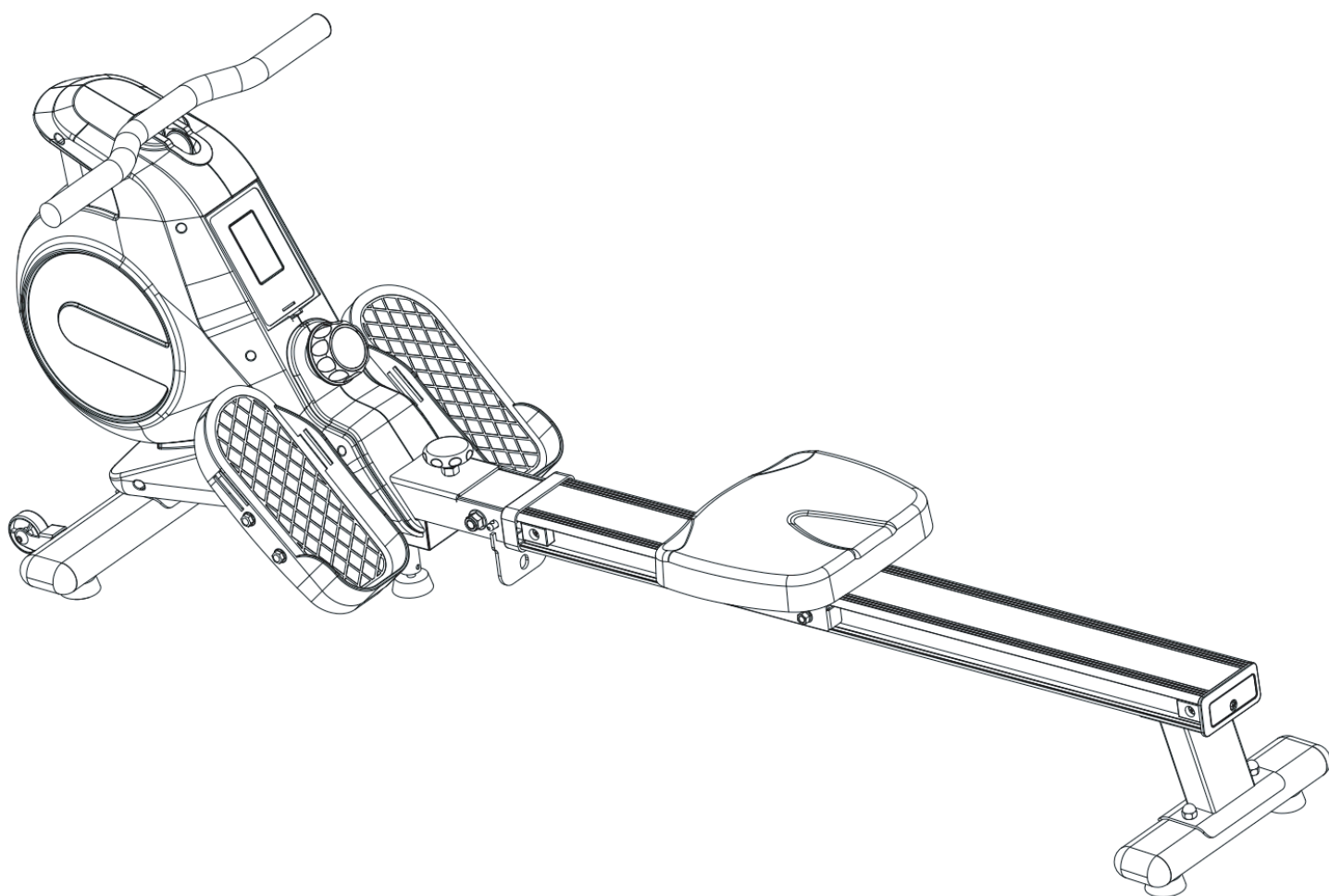


MAXX^{PRO}

JTR101



УВАГА



Прочитайте всі запобіжні рекомендації та інструкції в цьому посібнику перед використанням цього обладнання. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

ПОСІБНИК ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРОМ

Зміст

I. ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
II. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ.....	4
III. ФУНКЦІЇ КНОПОК.....	10

ВАЖЛИВО! Будь ласка, збережіть посібник користувача для інструкцій з обслуговування та налаштування. Ваше задоволення дуже важливе для нас.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ

Ми дякуємо вам за вибір нашого продукту. Щоб забезпечити вашу безпеку та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання належним чином. Важливо повністю прочитати цей посібник перед складанням і використанням обладнання. Безпечного та ефективного використання можна досягти, лише якщо обладнання зібрано, обслуговується та використовується належним чином. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були поінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.

