

KETTLER

Эллиптический тренажер Vito XL

Руководство пользователя

Модель № 7861-600



FREIZEIT MARKE KETTLER



Посетите наш веб-сайт:

www.kettler.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Эллиптический тренажер Vito XL 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 системы.

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

1	Транспортировка тренажера	2
2	Условия хранения	2
3	Меры предосторожности	2
4	Перед тем как начать тренировку	2
5	Инструкции по сборке	2
5.1	Размеры крепежного материала	3
5.2	Список деталей	4
5.3	Сборка тренажера	5
6	Настройка и подключение тренажера	7
7	Схема сборки	9
7.1	Список запчастей	10
8	Тренировочный компьютер	12
8.1	Описание компьютера	12
8.2	Функции	12
8.3	Вводимые параметры	12
8.4	Работа с тренировочным компьютером	12
8.5	Отображение и вычисление данных	13
8.6	Инструкции по тренировкам	15
	Технические характеристики модели 7861-600	17

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 коррозионные 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 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.
- Не устанавливайте тренажер вблизи проходов, в коридорах и в дверных проемах

- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте исправность его узлов и деталей каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание на надежность затяжки резьбовых соединений. 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 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

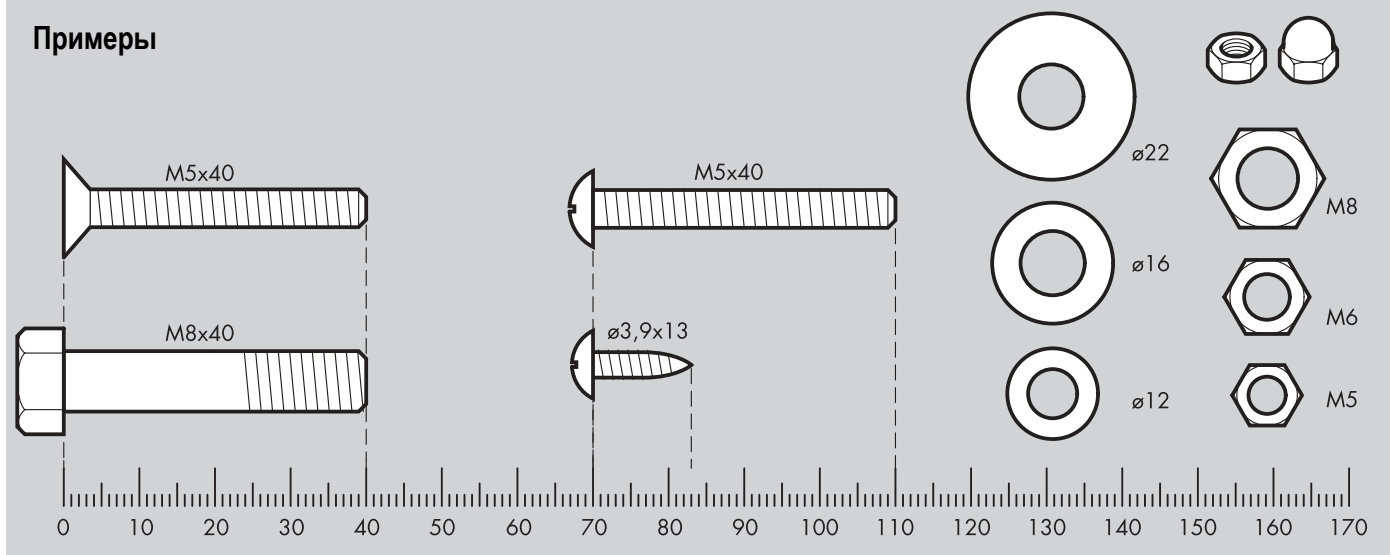
- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Тренажер оснащен магнитной системой нагружения. Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на эксплуатацию изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Тренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class HB, и не может использоваться 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 механизма, 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 во вставке внизу рисунка. 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 Размеры крепежного материала

Примеры



5.2 Список деталей

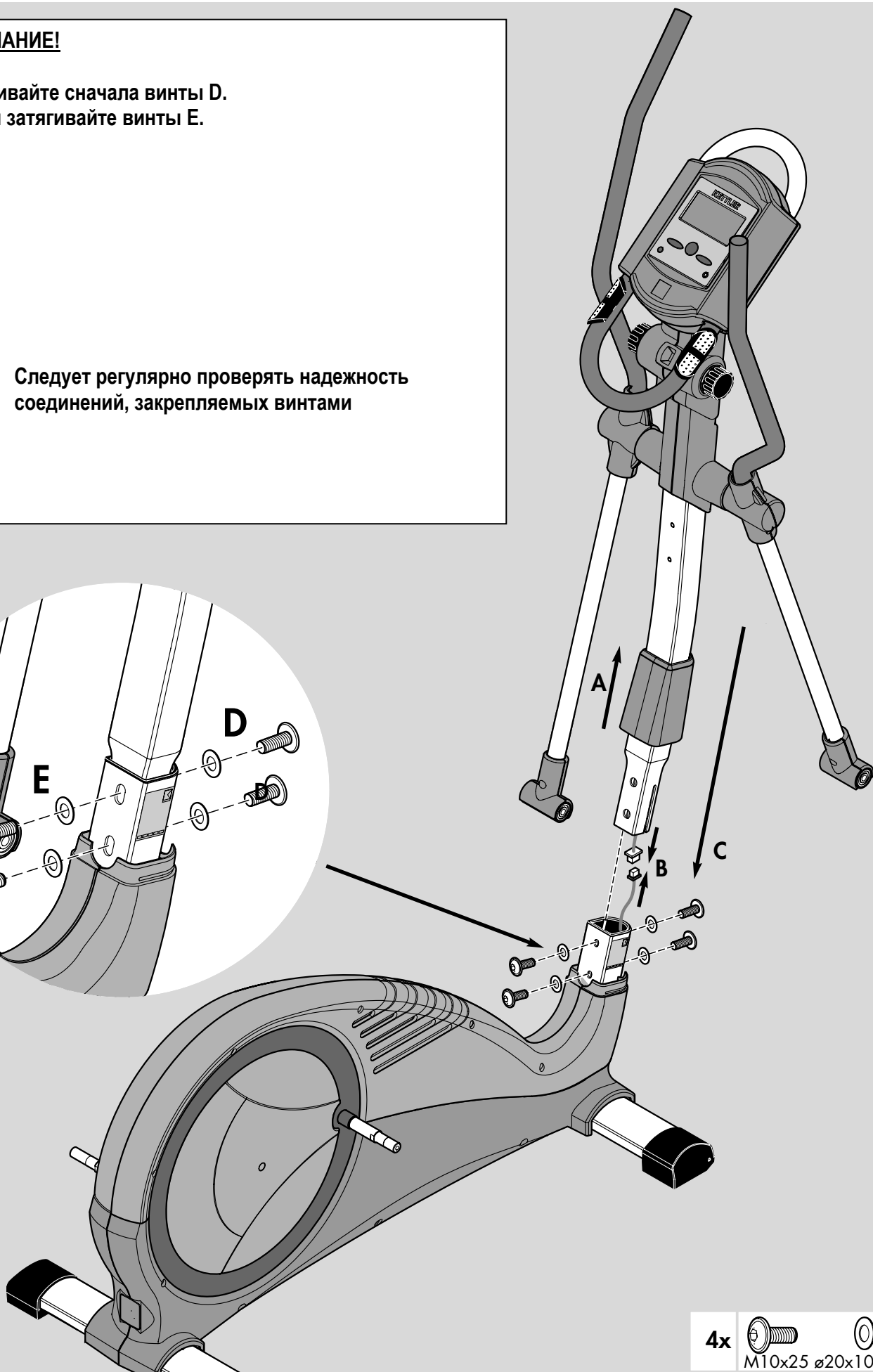
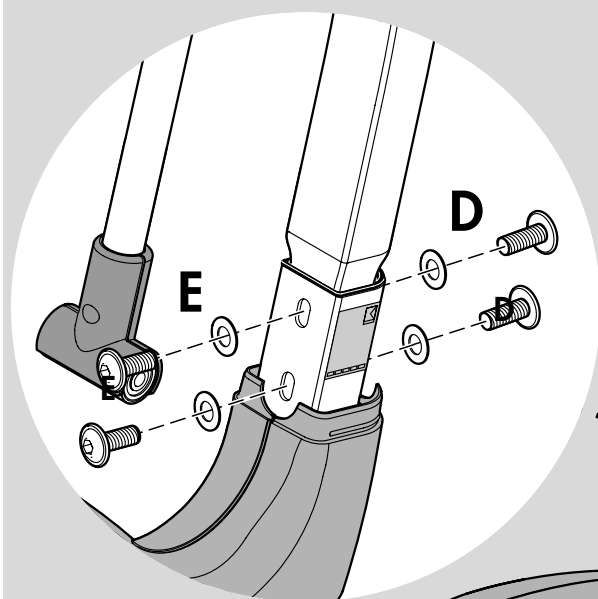
		Кол.	✓			M6	2	
						ø25x8,4	2	
						ø25x10,5	4	
						ø20x10,5	4	
						ø12,5x6,4	2	
		1				M10x105	2	
						M6x50	2	
						M10x25	4	
						M8x20	2	
		1				M5x20	2	
						ø22,2x27,5	2	
		2				M10	2	
							8	
		1/1						
	2/2			2/2				
	1/1			2				
	1			2				

