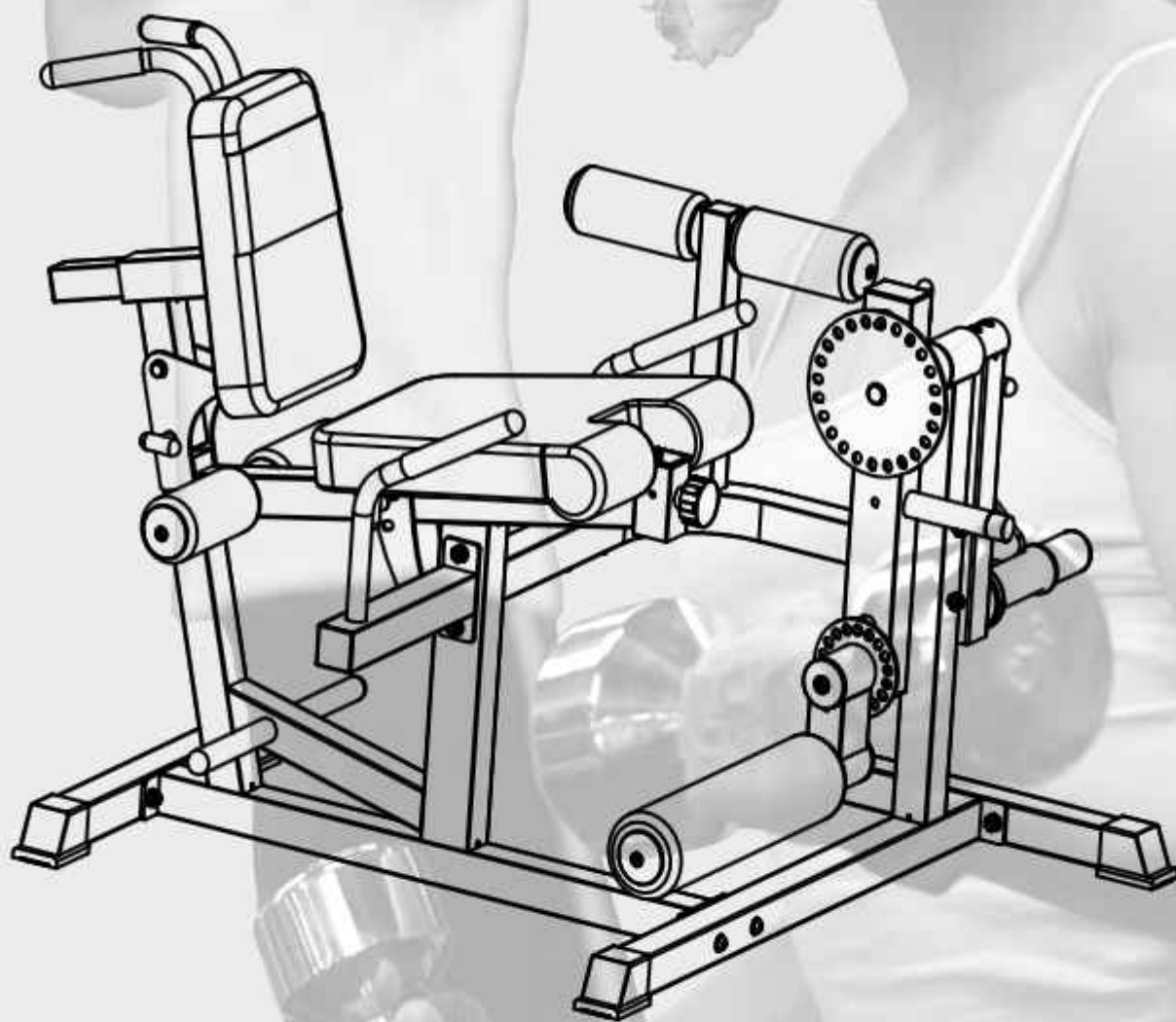


Руководство по эксплуатации и установке
Тренажер для сгибания-разгибания ног
Артикул: GSMX-600025-00019-0001



MAXXUS

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Lieferumfang	4 - 5
Montage	5 - 12
Einstellungen	12
Trainingsvarianten	13
Maximale Belastbarkeit	14
Pflege, Reinigung & Wartung	14
Entsorgung	14
Trainingsempfehlungen	15 - 16
Explosionszeichnung	17
Teileliste	18

Содержание	2
Инструкции по безопасности	19
Комплект поставки	20 - 21
Сборка	22 - 28
Настройки/регулировка	28
Варианты тренировок	29
Максимальная нагрузка	30
Уход, очистка и техническое обслуживание	30
Утилизация	30
Рекомендации к тренировкам	31 - 32
Схема в разборе	33
Перечень деталей	34
Примечания	35

Bevor Sie mit der Montage und dem ersten Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet. Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, Wartungs- und Reinigungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgsam auf.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen genutzt werden.

Eine zweckentfremdete Nutzung ist unzulässig und kann möglicherweise ein Risiko für Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken. Der Vertreiber kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch eine unsachgemäße und nicht bestimmungsgemäße Handhabung verursacht werden.

Trainingsumgebung

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet.
- Beachten Sie bei der Auswahl der Stellfläche, dass die Belastbarkeit des Bodens bzw. Untergrundes ausreichend ist.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Als Stellfläche ist ein Bereich in stark frequentierten Räumen bzw. in unmittelbarer Nähe zu Hauptaufrichtungen (Notausgänge, Türen, Durchgänge, etc.) nicht zulässig.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich **MAXXUS Bodenschutzmatten** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z. B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training

- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings in beweglichen Bauteilen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Anbau von nicht zulässigen Teilen, Demontage von Original-Bauteilen, etc.) sind nicht zulässig. Hierdurch kann die technische Sicherheit des Gerätes negativ beeinflusst werden und für den Benutzer Gefahren entstehen.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät oder dem Trainingsbereich befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.
- Weisen Sie Personen, insbesondere Kinder, die während des Trainings anwesend sind, auf eine mögliche Gefährdung während des Trainings hin. Dies gilt besonders für den Bewegungsraum von Gewichtsscheiben des Gewichtsblokes oder von Hantelscheiben.
- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen (mindestens einmal pro Monat) alle Bauteile und den sicheren Sitz von Schrauben und Muttern.

Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellen technischen und sicherheitstechnischen Stand.

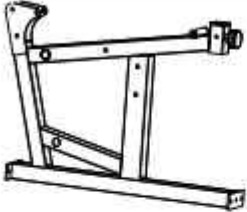
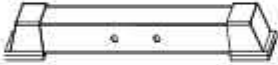
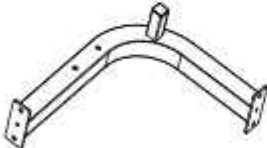
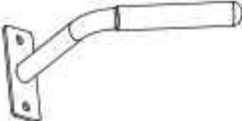
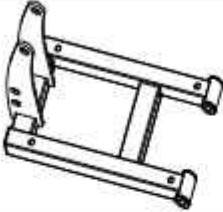
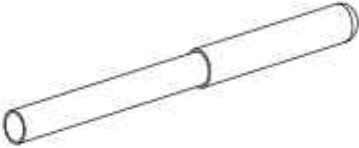
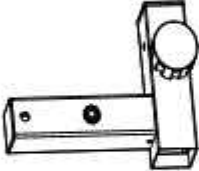
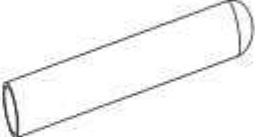
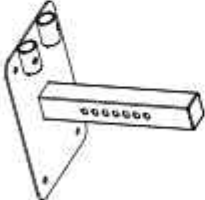
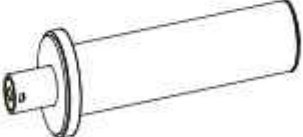
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!

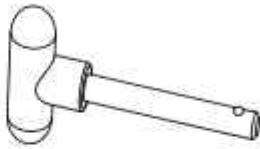
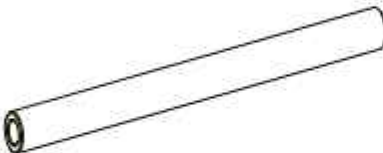
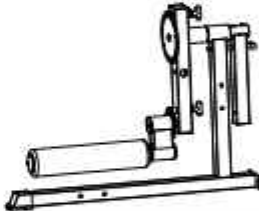
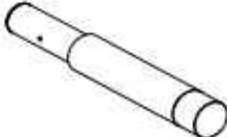
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Alle hier nicht beschriebenen bzw. erläuternden Manipulationen oder Eingriffe am Gerät können eine Beschädigung des Trainingsgerätes bewirken oder eine Gefährdung für Personen bedeuten.

Bei Fragen oder im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte direkt an das MAXXUS Serviceteam.

Lieferumfang

Teile-Nr.	Abbildung	Menge	Teile-Nr.	Abbildung	Menge
1-1		1	12-12		1
2-2		2	19		2
8-8		1	18		2
9-9		1	20		2
14-14		1	13		1
32-32		1	15-15		1
10-10		1	37		1
11-11		1	7-7		1

Teile-Nr.	Abbildung	Menge	Teile-Nr.	Abbildung	Menge
60		1	39		2
31		1	3-3		1
33		1	34		1
38		1	61-61		1
64		2			

Montage

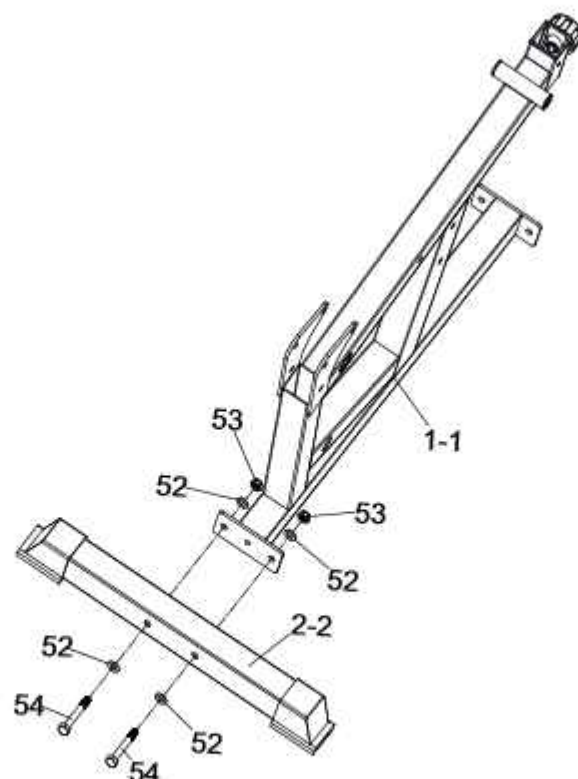
Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.

Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden. Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen aus. Beachten Sie bitte das bei Montagearbeiten und bei jeder Benutzung von Werkzeugen ein mögliches Verletzungsrisiko immer vorliegt. Seien Sie daher immer sorgfältig und umsichtig bei der Montage dieses Trainingsgerätes. Wir empfehlen das Tragen geeigneter Arbeitshandschuhe während der Montage, um Verletzungen an den Händen zu vermeiden.

Achten Sie bei den einzelnen Montageschritten darauf, dass Sie vorab alle Teile nur handfest miteinander verschrauben und erst wenn alle Bauteile passgenau sitzen, die Schrauben festziehen.

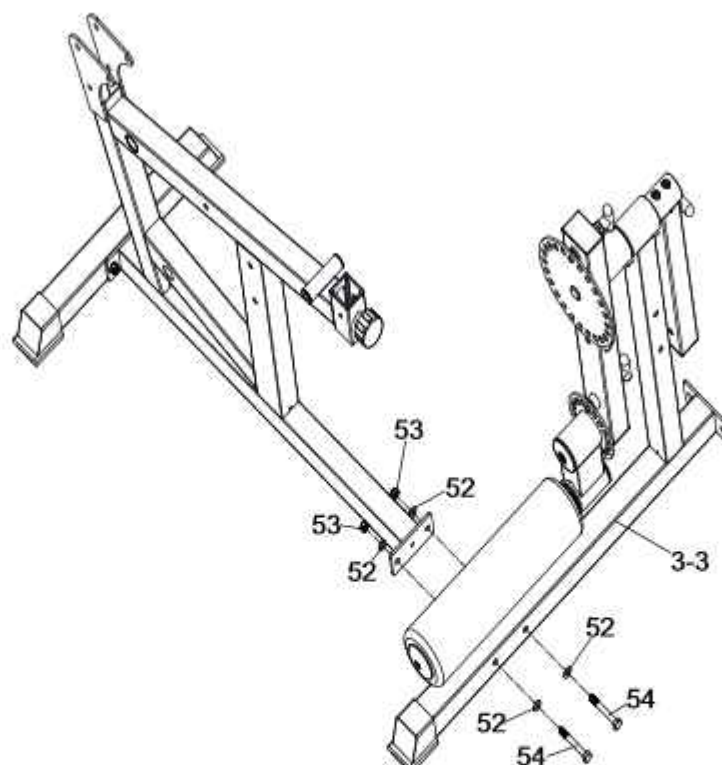
Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1



