

**MATRIX**

1-SERIES

R1x Recumbent Bike

U1x Upright Bike

# INDICE

## **CAPITOLO 1: IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

1.1 Prima dell'avvio.....	3
1.2 Uso corretto.....	3
1.3 Leggere e conservare queste istruzioni.....	3

## **CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE**

2.1 Avvio.....	5
2.2 Scegliere una collocazione.....	5
2.3 Stabilizzare la bike.....	5
2.4 Regolazione del pedale.....	5
2.5 Regolazione della sella.....	6
2.6 Funzioni di auto-alimentazione.....	8
2.7 Disimballare le bikes.....	9

## **CAPITOLO 3: COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE**

3.1 R1x Recumbent .....	13
3.2 U1x Upright .....	13

## **CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO**

4.1 Strumenti di assemblaggio U1x.....	14
4.2 Diagramma esploso U1x.....	15
4.3 Fasi di assemblaggio U1x.....	16
4.4 Strumenti di assemblaggio R1x.....	19
4.5 Diagramma esploso R1x.....	20
4.6 Fasi di assemblaggio R1x.....	21

## **CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING**

5.1 Display della console.....	25
5.2 Parametri proposti dai programmi.....	26
5.3 Programmi.....	27
5.4 Raccomandazioni.....	29
5.5 Fasi di impostazione dei programmi.....	29
5.6 Usare il Network Fitness.....	32

## **CAPITOLO 6: MODALITA' MANAGER**

6.1 Modalità Manager.....	33
---------------------------	----

## **CAPITOLO 7: MANUTENZIONE**

7.1 Controllo giornaliero.....	35
7.2 Manutenzione giornaliera.....	35
7.3 Manutenzione mensile.....	35
7.4 Ricaricare la batteria.....	35

## **CAPITOLO 8: SPECIFICAZIONI DEL PRODOTTO**

8.1 Specificazioni del prodotto.....	36
--------------------------------------	----

# **IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

## **Prima dell'avvio**

E' compito del rivenditore dei prodotti Matrix istruire tutte le persone ad un utilizzo corretto delle macchine Matrix. Tutte le persone che usano gli attrezzi Matrix dovrebbero essere informate in merito alle istruzioni che seguiranno.

## **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 dal treadmill.
- Non indossare abiti larghi durante l'utilizzo del prodotto.

## **Leggere e conservare queste istruzioni**

Questa bike nasce per un uso commerciale.

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

- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale.
- Non utilizzare accessori che non siano stati raccomandati dal distributore.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture del prodotto. Se un oggetto qualsiasi dovesse cadere all'interno, rimuoverlo con attenzione mentre la bike non è in movimento. Qualora non fosse possibile rimuovere l'oggetto, contattare la Matrix.
- Non usare la macchina in caso di malfunzionamento o di danni in generale, o se immersa in acqua. Se necessario, contattare la Matrix per la riparazione.
- Tenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento per evitare danni.
- Durante l'attività, non allungarsi sopra o sotto la bike e non inclinarla lateralmente.
- Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone ad alta umidità.
- Non utilizzare la macchina se è in corso l'uso di aerosol, spray o se viene somministrato ossigeno.
- Non utilizzare la bike a piedi scalzi. Non indossare scarpe con i tacchi, soles in pelle o ganci durante l'allenamento.
- Non rimuovere le scocche laterali. Tale servizio può essere effettuato soltanto da un tecnico autorizzato.
- Sorvegliare attentamente la bike quando viene usata vicino a bambini, invalidi o disabili.
- Mentre la bike è in funzione, bambini ed animali domestici andrebbero tenuti ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina.
- Assemblare e far funzionare la bike su di una superficie solida e piana. Posizionare la bike ad almeno un metro di distanza da qualunque forma di ostruzione, compresi i muri, altre attrezzature o mobili.
- Non voltarsi mai per guardare dietro durante l'allenamento sulla bike.

## **IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA**

- Usare le maniglie del manubrio per aiutarsi a salire e scendere dalla bike.
- Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi con le parti in movimento della bike.

### **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 alla bike potrebbe non rendere più applicabile la garanzia.

## **CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE**

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

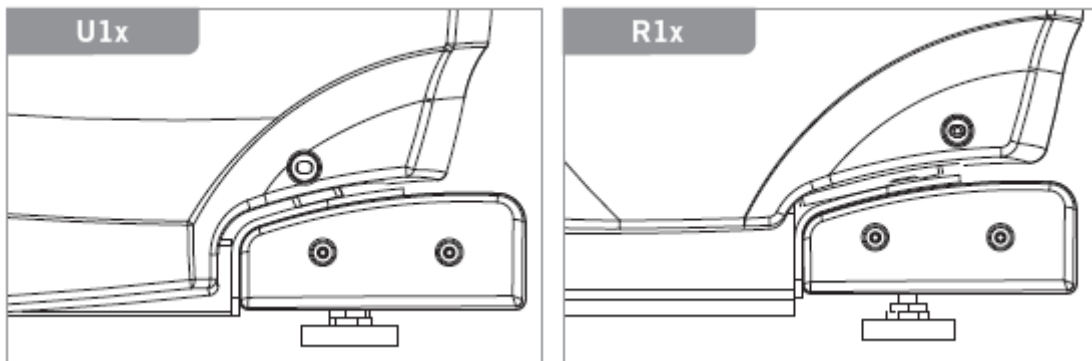
### **Scegliere una collocazione**

Il luogo dovrebbe essere ben illuminato e ben ventilato. Posizionare la bike 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 la bike si consiglia di posizionare una rigida base di plastica sotto alla bike. Non collocare la bike in una zona ad alta umidità.

L'esposizione al vapore o al cloro potrebbe danneggiare le componenti elettroniche così come anche altre parti della bike.

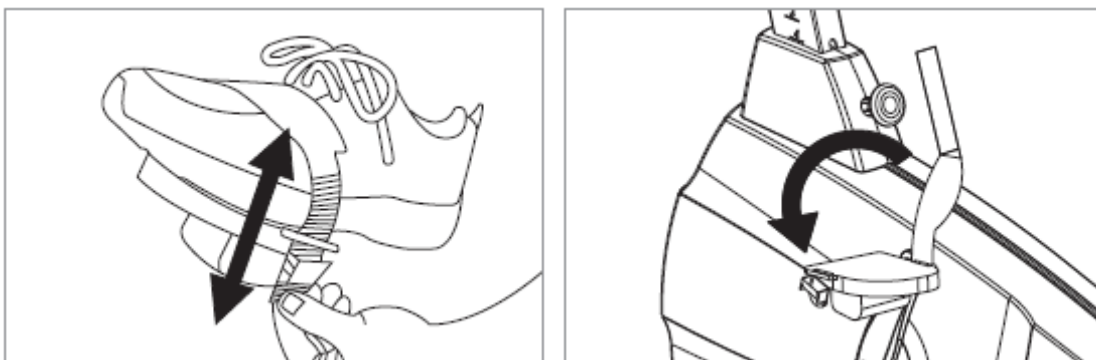
### **Stabilizzare la bike**

Dopo aver posizionato la bike nel luogo desiderato, controllare la sua stabilità. Se la bike non risulta stabile, verificare quale dei piedini di appoggio della base non aderisce perfettamente al pavimento. Allentare il bullone per consentire al piedino di appoggio di ruotare a destra o a sinistra fino a quando la bike non raggiunge la stabilità. A questo punto, bloccare i piedini di appoggio restringendo il bullone.



### **Regolazione dei fermapedali dei pedali**

Le cinghie poste sui pedali hanno la possibilità di essere regolate in modo personalizzato sulla base della misura del proprio piede impedendogli di scivolare durante l'allenamento. La cinghia dispone di una clip per facilitare la regolazione. Per stringere la cinghia tirarla verso il basso attraverso la parte aperta. Per allentare la cinghia, premere sulla clip e sfilare la cinghia tirandola verso l'alto. Per bloccare la cinghia, dopo averla regolata, far scattare la clip.



