

MATRIX

CXC CXM



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

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

FRANÇAIS

## AVERTISSEMENT !

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

- Utilisez ce vélo d'appartement aux fins prévues, telles que décrites dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil.
- N'utilisez jamais le vélo d'appartement s'il ne fonctionne pas correctement, ou s'il a été endommagé. Contactez l'assistance technique ou les distributeurs agréés pour tout examen ou toute réparation.
- N'utilisez le vélo d'appartement qu'avec des chaussures adaptées. N'utilisez JAMAIS le vélo d'appartement pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans l'une des pièces mobiles du vélo d'appartement.
- Gardez les mains et les pieds à l'écart de toute pièce mobile pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main.
- Attendez que les pédales S'ARRÈTENT complètement avant de descendre du vélo d'appartement.
- N'insérez aucun objet, ni vos mains ou vos pieds dans les orifices. N'exposez pas vos mains, bras ou pieds au mécanisme d'entraînement ni à toute autre partie potentiellement mobile du vélo d'appartement.
- N'utilisez aucun équipement endommagé, usé ou avec des pièces cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par l'assistance technique ou les distributeurs autorisés.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des aérosols sont pulvérisés ou de l'oxygène est administré.

- Lorsque l'appareil est utilisé en présence d'enfants, il est important de les surveiller de près.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant de faibles capacités physiques, mentales ou sensorielles, ou qui ne possèdent pas l'expérience et les connaissances suffisantes, à moins qu'elles ne soient supervisées ou conseillées par une personne responsable de leur sécurité dans le cadre de l'utilisation de l'équipement.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant-arrière) sont bien sécurisés et qu'ils ne perturbent pas la plage de mouvement lors de l'exercice.
- Lors du réglage de la hauteur du siège et du guidon, tenez le siège ou le guidon avec une seule main tout en levant le levier et en le verrouillant. Assurez-vous que la pince est bien en place avant toute utilisation.
- Des exercices incorrects ou trop intensifs peuvent provoquer de graves blessures, ou même être fataux. En cas d'apparition de douleurs, y compris mais sans s'y limiter des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le vélo d'appartement.

- Ce vélo d'appartement ne doit pas être utilisé par des personnes ayant un poids supérieur à celui indiqué dans la SECTION « CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT ». Le non-respect de cette consigne entraînera l'annulation de la garantie.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil. Ils risquent de provoquer des blessures.
- Nettoyez les surfaces uniquement avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants (voir la section ENTRETIEN).
- Les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans doivent TOUJOURS se tenir au moins à 3 m (10 pieds) de distance du vélo d'appartement.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent JAMAIS utiliser le vélo d'appartement.
- Les enfants de plus de 14 ans ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte.
- Les systèmes de mesure de la fréquence cardiaque peuvent manquer de précision.
- Après l'entraînement, appuyez sur le levier de frein pour ralentir la roue d'inertie et réduire ainsi le risque de vous blesser.
- Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière.
- Utilisez l'appareil d'entraînement fixe dans un environnement supervisé.

## ATTENTION !

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

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

CXC  
CXM

FRANÇAIS

# MONTAGE

## DÉBALLAGE

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

## REMARQUES IMPORTANTES

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

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

## AVERTISSEMENT !

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

## BESOIN D'AIDE ?

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

## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen 3 mm
- Clé Allen 5 mm
- Clé Allen 10 mm
- Clé plate (15 mm/17 mm 325L)
- Tournevis cruciforme

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 cadre principal
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 guidon
- 1 poignée de transport
- 1 selle
- 2 pédales
- 1 console (vélo CXM uniquement)
- 1 kit de pièces de fixation

## AVERTISSEMENT

SIÈGE ET POIGNÉES : TENEZ-VOUS À UNE MAIN EN RÉGLANT LA HAUTEUR. ASSUREZ-VOUS QUE LA FIXATION EST BIEN EN PLACE AVANT DE COMMENCER.

UTILISEZ L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT FIXE DANS UN ENVIRONNEMENT SUPERVISE SOUS LA SURVEILLANCE DIRECTE D'UN INSTRUCTEUR FORMÉ.

FAIRE TOURNER LES PÉDALES PEUT PROVOQUER DES BLESSURES.

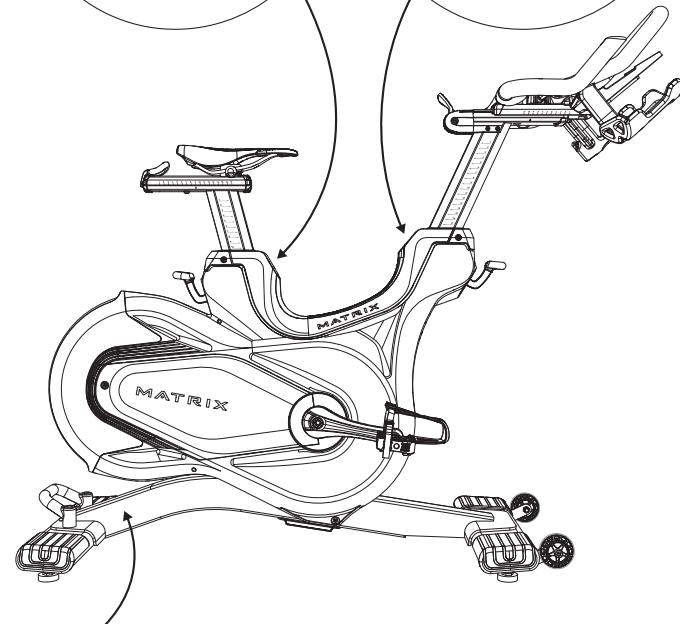
CE VÉLO D'EXERCICE N'A PAS DE ROUE LIBRE ET LA VITESSE DES PÉDALES DOIT ÊTRE RÉDUITE DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

## ATTENTION

Maintenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart de cet appareil.

LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET LES INSTRUCTIONS ET VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ OBTENU TOUTES LES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. UTILISEZ CET APPAREIL UNIQUEMENT POUR SON USAGE PRÉVU. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

INSTALLEZ ET UTILISEZ LE VÉLO D'APPARTEMENT SUR UNE SURFACE PLANE SOLIDE. SOYEZ PRUDENT(E) EN MONTANT SUR OU EN DESCENDANT DE L'APPAREIL. ATTENDEZ QUE LES PÉDALES S'ARRÉTENT COMPLÈTEMENT AVANT DE DESCENDRE DU VÉLO.

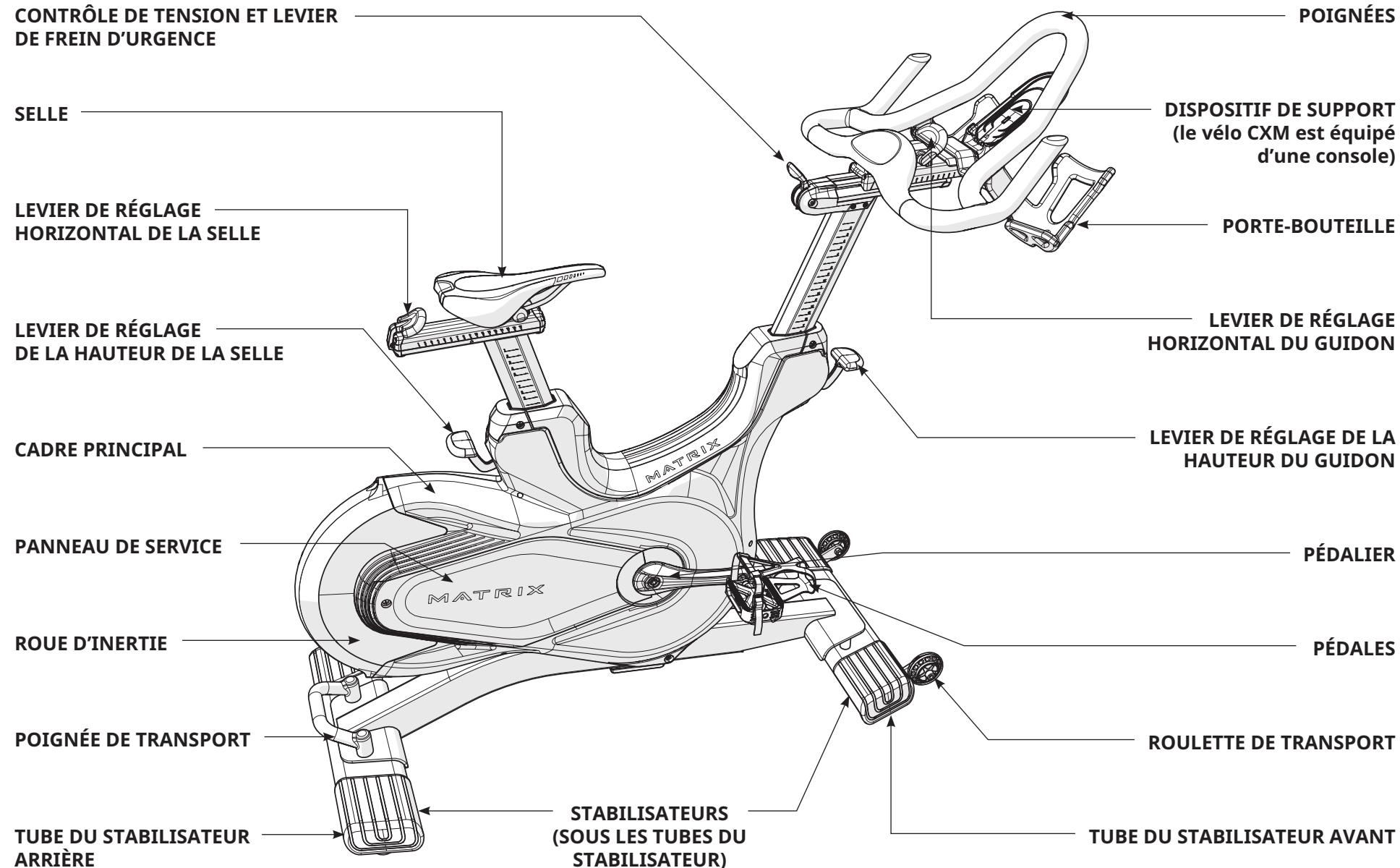


## NUMÉRO DE SÉRIE

## MODÈLE

<input type="checkbox"/> CXC	<b>MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT</b>
<input type="checkbox"/> CXM	<b>MATRIX VÉLO D'APPARTEMENT</b>

\* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vousappelez l'assistance.