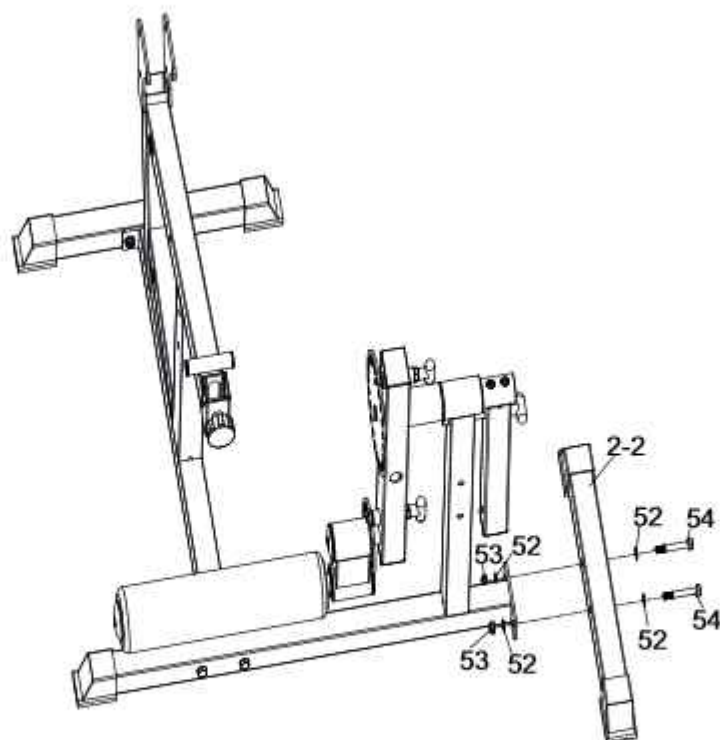
		
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

Schritt 2



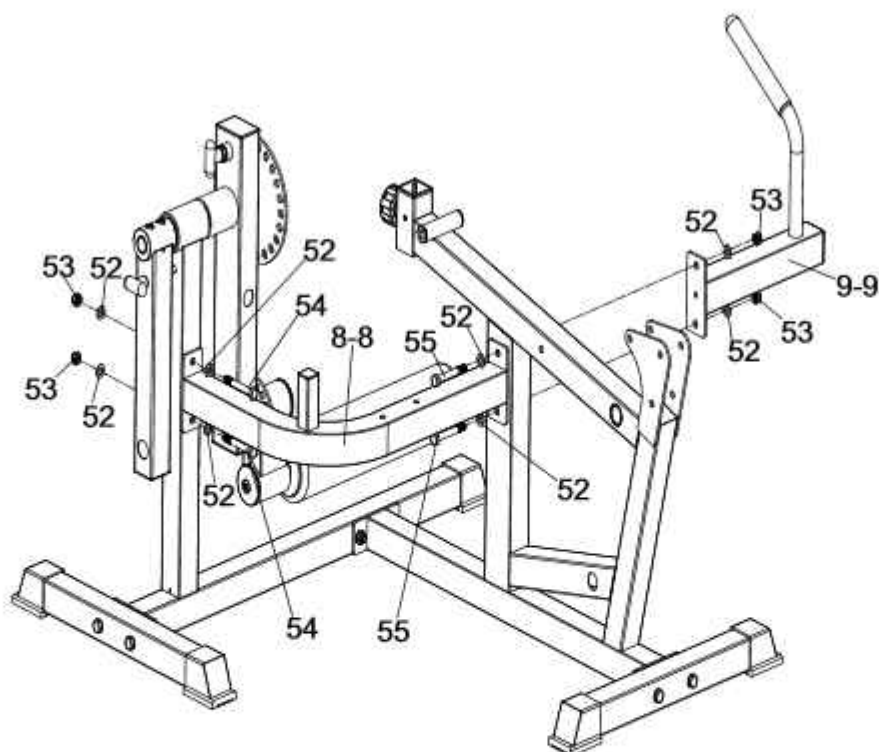
		
Teile-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teile-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

Schritt 3



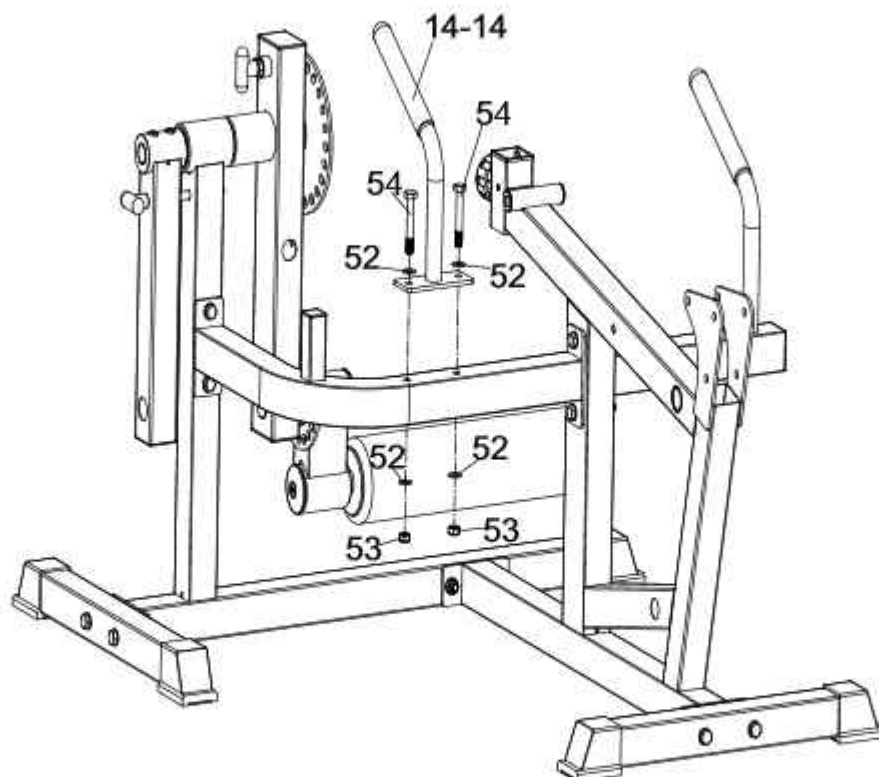
		
Teil-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teil-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 4 Stück	Teil-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 2 Stück

Schritt 4



			
Teil-Nr. 54 Sechskantschraube M10x70 2 Stück	Teil-Nr. 55 Sechskantschraube M10x75 2 Stück	Teil-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 8 Stück	Teil-Nr. 53 Sicherungsschraube M10 4 Stück

Schritt 5



Teile-Nr. 54
Sechskantschraube M10x70
2 Stück

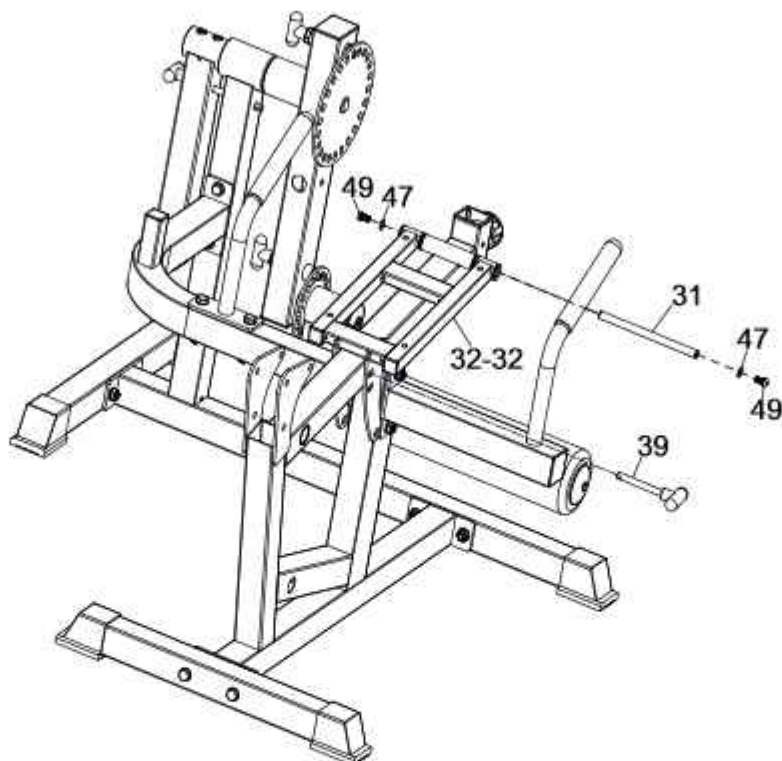


Teile-Nr. 52
Unterlegscheibe Ø10
4 Stück



Teile-Nr. 53
Sicherungsschraube M10
2 Stück

Schritt 6

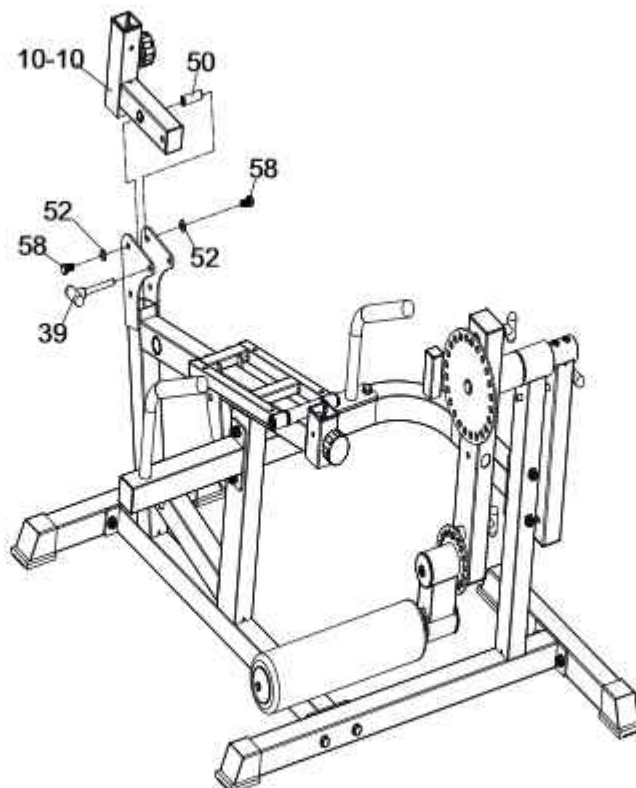


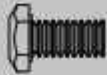
Teile-Nr. 49
Innensechskantschraube M8x15
2 Stück



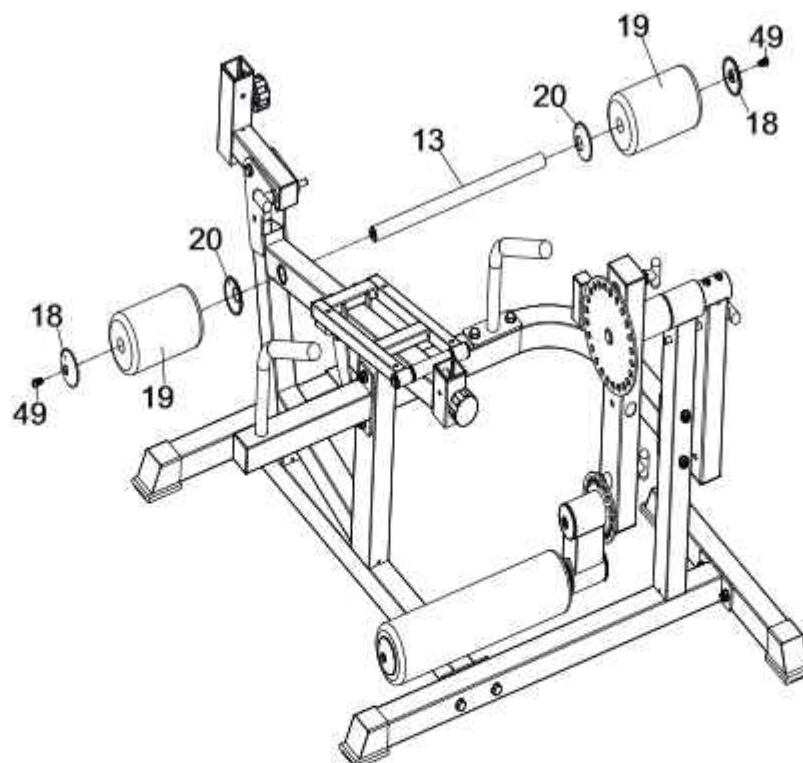
Teile-Nr. 47
Unterlegscheibe Ø8
2 Stück

Schritt 7



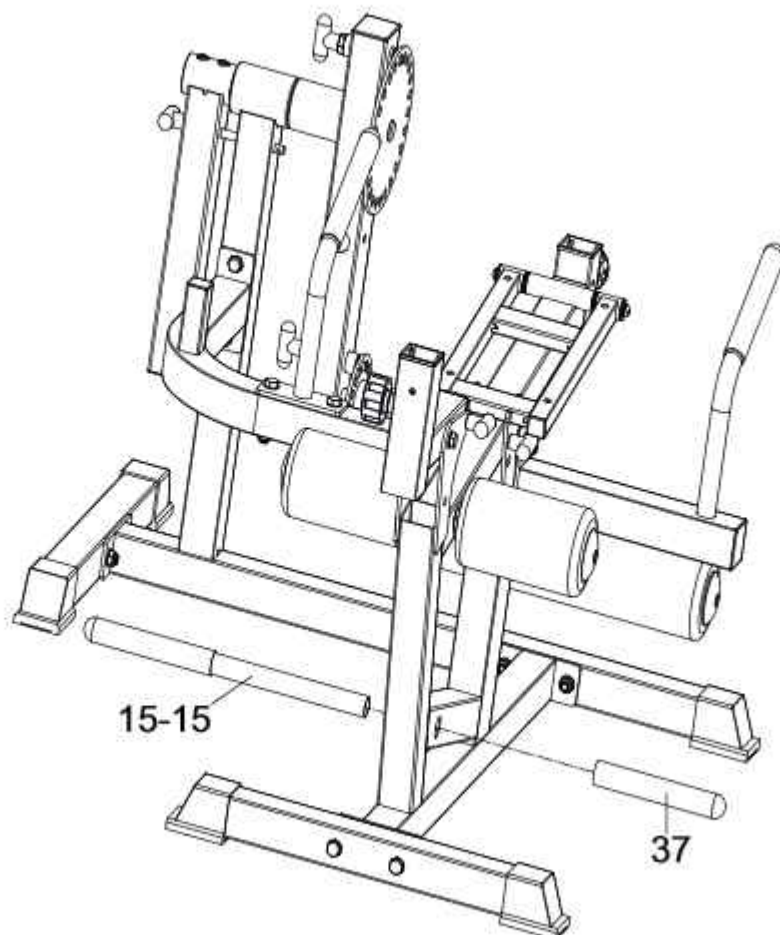
		
Teile-Nr. 58 Sechskantschraube M10x20 2 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 2 Stück	Teile-Nr. 50 Distanzhülse mit Gewinde

