

**MATRIX** | ROWER



# TABLE OF CONTENTS

	<b>PAGINA</b>
<b>CAPITOLO 1: IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA</b>	
1.1	Prima dell'avvio.....02 .....
1.2	Leggere e conservare queste istruzioni.....02 .....
<b>CAPITOLO 2: ASSEMBLAGGIO</b>	
2.1	Avvio.....03 .....
2.2	Scegliere una collocazione.....03 .....
2.3	Precedentemente all'prima vogata.....03 .....
<b>CAPITOLO 3: COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE</b>	
3.1	Rower ..... 04
<b>CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO</b>	
4.1	Disimballare il Rower.....05 .....
4.2	Strumenti per l'assemblaggio.....06 .....
4.3	Fasi di assemblaggio.....07 .....
<b>CAPITOLO 5: PROGRAMMI</b>	
5.1	Programma Manuale.....11 .....
5.2	Programma Race.....11 .....
5.3	Programma Training.....11 .....
<b>CAPITOLO 6: MANUTENZIONE</b>	
6.1	Controllo giornaliero.....12 .....
6.2	Manutenzione giornaliera.....12 .....
<b>CAPITOLO 7: Specificazioni del prodotto.....</b>	
	13

## 1.1 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.

Questo manuale descrive le funzioni del vogatore Matrix.

Guardare a pagina 15 le "Specificazioni del prodotto" per conoscere le caratteristiche del vogatore Matrix. Questo prodotto nasce per un uso commerciale.

Quando si utilizza il vogatore Matrix, seguire le precauzioni di base sotto elencate:

- Per garantire la sicurezza dell'utente e per proteggere il prodotto Matrix, leggere attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare ed utilizzare il vogatore.
- Assicurarsi che tutti gli utenti abbiano letto questo manuale prima di usare il vogatore e che si siano sottoposti ad una visita medica prima di cominciare l'allenamento. Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento.

## 1.2 LEGGERE E CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Il vogatore nasce per un uso commerciale. This Rower is intended for commercial use. Leggere queste istruzioni prima di usare il vogatore 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 il vogatore 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 il vogatore e non inclinarlo 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 rimuovere le coperture della ventola. Questo tipo di intervento sul vogatore deve essere effettuato da un tecnico autorizzato.
- Sorvegliare attentamente il vogatore quando viene usato vicino a bambini, invalidi o disabili.
- Mentre il vogatore è in funzione, bambini ed animali domestici andrebbero tenuti ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina.
- Assemblare e far funzionare il vogatore su di una superficie solida e piana. Posizionare il vogatore ad almeno un metro di distanza da qualunque forma di ostruzione, compresi i muri, altre attrezzature o mobili.
- Non indossare abiti che potrebbero impigliarsi con le parti in movimento del vogatore.
- Non lasciare mai l'impugnatura durante l'allenamento. Riposizionare l'impugnatura nella sua sede specifica dopo l'utilizzo del vogatore.
- Garantire al vogatore una manutenzione appropriata seguendo le istruzioni riportate in questo manuale.

### 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 AL VOGATORE POTREBBE NON RENDERE PIÙ APPLICABILE LA GARANZIA.**

### **2.1 AVVIO**

---

Prima di installare il prodotto leggere attentamente il manuale dell'utente e posizionare il vogatore nel punto in cui verrà utilizzato.

### **2.2 SCEGLIERE UNA COLLOCAZIONE**

---

**Il luogo dovrebbe essere ben illuminato e ben ventilato. Posizionare il vogatore 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 il vogatore si consiglia di posizionare una rigida base di plastica sotto alla macchina. Non collocare il vogatore 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 PRECEDENTEMENTE ALLA PRIMA VOGATA**

