

108 СМА

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ТАБЛИЦА МЫШЦ | 3 |
| ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ | 4 |
| РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТЕППЕРА | 4 |
| РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОДЪЕМА | 4 |
| ДИСПЛЕЙ МОДУЛЯ | 5 |
| ВЫБОР ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ | 6 |
| ВЫБОР СОПЕРНИКА | 6 |
| ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРАВЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ | 6 |
| ВЫБОР ОРИЕНТИРА | 6 |
| ТАБЛИЦА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА | 7 |
| КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА | 7 |
| СПЕЦИФИКАЦИИ VERSACLIMBER | 8 |
| ИНСТРУКЦИИ ПО РАСПАКОВКЕ | 8 |
| ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ | 8 |
| ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ | 13 |
| УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК | 15 |
| СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ | 16 |

Лучше, чем эллиптические тренажеры, беговые дорожки, степперы и велотренажеры

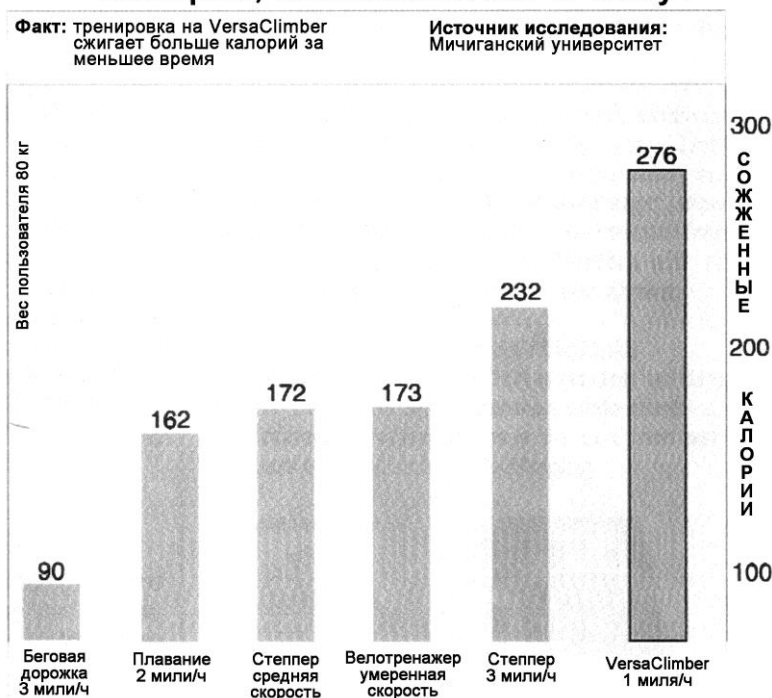
Тренажер VersaClimber позволяет выполнять совершенное, приближенное к естественным движениям упражнение, тренируя: руки, грудь, плечи, спину, живот, ноги и ягодицы – все, в одном плавном вертикальном движении. Большинство кардиотренажеров работает только с мышцами нижней части тела, что требует более продолжительных тренировок, чтобы сжечь количество калорий, необходимое для снижения веса. Сделайте свою тренировку вдвое короче и достигайте при этом лучших результатов, просто используя VersaClimber.

№ 1 в сжигании калорий: Исследования показывают, что VersaClimber идеально подходит для сжигания жира. VersaClimber является лидером в том, что касается большего количества сжигаемых калорий.

Экономия времени: Большое преимущество для людей, которые не могут потратить много времени на тренировки. Вы проводите полную тренировку всего тела в течение 20 минут или менее.

Экономия места: Имея площадь основания всего 90 см x 110 см, VersaClimber занимает наименьшее пространство на полу из всех тренажеров для тренировки всего тела, представленных на рынке. Больше занятий, лучший результат на меньшем пространстве.

Калории, сжигаемые за 20 минут



Безударная нагрузка: Плавный, однородный шаг на тренажере VersaClimber позволяет избежать ударной нагрузки во время тренировки. Отсутствует ударная нагрузка на колени, суставы и бедра.

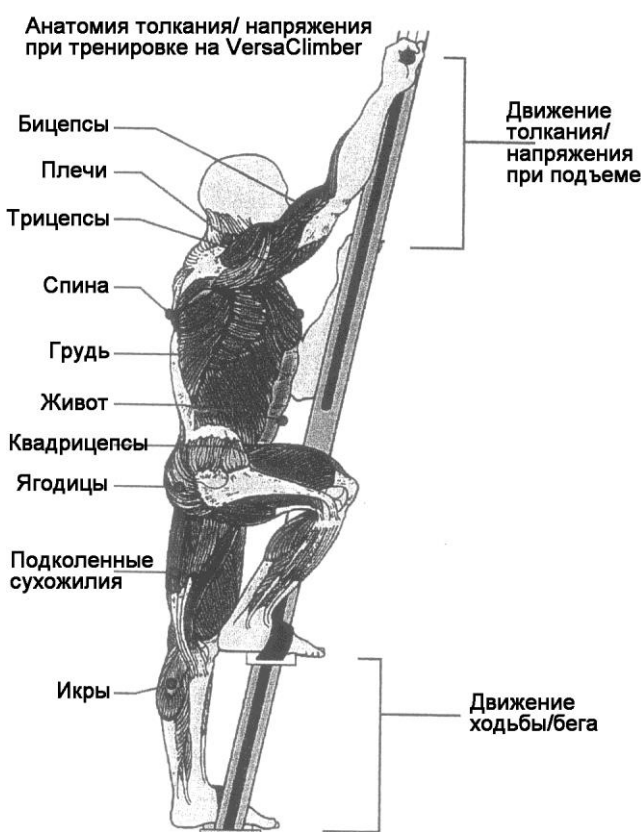
Многогранность: Толкание, напряжение, ходьба и подъем. Только ноги или ноги и руки вместе. Он был сконструирован с расчетом на разнообразие. Ходьба, бег трусцой или бег против силы тяжести. Его можно использовать как степпер, просто взявшись за поручни, или как вертикальный тренажер для всего тела.

«Я просто в восторге от моего тренажера VersaClimber, это самое лучшее вложение денег в моей жизни и стоит каждого потраченного пенни. Я потеряла 5 килограмм веса и целые сантиметры вокруг талии.»

Джанин Джонсон

«Люди испытывают стресс, работая 5 дней в неделю и нигде не выбираясь. Часто занимаются ходьбой или используют планеры... Я занимаюсь на VersaClimber. Это превосходное оборудование для тренировки сердечно-сосудистой системы.»

Питер Рафазль



Для людей, использующих тренажер в первый раз: Вы можете начать стараться подниматься слишком быстро или делать слишком длинные шаги. Пока пользователи хорошо не познакомятся с тренажером VersaClimber, шаги должны быть медленными и короткими.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ VERSACLIMBER ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ. ОБЪЯСНИТЕ ДРУГИМ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ, СЛЕДУЯ УКАЗАНИЯМ В РУКОВОДСТВЕ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫ МОЖЕТЕ ТАКЖЕ ПРИОБРЕСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РУКОВОДСТВА ОТ HEART RATE, INC. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 30 ЛЕТ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕВШИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. HEART RATE, INC. НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВУ, НАНЕСЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА VERSACLIMBER.

ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

VersaClimber, производимый с 1981 г., был первым на рынке тренажером, имитирующим подъем по лестнице; и до сегодняшнего дня он остается лидером в оборудовании для тренировки всего тела. Этот тренажер, имитирующий подъем по лестнице, позволяет совершать попеременное движение руками и ногами против силы тяжести, с различным усилием, длиной шага и скоростью. При подъеме задействованы все основные группы мышц рук, груди, плеч, спины, бедер, ягодиц и ног. VersaClimber одобрен во всем мире и широко используется как тренажер для всего тела в клубах здоровья, в спортивной медицине, в армии, в отделениях пожарной охраны, в корпоративных спортзалах и везде, где люди собираются для занятий фитнесом.

