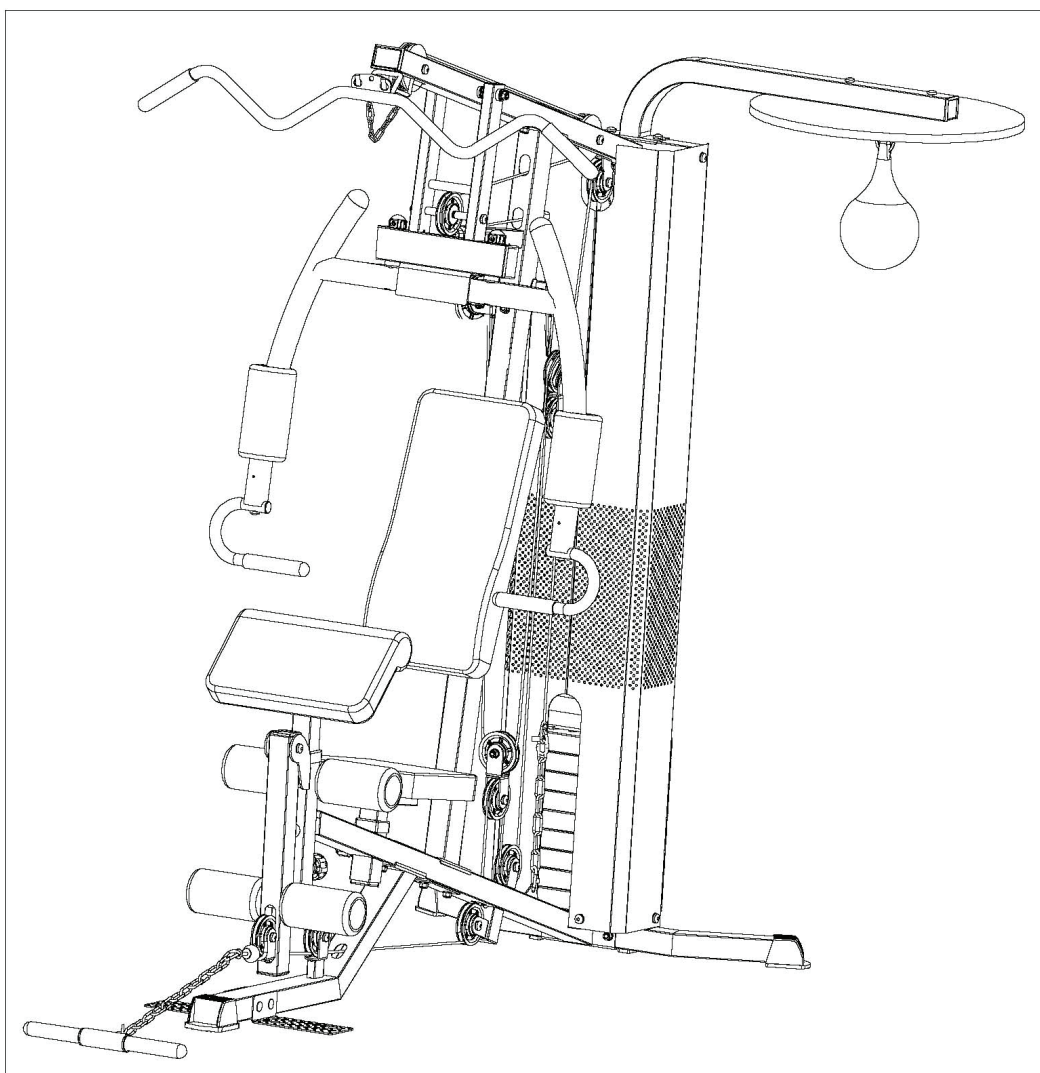


MAXX^{PRO}

MaxxPro FS1050B

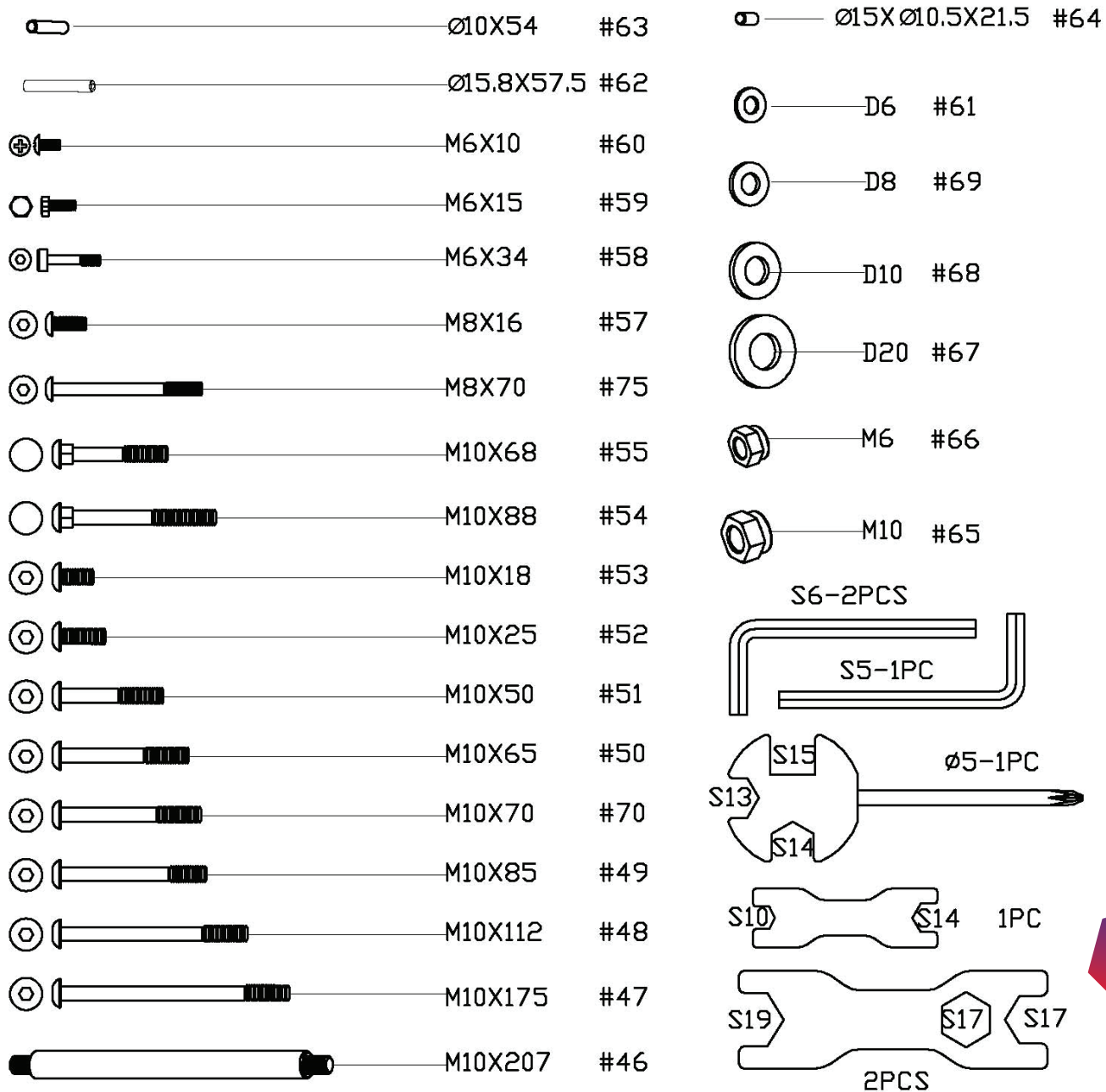
ФІТНЕС СТАНЦІЯ БАГАТОФУНКЦІЙНА



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

1. Перш ніж почати вправлятися, уважно прочитайте посібник, а також завжди зберігайте цей посібник із собою.
2. Перш ніж розпочати будь-яку програму фізичних вправ, слід спочатку проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які медичні чи фізичні умови, які могли б поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або запобігти будь-якій шкоді. Поради лікаря є важливими, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на серцебиття, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Будьте в курсі сигналів свого організму. Неправильне або надмірне фізичне навантаження може нашкодити здоров'ю. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях, біль у спині або інші симптоми здоров'я, припиніть тренування відразу та проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжувати.
4. Не експлуатуйте обладнання, якщо воно не зібрано належним чином. Також ви повинні періодично перевіряти обладнання, щоб забезпечити його належний стан. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були поінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
5. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для дорослих. Обладнання не підходить для терапевтичного використання.
6. Перш ніж використовувати обладнання, переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
7. Одягайте під час фізичних вправ відповідний одяг для тренувань. Не носіть халатів чи іншого одягу, який може потрапити в обладнання.
8. Використовуйте обладнання на рівній чистій поверхні. Не використовуйте лавку біля води або на відкритому повітрі.
9. Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин. Піднімаючи або переміщуючи обладнання, завжди робіть це обережно.
10. Максимальна вага користувача: 100 кг.

