



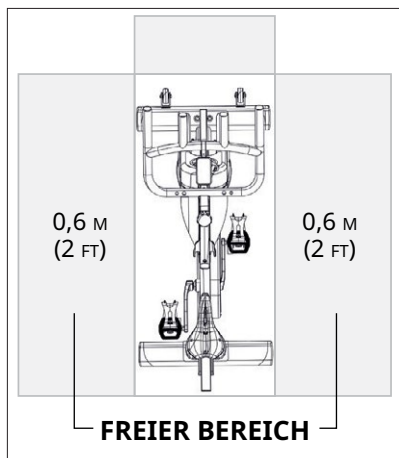


3	DEUTSCH
13	NEDERLANDS
23	FRANÇAIS
33	ENGLISH

# GRUNDLEGENDER BETRIEB



DEUTSCH



## STANDORT DES FAHRRADERGOMETERS

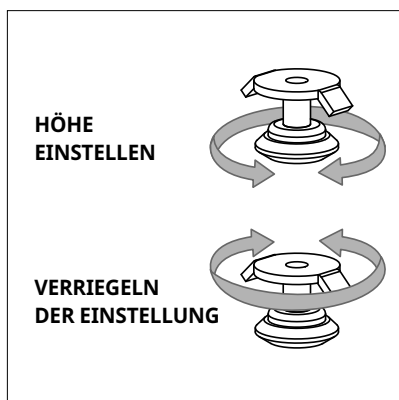
Stellen Sie das Fahrradergometer auf eine ebene Fläche. Vorne am Fahrradergometer sollten 30 cm Platz für das Netzkabel sein. Für den einfachen Zugang zum Gerät sollte zu beiden Seiten des Fahrradergometers ein Bereich von jeweils mindestens 2 ft (0,6 m) frei gelassen werden, sodass der Benutzer von beiden Seiten auf die Maschine aufsteigen kann. Stellen Sie das Fahrradergometer so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Fahrradergometer darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

## BEWEGEN DES FAHRRADERGOMETERS

Das Fahrradergometer verfügt im vorderen Stabilisatorrohr über zwei Transportrollen. Ziehen Sie den Stromstecker aus der Netzsteckdose, bevor Sie das Fahrradergometer bewegen.

## WARNUNG!

Unsere Fahrradergometer sind schwer, deshalb gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.



## AUSRICHTEN DES FAHRRADERGOMETERS

Ihr Fahrradergometer muss für einen optimalen Betrieb eben stehen. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Ort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Rahmens. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Nachdem Sie das Fahrradergometer nivelliert haben, verriegeln Sie die Höhenversteller in dieser Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen. Die tatsächlichen Höhenversteller können von der Abbildung abweichen und ohne Verriegelung funktionieren.

## STROMVERSORGUNG

Ihr Heimtrainer wird über ein Netzteil mit Strom versorgt. Die Stromversorgung muss mit der Buchse am vorderen Ende des Geräts in der Nähe des Stabilisatorrohres verbunden werden. Trennen Sie das Gerät vom Netz, wenn es nicht genutzt wird.

## WARNUNG!

Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser steht. Für weitere Unterstützung finden Sie unsere Kontaktdaten auf der INFORMATIONSKARTE.



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE BEWAHREN SIE DIE HINWEISE AUF

## LESEN SIE ALLE HINWEISE BEVOR SIE DAS TRAININGSGERÄT VERWENDEN.

- Halten Sie Kinder vom Fahrradergometer fern.
- Wenn Sie mit dem Fahrradergometer trainieren, sollten Kleinkinder und Haustiere mindestens 10 Fuß Abstand halten.
- Verwenden Sie das Fahrradergometer nur für seinen Verwendungszweck wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern. Bewegen Sie die Kurbelarme der Pedale niemals mit den Händen.
- Nehmen Sie Ihre Füße nicht von den Pedalen, während diese in Bewegung sind.
- Drücken Sie nach dem Training auf den Spannungsregler oder drehen Sie den Spannungsregler im Uhrzeigersinn, um das Schwungrad zu verlangsamen und mögliche Verletzungsgefahren zu verringern.
- Steigen Sie nicht vom Fahrradergometer ab, bevor beide Pedale und das Schwungrad völlig zum Stillstand gekommen sind.
- Trainieren Sie mit dem Fahrradergometer nicht mit hoher Geschwindigkeit oder in stehender Position, solange Sie nicht vorher mit niedriger Geschwindigkeit trainiert haben und beschwerdefrei sind.
- Drehen Sie den Spannungsregler im Uhrzeigersinn, um dem Schwungrad mehr Widerstand zu geben, bevor Sie sich auf die Pedale stellen.
- Lassen Sie niemals irgendwelche Gegenstände in Öffnungen am Fahrradergometer fallen, und stecken Sie niemals Gegenstände hinein.
- Verwenden Sie das Fahrradergometer nur mit geeigneten Schuhen.

Stellen Sie durch regelmäßiges Untersuchen der Komponenten auf Abnutzung und Verschleiß sicher, dass Ihr Fahrradergometer sicher bleibt. Stark verschlissene oder nicht funktionsfähige Komponenten sofort ersetzen, oder das Fahrradergometer nicht verwenden, bis es repariert ist.

## VORSICHT!

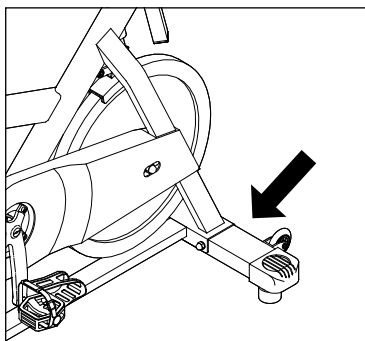
Wenn Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl oder Atemnot auftreten, stoppen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie weiter trainieren.

# MONTAGE

## WARNUNG!

Bei der Montage müssen einige Dinge ausdrücklich beachtet werden. Das korrekte Befolgen der Montageanleitung ist sehr wichtig, und es muss sichergestellt werden, dass alle Teile sicher befestigt wurden. Wenn die Montageanleitung nicht korrekt befolgt wird, sitzen Teile des Geräts ggf. nicht fest, erscheinen lose und führen unter Umständen zu irritierenden Geräuschen. Zur Vermeidung von Beschädigungen am Gerät müssen die Montageanleitung geprüft und Korrekturmaßnahmen ergriffen werden.

## ORT DER SERIENNUMMER



Suchen Sie vor dem Fortfahren nach der Seriennummer Ihres Geräts auf einem Barcodeetikett und geben Sie diese in das nachstehende Feld ein.

## SERIENNUMMER

## MODELLNAME

 **ES**    **MATRIX INDOOR CYCLE**

\* Geben Sie bei jedem Kontakt mit dem Kundendienst die obenstehenden Informationen an.

## AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät am Aufstellungsort aus. Stellen Sie den Karton auf ebenem Untergrund auf. Es wird empfohlen, dass Sie eine Schutzfolie auf dem Boden auslegen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn dieser auf der Seite liegt.

## MITGELIEFERTE WERKZEUGE:

- 4, 5, 6 mm Innen-Sechskant Winkelschraubendreher
- 13,15 flacher Schraubenschlüssel (mit Schraubendreher)

## IM LIEFERUMFANG ENTHALTENE ES TEILE:

- 1 Fahrradrahmen
- 1 Vorderes Bodenrohr
- 1 Hinteres Bodenrohr
- 1 Pedale
- 1 Handgriff
- 1 Sattel
- 1 Handgriffholm
- 1 Sitzholm
- 1 Wasserflasche
- 1 Beschlagteilesatz

## BRAUCHEN SIE HILFE?

Wenden Sie sich bei Fragen oder fehlenden Teilen an den technischen Kundendienst (Customer Tech Support). Die Kontaktdaten finden Sie auf der Informationskarte.

## WICHTIGE HINWEISE

Stellen Sie während jedes Montageschritts sicher, dass ALLE Muttern und Schrauben eingesteckt und teilweise eingeschraubt sind.

Mehrere Teile wurden zur Vereinfachung von Montage und Nutzung vorgeschmiert. Wischen Sie dieses Schmiermittel nicht ab. Wenn Probleme auftreten, wird das Auftragen von etwas Lithiumfett empfohlen.





DEUTSCH

HANDGRIFF

BREMSKNOPF/WIDERSTANDSREGLER

SATTEL

SITZHOLM

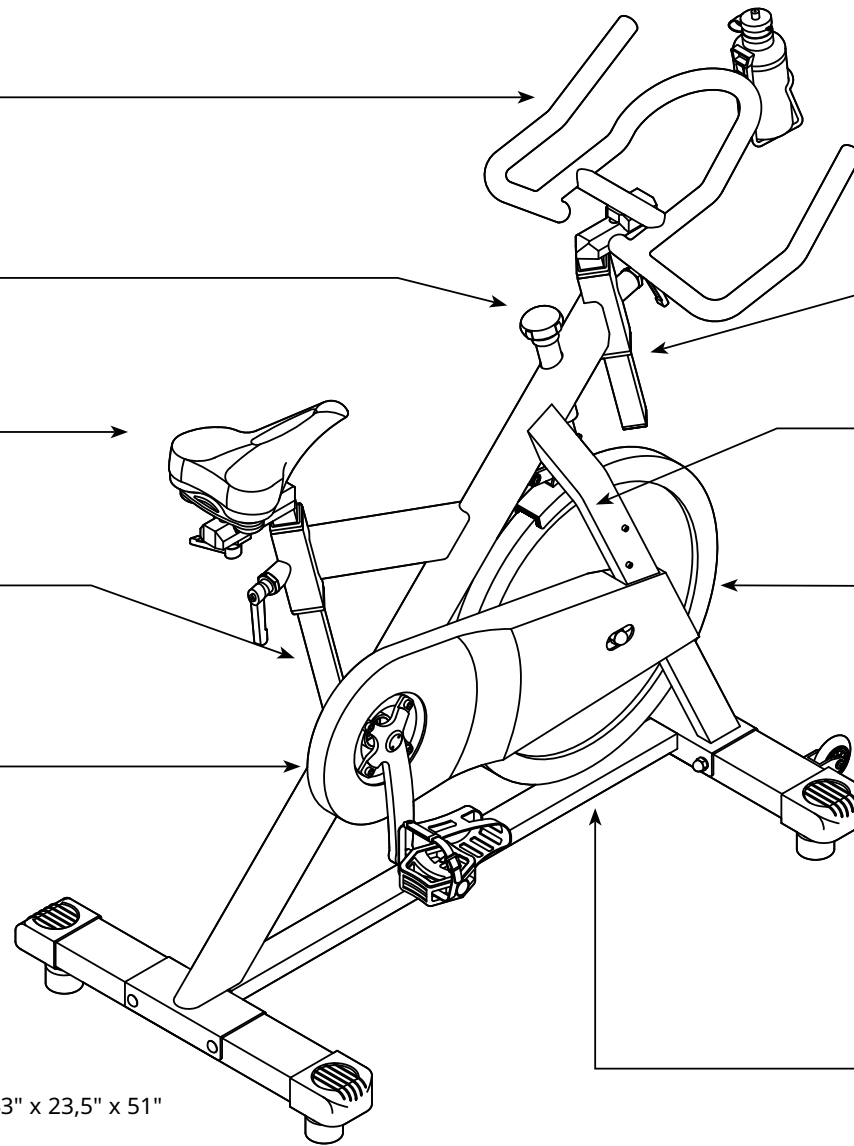
RIEMENSCHUTZ

HANDGRIFFHOLM

REIBUNGSSYSTEM

SCHWUNGRAD

RAHMEN



**Abmessung** 109 x 59 x 129 cm / 43" x 23,5" x 51"

**Max. Benutzergewicht** 136 kg / 300 lbs

**Nettogewicht** 58 kg / 127 lbs



### Bauteile für Schritt 1

NR.	Beschreibung	MENGE
1	HAUPTRAHMEN	1
3	SCHRAUBBOLZEN FÜR BODENROHR	2
4	BEILAGSCHEIBE	2
5	ÜBERWURFMUTTER	2
6	VORDERES BODENROHR	1



### Bauteile für Schritt 2

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	HAUPTRAHMEN	1
2	HINTERES BODENROHR	1
3	SCHRAUBBOLZEN FÜR BODENROHR	2
4	BEILAGSCHEIBE	2
5	ÜBERWURFMUTTER	2



### Bauteile für Schritt 3

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
7R	RECHTES PEDAL	1
7L	LINKES PEDAL	1
26	BEILAGSCHEIBE FÜR PEDAL	2
62R	RECHTE KURBEL	1
62L	LINKE KURBEL	1
72	KETTENSCHUTZ	1



### Bauteile für Schritt 4

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
11	HANDGRIFF	1
12	SPERRHEBEL FÜR HANDGRIFF UND SITZ	1
13A	BODENBLECH FÜR HANDGRIFFVERSTELLUNG	1
13B	SICHERUNGSBOLZEN	1
13C	FEDERSCHEIBE	1
18	SPERRHEBEL	1



### Bauteile für Schritt 5

NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
12	SPERRHEBEL FÜR HANDGRIFF UND SITZ	1
13	BODENBLECH FÜR SATTELVERSTELLUNG	1
15	SITZHOLM	1
16	SATTELGLEITER MIT STEHBOLZEN	1
17	SATTEL	1
18	SPERRHEBEL	1
25	SATTELKLEMMER	1

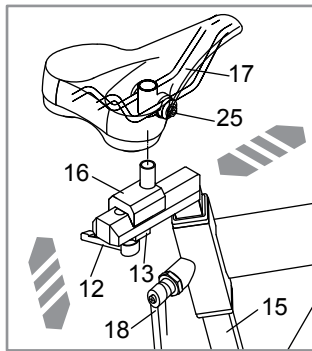


### Bauteile für Schritt 6

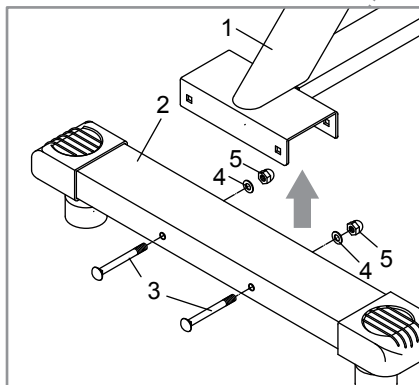
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
9	FLASCHENHALTER	1
9A	WASSERFLASCHE	1
10	BEFESTIGUNGSSCHRAUBE FÜR FLASCHENHALTER	2
11	HANDGRIFF	1



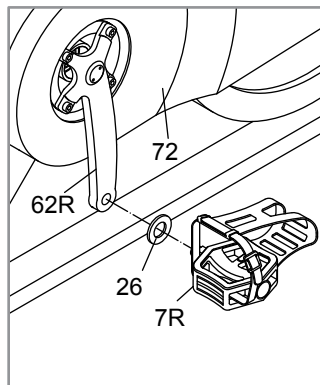
5



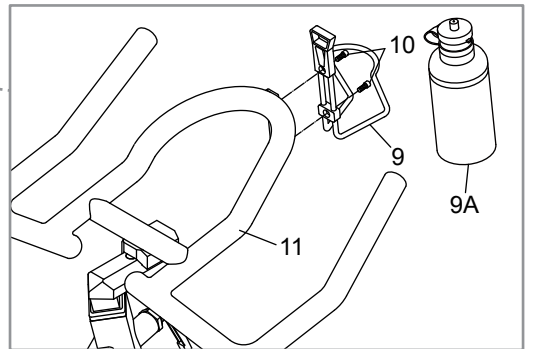
2



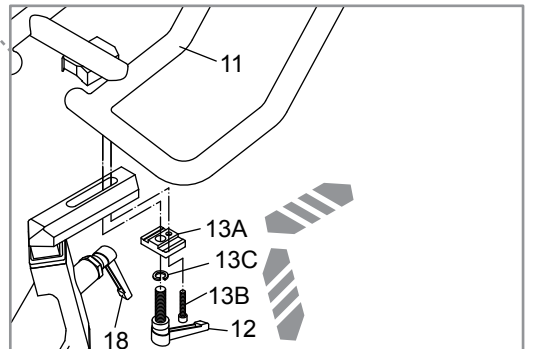
3



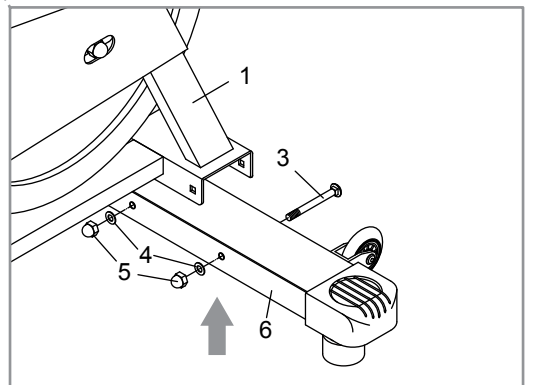
6



4



1

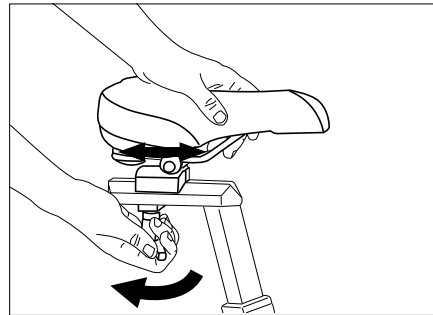
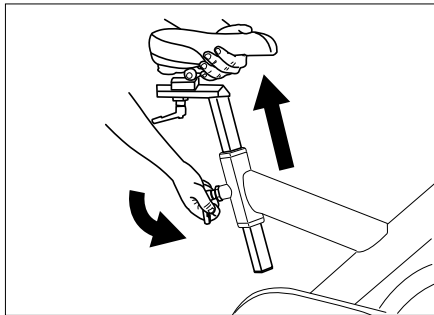




## EINSTELLEN DES SITZES

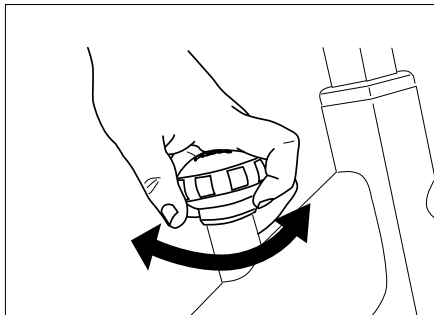
Für maximalen Komfort, effizientes Training und zur Vermeidung von Verletzungen, stellen Sie den Sitz auf die richtige Position ein.

- Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihr Knie leicht gebeugt ist, wenn sich das Pedal ganz unten befindet.
- Wenn die richtige Sitzhöhe eingestellt ist, schieben Sie den Sitz nach vorne oder nach hinten, so dass sich bei gleicher Pedalhöhe das vordere Knie genau über der Pedalachse befindet.
- Wenn Sie eine bequeme Sitzposition gefunden haben, notieren Sie sich die Sitzhöhe und die horizontale Sattelposition für Ihr künftiges Training.



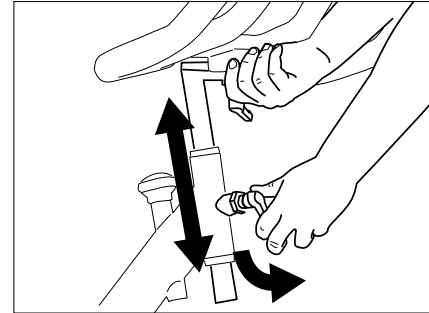
## EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Mit dem Drehknopf für den ergonomischen Widerstand direkt unter den Handgriffen auf dem Fahrradrahmen stellen Sie ganz leicht den Pedalwiderstand ein. Drehen im Uhrzeigersinn erhöht den Pedalwiderstand. Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert den Pedalwiderstand.



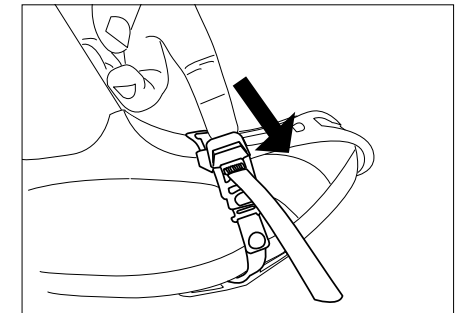
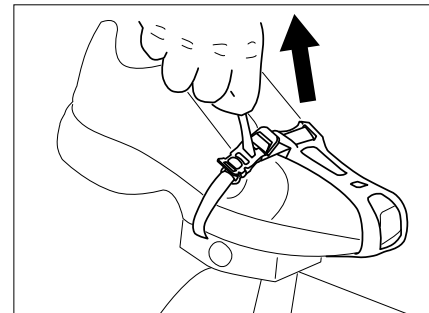
## EINSTELLEN DES HANDGRIFFS

Die Position des Handgriffs basiert auf Komfort und soll so eingestellt werden, dass die Position des Oberkörpers auf einem Rennrad möglichst genau simuliert wird. Normalerweise ist die Position des Handgriffs für beginnende Radsportler leicht höher als die Sitzposition. Fortgeschrittenere Radsportler bevorzugen eine niedrigere Handgriffposition.



## EINSTELLEN DES PEDALRIEMENS

Schieben Sie Ihre Fußspitze in den Pedalhaken, so dass der Schuh genau in den Bügel der Spange passt. Drehen Sie ein Pedal so, dass Sie es mit den Händen erreichen können. Ziehen Sie am Riemen des Bügels, um den Bügel genau um Ihren Schuh herum festzuziehen, und befestigen Sie den überstehenden Riemen. Wiederholen Sie den Vorgang am anderen Schuh. Stellen Sie sicher, dass Ihre Zehen gerade nach vorne zeigen, um eine maximale Treteffizienz sicherzustellen.



## ABSTEIGEN VOM GERÄT

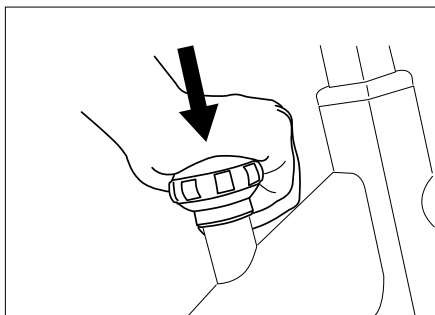
### WARNUNG!

Das ES wird durch ein festes Schwungrad betrieben, das eine Eigendynamik entwickelt, sodass sich die Pedale weiterdrehen, selbst wenn der Benutzer die Pedale nicht mehr tritt oder seine Füße von den Pedalen rutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT DIE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU NEHMEN ODER VOM GERÄT ABZUSTEIGEN, BEVOR BEIDE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG STILL STEHEN.**

Um die Pedale zu stoppen, gehen Sie wie folgt vor:

- Reduzieren Sie Ihre Tretgeschwindigkeit bis zum Stillstand.
- Drücken Sie den Bremsknopf, um zum Stillstand zu kommen.
- Erhöhen Sie den Widerstand durch Drehen des Drehknopf im Uhrzeigersinn bis zum völligen Stillstand.

Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zum Kontrollverlust bis hin zu möglichen schweren Verletzungen führen.



## TIPPS ZUR VORBEUGENDEN WARTUNG

Konsequentes Befolgen des Wartungsplans erhöht die Nutzungsdauer Ihres ES Indoor Cycles.

### STANDORT DES FAHRRADERGOMETERS

Stellen Sie Ihr Fahrradergometer an einem kühlen, trockenen Ort auf.

### VOR JEDEM TRAINING

Prüfen Sie den festen Sitz der Pedale, des Sitzhebels und des Handgriffhebels.

### NACH JEDEM TRAINING

- Lösen Sie die Bremse vollständig.
- Prüfen Sie, dass die Pedale in Ordnung und richtig befestigt sind, um Schäden zu vermeiden.
- Trocknen Sie das ES einfach mit einem Handtuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. **HINWEIS: Verwenden Sie zum Reinigen des Fahrradergometers keine aggressiven Reinigungsflüssigkeiten oder Lösungsmittel auf Rohölbasis!**

### TÄGLICHE WARTUNG

Diese Vorgehensweisen sollen der Bildung von Rost/Korrosion vorbeugen und die tägliche Arbeitsleistung Ihres ES Indoor Cycles erhalten.

Wischen Sie das Fahrradergometer täglich ab (vorzugsweise am Ende jedes Trainings). Verwenden Sie ein saugfähiges Tuch und achten Sie auf alle Bereiche, auf die Schweiß tropfen oder sich sammeln kann. Achten Sie besonders auf folgende Bereiche:

- Schwungrad
- Bremseinheit
- Sitzholm und Handgriffholm  
HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass Sie die gesamte Länge des Sitzholms und des Handgriffholms reinigen!
- Sitz und Sitzeinstellhebel
- Handgriff und Handgriffeinstellhebel
- Riemenschutz
- Vordere und hintere Stützfüße





## WÖCHENTLICHE WARTUNG

Diese Vorgehensweisen sollen die grundsätzliche Arbeitsleistung Ihres ES Indoor Cycles erhalten:

Lassen Sie die grundsätzliche Arbeitsleistung jedes Fahrradergometers von einem erfahrenen Radsportler oder Trainer prüfen. Achten Sie dabei auf Vibrationen oder mögliche lockere Bauteile. Bei der Prüfung auf lockere Bauteile, Teile, Bolzen oder Muttern, achten Sie besonders auf folgende Bereiche:

- Ziehen Sie alle Bauteile am Grundrahmen fest
- Ziehen Sie alle Bauteile am Sitz fest
- Ziehen Sie die Pedalverbindungen fest
- Ziehen Sie die Kurbelverbindungen fest
- Ziehen Sie die Verbindungen für den Flaschenhalter fest
- Prüfen Sie die Bremsen und ziehen Sie sie gegebenenfalls fest
- Stellen Sie sicher, dass die Muttern am Schwungrad fest sitzen. Ziehen Sie sie gegebenenfalls fest.
- Wenn der Riemen rutscht, stellen sich gegebenenfalls die Riemenspannung nach.

**BESONDERER HINWEIS:** Zum Schutz vor Rost und Korrosion, sprühen Sie eine feine Schicht Silikonspray auf das Schwungrad und die Bremsen des Fahrradergometers. Achten Sie am Schwungrad besonders auf die Oberfläche und Radnabe aus Chrom. Wir empfehlen, das Silikon auch auf den Bremsklötze zu sprühen, um seine Funktion zu verbessern und die Nutzungsdauer zu verlängern. Verwenden Sie in diesen Bereichen KEINE aggressiven Reinigungsflüssigkeiten oder Lösungsmittel auf Rohölbasis!

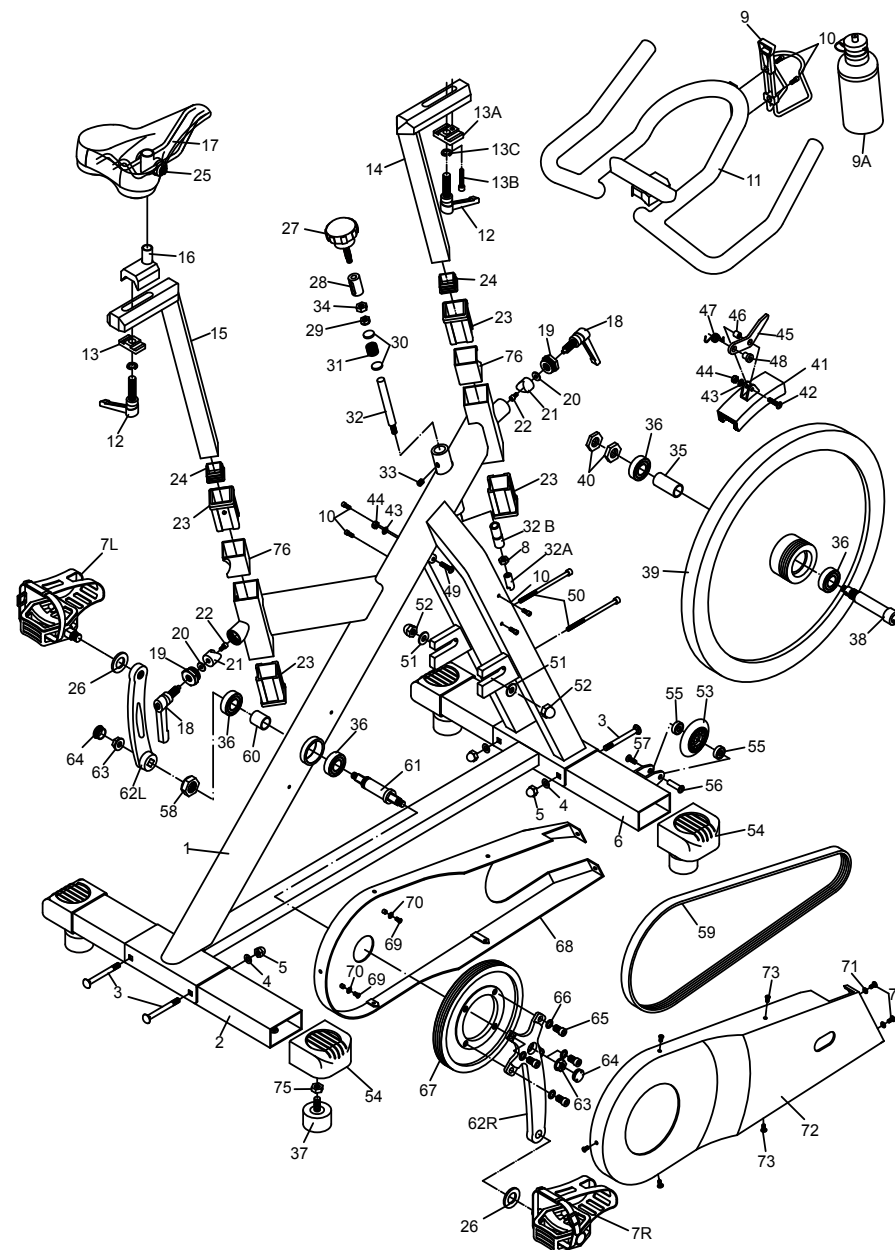
## MONATLICHE WARTUNG

Diese Vorgehensweisen dienen der umfassenden Inspektion des gesamten Rahmens und der Komponenten des ES Indoor Cycles:

Prüfen Sie Verschleißartikel auf Nachstellung oder möglichen Ersatz. Achten Sie dabei besonders auf:

- Entfernen Sie die Bremsen und prüfen Sie die Bremsklötze auf Verschleiß. Sprühen Sie Silikon auf die Bremsklötze, um Verglasung oder Verhärtung der Klötze zu vermeiden.
- Prüfen Sie den Sitz auf Verschleiß. Risse, Einrisse oder starke Bewegung deuten darauf hin, dass der Sitz ersetzt werden sollte.
- Prüfen Sie, ob die Pedale Spiel haben. Starke Bewegung der Pedale deutet darauf hin, dass sie ersetzt werden müssen.
- Schmieren Sie alle verschraubten Bauteile (einschließlich Einstellhebel, Pedalgewinde, Höhenverstellungen und diverse andere Bauteile).

## ES EXPLOSIONANSICHT



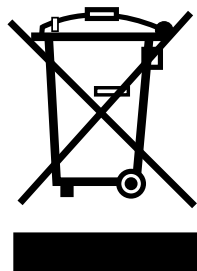
## ES ERSATZTEILLISTE:



NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	HAUPTRAHMEN	1
2	HINTERES BODENROHR 40*80*2T*545L	1
3	SCHRAUBBOLZEN FÜR BODENROHR M8*P1.25*100L	4
4	BEILAGSCHEIBE: 16*8,5*1,5T	4
5	ÜBERWURFMUTTER M8*P1.25	4
6	VORDERES BODENROHR 40*80*2T*545L	1
7R, 7L	RECHTES UND LINKES PEDAL VP-586	1
8	MUTTER: M8*P1.25	1
9	FLASCHENHALTER UL-127A	2
9A	WASSERFLASCHE CB-1529	1
10	BEFESTIGUNGSSCHRAUBE FÜR FLASCHENHALTER	6
11	HANDGRIFF	1
12	SPERRHEBEL FÜR HANDGRIFF UND SITZ M12*P1.75*45L	2
13	BODENBLECH FÜR SATTELVERSTELLUNG	1
13A	BODENBLECH FÜR HANDGRIFFVERSTELLUNG	1
13B	SICHERUNGSBOLZEN M6*1.0P*35L	1
13C	FEDERSCHEIBE: 12MM	1
14	HOLM: 31,8*31,8*330L	1
15	SITZHOLM 31,8*31,8*330L	1
16	SATTELGLEITER MIT STEHBOLZEN	1
17	SATTEL	1
18	SPERRHEBEL: M12*P1.75*27L	2
19	KONTERMUTTER: M26*P1.25/M12*P1.75	2
20	BEILAGSCHEIBE: 16*6*2T	2
21	V-BLOCK: 22,5*21L	2
22	BEFESTIGUNGSSCHRAUBE FÜR V-BLOCK: M5*P0.8*8L	2
23	PLASTIKHÜLSE: 45*32	4
24	ENDKAPPE: 31,5*31,5	2
25	SATTELKLEMME	1
26	BEILAGSCHEIBE FÜR PEDAL	2
27	DREHKNOFF: 3/8"*16T*P1.5*64.5	1
28	BEWEGLICHES TEIL 20 OD*34L	1

