

Дорогой владелец эргометра **Vasa**!

Поздравляем и благодарим Вас за покупку эргометра **Vasa**! Теперь Вы стали владельцем самого высококачественного спортивного тренировочного оборудования в мире. Нам очень важно, чтобы эта сделка была выгодной для Вас. Как владелец **Vasa, Inc.**, я могу с гордостью лично гарантировать, что Вы будете довольны.

Настоящее руководство пользователя было написано, чтобы сделать Вашу тренировку более простой, эффективной и увлекательной. Оно станет полным и удобным источником ответов на все Ваши вопросы об эргометре **Vasa**, в том числе: сборка и уход, тренировочные программы и возможность точно отслеживать свои успехи. Также Вы найдете здесь советы экспертов по тренировке и технике.

Все указания по сборке Вашего нового эргометра **Vasa**, рисунки и фотографии очень подробны и понятны. Благодаря тому, что тренажер **Vasa** обладает прочной конструкцией и имеет очень мало подвижных деталей, обычный уход будет простым и минимальным.

В данном руководстве Вы найдете основную информацию по использованию тренажера **Vasa**, описания правильной техники с фотографиями, правильной механики гребка и программы по восстановлению формы. Также Вы найдете в нем журнал тренировок **Vasa**, в котором Вы сможете отслеживать свои достижения и успехи.

Эргометр **Vasa** широко используется многими лучшими атлетами мира, инструкторами и тренерами. Чемпионы мира по плаванию и троеборцы используют эргометры **Vasa**, чтобы плавать быстрее. Лучшие инструкторы по плаванию в мире учат своих спортсменов правильной технике с помощью эргометра **Vasa**. Они также используют эргометр **Vasa**, чтобы эффективно увеличить силу, взрывную силу и выносливость своих спортсменов.

Серферы используют эргометр **Vasa**, чтобы сохранять хорошую форму гребка – чтобы догнать волну с помощью нескольких мощных гребков. Благодаря эргометру **Vasa** спортсмены из таких видов спорта как баскетбол, футбол, волейбол и легкая атлетика могут значительно улучшить качество вертикального прыжка. Гимнасты получают специальную тренировку для всего тела. Физиотерапевты и тренеры используют эргометр **Vasa** для реабилитации после травм и поддержания хорошей формы у своих клиентов. Вы должны знать, что, тренируясь на новом тренажере **Vasa**, Вы тренируетесь в компании людей, добивающихся больших успехов.

Мы создали эргометр **Vasa**, учитывая Ваши потребности. Мы всегда рады Вашим предложениям, идеям и вопросам. Пожалуйста, звоните, пишите или посетите нас в Вермонте – Вы доставите нам большую радость!

Наслаждайтесь новым эргометром **Vasa**. От имени всех в **Vasa** я надеюсь на многолетнее сотрудничество. Я благодарю Вас и желаю добиться успеха, счастливого пути!

Искренне Ваш,

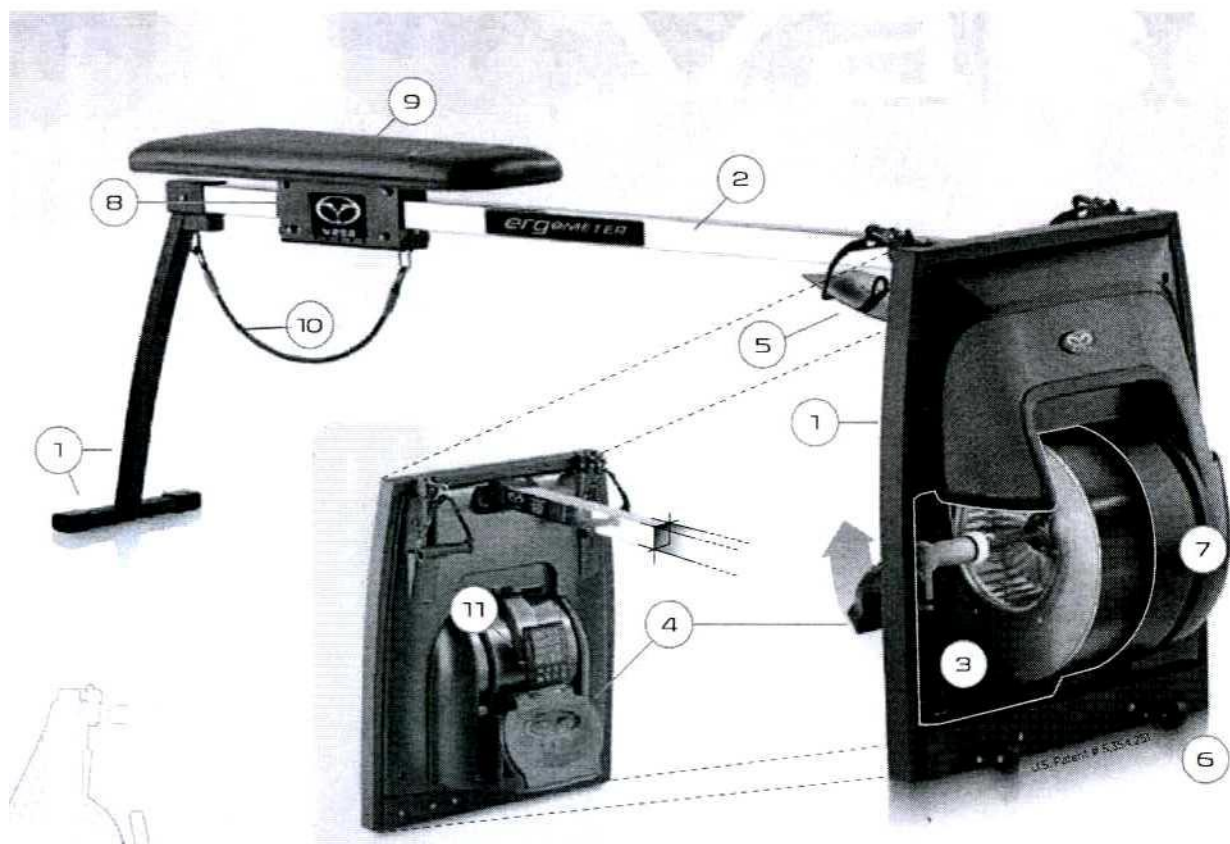
Роб Слимейкер, д.н.