Schritt 8

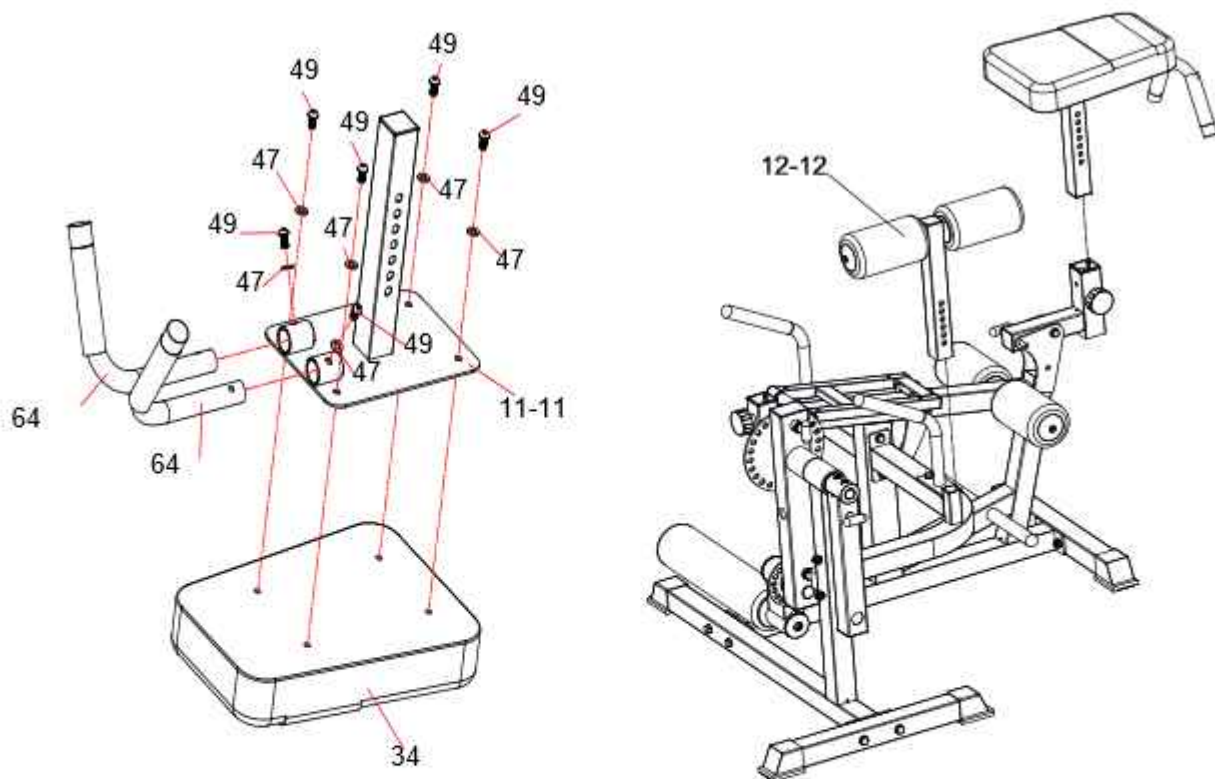



Teile-Nr. 49 Innensechskantschraube M8x15 2 Stück

Schritt 9

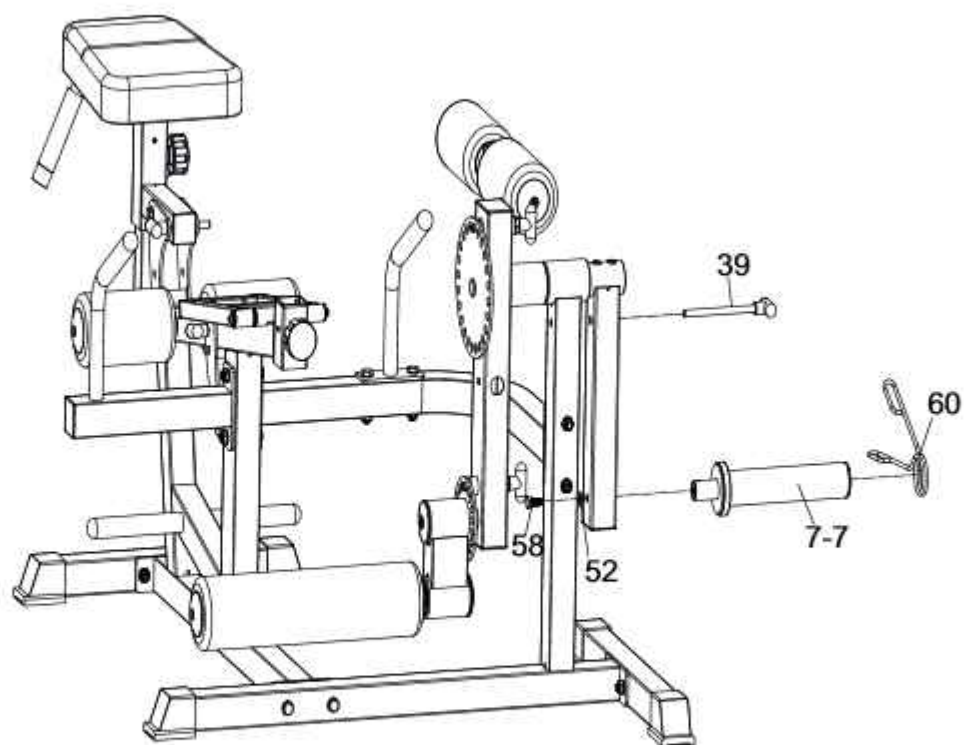


Schritt 10



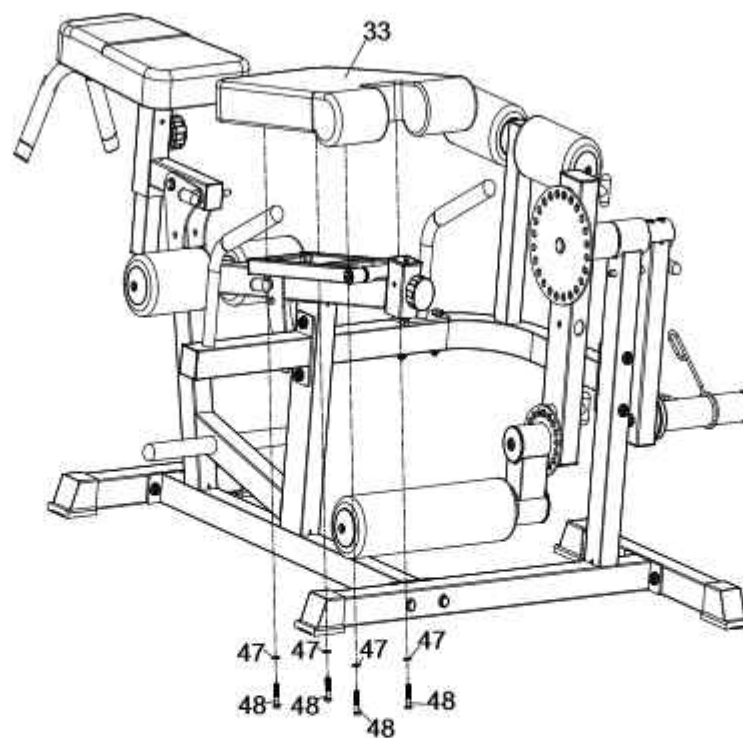
	
Teile-Nr. 49 Innensechskantschraube M8x15 6 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 6 Stück

Schritt 11



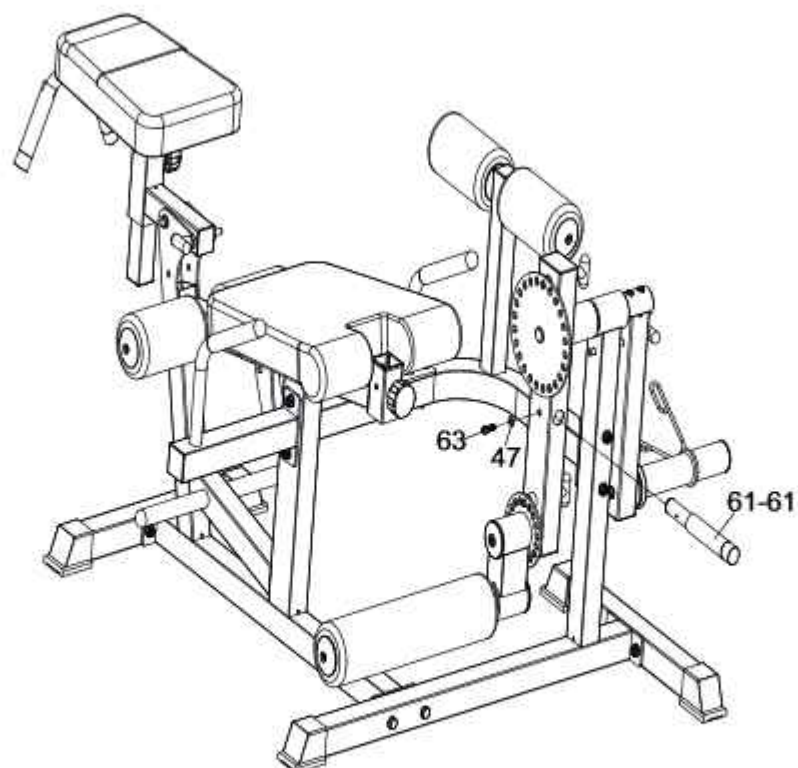
	
Teile-Nr. 58 Sechskantschraube M10x20 1 Stück	Teile-Nr. 52 Unterlegscheibe Ø10 1 Stück

Schritt 12



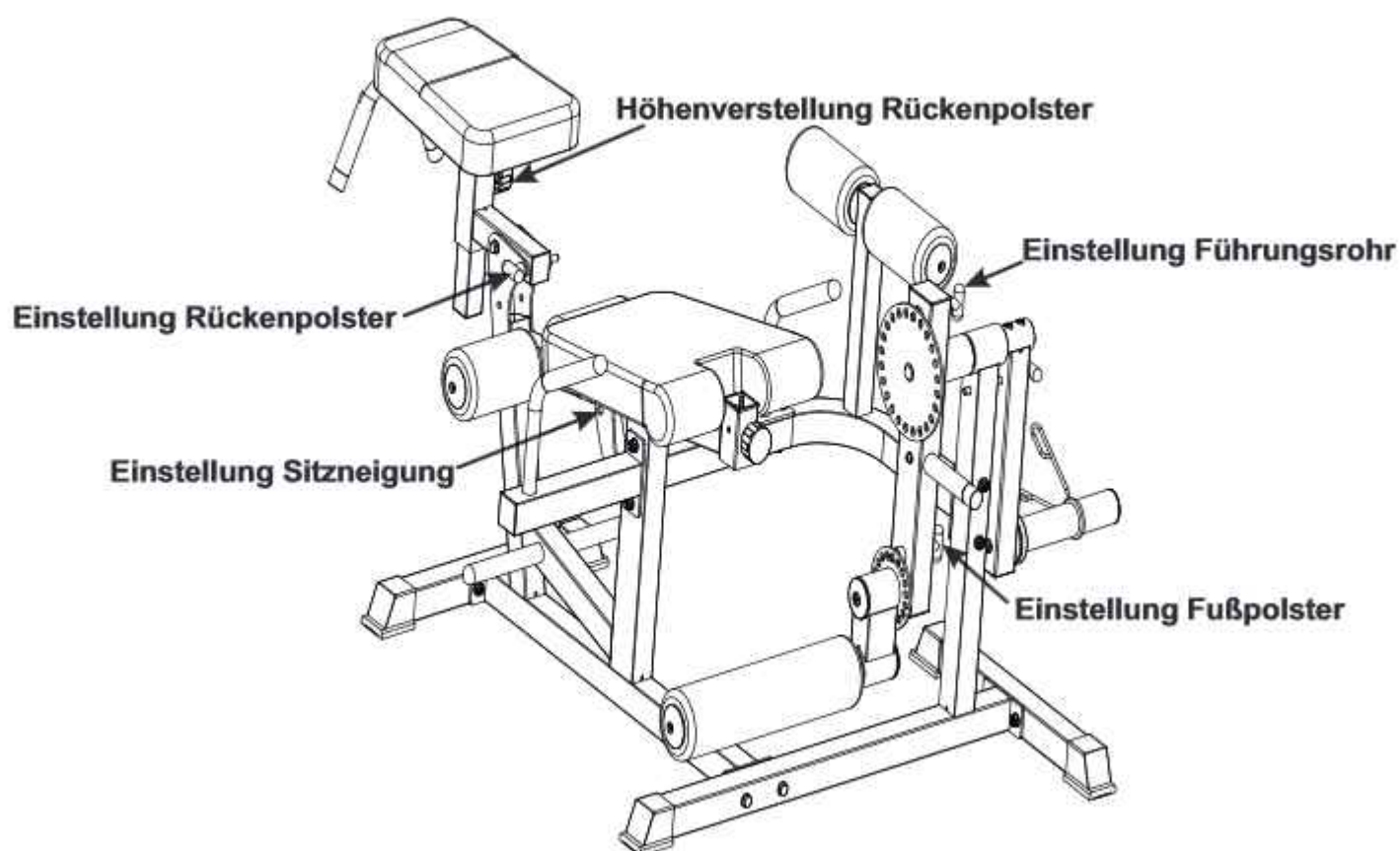
	
Teile-Nr. 48 Innensechskantschraube M8x35 4 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 4 Stück

