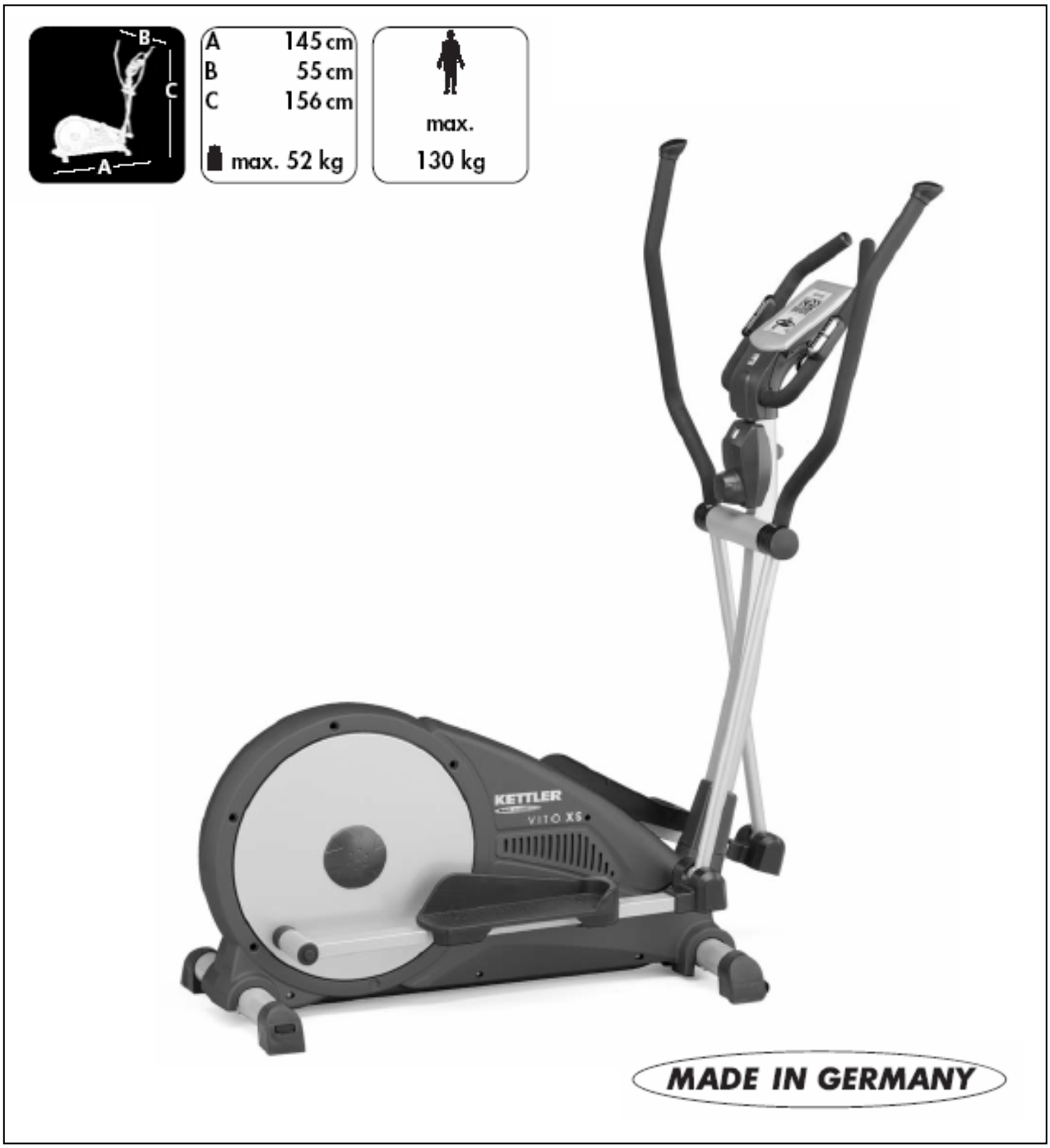
KETTLER

KETTLER VITO XS (7861-400)

Руководство пользователя



terrasport
товары для спорта и отдыха

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, ***который очень скоро станет Вашим лучшим другом***.

Тренажер Vito XS сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. ***Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.***

Уверены, ***что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам***!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1	Транспортировка тренажера	2
2	Условия хранения	2
3	Меры предосторожности	2
4	Перед тем как начать тренировку	2
5	Инструкции по сборке	3
	5.1 Список деталей и инструментов	3
	5.2 Крепёжные элементы	4
	5.3 Последовательность сборки тренажера	5
	5.4 Пользование тренажером	9
6	Сборочная схема	11
	Список запчастей	12
7	Тренировочный компьютер	13
	Технические характеристики модели 7861-400	18

1. Транспортировка тренажера

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.
- Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- Транспортировка тренажера допустима только в разобранном виде.
- В тренажере есть электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.

2. Условия хранения

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
- Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35
- Допустимая влажность 5-75%.
- Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей

3. Меры предосторожности

- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.
- Любое другое использование устройства запрещено и может быть опасно. Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием устройства.
- Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, и детям до 10 лет нельзя играть с ним. Дети при игре ведут себя непредсказуемо, и могут возникнуть опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если, несмотря на это, детям будет позволено тренироваться, проинструктируйте их о правилах пользования оборудованием и проконтролируйте соблюдение последних.
- Тренажер был разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности.
- Не используйте коррозийные или абразивные материалы для чистки изделия.
- Неправильный ремонт и изменение конструкции изделия (например, удаление или замена оригинальных деталей) могут быть опасны.
- Использование изделия с неисправностями может быть опасно или уменьшить срок службы изделия. По этой причине, изношенные или поврежденные узлы должны быть сразу же заменены, и только после этого допускается возобновление эксплуатации изделия. Используйте только оригинальные запасные части KETTLER.
- Для поддержания гарантированных стандартов безопасности, изделие должно регулярно (раз в год) обслуживаться в авторизованных сервис-центрах.
- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте исправность его узлов и деталей каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание на надежность затяжки резьбовых соединений. Максимальное внимание - болтам фиксации седла и руля.
- Устанавливайте тренажер, оставляя за ним 0,5 м свободного пространства и по 0,5 м спереди и с боков.
- Не следует держать источники мощного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, т.к. это может привести к искажению отображаемых данных (например, пульс).
- Для корректной работы функции измерения пульса требуется напряжение питания не менее 2,7 В (только для компьютеров, работающих от батареек).
- Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком широкой, чтобы ее свободные концы не попали в подвижные части тренажера.
- Выбирайте программу тренировок , основываясь на рекомендациях , данных Вам врачом. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью!

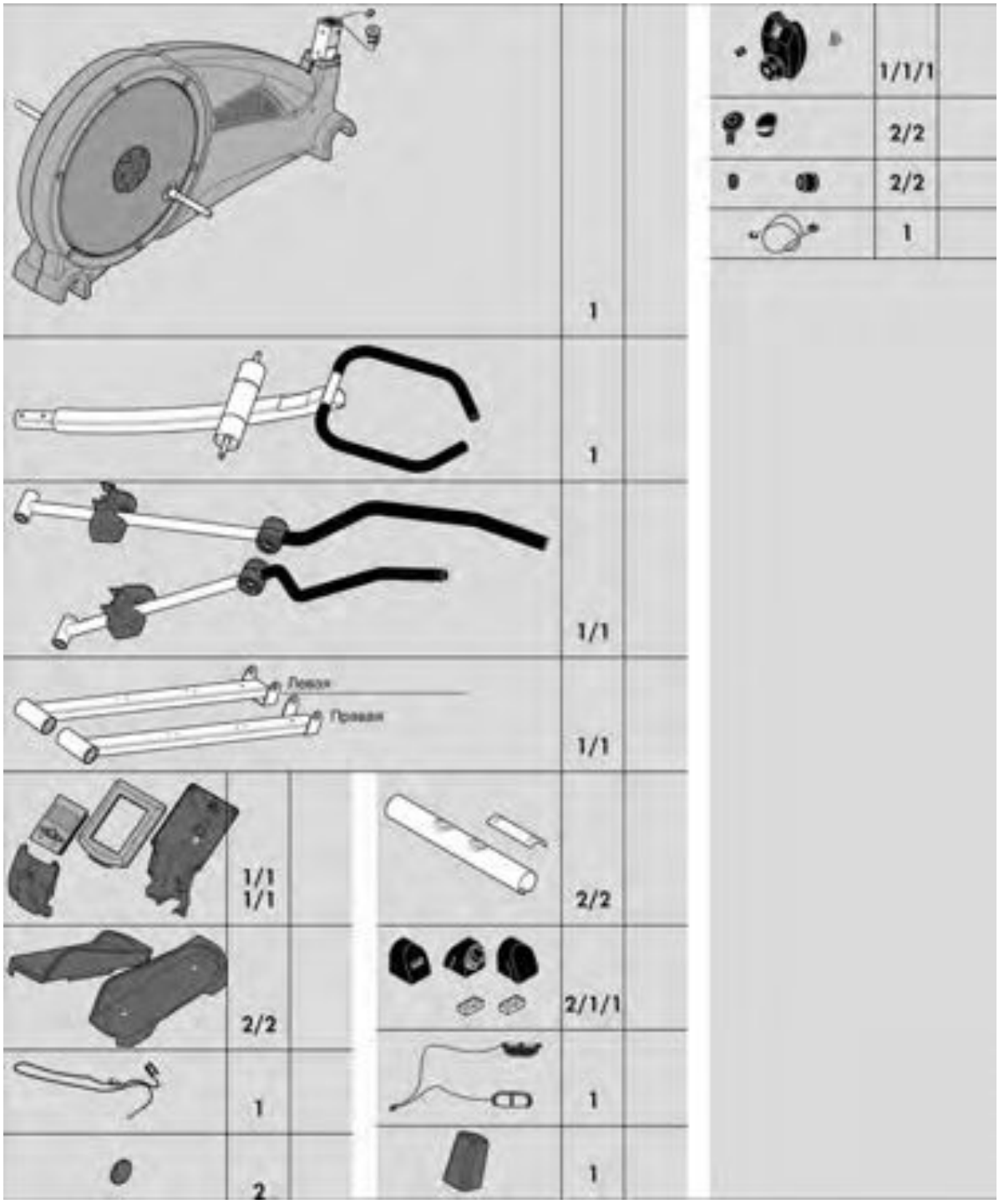
4. Перед тем как начать тренировку

- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Велотренажер оснащен магнитной системой нагружения. Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на эксплуатацию изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Велотренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, класс HB, и не предназначен для использования в медицинских целях.

