

MATRIX

ROWER-02





INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Il incombe aux acheteurs des produits Matrix Fitness Systems de veiller à former toutes les personnes, qu'ils soient des utilisateurs finaux ou des personnes chargées de la surveillance, sur l'utilisation correcte de l'appareil.

Reportez-vous à la section « Caractéristiques du produit » (page suivante) pour connaître les caractéristiques spécifiques du produit. Le Rameur Matrix est destiné à une utilisation commerciale.

Il est important que tous les utilisateurs de l'appareil d'entraînement Matrix Fitness reçoivent les informations suivantes avant son utilisation.

Lors de l'utilisation du rameur Matrix, respectez toujours les précautions de base suivantes :

- Pour votre sécurité et pour protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant de monter sur ce Rameur et de l'utiliser .
- Pour garantir une utilisation appropriée et en sécurité du Rameur, assurez-vous que tous les utilisateurs ont bien lu ce manuel. Intégrez la lecture de ce manuel au programme d'entraînement de votre salle de sport. Rappelez aux utilisateurs qu'avant d'entreprendre tout programme de remise en forme, il est recommandé de procéder à un examen physique complet auprès d'un médecin. En cas d'apparition de vertiges, de douleurs, de difficultés respiratoires, de nausées ou de faiblesse au cours de l'exercice, l'utilisateur devra arrêter immédiatement la séance.

LISEZ ET CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Ce Rameur est destiné à une utilisation commerciale. Pour votre sécurité et celle de l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser le Rameur Matrix.

- Utilisez ce Rameur uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans les ouvertures. Si un objet devait pénétrer à l'intérieur de l'appareil, retirez-le soigneusement quand l'appareil n'est pas utilisé. Si cet objet ne peut pas être atteint, contactez Matrix Fitness ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais le Rameur s'il ne fonctionne pas correctement, ni s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez-le à Matrix Fitness ou à un revendeur agréé pour qu'il soit examiné et réparé.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures.
- Ne mettez pas les mains à l'intérieur de l'appareil ni sous ce dernier, et ne le faites pas basculer sur le côté en cours d'utilisation.
- N'utilisez pas le Rameur Matrix à l'extérieur, près de piscines ou dans des zones fortement humides.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.
- Ne retirez pas les carénages latéraux. Les réparations doivent être effectuées seulement par un technicien autorisé.
- Soyez particulièrement vigilant lorsque vous utilisez l'appareil à proximité d'enfants ou de personnes invalides ou handicapées.
- Lorsque le Rameur est en cours d'utilisation, maintenez les jeunes enfants et les animaux à trois mètres (dix pieds) au moins de l'appareil.
- Montez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Placez l'appareil à au moins un mètre de tout obstacle, y compris les meubles et les murs.
- Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de se coincer dans les pièces mobiles du Rameur.
- Placez la poignée dans les crochets quand vous quittez l'appareil.
- Ne laissez pas la poignée rentrer dans le support de la console.
- Procédez à l'entretien approprié décrit dans la section Entretien de ce manuel.

ATTENTION : en cas d'apparition de douleurs thoraciques, de nausées, de faiblesse ou de difficultés respiratoires, ARRÊTEZ immédiatement la séance et consultez un médecin avant de reprendre les exercices.

ATTENTION : toute modification apportée à cet appareil est susceptible d'annuler sa garantie.

DÉMARRAGE

Lisez le Manuel d'utilisation avant de configurer le Rameur Matrix. Placez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé avant de démarrer la procédure de configuration.

CHOIX D'UN EMPLACEMENT

Le site doit être bien éclairé et bien ventilé. Placez le Rameur sur une surface plane et structurellement solide et écarter-le d'un mètre environ de tout mur ou autre équipement. Si le site est doté d'une moquette épaisse (ou d'un tapis), pour protéger à la fois la moquette (ou le tapis) et l'appareil, placez une base en plastique rigide sous l'appareil.

Ne placez pas le Rameur dans une zone fortement humide, par exemple à proximité d'un hammam, d'une piscine intérieure ou d'un sauna. L'exposition de l'appareil à d'importantes vapeurs d'eau ou de chlore est susceptible de détériorer les circuits électroniques et d'autres parties de la machine.

AVANT DE COMMENCER À RAMER

- Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il n'est pas dangereux pour votre santé d'entreprendre un programme d'entraînement intensif.
- Toute posture inappropriée comme un cambrement extrême ou une sortie rapide du siège est susceptible d'entraîner des blessures.
- Commencez chaque séance par ramer plusieurs minutes sans forcer pour vous échauffer.
- Commencez ensuite progressivement le programme d'exercices. Ne ramez pas plus de 5 minutes le premier jour pour laisser votre corps s'habituer à ce nouvel exercice.
- Augmentez ensuite progressivement le temps passé à ramer et l'intensité de l'exercice au cours des deux premières semaines. Ne ramez pas à pleine puissance tant que vous ne maîtrisez pas parfaitement la technique et que vous ne ramez pas depuis au moins une semaine. Comme pour toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si votre posture n'est pas appropriée, vous risquez de vous blesser.
- Le réglage de résistance préconisé pour un exercice cardiovasculaire efficace est la plage 3-5. Ramer avec une résistance réglée trop haut peut nuire à votre programme d'entraînement car cela risque de réduire votre rendement et d'augmenter les risques de blessures.
- Essayez de conserver une cadence de 24 à 30 coups de rame par minute.



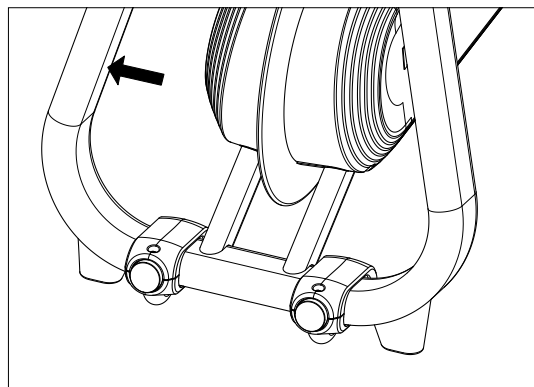
ENTRETIEN

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par un personnel qualifié. Les revendeurs MATRIX fourniront, sur demande, des formations dans nos locaux relatives à l'entretien et à la maintenance.

GARANTIE

Pour la France, veuillez consulter le site www.matrixfitness.fr pour obtenir les informations de garantie ainsi que les exclusions et restrictions de garantie.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



ENTRETIEN QUOTIDIEN

Écoutez et recherchez tout signe de fixation desserrée, de bruits inhabituels et toute autre indication susceptible de signaler qu'un entretien de l'appareil est nécessaire. En présence de ces signes, faites entretenir votre appareil.

Matrix Fitness recommande de nettoyer le Rameur avant et après chaque séance. Les conseils d'entretien quotidien suivants vous permettront de maintenir les performances optimales de votre Rameur :

1. Utilisez un chiffon doux humidifié avec de l'eau ou un détergent liquide doux pour nettoyer toutes les surfaces exposées. N'UTILISEZ PAS d'ammoniac, de chlore ni de produits nettoyants à base acide.
2. Ôtez les traces de doigts et les traces de sel dues à la transpiration de la console d'affichage.
3. Aspirez régulièrement le sol sous l'appareil pour empêcher toute accumulation de saleté et de poussière, susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil.
4. Vérifiez avec une lampe de poche si de la poussière s'est accumulée à l'intérieur de la roue d'inertie.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

CONSOLE

Écran d'affichage	Écran LCD extra-large
Indications de l'écran	Time (durée), Distance, SPM (coups de rame par minute), Stroke (course), Watts, Heart Rate (fréquence cardiaque), Calories, 500 mtr/split (mètres/fraction)
Programmes	Manual (Manuel), Interval (Intervalle), Challenge (Défi)
Récepteur télémétrique	Oui

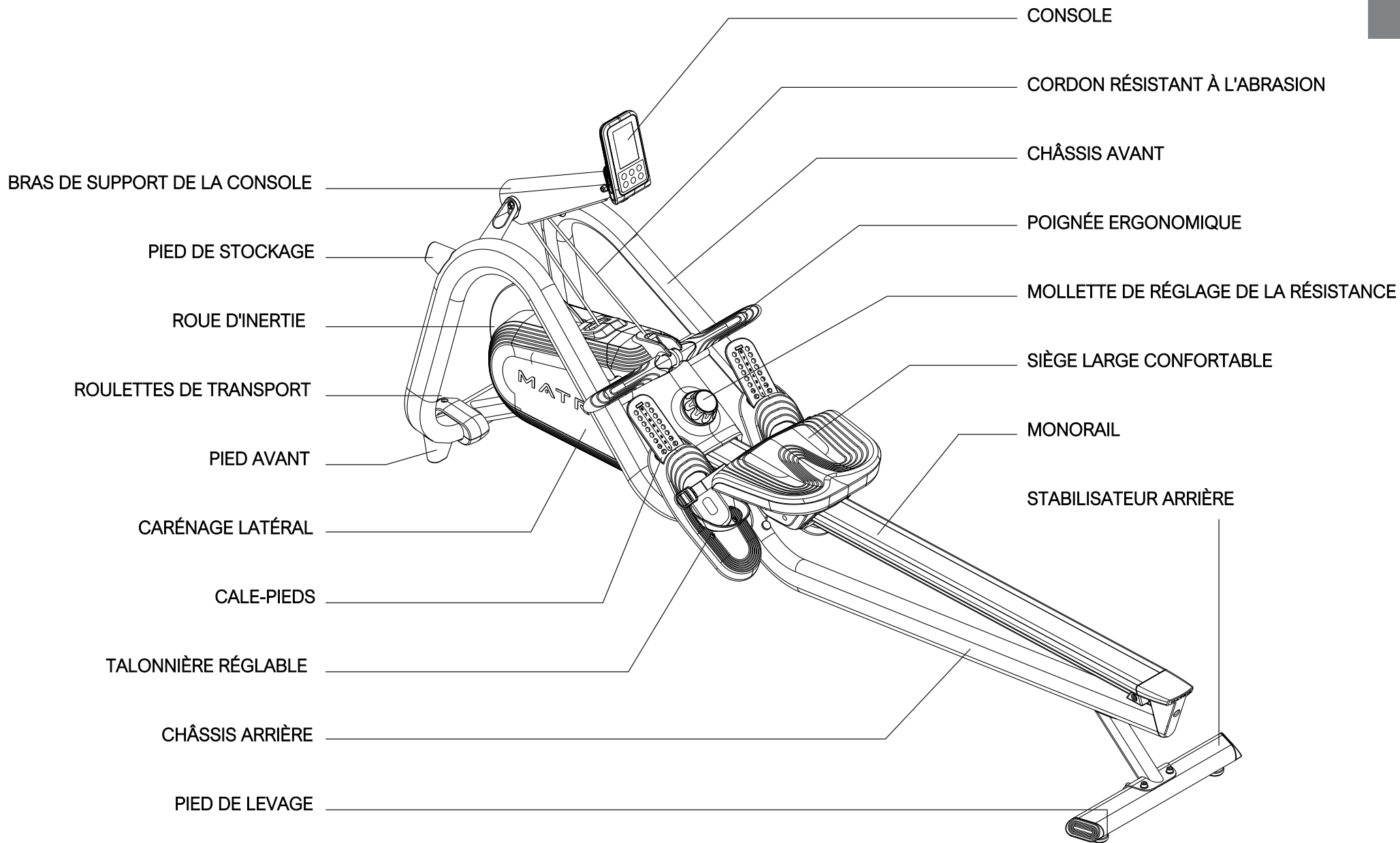
DONNÉES TECHNIQUES

Technologie de résistance	Résistance magnétique
Niveaux de résistance	10
Système d'entraînement	Courroie trapézoïdale à ressorts hélicoïdaux
Poids max. de l'utilisateur	160 kg (350 lb)
Poids du produit	59 kg (130 lbs)
Poids du colis	69 kg (152 lbs)
Dimensions produit : (L x l x H)*	223 x 55 x 58 cm / 87,6 po x 21,5 po x 22,7 po
Puissance nécessaire	Écran LCD à piles

CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES

Conception du guidon	Poignée de tirage ergonomique extra-longue
Cale-pieds	Talonnères réglables avec réglages faciles à lire
Monorail	Aluminium

* Respectez une largeur minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX. Veuillez noter toutefois que le MEDDE (Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie) recommande une largeur de 0,91 mètre afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant. Les caractéristiques du produit peuvent faire l'objet de modifications sans avis préalable.





DÉBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir acheté un produit de remise en forme MATRIX Fitness. L'appareil fait l'objet d'une inspection avant d'être emballé. Il est expédié en pièces détachées afin de permettre un envoi plus compact de la machine. Avant le montage de l'appareil, vérifiez que vous disposez de tous les composants en les comparant avec ceux des diagrammes en vue éclatée. Enlevez l'appareil avec précaution du carton et jetez les produits d'emballage conformément à la réglementation locale.

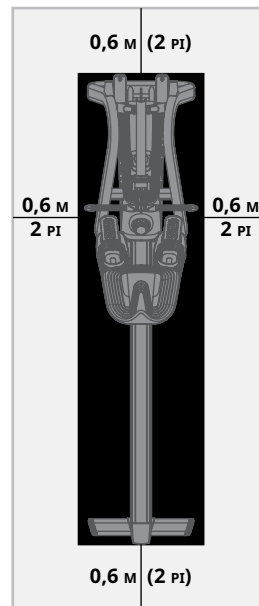
ATTENTION

Afin d'éviter de vous blesser et d'endommager les composants du châssis, demandez à d'autres adultes compétents de vous aider lors du retrait des pièces de châssis du carton.

EMPLACEMENT DU RAMEUR

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. Respectez une largeur minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil MATRIX. Veuillez noter toutefois que le MEDDE (Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie) recommande une largeur de 0,91 mètre afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant. Ne placez pas l'appareil dans une zone empêchant l'air de circuler. L'appareil ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

Stockez l'appareil en position verticale sur une surface solide et plane.



STOCKAGE

ATTENTION

Soyez prudent lors du stockage des rameurs en position de stockage verticale. La stabilité des rameurs en position de stockage verticale a été testée. Bien que les tests aient montré que les rameurs pouvaient rester stables lorsqu'ils étaient inclinés à 10 degrés, tout contact accidentel avec un rameur en position verticale est susceptible de le faire basculer.

- Soyez prudent lors de la manipulation des rameurs en position de stockage verticale.
- Tout rameur stocké en position verticale doit être placé dans une zone protégée afin d'éviter tout contact accidentel avec le rameur.
- Maintenez les personnes à l'écart des rameurs stockés en position verticale, si ce n'est pas pour les ranger ou les utiliser.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE (non fournis avec l'appareil)

Clé Allen coudée 4 mm



Clé Allen coudée 5 mm



Clé Allen coudée 6 mm



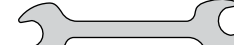
Clé Allen coudée 8 mm



Tournevis cruciforme



Clé plate 13 mm



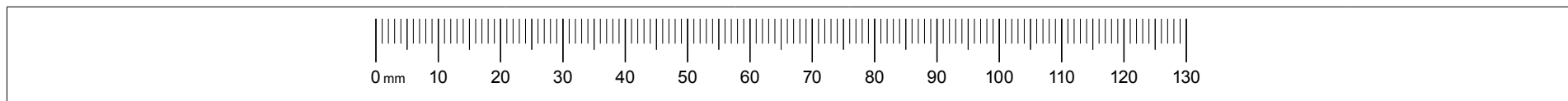
Clé plate 14 mm



Clé plate 17 mm



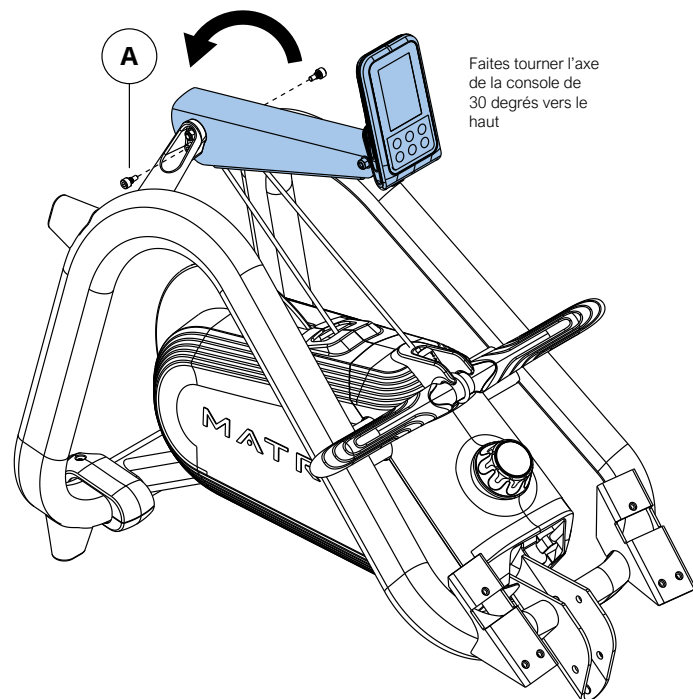
Si un élément venait à manquer, veuillez contacter votre revendeur local MATRIX pour obtenir de l'aide.



1

Pièces de fixation - Emballage noir

Description	Qté
A Boulon	2



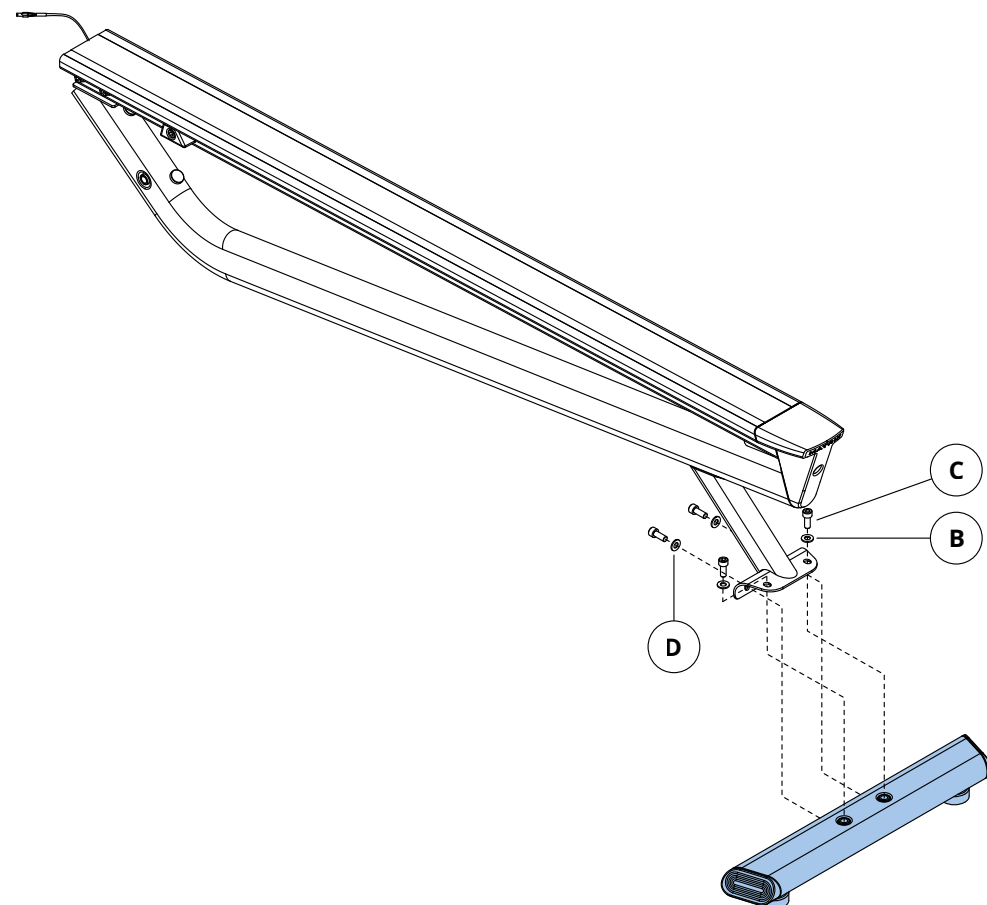
2

Pièces de fixation - Emballage orange

Description	Qté
B Rondelle plate	2
C Boulon	4
D Rondelle bombée	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 2 selon le couple de serrage :
24,5 Nm