## **CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE**

### **Regolazione della sella**

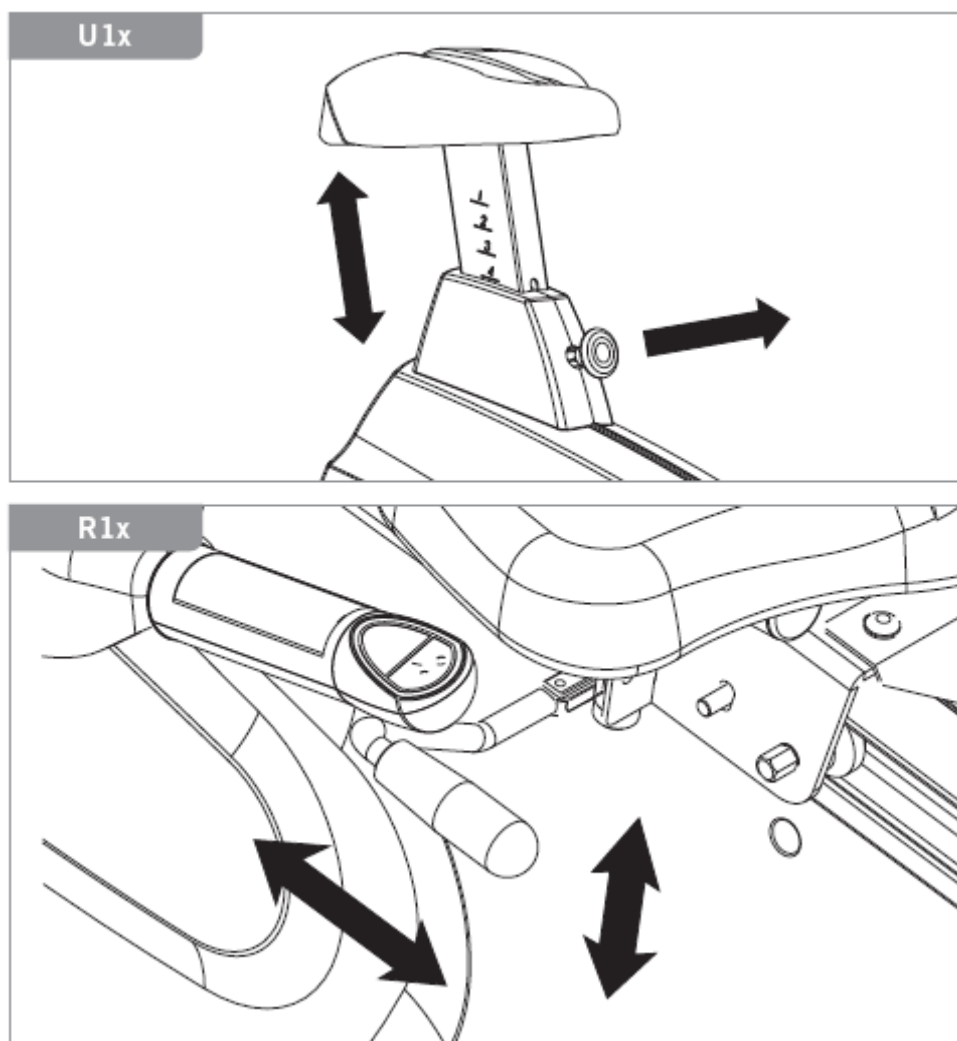
#### **RECUMBENT BIKE R1x**

Mentre si è seduti sulla R1x, una corretta posizione consentirà di eseguire i movimenti necessari senza bloccare le ginocchia né muoversi sulla sella. Sul punto di massima estensione della gamba, le ginocchia dovrebbero essere leggermente piegate. Per regolare la sella, sollevare la leva caricata a molla situata sul lato destro. Far scivolare la sella in avanti o indietro secondo le proprie necessità. Rilasciare la leva caricata a molla e provare delicatamente a dondolare in avanti e in dietro per verificare che la sella sia bloccata correttamente.

#### **UPRIGHT BIKE U1x**

Per determinare se la sella necessita di essere regolata, sedersi sulla sella e posizionare i piedi sui pedali. In corrispondenza del punto più basso della rotazione del pedale, il ginocchio dovrebbe essere leggermente piegato. La posizione corretta dovrebbe consentire all'utente di pedalare senza bloccare le ginocchia o senza muoversi sulla sella. La U1x possiede un sistema verticale di regolazione della sella che consente, attraverso l'uso di un fermo, di modificare rapidamente e facilmente l'altezza della sella. Per alzare la sella, tirarla verso l'alto all'altezza desiderata e farla bloccare in un punto. Per abbassare la sella occorre innanzitutto scendere dalla bike e tirare verso l'esterno la manopola. Far scivolare la sella verso il basso all'altezza desiderata e rilasciare la manopola.

## CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE



### **Funzione di auto-alimentazione**

Sulla bike, l'utente attraverso la sua pedalata genera l'energia necessaria per azionare il monitor e consentire alle informazioni di essere mostrate sul display. Per generare e mantenere l'energia necessaria per il funzionamento del monitor sono richieste almeno 30 pedalate al minuto. Se non si riesce a mantenere il numero minimo di pedalate al minuto ma la bike è provvista di batteria, sarà possibile prolungare il tempo di funzionamento del monitor prima del suo spegnimento. La bike mantiene la propria batteria carica grazie all'attivazione di una modalità di sospensione ogni qualvolta la dicitura PEDAL FASTER compare sul display.

**NOTA:** la bike non è provvista di batteria secondo una specificazione standard.

Se la batteria riceve un carico di lavoro insufficiente o se tra un utilizzo e l'altro della bike trascorre molto tempo, la batteria potrebbe aver bisogno di essere ricaricata. L'adattatore eseguire la ricarica è un optional accessoriale. Per acquistare l'adattatore contattare la Matrix.

## **CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE**

### **Segnali di batteria scarica**

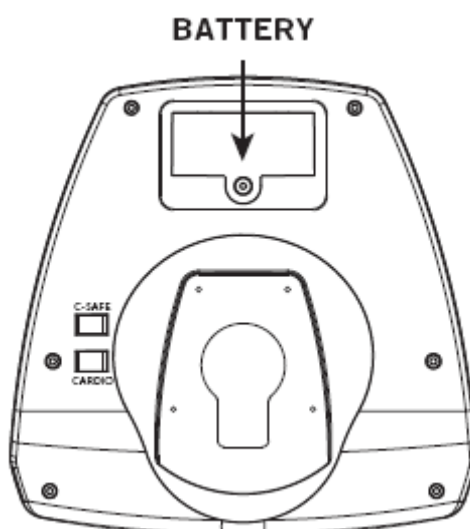
Se la bike non è stata usata per molto tempo, la batteria potrebbe aver bisogno di essere ricaricata. I segnali di una batteria scarica possono includere:

- Messaggio “LOW BATTERY” compare sul monitor
- Retroilluminazione sul display LCD è disattivato
- Nessun utilizzo recentemente della bike

Per ricaricare la batteria usare l’adattatore opzionale. Il caricatore andrebbe collegato alla bike per un tempo minimo di otto ore. Se al termine del caricamento il messaggio LOW BATTERY non è ancora scomparso dal monitor, la batteria potrebbe essere rovinata. Verificare con un tecnico autorizzato la necessità di sostituire la batteria.

### **ATTENZIONE!**

La batteria situata all’interno dell’unità contiene materiali rischiosi per l’ambiente. Il corretto smaltimento della batteria è quanto richiesto dalla legge.

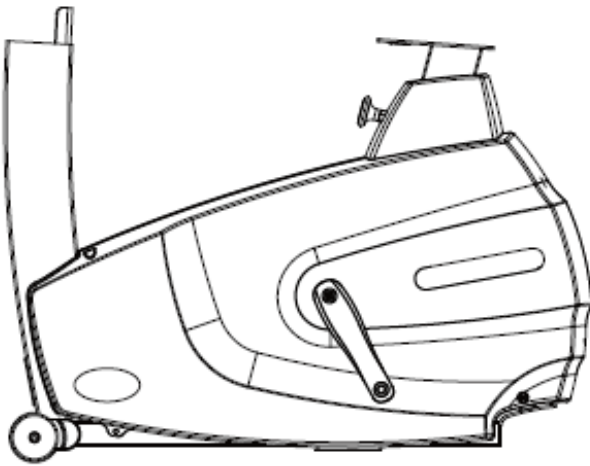


## CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE

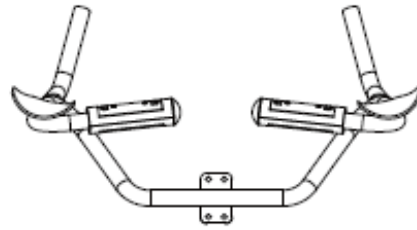
### DISIMBALLARE LE BIKES

La bike viene attentamente ispezionata prima di essere spedita quindi dovrebbe arrivare in buone condizioni. La Matrix Fitness spedisce la bike nelle seguenti parti:

#### U1x Upright Bike



(A)



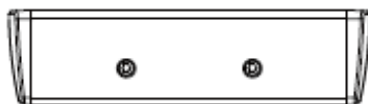
(D)



(B)



(E)



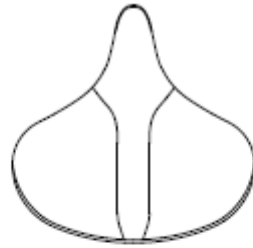
(C)



(F)

## CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE

U1x Upright Bike



(G)

