

Дорогой владелец тренажера Vasa!

Поздравляем и благодарим Вас за покупку тренажера 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 о тренажере 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 тренажера 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.

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

Серферы используют тренажер Vasa, чтобы сохранять хорошую форму гребка – чтобы догнать волну с помощью нескольких мощных гребков. Благодаря тренажеру Vasa спортсмены из таких видов спорта как баскетбол, футбол, соккер, волейбол и легкая атлетика могут значительно улучшить качество вертикального прыжка. Гимнасты получают специальную тренировку для всего тела. Физиотерапевты и тренеры используют тренажер 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 тренажер 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 тренажером 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»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Распаковка тренажера	2
Содержимое пакета с крупными деталями и коробки монорельса	3
Содержимое пакета с мелкими деталями	4
Список деталей и описание деталей	4
Инструкции по сборке	6
Проверка безопасности после сборки	18
Как складывать и хранить тренажер Vasa	19
Хранение тренажера Vasa и защита от неумелого обращения	21
Как установить сложенный тренажер	21
Аксессуары Vasa	24
Инструкции по уходу	29
Устранение неполадок	30
Установка и смена ролика скамьи	32

## СБОРКА

Ваш тренажер 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 тренажера.
- Если бы тренажер был собран на заводе, он был бы слишком велик для перевозки.
- И самое главное, во время сборки Вы сможете ознакомиться с тренажером, благодаря чему в будущем его будет легче использовать, хранить и осуществлять уход.

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



Ваш тренажер Vasa доставляется в двух коробках. Вдвоем с другом собирать веселее!

### ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ (ВХОДЯТ В КОМПЛЕКТ)

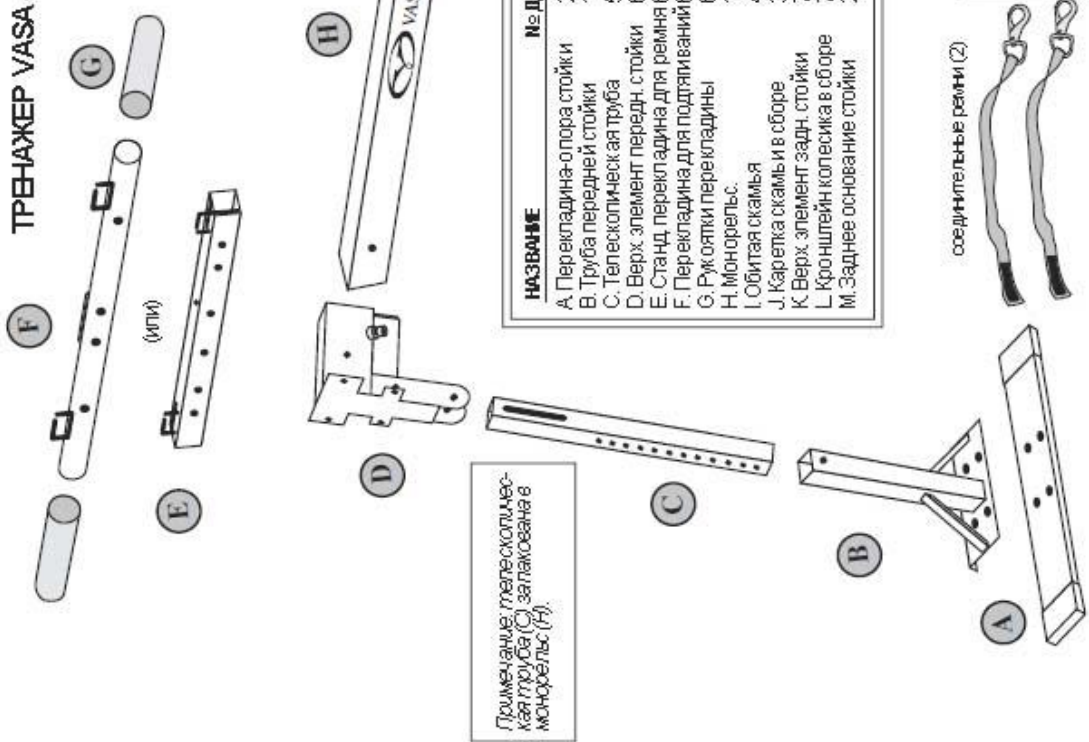
Для Вашего удобства один гаечный ключ 7/16 и два универсальных гаечных ключа-шестигранника (3/16 и 5/16) находятся в небольшом пакете с мелкими деталями. Пожалуйста, после окончания сборки тренажера сохраните ключи.

### ШАГ 1: РАСПАКОВКА И ПРОВЕРКА СПИСКА ДЕТАЛЕЙ

- 1.1. Достаньте все детали из коробок и положите их на пол. Удобнее всего это сделать в том месте, где Вы будете использовать тренажер Vasa.
  - 1.2. Найдите все детали на иллюстрациях ниже.
  - 1.3. Найдите ключ 7/16 и два шестигранных ключа, которые находятся в пакете с мелкими деталями. Они понадобятся при сборке.
  - 1.4. Найдите номер своего счета-фактуры на упаковочном листе, находящемся в большой коробке.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Каждый тренажер Vasa перевозится в двух коробках. Если Вы закажете дополнительные элементы, они будут указаны в упаковочном листе и будут упакованы в большую из двух коробок, или они будут перевозиться отдельно в третьей коробке.*

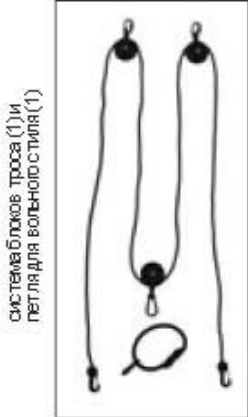
# ТРЕНАЖЕР VASA - содержимое коробки с крупными деталями и коробки с монорельсом

ПРИМЕЧАНИЕ: Ваш тренажер Vasa поставляется в двух коробках, которые могут быть доставлены в разные дни.



Примечание: металлическая труба (С) закреплена в монорельсе (Н).

НАЗВАНИЕ	№ ДЕТАЛИ
A. Перекладина-опора стойки	2-VT0796
B. Труба передней стойки	1F-VT1198
C. Телескопическая труба	5MP-VT0599
D. Верх. элемент передн. стойки	6-VT1299
E. Станд. перекладина для ремня	6G-VT0796
F. Перекладина для подтягивания	6G-VT1199
G. Рукоятки перекладны	6G-GRIP
H. Монорельс	16P/116S
I. Обитая скамья	4-BENCH
J. Каретка скамьи в сборе	3-VT0796
K. Верх. элемент задн. стойки	7-VT0300
L. Кронштейн колесика в сборе	7WB-VT0899
M. Заднее основание стойки	2PR-VT0599



- пакет с мелкими деталями (1)
- эластич. шнур (2)
- рукоятки (2)
- пальцы/deluxe (2)
- соединительные ремни (2)

## ТРЕНАЖЕР VASA – СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С МЕЛКИМИ ДЕТАЛЯМИ

**Примечание:** Некоторые детали могут быть изображены не в масштабе.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ – содержимое пакета с мелкими деталями			
НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	НОМЕР ДЕТАЛИ	КОЛИЧЕСТВО	
винт с круглой головкой для монорельса - 2 1/2"	11P	2	
винт с круглой головкой - 2"	17P	1	
винт с круглой головкой - 1 3/4"	13P	1	
винт с шестигранной головкой - 1" (желтый цинк)	14SC-PS	4	
винт с круглой головкой - 1/2"	14P	4	
предохранительный стопорный штифт	10SLP	3	
ремень-подпруга с липучкой	31V-PS	2	
стопорная шайба	14A-P	8	
плоская шайба	19P	4	
контргайка	18PS	4	
шестигранный гаечный ключ - 3/16"	12A-PS	1	
шестигранный гаечный ключ - 5/32"	12B-PS	1	
гаечный ключ - 7/16"	14B-PS	1	

### СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ

НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	НОМЕР ДЕТАЛИ	КОЛИЧЕСТВО	РАЗМЕЩЕНИЕ
<b>ДЕТАЛИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В БОЛЬШОЙ ВНЕШНЕЙ КОРОБКЕ</b>			
<b>ПЕРЕДНЯЯ ТРУБА СТОЙКИ</b>	<b>1F-VT1198</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
винтовая муфта с ручкой	12T-S	1	завернут в V-гайку на стойке
<b>ЗАДНЕЕ ОСНОВАНИЕ СТОЙКИ</b>	<b>2PR-VT0599</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
формованный колпачок для ножки	127PS	2	монтирован на основании стойки
<b>ПЕРЕКЛАДИНА-ОПОРА СТОЙКИ</b>	<b>2-VT0796</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
формованный колпачок для ножки	127PS	2	монтирован на основании стойки

<b>ОБИТАЯ СКАМЬЯ</b>	<b>4-BENCH</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
<b>КАРЕТКА СКАМЬИ В СБОРЕ</b>	<b>3-VT0796</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
ролик для каретки скамьи	125PS	4	монтирован на каретку скамьи
роликовый подшипник	125B-VT0796	8	монтирован на каретку скамьи
шестигранный винт ролик – 3"	126A-P	4	монтирован на каретку скамьи
шестигранная контргайка – ролики	18PS	4	монтирована на каретку скамьи
прокладка ролик	126C-PS	8	монтирована на каретку скамьи
резиновая шайба – ролик	126D-PS	8	монтирована на каретку скамьи
U-обр. болт (крепится к каретке)	30PS	1	монтирован на каретку скамьи
резиновый стержневой бампер	15A-PS	1	монтирован на каретку скамьи
шестигранная контргайка	18PS	2	монтирована на U-обр. болт
<b>ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ РЕМНЕЙ</b>	<b>6G-VT1199</b>	<b>1</b>	<b>БОЛЬШАЯ ВНЕШНЯЯ КОРОБКА</b>
болты с проушиной	35-EB	2	монтированы на перекладину
плоская шайба	19P	2	монтирована на перекладину
шестигранная контргайка	18PS	2	монтирована на перекладину
шестигранная гайка	126B-P	2	монтирована на перекладину
винт с круглой головкой - 1 3/4"	13P	2	монтирован на квадратную перекладину
(т. прямоугольная перекладина)			
винт с круглой головкой - 1 1/2"	25P	2	монтирован на перекладину для подтягиваний
(т. перекладина для подтягиваний)			
<b>ДЕТАЛИ, НАХОДЯЩИЕСЯ В МАЛОЙ ВНУТРЕННЕЙ КОРОБКЕ</b>			
<b>КРОНШТЕЙН КОЛЕСИКА В СБОРЕ</b>	<b>7WB-VT0899</b>	<b>1</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
литое колесико	23PS	1	монтировано на кронштейн
винт с круглой головкой - 1 1/2"	25P	1	монтирован на кронштейн
шестигранная контргайка	18PS	1	монтирована на кронштейн
<b>ПЕРЕДН. ВЕРХ. ЭЛЕМЕНТ СТОЙКИ</b>	<b>6-VT1299</b>	<b>1</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
винтовая муфта с ручкой	12T-S	1	завернута в V-гайку на элементе
винтовая установочная муфта	12P	1	завернута в V-гайку на элементе
резиновый стержневой бампер	15A-PS	1	монтирован
<b>ЗАДН. ВЕРХ. ЭЛЕМЕНТ СТОЙКИ</b>	<b>7-VT0300</b>	<b>1</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
винтовая муфта с ручкой	12T-S	1	завернута в V-гайку на элементе
винтовая установочная муфта	12P	1	завернута в V-гайку на элементе
резиновый стержневой бампер	15A-PS	1	монтирован на задний элемент
<b>ЭЛАСТИЧНЫЙ ШНУР</b>	<b>9SC</b>	<b>3</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ и DVD</b>	<b>IM, DVD</b>	<b>1</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
<b>СИСТЕМА БЛОКОВ ТРОСА</b>	<b>PCS</b>	<b>1</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
петля для вольного стиля	35-XT	1	упакована с системой блоков
<b>СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ РЕМЕНЬ</b>	<b>8M-WSH</b>	<b>2</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
<b>ПЛАСТИКОВАЯ РУКОЯТКА</b>	<b>8M-WHD</b>	<b>2</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
<b>ПЛАСТИКОВАЯ ЛАСТА</b>	<b>DLX PPAD</b>	<b>2</b>	<b>ВНУТРЕННЯЯ КОРОБКА</b>
<b>ДЕТАЛИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В ДЛИННОЙ КОРОБКЕ МОНОРЕЛЬСА</b>			
<b>ТЕЛЕСКОПИЧЕСКАЯ ТРУБА</b>	<b>5MP/S-VT0599</b>	<b>1</b>	<b>В КОРОБКЕ МОНОРЕЛЬСА или ВНУТРЕННЕЙ КОРОБКЕ КОРОБКА МОНОРЕЛЬСА</b>
<b>МОНОРЕЛЬС</b>	<b>16P/S</b>	<b>1</b>	

## ШАГ 1: ВЕРХНИЙ ЭЛЕМЕНТ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ И ТЕЛЕСКОПИЧЕСКАЯ ТРУБА

2.1. Найдите телескопическую трубу (может быть упакована внутри монорельса) и верхний элемент передней стойки (см. отмеченные детали на рис. А).