1. Перед початком будь-якої програми вправ вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які медичні або фізичні захворювання, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або перешкодити вам правильно використовувати обладнання. Порада вашого лікаря є обов'язковою, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
2. Будьте в курсі сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який із таких симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишка, запаморочення або почуття нудоти. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму вправ.
3. Обладнання має бути захищено від доступу для дітей і домашніх тварин.. Обладнання призначене лише для використання дорослими.
4. Використовуйте обладнання на твердій, плоскій рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання має бути принаймні 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті. Безпеку обладнання можна підтримувати, лише якщо воно регулярно перевіряється на наявність пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання відповідно до вказівок. Якщо під час збирання чи перевірки обладнання ви виявите будь-які дефектні компоненти або почувєте будь-які незвичайні шуми від обладнання під час тренування, негайно припиніть використання обладнання та не використовуйте його, доки проблема не зникне або не буде виправлена.
7. Під час використання обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте використання невідповідного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не вставляйте пальці чи предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вага цього пристрою становить 264 фунти (120 кг).
10. Це обладнання не підходить для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу чи майна, необхідний належний підйом і переміщення.

12. Ваш продукт призначений для використання в прохолодних і сухих умовах. Слід уникати зберігання в дуже холодних, жарких або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.

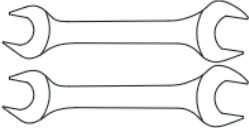


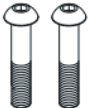




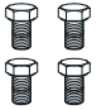






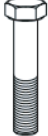



13. Це обладнання призначене лише для внутрішнього та домашнього використання; він не призначений для комерційного використання.

Інструкція до виконання програми

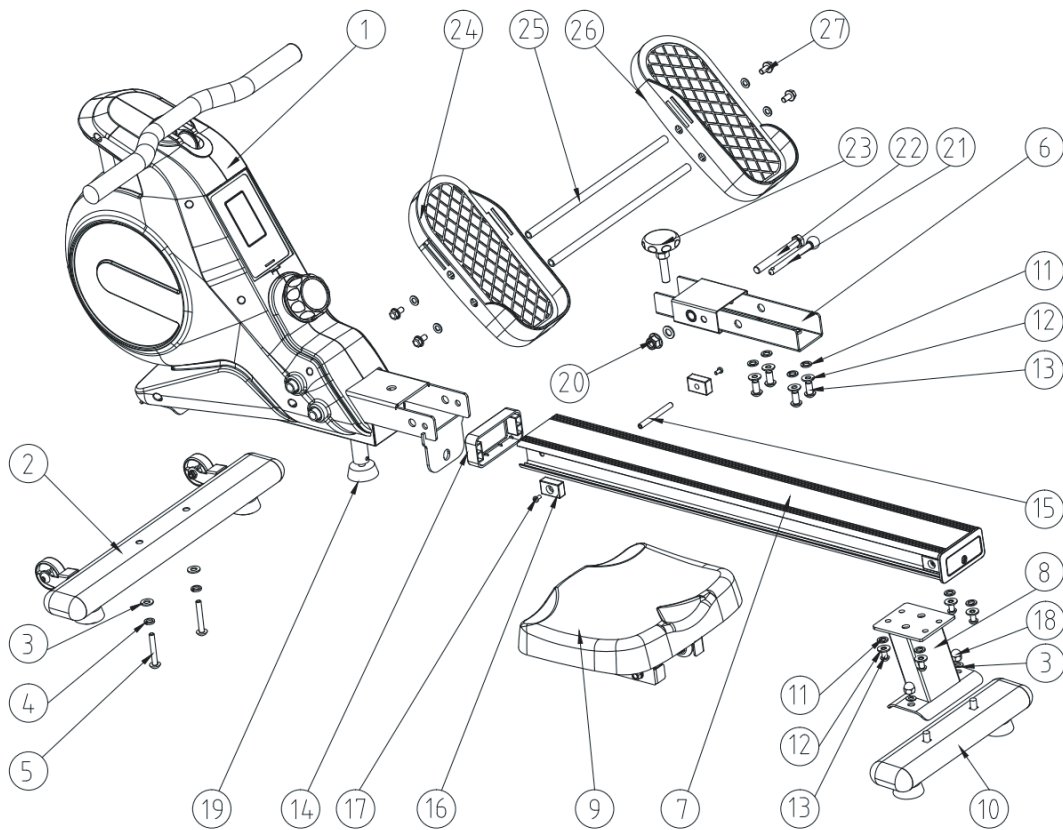
Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ і охолодження.

