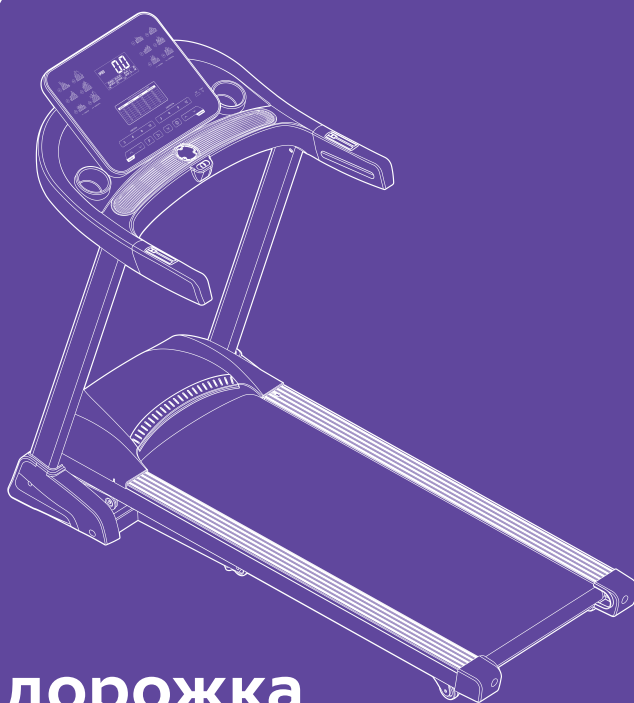


**Нас
не догонят!**



**Беговая дорожка
КТ-6093**

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 беговой дорожки	5
Подготовка к работе и использование.....	9
Чистка и обслуживание	17
Уход и хранение.....	19
Устранение неполадок	19
Технические характеристики	21
Меры предосторожности.....	23
Другие товары Kitfort.....	25

Общие сведения

Беговая дорожка КТ-6093 — отличная альтернатива бегу на улице. Теперь вам не нужно ждать хорошей погоды для пробежки.

Бег оказывает положительное влияние на организм человека. При регулярных тренировках повышается подвижность суставов и выносливость, прорабатываются различные группы мышц, например, икроножные и тазовые мышцы, а также мышцы бедер, пресса и плечевого пояса. Занятия на беговой дорожке улучшают работу сердца, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, занятия на беговой дорожке в умеренном темпе под любимую музыку помогут снизить уровень стресса и расслабиться в конце дня. Также при правильном питании и регулярных нагрузках беговая дорожка помогает сбросить лишний вес.

Силу нагрузки определяет скорость движения и наклон бегового полотна. Вы можете настроить скорость от 1 до 16 км/ч с шагом 0,1 км/ч и уровень наклона бегового полотна от 1 до 12 с шагом 1 уровень. На дисплее прибора отображаются параметры тренировки: текущая скорость, длительность тренировки, «пройденная» дистанция, количество сожженных калорий, а также наклон бегового полотна. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и длительность пробежки согласно вашему желанию. Вы можете отслеживать свой пульс, приложив ладони к контактным площадкам на поручнях.

Вы можете установить цель тренировки по сожженным калориям, «пройденной» дистанции или продолжительности тренировки. Беговая дорожка будет вести обратный отсчет установленного параметра, а затем автоматически отключится. Также предусмотрено 12 программ с автоматическим изменением скорости и наклона. Отдельная программа расчета индекса массы тела (ИМТ) служит для ориентировочной оценки физического состояния.

Вы можете подключить телефон к прибору для проигрывания музыки через динамики беговой дорожки. На платформе есть подстаканники. Беговое полотно автоматически останавливается при отсоединении ключа безопасности.

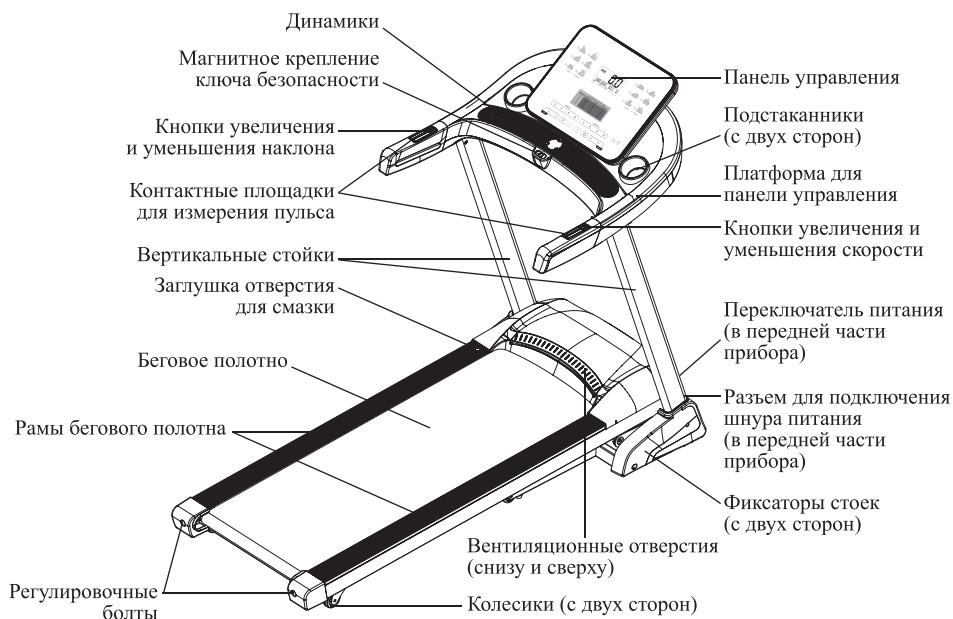
Беговую дорожку КТ-6093 можно сложить для компактного хранения. В комплекте идет силиконовая смазка, предназначенная специально для беговых дорожек, что облегчает уход и обслуживание прибора.

