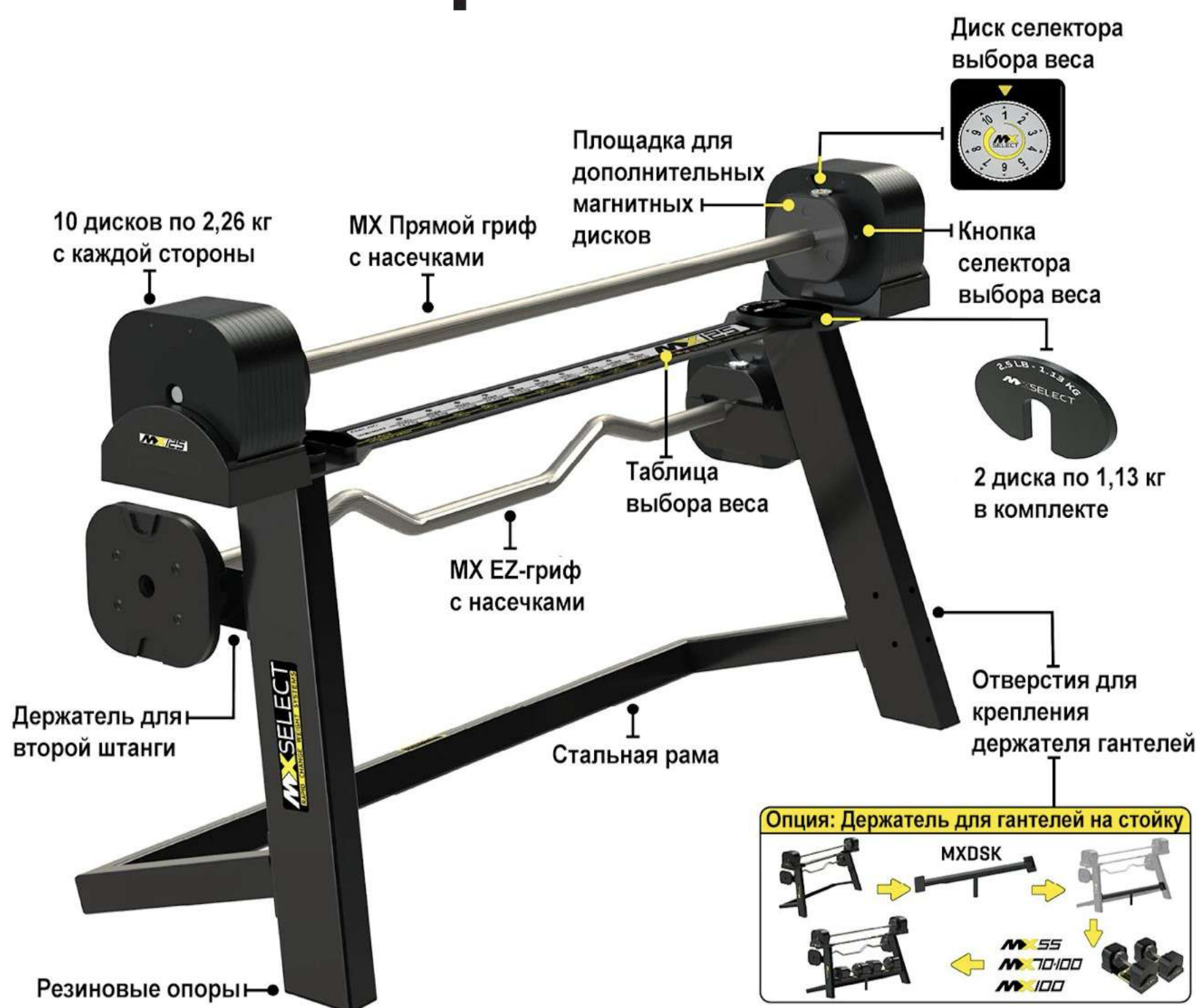


ИНСТРУКЦИЯ MX125EVO



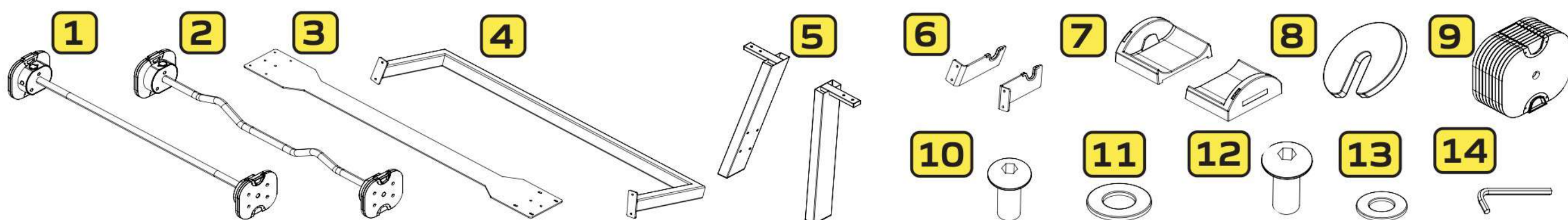
MX SELECT — МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы избежать возможных травм, всем пользователям необходимо прочитать и понять настоящие инструкции перед использованием

1. Перед началом занятий с системами MX SELECT проконсультируйтесь с врачом или иным медицинским специалистом, чтобы получить допуск к физическим нагрузкам и определить упражнения, подходящие именно вам.
2. Если во время тренировки вы ощущаете боль или головокружение — немедленно прекратите упражнение и обратитесь к врачу.
3. Выполняйте упражнения с правильной техникой. Если вы сомневаетесь в технике выполнения или в допустимых для вас параметрах нагрузки — обратитесь за консультацией к персональному тренеру или медицинскому специалисту.
4. Системы MX SELECT предназначены только для домашнего использования и не подходят для коммерческой эксплуатации; гарантия на коммерческое использование не распространяется.
5. Ознакомьтесь с тем, как выбрать нужный вес в системе MX SELECT — см. стр. 2 далее.