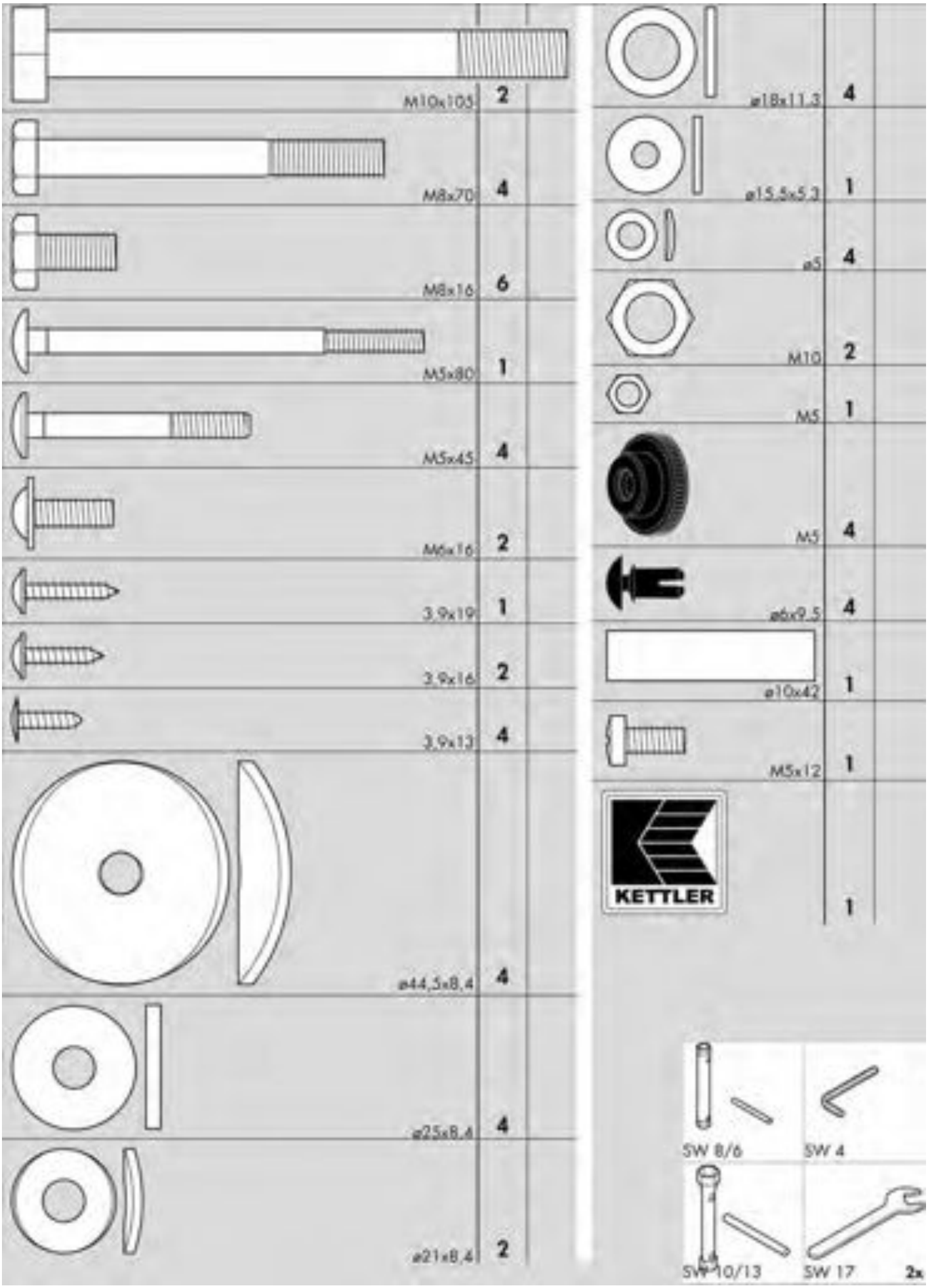
5. Инструкции по сборке

- Перед сборкой оборудования тщательно изучите рисунки. Выполняйте действия в последовательности, показанной на рисунках.
- Убедитесь, что все детали изделия имеются в наличии (см. раздел "Список деталей") и что они не повреждены.
- Будьте осторожны при сборке изделия, во избежание получения травмы.
- Убедитесь, что Ваше рабочее место свободно от возможных источников опасности. Не разбрасывайте инструменты вокруг. Всегда убирайте упаковочные материалы, чтобы они не могли причинить никакого вреда.
- Крепежный материал, необходимый для каждого шага сборки, показан на рисунке на стр. 4. Используйте крепежный материал согласно инструкции. Необходимый инструмент прилагается в комплекте к тренажеру.
- Сначала соберите все компоненты, неплотно прикрутив гайки, и проверьте, что вся конструкция собрана правильно. После этого закрутите контргайки вручную, пока не почувствуете сопротивление, затем используйте гаечный ключ для затяжки соединения (устройство блокировки). Проверьте, что все резьбовые соединения затянуты. Внимание : если контргайка была отвинчена, она больше не может использоваться (устройство блокировки повреждено) и должна быть заменена.