2.2. Ослабьте винтовую муфту с ручкой сбоку на верхнем элементе стойки (рис. А). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Ослабьте ее настолько, чтобы телескопическая труба могла до конца войти в верхний элемент стойки.

2.3. Вставьте телескопическую трубу в верхний элемент передней стойки (рис. А). Задвиньте переднюю телескопическую трубу в верхний элемент, насколько это возможно. Расположите грань телескопической трубы с нумерацией так, чтобы числа находились с той же стороны верхнего элемента стойки, что и кронштейны для перекладины для ремней (см. рис. А).

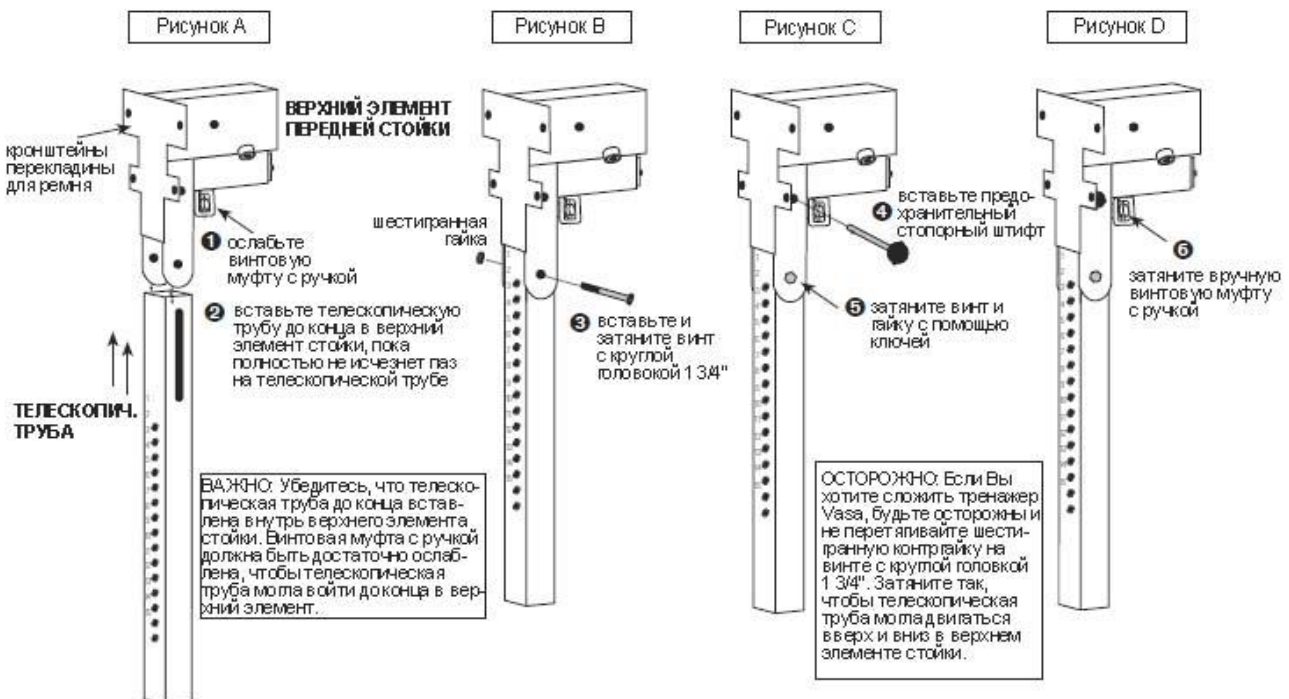
**ВАЖНО:** Убедитесь, что телескопическая труба до конца вошла в верхний элемент стойки. Винтовую муфту с ручкой нужно ослабить до сборки, чтобы телескопическая труба могла до конца войти в верхний элемент (см. рис. А и В).

2.4. Вставьте винт с круглой головкой 1 3/4" в нижнее отверстие в верхнем элементе стойки, через продольный паз в телескопической трубе и выведите с другой стороны (рис. В).

2.5. Наверните одну шестигранную контргайку на винт с круглой головкой и затяните (с помощью ключа 7/16" для гайки и ключа 5/32" для винта с круглой головкой). Затяните настолько, чтобы винт с круглой головкой надежно вошел в нейлоновый вкладыш в шестигранной контргайке, но в то же время так, чтобы телескопическая труба могла двигаться вверх и вниз в верхнем элементе стойки (для складывания тренажера). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы не планируете складывать свой тренажер, полностью заверните шестигранную контргайку.

2.6. Вставьте один предохранительный стопорный штифт в среднее гнездо верхнего элемента стойки и через верхний продольный паз в телескопической трубе (рис. С). Убедитесь, что штифт полностью вошел в отверстие, так, чтобы небольшой шарик на конце штифта зафиксировал штифт на месте. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы не планируете складывать тренажер, используйте вместо штифта запасной винт с круглой головкой 1 3/4" и шестигранную гайку из безопасного комплекта.

2.7. Снова затяните винтовую муфту с ручкой сбоку на верхнем элементе стойки (вручную). Таким образом Вы закрепите телескопическую трубу в верхнем элементе передней стойки (рис. D). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если у Вас возникают какие-либо затруднения с обратным затягиванием винтовой муфты, обратитесь к разделу «Устранение неполадок».



### ШАГ 3: СБОРКА ВЕРХНЕГО ЭЛЕМЕНТА ЗАДНЕЙ СТОЙКИ, КРОНШТЕЙНА КОЛЕСИКА И ЗАДНЕГО ОСНОВАНИЯ СТОЙКИ

3.1. Возьмите верхний элемент задней стойки, заднее основание стойки и кронштейн колесика в сборе (см. отмеченные детали на рисунках ниже).

3.2. Поставьте заднее основание стойки резиновыми ножками на пол (рис. А). 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.

3.3. Возьмите верхний элемент задней стойки и ослабьте винтовую муфту с ручкой сбоку на верхнем элементе стоки (рис. В). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Ослабьте ее настолько, чтобы в следующем шаге можно было до конца вставить верхний элемент стойки в основание.

3.4. Поместите верхний элемент задней стойки на заднее основание стойки так, чтобы основание имело уклон так, как показано на рис. В.

Рисунок А



**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 (см. рис. А и В).

3.5. Установите кронштейн колесика в сборе на верхний элемент задней стойки (рис. С). Кронштейн колесика плотно садится на верхний элемент стойки. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы не планируете складывать свой тренажер, Вы можете не устанавливать кронштейн колесика, так как колесико используется для передвижения тренажера в сложенном виде.

3.6. Вставьте винт с круглой головкой 2" в отверстие в кронштейне колесика, в нижнее отверстие на верхнем элементе стойки, через продольный паз в заднем основании стойки и выведите с противоположной стороны (рис. D).

3.7. 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.

3.8. 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), таким образом Вы закрепите основание в верхнем элементе передней стойки (рис. Е). **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.

Рисунок В



Рисунок С



Рисунок D



Рисунок Е

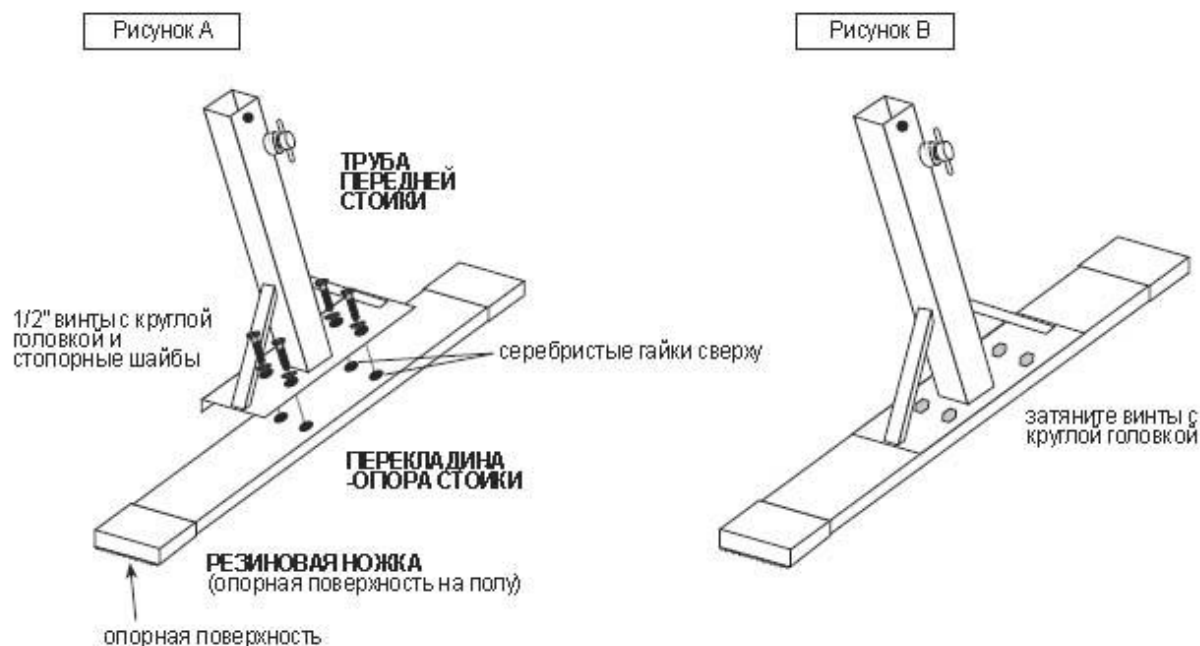


#### ШАГ 4: ПЕРЕДНЯЯ ТРУБА СТОЙКИ И ПЕРЕКЛАДИНА-ОПОРА

4.1. Возьмите переднюю трубу стойки и перекладину-опору стойки (см. помеченные детали на рис. А).

4.2. Положите перекладину-опору стойки на пол так, чтобы опорная поверхность резиновых ножек была на полу, а серебристые гайки были сверху. Выровняйте нижний кронштейн трубы стойки с резьбовыми отверстиями на перекладине-опоре стойки. Заверните по одному винту с круглой головкой 1/2" со стопорной шайбой через каждое отверстие на кронштейне и в гайки, расположенные на перекладине-опоре стойки. Как можно туже затяните винты вручную (рис. А).

4.3. С помощью ключа 5/32" затяните винты с круглой головкой так, чтобы утопить стопорную шайбу и чтобы винт уже больше не затягивался (рис. В).



#### ШАГ 5: ЗАВЕРШЕНИЕ СБОРКИ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ

5.1. Возьмите трубу передней стойки/ перекладину-опору в сборе из шага 4 и вставьте телескопическую трубу из шага 2 до конца в трубу стойки (рис. А). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Убедитесь, чтобы верхний элемент стойки направлен в указанном направлении, относительно упорного выступа трубы стойки. Убедитесь, что винтовая муфта с ручкой на трубе стойки ослаблена так, чтобы можно было до конца вставить телескопическую трубу в верхний элемент стойки.