6. Никогда не нажимайте кнопку разблокировки селектора веса и не вращайте диск/регулятор выбора веса, когда изделие MX Select находится вне подставки (cradle): это может привести к сбросу весовых пластин с гантели и вызвать тяжёлую травму.
7. Никогда не используйте системы MX Select, если они работают некорректно.
8. Никогда не роняйте, не бросайте и не ударяйте друг о друга любые элементы системы MX Select: это аннулирует гарантию и может привести к необратимым повреждениям.
9. Несите личную ответственность за собственную безопасность, а также за безопасность окружающих при использовании и хранении систем MX SELECT.

КОМПЛЕКТАЦИЯ СИСТЕМЫ MX125 EVO

№	Кол	Название	№	Кол	Название	№	Кол	Название
1	1	Прямой гриф	6	1	Кронштейн (лев/пр)	11	8	Шайба М5
2	1	EZ-гриф	7	1	Комплект подставок	12	12	Болт М6 × 16
3	1	Основание держателя	8	2	Добавочные диски	13	8	Шайба М6
4	1	Основание стойки	9	18	Диски MX125	14	1	Шестигранный ключ
5	1	Ножки стойки (лев/пр)	10	8	Болт М5 × 18			



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СИСТЕМЫ MX125 EVO

ШАГ 1

Разместите две коробки системы штанг MX125 на твёрдой ровной поверхности, ориентируя их так, чтобы стрелка «Вверх» была направлена вверх. Откройте коробки сверху и аккуратно извлеките всё содержимое.