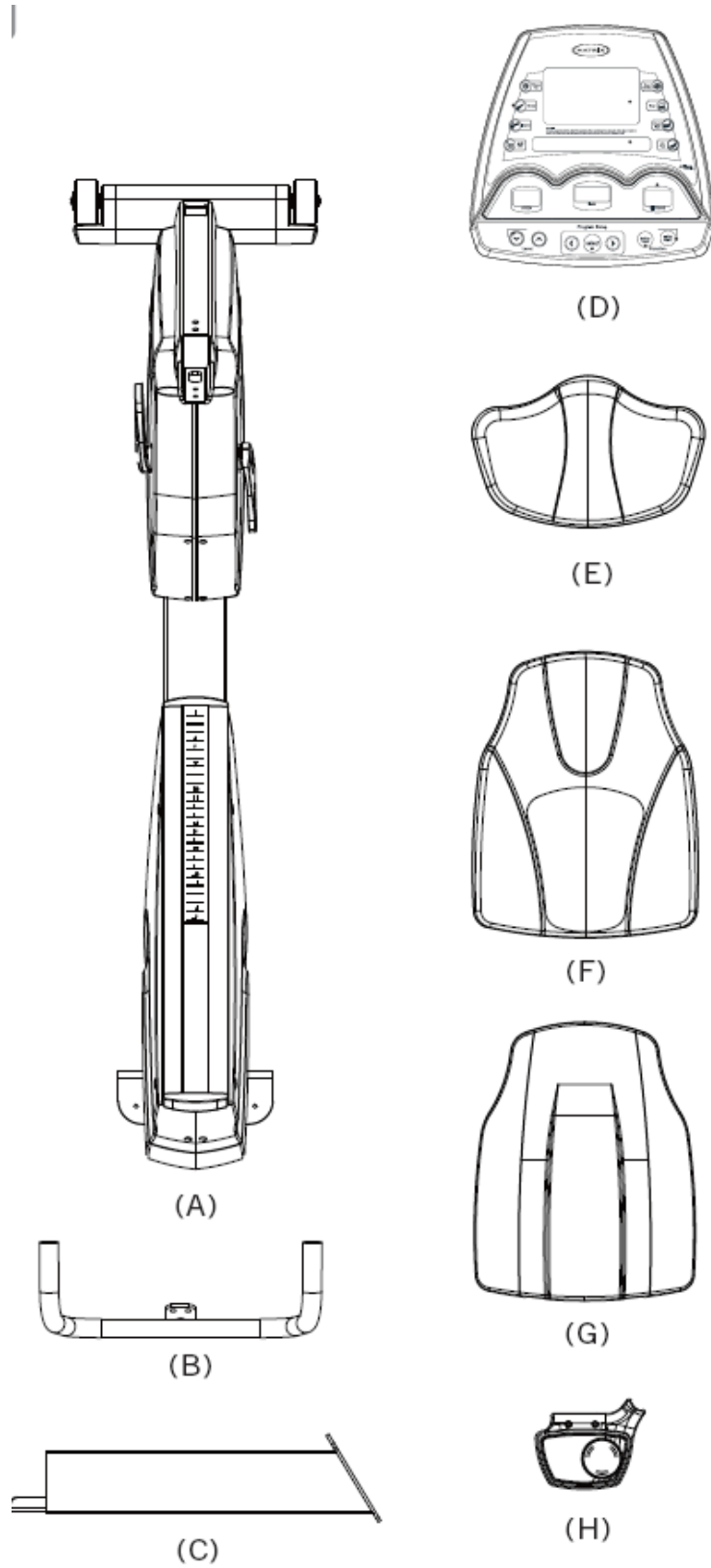
Hardware Kit

(H)

- A) Struttura principale
- B) Piantone della console
- C) Pedana di appoggio a terra posteriore
- D) Manubrio
- E) Vassoio accessorio
- F) Set della console (all'interno della scatola)
- G) Sella
- H) Kit Hardware

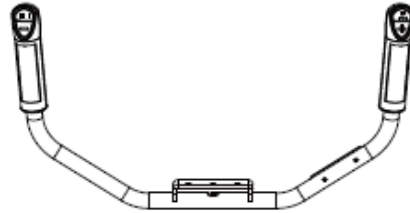
## CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE

### R1x Recumbent Bike

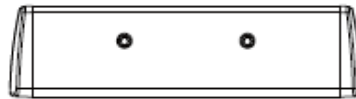


## CAPITOLO 2: INSTALLAZIONE

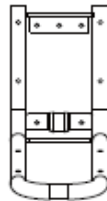
### R1x Recumbent Bike



(I)



(J)



(K)

Hardware Kit

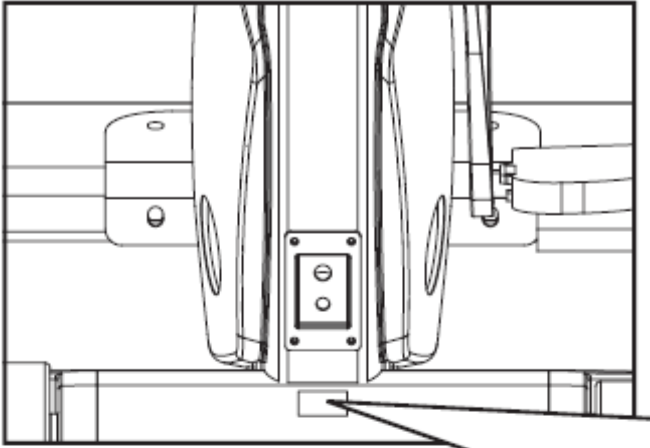
(L)

- A) Struttura principale
- B) Set frontale del manubrio
- C) Piantone della console
- D) Set della console
- E) Sella
- F) Sella posteriore
- G) Copertura della sella posteriore
- H) Vassoio accessorio
- I) Set posteriore del manubrio
- J) Pedana di appoggio a terra posteriore
- K) Struttura della sella
- L) Kit Hardware

## **CAPITOLO 3: COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE**

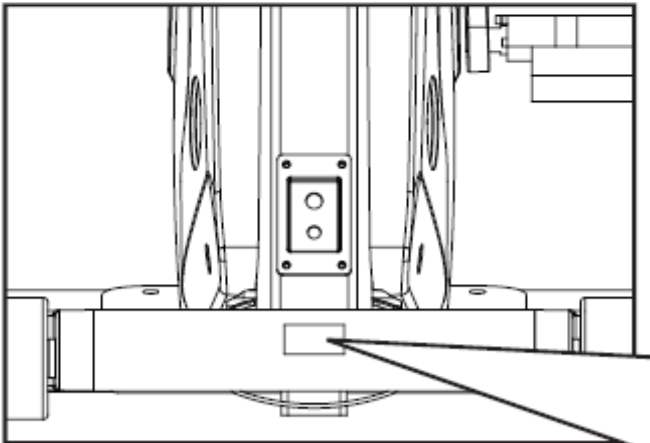
### **Collocazione numero di serie**

#### **RECUMBENT BIKE R1x**



SERIAL # PLACEMENT





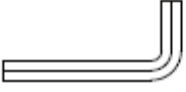

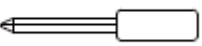

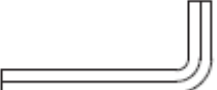
#### **UPRIGHT BIKE U1x**



SERIAL # PLACEMENT

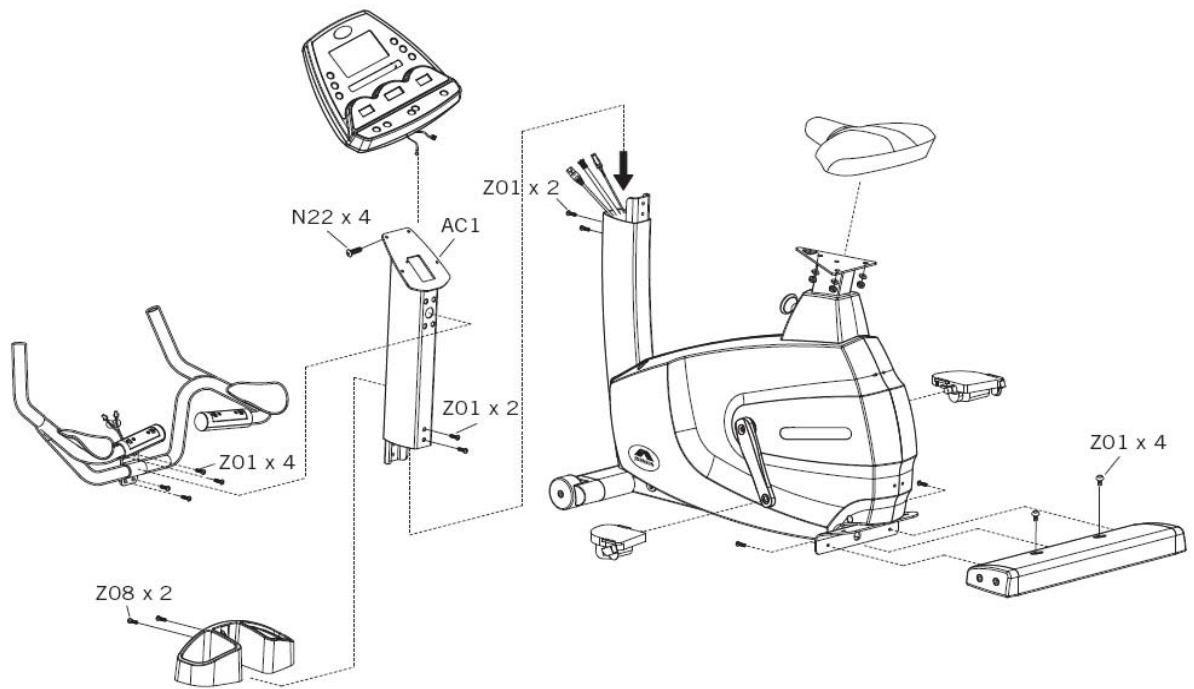
**CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO****Strumenti di assemblaggio U1x**

