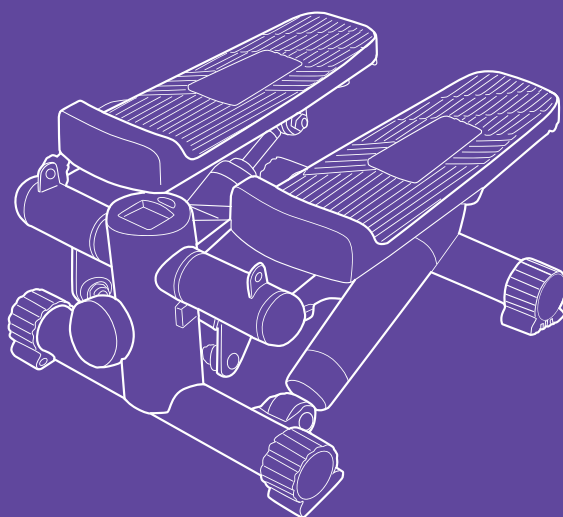


**Тренируйся
со мной!**



**Степпер
КТ-9814**

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 степпера	5
Подготовка к работе и использование.....	6
Чистка и обслуживание	10
Уход и хранение.....	11
Устранение неполадок	11
Технические характеристики	12
Меры предосторожности.....	13

Общие сведения

Степпер КТ-9814 — кардиотренажер, имитирующий ходьбу и подъем по лестнице за счет переноса веса с ноги на ногу. Название тренажера произошло от английского слова «step», которое переводится как «шаг». Суть тренировки заключается в том, чтобы нажимать на педали — делать шаги. На корпусе есть ручка регулировки высоты педалей, чтобы плавно изменять нагрузку при необходимости. Чем больше высота педалей, тем больше нагрузка на мышцы во время тренировки.

Заниматься на степпере очень просто: для тренировки на тренажере от вас не требуется особых навыков и специальной подготовки. Несмотря на простоту использования, регулярные тренировки дают видимый результат. Кардионагрузка повышает выносливость организма, улучшает координацию движений и работу вестибулярного аппарата, также при правильном питании способствует уменьшению объемов тела. Регулярные занятия на тренажере улучшают работу сердца, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. За счет физической нагрузки прорабатываются связки стоп, голеней и коленей, мышцы бедер и ягодиц, межреберные и подвздошно-поясничные мышцы, брюшной пресс и мышцы кора в целом. Наличие эспандеров в комплекте позволяет проработать мышцы рук.

Степпер КТ-9814 оснащен системой нагрузки с гидроцилиндрами и педалями с нескользящей поверхностью. Гидравлическая система предполагает работу за счет механической нагрузки на педали — поочередное надавливание на педали приводит степпер в движение. Гидравлические поршни обеспечивают мягкий, упругий и равномерный ход педалей, благодаря чему во время занятий коленные суставы не подвержены ударным нагрузкам, как при обычной ходьбе.

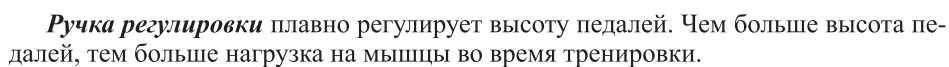
На дисплее монитора отображены параметры тренировки: длительность тренировки, количество нажатий на педали в минуту, суммарное количество нажатий на педали и количество сожженных калорий. Это позволит вам контролировать нагрузку во время тренировки и ее длительность согласно вашему желанию.

Степпер КТ-9814 компактный, поэтому не занимает много места в квартире.

Комплектация

1. Степпер — 1 шт.
 - Корпус — 1 шт.
 - Противоскользящая вставка — 4 шт.
 - Заглушка — 2 шт.
 - Монитор с батареей LR44 — 1 шт.
 - Ручка регулировки — 1 шт.
2. Эспандер с карабином — 2 шт.
3. Бутылочка с маслом — 1 шт.
4. Шестигранный ключ — 1 шт.
5. Гаечный ключ 13/15 — 1 шт.
6. Руководство по эксплуатации — 1 шт.
7. Коллекционный магнит — 1 шт.*

*опционально



Монитор



На дисплее **монитора** отображаются параметры тренировки: длительность тренировки, количество нажатий на педали в минуту, суммарное количество нажатий на педали и количество сожженных калорий.