ВНИМАНИЕ!

Затягивайте сначала винты D.
Затем затягивайте винты E.



Следует регулярно проверять надежность соединений, закрепляемых винтами



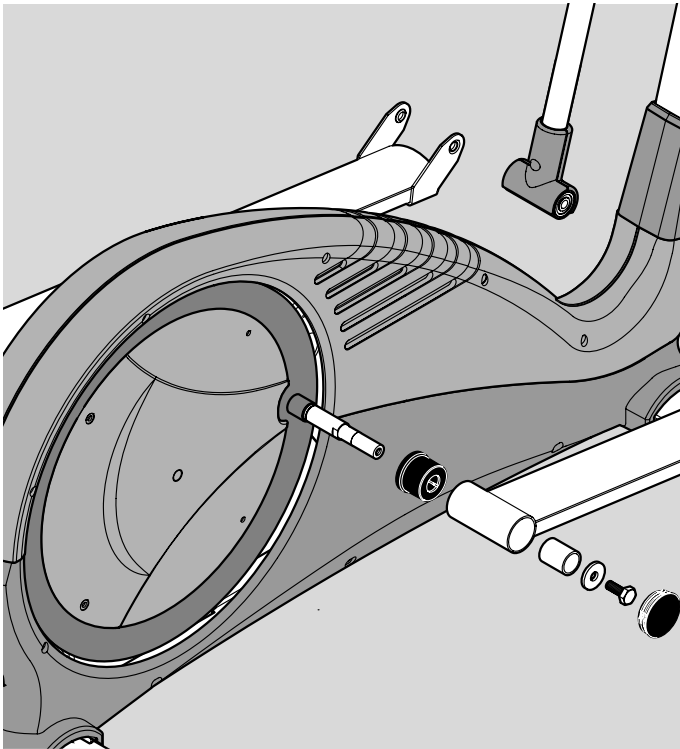
4x



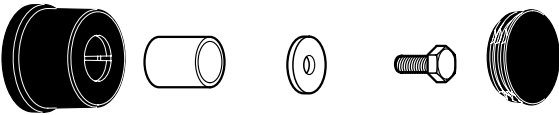
M10x25 ø20x10,5



2

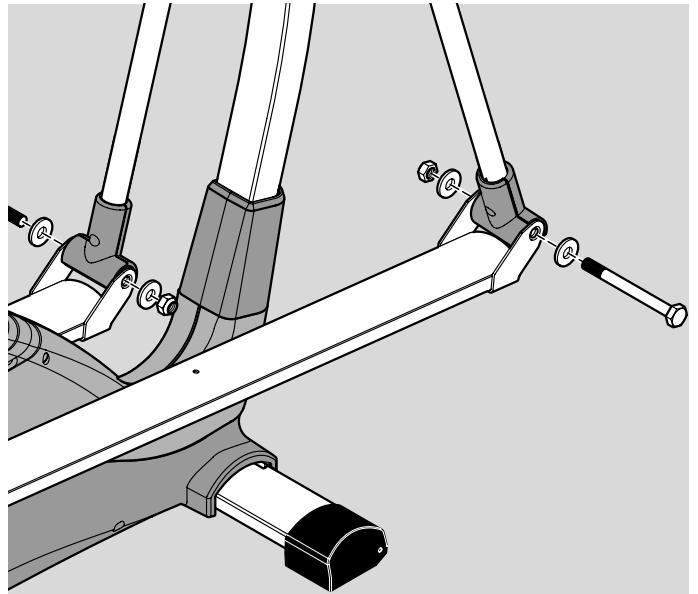


2x

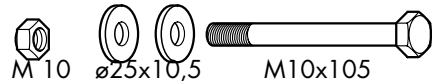


ø22,2x27,5 ø25x8,4 M8x20 ø42

3

