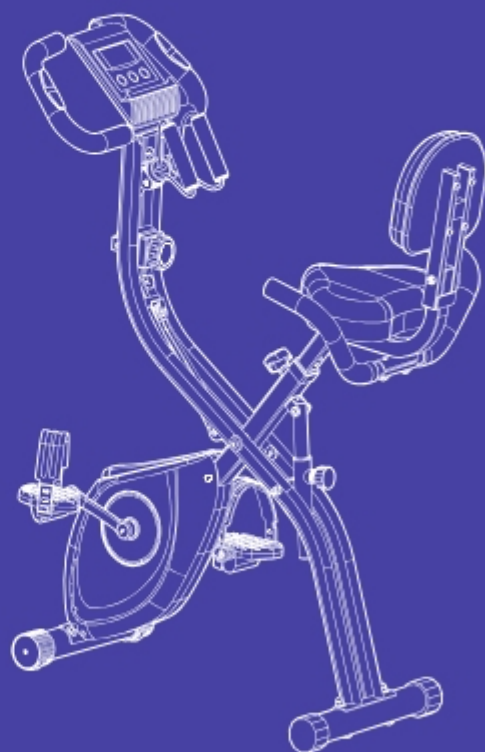


**Тренируйся
со мной!**



**Велотренажер «2 в 1»
КТ-6442**

Если у вас возникнут трудности с использованием нашей техники, перед обращением в магазин просим позвонить на горячую линию Kitfort:

8-800-775-56-87

(пн-пт с 9:30 до 17:30 по московскому времени)

info@kitfort.ru

Мы расскажем про особенности работы прибора и проконсультируем по любым другим вопросам

Содержание

Общие сведения.....	4
Комплектация	5
Устройство велотренажера «2 в 1»	6
Подготовка к работе и использование	9
Чистка и обслуживание	19
Уход и хранение.....	19
Устранение неполадок	20
Технические характеристики	21
Меры предосторожности.....	22

Общие сведения

Велотренажер «2 в 1» КТ-6442 — это тренажер, способный заменить велосипед, а также имеющий встроенные эспандеры для тренировки рук. Теперь вам не нужно ждать хорошей погоды, ведь велотренажер можно использовать в любое удобное время!

Тренировки на велотренажере оказывают положительное влияние на организм человека. При регулярных тренировках повышаются выносливость, подвижность суставов, улучшается форма бедер и живота, укрепляются мышцы ног. 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. При правильном питании и регулярных нагрузках велотренажер также помогает сбросить лишний вес.

КТ-6442 имеет 7 уровней высоты седла и возможность регулировать расстояние между рулем и седлом, что позволит вам подобрать комфортное для себя положение. Также вы можете регулировать сопротивление педалей с помощью ручки регулировки нагрузки. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

Тренажер оснащен эспандерами для тренировки рук. Упражнения на растяжку с эспандерами помогают укрепить и привести в тонус мышцы рук, груди и спины.

На мониторе велотренажера отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, текущая скорость, текущая дистанция («пройденная» за тренировку), количество сожженных калорий, суммарная дистанция и пульс. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и ее длительность согласно вашему желанию. Вы можете установить определенное время, дистанцию или количество калорий, которое хотите сбросить, как цель на данную тренировку. На мониторе будет отображаться обратный отсчет выбранного показателя.

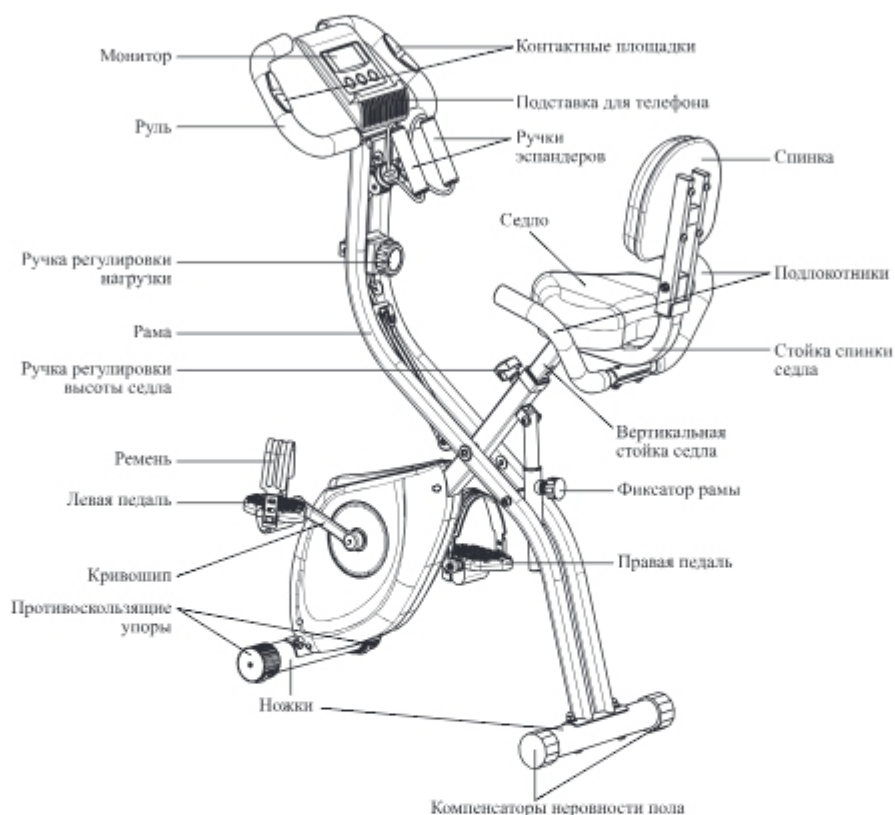
Велотренажер КТ-6442 имеет складную конструкцию для удобного хранения. Прибор легко перемещать благодаря наличию колесиков. На ножках тренажера находятся компенсаторы неровности пола, что позволит вам правильно установить прибор, даже если полы имеют неровности.

