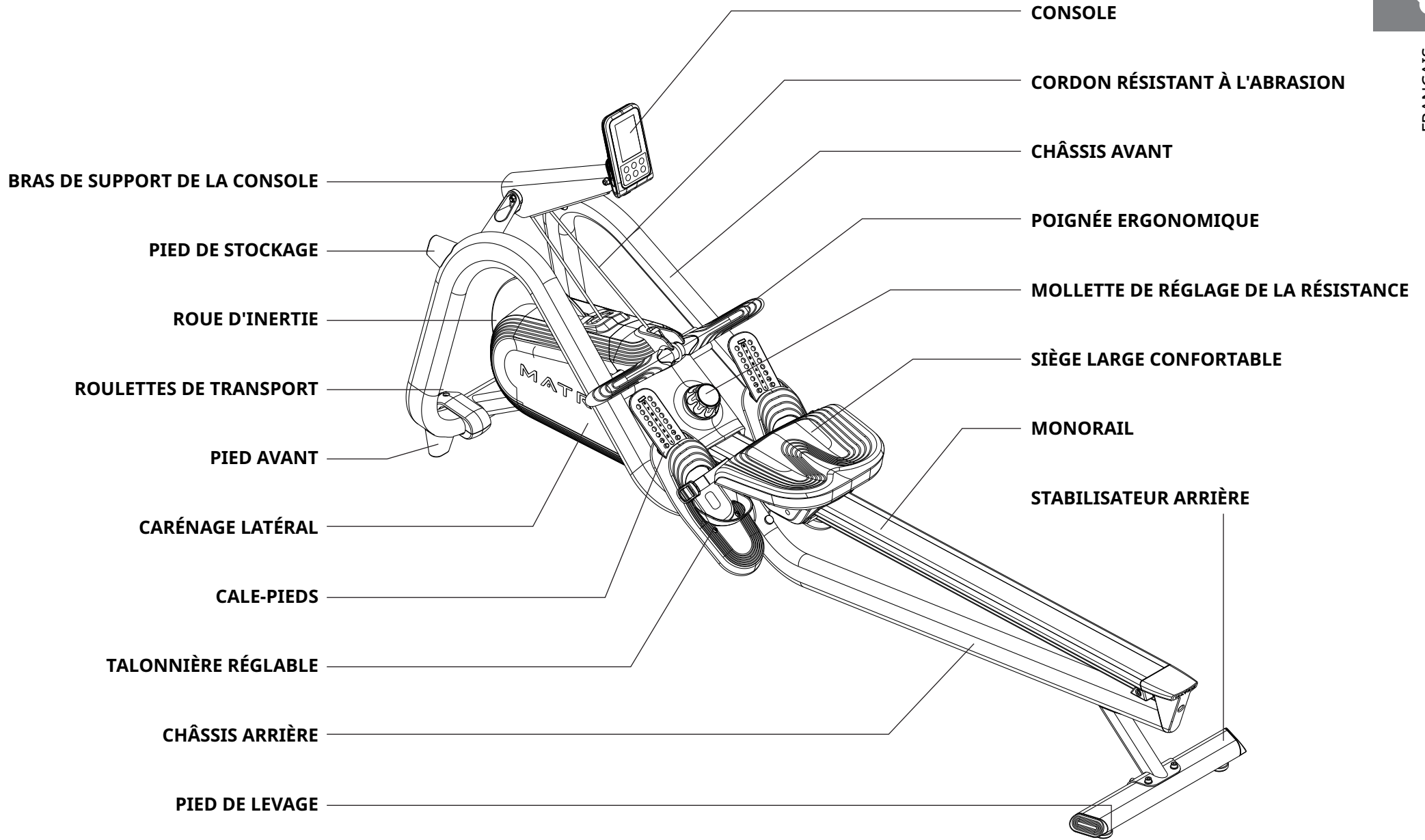
Matrix Fitness recommande de nettoyer le Rameur avant et après chaque séance. Les conseils d'entretien quotidien suivants vous permettront de maintenir les performances optimales de votre Rameur :

1. Utilisez un chiffon doux humidifié avec de l'eau ou un détergent liquide doux pour nettoyer toutes les surfaces exposées. N'UTILISEZ PAS d'ammoniac, de chlore ni de produits nettoyeurs à base acide.
2. Ôtez les traces de doigts et les traces de sel dues à la transpiration de la console d'affichage.
3. Aspirez régulièrement le sol sous l'appareil pour empêcher toute accumulation de saleté et de poussière, susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil.
4. Vérifiez avec une lampe de poche si de la poussière s'est accumulée à l'intérieur de la roue d'inertie.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

CONSOLE	
Écran d'affichage	Écran LCD extra-large
Indications de l'écran	Time (durée), Distance, SPM (coups de rame par minute), Stroke (course), Watts, Heart Rate (fréquence cardiaque), Calories, 500 mtr/split (mètres/fraction)
Programmes	Manual (Manuel), Interval (Intervalle), Challenge (Défi)
Récepteur téléométrique	Oui
DONNÉES TECHNIQUES	
Technologie de résistance	Résistance magnétique
Niveaux de résistance	10
Système d'entraînement	Courroie trapézoïdale à ressorts hélicoïdaux
Poids max. de l'utilisateur	160 kg (350 lb)
Poids du produit	59 kg (130 lbs)
Poids du colis	69 kg (152 lbs)
Dimensions produit : (L x l x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6 po x 21,5 po x 22,7 po
Puissance nécessaire	Écran LCD à piles
CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES	
Conception du guidon	Poignée de tirage ergonomique extra-longue
Cale-pieds	Talonnères réglables avec réglages faciles à lire
Monorail	Aluminium

* Respectez une largeur minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX. Veuillez noter toutefois que le MEDDE (Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie) recommande une largeur de 0,91 mètre afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant. Les caractéristiques du produit peuvent faire l'objet de modifications sans avis préalable.





DÉBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir acheté un produit de remise en forme MATRIX Fitness. L'appareil fait l'objet d'une inspection avant d'être emballé. Il est expédié en pièces détachées afin de permettre un envoi plus compact de la machine. Avant le montage de l'appareil, vérifiez que vous disposez de tous les composants en les comparant avec ceux des diagrammes en vue éclatée. Enlevez l'appareil avec précaution du carton et jetez les produits d'emballage conformément à la réglementation locale.

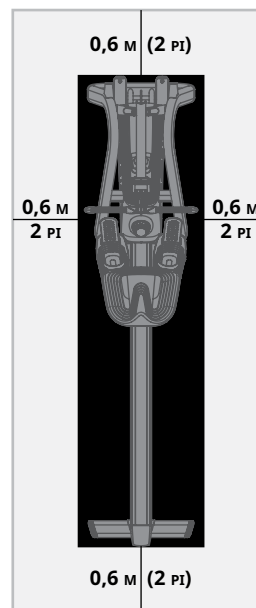
ATTENTION

Afin d'éviter de vous blesser et d'endommager les composants du châssis, demandez à d'autres adultes compétents de vous aider lors du retrait des pièces de châssis du carton.

EMPLACEMENT DU RAMEUR

Placez l'appareil sur une surface stable et plane, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration du plastique. Placez votre appareil dans un endroit à température fraîche et à faible humidité. Respectez une largeur minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX. Veuillez noter toutefois que le MEDDE (Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie) recommande une largeur de 0,91 mètre afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant. Ne placez pas l'appareil dans une zone empêchant l'air de circuler. L'appareil ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

Stockez l'appareil en position verticale sur une surface solide et plane.



STOCKAGE

ATTENTION

Soyez prudent lors du stockage des rameurs en position de stockage verticale. La stabilité des rameurs en position de stockage verticale a été testée. Bien que les tests aient montré que les rameurs pouvaient rester stables lorsqu'ils étaient inclinés à 10 degrés, tout contact accidentel avec un rameur en position verticale est susceptible de le faire basculer.

- Soyez prudent lors de la manipulation des rameurs en position de stockage verticale.
- Tout rameur stocké en position verticale doit être placé dans une zone protégée afin d'éviter tout contact accidentel avec le rameur.
- Maintenez les personnes à l'écart des rameurs stockés en position verticale, si ce n'est pas pour les ranger ou les utiliser.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE (non fournis avec l'appareil)

Clé Allen coudée 4 mm



Clé Allen coudée 5 mm



Clé Allen coudée 6 mm



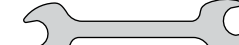
Clé Allen coudée 8 mm



Tournevis cruciforme



Clé plate 13 mm



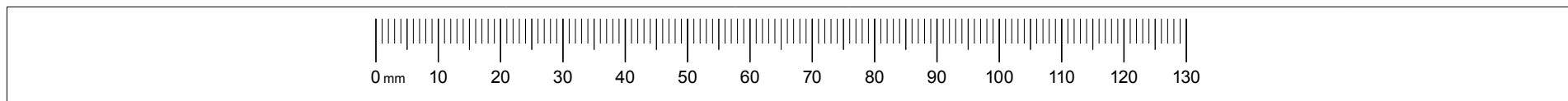
Clé plate 14 mm



Clé plate 17 mm

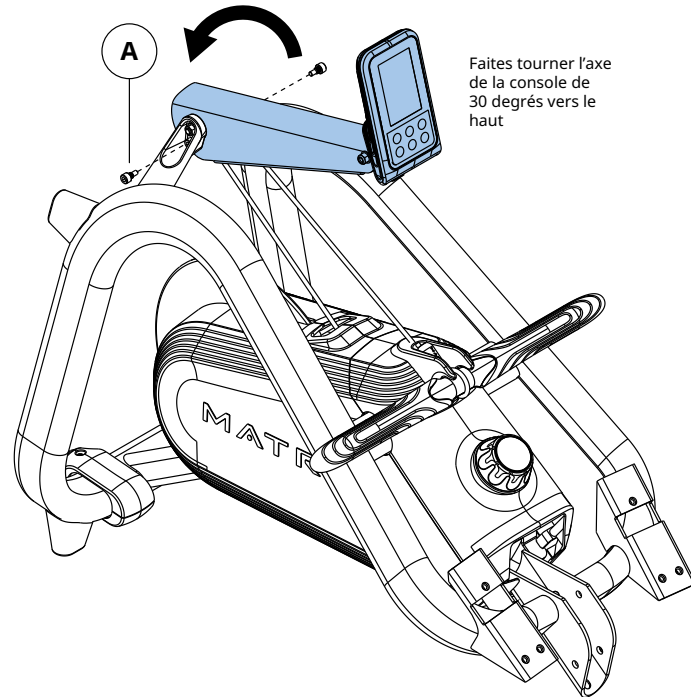


Si un élément venait à manquer, veuillez contacter votre revendeur local MATRIX pour obtenir de l'aide.



1**Pièces de fixation - Emballage noir**

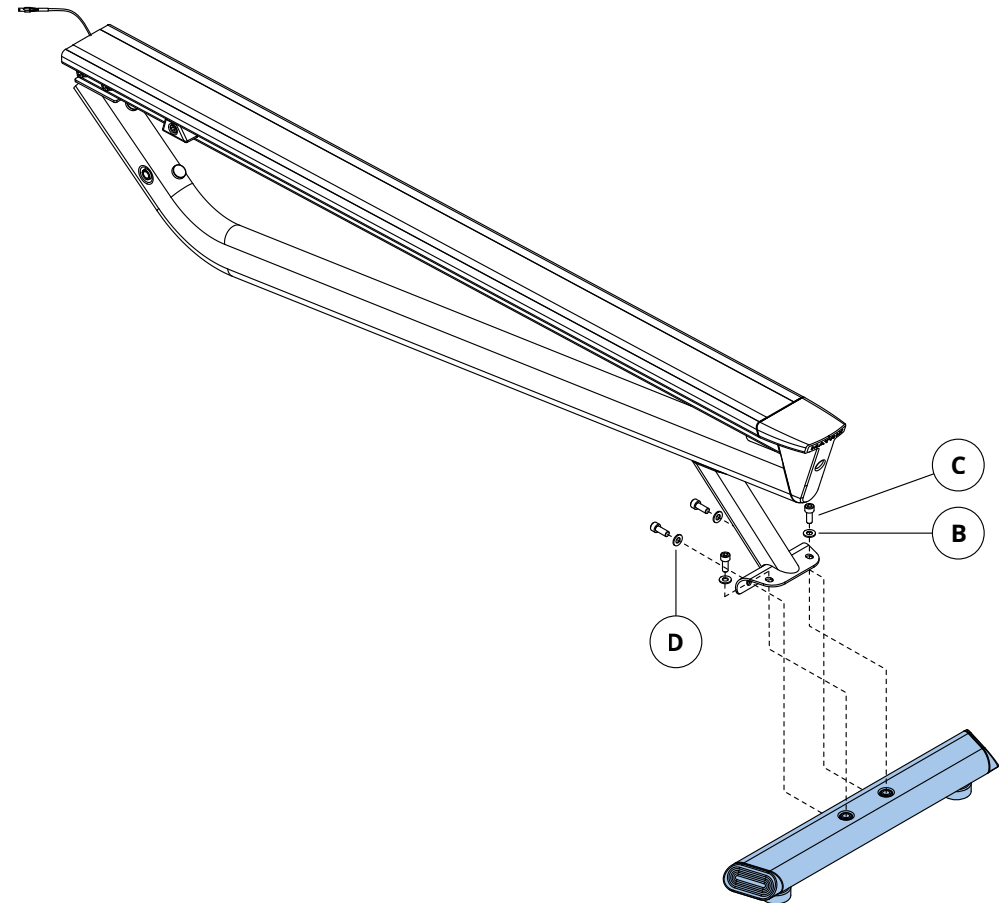
Description	Qté
A Boulon	2

**2****Pièces de fixation - Emballage orange**

Description	Qté
B Rondelle plate	2
C Boulon	4
D Rondelle bombée	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 2 selon le couple de serrage :
24,5 Nm

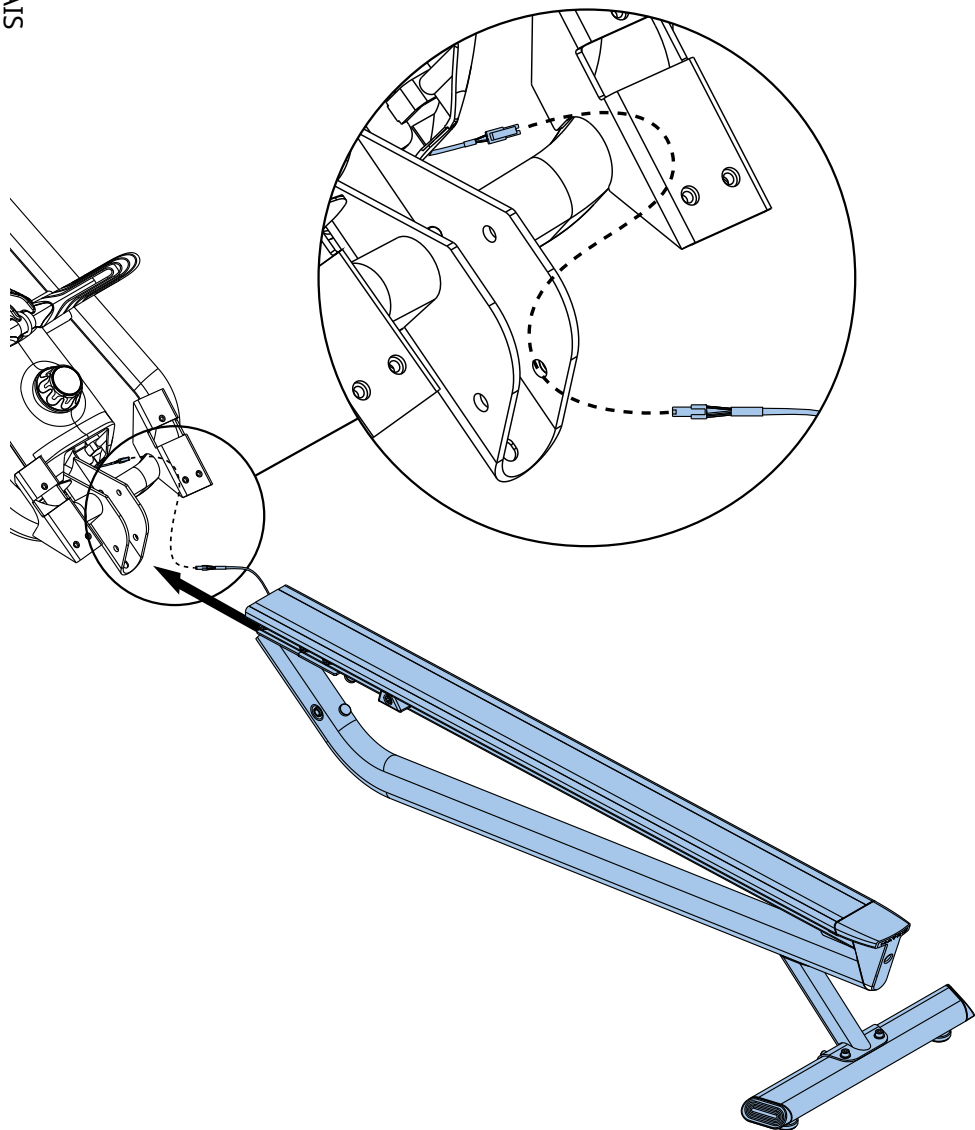


FRANÇAIS



3

FRANÇAIS



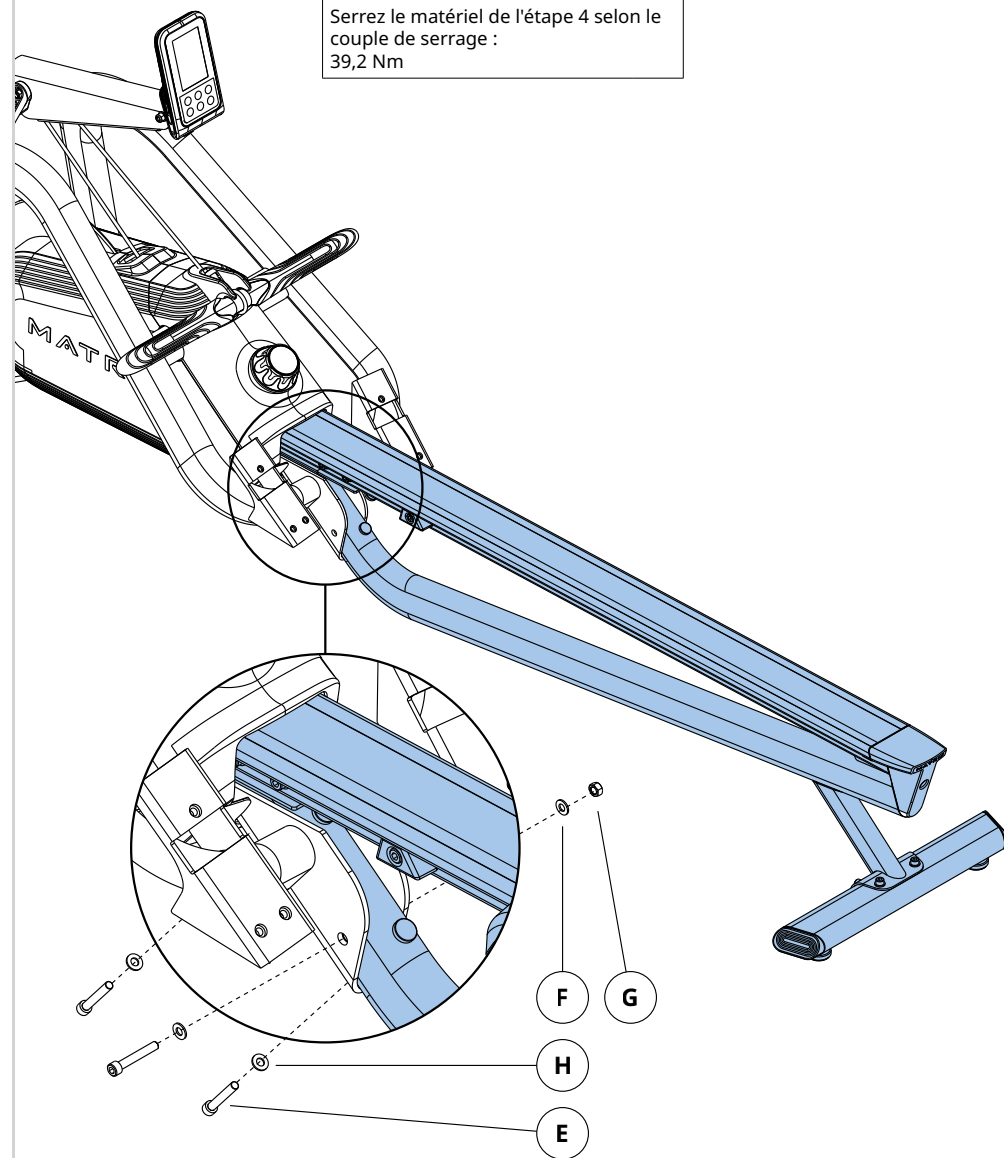
4

Pièces de fixation - Emballage rouge

Description	Qté
E Boulon	3
F Rondelle plate	2
G Écrou	1
H Rondelle bombée	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 4 selon le couple de serrage :
39,2 Nm

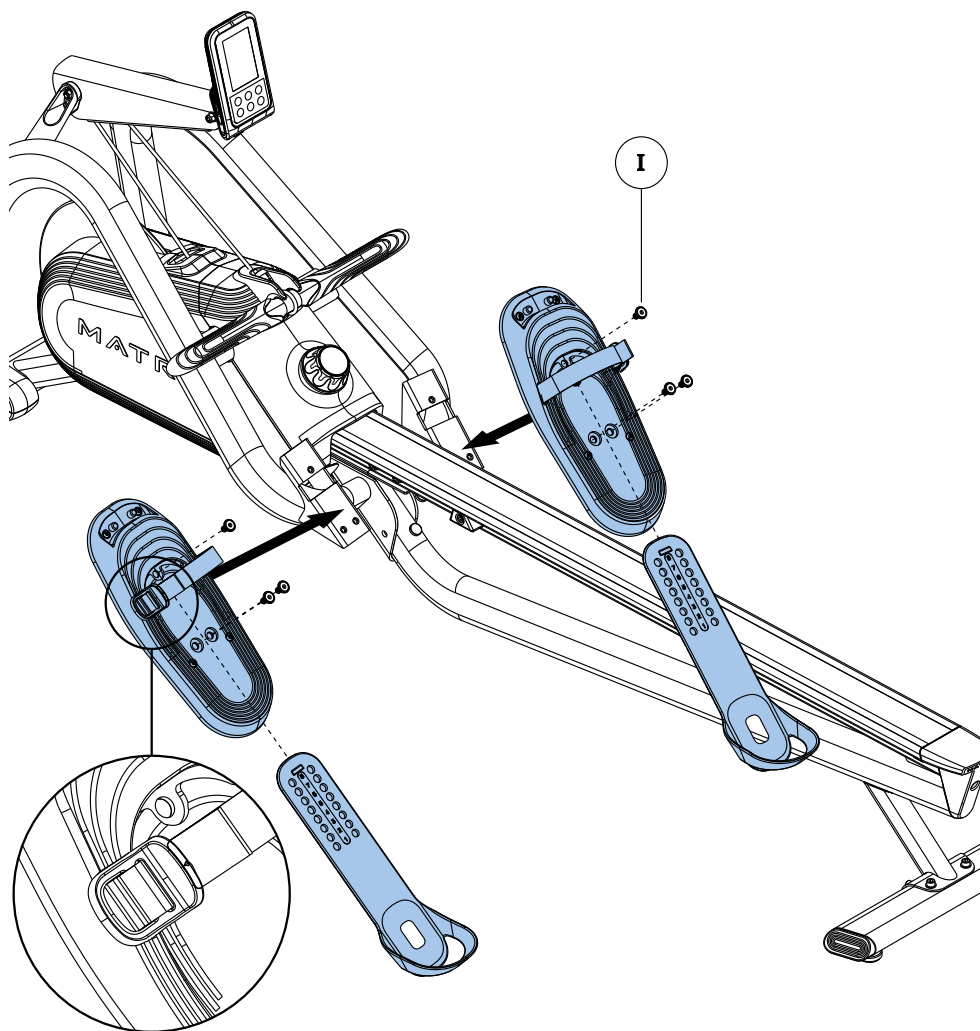


5**Pièces de fixation - Emballage blanc**

Description	Qté
I Boulon	6

Remarque :

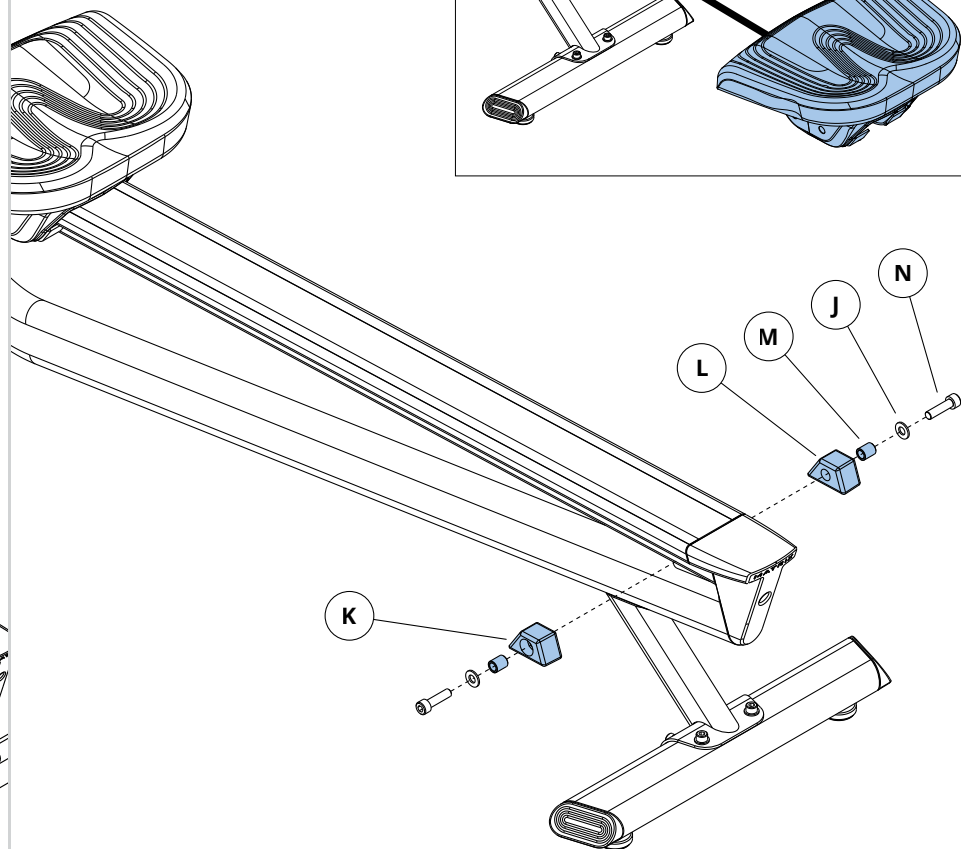
Serrez le matériel de l'étape 5 selon le couple de serrage :
24,5 Nm

**6****Matériel de fixation préinstallé**

Description	Qté
J Rondelle plate	2
K Butée gauche	1
L Butée droite	1
M Bague	2
N Boulon	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 6 selon le couple de serrage :
24,5 Nm

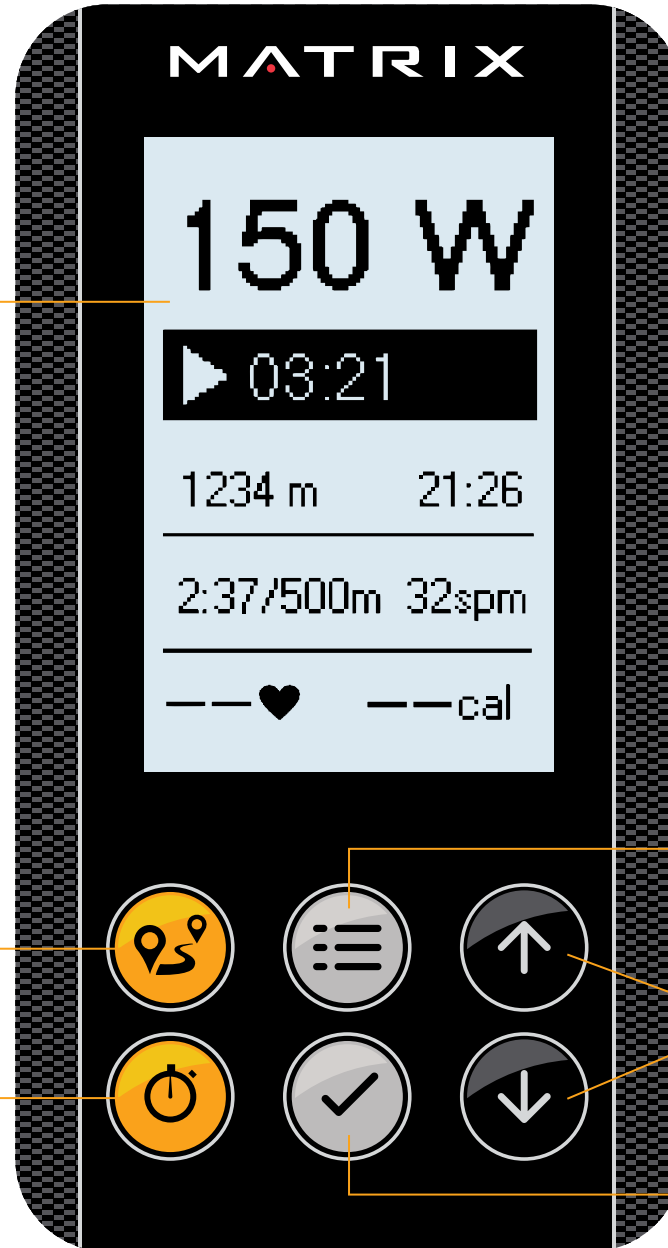
**LE MONTAGE EST TERMINÉ !**

FRANÇAIS



ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

Affiche les éléments suivants :
Watts, Time (durée), Distance,
500 m/split (mètres/fraction),
SPM (coups de rame par minute),
Heart Rate (fréquence cardiaque)
et Calories (lorsque l'utilisateur
porte la ceinture thoracique équipée
d'un moniteur de fréquence cardiaque).



TOUCHE RAPIDE DISTANCE

TOUCHE RAPIDE DURÉE

MENU

FLÈCHES DE NAVIGATION

TOUCHE DE CONFIRMATION

RÈGLES D'UTILISATION

Un coup de rame est composé de quatre phases :

1. **L'ATTAQUE** – Attrapez la poignée de manière équilibrée des deux mains. Avec le siège ayant coulissé vers l'avant et les genoux rentrés contre la poitrine (directement alignés sur les talons), étendez les bras et basculez légèrement le torse vers l'avant à partir des hanches.
2. **LA PROPULSION ET LA TRACTION** – Appuyez fermement contre les cale-pieds jusqu'à ce que vos jambes soient complètement étendues, mais non bloquées. Étendez les bras et inclinez le torse à 90 degrés.
3. **LA FIN DU COUP** – Tirez les bras contre l'abdomen avec les jambes totalement étendues et inclinez légèrement le torse vers l'arrière au-delà de 90 degrés.
4. **LE RETOUR** – Étendez les bras, pliez les genoux et basculez vers l'avant à partir des hanches en glissant vers l'avant sur le siège.

Ces quatre phases doivent être réalisées sans à-coups et de manière continue.

PROGRAMMES

1. **DÉMARRAGE RAPIDE** – Réglez les cale-pieds sur la position souhaitée et commencez à ramer. La console se met sous tension dans les secondes qui suivent.
2. **PROGRAMME MANUAL (MANUEL)**
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Manual (Manuel) et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Utilisez les touches fléchées pour sélectionner la durée souhaitée et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Démarrez votre entraînement.
3. **PROGRAMME INTERVAL (INTERVALLE)** – Permet à l'utilisateur de définir la durée de travail par rapport aux intervalles de repos ainsi que le nombre total d'intervalles en fonction des objectifs de performance goals.
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Interval (Intervalle) à l'aide de la touche fléchée vers le bas et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Sélectionnez la durée et la distance à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez la durée de travail et la durée de repos à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez le nombre d'intervalles souhaité à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer. Démarrez votre entraînement par intervalles.
4. **PROGRAMME CHALLENGE (DÉFI)** – Permet à l'utilisateur de définir des objectifs de durée et de distance spécifiques pour s'assurer d'atteindre ses objectifs d'entraînement. Un rythme cible est défini en fonction de ces objectifs et permet à l'utilisateur d'essayer de l'atteindre.
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Challenge (Défi) à l'aide de la touche fléchée vers le bas et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Définissez la distance à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez la durée à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; commencez à ramer et essayez d'atteindre le rythme cible pour réussir votre objectif.
5. **ÉCRANS RÉCAPITULATIFS** – Une fois votre entraînement terminé, appuyez sur le bouton de menu pour voir les valeurs moyennes et maximales des variables SPM (coups par minute), Watts, HR (fréquence cardiaque), etc.

PROFIL

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

OPTION

- **SUPPORT (ASSISTANCE)** – Affiche les informations (numéro de série, version du micrologiciel, etc.) utiles en cas d'entretien nécessaire.
- **COEFFICIENT DE TRAÎNÉE** – Mesure le niveau de ralentissement de la roue d'inertie pour déterminer la vitesse du « bateau ». Ce taux de décélération est le coefficient de traînée. À chaque coup de rame, la console utilise le coefficient de traînée pour déterminer le travail effectué en fonction de la vitesse de la roue d'inertie. Ceci permet de calculer l'effort effectivement réalisé, indépendamment de la résistance réglée. Cet auto-étalonnage permet à l'utilisateur de comparer sa performance sur différents rameurs d'intérieur.