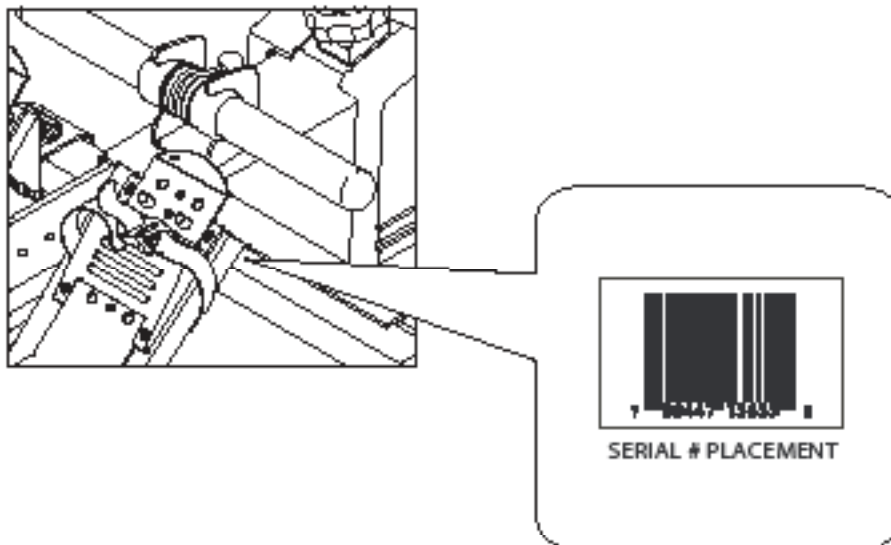
---

- 1) Consultare il proprio medico. Assicurarsi che intraprendere un programma di allenamento intenso non sia pericoloso per la propria salute.
- 2) Una tecnica inadeguata e scorretta, come ad esempio distendere eccessivamente la schiena o saltare giù dalla sella, può risultare dannosa e pericolosa per l'utente.
- 3) Iniziare qualunque programma dopo aver eseguito alcune vogate leggere di riscaldamento.
- 4) Iniziare il proprio programma di allenamento gradualmente. La prima volta che si utilizza il vogatore Matrix, non eseguire più di 5 minuti di attività per consentire al corpo di adattarsi al nuovo tipo di esercizio.
- 5) Incrementare gradualmente il tempo e l'intensità di vogata nell'arco delle prime due settimane. Non eseguire l'esercizio alla massima potenza fino a quando non si è sicuri di aver acquisito la tecnica corretta e non si è vogato per almeno una settimana. Come per tutte le attività fisiche, se si incrementa il volume e l'intensità dell'esercizio troppo velocemente (peraltro senza un adeguato riscaldamento e una corretta tecnica) aumentano anche i rischi per l'utente.
- 6) La migliore impostazione della resistenza, per una buona attività cardiovascolare, equivale a quella compresa tra 3 e 5. Vogare con una impostazione della resistenza troppo elevata può essere dannoso per il proprio programma di allenamento perchè potrebbe ridurre la propria prestazione ed incrementare i rischi.
- 7) La frequenza di vogata a cui si dovrebbe mirare è quella compresa tra 24 e 30 vogate al minuto.