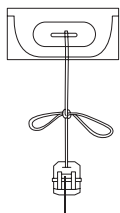
Комплектация

1. Беговая дорожка с заглушкой отверстия для смазки — 1 шт.
2. Платформа для панели управления — 1 шт.
3. Панель управления — 1 шт.
4. Фиксатор стойки — 2 шт.
5. Ключ безопасности со шнурком и зажимом — 1 шт.
6. Бутылочка с силиконовой смазкой, крышкой и колпачком — 1 шт.
7. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт М8×45 — 4 шт.
 - Болт М8×15 — 6 шт.
 - Болт М6×15 — 4 шт.
 - Шайба М8 — 4 шт.
 - Самонарезающий винт ST4×16 — 4 шт.
 - Шестигранный ключ 6 мм с отверткой — 1 шт.
8. Шнур AUX — 1 шт.
9. Шнур питания — 1 шт.
10. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
11. Коллекционный магнит — 1 шт.*

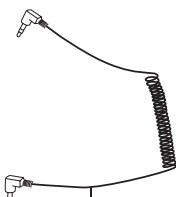
*опционально

Устройство беговой дорожки





Ключ безопасности с зажимом

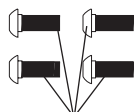


Шнур AUX



Бутылочка с силиконовой смазкой, крышкой и колпачком

Комплект крепежа



Болты M8×45



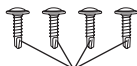
Болты M8×15



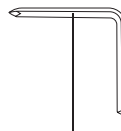
Болты M6×15



Шайбы M8



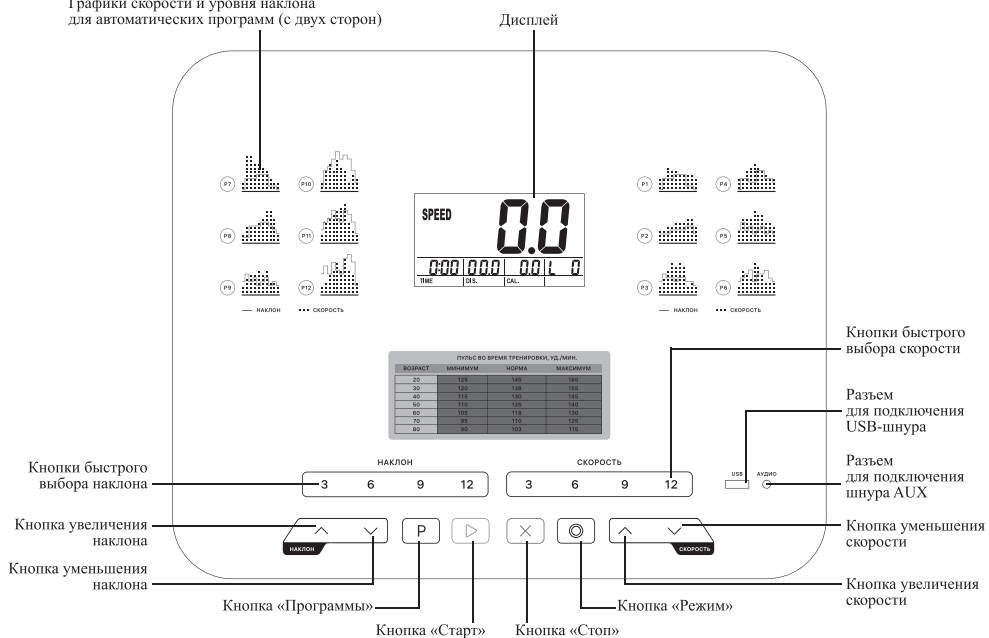
Самонарезающие винты ST4×16



Шестигранный ключ 6 мм с отверткой

Панель управления

Графики скорости и уровня наклона для автоматических программ (с двух сторон)



Переключатель питания включает и выключает прибор. Переведите переключатель питания в положение «I» для включения прибора или в положение «O» — для выключения. При включении устройство подает звуковой сигнал, на **дисплее** отображаются параметры тренировки: скорость, время тренировки, «пройденная» дистанция, количество сожженных калорий и наклон бегового полотна.

При нажатии на **кнопку «Старт»** на дисплее отображается таймер обратного отсчета (3 секунды), затем прибор автоматически начнет работу.

Кнопка «Стоп» служит для прекращения тренировки. При прекращении тренировки значения скорости, времени, дистанции, сожженных калорий и наклона бегового полотна обнуляются.

По умолчанию при нажатии на кнопку «Старт» на дисплее будет отображаться прямой отсчет всех параметров. Вы можете установить обратный отсчет для одного параметра, по истечении которого дорожка автоматически остановит тренировку. По окончании тренировки прибор подаст звуковой сигнал и автоматически прекратит работу, при этом на дисплее в течение нескольких секунд будет гореть надпись «End». Чтобы перейти к настройке обратного отсчета для одного из параметров, нажмите на **кнопку «Режим»**, на дисплее будут отображаться следующие значения:

- «Н-1» — обратный отсчет времени тренировки. Остальные параметры будут отображаться так же, как при прямом отсчете. Вы можете установить время от 5 до 99 минут с шагом 1 минута.
- «Н-2» — обратный отсчет дистанции. Во время тренировки на дисплее будет отображаться оставшаяся дистанция, остальные параметры будут отображаться так же, как при прямом отсчете. Вы можете установить дистанцию от 1 до 99 км с шагом 1 км.
- «Н-3» — отсчет калорий, которые нужно сжечь за время тренировки. Во время тренировки на дисплее будет отображаться оставшееся количество калорий, остальные параметры будут отображаться так же, как при прямом отсчете. Вы можете установить значение от 20 до 990 калорий. Обратите внимание, что подсчет сожженных калорий довольно условный. Расчет производится на основе значений скорости и «пройденной» 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.

