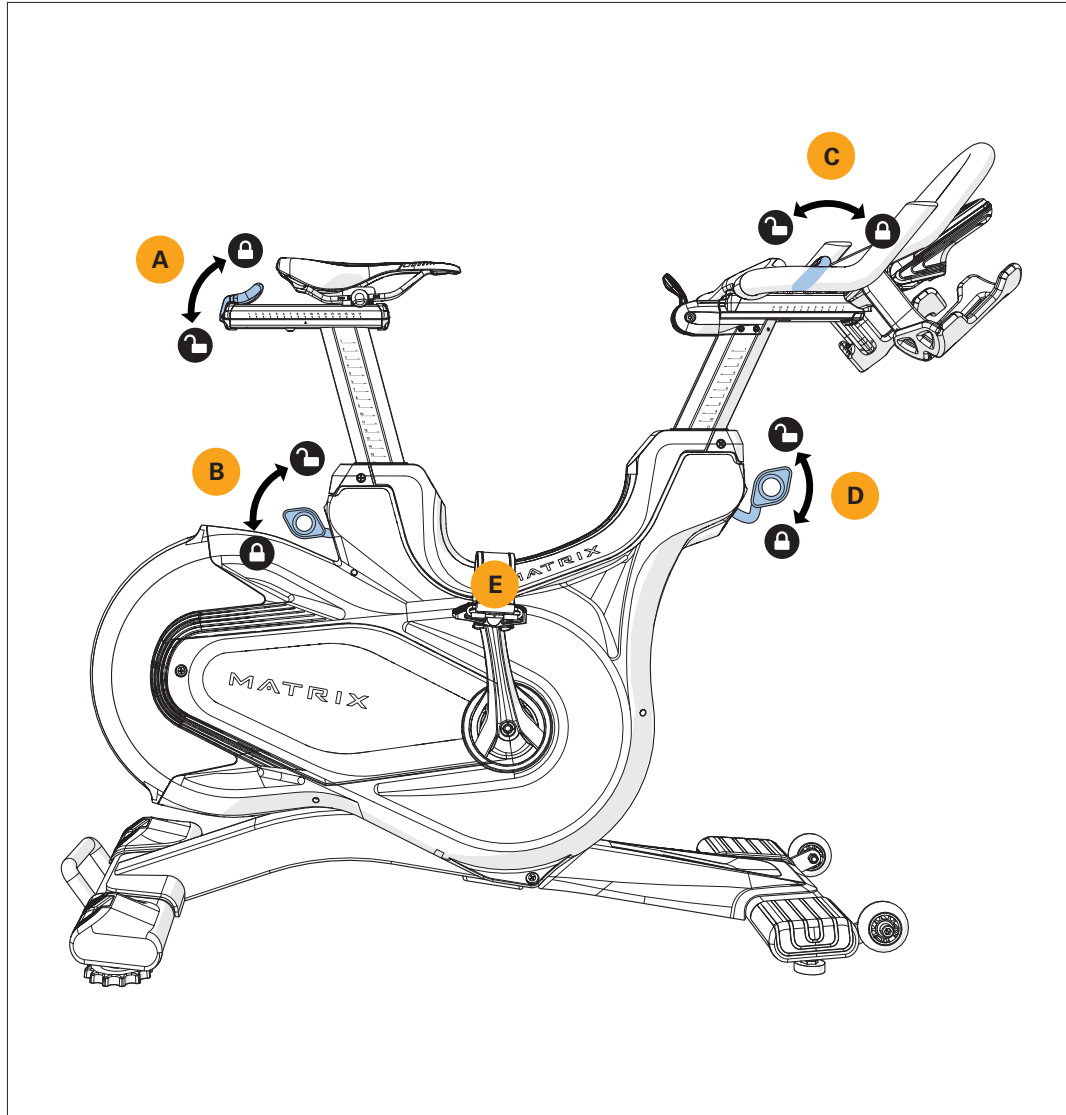




## 시작에 앞서



## 실내 사이클 조정 방법

실내 사이클은 최대한의 편안함과 운동 효과를 위해 조정이 가능합니다. 아래의 지침은 사용자 편의성과 바람직한 신체 위치를 최적화하는 실내 사이클 조정 방법을 설명합니다. 이 방법과 다르게 조정할 수 있습니다.

### 안장 조정

안장 높이가 적절하면 운동 효과와 편의성을 최대한 높이는 데 도움이 되는 반면에 부상의 위험은 감소합니다. 안장 높이를 조절하여 다리를 뻗은 상태에서 한 쪽 무릎을 약간 구부린 올바른 위치에 있는지 확인하세요.

### 핸들바 조정

핸들바의 올바른 위치는 주로 편안함을 기준으로 합니다. 일반적으로 핸들바의 위치는 초보자의 경우 안장보다 약간 높아야 합니다. 상급자는 높이를 다르게 하여 본인에게 가장 적절하게 배치할 수 있습니다.

#### A) 안장 수평 위치

조절 레버를 아래로 당겨 안장을 원하는 만큼 앞뒤로 미세요. 안장 위치를 잠그려면 레버를 밀어올리세요. 올바르게 작동하는지 안장 슬라이드를 시험하세요.

#### B) 안장 높이

다른 손으로 안장을 위아래로 밀면서 조절 레벨을 위로 올리세요. 안장 위치를 잠그려면 레버를 밀어내리세요.

#### C) 핸들바 수평 위치

조절 레버를 사이클 후면 방향으로 당겨 핸들바를 원하는 만큼 앞뒤로 미세요. 핸들바 위치를 잠그려면 레버를 앞쪽으로 미세요.

