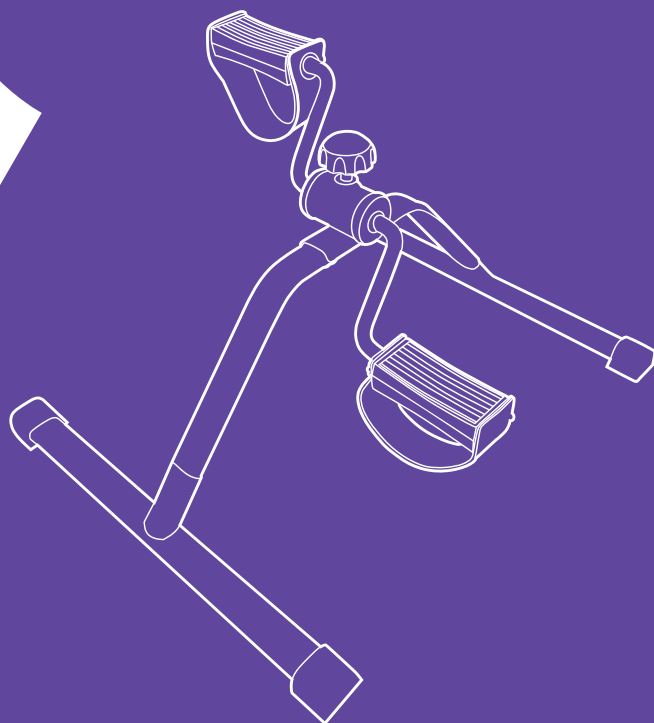


**Кручу, верчу —
похудеть хочу!**



**Велотренажер
КТ-4001**

Если у вас возникнут трудности с использованием нашей техники, перед обращением в магазин просим позвонить на горячую линию Kitfort:

8-800-775-56-87

(пн-пт с 9:30 до 17:30 по московскому времени)

info@kitfort.ru

Мы расскажем про особенности работы прибора и проконсультируем по любым другим вопросам

Содержание

Общие сведения.....	4
Комплектация	4
Устройство велотренажера	5
Подготовка к работе и использование	5
Чистка и обслуживание	8
Уход и хранение.....	9
Устранение неполадок	9
Технические характеристики	9
Меры предосторожности.....	10

Общие сведения

Велотренажер КТ-4001 — отличная альтернатива велосипеду. Теперь вам не нужно ждать хорошей погоды, ведь велотренажер можно использовать дома! Велотренажер имеет небольшой размер, поэтому его можно поставить в любое удобное для вас место.

Велотренажер оказывает положительное влияние на организм человека. При регулярных тренировках на тренажере повышается выносливость, подвижность суставов, улучшается форма бедер и живота, мышцы ног становятся более развитыми. Занятия на велотренажере улучшают работу сердца, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, занятия на велотренажере в умеренном темпе под любимую музыку помогут снизить уровень стресса и расслабиться в конце дня. Также при правильном питании и регулярных нагрузках велотренажер помогает сбросить лишний вес.

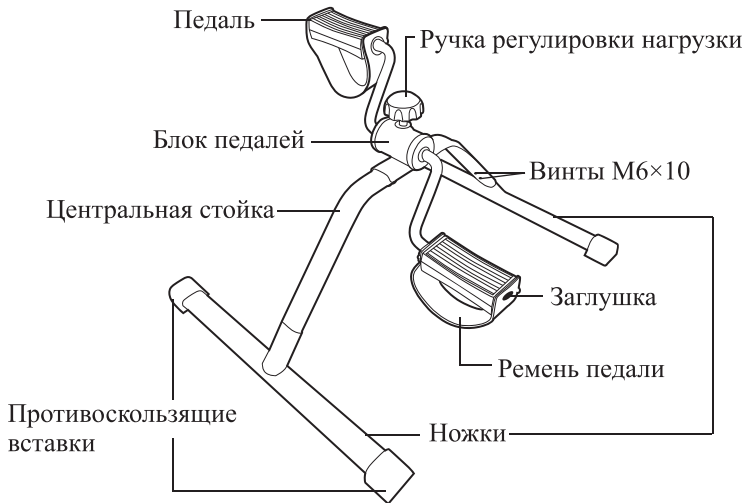
КТ-4001 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

Велотренажер КТ-4001 не занимает много места в квартире.