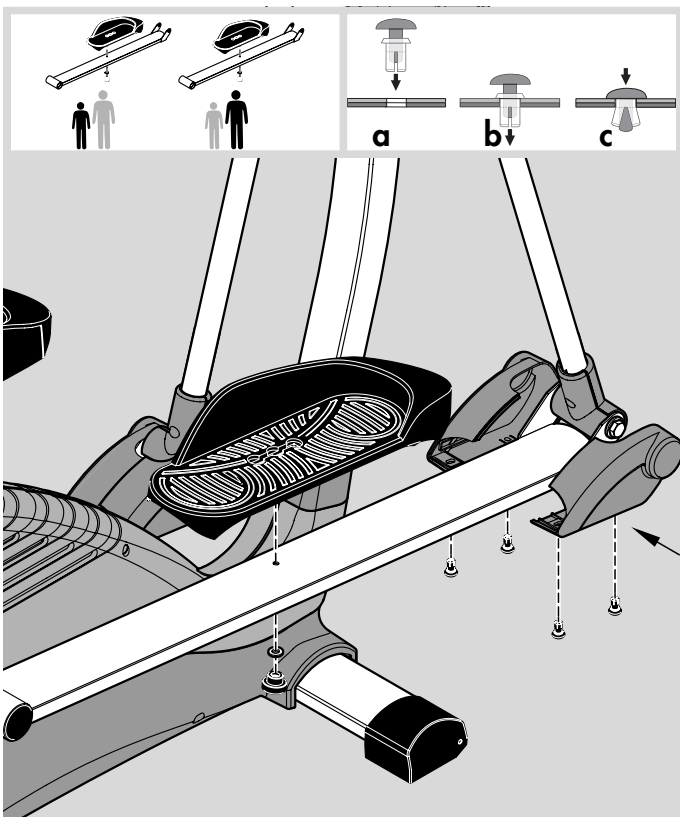


2x

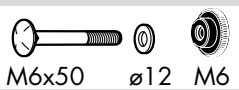


M10 ø25x10,5 M10x105

4



2x

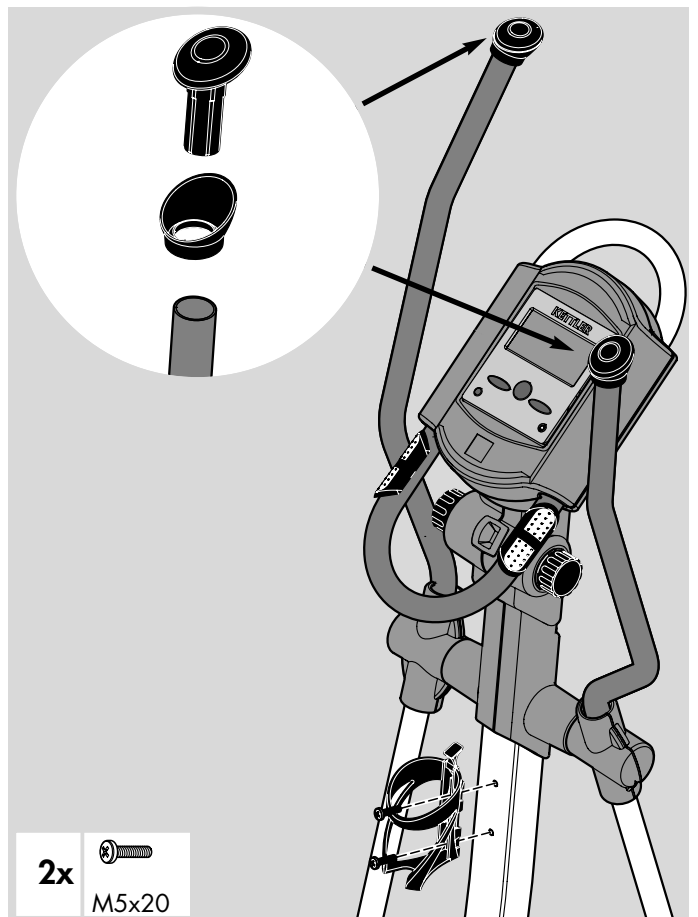


M6x50 ø12 M6

8x



5

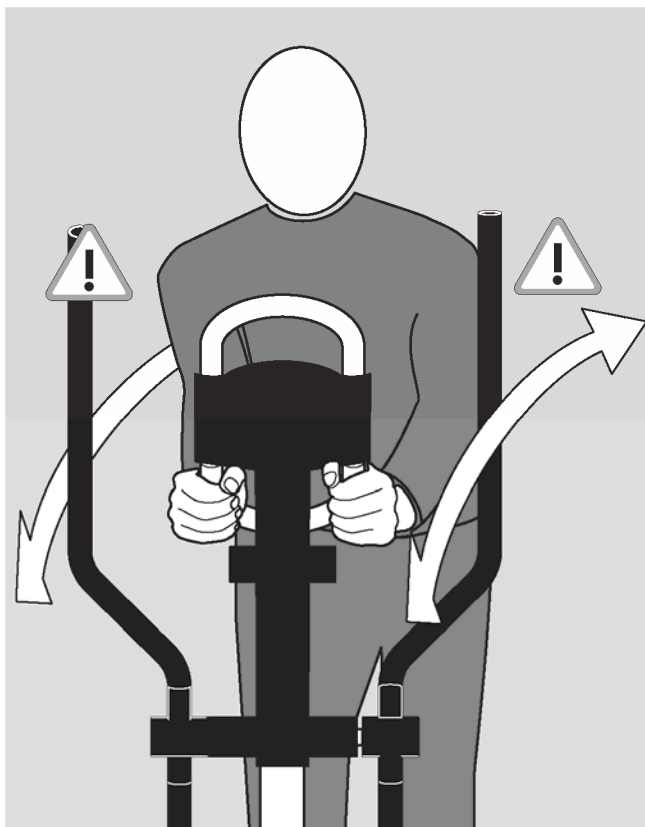


2x



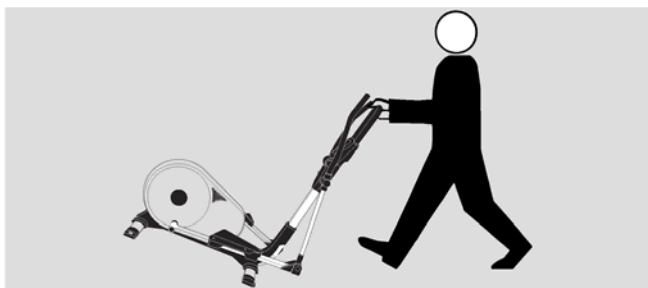
M5x20

Правильное положение рук

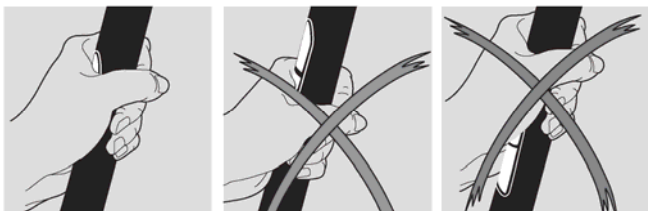


Перемещение тренажера.

