

KETTLER

Степпер Kettler Montana (7877-000)

Руководство пользователя

Модель № 7877-000



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

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

Степпер Montana 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

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	Список деталей	3
5.2	Размеры крепежного материала	4
5.3	Сборка тренажера	5
5.4	Замена элементов питания	8
6	Схема сборки	9
7	Список запчастей	10
8	Тренировочный компьютер	11
8.1	Функционирование и использование тренировочного компьютера	11
8.2	Параметры	11
8.3	Инструкции по тренировкам	14
	Технические характеристики модели 7877-000	15

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.

- 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!**

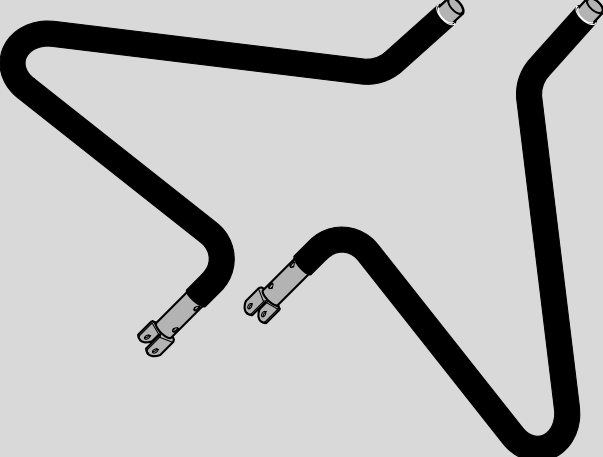
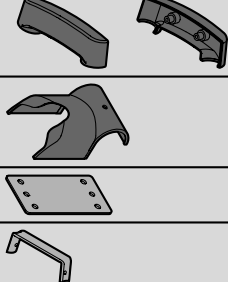
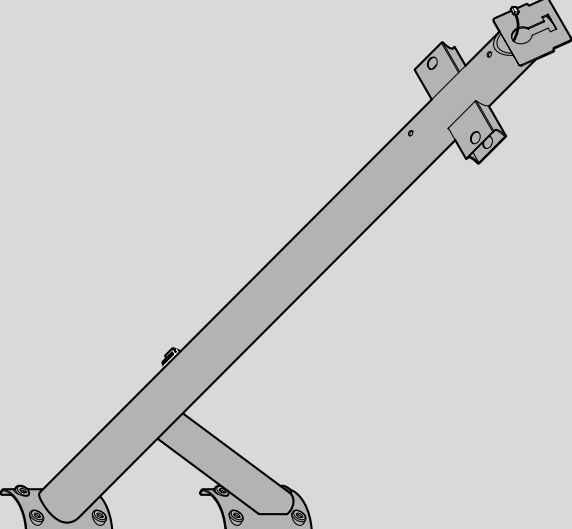

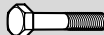








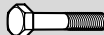








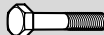







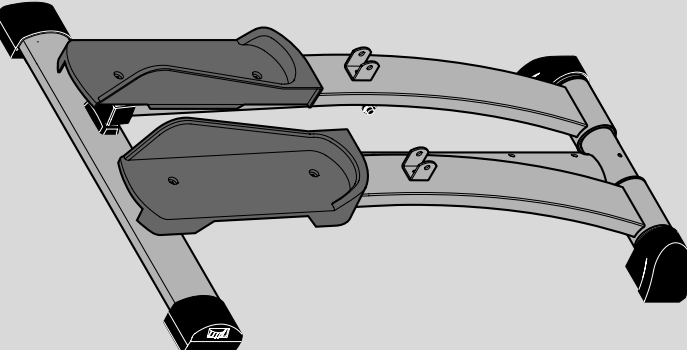




















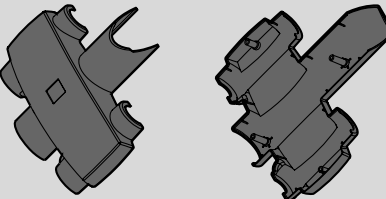

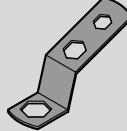

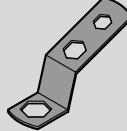

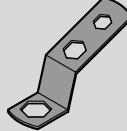
4. Перед тем как начать тренировку

- Перед началом первых тренировок, ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера.
- Перед использованием тренажера всегда проверяйте надежность соединений.
- Тренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 – 1/8, class H, и не может использоваться в медицинских целях