Виконуйте всю програму принаймні 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. Розминка є важливою частиною вашого тренування, і його слід починати з кожного тренування. Воно готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ, розігріваючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів. Наприкінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у м'язах.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

 14x17 2PCS	 6*75 1PCS	 5x85 1PCS	 M10x60L 2PCS
 Ø10xØ20x2T 5PCS	 Ø10xØ17x1.6T 2PCS	 M10 2PCS	 M8x20L 8PCS
 M8x20L 4PCS	 Ø8xØ16x1.6T 12PCS	 Ø8xØ13x1.6T 4PCS	 M10 1PCS
 Ø8x80L 1PCS	 M5x10L 2PCS	 M12 1PCS	 M10x100L 1PCS
 Ø9.7x100L 1PCS	 37x25x15 2PCS	 55x115x20	

Малюнок продукту в розібраному вигляді






Список деталей і обладнання

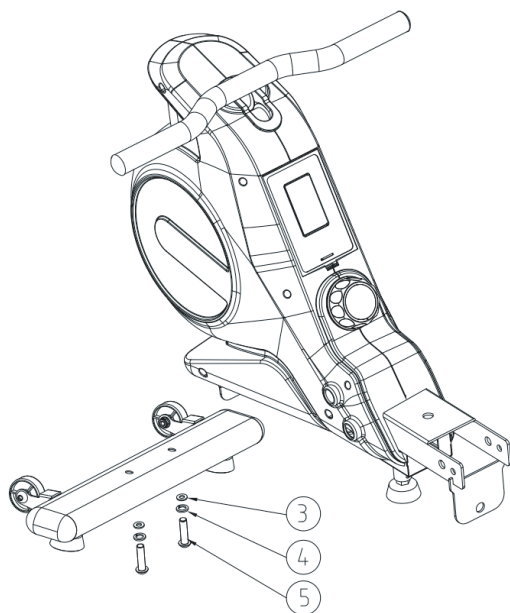
№	Опис	Характеристики	К-ть	№	Опис	Характеристики	К-ть
1	Основний каркас		1	17	Гвинт з плоскою головкою	M5*10	4
2	Передній стабілізатор		1	18	Накидна гайка	M10	2
3	Плоска шайба	Φ10*Φ20*2	5	19	Ручка для ніжок	M10*20mm	1
4	Пружинна шайба	Φ10	2	20	Шестигранна сітка	M10	1
5	Шестигранний болт	M10*60	2	21	Шестигранний болт	M10*100	1
6	Роз'єм		1	22	Фіксатор	Φ10*100	1
7	Алюмінієва рейка		1	23	Ручка замка	M12*55	1
8	Основна підставка		1	24	Ліва педаль		1
9	Сідло		1	25	Вісь педальна	Φ12.5*418	2
10	Задній стабілізатор		1	26	Права педаль		1
11	Плоска шайба	Φ8*Φ16*1.6	12	27	Шестигранна	M8*20	4

					гайка		
12	Пружинна шайба	Φ8	8	28	Відкритий ключ	14-17	2
13	Шестигранний болт	M8*20	8	29	Шестигранний ключ	6*75	1
14	Передня кришка		1	30	Шестигранний ключ	5*85	1
15	Стопорна вісь	Φ8*80	2	31			
16	Пробка		4	32			