29	KONTERMUTTER: M8*P1.25	1
30	RUNDE SCHEIBE: 20MM*3T	2
31	FEDER: 19MM*2MM*18L	1
32	OBERER STEHBOLZEN: 12,7 D*97L	1
32A	UNTERE STEHBOLZEN: 12,7 D*28L	1
32B	NYLONEINLAGE	1
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
33	FÜHRUNGSSCHRAUBE: M8*P1.25*8L	1
34	MUTTER: 3/8"*16TPI*6T	1
35	DISTANZSCHEIBE 24OD*20.1ID*50.7L	1
36	LAGER 6004ZZ	4
37	STELLSCHRAUBE: M10	2
38	SCHWUNGRADACHSE: 25*20*151 L	1
39	SCHWUNGRAD: 480*30T*21KGS*4PL	1
40	KONTERMUTTER: M17*1.0*8T	2
41	BREMSKLOTZ	1
42	SCHRAUBE: M6*P 1.0*25L	1
43	BEILAGSCHEIBE: 13*6*1.5T	2
44	MUTTER: M6*P1.0	2
45	BREMSARM 5T	1
46	HÜLSE 10 OD*6ID*10T	1
47	FEDER: 12*1.6D*4.8L TYP U	1
48	HÜLSE14D*14.9L	1
49	BOLZEN: M6*I.0*30 L	1
50	STELLSCHRAUBE: M6*P1.0*120L*40T	2
51	BEILAGSCHEIBE 25OD*10ID*2T	2
52	MUTTER: M10*P1,5	2
53	PU DREHRAD: 64MM*19T	2
54	ENDKAPPE DES BODENROHRS: 40*80	2
55	LAGER 608ZZ	4
56	MUTTER: 8*30L W/M6*P1.0	2
57	MUTTER: M6*P1.0*12L	2
58	ACHSBEFESTIGUNGSMUTTER: M20*P1.0*12T	1

59	RIEMEN: 4PL*1270	1
60	HÜLSE 24OD*20.1ID*26.8L	1
61	B.B ACHSE: 25MM*20MM*128L	1
62L	LINKE KURBEL 175L	1
62R	RECHTE KURBEL 175L	1
63	FLANGEMUTTER	2
64	SCHUTZKAPPE	2
65	BOLZEN: M10*P1.5*15L	4
66	FEDERSCHEIBE	4
67	RIEMENSCHLEIFE 205 D*4 PL	1
68	INNERER KETTENSCHUTZ	1
69	SCHRAUBE: M5*P0.8*10L	2
NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
70	BEILAGSCHEIBE: 10*5*1 T	2
71	BEILAGSCHEIBE: 16*5*1T	2
72	KETTENSCHUTZ	1
73	SCHRAUBE: M5*P0.8*10L	5
74	SCHRAUBE: M5*P0.8*15L	2
75	MUTTER ANPASSEN: M10*P1.25*8T	4
76	MITTLERE HÜLSE	2
77	BEILAGSCHEIBE PEDALE	2

**D: Entsorgungshinweis**

Matrix Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB: Waste Disposal**

Matrix Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**F : Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits Matrix Fitness sont recyclables. À la fin de leur vie utile, veuillez les mettre au rebut de manière appropriée et sécurisée (déchetteries locales).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

Matrix Fitness-producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E: Informaciones para la evacuación**

Los productos de Matrix Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

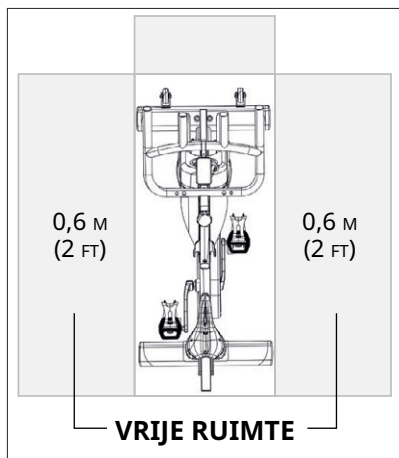
**I: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti Matrix Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

Produkty firmy Matrix Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

# BASISFUNCTIES



## PLAATSING VAN DE HOMETRAINER

Plaats de hometrainer op een effen oppervlak. Er moet aan de voorzijde van de hometrainer een ruimte van 0,3 meter (1 ft) vrijgehouden worden voor het netsnoer. Houd voor een gemakkelijke opstap, bij voorkeur aan weerszijden van de hometrainer, een toegankelijke ruimte vrij van 0,6 meter (2 ft). Zorg bij de plaatsing dat de hometrainer geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. De hometrainer dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

## DE HOMETRAINER VERPLAATSEN

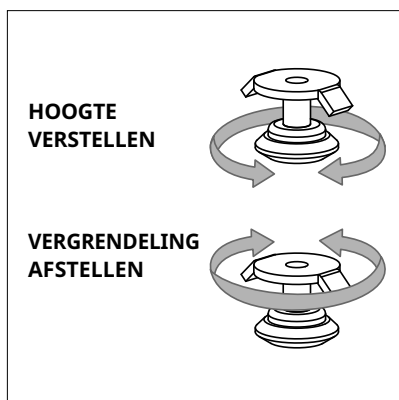
Uw hometrainer beschikt over een paar transportwielletjes die in de stabilisatorstang aan de voorkant zijn ingebouwd. Trek de stekker uit het stopcontact voordat u de hometrainer gaat verplaatsen.

## WAARSCHUWING!

Onze hometrainers zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan tot lichamelijk letsel leiden.



Grijp de handgrepen stevig vast, kantel de fiets voorzichtig naar u toe en rol hem op de transportwielletjes.



## DE HOMETRAINER WATERPAS ZETTEN

Uw hometrainer moet waterpas staan voor optimaal gebruik. Als u de hometrainer heeft neergezet waar u hem wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare nivelleerders die zich aan de onderkant van het frame bevinden. We raden u aan om een waterpas te gebruiken. Wanneer uw hometrainer waterpas staat, vergrendelt u de nivelleerders in die positie door de moeren tegen het frame aan te draaien. De nivelleerders kunnen afwijken van de afbeelding en bevatten mogelijk geen vergrendeling.

## STROOM

Uw hometrainer werkt op stroom via een netaansluiting. De stroomkabel moet in de voedingsaansluiting worden gestoken, welke zich aan de voorkant van de machine bevindt, vlak bij de stabilisatorstang. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt.

## WAARSCHUWING!

Gebruik het product nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet juist werkt, als het product beschadigd is of ondergedompeld werd in water. Raadpleeg voor hulp de contactgegevens op de INFOKAART.





# BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

## LEES ALLE INSTRUCTIES VOORDAT U DEZE FITNESSAPPARATUUR GEBRUIKT.

- Houd kinderen te allen tijde uit de buurt van de fiets.
- Bij gebruik van de fiets moeten kleine kinderen en huisdieren zich op minstens 3 meter (10 ft.) afstand bevinden.
- Gebruik deze fiets uitsluitend voor het beoogde doel, zoals beschreven in de handleiding.
- Houd uw handen weg bij alle bewegende onderdelen. Draai nooit met de hand aan de pedaalcrankarmen.
- Haal uw voeten niet van de pedalen terwijl ze nog in beweging zijn.
- Na het sporten duwt u de spanningsknop in of draait u de spanningsknop naar rechts om het vliegwiel te laten vertragen en het risico op letsel te verminderen.
- Stap niet van de fiets af totdat beide pedalen en het vliegwiel volledig tot stilstand gekomen zijn.
- Probeer niet om deze fiets aan hoge snelheden of in staande positie te gebruiken totdat u geoefend hebt en het rijden op lagere snelheden onder de knie hebt.
- Draai de spanningsknop naar rechts om weerstand aan het vliegwiel toe te voegen voordat u op de pedalen gaat staan.
- Zorg dat er nooit voorwerpen in een opening van de fiets vallen of terechtkomen.
- Draag altijd gepast schoeisel.

Om te verzekeren dat het te allen tijde veilig is om deze fiets te gebruiken, dient u de onderdelen regelmatig op slijtage na te kijken. Onderdelen die overmatig versleten of onbruikbaar zijn, dienen onmiddellijk vervangen te worden of de fiets dient buiten gebruik gesteld te worden totdat de reparatie uitgevoerd is.

## OPGELET!

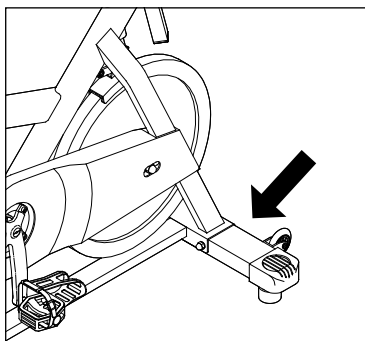
Als u pijn op de borst voelt of misselijk, duizelig of kortademig bent, stop dan onmiddellijk met sporten en raadpleeg uw arts voordat u verdergaat.

# MONTAGE

## WAARSCHUWING!

Er zijn enkele bijzondere aandachtspunten waarmee u tijdens het monteren van dit product rekening moet houden. Het is erg belangrijk dat u de montage-instructies nauwkeurig opvolgt en ervoor zorgt dat alle onderdelen stevig aangespannen zijn. Als u de montage-instructies niet correct volgt, kan het zijn dat niet alle onderdelen van de apparatuur aangespannen zijn, waardoor ze los lijken te zitten en irriterende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de apparatuur te voorkomen, dient u de montage-instructies te raadplegen en corrigerende maatregelen te nemen.

## LOCATIE VAN SERIENUMMER



Zoek voordat u verdergaat het serienummer van uw apparatuur dat zich op een streepjescodesticker bevindt en vul het nummer in de hieronder voorziene ruimte in.

## SERIENUMMER

## MODELNAAM

 **ES MATRIX-HOMETRAINER**

\* Gebruik de bovenstaande informatie wanneer u belt voor onderhoud.

## UITPAKKEN

Haal het toestel uit de verpakking op de plek waar u het wilt gebruiken. Plaats de kartonnen doos op een horizontale, vlakke ondergrond. We raden aan een bescherming op uw vloer te leggen. Open de doos nooit wanneer hij nog op zijn zij ligt.

## MEEGELEVERD GEREEDSCHAP:

- L-sleutel van 4, 5, 6 mm
- Platte open steeksleutel van 13,15 (met schroevendraaier)

## ES MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 fietsframe
- 1 vloersteun vooraan
- 1 vloersteun achteraan
- 1 set pedalen
- 1 stuur
- 1 zadel
- 1 stuurpen
- 1 zadelpen
- 1 bidon
- 1 gereedschapsset

## BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Zorg er tijdens elke montageslap voor dat ALLE moeren en bouten op hun plek zitten en deels vastgedraaid zijn.

Enkele onderdelen zijn reeds op voorhand gesmeerd zodat ze gemakkelijker gemonteerd en gebruikt kunnen worden. Veeg deze onderdelen niet schoon. Indien u moeilijkheden ondervindt, raden we u aan om olie op lithiumbasis aan te brengen.



## HULP NODIG?

Hebt u vragen of ontbreken er onderdelen, neem dan contact op met onze technische klantendienst. De contactgegevens vindt u op de infokaart.



NEDERLANDS

STUUR

REMKNOP/WEERSTANDSKNOP

ZADEL

ZADELPEN

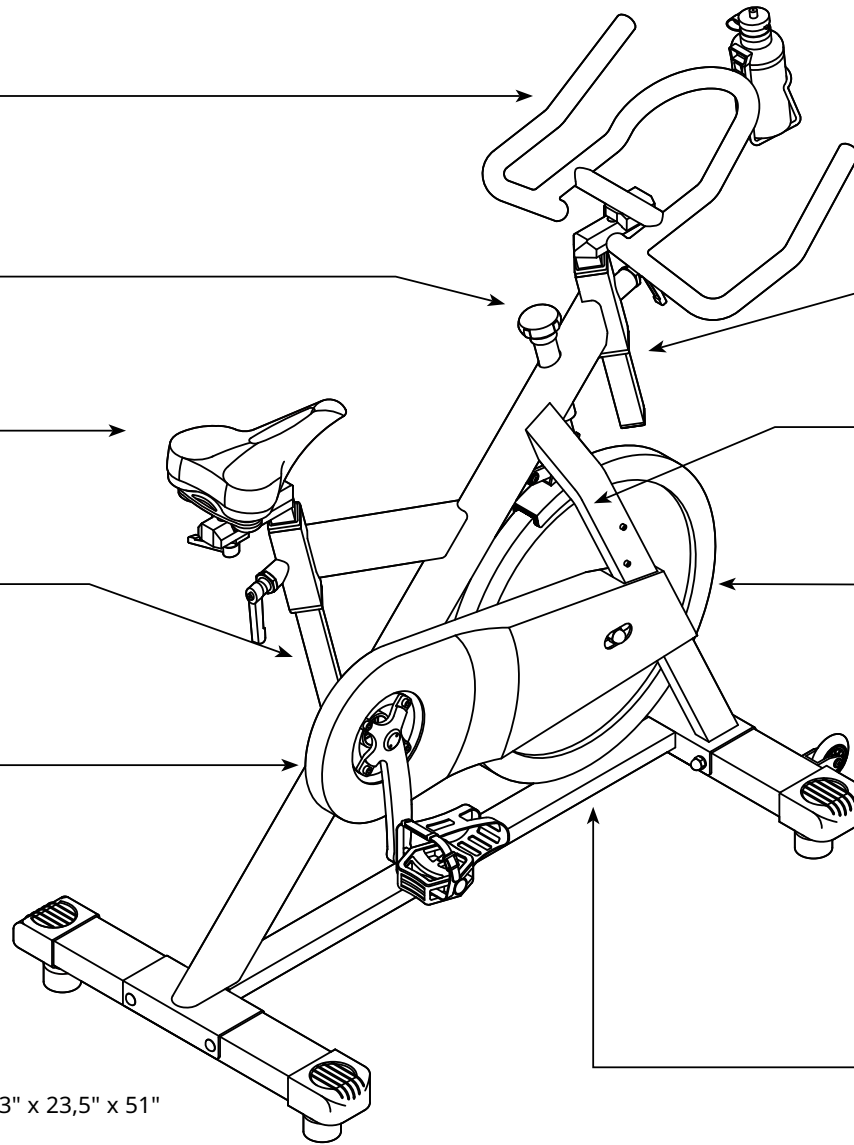
RIEMBESCHERMING

STUURPEN

FRICTIESYSTEEM

VLIEGWIEL

FRAME



**Afmetingen** 109 x 59 x 129 cm / 43" x 23,5" x 51"

**Max. gewicht gebruiker** 136 kg / 300 lbs

**Nettogewicht** 58 kg / 127 lbs



**Gereedschap voor stap 1**

NR.	Beschrijving	Aantal
1	HOOFDFRAME	1
3	VASTZETBOUT GRONDSTEUN	2
4	SLUITRING	2
5	DOPMOER	2
6	GRONDSTEUN VOORAAN	1



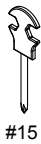
**Gereedschap voor stap 2**

NR.	Beschrijving	Aantal
1	HOOFDFRAME	1
2	VLOERSTEUN ACHTERAAN	1
3	VASTZETBOUT GRONDSTEUN	2
4	SLUITRING	2
5	DOPMOER	2



**Gereedschap voor stap 3**

NR.	Beschrijving	Aantal
7R	RECHTERPEDAAL	1
7L	LINKERPEDAAL	1
26	SLUITRING PEDAAL	2
62R	RECHTERCRANK	1
62L	LINKERCRANK	1
72	BUITENKETINGKAP	1



**Gereedschap voor stap 4**

NR.	Beschrijving	Aantal
11	STUUR	1
12	STUUR- EN ZADELVERGREDELING	1
13A	BODEMPLAAT VOOR STUURSCHUIVER	1
13B	VEILIGHEIDSBOUT	1
13C	VEERRING	1
18	VERGREDELING	1



**Gereedschap voor stap 5**

NR.	Beschrijving	Aantal
12	STUUR- EN ZADELVERGREDELING	1
13	BODEMPLAAT VOOR ZADELSCHUIVER	1
15	ZADELPEN	1
16	ZADELSCHUIVER MET TAPBOUT	1
17	ZADEL	1
18	VERGREDELING	1
25	ZADELKLEM	1

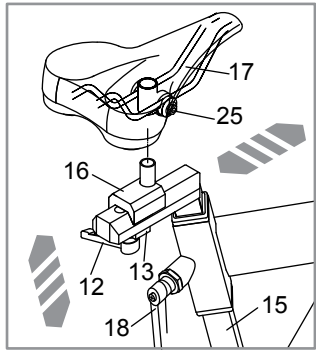


**Gereedschap voor stap 6**

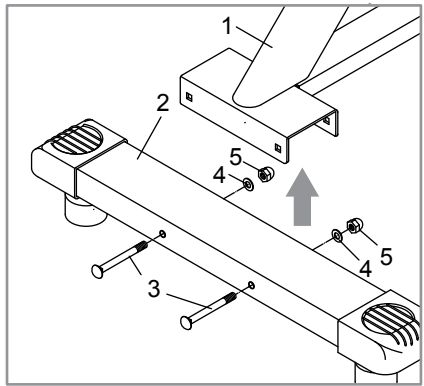
NR.	Beschrijving	Aantal
9	BIDONHOUDER	1
9A	BIDON	1
10	BEVESTIGINGSBOUT BIDONHOUDER	2
11	STUUR	1