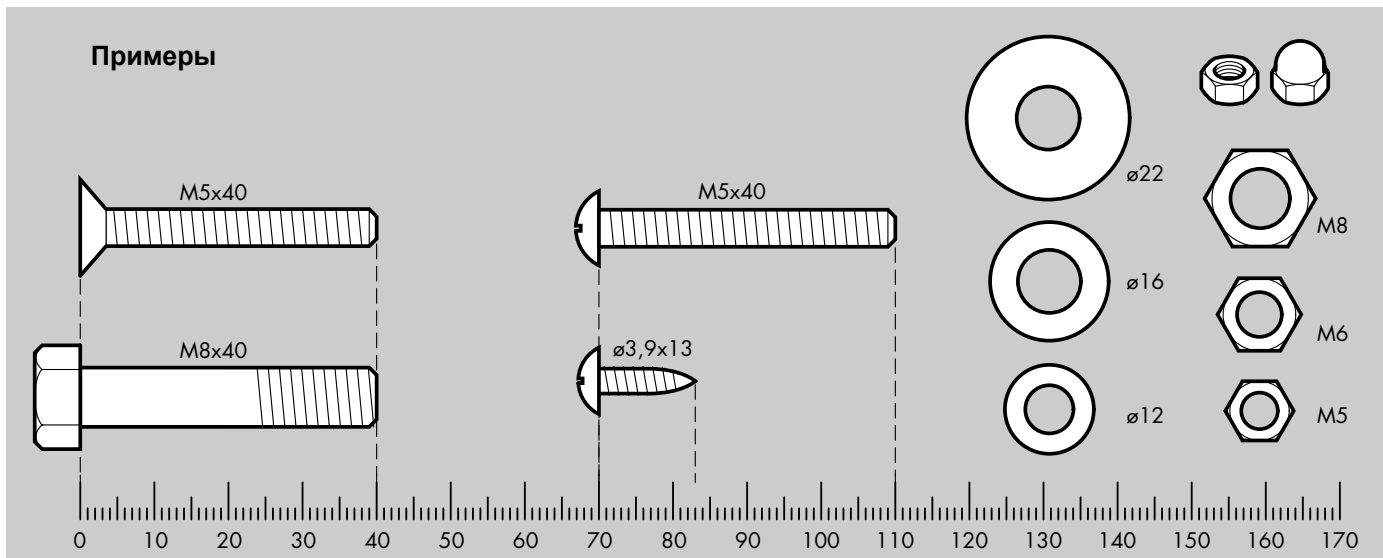
5. Инструкции по сборке

- 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 Список деталей

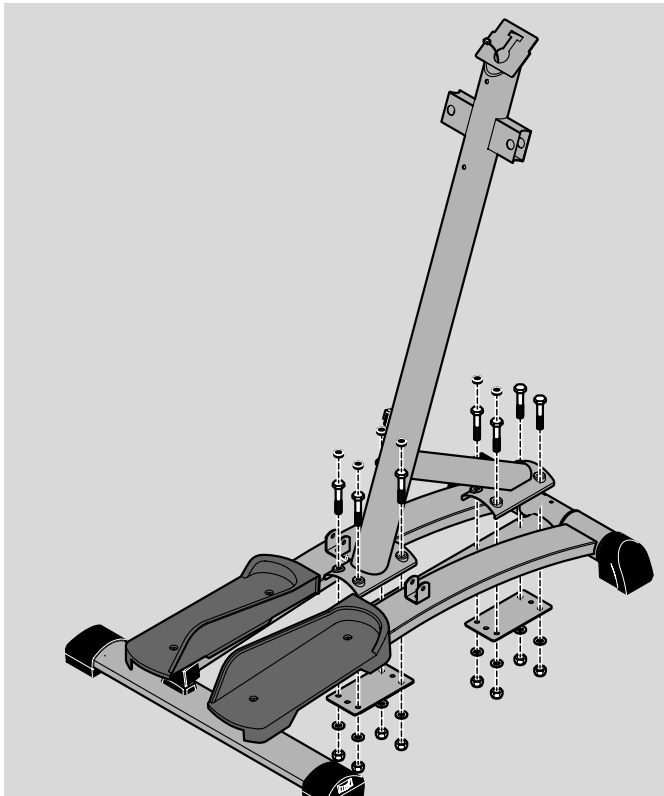
	Кол.	1/1	 <table border="1" data-bbox="1284 118 1433 421"> <tbody> <tr> <td>1/1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	1/1		1		2		1																				
1/1																														
1																														
2																														
1																														
	1	1	<table border="1" data-bbox="1007 763 1433 1144"> <tbody> <tr> <td> 8x250</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td> M8x45</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td> $\varnothing 8.3 \times 16 \times 2$</td> <td>16</td> <td></td> </tr> <tr> <td> M8</td> <td>14</td> <td></td> </tr> <tr> <td> SW13</td> <td>8</td> <td></td> </tr> <tr> <td> M8</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>8</td> <td></td> </tr> <tr> <td> $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td> M6x16</td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	 8x250	2		 M8x45	12		 $\varnothing 8.3 \times 16 \times 2$	16		 M8	14		 SW13	8		 M8	2			8		 $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$	4		 M6x16	2	
 8x250	2																													
 M8x45	12																													
 $\varnothing 8.3 \times 16 \times 2$	16																													
 M8	14																													
 SW13	8																													
 M8	2																													
	8																													
 $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$	4																													
 M6x16	2																													
	1	1	<table border="1" data-bbox="1007 1144 1433 1514"> <tbody> <tr> <td> M8</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>8</td> <td></td> </tr> <tr> <td> $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$</td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td> M6x16</td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	 M8	2			8		 $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$	4		 M6x16	2																
 M8	2																													
	8																													
 $\varnothing 13 \times 2.4 \times 25$	4																													
 M6x16	2																													
	2	2	<table border="1" data-bbox="1007 1514 1433 1559"> <tbody> <tr> <td> 3.9x25</td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	 3.9x25	2																									
 3.9x25	2																													
	1/1	1/1	<table border="1" data-bbox="1007 1559 1433 1704"> <tbody> <tr> <td> 3.9x45</td> <td>4</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	 3.9x45	4																									
 3.9x45	4																													
	1/1	1/1	<table border="1" data-bbox="1007 1704 1433 1912"> <tbody> <tr> <td></td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>2</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		1			2																						
	1																													
	2																													





