

MATRIX

1-SERIES

E1x Elliptical

| | | PAGINA |
|-----|--|--------|
| | CAPITOLO 1: IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA | |
| 1.1 | Prima dell'avvio..... | 02 |
| 1.2 | Uso corretto..... | 02 |
| 1.3 | Leggere e conservare queste istruzioni..... | 02 |
| | CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE | |
| 2.1 | Avvio..... | 03 |
| 2.2 | Scegliere una collocazione..... | 03 |
| 2.3 | Stabilizzare l'Ellittica..... | 03 |
| 2.4 | Disimballaggio..... | 03 |
| | CAPITOLO 3: COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE | |
| 3.1 | E1x Ellittica..... | 04 |
| | CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO | |
| 4.1 | Strumenti di assemblaggio..... | 05 |
| 4.2 | Diagramma esploso..... | 06 |
| 4.3 | Fasi di assemblaggio..... | 07 |
| | CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING | |
| 5.1 | Display della console..... | 10 |
| 5.2 | Parametri proposti dai programmi..... | 11 |
| 5.3 | Programmi..... | 12 |
| 5.4 | Raccomandazioni..... | 14 |
| 5.5 | Fasi di impostazione dei programmi..... | 14 |
| 5.6 | Usare il network fitness..... | 17 |
| | CAPITOLO 6: MODALITA' MANAGER | |
| 6.1 | Modalità Manager..... | 18 |
| | CAPITOLO 7: MANUTENZIONE | |
| 7.1 | Controllo giornaliero..... | 20 |
| 7.2 | Manutenzione giornaliera..... | 20 |
| 7.3 | Manutenzione mensile..... | 20 |
| 7.4 | Ricaricare la batteria..... | 20 |
| | CAPITOLO 8: specificazioni del prodotto..... | 21 |

1.1 PRIMA DELL'AVVIO

È responsabilità del rivenditore Matrix istruire tutte le persone ad un uso corretto dell'ellittica. Tutte le persone che usano gli attrezzi Matrix dovrebbero essere informate in merito alle istruzioni che seguiranno.

1.2 USO CORRETTO

Utilizzare l'attrezzatura solo nel modo indicato dalle istruzioni di questo manuale o secondo le indicazioni del distributore. Un utilizzo appropriato e corretto del prodotto evita il rischio di danni a persone.

Tenere mani e piedi lontani dalle componenti in movimento per evitare danni.

Tenere i bambini non sorvegliati lontani dall'ellittica.

Non indossare abiti larghi durante l'utilizzo del prodotto.

1.3 leggere e conservare queste istruzioni

Questa ellittica nasce per un uso commerciale.

Leggere queste istruzioni prima di usare la E1x Matrix per evitare danni.

- Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone ad alta umidità.
- Non consentire l'uso dell'ellittica a bambini ed assicurarsi sempre che i bambini nelle vicinanze della macchina siano sorvegliati.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture del prodotto. Tenere le mani lontano dalle parti in movimento.
- Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi con le parti in movimento dell'ellittica.
- Non scendere dall'ellittica fino a quando le pedane poggia-piedi non si siano fermate completamente.
- Per avere una maggiore stabilità nella salita o discesa dall'ellittica, aiutarsi con le impugnature. Durante l'allenamento reggersi sui bracci in movimento.
- Never use on the Matrix Total Body Elliptical Trainer while facing backwards.
- Mantenere lo spazio attorno all'ellittica libero da qualsiasi ostacolo, inclusi muri ed altre attrezzature. Assicurarsi che ci sia almeno un metro di spazio di fronte alla macchina.
- Assemblare e far funzionare l'ellittica su di una superficie solida e piana.
- Non utilizzare la macchina se danneggiata, malfunzionante, se è stata rovesciata a terra o in acqua.
- Questa macchina non è provvista di una ruota libera. La velocità delle pedane poggia-piedi dovrebbe essere ridotta in modo controllato.

ATTENZIONE: SE SI AVVERTE NAUSEA, DOLORE AL PETTO, VERTIGINI O DIFFICOLTÀ NELLA RESPIRAZIONE, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ALLENAMENTO E CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO PRIMA DI RIPRENDERE L'ESERCIZIO FISICO.

ATTENZIONE!
QUALSIASI TIPO DI MODIFICA ALL'ELLITTICA POTREBBE NON RENDERE PIÙ APPLICABILE LA GARANZIA.

2.1 AVVIO

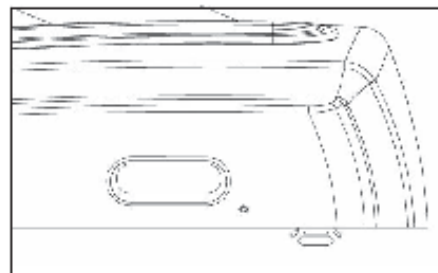
Prima di installare il prodotto leggere attentamente il manuale dell'utente e posizionare l'ellittica nel punto in cui verrà utilizzata.

2.2 SCEGLIERE UNA COLLOCAZIONE

Il luogo dovrebbe essere ben illuminato e ben ventilato. Posizionare l'ellittica su di una superficie piana strutturalmente solida ed a circa un metro di distanza dal muro o da altre attrezzature. Se è presente un tappeto elegante, per proteggere sia il tappeto che l'ellittica si consiglia di posizionare una rigida base di plastica sotto alla macchina. Non collocare l'ellittica in una zona ad alta umidità. L'esposizione al vapore o al cloro potrebbe danneggiare le componenti elettroniche così come anche altre parti della macchina.

