

MATRIX

CXC

CXM





3

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Όταν χρησιμοποιείτε τα Ποδήλατα Matrix, πρέπει να παίρνετε πάντοτε βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον παρών εξοπλισμό. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να βεβαιώνεται ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό έχουν ενημερωθεί επαρκώς για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
- Ο συγκεκριμένος εξοπλισμός προορίζεται για εμπορική χρήση. Για να βεβαιωθείτε για την ασφάλειά σας αλλά και για την προστασία του εξοπλισμού, διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν τον θέσετε σε λειτουργία.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΦΩΤΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΤΟΜΩΝ:

- Χρησιμοποιήστε αυτό το ποδήλατο εσωτερικού χώρου αποκλειστικά και μόνο για την χρήση για την οποία προορίζεται, όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα που δεν συνίστανται από τον κατασκευαστή.
- Ποτέ μην θέτετε σε λειτουργία το ποδήλατο εσωτερικού χώρου εάν δεν λειτουργεί κανονικά, ή εάν έχει υποστεί φθορά. Επικοινωνήστε με την Τεχνική Εξυπηρέτηση Πελατών ή με τους εξουσιοδοτημένους εμπορικούς αντιπροσώπους για εξέταση και επιδιόρθωση.
- Μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χωρίς να φοράτε κατάλληλα παπούτσια. ΠΟΤΕ μην χρησιμοποιείτε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου με γυμνά πόδια.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε κινούμενα μέρη του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου.
- Κρατήστε τα χέρια και τα πόδια σας μακριά από κινούμενα μέρη ανά πάσα στιγμή για αποφυγή τραυματισμού. Ποτέ μην περιστρέφετε την μανιβέλα των πεταλών με τα χέρια.
- Μην κατεβαίνετε από το ποδήλατο προτού τα πετάλια έρθουν σε πλήρη ακινησία.
- Μην εισάγετε αντικείμενα, χέρια ή πόδια σε οποιοδήποτε άνοιγμα, μην εκθέτετε τα χέρια, τα μπράτσα ή τα πόδια σας στον μηχανισμό οδήγησης ή σε άλλα μετακινούμενα τμήματα του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου.
- Μην χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει κατεστραμμένα, φθαρμένα ή σπασμένα τμήματα. Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά ανταλλακτικά που διατίθενται από Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή από εξουσιοδοτημένους εμπορικούς αντιπροσώπους.
- Μην λειτουργείτε το μηχάνημα σε μέρη όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αερολυμάτων (σπρέι) ή όπου χορηγείται οξυγόνο.
- Όταν ο εξοπλισμός χρησιμοποιείται κοντά σε παιδιά είναι απαραίτητη η προσεκτική επιτήρηση.
- Ο παρών εξοπλισμός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένες κινητικές, αισθητηριακές ή νοητικές δεξιότητες, ή άτομα χωρίς εμπειρία και γνώση, εκτός και αν επιτηρούνται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με την χρήση του εξοπλισμού από κάποιο άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μοχλοί ρύθμισης (μπροστά και πίσω) είναι ασφαλισμένοι σωστά και δεν παρεμβάλλονται στο εύρος της κίνησης κατά την διάρκεια της άσκησης.
- Κατά την ρύθμιση του ύψους του καθίσματος και των χειρολαβών, κρατήστε το κάθισμα ή την χειρολαβή με το ένα χέρι, όσο υψώνετε και έπειτα κλειδώνετε τον μοχλό. Βεβαιωθείτε ότι ο σφιγκτήρας έχει δεσμευτεί πλήρως πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα.
- Η λανθασμένη ή υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν νιώσετε οποιοδήποτε είδους πόνο, συμπεριλαμβανομένων αλλά όχι μόνο πόνων στο στήθος, ναυτία, ζαλάδα ή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.
- Μην πηδάτε πάνω στο μηχάνημα.
- Ποτέ δεν πρέπει να βρίσκεται πάνω από ένα άτομο πάνω στο μηχάνημα όσο είναι σε λειτουργία.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν πάνω από την ορισμένη μέγιστη δυνατότητα όπως αναγράφεται στην παράγραφο ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ. Αδυναμία συμμόρφωσης με την παραπάνω οδηγία ισοδυναμεί με ακύρωση της εγγύησης.
- Μην χρησιμοποιείτε άλλα εξαρτήματα που δεν συνίστανται από τον κατασκευαστή καθώς μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- Για καθαρισμό, σκουπίστε τις επιφάνειες με ένα ελαφρώς υγρό πανί και σαπούνι μόνο. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλυτικά (βλ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ).
- ΠΟΤΕ δεν πρέπει κατοικίδια ή παιδιά κάτω των 14 ετών να πλησιάζουν το μηχάνημα σε απόσταση μικρότερη των 3 μέτρων.
- ΠΟΤΕ δεν πρέπει παιδιά κάτω των 14 ετών να χρησιμοποιούν το μηχάνημα.
- Παιδιά άνω των 14 ετών δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το μηχάνημα χωρίς επιτήρηση κάποιου ενήλικα.
- Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή.
- Μετά την άσκηση, πιέστε τον μοχλό του φρένου προς τα κάτω για να επιβραδύνετε τον μηχανισμό κίνησης και να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού.
- Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου δεν έχει ανεξάρτητα κινούμενο μηχανισμό κίνησης. Τα πετάλια θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με τον μηχανισμό κίνησης ώπου αυτός σταματήσει.
- Χρησιμοποιήστε τον εξοπλισμό στατικής άσκησης σε επιτηρούμενο περιβάλλον.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΓΙΑΤΡΟ ΠΡΙΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ.

- Είναι πολύ σημαντικό ο εξοπλισμός να χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε εσωτερικό χώρο, σε κλιματιζόμενο δωμάτιο. Εάν ο εξοπλισμός σας έχει εκτεθεί σε χαμηλότερες θερμοκρασίες ή σε περιβάλλοντα με υψηλή υγρασία, συνιστάται να έρχεται σε θερμοκρασία δωματίου πριν την χρήση.





CXC
CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσυνελευρώστε τον εξοπλισμό στο μέρος όπου θα τον χρησιμοποιείτε. Τοποθετήστε το χαρτοκιβώτιο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε ένα προστατευτικό κάλυμμα στο πάτωμά σας. Μην ανοίγετε ποτέ το κουτί όταν είναι τοποθετημένο σε πλαϊνή πλευρά του.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Κατά την διάρκεια κάθε βήματος της συναρμολόγησης, βεβαιωθείτε ότι ΟΛΕΣ οι βίδες και τα παξιμάδια είναι στην θέση τους και μερικώς σφιγμένα.

Σε ορισμένα τμήματα έχει εφαρμοστεί γράσο εκ των προτέρων για βοήθεια στην συναρμολόγηση και την χρήση. Παρακαλούμε μην σκουίζετε το γράσο. Εάν δυσκολεύεστε, συνιστάται ελαφριά χρήση γράσου λιθίου.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Υπάρχουν ορισμένα σημεία της διαδικασίας συναρμολόγησης που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθήσετε ορθά όλες τις οδηγίες συναρμολόγησης και να βεβαιωθείτε ότι όλα τα τμήματα είναι καλά σφιγμένα. Αν δεν ακολουθηθούν σωστά οι οδηγίες συναρμολόγησης, ο εξοπλισμός μπορεί να έχει τμήματα που δεν είναι καλά σφιγμένα τα οποία θα φαίνονται χαλαρά και μπορεί να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποτρέψετε την πρόκληση ζημιάς στον εξοπλισμό, θα πρέπει να επανεξετάσετε τις οδηγίες και να προβείτε σε διορθωτικές δράσεις.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν έχετε ερωτήσεις ή υπάρχουν τμήματα που λείπουν, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών. Οι πληροφορίες επικοινωνίας βρίσκονται στην κάρτα πληροφοριών.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- ☐ 3 mm Κλειδί Allen
- ☐ 5 mm Κλειδί Allen
- ☐ 10 mm Κλειδί Allen
- ☐ Επίπεδο Κλειδί (15mm/17mm 325L)
- ☐ Κατσαβίδι Phillips

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

- ☐ 1 Κυρίως Σκελετός
- ☐ 1 Μπροστινός Σωλήνας Σταθεροποίησης
- ☐ 1 Πίσω Σωλήνας Σταθεροποίησης
- ☐ 1 Σετ Χειρολαβών
- ☐ 1 Χειρολαβή Μετακίνησης
- ☐ 1 Σέλα Ποδηλάτου
- ☐ 2 Πετάλια
- ☐ 1 Χειριστήριο (μόνο για το CXM)
- ☐ 1 Σετ Εργαλείων

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΟΣΟ ΡΥΘΜΙΖΕΤΕ ΤΟ ΥΨΟΣ. ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ Ο ΣΦΙΓΚΤΗΡΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΩΣ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΤΗΡΟΥΜΕΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ ΕΝΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ.

ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΑ ΠΕΤΑΛΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.

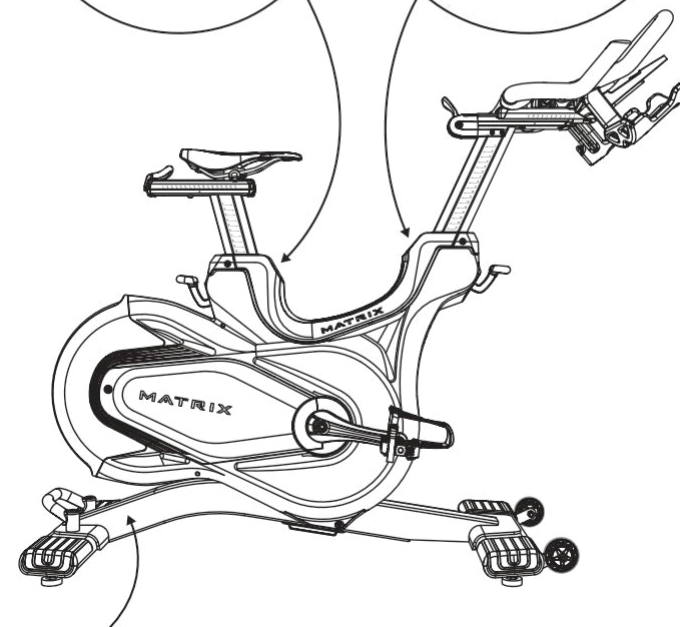
ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΔΕΝ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΙΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΑ.

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 14 ΕΤΩΝ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΟΡΘΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΟΡΙΖΕΤΑΙ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΓΙΑΤΡΟ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΤΑΘΕΡΗ, ΕΠΙΠΕΔΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ. ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ. ΠΡΙΝ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΦΕΡΤΕ ΤΑ ΠΕΤΑΛΙΑ ΣΕ ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΣΗ.



ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

ΜΟΝΤΕΛΟ

☐ **CXC** **MATRIX TARGET TRAINING CYCLE**

☐ **CXM** **MATRIX TARGET TRAINING CYCLE**

* Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.



**ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ & ΦΡΕΝΟ
ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

ΣΕΛΑ

**ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΣ ΜΟΧΛΟΣ
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΣΕΛΑΣ**

**ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ
ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ**

ΚΥΡΙΩΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

**ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ
ΚΙΝΗΣΗΣ**

ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

**ΠΙΣΩ ΣΩΛΗΝΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**ΙΣΟΠΕΔΩΤΕΣ
(ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ)**

ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ

**ΘΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ
(το CXM έχει χειριστήριο)**

ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΝΕΡΟΥ

**ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΣ ΜΟΧΛΟΣ
ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ**

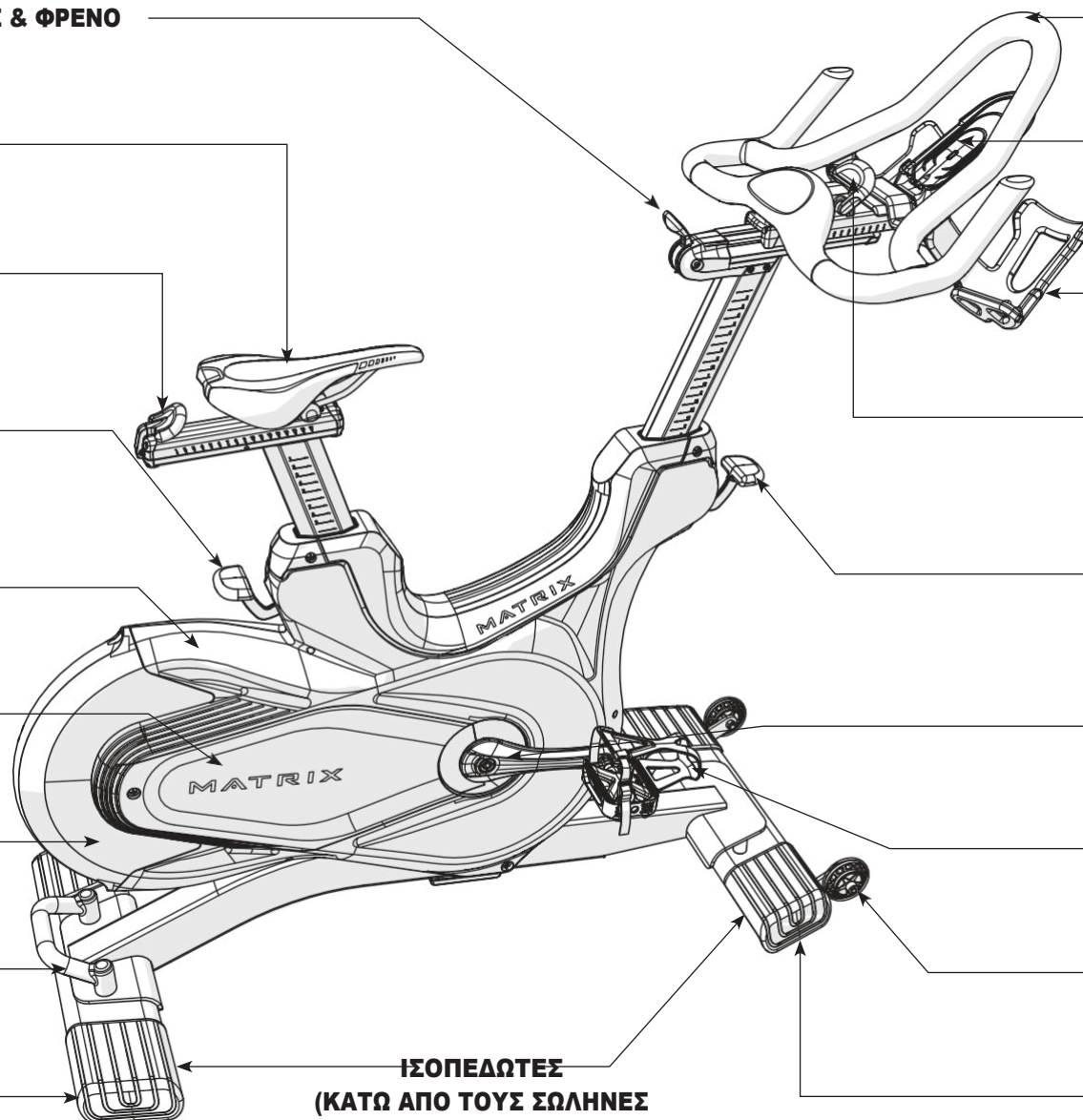
**ΜΟΧΛΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ
ΥΨΟΥΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ**

