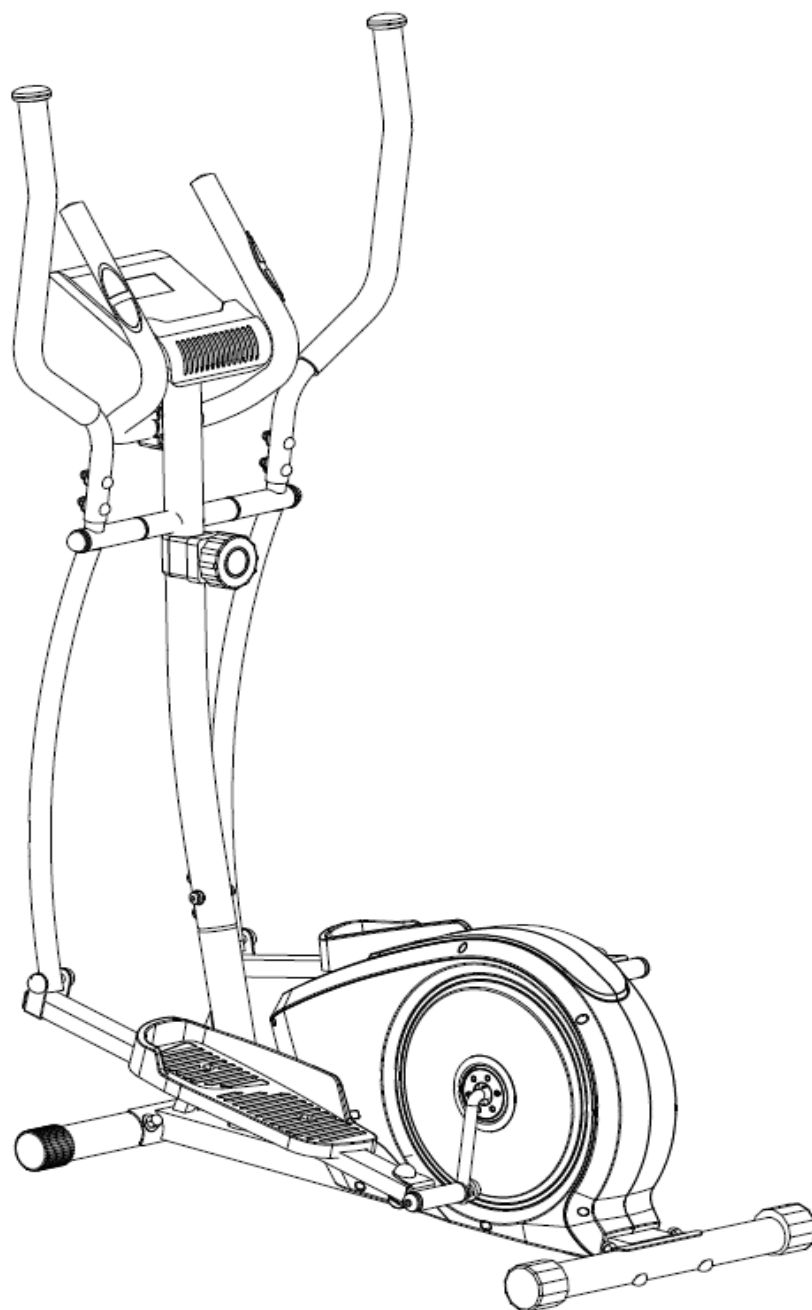


# MAXX<sup>PRO</sup>

MaxxPro E5



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

**Увага!** Будь ласка, уважно прочитайте всі вказівки перед використанням цього продукту. Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

**Увага!**

Наполегливо рекомендуємо Вам, перед тим як приступити до тренувань, пройти повне медичне обстеження, особливо якщо у Вас є спадкова схильність до підвищеного тиску або захворювань серцево-судинної системи, якщо Ви старші за 45 років, якщо Ви курите, якщо у Вас підвищений рівень холестерину, якщо Ви страждаєте на ожиріння або протягом останнього року не займалися регулярно спортом. Якщо під час тренування Ви відчуєте слабкість, запаморочення, задишку або біль, негайно припиніть заняття.

**ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

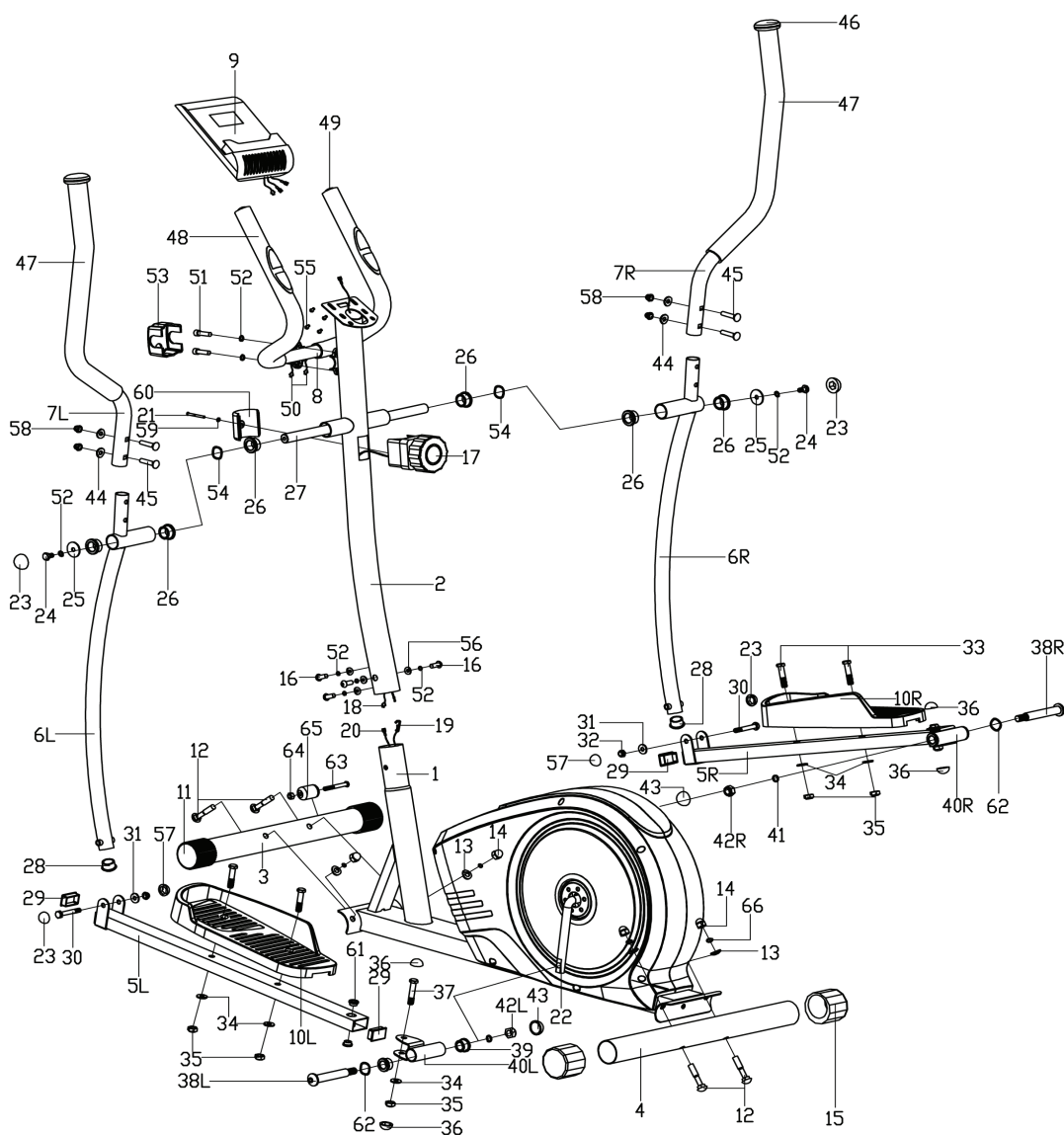
Щоб уникнути травм, уважно прочитайте наведені нижче інструкції, перш ніж приступити до занять.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику перед початком занять.
2. Відповідальність за правильне інструктування всіх користувачів тренажера несе його власник.
3. Тренажер призначений тільки для домашнього користування. Він не підлягає здачі в оренду або використання в інших комерційних цілях.
4. Тренажер встановлюється на рівну поверхню.
5. Регулярно перевіряйте і підтягуйте всі кріпильні деталі.
6. Не допускайте дітей до 12 років і тварин до користування тренажером.
7. Не дозволяйте користуватися тренажером особам із вагою понад 100 кг.
8. Користуйтеся спеціальним спортивним одягом, не використовуйте одяг, який може потрапити в рухомі частини тренажера. Займайтеся лише в спортивному взутті, щоб уникнути травмування ніг.
9. Під час занять на тренажері тримайте спину прямою.
10. Припинивши крутити педалі, дочекайтеся, поки вони зупиняться самі.
11. Датчик пульсу не є медичним приладом. На частоту ударів серця можуть впливати різні чинники. Датчик пульсу призначений тільки для визначення навантаження на серце під час виконання вправ.
12. Якщо Ви відчули біль або запаморочення у процесі тренування, негайно припиніть заняття і почніть охолоджуватися.
13. Транспортування тренажера:
  - тренажер повинен транспортуватися тільки в заводській упаковці;
  - рекомендуємо Вам зберегти оригінальну упаковку в разі, якщо Вам доведеться перевозити тренажер;
  - перед транспортуванням тренажер має бути розібрано;
  - під час транспортування не допускайте навантаження на нього;
  - у тренажері є електронні механізми, тому під час транспортування уникайте трясіння й ударів;
  - при перевезенні тренажера він має бути захищений від дощу, вологості та інших атмосферних впливів.
14. Умови зберігання:
  - тренажер рекомендується використовувати лише в сухому і чистому приміщенні;
  - не допускається встановлювати тренажер у неопалюваному приміщенні (наприклад, на балконі, у гаражі, на складі, у літніх будівлях), а також у запованих і сирих приміщеннях;
  - переконайтеся, що жодні механізми тренажера не контактують із водою;
  - допустимий температурний режим: від +10 °C до +35 °C;
  - допустима вологість: 5-75%;
  - не можна використовувати тренажер поблизу місць, де відбувається розпорошення аерозолів.

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛІ

Артикул	80887341
Назва моделі	E5
Маса маховика	5 кг
Регулювання навантаження	Механічне
Кількість рівнів навантаження	8
Датчики пульсу	+
Живлення	2xAA
Розміри	107X57X150 см
Вага	31 кг
Максимально допустима вага користувача	100 кг
Тренувальний комп'ютер	Час тренування, швидкість, пройдена дистанція, пульс, сканування, одометр
Колеса для транспортування	+
Гарантія	1 рік

## ДЕТАЛЬНА СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Виробник залишає за собою право вносити зміни в технічні характеристики, конструкцію та комплектацію виробу без попередження.

