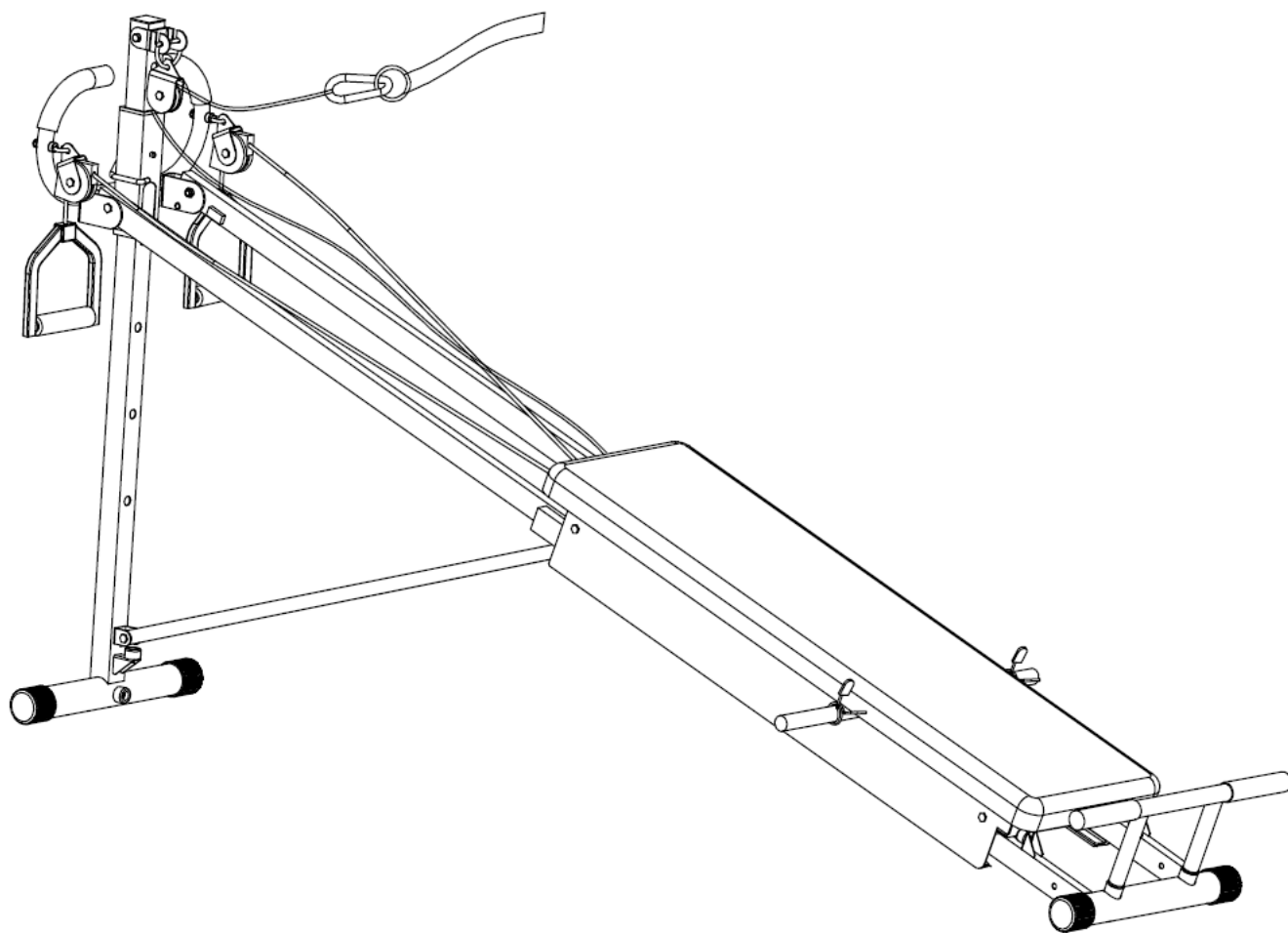


ТОТАЛ ЖИМ



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Поздравляем Вас с приобретением нового MAXXUS!

С этим тренажером у Вас появилось все необходимое для того, чтобы начать желаемую программу тренировок прямо у себя дома и поддерживать в тонусе или усилить важные группы мышц верхней и нижней частей тела. Это жизненно важно для каждого из нас, независимо от возраста, пола или степени физического развития, и независимо от того, является ли Вашей первостепенной целью коррекция фигуры, или контроль веса, поддержание здоровья или получение заряда энергии для каждодневных дел.