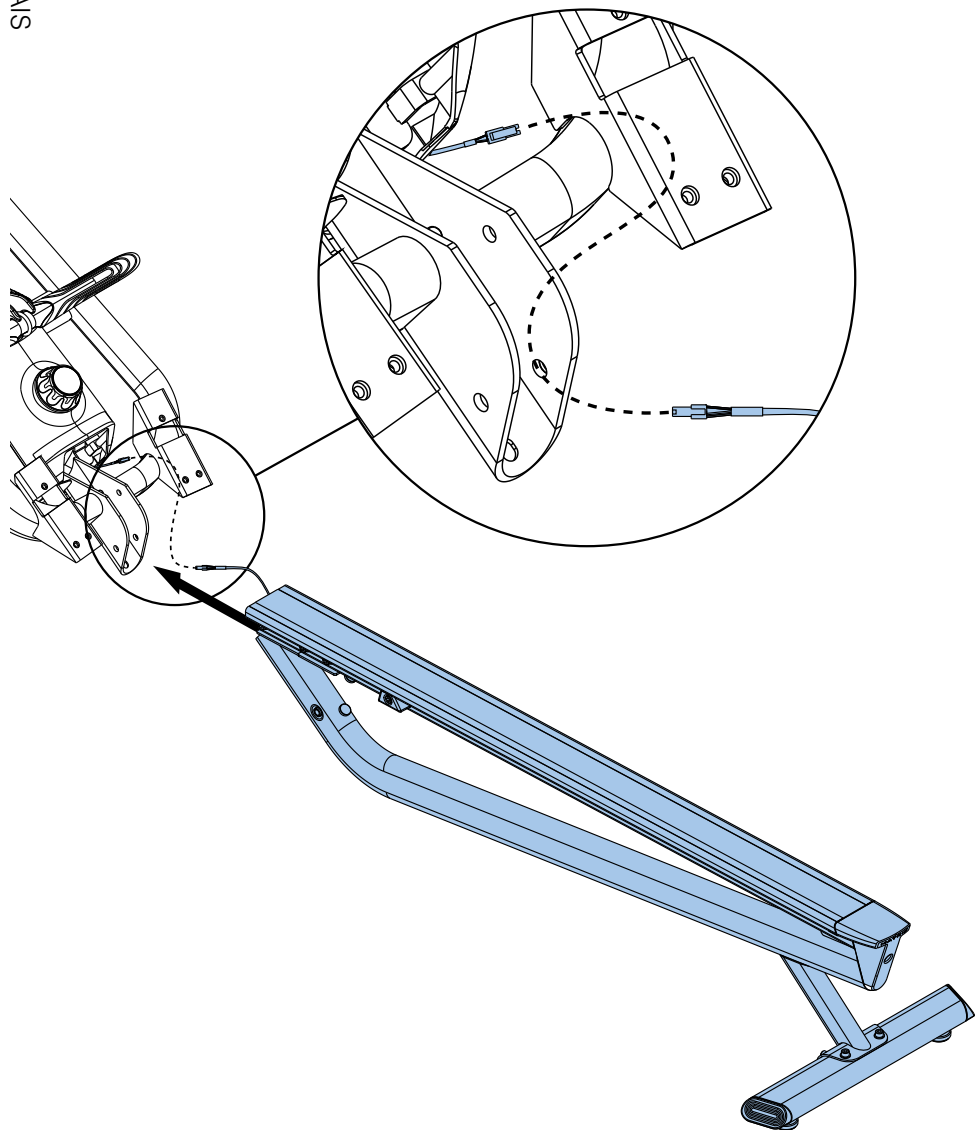


FRANÇAIS



3

FRANÇAIS



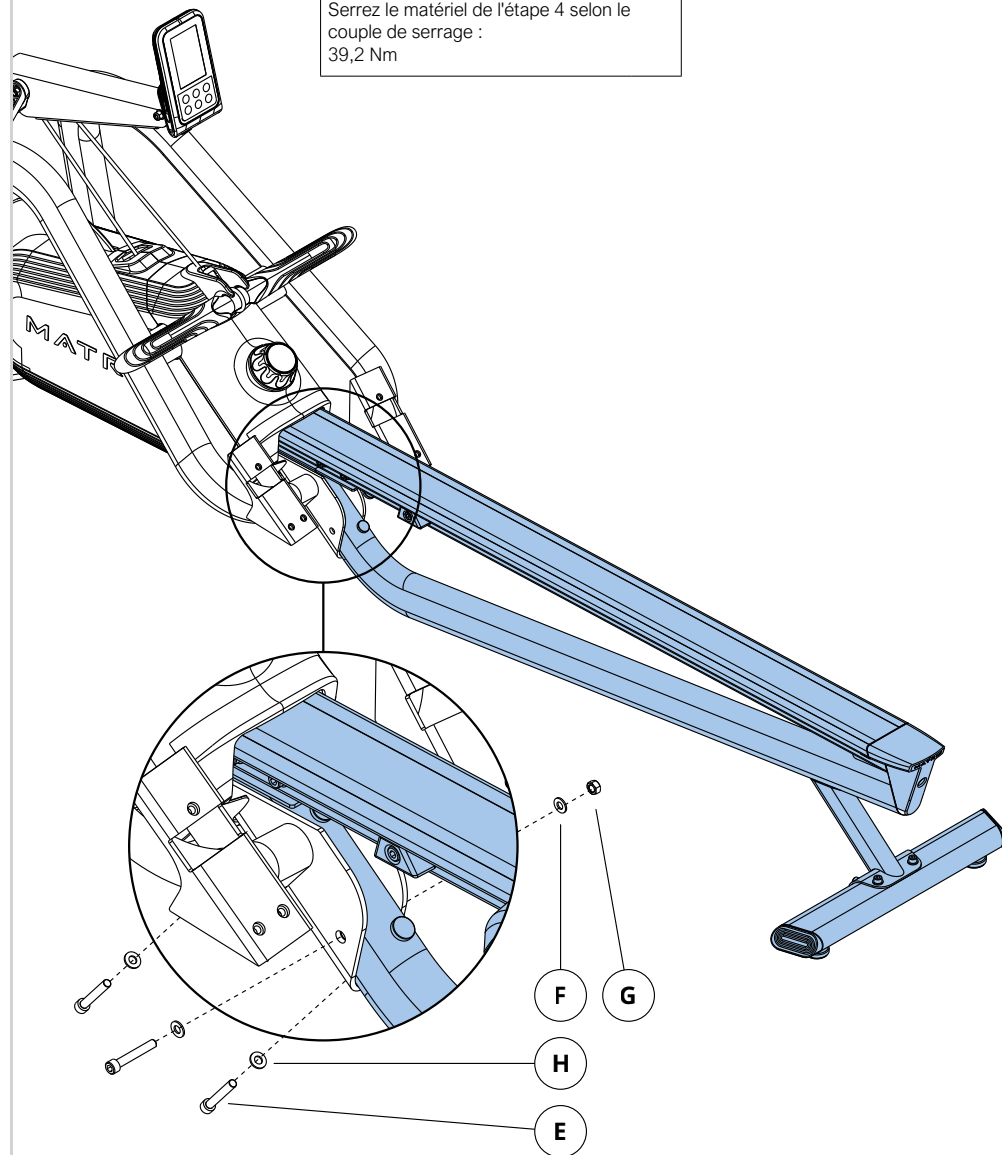
4

Pièces de fixation - Emballage rouge

Description	Qté
E Boulon	3
F Rondelle plate	2
G Écrou	1
H Rondelle bombée	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 4 selon le couple de serrage :
39,2 Nm

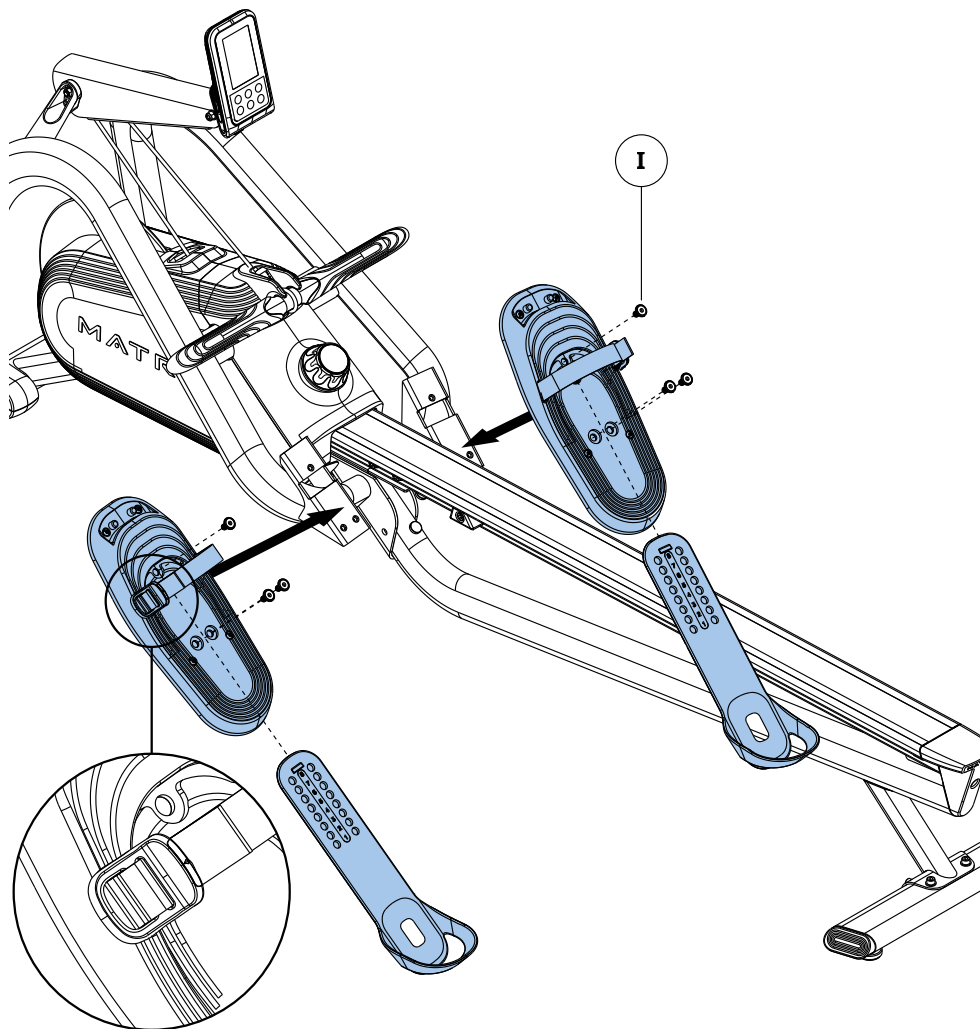


5

Pièces de fixation - Emballage blanc

Description	Qté
I Boulon	6

Remarque :
Serrez le matériel de l'étape 5 selon le couple de serrage :
24,5 Nm

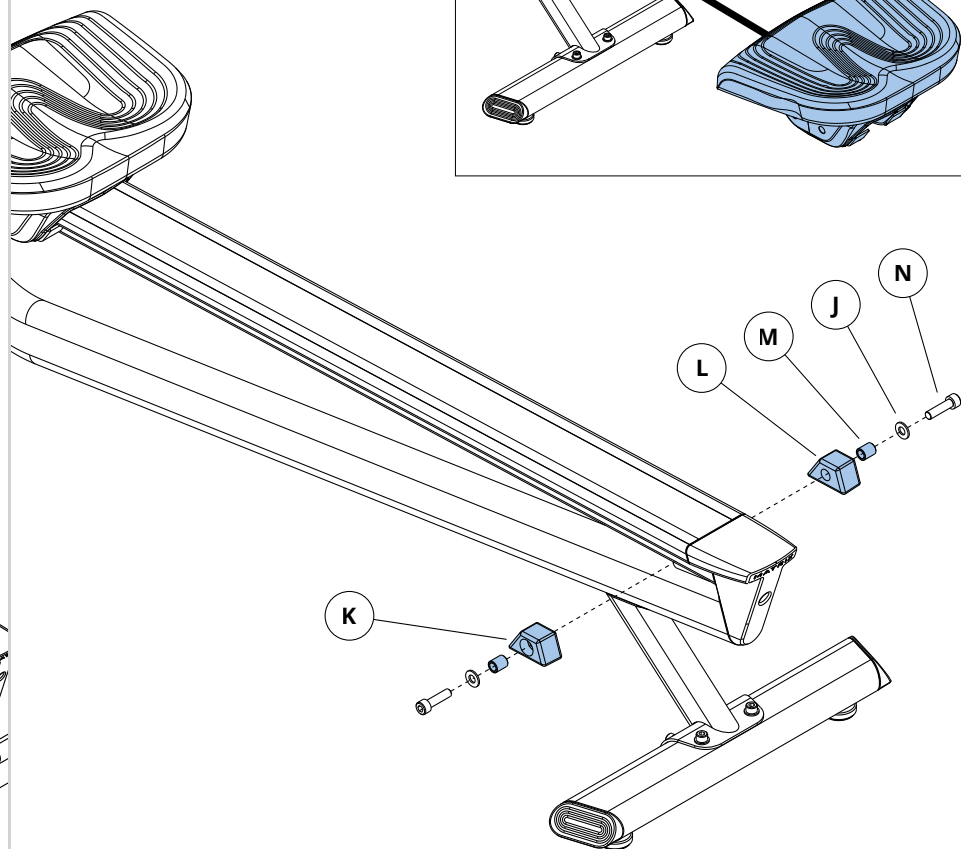


6

Matériel de fixation préinstallé

Description	Qté
J Rondelle plate	2
K Butée gauche	1
L Butée droite	1
M Bague	2
N Boulon	2

Remarque :
Serrez le matériel de l'étape 6 selon le couple de serrage : 24,5 Nm



LE MONTAGE EST TERMINÉ !

