



# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР VENA-450T NEW



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### **Внимание!**

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность



механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **Рекомендации по сборке:**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **Меры предосторожности:**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние

животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

**В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
1. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами: открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
2. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
3. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
4. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
5. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
6. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
7. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
8. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

9. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

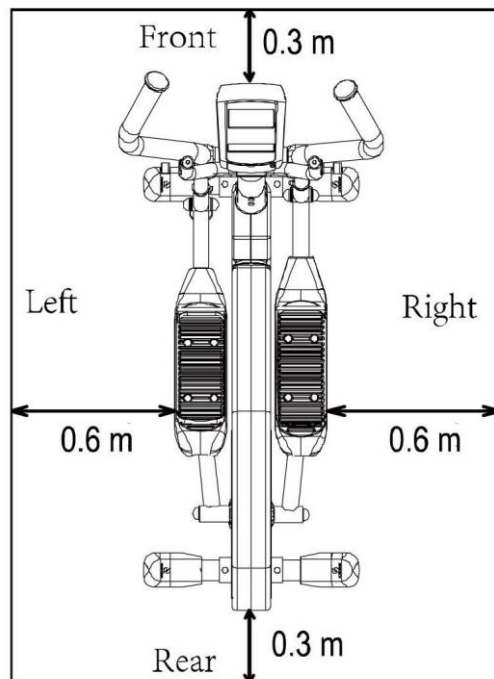
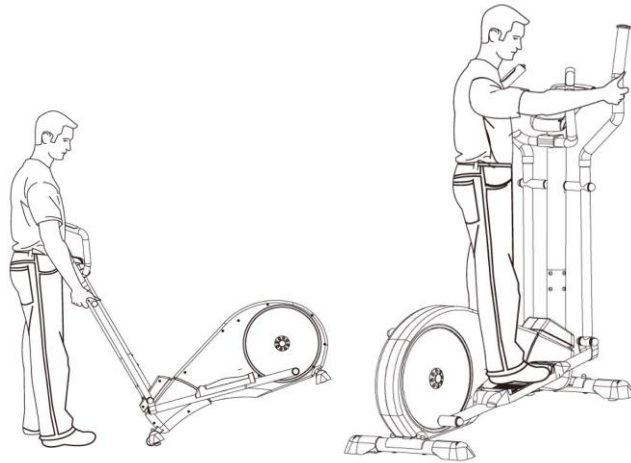
## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