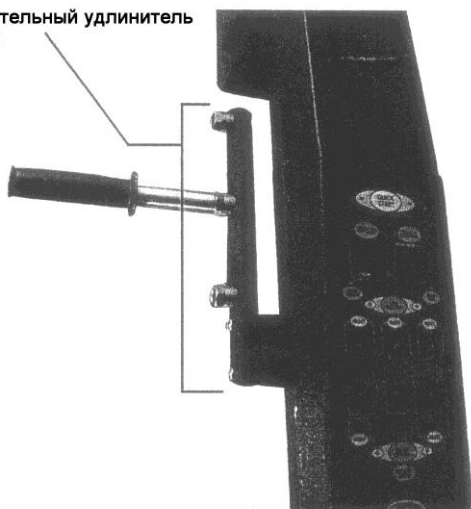
Тренажер наклонен для подъема под углом 75 градусов. Для подъема нужно встать в прямое вертикальное положение, обе ноги на педалях, взявшись обеими руками за рукоятки, расположенные примерно на уровне плеч. Чтобы начать движение подъема, надавите ногой на верхнюю педаль и потяните за верхнюю рукоятку. В то время как одна рука и одна нога двигаются вертикально вниз, другая рука и нога двигаются вертикально вниз, а затем одновременно сменяются. Совершается циклическое движение рук и ног, симулирующее движение подъема по бесконечной лестнице, с любым временем, темпом и расстоянием на выбор. Во время выполнения упражнения микрокомпьютер контролирует и отображает информацию о подъеме, частоте пульса, сожженных калориях, расстоянии, а также дает звуковые инструкции и мотивирует с помощью сообщений на дисплее.

Людей, использующие тренажер в первый раз, могут начать стараться подниматься слишком быстро или делать слишком длинные шаги. Пока пользователи хорошо не познакомятся с тренажером VersaClimber, важно, чтобы шаги были медленными и короткими. Чтобы движение не приводило к ударам или травмам, необходимо не доходить до самого низкого уровня и с силой отталкиваться от педалей в конце каждого шага.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УДЛИНИТЕЛИ РУКОЯТОК

На стандартном тренажере VC-108 CMA люди ростом для 180 см при подъеме могут полностью выпрямить руки. Благодаря дополнительным удлинителям рукояток люди ростом до 195 см также могут полностью вытянуть руки.

Дополнительный удлинитель
рукоятки



СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ

Подъем с использованием всех мышц тела позволяет сжигать большее количество калорий, даже если скорость при подъеме ниже, чем при других видах физической активности. Занимаясь на тренажере в первый раз, многие зачастую стараются поддерживать скорость, аналогичную другим видам физической активности, и склонны перенапрягаться. Важно помнить, что, благодаря тому, что VersaClimber является тренажером для всего тела, использующим силу тяжести, нет необходимости совершать подъем на большой скорости, что показано в таблице.

Количество сжигаемых калорий при различных видах физической активности

| | СКОРОСТЬ | Количество калорий, сожженных за час |
|---------------------|------------|--------------------------------------|
| Ходьба | 3,0 мили/ч | 228 |
| Езда на велосипеде | 9,4 мили/ч | 384 |
| Плавание | 2,0 мили/ч | 486 |
| Бег | 7,5 мили/ч | 792 |
| Занятия на степпере | 1,9 мили/ч | 864 |
| Подъем | 1,5 миль/ч | 972 |

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТЕППЕРА ИСПОЛЬЗУЙТЕ VERSACLIMBER КАК СТЕППЕР ИЛИ КАК ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПОДЪЕМА

Боковые поручни можно использовать не только для опоры при подъеме на VersaClimber или спуске с него, они также дают возможность использовать опцию степпера-лестницы. Если придерживать за боковые поручни и нагружать только ноги, Ваши ягодичные мышцы, квадрицепсы, подколенные сухожилия, икроножные мышцы и голени получают полноценную аэробную и силовую тренировку.

Можно установить удобную ширину шага от 2,5 см до 25 см. При перемещении рук со стационарных поручней на подвижные рукоятки тренажер автоматически превращается из степпера в тренажер для подъема, или обратно в степпер при изменении положения рук.



РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОДЪЕМА

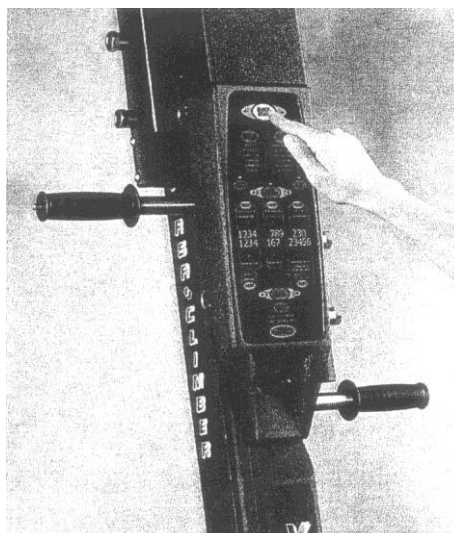
Воспользуйтесь поручнями для опоры и встаньте на педали так, чтобы ступни были примерно на одном уровне. Выровняв положение ступней, возьмитесь за рукоятки примерно на уровне подбородка. При необходимости отрегулируйте рукоятки, ослабив фиксатор на конце рукоятки. Передвиньте рукоятку и полностью вставьте ее в новое положение, а затем отпустите фиксатор.

ПРИМЕЧАНИЕ: БЕРЯСЬ ЗА ПОРУЧНИ ИЛИ РУКОЯТКИ, ПОЛОЖИТЕ ВСЕ ПАЛЬЦЫ НА ПЕНОПЛАСТОВУЮ НАБИВКУ ПОРУЧНЕЙ ИЛИ НА РЕЗИНОВОЕ ПОКРЫТИЕ РУКОЯТОК. НЕ БЕРИТЕСЬ И НЕ ОТСТАВЛЯЙТЕ РУКИ ЗА КРОМКУ ДВИЖУЩИХСЯ РУКОЯТОК. НЕ БЕРИТЕСЬ ЗА ВЕРТИКАЛЬНУЮ ОПОРУ.

Нажмите клавишу QuickStart на модуле и следуйте устным инструкциям. На контрольном модуле отображаются время, темп, расстояние, высота шага и другая информация. Более подробно о функциях дисплея, включая частоту пульса и количество калорий, см. ниже.

Начните подъем, установив длину шага примерно в 5 дюймов (12,5) см, со скоростью 20 футов (6 метров) в минуту, примерно на 5 минут. По истечении 5 минут при желании можно постепенно увеличить высоту шага и скорость подъема.

Чтобы избежать во время движения ударной нагрузки и травмы, настоятельно рекомендуется ни при каких обстоятельствах не доходить до самого низкого уровня в конце шага.



НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЛЮБЫЕ ЗАНЯТИЯ, ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ДИСКОМФОРТ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ ОДЫШКА.

ДИСПЛЕЙ МОДУЛЯ

Контрольный модуль состоит из 17 клавиш с подсвечиваемыми надписями, светодиодного дисплея и системы звукового оповещения, дающей устные инструкции новым пользователям. Надписи – это подсвечиваемые описания тех функций или процессов, которые на настоящий момент связаны с каждой клавишей. Ниже приведено краткое описание функций, предоставляемое при каждой инструкции.

1. QUICK START (быстрый старт)

При нажатии этой клавиши дисплей очищается от всей предшествующей информации и устно сопровождает нового пользователя в течение 15-минутной тренировки. Нажатие этой клавиши также начинает первый блок серии звуковых инструкций.

2. SELECT AN OPPONENT (выбор соперника)

Несколько раз нажмите эту клавишу, чтобы выбрать одного из виртуальных соперников, с которыми Вы будете соревноваться. Это состязание в скорости.

3. SELECT A LANDMARK (выбор ориентира)

Несколько раз нажмите эту клавишу, чтобы выбрать один из шести возможных целевых ориентиров. Это расстояние, на которое Вы будете подниматься в Вашем собственном темпе.

