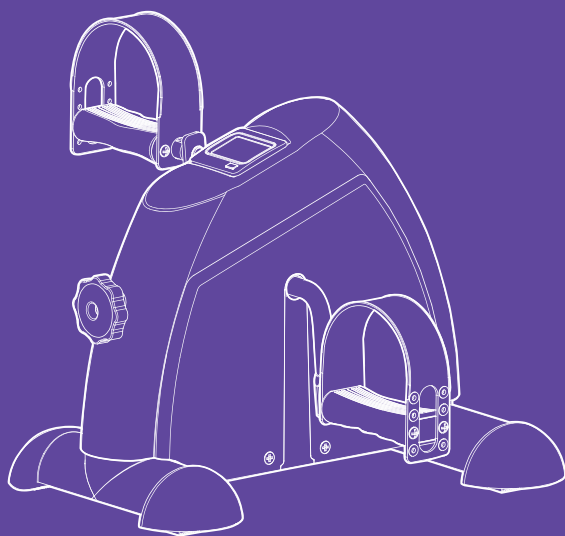


**Не тормози —
педали крути!**



**Велотренажер
КТ-6520**

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	5
Подготовка к работе и использование	6
Чистка и обслуживание	11
Уход и хранение.....	11
Устранение неполадок	11
Технические характеристики	12
Меры предосторожности.....	13

Общие сведения

Велотренажер КТ-6520 — отличная альтернатива велосипеду. Теперь вам не нужно ждать хорошей погоды, ведь велотренажер можно использовать дома! Велотренажер имеет небольшой размер, поэтому его можно поставить в любое удобное для вас место.

Занятия на велотренажере оказывают положительное влияние на организм человека. При регулярных тренировках на тренажере повышаются выносливость, подвижность суставов, улучшается форма бедер и живота, мышцы ног становятся более развитыми. Занятия на велотренажере улучшают работу сердца, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, занятия на велотренажере в умеренном темпе под любимую музыку помогут снизить уровень стресса и расслабиться в конце дня. Также при правильном питании и регулярных нагрузках велотренажер помогает сбросить лишний вес.

КТ-6520 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

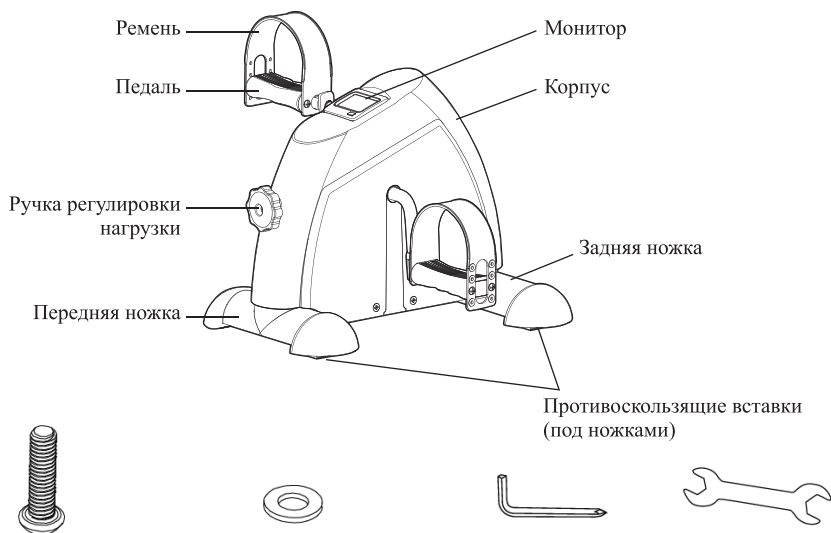
На мониторе велотренажера отображаются параметры тренировки: время, расстояние, количество шагов (оборотов педалей) за тренировку, количество шагов (оборотов педалей) за все время и количество сожженных калорий. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и ее длительность.

Велотренажер КТ-6520 имеет компактные размеры и не занимает много места в квартире.

