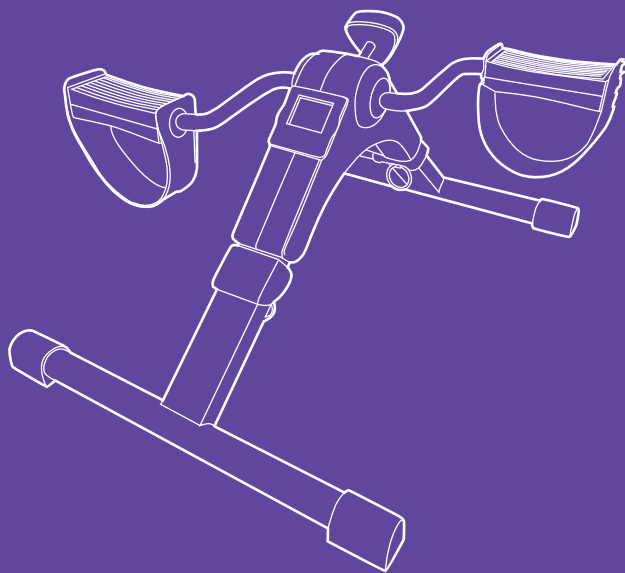


**Тренируйся  
со мной!**



**Велотренажер  
КТ-4002**

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](mailto: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.....	6
Чистка и обслуживание .....	9
Уход и хранение.....	10
Устранение неполадок .....	10
Технические характеристики .....	10
Меры предосторожности.....	11
Другие товары Kitfort.....	13

## Общие сведения

Велотренажер КТ-4002 — 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-4002 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

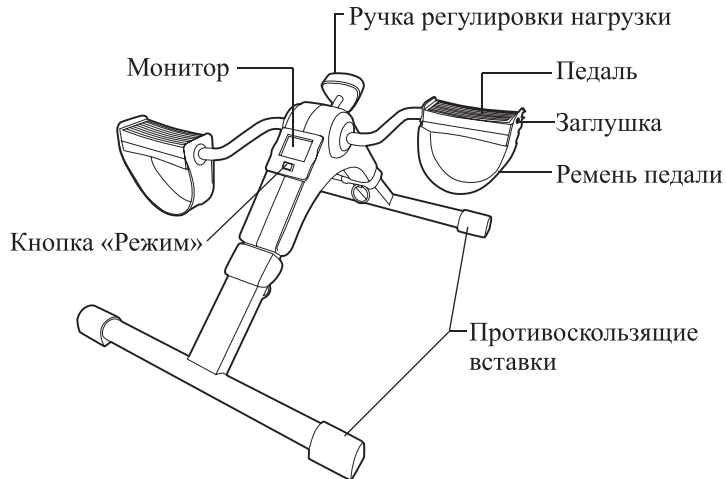
На мониторе велотренажера отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту, суммарное количество оборотов педалей и количество сожженных калорий. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и ее длительность.

Велотренажер КТ-4002 не занимает много места в квартире. Складная конструкция устройства позволяет сэкономить место при хранении.

## Комплектация

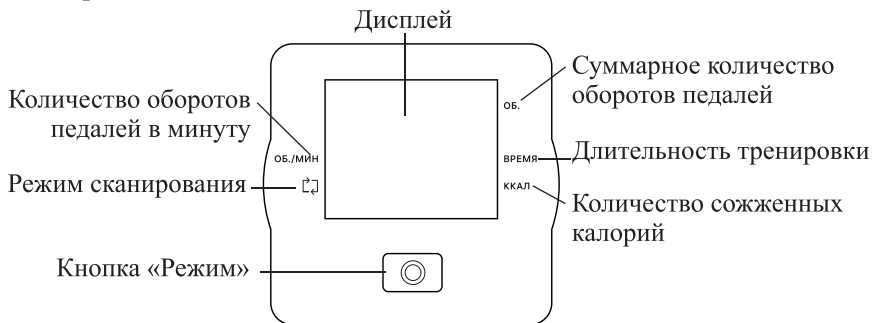
1. Велотренажер — 1 шт.
  - Ручка регулировки нагрузки — 1 шт.
  - Противоскользкая вставка — 4 шт.
  - Педаль с ремнем, заглушкой и 4 винтами М4×12 — 2 шт.
  - Монитор с батарейкой типоразмера AG13 — 1 шт.
2. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
3. Коллекционный магнит — 1 шт.\*  
\*опционально

## Устройство велотренажера



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

### Монитор



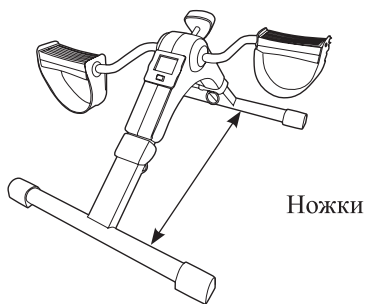
На **дисплее** монитора отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту, суммарное количество оборотов педалей и количество сожженных калорий.

