

# MATRIX

## MD-AP MEDICAL ADJUSTABLE PULLEY





## UTILISATION PRÉVUE

Le MD-AP Medical Adjustable Pulley de Matrix est destiné à être utilisé pour créer un niveau d'activité physique défini pour le patient. Le niveau d'activité physique est généré par la traction de l'utilisateur sur un câble. La sortie de câble de l'appareil d'exercice peut être déplacée vers différentes positions, ce qui permet d'effectuer plusieurs exercices sur le même appareil. De plus, la conception de l'appareil d'exercice permet d'utiliser un fauteuil roulant avec l'appareil, éliminant ainsi tout transfert vers un siège d'exercice dédié. Ce niveau d'activité physique peut se faire dans l'environnement contrôlé du cabinet d'un médecin ou du laboratoire d'un clinicien. L'intensité de stress du niveau d'activité physique peut être ajustée en réglant la résistance appliquée au câble ou la vitesse à laquelle l'exercice est effectué.

**Système métabolique :** le Medical Adjustable Pulley peut être utilisé pour influencer le système métabolique afin d'augmenter la combustion des graisses, réduisant ainsi la taille des dépôts de tissu adipeux.

**Tests de performance physique :** l'intensité de stress définie du niveau d'activité physique peut être utilisée pour effectuer des tests de performance physique sur la force des muscles des bras de l'utilisateur.

**Récupération :** sous la supervision d'un médecin, le Medical Adjustable Pulley peut être utilisé pour améliorer la force musculaire après une chirurgie ou une blessure. La poignée du Medical Adjustable Pulley peut être utilisée pour plus de sécurité et de stabilité pour le patient.

**Rééducation orthopédique :** sous la supervision d'un médecin, le Medical Adjustable Pulley peut être utilisé pour la rééducation orthopédique, améliorant ainsi la souplesse et la force musculaire.

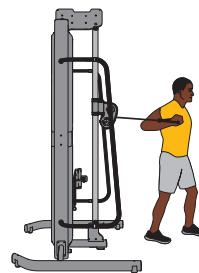
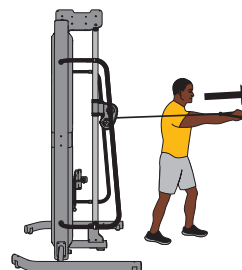
## NOTE

1. La température ambiante de fonctionnement de cet appareil doit être comprise entre 5 °C et 40 °C (SANS débit d'air). La température nominale doit être de 25 °C.
2. L'humidité relative de fonctionnement de cet appareil doit être comprise entre 10 % et 90 % (sans condensation). L'humidité nominale doit être de 40 % (sans condensation).
3. La température ambiante d'expédition et de stockage de cet appareil doit être comprise entre -20 °C et 70 °C (SANS débit d'air).
4. La pression barométrique pour le fonctionnement / stockage / transport de cet équipement doit être comprise entre 70 kPa et 106 kPa.
5. L'humidité relative pour l'expédition / le stockage est comprise entre 10% et 90% (sans condensation).
6. Veuillez éliminer les déchets conformément aux lois et réglementations locales.

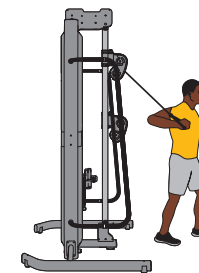
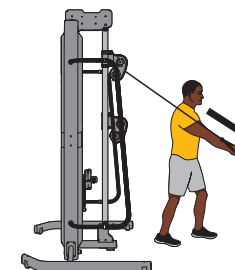
## UTILISATION APPROPRIÉE

1. Ne dépassez pas la limite maximale de poids autorisée pour l'appareil d'exercices.
2. Réglez les points d'arrêt à une hauteur appropriée, le cas échéant.
3. Ajustez les coussins du siège, les repose-jambes, les repose-pieds, les réglages disponibles au niveau des mouvements et tout autre mécanisme de réglage dans une position de départ confortable, le cas échéant. Assurez-vous que les mécanismes de réglage sont bien en place afin d'empêcher tout mouvement accidentel et tout risque de blessure.
4. Asseyez-vous sur le banc (le cas échéant) et trouvez une position correcte afin de pouvoir effectuer les exercices.
5. Faites vos exercices en utilisant les poids dans la limite de vos capacités à soulever et contrôler sans risque.
6. Effectuez les mouvements de manière contrôlée.
7. Reposez le poids sur son repose-poids initial.