#### D) 핸들바 높이

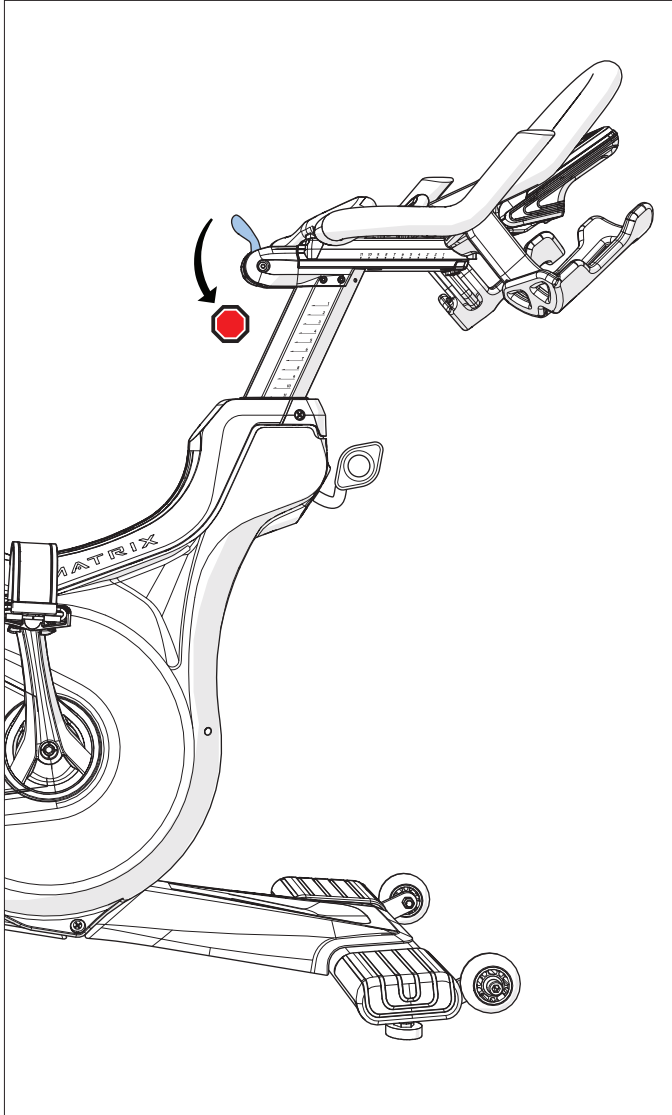
다른 손으로 핸들바를 올리거나 내리면서 조절 레버를 위로 당기세요. 핸들바 위치를 잠그려면 레버를 밀어내리세요.

#### E) 페달 스트랩

발 볼이 페달 위의 중앙에 위치할 때까지 발 볼을 토크 케이지에 넣고 사용 전 몸을 아래로 뻗어 페달 스트랩을 위로 당겨 조이세요. 토크 케이지에서 발을 빼내려면 스트랩을 느슨하게 풀어 발을 빼내세요.



## 시작에 앞서



### 저항 제어장치/비상 브레이크

페달링(저항)의 선호 난이도는 텐션 조절 레버를 사용하여 미세하게 조절할 수 있습니다. 저항을 높이려면 텐션 조절 레버를 지면 방향으로 미세요. 저항을 낮추려면 레버를 위쪽으로 당기세요.

#### 중요:

- 페달을 밟는 동안 플라이휠을 정지하려면 레버를 힘껏 밀어내리세요.
- 플라이휠이 빨리 완전히 정지해야 합니다.
- 신발이 토우 클립 안에 고정되어 있는지 확인하세요.
- 움직이는 드라이브 기어 구성품으로 인한 부상을 방지하도록 자전거를 사용하지 않을 때 저항 하중을 최대로 가하세요.

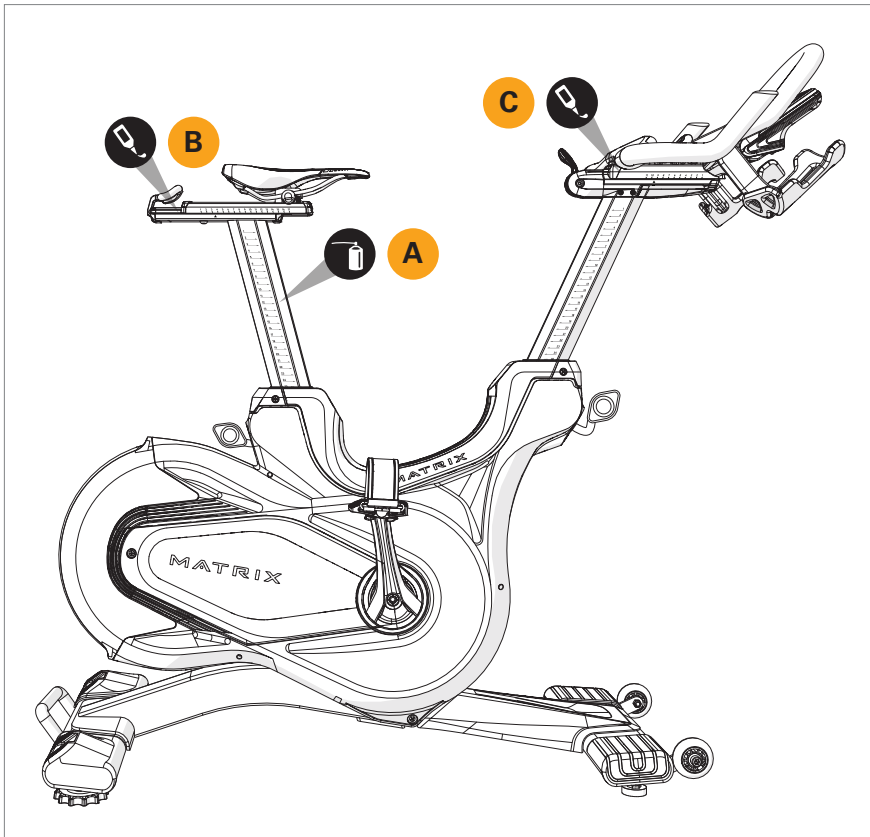
#### ⚠ 경고

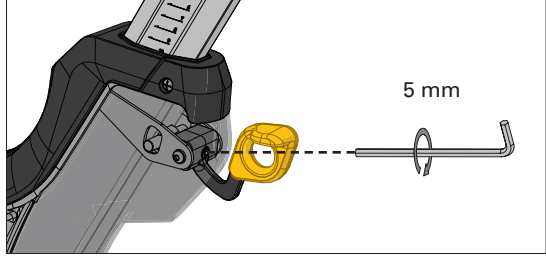
실내 사이클의 플라이휠은 독립적으로 움직이지 않습니다. 플라이휠이 멈출 때까지 페달은 플라이휠과 함께 계속 움직입니다. 속도를 조절 방식으로 줄여야 합니다. 플라이휠을 즉시 멈추려면 빨간색 비상 브레이크 레버를 밀어내리세요. 항상 제어 방식으로 페달을 밟고 원하는 속도를 본인의 능력에 따라 조정하세요. 빨간색 레버를 밀어내리면 비상 정지합니다.