Чтобы вернуться к прямому отсчету всех параметров, нажмите на кнопку «Режим» четвертый раз.

Кнопка «Программы» циклически переключает программы тренировок и позволяет перейти к расчету индекса массы тела (ИМТ).

У прибора есть 12 программ тренировок. В каждой программе поминутно распределяется скорость и наклон бегового полотна. Изменения скорости и наклон отображены в виде **графиков** на панели управления (красная линия отображает изменение уровня наклона, а белые квадраты — изменение скорости). По умолчанию время работы автоматической программы составляет 10 минут. Вы можете изменить время работы программы с помощью кнопок увеличения и уменьшения скорости. Если вы установите время программы более 10 минут, параметры тренировки будут воспроизводиться циклично (например, параметры для 11-ой минуты будут соответствовать параметрам для 1-ой минуты и т.д.).

Примечание. При выборе данных программ скорость и уровень наклона меняются автоматически, их нельзя настроить вручную.

Чтобы перейти к расчету ИМТ, нажимайте на кнопку «Программы», пока на дисплее не отобразится надпись «FAT». Для выхода из программы расчета ИМТ нажмите на кнопку «Стоп». Более подробную информацию о расчете ИМТ читайте в разделе «Расчет индекса массы тела».

Кнопки увеличения и уменьшения скорости на панели управления и на правом поручне во время тренировки позволяют увеличить или уменьшить скорость, а во время настройки или расчета ИМТ — изменить значение выбранного параметра. Чтобы быстро изменить значение, нажмите и удерживайте кнопку увеличения или уменьшения скорости. Во время тренировки можно изменить скорость движения полотна от 1 до 16 км/ч с шагом 0,1 км/ч. Также вы можете установить скорость 3, 6, 9 или 12 км/ч с помощью **кнопок быстрого выбора скорости**.

Кнопки увеличения и уменьшения наклона на панели управления и на левом поручне во время тренировки позволяют увеличить или уменьшить наклон бегового полотна. Изменение наклона влияет на нагрузку во время тренировки: чем выше установлен наклон, тем сильнее нагрузка. Чтобы быстро изменить значение, нажмите и удерживайте кнопку увеличения или уменьшения наклона. Во время тренировки можно изменить уровень наклона бегового полотна от 1 до 12 с шагом 1 уровень. Также вы можете установить наклон 3, 6, 9 или 12 с помощью **кнопок быстрого выбора наклона**.

В целях безопасности прибор не запустит тренировку без установленного **ключа безопасности**. Ключ безопасности служит для экстренной остановки бегового полотна. Магнит следует присоединить к специальному креплению под панелью управления, а зажим — к одежде.

Для измерения пульса следует приложить обе ладони к **контактным площадкам** на поручнях, рядом с кнопками увеличения и уменьшения скорости и наклона, и подождать примерно 5 секунд. На дисплее вместо наклона отобразится пульс. Если приложить только одну ладонь, то пульс не отобразится на дисплее. Для отображения результатов расчета ИМТ также следует приложить ладони к контактными площадкам и подождать примерно 5 секунд.

На платформе для панели управления расположены **подстаканники**.

На панели управления есть **разъем для подключения USB-шнура** (USB-шнур в комплект не входит) и **разъем для подключения шнура AUX**. Шнур AUX идет в комплекте. С их помощью вы можете подключить телефон к прибору для проигрывания музыки через **динамики** на беговой дорожке.

Внимание! При использовании телефона во время тренировки будьте осторожны и не теряйте концентрацию во избежание получения травм.

Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте все части устройства и аксессуары из коробки и удалите все упаковочные материалы.

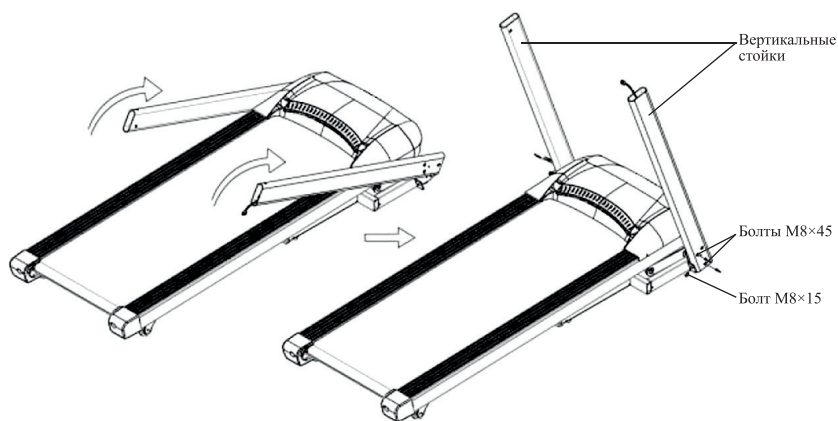
При поставке с завода в прибор добавляют силиконовую смазку, поэтому на беговой дорожке могут остаться следы смазки. Это нормально и не является неисправностью. Протрите все составные части устройства сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства, на беговое полотно, панель управления, платформу для панели управления и переключатель питания, в вентиляционные отверстия, а также в разъем для подключения шнура питания, на шнур питания и шнур AUX.