Кнопка «Режим» включает монитор, включает режим сканирования и переключает отображение параметров на дисплее: длительность тренировки, количество сожженных калорий или количество нажатий на педали в минуту.

При выборе режима сканирования на дисплее попеременно будут отображаться длительность тренировки, количество сожженных калорий и количество нажатий на педали в минуту. Суммарное количество нажатий на педали за все время использования тренажера показывается на дисплее постоянно.

Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 5 секунд, чтобы сбросить все параметры.

Подготовка к работе и использование

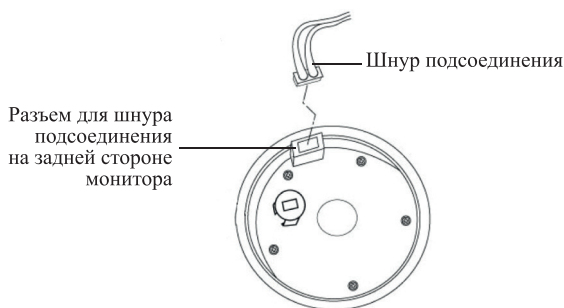
Подготовка к работе

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

Проверьте, что все болты и винты плотно закручены. При необходимости воспользуйтесь шестигранным и гаечным ключами, чтобы плотно затянуть детали.

Вставьте ручку регулировки в отверстие на корпусе тренажера и поверните несколько раз по часовой стрелке, чтобы закрепить на корпусе.

Достаньте монитор из корпуса устройства, потянув его на себя, и убедитесь, что шнур подключения монитора к тренажеру плотно присоединен к монитору.



Монитор

Монитор автоматически включается, когда вы начинаете нажимать на педали. Вы также можете включить монитор, нажав на кнопку «Режим».

Нажатием на кнопку «Режим» вы можете установить отображение какого-либо одного параметра (длительность тренировки, количество нажатий на педали в минуту или количество сожженных калорий) либо выбрать режим сканирования.

При выборе режима сканирования на мониторе попеременно будут отображаться длительность тренировки, количество нажатий на педали в минуту и количество сожженных калорий. Суммарное количество нажатий на педаль показано на мониторе постоянно.

Нажмите и удерживайте кнопку «Режим» около 5 секунд, если вы хотите сбросить все параметры.

При отсутствии каких-либо действий через 3–4 минуты монитор автоматически выключится.

Использование

Установите степпер на твердую ровную горизонтальную поверхность. При необходимости установите прибор на коврик, чтобы не повредить напольное покрытие. Устанавливайте устройство так, чтобы вокруг него было не менее 0,5 м свободного пространства.

Если вы будете использовать эспандеры во время тренировки, то присоедините их к кольцам на корпусе тренажера с помощью карабинов.

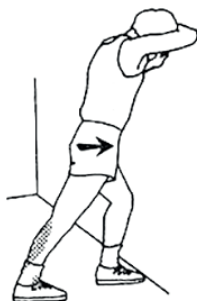
Внимание! Перед началом тренировки внимательно проверяйте резину эспандера, слегка растягивая его. Если есть нарушения целостности эспандера, не используйте его.

Убедитесь, что эспандер надежно закреплен и не сорвется при натяжении.

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, локтях и кистях 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

Поворачивайте ручку регулировки, чтобы выбрать комфортную для вас высоту педалей. Чем больше высота педалей, тем больше нагрузка на мышцы во время тренировки. Рекомендуется постепенно увеличивать высоту педалей во время тренировки.

Примечание. Не поворачивайте ручку регулировки, когда вы или другой человек находитесь на степпере.

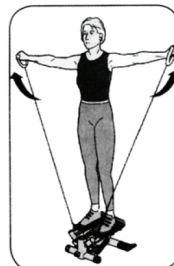
Установите ногу на центр педали и надавите, чтобы перевести педаль в нижнее положение. Только после этого поставьте другую ногу на вторую педаль. Носки и колени должны быть немного направлены наружу: параллельное расположение ног или сведение их внутрь может привести к травмам. Стопа не должна свисать с педали.

Держите спину прямо. Корпус наклоните немного вперед и слегка прогнитесь в пояснице.

Поочередно нажимайте на педали. На педали нужно давить пятками, а не носками.