5.2 Размеры крепежного материала



5.3 Сборка тренажера

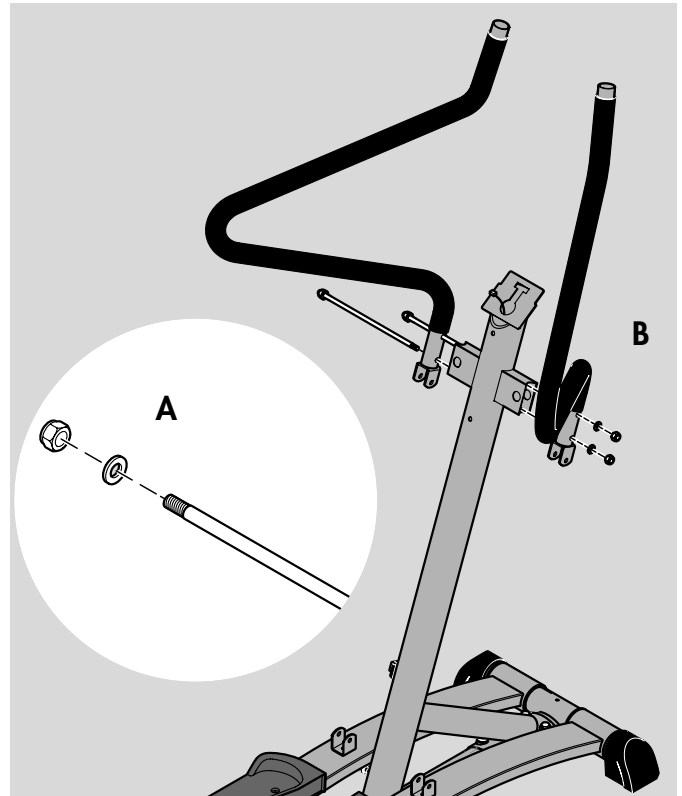
1



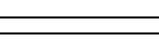




8x    6x 

M8x45 \varnothing 16 M8

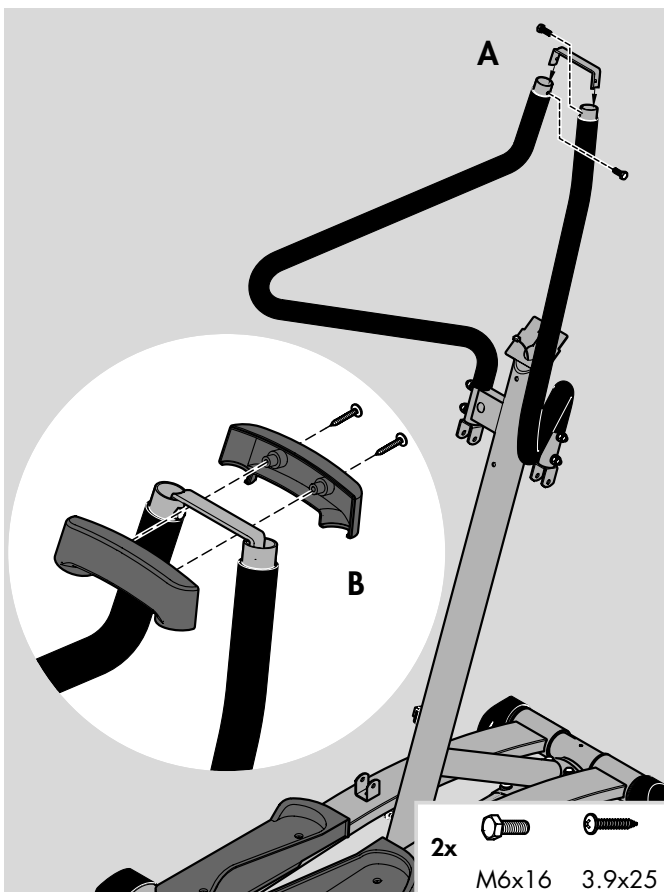