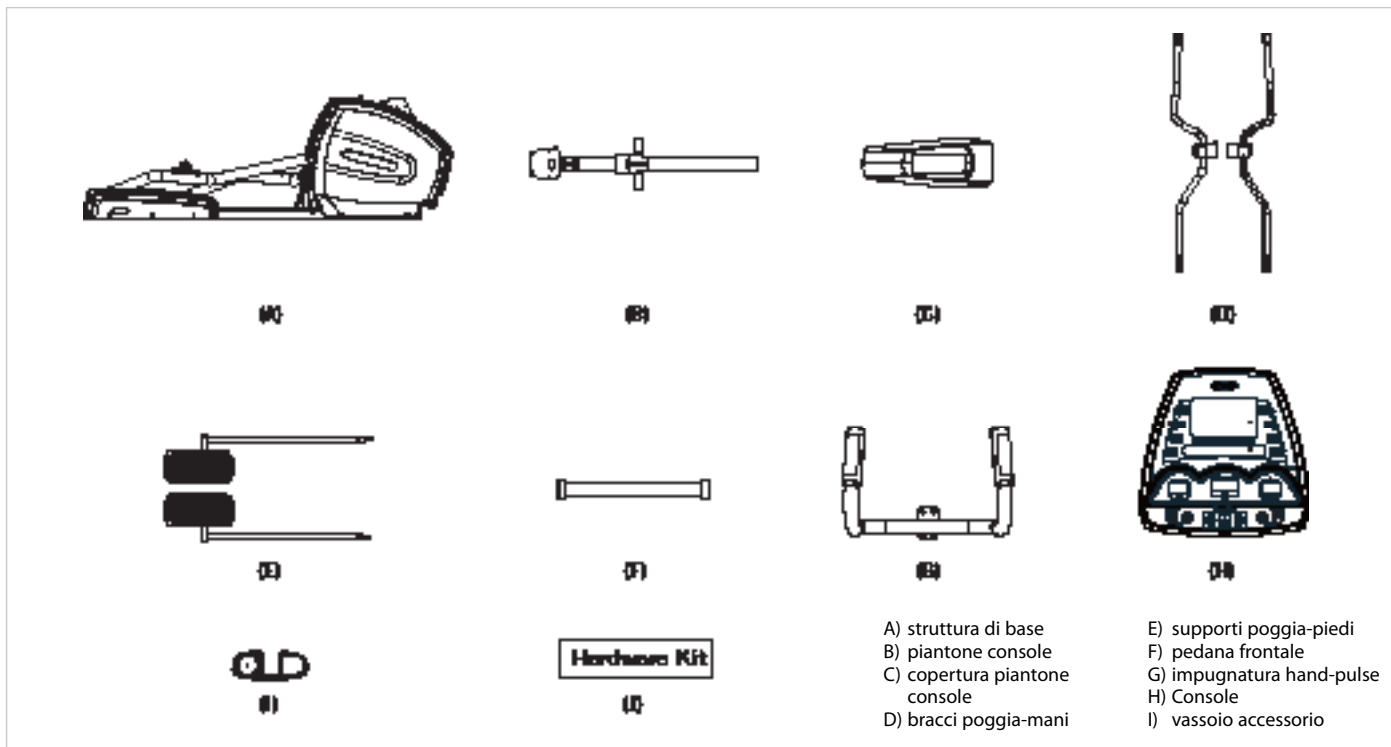
2.3 STABILIZZARE L'ELLITTICA

Dopo aver posizionato l'ellittica nel punto in cui verrà utilizzata, verificare la sua stabilità. Se l'ellittica E1x è collocata su di una superficie irregolare e scivolosa, verificare i piedini di regolazione posti sotto alla struttura di base e regolarli secondo la necessità. Per la regolazione dei piedini, allentare il bullone e girare il piedino di regolazione fino a quando non si è ottenuta la stabilità ed entrambi i piedini non aderiscono perfettamente al suolo. Stringere di nuovo il bullone.



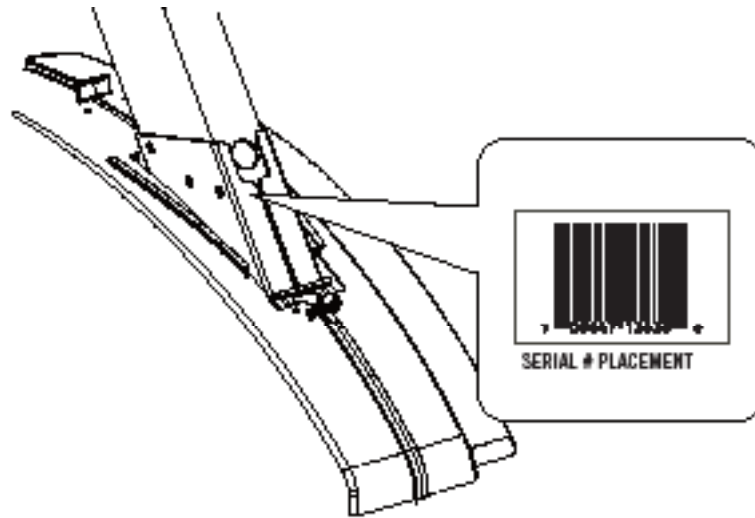
2.4 DISIMBALLARE L'ELLITTICA

L'ellittica E1x viene controllata attentamente prima di essere consegnata per cui dovrebbe arrivare a destinazione in buone condizioni. La Matrix consegna l'ellittica nelle seguenti componenti:





















3.1 SERIAL NUMBER LOCATION

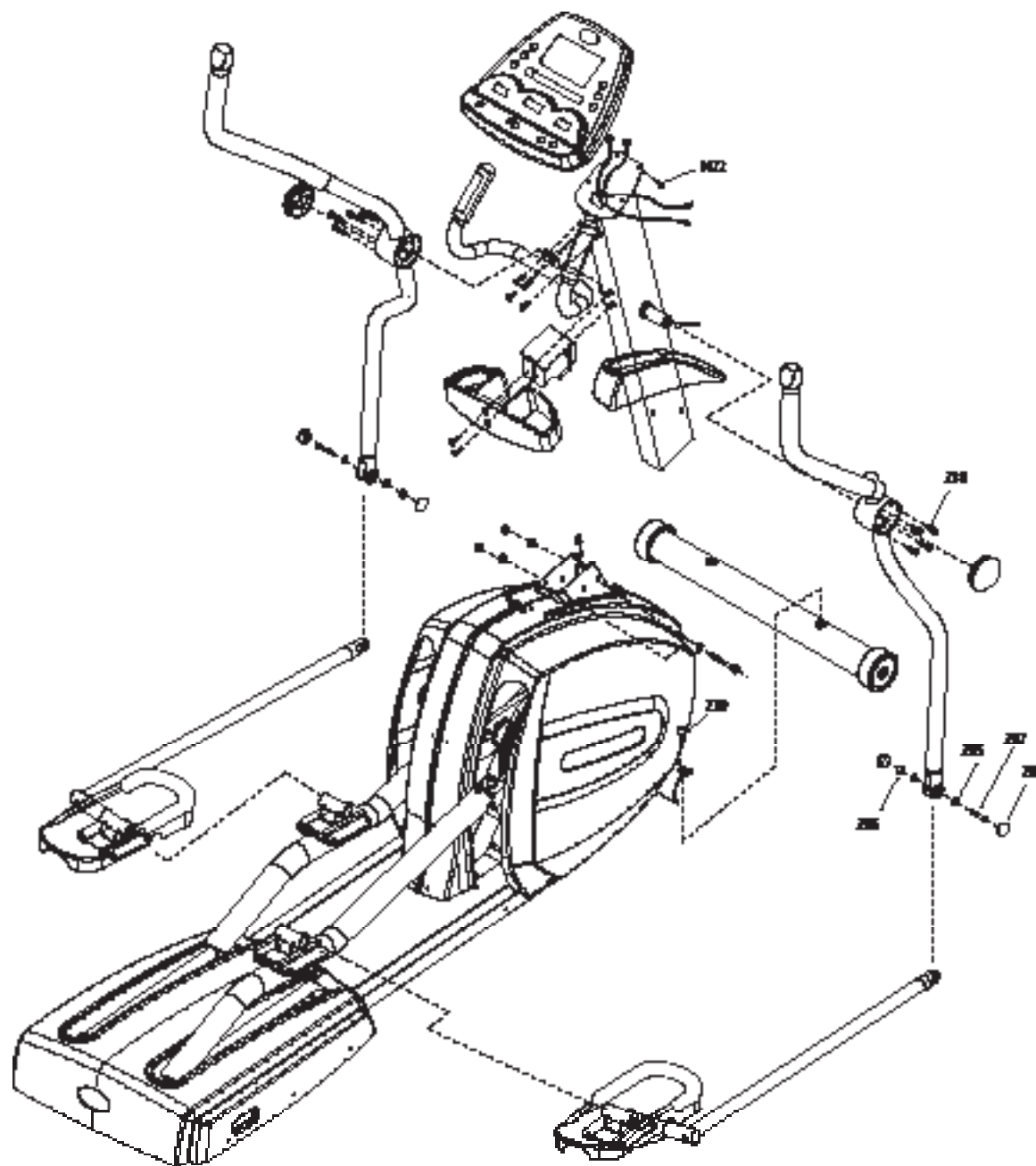
Il numero di serie è collocato sotto alla copertura del piantone della consolle.