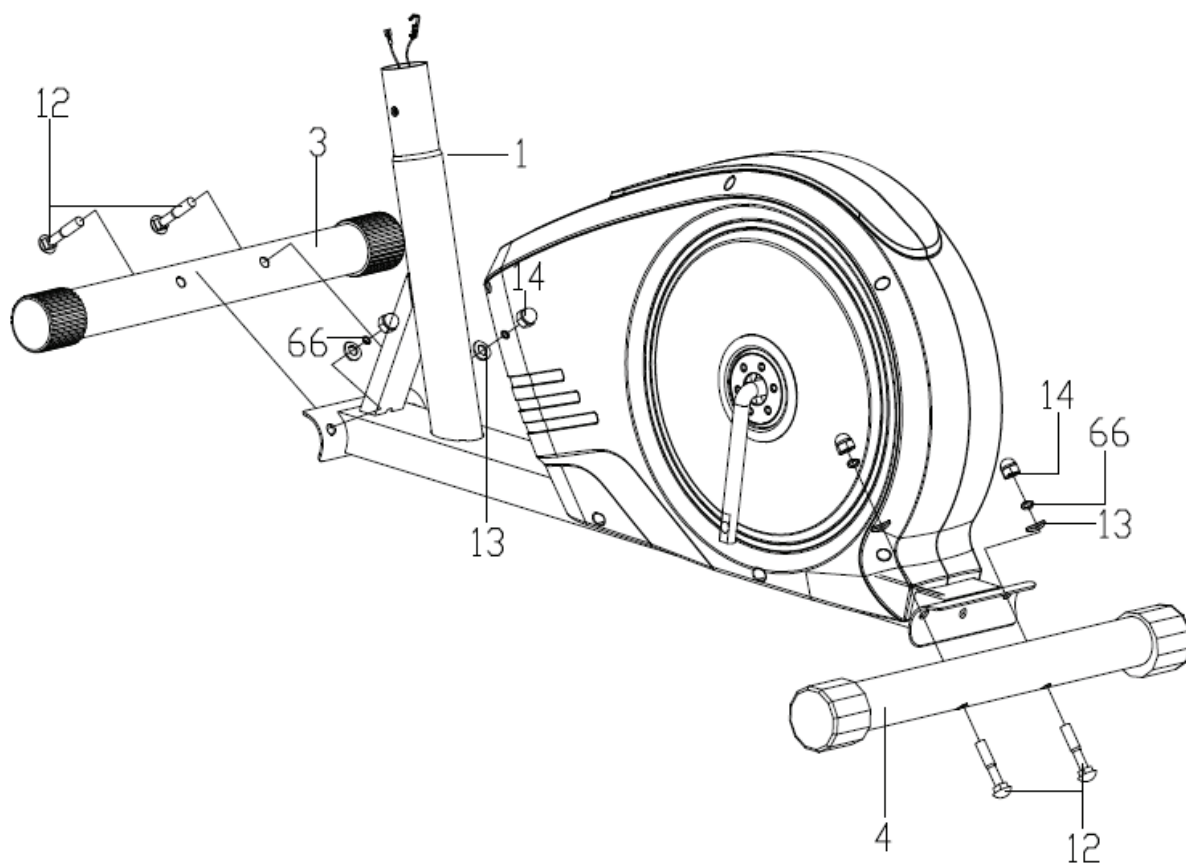
## БУДОВА ВИРОБУ

№ п.п.	Опис	К-сть	№ п.п.	Опис	К-сть
1	Основна рама	1	34	Плоска шайба d10X1.5	6
2	Стійка	1	35	Нейлонова гайка M10	6
3	Фронтальний стабілізатор	1	36	Гайка S16	4
4	Задній стабілізатор	1	37	Шестигранний болт M10X50	2
5L/R	Підтримка педалі (L / R)	2	38L/R	Болт для закріплення педалі (L / R)	2
6L/R	Рухомий важіль (L / R)	2	39	Втулка осі Ф24 X20XФ16.1	4
7L/R	Ручка (L / R)	2	40L/R	З'єднувальний шарнір (L / R)	2
8	Підлокітник	1	41	Пружинна шайба Ф13 XB2	2
9	Комп'ютер	1	42L/R	Нейлонова гайка (L / R)	2
10L/R	Педаль (L / R)	2	43	Гайка S19	2
11	Передня заглушка	2	44	Дугова шайба Ф20 Xd8X2XR16	4
12	Болт M10X63	4	45	Болт M8X40	4
13	Дугова шайба Ф10 X1.5XФ25XR28	4	46	Кришка	2
14	Куполоподібна гайка M10	4	47	Рукоятка з пінною ручкою	2
15	Задня заглушка	2	48	Пінний підлокітник	2
16	Шестигранний шліц M8X15	4	49	Втулка Ф25X1.5	2
17	Регулятор навантаження	1	50	Дроссель імпульсного датчика	2
18	Подовжувальний дріт	1	51	Шестигранний болт M8X30	2
19	Натяжний кабель	1	52	Пружинна шайба D8	8
20	Сенсорний дріт	1	53	Кришка	1
21	Хрестовий гвинт M5X45	1	54	Пружинна шайба Ф20XФ28 X0.3	2
22	Кривошипник	1	55	Хрестовий гвинт	4
23	Гайка шапочка S14	4	56	Дугова шайба Ф20Xd8.5XR25	4
24	Шестигранний болт M8X15	2	57	Гайка S13	2
25	Плоска шайба Ф8.2XФ32 X2	2	58	Куполоподібна гайка M8	4
26	Втулка осі Ф32 X2.5	6	59	Плоска шайба D5	1
27	Довга вісь	1	60	Заглушка	1
28	Втулка Ф28 X1.5	2	61	Втулка з металу Ф14X10XФ10.11	4
29	Втулка 40X25X1.5	4	62	Шайба хвильова D17X0.3	2
30	Шестигранний болт M8X55	2	63	Зовнішній шестигранний болт M6XL45	2
31	Плоска шайба d8 X1.5	2	64	Нейлонова гайка M6	2
32	Нейлонова гайка M8	2	65	Колесо	2
33	Шестигранний болт M10X45	4	66	Пружинна шайба D10	4