Des rameurs d'intérieur différents peuvent en effet avoir des coefficients de traînée différents. Un réglage de résistance de 3 sur une machine peut correspondre à un réglage de 4 sur une autre. Les différences de tension de la courroie, de position de l'aimant, etc. peuvent faire varier le coefficient de traînée d'une machine à une autre.

MODE MANAGER

Pour passer en mode Manager, appuyez simultanément sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pendant 3 à 5 secondes. Pour quitter le mode Manager, appuyez sur le bouton de menu et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

- **ENTRAÎNEMENT** – Définissez la durée maximale, la durée par défaut, la durée de pause et la distance par défaut.
- **UTILISATEUR** – Sélectionnez l'âge, le poids, la taille et le sexe de l'utilisateur.
- **UNITÉS** – Choisissez d'afficher des unités métriques ou impériales sur la console.
- **LOGICIEL** – Version ou options de mise à jour utilisées pour le dépannage et l'entretien.
- **GÉNÉRAL** – Affiche la distance et la durée totale, ainsi que le nombre total de coups de rame effectué par le rameur.
- **LANGUE** – Sélectionnez la langue d'affichage en fonction de votre région du monde.
- **MACHINE** – Type, numéro de série, options d'état hors service utilisées pour l'entretien.
- **LCD** – Réglez les paramètres de rétro-éclairage, de luminosité et de contraste.

MODE VEILLE

La console s'éteint une fois la durée de pause expirée et passe en mode veille pendant 30 secondes à 5 minutes (en fonction de la valeur par défaut définie) avant de s'éteindre complètement.





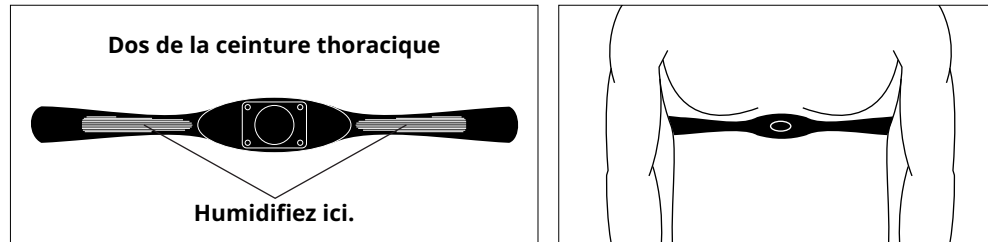
UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

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

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



AVERTISSEMENT !

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

SYSTÈME DE FREINAGE ET TABLEAU DE PUISSANCE

Le Rameur Matrix utilise une résistance magnétique pour définir différents niveaux de résistance. Le réglage du niveau de résistance permet, avec le nombre de coups par minutes, de déterminer la puissance (en Watts).



INSTRUCCIONES IMPORTANTES

El comprador de los productos de Matrix Fitness Systems es el único responsable de instruir a todas las personas, tanto si es el usuario final o forma parte del personal de supervisión, sobre el uso correcto del equipo.

Consulte las "Especificaciones del producto" (página siguiente) para conocer las funciones y características específicas del producto. El aparato de remo Matrix está concebido para uso comercial.

Se recomienda que todos los usuarios de los equipos de ejercicio de Matrix reciban la siguiente información antes de usarlos.

Al utilizar la máquina de remo Matrix, debe seguir siempre unas precauciones básicas:

- Para garantizar su seguridad y proteger la unidad, debe leer las instrucciones al detalle antes de ensamblar y utilizar el aparato de remo.
- Para cuidar de que el aparato de remo se utilice adecuadamente y sin peligro, asegúrese de que todos los usuarios lean este manual. Le rogamos que convierta este manual en parte del programa de formación de sus instalaciones. Recuerde a los usuarios que, antes de iniciar cualquier programa de fitness, deberían someterse a un examen médico a cargo de un profesional sanitario. Si en el transcurso del ejercicio, en cualquier momento, el usuario experimenta algún tipo de mareo, dolor, falta de aliento, náuseas o debilidad, debe interrumpir inmediatamente el entrenamiento.

LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Este aparato de remo está concebido para uso comercial. Para garantizar su seguridad y proteger el equipo, lea íntegramente las instrucciones antes de empezar a utilizar el aparato de remo MATRIX.

- El aparato de remo debe utilizarse para el propósito con que fue concebido, como se describe en este manual. No emplee ningún accesorio que no sea recomendado por el fabricante.
- No deje caer ni inserte nunca ningún objeto en cualquiera de las aberturas del producto. Si se cayese algún objeto al interior, recupérela con cuidado mientras la unidad no se esté utilizando. Si no consigue alcanzar el objeto, póngase en contacto con Matrix Fitness o un distribuidor autorizado.
- No utilice el remo si no funciona correctamente, si ha sufrido daños o si se ha sumergido en agua. Devuelva el aparato a Matrix Fitness o un distribuidor autorizado para que se examine y repare.
- Mantenga en todo momento manos y pies alejados de las piezas móviles, para evitar lesiones.
- No introduzca la mano dentro ni por debajo de la unidad, ni la haga volcar pivotando sobre un lateral mientras esté en funcionamiento.
- No utilice el aparato de remo de Matrix a la intemperie, cerca de piscinas ni en áreas donde la humedad sea muy alta.
- No emplee la cinta en un lugar en el que se están utilizando aerosoles o se está suministrando oxígeno.
- No retire las carcasas laterales. Las operaciones de mantenimiento únicamente puede realizarlas un técnico de servicio autorizado.
- Será necesario supervisar el aparato con atención si se utiliza cerca de niños, personas discapacitadas o inválidos.
- Mientras se esté utilizando el aparato de remo, los niños pequeños y las mascotas deben mantener como mínimo una distancia de tres metros (diez pies).
- Busque una superficie sólida y plana para ensamblar y utilizar la unidad. Coloque la unidad con una distancia mínima de un metro / tres pies de separación respecto a cualquier obstáculo, incluidas paredes y mobiliario.
- No lleve ropa que pueda engancharse en alguna pieza móvil de este aparato de remo.
- Antes de soltar la empuñadura, déjela encajada en los ganchos.
- No deje que la empuñadura salga despedida hasta chocar con el soporte de la consola.
- Debe realizar un mantenimiento correcto del aparato, según se describe en la sección Mantenimiento de este manual.

PRECAUCIÓN: Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o le falta el aliento, DETENGA el ejercicio de inmediato y consulte a un profesional sanitario antes de continuar.

PRECAUCIÓN: Cualquier cambio o modificación realizado sobre este equipo podría anular la garantía del producto.

INTRODUCCIÓN

Lea el Manual del usuario antes de configurar el aparato de remo Matrix. Antes de comenzar con el procedimiento de configuración, coloque la unidad donde se vaya a utilizar.

SELECCIÓN DEL EMPLAZAMIENTO

Busque un lugar bien iluminado y ventilado. Coloque el aparato de remo sobre una superficie plana y de estructura sólida. Deje unos metros de distancia respecto de las paredes o de cualquier otro equipo. Si el emplazamiento dispone de una moqueta gruesa y pesada, debería instalar una base de plástico rígida bajo la unidad, para proteger tanto la maquinaria como la moqueta.

No coloque el aparato de remo en lugares donde la humedad sea elevada, como en las proximidades de una sauna, un baño turco o una piscina cubierta. La exposición a una gran cantidad de vapor de agua o cloro podría tener efectos adversos sobre los componentes electrónicos, así como sobre otras partes de la máquina.

ANTES DE REMAR POR PRIMERA VEZ

- Consulte a su médico. Asegúrese de que iniciar un programa de ejercicios intenso no comporta ningún riesgo para usted.
- Si rema con una técnica poco adecuada, como reclinándose en exceso o saltando del asiento, puede sufrir lesiones.
- Comience cada sesión de entrenamiento con unos minutos de remo suave para calentar.
- Inicie su programa de ejercicios de forma gradual. No reme más de 5 minutos durante el primer día; así dejará que su organismo se adapte al nuevo ejercicio.
- Incremente gradualmente la duración y la intensidad del ejercicio de remo durante las dos primeras semanas. No reme al máximo de sus fuerzas hasta que no se sienta cómodo con la técnica y lleve remando una semana como mínimo. Al igual que sucede con cualquier actividad física, si incrementa el volumen y la intensidad con demasiada rapidez, si no ejecuta un calentamiento apropiado o aplica una técnica deficiente, correrá un mayor riesgo de sufrir lesiones.
- El mejor nivel de resistencia para ejecutar un magnífico entrenamiento cardiovascular está entre 3-5. Remar con un nivel de resistencia demasiado elevado puede ser perjudicial para su programa de entrenamiento, ya que puede reducir su rendimiento y hacer que crezca el riesgo de lesionarse.
- Su objetivo debe ser un ritmo de entre 24 y 30 paladas por minuto.



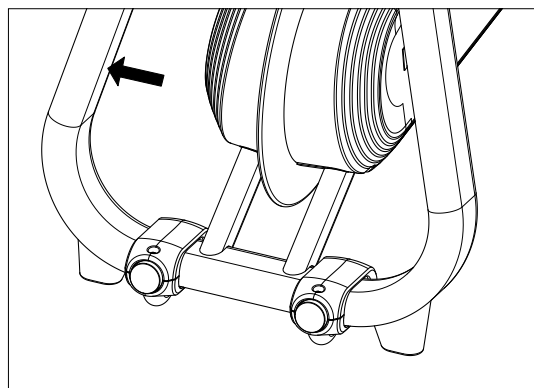
MANTENIMIENTO

1. No utilice ningún equipo que esté dañado o tenga piezas rotas o desgastadas. Utilice solamente 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 por ninguna razón. Contienen información importante. Si son ilegibles o faltan, póngase en contacto con su distribuidor de MATRIX para obtener repuestos.
3. **REALICE EL MANTENIMIENTO DE TODOS LOS EQUIPOS:** El mantenimiento preventivo es la clave para que un equipo funcione correctamente, así como para evitar las reclamaciones de responsabilidad por este motivo. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica.
4. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello. Previa solicitud, los distribuidores de MATRIX proporcionarán cursos de formación sobre la puesta a punto y el mantenimiento en nuestras instalaciones.

GARANTÍA

Para Norteamérica, en www.matrixfitness.com puede encontrar la información de garantía junto con las exclusiones y limitaciones de la misma.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



MANTENIMIENTO DIARIO

Revise visualmente y de oído la máquina para detectar ruidos inusuales, pasadores o sujeciones sueltas y cualquier otra señal de que el equipo necesite una reparación. Si advierte alguno de estos problemas, solicite ayuda al servicio técnico.

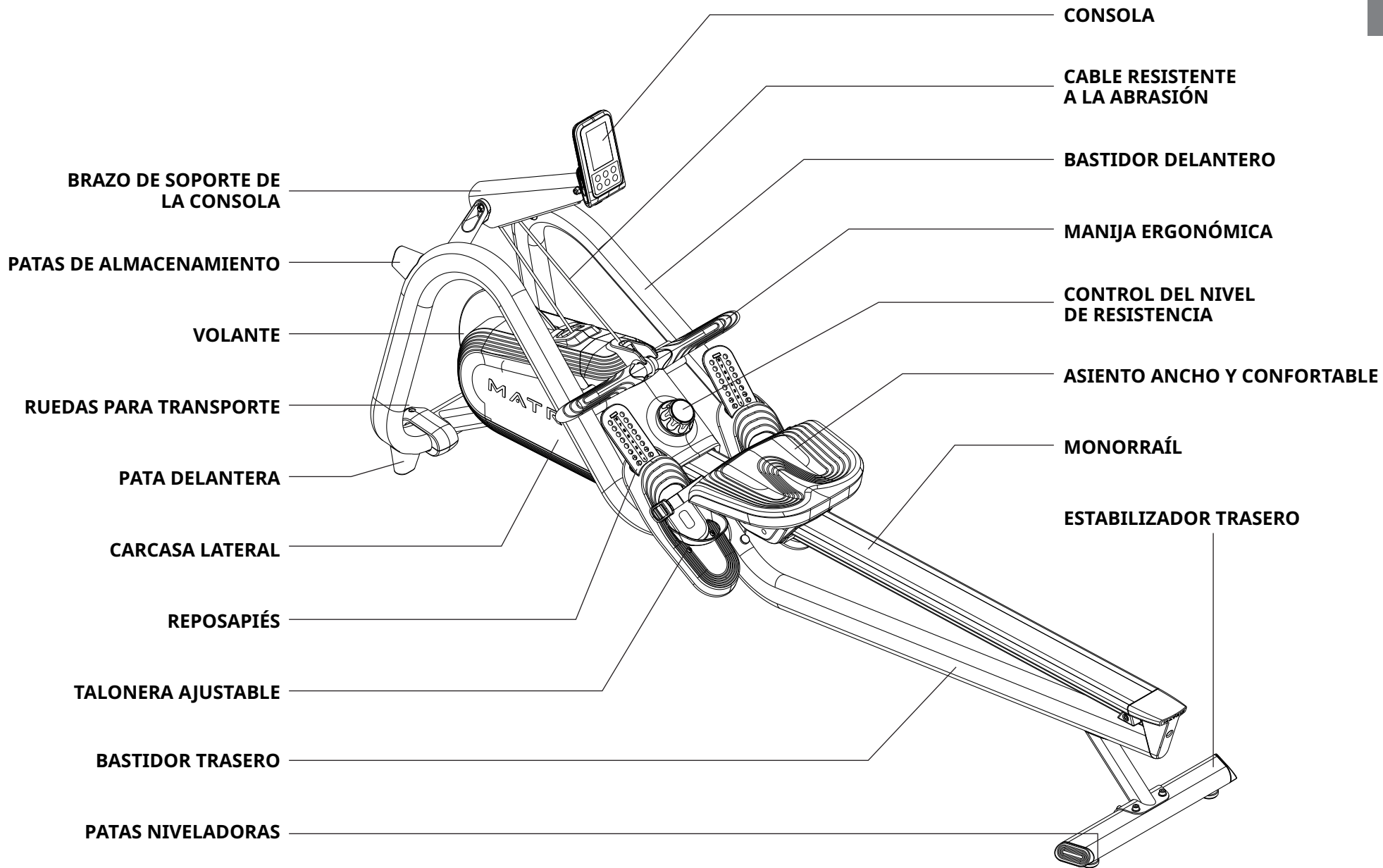
Matrix Fitness recomienda limpiar el aparato de remo antes y después de cada entrenamiento. Los siguientes consejos de mantenimiento diario mantendrán la unidad funcionando con sus mejores prestaciones:

1. Utilice un paño suave humedecido con agua o detergente líquido no agresivo para limpiar todas las superficies expuestas. NO UTILICE amoníaco, cloro ni limpiadores ácidos.
2. Mantenga la consola de la pantalla limpia de huellas digitales y restos de sales provocados por la evaporación del sudor.
3. aspire con frecuencia el suelo por debajo de la unidad para evitar que se acumule el polvo y la suciedad, ya que podrían repercutir negativamente sobre el funcionamiento de la unidad.
4. Compruebe con ayuda de una linterna si se ha acumulado polvo en el interior del volante.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

CONSOLA	
Pantalla de indicaciones	Pantalla LCD extragrande
Lecturas de la pantalla	Time (Tiempo), Distance (Distancia), SPM (paladas por minuto, PPM), Stroke (Palada), Watts (Vatios), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Calories (Calorías), 500 mtr/split (Tramo de 500 m)
Programas	Manual, Intervalos, Desafío
Receptor telemétrico	Sí
DATOS TÉCNICOS	
Tecnología de resistencia	Resistencia magnética
Niveles de resistencia	10
Sistema de propulsión	Correa Poly-V con resorte helicoidal
Peso máximo del usuario	160 kg / 350 lb
Peso del producto	59 kg / 130 lbs
Peso de envío	69 kg / 152 lbs
Dimensiones generales (l. x an. x al.)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Requisitos de alimentación eléctrica	Alimentación mediante baterías para la pantalla LCD
CARACTERÍSTICAS ESPECIALES	
Diseño del manillar	Manija de agarre ergonómico extralarga
Reposapiés	Reposapiés con taloneras ajustables y posiciones de ajuste fáciles de identificar
Monorraíl	Aluminio

* Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 metros (24") de acceso y paso en torno al equipo MATRIX. Tenga en cuenta que la distancia mínima recomendada por la ley sobre personas con discapacidad de los EE. UU. (ADA) para las personas con silla de ruedas es de 0,91 metros (36"). Las especificaciones del producto están sujetas a cambios sin previo aviso.





DESEMBALAJE

Le agradecemos que haya adquirido un producto de MATRIX Fitness. Esta máquina se somete a revisión antes de su envío. Se envía desmontada en varias piezas para reducir el tamaño del embalaje de la máquina. Antes del montaje, cerciórese de que incluye todos los componentes contrastándolos con los diagramas de despiece. Desembale cuidadosamente la unidad, extráigala de la caja y elimine los materiales de embalaje conforme a las normas locales.

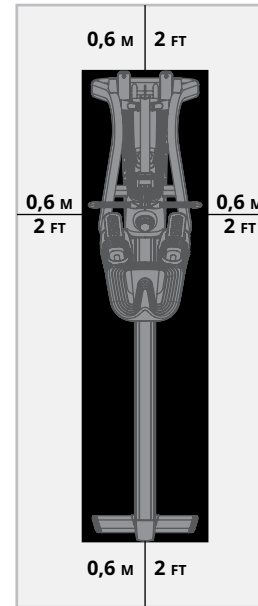
PRECAUCIÓN

Para evitar lesionarse y prevenir posibles daños en los componentes de la estructura, asegúrese de contar con la ayuda adecuada para extraer las piezas de la estructura de la caja.

UBICACIÓN DEL APARATO DE 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 temperatura fresca y poca humedad. Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 metros (24") de acceso y paso en torno al equipo MATRIX. Tenga en cuenta que la distancia mínima recomendada por la ley sobre personas con discapacidad de los EE. UU. (ADA) para las personas con silla de ruedas es de 0,91 metros (36"). No coloque este equipo en un lugar donde bloquee una abertura de ventilación. No se debe instalar este equipo en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

Guarde la unidad en vertical sobre una superficie sólida y nivelada.



ALMACENAMIENTO

PRECAUCIÓN

Tenga cuidado al guardar aparatos de remo en la posición vertical de almacenamiento. Se ha comprobado la estabilidad de este aparato de remo para guardarlo en posición vertical de almacenamiento. Durante las pruebas, se ha verificado que estos aparatos pueden mantener la estabilidad si se inclinan hasta 10 grados como máximo. Si se toca por accidente un aparato de remo almacenado en vertical, se corre el riesgo de tumbarlo.

- Tenga cuidado al manipular los aparatos de remo mientras estén en la posición vertical de almacenamiento.
- Cualquier aparato de remo guardado en posición vertical de almacenamiento debe permanecer en un área protegida, para evitar que alguien o algo entre en contacto accidentalmente con el equipo.
- Todas las personas deben mantenerse alejadas de los aparatos de remo almacenados en posición vertical salvo si van a guardar o recuperar estos equipos.

HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA EL MONTAJE (no incluidas)

Llave Allen con forma de L de 4 mm



Llave Allen con forma de L de 5 mm



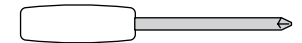
Llave Allen con forma de L de 6 mm



Llave Allen con forma de L de 8 mm



Destornillador de estrella



Llave de boca de 13 mm



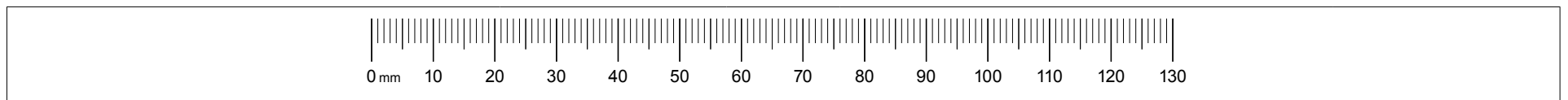
Llave de boca de 14 mm



Llave de boca de 17 mm



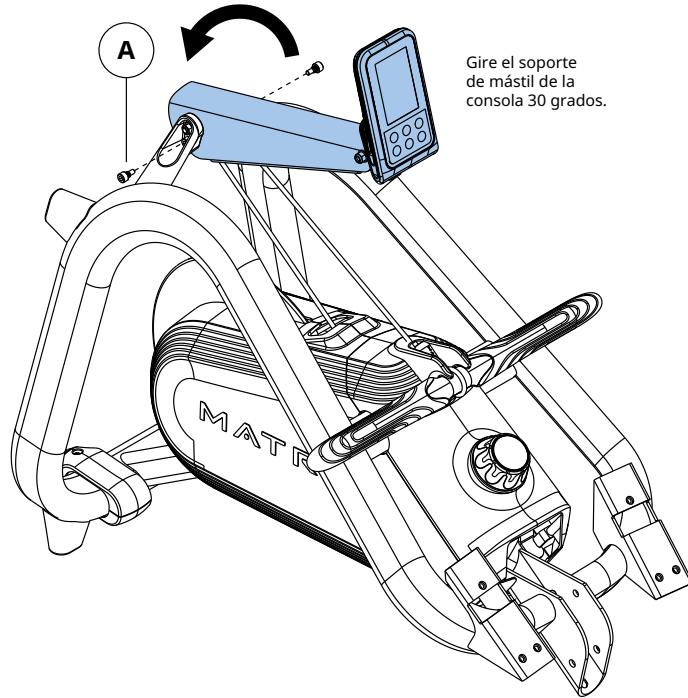
Si falta cualquier artículo, póngase en contacto con el distribuidor local de MATRIX en su país para solicitar asistencia.



1

Paquete de piezas negro

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
A Perno	2



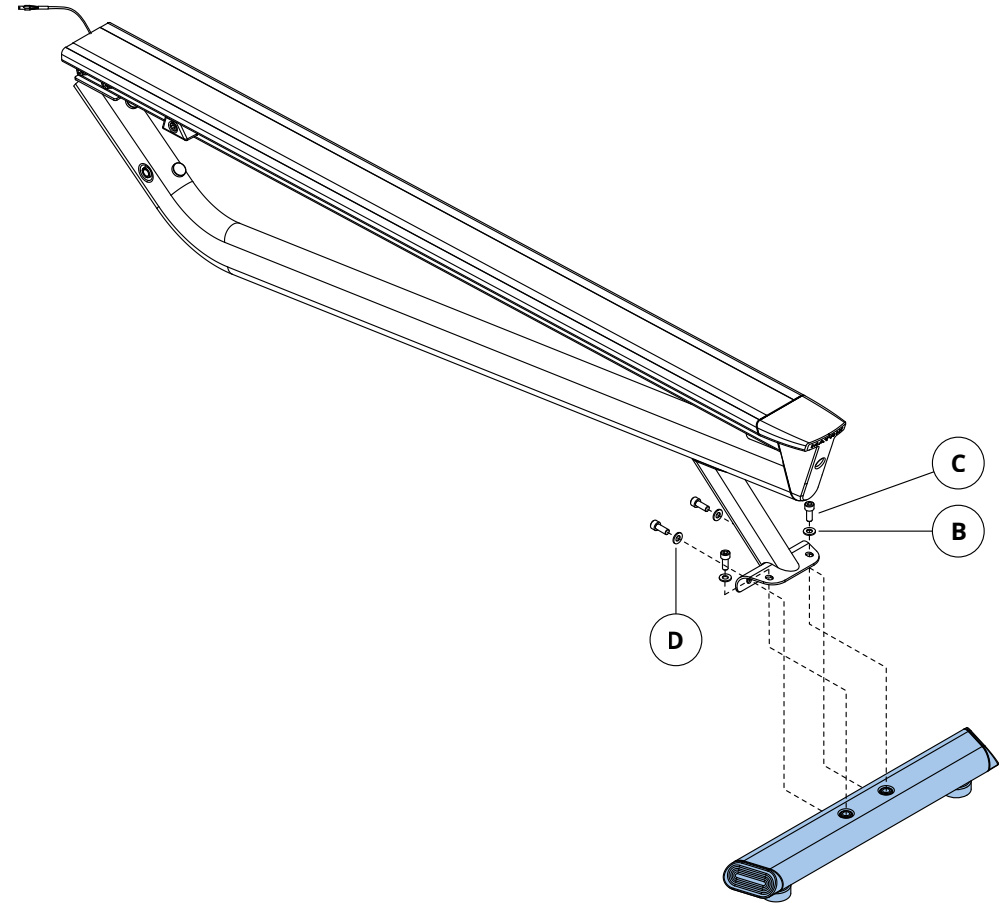
2

Paquete de piezas naranja

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
B Arandela plana	2
C Tornillo	4
D Arandela de arco	2

Nota:

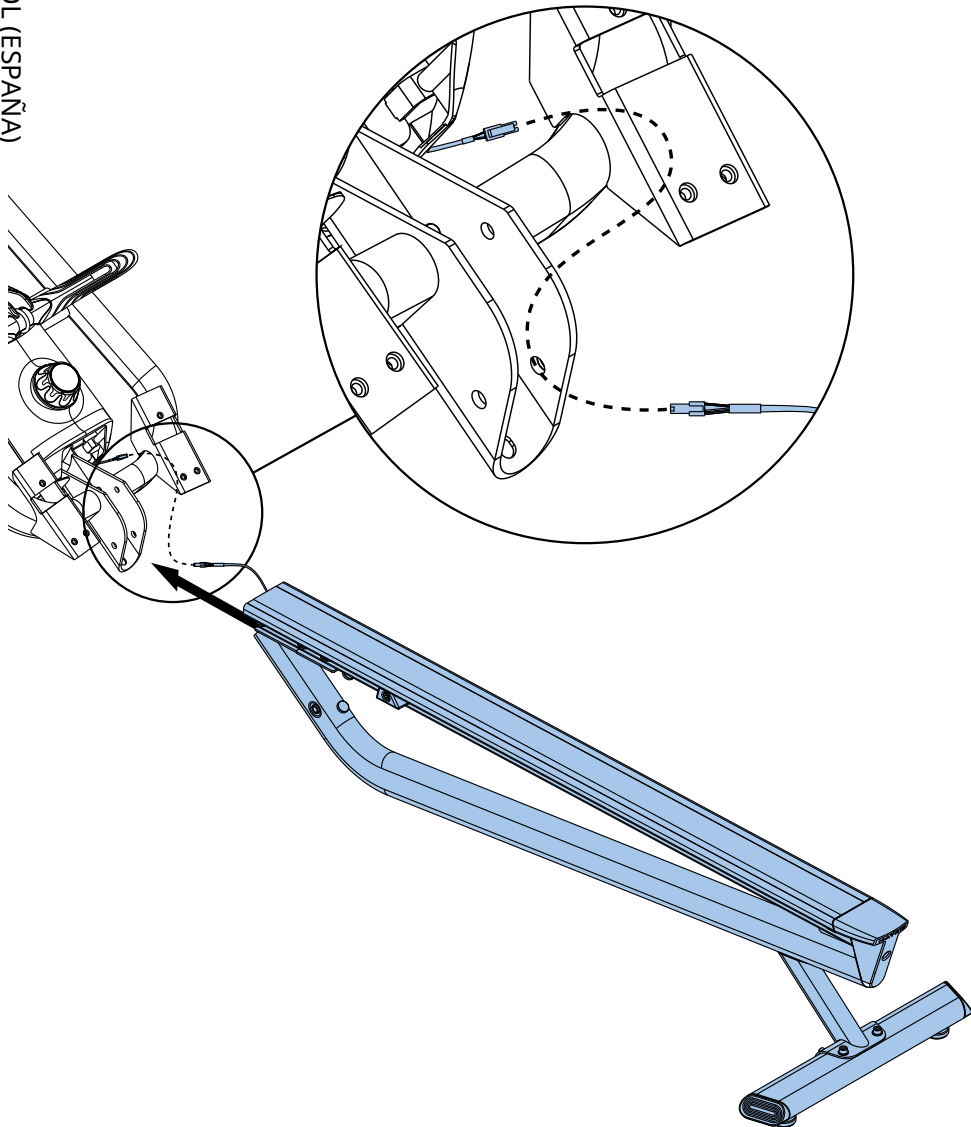
Apriete los tornillos del paso 2 usando los valores de par de apriete: 24,5 Nm / 18 pies por libra





3

ESPAÑOL (ESPAÑA)



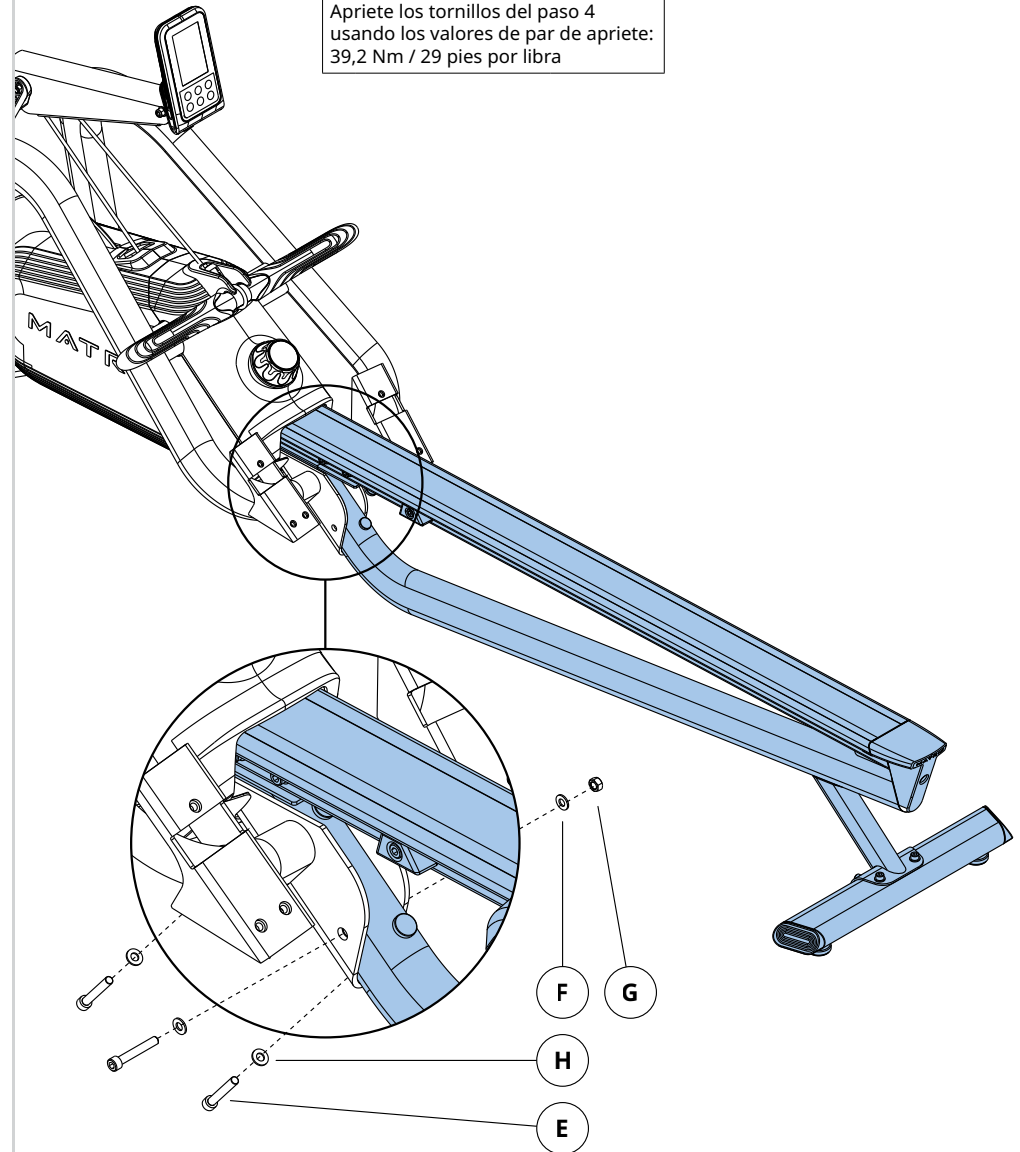
4

Paquete de piezas rojo

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
E Perno	3
F Arandela plana	2
G Tuerca	1
H Arandela de arco	2

Nota:

Apriete los tornillos del paso 4 usando los valores de par de apriete: 39,2 Nm / 29 pies por libra



