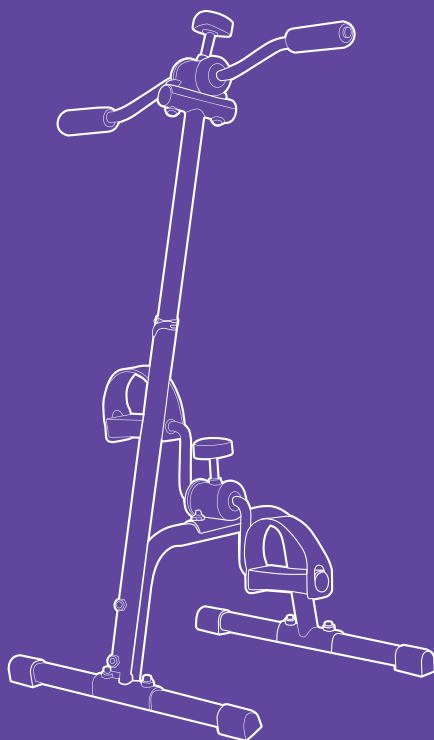


**Тренируйся
со мной!**



**Велотренажер «2 в 1»
КТ-6089**

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 велотренажера «2 в 1»	5
Подготовка к работе и использование	6
Чистка и обслуживание	10
Уход и хранение.....	10
Устранение неполадок	11
Технические характеристики	11
Меры предосторожности.....	12
Другие товары Kitfort.....	14

Общие сведения

Велотренажер КТ-6089 — многофункциональное устройство, предназначенное для тренировки ног и рук. Тренажер поможет вам держать в тонусе мышцы ног и рук, улучшить подвижность и гибкость суставов, а также способствует улучшению координации движений.

Тренировки на велотренажере оказывают положительное влияние на организм человека в целом. При регулярных тренировках мышцы рук и ног становятся более развитыми. Занятия на велотренажере улучшают работу сердца, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, занятия на велотренажере под любимую музыку помогут снизить уровень стресса и расслабиться в конце дня.

Основное преимущество велотренажера КТ-6089 в том, что тренироваться на нем очень комфортно. Все упражнения выполняются сидя на стуле. Так вы сможете проводить тренировку даже после тяжелого рабочего дня, например, во время просмотра любимого фильма.

Данный тренажер предназначен для тренировок с невысокой интенсивностью и не требует приложения больших усилий, но регулярное использование тренажера поможет вам поддерживать тонус мышц. Тренажер КТ-6089 позволяет проводить тренировки, полезные для вашего организма, при этом с небольшой затратой энергии и в спокойном темпе.

Велотренажер КТ-6089 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

Тренажер оснащен рулем с вращающимися ручками для тренировки рук. Сопротивление вращения ручек руля можно плавно регулировать. Упражнения с рулем помогают повысить подвижность суставов плеч, локтей и запястий.

Одновременное использование руля и педалей улучшит координацию движений и укрепит ваши мышцы.

При необходимости вы можете снять верхнюю часть тренажера с рулем и эспандерами и тренировать только ноги с помощью педалей.

Комплектация

1. Велотренажер — 1 шт.
 - Руль с ручкой регулировки сопротивления ручек руля и двумя накладками — 1 шт.
 - Т-образная стойка — 1 шт.
 - Стойка с фиксатором — 1 шт.
 - Центральная стойка — 1 шт.
 - Ножка с двумя противоскользящими вставками — 2 шт.
 - Блок педалей с ручкой регулировки сопротивления педалей и двумя педалями с ремнями, заглушками и винтами — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Винт М8×35 — 8 шт.
 - Винт М8×40 — 2 шт.

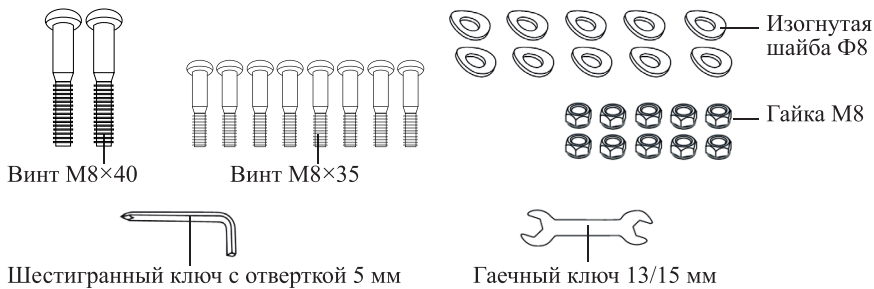
- Гайка М8 — 10 шт.
 - Изогнутая шайба Ф8 — 10 шт.
 - Шестигранный ключ с отверткой 5 мм — 1 шт.
 - Гаечный ключ 13/15 мм — 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
4. Коллекционный магнит — 1 шт.*

*опционально

Устройство велотренажера «2 в 1»



Комплект крепежа



Ручка регулировки сопротивления ручек руля настраивает уровень сопротивления ручек руля. Чем выше сопротивление ручек, тем труднее крутить их. Чтобы увеличить сопротивление ручек руля, поверните ручку регулировки сопротивления ручек руля по часовой стрелке, чтобы уменьшить — против часовой стрелки.