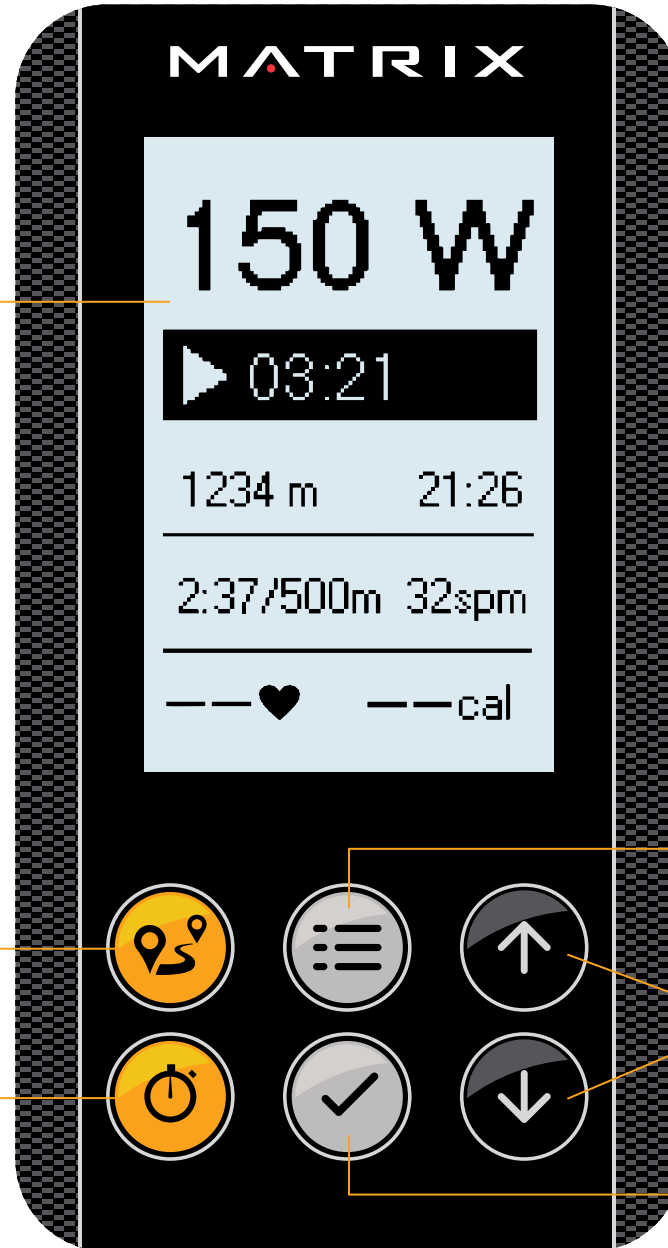


FRANÇAIS



ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

Affiche les éléments suivants :
Watts, Time (durée), Distance,
500 m/split (mètres/fraction),
SPM (coups de rame par minute), Heart
Rate (fréquence cardiaque)
et Calories (lorsque l'utilisateur
porte la ceinture thoracique équipée d'un
moniteur de fréquence cardiaque).



TOUCHE RAPIDE DISTANCE

TOUCHE RAPIDE DURÉE

MENU

FLÈCHES DE NAVIGATION

TOUCHE DE CONFIRMATION

RÈGLES D'UTILISATION

Un coup de rame est composé de quatre phases :

1. **L'ATTAQUE** – Attrapez la poignée de manière équilibrée des deux mains. Avec le siège ayant coulé vers l'avant et les genoux rentrés contre la poitrine (directement alignés sur les talons), étendez les bras et basculez légèrement le torse vers l'avant à partir des hanches.
2. **LA PROPULSION ET LA TRACTION** – Appuyez fermement contre les cale-pieds jusqu'à ce que vos jambes soient complètement étendues, mais non bloquées. Étendez les bras et inclinez le torse à 90 degrés.
3. **LA FIN DU COUP** – Tirez les bras contre l'abdomen avec les jambes totalement étendues et inclinez légèrement le torse vers l'arrière au-delà de 90 degrés.
4. **LE RETOUR** – Étendez les bras, pliez les genoux et basculez vers l'avant à partir des hanches en glissant vers l'avant sur le siège.

Ces quatre phases doivent être réalisées sans à-coups et de manière continue.

PROGRAMMES

1. **DÉMARRAGE RAPIDE** – Réglez les cale-pieds sur la position souhaitée et commencez à ramer. La console se met sous tension dans les secondes qui suivent.
2. **PROGRAMME MANUAL (MANUEL)**
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Manual (Manuel) et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Utilisez les touches fléchées pour sélectionner la durée souhaitée et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Démarrez votre entraînement.
3. **PROGRAMME INTERVAL (INTERVALLE)** – Permet à l'utilisateur de définir la durée de travail par rapport aux intervalles de repos ainsi que le nombre total d'intervalles en fonction des objectifs de performance goals.
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Interval (Intervalle) à l'aide de la touche fléchée vers le bas et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Sélectionnez la durée et la distance à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez la durée de travail et la durée de repos à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez le nombre d'intervalles souhaité à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer. Démarrez votre entraînement par intervalles.
4. **PROGRAMME CHALLENGE (DÉFI)** – Permet à l'utilisateur de définir des objectifs de durée et de distance spécifiques pour s'assurer d'atteindre ses objectifs d'entraînement. Un rythme cible est défini en fonction de ces objectifs et permet à l'utilisateur d'essayer de l'atteindre.
 - Appuyez sur le bouton de menu, sélectionnez Challenge (Défi) à l'aide de la touche fléchée vers le bas et appuyez une nouvelle fois pour confirmer votre sélection. Définissez la distance à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; sélectionnez la durée à l'aide des touches fléchées et appuyez pour confirmer ; commencez à ramer et essayez d'atteindre le rythme cible pour réussir votre objectif.
5. **ÉCRANS RÉCAPITULATIFS** – Une fois votre entraînement terminé, appuyez sur le bouton de menu pour voir les valeurs moyennes et maximales des variables SPM (coups par minute), Watts, HR (fréquence cardiaque), etc.

PROFIL

Cette option de menu permet à l'utilisateur de saisir des données personnelles (c-à-d. : sexe, âge, taille, poids) lorsqu'il porte une ceinture thoracique équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque afin de calculer plus précisément les calories brûlées.

OPTION

- **SUPPORT (ASSISTANCE)** – Affiche les informations (numéro de série, version du micrologiciel, etc.) utiles en cas d'entretien nécessaire.
- **COEFFICIENT DE TRAÎNÉE** – Mesure le niveau de ralentissement de la roue d'inertie pour déterminer la vitesse du « bateau ». Ce taux de décélération est le coefficient de traînée. À chaque coup de rame, la console utilise le coefficient de traînée pour déterminer le travail effectué en fonction de la vitesse de la roue d'inertie. Ceci permet de calculer l'effort effectivement réalisé, indépendamment de la résistance réglée. Cet auto-étalonnage permet à l'utilisateur de comparer sa performance sur différents rameurs d'intérieur. Des rameurs d'intérieur différents peuvent en effet avoir des coefficients de traînée différents. Un réglage de résistance de 3 sur une machine peut correspondre à un réglage de 4 sur une autre. Les différences de tension de la courroie, de position de l'aimant, etc. peuvent faire varier le coefficient de traînée d'une machine à une autre.

MODE MANAGER

Pour passer en mode Manager, appuyez simultanément sur les touches fléchées vers le haut et vers le bas pendant 3 à 5 secondes. Pour quitter le mode Manager, appuyez sur le bouton de menu et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes.

- **ENTRAÎNEMENT** – Définissez la durée maximale, la durée par défaut, la durée de pause et la distance par défaut.
- **UTILISATEUR** – Sélectionnez l'âge, le poids, la taille et le sexe de l'utilisateur.
- **UNITÉS** – Choisissez d'afficher des unités métriques ou impériales sur la console.
- **LOGICIEL** – Version ou options de mise à jour utilisées pour le dépannage et l'entretien.
- **GÉNÉRAL** – Affiche la distance et la durée totale, ainsi que le nombre total de coups de rame effectué par le rameur.
- **LANGUE** – Sélectionnez la langue d'affichage en fonction de votre région du monde.
- **MACHINE** – Type, numéro de série, options d'état hors service utilisées pour l'entretien.
- **LCD** – Réglez les paramètres de rétro-éclairage, de luminosité et de contraste.

MODE VEILLE

La console s'éteint une fois la durée de pause expirée et passe en mode veille pendant 30 secondes à 5 minutes (en fonction de la valeur par défaut définie) avant de s'éteindre complètement.





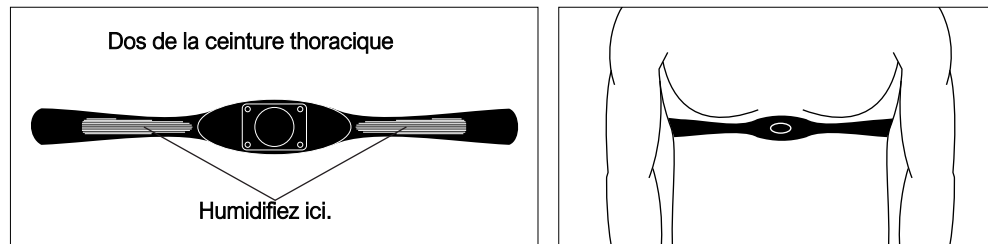
UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. 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.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

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

Avant de porter la ceinture thoracique, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Positionnez la ceinture thoracique juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sous votre sternum, avec le logo placé vers l'extérieur. REMARQUE : la ceinture thoracique doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la ceinture thoracique est trop lâche ou mal placée, cela peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.



AVERTISSEMENT !

Les systèmes de mesure 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.

SYSTÈME DE FREINAGE ET TABLEAU DE PUISSANCE

Le Rameur Matrix utilise une résistance magnétique pour définir différents niveaux de résistance. Le réglage du niveau de résistance permet, avec le nombre de coups par minutes, de déterminer la puissance (en Watts).

MATRIX

MATRIX

RXP

RXP-WF

RXP-WFRF





INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Il est de la responsabilité exclusive de l'acheteur des produits Matrix Fitness Systems d'informer toutes les personnes, qu'il s'agisse de l'utilisateur final ou du personnel chargé de la supervision, de l'utilisation appropriée de l'équipement.

Voir « Spécifications du produit » (page suivante) pour connaître les caractéristiques spécifiques au produit. Ce rameur Matrix est destiné à un usage commercial.

Il est recommandé que tous les utilisateurs d'appareils d'exercice Matrix Fitness soient informés des instructions suivantes avant de les utiliser.

Respectez toujours les précautions de base lors de l'utilisation du rameur Matrix :

- Pour assurer votre sécurité et protéger l'appareil, lisez toutes les instructions avant d'assembler et d'utiliser le rameur.
- Pour assurer le bon usage et la sécurité du rameur, assurez-vous que tous les utilisateurs lisent ce manuel. Veuillez inclure ce manuel dans le programme d'entraînement de votre établissement. Rappelez aux utilisateurs qu'avant d'entreprendre tout programme de mise en forme, ils doivent subir un examen physique complet chez leur médecin. Si, à n'importe quel moment de sa séance d'exercice, l'utilisateur ressent des vertiges, des douleurs, un essoufflement, des nausées ou une sensation de faiblesse, il doit immédiatement s'arrêter.

