

# Vasa Schwimmergometer

## Vielen Dank für Ihren Kauf!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Deutsch – Seite 1–12

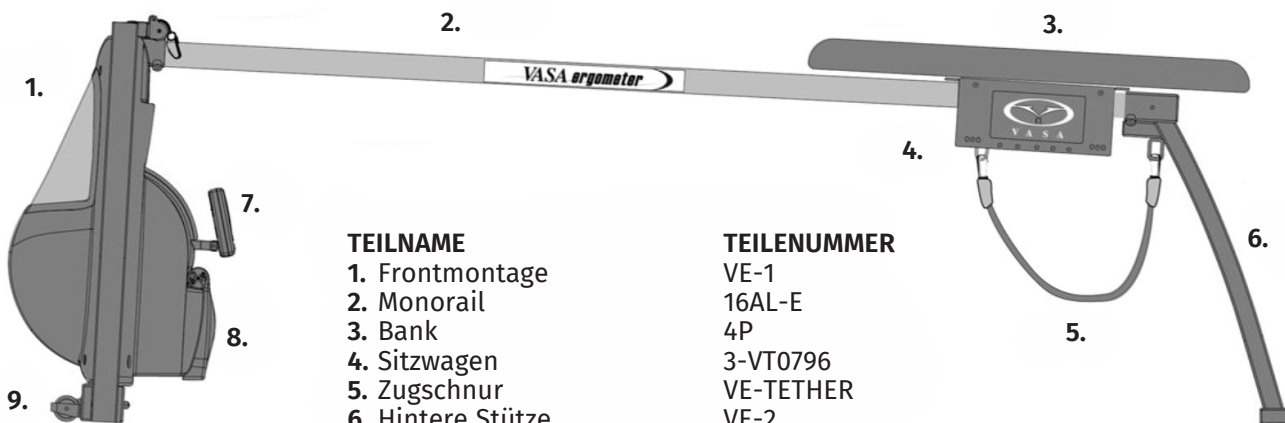
English – page 13–24



# Montageanleitung zu Art.-Nr. 2236197, 3132207

## Teil 1 - Montage

### 1.1 VASA Ergometer – Teilebeschreibungen



TEILNAME	TEILENUMMER
1. Frontmontage	VE-1
2. Monorail	16AL-E
3. Bank	4P
4. Sitzwagen	3-VT0796
5. Zugschnur	VE-TETHER
6. Hintere Stütze	VE-2
7. Leistungsmesser	VM-1
8. Dämpfungstür	VE1-DD
9. Radhalterung	VE-1-WBA

(Swim Paddles und Exercise Handles nicht dargestellt)

TEILNAME	TEILENUMMER	MENGE	Box
<b>Inhalt BOX 1 (36x16x9 inches 91x40x22 cm)</b>			
HINTERE STÜTZE	VE-2	1	Box 1
STANDARD-BANK (oder XL-Bank)	4P (XL UPGR)	1	Box 1 (XL in Box 4)
SITZWAGEN	3-VT0796	1	Box 1
RADHALTERUNG	VE-1-WBA	1	innere Box
ZUGSCHNUR	VE-TETHER-M	1	innere Box
EXERCISE HANDLES	8M-WHD	1 Paar	innere Box
POWER PADDLES	PWR PPAD	1 Paar	innere Box
BEDIENUNGSANLEITUNG	IM-ERGO	1	innere Box
MONTAGEMATERIALBEUTEL	(see below)	1 Beutel	innere Box
Schraube mit Flachkopf - 2 1/2"	11P	2	
Sechskantmutter	18PS	2	
Sechskantschraube - 1" (gelb verzinkt)	14SC	4	
Sperrzahnscheibe	14A-P	4	
Unterlegscheibe	19P	4	
Innensechskantschlüssel - 3/16"	12A-PS	1	
Innensechskantschlüssel - 5/32"	12B-PS	1	
Schlüssel - 7/16"	14B-PS	1	
Schraubendreher	VE-1-SDR	1	
<b>Inhalt Box 2 (89x3x3 Zoll/226x7x7 cm)</b>			
MONORAIL	16AL-E	1	Box 2
<b>Inhalt Box 3 (35x29x18 Zoll/88x73x45 cm)</b>			
Vorderes Ergometer Bauteil	VE-1-FF	1	Box 3
Power Meter	VM-1-PM2 oder		
(+ Befestigungswinkel & Batterien)	VM1-PM2-W	1	innere Box

# Montageanleitung zu Art.-Nr. 2236197, 3132207

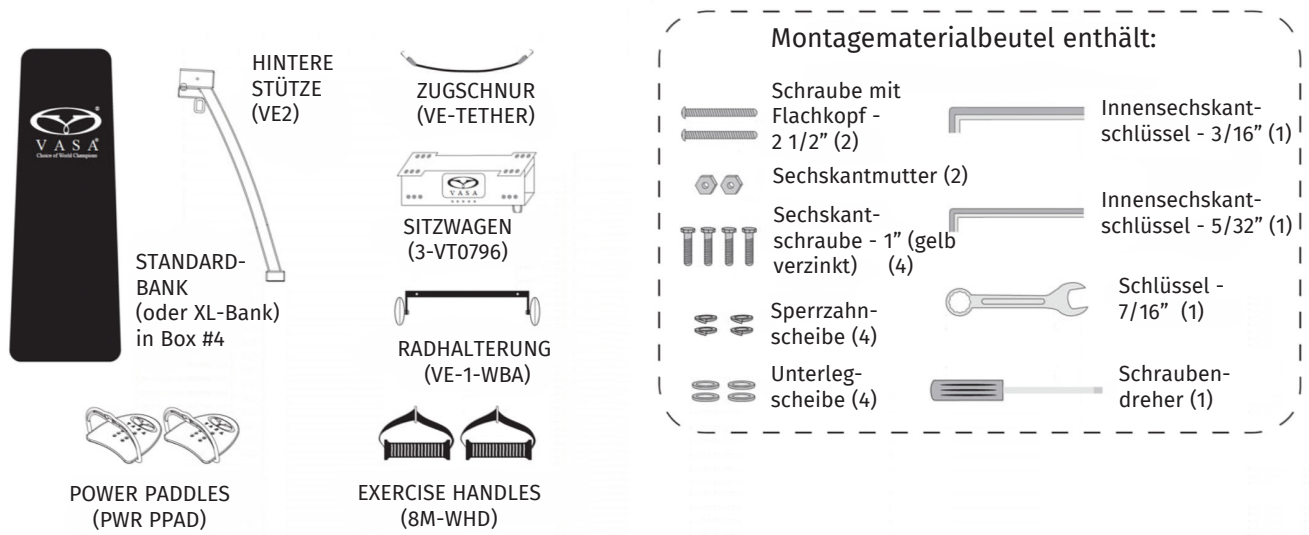
## 1.2 - Montage Ihres Vasa Ergometer

Entpacken und montieren Sie Ihren neuen Vasa Ergometer in der spezifischen Reihenfolge, die nachstehend beschrieben ist (entpacken und montieren Sie die Teile aus Box 1 und Box 2 wie angegeben, anschließend entpacken und befestigen Sie das vordere Ergometer Bauteil aus Box 3. Diese spezifische Reihenfolge dient dazu, Schäden am vorderen Bauteil zu vermeiden.