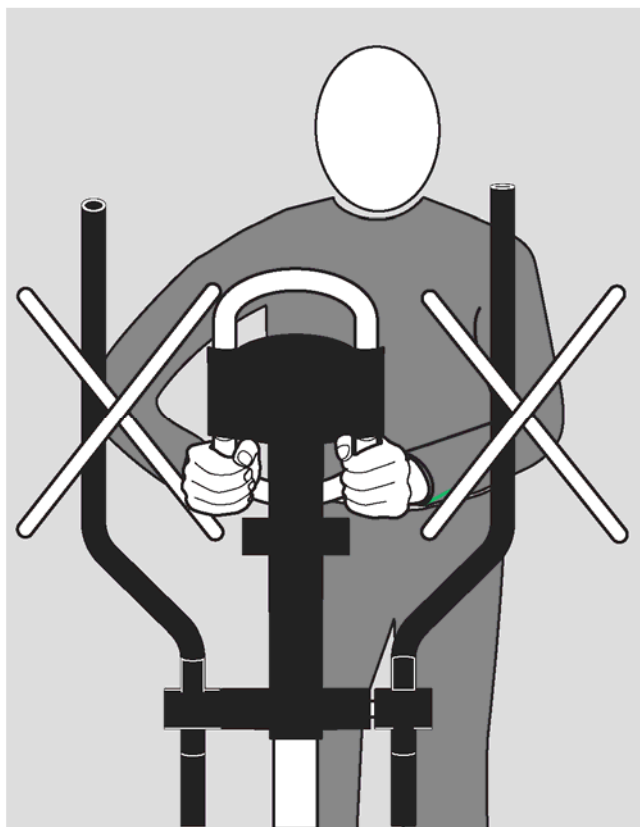
Перемещайте тренажер, используя ролики на передней опоре тренажера (как показано на рисунке). Это значительно облегчает процесс передвижения, а также исключает повреждение напольного покрытия.



Правильное положение руки и датчика пульса во время тренировки.

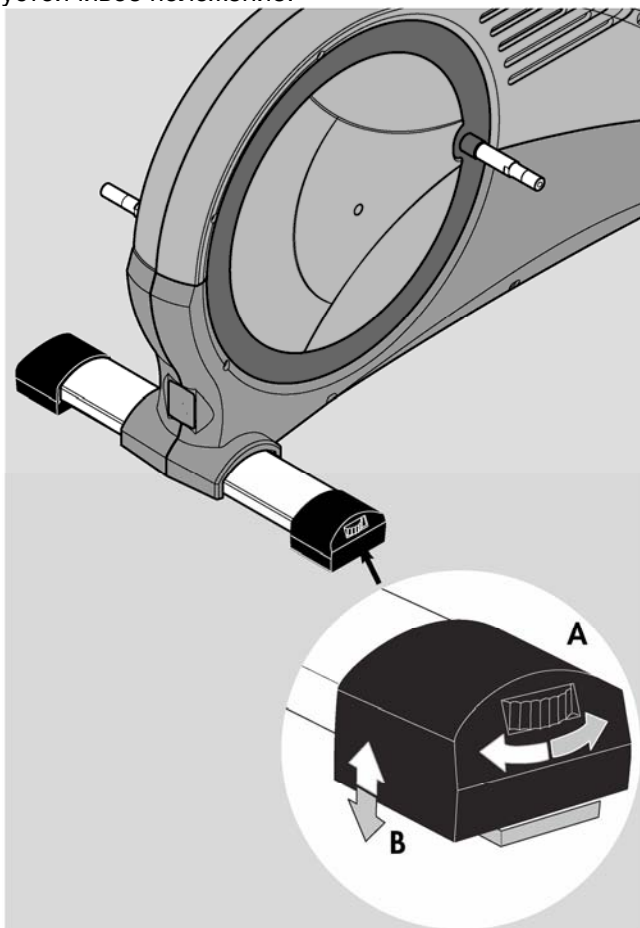


Опасное положение рук

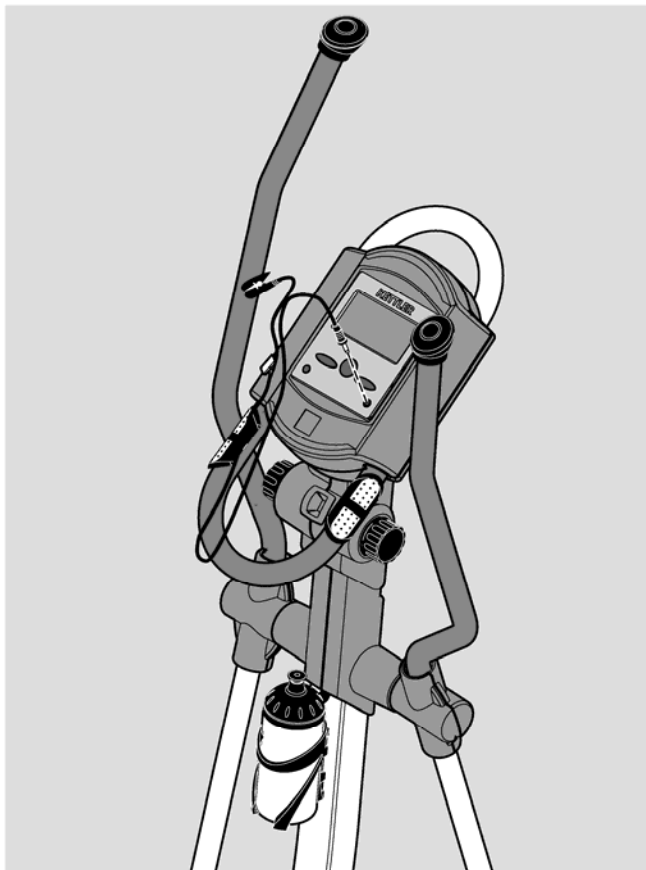


Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).

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

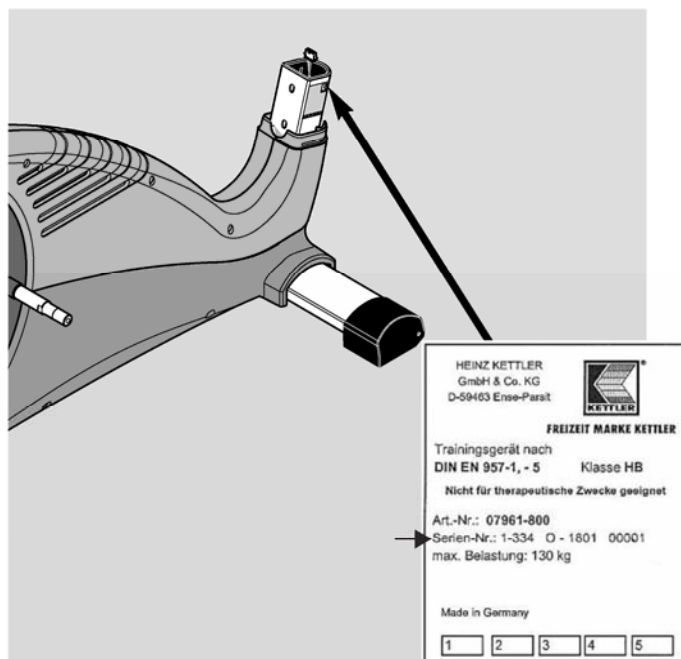


Подключение датчика-клипсы.



Серийный номер изделия.