LISEZ ET SAUVEGARDEZ CES INSTRUCTIONS

Ce rameur est destiné à un usage commercial. Pour assurer votre sécurité et protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser le rameur MATRIX.

- Utilisez le rameur pour son usage prévu, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber ou ni n'insérez d'objet dans les ouvertures du produit. Si un objet tombe à l'intérieur, récupérez-le soigneusement lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Si l'objet ne peut pas être atteint, contactez Matrix Fitness ou des revendeurs agréés.
- Ne vous servez jamais du rameur s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé ou immergé dans l'eau. Renvoyez-le à Matrix Z ou à des revendeurs agréés pour examen et réparation.
- Gardez toujours les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement pour éviter les blessures.
- Ne vous placez dans ou sous l'appareil et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
- N'utilisez pas le rameur Matrix à l'extérieur, près de piscines ou dans des zones très humides.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Ne retirez pas les carénages latéraux. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation près d'enfants et de personnes invalides ou handicapées. Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Lorsque le rameur est en cours d'utilisation, les jeunes enfants et les animaux domestiques doivent être maintenus à au moins trois mètres.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Placez l'appareil à au moins un mètre de distance de tout obstacle, y compris des murs et des meubles.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de ce rameur.
- Placez la poignée dans les crochets avant de lâcher.
- Ne laissez pas la poignée retomber violemment dans le support de console.
- Effectuez la maintenance appropriée, comme décrit dans la section Maintenance de ce manuel.

AVERTISSEMENT : Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures et nuire à la santé. Si vous ressentez une douleur à la poitrine, des nausées, des vertiges ou un essoufflement, ARRÊTEZ immédiatement de faire l'exercice et consultez un médecin avant de continuer.

ATTENTION : Toute modification apportée à cet équipement pourrait annuler la garantie du produit.

DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant avant de le nettoyer, d'effectuer des travaux de maintenance et de poser et enlever des pièces.

AVERTISSEMENT

- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché.
- Ne pas utiliser sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- N'utilisez jamais l'unité si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), si elle ne fonctionne pas correctement ou si elle a été endommagée, jetée par terre ou immergée dans l'eau. Appelez l'assistance technique client pour un examen ou une réparation.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil en le tenant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez jamais l'appareil avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre, exempte de peluche, de cheveux ou autre.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.



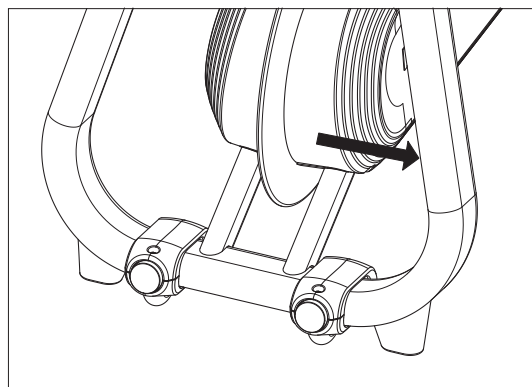
MAINTENANCE

1. N'utilisez PAS un équipement endommagé ni des pièces usées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par votre revendeur local MATRIX.
2. MAINTENANCE DES ÉTIQUETTES ET DES PLAQUES SIGNALÉTIQUES : Ne retirez les étiquettes sous aucun prétexte. Elles contiennent des informations importantes. Si elles sont illisibles ou manquantes, contactez votre revendeur MATRIX pour un remplacement.
3. MAINTENANCE DE TOUS LES ÉQUIPEMENTS : La maintenance préventive est la clé pour assurer le bon fonctionnement de l'équipement et minimiser votre responsabilité. L'équipement doit être inspecté à intervalles réguliers.
4. Assurez-vous que toute personne effectuant des ajustements ou des opérations de maintenance / réparation de quelque nature que ce soit est qualifiée pour le faire. Les concessionnaires MATRIX dispenseront, sur demande, une formation sur l'entretien et la maintenance dans nos locaux.

GARANTIE

Pour l'Amérique du Nord, visitez le site www.matrixfitness.com pour obtenir des informations sur la garantie, ainsi que sur les exclusions et les limitations de la garantie.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



MAINTENANCE QUOTIDIENNE

Détectez les attaches desserrées en les observant ou en écoutant le son qu'elles émettent, soyez attentifs aux bruits inhabituels et à toute autre indication indiquant que l'équipement peut avoir besoin d'être réparé. Si vous en constatez, faites effectuer un entretien.

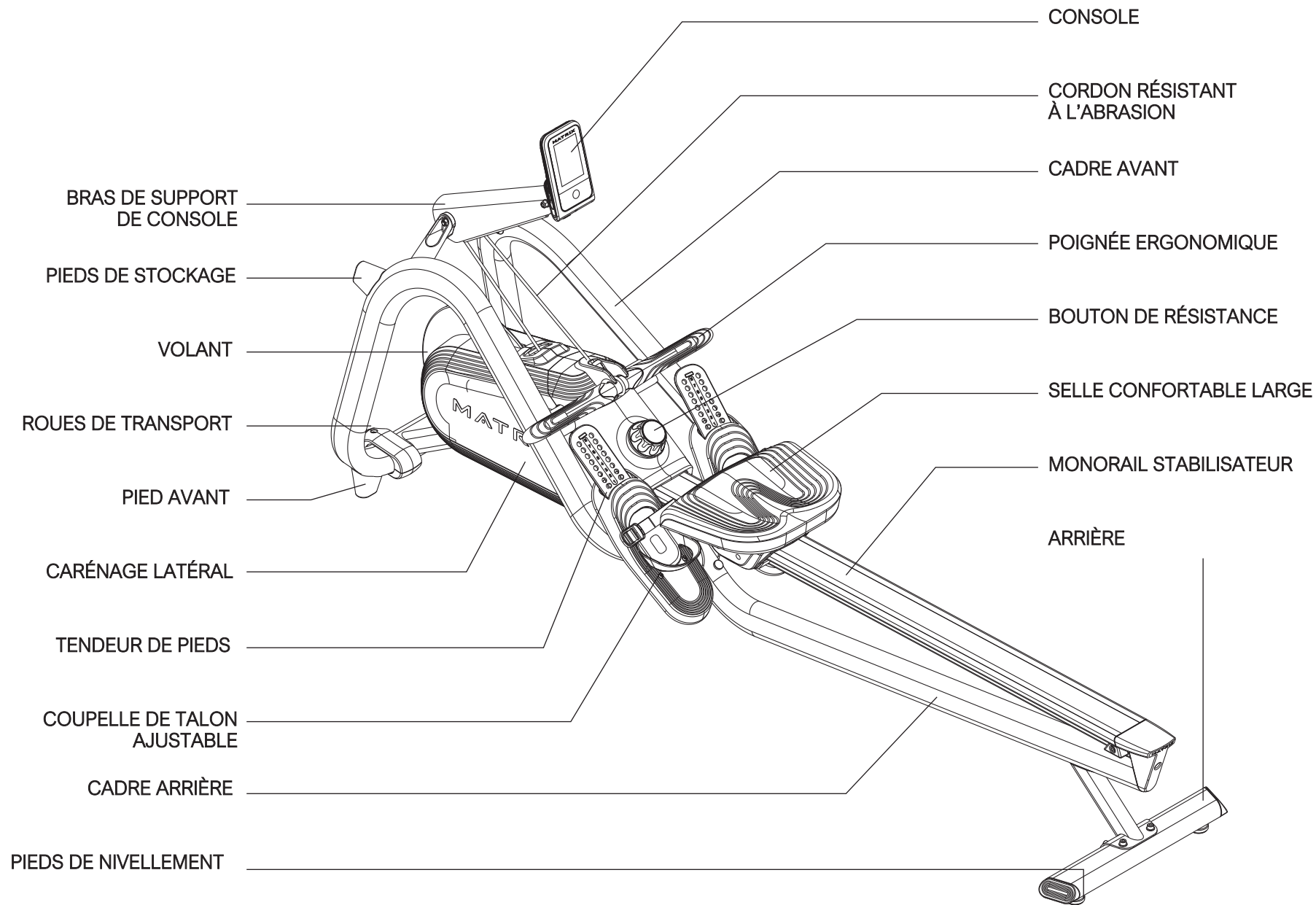
Matrix Fitness recommande de nettoyer le rameur avant et après chaque entraînement. Les conseils de maintenance quotidiens suivants permettront à votre appareil de fonctionner à plein régime :

1. Utilisez un chiffon doux et humide avec de l'eau ou un détergent liquide non agressif pour nettoyer toutes les surfaces exposées. N'UTILISEZ PAS de nettoyeurs à base d'ammoniac, de chlore ou d'acide.
2. Maintenez la console d'écran à l'abri des traces de doigts et de l'accumulation de sel provoquée par la transpiration.
3. Passez fréquemment l'aspirateur sur le sol situé sous l'appareil afin d'éviter toute accumulation de poussière et de saleté, ce qui pourrait nuire au bon fonctionnement de l'appareil.
4. Vérifiez la présence de poussière à l'intérieur du volant avec une lampe de poche.

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

CONSOLE	
Écran d'affichage	Écran tactile capacitif d'entraînement cible
Lecture d'affichage	Temps, distance, CPM (coups par minute), watts, fréquence cardiaque, calories, temps sur 500 mètres
Programmes	Entraînement ciblé (CPM, watts, temps sur 500 mètres, calories, distance, FC), basé sur des objectifs (temps, calories / heure, cadence), FC cible, intervalles et Sprint 8
Tests de fitness	500 mètres, 2000 mètres, test de puissance de pas et test de FC sous-maximale
Récepteur télémétrique	ANT+, BLE, 5khz
DONNÉES TECHNIQUES	
Technologie de résistance	Résistance magnétique
Niveaux de résistance	10
Système d'entraînement	Courroie Poly-V à ressort hélicoïdal
Poids utilisateur max.	160 kg / 350 lbs.
Poids du produit	59,2 kg / 130,5 livres
Poids d'expédition	70,5 kg / 155,4 livres
Dimensions hors-tout (lo. x la. x ha.)*	223 x 55 x 97 cm / 87,7" x 21,6" x 38"
Puissance requise	Générateur avec batterie au lithium rechargeable et prise CC
CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES	
Conception du guidon	Guidon ergonomique extra-long
Tendeurs de pieds	Couppes de talons ajustables avec réglages faciles à lire
Monorail	Aluminium

* Assurez une largeur de dégagement minimale de 0,6 mètre (24 po) pour l'accès aux équipements MATRIX et leur contournement. Veuillez noter que 0,91 mètre (36") est la largeur de dégagement recommandée par l'ADA pour les personnes en fauteuil roulant.
Les spécifications du produit sont sujettes à modification sans préavis.





DÉBALLAGE

Merci d'avoir acheté un produit MATRIX Fitness. Il a été inspecté avant d'être emballé. Il a été expédié en plusieurs pièces pour faciliter l'emballage de la machine. Avant l'assemblage, confirmez tous les composants en les faisant correspondre aux schémas éclatés. Déballez soigneusement l'unité de cette boîte et jetez les matériaux d'emballage conformément à la législation en vigueur.

