

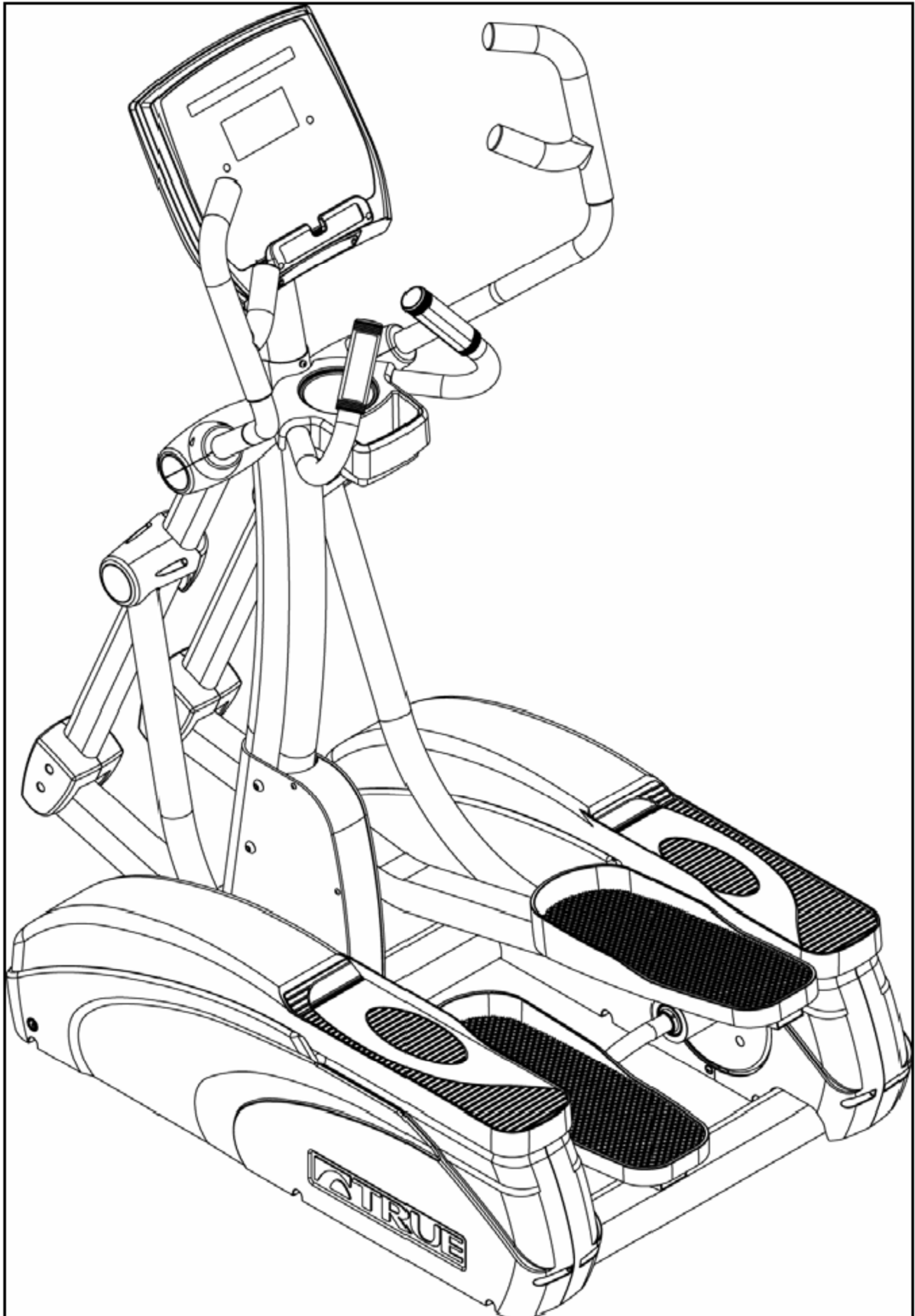
# **Инструкция**

## **Эллиптический тренажер True M50 (XM50X)**

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер True M50 \(XM50X\) - смотреть на сайте](#)