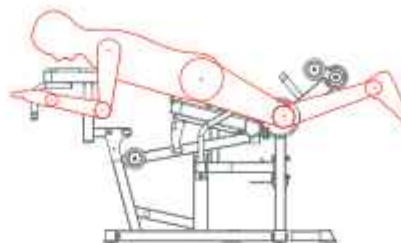
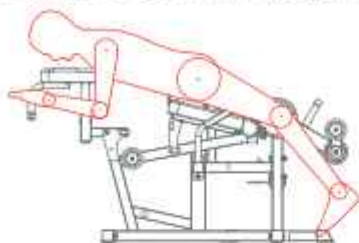
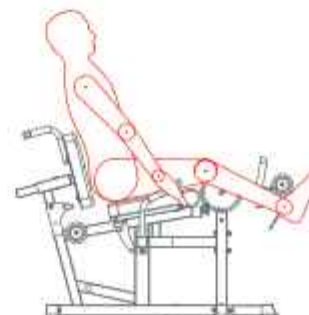
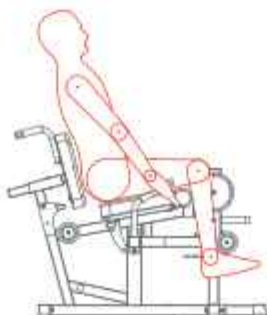
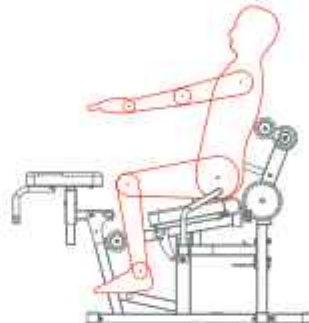
Schritt 13



	
Teile-Nr. 63 Innensechskantschraube M8x25 1 Stück	Teile-Nr. 47 Unterlegscheibe Ø8 1 Stück

Einstellungen



Beinbeuger im Liegen**Beinbeuger im Sitzen****Beinstrecker im Sitzen****Rückenstrecker****Bauchtraining**

Maximale Belastbarkeit

Die maximale Belastbarkeit der Hantelscheibenaufnahme liegt bei 200 kg.
Das maximale Benutzergewicht liegt bei 150 kg.

Pflege, Reinigung & Wartung

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit.
Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.
Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.

Wartung

Überprüfung des Befestigungsmaterials

Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Entsorgung

Dieses Gerät ist recyclebar. Führen Sie es daher am Ende seiner Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu.

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen, die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes, aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainingsplanung.

Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.

Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation während des Trainings sorgen. Ideal hierzu ist Musik während des Trainings. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 kg abzunehmen, innerhalb von sechs Wochen das Trainingsgewicht um 10 kg zu steigern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben, belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie ein Warm-Up vor jeder Trainingseinheit. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 5 - 7 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei geringer Belastung mit einem Heimtrainer, Crosstrainer, Laufband oder Rudergerät trainieren.

So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Hören Sie nie direkt nach der Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort mit dem Training auf. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase, noch 5 - 7 Minuten bei geringer Belastung Ihr Training auf einem Heimtrainer, Crosstrainer, etc. locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel so weit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.



Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel so weit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt. Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.



Bein-, Waden und Gesäßmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein so weit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun so weit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Flüssigkeitszufuhr

Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 0,5 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.

30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit

Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Krafttraining zu absolvieren. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Krafttraining gilt:

Weniger ist oft mehr!

Trainingsdokumentation

Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.

Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z. B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.

Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan.

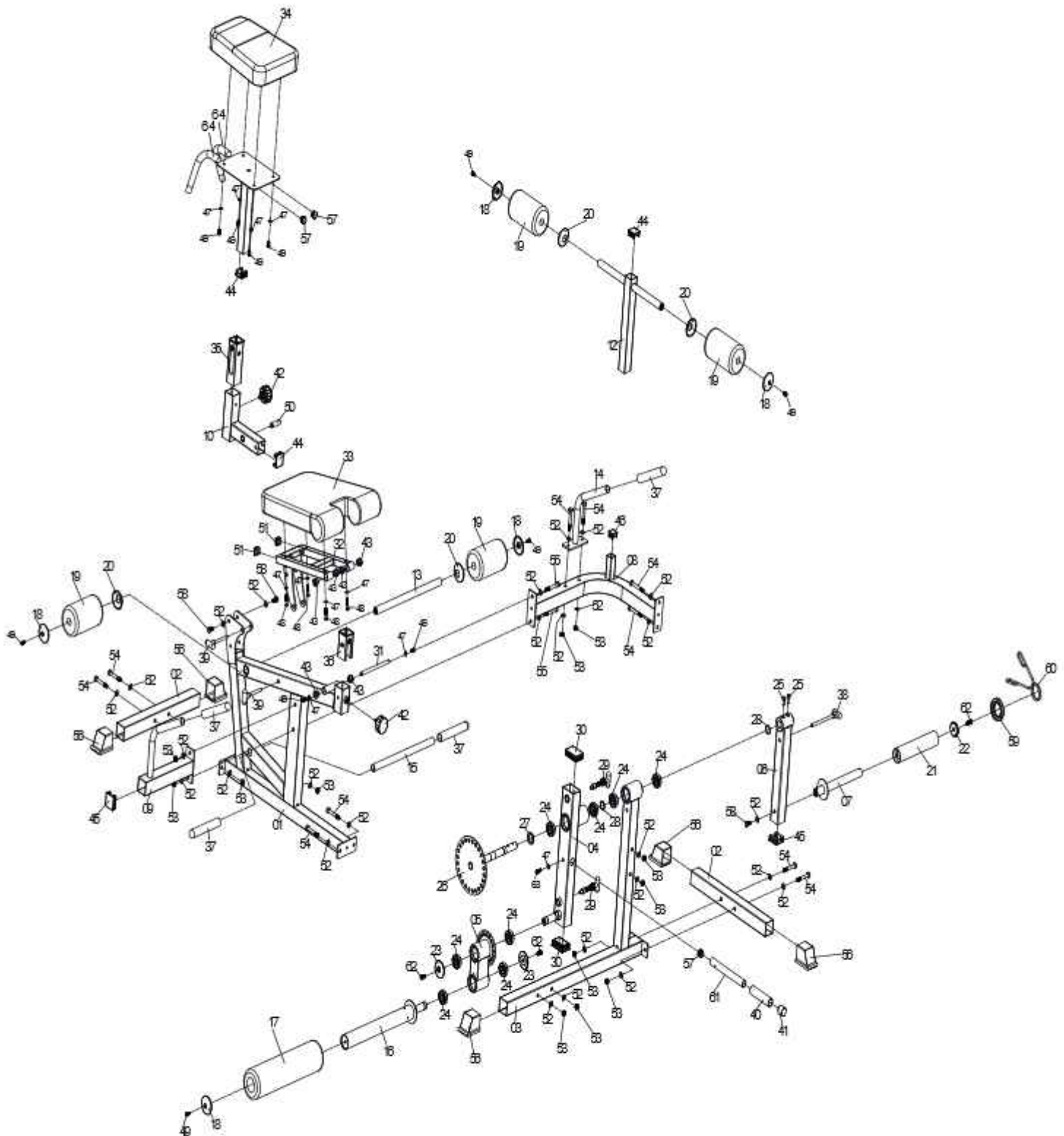
Kalenderwoche: _____ Jahr: 20____						
Datum	Übung	1. Satz	2. Satz	3. Satz	4. Satz	Kommentare
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	
		___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	___ kg ___ WH	

Begriffserklärung:

Üblicherweise wird eine Kraftübung mit drei bis vier Trainingssätzen ausgeführt. Ein Trainingssatz besteht meist aus 10 bis 12 Wiederholungen der Übung. Nach einem Trainingssatz folgt eine Erholungspause von 1 bis 2 Minuten.

Normalerweise steigert man das Trainingsgewicht von Satz zu Satz. Ein Übungsaufbau könnte also wie folgt sein:

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Trainingssatz - Trainingsgewicht 20 kg - 10 Wiederholungen | Ruhepause 1 Minute |
| 2. Trainingssatz - Trainingsgewicht 25 kg - 10 Wiederholungen | Ruhepause 1 Minute |
| 3. Trainingssatz - Trainingsgewicht 30 kg - 10 Wiederholungen | Ruhepause 1 Minute |
| 4. Trainingssatz - Trainingsgewicht 35 kg - 10 Wiederholungen | Ruhepause 1 Minute |



Teile-Liste

Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge	Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Main frame	1	33	Seat	1
02	Rear / Front foot	2	34	Back pad	1
03	Upright frame	1	35	Long sleeve	1
04	Upright tube	1	36	Short sleeve	1
05	Axis of rotation	1	37	Handle bar grip	4
06	Barbell frame	1	38	Seat	1
07	Barbell holder	1	39	Back pad	2
08	Barbell holder	1	40	Long sleeve	3
09	Handle bar, right	1	41	Short sleeve	3
10	Back pad adjust post	1	42	Handle bar grip	2
11	Back pad frame	1	43	Axle sleeve	6
12	Leg adjustment	1	44	Square end cap (40x40)	2
13	Foam	1	45	Square end cap (50x50)	2
14	Handlebar left	1	46	Square end cap (30x30)	1
15	Foot tube	1	47	Flat washer, Ø8	13
16	Sponge Holder	1	48	Inner hexagon screw, M8x35	4
17	Sponge	1	49	Inner hexagon screw, M8x15	13
18	Sponge end cap	5	50	Back pad rotation shaft	1
19	Sponge	4	51	Square end cap (25x25)	2
20	Sponge inner cap	4	52	Flat washer, Ø10	25
21	Barbell holder tube	1	53	Lock nut, M10	10
22	Plastic cover - 1	1	54	Hexagon screw, M10x70	10
23	Plastic cover - 2	2	55	Hexagon Screw, M10x75	2
24	Bearing (6005)	8	56	Foot tube end cap	5
25	Hexagon socket head cap screw	2	57	End cap, Ø25	3
26	Adjusting disc with a shaft	1	58	Hexagon Screw, M10x20	3
27	Washer	1	59	Weight plate crash pad	1
28	Corrugated gasket	2	60	Spring collar for weight plates	1
29	T-shape spring knob	2	61	Handle bar	1
30	Plastic cap (50x70)	2	62	Inner hexagon screw, M10x20	3
31	Long shaft	1	63	Inner hexagon screw, M8x25	1
32	Seat adjustment frame	1	64	Handle	1

Пожалуйста, внимательно прочитайте и соблюдайте все разделы данного Руководства по эксплуатации. Особое внимание следует уделить инструкциям по безопасности, обслуживанию и техническому уходу, а также информации по обучению. Убедитесь, что каждый, кто пользуется тренировочным устройством, также знаком с этими инструкциями и следует им. Храните это руководство в надежном месте для последующего обращения к информации по эксплуатации, обслуживанию, очистке, а также для заказа запасных частей.

Очень важно строго следовать инструкциям по обслуживанию, техническому уходу и безопасности, изложенным в данном Руководстве.

Это тренировочное устройство должно использоваться только по назначению. Это означает, что оно предназначено исключительно для тренировок взрослых. Использование данного оборудования для иных целей может привести к несчастным случаям, повреждению здоровья или поломке устройства. Дистрибьютор не несет ответственности за ущерб, причиненный в результате неправильного использования.

Условия для тренировок

- Выберите подходящее место для вашего тренировочного устройства, чтобы обеспечить оптимальное количество свободного пространства и максимальный уровень безопасности.
- Убедитесь, что грузоподъемность пола или поверхности в выбранной зоне достаточна для нагрузки.
- Проследите, чтобы помещение было хорошо проветриваемым и во время тренировки обеспечивалось оптимальное количество кислорода. Избегайте сквозняков.
- Не допускается размещать тренировочное устройство в людных местах или рядом с основными проходами (аварийные выходы, двери или коридоры).
- Ваше тренировочное устройство не предназначено для использования на улице, поэтому его хранение и тренировки возможны только в умеренно теплом, сухом и чистом помещении.
- Эксплуатация и хранение устройства во влажных помещениях, таких как бассейны, сауны и т.п., невозможны.
- Убедитесь, что устройство установлено на ровной, твердой и чистой поверхности как во время эксплуатации, так и в период покоя. Все неровности поверхности должны быть устранены или выровнены.
- Рекомендуется использовать напольное покрытие (ковер, мат и т.п.) под устройством, чтобы защитить уязвимые поверхности, такие как дерево, ламинат, кафель и т.д. Мы рекомендуем постоянно использовать защитные маты MAXXUS под устройством. Убедитесь, что маты не скользят.
- Не ставьте тренировочное устройство на светлые или белые ковры, так как ножки устройства могут оставить следы.
- Следите за тем, чтобы тренировочное устройство не контактировало с горячими предметами и находилось на безопасном расстоянии от источников тепла, таких как центральное отопление, печи, камины, духовки или открытый огонь.

