



0.4

0.5

La Keiser m5 Strider es un aparato único en su clase ya que permite que los usuarios puedan entrenar a la vez el tren superior e inferior, trabajando así más grupos musculares y consiguiendo un mayor gasto calórico. La m5 Strider permite efectuar un entrenamiento general que requiere soportar el peso desde una posición natural erguida en cadena cinética cerrada para ejercitar así todos los grandes músculos del cuerpo. El resultado es un entrenamiento cardiovascular más efectivo y de bajo impacto, que consigue asimismo desafiar la capacidad de todos los usuarios desde los principiantes hasta los atletas de élite.

Presentando un tamaño compacto, adecuado y de líneas estéticas, la m5 Strider ha sido especialmente diseñada para su uso en clases colectivas, mejorando el acondicionamiento cardiovascular al mismo tiempo que proporciona la protección muscular y articular, característica principal de todo el equipamiento que fabrica Keiser. Cada vez que los alumnos utilizan la Keiser m5, disfrutan de un programa de ejercicio entretenido, variado, divertido y motivante, que incluye diferentes programas especializados como el entrenamiento por intervalos y técnicas de visualización.



**Tecno Sport Condition, S.L.U.**  
Carrer del Plàstic, 1 • Polígono Les Guixeres • 08915 Badalona (Barcelona)  
Tel.: 932 749 780 • FAX: 934 281 070

info@tecnosport.es • www.tecnosport.es

[www.keiserm5.com](http://www.keiserm5.com)



# KEISER® m5 STRIDER



**KEISER®**  
LA POTENCIA EN EL RENDIMIENTO HUMANO

# Entrenamiento en grupo en aparatos elípticos

0.1 0.2 0.3

La longitud de zancada de la keiser m5 es más corta, lo que posibilita una mayor contribución muscular durante el ejercicio, posibilitando un entrenamiento más efectivo y un gasto calórico mayor, incluso con una menor percepción del esfuerzo. La m5 Strider ha logrado que sus usuarios realicen una nueva y revolucionaria manera de entrenar que a la vez es divertida, desafiante y llena de beneficios.

La nueva Keiser m5 Strider continúa la tradición ganadora de premios de las series M de estilo moderno y diseño innovador. Creada, fabricada y comprobada en Estados Unidos de acuerdo a unos estrictos niveles de calidad, cada una de las funciones de la m5 Strider ha sido testada minuciosamente para sacar al mercado un aparato de rendimiento eficaz y máxima duración de trabajo.

Keiser ha dado un paso adelante con los aparatos elípticos para incluirlos en el entorno de las clases de grupo, y lo ha conseguido mediante la creación de uno de los nuevos entrenamientos más completos de nuestra industria, el m5 Striding. La m5 Strider posee unas características ideales para las clases de grupo, incluyendo una drástica reducción de tamaño al tiempo que logra la misma sensación que una elíptica convencional.

## ¿Qué es Keiser m5 Striding?

La m5 no solo se ha inspirado en el éxito de la bicicleta m3 Indoor Cycle, sino también en la creciente popularidad en Europa del entrenamiento de grupo en aparatos elípticos. Nuestro equipo de entrenadores han comprobado que se trata de una actividad única y divertida por lo que Keiser ha llevado a un nivel superior esta idea preconcebida y ha diseñado una maquina especialmente adecuada al trabajo en grupo. Keiser está desafiando a esa idea preconcebida y ha vuelto a diseñar las elípticas para adecuarlas mejor al trabajo de grupo.



- **Diseño innovador y bajo mantenimiento**
- **Display con información en tiempo real**
- **Programa efectivo de formación**
- **Apoyo con material de marketing**
- **Compacta y portátil**



COMPARACIÓN DE TAMAÑO CON LA COMPETENCIA

## m5 Strider Información Técnica:

### Medidas:

- Largo: 1210 mm
- Alto: 1720 mm
- Ancho: 565 mm
- Peso: 58,6 kg

### Características del Ordenador:

- RPM (Revoluciones por Minuto)
- Rendimiento de potencia en vatios (lectura continua) y kilo calorías (Total por el ejercicio)
- Frecuencia cardiaca (Compatible con POLAR®)
- Cadencia (RPM)
- Cambios (Resistencia) 1 a 24
- Distancia del recorrido (Trip)

### Opciones adicionales de la m5

- Programa de formación m5 Striding

### Características:

- "Doble acción", que posibilita el trabajo del torso y las piernas al mismo tiempo
- Longitud de zancada diseñada para incrementar la actividad muscular
- Aumento notable del gasto calórico
- Control del ritmo y la resistencia del entrenamiento por parte del usuario
- Bandeja para portabotellas y accesorios
- Estilo ultramoderno
- Entrenamiento saludable y seguro: No hay impacto
- Inigualable protección contra la corrosión
- Ajuste fácil para cualquier usuario
- Postura corporal correcta y cómoda que permite imitar el movimiento natural del cuerpo
- Manillar especialmente diseñado para un agarre cómoda y tamaño del pedal adecuado
- Mantiene la estabilidad completa y segura incluso con los usuarios más en forma o más pesados
- Equipada con una consola que ofrece información inmediata y continua del entrenamiento
- Bajo mantenimiento
- Fácil acceso al cambio de resistencia
- Apoyo de marketing completo
- Muy silenciosa, apenas hace ruido a cualquier nivel de intensidad
- Diseño ecológico
- Ordenador