При использовании эспандеров возьмитесь за ручки эспандеров и проделайте упражнения для укрепления мышц рук:

- Поочередно поднимайте вытянутые руки перед собой до уровня плеч.
- Поднимите руки на высоту бедер. Ладони должны быть обращены вниз. Одновременно поднимите правую руку, согнув ее в локте на уровень плеча, а левую опустите вниз. Локоть должен быть направлен в сторону. Проделайте упражнение несколько раз, чередуя руки.
- Прижмите руки к туловищу и согните их в локтях. Ладони должны быть обращены вверх. Одновременно поднимите правую ладонь к плечу, а левую опустите вниз. Проделайте упражнение несколько раз, чередуя руки.
- Делая шаг, разводите руки в стороны.



Примечание. Не превышайте максимальную нагрузку на эспандер — 100 кг. Во время тренировки поддерживайте постоянный темп работы, без резких подъемов и спадов.

Тренировка должна длиться не менее 10–15 минут.

Если вы хотите накачать мышцы ног с помощью тренажера, устанавливайте большую высоту педалей. 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.

Внимание! Гидравлические цилиндры нагреваются после 20 минут непрерывного использования. Не дотрагивайтесь до них, чтобы не обжечься. После окончания тренировки оставьте тренажер на некоторое время, чтобы гидравлические цилиндры остыли.

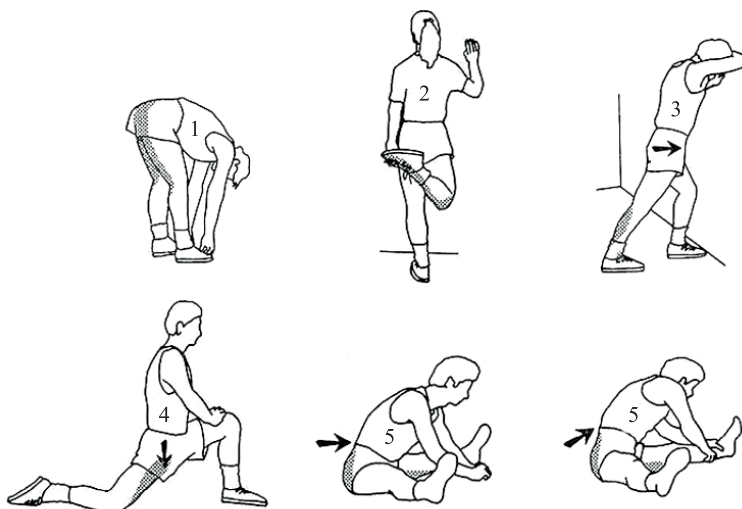
Заминка после тренировки

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 и продолжайте 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 одну руку вверх, затем согните ее и положите ладонь на середину спины. Свободной рукой, прикладывая небольшое усилие, давите на локоть согнутой руки в течение 10–15 секунд. Не давите слишком сильно, чтобы не травмировать мышцу. Прodelайте то же самое со второй рукой. Растягивайтесь медленно и без рывков.

Советы

Перед использованием степпера всегда проводите разминку, чтобы уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм. Начинайте тренировку постепенно и никогда не прекращайте тренировку резко, пренебрегая стадией заминки.

Рекомендуемая длительность тренировки — не менее 10–15 минут. Для достижения наилучших результатов тренируйтесь 3 раза в неделю. Лучше проводить тренировки с умеренной нагрузкой регулярно, чем изредка заниматься с высокой интенсивностью.

Используйте для тренировки удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте слишком свободную или слишком обтягивающую одежду.

Чтобы включить в работу верх корпуса и проработать мышцы спины, рук, плеч и предплечий, используйте эспандеры, гантели или утяжелители для рук.

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 тренажера 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

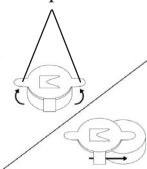
Протирайте степпер сначала влажной, а затем сухой мягкой тканью. Очищайте монитор влажными салфетками, предназначенными для очистки экранов.

В зависимости от частоты использования один раз в 1–2 месяца смазывайте все соединительные детали маслом из комплекта.