КРОК 1

-  5# M10x60L 2PCS
-  3# Ø10xØ20x1.6T 2PCS
-  4# Ø10 2PCS

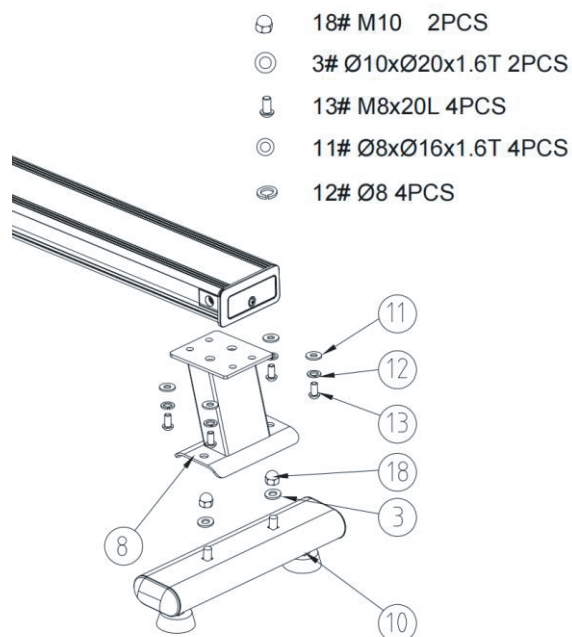
З'єднайте разом основну раму (№ 1) і передню опорну трубу (№ 2) і закріпіть їх разом шестигранним болтом (№ 3), шайбою (№ 4) і болтом (№ 5).



КРОК 2

Помістіть задню трубку для ніг (№ 10) під півколо задньої підставки для ніг (№ 8) з шайбою (№ 3) і закріпіть накидною гайкою (№ 18).

Помістіть задню підшву (№ 8) на алюмінієву рейку (№ 7) і закріпіть її шестигранним (№ 11) гвинтом (№ 12) і шайбою (№ 13).

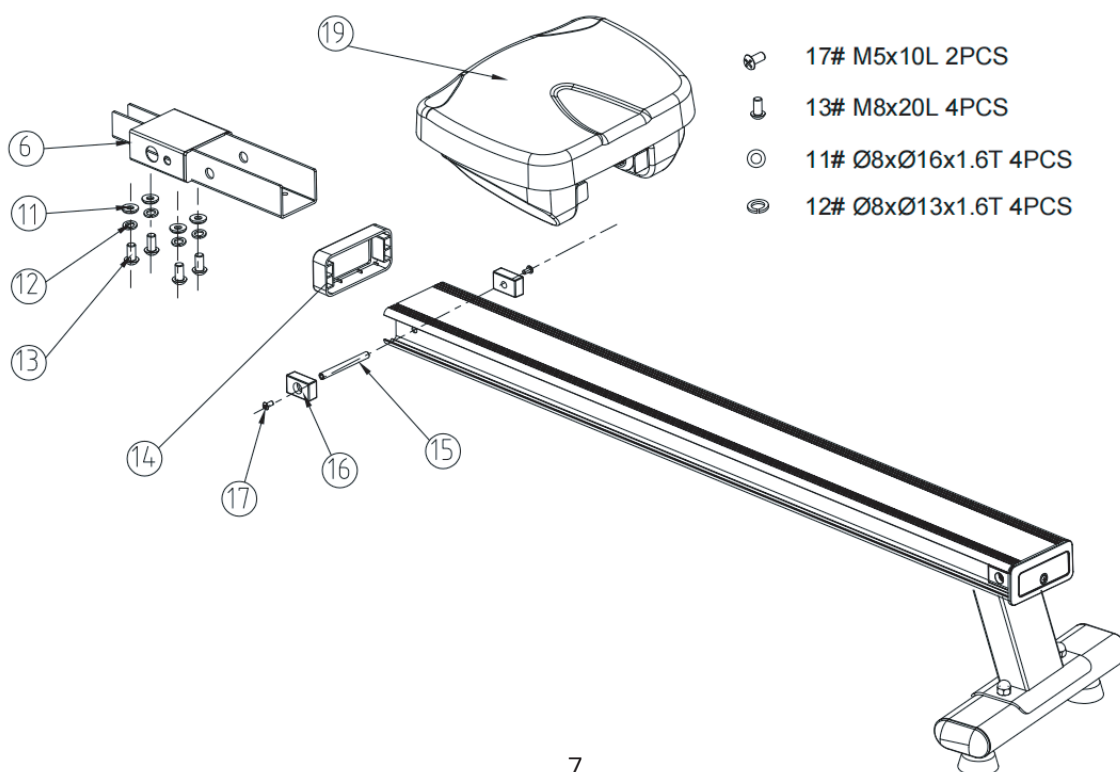


КРОК 3

Покладіть подушку сидіння (№ 19) на кінець направляючої в алюмінієву рейку (№ 7), потім вставте сидіння, що з'єднує раму (№ 6) в отвір напрямної і закріпіть її за допомогою шестигранника (№ 11) гвинт з головним торцем (№ 12) і шайба (№ 13).

