

# MATRIX

R1x  
R1xe

U1x  
U1xe





# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lors de l'utilisation d'un vélo d'appartement, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment : lire toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
- Cet équipement est destiné à une utilisation commerciale. Pour votre sécurité et celle de l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

## DANGER !

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

- Débranchez toujours l'équipement de la prise électrique immédiatement après utilisation, avant tout nettoyage, toute opération de maintenance ou tout ajout ou retrait de pièces.

## AVERTISSEMENT !

### OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉCARTER TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE DÉCHARGES ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- Soyez prudent(e) en montant/descendant de l'appareil. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté où vous allez monter ou descendre sur la position la plus basse et arrêtez complètement la machine.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de saisir les poignées du guidon pendant l'entraînement et lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
- Gardez la face supérieure du repose-pied propre et sèche.
- Durant vos exercices, veillez à maintenir un rythme régulier et agréable. Ne dépassez pas 80 tr/min avec cet appareil.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut provoquer des blessures. En cas d'apparition de douleurs, y compris des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices.
- Cet appareil ne présente pas de roue libre. La vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.
- Ne tournez pas les bras de pédale à la main.
- Ne portez pas de vêtements qui risquent de se coincer dans une partie de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport adaptées lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur cet appareil lorsqu'il est utilisé.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes ayant un poids supérieur à celui indiqué dans la SECTION « CARACTÉRISTIQUES » DU GUIDE D'UTILISATION. Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.
- Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation avant de le déplacer ou de procéder à son entretien. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (voir la section MAINTENANCE)
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou d'enlever des pièces.
- Ne l'utilisez pas sous une couverture ou un coussin. La chaleur accumulée peut provoquer un incendie, une décharge électrique ou blesser une personne.
- Raccordez cet appareil d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans doivent TOUJOURS se tenir à au moins 3 m (10 pi) de distance de l'appareil.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS utiliser cet appareil.
- Les enfants de plus de 14 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser cet appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'utilisation à laquelle il est destiné comme décrit dans le manuel d'instructions et le guide d'utilisation.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil. Ils risquent de provoquer des blessures.
- N'utilisez jamais l'appareil si le cordon ou la fiche sont défectueux, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi une chute, a été endommagé ou immergé dans de l'eau. Appelez l'assistance technique pour examen et réparation.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes. Ne déplacez jamais cet appareil par le cordon d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais l'appareil si la grille d'aération est obstruée. Gardez la grille d'aération propre et évitez toute accumulation de peluches, de cheveux ou d'éléments similaires sur cette grille.
- Pour éviter les décharges électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans une ouverture.
- Ne vous servez pas de l'appareil si des aérosols (des pulvérisateurs) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Pour débrancher, mettez toutes les commandes en position Arrêt et retirez la fiche d'alimentation de la prise électrique.
- N'utilisez pas l'appareil dans des lieux où la température n'est pas régulée, y compris mais sans s'y limiter, les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bain, abris pour voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut annuler la garantie.
- Ne retirez pas les caches de la console à moins que l'assistance technique ne vous le demande. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien certifié.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent manquer de fiabilité.
- Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort.
- Si vous vous sentez faible, arrêtez l'exercice immédiatement.

## ATTENTION !

### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

- Il est impératif que votre équipement soit utilisé uniquement à l'intérieur, dans une pièce dont la température et l'humidité sont contrôlées. Si cet équipement a été exposé à des températures basses ou à une forte humidité, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser.



# EXIGENCES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

## CIRCUIT SPÉCIALISÉ ET INFORMATIONS ÉLECTRIQUES

« Circuit spécialisé » signifie que la prise branchée sur le circuit doit être la seule à utiliser le circuit. Le moyen le plus facile de le vérifier est de repérer le tableau principal des disjoncteurs de circuits et de couper les disjoncteurs chacun leur tour. Lorsqu'un disjoncteur est coupé, les seuls éléments non alimentés sont les dispositifs qui lui correspondent. Aucune lampe, aucun distributeur automatique, aucun ventilateur, aucune chaîne stéréo ni aucun autre élément ne doit perdre son alimentation lorsque vous effectuez le test sur le circuit en question.

Une connexion de mise à la terre/neutre sans boucle (isolée) signifie que chaque circuit doit être doté d'une connexion de mise à la terre/neutre individuelle qui part du circuit et se termine au niveau d'une prise de terre approuvée. Vous ne pouvez pas faire passer une simple connexion de mise à la terre/neutre d'un circuit à un autre.

## EXIGENCES CONCERNANT L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Pour votre sécurité et pour garantir de bonnes performances de l'appareil, la mise à la terre de ce circuit ne doit pas présenter de boucle (doit être isolée). Veuillez vous référer aux articles 210-21 et 210-23 du NEC. Toute modification apportée au cordon d'alimentation standard peut annuler toutes les garanties de ce produit.

Les vélos 1x sont conçus pour avoir leur alimentation propre et ne nécessitent pas de source d'alimentation électrique externe pour fonctionner. Sans alimentation électrique externe, la durée de démarrage de la console peut être plus longue. Les accessoires TV intégrés et les autres accessoires de la console augmenteront le temps nécessaire au démarrage. Une alimentation électrique externe garantit que la console reçoit constamment une alimentation électrique et est recommandée lorsque des accessoires intégrés sont utilisés.

Pour les appareils avec une TV intégrée (1xe), les exigences en matière d'alimentation électrique de la TV sont incluses dans l'appareil. Un câble coaxial blindé à quartes RG6 avec des connecteurs coaxiaux sur chaque extrémité devra être connecté au dispositif cardio et à la source vidéo. Des exigences supplémentaires concernant l'alimentation électrique ne sont pas nécessaires pour la TV numérique intégrée. Pour les appareils avec une PCTV intégrée, les exigences en matière d'alimentation électrique pour la TV sont séparées.

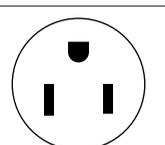
REMARQUE : tous les appareils avec Virtual Active™ doivent être alimentés.

## APPAREILS DE 110 V

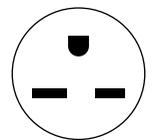
Tous les vélos Matrix 1x 110 V nécessitent l'utilisation d'un « circuit spécialisé » de 100-125 V, 60 Hz et 15 A avec une connexion de mise à la terre/neutre sans boucle (isolée) pour leur alimentation électrique. La prise doit être NEMA 5-15R et présenter la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit. Ces vélos peuvent être connectés en guirlande en ne dépassant pas 4 appareils par circuit spécialisé de 15 A. Des adaptateurs de cordon pour la connexion en guirlande de Matrix sont vendus séparément.

## APPAREILS DE 220 V

Tous les vélos Matrix 1x 220 V nécessitent l'utilisation d'un « circuit spécialisé » de 216-250 V, 50 Hz et 15 A avec une connexion de mise à la terre/neutre sans boucle (isolée) pour leur alimentation électrique. La prise doit être NEMA 6-15R et présenter la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit. Ces vélos peuvent être connectés en guirlande en ne dépassant pas 4 appareils par circuit spécialisé de 15 A. Des adaptateurs de cordon pour la connexion en guirlande de Matrix sont vendus séparément.



FICHE 110 NEMA  
5-15P



FICHE 220 NEMA  
6-15P

Fiches de cordon d'alimentation d'Amérique du Nord illustrées. Le type de fiche peut être différent selon les pays.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

L'appareil doit être relié à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance, la mise à la terre fournira au courant électrique une voie de résistance moindre afin de réduire les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un cordon d'alimentation avec conducteur et fiche de mise à la terre. Cet appareil doit être branché sur une prise de courant adéquate, installée correctement et mise à la terre conformément à tous les normes et règlements locaux. Si l'utilisateur ne respecte pas ces instructions de mise à la terre, la garantie limitée de Matrix peut être annulée.

## INFORMATIONS ÉLECTRIQUES SUPPLÉMENTAIRES

Outre l'exigence d'un circuit spécialisé, un fil de diamètre approprié doit être utilisé à partir du tableau des disjoncteurs de circuit vers chaque prise qui sera raccordée au nombre maximum d'appareils. Si la distance entre le tableau des disjoncteurs de circuit et chaque prise est de 30,5 m (100 pi) ou moins, alors un fil de calibre 12 doit être utilisé. Pour les distances supérieures à 30,5 m (100 pi) entre le tableau des disjoncteurs de circuit et la prise, un fil de calibre 10 doit être utilisé.

## MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE/CONSOMMATION RÉDUITE

Tous les appareils sont configurés pour être capables d'entrer dans un mode économie d'énergie/consommation réduite lorsqu'ils n'ont pas été utilisés pendant une certaine période. Du temps supplémentaire peut être nécessaire pour réactiver entièrement l'appareil une fois qu'il est entré en mode consommation réduite. Ce mode économie d'énergie peut être activé ou désactivé dans le mode de gestion ou le mode ingénieur.

## PCTV INTÉGRÉE

Un « circuit spécialisé » de 15 A ou 20 A avec une connexion de mise à la terre/neutre sans boucle (isolée) est nécessaire. Chaque PCTV nécessite au moins un courant de 1,2 A. 12 PCTV au maximum peuvent être utilisées avec chaque circuit de 15 A et 16 PCTV au maximum peuvent être utilisées avec chaque circuit de 20 A. La prise de courant doit présenter la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit. Un câble coaxial RG6 avec des connecteurs coaxiaux devra être connecté entre la source vidéo et chaque unité PCTV intégrée.

## TV NUMÉRIQUE INTÉGRÉE

Des exigences supplémentaires concernant l'alimentation électrique ne sont pas nécessaires pour la TV numérique intégrée. Un câble coaxial RG6 avec des connecteurs coaxiaux devra être connecté entre la source vidéo et chaque unité TV numérique intégrée.



## AVERTISSEMENT !

- Raccordez cet appareil d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés même si l'appareil fonctionne correctement. Vous ne devez en aucun cas utiliser un appareil qui semble être endommagé ou a été immergé dans de l'eau. Appelez l'assistance technique pour un remplacement ou une réparation.

Le non-respect de ces spécifications peut endommager votre produit et annuler la garantie :

- Toutes les prises de courant et vidéo doivent être fonctionnelles le jour de la livraison/du montage du produit. Le client est responsable de tous les frais d'installation supplémentaires associés à des visites additionnelles.
- L'alimentation électrique peut fluctuer dans votre zone. Pour garantir des performances stables du produit, utilisez un fil de diamètre approprié.

## MONTAGE

### DÉBALLAGE

Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

### REMARQUES IMPORTANTES

À chaque étape du montage, assurez-vous que TOUS les écrous et TOUS les boulons sont bien mis en place et partiellement serrés.

Certaines pièces ont été pré-lubrifiées afin de faciliter le montage et le fonctionnement. N'essayez pas ces pièces pour essayer d'ôter le lubrifiant. En cas de difficulté, appliquez une fine couche de graisse au lithium.

## AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs zones nécessiteront une attention toute particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de vous assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. En cas de non-respect des instructions de montage, le matériel pourra comporter des pièces mal fixées, ne paraîtra pas stable et pourra également être à l'origine de bruits dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de prendre des mesures correctives.

### BESOIN D'AIDE ?

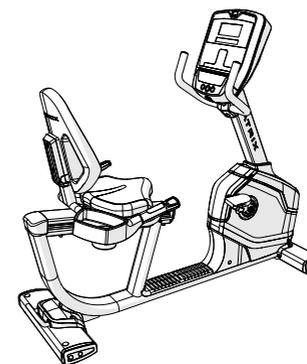
Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique. Les coordonnées de l'assistance sont situées sur la carte d'information.

## DANGER !

La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut occasionner un risque d'électrocution. Demandez conseil à un électricien ou réparateur qualifié si vous n'êtes pas sûr(e) que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez pas la fiche d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.

R1x Recumbent

Page 72



U1x Upright

Page 77





R1x

FRANÇAIS

GUIDON DU MONTANT DE LA CONSOLE

COMMUTATEURS DE RÉSISTANCE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

DOSSIER DE SIÈGE

ASSISE DE SIÈGE

PORTE-BOUTEILLE D'EAU

LEVIER DE RÉGLAGE DE LA POSITION DU SIÈGE

POIGNÉE DE TRANSPORT

CONSOLE

MONTANT DE CONSOLE

CACHE SUPÉRIEUR

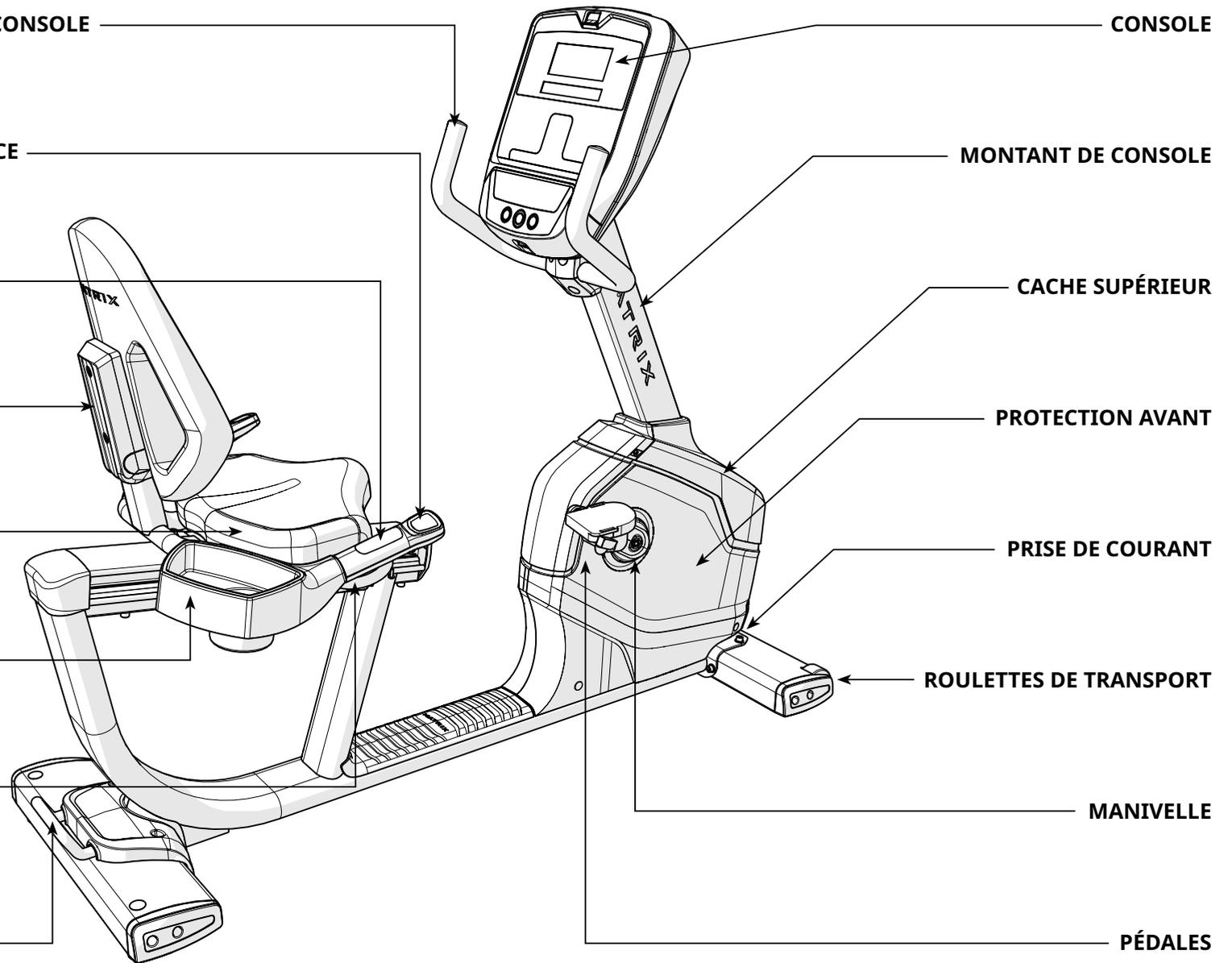
PROTECTION AVANT

PRISE DE COURANT

ROULETTES DE TRANSPORT

MANIVELLE

PÉDALES



# Montage du vélo Recumbent

## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé plate (15 mm/17 mm 325L)
- Tournevis cruciforme

