MATRIX

MAGNUM SERIES

MG-PL78



3 ENGLISH
8 繁體中文
13 日本語
18 한국어
23 TIẾNG VIỆT
28 ภาษาไทย
33 العربية

PRODUCT INFORMATION

PROPER USAGE

1. Do not exceed weight limits of the exercise device.
2. If applicable, set safety stops to appropriate height.
3. If applicable, adjust seat pads, leg pads, foot pads, range of motion adjustment, or any other type of adjustment mechanisms to a comfortable start position. Make certain that the adjusting mechanism is fully engaged to prevent unintentional movement and to avoid injury.
4. Sit on bench (if applicable) and get into appropriate position for exercise.
5. Exercise using no more weight than you can safely lift and control.
6. In a controlled manner, perform exercise.
7. Return weight to its fully-supported start position.

WARRANTY

For North America, please visit **matrixfitness.com** for warranty information along with warranty exclusions and limitations.

MAINTENANCE CHECKLIST

ACTION	FREQUENCY
Clean Upholstery [1]	Daily
Inspect Cables [2]	Daily
Clean Guide Rods	Monthly
Inspect Hardware	Monthly
Inspect Frame	Bi-Annually
Clean Machine	As Needed
Clean Grips [1]	As Needed
Lubricate Guide Rods [3]	As Needed

[1] Upholstery & Grips should be cleaned with a mild soap and water or a non-ammonia based cleaner.

[2] Cables should be inspected for cracks or frays and immediately replaced if present. If excessive slack exists cable should be tightened without lifting the head plate.

[3] Guide rods should be lubricated with Teflon based lubricant. Apply the lubricant to a cotton cloth and then apply up and down the guide rods.

PRODUCT SPECIFICATIONS

Max User Weight	159 kg / 350 lbs
Max Training Weight	102 kg / 225 lbs
Max Effective Resistance	227 kg / 500 lbs
Starting Resistance	22.7 kg / 50 lbs
Product Weight	154 kg / 340 lbs
Overall Dimensions (L x W x H)*	168 x 133 x 109 cm / 66.5” x 52.5” x 43”

* Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24”) for access to and passage around MATRIX strength equipment. Please note, 0.91 meters (36”) is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs.

TORQUE VALUES

M12 Bolt (Nyloc Nut & Flowdrill)	135 Nm / 100 ft-lbs
M10 Bolt (Nyloc Nut & Flowdrill)	77 Nm / 57 ft -lbs
M8 Bolts	25 Nm / 18 ft-lbs
M8 Plastic	15 Nm / 11 ft-lbs
M6 Bolts	15 Nm / 11 ft-lbs
Pad Bolts	10 Nm / 7 ft-lbs

PRODUCT INFORMATION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

It is the sole responsibility of the purchaser of MATRIX products to instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel on proper usage of the equipment.

It is recommended that all users of MATRIX exercise equipment be informed of the following information prior to its use.

Do not use any equipment in any way other than designed or intended by the manufacturer. It is imperative that MATRIX equipment be used properly to avoid injury.

INSTALLATION

1. STABLE AND LEVEL SURFACE: MATRIX exercise equipment must be installed on a stable base and properly leveled.
2. **SECURING EQUIPMENT: Manufacturer recommends that all stationary MATRIX strength equipment be secured to the floor to stabilize equipment and eliminate rocking or tipping over. This must be performed by a licensed contractor.**
3. Under no circumstances should you slide equipment across the floor due to risk of tipping. Use proper materials handling techniques and equipment recommended by OSHA.

   All anchor points must be able to withstand 750 lbs. (3.3 kN) pull-out force.

MAINTENANCE

1. DO NOT use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by your country's local MATRIX dealer.
2. MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES: Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact your MATRIX dealer for a replacement.
3. MAINTAIN ALL EQUIPMENT: Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping your liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals.
4. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. MATRIX dealers will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request.

ADDITIONAL NOTES

This equipment should only be used in supervised areas where access and control is specifically regulated by the owner. It is up to the owner to determine who is allowed access to this training equipment. The owner should consider a user's: degree of reliability, age, experience, etc.

This training equipment meets industry standards for stability when used for its intended purpose in accordance with the instructions provided by the manufacturer.

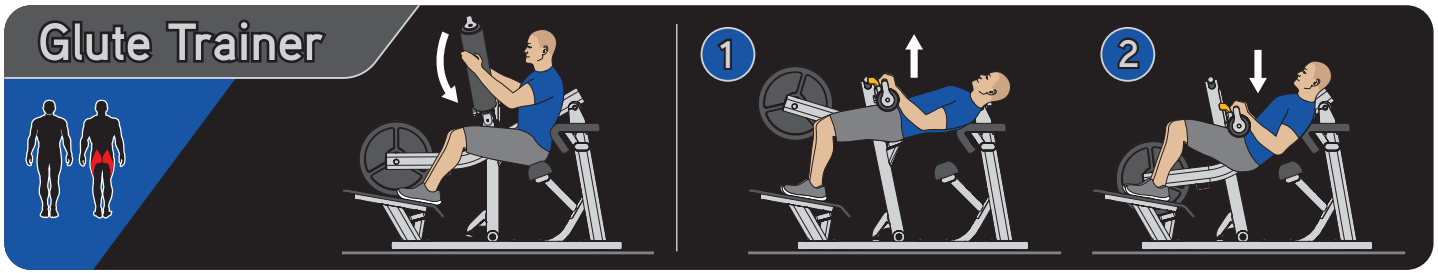
This equipment is for indoor use only. This training equipment is a Class S product (designed for use in a commercial environment such as a fitness facility). This training equipment is in compliance with EN ISO 20957-1 and EN 957-2.

⚠ WARNING

DEATH OR SERIOUS INJURY CAN OCCUR ON THIS EQUIPMENT. FOLLOW THESE PRECAUTIONS TO AVOID INJURY!

1. Keep children under the age of 14 away from this strength training equipment. Teenagers must be supervised at all times while using this equipment.
2. This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
3. All warnings and instructions should be read and proper instruction obtained prior to use. Use this equipment for its intended purpose ONLY.
4. Inspect the machine before use. DO NOT use machine if it appears damaged or inoperable.
5. Do not exceed weight capacity of this equipment.
6. ALWAYS use a spotter if using free weights.
7. Balance the weight applied to this equipment and/or any barbell. Where applicable, use retention devices to retain weight discs.
8. Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Cease exercise if you feel faint or dizzy. Obtain a medical exam before beginning an exercise program.
9. Keep body, clothing, hair, and fitness accessories free and clear of all moving parts.
10. Adjustable stops, where provided, must be used at all times.
11. When adjusting any adjustable mechanism (stop position, seat position, pad location, range of motion limiter, pulley carriage, or any other type), make certain that the adjustable mechanism is fully engaged prior to use to prevent unintended motion.
12. Manufacturer recommends that this equipment be secured to the floor to stabilize and eliminate rocking or tipping over. Use a licensed contractor.
13. If equipment is NOT secured to floor: NEVER allow resistance straps, ropes or other means to be attached to this equipment, as this may result in serious injury. NEVER use this equipment for support during stretching, as this may result in serious injury.
14. DO NOT REMOVE THIS LABEL. REPLACE IF DAMAGED OR ILLEGIBLE.

Plate-loaded / Free Weight



ASSEMBLY

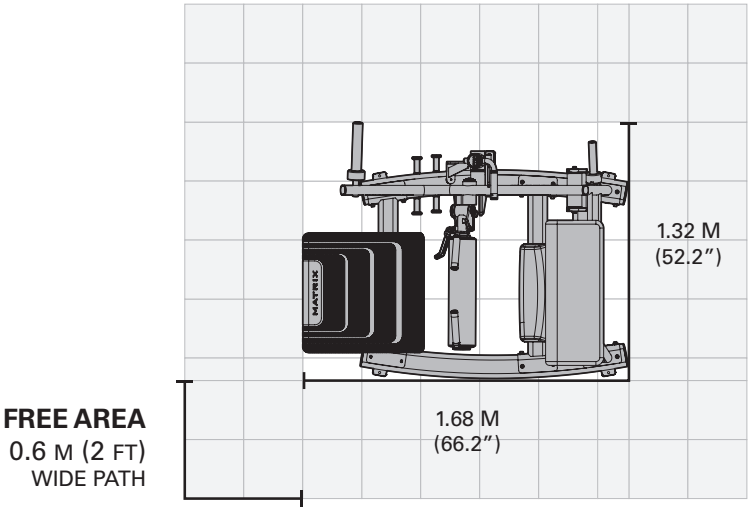
UNPACKING

Thank you for purchasing a MATRIX Fitness product. It is inspected before it is packaged. It is shipped in multiple pieces to facilitate the compact packaging of the machine. Prior to assembly, confirm all the components by matching them with the exploded diagrams. Carefully unpack the unit from this box and dispose of the packing materials in accordance with your local laws. Exercise device must be assembled by a trained assembly team or be pre-assembled prior to delivery.

CAUTION

To avoid injury to yourself and prevent damage to the frame components, be sure to have proper assistance removing the frame pieces from this box. Please be sure to install the equipment on a stable base, and properly level the machine. Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24") for access to and passage around MATRIX strength equipment. Please note, 0.91 meters (36") is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs.

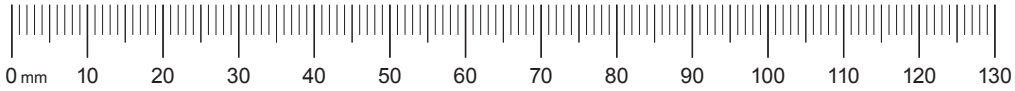
TRAINING AREA



TOOLS REQUIRED FOR ASSEMBLY (not included)

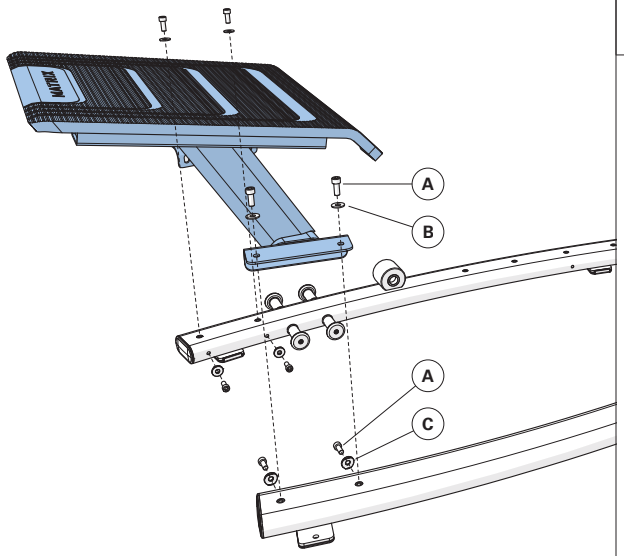
3MM L-Shaped Allen Wrench	10MM L-Shaped Allen Wrench
4MM L-Shaped Allen Wrench	12MM L-Shaped Allen Wrench
5MM L-Shaped Allen Wrench	Phillips Screwdriver
6MM L-Shaped Allen Wrench	8MM Open-End Wrench
8MM L-Shaped Allen Wrench	19MM Open-End Wrench

If any items are missing please contact your country's local MATRIX dealer for assistance.

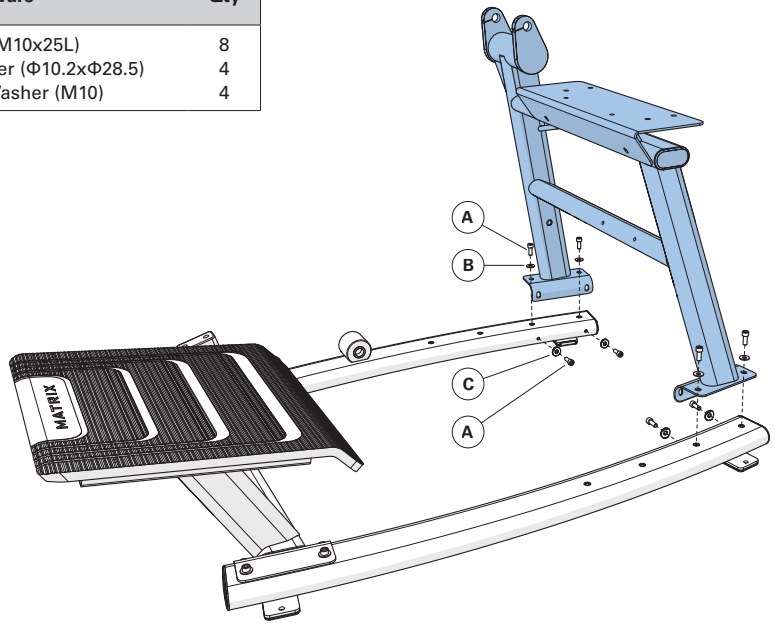


ASSEMBLY

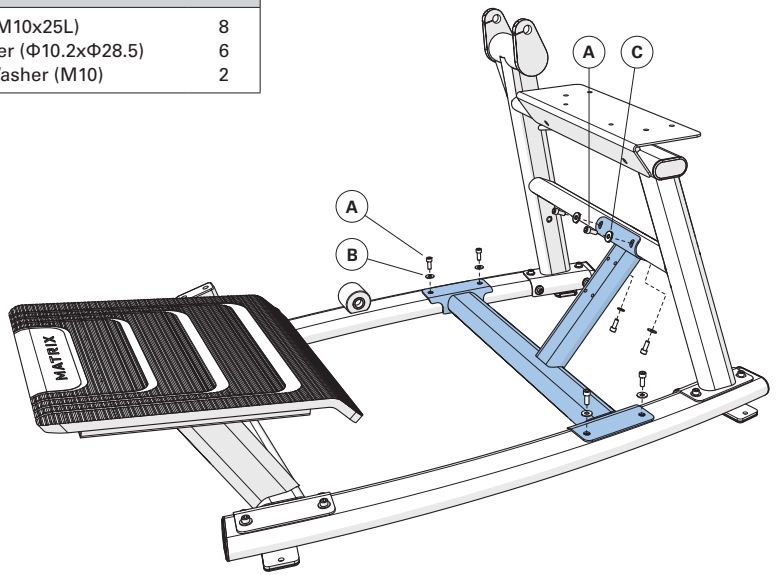
1	Hardware	Qty
A	Bolt (M10x25L)	8
B	Washer (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	Arc Washer (M10)	4



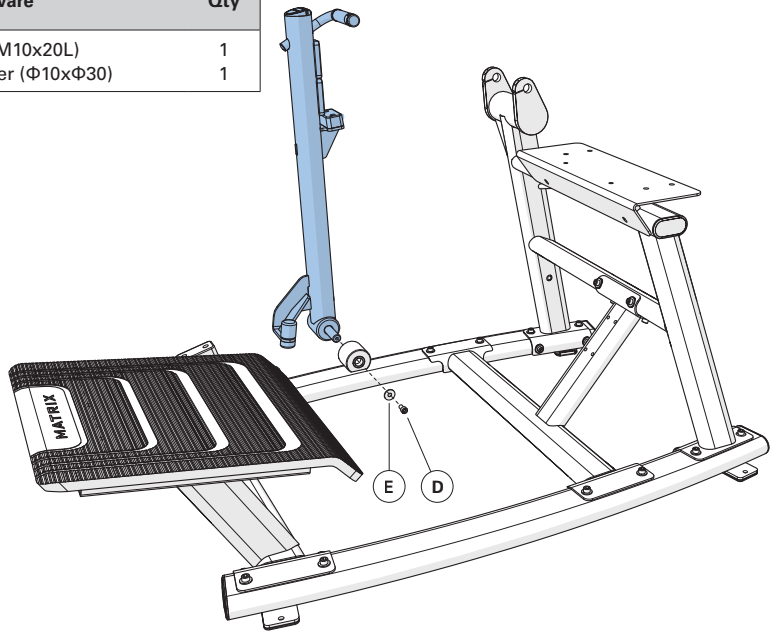
2	Hardware	Qty
A	Bolt (M10x25L)	8
B	Washer (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	Arc Washer (M10)	4



3	Hardware	Qty
A	Bolt (M10x25L)	8
B	Washer (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	Arc Washer (M10)	2

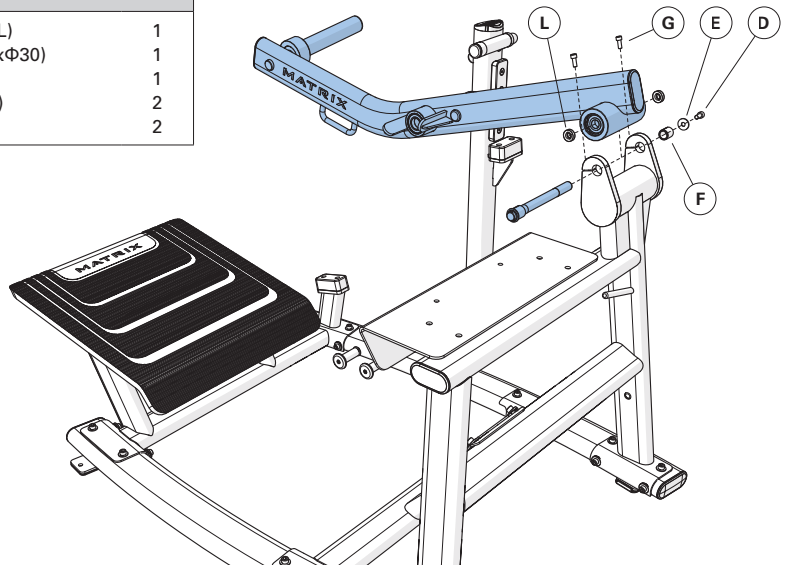


4	Hardware	Qty
D	Bolt (M10x20L)	1
E	Washer (Φ10xΦ30)	1

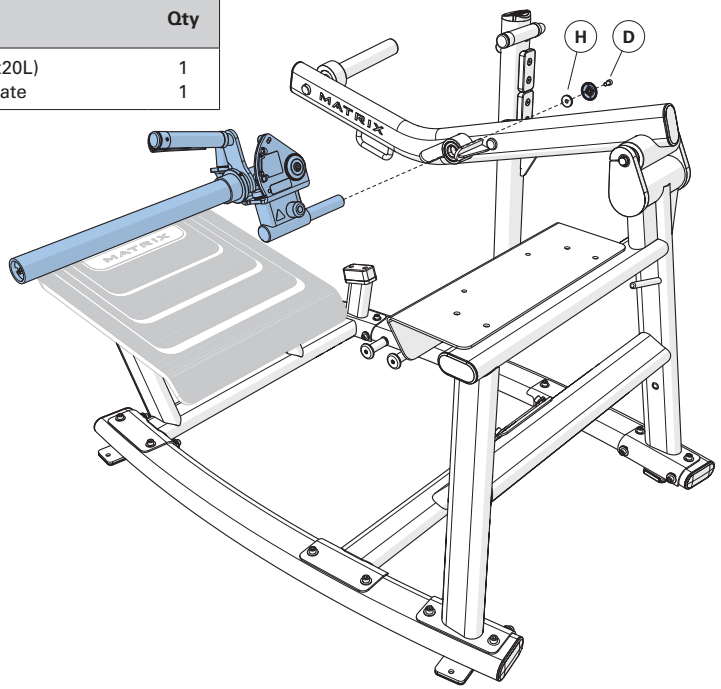


ASSEMBLY

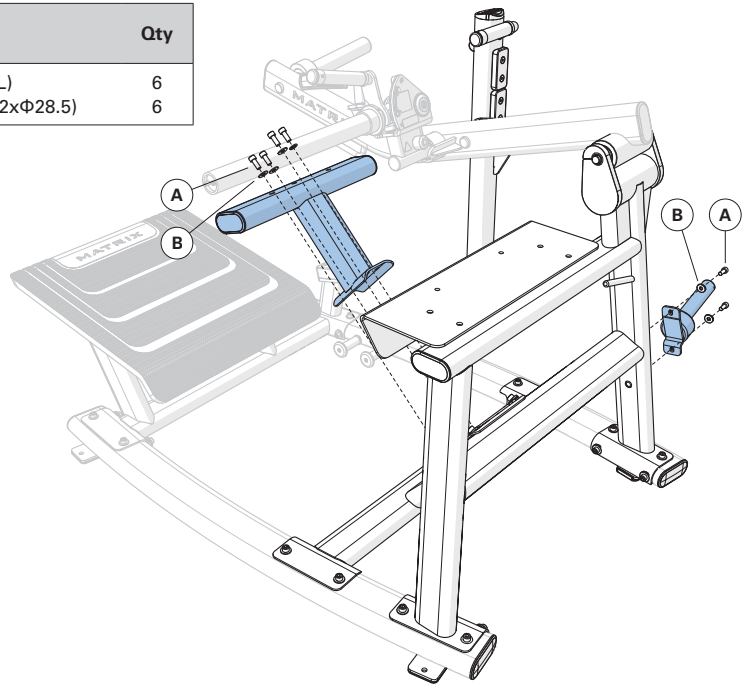
5	Hardware	Qty
D	Bolt (M10x20L)	1
E	Washer (Φ10xΦ30)	1
F	Fixing Ring	1
G	Bolt (M8x20L)	2
L	Spacer Ring	2



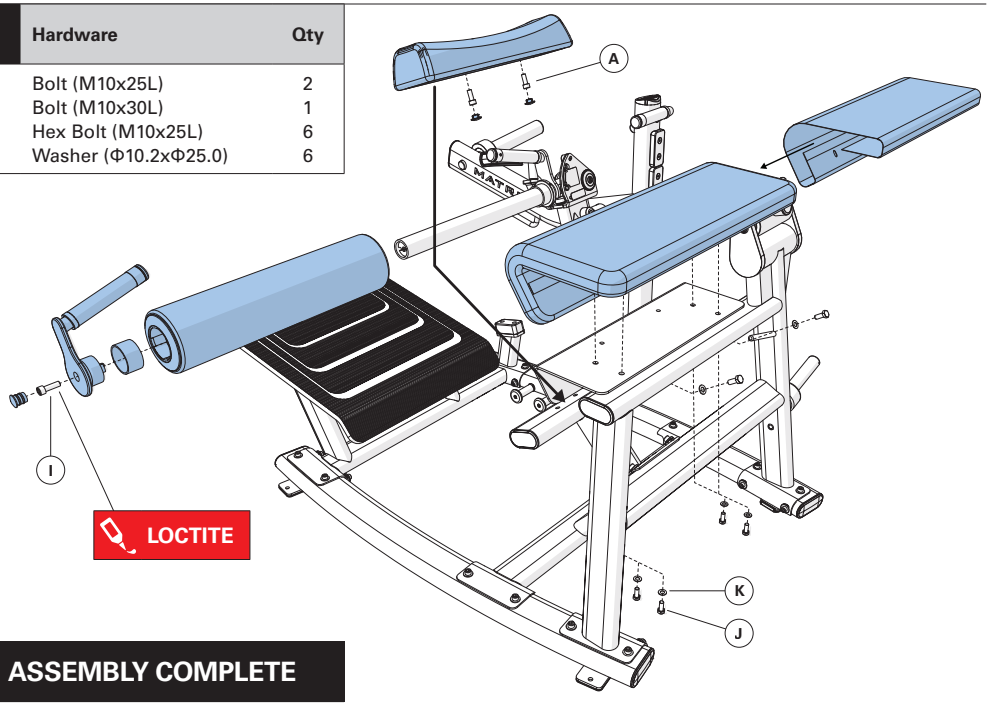
6	Hardware	Qty
D	Bolt (M10x20L)	1
H	Stopper Plate	1



