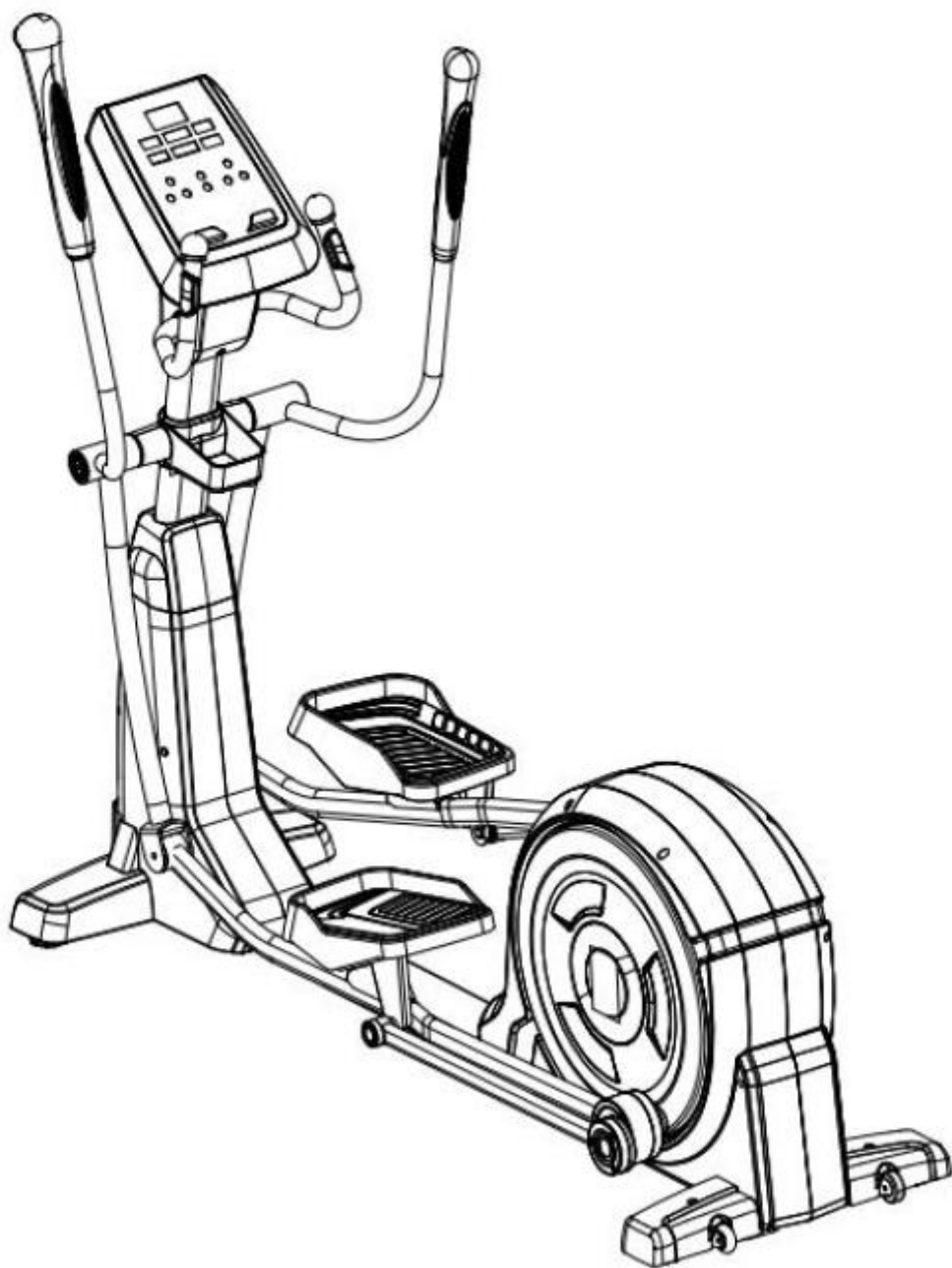