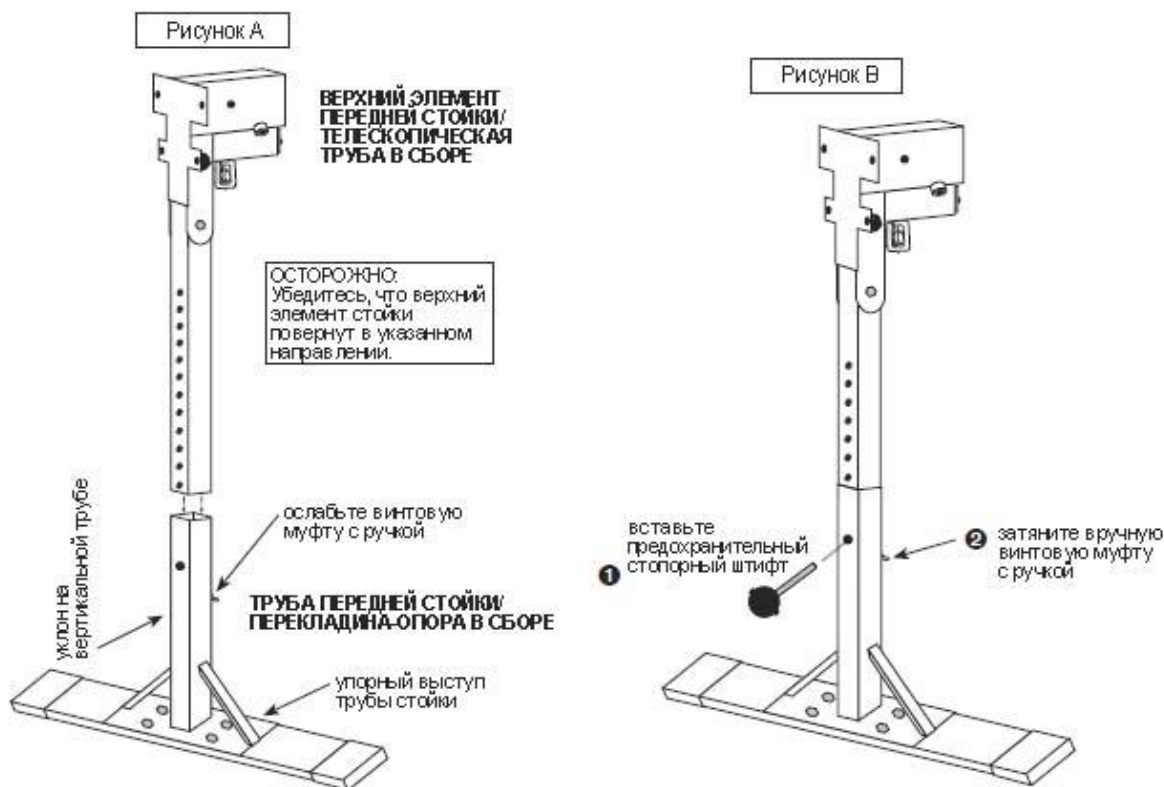
**ДВОЙНОЙ КОНТРОЛЬ:** Перекладина-опора должна быть расположена на полу строго горизонтально и труба передней стойки должна быть слегка наклонена по направлению к верхнему элементу стойки.

5.2. Вставьте предохранительный стопорный штифт (с черным шариком) в отверстие, расположенное сверху трубы передней стойки и в любое отверстие в телескопической трубе так, чтобы штифт полностью прошел через обе детали (рис. В).

5.3. Затяните винтовую муфту с ручкой вручную, так, чтобы телескопическая труба была закреплена внутри трубы передней стойки (рис. В).

5.4. Оберните по одному ремню-подпруге с липучкой вокруг основания передней стойки и вокруг основания задней стойки из шага 4 (рис. С). Они будут использоваться для крепления оснований стойки к монорельсу при складывании тренажера.





## ШАГ 6: КРЕПЛЕНИЕ ПЕРЕКЛАДИНЫ ДЛЯ РЕМНЯ НА ПЕРЕДНЮЮ СТОЙКУ

6.1. Возьмите перекладину для ремня и переднюю стойку в сборе из шага 5 (см. отмеченные детали на рисунках ниже).

6.2. Снимите два винта с круглой головкой и шестигранные контргайки, уже установленные на перекладину для ремня. (**ПРИМЕЧАНИЕ:** на перекладине для подтягиваний используются винты с круглой головкой 1 1/2", на прямоугольной перекладине используются винты с круглой головкой 1 3/4".)

6.3. Расположите перекладину для ремня так, чтобы кронштейн на перекладине для ремня был расположен ровно относительно верхнего элемента передней стойки. Убедитесь, что направляющие ремня на концах перекладины для ремня направлены в потолок (рис. А).

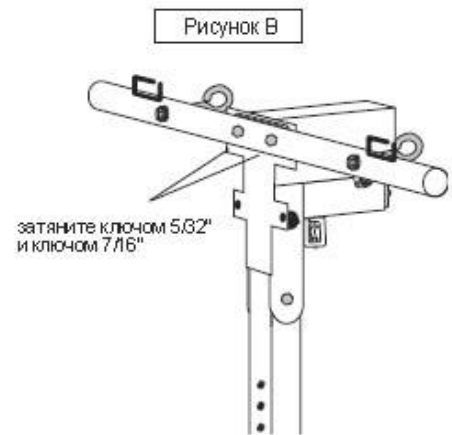
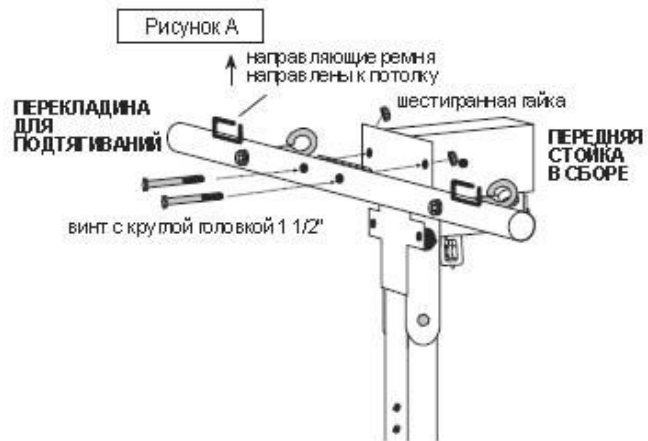
6.4. Выровняйте два отверстия на перекладине для ремня с двумя отверстиями на кронштейне верхнего элемента передней стойки. Вставьте винты с круглой головкой в перекладину для ремня и выведите с другой стороны кронштейна верхнего элемента передней стойки.

6.5. Наверните по одной шестигранный контргайке на каждый винт с круглой головкой. Затяните винт и гайку (рис. В).

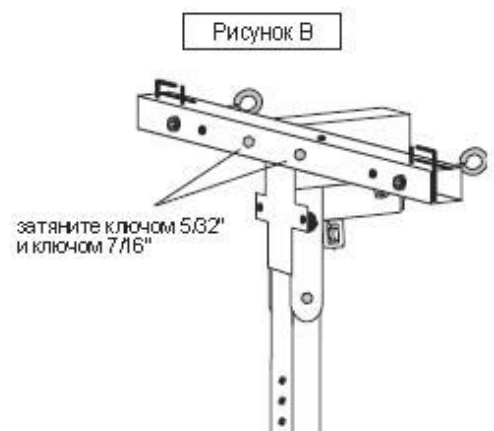
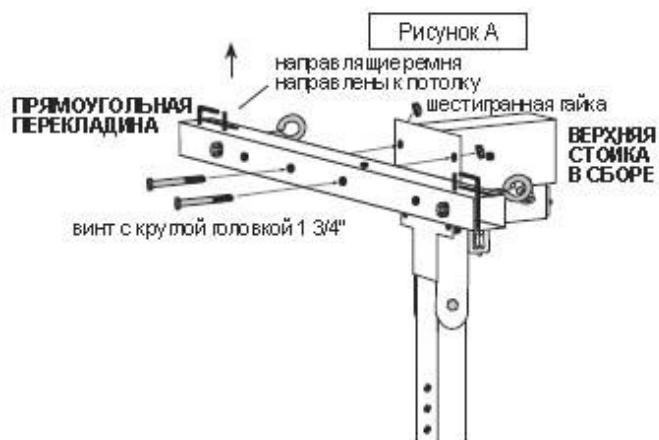
**ПРИМЕЧАНИЕ:** К перекладине для ремня для подтягиваний прилагаются две рукоятки. Для удобства их можно монтировать на концах перекладины. Или, если так удобнее, их можно не устанавливать.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте болты с проушиной на перекладине для ремня. Они предварительно установлены и отрегулированы, чтобы обеспечить правильное функционирование системы блоков троса. Система блоков троса будет закреплена в шаге 12.

## ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЙ



## СТАНДАРТНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА



## ШАГ 7: СБОРКА ОБИТОЙ СКАМЬИ И КАРЕТКИ СКАМЬИ

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы приобрели аксессуар – кронштейн весовой плиты, Вы должны установить его на каретку скамьи до того, как соберете каретку скамьи и обитую скамью. Пожалуйста, обратитесь к инструкциям в конце данного раздела.

- 7.1. Возьмите обитую скамью и каретку скамьи в сборе (см. детали, отмеченные на рисунках ниже).
- 7.2. Положите обитую скамью на пол так, чтобы сторона с четырьмя отверстиями (с резьбовыми металлическими гайками внутри скамьи) была направлена наверх.
- 7.3. 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 находился на узком конце скамьи.
- 7.4. Наденьте по стопорной шайбе на каждый из четырех шестигранных винтов 1" (цвета латуни). Затем наденьте на каждый из винтов 1" по плоской шайбе.
- 7.5. 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

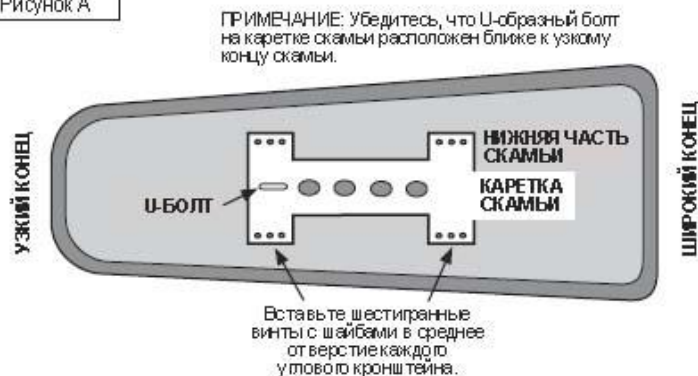


Рисунок В



## ШАГ 8: МОНОРЕЛЬС В ЗАДНИЮ СТОЙКУ

8.1. Возьмите монорельс и заднюю стойку в сборе из шага 3 (см. детали, отмеченные ниже).

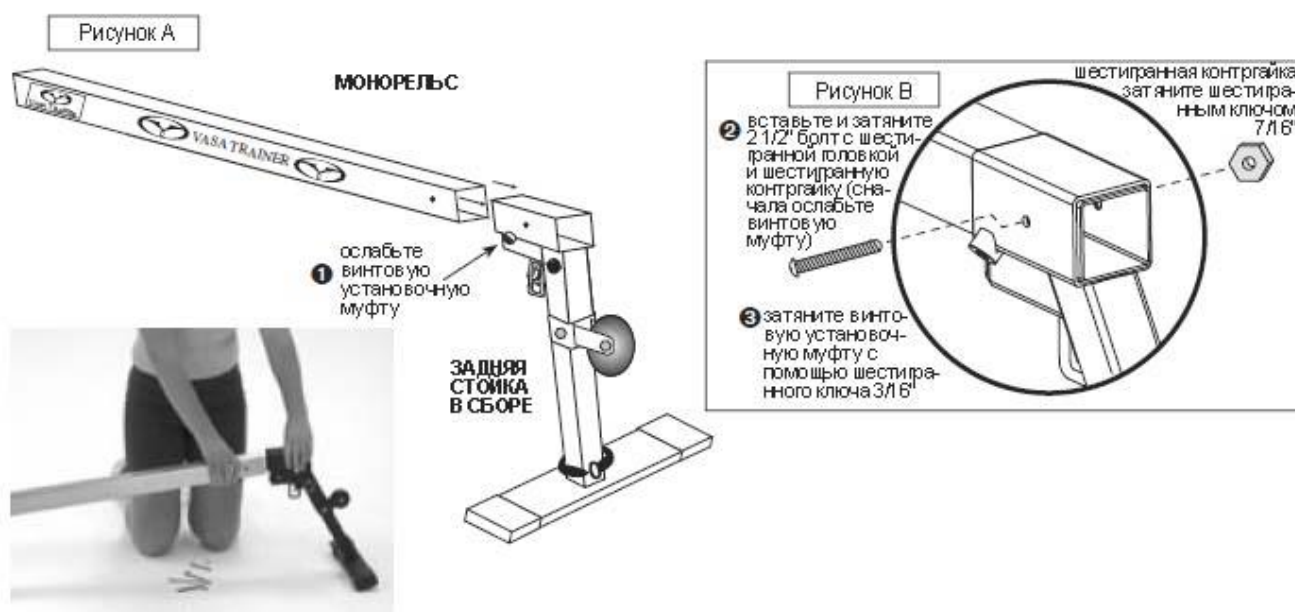
8.2. Ослабьте винтовую установочную муфту на углу верхнего элемента задней стойки (рис. А) с помощью шестигранного ключа 3/16".

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы приобрели аксессуар – платформу для ног, нужно установить кронштейн платформы для ног на монорельс до крепления задней стойки. Пожалуйста, обратитесь к инструкциям на стр. 25.

8.3. Положите монорельс на полу перпендикулярно к основанию задней стойки. Убедитесь, что наклейки Vasa направлены правильной стороной вверх и что черные наклейки Vasa Trainer 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 (рис. А).