ΣΤΡΟΦΑΛΟΣ

ΠΕΤΑΛΙΑ

ΡΟΔΑΚΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

**ΜΠΡΟΣΤΙΝΟΣ ΣΩΛΗΝΑΣ
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ**





CXC
CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

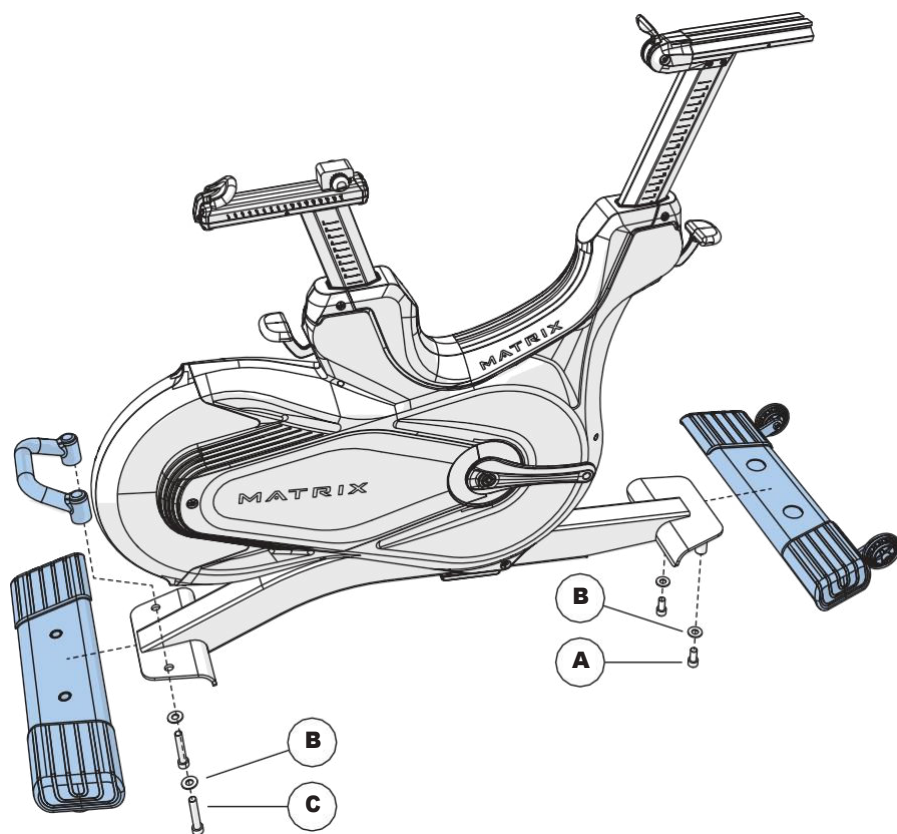
1

Κόκκινο Πακέτο Εργαλείων

Περιγραφή	Ποσ.
A Μπουλόνι (M12x25L)	2
B Επίπεδη Ροδέλα	4
C Μπουλόνι (M12x70L)	2

Αξία Ροπής

A	78 Nm / 58 ft-lb
C	78 Nm / 58 ft-lb



2

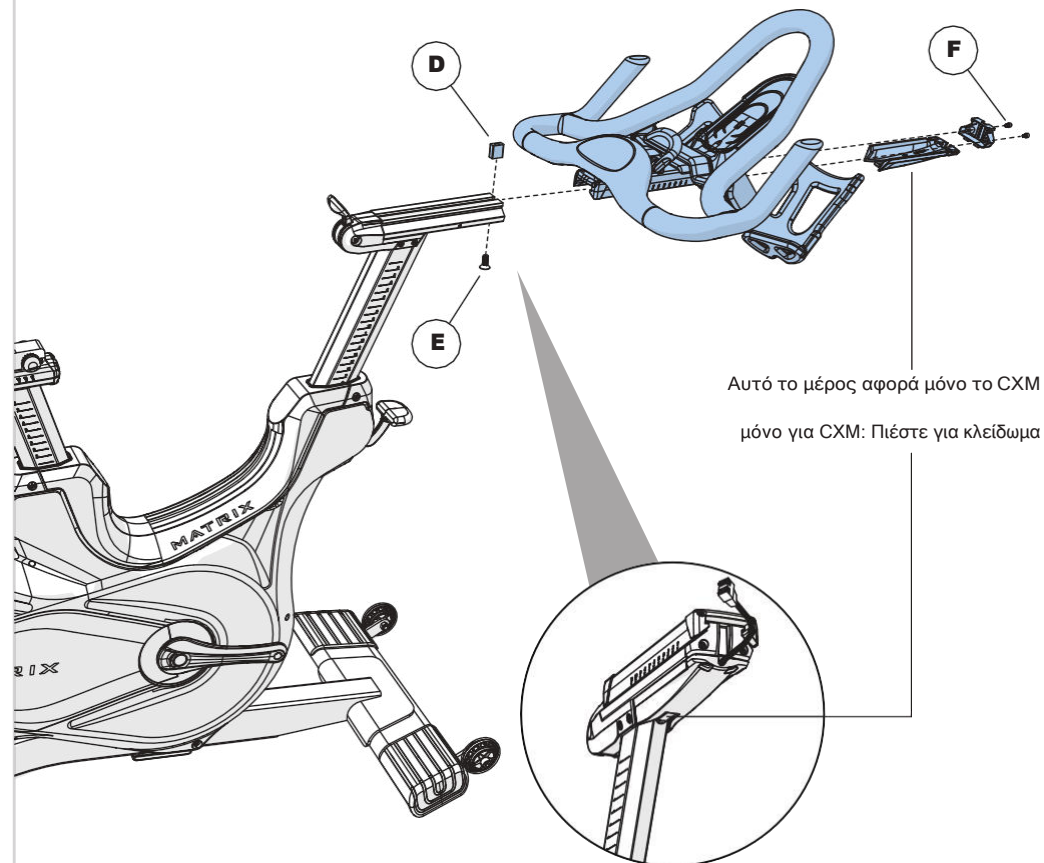
Μαύρο (CXC) / Κίτρινο (CXM) Πακέτο Εργαλείων

Περιγραφή	Ποσ.
D Πώμα	1
E Βίδα (M8x20L)	1
F Βίδα (M4x6L)	2

Αξία Ροπής

E	20 Nm / 14 ft-lb
---	------------------

Περάστε τις χειρολαβές στον σκελετό πριν συνδέσετε τα (D), (E) και έπειτα (F)