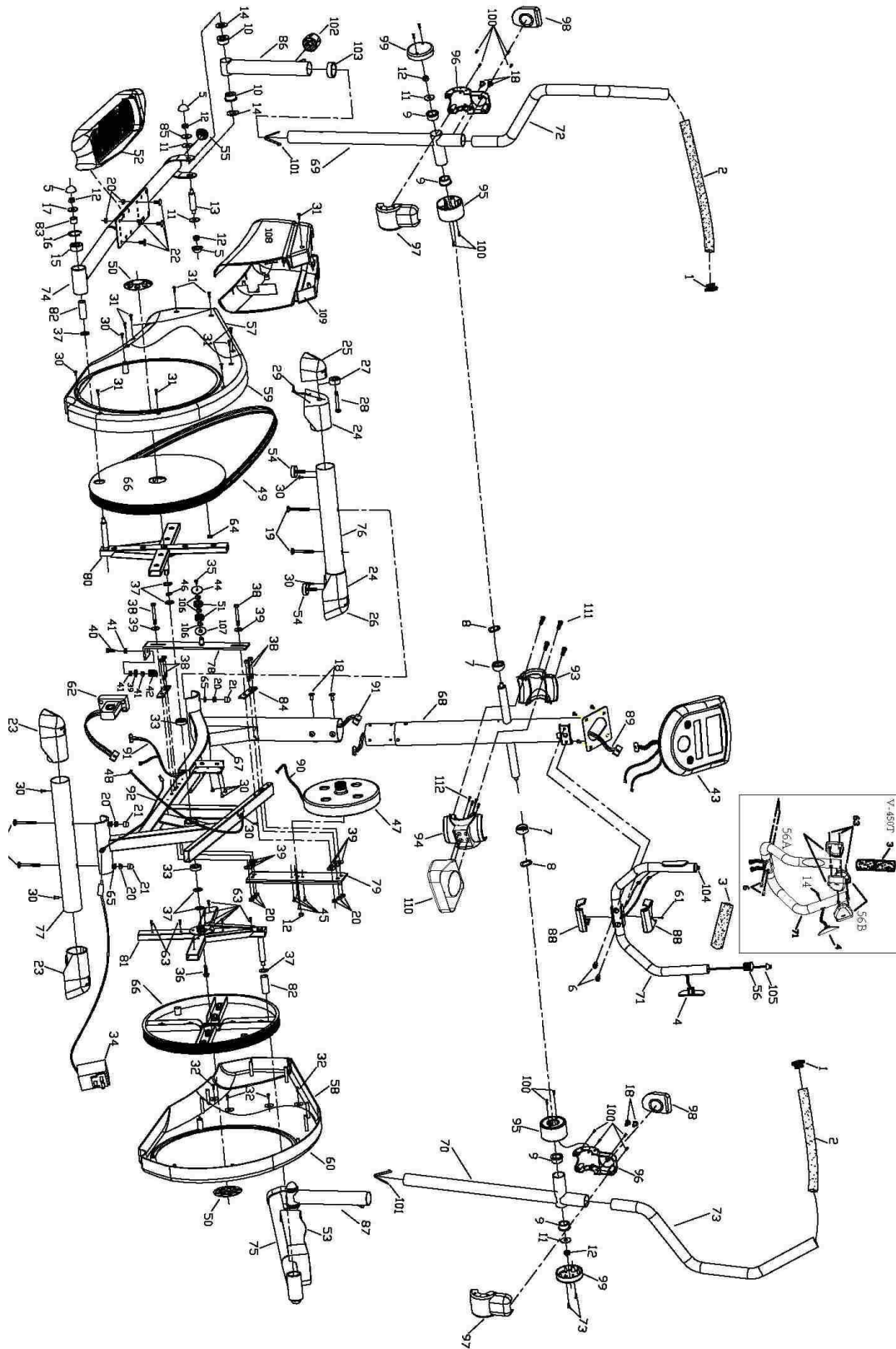
## **Указания по утилизации**

Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

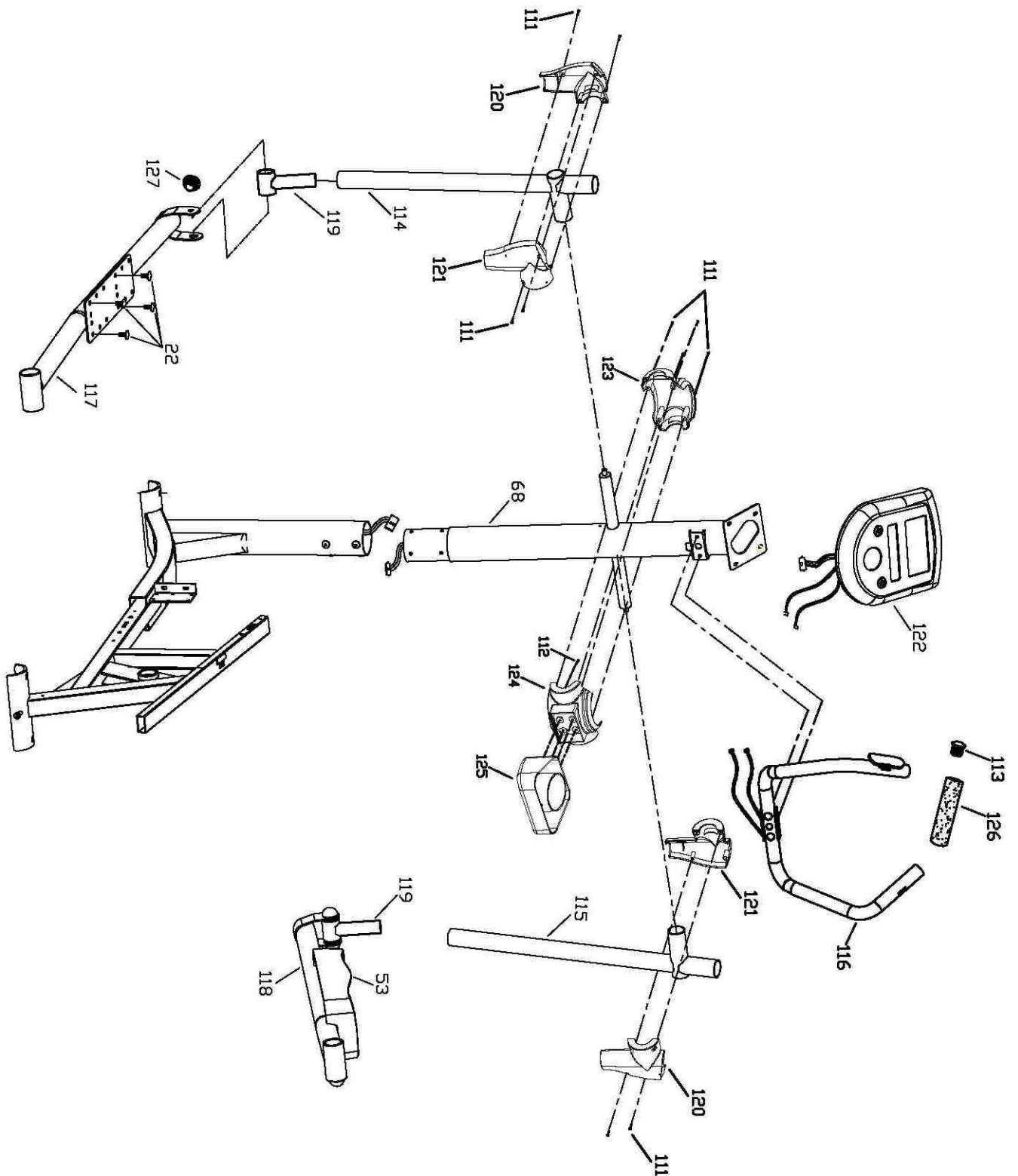
## РАЗМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №1










## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №2



## Подготовка к сборке

№ Запчасти		Кол-во	Шаг	№ Запчасти		Кол-во	Шаг
#19		2	Шаг 1	#18		4	Шаг 7
#65		2	Шаг 1	#98		2	Шаг 7
#20		2	Шаг 1	#6		1	Шаг 8
#21		2	Шаг 1	#61		1	Шаг 8
#19		2	Шаг 2	#88(A) #88(B)		1	Шаг 8
#65		2	Шаг 2	E		4	Шаг 9
#20		2	Шаг 2	#111		4	Шаг 10
#21		2	Шаг 2	#112		4	Шаг 10
#18		6	Шаг 3	#34		1	Шаг 11
#22		8	Шаг 4	*		1	Ключ
#20		8	Шаг 4	*		1	Ключ