### 3.1 COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE

---

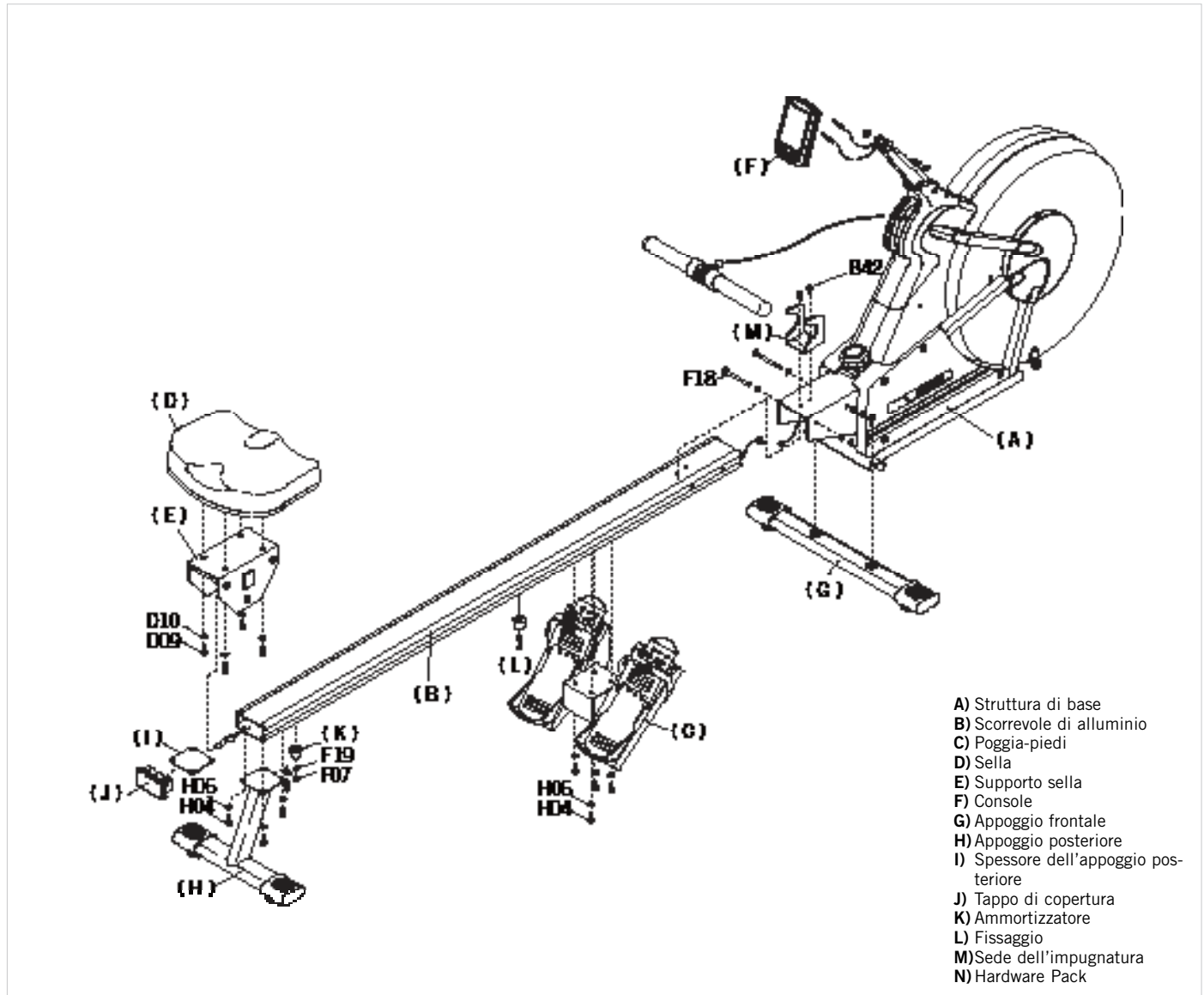
Rower



## 4.1 DISIMBALLARE IL ROWER

Il rower viene attentamente ispezionato prima di essere spedito quindi dovrebbe arrivare in buone condizioni. Controllare che siano presenti tutte le componenti della macchina e qualora dovessero mancare alcuni elementi contattare la Matrix Fitness.














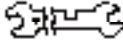


ATTENZIONE: il rower pesa 41 Kg. Per evitare qualunque tipo di danno all'utente e alla macchina, assicurarsi di avere a disposizione l'aiuto adeguato per rimuovere o spostare il rower.