4. ENTER WEIGHT (ввод возраста)

Нажмите эту клавишу, чтобы ввести Ваш вес, который используется при подсчете сжигаемых калорий. С помощью желтых стрелок LOCK SELECTION измените число на дисплее так, чтобы оно равнялось Вашему весу плюс-минус 2 кг (5 фунтов). Затем нажмите клавишу LOCK SELECTION для ввода значения Вашего веса в компьютер.

5. ENTER TIME (ввод времени)

Нажмите эту клавишу, чтобы изменить установленное по умолчанию значение 15 минут. С помощью желтых стрелок LOCK SELECTION измените число на дисплее так, чтобы отобразилось нужное время. Затем нажмите клавишу LOCK SELECTION для ввода значения времени в компьютер.

6. LOCK SELECTION

Нажмите эту клавишу для ввода в компьютер значений, выбранных для пользователя.

7. Желтые стрелки LOCK SELECTION

Эти стрелки используются для того, чтобы увеличить или уменьшить число на дисплее.

8. «Верхняя» левая клавиша SELECT

Нажмите эту клавишу, чтобы переключить информацию о продолжительности тренировки на дисплее с ELAPSED TIME (истекшее время) на TIME REMAINING (оставшееся время) и обратно. Дисплей оставшегося времени останавливается на нуле, а истекшее время продолжает отсчитываться до 99 часов 59 минут 59 секунд.

9. «Центральная» клавиша SELECT.

Нажмите эту клавишу, чтобы переключить информацию с TOTAL CALORIES (общее количество калорий) на CALORIES PER HOUR (количество калорий в час) и обратно.

10. «Верхняя» правая клавиша SELECT.

Если тренажер не работает в одном из специальных режимов (гонка с соперником, подъем до ориентира, контроль частоты пульса или гонка с соседом), эта клавиша не выполняет никакой функции, так как значения STROKE LENGTH (длина шага) и DISTANCE PER MINUTE (расстояние в минуту) будут отображаться все время. При выборе одного из специальных режимов, эта клавиша переключает информацию на дисплее с STROKE LENGTH (длина шага) на DISTANCE PER MINUTE (расстояние в минуту) и обратно.

11. «Нижняя левая» клавиша SELECT.

Нажмите эту клавишу, чтобы переключиться с метрической системы единиц измерения на британскую систему и наоборот.

12. «Нижняя правая» клавиша SELECT.

Нажмите эту клавишу, чтобы переключить значение с OPPONENT'S TOTAL DISTANCE (общее расстояние соперника) на OPPONENT'S DISTANCE PER MINUTE (расстояние соперника в минуту). Эта клавиша активна только при работе в режиме виртуального оппонента.

13. VOLUME CONTROL (громкость)

Нажмите эту клавишу, чтобы последовательно прослушать все голосовые инструкции.

14. Желтые стрелки VOLUME CONTROL (контроль громкости)
С помощью этих клавиш измените уровень громкости голосовых сообщений.

15. SPECIALTY MODES (специальные режимы)

Нажмите эту клавишу, чтобы выбрать HEART RATE CONTROL MODE (режим контроля частоты пульса) или RACE YOUR NEIGHBOR (гонка с соседом; дополнительная функция, которая будет доступна в будущем).

ВЫБОР ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ

Если Вы не разогреваетесь заранее, в каждую тренировку на VersaClimber должна быть включена разминка от 5 до 10 минут. Ключом хорошей тренировки является разминка, во время которой делаются короткие шаги при небольшой скорости подъема. Новые пользователи легко могут выполнять упражнение подъема от 15 до 20 минут, включив 5-минутный период медленной разминки и 3-5 минут заминки. При постоянном использовании можно увеличить длину и скорость подъема.

Многие люди могут наслаждаться 60 или более минутами непрерывного подъема. После каждой тренировки отметьте время тренировки, скорость подъема и достигнутую высоту, устанавливая себе цели для будущих занятий. Используйте контроль частоты пульса и ощущаемое напряжение, чтобы определить, находитесь ли Вы на комфортном уровне тренировки. Помните, что интенсивность тренировки и количество сжигаемых калорий основаны на скорости подъема. Если упражнение становится слишком тяжелым, снизьте темп.

УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДЪЕМА В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ

| | <u>СКОРОСТЬ</u> метры/мин | <u>РАССТОЯНИЕ</u> метры |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1. Начинающий | 6 | 91 |
| 2. Средний | 9 | 137 |
| 3. Участник соревнований | 12 | 183 |
| 4. Победитель | 15 | 229 |
| 5. Элиминатор | 20 | 297 |
| 6. Олимпиец | 27 | 411 |

ВЫБОР СОПЕРНИКА

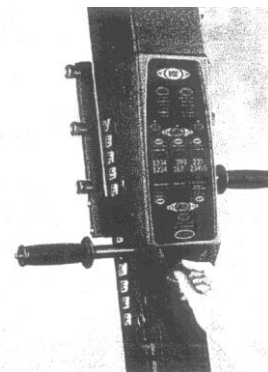
Выбранный Вами соперник будет подниматься со средней скоростью, указанной выше. Если Вы не можете угнаться за выбранным соперником, снизьте скорость и окончите 15-минутную гонку. На следующей тренировке выберите более медленного соперника.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРАВЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ

Начинающим и вышедшим из формы людям рекомендуется использовать гидравлическую систему для контроля скорости подъема, а не работу с сопротивлением. Ручка управления гидравлической системой расположена внизу контрольной консоли. Поворот ручки управления по часовой стрелке (направо) уменьшает скорость движения (легче). Поворот ручки управления против часовой стрелки (налево) увеличивает скорость движения (тяжелее). Скорость движения (быстрее/медленнее) можно изменить в любой момент тренировки, не останавливаясь. Начните заниматься, повернув ручку управления скоростью по часовой стрелке до упора, а затем постепенно увеличивайте темп подъема до нужной скорости, поворачивая ручку управления против часовой стрелки. Совершайте подъем со скоростью, установленной сопротивлением.

Подъем задействует гораздо больше мышц, чем бег трусцой, езда на велосипеде, занятия на степпере или на эллиптическом тренажере, и поэтому он выполняется с меньшим циклическим темпом и скоростью. Скорость в «футах в минуту» является точным показателем совершаемой работы.

Разумный начальный темп для человека в хорошей форме равняется примерно 30-40 футам (9-12 метрам) в минуту. После нескольких минут тренировки следует проверить частоту пульса, и соответствующим образом изменить темп подъема, чтобы частота пульса пользователя находилась в целевой зоне.