7	Hardware	Qty
A	Bolt (M10x25L)	6
B	Washer (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	Hardware	Qty
A	Bolt (M10x25L)	2
I	Bolt (M10x30L)	1
J	Hex Bolt (M10x25L)	6
K	Washer (Φ10.2xΦ25.0)	6



ASSEMBLY COMPLETE

信息

正確的使用方式

1. 不可超出訓練器材的重量限制。
2. 若有安全限制器，請將安全限制器調整至適當的高度。
3. 儘可能將座墊、腿墊、腳墊、活動範圍調整裝置或任何其他類型的調整裝置，調整到令您感到舒適的開始位置。確認調整裝置完全鎖緊，避免突然移動及造成傷害。
4. 若有舉重椅，請坐在舉重椅上並調整至適當的訓練位置。
5. 訓練時的重量不可超過您可控制的安全舉重範圍。
6. 請在適度的控制範圍內進行訓練。
7. 將重量片放回到完全支撐穩固的開始位置。

保固

如果您在北美，請至 **matrixfitness.com** 查詢保固資訊，以及保固的例外和限制條款。

保養檢查清單

措施	頻率
清潔墊子 [1]	每天一次
檢查鋼索 [2]	每天一次
清潔導桿	每月一次
檢查五金	每月一次
檢查機架	每半年一次
清潔器材	隨時視需要
清潔握把 [1]	隨時視需要
潤滑導桿 [3]	隨時視需要

[1] 請以溫和的肥皂和清水或不含氨成份的清潔劑清潔墊子與握把。

[2] 檢查鋼索是否有破裂或磨損情形，若有應立即更換。若鋼索過鬆，應在不抬起上層重量片的情況下拉緊鋼索。

[3] 請以鐵弗龍潤滑劑潤滑導桿。以棉布沾取潤滑劑後，再上下擦拭導桿。

產品規格

使用者體重承載上限	159 公斤 / 350 磅
訓練重量承載上限	102 公斤 / 225 磅
有效阻力上限	227 公斤 / 500 磅
啟動阻力	22.7 公斤 / 50 磅
產品重量	154 公斤 / 340 磅
總尺寸 (長 x 寬 x 高)*	168 x 133 x 109 公分 / 66.5 x 52.5 x 43 英寸

* MATRIX 重量器材周圍務必保留至少 0.6 公尺 (24 英寸) 的寬度，以利使用及通行。請注意，美國身心障礙法案 (ADA) 建議的輪椅通行寬度是 0.91 公尺 (36 英寸)。

扭力值

M12 螺栓 (Nyloc 螺帽和 Flowdrill)	135 Nm / 100 ft-lbs
M10 螺栓 (Nyloc 螺帽和 Flowdrill)	77 Nm / 57 ft-lbs
M8 螺栓	25 Nm / 18 ft-lbs
M8 塑膠	15 Nm / 11 ft-lbs
M6 螺栓	15 Nm / 11 ft-lbs
靠墊螺栓	10 Nm / 7 ft-lbs

信息

安全重要資訊

MATRIX 產品買主應負責確保已充分教導使用者或指導人員器材的正確使用方式。

建議所有 MATRIX 健身器材使用者在使用前瞭解下列資訊。

所有器材的使用方式需以製造商的設計原理或原始用途為主，不可擅自更改。請務必遵行正確的 MATRIX 器材使用方式，以避免造成傷害。

安裝

1. 穩固的平面：MATRIX 健身器材必須安裝於穩固且平坦的表面上。
2. **固定器材：製造商建議將所有固定式 MATRIX 重量設備固定於地面，以提高穩定性並避免晃動或傾覆。必須由合格承包商進行安裝。**
3. 為防止設備翻覆，任何情況下都不要在地面上滑動設備。 請使用 OSHA 建議的適當材料處理方法及材料處理設備。

   所有固定點的鎖固扭力須達 750 磅 (3.3 kN)。

保養

1. 任何器材一旦損壞或零件磨損/破損，一律不得繼續使用。請使用當地 MATRIX 經銷商所販售的替換零件。
2. 保養標籤和貼標：不可因任何原因撕除標籤。標籤內含重要資訊。如標籤模糊不清或不見，請聯絡 MATRIX 經銷商並要求重新張貼。
3. 保養所有器材：預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。
4. 確認負責調整或保養/維修器材的人員均為合格的檢修人員。MATRIX 可應經銷要求，提供公司器材的維修及保養訓練。

其他注意事項

本器材必須在其所有人可實施具體管控的受監督區域內使用。器材所有人有權決定哪些人可使用本訓練器材。器材所有人應考量使用者的：可負責程度、年齡、經驗等等。

如遵行製造商提供之說明並按照其設計用途使用，本訓練器材符合業界規範的穩定性標準。

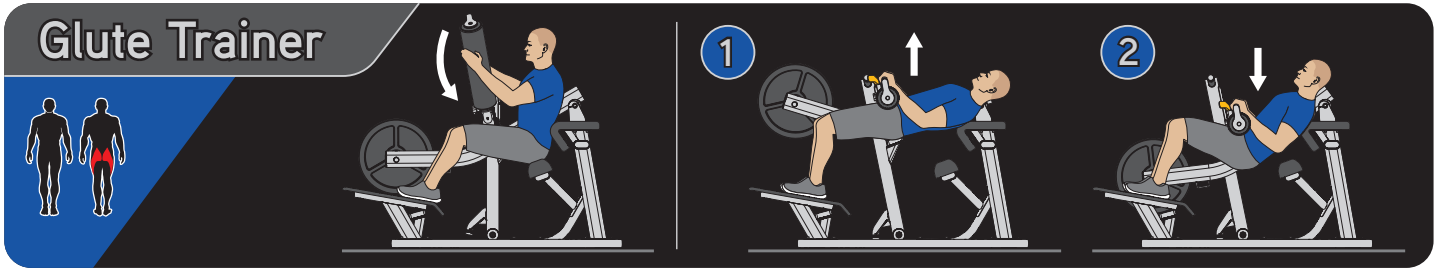
本器材僅供室內使用。本訓練器材屬 S 類產品 (專用於健身房等的商務環境)。本訓練器材符合 EN ISO 20957-1 及 EN 957-2 的規定。

⚠ 警告

本器材使用不當可能導致死亡或重大傷害。請遵行以下注意事項，避免受傷！

1. 未滿 14 歲的兒童不得接近本重量訓練器材。青少年須在成人全程監督下使用本器材。
2. 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
3. 使用前請詳閱所有警告及說明，並接受正確的指導。請遵循本器材的用途。
4. 使用前請先檢查機器。切勿使用已損壞或無法操作的機器。
5. 使用本器材時，不可超過重量限制。
6. 請勿在無人看顧的情況下進行自由舉重。
7. 本器材和/或任何槓鈴的重量需保持平衡。盡可能使用阻擋裝置保持槓片之間的距離。
8. 訓練方式不正確或訓練過度皆有可能損壞健康。若感覺昏厥或暈眩，請停止訓練。開始進行訓練課程之前，請接受體檢。
9. 身體、衣物、頭髮及健身配件皆須與所有活動零件保持距離。
10. 若有可調節止動器，務必全程使用。
11. 當您調整任何可調節裝置 (止動器位置、座椅位置、踏墊位置、移動範圍限制裝置、滑輪滑動架或任何其他類型的裝置)，請務必先確認可調節裝置完全鎖上再使用，避免裝置突然移動。
12. 製造商建議將本器材固定於地面，以提高穩定性並避免晃動或傾覆。請選擇合格承包商。
13. 若未將本器材固定於地面：一律禁止將抗力帶、抗力繩或其他類似配件綁附於本器材，否則可能會導致重大傷害。伸展時切勿以本器材為支撐點，否則可能會導致重大傷害。
14. 不可撕除此標籤。若標籤受損或模糊不清，請更換新標籤。

掛片式/自由舉重



組裝

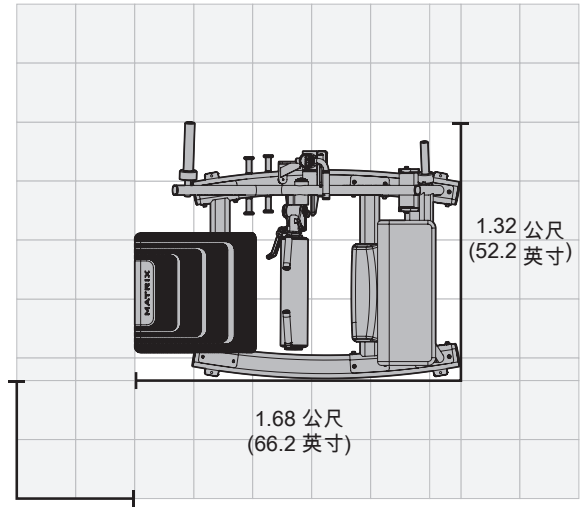
開箱

感謝您購買 MATRIX Fitness 產品。我們在包裝前已經檢查過產品。為減少器材包裝體積，本產品拆分多件運送。進行組裝前，請先比對各零組件與圖表內容是否相符。小心地將器材從本包裝箱取出後，請依照當地法規妥善棄置包裝材料。 運動裝置必須由經過訓練的組裝團隊進行組裝，或者在送貨前已經預先組裝。

注意

為避免受傷及防範破壞機架組件，請務必請他人協助將機架組件從包裝箱內取出。請務必將器材安裝在穩固的平面上，並使機器保持水平。MATRIX 重量器材周圍務必保留至少 0.6 公尺 (24 英寸) 的寬度，以利使用及通行。請注意，美國身心障礙法案 (ADA) 建議的輪椅通行寬度是 0.91 公尺 (36 英寸)。

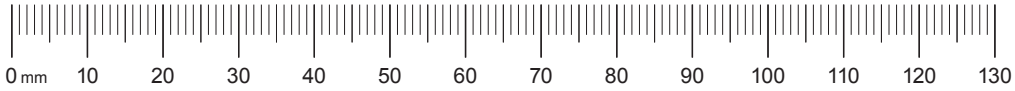
訓練區域



組裝所需的工具 (非隨附)

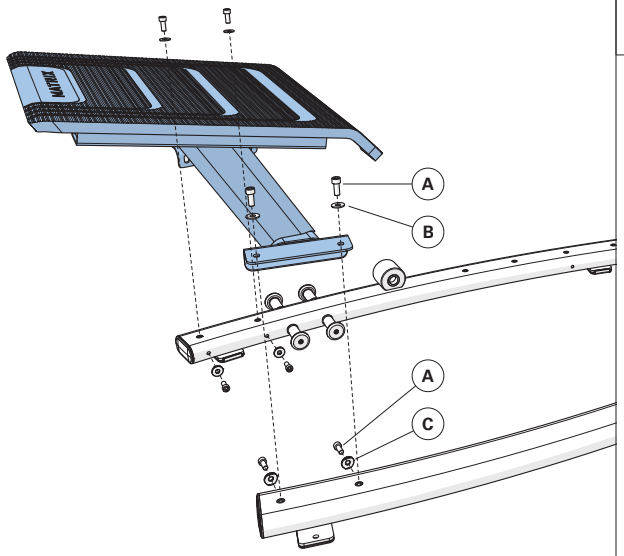
3MM L 形內六角扳手	10MM L 形內六角扳手
4MM L 形內六角扳手	十字螺絲起子
5MM L 形內六角扳手	8MM 開口扳手
6MM L 形內六角扳手	17MM 開口扳手
8MM L 形內六角扳手	導桿潤滑劑

如缺少任何物品，請向您所在國家的當地 MATRIX 經銷商求助。

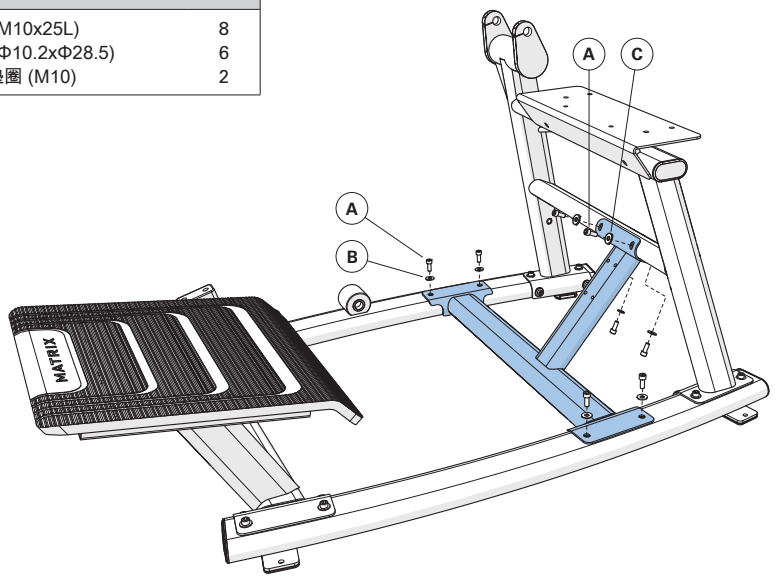


組裝

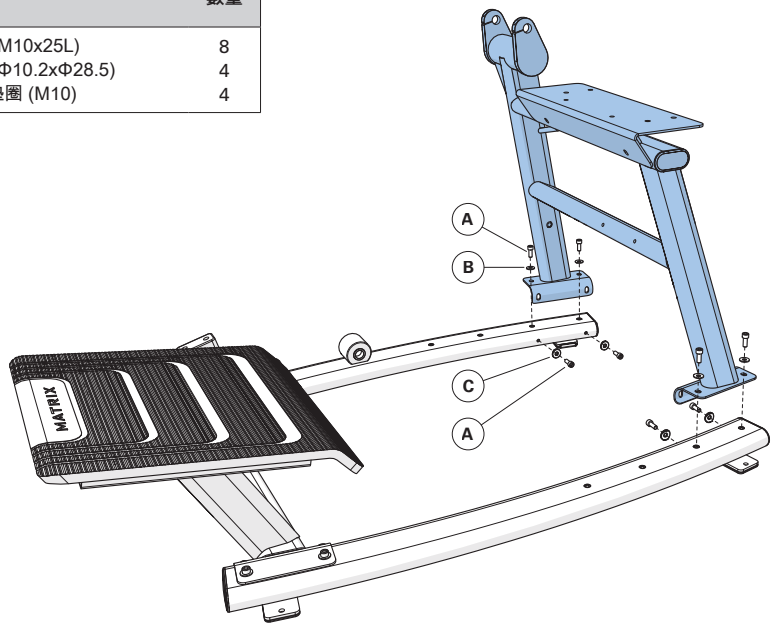
1	五金	數量
A	螺栓 (M10x25L)	8
B	墊圈 (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	弧形墊圈 (M10)	4



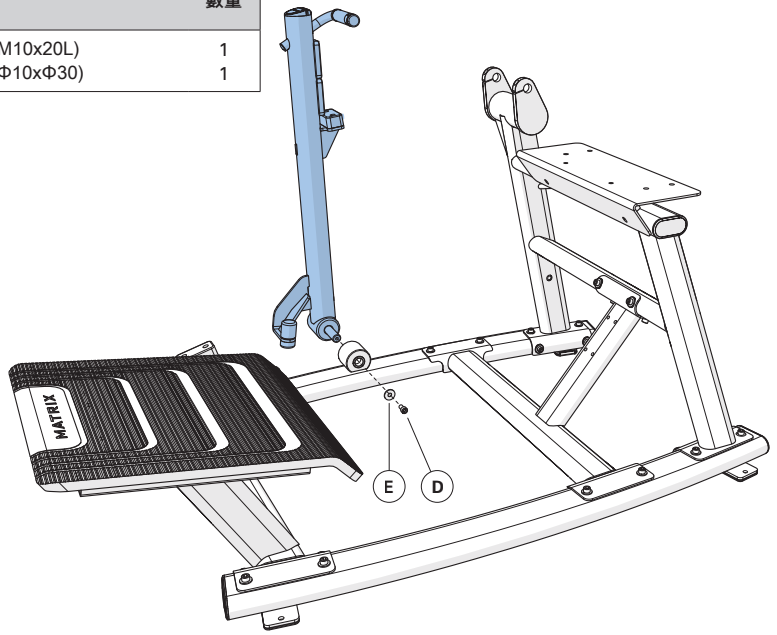
3	五金	數量
A	螺栓 (M10x25L)	8
B	墊圈 (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	弧形墊圈 (M10)	2



2	五金	數量
A	螺栓 (M10x25L)	8
B	墊圈 (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	弧形墊圈 (M10)	4

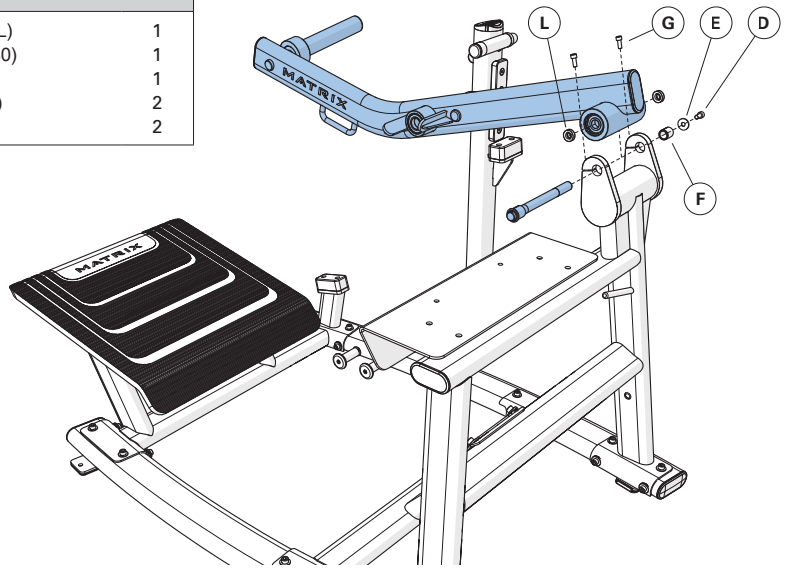


4	五金	數量
D	螺栓 (M10x20L)	1
E	墊圈 (Φ10xΦ30)	1

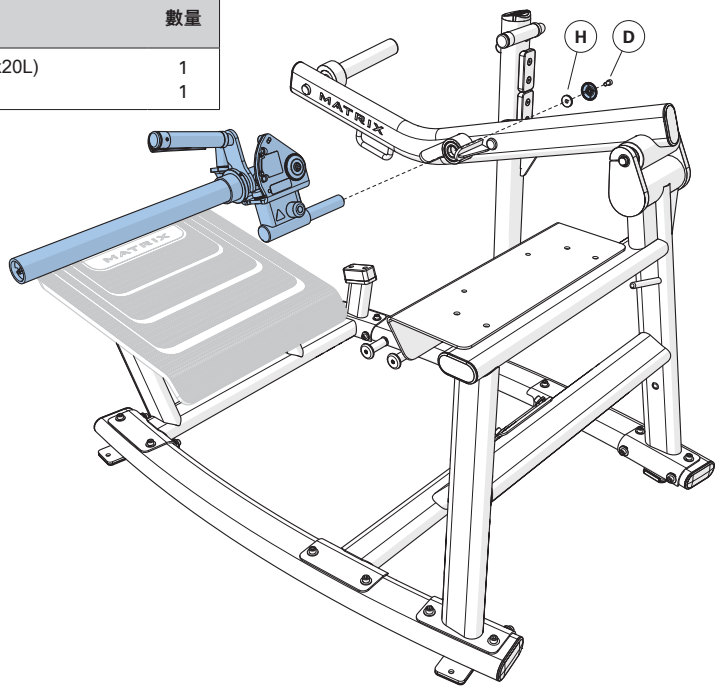


組裝

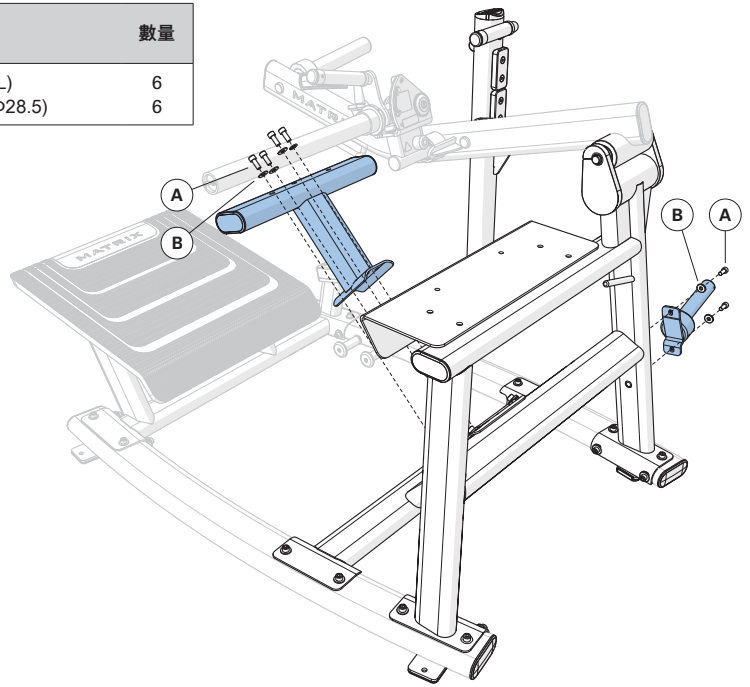
5	五金	數量
D	螺栓 (M10x20L)	1
E	墊圈 (Φ10xΦ30)	1
F	固定環	1
G	螺栓 (M8x20L)	2
L	墊片	2



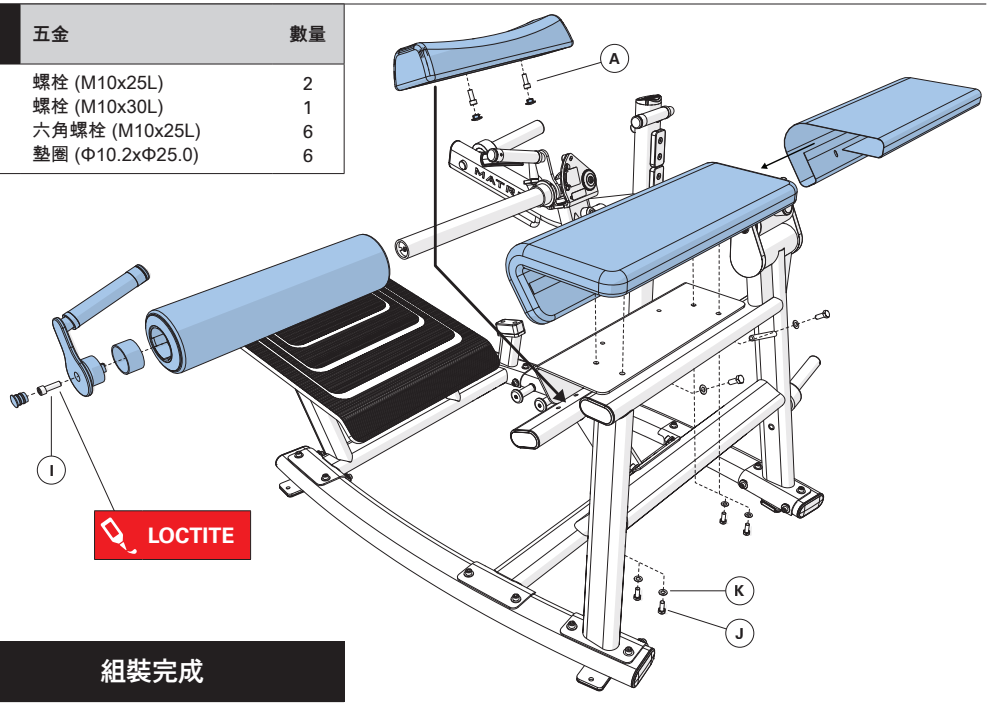
6	五金	數量
D	螺栓 (M10x20L)	1
H	固定片	1



7	五金	數量
A	螺栓 (M10x25L)	6
B	墊圈 (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	五金	數量
A	螺栓 (M10x25L)	2
I	螺栓 (M10x30L)	1
J	六角螺栓 (M10x25L)	6
K	墊圈 (Φ10.2xΦ25.0)	6