#5		2	Шар 5	*		1	Ключ
#12		2	Шар 5	*		1	Ключ
#17		2	Шар 5				
#82		2	Шар 5				
#83		2	Шар 5				

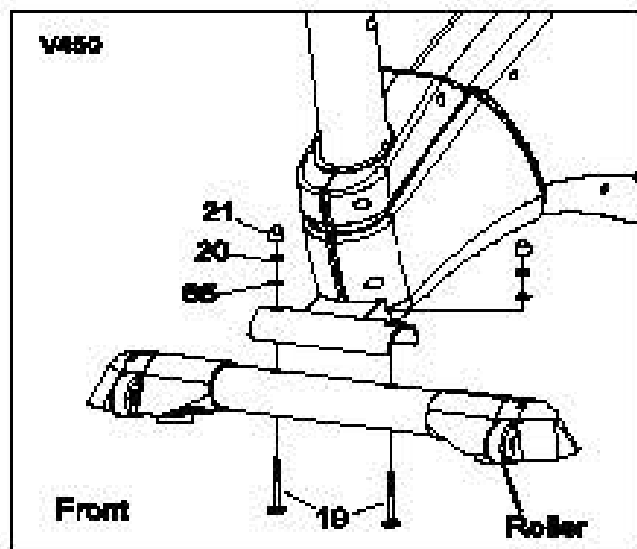
## Сборка тренажера

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### Шаг 1





1. Закрепите заднюю опору на основной раме с помощью болтов (#19), шайб (#65) и гаек (#20).
2. Затяните соединение и закройте гайки заглушками (#21).

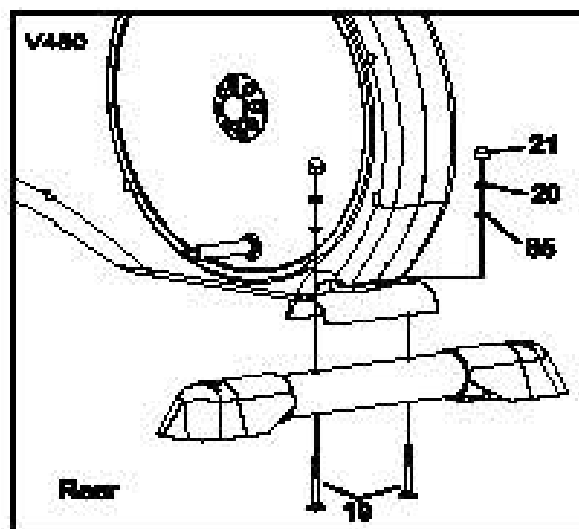
#19		2
#65		2
#20		2
#21		2



## Шаг 2

1. Закрепите заднюю опору, используя болты (#19), шайбы (#65) и гайки (#20).
2. Затяните соединение и закройте гайки заглушками (#21).



#19		2
#65		2
#20		2
#21		2

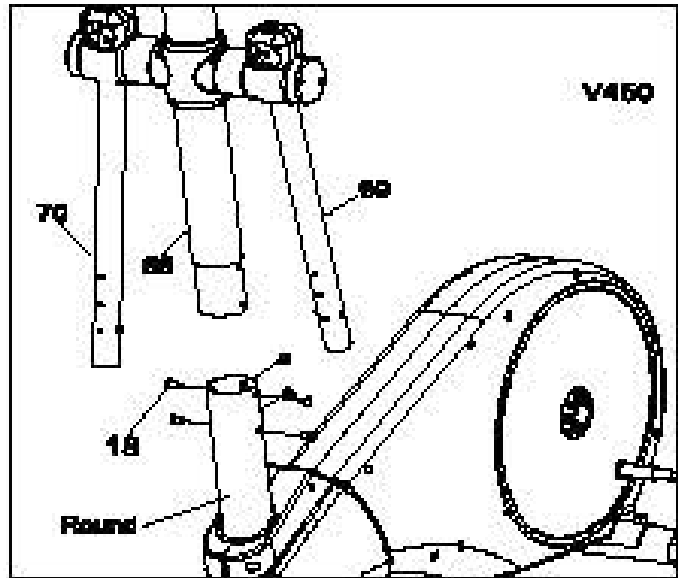


### Шаг 3

1. Закрепите стойку консоли на основной раме, аккуратно соедините провода, зафиксируйте винтами (#18).