## ІНСТРУКЦІЯ ЗБІРКИ ТРЕНАЖЕРА

### КРОК 1

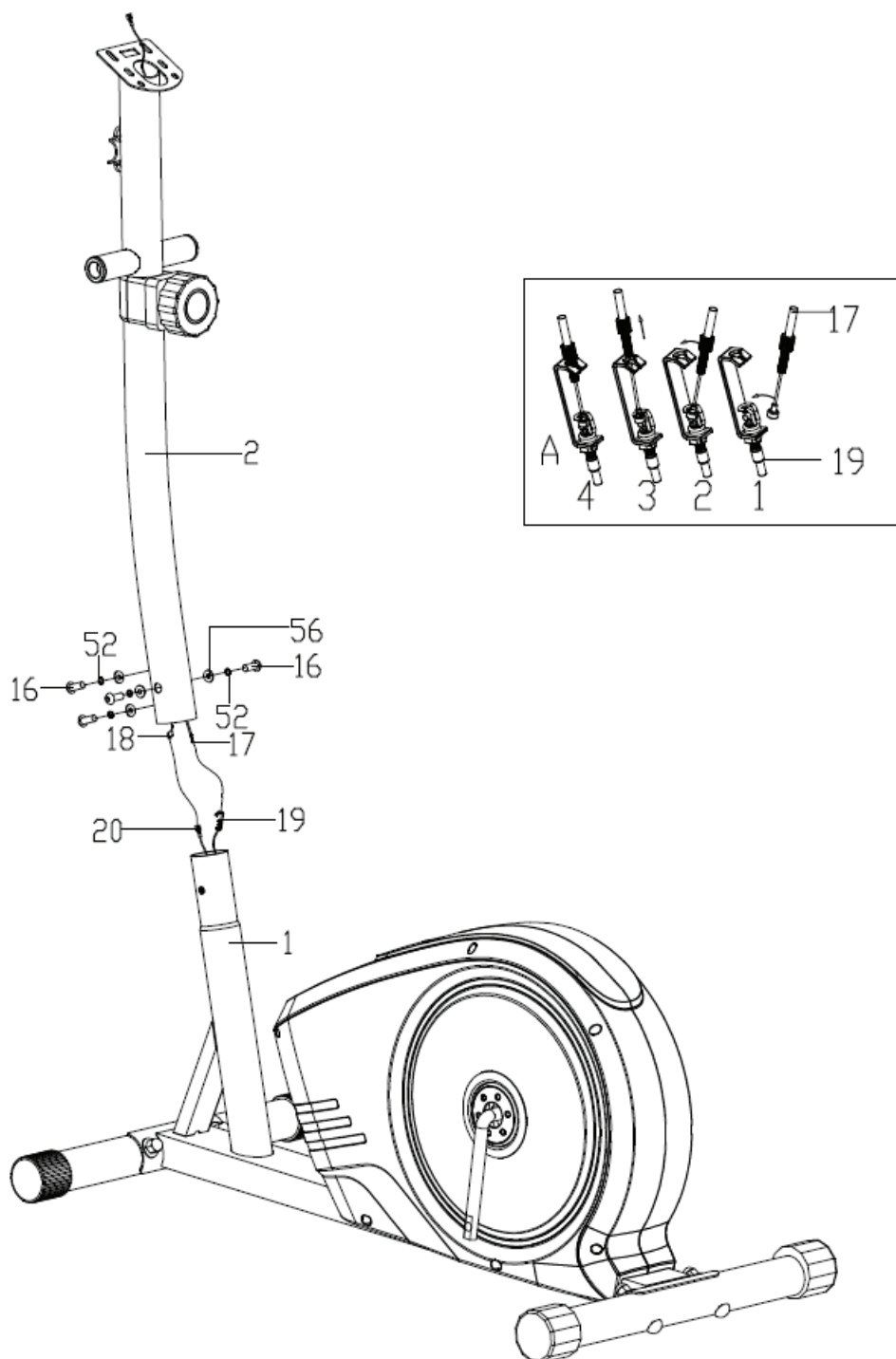
1. Вийміть бігову доріжку з упаковки удвох, обережно покладіть її на рівну підлогу, а іншу фурнітуру поставте поруч із нею. Підніміть трубку підставки та дисплей відповідно до малюнка (не перетискайте сигнальний провід).
2. Необхідно зафіксувати дисплей рівно за допомогою гвинтів 4 шт. M8\*20, 2 шт. M8\*45 та плоских шайб на трубці підставки.



Зафіксуйте передній стабілізатор (3) і задній стабілізатор (4) на основній рамі (1) за допомогою болта (12), пружинної шайби (66) та дугової шайби (14).

