

MATRIX

1-SERIES

\$1x Stepper

	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: IMPOSTAZIONE	
2.1	Avvio..... 03
2.2	Scegliere una collocazione..... 03
2.3	Stabilizzare lo Stepper Matrix..... 03
2.4	Disimballare lo Stepper 03
CAPITOLO 3: COLLOCAZIONE NUMERO DI SERIE	
3.1	Collocazione numero di serie 04
CAPITOLO 4: PARTI DELLO STEPPER E 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	Suggerimenti..... 14
5.5	Fasi di impostazione dei programmi..... 14
5.6	Usare il Fitness Networking 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 di prodotto..... 21	

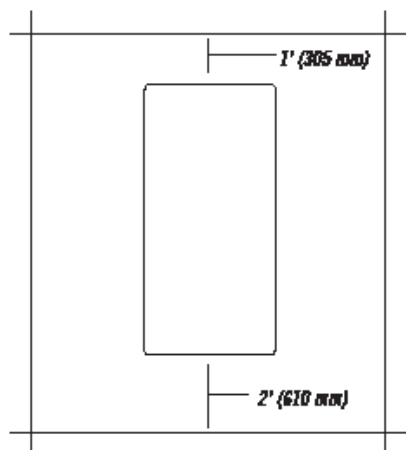
1.1 PRIMA DELL'AVVIO

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.

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 dallo stepper.
- Non indossare abiti larghi durante l'utilizzo del prodotto.



Stepper lasciare dietro alla macchina uno spazio pari a 610 mm per consentire all'utente di salire e scendere agevolmente.

1.3 LEGGERE E CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Lo stepper nasce per un uso commerciale. Leggere queste istruzioni prima di usare lo stepper per evitare danni. Quando si utilizza un prodotto elettrico bisogna sempre seguire alcune precauzioni di base, incluse le seguenti.

ATTENZIONE: Per ridurre i rischi di incendi, scosse elettriche o danni alle persone:

- 1) Nessuna attrezzatura deve essere lasciata incustodita quando la spina è inserita.
- 2) Staccare la spina quando il prodotto non viene usato o prima di estrarre o reinserire componenti.
- 3) Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale.
- 4) Per evitare scosse elettriche, non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.
- 5) Non rimuovere le scocche della console. Tale servizio può essere effettuato soltanto da un tecnico autorizzato.
- 6) Non usare lo stepper con la ventola bloccata. Tenere la ventola sempre pulita, libera da polvere, capelli e simili.
- 7) Non usare la macchina se presenta danni a fili o spine, in caso di malfunzionamento o di danni in generale, o se immerso in acqua.
- 8) Non spostare l'apparecchiatura trascinandola dal filo di alimentazione.
- 9) Tenere il filo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- 10) Sorvegliare attentamente lo stepper quando viene usato vicino a o da bambini, invalidi o disabili.
- 11) Non usare il prodotto all'aperto.
- 12) Non utilizzare la macchina se è in corso l'uso di aerosol, spray o se viene somministrato ossigeno.
- 13) Per scollegare la macchina, impostare tutti i comandi su off e rimuovere la spina dalla presa.
- 14) Collegare lo stepper soltanto ad una presa a terra appropriata.
- 15) Rallentare la velocità delle pedane poggia-piedi in modo controllato.
- 16) Porre attenzione quando si sale o si scende dalla macchina. Prima di salire o scendere dallo stepper, metterle le pedane poggia-piedi nella loro posizione più bassa e fermare completamente la macchina.

ATTENZIONE!

SE SI AVVERTE NAUSEA, DOLORE AL PETTO, VERTIGINI O DIFFICOLTÀ NELLA RESPIRAZIONE, INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ALLENAMENTO E CONTATTARE UN MEDICO PRIMA DI RIPRENDERE L'ATTIVITÀ.

2.1 AVVIO

Leggere il manuale degli utenti prima di impostare lo Stepper Matrix. Collocare la macchina nel punto in cui verrà utilizzata prima di cominciare le procedure di installazione.