**Будьте аккуратны! Не перетяните провода.**



NO	PARTS LIST	QUANTITY
#22		8
#20		8

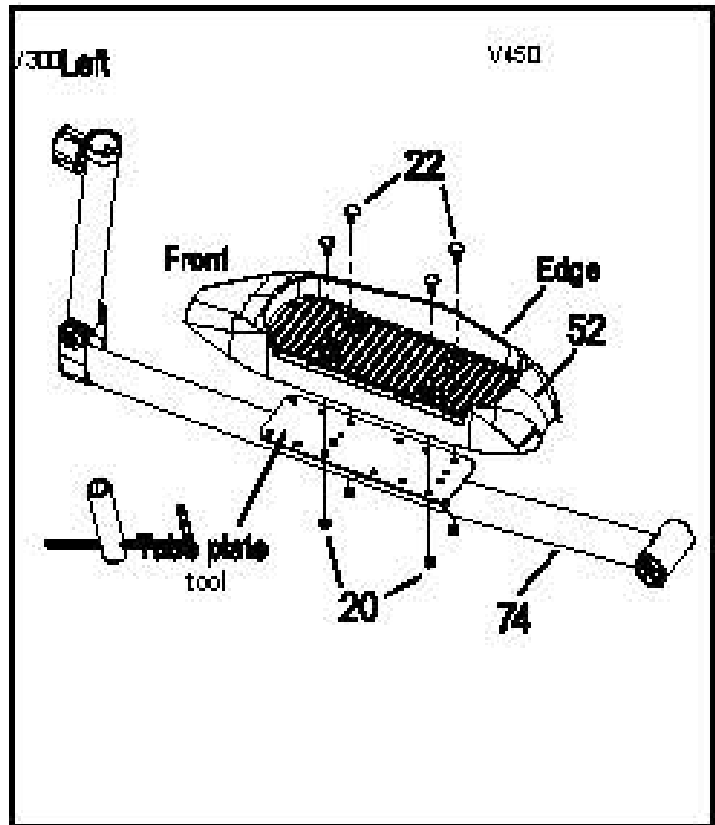


## Шаг 4

1. Закрепите опоры педалей (R#74/L#75) и пластиковые педали (#52/#53) на раме, обратите внимание, что отмечены левые опора и педаль (#74/#52) и правые опора и педаль (#75/#53).
2. Зафиксируйте педали на опорах винтами (#22), гайками (#20).






**Обратите внимание, чтобы расположение педалей было одинаковое на левой и правой опорах.**

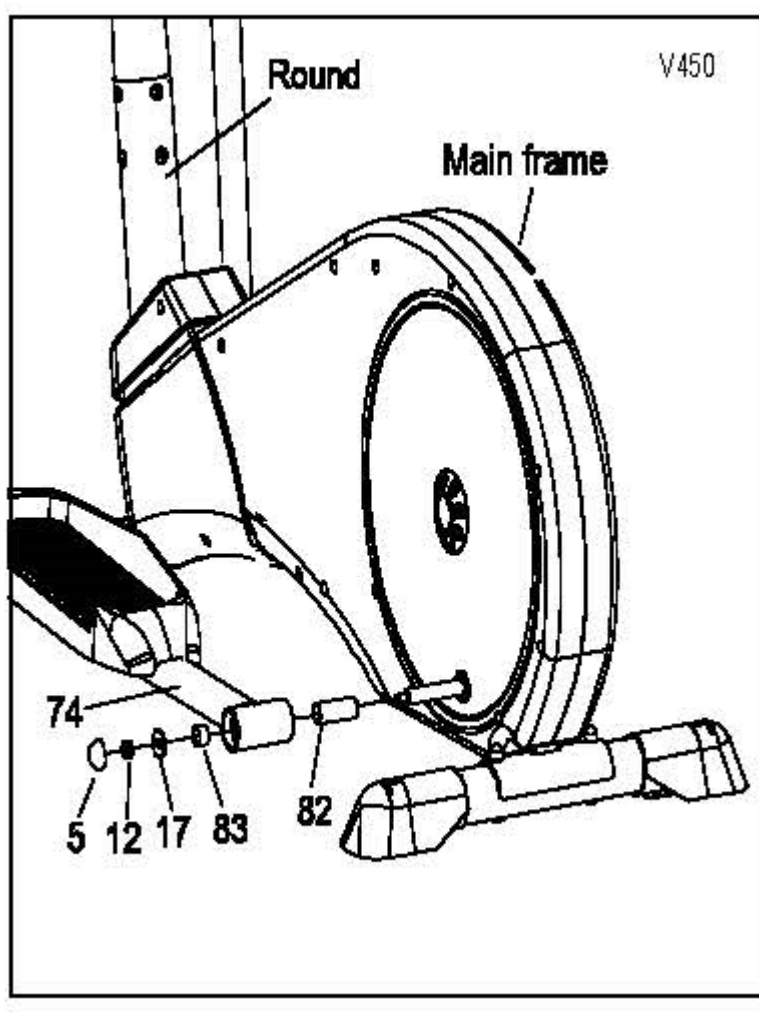
NO	PARTS LIST	QUANTITY
#22		8
#20		8



## Шаг 5




1. Закрепите опоры педали в сборе (#74&#75) на основной раме.
2. Закрепите втулки (#82) на оси основной рамы, как показано на рисунке, зафиксируйте втулками (#83), шайбами (#1, 7), затем нейлоновыми гайками M10 (#12) и затяните. Закройте заглушками (#5).

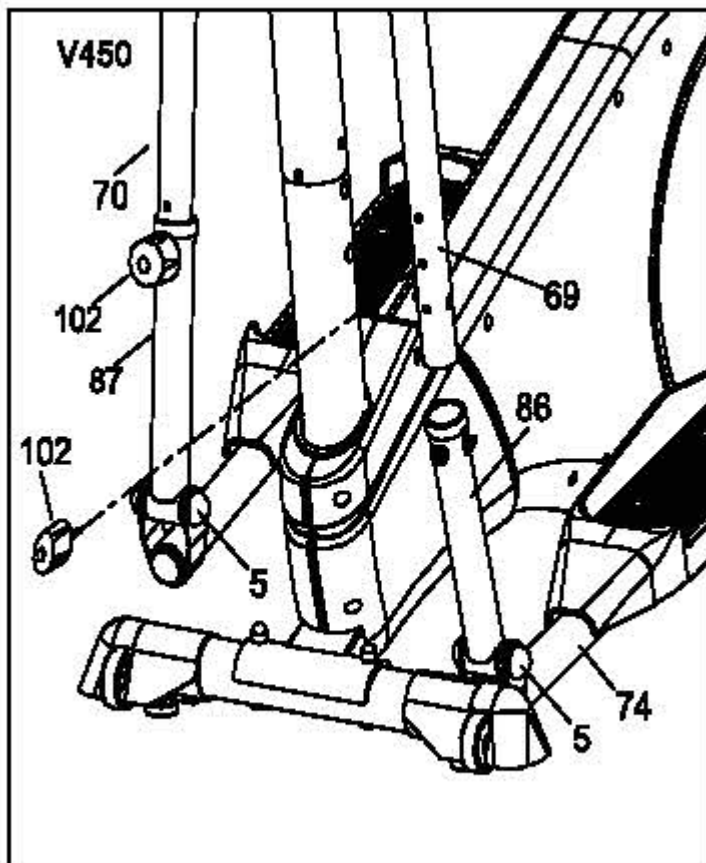
NO	PARTS LIST	QUANTITY
#5		2
#12		2
#17		2
#82		2
#83		2