Комплектация

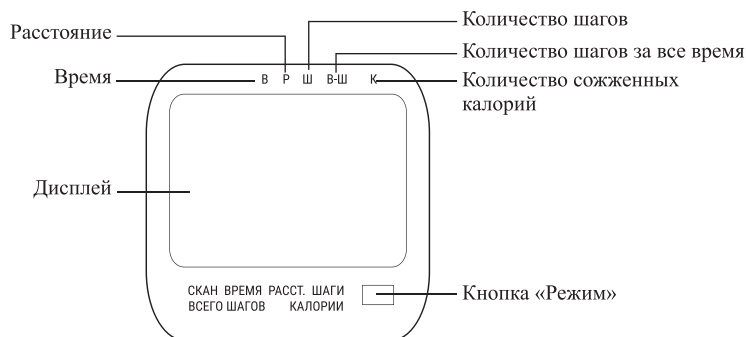
1. Велотренажер — 1 шт.
 - Корпус с монитором и ручкой регулировки нагрузки — 1 шт.
 - Передняя ножка с двумя противоскользящими вставками — 1 шт.
 - Задняя ножка с двумя противоскользящими вставками — 1 шт.
 - Педаль с ремнем и 4 винтами М4×12 — 2 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт с шестигранным углублением под ключ М6×16 — 4 шт.
 - Шайба Ф6 — 4 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.*
*опционально

Устройство велотренажера



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

Монитор



На дисплее **монитора** отображаются параметры тренировки: время тренировки (в секундах), пройденное за тренировку расстояние (в километрах), количество шагов (оборотов педалей) за тренировку, количество шагов (оборотов педалей) за все время и количество сожженных калорий.



Кнопка «Режим» включает монитор, включает режим сканирования и переключает отображение параметров на дисплее. Монитор также автоматически включается, если вы начинаете крутить педали. Чтобы выбрать режим сканирования, нажмите на кнопку «Режим». В верхнем левом углу дисплея будет мигать надпись «SCAN». При выборе режима сканирования на дисплее попеременно будут отображаться все параметры. Чтобы выключить режим сканирования и переключить постоянно отображаемый параметр, повторно нажмите на кнопку «Режим». Надпись «SCAN» погаснет. При следующем нажатии на кнопку «Режим» снова включится режим сканирования. Таким образом, чтобы выбрать параметр для постоянного отображения, нужно два раза подряд нажимать на кнопку «Режим». Параметр, отображаемый на дисплее, указывается значком треугольника, который мигает напротив названия этого параметра сверху монитора. Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 5 секунд, чтобы сбросить все параметры, кроме количества шагов за все время. Данный параметр сбросится только после того, как вы вытащите батарейку из монитора.

Через 4 минуты бездействия монитор отключается.

Если вы не крутите педали, в верхнем левом углу дисплея будет гореть надпись «STOP».

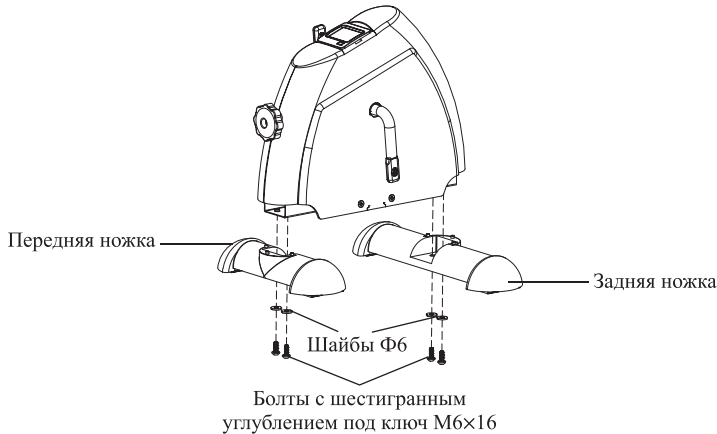
Подготовка к работе и использование

Перед первым использованием достаньте устройство из коробки и удалите весь упаковочный материал. Протрите корпус устройства, ножки и педали сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Очистите монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов.