8.4. 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" (рис. В).

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



**ВАЖНЫЙ ШАГ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ:**  
вставив и затянув винт с круглой головкой и шестигранную контргайку, затяните винтовую установочную муфту с помощью шестигранного ключа 3/16"



## ШАГ 9: КРЕПЛЕНИЕ ОБИТОЙ СКАМЬИ НА МОНОРЕЛЬС

9.1. Прикрепите один эластичный шнур к D-образному кольцу на верхнем элементе задней стойки (рис. А и В).

9.2. Положите каретку скамьи/ обитую скамью в сборе так, чтобы конец каретки скамьи **без** U-образного болта первым надевался на монорельс. Наденьте обитую скамью/ каретку скамьи в сборе на монорельс (рис. С и D). **ВАЖНО:** Убедитесь, что U-образный болт правильно расположен на каретке скамьи (см. шаг 7).

9.3. Закрепите противоположный конец растягивающегося шнура (из шага 9.1.) на U-образный болт на переднем конце каретки скамьи (рис. Е).

Рисунок А



Прикрепите один конец эластичного шнура к D-кольцу на верхнем элементе задней стойки.

Рисунок В

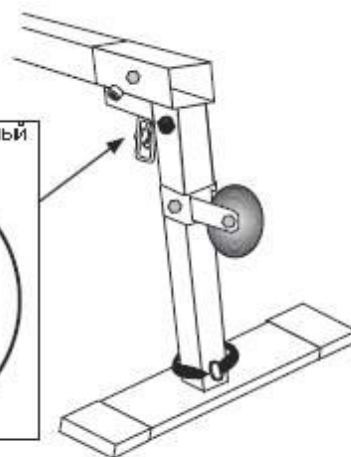


Рисунок С



**ВАЖНО:** Убедитесь, что сначала на монорельс одевается конец каретки скамьи с **без** U-образного болта.

Рисунок D



Наденьте скамью на монорельс.

Рисунок Е



Прикрепите другой конец эластичного шнура к U-образному болту 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. См. раздел по уходу, где Вы найдете инструкции по чистке монорельса.

## ШАГ 10: УСТАНОВКА МОНОРЕЛЬСА В ПЕРЕДНЮЮ СТОЙКУ

**ОСТОРОЖНО:** Убедитесь, что Вы установили по меньшей мере один эластичный шнур между кареткой скамьи и задней стойкой. Если Вы этого не сделали, каретка скамьи и обитая скамья покажутся вперед и могут ударить по пальцам, когда Вы поднимаете монорельс (см. предыдущий шаг).

10.1. Возьмите переднюю стойку в сборе из шага 5 и 6. Ослабьте винтовую установочную муфту в углу верхнего элемента передней стойки (рис. А) с помощью шестигранного ключа 3/16".

10.2. 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 (рис. В).

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

10.4. Затяните винтовую установочную муфту на монорельсе с помощью ключа 3/16". Это закрепит монорельс внутри рукава, так что он не разболтается при использовании (рис. С и E).

Рисунок А

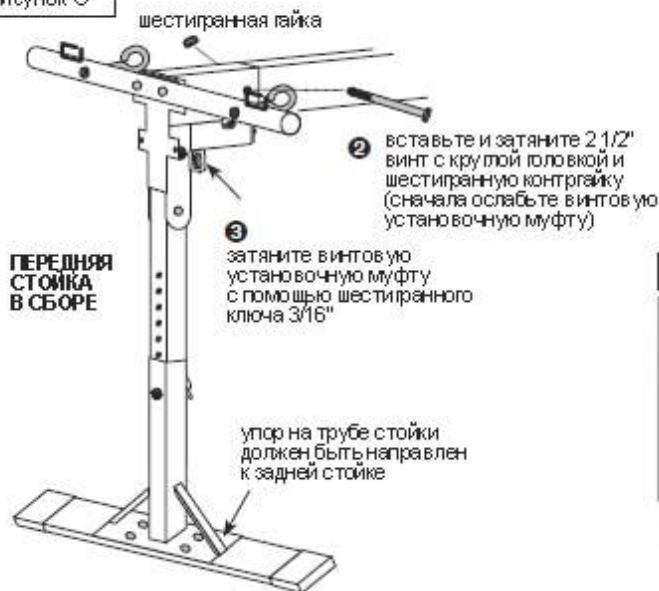


Рисунок В



**ОСТОРОЖНО:** Убедитесь, что хотя бы один конец эластичного шнура прикреплен между задней стойкой и кареткой скамьи (см. пред. шаг). Это предотвратит качение скамьи вперед, когда Вы поднимите монорельс.

Рисунок С



### ВАЖНЫЕ ШАГИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Рисунок D



затяните 2 1/2" винт с круглой головкой и шестигранную контргайку

Рисунок E



затяните ключом винтовую установочную муфту

## ШАГ 11: КРЕПЛЕНИЕ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РЕМНЕЙ К ПЕРЕКЛАДИНЕ ДЛЯ РЕМНЕЙ

11.1. **ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЙ:** Возьмите один из соединительных ремней, сторона с липучкой вниз, и вставьте ремень между направляющими ремня на перекладине (рис. А). Оберните ремень вокруг по направлению к задней части тренажера так, чтобы липучка прикрепилась к липучке на перекладине.

- ИЛИ -

11.1. **ПРЯМОУГОЛЬНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА:** Возьмите один из соединительных ремней, сторона с липучкой вниз, и вставьте в паз с одной стороны перекладины (рис. С). Оберните ремень вокруг под направлением к задней части тренажера.

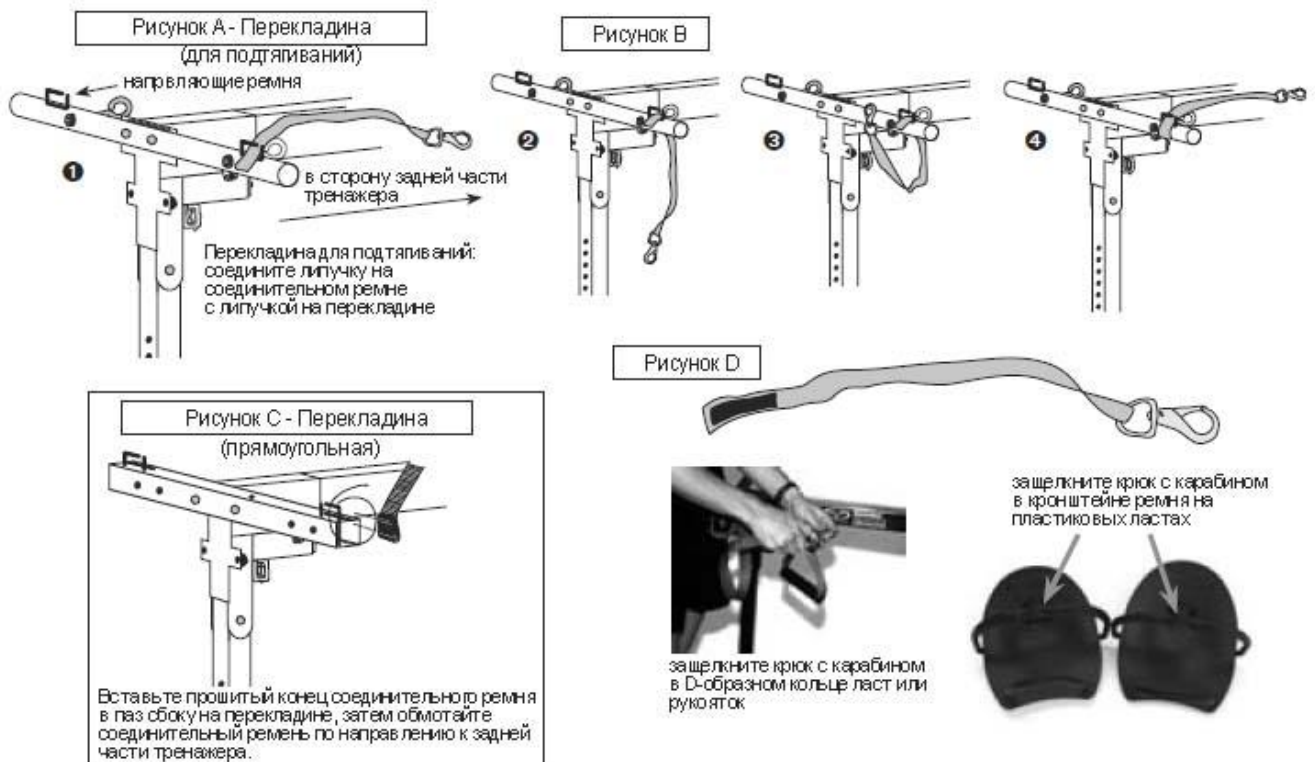
11.2. Закрепите ремень петлей вокруг перекладины как можно туже (рис. В). Еще раз вставьте в направляющие ремня так, чтобы он проходил через верх перекладины. Оберните ремень вокруг перекладины несколько раз, хорошо затягивая после каждого оборота и следя за тем, чтобы ремень проходил внутри направляющих в верхней части перекладины после каждого оборота.

11.3. Повторите шаги 11.1 и 11.2 для второго ремня. **ВАЖНО:** Убедитесь, что Вы оборачиваете второй соединительный ремень в том же направлении, что и первый (по направлению к задней части тренажера), чтобы оба ремня имели одинаковую длину. Убедитесь, что длина обоих ремней получается одинаковой.

11.4. Защелкните крюк с карабином на конце каждого ремня в D-образном кольце рукояток или нейлоновых ласт (рис. D). В случае пластиковых ласт защелкните крюк с карабином непосредственно на скобе для ремня сверху ласт.

### ИЗМЕНЕНИЕ ДЛИНЫ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РЕМНЕЙ:

Вы можете отрегулировать длину соединительных ремней, обернув их еще раз вокруг перекладины или размотав. Правильная длина ремней зависит от длины рук и положения на скамье. Лягте на скамью и займите такое положение, чтобы верхняя часть груди находилась на уровне переднего края скамьи. Потянитесь вперед (вспомните Супермена!), вытянув руки по направлению к передней части тренажера. Заметьте положение Вашей руки относительно боковой стороны монорельса. Именно здесь нужно поместить рукоятки или ласты, отрегулируйте соединительные ремни соответствующим образом. Если каретка скамьи «ударяется» о заднюю стойку после каждого гребка, это значит, что ремни слишком длинные. Укоротите ремни, обернув их вокруг перекладины еще 1-2 раза.

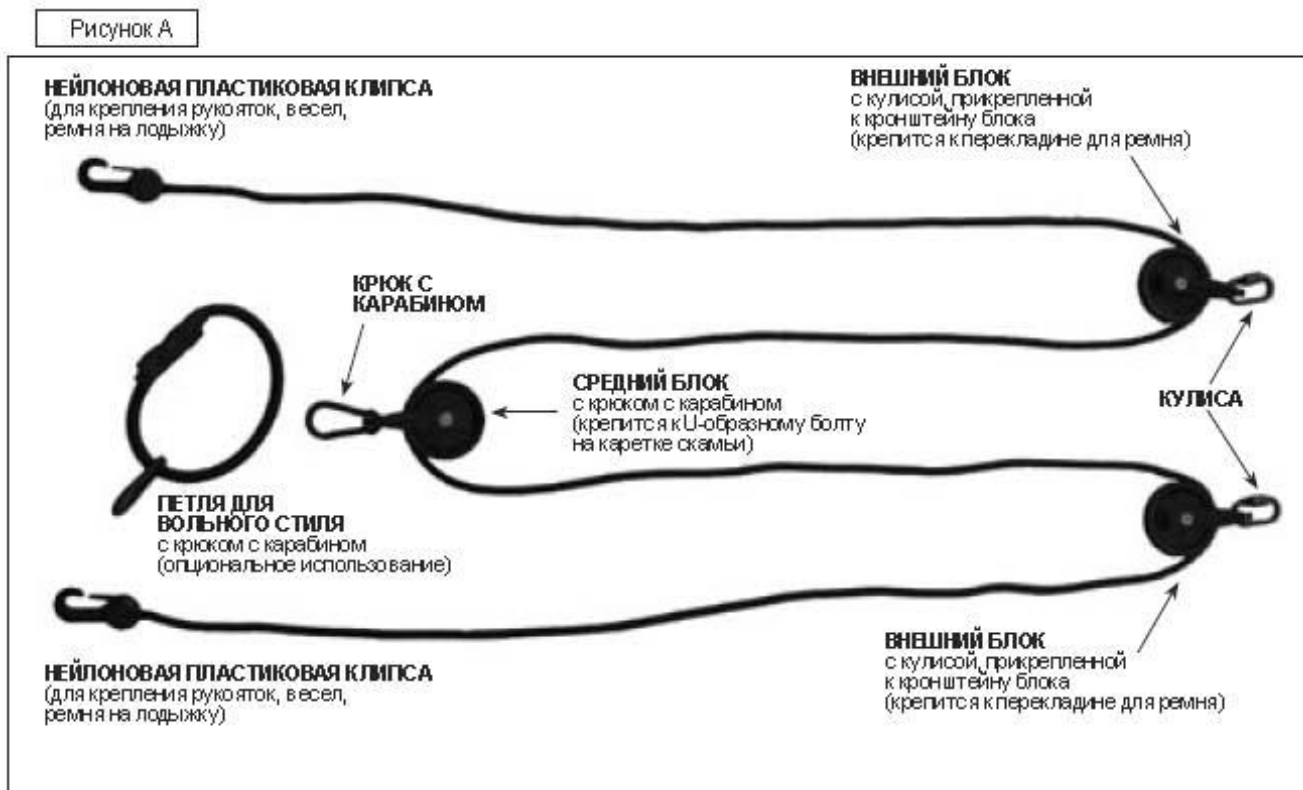


## ШАГ 12: КРЕПЛЕНИЕ СИСТЕМЫ БЛОКОВ ТРОСА VASA

Система блоков троса позволяет Вам делать непрерывные, попеременные гребки руками на тренажере, получая все преимущества аэробной нагрузки. Она также дает возможность выполнять множество упражнений на силу, восстановление, гибкость и для терапии.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте болты с проушинами на перекладине для ремней. Они установлены предварительно и отрегулированы так, чтобы система блоков троса работала корректно.