ШАГ 2

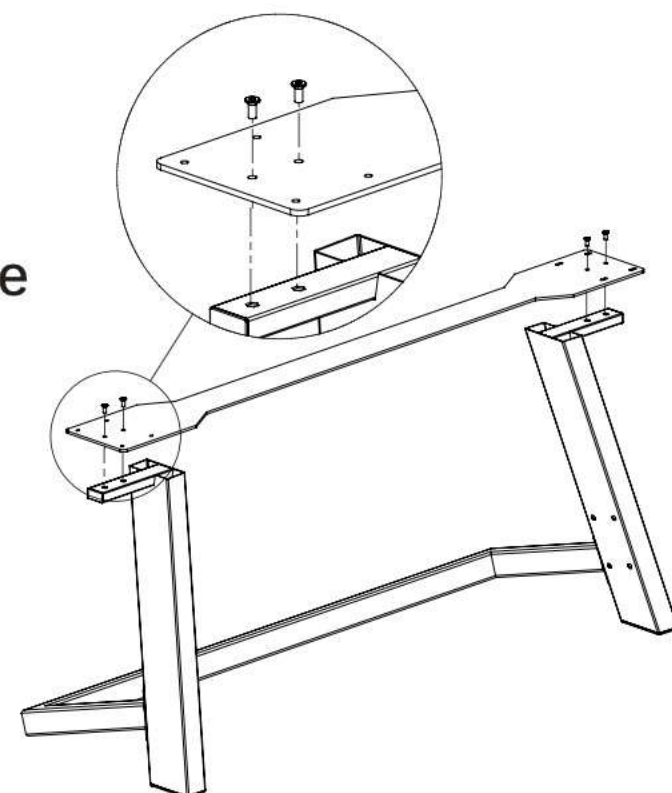
Положите левую и правую ножки стойки на пол так, чтобы крепёжные отверстия были направлены вверх.

Установите основание стойки на левую и правую ножки, используя 4 болта М6 × 16 мм и 4 шайбы М6.



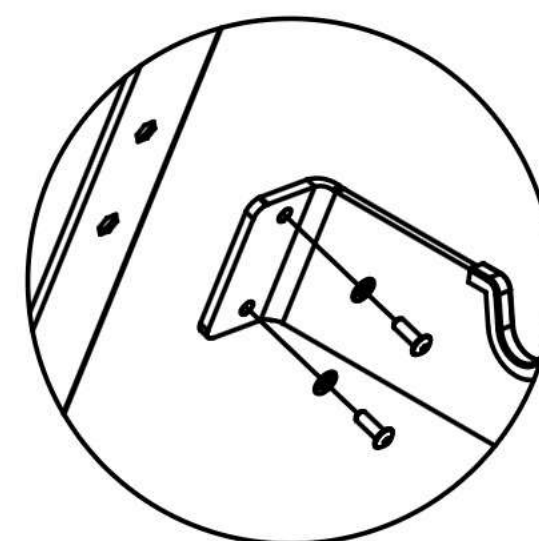
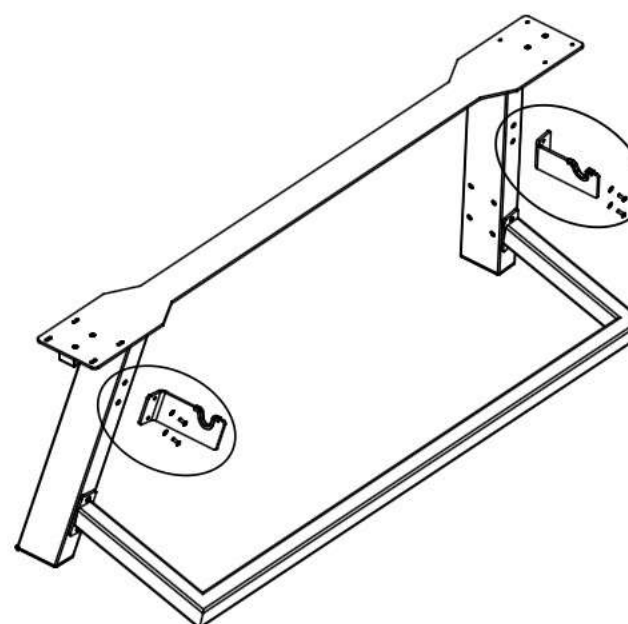
ШАГ 3

Установите собранные ножки стойки в вертикальное положение, затем закрепите базовую пластину держателя, используя 4 болта М6 × 16 мм.