Установите прибор на твердую ровную горизонтальную поверхность. Вокруг устройства должно быть не менее 1 м свободного пространства. Расположите прибор на полу так, чтобы ничего не закрывало вентиляционные отверстия. Рекомендуется установить устройство на защитное покрытие (например, на специальный противоскользящий коврик для тренажера). Не устанавливайте тренажер на ковер с длинным ворсом.

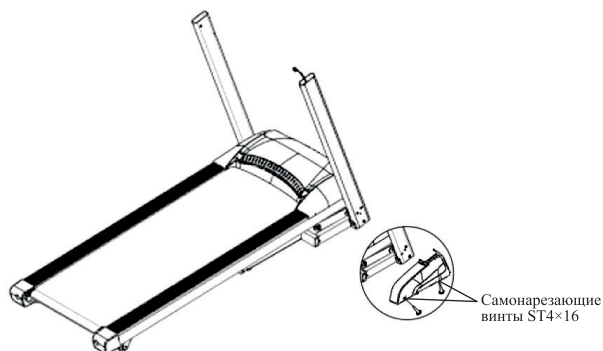
Сборка беговой дорожки

Внимание! Прибор очень тяжелый, поэтому не рекомендуется собирать прибор в одиночку во избежание получения травм и выхода прибора из строя. Не допускайте падения любых частей прибора и не подвергайте их ударам.

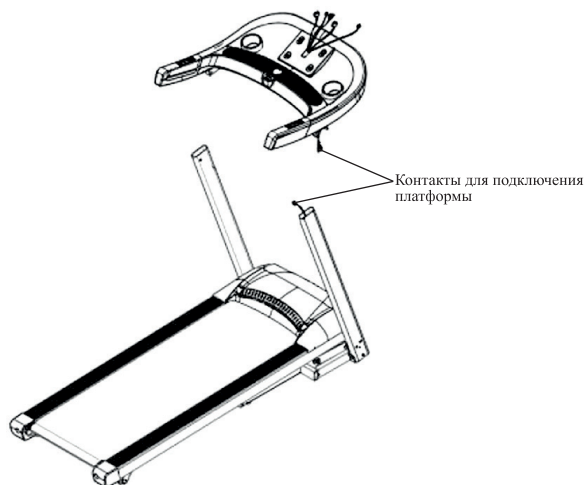
1. Потяните вертикальную стойку вверх. Последовательно вставьте болты M8×45 и болт M8×15 в места, указанные на рисунке ниже, и закрутите с помощью шестигранного ключа. Повторите данные действия для второй стойки.



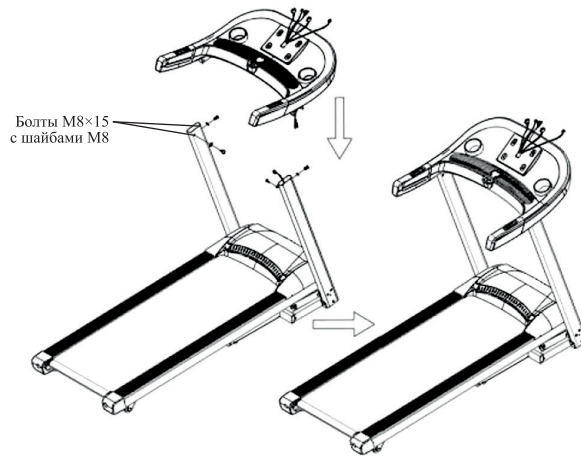
2. Присоедините правый фиксатор стойки к правой стойке так, чтобы фиксатор совпал с выступами на беговой дорожке. Закрутите два самонарезающих винта ST4×16 с помощью крестовой отвертки (обратной стороны шестигранного ключа 6 мм). Повторите данные действия для второй стойки.



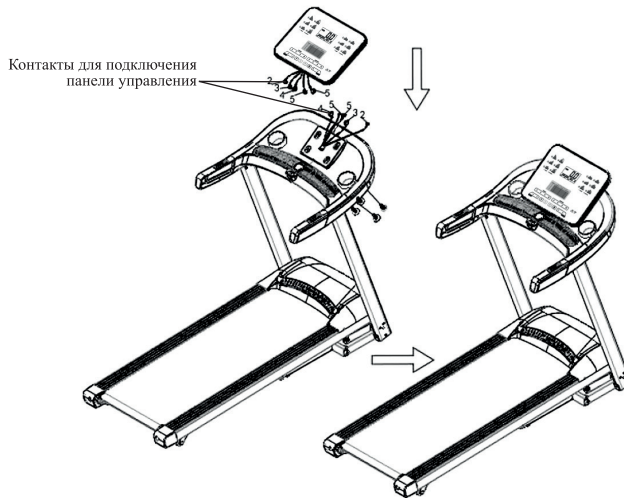
3. Соедините контакты правой стойки с контактами на платформе для панели управления.



4. Установите платформу для панели управления на стойки. Вставьте болт M8×15 с шайбой M8 в отверстие с передней стороны стойки и закрутите с помощью шестигранного ключа. Затем вставьте болт M8×15 с шайбой M8 в отверстие с внутренней стороны стойки и закрутите с помощью шестигранного ключа. Повторите данные действия со второй стойкой. Убедитесь, что прочно закрутили все болты.



5. Соедините контакты на платформе и панели управления, ориентируясь на цвет и форму контактов. Проверьте, что панель управления ровно расположена на платформе.



6. Последовательно вставьте 4 болта M6×15 в углубления снизу платформы и закрутите с помощью крестовой отвертки (обратной стороны шестигранного ключа 6 мм).