실내 사이클에는 추진력을 형성하는 고정형 플라이휠이 사용되어 페달링을 멈추거나 발이 미끄러지더라도 페달이 계속 돌아갑니다. 페달과 플라이휠이 완전히 멈춘 후에만 페달에서 발을 빼거나 사이클에서 내리세요. 이러한 지침을 따르지 않으면 제어 기능이 손실되어 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

## ✂ 유지보수

1. 모든 부품의 제거 또는 교체 시에는 유자격 서비스 기술자가 수행해야 합니다.
2. 부품이 손상되었거나 마모되었거나 파손된 기구는 절대 사용하지 마세요. 해당 지역의 MATRIX 대리점에서 공급한 교체 부품만 사용하세요.
3. 라벨 및 네임플레이트 유지하기 어떠한 이유로도 라벨을 제거하지 마세요. 라벨에는 중요한 정보가 담겨 있습니다. 읽을 수 없거나 내용이 누락된 경우 교체를 위해 MATRIX 대리점에 문의하세요.
4. 모든 기구 유지하기: 예방 유지보수는 기구를 원활히 작동하고 최소한의 책임을 질 수 있는 비결입니다. 기구는 정기적으로 검사해야 합니다.
5. 모든 종류의 유지보수 또는 수리를 수행하거나 조정하는 사람이 자격이 있는지 확인하세요. MATRIX 대리점은 요청 시 회사 시설에서 서비스 및 유지보수 교육을 제공합니다.



유지보수 일정	
조치	빈도
부드러운 천이나 종이 타월 또는 Matrix에서 인가된 용액(무알코올 및 무암모니아 세제이어야 합니다)을 사용하여 실내 사이클을 세척하세요. 안장과 핸들바를 소독하고 땀 등을 모두 닦아내세요.	매번 사용 후
실내 사이클이 수평 상태에 있고 흔들리지 않는지 확인하세요.	매일
물과 순한 비누 또는 Matrix에서 인가된 용액(무알코올 및 무암모니아 세제이어야 합니다)을 사용하여 기구 전체를 세척하세요. 외부 부품, 철제 프레임, 전방 및 후방 스태빌라이저, 시트, 핸들바를 모두 청소하세요.	매주
비상 브레이크를 시험하여 제대로 작동하는지 확인하세요. 이렇게 하려면 페달을 밟으면서 빨간색 비상 브레이크 레버를 짝 누르세요. 제대로 작동하면 플라이휠이 완전히 멈출 때까지 즉시 속도가 줄어야 합니다.	격주
안장 기둥(A)을 윤활하세요. 이렇게 하려면 안장 기둥을 MAX 위치까지 올리고 유지보수 스프레이를 분사한 후 전체 외부 표면을 부드러운 천으로 닦으세요. 안장 슬라이드(B)를 부드러운 천으로 닦고 필요한 경우에는 소량의 리튬/실리콘 그리스를 바르세요.	격주
핸들바 슬라이드(C)를 부드러운 천으로 닦고 필요한 경우에는 소량의 리튬/실리콘 그리스를 바르세요.	격주
기구의 조립 볼트와 페달이 적절히 조여 있는지 모두 검사하세요.	매월
	매월

## 제품 규격

	CXP 실내 자전거
최대 사용자 체중	159 kg / 350 lbs
사용자 키 범위	147 – 200.7 cm / 4'11" – 6'7"
최대 안장 및 핸들바 높이	130.3 cm / 51.3"
최대 길이	145.2 cm / 57.2"
제품 무게	57.6 kg / 127 lbs
배송 중량	63.5 kg / 140 lbs
필요한 점유 면적(L x W)*	125.4 x 56.3 cm / 49.4 x 22.2"
크기 (최대 안장 & 핸들바 높이)	145.2 x 56.4 x 130.2 cm / 57.2 x 22.2 x 51.3"
전체 크기 (L x W x H)*	125.4 x 56.4 x 102.8 cm / 49.4 x 22.2 x 40.5"

\* MATRIX 기구에 접근할 수 있고 주변에 통로가 있도록 0.6m(24") 이상의 간격 폭을 확보하세요.  
휠체어 사용자의 경우 ADA 권장 간격 폭이 0.91m(36")이라는 점에 유의하세요.

기구 소유자의 최신 사용설명서와 정보는 [matrixfitness.com](http://matrixfitness.com)를 확인하세요.

### 참고:

이 기구는 시험을 마친 결과 FCC(연방통신위원회) 규칙의 15항에 따라 B등급 디지털 장치의 제한 사항을 따르는 것으로 확인되었습니다. 이러한 제한 사항은 기구를 주거 지역에 설치 시 유해한 간섭으로부터 적절하게 보호하도록 마련되었습니다. 이 기구는 무선 주파수 에너지를 생성, 사용하며 방출할 수 있고 지침에 따라 설치 및 사용하지 않으면 무선 통신에 유해한 간섭을 유발할 수 있습니다. 그러나 특정하게 설치해도 간섭이 발생하지 않는다고 보장할 수 없습니다. 이 기구가 라디오나 TV 수신에 유해한 간섭을 유발하는 경우(기구를 켜서 확인 가능함) 사용자는 다음 중 1개 이상의 조치를 사용하여 간섭을 해결하려고 하는 것이 좋습니다.

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 변경하세요.
- 기구와 수신기 사이의 간격을 넓히세요.
- 수신기가 연결된 장치와 회로가 다른 콘센트에 기구를 연결하세요.
- 대리점 또는 숙련된 라디오/TV 기술자에게 도움을 요청하세요.

규정 준수 담당자가 명시적으로 승인하지 않은 사용자의 변경이나 개조로 인해 이 기구를 작동할 수 있는 사용자 권한이 무효화될 수 있습니다.

FCC 무선주파수 방사 노출 가이드라인:

1. 이 송신기는 다른 안테나 또는 송신기와 같은 위치에 배치하거나 함께 작동하면 안 됩니다.
2. 이 기구는 제어되지 않은 환경에 대해 규정된 FCC RF 방사 노출 제한 사항을 준수합니다. 이 기구는 라디에이터와 신체 사이에 최소 20cm의 거리를 두고 설치 및 작동해야 합니다.