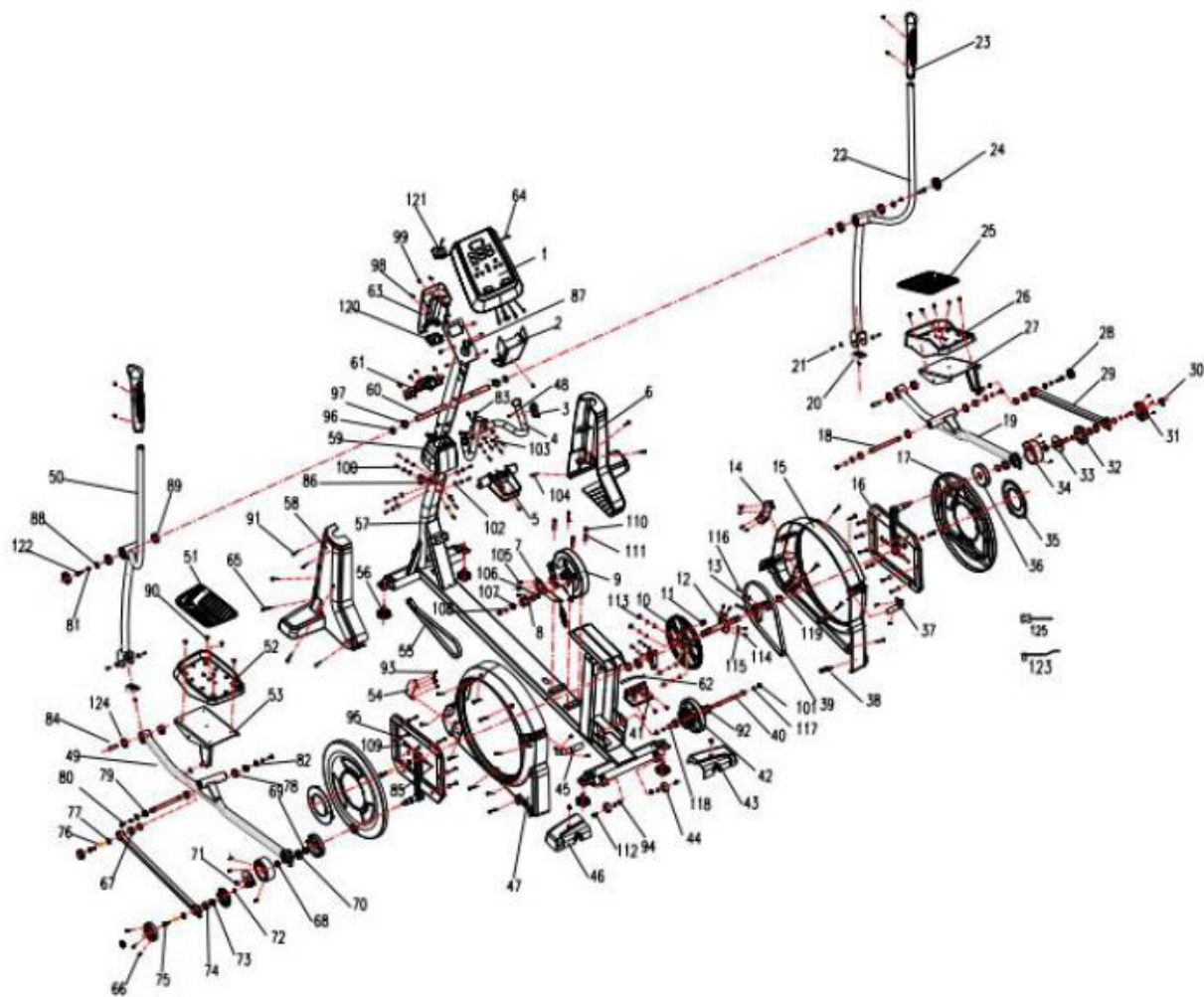