Персональные инструкции по безопасности при тренировках

- Перед началом тренировок рекомендуется пройти медицинское обследование.
- Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или возникнут проблемы с дыханием.
- Всегда начинайте тренировку с небольшой нагрузки, постепенно и плавно увеличивая её. В конце тренировки снова снижайте нагрузку.
- Во время тренировок всегда носите подходящую спортивную обувь и одежду. Убедитесь, что свободная одежда не зацепится за движущиеся части устройства.
- Ваше тренировочное устройство должно использоваться только одним человеком одновременно.
- Перед каждой тренировкой проверяйте устройство на наличие неисправностей. Никогда не используйте устройство, если оно повреждено или неисправно.
- Ремонт устройства разрешается проводить самостоятельно только после консультации с нашим сервисным отделом и получения явного разрешения. Всегда используйте только оригинальные запасные части.
- Несанкционированный ремонт или модификации (установка неразрешённых деталей, удаление оригинальных частей и т.п.) запрещены. Это может нарушить техническую безопасность устройства и создать риск для пользователя.
- Устройство необходимо чистить после каждого использования. Удаляйте всю грязь, включая пот и другие жидкости.
- Ваше тренировочное устройство не предназначено для использования детьми.
- Во время тренировки необходимо держать посторонних лиц, особенно детей и животных, на безопасном расстоянии.
- Перед каждой тренировкой проверяйте, нет ли посторонних предметов под устройством, и обязательно удаляйте их. Никогда не используйте устройство, если под ним находятся какие-либо предметы.
- Не позволяйте детям использовать ваше тренировочное устройство в качестве игрушки или спортивной конструкции.
- Следите за тем, чтобы части вашего тела или тела других людей не соприкасались с движущимися механизмами устройства.
- Предупреждайте всех присутствующих во время тренировок, особенно детей, о возможных рисках, особенно в зонах с грузовыми плитами, весовыми стеками или грифами.
- Регулярно проверяйте все детали (не реже одного раза в месяц) и убедитесь, что все винты и гайки надежно затянуты.

Конструкция данного тренировочного устройства основана на передовых технологиях и соответствует самым современным стандартам технической безопасности.

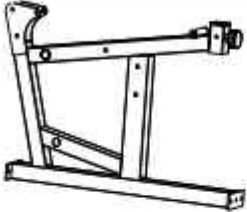
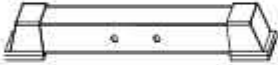
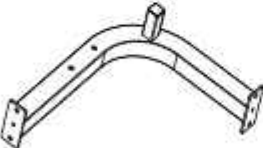
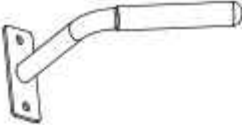
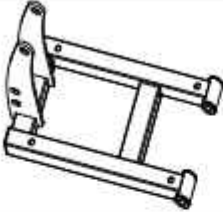
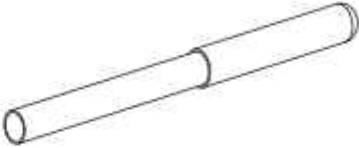
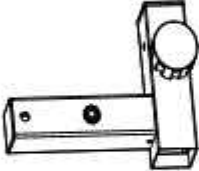
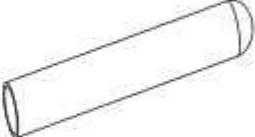
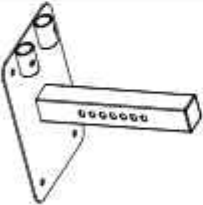
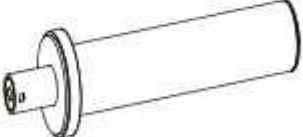
Данное тренировочное устройство предназначено только для взрослых!

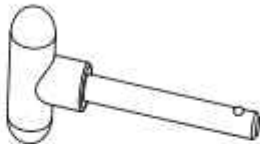
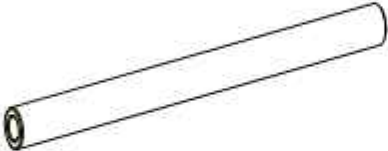
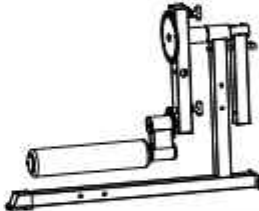
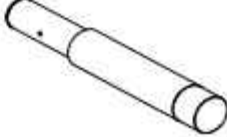
Чрезмерное неправильное использование и/или незапланированные тренировки могут нанести вред вашему здоровью!

Любое вмешательство или манипуляции с устройством могут повредить его и представлять опасность для людей. Если у вас есть вопросы или требуется консультация, свяжитесь с командой обслуживания MAXXUS, и они с удовольствием вам помогут.

Внимание: Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

№ Дет.	Рисунок	кол-во	№ Дет.	Рисунок	Кол-во
1-1		1	12-12		1
2-2		2	19		2
8-8		1	18		2
9-9		1	20		2
14-14		1	13		1
32-32		1	15-15		1
10-10		1	37		1
11-11		1	7-7		1

№ Дет.	Рисунок	кол-во	№ Дет.	Рисунок	Кол-во
60		1	39		2
31		1	3-3		1
33		1	34		1
38		1	61-61		1
64		2			

Сборка

Осторожно распакуйте все доставленные детали. Попросите кого-нибудь помочь вам, так как некоторые части тренировочного устройства громоздкие и тяжелые. Проверьте, что все детали и крепежные материалы (винты, гайки и т.д.) были доставлены. Сборка деталей должна проводиться аккуратно, так как любые повреждения или дефекты, возникшие из-за ошибок при сборке, не покрываются гарантией. Поэтому перед началом внимательно прочитайте инструкции по сборке, следуйте каждому шагу точно так, как описано, и соблюдайте правильную последовательность сборки.

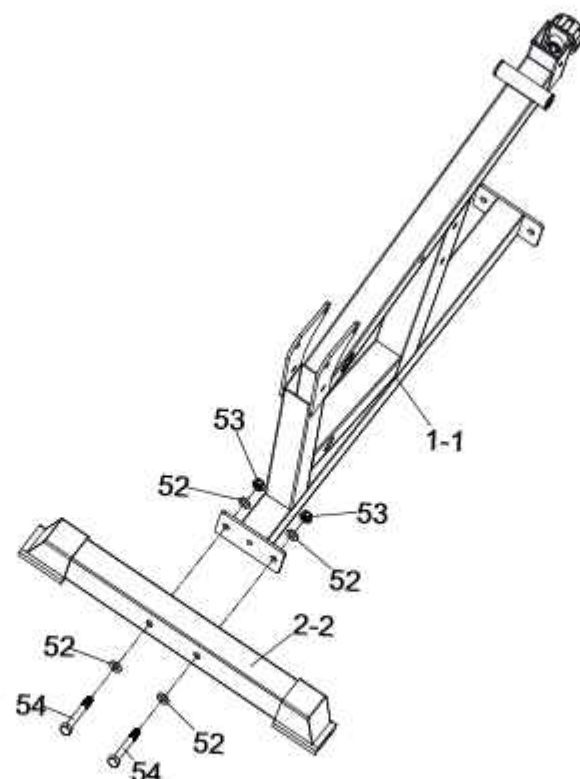
Сборка тренировочного устройства должна выполняться тщательно и только взрослыми людьми.

Собирайте тренировочное устройство в месте, которое ровное, чистое и свободное от препятствий. Для сборки требуется два человека. Имейте в виду, что существует возможный риск получения травм во время сборки и при каждом использовании устройства. Поэтому будьте осторожны и внимательны в своих действиях при сборке.

Убедитесь, что детали на каждом этапе сборки сначала закручиваются вручную, и затягивайте их полностью только после того, как все части будут идеально подогнаны друг к другу.

Начинать тренировку можно только после полной сборки устройства и тщательного затягивания всех креплений.