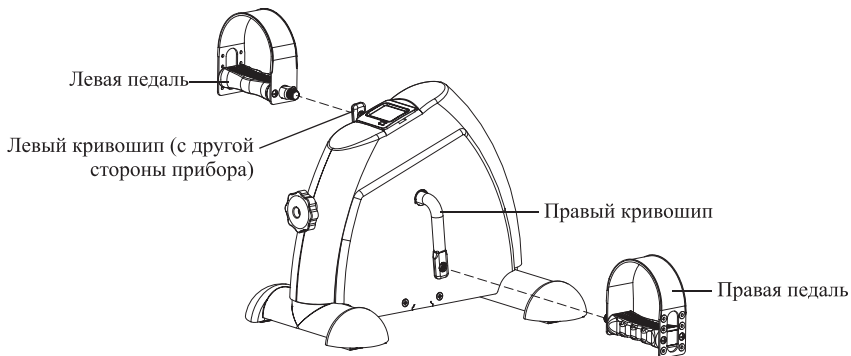
В монитор необходимо установить батарейку (батарейка в комплект не входит). Чтобы достать монитор из корпуса, подденьте его справа или слева и потяните вверх. Вставьте 1 батарейку типоразмера AAA × 1,5 В в отсек для батарейки сзади монитора в соответствии с полярностью, указанной в отсеке для батарейки и на самой батарейке. Вставьте монитор обратно в корпус прибора так, чтобы кнопка «Режим» была в правом нижнем углу. Перед использованием прибора убедитесь, что монитор плотно установлен в корпус. Не устанавливайте батарейку с нарушением полярности, это может привести к короткому замыканию. Если монитор не включается, пришло время заменить батарейку.

Сборка велотренажера

Присоедините переднюю и заднюю ножки к корпусу велотренажера, закрепив их с помощью 4 болтов с шестигранным углублением под ключ М6×16 и 4 шайб Ф6, как показано на рисунке ниже. Воспользуйтесь шестигранным ключом из комплекта.



Установите педали на кривошип. Каждая сторона кривошипа помечена буквами «L» (от англ. «Left» — левый) или «R» (от англ. «Right» — правый). Педали также помечены буквами «R» (правая) и «L» (левая), которые выдавлены на месте крепления педали к кривошипу. Педали должны быть установлены на одноименную сторону кривошипа. Правая педаль при установке должна быть закручена по часовой стрелке, а левая педаль — против часовой стрелки. Воспользуйтесь гаечным ключом 13/15 при установке педалей.



Отрегулируйте ремни педалей по ширине вашей стопы. Для этого открутите два винта с внешней стороны педали и установите их в одну из пар отверстий на ремне. Воспользуйтесь отверткой с крестообразным шлицем.

Использование

Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную поверхность. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства. Рядом установите стул или кресло, на котором вы будете сидеть во время тренировки. Не используйте для тренировки стул на колесиках. Рекомендуется использовать стул с высотой сиденья 40 см.

С помощью ручки регулировки нагрузки вы можете плавно настраивать уровень сопротивления педалей. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Для настройки нагрузки поворачивайте ручку регулировки нагрузки по часовой стрелке или против часовой стрелки. Рекомендуется постепенно увеличивать сопротивление педалей во время тренировки.

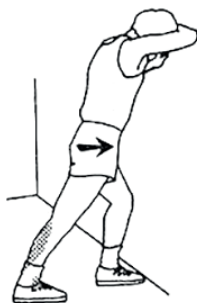
Внимание! Во время тренировки соединения педалей могут нагреваться, не трогайте их, пока они не остынут.

Всегда проверяйте перед тренировкой соединения на тренажере. В случае, если части тренажера плохо соединены, не используйте прибор. Закрепите расшатавшиеся соединения или обратитесь в сервисный центр.