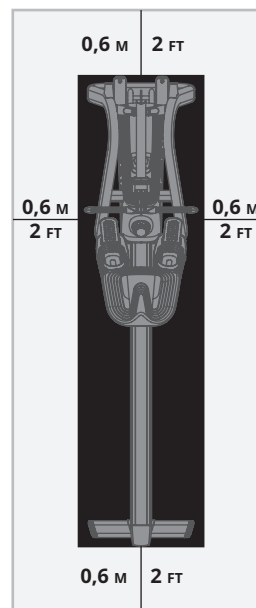
ATTENTION

Pour ne pas vous blesser et éviter d'endommager les composants du châssis, assurez-vous de bénéficier d'une assistance adéquate pour retirer les éléments du châssis de cette boîte.

EMPLACEMENT DU RAMEUR

Placez l'équipement sur une surface plane et stable, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration des plastiques. Placez votre équipement dans une zone avec des températures fraîches et une faible humidité. Assurez une largeur de dégagement minimale de 0,6 mètre (24 po) pour l'accès aux équipements MATRIX et leur contournement. Veuillez noter que 0,91 mètre (36 po) est la largeur de dégagement recommandée par l'ADA pour les personnes en fauteuil roulant. Ne placez pas l'équipement dans un endroit où il serait susceptible de bloquer les ouvertures d'aération ou de ventilation. L'équipement ne doit pas être situé dans un garage, sur une terrasse couverte, près de l'eau ou à l'extérieur.

Rangez l'appareil vertical sur une surface solide et plane.



STOCKAGE

ATTENTION

Il faut faire preuve de prudence lors du stockage des rameurs dans une position de stockage verticale.

La stabilité des rameurs a été testée en position de stockage verticale. Des tests ont montré que les rameurs peuvent maintenir leur stabilité lorsqu'ils sont inclinés jusqu'à 10 degrés, mais tout contact accidentel avec un rameur debout peut potentiellement renverser ce dernier.

- Des précautions doivent être prises lors de la manipulation des rameurs en position de stockage verticale.
- Tout rameur entreposé à la verticale doit être rangé dans une zone protégée afin d'éviter tout contact accidentel avec lui.
- À moins qu'elles ne soient en train d'entreposer un rameur ou de récupérer un rameur de la zone de stockage, gardez les personnes à l'écart des rameurs stockés à la verticale.

OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE (non inclus)

Clé Allen en forme de L de 4 MM



Clé Allen en forme de L de 5 MM



Clé Allen en forme de L de 6 MM



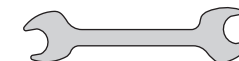
Clé Allen en forme de L de 8 MM



Tournevis cruciforme



Clé à fourche 13 MM



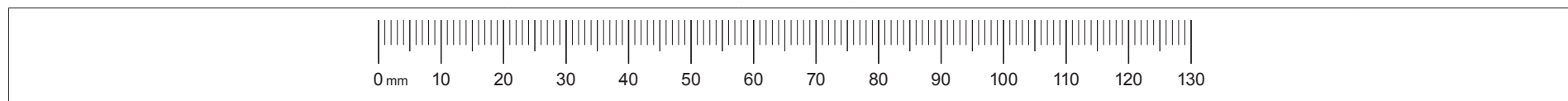
Clé à fourche 14 MM



Clé à fourche 17 MM



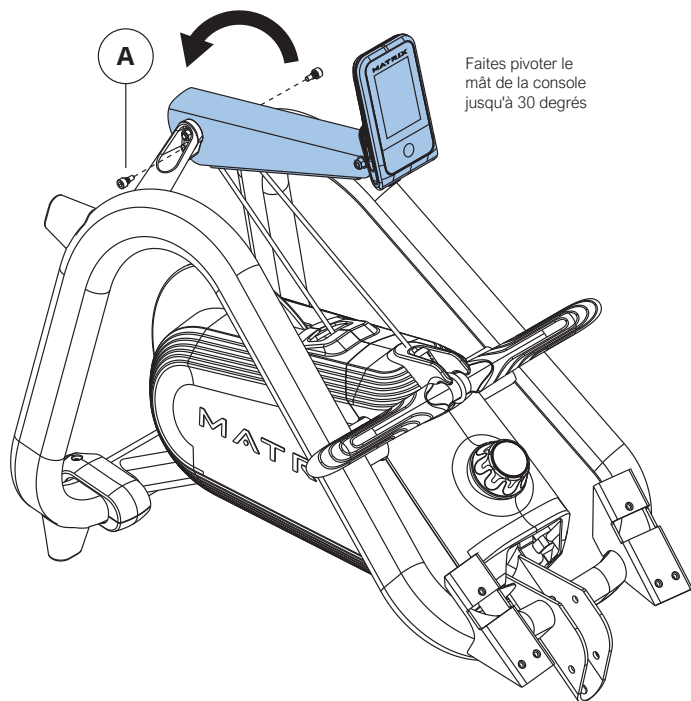
Si des éléments manquent, contactez le revendeur MATRIX de votre pays pour obtenir de l'aide.



1

Pack de matériel noir

Description	Qté
A Boulon	2



Faites pivoter le
mât de la console
jusqu'à 30 degrés

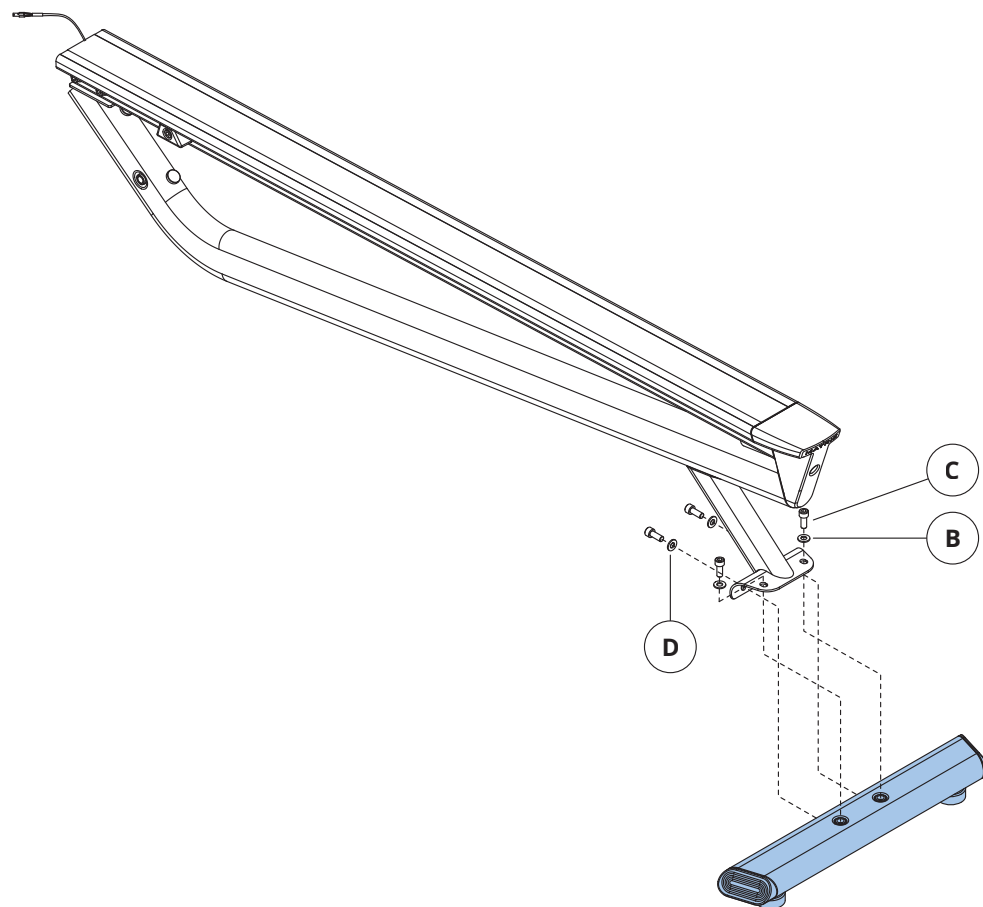
2

Pack de matériel orange

Description	Qté
B Rondelle plate	2
C Boulon	4
D Rondelle en arc	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 2 en
utilisant la valeur de couple : 24,5
Nm / 18 ft-lb