# М50 ЭЛИПСОИД ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



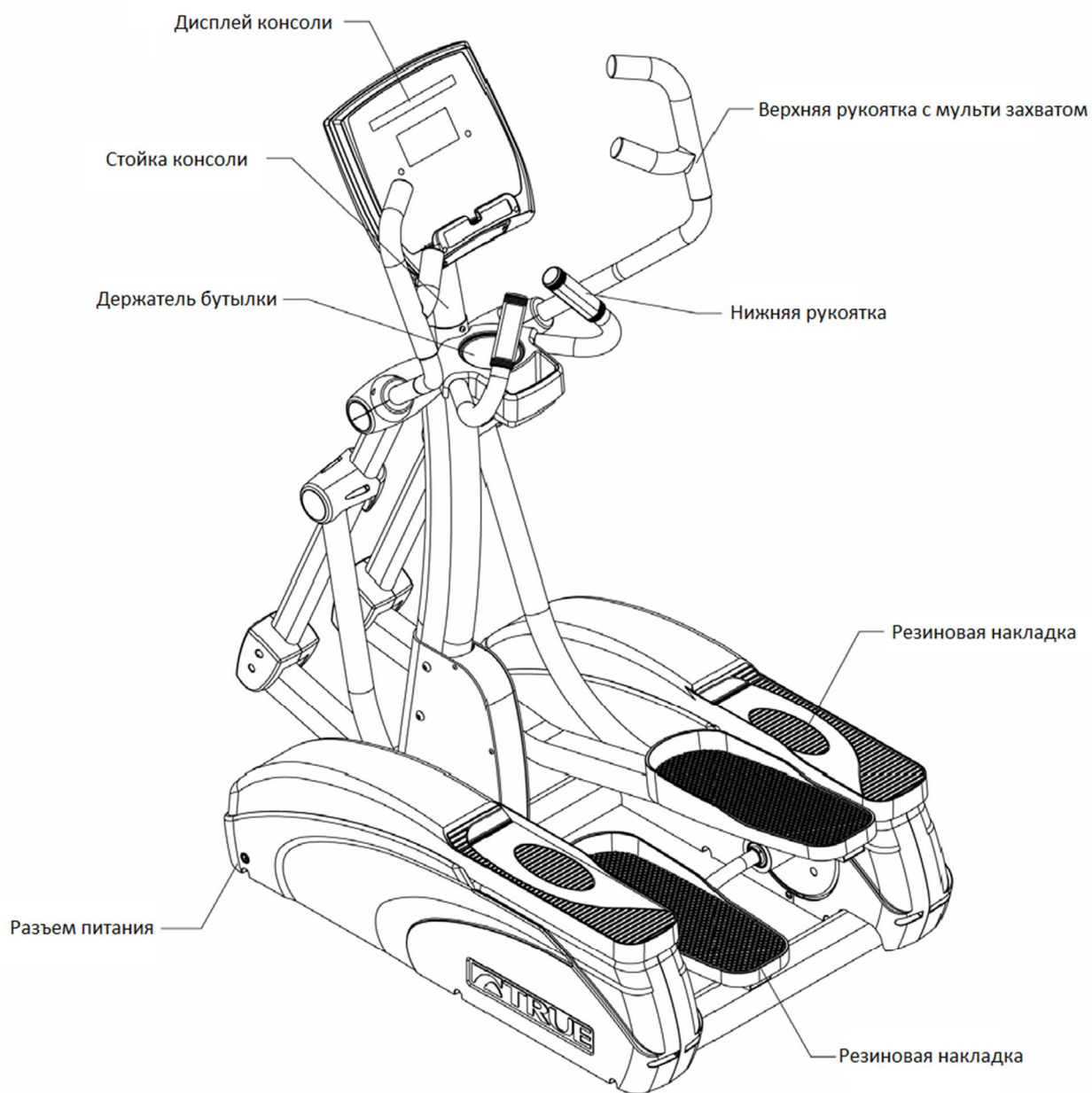
ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	3
ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ.....	4
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ К ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СБОРКЕ.....	5
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ.....	6
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	7

## ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- **Внимательно прочитайте все инструкции и предупреждения перед использованием.**
- Пройдите медицинское обследование перед началом любой программы упражнений. Если во время тренировки, вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановите тренировку и обратитесь к врачу.
- Получите надлежащие инструкции перед использованием.
- Данный эллипсоид предназначен только для бытового использования.
- Проверьте тренажер на наличие неподходящих, изношенных или плохо прикрепленных деталей и не используйте его, пока они не будут исправлены или заменены.
- Не надевайте свободную или рваную одежду во время использования этого тренажера.
- Соблюдайте осторожность при установке и демонтаже эллипсоида.
- Отключите тренажер от питания перед его обслуживанием.
- Максимальный вес пользователя данного тренажера 135кг.
- Не допускайте к тренажеру детей и животных.
- Будьте осторожны при перемещении и установке эллипсоида.
- Все тренажеры несут потенциальную угрозу. Если не уделять внимание условиям использования тренажера, это может стать причиной гибели или серьезной травмы пользователя.
- Пожалуйста, сохраните эти инструкции для дальнейшего использования.