組裝完成

情報

正しい使用法

1. エクササイズ器具の使用重量制限を超えないようにしてください。
2. 必要に応じて、安全ストッパーを適切な高さに取り付けます。
3. シートパッド、レッグパッド、フットパッド、可動域の調整など必要に応じて装置を調節し、無理のない位置でエクササイズを開始できるようにします。器具が急に動いてケガをしないよう、調節装置が完全にかみ合っていることを確認してください。
4. ベンチに座り（該当する場合）、エクササイズに適した姿勢をとります。
5. 安全に持ち上げて取り扱える範囲のウエイトを使用します。
6. 器具を慎重に操作しながら、エクササイズを行います。
7. ウエイトを所定の開始位置に戻します。

保証

北米にお住まいの方は、保証に関する免責と限度についての詳細について**matrixfitness.com**でご覧いただけます。

メンテナンスチェックリスト

項目	頻度
シート部品清掃[1]	毎日
ケーブル点検[2]	毎日
ガイドロッド清掃	月1回
金属部点検	月1回
フレーム点検	半年に1回
マシン清掃	随時
グリップ清掃[1]	随時
ガイドロッド注油[3]	随時

[1] シートとグリップは低刺激性の石けんと水、または非アンモニア性クリーナーで拭いてください。

[2] ケーブルに亀裂や擦り切れがないかを点検し、見つかった場合にはすぐに交換してください。大きく緩んでいる場合は、ヘッドプレートを持ち上げずにケーブルを締めてください。

[3] ガイドロッドの注油には、テフロンベースの潤滑剤を使用してください。潤滑剤を含ませた綿布を上下に動かしてガイドロッドに塗布します。

製品仕様

最大使用者重量	159 kg（350ポンド）
最大使用重量	102 kg（225ポンド）
最有効抵抗	227 kg（500ポンド）
始動抵抗	22.7 kg（50ポンド）
本体重量	154 kg（340ポンド）
本体寸法 (L x W x H)*	168 x 133 x 109 cm / 66.5 x 52.5 x 43インチ

* Matrixストレングス器具を使用する際は、安全のため最低60 (cm（24インチ）のスペースを必ず周囲に設けてください。ADA（障害を持つアメリカ人法）では、車いす利用者のために91 cm（36インチ）の幅を空けておくことを推奨しています。

トルク値

M12ボルト（Nylocナット、フロードリル）	135 Nm / 100 ft-lb
M10ボルト（Nylocナット、フロードリル）	77 Nm / 57 ft-lb
M8ボルト	25 Nm / 18 ft-lbs
M8プラスチック	15 Nm / 11 ft-lbs
M6ボルト	15 Nm / 11 ft-lbs
パッドボルト	10 Nm / 7 ft-lbs

情報

安全に関する重要事項

Matrix製品ご購入者各位の責任において、エンドユーザーであるかインストラクターであるかを問わず、使用者全員に器具の適切な使用方法を指導してください。

Matrixのエクササイズ器具使用者には、事前に以下の内容をお知らせください。

器具はメーカーによる設計または目的の範囲内で使用してください。本器具を使用する際は必ず適切な使用方法を守り、けがの防止を徹底してください。

設置

1. 安定した水平面：Matrixの運動器具は、安定した平面に水平に設置してください。
2. **器具の固定：器具の安定と揺れ・転倒防止のため、Matrixの据え置き型筋力トレーニング器具はすべて床に固定してください。設置は正規の請負業者が行う必要があります。**
3. マシン転倒のおそれがあるため、本マシン移動時は絶対に床面に置いたまま押したり引いたりしないでください。 OSHAの推奨する適切な取扱技術および器具を使用してください。

   固定金具はすべて3.3 kN（750ポンド）の引き抜き強度に耐えられる必要があります。

メンテナンス

1. 器具が故障している場合や、部品が摩耗・破損している場合は決して使用しないでください。交換部品は必ずお住まいの国・地域のMatrix販売代理店からお求めください。
2. ラベルとネームプレートの保持：ラベルは決して剥がさないでください。重要事項が記載されています。紛失したり、読み取れなくなったりした場合は、Matrix販売代理店に連絡して交換を依頼してください。
3. 器具全体のメンテナンス：メンテナンスは、器具を円滑に作動させて責任範囲を最小限に抑えるために重要です。器具は定期的に点検する必要があります。
4. 調整、メンテナンス、修理は必ず当該作業を行う資格のある担当者が実施してください。ご希望に応じて、Matrixの販売代理店で点検とメンテナンス研修を実施します。

追加事項

本器具はインストラクターの目の届く範囲内に設置し、施設運営者が器具の使用と管理について明確に定めた場所で使用する必要があります。本器具の使用を許可する決定は、 施設運営者の判断に委ねられます。利用者の信頼度、年齢、経験等を判断基準としてください。

本トレーニング器具は、取扱説明書に記載された目的で使用する際の、業界の安定性基準を満たしています。

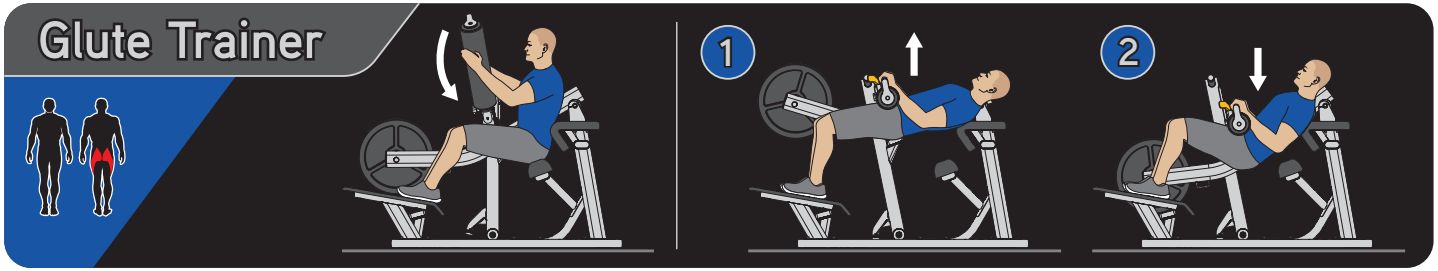
本品は屋内でのみ使用可能です。本機はクラスSに分類される製品（フィットネス施設のような商業環境で使用するために考案された製品）です。本機はEN ISO 20957-1とEN 957-2に準拠しています。

⚠ 警 告

本機を誤って使用すると、死傷または重傷に繋がる恐れがあります。下記の注意事項を必ず守ってください。

1. 小さなお子様を本機に絶対に近づけないでください。
2. 本機は身体・感覚・精神の能力が低下している方、経験・知識のない方の使用を意図したものではありません。該当する方の使用の際には、安全管理者が監督または指導する必要があります。
3. 使用前に必ず注意事項を読み、本機の適切な使用方法をご確認下さい。また意図された目的以外の用途で、本機を使用しないでください。
4. 使用前に本機に異常がないかを確認をしてください。異常が認められた場合は、使用しないでください。
5. 本機の許容重量を越えての使用はしないでください。
6. フリーウエイトを使用する際は、補助員がいる環境で行ってください。
7. 機器あるいはバーベルにかかる重量のバランスを保ってください。可能であればリテンション装置を使い、ウエイトディスクを保持してください。
8. 誤った、あるいは過度のトレーニングは健康被害に繋がる恐れがあります。使用中に気分が悪くなった場合は、直ちに運動を中止してください。健康に不安のある方は、使用前に医師の診断を受けて下さい。
9. 身体の一部や髪の毛、衣服、アクセサリーなどが本機の可動部に近づかないよう注意してください。
10. ストッパーがある場合は、必ず使用してください。
11. 調整可能な部分（開始/停止位置、シート/パッド位置、可動範囲、プーリーキャリッジ等）を調整する場合、意図しない動きを防ぐために、使用前にしっかりと固定されていることを確認してください。
12. 本機は安定性の向上や転倒防止のため、床に固定することをお勧めします。その際は専門業者に依頼してください。
13. 床に固定しない場合は、ケガに繋がる恐れがありますのでストラップやロープ、その他機器を装着しないでください。またストレッチの際に、本機を支えとして使用しないでください。
14. このシールを剥がさないでください。また傷んだり剥がれた場合は、新しいシールを貼り直してください。

プレート・ローデッド／フリーウェイト 1000363759



組立

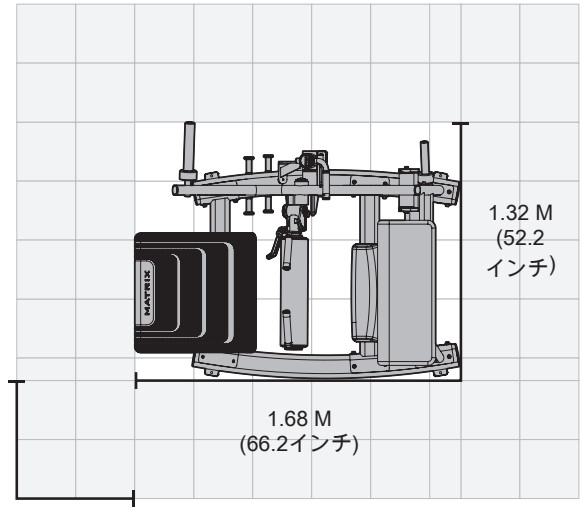
梱包を解く

Matrix Fitness製品をご購入いただき、ありがとうございます。製品は梱包の前に検査済です。複数のパーツに分けて出荷することで、マシンの梱包サイズを小さくしています。組み立て前に、すべてのパーツを分解図と照らし合わせてご確認ください。本体を箱から慎重に取り出し、梱包材はお住まいの地域の規則に従って処分してください。 エクササイズ器具は、訓練を受けた組立チームが組み立てるか、納入前にあらかじめ組み立てておく必要があります。

注意事項

けがやフレームの破損を避けるため、パーツを箱から取り出す際は必ず他の人に補助してもらってください。器具は必ず安定した平面に設置し、水平に置かれていることを確認してください。Matrixストレングス器具を使用する際は、安全のため最低60 cm (24インチ) のスペースを必ず周囲に設けてください。ADA (障害を持つアメリカ人法) では、車いす利用者のために91 cm (36インチ) の幅を空けておくことを推奨しています。

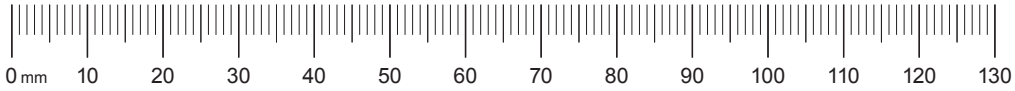
のトレーニングエリア



組み立てに必要な工具 (同梱されていません)

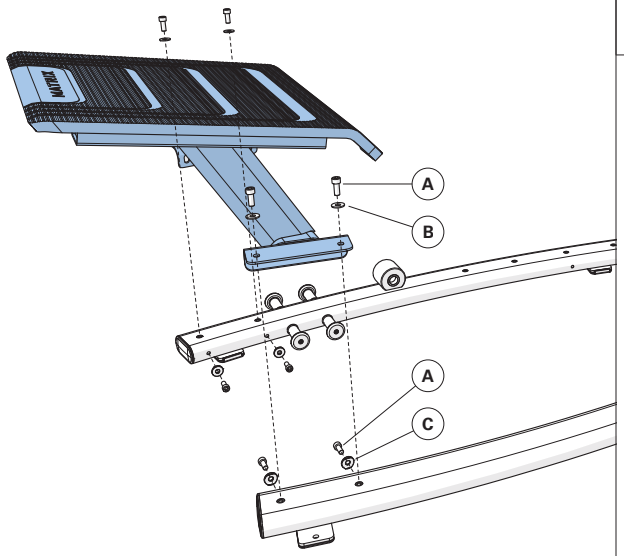
3 mm L型六角レンチ	10 mm L型六角レンチ
4 mm L型六角レンチ	プラスドライバー
5 mm L型六角レンチ	8 mmオープンエンドレンチ
6 mm L型六角レンチ	17 mmオープンエンドレンチ
8 mm L型六角レンチ	ガイドロッド潤滑剤

不足品に関しては、お住まいの国・ 地域のMatrix販売代理店までご連絡ください。

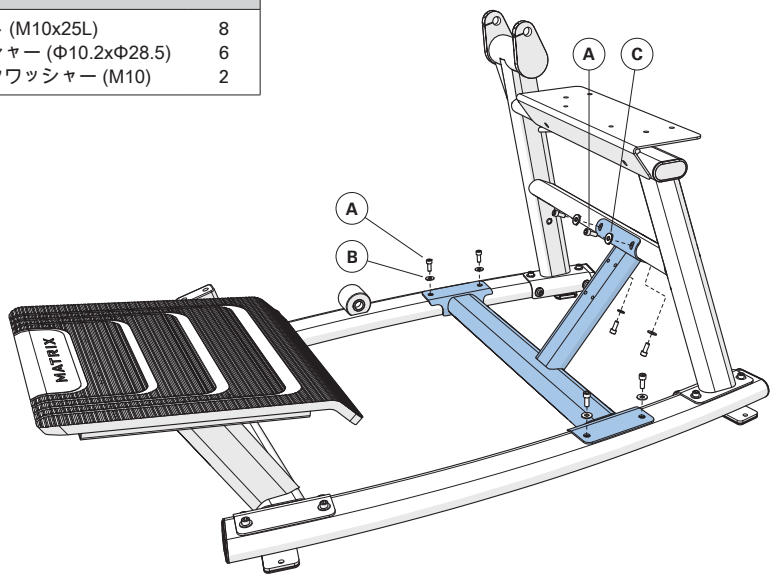


組立

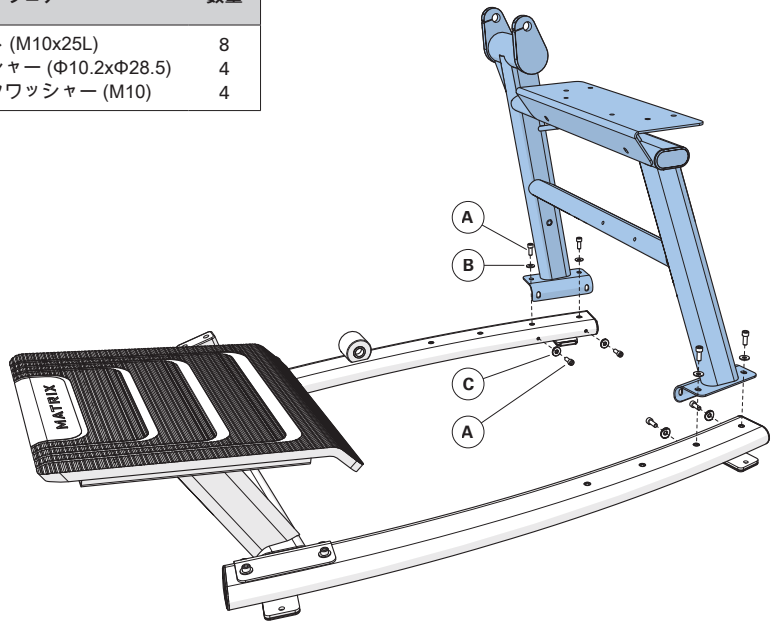
1	ハードウェア	数量
A	ボルト (M10x25L)	8
B	ワッシャー (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	アークワッシャー (M10)	4



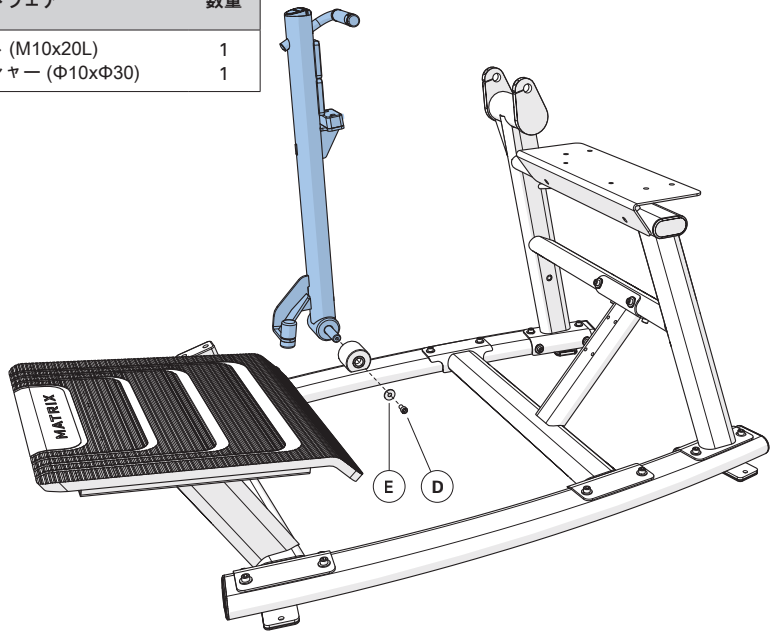
3	ハードウェア	数量
A	ボルト (M10x25L)	8
B	ワッシャー (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	アークワッシャー (M10)	2



2	ハードウェア	数量
A	ボルト (M10x25L)	8
B	ワッシャー (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	アークワッシャー (M10)	4

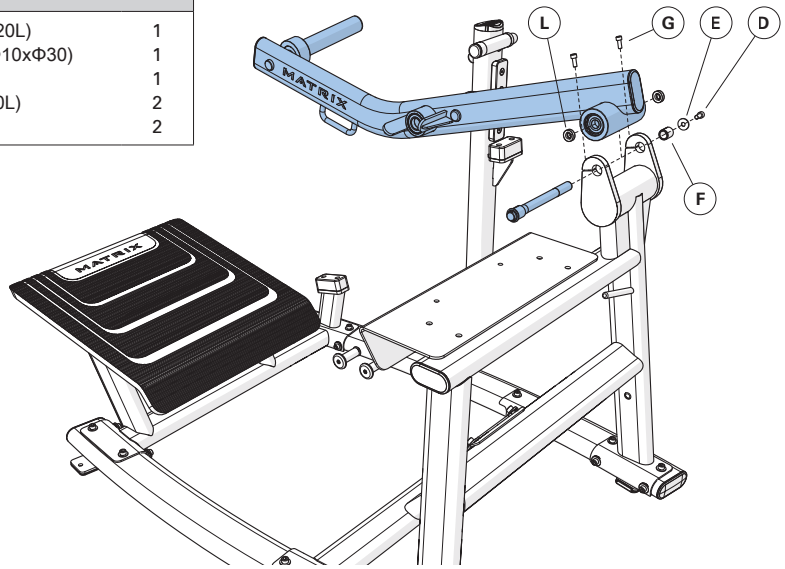


4	ハードウェア	数量
D	ボルト (M10x20L)	1
E	ワッシャー (Φ10xΦ30)	1

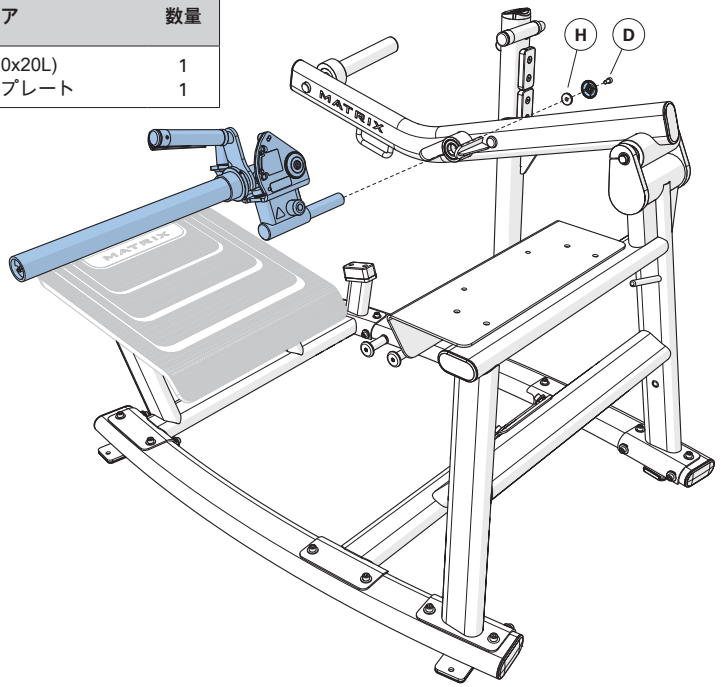


組立

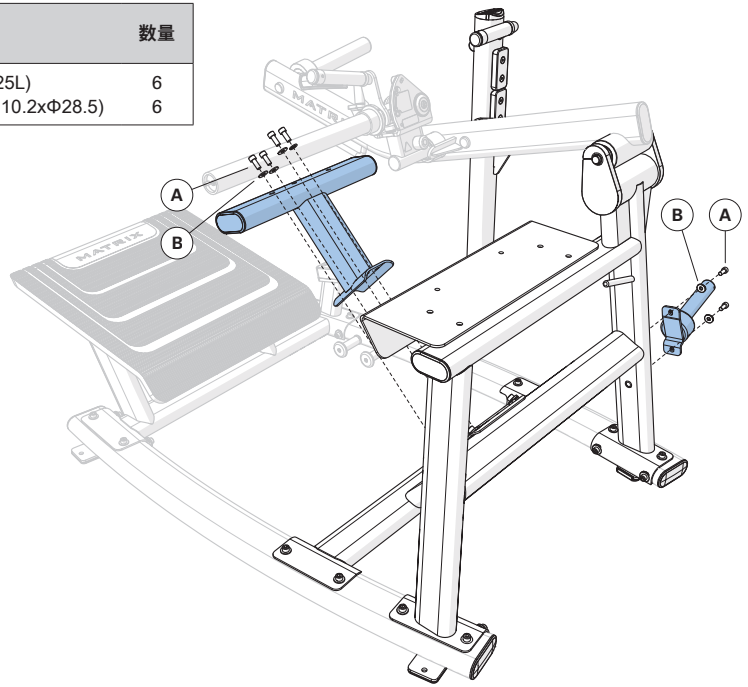
5	ハードウェア	数量
D	ボルト (M10x20L)	1
E	ワッシャー (Φ10xΦ30)	1
F	固定リング	1
G	ボルト (M8x20L)	2
L	スペーサー	2



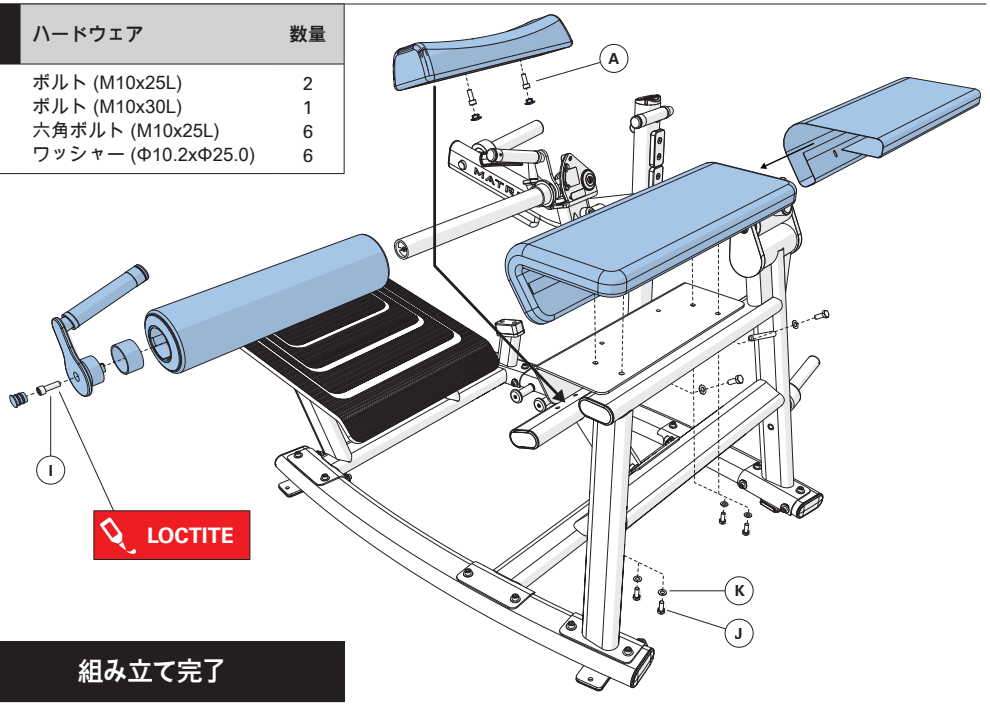
6	ハードウェア	数量
D	ボルト (M10x20L)	1
H	ストッパープレート	1



7	ハードウェア	数量
A	ボルト (M10x25L)	6
B	ワッシャー (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	ハードウェア	数量
A	ボルト (M10x25L)	2
I	ボルト (M10x30L)	1
J	六角ボルト (M10x25L)	6
K	ワッシャー (Φ10.2xΦ25.0)	6



組み立て完了

정보

올바른 사용

1. 운동 장치의 중량 제한을 초과하지 마십시오.
2. 해당하는 경우 안전 스톱을 적절한 높이로 설정하십시오.
3. 해당하는 경우 좌석 패드, 다리 패드, 발 패드, 동작 조정 범위 또는 기타 모든 유형의 조정 기계 장치를 편안한 시작 위치로 조정하십시오. 기계 장치를 조정할 때 의도하지 않은 움직임을 예방하고 부상을 방지하도록 완전히 고정되었는지 확인하십시오.
4. 벤치에 앉아(해당하는 경우) 운동에 적절한 자리를 잡으십시오.
5. 안전하게 들어 올리고 제어할 수 있는 중량을 넘지 않는 웨이트를 사용하여 운동하십시오.
6. 통제된 방식으로 운동하십시오.
7. 웨이트를 완전하게 지탱되는 시작 위치로 돌려 놓으십시오.

