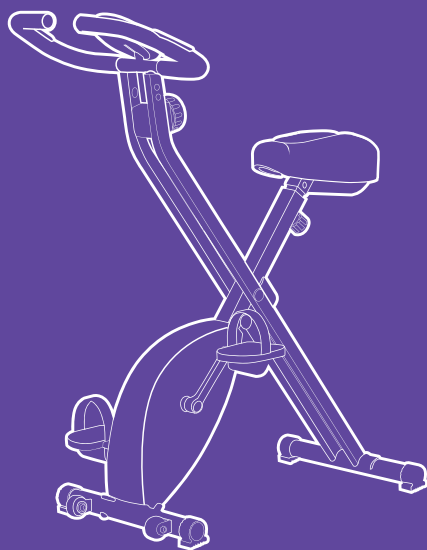


**Встали
на педали
и погнали!**



**Велотренажер
КТ-4005**

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	5
Устройство велотренажера	6
Подготовка к работе и использование	8
Чистка и обслуживание	14
Уход и хранение.....	14
Устранение неполадок	15
Технические характеристики	15
Меры предосторожности.....	16
Другие товары Kitfort.....	18

Общие сведения

Велотренажер КТ-4005 — отличная альтернатива велосипеду. Теперь вам не нужно ждать хорошей погоды, ведь велотренажер можно использовать в любое удобное время!

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-4005 имеет 7 уровней высоты седла, что позволит вам подобрать комфортную для себя высоту. Также вы можете установить один из 8 уровней нагрузки, которые регулируют сопротивление педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

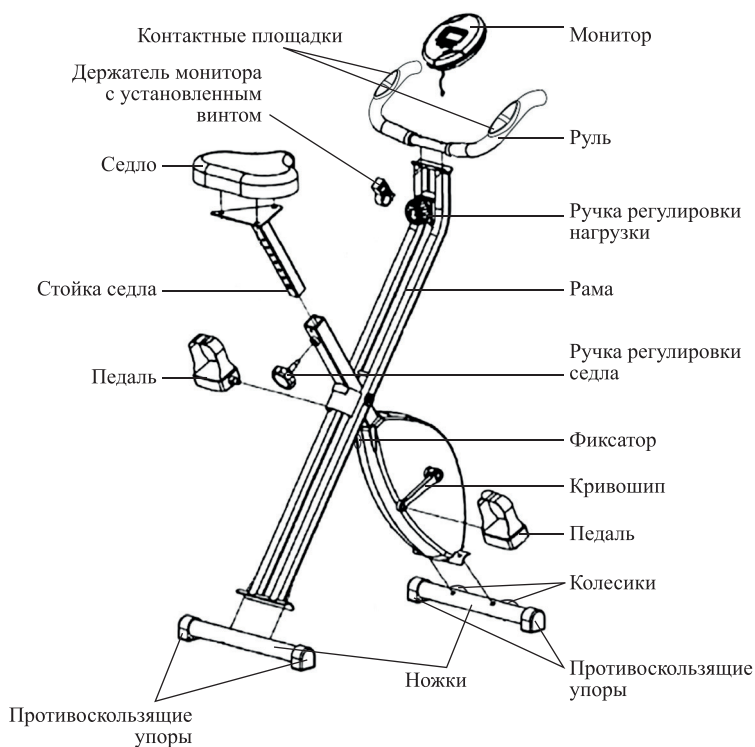
Велотренажер оснащен монитором, на котором отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, текущая скорость, «пройденная» за тренировку дистанция, количество потребленных калорий, суммарная дистанция и пульс. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и ее длительность согласно вашему желанию.

Велотренажер КТ-4005 складывается для хранения, так что устройство не займет много места в квартире. Также устройство оснащено колесиками, чтобы вы могли перемещать велотренажер.