2





2x     

M8 \varnothing 16 M8x250 \varnothing 16 M8

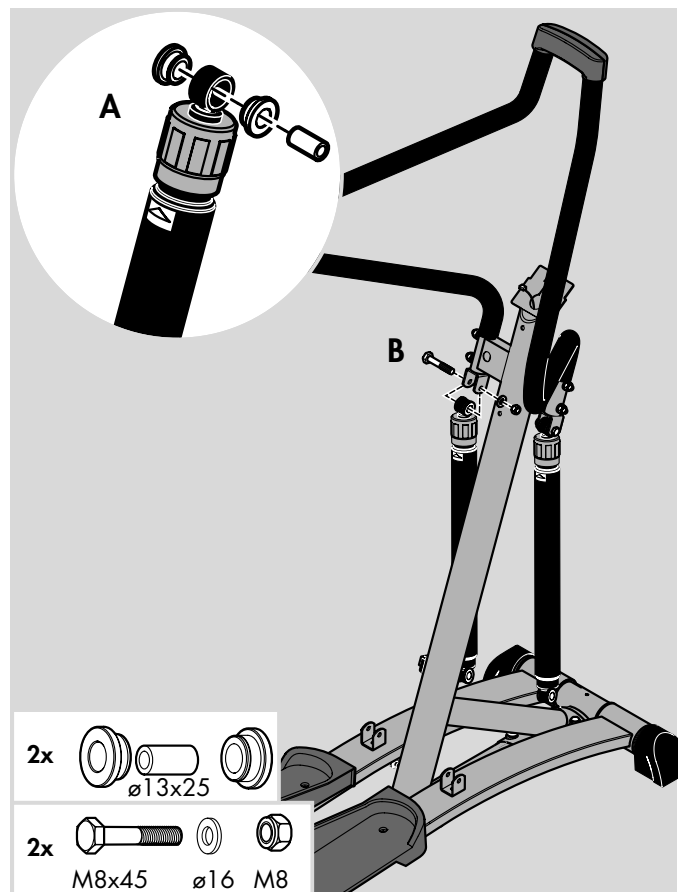
3






2x  




M6x16 3.9x25

4



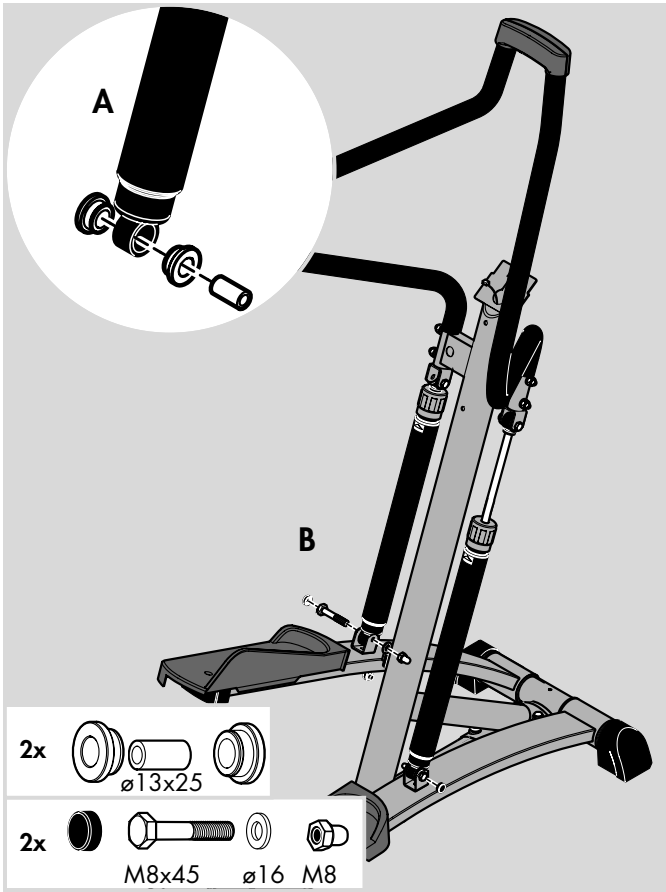
2x   

\varnothing 13x25

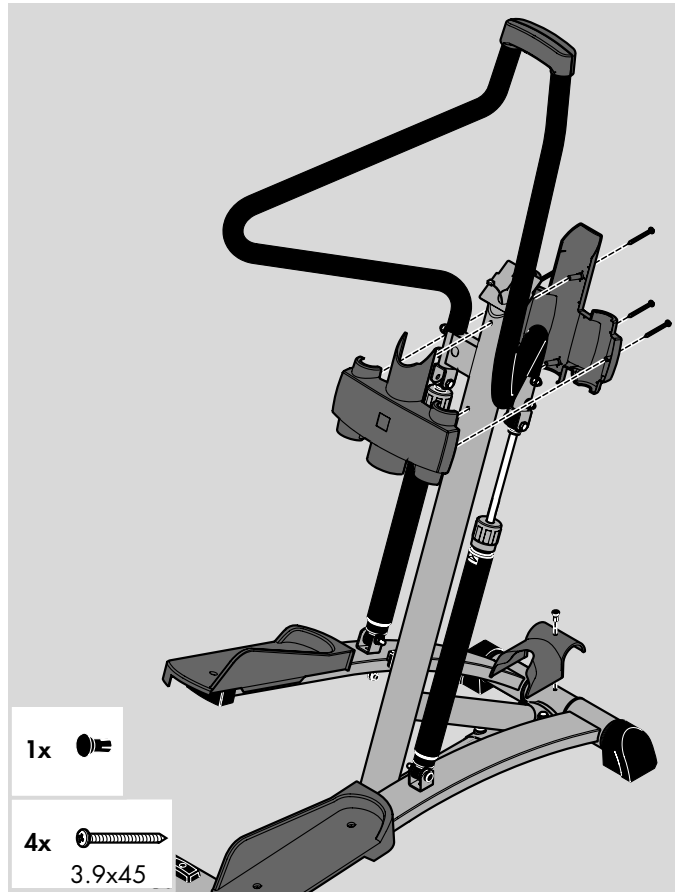