## CAPITOLO 4: GUIDA DI ASSEMBLAGGIO

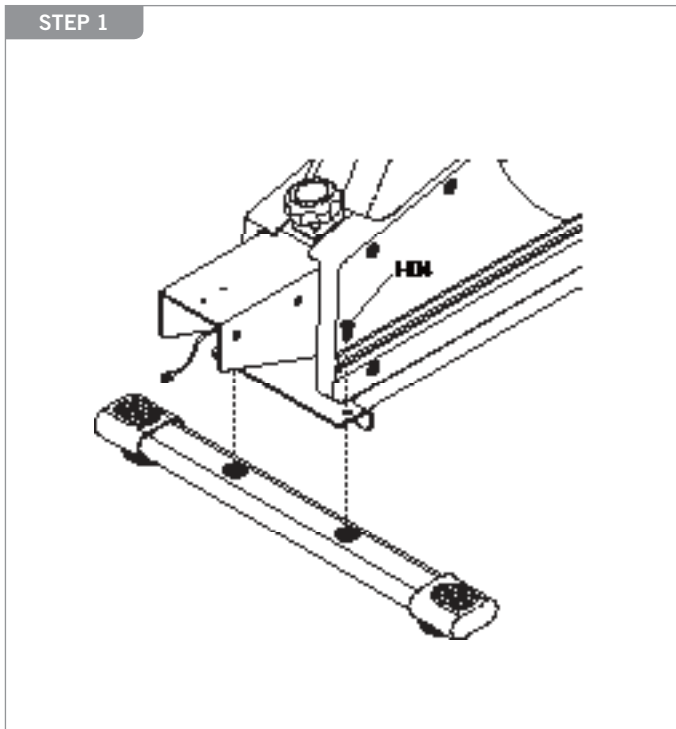
### 4.2 STRUMENTI DI ASSEMBLAGGIO

POWER

PARTS NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	SKETCH	COLOR OF BAG
B42	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 32L)	2		White
D09	SOCKET BUTTON HEAD SCREW (M6 x 1.0P x 15L)	4		Red
D10	SPRING WASHER (SWWφ 6.1 xφ 12.2 x 1.5H)	4		
F06	FLAT WASHER φ 10.2 xφ 19 x 2.0H	4		Yellow
F08	NUT (3/8"-16NNC)	2		
F07	CROSS HEAD SCREW (M5 x 0.8P x 15L)	2		Blue
F19	FLAT WASHER φ 5.2 xφ 12 x 1.2H	2		
HD4	SOCKET BUTTON HEAD SCREW (M6 x 1.25P x 19L)	10		Black
HD5	SPRING WASHER (SWWφ 8.2 xφ 15.4 x 2H)	8		
F20	CROSS HEAD SCREW (φ 4 x 10L)	2		
ND8	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 40L)	1		Pink
ND9	NUT (M6 x 1.25P)	1		
Z01	#5 L-TYPE (+ TYPE) WRENCH	1		
Z02	OPEN END WRENCH (#8 #13 #14 #15)	2		
F04	REAR FOOT POSITION PLATE	1		
F18	HEX HEAD CAP BOLT (3/8"-16NNC 130L)	2		

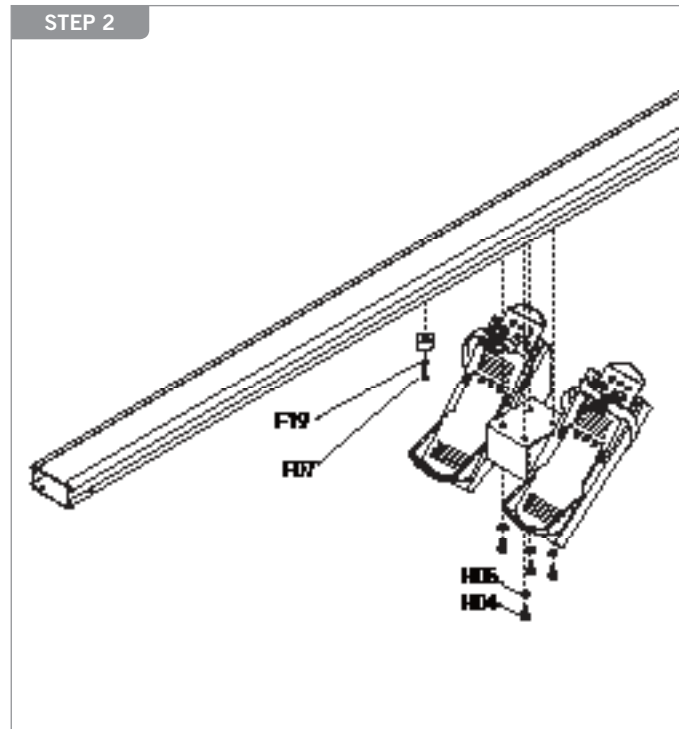
### 4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

#### STEP 1



1) Fissare la pedana di appoggio alla struttura di base usando due viti (H04).

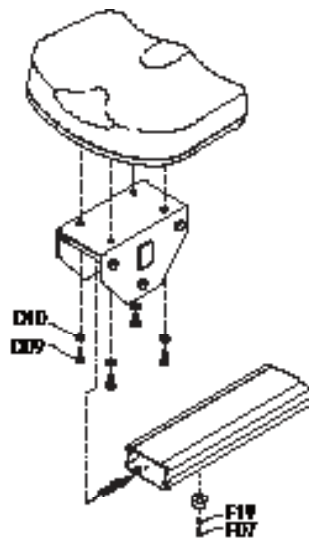
#### STEP 2



1) Fissare le pedane poggia-piedi allo scorrevole di alluminio con 4 viti (H04) e 4 rondelle piatte (H05).