품질보증

북미지역 고객은 **matrixfitness.com**에서 제품보증 정보와 예외사항 및 책임제한 정보를 볼 수 있습니다.

유지 관리 점검표

조치	빈도
덮개 청소 [1]	매일
케이블 검사 [2]	매일
가이드 봉 청소	매월
장비 검사	매월
프레임 검사	연 2회
기계 청소	필요에 따라
그립 청소 [1]	필요에 따라
가이드 봉 윤활 [3]	필요에 따라

[1] 덮개와 그립은 순한 비누와 물 또는 비-암모니아 계열 세제를 사용하여 세척해야 합니다.

[2] 케이블에 균열이나 마멸이 있는지 검사하고, 있을 경우 즉시 교체해야 합니다. 과도한 처짐이 있으면 헤드 플레이트를 들어 올리지 말고 케이블을 팽팽하게 당겨야 합니다.

[3] 가이드 봉은 테플론 계열 윤활제를 발라야 합니다. 면직물에 윤활제를 묻힌 다음 가이드 봉 위 아래로 바르십시오.

제품 사양

사용자 최대 중량	159kg / 350lbs.
최대 운동 중량	102kg / 225lbs.
최대 유효 저항	227kg / 500lbs.
시작 저항	22.7kg / 50lbs.
제품 중량	154kg / 340lbs.
전체 크기 (L x W x H)*	168 x 133 x 109cm / 66.5” x 52.5” x 43”

* MATRIX 운동 장비 주위로 최소 0.6m(24")의 간격을 두어 접근하거나 통과할 수 있게 하십시오. 휠체어 사용자에 대한 ADA 권장 간격은 0.91m(36")입니다.

토크 값

M12 볼트(나일록 너트 및 Flowdrill)	135Nm / 100ft-lbs
M10 볼트(나일록 너트 및 Flowdrill)	77Nm / 57ft-lbs
M8 볼트	25Nm / 18ft-lbs
M8 플라스틱	15Nm / 11ft-lbs
M6 볼트	15Nm / 11ft-lbs
패드 볼트	10Nm / 7ft-lbs

정보

중요한 안전 정보

최종 사용자 혹은 감독하는 사람 그 누구든지 모든 개인에게 장비의 올바른 사용법에 대해 교육하는 것은 MATRIX 제품 구매자의 단독 책임입니다.

MATRIX 운동 장비를 사용하기 전, 모든 사용자에게 다음과 같은 정보를 알려주는 것이 좋습니다.

제조업체가 설계 또는 의도했던 것 이외의 다른 방식으로 장비를 사용하지 마십시오. 부상을 방지하기 위해 MATRIX 장비를 반드시 올바르게 사용해야 합니다.

설치

1. 안정적인 수평면: MATRIX 운동 장비는 안정된 기반 위에 설치되고 수평상태를 제대로 갖춰야 합니다.
2. **장비 고정: 모든 정지된 MATRIX 운동 장비는 바닥에 고정시켜 안정시키고 흔들리거나 넘어지지 않도록 해야 합니다(제조업체 권장 사항). 설치는 허가 받은 업체가 실시해야 합니다.**
3. 넘어질 위험이 있으므로 어떤 상황에서도 장비를 바닥에서 밀어선 안 됩니다. OSHA에서 권장한 적절한 재료 취급법과 장비를 사용하십시오.

   모든 고정점은 750파운드(3.3kN)의 인발력을 견딜 수 있어야 합니다

유지 관리

1. 손상되었거나 낡거나 부러진 부품이 있는 장비는 사용하지 마십시오. 현지 국가의 MATRIX 딜러가 공급하는 교체 부품만 사용하십시오.
2. 라벨과 명판 유지 관리: 어떤 이유로든 라벨을 제거하지 마십시오. 라벨에는 중요한 정보가 들어 있습니다. 읽을 수 없거나 없어진 경우 MATRIX 딜러에게 문의하여 교체하십시오.
3. 모든 장비 유지 관리: 예방차원의 유지 관리가 장비 작동을 원활하게 하고 책임을 최소로 유지하는 열쇠입니다. 장비는 정기적인 검사가 필요합니다.
4. 어떤 종류의 장비든 조정 또는 유지 관리나 수리를 수행하는 사람은 모두 해당 작업을 할 자격이 있는지 확인해야 합니다. 요청이 있을 경우 MATRIX 딜러가 당사 시설에서 서비스와 유지 관리 교육을 제공합니다.

추가 참고 사항

이 장비는 소유자가 특별히 접근과 제어를 통제하는 감독 구역에서만 사용해야 합니다. 이 운동 장비에 접근할 수 있는 사람을 결정하는 것은 소유자가 할 일입니다. 소유자는 사용자의 다음 사항을 고려해야 합니다. 신뢰도, 나이, 경험 등.

이 운동 장비는 제조업체가 제공한 지침에 따라 의도한 목적으로 사용할 경우 안정성에 대한 산업 표준을 충족합니다.

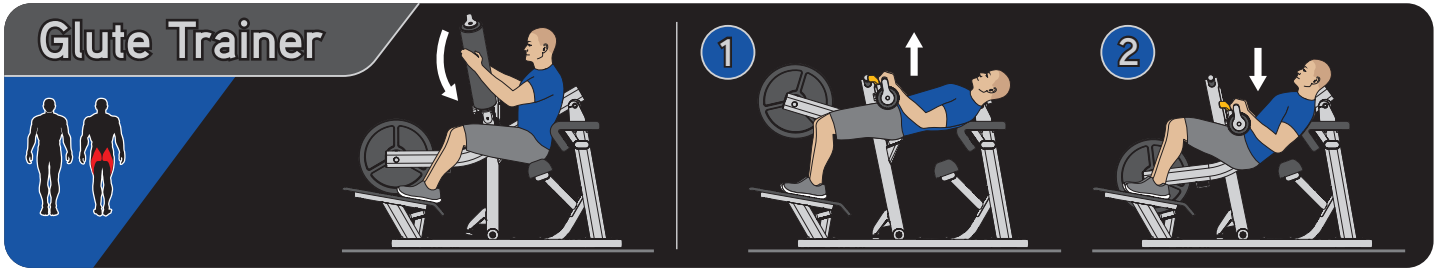
이 장비는 실내 전용입니다. 이 운동 장비는 클래스 S 제품(피트니스 시설과 같은 상업적 환경에서 사용하도록 설계)입니다. 이 운동 장비는 EN ISO 20957-1 및 EN 957-2를 준수합니다.

⚠경고

이 장비에서 사망 또는 심각한 부상이 발생할 수 있습니다. 부상을 방지하려면 이러한 예방 조치를 따르십시오!

1. 14세 미만의 어린이는 이 근력 운동 장비에 가까이 오지 못하게 하십시오. 십대가 이 장비를 사용할 때는 언제나 감독해야 합니다.
2. 이 장비는 신체, 감각 또는 정신적 능력이 떨어지거나 지식과 경험이 부족한 사람이 사용하도록 만들어지지 않았습니다. 그러므로 이러한 사람의 경우 이들의 안전을 책임지는 사람의 감독이나 지시에 따라 장비를 사용하도록 하십시오.
3. 모든 경고와 설명을 읽고 사용하기 전에 적절한 지도를 받아야 합니다. 이 장비는 원래 목적으로만 사용하십시오.
4. 사용하기 전에 기구를 검사합니다. 기구가 손상되었거나 작동하지 않는 경우 사용하지 마십시오.
5. 이 장비의 중량 용량을 초과하지 마십시오.
6. 웨이트 없이 사용하는 경우 언제나 감독관을 동반하십시오.
7. 이 장비 및/또는 모든 바벨에 적용하는 웨이트 균형을 맞추십시오. 해당하는 경우 웨이트 디스크를 보유하는 고정 장치를 사용하십시오.
8. 맞지 않거나 과도한 운동으로 건강에 손상을 초래할 수 있습니다. 어지럽거나 멍한 느낌이 드는 경우 운동을 중단하십시오. 운동 프로그램을 시작하기 전에 건강 진단을 받으십시오.
9. 신체, 옷, 머리카락 및 피트니스 액세서리가 모든 움직이는 부분에 닿지 않도록 하십시오.
10. 조절식 스톱이 제공되는 경우 언제나 이를 사용해야 합니다.
11. 조정가능한 기계 장치(스톱 위치, 좌석 위치, 패드 위치, 동작 리미터 범위, 풀리 캐리지 또는 기타 유형)를 조정할 때, 의도하지 않은 작동을 방지하도록 사용 전 조정가능한 기계 장치가 완전히 맞물려있는지 확인하십시오.
12. 이 장비는 바닥에 고정시켜 안정시키고 흔들리거나 넘어지지 않도록 해야 합니다(제조업체 권장 사항). 허가 받은 업체를 이용하십시오.
13. 장비가 바닥에 고정되지 않은 경우: 심각한 부상을 초래할 수 있으므로 이 장비에 저항 밴드, 로프 또는 기타 수단을 부착하지 마십시오. 심각한 부상을 초래할 수 있으므로 스트레칭하는 동안 이 장비를 지지용으로 사용하지 마십시오.
14. 이 라벨을 제거하지 마십시오. 손상되거나 읽기 어려운 경우 교체하십시오.

플레이트 로드 / 프리웨이트



정보

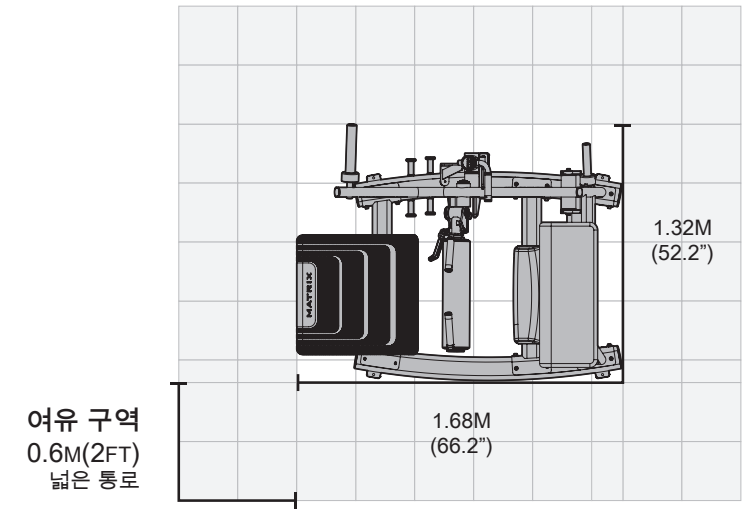
포장재 제거

MATRIX Fitness 제품을 구매해 주셔서 감사합니다. 이 제품은 포장 전에 검사를 거쳤습니다. 기계의 소형 포장을 용이하게 하기 위하여 여러 낱개 부품으로 발송됩니다. 조립하기 전에 분해 조립도와 부품을 맞추어 보고 이를 모두 확인하십시오. 이 상자에서 조심해서 장치를 꺼내고, 현지 법률에 따라 포장재를 처리하십시오. 운동 장비는 반드시 숙련된 조립 팀이 조립하거나 사전에 조립된 상태로 배송되어야 합니다.

주의 사항

자신의 부상을 방지하고 프레임 부품의 손상을 예방하려면, 이 상자에서 프레임 부분들을 꺼내는 데 올바른 도움을 받으십시오. 장비를 안정된 기반 위에 설치하고 기계가 제대로 수평을 갖췄는지 확인하십시오. MATRIX 운동 장비 주위로 최소 0.6m(24")의 간격을 두어 접근하거나 통과할 수 있게 하십시오. 휠체어 사용자에 대한 ADA 권장 간격은 0.91m(36")입니다.

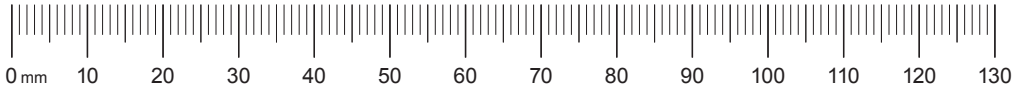
운동 구역



조립에 필요한 공구(포함되지 않음)

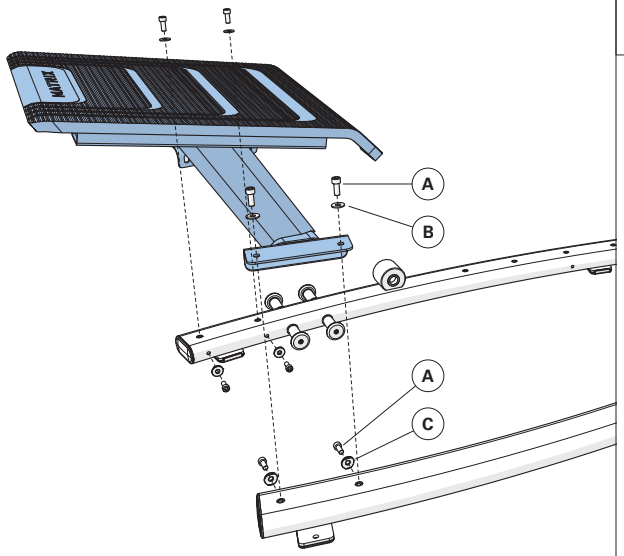
3MM L자형 육각 렌치	10MM L자형 육각 렌치
4MM L자형 육각 렌치	십자 드라이버
5MM L자형 육각 렌치	8MM 오픈 엔드 렌치
6MM L자형 육각 렌치	17MM 오픈 엔드 렌치
8MM L자형 육각 렌치	가이드 봉 윤활

없어진 품목이 있는 경우 국내의 현지 MATRIX 딜러에 도움을 문의하십시오.

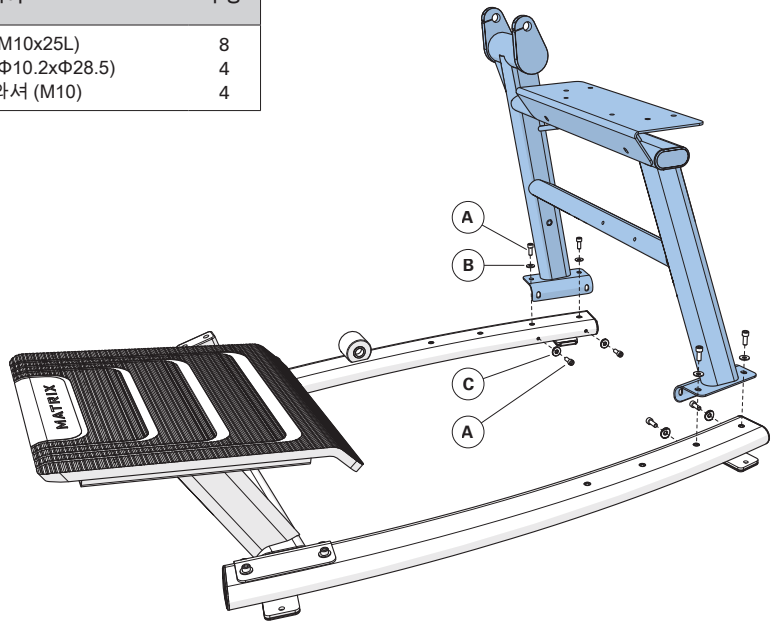


정보

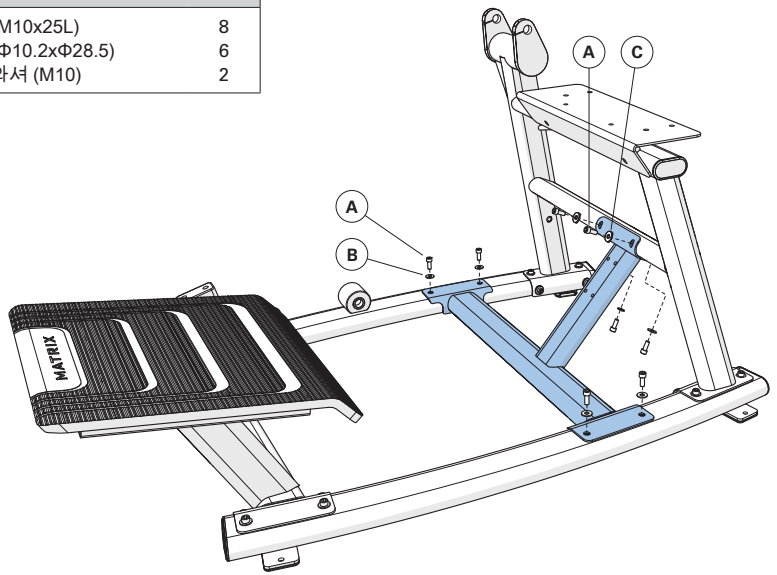
1	하드웨어	수량
A	볼트 (M10x25L)	8
B	와셔 (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	아크 와셔 (M10)	4



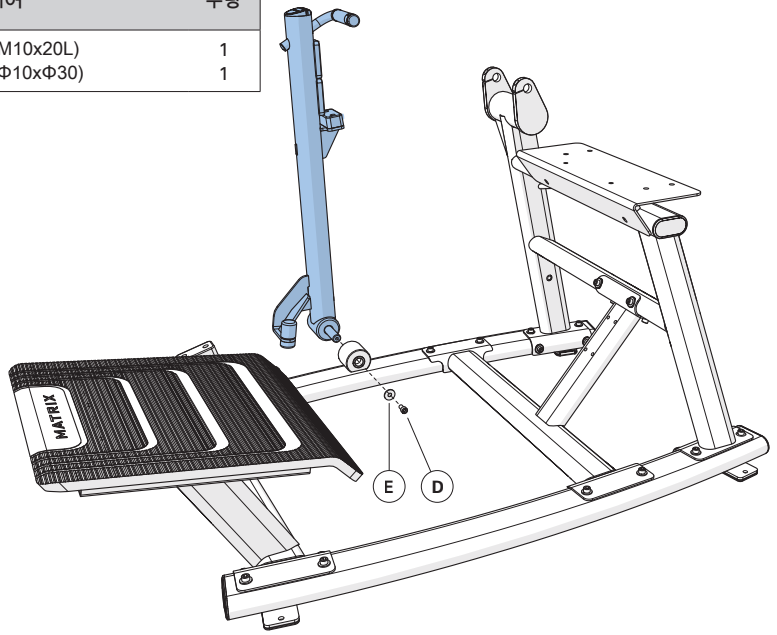
2	하드웨어	수량
A	볼트 (M10x25L)	8
B	와셔 (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	아크 와셔 (M10)	4



3	하드웨어	수량
A	볼트 (M10x25L)	8
B	와셔 (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	아크 와셔 (M10)	2