Αυτό το μέρος αφορά μόνο το CXM
μόνο για CXM: Πιέστε για κλείδωμα

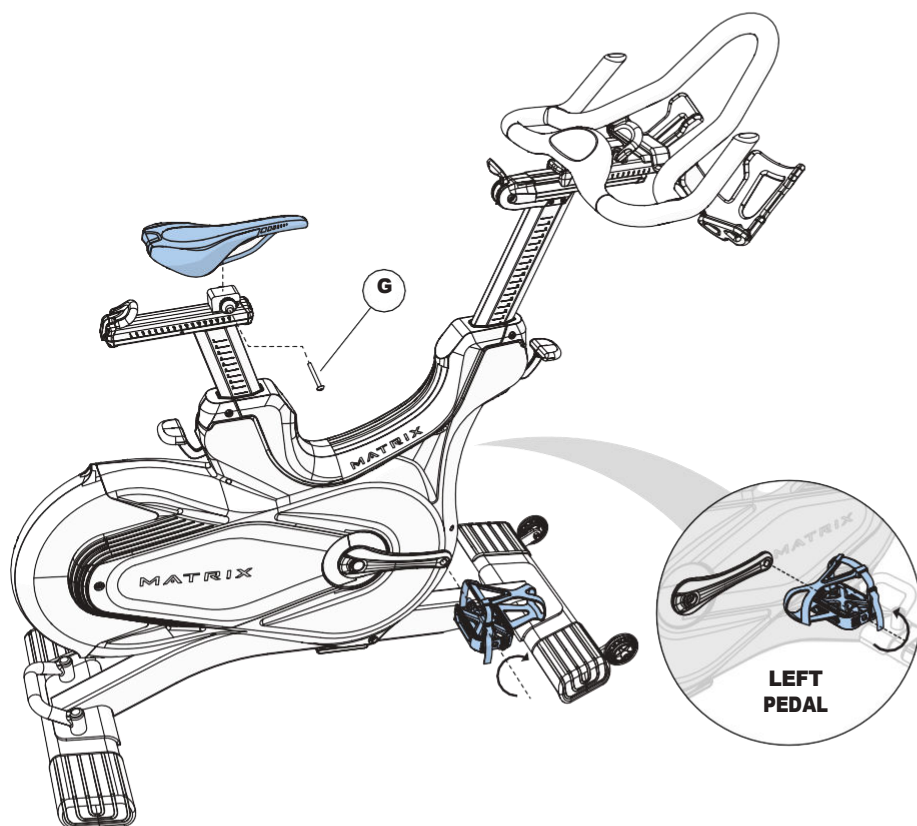
3

Προ-εγκατεστημένα Εργαλεία

Περιγραφή	Ποσ.
G Βίδα (M6x50L)	1

Αξία Ροπής

100 Nm / 74 ft-lb

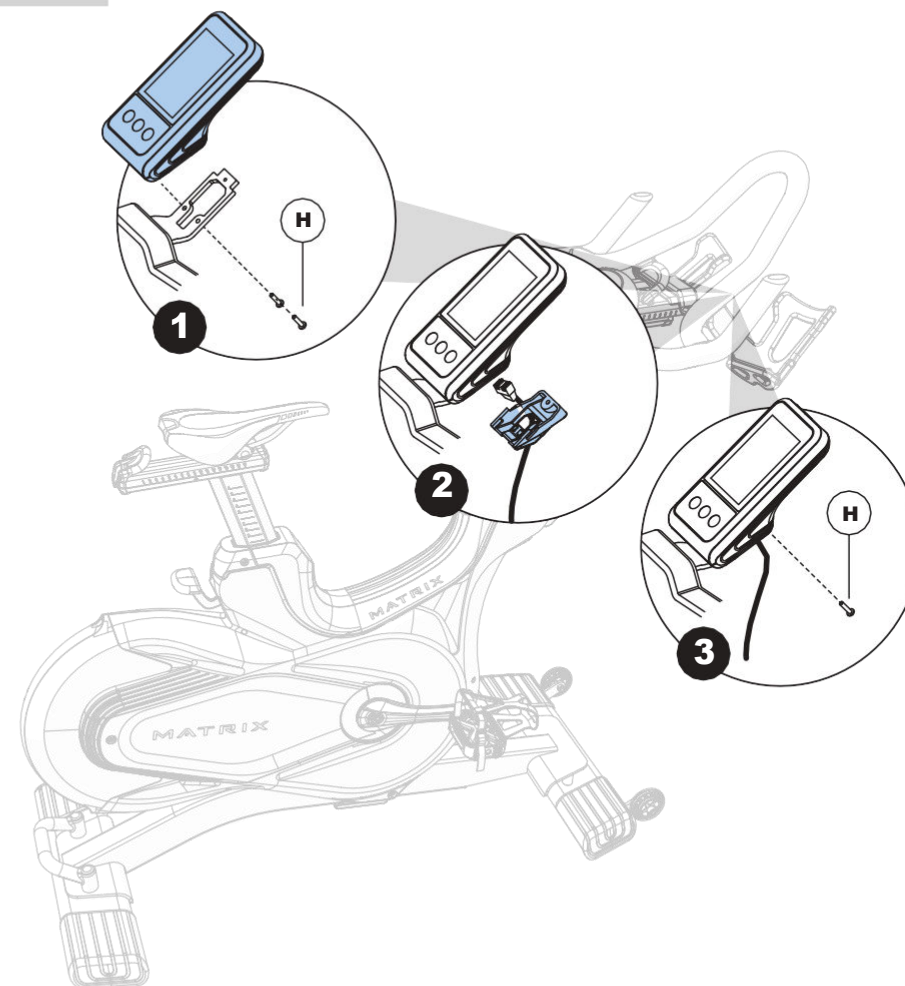


4

Πράσινο Πακέτο Εργαλείων

Περιγραφή	Ποσ.
H Βίδα (M4x10L)	3

CXM



ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ!

CXC
CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ



CXM

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

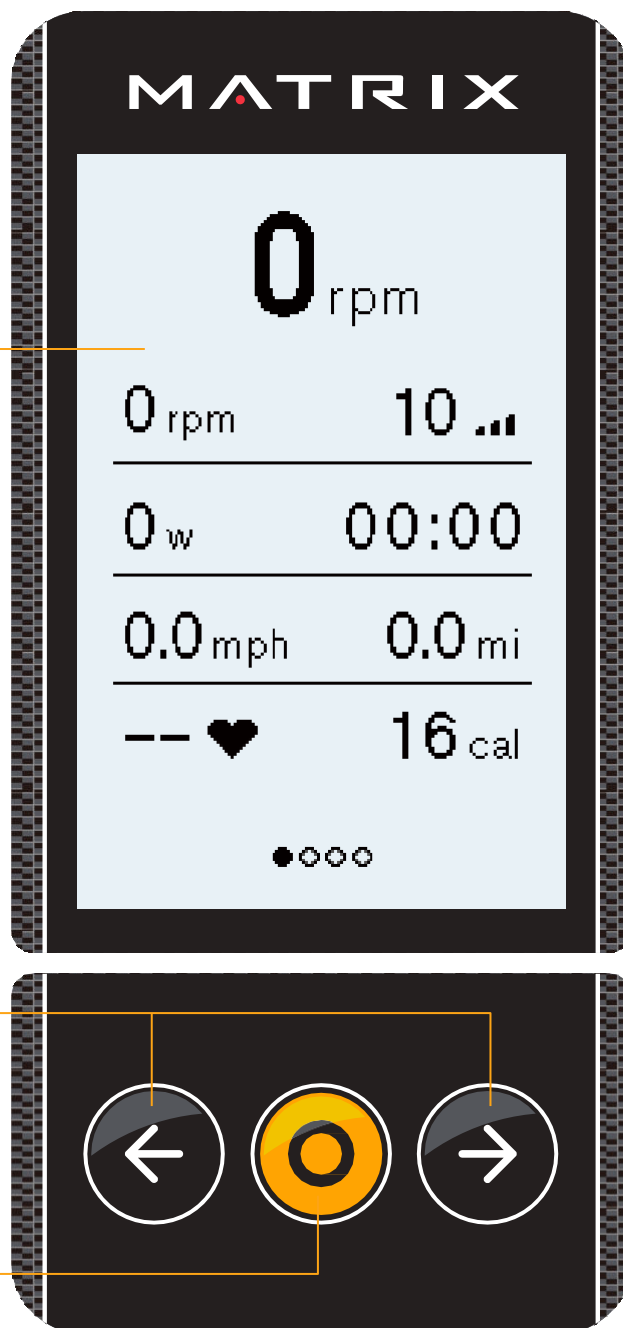
ΟΘΟΝΗ LCD

Δείχνει:

- Χρόνος
- RPM
(περιστροφές/λεπτό)
- Watts
- Επίπεδο Αντίστασης
- MPH/KPH
- Απόσταση
- Καρδιακός παλμός
(όταν φοράτε ιμάντα
καρδιακού παλμού)
- Θερμίδες

ΒΕΛΗ ΠΛΟΗΓΗΣΗΣ

ΚΟΥΜΠΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗΣ



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ CXM

Το χειριστήριο ενεργοποιείται όταν κινούνται τα πετάλια.

Πιέστε ◀ ▶ για να αλλάξετε την μεγάλη ένδειξη μετρήσεων στο πάνω μέρος από RPMs (περιστροφές το λεπτό) σε Watts, σε HR, σε λειτουργία γύρων.

ΓΥΡΟΣ/ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ - όταν βρίσκεστε στις οθόνη γύρων πιέστε για να ξεκινήσετε το πρώτο διάλειμμα. Ο αριθμός γύρων, ο χρόνος και η απόσταση θα εμφανίζονται στις οθόνη.

Πιέστε ● για να σταματήσετε το διάλειμμα. Για να ξεκινήσετε τον επόμενο γύρο, πιέστε ● ξανά, κτλ. Στο τέλος της εξάσκησης, θα εμφανιστούν στην οθόνη οι χρόνοι/αποστάσεις των γύρων.