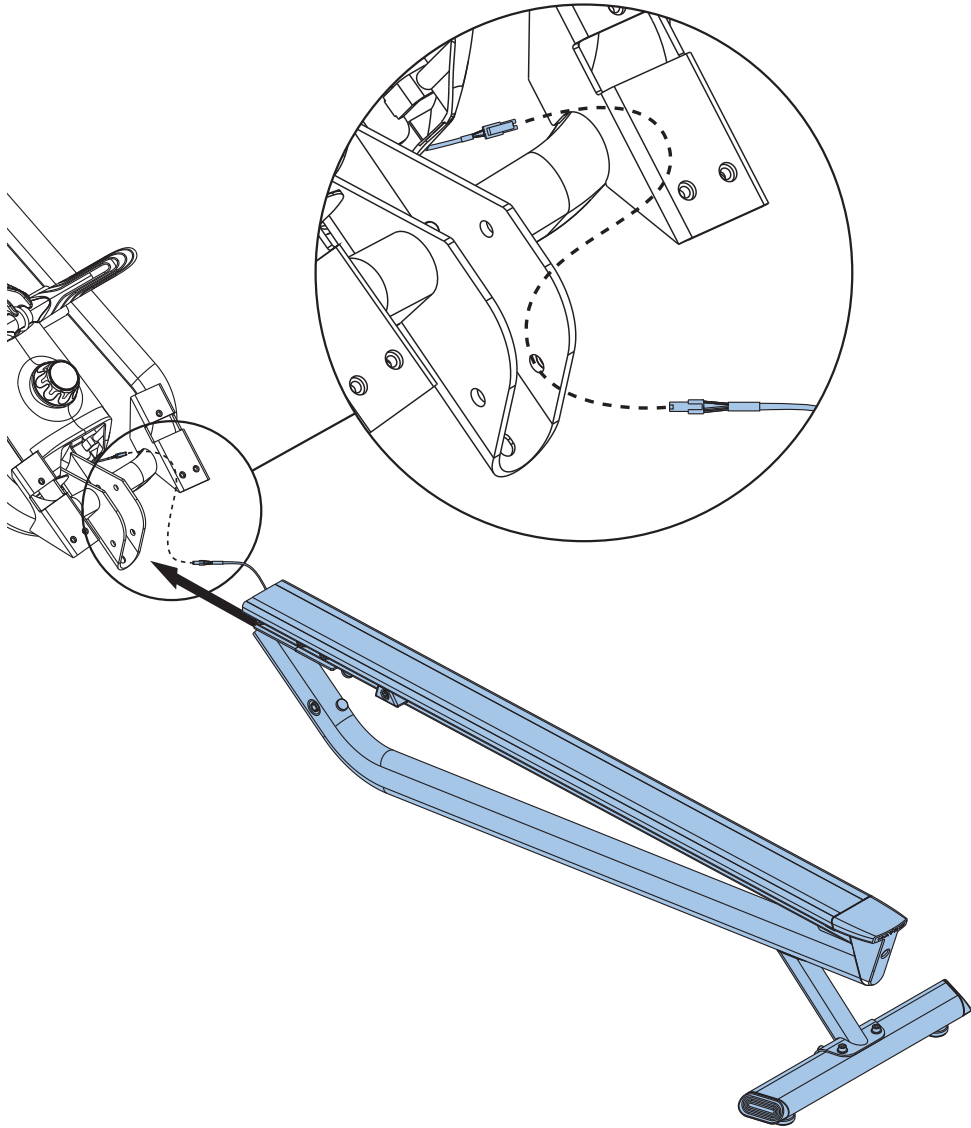


FRANÇAIS



3

FRANÇAIS



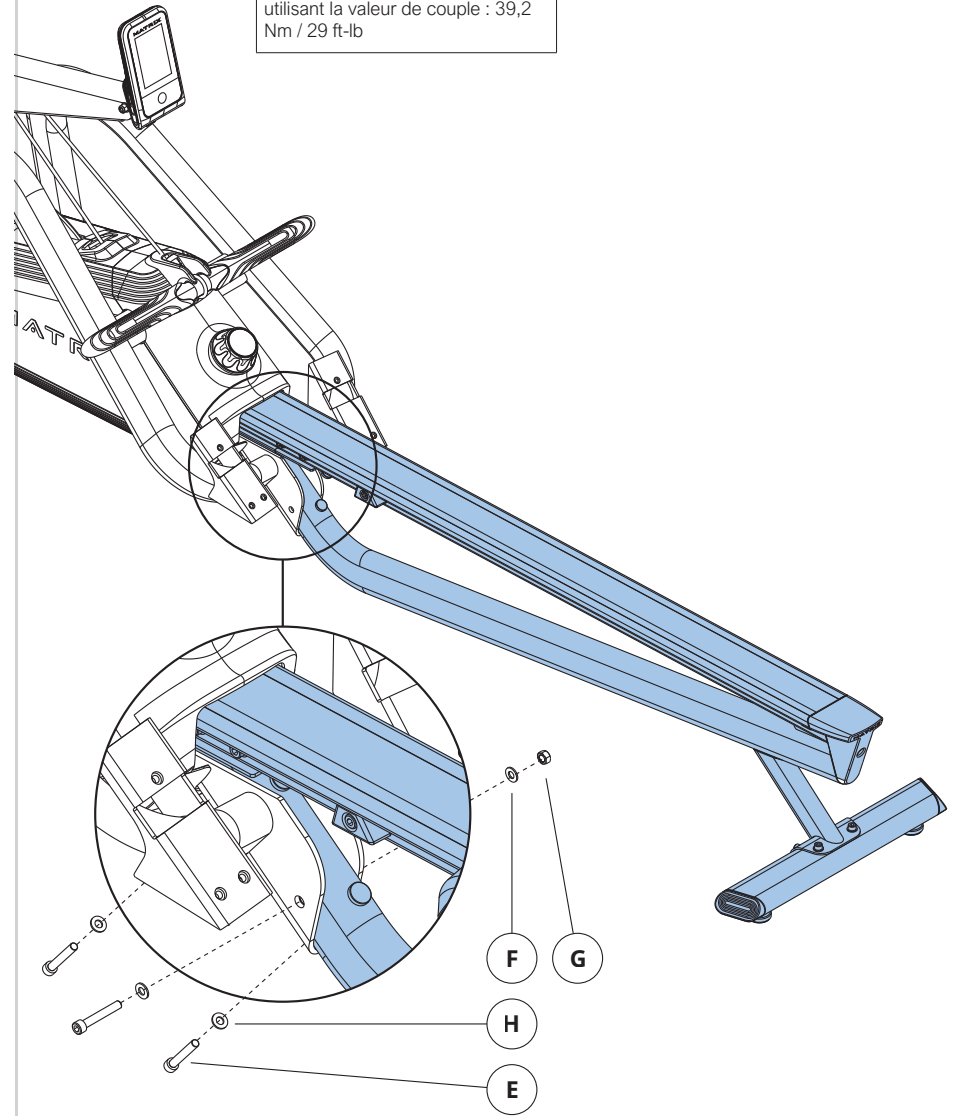
4

Pack de matériel noir

Description	Qté
E Boulon	3
F Rondelle plate	2
G Écran	1
H Rondelle en arc	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 4 en utilisant la valeur de couple : 39,2 Nm / 29 ft-lb



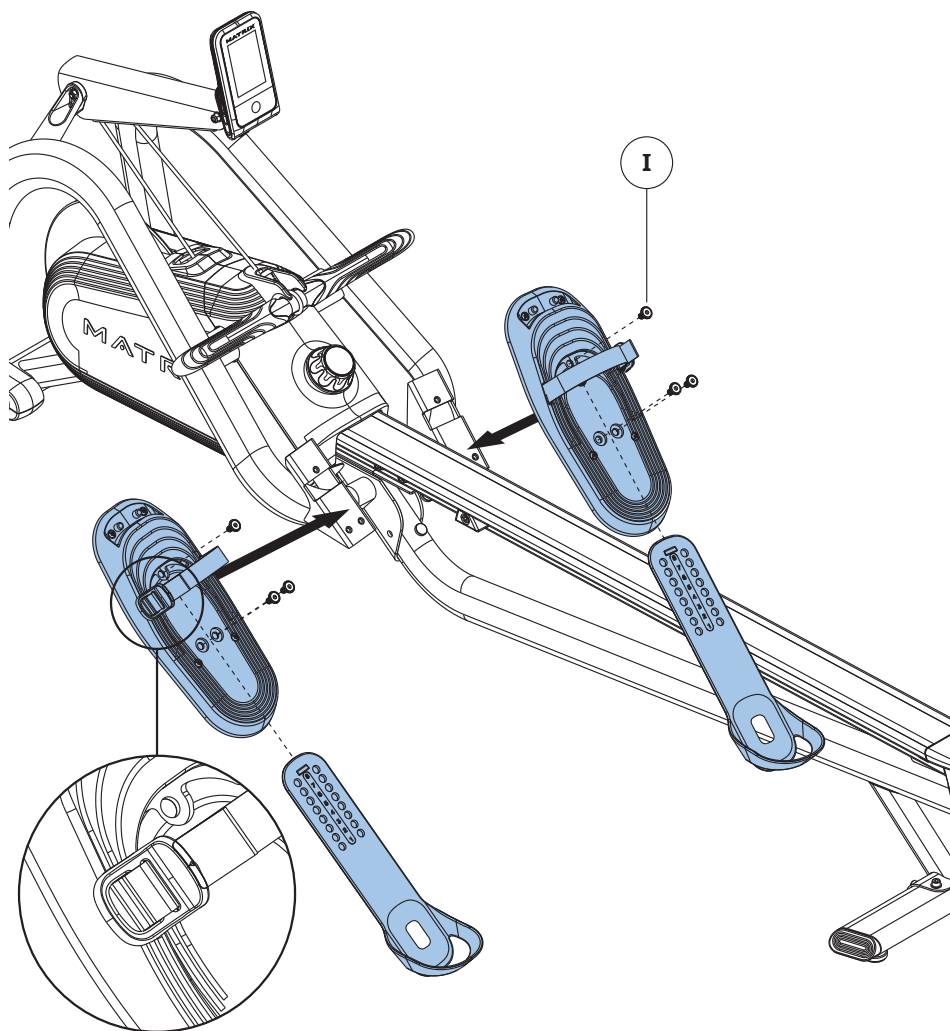
5

Pack de matériel blanc

Description	Qté
I Boulon	6

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 5 en utilisant la valeur de couple : 24,5 Nm / 18 ft-lb



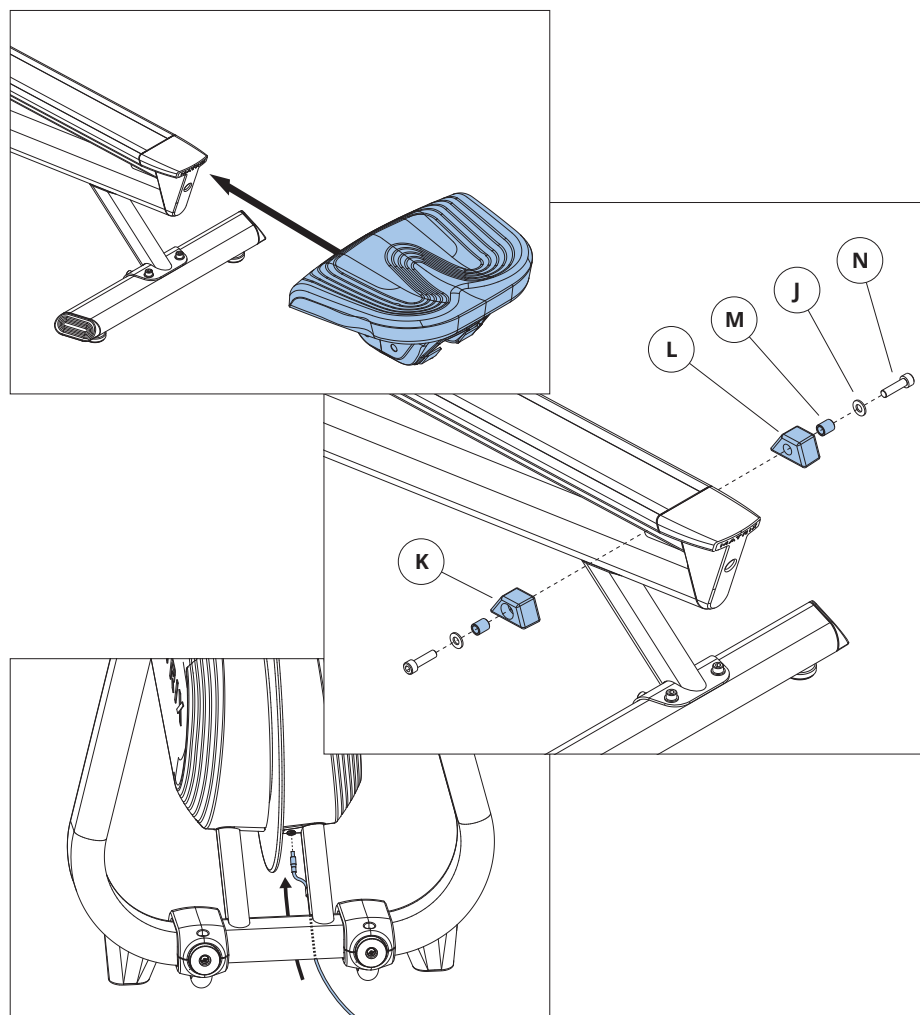
6

Matériel pré-installé

Description	Qté
J Rondelle plate	2
K Obturateur gauche	1
L Obturateur droit	1
M Bague	2
N Boulon	2

Remarque :

Serrez le matériel de l'étape 6 en utilisant la valeur de couple : 24,5 Nm / 18 ft-lb



L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !



FRANÇAIS



ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN PAR DÉFAUT (TEMPS FRACTIONNÉ SUR 500 M)



- B
- D
- G
- C
- H
- E
- I
- J
- F
- A

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Le RXP dispose d'un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations requises pour les entraînements sont expliquées à l'écran. L'exploration de l'interface est fortement recommandée.