У прибора есть подставка для телефона, на которую вы можете установить смартфон во время тренировки.

Комплектация

1. Велотренажер — 1 шт.
 - Рама с проводом для монитора, 2 эспандерами и установленной ручкой регулировки нагрузки — 1 шт.
 - Ножка с двумя противоскользящими упорами — 1 шт.
 - Ножка с двумя компенсаторами неровности пола — 1 шт.
 - Фиксатор рамы — 1 шт.
 - Седло — 1 шт.
 - Вертикальная стойка седла — 1 шт.
 - Ручка регулировки высоты седла — 1 шт.
 - Стойка спинки седла — 1 шт.
 - Подлокотники — 1 шт.
 - Спинка — 1 шт.
 - Руль — 1 шт.
 - Монитор с крышкой отсека для батареек — 1 шт.
 - Левая педаль с ремнем — 1 шт.
 - Правая педаль с ремнем — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт с купольной головкой и квадратным подголовком M8×62 — 4 шт.*
 - Изогнутая шайба Ф8 — 8 шт.**
 - Купольная гайка M8 — 4 шт.**
 - Шайба Ф8 — 5 шт.***
 - Самоконтрящаяся гайка M8 — 5 шт.***
 - Болт с шестигранным углублением под ключ M8×35 — 2 шт.****
 - Болт с купольной головкой и квадратным подголовком M8×45 — 2 шт.****
 - Шайба Гровера Ф8 — 6 шт.*****
 - Болт с шестигранным углублением под ключ M8×40 — 6 шт.*****
 - Болт с шестигранным углублением под ключ M5×10 — 2 шт.*****
 - Шестигранный ключ с отверткой 5 мм — 1 шт.
 - Гаечный ключ 13/15 — 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
4. Коллекционный магнит — 1 шт.*****
 - *4 болта могут быть установлены в ножки (по 2 в каждую)
 - **4 шайбы и 4 гайки могут быть установлены в ножки (по 2 в каждую), 2 шайбы — в стойку спинки седла
 - ***3 шайбы и 3 гайки могут быть установлены в седло, 2 шайбы и 2 гайки — в стойку спинки седла
 - ****2 болта M8×35 и 2 болта M8×45 могут быть установлены в стойку спинки седла
 - *****4 шайбы Гровера и 4 болта могут быть установлены в стойку спинки седла
 - *****2 болта могут быть установлены в монитор
 - *****опционально

Устройство велотренажера «2 в 1»



Монитор



Комплект крепежа



Болт с купольной головкой
и квадратным подголовком М8×62
(4 шт.)



Изогнутая шайба Φ8 (8 шт.)



Купольная гайка М8 (4 шт.)



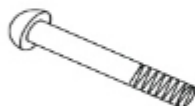
Шайба Φ8 (5 шт.)



Самоконтрящаяся гайка М8 (5 шт.)



Болт с купольной головкой
и квадратным подголовком М8×45
(2 шт.)



Болт с шестигранным углублением
под ключ М8×35 (2 шт.)



Болт с шестигранным углублением
под ключ М8×40 (6 шт.)



Шайба Гровера Φ8 (6 шт.)



Болт с шестигранным углублением
под ключ М5×10 (2 шт.)



Гаечный ключ 13/15



Шестигранный ключ с отверткой 5 мм

С помощью **ручки регулировки высоты седла** вы можете настроить удобную высоту седла. Велотренажер оснащен 7 уровнями высоты седла. Открутите ручку регулировки, а затем поднимите или опустите стойку, придерживая ее рукой. Затем вставьте ручку регулировки высоты седла в отверстие в раме и в нужное отверстие в стойке и закрутите по часовой стрелке до упора.

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

Тренажер позволяет отрегулировать расстояние от седла до руля. Для этого необходимо немного раскрутить **фиксатор рамы**, затем потянуть фиксатор рамы на себя, при этом сдвигая седло с рулем или, наоборот, раздвигая их друг от друга до щелчка. Для фиксации положения тренажера необходимо закрутить фиксатор рамы по часовой стрелке до упора. Всего у тренажера три положения для занятий и одно, четвертое положение для компактного хранения. Когда прибор будет находиться в одном из положений, вы услышите щелчок.