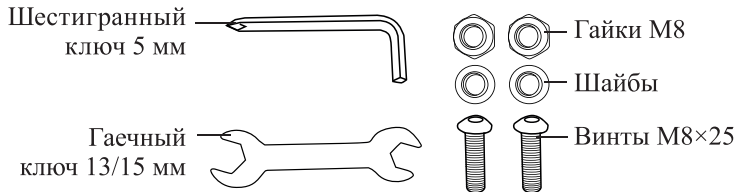
Комплектация

1. Велотренажер — 1 шт.
 - Центральная стойка — 1 шт.
 - Ножка с 2 винтами М6×10 и 2 противоскользящими вставками — 2 шт.
 - Блок педалей с ручкой регулировки нагрузки — 1 шт.
 - Педаль с ремнем, заглушкой и 4 винтами М4×12 — 2 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Винт М8×25 — 2 шт.
 - Гайка М8 — 2 шт.
 - Шайба — 2 шт.
 - Шестигранный ключ 5 мм — 1 шт.
 - Гаечный ключ 13/15 мм — 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
4. Коллекционный магнит — 1 шт.*
*опционально

Устройство велотренажера



Комплект крепежа



Ручка регулировки нагрузки плавно регулирует сопротивление педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их.

Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте устройство из коробки и удалите весь упаковочный материал. Протрите все детали устройства сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью.

Сборка велотренажера

1. Открутите винты М6×10 у ножек, используя шестигранный ключ.
2. Вставьте ножку в центральную стойку и зафиксируйте двумя винтами М6×10 с помощью шестигранного ключа. Прodelайте те же действия со второй ножкой.
3. Поставьте получившуюся конструкцию на ножки, сверху наденьте блок педалей с ручкой регулировки нагрузки и закрепите его, используя комплект крепежа. Для этого вставьте винт М8×25 в отверстие рядом с ручкой регулировки нагрузки, после этого, придерживая винт, наклоните велотренажер, наденьте на винт шайбу, затем гайку. Закрутите гайку. Затем, придерживая гайку гаечным ключом, закрутите винт шестигранным ключом.
4. Отрегулируйте ремни педалей по ширине вашей стопы. Для этого открутите два винта с внешней стороны педали и установите их в одну из двух пар отверстий на ремне. Воспользуйтесь отверткой с крестообразным шлицем.

Использование

Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства. Рядом установите стул или кресло, на котором вы будете сидеть во время тренировки. Не используйте стул на колесиках для тренировки.

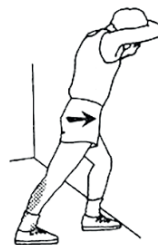
С помощью ручки регулировки нагрузки на корпусе велотренажера вы можете плавно настраивать уровень сопротивления педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Для настройки нагрузки поворачивайте ручку регулировки нагрузки по часовой или против часовой стрелки. Рекомендуется постепенно увеличивать сопротивление педалей во время тренировки.

Разминка

Перед использованием тренажера необходимо провести разминку, чтобы уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм.

1. Начните с ходьбы на месте в течение 3–5 минут. Поддерживайте темп, комфортный для вас.
2. По очереди поднимите колени к груди 30 раз в течение 30 секунд.
3. По очереди поднимите стопы к ягодичным мышцам 30 раз в течение 30 секунд.
4. Выполните 15 приседаний.
5. Вращайте руки в плечевых суставах 15 раз.
6. Выполните боковые наклоны по 8 раз в каждую сторону.
7. Выполните наклоны вперед 10 раз. Старайтесь не сгибать колени.
8. Подойдите к стене и растяните икроножные мышцы и ахиллово сухожилие.

Примечание. При возникновении болевых ощущений прекратите выполнение упражнений. Наклоны выполняйте плавно, без резких движений.



Тренировка

Начинайте тренировку постепенно. Не устанавливайте сразу высокую нагрузку. Начините с низкого уровня сопротивления педалей, а затем постепенно увеличивайте его.

