

VC 108 SM

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

ТАБЛИЦА МЫШЦ	2
ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ	3
СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ КАЛОРИЙ	3
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТЕППЕРА	4
РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОДЪЕМА	4
ДИСПЛЕЙ МОДУЛЯ	4
ВЫБОР ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ	5
ВЫБОР СОПЕРНИКА	5
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРАВЛИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ СКОРОСТИ	6
ВЫБОР ОРИЕНТИРА	6
ТАБЛИЦА ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА	6
КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА	6
СПЕЦИФИКАЦИИ VERSACLIMBER	7
ИНСТРУКЦИИ ПО РАСПАКОВКЕ	7
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	8
ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ	12
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	14
СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	15

Почему VersaClimber?

Тренировка всего тела: 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. Он соединяет в себе все преимущества кардио- и силовой подготовки бега, езды на велосипеде, плавания, гребли и других. Эллиптические тренажеры, беговые дорожки и степперы не могут дать аналогичную полную и удовлетворительную тренировку всего тела.

Быстрое сжигание калорий: Тренажер VersaClimber является прекрасным сжигателем жира. VersaClimber является лидером в количестве сжигаемых калорий. В течение всего 20 минут Вы сжигаете больше калорий, чем за большее время на эллиптическом тренажере, беговой дорожке и степпере.

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 120 см x 120 см, VersaClimber занимает наименьшее пространство на полу из всех тренажеров для тренировки всего тела, представленных на рынке. Больше занятий на меньшем пространстве.

Безударная нагрузка: Плавный, однородный шаг на тренажере VersaClimber позволяет избежать ударной нагрузки во время тренировки. Отсутствует ударная нагрузка на колени, суставы и бедра. Он идеален для людей, имевших травм нижней части тела или для тех, кто просто хочет избежать травмы от беговой или другой тренировки с ударной нагрузкой.

Многогранность: Аналогичных тренажеров не существует. 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, прикрепив сидение, Вы можете выбрать нужные группы мышц; для силовой тренировки рук или только ноги – для силовой и сердечно-сосудистой тренировки. Благодаря возможности установить сопротивление до 227 кг, VersaClimber упрощает занятия на любом уровне подготовки.

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

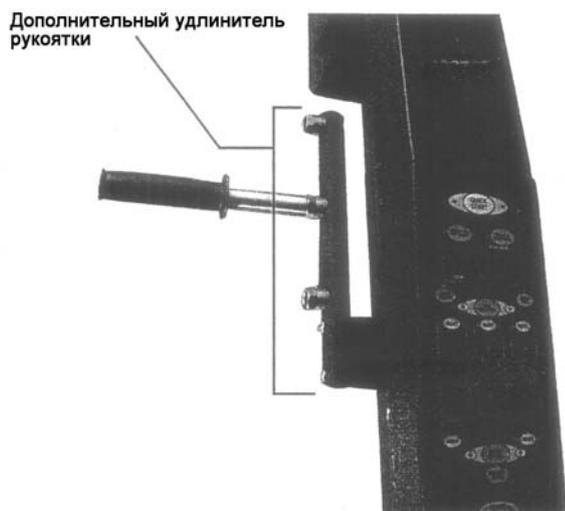
VersaClimber, производимый с 1981 г., был первым на рынке тренажером, имитирующим подъем по лестнице; и до сегодняшнего дня он остается лидером в оборудовании для тренировки всего тела. Этот тренажер, имитирующий подъем по лестнице, позволяет совершать попеременное движение руками и ногами против силы 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 примерно на одном уровне, 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 любой высотой шага, временем, темпом и расстоянием на выбор. Во время выполнения упражнения микрокомпьютер контролирует и отображает информацию о подъеме, частоту пульса, сожженные калории, расстояния, 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 SM люди ростом до 180 см при подъеме могут полностью выпрямить руки. Благодаря дополнительным удлинителям рукояток люди ростом до 195 см также могут полностью вытянуть руки.