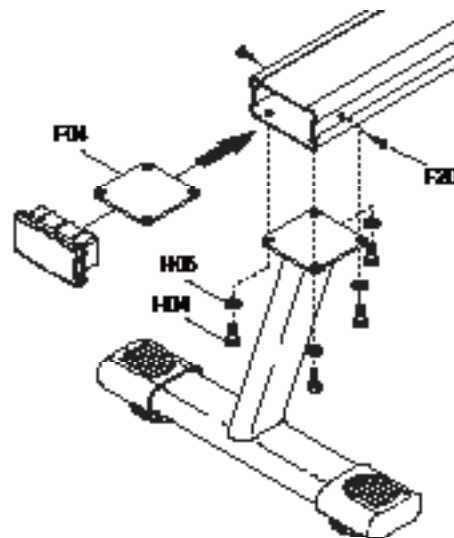
## 4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

### STEP 3



- 1) Fissare la sella al supporto usando 4 viti (D09) e rondelle(D10)
- 2) Far scorrere il supporto sullo scorrevole di alluminio.
- 3) Fissare l'ammortizzatore allo scorrevole di alluminio usando la vite (F07) e la rondella (F19).

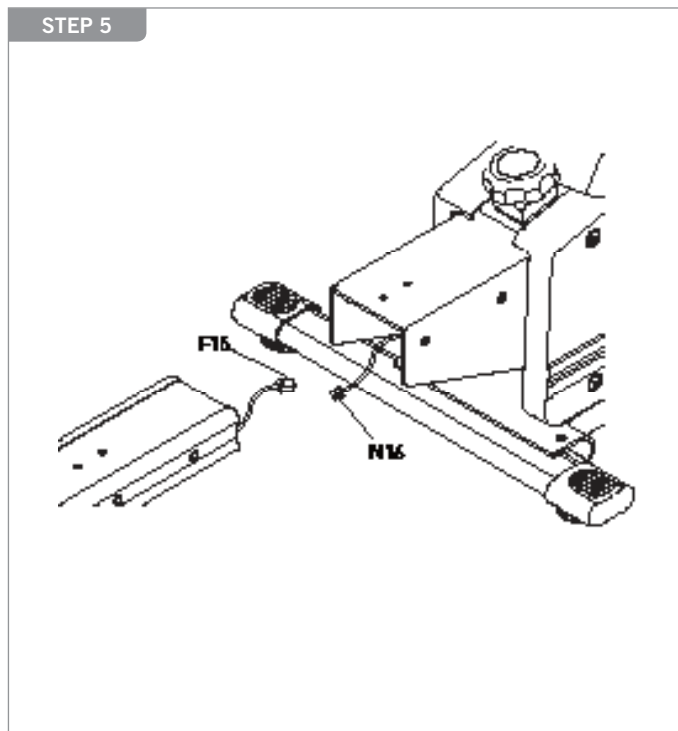
### STEP 4



- 1) Posizionare lo spessore della pedana di appoggio posteriore (F04) all'interno dello scorrevole di alluminio vicino al bordo. Fissare la pedana di appoggio posteriore allo scorrevole di alluminio ed allineare i 4 fori dello scorrevole con i 4 fori della pedana. Avvitare le viti (H04) con le rondelle piatte (H05) facendole passare attraverso la pedana di appoggio posteriore fino ad entrare nello spessore e stringere per unire insieme la pedana e lo spessore.
- 2) Mettere il tappo di copertura sullo scorrevole di alluminio ed utilizzare 2 viti (F20) per fissare il tappo.

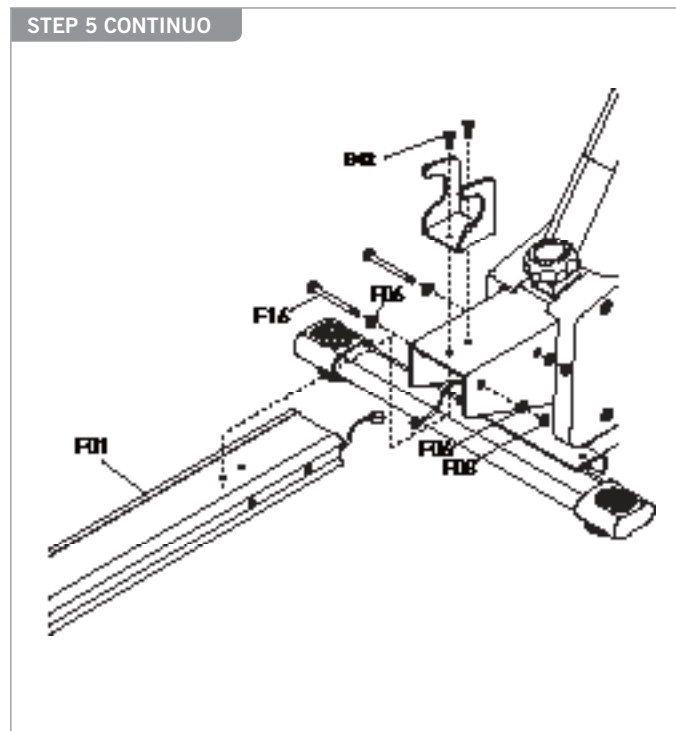
## 4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

