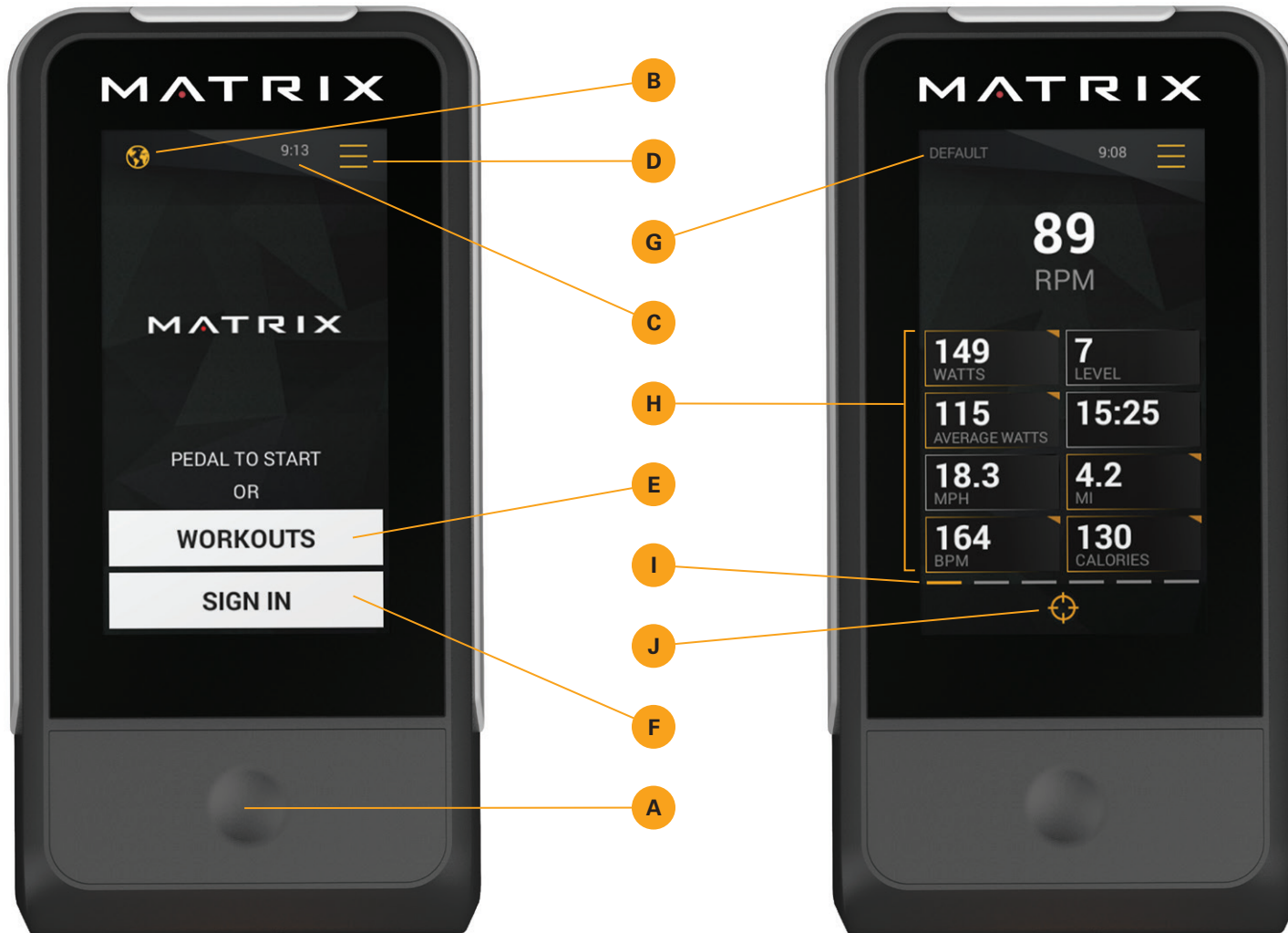


# 控制台運轉

主螢幕

運行螢幕 ( RPM )





## 控制台運轉

CXP有完全整合觸控螢幕顯示。螢幕上會解釋訓練所需全部資訊。非常歡迎您探索介面。

- A) 電源按鈕：按壓以喚醒螢幕顯示 / 開機。長按3秒進入螢幕休眠模式。長按10秒關機。
- B) 語言選擇
- C) 時鐘
- D) 目錄：輕觸以在訓練前或訓練中進入各項功能。
- E) 訓練：輕觸以進入各種目標訓練選項或預設訓練。
- F) 登入：輕觸以使用您的XID登入 ( WiFi為可選附加功能 ) 。
- G) 當前螢幕：顯示您正在觀看的螢幕。
- H) 意見與回饋視窗：顯示時間、RPM、瓦數、平均瓦數、速度、心跳速率 ( BPM )、等級、步調、距離或卡路里。意見與回饋會因當前螢幕而不同。
- I) 變更螢幕：向左或向右滑動顯示以在個不同的運行螢幕選項之間循環。或者選擇有橘色三角形的指標，直接轉到欲檢視的螢幕。
- J) 目標訓練螢幕：設定目標訓練選項後，輕按以返回目標訓練螢幕。輕按目標圖示，以設定特定的訓練目標，並啟動LED顏色變換。
  - 個人資訊：輸入體重、年齡與性別以確認卡路里數據和功率重量比更準確。
  - 電池：電池電量顯示於目錄螢幕最下方。腳踏踏板可以喚醒 / 打開控制台電源。腳踏踏板高於45RPM可為電池充電。