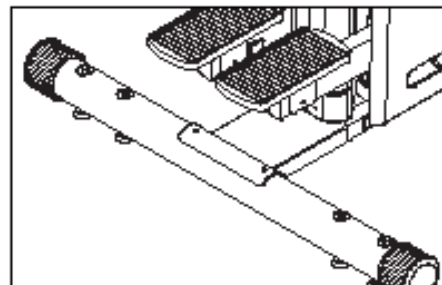
2.2 SCEGLIERE UNA COLLOCAZIONE

L'ambiente dovrebbe essere ben illuminato e ben ventilato. Collocare la macchina su di una superficie solida e piana ad almeno un metro di distanza dal muro o da altra attrezzatura. Se è presente un tappeto, per proteggere sia il tappeto che lo stepper, posizionare sotto alla macchina una rigida base di plastica.

Non collocare lo Stepper in un'area ad elevata umidità. L'esposizione a vapore o cloro potrebbe danneggiare le parti elettriche così come anche altre parti della macchina. Per rendere l'allenamento più piacevole, lo Stepper dovrebbe essere collocato in un ambiente gradevole.

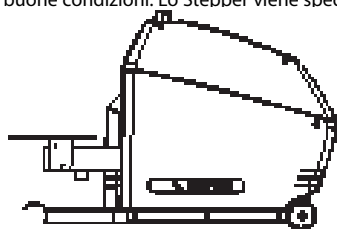
2.3 STABILIZZARE LO STEPPER MATRIX

Dopo aver posizionato lo stepper nel luogo in cui verrà utilizzato, controllare la sua stabilità. Per regolare la stabilità della macchina, utilizzare i piedini di regolazione posti sotto la struttura di base. I piedini di regolazione possono aiutare a raggiungere la stabilità ma non possono compensare completamente una superficie di appoggio troppo irregolare. Per la regolazione del livello, allentare il bullone e girare i piedini fino a quando non si raggiunge la stabilità dello stepper ed entrambi i piedini sono perfettamente aderenti al terreno. Ristringere il bullone.

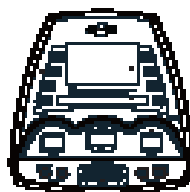


2.4 DISIMBALLARE LO STEPPER

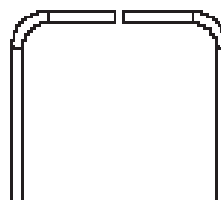
Lo Stepper viene attentamente controllato prima della spedizione quindi dovrebbe giungere a destinazione in buone condizioni. Lo Stepper viene spedito nelle seguenti parti:



(A)



(D)



(C)



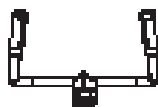
(B)



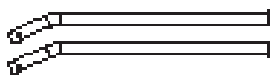
(E)



(H)



(F)

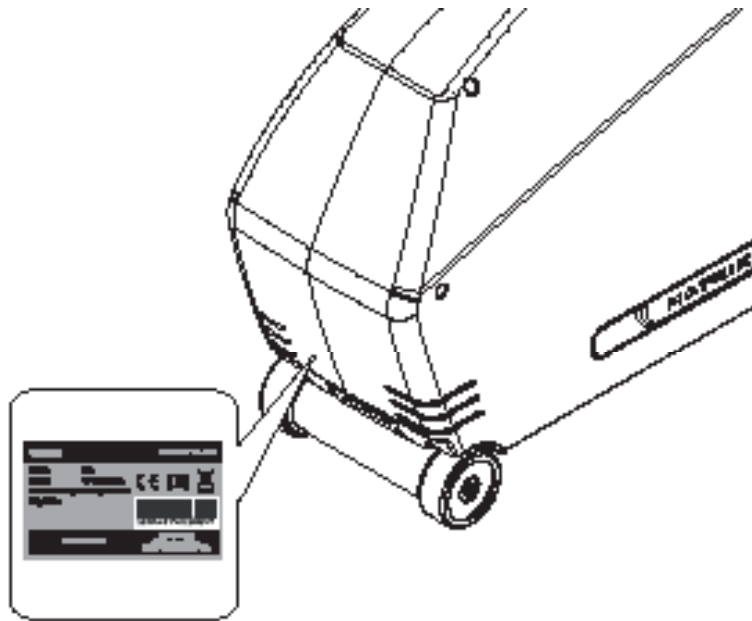


(G)

- A) MAIN FRAME ASSEMBLY
- B) REAR FOOT
- C) HANDLEBAR SET
- D) CONSOLE SET
- E) CONSOLE MAST SET
- F) LOWER HANDLE SUPPORTS
- G) UPPER HANDLE SUPPORTS
- H) HARDWARE KIT












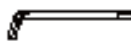

3.1 SERIAL NUMBER LOCATION

Il numero di serie è collocato sulla scocca frontale a destra.

