

ИНСТРУКЦИЯ MX55EVO, MX100EVO

РУКОЯТЬ И СИСТЕМА РЕГУЛИРОВКИ

Эргономичная прорезиненная

РУКОЯТЬ

СЕЛЕКТОР

ШКАЛА



Классическая рифленая стальная

РУКОЯТЬ

СЕЛЕКТОР

ШКАЛА



MX55 WEIGHT LEGEND					
NO.	LBS.	CAUTION	KGS.	NO.	
1	10		4.9	1	
2	15	DO NOT DROP! DAMAGE MAY RESULT TO HANDSET COMPONENTS AND VOID WARRANTY.	7.2	2	
3	20		9.4	3	
4	25	SELECTOR DIAL MUST BE DEPRESSSED TO LOCK WEIGHTS IN PLACE BEFORE USING.	11.7	4	
5	30		14.0	5	
6	35	www.MXSelect.com	16.2	6	
7	40		18.5	7	
8	45	DO NOT USE! DAMAGE MAY RESULT TO HANDSET COMPONENTS AND VOID WARRANTY.	20.8	8	
9	50		23.0	9	
10	55		25.3	10	



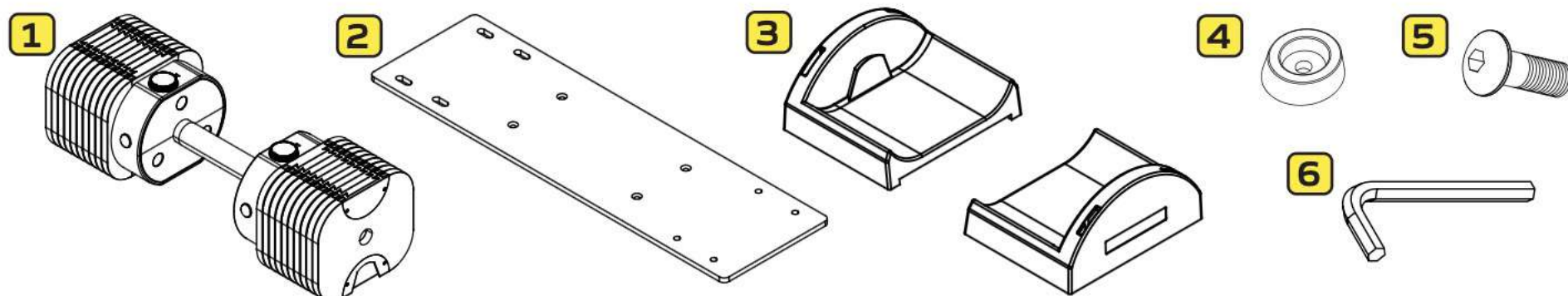
MX SELECT — МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

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.

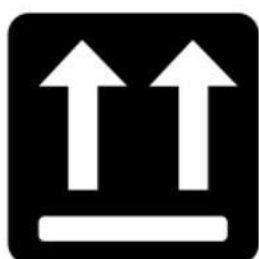
КОМПЛЕКТАЦИЯ 1 ГАНТЕЛИ

№	Кол	Название	№	Кол	Название	№	Кол	Название
1	1	Гантель MX55	2	1	Основание подставки	3	2	Подставки MX55
4	8	Ножка резиновая	5	8	Болт M5 x 15	6	1	Шестигранный ключ



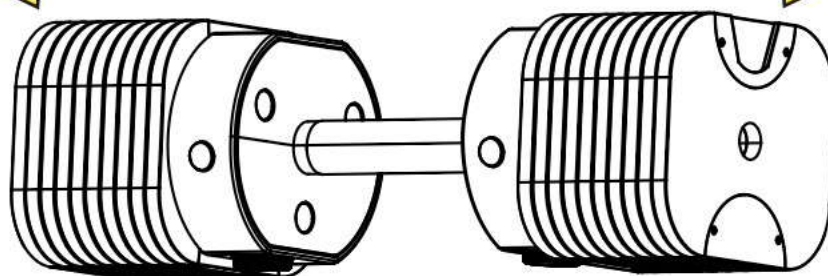
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ГАНТЕЛИ

ШАГ 1 Установите коробку с системой гантелей MX на жёсткую ровную поверхность так, чтобы стрелка UP была направлена вверх. Откройте верхнюю часть коробки. После прочтения ШАГА 2 аккуратно извлеките всё содержимое.



ШАГ 2 Перед тем как вынуть гантель MX из упаковки, установите оба диска выбора веса на значение «10» (для упаковки они выставлены на «1»). Достаньте гантель MX из упаковки и положите её так, чтобы диски выбора веса были обращены вниз. Убедитесь, что паз на обеих крайних весовых пластинах направлен вверх.

Паз на обеих крайних весовых пластинах направлен вверх.

