

MX Håndvægtsstativ

Lavet til MX30, MX55 og MX85
Håndvægtsvugger (uden fødder)

SAMLING OG SYSTEMJUSTERINGER**MX STÅ**

+



=

**MX SELECT - SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER FOR BRUGERE**

For at undgå mulige skader bør alle brugere læse og forstå disse instruktioner, før de bruger et MX Select-produkt.

1. Kontakt en læge eller sundhedsperson for at få godkendelse til motion og for at finde ud af, hvilke øvelser der er passende for dig, før du træner med MX Select Systems.
2. Hvis du oplever smerter eller svimmelhed, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.
3. Udfør enhver øvelse med den korrekte teknik – kontakt en personlig træner eller en sundhedsperson for vejledning, hvis du er usikker på teknikken eller dine personlige træningsparametre.
4. MX SELECT-systemer er kun designet til hjemmebrug og er ikke egnede til eller dækkes af garanti til kommerciel brug.
5. For at forstå, hvordan du vælger den ønskede vægt med MX SELECT-systemet, se side 2 nedenfor.
6. Rør aldrig ved udløserknappen til vægtvælgeren, og flyt aldrig vælgerhjulet, mens MX Select-produktet er ude af holderen, da dette kan løsne vægtskiverne fra håndsættet og forårsage alvorlige skader.
7. Brug aldrig MX Select-systemer, hvis de ikke fungerer korrekt.
8. Tab, kast eller slå aldrig et MX Select-system sammen, da dette vil ugyldiggøre garantien og kan forårsage permanent skade.
9. Tag personligt ansvar for at sikre din egen og dine omgivelser sikkerhed, mens du bruger og opbevarer MX SELECT-systemer.



SÅDAN VÆLGER DU ØNSKET TRÆNINGSVÆGT

Juster kun vægtvælgeren, mens håndvægten er i vægtholderen.

Tryk på udløserknappen til vægtvælgeren



Udløserknapp til hævet vægtvælger



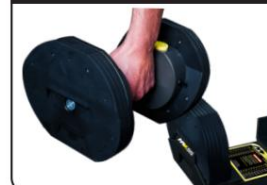
Drej vægtvælgeren til den ønskede vægt



Tryk vælgerknappen ind for at låse den valgte vægt



Løft håndvægte fra Vugge og start træningen



Juster begge ender af håndvægten til din ønskede træningsvægt.

SAMLEVEJLEDNING - MX-STAND

TRIN ET Placer MX Stand-kassen på en plan, fast overflade med pil opad.

Åbn toppen af kassen, og fjern stativerne.



Stående stolper



TRIN TO Brugervejledningen og hardware-sættet er synligt i bunden af kassen under stativets bagstøtte.

Fjern hardware-sættet fra plastikkappen, og læg boltene og unbrakonøglerne til side.

Fjern stativets bagerste støtte.

**MX STAND - Hardware-sæt 4**

x stativbolte, skiver og 4 mm unbrakonøgle



4 x forsænkede bolte til vugge og 3 mm unbrakonøgle



TRIN TRE - SAML STATIVET

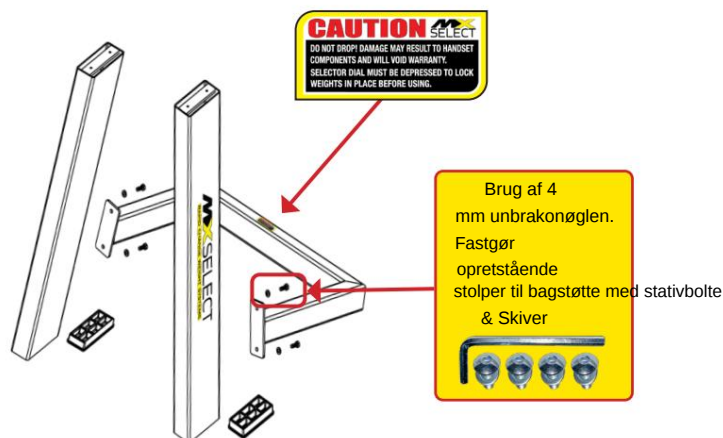
Læg stativets opretstående sider på gulvet (pas på ikke at beskadige gulvet eller stativets belægning), og placer stativets bagstøtte, så boltmønstret på begge dele flugter.

