



★★★★ HOTEL
X·ROOM

ЭНЕРГИЯ В ДВИЖЕНИИ

Эллиптический тренажёр —
твой путь к выносливости,
стройности и здоровью



УКРЕПЛЯЕТ
СЕРДЦЕ



СЖИГАЕТ
КАЛОРИИ



БЕРЕЖНАЯ НАГРУЗКА
НА СУСТАВЫ



ПОВЫШАЕТ ТОНУС
И НАСТРОЕНИЕ



**ИДЕАЛЬНО ДЛЯ
ПОХУДЕНИЯ И
ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ**



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО



X·ROOM HOTEL
8 ЭТАЖ



★★★★ HOTEL

X-ROOM



КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЁРЕ



1

ПОДГОТОВКА —

Включите тренажёр кнопкой START. Убедитесь, что ключ безопасности установлен.



2

ВЫБОР ПРОГРАММЫ —

Выберите программу или режим: Manual (ручной), Time (время), Distance (дистанция) или Calories (калории).



3

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ —

Установите нужные значения нагрузки (уровень сопротивления), времени или цели с помощью кнопок + / -.



4

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ —

Нажмите START. Возьмитесь за рукоятки и начните движение. Двигайтесь плавно и в комфортном темпе.



5

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ —

Держите спину прямо, смотрите вперёд, следите за пульсом и дыханием.



6

ЗАВЕРШЕНИЕ —

Постепенно снизьте нагрузку. Нажмите STOP. Достаньте ключ безопасности.



ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ
РАБОТАЕТ КРУГЛОСУТОЧНО



X-ROOM HOTEL
8 ЭТАЖ



30 МИНУТ В ДЕНЬ — ТЕЛО СКАЖЕТ СПАСИБО

Регулярные тренировки
на эллиптическом тренажёре
помогают быть в форме и
чувствовать себя лучше каждый день!



ДО 500 ККАЛ
СЖИГАЕТСЯ
ЗА ТРЕНИРОВКУ



УЛУЧШАЕТ
РАБОТУ СЕРДЦА
И ЛЁГКИХ



НЕ НАГРУЖАЕТ
СУСТАВЫ И
ПОЗВОНОЧНИК



ПОДХОДИТ ДЛЯ
ЛЮБОГО УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



УДОБНАЯ
СПОРТИВНАЯ
ОБУВЬ



ПЕЙТЕ ВОДУ
ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВКИ



ТРЕНИРУЙТЕСЬ
РЕГУЛЯРНО



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
О РАЗМИНКЕ
И ЗАМИНКЕ

ТВОЙ РИТМ. ТВОЯ ЭНЕРГИЯ. ТВОЙ РЕЗУЛЬТАТ.