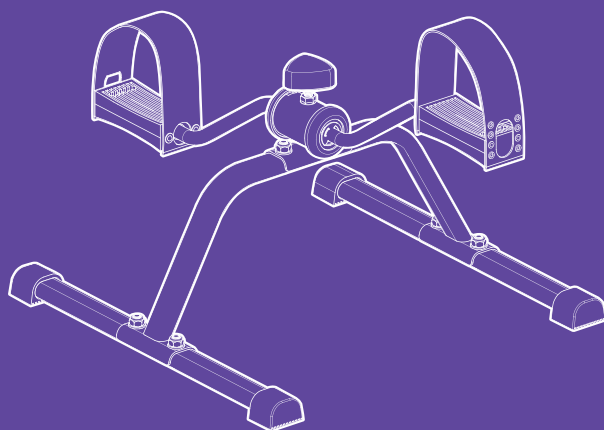


**ТВОЙ
любимый
тренажер!**



**Велотренажер
КТ-6521**

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	5
Чистка и обслуживание	9
Уход и хранение.....	9
Устранение неполадок	10
Технические характеристики	10
Меры предосторожности.....	11

Общие сведения

Велотренажер КТ-6521 — 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.

Велотренажер оказывает 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.

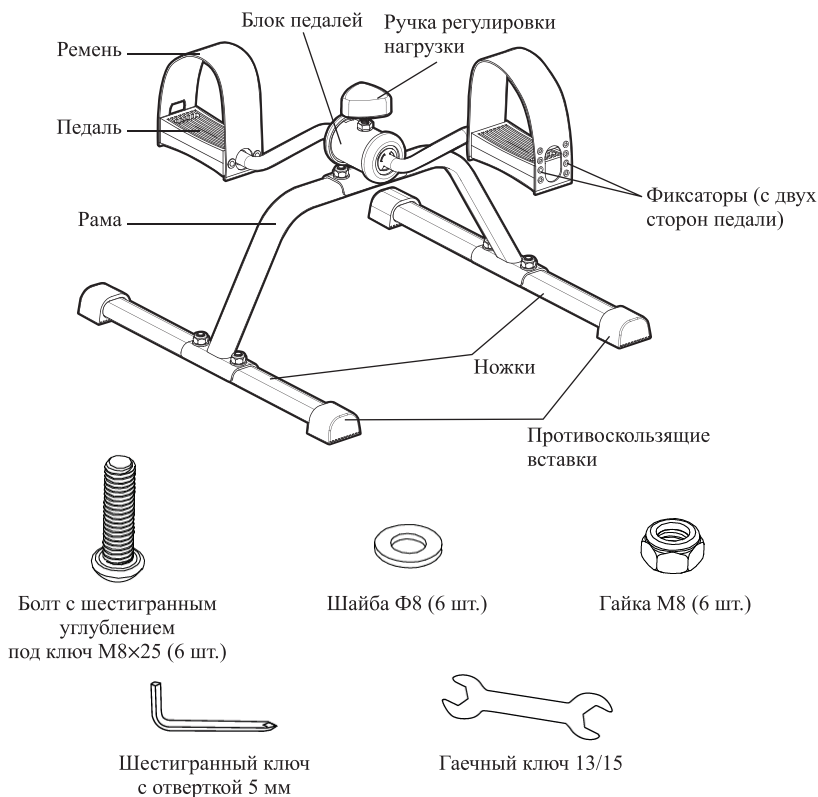
КТ-6521 позволяет регулировать сопротивление педалей, плавно изменяя нагрузку при необходимости. Чем выше сопротивление педалей, тем труднее крутить их. Нагрузку можно регулировать во время занятия.

Велотренажер КТ-6521 не занимает много места в квартире.

Комплектация

1. Велотренажер — 1 шт.
 - Рама — 1 шт.
 - Ножки с 4 противоскользящими вставками — 2 шт.
 - Блок педалей с 2 ремнями и 8 фиксаторами — 1 шт.
 - Ручка регулировки нагрузки — 1 шт.
2. Комплект крепежа — 1 шт.
 - Болт с шестигранным углублением под ключ M8×25 — 6 шт.*
 - Шайба Ф8 — 6 шт.*
 - Гайка M8 — 6 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.**
 - *2 болта, 2 шайбы и 2 гайки могут быть установлены в раму, по 2 болта, 2 шайбы и 2 гайки могут быть установлены в каждую из ножек
 - **опционально

Устройство велотренажера



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

Вы можете отрегулировать ремни педалей по ширине вашей стопы, вставив **фиксаторы** в одну из 4 пар отверстий на ремне педали.

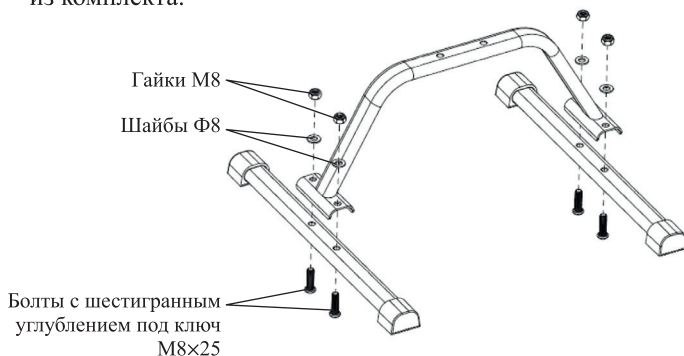
Подготовка к работе и использование

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.