Владелец **Vasa, Inc.**

Создатель тренажера **Vasa** и эргометра **Vasa**.

Один из соавторов книги «Тренировка выносливости для спортсменов»

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭРГОМЕТРА VASA



1. Рамы задней и передней стоек
2. Монорельс
3. Маховое колесо
4. Заглушка воздушного потока
5. Петля с ручкой
6. Транспортировочные колеса
7. Кожух махового колеса
8. Каретка сидения
9. Сидение
10. Страховочный шнур
11. Монитор

СБОРКА

Ваш эргометр **Vasa** уже частично собран. Конечно, Вам захочется начать его использовать сразу же, не выполняя сборку. Однако Вы получаете некоторые преимущества от сборки:

- Затраты меньше, как на упаковку, так и на транспортировку, - экономия, которая сказывается на цене эргометра.
- Если бы эргометр был собран на заводе, он был бы слишком велик для перевозки.
- И самое главное, во время сборки Вы сможете ознакомиться с эргометром, благодаря чему в будущем его будет легче использовать, хранить и осуществлять уход.

Пожалуйста, учтите, что полная сборка эргометра **Vasa** занимает от 30 минут до 1 часа. Прежде чем начинать сборку, внимательно прочитайте всю инструкцию. Если у Вас возникают вопросы по сборке эргометра, пожалуйста, обратитесь к официальному продавцу.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ.

Для сборки необходимы: один гаечный ключ 7/16 и два универсальных гаечных ключа-шестигранника (3/16 и 5/16).

СБОРКА ВЕРХНЕГО ЭЛЕМЕНТА ЗАДНЕЙ СТОЙКИ, И ЗАДНЕГО ОСНОВАНИЯ СТОЙКИ

- Возьмите верхний элемент задней стойки и заднее основание стойки.
- Поставьте заднее основание стойки резиновыми ножками на пол. Обратите внимание, что вертикальная труба на основании с одной стороны имеет больший уклон, чем с другой.

ПРИМЕЧАНИЕ: После крепления монорельса заднее основание стойки будет иметь уклон в сторону передней части тренажера.

- Возьмите верхний элемент задней стойки и ослабьте винтовую муфту с ручкой сбоку на верхнем элементе стоки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ослабьте ее настолько, чтобы в следующем шаге можно было до конца вставить верхний элемент стойки в основание.

- Поместите верхний элемент задней стойки на заднее основание стойки так, чтобы основание имело уклон.



ВАЖНО: Убедитесь, что основание до конца вошло в верхний элемент стойки. Винтовую муфту с ручкой нужно ослабить до установки, чтобы основание могло до конца войти в верхний элемент.

- Наверните одну шестигранную контргайку на винт с круглой головкой и затяните. Затяните настолько, чтобы винт с круглой головкой надежно вошел в нейлоновый вкладыш в шестигранной контргайке, но в то же время так, чтобы основание могло двигаться вверх и вниз в верхнем элементе стойки (для складывания тренажера).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы не планируете складывать свой тренажер, полностью заверните шестигранную контргайку.

- Вставьте один предохранительный стопорный штифт в среднее гнездо верхнего элемента стойки и через верх продольного паза во вставленном основании. Снова затяните винтовую муфту с ручкой сбоку на верхнем элементе стойки (вручную), так Вы закрепите основание в верхнем элементе передней стойки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы не планируете складывать тренажер, используйте вместо предохранительного стопорного штифта запасной винт с круглой головкой 1 3/4" и шестигранную гайку из безопасного комплекта.

СБОРКА ОБИТОЙ СКАМЬИ И КАРЕТКИ СКАМЬИ

Возьмите обитую скамью и каретку скамьи в сборе (см. детали, отмеченные на рисунках ниже).

Положите обитую скамью на пол так, чтобы сторона с четырьмя отверстиями (с резьбовыми металлическими гайками внутри скамьи) была направлена наверх.

Расположите каретку скамьи так, чтобы металлический кронштейн с двумя высверленными отверстиями был направлен вниз на скамье (рис. А). Выровняйте средние отверстия кронштейна относительно отверстий на обитой скамье.

ПРИМЕЧАНИЕ: Клиновидная скамья будет с одного конца шире, чем с другого. Расположите каретку скамьи так, чтобы U-образный болты на каретке скамьи находились на узком конце скамьи.

Наденьте по стопорной шайбе на каждый из четырех шестигранных винтов 1” (цвета латуни). Затем наденьте на каждый из винтов 1” по плоской шайбе.

Заверните по одному винту с двумя шайбами в среднее отверстие каждого из угловых кронштейнов каретки скамьи (рис. В) и в отверстия на обитой скамье. Затяните винты с помощью ключа 7/16” так, стопорная шайба и болт были туго затянуты.

ОСТОРОЖНО: Не перетягивайте винты с круглой головкой, они могут выдернуть металлические гайки из скамьи.

Рисунок А

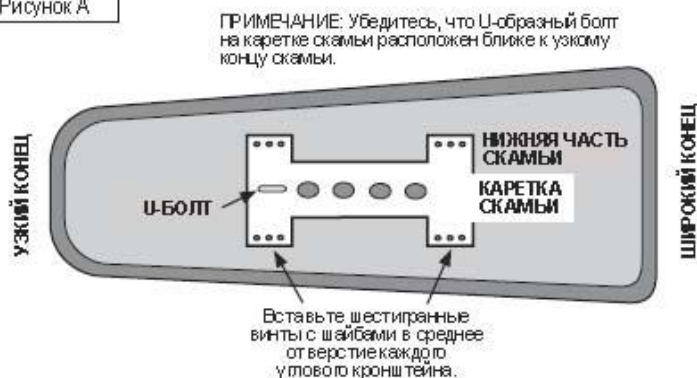


Рисунок В



МОНОРЕЛЬС В ЗАДНЮЮ СТОЙКУ

Возьмите монорельс и заднюю стойку в сборе.