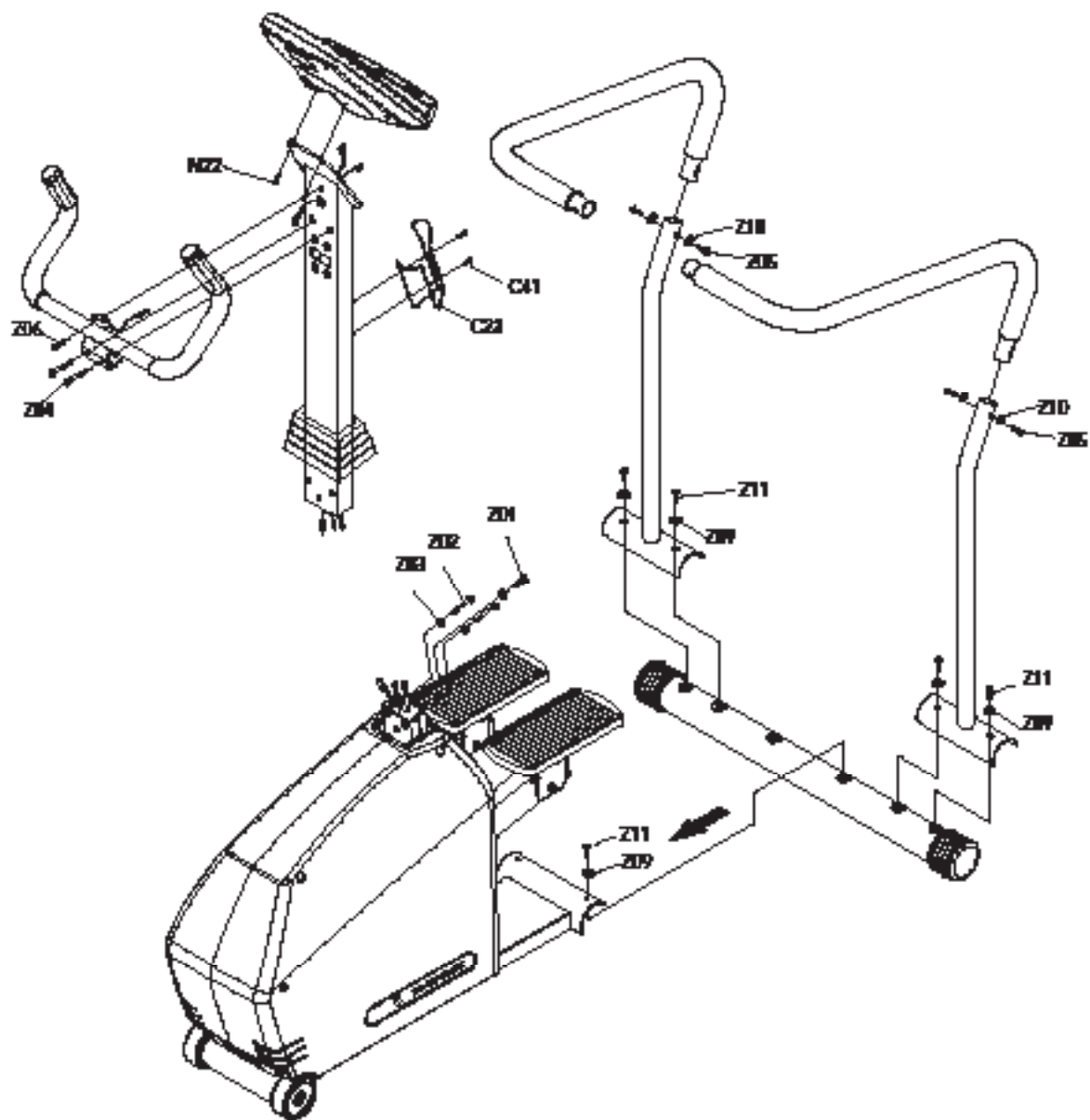


4.1 STRUMENTI DI ASSEMBLAGGIO

FASTENERS & ASSEMBLY TOOLS

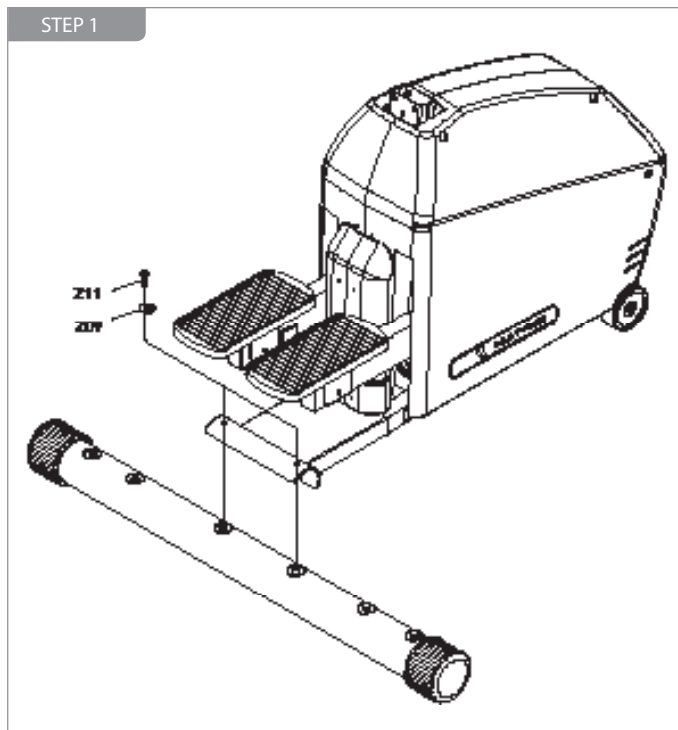
PARTS NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	SKETCH	COLOR OF BAG
Z11	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 30mm)	2		Red
Z09	SPRING WASHER (ϕ 11.2 x ϕ 13.5 x 2.00)	2		
Z01	SOCKET CAP HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 20mm)	1		Pink
Z02	SOCKET CAP HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 60mm)	2		
Z03	FLAT WASHER (ϕ 11.2 x ϕ 13 X 1.4T)	3		
