

**Тренируйся
со мной!**



**Тренажер
для гиперэкстензии
КТ-6095**

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 тренажера для гиперэкстензии	5
Подготовка к работе и использование	5
Чистка и обслуживание	10
Уход и хранение.....	10
Устранение неполадок	10
Технические характеристики	11
Меры предосторожности.....	11
Другие товары Kitfort.....	13

Общие сведения

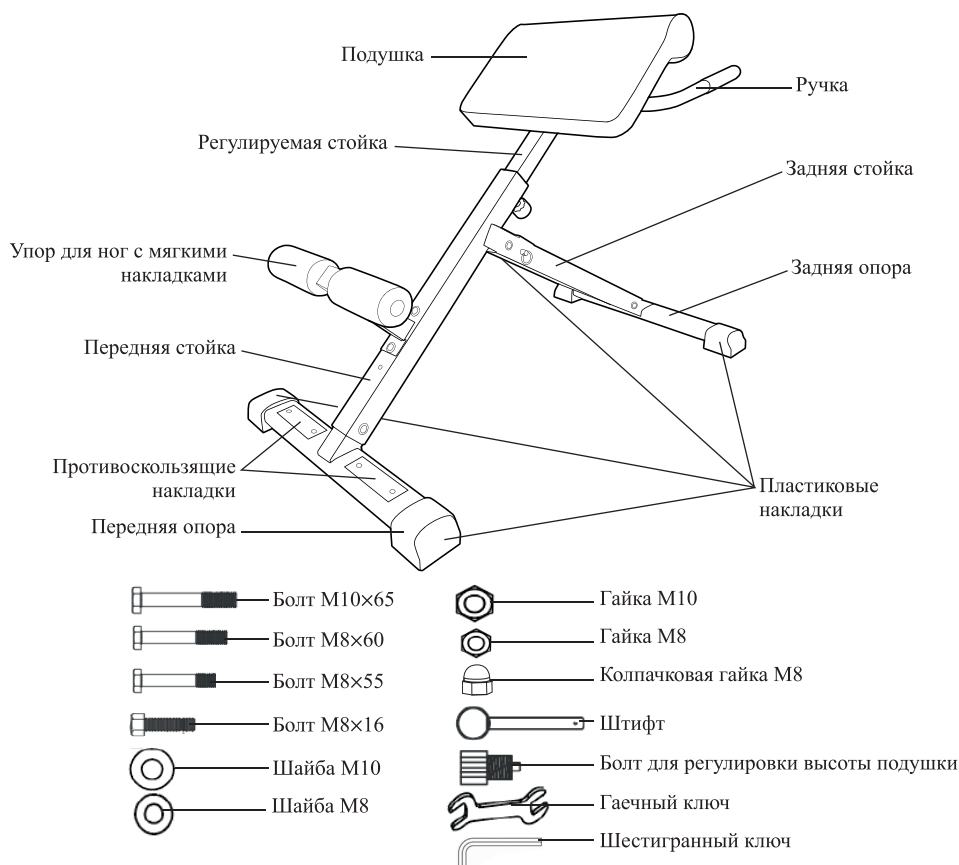
Тренажер для гиперэкстензии КТ-6095 предназначен для укрепления мускулатуры ягодиц, задней поверхности бедер, нижней части спины, а также развития мышц-выпрямителей позвоночника. Выпрямители спины — это мышцы, отвечающие за осанку и положение позвоночника. Тренажер оказывает положительное влияние на организм человека. При регулярных тренировках на скамье для гиперэкстензии бицепсы бедра и ягодицы становятся более развитыми, улучшается осанка. В итоге тело приобретает более здоровый и подтянутый вид. Кроме того, занятия спортом под любимую музыку помогают снизить уровень стресса, быть бодрым в течение дня или расслабиться в конце дня.