Ослабьте винтовую установочную муфту на углу верхнего элемента задней стойки с помощью шестигранного ключа 3/16".

Положите монорельс на полу перпендикулярно к основанию задней стойки. Убедитесь, что наклейки **Vasa** направлены правильной стороной вверх и что черные наклейки **Vasa Ergometr** расположены на дальнем конце по отношению к задней стойке. Поднимите конец монорельса и вставьте в рукав задней стойки так, чтобы отверстия по боковым сторонам монорельса выровнялись с отверстиями в рукаве.

Вставьте один винт с круглой головкой 2 1/2" в рукав и монорельс. Заверните и затяните вручную одной шестигранной контргайкой. Затяните с помощью ключа 5/32" и ключа 7/16".

Затяните винтовую установочную муфту на монорельсе с помощью ключа 3/16". Это закрепит монорельс внутри рукава, так что он не разболтается при использовании.

КРЕПЛЕНИЕ ОБИТОЙ СКАМЬИ НА МОНОРЕЛЬС

Прикрепите страховочный шнур к D-образному кольцу на верхнем элементе задней стойки

Положите каретку скамьи (обитую скамью) в сборе так, чтобы конец каретки скамьи **без** U-образного болта первым надевался на монорельс. Наденьте обитую скамью (кадетку скамьи в сборе) на монорельс.

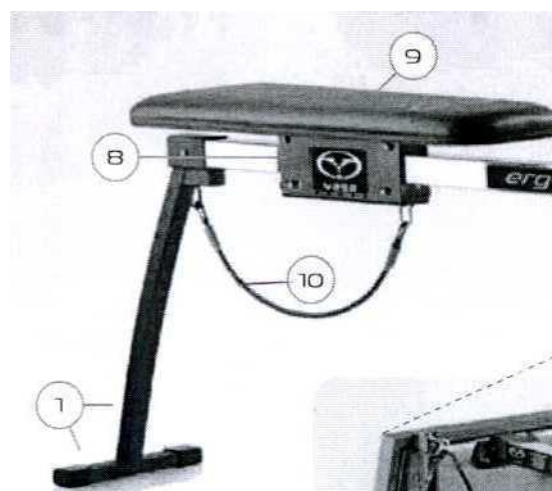
ВАЖНО: Убедитесь, что U-образный болт правильно расположен на каретке скамьи.

Закрепите противоположный конец страховочного шнура на U-образный болт на переднем конце каретки скамьи

ПРИМЕЧАНИЕ: Вам может показаться, что каретка скамьи «туго» сидит на монорельсе, двигаясь с сопротивлением. Это нормально, так как ролики должны «адаптироваться» к монорельсу. Нужно сделать от 25 до 100 повторов на тренажере прежде, чем ролики сработаются и адаптируются к монорельсу и начнут двигаться плавно. По мере срабатывания ролики будут оставлять на монорельсе небольшой осадок, который нужно будет регулярно вытирать тампоном ScotchBrite (только для монорельсов Pro из нержавеющей стали) или неабразивной (тканевой) тряпочкой (монорельс Sport). Любое скопление пыли или осадка на монорельсе мешает оптимальному функционированию роликов.

СТРАХОВОЧНЫЕ ШНУРЫ

Эти шнуры (10) обладают невероятным сопротивлением и не дают сидению проезжать слишком далеко, кроме того, они прекрасно подходят для силовых упражнений. Существует три вида шнуров: красный (минимальное сопротивление), синий (среднее) и оранжевый (максимальное). Выбор шнура зависит от того с какой силой Вы выполняете упражнения, и от положения заглушки воздушного потока. Т.е. чем больше усилий Вы прилагаете и, чем больше открыта заглушка, тем больше должно быть сопротивление шнура



УСТАНОВКА МОНОРЕЛЬСА В ПЕРЕДНЮЮ СТОЙКУ

ОСТОРОЖНО: Убедитесь, что Вы установили страховочный шнур. Если Вы этого не сделали, каретка скамьи и обитая скамья покатятся вперед и могут ударить по пальцам, когда Вы поднимаете монорельс.

Возьмите переднюю стойку в сборе. Ослабьте винтовую установочную муфту в углу верхнего элемента передней стойки (с помощью шестигранного ключа 3/16").

Одной рукой держите вертикально переднюю стойку в сборе. Поднимите передний конец монорельса до высоты рукава передней стойки. Вставьте монорельс в рукав так, чтобы отверстия на рукаве выровнялись с отверстиями в монорельсе.

Вставьте один винт с круглой головкой 2 1/2" в рукав и монорельс. Заверните и затяните одной шестигранной контргайкой. Затяните с помощью ключа 5/32" и ключа 7/16".

Затяните винтовую установочную муфту на монорельсе с помощью ключа 3/16". Это закрепит монорельс внутри рукава, так что он не разболтается при использовании.

ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА

В передней стойке эргометра расположены монитор и приспособления имитирующие сопротивление воды при выполнении упражнений. Этими приспособлениями являются маховое колесо и заглушка воздушного потока.

Воздушный поток, создаваемый **маховым колесом**, имитирует сопротивление воды. Чем сильнее Вы тянете трос, тем сильнее сопротивление.

Заглушка воздушного потока предназначена для регулировки сопротивления. Для этого она имеет 7 различных положений. От «1» - закрытое положение (обеспечивает полное отсутствие сопротивления и создает имитацию плавания по течению), до «7» - полностью открытое положение (обеспечивает максимальное сопротивление и создает имитацию плавания против сильного течения).