## UPRIGHT BIKE U1x

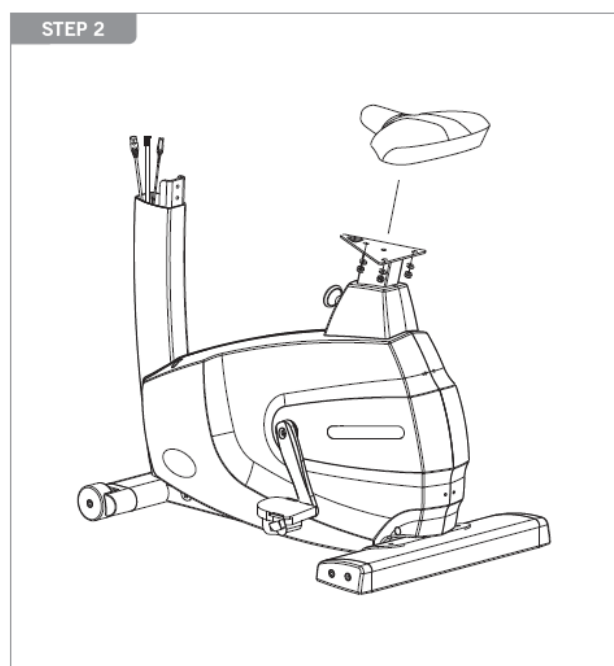
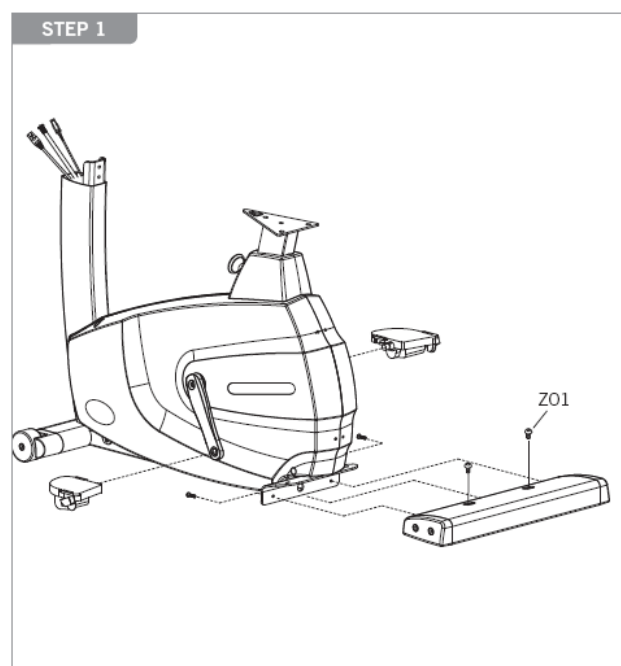
n° parti	Descrizione	Quantità		Colore della busta	Fase di assemblaggio
Z01	Bullone (M8X20L)	4		Giallo	Fase 1
Z01	Bullone (M8X20L)	4		Arancione	Fase 3
Z01	Bullone (M8X20L)	4		Blu	Fase 4
Z08	Vite (M5X25L)	2		Rosa	
Z31	Chiave a brucola da 5mm	1		Viola	
Z32	Chiave inglese (13/15)	1		Viola	
Z33	Cacciavite (6X130L)	1		Viola	
Z34	Chiave inglese (15X17-325L)	1		Viola	
Z35	Chiave a brucola da 3mm	1		Viola	

## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

### Diagramma Esploso U1x



### Fasi di assemblaggio U1x



#### **PEDANA DI APPOGGIO A TERRA POSTERIORE**

Installare la pedana di appoggio a terra posteriore posizionandola sul retro della bike ed unendola mediante i fori posti sulla lastra situata nella parte bassa della struttura posteriore della bike.

Inserire i 4 bulloni (Z01) attraverso la lastra e la pedana di appoggio e stringerli usando la chiave a brucola da 5mm (Z31).

#### **PEDALI**

Installare i pedali sugli appositi supporti usando la chiave inglese (Z32). Il logo Matrix posto sulla cinghia del pedale deve essere rivolto verso l'alto. Fare attenzione ad allineare correttamente le filettature per evitare danni. Applicare del lubrificante dovrebbe aiutare i pedali ad avvitarsi più facilmente e correttamente. Girare il perno del pedale sinistro in senso antiorario durante l'avvitamento nel supporto e girare il pedale destro.

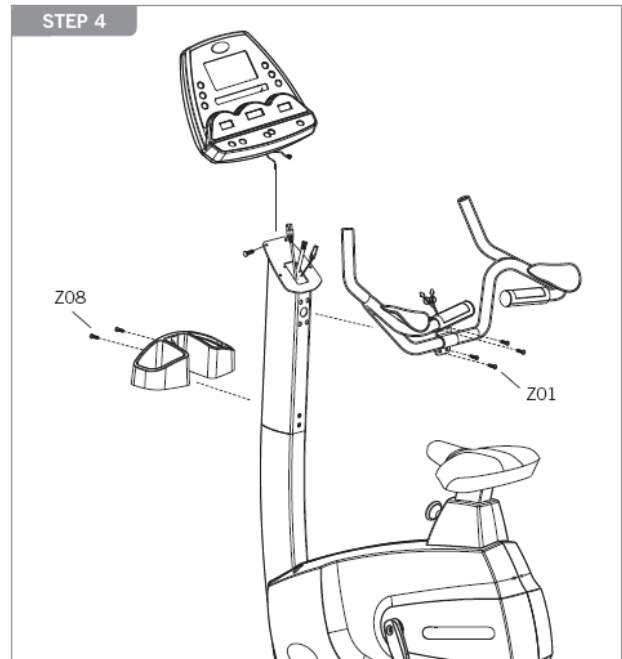
Rimuovere i dadi dalla parte inferiore della sella. Montare la sella sull'apposita struttura usando i dadi appena rimossi e stringerli con la chiave inglese (Z32).

## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

### Fasi di assemblaggio U1x



Assicurare la parte superiore dell'albero della console alla parte inferiore usando 4 bulloni (Z01) e stringerli usando la chiave a brucola Da 5mm. Assicurarsi che l'albero della console sia fissato in modo sicuro.



#### **MANUBRIO**

Far passare i cavi per la rilevazione del battito cardiaco attraverso il piccolo foro posto sulla parte frontale dell'albero della console e tirare questi cavi verso l'alto attraverso il foro posto sulla parte superiore dell'albero della console. Fissare il manubrio all'albero della console usando 4 bulloni (Z01) e stringerli con la chiave a brucola da 5mm (Z31).

#### **CONSOLE**

Rimuovere i 4 bulloni posti dietro alla console usando il cacciavite (Z33). Inserire i cavi sul retro della console e fissare la console all'albero della console usando i 4 bulloni rimossi in precedenza.

#### **VASSOIO ACCESSORIO**

Montare il vassoio accessorio sull'albero della console utilizzando due viti (Z08) e stringerle con il cacciavite (Z33).

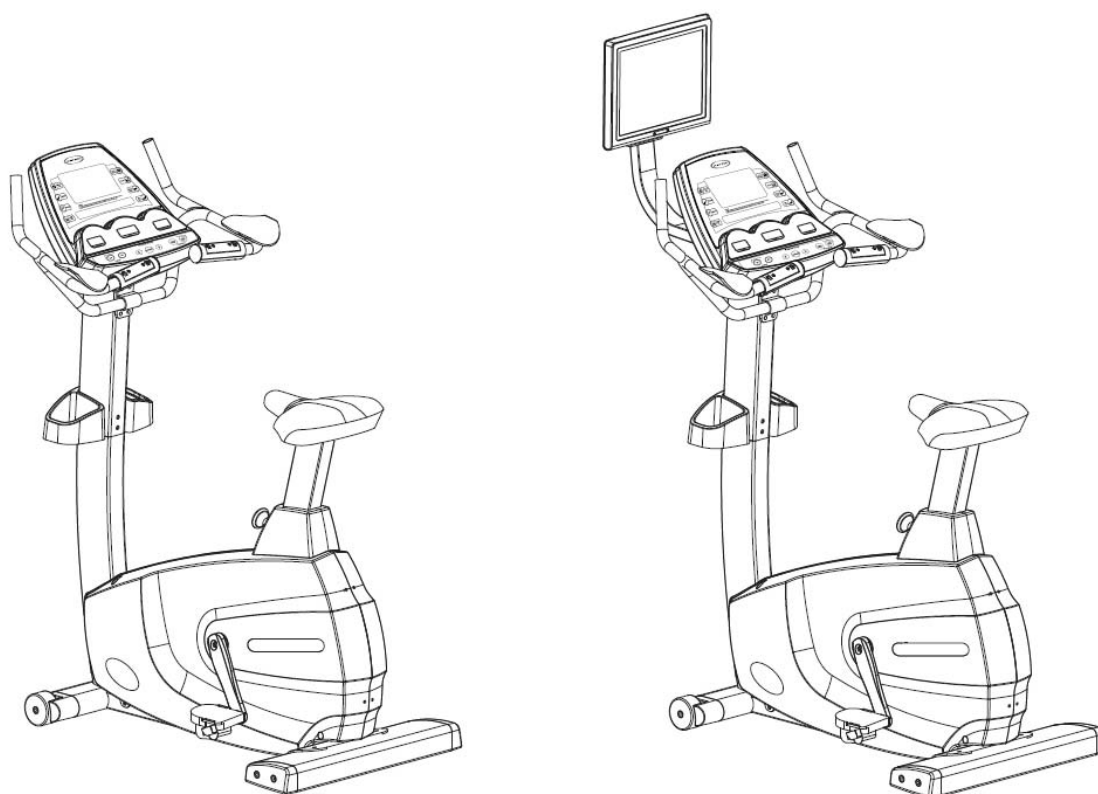
## **CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO**

### **Fasi di assemblaggio U1x**

#### **ASSEMBLAGGIO COMPLETO**

L'assemblaggio è completo.