### Schritt 1: Box 1 und Box 2 auspacken (Box 3 bitte noch nicht auspacken)

1.1. Box 1 und Box 2 auspacken und den Inhalt auf dem Fußboden ausbreiten.

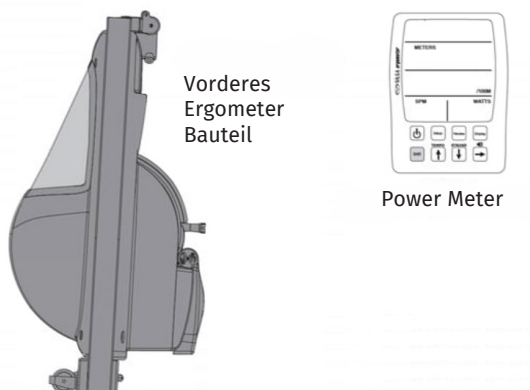
#### Box 1



#### Box 2



#### Box 3



## Schritt 2: Bank an Sitzwagen montieren

- 2.1. Legen Sie die gepolsterte Bank auf den Boden, sodass die Seite mit den vier oder sechs Löchern (mit eingesetzten Metallmutter in der Bank) nach oben zeigt. Wenn Sie sechs Löcher haben, montieren Sie den Sitzwagen an die vier Löcher näher am hinteren Teil der Bank. Die beiden vorderen verbleibenden Löcher werden nicht verwendet.
- 2.2. Positionieren Sie den Sitzwagen so, dass die Metallhalterung mit den gebohrten Löchern mit der Löcherseite nach unten auf der Bank liegt (Abbildung A). Richten Sie die mittleren Löcher der Halterung mit den Löchern in der gepolsterten Bank aus. **HINWEIS:** Konische Bänke sind an einem Ende breiter als am anderen. Positionieren Sie den Sitzwagen so, dass der U-Bolzen am schmaleren Ende der Bank liegt.
- 2.3. Legen Sie je eine Sperrzahnscheibe auf jeden der vier 1-Zoll-Sechskantschrauben (messingfarben). Legen Sie dann auf jede der vier 1-Zoll-Schrauben eine Unterlegscheibe.
- 2.4. Fädeln Sie eine Schraube mit beiden Unterlegscheiben durch das mittlere Loch an den Eckhalterungen des Sitzwagens (Abbildung B) und in die Löcher in der gepolsterten Bank. Ziehen Sie die Schrauben mit dem 7/16“-Schlüssel fest, bis die Sperrzahnscheibe und die Schraube fest sitzen. Ziehen Sie die Schraube nicht übermäßig fest.



Abb. A

HINWEIS: Stellen Sie sicher, dass der U-Bolzen an Ihrem Sitzwagen am selben Ende positioniert ist wie das schmale Ende Ihrer Bank.

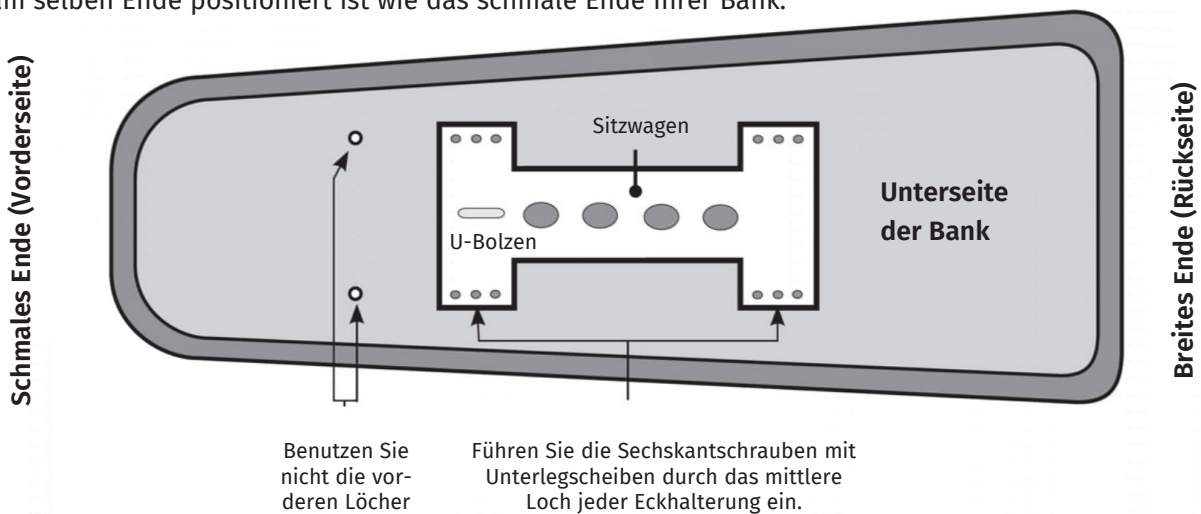
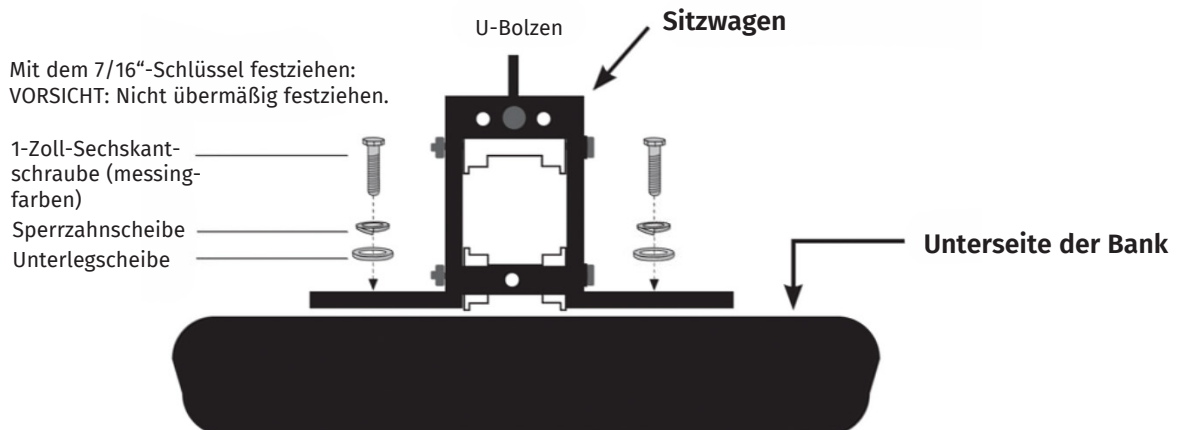


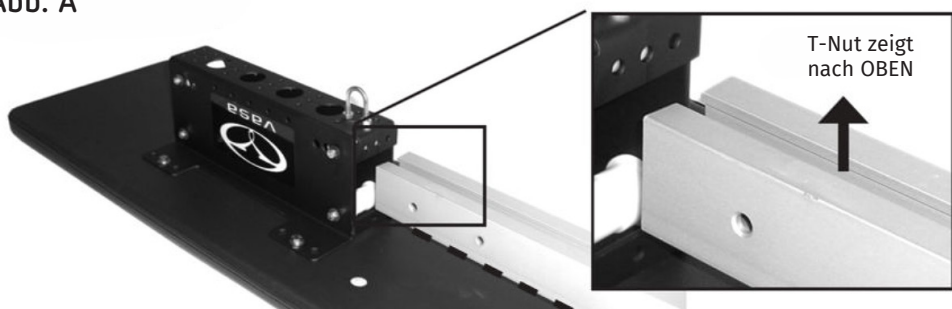
Abb. B



## Schritt 3: Montage der Bank auf Monorail

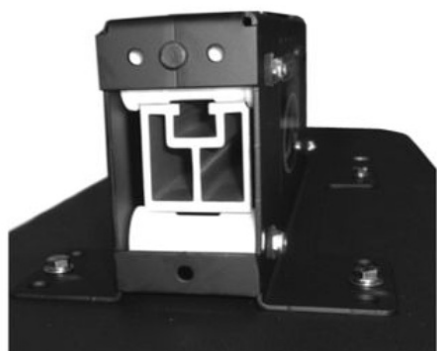
- 3.1. Legen Sie die Bank (mit dem Sitzwagen nach oben) neben den Monorail auf den Boden.
- 3.2. Halten Sie den Monorail waagrecht, wobei der T-Nutslitz nach oben zeigt. Führen Sie den Monorail langsam zwischen den ersten Satz Rollen hindurch (Abbildung A).
- 3.3. Führen Sie den Monorail allmählich durch zum zweiten Satz Rollen (Abbildung B), dabei darauf achten, dass er waagrecht bleibt. Drücken Sie den Monorail nicht mit Gewalt durch, um Schäden an den Rollen zu vermeiden.
- 3.4. Nachdem die Schiene am den Sitzwagen montiert wurde, sollte es so aussehen wie in Abbildung C.