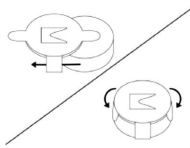
Для замены батарейки в мониторе прodelайте следующие действия:

1. Вытащите монитор из корпуса устройства. Для этого потяните монитор на себя.
2. Отогните фиксаторы держателя батарейки на задней стороне монитора и вытащите старую батарейку.

Фиксаторы держателя
батарейки



3. Установите в монитор 1 батарейку типоразмера LR44 с напряжением 1,5 В. При установке соблюдайте полярность, указанную на держателе батарейки и на самой батарейке. Прижмите фиксаторы к батарейке.



4. Установите монитор в корпус прибора, аккуратно надавив на него до фиксации.

Уход и хранение

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

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

Устранение неполадок

Монитор не включается

Возможная причина	Решение
Батарейка не установлена в держатель батарейки	Установите 1 батарейку типоразмера LR44 в держатель батарейки, соблюдая полярность, указанную на держателе батарейки и на самой батарейке
Батарейка неправильно установлена в держатель батарейки	Установите батарейку правильно, соблюдая полярность, указанную на держателе батарейки и на самой батарейке
Батарейка исчерпала свой ресурс	Замените батарейку на новую, как описано в главе «Чистка и обслуживание»
Монитор не подключен к тренажеру	Проверьте соединение монитора со степпером, как описано в главе «Подготовка к работе и использование»



При нажатии на педали слышен скрип

Возможная причина	Решение
Детали тренажера не были своевременно смазаны	Смажьте все соединительные детали
Болты и гайки не закручены до конца	Тщательно затяните все соединительные детали

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 LR44 $\times$ 1,5 В)
2. Класс защиты от поражения электрическим током: III
3. Максимальный вес пользователя: 100 кг
4. Тип тренажера: механический
5. Система нагрузки: гидравлическая
6. Длина эспандера: 90 см
7. Размер устройства: 300 $\times$ 420 $\times$ 280 мм
8. Размер упаковки: 355 $\times$ 220 $\times$ 420 мм
9. Вес нетто: 5,2 кг
10. Вес брутто: 5,9 кг

Срок службы: 2 года

Срок гарантии: 1 год

Товар сертифицирован:



Производитель: Чжэцзян Майбу Интелиджэнт Индастри Ко., Лтд. №5 Фужун Роуд, Байхуа Шань Индастри Дистрикт, Икономик Дивелэпмэнт 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.

Выход из строя монитора и степпера вследствие попадания порошков, жидкостей и посторонних предметов внутрь корпуса устройства и монитора, в отсек для батареек 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 степпер только по назначению и в соответствии с указаниями, изложенными в данном руководстве. Нецелевое использование устройства будет считаться нарушением условий надлежащей эксплуатации.
3. Не используйте устройство, если какие-либо части прибора повреждены. Помните, неправильная сборка устройства повышает опасность получения травм при эксплуатации.
4. Используйте батарейку типоразмера LR44 с напряжением 1,5 В для питания монитора. Устанавливайте батарейку, соблюдая полярность, указанную рядом с держателем батареек и на самой батарееке.
5. Детям, людям с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицам, не обладающим достаточными знаниями и опытом, разрешается пользоваться тренажером только под контролем лиц, ответственных за их безопасность, или после инструктажа по эксплуатации устройства. Не позволяйте детям играть с прибором.
6. Контролируйте работу прибора, когда рядом находятся дети или домашние животные.
7. 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.
8. Не допускайте падения прибора и не подвергайте его ударам.
9. Храните устройство в недоступных детям местах.

10. Используйте только предлагаемые производителем аксессуары или комплектующие. Использование иных дополнительных принадлежностей может привести к поломке устройства или получению травм.
11. Избегайте попадания жидкостей, порошков и посторонних предметов внутрь корпуса, монитора, в отсек для батарейки и органы управления.
12. Если части устройства не закреплены надежно, прибором пользоваться нельзя.
13. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с врачом.
14. Гидравлические цилиндры нагреваются после 20 минут непрерывного использования. Не дотрагивайтесь до них, чтобы не обжечься.
15. Если во время тренировки вы почувствовали резкую боль, стеснение в груди, сильную одышку, головокружение, тошноту, прекратите тренировку. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить тренировку.
16. Не используйте эспандер, если он поврежден.
17. Перед началом тренировки убедитесь, что эспандер надежно закреплен и не сорвется при натяжении.

IM-3





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