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

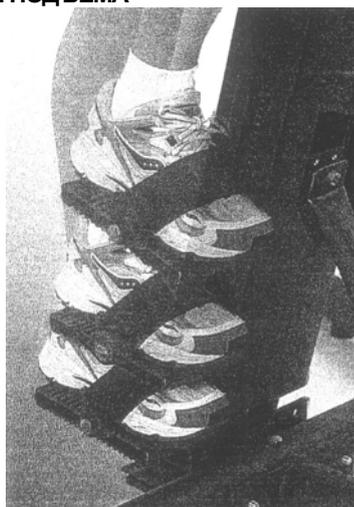
(для человека весом 68 кг)

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

На модели 108 SM можно установить ширину шага от 3 см до 51 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

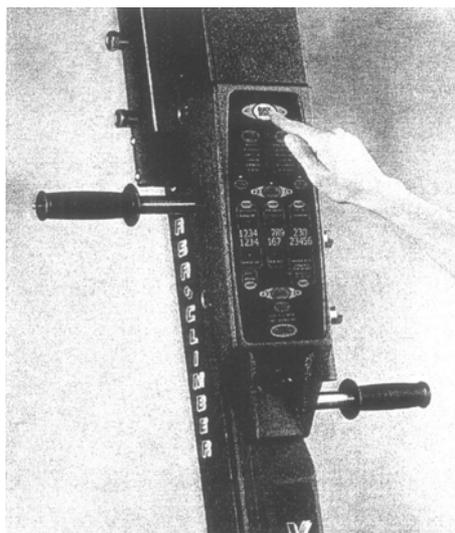
Воспользуйтесь поручнями для опоры и встаньте на педали так, чтобы ступни были примерно на одном уровне. Выровняв положение ступней, возьмитесь за рукоятки примерно на уровне подбородка. При необходимости отрегулируйте рукоятки, ослабив фиксатор на конце рукоятки. Передвиньте рукоятку и полностью вставьте 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 13 см, со скоростью 7 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.

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

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 от 3 до 5 минут. 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, находите 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

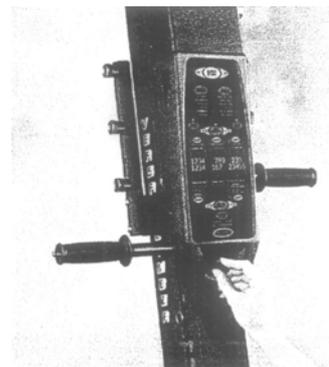
Выбранный Вами соперник будет подниматься со средней скоростью, указанной выше. Если Вы не можете угнаться за выбранным соперником, снизьте скорость и окончите 15-минутную гонку. На следующей тренировке выберите более медленного соперника.

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. Продвинутые пользователи должны найти на соответствующей колонке до 85% максимальной частоты пульса.
4. Тренируйтесь на соответствующей частоте пульса.

СПЕЦИФИКАЦИИ VERSACLIMBER

РАЗМЕРЫ

Высота	7 футов 10 дюймов (240 см)
Площадь основания	48 дюймов x 48 дюймов (120 см x 120 см)
Вес	155 фунтов (70 кг)

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Высота шага педали	от 0 до 51 см
Длина хода рукоятки	от 0 до 69 см
Общий темп подъема	зависит от способностей пользователя
Гидравлическая система контроля темпа подъема	6-107 м/мин
Гидравлическая система контроля силы	от 0 до 227 кг
Угол подъема	75 градусов
Фактор вертикального подъема (% уклона)	96,6 процентов

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уровень физической подготовки	от новичка до элитного спортсмена
Рост пользователя	от 137 см до 198 см
Вес пользователя	от 30 кг до 160 кг
Возраст и пол	любые

ФУНКЦИИ МИКРОКОМПЬЮТЕРА

Время тренировки	0 - 99,9 часов
Скорость тренировки	0 - 107 м/мин
Расстояние для тренировки	0 - 3050 м
Высота шага	0 - 51 см
Гонка с соперником	12 - 49 м/мин
Подъем с ориентиром	(расстояние) 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	240 VAC - 14VAC

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)