Z04	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 55mm)	2		Black
Z06	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 20mm)	1		
Z05	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 16mm)	4		Blue
Z10	ARC WASHER (ϕ 11.2 x ϕ 11.0 x 1.5T)	4		
Z09	SPRING WASHER (ϕ 11.2 x ϕ 13.5 x 2.0T)	4		
Z11	SOCKET BUTTON HEAD BOLT (M6 x 1.25P x 30mm)	4		
Z32	#5 L-TYPE (+ TYPE) WRENCH (66L)	1		
Z33	#6 L-TYPE WRENCH (120L)	1		

4.2 DIAGRAMMA ESPLOSO



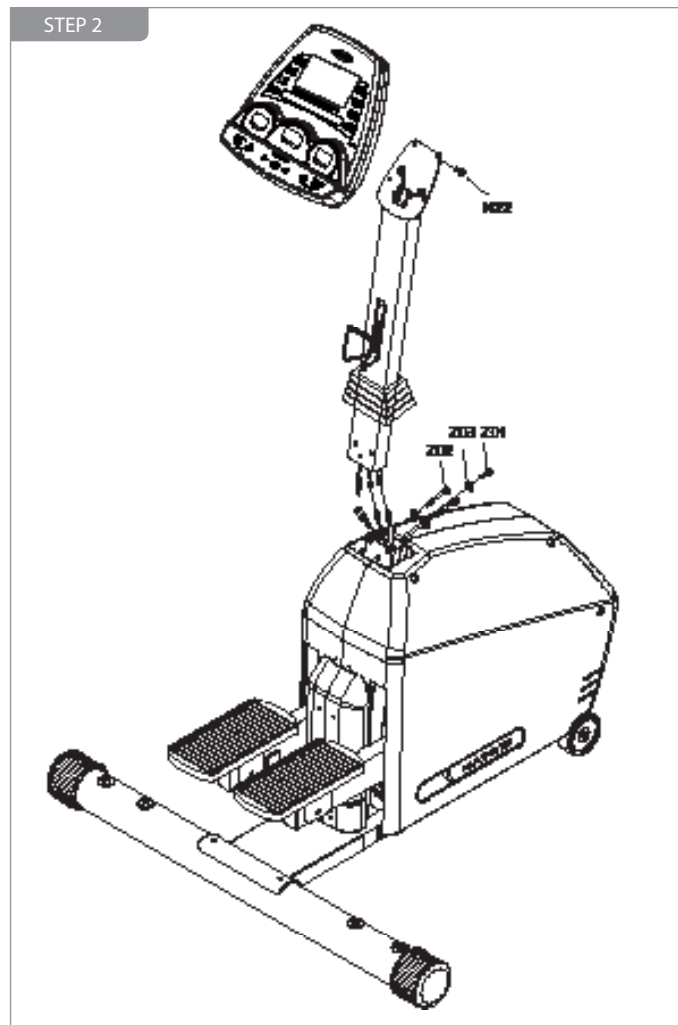
4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