Поворачивая **компенсаторы неровности пола** на ножке тренажера, вы сможете выровнять положение тренажера, даже если полы имеют неровности.

Спинка седла сделана складной для удобства хранения тренажера.

У тренажера есть два **эспандера** для тренировки рук.

На **мониторе**, работающем от двух батареек типоразмера AAA (в комплект не входят), отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, текущая скорость, текущая дистанция («пройденная» за тренировку), количество сожженных калорий, суммарная дистанция и пульс. **Кнопка «Режим»** переключает отображение параметров, на дисплее отображается надпись, соответствующая выбранному параметру: «TIME» (длительность тренировки), «SPEED» (текущая скорость), «DIST» (дистанция за тренировку), «CAL» (количество сожженных калорий), «ODO» (суммарная дистанция). При выборе режима сканирования на мониторе в левом углу загорится надпись «SCAN», все параметры будут отображаться на мониторе попеременно (каждый в течение 5 секунд).

Чтобы измерить пульс, необходимо с помощью кнопки «Режим» выбрать отображение пульса, затем положить ладони на обе **контактные площадки** на руле. При отображении пульса на дисплее нет никаких надписей, кроме значения пульса и значка в виде сердечка. Подождите 30 секунд для получения корректного результата.

Внимание! Показания пульса являются относительными, они не подходят для медицинских измерений.

Примечание. Когда руки находятся на контактных площадках в любом режиме, на дисплее мигает значок в виде сердечка.

С помощью кнопки **«Настройка»** вы можете установить значение длительности тренировки, текущей дистанции или количества сжигаемых калорий, после достижения которого вы хотите прекратить тренировку. Чтобы установить значение параметра, сначала выберите нужный параметр с помощью кнопки **«Режим»**, затем сбросьте данные параметра, нажав на кнопку **«Сброс»**. Нажимайте на кнопку **«Настройка»** для установки целевого значения выбранного параметра, по достижении которого вы хотите завершить тренировку. В режиме **«SCAN»** вы не сможете установить значение выбранного параметра. Во время тренировки начнется обратный отсчет длительности тренировки, текущей дистанции или сжигаемых калорий. Когда заданное значение достигнет 0, вы можете прекратить тренировку или продолжить ее, на дисплее при этом начнется прямой отсчет выбранного параметра. Чтобы отобразить на дисплее другие параметры, нажмите на кнопку **«Режим»**.

Примечания. Вы можете зажать и удерживать кнопку **«Настройка»** для быстрого переключения значений параметра.

Если вы установили значение параметра большее, чем планировали, то нажмите на кнопку **«Сброс»** и заново установите значение.

Суммарная и текущая дистанции отображаются в километрах, время — в минутах, скорость — в километрах в час, количество сожженных калорий отображается в калориях.

С помощью кнопки **«Сброс»** сбрасываются значения параметров, установленных с помощью кнопки **«Настройка»**. Длительное нажатие на кнопку **«Сброс»** или на кнопку **«Режим»** позволяет сбросить все показания монитора, кроме суммарной дистанции (суммарная дистанция обнуляется при извлечении батареек).

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

Примечание. При сбросе параметров на дисплее отображаются дополнительные значки, они появляются только в случае сброса параметров и не имеют функционального назначения.

Для удобства вы можете установить смартфон в *подставку для телефона на руле* тренажера.

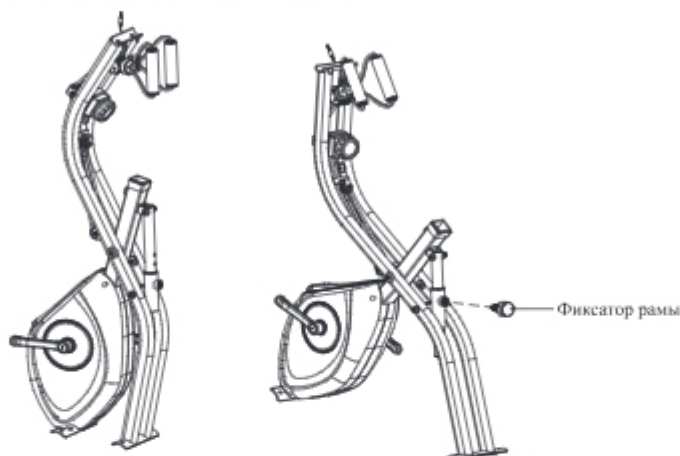
Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте все части устройства из коробки и удалите упаковочные материалы. Протрите все составные части устройства сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Очистите монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов. Избегайте попадания воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства, на монитор, в отсек для батареек, разъемы для подключения проводов и на провода.