2x   

M8x45 \varnothing 16 M8

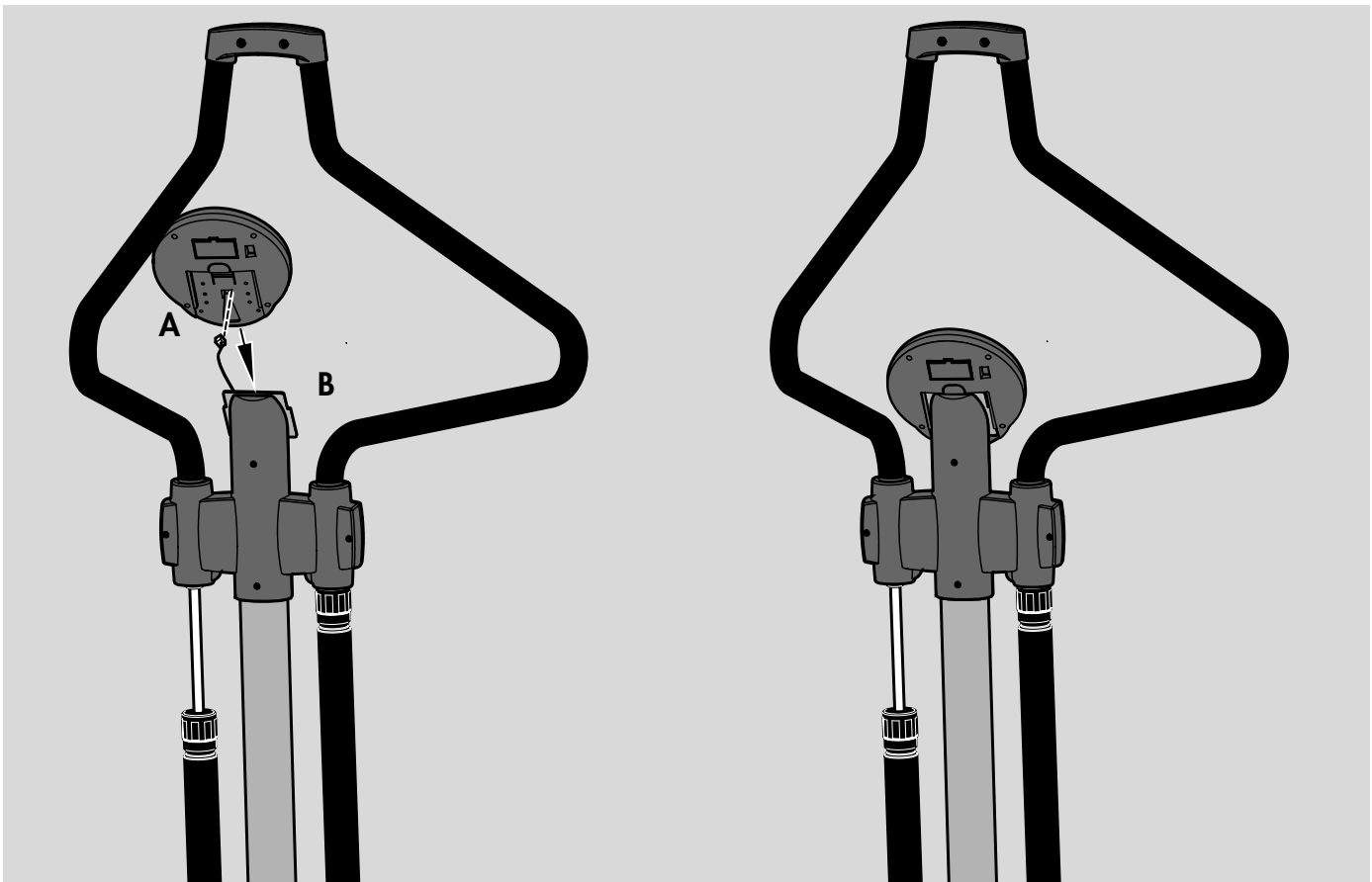
5



6

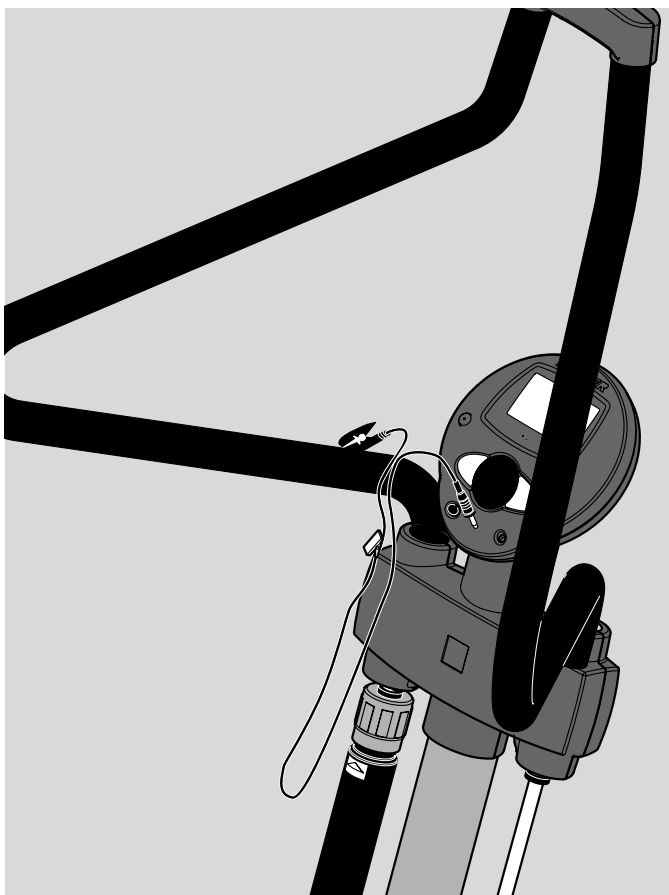


7

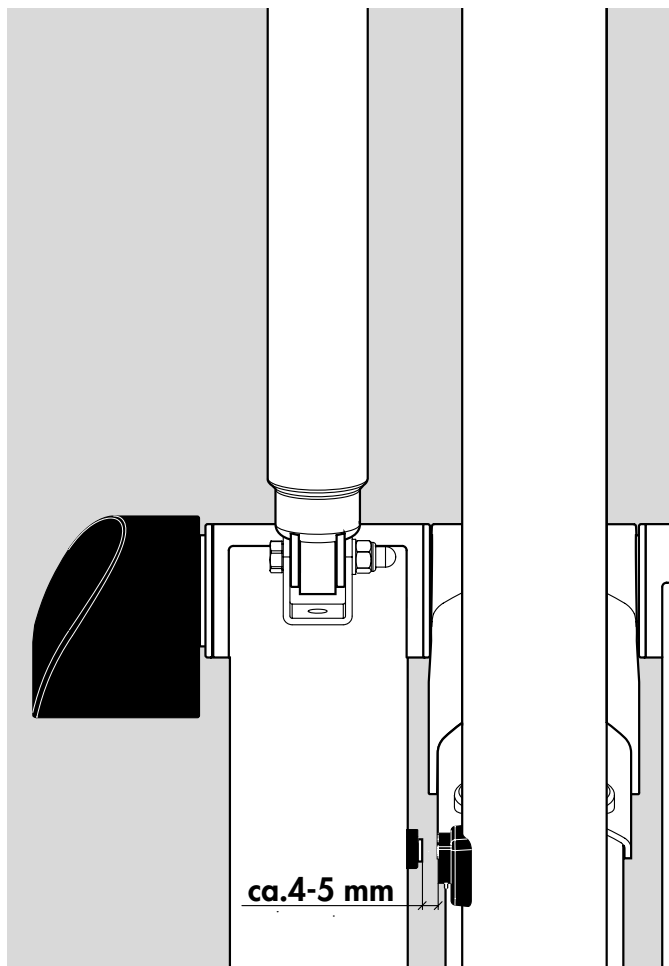
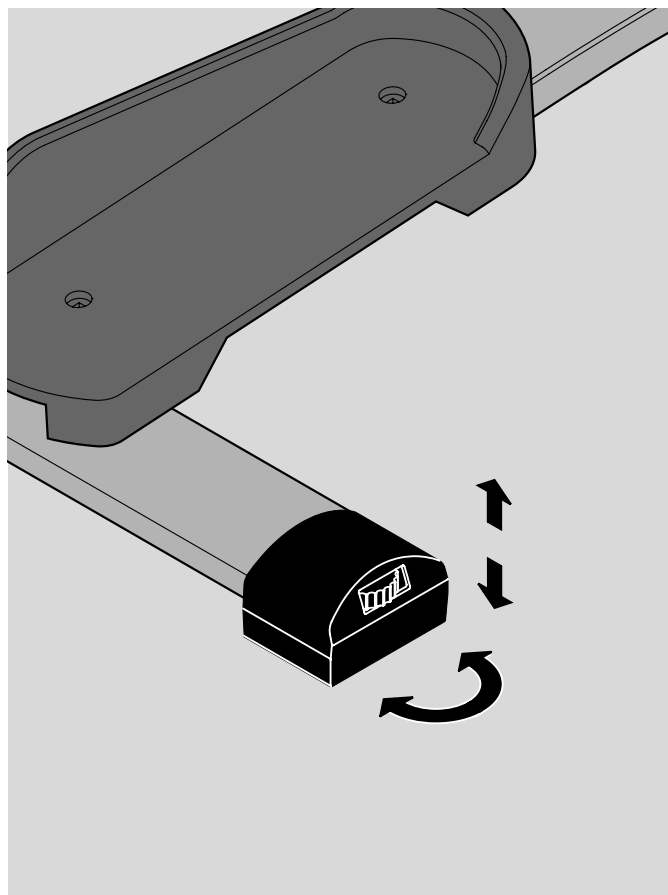