5.1 Список деталей и инструментов

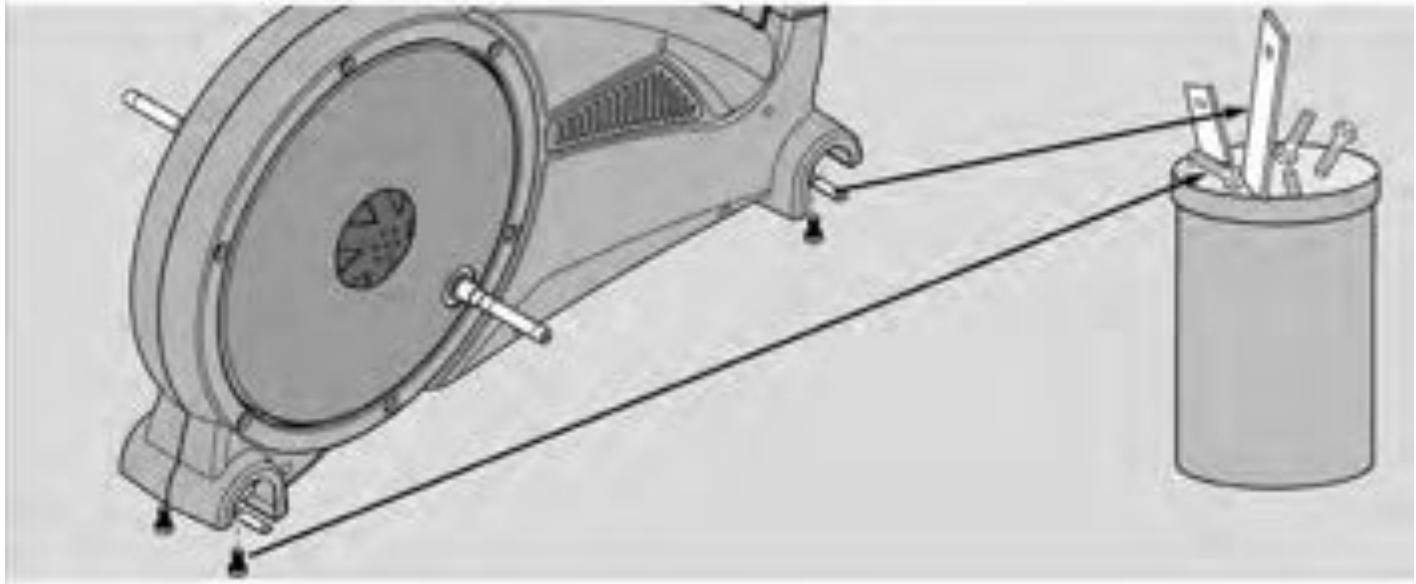


5.2 Крепежные элементы

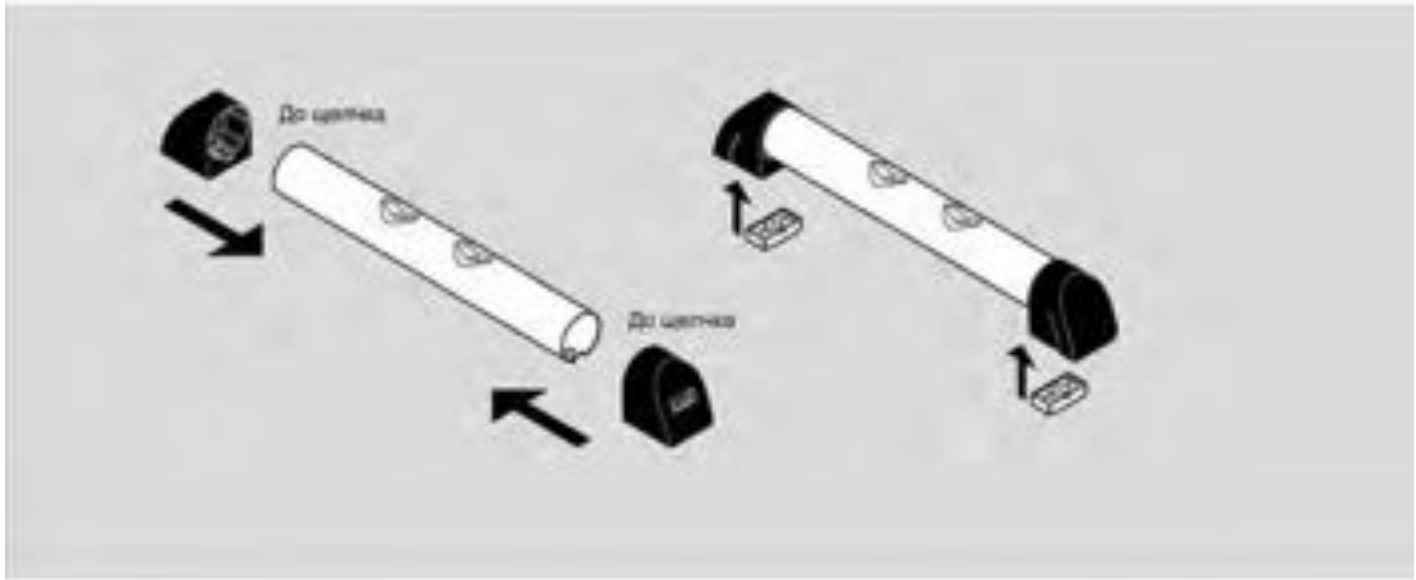


5.3 Последовательность сборки тренажера

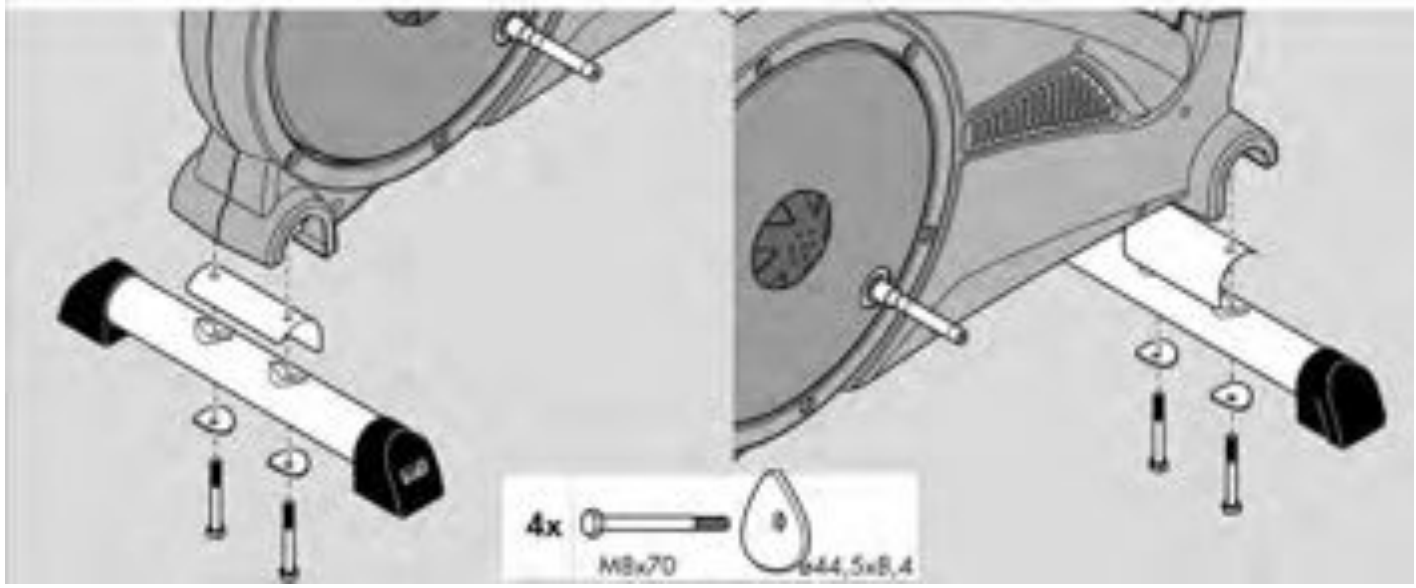
1

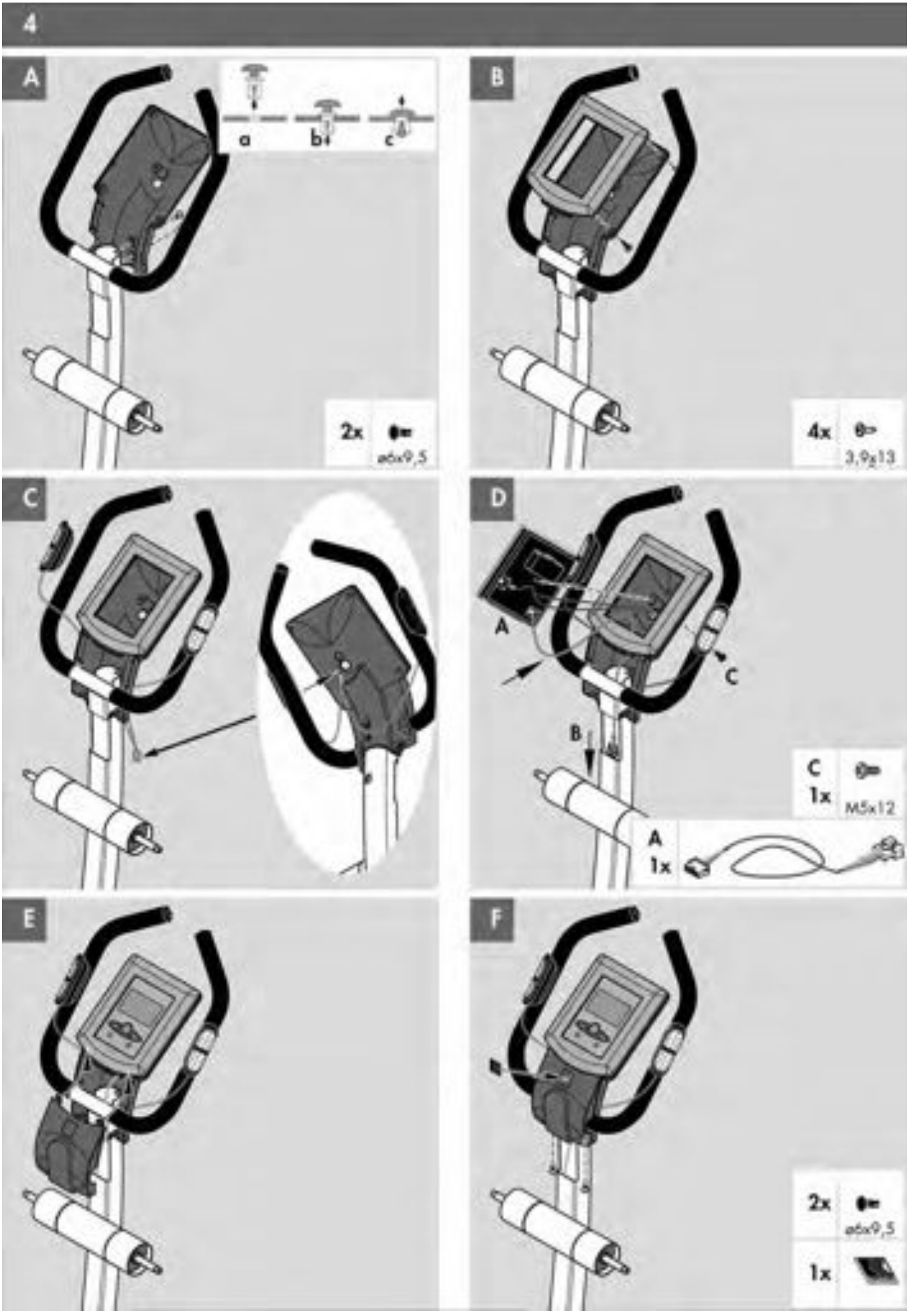