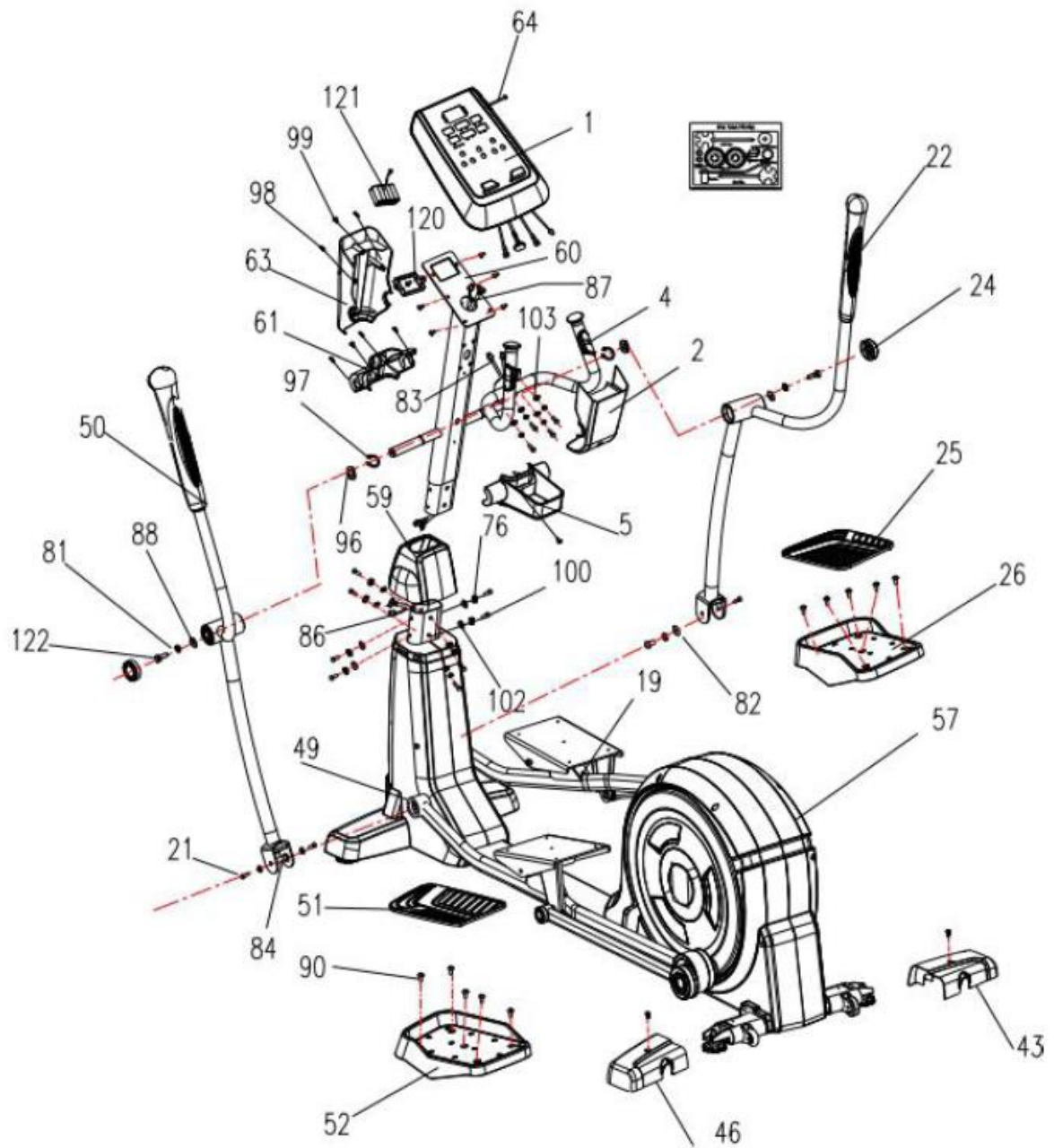
# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУКЦИЯ



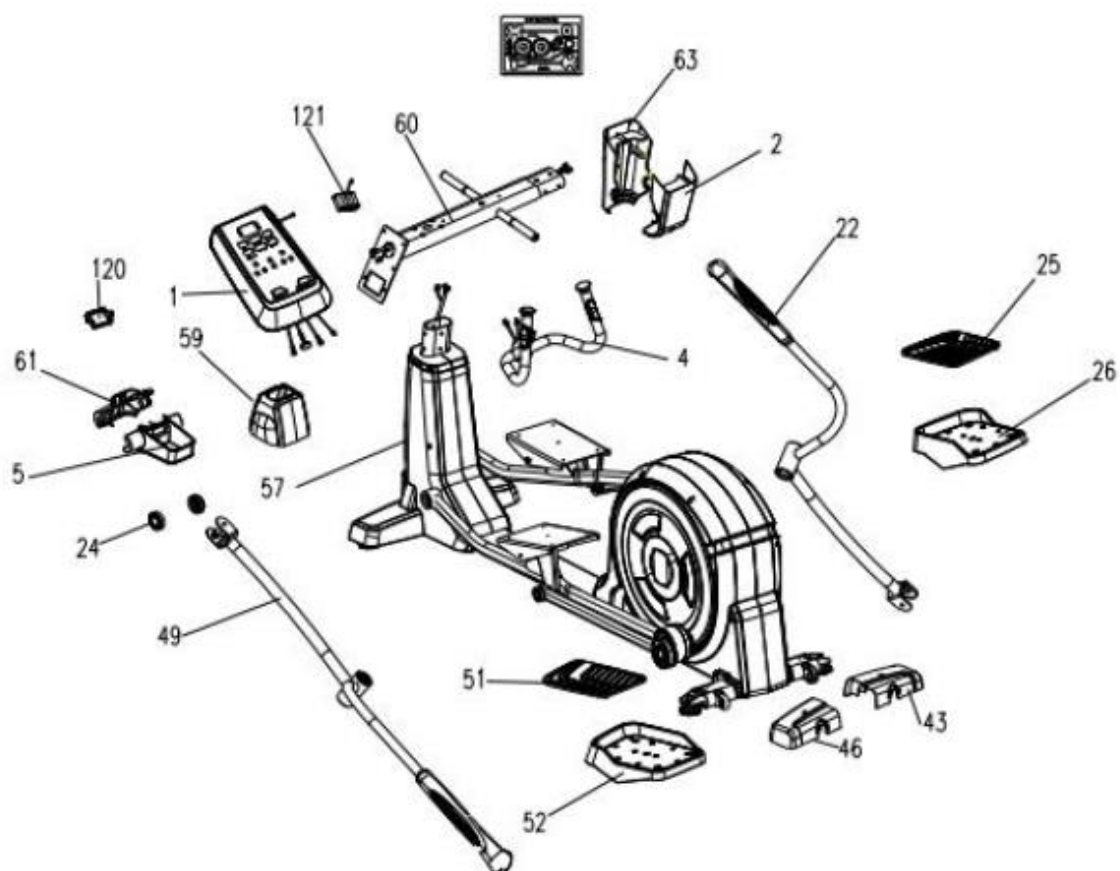
# ЧАСТЬ 1. ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ (ПОДРОБНО)