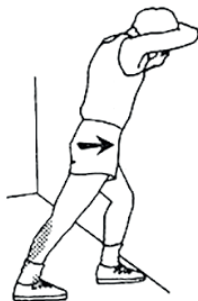
Использование

Перед каждым использованием прибора проверьте, что ничего не мешает движению бегового полотна и вентиляционные отверстия ничем не заблокированы. Также убедитесь, что стойки прибора надежно закреплены и беговое полотно не сместилось. Если беговое полотно сместилось, отрегулируйте его, как описано в главе «Чистка и обслуживание».

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

1. Подключите шнур питания сначала к разъему для подключения шнура питания, затем к сети питания и переведите переключатель питания в положение «I» для включения прибора. Устройство подаст звуковой сигнал, на дисплее отобразятся параметры тренировки: скорость, время тренировки, «пройденная» дистанция, количество сожженных калорий и наклон бегового полотна.

Примечание. Если ключ безопасности не будет подключен к магнитному креплению, то прибор подаст звуковой сигнал и на дисплее отобразится код ошибки «E7».

2. Вы можете подключить телефон к прибору для проигрывания музыки через динамики на беговой дорожке. Для этого подключите один конец USB-шнура или шнура AUX к телефону, другой конец подсоедините к подходящему разъему на панели управления. Включите воспроизведение музыки на телефоне. Для удобства вы можете расположить телефон в одном из подстаканников.
Внимание! При использовании телефона во время тренировки будьте осторожны и не теряйте концентрацию во избежание получения травм.
3. Встаньте на рамы бегового полотна. Не запускайте беговую дорожку, находясь на беговом полотне, во избежание выхода из строя прибора и получения травм.
Внимание! Прибор выдерживает вес до 130 кг.
4. Прикрепите зажим ключа безопасности к одежде. Другой конец ключа безопасности присоедините к магнитному креплению на панели управления, панель управления будет разблокирована. Убедитесь, что шнур ключа безопасности не мешает вашему движению и не слишком провисает. Не допускайте запутывания шнура ключа безопасности.
5. Вы можете выбрать одну из программ тренировок, нажимая на кнопку «Программы». Изменения скорости и уровня наклона отображены в виде графиков на панели управления. По умолчанию время работы программы составляет 10 минут. При необходимости измените время работы программы с помощью кнопок увеличения и уменьшения скорости.
Примечание. Если вы установите время программы более 10 минут, параметры тренировки будут воспроизводиться циклично (например, параметры для 11-ой минуты будут соответствовать параметрам для 1-ой минуты и т.д.).
6. Вы можете установить обратный отсчет для одного параметра, по истечении которого дорожка автоматически остановит тренировку. Для этого нажимайте на кнопку «Режим». Первое нажатие позволит выбрать режим «Н-1» (обратный отсчет времени тренировки), второе нажатие — режим «Н-2» (обратный отсчет дистанции), третье нажатие — режим «Н-3» (обратный отсчет калорий). Четвертое нажатие позволит вернуться к прямому отсчету всех параметров.
7. Чтобы начать тренировку, нажмите на кнопку «Старт». На дисплее отобразится таймер обратного отсчета, через 3 секунды беговая дорожка начнет работу. По умолчанию установлена скорость 1 км/ч и наклон бегового полотна 0.
8. Встаньте на беговую дорожку, держась за поручни, и начните идти в медленном темпе. Когда почувствуете, что подстроились под движение бегового полотна, уберите руки с поручней. Не держитесь за поручни в течение долгого времени, это может быть вредно для спины, шеи и общей биомеханики бега, а также снижает эффективность тренировки.
9. Если не выбрана автоматическая программа, настройте скорость движения полотна с помощью кнопок увеличения и уменьшения скорости от 1 до 16 км/ч с шагом 0,1 км/ч. Вы также можете изменить скорость с помощью кнопок быстрого изменения скорости. Начинайте с низкой скорости. Меняйте скорость постепенно, без резких подъемов и спадов.
Внимание! Если во время тренировки вы почувствовали резкую боль, стеснение в груди, сильную одышку, головокружение, тошноту, прекратите тренировку. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировки.

Примечание. Максимальное время работы прибора не должно превышать 100 минут, после этого следует сделать перерыв на 10 минут во избежание выхода из строя прибора.

10. Настройте уровень наклона бегового полотна с помощью кнопок увеличения и уменьшения наклона от 1 до 12 с шагом 1 уровень. Вы также можете изменить наклон с помощью кнопок быстрого изменения наклона. Начинать с маленького наклона. Меняйте наклон постепенно, без резких подъемов и спадов.
11. Для измерения пульса приложите обе ладони к контактным площадкам на поручнях и подождите примерно 5 секунд. На дисплее вместо наклона отобразится пульс.
12. Чтобы прекратить тренировку, нажмите на кнопку «Стоп». Скорость движения бегового полотна будет плавно снижаться, пока оно полностью не остановится. Наклон также постепенно опустится до нуля. При прекращении тренировки значения скорости, времени, «пройденной» дистанции и сожженных калорий обнуляются.
13. Для экстренной остановки бегового полотна отсоедините ключ безопасности от магнитного крепления под панелью управления. Скорость бегового полотна будет стремительно снижаться, пока полотно не остановится. Наклон также уменьшится до 0. При отсоединении ключа безопасности прибор подаст звуковой сигнал и на дисплее будет отображаться код ошибки «E7».
14. Отсоедините зажим ключа безопасности от одежды.