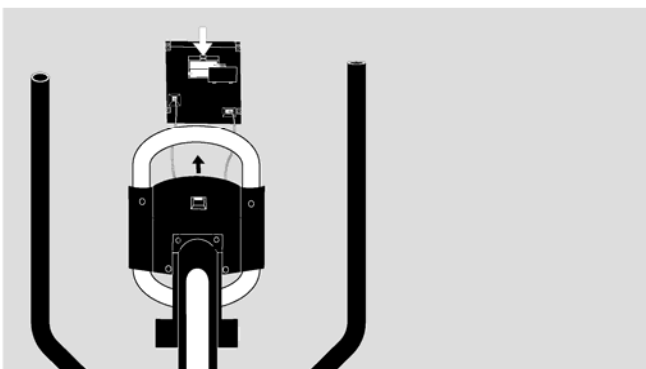
Серийный номер, необходимый для идентификации тренажера, нанесен на ярлыке (см. рис.).

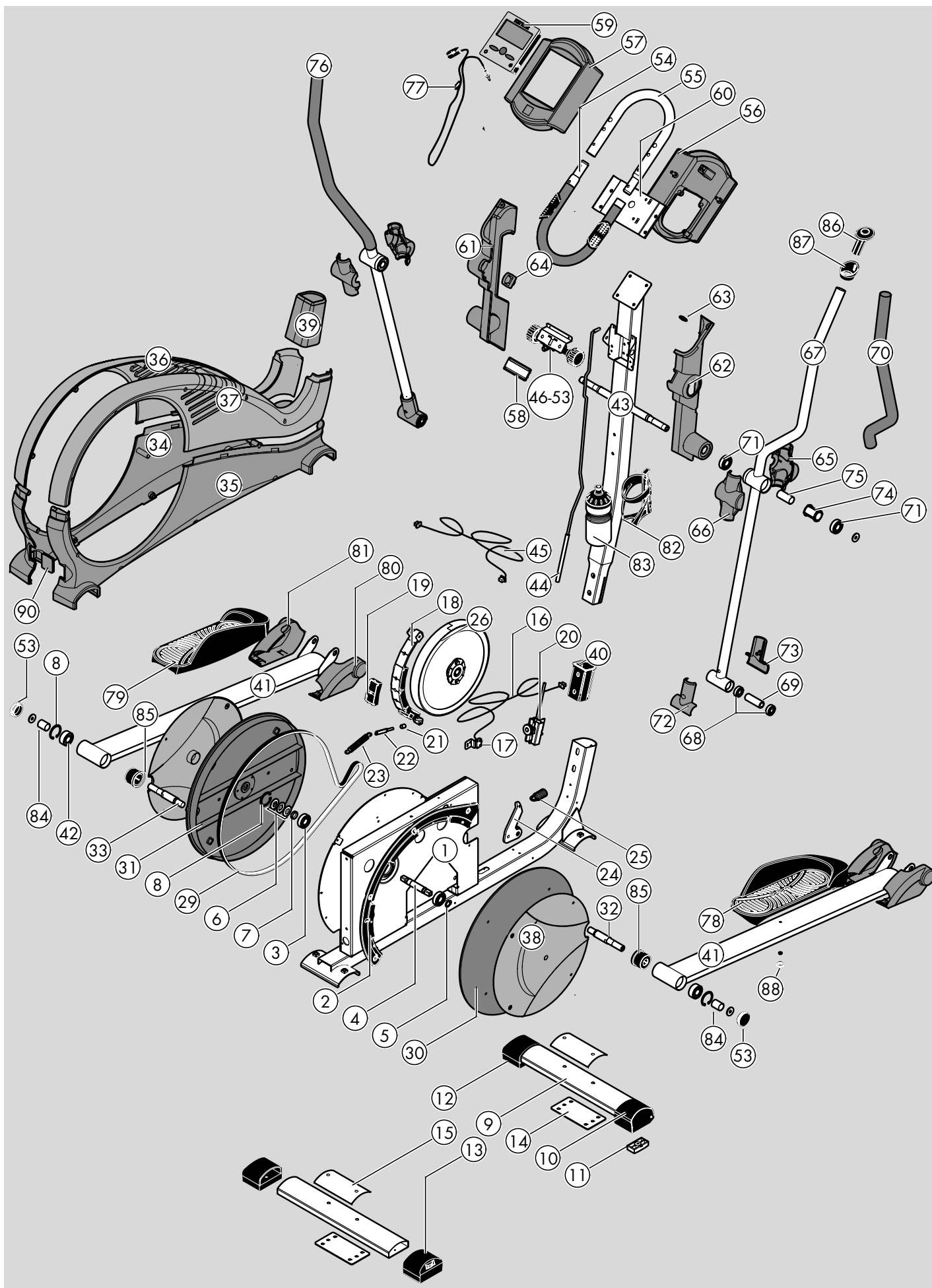


Замена элементов питания

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

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



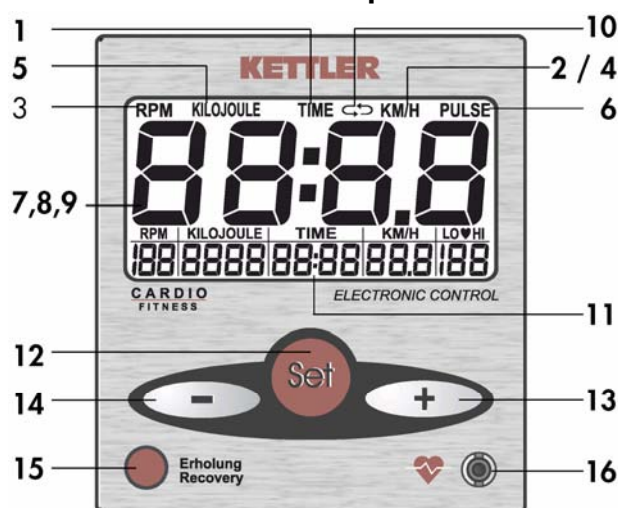


7.1 Список запчастей

Номер детали на сборочной схеме	Количество, шт.	Артикул производителя
1	1	94315900
2	1	70128492
3	2	33100023
4	1	11300055
5	2	10709021
6	3	10600004
7	1	97201470
8	1	10709024
9	2	91111287
10	1	91170387
11	2	70127565
12	1	91170388
13	2	91170500
14	2	97200256
15	2	34010120
16	1	67000707
17	1	1701399A
18	1	94313567
19	3	67000170
20	1	94315902
21	1	43004018
22	1	97201389
23	1	25605891
24	1	94313101
25	1	25635052
26	1	91140379
27	1	33100017
28	1	33100042
29	1	67005127
30	1	94315240
31	1	94315243
32	1	10900091
33	1	10900092
34	1	70128907
35	1	70128906
36	1	70128818
37	1	70128819
38	2	94315477
39	1	70128569
40	1	70128698
41	2	94315247
42	2	33100047
43	1	94315904
44	1	97201951
45	1	67000652
46	1	70127070
47	1	70127080
48	1	97200358
49	1	70127500
50	1	97200553
51	1	97201443
53	2	10100079
54	1	94314012
55	1	94314009
56	1	70128555
57	1	70128554
58	1	91170207
59	1	94315908

