

# Bowflex Max Trainer M6


---


## ЗМІСТ / РЕЄСТРАЦІЯ

- **Важливі інструкції з техніки безпеки** — стор. 3
  - **Попереджувальні наліпки та серійний номер** — стор. 5
  - **Технічні характеристики** — стор. 6
  - **Перед збиранням** — стор. 6
  - **Деталі тренажера** — стор. 7
  - **Кріпильні елементи (Hardware)** — стор. 8
  - **Інструменти** — стор. 8
  - **Збирання тренажера** — стор. 8
  - **Переміщення тренажера** — стор. 18
  - **Вирівнювання тренажера** — стор. 18
  - **Функції консолі** — стор. 19
  - **Використання підписки JRNY™** — стор. 20
  - **Робота з тренажером (Експлуатація)** — стор. 31
  - **Програма «MAX 14 MINUTE INTERVAL»** — стор. 33
  - **Редагування профілю користувача** — стор. 33
  - **Програми тренувань** — стор. 34
  - **Технічне обслуговування** — стор. 37
  - **Усунення несправностей (Траблшутінг)** — стор. 40
- 

## ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Під час використання електричного приладу завжди слід дотримуватися базових застережень, зокрема таких:

 **НЕБЕЗПЕКА** \* Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, завжди відключайте тренажер від розетки після використання, перед очищенням, технічним обслуговуванням або ремонтом.

 **ПОПЕРЕДЖЕННЯ** (Для зниження ризику опіків, пожежі, ураження струмом або травмування):

1. **Не підключайте джерело живлення до тренажера, поки це не буде вказано в інструкції зі збирання.**
2. **Ніколи не залишайте підключений до мережі тренажер без нагляду.**

3. Регулярно перевіряйте кабель живлення, відсутність ослаблених деталей або ознак зносу перед кожним використанням. Не експлуатуйте тренажер у разі виявлення пошкоджень.
  4. Тренажер не призначений для використання особами з медичними протипоказаннями, що можуть вплинути на безпеку або створити ризик травмування.
  5. Не допускайте дітей віком до 14 років та домашніх тварин близько до тренажера. Підлітки віком від 14 до 17 років повинні тренуватися лише під наглядом дорослих.
  6. **Максимальна вага користувача: 136 кг (300 фунтів).** Не перевищуйте цю межу.
  7. Тренажер призначений **виключно для домашнього використання.** Не використовуйте його в комерційних або інституційних установах (спортзалах, офісах, клубах тощо).
  8. Ніколи не експлуатуйте тренажер із заблокованими отворами для повітря. Очищуйте їх від ворсу, волосся тощо.
  9. **Обов'язково залишайте вільний простір мінімум 0.6 м (24 дюйми)** з боків та позаду тренажера для безпечного доступу та аварійного сходження.
  10. Тренажер **не може зупинити педалі або ручки незалежно від маховика (вентилятора опору).** Знижуйте темп поступово, щоб уповільнити та повністю зупинити рух ручок і педалей. Не сходьте з тренажера до їх повної зупинки.
- 

## ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- **Максимальна вага користувача:** 136 кг (300 фунтів)
  - **Вага тренажера:** 61.7 кг (136 фунтів)
  - **Загальна площа (займане місце на підлозі):** 9648.8 см<sup>2</sup>
  - **Максимальна висота педалі:** 48.5 см (19.1 дюйма)
  - **Габарити тренажера:** Висота — 163.1 см, Довжина — 116.6 см, Ширина — 65.9 см.
  - **Вимоги до електромережі (Блок живлення):**
    - *Вхідна напруга:* 100-240V AC, 50-60Hz, 0.5A
    - *Вихідна напруга:* 9V DC, 1.5A
- 

## ПІДГОТОВКА ТА ОСНОВНІ ПОРАДИ ЗІ ЗБИРАННЯ

- Збирання тренажера потребує участі **двох людей.** Деякі компоненти є важкими або незручними для монтажу самотужки.