## PIÈCES INCLUSES :

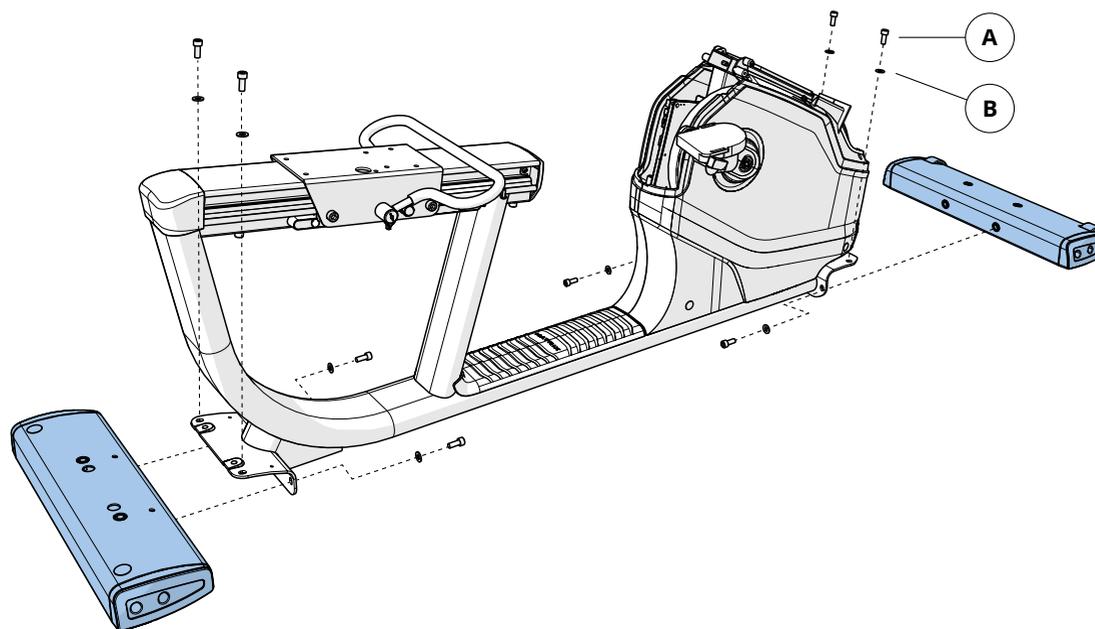
- 1 châssis principal
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 poignée de châssis arrière
- 1 protection de châssis arrière
- 1 montant de console
- 1 guidon de console
- 2 protections de guidon
- 1 châssis de siège
- 1 porte-bouteille d'eau
- 1 base de selle
- 1 dossier de siège
- 1 kit de pièces de fixation
- 1 cordon d'alimentation (emballé avec la console)