Abb. A



Halten Sie den Monorail waagrecht und üben Sie keinen Druck aus.

Abb. B



Vorsichtig und langsam den Monorail durch den zweiten Satz von Rollen führen.

Abb. C



**HINWEIS:** Sie könnten feststellen, dass der Sitzwagen auf dem Monorail „straff“ wirkt und mit etwas Widerstand rollt. Dies ist normal, da sich die Rollen an den Monorail anpassen müssen. Sie müssen etwa 25 bis 100 Wiederholungen auf Ihrem Vasa Ergometer durchführen, damit die Rollen abgenutzt werden und sich an den Monorail anpassen, um reibungslos zu rollen. Mit der Abnutzung hinterlassen die Rollen Rückstände auf dem Monorail, die regelmäßig abgewischt werden müssen. Jegliche Ansammlung von Staub oder Rückständen auf dem Monorail kann die optimale Funktion der Rollen beeinträchtigen. Siehe Wartungsabschnitt dieses Handbuchs für Anweisungen zur Reinigung Ihres Monorails.

## Schritt 4: Montage der hinteren Stütze

- 4.1. Lösen Sie die Madenschraube an der Ecke des Kopfes der hinteren Stütze (Abbildung A) mit dem 3/16"-Innensechskantschlüssel.
- 4.2. Halten Sie die hintere Stütze verkehrt herum und schieben Sie die Halterung über den hinteren Abschnitt des Monorails (Abbildung B).
- 4.3. Richten Sie die Löcher aus und setzen Sie eine 2 1/2"-Linsenkopfschraube durch die Halterung und den Monorail ein. Schrauben Sie die Sechskantmutter auf das Ende der Schraube. Mit einem 5/32"-Innensechskantschlüssel und einem 7/16"-Schlüssel festziehen (Abbildung C).
- 4.4. Ziehen Sie die Madenschraube mit dem 3/16"-Innensechskantschlüssel gegen den Monorail an. Dadurch wird der Monorail im Inneren der Hülse gesichert, damit er sich während des Gebrauchs nicht lockert oder klappert (Abbildung C).
- 4.5. Befestigen Sie eine Zugleine am D-Ring der hinteren Stütze und am U-Bolzen am Sitzwagen (Abbildung D).

Abb. A



Abb. B



Abb. C

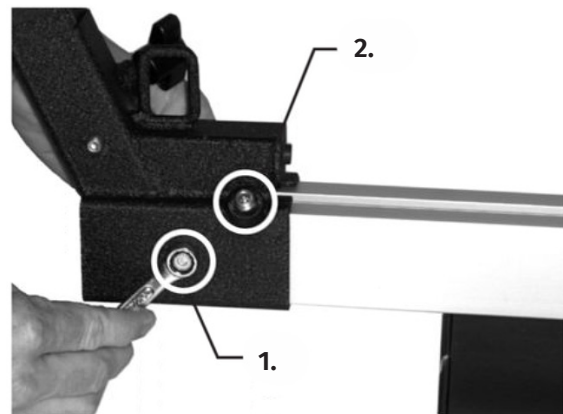


Abb. D



1. Setzen Sie eine 2 1/2"-Linsenkopfschraube und eine Sechskantmutter ein und ziehen Sie sie fest.
2. Ziehen Sie die Madenschraube mit dem 3/16"-Innensechskantschlüssel fest.

Befestigen Sie die Zugleine am U-Bolzen des Sitzwagens und am D-Ring der hinteren Stütze.

## Schritt 5: Auspacken des vorderen Ergometer Bauteils (Box 3)

- 5.1. Legen Sie Box 3 auf „SEITE 1“ (Abbildung A).
- 5.2. Öffnen Sie das untere Ende der Box (Abbildung B). ÖFFNEN SIE NICHT DEN OBEREN TEIL DER BOX. Entfernen Sie den Kartoneinsatz und stellen Sie ihn beiseite. Lassen Sie die Tasche auf dem Bauteil.
- 5.3. Ziehen Sie das Bauteil und die Tasche aus der Box (Abbildung C). Entnehmen Sie die kleinere Innenschachtel (mit dem Power Meter) und stellen Sie sie beiseite bis Schritt 9.

Abb. A

1. Legen den Karton auf Seite 1

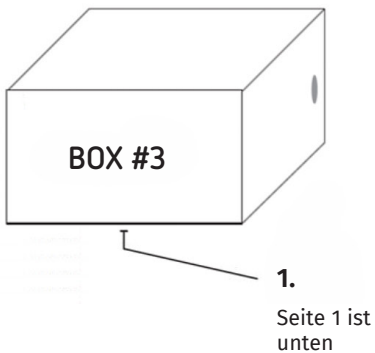


Abb. B

2. Öffnen Sie den Boden des Kartons

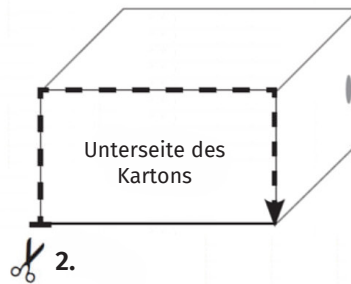
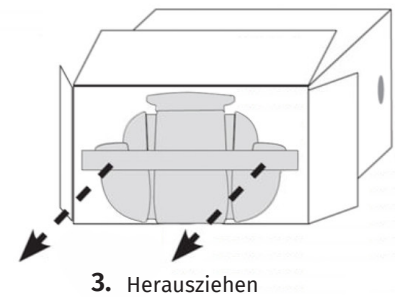


Abb. C

3. Ziehen Sie das Bauteil inkl. Tasche heraus.



**VORSICHT: STELLEN SIE DAS BAUTEIL NICHT AUFRECHT, BEVOR ES ANGEWIESEN WIRD.**



# Montageanleitung zu Art.-Nr. 2236197, 3132207

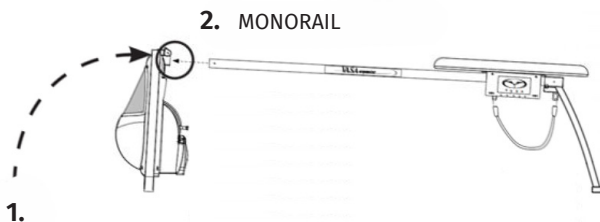
**WICHTIG:** Wenn Sie Zubehör gekauft haben, das am Monorail installiert werden muss, tun Sie dies bitte, bevor Sie mit Schritt 6 fortfahren. Diese Zubehörteile enthalten eine separate Montageanleitung. Zum Beispiel Kajak-Fußstütze, Erg Trainer Strap Bar - Deluxe, ROM Knob Kit, etc.