ΟΘΟΝΗΣ ΣΥΝΟΨΗΣ - αφού ολοκληρωθεί η προπόνηση, μια μέση σύνοψη των RPM, Watts, MPH, HR, κτλ. θα εμφανιστεί στην οθόνη. Πιέστε ▶ για να προχωρήσετε στην τελική οθόνη σύνοψης για RPM, Watts MPH, HR, κτλ.

Πιέστε ● ξανά για να προχωρήσετε στην οθόνη σύνοψης Γύρου.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Για να εισέλθετε στην λειτουργία διαχείρισης, πιέστε ◀ ▶ ταυτόχρονα για 3-5 δευτερόλεπτα. Για να βγείτε από την λειτουργία διαχείρισης, πιέστε και κρατήστε ● για 3-5 δευτερόλεπτα.

- **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ** - ορίστε τον επιθυμητό χρόνο παύσης και χρόνο αδράνειας
- **ΧΡΗΣΤΗΣ** - επιλέξτε βάρος
- **ΜΟΝΑΔΑ** - ρυθμίστε το χειριστήριο να δείχνει μετρικό ή αγγλοσαξονικό σύστημα μέτρησης
- **ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ** - έκδοση και ενημερώσεις
- **ΖΩΗ ΣΚΕΛΕΤΟΥ** - Συσσωρευμένη απόσταση και χρόνος
- **ΜΗΧΑΝΗΜΑ** - Είδος, Σειριακός Αριθμός, εκτός λειτουργίας
- **LCD (ΟΘΟΝΗ ΥΓΡΩΝ ΚΡΥΣΤΑΛΛΩΝ)** - ορίστε τις ρυθμίσεις φωτεινότητας και την αντίθεσης
- **ΧΡΟΝΟΣ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ** - Αυτός είναι ο χρόνος απενεργοποίησης του χειριστηρίου όταν είστε στις οθόνη σύνοψης προπόνησης, κι εφόσον δεν περιστρέφονται τα πετάλια.
- **ΣΥΝΔΕΣΗ HR** - Απενεργοποιήστε / ενεργοποιήστε για ANT+/BLE οθόνη σύνδεσης καρδιακού παλμού
- **ANT+** -ενεργοποιήστε ή απενεργοποιήστε την λειτουργία μετάδοσης και ορίστε ID μετάδοσης.

ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΙΣΧΥΟΣ

Το παρόν ποδήλατο δείχνει την ισχύ ηλεκτρικής ενέργειας στην οθόνη. Η ακρίβεια ισχύος σε αυτό το μοντέλο έχει ελεγχθεί μέσω της μεθόδου ελέγχου ISO 20957-10:2017 ώστε να εξασφαλίσει ακρίβεια ισχύος εντός ενός περιθωρίου $\pm 10\%$ για εισερχόμενη ενέργεια $\geq 50\text{ W}$, και εντός ενός περιθωρίου $\pm 5\text{ W}$ για εισερχόμενη ενέργεια $< 50\text{ W}$. Η ακρίβεια ισχύος έχει επαληθευθεί υπό τις ακόλουθες συνθήκες:

Περιστροφές ονομαστικής ισχύος ανά λεπτό όπως μετρήθηκαν στον στρόφαλο

- 50 W 50 RPM
- 100 W 50 RPM
- 150 W 60 RPM
- 200 W 60 RPM
- 300 W 70 RPM
- 400 W 70 RPM

Εκτός από τις παραπάνω συνθήκες ελέγχου, ο κατασκευαστής έλεγξε την ακρίβεια ισχύος σε ένα επιπλέον σημείο, χρησιμοποιώντας ταχύτητα περιστροφής στροφάλου περίπου στις 80 RPM (ή υψηλότερη) και συγκρίνοντας την ισχύ που εμφανίζεται στην οθόνη με την ισχύ της εισερχόμενης ενέργειας (μέσω μέτρησης).

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ

Η λειτουργία καρδιακού παλμού στο παρόν προϊόν δεν είναι μια ιατρική συσκευή. Η ανάγνωση καρδιακού παλμού αποσκοπεί να λειτουργεί μόνο ως ένα αθλητικό βοήθημα και για να προσδιορίζει γενικώς τάσεις καρδιακού παλμού. Παρακαλούμε συμβουλευθείτε τον γιατρό σας.

Όταν η λειτουργία καρδιακού παλμού χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με έναν **ασύρματο πομπό θώρακα** (πωλείται ξεχωριστά), ο καρδιακός παλμός σας μπορεί να μεταδοθεί ασύρματα στην μονάδα και να εμφανίζεται στην οθόνη. Το μηχάνημα είναι συμβατό με Bluetooth, ANT+ και συσκευές καρδιακού παλμού Polar 5kHz.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο ιμάντας στήθους πρέπει να είναι σφιχτός και σωστά τοποθετημένος ώστε να λάβει μια ακριβή και συνεκτική ανάγνωση. Εάν ο ιμάντας στήθους είναι πολύ χαλαρός, ή δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορεί να λάβετε μια ακανόνιστη, χωρίς συνοχή ανάγνωση του καρδιακού σας παλμού.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν νιώσετε λιποθυμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΜΠΑΤΑΡΙΑ

Όταν η μπαταρία είναι χαμηλή, θα εμφανιστεί στο δεξί πάνω μέρος της οθόνης ένα εικονίδιο χαμηλής μπαταρίας.

Θα γίνει υπενθύμιση στον χρήστη να κάνει πετάλι για επαναφόρτιση (κατ' ελάχιστο 67 RPMs). Το εικονίδιο της μπαταρίας θα εξαφανιστεί όταν έχει φορτιστεί ικανοποιητικά.

Εάν η μπαταρία χρειάζεται αντικατάσταση, θα εμφανιστεί μήνυμα στην οθόνη του χειριστηρίου όταν είναι απαραίτητο.



CXM

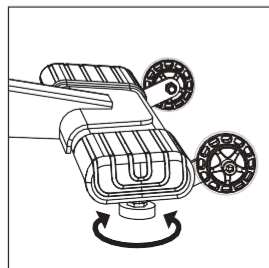
ΕΛΛΗΝΙΚΑ



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο φως του ήλιου. Η έντονη υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στις πλαστικές επιφάνειες. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σας σε περιοχή με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Παρακαλούμε αφήστε μια ελεύθερη περιοχή τουλάχιστον 60 cm (23.6") γύρω από όλες τις πλευρές του εξοπλισμού. Η περιοχή αυτή θα πρέπει να είναι ελεύθερη από οποιοδήποτε εμπόδιο και να παρέχει στον χρήστη μια καθαρή διαδρομή εξόδου από το μηχάνημα. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να τοποθετείται σε γκαράζ, σε σκεπαστή βεράντα, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.



ΑΛΦΑΔΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ομαλή λειτουργία του μηχανήματος να έχουν ρυθμιστεί σωστά οι ισοπεδωτές. Περιστρέψτε το ποδαράκι ευθυγράμμισης σύμφωνα με την φορά του ρολογιού για να χαμηλώσετε και αντίθετα με την φορά του ρολογιού για να σηκώσετε την μονάδα. Ρυθμίστε κάθε πλευρά όπως αρμόζει ώπου ο εξοπλισμός να αλφαδιαστεί. Ένα μη αλφαδιασμένο μηχάνημα μπορεί να προκαλέσει λανθασμένη ευθυγράμμιση του ιμάντα ή άλλα προβλήματα. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.

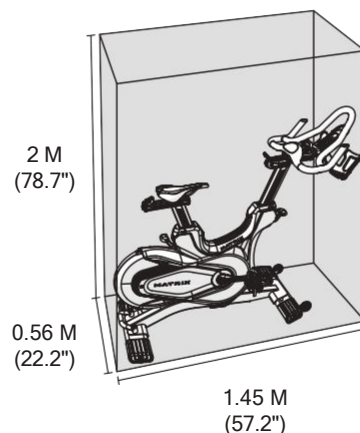
ΠΡΟΣΟΧΗ!