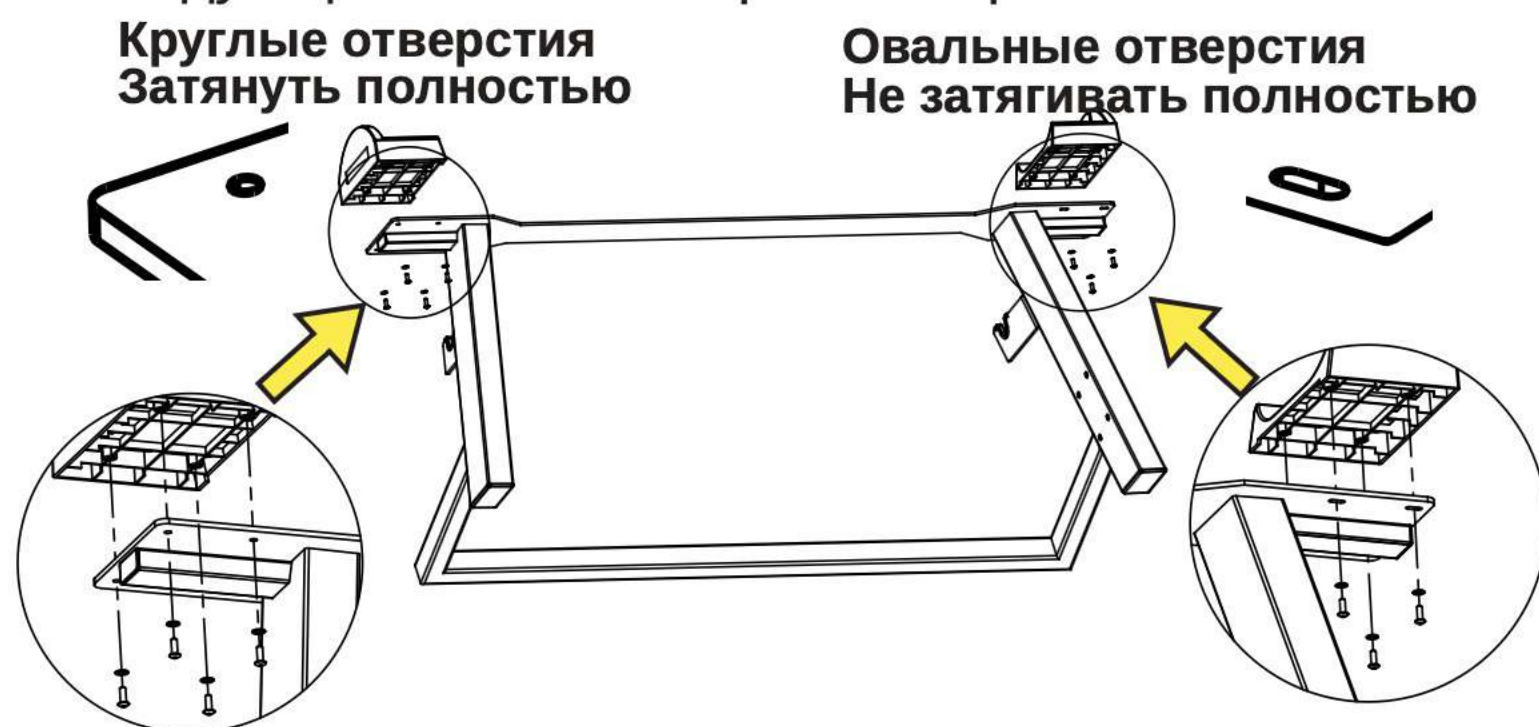
ШАГ 4

Установите левый и правый кронштейны на заднюю часть левой и правой ножек стойки соответственно, используя 4 болта М6 × 16 мм и 4 шайбы М6.



