

**MATRIX** | ROWER

<b>CHAPITRE 1: CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES</b>	
1.1 Avant de démarrer-----	03
1.3 Instructions à lire et à conserver -----	03
<b>CHAPITRE 2: INSTALLATION</b>	
2.1 Première utilisation -----	04
2.2 Installation de l'appareil -----	04
2.3 Avant d'utiliser le rameur-----	05
<b>CHAPITRE 3: EMBLACEMENT DU NUMERO DE SERIE</b>	
3.1 Emplacement du numéro de série-----	05
<b>CHAPITRE 4: PIECES ET CONSIGNES D'ASSEMBLAGE DU RAMEUR</b>	
4.1 Déballage du rameur-----	06
4.2 Fixations et outils d'assemblage -----	07
4.3 Etapes d'assemblage du rameur-----	08
<b>CHAPITRE 5: UTILISATION DES PROGRAMMES</b>	
5.1 Programme Manuel -----	09
5.2 Programme Course -----	12
5.3 Programme Entraînement -----	12
<b>CHAPITRE 6: ENTRETIEN</b>	
6.1 Contrôle quotidien -----	13
6.2 Entretien quotidien -----	13
<b>CHAPITRE 7: SPECIFICATIONS PRODUIT</b> -----	14

### 1.1 AVANT DE DEMARRER

---

L'acquéreur des produits Matrix Fitness Systems a la responsabilité d'informer les personnes, utilisateurs, personnel, de l'utilisation correcte de cet appareil.

Ce manuel d'utilisation décrit toutes les fonctionnalités du Rameur Matrix.

Nous recommandons à tous les utilisateurs du matériel Matrix Fitness Systems de connaître les informations ci-dessous avant toute utilisation.

Toujours suivre les précautions de base lors de l'utilisation du Rameur Matrix.

Afin d'assurer votre sécurité, lire toutes les instructions de ce manuel avant de procéder au montage de l'appareil et à son utilisation.

Afin d'assurer une utilisation conforme et sécurisée de l'appareil, Assurez-vous de la lecture de ce manuel par tous les utilisateurs. La lecture de ce manuel doit faire partie du programme de formation sur l'appareil. Rappeler aux utilisateurs qu'avant d'entreprendre une activité Fitness, il est préférable de procéder à un examen médical complet, effectué par un médecin.

En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice.

### 1.2 INSTRUCTIONS A LIRE ET A CONSERVER

---

Cet appareil est conçu pour un usage commercial. Pour garantir la sécurité et protéger cet appareil, veuillez lire ces instructions avant d'utiliser le Rameur MATRIX.

- Cet appareil doit être utilisé comme indiqué dans ce manuel d'utilisation. N'utiliser aucun accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne pas laisser tomber ou insérer d'objets dans les ouvertures. Au cas où un objet aurait malencontreusement glissé dans une ouverture, éteindre l'appareil et essayer de le retirer. Si l'objet ne peut être atteint, contacter Matrix Fitness ou un revendeur.
- Ne jamais utiliser cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement,, s'il a subi des dommages ou s'il a été immergé dans l'eau. Retourner l'appareil à un centre SAV pour examen et réparation.
- Eloigner les mains et les pieds des parties mobiles.
- Pendant l'utilisation, ne pas monter sur l'appareil ou passer dessous et ne pas pencher l'appareil sur le coté.
- Ne pas utiliser le Rameur Matrix en extérieur, à proximité d'une piscine ou de tout espace à fort taux d'humidité.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de diffusion de produits aérosols ou si de l'oxygène est administré.
- Ne pas retirer les boîtiers des ventilateurs. La maintenance doit être effectuée par un technicien qualifié.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par ou à proximité d'un enfant ou d'une personne handicapée Eloignez le cordon d'alimentation de toute source de chaleur.

## CHAPITRE 1 : CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

- Tenir les enfants et les animaux à au moins 3 mètres de l'appareil.
- Procéder à l'assemblage et faire fonctionner l'appareil sur une surface solide et plane. Eloigner l'appareil d'1 mètre des meubles, murs etc.
- Ne pas porter de vêtements qui pourraient s'accrocher aux parties mobiles du Rameur.
- Ne pas poser le rameur debout, il pourrait basculer.
- Positionner la poignée contre le rail de guidage ou dans les supports prévus avant de descendre de l'appareil.
- Ne pas laisser la poignée trainer dans le rail de guidage.
- Procéder à un entretien conforme de l'appareil, comme décrit dans la partie Maintenance de ce manuel.