Для того, чтобы установить заглушку в необходимое Вам положение, вытащите фиксатор (с синей ручкой), расположенный с правой стороны заглушки и, установите заглушку, после этого верните фиксатор на место.

МОНИТОР ДЛЯ ЭРГОМЕТРА VASA



Монитор, установленный на эргометре **Vasa**, предназначен для отображения текущей информации о выполняемом упражнении. С его помощью можно корректировать выполняемые упражнения, определять время, затраченное на преодоление различных дистанций, регистрировать результаты упражнения и многое другое.

Монитор работает в 2-х режимах: **основном режиме** и **режиме движения**.

При включении, монитор автоматически загружается в основной режим. Особенностью монитора является то, что такие показатели, как **ВРЕМЯ**, затраченное на

выполнение того или иного упражнения, **МОЩНОСТЬ** гребка, **КОЛИЧЕСТВО** гребков в минуту, отображаются как в основном режиме, так и в режиме движения.

УСТАНОВКА МОНИТОРА НА ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКЕ

Монитор, устанавливаемый на эргометре **Vasa** может крепиться в трех положениях (верхнем, среднем и нижнем) в зависимости от модификации эргометра и его комплектации. Установка монитора в верхней или средней позициях предназначаются для тренировок гребцов. В стандартном же варианте, который мы и представляем, монитор устанавливается в нижнее положение.

В нижнем положении монитор устанавливается над заглушкой воздушного потока. Перед установкой вытяните соединительные провода из отверстия расположенного над заглушкой. Вставьте в монитор две пальчиковые батарейки «AA». Подсоедините провода к монитору. Для этого с задней стороны монитора расположены три разъема помеченные «**X**», «**R**», «**L**». Для подсоединения требуются только «**R**» и «**L**». Один из соединительных проводов имеет на конце черную оплетку, подсоедините его в разъем «**L**», а другой провод в разъем «**R**».

ВНИМАНИЕ: при подсоединении проводов, монитор может автоматически включиться. Чтобы его выключить нажмите на кнопку «OFF».

Подсоедините шарообразный крепеж монитора к соединительной штанге. Затяните хомутом место соединения. Это обеспечит постоянное положение монитора во время занятий. Периодически проверяйте крепление монитора и по необходимости закрепляйте его.

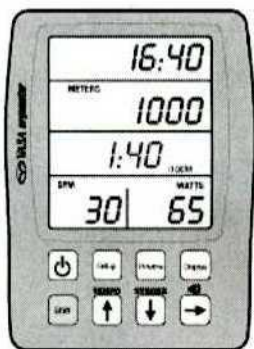
Посадочное место монитора сделано таким образом, чтобы при необходимости можно было изменить угол наклона монитора, или сдвинуть его вправо или влево.

ВНИМАНИЕ: при изменении положения монитора, **не двигайте** сам монитор, а только посадочное место.

РЕЖИМЫ РАБОТЫ МОНИТОРА

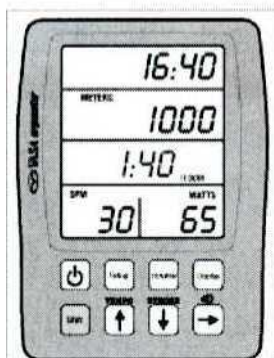
ОСНОВНОЙ РЕЖИМ

При установке основного режима Вы можете вывести на экран монитора данные о мощности выполнения упражнения, скорости прохождения дистанции, сжигаемых калориях. Для того, чтобы вывести эти данные на экран, необходимо нажать кнопку «Display» на клавиатуре. Каждый раз, когда Вы нажимаете на кнопку, экран переключается на новый суб-режим. Переключаться можно и в ходе выполнения упражнений, на работу монитора это не влияет.



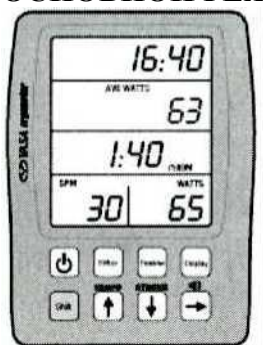
В любом из трех режимов показатели в верхнем и нижних полях экрана будут постоянными. При изменении суб-режима, изменяться будут данные на двух центральных полях экрана. Верхнее поле показывает время, прошедшее с момента начала тренировки. Нижние поля показывают: левое – частоту гребков в минуту, правое – мощность последнего гребка (в Ваттах).

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ: скорость прохождения



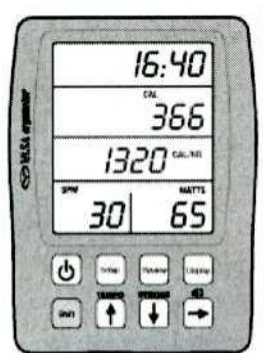
В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – пройденная дистанция с начала тренировки;
третье – время прохождения последних 100 м;
нижнее правое – мощность последнего гребка (в Ваттах);
нижнее левое – частота гребков (гребки в минуту)

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ: мощность выполнения упражнений



В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – средняя мощность с начала тренировки;
третье – время прохождения последних 100 м;
нижнее правое – мощность последнего гребка (в Ваттах);
нижнее левое – частота гребков (гребки в минуту)

ОСНОВНОЙ РЕЖИМ: затраченные калории

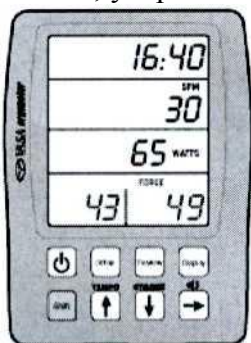


В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – калории, затраченные с начала тренировки;
третье – средние затраты калорий при выполнении упражнений (кал/ч);
нижнее правое – мощность последнего гребка (в Ваттах);
нижнее левое – частота гребков (гребки в минуту)

РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ

При работе в режиме движения на мониторе отображается информация о каждом гребке, отдельно о гребках правой и левой рукой.