Этап 1



Дет. №54 — Винт с
шестигранной головкой
М10х70, 2 штуки

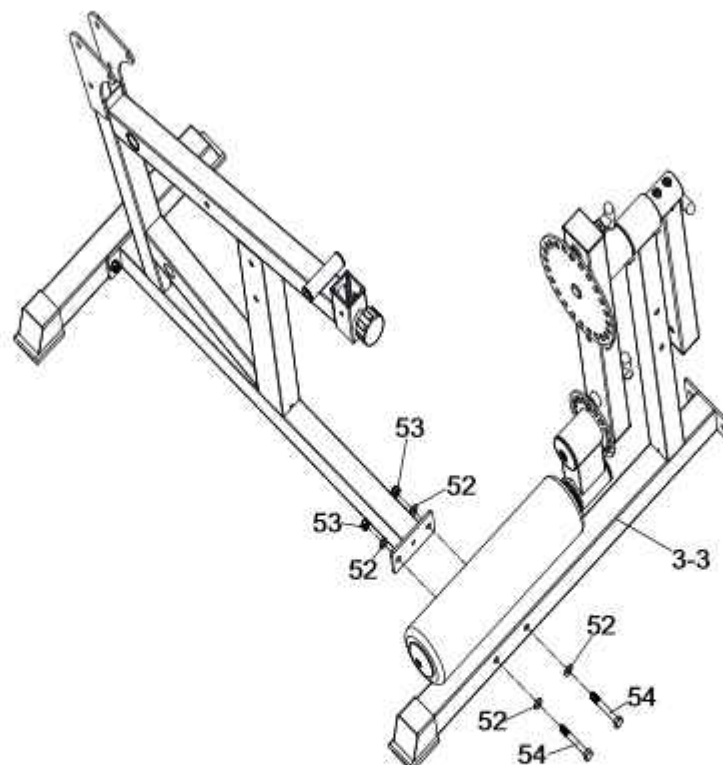


Дет. №52 —
Плоская шайба
Ø10, 4 штуки



Дет. №53 —
Самоконтрящаяся
гайка М10, 2 штуки

Этап 2



Дет. №54 — Винт с
шестигранной головкой
М10х70, 2 штуки

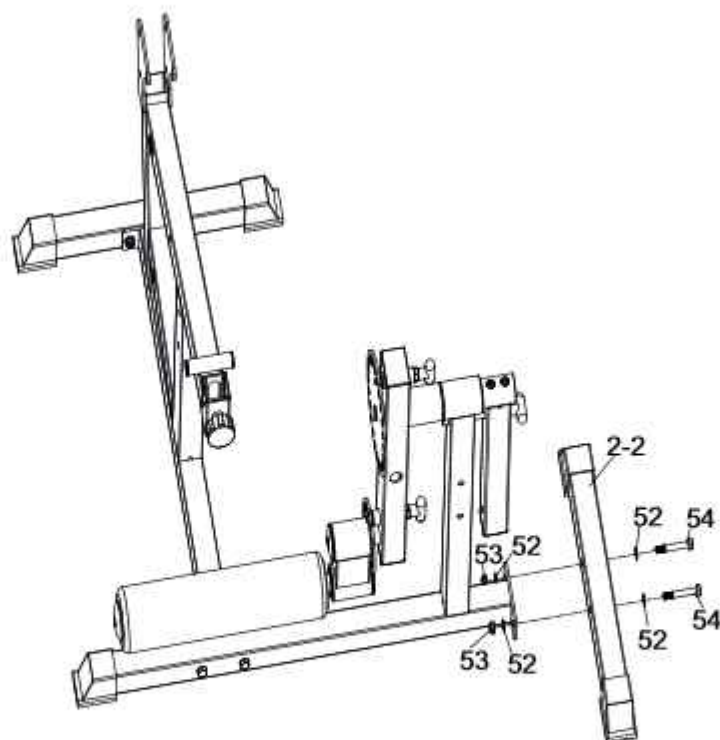


Дет. №52 —
Плоская шайба
Ø10, 4 штуки



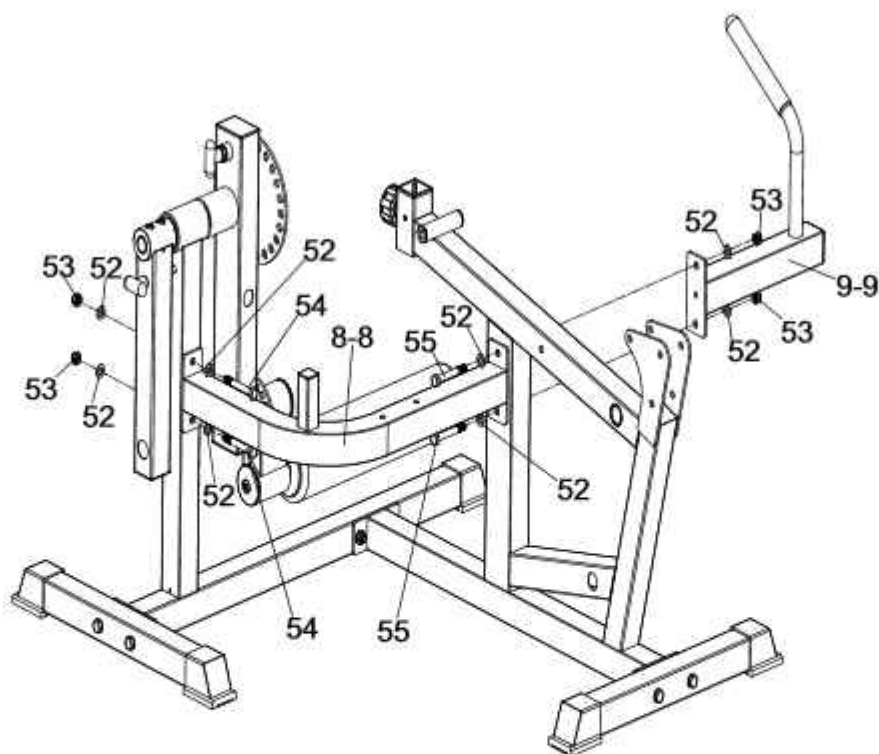
Дет. №53 —
Стопорная
гайка М10, 2
штуки

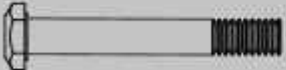
Этап 3



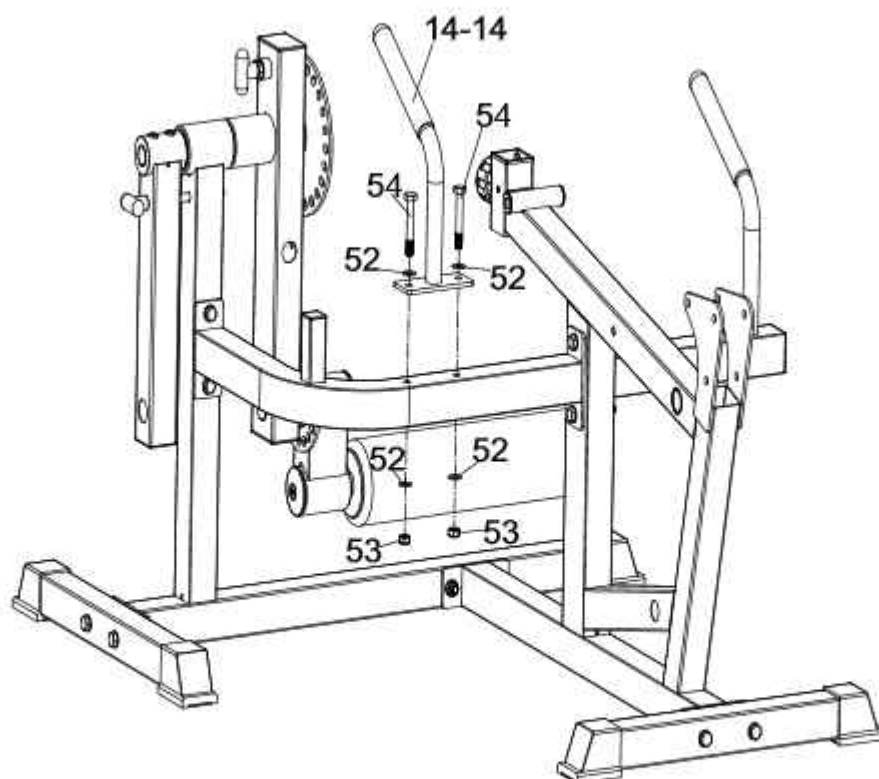
		
Дет. №54 — Винт с шестигранной головкой M10x70, 2 штуки	Дет. №52 — Плоская шайба Ø10, 4 штуки	Дет. №53 — Стопорная гайка M10, 2 штуки

Этап 4



			
Дет. №54 — Внутренний шестигранный винт M10x70, 2 штуки	Дет. №55 — Внутренний шестигранный винт M10x75, 2 штуки	Дет. №52 — Плоская шайба Ø10, 8 штук	Дет. №53 — Стопорная гайка M10, 4 штуки

Этап 5



Дет. №54 — Винт с
шестигранной головкой
M10x70, 2 штуки

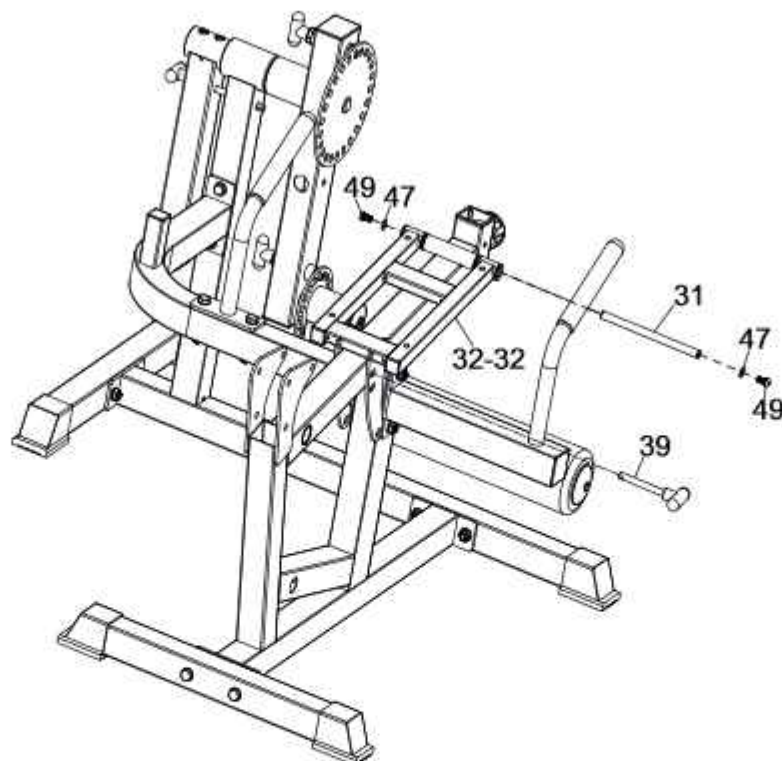


Дет. №52 —
Плоская шайба
Ø10, 4 штуки



Дет. №53 —
Стопорная гайка
M10, 2 штуки

Этап 6

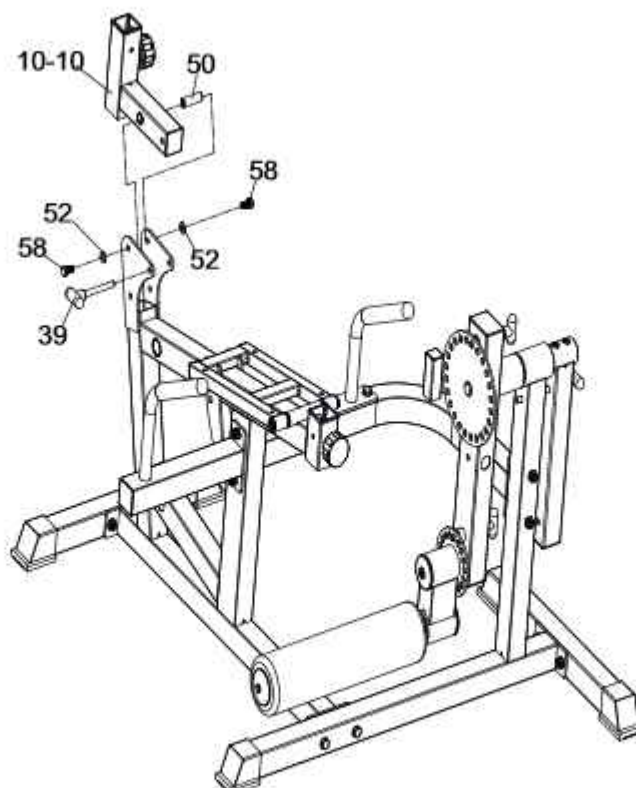


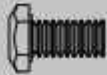
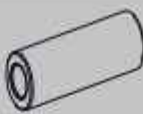
Дет. №49 — Внутренний
шестигранный винт M8x15,
2 штуки



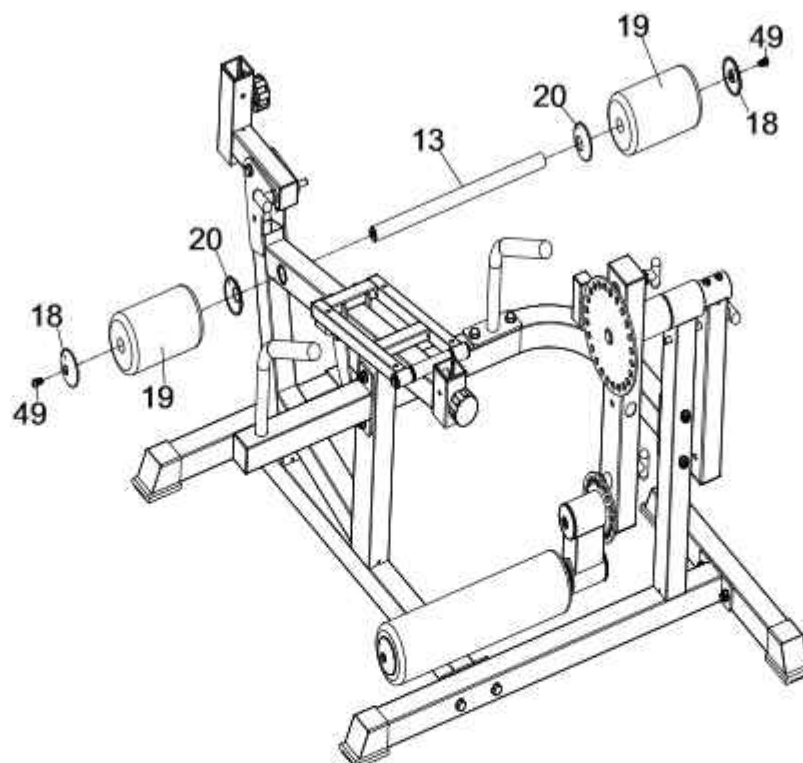
Дет. №47 —
Плоская шайба
Ø8, 2 штуки

Этап 7



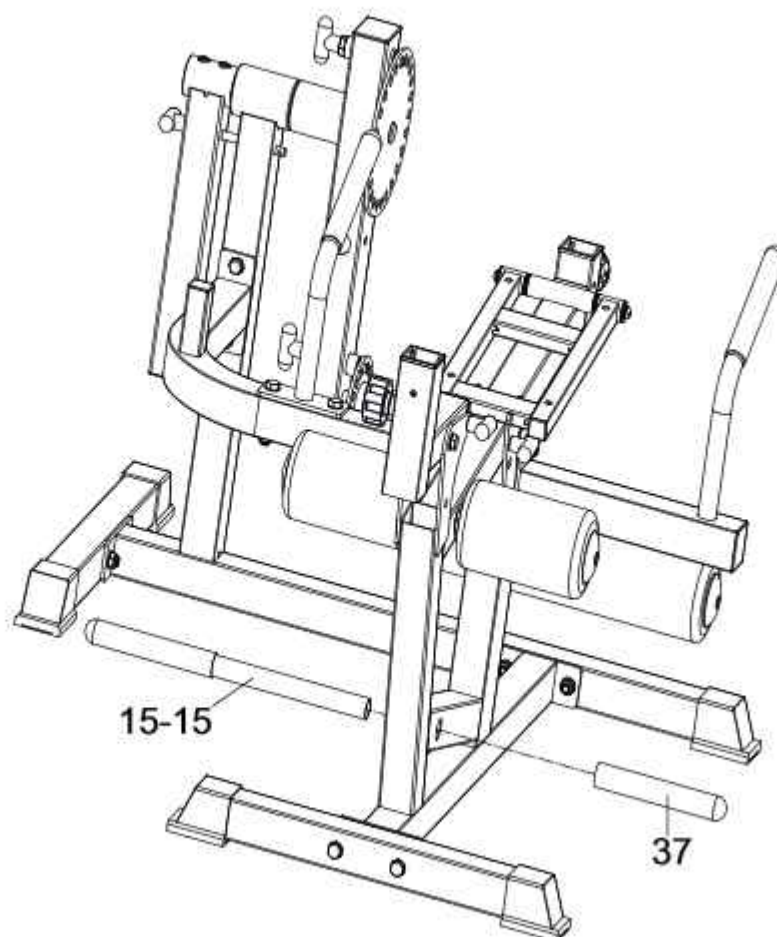
		
Дет. №58 — Винт с шестигранной головкой M10x20, 2 штуки	Дет. №52 — Плоская шайба Ø10, 2 штуки	Дет. №50 — Вращающийся вал спинки, 1 штука

