

MX DUMBBELL STAND

Για τα MX30, MX55 & MX85
Βάσεις στήριξης αλτήρων (χωρίς πόδια)

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ & ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

MXSTAND**MX SELECT – ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΧΡΗΣΤΗ**

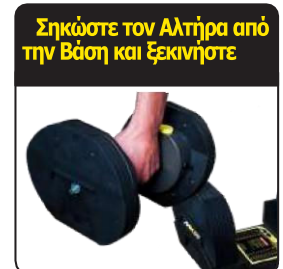
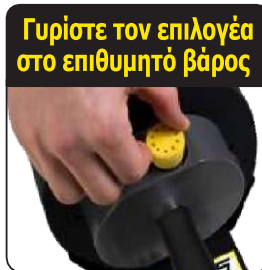
Για την αποφυγή πιθανού τραυματισμού, όλοι οι χρήστες πρέπει να διαβάσουν και να κατανοήσουν τις ακόλουθες οδηγίες πριν χρησιμοποιήσουν κάποιο προϊόν MX Select.

1. Συμβουλευθείτε έναν γιατρό ή επαγγελματία υγείας για να σας δώσει άδεια να ασκηθείτε και για να προσδιορίσετε την άσκηση που είναι κατάλληλη για εσάς, πριν ξεκινήσετε την εξάσκηση με τα προϊόντα MX Select Systems.
2. Αν νιώσετε οποιοδήποτε είδους πόνο ή ζαλάδα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και συμβουλευθείτε έναν γιατρό.
3. Εκτελέστε κάθε άσκηση με την κατάλληλη τεχνική –συμβουλευθείτε έναν γυμναστή ή έναν γιατρό για καθοδήγηση εάν δεν είστε σίγουροι για την τεχνική ή για τις προσωπικές σας παραμέτρους.
4. MX SELECT Systems are designed for home use only and are not suitable or warranted for commercial use.
5. Κατανοήστε πώς να επιλέξετε το κατάλληλο βάρος με το MX SELECT System, βλ. την σελίδα 2 που ακολουθεί.
6. Ποτέ μην ακουμπάτε το κουμπί απελευθέρωσης του επιλογέα βάρους ή κινείτε τον περιστροφικό διακόπτη όταν το προϊόν είναι εκτός βάσης στήριξης. Εάν το κάνετε μπορεί να ελευθερώσετε τις πλάκες βάρους από τον αλτήρα και να προκαλέσετε καταστροφικό τραυματισμό.
7. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε τα προϊόντα MX Select Systems εάν δεν λειτουργούν σωστά.
8. Ποτέ μην αφήνετε να πέσουν, μην ρίχνετε μακριά ή χτυπάτε μεταξύ τους τα συστήματα MX Select. Αυτό θα ακυρώσει την εγγύηση και μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη.
9. Αναλάβετε προσωπική ευθύνη για την διαφύλαξη της ασφάλειάς σας και της ασφάλειας όσων βρίσκονται γύρω σας όταν χρησιμοποιείτε και φυλάσσετε τα προϊόντα MX SELECT Systems.



ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΒΑΡΟΣ

Ρυθμίστε τον Περιστροφικό Επιλογέα μόνο όσο ο Αλτήρας είναι στην Βάση Στήριξης Βάρους



Ρυθμίστε και τις δύο πλευρές του Αλτήρα ανάλογα με το επιθυμητό βάρος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ - MX STAND



ΒΗΜΑ ΕΝΑ

Τοποθετήστε το κουτί του MX Stand σε επίπεδη και στερεή επιφάνεια με το βέλος Up να δείχνει προς τα πάνω. Ανοίξτε το πάνω μέρος του κουτιού και αφαιρέστε τις Κατακόρυφες Βάσεις.



Κατακόρυφες Βάσεις

ΒΗΜΑ ΔΥΟ

Ο οδηγός ιδιοκτήτη και το σετ εργαλείων είναι ορατό στο βάθος του κουτιού κάτω από το Πίσω Στήριγμα Βάσης. Αφαιρέστε το σετ από το πλαστικό κάλυμμα και αφήστε στην άκρη τις Βίδες και τα κλειδιά Άλεν. Αφαιρέστε το Πίσω Στήριγμα Βάσης.