ПОДЕТАЛЬНА СХЕМА ТРЕНАЖЕРУ


ПЕРЕЛІК СКЛАДОВИХ ЧАСТИН ВИРОБУ

	Опис	Кількість	NO.	Опис	Кількість
1	Основна рама	1	39	Заглушка	2
2	Направляючий стрижень вагового стека	2	40	Шарнір кронштейну шків	2
3L/R	Протектор	01.Січ	41	Шків	16
4	Трос L=4500	1	42	Покриття шків	4
5	Трос L=2800	1	43	Ручка фіксатора	2
6	Трос L=3650	1	44	Подвійний плаваючий кронштейн шків	1
7	Короткий гриф	1	45	Подвійний плаваючий кронштейн шків	1
8	Довгий гриф	1	46	Головна вісь M10X207	1
9L/R	Трубка	01.Січ	47	Шестигранний болт M10X175 S6	1
10	Валик Ф102*Ф48*200	2	48	Шестигранний болт M10X112 S6	1
11	Ручка для жиму	2	49	Шестигранний болт M10X85 S6	4
12	Передня прес-база	1	50	Шестигранний болт M10X65 S6	2
13	Трубка підставки для рук	1	51	Шестигранний болт M10X50 S6	13
14	Розгинач нижнього тягового блоку	1	52	Шестигранний болт M10X25 S6	4
15	Рама передньої основи	1	53	Шестигранний болт M10X18 S6	8
16	Короткий ланцюг	2	54	Болт каретки M10X88	2
17	Карабін	6	55	Болт каретки M10X68	8
18	Довгий ланцюг	1	56	Штифт	1
19	Рама задньої основи	1	57	Шестигранний болт M8X16 S6	2
20	Основна опора сидінь	1	58	Шестигранний болт M6X34 S5	2
21	Верхня рамка	1	59	Болт з шестигранною головкою M6X15	8
22	Підставка для рук	1	60	Болт M6X10	4
23	Сидіння	1	61	Плоска шайба d6 *d12*1.5	8
24	Дошка спинки	1	62	Коротка вісь ф15.8*57.5	1
25	Верхній ваговий стек	1	63	Блок ф10*54	1
26	Вагова пластина	9	64	Втулка ф15*ф10.5*21.5	4
27	L-подібний штифт	1	65	Нейлонова гайка M10	34
28	Пластикова пробка	1	66	Нейлонова гайка M6	6
29	Пластикова шайба	1	67	Flat washer d20.2 *d35*1	2
30	Гумовий бампер направляючої штанги	4	68	Плоска шайба d10	66
31	Кронштейн задньої рами основи	1	69	Плоска шайба d8 *1.5	4
32	Шток	1	70	Болт M10*70	3
33	Стрижень для валику з піни	2	71	Обмежувальна труба	2
34	Валик Ф95*Ф23*170	4	72	Кронштейн трубки сидіння	1
35	Заглушка	4	73	Труба для мішка	1
36	Пластина	2	74	Задня трубка	1
37	Рама батерфляю	1	75	Болт M8*70	2
38	Квадратний з'єднувач	3	76	Кріплення для груші	1

ІНСТРУКЦІЯ ЗБОРКИ

КРОК 1

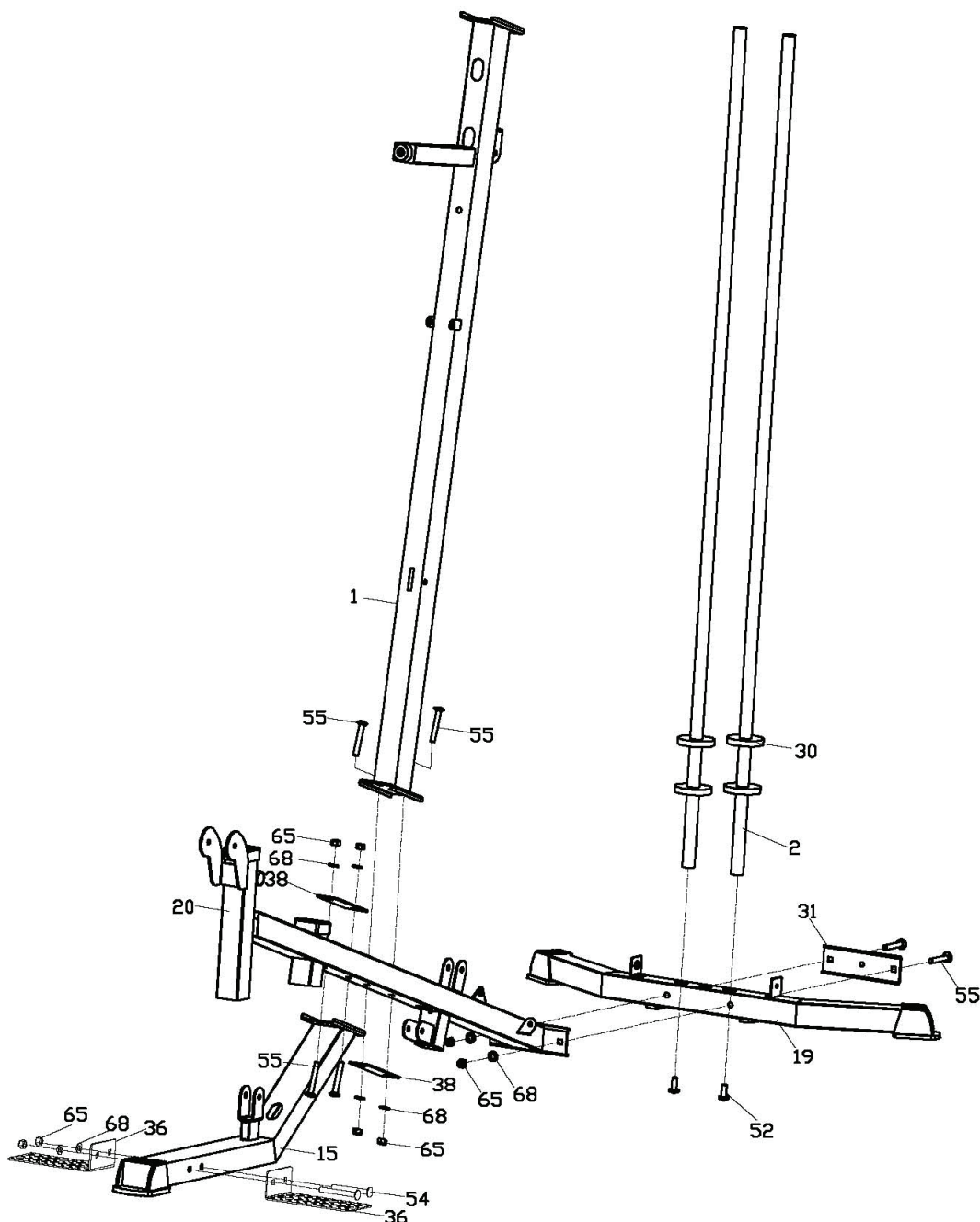
1: Прикріпіть дві опорні пластини (36) до передньої основної рами (15). Закріпіть їх за допомогою болтів каретки (54), плоскої шайби (68) та нейлонових гайок (65).

2: Прикріпіть передню основну раму (15) до основної опори сидіння (20). Закріпіть їх болтом каретки (55) - квадратним з'єднувачем (38) - плоскою шайбою (68) та нейлоновими гайками (65).