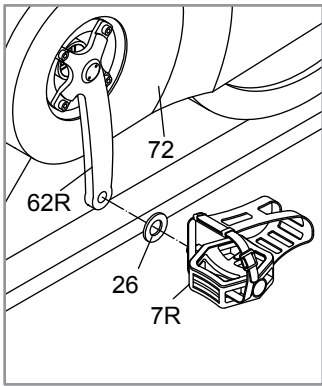
5



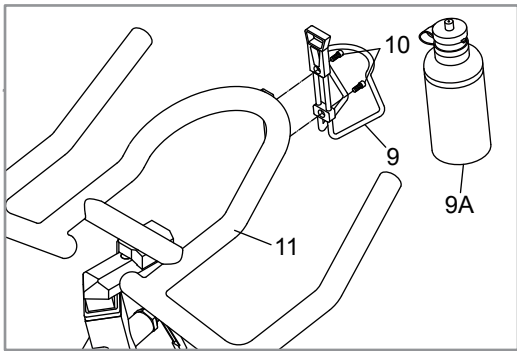
2



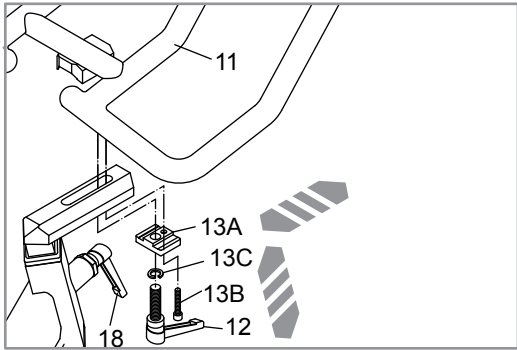
3



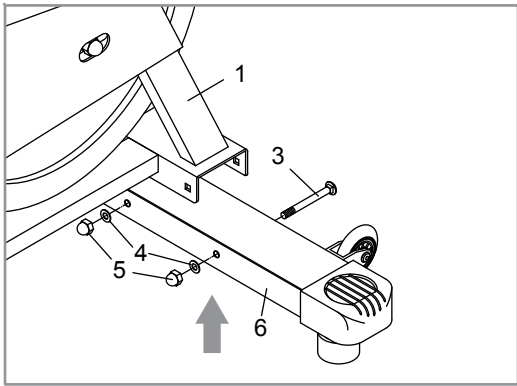
6



4



1

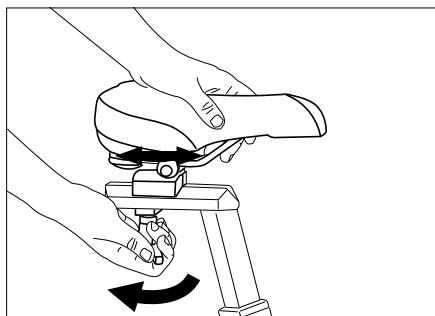
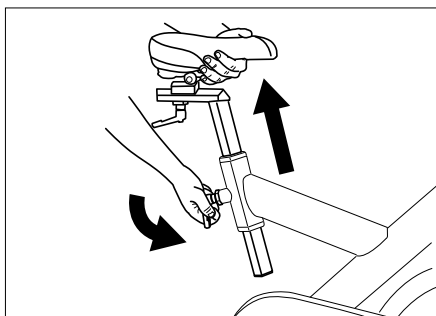




## STOELVERSTELLING

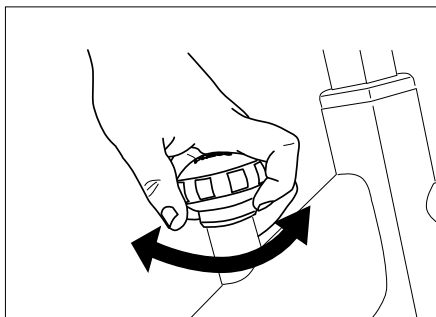
Om maximaal comfort, efficiëntie tijdens het sporten en preventie van letsels te verzekeren, dient u ervoor te zorgen dat het zadel in de juiste stand staat.

- Pas de hoogte van het zadel aan zodat uw knieën zeer lichtjes gebogen zijn als de pedaal volledig naar beneden staat.
- Zodra u de juiste zadelhoogte hebt ingesteld, past u het zadel vooruit of achteraan aan zodat uw voeten op 3 of 9 uur staan en de voorste knie zich direct boven de pedaalas bevindt.
- Wanneer u een comfortabele zadelstand hebt gevonden, noteert u de zadelhoogte en voorwaartse/achterwaartse positie voor verder gebruik.



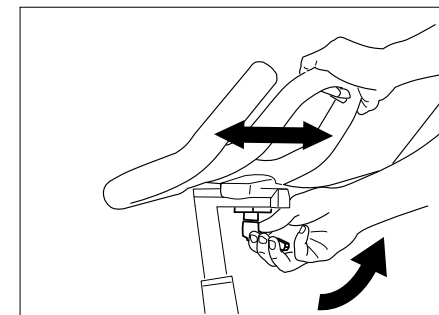
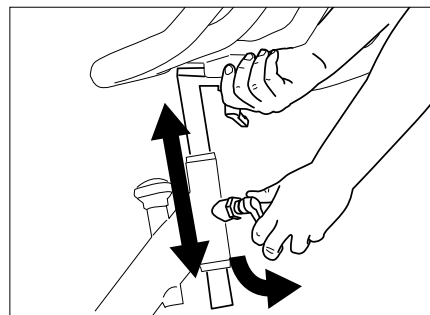
## WEERSTAND AANPASSEN

De ergonomische weerstandsknop juist onder het stuur op het fietsframe dient om de pedaalweerstand eenvoudig te bedienen. Door de knop naar rechts te draaien, vergroot de pedaalweerstand. Door de knop naar links te draaien, vermindert de pedaalweerstand.



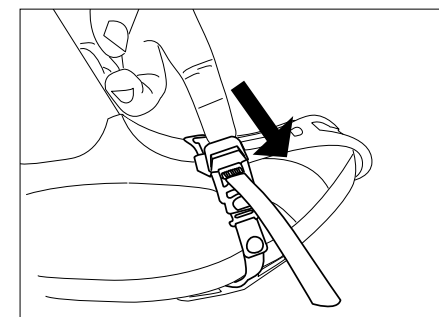
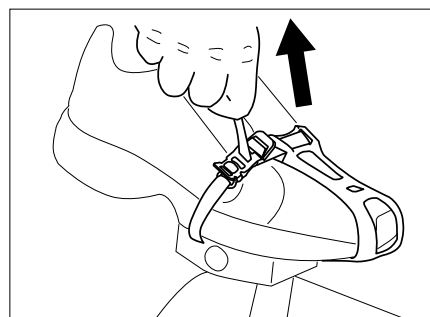
## STUUR VERSTELLEN

De stand van het stuur dient op basis van comfort vermeld te worden om mogelijk de positie van het bovenlichaam op een racefiets nauwkeuriger te simuleren. Doorgaans wordt de positie van het stuur lichtjes hoger gezet dan de positie van het zadel voor beginnende fietsers. Meer gevorderde fietsers kunnen een lagere stuurstand verkiezen.



## PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

Plaats de bal van elke voet in de teenbeugel zodat de schoen goed past in de beugel van de houder. Draai één van de pedalen tot binnen armbereik. Trek aan de riem van de beugel om de beugel goed rond uw schoen vast te maken en stop overtollige riem weg. Herhaal dit voor de andere voet. Zorg dat uw tenen recht vooruit wijzen om maximale pedalefficiëntie te verzekeren.



## VAN HET APPARAAT AFSTAPPEN

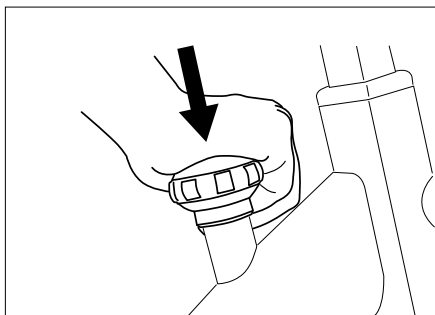
### WAARSCHUWING!

De ES maakt gebruik van een vast vliegwiel dat kracht opbouwt en de pedalen laat draaien, zelfs nadat de gebruiker gestopt is met trappen of als de voeten van de gebruiker wegschieten. **PROBEER NIET OM UW VOETEN VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN DE MACHINE AF TE STAPPEN TOTDAT BEIDE PEDALEN EN HET VliegWIEL VOLLEDIG TOT STILSTAND GEKOMEN ZIJN.**

Gebruik een van de volgende methodes om de pedalen te stoppen:

- Verminder uw trapsnelheid totdat u volledig stil staat.
- Duw de remknop in om volledig tot stilstand te komen.
- Verhoog de weerstand door de weerstandsknop naar rechts te draaien totdat u volledig tot stilstand komt.

Het niet naleven van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



## PREVENTIEVE ONDERHOUDSTIPS

Door dit onderhoudsschema consistent te volgen, verlengt u de levensduur van uw ES-hometrainer.

### DE FIETS OPBERGEN

Berg de fiets op een koele, droge plek op.

### VOOR ELKE TRAINING

Controleer dat de pedalen en zadel- en stuurvergrendelingen goed vast zitten.

### NA ELKE TRAINING

- Los alle spanning van de rem.
- Controleer of de pedalen in goede staat zijn en goed aangespannen zijn om schade te voorkomen.
- Droog de ES gewoon af met een handdoek om zweet en vuil weg te nemen.  
**OPMERKING: gebruik nooit schurende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen op petroleumbasis bij het afvegen van de fiets!**

### DAGELIJKS ONDERHOUD

Deze procedures zijn bedoeld om roest/corrosie te voorkomen en om de dagelijkse prestatie van uw ES-hometrainer te behouden.

Veeg de fiets af aan het einde van elke dag (bij voorkeur na elke training). Gebruik een absorberende doek en richt u op alle oppervlakken waar er zich zweet kan voordoen of ophopen. Er moet bijzondere aandacht geschonken worden aan de volgende zones:

- Vliegwiel
- Remconstructie
- Zadelpen en stuurpen  
**OPMERKING: zorg dat u de volledige lengte van de zadelpen en de stuurpen afveegt!**
- Zadel en zadelverstelling
- Stuur en stuurverstelling
- Riembescherming
- Steunvoeten voor- en achteraan





## WEKELIJKS ONDERHOUD

Deze procedures zijn bedoeld om de algehele prestatie van uw ES-hometrainer te behouden:

Laat een ervaren fietser of instructeur elke sessie rijden om de algehele prestatie van elke cyclus na te kijken; concentreer u op trillingen of mogelijk losse samenstellen. Bij het onderzoeken van losse samenstellen, onderdelen, bouten of moeren, dient u bijzondere aandacht te besteden aan de volgende zaken:

- Draai alle materialen op het basisframe vast
- Draai alle zadelmateriaal vast
- Draai pedaalverbindingen vast
- Draai crankverbindingen vast
- Draai bidonhouderverbindingen vast
- Inspecteer en draai de remconstructie vast indien nodig
- Controleer of de vliegwielmoeren goed vastgedraaid zijn; draai deze vast indien nodig.
- Als de riem doorschiet, past u de riemspanning waar nodig aan.

**SPECIALE OPMERKING:** om bescherming te bieden tegen roest en corrosie, spuit u een fijne laag siliconespray op het vliegwiel en remconstructies van deze fiets. Besteed bijzondere aandacht aan het verchromd oppervlak en de naaf van het vliegwiel. We bevelen eveneens aan om de silicone te verstuiven op het remblok om de werking en levensduur te verbeteren. Gebruik GEEN schurende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen op petroleumbasis op deze zones!

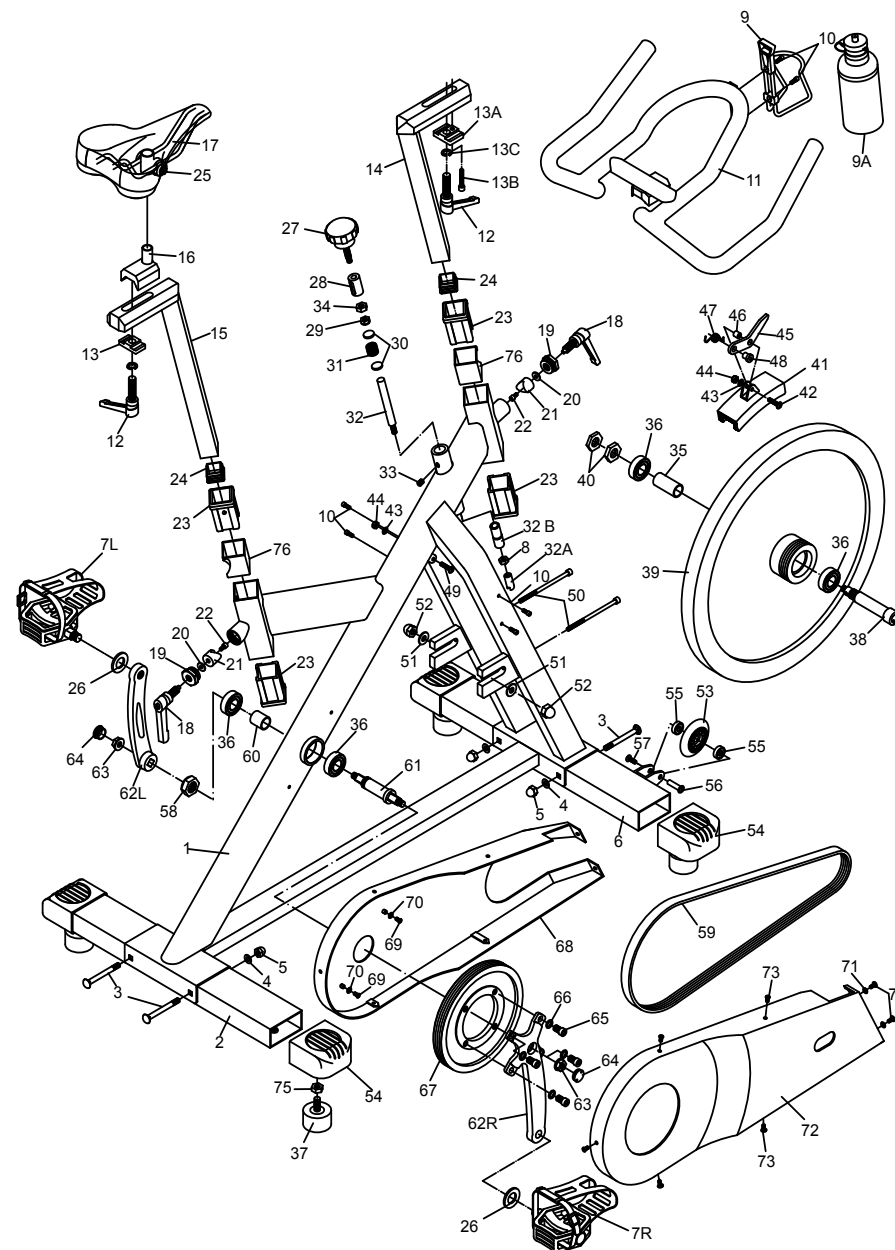
## MAANDELIJKS ONDERHOUD

Deze procedures zijn bedoeld voor een uitvoerige inspectie van het frame en de onderdelen van de ES-hometrainer:

Inspecteer slijtagegevoelige onderdelen en stel ze bij of vervang ze waar nodig. Besteed bijzondere aandacht aan het volgende:

- Verwijder de remconstructie en inspecteer de remblokken op slijtage. Spuit silicone op het remblok om verglazing of verharding van het blok te voorkomen.
- Inspecteer het zadel op slijtage. Sneden, scheuren of overmatige beweging wijzen erop dat het zadel moet worden vervangen.
- Inspecteer de pedalen op speling. Overmatige beweging van de pedalen wijst erop dat vervanging nodig is.
- Smeer alle onderdelen met schroefdraad (waaronder vergrendelingen, pedaal Schroefdraad, nivelleerders en diverse materialen).