CXC  
CXM

FRANÇAIS

1

## Pièces de fixation - Emballage rouge

Description	Qté
A Boulon (M12x25L)	2
B Rondelle plate	4
C Boulon (M12x70L)	2

## Couple de serrage

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

2

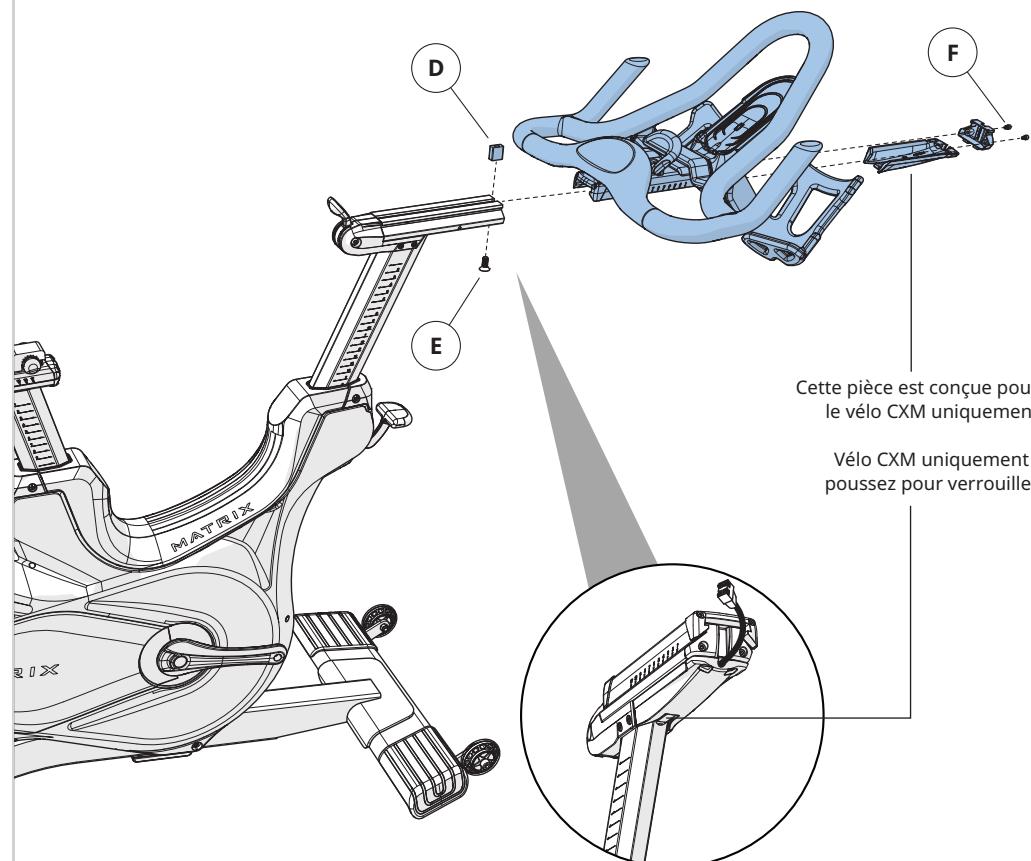
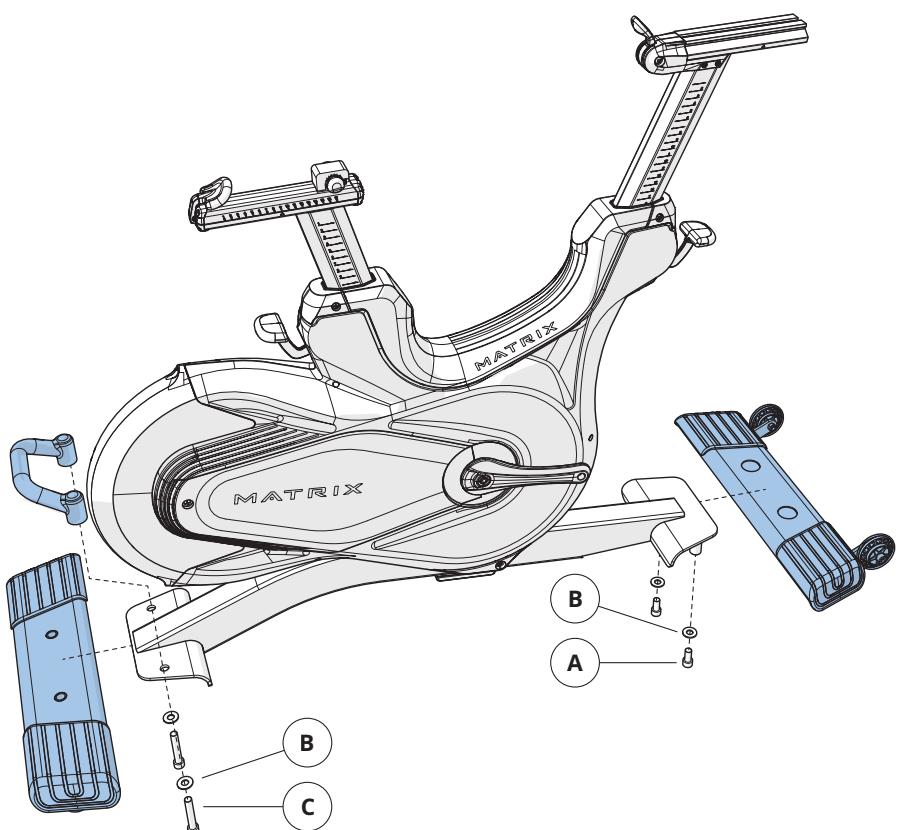
## Pièces de fixation - Emballage noir (CXC)/jaune (CXM)

Description	Qté
D Butée	1
E Vis (M8x20L)	1
F Vis (M4x6L)	2

## Couple de serrage

E	20 Nm/14 pi-lb
---	----------------

Faites glisser les poignées sur le châssis avant de fixer (D), (E), puis (F)