Sørg for, at MX SELECT-mærkaten vender udad på begge stativer

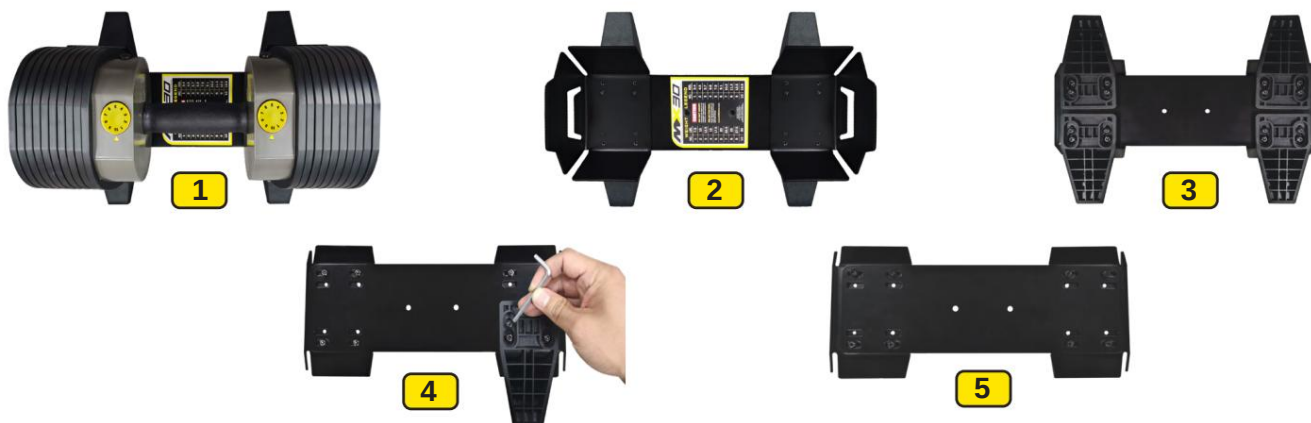
Stolpe og at advarselmærkaten på stativets bagstøtte vender opad, når den er samlet. Fastgør stativets stolper til stativets bagstøtte ved hjælp af 4 stativbolte med skiver – MÅ IKKE spændes helt på nuværende tidspunkt.

Placer stativet på gulvet som vist, og kontrollér, at stativet sidder jævnt på gulvet.

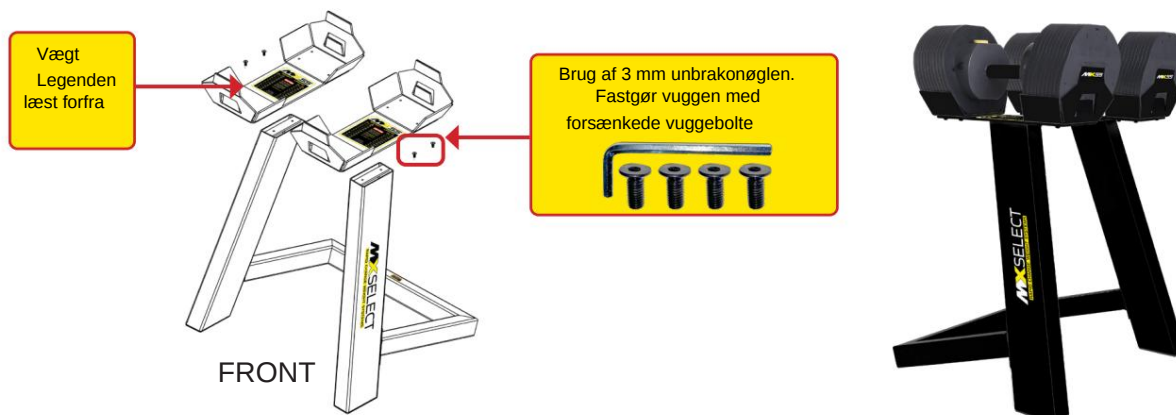
SPÆND STÅNDBOLTENE HELT.