## Schritt 6: Befestigen Sie das vordere Ergometer Bauteil am Monorail und fügen Sie die Radhalterung hinzu

- 6.1. Führen Sie den Monorail in die Hülse des vorderen Bauteils ein (Abbildung A). Richten Sie die Löcher aus. Stellen Sie sicher, dass Sie den Rahmen sicher halten, damit er nicht umfällt. **HINWEIS:** Möglicherweise müssen Sie die Madenschraube an der Ecke des vorderen Bauteils lockern (Abbildung B) und dazu den 3/16"-Innensechskantschlüssel verwenden.
- 6.2. Führen Sie eine 2 1/2"-Linsenkopfschraube durch die Hülse und den Monorail ein (Abbildung B). Schrauben Sie eine Sechskantmutter mit dem 5/32"-Innensechskantschlüssel und dem 7/16"-Schlüssel fest.
- 6.3. Ziehen Sie die Madenschraube mit dem 3/16"-Innensechskantschlüssel gegen den Monorail an. Dadurch wird der Monorail im Inneren der Hülse gesichert, damit er sich während des Gebrauchs nicht lockert oder klappert (Abbildung B).
- 6.4. Installieren Sie die Radhalterung (befindet sich in Box 1) unten an der Vorderseite des Rahmens (Abbildung C). Verwenden Sie zwei 1/2"-Linsenkopfschrauben und den 5/32"-Innensechskantschlüssel, um sie zu befestigen.

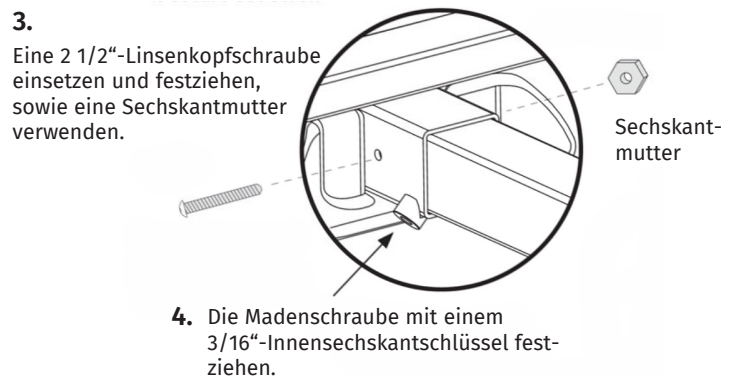
**Abb. A**

1. Vorderes Bauteil aufstellen.
2. Den Monorail in die Hülse der vorderen Stütze schieben.



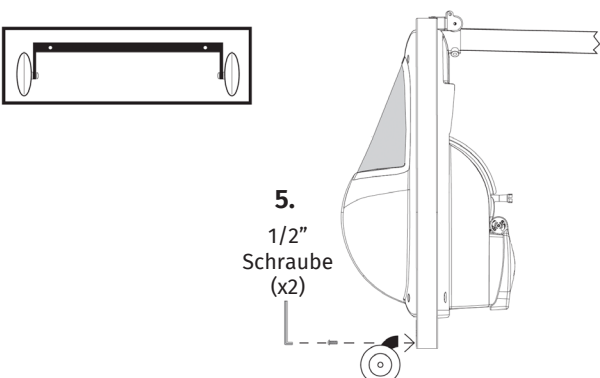
**Abb. B**

3. Eine 2 1/2"-Schraube mit Sicherungsmutter installieren.
4. Die Madenschraube sichern.



**Abb. C**

5. Befestigen Sie die Radhalterung



**TIP:** Drücken Sie die hintere Abdeckung hinein, um mehr Spielraum für die 2 1/2"-Schraube zu schaffen.



Der Daumen drückt die Abdeckung herein.



## Schritt 7: Befestigen von Swim Paddles und Exercise Handles am Zugseil

- 7.1. Wählen Sie die Anbaugeräte, die Sie für Ihr Training verwenden möchten: Swim Paddles, Exercise Handles oder andere optionale Anbaugeräte.
- 7.2. Nehmen Sie den Zugseilclip (Abbildung A) an jedem Ende der Zugseile und befestigen Sie das gewünschte Anbaugerät am Verbindungslauf/Ring (Abbildung B).

Abb. A

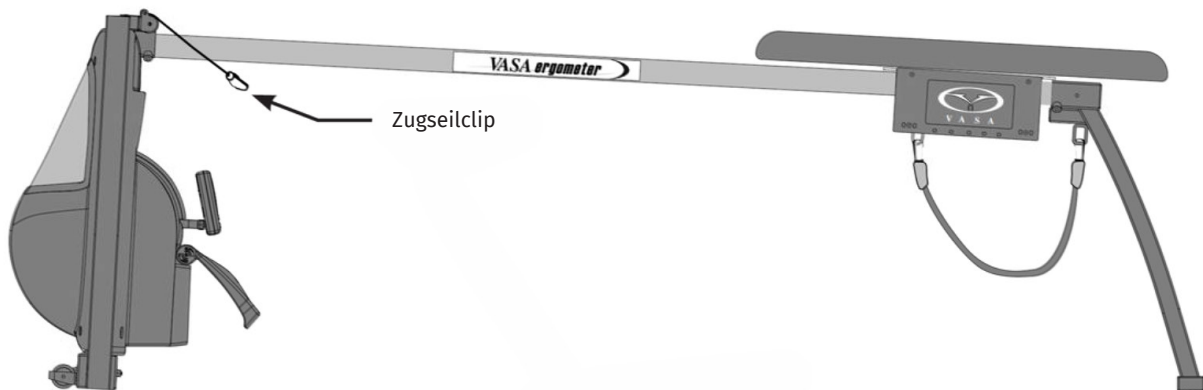


Abb. B



Swim Paddles  
Befestigen Sie den Clip  
am Bügel des Paddels.

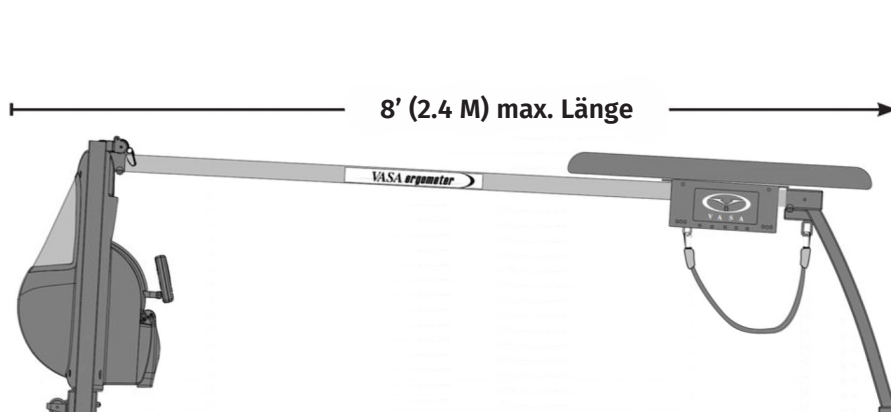


Exercise Handles  
Befestigen Sie den Clip  
am metallenen D-Ring am Griff.

### HINWEIS: MAXIMALE LÄNGE DES ZUGSEILS



VORSICHT: ZIEHEN SIE DAS ZUGSEIL NICHT ÜBER DAS ENDE DER HINTEREN STÜTZE HINAUS



## Schritt 8: Einsetzen der Batterien in das Power Meter

**VORSICHT: Das Power Meter ist eine empfindliche Einheit. Bitte behandeln Sie sie jederzeit vorsichtig.**

- 8.1. Entnehmen Sie den Power Meter aus der kleinen Box, die sich in Box 3 befindet.
- 8.2. Setzen Sie die beiden „AA“-Batterien (im Lieferumfang enthalten) in das Batteriefach auf der Rückseite des Power Meter ein. **WICHTIG: ENTFERNEN SIE DIE BATTERIEN**, wenn das Vasa Ergometer drei Monate oder länger nicht genutzt wird.