## OPENGEWERKTE TEKENING VAN ES



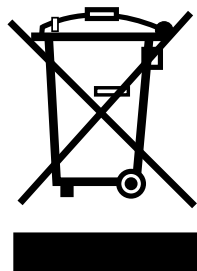
## ONDERDELENLIJST VAN ES



NR.	BESCHRIJVING	AANTAL
1	HOOFDFRAME	1
2	GRONDSTEUN ACHTERAAN: 40*80*2T*545L	1
3	VASTZETBOUT GRONDSTEUN M8*P1.25*100L	4
4	SLUITRING: 16*8.5*1.5T	4
5	DOPMOER: M8*P1.25	4
6	GRONDSTEUN VOORAAN: 40*80*2T*545L	1
7R, 7L	RECHTER- EN LINKERPEDAAL VP-586	1
8	MOER: M8*P1.25	1
9	BIDONHOUDER UL-127A	2
9A	BIDON CB-1529	1
10	BEVESTIGINGSBOUT BIDONHOUDER	6
11	STUUR	1
12	STUUR- EN ZADELVERGRENDELING M12*P1.75*45L	2
13	BODEMPLAAT VOOR ZADELSCHUIVER	1
13A	BODEMPLAAT VOOR STUURSCHUIVER	1
13B	VEILIGHEIDSBOUT: M6*1.0P*35L	1
13C	VEERRING: 12 MM	1
14	PEN: 31.8*31.8*330L	1
15	ZADELPEN: 31.8*31.8*330L	1
16	ZADELSCHUIVER MET TAPBOUT	1
17	ZADEL	1
18	VERGRENDELING: M12*P1.75*27L	2
19	BORGMOER: M26*P1.25/M12*P1.75	2
20	SLUITRING: 16*6*2T	2
21	V-BLOK 22.5*21L	2
22	BEVESTIGINGSBOUT V-BLOKKEN: M5*P0.8*8L	2
23	PLASTIC HULS: 45*32	4
24	EINDSTOP: 31.5*31.5	2
25	ZADELKLEM	1
26	PEDAALSLUITRING	2
27	INSELKNOP: 3/8"*16T*P1.5*64.5	1
28	BEWEGEND ONDERDEEL 20 OD*34L	1

29	BORGMOER: M8*P1.25	1
30	RONDE PLAAT: 20 MM*3T	2
31	VEER: 19 MM*2 MM*18L	1
32	BOVENSTE TAPBOUT: 12.7 D*97L	1
32A	ONDERSTE TAPBOUT: 12.7 D*28L	1
32B	NYLON INZETSTUK	1
NR.	BESCHRIJVING	AANTAL
33	GELEIDERSCHROEF: M8*P1.25*8L	1
34	MOER: 3/8"*16TP1*6T	1
35	AFSTANDSSTUK 24OD*20.1ID*50.7L	1
36	LAGER 6004ZZ	4
37	STELSCHROEF: M10	2
38	VLIEGWIELAS: 25*20*151 L	1
39	VLIEGWIEL: 480*30T*21 KG*4PL	1
40	BORGMOER: M17*1.0*8T	2
41	REMBLOK	1
42	SCHROEF: M6*P 1.0*25L	1
43	SLUITRING: 13*6*1.5T	2
44	MOER: M6*P1.0	2
45	REMARM 5T	1
46	HULS 10 OD*6ID*10T	1
47	VEER: 12*1.6D*4.8L U-TYPE	1
48	HULS 14D*14.9L	1
49	BOUT: M6*1.0*30 L	1
50	STELSCHROEF: M6*P1.0*120L*40T	2
51	SLUITRING 25OD*10ID*2T	2
52	MOER: M10*P1.5	2
53	PU DRAAIWIEL: 64 MM*19T	2
54	EINDSTOP VLOERSTEUN: 40*80	2
55	LAGER 608ZZ	4
56	MOER: 8*30L W/M6*P1.0	2
57	MOER: M6*P1.0*12L	2
58	VASTZETBOUT ASSEN: M20*P1.0*12T	1

59	RIEM: 4PL*1270	1
60	HULS 24OD*20.1ID*26.8L	1
61	B.B AS: 25 MM*20 MM*128L	1
62L	LINKERCRANK 175L	1
62R	RECHTERCRANK 175L	1
63	FLENSMOER	2
64	STOFKAP	2
65	BOUT: M10*P1.5*15L	4
66	VEERRING	4
67	KATROL 205 D*4 PL	1
68	BINNENKETINGKAP	1
69	SCHROEF: M5*P0.8*10L	2
NR.	BESCHRIJVING	AANTAL
70	SLUITRING: 10*5*1 T	2
71	SLUITRING: 16*5*1T	2
72	BUITENKETINGKAP	1
73	SCHROEF: M5*P0.8*10L	5
74	SCHROEF: M5*P0.8*15L	2
75	STELMOER: M10*P1.25*8T	4
76	MIDDENHULS	2
77	AAN PEDALEN BEVESTIGDE SLUITRING	2

**D: Entsorgungshinweis**

Matrix Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB: Waste Disposal**

Matrix Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**F : Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits Matrix Fitness sont recyclables. À la fin de leur vie utile, veuillez les mettre au rebut de manière appropriée et sécurisée (déchetteries locales).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

Matrix Fitness-producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E: Informaciones para la evacuación**

Los productos de Matrix Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

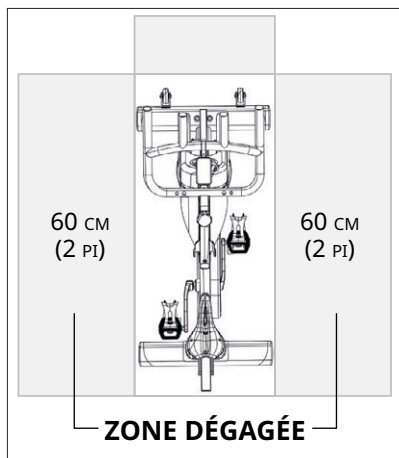
**I: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti Matrix Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

Produkty firmy Matrix Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

# FUNCTIONNEMENT DE BASE



## EMPLACEMENT DE VOTRE VÉLO D'EXERCICE

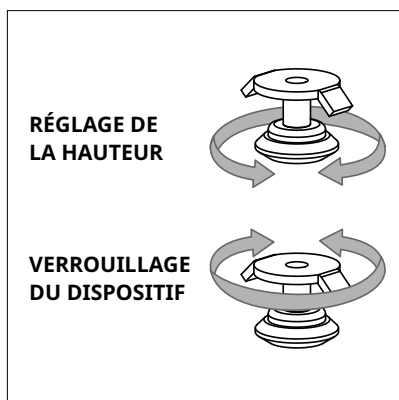
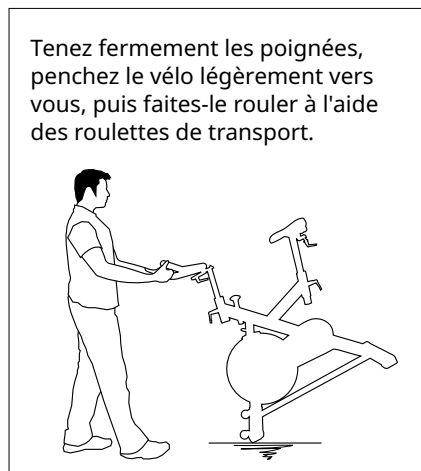
Installez votre vélo d'exercice sur une surface plane. Prévoyez un dégagement de 30 cm devant le vélo d'exercice pour le câble d'alimentation. Afin de faciliter l'accès à l'appareil, un espace libre large de 60 cm doit être prévu de préférence des deux côtés du vélo d'exercice pour permettre à l'utilisateur d'accéder à l'appareil aussi bien d'un côté que de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

## DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice est équipé d'une paire de roulettes de transport intégrées dans la barre stabilisatrice avant. Débranchez le câble d'alimentation électrique avant de déplacer le vélo.

## AVERTISSEMENT !

Les vélos d'exercice 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.



## MISE DE NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

Pour une utilisation optimale, votre vélo d'exercice doit être mis de niveau. Une fois que le vélo d'exercice est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. Une fois votre vélo d'exercice de niveau, verrouillez la position des pieds réglables en serrant les écrous contre le châssis. Les pieds réglables pourraient être différents de ceux illustrés et ne pas comporter de système de verrouillage.

## ALIMENTATION

Votre vélo d'exercice fonctionne avec une alimentation électrique. Le câble d'alimentation doit être branché au connecteur d'alimentation situé à l'avant de l'appareil, près de la barre stabilisatrice. Débranchez le câble lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

## AVERTISSEMENT !

N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé. En cas de besoin, les coordonnées de l'assistance technique se trouvent sur la CARTE D'INFORMATION.



# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES - VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

## VEUILLEZ LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE VÉLO D'EXERCICE.

- Les enfants doivent toujours être tenus à distance de votre vélo.
- Lorsque vous utilisez votre vélo, les jeunes enfants et les animaux doivent se trouver à une distance minimale de 3 mètres (10 pi).
- Utilisez votre vélo uniquement dans le cadre de l'utilisation prévue par ce mode d'emploi.
- N'approchez pas vos mains des pièces mobiles. Ne tournez jamais la manivelle de pédalier à la main.
- Ne retirez pas vos pieds des pédales lorsqu'elles sont en mouvement.
- Après l'entraînement, abaissez le bouton de tension ou tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour ralentir la roue d'inertie et réduire ainsi le risque de vous blesser.
- Ne descendez pas du vélo avant que les deux pédales et la roue d'inertie ne soient complètement immobiles.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo à grande vitesse ou en danseuse avant de vous sentir parfaitement à l'aise à de plus faibles vitesses.
- Avant de vous mettre en danseuse, tournez le bouton de tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour accroître la résistance de la roue d'inertie.
- Ne faites tomber et n'insérez aucun objet dans un quelconque orifice de ce vélo.
- N'utilisez pas ce vélo sans porter des vêtements de sport adaptés.

Pour veiller à ce que le niveau de sécurité de ce vélo soit toujours maintenu, examinez régulièrement ses éléments pour déceler d'éventuels signes d'usure. Les éléments qui présentent des signes d'usure trop importants ou qui ne peuvent pas être réparés devront être remplacés immédiatement et le vélo ne devra pas être utilisé avant la fin de ces réparations.

## ATTENTION !

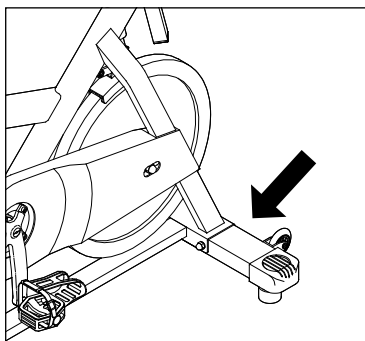
En cas d'apparition de douleurs thoraciques, de nausées, de vertiges ou de difficultés respiratoires, arrêtez immédiatement la séance et consultez votre médecin avant de reprendre les exercices.

# MONTAGE

## AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs zones 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 dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de prendre des mesures correctives.

## EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



Avant de commencer, cherchez le numéro de série qui se trouve sur une étiquette où figure un code à barres et apposée sur votre équipement, puis notez-le dans les cases ci-dessous.

## NUMÉRO DE SÉRIE

## NOM DU MODÈLE

 **ES VÉLO D'APPARTEMENT MATRIX**

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

## DÉBALLAGE

Déballiez 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'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

## OUTILS INCLUS :

- Clé Allen 4, 5 et 6 mm
- Clé plate 13 et 15 (avec tournevis)

## PIÈCES INCLUSES (MODÈLE ES) :

- 1 cadre de vélo
- 1 tube inférieur avant
- 1 tube inférieur arrière
- 1 jeu de pédales
- 1 guidon
- 1 selle
- 1 tige de guidon
- 1 tige de selle
- 1 bouteille
- 1 kit de pièces de fixation

## 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.

## REMARQUES IMPORTANTES

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

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





GUIDON

BOUTON DE FREINAGE/BOUTON DE RÉSISTANCE

SELLE

TIGE DE SELLE

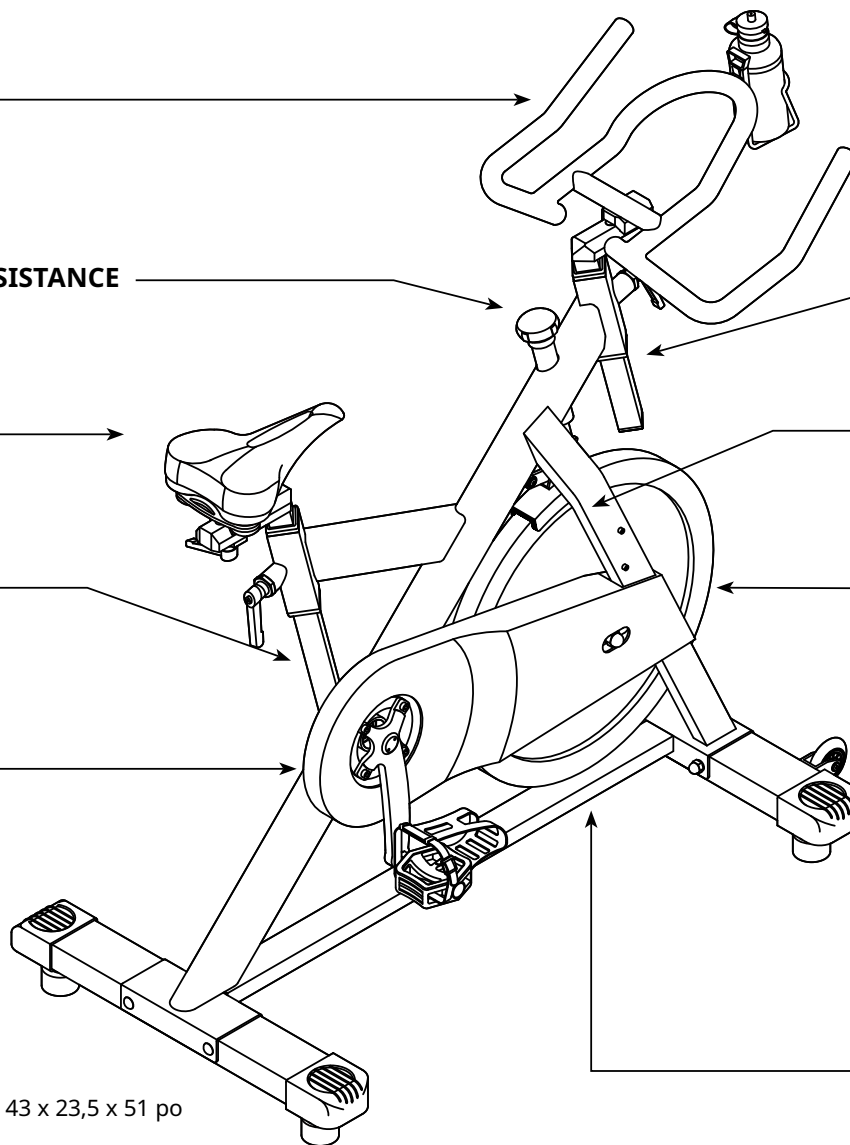
GARDE-CHAÎNE

TIGE DE GUIDON

SYSTÈME DE FRICTION

ROUE D'INERTIE

CADRE



**Dimensions** 109 x 59 x 129 cm / 43 x 23,5 x 51 po

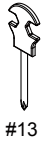
**Poids max. de l'utilisateur** 136 kg / 300 lb

**Poids net** 58 kg / 127 lb



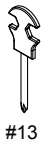
**Kit de pièces de fixation pour la première étape**

N°	Description	Qté
1	CADRE PRINCIPAL	1
3	BOULON DE FIXATION DU TUBE INFÉRIEUR	2
4	RONDELLE	2
5	ÉCROU À CAPUCHON	2
6	TUBE INFÉRIEUR AVANT	1



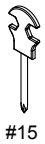
**Matériel pour l'étape 2**

N°	Description	Qté
1	CADRE PRINCIPAL	1
2	TUBE INFÉRIEUR ARRIÈRE	1
3	BOULON DE FIXATION DU TUBE INFÉRIEUR	2
4	RONDELLE	2
5	ÉCROU À CAPUCHON	2



**Matériel pour l'étape 3**

N°	Description	Qté
7R	PÉDALE DROITE	1
7L	PÉDALE GAUCHE	1
26	RONDELLE DE PÉDALE	2
62R	MANIVELLE DROITE	1
62L	MANIVELLE GAUCHE	1
72	GARDE-CHAÎNE EXTÉRIEUR	1



**Matériel pour l'étape 4**

N°	Description	Qté
11	GUIDON	1
12	LEVIER DE SERRAGE GUIDON ET SELLE	1
13A	PLAQUE SUPPORT DE GUIDON	1
13B	BOULON DE SÉCURITÉ	1
13C	RONDELLE ÉLASTIQUE	1
18	LEVIER DE SERRAGE	1



**Matériel pour l'étape 5**

N°	Description	Qté
12	LEVIER DE SERRAGE GUIDON ET SELLE	1
13	PLAQUE SUPPORT DE SELLE	1
15	TIGE DE SELLE	1
16	PLAQUE SUPPORT DE SELLE AVEC FIXATION	1
17	SELLE	1
18	LEVIER DE SERRAGE	1
25	FIXATION DE SELLE	1

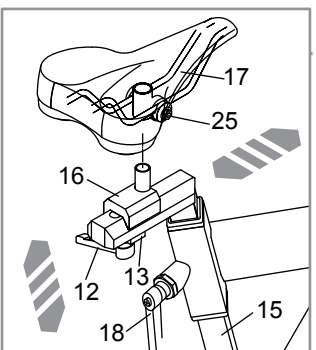


**Matériel pour l'étape 6**

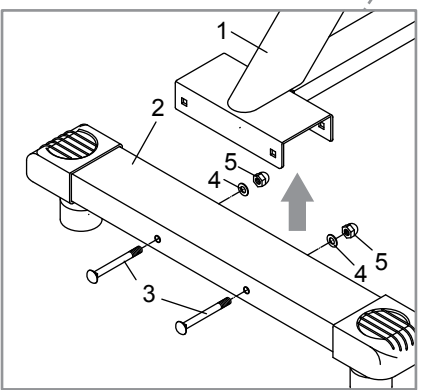
N°	Description	Qté
9	PORTE-BOUTEILLE	1
9A	BOUTEILLE	1
10	VIS DE FIXATION DU PORTE-BOUTEILLE	2
11	GUIDON	1