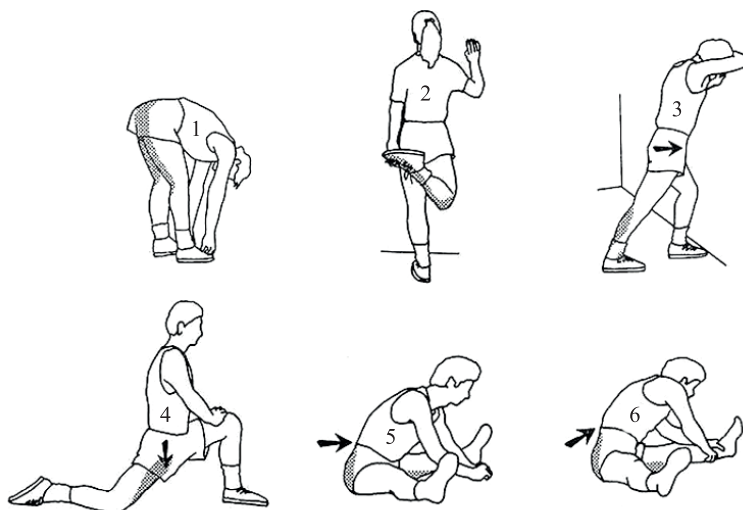
Заминка после тренировки

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.

По окончании тренировки не пытайтесь сойти с движущейся дорожки. Вначале снизьте скорость до неспешной ходьбы (1–3 км/ч), уменьшите наклон до 0–1 и продолжите тренировку в таком темпе в течение 5 минут. Дождитесь, пока пульс придет в норму перед тем, как полностью остановить движение.

Затем выполните упражнения на растяжку:

1. Наклонитесь вперед и останьтесь в таком положении 20–30 секунд. Старайтесь не сгибать колени.
2. Подтяните стопу к ягодичной мышце. Останьтесь в таком положении 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 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. Останьтесь в каждом положении 20–30 секунд.



Расчет индекса массы тела

Индекс массы тела (англ. body mass index (BMI), ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Рассчитывается по формуле: $ИМТ = \text{Вес (кг)} / \text{Рост}^2 \text{ (м)}$. Данный прибор при расчете ИМТ также учитывает пол и возраст.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ.

Индекс массы тела, кг/м ²	Соответствие между массой тела человека и его ростом
16 и менее	Значительный дефицит массы тела
16–18	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5–25	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение I степени
35–40	Ожирение II степени
40 и более	Ожирение III степени

Для расчета ИМТ выполните следующие действия:

1. Подключите прибор к сети электропитания.
2. Нажимайте на кнопку «Программы», пока на дисплее не отобразится надпись «FAT».

3. Нажмите на кнопку «Режим» первый раз, чтобы перейти к настройке пола. На дисплее слева отобразится значение «F1», а справа — значение «1» (мужской пол) или «2» (женский пол). Для изменения пола нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости.
4. Нажмите на кнопку «Режим» второй раз, чтобы перейти к настройке возраста. На дисплее слева отобразится значение «F2», а справа — значение возраста в годах. Для изменения возраста нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости. Вы можете выбрать возраст от 10 до 99 лет.
5. Нажмите на кнопку «Режим» третий раз, чтобы перейти к настройке роста. На дисплее слева значение «F3», а справа — значение роста в сантиметрах. Для изменения роста нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости. Вы можете выбрать рост от 100 до 200 см.
6. Нажмите на кнопку «Режим» четвертый раз, чтобы перейти к настройке веса. На дисплее слева отобразится значение «F4», а справа — значение веса в килограммах. Для изменения веса нажимайте на кнопки увеличения или уменьшения скорости. Вы можете выбрать вес от 20 до 150 кг.
Примечание. Обратите внимание, что максимальный вес для расчета ИМТ больше, чем максимальный вес пользователя (130 кг), так как для расчета ИМТ не обязательно вставать на беговую дорожку, достаточно приложить обе ладони к контактным площадкам на поручнях.
7. Нажмите на кнопку «Режим» пятый раз, чтобы сохранить данные. На дисплее слева отобразится значение «F5», а справа — пунктирная линия «---».
8. Приложите обе ладони к контактным площадкам на поручнях и подождите примерно 5 секунд. На дисплее вместо калорий отобразится результат в виде цифры. Интерпретировать результат поможет таблица, расположенная выше. Обратите внимание, что расчет ИМТ довольно условный и может применяться лишь для ориентировочной оценки физического состояния.
Примечание. Если приложить только одну ладонь или убрать ладони с контактных площадок, на дисплее вместо калорий снова отобразится пунктирная линия «---».
9. Нажимайте на кнопку «Режим», чтобы вернуться к настройке параметров и произвести расчет снова.
10. Нажмите на кнопку «Стоп», чтобы выйти из программы расчета ИМТ.

Советы

Тренировка на беговой дорожке должна включать стадии разминки и заминки, чтобы снизить риск возникновения судорог и мышечных травм.

Не прерывайте тренировку резко после интенсивного бега. Сначала снизьте скорость и наклон и походите несколько минут в медленном темпе. Дождитесь, пока пульс придет в норму перед тем, как полностью прекратить движение.

Каждое занятие начинайте и заканчивайте ходьбой в медленном темпе. Увеличивайте скорость и наклон бегового полотна постепенно.

Во время занятия старайтесь держаться центральной части бегового полотна, не располагайтесь слишком близко к панели управления.

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 подвергаться высокоинтенсивным нагрузкам.

Не допускайте попадания посторонних предметов на движущееся беговое полотно.

Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную или слишком обтягивающую одежду. Не занимайтесь на беговой дорожке босиком или в носках, а также в неподходящей обуви.

Максимальный вес пользователя — 130 кг.

Во время тренировки соблюдайте питьевой баланс. Бутылки с водой можно расположить в подстаканниках на платформе.

Тренажер подсчитывает калории, сожженные за время тренировки, довольно условно. Расчет производится на основе значений скорости и «пройденной» 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 тренировку.

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

Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним во избежание травм.