STEP 1



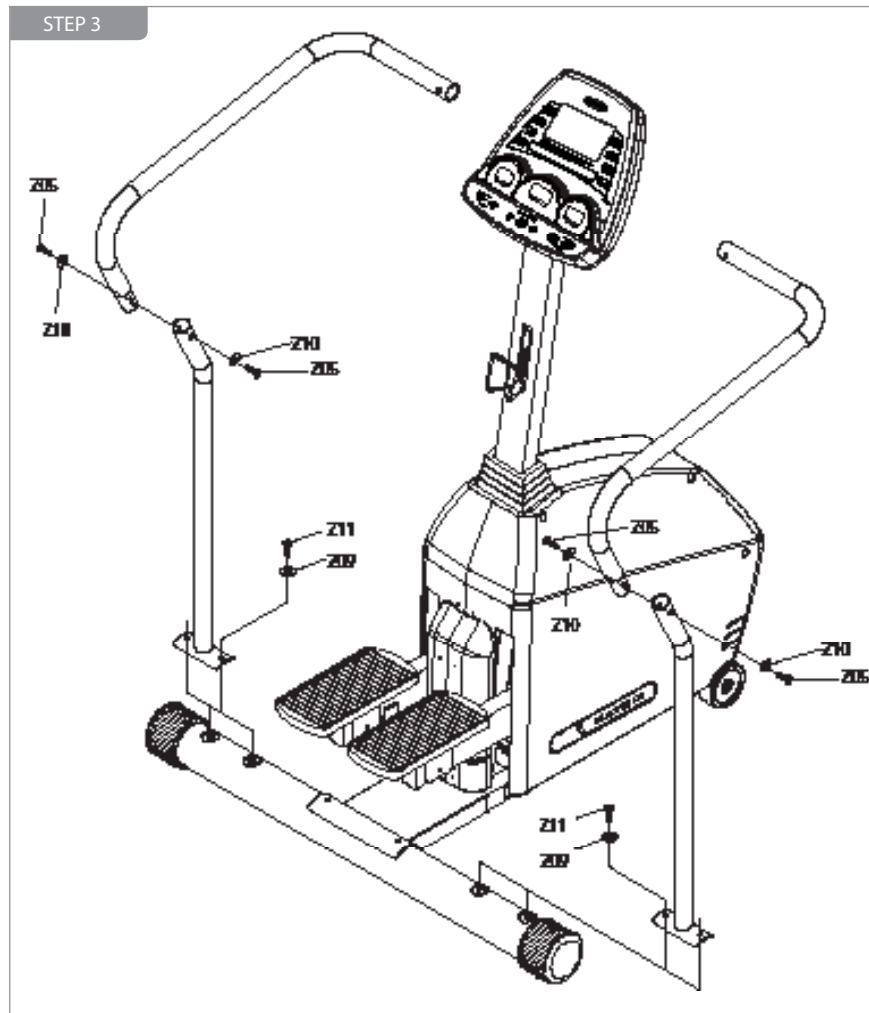
- 1) Installare la pedana di appoggio posteriore facendo combaciare i fori della pedana con quelli del telaio. Inserire due bulloni (Z11) e due rondelle (Z09) attraverso la struttura e la pedana di appoggio posteriore. Stringere le viti in modo sicuro utilizzando una chiave a brucola (Z32).

STEP 2



- 1) Inserire il piantone della console all'interno della struttura.
- 2) Far passare il cavo attraverso il piantone della console. Assicurare temporaneamente il cavo all'estremità superiore del piantone.
- 3) Connettere il piantone della console alla struttura di base utilizzando i bulloni (Z01, Z02) e le rondelle (Z03). Chiedere al proprio assistente di reggere il piantone mentre si stringono le viti usando una chiave a brucola (Z33).
- 4) Rimuovere i quattro bulloni dal retro della console usando un cacciavite. Collegare il cavo bloccato ed i due cavi della frequenza cardiaca al retro della console. Connettere la console al piantone usando i quattro bulloni precedentemente rimossi.