## Schritt 9: Kabel verbinden mit dem Power Meter

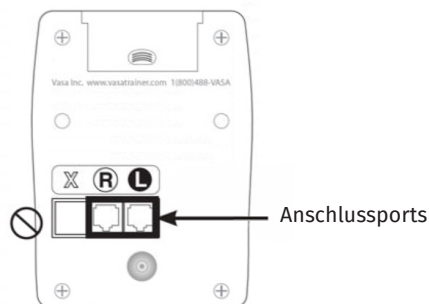
- 9.1. Lokalisieren Sie die Kabel die aus der Rückseite herausragen (Abb. A).
- 9.2. Lokalisieren Sie die 2 Anschlussports auf der Rückseite des Power Meters: R and L (Abb. B).
- 9.3. Verbinden Sie das ROT markierte Kabel mit dem R-Port und das verbleibende, unmarkierte Kabel mit dem L-Port (Abb. C).  
**WICHTIG:** Schalten Sie das Power Meter **IMMER AUS**, nachdem Sie die Kabel angeschlossen haben, um es zurückzusetzen.

Abb. A



Kabel, die durch den Kabelkanal ÜBER der Tür verlaufen.

Abb. B



Benutzen Sie die Anschlüsse R (rechts) und L (links).

Abb. C

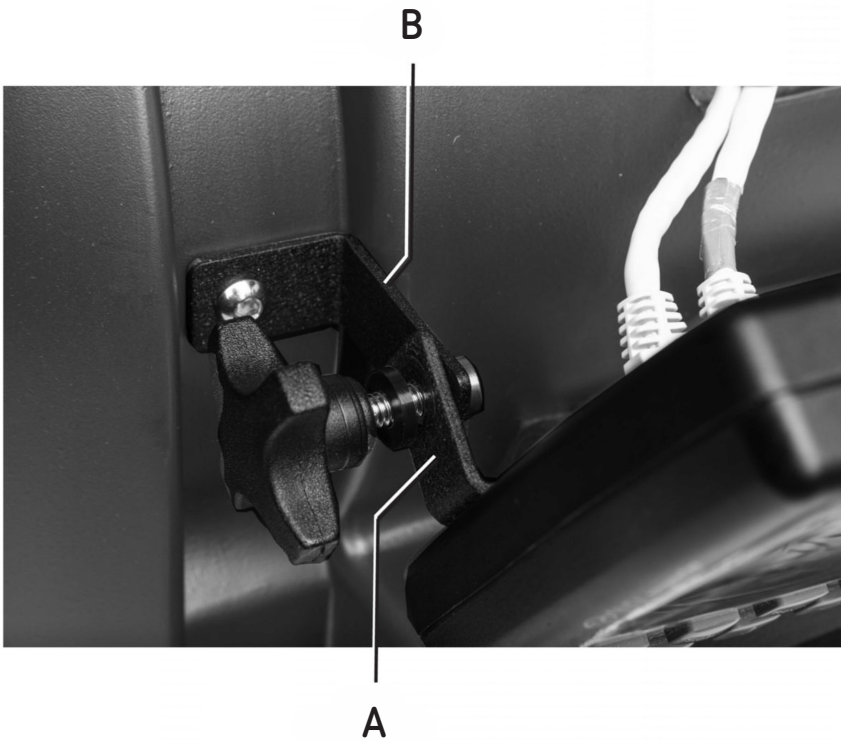


Verbinden Sie das ROTE Kabel mit dem „R“-Anschluss. Verbinden Sie das andere Kabel mit dem „L“-Anschluss.

## Schritt 10: Power Meter – Installation und Einstellung

HINWEIS: Das Power Meter kann sich automatisch einschalten, wenn die Kabel angeschlossen sind. Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, schalten Sie den Monitor AUS und warten Sie einen Moment bis Sie einen Piepton hören. Drücken Sie die EIN-Taste, um das Gerät wieder einzuschalten und Ihr Training zu beginnen.

- 10.1. Installieren Sie die Kunststoffscheibe auf die Gewinde des Befestigungsknopfs.
- 10.2. Stecken Sie den Befestigungsknopf durch die Metallhalterung des Power Meter (A) und die Metallhalterung der Ergometer-Abdeckung (B).
- 10.3. Schwenken Sie den Power Meter in den gewünschten Winkel (nach hinten/vorne) und ziehen Sie anschließend den Knopf im Uhrzeigersinn fest.



## 1-3. Sicherheitsprüfliste nach der Montage

Bitte überprüfen Sie die folgenden Schritte, um sicherzustellen, dass Ihr Vasa Ergometer korrekt montiert ist und sicher verwendet werden kann (überprüfen Sie die Vollständigkeit).

### VORDERSEITE

1. Linsenkopfschraube und Mutter sind am Kopf der vorderen Stütze und am Monorail montiert.
2. Madenschraube am Kopf der vorderen Stütze ist gegen den Monorail festgezogen.

### HINTEN (ÜBERPRÜFEN SIE DIE VOLLSTÄNDIGKEIT)

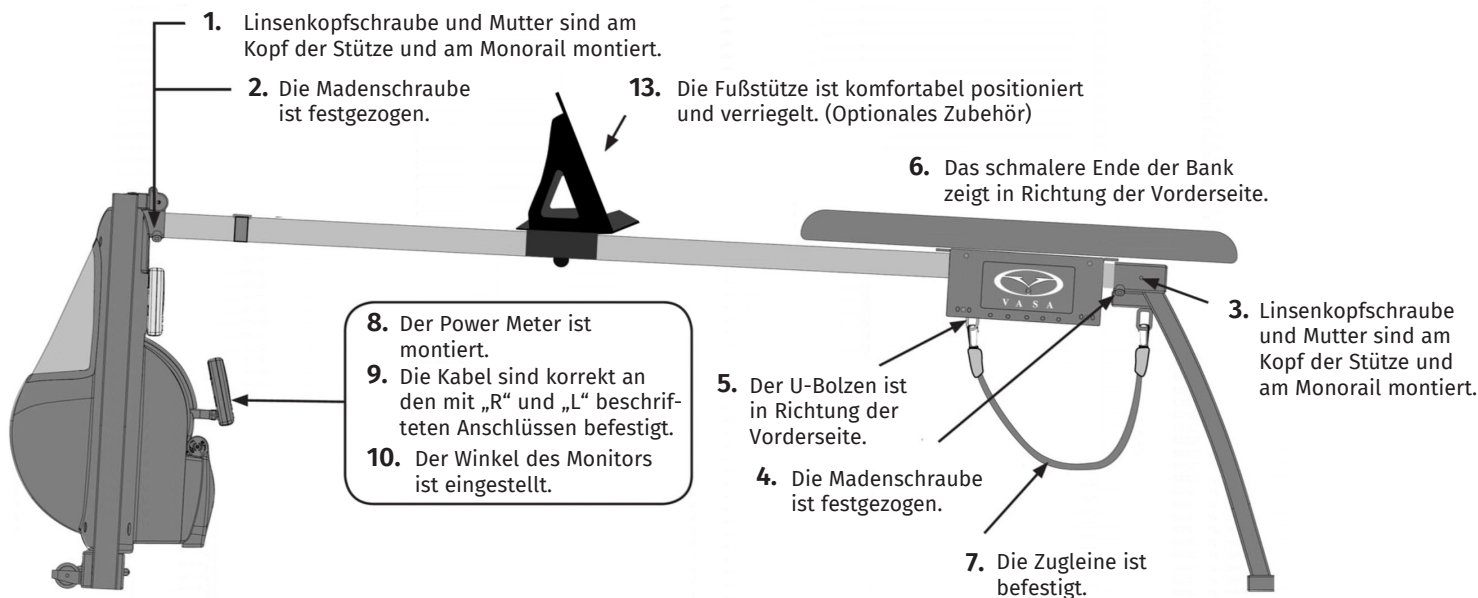
3. Linsenkopfschraube und Mutter sind am Kopf der hinteren Stütze und am Monorail montiert.
4. Madenschraube am Kopf der hinteren Stütze ist gegen den Monorail festgezogen.