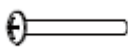








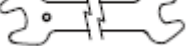
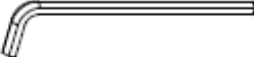

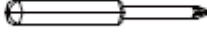

La figura sottostante rappresenta il risultato finale dell'assemblaggio e gli accessori opzionali di intrattenimento.



## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

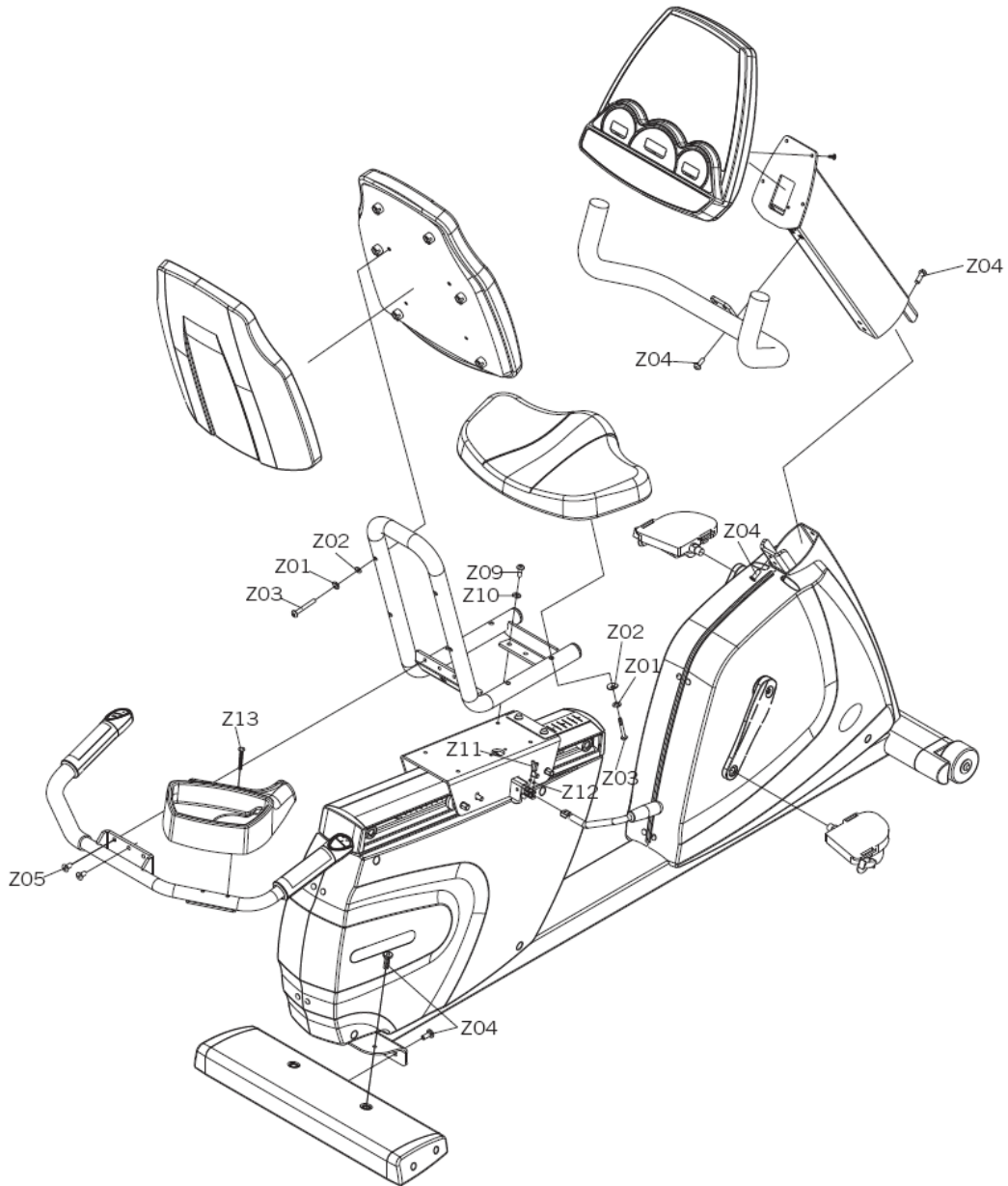
### Strumenti di assemblaggio R1x

#### RECUMBENT BIKE R1x

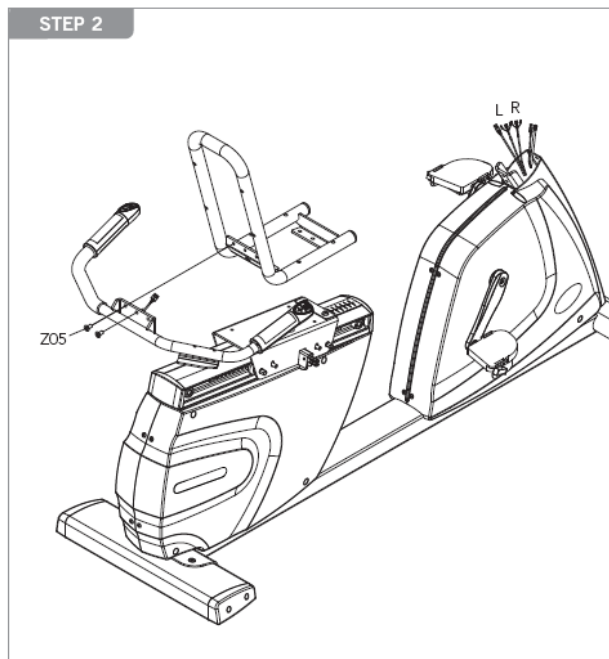
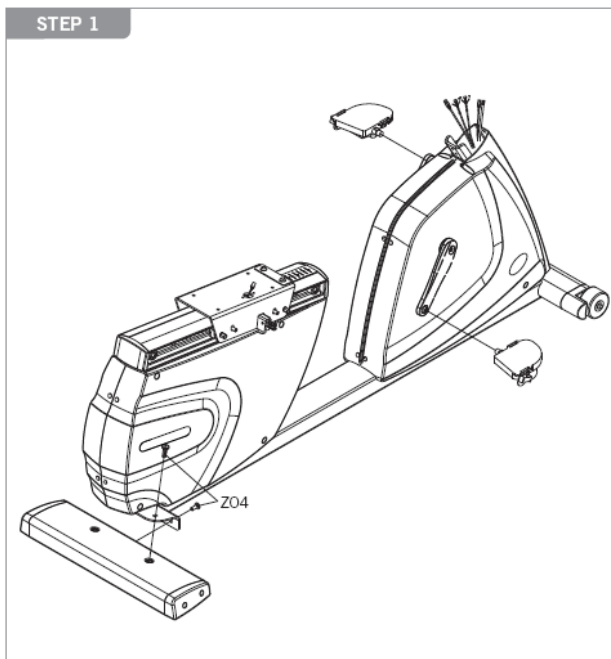
n° parti	Descrizione	Quantità		Colore della busta	Fase di assemblaggio
Z01	Rondella piatta	8		bianco	Fase 4
Z02	Rondella concava	8		bianco	
Z03	Vite	8		bianco	
Z13	Vite	2		bianco	
Z04	Vite	4		giallo	Fase 1
Z05	Vite	3		rosso	Fase 3
Z04	Vite	4		blu	Fase 6
Z04	Vite	4		arancione	Fase 5
Z09	Vite	4		nero	Fase 2
Z10	Rondella piatta	4		nero	
Z11	vite	2		nero	
Z12	Rondella piatta	2		nero	
Z31	Chiave inglese	1		viola	
Z32	Chiave a brucola	1		viola	
Z33	Chiave a brucola	1		viola	
Z34	Cacciavite	1		viola	
Z35	Chiave a brucola	1		viola	

## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

### Diagramma esploso R1x



### Fasi di assemblaggio R1x



#### **PEDANA DI APPOGGIO A TERRA POSTERIORE**

Installare la pedana di appoggio a terra posteriore posizionandola sul retro della bike ed unendola mediante i fori posti sulla lastra situata nella parte bassa della struttura posteriore della bike.

Inserire i 4 bulloni (Z04) attraverso la lastra e la pedana di appoggio e stringerli usando la chiave a brucola da 5mm (Z32).