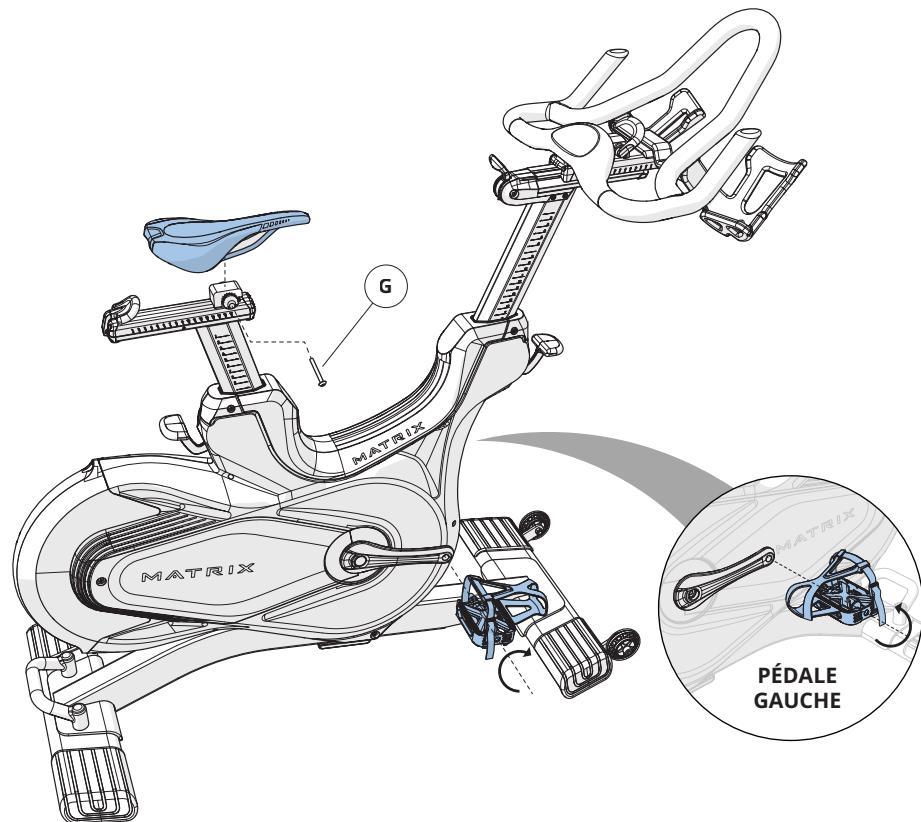


**3****Matériel pré-installé**

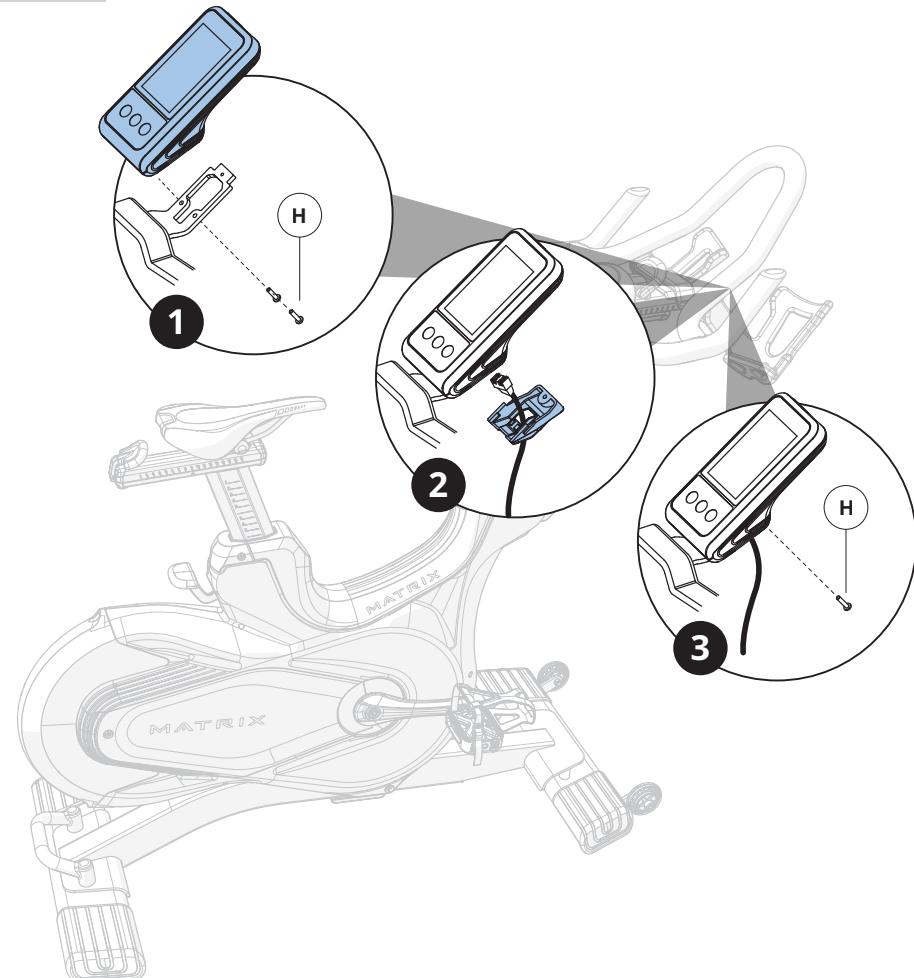
Description	Qté
G Boulon (M6x50L)	1

**Valeur de couple**

100 Nm / 74 ft-lb

**4****Pièces de fixation - Emballage vert**

Description	Qté
H Vis (M4x10L)	3

**CXM****LE MONTAGE EST TERMINÉ !****CXC  
CXM****FRANÇAIS**



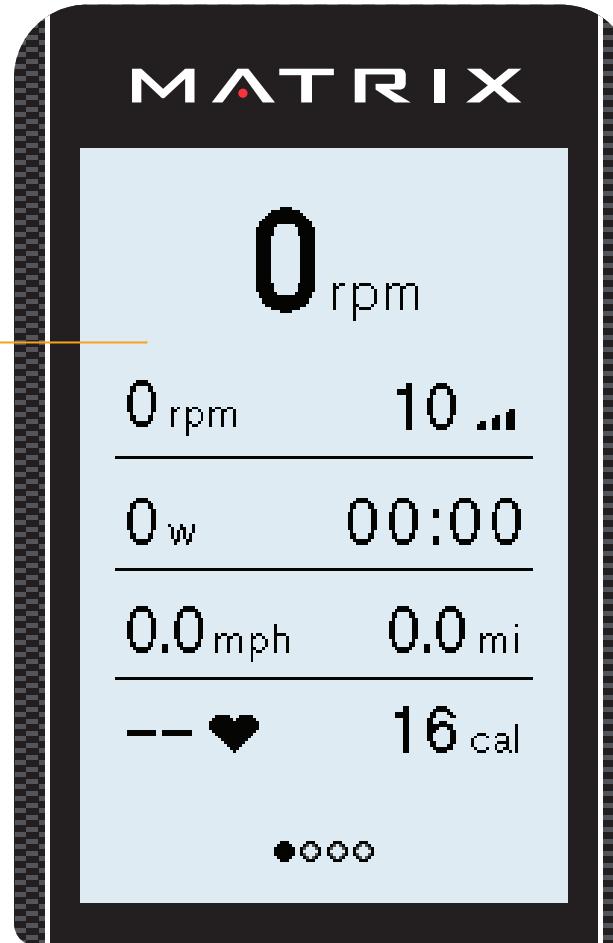
CXM

FRANÇAIS

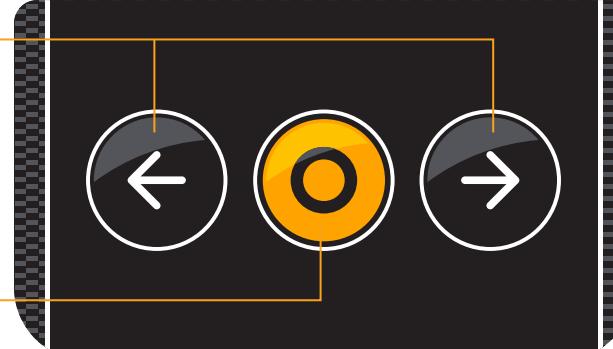
### ÉCRAN LCD RÉTROÉCLAIRÉ

Affichage :

- Durée
- TR/MIN
- Watts
- Niveau de résistance
- MPH/KM/H
- Distance
- Fréquence cardiaque (lorsque la sangle thoracique est portée)
- Calories



### FLÈCHES DE NAVIGATION



### TOUCHE DE CONFIRMATION

## INFORMATIONS RELATIVES À LA CONSOLE CXM

La console s'allume lorsque les pédales sont en mouvement.

Appuyez sur pour modifier le chiffre en gros caractères dans la partie supérieure (TR/MIN, Watts, Fréquence cardiaque, Nombre de tours).

**NOMBRE DE TOURS/INTERVALLE** : dans l'écran relatif au nombre de tours, appuyez sur pour démarrer le premier intervalle. Le nombre de tours, ainsi que la durée et la distance parcourue s'affichent. Appuyez sur pour arrêter l'intervalle. Pour démarrer le tour suivant, appuyez à nouveau sur , etc. À la fin de la séance, les temps réalisés et les distances s'affichent.

**ÉCRANS RÉCAPITULATIFS** : à la fin de la séance, les valeurs moyennes des variables TR/MIN, Watts, MPH/KM/H, Fréquence cardiaque, etc. s'affichent. Appuyez sur le bouton pour accéder à l'écran récapitulatif des valeurs maximales des variables TR/MIN, Watts, MPH/KM/H, Fréquence cardiaque, etc. Appuyez à nouveau sur pour passer à l'écran récapitulatif du nombre de tours.

## MODE DE GESTION

Pour accéder au mode de gestion, appuyez simultanément sur pendant 3 à 5 secondes, et pour quitter le mode de gestion, appuyez et maintenez la touche pendant 3 à 5 secondes.

- **ENTRAÎNEMENT (WORKOUT)** : définissez le temps de pause et le temps d'inactivité souhaités
- **UTILISATEUR (USER)** : sélectionnez le poids
- **UNITÉ (UNIT)** : choisissez d'afficher les unités métriques ou impériales sur la console
- **LOGICIEL (SOFTWARE)** : version et mises à jour
- **DURÉE DE VIE DU CHÂSSIS (FRAME LIFE)** : distance et temps accumulés
- **APPAREIL (MACHINE)** : type, numéro de série, hors service
- **ÉCRAN LCD (LCD)** : réglez les paramètres de rétro-éclairage, de luminosité et de contraste
- **TEMPS D'ARRÊT (SHUTDOWN TIME)** : dans le résumé de l'entraînement, si les TR/MIN ne s'affichent pas, c'est le délai avant l'arrêt de la console qui s'affiche
- **CONNEXION FRÉQUENCE CARDIAQUE** - Désactiver / activer pour l'écran d'association fréquence cardiaque ANT + / BLE
- **ANT+** : activez ou désactivez la fonction de diffusion et définissez l'ID de diffusion



CXM

FRANÇAIS

## PRÉCISION DE PUISSANCE

Ce vélo affiche la puissance sur la console. La précision de puissance de ce modèle a été testée avec la méthode d'essai ISO 20957-10:2017 afin d'assurer une précision de puissance comprise dans une plage de tolérance de  $\pm 10\%$  pour une puissance d'entrée de  $\geq 50\text{ W}$ , et dans une plage de tolérance de  $\pm 5\text{ W}$  pour une puissance d'entrée  $< 50\text{ W}$ . La précision de puissance a été vérifiée dans les conditions suivantes :

Puissance nominale Tour par minute mesuré au vilebrequin

- 50 W 50 tr/min
- 100 W 50 tr/min
- 150 W 60 tr/min
- 200 W 60 tr/min
- 300 W 70 tr/min
- 400 W 70 tr/min

En plus des conditions d'essai ci-dessus, le fabricant a testé la précision de puissance à un point supplémentaire, en utilisant une vitesse de rotation du vilebrequin d'environ 80 tr/min (ou plus) et en comparant la puissance affichée à la puissance d'entrée (mesurée).

## UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le cardiofréquencemètre 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.

Lorsque le récepteur est utilisé avec une **ceinture thoracique avec émetteur sans fil** (vendue séparément), votre fréquence cardiaque peut être transmise à l'appareil et les données s'affichent alors sur la console. Compatible avec la technologie Bluetooth, ANT+ et les appareils de fréquence cardiaque Polar 5 kHz.

REMARQUE : la ceinture cardio fréquencemètre doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Une ceinture cardio fréquencemètre trop lâche ou mal placée peut entraîner des lectures de fréquence cardiaque incohérentes ou incorrectes.

## AVERTISSEMENT !

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

## BATTERIE

Lorsque le niveau de charge de la batterie est faible, une icône de batterie faible s'affiche dans le coin supérieur droit de la console.

L'utilisateur est invité à pédaler pour recharger (67 tr/mn minimum). L'icône de batterie disparaît une fois la batterie rechargeée.

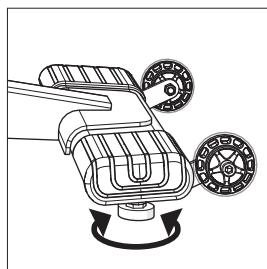
Si la batterie doit être remplacée, la console affiche ce message lorsque nécessaire.



# AVANT DE COMMENCER

## EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Placez le vélo d'appartement 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 vélo d'appartement dans un endroit à basse température et à faible humidité. Veuillez dégager l'espace de tous les côtés de l'équipement sur une distance d'au moins 60 cm (23,6 po). Cet espace doit être exempt de tout obstacle et permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. Ne placez pas le vélo d'appartement de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'appartement ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.



## MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les instruments de nivellation soient correctement réglés pour le bon fonctionnement de l'appareil. Tournez le pied de nivellation dans le sens des aiguilles d'une montre pour abaisser l'équipement et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'elever. Ajustez chaque côté si nécessaire, jusqu'à ce que l'équipement soit à l'horizontal. Un équipement mal équilibré peut entraîner un mauvais alignement de la bande de course ou d'autres problèmes. Il est recommandé d'utiliser un niveau.

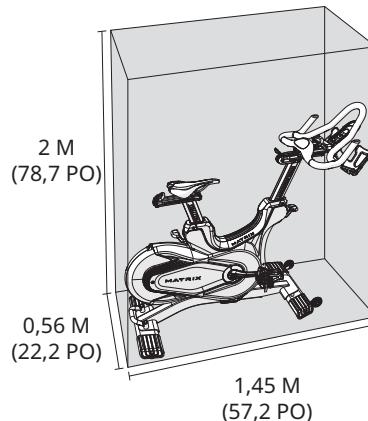
## AVERTISSEMENT !

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

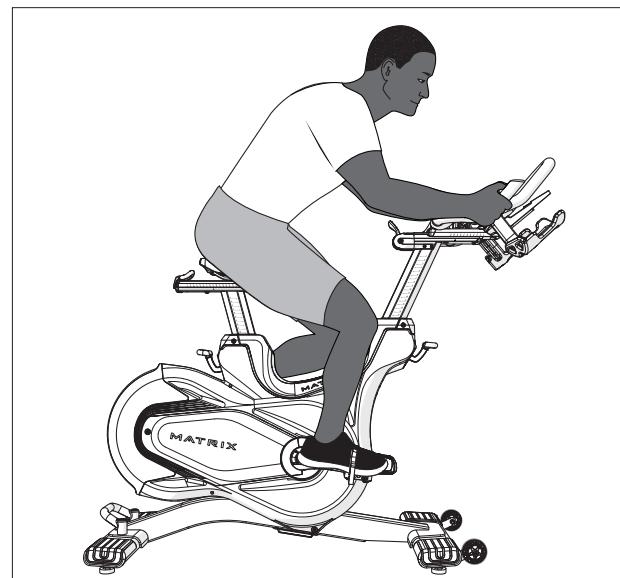
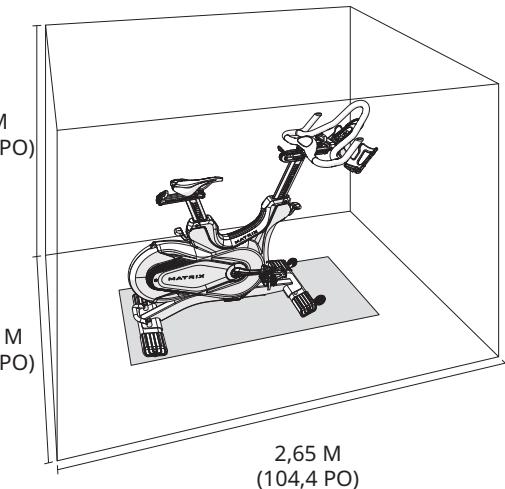
## UTILISATION APPROPRIÉE

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

## ZONE D'ENTRAÎNEMENT



## ZONE DÉGAGÉE





## COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo d'appartement peut être réglé pour un confort optimal et un entraînement efficace. Les instructions ci-dessous décrivent une méthode de réglage du vélo d'appartement afin d'optimiser le confort de l'utilisateur et le positionnement du corps idéal ; vous pouvez choisir de régler le vélo d'appartement de différentes façons.