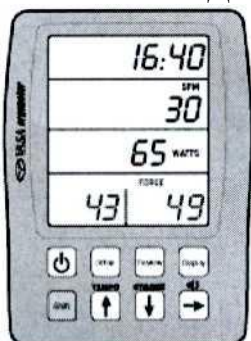
Чтобы переключиться в этот режим, необходимо нажать и удерживать синюю кнопку «Shift», удерживая кнопку, нажать на кнопку «стрелка вниз».



При установке данного режима Вы можете вывести на экран монитора данные о средней и максимальной силе выполнения упражнений, а также о длине гребка. Для того, чтобы вывести эти данные на экран, необходимо нажать кнопку «Display» на клавиатуре. Каждый раз, когда Вы нажимаете на кнопку, экран переключается на новый суб-режим. Переключаться можно и в ходе выполнения упражнений, на работу монитора это не влияет.

В любом из трех суб-режимов показатели трех верхних полей экрана остаются неизменными. При переключении суб-режимов изменяются показатели в нижних полях экрана. Верхнее поле показывает время, прошедшее с момента начала тренировки. Второе поле показывает частоту гребков в минуту. Третье поле – мощность последнего гребка (в Ваттах).

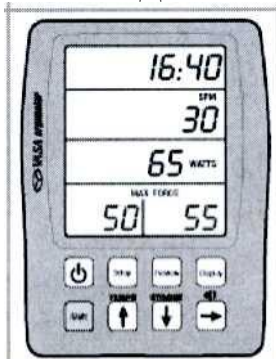
РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ: средняя сила выполнения упражнений



В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – частота гребков (гребков/мин);
третье – мощность последнего гребка (Ватт)
нижнее правое – средняя сила выполнения упражнений (для правой руки);
нижнее левое – средняя сила выполнения упражнений (для левой руки).

Данные о средней силе выполнения упражнения позволяют определить средние затраты силы на выполнение упражнений каждой рукой. Определяются показатели силы в Ньютонах (Н)

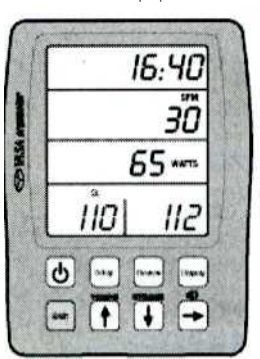
РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ: максимальная сила выполнения упражнений



В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – частота гребков (гребков/мин);
третье – мощность последнего гребка (Ватт)
нижнее правое – максимальная сила выполнения упражнений (для правой руки);
нижнее левое – максимальная сила выполнения упражнений (для левой руки).

Данные о максимальной силе выполнения упражнения позволяют определить максимальные затраты силы на выполнение упражнений каждой рукой. Определяются показатели силы в Ньютонах (Н)

РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ: максимальная сила выполнения упражнений



В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с начала тренировки;
второе – частота гребков (гребков/мин);
третье – мощность последнего гребка (Ватт)
нижнее правое – длина гребка правой рукой (см)
нижнее левое – длина гребка левой рукой (см)

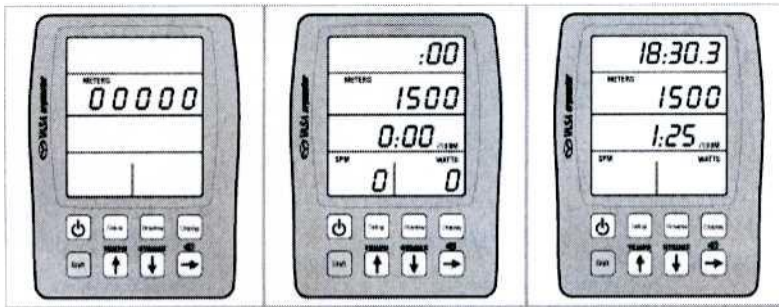
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

УСТАНОВКА ЗАДАННОЙ ДИСТАНЦИИ

Вы можете установить любую дистанцию (в метрах) для тренировки и монитор отобразит результаты ее прохождения.

Для того, что бы установить необходимую дистанцию, необходимо выйти в основной режим и нажать кнопку «Setup». Во второй строке высветятся цифры. Начните установку дистанции с крайней левой цифры; для этого используйте кнопки «Стрелка вверх» и «Стрелка вниз». После того, как нужная цифра выставлена, переходите к следующей, используйте для этого кнопку «Стрелка вправо».

После того, как Вы установили необходимую дистанцию, нажмите на кнопку «Setup», чтобы выйти из режима установки. Данные о дистанции останутся в памяти монитора. Как только Вы начнете тренировку, программа автоматически включится.



После прохождения заданной дистанции, монитор останавливается и показывает результаты прохождения. Данные остаются выведенными на экран в течении пяти минут. Так, что у Вас будет возможность записать свои результаты. Через пять минут монитор отключится. Чтобы начать сначала или установить новую дистанцию нажмите дважды на кнопку «Setup».

Вы можете использовать монитор для определения временных интервалов между упражнениями. Для этого: установите необходимую вам дистанцию, как это было указано выше; после завершения упражнения дважды нажмите на кнопку «Setup». На мониторе будет показано время для отдыха между упражнениями. Когда Вы отдохнете, опять дважды нажмите на кнопку «Setup» и начинайте упражнение.

Для того, чтобы Вы могли самостоятельно регулировать частоту гребков во время упражнения, Вы можете установить звуковой сигнал. Для этого нажмите и удерживайте кнопку «Shift», затем нажмите «Tempo» (стрелка вверх). Выберите необходимую Вам частоту гребков в минуту, используя кнопки со стрелками «вверх», «вниз» и «вправо». После установки нажмите кнопку «Shift», затем нажмите «Tempo» (стрелка вверх).