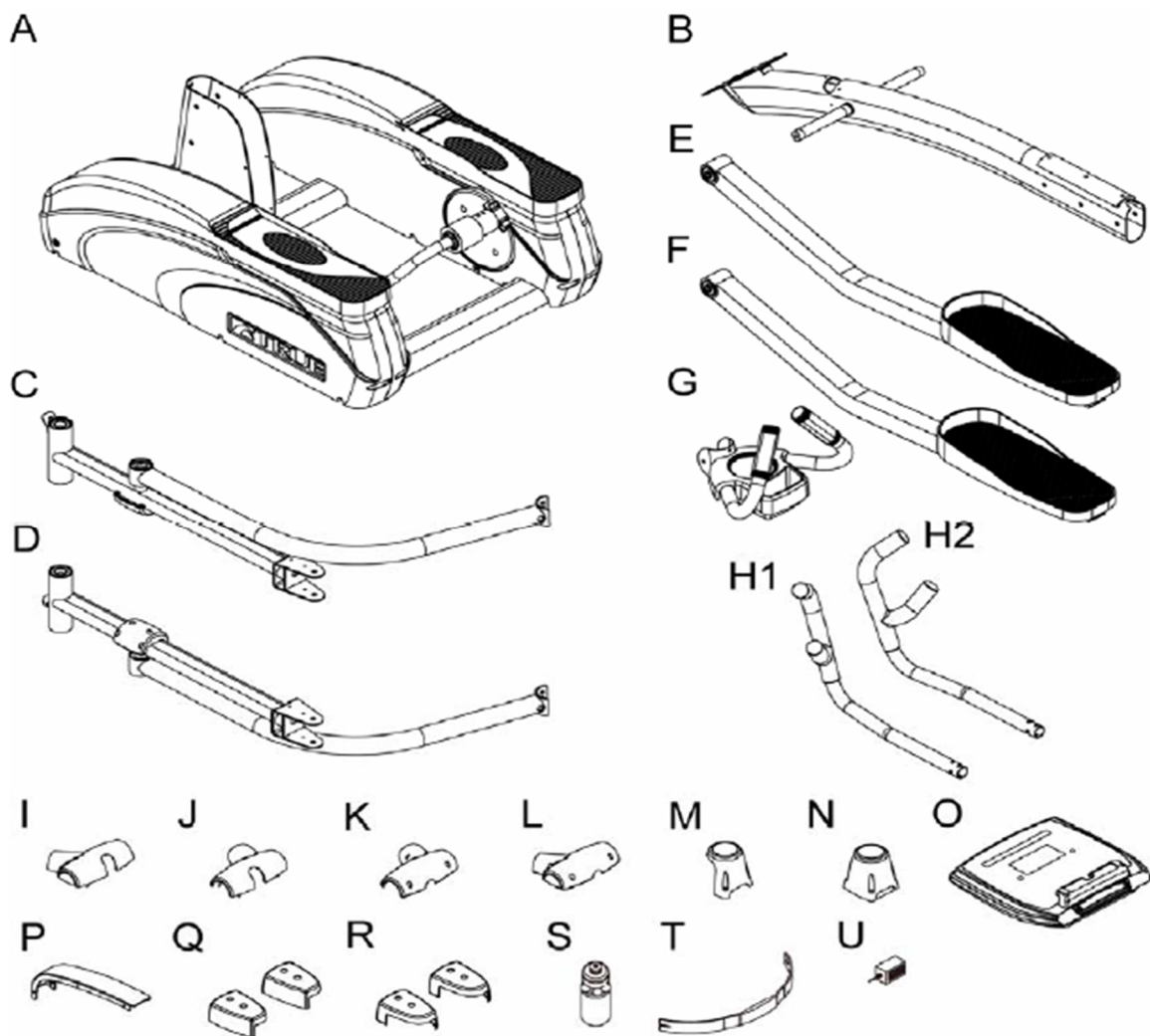
Если вам нужна техническая помощь в сборке вашего тренажера TRUE Fitness, обратитесь в службу технической поддержки.

## ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ

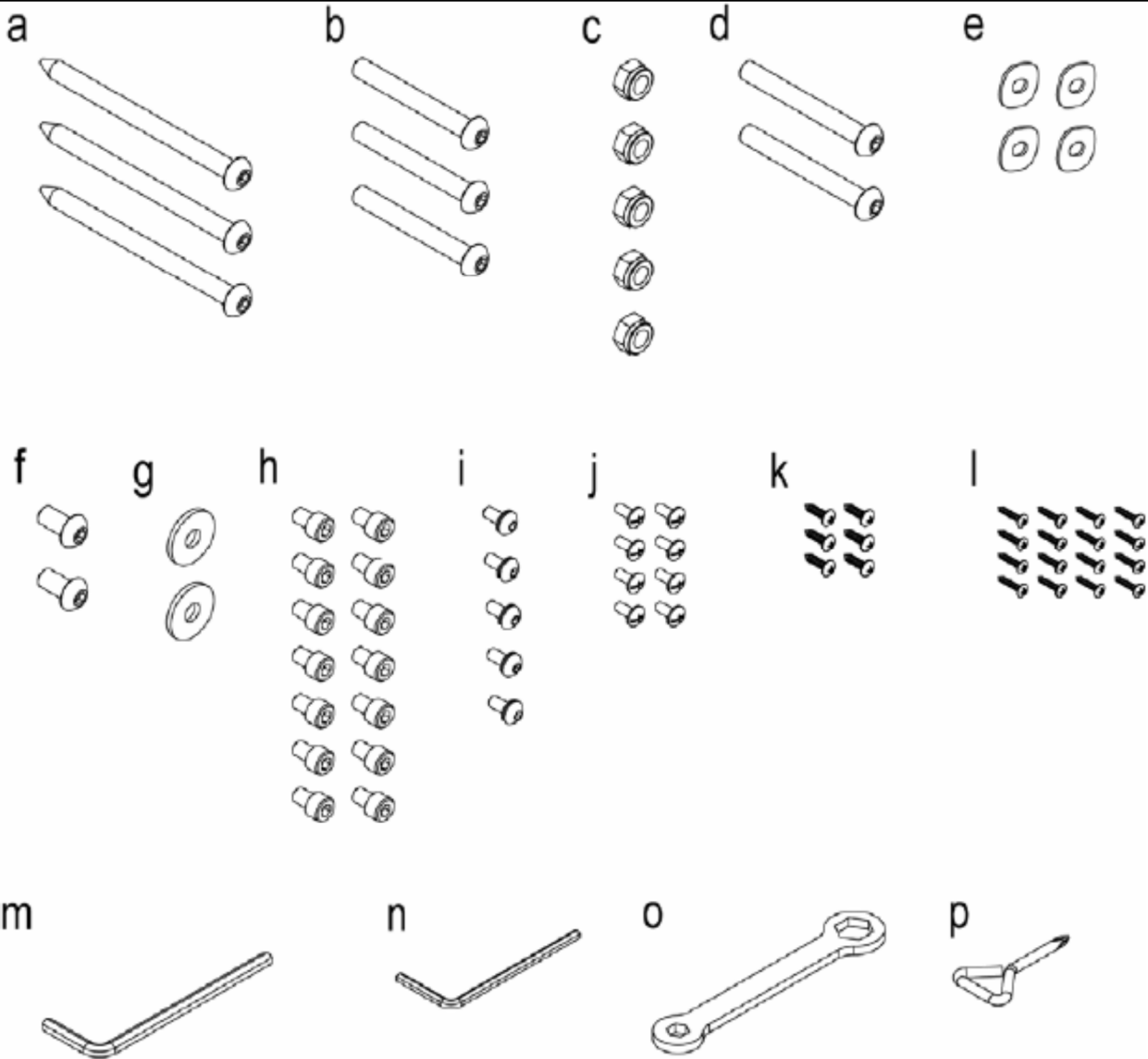


## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ К ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СБОРКЕ

Деталь	Описание	Кол-во	Деталь	Описание	Кол-во
A	Рама	1	K	Верхняя поворот. крышка - В (LH)	1
B	Стойка консоли	1	L	Верхняя поворот. крышка -В (RH)	1
C	Поворотный кронштейн левый	1	M	Средняя поворот. крышка - (LH)	1
D	Поворотный кронштейн правый	1	N	Средняя поворот. крышка - (LH)	1
E	Педаль с трубой левая	1	O	Панель консоли	1
F	Педаль с трубой правая	1	P	Центральная накладка	1
G	Балансир	1	Q	Поворотная крышка педали - А	2
H1	Верхняя ручка с мульти захватом(LH)	2	R	Поворотная крышка педали - В	2
H2	Верхняя ручка с мульти захватом(RH)	1	S	Бутылка для воды	1
I	Верхняя крышка оси - А (LH)	1	T	Привязной ремень	1
G	Верхняя поворот.крышка - А (RH)		U	Адаптер	1



Деталь	Описание	Кол-во	Деталь	Описание	Кол-во
a	Болт М10хР1.5х135	3	l	Винт Ø3х 16	16
b	Болт М10хР1. 5х80	3	m	Гаечный ключ 6 мм	1
c	Гайка М10хР1.5	5	n	Гаечный ключ 4 мм	1
d	Болт М10хР1. 5х85	2	o	Накидной гаечный ключ	1
e	Рифлёная шайба	4	p	Крестовая отвертка	1
f	Болт М10хР1. 5х20	2			
g	Шайба Ø10х Ø30х3.0t	2			
h	Болт М8хР1.25х12	14			
i	Болт М6хР1.0х15	5			
j	Винт М5хР0.8х12	8			
k	Винт Ø4х 16	6			





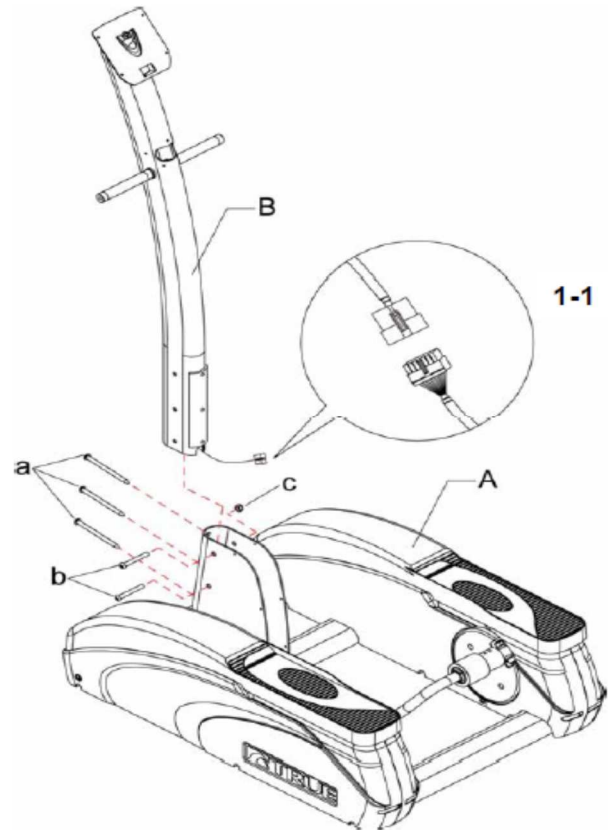
Из соображений безопасности, для сборки эллипсоида необходимы 2 человека.

## ШАГ 1. Стойка консоли

1. Вставьте стойку консоли (А) в раму (В)
2. Вставьте 3 болта (а) в отверстия передней части рамы и вкрутите их. Далее вкрутите 3 болта (b) с гайками (с) в боковые отверстия. **ВНИМАНИЕ:** Все 6 болтов должны быть неплотно затянуты.
3. Соедините провода должным образом, как показано на рисунке (Рисунок 1-1).