Силовые упражнения не только тонизируют мышцы и делают их способными выдерживать необходимые ежедневные нагрузки, как то: стоять, идти, подниматься вверх и изгибаться. Они действительно могут изменить строение Вашего тела. Сокращая жировой слой и пропорционально увеличивая чистую мышечную массу тела, силовые упражнения помогают **ускорить процесс**, что делает возможным сжигание калорий всегда, не зависимо от того, что мы делаем.

Это просто – все, что Вам **нужно**, заниматься 15 - 20 минут в день 3 - 4 дня в неделю на Вашем тренажере MAXXUS и **начать** получать результат.

Просьба внимательно изучить данную Инструкцию Пользователя.

БЕЗОПАСНОСТЬ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ПРОИГНОРИРОВАВ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ, ПРИВЕДЕННЫЕ В ДАННОЙ ИНСТРУКЦИИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПРИЧИНИТЬ СЕБЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ УЩЕРБ.

Перед началом этой или любой другой тренировочной программы проконсультируйтесь с терапевтом или медработником, который сможет помочь Вам подобрать нужные **упражнения** в соответствии с Вашим возрастом и физическим состоянием. Особенно важно это для лиц **старше 35 лет** или имеющих известные проблемы со здоровьем.

Не изнуряйте себя. Немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если почувствуете боли или

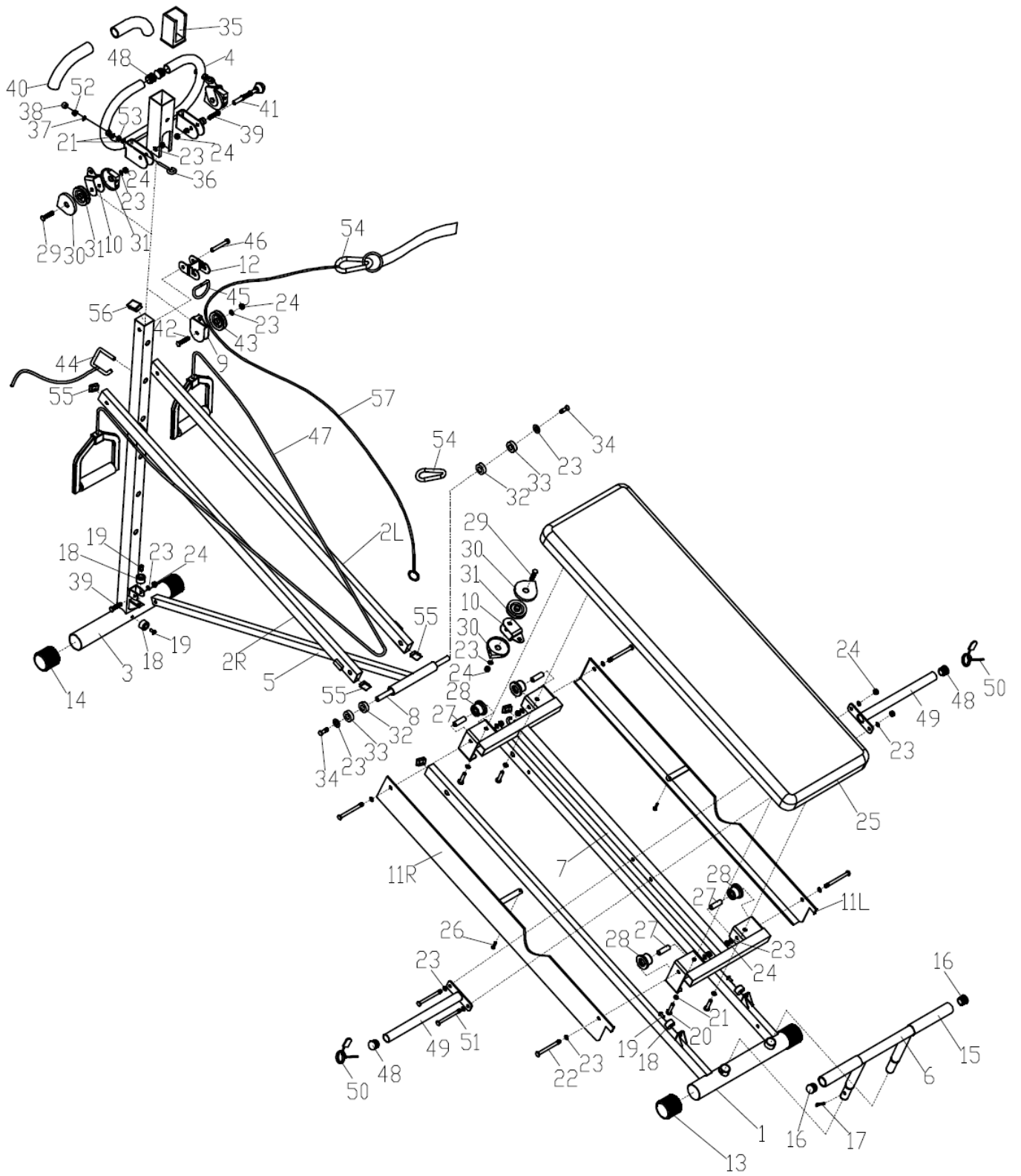
стеснение в области грудной клетки, беспорядочное **сердцебиение**, затруднение дыхания, слабость, тошноту или головокружение.