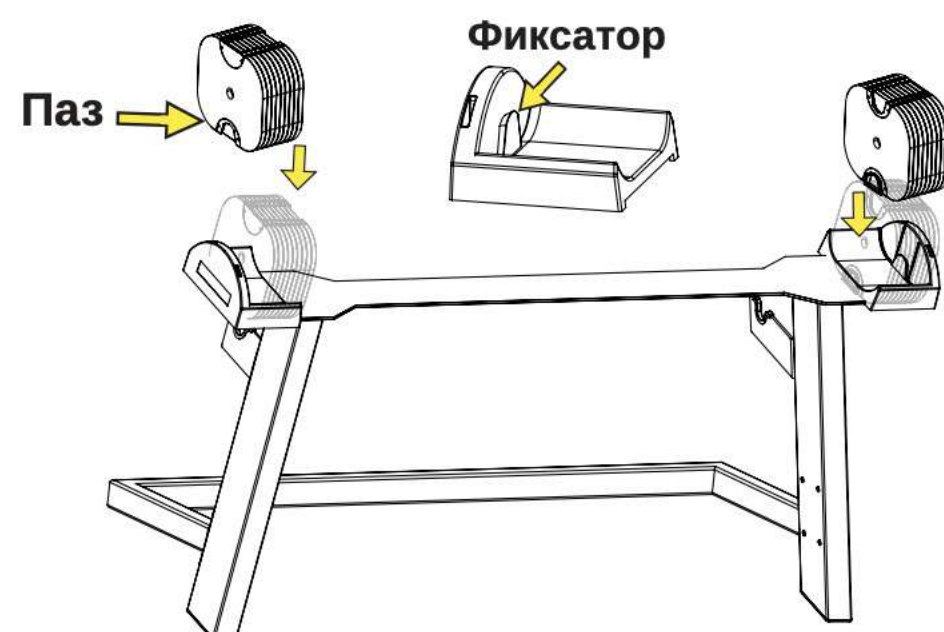
ШАГ 5

Установите пластиковые держатели на каждый конец базовой пластины держателя. Один конец пластины имеет четыре круглых отверстия, другой — четыре продолговатых отверстия. Закрепите держатели, используя 8 болтов M5 × 18 мм и 8 шайб M5. Не затягивайте полностью четыре болта со стороны продолговатых отверстий — это необходимо для последующей точной настройки ширины стойки