4.1 STRUMENTI DI ASSEMBLAGGIO

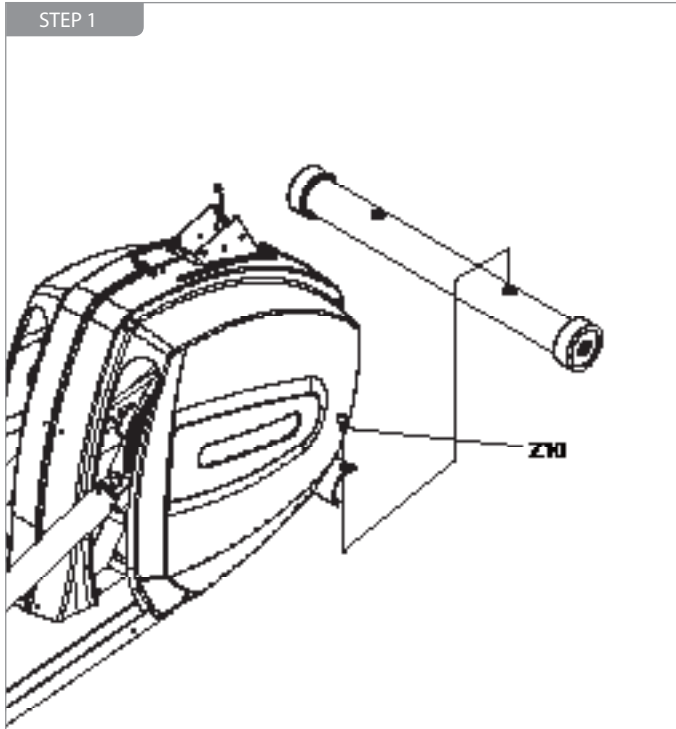
| PARTS NO. | DESCRIPTION | QUANTITY | SKETCH | COLOR OF BAG |
|-----------|--|----------|---|--------------|
| Z10 | Socket Bolt/Head Screw (M8 X 1.25p X 20mm) | 2 |  | Yellow |
| Z09 | Socket Bolt/Head Screw (M8 X 1.25p X 40mm) | 2 |  | Red |
| Z04 | Flat Washer (#8.2) | 4 |  | |
| Z07 | Nylon Nut (M8 X 1.25p) | 2 |  | |
| Z05 | Washing | 4 |  | Black |
| Z06 | Bolt/Head Bolt (M8 X 1.25p X 35mm) | 2 |  | |
| Z07 | Nylon Nut (M8 X 1.25p) | 2 |  | |
| Z18 | Bolt/Head Screw (M6 X 1.0p X 20mm) | 8 |  | |
| Z01 | Bolt/Head Screw (M8 X 1.25p X 16mm) | 8 |  | |
| Z02 | Spring Washer (#8.2) | 8 |  | |
| Z22 | Cross Head Screw (M5 X 0.8p X 25mm) | 2 |  | Pink |
| Z24 | Spring Washer (#8.2) | 4 |  | |
| Z25 | Socket Head Screw (M5 X 1.25p X 25mm) | 4 |  | |
| Z08 | Link Arm Cap | 4 |  | |
| Z14 | #5 L-type Wrench (120L) | 1 |  | |
| Z20 | #6 T-type Wrench (167L) | 1 |  | |
| Z19 | Phillips Screwdriver | 1 |  | |
| Z17 | Wrench (#1.3) | 1 |  | |

4.2 DIAGRAMMA ESPLOSO



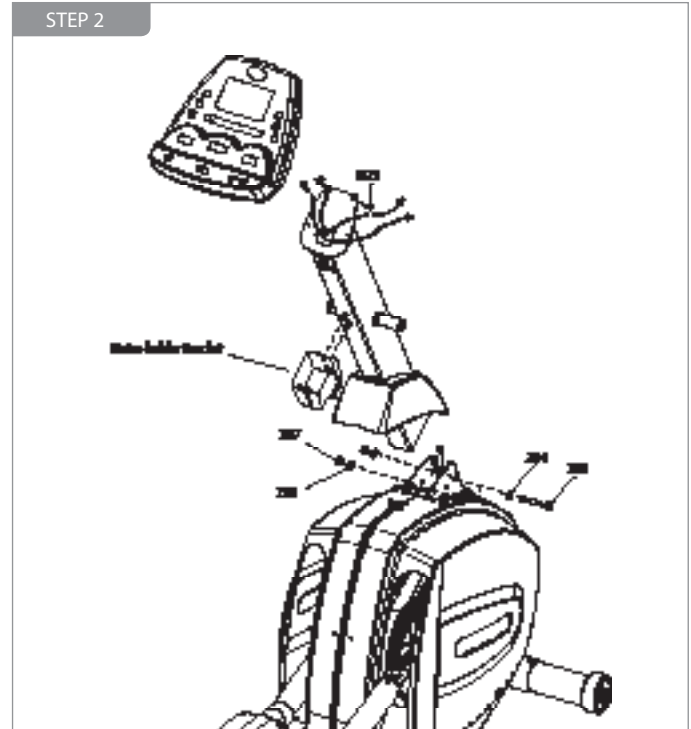
4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

STEP 1



- 1) Sollevare il corpo principale all'estremità frontale. Chiedere al proprio assistente di sistemare sotto uno scatolone o una cassa di legno mentre si sta sollevando il corpo principale.
- 2) Fissare la pedana frontale al corpo principale usando due viti (Z10).