MX STAND – Σετ Εργαλείων

4 x Βίδες Κατακ. Βάσης, Παξιμάδια & κλειδί Allen 4mm



4 x Φρεζάτες Βίδες Βάσης & κλειδί Allen 3mm



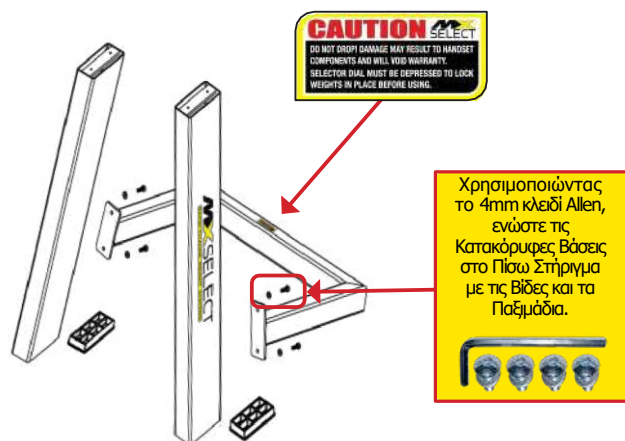
Πίσω Στήριγμα Βάσης

ΒΗΜΑ ΤΡΙΑ - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΒΑΣΗ

Τοποθετήστε τις Κατακόρυφες Βάσεις στο πάτωμα (προσοχή μην φθείρετε το πάτωμα ή την επικάλυψη των βάσεων) και τοποθετήστε το Πίσω Στήριγμα Βάσης έτσι ώστε να ευθυγραμμιστεί το μοτίβο των βιδών και στα δύο μέρη.

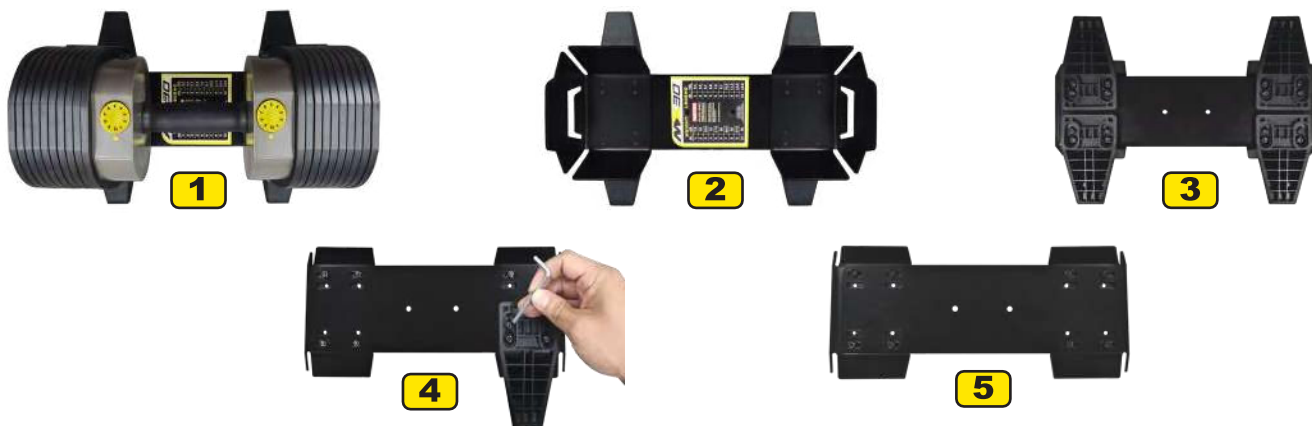
Βεβαιωθείτε ότι το τύπωμα MX SELECT βλέπει προς τα έξω και στις δύο Κατακόρυφες Βάσεις και ότι το τύπωμα Προσοχή στο Πίσω Στήριγμα Βάσης θα βλέπει προς τα πάνω όταν συναρμολογηθεί. Στερεώστε τις Κατακόρυφες Βάσεις στο Πίσω Στήριγμα Βάσης χρησιμοποιώντας 4 βίδες με παξιμάδια – ΜΗΝ σφίξετε πλήρως σε αυτό το στάδιο.

Τοποθετήστε την συναρμολογημένη βάση στο πάτωμα όπως φαίνεται στην εικόνα, ελέγχοντας ώστε να βεβαιωθείτε ότι ισορροπεί καλά στο έδαφος. **ΣΦΙΞΤΕ ΠΛΗΡΩΣ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ.**



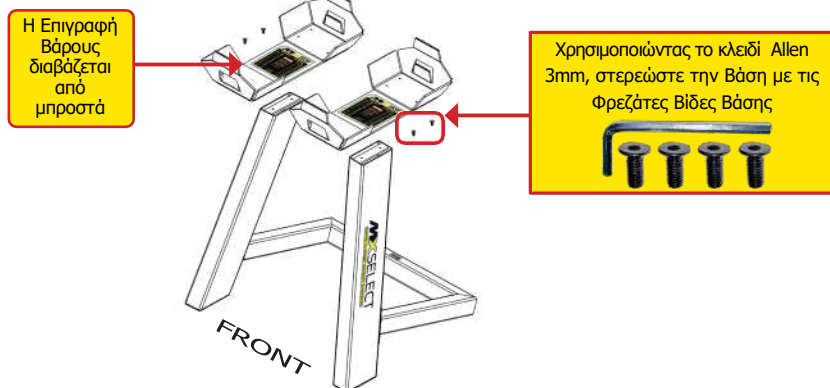
ΒΗΜΑ ΤΕΣΣΕΡΑ

Εάν η Βάση Αλτήρα MX δεν έχει προσαρμοσμένα τα Πόδια Βάσης, πηγαίνετε στο Βήμα 5. Αλλιώς, ακολουθήστε τις παραπάνω οδηγίες για το «Πώς να επιλέξετε το επιθυμητό βάρος», και ορίστε τον επιλογέα στο 10, αφαιρέστε τον Αλτήρα από την Βάση και αφήστε τον στην άκρη. Η ρύθμιση 10 είναι η ΒΑΡΥΤΗΡΗ, επομένως να είστε προσεκτικοί όταν σηκώνετε και τοποθετείτε τον αλτήρα. Γυρίστε την Βάση ανάποδα και, χρησιμοποιώντας ένα κλειδί Allen 4mm αφαιρέστε τις βίδες των Ποδιών Βάσης και τα Πόδια Βάσης.