La console est vendue séparément

# 1

### Sachet de visserie rose

Description	Qté
A Boulon	8
B Rondelle élastique	8



R1x

FRANÇAIS

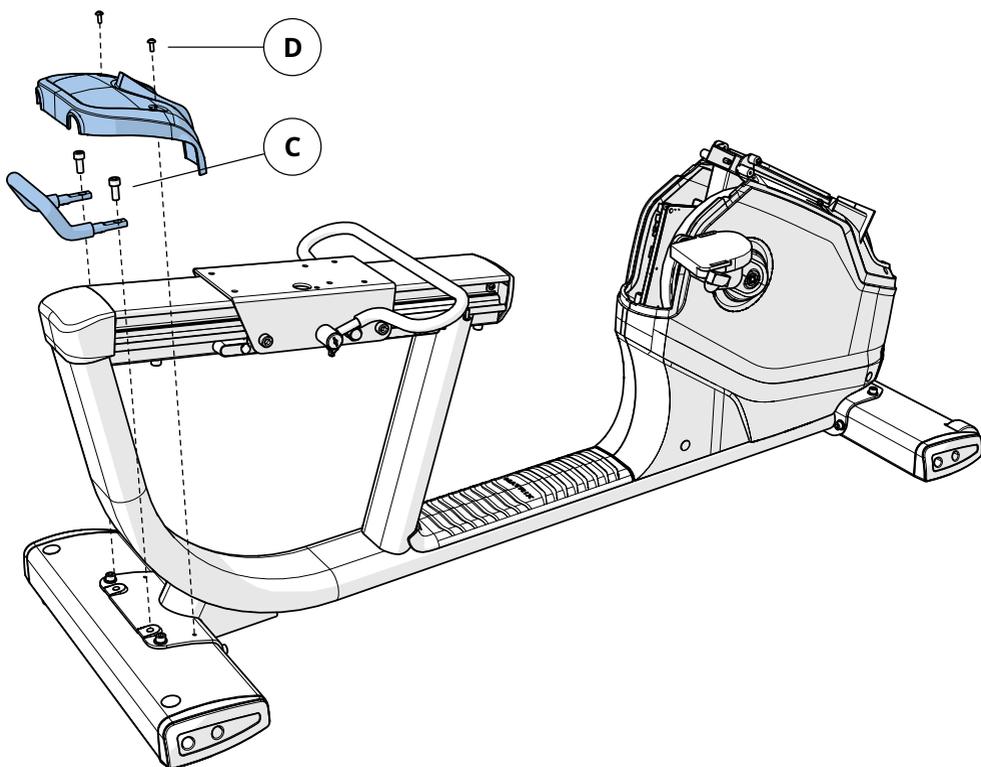
**2**

Sachet de visserie jaune

Description	Qté
C Boulon	2
D Vis	2

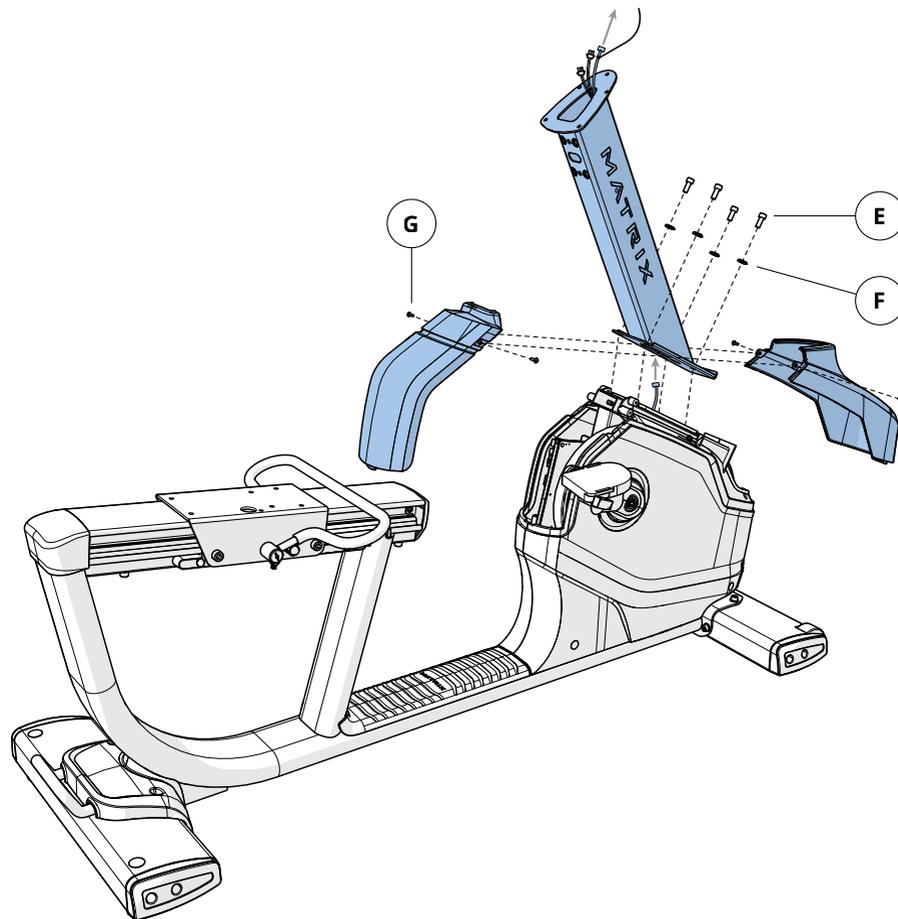
R1x

FRANÇAIS

**3**

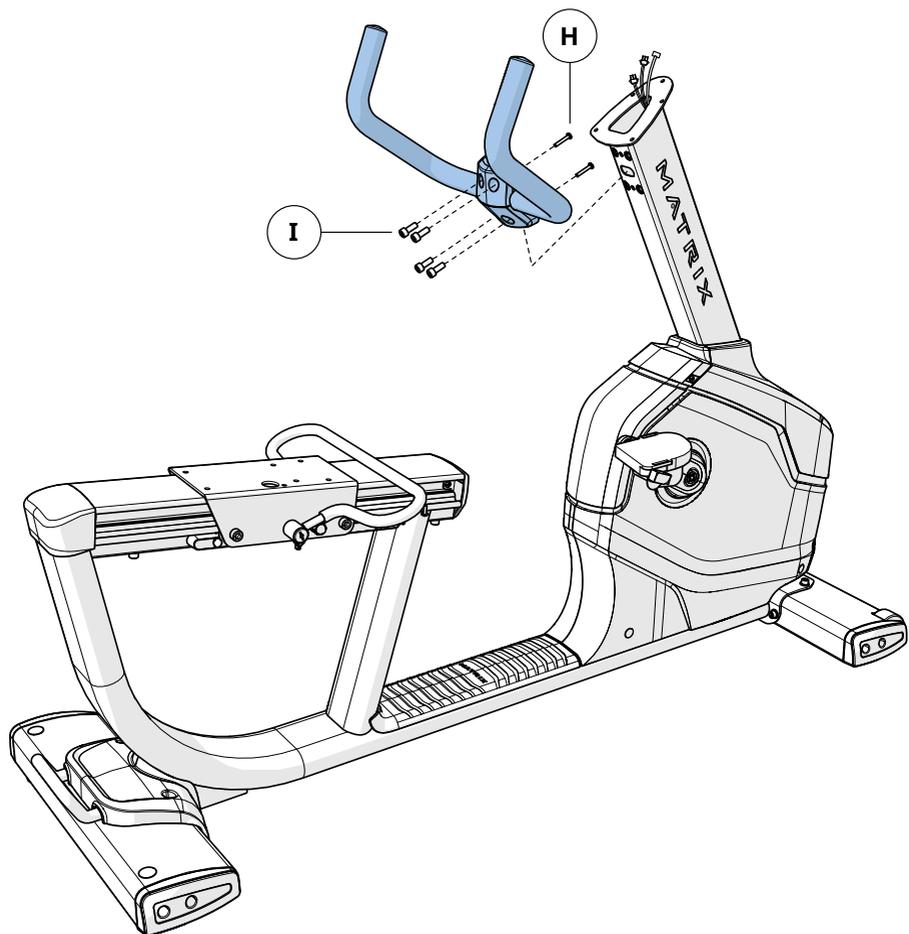
Sachet de visserie noir

Description	Qté
E Boulon	4
F Rondelle dentée	4
G Vis (préinstallé)	4

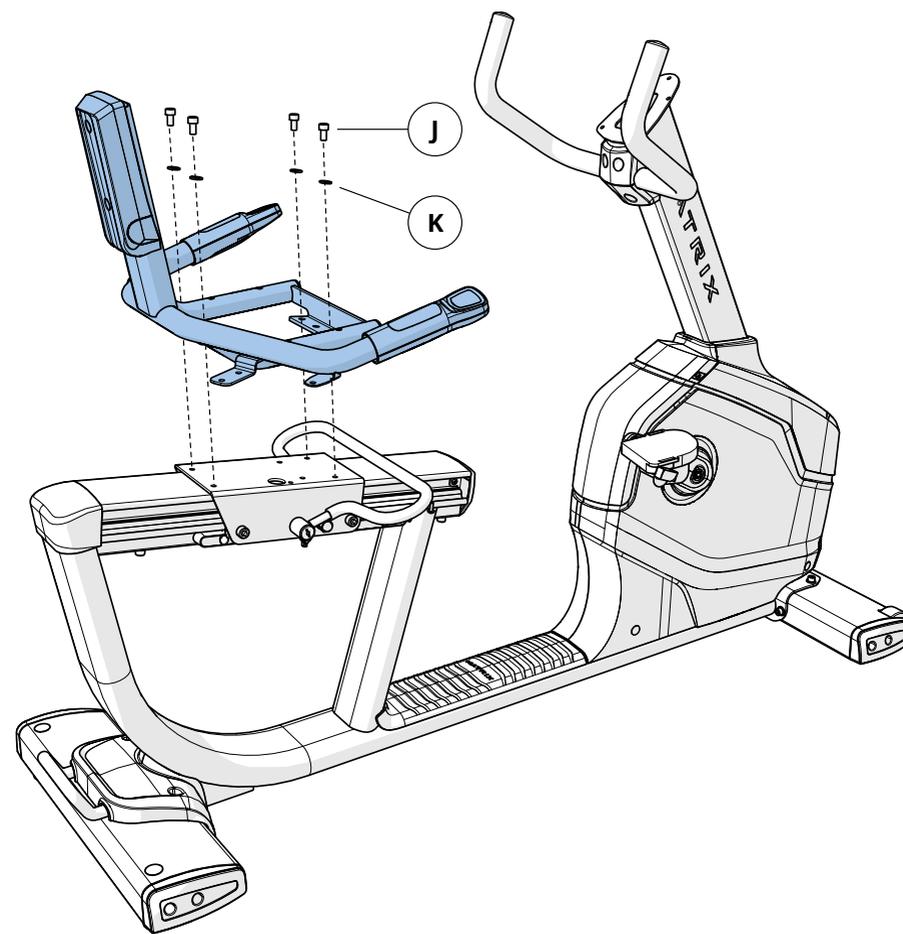


**4****Sachet de visserie rouge**

Description	Qté
H Vis	2
I Boulon	4

**5****Sachet de visserie blanc**

Description	Qté
J Boulon	4
K Rondelle élastique	4

**R1x**

FRANÇAIS

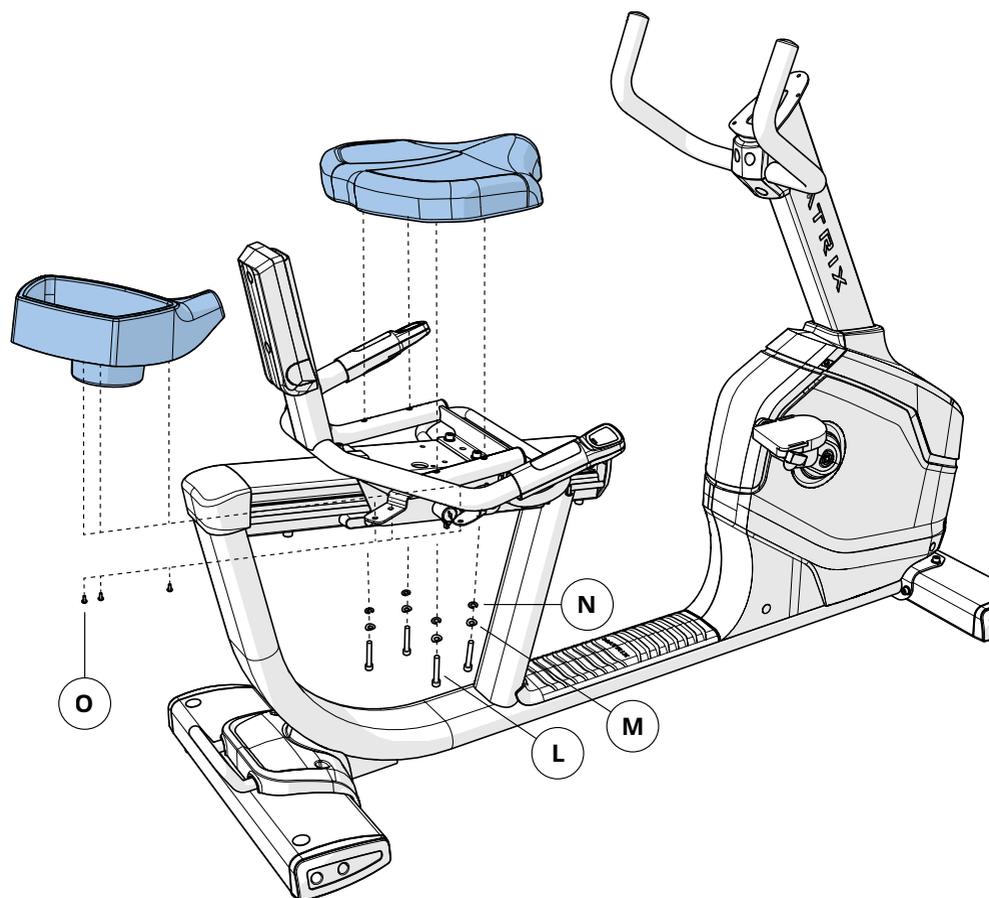
**6**

Sachet de visserie bleu

Description	Qté
L Boulon	4
M Rondelle bombée	4
N Rondelle élastique	4
O Vis	3

R1x

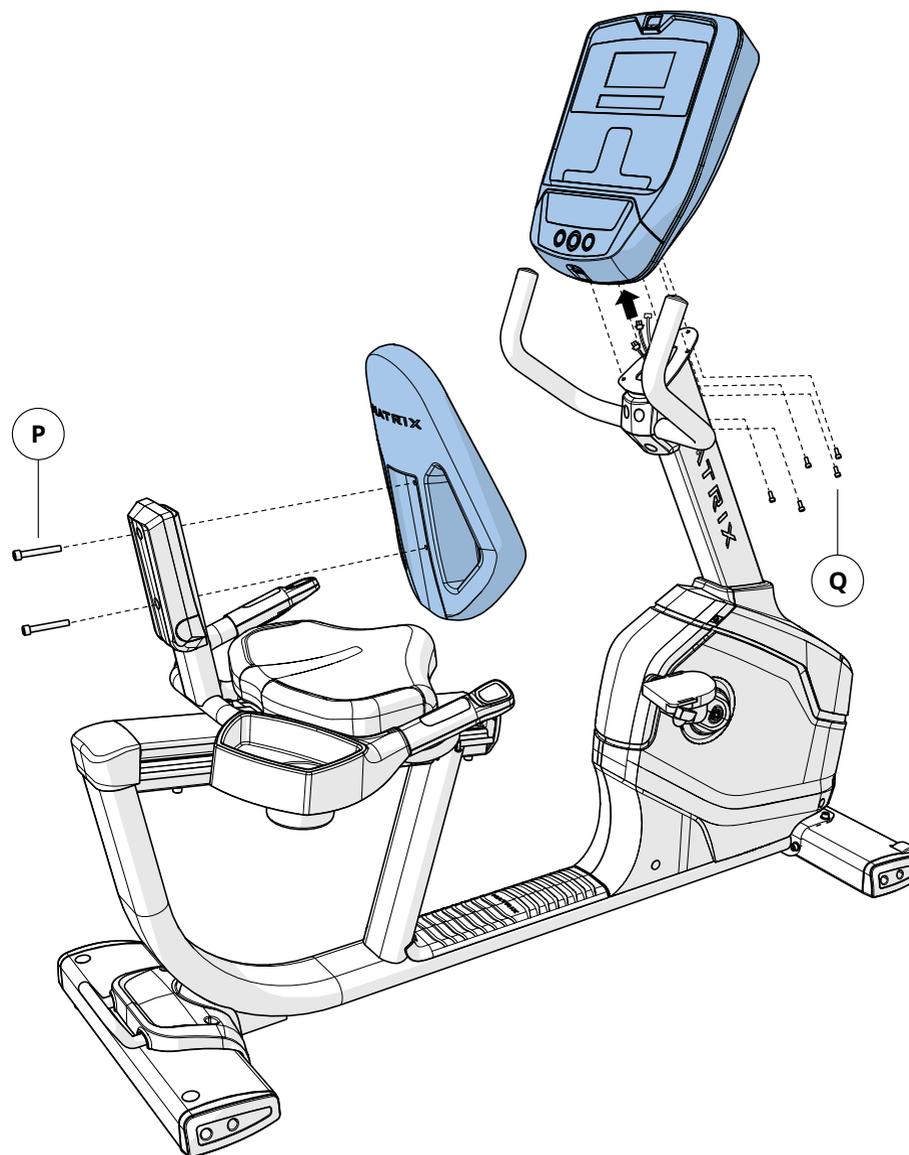
FRANÇAIS

**7**

Sachet de visserie violet

Description	Qté
P Boulon	2
Q Boulon (préinstallé)	5

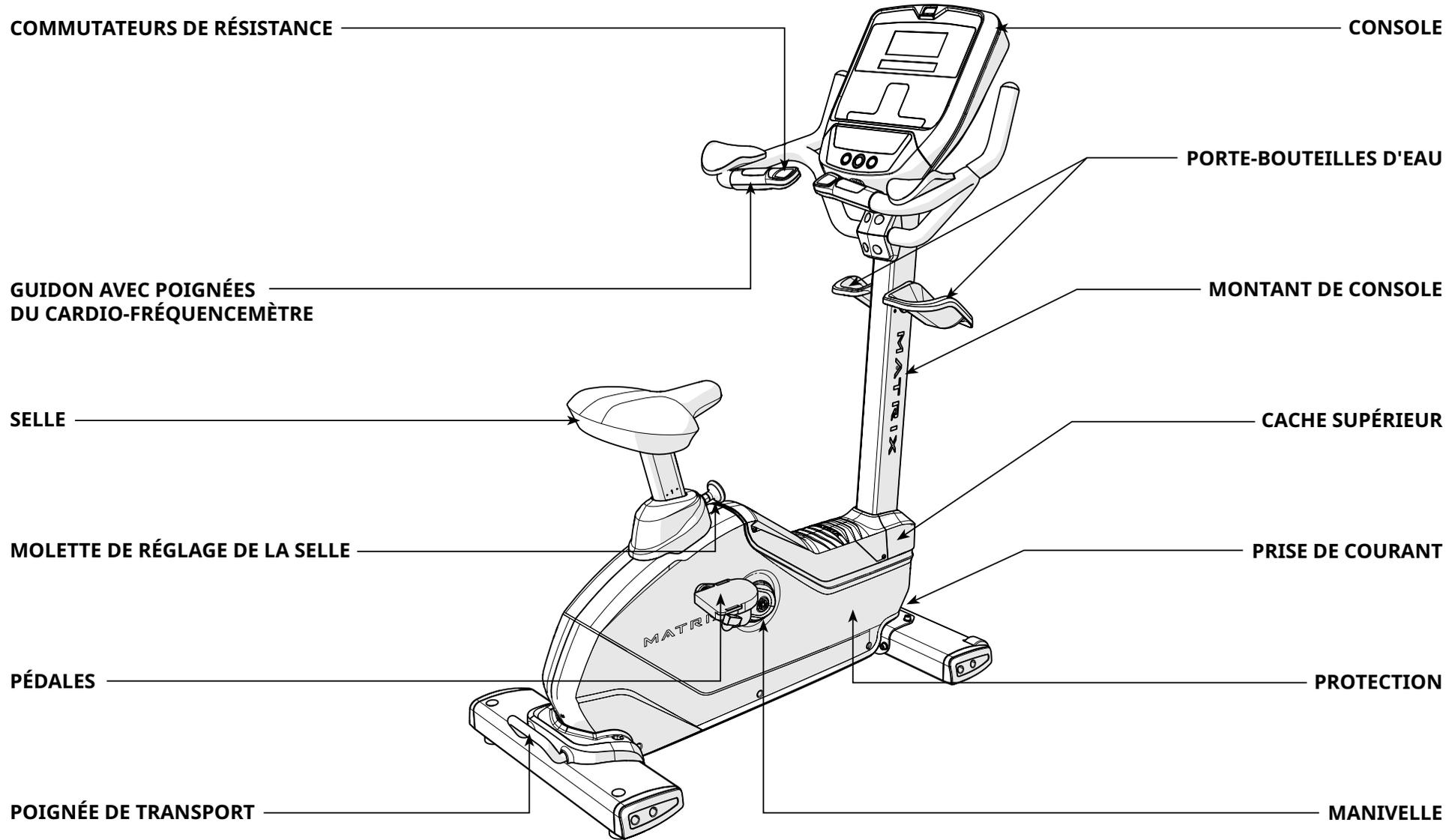
LE MONTAGE DU R1X EST TERMINÉ !





U1x

FRANÇAIS





## Montage du vélo Droit

U1x

FRANÇAIS

### OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé plate (13/15 mm)
- Tournevis cruciforme

### PIÈCES INCLUSES :

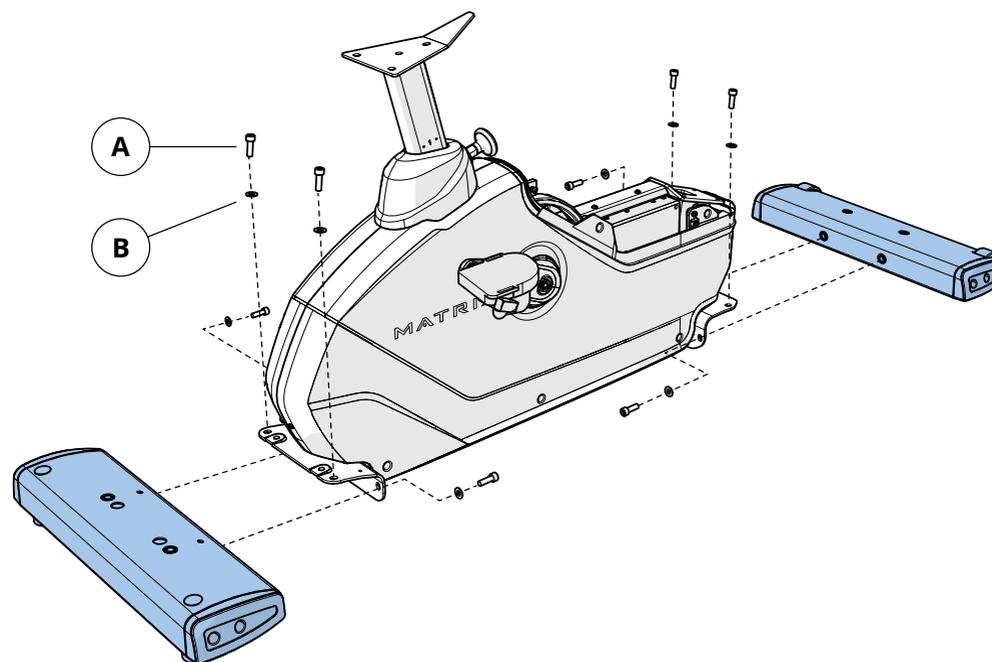
- 1 châssis principal
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 poignée de châssis arrière
- 1 protection de châssis arrière
- 1 montant de console
- 1 porte-bouteille d'eau
- 1 base de selle
- 1 guidon repose-bras
- 1 cache de protection avant (préinstallé)
- 1 cache de protection arrière (préinstallé)
- 1 kit de pièces de fixation
- 1 cordon d'alimentation (emballé avec la console)