## Шаг 6

1. Снимите предустановленный фиксатор (#102) с соединительной трубы (#86/#87).
2. Затем закрепите (#86/#87) на рычагах (#69 & #70) с помощью фиксаторов (#102), как показано на рисунке.
3. Закрепите заглушки (#5) на гайках.

NO	PARTS LIST	QUANTITY
#18		4
#5		4
#102		2





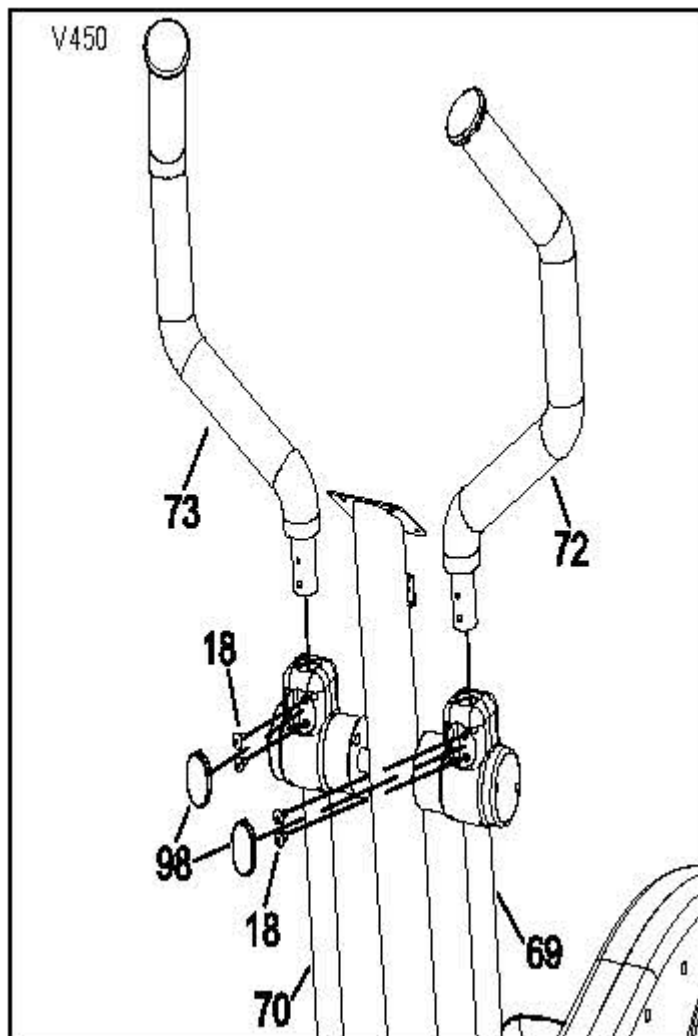
## Шаг 7

1. Закрепите верхние рычаги (#72 & #73) на нижних (#69/#70).

**Обратите внимание на отметки R/L, где R- правый рычаг, L – левый.**

2. Закрепите винтами (#18) и гайками, затем установите пластиковые заглушки на гайки (#5).




