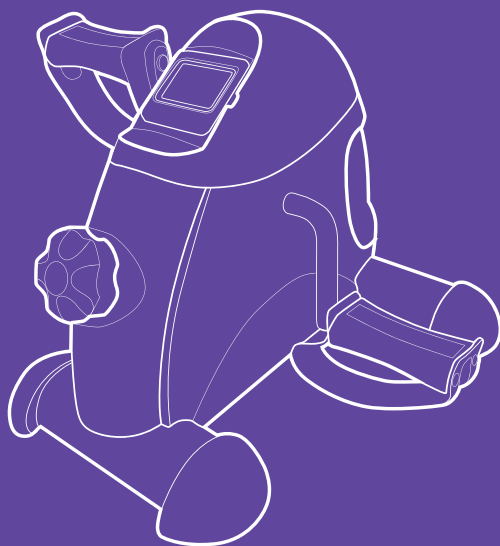


Покатаемся?



**Велотренажер
КТ-4003**

Общие сведения

Велотренажер КТ-4003 — 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-4003 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

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

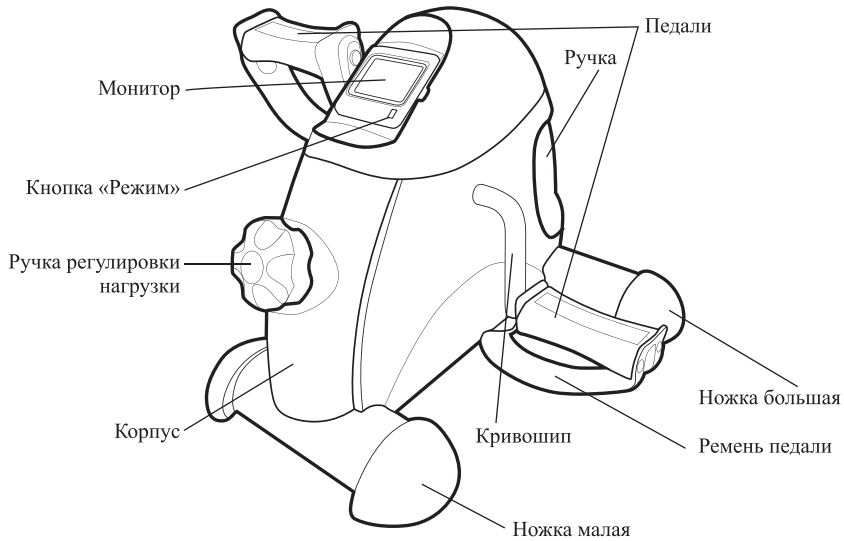
Велотренажер КТ-4003 не занимает много места в квартире. Для удобного перемещения устройства на корпусе расположена ручка.

Комплектация

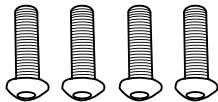
1. Велотренажер — 1 шт.
 - Корпус — 1 шт.
 - Ножка большая с двумя противоскользящими вставками — 1 шт.
 - Ножка малая с двумя противоскользящими вставками — 1 шт.
 - Педаль с установленным ремнем и четырьмя винтами — 2 шт.
 - Монитор — 1 шт.
 - Батарейка типоразмера AAA — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Винт М6×16 — 4 шт.
 - Шайба — 4 шт.
 - Шестигранный ключ — 1 шт.
 - Гаечный ключ 13/15 — 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
4. Коллекционный магнит — 1 шт.*

*опционально

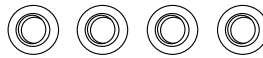
Устройство велотренажера



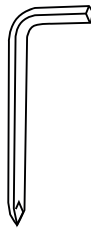
Комплект крепежа



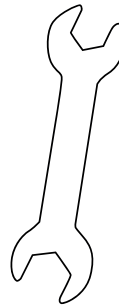
Винты М6×16



Шайбы



Шестигранный ключ



Гаечный ключ 13/15

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

На *мониторе* отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, «пройденная» за тренировку дистанция в километрах, количество оборотов педалей за тренировку, суммарное количество оборотов педалей и количество потребленных калорий. *Кнопка «Режим»* включает монитор и переключает ото-

бражение параметров на нем. При выборе режима сканирования на мониторе попеременно будут отображаться все параметры. Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 3 секунд, если вы хотите сбросить все параметры.

Примечание. Суммарное количество оборотов педалей сбрасывается при замене батареек.

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 ухода и очистки экранов.