Ο εξοπλισμός μας είναι βαρύς, να είστε προσεκτικοί όταν τον μετακινείτε και ζητήστε επιπλέον βοήθεια εάν είναι απαραίτητο. Αδυναμία συμμόρφωσης με αυτές τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό.

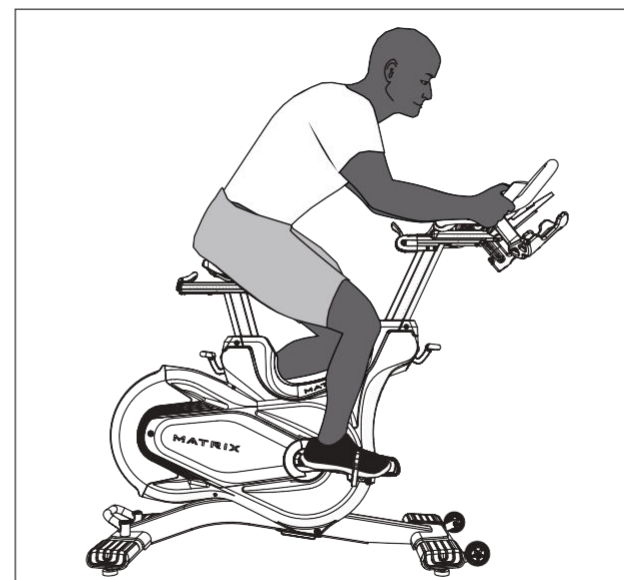
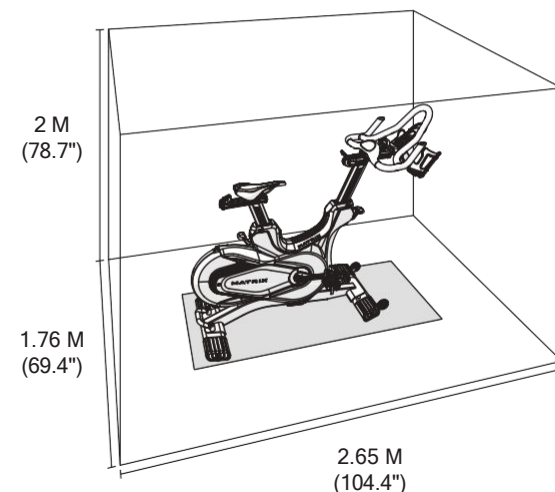
ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ

1. Καθίστε στο ποδήλατο κοιτώντας τις χειρολαβές. Και το δύο σας πόδια θα πρέπει να βρίσκονται στο έδαφος το κάθε ένα από τις δύο αντίθετες πλευρές του σκελετού.
2. Για να προσδιορίσετε την σωστή θέση του καθίσματος, καθίστε στην σέλα και τοποθετήστε και τα δύο σας πόδια στα πετάλια. Το γόνατό σας θα πρέπει να λυγίζει ελαφρά στην πιο εκτεταμένη θέση του πεταλιού. Θα πρέπει να είστε σε θέση να κάνετε πετάλι χωρίς να κλειδώνουν τα γόνατά σας και χωρίς να μετακινείτε το βάρος σας από την μια πλευρά στην άλλη.
3. Ρυθμίστε τους ιμάντες των πεταλιών όσο σφιχτά επιθυμείτε.
4. Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, ακολουθήστε τα βήματα με την αντίθετη σειρά.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ





ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου μπορεί να ρυθμιστεί για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα εξάσκησης. Οι παρακάτω οδηγίες περιγράφουν μια προσέγγιση για την ρύθμιση του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου ώστε να εξασφαλιστεί για τον χρήστη η ιδανική άνεση και στάση σώματος. Ωστόσο, μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές ρυθμίσεις.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ

Το σωστό ύψος σέλας βοηθάει στην εξασφάλιση της μέγιστης αποτελεσματικότητας και άνεσης στην προπόνησή σας, μειώνοντας παράλληλα τον κίνδυνο τραυματισμού. Ρυθμίστε το ύψος της σέλας για να βεβαιωθείτε ότι είναι στην σωστή θέση, η οποία διατηρεί ένα ελαφρύ λύγισμα στα γόνατά σας όταν τα πόδια σας είναι στη θέση έκτασης.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

Η σωστή θέση για τις χειρολαβές βασίζεται πρώτιστα στην άνεση. Τυπικά, οι χειρολαβές θα πρέπει να βρίσκονται ελαφρώς ψηλότερα από την σέλα για αρχάριους ποδηλάτες. Προχωρημένοι ποδηλάτες θα μπορούσαν να δοκιμάσουν διαφορετικά ύψη για να έχουν την διάταξη που τους ταιριάζει καλύτερα.

A) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕΛΑΣ

Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς τα κάτω για να γλιστρήσετε την σέλα προς τα μπρος ή προς τα πίσω όπως επιθυμείτε. Τραβήξτε τον μοχλό προς τα πάνω για να κλειδώσετε την θέση της σέλας.

B) ΥΨΟΣ ΣΕΛΑΣ

Σηκώστε τον μοχλό ρύθμισης προς τα πάνω μετακινώντας την σέλα πάνω και κάτω με το άλλο σας χέρι. Πιέστε τον μοχλό προς τα κάτω για να κλειδώσετε την θέση της σέλας.

C) ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

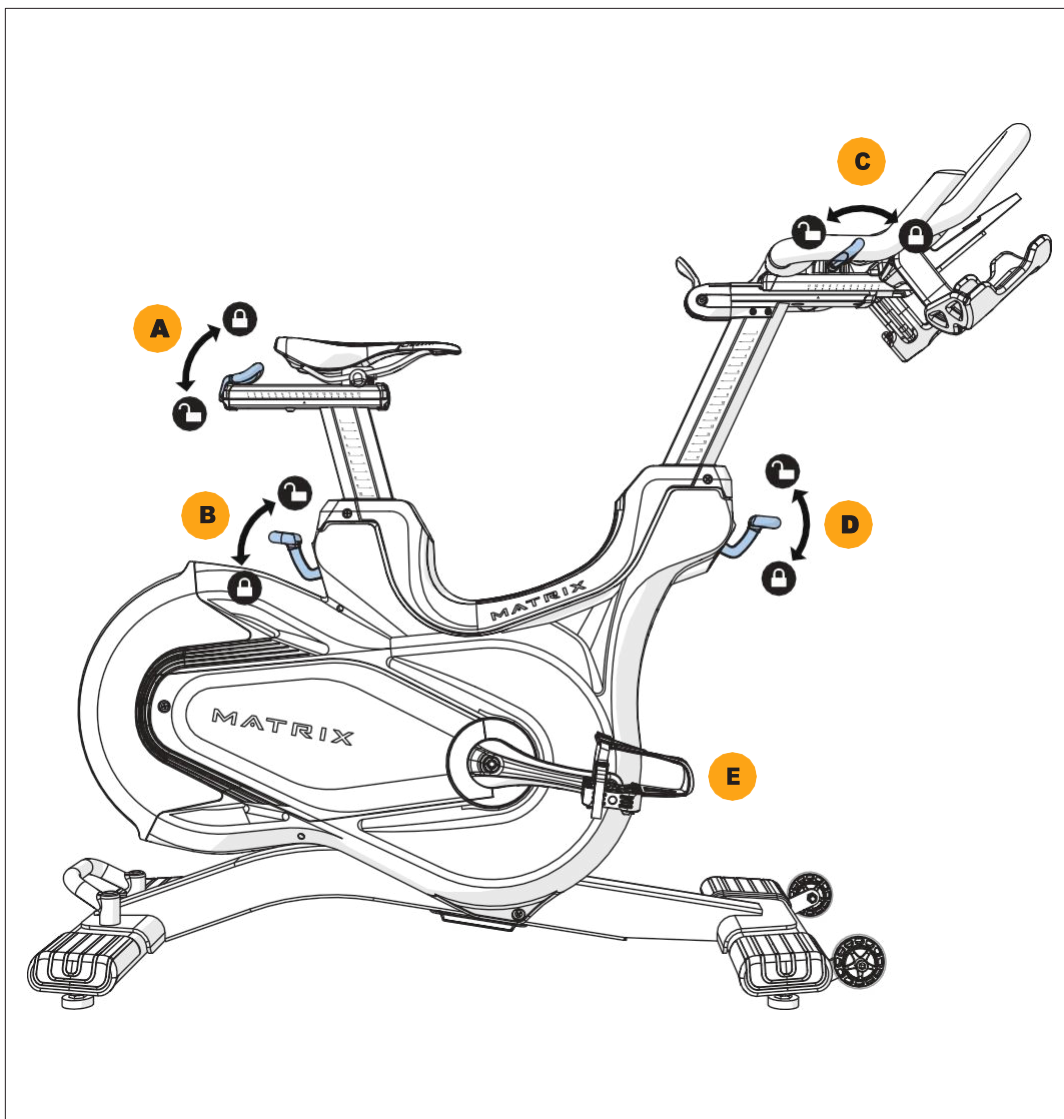
Τραβήξτε τον μοχλό ρύθμισης προς την πίσω πλευρά του ποδηλάτου για να μετακινήσετε τις χειρολαβές προς τα μπρος ή προς τα πίσω όπως επιθυμείτε. Πιέστε τον μοχλό για να κλειδώσετε την θέση των χειρολαβών.