Теперь каждый раз, когда Вы будете выполнять упражнение, монитор будет подавать звуковой сигнал в соответствии с заданной частотой гребков.

Монитор позволяет устанавливать различные интервалы тренировок и время отдыха между ними. Монитор самостоятельно будет вести учет интервалов занятий и отдыха. После окончания каждого этапа тренировки на экране будет появляться информация по результатам этого этап тренировки.

В этом режиме на экране отображаются:
верхнее поле – время с этапа;
второе – пройденная за этап дистанция;
третье – средняя скорость прохождения 100 м;
нижнее левое – номер этапа

По завершению тренировки на экране будет отображена общая информация по результатам тренировки.

КРЕПЛЕНИЕ РУКОЯТЕЙ (ПЛАСТИКОВЫХ ЛАСТ)

Выберите какой тип рукоятей Вы хотите установить (обычные или пластиковые ласты). Потяните крюк с карабином. Защелкните крюк с карабином на конце каждого ремня в D-образном кольце рукояток или нейлоновых ласт. В случае пластиковых ласт защелкните крюк с карабином непосредственно на скобе для ремня сверху ласт.

УХОД ЗА ЭРГОМЕТРОМ VASA

Регулярный уход за эргометром – это важный компонент многих лет приятного, функционального и безопасного его использования. Требования по уходу значительно различаются в зависимости от частоты использования эргометра. Пожалуйста, внимательно прочитайте данные рекомендации, они помогут Вам наиболее эффективно ухаживать за Вашим эргометром.

ВАЖНО

1) Чистите монорельс, удаляя пыль и посторонние частицы, чтобы каретка скамьи двигалась плавно.

Монорельс PRO SE, PRO & CLINICAL (№16p – нержавеющая сталь): Очищайте универсальным чистящим средством с помощью чистой тряпки или полотенца для рук. Используйте тампон ScotchBrite™ или стальную вату, чтобы удалить остатки материала ролика и другие частицы.

Монорельс SPORT (№16S): Очищайте универсальным чистящим средством или неабразивным чистящим средством для металла с помощью чистой тряпки или полотенца для рук.

ОСТОРОЖНО: Не используйте ScotchBrite™ или иное абразивное средство на монорельсе Sport, оно оцарапает покрытие.

2) Проверьте все винтовые муфты, барашковые гайки и винтовые муфты с ручкой на степень затяжки или износ. Убедитесь, что предохранительный стопорный штифт на телескопической трубе и стопорные штифты на верхних элементах стоек полностью вставлены в отверстия и зафиксированы.

3) Проверяйте страховочные шнуры, чтобы убедиться, что они правильно закреплены на задней стойке и каретке скамьи. Проверьте каждый шнур и пластиковую клипсу на износ и разрыв.

РАЗ В НЕДЕЛЮ

1) Тщательно очищайте весь эргометр тряпкой или полотенцем для рук и универсальным чистящим средством.

Монорельс PRO SE, PRO & CLINICAL и телескопическая труба: Очищайте монорельс из нержавеющей стали и телескопическую трубу передней стойки с помощью очищающего тампона ScotchBrite™ или стальной ваты. Если Вы используете эргометр **Vasa** в условиях высокой влажности, или рядом с бассейном, **необходимо** регулярно чистить эти детали.

Монорельс SPORT и телескопическая труба: Очищайте монорельс **Sport** неабразивным чистящим средством для металла или универсальным чистящим средством и чистой тряпкой. Помните: не используйте ScotchBrite™ или иное абразивное средство на монорельсе **Sport**, оно оцарапает покрытие. Очищайте телескопическую трубку передней стойки с помощью чистой тряпки и универсального чистящего средства.

2) Проверяйте эластичные шнуры на износ шнура или пластиковых клипс. Используйте защитное средство типа Armorall™, когда трубки начинают сохнуть или терять цвет. Если они были в контакте с хлорированной водой, смойте чистой водой.

РАЗ В МЕСЯЦ

1) Повторите шаги 1-3 из ежедневного ухода и шаг 1 из еженедельного ухода.

2) Если Вам кажется, что каретка скамьи слишком свободно крепится на монорельсе, затяните сильнее два ролика каретки скамьи **на дне**. Для этого ослабьте гайку и болт, которые удерживают ролики на месте, снимите ролики и передвиньте их на одно деление ближе к центру каретки скамьи. Снова установите ролики и слегка затяните гайку (см. раздел об установке / смене роликов скамьи).

3) Проверьте верхние ролики на износ. Если верхние ролики изнашиваются больше, чем нижние, поменяйте верхние ролики местами с нижними роликами (см. инструкции по смене роликов).

4) Нанесите смазку или вязкое масло на резьбу на всех винтовых муфтах. Это предотвратит появление ржавчины, если тренажер стоит во влажном помещении.

БЫСТРЫЙ УХОД – 5 МИНУТ НА УХОД, 5 ПРОСТЫХ ШАГОВ

ШАГ	НАЗВАНИЕ	ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ
1	Обитая скамья	Вытрите влажной, чистой тряпкой.
2	Страховочные шнуры	Обработайте защитным средством типа Armorall™.
3	Монорельс Pro Монорельс Sport	Обрызгайте универсальным чистящим средством и начистите тампоном ScotchBrite™ или стальной ватой Почистите неабразивным чистящим средством для металла или универсальным чистящим средством с помощью чистой тряпки
4	Винтовые муфты	Нанесите на резьбу смазку или масло.
5	Телескопическая труба	Почистите влажной чистой тряпкой или используйте универсальное чистящее средство с чистой тряпкой

ПОВЫШЕННОЕ НАЛИЧИЕ ХЛОРА/ПОВЫШЕННАЯ ВЛАЖНОСТЬ – ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УХОД

К сожалению, сталь плохо переносит сильную влажность и большое содержание хлора в воздухе рядом с бассейнами или на улице, во влажной и соленой среде около океана. Если Ваш эргометр расположен в таких суровых условиях, очень важно выполнять вышеуказанные процедуры по уходу по меньшей мере один раз в месяц. Обычно в таких условиях нержавеющая сталь (монорельс PRO SE, PRO, CLINICAL и телескопическая труба) теряет цвет и кажется пораженной ржавчиной. Это только поверхностная ржавчина. Ее легко удалить, и сталь заблестит как новая. Просто побрызгайте на монорельс и телескопическую трубу немного WD-40™ и отполируйте нержавеющую сталь тампоном ScotchBrite™ или стальной ватой. Затем вытрите насухо чистой тряпкой.