Компактные размеры и складная конструкция позволяют использовать и удобно хранить тренажер дома. Подушку можно регулировать по высоте: всего 6 уровней. Это позволит вам подобрать комфортное для себя положение и соблюдать правильную технику выполнения упражнения.

Комплектация

1. Скамья для гиперэкстензии — 1 шт.
 - Подушка — 1 шт.
 - Регулируемая стойка — 1 шт.
 - Левая ручка — 1 шт.
 - Правая ручка — 1 шт.
 - Задняя стойка — 1 шт.
 - Задняя опора с двумя пластиковыми накладками — 1 шт.
 - Передняя стойка — 1 шт.
 - Передняя опора с двумя пластиковыми и двумя противоскользящими накладками с четырьмя шурупами — 1 шт.
 - Держатель упора для ног — 1 шт.
 - Упор для ног — 1 шт.
 - Мягкая накладка упора для ног — 2 шт.
 - Болт для регулировки высоты подушки — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт с шестигранной головкой M10×65 — 1 шт.
 - Болт с шестигранной головкой M8×60 — 2 шт.
 - Болт с шестигранной головкой M8×55 — 4 шт.
 - Болт с шестигранной головкой M8×16 — 6 шт.
 - Шайба M10 — 2 шт.
 - Шайба M8 — 16 шт.
 - Гайка M10 — 1 шт.
 - Гайка M8 — 4 шт.
 - Колпачковая гайка M8 — 2 шт.
 - Штифт — 1 шт.
3. Гаечный ключ 13х15 мм — 1 шт.
4. Гаечный ключ 17х19 мм — 1 шт.
5. Шестигранный ключ 5 мм — 1 шт.
6. Шестигранный ключ 6 мм — 1 шт.
7. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
8. Коллекционный магнит — 1 шт.*
*опционально

Устройство тренажера для гиперэкстензии



Подготовка к работе и использование

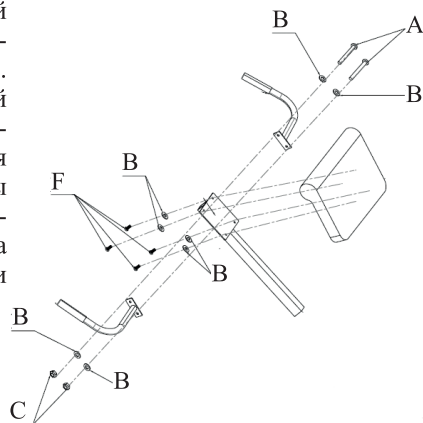
Подготовка к работе

Перед первым использованием достаньте все части устройства из коробки и удалите все упаковочные материалы. Протрите все составные части устройства сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью.

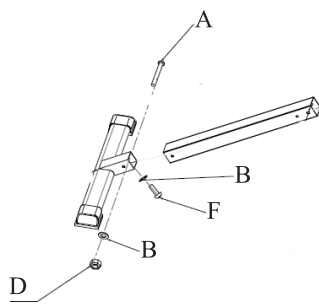
Сборка тренажера для гиперэкстензии

1. Подсоедините подушку к регулируемой стойке, на 4 болта M8×16 (обозначены буквой «F» на рисунке) наденьте 4 шайбы M8 («B» на рисунке) и вставьте болты в отверстия на стойке и подушке. Закрутите болты, используя шестигранный ключ 5 мм. Подсоедините правую ручку к боковой стороне регулируемой

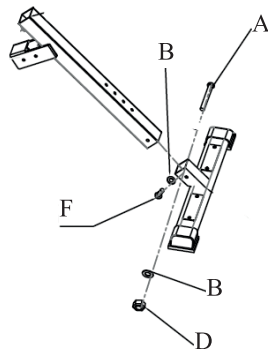
стойки, в отверстия в ручке и регулируемой стойке вставьте 2 болта М8×55 («А» на рисунке) с 2 шайбами М8 («В» на рисунке). Подсоедините левую ручку к регулируемой стойке так, чтобы 2 болта М8×55, удерживающих правую ручку, попали в отверстия в левой ручке, на них наденьте 2 шайбы М8 и 2 гайки М8 («С» на рисунке). Удерживайте гайки при помощи гаечного ключа 13×15 мм и закрутите болты при помощи шестигранного ключа 5 мм.