60	1	97200036
61	1	70128558
62	1	70128557
63	1	70128446
64	1	70128556
65	2	70128412
66	2	70128411
67	1	94315676
68	4	33100036
69	2	97201447
70	2	10118034
71	4	33100038
72	2	70128413
73	2	70128414
74	2	70128347
75	2	97201462
76	1	94315677
77	1	67000653
78	1	70128702
79	1	70128703
80	2	70128696
81	2	70128697
82	1	70190051
83	1	70190041
84	2	97201463
85	2	70133275
86	2	70121517
87	2	70121518
88	2	10104006
89	1	94315910
90	1	70128757

8.1 Описание компьютера



8.2 Функции

- 1 Время тренировки [TIME]
- 2 Скорость движения [KM/H] – км/ч
- 3 Обороты педалей [RPM] – об/мин
- 4 Пройденная дистанция [KM] - км
- 5 Затраченная энергия [KILOJOULE] - кДж
- 6 Частота сердцебиения (пульс) [PULSE] – уд/мин
- 7 Восстановление пульса [60 - 00 секунд]
- 8 Фитнес-оценка 1÷6 [F 1.0 ÷ 6.0]
- 9 Отображение полного пробега [odo] - км
- 10 Режим SCAN (↺↻) (автоматическая смена отображаемых параметров в центральной части дисплея)
- 11 Комнатная температура (°C)
- 12 Клавиша ввода параметров тренировки [SET]
- 13 Клавиша изменения параметров тренировки [+]
- 14 Клавиша изменения параметров тренировки [-]
- 15 Клавиша запуска функции восстановления пульса (Recovery)
- 16 Разъем для подключения датчика пульса

8.3 Вводимые параметры

- Целевой уровень пульса
- Расход энергии
- Время тренировки
- Тренировочная дистанция

8.4 Работа с тренировочным компьютером

8.4.1 Включение

Дисплей включается после установки батарей, нажатия любой из клавиш или при старте тренировки (движение педалей). Непосредственно после включения выполняется автотестирование (все сегменты дисплея отображаются в течение двух секунд).

После этого в поле "KILOJOULE" в течение десяти секунд отображается общий пробег (км), и затем дисплей переходит к режиму начальных установок (при нажатии клавиши), или автоматически переходит к началу упражнения.

8.4.2 Выключение

Компьютер выключается автоматически через четыре минуты после завершения тренировки (если педали не вращаются, кнопки не нажимаются).

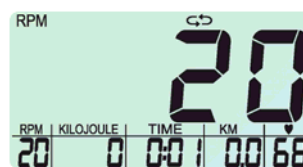
8.4.3 Сброс введенных данных

Если Вы удерживаете нажатой кнопку SET более двух секунд в режиме ожидания тренажера (педали не движутся), параметры компьютера будут сброшены. Вся информация по тренировке будет утеряна.

8.4.4 Параметры/режимы тренировки

8.4.4.1 Режим прямого счета

Если дисплей включается с началом тренировки (вращение педалей), и персональные установки не были выбраны, то вся информация отображается независимо от персональных установок и в режиме "прямого счета" (значение всех параметров увеличивается, начиная с нуля).



В процессе тренировки значок сердца мигает синхронно с Вашим пульсом, если задействован датчик измерения пульса (это также относится ко всем приведенным ниже схемам, на которых изображен значок сердца).

8.4.4.2 Установка параметров тренировки

Нажмите кнопку SET в режиме ожидания тренажера (педали не движутся). Параметры тренировки изменяются с помощью кнопок + и -. Если одна из этих двух кнопок удерживается нажатой более двух секунд, то изменение значения выбранного параметра выполняется быстрее. Одновременное нажатие кнопок + и - обнуляет значение параметра. Кнопка SET сохраняет текущее значение и переводит дисплей компьютера к вводу следующего параметра.

Параметры начинаются с KILOJOULE и переключаются в следующем порядке:

KILOJOULE > TIME > KM > PULSE > **Начало тренировки** > KILOJOULE и т.д. (циклическая последовательность).

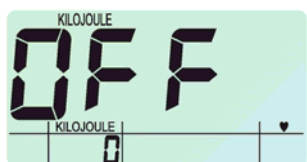
Все установленные параметры отсчитываются обратно до нуля от значений начальных установок после начала движения педалей. Параметры без начальных установок отсчитываются вверх от нуля.

При обратном счёте параметра, когда его значение достигает нуля, оно мигает в течение 5 секунд. Затем компьютер начинает вести прямой счет этого показателя, начиная не с нуля, а с установленного Вами значения.

Ввод значений параметров

8.4.4.2.1 Расход энергии

Диапазон значений: 0 ÷ 9990 КДж



Расход энергии (значение не введено)



Установка параметра расхода энергии

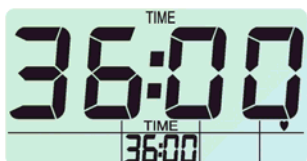
После ввода параметра кнопками + и – дисплей показывает текущее значение. Значение параметра сохраняется нажатием SET.

8.4.4.2.2 Продолжительность тренировки

Диапазон значений: 0 ÷ 99 минут



Продолжительность тренировки (значение не введено)



Установка времени тренировки

После ввода параметра кнопками + и – дисплей показывает текущее значение. Значение параметра сохраняется нажатием SET.

8.4.4.2.3 Тренировочная дистанция

Диапазон значений: 0 ÷ 99 км



Тренировочная дистанция (значение не введено)



Установка тренировочной дистанции

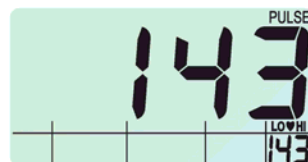
После ввода параметра кнопками + и – дисплей показывает текущее значение. Значение параметра сохраняется нажатием SET.

8.4.4.2.4 Пульс

Диапазон значений: 40 ÷ 180 ударов.



Установка пульса (значение не введено)

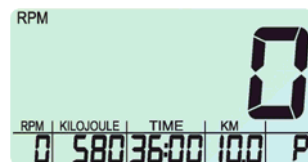


Установка пульса

После ввода параметра кнопками + и – дисплей показывает текущее значение. Значение параметра сохраняется нажатием SET.

8.4.4.2.5 Завершение ввода

После установки пульса можно начинать тренировку. Нажатие кнопки SET снова вводит компьютер в режим установки (для параметра "KILOJOULE").

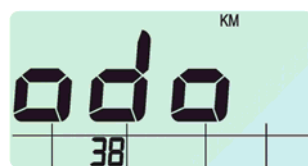


Состояние экрана: готовность к началу тренировки

8.5. Отображение и вычисление данных

8.5.1 Полный пробег

После включения дисплея или сброса настроек дисплея в течение десяти секунд отображается полный пробег (в километрах). Кроме того, появляется слово "odo". Полный пробег отсчитывается с шагом 100 метров (но отображается в целых километрах).