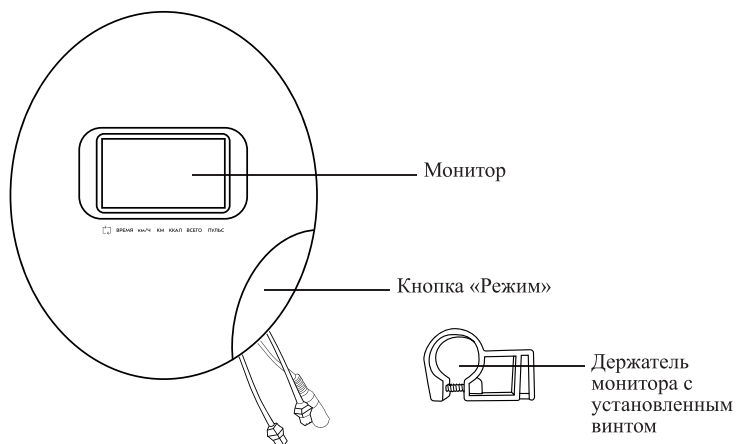
Комплектация

1. Велотренажер — 1 шт.
 - Рама с установленной ручкой регулировки нагрузки — 1 шт.
 - Ножка — 2 шт.
 - Седло — 1 шт.
 - Стойка седла — 1 шт.
 - Ручка регулировки седла — 1 шт.
 - Руль — 1 шт.
 - Педаль — 2 шт.
 - Держатель монитора с установленным винтом — 1 шт.
 - Монитор — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт М8×50 — 4 шт.
 - Болт с шестигранной головкой М8×25 — 2 шт.
 - Шайба Гровера — 4 шт.
 - Изогнутая шайба — 4 шт.
 - Купольная гайка М8 — 4 шт.
 - Шайба — 3 шт.
 - Гайка М8 — 3 шт.
 - Шестигранный ключ 8 — 1 шт.
 - Гаечный ключ 13/15 — 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
4. Коллекционный магнит — 1 шт.*
*опционально

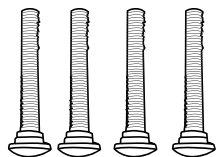
Устройство велотренажера



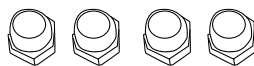
Монитор и держатель монитора с установленным винтом



Крепления для ножек



Болты M8×50



Купольные гайки



Шайбы Гровера



Изогнутые шайбы

Крепления для седла

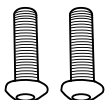


Гайки



Шайбы

Крепления для руля

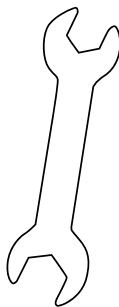


Болты с шестигранной
головкой M8×25

Аксессуары



Шестигранный ключ 8



Гаечный ключ 13/15

С помощью **ручки регулировки седла** вы можете настроить удобную высоту седла. Велотренажер оснащен 7 уровнями высоты седла.

Ручка регулировки нагрузки настраивает уровень сопротивления педалей. Вы можете установить уровень нагрузки от 1 до 8. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее их крутить.

На **мониторе** отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, текущая скорость, «пройденная» за тренировку дистанция, количество потребленных калорий, суммарная дистанция и пульс. Суммарная дистанция сбрасывается при ручном сбросе измерений монитора или при замене батареек. Чтобы измерить пульс, необходимо положить ладони на обе контактные площадки на руле. **Кнопка «Режим»** переключает отображение параметров на мониторе. Двойное нажатие на эту кнопку также позволяет сбросить все показания монитора. При выборе режима сканирования  на мониторе попеременно будут отображаться все параметры.

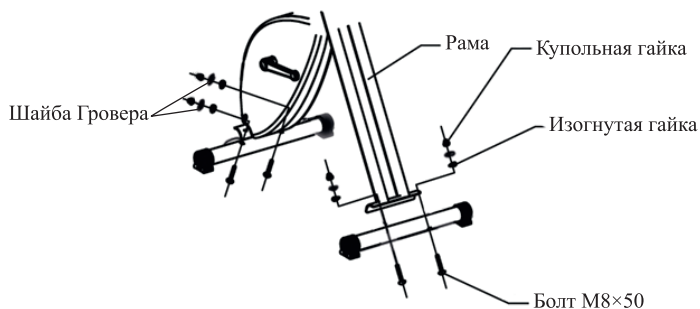
Подготовка к работе и использование

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

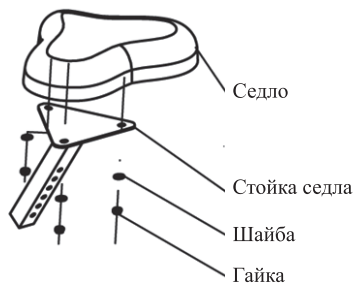
Сборка велотренажера

1. Разложите раму, вытащив фиксатор из отверстия на раме и потянув переднюю и заднюю часть рамы в разные стороны. Установите фиксатор в одно из отверстий на раме, чтобы не потерять его.
2. Прикрепите две ножки к раме с помощью 4 болтов M8×50, шайб Гровера, изогнутых шайб и купольных гаек. Ножку с колесиками прикрепите к передней стороне рамы. Передняя сторона рамы находится спереди от вас, когда вы сидите на велотренажере.

Установите болт M8×50 в квадратное отверстие снизу на ножке. Затем сверху ножки установите на болт M8×50 изогнутую шайбу так, чтобы она по форме совпала с формой ножки и плотно прилегала к ней. Установите шайбу Гровера и купольную гайку сверху и аккуратно закрутите все.