La console est vendue séparément

# 1

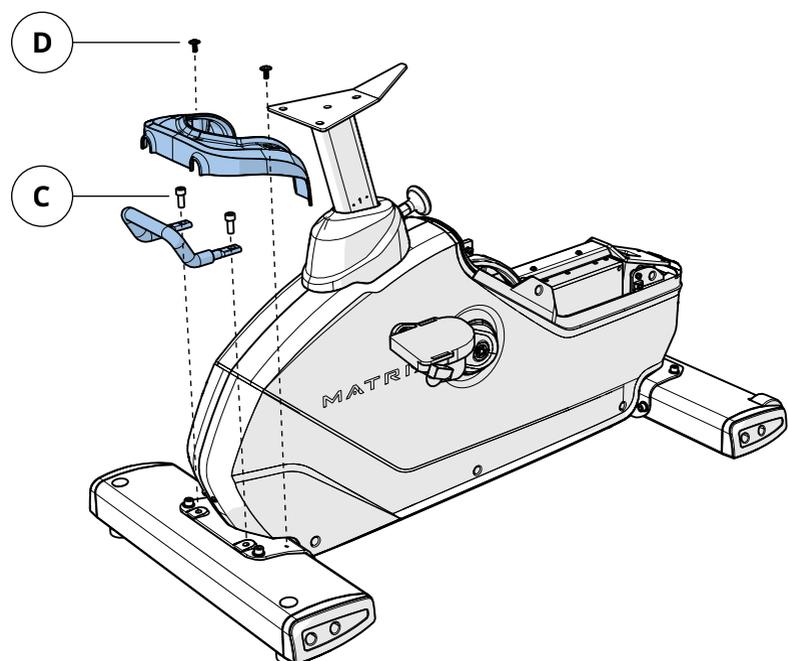
### Sachet de visserie rouge

Description	Qté
A Boulon	8
B Rondelle plate	8

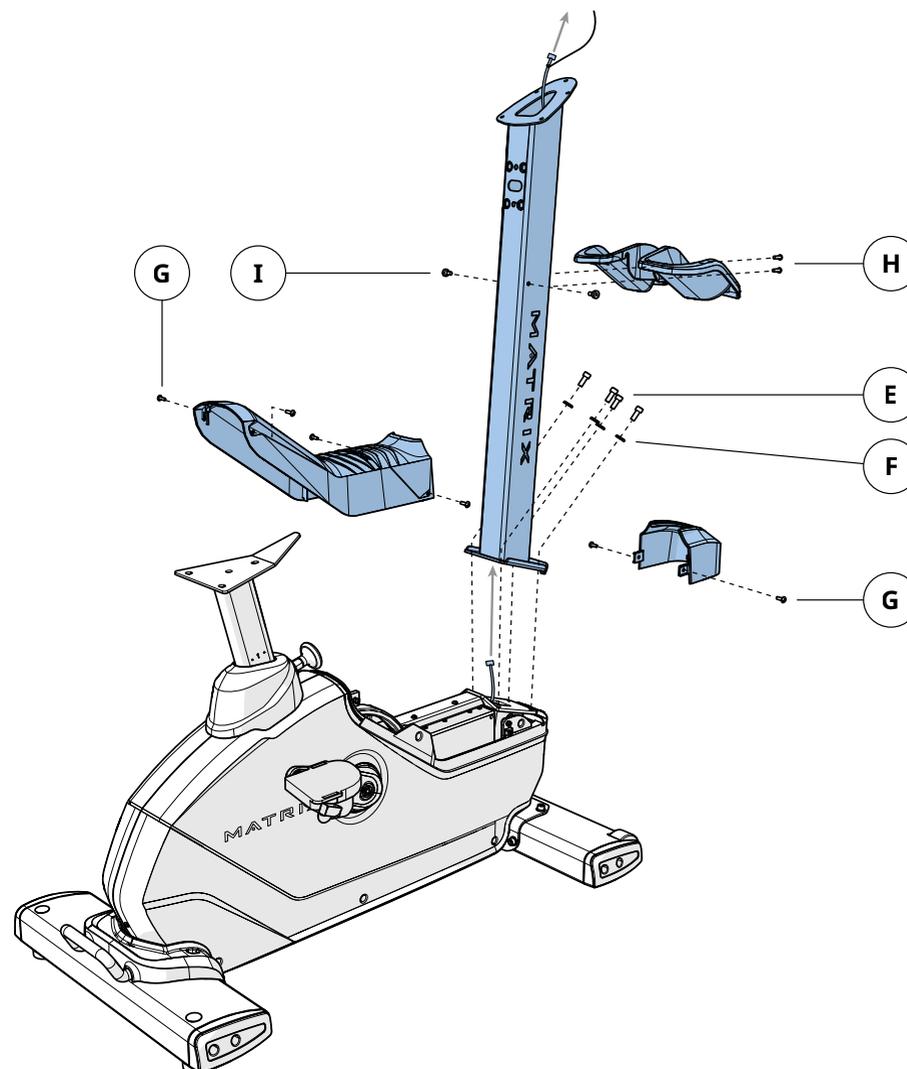


**2****Sachet de visserie rose**

Description	Qté
C Boulon	2
D Vis	2

**3****Sachet de visserie vert**

Description	Qté
E Boulon	4
F Rondelle dentée	4
G Vis (préinstallée)	6
H Vis	2
I Boulon	2

**U1x**

FRANÇAIS



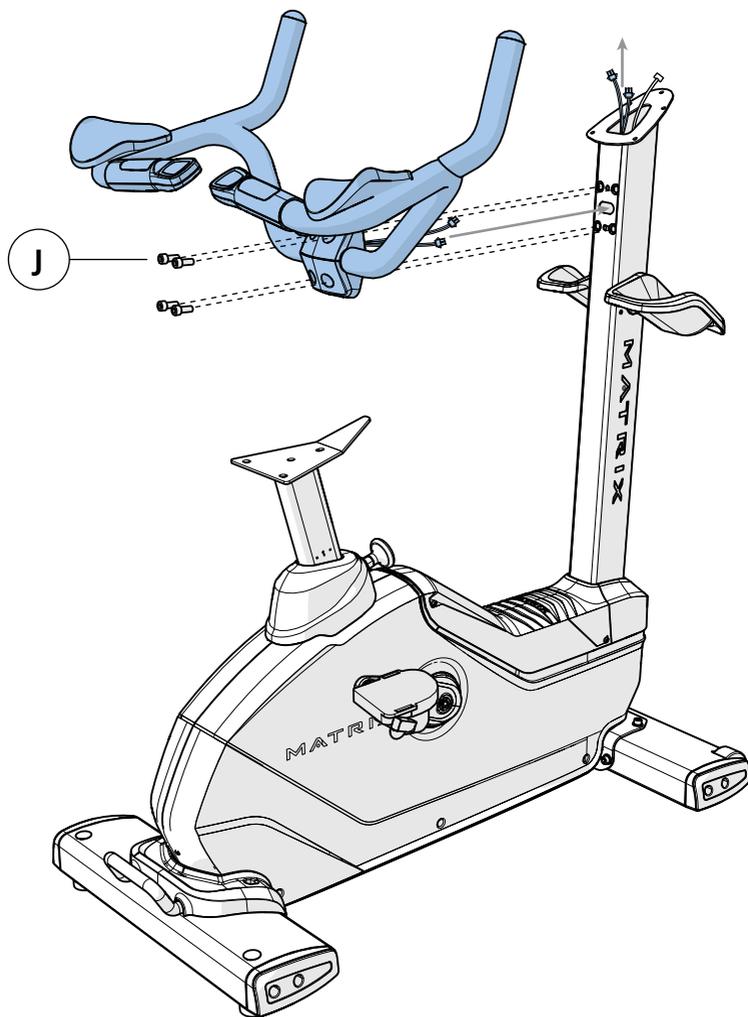
4

Sachet de visserie jaune

Description	Qté
J Boulon	4

U1x

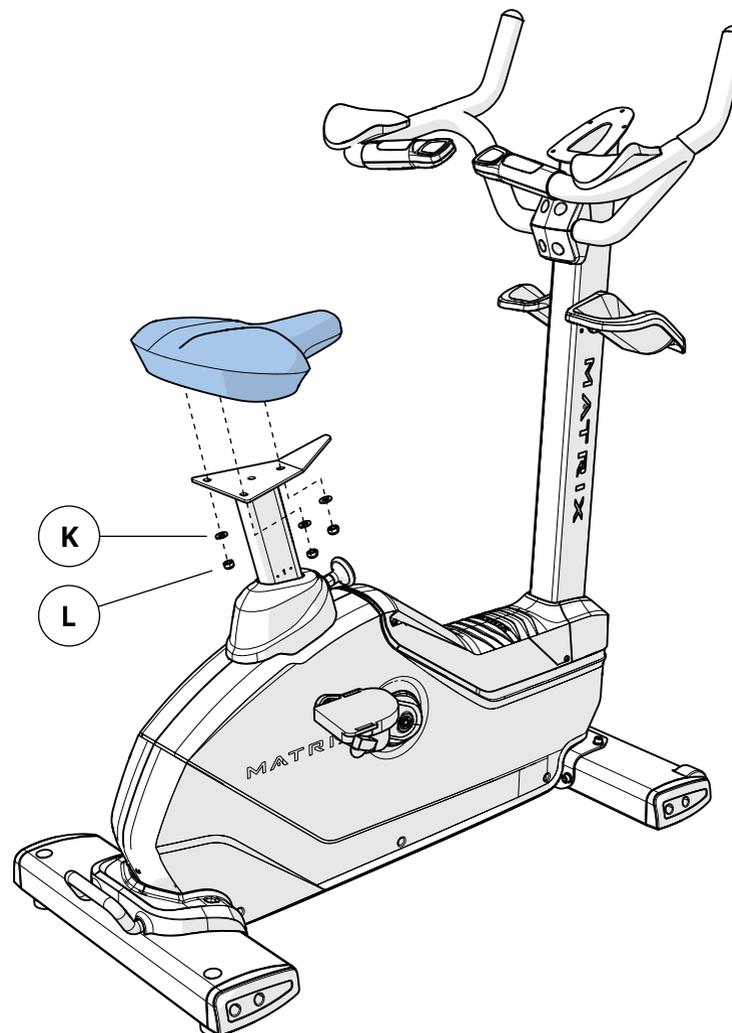
FRANÇAIS



5

Matériel de fixation préinstallé

Description	Qté
K Rondelle plate	3
L Écrou en nylon	3



6

Matériel de fixation  
préinstallé

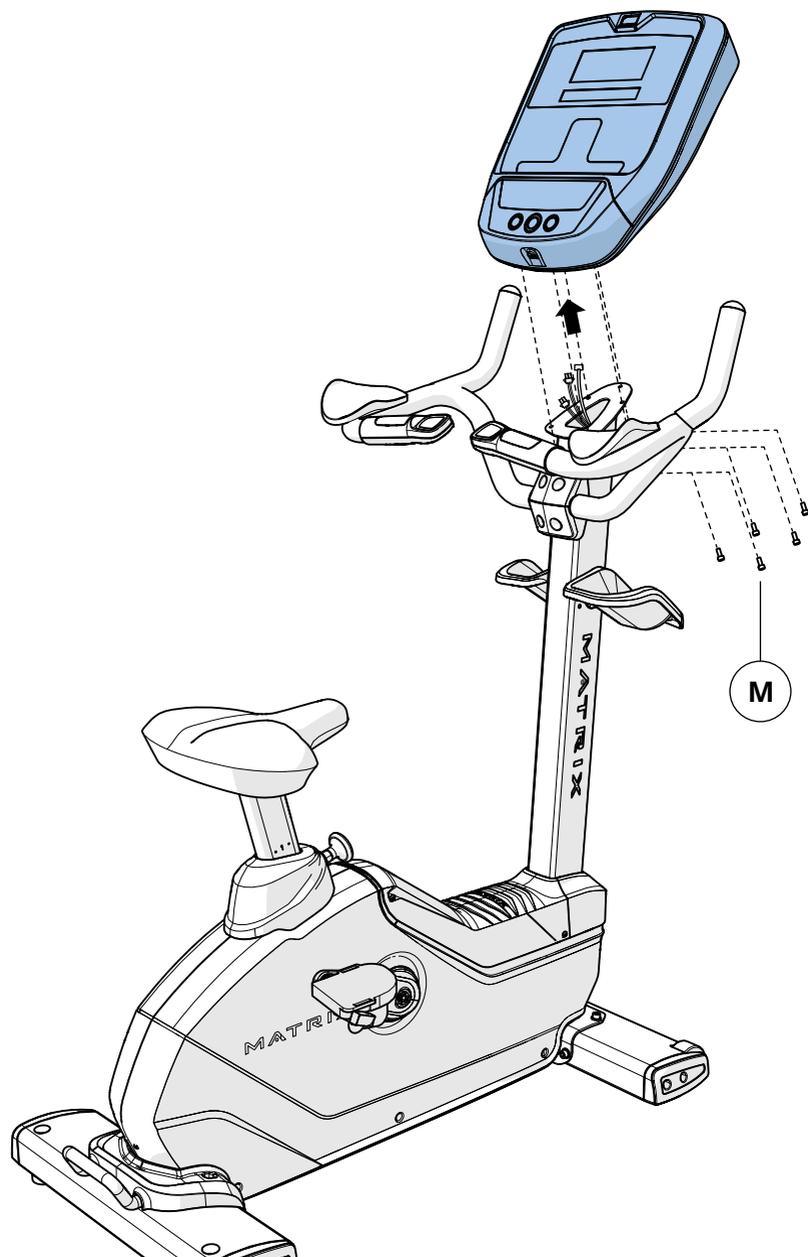
Description	Qté
M Boulon	4

LE MONTAGE DU U1X EST TERMINÉ !



U1x

FRANÇAIS





## AVANT DE COMMENCER

### EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Placez l'appareil sur une surface stable et plane, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration du plastique. Placez votre appareil dans un endroit à température fraîche et à faible humidité. Veuillez dégager l'espace des deux côtés de l'équipement sur une distance d'au moins 60 cm (24 po). Cet espace doit être exempt de tout obstacle et doit permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. Ne placez pas l'appareil dans une zone qui obstrue les événements ou grilles d'aération. L'appareil ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ou à l'extérieur.

### MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

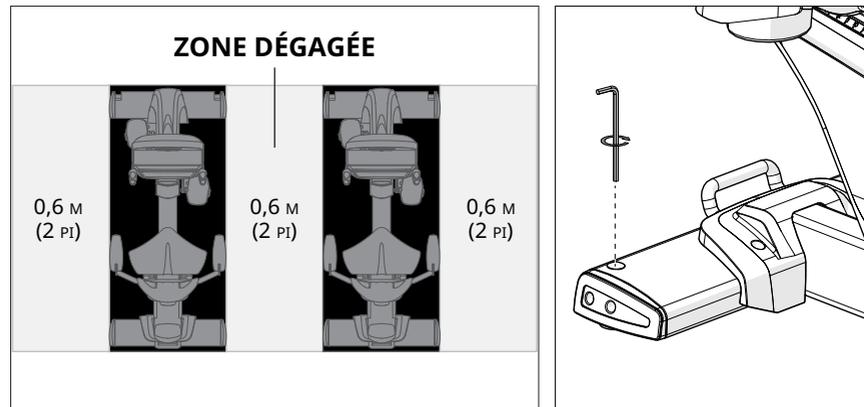
Pour une utilisation optimale, l'équipement doit être mis de niveau. Lorsque l'équipement est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm à travers l'orifice d'accès (comme illustré ci-dessous).

L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée.

REMARQUE : il n'y a que deux pieds sur l'équipement.

### AVERTISSEMENT !

Notre équipement est très lourd, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à le déplacer si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.



## ALIMENTATION

Si l'équipement est alimenté par une alimentation électrique, le câble d'alimentation doit être branché sur le connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation. Certains équipements sont équipés d'un interrupteur marche/arrêt situé près du connecteur d'alimentation. Assurez-vous que celui-ci est en position « MARCHE ». Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

### AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé dans de l'eau. Appelez l'assistance technique pour examen et réparation.

## HAUTEUR DE SIÈGE SUR LES VÉLOS ALLONGÉS

Pour régler la hauteur du siège d'un vélo allongé, repérez le levier orange sous le siège avant de monter sur le vélo. Placez votre main droite sur le levier de réglage orange sous le siège. Asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur le sol en glissant vers l'avant si nécessaire. Placez les pieds sur les pédales, relevez doucement le levier sous le siège. En utilisant vos jambes, poussez et faites glisser doucement le siège vers le haut ou le bas jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule.

## HAUTEUR DE SELLE SUR LES VÉLOS DROITS

Pour relever ou abaisser la hauteur du siège en position verticale, placez la goupille orange à la base du montant du siège. Tirez la goupille et placez le siège à la hauteur désirée. Relâchez la broche pour la verrouiller.

La hauteur de la selle peut s'ajuster des niveaux 1 à 23. Ne soulevez pas la selle au-dessus du niveau 23.

## RÈGLES D'UTILISATION

Afin de déterminer la position adéquate du siège, installez-vous dessus et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre poids d'un côté et de l'autre. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

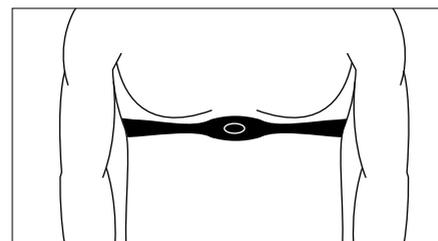
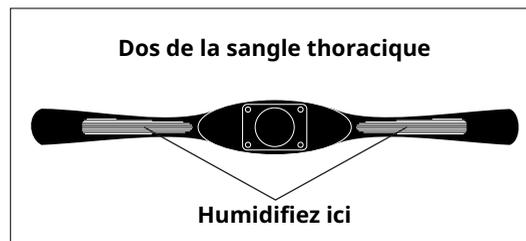
Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs du cardio-fréquencemètre puissent fournir une évaluation relative de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des mesures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réadaptation cardiaque, pourront bénéficier de l'utilisation d'un autre système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une ceinture thoracique ou un bracelet de poignet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la mesure de la fréquence cardiaque. La mesure de la fréquence cardiaque sert uniquement d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

### POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Il est nécessaire de saisir les poignées des deux mains pour l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques consécutifs (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop fermement les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenez une légère pression. Les résultats risquent d'être irréguliers en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.



## RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL



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

Avant de porter la ceinture thoracique à transmetteur sans fil, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrez la sangle thoracique juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement par-dessus votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. **REMARQUE :** la sangle thoracique doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des mesures exactes et cohérentes. Si la sangle thoracique est trop lâche ou mal placée, cela peut entraîner des mesures de fréquence cardiaque irrégulières ou incohérentes.

## AVERTISSEMENT !

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





## MAINTENANCE

FRANÇAIS

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

## AVERTISSEMENT

Pour que le vélo d'appartement ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	R1x / R1xe	U1x / U1xe
Poids max. de l'utilisateur	182 kg / 400 lb	
Poids du produit	82 kg / 181 lb	65 kg / 143 lb
Poids du colis	100 kg / 220 lb	75 kg / 165 lb
Dimensions du produit : (L x l x H)*	154 x 68 x 116 cm / 60,8 x 26,7 x 45,6 po	107 x 47 x 77 cm / 42 x 18,3 x 30,1 po

\* Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 m (24 po) afin qu'il soit possible d'accéder et de se déplacer autour de l'appareil MATRIX. Veuillez noter toutefois que le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) recommande une largeur d'espace libre de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Débranchez l'appareil. Nettoyez l'intégralité de la machine à l'eau et au savon doux ou avec toute autre solution Matrix approuvée (les produits de nettoyage doivent être certifiés sans alcool et sans ammoniac).	QUOTIDIENNE
Contrôlez le câble d'alimentation. Si ce dernier est endommagé, contactez l'assistance technique.	QUOTIDIENNE
Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous l'appareil ou à un endroit où il risquerait d'être pincé ou coupé au cours du stockage ou de l'utilisation.	QUOTIDIENNE
Nettoyez la surface située sous le vélo en suivant les procédures suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez le vélo hors tension.</li> <li>• Déplacez le vélo à un autre endroit.</li> <li>• Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers qui ont pu s'accumuler sous le vélo.</li> <li>• Remplacez le vélo à son emplacement initial.</li> </ul>	HEBDOMADAIRE
Contrôlez tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLE
Ôtez tous les débris du rail de guidage du siège.	MENSUELLE
Pour les consoles 7xe, entrez dans le mode entretien et sélectionnez « test ». Sélectionnez « touch calibration » (étalonnage de l'écran tactile) puis sélectionnez « start » (démarrer). Suivez les consignes qui apparaissent à l'écran et touchez l'écran au niveau des endroits indiqués.	TRIMESTRIELLE

# MATRIX

MATRIX

R3xm



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

## LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lorsque vous utilisez le vélo d'appartement Matrix, vous devez prendre des précautions de base, notamment les suivantes : lire toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet appareil sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
- Ce produit est destiné à une utilisation commerciale. Pour votre sécurité et celle de l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

## DANGER !

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

- Débranchez toujours l'équipement de la prise électrique avant de nettoyer, de réparer et de manipuler des éléments de l'appareil.

## AVERTISSEMENT !

### OBSERVEZ LES CONSIGNES SUIVANTES AFIN D'ÉCARTER TOUT RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOCS ÉLECTRIQUES ET DE BLESSURES :

- Utilisez ce vélo d'appartement aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel.
- N'utilisez jamais le vélo d'appartement s'il ne fonctionne pas correctement, ou s'il a été endommagé. Contactez le service technique ou les distributeurs agréés pour tout examen ou toute réparation.
- N'utilisez le vélo d'appartement qu'avec de bonnes chaussures. N'UTILISEZ JAMAIS le vélo d'appartement pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'une des pièces en mouvement du vélo d'appartement.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main.
- Ne démontez pas le vélo d'appartement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- N'essayez pas de faire du vélo d'appartement en position debout.
- N'insérez aucun objet, mains ou pieds dans les orifices. N'exposez pas vos mains, bras ou pieds au mécanisme d'entraînement ni à toute autre partie potentiellement mobile du vélo d'appartement.
- N'utilisez aucun équipement endommagé, usé ou avec des pièces cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique ou les distributeurs autorisés.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Lorsque l'appareil est utilisé en présence d'enfants, il est important de les surveiller de près.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant de faibles capacités physiques, mentales ou sensorielles ou qui ne possèdent pas l'expérience et les connaissances suffisantes, à moins qu'elles ne soient supervisées ou conseillées par une personne responsable de leur sécurité dans le cadre de l'utilisation de l'équipement.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant-arrière) sont bien sécurisés et qu'ils ne perturbent pas la plage de mouvement lors de l'exercice.
- Des exercices incorrects ou en excès peuvent provoquer de graves blessures, ou même être fatals. En cas d'apparition de douleurs, y compris des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
- Ce tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes ayant un poids supérieur à celui indiqué dans la SECTION « ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES » DU GUIDE D'UTILISATION. Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes. Ne déplacez jamais cet appareil par le câble d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil. Ils risquent de provoquer des blessures.
- Utilisez cet appareil uniquement aux fins décrites dans le guide de l'appareil et le manuel d'utilisation.
- Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation avant de le déplacer ou de procéder à son entretien. Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants (voir la section ENTRETIEN).
- Les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans doivent TOUJOURS se tenir au moins à 3 m (10 pieds) de distance du tapis de course.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis de course.
- Les enfants de plus de 14 ans ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez jamais l'appareil elliptique si le cordon ou la prise sont défectueux, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi une chute, a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, cet élément de l'appareil ne doit être relié qu'à un circuit (isolé) relié à la terre sans boucle.
- Pour débrancher votre appareil, éteignez toutes les commandes puis débranchez le câble d'alimentation de la prise électrique.
- Ne retirez pas les caches de la console à moins que l'assistance technique ne vous le demande. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de précision.

## ATTENTION !

### CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. LISEZ LE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

- Il est impératif que votre appareil soit utilisé à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'équipement a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante et de lui laisser le temps de retrouver un taux d'humidité normal.





# PUISSANCE NÉCESSAIRE

## CIRCUIT SPÉCIALISÉ ET INFORMATIONS ÉLECTRIQUES

« Circuit spécialisé » signifie que la prise branchée sur le circuit doit être la seule à utiliser le circuit. Le moyen le plus facile de le vérifier est de repérer le tableau principal des disjoncteurs de circuits et de couper les disjoncteurs chacun leur tour. Lorsqu'un disjoncteur est coupé, les seuls éléments non alimentés sont les dispositifs qui lui correspondent. Aucune lampe, aucun distributeur automatique, aucun ventilateur, aucune chaîne stéréo ni aucun autre élément ne doit perdre son alimentation lorsque vous effectuez le test sur le circuit en question.

Une connexion de mise à la terre/neutre sans boucle (isolée) signifie que chaque circuit doit être doté d'une connexion de mise à la terre/neutre individuelle qui part du circuit et se termine au niveau d'une prise de terre approuvée. Vous ne pouvez pas faire passer une simple connexion de mise à la terre/neutre d'un circuit à un autre.

## EXIGENCES CONCERNANT L'ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Pour votre sécurité et pour garantir de bonnes performances de l'appareil, la mise à la terre de ce circuit ne doit pas présenter de boucle (doit être isolée). Veuillez vous référer aux articles 210-21 et 210-23 du NEC. Toute modification du cordon d'alimentation standard fourni peut entraîner l'annulation de toutes les garanties.

Les cycles 3x, 5x et 7x sont conçus pour être autoalimentés et ne nécessitent pas de source extérieure d'alimentation pour fonctionner. Sans alimentation externe, il est possible que le temps de démarrage de la console soit retardé.

## APPAREILS DE 110 V

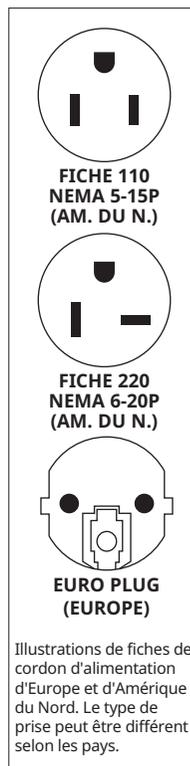
Tous les vélos d'appartement Matrix 110 V nécessitent l'utilisation d'un « circuit dédié » de 100-125 V, 60 Hz et 15 A, avec une prise terre neutre non bouclée (isolée). Ces vélos peuvent être reliés par une liaison chaînée avec un maximum de 4 unités par circuit de 15 A. La prise doit être une NEMA 5-15R et doit avoir une configuration identique à la prise. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit. Des adaptateurs de câble pour la connexion d'appareils Matrix sont vendus séparément.

## APPAREILS DE 220 V

Tous les vélos d'appartement Matrix 220 V nécessitent l'utilisation d'un « circuit dédié » de 216-250 V, 50 Hz et 15 A, avec une prise terre neutre non bouclée (isolée). Ces vélos peuvent être reliés par une liaison chaînée avec un maximum de 4 unités par circuit de 15 A. La prise doit être une NEMA 6-15R et doit avoir une configuration identique à la prise. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit. Des adaptateurs de câble pour la connexion d'appareils Matrix sont vendus séparément.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

L'unité doit être raccordée à la prise de terre si elle est connectée à une source d'alimentation. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis de course, la mise à la terre fournira au courant électrique une résistance moindre afin de réduire les risques d'électrocution. Cet appareil est équipé d'un câble d'alimentation avec conducteur et prise de mise à la terre. Cet appareil doit être branché sur une prise de courant adéquate, installée correctement, et mise à la terre conformément aux normes et aux règlements locaux. Si l'utilisateur ne respecte pas ces instructions de mise à la terre, la garantie limitée de Matrix peut être annulée.



Illustrations de fiches de cordon d'alimentation d'Europe et d'Amérique du Nord. Le type de prise peut être différent selon les pays.

## INFORMATIONS ÉLECTRIQUES SUPPLÉMENTAIRES

Outre l'exigence d'un circuit spécialisé, un fil de diamètre approprié doit être utilisé à partir du tableau des disjoncteurs de circuit vers chaque prise qui sera raccordée au nombre maximum d'appareils. Si la distance entre le tableau des disjoncteurs de circuit et chaque prise est de 30,5 m (100 pi) ou moins, alors un fil de calibre 12 doit être utilisé. Pour les distances supérieures à 30,5 m (100 pi) entre le tableau des disjoncteurs de circuit et la prise, un fil de calibre 10 doit être utilisé.

## MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE/CONSOMMATION RÉDUITE

Tous les appareils sont configurés pour être capables d'entrer dans un mode économie d'énergie/consommation réduite lorsqu'ils n'ont pas été utilisés pendant une certaine période. Du temps supplémentaire peut être nécessaire pour réactiver entièrement l'appareil une fois qu'il est entré en mode consommation réduite. Ce mode économie d'énergie peut être activé ou désactivé dans le mode de gestion ou le mode ingénieur.

## AVERTISSEMENT !

- Raccordez cet appareil d'exercice uniquement à une prise terre.
- N'utilisez pas un appareil dont le câble ou la prise sont endommagés même si l'appareil fonctionne correctement. Vous ne devez en aucun cas utiliser un appareil qui a été endommagé ou immergé dans l'eau. Appelez l'assistance technique pour une maintenance et/ou une réparation.