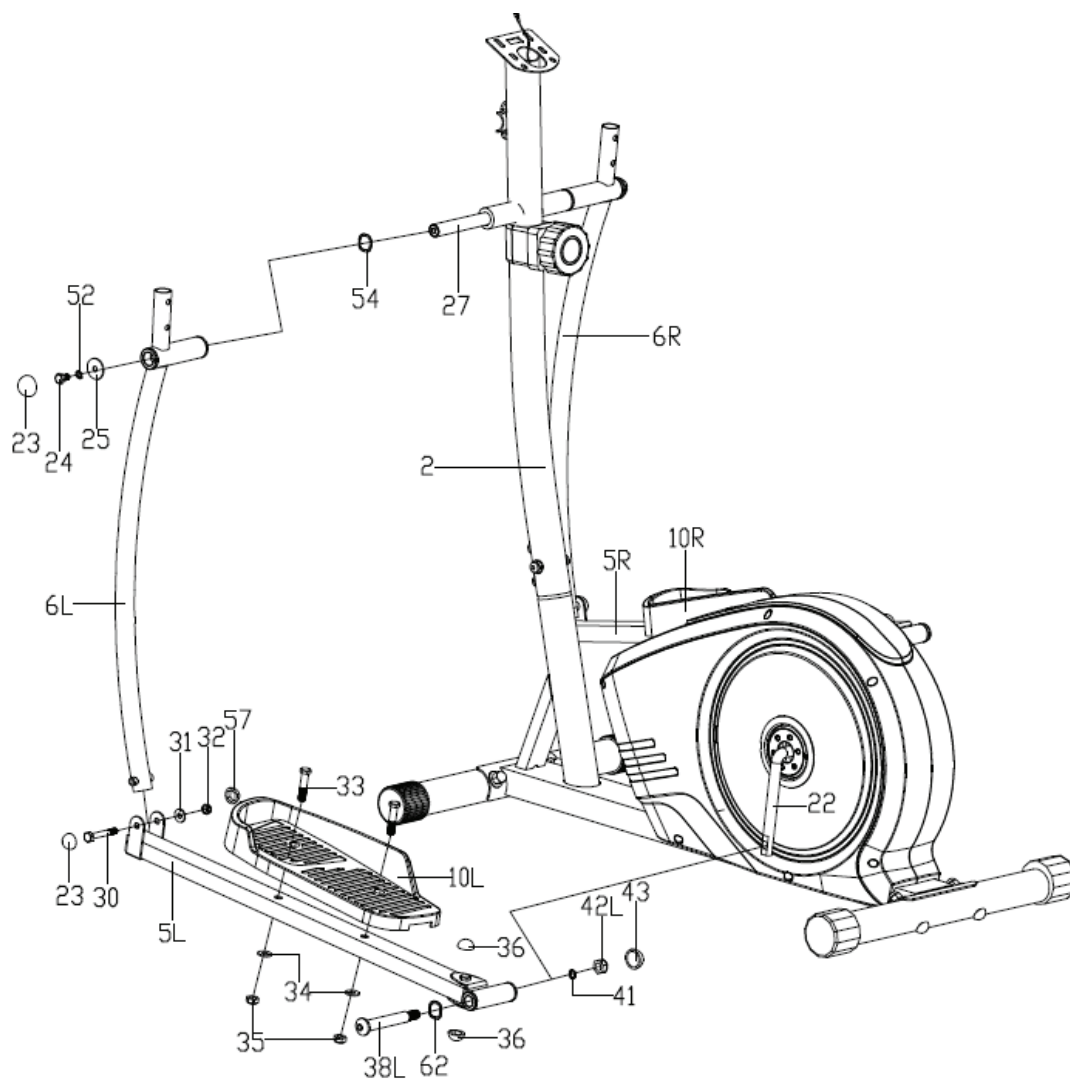
**КРОК 2**

1. Приєднайте дрід датчика (20) до дроту (18). Покладіть кінець кабелю регулятора натягу (17) у пружинний крюк кабелю управління (19). Витягніть кабель (17) регулятора натягу та всуньте його в щілину металевого кронштейна, як показано у схемі;
2. Закріпіть стійку (2) на головній рамі (1) за допомогою болтів (16) та плоских шайб (56).



**КРОК 3**

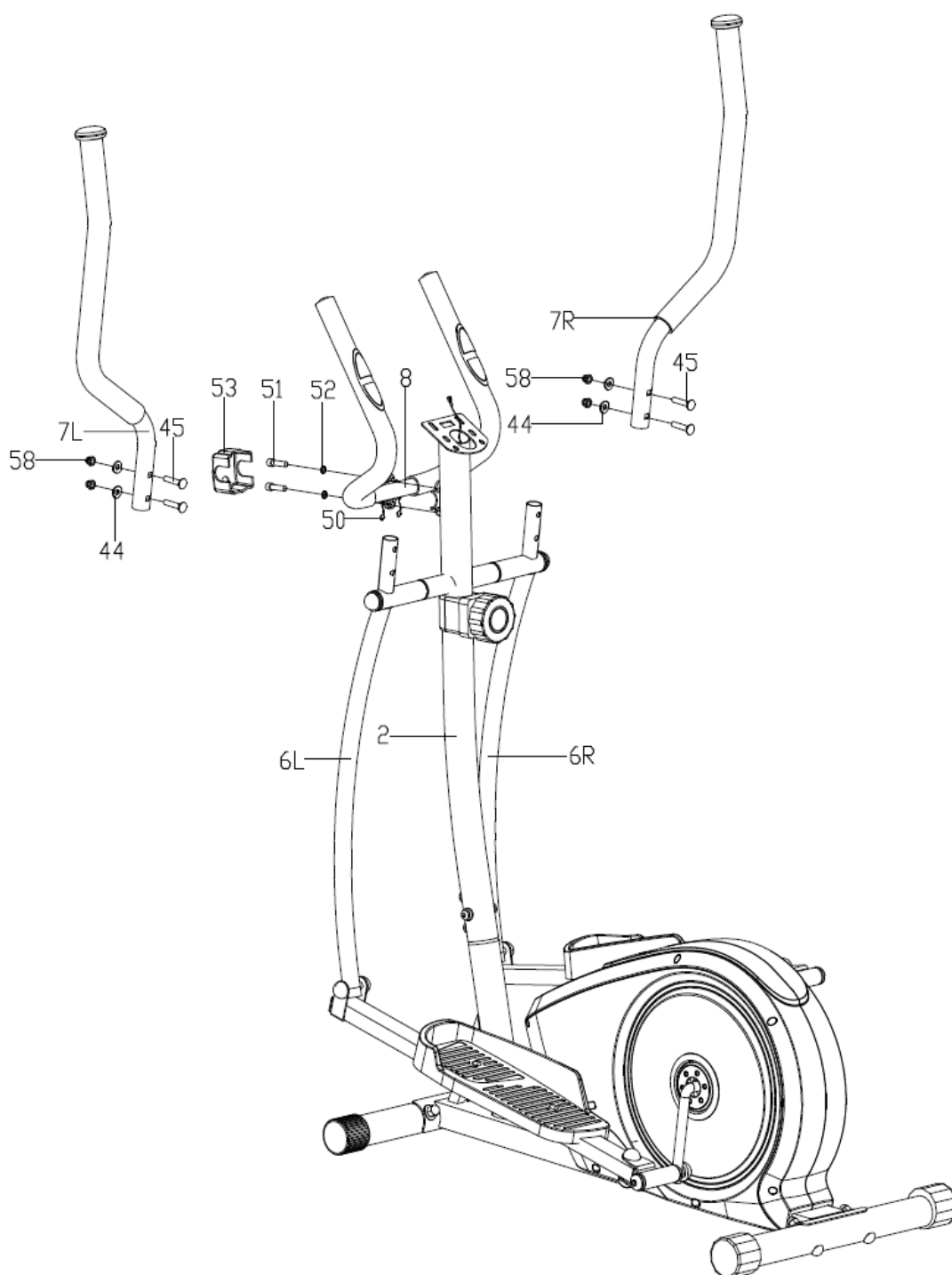
- A. Вставте довгий вал (27) в стійку (2), потім прикріпіть рукоятки (6L/R) до стійки (2) за допомогою болта (23), пружинної шайби (24), плоскої шайби (52), (25) та (54).
- B. Зафіксуйте опору педалей (5L / R) на кривошипі (22).
- C. З'єднайте рухомі важелі (6L / R) та опору педалей (5L/R).
- D. Зафіксуйте педалі (10L / R) на опорі для педалей (5L/R), як показано на схемі.