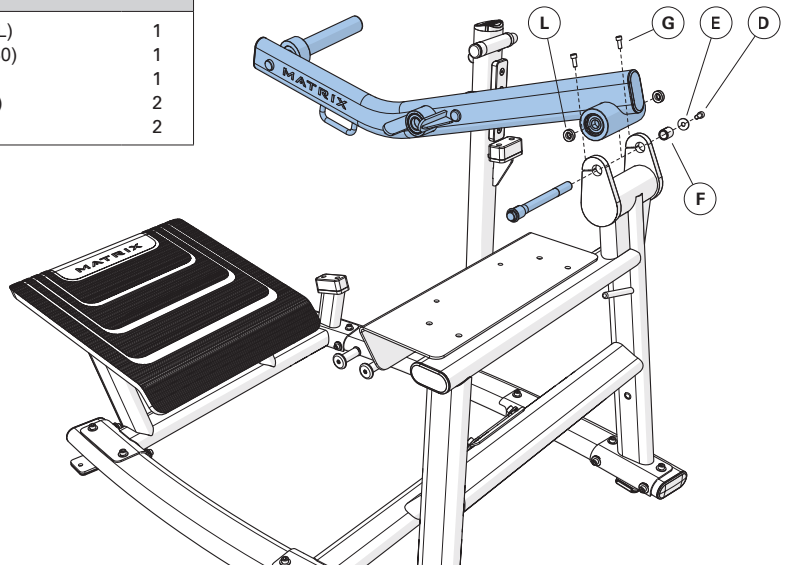


4	하드웨어	수량
D	볼트 (M10x20L)	1
E	와셔 (Φ10xΦ30)	1

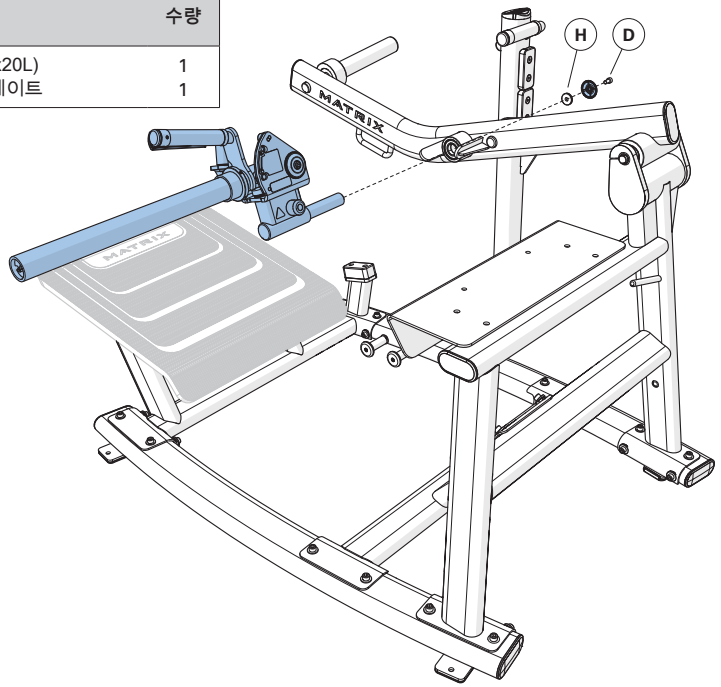


정보

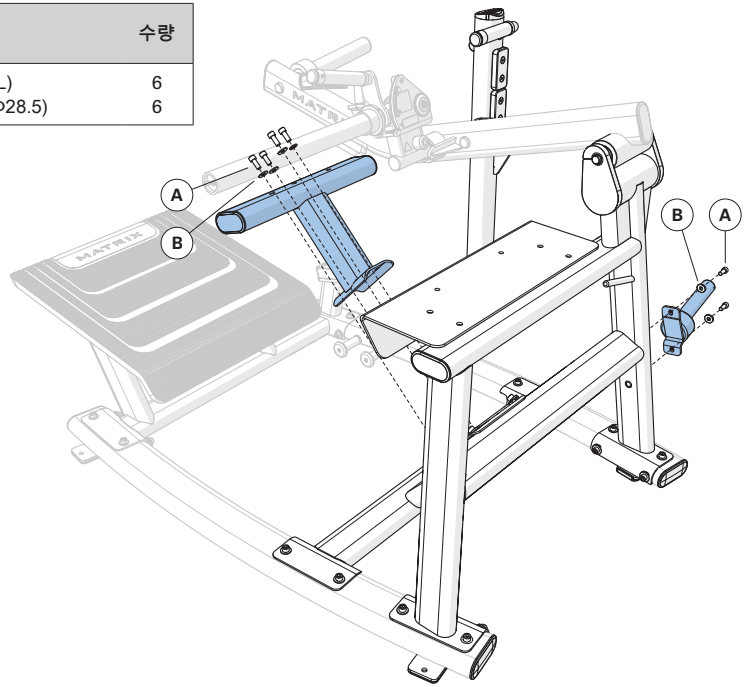
5	하드웨어	수량
D	볼트 (M10x20L)	1
E	와셔 (Φ10xΦ30)	1
F	고정 링	1
G	볼트 (M8x20L)	2
L	스페이서	2



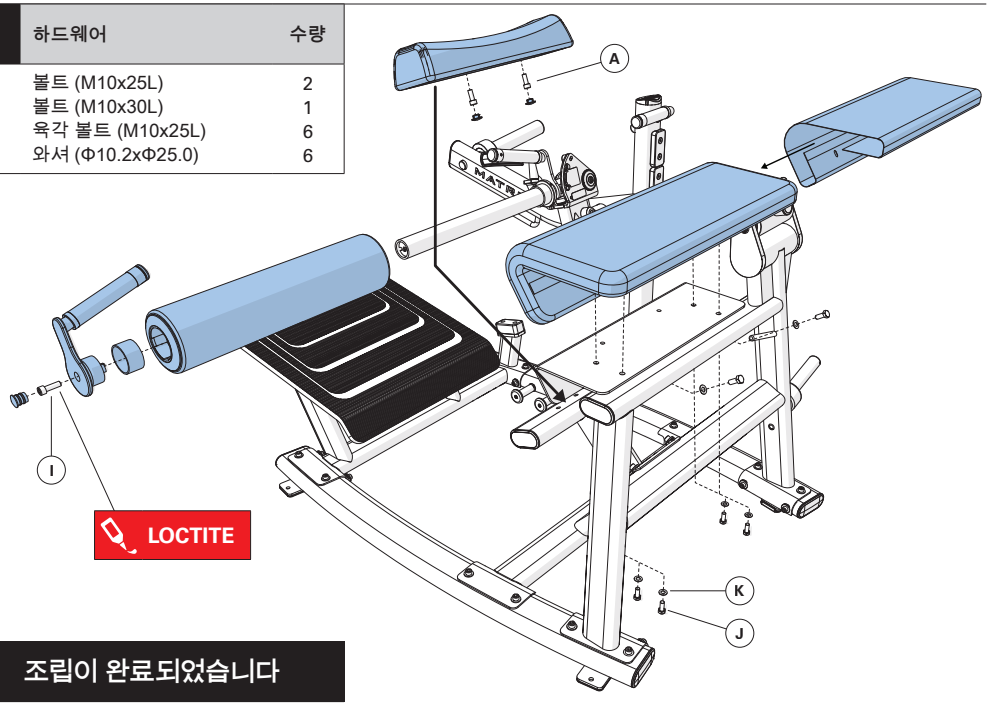
6	하드웨어	수량
D	볼트 (M10x20L)	1
H	스토퍼 플레이트	1



7	하드웨어	수량
A	볼트 (M10x25L)	6
B	와셔 (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	하드웨어	수량
A	볼트 (M10x25L)	2
I	볼트 (M10x30L)	1
J	육각 볼트 (M10x25L)	6
K	와셔 (Φ10.2xΦ25.0)	6



조립이 완료되었습니다

THÔNG TIN

SỬ DỤNG ĐÚNG CÁCH

1. Không được vượt quá khả năng tải trọng của thiết bị tập.
2. Nếu phù hợp, cài đặt các bộ phận chặn an toàn đến chiều cao thích hợp.
3. Nếu phù hợp, điều chỉnh tấm để yên, tấm để chân, tấm để bàn chân, phạm vi chuyển động, hoặc bất kỳ dạng cơ chế điều chỉnh nào khác đến một vị trí bắt đầu thoải mái. Đảm bảo rằng cơ chế điều chỉnh đã gài hẳn để tránh vô tình chuyển động và để tránh thương tật.
4. Ngồi trên băng (nếu phù hợp) và vào vị trí thích hợp để tập.
5. Sử dụng trọng lượng không vượt quá trọng lượng bạn có thể nâng khi tập luyện và kiểm soát một cách an toàn.
6. Tập luyện theo cách có kiểm soát.
7. Đưa tạ về vị trí bắt đầu được đỡ đầy đủ của nó.

BẢO HÀNH

Đối với khu vực Bắc Mỹ, vui lòng truy cập **matrixfitness.com** để biết thông tin bảo hành cùng với các trường hợp loại trừ và giới hạn bảo hành.

DANH SÁCH KIỂM TRA BẢO DƯỠNG

HÀNH ĐỘNG	TẦN SUẤT
Vệ Sinh Nệm [1]	Hàng ngày
Kiểm Tra Dây Cáp [2]	Hàng ngày
Vệ Sinh Các Thanh Dẫn	Hàng tháng
Kiểm Tra Thiết Bị	Hàng tháng
Kiểm Tra Khung	Hai Lần Một Năm
Vệ Sinh Máy	Khi Cần Thiết
Vệ Sinh Báng Cầm [1]	Khi Cần Thiết
Bôi Trơn Các Thanh Dẫn [3]	Khi Cần Thiết

[1] Phải vệ sinh Nệm & Báng Cầm bằng xà phòng nhẹ và nước hoặc chất tẩy không chứa amoniac.

[2] Phải kiểm tra dây cáp xem có bị nứt hay xước không và thay ngay nếu có. Nếu quá chùng, phải siết cáp mà không nâng thanh giằng.

[3] Phải bôi trơn các thanh dẫn bằng dầu bôi trơn dùng Teflon. Thoa dầu bôi trơn lên một tấm vải cotton và sau đó thoa lên xuống các thanh dẫn.

THÔNG SỐ KỸ THUẬT CỦA SẢN PHẨM

Cân Nặng Tối Đa Của Người Dùng	159 kg / 350 cân Anh
Trọng Lượng Tập Tối Đa	102 kg / 225 cân Anh
Max Effective Resistance	227 kg / 500 cân Anh
Starting Resistance	22,7 kg / 50 cân Anh
Trọng Lượng Sản Phẩm	154 kg / 340 cân Anh
Kích Thước Chung (Dài x Rộng x Cao)*	168 x 133 x 109 cm / 66,5” x 52,5” x 43”

* Đảm bảo chiều rộng thông khoảng tối thiểu là 0,6 mét (24") để tiếp cận và di chuyển quanh thiết bị tập cơ MATRIX. Vui lòng lưu ý, 0,91 mét (36") là chiều rộng thông khoảng được ADA khuyến cáo đối với người sử dụng xe lăn.

GIÁ TRỊ MÔMEN

Bulông M12 (Đai Ốc Nyloc & Flowdrill)	135 Nm / 100 ft-lbs
Bulông M10 (Đai Ốc Nyloc & Flowdrill)	77 Nm / 57 ft-lbs
Bulông M8	25 Nm / 18 ft-lbs
M8 Plastic	15 Nm / 11 ft-lbs
Bulông M6	15 Nm / 11 ft-lbs
Bulông Đỡ	10 Nm / 7 ft-lbs

THÔNG TIN

THÔNG TIN QUAN TRỌNG VỀ AN TOÀN

Người mua sản phẩm MATRIX có trách nhiệm hướng dẫn tất cả các cá nhân, cho dù họ là người dùng cuối hay nhân sự giám sát, về việc sử dụng thiết bị đúng cách.

Tất cả người dùng thiết bị tập MATRIX nên nắm rõ thông tin sau đây trước khi sử dụng.

Không được sử dụng bất kỳ thiết bị nào theo bất kỳ cách nào khác với thiết kế hoặc mục đích của hãng sản xuất. Việc rất quan trọng là phải sử dụng thiết bị MATRIX đúng cách để tránh bị thương.

LẮP ĐẶT

1. BỀ MẶT ỔN ĐỊNH VÀ CÂN BẰNG: Phải lắp đặt thiết bị tập MATRIX trên nền ổn định và cân bằng phù hợp.
2. **THIẾT BỊ CỐ ĐỊNH: Hãng sản xuất khuyến cáo nên cố định thiết bị tập luyện MATRIX dạng tĩnh vào sàn nhà để ổn định và loại bỏ tình trạng rung lắc hay lật. Thao tác này phải được thực hiện bởi nhà thầu có giấy phép.**
3. Không mọi trường hợp bạn không được trượt thiết bị ngang sàn nhà vì có nguy cơ lật. Sử dụng các kỹ thuật và thiết bị xử lý vật liệu thích hợp được OSHA khuyến cáo.

   Mọi điểm neo phải có thể chịu được lực kéo 750 cân Anh (3,3 kN).

BẢO DƯỠNG

1. KHÔNG được sử dụng bất kỳ thiết bị nào đã bị hỏng và/hoặc có các bộ phận bị hư mòn hoặc hỏng. Chỉ sử dụng các bộ phận thay thế được cung cấp bởi đại lý bán hàng MATRIX tại địa phương của bạn.
2. DUY TRÌ NHÃN VÀ BẢNG THÔNG SỐ: Không được gỡ nhãn vì bất kỳ lý do gì. Chúng chứa thông tin quan trọng. Nếu không đọc được hoặc thiếu nhãn, hãy liên hệ với đại lý bán hàng MATRIX của bạn để thay.
3. BẢO DƯỠNG TẤT CẢ THIẾT BỊ: Bảo dưỡng phòng ngừa đóng vai trò quan trọng để đảm bảo thiết bị vận hành trơn tru cũng như đảm bảo trách nhiệm pháp lý của bạn ở mức tối thiểu. Cần phải kiểm tra thiết bị đều đặn.
4. Đảm bảo rằng bất kỳ ai thực hiện điều chỉnh hay bảo dưỡng hay sửa chữa dưới bất kỳ hình thức nào đều có năng lực thực hiện. Các đại lý bán hàng MATRIX sẽ tổ chức huấn luyện bảo trì và bảo dưỡng tại cơ sở công ty của bạn theo yêu cầu.

LƯU Ý BỔ SUNG

Chỉ được sử dụng thiết bị này ở các khu vực có giám sát, ở đó chủ sở hữu có quy định cụ thể về việc tiếp cận và điều khiển thiết bị. Chủ sở hữu toàn quyền quyết định ai được phép tiếp cận thiết bị tập này. Chủ sở hữu phải cân nhắc: mức độ tin cậy, độ tuổi, kinh nghiệm của người dùng, v.v.

Thiết bị tập này đáp ứng các tiêu chuẩn trong ngành về tính ổn định khi được sử dụng theo mục đích thiết kế tuân thủ hướng dẫn của hãng sản xuất.

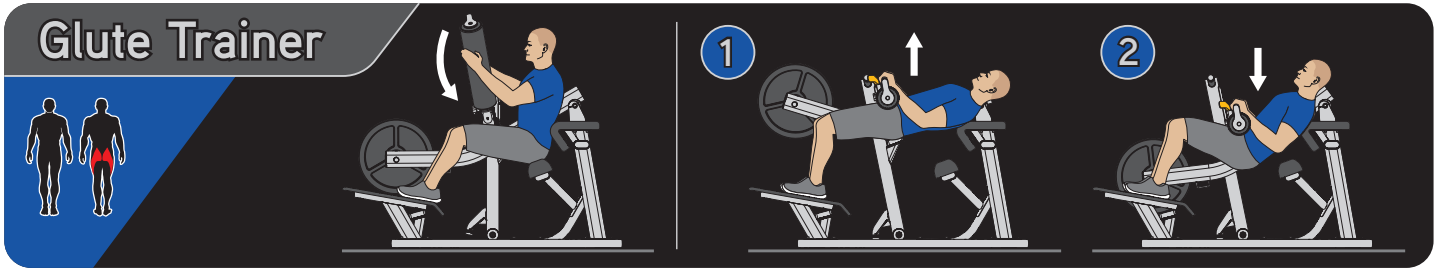
Thiết bị này chỉ được sử dụng cho mục đích sử dụng trong nhà. Thiết bị tập luyện này là một sản phẩm Hạng S (được thiết kế để sử dụng trong môi trường thương mại chẳng hạn như cơ sở tập thể hình). Thiết bị tập luyện này tuân thủ tiêu chuẩn EN ISO 20957-1 và EN 957-2.

⚠ CẢNH BÁO

THIẾT BỊ NÀY CÓ THỂ GÂY TỬ VONG HOẶC CHẤN THƯƠNG NGHIÊM TRỌNG. HÃY LÀM THEO CÁC CHỈ Ý NÀY ĐỂ TRÁNH CHẤN THƯƠNG!

1. Trẻ em dưới 14 tuổi không được lại gần thiết bị tập thể dục này. Trẻ vị thành niên cần được giám sát tại mọi thời điểm khi sử dụng thiết bị này.
2. 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.
3. Bạn phải đọc tất cả các cảnh báo và hướng dẫn thích hợp có được trước khi sử dụng. CHỈ được sử dụng thiết bị này cho mục đích như thiết kế.
4. Kiểm tra máy trước khi sử dụng. KHÔNG sử dụng máy nếu xuất hiện hư hỏng hoặc máy không thể hoạt động.
5. Không vượt quá khả năng trọng lượng của thiết bị này.
6. LUÔN có người theo dõi nếu sử dụng tạ tự do.
7. Cân bằng trọng lượng đặt lên thiết bị này và/hoặc bất kỳ thanh tạ nào. Nếu được, hãy sử dụng các thiết bị giữ đĩa tạ.
8. Chấn thương có thể xảy ra nếu tập luyện không chính xác hoặc quá mức. Ngừng tập thể dục nếu bạn cảm thấy mệt hoặc chóng mặt. Hãy kiểm tra y tế trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
9. Giữ cho cơ thể, quần áo, tóc, và các phụ kiện thoải mái và không mắc vào các bộ phận chuyển động.
10. Phải sử dụng được cần điều chỉnh dừng mọi lúc, nếu có.
11. Khi điều chỉnh bất kỳ cơ cấu điều chỉnh nào (vị trí dừng, vị trí ghế ngồi, vị trí đệm, phạm vi giới hạn chuyển động, ròng rọc hoặc bất kỳ cơ cấu nào khác), hãy chắc chắn rằng chúng được chốt cẩn thận trước khi sử dụng để tránh chuyển động ngoài ý muốn.
12. Nhà sản xuất khuyến nghị gắn thiết bị này vào sàn để ổn định và tránh rung lắc hoặc lật. Hãy sử dụng nhà thầu có giấy phép.
13. Nếu thiết bị KHÔNG được gắn vào sàn: KHÔNG BAO GIỜ được gắn dây đai, dây thừng hoặc các phương tiện khác vào thiết bị này, vì điều này có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng. KHÔNG BAO GIỜ được sử dụng thiết bị này để hỗ trợ khi kéo giãn, vì điều này có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng.
14. KHÔNG ĐƯỢC THÁO NHÃN NÀY. HÃY THAY THẾ NẾU BỊ HƯ HỎNG HOẶC KHÔNG ĐỌC ĐƯỢC.

Gắn tạ đĩa / Tạ tự do



LẮP RÁP

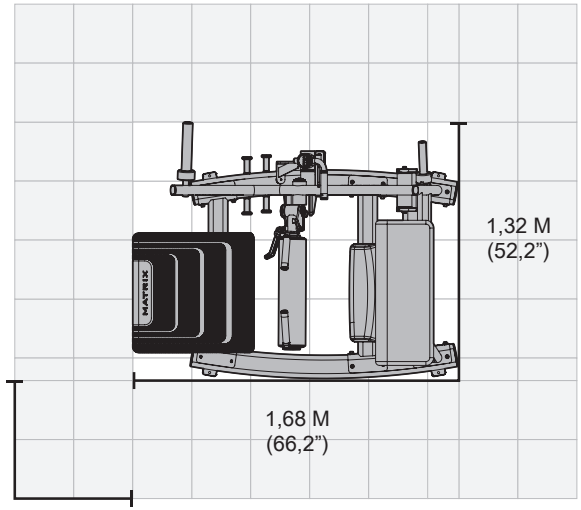
THÁO BAO BÌ

Cám ơn bạn đã mua sản phẩm của MATRIX Fitness. Sản phẩm đã được kiểm tra trước khi đóng gói. Sản phẩm được vận chuyển thành nhiều phần để tạo điều kiện đóng gói gọn gàng. Trước khi lắp ráp, hãy kiểm tra xác nhận tất cả bộ phận bằng cách so sánh chúng với các sơ đồ bên ngoài. Cẩn thận tháo bao bì của thiết bị từ hộp này và vứt bỏ vật liệu đóng gói theo quy định luật pháp địa phương. Thiết bị tập phải được lắp ráp bởi đội lắp ráp có chuyên môn hoặc được lắp ráp sẵn trước khi giao.

THẬN TRỌNG

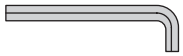
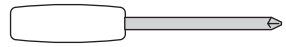
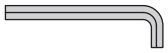
Để tránh thương tích cho bản thân bạn và phòng ngừa hư hỏng các bộ phận khung, đảm bảo nhờ người khác hỗ trợ thích hợp khi tháo các bộ phận khung ra khỏi hộp này. Vui lòng đảm bảo lắp đặt thiết bị trên một nền ổn định, và cân bằng máy đúng cách. Đảm bảo chiều rộng thông khoảng tối thiểu là 0,6 mét (24”) để tiếp cận và di chuyển quanh thiết bị tập MATRIX. Vui lòng lưu ý, 0,91 mét (36”) là chiều rộng thông khoảng được ADA khuyến cáo đối với người sử dụng xe lăn.

KHU VỰC TẬP LUYỆN

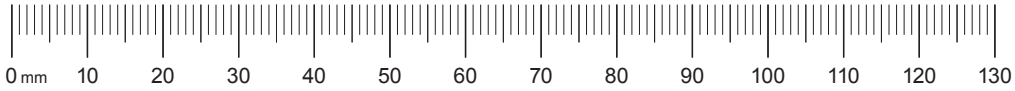


KHOẢNG TRỐNG
0,6 M (2 FT)
LỐI ĐI RỘNG

CÁC DỤNG CỤ CẦN THIẾT ĐỂ LẮP RÁP (không bán kèm)

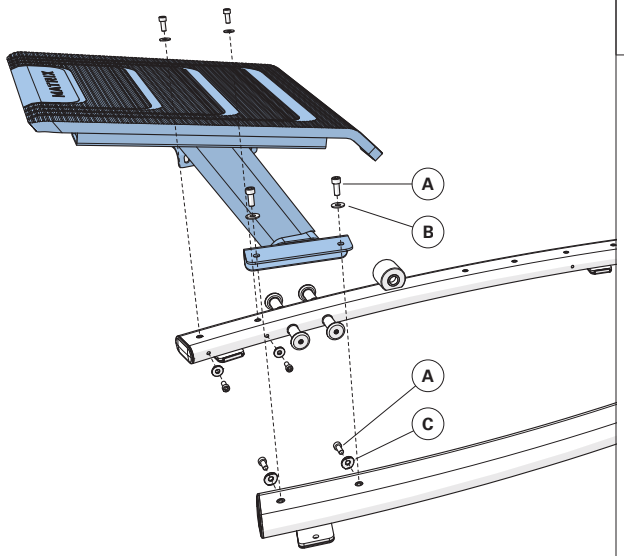
Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 3MM		Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 10MM	
Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 4MM		Tuốc Vít Phillips	
Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 5MM		Cờlê Đầu Mở 8MM	
Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 6MM		Cờlê Đầu Mở 17MM	
Cờlê Lồi Lục Giác Hình L 8MM		Bôi Trơn Thanh Dẫn	

Nếu thiếu bất kỳ hạng mục nào, vui lòng liên hệ với đại lý bán hàng MATRIX tại địa phương của bạn để được hỗ trợ.