### CHEST PRESS

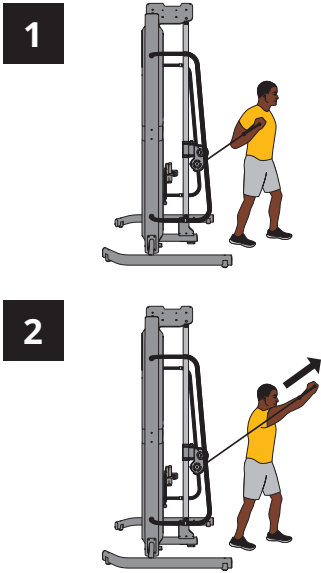
**1****2**

### DECLINE CHEST PRESS

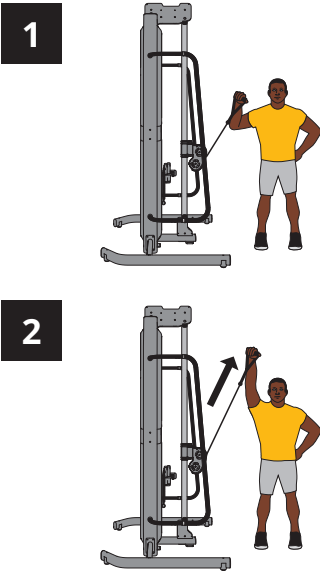
**1****2**



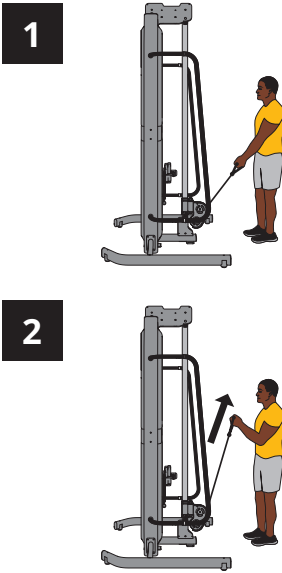
**INCLINE CHEST PRESS**



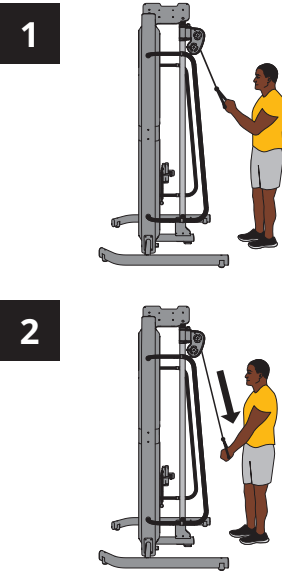
**SHOULDER PRESS**



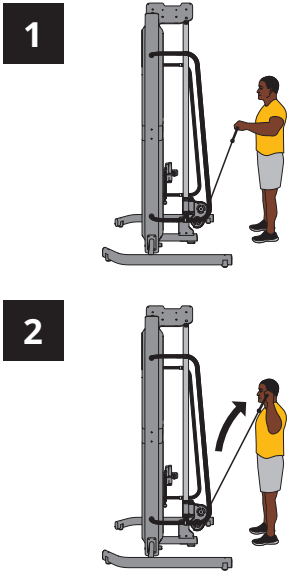
**BICEPS CURL**



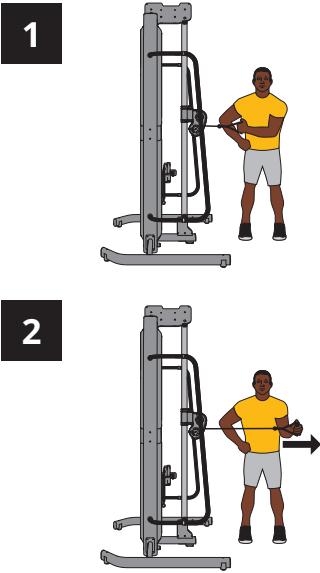
**TRICEPS EXTENSION**



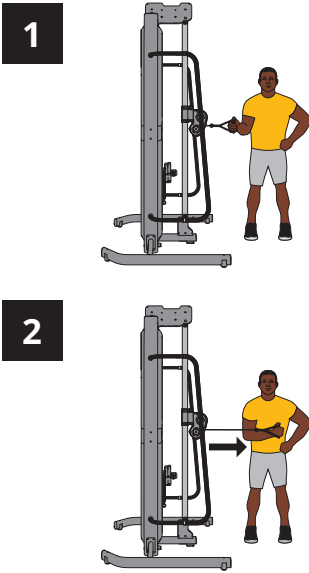
**FRONT SHOULDER EXTENSION**



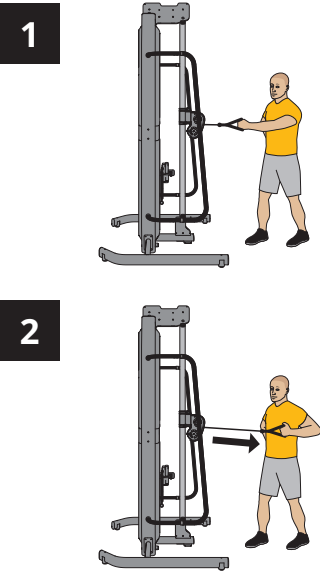
**EXTERNAL ROTATION**



**INTERNAL ROTATION**



**ROW**



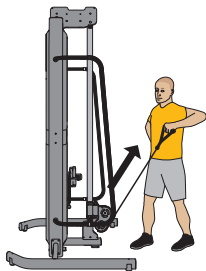


### UPRIGHT ROW

1

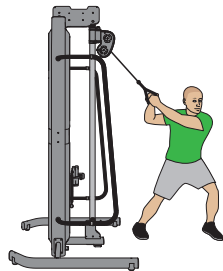


2

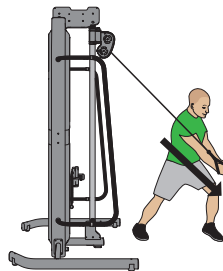


### HIGH CHOP

1

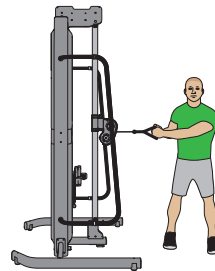


2

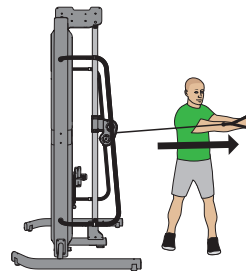


### STANDING ROTATION

1

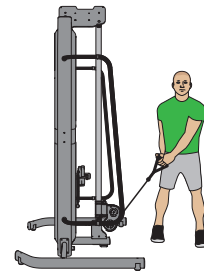


2

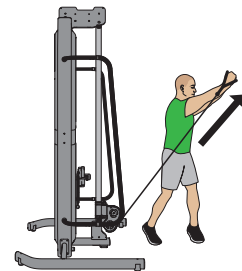


### LOW CHOP

1