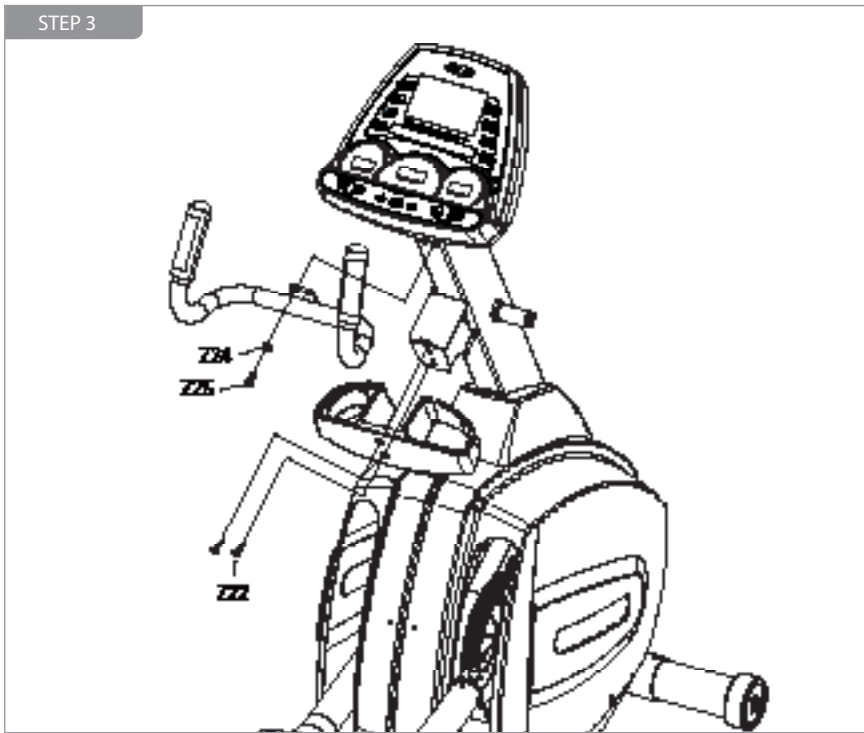
STEP 2



- 1) **PIANTONE DELLA CONSOLE**
 - 1) Infilare il piantone della console attraverso la sua copertura.
 - 2) Far passare il cavo attraverso il piantone della console e fissarlo temporaneamente con nastro.
 - 3) Connettere il piantone della console alla struttra di base usando due viti (Z03), quattro rondelle (Z04) e due bulloni (Z07). Chiedere al proprio assistente di reggere il piantone della console mentre si stanno stringendo le viti.
 - 4) Fissare il reggi-bibita al piantone della console usando due bulloni e una chiave inglese per stringerli.
- CONSOLE**
 - 1) Connettere il cavo all'interno della console e svitare le viti a sostegno del retro della console.
 - 2) Connettere la console all'estremità alta del piantone usando le stesse viti a sostegno del retro della console.

4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

STEP 3



SENSORI HR

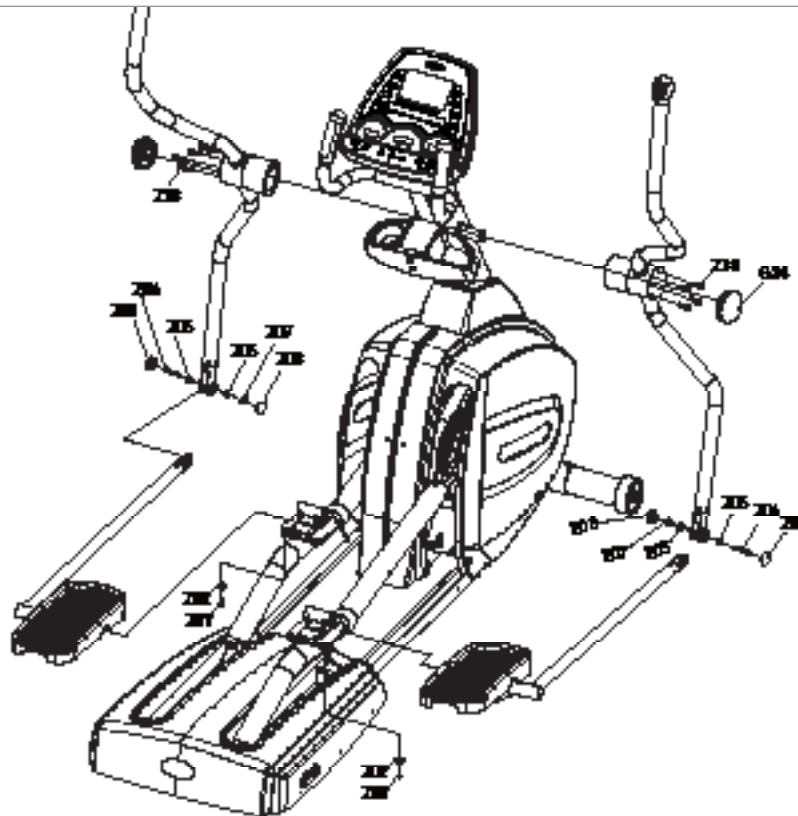
- 1) Connettere i cavi HR ai cavi che fuoriescono dal piantone della console.
- 2) Fissare insieme i sensori HR ed il piantone della console usando quattro viti (Z25) e rondelle (Z24).

VASSOIO ACCESSORIO

- 1) Fissare il vassoio accessorio alla base posizionata usando due viti (Z22).

4.3 A

STEP 4

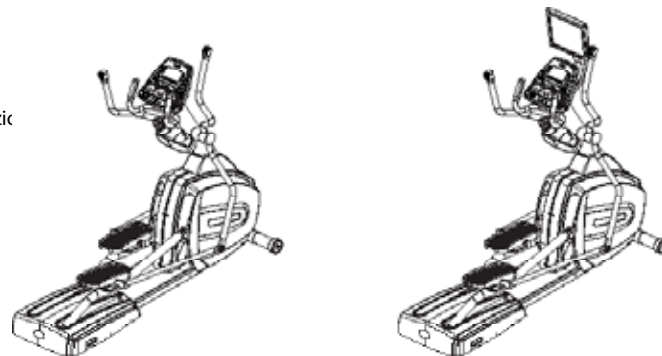


- 1) Fissare insieme i due bracci (R-L) al piantone della console usando le viti (Z18), e posizionare i tappi di copertura attorno ai bracci.
- 2) Fissare insieme i due bracci con i supporti delle pedane poggia-piedi usando viti (Z01) e rondelle (Z02).
- 3) Connettere i bracci poggia-mani ai bracci di collegamento usando bulloni (Z06,07,05).
- 4) Applicare i tappi di copertura esercitando una pressione fino a quando i tappi non risultano incastrati perfettamente nel foro.