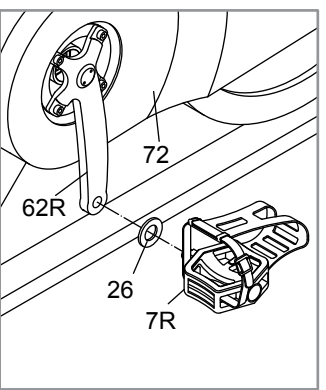
5



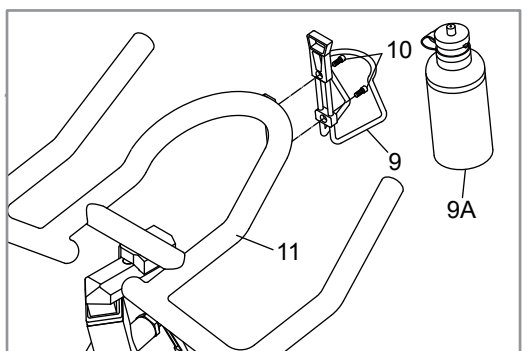
2



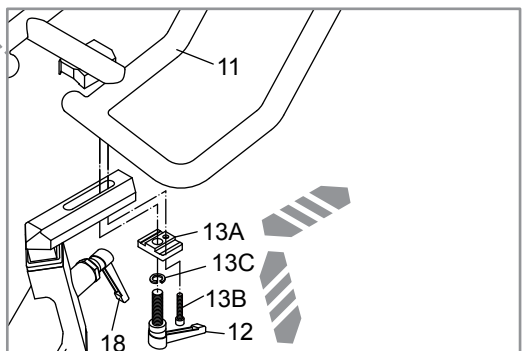
3



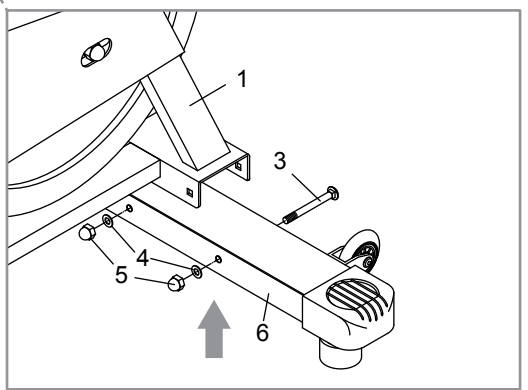
6



4



1

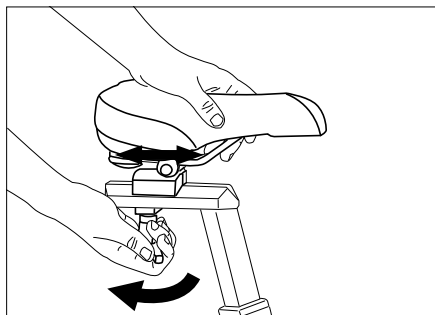
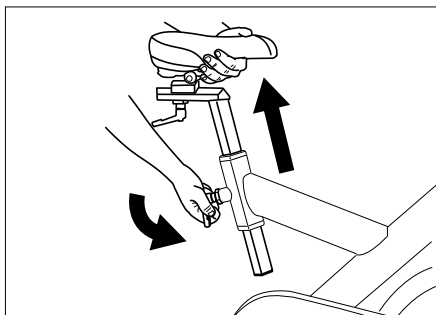




## RÉGLAGE DE LA SELLE

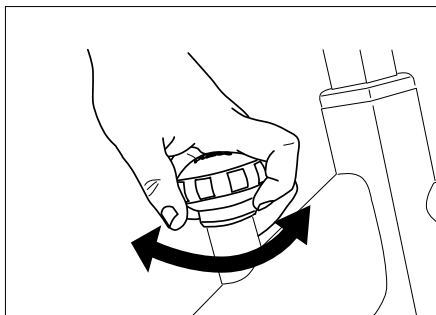
Pour vous assurer un confort optimal et des entraînements efficaces tout en évitant les blessures, faites en sorte que la selle soit positionnée de manière appropriée.

- Réglez la hauteur de la selle de manière à avoir la jambe très légèrement fléchie lorsque la pédale est en bas.
- Lorsque vous avez réglé la selle à la hauteur adaptée, ajustez-la sur le plan horizontal de manière à ce que votre genou placé à l'avant soit aligné sur l'axe du pédalier lorsque vos pieds sont positionnés sur les pédales à 3 et 9 heures.
- Lorsque vous aurez trouvé une position confortable sur la selle, notez sa hauteur et son positionnement horizontal pour vos prochaines utilisations.



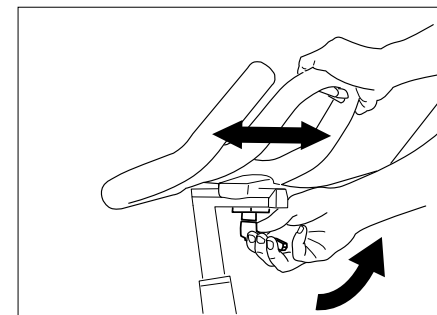
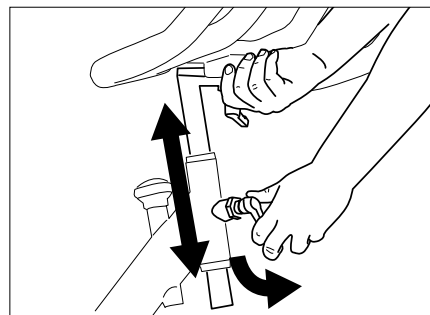
## RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le bouton ergonomique de contrôle de la résistance situé juste en dessous des poignées sur le châssis du vélo permet de régler facilement la résistance du pédalier. Pour augmenter la résistance du pédalier, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance du pédalier, tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



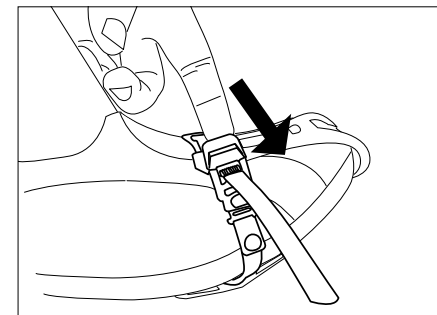
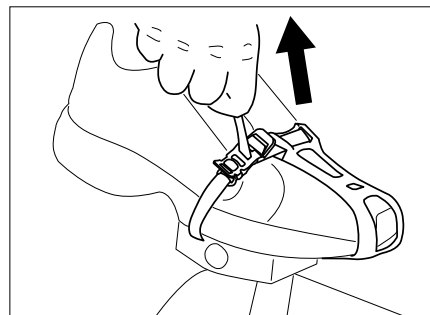
## RÉGLAGE DU GUIDON

La position du guidon est déterminée par votre confort et pourra être ajustée afin de reproduire plus précisément la position du haut du corps sur un vélo de route. Pour les cyclistes débutants, le guidon est généralement positionné légèrement plus haut que la selle. Les cyclistes plus expérimentés pourront privilégier une position du guidon plus basse.



## RÉGLAGE DES CALE-PIEDS

Placez la plante de vos pieds sur les pédales de manière à ce que vos chaussures s'insèrent parfaitement dans les cale-pieds. Remontez l'une des pédales pour qu'elle soit à portée de votre main. Tirez sur la courroie du cale-pied de manière à la resserrer autour de votre chaussure, puis passez l'excédent de courroie dans la lanière. Répétez l'opération pour l'autre pédale. Veillez à ce que vos orteils soient orientés vers l'avant pour garantir une efficacité maximale du pédalier.



## DESCENTE DE L'APPAREIL

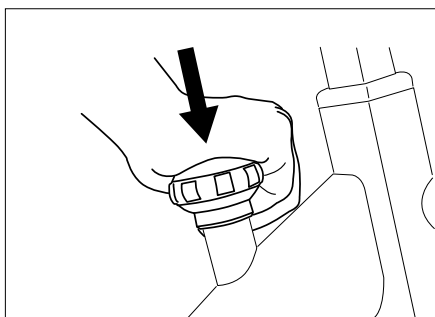
### AVERTISSEMENT !

Le modèle ES 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.**

Pour arrêter les pédales, utilisez l'une des méthodes ci-dessous :

- Réduisez votre vitesse de pédalage jusqu'à l'arrêt complet.
- Appuyez sur le bouton de freinage pour parvenir à un arrêt complet.
- Augmentez la résistance en tournant le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à parvenir à un arrêt complet.

Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessures graves.



## CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIFS

Le respect systématique de ces conseils d'entretien permettra d'accroître la durée de vie de votre vélo d'appartement ES.

### EMPLACEMENT DU VÉLO

Placez le vélo dans un endroit frais et sec.

### AVANT CHAQUE COURS

Vérifiez que les pédales et les leviers de selle et de guidon sont bien fixés.

### APRÈS CHAQUE COURS

- Relâchez toute tension des freins.
- Assurez-vous que les pédales sont en bon état et qu'elles sont correctement fixées pour éviter tout dommage.
- Séchez simplement le modèle ES avec une serviette pour retirer la transpiration et la poussière. **REMARQUE : n'utilisez jamais de détergents liquides abrasifs ou de solvants à base de pétrole pour nettoyer le vélo !**

### ENTRETIEN QUOTIDIEN

Ces procédures ont pour but de prévenir la rouille/corrosion et de préserver les performances quotidiennes de votre vélo d'appartement ES.

Nettoyez le vélo tous les jours en fin de journée (ou, de préférence, après chaque cours). Utilisez un chiffon absorbant et insistez particulièrement sur les zones où la transpiration peut demeurer ou s'accumuler. Une attention toute particulière devra être portée aux zones suivantes :

- Roue d'inertie
- Système de freinage
- Tiges de selle et de guidon  
REMARQUE : veillez à nettoyer l'intégralité des tiges de selle et de guidon !
- Selle et leviers de réglage de la selle
- Guidon et leviers de réglage du guidon
- Garde-chaîne
- Pieds d'appui avant et arrière





## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Ces procédures ont pour but de préserver les performances globales de votre vélo d'appartement ES.

Demandez à un cycliste expérimenté ou à un moniteur d'essayer chaque vélo afin de vérifier leurs performances en se concentrant sur les vibrations ou les éventuels éléments mal fixés. Au cours de la recherche d'éléments, de pièces, de boulons ou d'écrous mal fixés, portez une attention toute particulière aux zones suivantes :

- Resserrez toutes les pièces de fixation du châssis
- Resserrez toutes les pièces de fixation de la selle
- Resserrez les fixations des pédales
- Resserrez les fixations de la manivelle de pédalier
- Resserrez les fixations du porte-bouteille
- Inspectez et resserrez le système de freinage si nécessaire
- Vérifiez si les écrous de la roue d'inertie sont bien fixés et resserrez-les si nécessaire
- Si la chaîne est détendue, ajustez sa tension si nécessaire

**REMARQUE PARTICULIÈRE :** pour prévenir la rouille et la corrosion, vaporisez une fine couche de spray au silicone sur la roue d'inertie et le système de freinage du vélo. Portez une attention toute particulière à la surface chromée et à l'axe de la roue d'inertie. Nous vous recommandons également de vaporiser du silicone sur le patin de frein, afin d'améliorer son efficacité et d'accroître sa durée de vie. N'utilisez PAS de détergents liquides abrasifs ou de solvants à base de pétrole sur ces zones !

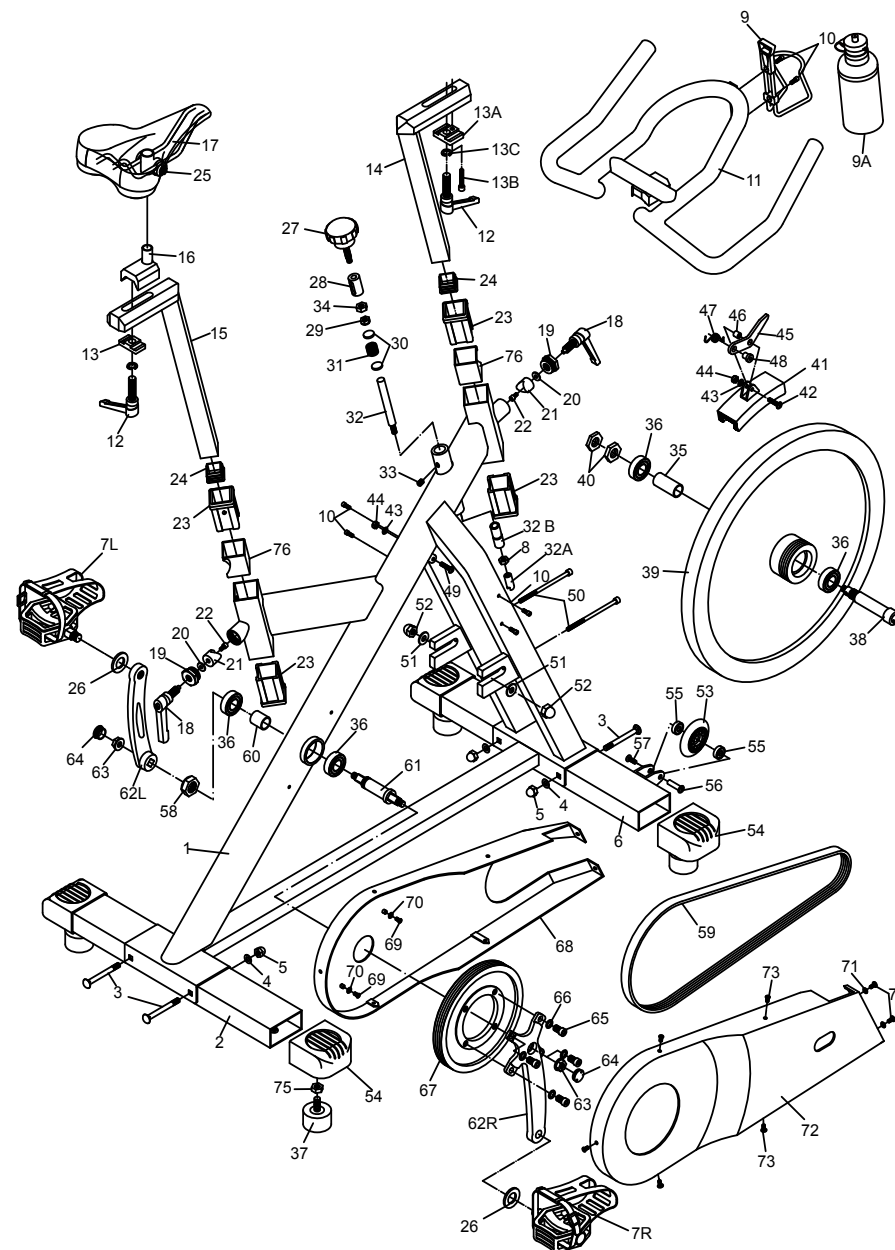
## ENTRETIEN MENSUEL

Ces procédures sont prévues pour constituer une inspection complète de l'ensemble du châssis et des éléments du vélo d'appartement ES :

Inspectez l'usure des éléments pour procéder à des ajustements ou à d'éventuels remplacements. Portez une attention toute particulière aux éléments suivants :

- Démontez le système de freinage et contrôlez l'usure des patins de frein. Vaporisez du silicone sur le patin de frein afin de limiter son usure ou son durcissement.
- Contrôlez l'usure de la selle. Les coupures, les déchirures et un jeu excessif constituent des signes indiquant que la selle doit être remplacée.
- Vérifiez le fonctionnement des pédales. En cas de jeu excessif, les pédales doivent être remplacées.
- Graissez tous les éléments fixés (et notamment les leviers de réglage, les fixations des pédales, les pieds réglables et autres pièces de fixation).