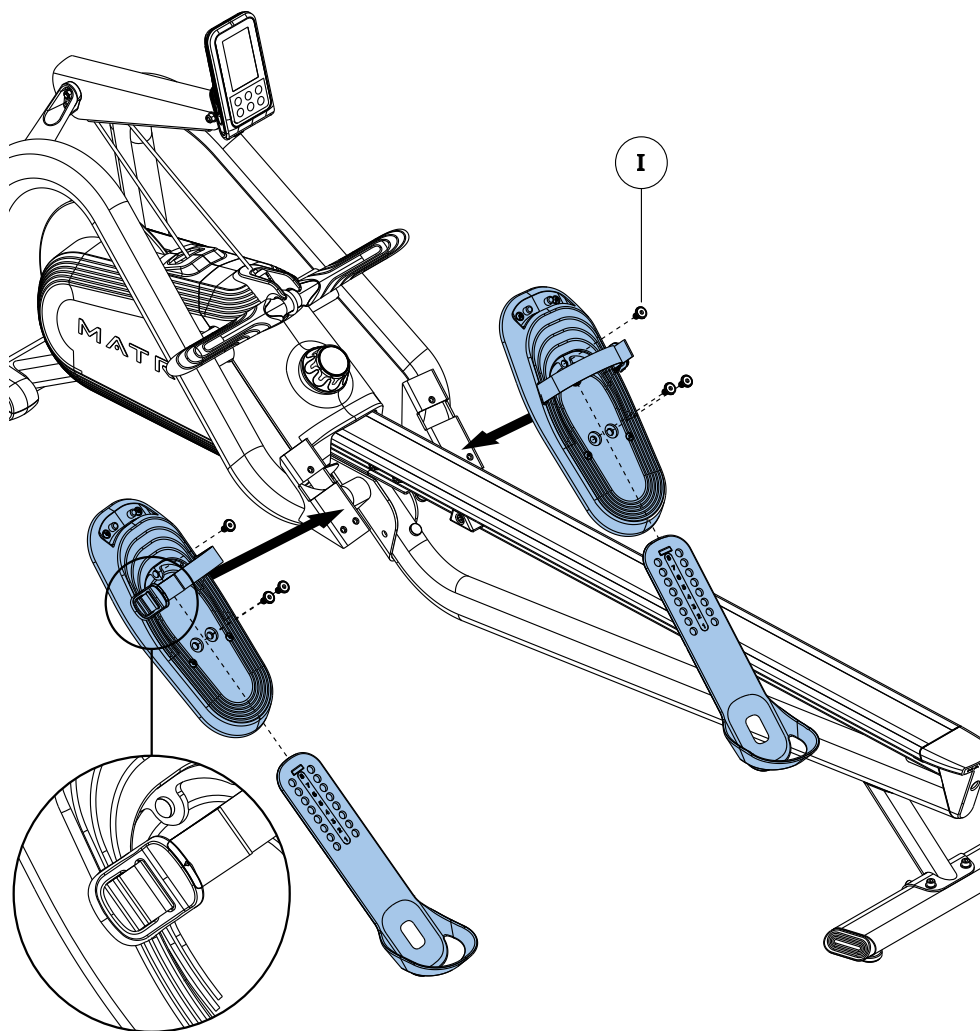
5

Paquete de piezas blanco

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
I Perno	6

Nota:

Apriete los tornillos del paso 5 usando los valores de par de apriete: 24,5 Nm / 18 pies por libra



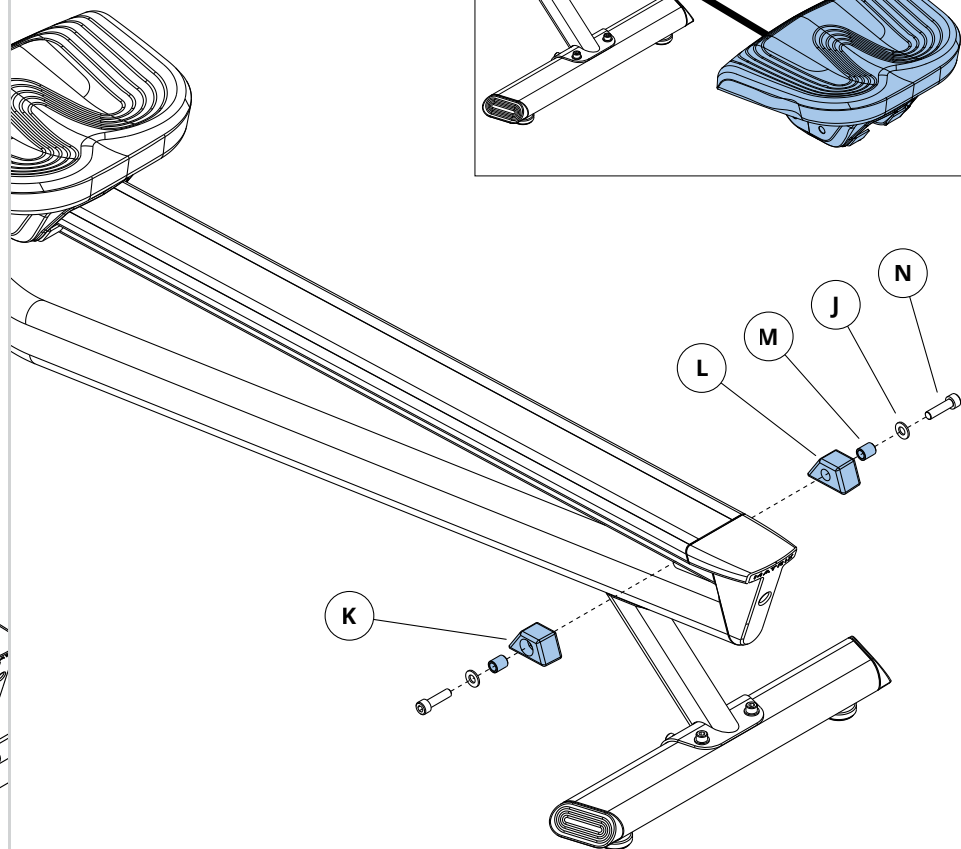
6

Piezas preinstaladas

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
J Arandela plana	2
K Tope izquierdo	1
L Tope derecho	1
M Casquillo	2
N Perno	2

Nota:

Apriete los tornillos del paso 6 usando los valores de par de apriete: 24,5 Nm / 18 pies por libra



HA COMPLETADO EL MONTAJE

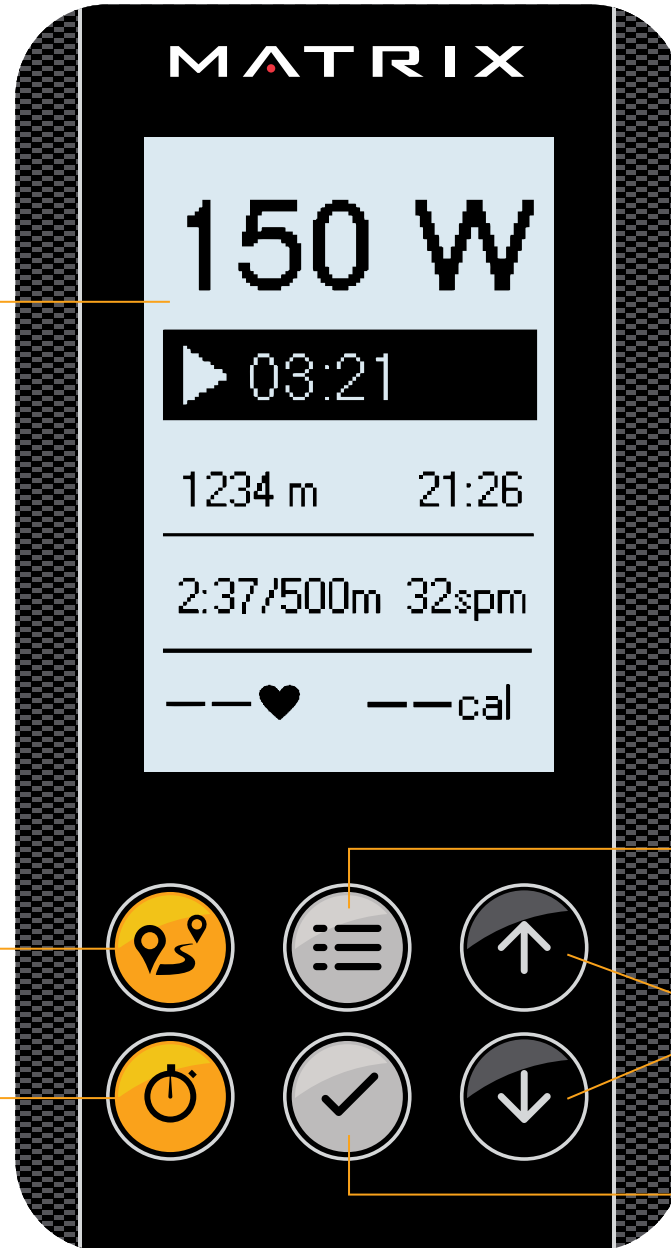


ESPAÑOL (ESPAÑA)



LCD CON RETROILUMINACIÓN

Muestra las lecturas Watts (Vatios), Time (Tiempo), Distance, (Distancia), 500 m/split (Tramo de 500 m), SPM (paladas por minuto, PPM), Heart Rate (Frecuencia cardíaca) y Calories (Calorías), esta última si se utiliza un pulsómetro con correa para medir la frecuencia cardíaca



TECLA RÁPIDA DE DISTANCIA

TECLA RÁPIDA DE TIEMPO

MENÚ

FLECHAS DE NAVEGACIÓN

TECLA DE CONFIRMACIÓN

USO CORRECTO

Cada palada se compone de cuatro fases:

1. **ATAQUE:** Agarre la manija de manera uniforme, con ambas manos. Con el asiento deslizado hacia delante y las rodillas flexionadas y pegadas al pecho (alineadas directamente con los talones de los pies), estire los brazos hacia delante e incline levemente la espalda hacia delante flexionando las caderas.
2. **PASADA:** Presione los pies de manera firme sobre los reposapiés hasta estirar las piernas por completo, pero sin bloquearlas. Deje que los brazos acompañen este movimiento y sitúe el torso en un ángulo de 90 grados respecto a las piernas.
3. **SALIDA:** Tire de los brazos hacia el abdomen manteniendo las piernas totalmente estiradas e incline levemente el torso hacia atrás, abriendo un poco el ángulo, más allá de los 90 grados.
4. **RECUPERACIÓN:** Suelte y extienda los brazos, flexione las rodillas, incline el tronco hacia delante pivotando sobre las caderas y deslice el asiento hacia delante.

Las cuatro fases deben ejecutarse sin sobresaltos y de forma continua.

PROGRAMAS

1. **INICIO RÁPIDO:** Ajuste los reposapiés en la posición deseada y comience a remar. La consola se encenderá en cuestión de segundos.
2. **PROGRAMA MANUAL**
 - Pulse el botón de menú, seleccione la opción Manual y confírmela. Utilice las flechas de dirección para seleccionar el tiempo deseado y confirme su elección. Comience el entrenamiento.
3. **PROGRAMA INTERVAL (INTERVALO):** Permite al usuario definir relaciones específicas de ejercicio y descanso, así como un número total de intervalos, basándose en sus objetivos de rendimiento.
 - Pulse el botón de menú, avance con la flecha de dirección abajo hasta el intervalo y pulse para confirmar su elección. Seleccione el tiempo o la distancia valiéndose de las teclas de flecha y confirme su elección. Seleccione el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso sirviéndose de las teclas de flecha y pulse para confirmar su elección. Utilice las teclas de flecha para seleccionar el número de intervalos deseado y confirme la opción elegida. Comience el entrenamiento por intervalos.
4. **PROGRAMA CHALLENGE (DESAFÍO):** Permite que el usuario defina objetivos muy específicos de tiempo y distancia para garantizar que alcanza sus metas de entrenamiento. Se configura una línea de ritmo basada en estos objetivos, lo que permite al usuario perseguir esa línea como objetivo.
 - Pulse el botón de menú, avance con la flecha de dirección abajo hasta el modo de desafío y pulse para confirmar su elección. Establezca la distancia por medio de las teclas de flecha y confirme la opción elegida. Seleccione el tiempo con las teclas de flecha y confirme la elección. Empiece a remar y trate de seguir la línea de ritmo para alcanzar la meta que se ha fijado.
5. **PANTALLAS DE RESUMEN:** Tras concluir una sesión de entrenamiento, pulse el botón de menú para consultar los valores promedio y máximos de SPM, vatios (W), frecuencia cardíaca (HR), etc.

PERFIL

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

OPCIÓN

- **SOPORTE:** Muestra datos útiles cuando es necesario recurrir al servicio técnico, como el número de serie, la versión de firmware, etc.
- **RELACIÓN DE ARRASTRE:** Mide en qué grado se ralentiza el volante para determinar con qué velocidad avanza "la piragua". Este ritmo de deceleración se denomina relación de arrastre. Por cada palada, la consola utiliza la relación de arrastre para determinar qué volumen de trabajo se realiza, de acuerdo con la velocidad del volante. De esta forma se calcula el esfuerzo real, independientemente del nivel de resistencia ajustado. Esta calibración automática permite al usuario comparar su rendimiento en distintas máquinas de remo.

Aparatos de remo para gimnasio diferentes pueden poseer relaciones de arrastre distintas. Las sensaciones proporcionadas por un nivel de resistencia de 3 en una máquina pueden ser iguales a las que transmite otra con nivel 4. Las diferencias en la tensión de la correa, la posición de los imanes, etc. pueden afectar a la relación de arrastre, que variará de una máquina a otra.

MODO MANAGER

Para acceder al modo Manager (Gestor), mantenga presionados simultáneamente los botones de flecha arriba y abajo durante 3-5 segundos. Para salir del modo Gestor, mantenga pulsado el botón de menú durante 3 segundos.

- **WORKOUT (ENTRENAMIENTO):** Establezca sus preferencias para tiempo máximo, tiempo predeterminado, tiempo de pausa y distancia predeterminada.
- **USER (USUARIO):** Seleccione la edad, el peso, la altura y el sexo.
- **UNIT (UNIDAD):** Configure la consola para que presente indicaciones en unidades métricas o del sistema británico.
- **SOFTWARE:** Indica la versión o las opciones de actualización utilizadas para operaciones de servicio técnico y resolución de problemas.
- **GENERAL:** Muestra los totales de distancia, tiempo y remadas acumulados ejercitándose en el aparato de remo.
- **LANGUAGE (IDIOMA):** Seleccione el idioma de acuerdo con la región.
- **MACHINE (MÁQUINA):** Tipo, número de serie y opciones de máquina fuera de servicio empleadas para las operaciones de servicio técnico.
- **LCD:** Permite definir los niveles de retroiluminación, brillo y contraste.

MODO SLEEP (SUSPENSIÓN)

La consola se apagará cuando se agote el tiempo de pausa y pasará al modo de suspensión, que durará entre 30 segundos y 5 minutos, según el ajuste de configuración predeterminado. Transcurrido ese período, se desconectará por completo.





UTILIZACIÓN DE LA FUNCIÓN PULSÓMETRO

La función de pulsómetro de este equipo no constituye un dispositivo médico. La lectura de la frecuencia cardíaca es únicamente una ayuda al entrenamiento para determinar tendencias generales de frecuencia cardíaca. Por favor, consulte a su médico.

RECEPTOR PARA SEÑAL INALÁMBRICA DE RITMO CARDÍACO

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

Antes de colocarse el pulsómetro inalámbrico de pecho, humedezca con agua los 2 electrodos de goma. Coloque el cinturón justo bajo los pechos o los músculos pectorales, directamente sobre su esternón, con el logotipo hacia fuera. NOTA: El cinturón de pecho debe estar tenso y adecuadamente colocado para recibir una medición precisa y coherente. Si el cinturón de pecho está demasiado suelto o no está colocado adecuadamente, puede recibir una medición irregular o incoherente de su frecuencia cardíaca.



¡ADVERTENCIA!

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

TABLA DE VATIOS Y SISTEMA DE FRENO

El aparato de remo Matrix se sirve de una resistencia magnética para configurar niveles específicos de resistencia. El ajuste del nivel de resistencia, además de las paladas por minuto (PPM), se utiliza para determinar el rendimiento como potencia generada (en vatios).



ISTRUZIONI IMPORTANTI

È responsabilità esclusiva dell'acquirente dei prodotti Matrix Fitness Systems fornire istruzioni sul corretto utilizzo dell'attrezzatura a tutti gli individui interessati, ovvero gli utenti finali o il personale che si occupa della supervisione.

Consultare la sezione "Specifiche del prodotto" (nella pagina successiva) per le caratteristiche specifiche del prodotto. Il Rower Matrix è inteso per uso commerciale.

È consigliabile che tutti gli utenti dell'attrezzatura per il fitness Matrix Fitness siano informati in merito alle seguenti informazioni prima dell'uso.

Nell'utilizzo del Rower Matrix, si prega di attenersi ad alcune precauzioni fondamentali:

- Al fine di garantire la sicurezza dell'utente e di proteggere il macchinario, è necessario leggere le istruzioni in tutte le loro parti prima del montaggio e dell'utilizzo del Rower.
- Al fine di garantire l'uso adeguato e la sicurezza del macchinario, tutti gli utenti sono tenuti alla consultazione del presente manuale. Si invita a inserire il presente manuale nel programma di allenamento della propria struttura. È necessario ricordare agli utenti che, prima di iniziare qualsiasi attività di fitness, è necessario essere in possesso di un certificato di idoneità fisica rilasciato dal proprio medico curante. Se, nello svolgimento di esercizi, l'utente avverte vertigini, dolore, o accorciamento del respiro, nausea o sensazione di svenimento, deve immediatamente interrompere l'attività.

LEGGERE E CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI

Il Rower Matrix è inteso per uso commerciale. Al fine di garantire la sicurezza dell'utente e di proteggere l'attrezzatura, è necessario leggere le istruzioni in tutte le loro parti prima dell'azionamento del Rower MATRIX.

- Utilizzare il Rower per lo scopo previsto, come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Non introdurre alcun oggetto nelle aperture presenti sul prodotto. Nel caso in cui un oggetto vi cada all'interno, rimuoverlo con cautela mentre il macchinario non è utilizzato. Nel caso in cui tale oggetto non possa essere raggiunto, contattare Matrix Fitness o un rivenditore autorizzato.
- Non azionare il Rower in caso di funzionamento irregolare, oppure se è stato danneggiato o immerso in acqua. Inviarlo a Matrix Fitness o a un rivenditore autorizzato per l'esame e la riparazione.
- Per evitare lesioni, mantenere sempre mani e piedi lontani da parti mobili.
- Non toccare l'interno del macchinario né la parte sottostante, e non inclinarlo lateralmente durante il funzionamento.
- Il Rower Matrix non deve essere utilizzato all'aperto, in prossimità di piscine o in zone a elevata umidità.
- Non mettere in funzione quando si utilizzano prodotti aerosol (spray) o quando si somministra ossigeno.
- Non rimuovere le coperture laterali. La manutenzione deve essere effettuata esclusivamente da personale autorizzato.
- Una stretta supervisione è necessaria quando l'attrezzatura è utilizzata in presenza di bambini, di persone invalide o disabili.
- Durante l'utilizzo del Rower, bambini e animali domestici devono essere mantenuti a una distanza di almeno tre metri.
- Il macchinario deve essere montato e azionato su una superficie solida e piana. Posizionare il macchinario a una distanza di almeno un metro da qualsiasi ostruzione, compresi pareti e mobili.
- Non indossare indumenti che potrebbero restare impigliati nelle parti mobili del Rower.
- Collocare la maniglia nei ganci prima di rilasciarla.
- Impedire che la maniglia colpisca la staffa della console.
- Eseguire una manutenzione appropriata, come descritta nella sezione Manutenzione del presente manuale.

ATTENZIONE: Nel caso si avvertano dolori al petto, nausea, vertigini o accorciamento del respiro, è necessario interrompere immediatamente l'attività, e consultare un medico prima di riprenderla.

ATTENZIONE: Ogni cambiamento o modifica della presente attrezzatura può invalidare la garanzia del prodotto.

PRIMI PASSI

Leggere il presente Manuale Utente prima di montare il Rower Matrix. Collocare l'attrezzatura nel luogo in cui sarà utilizzata prima di iniziare la procedura di montaggio.

SCELTA DELLA COLLOCAZIONE

Il luogo scelto deve essere ben illuminato e ben ventilato. Collocare il Rower su una struttura piana solida dal punto di vista strutturale e mantenerlo a qualche metro di distanza dalle pareti o da altre attrezzature. Se il luogo scelto presenta un tappeto di tessuto felpato pesante, è necessario collocare una base di plastica rigida al di sotto dell'attrezzatura, per proteggere sia il tappeto sia il macchinario.

Non collocare il Rower in una zona ad elevata umidità, come in prossimità di un bagno turco, di una piscina interna o di una sauna. L'esposizione intensiva a vapore acqueo oppure a cloro può influenzare in modo nocivo le parti elettroniche, oltre ad altre parti del macchinario.

PRIMA DI VOGARE PER LA PRIMA VOLTA

- Consultare il proprio medico. Accertarsi che non sia pericoloso per la propria salute sottoporsi a un intenso programma di esercizi.
- Una tecnica impropria, quale una distensione estrema oppure saltare dal sedile può causare lesioni.
- Iniziare ogni sessione di allenamento con diversi minuti di esercizio lento come riscaldamento.
- Iniziare il programma di esercizio gradualmente. Il primo giorno, vogare per non più di 5 minuti per consentire al corpo di adattarsi al nuovo esercizio.
- Aumentare gradualmente il tempo e l'intensità dell'allenamento nel corso delle prime due settimane. Non vogare a potenza massima fino a quando non è stata acquisita la tecnica e fino a che non si è utilizzato il vogatore per almeno una settimana. Come per qualunque attività fisica, se si aumentano il volume e l'intensità troppo rapidamente, non ci si scalda adeguatamente o si utilizza una tecnica errata, il rischio di infortuni aumenta.
- L'impostazione di resistenza migliore per un ottimo esercizio cardiovascolare è compresa fra 3 e 5. Vogare con una resistenza troppo alta può essere dannoso per il programma di allenamento poiché può ridurre i risultati e aumentare il rischio di infortuni.
- Cercare di raggiungere una velocità di vogata tra 24 e 30 vogate al minuto.



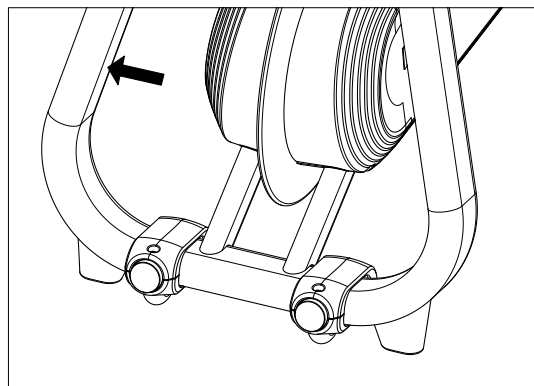
MANUTENZIONE

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

GARANZIA

Per il Nord America, visitare il sito www.matrixfitness.com per informazioni sulla garanzia, tra cui esclusioni e limiti.

POSIZIONE DEL NUMERO DI SERIE



MANUTENZIONE QUOTIDIANA

Verificare con ispezione visiva e ascolto la presenza di dispositivi di fissaggio allentati, rumori insoliti e altre indicazioni che la macchina potrebbe richiedere assistenza. Se si notano tali segnali, provvedere all'assistenza.

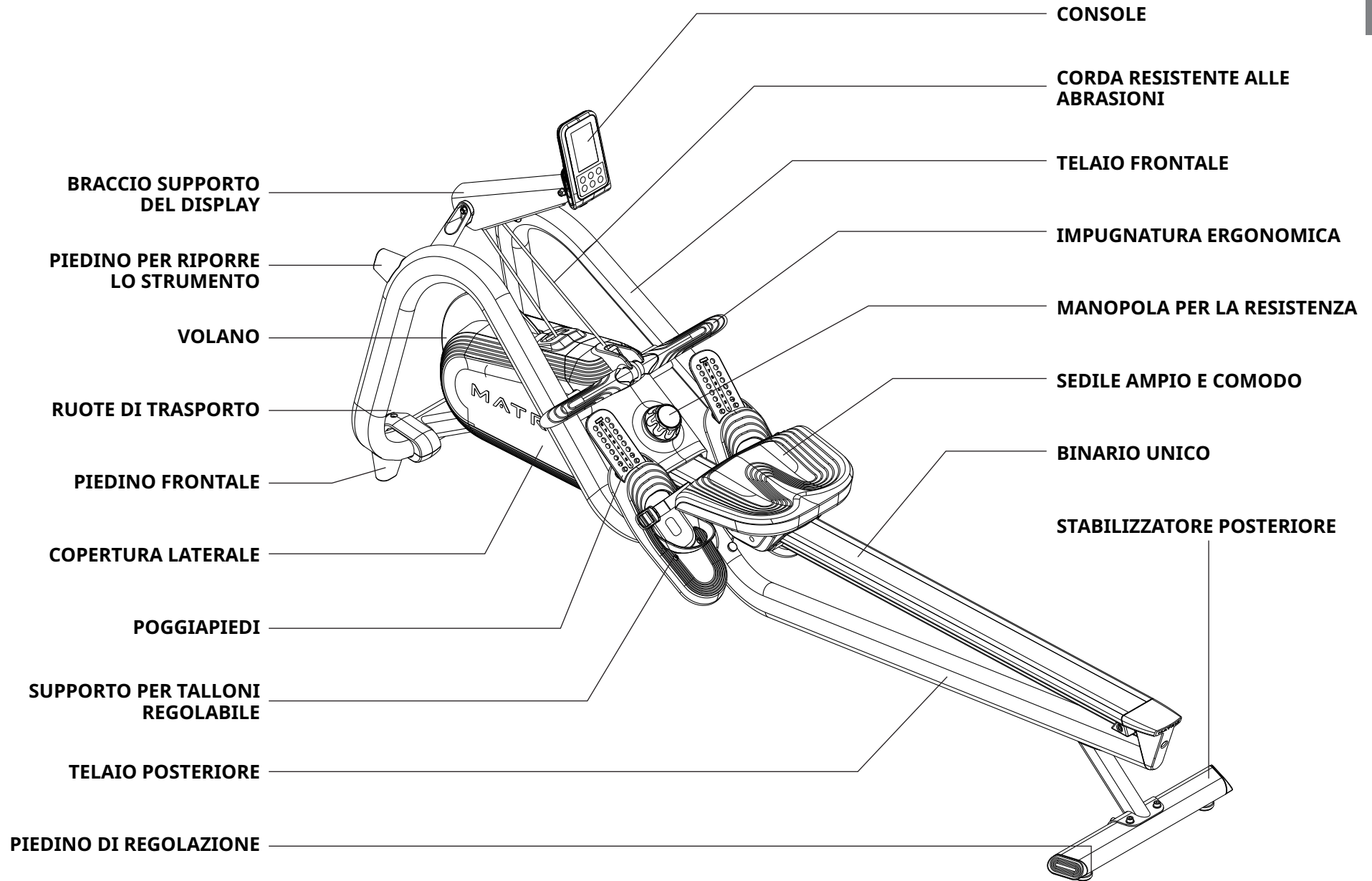
Matrix Fitness consiglia di pulire il vogatore prima e dopo ogni utilizzo. Di seguito sono riportati alcuni consigli per mantenere l'unità al massimo delle prestazioni:

1. Utilizzare un panno morbido bagnato con acqua o con un detergente liquido per pulire tutte le superfici esposte. NON usare ammoniaca, cloro o detergenti a base acida.
2. Tenere la console del display pulita da impronte e depositi salini dovuti al sudore.
3. Pulire frequentemente il pavimento sotto l'unità con un aspirapolvere per evitare l'accumulo di polvere e sporcizia, che possono impedire il corretto funzionamento dell'unità stessa.
4. Verificare la presenza di polvere nel volano con una torcia.

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

CONSOLE	
Display	Display LCD extra large
Informazioni sul display	Tempo, Distanza, Vogate al minuto, Vogata, Watt, Frequenza cardiaca, Calorie, Tempo per 500 m
Programmi	Manuale, Intervallo, Sfida
Ricevitore telemetrico	Sì
DATI TECNICI	
Tecnologia di resistenza	Resistenza magnetica
Livelli di resistenza	10
Sistema di trasmissione	Cinghia Poly-V a molla elicoidale
Peso massimo dell'utente	160 kg / 350 lb
Peso del prodotto	59 kg / 130 lbs
Peso di spedizione	69 kg / 152 lbs
Dimensioni totali (L x l x A)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Requisiti di alimentazione	Batteria per display LCD
CARATTERISTICHE SPECIALI	
Design dell'impugnatura	Impugnatura extra lunga con presa ergonomica
Poggipiedi	Supporti per i talloni regolabili con impostazioni di facile lettura
Binario unico	Alluminio

* Verificare che vi sia uno spazio largo almeno 0,6 metri (24") per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzatura MATRIX. Ricordare che 0,91 metri (36") è lo spazio raccomandato da ADA per gli utenti in sedia a rotelle. Le specifiche del prodotto sono soggette a modifiche senza preavviso.





RIMOZIONE DELL'IMBALLAGGIO

Grazie per aver acquistato un prodotto per il fitness MATRIX. Il prodotto è ispezionato prima di essere confezionato. Viene spedito in più pezzi per facilitare un confezionamento compatto della macchina. Prima del montaggio, verificare che tutti i componenti siano presenti, confrontandoli con i diagrammi esplosi. Disimballare attentamente l'unità dalla scatola e smaltire i materiali di imballaggio in conformità alle normative locali.

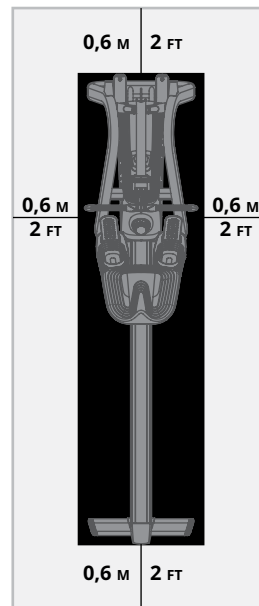
ATTENZIONE

Al fine di evitare lesioni personali e ai componenti del telaio, avvalersi dell'assistenza adeguata per rimuovere i pezzi di telaio dalla scatola.

POSIZIONE DEL VOGATORE

Posizionare l'attrezzatura su una superficie piana e stabile, al riparo dalla luce del sole diretta. L'intensità dei raggi UV può causare lo sbiadimento della parte in plastica. Posizionare l'attrezzatura in una stanza fresca e poco umida. Verificare che vi sia uno spazio largo almeno 0,6 metri (24") per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzatura MATRIX. Ricordare che 0,91 metri (36") è lo spazio raccomandato da ADA per gli utenti in sedia a rotelle. Non posizionare l'attrezzatura in un'area che blocchi aperture per aria o ventilazione. L'attrezzatura non deve essere posizionata in un garage, patio coperto o all'aperto.

Riporre l'attrezzatura in verticale su una superficie solida e piana.



CONSERVAZIONE

ATTENZIONE

È necessario prestare attenzione quando si ripongono i vogatori in posizione verticale. La stabilità dei vogatori è stata testata per il loro posizionamento in verticale. Sebbene i test abbiano dimostrato che i vogatori possono mantenere la stabilità se inclinati fino a 10 gradi, un contatto accidentale con un vogatore in posizione verticale potrebbe causarne la caduta.

- È necessario prestare attenzione quando si maneggiano i vogatori in posizione verticale.
- I vogatori riposti in posizione verticale devono essere posizionati in un'area protetta per evitare il contatto accidentale con l'attrezzatura.
- Mantenere la distanza dai vogatori riposti in verticale a meno che non sia necessario posizionare o rimuovere l'attrezzo dal luogo in cui è riposto.

UTENSILI NECESSARI PER IL MONTAGGIO (non inclusi)

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



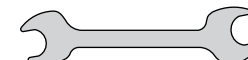
Cacciavite a croce



Chiave aperta da 13 mm



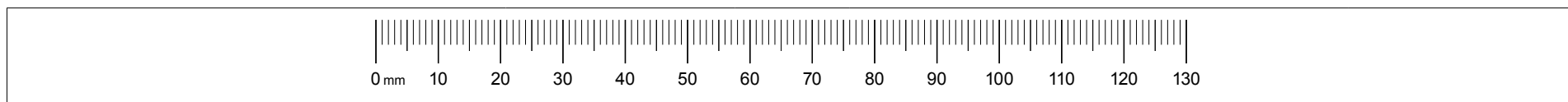
Chiave aperta da 14 mm



Chiave aperta da 17 mm

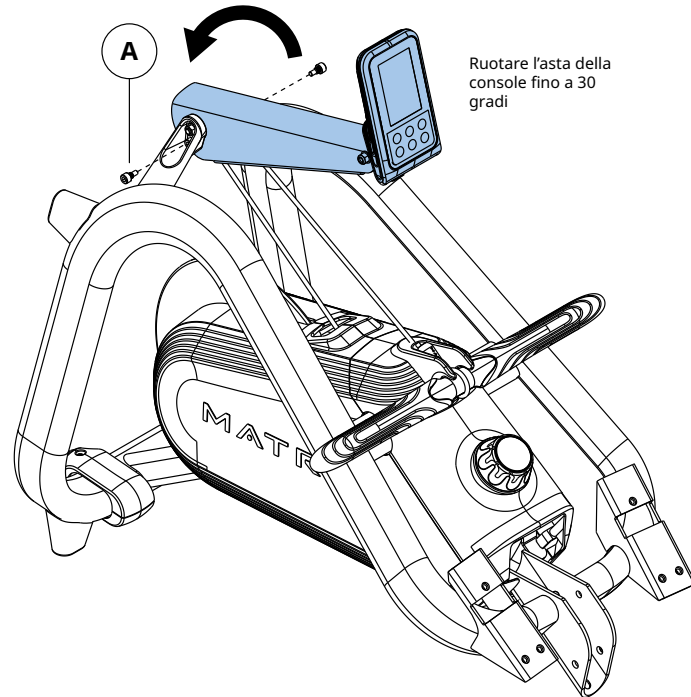


In caso di assenza di qualsiasi articolo, contattare il rivenditore MATRIX locale per assistenza.