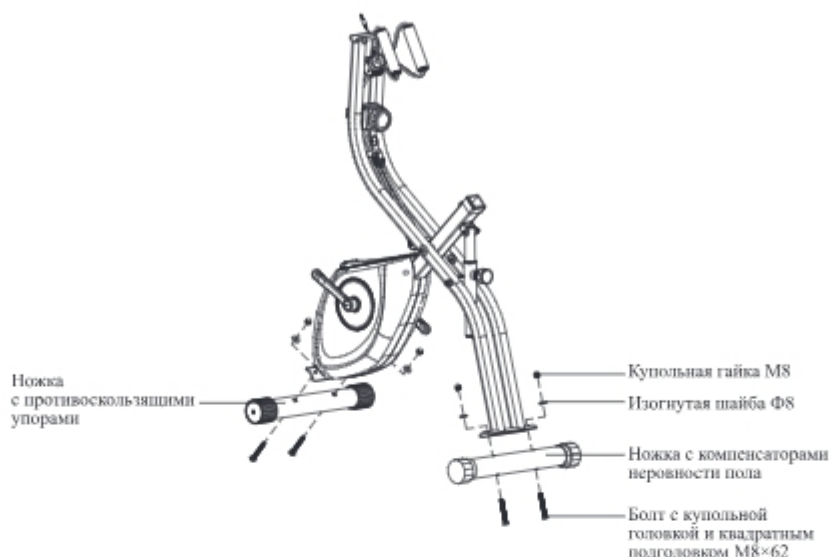
Сборка велотренажера

Внимание! Для сборки тренажера требуется два человека.

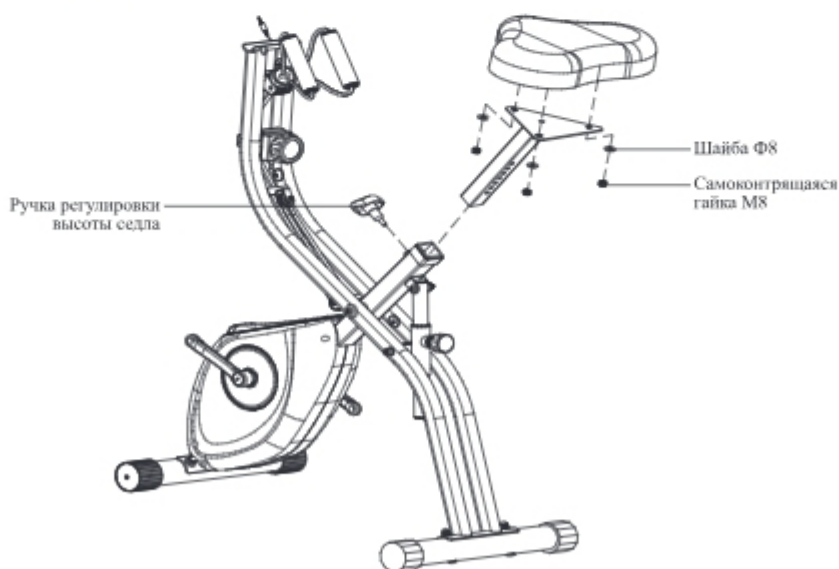
1. Разложите раму и зафиксируйте ее, закрутив фиксатор рамы до упора, как показано на рисунке ниже. Когда рама примет устойчивое положение вы услышите щелчок. Перед дальнейшей сборкой убедитесь, что рама зафиксирована и части рамы не двигаются относительно друг друга.



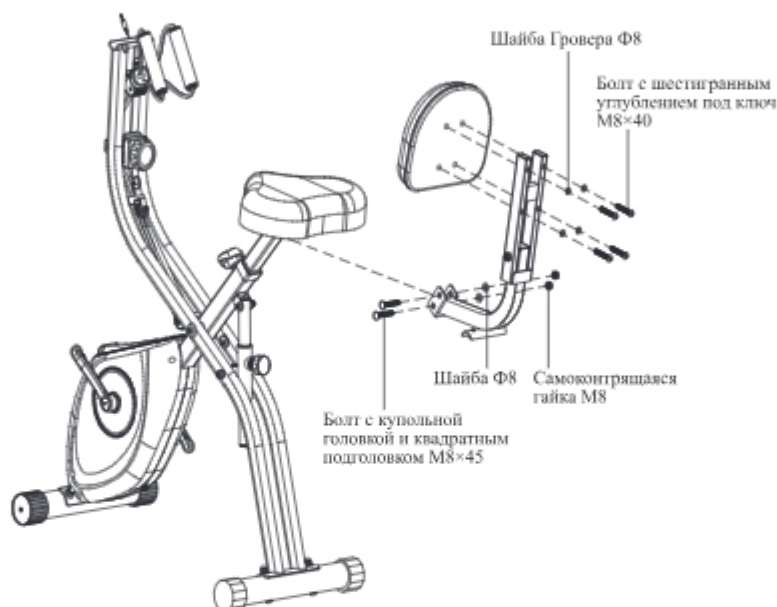
2. Прикрепите ножку с компенсаторами неровности пола к задней части рамы (под местом, куда устанавливается седло) с помощью двух болтов с купольной головкой и квадратным подголовком M8×62, двух изогнутых шайб Ф8 и двух купольных гаек М8. Воспользуйтесь гаечным ключом 13/15, чтобы плотно затянуть все соединения.
3. Прикрепите ножку с противоскользящими упорами к раме с той стороны, где устанавливаются педали, с помощью двух болтов с купольной головкой и квадратным подголовком M8×62, двух изогнутых шайб Ф8 и двух купольных гаек М8. Ножка должна быть ориентирована колесиками вперед. Воспользуйтесь гаечным ключом 13/15, чтобы плотно затянуть все соединения.
4. При необходимости поверните компенсаторы неровности пола, чтобы прибор был установлен ровно.