Сборка велотренажера

1. Прикрепите две ножки к раме с помощью 4 винтов М6×16 и шайб. Большую ножку прикрепите к корпусу с той стороны, где располагается ручка. Наденьте шайбы на винты М6×16, установите их в отверстия снизу на ножке и аккуратно все закрутите с помощью шестигранного ключа.
2. Установите педали на кривошип. Каждая сторона кривошипа помечена латинскими буквами L (от англ. «Left» — левый) или R (от англ. «Right» — правый). Педали помечены буквами «П» и «Л» и должны быть установлены на одноименную сторону кривошипа. Воспользуйтесь гаечным ключом 13/15 при установке педалей.
Примечание. Правая педаль при установке должна быть закручена по часовой стрелке, а левая педаль — против часовой стрелки.
3. 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

Вытащите монитор из корпуса устройства. Для этого потяните монитор на себя за боковые части около углублений на корпусе велотренажера. Установите в монитор 1 батарейку типоразмера ААА (идет в комплекте) в отсек для батарейки на задней стороне монитора. При установке соблюдайте полярность. Затем установите монитор в корпус прибора, аккуратно надавив на него до фиксации.

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

При нажатии на кнопку «Режим» происходит смена отображаемого параметра. Монитор показывает длительность тренировки, «пройденную» за тренировку дистанцию в километрах, количество оборотов педалей за тренировку, суммарное количество оборотов педалей и количество потребленных калорий. Нажатием на кнопку «Режим» вы можете установить отображение какого-либо одного параметра либо выбрать режим сканирования. Если выбран режим сканирования, на дис-

плее монитора в левом углу мигает надпись «SCAN». При выборе режима сканирования на мониторе попеременно будут отображаться все параметры.

Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 3 секунд, если вы хотите сбросить все параметры.

Примечание. Суммарное количество оборотов педалей сбрасывается при замене батарейки.

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

Использование

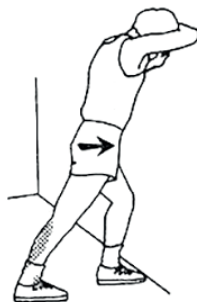
Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства. Рядом установите стул или кресло, на котором вы будете сидеть во время тренировки. Не используйте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

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

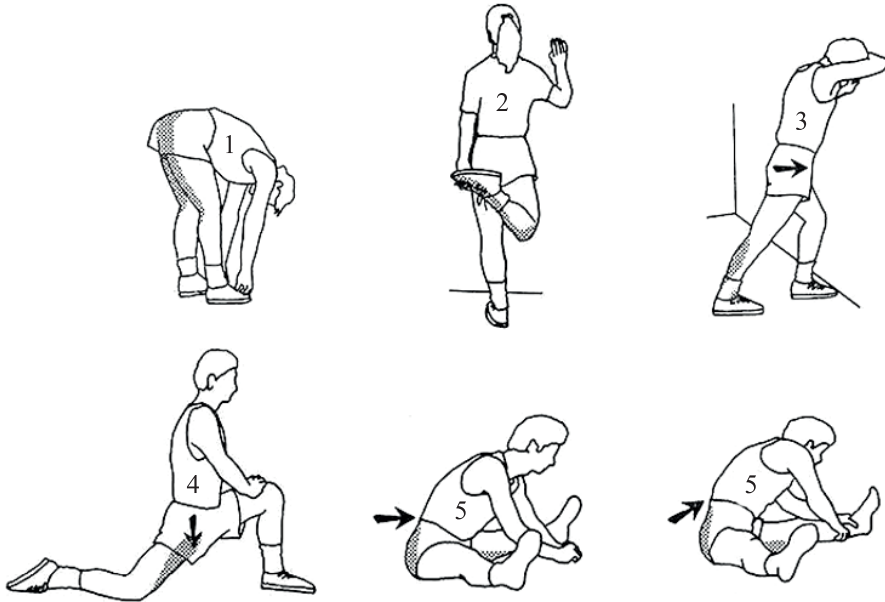
Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки. Эта стадия нужна, чтобы привести работу сердечно-сосудистой системы в нормальный режим и позволить мышцам быстрее восстановиться после физической нагрузки.

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. 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 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, потребленные за время тренировки, довольно условно. Расчет производится на основе «пройденной» дистанции с учетом сред-



нестатистического 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. 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 ухода и очистки экранов.

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

Уход и хранение

Перед длительным хранением разберите тренажер, вытащите батарейку из монитора и уберите устройство 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
Батарейка не установлена в отсек для батареек	Установите 1 батарейку типоразмера ААА в отсек для батареек, соблюдая полярность
Батарейка неправильно установлена в отсек для батареек	Переустановите батарейку правильно, соблюдая полярность
Батарейка исчерпала свой ресурс	Замените батарейку на новую

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: $\approx 1,5$ В (1 элемент ААА \times 1,5 В)
2. Размер устройства: 390 \times 410 \times 300 мм
3. Размер упаковки: 410 \times 195 \times 325 мм
4. Вес нетто: 4,2 кг
5. Вес брутто: 4,9 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Производитель: Уси Цайньо Авто Эксэсэриз Ко., Лтд. Юнит А-2709, Таймс Ин-тэнэшил 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

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 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 батарейку типоразмера AAA с напряжением 1,5 В для питания монитора. Устанавливайте батарейку, соблюдая полярность, указанную внутри отсека для батарейки и на самой батарейке.
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, в отсек для батарейки и органы управления.

IM-2