2



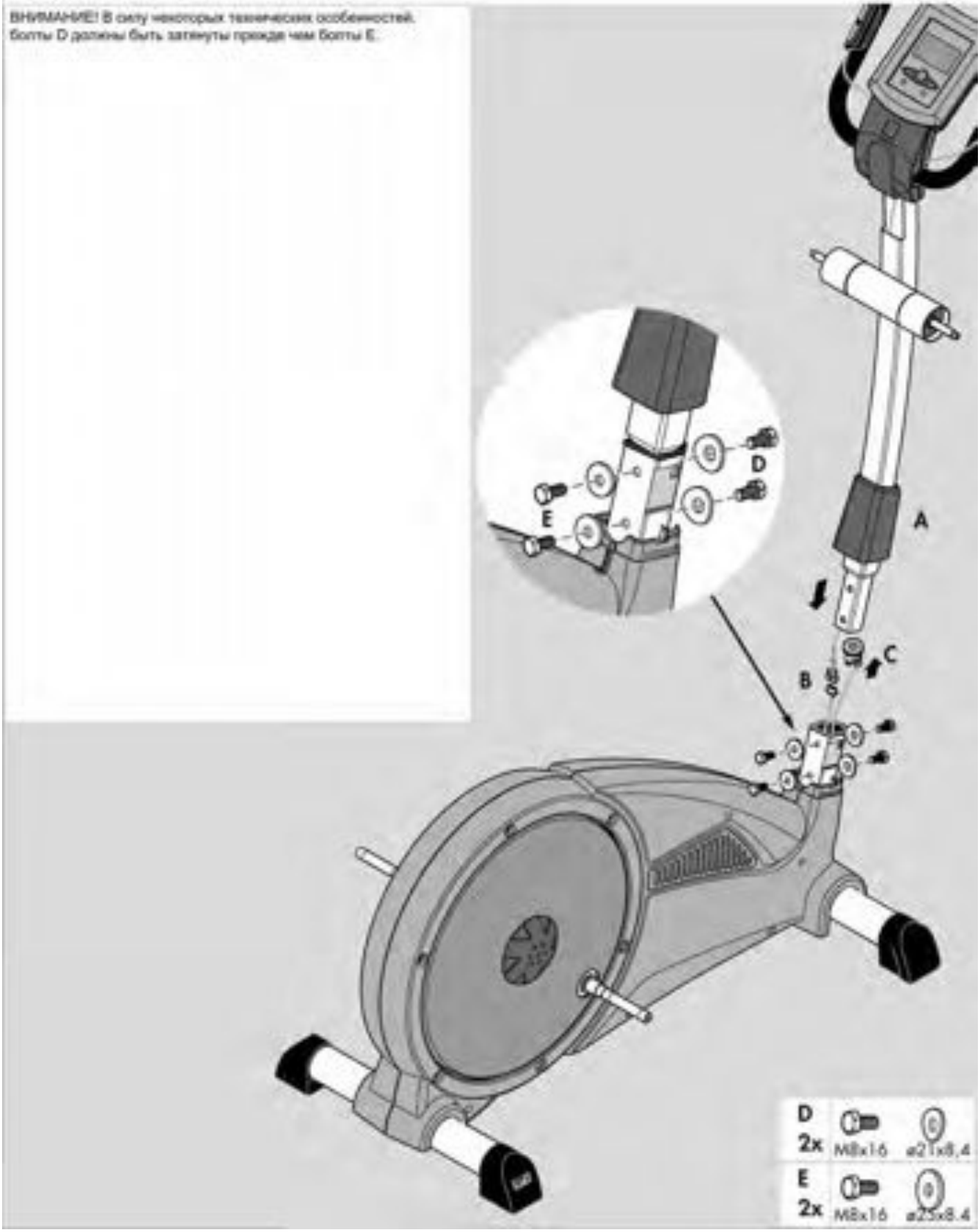
3




4
A
a
b
c
2x
ø6x9,5
B
4x
3,9x13
C
D
A
B
C
C
1x
M5x12
A
1x
E
F
2x
ø6x9,5
1x

5

ВНИМАНИЕ! В силу некоторых технических особенностей.
Болты D должны быть затянуты прежде чем болты E.