Этап 8

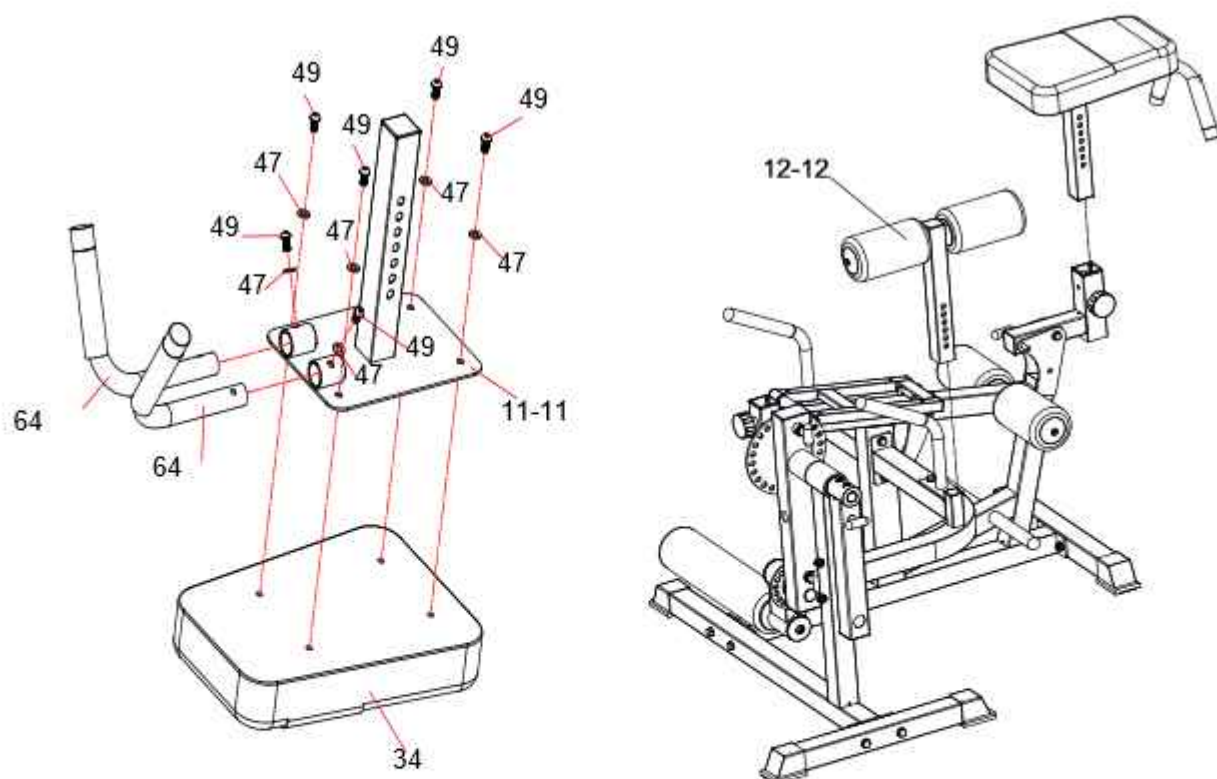



Дет. №49 — Внутренний шестигранный винт M8x15, 2 штуки

Этап 9

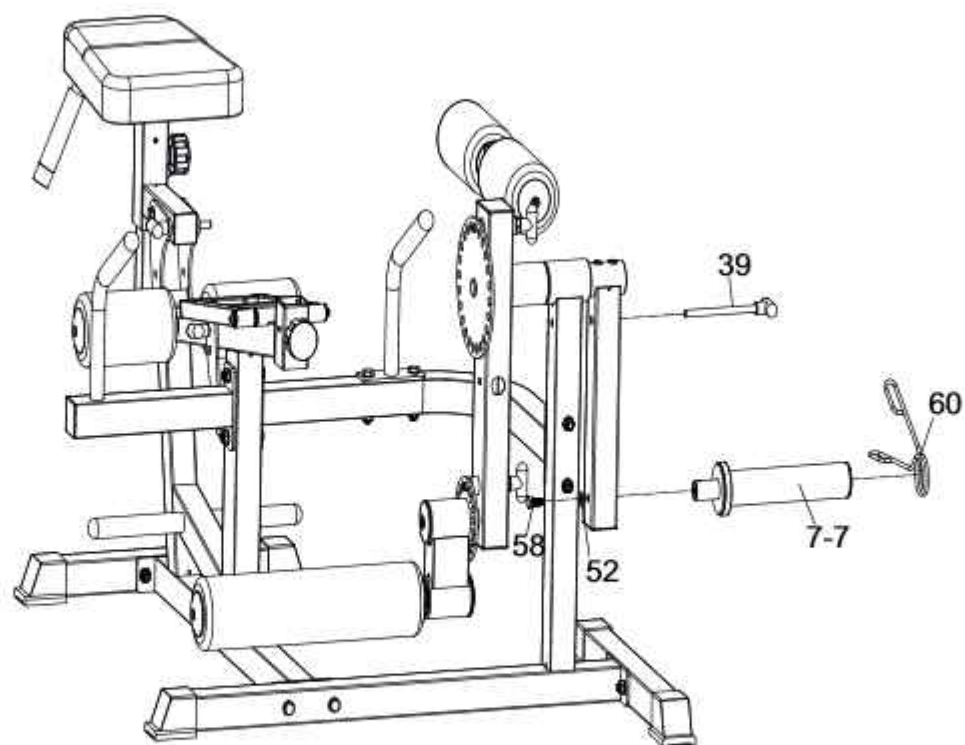


Этап 10



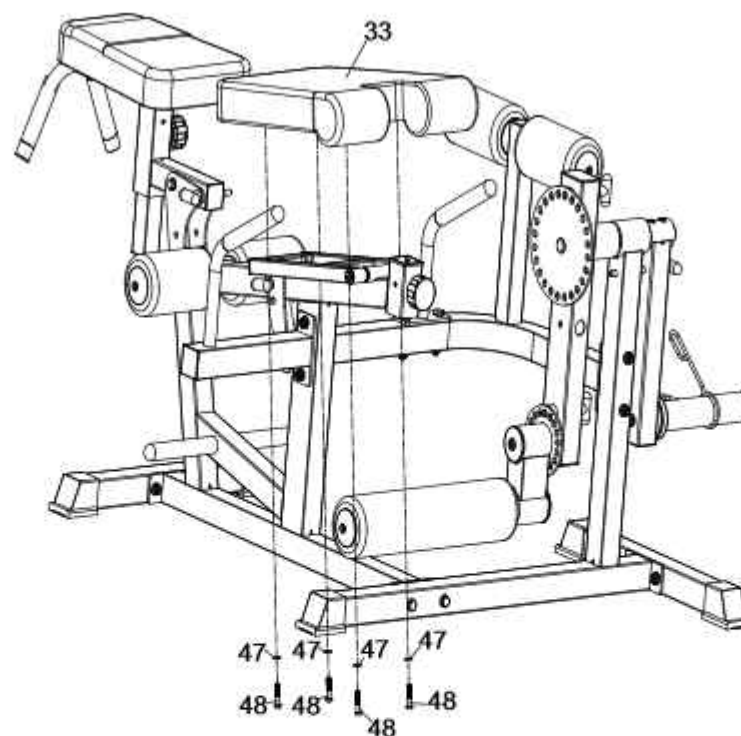
	
Дет. №49 — Внутренний шестигранный винт M8x15, 6 штук	Дет. №47 — Плоская шайба Ø8, 6 штук

Этап 11



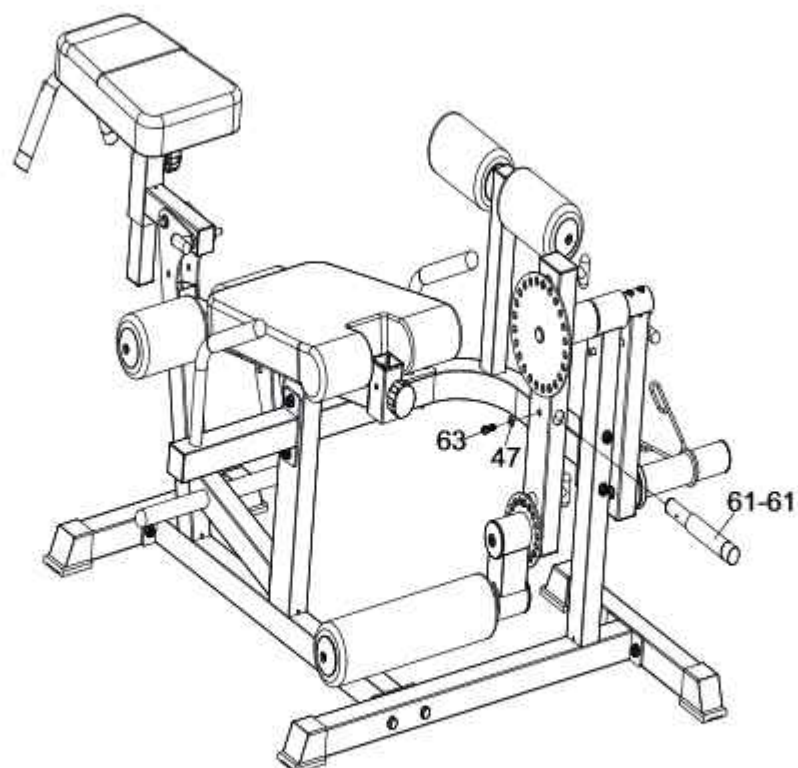
	
Дет. №58 — Винт с шестигранной головкой M10x20, 1 штука	Дет. №52 — Плоская шайба Ø10, 1 штука

Этап 12



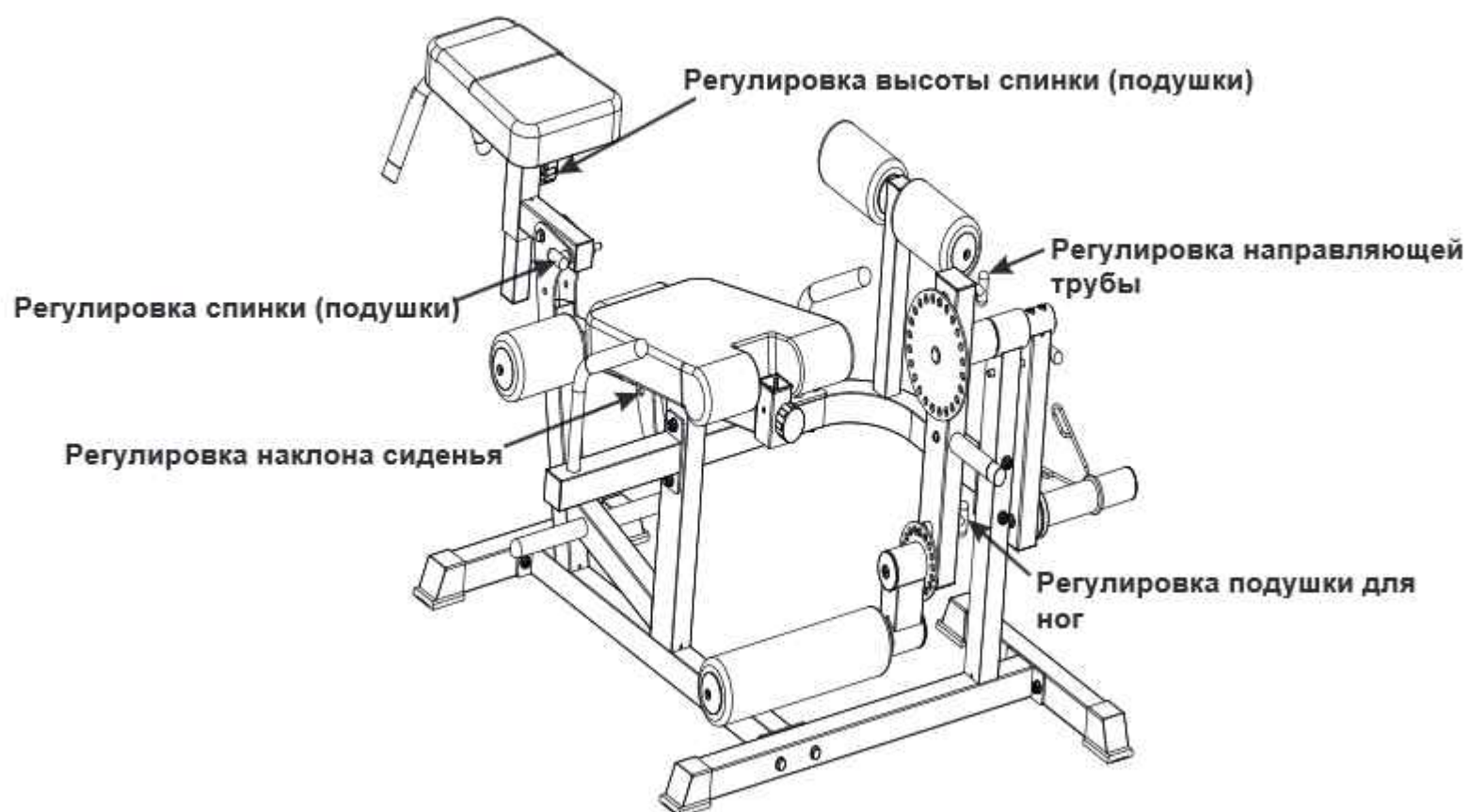
	
Дет. №48 — Внутренний шестигранный винт M8x35, 4 штуки	Дет. №47 — Плоская шайба Ø8, 4 штуки

Этап 13

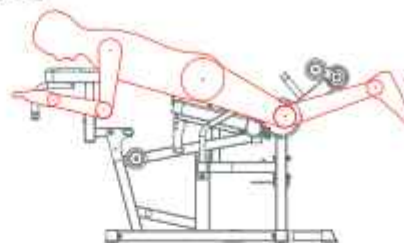
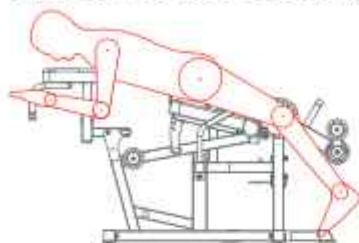


	
Дет. №63 — Внутренний шестигранный винт M8x25, 1 штука	Дет. №47 — Плоская шайба Ø8, 1 штука

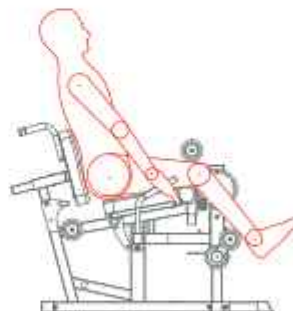
Регулировка



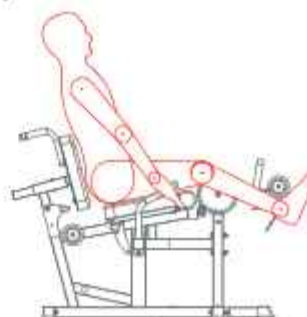
Сгибание ног лежа (на тренажере)



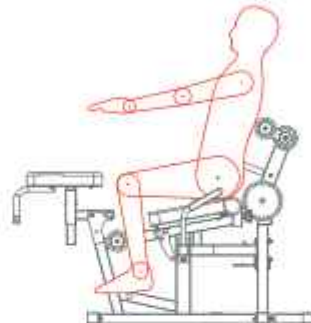
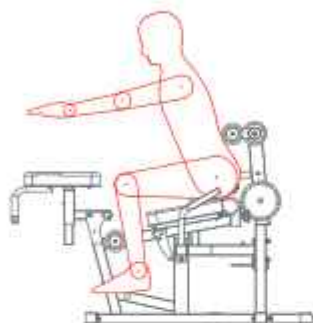
Сгибание ног сидя (на тренажере)



Разгибание ног сидя (на тренажере)



Разгибание спины / Гиперэкстензия



Пресс / Мышцы живота



Максимальная грузоподъемность держателя для грузовых пластин — 200 кг.
Максимальный вес пользователя — 150 кг..