**ATTENTION** : En cas d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de poursuivre.

**ATTENTION** : Tout changement ou modification apporté sur cet appareil pourrait annuler la garantie lié à cet appareil.

## CHAPITRE 2 : INSTALLATION

### 2.1 PREMIERE UTILISATION

---

Veillez lire le manuel d'utilisation du Rameur avant de procéder à son installation. Veuillez placer l'appareil à l'endroit où il sera utilisé avant de procéder aux réglages.

### 2.2 INSTALLATION DU RAMEUR

---

Placez le Rameur dans un espace bien éclairé et bien aéré, sur une surface plane, de construction solide en veillant à garder une distance suffisante entre l'appareil et le mur ou tout autre appareil. Si vous avez de la moquette au sol, veillez placer un tapis en plastique rigide sous l'appareil afin de protéger votre revêtement et votre appareil.

Le Rameur ne doit pas être placé dans une zone à fort taux d'humidité, à proximité d'un hammam, d'une piscine intérieure ou d'un sauna. L'exposition à la vapeur d'eau ou au chlore pourrait endommager les composantes électroniques ainsi que d'autres éléments de votre appareil. Pour rendre vos séances d'entraînement quotidiennes attrayantes, veillez à placer le Rameur dans une pièce agréable.

### 2.3 AVANT D'UTILISER LE RAMEUR

1/ Consultez votre médecin. Assurez-vous que vous êtes apte à entreprendre une activité sportive intense.

2/ Une mauvaise technique, une mauvaise position sur l'appareil (trop cambré), ou une mauvaise descente (saut du siège) peut causer des blessures.

3/ Commencez vos séances par quelques minutes d'échauffement.

4/ Démarrer progressivement votre activité. Commencez par ramer 5 minutes le premier jour pour laisser le temps à votre corps de s'habituer à l'exercice.

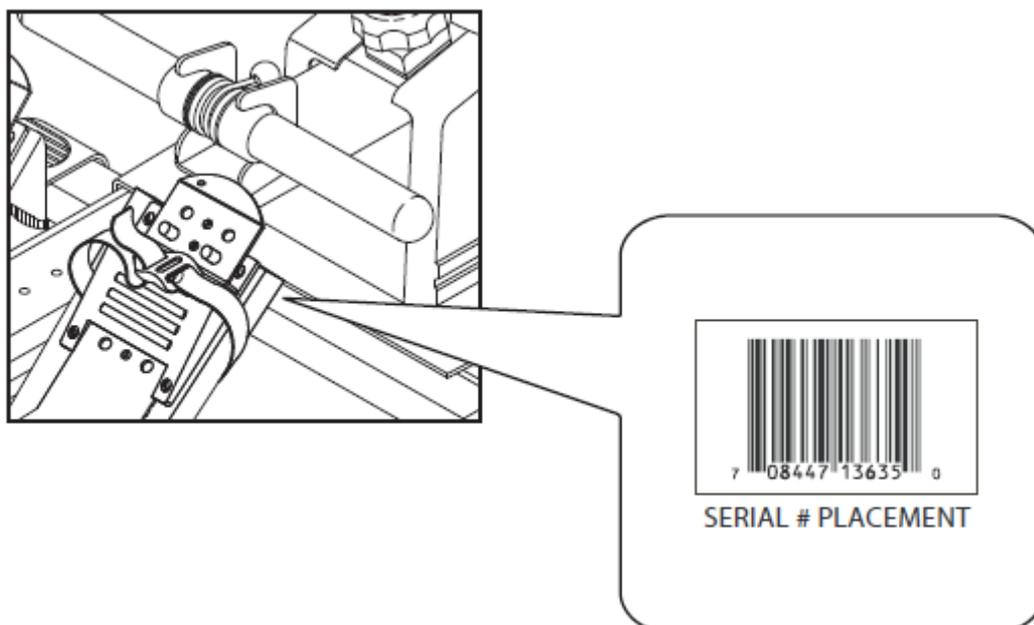
5/ Augmenter progressivement la durée et l'intensité de vos séances au cours des 2 premières semaines. Ne pas ramer à une intensité trop forte avant d'être complètement à l'aise avec la technique et avant une semaine de pratique. Comme toute activité sportive, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, sans vous échauffer correctement, sans période d'adaptation, vous augmentez le risque de blessure.