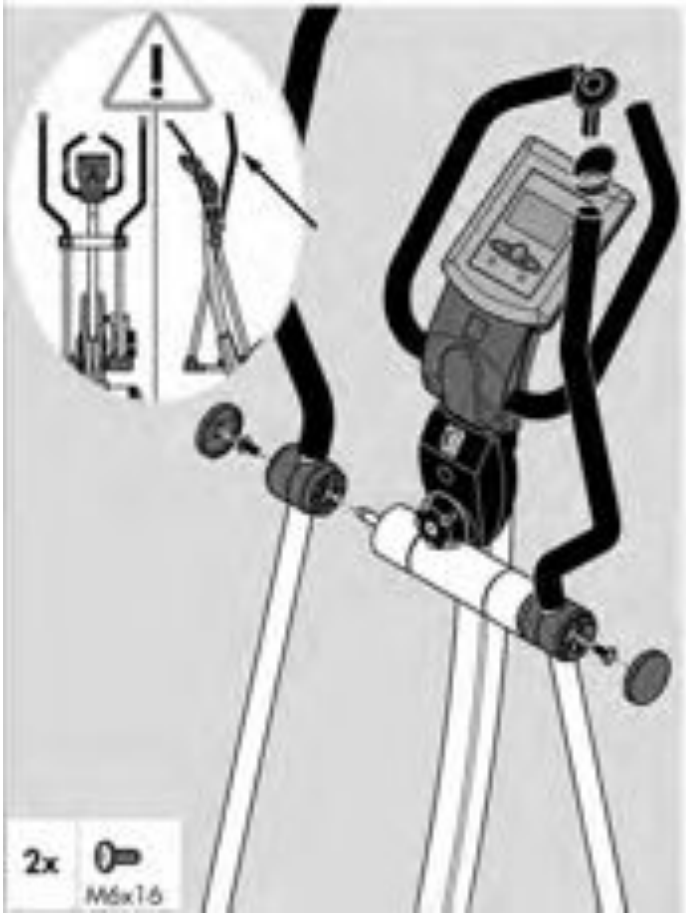
6


1x
3,9x19

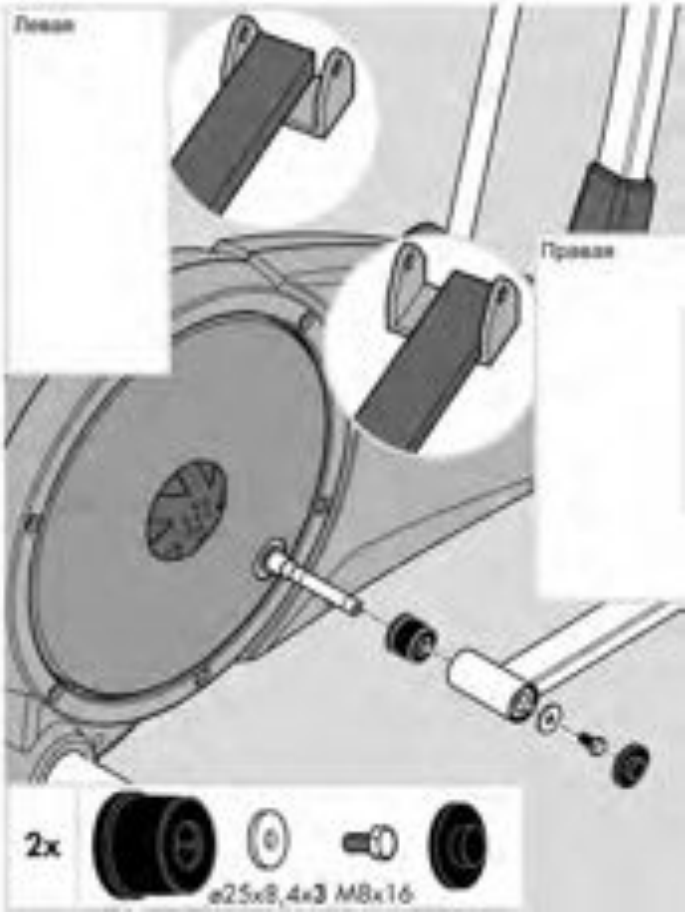
7


1x
M5x80
ø10x42
ø15,5x5,3 M5

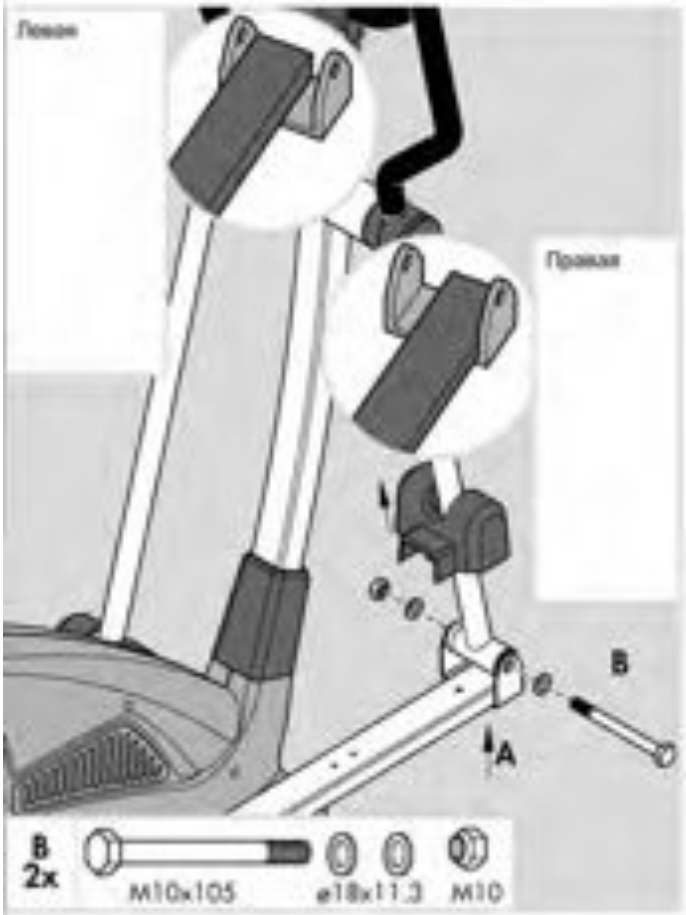
8


2x
M6x16

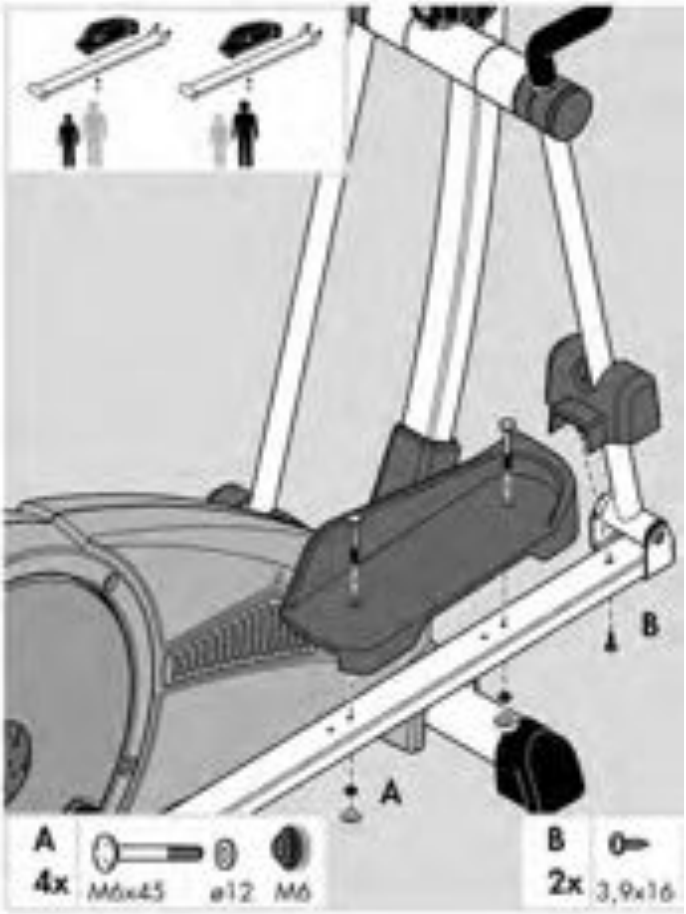
9


Левая
Правая
2x
ø25x8,4x3 M8x16

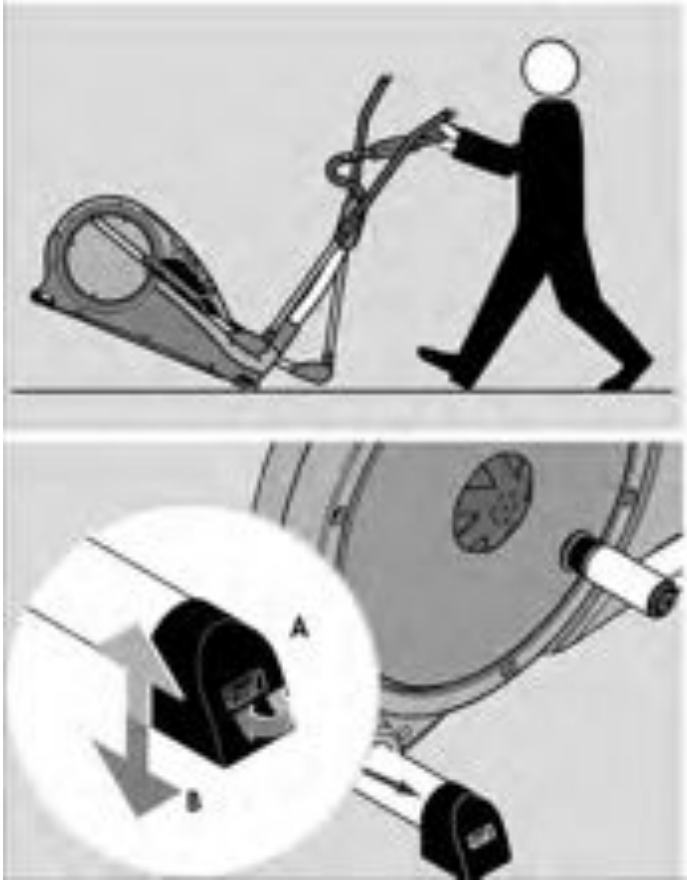
10

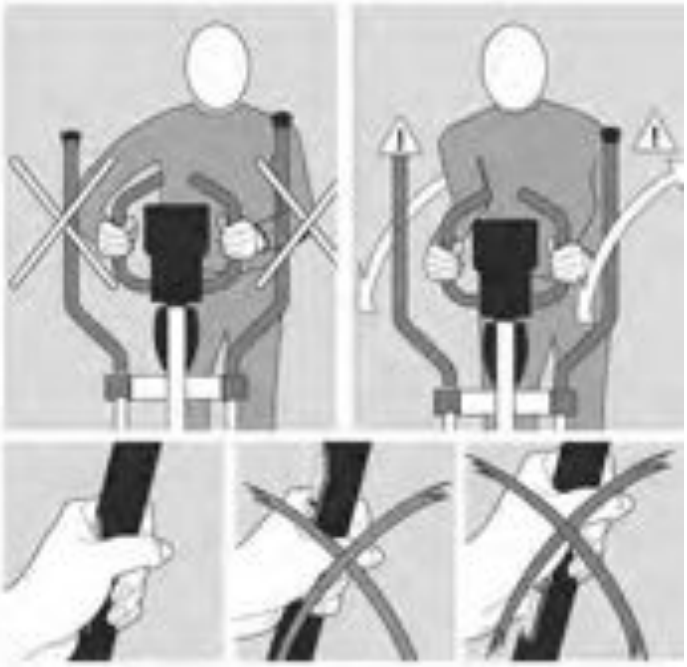


11



5.4 Пользование тренажером

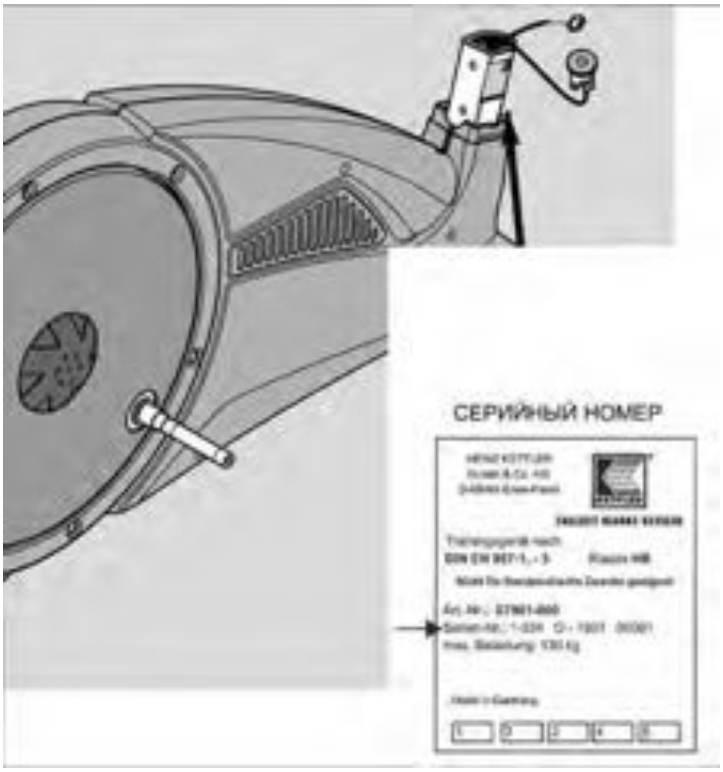




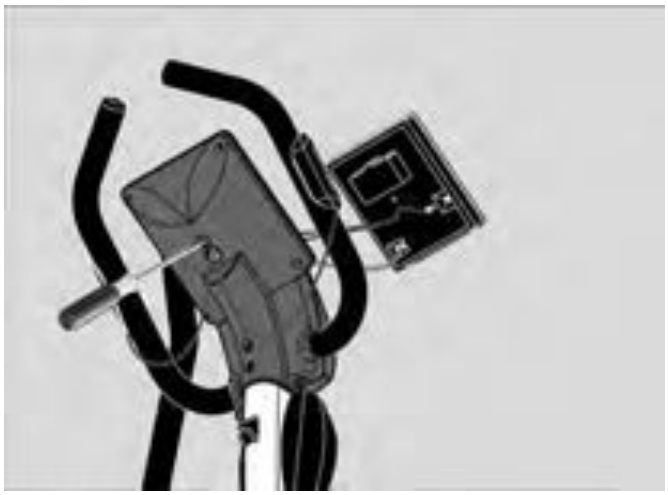
Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).