### Примечание:

- В ШАГЕ 1: Одному человеку следует удерживать стойку консоли на месте, а другому соединить провода основания и консоли, затем вставить болты.
- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:** Не зажимайте провода.

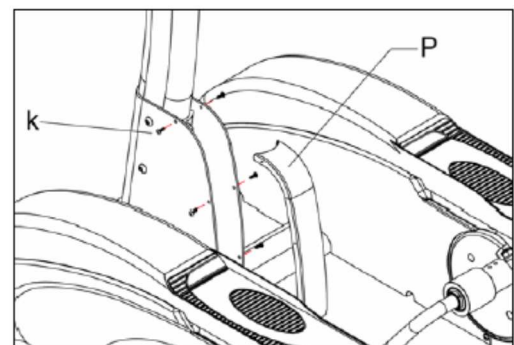


## ШАГ 2. Центральная накладка

1. Поместите центральную накладку (Р) на раму и закрепите ее с помощью 6 винтов(к).

### Примечание:

- Поместите провода внутри между накладкой стойкой консоли.
- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:** Не зажимайте провода.



и

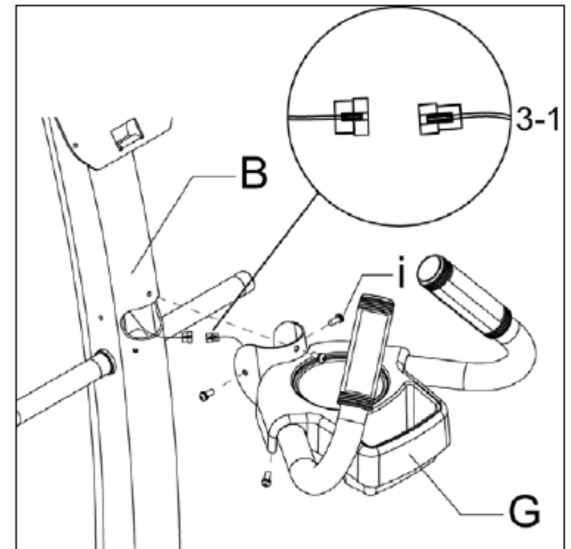


## ШАГ 3 Балансир

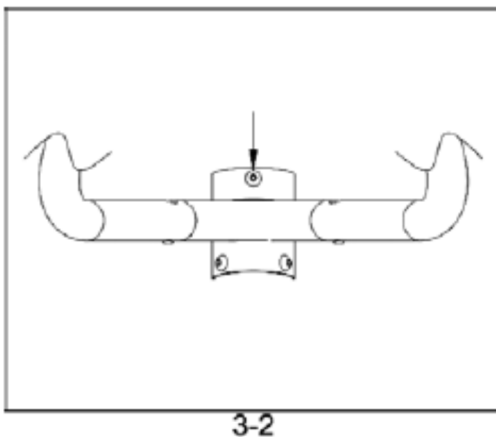
1. Прикрепите балансир (G) на стойку консоли (B) следующим образом: Подключите провод, как показано на рисунке (Рисунок 3-1).
2. Вставьте 5 винтов (I) в отверстия в первую очередь. Один человек держит балансир (G), а другой человек вкручивает 5 винтов.

### Примечание:

- Начните с затягивания верхнего винта, как показано на рисунке (Рисунок 3-2). Убедитесь, что первый винт вкручен, затем затяните оставшиеся четыре винта.



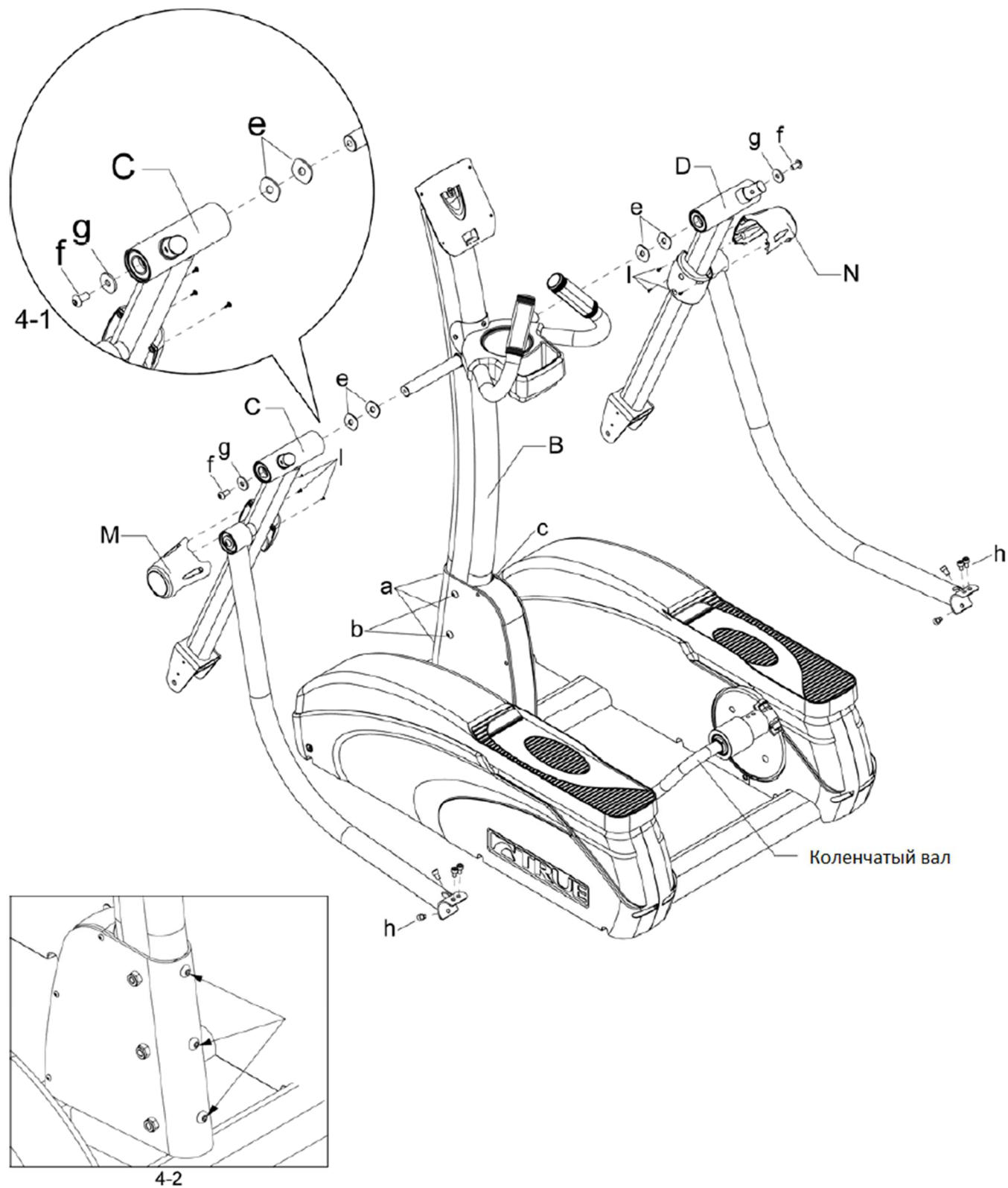
### Вид спереди:



## ШАГ 4: Левый поворотный кронштейн

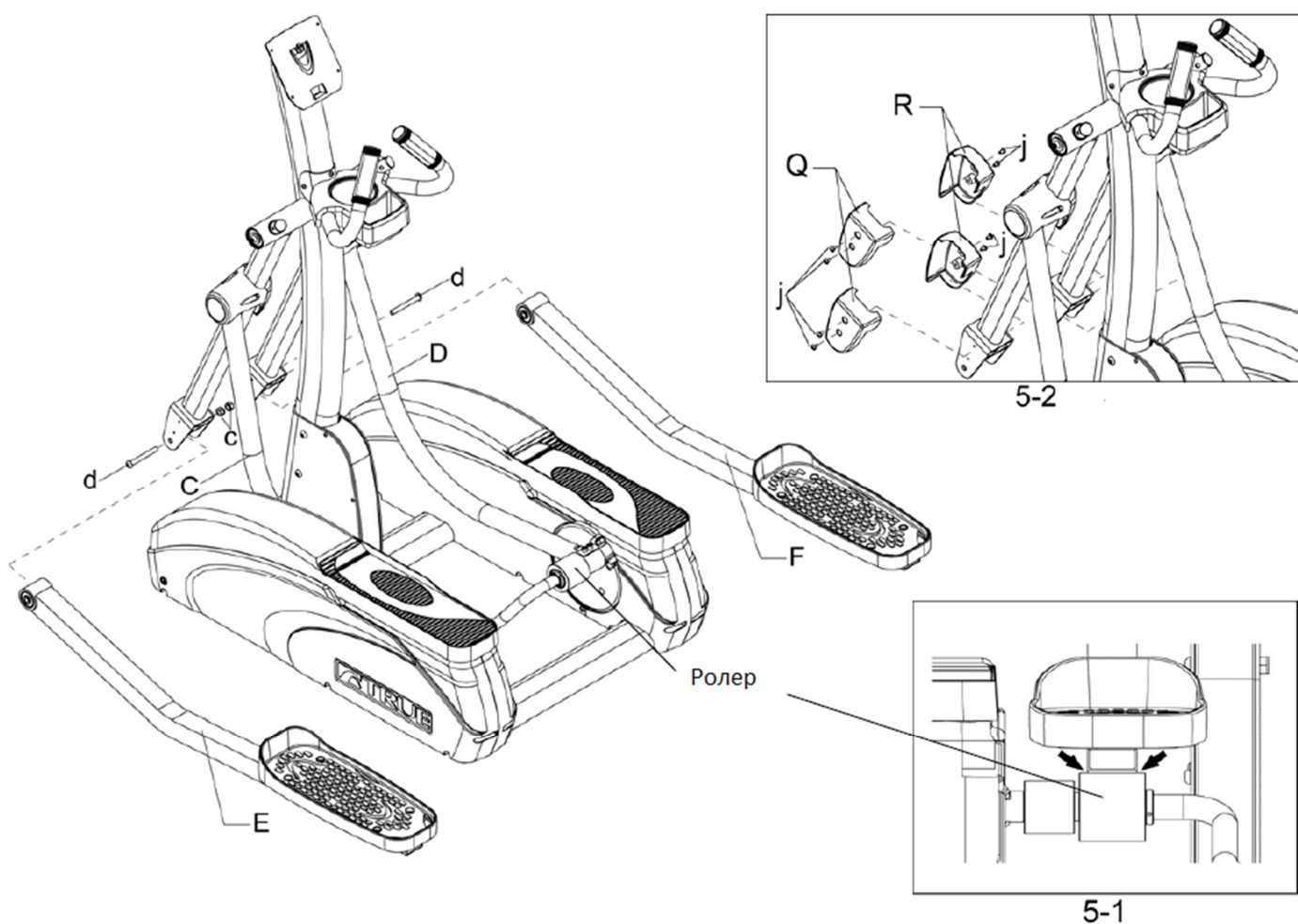
1. Поместите 2 рифленные шайбы (e) с каждой стороны оси стойки консоли (Рисунок 4-1)
2. Установите левый поворотный кронштейн (C) и правый поворотный кронштейн (D), с обеих сторон оси стойки консоли. Затем поместите 1 шайбу (g) с каждой стороны и закрепите поворотный кронштейн с помощью болта (f). Как показано на рисунке (Рисунок 4-1).
3. Поднимите левый поворотный кронштейн (C) и изогнутую трубку и поместите в него конец кронштейна на вращающиеся втулки коленчатого вала. Плотнo удерживая их вместе, осторожно закрепите 4 болта (h). Важно, чтобы все болты были прямыми и не пересекали резьбу. Не затягивайте и. Выполните те же шаги для левой сборки поворотного кронштейна. Теперь полностью затяните 8 болтов (h).
4. Теперь вернитесь назад и затяните 3 болта (a) и следующие 3 болта (b) с гайками (c) для стойки консоли. (Рис. 4-2)