Индикация общего пробега (для примера, 38 км)

При замене батареи общий пробег обнуляется.

8.5.2 Затраченная энергия

Диапазон отображения: 0 ÷ 9999 КДж. Подсчет может выполняться в режиме прямого или обратного счета.

Вычисление энергии

Применяется следующий расчет: за 1 час тренировки со скоростью 24 км/ч расходуется 1680 КДж. Соответственно, за 1 километр пути расходуется 70 КДж

8.5.3 Частота хода педалей

Частота хода педалей отображается в диапазоне 20 ÷ 199 об/ мин.

8.5.4 Скорость/Дистанция

Эти параметры отображаются в одной зоне экрана, чередуясь каждые пять секунд

8.5.4.1 Скорость

Вычисление скорости: 60 оборотов педалей в минуту означает скорость 21.3 км/ч.

8.5.4.2 Дистанция

Рассчитывается с шагом 10м в диапазоне 0.00 ÷ 99.99км.

8.5.5 Время

Время тренировки отображается в интервале 0.00÷99.59 минут. Время тренировки считается только когда частота вращения педалей выше 20 оборотов в минуту.

Возможен прямой и обратный счет по этому показателю.

8.5.6 Пульс

8.5.6.1 Измерение

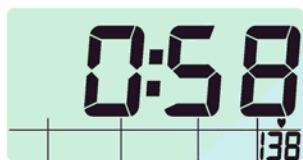
Измерение пульса выполняется ушным датчиком-клипсой, датчиками пульса на рукоятках или нагрудным кардиодатчиком (приобретается отдельно). Если к разъему на передней панели не подключен датчик-клипса или нагрудный кардиодатчик, то активируется измерение пульса датчиками на рукоятках. Если датчик-клипса или нагрудный кардиодатчик присоединены к разъему на передней панели, то измерение пульса датчиками на рукоятках автоматически отключается.

8.5.6.2 Индикация

Регистрируемый пульс постоянно отображается на дисплее. Значок сердца мигает синхронно с измеренной частотой сердечным ритмом. Если сигнал пульса отсутствует, то в поле пульса на дисплее отображается "P". В этом случае, в режиме SCAN символ "P" не отображается в центральной части дисплея. Компьютер пропускает параметр пульса и переходит к следующему параметру

8.5.6.3 Функция восстановления пульса

После того, как была нажата кнопка Recovery, начинается автоматическое измерение частоты восстановления пульса. Текущее значение пульса отображается в правом нижнем углу. В центральной части дисплея идет обратный отсчет (60 секунд). Отображение всех других параметров отключено.



Дисплей во время работы функции Recovery

Компьютер устанавливает разницу между пульсом в момент нажатия Recovery и пульсом в процессе восстановления сил по прохождении 60 секунд. Показатель выносливости, таким образом, рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Значение (F)} = 6 - [10 * (P1 - P2) / P1]^2,$$

где P1 = пульс в момент нажатия Recovery, P2 = пульс в момент завершения функции Recovery

Оценка результата (F):

F = 1: очень хороший уровень подготовки

F = 6: недостаточный уровень подготовки

Определение разницы между пульсом во время физической нагрузки и пульсом в процессе восстановления сил – эффективный способ контроля своего уровня тренированности, который, в свою очередь, является показателем способности организма к быстрому восстановлению сил после физической нагрузки. Перед тем, как нажимать на клавишу восстановления пульса и определить индивидуальный

уровень выносливости, нужно довольно продолжительное время (по крайней мере 10 минут) позаниматься с предельной нагрузкой.

Фитнес-оценка отображается в центральной части дисплея с префиксом "F" (например: F3.1).

В нижней правой части экрана выводится разница между P1 и P2.



Отображение на дисплее результата фитнес-оценки может быть отменено нажатием любой клавиши.

Если в конце измерения нет сигнала от датчика пульса (значение P2 не определено), то на главном дисплее выводится "E" (ошибка). Функция восстановления пульса не запускается вообще, если в момент нажатия клавиши Recovery компьютер не получает данных о пульсе.

8.5.7 Отображение параметров тренировки на дисплее

Во время тренировки, информация о каждом параметре (режим SCAN) выводится на центральную часть дисплея в течение 5 секунд. Данные отображаются в следующем порядке: DISTANCE > KILOJOULES > TIME > KM > KM/H > PULSE > RPM. и т.д. (непрерывно).

Нажатие кнопки SET деактивирует режим SCAN: значок "SCAN" исчезает с дисплея, и пользователь может выводить другие параметры на главный дисплей, нажимая кнопки + или -. Выбранный параметр остается на дисплее до нажатия кнопки + или -, вызывающих другой параметр; или до нажатия кнопки SET которая снова активирует режим SCAN. Данные, которые появляются на главном дисплее, могут быть идентифицированы по аббревиатуре в верхней строке. В начале тренировки всегда активируется режим SCAN. Это также происходит, если тренировка прервана и начата снова, независимо от предыдущего состояния SCAN.

8.5.8 Прерывание тренировки / завершение тренировки

Тренировка считается завершенной, когда компьютер не регистрирует движение или нажата кнопка Recovery. Через четыре минуты после завершения тренировки компьютер выключается. Все данные тренировки будут сброшены.

8.6 Инструкции по тренировкам

Тренировка на эллиптическом тренажере задействует все основные мышечные группы, одновременно с этим хорошо тренируя сердечно-сосудистую систему и оптимизируя обмен веществ. Эллиптическое движение педалей в особенности хорошо тренирует мышцы ног и ягодиц, не нагружая суставы. Тренировка верхней части тела оказывает положительное воздействие на мышцы рук, плеч, груди и спины.

8.6.1 Информация по тренировкам

Организируйте 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 сердечбиения 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.

8.6.2 Интенсивность нагрузки

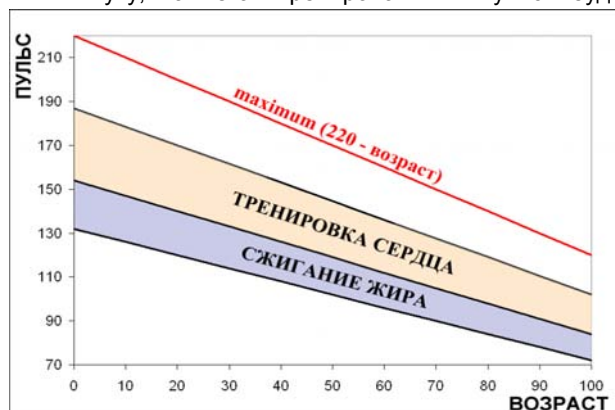
Интенсивность тренировки на эллиптическом тренажере с одной стороны контролируется быстротой шага, а с другой стороны - сопротивлением электромагнитной системы нагружения

Во время тренировки, нагрузка на организм определяется частотой Вашего сердечбиения, которая не должна превышать определенного значения.