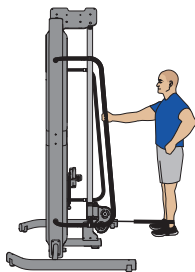


2

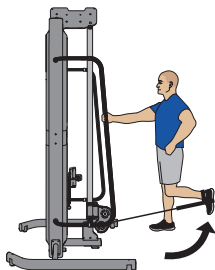


### LEG CURL

1

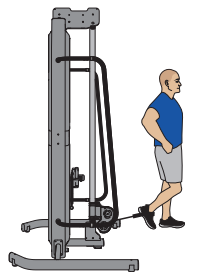


2



### LEG EXTENSION

1

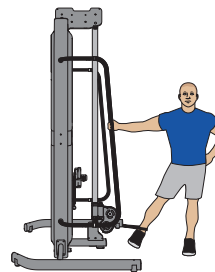


2

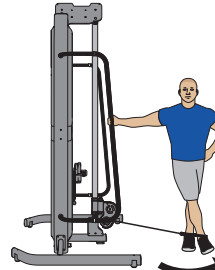


### HIP ADDUCTION

1

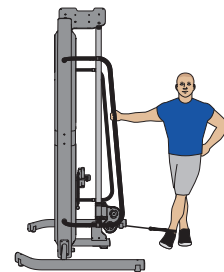


2

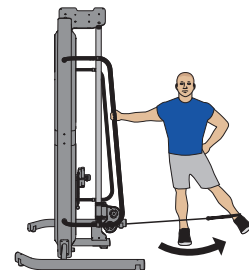


### HIP ABDUCTION

1



2





## CALENDRIER D'ENTRETIEN

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyage des selleries <sup>1</sup>	Tous les jours
Inspection des câbles <sup>2</sup>	Tous les jours
Nettoyage des tiges de guidage	MENSUEL
Inspection du matériel	MENSUEL
Inspection du châssis	Semestrielle
Nettoyage de la machine	Au besoin
Nettoyage des poignées <sup>1</sup>	Au besoin
Lubrification des tiges de guidage <sup>3</sup>	Au besoin

<sup>1</sup> Nettoyez les selleries et les poignées avec de l'eau et du savon doux ou avec un nettoyant sans ammoniac, ni solvant.