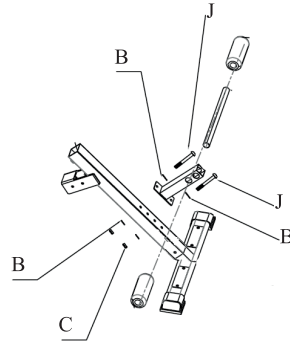
2. Установите заднюю стойку на заднюю опору, с правой стороны вставьте болт М8×55 (обозначен буквой «А» на рисунке). С левой стороны на болт М8×55, удерживающий стойку с правой стороны, наденьте шайбу М8 («В» на рисунке) и колпачковую гайку М8 («D» на рисунке). Удерживайте гайку при помощи гаечного ключа 13×15 мм и закрутите болт при помощи шестигранного ключа 5 мм. С нижней стороны зафиксируйте стойку при помощи болта М8×16 («F» на рисунке) с шайбой М8 («В» на рисунке).



3. Установите переднюю стойку на переднюю опору, с правой стороны вставьте болт М8×55 (обозначен буквой «А» на рисунке). С левой стороны на болт М8×55, удерживающий переднюю стойку с правой стороны, наденьте шайбу М8 («В» на рисунке) и колпачковую гайку М8 («D» на рисунке). Удерживайте гайку при помощи гаечного ключа 13×15 мм и закрутите болт при помощи шестигранного ключа 5 мм. С обратной стороны зафиксируйте переднюю стойку при помощи шурупа М8×16 («F» на рисунке) с шайбой М8.

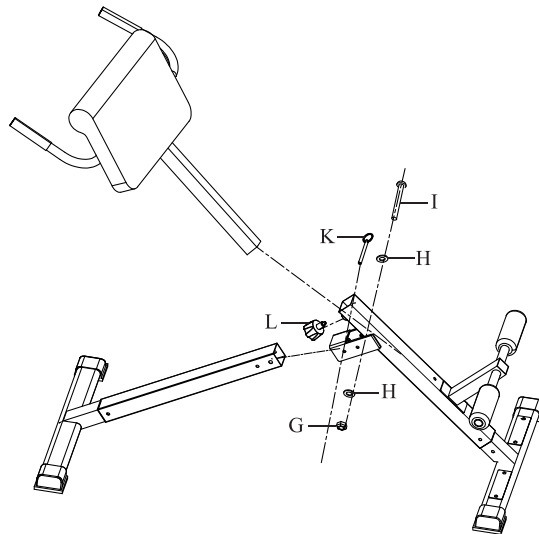


4. Вставьте упор для ног в держатель упора для ног, на упор для ног с двух сторон наденьте мягкие накладки. Держатель упора для ног подсоедините к передней опоре, с передней стороны вставьте 2 болта М8×60 (обозначены буквой «J» на рисунке) с 2 шайбами М8 («В» на рисунке). С обратной стороны на болты М8×60 наденьте 2 шайбы М8 и 2 гайки М8 («С» на рисунке). Удерживайте гайки при помощи гаечного ключа 13×15 мм и закрутите болты при помощи шестигранного ключа 5 мм.



5. Подсоедините заднюю стойку к выступу на обратной стороне передней стойки, в отверстие, расположенное ближе к передней стойке, вставьте болт М10×65 (обозначен буквой «I» на рисунке) с шайбой М10 («Н» на рисунке). С другой стороны на болт М10×65 наденьте шайбу М10 и гайку М10 («G» на рисунке). Удерживайте гайку при помощи гаечного ключа 17×19 мм и закрутите болт при помощи шестигранного ключа 6 мм. С правой стороны вставьте штифт («K» на рисунке) в отверстие, расположенное ближе к задней стойке.