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

Нажмите на кнопку «Режим», чтобы включить монитор. Монитор также автоматически включается, если начать крутить педали. Чтобы выбрать режим ска-

нирования, нажмите на кнопку «Режим». В верхнем левом углу дисплея будет мигать надпись «SCAN». При выборе режима сканирования на дисплее попеременно будут отображаться все параметры. Чтобы выключить режим сканирования и переключить постоянно отображаемый параметр, повторно нажмите на кнопку «Режим». Надпись «SCAN» погаснет. При следующем нажатии на кнопку «Режим» снова включится режим сканирования. Таким образом, чтобы выбрать параметр для постоянного отображения, нужно два раза подряд нажимать на кнопку «Режим». Параметр, отображаемый на дисплее, указывается значком треугольника, который мигает напротив названия этого параметра сверху монитора.

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.

Рекомендуемая длительность тренировки — не менее 12–15 минут.

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

Если вы хотите сбросить лишний вес, то ваша тренировка должна проходить при умеренной нагрузке, при этом длительность тренировки должна быть высокой. Чем дольше будет нагрузка, тем больше калорий сожжет ваш организм.

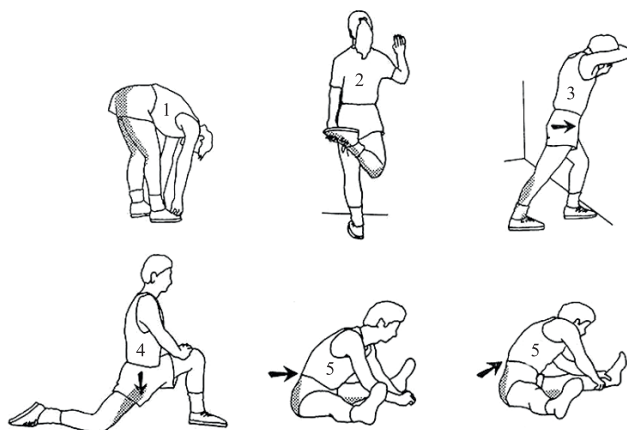
Заминка после тренировки

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

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

Затем выполните упражнения на растяжку:

1. Наклонитесь вперед и оставайтесь в таком положении на 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.



Советы

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

Начинайте тренировку постепенно. Не устанавливайте сразу высокую нагрузку. Начинать с низкого уровня сопротивления педалей, а затем постепенно увеличивайте его.

Никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки.

Рекомендуемая длительность тренировки — не менее 12–15 минут. Для достижения наилучших результатов тренируйтесь 3 раза в неделю. Лучше проводить тренировки с умеренной нагрузкой регулярно, чем изредка заниматься с высокой интенсивностью.

Наиболее оптимальной частотой вращения педалей (каденс) считается частота от 80 до 110 об/мин. При слишком высоком или низком каденсе увеличивается риск получения травм коленного и тазобедренного суставов.

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

Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную или слишком обтягивающую одежду. Не тренируйтесь босиком или в носках, занимайтесь только в спортивной обуви.

Монитор подсчитывает калории, сожженные за время тренировки, довольно условно. Поэтому для каждого пользователя будет наблюдаться индивидуальная погрешность, которая зависит от пола пользователя, его веса, а также спортивной подготовки.

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

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

Дети могут заниматься на тренажере под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Следите за тем, чтобы маленькие дети не играли на тренажере или рядом с ним во избежание травм.

Чистка и обслуживание

Протирайте велотренажер сначала влажной, а затем сухой тканью. Очищайте монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов. Не допускайте попадания жидкости в монитор и внутрь тренажера.

Уход и хранение

Храните велотренажер в сухом и прохладном месте, недоступном для детей.

Перед длительным хранением вытащите батарейку из монитора, разберите велотренажер и уберите устройство в коробку или пакет для защиты от пыли.