### RÉGLAGE DE LA SELLE

Une hauteur de selle correcte garantit un entraînement d'une efficacité et d'un confort maximums, tout en réduisant le risque de blessure. Ajustez la hauteur de la selle afin de vous assurer qu'elle est dans une position appropriée, une position qui vous permet de garder les genoux légèrement fléchis lorsque votre jambe est étendue.

### RÉGLAGE DU GUIDON

La position appropriée du guidon se base principalement sur le confort. Pour les cyclistes débutants, le guidon est généralement positionné légèrement plus haut que la selle. Les cyclistes avancés peuvent essayer différentes hauteurs pour obtenir la position la plus appropriée.

#### A) POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Tirez le levier de réglage vers le bas pour faire glisser la selle en avant ou en arrière comme vous le souhaitez. Tirez le levier vers le haut pour verrouiller la position de la selle. Testez le support de selle pour un fonctionnement correct.

#### B) HAUTEUR DE LA SELLE

Soulevez le levier de réglage tout en faisant glisser la selle vers le haut et vers le bas avec l'autre main. Tirez le levier vers le bas pour verrouiller la position de la selle.

#### C) POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

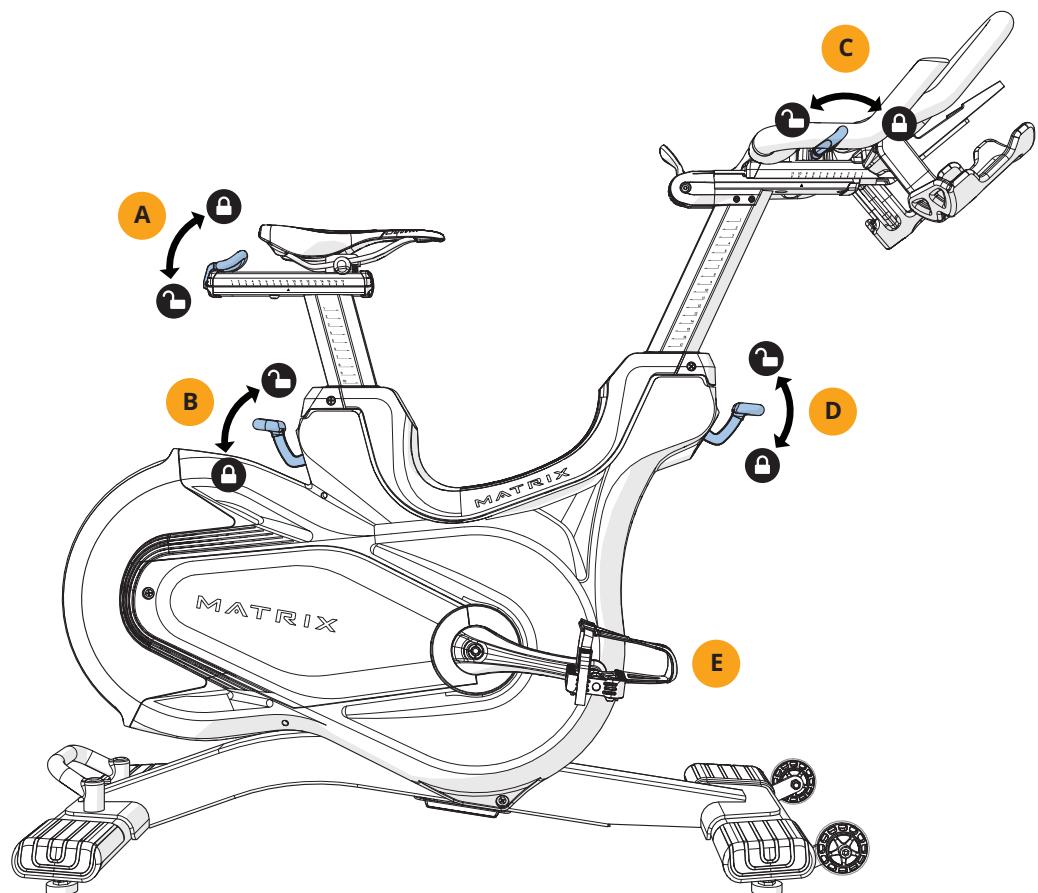
Tirez le levier de réglage vers l'arrière du vélo pour faire glisser le guidon en avant ou en arrière comme vous le souhaitez. Tirez le levier vers l'avant pour verrouiller la position du guidon.

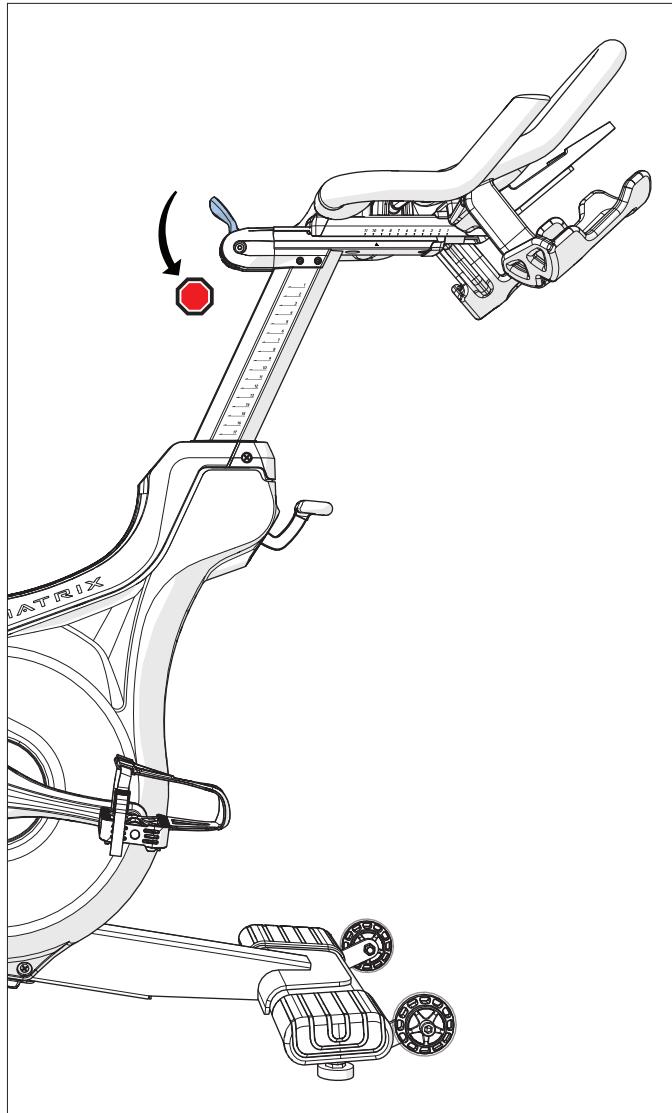
#### D) HAUTEUR DU GUIDON

Tirez le levier de réglage vers le haut pendant que vous levez ou abaissez le guidon avec l'autre main. Tirez le levier vers le bas pour verrouiller la position du guidon.

#### E) SANGLES DES PÉDALES

Placez la plante de vos pieds dans le cale-pied jusqu'à ce qu'elle soit au centre de la pédale. Appuyez sur la pédale et tirez sur la sangle de la pédale pour serrer. Pour retirer le pied du cale-pied, desserrez la sangle et sortez votre pied.





## COMMANDÉ DU NIVEAU DE RÉSISTANCE/FREIN D'URGENCE

Votre niveau de difficulté préféré (résistance) peut être réglé par petits incrémentés à l'aide du levier de contrôle de la tension. Pour augmenter la résistance, poussez le levier de contrôle de la tension vers le sol. Pour diminuer la résistance, tirez le levier vers le haut.

### IMPORTANT :

- Pour arrêter la roue d'inertie lorsque vous pédalez, appuyez vigoureusement sur le levier.
- La roue d'inertie doit rapidement s'arrêter complètement.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans le cale-pied.
- Appliquez une résistance totale lorsque le vélo n'est pas utilisé pour éviter les blessures dues au déplacement des composants du pignon d'entraînement.

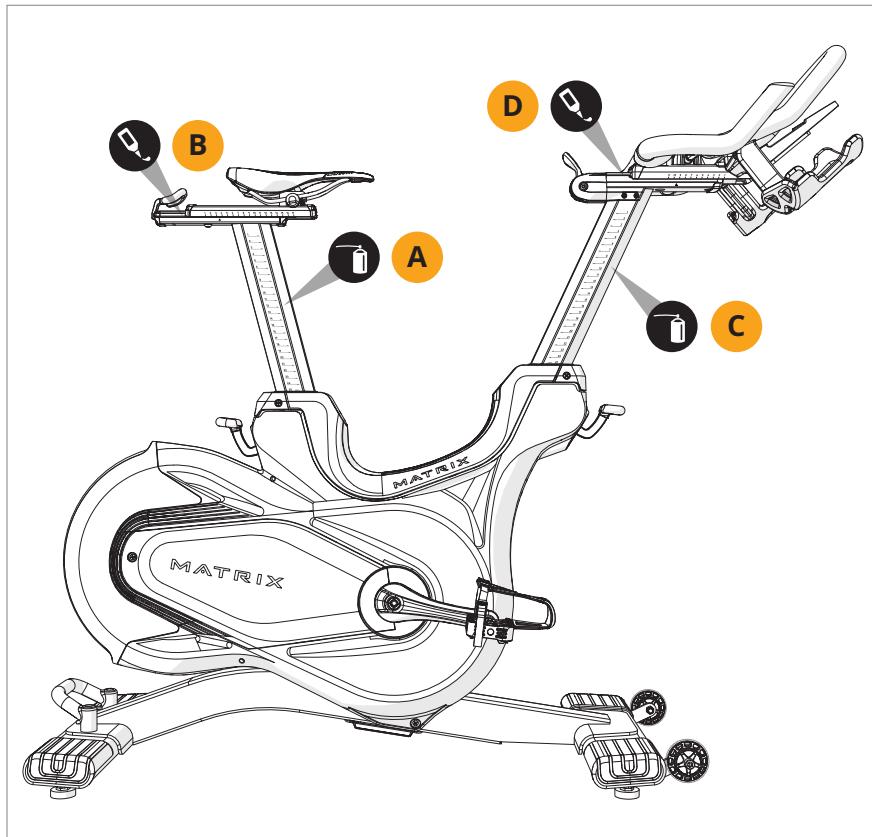
### ⚠ AVERTISSEMENT

Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter la roue d'inertie immédiatement, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos propres capacités. Pousser le levier rouge vers le bas = arrêt d'urgence.

Le vélo d'appartement intègre une roue d'inertie fixe qui donne de l'élan et qui continuera de faire tourner les pédales, même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si ses pieds ont quitté les pédales. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DESCENDRE DE L'APPAREIL AVANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LA ROUE D'INERTIE NE SOIENT COMPLÈTEMENT IMMOBILES.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessures graves.