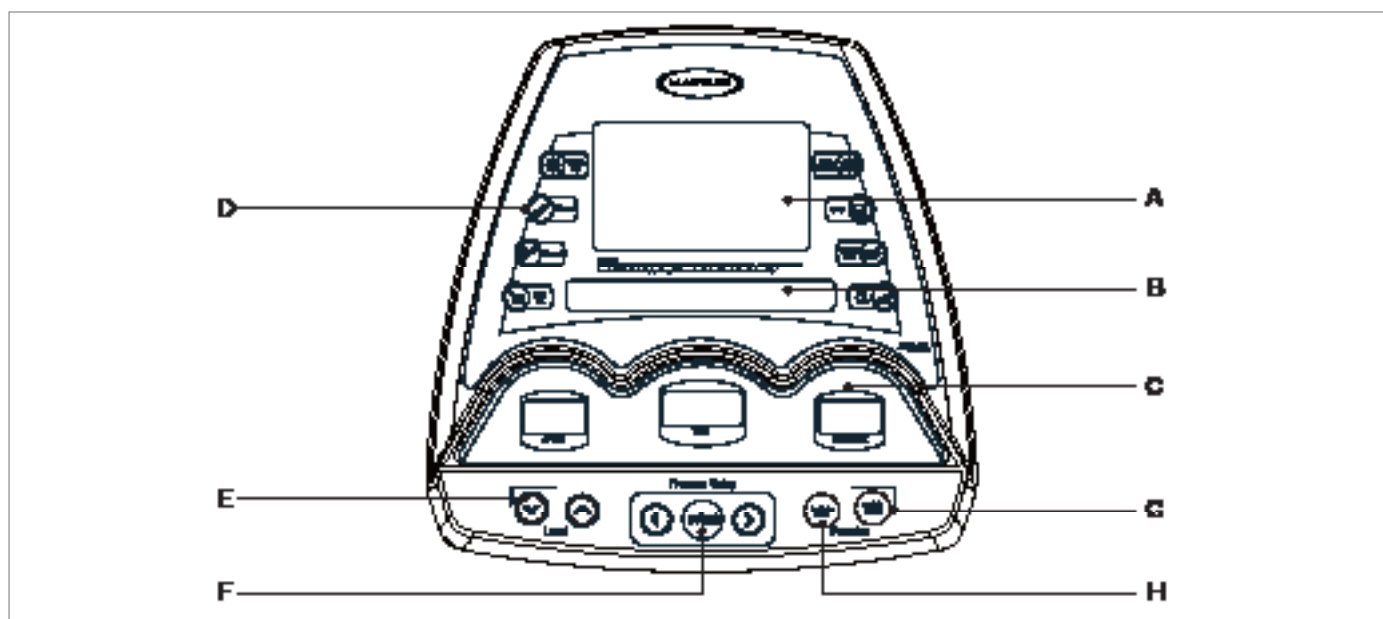
ASSEMBLAGGIO COMPLETO

L'assemblaggio è completo.

Le immagini mostrano l'assemblaggio finale e gli strumenti opzionali di intrattenimento.



5.1 DISPLAY DELLA CONSOLE



- A) **DISPLAY PRINCIPALE:** durante un'attività, questa finestra mostra delle colonne illuminate che rappresentano i livelli di intensità in un allenamento in progressione. L'altezza della colonna all'estremità è proporzionale al livello di intensità in corso. L'informazione verrà mostrata ogni 30 secondi.
- B) **DISPLAY CENTRALE DELLE ISTRUZIONI:** questa finestra mostra, passo dopo passo, le istruzioni necessarie per impostare un programma.
- C) **DISPLAY DELLE INFORMAZIONI:** Durante un'attività, tre serie di numeri relativi alla velocità, al tempo ed alla distanza, mostrano le statistiche relative alla progressione dell'allenamento.
- D) **PROGRAMMI PLUS:** Premere il tasto per selezionare uno dei programmi. Il simbolo "+" sul tasto del programma rappresenta le opzioni aggiuntive di cui dispone il programma. Premere questo tasto ripetutamente per accedere alle varie opzioni.
- E) **TASTI CON LE FRECCE DI REGOLAZIONE SFORZO:** Durante un'attività, è possibile regolare i livelli di intensità premendo i tasti con le frecce UP o DOWN.
- F) **TASTI CON LE FRECCE DESTRA/SINISTRA:** Ai lati del tasto SELECT sono situate due frecce, una di destra e l'altra di sinistra. Durante l'impostazione di un programma, utilizzare le frecce per modificare i parametri mostrati sulla console LCD, così come la durata dell'attività, l'età, il peso, la frequenza cardiaca ed il livello di intensità. Inoltre, queste frecce corrispondono a quelle sul display LCD.
- G) **AVVIO RAPIDO:** Premere il tasto QUICK START per avviare immediatamente l'attività, senza dover selezionare un programma.
- H) **RESET/PAUSE:** Pause: per mettere in pausa il programma durante l'attività, smettere di pedalare. Il programma resterà in pausa per 30 secondi. Premere START per riattivare la bike. Il tempo di pausa è disponibile solo per ellittiche provviste di batteria. Reset: per resettare la console durante un'attività, tenere premuto il tasto RESET per tre secondi o fino a quando il display non risulta azzerato.

5.2 PARAMETRI PROPOSTI DAI PROGRAMMI

Questa sessione elenca i valori di default ed il range di valori relativi ai parametri dei programmi che appaiono nella parte inferiore del display principale. Prima di una sessione di allenamento, ciascun parametro apparirà sul display a seconda dei diversi programmi.

| PROMPT | DEFAULT | MINIMUM | MAXIMUM | UNIT |
|------------|----------|---------|-----------|-----------|
| TIME | 20 | 5 | 99 | minutes |
| LEVEL | 1 | 1 | 20 | |
| WEIGHT | 68 / 150 | 34 / 75 | 182 / 400 | kg / lbs |
| AGE | 30 | 10 | 99 | years old |
| DISTANCE | 5 / 3 | 1 / 1 | 80 / 50 | km / mile |
| CALORIES | 500 | 50 | 5000 | cal. |
| WATTS | 150 | 50 | 350 | watt |
| Heart Rate | n/a | 52 | 200 | beat |
| GENDER | MALE | MALE | FEMALE | |

NOTA: La funzione "tempo" consiste in un conto alla rovescia a partire dal tempo di default o dal tempo massimo immesso dall'utente. Quando relativamente alla funzione "tempo" l'utente immette "0", il tempo comincerà da "0" e terminerà in corrispondenza del tempo massimo.