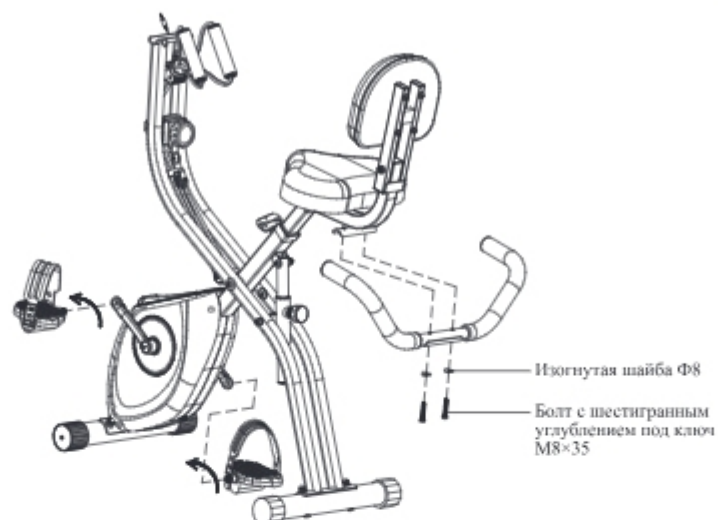
5. Установите седло на вертикальную стойку седла, закрепив его с помощью трех шайб Ф8 и трех самоконтрящихся гаек М8.
6. Установите вертикальную стойку седла в раму, затем совместите отверстие в раме и в стойке и вставьте в них ручку регулировки высоты седла. Закрутите ручку по часовой стрелке до упора. Для регулировки высоты седла в вертикальной стойке седла сделано 7 отверстий.



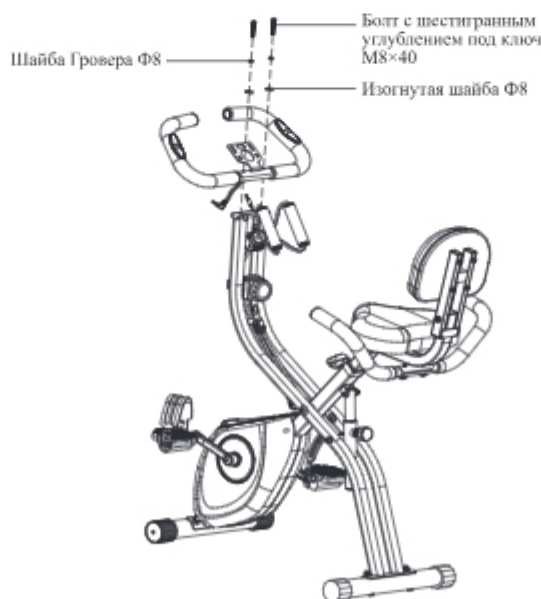
7. Установите стойку спинки седла на вертикальную стойку седла, совместив отверстия на нижней части стойки спинки седла с отверстиями под седлом и закрепите стойку с помощью двух болтов с купольной головкой и квадратным подголовком М8×45, двух шайб Ф8 и двух самоконтрящихся гаек М8. Воспользуйтесь гаечным ключом 13/15, чтобы плотно затянуть все соединения.
8. Установите спинку на стойку спинки седла, закрепив ее с помощью четырех болтов с шестигранным углублением под ключ М8×40 и четырех шайб Гровера Ф8. Воспользуйтесь шестигранным ключом.