Во время тренировки поддерживайте постоянный темп без резких подъемов и спадов.

В тренировках на велотренажере самым важным параметром является каденс — частота вращения педалей. При слишком высоком или низком каденсе увеличивается риск получения травм коленного и тазобедренного суставов. Наиболее оптимальной частотой вращения педалей считается частота от 80 до 110 об/мин.

Тренировка должна длиться не менее 12–15 минут.

Если вы хотите накачать мышцы ног с помощью велотренажера, устанавливайте высокий уровень сопротивления. Это усилит нагрузку на мышцы ног и приведет к их укреплению и развитию.

Если вы хотите сбросить лишний вес, то ваша тренировка должна проходить при умеренной нагрузке, при этом длительность тренировки должна быть высокой. Чем дольше будет нагрузка, тем больше калорий сожжет ваш организм.

Заминка после тренировки

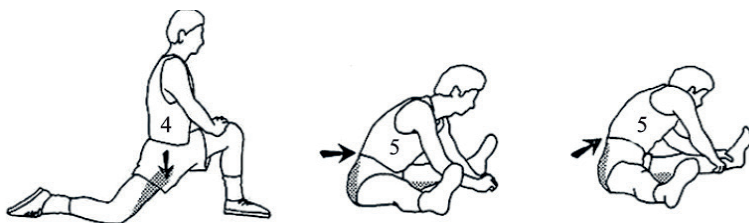
Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки. Эта стадия нужна, чтобы привести работу сердечно-сосудистой системы в нормальный режим и позволить мышцам быстрее восстановиться после физической нагрузки.

Вначале снизьте темп тренировки на велотренажере и продолжите тренировку в нем в течение 5 минут.

Затем выполните упражнения на растяжку:

1. Наклонитесь вперед и оставайтесь в таком положении 20–30 секунд. Старайтесь не сгибать колени.
2. Подтяните стопу к ягодичной мышце. Оставайтесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
3. Подойдите к стене и растяните икроножные мышцы и ахиллово сухожилие в течение 10–15 секунд.
4. Сделайте выпад на одно колено и задержитесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
5. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. Наклонитесь вперед, затем выполните наклоны к каждой ноге. Оставайтесь в каждом положении на 20–30 секунд.





Советы

Перед использованием велотренажера всегда проводите разминку, чтобы уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм.

Начинайте тренировку постепенно. Не устанавливайте сразу высокую нагрузку. Начините с низкого уровня сопротивления педалей, а затем постепенно увеличивайте его.

Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки.

Рекомендуемая длительность тренировки — не менее 12–15 минут. Для достижения наилучших результатов тренируйтесь 3 раза в неделю. Лучше проводить тренировки с умеренной нагрузкой регулярно, чем изредка заниматься высокоинтенсивными нагрузками.

Наиболее оптимальной частотой вращения педалей (каденс) считается частота от 80 до 110 об/мин. При слишком высоком или низком каденсе увеличивается риск получения травм коленного и тазобедренного суставов.

При занятиях на велотренажере не наклоняйтесь в стороны слишком сильно, чтобы не потерять равновесие.

Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную или слишком обтягивающую одежду.

Прекратите тренировку, если вы почувствовали резкую боль, стеснение в груди, сильную одышку, головокружение, тошноту. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировку.

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием велотренажера необходимо проконсультироваться с врачом.

Дети могут заниматься на тренажере под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним, чтобы не получить травмы.

Чистка и обслуживание

Протирайте велотренажер сначала влажной, а затем сухой тканью.

Периодически проверяйте, чтобы все составные части устройства были надежно закреплены.

Уход и хранение

Перед длительным хранением разберите тренажер и уберите устройство в коробку или пакет для экономии места и защиты от пыли. Храните велотренажер в сухом и прохладном месте, недоступном для детей.

Устранение неполадок

Ножки неплотно прилегают к центральной стойке

Возможная причина	Решение
Винты, соединяющие ножку со стойкой, не закреплены или закреплены не до конца	Закрепите винты с помощью шестигранного ключа до конца

Блок педалей неплотно прилегает к центральной стойке

Возможная причина	Решение
Винты не закреплены шайбами и гайками	Закрепите винты, как это описано в главе «Сборка велотренажера»

Если ваша ситуация не отображена выше, пишите нам на адрес info@kitfort.ru, приложив фотографии или видеофайлы, фиксирующие вашу проблему. Пришлите также фотографию наклейки с серийным номером, расположенную на дне или на задней части корпуса устройства.