| PROGRAM NAME | | DESCRIPTION | DEFAULT TIME | PROMPT INPUT |
|--------------|----------------|---|--------------|---------------------|
| QUICK START | | Quick Start is the fastest way to begin exercising and bypasses the setup prompts. After pressing the QUICK START key, a constant-level workout begins. | N/A | N/A |
| WARM UP | | Warm-up is a low-intensity phase that brings the heart rate into the lower end of the target zone and increases respiration and blood flow to working muscles. | N/A | Time |
| COOL DOWN | | Cool-down is a low-intensity phase that allows the body to begin removing lactic acid, and other exercise by-products, which build up in muscles and contribute to soreness. | N/A | Time |
| MANUAL | | Manual is a constant intensity level unless it is manually changed. | 20 min | Time, Weight |
| INTERVAL+ | HILL INTERVAL | Hill Interval is an efficient workout by alternating work intervals and recovery intervals. | 20 min | Level, Time, Weight |
| | RANDOM HILL | Random Hill is an interval training workout that occurs in no regular pattern or progression. | 20 min | Time, Weight |
| MULTI FX+ | CONSTANT WATTS | Constant Watts is designed to maintain your watts expenditure at a constant level by controlling pedaling resistance and prompting you to pedal at a specified RPM. Watts level may vary above and below your target watts level during this program. | 20 min | Watts, Time, Weight |
| | RANDOM | Random is a workout of constantly changing intensity levels that occur in no regular pattern or progression. | 20 min | Level, Time, Weight |

5.3 PROGRAMMI

| PROGRAM NAME | | DESCRIPTION | DEFAULT TIME | PROMPT INPUT |
|--------------|---------------|--|--------------|----------------------------|
| GOAL+ | TIME GOAL | Time Goal sets exercise duration as the workout goal. Once the objective is met, the workout automatically goes into a cool-down phase and ends afterward. | 20 min | Time, Weight |
| | DISTANCE GOAL | Distance Goal is designed to build endurance in a certain distance. Once the objective is met, the workout automatically goes into a cool-down phase, and ends afterward. | N/A | Distance, Weight |
| | CALORIES GOAL | Calories Goal is designed to burn a certain number of selected calories. Once the objective is met, the workout automatically goes into a cool-down phase and ends afterward. | N/A | Calories, Weight |
| HEART RATE+ | TARGET HR | Target HR is a higher intensity workout for maintaining a heart rate to achieve maximum exercise results. The user must wear a heart rate chest strip, or keep hands on contact heart rate grips continuously. The program adjusts the intensity level, based on the actual heart rate, to maintain the rate at 80 percent of the theoretical maximum. | 20 min | Age, HR, Time, Weight |
| | WEIGHT LOSS | Weight Loss is a low-intensity workout for burning the body's fat reserves. The user must wear a heart rate chest strip, or keep hands on contact heart rate grips continuously. The program adjusts the intensity level, based on the actual heart rate, to maintain the rate at 65 percent of the theoretical maximum. | 20 min | Age, HR, Time, Weight |
| FIT TEST | | Fit Test measures cardiovascular fitness and can be used to monitor improvements in your endurance. | 12 min | Gender, Age, Level, Weight |

5.4 RACCOMANDAZIONI

- 1) Matrix raccomanda fortemente a i suoi utenti di sottoporsi ad una visita dal proprio medico prima di intraprendere qualunque tipo di allenamento e di conoscere i propri valori limite di frequenza cardiaca indicati dal medico. Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico.
- 2) Per montare sull'ellittica impugnare il manubrio frontale e mettere i piedi sulle pedane poggia-piedi. Quando si è comodi, cominciare l'allenamento. Per scendere dalla macchina, smettere l'attività, impugnare il manubrio frontale e scendere.
- 3) Si raccomanda di includere sempre nel proprio allenamento sia la fase di riscaldamento che quella di defaticamento. Il riscaldamento consente alla frequenza cardiaca di cominciare ad alzarsi pur mantenendosi entro i limiti della fascia più bassa e fa aumentare la respirazione nonché la circolazione per il lavoro muscolare. Il defaticamento consente alla frequenza cardiaca di ridursi fino a riportarsi a valori bassi dopo un intenso sforzo fisico e riduce l'acido lattico nel tessuto muscolare.

5.5 FASI DI IMPOSTAZIONE DEI PROGRAMMI

I diversi programmi richiedono diverse procedure di impostazione. Questa sezione fornisce indicazioni su come impostare qualunque programma.

1. Cominciare l'attività.
2. Usare i tasti PROGRAMMA PLUS per accedere al programma o utilizzare le frecce destra/sinistra per scorrere fino al programma desiderato. Il nome del programma è mostrato nella parte inferiore del display principale.
3. Utilizzare le frecce destra/sinistra per scorrere fino ai valori desiderati dei parametri mostrati nella parte inferiore del display principale.
4. Premere SELECT per confermare ogni selezione. Seguire le fasi per impostare ciascun programma.

AVVIO RAPIDO:

PREMERE QUICK START E SUL DISPLAY COMPARIRÀ "3.2.1.GO!".

L'ATTIVITÀ COMINCIA AD UN LIVELLO DI INTENSITÀ DEFAULT ED IL TEMPO DELL'ATTIVITÀ CONTA DA "0" AL TEMPO MASSIMO.

WARM UP:

PREMERE WARM UP PER ACCEDERE AL PROGRAMMA.

SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

PREMERE START PER COMINCIARE IL RISCALDAMENTO.

COOL DOWN:

PREMERE COOL DOWN PER ACCEDERE AL PROGRAMMA.

SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

PREMERE START PER COMINCIARE IL DEFATICAMENTO.

MANUAL:

PREMERE MANUAL PER ACCEDERE AL PROGRAMMA.

SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

INTERVAL + :

HILL INTERVAL:

PREMERE RIPETUTAMENTE INTERVAL + PER SELEZIONARE HILL INTERVAL E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL LIVELLO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

RANDOM HILL:

PREMERE RIPETUTAMENTE INTERVAL + PER SELEZIONARE RANDOM HILL E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.

PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

5.5 FASI DI IMPOSTAZIONE DEI PROGRAMMI

MULTI FX + :

CONSTANT WATTS:

PREMERE RIPETUTAMENTE MULTI FX + PER SELEZIONARE CONSTANT WATTS E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE I WATTS USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

RANDOM:

PREMERE RIPETUTAMENTE MULTI FX + PER SELEZIONARE RANDOM E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL LIVELLO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

GOAL + :

TIME GOAL:

PREMERE RIPETUTAMENTE GOAL + PER SELEZIONARE TIME GOAL E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

DISTANCE GOAL:

PREMERE RIPETUTAMENTE GOAL + PER SELEZIONARE DISTANCE GOAL E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE LA DISTANZA USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

CALORIES GOAL:

PREMERE RIPETUTAMENTE GOAL + PER SELEZIONARE CALORIES GOAL E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE LE CALORIE USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

HEART RATE + :

TARGET HR/WEIGHT LOSS:

PREMERE RIPETUTAMENTE HEART RATE + PER SELEZIONARE TARGET HR O WEIGHT LOSS E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE L'ETÀ USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE LA FREQUENZA CARDIACA USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL TEMPO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

FIT TEST:

SELEZIONARE IL GENERE USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE L'ETÀ USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL LIVELLO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 SELEZIONARE IL PESO USANDO LE FRECCHE DESTRA/SINISTRA E PREMERE SELECT.
 PREMERE START PER COMINCIARE L'ATTIVITÀ.