3: Вставте гумовий бампер направляючої штанги (30) до направляючої стрижень вагового стека (2); з'єднайте направляючий стрижень вагового стека (2) з рамою задньої основи (19). Закріпіть його за допомогою болта (52)

4: Прикріпіть задню раму основи (19) до основної опори сидіння (20). Закріпіть їх болтом каретки (55), кронштейном задньої основи рами (31), плоскою шайбою (68) та нейлоновими гайками (65).

Е: Прикріпіть основну раму (1) до опори головного сидіння (20). Закріпіть їх болтом каретки (55) - квадратним з'єднувачем (38) - плоскою шайбою (68) та нейлоновими гайками (65).

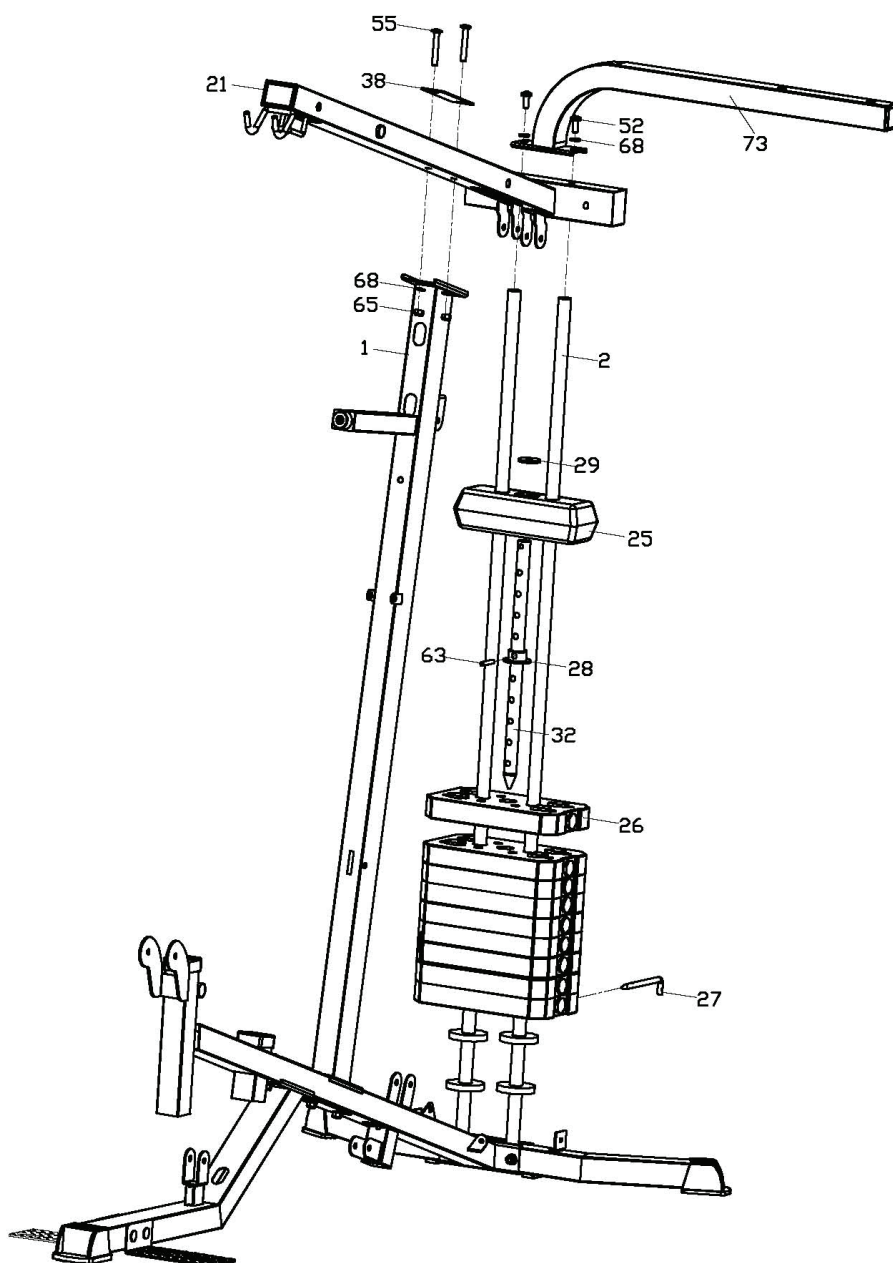


КРОК 2

1: Вставте 9 вагових пластин (26), шток (32), пластикову пробку (28), блок (63) верхній ваговий стек (25) і пластикову шайбу (29) до направляючого стрижня вагового стека (2). Потім вставте L-подібний штифт (27).
Примітка: Перш ніж вставити шток, потрібно засунути пластикову пробку (28) до нього і вирівняти отвори, зафіксувати блок (63) у отворі.

2: З'єднайте трубу для мішка (73) та верхню раму (21) до направляючого стрижня вагового стека (2) за допомогою болта (52) та плоскої шайби (68).

3: З'єднайте верхню раму (21) до основної рами (1) за допомогою болта каретки (55), квадратного з'єднувача (38), плоскої шайби (68) та нейлонових гайок (65).

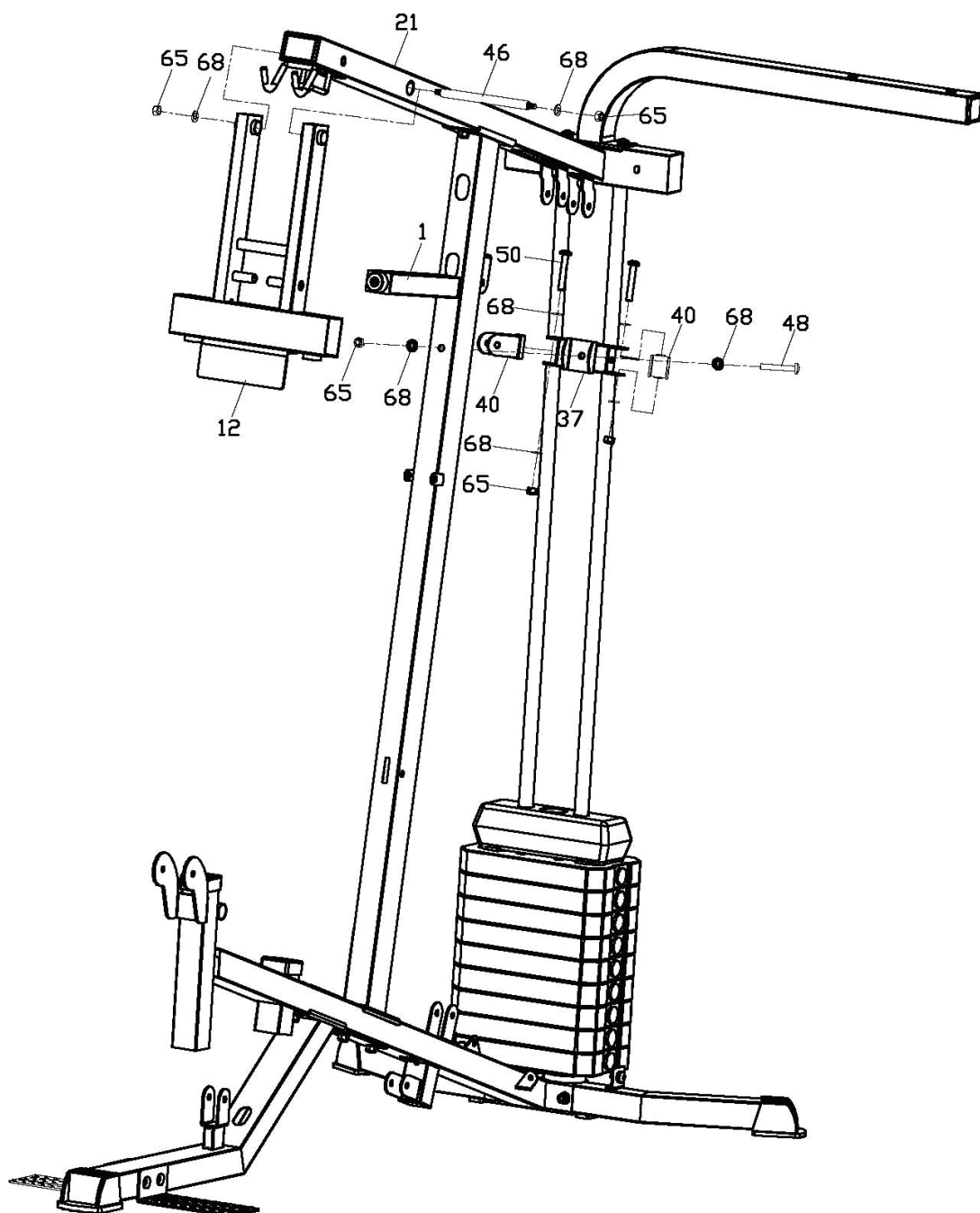


КРОК 3

1: З'єднайте передню прес-базу (12) до верхньої рамки (21) за допомогою нейлонової гайки (65), плоскої шайби (68) та головної осі (46).