### BANK / SITZWAGEN (ÜBERPRÜFEN SIE DIE VOLLSTÄNDIGKEIT)

5. U-Bolzen am Sitzwagen zeigt in Richtung des vorderen Bauteils.
6. Das schmalere Ende der Bank zeigt in Richtung des vorderen Bauteils.
7. Die Zugleine ist zwischen der hinteren Stütze und dem U-Bolzen auf der Unterseite des Sitzwagens befestigt.

### POWER METER (OPTIONALES ZUBEHÖR)

8. Power Meter ist auf der Befestigungshalterung installiert.
9. Die Anschlusskabel sind korrekt an die mit „R“ und „L“ beschrifteten Anschlüsse des Power Meters angeschlossen.
10. Der Power Meter ist auf den besten Betrachtungswinkel eingestellt.



# Vasa Swim Bench

**Thank you for your purchase!**

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.

Deutsch – Seite 1–12

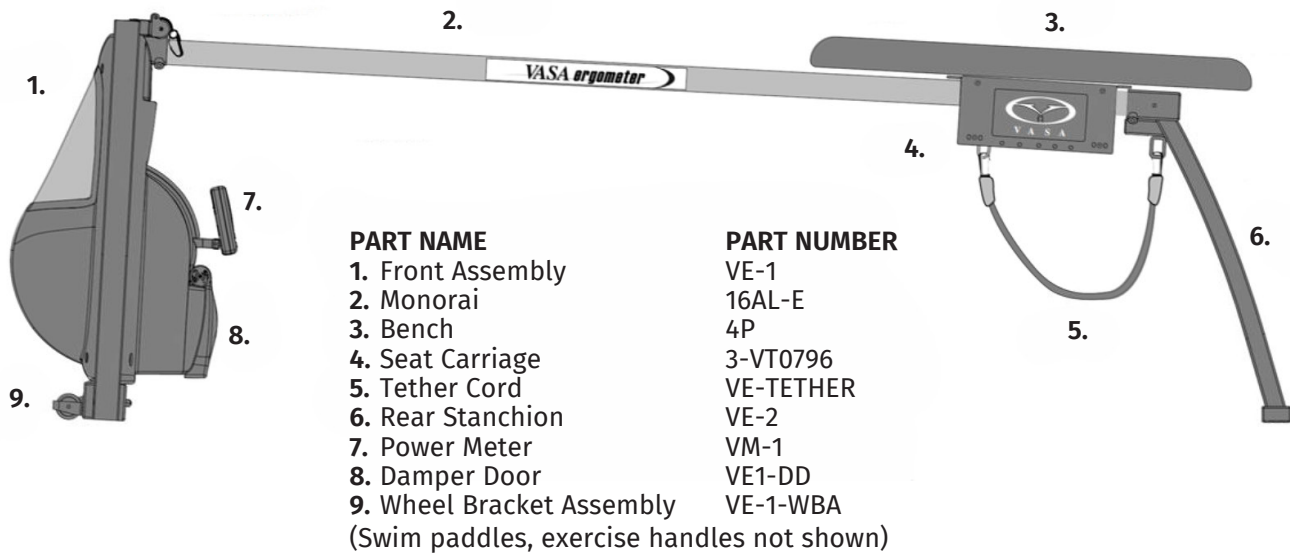
English – page 13–24



# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## PART 1 - ASSEMBLY

### 1.1 VASA ERGOMETER – PARTS DESCRIPTIONS



PART NAME	PART #	QUANTITY	LOCATION
<b>BOX 1 CONTENTS (36x16x9 inches / 91x40x22 cm)</b>			
REAR STANCHION ASSEMBLY	VE-2	1	BOX 1
STANDARD BENCH (or XL Bench)	4P (XL UPGR)	1	BOX 1 (XL IN BOX 4)
SEAT CARRIAGE ASSEMBLY	3-VT0796	1	BOX 1
WHEEL BRACKET ASSEMBLY	VE-1-WBA	1	INNER BOX
TETHER CORD	VE-TETHER-M	1	INNER BOX
EXERCISE HANDLES	8M-WHD	1 pair	INNER BOX
POWER PADDLES	PWR PPAD	1 pair	INNER BOX
INSTRUCTION MANUAL	IM-ERGO	1	INNER BOX
HARDWARE BAG	(see below)	1 bag	INNER BOX
button head screw – 2 1/2"	11P	2	
hex jam nut	18PS	2	
hex cap screw – 1" (yellow zinc)	14SC	4	
lock washer	14A-P	4	
flat washer	19P	4	
hex key allen wrench - 3/16"	12A-PS	1	
hex key allen wrench - 5/32"	12B-PS	1	
wrench - 7/16"	14B-PS	1	
screwdriver	VE-1-SDR	1	
<b>BOX 2 CONTENTS (89x3x3 inches / 226x7x7 cm)</b>			
MONORAIL	16AL-E	1	BOX 2
<b>BOX 3 CONTENTS (35x29x18 inches / 88x73x45 cm)</b>			
FRONT ERGOMETER ASSEMBLY	VE-1-FF	1	BOX 3
POWER METER (+ mounting bracket & batteries)	VM-1-PM2 or VM1-PM2-W	1	INNER BOX

# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## 1.2 - ASSEMBLING YOUR VASA ERGOMETER



### SWIM ERG ASSEMBLY VIDEO

View under the FAQ tab on this page:

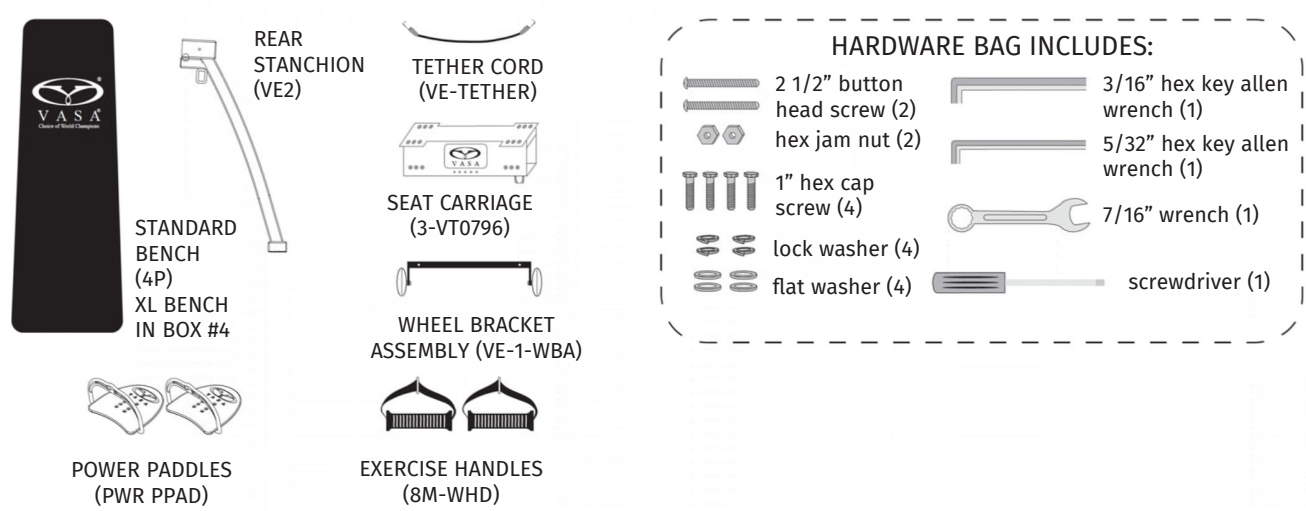
<https://vasatrainer.com/product/swim-ergometer-swimming-machine/>

Unpack and assemble your new Vasa Ergometer in the specific order outlined below (unpack and assemble the parts from Box 1 and Box 2 as instructed, then you will unpack and attach the front assembly from Box 3). This specific order is to avoid any damage to the front assembly.