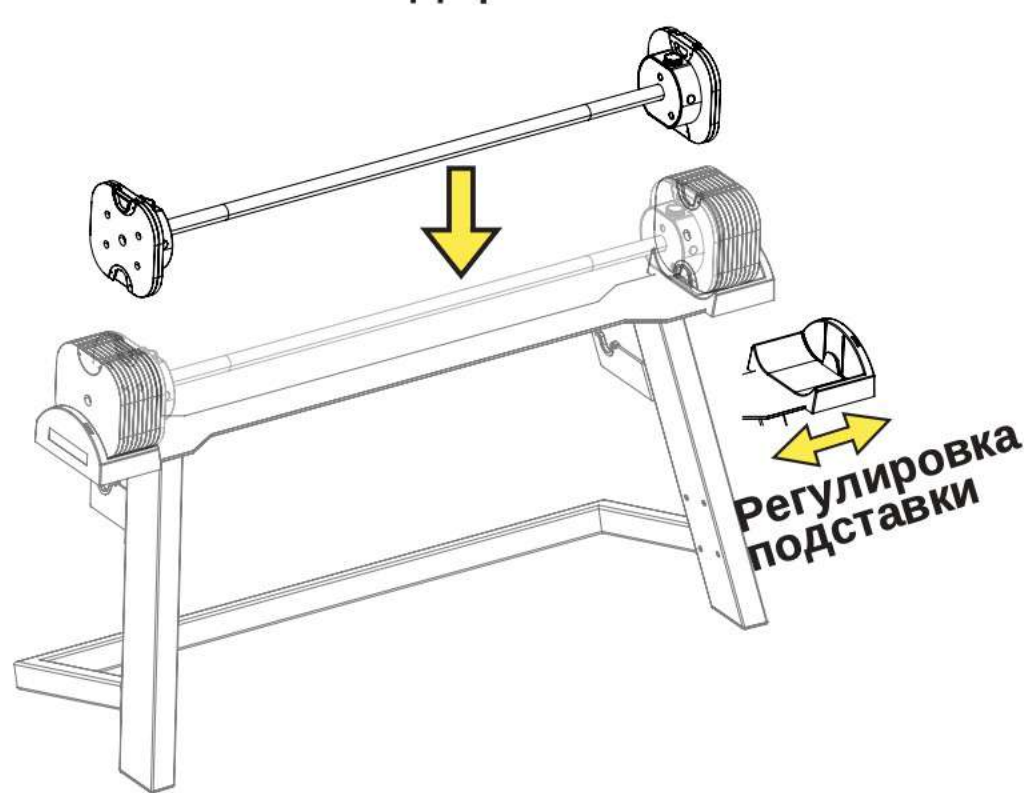
ШАГ 6

Достаньте весовые диски из коробки №2 и удалите защитную плёнку. Установите весовые диски в левый и правый держатели дисков. Убедитесь, что фиксатор каждого диска надёжно зацепился за паз торцевой пластины.



ШАГ 7

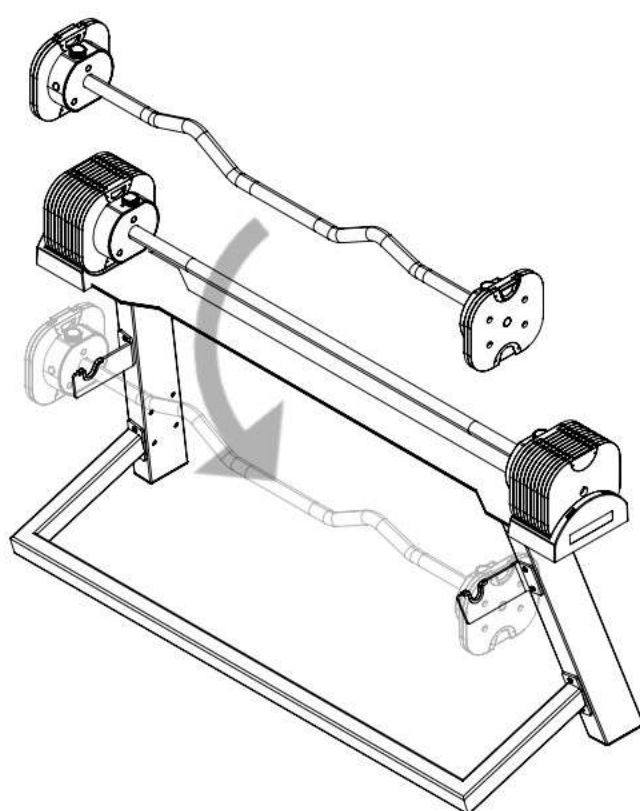
Установите прямой гриф штанги в подставку. Убедитесь, что все фиксаторы весовых дисков правильно вошли в пазы. Если стойка слишком широкая или слишком узкая с одной или обеих сторон, что мешает корректной фиксации, отрегулируйте положение держателей до нужной ширины, используя продолговатые отверстия. После регулировки полностью затяните 4 болта M5 × 18 мм в нижней части держателей.



ШАГ 8

Подвесьте EZ-гриф на кронштейн в задней части стойки. Прямой гриф и EZ-гриф можно использовать взаимозаменяемо.