NO	PARTS LIST	QUANTITY
#18		4
#98		2

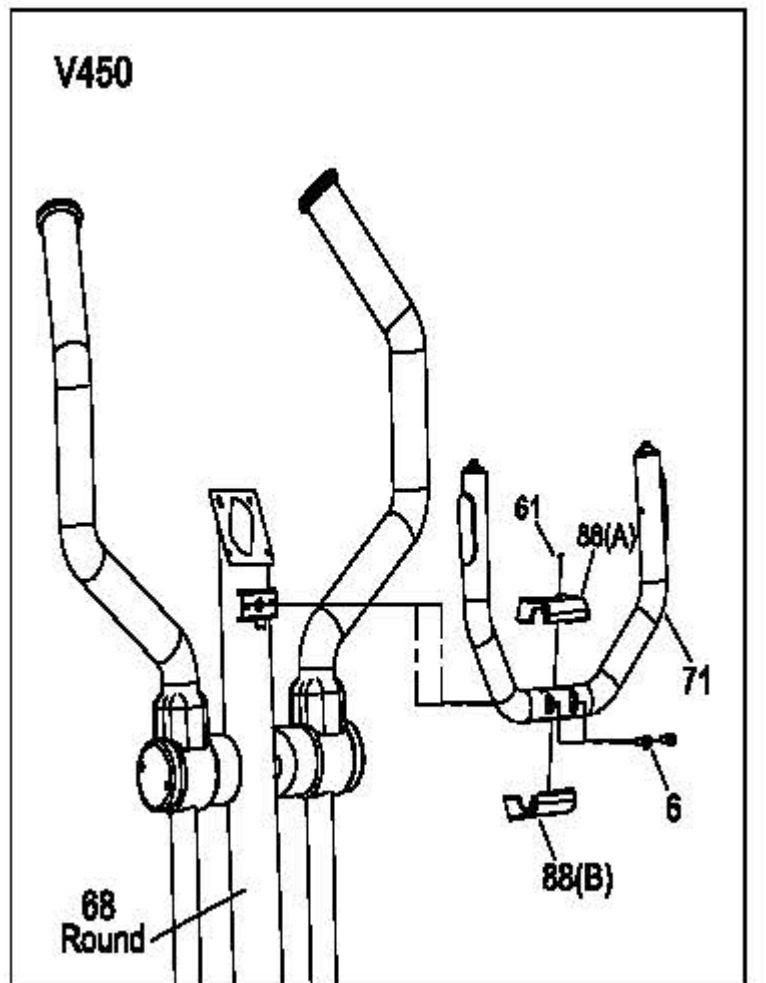


## Шаг 8

1. Зафиксируйте руль (#71), используя винты (#6) на стойке.
2. Протяните оба провода через отверстие на руле (#71).
3. Вытяните кабель сверху стойки консоли.
4. Закрепите кожушки поручней винтами (#6)


**Обратите внимание кожушки (#88B) уже имеет гайку.**

NO	PARTS LIST	QUANTITY
#6		2
#59		1
#88(A/B)		1



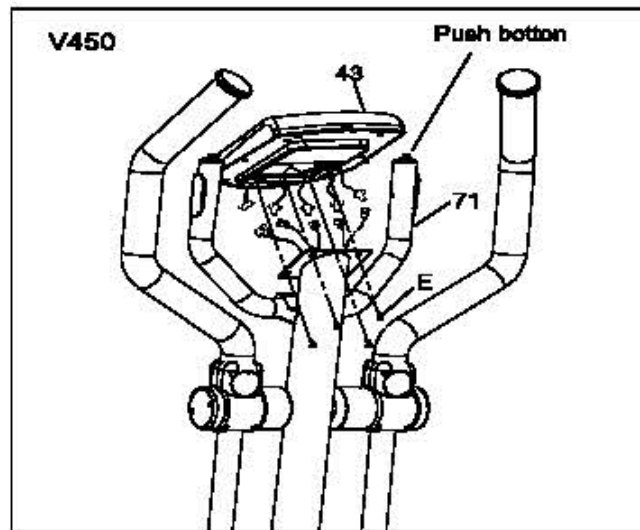
## Шаг 9

1. Соедините кабель (#43) идущий от стойки консоли с кабелем консоли.

NO	PARTS LIST	QUANTITY
E		4




**Обратите внимание, соединяйте кабели одинаковых цветов!**

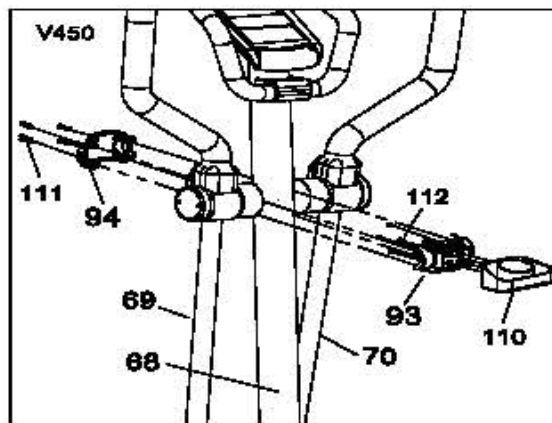
2. Закрепите консоль (#43) на стойке винтами (E).



## Шаг 10

1. Крепление (#93) для держателя (#110) уже закреплено на стойке винтами (#112).
2. Закрепите держатель бутылки (#111).

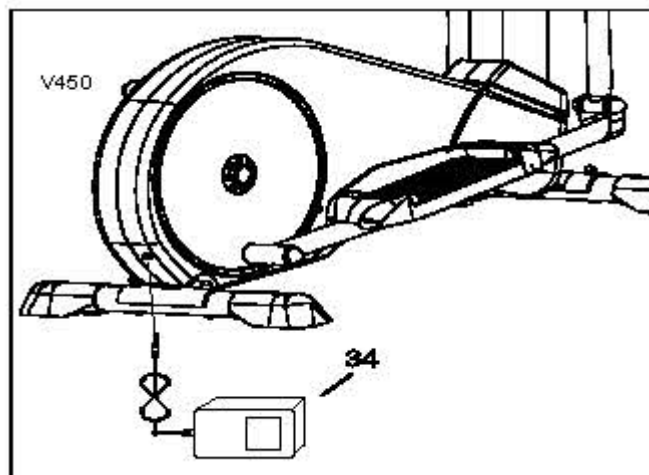
NO	PARTS LIST	QUANTITY
#111		8
#63		4
#112		4



## Шаг 11

Подключите адаптер к сети (#92).

NO	PARTS LIST	QUANTITY
#34		1



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

<b>ENTER ВВОД</b>	В режиме стоп клавиша подтверждает выбор параметра и выполняет переход к программам.
<b>RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• В режиме стоп клавиша возвращает в главное меню.</li><li>• Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли.</li></ul>
<b>START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА)</b>	Клавиша начала или паузы тренировки.