- Мінімальна зона для тренувань та збирання має становити не менше **127 см × 177.8 см**.
  - *Порада:* Закручіть гвинти та гайки праворуч (за годинниковою стрілкою) для затягування, та ліворуч (проти годинникової стрілки) для ослаблення.
  - *Важливо:* Спочатку наживляйте кріплення вручну (**Hand tighten**), і лише після повного вирівнювання вузла затягуйте інструментом.
  - Усі праві деталі мають маркування "**R**", ліві — "**L**".
- 



## ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ ТА КНОПОК

### Дисплей і шкала спалювання калорій (**Burn Rate**)

- **Дисплей Burn Rate:** Показує поточний рівень спалювання калорій за хвилину (CAL/MIN). Він розраховується на основі вашої швидкості (RPM) та вибраного рівня опору (від 1 до 16).
- **Світлодіодна шкала (Target LED range):** Діє як ваш віртуальний тренер. Три активні світлодіоди показують цільову зону: перший рівень підходить для новачків, вищі — для просунутих користувачів. Під час інтервального тренування сегмент **SPRINT** підсвічується червоними LED-індикаторами, а сегмент **RECOVER** (відновлення) — зеленими.
- **Маркер максимального показника (Maximum Burn Rate):** Помаранчевий світлодіод, який фіксує найвищий темп спалювання калорій, досягнутий за поточне тренування.
- **Total Calories:** Показує сумарну кількість спалених калорій (максимум до 9999).

### Кнопки керування

- **USER (Користувач):** Швидке натискання дозволяє вибрати профіль користувача. Натискання та утримання протягом 3 секунд активує режим редагування профілю.
- **VOLUME (Гучність):** Регулює звук консолі (тихо — 1 діод, середньо — 2 діоди, голосно — 3 діоди, вимкнено — діоди не горять).
- **MAX 14 Minute Interval:** Швидкий запуск фірмового 14-хвилинного інтервального тренування.
- **PROGRAMS:** Вибір однієї з вбудованих програм тренувань.
- **ENTER / START:** Запуск вибраної програми, відновлення тренування з паузи або підтвердження внесеного значення.

- **PAUSE / STOP:** Одне натискання ставить тренування на паузу, друге — завершує його та повертає до початкового екрана.
- **ADD TIME (Додати час):** Збільшує тривалість стандартного (не інтервального) тренування на 2.5 хвилини. Ця кнопка не активна в ручному режимі (Manual).
- **Кнопки опору (Resistance Level /):** Зміна рівня навантаження тренажера (1–16) або вибір значень у меню.

## Спеціальні індикатори (Іконки)

- **Bluetooth® Connected:** Світиться, коли до консолі підключено ваш смартфон чи планшет.
- **App Icon (Іконка додатка):** Світиться, коли консоль синхронізовано з додатком (наприклад, JRNY). Примітка: коли додаток активний, екран консолі може вимикатися, передаючи дані на планшет.
- **Heart Icon (Серце):** Блимає або світиться у разі підключення нагрудного кардіодатчика (пульсометра) через Bluetooth.

---

## НАЛАШТУВАННЯ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

### Переміщення:

1. Візьміться за центральні статичні ручки (**Aero Bars**), але ніякому разі не за підставку для планшета (**Media Shelf**), і обережно нахиліть тренажер на себе, щоб він став на транспортувальні ролики.
2. Перекотіть тренажер у потрібне місце.
3. Обережно опустіть його на підлогу. Уникайте різких ударів, оскільки це може пошкодити електроніку комп'ютера.

### Вирівнювання (Leveling):

Якщо підлога нерівна або напрямні рейок (**Rail Assembly**) хитаються:

1. Поставте тренажер на місце постійного використання.
  2. Послабте контргайки на ніжках, відрегулюйте висоту вирівнювачів (**Levelers**) так, щоб тренажер стояв монолітно і не хитався. Не викручуйте ніжки занадто сильно, щоб вони не випали з різьби.
  3. Затягніть контргайки назад до упору.
-