1**Pacchetto nero degli attrezzi**

	Descrizione	Qtà
A	Bullone	2



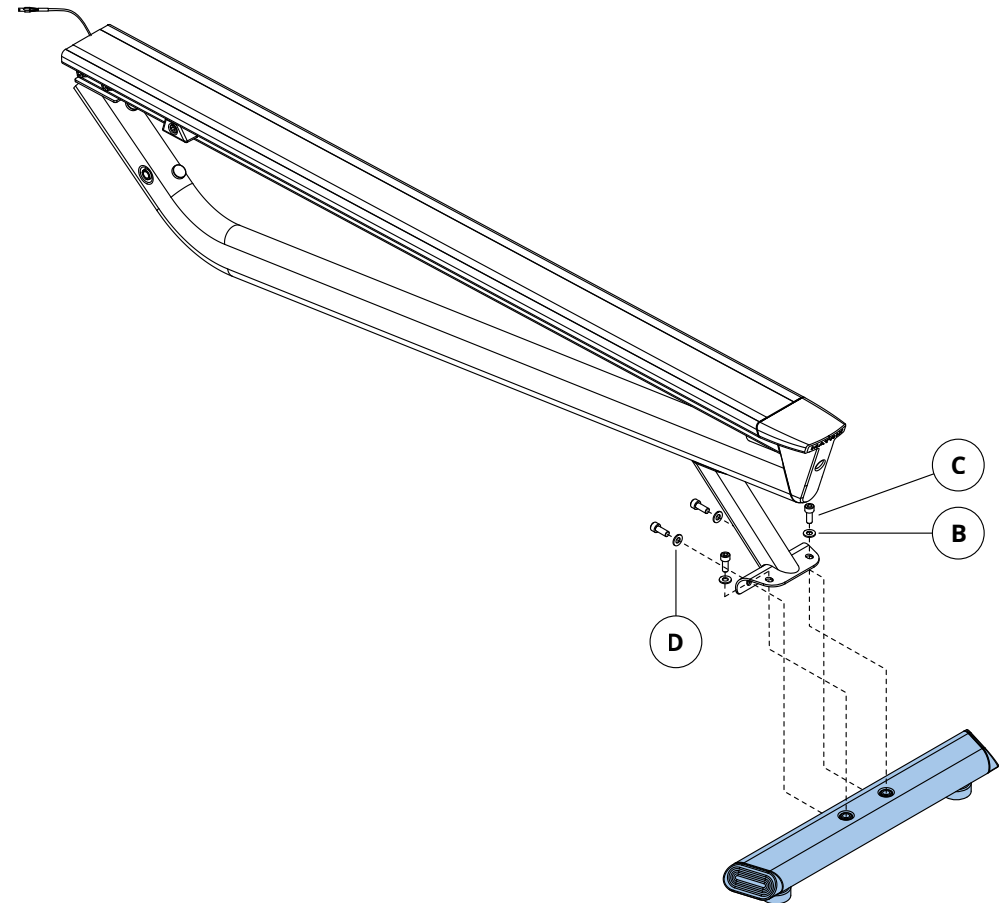
Ruotare l'asta della console fino a 30 gradi

2**Pacchetto arancione degli attrezzi**

	Descrizione	Qtà
B	Rondella piana	2
C	Bullone	4
D	Rondella arcuata	2

Nota:

serrare gli attrezzi dal passaggio 2 usando il valore di coppia: 24,5 Nm / 18 ft-lb

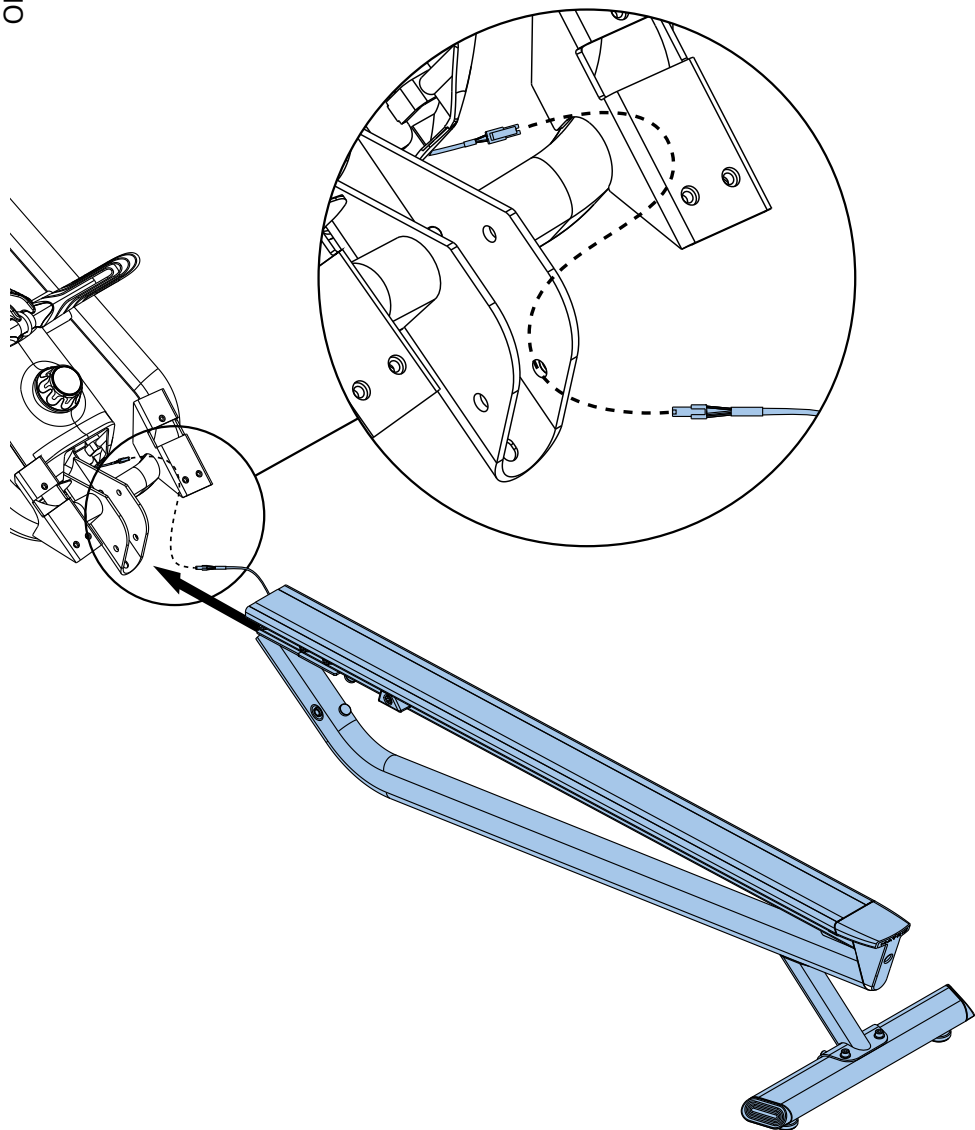


ITALIANO



3

ITALIANO



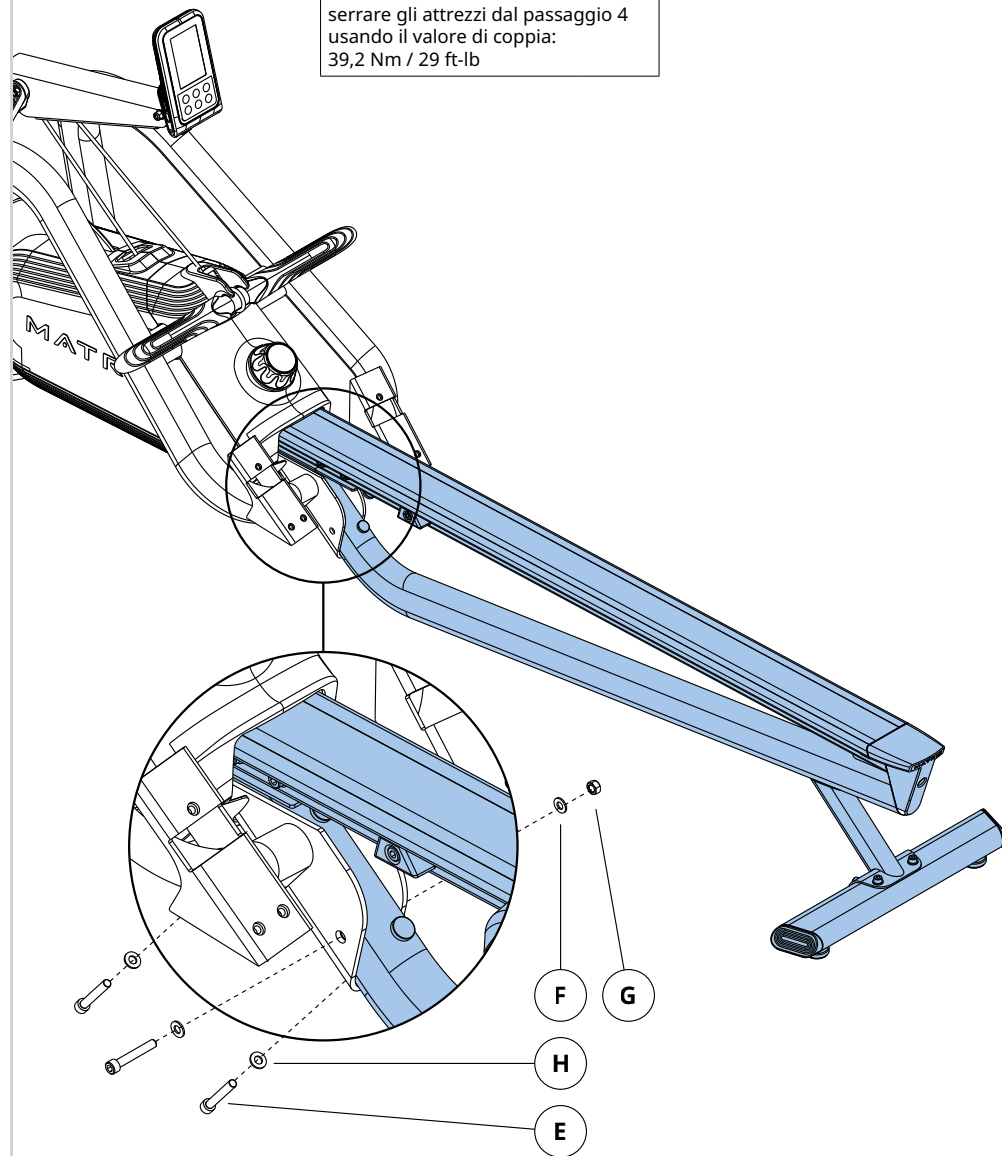
4

Pacchetto rosso degli attrezzi

Descrizione	Qtà
E Bullone	3
F Rondella piana	2
G Dado	1
H Rondella arcuata	2

Nota:

serrare gli attrezzi dal passaggio 4 usando il valore di coppia: 39,2 Nm / 29 ft-lb

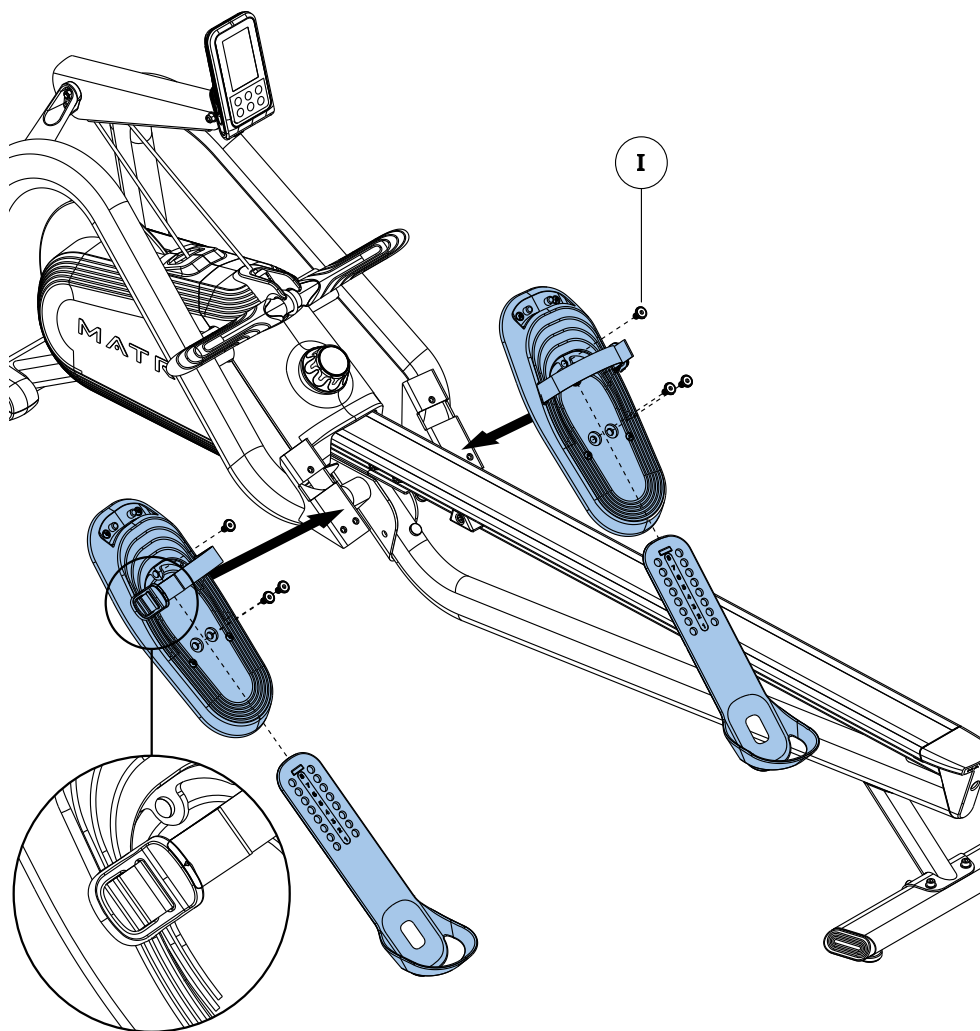


5**Pacchetto bianco degli attrezzi**

Descrizione	Qtà
I Bullone	6

Nota:

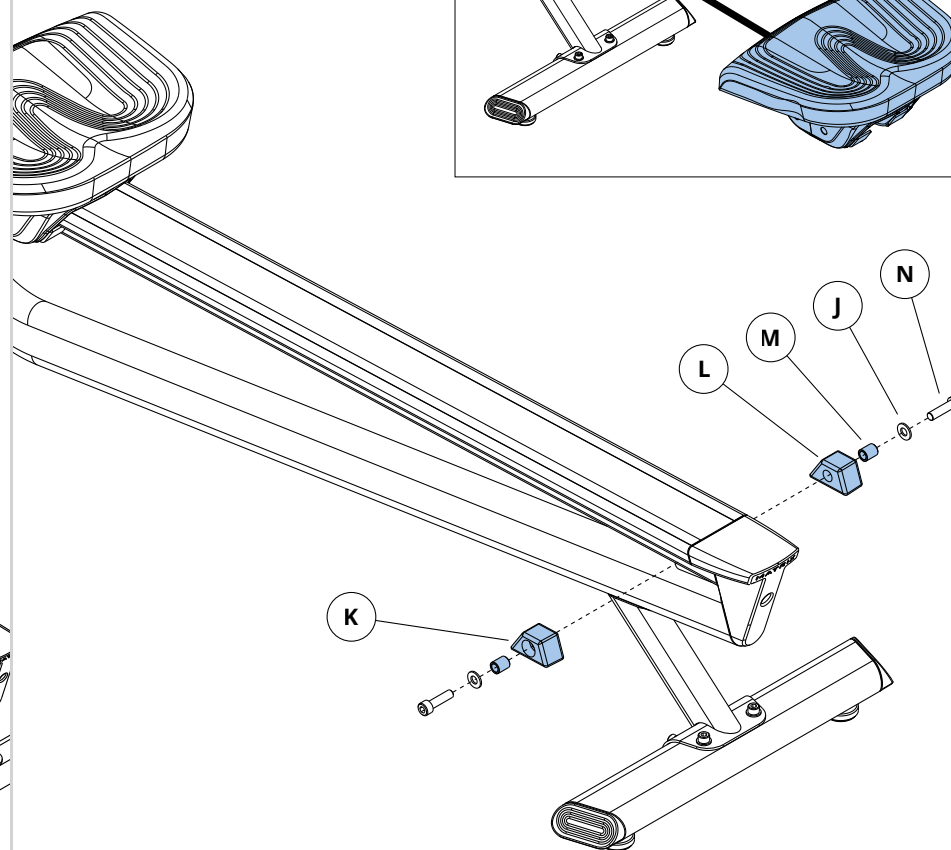
serrare gli attrezzi dal passaggio 5 usando il valore di coppia: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**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

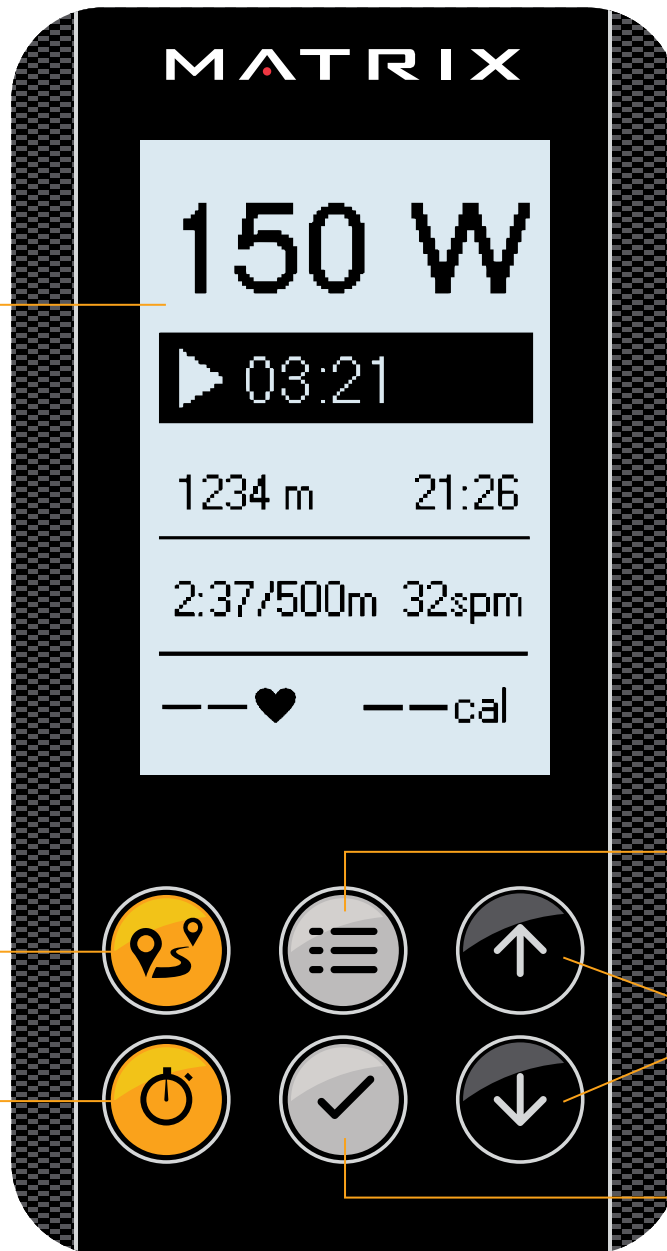
**ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!**

ITALIANO



LCD RETROILLUMINATO

Mostra Watt, Tempo, Distanza,
Tempo per 500 m, Vogate al minuto,
Frequenza cardiaca e Calorie
(quando si indossa il misuratore
della frequenza cardiaca)



TASTO RAPIDO DISTANZA

TASTO RAPIDO TEMPO

MENU

FRECCHE DI NAVIGAZIONE

TASTO CONFERMA

USO ADEGUATO

La vogata si compone di quattro fasi:

1. **PRESA:** afferrare l'impugnatura uniformemente con entrambe le mani. Con il sedile spostato in avanti e le ginocchia al petto (in linea con i talloni), allungare le braccia davanti a sé e piegarsi leggermente in avanti dai fianchi.
2. **SPOSTAMENTO:** premere fermamente contro i poggiatesta fino a che le gambe non siano completamente tese, ma non bloccate. Accompagnare le braccia nella stessa direzione e portare il busto a 90 gradi.
3. **FINE:** tirare le braccia verso l'addome con le gambe completamente tese e piegare il busto all'indietro leggermente oltre i 90 gradi.
4. **RECUPERO:** stendere le braccia, piegare le ginocchia e piegarsi in avanti dai fianchi scivolando in avanti sul sedile.

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

PROGRAMMI

1. **AVVIO RAPIDO:** regolare i poggiatesta nella posizione desiderata e iniziare a vogare. La console si accenderà entro pochi secondi.
2. **PROGRAMMA MANUALE**
 - Premere il pulsante del menu, selezionare manuale e premere il tasto di conferma. Usare le frecce per selezionare il tempo desiderato e premere il tasto di conferma. Iniziare l'allenamento.
3. **PROGRAMMA INTERVAL:** consente all'utente di selezionare un rapporto specifico tra lavoro e riposo e un numero totale di intervalli in base agli obiettivi di prestazione.
 - Premere il pulsante del menu, selezionare la freccia in basso per scegliere il programma interval e confermare. Scegliere il tempo o la distanza usando le frecce e confermare; selezionare i tempi di lavoro e di riposo usando le frecce e confermare; usare le frecce per selezionare il numero di intervalli desiderati e confermare. Iniziare l'interval training.
4. **PROGRAMMA SFIDA:** consente all'utente di impostare traguardi molto specifici di tempo e distanza per assicurare il raggiungimento degli obiettivi dell'allenamento. Viene impostata una linea di percorso basata su questi obiettivi, che consente all'utente di vedere quando raggiunge gli obiettivi stessi.
 - Premere il pulsante del menu, selezionare la freccia in basso per scegliere il programma sfida e confermare. Impostare la distanza usando le frecce e confermare; selezionare il tempo usando le frecce e confermare; iniziare a vogare lungo la linea del percorso per raggiungere l'obiettivo.
5. **SCHERMATE DI RIEPILOGO:** dopo aver completato un allenamento, premere il pulsante del menu per visualizzare i valori medi e massimi per vogate al minuto, Watt, frequenza cardiaca, ecc.

PROFILO

Questa opzione del menu consente all'utente di immettere dati personali (es. sesso, età, altezza, peso) quando indossa un misuratore della frequenza cardiaca, in modo da calcolare in modo più preciso le calorie bruciate.

OPZIONE

- **ASSISTENZA:** mostra il numero di serie, la versione del firmware, ecc., utili se è necessaria l'assistenza.
- **RESISTENZA ALL'AVANZAMENTO:** misura quanto rallenta il volano per determinare quanto è veloce o lenta la "barca". Questa velocità di decelerazione è detta resistenza all'avanzamento. Per ogni vogata, la console utilizza la resistenza all'avanzamento per determinare quanto lavoro viene fatto in base alla velocità del volano. In questo modo, si calcola lo sforzo reale indipendentemente dall'impostazione della resistenza. Questa auto-calibrazione è ciò che consente all'utente di confrontare le sue prestazioni su diversi vogatori.

Diversi vogatori possono presentare diversi intervalli di resistenza all'avanzamento. Un'impostazione della resistenza pari a 3 su un attrezzo può sembrare un 4 su un altro. Le differenze di tensione della cinghia, posizione dei magneti ecc. possono tutte avere un impatto sulla resistenza di avanzamento fra un attrezzo e l'altro.

MODALITÀ MANAGER

Per entrare in modalità manager, premere contemporaneamente le frecce su e giù per 3-5 secondi. Per uscire dalla modalità manager, tenere premuto il pulsante del menu per 3 secondi.

- **ALLENAMENTO:** consente di impostare il tempo massimo desiderato, il tempo predefinito, il tempo di pausa e la distanza predefinita.
- **UTENTE:** consente di selezionare età, peso, altezza, sesso
- **UNITÀ:** consente di impostare la console in modo che siano visualizzate unità di misura metriche o imperiali
- **SOFTWARE:** mostra la versione o le opzioni di aggiornamento usate per la risoluzione dei problemi e l'assistenza
- **GENERALE:** mostra la distanza, il tempo e le vogate totali fatte sul vogatore
- **LINGUA:** consente di selezionare la lingua in base al paese
- **MACCHINA:** tipo, numero di serie, opzioni fuori servizio usate per l'assistenza
- **LCD:** consente di regolare la retroilluminazione, la luminosità e il contrasto

MODALITÀ SOSPENSIONE

La console si spegnerà alla fine del tempo di pausa ed entrerà in modalità sospensione per un tempo compreso tra 30 secondi e 5 minuti in base alle impostazioni predefinite, prima di spegnersi completamente.





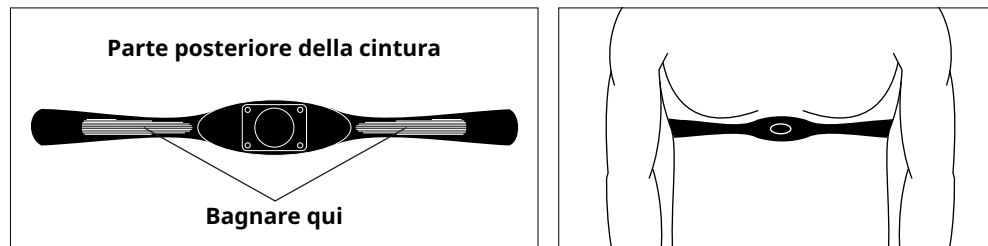
UTILIZZO DELLA FUNZIONE FREQUENZA CARDIACA

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

RICEVITORE WIRELESS PER LA FREQUENZA CARDIACA

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

Prima di indossare il trasmettitore wireless sul petto, umidificare i due elettrodi in gomma con acqua. Posizionare la cintura appena sotto il seno o i muscoli pettorali, direttamente sopra lo sterno, con il logo all'esterno. **NOTA:** la cintura deve essere ben serrata e posizionata in modo adeguato per una ricezione della lettura accurata e uniforme. Se la cintura è troppo allentata o non è posizionata correttamente, è possibile ricevere una lettura della frequenza cardiaca errata o non uniforme.



AVVERTENZA!

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

SISTEMA DI FRENAGGIO E TABELLA WATT

Il vogatore Matrix utilizza una resistenza magnetica per impostare livelli specifici di resistenza. L'impostazione del livello di resistenza insieme al numero delle vogate al minuto è usato per determinare la potenza (in Watt).



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του αγοραστή των προϊόντων Matrix Fitness Systems η πλήρης ενημέρωση όλων των προσώπων είτε πρόκειται για τους τελικούς χρήστες είτε για τους επιβλέποντές τους, σχετικά με τις οδηγίες σωστής χρήσης του εξοπλισμού.

Βλ. «Χαρακτηριστικά προϊόντος» (επόμενη σελίδα) για τα ειδικά χαρακτηριστικά του προϊόντος. Η κωπηλατική Matrix προορίζεται για εμπορική χρήση.

Πριν από τη χρήση, συνιστούμε την ενημέρωση όλων των χρηστών του εξοπλισμού εξάσκησης Matrix Fitness στα παρακάτω.

Κατά τη χρήση της κωπηλατικής Matrix, ακολουθείτε πάντα τις βασικές προφυλάξεις:

- Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και την προστασία της μονάδας, διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη συναρμολόγηση και χρήση της κωπηλατικής.
- Για να διασφαλίσετε τη σωστή χρήση και ασφάλεια της κωπηλατικής, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι χρήστες έχουν διαβάσει αυτό το εγχειρίδιο. Παρακαλείσθε να συμπεριλάβετε αυτό το εγχειρίδιο στο πρόγραμμα κατάρτισης των εγκαταστάσεών σας. Υπενθυμίστε στους χρήστες ότι πριν ξεκινήσουν οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, θα πρέπει να υποβληθούν σε πλήρεις σωματικές εξετάσεις από τον γιατρό τους. Εάν, οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο χρήστης παρουσιάσει ζάλη, πόνο ή δύσπνοια, ναυτία ή τάση λιποθυμίας, θα πρέπει να σταματήσει αμέσως.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Αυτή η κωπηλατική προορίζεται για εμπορική χρήση. Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και την προστασία του εξοπλισμού, διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τη χρήση της κωπηλατικής MATRIX.

- Χρησιμοποιείτε την κωπηλατική για τον προβλεπόμενο σκοπό της όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε προσαρτήματα που δεν συνιστώνται από τον κατασκευαστή.
- Ποτέ μην αφήνετε να πέσει και μην εισάγετε κανένα αντικείμενο σε κανένα άνοιγμα του προϊόντος. Σε περίπτωση που κάποιο αντικείμενο πέσει στο εσωτερικό, ανακτήστε το προσεκτικά ενώ η μονάδα δεν βρίσκεται σε χρήση. Εάν δεν είναι δυνατόν να φτάσετε το αντικείμενο, επικοινωνήστε με την Matrix Fitness ή τους εξουσιοδοτημένους αντιπροσώπους της.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε την κωπηλατική εάν δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει υποστεί ζημιά ή έχει εμβυθιστεί σε νερό. Επιστρέψτε την στην Matrix Fitness ή σε εξουσιοδοτημένους αντιπροσώπους για έλεγχο και επισκευή.
- Για την αποφυγή τραυματισμού, κρατάτε πάντοτε τα χέρια και τα πόδια μακριά από κινούμενα εξαρτήματα.
- Μην προσπαθείτε να φτάσετε στο εσωτερικό της μονάδας ή κάτω από αυτήν, και μην γέρνετε τη μονάδα στο πλάι κατά τη διάρκεια της λειτουργίας.
- Μη χρησιμοποιείτε την κωπηλατική Matrix σε εξωτερικούς χώρους, κοντά σε πισίνες ή σε περιοχές με υψηλή υγρασία.
- Μη χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα σε μορφή εκνεφώματος (σπρέι) ή όπου χορηγείται οξυγόνο.
- Μην αφαιρείτε τα πλευρικά καλύμματα. Το σέρβις πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από έναν εξουσιοδοτημένο τεχνικό σέρβις.
- Απαιτείται στενή επίτηρηση όταν χρησιμοποιείται κοντά σε παιδιά, αναπήρους ή άτομα με ειδικές ανάγκες.
- Όταν η κωπηλατική βρίσκεται σε χρήση, μικρά παιδιά και κατοικίδια θα πρέπει να παραμένουν σε απόσταση τουλάχιστον τριών μέτρων.
- Συναρμολογήστε και λειτουργείτε τη μονάδα σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια. Τοποθετήστε τη μονάδα σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από οποιαδήποτε εμπόδια, συμπεριλαμβανομένων τοίχων και επίπλων.
- Μη φοράτε ρούχα τα οποία θα μπορούσαν να πιαστούν σε οποιαδήποτε κινούμενα εξαρτήματα αυτής της κωπηλατικής.
- Τοποθετήστε τη λαβή στα άγκιστρα πριν την αφήσετε.
- Μην αφήσετε τη λαβή να πεταχτεί επάνω στο στήριγμα της κονσόλας.
- Εκτελείτε σωστή συντήρηση όπως περιγράφεται στην ενότητα Συντήρηση αυτού του εγχειριδίου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε είδους πόνο, ναυτία, ζάλη ή δύσπνοια, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ την άσκηση αμέσως και συμβουλευθείτε γιατρό πριν συνεχίσετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οποιοσδήποτε αλλαγές ή τροποποιήσεις σε αυτόν τον εξοπλισμό μπορεί να ακυρώσουν την εγγύηση του προϊόντος.

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ

Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης πριν ρυθμίσετε την κωπηλατική Matrix. Τοποθετήστε τη μονάδα στη θέση όπου θα χρησιμοποιείται πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία ρύθμισης.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΘΕΣΗΣ

Ο χώρος θα πρέπει να φωτίζεται και να αερίζεται καλά. Τοποθετήστε την κωπηλατική σε μια δομικά σταθερή επίπεδη επιφάνεια και σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τον τοίχο ή οποιονδήποτε εξοπλισμό. Εάν ο χώρος έχει παχιά μοκέτα, για την προστασία της μοκέτας και του μηχανήματος, θα πρέπει να τοποθετήσετε μια άκαμπτη πλαστική βάση κάτω από τη μονάδα.

Μην τοποθετήσετε την κωπηλατική σε χώρο με υψηλή υγρασία, όπως κοντά σε χαμάμ, εσωτερική πισίνα ή σάουνα. Η έκθεση σε υπερβολικούς υδρατμούς ή χλωρίνη θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τα ηλεκτρονικά συστήματα, καθώς και άλλα μέρη του μηχανήματος.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΧΡΗΣΗ

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι δεν είναι επικίνδυνο για σας να αρχίσετε ένα εντατικό πρόγραμμα άσκησης.
- Λανθασμένη τεχνική όπως υπερβολική κλίση του σώματος προς τα πίσω και αναπήδηση από το κάθισμα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό.
- Αρχίστε κάθε προπόνηση με αρκετά λεπτά εύκολης κωπηλασίας για προθέρμανση.
- Ξεκινήστε το πρόγραμμα άσκησης σας σταδιακά. Κωπηλατήστε όχι περισσότερο από 5 λεπτά την πρώτη ημέρα για να επιτρέψετε στο σώμα σας να προσαρμοστεί στη νέα άσκηση.
- Αυξήστε σταδιακά τον χρόνο και την ένταση της κωπηλασίας κατά τη πρώτες δύο εβδομάδες. Μην κωπηλατείτε με πλήρη δύναμη μέχρι να αισθάνεστε άνετα με την τεχνική και να έχετε κωπηλατήσει για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Όπως και με οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, εάν αυξήσετε την ποσότητα και την ένταση πολύ γρήγορα, δεν προθερμανθείτε σωστά ή χρησιμοποιήσετε κακή τεχνική, θα αυξήσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Η ιδανική ρύθμιση αντίστασης για μια εξαιρετική καρδιαγγειακή προπόνηση βρίσκεται μεταξύ 3-5. Η κωπηλασία με πολύ υψηλή ρύθμιση αντίστασης μπορεί να είναι επιβλαβής για το πρόγραμμα άσκησης σας διότι μπορεί να μειώσει την απόδοσή σας και να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Στοχεύστε σε ρυθμό διαδρομών (spm) μεταξύ 24 και 30 spm (διαδρομές ανά λεπτό).