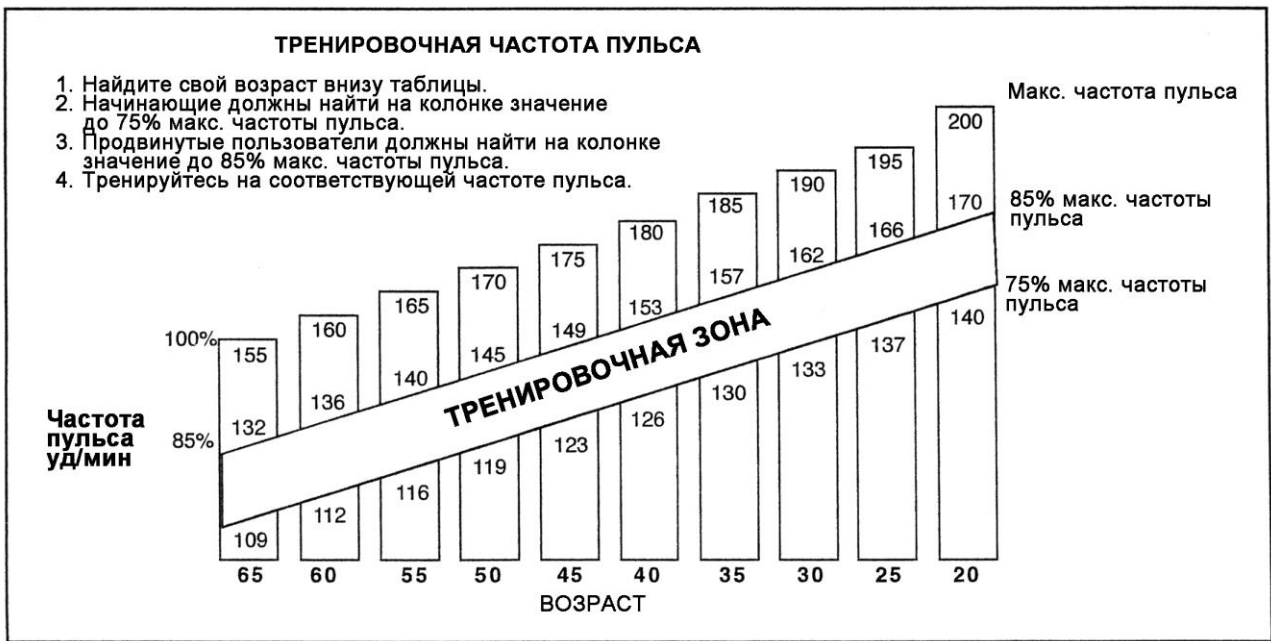


ВЫБОР ОРИЕНТИРА

Вы можете выбрать один из шести ориентиров высотой от 555 футов до 9730 футов.

| <u>ОРИЕНТИР</u> | <u>ВЫСОТА</u> |
|------------------------|---------------|
| 1. Памятник Вашингтону | 169 м |
| 2. Эйфелева башня | 300 м |
| 3. Останкинская башня | 537 м |
| 4. Эль Капитан | 1005 м |
| 5. г. Рашмор | 1706 м |
| 6. г. Олимп | 2966 м |

Выберите ориентир, основываясь на общем расстоянии подъема за предыдущую тренировку.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА?

Частота пульса является лучшим показателем интенсивности тренировки. Используйте частоту пульса и уровень испытываемого напряжения (которое Вы чувствуете) как показатель, чтобы определить, занимаетесь ли Вы на правильном уровне. С помощью таблицы «Тренировочная частота пульса» Вы можете выбрать правильную тренировочную зону частоты пульса.

Тренировка частоты пульса

1. Найдите свой возраст внизу таблицы.
2. Начинающие должны найти на соответствующей колонке значение до 75% максимальной частоты пульса.
3. Продвинутое пользователи должны найти на соответствующей колонке до 85% максимальной частоты пульса.
4. Тренируйтесь на соответствующей частоте пульса.

ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА



СПЕЦИФИКАЦИИ VERSACLIMBER

РАЗМЕРЫ

| | |
|-------------------|---|
| Высота | 7 футов 10 дюймов (240 см) |
| Площадь основания | 48 дюймов x 48 дюймов (120 см x 120 см) |
| Вес | 150 фунтов (70 кг) |

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

| | |
|---|--------------------------------------|
| Высота шага педали | от 0 до 25 см |
| Длина хода рукоятки | от 0 до 67,5 см |
| Общий темп подъема | зависит от способностей пользователя |
| Темп подъема | 0-160 м/мин |
| Гидравлическая система контроля силы | постоянная |
| Угол подъема | 75 градусов |
| Фактор вертикального подъема (% уклона) | 96,6 процентов |

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Уровень физической подготовки | от новичка до элитного спортсмена |
| Рост пользователя | от 135 см до 195 см |
| Вес пользователя | от 30 кг до 160 кг |
| Возраст и пол | любые |

ФУНКЦИИ МИКРОКОМПЬЮТЕРА

| | |
|------------------------------|--|
| Время тренировки | 0 - 99,9 часов |
| Скорость тренировки | 0 - 350 футов/мин (107 м/мин) |
| Расстояние для тренировки | 0 - 9999 футов (3050 м) |
| Высота шага | 0 - 10 дюймов (25 см) |
| Гонка с соперником | 40 - 160 футов/мин (12 - 49 м/мин) |
| Подъем с ориентиром | (расстояние) 555 - 9730 футов (169 - 2966 м) |
| Дисплей частоты пульса | 30 - 235 уд/мин |
| Количество сжигаемых калорий | 0 - 2000 |
| Единицы измерения | английские и метрические |
| Аудио | контроль громкости |
| Адаптер электропитания | 110 вольт |

ИНСТРУКЦИИ ПО РАСПАКОВКЕ

1. Снимите крышку перевозочного контейнера. Затем выньте деревянную поперечную подпорку, удерживающую основную раму, и два болта в конце контейнера. Воспользовавшись помощью двух людей, осторожно достаньте основную вертикальную раму из контейнера и положите на пол так, чтобы гидравлический насос лежал на деревянной подпорке (см. фото). Не поднимайте тренажер и не ставьте его ни на какие части черного пластикового корпуса или на пластиковый сборник масла.

2. В контейнере содержатся следующие детали.

ОБОРУДОВАНИЕ: (один тренажер)

- A. Основная вертикальная рама с прикрепленной контрольной консолью.
- B. Две педали. Четыре болта с шестигранной головкой, 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной.
- C. Две быстро снимаемые рукоятки.
- D. (опция) Пара удлинителей рукояток, одна пара прокладок для рукояток, четыре болта 1/4 дюйма x 4 дюйма длиной.
- E. Одно переднее изогнутое трубчатое основание. Четыре болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 5/8 дюйма длиной, четыре контргайки 3/8 дюйма.
- F. Одно заднее прямое трубчатое основание. Два болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 3/4 дюйма длиной. Две контргайки 3/8 дюйма.
- G. Одна распорка, опора на заднем основании. Две контргайки 3/8 дюйма.
- H. Два боковых поручня. Одна длинная прокладка для поручня 2 5/8 дюйма. Три болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 1/2 дюйма длиной. Три контргайки 3/8 дюйма.
- I. Один пластиковый кожух для насоса. Четыре черных болта с крестовых шлицем, № 6 x 3/8 дюйма длиной.
- J. Один адаптер. 110 вольт.
- K. **Один адаптер. 220-240 вольт.**

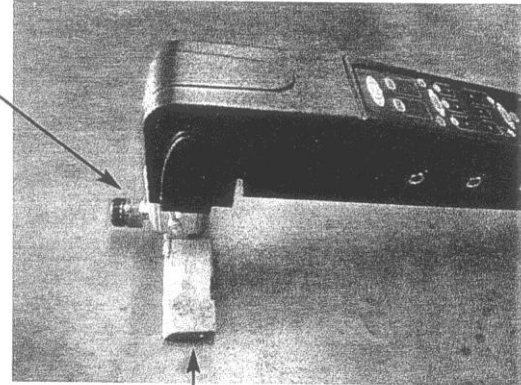
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ ОДНОГО ТРЕНАЖЕРА:

- A. Одна отвертка.
Одна крестовая отвертка.
- B. Два гаечных ключа 9/16 дюймов.
- C. Для сборки нужны два крепких помощника.

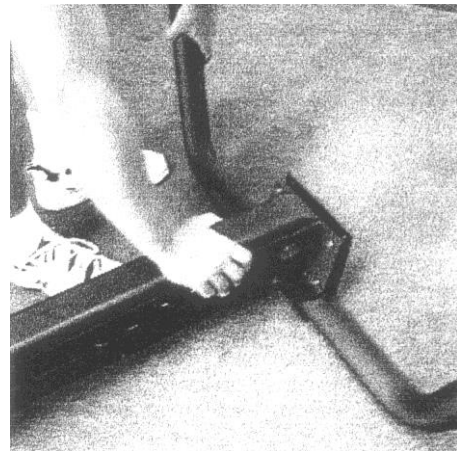
Защитите сборник масла и черный пластиковый корпус компьютера, положив гидравлический насос VersaClimber на деревянную опору из транспортировочной упаковки.