## ENTRETIEN

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



## PROGRAMME DE MAINTENANCE

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyez le vélo d'intérieur à l'aide de chiffons doux, d'essuie-tout ou d'une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Désinfectez la selle et le guidon et essuyez tous les résidus corporels.	APRÈS CHAQUE UTILISATION
Assurez-vous que le vélo d'intérieur est de niveau et qu'il ne bascule pas.	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyez la machine entière avec de l'eau et un savon doux ou une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Nettoyez toutes les pièces extérieures, le cadre en acier, les stabilisateurs avant et arrière, le siège et le guidon.	HEBDOMADAIREMENT
Testez le frein d'urgence pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour ce faire, appuyez sur le levier du frein d'urgence rouge tout en pédalant. S'il fonctionne correctement, il devrait immédiatement ralentir le volant jusqu'à son arrêt complet.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la tige de la selle (A). Pour ce faire, soulevez la tige de la selle jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière de la selle (B) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la potence du guidon (C). Pour ce faire, soulevez la tige du guidon jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière du guidon (D) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT
Inspectez les leviers de réglage de la hauteur du guidon et du siège pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT





## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Vélo d'appartement CXM	Vélo d'appartement CXC
Console	Écran LCD rétroéclairé	ON
Poids max. de l'utilisateur	159 kg/350 lb	
Gammes de tailles Utilisateur	147 – 200,7 cm/4 pi 11 po – 6 pi 7 po	
Hauteur max. de la selle et du guidon	130,3 cm/51,3 po	
Longueur max.	145,2 cm/57,2 po	
Poids du produit	56,5 kg/124,6 lb	55,2 kg/121,7 lb
Poids du colis	62,4 kg/137,6 lb	61,1 kg/134,7 lb
Empreinte obligatoire (L x I)*	122,4 x 56,3 cm/48,2 po x 22,2 po	
Dimensions (hauteur max. de la selle et du guidon)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 po	145,2 x 56,4 x 130,2 cm/ 57,2 x 22,2 x 51,3 po
Dimensions du produit (L x I x H)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 po	122,4 x 56,4 x 102,8 cm/ 48,2 x 22,2 x 40,5 po

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

Pour obtenir des informations et le dernier guide d'utilisation, consultez le site [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

# MATRIX

MATRIX

CXP



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- Lors de l'utilisation de vélos Matrix, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
- Cet équipement est destiné à un usage commercial. Pour assurer votre sécurité et protéger l'équipement, lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.

FRANÇAIS

## AVERTISSEMENT !

### POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Utilisez ce vélo d'intérieur 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 vous servez jamais du vélo d'intérieur s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé. Contactez le support technique client ou les revendeurs agréés pour examen et réparation.
- N'utilisez pas le vélo d'intérieur sans chaussures appropriées. N'utilisez JAMAIS le vélo d'intérieur pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de ce vélo d'intérieur.
- Gardez toujours les mains et les pieds à l'écart des pièces en mouvement pour éviter les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier à la main.
- Ne démontez pas le vélo d'intérieur tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- N'insérez aucun objet, mains ou pieds dans les ouvertures, et n'exposez pas les mains, les bras ou les pieds au mécanisme d'entraînement ou à toute autre partie potentiellement mobile du vélo d'intérieur.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou les revendeurs agréés.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.

- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation près d'enfants.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'avoir été supervisées ou formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- Lors du réglage de la hauteur du siège et du guidon, tenez le siège ou le guidon d'une main tout en soulevant puis en verrouillant le levier. Assurez-vous que la pince est complètement engagée avant de l'utiliser.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'appareil.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit être sur l'appareil pendant son fonctionnement.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que le poids spécifié dans la SECTION

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT. Si vous ne vous conformez pas à ces instructions, la garantie sera annulée.

- N'utilisez pas d'autres accessoires non recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de l'appareil à moins de 3 mètres.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'appareil.
- Les enfants de plus de 14 ans ne doivent pas utiliser l'appareil sans la supervision d'un adulte.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.
- Après l'exercice, appuyez sur le levier de frein pour ralentir le volant et réduire le risque de blessure.
- Le vélo d'intérieur n'a pas de volant d'inertie bougeant indépendamment ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête.
- Utilisez l'équipement d'entraînement fixe dans un environnement supervisé.

## ATTENTION !

### CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. LISEZ LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE AVANT UTILISATION.

- Il est essentiel que cet équipement ne soit utilisé qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si cet équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de chauffer l'équipement à température ambiante et de le laisser sécher avant la première utilisation.



# MONTAGE

## DÉBALLAGE

Déballez l'équipement à l'endroit où vous allez l'utiliser. Placez le carton sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un revêtement de protection sur votre sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle est sur le côté.

## REMARQUES IMPORTANTES

Lors de chaque étape d'assemblage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont en place et partiellement filetés.

Plusieurs pièces ont été pré-lubrifiées pour faciliter l'assemblage et l'utilisation. Veuillez ne pas enlever la lubrification. Si vous avez des difficultés, une légère application de graisse au lithium est recommandée.

## AVERTISSEMENT !

Il y a plusieurs points au cours du processus d'assemblage qui doivent faire l'objet d'une attention particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fermement serrées. Si les instructions d'assemblage ne sont pas suivies correctement, il se pourrait que certaines pièces de l'équipement ne soient pas serrées correctement, semblent lâches et provoquent des bruits agaçants. Pour éviter d'endommager l'équipement, les instructions d'assemblage doivent être vérifiées et des mesures correctives doivent être prises.

## BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle. Les coordonnées se trouvent sur la fiche d'informations.

## OUTILS NÉCESSAIRES :

- Clé Allen de 3 mm
- Clé Allen de 5 mm
- Clé Allen de 10 mm
- Clé plate (15mm / 17mm 325L)
- Tournevis cruciforme

## PIÈCES INCLUSES :

- 1 châssis principal
- 1 tube stabilisateur avant
- 1 tube stabilisateur arrière
- 1 ensemble de guidon
- 1 poignée de transport
- 1 selle de vélo
- 2 pédales
- 1 console
- 1 kit de matériel

## AVERTISSEMENT

SIÈGE ET POIGNÉES : TENEZ-VOUS À UNE MAIN EN RÉGLANT LA HAUTEUR. ASSUREZ-VOUS QUE LA FIXATION EST BIEN EN PLACE AVANT DE COMMENCER.

UTILISEZ L'APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT FIXE DANS UN ENVIRONNEMENT SUPERVISE SOUS LA SURVEILLANCE DIRECTE D'UN INSTRUCTEUR FORMÉ.

FAIRE TOURNER LES PÉDALES PEUT PROVOQUER DES BLESSURES.

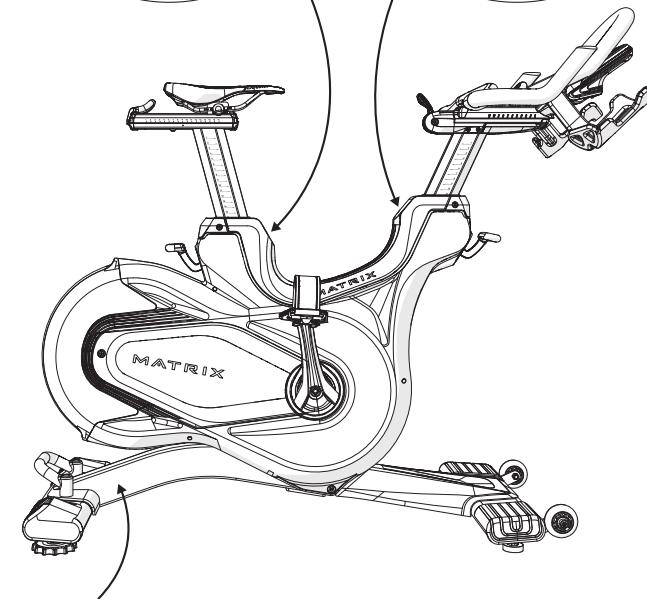
CE VÉLO D'EXERCICE N'A PAS DE ROUE LIBRE ET LA VITESSE DES PÉDALES DOIT ÊTRE RÉDUITE DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

## ATTENTION

MAINTENEZ LES ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS À L'ÉCART DE CET APPAREIL.

LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET LES INSTRUCTIONS ET VÉRIFIEZ QUE VOUS AVEZ OBTENU TOUTES LES INSTRUCTIONS APPROPRIÉES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. UTILISEZ CET APPAREIL UNIQUEMENT POUR SON USAGE PRÉVU. CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT.

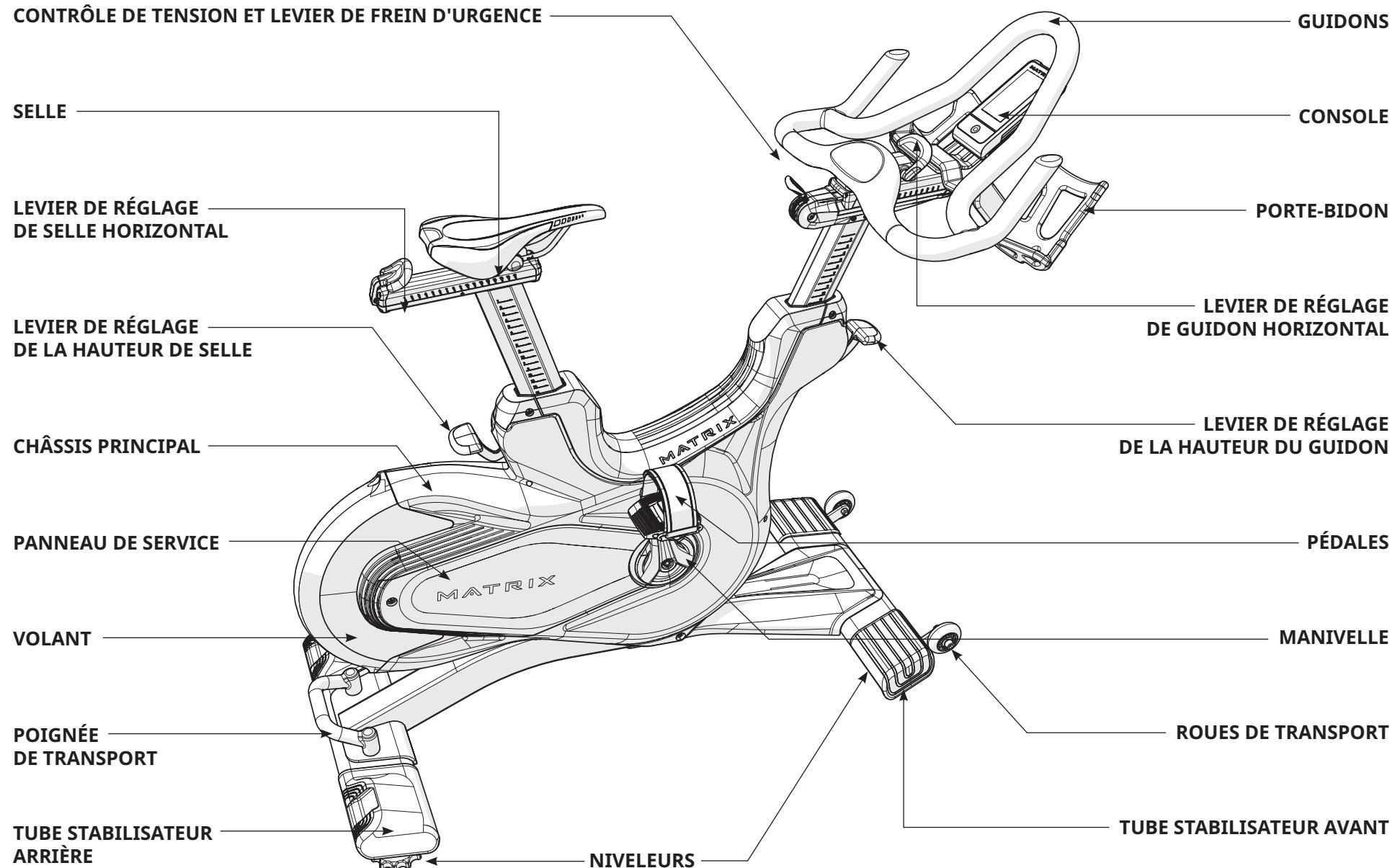
INSTALLEZ ET UTILISEZ LE VÉLO D'APPARTÉMENT SUR UNE SURFACE PLANE SOLIDE. SOYEZ PRUDENT(E) EN MONTANT SUR OU EN DESCENDANT DE L'APPAREIL. ATTENDEZ QUE LES PÉDALES S'ARRÉTENT COMPLÈTEMENT AVANT DE DESCENDRE DU VÉLO.