### STEP 5



- 1) Connettere i cavi dei sensori dalla struttura di base allo scorrevole di alluminio.

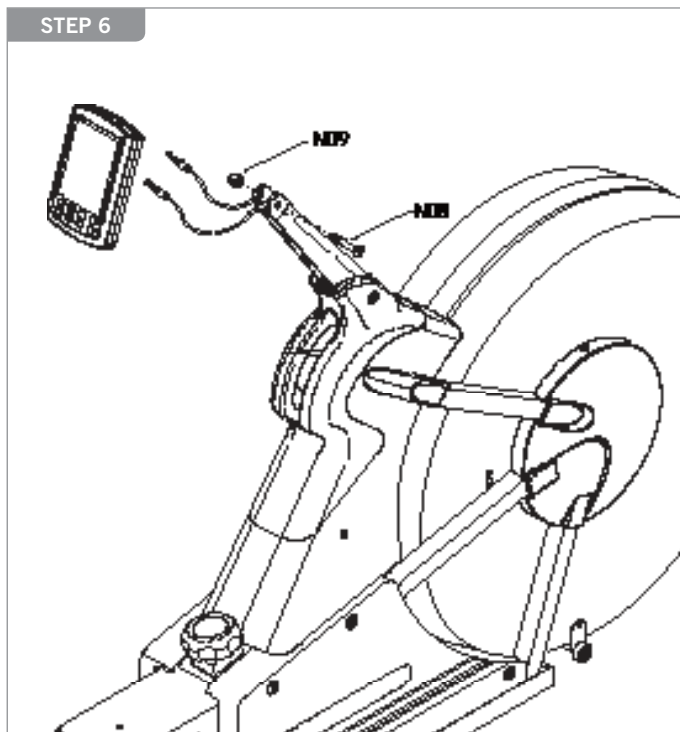
### STEP 5 CONTINUO



- 2) Posizionare lo scorrevole di alluminio all'interno della struttura di base e fissarli insieme usando 2 viti (F18), 4 rondelle (F06) e 2 dadi (F08).
- 3) Montare la sede dell'impugnatura sulla struttura di base usando 2 viti (B42).

### 4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

#### STEP 6



- 1) Connettere i due cavi della console alla console. Assicurare la console al suo supporto usando una vite (N08) e un dado (N09).

## ASSEMBLAGGIO COMPLETO

L'assemblaggio è completo.

Per attivare il display, premere il tasto POWER. Quando il display è attivo comparirà lampeggiando "00:00".

### 5.1 PROGRAMMA MANUALE

L'utente può scegliere come obiettivo del suo allenamento il tempo o la distanza.

- 1) Se l'utente sceglie come obiettivo il tempo: Usare i tasti con le frecce di regolazione sforzo per immettere il tempo desiderato per il proprio esercizio. E' possibile selezionare un tempo compreso tra 1 e 180 minuti. Quando il tempo selezionato viene visualizzato nella finestra TIME del display, premere il tasto START. Avrà inizio un conto alla rovescia del tempo trascorso fino ad arrivare allo zero. Quando il tempo dell'esercizio è completato, la console emetterà un suono beep per tre volte e la schermata del display lampeggerà per tre volte.
- 2) Se l'utente sceglie come obiettivo la distanza: Premere il tasto SELECT e sulla finestra METER del display lampeggerà "0". Usare i tasti con le frecce di regolazione sforzo per immettere la distanza desiderata per il proprio esercizio. E' possibile selezionare una distanza compresa tra 100 e 30000 metri. Quando la distanza selezionata viene visualizzata nella finestra METER del display, premere il tasto START. Avrà inizio un conto alla rovescia della distanza percorsa fino ad arrivare allo zero. Quando la distanza dell'esercizio è completata, la console emetterà un suono beep per tre volte e la schermata del display lampeggerà per tre volte.