# CÁC LƯU Ý QUAN TRỌNG

## HÃY LƯU CÁC HƯỚNG DẪN NÀY

Khi sử dụng thiết bị tập luyện Matrix, hãy tuân thủ các lưu ý cơ bản, bao gồm những điều sau: Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng thiết bị. Người sở hữu có trách nhiệm đảm bảo mọi người dùng thiết bị được thông báo đầy đủ về tất cả các cảnh báo và lưu ý.

Thiết bị này chỉ để sử dụng trong nhà. Thiết bị tập luyện này là sản phẩm Class S được thiết kế để sử dụng trong môi trường thương mại như phòng thể dục.

Thiết bị này chỉ được sử dụng trong phòng có thể kiểm soát nhiệt độ. Nếu thiết bị tập luyện của bạn tiếp xúc với nhiệt độ lạnh hoặc khí hậu có độ ẩm cao, thì cần làm nóng thiết bị đến nhiệt độ phòng trước khi sử dụng.

## NGUY HIỂM!

### ĐỂ GIẢM NGUY CƠ BỊ ĐIỆN GIẬT:

Luôn rút phích cắm của thiết bị ra khỏi ổ cắm điện trước khi vệ sinh, bảo dưỡng và lắp hoặc tháo các bộ phận.

## CẢNH BÁO!

### ĐỂ GIẢM NGUY CƠ BÔNG, HÒA HOẠN, ĐIỆN GIẬT HOẶC THƯƠNG TÍCH CHO NGƯỜI:

- Chỉ sử dụng thiết bị này cho mục đích được nêu trong Sổ tay Người dùng của thiết bị.
- Trẻ em dưới 14 tuổi tuyệt đối **KHÔNG** được sử dụng thiết bị này.
- Vật nuôi hoặc trẻ em dưới 14 tuổi **KHÔNG** nên lại gần thiết bị này trong vòng 10 feet / 3 mét.
- Thiết bị này không dành cho những người bị khiếm khuyết về thể chất, giác quan hay tâm thần hoặc thiếu kinh nghiệm hay hiểu biết, trừ phi họ được giám sát hoặc hướng dẫn về việc sử dụng thiết bị bởi một người chịu trách nhiệm cho sự an toàn của họ.
- Luôn luôn mang giày thể thao trong khi sử dụng thiết bị này. **TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐƯỢC** sử dụng thiết bị tập luyện nếu đang đi chân trần.
- Không mặc những quần áo có thể vướng vào các bộ phận chuyển động của thiết bị.
- Các hệ thống theo dõi nhịp tim có thể không chính xác. Luyện tập quá mức có thể dẫn tới chấn thương nặng hoặc tử vong.
- Bài tập không đúng hoặc quá mức có thể gây chấn thương nặng hoặc tử vong. Nếu bạn cảm thấy đau ở bất kỳ chỗ nào, gồm nhưng không giới hạn ở: đau ngực, buồn nôn, chóng mặt, hoặc thở gấp, hãy dừng tập luyện ngay lập tức và tham khảo ý kiến của bác sỹ trị liệu trước khi tiếp tục.
- Không được nhảy lên thiết bị.
- Không bao giờ cho phép hơn một người ở trên thiết bị.
- Thiết lập và vận hành thiết bị này tính trên bề mặt cứng bằng phẳng.
- Tuyệt đối không được sử dụng nếu thiết bị hoạt động không chính xác hoặc bị hỏng.
- Sử dụng tay cầm để giữ thăng bằng khi lên và xuống thiết bị, đồng thời để tăng độ ổn định khi tập luyện.
- Để tránh bị thương, không để bất kỳ bộ phận cơ thể nào (ví dụ: ngón tay, bàn tay, cánh tay hoặc bàn chân) tiếp xúc với cơ cấu truyền động hoặc các bộ phận chuyển động khác của thiết bị.
- Chỉ kết nối sản phẩm tập thể dục này với ổ cắm được nối đất đúng cách.
- Luôn chú ý thiết bị này khi đang cắm điện. Khi không sử dụng và trước khi bảo dưỡng, vệ sinh hoặc di chuyển thiết bị, hãy tắt nguồn, sau đó rút phích cắm khỏi ổ cắm.
- Không được sử dụng thiết bị đã hỏng hoặc có các bộ phận bị mòn hay vỡ. Chỉ sử dụng các bộ phận thay thế được cung cấp bởi bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng hoặc đại lý ủy quyền.

- Không bao giờ vận hành thiết bị này nếu nó bị rơi, hư hỏng hoặc hoạt động không bình thường, có dây hoặc phích cắm bị hỏng, đặt trong môi trường ẩm ướt hoặc bị ngâm trong nước.
- Tránh cho dây điện tiếp xúc với bề mặt nóng. Không kéo dây nguồn này hoặc đặt bất kỳ tải trọng cơ học nào lên dây này.
- Không được tháo nắp bảo vệ trừ khi có hướng dẫn của bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng. Chỉ kỹ thuật viên dịch vụ được ủy quyền mới được thực hiện dịch vụ.
- Để tránh bị điện giật, không làm rơi hoặc chèn bất kỳ vật gì vào các khe hở.
- Không sử dụng ở nơi có các sản phẩm xịt hoặc có khí ô-xy phát ra.
- Không nên để những người có trọng lượng vượt quá trọng lượng tối đa cho phép theo Hướng dẫn Người dùng sử dụng thiết bị này. Việc không tuân theo chỉ dẫn sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.
- Thiết bị này phải được sử dụng ở môi trường có thể kiểm soát nhiệt độ và độ ẩm. Không sử dụng thiết bị này ở các địa điểm như sau, bao gồm nhưng không giới hạn ở: ngoài trời, ga-ra, bến giữ xe ô tô, hiên nhà, phòng tắm, hoặc gần hồ bơi, bồn tắm nước nóng hoặc phòng xông hơi. Việc không tuân theo chỉ dẫn sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.
- Liên hệ bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng hoặc đại lý ủy quyền để kiểm tra và sửa chữa và/hoặc bảo dưỡng.
- Không bao giờ vận hành thiết bị tập luyện này khi khe khí bị chắn. Giữ cho khe khí và các bộ phận bên trong luôn sạch sẽ, không có xơ, tóc và các thứ tương tự.
- Không điều chỉnh thiết bị tập luyện này hoặc sử dụng các phụ tùng hoặc phụ kiện không được phê duyệt. Những điều chỉnh với thiết bị này hoặc sử dụng các phụ tùng hoặc phụ kiện không được phê duyệt sẽ làm mất hiệu lực bảo hành của bạn và có thể gây ra thương tích.
- Để làm sạch, hãy lau chùi bề mặt với xà phòng và vải ẩm; không được dùng các dung môi có khả năng hòa tan. (Xem **BẢO DƯỠNG**)
- Hãy sử dụng thiết bị tập luyện cố định trong môi trường được giám sát.
- Sức người bỏ ra khi thực hiện bài tập có thể khác với thông tin về cường độ của máy được hiển thị.
- Khi tập luyện, luôn duy trì nhịp độ tập thoải mái và có kiểm soát.
- Đảm bảo các cần điều chỉnh (ghế và tay lái trên khắp xe đạp) được bảo vệ hoàn toàn và không can thiệp vào các cần điều chỉnh ảnh hưởng đến vận động khi đang tập.
- Không cố đạp xe ở tư thế đứng với RPM cao cho đến khi bạn đã tập ở tốc độ chậm hơn.
- Khi điều chỉnh vị trí độ cao của yên xe, hãy nâng cần điều chỉnh độ cao yên và nhẹ nhàng hạ yên xe xuống độ cao thấp hơn hoặc nâng yên xe lên độ cao mong muốn. Đẩy cần điều chỉnh độ cao yên xe xuống để kẹp và đảm bảo kẹp được lắp vào hoàn toàn trước khi sử dụng.
- Đảm bảo tay cầm đã chắc chắn trước mỗi lần sử dụng.
- Không xoay bàn đạp bằng tay.
- Không rời khỏi thiết bị cho đến khi bàn đạp **DỪNG** hẳn.
- Thiết bị này không được trang bị bánh xe tự do. Cần giảm tốc độ bàn đạp một cách có kiểm soát.
- Cần cẩn thận khi lên hoặc xuống thiết bị. Trước khi lên hoặc xuống thiết bị, hãy di chuyển bàn đạp ở bên lên hoặc bên xuống về vị trí thấp nhất.