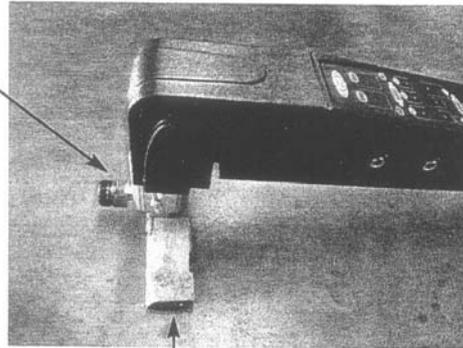
- A. Основная вертикальная рама с прикрепленной контрольной консолью.
- B. Две педали. Четыре болта с шестигранной головкой, 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной.
- C. Две быстро снимаемые рукоятки.
- D. (опция) Пара удлинителей рукояток, одна пара прокладок для рукояток, четыре болта длиной 1/4 дюйма x 4 дюйма.
- E. Одно переднее изогнутое трубчатое основание. Четыре болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 3/4 дюйма, контргайки.
- 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 прокладка для поручня 3 дюйма. Три болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 4 дюйма длиной для боковых поручней и 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. 240 VAC - 14 VAC.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ ОДНОГО ТРЕНАЖЕРА:

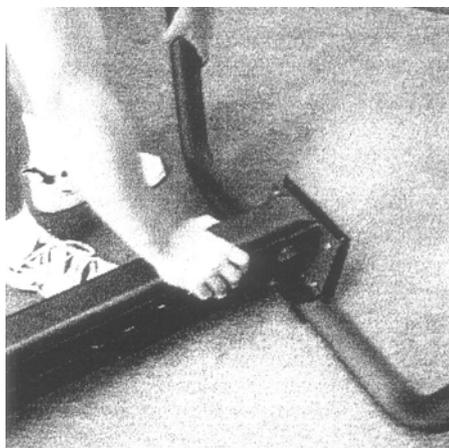
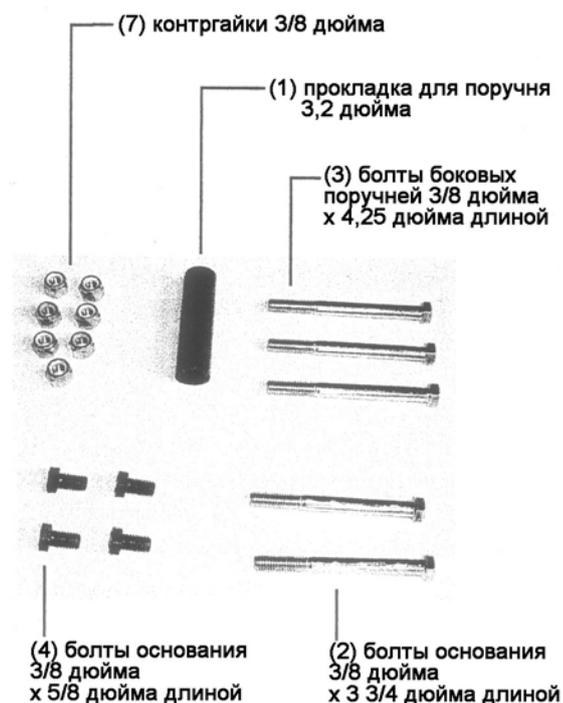
- A. Одна отвертка.
Одна крестовая отвертка.
- B. Два гаечных ключа 9/16 дюймов.
- C. Для сборки нужны два крепких помощника.