ПРИМЕЧАНИЕ: В модели СМА насос не используется, но тем не менее нужно положить верх тренажера на опору

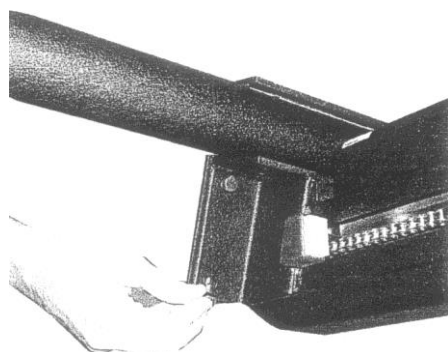
Гидравлический насос



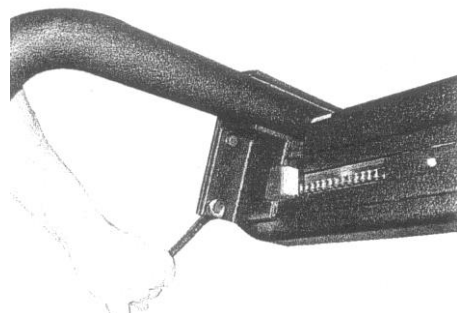
Опора верх тренажера



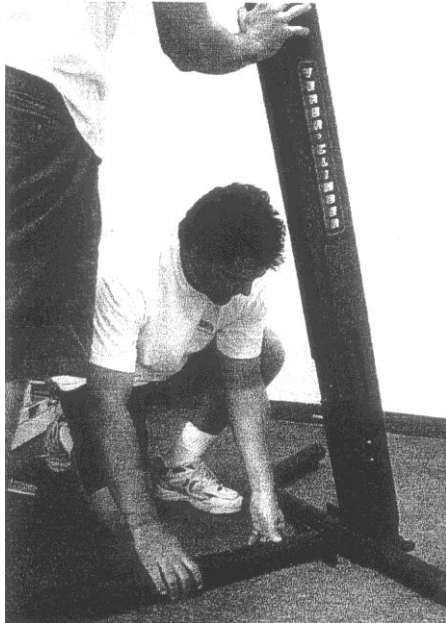
Прикрепите переднее изогнутое трубчатое основание к опоре. Используйте четыре болта с шестигранной головкой 9/16, 3/8 дюйма x 5/8 дюйма длиной, заворачивайте болты, двигаясь от верхней части основания вниз. Болты сами крепятся в пластине основания.



Заверните (4) самонатяжные болты основания.



Тщательно затяните все (4) болты.



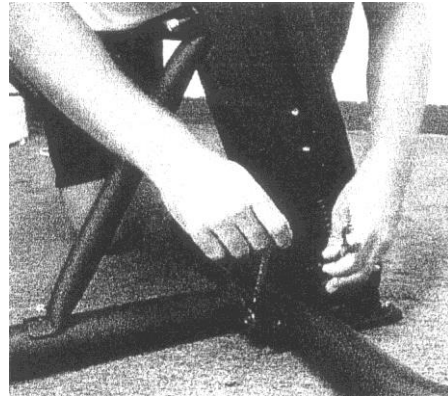
Попросите двух помощников поднять и удерживать VersaClimber в вертикальном положении.



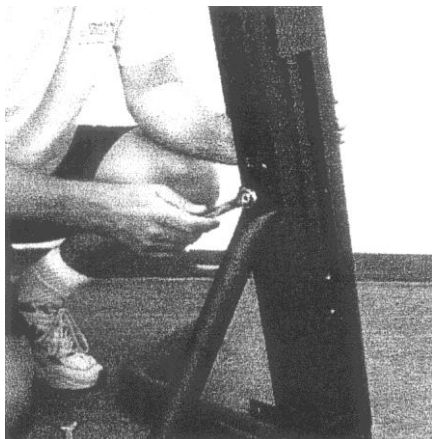
Прикрепите заднее прямое основание к опоре с помощью двух болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 3/4 дюйма длиной, (2) контргайк 3/8 дюйма.
НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ДО КОНЦА.



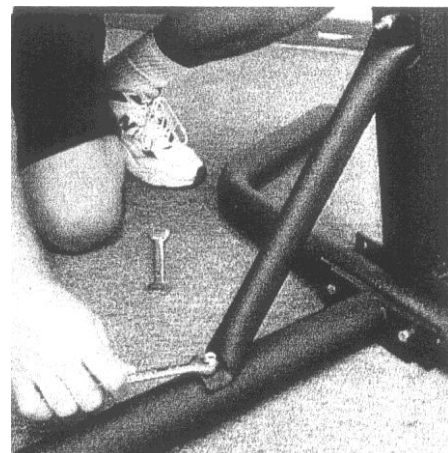
Закрепите трубчатую распорку между основанием и задним трубчатым основанием с помощью (2) контргайк 3/8 дюйма.
НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ДО КОНЦА.



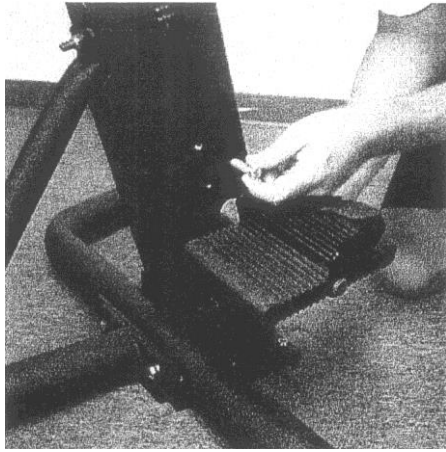
После установки трубчатой распорки **ЗАТЯНИТЕ** (2) болта основания длиной 3 3/4 дюйма.



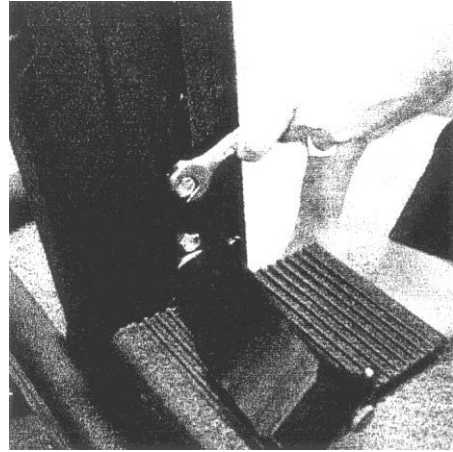
Затем вернитесь обратно и **ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ** верхнюю контргайку на трубчатой распорке.



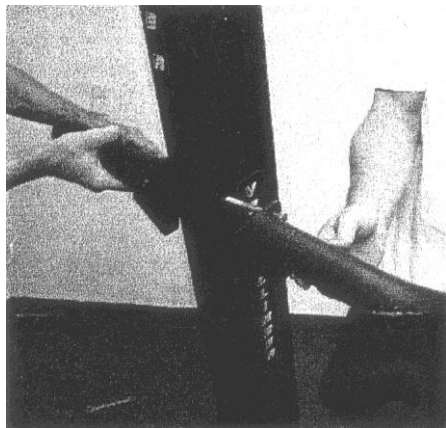
Для завершения сборки опоры затяните нижнюю контргайку на задней части распорки.



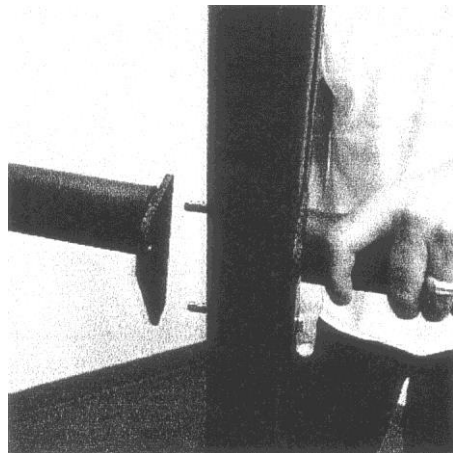
Прикрепите педали, «L» направлена вверх, используя (2) болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной.