<sup>2</sup> Les câbles doivent être vérifiés afin de garantir l'absence de fissures ou de détériorations et remplacés immédiatement le cas échéant. En cas de mou excessif, le câble doit être serré sans lever la plaque supérieure.

<sup>3</sup> Utilisez un lubrifiant à base de Teflon pour les tiges de guidage. Appliquez le lubrifiant sur un chiffon en coton puis frottez les tiges de guidage de haut en bas.

## GARANTIE

Pour la France, veuillez consulter le site [www.matrixfitness.fr](http://www.matrixfitness.fr) pour obtenir les informations de garantie ainsi que les exclusions et restrictions de garantie.

## SPÉCIFICATIONS PRODUIT

Poids max. d'entraînement	71,6 kg / 158 lb.
Poids max. de l'utilisateur	159 kg / 350 lb.
Poids du produit	174 kg / 384 lb.
Pile de poids	68 kg (150 lb)
Résistance efficace	34 kg / 75 lb.
Incrémentation (en option)	Qté 4, 0,45 kg / 1 lb. incréments de résistance effective
Dimensions du produit (L x l x H)*	108 x 125 x 228 cm / 43 x 50 x 90 po

\* Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 m (24 po) afin de pouvoir avoir accès à l'appareil de musculation MATRIX et vous déplacer autour de celui-ci. Veuillez noter toutefois que la largeur recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.

## COUPLES DE SERRAGE

Boulon M10 (écrou Nyloc et Flowdrill)	77 Nm / 57 pi-lb
Boulons M8	25 Nm / 18 pi-lb
Plastique M8	15 Nm / 11 pi-lb
Boulons M6	15 Nm / 11 pi-lb
Tampon	10 Nm / 7 pi-lb



## DÉBALLAGE

Nous vous remercions d'avoir acheté un produit de remise en forme MATRIX Fitness. L'appareil fait l'objet d'une inspection avant d'être emballé. Il est expédié en pièces détachées afin de permettre un envoi plus compact de la machine. Avant le montage de l'appareil, vérifiez que vous disposez de tous les composants en les comparant avec ceux des schémas en vue éclatée. Déballiez l'appareil avec précaution du carton et jetez les produits d'emballage conformément à la réglementation locale. L'appareil d'exercice physique doit être assemblé par une équipe d'assemblage qualifiée ou préassemblé avant d'être livré.

## ATTENTION

Afin d'éviter de vous blesser et d'endommager les composants du châssis, il est important de disposer d'une assistance appropriée lors du retrait des pièces de châssis du carton. Veillez à installer l'appareil sur une surface stable et à mettre la machine à niveau. Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 m (24 po) afin de pouvoir avoir accès à l'appareil de musculation MATRIX et vous déplacer autour de celui-ci. Veuillez noter toutefois que la largeur recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.

## OUTILS REQUIS POUR L'ASSEMBLAGE (non fournis avec l'appareil)

Clé Allen coudée 3 mm



Clé Allen coudée 4 mm



Clé Allen coudée 5 mm



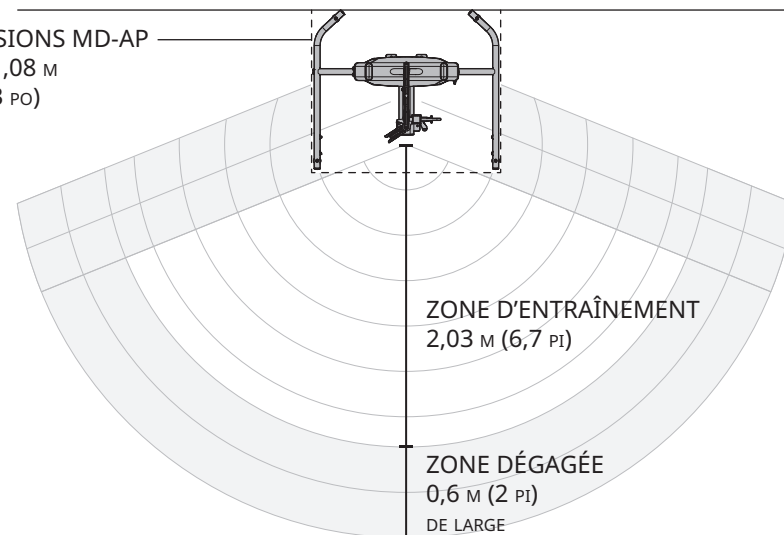
Clé Allen coudée 6 mm



Clé Allen coudée 8 mm



DIMENSIONS MD-AP  
1,25 × 1,08 m  
(50 × 43 po)