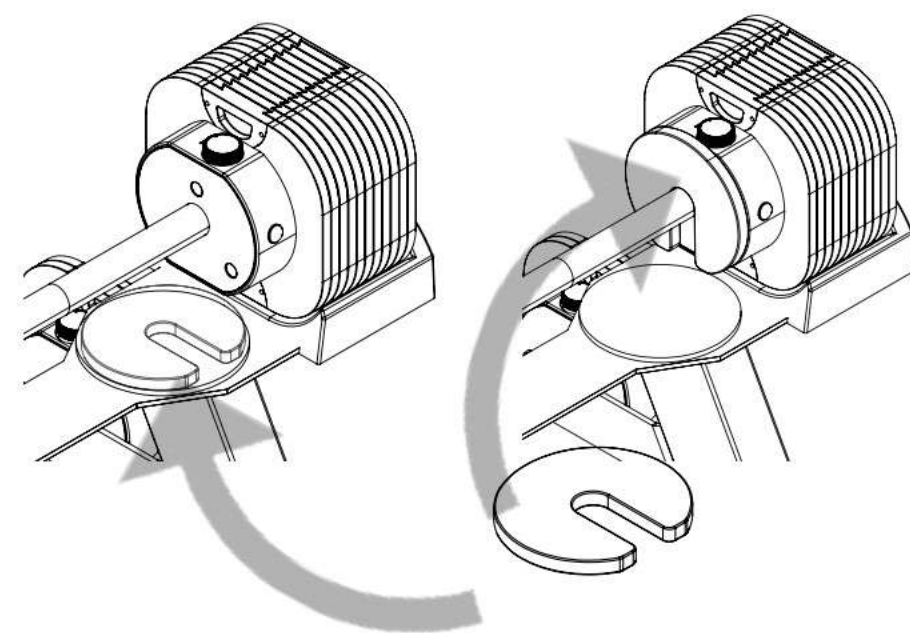
Перед заменой грифа убедитесь, что селекторы веса установлены в положение «1»



ШАГ 9

Достаньте 2 добавочных весовых диска из коробки и установите их на круглые мягкие площадки подставки.

Внимание: обратная сторона добавочного диска содержит четыре мощных магнита. Избегайте притягивания двух дисков друг к другу или контакта диска с металлическими поверхностями, так как сильное магнитное усилие может привести к защемлению пальцев.



КАК ВЫБРАТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ВЕС

Изменяйте вес только тогда, когда штанга находится в подставке.

Нажмите на кнопку селектора выбора веса



Поверните диск для выбора веса



Нажмите на селектор для фиксации веса



Поднимите штангу для тренировки



Установите одинаковое значение веса на обоих концах штанги.

ПОЛНАЯ ЛИНЕЙКА MX SELECT EVO

НАИМЕНОВАНИЕ	ИЗОБРАЖЕНИЕ	НАИМЕНОВАНИЕ	ИЗОБРАЖЕНИЕ
ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX55 EVO ЭРГОНОМИЧНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 4.9-25.3 КГ, 1 ШТ		ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX55 EVO СТАЛЬНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 4.9-25.3 КГ, 1 ШТ	
ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX70-100 EVO ЭРГОНОМИЧНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 4.9-32.2 КГ, 1 ШТ		ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX70-100 EVO СТАЛЬНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 4.9-32.2 КГ, 1 ШТ	
ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX100 EVO ЭРГОНОМИЧНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 5.9-45.4 КГ, 1 ШТ		ГАНТЕЛЬ РЕГУЛИРУЕМАЯ MX100 EVO ЭРГОНОМИЧНАЯ РУКОЯТЬ, ВЕС 5.9-45.4 КГ, 1 ШТ	
КОМПЛЕКТ ШТАНГ РЕГУЛИРУЕМЫХ MX125 EVO ВЕС 14,2 – 55.9 КГ, 2 ШТ СО СТОЙКОЙ		ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ГАНТЕЛЕЙ MX55 EVO И MX100 EVO НА СТОЙКУ ДЛЯ ШТАНГ MX125	
СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ MX SELECT		СТОЙКА ДЛЯ ГАНТЕЛЕЙ MX SELECT MX55 EVO И MX100 EVO	
ВЕСА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ГАНТЕЛЕЙ MX SELECT, 0.57 КГ, 4 ШТ С ДЕРЖАТЕЛЕМ		ВЕСА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ГАНТЕЛЕЙ MX SELECT, 1.13 КГ, 4 ШТ С ДЕРЖАТЕЛЕМ	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ ДИСКОВ ДЛЯ АПГРЕЙДА MX70-100 EVO 12 ДИСКОВ, 27,8 КГ		ЗАЩИТНЫЕ МАТЫ ДЛЯ ГАНТЕЛЕЙ MX SELECT EVO	