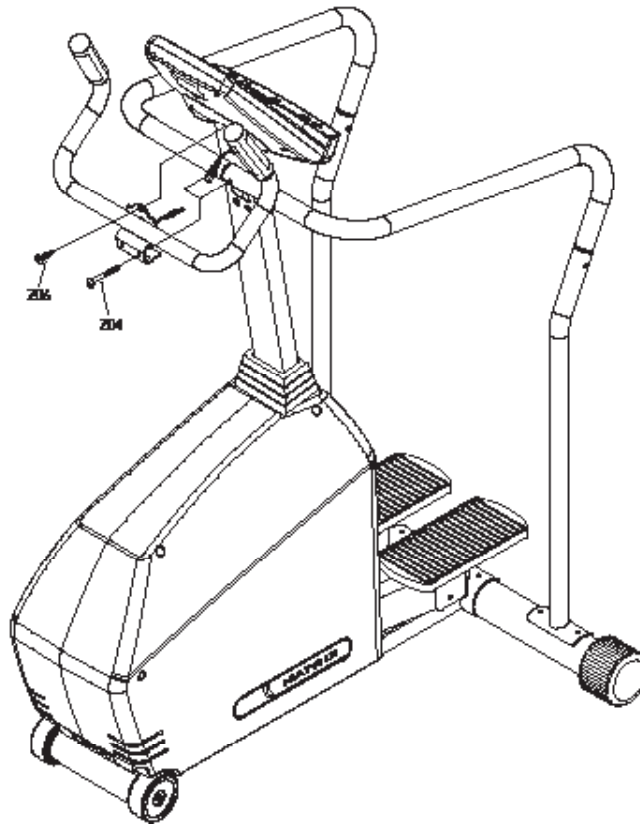
4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO



- 1) Unire i supporti inferiori dei poggia-mani alla pedana di appoggio posteriore usando quattro bulloni (Z11) e rondelle (Z09). Stringere con chiave a brucola (Z32).
- 2) Connettere i supporti superiori dei poggia-mani con quelli inferiori usando quattro bulloni (Z05) e rondelle (Z10). Stringere tutti i bulloni usando una chiave a brucola (Z32). Inserire l'uno all'interno dell'altro i poggia-mani di destra e di sinistra.

4.3 FASI DI ASSEMBLAGGIO

STEP 4

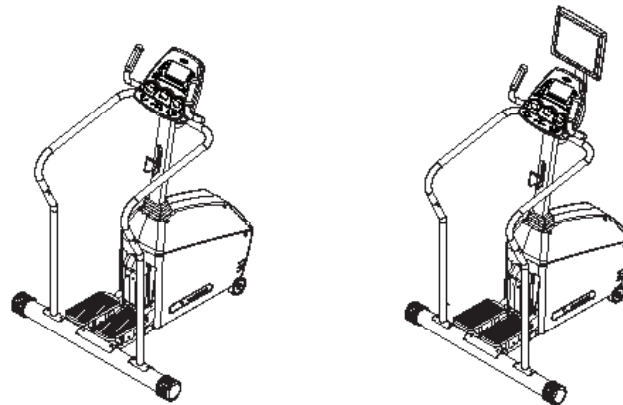


- 1) Far passare i cavi della frequenza cardiaca attraverso il foro che si trova sul retro del piantone della console. Tirare verso l'alto questi cavi attraverso il foro che si trova all'estremità superiore del piantone. Connettere la sbarra poggia-mani al piantone usando le viti in dotazione (Z04, Z06).