5. Установите центральные поворотные крышки (M) и (N), вставьте поворотную крышку (M), в поворотный кронштейн (C) и закрепите с помощью трех винтов (I). Повторите те же действия для поворотной крышки (N) справа.



## ШАГ 5: Педаль с трубкой

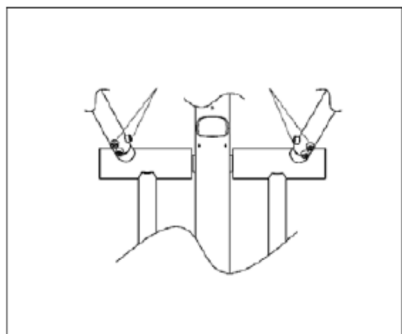
1. Соедините левую педаль (E) с поворотным кронштейном (C). Один человек должен удерживать задний конец трубки педали, чтобы выровнять его. Пожалуйста, убедитесь, педаль трубки выровнена по центру ролика, как показано на рисунке 5-1.
2. Когда трубка педали выровнена, другой человек может крепить трубки педали (E) одним болтом (d) и одной гайкой (c). Их крепко их затянуть. Повторите эти действия для правой трубки педали (F).
3. Убедитесь, что правая поворотная крышка (R) и левая поворотная крышка (Q) закреплены с помощью 4 винтов (J) на каждую трубку педали как показано на рисунке 5-2.



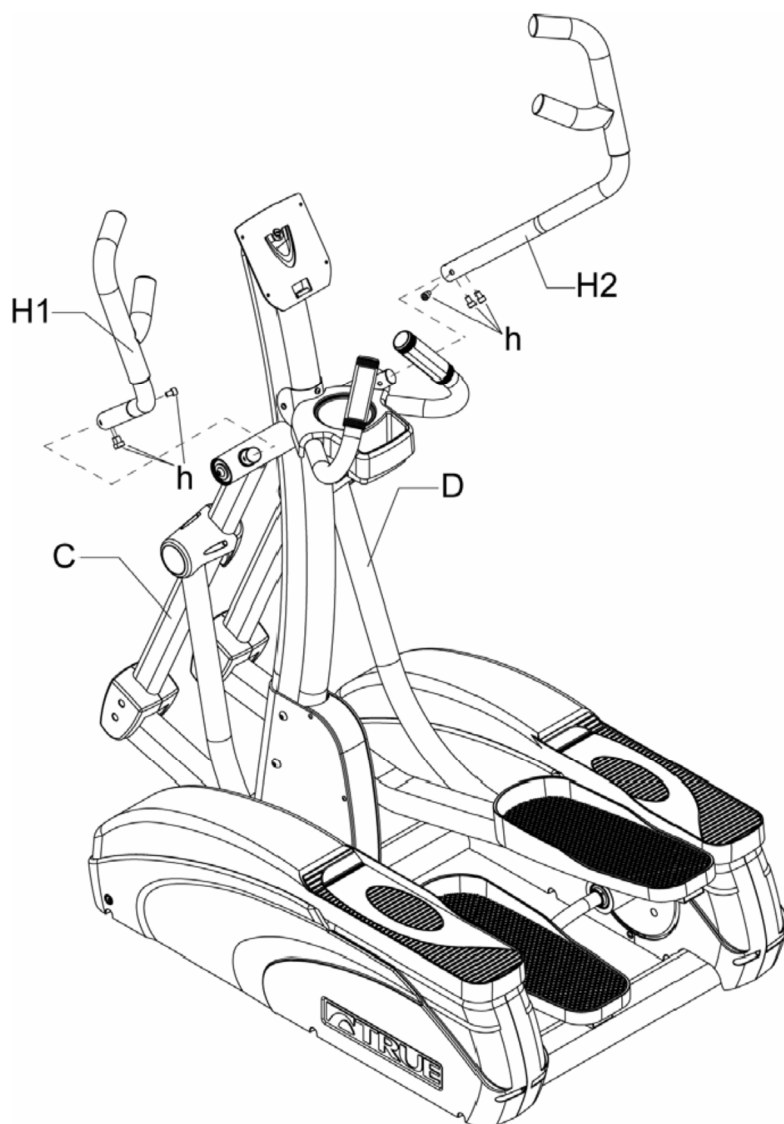
**ШАГ 6: Верхняя рукоятка с мульти захватом**

1. Установите 2 верхние рукоятки (H) на поворотные кронштейны (C) и (D) и закрепите каждую с помощью 3 болтов (h) каждый.