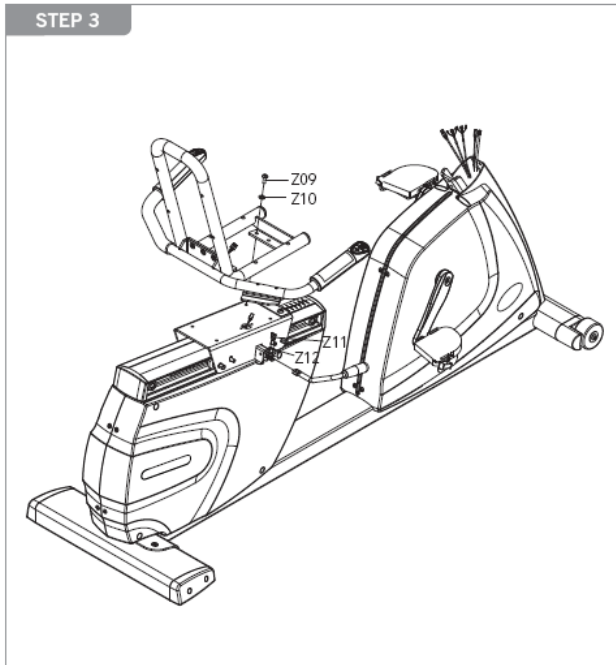
#### **PEDALI**

Installare i pedali sugli appositi supporti usando la chiave inglese (Z31). Il logo Matrix posto sulla cinghia del pedale deve essere rivolto verso l'alto. Fare attenzione ad allineare correttamente le filettature per evitare danni. Applicare del lubrificante dovrebbe aiutare i pedali ad avvitarsi più facilmente e correttamente. Girare il perno del pedale sinistro in senso antiorario durante l'avvitamento nel supporto e girare il perno del pedale destro in senso orario durante l'avvitamento nel supporto.

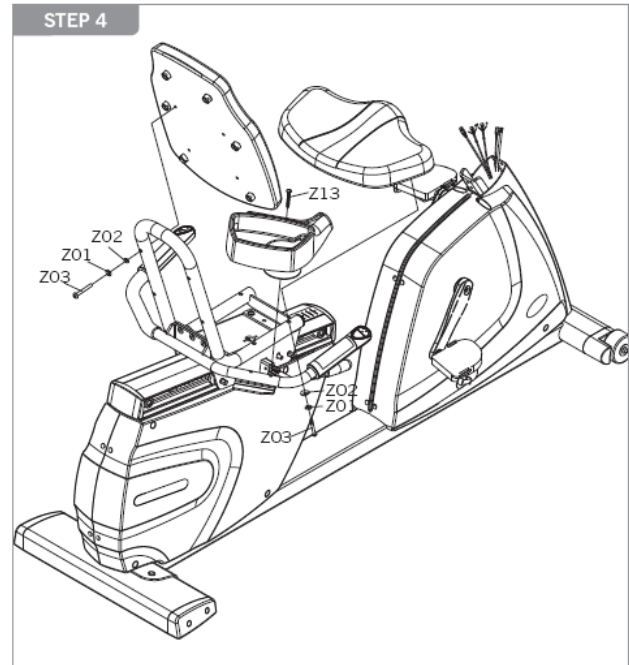
Tirare il cavo della frequenza cardiaca attraverso il foro situato sulla struttura della sella. Assicurarsi che il cavo passi attraverso il canale del piatto. Montare le barre poggiamani sulla struttura della sella usando tre viti (Z05).

## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

### Fasi di assemblaggio R1x



Installare l'asta della sella sul braccio di regolazione della sella usando 4 rondelle (Z10) e viti (Z09). Stringere le viti con chiave a brucola da 5mm (Z32). Far scivolare la maniglia di regolazione della sella tre i denti del braccio di regolazione della sella.



#### **ACCESSORI**

Fissare il vassoio accessorio alla barra poggiamano con 2 viti (Z13) e stringerle con il cacciavite (Z34).

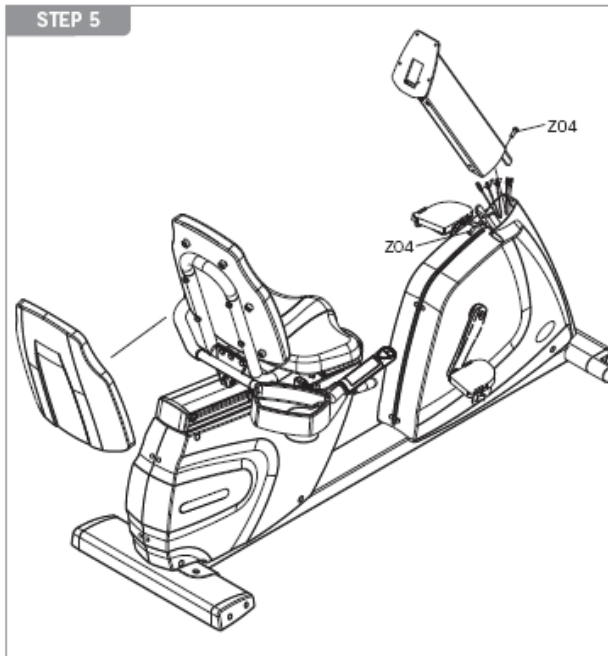
#### **SELLA E SCHIENALE**

Montare la sella sulla sua struttura con 4 rondelle concave (Z02), rondelle piatte (Z01) e viti (Z03). Stringerle con chiave a brucola da 5mm (Z32).

Montare lo schienale alla struttura della sella con 4 rondelle concave (Z02), rondelle piatte (Z01) e viti (Z03). Stringerle con chiave a brucola da 5mm (Z32).

## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

### Fasi di assemblaggio R1x

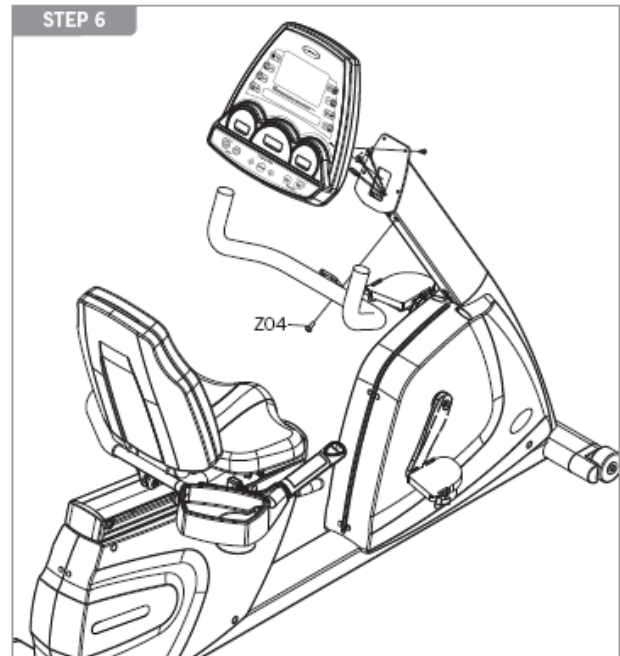


#### **COPERTURA DELLO SCHIENALE**

Fissare la copertura dietro allo schienale.

#### **ALBERO DELLA CONSOLE**

Assicurare la parte alta dell'albero della console alla parte bassa usando 4 viti (Z04) e stringerle con chiave a brucola da 5mm.



#### **SBARRA POGGIA-MANI**

Montare la sbarra poggia-mani sull'albero della console usando 4 viti (Z04) e stringerle con chiave a brucola da 5mm (Z32).

#### **CONSOLE**

Rimuovere le 4 viti montate sul retro della console. Connettere i cavi provenienti dall'albero della console alle prese poste sul retro della console. Fissare la console all'albero usando le 4 viti rimosse precedentemente.

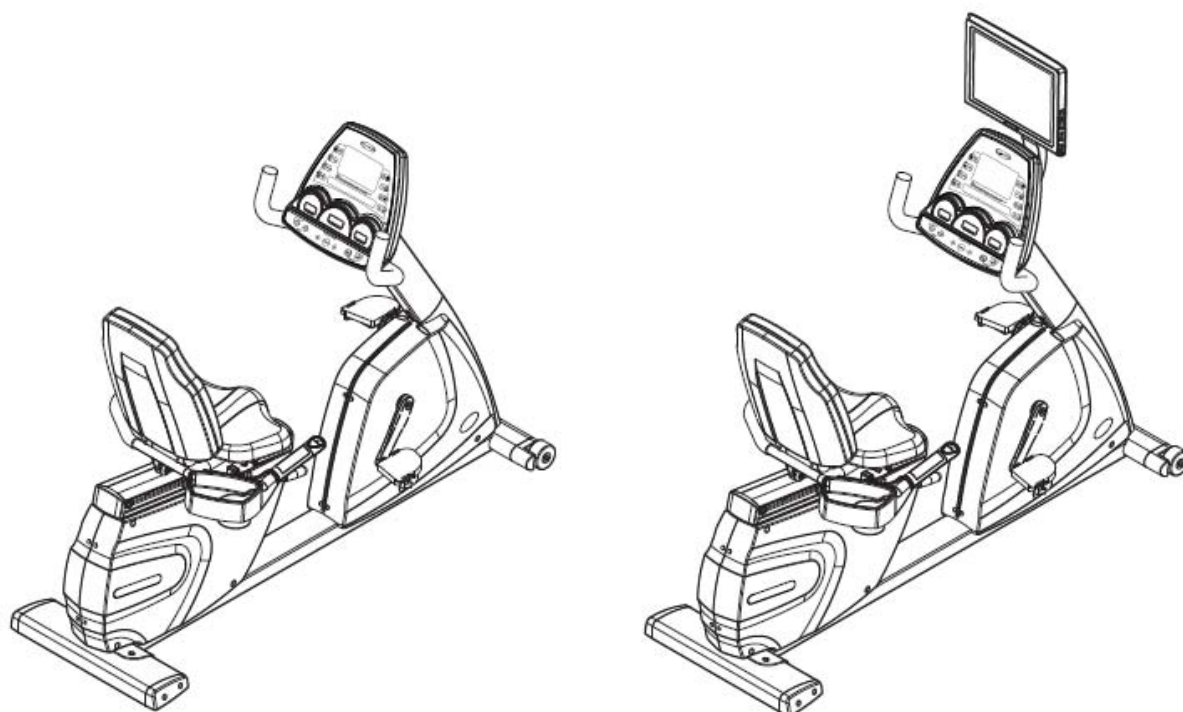
## **CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO**