12.1. Возьмите систему блоков троса (см. детали, показанные на рис. А). Прежде чем переходить к следующему шагу сборки, разложите систему блоков троса на полу, как показано на рисунке.



12.2. Найдите кулису на одном из двух внешних блоков системы блоков троса. Ослабьте гайку на кулисе и прикрепите ее на один из вертлюжных болтов с проушиной на перекладине (рис. В). Затяните кулису, чтобы закрепить ее на вертлюжном болте с проушиной (рис. С). **ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте вертлюжные болты с проушиной. Для правильной работы системы блоков троса они должны вращаться свободно.

12.3. Повторите шаг 12.2 с другой стороны перекладины с другим внешним блоком.





12.4. Прикрепите крюк с карабином на средний блок к U-образному болту с нижней стороны каретки сидения (рис. D). ПРИМЕЧАНИЕ: Пока что не прикрепляйте петлю для вольного стиля, инструкции о том, когда использовать петлю для вольного стиля.

12.5. Чтобы прикрепить к системе блоков троса рукоятки или ласты, просто возьмите одну пластиковую клипсу на любом конце системы блоков троса и защелкните в D-образном кольце рукоятки, ласты или ремня на лодыжку (рис. E). Нейлоновые клипсы на системе блоков троса гнутся в обоих направлениях. Закрепляя и снимая рукоятки, нейлоновые ласты и ремни на лодыжку не пытайтесь открыть или закрыть клипсу большим пальцем. Просто надавите клипсой в нужном направлении, «закрыть» или «открыть», на металлические кольцо рукоятки, ласты или ремня на лодыжку (рис. F).



### ПЕТЛЯ ДЛЯ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Петля для вольного стиля предназначена для **попеременных упражнений для рук** (непрерывный вольный стиль, одиночный толчок в зимних видах спорта, гребок вольным стилем – восстановление) с системой блоков троса. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** петлю для вольного стиля при выполнении упражнений с одновременным движением обеих рук (см. рис. G ниже). Если использовать петлю для вольного стиля не в упражнениях с переменной нагрузкой рук, это вызовет «отскакивание или пульсацию» и может привести к поломке.



### ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЕТЛИ ДЛЯ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

**Если Ваш рост 180 см или больше, или у Вас большой размах рук:** Если фитинги на концах блочного троса ударяются о диск блока, когда руки полностью вытянуты во время попеременных упражнений для рук (рис. H), прикрепите петлю для вольного стиля. Это «удлинит» блочный трос, давая Вам больше троса для полного разгибания или для диапазона движения (рис. I и J).

**Если Вы ниже 180 см ростом:** Если фитинги на концах блочного троса не ударяются о диск блока, когда руки полностью вытянуты во время попеременных упражнений для рук, не нужно прикреплять петлю для вольного стиля (разве только Вам нравится ощущение при ее использовании). Если фитинги на концах блочного троса ударяются о диск блока (рис. H), прикрепите петлю для вольного стиля. Это «удлинит» блочный трос, давая Вам больше троса для полного разгибания или для диапазона движения (рис. I и J).



## КРЕПЛЕНИЕ ПЕТЛИ ДЛЯ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ



прикрепите петлю для вольного стиля между средним блоком и U-образным болтом на каретке скамьи

### ШАГ 13: ПРОВЕРКА БЕЗОПАСНОСТИ СБОРКИ ОПОР

Пожалуйста, проверьте все шаги ниже, чтобы убедиться, что тренажер собран правильно и готов к безопасному использованию.

#### А. ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА

- Телескопическая труба полностью вставлена в верхний элемент передней стойки. (Совет: паз в телескопической трубе не должно быть видно.)
- Предохранительный стопорный штифт проходит через верхний конец паза на телескопической трубе и через верхний элемент.
- Винтовая муфта с ручкой затянута.
- Винтовая установочная муфта (на верхнем элементе стойки) затянута на монорельсе.



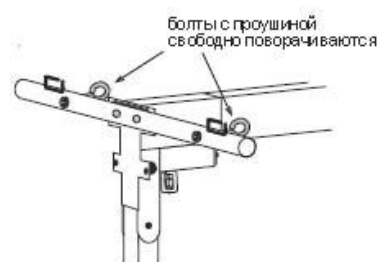
#### В. ЗАДНЯЯ СТОЙКА

- Основание задней стойки полностью вставлено в верхний элемент задней стойки. (Совет: паз в основании не должно быть видно.)
- Предохранительный стопорный штифт проходит через верхний конец паза на основании и через верхний элемент.
- Винтовая муфта с ручкой затянута.
- Винтовая установочная муфта (на верхнем элементе стойки) затянута на монорельсе.



#### С. СИСТЕМА БЛОКОВ ТРОСА

- Убедитесь, что болты с проушиной свободно поворачиваются на перекладине. (Вертлюжные болты с проушиной предварительно установлены так, чтобы правильно поворачиваться. Не затягивайте гайку на вертлюжном болте с проушиной.)



#### Д. СКАМЬЯ / КАРЕТКА СКАМЬИ

- Убедитесь, что U-образный болт находится на конце каретки скамьи, ближайшей к передней стойке.
- В случае клиновидных скамей нужно убедиться, что узкий конец находится ближе к передней стойке.



убедитесь, что U-болт находится ближе к передней стойке

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы закончили сборку Вашего тренажера Vasa! На следующих страницах Вы найдете информацию, которая понадобится после сборки:

**ШАГ 14: Складывание тренажера Vasa, советы по хранению**

**ШАГ 15: Установка сложенного тренажера Vasa**

**ДОПОЛНЕНИЯ: Сборка аксессуаров – весового кронштейна, силового шнура и платформы для ног**

### ШАГ 14: КАК СКЛАДЫВАТЬ ТРЕНАЖЕР VASA

#### А: СКЛАДЫВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ

14A.1. Прикрепите один эластичный шнур между U-образным болтом на каретке сидения и D-образным кольцом на задней стойке. Оберните соединительные ремни вокруг переключателя для ремней, чтобы укоротить их и чтобы они не мешали. **ОСТОРОЖНО: Если Вы не прикрепите эластичный шнур, каретка скамьи и скамья покатятся вперед, когда в следующем шаге Вы опустите монорельс.**

14A.2. Ослабьте винтовую муфту с ручкой на верхнем элементе передней стойки, повернув ее против часовой стрелки примерно на четыре оборота (рис. А-1, рис. А-2). Затем выньте предохранительный стопорный штифт из среднего отверстия в верхнем элементе передней стойки (рис. А-1, рис. В).

14A.3. Поднимайте переключатель для ремней, пока не станет видна телескопическая труба (рис. А-1, С).

14A.4. Держа переключатель одной рукой, поворачивайте стойку, пока она не примет положение, параллельное монорельсу (рис. D-1 и D-2). **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ: Каретка скамьи покатится в Вашу сторону, обязательно закрепите эластичный шнур, чтобы она не покатила вперед.**

14A.5. Опустите переднюю часть тренажера Vasa на пол и потяните основание стойки по направлению к задней части тренажера, так, чтобы болт, соединяющий телескопическую трубу и верхний элемент стойки, находился вверху паза на телескопической трубе (рис. D-1 и D-2).

14A.6. Плотнo оберните ремень-подпругу с липучкой вокруг стойки и монорельса. Это зафиксирует их в сложенном положении (рис. E-1 и E-2).

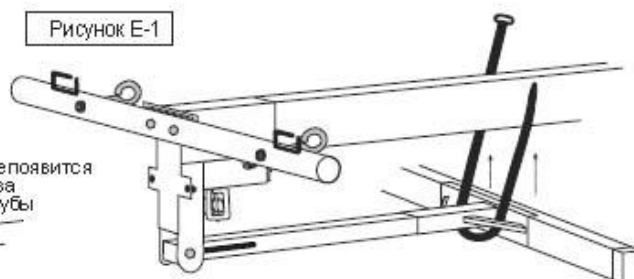
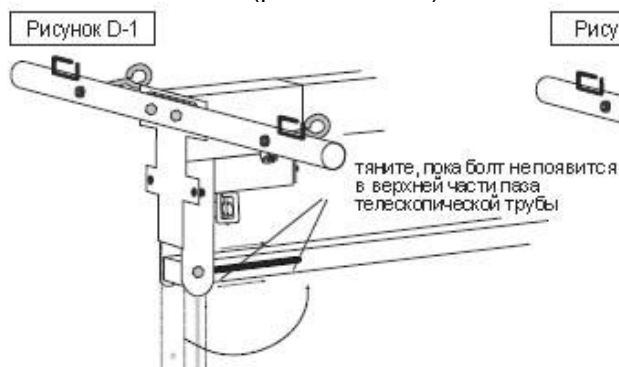
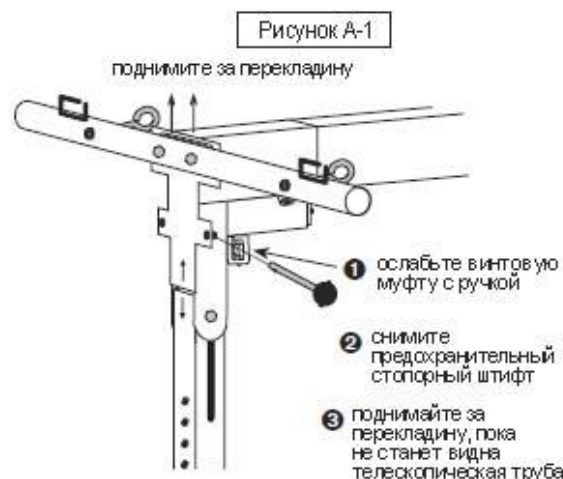


Рисунок А-2

Рисунок В

Рисунок D

Рисунок D-2

Рисунок E-2



ослабьте винтовую муфту с ручкой



снимите предохранительный стопорный штифт



поднимайте за переключатель, пока не станет видна телескопическая труба



складывайте стойку до параллельного положения к монорельсу, убедитесь, что болт в телескопической трубе находится в верхней части паза



оберните ремень-подпругу с липучкой вокруг стойки и монорельса

## В. СКЛАДЫВАНИЕ ЗАДНЕЙ СТОЙКИ

14В.1. Ослабьте винтовую муфту с ручкой на рукаве задней стойки, повернув ее против часовой стрелки примерно на четыре оборота (рис. А-1 и А-2). Затем выньте предохранительный стопорный штифт из среднего отверстия в верхнем элементе задней стойки (рис. В).

14В.2. Придерживая монорельс, потяните основание задней стойки из верхнего элемента задней стойки, пока не станет видна верхнюю часть основания (рис. С).

14В.3. Поворачивайте основание стойки, пока оно не примет положение параллельно монорельсу (рис. D).

14В.4. Плотно оберните ремень-подпругу с липучкой вокруг стойки и монорельса. Это зафиксирует их в сложенном положении (рис. D).

14В.5. Положите тренажер Vasa на пол.