La tabella sottostante mostra i risultati del Fit Test.

FIT TEST'S RESULT FOR MALE

| Male | | Estimated VO ₂ Max (ml/kg/min) Per Age Category | | | | |
|--------------|-----------|--|-------------|-------------|-------------|----------|
| Age \ Rating | Very Poor | Poor | Fair | Good | Excellent | Superior |
| 15 – 19 | < 35.0 | 35.0 – 38.3 | 38.4 – 45.1 | 45.2 – 50.9 | 51.0 – 55.9 | > 55.9 |
| 20 – 29 | < 33.0 | 33.0 – 36.4 | 36.5 – 42.4 | 42.5 – 46.4 | 46.5 – 52.4 | > 52.4 |
| 30 – 39 | < 31.5 | 31.5 – 35.4 | 35.5 – 40.9 | 41.0 – 44.9 | 45.0 – 49.4 | > 49.4 |
| 40 – 49 | < 30.2 | 30.2 – 33.5 | 33.6 – 38.9 | 39.0 – 43.7 | 43.8 – 48.0 | > 48.0 |
| 50 – 59 | < 26.1 | 26.1 – 30.9 | 31.0 – 35.7 | 35.8 – 40.9 | 41.0 – 45.3 | > 45.3 |
| 60 + | < 20.5 | 20.5 – 26.0 | 26.1 – 32.2 | 32.3 – 36.4 | 36.5 – 44.2 | > 44.2 |

FIT TEST'S RESULT FOR FEMALE

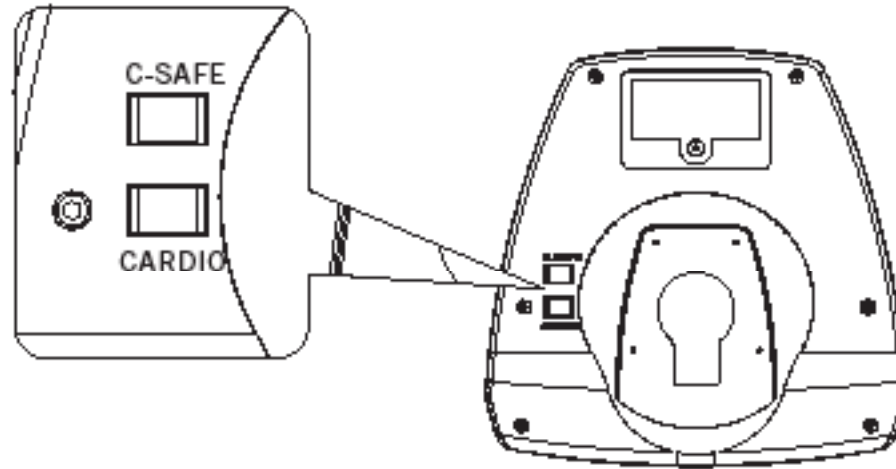
| Female | | Estimated VO ₂ Max (ml/kg/min) Per Age Category | | | | |
|--------------|-----------|--|-------------|-------------|-------------|----------|
| Age \ Rating | Very Poor | Poor | Fair | Good | Excellent | Superior |
| 15 – 19 | <25.0 | 25.0 – 30.9 | 31.0 – 34.9 | 35.0 – 38.9 | 39.0 - 41.9 | >41.9 |
| 20 – 29 | <23.6 | 23.6 – 28.9 | 29.0 – 32.9 | 33.0 – 36.9 | 37.0 - 41.0 | >41.0 |
| 30 – 39 | <22.8 | 22.8 – 26.9 | 27.0 – 31.4 | 31.5 – 35.6 | 35.7 - 40.0 | >40.0 |
| 40 – 49 | <21.0 | 21.0 – 24.4 | 24.5 – 28.9 | 29.0 – 32.8 | 32.9 - 36.9 | >36.9 |
| 50 – 59 | <20.2 | 20.2 – 22.7 | 22.8 – 26.9 | 27.0 – 31.4 | 31.5 - 35.7 | >35.7 |
| 60 + | <17.5 | 17.5 – 20.1 | 20.2 – 24.4 | 24.5 - 30.2 | 30.3 - 31.4 | >31.4 |

5.6 UTILIZZARE IL NETWORK FITNESS

L'ellittica è provvista di due prese RJ45. Queste prese consentono alla macchina di essere collegata ad un sistema di intrattenimento fitness e/o ad un network fitness, come ad esempio FitLinxx.

PRESE C-SAFE/CARDIO

Queste due prese si trovano dietro alla console. La presa C-SAFE consente all'ellittica di caricare le statistiche dell'attività svolta dall'utente su di un database. La presa CARDIO è compatibile con il protocollo di intrattenimento come Cardio Theater o Broadcast Vision.



6.1 ELENCO MODALITA' MANAGER

1. La modalità Manager consente al proprietario della palestra di personalizzare l'ellittica.
2. Per accedere a questa modalità tenere premuti i due tasti con le frecce UP/DOWN. Tenere premuti questi due tasti fino a quando sul display centrale non comparirà la dicitura MANAGER MENU.
3. Per scorrere l'elenco della modalità Manager, usare le frecce destra/sinistra o le frecce di regolazione sforzo. Sul display centrale compariranno una di seguito all'altra le impostazioni di personalizzazione.
4. Per selezionare una modalità di personalizzazione, premere SELECT.
5. Per modificare il valore di un'impostazione, usare le frecce destra/sinistra o quelle di regolazione sforzo.
6. Per confermare e salvare il valore di un'impostazione, premere QUICK START. Sul display centrale comparirà la dicitura SETTING SAVED. Per uscire dall'impostazione senza salvare, premere RESET entro 5 secondi, oppure se non viene premuto alcun tasto il sistema recupera l'impostazione precedente.

| | CUSTOM SETTING | DEFAULT | MINIMUM | MAXIMUM | UNIT | STEP | DESCRIPTION |
|----|----------------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------|------|--|
| P0 | MAXIMUM TIME | 60 min | 20 min | 60 min | minute | 1 | Enable fitness club managers to set the program maximum workout duration limits during peak and non-peak hours of club traffic. Active variable displayed in the TIME display after change. |
| P1 | DEFAULT TIME | 20 min | 5 min | max. time | minute | 1 | Control the default program time. |
| P2 | DEFAULT LEVEL | 1 | 1 | 10 | n/a | 1 | Control the starting resistance level for all programs. |
| P3 | MAXIMUM LEVEL | 20 | 1 | 20 | n/a | 1 | Enable to set maximum resistance level for all programs. |
| P4 | DEFAULT WEIGHT | 68kg / 150lbs | 34kg / 75lbs | 182kg / 400lbs | kg/lbs | 1 | Control the default weight used in calorie calculations. Set to default unit change (kilograms or pounds). Displayed in active units. |
| P5 | DEFAULT AGE | 30 | 10 | 99 | age | 1 | Control the default users age used in target heart rate calculations. |
| P6 | ACCUMULATED DISTANCE | N/A | 0 | 104,000 km / 65,000 miles | km / mile | N/A | Accumulated distance is not editable, but only for display. Displayed in active units (miles or kilometers). After the equipment reaches the maximum distance, it will reset to "0" automatically. |