## NUMÉRO DE SÉRIE

## MODÈLE : VÉLO D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ MATRIX CXP

\* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vousappelez pour un service.





1

## Pack de matériel rouge

Description	Qt2
A Boulon (M12x25L)	2
B Rondelle plate	4
C Boulon (M12x70L)	2

## Valeur de couple

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

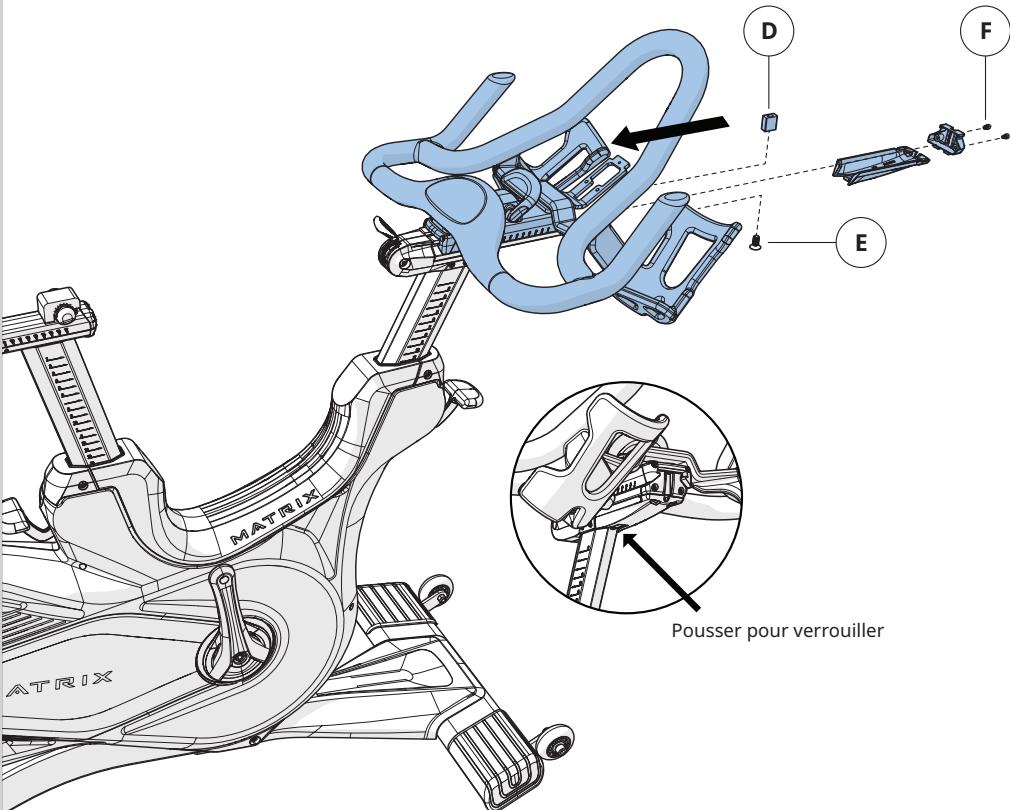
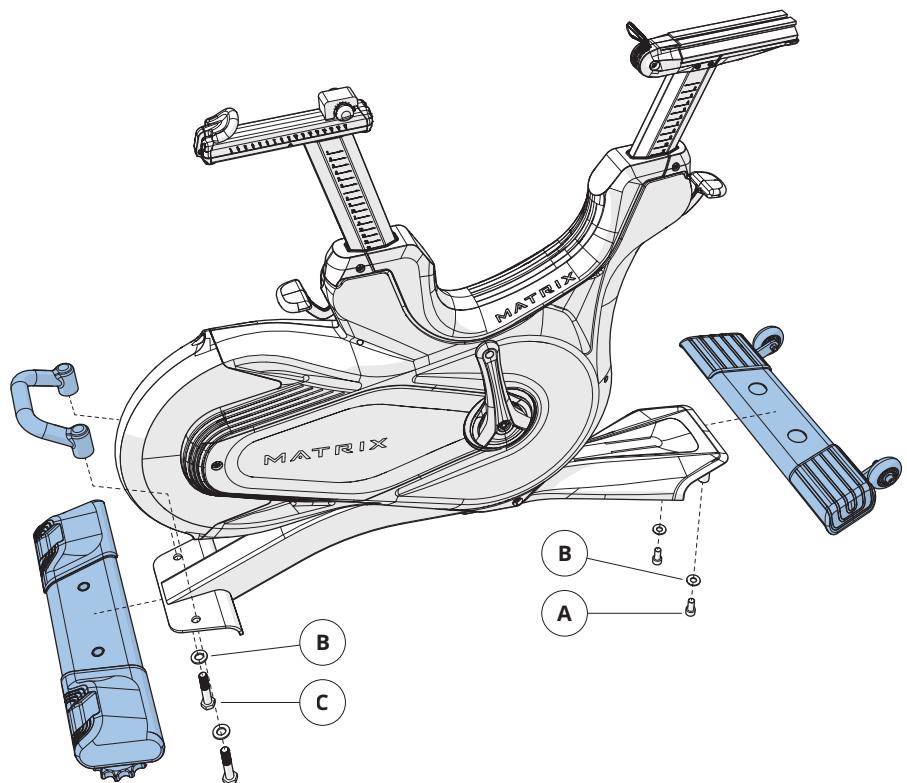
2

## Pack de matériel jaune

Description	Qt2
D Obturateur	1
E Vis (M8x20L)	1
F Vis (M4x6L)	2

## Valeur de couple

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

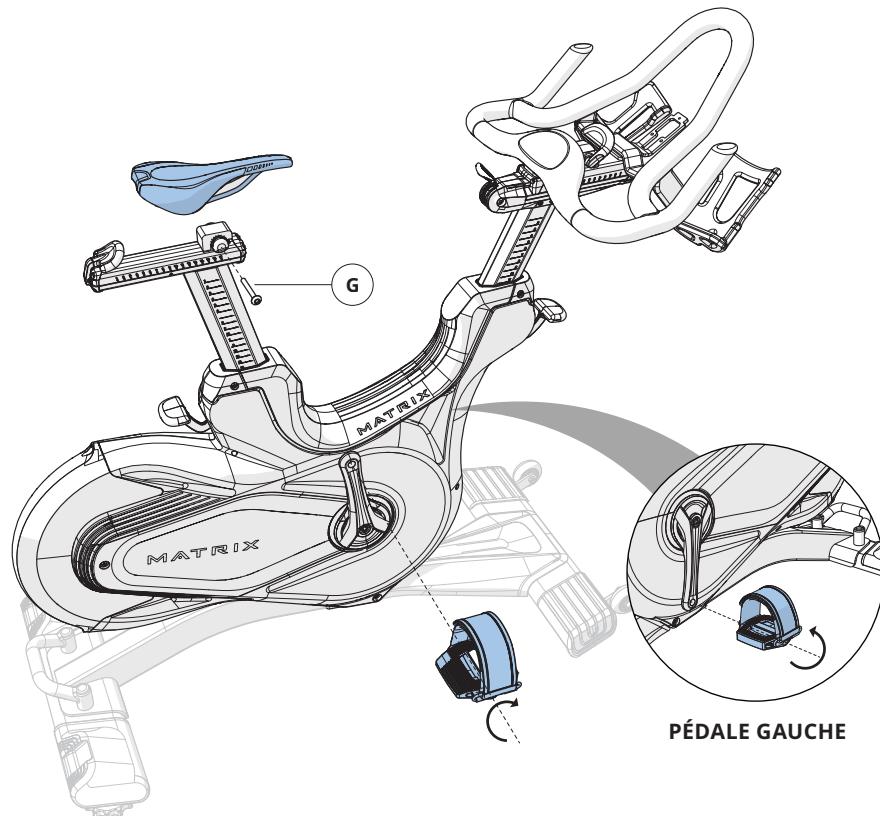
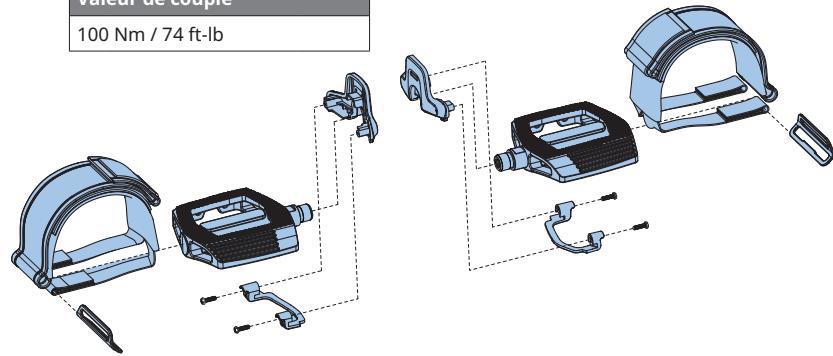