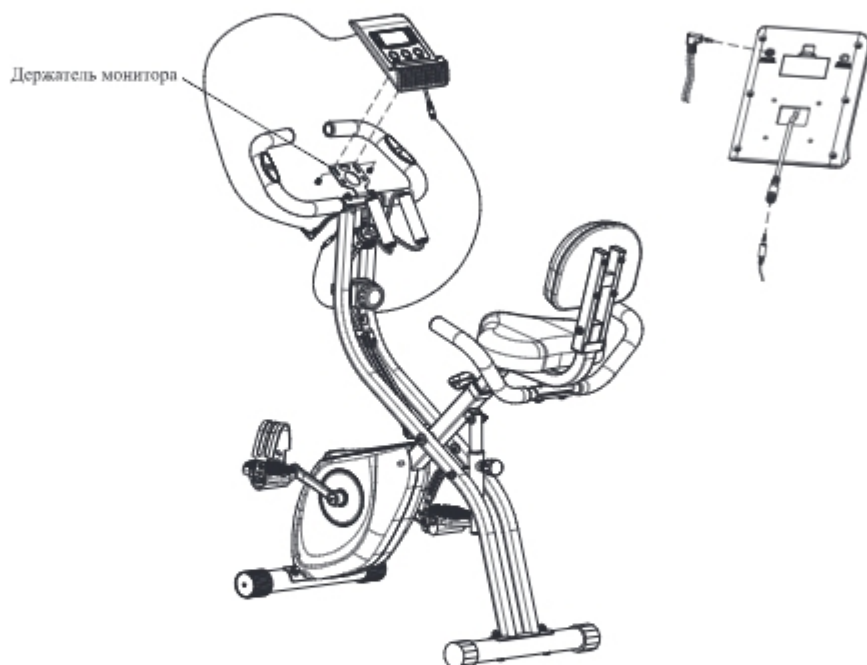
9. Установите подлокотники на стойку спинки седла, как показано на рисунке ниже. Закрепите подлокотники с помощью 2 болтов с шестигранным углублением под ключ М8×35 и двух изогнутых шайб Ф8.
 10. Установите педали на кривошип и закрепите с помощью гаечного ключа 13/15, чтобы плотно затянуть соединения. Педали устройства помечены латинскими буквами L (от англ. «Left» — левый) и R (от англ. «Right» — правый) и должны быть установлены на одноименную сторону кривошипа. Правый кривошип находится по правой стороне велотренажера, когда вы сидите на нем. На кривошипе также есть буквы «R» и «L».
- Внимание!** Правая педаль при установке должна быть закручена по часовой стрелке, а левая педаль — против часовой стрелки.
11. Наденьте на выступы педалей ремни. Ремни также помечены буквами «R» и «L». Правый ремень необходимо установить на правую педаль, левый ремень — на левую.



12. Закрепите руль на раме с помощью двух болтов с шестигранным углублением под ключ М8х40, двух шайб Гровера Ф8 и двух изогнутых шайб Ф8 (сначала изогнутые шайбы, затем шайбы Гровера, затем болты). При этом руль должен быть установлен так, чтобы контактные площадки на руле смотрели вверх. Воспользуйтесь шестигранным ключом.



13. Вставьте 2 батарейки типоразмера AAA (в комплект не входят) в отсек для батареек на задней стороне монитора, соблюдая полярность. Закройте отсек для батареек крышкой. Закрепите монитор на держателе монитора на руле с помощью 2 болтов с шестигранным углублением под ключ M5×10. Воспользуйтесь шестигранным ключом. Соедините провод, выходящий из рамы, с проводом, выходящим из монитора. Провод, выходящий из руля, вставьте в разъем в верхнем левом углу задней части монитора.
14. Внимательно проверьте, чтобы все детали тренажера были надежно установлены.

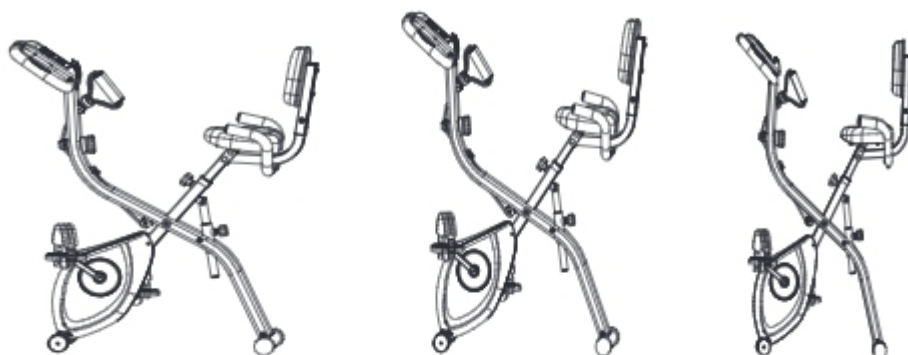


Регулировка седла

Чтобы отрегулировать высоту седла, выньте ручку регулировки высоты седла, поворачивая ее против часовой стрелки и потянув на себя. При этом придерживайте седло рукой. Отрегулируйте положение вертикальной стойки седла. Затем вставьте ручку регулировки так, чтобы она попала в отверстие на раме и одно из отверстий на вертикальной стойке седла, и зафиксируйте положение стойки, повернув ручку по часовой стрелке до упора.

Тренажер позволяет отрегулировать расстояние от седла до руля. Для этого необходимо немного раскрутить фиксатор рамы, затем потянуть фиксатор рамы на себя, при этом сдвигая седло с рулем или, наоборот, раздвигая их друг от друга до щелчка. Щелчок слышен, когда тренажер оказывается в одном из рабочих положений. Для фиксации положения тренажера необходимо закрутить фиксатор рамы до упора. Всего у тренажера три положения для занятий и четвертое положение для компактного хранения.

Внимание! Перед использованием тренажера, убедитесь, что он хорошо зафиксирован.



Монитор

Монитор работает от 2 батареек типоразмера AAA (не входят в комплект).