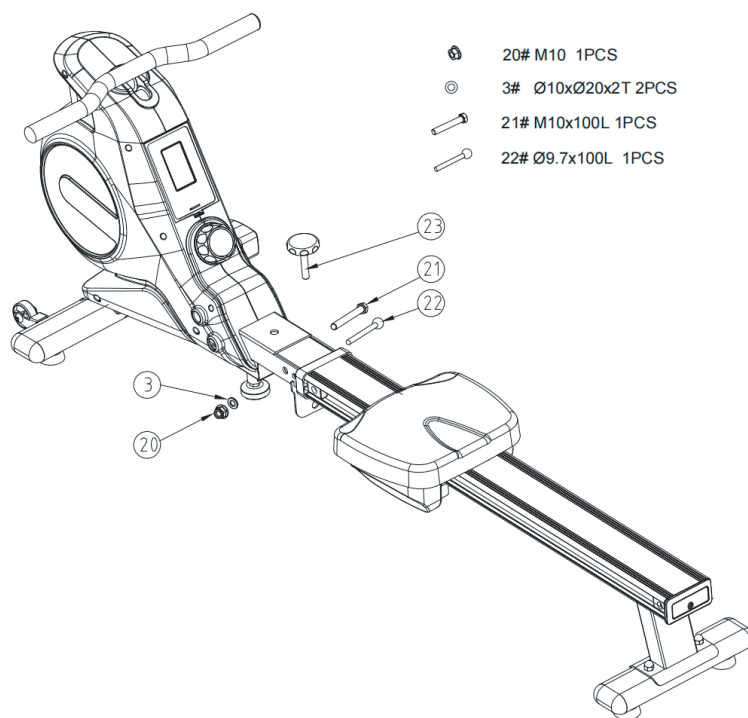
Пропустіть обмежувальний вал (№ 15) через отвір на рейці ковзання та з'єднувальне сидіння, потім послабте стопорні блоки (№ 16) на обох кінцях вала та закріпіть його гвинтами з плоскою головкою (№ 17).

Розташуйте передню накладку на алюмінієву рейку (№ 14) між алюмінієвою рейкою та з'єднувальною основою.



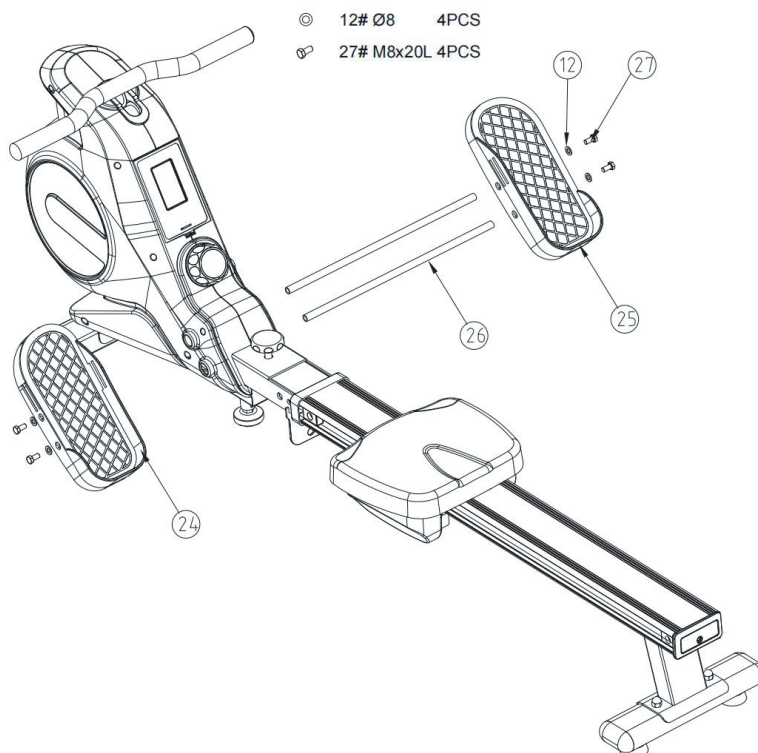
КРОК 4

З'єднайте основну раму (№ 1) з алюмінієвою рейкою (№ 7), зафіксуйте її болтами (№ 20) і гайками (№ 21) і зафіксуйте фіксатором (№ 22). Закрутіть кнопку фіксатора (№ 23) гайкою зверху, щоб переконатися, що вона затягнута на місці.