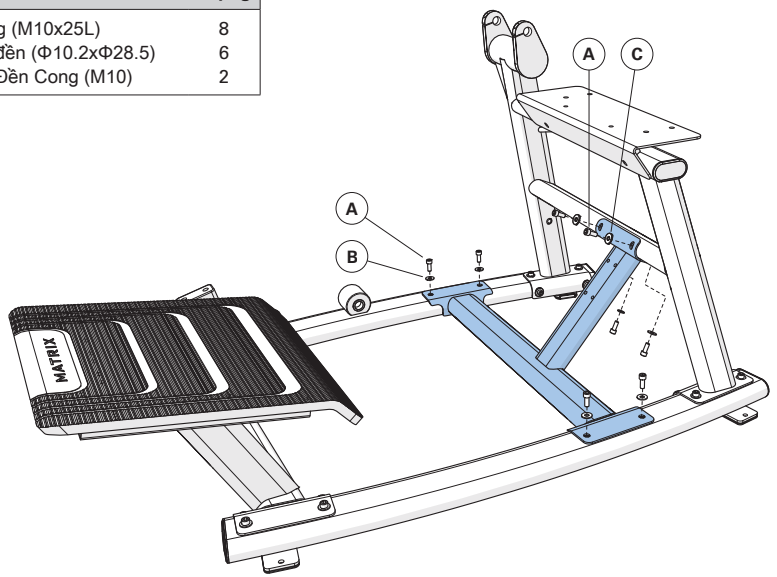


LẮP RÁP

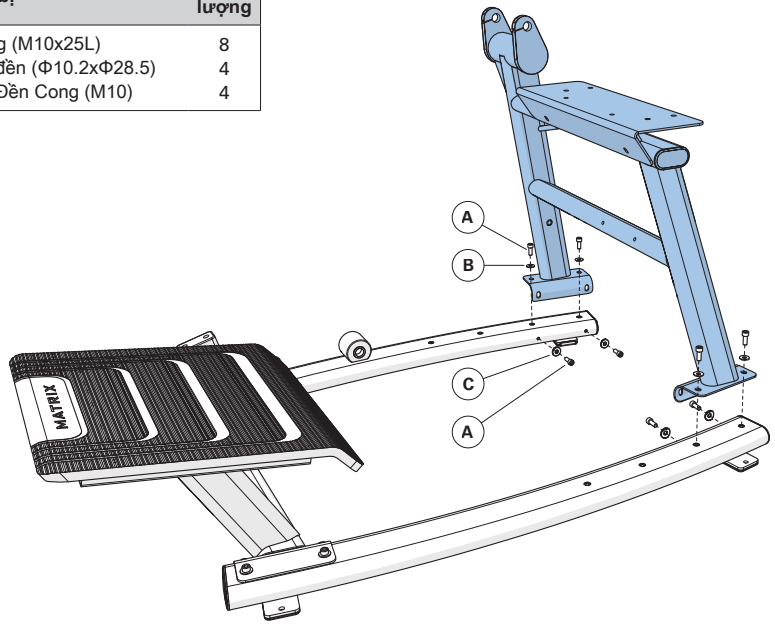
1	Thiết bị	Số lượng
A	Bulông (M10x25L)	8
B	Long đền (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	Long Đền Cong (M10)	4



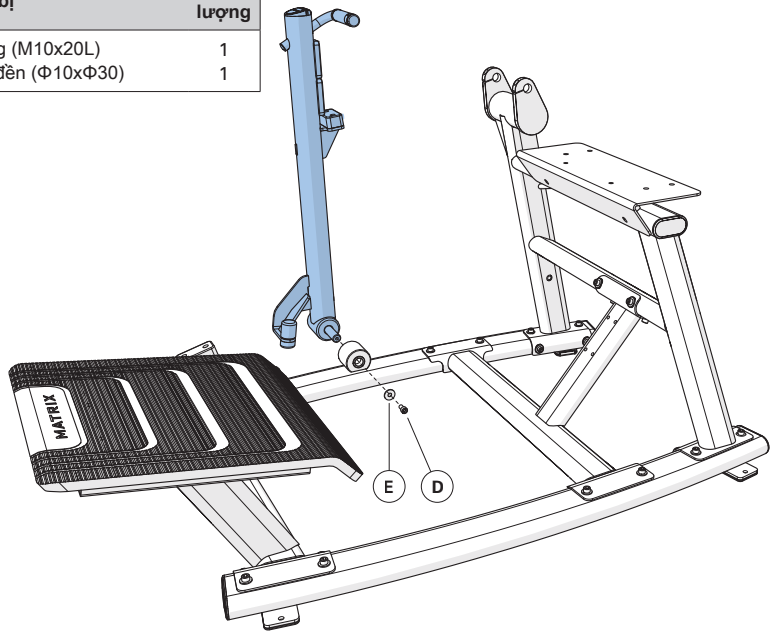
3	Thiết bị	Số lượng
A	Bulông (M10x25L)	8
B	Long đền (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	Long Đền Cong (M10)	2



2	Thiết bị	Số lượng
A	Bulông (M10x25L)	8
B	Long đền (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	Long Đền Cong (M10)	4

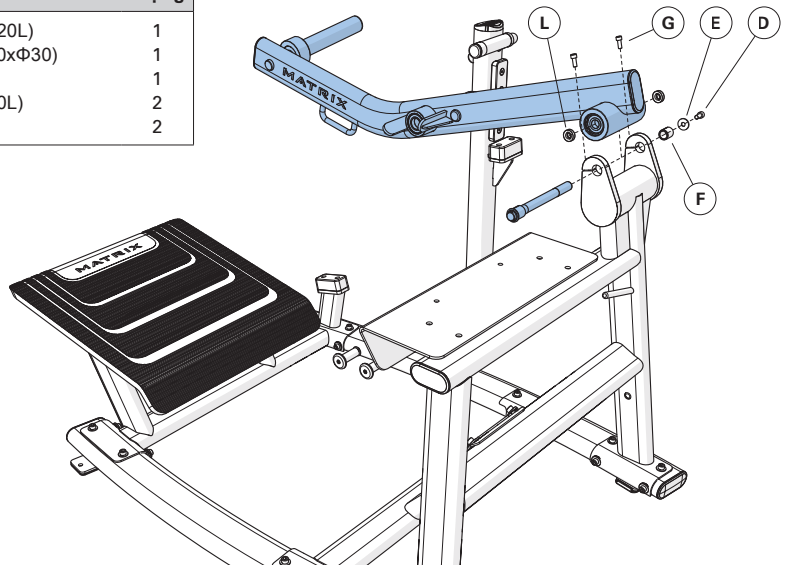


4	Thiết bị	Số lượng
D	Bulông (M10x20L)	1
E	Long đền (Φ10xΦ30)	1

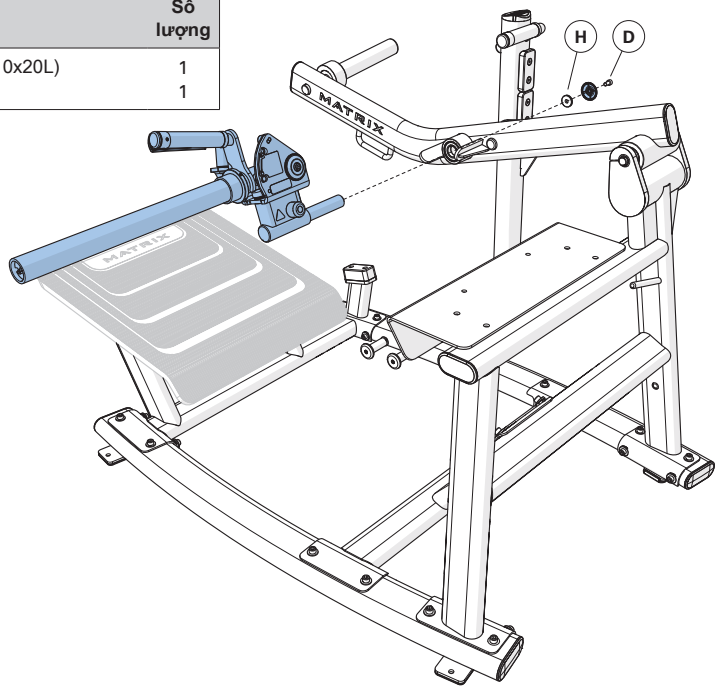


LẮP RÁP

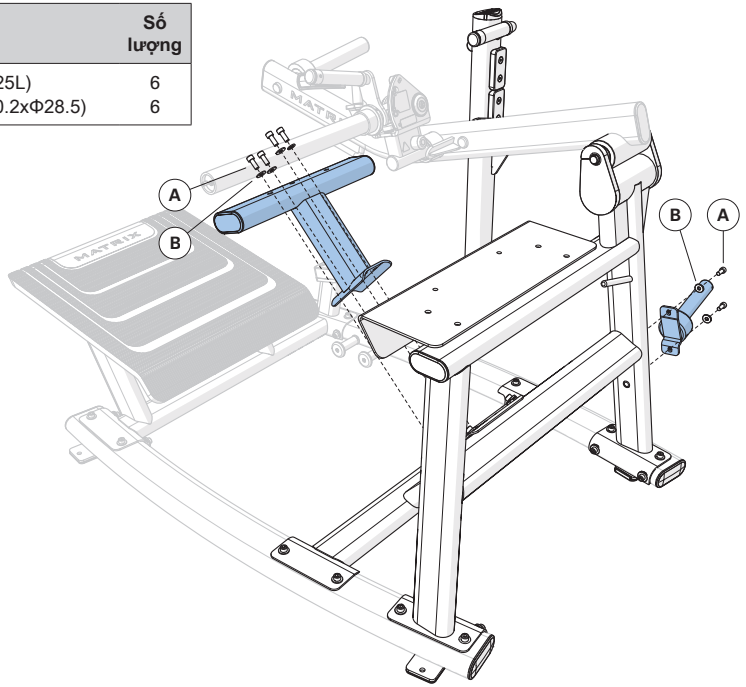
5	Thiết bị	Số lượng
D	Bulông (M10x20L)	1
E	Long đền (Φ10xΦ30)	1
F	Sửa nhẫn	1
G	Bulông (M8x20L)	2
L	Miếng đệm	2



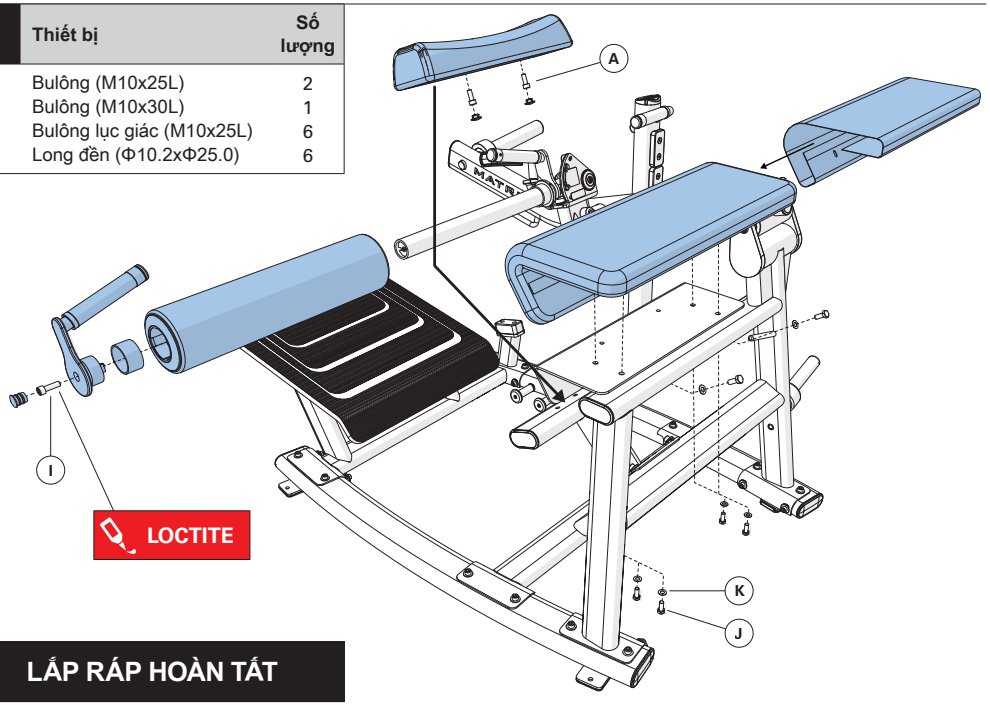
6	Thiết bị	Số lượng
D	Bulông (M10x20L)	1
H	Tấm Chặn	1



7	Thiết bị	Số lượng
A	Bulông (M10x25L)	6
B	Long đền (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	Thiết bị	Số lượng
A	Bulông (M10x25L)	2
I	Bulông (M10x30L)	1
J	Bulông lục giác (M10x25L)	6
K	Long đền (Φ10.2xΦ25.0)	6



LẮP RÁP HOÀN TẤT

ข้อมูล

การใช้งานที่เหมาะสม

1. ห้ามใช้งานเกินขีดจำกัดน้ำหนักที่กำหนดไว้ของอุปกรณ์ออกกำลังกาย
2. หากทำได้ ตั้งตัวกั้นเพื่อความปลอดภัยในระดับความสูงที่เหมาะสม
3. ถ้าทำได้ ปรับเบาะนั่ง แผ่นรองขา แผ่นรองเท้า ช่วงการปรับการเคลื่อนที่ หรือกลไกการปรับอื่น ๆ ในตำแหน่งเริ่มต้นที่สบาย ตรวจสอบให้มั่นใจว่ากลไกการปรับล็อคเข้าตำแหน่งแน่นหนาเพื่อป้องกันการเคลื่อนที่โดยไม่ตั้งใจและป้องกันการได้รับบาดเจ็บ
4. นั่งบนที่นั่ง (หากมี) ในตำแหน่งที่เหมาะสมและพร้อมออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักที่คุณสามารถยกและควบคุมได้อย่างปลอดภัย
6. ออกกำลังกายภายใต้การควบคุม
7. ดันน้ำหนักกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นที่รองรับน้ำหนักได้เต็มที่

การรับประกัน

สำหรับในอเมริกาเหนือ โปรดเข้าไปที่ **matrixfitness.com** สำหรับข้อมูลการรับประกันควบคู่กับข้อยกเว้นและข้อจำกัดในการรับประกัน

รายการตรวจสอบการบำรุงรักษา

การดำเนินการ	ความถี่
ทำความสะอาดเบาะ [1]	ทุกวัน
ตรวจสอบสายเคเบิล [2]	ทุกวัน
ทำความสะอาดเหล็กนำ	ทุกเดือน
ตรวจสอบชิ้นส่วนอุปกรณ์	ทุกเดือน
ตรวจสอบโครง	ปีละสองครั้ง
ทำความสะอาดเครื่อง	ตามความจำเป็น
ทำความสะอาดมือจับ [1]	ตามความจำเป็น
หล่อลื่นเหล็กนำ [3]	ตามความจำเป็น

[1] ทำความสะอาดเบาะและมือจับด้วยน้ำผสมสบู่ชนิดอ่อนหรือน้ำยาทำความสะอาดที่ไม่มีส่วนผสมของแอมโมเนีย

[2] ตรวจสอบสายว่ามีรอยแตกหรือชำรุดหรือไม่และเปลี่ยนใหม่ทันทีหากพบการชำรุด หากสายเคเบิลหลวมเกินไป ให้ขันแน่นโดยไม่ต้องยกแผ่นปิดด้านบน

[3] หล่อลื่นเหล็กนำด้วยน้ำมันหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของเทฟลอน ใช้ผ้าฝ้ายชุบน้ำมันหล่อลื่นเช็ดขึ้นลงที่เหล็กนำ

ข้อมูลทางเทคนิคของผลิตภัณฑ์

น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด	159 kg / 350 ปอนด์
น้ำหนักการออกกำลังกายสูงสุด	102 kg / 225 ปอนด์
ความต้านทานสูงสุด	227 kg / 500 ปอนด์
แรงต้านทานเริ่มต้น	22.7 kg / 50 ปอนด์
น้ำหนักผลิตภัณฑ์	154 kg / 340 ปอนด์
ขนาดโดยรวม (ยาว x กว้าง x สูง)*	168 x 133 x 109 ซม. / 66.5″ x 52.5″ x 43 นิ้ว

* ตรวจสอบว่ามีระยะห่างอย่างน้อย 0.60 เมตร (24 นิ้ว) สำหรับทางเดินเข้าและเดินผ่านรอบอุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อ MATRIX โปรดทราบ ADA แนะนำให้ความกว้างมีระยะห่าง 0.91 เมตร (36 นิ้ว) สำหรับผู้ใช้รถเข็น

ค่าแรงบิดในการขัน

โบลท์ M12 (น็อต Nyloc และเกลียวเจาะแบบเชื่อมในตัว)	135 Nm / 100 ft-lbs
โบลท์ M10 (น็อต Nyloc และเกลียวเจาะแบบเชื่อมในตัว)	77 Nm / 57 ft -lbs
โบลท์ M8	25 Nm / 18 ft-lbs
พลาสติก M8	15 Nm / 11 ft-lbs
โบลท์ M6	15 Nm / 11 ft-lbs
โบลท์แผ่นรอง	10 Nm / 7 ft-lbs

ข้อมูล

ข้อมูลด้านความปลอดภัยที่สำคัญ

ผู้ซื้อผลิตภัณฑ์ MATRIX เป็นผู้รับผิดชอบแต่เพียงผู้เดียวในการแนะนำผู้ใช้หรือผู้ดูแลในการใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง

ผู้ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย MATRIX ทุกคนควรทราบข้อมูลต่อไปนี้ก่อนใช้งาน

ห้ามใช้อุปกรณ์ในลักษณะที่นอกเหนือจากที่ผู้ผลิตออกแบบหรือกำหนดไว้ ใช้อุปกรณ์ MATRIX อย่างถูกวิธีเพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บ

การติดตั้ง

1. พื้นที่มั่นคงและได้ระดับ: ต้องติดตั้งอุปกรณ์ออกกำลังกาย MATRIX บนพื้นที่มั่นคงและได้ระดับอย่างถูกต้อง
2. **การยึดอุปกรณ์: ผู้ผลิตแนะนำให้ยึดอุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อ MATRIX ที่อยู่กับที่ทั้งหมดกับพื้นอย่างแน่นหนาเพื่อให้อุปกรณ์ยึดอย่างมั่นคงและป้องกันอุปกรณ์แกว่งหรือล้มคว่ำ ซึ่งต้องดำเนินการโดยผู้รับจ้างที่ได้รับอนุญาต**
3. ห้ามเขยื้อนอุปกรณ์บนพื้นต่างระดับโดยเด็ดขาดเนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการล้มคว่ำ
   ใช้เทคนิคและอุปกรณ์เพื่อการจัดการวัตถุที่เหมาะสมตามที่แนะนำโดย OSHA

   จุดยึดทั้งหมดต้องรับแรงดึงได้ 750 ปอนด์ (3.3 kN)

การบำรุงรักษา

1. ห้ามใช้อุปกรณ์ใดๆ ที่ชำรุดเสียหายและ/หรือมีชิ้นส่วนที่ฉีกขาดหรือแตกหัก ใช้เฉพาะชิ้นส่วนอะไหล่ที่จัดหาโดยตัวแทนจำหน่าย MATRIX ในประเทศของคุณเท่านั้น
2. การดูแลรักษาป้ายและป้ายชื่อต่างๆ: ห้ามดึงป้ายออกไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ เนื่องจากมีข้อมูลสำคัญ หากไม่สามารถอ่านป้ายได้หรือหลุดหาย ติดต่อตัวแทนจำหน่าย MATRIX เพื่อขอเปลี่ยนป้ายใหม่
3. การดูแลรักษาอุปกรณ์ทั้งหมด: การบำรุงรักษาเชิงป้องกันมีความสำคัญต่อการทำงานที่ราบรื่นของอุปกรณ์ และลดภาระการดูแลรักษาของคุณให้น้อยที่สุด ต้องตรวจสอบอุปกรณ์ตามระยะเวลาที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ
4. ตรวจสอบให้ผู้ที่ทำการปรับหรือบำรุงรักษาหรือทำงานซ่อมทุกชนิดมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการดำเนินการ ตัวแทนจำหน่าย MATRIX จะจัดให้มีการฝึกอบรมการบริการและการบำรุงรักษาในบริษัทเมื่อได้รับการร้องขอ

หมายเหตุเพิ่มเติม

ใช้อุปกรณ์นี้ในพื้นที่ที่มีการควบคุมดูแลเท่านั้น โดยเจ้าของอุปกรณ์จะต้องกำหนดการเข้าใช้และการควบคุมดูแลการใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง และพิจารณาอนุญาตบุคคลที่สามารถใช้งานอุปกรณ์ออกกำลังกายนี้ ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับผู้ใช้งาน: ความเหมาะสมของผู้ใช้ อายุ ประสบการณ์ เป็นต้น

อุปกรณ์ออกกำลังกายนี้ตรงตามมาตรฐานความทนทานระดับอุตสาหกรรม เมื่อใช้งานตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ตามคำแนะนำของผู้ผลิต

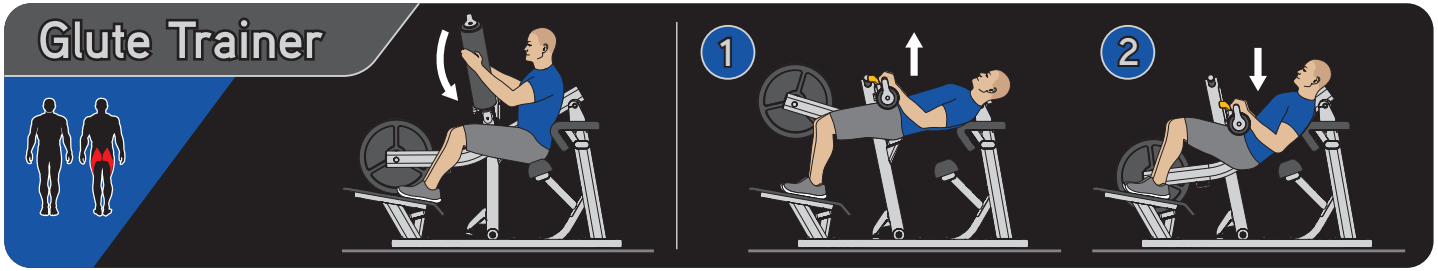
อุปกรณ์นี้ใช้ภายในอาคารเท่านั้น อุปกรณ์ออกกำลังกายนี้เป็นผลิตภัณฑ์คลาส S (ออกแบบมาสำหรับใช้ในสภาพแวดล้อมเชิงพาณิชย์ เช่น สถานออกกำลังกาย) อุปกรณ์ออกกำลังกายนี้เป็นไปตามมาตรฐาน EN ISO 20957-1 และ EN 957-2

⚠ คำเตือน

อาจถึงแก่ชีวิตหรือบาดเจ็บรุนแรงได้บนอุปกรณ์นี้ ปฏิบัติตามข้อควรระวังเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ

1. ให้เด็กอายุต่ำกว่า 14 ปีออกจากอุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อนี้ วัยรุ่นจะต้องได้รับการดูแลตลอดเวลาขณะที่ใช้อุปกรณ์นี้
2. อุปกรณ์นี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้กับบุคคลที่มีความสามารถจำกัดทางร่างกาย ประสาทหรือจิตใจ หรือขาดประสบการณ์และความรู้ เว้นแต่จะได้รับการดูแลหรือแนะนำการใช้อุปกรณ์โดยผู้ที่รับผิดชอบในความปลอดภัยของบุคคลเหล่านั้น
3. จะต้องอ่านป้ายเตือนและคำแนะนำทั้งหมดและขอรับคำแนะนำที่ถูกต้องก่อนที่จะใช้ใช้อุปกรณ์นี้ตามวัตถุประสงค์ที่เจตนาเท่านั้น
4. ตรวจสอบอุปกรณ์ก่อนใช้งาน ห้ามใช้อุปกรณ์หากดูเหมือนว่าเสียหายหรือใช้งานไม่ได้
5. ห้ามใช้น้ำหนักเกินขีดจำกัดของอุปกรณ์นี้
6. ใช้ตัวกั้นน้ำหนักเสมอ หากใช้ที่ยกน้ำหนักอิสระ
7. ใช้น้ำหนักที่สมดุลกับอุปกรณ์นี้และ/หรือบาร์เบลใดๆ ถ้าใช้ได้ ใช้ตัวกั้นน้ำหนักเพื่อกั้นแผ่นน้ำหนัก
8. การบาดเจ็บต่อสุขภาพอาจเป็นผลมาจากการออกกำลังที่ไม่ถูกต้องหรือหักโหม หยุดการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกจะเป็นลมหรือเวียนศีรษะ ขอรับการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย
9. รักษาร่างกาย เสื้อผ้า ผมและอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ไม่ติดกับและอยู่ห่างจากชิ้นส่วนเคลื่อนไหวทั้งหมด
10. จะต้องใช้ที่กั้นปรับทุกครั้ง ถ้ามี
11. ในขณะที่ปรับกลไกปรับใดๆ (ตำแหน่งหยุด ตำแหน่งที่นั่ง ตำแหน่งที่รอง ช่วงจำกัดการเคลื่อนไหว ตลับรอก หรือชนิดอื่นใด) ตรวจดูให้แน่ใจว่ากลไกปรับนั้นลงล็อคอย่างสมบูรณ์ก่อนที่จะใช้งาน เพื่อป้องกันไม่ให้เคลื่อนโดยไม่ได้ตั้งใจ
12. ผู้ผลิตแนะนำให้ยึดอุปกรณ์นี้ไว้กับพื้น เพื่อให้มีความมั่นคงและป้องกันไม่ให้แกว่งหรือล้มคว่ำ ใช้ผู้รับจ้างที่ได้รับอนุญาต
13. หากไม่ได้ยึดอุปกรณ์ไว้กับพื้น ห้ามอนุญาตให้ใช้ยางยืด เชือกหรือสิ่งอื่นผูกกับอุปกรณ์นี้ โดยเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้ ห้ามใช้อุปกรณ์นี้ค้ำยันหรือรองรับในขณะยืดร่างกายโดยเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงได้
14. ห้ามดึงป้ายนี้ออก เปลี่ยน หากเกิดเสียหายหรืออ่านไม่ออก