Максимальное время работы прибора не должно превышать 100 минут. После 100 минут работы сделайте перерыв на 10 минут во избежание выхода из строя прибора.

Чистка и обслуживание

Перед чисткой и обслуживанием убедитесь, что прибор выключен и отключен от сети. Протирайте беговую дорожку сначала влажной, а затем сухой тканью. Очищайте дисплей влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства, на беговое полотно, панель управления, платформу и переключатель питания, в разъем для подключения шнура питания, а также на шнур питания и шнур AUX.

Регулярно очищайте поверхность под беговой дорожкой. Своевременно очищайте вентиляционные отверстия от пыли щеткой с мягким ворсом (в комплект не входит) или слегка влажной тканью.

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

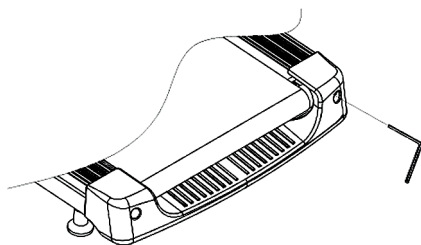
Регулировка бегового полотна

Беговое полотно предварительно регулируется на заводе, но со временем может сместиться к левой или правой раме, это нормально и не является неисправностью. Если во время тренировки вы чувствуете, что беговое полотно смещено влево или вправо, то отрегулируйте его.

Примечание. Не занимайтесь на беговой дорожке, если беговое полотно не отрегулировано.

Запустите беговую дорожку и установите скорость 5–6 км/ч, но не вставляйте на беговое полотно. Если беговое полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота с помощью шестигранного ключа 6 мм. При необходимости повторите данное действие. Не закручивайте болты слишком сильно во избежание выхода прибора из строя.

Если беговое полотно смещено вправо, выполните действия, описанные выше, с правым регулировочным болтом.



Смазка беговой дорожки

Беговая дорожка предварительно смазывается на заводе. Тем не менее, необходимо смазывать ее силиконовой смазкой примерно один раз в два месяца во избежание выхода прибора из строя.

Перед использованием смазки из комплекта открутите крышку бутылочки со смазкой и удалите защитную пленку с горлышка бутылки. Плотно закрутите крышку бутылочки. Прodelайте толстой иглой маленькое отверстие в носике крышки.

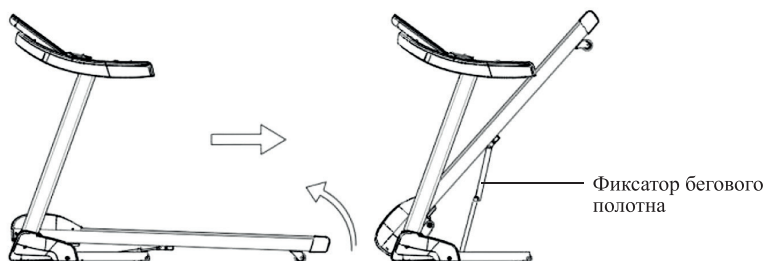
Для смазывания беговой дорожки сначала включите движение бегового полотна и установите скорость 3 км/ч. Откройте заглушку отверстия для смазки на левой раме и залейте примерно 10 мл силиконовой смазки. Не добавляйте слишком много смазки, при необходимости протрите излишки смазки салфеткой или сухой тканью. Закройте заглушку отверстия для смазки и дайте дорожке поработать 3–5 минут для распределения смазки.

Во избежание вытекания смазки храните бутылочку со смазкой в вертикальном положении и всегда закрывайте носик крышки колпачком.

Примечание. При израсходовании смазки из комплекта используйте только смазку, предназначенную специально для беговых дорожек. Смазка должна состоять из 100% силикона, без примесей. Силиконовая смазка должна быть прозрачной и иметь не слишком густую консистенцию. Не используйте никакие другие масла и смазки, не предназначенные для беговых дорожек.

Уход и хранение

Вы можете сложить прибор для компактного хранения. Аккуратно поднимите беговое полотно, под ним расположен фиксатор. Придерживайте руками беговое полотно в диагональном положении, а ногой надавите на верхнюю часть фиксатора бегового полотна. Беговое полотно зафиксируется в диагональном положении. Чтобы разложить прибор, снова надавите ногой на фиксатор и одновременно потяните беговое полотно вниз. Придерживайте руками беговое полотно, пока оно будет плавно опускаться.



Перед длительным хранением разберите тренажер в обратном порядке раздела «Сборка беговой дорожки» и уберите его в коробку или пакет для защиты от пыли. Храните прибор в сухом и прохладном месте, недоступном для детей.

Устранение неполадок

Тренажер не включается, дисплей не горит

Возможная причина	Решение
Нет напряжения в сети	Проверьте наличие напряжения в сети
Переключатель питания находится в положении «О»	Переведите переключатель питания в положение «I»
Не подсоединены или неправильно подсоединены контакты панели управления с платформой или платформы с вертикальной стойкой	Выключите прибор и отключите от сети питания. Проверьте соединения контактов. При необходимости соедините их правильно
Сработала защита от перегрева	Выключите прибор и отключите от сети питания. Подождите примерно 1 час, затем попробуйте включить прибор снова. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр

Посторонний шум во время работы прибора

Возможная причина	Решение
Вентиляционные отверстия засорены	Очистите вентиляционные отверстия от пыли щеткой с мягким ворсом (в комплект не входит) или слегка влажной мягкой тканью
Беговое полотно сильно смещено	Отрегулируйте беговое полотно, как указано в разделе «Регулировка бегового полотна»
Беговое полотно недостаточно смазано или не смазано	Смажьте беговое полотно, как указано в разделе «Смазка беговой дорожки»

Музыка не проигрывается через динамики прибора

Возможная причина	Решение
Беговая дорожка выключена или не подключена к сети	Подключите прибор к сети и включите
USB-шнур или шнур AUX неплотно подключен к прибору или к телефону	Проверьте соединение шнура с телефоном и с беговой дорожкой
Не включено воспроизведение музыки на телефоне	Включите воспроизведение музыки на телефоне. Проверьте громкость
Поврежден USB-шнур или шнур AUX	Замените шнур на исправный
Динамики неисправны	Обратитесь в сервисный центр

Если возникла какая-нибудь неисправность, устройство отобразит сообщение об ошибке на дисплее. Расшифровать код ошибки поможет следующая таблица.