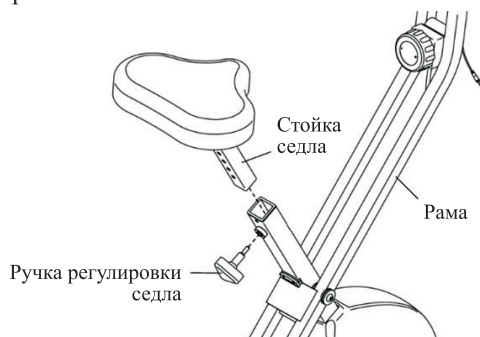


3. Совместите седло и стойку для седла так, чтобы выступы на седле попали в отверстия на стойке седла. Плотнo закрепите седло на стойке для седла с помощью 3 гаек и шайб.

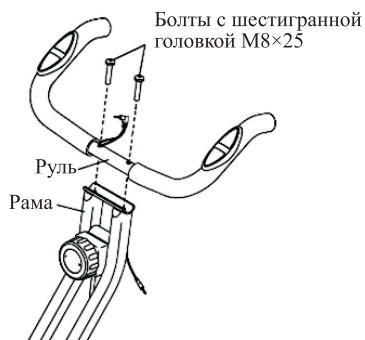


4. Установите стойку седла в отверстие на раме и совместите отверстие на раме с одним из отверстий на стойке. Закрепите стойку седла в раме с помощью ручки регулировки седла.

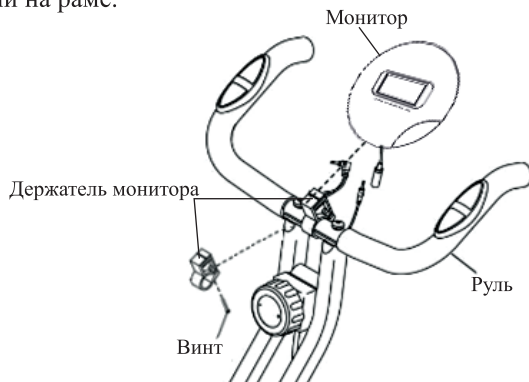
Примечание. Вы сможете отрегулировать высоту седла после полной сборки велотренажера.



5. Закрепите руль на раме с помощью 2 болтов с шестигранной головкой М8×25.

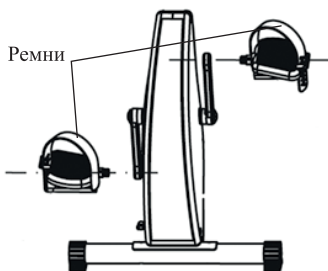


6. Закрепите держатель монитора на руле с помощью винта, установленного в держатель. Установите монитор в держатель. Соедините провода от монитора с проводами на раме.



7. Установите педали на кривошип. Педали устройства помечены латинскими буквами L (от англ. «Left» — левый) и R (от англ. «Right» — правый) и должны быть установлены на одноименную сторону кривошипа. Правый кривошип находится по правой стороне велотренажера, когда вы сидите на нем.

Примечание. Правая педаль при установке должна быть закручена по часовой стрелке, а левая педаль — против часовой стрелки.



Примечание. Перед тренировкой вы сможете отрегулировать ремни педалей по ширине вашей стопы.

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. Убедитесь, что противоскользящие упоры на ножках установлены правильно: плоская сторона упоров должна смотреть вниз.

Отрегулируйте высоту седла, закрепив стойку седла в раме в одном из 7 отверстий. Для этого открутите ручку регулировки седла, отрегулируйте высоту по

желанию, совместив отверстие на раме с одним из отверстий на стойке, а затем закрутите ручку регулировки седла.

С помощью ручки регулировки нагрузки на раме велотренажера вы можете настраивать уровень сопротивления педалей от 1 до 8. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить педали. Для настройки нагрузки поворачивайте ручку регулировки нагрузки по часовой или против часовой стрелки. Рекомендуется менять сопротивление педалей во время использования велотренажера.

С помощью ремней на педалях закрепите педали на вашей стопе. Ремни фиксируются по ширине ноги с помощью текстильных застежек («застежек-липучек»).

Монитор

Установите в монитор 2 батарейки типоразмера AAA (не идут в комплекте) в отсек для батареек на задней стороне монитора. При установке соблюдайте полярность.

При нажатии на кнопку «Режим» происходит смена отображаемого параметра. Монитор показывает длительность тренировки, текущую скорость, «пройденную» за тренировку дистанцию, количество потребленных калорий, суммарную дистанцию и пульс. Вы можете установить отображение какого-либо одного параметра либо выбрать режим сканирования . При выборе режима сканирования на мониторе попеременно будут отображаться все параметры.

Чтобы измерить пульс, необходимо с помощью кнопки «Режим» выбрать отображение пульса, затем положить ладони на обе контактные площадки на руле. Подождите 30 секунд для получения корректного результата.