6/ Le meilleur réglage de résistance pour un travail cardiovasculaire de qualité se situe autour des niveaux 3-5. Ramer avec une résistance trop forte peut être préjudiciable à votre programme d'entraînement et causer des blessures.

7/ Votre objectif doit se situer entre 24 et 30 répétitions par minute.

## CHAPITRE 3 : EMBLEMEMENT DU NUMERO DE SERIE

### 3.1 Emplacement du numéro de série

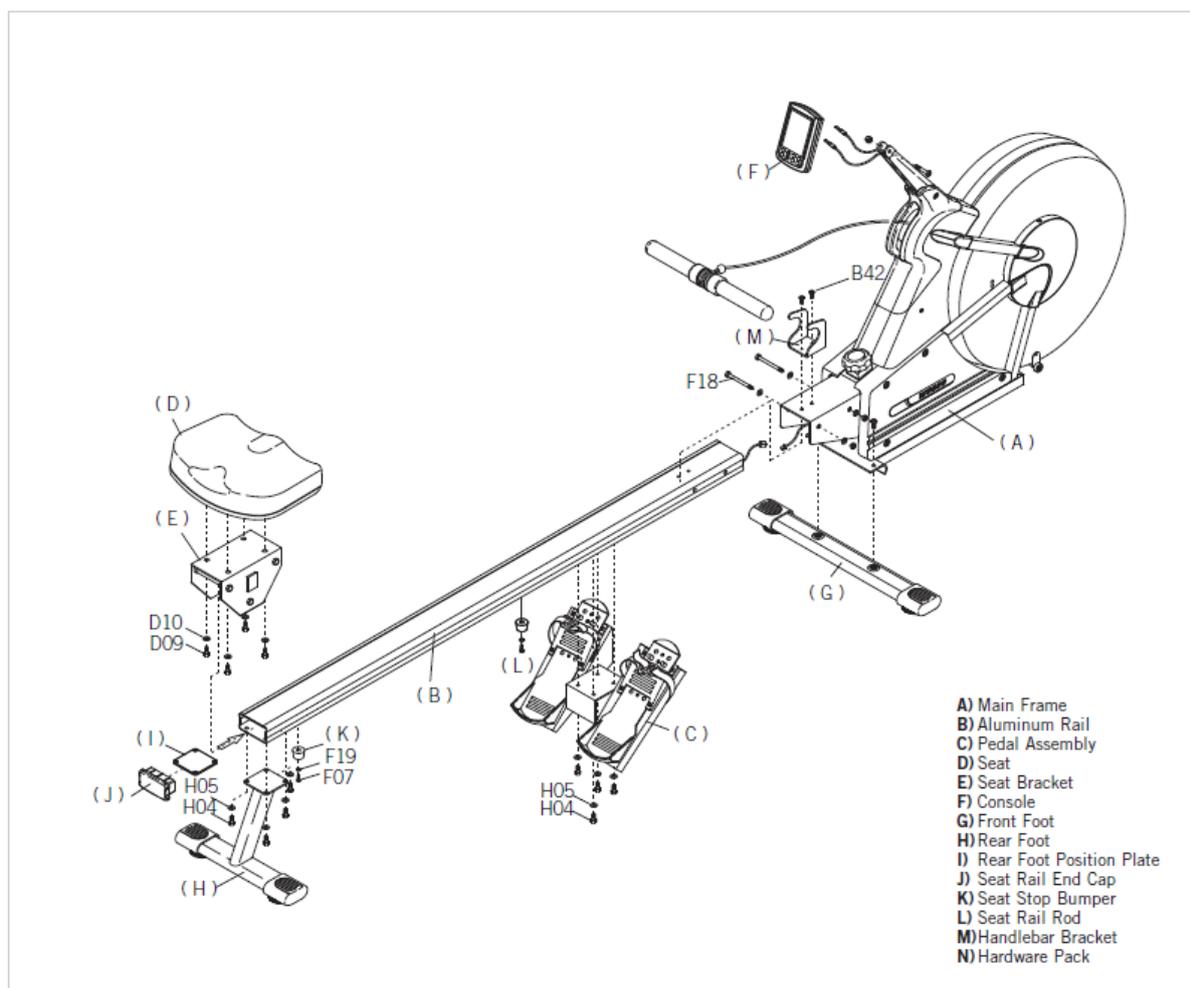


### 4.1 DEBALLAGE DU RAMEUR

Le Rameur Matrix est soigneusement contrôlé avant expédition. Déballez soigneusement l'appareil et vérifiez l'ensemble des éléments.

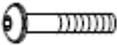
