

148mm

POWER



ГИРОСКОПИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР GYROSCOPIC HAND GRIP EXERCISER

KETTLER



Макс. скорость:
12000 об./мин.
Max. spin speed:
12000 rev./min.



Подсветка
Backlight



Компьютер
Computer



Гарантия
Warranty

Внимание!

Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать этот продукт для тренировок. Продукт можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки. Продукт предназначен для домашнего применения. Перед каждым использованием проверяйте техническую исправность продукта.

Меры предосторожности.

1. Не бросайте тренажер на твердую поверхность
2. Не трогайте ротор, когда он вращается на большой скорости
3. Дети до 12 лет должны пользоваться тренажером под контролем взрослых
4. Не допускайте попадания маслянистых веществ на внутренние части тренажера
5. Не допускайте попадания пыли и влаги на внутренние части тренажера



www.kettler.de



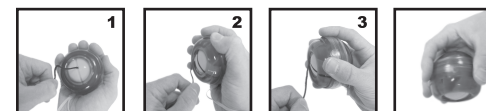
118705
AK-250

Принцип работы тренажера

В основе работы гироскопического тренажера лежит принцип действия гироскопа: чем больше сила внешнего воздействия на гироскоп, тем выше сила (скорость) его обратного вращения по другой оси, называемая прецессией. С возрастающей скоростью вращения ротора пропорционально увеличивается сила сопротивления тренажера.

Тренажер не требует дополнительного источника энергии, кроме силы рук, и приводится в работу с началом вращения гироскопа при помощи стартового шнура.

Начало работы тренажера



Функции счетчика

(для начала работы снимите защитную пленку)

Счетчик количества оборотов ротора

Нажмите кнопку FCN, чтобы на дисплее появился символ . Функция подсчитывает число оборотов с начала вращения ротора до его остановки в рамках одной сессии. Каждые 100 вращений регистрируются как единица. Например, если результат на экране 12, значит, ротор сделал 1200 оборотов.

Режим измерения скорости вращения ротора

Нажмите кнопку FCN, чтобы на дисплее появился символ . Функция регистрирует скорость вращения ротора в режиме реального времени. Данные представлены количеством оборотов в минуту.

Режим фиксации рекордных скоростей вращения ротора

Нажмите кнопку FCN, чтобы на дисплее появился символ . В данном режиме счетчик регистрирует максимальный пиковый показатель скорости вращения ротора в рамках одной сессии. Максимальный показатель текущей сессии вращения высвечивается на экране до полной остановки ротора.

1. Наденьте браслет тренажера на запястье и положите тренажер на ладонь отверстием вверх. Прокрутив гироскоп большим пальцем, найдите отверстие для стартового шнура.

2. Вставьте один конец стартового шнура в отверстие ротора. Затем, вращайте ротор большим пальцем, накручивая стартовый шнур на ротор, при этом удерживайте свободный конец шнура пальцами другой руки в напряжении.

3. Оставив незакрученным 4-5 см шнура, крепко удерживайте тренажер, не касаясь ротора пальцами, и резким движением выдерните шнур.

4. Если выдернуть стартовый шнур достаточно резко, ротор начинает вращение со скоростью ~ 3000 оборотов в минуту. Удерживайте тренажер отверстием вниз, выполняя медленные круговые движения кистью. Для наращивания скорости вращения ротора, необходимо установить равномерный ритм и амплитуду движения кисти.

Если данный показатель является рекордным и превосходит результаты предыдущих сессий, он автоматически записывается в памяти (на экране появляется значок) и хранится до его удаления нажатием кнопки CLR или установки нового рекорда.

Режим тестирования силы и выносливости рук (индекс силы)

Нажмите кнопку FCN, чтобы на дисплее появился символ . Функция запоминает максимальное количество оборотов, выполненных в течении 30, 60 или 90 секунд после начала движения ротора. Время отсчитывается в обратном порядке до последних 5 секунд, после чего на дисплее появляется результат. Для достижения максимального результата необходимо совершать концентрированные вращения тренажера с максимальной скоростью в течение 30, 60 или 90 секунд.

Замена батареек

1. Извлеките счетчик из тренажера
2. Извлеките старые батарейки
3. Установите новые батарейки соблюдая полярность

210mm