Ручка регулировки сопротивления педалей плавно регулирует сопротивление педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Чтобы увеличить сопротивление педалей, поверните ручку регулировки сопротивления педалей по часовой стрелке, чтобы уменьшить — против часовой стрелки.

Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте устройство из коробки и удалите весь упаковочный материал. Протрите все детали устройства сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью.

Сборка велотренажера

1. К центральной стойке прикрепите ножки с помощью 4 винтов М8×35, 4 изогнутых шайб Ф8 и 4 гаек М8. Для этого совместите отверстия на ножке и центральной стойке, в получившееся отверстие вставьте винт снизу ножки, после этого, придерживая винт, на ножку винта наденьте шайбу, затем гайку. Закрутите гайку. Затем, придерживая гайку гаечным ключом, закрутите винт шестигранным ключом. Прделайте те же действия с оставшимися отверстиями.



2. Поставьте получившуюся конструкцию на ножки, сверху наденьте блок педалей и закрепите его с помощью 2 винтов М8×35, 2 изогнутых шайб Ф8 и 2 гаек М8. Для этого совместите отверстия на блоке педалей и центральной стойке, в получившееся отверстие вставьте винт снизу центральной стойки, после этого, придерживая винт, наденьте на ножку винта шайбу, затем гайку. Закрутите гайку. Затем, придерживая гайку гаечным ключом, закрутите винт шестигранным ключом. Прделайте те же действия на месте второго крепления.



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.
4. Прикрепите стойку с фиксатором к центральной стойке. Для этого совместите отверстия на стойках и скрепите стойки с помощью 2 винтов М8×40, 2 изогнутых шайб Ф8 и 2 гаек М8. Для этого вставьте винт в совмещенное отверстие, после этого, придерживая винт, наденьте на ножку винта шайбу, затем гайку. Закрутите гайку. Затем, придерживая гайку гаечным ключом, закрутите винт шестигранным ключом. Прodelайте те же действия на месте второго крепления.



5. Откройте фиксатор, отогнув его в сторону, и вставьте Т-образную стойку в стойку с фиксатором. При этой верхняя часть Т-образной стойки должна быть параллельна центральной стойке. Прижмите фиксатор к стойке, чтобы зафиксировать Т-образную стойку.
6. На верхнюю часть Т-образной стойки наденьте руль и закрепите его с помощью 2 винтов М8×35, 2 изогнутых шайб Ф8 и 2 гаек М8. Для этого совместите отверстия на руле и Т-образной стойке, в получившееся отверстие вставьте винт снизу стойки, после этого, придерживая винт, наденьте на ножку винта шайбу, затем гайку. Закрутите гайку. Затем, придерживая гайку гаечным ключом, закрутите винт шестигранным ключом. Прodelайте те же действия на месте второго крепления.
7. Ручка регулировки сопротивления ручек руля и ручка регулировки сопротивления педалей одинаковые. Если ручки регулировки не закреплены на руле и блоке педалей с завода, то одну ручку регулировки вставьте в отверстие на руле, а другую — в блок педалей и поверните ручки несколько раз по часовой стрелке, чтобы закрепить. Не закручивайте до упора, иначе педали и ручки руля невозможно будет крутить.

Использование

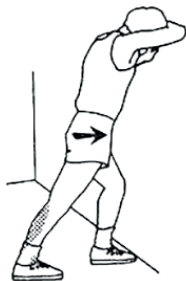
Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 1 м свободного пространства. Рядом установите стул, на котором вы будете сидеть во время тренировки. Не используйте стул на колесиках для тренировки. Стул должен быть устойчивым и также находиться на твердой ровной горизонтальной поверхности.

Внимание! Не становитесь и не садитесь на тренажер! Заниматься на тренажере можно только сидя на стуле.

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. Выполните наклоны головы по 5 раз в каждую сторону: влево, вправо, вперед, назад.
3. Разомните голеностоп, поднимите одну ногу и выполните вращения поднятой стопой 10–15 раз. Затем повторите со второй ногой.
4. По очереди поднимите колени к груди 15–20 раз.
5. По очереди поднимите стопы к ягодичным мышцам 15–20 раз.
6. Выполните 10–15 приседаний.
7. Вращайте руки в плечевых суставах 6 раз в одну сторону и 6 в другую.
8. Поднимите руки параллельно полу, вращайте руки в локтевых суставах 6 раз внутрь и 6 наружу.
9. Поднимите руки параллельно полу, вращайте руки в кистевых суставах 6 раз внутрь и 6 наружу.
10. Поднимите одну руку вверх, после чего согните ее и положите ладонь на плечо с противоположной стороны. Свободной рукой слегка давите на локоть согнутой руки. Не давите слишком сильно, чтобы не травмировать мышцу. Прделайте те же действия для растягивания мышц другой руки.
11. Выполните боковые наклоны по 8 раз в каждую сторону.
12. Выполните наклоны вперед 10 раз. Старайтесь не сгибать колени.
13. 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

Внимание! Не становитесь и не садитесь на тренажер! Заниматься на тренажере можно только сидя на стуле.