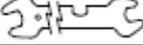
NOTE : Si des pièces venaient à manquer, contactez Matrix Fitness ou votre revendeur.

ATTENTION : Le rameur pèse 41 kg. Pour éviter tout risque de blessure, assurez-vous de disposer de l'assistance nécessaire avant de soulever ou déplacer l'appareil

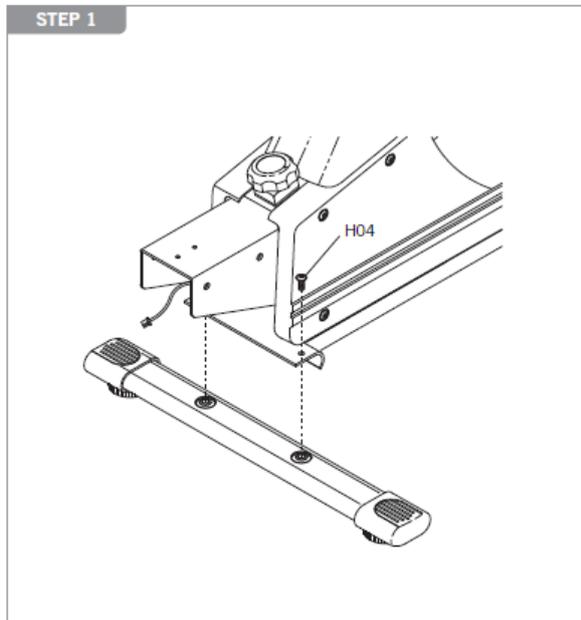


- A/ Cadre principal
- B/ Rail en Aluminium
- C/ Pédale d'assemblage
- D/ Siège
- E/ Support de siège
- F/ Console
- G/ Pied avant
- H/ Pied arrière
- I/ Plaque de positionnement pied arrière
- J/ Embout fin de rail
- K/ Butée de siège
- L/ Tige de rail
- M/ Support de poignée
- N/ Pack matériel