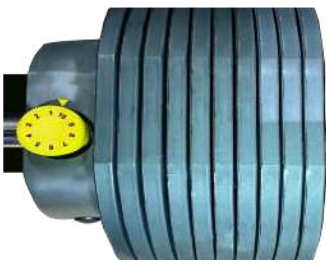
ΒΗΜΑ ΠΕΝΤΕ - ΣΤΕΡΕΩΣΤΕ ΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΗΝ ΒΑΣΗ

Στερεώστε χαλαρά μία Βάση επάνω σε μια από τις Κατακόρυφες Βάσεις χρησιμοποιώντας 2 από τις Φρεζάτες Βίδες Βάσης και βεβαιωθείτε ότι η Επιγραφή Βάρους μπορεί να διαβαστεί από μπροστά. Επαναλάβετε με την άλλη Βάση. Σφίξτε όλες τις βίδες προσέχοντας οι Βάσεις να παραμείνουν παράλληλες.

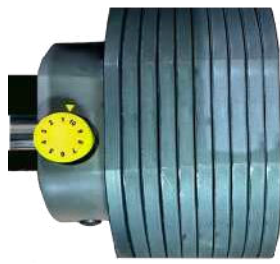


ΟΔΗΓΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΑΛΤΗΡΑ MX**ΓΙΑ ΟΜΑΛΗ & ΑΚΡΙΒΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΑΚΩΝ ΒΑΡΟΥΣ****ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ**

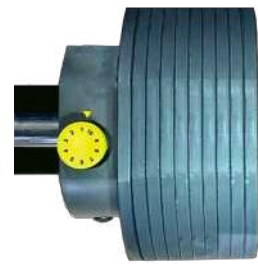
- + Ο επιλογέας δεν πιέζεται για να κλειδωθεί.
- + Ο επιλογέας είναι σφιχτός ή δεν περιστρέφεται εύκολα.
- + Επιπλέον πλάκα βάρους παραμένει όταν ο Αλτήρας αφαιρείται από την Βάση.
- + Οι πλάκες βάρους είναι τοποθετημένες πολύ αραιά ή πολύ κοντά η μία στην άλλη.

**ΠΟΛΥ ΑΡΑΙΑ ΔΙΑΤΑΞΗ**

Οι πλάκες βάρους μετακινούνται ελεύθερα όταν είναι στην Βάση.

**ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

Οι πλάκες βάρους έχουν ένα λεπτό κενό αλλά δεν κινούνται ελεύθερα.

**ΠΟΛΥ ΠΥΚΝΗ ΔΙΑΤΑΞΗ**

Τα βάρη δεν κουνιούνται και ο επιλογέας δεν γυρίζει.

ΒΗΜΑ ΕΝΑ

Με τον Αλτήρα MX μέσα στην Βάση, εντοπίστε τις βίδες ρύθμισης στις σχισμές κάτω από την Βάση.



Βίδες ρύθμισης
σε σχισμές

ΣΧΙΣΜΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ**ΒΗΜΑ ΔΥΟ**

Χρησιμοποιώντας ένα κλειδί Allen M4 χαλαρώστε τις 4 Βίδες Ρύθμισης στο ένα άκρο της Βάσης Αλτήρα MX αρκετά ώστε να μπορέσετε να μετακινήσετε την Βάση όσο χρειάζεται.



ΚΛΕΙΔΙΑ ALLEN M4

**ΕΑΝ Η ΔΙΑΤΑΞΗ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΑΡΑΙΑ**

Μετακινήστε την άκρη της βάσης που αιωρείται προς τα μέσα, κλείνοντας το κενό μεταξύ των πλακών. Σφίξτε τις βίδες και ελέγξτε όλες τις ρυθμίσεις του επιλογέα. Εάν δεν είναι σωστές, επαναλάβετε τα ρυθμιστικά βήματα.

ΕΑΝ Η ΔΙΑΤΑΞΗ ΤΗΣ ΒΑΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΦΙΧΤΗ

Μετακινήστε την άκρη της βάσης που αιωρείται προς τα έξω, ανοίγοντας ένα μικρό κενό μεταξύ των πλακών. Σφίξτε τις βίδες και ελέγξτε όλες τις ρυθμίσεις του επιλογέα. Εάν δεν είναι σωστές, επαναλάβετε τα ρυθμιστικά βήματα.