- A) **BOUTON D'ALIMENTATION** : Appuyez sur pour activer l'affichage / allumer. Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour mettre l'écran en veille. Appuyez et maintenez pendant 10 secondes pour éteindre.
 - B) **SÉLECTION DE LA LANGUE**
 - C) **HORLOGE**
 - D) **MENU** : Touchez pour accéder à diverses fonctions avant ou pendant votre entraînement.
 - E) **ENTRAÎNEMENTS** : Touchez pour accéder à diverses options d'entraînement ciblé ou à des entraînements prédéfinis, des tests de condition physique et un rapport de résistance.
 - F) **CONNEXION** : Appuyez pour vous connecter à l'aide de votre XID (RXP-WF, RXP-WFRF).
 - G) **ÉCRAN ACTUEL** : Affiche l'écran que vous consultez actuellement.
 - H) **FENÊTRES DE FEEDBACK** : Affiche le temps, la vitesse, les watts, la fréquence cardiaque (BPM), la distance ou les calories. Le feedback varie en fonction de l'écran actuel.
 - I) **CHANGER D'ÉCRAN** : Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour naviguer entre plusieurs options d'écran de course différentes. Ou sélectionnez une unité de mesure avec un triangle orange pour accéder directement à l'écran souhaité.
 - J) **ÉCRAN D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ** : Appuyez pour revenir à l'écran d'entraînement ciblé lorsqu'une option d'entraînement ciblé a été définie. Appuyez sur l'icône cible pour définir un objectif d'entraînement spécifique et activer la lumière LED de couleur.
- **INFORMATIONS PERSONNELLES** : Entrez le poids, l'âge et le sexe pour garantir des données caloriques et un rapport puissance / poids des plus précis.
 - **BATTERIE** : Le niveau de la batterie est indiqué au bas de l'écran MENU. L'action de ramer peut réveiller / allumer la console. Si le RXP est utilisé en mode auto-alimenté et que la batterie continue à s'épuiser, veuillez brancher le rameur RXP.

ÉCRAN D'ACCUEIL

- Ramez pour **DÉMARRER** immédiatement. Ou...
- Touchez le bouton **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)** pour personnaliser votre entraînement.
- Touchez le bouton **SIGN IN (CONNEXION)** pour vous connecter avec votre XID.

CONNEXION (RXP-WF, RXP-WFRF)

- 1) Entrez votre **XID** et touchez ✓
 - 2) Entrez votre **CODE D'ACCÈS** et touchez ✓
- (••) Les consoles RXP-WFRF prennent en charge la connexion avec un tag RFID. Pour vous connecter, touchez votre tag RFID sur la surface droite de la console.

ENREGISTRER UN NOUVEL UTILISATEUR

- 1) Vous n'avez pas de compte xID ? L'enregistrement est facile.
- 2) Suivez les instructions à l'écran pour créer votre compte gratuit.
- 3) Vérifiez vos informations et sélectionnez la case **I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (J'ACCEPTÉ LES CONDITIONS GÉNÉRALES)** pour consulter ces dernières.
- 4) Touchez ✓ pour terminer l'enregistrement. Votre compte est maintenant actif et vous êtes connecté(e).

CONFIGURATION D'ENTRAÎNEMENT

- 1) Après avoir touché le bouton **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)**, sélectionnez l'un des **WORKOUTS (ENTRAÎNEMENTS)** dans la liste.
- 2) Utilisez les **SLIDER CONTROLS (CONTRÔLES DE CURSEUR)** pour régler les paramètres de votre programme.
- 3) Appuyez sur **GO** pour commencer votre entraînement.

CHANGER D'ENTRAÎNEMENT

Pendant un entraînement, touchez ☰ et ensuite touchez **CHOOSE EXERCISE (CHOISIR EXERCICE)** pour accéder aux entraînements disponibles.

ÉCRANS RÉCAPITULATIFS

Une fois votre entraînement terminé, un résumé de votre dernière session apparaîtra. Vous pouvez balayer vers le haut ou le bas pour parcourir le résumé. En outre, vous pouvez balayer l'écran vers la gauche et la droite pour basculer entre les écrans récapitulatifs.

REFROIDISSEMENT


Touchez **START COOL DOWN (DÉMARRER REFROIDISSEMENT)** pour entrer dans le mode refroidissement. Le refroidissement dure quelques minutes le temps de réduire l'intensité de l'entraînement, ce qui permet à votre corps de récupérer de votre entraînement. Terminez le refroidissement pour aller au résumé d'entraînement.





FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE


EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

- 1) Sélectionnez entraînements, puis entraînement ciblé et type d'entraînement ciblé : Watts, CPM, FC, Distance, Calories ou temps fractionné sur 500 mètres.
- 2) Pendant un entraînement, balayez vers la droite pour changer d'écran ou touchez une métrique avec un triangle orange pour aller directement à l'écran souhaité.
- 3) Définissez l'objectif souhaité, puis appuyez sur . Les lumières LED sont désormais associées à cette cible.

LUMIÈRES LED

Le programme d'entraînement ciblé utilise des lumières de couleur vive sur le dessus et les côtés de la console pour évaluer les efforts et garder chacun sur la voie bonne quant à ses objectifs. Ces lumières peuvent être allumées ou éteintes dans la configuration de l'entraînement en appuyant sur **LUMIÈRES ALLUMÉES** ou **LUMIÈRES ÉTEINTES**. Les indicateurs de couleur sont : **BLEU** = en dessous de la cible, **VERT** = dans la cible, **ROUGE** = au-dessus de la cible.

MODE GESTIONNAIRE

Pour entrer dans le mode Gestionnaire, appuyez sur le logo **MATRIX** au centre de l'écran pendant 10 secondes. Ensuite, entrez **1001** et touchez .

PRÉCISION DE LA PUISSANCE

Ce rameur affiche la puissance sur la console. La précision de la puissance de ce modèle a été testée en utilisant la méthode de test de la norme EN957-7:1998 afin d'assurer une précision de la puissance dans une tolérance de $\pm 10\%$ pour une puissance d'entrée ≥ 50 W et dans une tolérance de ± 5 W pour la puissance d'entrée < 50 W.

La force appliquée sur la poignée a été mesurée tout au long du mouvement de rame, ainsi que la position de coup de la poignée. Cette information a été utilisée pour calculer l'énergie appliquée au rameur et la valeur du calcul de l'énergie a été divisée par la période de temps d'exercice pour calculer la puissance mécanique moyenne (la puissance d'entrée) appliquée au rameur. La précision de la puissance affichée a été vérifiée en calculant cette puissance d'entrée et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée) dans les conditions suivantes :

Longueur de coup nominale : 1000 mm

Paramètres de résistance :

- Réglage minimum de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute
- Réglage moyen de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute
- Réglage maximal de la résistance à la vitesse de coups nominale de 25 coups par minute

Outre les conditions de test ci-dessus, le fabricant a testé la précision de la puissance

à un point supplémentaire, en utilisant un réglage de résistance supplémentaire à une vitesse de coups nominale de 35 coups par minute et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée).

* Les normes prises en charge avec une fréquence porteuse de 13,56 MHz comprennent : ISO 14443 A, ISO 15693, ISO 14443 B, Sony Felica, Inside Contact-less (HID iClass) et LEGIC RF.

UTILISATION APPROPRIÉE

Le coup de rame comporte quatre phases :

1. **SAISIE** – Saisissez la poignée de manière uniforme avec les deux mains. Le siège glissé vers l'avant et les genoux repliés sur la poitrine (directement alignés sur le talon du pied), étirez les bras vers l'avant et penchez-vous légèrement en avant à partir des hanches.
2. **IMPULSION** – Appuyez fermement contre les repose-pieds jusqu'à ce que les jambes soient complètement tendues, mais pas bloquées. Laissez les bras vous accompagner et ramenez le torse à 90 degrés.
3. **FINITION** – Tirez les bras vers l'abdomen avec les jambes complètement tendues et penchez-vous en arrière avec le torse faisant un angle légèrement supérieurs à 90 degrés.
4. **RÉCUPÉRATION** – Tendez les bras, pliez les genoux, penchez-vous en avant à partir des hanches et glissez-vous vers l'avant sur le siège.

Les quatre phases doivent être exécutées doucement et de manière continue.

GUIDE DE DÉMARRAGE

Lisez le manuel du propriétaire avant de configurer le rameur Matrix. Placez l'appareil là où il sera utilisé avant de commencer la procédure d'installation.

CHOISIR UN EMPLACEMENT


Le site doit être bien éclairé et bien ventilé. Placez le rameur sur une surface plane structurellement solide et à une distance de quelques mètres du mur ou de tout équipement. Si le site comporte un tapis en peluche épais, vous devez placer une base en plastique rigide sous l'appareil afin de protéger le tapis et la machine.

Ne placez pas le rameur dans une zone très humide, telle qu'à proximité d'un bain de vapeur, une piscine intérieure ou un sauna. L'exposition à la vapeur d'eau ou au chlore peut nuire aux composants électroniques et à d'autres composants de la machine.

AVANT VOTRE PREMIER COUP DE RAME

- Consultez votre médecin. Assurez-vous qu'il n'est pas dangereux pour vous de suivre un programme d'exercices intense.
- Une technique inappropriée telle qu'une position couchée extrême ou sauter hors du siège peut entraîner des blessures.
- Commencez chaque entraînement avec plusieurs minutes de mouvement de rame facile pour vous échauffer.
- Démarrez votre programme d'exercices progressivement. Ne ramez pas plus de 5 minutes le premier jour pour permettre à votre corps de s'adapter au nouvel exercice.
- Augmentez progressivement votre temps et votre intensité dans la façon de ramer au cours des deux premières semaines. Ne ramez pas à pleine puissance tant que vous n'êtes pas à l'aise avec la technique et avant d'avoir ramé pendant au moins une semaine. Comme toute activité physique, si vous augmentez le volume et l'intensité trop rapidement, si vous ne vous échauffez pas correctement ou si vous utilisez une technique médiocre, vous augmenterez le risque de blessure.
- Le meilleur réglage de résistance pour un bon entraînement cardiovasculaire est compris entre 3 et 5. Ramer avec un réglage de résistance trop élevé peut être préjudiciable à votre programme d'entraînement car il peut réduire votre rendement et augmenter les risques de blessures.
- Visez une fréquence de coups (cpm) comprise entre 24 et 30 cpm (coups par minute).

FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Pour connecter votre appareil de mesure de fréquence cardiaque ANT + ou Bluetooth SMART à la console, appuyez sur  puis sur

COUPLAGE DE L'APPAREIL DE FRÉQUENCE CARDIAQUE.

La fonction de fréquence cardiaque sur ce produit n'est pas un appareil médical. La lecture de la fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir d'aide durant l'exercice pour déterminer les tendances du rythme cardiaque en général. Veuillez consulter votre médecin.

Lors d'une utilisation avec une ceinture pectorale ou un brassard sans fil, votre fréquence cardiaque peut être transmise sans fil à l'appareil et affichée sur la console.

AVERTISSEMENT !

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez mal, arrêtez immédiatement de vous entraîner.

RAPPORT DE RÉSISTANCE

Le rapport de résistance mesure le ralentissement du volant d'inertie pour déterminer la vitesse à laquelle ralentit le « bateau ». Le taux de décélération s'appelle le rapport de résistance. Pour chaque coup, la console utilise le rapport de résistance pour déterminer la quantité de travail déployé en fonction de la vitesse du volant. De cette manière, l'effort réel est calculé indépendamment du réglage de la résistance. Cet auto-calibrage est ce qui permet à l'utilisateur de comparer ses performances sur différents rameurs d'intérieur.

Différents rameurs d'intérieur peuvent avoir différentes gammes de rapports de résistance. Un réglage de résistance de 3 sur une machine peut donner l'impression d'un 4 sur une autre. Les différences de tension de la courroie, de position des aimants, etc. peuvent toutes affecter le rapport de résistance d'une machine à l'autre.

SYSTÈME DE FREINAGE

Le rameur Matrix utilise la résistance magnétique pour définir des niveaux spécifiques de résistance. Le réglage du niveau de résistance en plus du CPM est utilisé pour déterminer la puissance de sortie (en watts).



MATRIX