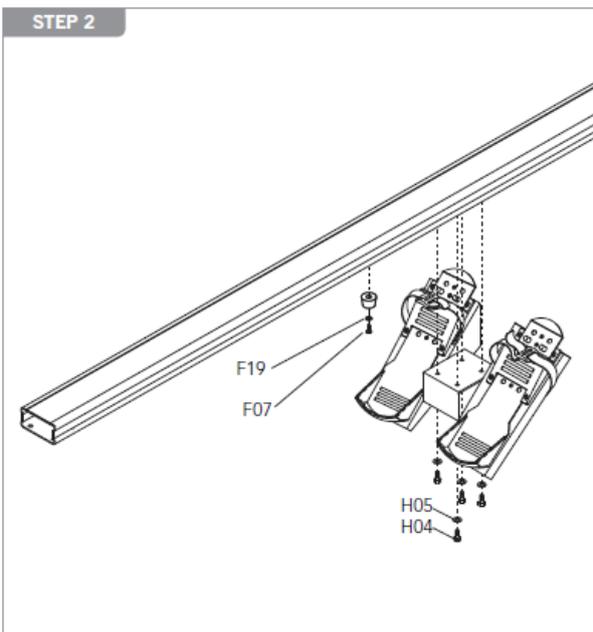
4.2 FIXATIONS ET OUTILS D'ASSEMBLAGE DU RAMEUR

REFERENCE	SCHEMA	DESCRIPTION	QUANTITE	EMBALLAGE
B42		Boulon tête ronde (M8x1.25Px32L)	2	Blanc
D09		Vis tête ronde (M6x1.0Px15L)	4	Rouge
D10		Rondelle d'arrêt (Ø6.1xØ12.2x1.5T)	4	
F06		Rondelle plate (Ø10.2xØ19x2.0T)	4	Jaune
F08		Ecrou (3/8"-16NNC)	2	Bleu
F07		Vis tête croix (M5x0.8Px15L)	2	
F19		Rondelle plate (Ø5.2xØ12x1.2T)	2	
H04		Vis tête ronde (M8x1.25Px19L)	10	Noir
H05		Rondelle d'arrêt (Ø8.2xØ15.4x1.2T)	8	
F20		Vis tête croix (Ø4x10L)	2	
N08		Boulon tête ronde (M8x1.25Px40L)	1	Rose
N09		Ecrou (M8x1.25P)	1	
Z01		Clé #5L-TYPE (+ TYPE)	1	
Z02		Clé à molette	2	
F04		Plaque positionnement pied arrière	1	
F18		Boulon (3/8"-16NNC 130L)	2	

4.3 ETAPES D'ASSEMBLAGE



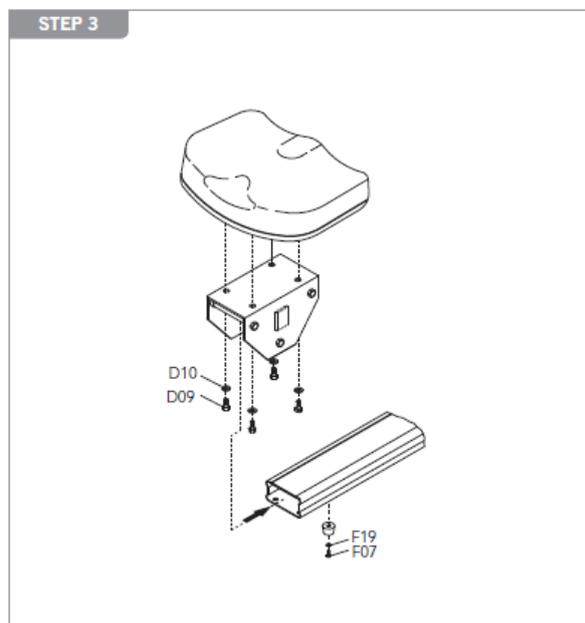
1/ Fixer le **ped avant** au **support de cadre** à l'aide des 2 boulons (H04).



1/ Fixer la **pédale d'assemblage** au rail en aluminium à l'aide des 4 boulons (H04) et des rondelles d'arrêt (H05).

2/ Fixer la **tige du rail du siège** au rail en aluminium à l'aide de la vis (F07) et de la rondelle d'arrêt (F19).

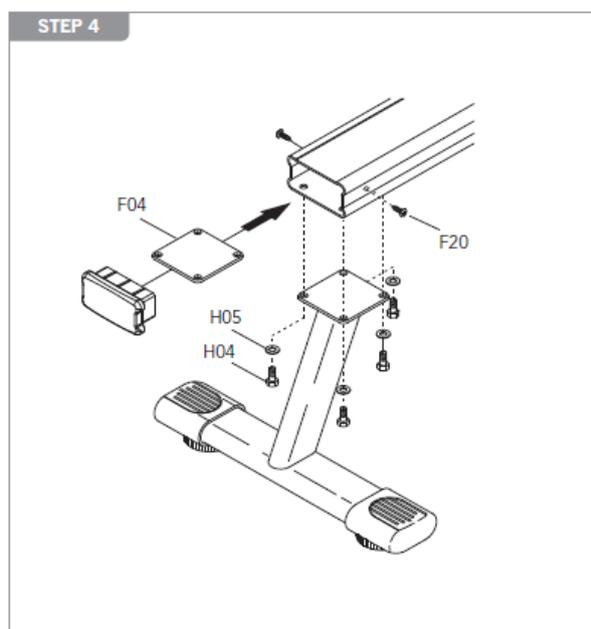
4.3 ETAPES D'ASSEMBLAGE



1/ Monter le **siège** sur le **support de siège** à l'aide des 4 vis (D09) et des rondelles (D10).