5.4 Настройка и подключение тренажера

Подключение датчика-клипсы.



Компенсатор неровности пола (для устойчивого положения тренажера).

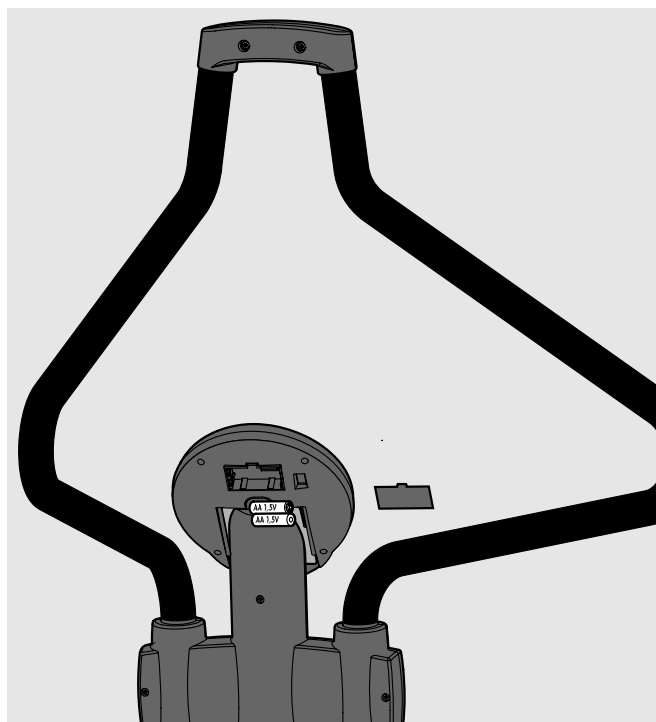


ca.4-5 mm

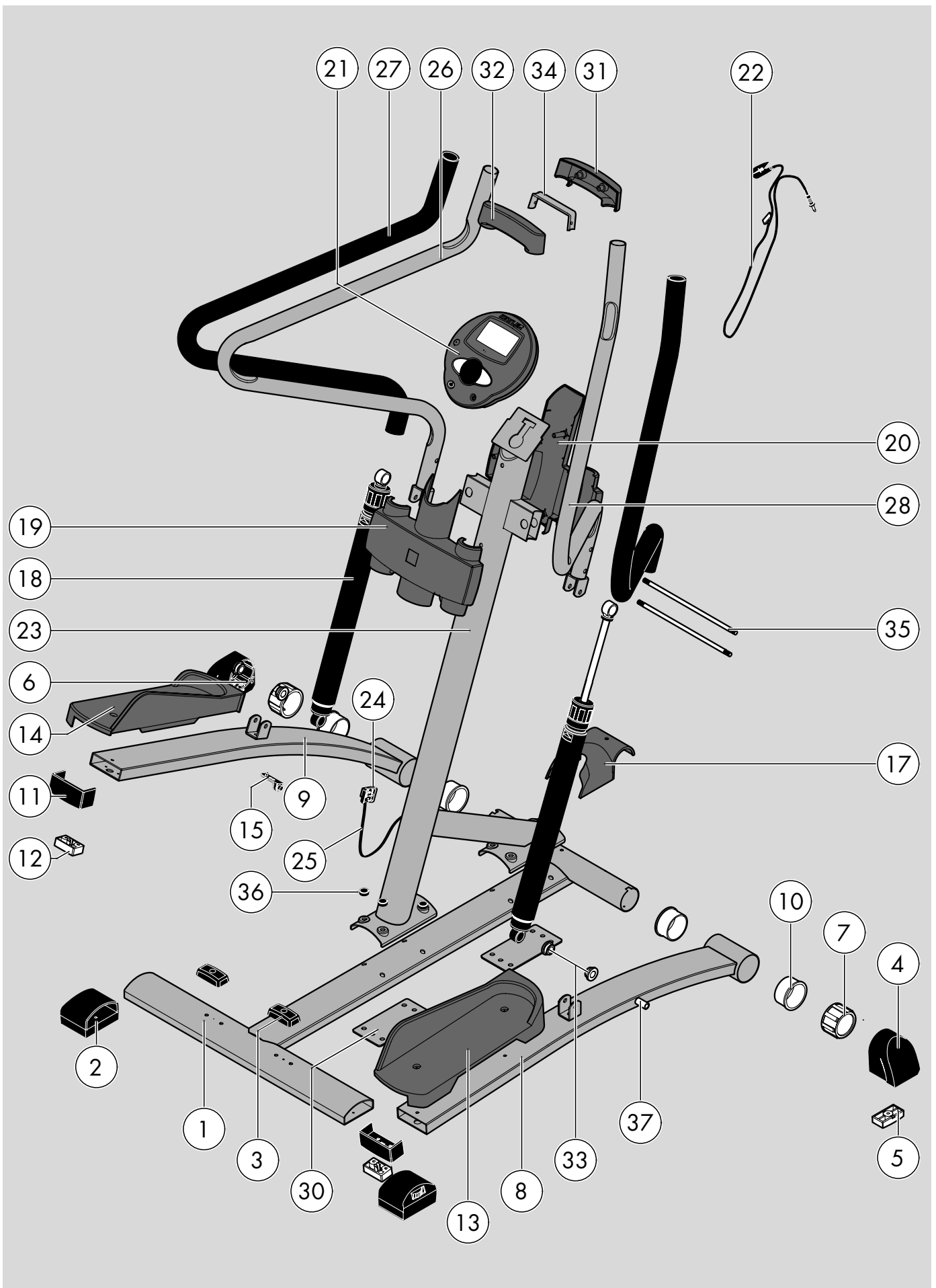
5.5 Замена элементов питания

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.