## ЧАСТЬ 2. ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ (КРАТКО)

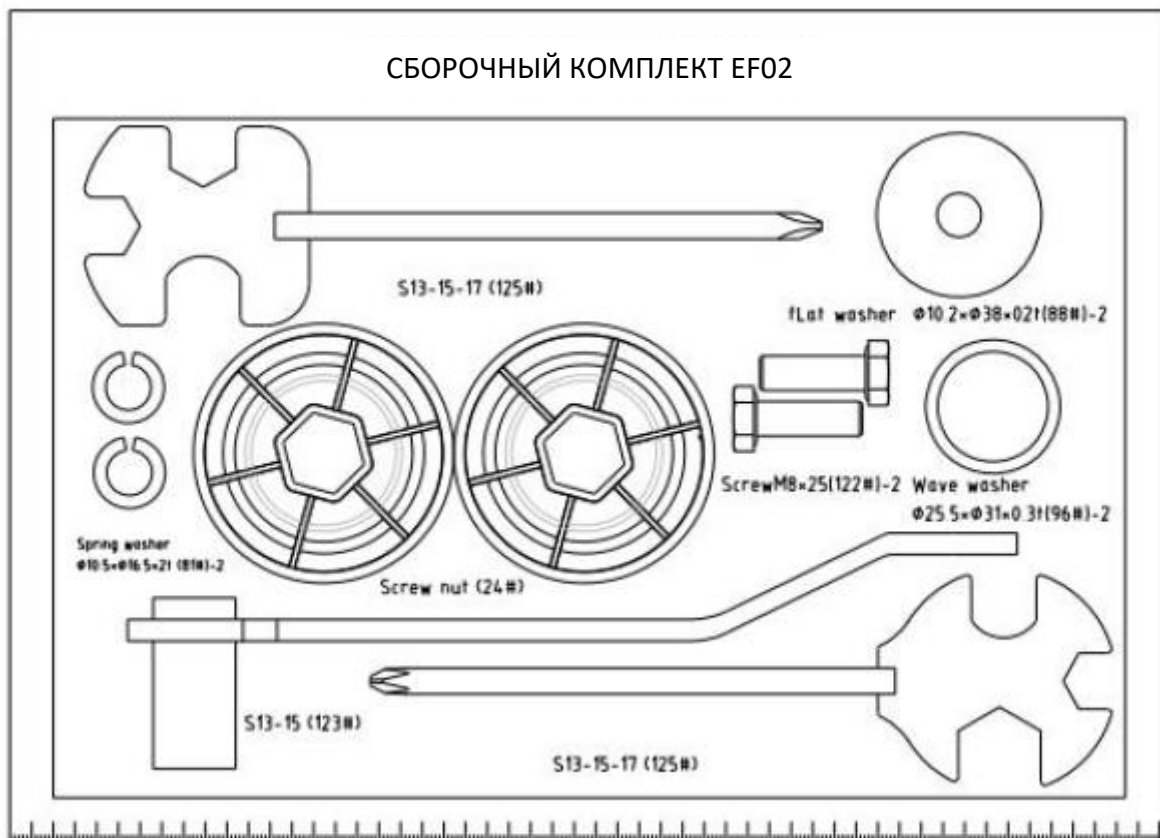


### ЧАСТЬ 3. КОМПЛЕКТНОСТЬ ПРИ ПОСТАВКЕ



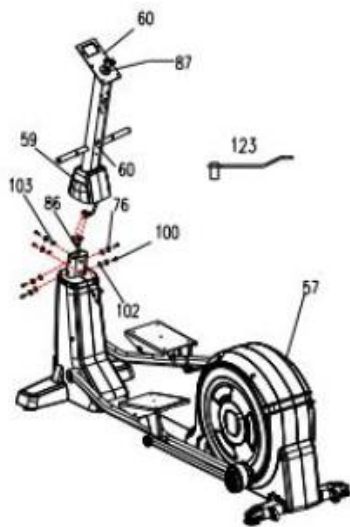
№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
1	Консоль управления	1	51	Левая педаль	1
2	Передняя панель	1	52	Правая педаль	1
4	Центральный поручень	1	57	Рама тренажера	1
5	Защита спереди	1	59	Защитный корпус поручня	1
22	Правая рукоять	1	60	Защитное покрытие рукояти	1
24	Заглушки винтов	2	61	Задняя защита поручня	1
25	Правая педаль	1	63	Задняя панель	1
26	Основание педали	1	120	Элемент питания	1
49	Левая рукоять	1	121	Заглушка элемента питания	1

## ЧАСТЬ 4. СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

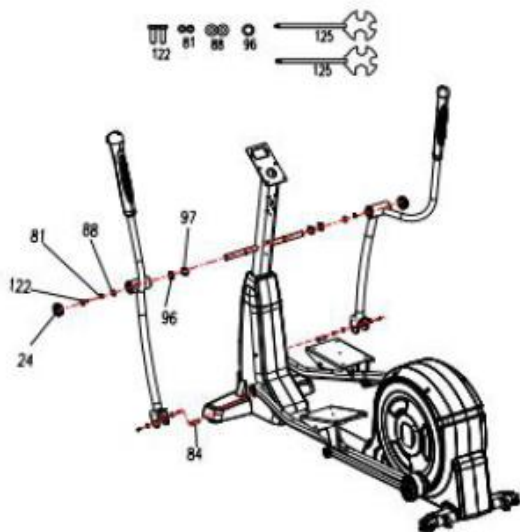


№ п/п	Описание	Кол-во
81	Пружинная шайба	2
88	Плоская шайба	2
96	Волнистая шайба	2
122	Винт с шестигранной головкой	2
123	Ключ VE730	1
126	Универсальный ключ AD6	2