Вращайте регуляторы вертикального положения ножек на задней опоре тренажера (как показано на рисунке), пока тренажер не займет устойчивое положение.

Информация об изделии



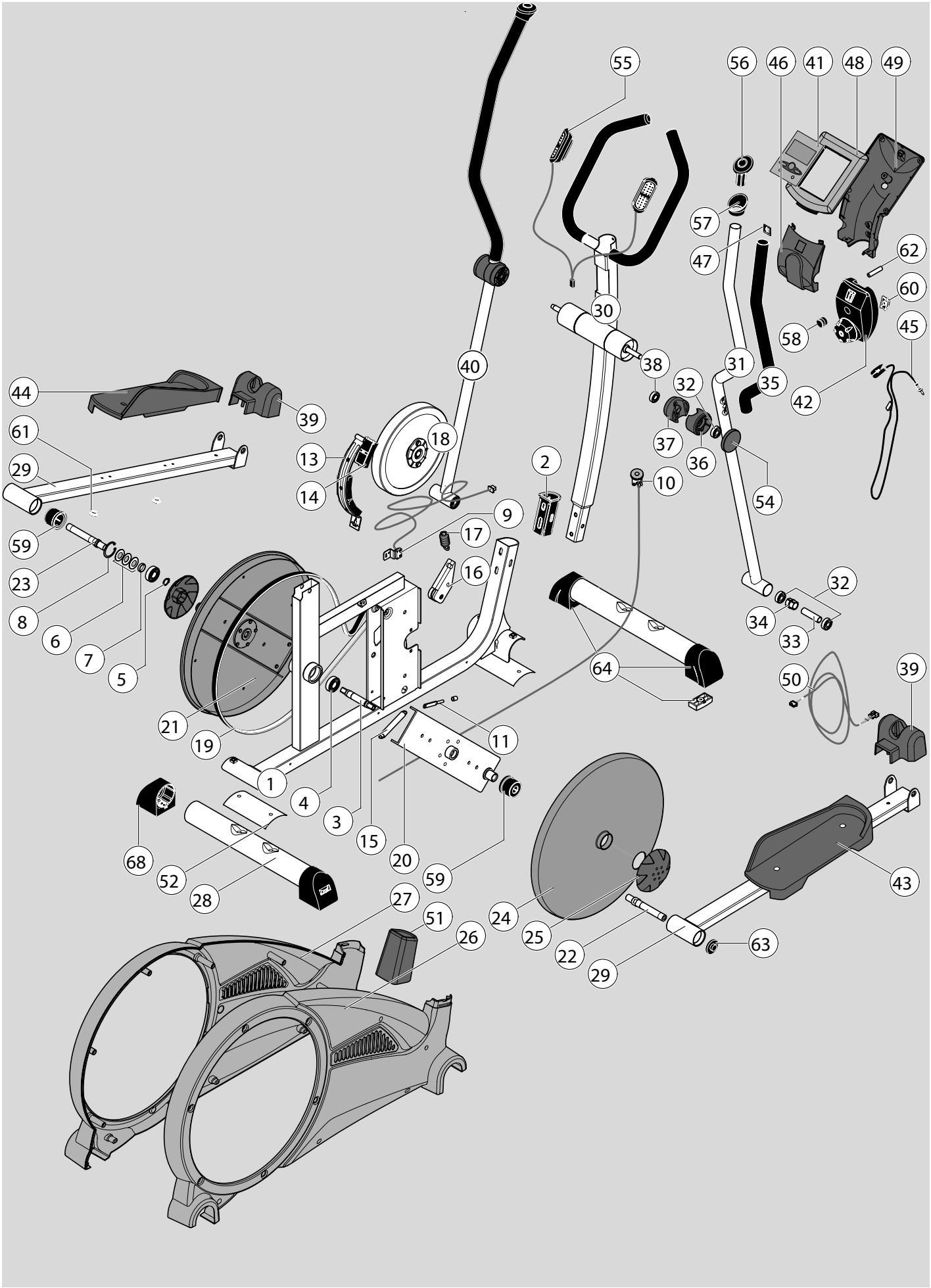
Замена батарей



Тусклый/малоконтрастный дисплей компьютера означает необходимость замены батарей. Замена батарей осуществляется следующим образом:

1. Снимите крышку отсека батарей и замените старые батареи двумя новыми батареями типа AA 1,5V.
2. При установке батарей соблюдайте полярность (см. обозначения в нижней части отсека батарей).
3. При каких-либо сбоях в работе компьютера, снова выньте батареи и вновь установите их.

6. Сборочная схема

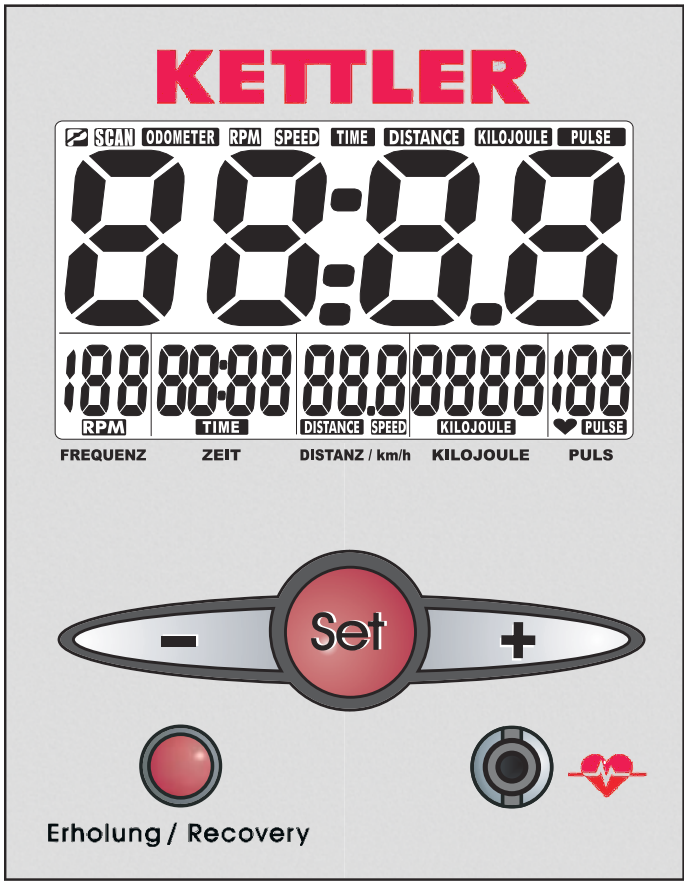


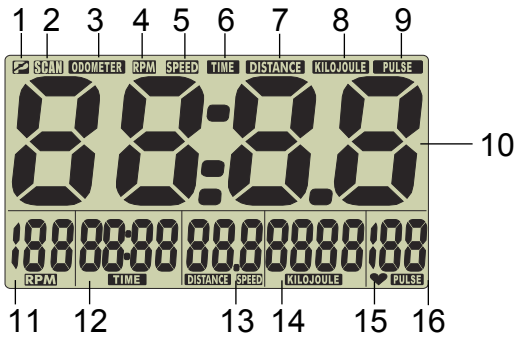
Список запчастей тренажера Vito XS арт. 7861-400

Номер детали на сборочной схеме	Количество, шт	Артикул производителя
1	1	94318063
2	1	70128382
3	1	11300055
4	2	33100023
5	2	10709021
6	3	10600004
7	1	97201470
8	1	10709024
9	1	91170536
10	1	94317179
11	1	43004018
13	1	17013960
14	3	67000170
15	1	25615060
16	1	94314230
17	1	25635052
18	1	91140381
19	1	67005127
20	1	94317363
21	1	94313544-10
22	1	10900061
23	1	10900071
24	1	70113966
25	2	70128361
26	1	70129170
27	1	70129171
28	2	91111855-10
29	2	94317571
30	1	94317631
31	1	94317927
32	6	33100036
33	2	97201482
34	2	70128296
35	2	10118034
36	2	70128400
37	2	70128405
38	2	33100030
39	2	70128331
40	1	94317928
41	1	94314345
42	1	10121181
43	1	70128398
44	1	70128399
45	1	67000653
46	1	70129166
47	1	33907043
48	1	70113957
49	1	70129167
50	1	67000549
51	1	70128332
52	2	34010120
53	1	94317931
54	2	70128335
55	1	67000654
56	2	70121516
57	2	70121515
58	1	10100197
59	2	70133275
60	1	10101062
61	4	10104000
62	1	97201472
63	2	70130860
64	1	91180406
65	1	94317929

7. Тренировочный компьютер (ST2701-8 / ST2703-8 / ST2705-8)

ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА





ЭЛЕМЕНТЫ ЭКРАНА

Символы:

1. P — тренировка не активна: ввод установок
2. SCAN — циклическая смена отображаемых на экране параметров тренировки
3. ODOMETER — полный пробег в километрах
4. RPM — частота вращения педалей (об/мин)
5. SPEED — скорость
6. TIME — время тренировки
7. DISTANCE — пройденная дистанция
8. KILOJOULE — израсходованная энергия
9. PULSE — частота сердцебиения (пульс)
15. ♥ — значок мигает в такт сердцебиения