2: З'єднайте раму батерфля (37) до основної рами (1) за допомогою болта (48), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65).

3: З'єднайте шарнір кронштейну шків (40) до рами батерфля (37) за допомогою болта (50), плоскою шайбою (68) та нейлоною гайкою (65).

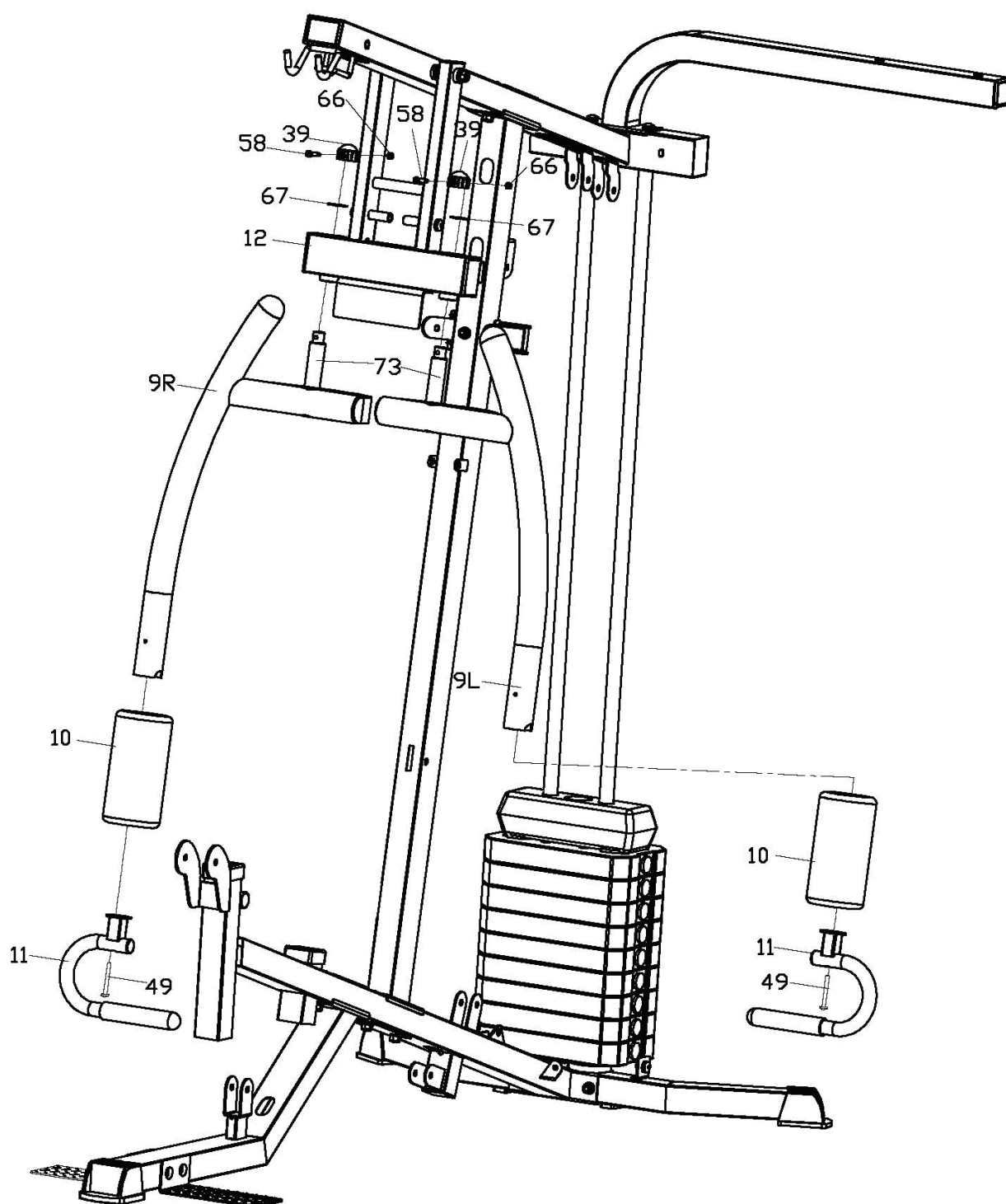


КРОК 4

1: З'єднайте трубку (9L / R) до передньої прес-бази (12) за допомогою болта (58), заглушки (39), нейлонової гайки (66) та плоскої шайби (67).

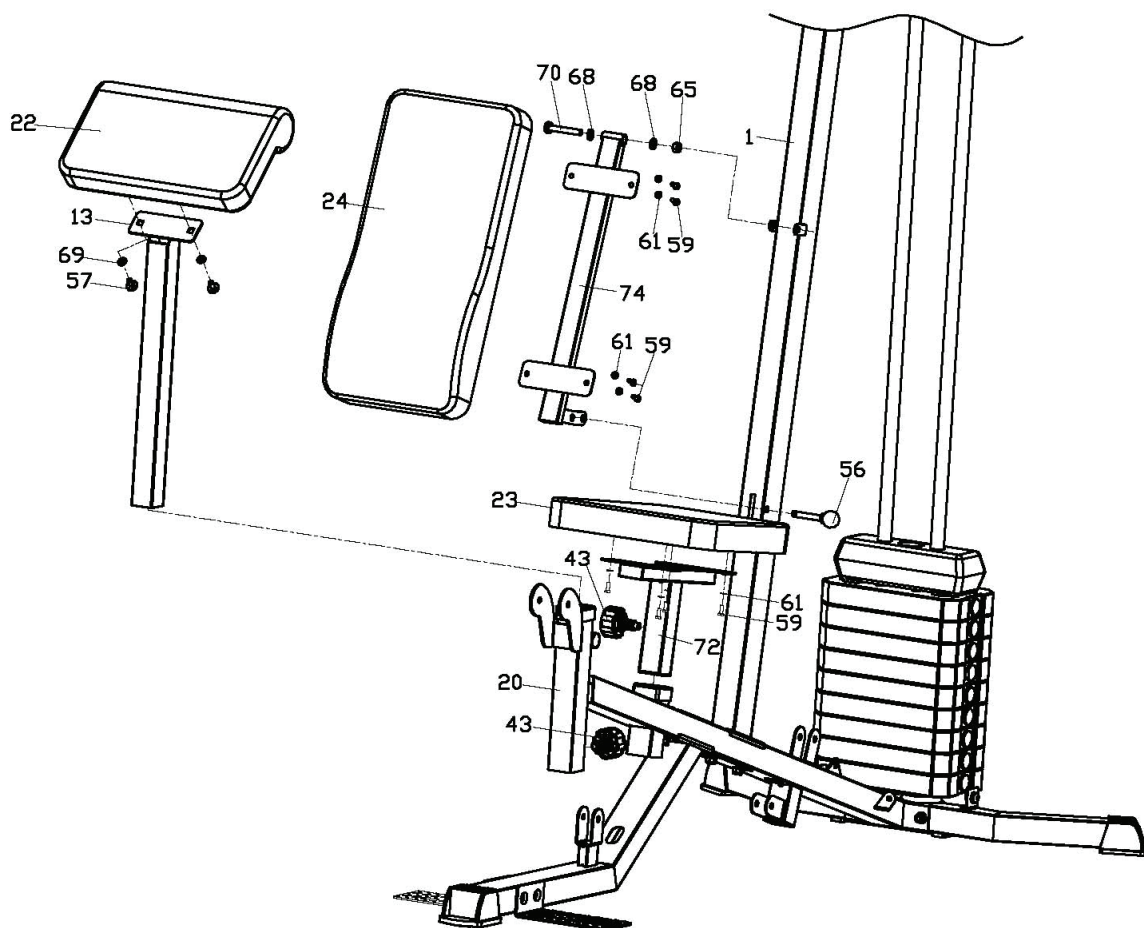
2: Одягніть на трубку (9L / R) валик (10).