Вставьте регулируемую стойку в переднюю стойку и зафиксируйте при помощи болта для регулировки высоты подушки («L» на рисунке) на нужной высоте.



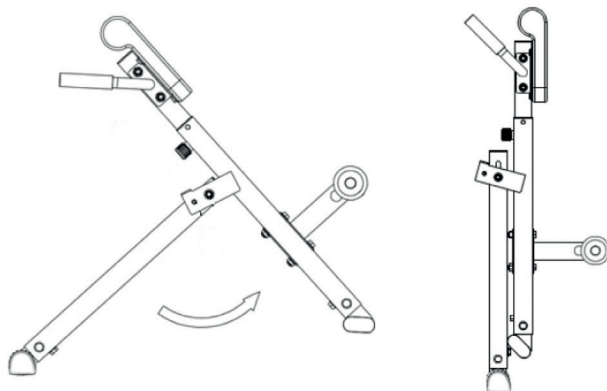
6. Собранный тренажер для гиперэкстензии установите на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик, чтобы не повредить напольное покрытие. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 1 м свободного пространства.

Регулировка высоты подушки

Чтобы отрегулировать высоту подушки, ослабьте болт для регулировки высоты подушки, потяните подушку вверх или вниз до нужной высоты. Затем установите болт для регулировки в отверстие на передней стойке и в одно из шести отверстий на регулируемой стойке и закрутите болт для фиксации.

Как сложить тренажер для гиперэкстензии

Потяните штифт в сторону от тренажера и вытащите его. Сложите переднюю стойку к задней. Вставьте штифт в отверстие на передней стойке. В сложенном состоянии тренажер занимает меньше места, но не может стоять, его необходимо облокотить о стену или другую устойчивую поверхность.



Использование

Начинайте тренироваться постепенно. Не старайтесь сделать упражнения с утяжелителем или большое количество повторений и подходов. Увеличивайте нагрузку постепенно.

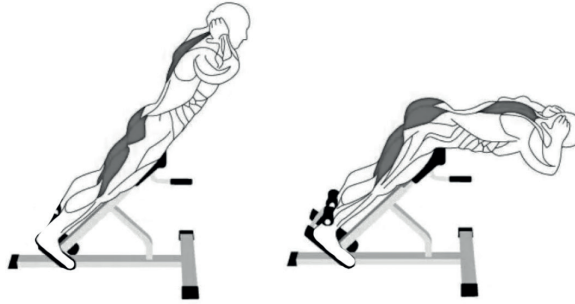
Во время тренировки поддерживайте постоянный темп работы, без резких движений. Строго соблюдайте технику выполнения упражнения. Для начинающих спортсменов рекомендуется пройти обучение у тренера для постановки правильной техники выполнения упражнений. Это поможет сохранить здоровье, убережет от травм и позволит сделать тренировки максимально эффективными.

Одежда для тренировок должна быть комфортной, мягкой, не сковывающей движений. Рекомендуется заниматься в кроссовках.

Во время тренировки следите за своими ощущениями, при возникновении боли или неприятных ощущений прекратите тренировку.

1. Проведите разминку перед тренировкой. Это повысит эффективность тренировки и поможет избежать получения травм. Длительность разминки не должна быть менее 10–15 минут.
2. Отрегулируйте высоту подушки под свой рост. Подушка должна располагаться так, чтобы ее верхний край был в месте сгиба вашего корпуса и бедер.
3. Заведите ноги под упоры для ног, ногами встаньте на переднюю опору тренажера. Упритесь бедрами в подушку. При этом вы можете держаться за ручки.