Отображаемые параметры:

10. Крупные символы — комнатная температура [0 – 40 °]
    полный пробег тренажера [0 – 9999 км]
    фитнес-оценка [F1.0 – F6.0]
11. Вращение педалей — 20 – 199 [оборотов/мин]
12. Время — 0:00 – 99:59 [мин:сек]
13. Пройденный путь — 0.0 – 99.9 [км]
    Скорость — 0.0 – 99.9 [км/ч]
14. Расход энергии — 0 – 9999 [кДж]
16. Пульс — 50 – 199 [ударов/мин]

Клавиши:

Клавиша «-» (минус) — Уменьшает значения параметров
Клавиша «Set» — Функциональная клавиша (ввод значений; SCAN вкл/выкл; сброс компьютера)
Клавиша «+» (плюс) — Увеличивает значения параметров
Клавиша «Recovery» — расчёт фитнес-оценки

Разъёмы на передней панели

Jack (4 poles) — ушной датчик пульса «клипса»

Разъёмы на задней панели

Jack (4 poles) — ручные датчики пульса
Jack (2 poles) — считывание скорости
Батарейный отсек — 2 батареи: 1,5V тип LR6, AA

1. Экран перед началом тренировки

1. Комнатная температура (когда тренажер не используется)
2. Все элементы экрана (после нажатия на любую клавишу или с началом вращения педалей)
3. Полный пробег в км (перестаёт отображаться после 10 сек. или с нажатием на любую клавишу)
4. Готовность к тренировке

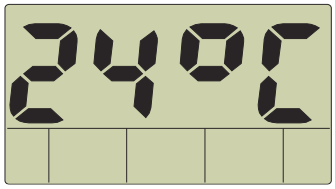


Рис. 1 Температура в помещении

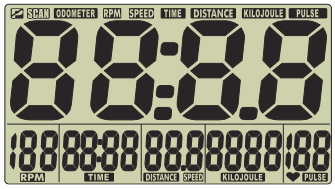


Рис. 2 Все элементы экрана

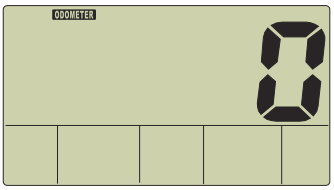


Рис. 3 Полный пробег в км

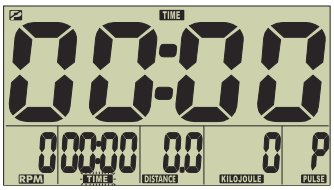


Рис. 4 Готов к началу тренировки

2. Измерение пульса

Возможны три варианта измерения пульса:
1. С помощью ушного датчика «клипса»
2. С помощью ручных датчиков (сенсоров)
3. С помощью нагрудного кардиодатчика Kettler (приобретается отдельно)

МОНИТОРИНГ ПУЛЬСА НА ДИСПЛЕЕ

Переведите дисплей в режим готовности (Рис. 4)

Измерение пульса с помощью датчика «клипса»

Подключите датчик «клипса» к тренировочному компьютеру. Слегка помассируйте мочку уха для стимуляции кровообращения. Прикрепите датчик к мочке уха.

Измерение пульса с помощью ручных сенсоров

Возьмитесь обеими руками за сенсоры на руле.

Индикация пульса

Символ сердца (15) будет мигать в такт сердцебиения. Также на экране отображается само значение пульса (16).

Примечание

Одновременно измерение пульса может производиться **только одним** из трёх указанных выше способов (т.е. либо датчиком «клипса», либо ручными сенсорами, либо нагрудным кардиодатчиком Kettler).

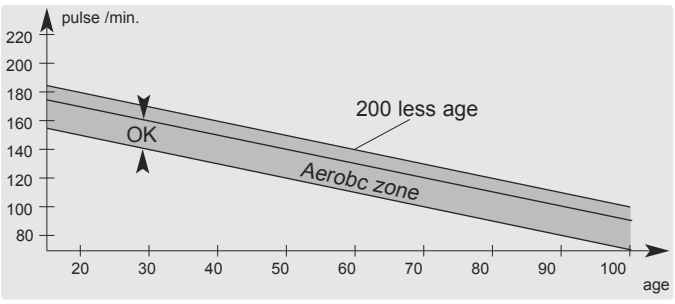
3. Тренировка без пользовательских настроек

Просто начните вращать педали. Компьютер будет вести прямой счёт (значения возрастают) всех параметров тренировки.

4. Тренировка с пользовательскими настройками

Выбор правильного пульса (Аэробная зона)

Выбор целевого пульса завист от вашего возраста. Для каждого возраста существует свой оптимальный уровень пульса (вычисляемый как 180 минус возраст) с нижним и верхним пределом (+/– 10 ударов/мин). Это так называемая Аэробная зона. Ваш пульс должен находиться в этой зоне и не превышать максимальный уровень (200 минус возраст).



Установка времени (12), дистанции (13), целевого расхода энергии (14) и предела пульса (16) на тренировку

Символ P (1) (Рис. 4) отображается на дисплее перед началом тренировки или во время её приостановки. Нажмите клавишу Set для перехода в режим установки параметров (Рис. 5).

Выбор значений параметров производится нажатием клавиш «+» и «-» (для ускоренного изменения значений удерживайте соотв. клавишу в нажатом состоянии). Одновременное нажатие клавиш «+» и «-» обнулит значение устанавливаемого параметра.

В момент установки значение мигает на экране.

Нажмите Set для ввода выбранного Вами значения и перехода к установке следующего параметра.

После установки и ввода значения пульса, компьютер готов к началу тренировки - на экране отображены все настройки (Рис. 10).

Длительное удержание клавиши Set в нажатом состоянии приведёт к сбросу компьютера (Рис. 2)

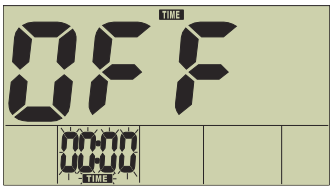


Рис. 5

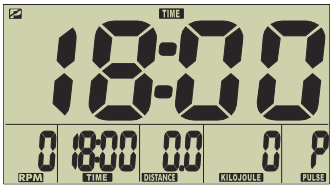


Рис. 6

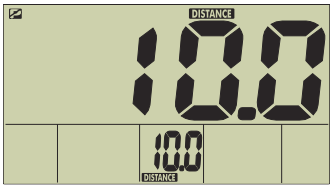


Рис. 7

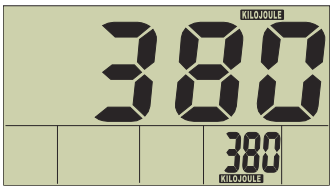


Рис. 8

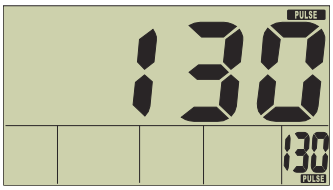


Рис. 9

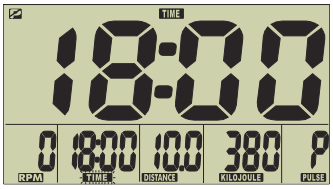


Рис. 10

Рис. 5: установка времени (по умолчанию OFF)
Рис. 6: установка времени: например, 18 минут
Рис. 7: установка дистанции: например, 10 км
Рис. 8: установка расхода энергии: например, 380 кДж
Рис. 9: установка предела пульса: например, 130 ударов/мин
Рис. 10: компьютер готов к началу тренировки - на экране отображены установленные параметры

Примечание

Отображение пройденной дистанции и текущей скорости сменяются на экране каждые 5 секунд тренировки.

Процесс тренировки

С началом вращения педалей начнётся обратный счёт всех параметров (кроме предела пульса) - вниз от установленных Вами значений. Достигнув нуля, параметр несколько секунд будет мигать, а затем (если вы не прервёте тренировку) начнётся его прямой счёт - вверх от установленного Вами значения.

Если в процессе тренировки Ваш пульс превысит установленный Вами предел, значение пульса замигает, и раздастся предупреждающий звуковой сигнал.

5. Дисплей во время тренировки

Когда Вы начинаете тренировку (педали вращаются чаще 20 оборотов/мин), по умолчанию включается режим SCAN (2) - циклическая смена параметров на экране с интервалом в 5 сек. Этот режим можно отключить (нажав Set), чтобы затем выбирать параметр для отображения вручную (с помощью клавиш «+» и «-»).

Примечание

Сразу после того, как в ходе тренировки какой-либо из параметров (кроме пульса) достигнет установленного Вами значения, оно появится в центральной части дисплея (10).

6. Состояние дисплея перед тренировкой, во время прерывания, а также в конце тренировки

При скорости вращения педалей ниже 20 оборотов/мин, компьютер прерывает тренировку и переходит в режим паузы: отключается режим SCAN, и в верхнем левом углу экрана появляется символ P. Если тренировка не будет продолжена в течение следующих 4 минут, все данные по ней будут утеряны (кроме дистанции, значение которой добавится к общему пробегу на тренажере), и на экране появится значение температуры в помещении).