На мониторе отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, текущая скорость, текущая дистанция («пройденная» за тренировку), количество сожженных калорий, суммарная дистанция и пульс. Кнопка «Режим» переключает отображение параметров, на дисплее отображается надпись, соответствующая выбранному параметру. При выборе режима сканирования на мониторе в левом углу загорится надпись «SCAN», все параметры будут отображаться на мониторе попеременно (каждый в течение 5 секунд).

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

Внимание! Показания пульса являются относительными, они не подходят для медицинских измерений.

С помощью кнопки «Настройка» вы можете установить значение длительности тренировки, текущей дистанции или количества сжигаемых калорий, после достижения которого вы хотите прекратить тренировку. Чтобы установить значение параметра, сначала выберите нужный параметр с помощью кнопки «Режим», затем сбросьте данные параметра, нажав на кнопку «Сброс». Нажимайте на кнопку «Настройка» для установки целевого значения выбранного параметра (по достижении которого, вы хотите завершить тренировку). В режиме «SCAN» вы не сможете установить значение выбранного параметра.

Примечания. Вы можете зажать и удерживать кнопку «Настройка» для быстрого переключения значений параметра.

Если вы установили значение параметра большее, чем планировали, то нажмите на кнопку «Сброс» и заново установите значение.

Суммарная и текущая дистанции отображаются в километрах, время — в минутах, скорость — в километрах в час, количество сожженных калорий отображается в калориях.

С помощью кнопки «Сброс» сбрасываются значения параметров, установленных с помощью кнопки «Настройка». Длительное нажатие на кнопку «Сброс» или на кнопку «Режим» позволяет сбросить все показания монитора, кроме суммарной дистанции (суммарная дистанция обнуляется при извлечении батареек).

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

Примечание. При сбросе параметров на дисплее отображаются дополнительные значки, они появляются только в случае сброса параметров и не имеют функционального назначения.

Использование

Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости поверните компенсаторы неровности пола, чтобы прибор был установлен ровно. Также при необходимости установите прибор на коврик, чтобы не повредить напольное покрытие. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 1 м свободного пространства.

Убедитесь, что рама и все части тренажера хорошо зафиксированы, при необходимости затяните крепежи.

С помощью отверстий на ремнях отрегулируйте ремни педалей на вашей стопе.

Примечания. Не затягивайте ремни педалей слишком сильно: они не должны мешать кровообращению.

С помощью ручки регулировки нагрузки на раме велотренажера вы можете настраивать уровень сопротивления педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Для настройки нагрузки поворачивайте ручку регулировки нагрузки по часовой стрелке (для увеличения сопротивления) или против часовой стрелки (для уменьшения сопротивления). Рекомендуется менять сопротивление педалей во время тренировки.

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. Разомните запястья: выполните 10–15 вращений вперед и назад.
6. Вращайте руки в плечевых и локтевых суставах 15 раз.
7. Выполните боковые наклоны по 8 раз в каждую сторону.
8. Выполните наклоны вперед 10 раз. Старайтесь не сгибать колени.
9. 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 педалей. Это усилит нагрузку на мышцы ног и будет способствовать 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.

Используйте эспандеры для тренировки рук. При использовании эспандеров рекомендуется не вращать педали, чтобы не потерять равновесие.

Внимание! Не спускайтесь с велотренажера, пока педали полностью не остановились.

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 таком темпе в течение 5 минут. Спуститесь с велотренажера, когда педали полностью остановятся.

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 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 так широко, как можете. Наклонитесь вперед, затем выполните наклоны к каждой ноге. Оставайтесь в каждом положении по 20–30 секунд.



Советы

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

Увеличивайте сопротивление педалей постепенно, начиная с низкого уровня.

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.

Перед началом тренировки убедитесь, что вы удобно отрегулировали высоту седла и его положение относительно руля. Когда нога находится на педали, колено должно находиться точно над пальцами ног. Когда руки находятся на руле, спина должна быть прямой, а руки слегка согнуты в локтях.

Не спускайтесь с велотренажера, пока педали не остановятся полностью. Не доставляйте ноги из педалей во время вращения. Нажимайте на педаль всей площадью стопы, а не только пальцами ног, чтобы избежать судорог в стопах и икрах.

Не крутите педали руками и держите руки подальше от движущихся механизмов. Не вставляйте предметы в отверстия велотренажера.

При занятиях на велотренажере не наклоняйтесь в стороны слишком сильно, чтобы не потерять равновесие, держите хотя бы одну руку на руле. Не крутите педали, одновременно используя эспандер, чтобы не потерять равновесие.

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

Максимальный вес пользователя — 120 кг.

Во время тренировки соблюдайте питьевой баланс.

Монитор подсчитывает калории, сожженные за время тренировки, довольно условно. Расчет производится на основе значений скорости и «пройденной» дистанции с учетом среднестатистического веса пользователя. Ввиду этого 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 велотренажера необходимо проконсультироваться с врачом.

Дети могут заниматься на тренажере под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства, если их роста хватает, чтобы достать до педалей. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним, чтобы не получить травм.