ОСТРОЖНО: Использование эргометра **Vasa** в условиях повышенной влажности, соленого воздуха или воздуха с большим содержанием хлора изменит условия гарантии. Не используйте модель **SPORT** в условиях повышенной влажности или при большом содержании хлора.

ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА VASA

В идеале эргометр **Vasa** следует хранить в сухом закрытом помещении, вдали от влаги и хлора это продлит срок службы эргометра. Также хорошо опускать телескопическую трубу как можно ниже, когда эргометр не используется. Затяните все винтовые муфты и убедитесь, что все винтовые муфты с красными ручками и предохранительные стопорные штифты надежно закреплены.

Эргометр **Vasa** не предназначен для хранения на улице, под открытыми лучами солнца, дождем или в океанском воздухе. Если Вам нужно оставить тренажер на улице, снимите обитую скамью и каретку скамьи в сборе, рукоятки, соединительные ремни и страховочные шнуры, и храните их в помещении. Закройте эргометр водонепроницаемым чехлом, чтобы сократить скопление влаги на металлических частях.

УСТАНОВКА РОЛИКА СКАМЬИ И СМЕНА

1. Снимите с монорельса переднюю стойку в сборе.

a. Ослабьте винтовую установочную муфту на углу рукава передней стойки.

b. Ослабьте и снимите гайку и винт монорельса (винт с круглой головкой 2 1/2").

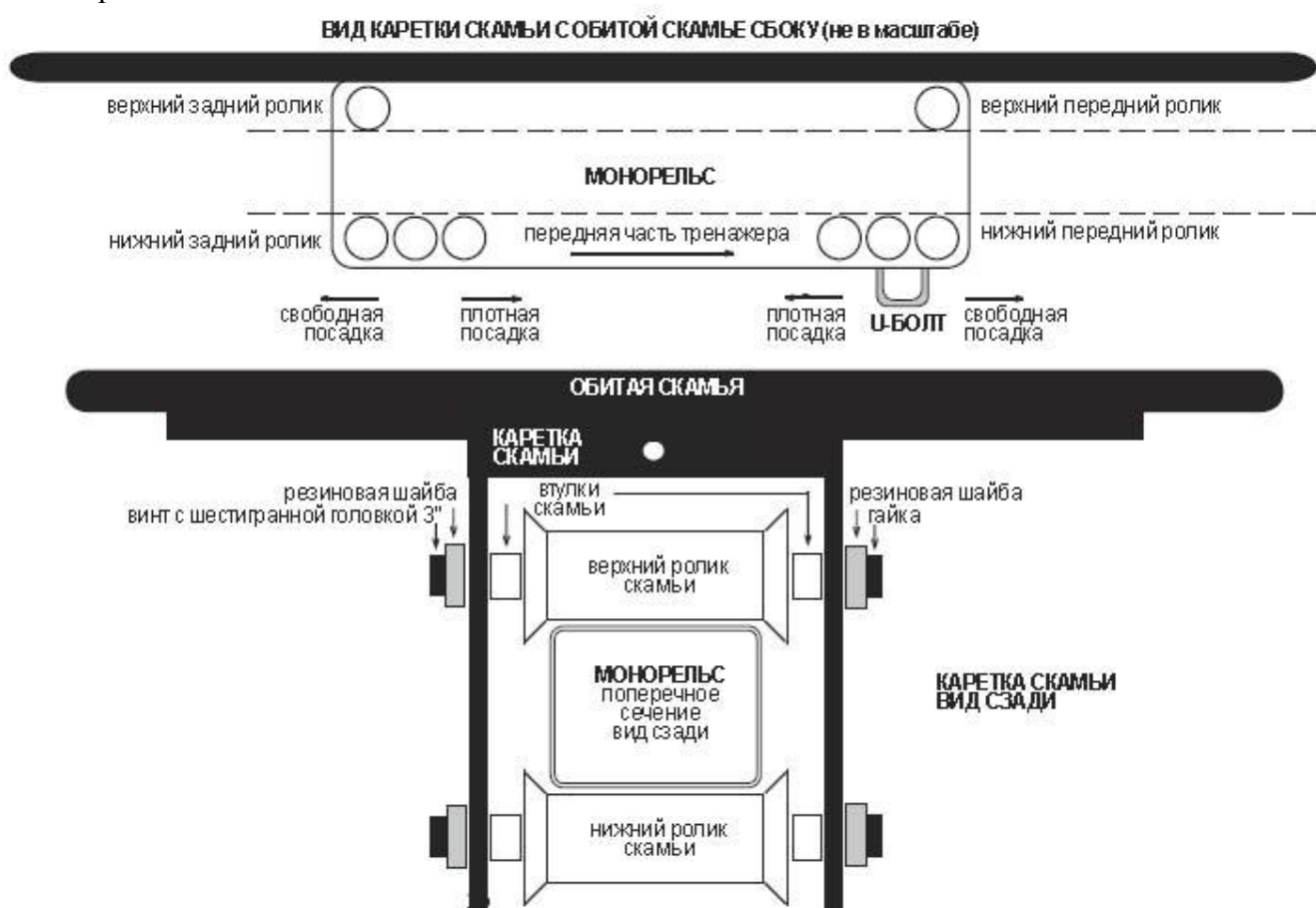
c. Выньте монорельс из передней стойки в сборе и положите монорельс на пол.