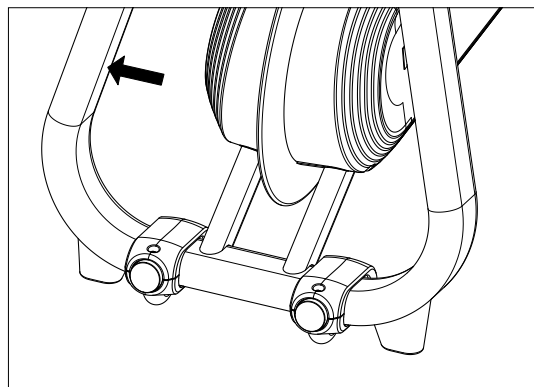
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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

ΕΓΓΥΗΣΗ

Για τη Βόρεια Αμερική, παρακαλούμε επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.matrixfitness.com για πληροφορίες εγγύησης συμπεριλαμβανομένων εξαιρέσεων και περιορισμών εγγύησης.

ΘΕΣΗ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Ελέγξτε οπτικά και ακουστικά για χαλαρούς προσδετήρες, ασυνήθιστους θορύβους και οποιεσδήποτε άλλες ενδείξεις ότι ο εξοπλισμός χρειάζεται συντήρηση. Εάν παρατηρήσετε οτιδήποτε από αυτά, φροντίστε για τη συντήρηση του μηχανήματος.

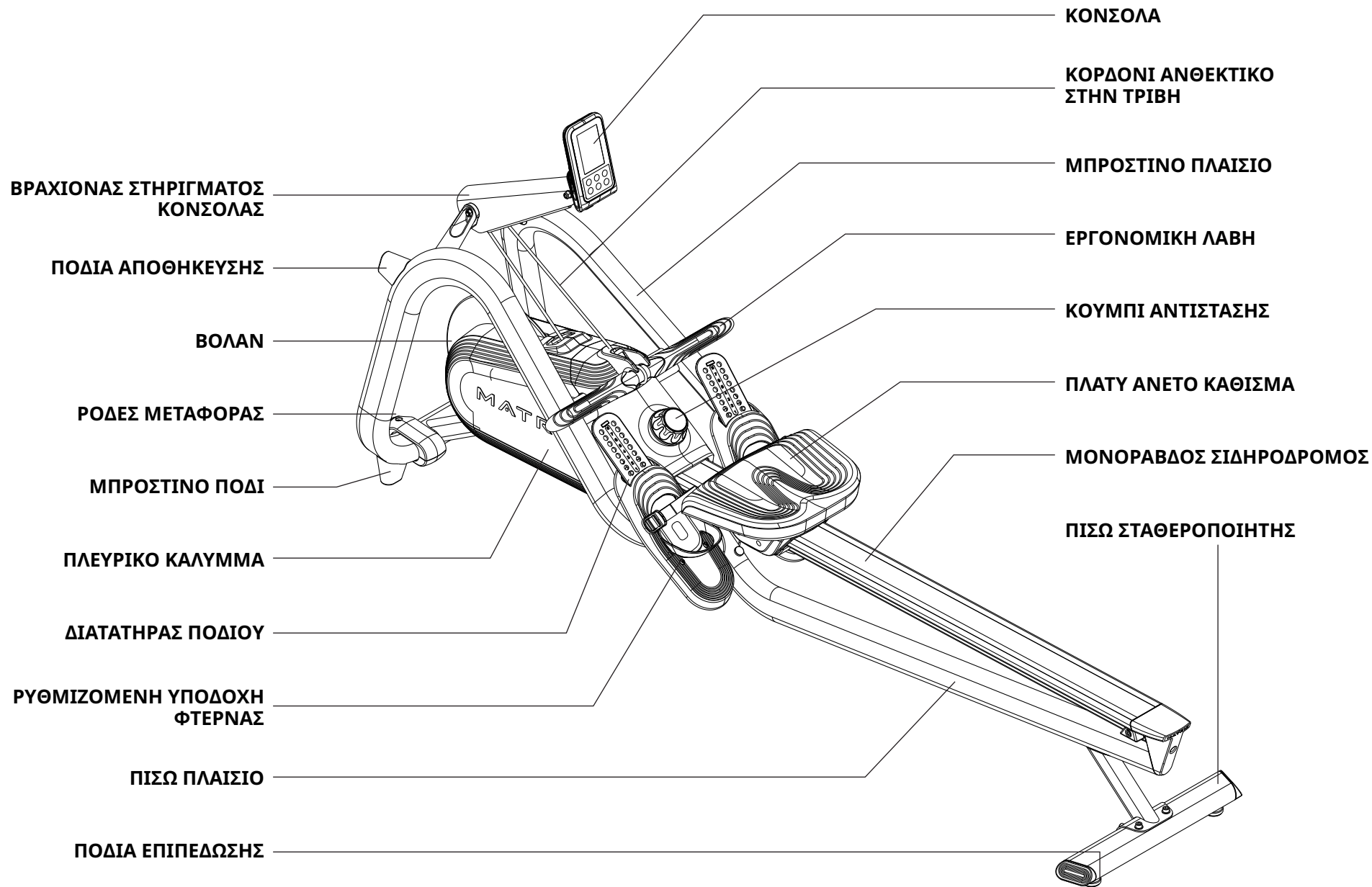
Η Matrix Fitness συνιστά τον καθαρισμό της κωπηλατικής πριν και μετά από κάθε προπόνηση. Οι ακόλουθες συμβουλές καθημερινής συντήρησης θα διατηρήσουν τη μονάδα σας λειτουργική με άριστες επιδόσεις:

1. Χρησιμοποιήστε μαλακό πανί υγραμένο με νερό και ήπιο υγρό απορρυπαντικό για να καθαρίσετε τις εκτεθειμένες επιφάνειες. ΜΗ χρησιμοποιείτε αμμωνία, χλωρίνη ή καθαριστικά με βάση οξέα.
2. Διατηρείτε την κονσόλα ενδείξεων χωρίς δαχτυλιές και εναποθέσεις αλάτων από ιδρώτα.
3. Καθαρίζετε συχνά με ηλεκτρική σκούπα το δάπεδο κάτω από τη μονάδα για να αποτρέψετε τη συσσώρευση σκόνης και βρωμιάς, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ομαλή λειτουργία της μονάδας.
4. Ελέγξτε για σκόνη στο εσωτερικό του βολάν με ένα φακό.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

ΚΟΝΣΟΛΑ	
Οθόνη ενδείξεων	Μεγάλου μεγέθους οθόνη LCD
Ενδείξεις οθόνης	Χρόνος, απόσταση, SPM (διαδρομές ανά λεπτό), διαδρομή, watt, καρδιακός ρυθμός, θερμίδες, 500 mtr/split
Προγράμματα	Manual (Μη αυτόματο), Interval (Διαλειμματική), Challenge (Πρόκληση)
Τηλεμετρικός δέκτης	Ναι
ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	
Τεχνολογία αντίστασης	Μαγνητική αντίσταση
Επίπεδα αντίστασης	10
Σύστημα οδήγησης	Ιμάντας poly-V με σπειροειδές ελατήριο
Μέγ. βάρος χρήστη	160 kg / 350 lb
Βάρος προϊόντος	59 kg / 130 lbs
Βάρος αποστολής	69 kg / 152 lbs
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Απαίτηση ισχύος	Τροφοδοσία με μπαταρία για την οθόνη LCD
ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	
Σχεδιασμός λαβής	Έξτρα μακριά εργονομική λαβή
Διατατήρες ποδιού	Ρυθμιζόμενες υποδοχές φτέρνας με ευανάγνωστες ρυθμίσεις
Μονόραβδος σιδηρόδρομος	Αλουμίνιο

* Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους τουλάχιστον 0,6 μέτρων (24") για την πρόσβαση σε και τη διέλευση γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX. Σημειώστε ότι το συνιστώμενο (από την νομοθεσία των ΗΠΑ (ADA) ελεύθερο πλάτος για άτομα σε αναπηρικό καροτσάκι είναι 0,91 μέτρα (36"). Τα χαρακτηριστικά του προϊόντος ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.





ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Σας ευχαριστούμε για την αγορά του προϊόντος της MATRIX Fitness. Το προϊόν έχει ελεγχθεί πριν από τη συσκευασία του. Το προϊόν αποστέλλεται αποσυναρμολογημένο, προκειμένου να μειωθεί ο όγκος του κατά τη μεταφορά. Πριν τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν όλα τα εξαρτήματα ελέγχοντας τα διαγράμματα ανάπτυξης. Αφαιρέστε με προσοχή τη μονάδα από το κουτί και απορρίψτε τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με την τοπική νομοθεσία.

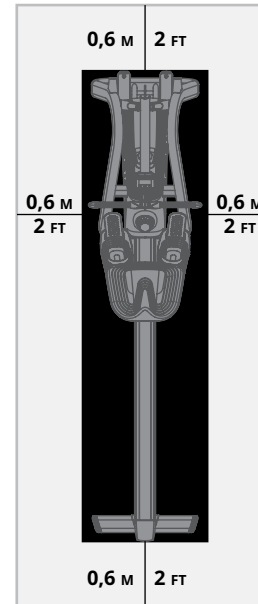
ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς και την πρόκληση φθοράς στα εξαρτήματα του σκελετού, φροντίστε να έχετε επαρκή βοήθεια κατά την αφαίρεση των εξαρτημάτων του σκελετού από το κουτί.

ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη υπεριώδης (UV) ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στα πλαστικά μέρη. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε έναν χώρο με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους τουλάχιστον 0,6 μέτρων (24") για την πρόσβαση σε και τη διέλευση γύρω από τον εξοπλισμό MATRIX. Σημειώστε ότι το συνιστώμενο (από την νομοθεσία των ΗΠΑ (ADA) ελεύθερο πλάτος για άτομα σε αναπηρικό καροτσάκι είναι 0,91 μέτρα (36"). Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε χώρο όπου θα μπορούσαν να φράξουν τα ανοίγματα εξαερισμού ή διέλευσης αέρα. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να βρίσκεται σε γκαράζ, σκεπαστό αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

Αποθηκεύστε την κάθετη μονάδα σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ

Απαιτείται προσοχή κατά την αποθήκευση κωπηλατικών σε όρθια θέση αποθήκευσης. Οι κωπηλατικές έχουν ελεγχθεί για σταθερότητα όταν αποθηκεύονται σε όρθια θέση αποθήκευσης. Παρά το γεγονός ότι οι έλεγχοι έχουν δείξει ότι οι κωπηλατικές μπορούν να διατηρήσουν τη σταθερότητά τους όταν τίθενται υπό κλίση έως 10 μοιρών, η τυχαία επαφή με μια όρθια κωπηλατική μπορεί δυνητικά να την ανατρέψει.

- Απαιτείται προσοχή κατά τον χειρισμό κωπηλατικών σε όρθια θέση αποθήκευσης.
- Κάθε κωπηλατική που αποθηκεύεται σε όρθια θέση αποθήκευσης πρέπει να αποθηκεύεται σε προστατευμένο χώρο προκειμένου να αποφευχθεί η τυχαία επαφή με την κωπηλατική.
- Εκτός από τη διαδικασία αποθήκευσης μιας κωπηλατικής ή ανάσυσής της από την αποθήκευση, κρατάτε τους ανθρώπους μακριά από όρθια αποθηκευμένες κωπηλατικές.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ (δεν περιλαμβάνονται)

Κλειδί άλλεν 4 mm σχήματος L



Κλειδί άλλεν 5 mm σχήματος L



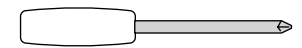
Κλειδί άλλεν 6 mm σχήματος L



Κλειδί άλλεν 8 mm σχήματος L



Κατσαβίδι Phillips



Γερμανικό κλειδί 13 mm



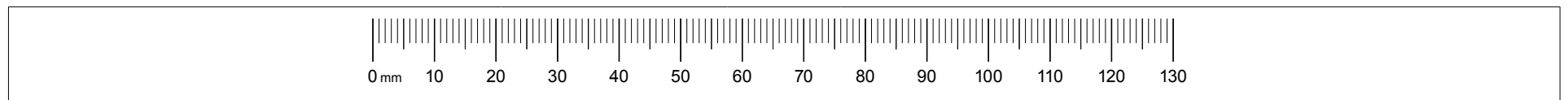
Γερμανικό κλειδί 14 mm



Γερμανικό κλειδί 17 mm

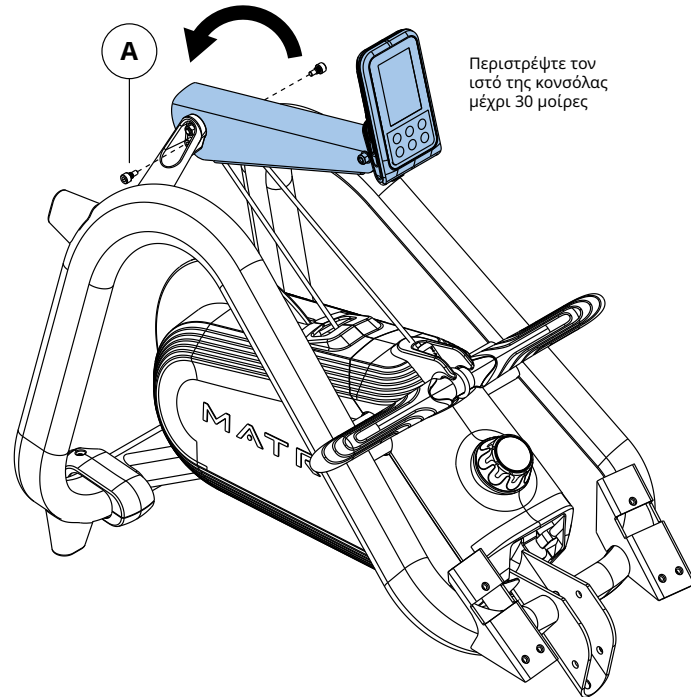


Εάν λείπουν εξαρτήματα επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο της MATRIX.



1**Μαύρο πακέτο εξοπλισμού**

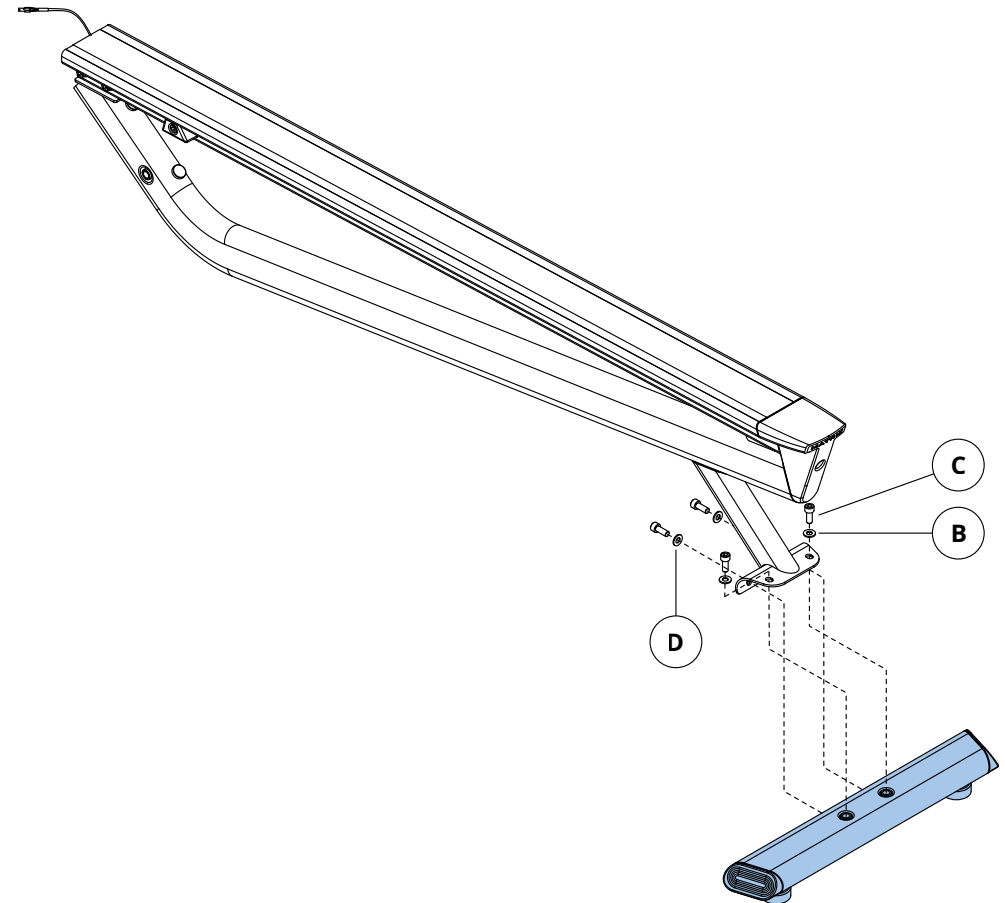
Περιγραφή	Ποσότητα
A Μπουλόνι	2

**2****Πορτοκαλί πακέτο εξοπλισμού**

Περιγραφή	Ποσότητα
B Επίπεδη ροδέλα	2
C Μπουλόνι	4
D Τοξοειδής ροδέλα	2

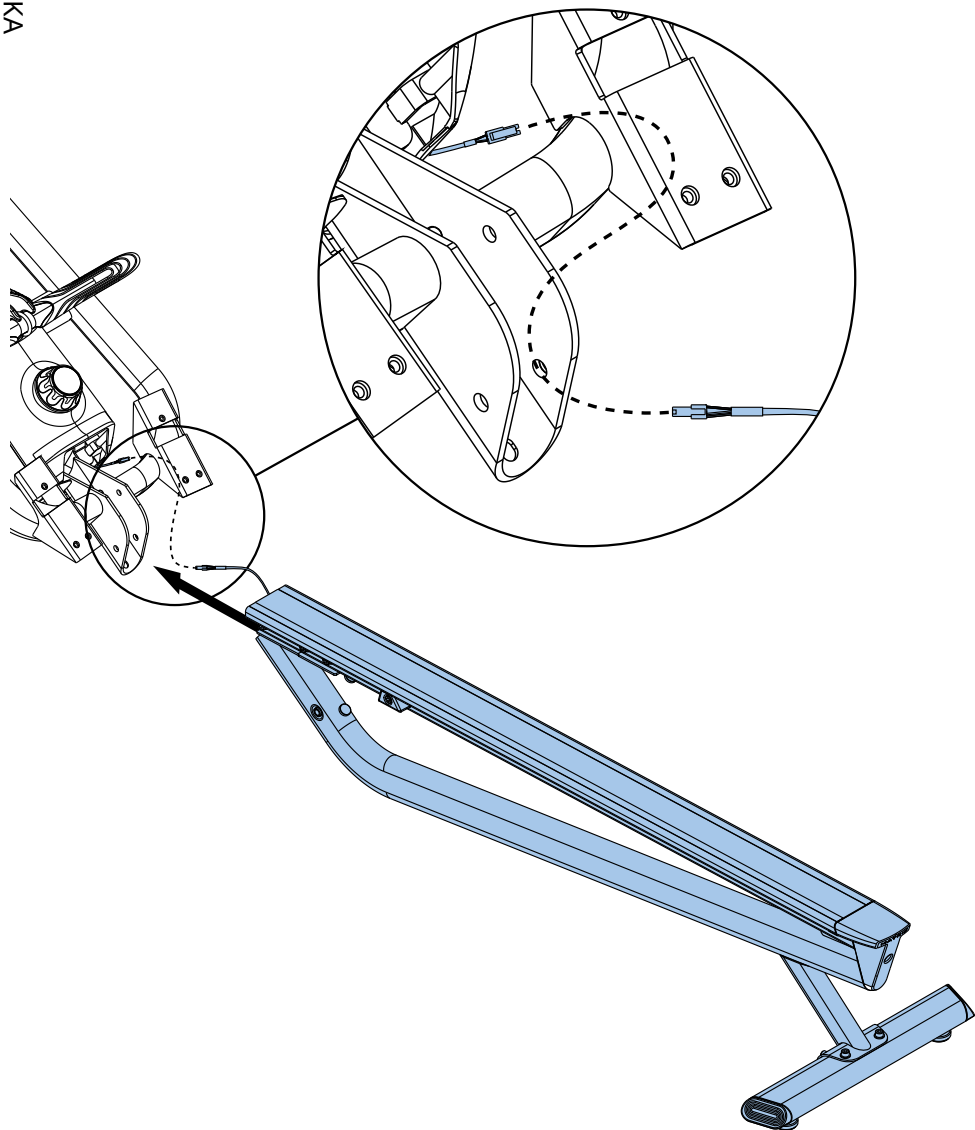
Σημείωση:

Σφίξτε τον εξοπλισμό από το βήμα 2 χρησιμοποιώντας την τιμή ροπής στρέψης: 24,5 Nm / 18 ft-lb



**3**

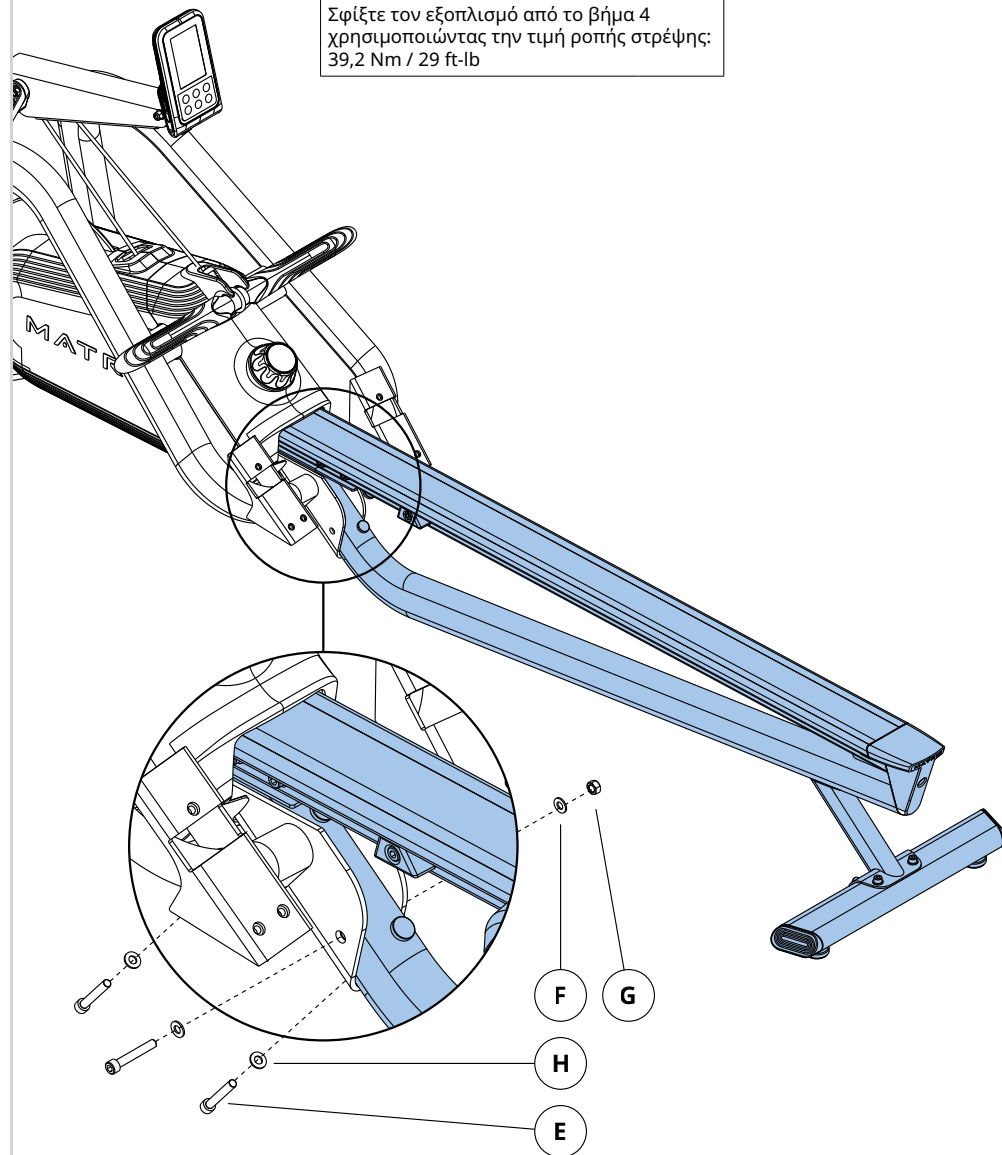
ΕΜΗΝΙΚΑ

**4****Κόκκινο πακέτο εξοπλισμού**

Περιγραφή	Ποσότ.
E Μπουλόνι	3
F Επίπεδη ροδέλα	2
G Παξιμάδι	1
H Τοξοειδής ροδέλα	2

Σημείωση:

Σφίξτε τον εξοπλισμό από το βήμα 4 χρησιμοποιώντας την τιμή ροπής στρέψης: 39,2 Nm / 29 ft-lb



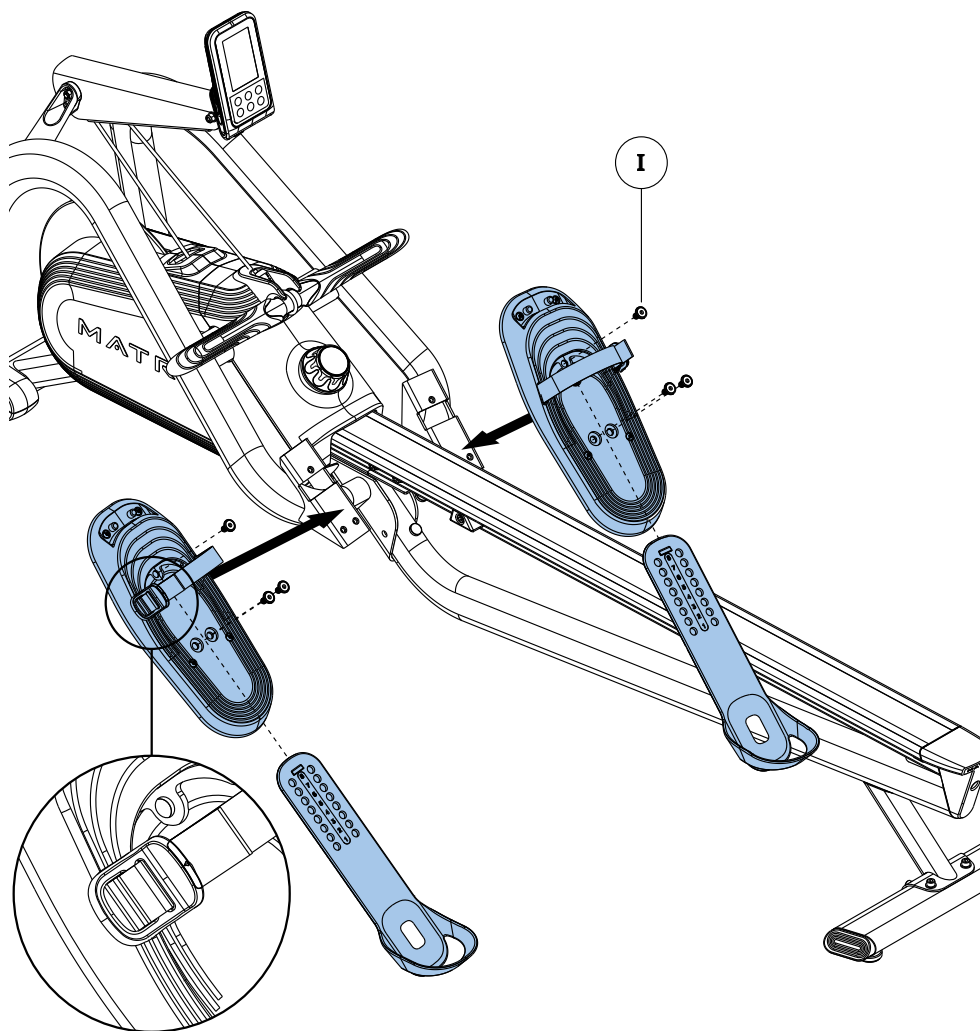
5

Λευκό πακέτο εξοπλισμού

Περιγραφή	Ποσότητα
I Μπουλόνι	6

Σημείωση:

Σφίξτε τον εξοπλισμό από το βήμα 5 χρησιμοποιώντας την τιμή ροπής στρέψης: 24,5 Nm / 18 ft-lb



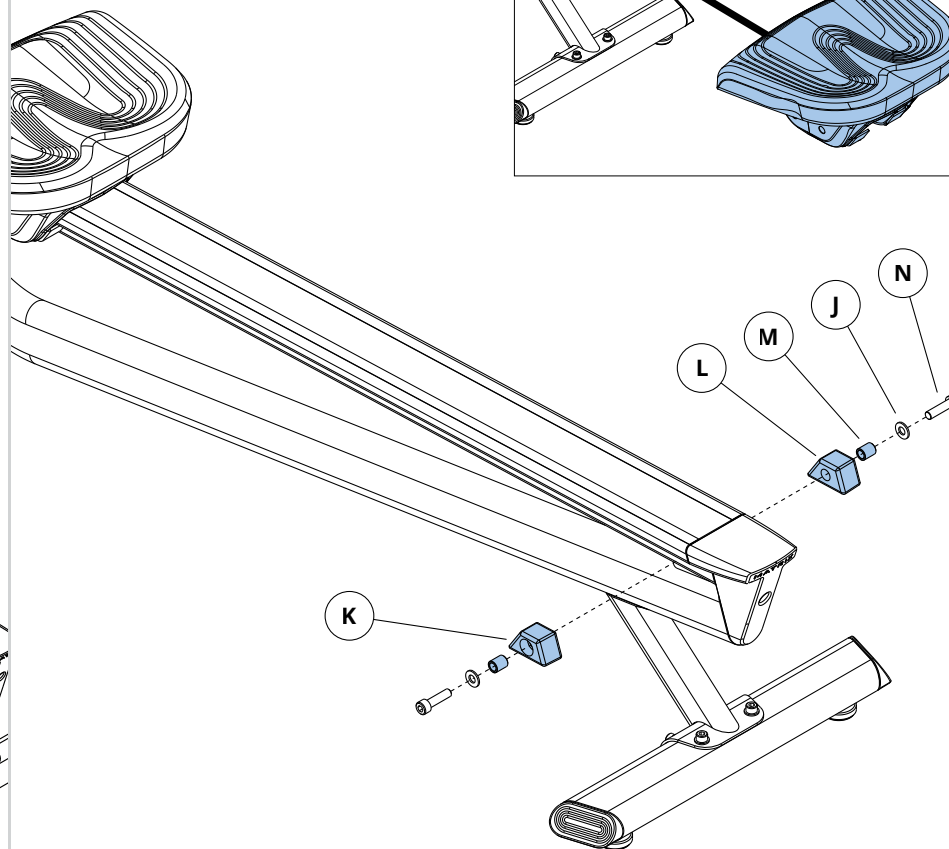
6

Προ-τοποθετημένος εξοπλισμός

Περιγραφή	Ποσότητα
J Επίπεδη ροδέλα	2
K Αριστερό στοπ	1
L Δεξί στοπ	1
M Αντιτριβικός δακτύλιος	2
N Μπουλόνι	2

Σημείωση:

Σφίξτε τον εξοπλισμό από το βήμα 6 χρησιμοποιώντας την τιμή ροπής στρέψης: 24,5 Nm / 18 ft-lb



Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!