### 主螢幕

- 腳踏以立即啟動。或者...
- 輕觸**WORKOUTS(訓練)**鍵以客製化您的訓練。
- 輕觸**SIGN IN(登入)**鍵以使用您的XID登入項。

### 登入

- 1) 輸入您的**XID**並輕觸✓。
  - 2) 輸入您的**PASSCODE(密碼)**並輕觸✓。
- (••) 配備RFID的控制台將支援使用RFID標籤登入。  
如要登入，請將RFID標籤輕觸控制台右側表面。

### 新使用者註冊

- 1) 沒有xID帳戶？註冊非常容易。
- 2) 請依螢幕上提示免費建立您的帳戶。
- 3) 檢視您的資料，並選擇**我接受使用條款及細則**，檢視條款及細則。
- 4) 輕觸✓以完成註冊。您的帳戶已啟用並已登入。

### 訓練設定

- 5) 輕觸**WORKOUTS(訓練)**鍵後，從列表中選擇一項**WORKOUTS(訓練)**。
- 6) 使用滑動控制調整您的項目設定。
- 7) 輕按**GO(開始)**以開始您的訓練。

### 變更訓練

訓練過程中，輕觸☰，再輕觸**CHOOSE EXERCISE(選擇運動)**，已進入可選擇之訓練。

### 摘要螢幕

訓練完畢後，會顯示訓練摘要。您可上下滑動以檢視摘要。也可向左右滑動以變換摘要螢幕。

### 收操運動

輕觸**START COOL DOWN(開始收操運動)**以進入收操運動模式。收操運動會持續數分鐘，訓練強度在此時減緩，讓您的身體從訓練中恢復。結束收操運動以前往訓練摘要。



## 控制台運轉

### 目標訓練

- 1) 開始腳踏，直到預設螢幕出現。
- 2) 向右滑動或是輕觸橘色三角形指標，可直接前往欲檢視的螢幕。
- 3) 進入欲檢視的螢幕後，輕觸較大的指標或目標圖示，以設定您的訓練目標，然後輕觸✓。LED燈即會與該目標連結。

### LED燈

目標訓練編程使用控制台頂部和側面的亮色燈衡量工作量，並讓每個人可追蹤其目標。按開燈或關燈可在訓練設定中開啟或關閉這些燈。燈光顏色分別指：藍色 = 低於目標，綠色 = 符合目標，紅色 = 超過目標。

### 管理模式

如要進入管理模式，長按螢幕中央的MATRIX標誌10秒。然後輸入1001並輕觸✓。

### 功率準確度

本車電力顯示於控制台上。本機型使用ISO 20957-10：2017的測試方法測試了功率精準度，確保輸入功率≥50瓦時的功率精度在±10%的誤差範圍內，輸入功率的誤差為±5 W <50 W。使用以下條件驗證功率精度：

在曲柄處測量標準功率每分鐘轉數

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

除上述測試條件外，製造商還在一個附加點測試功率精度，使用大約80 RPM (或更高)的曲柄轉速，並將顯示的功率與輸入(測量)功率進行比較。

### 無線心跳速率

要將ANT +或Bluetooth SMART心率裝置連接到控制台，請輕觸，再輕觸HEART RATE DEVICE PAIRING(心跳速率裝置配對)。

本產品的心跳速率功能並非醫療裝置。心跳速率讀數僅為運動輔助，用於確認一般心率趨勢。請諮詢您的醫生。

與無線胸帶或手臂帶搭配使用時，您的心率可藉由無線傳輸到設備並顯示在控制台上。

### 警告！

心跳速率監控系統可能會不準確。運動過度可能引致嚴重傷害事故或死亡。若您覺得頭暈，請立刻停止運動。

### NCC 警語

低功率射頻器材技術規範3.8.2警語 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

應避免影響附近雷達系統之操作。高益指向性天線只得應用於固定式點對點系統。

\* 載波頻率為13.56 MHz的支援標準包括：ISO 14443 A、ISO 15693、ISO 14443 B、Sony Felica、Inside Contact-less (HID iClass) 和LEGIC RF。