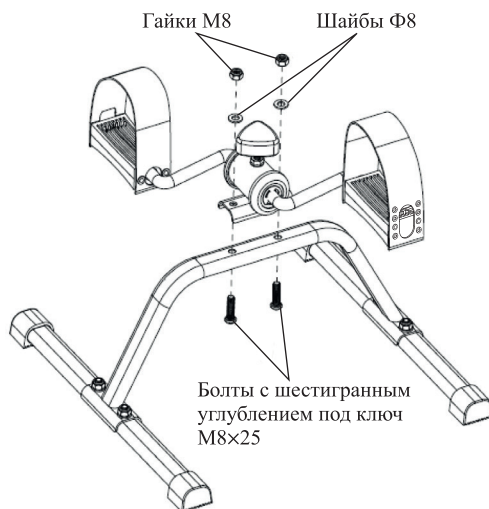
Сборка велотренажера

1. Присоедините ножки к раме велотренажера, закрепив их с помощью 4 болтов с шестигранным углублением под ключ М8×25, 4 шайб Ф8 и 4 гаек М8, как показано на рисунке ниже. Ножки должны быть ориентированы так, чтобы отверстия под болты на ножках, которые находятся в небольших углублениях, были

направлены в пол. Воспользуйтесь шестигранным ключом и гаечным ключом из комплекта.



- Установите блок педалей на раму с помощью 2 болтов с шестигранным углублением под ключ М8×25, 2 шайб Ø8 и 2 гаек М8, как показано на рисунке ниже. Воспользуйтесь шестигранным ключом и гаечным ключом из комплекта.



- Отрегулируйте ремни педалей по ширине вашей стопы. Для этого установите фиксаторы в одну из пар отверстий на ремне. Сторона ремня, где находятся 8 отверстий, должна располагаться с наружной стороны педали. Проследите, что 2 фиксатора вставлены в 2 отверстия на ремне с внутренней стороны педали. Убедитесь, что фиксаторы установлены плотно.
- Вставьте ручку регулировки нагрузки в отверстие на раме и поверните несколько раз по часовой стрелке, чтобы закрепить на корпусе. Не закручивайте до упора, иначе педали сложно будет крутить.

Использование

Установите велотренажер на твердую ровную горизонтальную нескользящую 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 стул на колесиках для тренировки. Рекомендуется использовать стул высотой 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 или против часовой стрелки. Рекомендуется постепенно увеличивать сопротивление педалей во время тренировки.

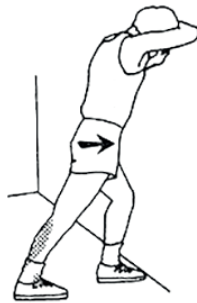
Внимание! Во время тренировки рама и соединения педалей могут нагреваться, не трогайте их, пока они не остынут.

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

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

Во время тренировки поддерживайте постоянный темп работы, без резких подъемов и спадов.

В тренировках на велотренажере самым важным параметром является каденс — частота вращения педалей. При слишком высоком или низком каденсе увеличивается риск получения травм коленного и тазобедренного суставов. Наиболее оптимальной частотой вращения педалей считается частота от 80 до 110 об/мин.

Тренировка должна длиться не менее 12–15 минут.

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

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

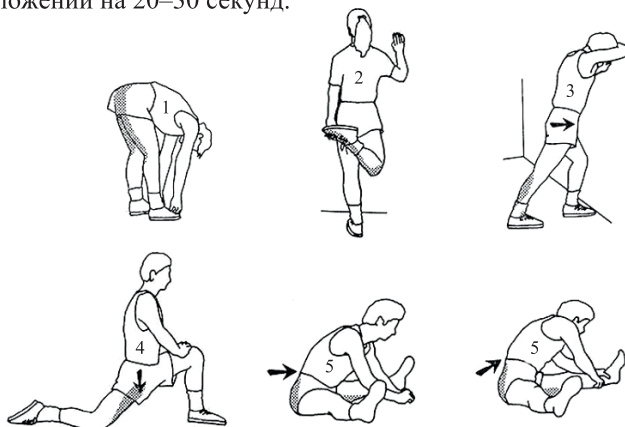
Заминка после тренировки

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

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

Затем выполните упражнения на растяжку:

1. Наклонитесь вперед и оставайтесь в таком положении 20–30 секунд. Старайтесь не сгибать колени.
2. Подтяните стопу к ягодичной мышце. Оставайтесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
3. Подойдите к стене и растяните икроножные мышцы и ахиллово сухожилие в течение 10–15 секунд.
4. Сделайте выпад на одно колено и задержитесь в таком положении на 10–15 секунд для каждой ноги.
5. Сядьте на пол, разведите ноги в стороны настолько широко, 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.

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

Уход и хранение

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

Перед длительным хранением разберите тренажер и уберите устройство в коробку или пакет для защиты от пыли.

Устранение неполадок

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. Система нагрузки: механическая
2. Размер устройства: 405 × 410 × 300 мм
3. Размер упаковки: 430 × 110 × 175 мм
4. Вес нетто: 2,1 кг
5. Вес брутто: 2,4 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

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 тренажера вследствие попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса устройства 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 0,5 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 тренажера.
10. Не подносите руки к движущимся частям.
11. Во время тренировки рама и соединения педалей могут нагреваться, не трогайте их, пока они не остынут.
12. 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.



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