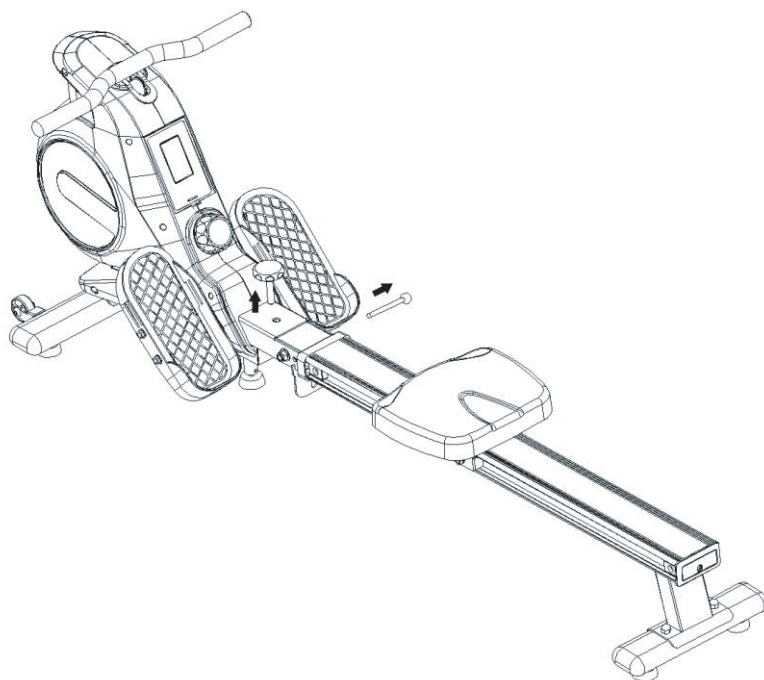
КРОК 5

Вставте вал педалі (№ 26) через отвір, вставте педаль (№ 24) (№ 25) з обох кінців у вал педалі, а потім зафіксуйте її гайками (№ 12) і шайбами (№ 27).

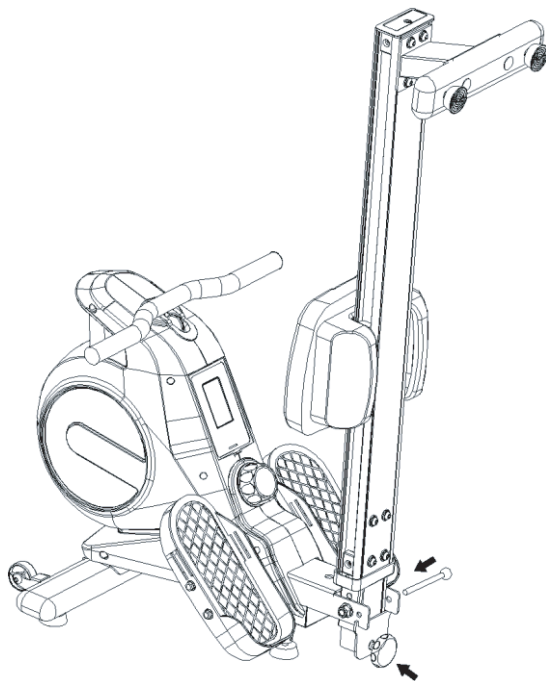


Малюнок складання обладнання

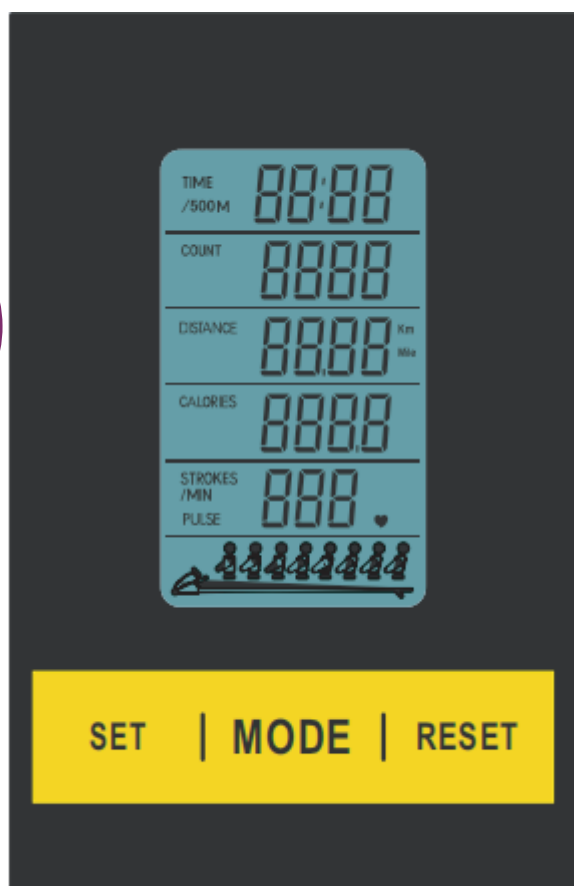
Крок 1. Спочатку відкрутіть ручку фіксатора, а потім витягніть фіксатор із його положення.