2/ Faire glisser l'**assemblage siège** sur le **rail en aluminium**.

3/ Fixer la **butée de siège** au **rail en aluminium** à l'aide des vis (F07) et de la rondelle (F19).

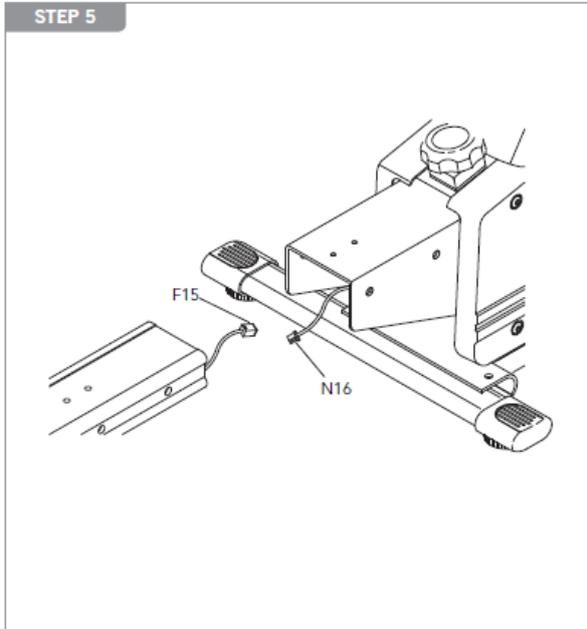


1/ Placer la **plaque de positionnement du pied arrière** (F04) dans le **rail en aluminium** près du bord. Fixer le **pied arrière** au **rail en aluminium** et aligner les 4 trous du **rail en aluminium** avec les 4 trous du **pied arrière**. Vissez les boulons (H04) avec les rondelles d'arrêt (H05) à travers le **pied arrière**, dans la **plaque de positionnement du pied arrière**.

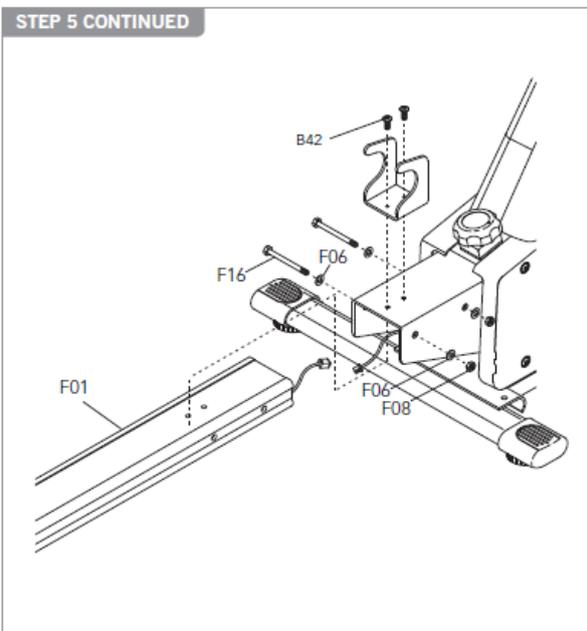
2/ Installer l'**embout** dans le rail en aluminium à l'aide des 2 vis (F20).

3/ Fixer la **butée de siège** au **rail en aluminium** à l'aide des vis (F07) et de la rondelle (F19).

4.3 ETAPES D'ASSEMBLAGE



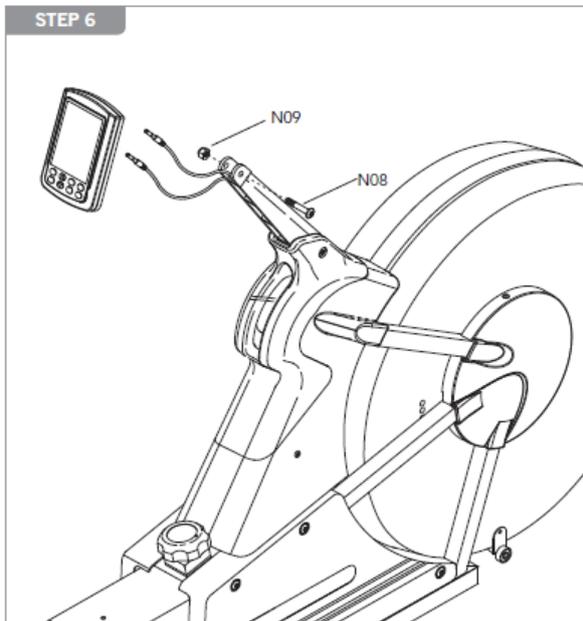
1/ Connecter les **câbles capteurs** au **cadre principal** et au **rail en aluminium**.