**КРОК 4**

А. Зафіксуйте рукоятки (7L/R) на рухомих важелях (6L/R);

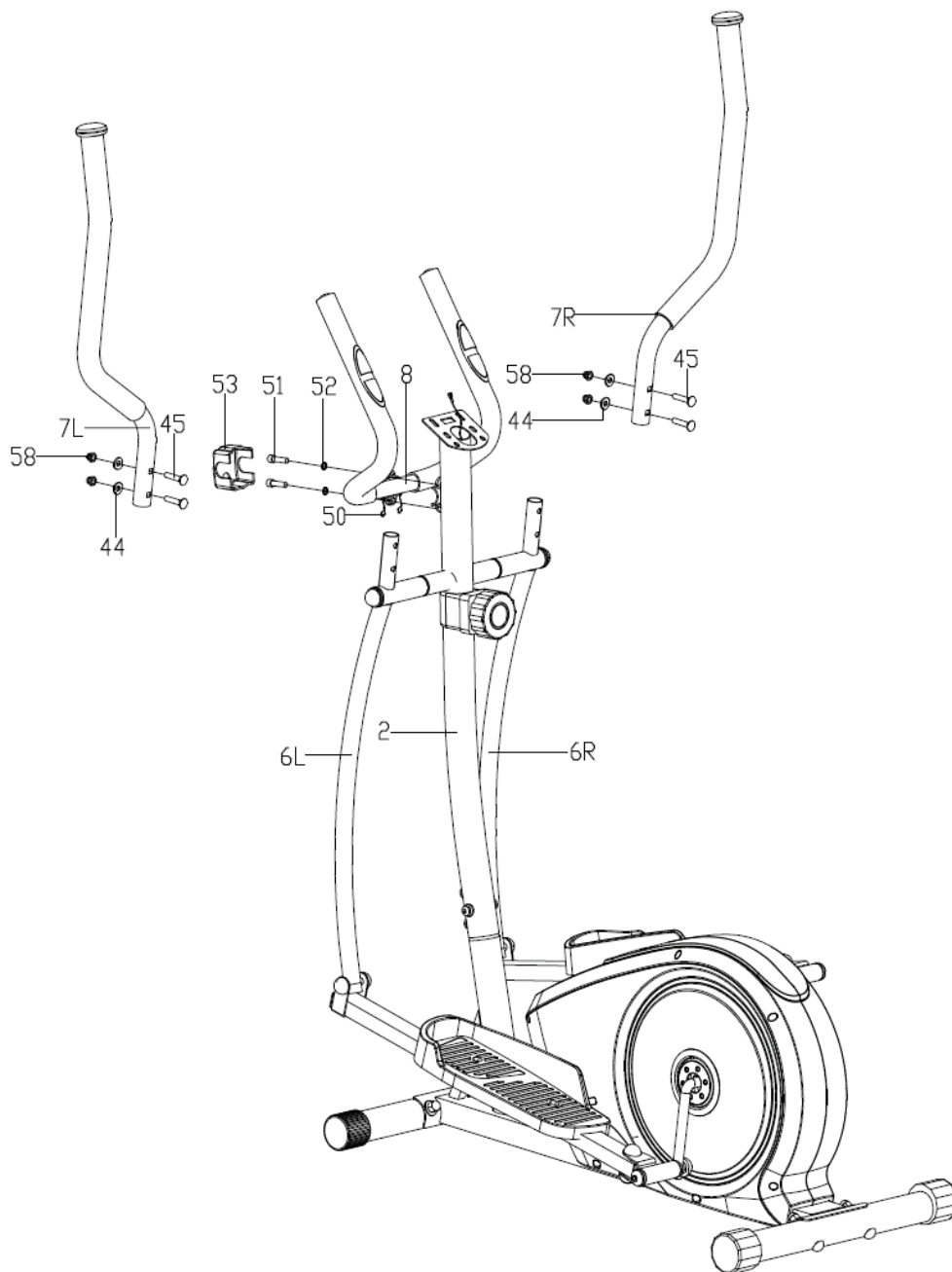
В. Протягніть дріт датчика пульсу (50) через отвір у стійці (2), а потім вийміть його з кронштейна комп'ютера. Зафіксуйте ручку (8) на стійці (2).





**КРОК 5**

Підключіть дросель датчика пульсу (50) та подовжувальний дріт (18) до проводів, що надходять із комп'ютера (9), а потім закріпіть комп'ютер (9) на кронштейні стійки (2).