**Кнопка «Режим»** включает монитор, включает режим сканирования и переключает отображение параметров на дисплее: длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту или количество сожженных калорий. При выборе режима сканирования на дисплее попеременно будут отображаться длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту и количество сожженных калорий. Суммарное количество оборотов педалей за все время использования велотренажера показано на дисплее постоянно. Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 5 секунд, чтобы сбросить все параметры.

## Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте устройство из коробки и удалите весь упаковочный материал. Протрите корпус устройства, ножки и педали сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Очистите монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов.

Разложите обе ножки велотренажера до щелчка. 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.



### Монитор

Монитор автоматически включается, когда вы начинаете крутить педали. Вы также можете включить монитор, нажав на кнопку «Режим».

Нажатием на кнопку «Режим» вы можете установить отображение какого-либо одного параметра (длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту или количество сожженных калорий) либо выбрать режим сканирования. При выборе режима сканирования на мониторе попеременно будут отображаться длительность тренировки, количество оборотов педалей в минуту и количество сожженных калорий. Суммарное количество оборотов педалей показано на мониторе постоянно.

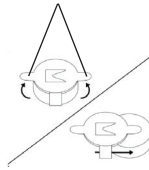
Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 5 секунд, если вы хотите сбросить все параметры.

При отсутствии каких-либо действий через 4 минуты монитор автоматически выключится.

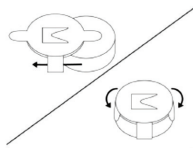
Для замены батарейки проделайте следующие действия:

1. Вытащите монитор из корпуса устройства. Для этого потяните монитор на себя за выступ в правой части монитора.
2. Отогните фиксаторы держателя батарейки на задней стороне монитора и вытащите старую батарейку.
3. Установите в монитор 1 батарейку типоразмера AG13 с напряжением 1,55 В. При установке соблюдайте полярность. Прижмите фиксаторы к батарейке.

Фиксаторы держателя  
батарейки



4. Установите монитор в корпус прибора, аккуратно надавив на него до фиксации.



### Использование

Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. 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.

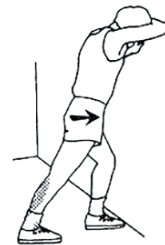
С помощью ручки регулировки нагрузки вы можете плавно настраивать уровень сопротивления педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Для настройки нагрузки поворачивайте ручку регулировки нагрузки по часовой или против часовой стрелки. Рекомендуется постепенно увеличивать сопротивление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

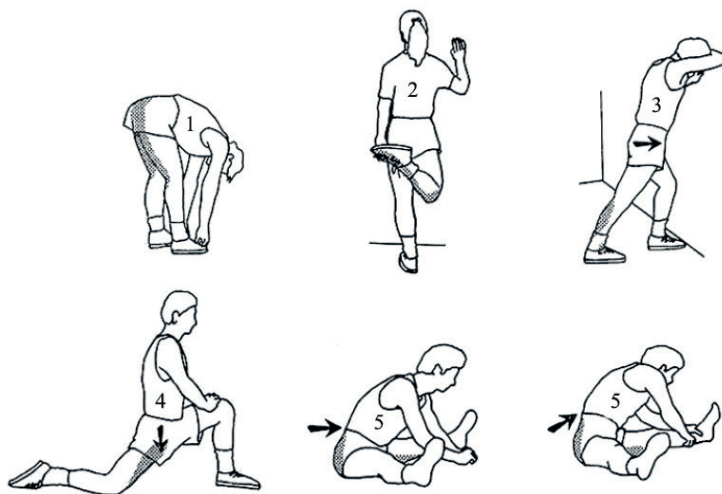
### *Заминка после тренировки*

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. Начинайте 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 с высокой интенсивностью.

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.

Монитор подсчитывает калории, сожженные за время тренировки, довольно условно. Поэтому для каждого пользователя будет наблюдаться индивидуальная погрешность, которая зависит от пола пользователя, его веса, а также спортивной подготовки.