Уход, очистка и тех. обслуживание

Очистка

Очищайте тренировочное устройство после каждой тренировки с помощью влажной ткани, чтобы удалить пот и другие жидкости. Не используйте растворители. Тщательно просушите очищенные участки. Регулярная чистка помогает поддерживать устройство в хорошем состоянии и значительно продлевает срок его службы.

Расходы на ремонт тренировочного устройства, за которым не был обеспечен надлежащий уход, не покрываются гарантией.

Техническое обслуживание**Проверка крепежных материалов**

Необходимо проверять, надёжно ли затянуты винты и гайки, как минимум, раз в месяц, и при необходимости подтягивать их.

Утилизация

Данное устройство подлежит переработке. По окончании срока службы его необходимо утилизировать надлежащим образом.

Не выбрасывайте устройство в обычный бытовой мусор. Утилизируйте устройство в специализированных пунктах приёма отходов или в зарегистрированных компаниях по утилизации.

Соблюдайте действующие правила утилизации. В случае сомнений обратитесь в местные органы власти или муниципалитет, чтобы узнать, где можно утилизировать устройство правильно и экологично.

Подготовка перед тренировкой

Перед началом тренировки убедитесь, что не только ваше тренировочное устройство находится в идеальном состоянии, но и ваше тело готово к физическим нагрузкам. Поэтому, если вы давно не занимались тренировками на выносливость, рекомендуется проконсультироваться с вашим врачом и пройти проверку физической формы. Также обсудите с врачом ваши тренировочные цели; он сможет дать вам ценные советы и полезную информацию.

Это особенно важно для людей старше 35 лет, а также для тех, кто имеет проблемы с избыточным весом, сердечно-сосудистой системой или кровообращением.

Планирование тренировок

Эффективная, целенаправленная и мотивирующая тренировка невозможна без продуманного плана занятий. Планируйте свои фитнес-тренировки как неотъемлемую часть повседневного распорядка. Если у вас нет четкого плана, тренировки могут легко пересекаться с другими делами или постоянно откладываться на неопределенный срок.

По возможности, создавайте долгосрочный план на месяц, а не просто на день или неделю. План тренировок также должен включать в себя элементы мотивации и отвлечения внимания во время занятий. Идеальным вариантом может стать просмотр телевизора во время тренировки, поскольку это помогает отвлечься как визуально, так и на слуховом уровне. Не забывайте вознаграждать себя и ставить реалистичные цели, например, сбросить 1–2 кг за четыре недели или увеличить время тренировки на 10 минут в течение двух недель. Если вы достигли своих целей, наградите себя любимым блюдом, от которого до этого воздерживались.

Разминка перед тренировкой

Разомнитесь на вашем тренировочном устройстве в течение 3–5 минут на минимальном уровне сопротивления. Это оптимально подготовит ваше тело к предстоящим нагрузкам во время тренировки.

Завершение тренировки

Не слезайте с тренировочного устройства сразу после завершения занятия. Так же, как и на этапе разминки, следует продолжать заниматься в течение 3–5 минут на минимальном уровне сопротивления, чтобы плавно завершить тренировку. После окончания тренировки обязательно хорошо потяните мышцы.



Мышцы передней части бедра

Опирайтесь правой рукой на стену или на ваше тренировочное оборудование. Согните колено и поднимите левую ногу назад так, чтобы вы могли удерживать её левой рукой. Колено должно быть направлено прямо вниз к полу. Потяните ногу назад, пока не почувствуете легкое натяжение в мышцах бедра. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите ногу и аккуратно поставьте её обратно на пол. Повторите упражнение с правой ногой.



Мышцы внутренней части бедра

Сядьте на пол. Сведите стопы вместе перед собой, слегка подняв колени. Возьмитесь за верхние стороны ступней и поместите локти на бедра. Нажимайте руками на бедра, опуская их вниз к полу, пока не почувствуете легкое натяжение в мышцах. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Следите за тем, чтобы верхняя часть тела оставалась прямой на протяжении всего упражнения. Снимите давление с бедер и медленно вытяните ноги вперед. Плавно поднимитесь.



Ноги, икры и ягодицы

Сядьте на пол. Вытяните правую ногу, а левую согните так, чтобы стопа упиралась в бедро правой ноги. Наклоните верхнюю часть тела вперед и дотянитесь правой рукой до пальцев правой ноги. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите пальцы ноги и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с левой ногой.



Мышцы ног и поясницы

Сядьте на пол, вытянув ноги. Потянитесь руками вперед и попытайтесь ухватиться за кончики пальцев обеих ног. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите пальцы ног и медленно выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

Потребление жидкости

Потребление достаточного количества жидкости перед тренировкой и во время неё крайне важно. Во время 60-минутной тренировки можно потерять до 0,5 литра жидкости. Чтобы компенсировать эту потерю, вы можете пить смесь из одной трети яблочного сока и двух третей воды, чтобы восполнить все электролиты и минералы, которые ваше тело теряет с потом. За 30 минут до начала тренировки следует выпить примерно 330 мл. Убедитесь, что вы потребляете достаточное количество жидкости во время тренировки.

Частота тренировок

Эксперты рекомендуют заниматься силовыми тренировками 3–4 раза в неделю. Конечно, вы быстрее достигнете своих целей, если будете тренироваться более регулярно.

Обязательно включайте в свой тренировочный план достаточное количество перерывов, чтобы дать телу время на восстановление и регенерацию. После каждой тренировки следует делать как минимум однодневный перерыв. Правило «меньше — значит больше» также применимо к фитнесу и силовым тренировкам.

Ведение тренировочного дневника

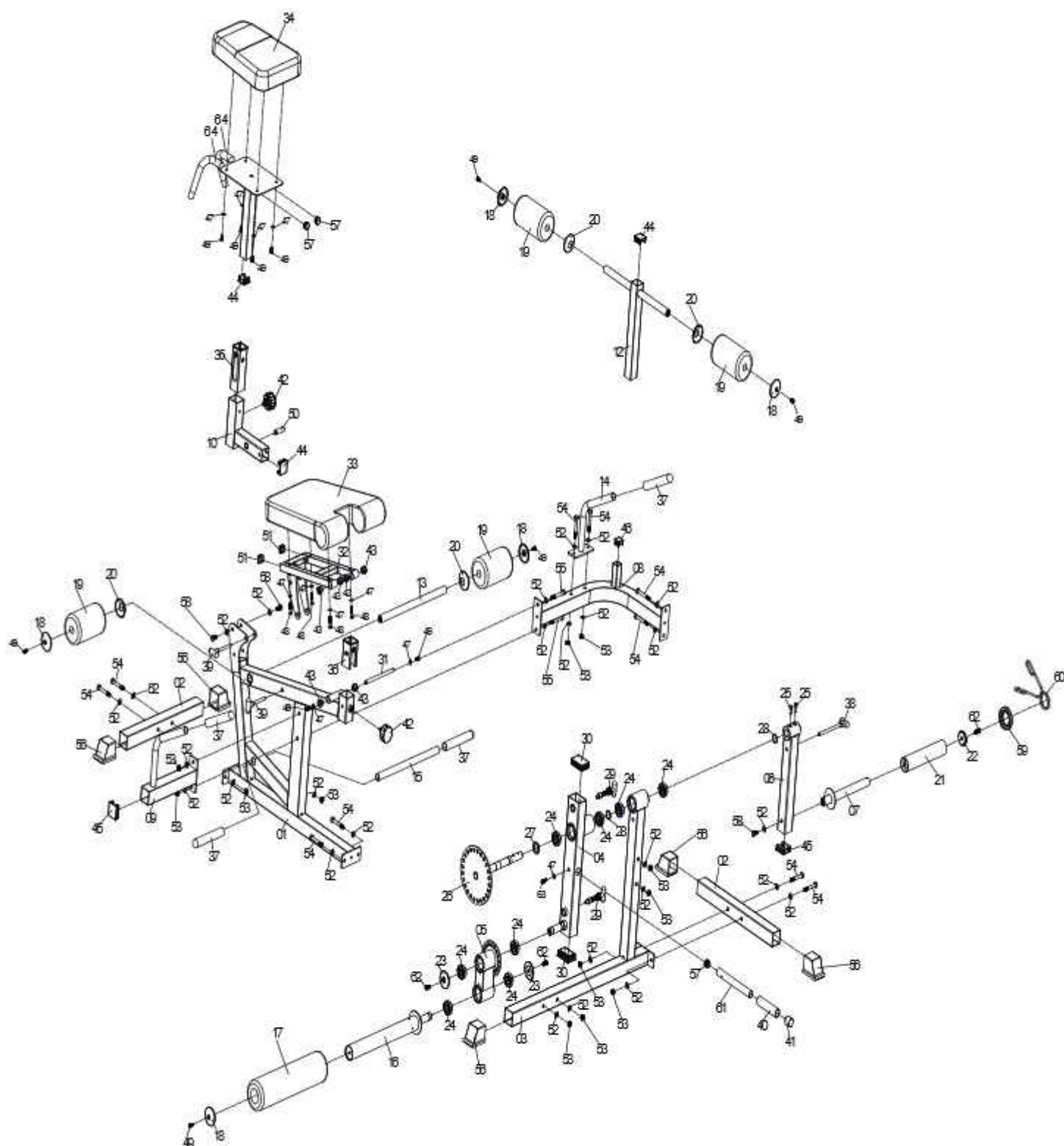
Чтобы оптимизировать свои тренировки и сделать их максимально эффективными, рекомендуется составить план тренировок до их начала. Вы можете записать его на бумаге или создать таблицу на компьютере. В нём следует фиксировать каждую тренировочную сессию и свои ощущения во время занятий.

Ниже представлен рекомендуемый недельный план.

Календарь Неделя: ____ Год: 20 ____						
Дата	Упражн.	Показатель 1	Показатель 2	Показатель 3	Показатель 4	Комментарии
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	
		__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	__ kg __ Rep	

Объяснение терминов:

Силовые тренировки обычно состоят из трёх или четырёх тренировочных последовательностей. Каждая последовательность, как правило, включает 10–12 повторений упражнения. В конце каждой тренировочной последовательности необходимо делать перерыв для восстановления на 1–2 минуты. Обычно вес, используемый в тренировке, увеличивается от одной последовательности к другой.



Перечень деталей

Деталь №	Наименование	Кол-во	Деталь №	Наименование	Кол-во
01	Основная рама	1	33	Сиденье	1
02	Задняя / Передняя опора	2	34	Спинка	1
03	Вертикальная рама	1	35	Длинная втулка	1
04	Вертикальная труба	1	36	Короткая втулка	1
05	Ось вращения	1	37	Ручка для руля	4
06	Рама для штанги	1	38	Сиденье	1
07	Держатель для штанги	1	39	Спинка	2
08	Держатель для штанги	1	40	Длинная втулка	3
09	Ручка, правая	1	41	Короткая втулка	3
10	Стойка регулировки спинки	1	42	Ручка для руля	2
11	Рама спинки	1	43	Втулка оси	6
12	Регулировка для ног	1	44	Квадратная заглушка (40x40)	2
13	Поролон	1	45	Квадратная заглушка (50x50)	2
14	Ручка, левая	1	46	Квадратная заглушка (30x30)	1
15	Опорная труба	1	47	Плоская шайба Ø8	13
16	Держатель поролона	1	48	Внутренний шестигранный винт M8x35	4
17	Ролик	1	49	Внутренний шестигранный винт M8x15	13
18	Заглушка ролика	5	50	Вращающийся вал спинки	1
19	Ролик	4	51	Квадратная заглушка (25x25)	2
20	Внутренняя заглушка ролика	4	52	Плоская шайба Ø10	25
21	Труба держателя для штанги	1	53	Стопорная гайка M10	10
22	Пластиковая крышка - 1	1	54	Винт с шестигранной головкой M10x70	10
23	Пластиковая крышка - 2	2	55	Винт с шестигранной головкой M10x75	2
24	Подшипник (6005)	8	56	Концевая заглушка опорной трубы	5
25	Винт с шестигранной головкой под ключ	2	57	Концевая заглушка, Ø25	3
26	Регулировочный диск с валом	1	58	Винт с шестигранной головкой M10x20	3
27	Шайба	1	59	Амортизационная подушка для пластин	1
28	Гофрированная прокладка	2	60	Пружинный замок для грузовых пластин	1
29	Пружинная ручка Т-образной формы	2	61	Ручка	1
30	Пластиковая крышка (50x70)	2	62	Внутренний шестигранный винт M10x20	3
31	Длинный вал	1	63	Внутренний шестигранный винт M8x25	1
32	Рама регулировки сиденья	1	64	Ручка	1