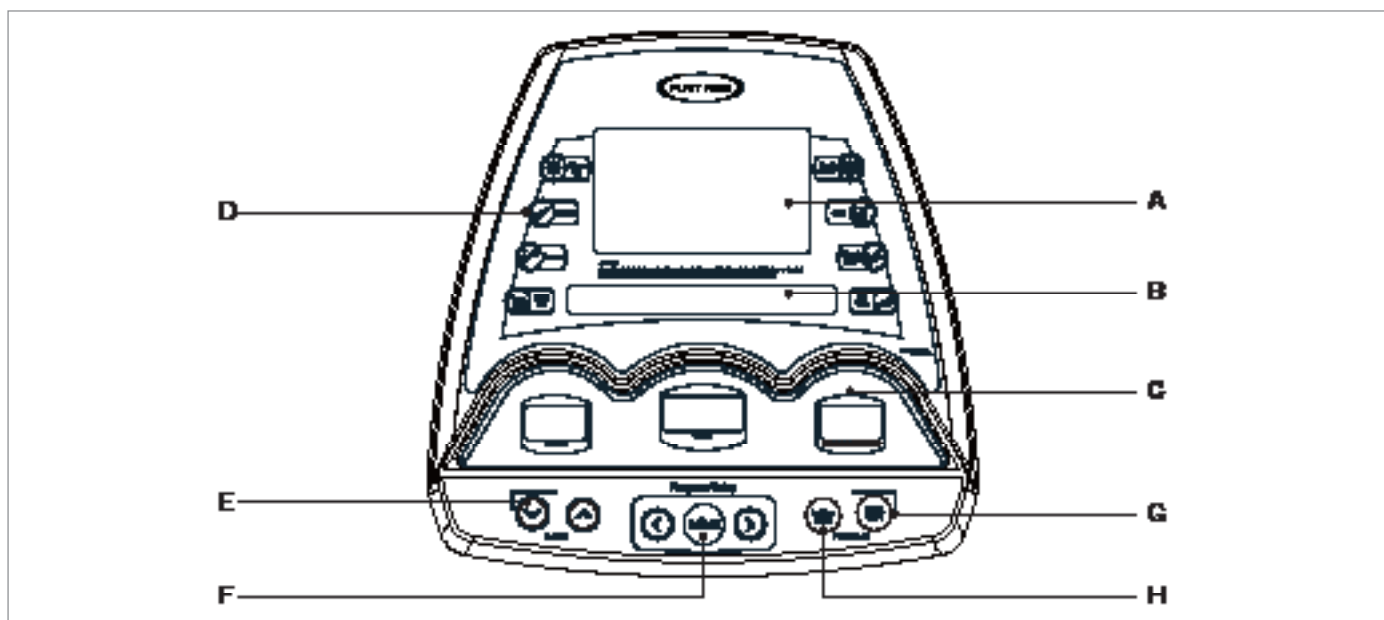
ASSEMBLAGGIO COMPLETO

L'assemblaggio è completo.

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



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	minute
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

		DESCRIPTION	DEFAULT TIME	PROMPT INPUT
		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 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 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
		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 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 measures cardiovascular fitness and can be used to monitor improvements in your endurance.	5 min	Gender, Age, 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 sullo Stepper, impugnare la sbarra poggia-mani 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 poggia-mani 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.

5.5 FASI DI IMPOSTAZIONE DEI PROGRAMMI

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.

MULTI FX + :

CONSTANT WATTS:

PREMERE RIPETUTAMENTE MULTI FX + PER SELEZIONARE CONSTANT WATTS E PREMERE SELECT.
SELEZIONARE LA POTENZA 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:

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.

5.5 FASI DI IMPOSTAZIONE DEI PROGRAMMI

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.

FIT TEST'S RESULT FOR MALE

Male		Estimated VO2 Max (ml/kg/min) Per Age Category						
Age	Rating	Excellent	GOOD	ABOVE AVERAGE	AVERAGE	BELOW AVERAGE	POOR	VERY POOR
18 - 25		<79	79-89	90-99	100-105	106-116	117-128	>128
26 - 35		<81	81-89	90-99	100-107	108-117	118-128	>128
36 - 45		<83	83-96	97-103	104-112	113-119	120-130	>130
46 - 55		<87	87-97	98-105	106-116	117-122	123-132	>132
56 - 65		<86	86-97	98-103	104-112	113-120	121-129	>129
65 +		<88	88-96	97-103	104-113	114-120	121-130	>130