Данный продукт предназначен исключительно для использования в домашних условиях и не предназначен для использования в коммерческих целях или в организациях. Пользуйтесь прибором только так, как предписано данной инструкцией. Не вставляйте на тренажер. Следите за тем, чтобы дети не оставались одни в помещении, где установлен тренажер. Исключите попадание в движущиеся узлы пальцев, свободной одежды и волос. Осмотр тренажера должен производиться только на ковровом покрытии.

Используйте только те детали, которые рекомендованы производителем.

Во избежание травм примите меры предосторожности во время включения / выключения этого или любого другого тренажера.

Максимально допустимый вес пользователя: 120кг



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ детали	Описание	Кол-во	Технические хар-ки	№ детали	Описание	Кол-во	Технические хар-ки
1	Задняя стойка	1		30	Отбойник	6	
2 (L/R)	Верхний рельс	1 с кажд.с торон ы		31	Полиуретановый вал	3	
3	Передняя вертикальная трубка	1		32	Пластиковая втулка	2	Ф31ХФ15Х9.5
4	Регулировочная трубка	1		33	Пластиковая втулка	2	Ф30ХФ15Х10
5	Центральный рельс	1		34	Шестигранный болт	2	M8X15 XФ17
6	Опорная трубка	1		35	Квадратная втулка	1	
7	Нижний рельс	1		36	Кольцо	2	
8	Вал	1		37	Шайба	6	D6
9	Кронштейн шкива	1		38	Округлый колпачок	2	
10	Широкий кронштейн шкива	3		39	Шестигранный болт	3	M8XL38XL8
11(L/R)	Квадратный мат	Each 1		40	Ручка руля	2	
12	Кронштейн кольца	1		41	Стопорный штифт	1	M8XL38XL8
13	Крышка задней трубки	2		42	Шестигранный болт	1	M8X30X10
14	Колпачки задней стойки	2		43	Ролик	1	Ф10Х20
15	Ручка руля	2		44	U-образный штырь	1	
16	Округлые колпачки стойки	2	Ф28	45	D-образное кольцо	2	
17	Штырь	1	Ф6 x L45 x L30	46	Штырь	1	Ф8ХА62
18	Тормоз	4		47	Сцепное устройство	1	Ф15ХФ16Х9
19	Болт	4	M16x14 Ф12	48	Круглые колпачки стойки	4	Ф25
20	Болт M16*14	4	M16 x 14	49	Набор свободных весов штанги	2	
21	Кольцо	8	D6.2 x1.5 xФ18	50	Пружина	2	
22	Предохранительный	4	M8XL90XL10	51	Шестигранный	2	M8XL50XL20

	болт				болт		
23	Кольцо	20	D8	52	Нейлоновая гайка	2	M6
24	Нейлоновая гайка	13	M8	53	Шайба	2	
25	Платформа	1		54	Крюк	2	
26	Шуруп	2	ST3.5X10	55	Квадратные колпачки трубки	6	40X20
27	Пластиковая втулка	4	Ф13X1X38.5	56	Пружина	1	38X38
28	Полиуретановый вал	4		57	Сцепное устройство	1	
29	Шуруп	3	M8X42X10				