**TRIN FIRE**

Hvis MX-håndvægtsholderen ikke har monteret holderfodder, skal du gå til trin 5. Ellers skal du følge instruktionerne "Sådan vælger du den ønskede træningsvægt" ovenfor og indstille drejeknappen til 10, fjerne MX-håndvægtshåndtaget fra holderen og lægge det til side. Indstilling 10 er den TUNGESTE, så vær forsigtig, når du løfter og placerer håndvægten. Vend holderen om, og fjern holderfodderens bolte og holderfodder med en 4 mm unbrakonøgle.

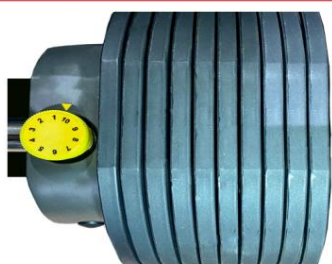
**TRIN FEM - FASTGØRING AF Vuggerne TIL STATIVET**

Fastgør den ene vugge løst oven på en standeropretstående stang ved hjælp af 2 af vuggens forsænkede bolte, og sørg for, at vægtforklaringen kan læses forfra. Gentag med den anden vugge. Spænd alle bolte, og sørg for, at vuggerne forbliver parallelle.

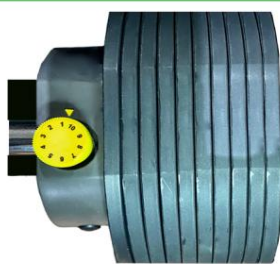


MX HÅNDVÆGT JUSTERINGSGUIDE**FOR GLAT OG PRÆCIS VALG AF VÆGTSKIVE****TRIN TIL AT LØSE FØLGENDE**

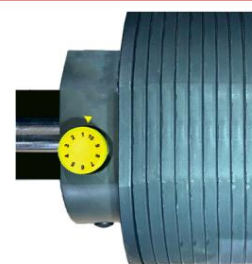
- + Vælgerknappen trykkes ikke ned og låses på plads.
- + Vælgerknappen føles stram eller drejer ikke let.
- + Ekstra vægtplade klæber sig fast, når MX håndvægtshandsættet fjernes fra holderen.
- + Vægtskiverne er placeret for langt fra hinanden eller for tæt på hinanden.

**FOR BRED AFSTAND MELLEM VUGGENE**

Vægtskiverne bevæger sig frit, når de er i vuggen

**KORREKT AFSTAND**

Vægtskiverne har et smalt mellemrum, men bevæger sig ikke frit

**FOR SNÆV AFSTAND MELLEM VUGGENE**

Kan ikke fjerne vægte, og vælgerhjulet drejer ikke

TRIN ET

Mens MX-håndvægtshandsættet stadig er i holderen, skal du finde justeringsboltene i rillerne under holderen.



Justeringsbolte i slidshuller

JUSTERINGSSLIDER**TRIN TO**

Løsn de 4 justeringsbolte i den ene ende af MX-håndvægtsholderen med en M4-unbrakonøgle lige nok til, at du kan flytte holderen efter behov.



M4 UNBRACONNØGLE

**HVIS VINGERAFSTANDEN ER FOR BRED**

Skub den flydende vuggeende indad, og luk mellemrummet mellem pladerne.

Spænd boltene og test alle drejeknappers indstillinger. Gentag justeringstrinnene, hvis de ikke er korrekte.

HVIS VINGERAFSTANDEN ER FOR SNÆM

Flyt den flydende vuggeende udad, så der er et lille mellemrum mellem pladerne.

Spænd boltene og test alle drejeknappers indstillinger. Gentag justeringstrinnene, hvis de ikke er korrekte.