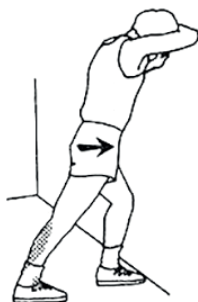
Чтобы сбросить все показания монитора, воспользуйтесь двойным нажатием на кнопку «Режим».

При отсутствии каких-либо действий в течение 4–5 минут монитор автоматически выключится.

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. Поддерживаете 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. Начинать 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

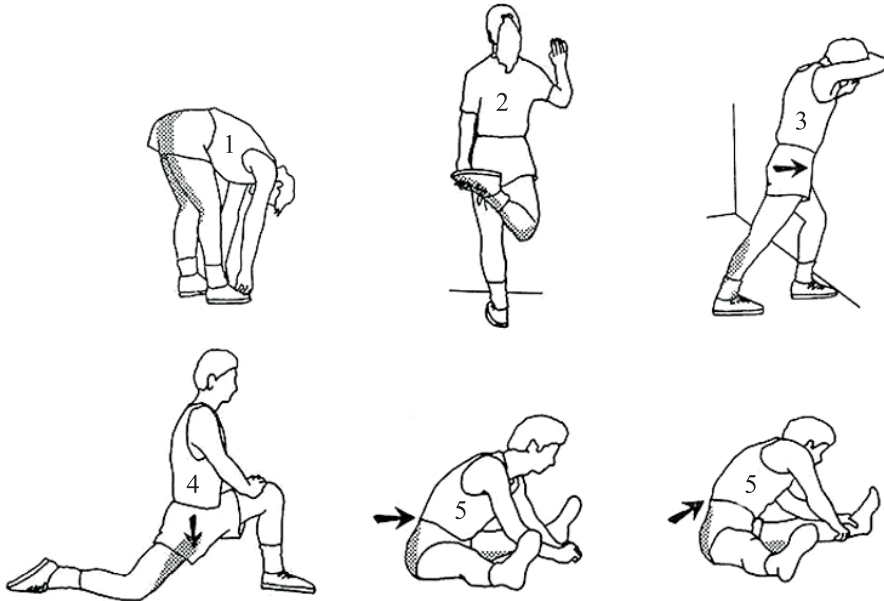
Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки. Эта стадия нужна, чтобы привести работу сердечно-сосудистой системы в нормальный режим и позволить мышцам быстрее восстановиться после физической нагрузки.

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, как 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. Начинать 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.

Максимальный вес пользователя — 100 кг.

Монитор подсчитывает калории, потребленные за время тренировки, довольно условно. Расчет производится на основе значений скорости и «пройденной» за тренировку дистанции с учетом среднестатистического веса пользователя. 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, если их роста хватает, чтобы достать до педалей. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним, чтобы не получить травм.

Чистка и обслуживание

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

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

Уход и хранение

При постоянном использовании устройства вы можете складывать его, соединив переднюю и заднюю часть рамы. Зафиксируйте раму в таком положении, установив фиксатор в отверстие на раме.

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

Устранение неполадок

Монитор не включается

Возможная причина	Решение
Батарейки не установлены в отсек для батареек	Установите 2 батарейки типоразмера AAA в отсек для батареек, соблюдая полярность
Батарейки неправильно вставлены в отсек для батареек	Переустановите батарейки правильно, соблюдая полярность
Батарейки исчерпали свой ресурс	Замените батарейки на новые

На мониторе не отображается пульс

Возможная причина	Решение
Ладони не касаются контактных площадок	Положите ладони на обе контактные площадки
У вас слишком сухие руки	Это является особенностью работы контактной группы, которая считывает пульс

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. Питание монитора: ± 3 В (2 элемента AAA $\times$ 1,5 В)
2. Максимальный вес пользователя: 100 кг
3. Размер устройства в сложенном состоянии: 470 $\times$ 450 $\times$ 1380 мм
4. Размер устройства в разложенном состоянии: 880 $\times$ 450 $\times$ 1160 мм
5. Размер упаковки: 1155 $\times$ 380 $\times$ 210 мм
6. Вес нетто: 15,0 кг
7. Вес брутто: 16,2 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Производитель: Чжэцзян Майбу Интелиджэнт Индастри Ко., Лтд. №5 Фужун Роуд, Байхуа Шань Индастри Дистрикт, Икономик Дивелэпмэнт Эриа, Уи, Цзиньхуа, Чжэцзян, 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.

Выход из строя монитора вследствие попадания жидкостей внутрь корпуса устройства, на провода 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 AAA с напряжением 1,5 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 установите прибор на коврик. 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, на провода, в отсек для батареек и органы управления.

IM-1