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

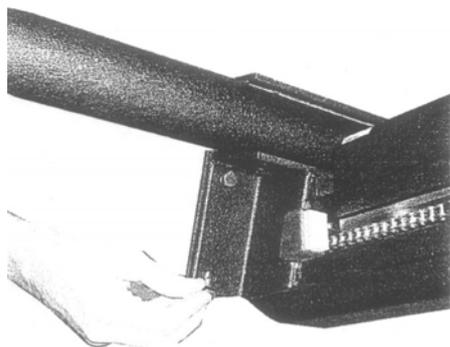
Гидравлический насос



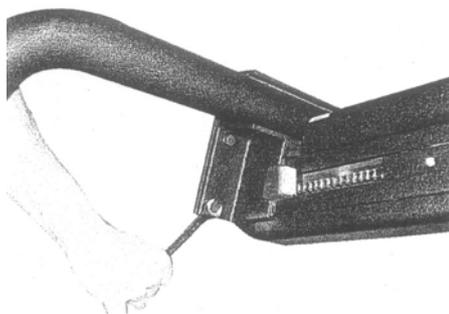
Опора



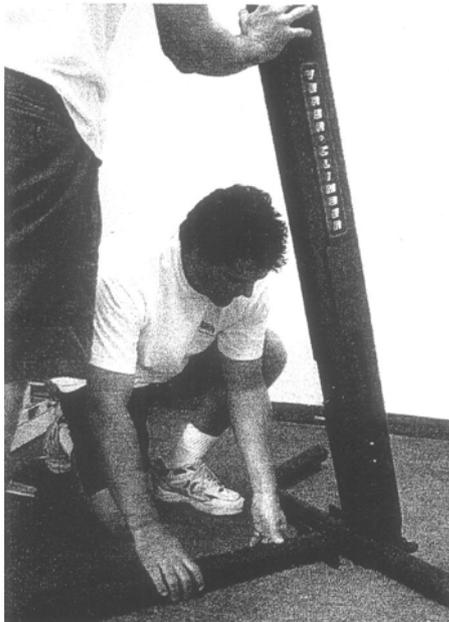
Прикрепите переднее изогнутое трубчатое основание к опоре. Используйте четыре болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3/4 дюйма длиной и контргайки 3/8 дюйма.



Заверните (4) самонатяжные болты основания.



Тщательно **затяните** все (4) болты и контргайки.



Попросите двух помощников поднять и удерживать VersaClimber в вертикальном положении.



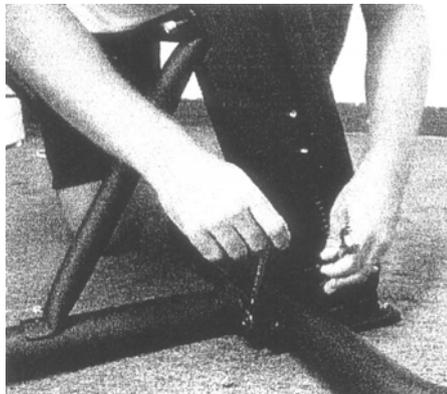
Закрепите трубчатую распорку между основанием и задним трубчатым основанием с помощью (2) контргаек 3/8 дюйма. **НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ДО КОНЦА.**



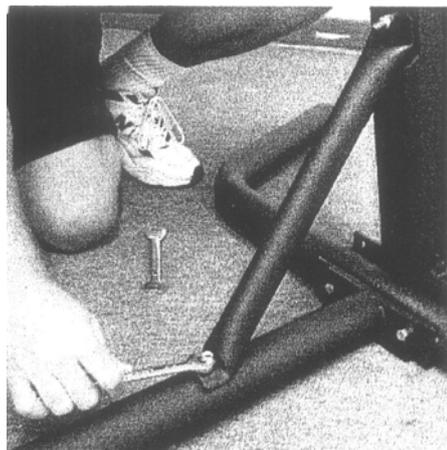
Затем вернитесь обратно и **ПОЛНОСТЬЮ ЗАТЯНИТЕ** верхнюю контргайку на трубчатой распорке.



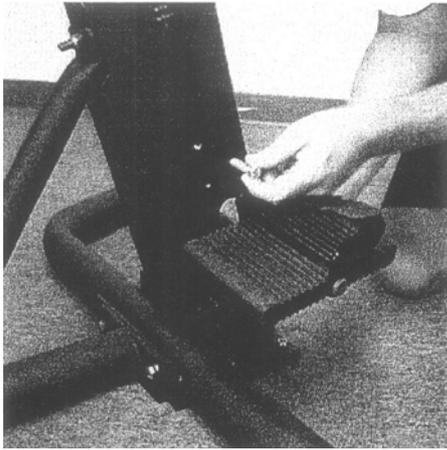
Прикрепите заднее прямое основание к опоре с помощью двух болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 3/4 дюйма длиной, (2) контргаек 3/8 дюйма. **НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ ДО КОНЦА.**