Рисунок А-1

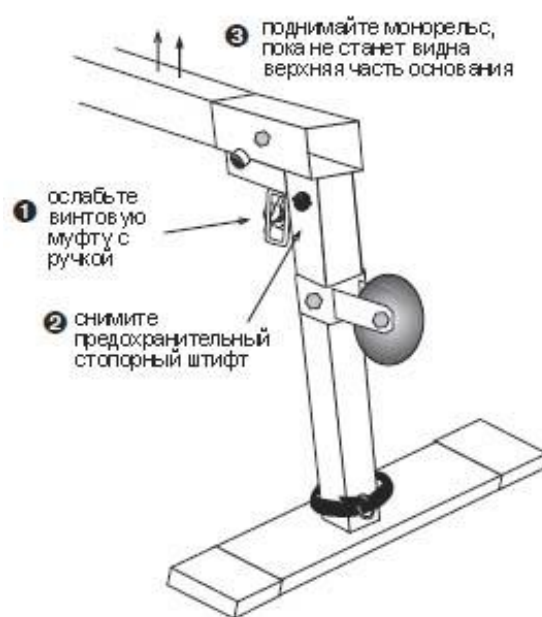


Рисунок А-2



ослабьте винтовую муфту с ручкой

Рисунок В



снимите предохранительный стопорный штифт

Рисунок С



потяните за основание задней стойки, пока не станет видна верхняя часть основания

Рисунок D



сложите основание параллельно монорельсу, убедитесь, что болт в основании находится наверху паза

## С. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР VASA

14С.1. Покатите скамью по направлению к задней стойке, пока она не зафиксируется на ремне-подпруге с липучкой. Это предотвратит слишком быстрое перекачивание каретки скамьи, когда Вы поднимите тренажер в передней части (рис. Е).

14С.2. Поднимите тренажер в передней части за перекладину для ремней. Тренажер будет опираться на колесико, находящееся на задней стойке.

14С.3. Тяните или толкайте тренажер, чтобы докатить тренажер на нужное место с помощью колесика.

Рисунок Е



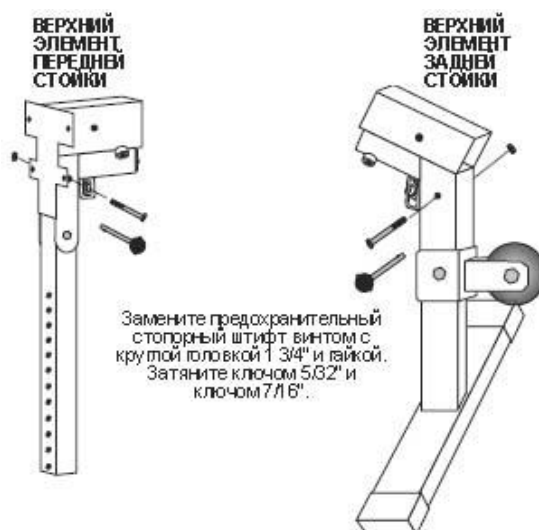
## ВАРИАНТЫ ХРАНЕНИЯ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА VASA

- **Встроенный шкаф:** Тренажер Vasa войдет в шкаф, высота потолка которого больше 230 см. Просто подвезите тренажер к шкафу и поднимите перекладину для ремня к потолку.
- **Возле стены (вертикально):** Тренажер Vasa можно поставить у любой стены, высота потолка которой составляет больше 230 см. Просто подвезите тренажер к шкафу, поднимите перекладину для ремня к потолку и прислоните его к стене.  
**ОСТОРОЖНО:** Убедитесь, что тренажер надежно стоит в вертикальном положении. Мы рекомендуем закрепить его с помощью кронштейна на стене, веревки или ремня, или подвесить за перекладину для ремня, используя потолочные крюки или крюки для велосипеда, которые можно купить в любом хозяйственном магазине.
- **Под кроватью:** После складывания и перемещения на нужное место опустите тренажер, придерживая за перекладину для ремня, и передвиньте заднюю часть тренажера в нужное место. Сложенный тренажер Vasa поместится в любом месте с зазором 30 см или более.
- **Чехол для хранения:** Если Вы храните тренажер в таком месте, где он может подвергаться воздействию дождя, пыли или ультрафиолетовых лучей, мы рекомендуем покрывать его чехлом.

## КАК ЗАЩИТИТЬ ВАШ ТРЕНАЖЕР ОТ НЕУМЕЛОГО ОБРАЩЕНИЯ

Если Вы планируете оставить тренажер Vasa в собранном виде все время (если Вы складываете его очень редко или никогда не складываете) и хотели бы защитить его от «неумелого обращения», мы рекомендуем сделать следующее:

- Используйте винт с круглой головкой 1 3/4" и шестигранную гайку вместо предохранительного стопорного штифта, находящегося в среднем отверстии в верхних элементах передней и задней стоек. Затягивание болта и гайки зафиксирует верхние элементы стойки в собранном положении. Никто не сможет сложить тренажер без помощи ключа 5/32" и ключа 7/16".



Если Вы оставляете тренажер в небезопасном месте и хотите защитить его от «умышленной порчи», мы рекомендуем следующее:

- Снимите соединительные ремни, эластичные шнуры, крепление блоков троса и ласты или рукоятки. Используйте трос и замок между U-образным болтом на верхнем элементе задней стойки и U-образным болтом внизу каретки скамьи, или закройте тренажер чехлом.

## ШАГ 15: КАК УСТАНОВИТЬ СЛОЖЕННЫЙ ТРЕНАЖЕР

Чтобы обеспечить Вашу безопасность, важно, чтобы Вы приняли особые меры предосторожности, складывая и устанавливая тренажер. Пожалуйста, прочитайте указания в шагах ниже, чтобы быть уверенным, что Вы правильно устанавливаете тренажер.

**ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО  
ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПО  
СКЛАДЫВАНИЮ И УСТАНОВКЕ ТРЕНАЖЕРА**

## 15А. УСТАНОВКА ЗАДНЕЙ СТОЙКИ

15А.1. Положите сложенный тренажер на пол, правильной стороной вверх. Отцепите ремни с липучкой, крепящие основания передней и задней стойке к монорельсу (рис. А).

15А.2. Толкните основание задней стойки вперед к передней части тренажера, чтобы убедиться, что основание будет свободно двигаться и освободит верхний элемент стойки, когда Вы разложите тренажер (рис. В).

15А.3. Поднимите монорельс и разложите основание (рис. С).

15А.4. Надавите на рукав верхнего элемента задней стойки вниз по направлению к основанию, на полный ход, убедитесь, что паз в основании не виден (рис. D). (**ПРИМЕЧАНИЕ:** убедитесь, что винтовая муфта с ручкой достаточно ослаблена для того, чтобы основание задней стойки могло полностью войти в верхний элемент стойки.)

15А.5. Вставьте предохранительный стопорный штифт в среднее отверстие на верхнем элементе задней стойки, убедитесь, что он проходит через паз в основании и выходит с другой стороны.

15А.6. Затяните винтовую муфту с ручкой на рукаве верхнего элемента стойки, чтобы зафиксировать его относительно основания (рис. D).

Рисунок А



Рисунок В

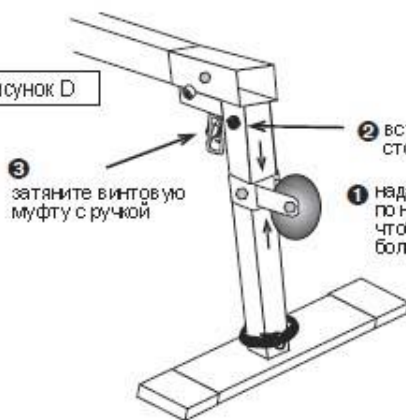


убедитесь, что основание не блокирует рукав верхнего элемента стойки

Рисунок С



Рисунок D



3  
затяните винтовую муфту с ручкой

2  
вставьте предохранительный стопорный штифт

1  
надавите на рукав стойки по направлению вниз так, чтобы паз в основании больше не было видно

## 15В. УСТАНОВКА ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ

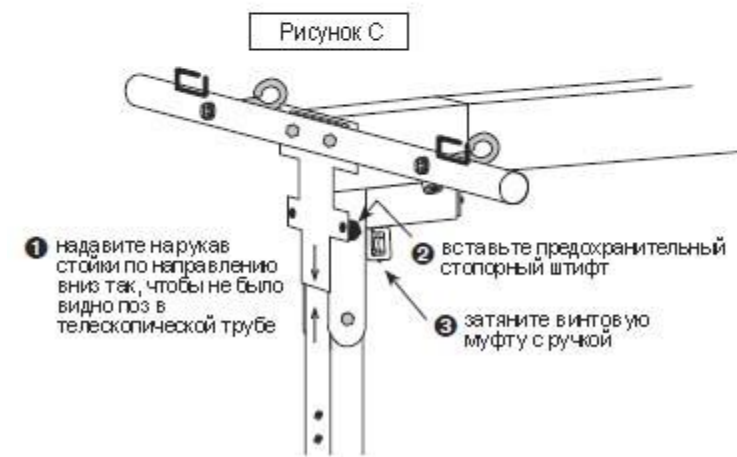
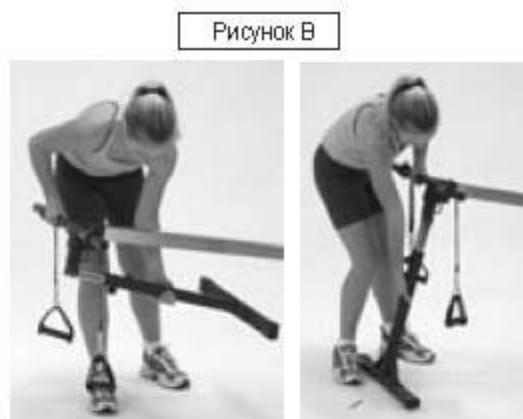
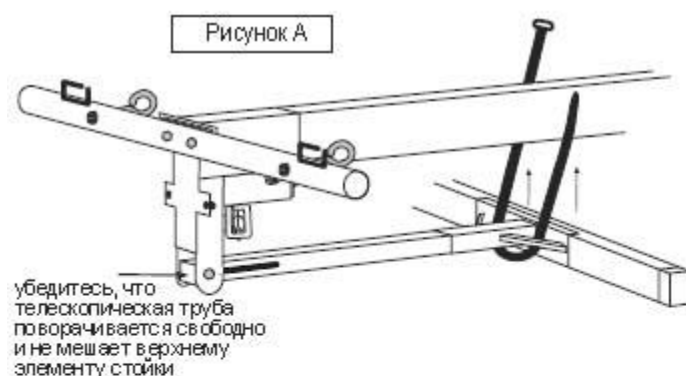
15В.1. Толкните основание-перекладину передней стойки по направлению к задней части тренажера, чтобы убедиться, что телескопическая труба будет свободно двигаться и освободит верхний элемент стойки, когда Вы разложите тренажер (рис. А).

15В.2. Поднимите перекладину для ремней так, чтобы передняя телескопическая труба свободно двигалась и освободила верхний элемент стойки (рис. В).

15В.3. Надавите на рукав передней стойки вниз по направлению к передней телескопической трубе, на полный ход, убедитесь, что паз в телескопической трубе не виден (рис. С). (**ПРИМЕЧАНИЕ:** убедитесь, что винтовая муфта с ручкой достаточно ослаблена для того, чтобы телескопическая труба могла полностью войти в верхний элемент стойки.)

15В.4. Вставьте предохранительный стопорный штифт в среднее отверстие на верхнем элементе передней стойки, убедитесь, что он проходит через паз в телескопической трубе и выходит с другой стороны.

15В.5. Затяните винтовую муфту с ручкой на рукаве верхнего элемента стойки, чтобы зафиксировать его относительно телескопической трубы.



### **ВАЖНО – ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА VASA**

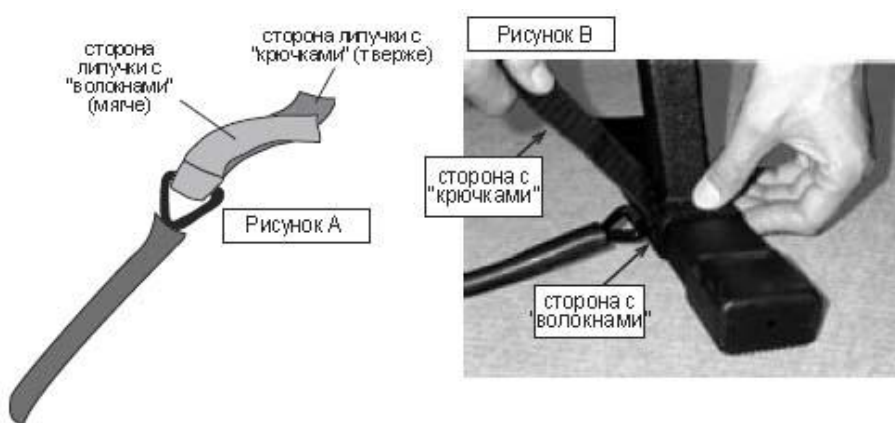
1. Убедитесь, что передняя телескопическая труба и основание задней стойки полностью вошли в верхние элементы стойки.
2. Убедитесь, что предохранительные стопорные штифты хорошо зафиксированы на месте в обоих верхних элементах стоек.
3. Убедитесь, что винтовые муфты с ручкой затянуты на обоих верхних элементах стоек.