## VUE ÉCLATÉE DU MODÈLE ES



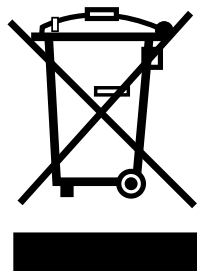
# LISTE DES PIÈCES DU MODÈLE ES



N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	CADRE PRINCIPAL	1
2	TUBE INFÉRIEUR ARRIÈRE : 40*80*2T*545L	1
3	BOULON DE FIXATION DU TUBE INFÉRIEUR : M8*P1.25*100L	4
4	RONDELLE : 16*8.5*1.5T	4
5	ÉCROU À CAPUCHON : M8*P1.25	4
6	TUBE INFÉRIEUR AVANT : 40*80*2T*545L	1
7R, 7L	PÉDALES DROITE ET GAUCHE VP-586	1
8	ÉCROU : M8*P1.25	1
9	PORTE-BOUEILLE UL-127A	2
9A	BOUEILLE CB-1529	1
10	VIS DE FIXATION DU PORTE-BOUEILLE	6
11	GUIDON	1
12	LEVIER DE SERRAGE GUIDON ET SELLE : M12*P1.75*45L	2
13	PLAQUE SUPPORT DE SELLE	1
13A	PLAQUE SUPPORT DE GUIDON	1
13B	BOULON DE SÉCURITÉ : M6*1.0P*35L	1
13C	RONDELLE ÉLASTIQUE : 12 MM	1
14	TIGE : 31.8*31.8*330L	1
15	TIGE DE SELLE : 31.8*31.8*330L	1
16	PLAQUE SUPPORT DE SELLE AVEC FIXATION	1
17	SELLE	1
18	LEVIER DE SERRAGE : M12*P1.75*27L	2
19	ÉCROU DE SERRAGE : M26*P1.25/M12*P1.75	2
20	RONDELLE : 16*6*2T	2
21	GARDE-CHAÎNE : 22.5*21L	2
22	VIS DE FIXATION DU GARDE-CHAÎNE : M5*P0.8*8L	2
23	COUVERCLE EN PLASTIQUE : 45*32	4
24	EMBOÛT : 31.5*31.5	2
25	FIXATION DE SELLE	1
26	RONDELLE DE PÉDALE	2
27	BOUTON DE RÉGLAGE : 3/8 PO*16T*P1.5*64.5	1
28	PIÈCE MOBILE 20 OD*34L	1

29	ÉCROU DE SERRAGE : M8*P1.25	1
30	PLAQUE RONDE : 20 MM*3T	2
31	RESSORT : 19 MM*2 MM*18L	1
32	FIXATION SUPÉRIEURE : 12.7 D*97L	1
32A	FIXATION INFÉRIEURE : 12.7 D*28L	1
32B	INSERT EN NYLON	1
N°	DESCRIPTION	QTÉ
33	VIS DE GUIDAGE : M8*P1.25*8L	1
34	ÉCROU : 3/8 PO*16TPI*6T	1
35	BOULON D'ESPACEMENT 24OD*20.1ID*50.7L	1
36	ROULEMENT 6004ZZ	4
37	VIS DE RÉGLAGE : M10	2
38	AXE DE LA ROUE D'INERTIE : 25*20*151 L	1
39	ROUE D'INERTIE : 480*30T*21 KG*4PL	1
40	ÉCROU DE SERRAGE : M17*1.0*8T	2
41	PATIN DE FREIN	1
42	VIS : M6*P1.0*25L	1
43	RONDELLE : 13*6*1.5T	2
44	ÉCROU : M6*P1.0	2
45	ÉTRIER DE FREIN 5T	1
46	COUVERCLE 10 OD*6ID*10T	1
47	RESSORT : 12*1.6D*4.8L TYPE U	1
48	MANCHON 14D*14.9L	1
49	BOULON : M6*1.0*30 L	1
50	VIS DE RÉGLAGE : M6*P1.0*120L*40T	2
51	RONDELLE 25OD*10ID*2T	2
52	ÉCROU : M10*P1.5	2
53	ROULETTE DE TRANSPORT : 64 MM*19T	2
54	CAPUCHON DE TUBE INFÉRIEUR : 40*80	2
55	ROULEMENT 608ZZ	4
56	ÉCROU : 8*30L W/M6*P1.0	2
57	ÉCROU : M6*P1.0*12L	2
58	ÉCROU DE FIXATION DE L'AXE : M20*P1.0*12T	1

59	CHAÎNE : 4PL*1270	1
60	MANCHON 24OD*20.1ID*26.8L	1
61	AXE B.B : 25 MM*20 MM*128L	1
62L	MANIVELLE GAUCHE 175L	1
62R	MANIVELLE DROITE 175L	1
63	ÉCROU À FLASQUE	2
64	PROTECTION CONTRE LA POUSSIÈRE	2
65	BOULON : M10*P1.5*15L	4
66	RONDELLE ÉLASTIQUE	4
67	POULIE 205 D*4 PL	1
68	GARDE-CHAÎNE INTÉRIEUR	1
69	VIS : M5*P0.8*10L	2
N°	DESCRIPTION	QTÉ
70	RONDELLE : 10*5*1 T	2
71	RONDELLE : 16*5*1T	2
72	GARDE-CHAÎNE EXTÉRIEUR	1
73	VIS : M5*P0.8*10L	5
74	VIS : M5*P0.8*15L	2
75	ÉCROU DE RÉGLAGE : M10*P1.25*8T	4
76	MANCHON INTERMÉDIAIRE	2
77	RONDELLE DE FIXATION DES PÉDALES	2

**D: Entsorgungshinweis**

Matrix Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB: Waste Disposal**

Matrix Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**F : Remarque relative à la gestion des déchets**

Les produits Matrix Fitness sont recyclables. À la fin de leur vie utile, veuillez les mettre au rebut de manière appropriée et sécurisée (déchetteries locales).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

Matrix Fitness-producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E: Informaciones para la evacuación**

Los productos de Matrix Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**I: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti Matrix Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

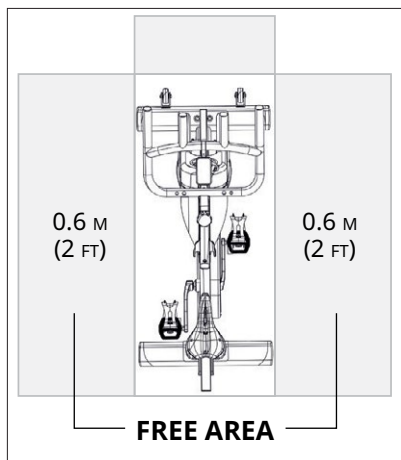
**PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

Produkty firmy Matrix Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

# BASIC OPERATION



ENGLISH



## LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

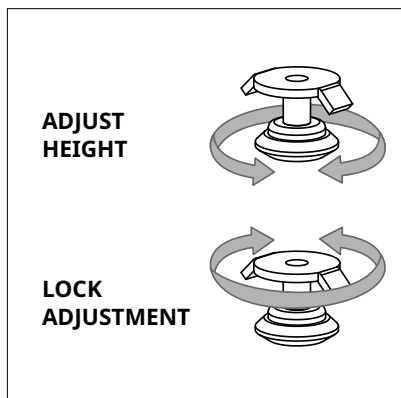
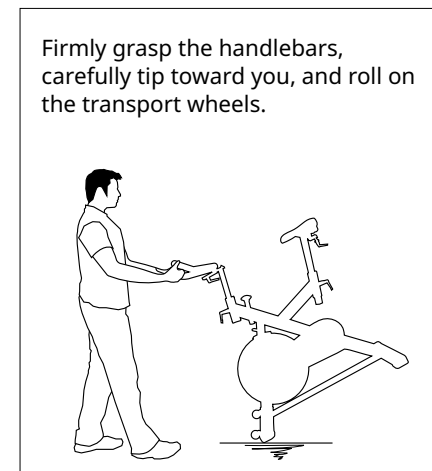
Place the exercise bike on a level surface. There should be one foot in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 2 ft (0.6 meters) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

## MOVING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.

## WARNING!

Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.



## LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Once you have placed your exercise bike where you intend to use it, raise or lower one or both of the adjustable levelers located on the bottom of the frame. A carpenter's level is recommended. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image and may not include the lock.

## POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.

## WARNING!

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the INFORMATION CARD for assistance.



# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS SAVE THESE INSTRUCTIONS

## READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THIS EXERCISE EQUIPMENT.

- Keep children off your Bike at all times.
- When the Bike is in use, young children and pets should be kept at least 10 feet away.
- Use this Bike only for its intended use as described in the manual.
- Keep your hands away from all moving parts. Never turn the pedal crank arms by hand.
- Do not remove your feet from the pedals while they are in motion.
- After exercising, push down on the tension knob or turn the tension knob in a clockwise direction to slow the flywheel down and decrease the potential for injury.
- Do not dismount the Bike until both the pedals and flywheel have come to a complete stop.
- Do not attempt to use this Bike at high speeds or in standing positions until you have practiced and are comfortable at lower speeds.
- Rotate the tension knob clockwise to add resistance to the flywheel prior to standing on the pedals.
- Never drop or insert any object into any opening on this Bike.
- Do not use without proper footwear.

To assure that the safety level of this Bike is maintained, examine components for wear and tear on a regular basis. Components that are worn excessively or inoperable should be replaced immediately or the Bike should be put out of use until it is repaired.

## CAUTION!

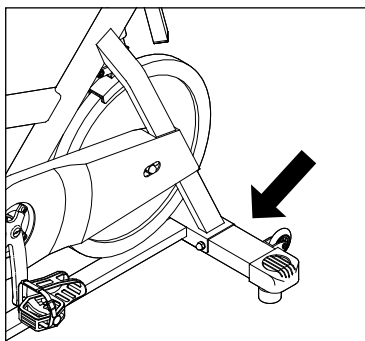
If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.

# ASSEMBLY

## WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

## SERIAL NUMBER LOCATION



Before proceeding, find your equipment's serial number located on a barcode sticker and enter it in the space provided below.

## SERIAL NUMBER

## MODEL NAME

 **ES**    **MATRIX INDOOR CYCLE**

\* Use the information above when calling for service.

## UNPACKING

Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

## TOOLS INCLUDED:

- 4, 5, 6 mm L Wrench
- 13,15 Flate Wrench ( With Screw Driver )

## ES PARTS INCLUDED:

- 1 Bike Frame
- 1 Front Ground Tube
- 1 Rear Ground Tube
- 1 Pedals
- 1 Handlebar
- 1 Saddle
- 1 Handlebar Stem
- 1 Seat Post
- 1 Water Bottle
- 1 Hardware Kit

## IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.



## NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the information card.



ENGLISH

HANDLEBAR

BRAKE KNOB/RESISTANCE KNOB

SADDLE

SEAT POST

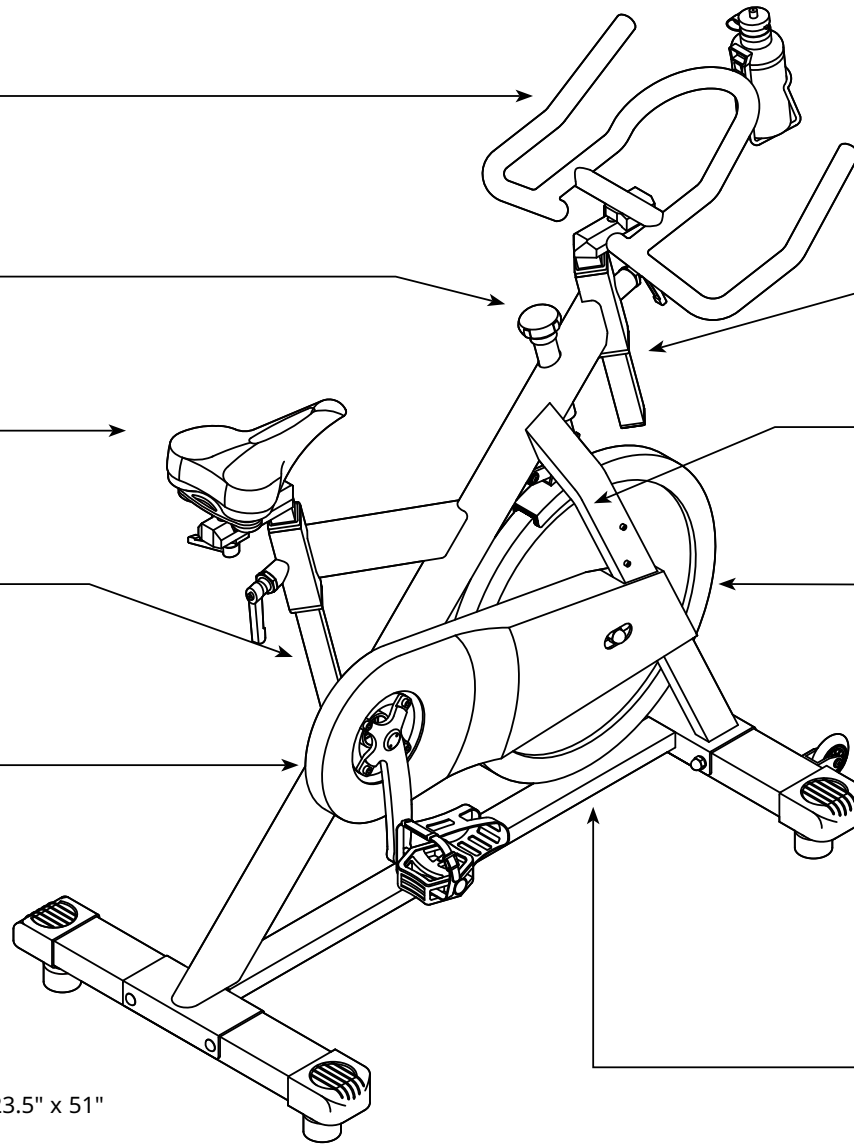
BELT GUARD

HANDLEBAR STEM

FRICTION SYSTEM

FLYWHELL

FRAME



**Dimension** 109 x 59 x 129 cm / 43" x 23.5" x 51"

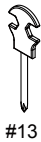
**Max User Weight** 136 kg / 300 lbs

**Net Weight** 58 kg / 127 lbs



### Hardware For Step 1

NO.	Description	Qty
1	MAIN FRAME	1
3	GROUNG TUBE FIXED BOLT	2
4	WASHER	2
5	CAP NUT	2
6	FRONT GROUND TUBE	1



### Hardware For Step 2

NO.	Description	Qty
1	MAIN FRAME	1
2	REAR GROUND TUBE	1
3	GROUNG TUBE FIXED BOLT	2
4	WASHER	2
5	CAP NUT	2



### Hardware For Step 3

NO.	Description	Qty
7R	RIGHT PEDAL	1
7L	LEFT PEDAL	1
26	PEDAL WASHER	2
62R	RIGHT CRANK	1
62L	LEFT CRANK	1
72	OUT CHAIN COVER	1



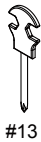
### Hardware For Step 4

NO.	Description	Qty
11	HANDLE BAR	1
12	HB & SEATS LOCK LEVER	1
13A	BOTTOM PLATE FOR HAN- DLE BAR SLIDER	1
13B	SAFETY BOLT	1
13C	SPRING WASHER	1
18	LOCK LEVER	1



### Hardware For Step 5

NO.	Description	Qty
12	HB & SEATS LOCK LEVER	1
13	BOTTOM PLATE FOR SADDLE SLIDER	1
15	SEAT POST	1
16	SADDLES SLIDER WITH STUD	1
17	SADDLE	1
18	LOCK LEVER	1
25	SADDLES CLAMP	1

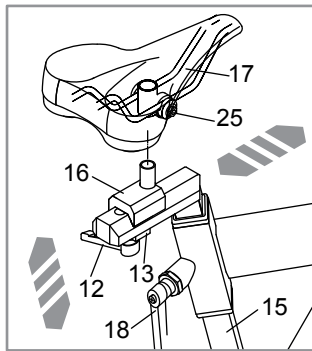


### Hardware For Step 6

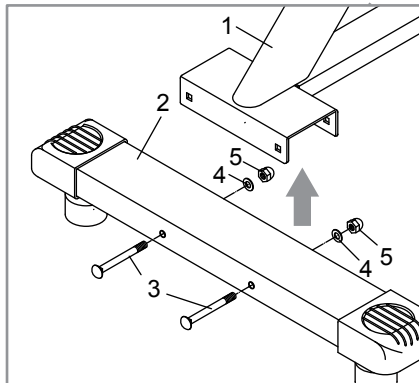
NO.	Description	Qty
9	BOTTLE CAGE	1
9A	WATER BOTTLE	1
10	BOTTLE CAGES FIXED SCREW	2
11	HANDLE BAR	1



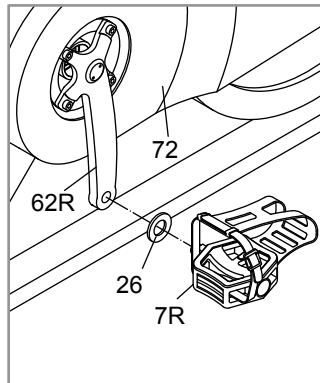
5



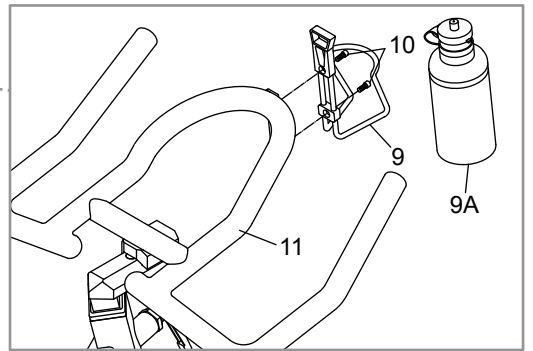
2



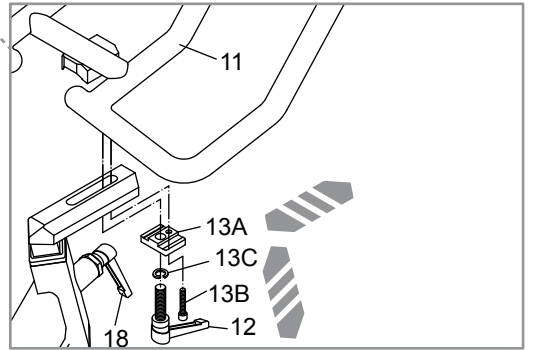
3



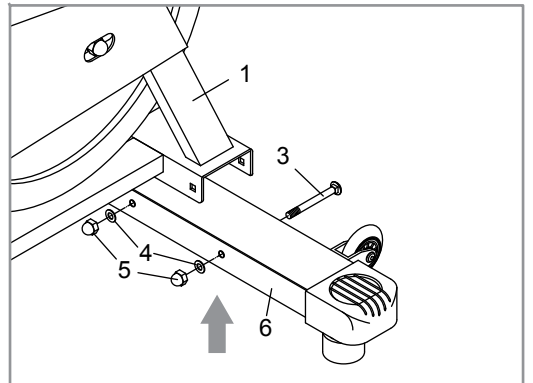
6



4



1

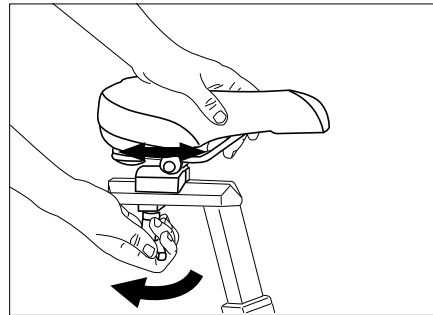
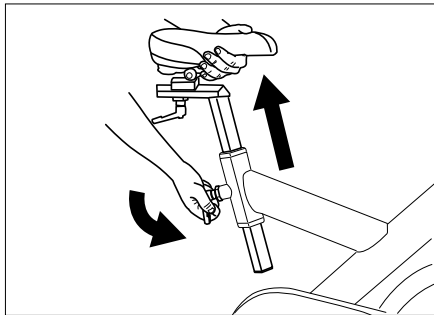




## SEAT ADJUSTMENT

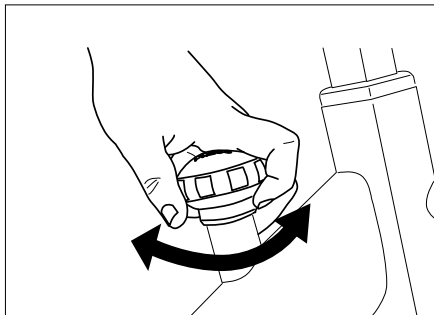
To ensure maximum comfort, exercise efficiency, and injury prevention make sure the seat is adjusted to the proper position.