Чтобы тренировка была эффективной, Ваш уровень пульса должен составлять 60-85% от максимальной частоты пульса, которую можно рассчитать по формуле: $220 - \text{Ваш возраст}$.

Это приближенная формула. На самом деле, максимальный пульс также зависит от состояния здоровья занимающегося. Кроме этого, также был установлен следующий факт: максимальная эффективность при тренировках на кардио оборудовании достигается в т.н. «аэробной зоне». Аэробная зона – это 70-85% от максимального пульса. Т.н. «сжигание жира» в организме происходит в диапазоне 60-70% от максимального пульса и начинается только после расщепления углеводов, примерно через 30-40 минут тренировки.

Например, максимальная частота пульса для человека 30-и лет будет: $220 - 30 = 190$ ударов в минуту; а его тренировочный пульс будет



8.6.3 Объем нагрузок

Новичкам следует постепенно увеличивать объем нагрузки. Поэтому первые тренировки должны быть достаточно короткими и делиться на интервалы. Спортивные врачи считают полезными для здоровья следующие объемы нагрузки:

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

Перед и после каждой тренировки выполняйте в течение 5 минут упражнения для того чтобы подготовить тело к нагрузке и разогреться. Между двумя тренировками должен быть один свободный день, если вы предпочитаете тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Можно также тренироваться на эллиптическом тренажере каждый день по 10 минут.

Движения на тренажере уже predetermined эллиптическим вращением педалей и положением рычагов для тренировки рук. Тем не менее, вы должны не забывать о некоторых моментах:

- Перед каждой тренировкой всегда проверяйте надежность соединений и стабильность тренажера.
- Вставая на тренажер, одна педаль должна находиться в самом нижнем положении, а другая в верхнем. Возьмитесь за рычаги обеими руками и встаньте сначала на нижнюю педаль. Сходя с тренажера, сначала убирайте ногу с самой верхней педали.
- Отрегулируйте оптимальное расстояние до рычагов. Рычаги для рук не должны затруднять движение ног.
- Для тренировки надевайте подходящую спортивную обувь. Следите за тем, чтобы сцепление ступни и педали было надежным.
- Не тренируйтесь без помощи рук!!! Если вы хотите тренировать только нижнюю часть тела, держитесь за скобу, которая находится между движущимися рычагами.
- Движения должны быть плавными и ритмичными.
- Во время тренировки чередуйте движения вперед и назад для того, чтобы варьировать нагрузку на мышцы ног и ягодиц.

Регулярные тренировки помогут вам увеличить выносливость и силу, и таким образом улучшить общее самочувствие. Успеху тренировок будет хорошо способствовать здоровый образ жизни и правильно сбалансированное качественное питание.

Таблица тренировок

[illegible]

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	18 кг
Характеристика нагружения	Зависит от частоты вращения педалей
Регулировка нагрузки	Ручная
Количество уровней нагрузки	10
Измерение пульса	Датчик-клипса, Сенсоры на рукоятках
Питание тренажера	Батарейки AA (2 шт)
Размеры (дл/ш/в, см)	136/53/154
Вес	90 кг
Максимальный вес пользователя	130 кг
Тренировочный компьютер	
Время тренировки	
Дистанция / Общая пройденная дистанция	
Скорость / Частота вращения педалей	
Израсходованные калории	
Пульс	
Температура в помещении	
Фитнес-тест	
Конструкция	
Транспортировочные ролики	

Для заметок

Для заметок

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Чтобы вам смогли помочь, подготовьте следующую информацию:

Модель № **7861-600**

Название тренажера **Эллиптический тренажер Vito XL**

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей, всегда указывайте полный номер изделия (Art. no.), номер запасной части (spare-part no.) по СПИСКУ ЧАСТЕЙ и ПОДЕТАЛЬНОЙ СХЕМЕ тренажера, а так же требуемое количество

Пример заказа: 7861-600 / 94315900 / 1 шт.

Адреса сервисных центров:

Барнаул	Красноармейский пр-т, 131	(3852) 62-44-77
Волгоград	блв. 30 лет Победы, 21, ТРК «ПАРКХАУС»	(8442) 48-96-44
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-а, ТЦ "АКТА"	(10 38 056) 790-02-02
Донецк	пр-т. Ильича, 9	(10 38 062) 332-30-90
Донецк	Ленинский пр-т., 1-б	(062) 313-10-80
Екатеринбург	ул. Щербакова, 4	(343) 217-06-44
Иваново	пр-т. Ф. Энгельса, 26	(0932) 47-18-08, 47-18-00
Казань	ул. Декабристов, 8	(8432) 18-17-17
Калуга	ул. Кирова, 47	(0842) 56-34-17
Киев	ул. Леси Украинки, 28	(10 38 044) 569-50-50
Краснодар	ул.Северная, 438	(861) 255-08-68
Красноярск	ул.Телевизорная 1,стр.2	(3912) 58-80-00
Минск	ул. Якуба Коласа, 39	(10 375 17) 211-33-33
Москва	Дмитровское ш., 37 стр. 1	(095) 976-90-95, 974-79-06
Москва	Волгоградский пр-т , 3/5 стр. 2	(095) 632-69-95
Москва	ул. Народного Ополчения, 28, к.1	(095) 946-92-51
Москва	ул. Орджоникидзе, 11	(095) 789-67-85
Набережные Челны	Московский пр-т., 133/2/1	(8552) 53-85-84, 53-55-96
Нижнекамск	пр-т. Строителей, 41	(8555) 31-90-06
Нижний Новгород	ул. Б.Покровская, 93	(8312) 78-00-77, 78-01-22
Нижний Новгород	ул. Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Новокузнецк	ул. Павловского, 11,ТЦ «НИКА»	(3843) 39-03-00
Новосибирск	ул. Челюскинцев, 15	(3832) 21-99-85, 21-71-81
Омск	пр-т Маршала Жукова, 101	(3812) 32-51-77
Оренбург	ул. Туркестанская, 17	(3532) 64-88-43, 41-33-23
Пенза	пр-т. Победы, 8	(8412) 42-81-60, 42-81-62
Пермь	Комсомольский пр-т, 3	(3422) 20-60-23, 18-15-91
Пермь	ул. Мира, 41 ТЦ "СТОЛИЦА"	(3422) 28-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское ш., 81-а	(8462) 70-04-44
Санкт-Петербург	Васильевский остров, 24 линия, 31	(812) 327-68-12
Саранск	ул. Титова, 148	(8342) 35-81-20
Саратов	ул. Чернышевского, 94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев, 11, корп. А	(8652) 77-08-00
Тольятти	ул. Революционная, 42	(8482) 53-00-00
Тула	ул. Менделеевская, 1	(0872) 36-15-53, 30-70-33
Тюмень	ул. Мельникайте, 87/1	(3452) 20-92-55, 20-95-03
Уфа	пр-т. Октября, 4-а, ЦТиР «МИР»	(3472) 91-21-51
Челябинск	ул. Молдавская , 16	(3512) 41-35-01

В Вашем городе _____

тел _____