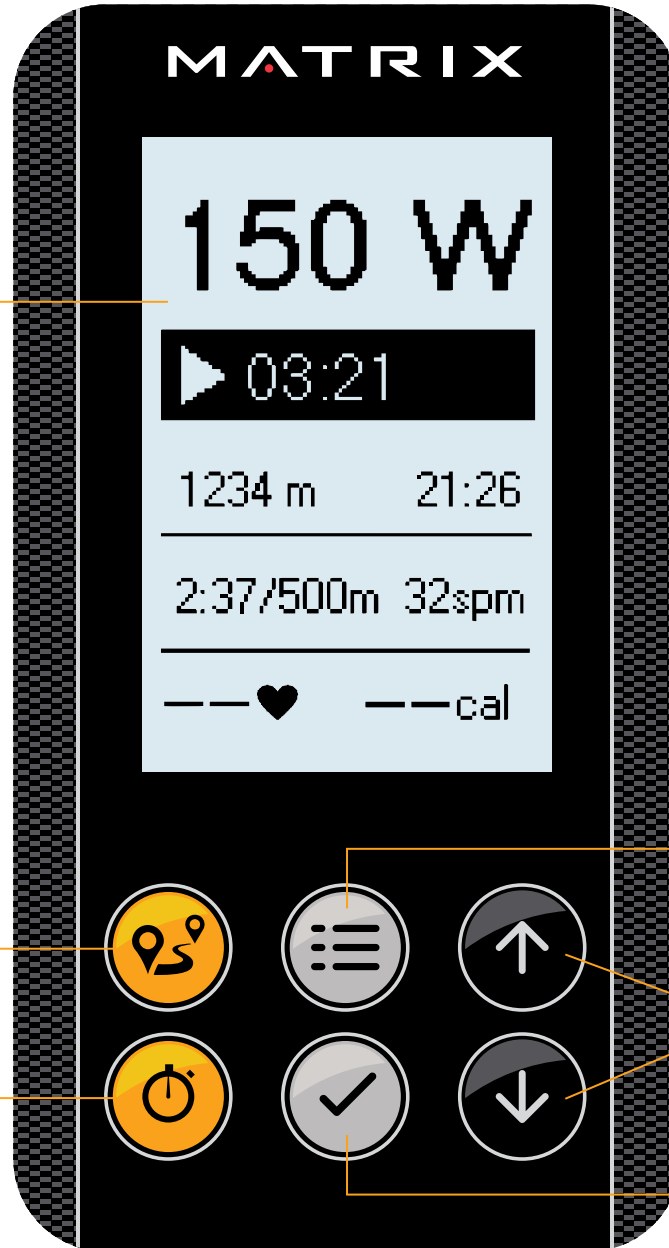


ΕΛΛΗΝΙΚΑ



LCD ΜΕ ΟΠΙΣΘΙΟ ΦΩΤΙΣΜΟ

Εμφανίζει watt, χρόνο, απόσταση, 500 m/split, SPM, καρδιακό ρυθμό και θερμίδες (όταν φοριέται μάντας καρδιακού ρυθμού)



ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΛΗΚΤΡΟ ΧΡΟΝΟΥ

ΜΕΝΟΥ

ΒΕΛΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ



ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

Υπάρχουν τέσσερις φάσεις στη διαδρομή κωπηλασίας:

- 1. ΛΑΒΗ** – Κρατήστε τη λαβή ομοιόμορφα και με τα δύο χέρια. Με το κάθισμα μετατοπισμένο προς τα εμπρός και τα γόνατα στο στήθος (ακριβώς σε ευθυγράμμιση με τη φτέρνα του ποδιού), τεντώστε τα χέρια προς τα εμπρός και γείρετε ελαφρά προς τα εμπρός από τους γοφούς.
- 2. ΚΙΝΗΣΗ** – Πιέστε σταθερά επάνω στις πλάκες για τα πόδια μέχρι οι μηροί να εκταθούν πλήρως αλλά χωρίς να «κλειδώσουν» τα γόνατα. Αφήστε τα χέρια να σας ακολουθήσουν και φέρτε τον κορμό στις 90 μοίρες.
- 3. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ** – Τραβήξτε τα χέρια προς την κοιλιακή χώρα με τους μηρούς σε πλήρη έκταση, και γείρετε προς τα πίσω με τον κορμό ελαφρά πέρα από τις 90 μοίρες.
- 4. ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ** – Εκτείνετε τα χέρια, λυγίστε τα γόνατα και γείρετε προς τα εμπρός από τους γοφούς και μετατοπιστείτε προς τα εμπρός στο κάθισμα.

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- 1. ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ** – ρυθμίστε τις πλάκες για τα πόδια στην επιθυμητή θέση και αρχίστε την κωπηλασία. Η κονσόλα θα ενεργοποιηθεί εντός μερικών δευτερολέπτων.
- 2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ MANUAL (ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟ)**
 - Πατήστε το κουμπί μενού, επιλέξτε «manual» και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα βέλους για να επιλέξετε τον επιθυμητό χρόνο και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Ξεκινήστε την προπόνηση.
- 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ INTERVAL (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ)** – επιτρέπει στον χρήστη να ρυθμίσει συγκεκριμένες αναλογίες διαστήματος έργου προς ανάπαυση και τον συνολικό αριθμό διαστημάτων με βάση τους στόχους επιδόσεων.
 - Πατήστε το κουμπί μενού, μετακινηθείτε με το κάτω βέλος στο «interval» και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Επιλέξτε τον χρόνο ή την απόσταση χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλους και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Επιλέξτε τον χρόνο έργου και τον χρόνο ανάπαυσης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλους και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα βέλους για να επιλέξετε τον αριθμό των επιθυμητών διαστημάτων και πατήστε το πλήκτρο βέλους για να επιβεβαιώσετε. Ξεκινήστε τη διαλειμματική προπόνησή σας.
- 4. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CHALLENGE (ΠΡΟΚΛΗΣΗ)** – επιτρέπει στον χρήστη να ρυθμίσει πολύ συγκεκριμένους στόχους χρόνου και απόστασης ώστε να διασφαλίσει ότι επιτυγχάνει τους στόχους της προπόνησης. Ρυθμίζεται μια γραμμή ρυθμού με βάση αυτούς τους στόχους, η οποία επιτρέπει στον χρήστη να «κυνηγήσει» τη γραμμή του στόχου που έχει θέσει.
 - Πατήστε το κουμπί μενού και μετακινηθείτε με το κάτω βέλος στο «challenge» και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Ρυθμίστε την απόσταση χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλους και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Επιλέξτε τον χρόνο χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα βέλους και πατήστε το σύμβολο ελέγχου για να επιβεβαιώσετε. Αρχίστε να κωπηλατείτε και να κυνηγάτε τη γραμμή ρυθμού για να επιτύχετε τον στόχο που έχετε θέσει.
- 5. ΣΥΝΟΠΤΙΚΕΣ ΘΘΝΕΣ** – αφού ολοκληρωθεί μια προπόνηση, πατήστε το κουμπί μενού για να εμφανίσετε τον μέσο όρο και τις μέγιστες τιμές για SPM, Watt, HR (καρδιακό ρυθμό) κ.λπ.

PROFILE (ΠΡΟΦΙΛ)

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

ΕΠΙΛΟΓΗ

- **SUPPORT (ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ)** – εμφανίζει τον σειριακό αριθμό, την έκδοση υλικολογισμικού κ.λπ. τα οποία είναι χρήσιμα εάν απαιτείται σέρβις.
- **DRAG RATIO (ΛΟΓΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ)** – μετρά πόσο επιβραδύνεται το βολάν για να προσδιοριστεί πόσο γρήγορη ή αργή είναι η «βάρκα». Αυτός ο ρυθμός επιβράδυνσης ονομάζεται λόγος αντίστασης. Για κάθε διαδρομή, η κονσόλα χρησιμοποιεί τον λόγο αντίστασης για να καθορίσει πόσο έργο εκτελείται με βάση την ταχύτητα του βολάν. Με αυτόν τον τρόπο, η πραγματική προσπάθεια υπολογίζεται ανεξάρτητα από τη ρύθμιση αντίστασης. Αυτή η αυτόματη βαθμονόμηση επιτρέπει στον χρήστη να συγκρίνει τις επιδόσεις του σε διαφορετικές κωπηλατικές εσωτερικού χώρου.

Διαφορετικές κωπηλατικές εσωτερικού χώρου μπορεί να έχουν διαφορετικό εύρος λόγου αντίστασης. Μια ρύθμιση αντίστασης 3 στο ένα μηχανήμα μπορεί να μοιάζει με 4 σε ένα άλλο. Διαφορές στην τάνυση του ιμάντα, στη θέση του μαγνήτη κ.λπ. μπορεί να επηρεάσουν τον λόγο αντίστασης από μηχανήμα σε μηχανήμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Για είσοδο στη λειτουργία διαχείρισης, πατήστε ταυτόχρονα το επάνω και κάτω βέλος για 3-5 δευτερόλεπτα. Για έξοδο από τη λειτουργία διαχείρισης, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί μενού για 3 δευτερόλεπτα.

- **WORKOUT (ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)** – ρύθμιση του επιθυμητού μέγιστου χρόνου, του προεπιλεγμένου χρόνου, του χρόνου παύσης και της προεπιλεγμένης απόστασης
- **USER (ΧΡΗΣΤΗΣ)** – επιλογή της ηλικίας, του βάρους, του ύψους και του φύλου
- **UNIT (ΜΟΝΑΔΑ)** – ρύθμιση της κονσόλας να εμφανίζει μετρικές ή πρότυπες μονάδες
- **SOFTWARE (ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ)** – επιλογές έκδοσης ή ενημέρωσης που χρησιμοποιούνται για αντιμετώπιση προβλημάτων και σέρβις
- **GENERAL (ΓΕΝΙΚΑ)** – εμφανίζει τη συνολική απόσταση, τον χρόνο και τις διαδρομές που εκτελούνται στην κωπηλατική
- **LANGUAGE (ΓΛΩΣΣΑ)** – επιλογή της γλώσσας με βάση την περιοχή
- **MACHINE (ΜΗΧΑΝΗΜΑ)** – τύπος, σειριακός αριθμός, επιλογές σε περίπτωση βλάβης που χρησιμοποιούνται για την επισκευή
- **LCD** – προσαρμογή των ρυθμίσεων οπίσθιου φωτισμού, φωτεινότητας και αντίθεσης

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΜΟΝΗΣ

Η κονσόλα θα απενεργοποιηθεί αφού λήξει ο χρόνος παύσης και θα τεθεί σε κατάσταση αναμονής για 30 δευτερόλεπτα έως και 5 λεπτά ανάλογα με την προεπιλεγμένη ρύθμιση πριν να απενεργοποιηθεί τελείως.



ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

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

ΑΣΥΡΜΑΤΟΣ ΔΕΚΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με έναν **ασύρματο πομπό θώρακα** (πωλείται ξεχωριστά), ο καρδιακός ρυθμός σας μπορεί να μεταδοθεί ασύρματα στη μονάδα και να εμφανιστεί στην κονσόλα.

Πριν φορέσετε τον ασύρματο πομπό θώρακα στον θώρακά σας, υγράνετε τα δύο λαστιχένια ηλεκτρόδια με νερό. Κεντράρετε τον ιμάντα θώρακα ακριβώς κάτω από το στήθος ή τους θωρακικούς μύες σας, ακριβώς πάνω από το στέρνο σας, με το λογότυπο να κοιτάζει προς τα έξω. Σημείωση: Ο ιμάντας θώρακα πρέπει να είναι σφιχτός και σωστά τοποθετημένος για να παρέχει ακριβή και συνεπή ένδειξη. Εάν ο ιμάντας θώρακα είναι πολύ χαλαρός, ή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορεί να λάβετε άστατη ή ασυνεπή ένδειξη καρδιακού ρυθμού.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

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

ΣΥΣΤΗΜΑ ΦΡΕΝΟΥ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΑΣ WATT

Η κωπηλατική Matrix χρησιμοποιεί μαγνητική αντίσταση για τη ρύθμιση συγκεκριμένων επιπέδων αντίστασης. Χρησιμοποιείται η ρύθμιση επιπέδου αντίστασης επιπρόσθετα στο SPM για τον καθορισμό της απόδοσης ισχύος (watt).



WAŻNE INSTRUKCJE

Wyłącznie nabywca produktów Matrix Fitness Systems jest odpowiedzialny za udzielenie zarówno użytkownikom, jak i osobom nadzorującym wskazówek dotyczących prawidłowego użytkowania sprzętu.

Więcej informacji na temat właściwości produktu znajduje się w części „Dane techniczne” (na następnej stronie). Urządzenie Matrix Wioślarz jest przeznaczone do użytku komercyjnego.

Zaleca się, aby użytkownicy sprzętu do ćwiczeń Matrix Fitness byli poinformowani o następujących kwestiach przed rozpoczęciem użytkowania.

Podczas korzystania z urządzenia Matrix Wioślarz zawsze należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa:

- Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i chronić urządzenie, należy zapoznać się z instrukcją przed montażem i używaniem urządzenia Wioślarz.
- Aby zapewnić prawidłową eksploatację i bezpieczeństwo urządzenia Wioślarz, należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy zapoznali się z instrukcją obsługi. Instrukcja obsługi powinna być częścią programu szkoleniowego danego ośrodka. Należy przypomnieć użytkownikom, że przed rozpoczęciem treningów fitness powinni poddać się badaniom zleconym przez lekarza. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń użytkownik odczuwa zawroty głowy, ból, duszność, nudności lub czuje się słabo, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

TĘ INSTRUKCJĘ NALEŻY PRZECZYTAĆ I ZACHOWAĆ NA PÓŹNIEJ

Urządzenie Wioślarz jest przeznaczone do użytku komercyjnego. Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i chronić urządzenie, należy zapoznać się z instrukcją przed korzystaniem z urządzenia Matrix Wioślarz.

- Urządzenie Wioślarz powinno być używane zgodnie z jego przeznaczeniem opisany w niniejszej instrukcji. Nie używać przystawek niezalecanych przez producenta.
- Nie wolno wrzucać ani wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu w urządzeniu. Jeżeli jakiś przedmiot wpadnie do środka, należy ostrożnie go wyciągnąć, w czasie gdy urządzenie nie jest używane. Jeżeli przedmiot nie może zostać wyciągnięty, należy skontaktować się z Matrix Fitness lub autoryzowanym dilerem.
- Nie należy używać urządzenia Wioślarz, jeżeli nie działa prawidłowo lub zostało uszkodzone albo zanurzone w wodzie. Należy zwrócić urządzenie do Matrix Fitness lub autoryzowanego dealera w celu sprawdzenia go i naprawy.
- Należy trzymać dłonie i stopy z daleka od ruchomych części, aby uniknąć obrażeń.
- Nie należy sięgać do środka urządzenia ani pod nie, ani też przechylać go w trakcie jego pracy.
- Urządzenia Matrix Wioślarz nie należy używać na zewnątrz budynków, w pobliżu basenów lub w miejscach o dużej wilgotności.
- Nie należy korzystać z urządzenia w miejscu, gdzie używane są aerozole (produkty w spreju) lub gdzie podawany jest tlen.
- Nie usuwać osłon bocznych. Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.
- Konieczny jest ścisły nadzór, gdy urządzenie jest używane w pobliżu dzieci, inwalidów i osób niepełnosprawnych.
- Małe dzieci i zwierzęta domowe powinny być trzymane w odległości co najmniej 3 metrów / 10 stóp od pracującego urządzenia Wioślarz.
- Urządzenie powinno być montowane i obsługiwane na stabilnej, równej powierzchni. Urządzenie należy umieścić w odległości co najmniej 1 metra / 3 stóp od jakichkolwiek przeszkód, w tym ścian i mebli.
- Nie należy nosić żadnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w ruchome części urządzenia Wioślarz.
- Przed puszczeniem należy umieścić drążek na hakach.
- Nie należy dopuścić do tego, by drążek wleciał we wspornik konsoli.
- Urządzenie należy odpowiednio konserwować, jak opisano w części instrukcji poświęconej konserwacji.

UWAGA: W przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszność należy natychmiast PRZERWAĆ ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed podjęciem ich na nowo.

UWAGA: Wszelkie zmiany lub modyfikacje tego urządzenia mogą pozbawić je gwarancji.

PIERWSZE KROKI

Przed rozpoczęciem instalacji urządzenia Matrix Wioślarz należy przeczytać instrukcję obsługi. Należy umieścić urządzenie w miejscu docelowym przed rozpoczęciem procedury instalacji.

WYBÓR LOKALIZACJI

Miejsce docelowe powinno być dobrze oświetlone i dobrze wentylowane. Urządzenie Wioślarz należy umieścić na solidnej strukturalnie, płaskiej powierzchni kilka metrów od ściany lub innego sprzętu. Aby chronić ciężkie puszyste dywany, a także sam sprzęt, należy podłożyć pod urządzenie sztywną plastikową podkładkę.

Urządzenia Wioślarz nie należy umieszczać w miejscach o dużej wilgotności, na przykład w pobliżu łaźni parowej, krytego basenu lub sauny. Wystawienie na intensywne działanie pary wodnej lub chloru może mieć negatywny wpływ na układy elektroniczne, jak również na inne części urządzenia.

PRZED PIERWSZYM WIOSŁOWANIEM

- Należy skonsultować się z lekarzem. Należy upewnić się, że forsowne ćwiczenia fizyczne nie są niebezpieczne dla organizmu.
- Niewłaściwa technika, na przykład zbytne odchylenie tułowia lub podskakiwanie na siedzeniu, może spowodować kontuzje.
- Każdy trening należy zacząć od kilku minut wolnego wiosłowania dla rozgrzewki.
- Intensywność treningu należy zwiększać stopniowo. Pierwszego dnia nie należy wiosłować dłużej niż 5 minut, aby ciało mogło dostosować się do nowego rodzaju ćwiczeń.
- W ciągu pierwszych 2 tygodni można stopniowo zwiększać czas i intensywność wiosłowania. Wiosłować na pełnej mocy można dopiero po około tygodniu, kiedy technika zostanie przyswojona. Jak w przypadku każdej aktywności fizycznej, jeżeli zwiększenie zakresu i intensywności nastąpi zbyt szybko, nie będzie odpowiedniej rozgrzewki lub technika będzie nieprawidłowa, zwiększy się ryzyko kontuzji.
- Najlepszy zakres oporu dla ćwiczeń wydolnościowych to ustawienie 3–5. Wiosłowanie przy zbyt dużym oporze może wpłynąć negatywnie na program treningowy, ponieważ może zmniejszyć wydajność i zwiększyć ryzyko kontuzji.
- Celem powinno być pomiędzy 24 a 30 spm (uderzeń na minutę).



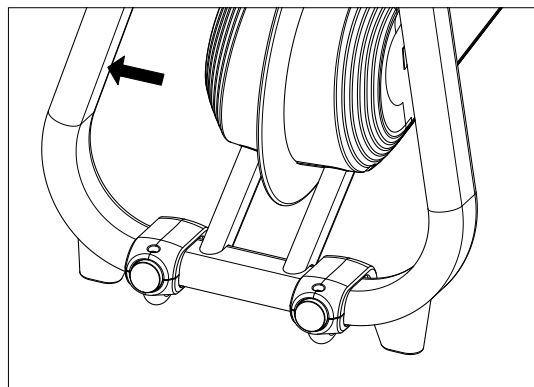
KONSERWACJA

1. NIE NALEŻY używać sprzętu, który jest uszkodzony lub zawiera uszkodzone lub zużyte elementy. Należy stosować wyłącznie części zamienne dostarczane przez krajowy autoryzowany serwis marki MATRIX.
2. NALEŻY ZACHOWAĆ ETYKIETY I TABLICZKI ZNAMIONOWE: Nie należy pod żadnym pozorem usuwać etykiet. Znajdują się na nich ważne informacje. Jeśli etykieta lub tabliczka znamionowa jest nieczytelna lub została zerwana, należy skontaktować się z dilerem marki MATRIX w celu uzyskania zamienników.
3. KONSERWACJA CAŁEGO SPRZĘTU: Konserwacja zapobiegawcza odgrywa kluczową rolę w bezproblemowym działaniu sprzętu oraz zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia nieprawidłowości jego działania. Stan sprzętu należy sprawdzać regularnie.
4. Należy dopilnować, aby każda osoba, która dokonuje jakichkolwiek regulacji, prac konserwacyjnych lub napraw posiadała odpowiednie kwalifikacje. Na życzenie dilerzy marki MATRIX zapewnią szkolenie dotyczące serwisowania i konserwacji w siedzibie firmy.

GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji, wyłączeń gwarancyjnych i ograniczeń dla Ameryki Północnej znajdują się na stronie www.matrixfitness.com.

UMIEJSCOWIENIE NUMERU SERYJNEGO



CODZIENNA KONSERWACJA

Należy przyglądać się i nasłuchiwać, czy nie poluzowały się żadne elementy, urządzenie nie wydaje nietypowych dźwięków, oraz czy nie ma innych wskazań, że urządzenie może potrzebować naprawy. Jeżeli wymienione objawy wystąpią, należy skontaktować się z serwisem.

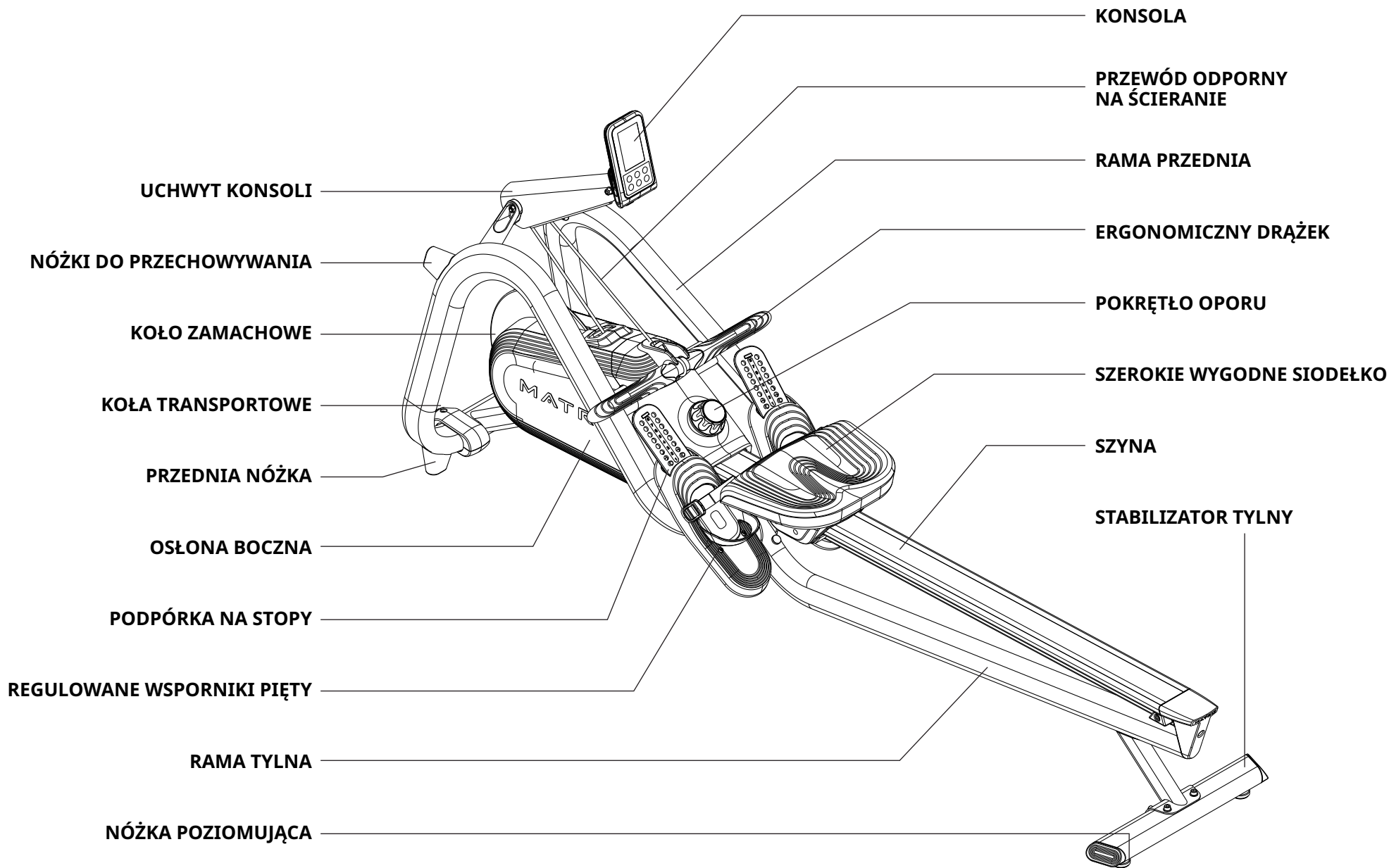
Matrix Fitness zaleca, aby urządzenie Wioślarz było czyszczone po każdym treningu. Przestrzeganie poniższych zaleceń dotyczących konserwacji pozwoli utrzymać urządzenie na poziomie jego maksymalnej wydajności:

1. Do czyszczenia wszystkich odsłoniętych powierzchni należy używać wilgotnej, miękkiej szmatki nasączonej wodą lub łagodnym detergentem. NIE NALEŻY UŻYWAĆ środków czyszczących na bazie amoniaku, chloru lub kwasów.
2. Należy unikać pozostawiania śladów palców lub potu na wyświetlaczu.
3. Należy często odkurzać podłogę pod urządzeniem, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu i brudu, które mogą wpływać na sprawne działanie urządzenia.
4. Sprawdź przy pomocy latarki, czy wewnątrz koła zamachowego nie zebrał się kurz.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

KONSOLA	
Wyświetlacz	Bardzo duży wyświetlacz LCD
Odczyt	czas, odległość, SPM (uderzenia na minutę), uderzenie, waty, tętno, kalorie, 500 m/okr.
Programy	manualny, interwałowy, wyzwanie
Odbiornik telemetryczny	Tak
DANE TECHNICZNE	
Technologia oporu	Opór magnetyczny
Poziomy oporu	10
Napęd	Sprężyna śrubowa wielorowkowy pasek klinowy
Maks. waga użytkownika	160 kg / 350 funtów
Waga maszyny	59 kg / 130 funtów
Waga wysyłki	69 kg / 152 funty
Wymiary ogólne (Dł. x Szer. x Wys.)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6" x 21,5" x 22,7"
Zasilanie	Zasilanie bateriami wyświetlacza LCD
FUNKCJE SPECJALNE	
Projekt drążka	Wyjątkowo długi, ergonomiczny drążek
Podpórki na stopy	Regulowane wsporniki pięty z łatwymi do odczytania ustawieniami
Szyna	Aluminium

* Wokół maszyny marki MATRIX należy zapewnić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 metra (24"), która zapewni dostęp do sprzętu i możliwość swobodnego przejścia koło niego. Zalecany w ustawie ADA odstęp dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim wynosi 0,91 m (36"). Specyfikacja techniczna produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.





ROZPAKOWYWANIE

Dziękujemy za zakup produktów MATRIX Fitness. Przed zapakowaniem produkt jest kontrolowany. Na czas transportu maszyna rozłożona jest na części, aby ułatwić kompaktowe pakowanie sprzętu. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić, czy w zestawie znajdują się wszystkie elementy, które zostały wyszczególnione na rysunkach. Zestaw należy ostrożnie rozpakować, a materiały opakowania utylizować zgodnie z lokalnymi ustaleniami prawnymi.

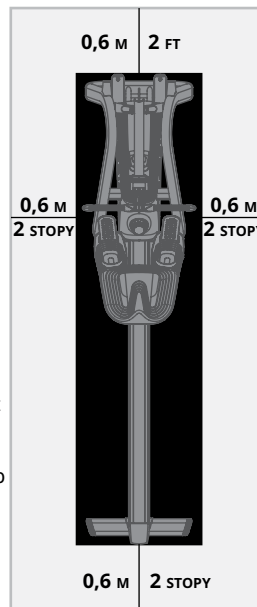
UWAGA

Aby uniknąć skaleczeń i zapobiec uszkodzeniom części maszyny, należy skorzystać z pomocy innych osób podczas rozpakowywania sprzętu.

USTAWIANIE URZĄDZENIA WIOŚLARZ

Sprzęt należy ustawić na równej i stabilnej powierzchni z daleka od bezpośredniego światła słonecznego. Intensywne promieniowanie UV może powodować przebarwienia na plastiku. Sprzęt należy ustawić w miejscu o niskiej temperaturze i wilgotności. Wokół maszyny marki MATRIX należy zapewnić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 metra (24"), która zapewni dostęp do sprzętu i możliwość swobodnego przejścia koło niego. Zalecany w ustawie ADA odstęp dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim wynosi 0,91 m (36"). Nie należy umieszczać urządzenia w miejscach, które mogą blokować otwory wentylacyjne lub dostęp powietrza. Urządzenie nie powinno znajdować się w garażu, na zadaszonym patio, w pobliżu wody lub na zewnątrz.

Urządzenie przechowywać pionowo na stabilnej i równej powierzchni.



PRZECHOWYWANIE

UWAGA

Należy zachować ostrożność przy przechowywaniu wiosł treningowych w pozycji pionowej. Wiosła treningowe testowano na stabilność przy przechowywaniu w pozycji pionowej. Testy wykazały, że wiosła treningowe mogą utrzymać równowagę przechylone do 10 stopni. Przypadkowy kontakt z wiosłami ustawionymi w pozycji pionowej potencjalnie może doprowadzić do ich przewrócenia.

- Należy ostrożnie obchodzić się z wiosłami treningowymi przechowywanymi w pozycji pionowej.
- Wiosła przechowywane w pozycji pionowej powinny znajdować się w zabezpieczonym miejscu, aby nie dopuścić do przypadkowego kontaktu.
- Ludzie powinni przebywać w pobliżu wiosł treningowych przechowywanych w pozycji pionowej tylko w sytuacji składania lub rozkładania sprzętu.

NARZĘDZIA POTRZEBNE DO MONTAŻU (nie znajdują się w zestawie)

Klucz imbusowy w kształcie litery L 4 MM



Klucz imbusowy w kształcie litery L 5 MM



Klucz imbusowy w kształcie litery L 6 MM



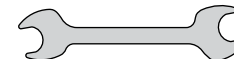
Klucz imbusowy w kształcie litery L 8 MM



Wkrętak krzyżakowy



Klucz płaski 13 MM



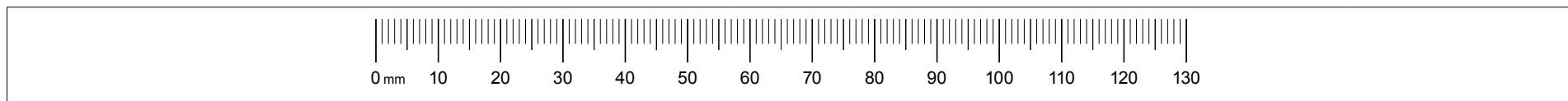
Klucz płaski 14 MM



Klucz płaski 17 MM

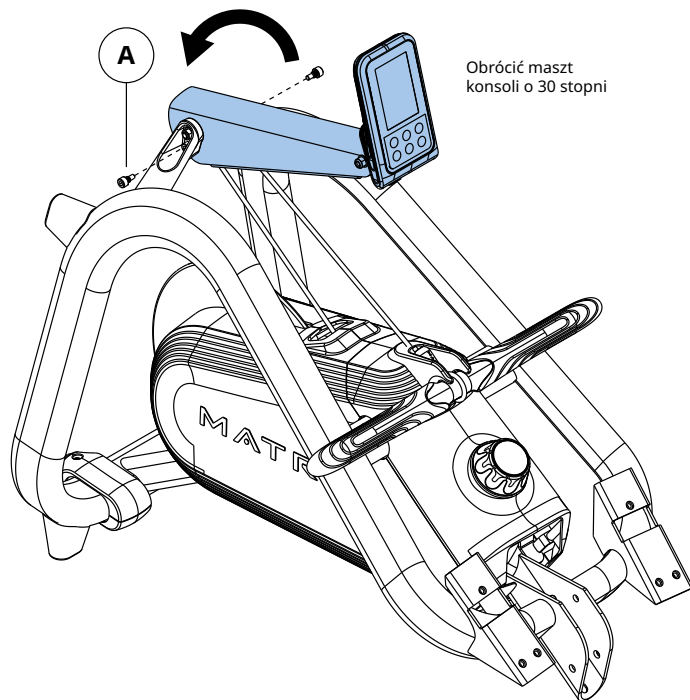


Jeśli brakuje dowolnego elementu, należy zawiadomić krajowego lokalnego dilera marki MATRIX.