### **Fasi di assemblaggio R1x**

#### **ASSEMBLAGGIO COMPLETO**

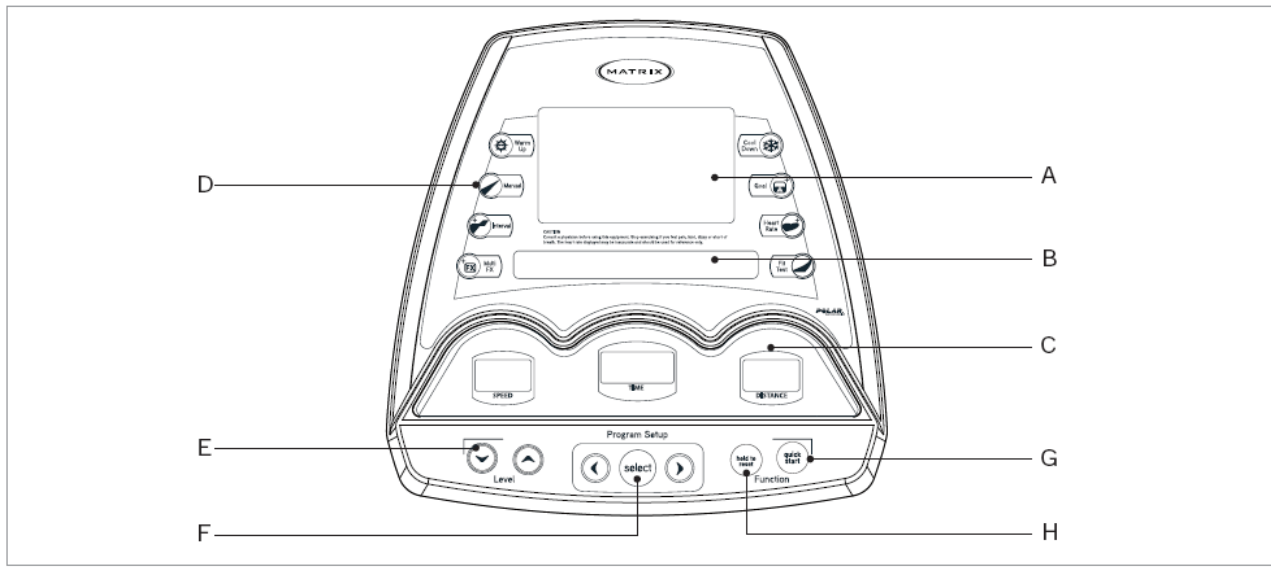
L'assemblaggio è completo.

La figura sottostante rappresenta il risultato finale dell'assemblaggio e gli accessori opzionali di intrattenimento.



## CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING

### 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.

## **CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING**

### **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.

<b>PARAMETRO</b>	<b>DEFAULT</b>	<b>MINIMO</b>	<b>MASSIMO</b>	<b>UNITA' DI MISURA</b>
TEMPO	20	5	99	Minuti
LIVELLO	1	1	20	
PESO	68/150	34/75	182/400	Kg
ETA'	30	10	99	anni
DISTANZA	5/3	1/1	80/50	Km
CALORIE	500	50	5000	calorie
WATTS	150	50	350	watt
FREQUENZA CARDIACA	n/a	52	200	battiti
GENERE	UOMO	UOMO	DONNA	

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.

## **CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING**

### **PROGRAMMI**

<b>NOME DEL PROGRAMMA</b>		<b>DESCRIZIONE</b>	<b>TEMPO DI DEFAULT</b>	<b>DATI IMMESSI</b>
QUICK START		E' il modo più veloce di iniziare un allenamento saltando tutta la fase di impostazione dei parametri. Dopo aver premuto il tasto "quick start" ha inizio un'attività a livello costante.	N/A	N/A
WARM UP		E'una fase di attività a bassa intensità che fa incrementare la frequenza cardiaca in modo controllato e regolare. Inoltre, fa aumentare la respirazione nonché il flusso di sangue ai muscoli.	N/A	Tempo
COOL DOWN		E'una fase di attività a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico ed altri prodotti del metabolismo derivanti dall'esercizio fisico che si formano nei muscoli e che contribuiscono al dolore.	N/A	Tempo
MANUAL		E' un livello di intensità costante a meno che non viene modificato. manualmente.	20 minuti	Tempo, Peso
INTERVAL +	HILL INTERVAL	E' un programma efficiente che alterna intervalli di allenamento ad intervalli di recupero.	20 minuti	Livello, Tempo, Peso
	RANDOM HILL	E' un programma ad intervalli che si basa su un modello irregolare o una progressione.	20 minuti	Tempo, Peso
MULTI FX +	CONSTANT WATTS	E' un programma che mantiene il consumo della potenza a un livello costante controllando la resistenza alla pedalata e suggerendo all'utente di pedalare ad una specifica frequenza. Durante questo programma, il livello di potenza dell'utente può restare al di sotto dell'obiettivo o superarlo.	20 minuti	Watts, Tempo, Peso
	RANDOM	E' un programma caratterizzato da un costante cambiamento dei livelli di intensità che si presentano in progressione o secondo un modello irregolare.	20 minuti	Livello, Tempo, Peso

**CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING****PROGRAMMI**

PROGRAMMA		DESCRIZIONE	TEMPO DI DEFAULT	PARAMETRO IMMESSO
GOAL +	TIME GOAL	Imposta la durata dell'attività come obiettivo. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'attività entra automaticamente in una fase di defaticamento al termine della quale l'attività termina completamente.	20 minuti	Tempo, Peso
	DISTANCE GOAL	È indicato per sviluppare la resistenza ad una certa distanza. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'attività entra automaticamente in una fase di defaticamento al termine della quale l'attività termina completamente.	N/A	Distanza, Peso
	CALORIES GOAL	È indicato per bruciare un certo numero selezionato di calorie. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'attività entra automaticamente in una fase di defaticamento al termine della quale l'attività termina completamente.	N/A	Calorie, Peso
HEART RATE +	TARGET HR	È un allenamento ad intensità più alta con l'obiettivo di mantenere una frequenza cardiaca tale da raggiungere i massimi risultati. L'utente deve indossare una fascia telemetrica o tenere le mani costantemente in contatto con i sensori cardio. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca in corso, in modo tale che la frequenza si mantenga all'80% dei valori massimi teorici.	20 minuti	Età, HR, Tempo, Peso
	WEIGHT LOSS	È un allenamento a bassa intensità per bruciare la riserve di grasso corporeo. L'utente deve indossare una fascia telemetrica o tenere le mani costantemente in contatto con i sensori cardio. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca in corso, in modo tale che la frequenza si mantenga al 65% dei valori massimi teorici.	20 minuti	Età, HR, Tempo, Peso
FIT TEST		Misura l'allenamento cardiovascolare e può essere utilizzato per verificare i miglioramenti sulla resistenza.	12 minuti	Genere, Età, Livello, Peso

## **CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING**

### **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 sulla bike, impugnare il manubrio frontale e mettere i piedi sui pedali. Quando si è comodi, cominciare a pedalare. Per scendere dalla bike, smettere di pedalare, 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 la l'acido lattico nel tessuto muscolare.

### **FASI DI IMPOSTAZIONE DEI PROGRAMMI**

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

1. Cominciare a pedalare.
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.

SELECT TIME usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare il riscaldamento.

#### **COOL DOWN**

Premere COOL DOWN per accedere al programma.

SELECT TIME usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare il defaticamento.

## **CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING**

### MANUAL

Premere MANUAL per accedere al programma.

SELECT TIME usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

### INTERVAL +

#### HILL INTERVAL

Premere ripetutamente INTERVAL + per selezionare HILL INTERVAL e premere SELECT.

SELECT LEVEL (selezionare livello) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT TIME (selezionare tempo) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

#### RANDOM HILL

Premere ripetutamente INTERVAL + per selezionare RANDOM HILL e premere SELECT.

SELECT TIME (selezionare tempo) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

### MULTI FX +

#### CONSTANT WATTS

Premere ripetutamente MULTI FX + per selezionare CONSTANT WATTS e premere SELECT.

SELECT WATTS (selezionare watts) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT TIME (selezionare tempo) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

#### RANDOM

Premere ripetutamente MULTI FX + per selezionare RANDOM e premere SELECT.

SELECT LEVEL (selezionare livello) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT TIME (selezionare tempo) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

### GOAL +

#### TIME GOAL

Premere ripetutamente GOAL + per selezionare TIME GOAL e premere SELECT.