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

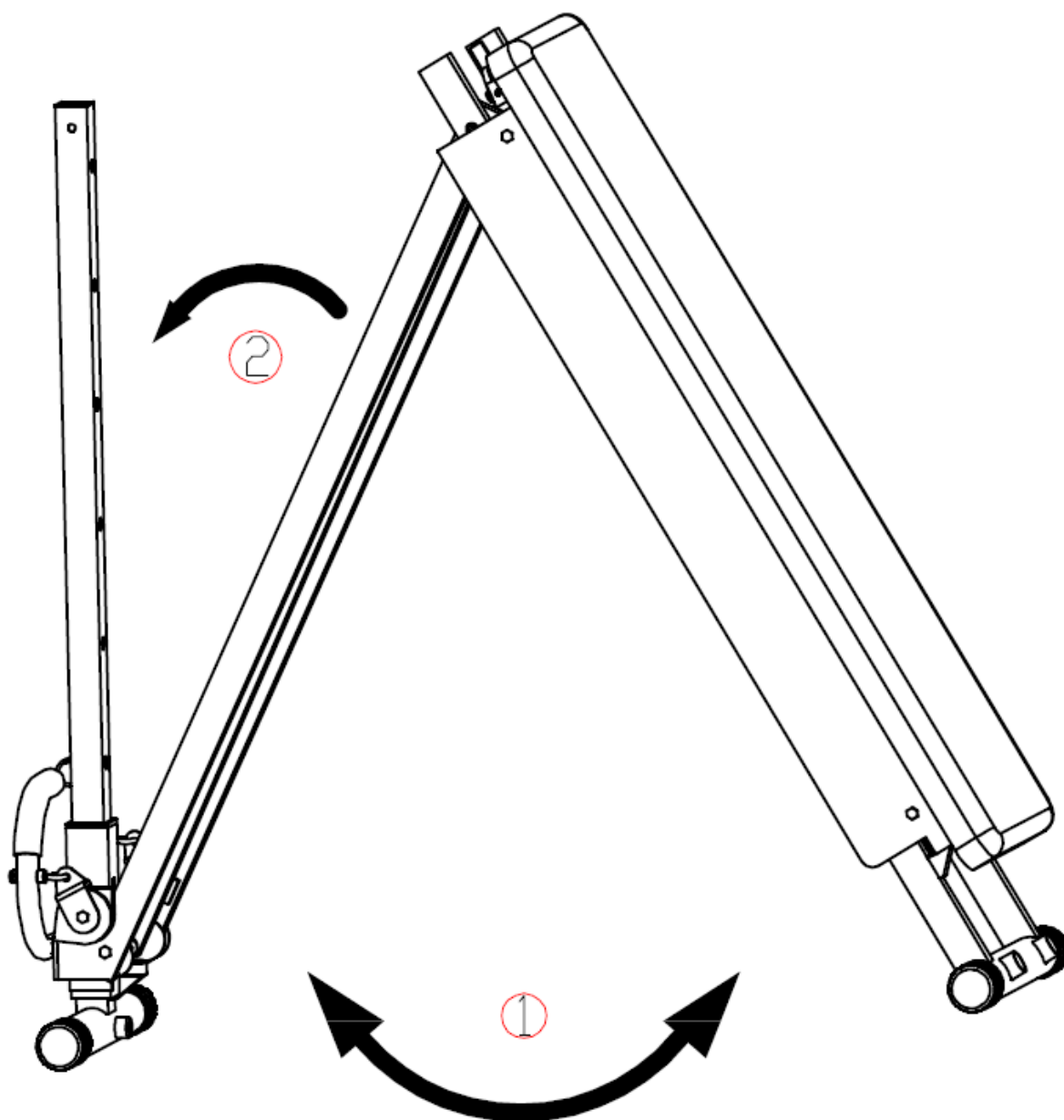


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ВО ВРАЩАЮЩИЕСЯ ДЕТАЛИ ПАЛЬЦЕВ, СВОБОДНОЙ ОДЕЖДЫ; НЕ ПОДПУСКАЙТЕ БЛИЗКО К ТРЕНАЖЕР ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ И ДЕТЕЙ, А ТАКЖЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА MAXXUS УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ШТЫРЬ РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ "С" И ПАЛЕЦ СЦЕПНОГО УСТРОЙСТВА У ОСНОВАНИЯ РЕЛЬС ЗАКРЕПЛЕННЫ В НУЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