Clé Allen coudée 10 mm



Tournevis cruciforme



Clé plate 8 mm



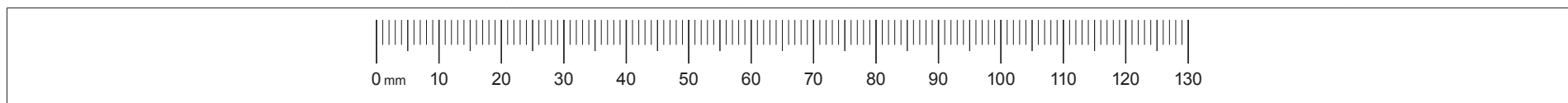
Clé plate 17 mm



Lubrification des tiges de guidage



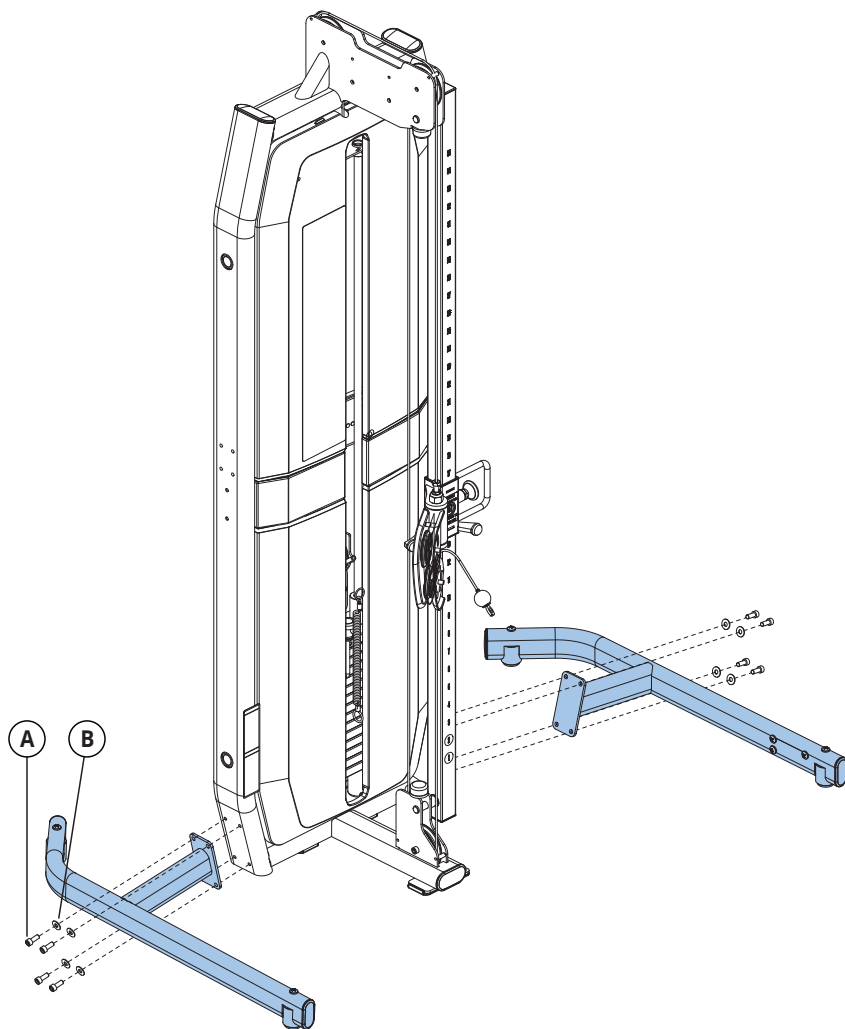
Si des éléments sont manquants, veuillez contacter votre revendeur local MATRIX pour obtenir de l'aide.