SELECT TIME (selezionare tempo) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le frecce destra/sinistra e premere SELECT.

Premere START per cominciare l'attività.

## CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING

### DISTANCE GOAL

Premere ripetutamente GOAL + per selezionare DISTANCE GOAL e premere SELECT.  
SELECT DISTANCE (selezionare distanza) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
Premere START per cominciare l'attività.

### CALORIES GOAL

Premere ripetutamente GOAL + per selezionare CALORIES GOAL e premere SELECT.  
SELECT CALORIES (selezionare distanza) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le fecce 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.  
SELECT AGE (selezionare età) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT HR (selezionare frequenza cardiaca) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT TIME (selezionare tempo) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
Premere START per cominciare l'attività.

#### FIT TEST

SELECT GENDER (selezionare genere) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT AGE (selezionare età) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT LEVEL (selezionare livello) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
SELECT WEIGHT (selezionare peso) usando le fecce destra/sinistra e premere SELECT.  
Premere START per cominciare l'attività.

La tabella sottostante mostra i risultati del Fit Test.

### RISULTATI DEL FIT TEST PER L'UOMO

Male		Estimated VO2 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

## CAPITOLO 5: MODALITA' ENGINEERING

### RISULTATI DEL FIT TEST PER LA DONNA

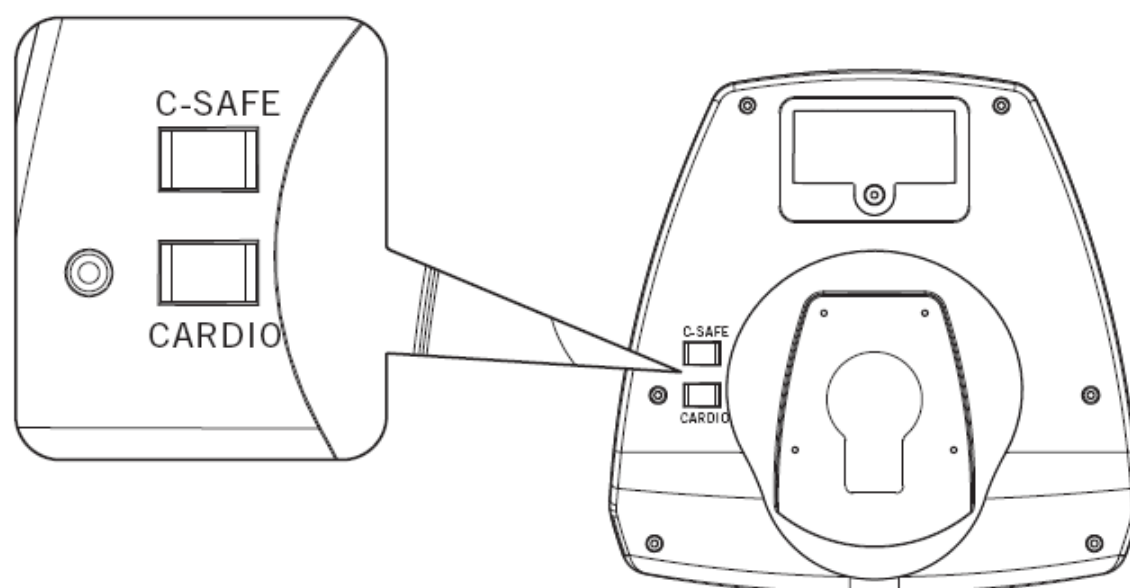
Female Age \ Rating	Estimated VO2 Max (ml/kg/min) Per Age Category					
	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
15 – 19	<25.0	25.0 – 30.9	31.0 – 34.9	35.0 – 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20 – 29	<23.6	23.6 – 28.9	29.0 – 32.9	33.0 – 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30 – 39	<22.8	22.8 – 26.9	27.0 – 31.4	31.5 – 35.6	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

### UTILIZZARE IL NETWORK FITNESS

Entrambe le bikes, recumbent e upright, sono provviste di due prese RJ45. Queste prese consentono alla bike 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 alla bike 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.



## **CAPITOLO 6: MODALITA' MANAGER**

La modalità Manager consente al proprietario della palestra di personalizzare la bike.

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.

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.

Per selezionare una modalità di personalizzazione, premere SELECT.

Per modificare il valore di un'impostazione, usare le frecce destra/sinistra o quelle di regolazione sforzo.

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.

### **ELENCO MODALITA' MANAGER**

	IMPOSTAZIONE	DEFAULT	MINIMO	MASSIMO	UNITA' DI MISURA	STEP	DESCRIZIONE
P0	Tempo massimo	99 minuti	20 minuti	99 minuti	Minuti	1	Consente al proprietario della palestra di impostare i limiti di durata massima dell'attività nelle ore più trafficate e in quelle non.
P1	Tempo default	20 minuti	5 minuti	Tempo massimo	Minuti	1	Controlla il tempo default del programma.
P2	Livello default	1	1	10	N/A	1	Controlla il livello di resistenza di partenza per tutti i programmi.
P3	Livello massimo	20	1	20	N/A	1	Consente di impostare il livello di resistenza massimo per tutti i programmi.
P4	Peso default	68 Kg	34 Kg	182 Kg	Kg	1	Controlla il peso default usato nei calcoli delle calorie.
P5	Età default	30	10	99	Età	1	Controlla l'età default degli utenti usata nel calcolo della frequenza cardiaca.
P6	Distanza accumulata	N/A	0	104.000 Km	Km	N/A	Una volta raggiunta la distanza massima, la macchina si resetta allo "0" automaticamente.

## **CAPITOLO 6: MODALITA' MANAGER**

### **ELENCO MODALITA' MANAGER**

	IMPOSTAZIONE	DEFAULT	MINIMO	MASSIMO	UNITA' DI MISURA	STEP	DESCRIZIONE
P7	Tempo accumulato	N/A	0	65.000 ore	ora	N/A	Una volta raggiunto il tempo massimo, la macchina si resetta allo "0" automaticamente.
P8	Pausa	30 secondi	30 secondi	180 secondi	secondo	1	Questo è il tempo massimo durante il quale un'attività può rimanere in pausa. Esistono dei limiti per le macchine sprovviste di batteria.
P9	Modello	EL	N/A	N/A	N/A	N/A	CB - Upright Bike RB - Recumbent Bike EL – Elliptical Trainer ST - Stepper
P10	Lingua	Inglese	N/A	N/A	N/A	N/A	
P11	Versione Software	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	
P12	Unità	Inglese	Inglese	metrico	N/A	N/A	Unità di misura per peso, distanza e velocità.
P13	Messaggio di errore	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Per cancellare il messaggio di errore, tenere premuti contemporaneamente i due tasti con le frecce destra/sinistra.
P15	Reset totale	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Questa funzione elimina tutte le impostazioni personalizzate dal proprietario della palestra e tutte le impostazioni ritornano ai valori default. Per eliminare tutte le impostazioni personalizzate dal proprietario della palestra, tenere premuti contemporaneamente i due tasti con le frecce destra/sinistra.

## **CAPITOLO 7: MANUTENZIONE**

Le R1x e U1x della linea Matrix sono state prodotte 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, le aste di supporto dei pedali ed i pedali.

### **CONTROLLO GIORNALIERO**

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

### **MANUTENZIONE GIORNALIERA**

La Matrix consiglia di pulire le bike R1x e U1x 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.

### **MANUTENZIONE MENSILE**

Eseguire 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.

### **RICARICARE LA BATTERIA**

Quando al termine dei propri tempi di usabilità la macchina mostra segni di spegnimento, la batteria (qualora la bike 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.

## **CAPITOLO 8: SPECIFICAZIONI DEL PRODOTTO**

	<b>U1x</b>	<b>R1x</b>
<b>CONSOLE</b>		
Display Readout	tempo, distanza, calorie, velocità, livello, watts, frequenza cardiaca, profilo	
Programmi	Manual, Interval + (Hill Interval, Random Hill), Goal + (Time Goal, Distance Goal, Calories Goal), Multi FX + (Constant Watts, Random), Heart Rate + (Target Hr, Weight Loss), Fit Test, Warm Up, Cool Down	
Ricevitore telemetrico	Sì	
Sensori cardio	Sì	
Programma tasto rapido	Sì	
Avvio rapido	Sì	
Tempo di pausa	30 secondi	
Lingua	inglese, italiano, tedesco, spagnolo, francese, olandese, portoghese, giapponese	
<b>DATI TECNICI</b>		
Livelli di resistenza	20	
Regolazioni della sella	12 posizioni	25 posizioni
Dimensioni	103 x 65 x 131 cm / 41" x 26" x 52"	167 x 68 x 128 cm / 66" x 27" x 50"
Peso del prodotto	63.5 kg / 140 lbs	85 kg / 188 lbs
Peso massimo dell'utente	182 kg / 400 lbs	
Alimentazione	Auto-alimentazione	



Strong. Smart. Beautiful.

MATRIX FITNESS SYSTEMS | 1610 LANDMARK DRIVE COTTAGE GROVE WI 53527 USA  
Toll Free 866.693.4863 [matrixfitness.com](http://matrixfitness.com) Fax 608.839.8687

PART # 000090162

REV. 1.0