6 Схема сборки

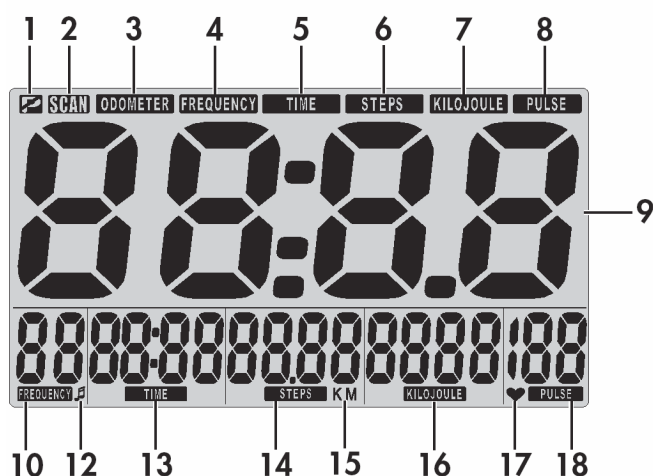


7 Список запчастей

Номер детали на сборочной схеме	Количество, шт.	Артикул производителя
1	1	94315201
2	2	91170500
3	2	70132755
4	1	91170316
5	2	70127565
6	1	91170317
7	2	70132760
8	1	94315205
9	1	94315209
10	4	70113795
11	2	70133320
12	2	70133075
13	1	70128398
14	1	70128399
15	1	70132791
16	1	67000080
17	1	70132792
18	2	67000040
19	1	70132796
20	1	70132797
21	1	67000793
22	1	67000450
23	1	94315216
24	1	70132793
25	1	67000144
26	1	94315218
27	2	10118098
28	1	94315222
29	1	94380429
30	2	94315215
31	1	70132770
32	1	70132765
33	8	70126840
34	1	97201767
35	2	97200651
36	8	70132297
37	4	90210202

8. Тренировочный компьютер

8.1 Функционирование и использование тренировочного компьютера.



8.2 Параметры СИМВОЛЫ

P	Режим ожидания ввода параметров
SCAN	Режим смены отображаемых центральной части экрана параметров
ODOMETER	Полная высота (км)
FREQUENCY	Ритм (частота шагов)
TIME	Время
STEPS	Количество шагов
KILOJOULE	Расход энергии (кДж)
PULSE	Пульс (уд/мин)
♪	Включена программа акустического отсчета ритма (частоты движений)
Heart ♥	Значок "сердце"

ЗНАЧЕНИЯ

9.	Центральная часть дисплея	Термометр: 0÷40 С° Общая высота: 0÷999.9 км Фитнес-оценка: F1.0÷F6.0
10.	Частота шагов	0÷99 шагов/мин
13.	Время	0:00÷99:59 мин:сек
14.	Шаги	0.0-9999
16.	Расход энергии	0÷9999 кДж
18.	Пульс	50÷199 уд/мин

КЛАВИШИ

Клавиша "-"	Изменение вводимых значений
Клавиша "+"	Изменение вводимых значений
Клавиша SET	Функциональная клавиша (подтверждение ввода; сброс данных; SCAN вкл/откл)
Клавишу Recovery	Функция восстановления пульса

Разъем на панели – вход для подключения ушного датчика пульса.

Разъем (двухконтактный) на задней части компьютера – вход для подключения датчика скорости

Питание от батарей типа LR6, AA

8.2.1 Индикация перед началом тренировки

1. Комнатная температура (рис.1)
2. Все элементы экрана (после начала движения на тренажере, либо нажатия клавиши) рис 2.
3. Общая высота подъема в километрах (в теч. 10 секунд) – рис.3
4. Готовность к началу тренировки – рис.4



Рис.1 Температура в помещении

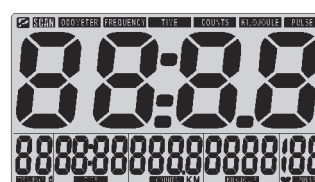


Рис.2 Все элементы экрана

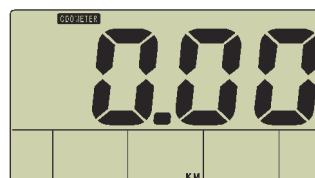


Рис.3 Общая высота подъема в километрах



Рис.4 Готовность к началу тренировки: на экране мигает частота шагов

8.2.2 Измерение пульса

Возможны два варианта измерения пульса:

- С помощью ушного датчика-клипсы
- С помощью нагрудного кардиодатчика (приобретается отдельно)

Ушной датчик-клипса

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

- Аккуратно закрепите клипсу к 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 ушной клипсы и ее провода. Всегда прикрепляйте провод к одежде или к пандане (что даже лучше).

Индикация пульса

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).

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.

8.2.3 Тренировка без предварительных пользовательских установок

Начните движение на тренажере. Компьютер будет вести прямой счет параметров вашей тренировки.

8.2.4 Тренировка с пользовательскими настройками

Нажмите кнопку SET в режиме ожидания тренажера (движений нет; на экране отображается символ P). Параметры тренировки изменяются с помощью кнопок + и -. Если одна из этих двух кнопок удерживается нажатой более двух секунд, 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.