## 在您開始之前

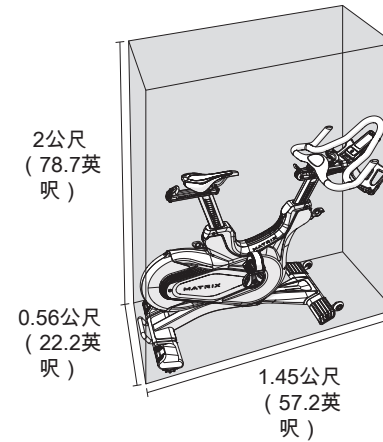
### 設備放置地點

將設備放置於水平且穩定的表面上，避免陽光直射。強烈紫外線會導致塑膠變色。將設備放在溫度與濕度皆低的區域。請在設備的每個側面留出至少60公分（23.6英吋）的空間。該空間必須沒有任何障礙物，並為用戶提供清晰的機器退出路徑。請勿將設備放置在任何會堵塞任何通風口或空氣流通的區域。不應將設備放置於車庫、有屋頂的陽台、靠近水的地方或戶外。

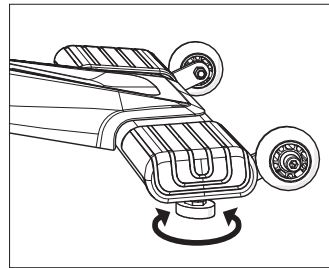
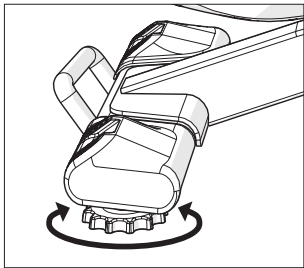
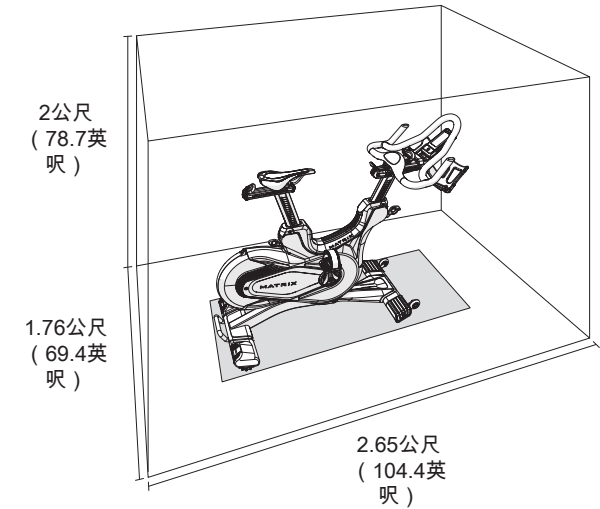
### 警告！

我們的設備很重，請小心使用。如有需要，搬動時請尋求額外協助。若未遵循這些指示，可能導致受傷。

### 訓練區域

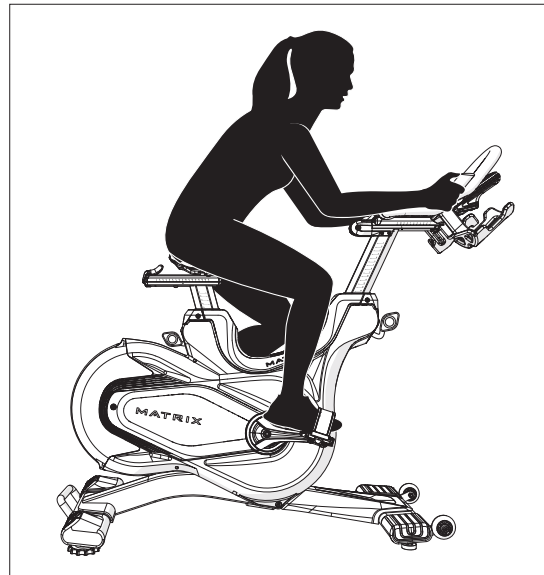


### 自由區域



### 調整設備

正確操作水平調桿非常重要。順時針旋轉將水平調桿可降低設備，而逆時針旋轉可調高。根據需要調整每一側，直到設備達到平衡。設備不平衡可能導致皮帶錯位或其他問題。建議使用水平調桿。