- Adjust the seat height so that you have a very slight bend in the knee at the bottom of the pedal stroke.
- When the proper seat height has been achieved, adjust the seat forward or back so that the feet are at the 3 o'clock and 9 o'clock positions and the forward knee is directly over the pedal axle.
- When a comfortable seat position is found, make note of the seat height and fore/aft position for future use.



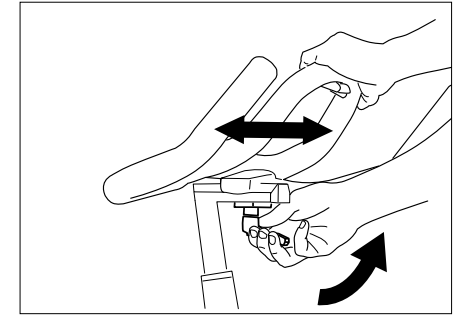
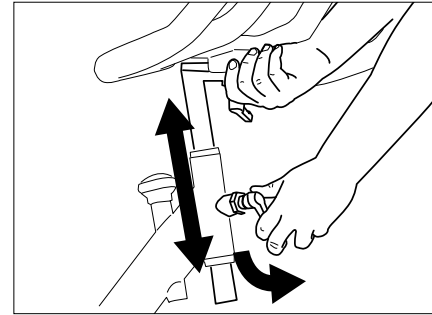
## RESISTANCE ADJUSTMENT

The ergonomic resistance control knob located just below the handlebars on the bike frame easily controls pedaling resistance. Turning the knob in a clockwise direction increases pedal resistance. Turning the knob in a counter clockwise direction decreases pedal resistance.



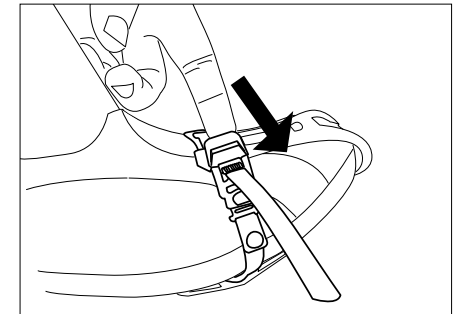
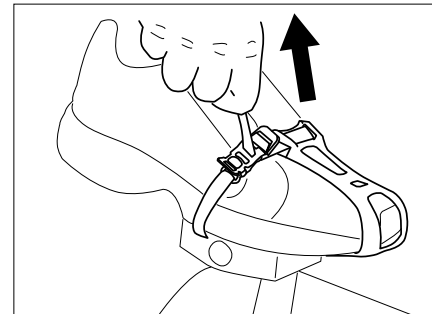
## HANDLEBAR ADJUSTMENT

The handlebar position is based on comfort and may be adjusted to more accurately simulate the upper body position on a road bike. Typically the handlebar position is positioned slightly higher than the seat position for beginning cyclists. More advanced cyclists may prefer a lower handlebar position.



## PEDAL STRAP ADJUSTMENT

Place the ball of each foot in the toe clip so the shoe fits snugly into the clip of the cage. Rotate one of the pedals to within arms reach. Pull on the strap of the clip to tighten the clip snugly around your shoe and tuck in excess strap. Repeat for the other foot. Make sure toes are pointing straight ahead to ensure maximum pedal efficiency.



## DISMOUNTING THE UNIT

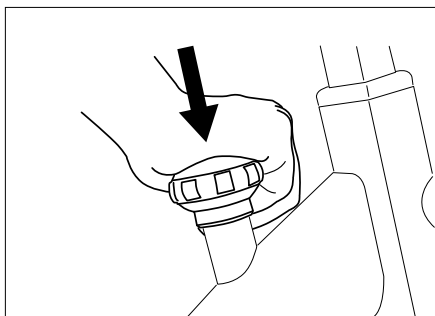
### WARNING!

The ES uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the users feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.**

Use one of the following methods to stop the pedals:

- Reduce your pedal speed until you come to a complete stop.
- Push down on the brake knob to come to a complete stop.
- Increase the resistance by turning the resistance knob in a clockwise position until you come to a complete stop.

Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



## PREVENTATIVE MAINTENANCE TIPS

Consistently following this maintenance schedule will increase the life of your ES Indoor Cycle.

### BIKE LOCATION

Locate Bike in a cool, dry place.

### BEFORE EACH CLASS

Check that the pedals, seat levers and handlebar levers are tight.

### AFTER EACH CLASS

- Release all tension from the brake.
- Check that the pedals are in good condition and properly tightened to prevent damage.
- Simply dry the ES with a towel to remove sweat and dirt.  
**NOTE: Never use abrasive cleaning liquids or petroleum-based solvents when wiping down the cycle!**

### DAILY MAINTENANCE

These procedures are intended to prevent rust/corrosion and to maintain the daily performance of your ES Indoor Cycle.

Wipe down the cycle at the end of each day (preferably at the end of each class). Use an absorbent cloth, and focus on all areas where sweat can fall or collect. Special attention should be given to the following areas:

- Flywheel
- Brake assembly
- Seat post and handlebar stem  
**NOTE: Be sure to wipe the entire length of the seat post and handlebar stem!**
- Seat and seat adjustment levers
- Handlebar and handlebar adjustment levers
- Belt guard
- Front and back support feet





## WEEKLY MAINTENANCE

These procedures are intended to maintain the overall performance of your ES Indoor Cycle:

Have an experienced rider or instructor ride each cycle to review the overall performance of each cycle; focus on vibrations or possible loose assemblies. When investigating loose assemblies, parts, bolts or nuts, pay particular attention to the following areas:

- Tighten all hardware on the base frame
- Tighten all seat hardware
- Tighten pedal connections
- Tighten crank connections
- Tighten water bottle cage connections
- Inspect and tighten brake assembly if needed
- Check to make sure flywheel nuts are tight; tighten as necessary.
- If the belt is slipping, adjust belt tension as necessary.

**SPECIAL NOTE:** To guard against rust and corrosion, spray a fine layer of silicone spray on the flywheel and brake assemblies of this bike. Pay special attention to the chrome surface and hub of the flywheel. We also advise spraying the silicone on the brake pad to improve its function and longevity. Do NOT use abrasive cleaning liquids or petroleum-based solvents on these areas!

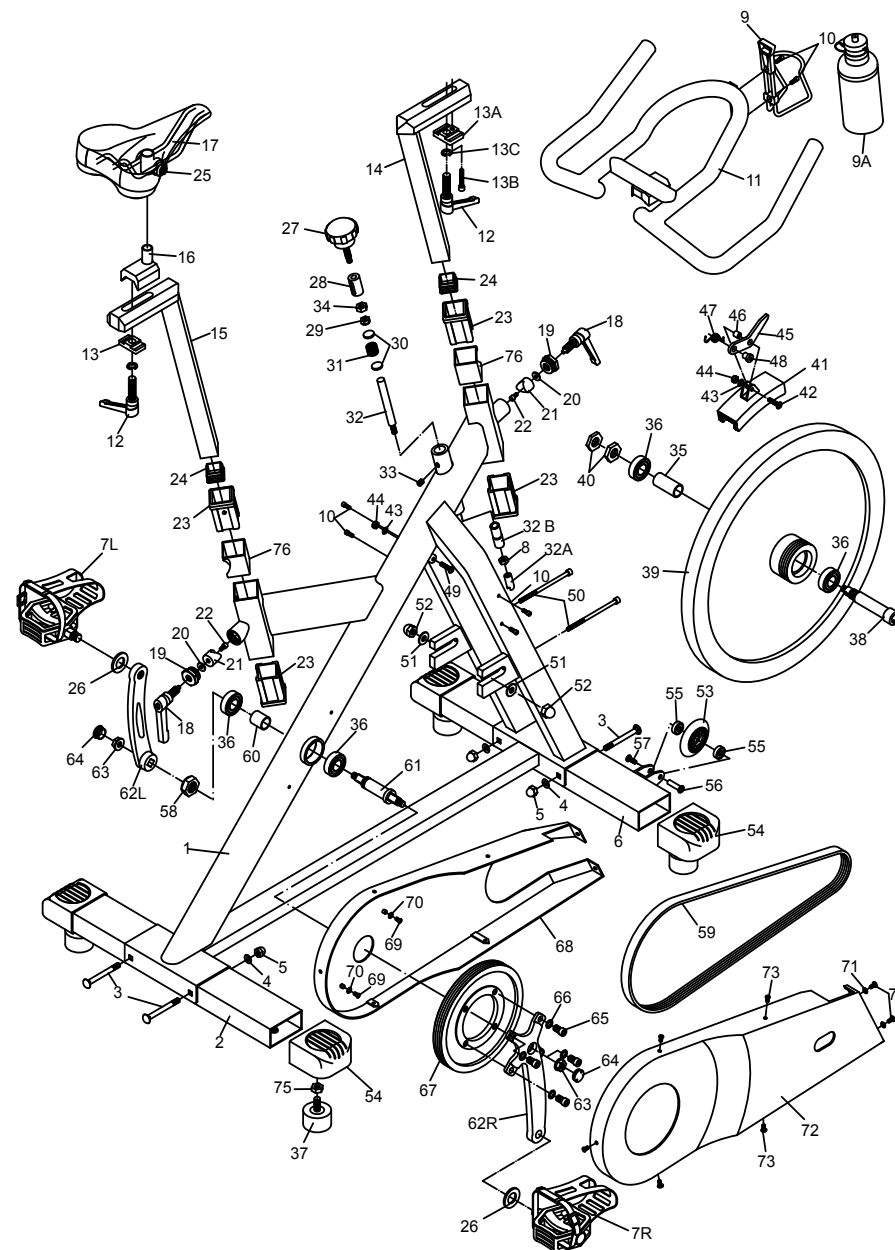
## MONTHLY MAINTENANCE

These procedures are meant to be a comprehensive inspection of the overall frame and components of the ES Indoor Cycle:

Inspect wear items for adjustment or possible replacement. Give special attention to the following:

- Remove the brake assembly, and inspect brake pads for wear. Spray silicone on the brake pad to prevent glazing or hardening of the pad.
- Inspect seat for wear. Rips, tears or excessive movement indicates that the seat should be replaced.
- Inspect the pedals for play. Excessive movement of the pedals indicates that replacement is required.
- Grease all threaded hardware (this includes lever adjustments, pedal threads, levelers, and miscellaneous hardware).

## ES EXPLODED VIEW



## ES PARTS LIST

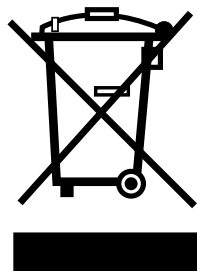


ENGLISH

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	MAIN FRAME	1
2	REAR GROUND TUBE: 40*80*2T*545L	1
3	GROUNG TUBE FIXED BOLT: M8*P1.25*100L	4
4	WASHER: 16*8.5*1.5T	4
5	CAP NUT: M8*P1.25	4
6	FRONT GROUND TUBE: 40*80*2T*545L	1
7R, 7L	RIGHT & LEFT PEDAL VP-586	1
8	NUT: M8*P1.25	1
9	BOTTLE CAGE UL-127A	2
9A	WATER BOTTLE CB-1529	1
10	BOTTLE CAGES FIXED SCREW	6
11	HANDLE BAR	1
12	HB & SEATS LOCK LEVER: M12*P1.75*45L	2
13	BOTTOM PLATE FOR SADDLE SLIDER	1
13A	BOTTOM PLATE FOR HANDLE BAR SLIDER	1
13B	SAFETY BOLT: M6*1.0P*35L	1
13C	SPRING WASHER: 12MM	1
14	STEM: 31.8*31.8*330L	1
15	SEAT POST: 31.8*31.8*330L	1
16	SADDLES SLIDER WITH STUD	1
17	SADDLE	1
18	LOCK LEVER: M12*P1.75*27L	2
19	LOCK NUT: M26*P1.25/M12*P1.75	2
20	WASHER: 16*6*2T	2
21	V BLOCK: 22.5*21L	2
22	V BLOCKS FIXED SCREW: M5*P0.8*8L	2
23	PLASTIC SLEEVE: 45*32	4
24	END CAP: 31.5*31.5	2
25	SADDLES CLAMP	1
26	PEDAL WASHER	2
27	ADJUST KNOB: 3/8**16T*P1.5*64.5	1
28	MOVING PART 20 OD*34L	1
29	LOCK NUT: M8*P1.25	1
30	ROUND PLATE: 20MM*3T	2
31	SPRING: 19MM*2MM*18L	1
32	UPPER STUD: 12.7 D*97L	1
32A	BOTTOM STUD: 12.7 D*28L	1
32B	NYLON INSERT	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
33	GUIDE SCREW: M8*P1.25*8L	1
34	NUT: 3/8**16TPI*6T	1
35	SPACER 24OD*20.1ID*50.7L	1
36	BEARING 6004ZZ	4
37	ADJUSTMENT SCREW: M10	2
38	FLY WHEELS AXLE: 25*20*151 L	1
39	FLY WHEEL: 480*30T*21KGS*4PL	1
40	LOCK NUT: M17*1.0*8T	2
41	BRAKE PAD	1
42	SCREW: M6*P 1.0*25L	1
43	WASHER: 13*6*1.5T	2
44	NUT: M6*P1.0	2
45	BRAKE ARM 5T	1
46	SLEEVE 10 OD*6ID*10T	1
47	SPRING: 12*1.6D*4.8L U TYPE	1
48	SLEEVE14D*14.9L	1
49	BOLT: M6*1.0*30 L	1
50	ADJS SCREW: M6*P1.0*120L*40T	2
51	WASHER 25OD*10ID*2T	2
52	NUT: M10*P1.5	2
53	PU MOVING WHEEL: 64MM*19T	2
54	GROUND TUBES END CAP: 40*80	2
55	BEARING 608ZZ	4
56	NUT: 8*30L W/M6*P1.0	2
57	NUT: M6*P1.0*12L	2
58	AXLES FIXED NUT: M20*P1.0*12T	1
59	BELT: 4PL*1270	1
60	SLEEVE 24OD*20.1ID*26.8L	1
61	B.B AXLE: 25MM*20MM*128L	1
62L	LEFT CRANK 175L	1
62R	RIGHT CRANK 175L	1
63	FLANGE NUT	2
64	DUSTY COVER	2
65	BOLT: M10*P1.5*15L	4
66	SPRING WASHER	4
67	PULLEY 205 D*4 PL	1
68	INNER CHAIN COVER	1
69	SCREW: M5*P0.8*10L	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
70	WASHER: 10*5*1 T	2
71	WASHER: 16*5*1T	2
72	OUT CHAIN COVER	1
73	SCREW: M5*P0.8*10L	5
74	SCREW: M5*P0.8*15L	2
75	ADJUST NUT: M10*P1.25*8T	4
76	MIDDLE SLEEVE	2
77	PEDALS ATTACHED WASHER	2

**D: Entsorgungshinweis**

Matrix Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**GB: Waste Disposal**

Matrix Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

**F: Remarque relative à la gestion des déchets**

Matrix Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

**NL: Verwijderingsaanwijzing**

Matrix Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

**E: Informaciones para la evacuación**

Los productos de Matrix Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

**I: Indicazione sullo smaltimento**

I prodotti Matrix Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

**PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.**

Produkty firmy Matrix Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



# MATRIX



ES

© 2016 Johnson Health Tech

Vers. 1,0