การยกน้ำหนักแบบใช้แผ่นน้ำหนัก/อิสระ



การประกอบ

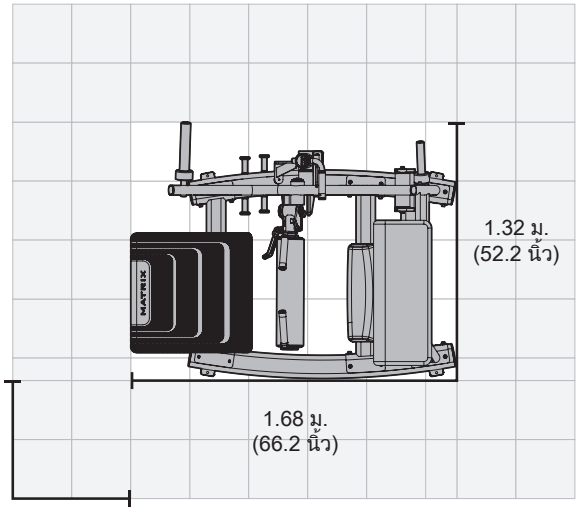
การเปิดกล่องบรรจุอุปกรณ์

ขอบคุณที่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์อุปกรณ์ออกกำลังกาย MATRIX อุปกรณ์ได้รับการตรวจสอบก่อนบรรจุลงกล่อง และจัดส่งแยกเป็นชิ้นเพื่อความสะดวกในการบรรจุกล่องที่มีขนาดกะทัดรัด ก่อนทำการประกอบ ตรวจสอบยืนยันว่ามีส่วนประกอบครบและตรงตามแผนภาพที่แสดง นำอุปกรณ์ออกจากกล่องอย่างระมัดระวังและกำจัดทิ้งวัสดุบรรจุโดยสอดคล้องตามกฎหมายในท้องถิ่นของคุณ อุปกรณ์ออกกำลังกายต้องประกอบโดยทีมประกอบอุปกรณ์ที่ผ่านการฝึกอบรม หรือทำการประกอบอุปกรณ์ให้เสร็จสิ้นก่อนการจัดส่ง

ข้อควรระวัง

เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บต่อตัวคุณเองและป้องกันความเสียหายต่อส่วนประกอบของโครง ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อนำชิ้นส่วนของโครงออกจากกล่องนี้ ตรวจสอบให้มั่นใจว่าได้ทำการติดตั้งอุปกรณ์บนพื้นที่มั่นคงและในระดับที่เหมาะสม ตรวจสอบว่าเว้นระยะห่างอย่างน้อย 0.6 เมตร (24 นิ้ว) สำหรับเดินเข้าออกโดยรอบอุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อ MATRIX สำหรับผู้ใช้รถเข็น ADA แนะนำให้เว้นระยะห่างอย่างน้อย 0.91 เมตร (36 นิ้ว)

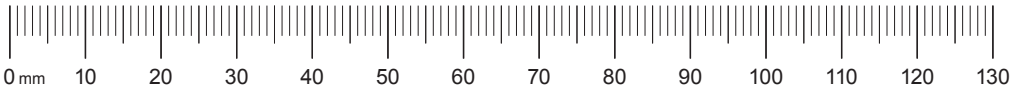
พื้นที่ออกกำลังกาย



เครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบ (ไม่มีให้มา)

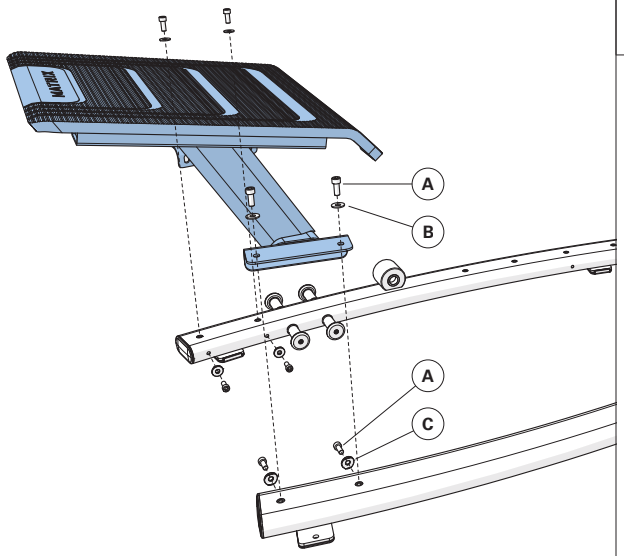
ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 3 มม.	ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 10 มม.
ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 4 มม.	ไขควง Phillips
ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 5 มม.	ประแจปากตาย 8 มม.
ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 6 มม.	ประแจปากตาย 17 มม.
ประแจหกเหลี่ยมตัวแอล 8 มม.	การหล่อลื่นก้านนำ

หากมีชิ้นส่วนไม่ครบตามรายการที่ระบุไว้ โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่าย MATRIX ในท้องถิ่นของคุณเพื่อขอความช่วยเหลือ

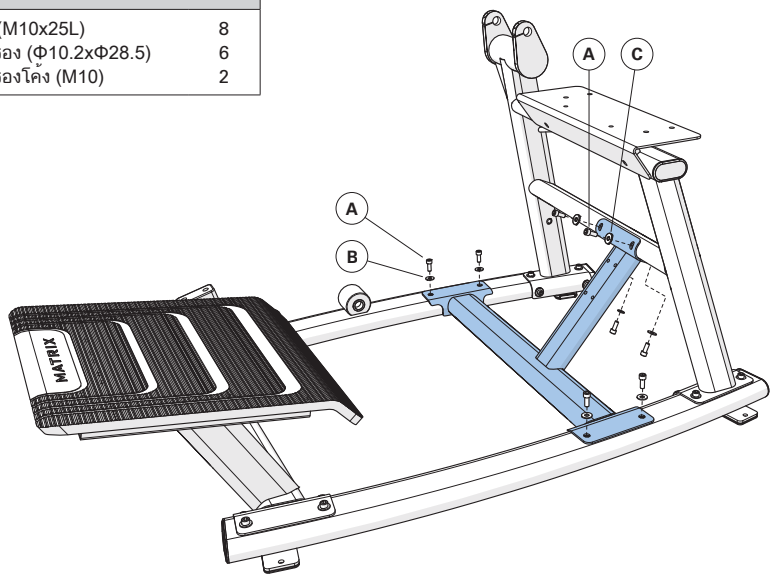


การประกอบ

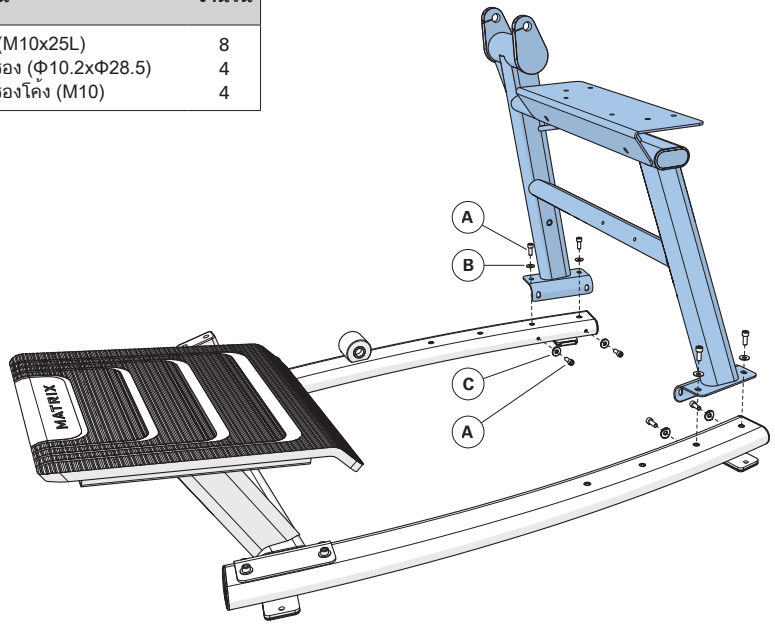
1	ชิ้นส่วน	จำนวน
A	โบลท์ (M10x25L)	8
B	แหวนรอง (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	แหวนรองโค้ง (M10)	4



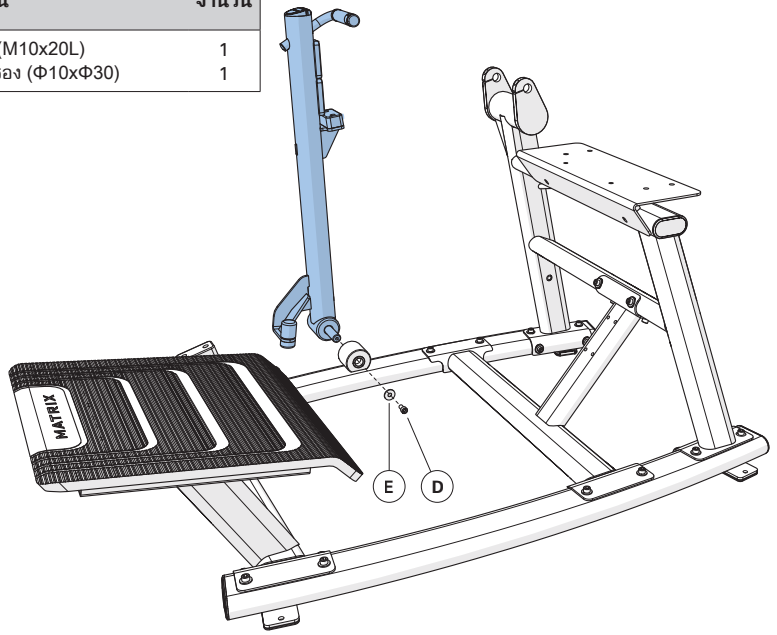
3	ชิ้นส่วน	จำนวน
A	โบลท์ (M10x25L)	8
B	แหวนรอง (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	แหวนรองโค้ง (M10)	2



2	ชิ้นส่วน	จำนวน
A	โบลท์ (M10x25L)	8
B	แหวนรอง (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	แหวนรองโค้ง (M10)	4

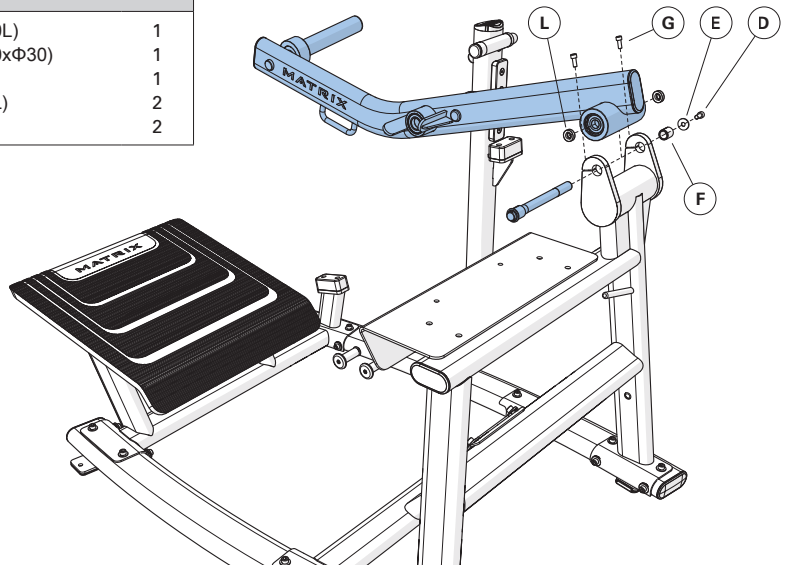


4	ชิ้นส่วน	จำนวน
D	โบลท์ (M10x20L)	1
E	แหวนรอง (Φ10xΦ30)	1

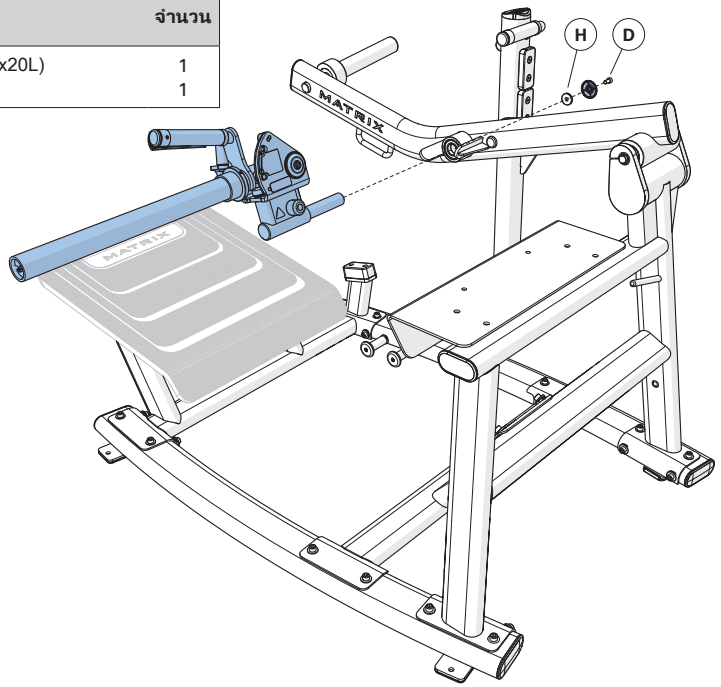


การประกอบ

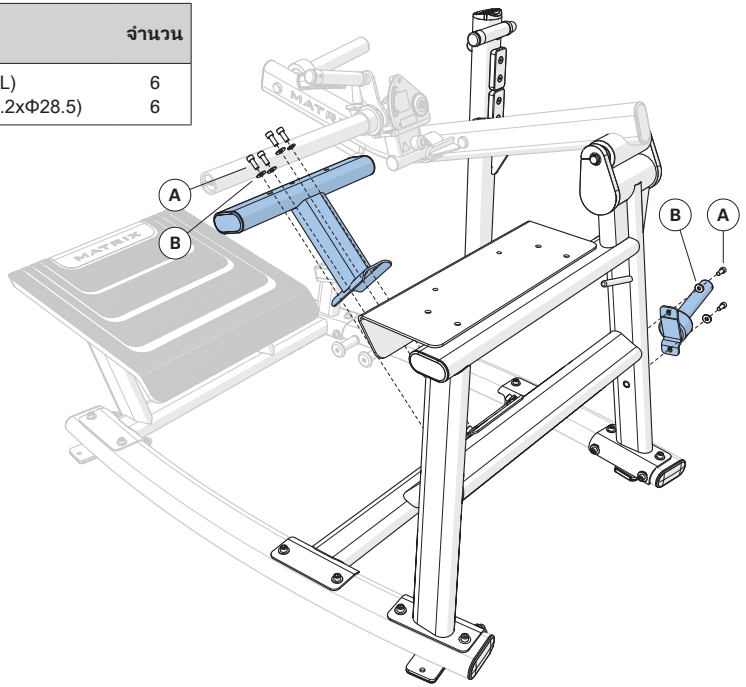
5	ชิ้นส่วน	จำนวน
D	โบลท์ (M10x20L)	1
E	แหวนรอง (Φ10xΦ30)	1
F	แหวนยึด	1
G	โบลท์ (M8x20L)	2
L	แหวนสเปเซอร์	2



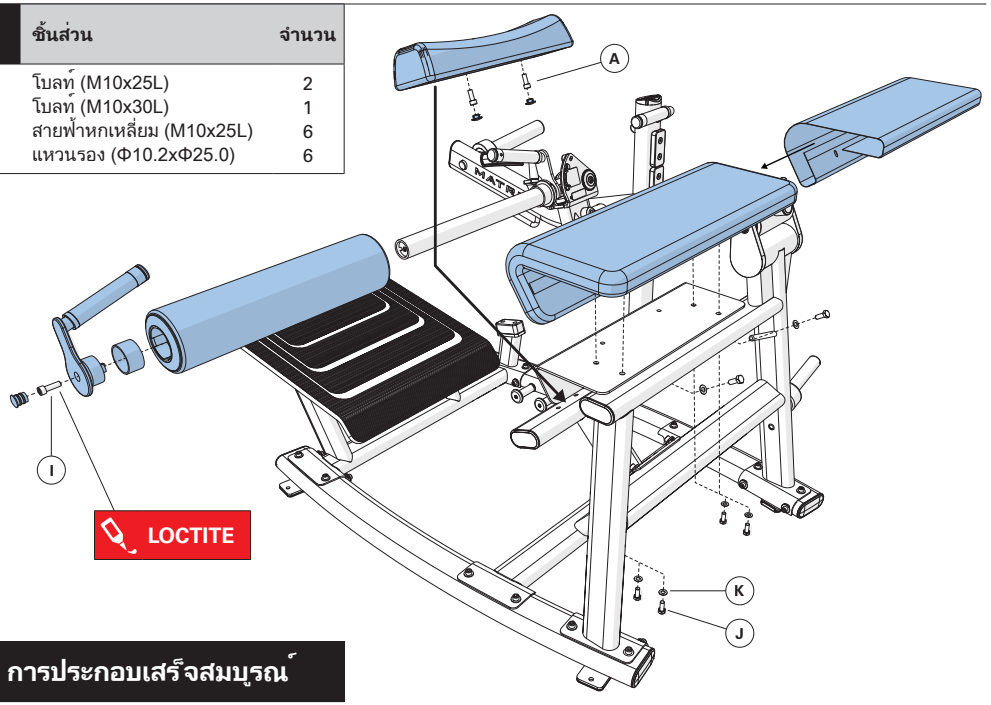
6	ชิ้นส่วน	จำนวน
D	โบลท์ (M10x20L)	1
H	แผ่นหยุด	1



7	ชิ้นส่วน	จำนวน
A	โบลท์ (M10x25L)	6
B	แหวนรอง (Φ10.2xΦ28.5)	6



8	ชิ้นส่วน	จำนวน
A	โบลท์ (M10x25L)	2
I	โบลท์ (M10x30L)	1
J	สายฟ้าหกเหลี่ยม (M10x25L)	6
K	แหวนรอง (Φ10.2xΦ25.0)	6



การประกอบเสร็จสมบูรณ์

الملائم

الاستخدام الملائم

1. لا تتجاوز حدود الوزن المخصصة لجهاز التمرينات.
2. إن أمكن، فقم بتثبيت نقاط المسك لأغراض السلامة عند ارتفاع ملائم.
3. إن أمكن، فاضبط بطانات المقعد، أو بطانات الساقين، أو بطانات القدمين، أو نطاق ضبط الحركة، أو غيرها من الآليات القابلة للضبط عند مستوى مريح لبدء التمرين. تأكد من أن آلية الضبط معشقة بالكامل لتفادي الحركة غير المقصودة ولعدم التعرض للإصابة.
4. اجلس على المقعد (إن أمكن) واتخذ الوضع الملائم للتمرين.
5. تجنب التمرين باستخدام أوزان زائدة عن تلك التي يمكنك حملها والسيطرة عليها بأمان.
6. بطريقة منضبطة، قم بتنفيذ التمرينات.
7. أعد الأوزان إلى موضع بدء التمرين المدعوم بالكامل.

قائمة فحوصات الصيانة	
الإجراء	**التكرار**
تنظيف تتجيد الفرش [1]	يوميًا
فحص الكابلات [2]	يوميًا
تنظيف قضبان التوجيه	شهريًا
فحص المكونات	شهريًا
فحص الإطار	نصف سنويًا
تنظيف الآلة	حسب الحاجة
تنظيف المقابض [1]	حسب الحاجة
تشحيم قضبان التوجيه [3]	حسب الحاجة

[1] يجب تنظيف تتجيد الفرش والمقابض باستخدام صابون خفيف مع الماء أو باستخدام مادة تنظيف خالية من النشادر.

[2] يجب فحص الكابلات للبحث عن شقوق أو تمزق واستبدالها على الفور إذا كانت موجودة. في حالة وجود ارتخاء مفرط في الكابل، يجب ربطه دون رفع لوحة الرأس.

[3] يجب تشحيم قضبان التوجيه باستخدام مادة تشحيم معتمدة على التيفلون. ضع مادة التشحيم على قطعة قماش قطني، ثم حرّكها على قضبان التوجيه لأعلى وأسفل.

الضمان

بالنسبة لأمريكا الشمالية، تفضل بزيارة **matrixfitness.com** للاطلاع على معلومات الضمان بالإضافة إلى استثناءات وقيود الضمان.

مواصفات المنتج	
أقصى وزن للمستخدم	159 كجم / 350 رطل
أقصى وزن للتمرين	102 كجم / 225 رطلاً
ماكس المقاومة الفعالة	227 كجم / 500 رطلاً
المقاومة عند البدء	22.7 كجم / 50 رطلاً
وزن المنتج	154 كجم / 340 رطلاً
الأبعاد الإجمالية (الطول x العرض x الارتفاع)*	168 × 133 × 109 سم / 66.5 × 52.5 × 43 بوصة

* تأكد من وجود خلوص بعرض 0.6 متر (24 بوصة) على الأقل للوصول إلى جهاز القوة من MATRIX والمرور حوله. يُرجى ملاحظة أن مساحة 0.91 متر (36 بوصة) هي عرض الخلوص المُوصى به من قبل ADA للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة.

قيم عزم الدوران	
مسمار M20 (صامولة Nyloc وFlowdrill)	135 نيوتن متر / 100 قدمًا-رطل
مسمار M10 (صامولة Nyloc وFlowdrill)	77 نيوتن متر / 57 قدمًا-رطل
مسامير M8	25 نيوتن متر / 18 قدمًا- رطل
بلاستيك M8	15 نيوتن متر / 11 قدمًا-رطل
مسامير M6	15 نيوتن متر / 11 قدمًا-رطل
مسامير الوسادة	10 نيوتن متر / 7 أقدام-رطل

الملائم

معلومات السلامة المهمة

يتحمل مشتري منتجات MATRIX وحده دون غيره مسؤولية توجيه جميع الأفراد، سواء كانوا مستخدمين نهائيين أم مشرفين، نحو طريقة الاستخدام الصحيحة للجهاز.

ومن الموصى به أن يتم عرض المعلومات التالية على جميع مستخدمي أجهزة تمارين MATRIX قبل الشروع في استخدامها.

لا تستخدم أي جهاز باتباع أي طريقة بخلاف الطريقة الموضحة أو المقصودة من الجهة المصنعة. ويكون إلزاميًا استخدام أجهزة MATRIX بشكل ملائم وبطريقة صحيحة لتفادي التعرض لإصابة.