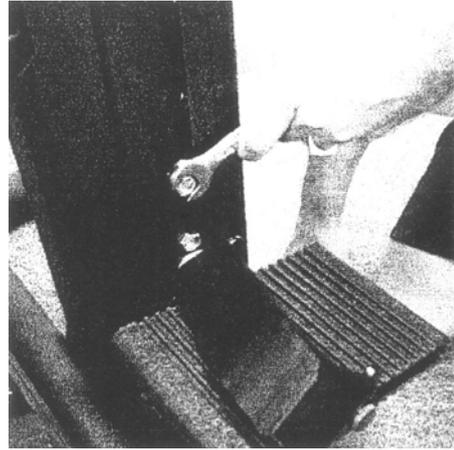
После установки трубчатой распорки **ЗАТЯНИТЕ** (2) болта основания длиной 3 3/4 дюйма.



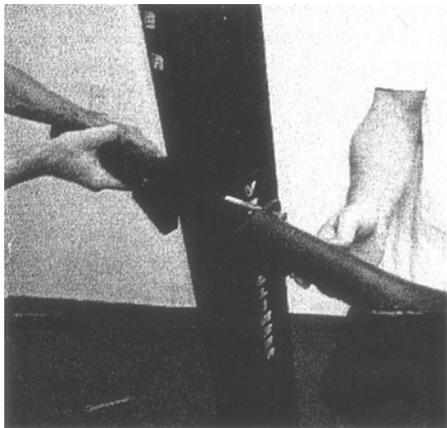
Для завершения сборки опоры затяните нижнюю контргайку на задней части распорки.



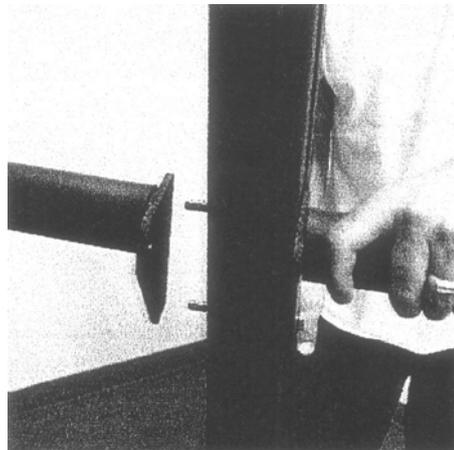
Прикрепите педали, «L» направлена вверх, используя (2) болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной.



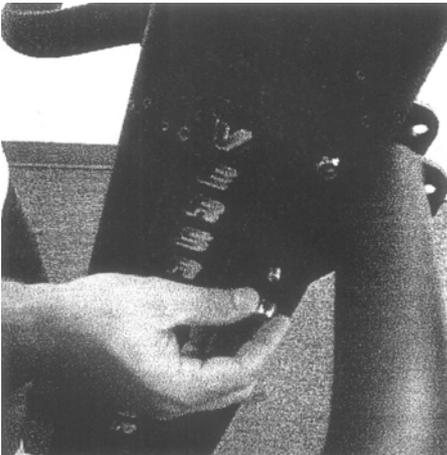
Тщательно **ЗАТЯНИТЕ** педали.



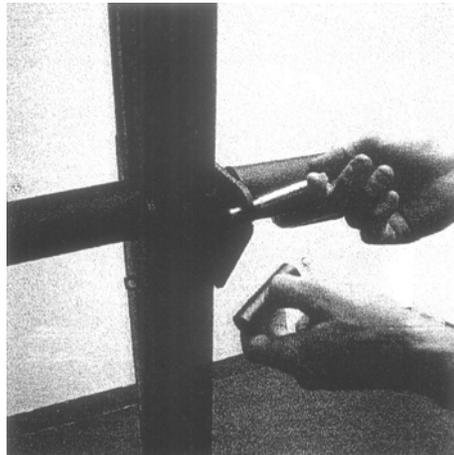
Прикрепите ручки с помощью (2) болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 4,25 дюймов длиной и (2) контргайки 3/8 дюйма.