**3****Matériel pré-installé**

Description	Qt2
G Boulon (M6x50L)	1

**Valeur de couple**

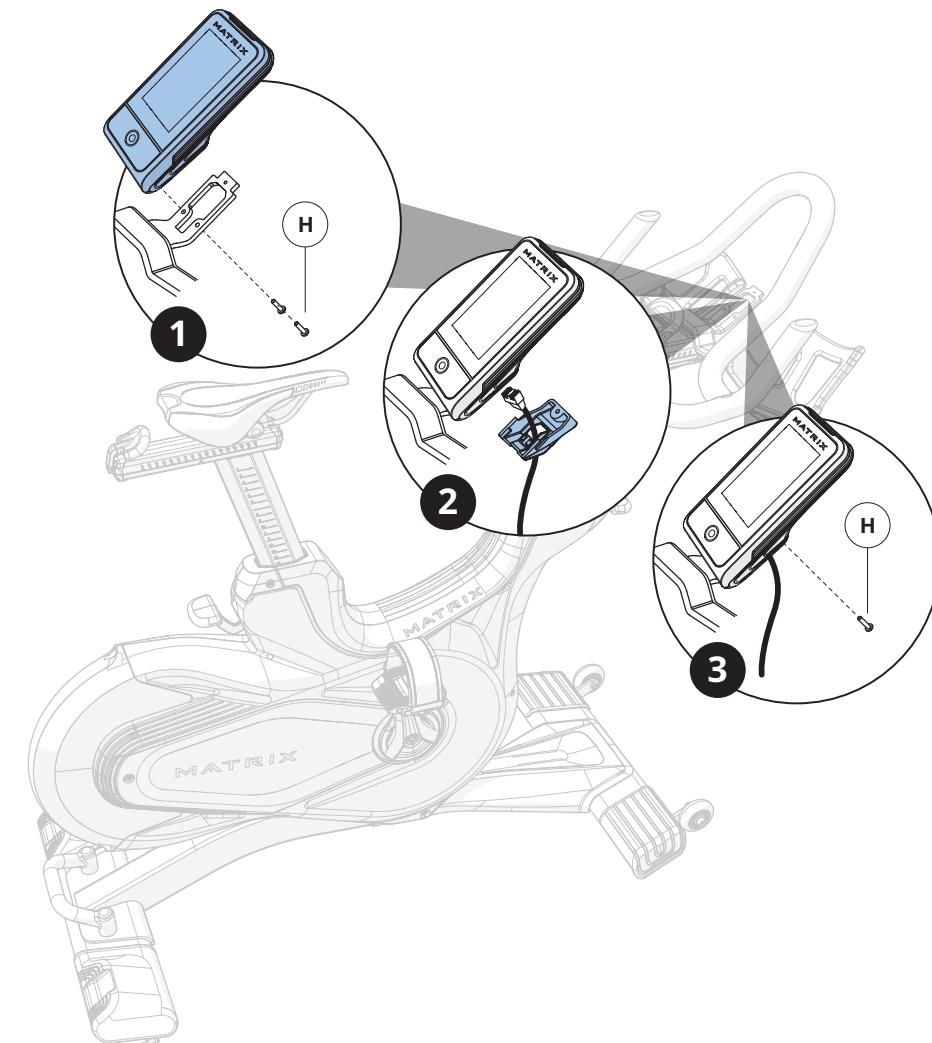
100 Nm / 74 ft-lb

**4****Pack de matériel vert**

Description	Qt2
H Vis (M4x10L)	3

**L'ASSEMBLAGE EST TERMINÉ !**

FRANÇAIS





## ÉCRAN D'ACCUEIL



## ÉCRAN DE COURSE (TPM)



B

D

G

C

H

E

I

J

F

A

# FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Le CXP 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.

**F) CONNEXION :** Touchez pour vous connecter en utilisant votre XID (le WiFi est une fonctionnalité supplémentaire facultative).

**G) ÉCRAN ACTUEL :** Affiche l'écran que vous consultez actuellement.

**H) FENÊTRES DE FEEDBACK :** Affiche l'heure, les TPM, les watts, la moyenne de watts, la vitesse, la fréquence cardiaque (BPM), le niveau, le rythme, 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 6 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. Le pédalage peut activer / allumer la console. Le pédalage à une vitesse supérieure à 77 TPM chargera la batterie.

## ÉCRAN D'ACCUEIL

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



## CONNEXION

- 1) Entrez votre **XID** et touchez ✓.
  - 2) Entrez votre **CODE D'ACCÈS** et touchez ✓.
- (•) Les consoles équipées de la technologie RFID prennent en charge la connexion avec 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'ACCEPTE 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) Commencez à pédaler jusqu'à ce que l'écran par défaut apparaisse.
- 2) Faites glisser votre doigt vers la droite ou appuyez sur la case métrique avec un triangle orange pour accéder directement à l'écran souhaité.
- 3) Une fois sur l'écran de votre choix, appuyez sur la grande métrique ou sur l'icône de cible pour définir votre objectif d'entraînement, 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 vélo 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 ISO 20957-10:2017 afin d'assurer une précision de la puissance dans une tolérance de  $\pm 10\%$  pour une puissance d'entrée  $\geq 50$  W et dans une tolérance de  $\pm 5\%$  pour la puissance d'entrée  $<50$  W. La précision de la puissance a été vérifiée dans les conditions suivantes :

Rotations de puissance nominale par minute mesurées à la manivelle.

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

Outre les conditions de test ci-dessus, le fabricant a testé la précision de la puissance à un point supplémentaire, en utilisant une vitesse de rotation d'environ 80 tr / min 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.

## 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.

# AVANT DE COMMENCER

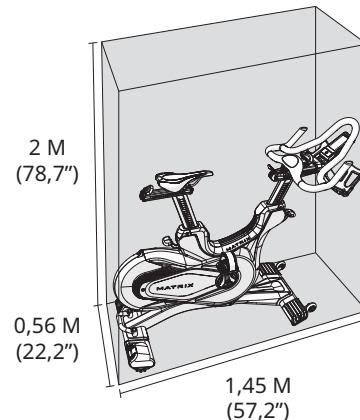
## EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

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. Veuillez laisser une zone libre autour de l'équipement d'au moins 60 cm (23,6 po). Cette zone doit être exempte de toute obstruction et fournir à l'utilisateur une voie de sortie dégagée de la machine. 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.

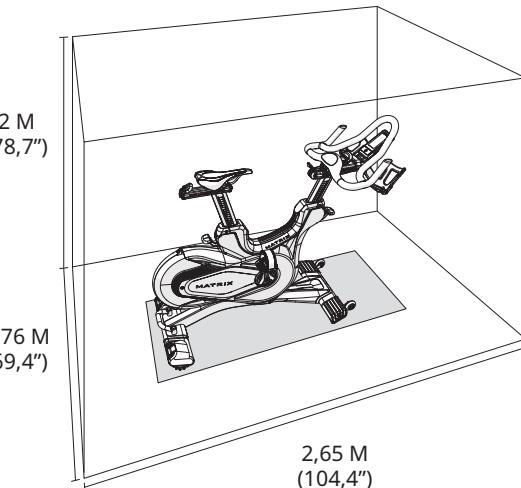
## AVERTISSEMENT !

Notre équipement est lourd ; prenez des précautions et demandez de l'aide supplémentaire si nécessaire quand vous la déplacez. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

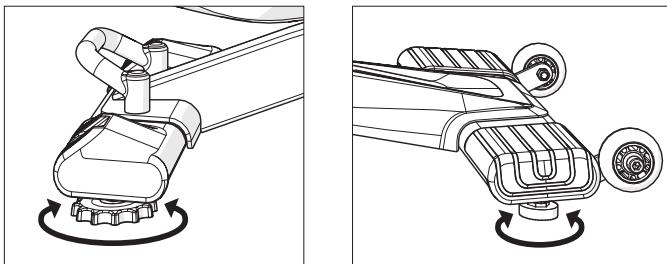
## SUPERFICIE D'ENTRAÎNEMENT



## SUPERFICIE LIBRE

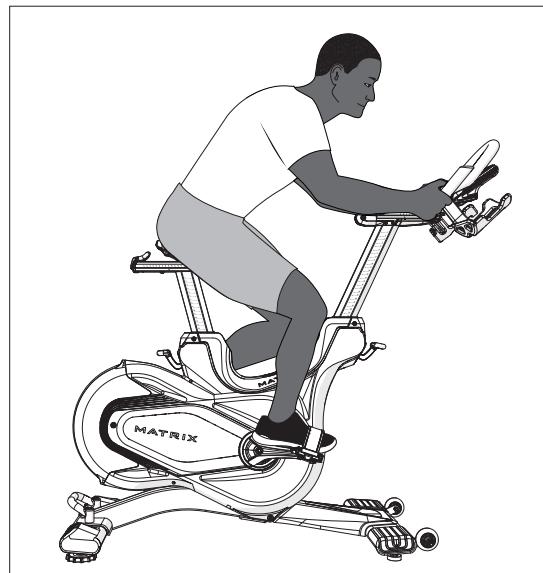


FRANÇAIS



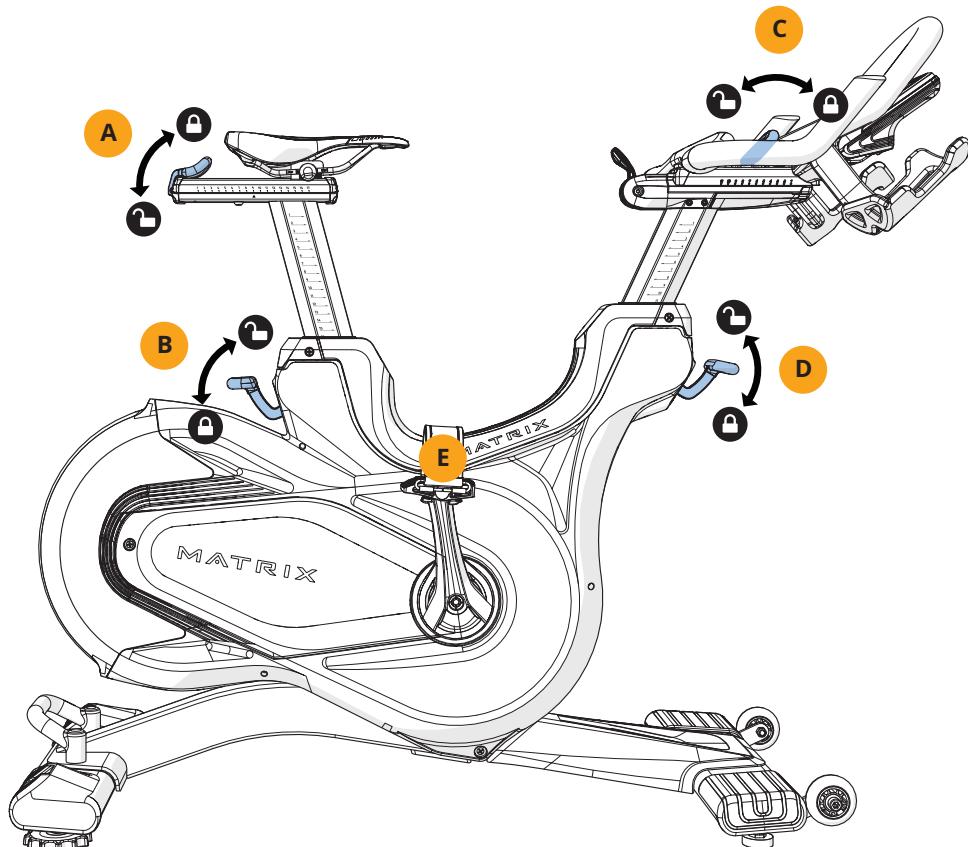
## NIVELLEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les niveleurs soient correctement ajustés pour un fonctionnement correct. Tournez le pied de nivellement dans le sens horaire pour abaisser l'appareil et dans l'autre sens pour le relever. Ajustez chaque côté si nécessaire jusqu'à ce que l'équipement soit à niveau. Un appareil non équilibré peut provoquer un défaut d'alignement de la courroie ou d'autres problèmes. L'utilisation d'un niveau est recommandée.



## UTILISATION APPROPRIÉE

1. Asseyez-vous sur le vélo face au guidon. Les deux pieds doivent être au sol, un de chaque côté du cadre.
2. Pour déterminer la bonne position de la selle, asseyez-vous sur celui-ci et placez les deux pieds sur les pédales. Votre genou devrait être légèrement plié à la position de pédale la plus tendue. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer vos genoux ni déplacer votre poids d'un côté à l'autre.
3. Ajustez les sangles des pédales au serrage désiré.
4. Pour descendre du vélo, suivez les étapes d'utilisation correctes en sens inverse.



## COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'INTÉRIEUR

Le vélo d'intérieur peut être réglé pour un maximum de confort et d'efficacité. Les instructions ci-dessous décrivent une approche du réglage du vélo d'intérieur pour assurer un confort optimal à l'utilisateur et un positionnement idéal du corps mais vous pouvez choisir d'ajuster le vélo d'intérieur différemment.

### RÉGLAGE DE LA SELLE

Une bonne hauteur de selle contribue à assurer une efficacité et un confort maximum tout en réduisant les risques de blessures.. Ajustez la hauteur de la selle pour vous assurer qu'elle est bien positionnée, en gardant une légère flexion du genou lorsque vos jambes sont en position étendue.

### RÉGLAGE DU GUIDON

La position correcte du guidon repose essentiellement sur le confort. En règle générale, le guidon doit être placé légèrement plus haut que la selle pour les cyclistes débutants. Les cyclistes avancés peuvent essayer différentes hauteurs pour obtenir l'agencement qui leur convient le mieux.

#### A) POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Tirez le levier de réglage vers le bas pour faire glisser la selle vers l'avant ou vers l'arrière comme vous le souhaitez. Poussez le levier vers le haut pour verrouiller la position de la selle. Testez le glissement de la selle pour un fonctionnement correct.

#### B) HAUTEUR DE LA SELLE

Soulevez le levier de réglage tout en faisant glisser la selle de haut en bas avec l'autre main. Abaissez le levier pour verrouiller la position de la selle.

#### C) POSITION HORIZONTALE DU GUIDON

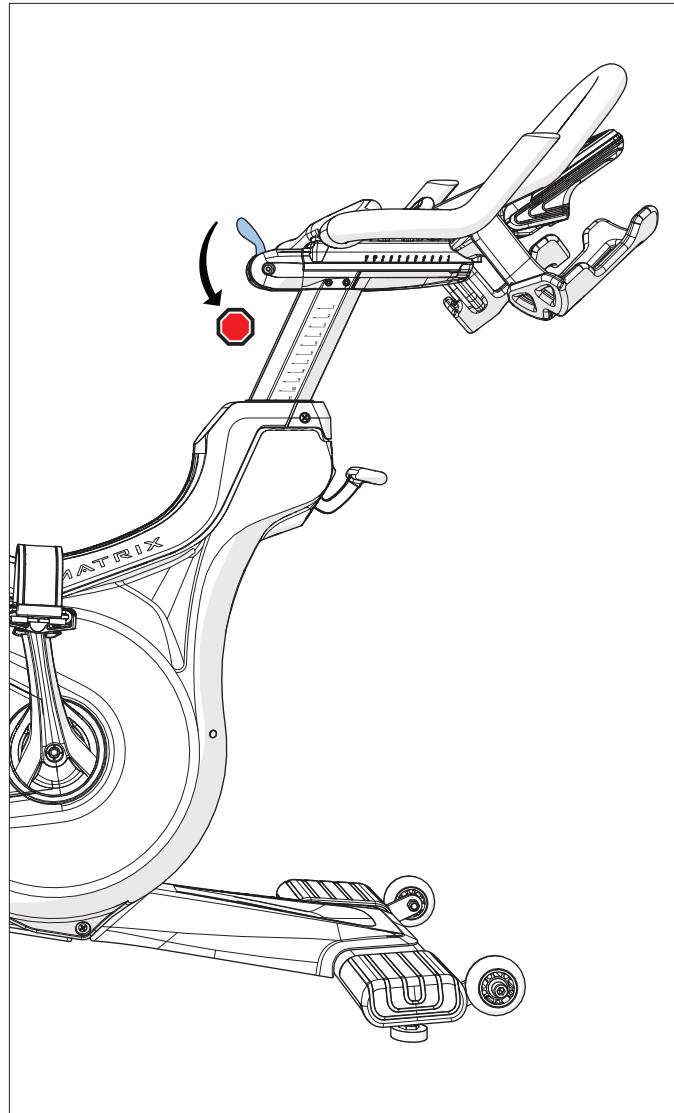
Tirez le levier de réglage vers l'arrière du vélo pour faire glisser le guidon vers l'avant ou l'arrière comme vous le souhaitez. Poussez le levier vers l'avant pour verrouiller la position du guidon.

#### D) HAUTEUR DU GUIDON

Tirez le levier de réglage vers le haut tout en soulevant ou en abaissant le guidon avec l'autre main. Abaissez le levier pour verrouiller la position du guidon..

#### E) SANGLES DE PÉDALE

Placez la base métatarsale du pied dans la pédale jusqu'à ce que la base métatarsale du pied soit centrée sur la pédale, abaissez-la et tirez la sangle de la pédale pour la serrer avant utilisation. Pour retirer votre pied de la pédale, desserrez la sangle et tirez votre pied.



## CONTRÔLE DE RÉSISTANCE / FREIN D'URGENCE

Le niveau de difficulté préféré en matière d'entraînement (résistance) peut être réglé par incrément précis en utilisant le levier de contrôle de la tension. Pour augmenter la résistance, poussez le levier de contrôle de la tension vers le sol. Pour diminuer la résistance, tirez le levier vers le haut.

### IMPORTANT :

- Pour arrêter le volant tout en pédalant, appuyez fermement sur le levier.
- Le volant doit s'arrêter rapidement.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans la pédale.
- Appliquez une charge de pleine résistance lorsque le vélo n'est pas utilisé pour prévenir les blessures dues au déplacement des composants de transmission

### ⚠ AVERTISSEMENT

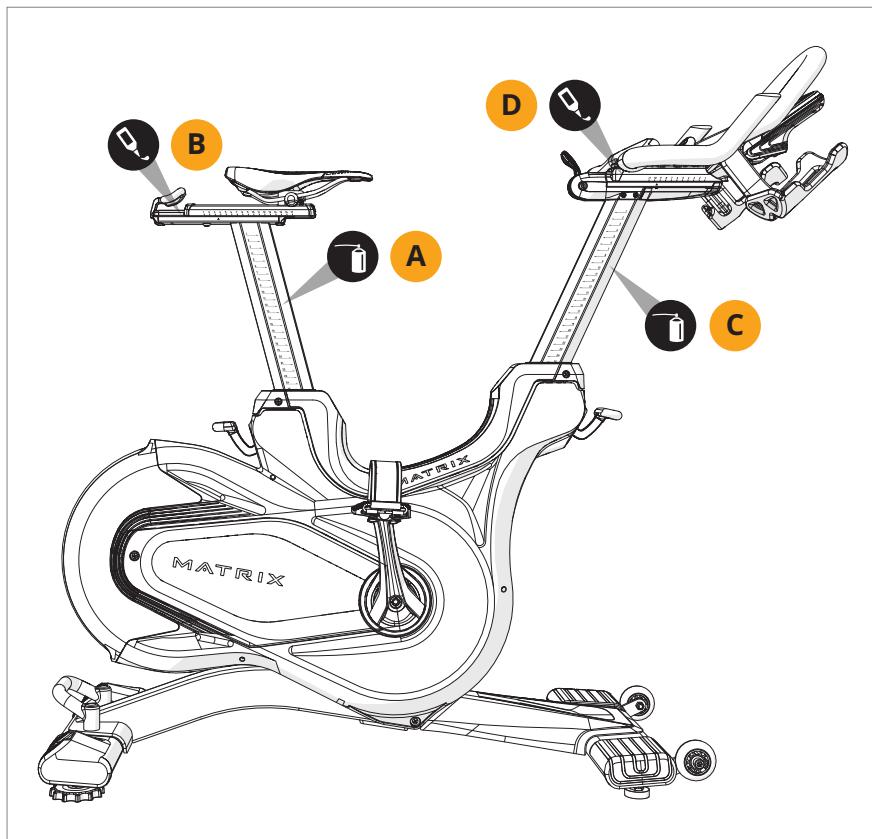
Le vélo d'intérieur n'a pas de volant d'inertie bougeant librement ; les pédales continueront à se déplacer avec le volant jusqu'à ce que le volant s'arrête. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter le volant immédiatement, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos capacités. Pousser le levier rouge vers le bas = arrêt d'urgence.

Le vélo d'intérieur utilise un volant fixe qui crée de l'élan et qui maintient les pédales en rotation même après que l'utilisateur ait cessé de pédaler ou si les pieds de l'utilisateur ont glissé. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DÉMONTER LA MACHINE AVANT QUE LES PÉDALES ET LE VOLANT NE SOIENT COMPLÈTEMENT ARRÊTÉS.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessure grave.



## MAINTENANCE

1. Tout retrait ou remplacement de pièces doit être effectué par un technicien qualifié.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.



## PROGRAMME DE MAINTENANCE

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyez le vélo d'intérieur à l'aide de chiffons doux, d'essuie-tout ou d'une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Désinfectez la selle et le guidon et essuyez tous les résidus corporels.	APRÈS CHAQUE UTILISATION
Assurez-vous que le vélo d'intérieur est de niveau et qu'il ne bascule pas.	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyez la machine entière avec de l'eau et un savon doux ou une autre solution approuvée par Matrix (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Nettoyez toutes les pièces extérieures, le cadre en acier, les stabilisateurs avant et arrière, le siège et le guidon.	HEBDOMADAIREMENT
Testez le frein d'urgence pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour ce faire, appuyez sur le levier du frein d'urgence rouge tout en pédalant. S'il fonctionne correctement, il devrait immédiatement ralentir le volant jusqu'à son arrêt complet.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la tige de la selle (A). Pour ce faire, soulevez la tige de la selle jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière de la selle (B) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la potence du guidon (C). Pour ce faire, soulevez la tige du guidon jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière du guidon (D) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT
Inspectez les leviers de réglage de la hauteur du guidon et du siège pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT

## SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Vélo d'intérieur CXP	
Poids utilisateur max.	159 kg / 350 lbs.
Plage de taille d'utilisateur	147 – 200,7 cm / 4'11" – 6'7"
Hauteur maximale de la selle et du guidon	130,3 cm / 51,3"
Longueur maximale	145,2 cm / 57,2"
Poids du produit	57,6 kg / 127 lbs
Poids d'expédition	63,5 kg / 140 lbs
Encombrement requis (lo. x la.) *	122,4 x 56,3 cm / 48,2" x 22,2"
Dimensions (Hauteur maximale de la selle et du guidon)	145,2 x 56,4 x 130,2 cm / 57,2" x 22,2 x 51,3"
Dimensions hors-tout (lo. x la. x ha.)*	122,4 x 56,4 x 102,8 cm / 48,2" x 22,2 x 40,5"

\* 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.

Pour obtenir les informations et les manuels d'utilisation les plus récents, consultez [www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com).

## REMARQUE :

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle.

Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation spécifique. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant puis en rallumant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio / TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à utiliser cet équipement.

### Déclaration d'exposition aux radiations RF de la FCC :

1. Cet émetteur ne doit pas être placé ou utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.
2. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements RF établies par la FCC pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 centimètres entre le radiateur et votre corps.



# MATRIX