Код ошибки	Возможная причина	Решение
E01	Отсутствует сигнал с панели управления	Выключите прибор и отключите от сети питания. Проверьте соединения контактов. При необходимости соедините их правильно и попробуйте включить прибор снова. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр
E02	Отсутствует выходное напряжение/ сигнал с двигателя	Обратитесь в сервисный центр
E03	Отсутствует соединение с датчиком скорости	Выключите прибор и отключите от сети питания, затем подключите к сети и попробуйте включить устройство. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр

Код ошибки	Возможная причина	Решение
E05	Скачок напряжения, сработала защита	Проверьте напряжение в сети. Подключите прибор к сети питания с подходящим напряжением. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр
	Двигатель неисправен	
E06	Слишком низкое напряжение в сети	Проверьте напряжение в сети. Подключите прибор к сети питания с подходящим напряжением. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр
E7	Ключ безопасности не установлен или установлен неправильно, либо магнитное крепление/ключ безопасности вышел из строя	Проверьте, ровно ли ключ безопасности подключен к магнитному креплению и не мешает ли что-то его плотному прилеганию. Если это не помогло, обратитесь в сервисный центр

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, расположенной на дне или на задней части корпуса устройства.

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

Технические характеристики

1. Напряжение: ~100–240 В, 50/60 Гц
2. Мощность: 1,25 л.с. (919 Вт)
3. Класс защиты от поражения электрическим током: I
4. Максимальный вес пользователя: 130 кг
5. Скорость: от 1 до 16 км/ч с шагом 0,1 км/ч
6. Тип тренажера: электрическая беговая дорожка
7. Длина шнура AUX: 0,9 м
8. Длина шнура питания: 1,8 м
9. Размер бегового полотна: 480 × 1300 мм
10. Размер устройства: 775 × 1710 × 1330 мм
11. Размер упаковки: 1795 × 845 × 320 мм
12. Вес нетто: 63,5 кг
13. Вес брутто: 72,0 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Товар сертифицирован:





Производитель: Чжэцзян Майбу Интелидженд Индастри Ко., Лтд. №5 Фужун Роуд, Байхуа Шань Индастри Дистрикт, Икономик Дивелэпмент 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 и частей устройства не является гарантийным случаем.

Гарантия не распространяется на повреждения вследствие несоблюдения правил чистки и обслуживания прибора. Во избежание выхода устройства из строя требуется смазывать и регулировать беговое полотно в соответствии с главой «Чистка и обслуживание».

Выход устройства из строя вследствие попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства, на беговое полотно, панель управления, динамики, платформу и переключатель питания, в вентиляционные отверстия, а также в разъем для подключения шнура питания, USB-шнура и шнура AUX, на шнур питания и шнур AUX не является гарантийным случаем.

Ухудшение эффективности работы прибора вследствие засорения вентиляционных отверстий не является гарантийным случаем. Очистка вентиляционных отверстий — это необходимая операция, которую следует проводить регулярно и самостоятельно, как это указано в главе «Чистка и обслуживание».

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 устройство 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 устройством 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 воспользуйтесь защитным покрытием для пола. Не устанавливайте устройство на ковер с длинным ворсом. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 1 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. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства, на беговое полотно, панель управления, динамики, платформу и переключатель питания, в вентиляционные отверстия, в разъем для подключения шнура питания, USB-шнура и шнура AUX, а также на шнур питания и шнур AUX.
10. Перед использованием прибора всегда прикрепляйте зажим ключа безопасности к одежде.
11. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием прибора необходимо проконсультироваться с врачом.
12. Если во время тренировки вы почувствовали резкую боль, стеснение в груди, сильную одышку, головокружение, тошноту, прекратите тренировку. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировку.
13. Не допускайте попадания посторонних предметов на движущееся беговое полотно и не касайтесь его руками.
14. Максимальный вес пользователя составляет 130 кг.
15. Перед использованием тренажера убедитесь, что стойки прибора надежно закреплены и беговое полотно не смещено.
16. Перед складыванием прибора дождитесь полной остановки бегового полотна, выключите прибор и отключите от сети питания.



17. Регулярно смазывайте беговую дорожку силиконовой смазкой. Используйте только силиконовую смазку, предназначенную для беговых дорожек.
18. Не используйте беговую дорожку, если беговое полотно смещено.
19. Не занимайтесь на беговой дорожке босиком или в носках, а также в неподходящей обуви. Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь.
20. Максимальное время работы прибора не должно превышать 100 минут. После 100 минут работы сделайте перерыв на 10 минут во избежание выхода из строя прибора.
21. Своевременно очищайте от пыли вентиляционные отверстия и поверхность, на которой стоит тренажер, слегка влажной тканью. Регулярно проверяйте, что вентиляционные отверстия ничем не заблокированы.
22. При повреждении шнура питания или шнура AUX его следует заменить специальным шнуром или комплектом, полученным у изготовителя или сервисной службы.

IM-1

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

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