1/ Placer le **rail en aluminium** dans le **support de rail** du **cadre principal** et fixer les à l'aide des 2 **boulons (F18)**, des 4 **rondelles (F06)** et des 2 **écrous (F08)**.

2/ Monter le **support de poignée** sur le **support de rail** à l'aide des 2 **boulons (B42)**.

4.3 ETAPES D'ASSEMBLAGE



1/ Branchez les 2 câbles de la console à la console. Fixer la console au support de console à l'aide des boulons (N08) et de l'écrou en nylon (N09).

ASSEMBLAGE TERMINE

### UTILISATION DES PROGRAMMES

---

Pour allumer l'écran d'affichage, appuyer sur la touche POWER. Quand l'écran s'allume, "00:00" clignote dans la fenêtre TIME/DUREE.

#### 5.1 PROGRAMME MANUEL

---

Vous pouvez définir soit un objectif basé sur la Durée, soit un objectif basé sur la Distance

1/ Objectif Durée et Démarrage : Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer la durée de votre entraînement. Vous pouvez définir une durée entre 1 et 180 minutes. Quand la durée choisie apparaît dans la fenêtre **TIME/DUREE**, appuyer sur la touche **START/DEMARRER**. Le compte à rebours démarre. Une fois l'entraînement terminé, la console émet 3 bips et l'écran clignote 3 fois.

2/ Objectif Distance et Démarrage : Appuyer sur **SELECT/SELECTIONNER**, \*0\* clignote dans la fenêtre **METER/METRE**. Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer la distance de votre entraînement. Vous pouvez définir une distance entre 100 et 30000 mètres. Quand la distance choisie apparaît dans la fenêtre **METER/METRE**, appuyer sur la touche **START/DEMARRER**. Le compte à rebours démarre. Une fois l'entraînement terminé, la console émet 3 bips et l'écran clignote 3 fois.

#### 5.2 PROGRAMME COURSE

---

Le programme **COURSE** vous met en compétition avec l'ordinateur.

1/ Appuyer sur **RACE/COURSE** et "500" clignote dans la fenêtre **METER/METRE**.

2/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer la distance de la course. Vous pouvez définir une distance entre 500 et 30000 mètres. Quand la distance choisie apparaît dans la fenêtre **METER/METRE**, appuyer sur la touche **SELECT/SELECTIONNER** et "L09" clignote dans la fenêtre **CAL**.

3/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer la vitesse de la course (PACE/500M). Quand le niveau choisi apparaît dans la fenêtre, appuyer sur la touche **START/DEMARRER**.

L01 – 08:00 L02 – 07:30 L03 – 07:00 L04 – 06:30  
L05 – 06:00 L06 – 05:30 L07 – 05:00 L08 – 04:30  
L09 – 04:00 L10 – 03:30 L11 – 03:00 L12 – 02:30  
L13 – 02:00 L14 – 01:30 L15 – 01:00

#### 5.3 PROGRAMME ENTRAINEMENT

---

Entraînement SPM. Vous pouvez définir La Durée ou la Distance comme cible d'entraînement.

##### SELECTIONNER DUREE ET DEMARRER

1/ Appuyer sur la touche **TRAINING/ENTRAINEMENT** et "00:00" clignote dans la fenêtre **TIME/DUREE**.

2/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer votre durée d'entraînement. Vous pouvez définir une durée entre 1 et 180 minutes.

3/ Appuyer sur la touche **SELECT/SELECTIONNER** et "14" clignote dans la fenêtre **SPM**.

4/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer le nombre de **SPM** (Répétitions par Minute) désiré. Vous pouvez définir entre 6 et 99 répétitions par minute.