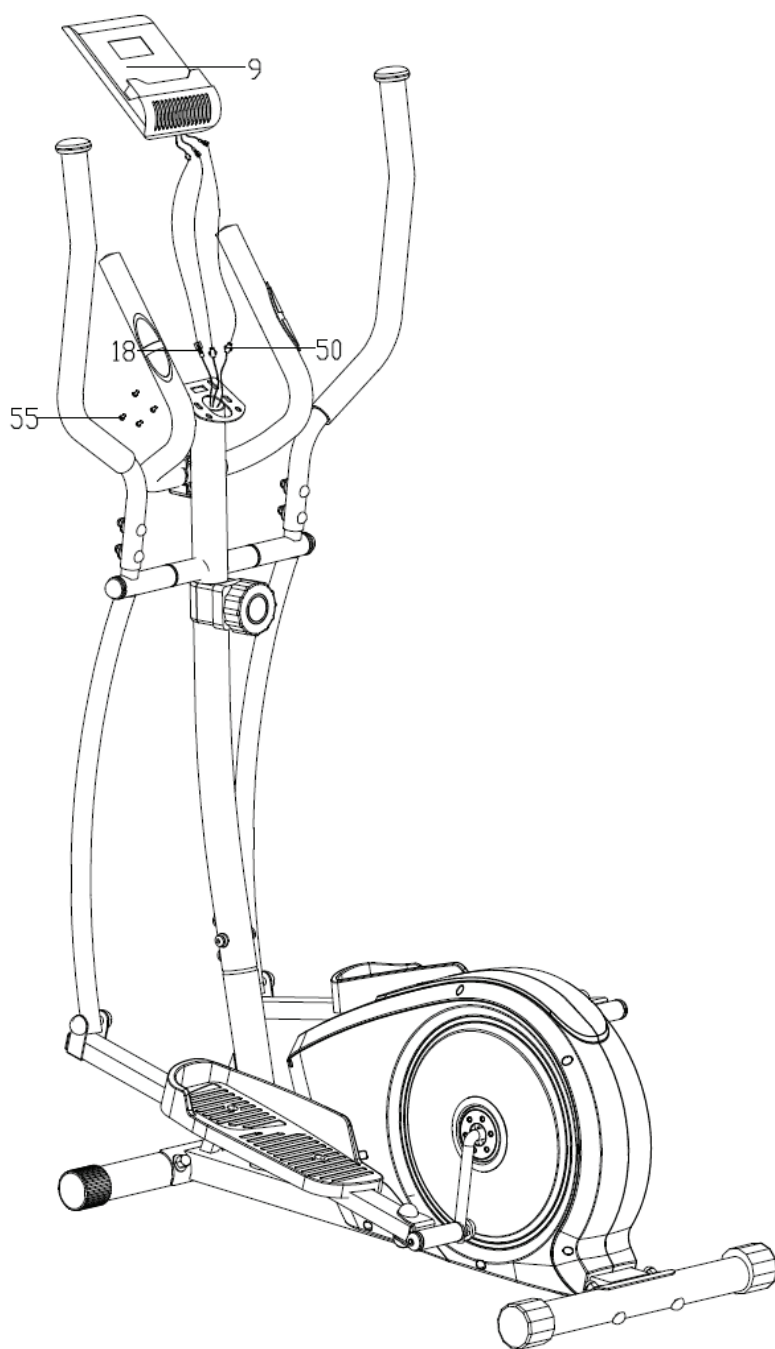


А. Зафіксуйте рукоятки (7L/R) на рухомих важелях (6L/R);

В. Протягніть дріт датчика пульсу (50) через отвір у стійці (2), а потім вийміть його з кронштейна комп'ютера. Зафіксуйте ручку (8) на стійці (2).

**КРОК 5**

Підключіть дросель датчика пульсу (50) та подовжувальний дрiт (18) до проводiв, що надходять iз комп'ютера (9), а потiм закрiпiть комп'ютер (9) на кронштейнi стiйки (2).



## ОПИС КЛАВІШ

НАЗВА	ОПИС
MODE	Ця клавіша дозволяє обирати необхідну функцію / програму
SET	Використовується для встановлення даних "TIME" (час), "DISTANCE" (дистанція), "CALORIES" (калорії), "PULSE" (пульс)
RESET	Клавіша, що дозволяє повернути налаштування до вихідних параметрів (за замовчуванням)