1**Czarne opakowanie z wyposażeniem**

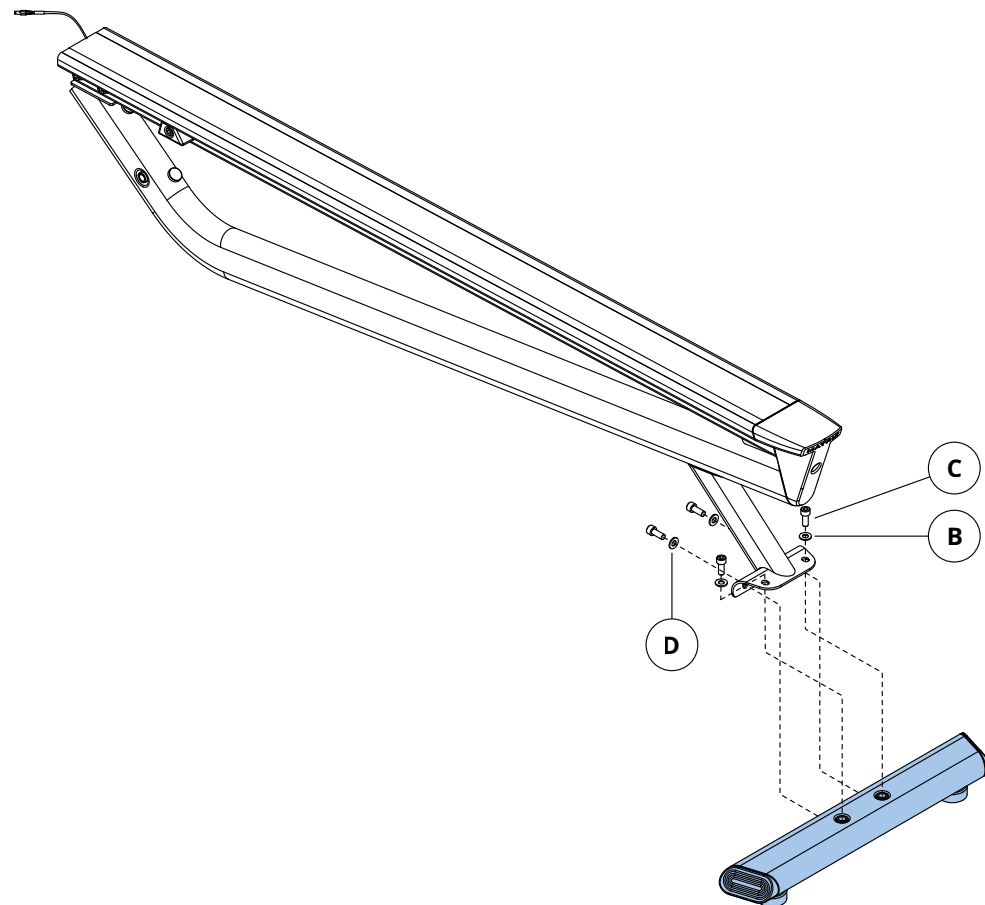
Opis	Liczba
A Śruba	2

**2****Pomarańczowe opakowanie z wyposażeniem**

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

Uwaga:

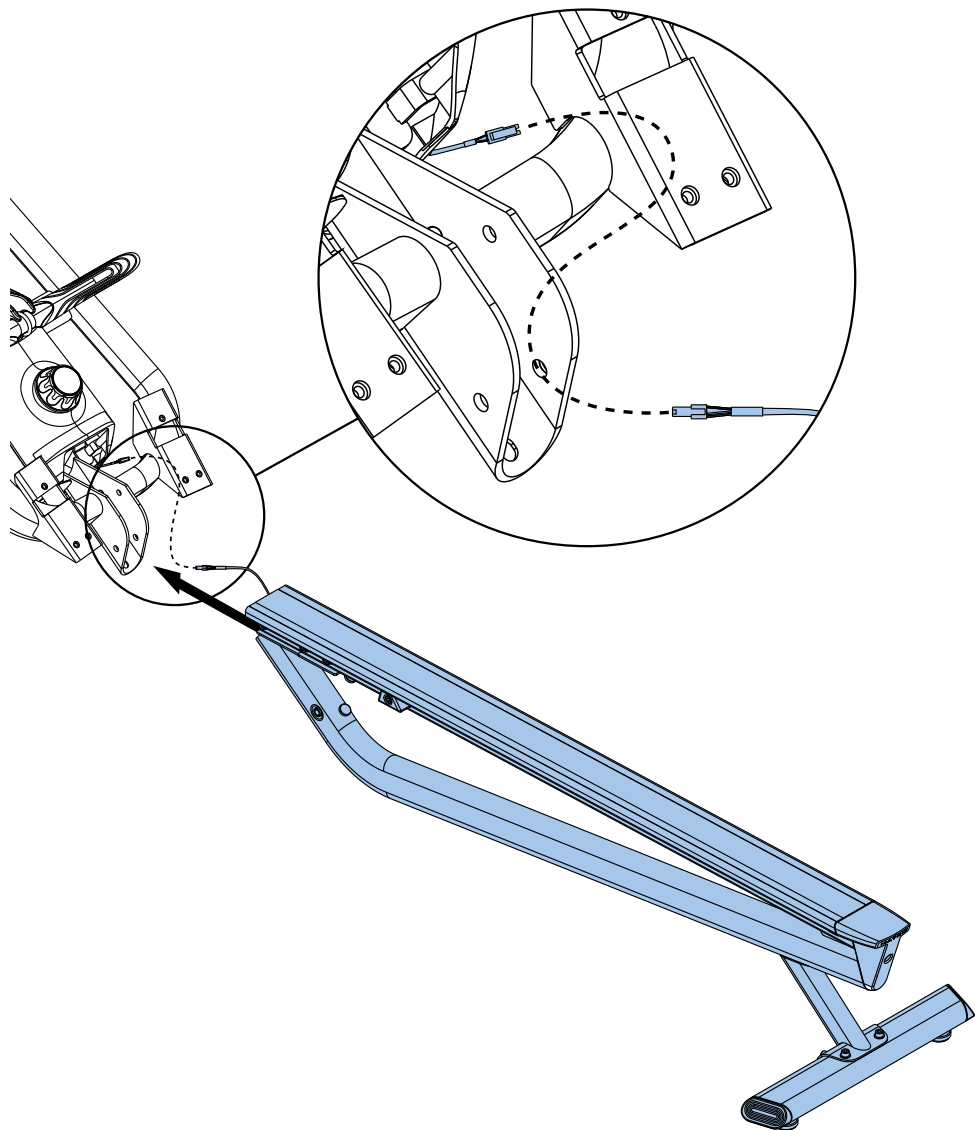
Dokręcić wszystkie elementy z kroku 2 zgodnie z wartością momentu obrotowego: 24,5 Nm / 18 ft-lb



POLSKI

**3**

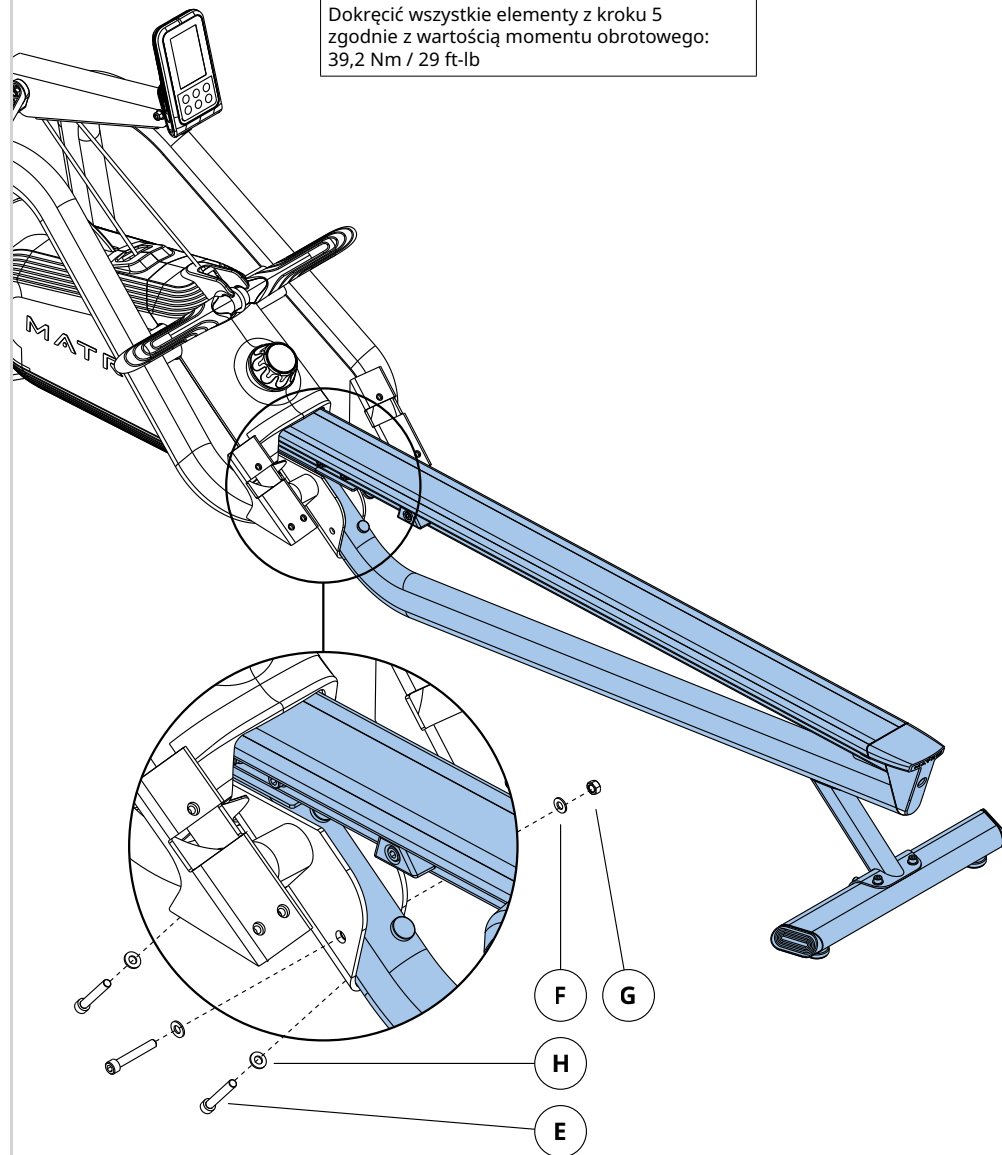
POLSKI

**4****Czerwone opakowanie z wyposażeniem**

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

Uwaga:

Dokręcić wszystkie elementy z kroku 5 zgodnie z wartością momentu obrotowego: 39,2 Nm / 29 ft-lb

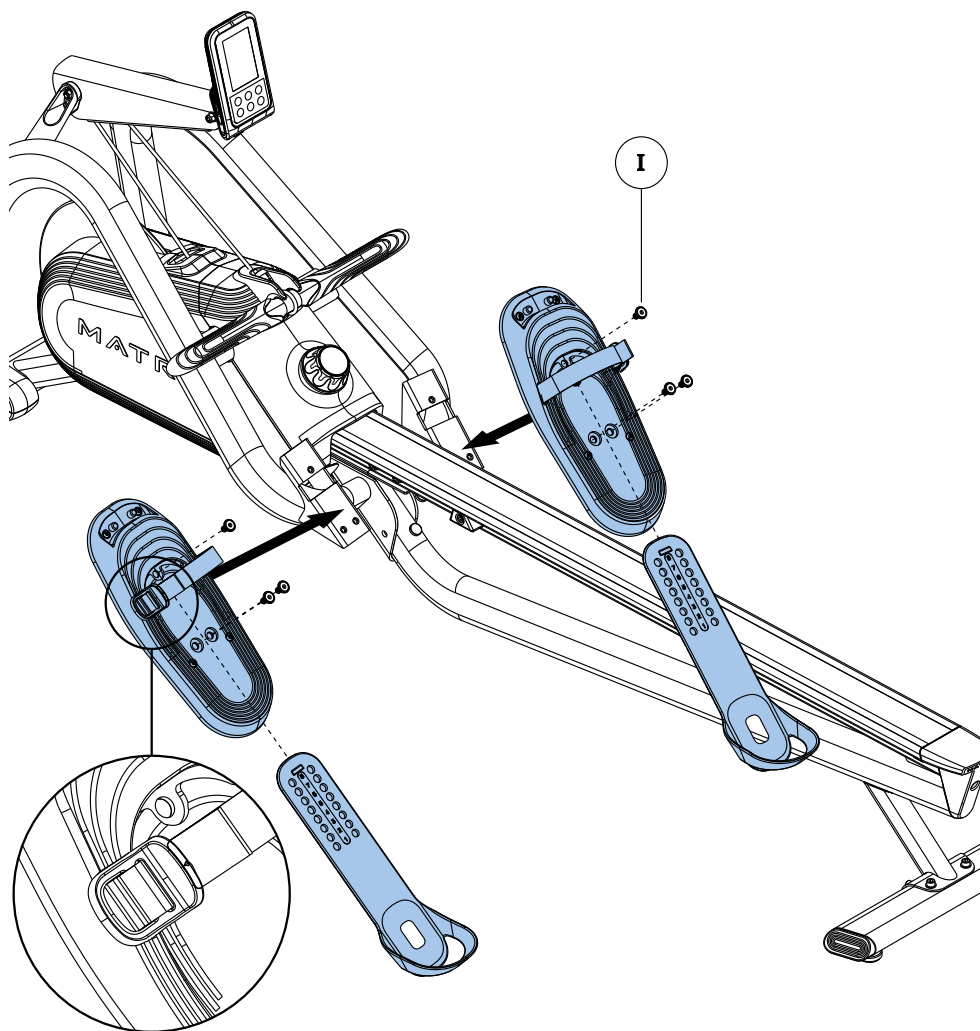


5**Białe opakowanie z wyposażeniem**

Opis	Liczba
I Śruba	6

Uwaga:

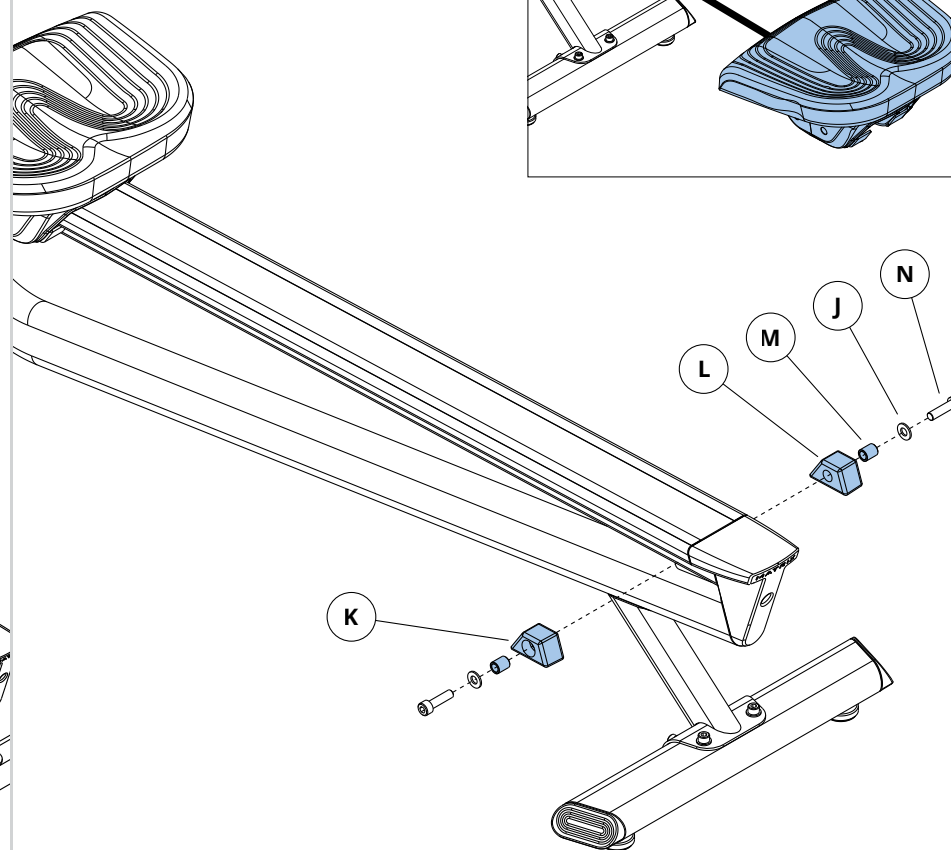
Dokręć wszystkie elementy z kroku 5 zgodnie z wartością momentu obrotowego: 24,5 Nm / 18 ft-lb

**6****Wyposażenie zainstalowane wcześniej**

Opis	Liczba
D Podkładka płaska	2
E Lewy korek	1
F Prawy korek	1
G Tuleja	2
H Śruba	2

Uwaga:

Dokręć wszystkie elementy z kroku 6 zgodnie z wartością momentu obrotowego: 24,5 Nm / 18 ft-lb

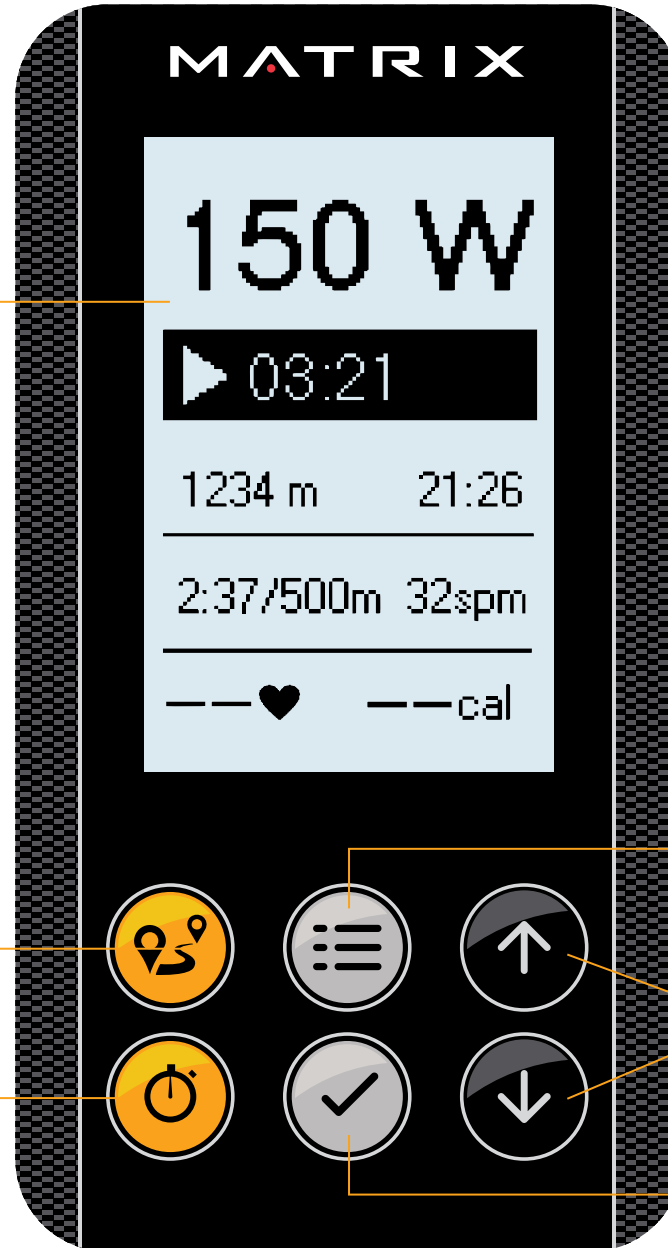
**MONTAŻ ZAKOŃCZONY!**

POLSKI



PODŚWIETLANE LCD

Wyświetla waty, czas, odległość
500 m/okrażenie, SPM, tętno
i kalorie (kiedy zamocowany
jest pasek pomiaru tętna)



**KLAWISZ SZYBKIEGO DOSTĘPU
DLA ODLEGŁOŚCI**

**KLAWISZ SZYBKIEGO DOSTĘPU
DLA CZASU**

MENU

STRZAŁKI NAWIGACYJNE

KLAWISZ POTWIERDZENIA

POPRAWNE UŻYTKOWANIE

Uderzenie wiosłem składa się z 4 faz:

1. **CHWYT** – złapanie drążka równo obiema rękami. Siodełko powinno być przesunięte do przodu, a kolana przysunięte do klatki piersiowej (równy z linią pięty). Następnie należy wyciągnąć ramiona przed siebie i pochylić się lekko do przodu (ruch z bioder).
2. **POCIĄgniĘCIE** – mocne naciśnięcie na podnóżki, do momentu pełnego wyprostowania, ale nie zablokowania nóg. Ramiona powinny podążać za ciałem, a tułów znaleźć się pod kątem 90 stopni.
3. **ZAKOŃCZENIE** – przyciągnięcie ramion do brzucha, pełne wyprostowanie nóg i odchylenie tułowia do kąta nieco ponad 90 stopni.
4. **POWRÓT** – wyciągnięcie ramion, ugięcie kolan, pochylenie się do przodu (ruch z bioder) i przesunięcie się na siodełku do przodu.

Wszystkie 4 fazy powinny być przeprowadzone płynnie i w sposób ciągły.

PROGRAMY

1. **SZYBKI START** – dostosowanie podnóżków do żądanej pozycji i rozpoczęcie wiosłowania. Konsola zostanie uruchomiona w ciągu kilku sekund.
2. **PROGRAM MANUALNY**
 - Wciśnięcie przycisku menu, wybranie opcji manualnej i wciśnięcie potwierdzenia. Żądany czas można wybrać za pomocą strzałek, a następnie potwierdzić przyciskiem. Rozpoczęcie treningu.
3. **PROGRAM INTERWAŁOWY** – pozwala użytkownikowi na ustawienie określonych interwałów oraz ich liczby, na podstawie celów wydajności.
 - Wciśnięcie przycisku menu, strzałki w dół i wciśnięcie potwierdzenia. Czas lub odległość można wybrać za pomocą strzałek, a następnie potwierdzić; czas ćwiczeń i odpoczynku można wybrać za pomocą strzałek, a następnie potwierdzić; liczbę interwałów można wybrać za pomocą strzałek, a następnie potwierdzić. Rozpoczęcie treningu interwałowego.
4. **PROGRAM WYZWANIE** – pozwala użytkownikowi na ustawienie określonych celów związanych z czasem i odległością, co umożliwia osiągnięcie celów treningowych. Na podstawie tych celów ustalana jest linia tempa, którą użytkownik może gonić.
 - Aby ustawić wyzwanie należy wcisnąć przycisk menu i strzałkę w dół, a następnie wcisnąć potwierdzenie. Odległość można ustawić za pomocą strzałek i potwierdzić; czas można wybrać za pomocą strzałek i potwierdzić; po rozpoczęciu wiosłowania można gonić linię tempa, aby zrealizować ustawiony cel.
5. **EKRANY PODSUMOWANIA** – po treningu można wcisnąć przycisk menu, aby zobaczyć wartości średnie i maksymalne dla SPM, watów, tempa itd.

PROFIL

Ta opcja menu pozwala na wpisanie danych osobowych (tj. płci, wieku, wzrostu, wagi), kiedy noszony jest pasek pomiaru tętna, co pomaga dokładniej obliczyć ilość spalonych kalorii.

OPCJE

- **WSPARCIE** – wyświetla numer seryjny, wersję oprogramowania itd, co jest pomocne w przypadku korzystania z usług serwisu.
- **WSPÓŁCZYNNIK OPORU** – mierzy prędkość poruszania się koła zamachowego, co pozwala określić jak szybko, lub wolno, porusza się „łódka”. Ten wskaźnik hamowania nazywany jest współczynnikiem oporu. Konsola wykorzystuje współczynnik oporu dla każdego uderzenia, określając ilość włożonej pracy, na podstawie prędkości koła zamachowego. W ten sposób obliczany jest prawdziwy wysiłek, bez względu na ustawienia oporu. Tego rodzaju kalibracja pozwala użytkownikowi porównać swoje osiągnięcia na różnych rodzajach wiosł treningowych.

Różne rodzaje wiosł treningowych mają różne zakresy współczynników oporu. Ustawienie oporu na 3 na jednym urządzeniu może odpowiadać ustawieniu 4 na innym. Różnice w naciągu pasa, pozycji magnesu itp. mogą mieć wpływ na współczynniki oporu różnych maszyn.

TRYB MENEDŻERA

Aby wejść w tryb menedżera, należy trzymać wciśnięte klawisze strzałki w górę i w dół jednocześnie przez 3–5 sekund. Aby wyjść z trybu menedżera, należy wcisnąć przycisk menu i przytrzymać przez 3 sekundy.

- **TRENING** – ustawienie maksymalnego czasu, czasu domyślnego, czasu przerwy i domyślnej odległości
- **UŻYTKOWNIK** – wybieranie wieku, wagi, wzrostu, płci
- **JEDNOSTKA** – wyświetlanie jednostek w systemie metrycznym lub standardowym
- **OPROGRAMOWANIE** – wersja lub opcje aktualizacji, niezbędne w przypadku konieczności rozwiązania problemu lub skorzystania z serwisu
- **OGÓLNE** – pokazują całkowitą odległość, czas i uderzenia dla danego urządzenia
- **JĘZYK** – wybierz język na podstawie regionu
- **URZĄDZENIE** – typ, numer seryjny, opcje błędów, niezbędne w przypadku korzystania z serwisu
- **LCD** – ustawienia podświetlenia, jasności i kontrastu

TRYB UŚPIENIA

Konsola wyłączy się po upływie czasu pauzy i zanim zupełnie się wyłączy przejdzie w tryb uśpienia na czas od 30 sekund do 5 minut, w zależności od ustawień domyślnych.





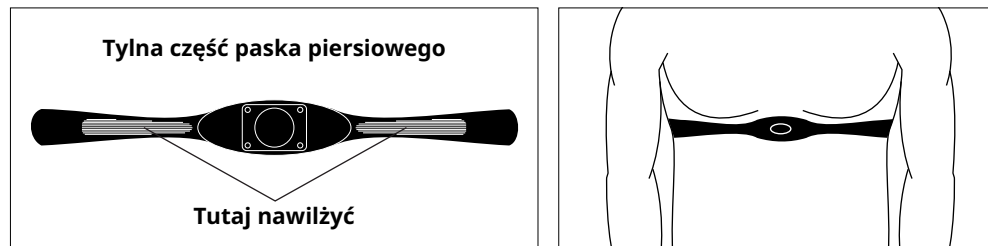
KORZYSTANIE Z FUNKCJI POMIARU TĘTNA

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

BEZPRZEWODOWY ODBIORNIK POMIARU TĘTNA

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

Przed założeniem bezprzewodowego nadajnika należy nawilżyć obie gumowe elektrody wodą. Pasek musi się znajdować na środku klatki piersiowej, tuż poniżej piersi lub mięśni piersiowych, bezpośrednio nad mostkiem, z logo na zewnątrz. UWAGA: Pasek piersiowy musi być dopasowany i odpowiednio umieszczony, aby możliwe było otrzymanie dokładnego i spójnego odczytu. Jeżeli pasek piersiowy jest zbyt luźny lub umieszczony nieprawidłowo, może pojawić się błędny lub niezgodny odczyt tętna.



OSTRZEŻENIE!

Systemy monitorowania akcji serca mogą być niedokładne. Przetrenowanie może być przyczyną poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij trening.

SYSTEM HAMULCÓW I TABELA WATÓW

Wiosła treningowe Matrix wykorzystują opór magnetyczny, aby ustawić określone poziomy oporu. Ustawienie poziomu oporu oprócz SPM służy do określenia mocy (waty).



INSTRUÇÕES IMPORTANTES

É de responsabilidade exclusiva do comprador dos produtos da Matrix Fitness Systems informar a todos os indivíduos sobre a utilização adequada do equipamento, sejam eles o usuário final ou pessoal de supervisão.

Consulte “Especificações do produto” (próxima página) para obter as características específicas do produto. O remo Matrix destina-se a uso comercial.

É recomendado que todos os usuários de equipamentos de ginástica da Matrix Fitness consultem as informações a seguir antes de usá-los.

Ao usar o Matrix Rower, sempre siga as precauções essenciais:

- Para garantir a segurança e proteger a unidade, leia todas as instruções antes de montar e usar o Remo.
- Para garantir o uso adequado e a segurança do remo, certifique-se de que todos os usuários leiam este manual. Faça com que esse manual seja parte do seu programa de treinamento da unidade. Lembre aos usuários de que antes de realizar qualquer programa de exercícios, eles devem realizar exames médicos completos com seus médicos. Se durante o exercício o usuário sentir tontura, dores, falta de ar, náusea ou tiver sensação de desmaio, ele deve parar a atividade imediatamente.

LEIA E GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Este remo destina-se a uso comercial. Para garantir a segurança e proteger o equipamento, leia todas as instruções antes de operar o remo MATRIX.

- Use o remo para a finalidade pretendida, como descrito neste manual. Não use acessórios que não foram recomendados pelo fabricante.
- Nunca deixe cair ou insira objetos nas aberturas do produto. Se um objeto cair dentro de alguma abertura, retire-o com cuidado da unidade, enquanto ela não estiver em uso. Se o objeto não puder ser alcançado, entre em contato com a Matrix Fitness ou com os revendedores autorizados.
- Nunca opere o remo, se ele não estiver funcionando corretamente, se for danificado ou imerso em água. Devolva-o à Matrix Fitness ou aos revendedores autorizados para análise e reparo.
- Sempre mantenha as mãos e os pés longe das peças móveis do equipamento para evitar ferimentos.
- Não coloque as mãos dentro ou sob a unidade e não a incline durante a operação.
- Não use o Matrix Rower em ambientes externos, próximo a piscinas ou em áreas com umidade alta.
- Não utilize em áreas em que produtos com aerossol (spray) estão sendo usados ou quando houver administração de oxigênio.
- Não remova as tampas laterais. O serviço de manutenção somente deve ser realizado por um técnico autorizado.
- É necessária supervisão estrita quando o equipamento for usado perto de crianças ou pessoas com deficiências.
- Quando o remo estiver em uso, crianças pequenas e animais de estimação devem ser mantidos a pelo menos três metros de distância.
- Monte e opere a unidade sobre uma superfície sólida e plana. Posicione a unidade a pelo menos um metro de distância de qualquer obstrução, incluindo paredes e móveis.
- Não use roupas que podem prender-se a qualquer peça móvel deste remo.
- Posicione o puxador nos ganchos antes de soltá-lo.
- Não deixe que o puxador bata no suporte do console.
- Realize manutenção adequada como descrito na seção Manutenção deste manual.

CUIDADO: Se você sentir dores no peito, náusea, tontura ou falta de ar, PARE de exercitar-se imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.

CUIDADO: Qualquer mudança ou modificação neste equipamento pode invalidar a garantia do produto.

INTRODUÇÃO

Leia o Manual do proprietário antes de montar o Matrix Rower. Posicione a unidade no local do uso antes de começar o procedimento de montagem.

ESCOLHA DO LOCAL

O local deve ser bem iluminado e ventilado. Posicione o Remo em uma superfície estruturalmente sólida e plana e mantenha-o a alguns metros das paredes ou de outros equipamentos. Se o local tiver um carpete, coloque uma base de plástico rígido sob a unidade para proteger o carpete e o maquinário.

Não posicione o remo em uma área de umidade alta, como, por exemplo, nas proximidades de uma sauna ou piscina coberta. A exposição intensiva a vapores de água ou cloro pode afetar de forma adversa os eletrônicos, bem como as outras partes do aparelho.

ANTES DA PRIMEIRA REMADA

- Consulte seu médico. Certifique-se de que a realização de um programa de exercícios extenuantes não traz riscos para sua saúde.
- Técnicas inadequadas, como estender demais as costas ou pular do assento, podem resultar em lesões.
- Comece cada sessão de exercícios com alguns minutos de remada para aquecer.
- Comece seu programa de exercícios de forma gradual. Não reme mais do que 5 minutos no primeiro dia para deixar seu corpo se ajustar ao novo exercício.
- Aumente gradualmente seu tempo e a intensidade da remada ao longo das duas primeiras semanas. Não reme com carga total até que você se sinta confortável com a técnica e tenha remado por pelo menos uma semana. Como acontece com qualquer atividade física, se você aumentar o volume e a intensidade muito rapidamente, não se aquecer de maneira adequada ou usar uma técnica ruim, aumentará o risco de lesões.
- A melhor configuração de resistência para um bom exercício cardiovascular é na faixa de 3 a 5. Remar com uma configuração de resistência muito alta pode ser prejudicial para seu programa de treinamento porque pode reduzir sua produtividade e aumentar o risco de lesão.
- Busque uma taxa de batidas (spm) entre 24 e 30 spm (batidas por minuto).



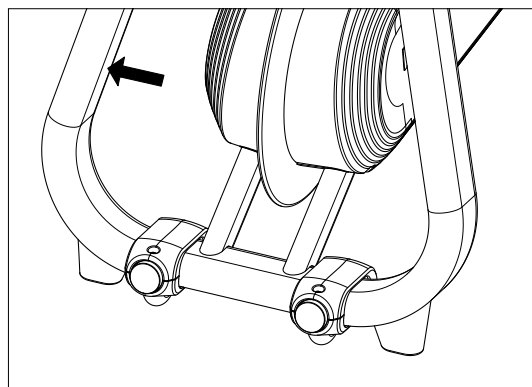
MANUTENÇÃO

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

GARANTIA

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

LOCALIZAÇÃO DO NÚMERO DE SÉRIE



MANUTENÇÃO DIÁRIA

Observe e ouça fixadores soltos, barulhos incomuns e qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de reparo. Se você perceber qualquer um desses problemas, solicite reparo.

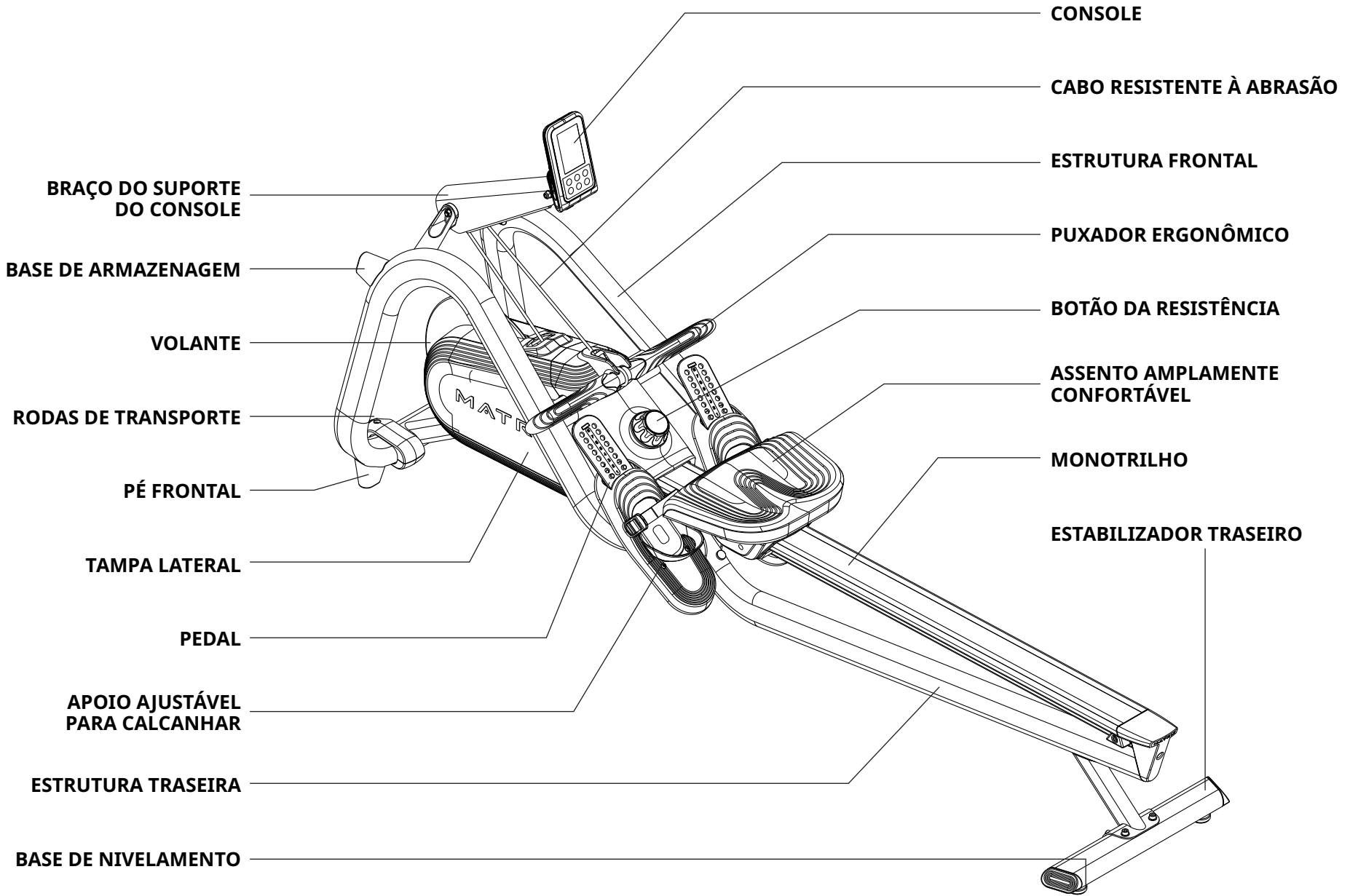
A Matrix Fitness recomenda que o remador seja limpo antes e depois de cada exercício. As seguintes dicas de manutenção ajudarão a manter sua unidade operando em seu melhor desempenho:

1. Use um pano úmido e macio com água ou detergente líquido suave para limpar todas as superfícies expostas. NÃO USE amônia, cloro ou limpadores a base de ácido.
2. Mantenha o console da tela livre de impressões digitais e acúmulo de sal causado pelo suor.
3. Passe aspirador no piso debaixo da unidade com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira, que pode afetar a operação perfeita da unidade.
4. Verifique se há poeira dentro do volante com uma lanterna.

ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

CONSOLE	
Tela	Tela LCD extragrande
Mostrador da tela	Tempo, Distância, SPM (remadas por minuto), Remadas, Watts, Frequência cardíaca, Calorias, tempo/500 m
Programas	Manual, Intervalado, Desafio
Receptor telemétrico	Sim
DADOS TÉCNICOS	
Tecnologia de resistência	Resistência magnética
Níveis de resistência	10
Sistema motriz	Correia Poly-V com mola espiral
Peso máximo do usuário	160 kg / 350 libras
Peso do produto	59 kg / 130 libras
Peso de transporte	69 kg / 152 libras
Dimensões gerais (C x L x A)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6 pol x 21,5 pol x 22,7 pol
Alimentação	Tela de LCD alimentada por bateria
CARACTERÍSTICAS ESPECIAIS	
Projeto do puxador	Puxador ergo-grip extralongo
Pedais	Apoio ajustável para calcanhar com configurações de fácil leitura
Trilho	Alumínio

* Garanta um espaço livre mínimo de 0,6 metros (24 pol) para acesso e passagem ao redor do equipamento da MATRIX. Lembre-se que a largura livre recomendada pela ADA para indivíduos em cadeira de rodas é de 0,91 metros (36 pol). Especificações do produto estão sujeitas à alteração sem aviso prévio.





RETIRADA DA EMBALAGEM

Obrigado por comprar um produto da MATRIX FITNESS. Ele é inspecionado, antes de ser embalado. Ele é enviado desmontado em várias partes para facilitar a embalagem compacta da máquina. Antes da montagem, confirme a presença de todos os componentes ao compará-los com os diagramas ampliados. Desembale a unidade com cuidado de sua caixa e descarte os materiais de embalagem de acordo com a legislação local.

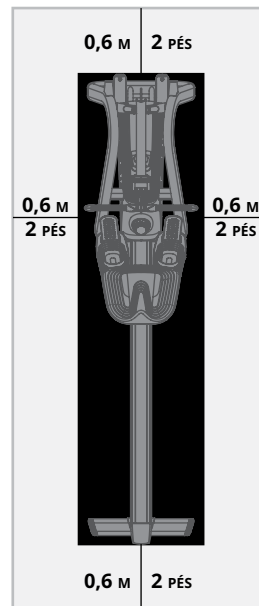
CUIDADO

Para evitar lesões a você e danos aos componentes da estrutura, certifique-se de ter o auxílio adequado para remover as peças da estrutura dessa caixa.

LOCALIZAÇÃO DO REMO

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

Armazene a unidade vertical em uma superfície sólida e plana.



ARMAZENAMENTO

CUIDADO

É preciso tomar cuidado ao armazenar remadores em uma posição vertical de armazenamento. Os remadores foram testados quanto à estabilidade ao serem armazenados em uma posição vertical de armazenamento. Embora os testes tenham mostrado que os remos podem manter sua estabilidade ao ser inclinado em até 10 graus, o contato acidental com um remo em posição vertical pode fazer o remo cair.

- É preciso tomar cuidado ao manusear remo em uma posição vertical de armazenamento.
- Qualquer remo armazenado na posição vertical deve ser armazenado em uma área protegida para prevenir contato acidental com o remo.
- A menos que se esteja armazenando um remo ou retirando um remo do local em que ele foi armazenado, mantenha as pessoas longe dos remos armazenados em posição vertical.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS PARA MONTAGEM (não inclusas)

Chave allen em L de 4 mm



Chave allen em L de 5 mm



Chave allen em L de 6 mm



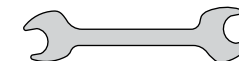
Chave allen em L de 8 mm



Chave phillips



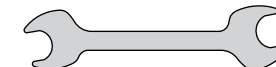
Chave de boca de 13 mm



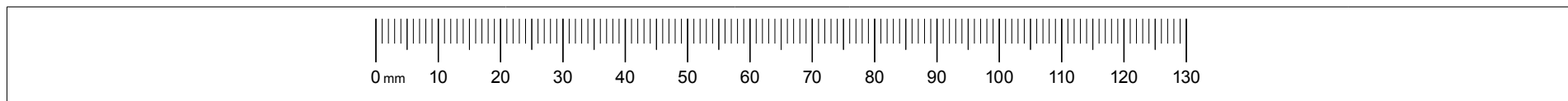
Chave de boca de 14 mm



Chave de boca de 17 mm

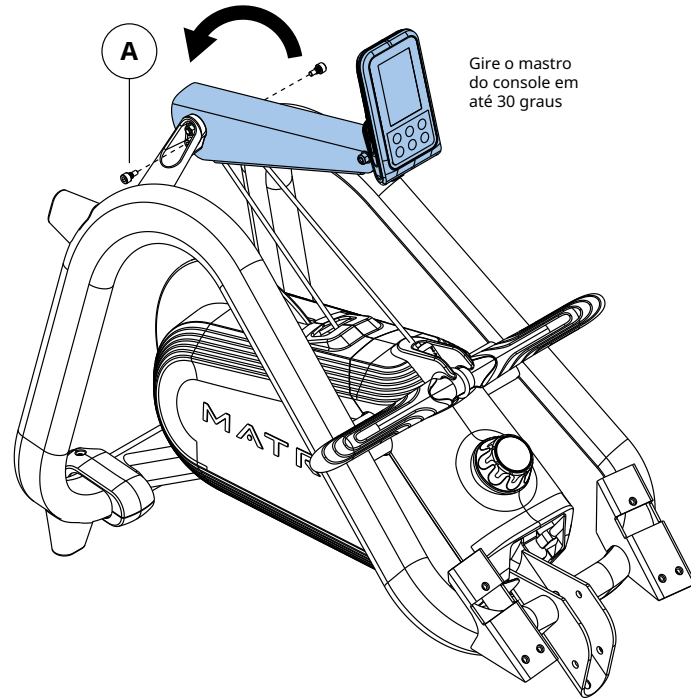


Se qualquer item estiver faltando, entre em contato com o revendedor ou assistência técnica da MATRIX em seu país.



1**Bolsa preta de ferragem**

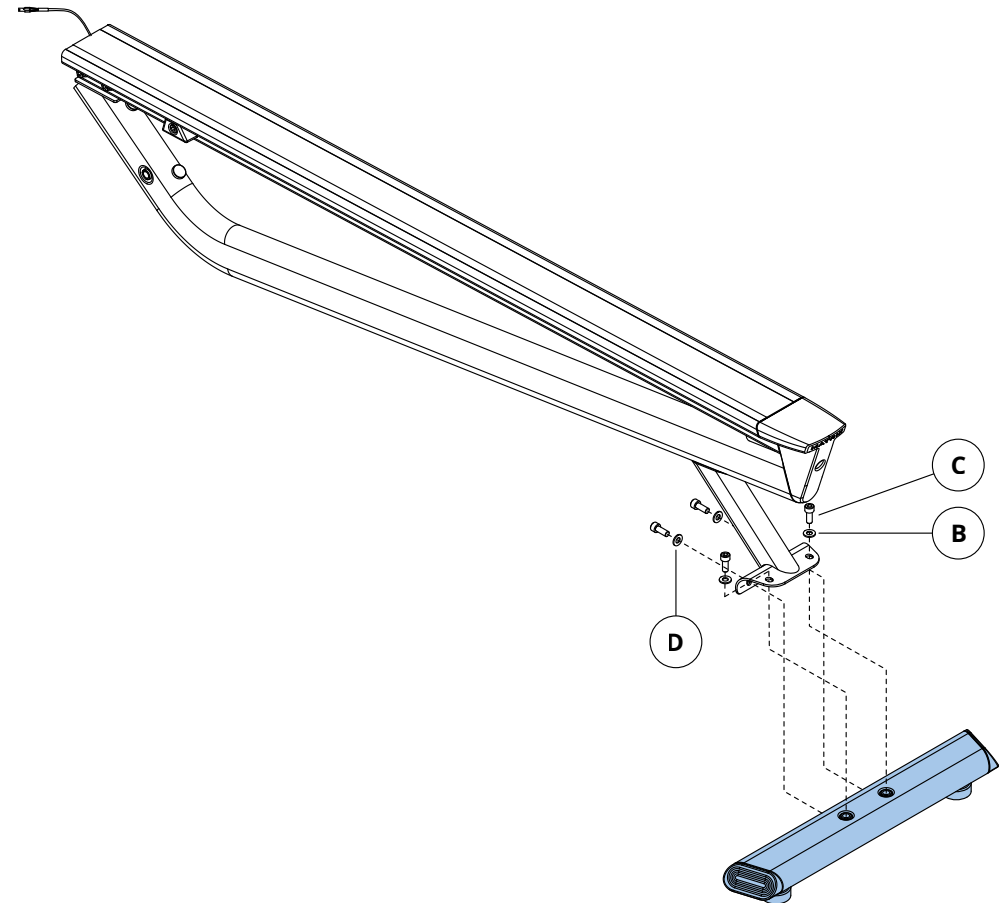
Descrição	Qtd
A Parafuso	2

**2****Bolsa laranja de ferragem**

Descrição	Qtd
B Arruela lisa	2
C Parafuso	4
D Arruela em arco	2

Observação:

Aperte a ferragem a partir da etapa 2 usando o valor de torque: 24,5 Nm / 18 pés-lb

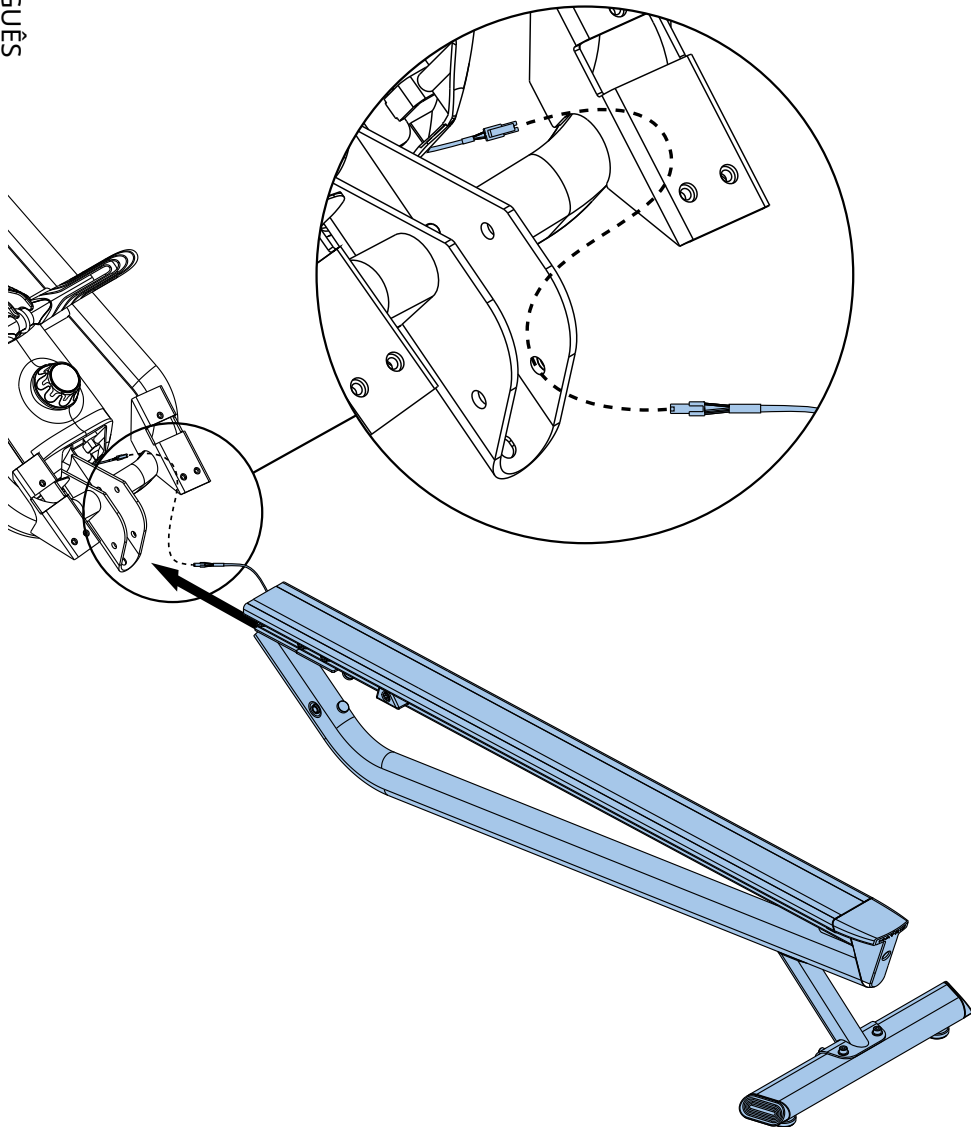


PORTUGUÊS



3

PORTUGUÊS



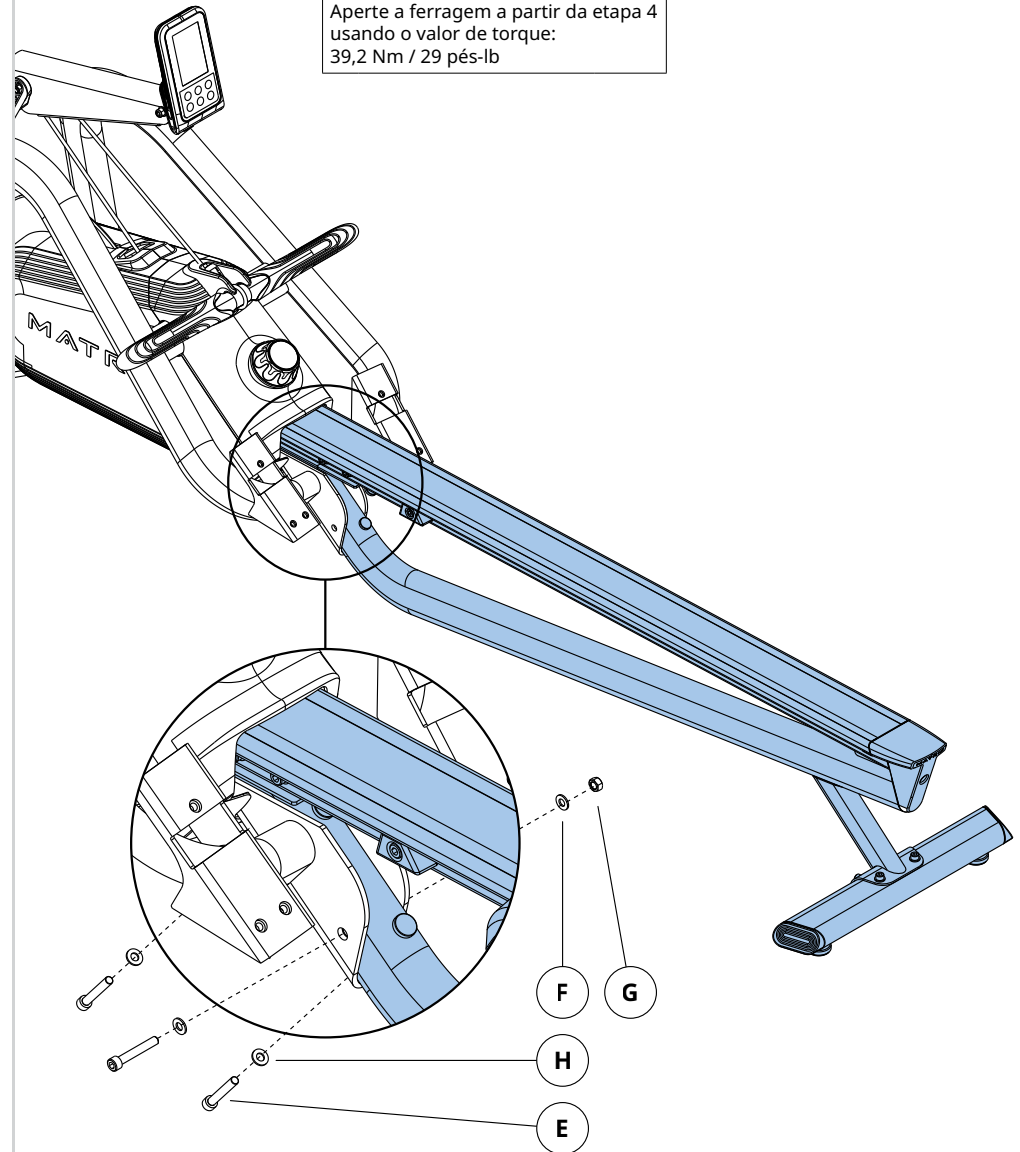
4

Bolsa vermelha de ferragem

Descrição	Qtd
E Parafuso	3
F Arruela lisa	2
G Porca	1
H Arruela em arco	2

Observação:

Aperte a ferragem a partir da etapa 4 usando o valor de torque: 39,2 Nm / 29 pés-lb

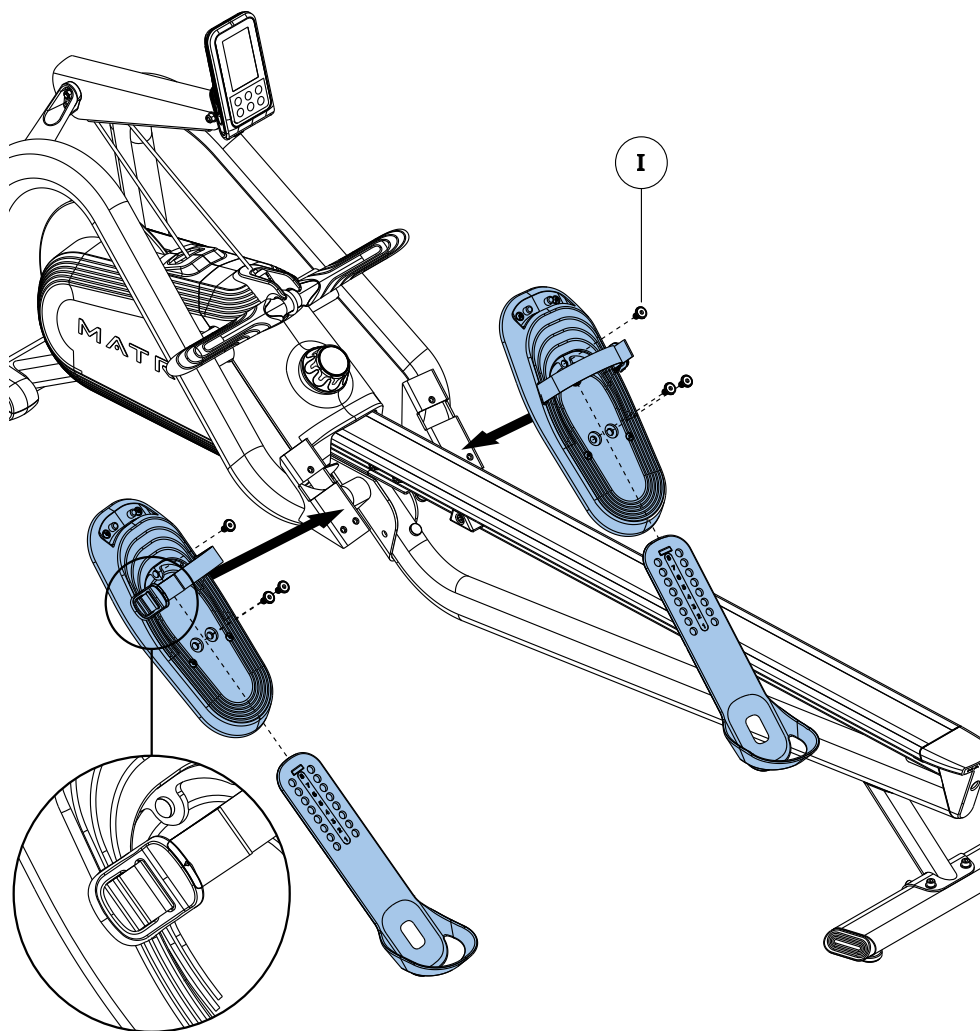


5**Bolsa branca de ferragem**

Descrição	Qtd
I Parafuso	6

Observação:

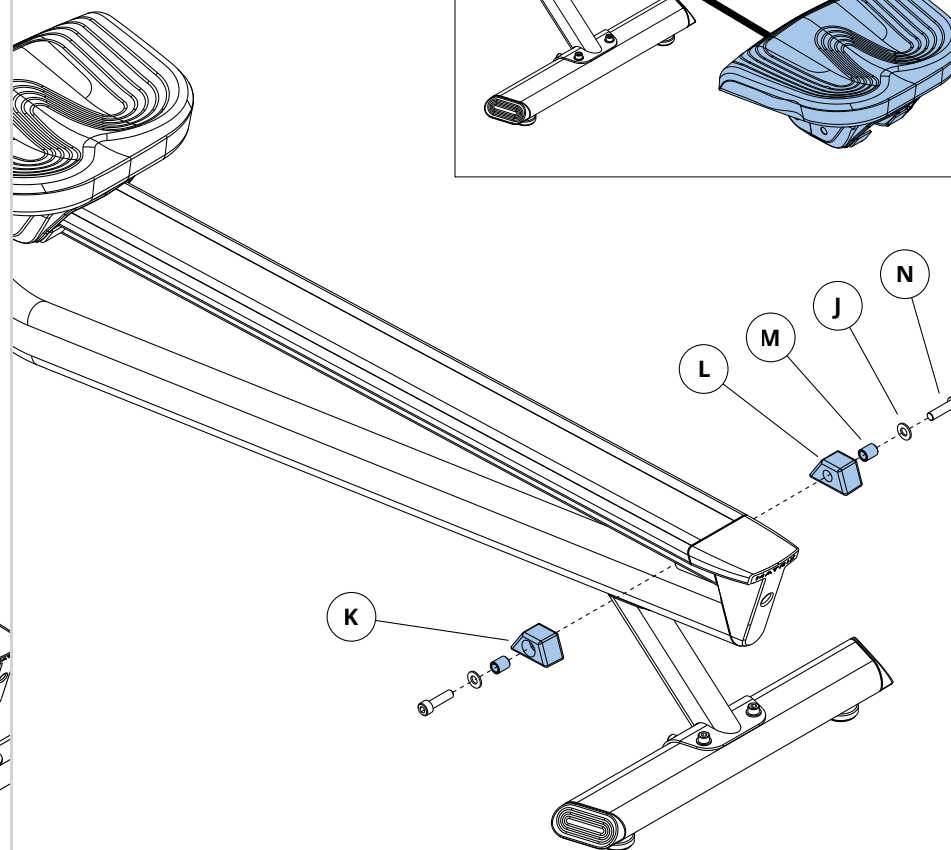
Aperte a ferragem a partir da etapa 5 usando o valor de torque: 24,5 Nm / 18 pés-lb

**6****Ferragem pré-instalada**

Descrição	Qtd
J Arruela lisa	2
K Trava esquerda	1
L Trava direita	1
M Bucha	2
N Parafuso	2

Observação:

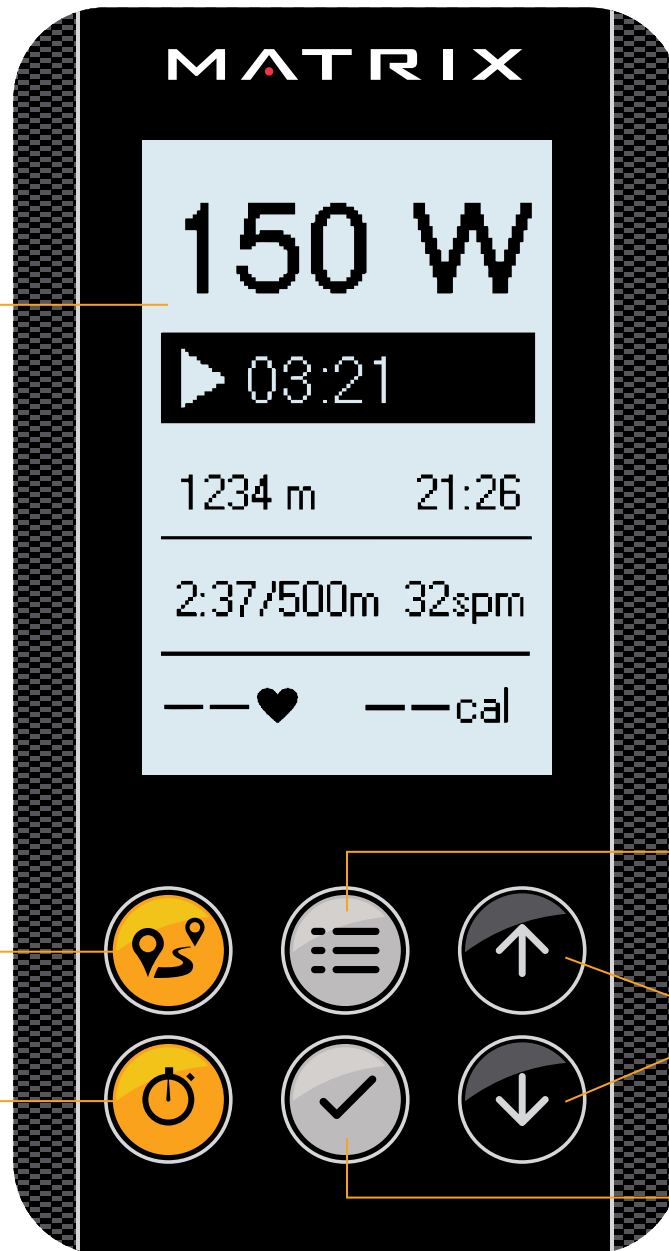
Aperte a ferragem a partir da etapa 6 usando o valor de torque: 24,5 Nm / 18 pés-lb

**MONTAGEM CONCLUÍDA!**

PORTUGUÊS



LCD COM ILUMINAÇÃO DE FUNDO
Exibe Watts, Tempo, Distância,
tempo/500 m, SPM, Frequência
cardíaca e Calorias (quando a pulseira
de frequência cardíaca estiver em uso)



TECLA RÁPIDA DE DISTÂNCIA

TECLA RÁPIDA DE TEMPO

MENU

SETAS DE NAVEGAÇÃO

TECLA DE CONFIRMAÇÃO

USO ADEQUADO

Há quatro fases para remada:

1. **PEGADA** – Segure o puxador de maneira uniforme com as duas mãos. Com o assento deslizado para frente e os joelhos rentes ao peito (diretamente em linha com o calcanhar), estique os braços para fora e para frente e incline-os levemente para frente em relação às pernas.
2. **PROPULSÃO** – Pressione firmemente as placas dos pés até que as pernas estejam completamente estendidas, mas não travadas. Deixe os braços virem até você e traga o torso até 90 graus.
3. **FINAL** – Puxe os braços até o abdômen com as pernas completamente estendidas, e recline-se com o torso levemente além dos 90 graus.
4. **RECUPERAÇÃO** – Estenda os braços, dobre os joelhos e incline o corpo para frente em relação às pernas e deslize-o para frente no assento.

Todas as quatro fases devem ser realizadas de forma suave e de maneira contínua.

PROGRAMAS

1. **INÍCIO RÁPIDO** – ajuste as placas dos pés para a posição desejada e comece a remar. O console vai ser ligar em poucos segundos.
2. **PROGRAMA MANUAL**
 - Pressione o botão menu, selecione manual e pressione verificar para confirmar. Use as teclas de seta para selecionar o tempo desejado e verificar para confirmar. Comece sua sessão de treino.
3. **PROGRAMA INTERVALADO** – permite que o usuário defina um tempo de exercício específico para taxas de intervalo de descanso e número total de intervalos com base em objetivos de desempenho.
 - Pressione o botão menu, a tecla de seta para baixo para intervalo e pressione verificar para confirmar. Escolha o tempo e a distância usando as teclas de seta e verificar para confirmar; selecione tempo de exercício e tempo de descanso usando as teclas de seta e pressione verificar para confirmar; use as teclas de seta para selecionar o número de intervalos desejados, verificar para confirmar. Comece sua sessão de treino.
4. **PROGRAMA DESAFIO** – permite ao usuário definir um tempo específico próprio e distâncias alvo para garantir que eles atendem aos seus objetivos de treinamento. Uma linha rítmica é definida com base nesses objetivos e permite que o usuário persiga esse objetivo.
 - Pressione o botão menu e a tecla de seta para baixo para desafio e pressione verificar para confirmar. Defina a distância, usando as teclas de seta e verificar para confirmar; selecione tempo usando as teclas de seta e verificar para confirmar; comece a remar e persiga a linha rítmica para alcançar seu objetivo.
5. **TELAS DE RESUMO** – depois que um treino é concluído, pressione o botão menu para ver a média e os valores máximos para SPM, Watts, HR, etc.

PERFIL

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

OPÇÃO

- **SUPORTE** – mostra número de série, versão de firmware, etc., que são úteis se reparos forem necessários.
- **TAXA DE PUXADA** – mede quanto o volante está reduzindo a velocidade para determinar quão rápido ou devagar o "barco" está. Essa taxa de desaceleração é chamada de taxa de puxada. Para cada remada, o console usa a taxa de puxada para determinar quanto esforço está sendo feito com base na velocidade do volante. Desse modo, o esforço real é calculado, independentemente da configuração de resistência. Essa autocalibração é o que permite que o usuário compare seu desempenho em diferentes remadores de áreas internas.

Diferentes remadores de áreas internas podem ter faixas de taxa de remadas diferentes. Uma configuração de resistência de 3 em um aparelho pode ser sentida como uma de 4 em outro. Diferenças na tensão da correia, posição do imã etc., podem afetar a taxa de puxada de máquina para máquina.

MODO DE GERENCIAMENTO

Para entrar no modo de gerenciamento, pressione as setas para cima e para baixo simultaneamente por 3 a 5 segundos. Para sair do modo de gerenciamento, pressione e segure o botão menu por 3 segundos.

- **TREINO** – defina o tempo máximo desejado, o tempo padrão, o tempo de pausa e a distância padrão
- **USUÁRIO** – selecione idade, peso, altura, gênero
- **UNIDADE** – define o console para exibir as unidades métricas ou padrão
- **SOFTWARE** – versão ou opções de atualização usada para resolução de problemas e reparo
- **GERAL** – mostra a distância total, tempo e remadas realizadas no remo
- **IDIOMA** – selecione o idioma com base na região
- **MÁQUINA** – tipo número de série, opções de defeito para reparo
- **LCD** – ajusta as definições de retroiluminação, brilho e contraste

MODO DE HIBERNAÇÃO

O console se desligará depois que o tempo de pausa tiver expirado e entrará no modo de hibernação pelo período de 30 segundos até 5 minutos, dependendo da configuração padrão, antes que ele se desligue completamente.





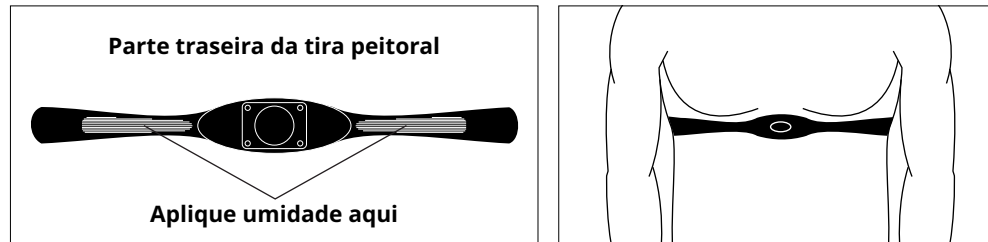
USO DA FUNÇÃO FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

RECEPTOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA SEM FIO

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

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



AVISO!

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

SISTEMA DE FREIO E TABELA DE WATTS

O remador Matrix utiliza resistência magnética para definir níveis de resistência específicos. A definição de nível de resistência em adição ao SPM é utilizada para determinar a entrada de energia (watts).

MATRIX