# 1

## Kit de pièces de fixation pour la première étape

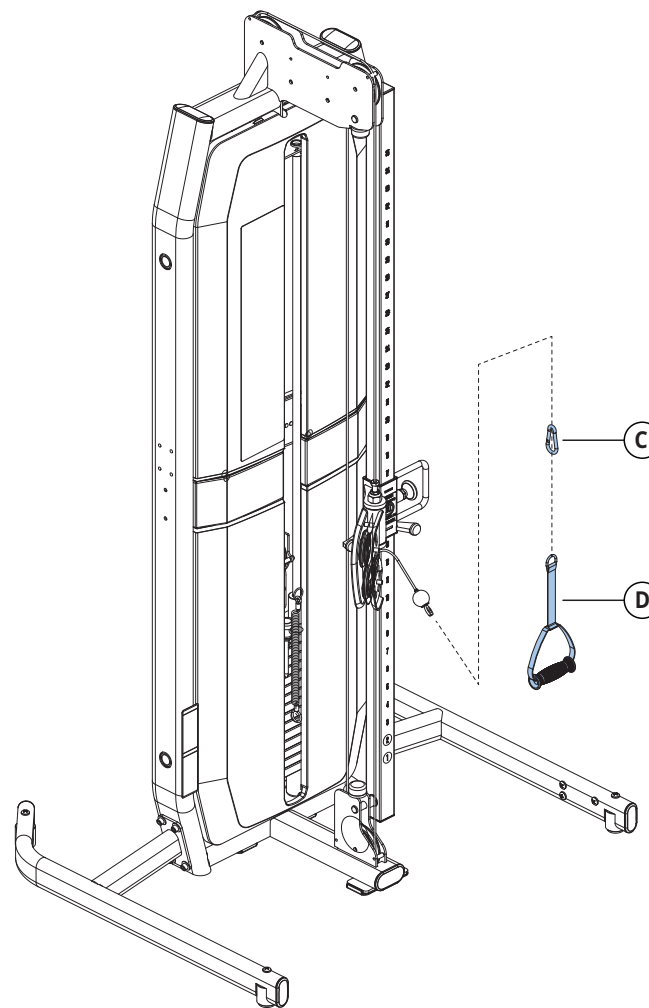
Description	Qté
A Boulon (M10x25L)	8
B Rondelle (Ø10,2)	8



# 2

## Kit de pièces de fixation pour la deuxième étape

Description	Qté
C Mousqueton	1
D Poignée	1

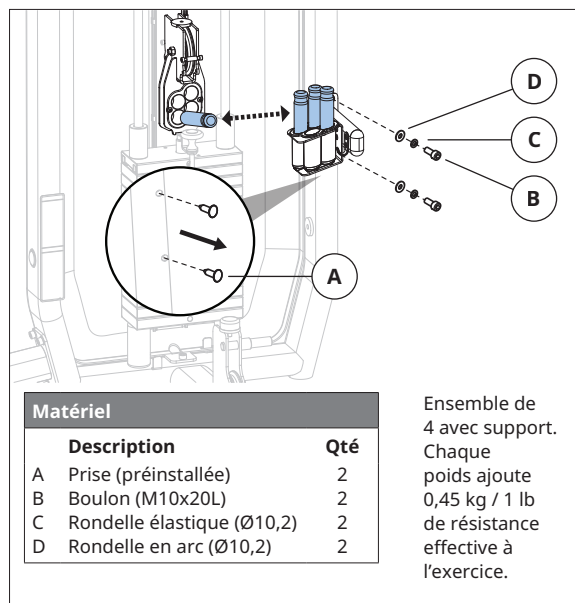




## ENSEMBLE EN OPTION (VENDU SÉPARÉMENT)

FRANÇAIS

### POIDS INCRÉMENTIELS

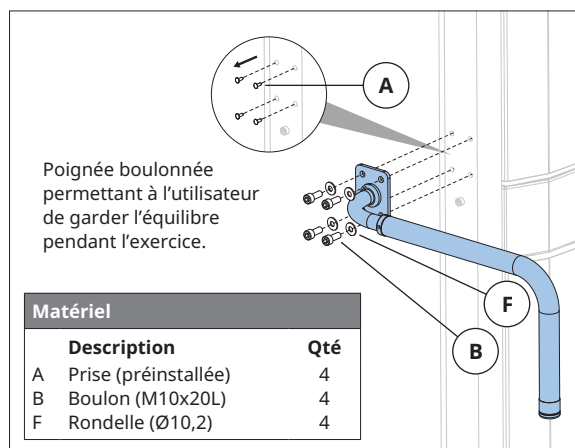


#### Matériel

Description	Qté
A Prise (préinstallée)	2
B Boulon (M10x20L)	2
C Rondelle élastique (Ø10,2)	2
D Rondelle en arc (Ø10,2)	2

Ensemble de 4 avec support.  
Chaque poids ajoute 0,45 kg / 1 lb de résistance effective à l'exercice.