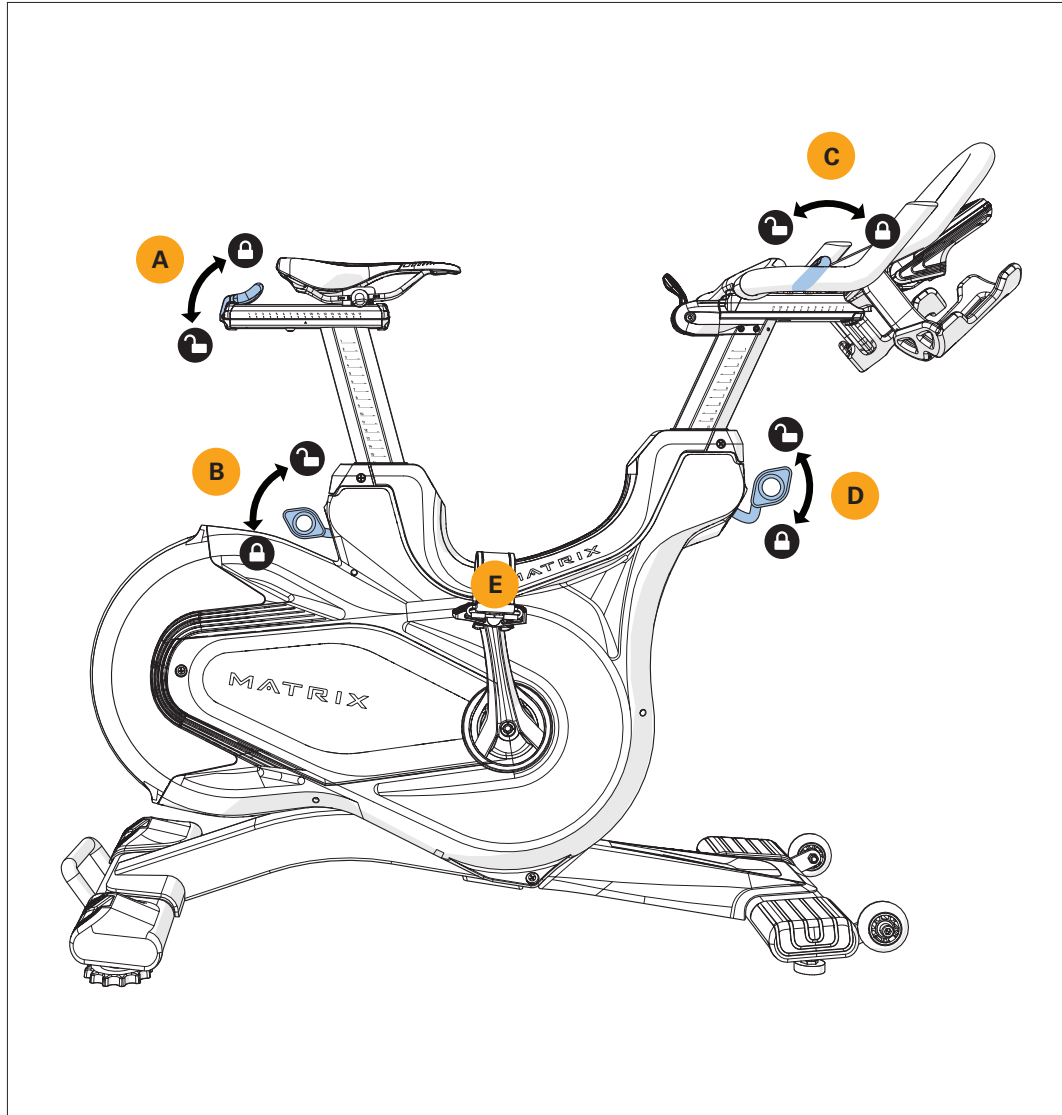


### 正確使用方式

1. 面對手把坐在車上。  
雙腳應踏於框架兩側地板上。
2. 欲確認正確座椅位置，請坐在座椅上，並將雙腳放在踏板上。您的膝蓋應該在距離踏板最遠處，稍微彎曲。您應該能夠在不鎖定膝蓋或重心轉移的情況下踩踏板。
3. 將踏板繫帶調整到所需的鬆緊度。
4. 如欲下車，請以正確步驟之相反順序操作。