## LẮP RÁP

### MỞ HỘP

Mở hộp tại nơi bạn sẽ sử dụng nó. Đặt hộp đựng trên một bề mặt bằng phẳng. Bạn nên lót thêm một lớp bảo vệ xuống sàn trước. Không bao giờ mở hộp khi nó đang có mặt cạnh đặt dưới sàn.

### CÁC CHÚ Ý QUAN TRỌNG

Suốt mỗi bước lắp đặt, hãy đảm bảo rằng **TẤT CẢ** các đai ốc và bu-lông được đặt đúng chỗ và xoắn vào nhau.

Một số bộ phận đã được bôi trơn trước để hỗ trợ lắp đặt và sử dụng. Đừng lau bỏ. Nếu bạn gặp khó khăn, có thể bôi trơn bằng mỡ lithium.

### CẢNH BÁO!

Có một số khu vực trong quá trình lắp đặt cần phải được chú ý đặc biệt. Việc tuân thủ đúng các hướng dẫn lắp đặt và đảm bảo các bộ phận đã được vặn chặt rất quan trọng. Nếu các hướng dẫn lắp đặt không được tuân thủ đúng, một số bộ phận thiết bị có thể không được vặn chặt và có khả năng bị lỏng và gây các tiếng động khó chịu. Để tránh gây hư hỏng cho thiết bị, bạn phải xem hướng dẫn lắp đặt và thực hiện các hành động khắc phục.

### CẦN GIÚP ĐỠ?

Nếu bạn có các câu hỏi hoặc bộ phận nào bị thiếu, hãy liên hệ Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng.

### CÁC DỤNG CỤ YÊU CẦU:

- Tuốc nơ vít lục giác 3 mm
- Tuốc nơ vít lục giác 5 mm
- Tuốc nơ vít lục giác 10 mm
- Chia vặn phẳng (15mm/17mm 325L)
- Tuốc nơ vít Phillips

### CÁC BỘ PHẬN CÓ SẴN:

- 1 Khung chính
- 1 Ống cân bằng trước
- 1 Ống cân bằng sau
- 1 Bộ tay lái
- 1 Tay cầm di chuyển
- 1 Yên xe
- 2 Bàn đạp
- 1 Bảng điều khiển
- 1 Bộ phần cứng

#### ⚠ CAUTION

KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM EXERCISE EQUIPMENT.

ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS SHOULD BE READ AND PROPER INSTRUCTION OBTAINED PRIOR TO USE. USE THIS EQUIPMENT FOR ITS INTENDED PURPOSE ONLY. CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THIS EQUIPMENT.

SET UP AND OPERATE THE STATIONARY EXERCISE BICYCLE ON A SOLID LEVEL SURFACE. CARE SHOULD BE TAKEN IN MOUNTING AND DISMOUNTING THE STATIONARY EXERCISE BICYCLE. BEFORE DISMOUNTING, BRING THE PEDALS TO A COMPLETE STOP.

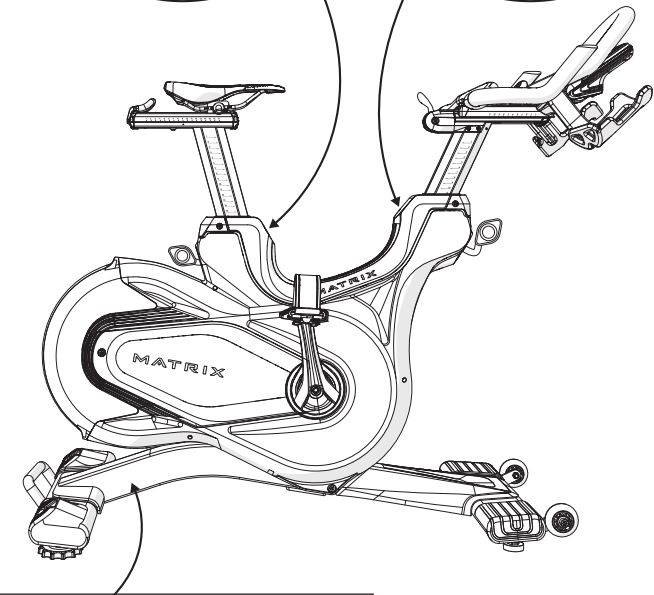
#### ⚠ WARNING

SEAT AND HANDLEBARS: HOLD WITH ONE HAND WHILE ADJUSTING HEIGHT. ENSURE CLAMP IS FULLY ENGAGED PRIOR TO USE.