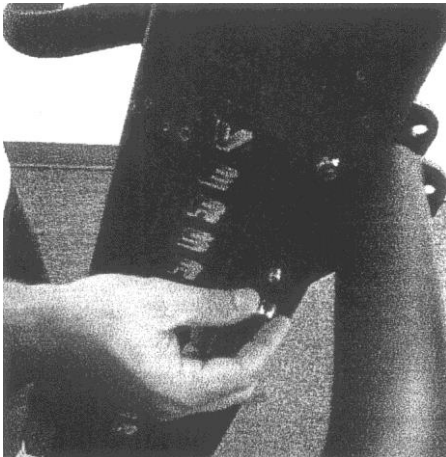
Тщательно **ЗАТЯНИТЕ** педали.



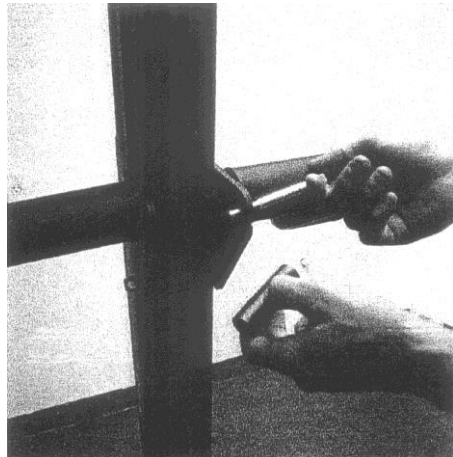
Прикрепите ручки с помощью трех болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 1/2 дюймов длиной и трех контргаек 3/8 дюйма.



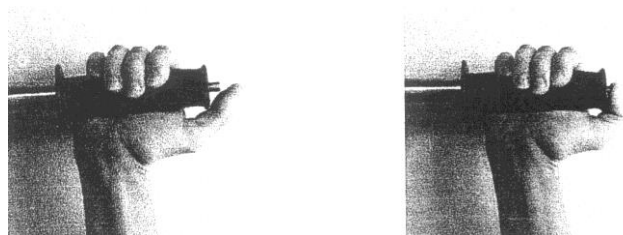
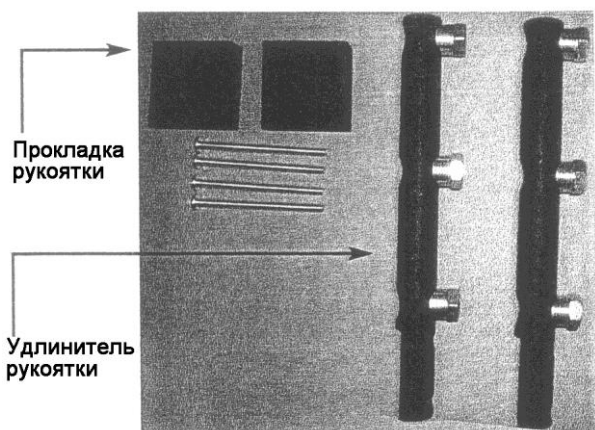
Соедините левый и правый ручки.



Закрепите контргайки 3/8 дюйма.

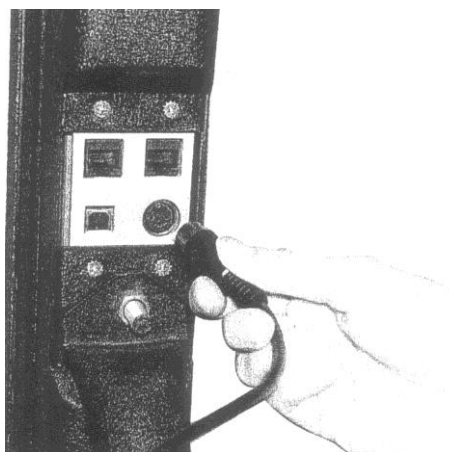


Вставьте прокладку 2 5/8 дюйма.



Установите рукоятки, нажав на фиксатор большим пальцем, и вставьте их на место.

(опция) Прикрепите каждую прокладку поручня и удлинитель поручня с помощью двух болтов 1/4 дюйма x 4 дюйма длиной.



Включите адаптер **на 220-240 вольт** в гнездо в задней части опоры и в стенную розетку 240 вольт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СТРУКТУРЫ HI-TRI И HIGH-FIVE

Защитите сборник масла и черный пластиковый корпус компьютера, положив гидравлический насос VersaClimber на деревянный блок (см. выше).



Положите опору VersaClimber на пол перед сборкой поручней или педалей. Прикрепите круглую пластину наверху тренажера с помощью четырех болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной и контргайк 4 3/8 дюйма. (Не затягивайте полностью). Прикрепите второй тренажер VersaClimber к круглой пластине аналогичным способом. Не затягивайте гайки полностью. Поднимите два собранных тренажера в вертикальное положение. Поставьте на место третий тренажер и свободно прикрепите к круглой пластине. Соедините между собой основания тренажеров с помощью трубчатых поперечин, используя два болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной и две контргайки для каждого из тренажеров. Для завершения сборки конфигурации Hi-Tri и High-Five тщательно затяните все болты в основании тренажера и в круглой пластине наверху тренажера. Прикрепите педали, «L» направлена вверх, используя два болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной. Прикрепите поручни с помощью трех болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 1/2 дюйма длиной и прокладки длиной 2 5/8 дюйма. (опция) Прикрепите каждую прокладку поручня и удлинитель поручня с помощью двух болтов 1/4 дюйма x 4 дюйма длиной. Установите рукоятки, нажав на фиксатор большим пальцем, и вставьте их на место.

ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ

VersaClimber состоит из основной рамы, поддерживаемой основанием на трех стабильных точках. К гидравлическому насосу, расположенному наверху основной рамы, прикреплен зубчатый барабан. Подвижные стержни в верхних рукоятках и подвижные стержни в нижних педалях соединены с цепью. Эти стержни движутся вверх и вниз в основной раме на роликах и подшипниках скольжения. Зубчатые барабаны, расположенные между стержнями педалей и стержнями поручней, сконструированы так, чтобы движение рук было длиннее движения ног.

РУКОЯТКИ: Рукоятки сделаны из высококачественной резины. Резиновую часть рукояток можно заменить любой высококачественной «фланцевой» рукояткой из ближайшего магазина велосипедов или связаться с дилером Heart Rate Inc. по поводу запасных деталей.

ПЕДАЛИ: Педали сделаны из долговечного прессованного алюминия. Через каждые два месяца капайте несколько капель масла на ось с каждой стороны педали. Ремешки на педалях можно заменять.

МОДУЛЬ ДИСПЛЕЯ: Модуль дисплея не требует ухода. При возникновении неисправностей обращайтесь к разделу «Устранение неполадок» или свяжитесь с отделом технического обслуживания.

Модуль прикреплен к тренажеру с помощью 4 болтов, разъемы проводов легко отсоединить. Ремонт модуля должен осуществляться на заводе. При отправлении тренажера на ремонт, приложите краткое описание неисправности. Осторожно запакуйте тренажер, избегая травм. Тренажер можно использовать, пока электронное оборудование снято с тренажера и находится в ремонте.

ГИДРАВЛИЧЕСКАЯ СИСТЕМА (только для модели 108 CM)

Система гидравлического сопротивления состоит из тяжелого двустороннего привода насоса и клапана контроля давления тока, соединенных между отверстиями входа и выхода высоконапорной медной трубы. Наполненный маслом резервуар расположен сверху насоса для контроля уровня масла.

Гидравлическое сопротивление появляется в постоянной замкнутой системе, наполненной маслом, **не требующем замены**. При выполнении подъема масло проходит через клапан контроля давления. Закрытие клапана увеличивает сопротивление при подъеме, а открытие клапана уменьшает сопротивление.