<b>RECOVERY</b> <b>(ВОССТАНОВЛЕНИЕ)</b>	Клавиша тестирования состояния сердечно-сосудистой системы.
<b>+/- (УВЕЛИЧЕНИЕ) /</b> <b>(УМЕНЬШЕНИЕ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Клавиша выбора тренировочного режима или увеличения параметра.</li> <li>• Клавиша выбора тренировочного режима или уменьшения параметра.</li> <li>• Выбор настроек.</li> </ul>
<b>QUICK START</b> <b>(БЫСТРЫЙ СТАРТ)</b>	

## ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Включите тумблер в положение ON, в течение 2 секунд вы услышите сигнал консоли. Дисплей загорится, появятся пользовательские настройки (User Set) – Рисунок 2.

Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, автоматически включится «спящий режим».



Рисунок 1

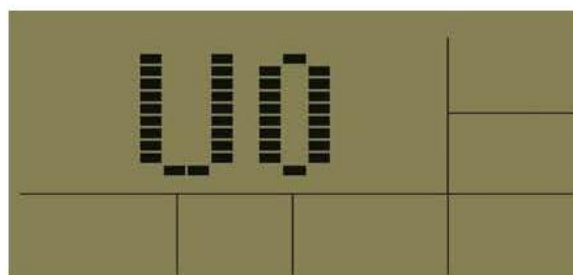


Рисунок 2

## НАЧАЛО РАБОТЫ И ВЫБОР ПРОГРАММЫ

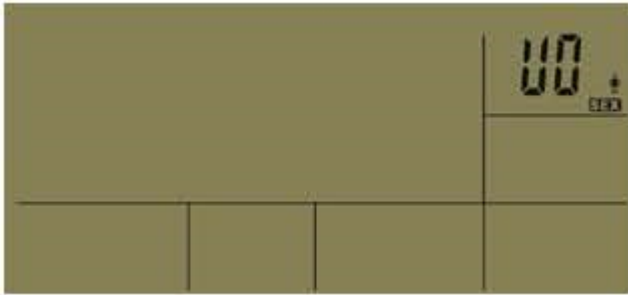
### Выбор пользователя

- После появления на консоли сообщения U0, прокрутите центральную кнопку на + или -. Выберете пользователя User 1, User 2, User 3 или User 4;
- Нажмите Enter (в центр кнопки), чтобы подтвердить выбор.

### Выбор пола пользователя



- На консоли будет мигать сообщение SEX (Пол);



- Прокрутите центральную кнопку на + или -. Выберите пользователя male (Муж.) или female (Жен.);
- Нажмите Enter (в центр кнопки), чтобы подтвердить выбор.

#### Выбор возраста пользователя

- На консоли будет мигать сообщение AGE (Возраст);



- Прокрутите центральную кнопку на + или -;
- Нажмите Enter (в центр кнопки), чтобы подтвердить выбор.

#### Выбор роста пользователя

- На консоли будет мигать сообщение H.t. (Рост);
- Прокрутите центральную кнопку на + или -;
- Нажмите Enter (в центр кнопки), чтобы подтвердить выбор.



#### Выбор веса пользователя

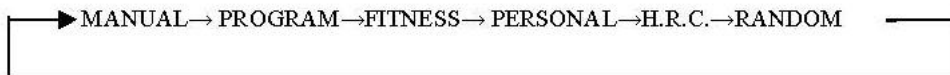
- На консоли будет мигать сообщение W.t. (Вес);
- Прокрутите центральную кнопку на + или -;
- Нажмите Enter (в центр кнопки), чтобы подтвердить выбор.



Настройки завершены.

Далее консоль предложит выбрать программу, используйте кнопки +/- для выбора программ, затем нажмите Enter для подтверждения выбора.

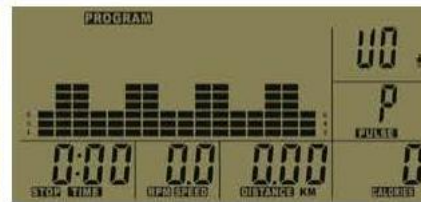
## ПРОГРАММЫ



### • MANUAL



### • PROGRAM



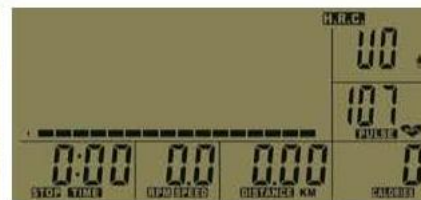
### • FITNESS



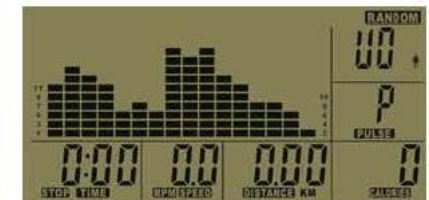
### • PERSONAL



### • H.R.C



### • RANDOM



## РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ/РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА (MANUAL)

Кнопками +/- выберете программу Manual, нажмите Enter для подтверждения. Установите параметр для тренировки с обратным отсчетом: уровень сопротивления (Level), используя +/-, подтвердите кнопкой Enter. Аналогично установите время

тренировки (Time), расстояние (Distance), количество калорий (Calories) и пульс (Pulse)

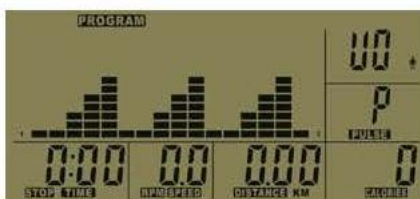
## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1-P12 (PROGRAM)

Кнопками +/- выберите программу Program, нажмите Enter для подтверждения, затем выберите одну из предустановленных программ P1-P12, нажмите Enter для подтверждения выбора. На дисплее будут отображены параметры по умолчанию: время. Используйте кнопки +/- для установки значения. Нажмите Start для начала тренировки. Для завершения тренировки нажмите кнопку Stop или выдерните ключ безопасности.