## 在您開始之前



### 如何調整飛輪健身車

調整飛輪健身車以獲得最大的舒適度和運動效果。以下說明介紹了一種調整飛輪健身車的方法，以確保最佳的用戶舒適度和理想的身體定位。您可選擇以不同方式調整。

#### 座墊調整

適當的座墊高度有助於確認最大的運動效率和舒適度，同時降低受傷風險。調整座墊高度，確認位置正確，在腿部處於伸展狀態時，保持膝蓋輕微彎曲。

#### 握把調整

握把的正確位置以舒適度為主。一般來說，初學者的手把應略高於座墊位置。進階者可以嘗試不同手把高度，找出最適合自己的。

#### A) 座墊水平位置

向下拉水平調桿，向前或向後滑動調整座墊。向上推調桿以鎖定座墊位置。測試座墊滑塊運作是否正常。

#### B) 座墊高度

向上提起水平調桿，同時用另一隻手上下滑動座墊。向下推調桿以鎖定座墊位置。

#### C) 握把水平位置

將水平調桿往飛輪後部拉，向前或向後滑動調整握把。將水平調桿向前推，以鎖定握把位置。

#### D) 握把高度

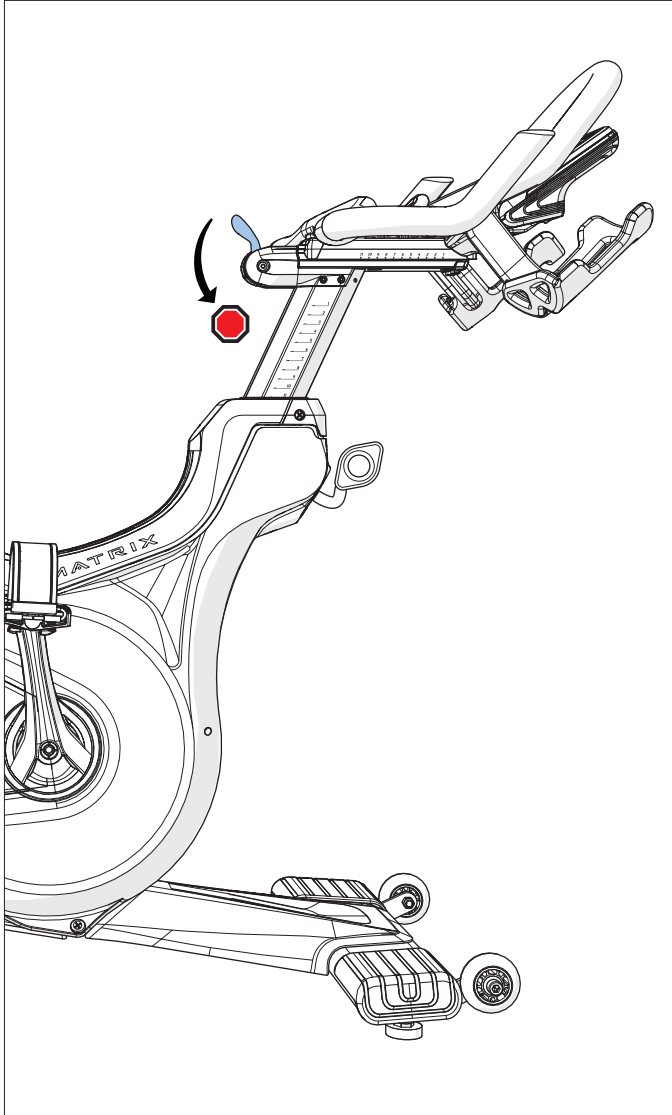
用一隻手抬起或放下握把，同時用另一隻手向上拉調節桿。將水平調桿向下推，以鎖定握把位置。

#### E) 踏板繫帶

將腳掌放入腳趾籠中，直到腳掌踏在踏板中央，向下伸展，並在使用前將踏板繫帶向上拉緊。要將腳從腳趾架移開，請鬆開帶子並將腳拉出。



## 在您開始之前



### 阻力控制 / 緊急煞車

使用張力控制桿，精細調整偏好的踩踏困難度。欲增加阻力，將張力控制桿往地板推。欲減少阻力，將調桿往上拉。

#### 重要：

- 踩踏間欲停止飛輪，請用力往下推調桿。
- 飛輪會快速完全靜止。
- 確認您的鞋子固定在腳趾夾上。
- 未使用自行車時，設定為全阻力負載，以防止因驅動齒輪零件移動而造成傷害。

#### ⚠ 警告

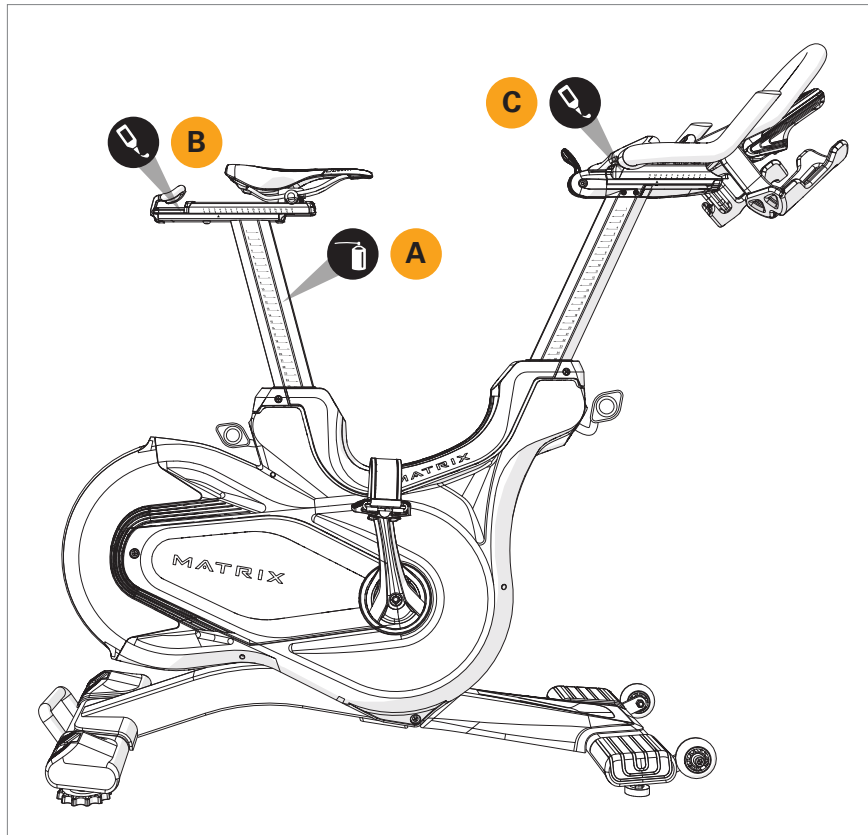
飛輪健身車沒有自由移動的飛輪；踏板將繼續與飛輪一起移動，直到飛輪停止。需要利用控制手法降低速度。要立即停止飛輪，請將紅色緊急煞車桿向下推。隨時透過控制踩踏，並根據自己的能力調整所需的節奏。將紅色調桿向下推 = 緊急停止。