По вопросам приобретения расходных материалов или аксессуаров пишите нам на info@kitfort.ru.

Технические характеристики

1. Размер устройства: 405 × 500 × 330 мм
2. Размер упаковки: 460 × 85 × 160 мм
3. Вес нетто: 2,3 кг
4. Вес брутто: 2,6 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Производитель: Уси Цайньо Авто Эксэсэриз Ко., Лтд. Юнит А-2709, Таймс Интэншнл Мэншн, №555, Ист Кэнал Роуд, Уси, Цзянсу, Китай.

Импортер: ООО «Аэро-Трейд». 197022, г. Санкт-Петербург, Инструментальная ул., д. 3, лит. X, офис 1.

Страна происхождения: Китай.

Уполномоченная организация для принятия претензий на территории РФ:

ООО «Аэро-Трейд». 197022, г. Санкт-Петербург, Инструментальная ул., д. 3, лит. X, офис 1.



Горячая линия производителя: 8-800-775-56-87 (пн-пт с 9:30 до 17:30 по московскому времени), info@kitfort.ru

Адреса сервисных центров вы можете узнать у оператора горячей линии или на сайте kitfort.ru

Требуется особая утилизация. Во избежание нанесения вреда окружающей среде необходимо отделить данный объект от обычных отходов и утилизировать его наиболее безопасным способом, например, сдать в специальные места по утилизации.

Месяц и год изготовления указаны на нижней стороне упаковочной коробки.

Производитель имеет право на внесение изменений в дизайн, комплектацию, а также в технические характеристики изделия в ходе совершенствования своей продукции без дополнительного уведомления об этих изменениях.

Условия гарантии

Механическое повреждение корпуса и частей устройства не является гарантийным случаем.

Меры предосторожности

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации. Обратите особое внимание на меры предосторожности. Всегда держите инструкцию под рукой.

1. Устройство предназначено для использования в бытовых условиях и может применяться в квартирах, загородных домах, гостиничных номерах, офисах и других подобных местах для непромышленной и некоммерческой эксплуатации.
2. Используйте велотренажер только по назначению и в соответствии с указаниями, изложенными в данном руководстве. Нецелевое использование устройства будет считаться нарушением условий надлежащей эксплуатации.
3. Детям, людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицам, не обладающим достаточными знаниями и опытом, разрешается пользоваться велотренажером только под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Не позволяйте детям играть с прибором.
4. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
5. Устанавливайте прибор только на устойчивую твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства.
6. Не допускайте падения прибора и не подвергайте его ударам.
7. Храните устройство в недоступных детям местах.
8. Используйте только предлагаемые производителем аксессуары или комплектующие. Использование иных дополнительных принадлежностей может привести к поломке устройства или получению травм.
9. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием велотренажера необходимо проконсультироваться с врачом.



Всегда что-то новенькое!

Kitfort — современный и креативный бренд, который предлагает покупателям не только качественные товары по выгодной цене, но и радует подарками, конкурсами и живым интерактивом! Тысячи пользователей следят за нашими обновлениями и розыгрышами в социальных сетях. Присоединяйтесь к нам и вы!

Приветствуем вас в нашей группе «ВКонтакте»! Каждую неделю мы разыгрываем там десятки призов бытовой техники Kitfort. Участвуйте в морских боях, лотереях, творческих конкурсах и делайте репосты. Адрес группы: vk.com/kitfort

Если вы любите смотреть видео, введите в поиске YouTube: «Kitfort Show» и наслаждайтесь веселыми скетчами на нашем канале. В каждом новом выпуске мы разыгрываем самые популярные товары и новинки компании за комментарии от подписчиков. А содержание видеороликов заставит вас от души посмеяться и стать нашим другом и ценителем того, что мы делаем.

Подписывайтесь и будьте в деле вместе с Kitfort!

info@kitfort.ru

8-800-775-56-87