

Применение вертикального велотренажера

Горизонтальный велотренажёр применяется для укрепления мышц ног, ягодиц, бицепсов бедра и голени. Он также подходит для восстановления после травм и поддержания хорошей физической формы.

Виды тренировок на вертикальном велотренажере

- 1. Интенсивные тренировки:**
выбирайте подходящий уровень нагрузки, и отслеживайте интенсивность тренировки по ощущениям или пульсу (60–80 % от максимальной частоты пульса).
- 2. Тренировки на выносливость:**
стандартное занятие от 30 до 60 минут, начинайте с менее интенсивных тренировок и увеличивайте время по мере улучшения физической формы.
- 3. Тренировки на восстановление:**
лёгкая аэробная активность, необходимая для отдыха и восстановления между тренировками.



Перед использованием велотренажера ProForm TDF 5.0 следуйте этим шагам:

- **Изменение углов наклона:**
Убедитесь, что угол наклона на тренажере настроен в соответствии с вашими потребностями, чтобы смещать нагрузку на нужные группы мышц.
- **Регулировка сиденья и руля:**
Регулируйте сиденье и руль в двух плоскостях для обеспечения комфортной посадки и снижения нагрузки на спину и суставы.
- **Использование функций iFit:**
Запустите тренировки с использованием технологии iFit, чтобы имитировать реальные маршруты и соревнования.
- **Мониторинг показателей:**
Используйте встроенный компьютер для мониторинга скорости, расстояния, времени и потраченных калорий. Совместимость с iFit: Убедитесь, что ваш тренажер совместим с iFit, чтобы получить интерактивные тренировки и профессиональные тренеров.