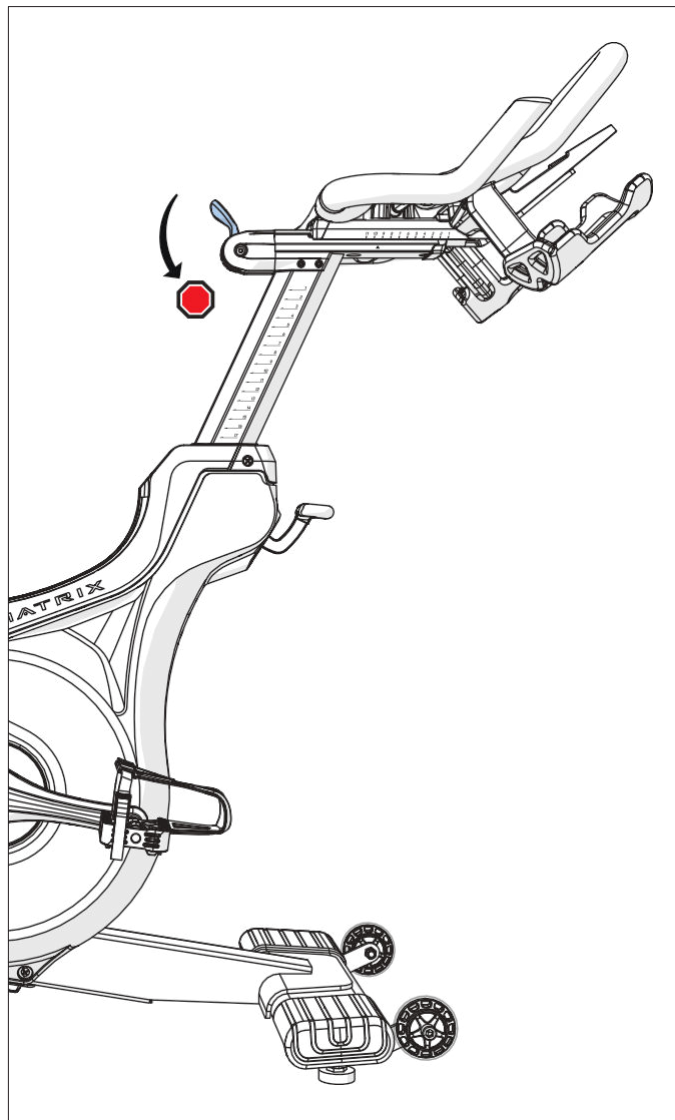
D) ΥΨΟΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

Τραβήξτε τον μοχλό προς τα πάνω σηκώνοντας ή χαμηλώνοντας ταυτόχρονα την χειρολαβή με το άλλο σας χέρι. Πιέστε τον μοχλό προς τα κάτω για να κλειδώσετε την θέση της χειρολαβής.

E) ΙΜΑΝΤΕΣ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Τοποθετήστε το μπροστινό μέρος του ποδιού σας στον κλωβό δακτύλων ώσπου το πέλμα σας να κεντραριστεί πάνω στο πετάλι. Σκύψτε και τραβήξτε τον ιμάντα πεταλιού για να τον σφίξετε πριν την χρήση. Για να βγάλετε το πόδι σας από τον κλωβό δακτύλων, χαλαρώστε τον ιμάντα και τραβήξτε το έξω.





ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ / ΦΡΕΝΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Μπορείτε να ρυθμίσετε το επιθυμητό επίπεδο δυσκολίας στην ποδηλασία (αντίσταση) σε μικρές δόσεις χρησιμοποιώντας τον μοχλό ρύθμισης έντασης. Για να αυξήσετε την αντίσταση, πιέστε τον μοχλό ρύθμισης έντασης προς το έδαφος. Για να μειώσετε την αντίσταση, τραβήξτε τον μοχλό προς τα πάνω.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

- Για να σταματήσετε τον στρόφαλο όσο κάνετε πετάλι, πιέστε δυνατά τον μοχλό προς τα κάτω.
- Ο στρόφαλος θα πρέπει γρήγορα να έρθει σε πλήρη στάση.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι στερεωμένα στο πιαστράκι δαχτύλων.
- Εφαρμόστε φορτίο πλήρους αντίστασης όταν το ποδήλατο δεν είναι σε χρήση για να αποτρέψετε τυχόν τραυματισμούς εξαιτίας της κίνησης μερών των γραναζιών οδήγησης.

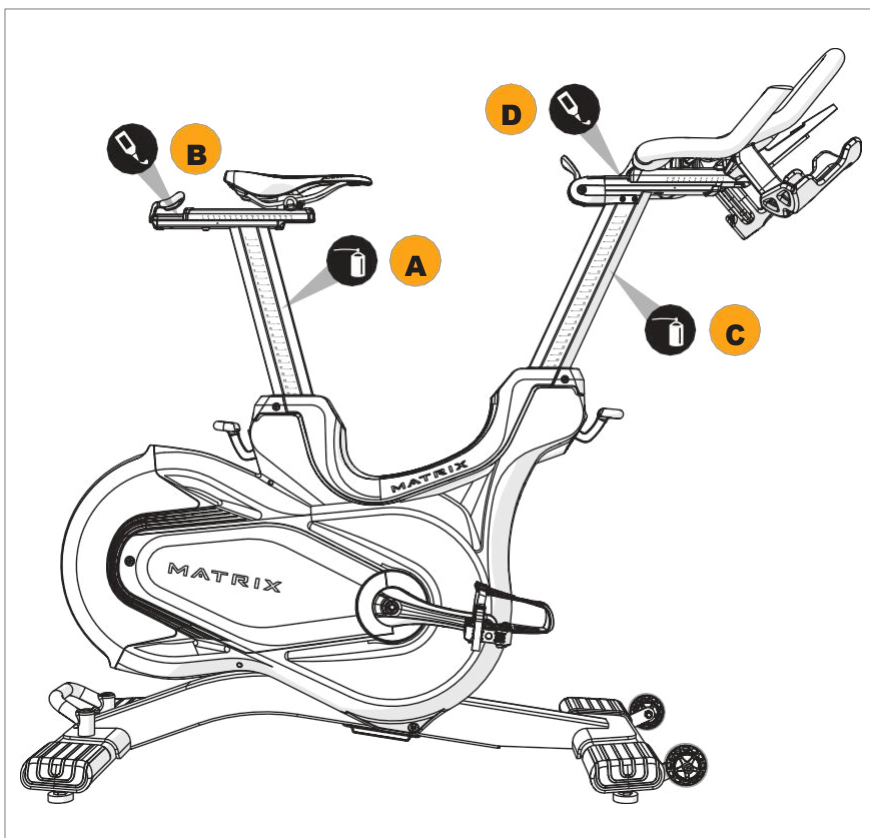
⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου δεν διαθέτει ανεξάρτητα κινούμενο μηχανισμό κίνησης. Τα πετάλια θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με τον μηχανισμό κίνησης ώσπου αυτός σταματήσει. Θα πρέπει να μειώνετε την ταχύτητα με ελεγχόμενο τρόπο. Για να σταματήσετε άμεσα τον μηχανισμό κίνησης, πιέστε τον κόκκινο μοχλό του φρένου έκτακτης ανάγκης. Κάνετε πετάλι πάντοτε με ελεγχόμενο τρόπο και προσαρμόστε τον επιθυμητό ρυθμό σας σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Πιέστε τον κόκκινο μοχλό προς τα κάτω = φρένο έκτακτης ανάγκης.