Во время тренировки держите спину прямо, не облокачивайтесь на спинку стула.

Начинайте тренировку постепенно. Не устанавливайте сразу высокое сопротивление ручек руля и педалей. Начинайте с низкого уровня сопротивления, 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.

Нажимайте на педаль всей площадью стопы, а не только пальцами ног, чтобы избежать судорог в стопах и икрах.

Ручки руля крутите, держась за накладки руля.

При занятиях на велотренажере не наклоняйтесь в стороны слишком сильно, чтобы не потерять равновесие.

Тренировка должна длиться не менее 12–15 минут.

Заминка после тренировки

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

Вначале снизьте темп тренировки на велотренажере и продолжите тренировку в нем в течение 5 минут.

Затем выполните упражнения на растяжку:

1. Наклонитесь вперед и оставайтесь в таком положении 20–30 секунд. Старайтесь не сгибать колени.
2. Подтяните стопу к ягодичной мышце. Оставайтесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
3. Подойдите к стене и растяните икроножные мышцы и ахиллово сухожилие в течение 10–15 секунд.
4. Сделайте выпад на одно колено и задержитесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
5. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. Наклонитесь вперед, затем выполните наклоны к каждой ноге. Оставайтесь в каждом положении на 20–30 секунд.
6. Поднимите правую руку над собой, после чего согните ее в локтевом суставе и зафиксируйте ладонь на середине спины.левой рукой оказывайте умеренное давление на локоть правой. Не давите слишком сильно, чтобы не повредить мышцу, а также плечевой сустав. Делайте это упражнение в течение 10–15 секунд для каждой руки.
7. Вытяните правую руку перед собой, согните кисть и направьте ладонь от себя вниз. Свободной рукой медленно оттягивайте кисть на себя. Делайте это упражнение в течение 10–15 секунд для каждой руки.

Советы

Перед использованием велотренажера всегда проводите разминку, чтобы уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм.

Начинайте тренировку постепенно. Не устанавливайте сразу высокую нагрузку. Начинайте с низкого уровня сопротивления педалей и ручек руля, 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.

Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную или слишком обтягивающую одежду. Не занимайтесь на велотренажере босиком.

Если вы хотите накачать мышцы рук и ног с помощью велотренажера, устанавливайте высокий уровень сопротивления. Это усилит нагрузку на мышцы 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.

Во время тренировки соблюдайте питьевой баланс.

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 во избежание травм.

Не вставляйте посторонние предметы в отверстия велотренажера.

Чистка и обслуживание

Протирайте велотренажер сначала влажной, а затем сухой тканью.

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

Уход и хранение

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

Устранение неполадок

Педали вращаются слишком туго или слишком легко

Возможная причина	Решение
Вы не отрегулировали сопротивление педалей	Чтобы увеличить сопротивление педалей, поверните ручку регулировки сопротивления педалей по часовой стрелке, чтобы уменьшить — против часовой стрелки

Ручки руля вращаются слишком туго или слишком легко

Возможная причина	Решение
Вы не отрегулировали сопротивление ручек руля	Чтобы увеличить сопротивление ручек руля, поверните ручку регулировки сопротивления руля по часовой стрелке, чтобы уменьшить — против часовой стрелки

Если ваша ситуация не отображена выше, пишите нам на адрес info@kitfort.ru, приложив фотографии или видеофайлы, фиксирующие вашу проблему. Пришли-те 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. Тип тренажера: механический
2. Размер устройства: 400 × 400 × 950 мм
3. Размер упаковки: 465 × 175 × 120 мм
4. Вес нетто: 3,7 кг
5. Вес брутто: 4,1 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

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

Импортёр: 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, ли-тера П, помещ. 3-Н.

Горячая линия производителя: 8-800-775-56-87 (пн-пт с 9:30 до 17:30 по мо-сковскому 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 устройства из строя вследствие попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов на устройство 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. 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.
4. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
5. Устанавливайте прибор только на устойчивую твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. 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.

10. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием велотренажера необходимо проконсультироваться с врачом.
11. Если во время тренировки вы почувствовали резкую боль, стеснение в груди, сильную одышку, головокружение, тошноту, прекратите тренировку. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
12. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия велотренажера.
13. Не становитесь и не садитесь на тренажер! Заниматься на тренажере можно только сидя на стуле.

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







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