### STEP 1: UNPACK BOX 1 AND BOX 2 (DO NOT UNPACK BOX 3 YET)

1.1. Unpack Box 1 and Box 2 and lay the contents out on the floor.

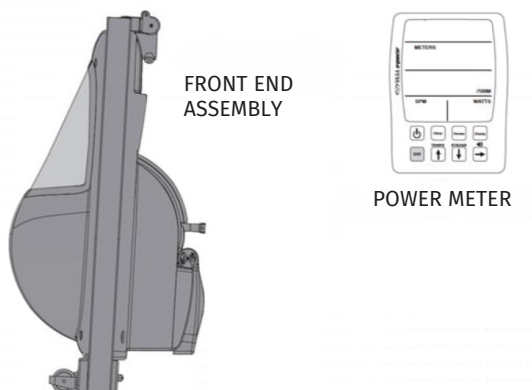
#### Box 1



#### Box 2



#### Box 3





## STEP 2: ASSEMBLE BENCH TO SEAT CARRIAGE

- 2.1. Lay the padded bench on the floor so the side with the four or six holes (with threaded metal nuts inside the bench) is facing up. If you have six holes, you will mount the seat carriage to the four holes closer to the rear of the bench. The remaining two front holes will not be used.
- 2.2. Position the seat carriage so that the metal bracket with the drilled holes is face down on the bench (Figure A). Line up the middle holes of the bracket with the holes in the padded bench.  
**NOTE:** Tapered benches will be wider on one end than the other. Position the seat carriage so that the U-bolt on the seat carriage is at the narrower end of the bench.
- 2.3. Put one lock washer onto each of four 1" hex cap screws (brass colored). Then put one flat washer onto each of the four 1" screws.
- 2.4. Thread one screw with both washers through the middle hole on the corner brackets of the seat carriage (Figure B) and into the holes in the padded bench. Tighten the screws with the 7/16" wrench until the lock washer and the bolt are snug. **DO NOT OVER TIGHTEN.**



Figure A

NOTE: be sure the U-bolt on your seat carriage is positioned on the same end as the narrow end of your bench.

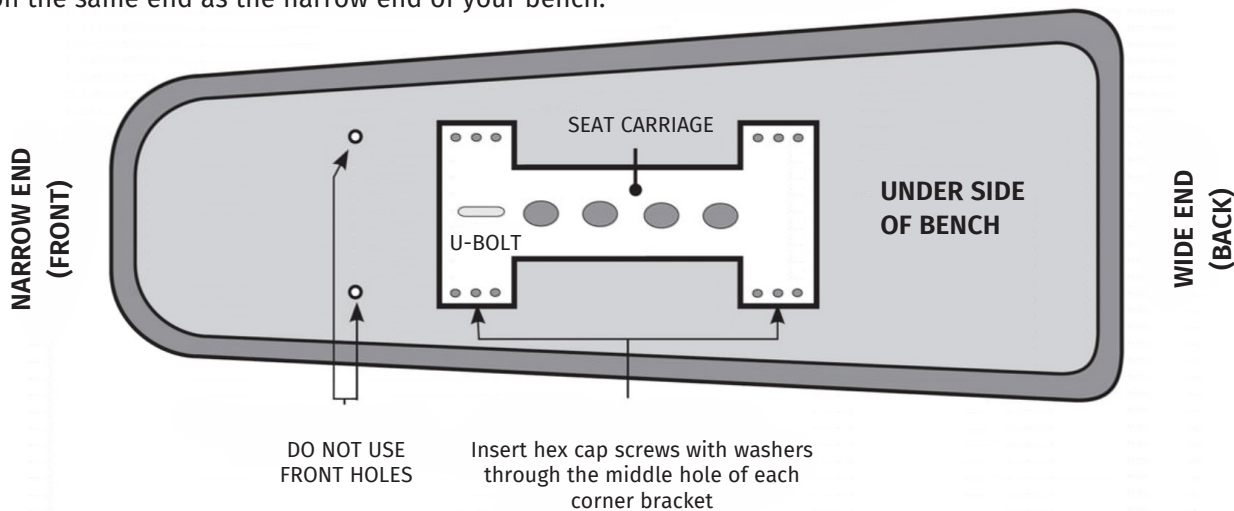
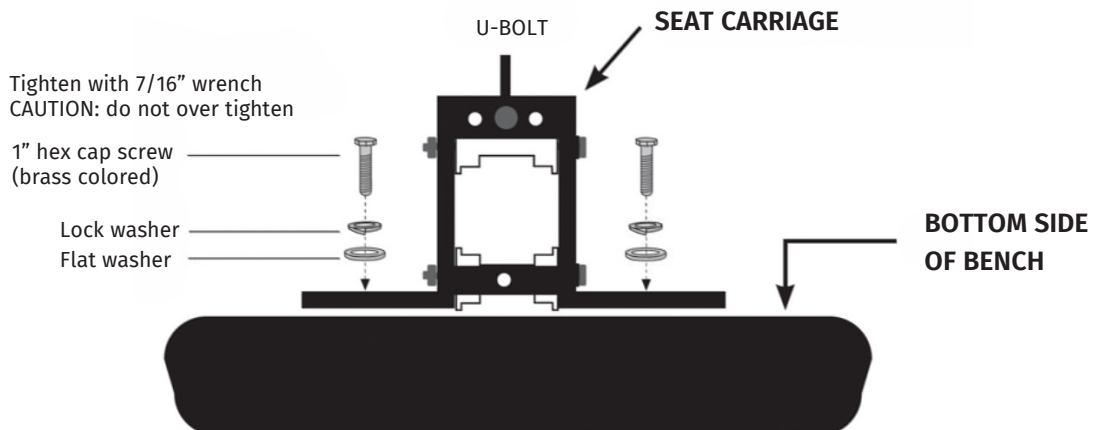


Figure B



# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## STEP 3: PADDED BENCH ASSEMBLY ONTO MONORAIL

- 3.1. Lay the bench assembly (with the seat carriage up) on the floor next to the monorail.
- 3.2. Keep the monorail level with the T-slot channel facing up. Slowly feed the monorail between the first set of rollers (Figure A).
- 3.3. Gradually guide the monorail through to the second set of rollers (Figure B), continuing to keep it level. DO NOT FORCE through to prevent damage to the rollers.
- 3.4. After installing the rail through the seat carriage, it should look like Figure C.