Если возникает слишком большая слабость (больше 1/2 дюйма длины хода) при движении возвратного шага, это может указывать на недостаток масла в системе. Визуально проверьте детали и уплотнение вала на утечку масла. Затяните протекающие детали не более чем на 1/4 оборота. Затем наполните резервуар маслом, чтобы оно не доходило до края на 1/2 дюйма (1,25 см).

СМАЗКА РОЛИКОВ, ПОДШИПНИКОВ СКОЛЬЖЕНИЯ И НАПРАВЛЯЮЩИХ

Ролики и подшипники скольжения сделаны из высоконапорного дисульфида молибдена, наполненного нейлоном. Этот материал подшипников задуман так, чтобы не требовать ухода многие годы. Подшипники и внутренние направляющие квадратной трубки слегка смазаны на заводе. Срок службы и плавное функционирование тренажера можно обеспечить, проводя смазку каждые шесть месяцев, или при необходимости чаще, любой высококачественной синтетической смазкой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Подшипники скольжения и направляющие требуют чистки и смазки, если наблюдается заметное увеличение сопротивления или тугое ощущение при движении рукояток и педалей. Это увеличение сопротивления не вызвано недостатком смазки. Оно вызвано скоплением пуха и пыли в высыхающей смазке. Именно слишком густая высыхающая смазка (вещество похожее на деготь) вызывает увеличение сопротивления. Необходимо вычистить это вещество из опоры, чтобы восстановить плавное функционирование тренажера.

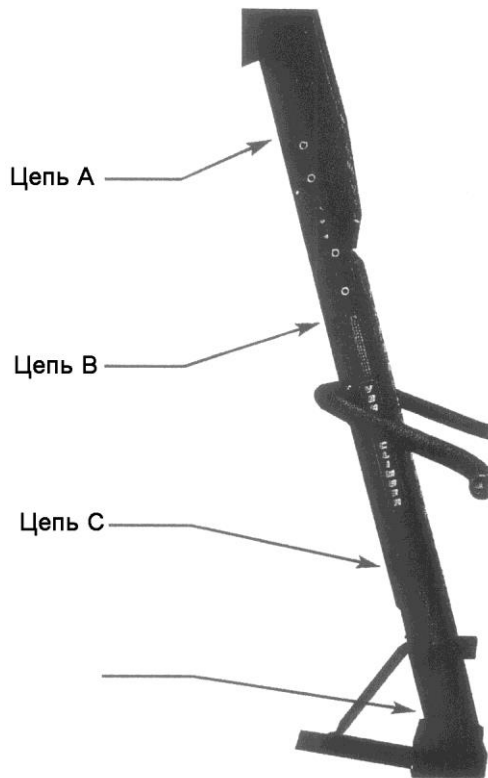
Для чистки опрыскайте все доступные внутренние поверхности четырехугольной трубки непахучим разбавителем для краски. Сотрите тряпкой старое масло, пух, пыль и т.д. со всех внутренних поверхностей. Подвигайте стержни вверх и вниз, чтобы облегчить доступ для чистки желобков педалей и рукояток. Проведите тренажер через десять полных циклов и почистите снова. Затем тщательно счистите и сотрите тонкой налет синтетической смазки со всех внутренних поверхностей четырехугольной трубки.

СМАЗКА ЦЕПИ

Смазывайте цепи через каждые 2000 часов использования тренажера легкой смазкой. Перед смазкой почистите цепь разбавителем для краски, нанесенным на зубную щетку, а затем используйте зубную щетку, чтобы нанести тонкий слой смазки на ту сторону цепи, которая соприкасается с зубчатым барабаном.

Смажьте цепь А, расположенную над рукоятками, через отверстия в опоре. Смажьте цепь В, расположенную под рукоятками, через отверстия в опоре. Смажьте цепь С, сняв пластиковый кожух с одной стороны тренажера. Смажьте цепь D, расположенную ниже педалей, через отверстия в опоре. Сотрите излишек смазки со всех цепей, чтобы избежать брызг.

РЕГУЛИРОВКА ЦЕПИ

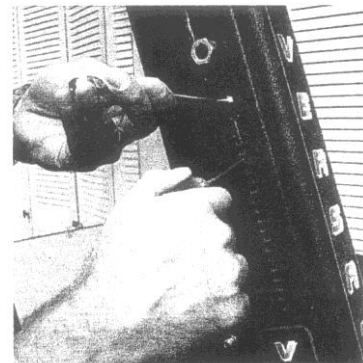


Нельзя с точностью предсказать, когда возникнет необходимость в регулировке цепи. Она является следствием общего количества часов использования тренажера, общего расстояния подъема, веса и силы людей, занимающихся на тренажере и степени ухода за тренажером и смазки.

Цепи следует регулировать следующим образом:

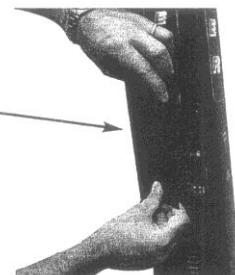
1. Верхняя цепь (А) не требует регулировки.
2. Если образуется избыточное количество движения рук, в то время как педали находятся в неподвижном положении, следует отрегулировать цепь (В) и/или цепь (С).

Чтобы убрать излишнюю слабины цепи В, закрепите цепь, вставив тонкую отвертку в звено цепи. Затем поверните шестигранную гайку, расположенную в нижней части стержней рукояток.

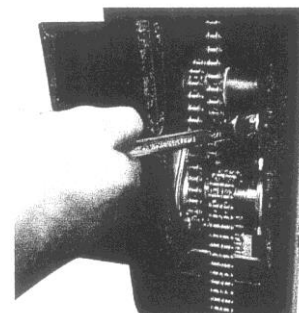


Чтобы убрать излишнюю слабины цепи С, снимите пластиковую пластину с одной стороны тренажера (достаточно снять только с правой или только с левой стороны).

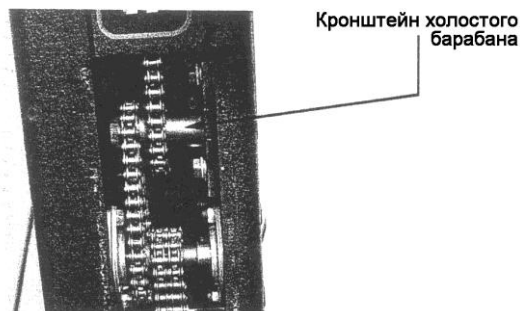
Снимите
пластиковую
пластину



Затем ослабьте два болта, крепящие кронштейн холостого барабана к опоре.

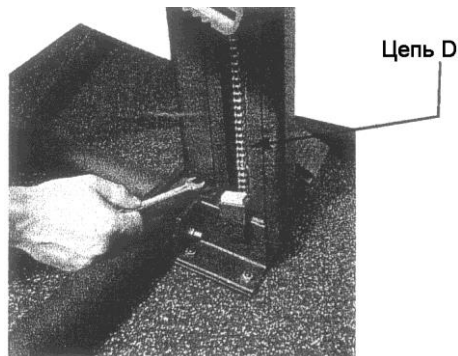


Уберите излишек цепи, толкая кронштейн холостого барабана вверх до тех пор, пока не натянется короткий конец цепи. Затем затяните два болта, чтобы закрепить кронштейн на опоре и поставьте пластину на место.



3. Если нижняя цепь (D) провисает на 1/4 дюйма (0,6 см) или больше, слабина является слишком большой. Чтобы убрать слабину нижней цепи (D), поверните болт с шестигранной головкой, расположенный в нижней задней части опоры, по часовой стрелке, пока цепь не натянется.

Не перетягивайте.



ЧИСТОТА

Рекомендуется установить тренажер VersaClimber на полутораметровый резиновый мат, поскольку пользователи будут много потеть. Чтобы избежать появления ржавчины, рекомендуются протирать тренажер слабым мыльным раствором с разумной частотой, чтобы удалить соли и осадки. Это следует делать не реже одного раза в неделю. Кроме того, рекомендуется чистить и натирать тренажер жидкостью для полирования машин один раз в месяц.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

При возникновении неисправностей обращайтесь к настоящему руководству.