5/ Quand le nombre de répétitions choisi apparaît dans la fenêtre, appuyer sur le bouton **START/DEMARRER**.

### 5.3 PROGRAMME ENTRAINEMENT

---

#### SELECTIONNER DISTANCE ET DEMARRER

- 1/ Appuyer sur la touche **TRAINING/ENTRAINEMENT** pour passer en Mode Entraînement.
- 2/ Appuyer sur la touche **SELECT/SELECTIONNER** et "0" clignote dans la fenêtre **METER/METRE**.
- 3/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer votre distance d'entraînement. Vous pouvez définir une distance entre 100 et 30000 mètres..
- 4/ Appuyer sur la touche **SELECT/SELECTIONNER** et "14" clignote dans la fenêtre **SPM**.
- 5/ Utiliser les **FLECHES HAUT ET BAS** pour entrer le nombre de **SPM** (Répétitions par Minute) désiré. Vous pouvez définir entre 6 et 99 répétitions par minute.
- 6/ Quand le nombre de répétitions choisi apparaît dans la fenêtre, appuyer sur le bouton **START/DEMARRER**.

## CHAPITRE 6 : ENTRETIEN

### ENTRETIEN

---

Le Rameur Matrix est conçu pour une utilisation commerciale de 12 heures par jour, 7 jours par semaine. Cependant en tant que propriétaire ou manager de club, vous êtes responsable de l'entretien et de la maintenance de votre appareil. Tout manquement aux instructions d'entretien décrites ci-après pourrait annuler la garantie sur cet appareil.

**NOTE :** La sécurité de cet appareil ne peut être assurée que s'il est régulièrement contrôlé. Maintenir l'appareil hors fonctionnement jusqu'à ce que les pièces défectueuses soient réparées ou remplacées. Veiller à accorder une attention particulière aux éléments susceptibles de s'user, comme la console d'affichage, les vis d'assemblage de la console, les guidons, bras de supports, bras de pédale et pédales.

#### 6.1 CONTROLE QUOTIDIEN

---

Contrôlez les fixations et soyez attentifs aux bruits inhabituels ou toute autre indication que l'appareil nécessite d'être révisé. Si vous constatez un dysfonctionnement, contactez un technicien.

#### 6.2 ENTRETIEN QUOTIDIEN

---

Matrix Fitness recommande le nettoyage du Rameur avant et après chaque entraînement. Les conseils ci-après permettront d'assurer les meilleures performances de votre appareil.

- 1/ Utiliser un chiffon doux, humide, de l'eau ou un détergent doux pour nettoyer les surfaces de votre appareil. NE PAS utiliser d'ammoniaque, de chlore ou des produits nettoyants à base d'acide.
- 2/ Nettoyer les traces de doigts et de sel causées par la transpiration sur la console.
- 3/ Aspirer régulièrement le sol et sous l'appareil pour éviter l'accumulation de poussière et de saleté qui peuvent nuire au bon fonctionnement de votre appareil.
- 4/ Contrôlez la présence de poussière dans la roue d'inertie à l'aide d'une lampe de poche.

SPECIFICATIONS PRODUIT

	RAMEUR
<b>CONSOLE</b>	
Ecran d'affichage	Affichage LCD extra-large
Informations disponibles	Durée, Distance, SPM (Répétitions par Minute), Nbre coups de rame, Puissance, Fréquence Cardiaque, Calories.
Informations disponibles	Durée, Nombre d'étages, Calories, Vitesse, Niveau, Watts, Mets, Fréquence cardiaque, Profil
Programmes	Manuel, Course, Entraînement
Récepteur Télémétrique	Oui
<b>DONNEES TECHNIQUES</b>	
Technologie Résistance	Système Fan Blade
Niveaux de Résistance	12
Système de Chaine	Bande Coil spring poly-V
Poids de l'appareil	41 kg / 90 lbs
Poids Maximum Utilisateur	160 kg / 350 lbs
Alimentation	Pile pour affichage LCD
<b>EQUIPEMENTS SPECIAUX</b>	
Design Poignée	Poignée en bois easy-to-grip
Pédales	Pédales Fit-in ajustables
Monorail	Aluminium

\*Les spécifications produit peuvent être modifiées sans avertissement préalable.



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. 10