Крок 2. Повільно підніміть ковзаючу рейку, щоб вона стояла вертикально, потім вставте фіксатор назад у отвір. Відрегулюйте довжину положення гайки на ручці фіксатора, потім закрутіть її на потрібне місце, тепер обладнання успішно складено.



Інструкція до монітора



Функції кнопок

Кнопка	Функція
НАБІР	Натисніть цю клавішу, щоб збільшити значення налаштування.
СКИДАННЯ	У режимі налаштування натисніть цю кнопку один раз, щоб скинути встановлене значення до 0; Утримуйте кнопку 2 секунди, консоль перезавантажиться.
РЕЖИМ	Натисніть цю клавішу, щоб перемкнути режим, послідовність: ЧАС →Рахунок→Калорії→Рухів /ХВ →ПУЛЬС→вийти з режиму налаштування. Якщо налаштування не буде виконано більше 15 секунд, монітор вийде з режиму налаштування.

Інструкція з експлуатації

1. УВІМКНІТЬ ЖИВЛЕННЯ

Встановіть батареї (або натисніть клавішу «СКИНУТИ» 2 секунди), ЗУММЕР видасть один

звуковий сигнал, а РК-дисплей засвітиться на 1 секунду. Потім відобразить значок «COUNT» і «0» у вікні. Консоль перейде в звичайний режим.

2. ТАЙМЕР

- Щоб виміряти час тренування від початку до зупинки, він повернеться до нуля, коли значення переповниться.
- Коли є вхідний сигнал, ТАЙМЕР почне відлік.
- Якщо протягом 4 секунд не буде введено сигнал швидкості, час ЗУПИНиться та відобразиться «STOP».
- Встановіть час тренування, буде підказка, коли досягне запланованого часу.
- Діапазон налаштування: 0:00~99:00.

3. 500 M/XB

- Системний набір за замовчуванням: час, який користувач повинен прогребти 500 метрів.
- Діапазон налаштування: 0:00~99:00.

4. COUNT (CNT)

- Діапазон вимірювання: 0 ~9999, він повертається до нуля, коли значення переповнюється.
- Діапазон налаштувань: 10 ~9990. Кожен раз при налаштуванні буде додавати 10.

5. ВІДСТАНЬ «DIST»

- Для вимірювання дистанції тренування від початку до зупинки.
- Діапазон вимірювання: 0,0~99,9 км (ML), він повертається до нуля, коли значення переповнюється.

6. КАЛОРІЇ «CAL»

- Для вимірювання споживання калорій під час тренування.
- Діапазон вимірювання: 0,0 ~9999CAL, він повертається до нуля, коли значення переповнюється.

7. ПУЛЬС

- За допомогою модуля бездротового приймача імпульсів консоль може вимірювати серцебиття користувача за хвилину (BPM), у користувача, який носить нагрудний ремінь (частота 5,3К).
- Діапазон вимірювання: 40~240 ударів/хв. Коли консоль виявляє сигнал частоти серцевих скорочень під час вимірювання, піктограма «PULSE» блимає.

- Після отримання сигналу пульсу користувача консоль покаже значення через кілька секунд.
- Без вхідного сигналу у вікні «PULSE» відображатиметься «Р». Стандартна початкова частота серцевих скорочень становить 72 удари на хвилину.
- Діапазон налаштувань: 90~220 ударів/хв. Коли фактичне значення пульсу перевищує встановлене значення для +5, пролунає звуковий сигнал «БІ-БІ-БІ-БІ» як сповіщення.

8. РЕЖИМ «СОН»

- Якщо вхідний сигнал руху чи пульсу не надходить або не натискаються кнопки протягом 4 хвилин, консоль переходить у режим «сну». ЖК вимкнеться. Щоб розбудити консоль, натисніть будь-яку кнопку.

9. «Прокинься»

- Коли надходить сигнал відстані, сигнал перемикання режимів, сигнал налаштування або сигнал скидання, система починає працювати.