Если удерживать клавишу SET нажатой более 2 секунд, произойдет сброс все пользовательских настроек.

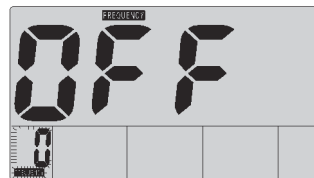


Рис. 5 Установка ритма (значение не введено)

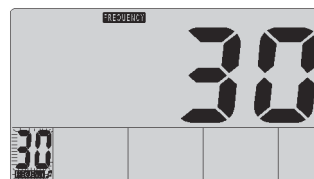


Рис. 6 Установка ритма (30 шагов в минуту)



Рис. 7 Установка времени тренировки (18 мин)



Рис. 8 Установка числа шагов (540)



Рис. 9 Установка расхода энергии (270 кДж)



Рис. 10 Установка макс. пульса (130 уд/мин)

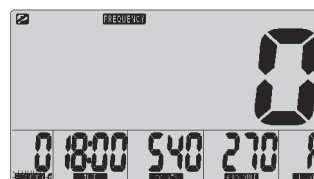


Рис. 11 Индикация готовности к началу тренировки с отображением введенных параметров

Тренировка: Начните движение на тренажере. Начнется обратный счет всех введенных Вами значений (кроме пульса). Параметры без начальных установок отсчитываются вверх от нуля (прямой счет).

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

8.2.5 Индикация во время тренировки

После начала тренировки на экране с 5-секундным интервалом начнут автоматически чередоваться установленные параметры (высвечивается символ "SCAN" (2)). Кнопкой "Set" вы можете отключить его. Кнопками +/- вы можете пролистать значения параметров вперед и назад. Если вы активируете звуковое сопровождение тренировки (12), то с каждым шагом будет раздаваться электронный сигнал, помогающий вам придерживаться заданной частоты шага.

При одновременном нажатии кнопок "+" и "-" сигнал звукового сопровождения будет выключен и индикатор (12) не будет высвечиваться на экране компьютера.

Примечание:

При достижении заданного значения параметра (кроме ограничения пульса и ритма), оно сразу же высветится на большом дисплее (9).

8.2.6 Прерывание тренировки / завершение тренировки

Тренировка считается завершенной, когда компьютер не регистрирует движение. Через 4 минуты после завершения тренировки компьютер выключается. Все данные тренировки будут сброшены.

Значение пройденного пути за последнюю тренировку добавляется к цифре общего пробега на тренажере.

Затем отображается значение комнатной температуры.

8.2.7 Индикация после прерывания тренировки

Продолжите тренировку после паузы. Значение параметров вновь начнут изменяться с величин, достигнутых до прерывания тренировки (если паузы длилась менее 4 мин).

8.2.8 Функция фитнес-оценки

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



Рис. 13 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) заниматься с предельной нагрузкой.

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



Рис. 14 Результат F = 3.1

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 выводится сообщение об ошибке - "E".



Рис. 15 Сообщение об ошибке

Функция восстановления пульса не запускается вообще, если в момент её старта компьютер не получает данных о пульсе.

8.2.9 Общая информация

Расчет общей высоты подъема

1 шаг равен подъему 0.19 метров.

Расчет расхода энергии (кДж)

Из спортивной медицины известно, что энергия во время степ-тренировки расходуется следующим образом: за 1 час расходуется до 2,500 кДж при частоте шагов - 90 шагов в минуту. 1,000 шагов соответствует 465 кДж. Настоящий расчет основан на средней нагрузке и изменяется только там, где различается частота шагов.

Сбои в работе измерителей пульса

Проверьте напряжение на батареях электронного блока и нагрудного пояса.

Неполадки в работе компьютера

Если ход работы системы нарушен, нажмите и удерживайте SET для сброса компьютера. Если сброс не происходит, выньте элементы питания компьютера и вставьте их ещё раз.

8.3 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.

Организируйте свои тренировки по принципу повышения нагрузки (развитие выносливости). Тренировка на

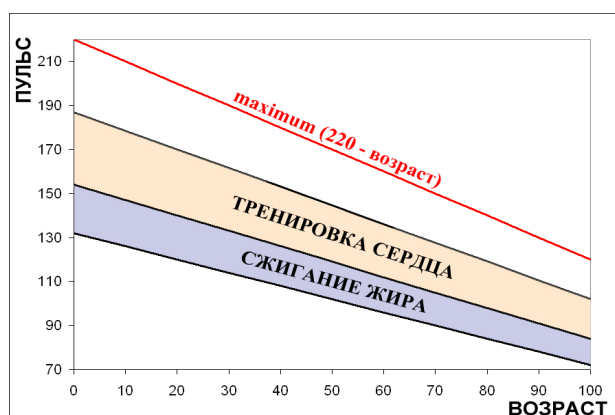
выносливость главным образом вызывает адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, результатом чего, например, становится уменьшение частоты сердечбиения в состоянии покоя и во время тренировок.

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.

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 максимального пульса, который 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 находиться в диапазоне 114 – 162 удара в минуту.

Режим тренировок

Если Вы новичок, избегайте слишком высоких скоростей и не устанавливайте слишком большое сопротивление тормозов, поскольку рекомендуемая частота сердечбиения 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛИ 7877-000

Система нагружения	Гидравл. цилиндр
Система создания нагрузки	Сопротивление цилиндра
Регулировка нагрузки	12 уровней
Измерение пульса	Датчик-клипса
Питание тренажера	Батарейки (AA x 2шт)
Размеры (дл/ш/в, см)	95/80/155
Вес	36 кг
Максимальный вес пользователя	110 кг
Тренировочный компьютер	
Время тренировки	
Высота подъема	
Количество шагов за тренировку	
Частота шагов	
Израсходованные калории	
Пульс	
Фитнес-тест	
Конструкция	
Транспортировочные ролики	