飛輪健身車使用固定的飛輪，即使用戶停止踩踏或者用戶的腳滑落，也能保持踏板轉動。絕對不要在踏板和飛輪完全停止前，試圖從踏板上移開腳或拆卸機器。未遵照說明，可能引致失控或是嚴重受傷。

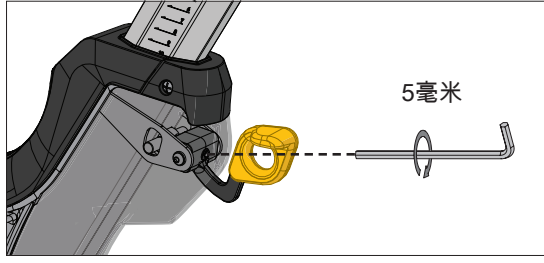


## ✕ 維修保養

1. 務必由合格的維修技術人員拆卸或更換部分及全部零件。
2. 請勿使用任何已損壞、已磨損與故障的設備。僅使用位於您所在國家 / 地區MATRIX經銷商所提供之更換部件。
3. 維修保養標籤與名牌：無論如何都請勿移除標籤。標籤內含重要資訊。若無法辨識或遺失，請連絡您的MATRIX經銷商更換。
4. 所有設備皆可維修保養：預防性維修保養是順暢操作設備的關鍵，也可以將損失降至最低。設備需要定期接受檢查。
5. 確認只有合格的人員才能進行調整或任何類型的維修保養。MATRIX經銷商將根據要求，提供公司設備服務和維護培訓。



### 維修保養計畫

行動	頻率
使用軟布、紙巾或其他Matrix許可之溶劑清潔飛輪健身車（清潔劑應不含酒精和氨）。消毒座墊和握把，並擦掉所有殘餘體液。	每次使用過後
確認飛輪健身車保持平衡不搖晃。	每日
使用清水與中性肥皂或其他Matrix許可之溶劑清潔整台設備（清潔劑應不含酒精和氨）。清潔所有外部零件、不鏽鋼架構、前後穩定器、座墊與握把。	每週
測試緊急煞車，確保其運作正常。要執行此動作，請在踩踏板的同时按下紅色緊急剎車桿。若功能正常，飛輪應會立刻減速，直到完全靜止。	每兩週
潤滑座墊柱（A）。將座墊抬高到MAX位置，噴灑保養噴霧，並用軟布擦拭整個外表面。使用軟布清潔座墊滑塊（B），如有必要，塗抹少量鋰 / 矽脂。	每兩週
使用軟布清潔握把滑塊（C），如有必要，塗抹少量鋰 / 矽脂。	每兩週
檢查機器組裝中心螺絲與踏板是否控緊。	每月
	每月



## 產品特性

	CXP飛輪健身車
最大使用者體重	159 公斤 / 350 磅
使用者身高範圍	147 至 200.7 公分 / 4呎11吋至6呎7吋
最大座墊與手把承重	130.3公分 / 51.3英呎
最大長度	145.2公分 / 57.2英呎
產品重量	57.6公斤 / 127磅
貨運重量	63.5公斤 / 140磅
所需足跡 (長x寬)*	125.4 x 56.3 公分 / 49.4 x 22.2 英呎
尺寸 (座墊與手把最大高度)	145.2 x 56.4 x 130.2 公分 / 57.2 x 22.2 x 51.3 英呎
整體尺寸 (長 x 寬 x 高)*	125.4 x 56.4 x 102.8 公分 / 49.4 x 22.2 x 40.5 英呎

\* 確認最小間隙寬度為0.6公尺 (24英吋)，以便MATRIX設備進出。  
請注意，ADA推薦的輪椅個人間隙寬度為0.91公尺 (36英吋)。

如需最新版持有者手冊與資訊，請造訪 [matrixfitness.com](http://matrixfitness.com)。

### 注意：

本設備已經過測試，符合FCC規則第15部分對B類數位設備之限制。這些限制旨在提供合理保護，防止住宅安裝之有害干擾。本設備會產生、使用並發射無線電頻率能量。若未按照說明進行安裝和使用，可能會對無線電通訊產生有害干擾。不過，無法保證在特定安裝時不會發生干擾。倘此設備確實對無線電或電視接收產生有害干擾（可關閉和打開設備確定），建議用戶嘗試以下一種或多種方法阻斷干擾：