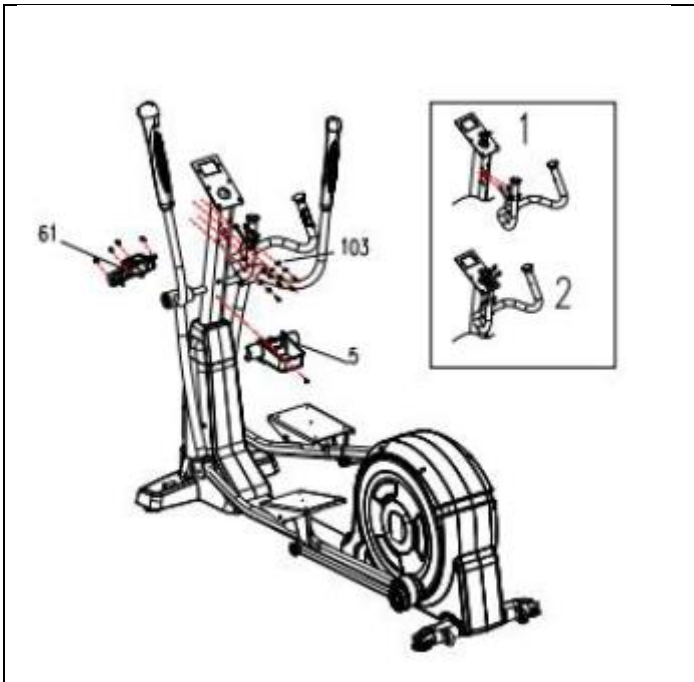
## ЧАСТЬ 5. ПРОЦЕСС СБОРКИ



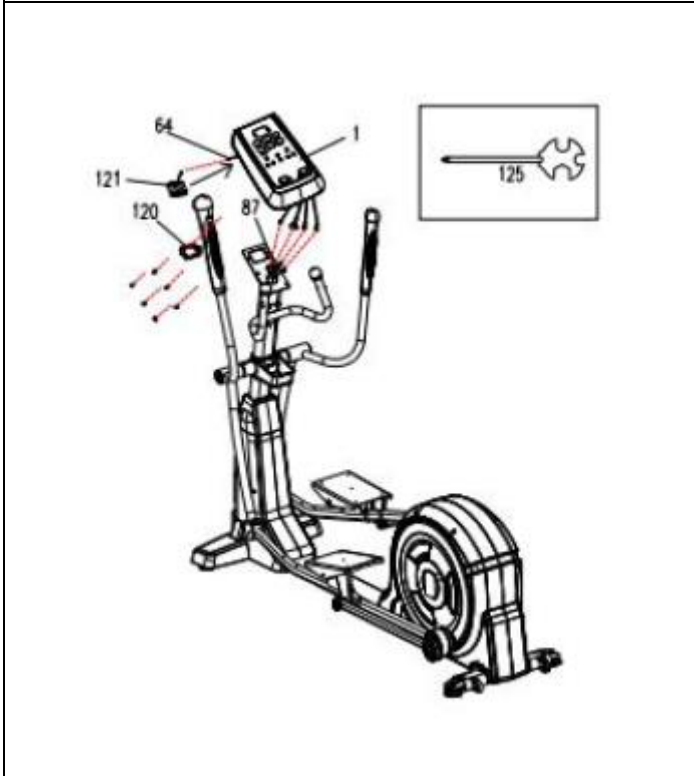
Шаг 1. Установите центральную стойку на основание тренажера.



Шаг 2. Закрепите правый и левый поручни на центральной стойке.