3: З'єднайте ручку для жиму (11L / R) до трубки (9L / R) шестигранним болтом (49).



КРОК 5

- 1: Переставте трубку підставки для рук (13) до основної опори сидіння (20) і вирівняйте отвори, зафіксуйте їх ручкою фіксатора (43).
- 2: З'єднайте підставку для рук (22) з трубкою підставки для рук (13) за допомогою шестигранного болта (57) та плоскої шайби (69).
- 3: З'єднайте сидіння (23) з кронштейном трубки сидіння (72) за допомогою болта з шестигранною головкою (59) і плоскої шайби (61); потім зафіксуйте його на опорі головного сидіння (20) за допомогою ручки фіксатора (43).
- 4: Зафіксуйте задню трубку (74) на головній рамі (1) болтом (70), плоскою шайбою (68), нейлоною гайкою (65); потім зафіксуйте дошку спинки (24) на задній трубці (74) болтом з шестигранною головкою (59), плоскою шайбою (61); потім, закріпіть задню трубку (74) на головній рамі (1) за допомогою штифта (56).

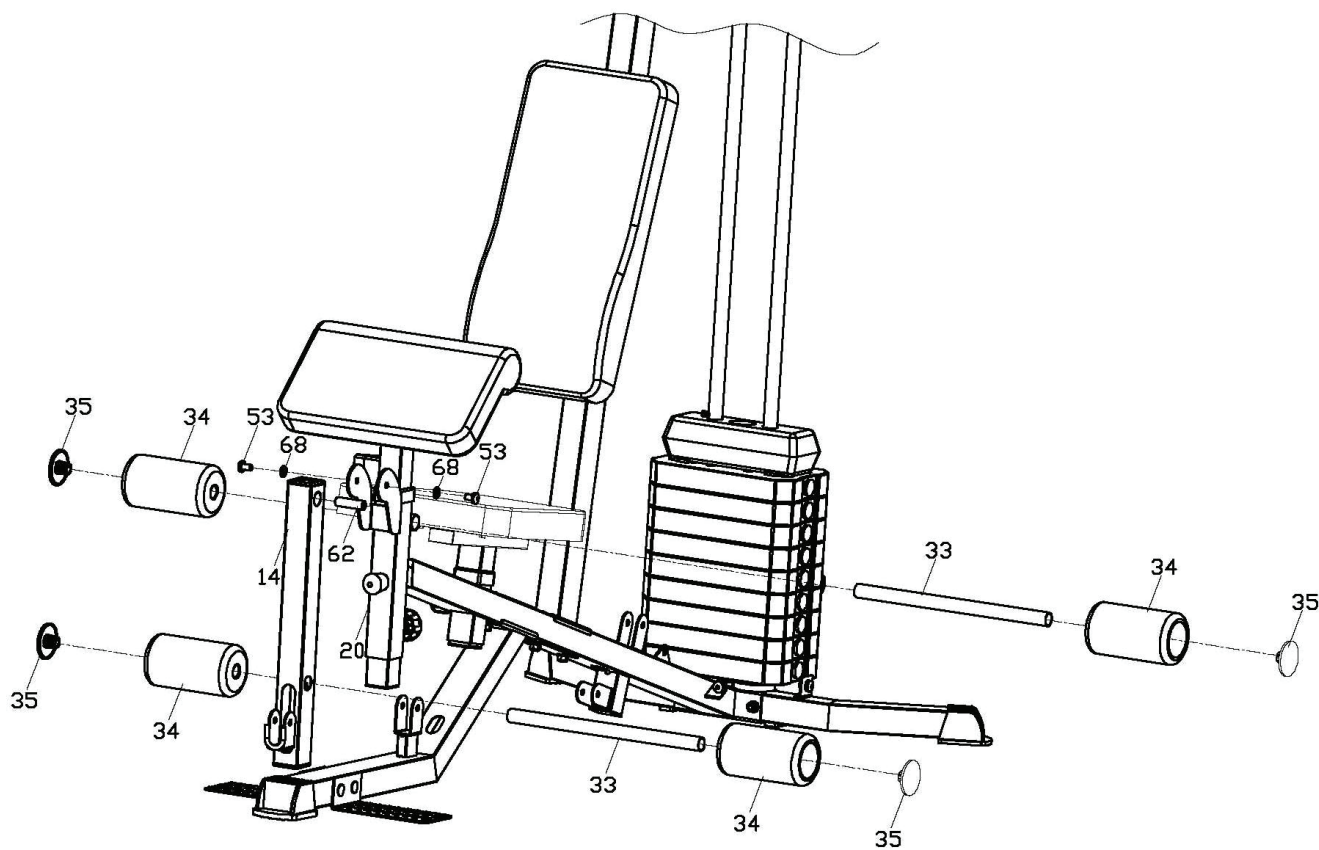


КРОК 6

1: З'єднайте розгинач нижнього тягового блоку (14) з основною опорою сидіння (20) за допомогою болта (53), плоскої шайби (68) та короткої осі (62).

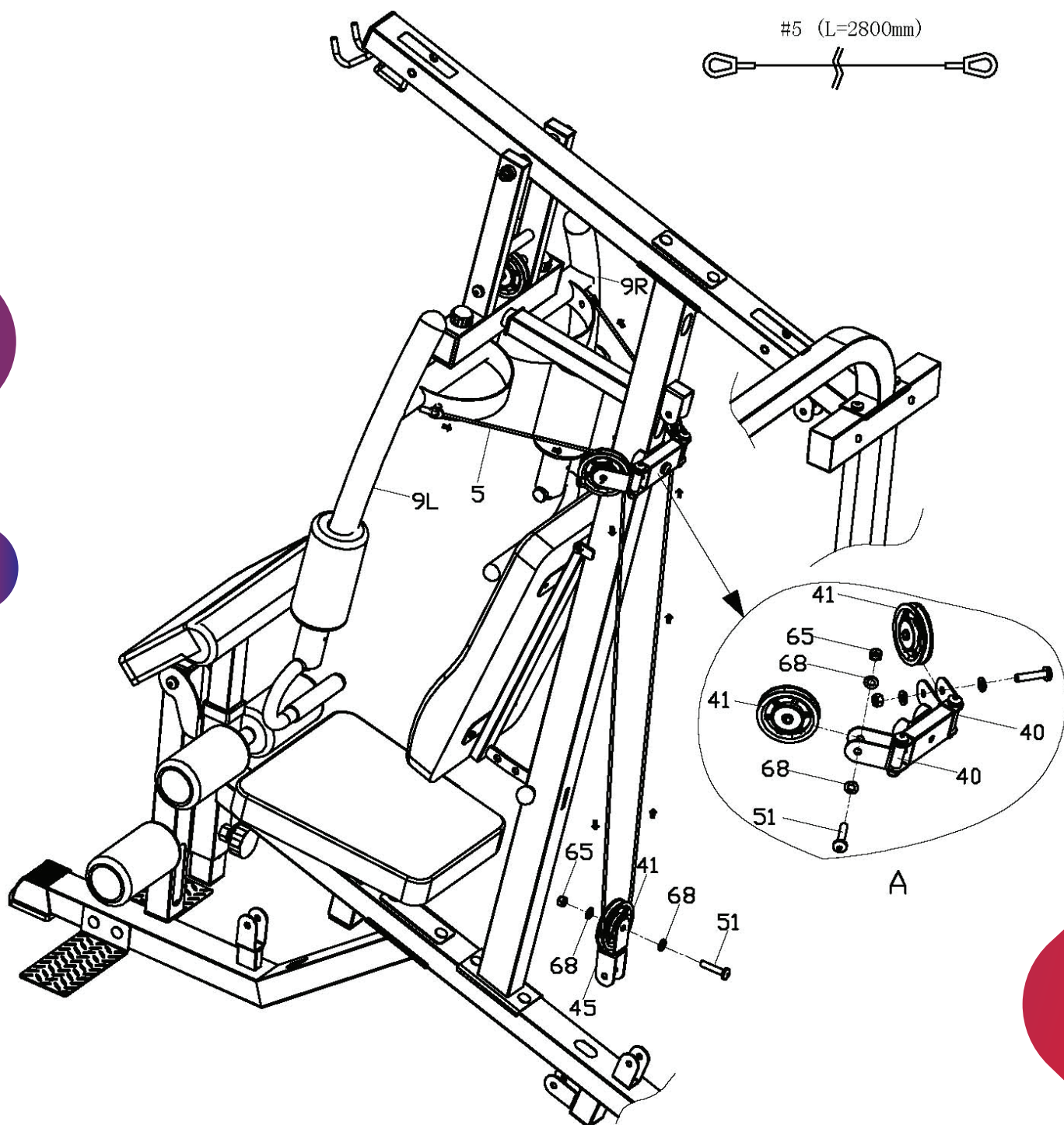
2: Вставте стрижень для валику з піни (33) в основну опору сидіння (20). Потім, накрийте стрижень валиком (34) і заглушкою (35).