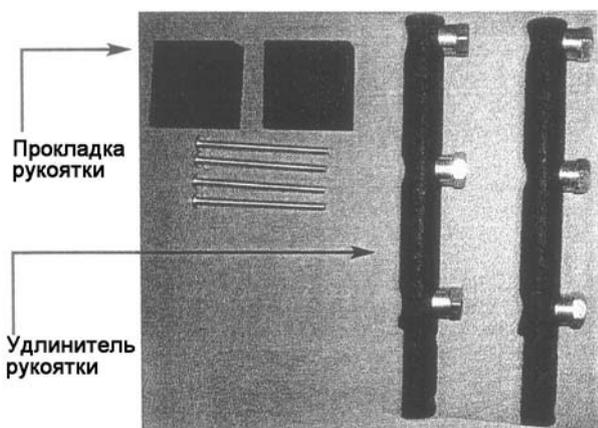
Соедините левый и правый ручки.



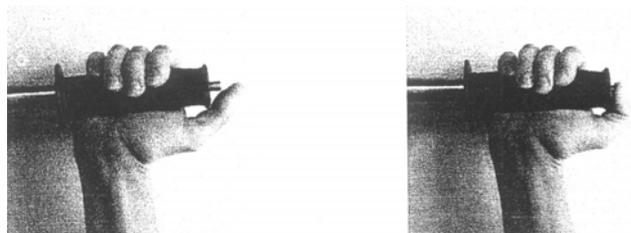
Свободно закрепите две контргайки 3/8 дюйма.



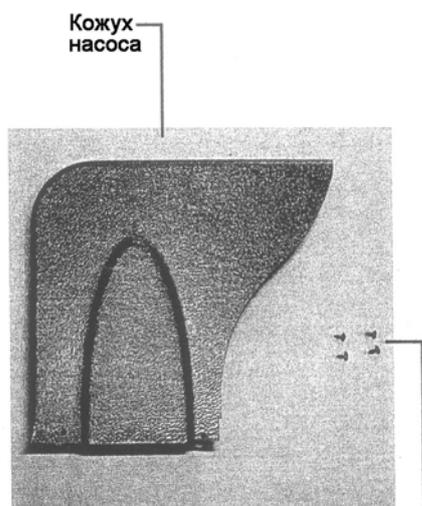
Вставьте длинную прокладку 3,2 дюйма вместе с оставшимся болтом для ручки 4,25 дюйма и тщательно затяните все три болта.



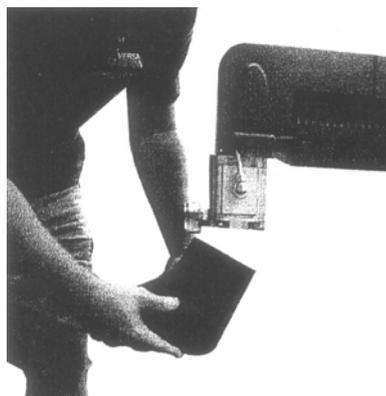
(опция) Прикрепите каждую прокладку поручня и удлинитель поручня с помощью двух болтов 1/4 дюйма x 4 дюйма длиной.



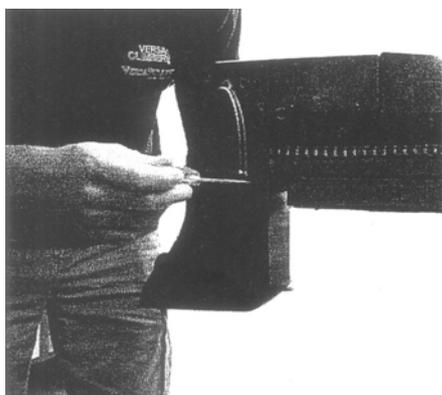
Установите рукоятки, нажав на фиксатор большим пальцем, и вставьте их на место.



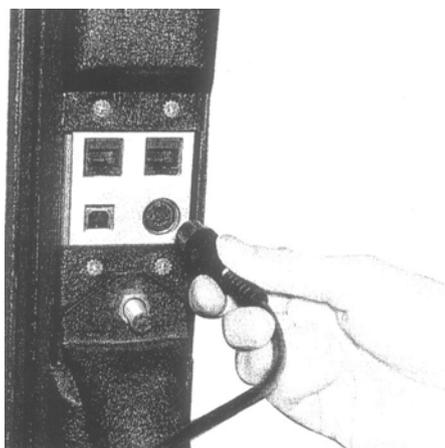
(4) болты с крестовым шлицем



Поддерживая опору или после установки VersaClimber в вертикальное положение, установите на место кожух насоса.