التركيب

1. سطح مستوٍ وثابت: يجب تركيب أجهزة التمرينات من MATRIX على قاعدة ثابتة وأن تكون مستوية بطريقة صحيحة.
2. **تثبيت الأجهزة: توصى الجهة المصنعة بتثبيت جميع أجهزة الشد من MATRIX على الأرضية لضمان التوازن والتخلص من الاهتزاز والانقلاب. ويجب أن يتم تنفيذ ذلك بواسطة أحد المقاولين المرخصين.**
3. في أي حالة، لا يجوز تحريك الجهاز على الأرضية بسبب وجود خطر الانقلاب. استخدم أساليب وأجهزة التعامل مع المواد التي توصي بها إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA).

ويجب أن تكون جميع نقاط التثبيت قادرة على تحمل قوة سحب تبلغ 750 رطلاً (3.3 كيلو نيوتن).

الصيانة

1. لا تستخدم أي جهاز تالف و / أو يحتوي على أجزاء بالية أو معطلة. استخدم قطع الغيار المتوفرة فقط عن طريق وكيل MATRIX المحلي في دولتك.
2. الاحتفاظ بالملصقات والبطاقات: تجنب إزالة الملصقات لأي سبب من الأسباب. وذلك لاحتوائها على معلومات مهمة. وفي حال تعذر قراءتها أو فقدها، فاتصل بوكيل MATRIX الذي تتعامل معه لاستبدالها.
3. صيانة جميع الأجهزة: تعتبر الصيانة الوقائية العامل الرئيسي لتشغيل الجهاز بسلاسة، وتحملك أدنى مسؤولية. وينبغي فحص الجهاز على فترات منتظمة.
4. تأكد من أن أي شخص (أشخاص) يقوم (يقومون) بعمليات الضبط أو الصيانة أو الإصلاح من أي نوع يكون مؤهلاً (مؤهلين) للقيام بذلك. سيوفر وكلاء MATRIX تدريبات على الخدمة والصيانة في منشآت شركتنا عند طلب ذلك.

ملاحظات إضافية

يجب أن يقتصر استخدام هذا الجهاز على الأماكن الخاضعة للإشراف حيث ينظم المالك على وجه الخصوص عمليتي الوصول والتحكم. ويكون الأمر متروكًا للمالك فيما يتعلق بتحديد من يسمح له بالوصول إلى جهاز التمرينات هذا. ويجب أن يضع المالك نصب عينيه ما يلي: درجة الموثوقية، والعمر، والخبرة وغيرها من العوامل.

يفي جهاز التمرينات هذا بمعايير الصناعة فيما يتعلق بالثبات عند استخدامه للغرض المخصص له ووفقًا للإرشادات التي تحددها الجهة المصنعة.

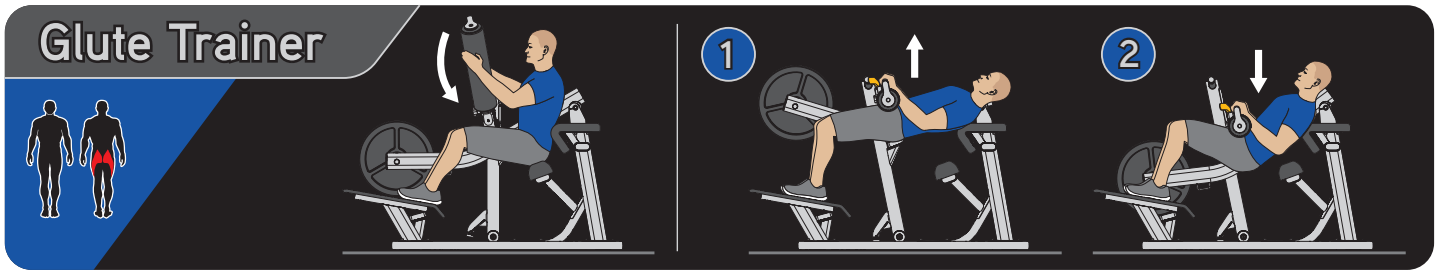
هذا الجهاز مخصص للاستخدام في الأماكن المغلقة فقط. جهاز التمرينات هذا منتج من الفئة S (مصمم للاستخدام في بيئة تجارية مثل قاعة اللياقة البدنية). جهاز التمرينات هذا يمتثل للمعايرين EN ISO 20957-1 و EN 957-2.

⚠ تحذير

قد يتسبب هذا الجهاز في حدوث وفيات أو إصابات خطرة. اتبع هذه الاحتياطات لتفادي الإصابة!

1. أبعد الأطفال دون سن 14 سنة بعيدًا عن جهاز تمارين بناء العضلات هذا. يجب الإشراف على المراهقين في جميع الأوقات أثناء استخدام هذا الجهاز.
2. هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قِبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الشعورية أو العقلية المحدودة، أو من يتسمون بقلة الخبرة والمعرفة، ما لم يتم ذلك تحت إشراف أو بإرشاد الأشخاص المسؤولين عن سلامتهم.
3. يجب قراءة جميع التحذيرات والإرشادات والحصول على التعليمات المناسبة قبل الاستخدام. استخدم هذا الجهاز في الغرض المخصص له فقط.
4. افحص الجهاز قبل استخدامه. لا تستخدم الجهاز إذا ظهرت عليه علامات التلف أو كان لا يعمل.
5. لا تتجاوز الوزن المسموح به لهذا الجهاز.
6. استعن دومًا بمراقب عند استخدام الأوزان الحرة.
7. قم بمعادلة الوزن الذي يتم تطبيقه على هذا الجهاز و/أو أية أداة لرفع الأثقال. استخدم أدوات احتجاز لتقييد حركة أقراص الأوزان.
8. قد تنجم الإصابات الصحية عن ممارسة التمارين بشكل غير صحيح أو مفرط. أوقف التمرين إذا شعرت بالإغماء أو الدوار. اخضع لفحص طبي قبل بدء برنامج تمرين.
9. اجعل جسمك وملابسك وشعرك وملحقات اللياقة خاصتك بعيدةً عن جميع الأجزاء المتحركة.
10. يجب استخدام الحواجز القابلة للضبط، إن كانت متاحة، في كل الأوقات.
11. عند ضبط أية آلية قابلة للضبط (وضعية التوقف، وضعية المقعد، موضع الوسادة، محدد نطاق الحركة، حامل البكرة، أو أي نوع آخر)، تأكد من تعشيق الآلية القابلة للضبط تمامًا قبل الاستخدام لتفادي الحركة غير المقصودة.
12. توصي الجهة المُصنعة بتثبيت هذا الجهاز على الأرضية لجعله مستقرًا ولتجنب اهتزازه أو انقلابه. استعن بشركة مقاولات مُرخصة.
13. إذا لم يكن الجهاز مثبت بإحكام على الأرضية: لا تحاول مطلقًا ربط أحزمة المقاومة أو الأحبال أو غيرها من الأدوات بهذا الجهاز، حيث قد يتسبب ذلك في وقوع إصابة خطرة. لا تستخدم هذا الجهاز مطلقًا كأداة دعم أثناء ممارسة تمارين الإطالة، حيث قد يتسبب ذلك في وقوع إصابة خطرة.
14. لا تنزع هذا الملصق. استبدله في حالة تلفه أو عدم القدرة على قراءته.

مُحمَّل بالطارات / وزن حر



التركيب

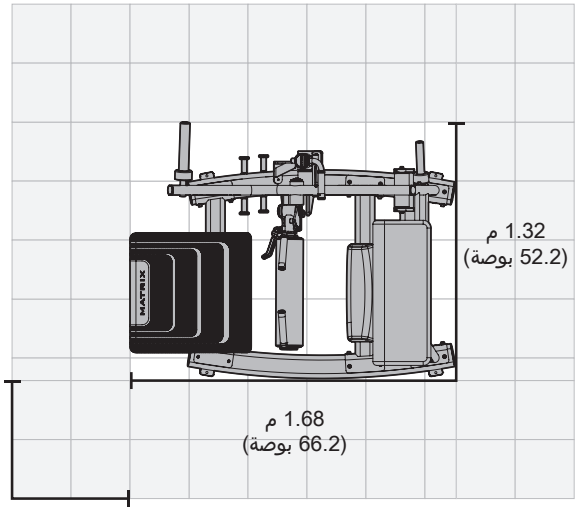
إفراغ العبوة

شكرًا لك على شرائك أحد منتجات MATRIX Fitness. لقد تم فحص المنتج قبل وضعه في العبوة. ويتم شحن المنتج في أجزاء متعددة لتسهيل تعبئة الآلة في مساحة صغيرة. لذا، تأكد من مطابقة جميع المكونات بالمخططات التفصيلية. توخ الحذر عند إخراج الوحدة من هذا الصندوق وتخلص من مواد التغليف وفقًا للقوانين المحلية. يجب تجميع جهاز التمرينات بواسطة فريق التجميع الذي تم تدريبه على ذلك، أو يمكن تجميعه بشكل مسبق قبل التسليم.

تنبيه

لتفادي التعرض لإصابة ومنع تعرض مكونات الإطار للتلف، احرص على التماس المساعدة المناسبة عند إخراج أجزاء الإطار من هذا الصندوق. ويُرجى الحرص على تركيب الجهاز على قاعدة ثابتة وأن تكون الآلة مستوية بطريقة ملائمة. تأكد من وجود خلوص بعرض 0.6 متر (24 بوصة) على الأقل للوصول إلى جهاز الشد من MATRIX والمرور حوله. يُرجى ملاحظة أن مسافة 0.91 متر (36 بوصة) هي عرض الخلوص المُوصى به من قبل ADA للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة.

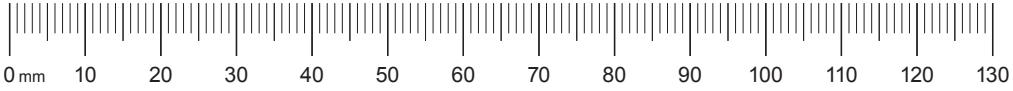
مساحة التدريب للطراز



الأدوات المطلوبة للتجميع (غير مرفقة)

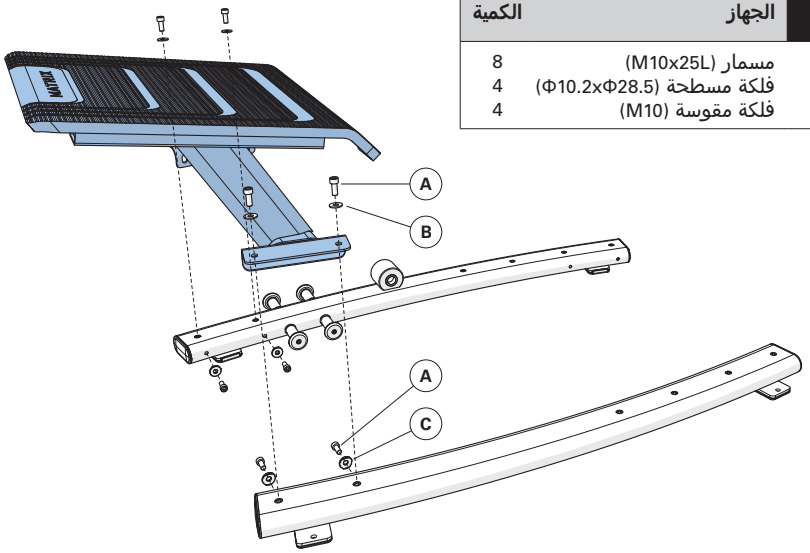
مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ٣ مم	مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ١٠ مم
مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ٤ مم	مفك فيليبس
مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ٥ مم	مفتاح مفتوح الطرف مقاس ٨ مم
مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ٦ مم	مفتاح مفتوح الطرف مقاس ١٧ مم
مفتاح ألين على شكل حرف L مقاس ٨ مم	مادة تشحيم قضبان التوجيه

يُرجى الاتصال بموزع MATRIX المحلي في دولتك للحصول على المساعدة في حالة فقدان أي عنصر من المكونات.

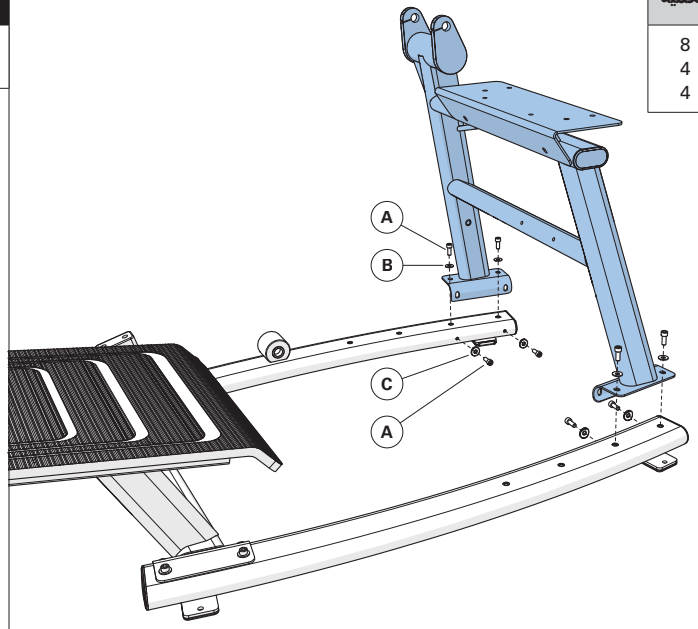


التركيب

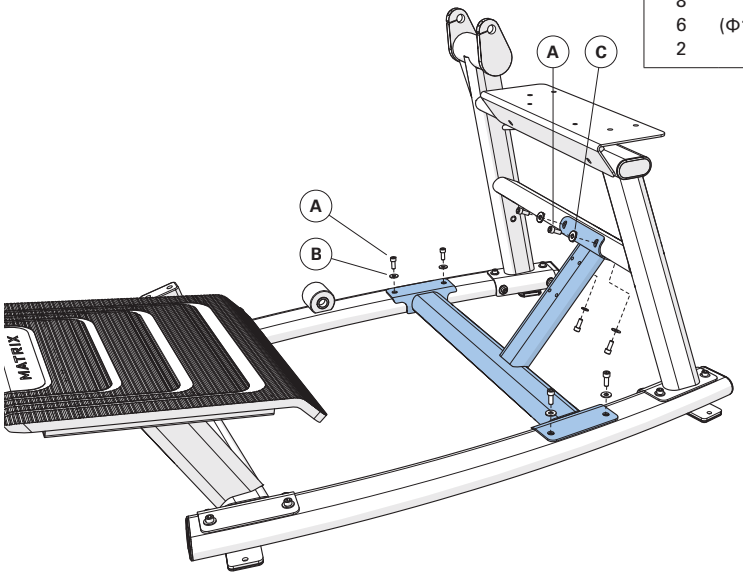
1	الجهاز	الكمية
A	مسمار (M10x25L)	8
B	فلكة مسطحة (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	فلكة مقوسة (M10)	4



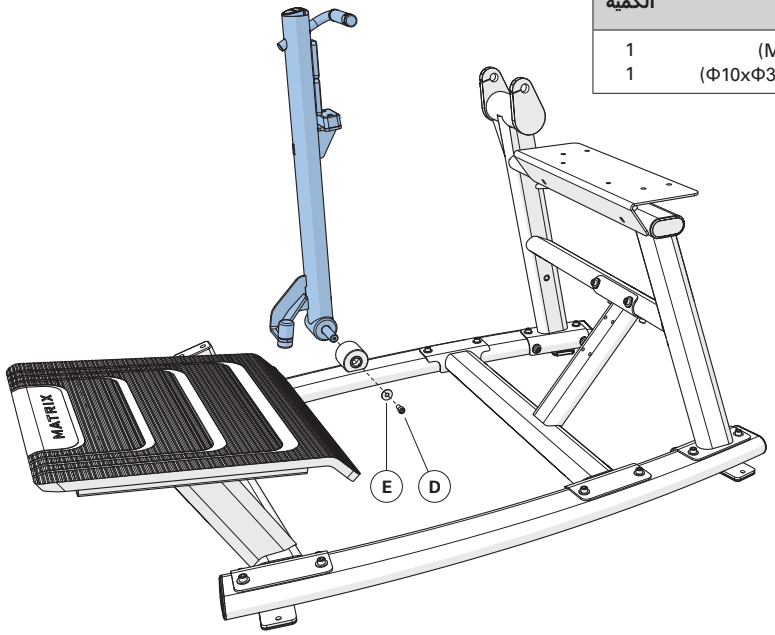
2	الجهاز	الكمية
A	مسمار (M10x25L)	8
B	فلكة مسطحة (Φ10.2xΦ28.5)	4
C	فلكة مقوسة (M10)	4



3	الجهاز	الكمية
A	مسمار (M10x25L)	8
B	فلكة مسطحة (Φ10.2xΦ28.5)	6
C	فلكة مقوسة (M10)	2

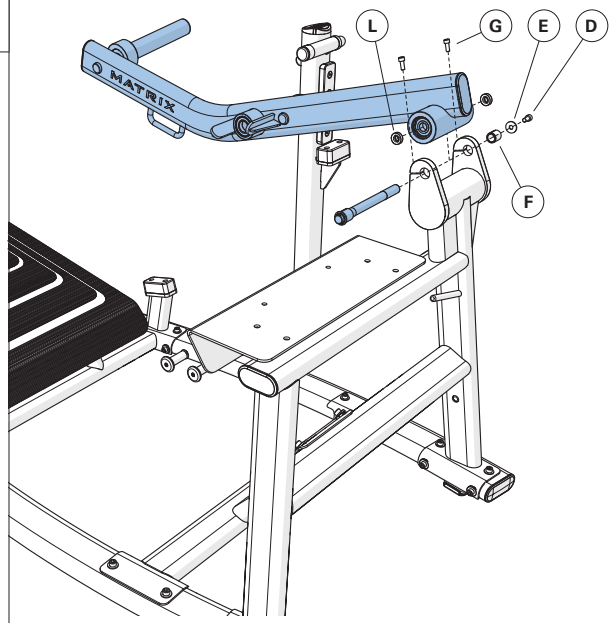


4	الجهاز	الكمية
D	مسمار (M10x20L)	1
E	فلكة مسطحة (Φ10xΦ30)	1

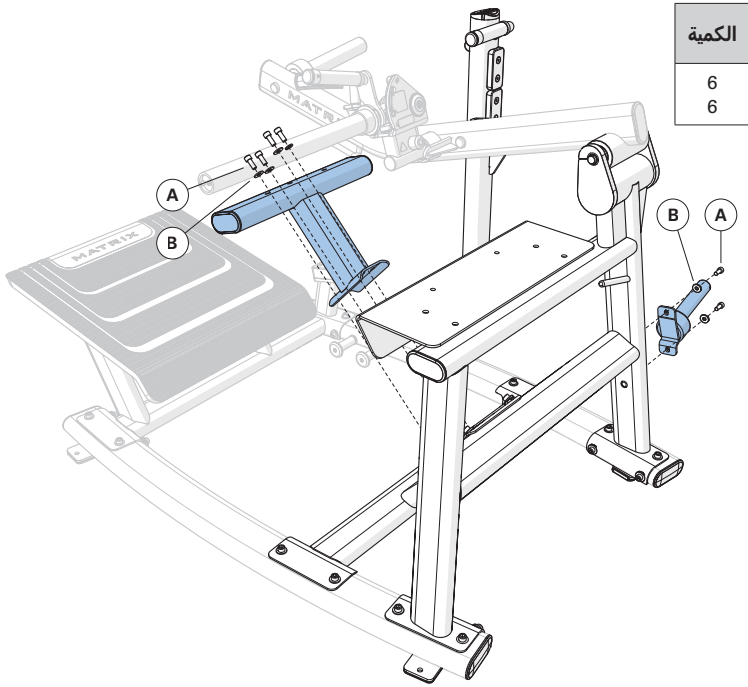


التركيب

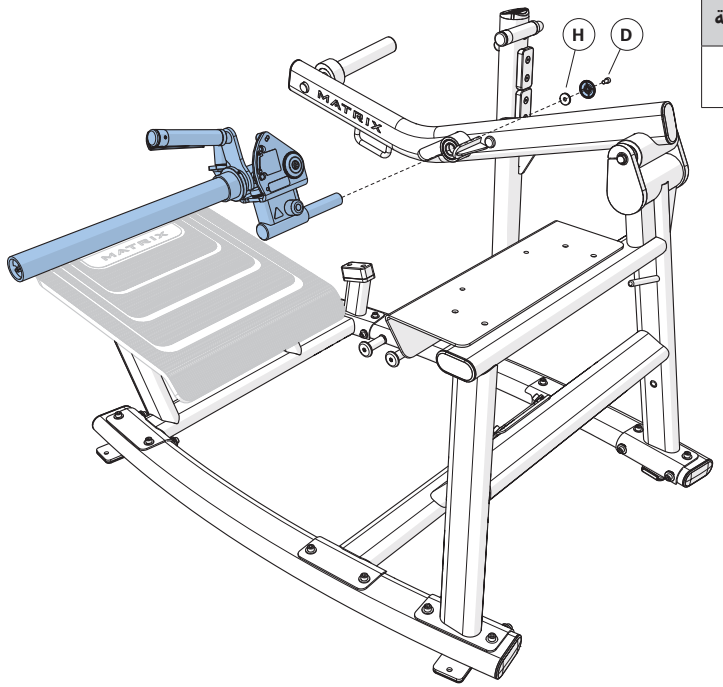
5	الجهاز	الكمية
D	مسمار (M10x20L)	1
E	جلبة (Φ10xΦ30)	1
F	تحديد حلقة	1
G	مسمار (M8x20L)	2
L	المباعد	2



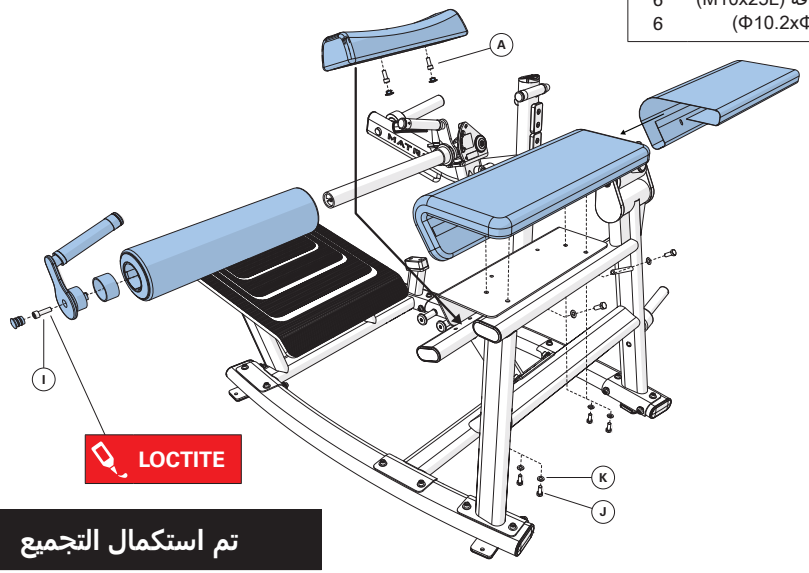
7	الجهاز	الكمية
A	مسمار (M10x25L)	6
B	جلبة (Φ10.2xΦ28.5)	6



6	الجهاز	الكمية
D	مسمار (M10x20L)	1
H	لوحة الإيقاف	1



8	الجهاز	الكمية
A	مسمار (M10x25L)	2
I	مسمار (M10x30L)	1
J	الترياس عرافة (M10x25L)	6
K	جلبة (Φ10.2xΦ25.0)	6



تم استكمال التجميع

MATRIX

© 2021 Johnson Health Tech

Rev 1.1 C