### 5.2 PROGRAMMA RACE

Con questo programma l'utente compete con il computer che detta l'andatura.

- 1) Premere il tasto RACE e sulla finestra METER del display lampeggerà "500".
- 2) Usare i tasti con le frecce di regolazione sforzo per immettere la propria distanza di gara. E' possibile selezionare una distanza compresa tra 500 e 30000 metri. Quando la distanza selezionata viene visualizzata sulla finestra METER del display, premere il tasto SELECT e nella finestra delle calorie del display lampeggerà "L09".
- 3) Usare le frecce di regolazione sforzo per immettere la propria velocità di gara. Quando il livello selezionato viene visualizzato nella finestra del display, premere il tasto START. L01 - 08:00 L02 - 07:30 L03 - 07:00 L04 - 06:30  
L05 - 06:00 L06 - 05:30 L07 - 05:00 L08 - 04:30  
L09 - 04:00 L10 - 03:30 L11 - 03:00 L12 - 02:30  
L13 - 02:00 L14 - 01:30 L15 - 01:00

### 5.3 PROGRAMMA TRAINING

E' possibile selezionare come obiettivo di allenamento il tempo o la distanza.

Se si sceglie come obiettivo di allenamento il tempo:

Premere il tasto **TRAINING** e sulla finestra **TIME** del display lampeggerà "00:00".

Usare le frecce di regolazione sforzo per immettere il proprio tempo di allenamento. E' possibile selezionare un tempo compreso tra 1 e 180 minuti.

Premere il tasto **SELECT** e sulla finestra SPM del display lampeggerà "14".

Usare le frecce di regolazione sforzo per immettere la frequenza di vogate al minuto desiderate. E' possibile selezionare una frequenza compresa tra 6 e 99 vogate al minuto.

Quando la frequenza di vogate al minuto selezionata viene visualizzata sulla finestra SPM del display, premere il tasto START.

Se si sceglie come obiettivo di allenamento la distanza:

Premere il tasto **TRAINING** per immettere la modalità Training.

Premere il tasto **SELECT** e sulla finestra METER del display lampeggerà "0".

Usare le frecce di regolazione sforzo per immettere la propria distanza di allenamento. E' possibile selezionare una distanza compresa tra 100 e 30000 metri.

Premere il tasto **SELECT** e sulla finestra SPM del display lampeggerà "14".

Usare le frecce di regolazione sforzo per immettere la frequenza di vogate al minuto desiderate. E' possibile selezionare una frequenza compresa tra 6 e 99 vogate al minuto.

Quando la frequenza di vogate al minuto selezionata viene visualizzata sulla finestra SPM del display, premere il tasto START.

### MANUTENZIONE

---

Il vogatore della linea Matrix è stato prodotto 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, l'impugnatura, le pedane poggia-piedi.**

---

#### 6.1 CONTROLLO GIORNALIERO

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

---

#### 6.2 MANUTENZIONE GIORNALIERA

La Matrix consiglia di pulire il vogatore 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 detersivi delicati i cui agenti siano privi di alcol e ammoniacale.
- 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.

<b>Matrix Rower</b>	
<b>CONSOLE</b>	
<b>Display Screen</b>	Extra-large LCD display
<b>Display Readout</b>	Time, Distance, RPM (strokes per minute), Strokes, Watts, Heart Rate, Calories
<b>Programs</b>	Manual, Race, Training
<b>Telemetric Receiver</b>	Yes
<b>TECHNICAL DATA</b>	
<b>Resistance Technology</b>	Fan blade system
<b>Resistance Levels</b>	12
<b>Drive System</b>	Coil spring poly-V belt
<b>Product Weight</b>	41 kg / 90 lbs
<b>Max User Weight</b>	168 kg / 350 lbs
<b>Power Requirement</b>	Battery powered for LCD display
<b>SPECIAL FEATURES</b>	
<b>Handbar Design</b>	Easy-to-grip wooden handrail
<b>Pedals</b>	Fit-in-with adjustable footboard
<b>Material</b>	Aluminum

\*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](http://matrixfitness.com) Fax 608.839.8687

PART # 0000090353

REV. 1.0