- 重新調整或擺放接收天線。
- 拉開設備和接收器之間的距離。
- 將設備連接到不同於接收器所連接電路之電源插座。
- 請諮詢經銷商或經驗豐富之無線電 / 電視技術人員以獲得協助。

未經合規負責方明確批准之任何更改或修改，可能會導致戶失去操作此設備之權限。

### FCC RF輻射暴露聲明：

1. 此發射器不得與任何其他天線或發射器放在同一位置或同時操作。
2. 本設備符合FCC RF輻射暴露限制之不受控制環境規定。  
安裝與操作本設備時，散熱器與身體之間至少應距離20毫米。





## 重要な注意事項

### 本説明書は大切に保管してください

Matrix エクササイズ装置をご使用の際、次を含んだ基本的な安全に関する注意事項を常にお守りください。本機のご使用前にすべての説明をお読みください。本機を所有している方が責任を持って、使用者全員が警告および注意事項をすべて理解するようにしてください。

本機は屋内専用です。本トレーニング装置は、フィットネス施設のような商業環境での使用を目的として設計されたSクラスの製品です。

本機は温度と湿度が制御されている部屋での使用専用です。エクササイズ装置が低温または高温の気候にさらされた場合は、使用する前に本機を室温に慣らしてから使うことを強く推奨します。

## 危険！

### 感電のリスクを減らすために：

清掃やメンテナンス、部品の取り付けや取り外しを行う前に必ず本機の電源プラグをコンセントから抜いてください。

## 警告！

### やけど、火事、電気ショック、怪我のリスクを低減するため：

- 本機は、装置のオーナーズマニュアルに記載された用途のみにご使用ください。
- 14歳未満の子どもは本機を使用してはなりません。
- 本機から10フィート/3メートル以内の範囲にペットまたは14歳未満の子どもを近づけないでください。
- 本機は、身体能力、感覚能力または精神的能力に障害をお持ちの方、または本機の使用について十分な経験および知識をお持ちでない方による使用を対象としていません。但し、監督者がいる場合、あるいは安全責任者から使用方法の指導を受けている場合はこの限りではありません。
- 本機の使用中は常に運動靴を着用してください。裸足では本エクササイズ装置を絶対に使用しないでください。
- 本機の可動部に引っかかるような衣服を着用しないでください。
- 心拍数モニタリングシステムは正確でないこともあります。適度な範囲を超えた運動は、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。
- 正しい方法に従わずに、または適度な範囲を超えて運動を行うと、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。胸の痛み、吐き気、めまい、息切れなど、何らかの身体の異常を感じた場合、運動を直ちに中止して、続行する前に医師にご相談ください。
- 本機に飛び乗らないでください。
- 本機の定員は1名です。
- 本機は十分な強度のある水平な表面に設置してご使用ください。
- 本機が正常に動作していない場合、または損傷している場合は絶対に使用しないでください。
- ハンドルバーを使用することで、乗り降りする際のバランスを維持し、運動中の安定性を高めることができます。
- 怪我を避けるために、駆動機構や本機他の可動部分に体の一部（指、手、腕、足など）をさらさないでください。
- 本機は適切に接地したコンセントにのみ接続してください。
- 本機にプラグを差し込んだまま放置しないでください。使用しないとき、および装置を修理、清掃、または装置を移動する前には、電源を切り、コンセントからプラグを抜いてください。