**Вид спереди:**

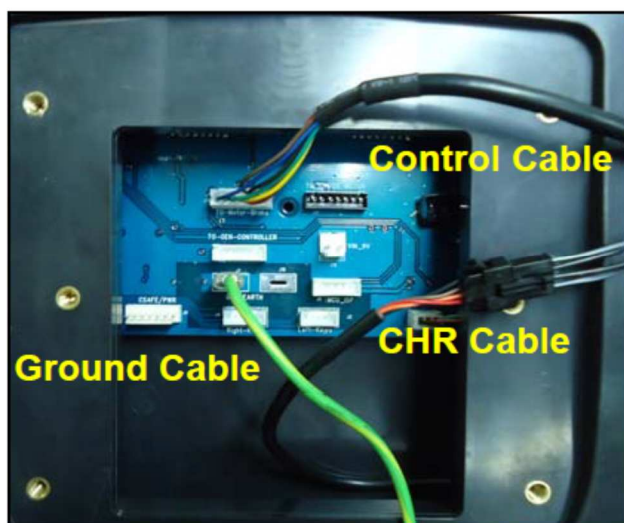


6-1



## ШАГ 7:

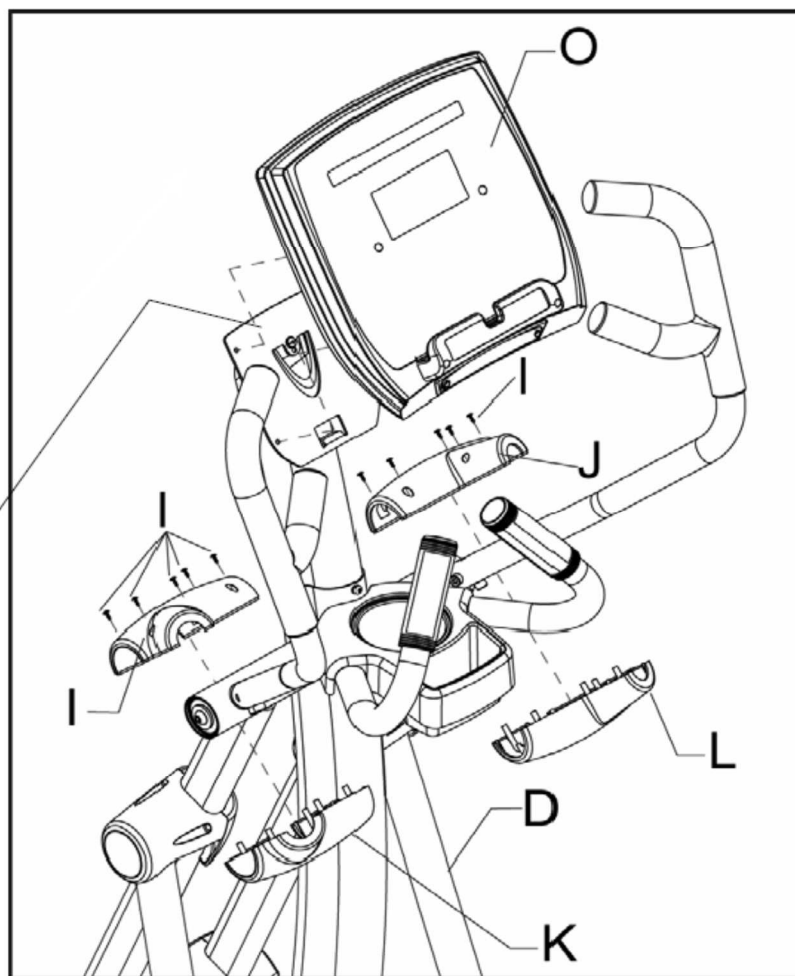
1. Левую и правую поворотные (L) и (R) крышки закрепите, используя винты(I). Найдите правую поворотную крышку (J) и (L) и таким же образом, используя 5 винтов (I) закрепите крышки.
2. Соедините контрольный провод с проводом измерения сердечной частоты за дисплеем (O), как показано на рисунке 7-1. Так же закрепите заземляющий провод, как показано на рисунке 7-2.
3. Удалите 4 винта крепления, которые были предварительно установлены в отверстия для крепления консоли. Закрепите дисплей консоли (O), используя эти же четыре винта на стойках



7-1



7-2



КОНСОЛИ.

## ШАГ 8: Выравнивание покрытия

После сборки эллипсоида, при необходимости, отрегулируйте 2 задних регулятора внизу тренажера при размещении на неровной поверхности. (Регулируются только задние ножки).