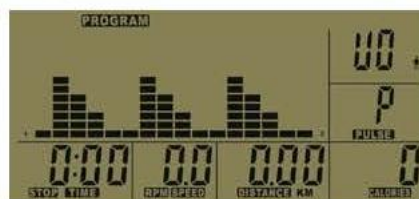
● P1



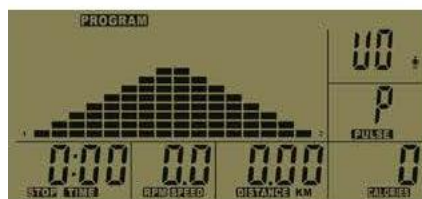
● P2



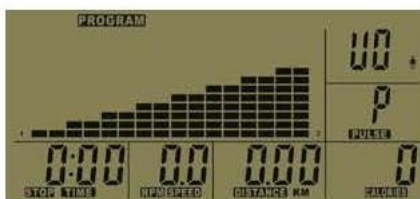
● P3



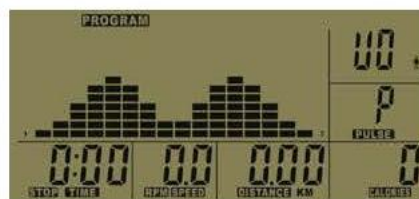
● P4



● P5



● P6



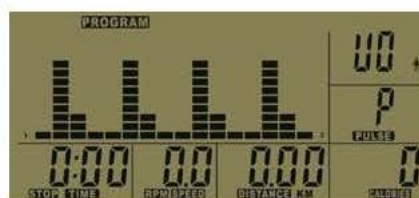
● P7



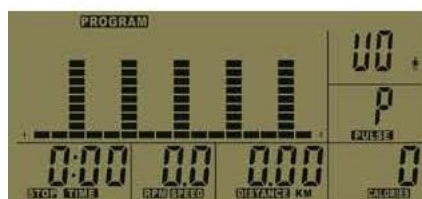
● P8



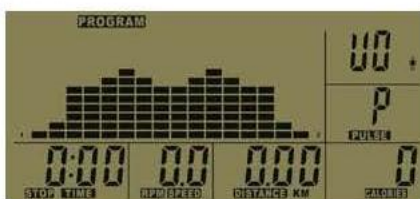
● P9



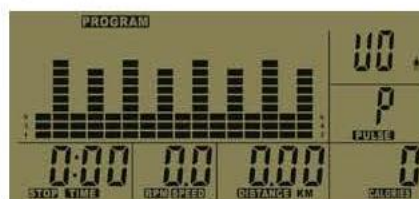
● P10



● P11



● P12



Профили программ:

## ПРОГРАММА (FITNESS)

Активация жироанализатора (% жира).



В режиме остановки нажмите клавишу BODY FAT для начала расчета.

Во время работы жироанализатора пользователю необходимо постоянно удерживать ладонями сенсорные датчики пульса.

<Таблица значений>

BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Если на консоли появилось сообщение:

ERROR: Ладони не расположены на датчиках пульса.

## **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА PERSONAL**

Выберете программу Personal, выбор подтвердите нажатием кнопки Enter, программа предложит вам ввести необходимые параметры пользователя. Кнопками +/- вы можете изменять параметры, используйте Enter для подтверждения. Также пользователь устанавливает необходимые значения дистанции, количество калорий, пульс, подтверждая ввод кнопкой Enter, нажмите START для начала тренировки.

**ВАЖНО, чтобы ладони пользователя находились на поручнях с пульсометрами.**

**Примечание: Если пользователь использует нагрудный датчик пульса, то он должен быть правильно закреплен.**

**В исключительных случаях ввиду особенностей организма данные пульса могут считываться неверно.**

## **ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ (H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag)**

Пульсозависимый режим состоит из 4 программ: 55%, 75%, 90% от целевого сердечного ритма и максимальный (TAG) сердечный ритм.

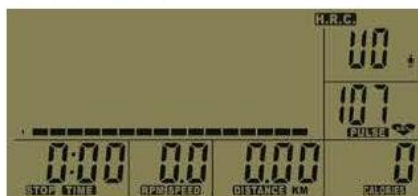


- Выберите HRC, используя клавиши +/-, нажмите Enter для подтверждения.
- Кнопками +/- выберите 55%, или 75%, или 90%, или TAG, нажмите Enter для подтверждения.
- Кнопками +/- установите время тренировки (TIME).
- Используйте START/STOP для начала тренировки. Вы можете использовать данную кнопку для включения паузы, используйте RESET для возврата в главное меню.

## СЛУЧАЙНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM)

Во время тренировки вы можете изменять уровень сопротивления.

●HRC(55%)



●HRC(75%)



●HRC(90%)



●HRC(Tag)



## RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

1. После проведения тренировки нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Ладони должны быть расположены на пульсомерах.
2. На дисплее будет отображен параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
3. Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2... F6, где F1 - наилучший результат, F6 – наихудший. Тренируйтесь в дальнейшем для улучшения восстановления частоты пульса.
4. Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.