3: Вставте стрижень для валику з піни (33) в розгинач нижнього тягового блоку (14). Потім накрийте стрижень валиком (34) і заглушкою (35).



КРОК 7

1: Зафіксуйте одну сторону тросу (5) до трубки (9L) і проведіть через шків (41). Потім зафіксуйте шків (41) до шарніру кронштейну шків (40) та подвійного плаваючого кронштейна шків (45) за допомогою болта (51), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65). Як показано на малюнку, зафіксуйте іншу сторону тросу (5) до трубки (9R). Примітка: перед тим як зафіксувати шків, спочатку витягніть трос (5), що проходить.
2: складіть трос, як показано на стрілці.



КРОК 8

1: Протягніть трос (4) через шків (41). Потім зафіксуйте шків (41) та покриття шків (42) у верхній рамці (21) за допомогою болта (49), плоскої шайби (68) втулки (64) та нейлонової гайки (65).

Примітка: перед тим як зафіксувати шків, спочатку витягніть трос (4).

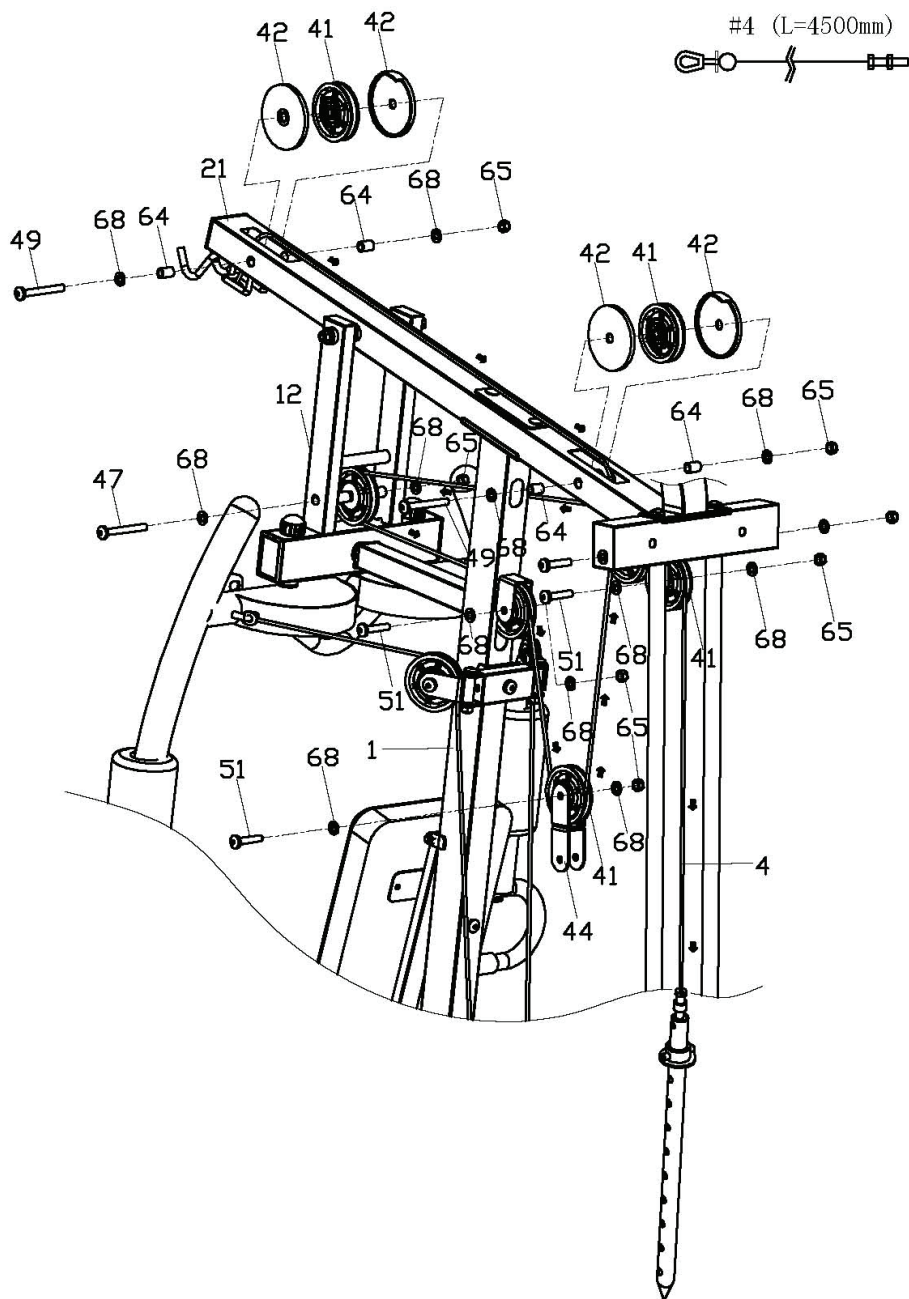
2: Зафіксуйте шків (41) на передній прес-базі (12) за допомогою болта (47), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65).

3: Зафіксуйте шків (41) на головній рамі (1) за допомогою болта (51), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65).

4: Зафіксуйте шків (41) на подвійному плаваючому кронштейні шків (44) за допомогою болта (51), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65).

5: Зафіксуйте шків (41) у верхній рамці (21) за допомогою болта (51), плоскої шайби (68) та нейлонової гайки (65).

6: Зберіть трос (4) як показано стрілкою.