Примечание

Когда тренировка прервана, нажатие клавиши Set приведёт к началу программирования новой тренировки, и вся информация по предыдущей тренировке будет утеряна.

7. Индикация при продолжении тренировки

Начните вращать педали. Продолжится расчёт параметров.

8. Расчёт пульса восстановления

Тренировочный компьютер позволяет произвести замер пульса восстановления сразу по окончании тренировки (функция расчета «фитнес-оценки»).

В самом конце тренировки (после полной остановки) нажмите клавишу Recovery. Компьютер начёт замер пульса, который продолжится 60 сек. (Рис. 12). Затем на экране отобразится фитнес-оценка (F) (Рис. 13), расчёт которой объясняется в пункте 9. далее по тексту. Если во время работы функции Recovery замер пульса был прерван, компьютер выведет сообщение об ошибке (Рис. 14) вместо оценки F.

Если повторно нажать клавишу Recovery, экран вернётся в режим отображения параметров тренировки.

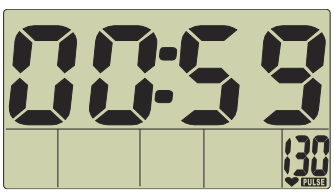


Рис. 12

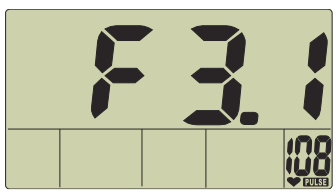


Рис. 13

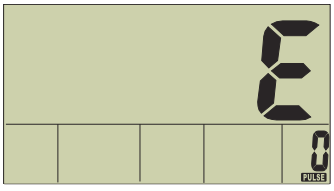


Рис. 14

Примечание

В отсутствие замера пульса, функция оценки пульса восстановления (Recovery) не запустится вообще.

При измерении пульса ручными сенсорами, когда Вы нажимаете клавишу Recovery, быстро возвращайте руку на сенсор, чтобы избежать прерывания в замере пульса.

9. Дополнительная информация

Велотренажеры

Расчёт скорости

Принимается, что частота вращения педалей в 60 об./мин. соответствует скорости 21.3 км/ч. (1 оборот => 5,92 метра)

Расчёт расхода энергии

Спортивная медицина рекомендует следующее соотношение: 1 час тренировки со скоростью 24 км/ч требует 1680 кДж. Таким образом, 1 км => 70 кДж. (Рассчитано при средней нагрузке и меняется только в зависимости от частоты вращения педлаей)

Эллиптические тренажеры

Расчёт скорости

60 оборотов педалей в минуту соответствует скорости 9.5 км/ч.

Расчёт расхода энергии

Спортивная медицина рекомендует следующее соотношение: 1 час тренировки со скоростью 9,5 км/ч требует 3344 кДж. Таким образом, 1 км => 352 кДж.

Расчёт фитнес-оценки

Расчёт фитнес-оценки производится по следующей формуле:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

где:
P1 = пульс в момент нажатия Recovery
P2 = пульс восстановления (т.е. по прошествии 60 сек.)

Интерпретация результата (числа F):
F = 1 -> отличный результат (и физ-подготовка)
F = 6 -> наихудший результат (и физ-подготовка)

Замер пульса восстановления - это самый быстрый и простой метод оценки уровня Вашей тренированности. Чем меньше значение фитнес-оценки (F), тем быстрее вы способны восстанавливать силы после физических нагрузок. Регулярно тренируясь, вы заметите, как улучшается показатель Вашей фитнес-оценки!
Внимание: перед тем как нажать Recovery, тренировка должна продолжаться по крайней мере 10 минут с ощутимой для Вас нагрузкой.

Измерение пульса

Ушной датчик «клипса»

Датчик-клипса работает в инфракрасном диапазоне, он измеряет колебания оптической прозрачности кожи, обусловленные биением сердца. Прежде, чем прикрепить клипсу к мочке уха, несколько раз интенсивно потрите мочку уха для усиления циркуляции крови. Избегайте электрических наводок от других приборов.

- Аккуратно закрепите клипсу на мочке уха, выберите ее оптимальное положение – такое, в котором значок сердца мигает непрерывно, без перебоев.
- Не занимайтесь в непосредственной близости от источников света - неоновых, галогенных, точечных и прожекторных; следует также избегать прямого солнечного света.
- Избегайте любых вибраций и встрясок клипсы и её провода. Всегда прикрепляйте провод к одежде или к повязке на голову, что даже лучше.

Ручные сенсоры пульса
Всегда держитесь за контактные поверхности руля обеими руками. Минимальные разности потенциалов, производимые сердечными сокращениями, регистрируются ручными сенсорами и заносятся в компьютер.
Старайтесь не сжимать поручни сильно. Держитесь руками с постоянным усилием, чрезмерно не сжимая и не передвигая их по поверхности.

Нагрудный беспроводный кардиодатчик Cardio Plus
Обратитесь к соответствующему руководству из комплекта поставки нагрудного кардиодатчика.

Сбои в измерении пульса

При возникновении проблем с измерением пульса, обратитесь к настоящему руководству, а также убедитесь, что батареи компьютера (и нагрудного датчика пульса) заряжены.

Сбои в работе компьютера

Если вам кажется, что тренировочный компьютер ведет себя необычно или выдает неверные показания, извлеките батареи, проверьте напряжение на них, затем вставьте их обратно или замените на новые. Общий пробег тренажера (км) при замене батарей обнуляется.

10. Инструкции по тренировкам

Ваша безопасность

Перед началом тренировок, проконсультируйтесь у врача, рекомендации которого должны сформировать базовое представление об организации Вашей программы тренировок. Приведенная в данном Руководстве информация относительно тренировок рекомендуется только для людей со здоровой сердечно-сосудистой системой.
Организуйте свои тренировки по принципу повышения нагрузки (развитие выносливости). Тренировка на выносливость главным образом вызывает адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, результатом чего, например, становится уменьшение частоты сердцебиения в состоянии покоя и во время тренировок.
У Вашего сердца появляется больше времени для заполнения желудочков и протока крови через сердечную мускулатуру (коронарные сосуды). Кроме того, глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха увеличиваются. Также возникают положительные изменения в метаболизме. Для достижения этих положительных эффектов, Вы должны планировать свои тренировки согласно приведенным ниже правилам.

Интенсивность тренировок

Интенсивность тренировок определяется, с одной стороны, частотой вращения педалей, а с другой - прилагаемым к педалям усилием, которое можно регулировать выбором тормозящего момента. Регулятор тормозящего момента находится под рулем несколько ниже компьютера.

Вращая селектор, Вы можете выбрать нужный Вам тормозящий момент в диапазоне от 0 (минимальный) до 10 (максимальный).

Никогда не перегружайте и не изматывайте себя во время тренировки. Чрезмерная нагрузка может нанести вред Вашему здоровью.

Поэтому, во время тренировок придерживайтесь простого правила: регулируйте нагрузку и интенсивность тренировки таким образом, чтобы пульс находился на следующем уровне:

180 минус возраст (лет)

(Например, 50-летнему человеку следует поддерживать свой пульс во время тренировки на уровне 130 ударов/мин)

Данная рекомендация подходит только здоровым людям и не пригодна для тех, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой (требуется отдельная консультация врача).

Построение графика тренировок

Если Вы новичок, избегайте слишком высоких скоростей и не устанавливайте слишком большое сопротивление тормозов, поскольку рекомендуемая частота сердцебиения может быть превышена очень быстро. Во время тренировки контролируйте свой пульс, чтобы удерживать интенсивность в нужном интервале. Новичкам рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно. Первые тренировки должны быть относительно короткими и проходить с интервалами. Спортивные врачи рекомендуют следующие режимы тренировок:

Частота тренировок	**Продолжительность тренировок**
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Новичкам не следует начинать с тренировок по 30-60 минут.
До и после каждой тренировки, необходима 5-минутная гимнастика, помогающая правильно разогреть или охладить Ваше тело. Между двумя тренировками должен быть свободный день, если Вы предпочитаете 20-30 минутные тренировки 3 раза в неделю. В то же время, нет никаких возражений против ежедневных 10-минутных тренировок.

RU

ЧАСТОТА	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ
	1-я неделя
три раза в неделю	2-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 2-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 2-минутная тренировка
	2-я неделя
три раза в неделю	3-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 3-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 2-минутная тренировка
	3-я неделя
три раза в неделю	4-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 3-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 3-минутная тренировка
	4-я неделя
три раза в неделю	5-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 4-минутная тренировка 1-минутная гимнастика 4-минутная тренировка

Новичку на первые 4 недели может помочь следующая таблица результатов:

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ

Дата	Пульс пок							

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛИ 7861-400

Система нагружения	Магнитная
Масса системы маховика	14 кг
Регулировка нагрузки	Ручная
Количество уровней нагрузки	10
Измерение пульса	«Датчик -клипса », сенсоры на рукоятках
Питание тренажера	2 батарейки AA
Размеры (дл/ш/в, см)	145 x 55 x 156
Вес	52 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	
Время тренировки	
Пройденная дистанция	
Скорость	
Частота вращения педалей	
Израсходованные калории	
Пульс	
Фитнесс-тест	
Регулировка руля	
Транспортировочные ролики	