## УСТАНОВКА СИЛОВОГО ШНУРА VASA (дополнительный аксессуар)

### ПРИКРЕПИТЕ КОНЕЦ СИЛОВОГО ШНУРА С ЛИПУЧКОЙ К ЗАДНЕЙ СТОЙКЕ

1. Найдите полоски липучки на одном конце силового шнура. Обратите внимание, что одна полоска – это «крючки», а другая – это «волокна». Сторона с «волокнами» - более мягкая, ворсистая, а сторона с «крючками» - более твердая и похожа на пластик (рис. А).
2. Разделите две стороны липучки (между ними будет проходить перекладина-основание). Возьмите сторону с «волокнами» (более мягкую) и оберните вокруг дна основания задней стойки. Оберните липучку так, чтобы внизу основания стойки «волокна» были направлены к полу, а затем оберните вокруг, чтобы они были направлены на потолок наверху основания стойки (рис. В).

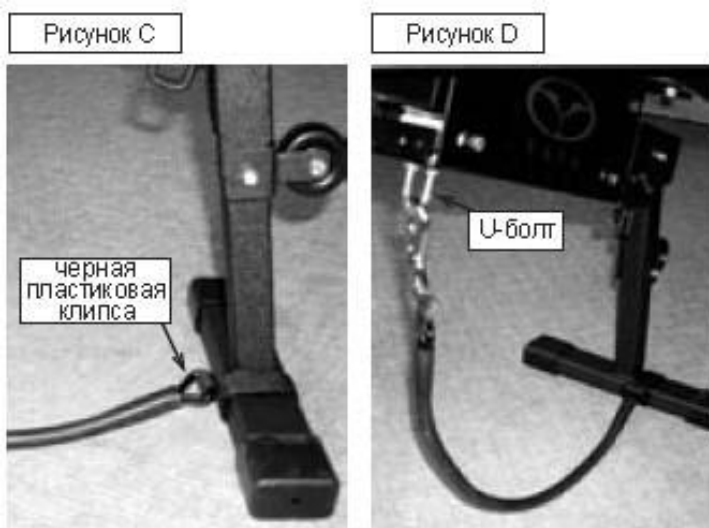
СОПРОТИВЛЕНИЕ СИЛОВОГО ШНУРА	
Сопротивление	Цвет шнура
очень легко	зеленый
легко	красный
средне	синий
тяжело	черный



3. Удерживая сторону с «волокнами» как можно плотнее на основании стойки, оберните сторону липучки с «крючками» вокруг стороны с «волокнами». (Рис. В) Пластиковая треугольная клипса должна находиться как можно ближе к основанию.

4. Расположите закрепленную липучку на основании стойки так, чтобы черная пластиковая треугольная клипса была направлена к каретке скамьи (рис. С).

5. Прикрепите металлическую клипсу на другом конце силового шнура к U-образному болту снизу каретки скамьи. U-образный болт должен быть направлен к передней части каретки скамьи (рис. D).



### ОСТОРОЖНО – ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

Силовые шнуры дают ощутимое сопротивление, и скамья будет быстрее отскакивать назад. Чтобы скамья не выскользнула из-под Вас, выберите правильный силовой шнур для Вашего веса и наденьте нескользящую одежду.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА СИЛОВЫМ ШНУРОМ

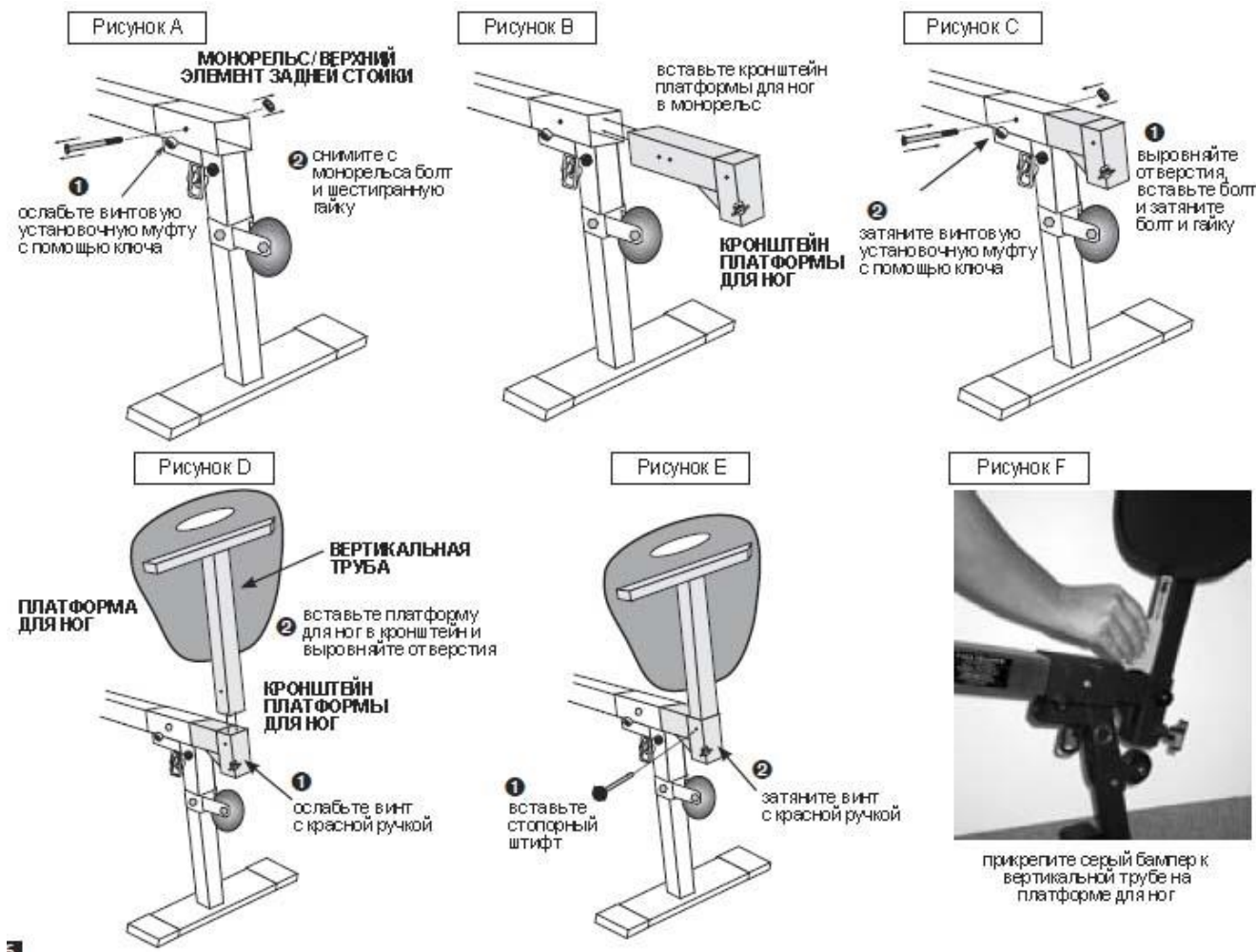
Силовой шнур сделан из резиновых трубок. Чтобы продлить жизнь резины и предотвратить образование трещин и преждевременную поломку, следуйте следующим рекомендациям:

1. Когда трубки начинают сохнуть или терять цвет, обработайте защитным средством типа Armorall™.
2. Если они находились в контакте с хлорированной водой, помойте их чистой водой.
3. **Никогда не храните под прямыми лучами солнца или в зонах, где присутствует большое количество хлора.** Убирайте их из таких помещений и храните в другом месте.
4. Перед использованием исследуйте трубки на наличие трещин, изнашивания или других повреждений, при необходимости замените.



## СБОРКА ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ НОГ (дополнительный аксессуар)

1. Ослабьте винтовую муфту на верхнем элементе задней стойки с помощью ключа (рис. А). Затем ослабьте и снимите болт 2 1/2" с монорельса и шестигранную контргайку с верхнего элемента задней стойки /монорельса.
2. Вставьте кронштейн платформы для ног в монорельс / верхний элемент задней стойки как показано на рисунке (рис. В). Выровняйте отверстие в кронштейне платформы для ног с отверстием в верхнем элементе задней стойки и монорельсе.
3. Вставьте болт 2 1/2" монорельса, убедившись, что болт проходит через отверстия в верхнем элементе задней стойки, в монорельсе и вставленном кронштейне платформы для ног (рис. С). Наверните на болт монорельса шестигранную контргайку и затяните ее. Затяните винтовую установочную муфту на углу верхнего элемента задней стойки с помощью ключа.
4. Ослабьте винт с ручкой сбоку на кронштейне платформы для ног (рис. D). Затем вставьте вертикальную трубу платформы для ног в кронштейн платформы для ног. Выровняйте отверстия в вертикальной трубе с отверстиями в кронштейне.
5. Вставьте стопорный штифт 1.8" до конца в отверстия в кронштейне платформы для ног и вертикальной трубе платформы для ног (рис. E). Затяните винт с ручкой сбоку на кронштейне платформы для ног. Это зафиксирует вертикальную трубу в кронштейне платформы для ног.
6. Снимите бумажное покрытие с серого пенопластового бампера, открыв самоклеющуюся ленту. Придерживайте обитую скамью в стороне от вертикальной трубы платформы для ног и приложите пенопластовый бампер как показано на рисунке F. Это не даст скамье ударяться непосредственно о металлическую трубу. (Он может частично закрыть желтую наклейку «keep hands clear» (не приближайте руки)).
7. Снимайте платформу для ног, если Вы делаете упражнения, где она не требуется. Чтобы снять платформу, ослабьте винт с ручкой на кронштейне платформы для ног, вытяните стопорный штифт и вытащите платформу для ног из кронштейна. Вы можете оставить кронштейн для платформы для ног на месте.



## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ НОГ VASA

**ВАЖНО:** Пожалуйста, прочитайте прежде, чем использовать платформу для ног:

1. Надевайте соответствующую обувь. Не используйте платформу для ног босиком.
2. Во избежание травм не держите руки между платформой для ног и концом обитой скамьи.
3. Снимайте платформу для ног, когда выполняете упражнения, не требующие ее использования. Вы можете оставить на месте кронштейн платформы для ног.
4. Для правильной установки всегда проверяйте стопорный штифт и винт с ручкой. Убедитесь, что винт с ручкой затянут и фиксирует платформу для ног в кронштейне платформы для ног.
5. Не допускайте маленьких детей к тренажеру и к платформе для ног.
6. При выполнении плиометрических толчков ногами, обязательно держите руки по бокам скамьи и следите за ногами, когда возвращаетесь к платформе.



всегда надевайте  
подходящую обувь



не босиком!



**ОСТОРОЖНО** - не  
приближайте руки!



перед использованием платформы для ног  
правильно вставьте стопорный штифт и  
затяните винт с ручкой



1. придерживайтесь за края скамьи сбоку
2. смотрите на ноги при толчке и при  
возвращении к платформе

## УСТАНОВКА ВЕСОВОГО КРОНШТЕЙНА (дополнительный аксессуар)

Мы рекомендуем установить весовой кронштейн на каретку скамьи перед тем, как Вы прикрепите каретку скамьи к обитой скамье в шаге 8 инструкций по сборке.

1. Положите каретку скамьи на пол, U-образный болт должен быть направлен в потолок (рис. А).
2. Выровняйте отверстия на весовом кронштейне с двумя отверстиями, дальними от U-образного болта на каретке скамьи (рис. А). Вставьте винты с круглой головкой в кронштейн, каретку скамьи и второй кронштейн с другой стороны. Наверните одну шестигранную контргайку на каждый винт с круглой головкой.
3. Используйте ключ 5/32" и ключ 7/16", чтобы затянуть винты с круглой головкой и шестигранные гайки, чтобы хорошо зафиксировать весовой кронштейн.
4. Вставьте перекладину для груза в круглые отверстия на кронштейне (рис. В).
5. Вставьте болты с проушиной в каждое отверстие на перекладине для груза и закрепите с помощью шестигранных гаек. Затем прикрепите черные колпачковые гайки, чтобы закрыть резьбу болтов с проушиной. (рис. С).
6. Прикрепите пружинные зажимы к перекладине, сжав черные рукоятки и надев зажимы на перекладину для груза. (рис. С).
7. Прикрепите каретку скамьи к обитой скамье (см. шаг 8 инструкций по сборке).