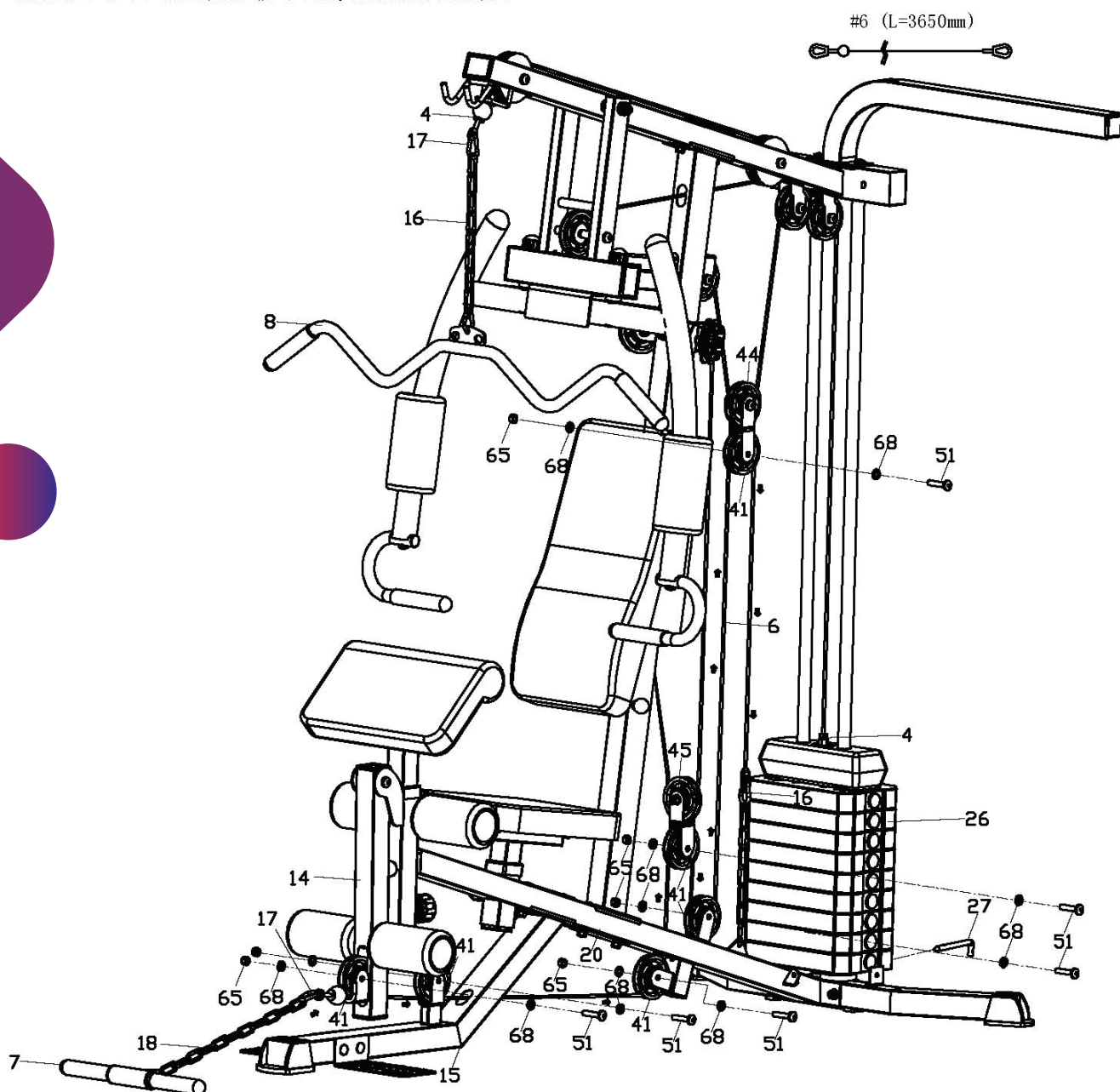
КРОК 9

1: Протягніть трос (6) через шків (41). Потім з'єднайте шків (41) та розгиначі нижнього тягового блоку (14), передню основну раму (15), головну опору сидіння (20), подвійний плаваючий кронштейн шків (45), подвійний плаваючий кронштейн шків (44) з болтом (51), плоскою шайбою (68) та капроновою гайкою (65).

Примітка: перед тим як зафіксувати шків, спочатку витягніть трос (6).

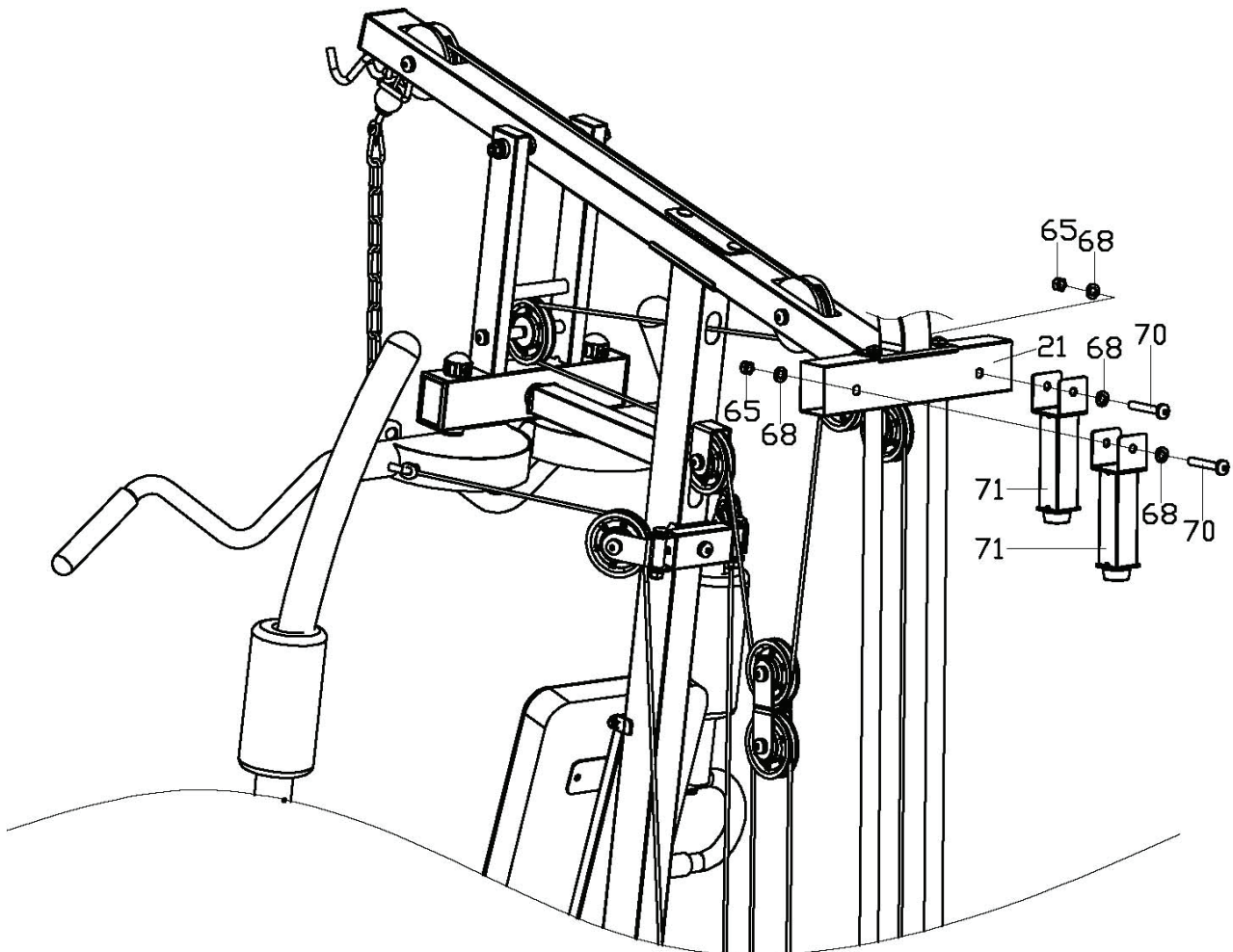
2: Спочатку переконайтеся, що L-подібний штифт (27) був вставлен в кінці вагової пластини (26), зробіть три троси затягнутими, відрегулювавши трос (4) та короткий ланцюг (16), потім з'єднайте довгий гриф (8), короткий ланцюг (16) і трос (4) разом. Потім з'єднайте короткий гриф (7), довгий ланцюг (18) і трос (6) разом. Потім, з'єднайте кінець ланцюга (16) та трос (6) разом і зафіксуйте до трикутної частини на основі опори сидіння (20).

3: З'єднайте трос (6) як показано стрілкою.



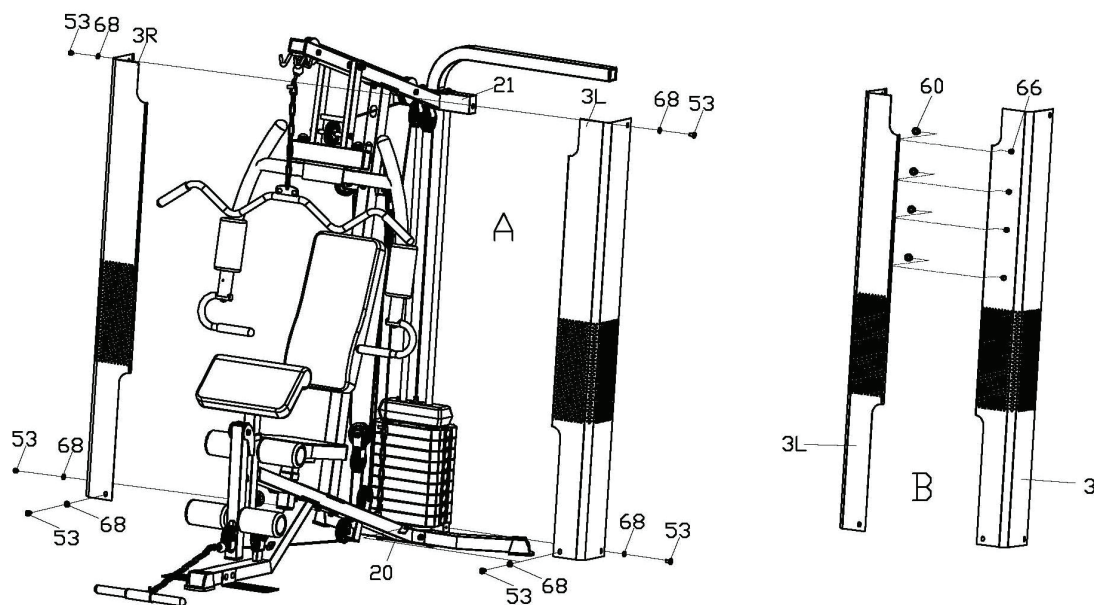
КРОК 10

Зафіксуйте обмежувальну трубу (71) у верхній рамці (21) за допомогою болта (70), плоскої шайби d10 (68) та нейлонової гайки M10 (65)