ОСТОРОЖНО: Оставьте эластичный шнур закрепленным на месте, чтобы каретка скамьи и скамья не катились вперед.

d. Положите переднюю стойку в сборе на пол.

2. Отцепите эластичный шнур от каретки скамьи, позвольте обитой скамье / каретке скамьи в сборе медленно покатиться вперед, в сторону передней стойки. Придерживайте монорельс одной рукой и придерживайте снизу среднюю часть каретки скамьи, и снимите этот узел с монорельса.

3. Положите обитую скамью/ каретку скамьи в сборе кверху дном, чтобы были видны ролики.



4. Используйте ключ 5/32" и ключ 7/16" (или регулируемые ключи), чтобы ослабить гайку и винт, которые удерживают на месте каждый из четырех роликов каретки скамьи.

ВАЖНО: Запомните положение прокладок и резиновых шайб для обратной сборки.

5. Установите новые ролики, поменяйте ролики местами или измените положение роликов для более плотной или более свободной посадки, убедившись, что прокладки и шайбы расположены точно так же, как перед их удалением.

ПРИМЕЧАНИЕ: Избегайте чрезмерного перетягивания, из-за этого возникнет боковое давление на подшипники, что может вызвать преждевременный износ. Затягивайте гайки, пока резиновая шайба не начнет сжиматься. Чтобы проверить плотность посадки, крутаните ролик – ролик должен крутиться свободно, но не более 2-3 секунд.

6. Снова установите каретку скамьи на монорельс и прикрепите эластичный шнур. Вставьте переднюю стойку в сборе в монорельс и снова установите на место винт и гайку. Затяните винт и гайку. Затяните винтовую установочную муфту на рукав передней стойки с помощью шестигранного ключа.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

СИМПТОМ: Каретка скамьи заедает или недостаточно плавно скользит по монорельсу.

Возможная причина №1 – новый тренажер: Новому тренажеру нужно время на обкатку, чтобы ролики немного стосились и приспособились к монорельсу. Когда ролики адаптируются к монорельсу, они оставят небольшой осадок.

Способ устранения: Сделайте на тренажере 25 – 200 повторов, чтобы обкатать ролики. Вы заметите частицы белого пластика на монорельсе от изнашивания роликов. Очищайте монорельс от любых частиц роликов. См. выше.

Возможная причина №2 – не новый тренажер: Если Вы уже используете тренажер какое-то время, а каретка все еще заедает, может понадобиться чистка монорельса, или нужно будет заменить или поменять ролики. (См. инструкции по установке и смене роликов каретки скамьи ниже и следующий пункт).

Способ устранения: Почистите монорельс согласно инструкциям по уходу.

СИМПТОМ: Каретка скамьи шатается или болтается, или идет слишком туго.

Возможная причина: Необходима регулировка роликов каретки скамьи.

Способ устранения: Отрегулируйте два нижних ролика каретки скамьи, затяните или ослабьте. Для этого ослабьте гайку и болт, удерживающие ролики на месте, и снимите ролики. Передвиньте ролики на одно деление ближе к центру каретки скамьи, если нужно затянуть, или на одно деление от центра каретки скамьи, если нужно ослабить. Снова установите ролики на место и слегка затяните гайку. См. инструкции по установке и смене роликов каретки скамьи ниже.

СИМПТОМ: Шатается верхний элемент передней стойки.

Возможная причина: Ослаблено крепление винтовых установочных муфт.

Способ устранения: Затяните все винтовые муфты.

СИМПТОМ: Обитая скамья раскачивается или двигается с шумом.

Возможная причина: Болты с нижней стороны обитой скамьи, крепящие ее к каретке скамьи, ослабились и их нужно затянуть.

Способ устранения: Затяните все четыре болта с помощью ключа 5/32". Убедитесь, что Вы установили стопорные шайбы и плоские шайбы между головкой болта и кронштейном каретки скамьи при креплении болтов.

СИМПТОМ: Эргометр раскачивается.

Возможная причина: 1. Красные барашковые гайки или винтовые установочные муфты разболтались. 2. Передняя телескопическая труба или основание задней опоры не до конца вставлены в верхний элемент стойки.

Способ устранения:

1. Проверьте, полностью ли вставлена верхняя часть телескопической трубы и основание задней стойки в верхние элементы стоек, и убедитесь, что предохранительные стопорные штифты на месте.

2. Когда телескопическая труба вставлена до конца, затяните красную барашковую гайку как можно туже через верхний элемент стойки в телескопическую трубу, надавливая телескопической трубой на внутренние стенки верхнего элемента стойки.

3. Проверьте винтовые установочные муфты на верхних элементах стоек, которые крепят монорельс к внутренним стенкам верхних элементов стоек. Затяните винтовые установочные муфты с помощью ключа.
4. Затяните красные барашковые гайки, расположенные на основании задней стойки. Это прижмет телескопические трубы к внутренним стенкам трубы основания стойки.
5. Проверьте плотность крепления всех других мест соединения, болтов и красных барашковых гаек. Если тренажер продолжает раскачиваться после всех этих процедур регулировки, обязательно свяжитесь с Продавцом.

Дополнительную информацию об эргометре **Vasa** Вы можете получить по приведенным ниже адресам:

VASA CUSTOMER SERVICE

Tel: 1.802.872.7101 Fax: 1.802.872.7104 or 1.501.421.6254

9am-5pm Eastern Standard Time, Monday - Friday

Email: info@vasatrainer.com • Website: www.vasatrainer.com

VASA, Inc. - WARRANTY SERVICE

1 Allen Martin Drive #5 Essex Junction, VT 05452

Tel: (802) 872-7101 Fax: (802) 872-7104 or (501) 421-6254

Email: info@vasatrainer.com Website: www.vasatrainer.com