Le non-respect de ces spécifications peuvent endommager votre produit et annuler la garantie :

- Toutes les prises de courant et vidéo doivent être fonctionnelles le jour de la livraison/du montage du produit. Le client est responsable de tous les frais d'installation supplémentaires associés à des visites additionnelles.
- L'alimentation électrique peut varier dans votre zone. Pour garantir des performances stables du produit, utilisez un fil de diamètre approprié.

## DANGER !

La connexion inappropriée du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut occasionner un risque d'électrocution. Débranchez le cordon d'alimentation de cet appareil, et demandez à un électricien ou un réparateur qualifiés si vous n'êtes pas sûr(e) que l'appareil est correctement relié à la terre. Ne modifiez pas la prise d'alimentation fournie avec l'appareil. Si elle ne convient pas à votre prise de courant, faites installer une prise adéquate par un électricien qualifié.



# MONTAGE

## NOTE:

1. Cet appareil est conçu comme appareil auxiliaire pour aider le personnel médical à améliorer la santé de leurs patients.
2. L'utilisation de cet appareil est prévue pour des réadaptations physiques et cardiovasculaires, ainsi que des récupérations sous la surveillance du personnel médical et conformément à leurs instructions.
3. Cet appareil est de catégorie 2a et conforme à la norme CEI60601-1-2.
4. Le niveau d'étanchéité à l'eau de cet appareil est IXPO.
5. Cet appareil n'est pas stérile.
6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé dans des environnements riches en oxygène.
7. Cet appareil est conçu pour un fonctionnement en continu.
8. Cet appareil est conforme à la norme DEEE relative au recyclage et à la mise au rebut des déchets d'équipements électriques et électroniques.
9. La température ambiante de fonctionnement de cet appareil doit être comprise entre 5 °C et 40 °C (SANS débit d'air). La température nominale doit être de 25 °C.
10. L'humidité relative de fonctionnement de cet appareil doit être comprise entre 10 % et 90 % (sans condensation). L'humidité nominale doit être de 40 % (sans condensation).
11. La température ambiante d'expédition et de stockage de cet appareil doit être comprise entre -20 °C et 70 °C (SANS débit d'air).
12. AVERTISSEMENT : ne modifiez pas cet appareil sans autorisation du fabricant.
13. Cet appareil est destiné aux médecins et au personnel paramédical. Ces derniers sont formés pour utiliser l'appareil R3xm selon les instructions.
14. L'utilisateur définit un programme d'entraînement et invite le patient à faire des exercices.

## NOTE:

Seul le personnel d'assemblage certifié ou d'entretien Matrix Fitness peut assembler cet appareil.

## DÉBALLAGE

Déballer l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

## REMARQUES IMPORTANTES

À chaque étape du montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont bien mis en place et partiellement serrés.

Certaines pièces ont été prélubrifiées afin de faciliter leur montage et fonctionnement. N'essayez pas ces pièces. En cas de difficulté, appliquez une fine couche de graisse au lithium.

## AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs étapes nécessiteront une attention toute particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de vous assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. En cas de non-respect des instructions de montage, le matériel pourra comporter des pièces mal fixées, ne paraîtra pas stable et pourra également être à l'origine de bruits dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de vérifier correctement le montage de l'appareil.

## BESOIN D'AIDE ?

Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique. Les coordonnées de l'assistance sont situées sur la carte d'information.

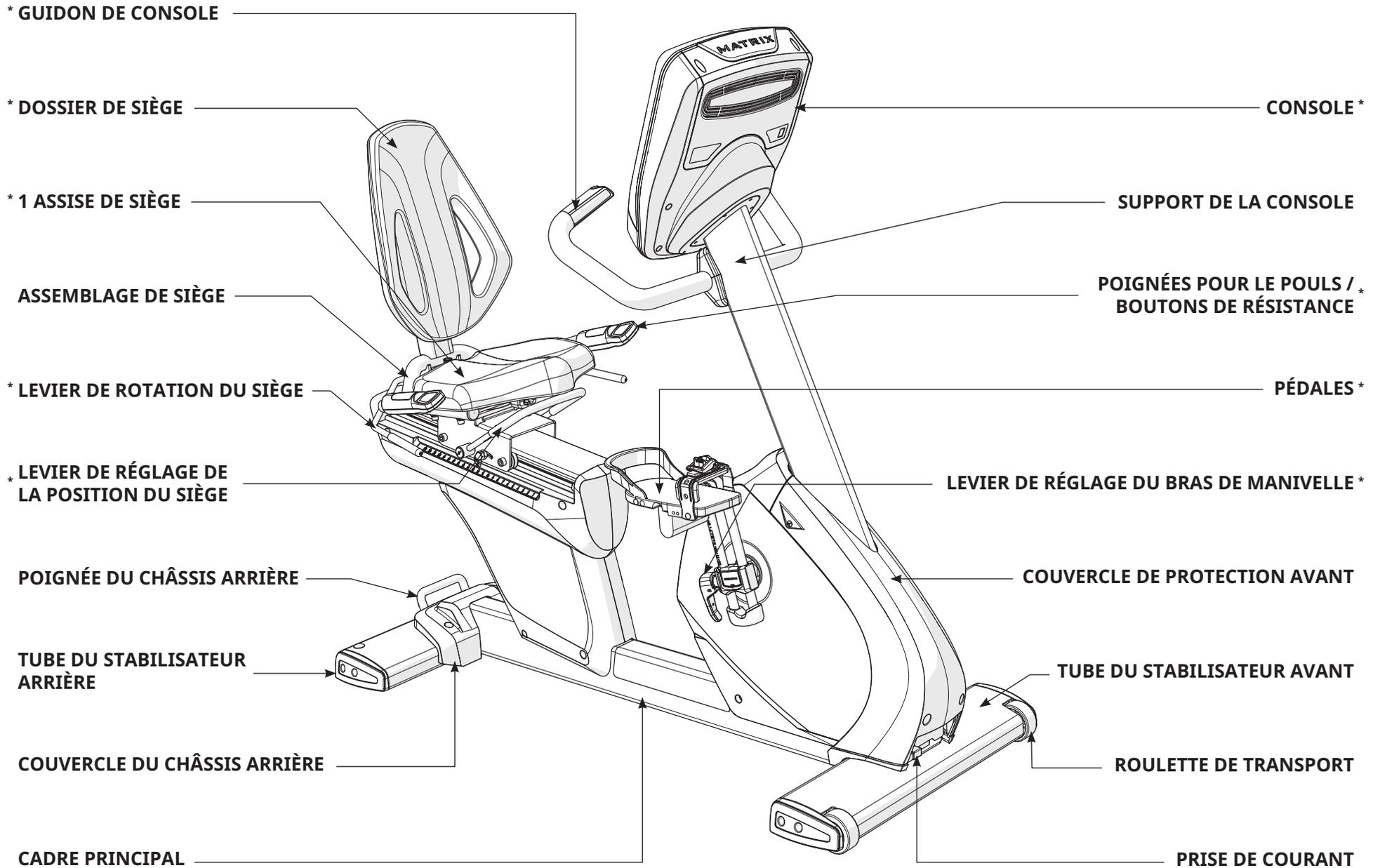
## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 4 mm
- Clé Allen 6 mm
- Clé à pédales (15 mm)
- Tournevis cruciforme

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 cadre principal
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 poignée de châssis arrière
- 1 protection de châssis arrière
- 2 montants de la console
- 1 guidon de console
- 1 couvercle de protection avant
- 1 siège
- 1 cylindre à air (pour l'assemblage du siège)
- 1 assise de siège
- 1 dossier de siège
- 2 pédales
- 1 kit de pièces de fixation

La console est vendue séparément



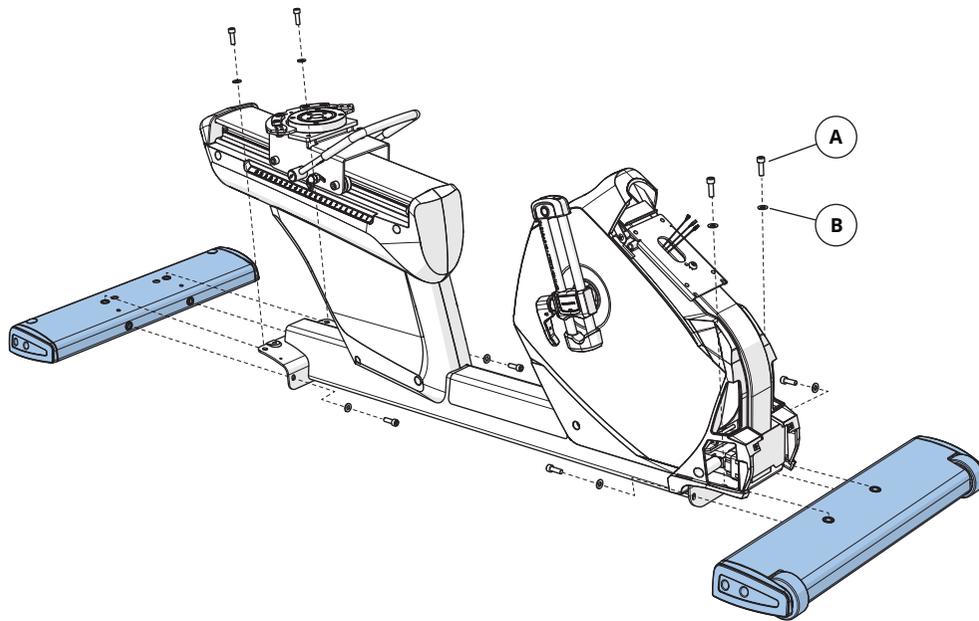
\* Élément concerné : a réussi les tests biométriques

**1****Sachet de quincaillerie jaune (x2)**

Description	Qté
A Boulon	8
B Rondelle plate	8

**Couples de serrage**

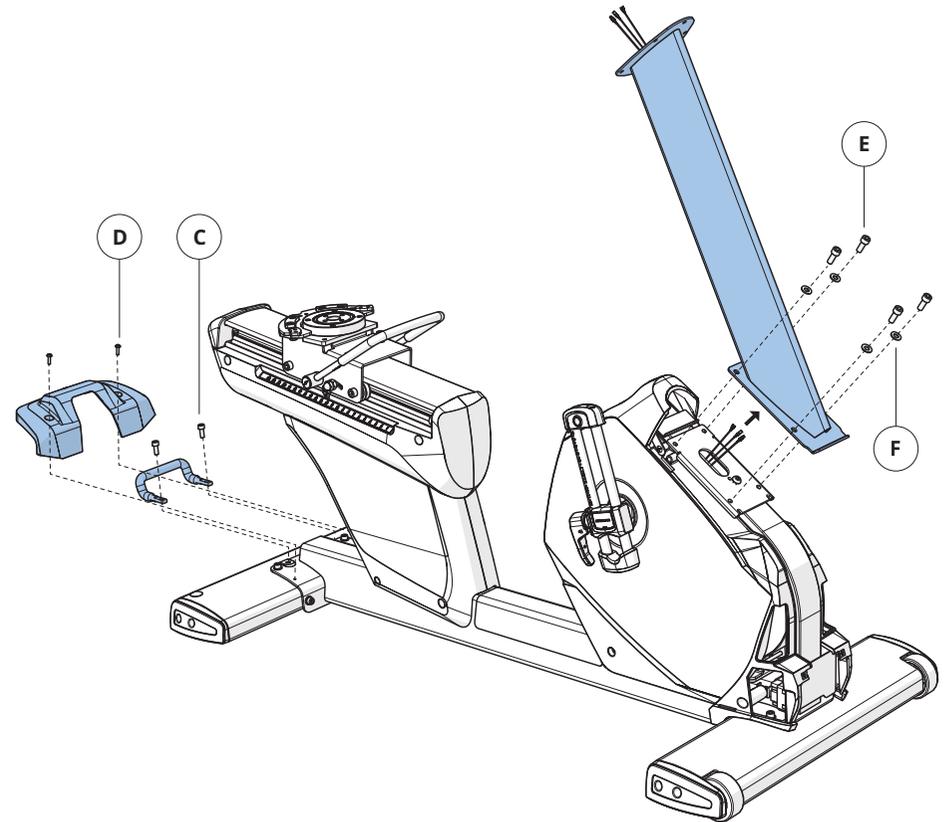
A 40 Nm / 30 pi-lb

**2****Sachets de quincaillerie noirs / rouges**

Description	Qté
C Boulon (noir)	2
D Vis	2
E Boulon (chrome)	4
F Rondelle dentée	4

**Couples de serrage**

E 40 Nm / 30 pi-lb



FRANÇAIS

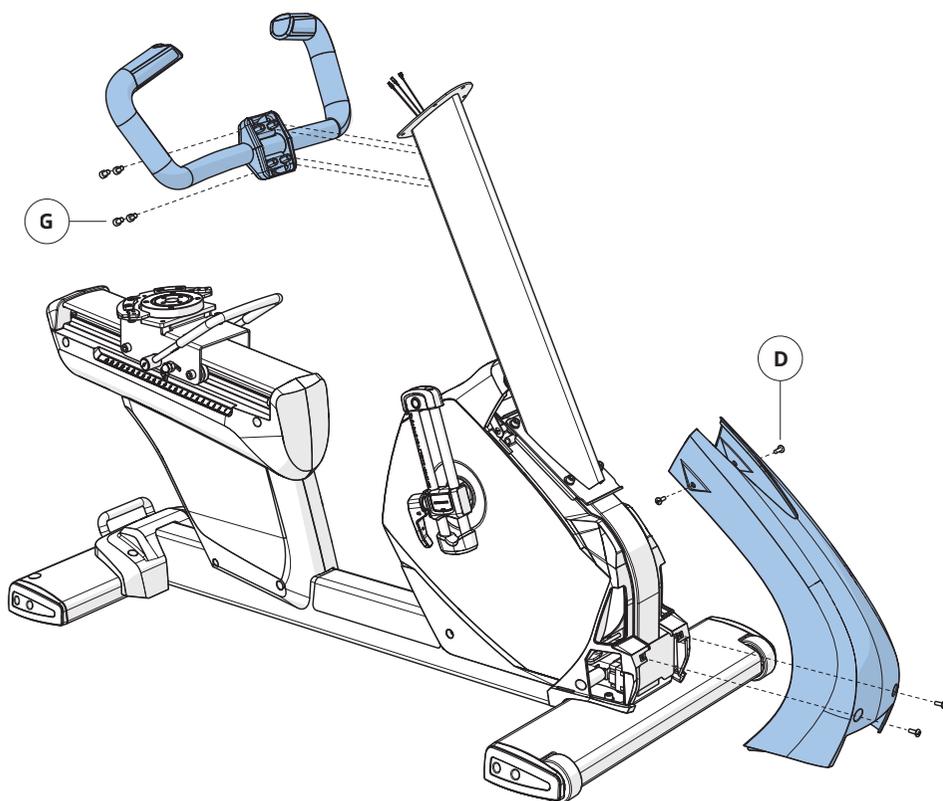
**3****Sachets de quincaillerie  
blancs / verts**