Устранение неполадок

Монитор не включается

Возможная причина	Решение
Батарейка не установлена в отсек для батарейки	Установите 1 батарейку типоразмера AAA × 1,5 В в отсек для батарейки, соблюдая полярность
Батарейка неправильно установлена в отсек для батарейки	Установите батарейку правильно, соблюдая полярность
Батарейка исчерпала свой ресурс	Замените батарейку на новую

Не получается включить постоянное отображение одного из параметров

Возможная причина	Решение
Вы нажали на кнопку «Режим» один раз и включили режим сканирования	Чтобы выключить режим сканирования и переключить постоянно отображаемый параметр, повторно нажмите на кнопку «Режим». Надпись «SCAN» погаснет. При следующем нажатии на кнопку «Режим» снова включится режим сканирования. Таким образом, чтобы выбрать параметр для постоянного отображения, нужно два раза подряд нажимать на кнопку «Режим». Отображаемый параметр указывается на дисплее значком треугольника, который мигает напротив названия этого параметра сверху монитора



Педали не прокручиваются

Возможная причина	Решение
Вы слишком сильно затянули ручку регулировки нагрузки	Снизьте сопротивление педалей, повернув ручку регулировки нагрузки против часовой стрелки

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: $\approx 1,5$ В (1 элемент AAA $\times$ 1,5 В)
2. Система нагрузки: механическая
3. Размер устройства: 390 $\times$ 400 $\times$ 340 мм
4. Размер упаковки: 405 $\times$ 185 $\times$ 330 мм
5. Вес нетто: 3,2 кг
6. Вес брутто: 3,7 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Товар сертифицирован:



Производитель: Ханчжоу Мэйсына Фитнес Иквипмэнт 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 из строя монитора вследствие попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства, монитора и в отсек для батарейки не является гарантийным случаем.

Меры предосторожности

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

1. Устройство предназначено для использования в бытовых условиях и может применяться в квартирах, загородных домах, гостиничных номерах, офисах и других подобных местах для непромышленной и некоммерческой эксплуатации.
2. Используйте велотренажер только по назначению и в соответствии с указаниями, изложенными в данном руководстве. Нецелевое использование устройства будет считаться нарушением условий надлежащей эксплуатации.
3. Используйте батарейку типоразмера AAA с напряжением 1,5 В (в комплект не входит) для питания монитора. Устанавливайте батарейку, соблюдая полярность, указанную в отсеке для батарейки и на самой батарейке.
4. Детям, людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицам, не обладающим достаточными знаниями и опытом, разрешается пользоваться велотренажером только под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Не позволяйте детям играть с прибором.
5. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
6. Устанавливайте прибор только на устойчивую твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства.
7. Не допускайте падения прибора и не подвергайте его ударам.
8. Храните устройство в недоступных детям местах.
9. Используйте только предлагаемые производителем аксессуары или комплектующие. Использование иных дополнительных принадлежностей может привести к поломке устройства или получению травм.
10. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса, в монитор и в отсек для батарейки.
11. Перед длительным хранением достаньте батарейку из устройства во избежание утечки из нее электролита.
12. Не рекомендуется использовать мощные или перезаряжаемые батарейки.
13. Держите устройство вдали от источников тепла, а также от огня и искр.
14. Не подносите руки к движущимся частям.
15. Во время тренировки соединения педалей могут нагреваться, не трогайте их, пока они не остынут.



16. Элемент питания в данном устройстве является непerezаряжаемым. Если элемент питания исчерпал свой ресурс, утилизируйте его надлежащим образом.
17. Всегда проверяйте перед тренировкой соединения на тренажере. В случае, если части тренажера плохо соединены, не используйте прибор. Закрепите расшатавшиеся соединения или обратитесь в сервисный центр.

IM-1





Kitfort

Приятно познакомиться, Kitfort!

Kitfort — компания-производитель бытовой техники для дома, кухни, красоты и здоровья.

Наш главный девиз — «Всегда что-то новенькое!»
В каталоге бренда вы можете найти всё необходимое для комфортной жизни: от кофемашины до робота для мойки окон. Мы постоянно обновляем и расширяем ассортимент, чтобы вы выбрали идеальный для себя вариант!

Kitfort не только предлагает качественные товары по лучшей цене, но и радует подарками, конкурсами и интересным контентом в социальных сетях.



Подписывайтесь на наши соцсети
и становитесь частью вселенной Kitfort!

8 (800) 775–56–87
info@kitfort.ru