USE THE STATIONARY TRAINING EQUIPMENT IN A SUPERVISED ENVIRONMENT UNDER THE DIRECT SUPERVISION OF A TRAINED INSTRUCTOR.

SPINNING PEDALS CAN CAUSE INJURY.

THIS EXERCISE BICYCLE DOES NOT HAVE A FREEWHEEL AND PEDAL SPEED MUST BE REDUCED IN A CONTROLLED MANNER.



### SỐ SÊ RI

### Kiểu máy: CXP MATRIX TARGET TRAINING CYCLE

\* Hãy sử dụng thông tin bên trên khi gọi cho dịch vụ.



# LẮP RÁP

CÀN KIỂM SOÁT ĐỘ CĂNG & PHANH KHẨN CẤP

TAY LÁI

YÊN XE

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

CÀN ĐIỀU CHỈNH  
YÊN XE NGANG

GIÁ ĐỂ BÌNH NƯỚC

CÀN ĐIỀU CHỈNH  
CHIỀU CAO YÊN XE

CÀN ĐIỀU CHỈNH  
TAY LÁI NGANG

KHUNG CHÍNH

CÀN ĐIỀU CHỈNH  
CHIỀU CAO TAY LÁI

HỘP ĐIỆN

BÀN ĐẠP

BÁNH ĐÀ

TAY QUAY

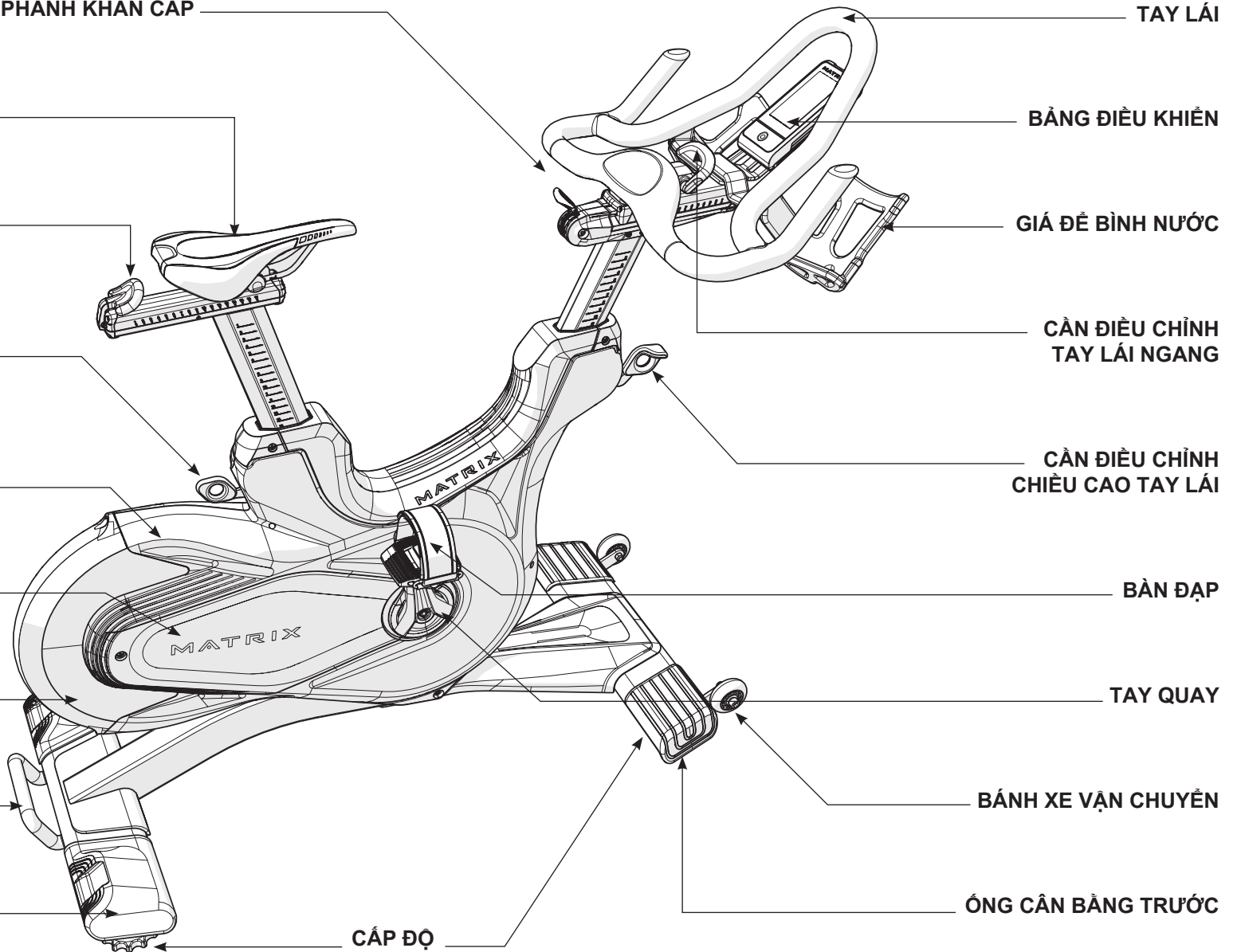
TAY CẦM DI CHUYỂN

BÁNH XE VẬN CHUYỂN

ỐNG CÂN BẰNG SAU

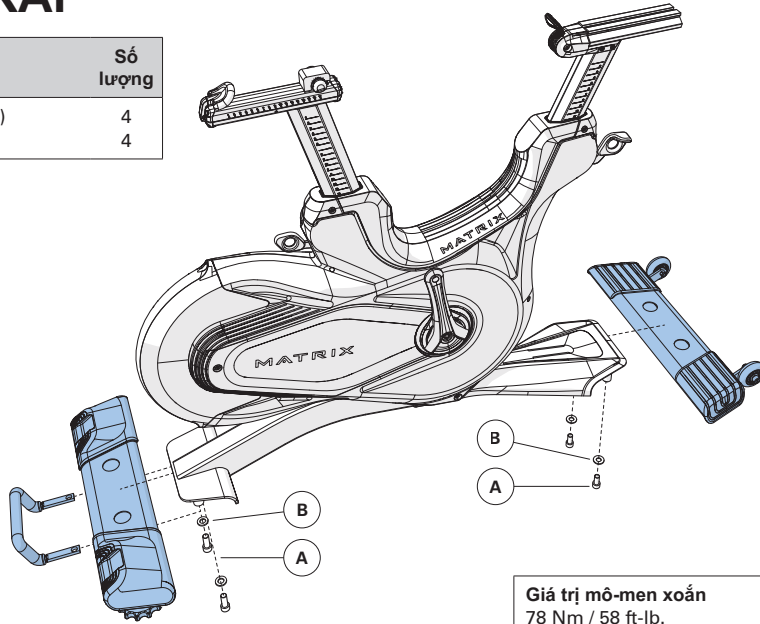
ỐNG CÂN BẰNG TRƯỚC

CẤP ĐỘ



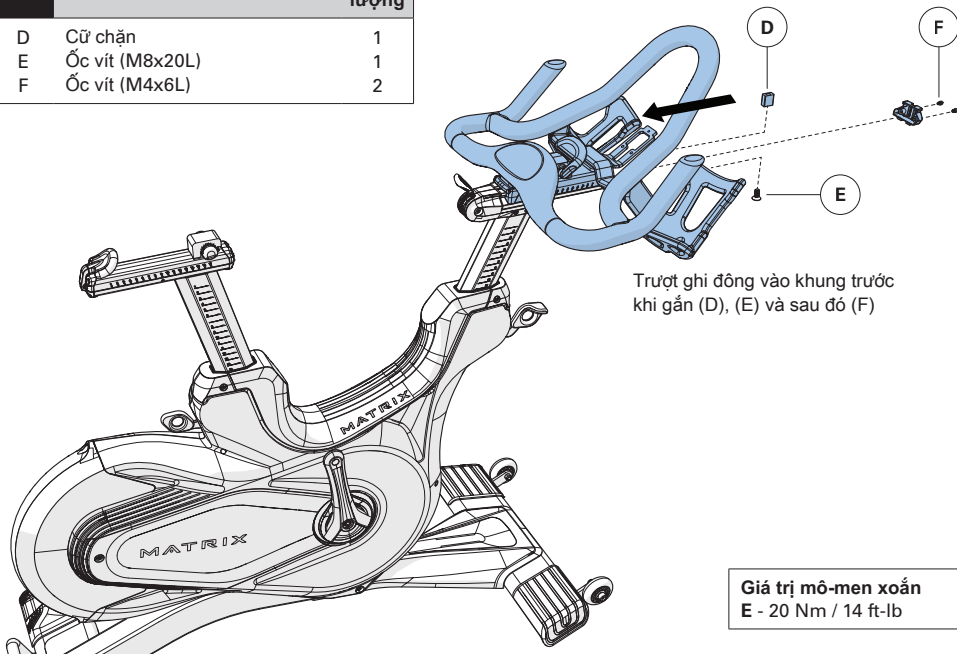
# LẮP RÁP

1	Phần cứng	Số lượng
A	Bulông (M12x25L)	4
B	Vòng Đệm Phẳng	4



Giá trị mô-men xoắn  
78 Nm / 58 ft-lb.

2	Phần cứng	Số lượng
D	Cỡ chặn	1
E	Ốc vít (M8x20L)	1
F	Ốc vít (M4x6L)	2

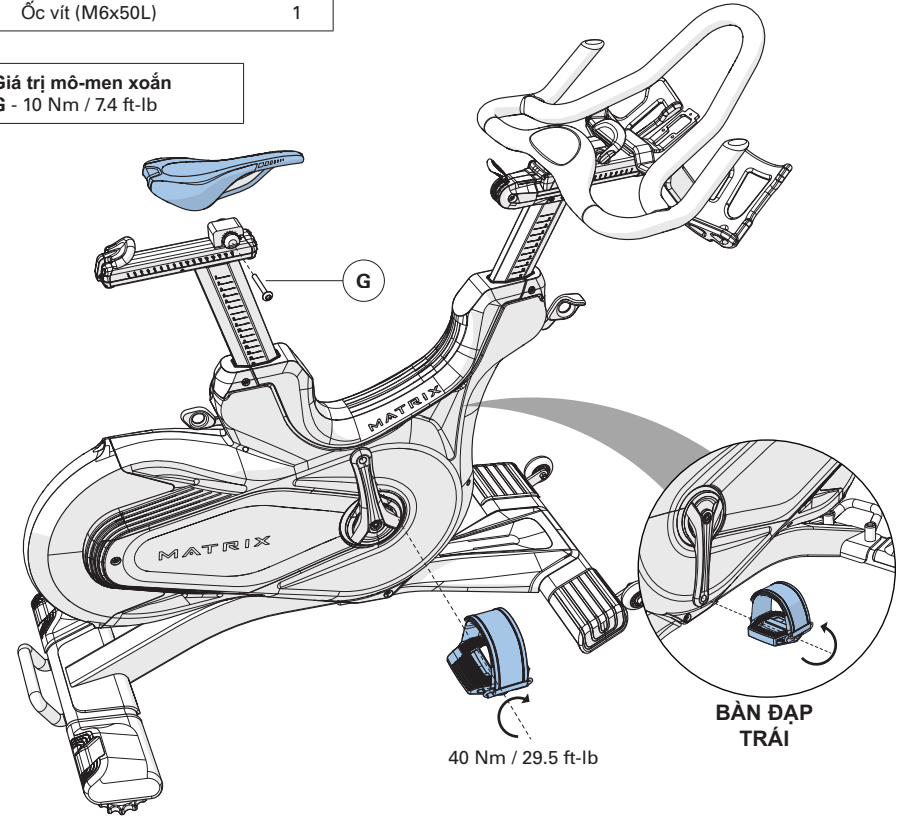


Trượt ghi đồng vào khung trước khi gắn (D), (E) và sau đó (F)

Giá trị mô-men xoắn  
E - 20 Nm / 14 ft-lb

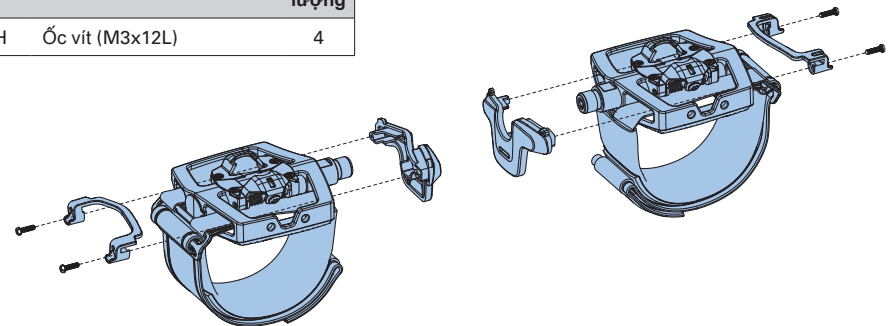
3	Phần cứng	Số lượng
G	Ốc vít (M6x50L)	1