ПРИЗНАК: НА МОДУЛЕ ОТОБРАЖАЮТСЯ ТОЛЬКО НУЛИ

Если на дисплее отображаются только нули, в то время как машина находится в движении, хорошо ли вставлены в гнезда разъемы модуля, похожие на телефонные разъемы. Если проблема не устранена, это может указывать на неисправность кодера монтажной платы, неисправные или слабые контакты проводов.

Снимите верхний черный пластиковый кожух и медленно подвигайте поручни вверх и вниз. При этом должен быть виден пластиковый диск кодера, вращающийся в гнезде, в котором находится сенсор. Проверьте чистоту диска и контакт монтажной платы кодера и модуля. Отсутствие видимых механических неисправностей может означать, что монтажная плата кодера неисправна и требует замены. При необходимости свяжитесь с дилером для получения более подробной информации.

ПРИЗНАК: НЕ ЗАГОРАЮТСЯ СИМВОЛЫ НА ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКОМ ДИСПЛЕЕ

При наличии трещин на окне дисплея и поломке стеклянного покрытия жидкокристаллического дисплея, символы на поврежденной зоне не будут загораться. В этом случае модуль необходимо снять и сдать для замены и починки жидкокристаллического дисплея. Чтобы снять модуль, снимите четыре болта, крепящие модуль к тренажеру, и отсоедините провода от модуля. Тренажер можно использовать, пока модуль находится в починке.

ПРИЗНАК: ТРЕНАЖЕР СКРИПИТ

Недостаток смазки может вызвать скрип оси педалей. Если поворот педали, когда Вы стоите на ней, вызывает скрип, смажьте стык оси/педали. Если скрип не прекращается, снимите стопорное кольцо с конца оси педали, осторожно обращаясь с открытыми концами кольца, чтобы не растянуть его. Снимите алюминиевую педаль и удалите смазку с оси и из отверстия педали. При необходимости используйте мелкую наждачную бумагу для полировки поверхности оси. Обильно смажьте и установите педаль на место. Убедитесь, что стопорное кольцо полностью вошло в паз.

ПРИЗНАК: ТРЕНАЖЕР СТАЛ «ТЯГУЧИМ», ДВИГАЕТСЯ НЕРАВНОМЕРНО ИЛИ С ТРУДОМ

Педали и поручни прикреплены к металлическим стержням, которые двигаются вверх и вниз внутри С-образных металлических пазов. На стержнях есть пластиковые ролики и подшипники, направляющие стержни в пазах. Со временем смазка в пазах собирает пыль и пух и высыхает, превращаясь в «тягучее» вещество, похожее на деготь, которое мешает плавному движению тренажера. Удалите этот налет с помощью разбавителя для краски и тряпки, и тренажер будет работать как новый.

ПРИЗНАК: ПРОТЕЧКА МАСЛА ИЗ РУЧКИ РЕГУЛЯТОРА ГИДРАВЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Протечка масла из ручки гидравлической системы (латунная ручка) указывает на то, что ослаблено сочленение или неисправен игольчатый клапан. Затяните гайку на игольчатом клапане, если она ослаблена. Если протечка продолжается, следует заменить клапан. Не снимайте дефектный клапан, пока не получите новый. Подробные инструкции по установке будут прилагаться к новому клапану.

ПРИЗНАК: (только для модели 108CM) ПРОТЕЧКА МАСЛА ИЗ СБОРНИКА НАВЕРХУ ГИДРАВЛИЧЕСКОГО МОТОРА

Если масло протекает из верхней прокладки между черной пластиковой заглушкой и пластиковым резервуаром, вручную затяните заглушку. Если масло протекает из резьбы в основании аккумулятора, затяните, повернув по часовой стрелке с помощью гаечного ключа. Если поврежден сам резервуар и нужно заменить его, не снимайте его, пока не получите новый. Подробные инструкции по установке будут прилагаться к новому резервуару. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР, ЕСЛИ СБОРНИК НАПОЛНЕН МАСЛОМ МЕНЕЕ ЧЕМ НА 3/4.

СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

В случае, если запасная деталь для замены заказывается на заводе, пожалуйста, обратитесь к настоящему списку запасных частей выяснения правильного названия детали и ее номера. Эта информация ускорит высылку детали отделом обслуживания.

Электронное оборудование

| | |
|---|------------|
| Модуль СМ (108/109) | 015-06-000 |
| Тахометр в сборе, V765 (кронштейн, блок управления в сборе, кабель) | 015-12-000 |
| Диск кодера | 013-01-005 |
| Клавиатура/ЖК-дисплей/Наклейка в сборе, СМ | 54502 |
| Электропитание | 60069 |
| Динамики в сборе | 015-09-000 |
| Соединительные разъем блока управления в сборе, СМ | 015-19-000 |
| Соединительный разъем в сборе (блок управления и кабель) | 015-16-000 |
| Соединительный разъем кабеля, СМ | 015-18-000 |
| Тахометр, блок управления в сборе, СМ | 015-14-000 |
| Тахометр, кабель в сборе, СМ | 015-15-000 |
| Кронштейн тахометра | 015-13-000 |
| Верхняя заглушка, динамики СМ | 015-10-000 |
| Блок управления в сборе, модуль СМ | 015-05-000 |

Движущиеся детали

| | |
|---|------------|
| Педаль в сборе | 101-04-000 |
| Ремешки педалей | 008-03-000 |
| Соединитель педали, (пластиковый треугольник) | 008-00-007 |
| Быстросменяемая ручка (1) | 101-06-000 |
| Подвижная часть быстросменяемой ручки (1) | 101-03-000 |
| Только рукоятка | 30009 |
| Холостая цепь, СМ | 182-02-007 |
| Верхняя цепь, СМ | 182-02-005 |
| Нижняя цепь, СМ | 182-02-006 |
| Кронштейн холостой цепи, СМ | 182-02-002 |
| DBL-цепь, СМ | 182-02-008 |
| Цепь днища, СМ | 182-02-009 |
| Верхний стержень | 182-00-004 |
| Нижний стержень | 180-03-001 |
| Подшипники | 003-00-009 |
| Ролики | 003-00-005 |
| Фланец | 30033 |
| Подкладка фланца | 30044 |
| Зубчатый барабан, DBL-35, СМ | 182-00-002 |
| Подкладка | 30019 |
| Удлинитель рукоятки в сборе | 182-02-000 |

Гидравлический насос

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Насос в сборе, СМ | 039-01-000 |
| Втулка барабана насоса (опора 1990) | 30065 |
| Барабан насоса | 30025 |
| Аккумулятор | 30038 |
| Стержень клапана | 30027 |
| Заглушка стержня клапана | 00190 |

Конструкция

| | |
|--|------------|
| Кронштейны – структура Hi-Tri (108) | 048-00-000 |
| Кронштейны – High Five структура (108) | 050-00-000 |
| Основа в сборе, СМ (все детали) | 182-03-000 |
| Распорка СМ | 182-00-008 |
| Прокладки амортизатора, СМ | 300-03-003 |
| Опора в сборе, СМ | 182-01-000 |
| Задняя основная опора | 182-03-001 |
| Передняя основная опора | 182-03-004 |
| Подвеска – левая | 147-00-005 |
| Подвеска – правая | 147-00-004 |
| Стопор | 101-00-008 |
| Смазка Permatex в спрее | 30090 |
| Поручень правой стороны | 182-00-005 |
| Поручень левой стороны | 182-00-000 |
| Заглушка поручня | 74206 |

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Настоящее руководство по эксплуатации, как и любое руководство по эксплуатации, не является и не может быть на 100% полным. Пожалуйста, обращайтесь к нам, если у Вас возникают вопросы и комментарии после прочтения руководства. Мы всегда рады получить информацию от пользователей.

[Info@versaclimber.co.uk](mailto:info@versaclimber.co.uk)

www.versaclimber.co.uk