КРОК 11

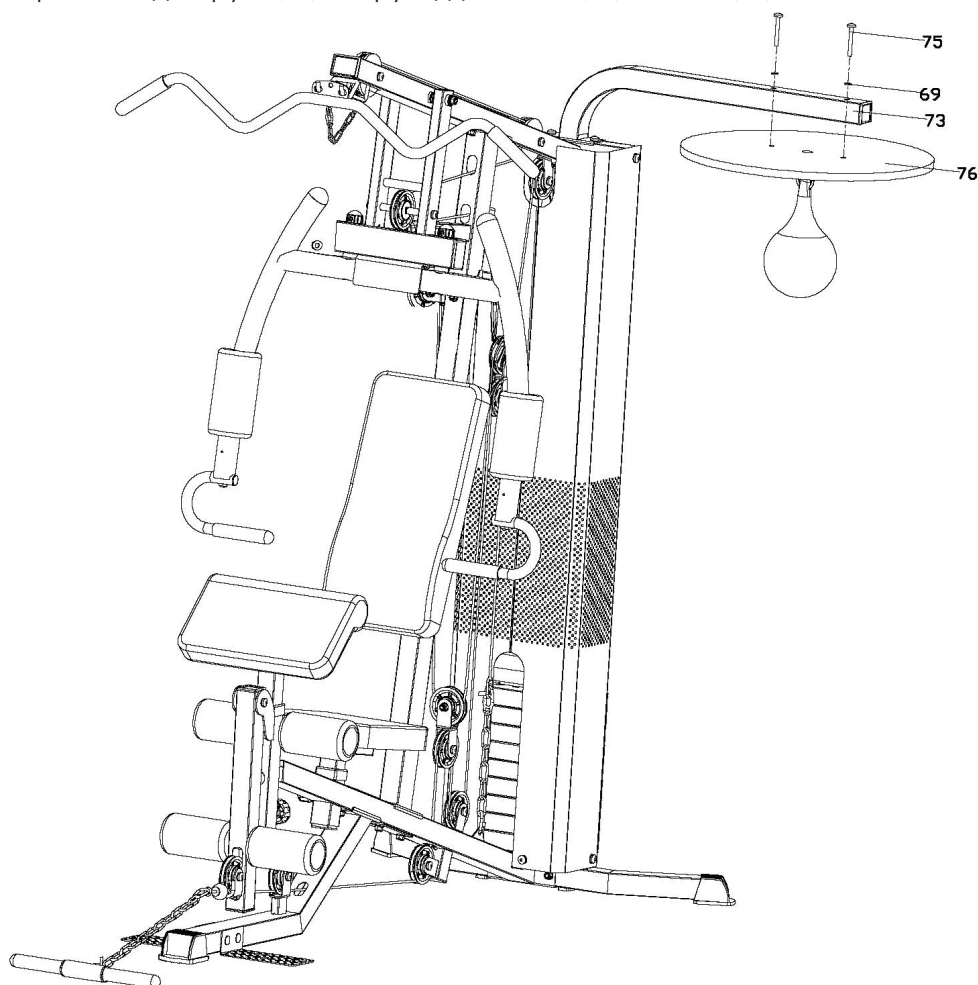
1: Приєднайте протектор (3L / R) до основної опори сидіння (20) та верхньої рамки (21) за допомогою болта (53) та плоскої шайби (68), як показано на малюнку.

2: Зафіксуйте протектор (3L / R) разом із болтом (60) та нейлоною гайкою (66), як показано на малюнку.

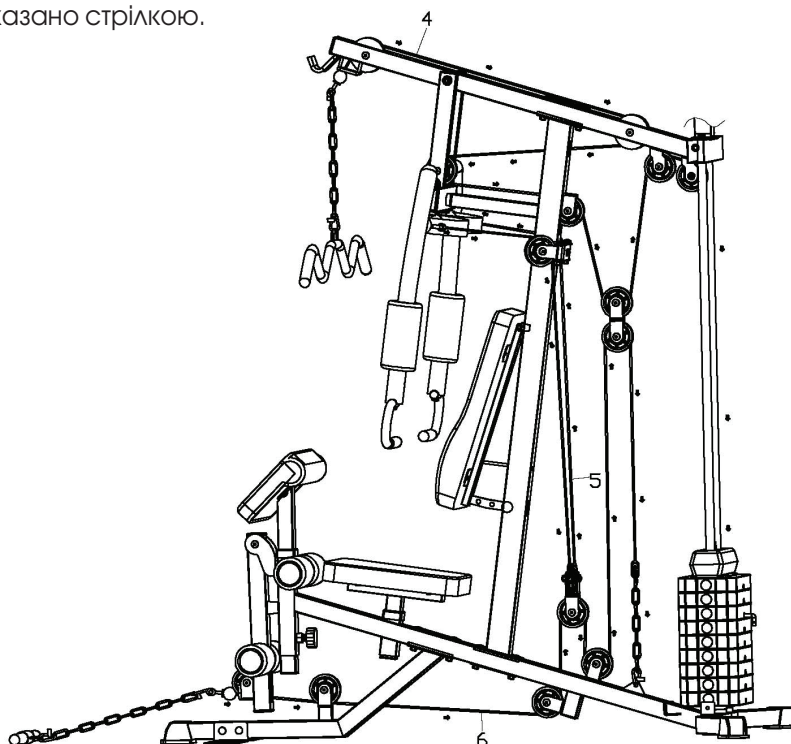


КРОК 12

Зафіксуйте кріплення для груші (76) на трубці для мішка (73) болтом (75) та плоскою шайбою (69).


КРОК 13

Після завершення процесу сборки виробу переконайтесь, що трос (6), трос (5) та трос (4) під'єднані у напрямку, як показано стрілкою.



ВПРАВИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ

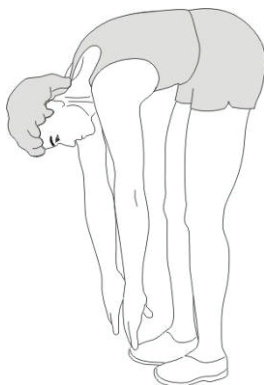
Успішна програма тренувань включає в себе розминку, аеробні вправи та приведення організму в нормальний стан. Робіть всю програму щонайменше два, а краще три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити тренування до чотирьох або п'яти разів на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



БОКОВІ НАХИЛИ



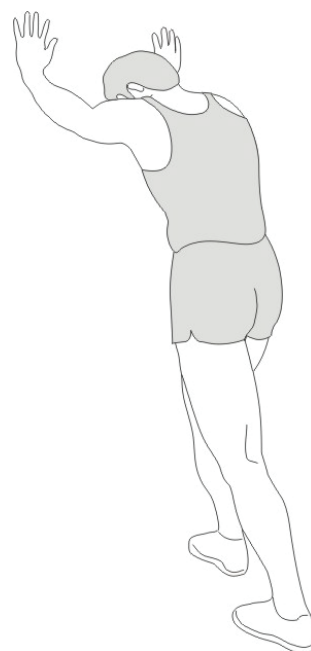
ПЕРЕДНІ НАХИЛИ



ВНУТРІШНІ
РОЗТЯГУВАННЯ



ЗАДНІ РОЗТЯГУВАННЯ



РОЗТЯГУВАННЯ
ІКРОНОЖНИХ
М'ЯЗІВ