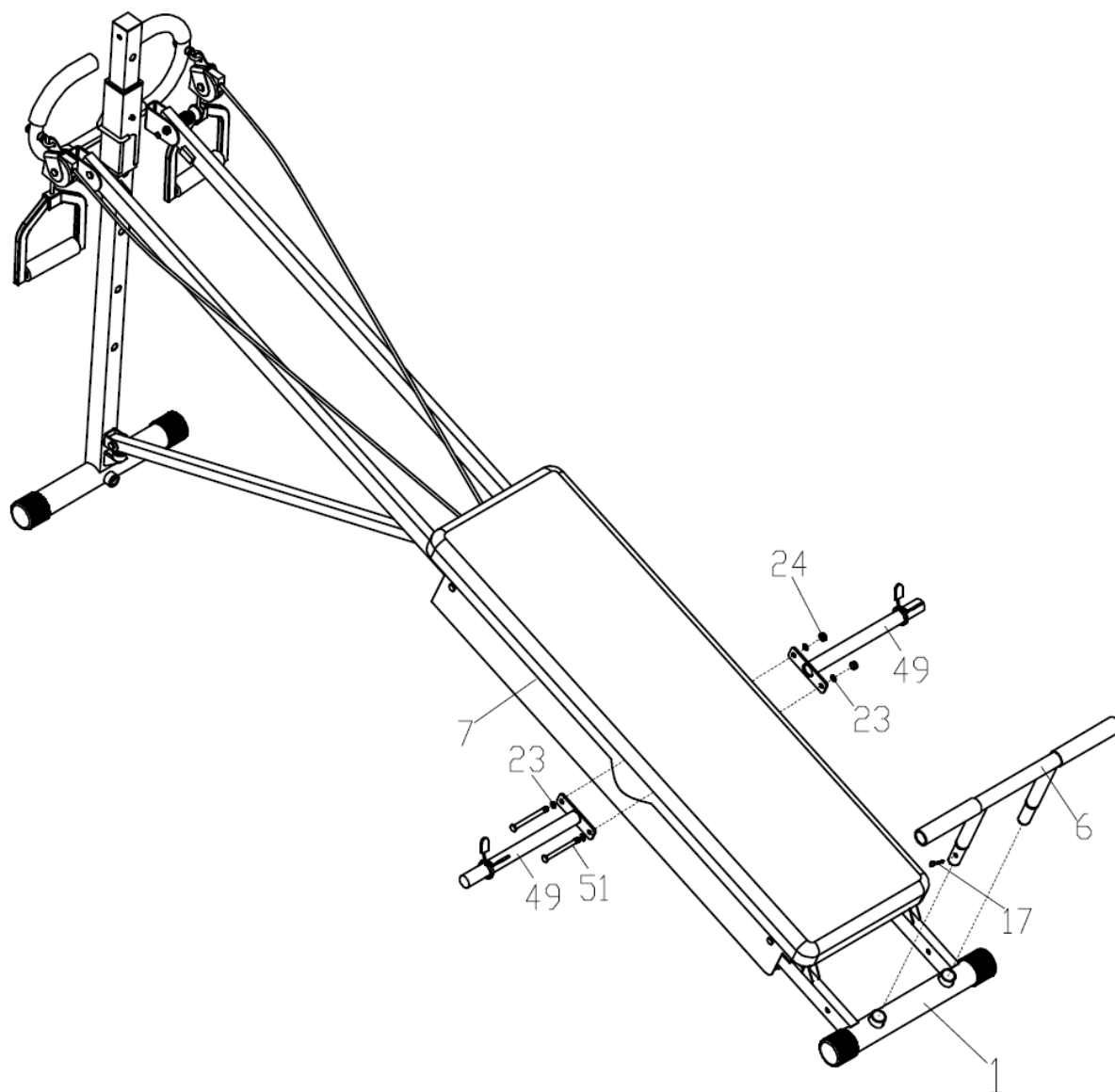
Шаг 1:

Выньте тренажер из транспортировочной упаковки, раскройте его, как показано на рисунке 1 и вытяните стопорный штифт (41), как показано на рисунке 2.



Шаг 2:

1. Установите свободные веса штанги (49) в нижний рельс (7) и закрепите их шестигранным болтом (51), кольцом (23) и нейлоновой гайкой (24).
2. Вложите опорную трубку (6) в заднюю стойку (1) и зафиксируйте ее штырем (17).



Шаг 3:

Закрепите кольцевую консоль (12) на передней стойке (3) штырем (46).