4. Руки во время упражнения можно расположить на ручках тренажера, положить на ягодицы, убрать за голову или вытянуть перед собой. Варианты указаны по мере возрастания нагрузки, поэтому новичкам в первое время рекомендуется держать руки на ручках тренажера.
5. Выпрямите поясницу, напрягите мышцы спины и ягодичные мышцы. Спина должна быть полностью прямая, взгляд направлен перед собой.
6. Плавно опускайте корпус вниз до ощущения легкого растяжения в мышцах поясницы и бицепса бедра. При этом делайте плавный вдох носом. Сохраняйте спину прямой и не опускайтесь слишком низко.
7. Затем поднимайте корпус в исходное положение, делая выдох.



8. Выполняйте 10–15 повторений за один подход.
9. По завершении тренировки выполните растяжку на все группы мышц.

Советы

Перед использованием тренажера всегда проводите разминку, чтобы уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм. Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки.

Лучше проводить тренировки с умеренной нагрузкой регулярно, чем изредка заниматься высокоинтенсивными нагрузками.

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

Максимальный вес пользователя — 100 кг.

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

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также травм поясничного отдела перед использованием тренажера 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 подушка располагалась под бедрами, а верхний край подушки — в месте сгиба тела. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним во избежание травм.



При помощи регулировки высоты подушки вы можете увеличить нагрузку на одну группу мышц и снизить нагрузку на другую группу мышц. Чем выше расположена подушка, тем сильнее нагрузка на мышцы-разгибатели спины. Если расположить подушку ниже, нагрузка на мышцы-разгибатели спины уменьшится, а на бицепс бедра — увеличится.

Чистка и обслуживание

Протирайте тренажер сухой или влажной мягкой тканью после каждой тренировки и по мере загрязнения.

Перед каждой тренировкой проверьте надежность сборки тренажера, все составные части и болты должны быть надежно зафиксированы.

Уход и хранение

Храните тренажер для гиперэкстензии в сухом и прохладном месте, недоступном для детей.

Устранение неполадок

Тренажер скрипит или шатается

Возможная причина	Решение
Тренажер собран неправильно или болты и гайки не закручены до конца	Занимайтесь только на исправном и правильно собранном тренажере. Соберите тренажер согласно главе «Сборка тренажера для гиперэкстензии» и тщательно затяните все гайки и болты

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 osh@kitfort.ru.

Технические характеристики

1. Максимальный вес пользователя: 100 кг
2. Размер подушки: 45 × 28 см
3. Количество уровней регулировки высоты подушки: 6
4. Тип тренажера: механический
5. Размер устройства: 590 × 1055 × 895 мм
6. Размер упаковки: 630 × 450 × 160 мм
7. Вес нетто: 11,0 кг
8. Вес брутто: 12,0 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, ул. Инструментальная, д. 3, литера П, помещ. 3-Н.

Страна происхождения: Китай.

Уполномоченная организация для принятия претензий на территории РФ: ООО «Аэро-Трейд». 197022, г. Санкт-Петербург, ул. Инструментальная, д. 3, литера П, помещ. 3-Н.

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, аксессуаров и составных 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 и других подобных местах для непромышленной и некоммерческой эксплуатации.

2. Используйте устройство только по назначению и в соответствии с указаниями, изложенными в данном руководстве. Нецелевое использование устройства будет считаться нарушением условий надлежащей эксплуатации.
3. Не используйте устройство, если какие-либо части прибора повреждены. Помните, неправильная сборка устройства повышает опасность получения травм при эксплуатации.
4. Детям, людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицам, не обладающим достаточными знаниями и опытом, разрешается пользоваться прибором 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 горизонтальную поверхность на расстоянии не менее 1 м от стен и других предметов.
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. Если части устройства не закреплены надежно, прибором пользоваться нельзя.
11. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата, травм спины перед использованием тренажера для гиперэкстензии 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 KT-139

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

Ручной отпариватель KT-9108

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



Сушилка для овощей и фруктов KT-1919

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

Настольная лампа KT-3326

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







Kitfort

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