Закрепите пластиковый кожух насоса с помощью четырех болтов с крестовых шлицем 1/4 дюйма x 3/8 дюйма длиной. НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ БОЛТЫ.



Включите адаптер 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 опоры 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 контргайки 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 напольных поперечин, используя два болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной и две контргайки для каждого из тренажеров.

Прикрепите педали, «L» направлена вверх, используя два болта с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 1 1/4 дюйма длиной. **ЗАТЯНИТЕ.**

Прикрепите поручни с помощью трех болтов с шестигранной головкой 3/8 дюйма x 3 1/2 дюйма длиной и прокладку 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 двигаются 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 связать 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

Система гидравлического сопротивления состоит из тяжелого двустороннего привода насоса и клапана контроля давления тока, соединенными между отверстиями входа и выхода высоконапорной медной трубы. Наполненный маслом резервуар расположен сверху насоса для контроля уровня масла. Не следует обращать внимание на изменение цвета 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 величины 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

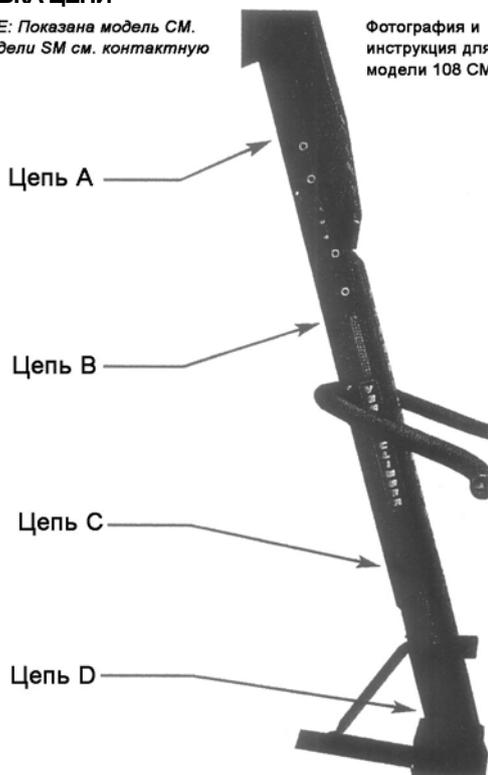
Смазывайте цепи через каждые 2000 часов использования тренажера легкой смазкой. Перед смазкой почистите цепь разбавителем для краски, нанесенным на зубную щетку, а затем используйте зубную щетку, чтобы нанести тонкий слой смазки на ту сторону цепи, которая соприкасается с зубчатым барабаном.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: Показана модель SM. По поводу модели SM см. контактную информацию.

Фотография и инструкция для модели 108 CM



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

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



Фотография и инструкция для модели 108 CM.

Снимите пластиковую пластину



ПРИМЕЧАНИЕ: Показана модель SM. По поводу модели SM см. контактную информацию.

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.

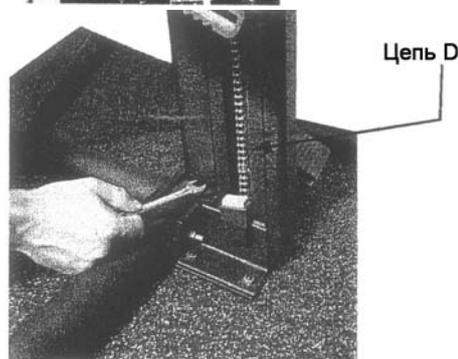


Фотография и инструкция для модели 108 CM.



Кронштейн холостого барабана

ПРИМЕЧАНИЕ: Показана модель CM. По поводу модели SM см. контактную информацию.



Цепь D

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, 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: 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
Основы 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 Rematex в спрее	30090
Поручень правой стороны	182-00-005
Поручень левой стороны	182-00-000
Заглушка поручня	74206
Пенопластовое покрытие поручня	182-00-009

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
www.versaclimber.co.uk