### BARRE D'ÉQUILIBRE

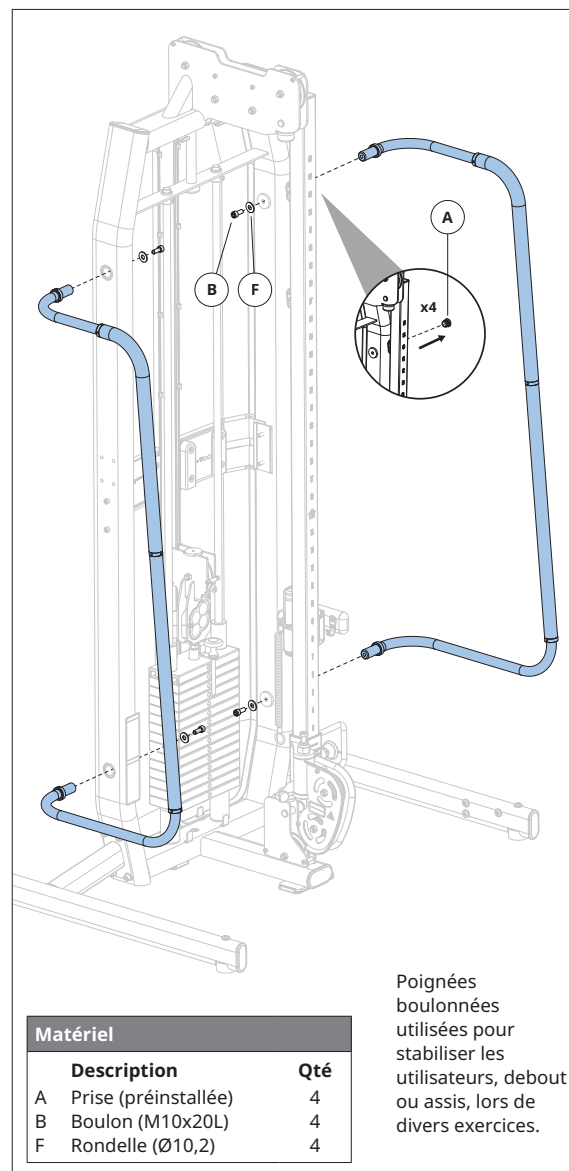


Poignée boulonnée permettant à l'utilisateur de garder l'équilibre pendant l'exercice.

#### Matériel

Description	Qté
A Prise (préinstallée)	4
B Boulon (M10x20L)	4
F Rondelle (Ø10,2)	4

### POIGNÉES STABILISATRICES

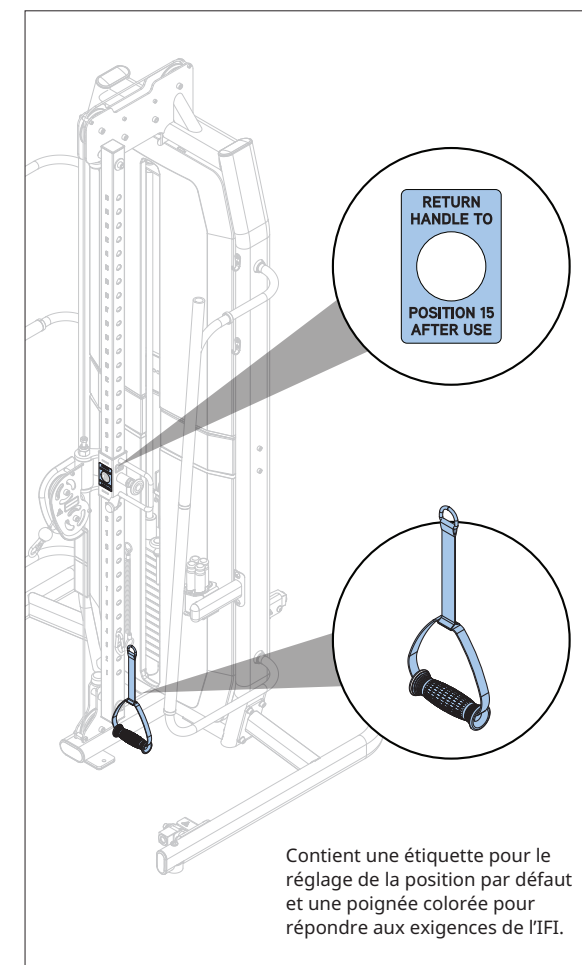


#### Matériel

Description	Qté
A Prise (préinstallée)	4
B Boulon (M10x20L)	4
F Rondelle (Ø10,2)	4

Poignées boulonnées utilisées pour stabiliser les utilisateurs, debout ou assis, lors de divers exercices.