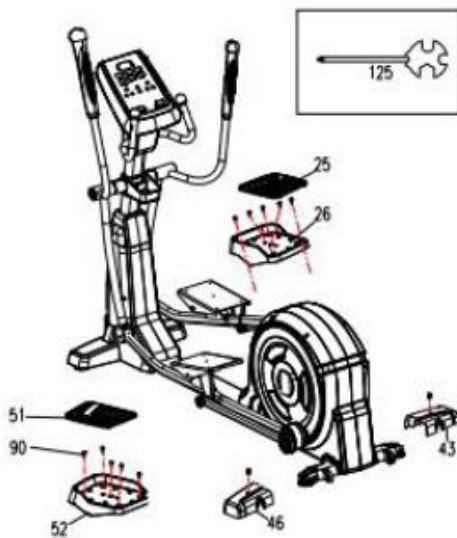
Шаг 3. Закрепите  
центральный поручень.



Шаг 4. Закрепите консоль  
управления.

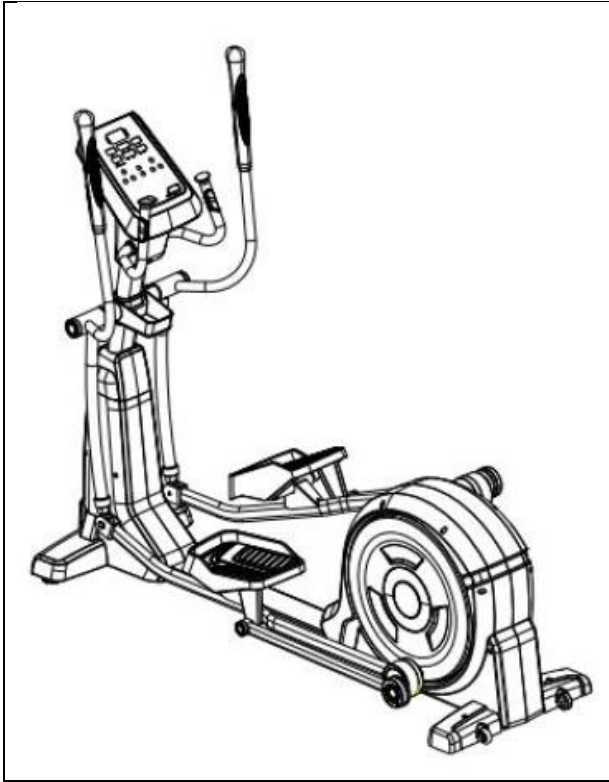


Шаг 5. Закрепите защитные панели на центральной опоре.



Шаг 6. Установите педали тренажера.





Сборка завершена.

## ЧАСТЬ 6. ПОКАЗАНИЯ КОНСОЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Время: 0:00 ~ 99:00

Расстояния: 0.00 ~ 99.50 км

Калории: 0 ~ 990

Пульс: 40 ~ 220

Мощность: 20 ~ 300 Вт

Регулировка нагрузки: 1 ~ 32

Встроенные программы: P1 ~ P12

Пульсозависимые тренировки: 55%, 75%, 90%, IND (целевая)

Сохранение данных пользователя: U0 ~ U4

- Пол: жен/муж
- Возраст: 10–25–99
- Рост: 100–167–200 см
- Вес пользователя: 180 кг (макс.)



## **ЧАСТЬ 7. ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

### Ежемесячное обслуживание

Только для эллиптических тренажеров

- Убедитесь, что все шарниры работают плавно.
- Проверьте подвижные соединения на предмет износа или трещин.

Для очистки внешних поверхностей тренажера используйте мягкую ткань (сухую или слегка смоченную водой).

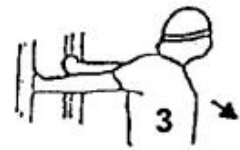
## ЧАСТЬ 8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



По 15 сек каждой рукой



20 сек



20 сек



25 сек



20 сек



20 сек



30 сек



По 25 сек для каждой ноги



30 сек



20 сек



3 раза по 5 сек



20 сек



20 сек для каждой ноги



5 раз



15 сек