Giá trị mô-men xoắn  
G - 10 Nm / 7.4 ft-lb



40 Nm / 29.5 ft-lb

Phần cứng	Số lượng	
H	Ốc vít (M3x12L)	4

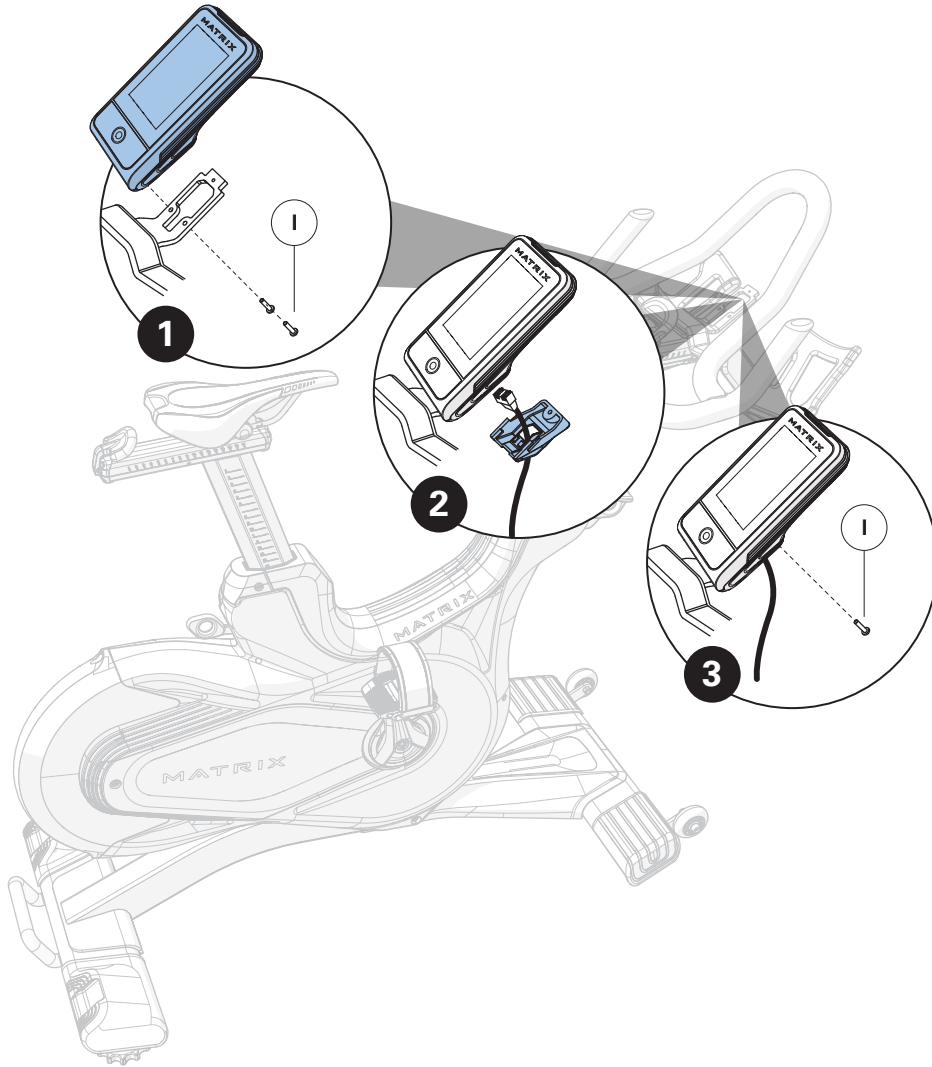




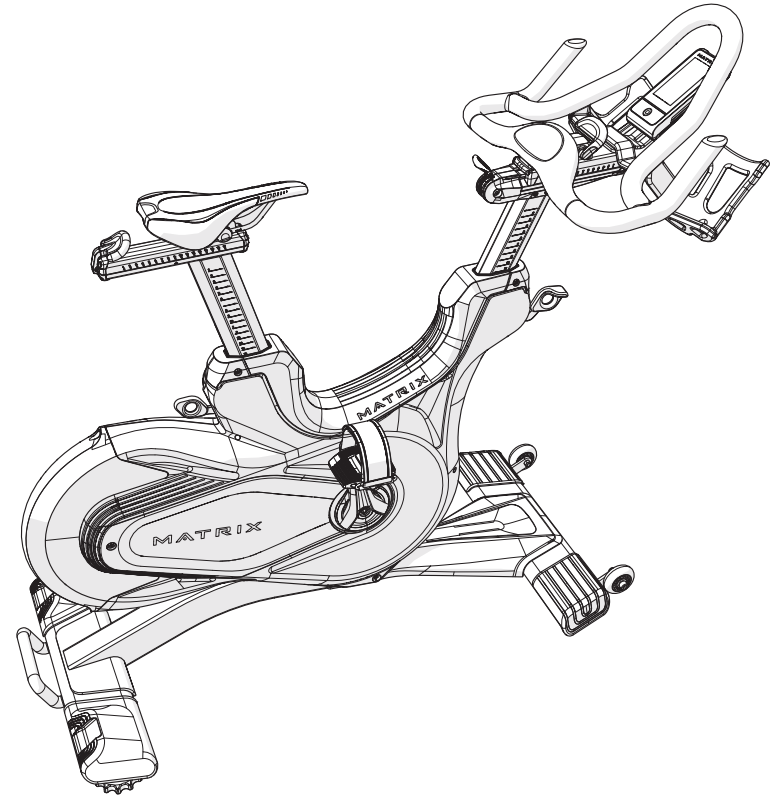


# LẮP RÁP

4	Phần cứng	Số lượng
I	Ốc vít (M4x10L)	3



## HOÀN THÀNH LẮP ĐẶT



# THAO TÁC BẰNG ĐIỀU KHIỂN

MÀN HÌNH CHÍNH

MÀN HÌNH CHẠY (RPM)