### KIT IFI

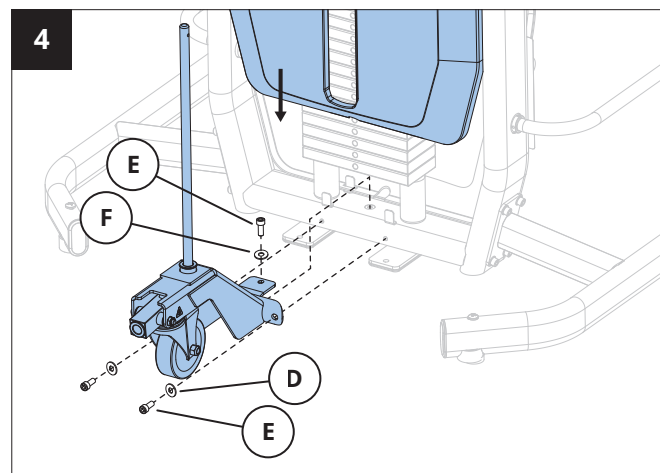
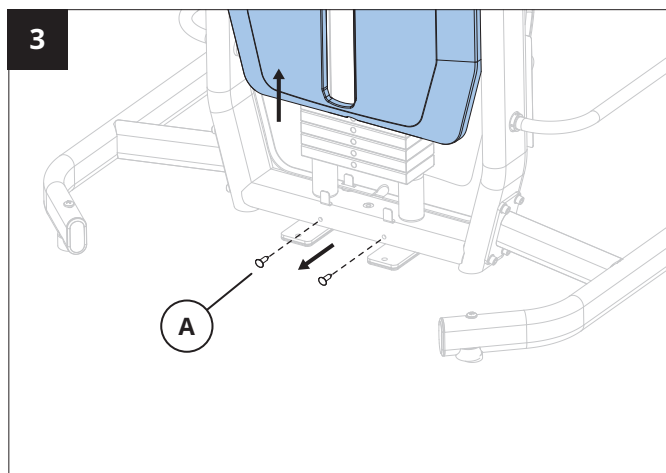
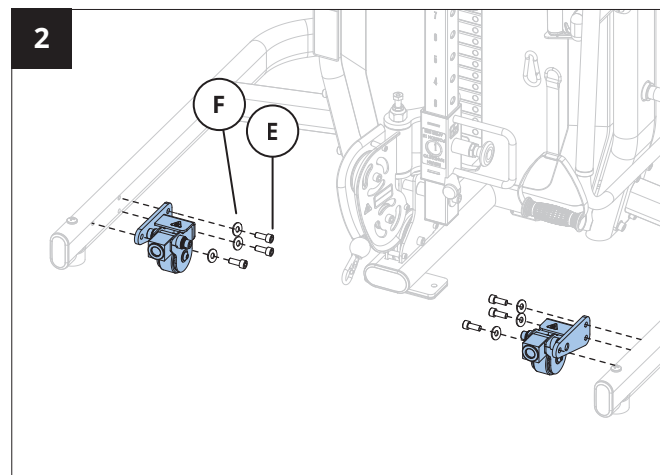
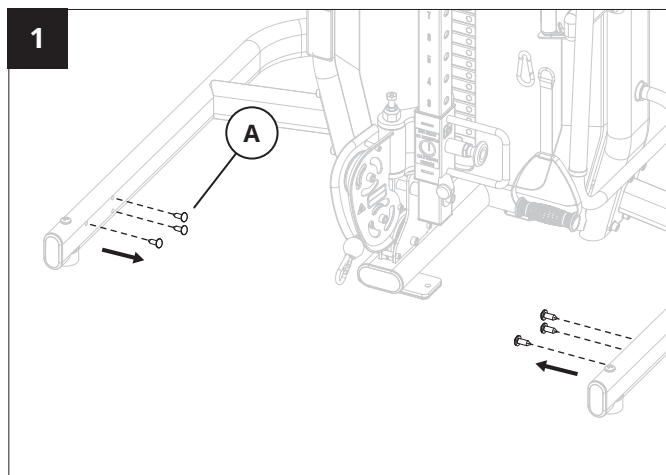


Contient une étiquette pour le réglage de la position par défaut et une poignée colorée pour répondre aux exigences de l'IFI.





## KIT DE ROULETTES



Matériel		
Description	Qté	
A Prise (préinstallée)	8	
D Rondelle en arc (Ø10,2)	2	
E Boulon (M10x25L)	9	
F Rondelle (Ø10,2)	7	

Roulettes pour faciliter les déplacements dans l'installation.

# MATRIX