## ОПИС ФУНКЦІЙ

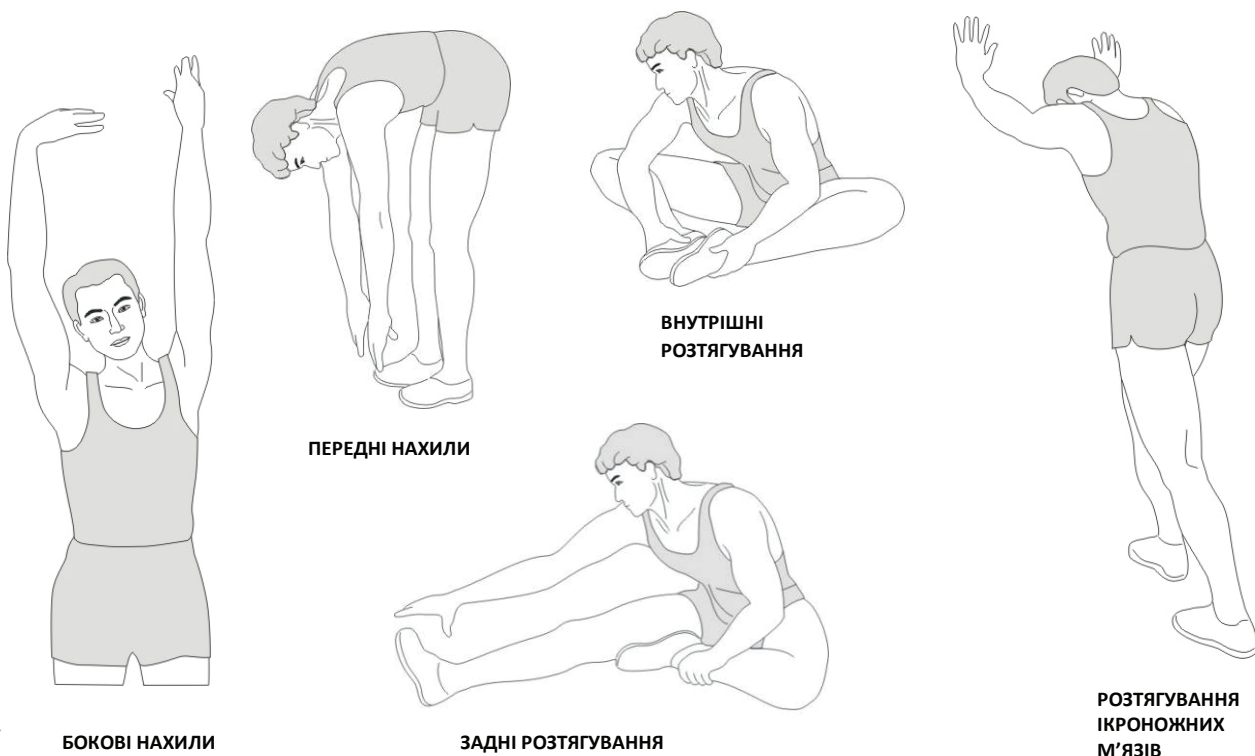
ПОЗИЦІЯ	ОПИС
TIME (час)	Час. Якщо значення часу тренування не задано, на екрані буде йти відлік. При встановленні тривалості тренування на екрані буде йти зворотний відлік. Діапазон 0: 00 ~ 99: 59
SPEED (швидкість)	Режим відображення швидкості. Діапазон 0.0 ~ 99.9
DISTANCE (дистанція)	Дистанція. Якщо значення дистанції не задано, на екрані буде йти відлік пройденого шляху. При встановленні дистанції на екрані буде йти зворотний відлік. Діапазон 0,00 ~ 99,99
CALORIES (калорії)	Калорії. Якщо значення не задано, на екрані буде йти відлік витрачених калорій. При встановленні бажаного значення на екрані буде йти зворотний відлік втрати калорій. Діапазон 0 ~ 9999
ODO (одометр)	Режим відображення накопиченої відстані. Діапазон 0.0 ~ 9999
PULSE (пульс)	Пульс. Екран буде відображати поточний пульс. Якщо пульс перевищить задане значення, комп'ютер почне видавати звукові сигнали. Діапазон від 0 до 30 ~ 230 BPM
SCAN (функція сканування)	Автоматичне сканування кожного режиму послідовно кожні 6 секунд. Послідовність відображення при натисканні клавіші MODE/ENTER: TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM / SPEED

## ВПРАВИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань включає в себе розминку, аеробні вправи та приведення організму в нормальний стан. Робіть всю програму щонайменше два, а краще три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

### 1. Фаза розігріву

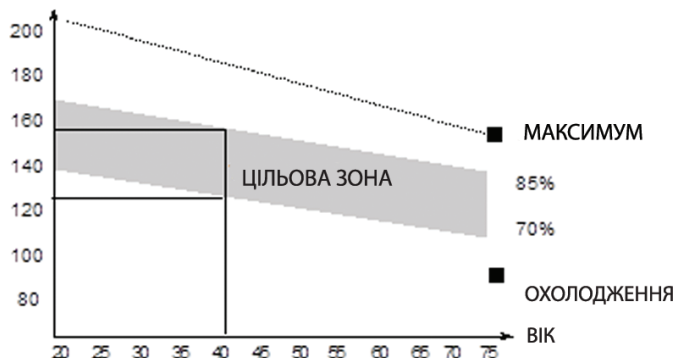
Ця стадія допомагає розігнати кров по тілу, налаштувати м'язи працювати належним чином. Це також зменшить ризик судом і травм м'язів. Бажаємо зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягування слід тримати приблизно 30 секунд, не примушувати і не розкручувати м'язи. Якщо відчуваєте, що вправа може зашкодити, припиніть тренування.



### 2. Фаза прав

Ця стадія допомагає розігнати кров по тілу, налаштувати м'язи працювати належним чином. Це також зменшить ризик судом і травм м'язів. Бажаємо зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягування слід тримати приблизно 30 секунд, не примушувати і не розкручувати м'язи. Якщо відчуваєте, що вправа може зашкодити, припиніть тренування.

#### ПУЛЬС



Цей етап повинен тривати мінімум 12 хв, хоча більшість людей починають приблизно з 15-20 хв.

### 3. Приведення організму в нормальний стан

На цьому етапі серцево-судинна система та м'язи повертаються в нормальний стан. Необхідно виконати кілька вправ на розтяжку протягом 5 хвилин, поступово знижуючи темп і уникаючи різких рухів. Кількість тренувань і навантаження потрібно збільшувати поступово. Рекомендується тренуватися не менше 3 разів на тиждень, при цьому необхідно рівномірно розподіляти тренування протягом всього тижня.

### 4. Тонізування м'язів

Для того щоб підвищити тонус ваших м'язів під час тренування на тренажері, необхідно, щоб рівень опору був високим. Це змусить ваші м'язи сильніше напружуватися та може визначити, чи можете ви тренуватися так довго, як того бажаєте. Якщо ви також намагаєтеся покращити свій фізичний стан, можливо, необхідно доповнити програму тренувань. Ви маєте виконувати звичайні вправи під час розминки та після закінчення тренування, але наприкінці стадії тренувань Ви повинні збільшити опір, що змусить більш напружено працювати ваші ноги. Вам потрібно буде знизити швидкість для того, щоб утримувати пульс у цільовій зоні.

### 5. Втрата ваги

Тут головним чинником є тривалість тренування та кількість сили та енергії, які Ви в нього вкладаєте: що довше та енергійніше Ви тренуєтесь, то більше спалюється калорій.

### УВАГА!

Батареї необхідно вийняти з пристрою перед тим, як вони вийдуть з ладу, та утилізувати належним чином. Датчики частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Надмірне навантаження може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть вправи.