Description	Qté
G Boulon	4
D Vis	4

**Couples de serrage**

G	40 Nm / 30 pi-lb
---	------------------

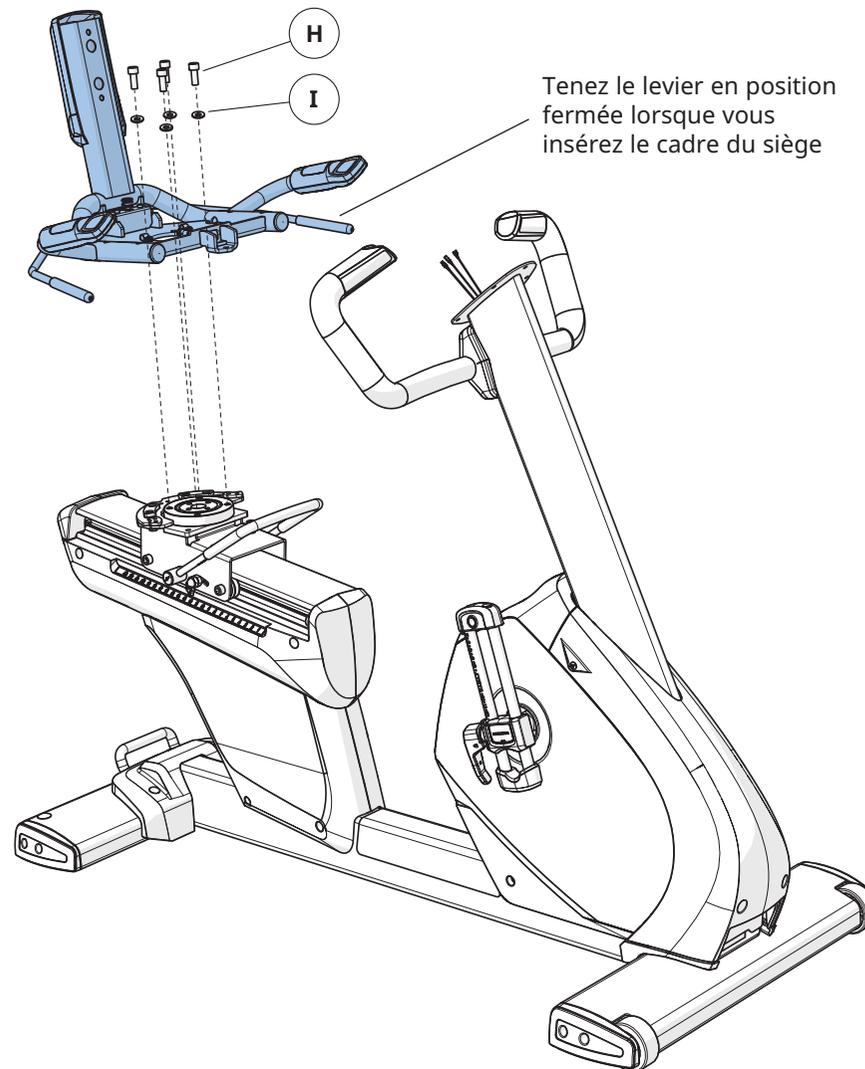
FRANÇAIS

**4****Sachet de visserie blanc**

Description	Qté
H Boulon	4
I Rondelle plate	4

**Couples de serrage**

H	77 Nm / 57 pi-lb
---	------------------



# 5

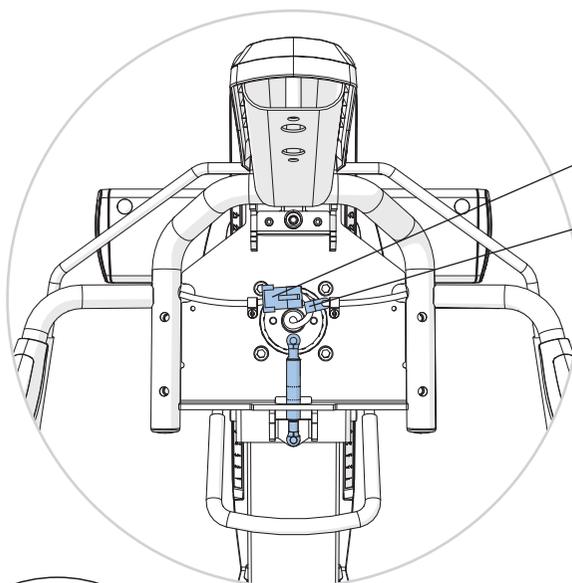
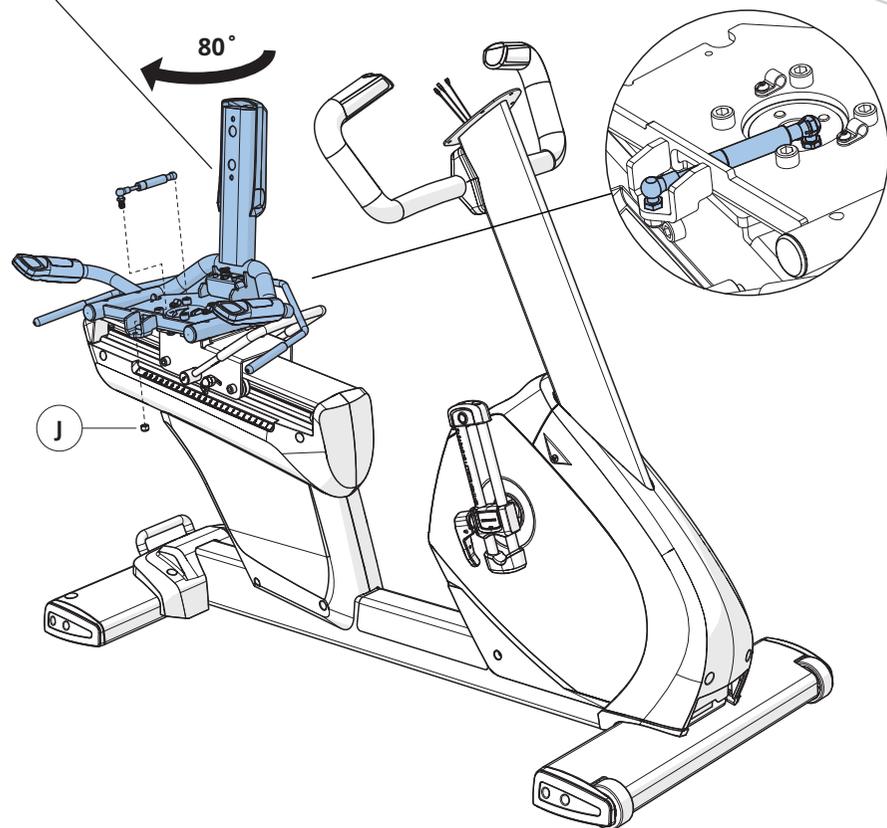
## Sachet de visserie violet

Description	Qté
J Écrou (préfixé)	1
K Boulon	4
L Rondelle ondulée	4
M Rondelle élastique	4



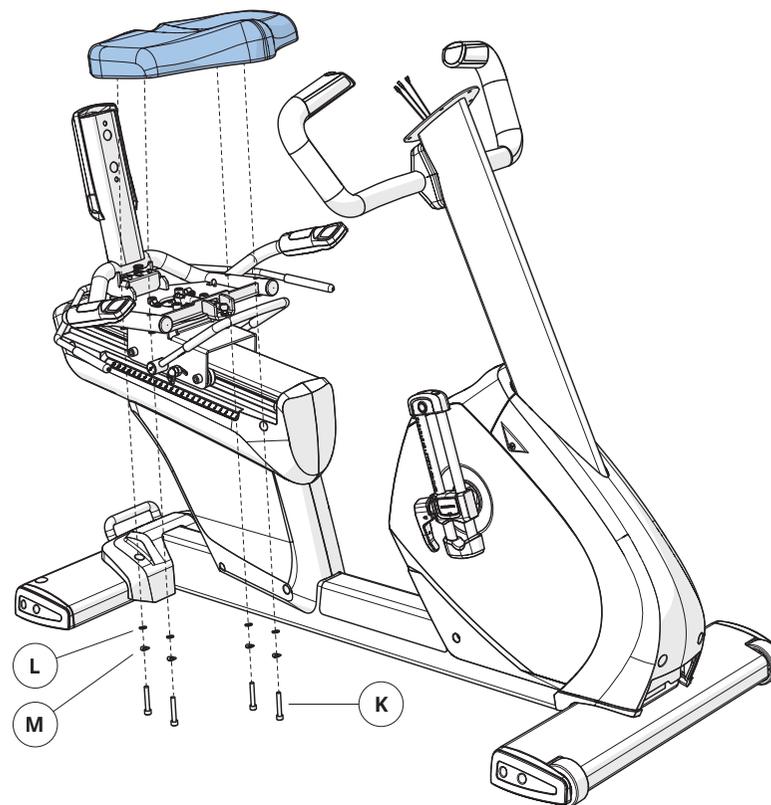
Faites tourner le siège à 80°

Enfoncez le cylindre à air dans la tige sphérique



Câbles de connexion

Sécurisez le câble à l'aide d'une pince. Serrez au niveau de l'autocollant blanc sur le câble.

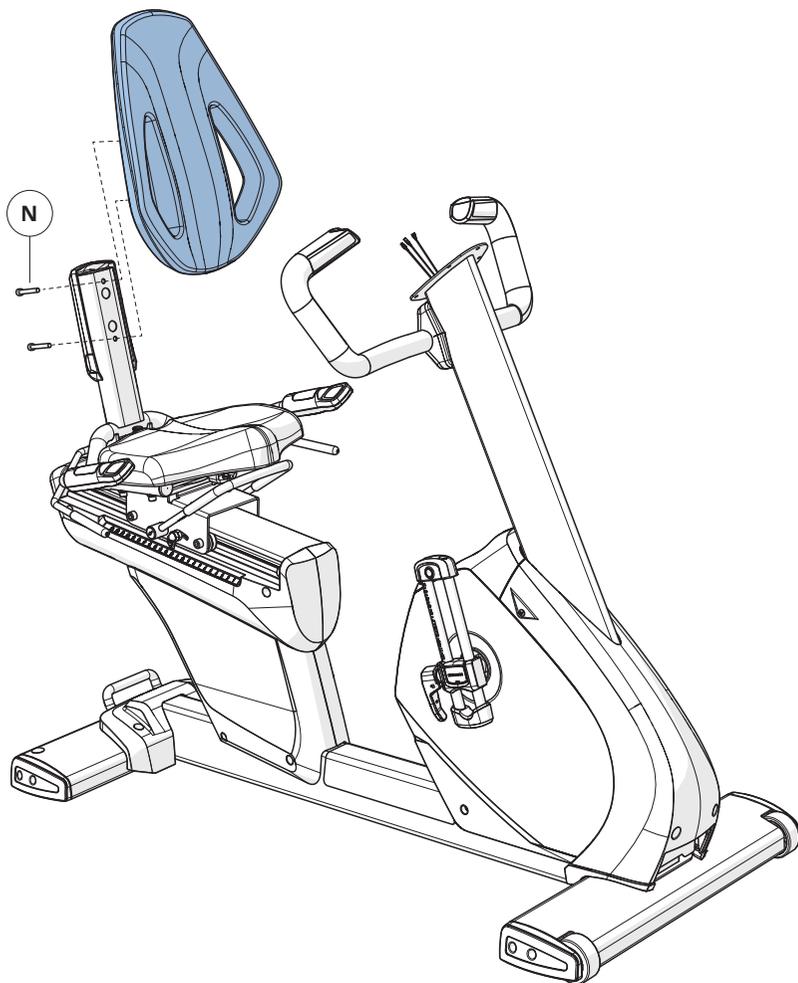


**6**

Sachet de visserie orange

Description	Qté
N Boulon	2

FRANÇAIS

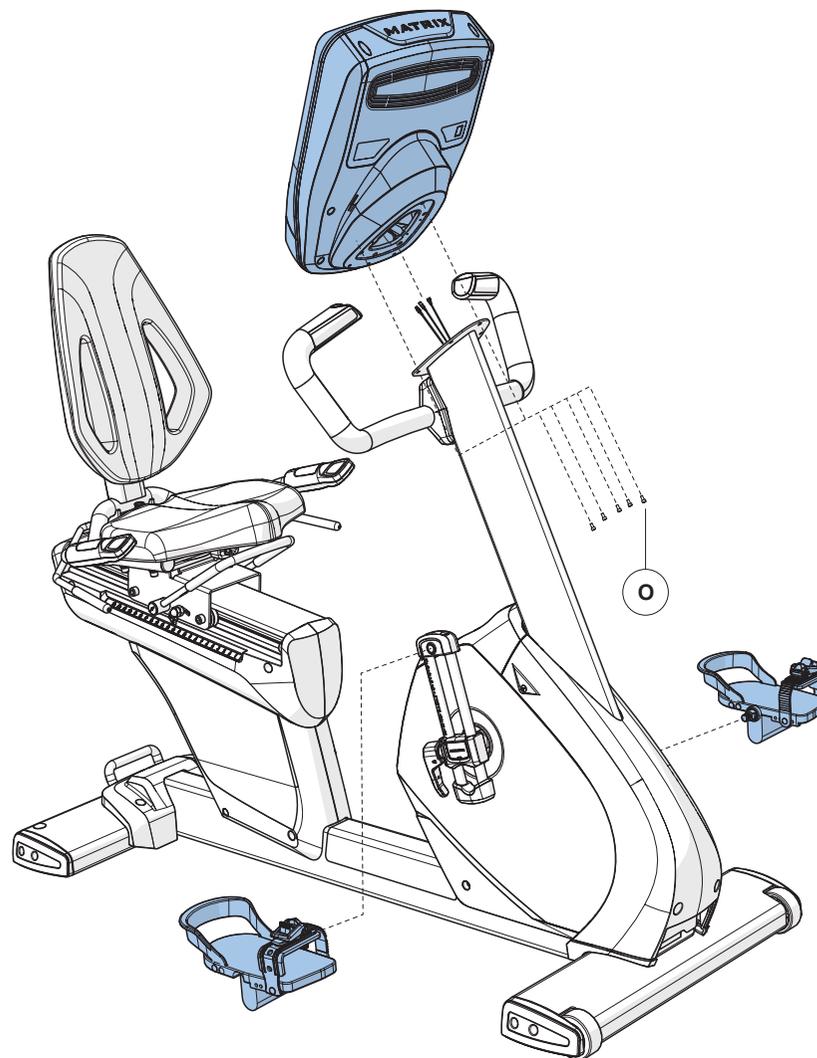
**7**

Matériel préinstallé

Description	Qté
O Boulon	5

Couples de serrage

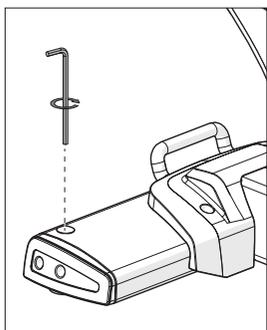
Pédales : 55 Nm / 41 pi-lb

**LE MONTAGE EST TERMINÉ !**

# AVANT DE COMMENCER

## EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Placez le tapis de course sur une surface stable et plane, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration du plastique. Placez votre tapis de course dans un endroit à basse température et à faible humidité. Veuillez dégager l'espace des deux côtés de l'équipement sur une distance d'au moins 60 cm (24 po). Cet espace doit être exempt de tout obstacle et permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. Ne placez pas le vélo elliptique de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo elliptique ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.



## MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Pour une utilisation optimale, votre vélo elliptique doit être mis de niveau. Lorsque le vélo elliptique est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis. Utilisez une clé hexagonale de 6 mm à travers l'orifice d'accès (comme illustré ci-dessous).

L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandé.

REMARQUE : il n'y a que deux pieds sur l'équipement.

## AVERTISSEMENT !

Nos tapis de course sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.

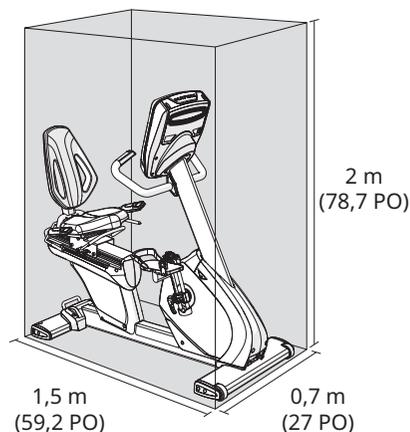
## ALIMENTATION

Si l'équipement est alimenté par un câble électrique, celui-ci doit être branché sur le bloc d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre de stabilisation. Certains tapis de course sont équipés d'un interrupteur marche/arrêt situé près du connecteur d'alimentation. Assurez-vous que celui-ci est en position « Marche ». Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

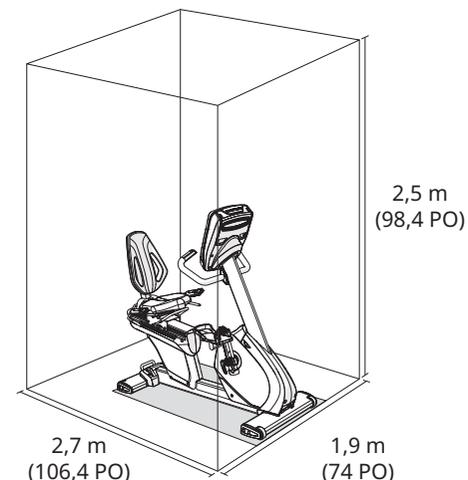
## AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé. Appelez l'assistance technique pour examen et réparation.

## ZONE D'ENTRAÎNEMENT

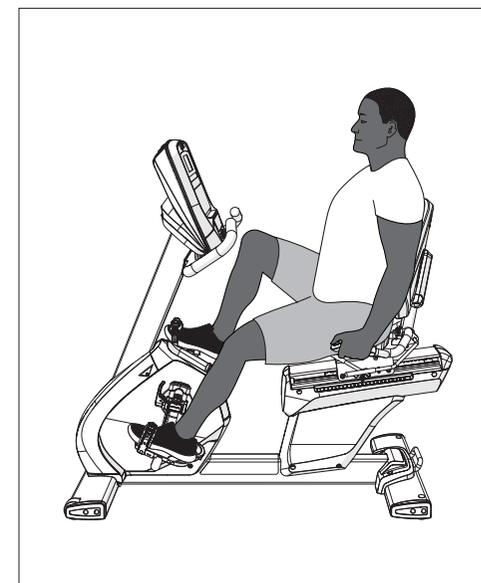


## ZONE DÉGAGÉE



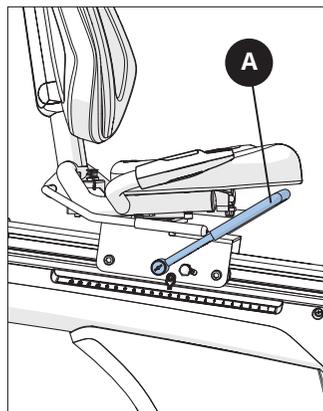
## UTILISATION APPROPRIÉE

1. Asseyez-vous sur le R3xm face à la console. Vos deux pieds doivent être posés sur le sol, d'un côté et de l'autre du cadre.
2. Afin de déterminer la position adéquate du siège, installez-vous dessus et placez la plante de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre corps d'un côté à l'autre.
3. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.
4. Pour descendre du R3xm, suivez les règles d'utilisation appropriée dans l'ordre inverse.



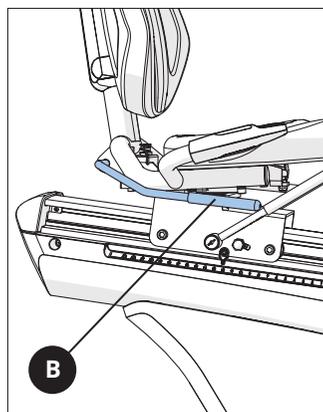
Remarque : Matrix R3xm est indépendant de la vitesse.





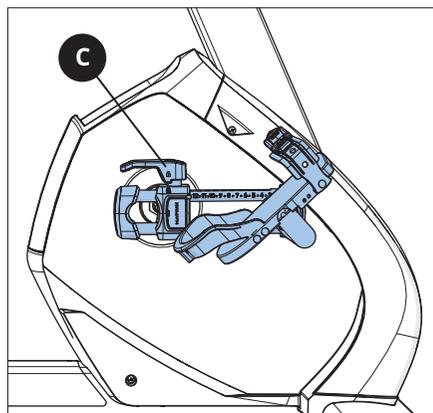
## POSITION DU SIÈGE

Pour régler la hauteur du siège sur le vélo couché, repérez le levier orange (A) sous le siège avant de monter le vélo. Placez votre main droite sur le levier de réglage sous la selle. Asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur le sol en glissant vers l'avant si nécessaire. Placez les pieds sur les pédales, relevez doucement le levier sous le siège. En utilisant vos jambes, poussez et faites glisser doucement le siège vers le haut ou le bas jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. Lâchez le levier et laissez la selle se bloquer toute seule.



## ROTATION DU SIÈGE

1. Remontez le levier de rotation du siège (B) de la position assise à la position debout.
2. Tournez doucement l'assemblage du siège vers la gauche ou vers la droite, selon vos besoins.
3. Relâchez le levier de rotation du siège. Le siège se verrouille alors dans cette position. Remarque : il existe 3 positions de verrouillage ; centre, gauche et droite.



## RÉGLAGE DE LA MANIVELLE

1. Repérez le levier d'ajustement orange du bras de manivelle.
2. Tirez le levier d'ajustement (C) du cadre du R3xm.
3. Tournez le levier aussi loin que possible (env. 180 °). L'extrémité du levier fait maintenant face à l'avant du R3xm.
4. Tirez et maintenez le levier en l'air. Faites glisser le bras de manivelle dans la position souhaitée en utilisant la cale pour le pouce située sur l'embout du bras de manivelle.
5. Libérez le levier d'ajustement afin de laisser retomber la tige de verrouillage d'ajustement en place.
6. Faites tourner le levier d'ajustement jusque dans sa position initiale. Appuyez fermement sur le levier pour qu'il reste en place.

REMARQUE : Vérifiez que le levier est bien maintenu en place avant utilisation.

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le cardiofréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs du cardio-fréquencemètre puissent fournir une évaluation relative de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des mesures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l'usage d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une ceinture thoracique ou de poignet. Divers facteurs, dont le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la lecture de votre fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

## POIGNÉES AVEC CAPTEURS TACTILES INTÉGRÉS

Posez vos mains directement sur les poignées équipées de capteurs tactiles cardiaques. Vous devez saisir les poignées avec vos deux mains pour que votre rythme cardiaque puisse être mesuré. Pour la plupart des utilisateurs, il faut compter 15 à 20 secondes pour l'enregistrement de la fréquence cardiaque. N'agrippez pas trop fermement les poignées. Une pression excessive risque d'augmenter votre rythme cardiaque. Tenez les poignées de manière relâchée. Si vous serrez trop fortement les poignées équipées de capteurs, cela peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incorrectes. Assurez-vous que les capteurs sont parfaitement nettoyés afin de garantir un contact correct.

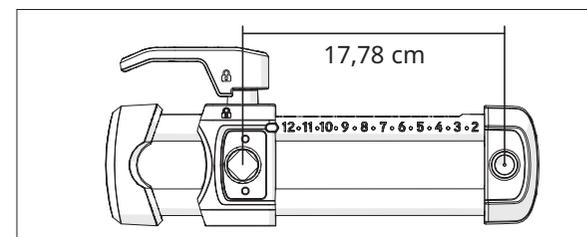
Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec transmetteur sans fil**, votre fréquence cardiaque peut être envoyée à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console.

## AVERTISSEMENT !

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

## NIVEAUX D'AJUSTEMENTS DE LA MANIVELLE

NUMÉRO	ON	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
DISTANCE DEPUIS LE CENTRE DE LA MANIVELLE	CM	3,8	5,1	6,4	7,6	8,9	10,2	11,4	12,7	14	15,2	16,5	17,8
	PO	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7





## MAINTENANCE

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

## AVERTISSEMENT

Pour que le vélo elliptique ne soit plus alimenté en électricité, le câble d'alimentation doit être débranché de la prise murale.

Ce vélo d'appartement peut également produire sa propre énergie lorsque vous pédalez.

## TABLEAU DE CODE D'ERREUR

Code d'erreur	Classe	Description
04B0	C	Erreur de réponse de communication UCB
01B4	C	Erreur de connexion de la batterie
01AC	C	Surintensité électromagnétique
01AF	C	Erreur de déconnexion électromagnétique
02AB	C	Réglage incorrect du type LCB
02B4	C	Erreur de type de résistance du produit
04A0	C	Erreur de réponse de communication LCB

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Débranchez l'appareil. Nettoyez l'intégralité de la machine à l'eau et au savon doux ou avec toute autre solution Matrix approuvée (les produits de nettoyage doivent être certifiés sans alcool et sans ammoniac).	QUOTIDIENNE
Contrôlez le câble d'alimentation. Si ce dernier est endommagé, contactez l'assistance technique.	QUOTIDIENNE
Assurez-vous que le câble d'alimentation ne se trouve pas sous le vélo elliptique ou à un endroit où il risquerait d'être pincé ou coupé au cours du stockage ou de l'utilisation.	QUOTIDIENNE
Nettoyez la surface située sous le vélo en suivant les procédures suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettez le vélo hors tension.</li> <li>• Déplacez le vélo à un autre endroit.</li> <li>• Nettoyez ou aspirez les particules de poussière et autres corps étrangers qui ont pu s'accumuler sous le vélo.</li> <li>• Replacez le vélo à son emplacement initial.</li> </ul>	HEBDOMADAIRE
Contrôlez tous les boulons d'assemblage de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLE
Ôtez tous les débris du rail de guidage du siège.	MENSUELLE
Entretien de la manivelle (voir page suivante).	BI-ANNUELLEMENT

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

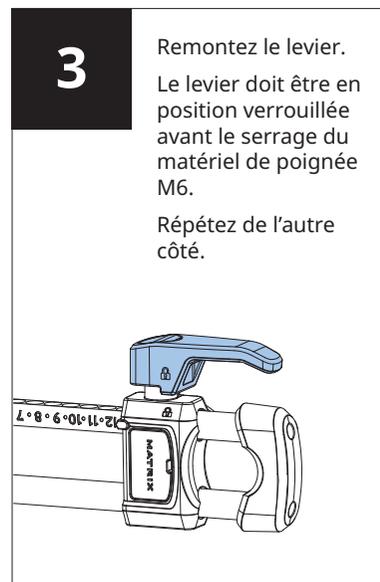
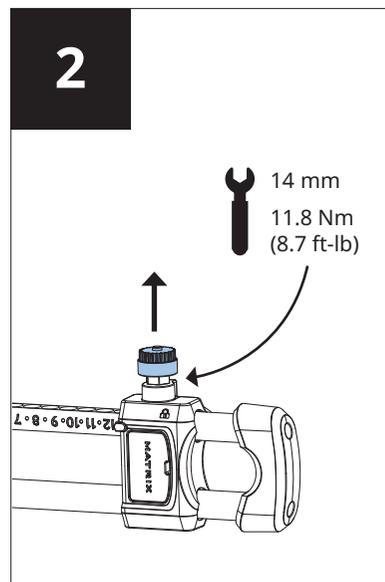
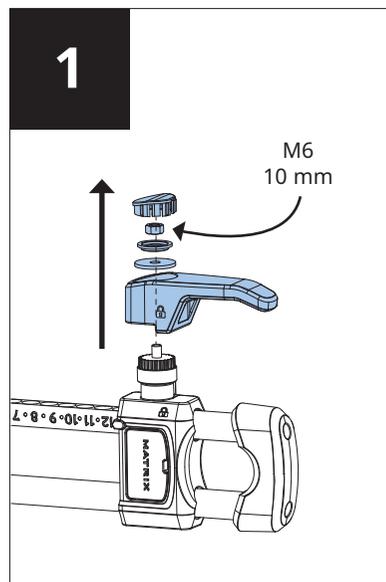
Vélo couché R3xm	
Poids max. de l'utilisateur	182 kg (400 lb)
Poids du produit	93 kg / 205 lb
Poids du colis	104 kg / 229 lb
Dimensions du produit (L x l x H)*	151 x 69 x 138 cm 59,2 x 27 x 54,3 po

\* Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX et d'y accéder. Veuillez noter toutefois que la largeur recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.



## ENTRETIEN DE LA MANIVELLE

FRANÇAIS



# MATRIX