- 本機が損傷した場合、または一部の部品が摩耗しているか、壊れている場合、本機を使用しないでください。カスタマー技術サポートまたは認定販売店からご購入の交換パーツのみを使用してください。
- 落下させたり、破損したり、正常に動作しない場合、コードやプラグが破損している場合、湿った環境や濡れた環境に置かれている場合、水に浸がっている場合は、絶対に本機を操作しないでください。
- 電源コードを加熱した表面から離してください。この電源コードを引っ張ったり、このコードに機械的な負荷をかけたりしないでください。
- カスタマー技術サポートから指示されるまでは保護カバーを取り外さないでください。メンテナンスは公認のサービスエンジニアのみが行ってください。
- 感電防止のために、どの開口部にも絶対に物体を落としたり、挿入したりしないでください。
- エアロゾル（スプレー）製品が使用される場所、または酸素投与が行われる場所で本機を使用しないでください。
- 本機のオーナーズマニュアルに記載されている指定最大重量を超える体重の方は、本機を使用しないでください。これに従わない場合、保証が無効になります。
- 本機は必ず屋内の、温度と湿度が制御されている環境で使用しなければなりません。本機を以下、またはそれに限定されない場所で使用しないでください：屋外、ガレージ、カーポート、ポーチ、洗面所、または水泳プール、浴槽、スチームルームに近い場所。これに従わない場合、保証が無効になります。
- 検査、修理、サービスについては、カスタマー技術サポートまたは正規販売店にお問い合わせください。
- 通気口が塞がれている状態では絶対に本エクササイズ装置を稼働させないでください。通気口と内部コンポーネントを糸くずや髪の毛等のない清潔な状態に保ってください。
- このエクササイズ機器を改造したり、承認されていない付属物やアクセサリを使用しないでください。本機を改造したり、承認されていない付属品やアクセサリを使用すると、保証が無効になり、怪我のもとになります。
- クリーニングには表面を石鹸水でわずかに湿らせた布で拭いてください。溶剤は使用しないでください。
- （メンテナンス参照）
- 固定式のトレーニング装置は監視者の下で使用してください。
- エクササイズを行う個人のパワーは、表示される機械的なパワーとは異なる場合があります。
- エクササイズを行う際は、必ず無理のない制御されたペースで行ってください。
- 調節レバー（シートとハンドルバー前後）が正しく固定されており、エクササイズ中の本機の動作範囲外にあることを確認してください。
- ゆっくりとした速度で練習するまでは、立ち漕ぎ姿勢かつ高回転でエクササイズバイクに乗ることはしないでください。
- シートの高さを調節するときには、サドル高さ調節レバーを持ち上げて、シートをゆっくりと低い位置に下げるか、必要な高さまで上げるかのいずれかを行ってください。サドル高さ調節レバーを押し下げてクランプし、使用前にクランプが完全に噛みあっていることを確認します。
- 毎回使用する前にハンドルが固定されていることを確認してください。
- フットペダルを手で回すことは絶対にしないでください。
- ペダルが完全に停止するまで本機から絶対に降りないでください。
- 本機にはフリーホイールが装備されていません。ペダルの速度は制御しながら落としてください。
- 本機の乗り降りの際には細心の注意を払ってください。乗り降りする前に、乗り降りする側のフットペダルを最も低い位置に動かしてください。



## 本器具の設置

### 開梱

本機の開梱は本機を使用する場所で行ってください。箱を平坦で水平な床面に配置してください。床面上に保護カバーを配置することが推奨されます。箱が横転している状態で開梱しないでください。

### 重要な注意事項

組み立ての各ステップにおいて、ナットとボルトのすべてが所定の位置に配置されており、部分的にねじ込まれていることを確認してください。

組立時や使用時の補助として、一部の部品は事前に潤滑剤が塗布されています。潤滑剤を拭き取らないでください。潤滑が不足すると思われる場合、リチウムグリスを軽く塗布することを推奨いたします。

### 警告！

組み立ての工程にはいくつか特に注意する必要がある箇所があります。組み立ての説明に正確に従って全ての部品がしっかり締め付けられていることを確認することは、非常に重要です。組み立ての説明に正しく従わない場合、部品の締め付けが不十分であったり緩みが生じたりすることがあり、耳障りなる音が発生する原因となることがあります。本機の損傷を防ぐために、組立の説明をご確認のうえ、必要な修正方法に従っていただく必要があります。

### お問い合わせについて

ご質問がある場合、または部品が不足している場合、Customer Tech Support までお問い合わせください。

### 必要な工具：

- 3 mm 六角棒レンチ
- 5 mm 六角棒レンチ
- 10 mm 六角棒レンチ
- 平スパナ (15mm/17mm 325L)
- プラスドライバー

### 同梱部品：

- 1 メインフレーム
- 1 フロントスタビライザーチューブ
- 1 リアスタビライザーチューブ
- 1 ハンドルバーセット
- 1 運搬用ハンドル
- 1 自転車サドル
- 2 ペダル
- 1 コンソール
- 1 ハードウェアキット

### シリアル番号

### モデル：CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

\* サービスにお問い合わせの際は上記の情報をお知らせください。

#### ▲ 注意事項

14歳未満のお子様を本器具に近づけないようにしてください。

ご使用前に必ずすべての注意書きと使用説明書を読み、適切な使用方法を理解してください。また、本来の目的以外では使用しないでください。本器具を使用する前に医師に相談してください。

機器の組み立ておよび使用は、安定した平らな床面で行ってください。本機に乗り降りする際には十分注意してください。取り外す前に、ペダルを完全に停止させてください。

#### ▲ 警告

シートおよびハンドルバー：高さを調節する際は、片手で支えるようにしてください。使用前に、クランプが完全にロックされていることを確認してください。

据え置き型のトレーニング器具は、訓練を受けたインストラクターが直接監督を行う環境で使用してください。

回転しているペダルでけがをするおそれがあります。

このエクササイズバイクはフリーホイール式ではないため、慎重にこぎながらペダルスピードを落とす必要があります。