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιεί ένα σταθερό μηχανισμό κίνησης που αναπτύσσει ορμή και θα διατηρήσει την περιστροφή των πεταλιών ακόμη και αφότου ο χρήστης σταματήσει να κάνει πετάλι ή και εάν τα πόδια του χρήστη γλιστρήσουν. ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΤΑΛΙΑ Ή ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕΧΡΙΣ ΟΤΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΕΤΑΛΙΑ ΚΑΙ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣ. Αδυναμία συμμόρφωσης με τις παραπάνω οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ελέγχου και στην πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού.

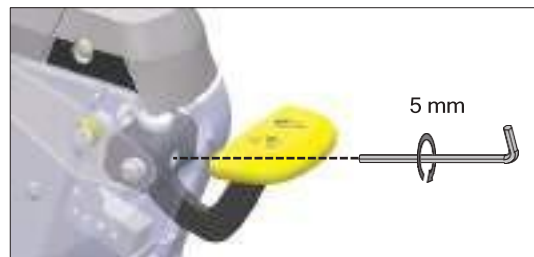
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Οποιαδήποτε αφαίρεση ή αντικατάσταση τμημάτων του εξοπλισμού πρέπει να πραγματοποιείται από αναγνωρισμένο τεχνικό συντήρησης.
2. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει ζημιές και/ή φθαρμένα ή σπασμένα τμήματα. Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά τα ανταλλακτικά που παρέχονται από τον τοπικό μεταπωλητή MATRIX της χώρας σας.
3. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΕΣ ΠΛΑΚΕΤΕΣ: Μην αφαιρείτε τις ετικέτες για οποιοδήποτε λόγο. Περιλαμβάνουν σημαντικές πληροφορίες. Εάν καταστούν δυσανάγνωστες ή χαθούν, επικοινωνήστε με τον μεταπωλητή MATRIX για αντικατάσταση.
4. ΣΥΝΤΗΡΗΣΤΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ: Η προληπτική συντήρηση αποτελεί το κλειδί για την ομαλή λειτουργία του εξοπλισμού σας αλλά και για την ελαχιστοποίηση της ευθύνης σας σε περίπτωση φθοράς. Ο εξοπλισμός χρειάζεται έλεγχο ανά τακτά διαστήματα.
5. Βεβαιωθείτε ότι όποιο άτομο (ή άτομα) κάνει προσαρμογές ή πραγματοποιεί συντήρηση ή επιδιόρθωση οποιουδήποτε είδους πληροί τις προϋποθέσεις για να το κάνει. Οι μεταπωλητές της MATRIX παρέχουν εκπαίδευση συντήρησης και επισκευής στις εταιρικές εγκαταστάσεις μετά από αίτημά σας.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΔΡΑΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καθαρίστε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιώντας μαλακά πανιά ή χαρτοπετσέτες ή διαλύματα εγκεκριμένα από την Matrix (οι καθαριστικοί παράγοντες πρέπει να μην περιέχουν οινόπνευμα και αμμωνία). Απολυμάνετε την σέλα και τις χειρολαβές και σκουπίστε υπολείμματα του σώματος.	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ
Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο έχει αλφαδιαστεί και δεν κλυδωνίζεται.	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ
Καθαρίστε όλο το μηχάνημα με νερό και ήπιο σαπούνι ή άλλο διάλυμα εγκεκριμένο από την Matrix (οι καθαριστικοί παράγοντες πρέπει να μην περιέχουν οινόπνευμα και αμμωνία). Καθαρίστε όλα τα εξωτερικά τμήματα, τον ατσάλινο σκελετό, τους μπροστινούς και πίσω σταθεροποιητές, το κάθισμα και τις χειρολαβές.	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ
Ελέγξτε το φρένο έκτακτης ανάγκης για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά. Για να το ελέγξετε, πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό του φρένου έκτακτης ανάγκης όσο κάνετε πετάλι. Όταν λειτουργεί σωστά, θα πρέπει άμεσα να μειώσει την ταχύτητα του μηχανισμού κίνησης ώπου να έρθει σε πλήρη στάση.	ΑΝΑ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
Εφαρμόστε γράσο στο κοντάρι της σέλας (Α). Για να το κάνετε, σηκώστε το κοντάρι της σέλας στην θέση MAX, ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε όλη την εξωτερική επιφάνεια με ένα μαλακό πανί. Καθαρίστε την ράγα της σέλας (Β) με ένα μαλακό πανί και εφαρμόστε μικρή ποσότητα από γράσου λιθίου/σιλικόνης εφόσον είναι απαραίτητο.	ΑΝΑ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
Εφαρμόστε γράσο στο κοντάρι των χειρολαβών (C). Για να το κάνετε, σηκώστε το κοντάρι χειρολαβών στην θέση MAX, ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε όλη την εξωτερική επιφάνεια με ένα μαλακό πανί. Καθαρίστε την ράγα των χειρολαβών (D) με ένα μαλακό πανί και εφαρμόστε μικρή ποσότητα από γράσου λιθίου/σιλικόνης εφόσον είναι απαραίτητο.	ΑΝΑ ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
Ελέγξτε όλες τις βίδες συναρμολόγησης και τα πετάλια στο μηχάνημα για να βεβαιωθείτε ότι είναι όσο σφιχτά πρέπει.	ΜΗΝΑΙΩΣ
Ελέγξτε τους μοχλούς ρύθμισης ύψους των χειρολαβών και της σέλας για να βεβαιωθείτε ότι είναι όσο σφιχτοί πρέπει.	ΜΗΝΑΙΩΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΑ



ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

	Ποδήλατο Εσωτερικού Χώρου CXM	Ποδήλατο Εσωτερικού Χώρου CXC
Χειριστήριο	Back-lit LCD	NA
Μέγιστο Βάρος Χρήστη	159 kg / 350 lbs	
Εύρος Ύψους Χρήστη	147 - 200.7 cm / 4'11" - 6'7"	
Μέγιστο Ύψος Σέλας και Χειρολαβών	130.3 cm / 51.3"	
Μέγιστο Μάκρος	145.2 cm / 57.2"	
Βάρος Προϊόντος	56.5 kg / 124.6 lbs	55.2 kg / 121.7 lbs
Βάρος Αποστολής	62.4 kg / 137.6 lbs	61.1 kg / 134.7 lbs
Απαιτούμενο Αποτύπωμα (L x W)*	122.4 x 56.3 cm / 48.2" x 22.2"	
Διαστάσεις (μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών)	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2" x 22.2 x 51.3"	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2" x 22.2 x 51.3"
Συνολικές Διαστάσεις (L x W x H)*	122.4 x 56.4 x 102.8 cm / 48.2" x 22.2 x 40.5"	122.4 x 56.4 x 102.8 cm / 48.2" x 22.2 x 40.5"

*. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ένας ελάχιστος ελεύθερος χώρος 0.6 μέτρων (24") για πρόσβαση στον εξοπλισμό MATRIX και διέλευση γύρω του.
Παρακαλούμε σημειώστε ότι 0.91 μέτρα (36") είναι το πλάτος του προβλεπόμενου από το ADA ελεύθερου χώρου για άτομα σε καροτσάκια.

Για το πιο πρόσφατο εγχειρίδιο ιδιοκτήτη και για πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.matrixfitness.com