Чтобы переместить велотренажер, убедитесь, что руль надежно закреплен в раме. Затем подойдите к велотренажеру спереди, руками крепко возьмите руль, одну ногу поставьте на ножку с двумя противоскользящими упорами и наклоните велотренажер к себе, пока колесики на ножке не коснутся пола. Теперь вы можете с легкостью переместить велотренажер.

Чистка и обслуживание

Протирайте велотренажер сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Очищайте монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов. Избегайте попадания порошков, воды и других жидкостей внутрь корпуса устройства, на монитор, в отсек для батареек, разъемы для подключения шнуров и на шнуры.

Периодически проверяйте, чтобы все составные части устройства были надежно закреплены, при необходимости затяните соединения.

Уход и хранение

Для удобства хранения тренажер можно сложить. Для этого необходимо немного раскрутить фиксатор рамы, затем потянуть фиксатор рамы на себя, при этом сдвигая седло с рулем. Для фиксации положения тренажера необходимо закрутить фиксатор рамы до упора. Также у тренажера складная спинка седла.

Извлеките батарейки из монитора, если не используете прибор длительное время. Для этого снимите крышку отсека для батареек, достаньте батарейки и установите крышку отсека для батареек на место.

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



Устранение неполадок

Монитор не включается

Возможная причина	Решение
Батарейки не установлены в отсек для батареек	Установите 2 батарейки типоразмера ААА в отсек для батареек, соблюдая полярность
Батарейки неправильно вставлены в отсек для батареек	Переустановите батарейки правильно, соблюдая полярность
Батарейки исчерпали свой ресурс	Замените батарейки на новые
Монитор не подключен к велотренажеру	Соедините провод, выходящий из рамы, с проводом, выходящим из монитора. Провод, выходящий из руля, вставьте в разъем в верхнем левом углу задней части монитора

На мониторе не отображается пульс

Возможная причина	Решение
Монитор не подключен к велотренажеру	Соедините провод, выходящий из рамы, с проводом, выходящим из монитора. Провод, выходящий из руля, вставьте в разъем в верхнем левом углу задней части монитора
Ладони не касаются контактных площадок	Положите ладони на обе контактные площадки
У вас слишком сухие руки	Это является особенностью работы контактной группы, которая считывает пульс

Если ваша ситуация не отображена выше, пишите нам на адрес info@kitfort.ru, приложив фотографии или видеофайлы, фиксирующие вашу проблему. Пришлите также фотографию наклейки с серийным номером, 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. Питание монитора: -3 В (2 элемента AAA $\times 1,5\text{ В}$)
2. Максимальный вес пользователя: 120 кг
3. Система нагрузки: магнитная
4. Вес маховика: 2,5 кг
5. Размер устройства: 1030 $\times$ 530 $\times$ 1090 мм
6. Размер устройства в сложенном состоянии: 490 $\times$ 530 $\times$ 1360 мм
7. Размер упаковки: 1170 $\times$ 370 $\times$ 230 мм
8. Вес нетто: 19,0 кг
9. Вес брутто: 21,0 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Товар сертифицирован:



Производитель: Ханчжоу Мэйсына Фитнес Иквипмент Ко., Лтд. Рум 1703, Билдинг 1, Чаоян Гинза, Шушань Стрит, Сяошань Дистрикт, Ханчжоу Сити, Чжэцзян Провинс, 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.

Выход устройства или монитора из строя вследствие попадания жидкостей, порошков или посторонних предметов внутрь корпуса устройства и монитора, в отсек для батареек, разъемы для подключения шнуров и на шнуры не является гарантийным случаем.

Меры предосторожности

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации. Обратите особое внимание на меры предосторожности. Всегда держите инструкцию под рукой.

1. Устройство предназначено для использования в бытовых условиях и может применяться в квартирах, загородных домах, гостиничных номерах, офисах и других подобных местах для непромышленной и некоммерческой эксплуатации.
2. Используйте велотренажер только по назначению и в соответствии с указаниями, изложенными в данном руководстве. Нецелевое использование устройства будет считаться нарушением условий надлежащей эксплуатации.
3. Используйте батарейки типоразмера AAA с напряжением 1,5 В для питания монитора. Устанавливайте батарейки, соблюдая полярность, указанную внутри отсека для батареек и на самих батарейках.
4. Детям, людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицам, не обладающим достаточными знаниями и опытом, разрешается пользоваться велотренажером только под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Не позволяйте детям играть с прибором.
5. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
6. Устанавливайте прибор только на устойчивую твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости воспользуйтесь защитным покрытием для пола. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 1 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 устройства и монитора, в отсек для батареек, разъемы для подключения шнуров, шнуров, на шнуры и органы управления.
11. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием велотренажера 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 тренировки.
13. Не снимайте ноги с педалей, пока вращение педалей не остановится.
14. Не используйте эспандеры и не крутите педали одновременно, чтобы не потерять равновесие.
15. Элемент питания в данном устройстве является непerezаряжаемым. Если батарейки исчерпали свой ресурс, замените их и сдайте на утилизацию.
16. Держите руки и волосы вдали от крутящихся частей тренажера.

IM-1



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