10. Звукове нагадування

- **Вставте батарейки, лунає один довгий звук «БІ» (1С).**

- **Кожного разу, коли натискаєте кнопку, лунає звук «БІ». Тривале натискання кнопок не звучить.**

- Коли попередньо встановлений час, відстань і калорії досягнуть нуля, пролунає 4 звукові підказки "бі-бі-бі-бі". Звуковий сигнал припиняється, якщо кнопку натиснути до закінчення попередження. І якщо кнопка натиснута тільки для припинення звуку - функція кнопки не виконуватиметься.

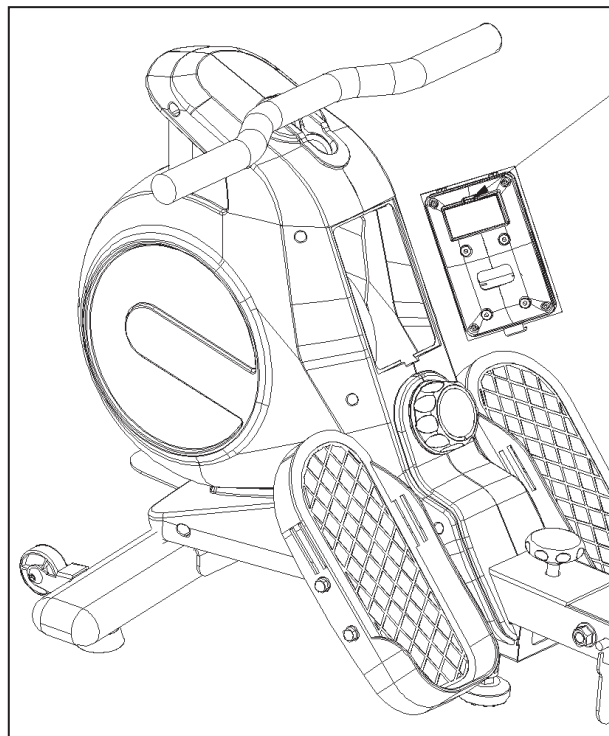
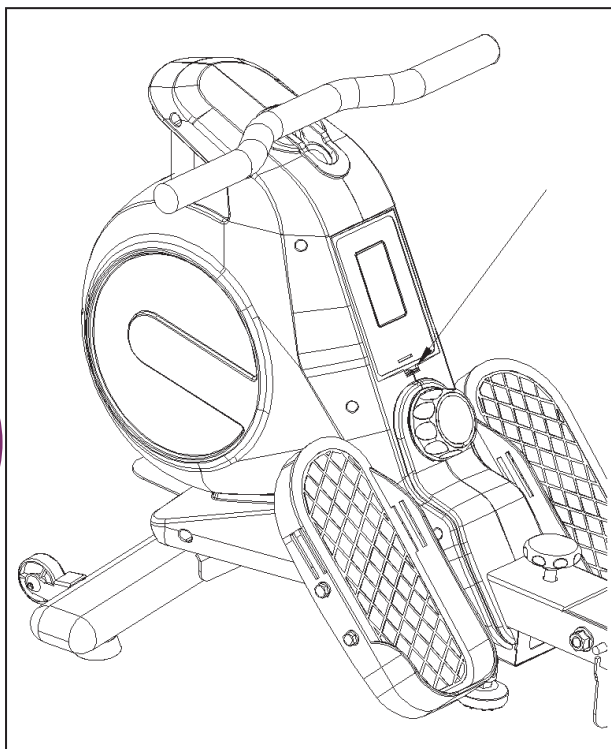
11. Акумулятор

У цьому моніторі використовуються 2 батарейки типу АА (не входять в комплект)

У разі неправильного відображення на екрані монітора, вставте батареї, щоб мати кращий результат.

У разі заміни батарейок всі записи будуть видалені.

Щоб змінити батареї. Натисніть клавішу під нижньою частиною світлодіодного блоку, щоб відкрити кришку(див. зображення 1), потім натисніть клавішу ззаду, щоб відкрити батарейний відсік (див. зображення 2). Тепер можна замінити батарейки.



Використовуйте інструкцію

1. Під екраном є ручка регулювання, вона використовується для регулювання опору веслування від найнижчого рівня 1 до найвищого.
2. Будь ласка, дотримуйтеся безпечної дистанції 0,6 м навколо тренажерної зони під час тренування.