**ОСТОРОЖНО:** Не добавляйте весовые плиты, пока полностью не закончите сборку тренажера Vasa. По окончании сборки снимите пружинные фиксаторы, чтобы надеть нужные весовые плиты. Обязательно всегда закрепляйте пружинные фиксаторы после того, как Вы добавляете или снимаете весовые плиты.

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС: 22 КИЛОГРАММА (11 КИЛОГРАММ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ)**

## АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА VASA

Следующие аксессуары добавят разнообразия Вашим тренировкам.



### ПЛАТФОРМА ДЛЯ НОГ

Используйте платформу для ног для выполнения более десятка упражнений, направленной на развитие специфической силы и на общую тренировку тела. Платформа для ног сделана из шероховатой стали и покрыта стойкой эпоксидной краской. Она очень проста в использовании и легко снимается, если ее не использовать.

- Улучшает взрывную силу ног, скорость и мощь.
- Развивает быстрые и сильные старты и финиши.
- Увеличивает вертикальный прыжок, особенно, в таких видах спорта, как баскетбол, волейбол и легкая атлетика.
- Безопасное и эффективное восстановление после травм.
- Развитие функциональной силы и подвижности ног, корпуса и верхней части тела.
- Добавляет разнообразия в программу тренировок!

## СИЛОВЫЕ ШНУРЫ

Эти шнуры обладают невероятным сопротивлением и прекрасно подходят для силовых упражнений. Они начинают действовать быстрее, чем стандартные эластичные шнуры, обеспечивая плавную тренировку и дополнительное сопротивление, если используется система блоков троса. Идеально подходят для попеременного вольного стиля, толчков ногами и общих силовых упражнений. Существует 4 уровня сопротивления.



## РЕМНИ НА ЛОДЫЖКУ

Ремни на лодыжку позволяют Вам делать упражнения для ног, сгибание ног, гребок брасса и множество других упражнений для бедер, ног и голеностоп.



## КРОНШТЕЙН ВЕСОВЫХ ПЛИТ

Этот кронштейн позволяет Вам надевать весовые плиты на каретку скамьи, чтобы увеличить степень сопротивления. Вы можете добавить до 22 кг, чтобы максимизировать тренировки. Состоит из кронштейна, гантели из нержавеющей стали, пружинных зажимов и крепежных деталей (грузы не включены).



## ГНУТЫЙ ГРИФ

Используйте этот великолепный аксессуар для выполнения двусторонних упражнений, например, на бицепсы, боковые мышцы и гребки для гребцов. Этот круглый металлический гриф крепится к системе блоков троса или соединительным ремням.



## ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ ПОДТЯГИВАНИЙ

Эта новая круглая перекладина для ремня с широким хватом увеличивает варианты тренировок и более удобна по сравнению со стандартной перекладиной. Предназначена для таких упражнений как подтягивания, блоки и упражнения для пресса. Состоит из грифов и крепежных деталей.



## ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СКАМЬЯ

Вам всегда хотелось иметь длинную, широкую скамью? Теперь она у Вас есть! Физиотерапевтическая скамья длиннее скамьи Sport или Pro, которые входят в комплект Вашего тренажера Vasa. Она идеально подходит для физиотерапии и клубов здоровья, для людей ростом выше 185 см, или просто всем, кому нужна длинная, широкая скамья.

## УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ VASA

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

### 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) Проверяйте ласты для плавания или рукоятки и соединительные ремни на чрезмерный износ. Проверьте плотность крепления ремней на перекладине.
- 3) 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.
- 4) Проверяйте эластичные 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 все тренажер 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 Vasa PRO SE, PRO или CLINICAL в условиях высокой влажности, 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 ласты для плавания или рукоятки и соединительные ремни на чрезмерный износ. Проверьте плотность крепления ремней на перекладине.
- 3) 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 1-4 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. Пожалуйста, 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	№ ДЕТАЛИ	НАЗВАНИЕ	ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ
1	4P или 4S	Обитая скамья	Вытрите влажной, чистой тряпкой.
2	9SC	Растягивающиеся шнуры	Обработайте защитным средством типа Armorall™.
3	16P	Монорельс Pro	Обрызгайте универсальным чистящим средством и начистите тампоном ScotchBrite™ или стальной ватой
	16S	Монорельс Sport	Почистите неабразивным чистящим средством для металла или универсальным чистящим средством с помощью чистой тряпки

4	12P, 12T-S	Винтовые муфты	Нанесите на резьбу смазку или масло.
5	5P/5S	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 тренажер 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.

**ОСТОЖНО:** Использование тренажера 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 тренажер Vasa следует хранить в сухом закрытом помещении, вдали от влаги и хлора. Так как модели PRO SE, PRO и CLINICAL имеют монорельс, телескопическую трубу и крепежные детали из нержавеющей стали, хранение в сухих условиях в закрытом помещении не является настолько критичным. Но все же рекомендуется хранение в сухом помещении, это продлит срок службы тренажера. Также хорошо опускать телескопическую трубу как можно ниже, когда тренажер не используется. Затяните все винтовые муфты и убедитесь, что все винтовые муфты с красными ручками и предохранительные стопорные штифты надежно закреплены.

Тренажер 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 эластичные шнуры, и храните их в помещении. Закройте тренажер водонепроницаемым чехлом, чтобы сократить скопление влаги на металлических частях.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛАХ И МЕСТАХ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ**

Школы и общественные учреждения могут захотеть установить тренажер в спортивном или тренажерном зале, но при этом по возможности избежать травм студентов, вандализма или кражи ключевых деталей. Мы предлагаем снимать скамью и каретку скамьи в сборе, рукоятки, соединительные ремни и эластичные шнуры и запирать их в надежном месте между тренировками.

## **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 сточились и приспособились к монорельсу. Когда ролики адаптируются к монорельсу, они оставляют 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 или перекладина для ремня.**

**Возможная причина:** Ослаблено крепление винтовых установочных муфт, винтовых муфт с красной ручкой в передней стойке.

**Способ устранения:** Затяните все винтовые муфты и винтовые муфты с красными ручками. Если шатается перекаладина, затяните винты с круглой головкой и шестигранные болты с помощью ключа 5/32" и ключа 7/16".

**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. (См. инструкции по сборке.)

**СИМПТОМ:** Винтовые установочные муфты с красными ручками или винтовые муфты с трудом заворачиваются в круглые гайки, приваренные на углах стоек, верхнего элемента передней стойки или верхнего элемента задней стойки.

**Возможные причины:** (1) На резьбе круглых гаек осталась краска или частицы металла, их нужно удалить. (2) Вы завинчиваете винт с перекосом.

**Способ устранения:** (1) Затяните (по часовой стрелке) винтовую установочную муфту в резьбу круглой гайки с помощью шестигранного ключа, пока Вы не почувствуете сопротивление. **Не** затягивайте, пока Вам приходится прикладывать давление на резьбу. (2) Теперь ослабьте винт (против часовой стрелки).

**ОСТОРОЖНО:** Закройте глаза или наденьте защитные очки прежде, чем дуть на резьбу в следующем шаге, частицы могут попасть в глаза. (3) Выньте винт и подуйте на резьбу круглой гайки, чтобы удалить остатки краски или частицы металла. (4) Повторите процедуру, пока винт не будет завинчиваться свободно. Вы также можете попробовать добавить немного смазки на резьбу круглой гайки, чтобы ее смазать. (5) Затяните шестигранным ключом.

**СИМПТОМ:** Трос на креплении блока троса выскакивает из блока.

**Возможная причина №1:** Болты с проушиной на перекаладине для ремня были затянуты: болты с проушиной установлены на перекаладину на заводе и правильно отрегулированы для корректной работы системы блоков. Если болты с проушиной затянуть, они перестают вращаться, и поэтому трос выскакивает.

**Способ устранения:** Ослабьте гайку на болте с проушиной так, чтобы болт можно было легко вращать рукой. Убедитесь, что гайка затянута достаточно туго и болт хорошо прикреплен к перекаладине.

**Возможная причина №2:** При выполнении упражнений непрерывного вольного стиля Вы выбираетесь из ритма. Чтобы трос с блоком работали правильно, Вы должны сохранять одинаковый ритм для левой и правой руки при выполнении упражнений непрерывного вольного стиля. Трос должен быть достаточно хорошо натянут, в противном случае он может выскакивать из блока.

**Способ устранения:** При выполнении упражнений непрерывного вольного стиля обратите особое внимание на то, чтобы руки сменяли друг друга равномерно. Когда правая рука полностью выпрямлена впереди и «входит в воду», левая рука должна быть полностью выпрямлена сзади около бедра. Благодаря этому трос будет натянут и будет оставаться в колее блока. Если трос выскакивает из блока, потяните обеими руками, вперед и назад один или два раза. Трос вернется на свое место в блоке.

**СИМПТОМ:** Тренажер 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 моно-рельс к внутренним стенкам верхних элементов стоек. Затяните винтовые установочные муфты с помощью ключа.

4. Затяните красные барашковые гайки, расположенные на основаниях передней и задней стойке. Это прижмет телескопические трубы к внутренним стенкам труб оснований стоек. На перед-

ней стойке это красная барашковая гайка, которую нужно ослабить, чтобы поднять или опустить телескопическую трубу и отрегулировать уклон монорельса.

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.

**СИМПТОМ: Каретка скамьи ударяется о заднюю стойку при выполнении гребков двумя руками с использованием системы блоков троса (баттерфляй, брасс, гребки двумя руками).**

**Возможная причина:** Если Вы прикрепили петлю для свободного стиля, люди высокого роста (180 см и выше) могут удариться о заднюю стойку после каждого движения при выполнении движения двумя руками с помощью системы блоков троса. Поскольку у высоких людей больше размах рук, они должны начинать в более низкой точке монорельса. После каждого гребка каретка скамьи больше перемещается назад и может «удариться» о заднюю стойку.

**Способ устранения:** Снимите петлю для вольного стиля. Это «сократит» дистанцию, и скамья переместится вперед на монорельсе, убрав «удар» после каждого гребка. ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы продлить жизнь петли для вольного стиля, мы рекомендуем выполнять только попеременные упражнения для рук. Использование ее в упражнениях с одновременным движением руками может привести к поломке.

**СИМПТОМ: Фитинги на концах троса блоков ударяются о колеса блоков, когда руки полностью выпрямлены при выполнении движений вольного стиля (при попеременном движении рук).**

**Возможная причина:** Люди высокого роста (примерно 180 см и выше) имеют большой размах рук, и поэтому длины троса не хватает. Трос можно «удлинить» с помощью петли для вольного стиля.

**Способ устранения:** Прикрепите петлю для вольного стиля между U-образным болтом на каретке скамьи и средним блоком системы блоков троса.

**СИМПТОМ: Мне кажется, что при выполнении непрерывного упражнения вольного стиля с системой блоков троса сопротивление недостаточно. Упражнение кажется слишком легким.**

**Возможная причина:** 1. Уклон/ угол передней стойки установлен слишком низко. 2. Не прикреплен силовой шнур.

**Способ устранения:** При выполнении непрерывного упражнения вольного стиля с системой блоков тросов отрегулируйте сопротивление так, чтобы Вы могли делать гребки без перерыва в течение как минимум 5 минут. Рекомендации по уклону и сопротивлению: 1. Увеличьте угол от среднего до самого высокого. 2. Прикрепите силовой шнур. 3. При выполнении амплитуды движения руками тело должно оставаться на месте на монорельсе (Вы не будете двигаться вверх и вниз по монорельсу, как при использовании соединительных ремней). Сопротивление возникает благодаря остановке тела по пути к монорельсу.

**СИМПТОМ: Мне кажется, что при выполнении толчка ногами сопротивление недостаточно. Когда я выполняю толчок ногами, каретка скамьи ударяется о передний конец монорельса.**

**Возможная причина:** 1. Уклон/ угол передней стойки установлен слишком низко. 2. Не прикреплен силовой шнур. 3. Слишком маленький груз на каретке скамьи.

**Способ устранения:** При выполнении толчка ногами начните с настройки высоты от средней до максимальной на передней стойке. Выполняйте толчок медленно, чтобы почувствовать скорость, с которой Вы двигаетесь вверх и вниз по наклоненному монорельсу. Чтобы увеличить сопротивление, увеличьте уклон/ угол, добавьте силовые шнуры и/или добавьте грузы на кронштейн грузовых плит.

## 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. См. рисунок ниже.

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 (см. рисунок ниже).

**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.