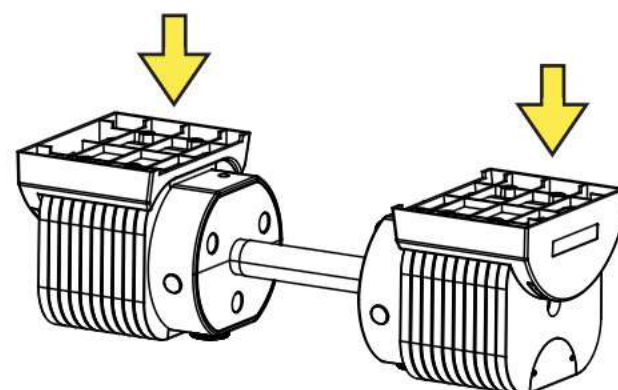


Диски выбора веса обращены вниз

Паз на весовых пластинах

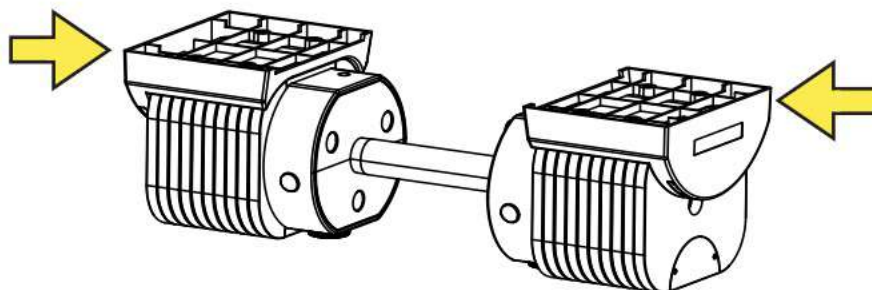
ШАГ 3

Установите по одному элементу подставки на каждый край весовых пластин и убедитесь, что защёлка на каждом элементе надёжно зафиксировалась в пазу крайней весовой пластины.



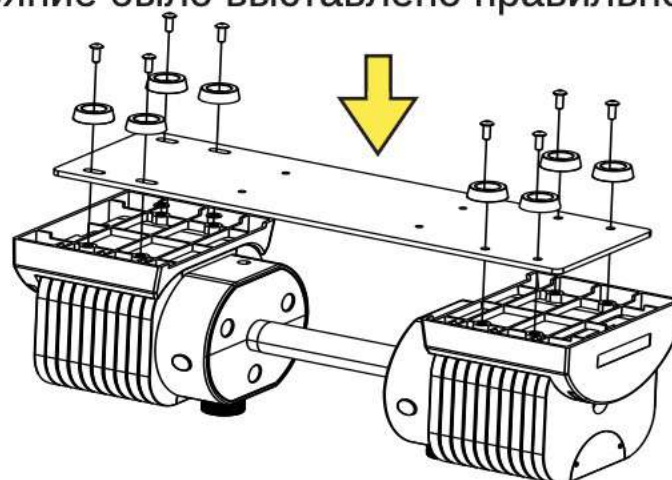
ШАГ 4

Плотно сдвиньте оба элемента подставки к центру, чтобы расстояние между весовыми пластинами было выставлено правильно.



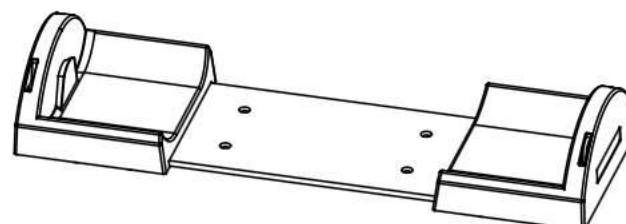
ШАГ 5

Установите основание подставки на торцевые элементы подставки так, чтобы наклейка со шкалой веса была направлена вниз. На одном конце основания есть четыре круглых отверстия, на другом — четыре продолговатых: они позволяют при необходимости точно отрегулировать ширину подставки. Сначала закрепите конец с круглыми отверстиями, используя 4 болта М5 и 4 резиновые опоры. Затягивайте только от руки. Затем закрепите конец с продолговатыми отверстиями тем же способом. После этого снова плотно сдвиньте оба торцевых элемента подставки к центру, чтобы расстояние было выставлено правильно, и затем полностью затяните все 8 болтов.



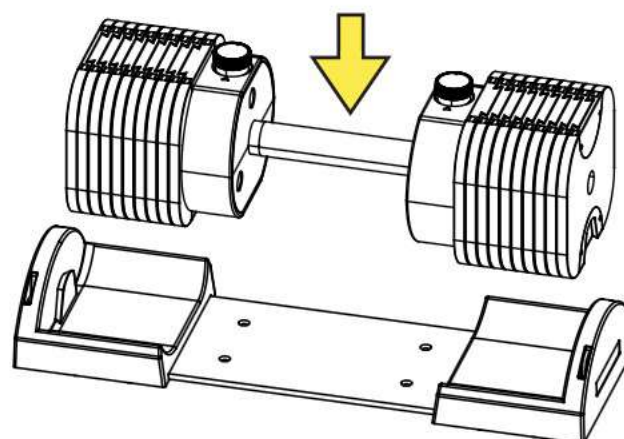
ШАГ 6

Переверните собранную подставку и установите её на ровную поверхность.



ШАГ 7

Установите гантель МХ в подставку так, чтобы диски выбора веса были направлены вверх.



КАК ВЫБРАТЬ НЕОБХОДИМЫЙ ВЕС

Изменяйте вес только тогда, когда гантель находится в подставке.



Установите одинаковое значение веса на обоих концах гантели.

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	