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

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

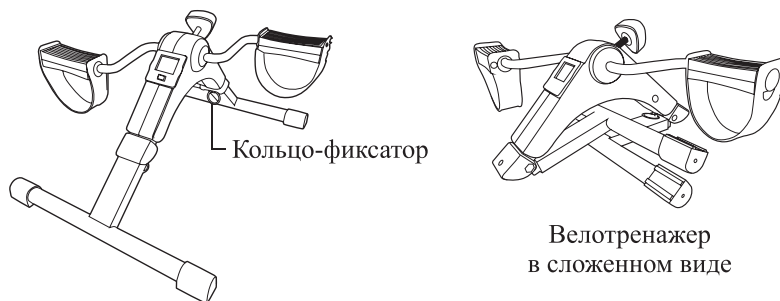
Дети могут заниматься на тренажере под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним, чтобы не получить травмы.

## **Чистка и обслуживание**

Протирайте велотренажер сначала влажной, а затем сухой тканью. Очищайте монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов.

## Уход и хранение

Храните велотренажер в сухом и прохладном месте, недоступном для детей. Ножки устройства складываются для экономии места. Чтобы сложить ножку, потяните за кольцо-фиксатор на ножке велотренажера и прислоните ножку к корпусу устройства. Прodelайте то же самое со второй ножкой.



## Устранение неполадок

### Монитор не включается

Возможная причина	Решение
Батарейка не установлена в отсек для батареек	Установите 1 батарейку типоразмера AG13 в отсек для батареек, соблюдая полярность
Батарейка неправильно установлена в отсек для батареек	Установите батарейку правильно, соблюдая полярность
Батарейка исчерпала свой ресурс	Замените батарейку на новую, как описано в главе «Монитор»

Если ваша ситуация не отображена выше, пишите нам на адрес [info@kitfort.ru](mailto: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](mailto:info@kitfort.ru).

## Технические характеристики

1. Питание монитора:  $\approx 1,55$  В (1 элемент AG13  $\times$  1,55 В)
2. Размер устройства: 365  $\times$  490  $\times$  320 мм
3. Размер упаковки: 390  $\times$  170  $\times$  350 мм
4. Вес нетто: 2,3 кг
5. Вес брутто: 2,9 кг

Срок службы: 2 года  
Срок гарантии: 1 год  
Товар сертифицирован



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

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

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

Адреса сервисных центров вы можете узнать у оператора горячей линии или на сайте [kitfort.ru](http://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.

Выход из строя монитора вследствие попадания жидкостей внутрь корпуса устройства и в отсек для батареек 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. Используйте батарейки типоразмера AG13 с напряжением 1,55 В для питания монитора. Устанавливайте батарейки, соблюдая полярность, указанную внутри отсека для батареек и на самих батарейках.
4. 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.

5. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
6. Устанавливайте прибор только на устойчивую твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости воспользуйтесь защитным покрытием для пола. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства.
7. Не допускайте падения прибора и не подвергайте его ударам.
8. Храните устройство в недоступных детям местах.
9. Используйте только предлагаемые производителем аксессуары или комплектующие. Использование иных дополнительных принадлежностей может привести к поломке устройства или получению травм.
10. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса монитора, в отсек для батареек и органы управления.
11. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием велотренажера необходимо проконсультироваться с врачом.

IM-3

## Другие товары Kitfort



### Аэрогриль КТ-2235

- 5 автоматических программ + ручные настройки
- емкость корзины — 2,6 л
- мощность 1300 Вт

### Вертикальный пылесос КТ-5105

- 2 в 1: вертикальный и ручной пылесос
- емкость пылесборника — 900 мл
- мощность 600 Вт



### Настольные часы КТ-3309

- беспроводная зарядка Qi
- 3 режима подсветки
- встроенный будильник

### Вакууматор КТ-1526

- автоматическая упаковка
- вакуумирует сухие и влажные продукты
- режим вакуумирования в контейнеры





### Инфракрасная плита КТ-139

- инфракрасный нагрев
- 5 автоматических программ + ручные настройки
- мощность 2000 Вт

### Ручной отпариватель КТ-9108

- 2 в 1: отпаривание и сухая глажка
- ворсовая и тканевая насадки в комплекте
- складная конструкция
- мощность 1500 Вт



### Сушилка для овощей и фруктов КТ-1919

- температура сушки 35–70°C с шагом 1°C
- регулировка высоты поддонов
- 5 вместительных поддонов в комплекте
- таймер до 24 часов

### Настольная лампа КТ-3326

- 3 уровня яркости
- встроенная RGB-подсветка
- удобная регулировка наклона







## 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](https://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](mailto:info@kitfort.ru)

8-800-775-56-87