FIT TEST RESULT FOR FEMALE

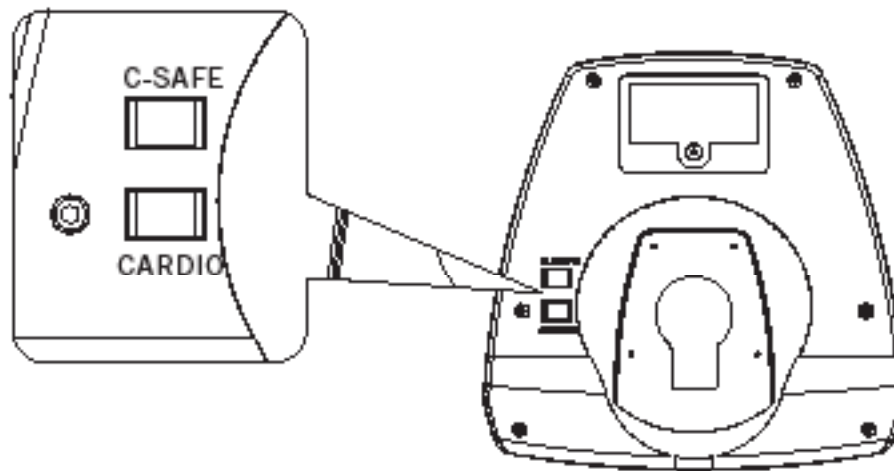
Female		Estimated VO2 Max (ml/kg/min) Per Age Category						
Age	Rating	Excellent	GOOD	ABOVE AVERAGE	AVERAGE	BELOW AVERAGE	POOR	VERY POOR
18 - 25		<85	85-98	99-108	109-117	118-126	127-140	>140
26 - 35		<88	88-99	100-111	112-119	120-126	127-138	>138
36 - 45		<90	90-102	103-110	111-118	119-128	129-140	>140
46 - 55		<94	94-104	105-115	116-120	121-129	130-135	>135
56 - 65		<95	95-104	105-112	113-118	119-128	129-139	>139
65 +		<90	90-102	103-115	116-122	123-128	129-134	>134

5.6 USARE IL FITNESS NETWORKING

The two RJ45 networking ports are equipped in Matrix Stepper S1x. These ports allow the stepper to be connected to a fitness entertainment system and/or a fitness network, such as FitLinxx®.

C-SAFE / CARDIO PORT

The ports are located on the back of the console. The C-SAFE port enables the stepper to upload user workout statistics to a fitness network database. The CARDIO port is compatible to entertainment protocol such as Cardio Theater® or BroadcastVision™.



6.1 MODALITÀ MANAGER

La modalità Manager consente al proprietario della palestra di personalizzare lo stepper.

1. 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.
2. 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.
3. Per selezionare una modalità di personalizzazione, premere SELECT.
4. Per modificare il valore di un'impostazione, usare le frecce destra/sinistra o quelle di regolazione sforzo.
5. 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 MODALITÀ 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 RN - 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

Lo stepper S1x 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, i manici poggia-mani, i bracci di collegamento, le aste di supporto delle pedane poggia-piedi e le pedane stesse.

7.1 CONTROLLO GIORNALIERO

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 lo Stepper S1x 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 ammoniaci.
 - 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

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 delle pedane poggia-piedi e le pedane stesse siano sicuri ed assicurati da viti ben strette.

7.4 RICARICARE LA BATTERIA

Quando al termine dei propri tempi di usabilità la macchina mostra segni di spegnimento, la batteria (qualora lo Stepper ne sia provvisto) 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

	S1x	
CONSOLE		
Display Screen	Workout Profile Window – 7" Neo backlit graphic LCD display	
	Instruction Carrier – 14-character red LED alphanumeric display	
	Informational Display – 3 numeric 7-segment display (3 sets)	
Display Readout	Time, Floors Climbed, Calories, Speed, Load, Watts, METS, Heart Rate, Profile	
Programs	Manual, Interval+(Hill Interval, Random Interval), Goal+(Time Goal, Distance Goal, Calories Goal), Multi FX+(Constant Watts, Random), Heart Rate+(Target HR, Weight Loss), Fat 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	MI™ generator	
Resistance Levels	20	
Drive System	Chain / Multi-groove Fly-4 belt	
Step System	Independent Step	
Step Length	298 mm / 11.4"	
Dimensions (LxWxD)	118 x 93 x 161 cm / 46.5" x 37" x 63.5"	
Product Weight	83 kg / 215 lbs	
Max User Weight	182 kg / 408 lbs	
Power Requirement	Plug-in	
SPECIAL FEATURES		
Handrail Design	Multi-position support handrails	
Pedals	Over-sized pedals with non-slip toe pads	
Integrated Reading Rack	Yes	
Bottle Rack	Yes	
ENTERTAINMENT SOLUTIONS		
JOHNSON® LCD TV Mount	Yes	
Neighboring Capabilities	Yes	

**Final 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

REV. 1.0