6.1 ELENCO MODALITA' MANAGER

| | CUSTOM SETTING | DEFAULT | MINIMUM | MAXIMUM | UNIT | STEP | DESCRIPTION |
|-----|------------------|---------|---------|------------|--------|------|--|
| P7 | ACCUMULATED TIME | N/A | 0 | 65,000 hrs | hour | N/A | Accumulated time is not editable, but only for display. After the machine reaches the maximum time, it will reset to "0" automatically. |
| P8 | PAUSE TIME | 30 sec | 30 sec | 180 sec | second | 1 | This is the maximum time during which a workout can remain in pause mode. Restrictions exist for the machines not equipped with a battery. |
| P9 | MODEL | EL | N/A | N/A | N/A | N/A | EN - Upright Bike BN - Recumbent Bike EL - Elliptical Trainer ST - Stepper |
| P10 | LANGUAGE | English | N/A | N/A | N/A | N/A | The native language prompts in the INSTRUCTION CENTER. |
| P11 | SOFTWARE VERSION | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | Software version is not editable, but only for display. |
| P12 | UNITS | English | English | Metric | N/A | N/A | The measurement unit prompts for weight, distance, and speed. |
| P13 | ERROR LOG | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | Error log is not editable, but only for display. Holding the Left and Right Arrow keys simultaneously to erase the error log. |
| P14 | METS | OFF | ON | OFF | N/A | N/A | If this option is "OFF", the METs prompt appears on individual display in PROMPT AREA. If "OFF", there will be an alternate prompt in RPM and METs at the lower-right corner of the WORKOUT PROFILE WINDOW. |
| P15 | RESET ALL | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | The function would clear all custom settings restored on the unit and all settings return to manufacturer default value. Holding the Left and Right Arrow keys simultaneously to clear all custom settings values. |

MANUTENZIONE

L'ellittica E1x della linea Matrix è stata prodotta per un uso commerciale di 12 ore al giorno, per 7 giorni alla settimana. Tuttavia, in quanto proprietario di una palestra, lei è responsabile della pulizia e della manutenzione dell'integrità della macchina. Se non dovesse eseguire le operazioni di manutenzione descritte sotto nel modo corretto, la garanzia Matrix potrebbe perdere la propria validità.

NOTA: la sicurezza della macchina può essere mantenuta soltanto attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura. Tenere la macchina fuori uso fino a quando le parti danneggiate non siano state riparate o sostituite. Prestare particolare attenzione alle parti soggette ad usura, come ad esempio il display della console, le viti che supportano la console, i manici poggia-mani, i bracci di collegamento, le aste di supporto dei pedali ed i pedali.

7.1 ISPEZIONE GIORNALIERA

Guardare ed ascoltare per rilevare elementi mancanti, rumori inusuali, o qualunque altro segno che indichi la necessità di assistenza alla macchina.

7.2 MANUTENZIONE GIORNALIERA

La Matrix consiglia di pulire l'ellittica E1x prima e dopo ogni utilizzo. Seguire le seguenti indicazioni per mantenere le macchine ad un livello elevato di prestazione:

- Usare un panno morbido ed umido con acqua o detergenti delicati i cui agenti siano privi di alcol e ammoniaca.
- Mantenere il display della console pulito senza impronte o segni di sudore.
- Pulire spesso il pavimento sottostante alla macchina per prevenire l'accumulo di sporco e polvere che potrebbe inficiare un buon funzionamento della macchina.

7.3 MANUTENZIONE MENSILE

Eeguire le seguenti indicazioni una volta al mese oppure ogni qualvolta fosse ritenuto necessario.
Controllare che la console, i manici poggia-mani, le aste di supporto dei pedali ed i pedali siano sicuri.

7.4 RICARICARE LA BATTERIA

Quando al termine dei propri tempi di usabilità la macchina mostra segni di spegnimento, la batteria (qualora l'ellittica ne sia provvista) deve essere rimossa e ricaricata (o sostituita). Per accedere alla batteria, svitare la copertura posteriore della console, rimuovere la batteria e scollegare i cavi.

| E1x | |
|----------------------------------|--|
| CONSOLE | |
| Display Screen | Virtual Profile Window – 7" blue backlit graphic LED display |
| | Instruction Carrier – 14-character red LED alphanumeric display |
| | Informational Display – 3 numeric 7-segment display (3 sets) |
| Display Readout | Time, Distance, Calories, Speed, Load, Watts, METS, Heart Rate, Profile |
| Programs | Manual, Interval+(III Interval, Random Interval), Goal+(Time Goal, Distance Goal, Calories Goal), Multi FX+(Constant Watts, Random), Heart Rate+(Target HR, Weight Loss), Fit Test, Warm Up, Cool Down |
| On-the-fly Program Change | Yes |
| Telemetric Receiver | Yes |
| Contact HR Sensors | Yes |
| Program Quick Keys | Yes |
| One-Touch Quick Start | Yes |
| Pause Time | 30 seconds |
| Language Options | English, Italian, German, Spanish, French, Dutch, Portuguese, Japanese |
| TECHNICAL DATA | |
| Resistance Technology | MIT™ generator |
| Resistance Levels | 20 |
| Drive System | Two stage belt-driven |
| Stride Drive System | Forward and reverse |
| Stride Length | 40 cm / 16" |
| Dimensions (LxWxH) | 211 x 70 x 170 cm / 83" x 31" x 52" |
| Product Weight | 168 kg / 370 lbs |
| Max User Weight | 102 kg / 225 lbs |
| Power Requirement | Self-powered |
| SPECIAL FEATURES | |
| Handlebar Design | Multi-position dual action arms |
| Remote Operation Keys | Yes, equipped in the dual action arms |
| Pedals | Auto-positioning pedals with front safety fences |
| Integrated Reading Rack | Yes |
| Accessory Tray | Yes |
| ENTERTAINMENT SOLUTIONS | |
| Matrix® LED TV Mount | Yes |
| Mounting Capabilities | CSAFE-Ready, Finlux™ certified |

*Product specifications are subject to change without notice.





Strong. Smart. Beautiful.

MATRIX FITNESS SYSTEMS | 1610 LANDMARK DRIVE COTTAGE GROVE WI 53527 USA
Toll Free 866.693.4863 matrixfitness.com Fax 608.839.8687

PART # 0000090240
REV. 1.0