Figure A

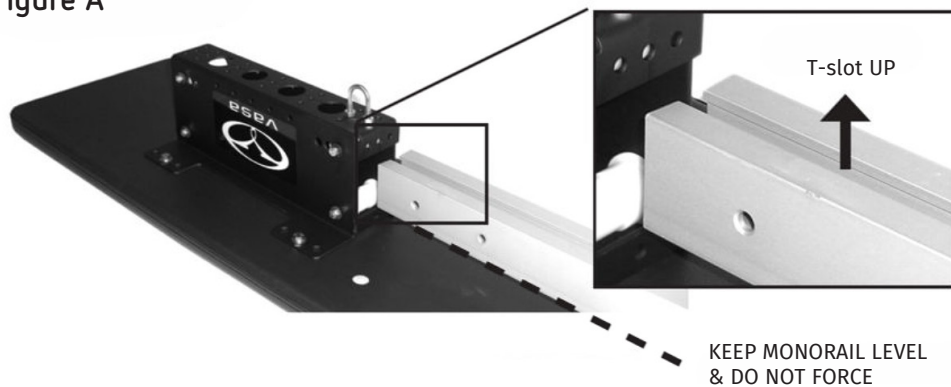


Figure B



Figure C



**NOTE:** You may find that the seat carriage seems ‘tight’ on the monorail, rolling with some resistance. This is normal, since the rollers need to conform to the monorail. You’ll need to do about 25–100 repetitions on your Vasa Erg before the rollers wear and conform to the monorail and roll smoothly. As the rollers wear, they’ll leave some residue on the monorail which needs to be wiped off regularly. Any dust or residue accumulation on the monorail will inhibit optimal functioning of the rollers. See maintenance section of this manual for instructions on how to clean your monorail.

# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## STEP 4: MONORAIL INTO THE REAR STANCHION ASSEMBLY

- 4.1. Loosen the socket set screw on the corner of the rear stanchion head (Figure A) using the 3/16" hex key Allen wrench.
- 4.2. Hold the rear stanchion assembly upside down and slide the bracket over the rear section of the monorail (Figure B).
- 4.3. Align the holes and insert a 2 1/2" button head screw through bracket and monorail. Thread the hex jam nut on the end of bolt. Tighten to secure with a 5/32" Allen wrench and 7/16" wrench (Figure C).
- 4.4. Tighten the socket set screw against monorail using the 3/16" hex key Allen wrench. This will secure the monorail to the inside of the sleeve so that it won't loosen or rattle while in use (Figure C).
- 4.5. Affix a tether cord to the rear stanchion D-ring and the U-bolt on the seat carriage (Figure D).

Figure A



Figure B

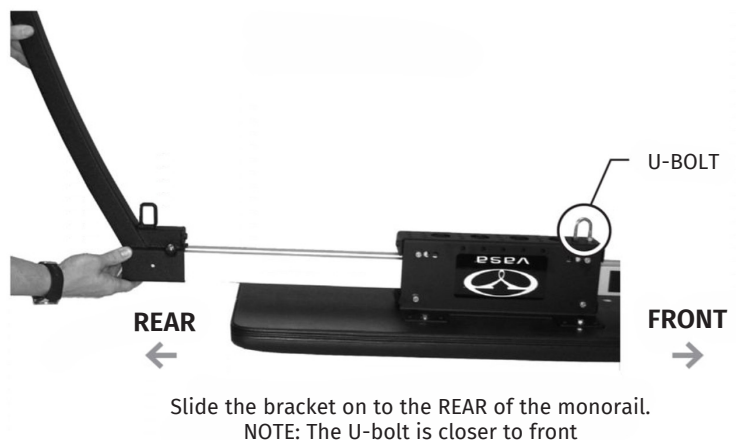
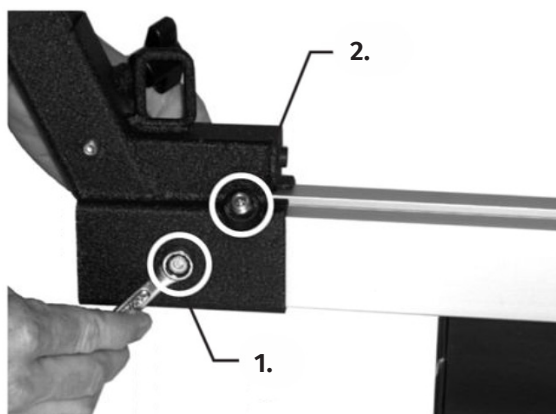
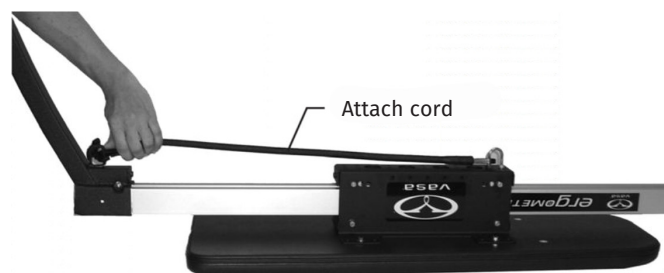


Figure C



1. Insert and tighten 2 1/2" button head screw and hex jam nut.
2. Tighten socket set screw with 3/16" hex key wrench

Figure D



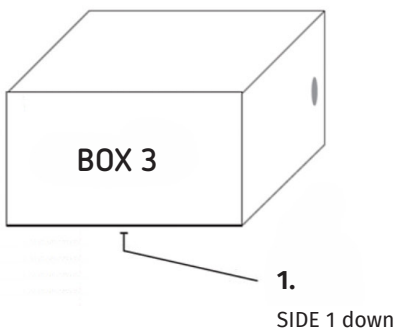
Attach the tether cord to the seat carriage U-bolt and the rear stanchion D-ring

## STEP 5: UNPACKING FRONT ERGOMETER ASSEMBLY (BOX 3)

- 5.1. Lay the front end box down on 'SIDE 1' (Figure A).
- 5.2. Open bottom end of box (Figure B). DO NOT OPEN TOP OF BOX. Remove the cardboard insert & set aside. Leave the bag on the assembly.
- 5.3. Slide the assembly & bag out of the box (Figure C). Remove the smaller inner box (containing the Power Meter) and set aside until Step 9.

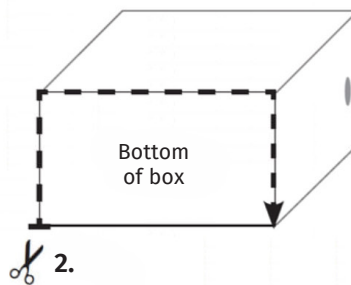
**Figure A**

1. Lay box on SIDE 1



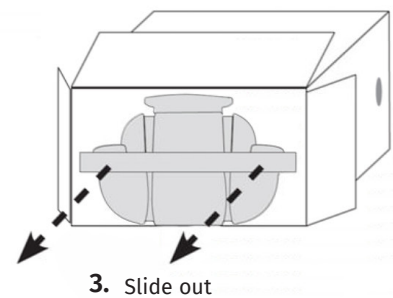
**Figure B**

2. Open bottom of box



**Figure C**

3. Pull out (with bag)



**CAUTION: DO NOT STAND THE FRONT ASSEMBLY UPRIGHT UNTIL DIRECTED.**

**It will not stand securely by itself. Hold securely until it is attached to the monorail in STEP 6.**

# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

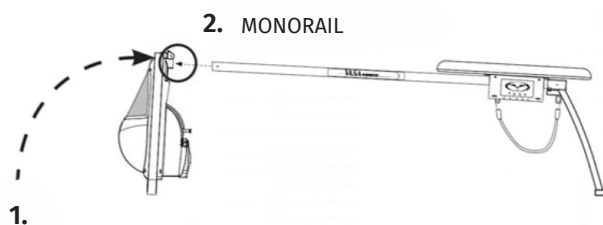
**IMPORTANT:** If you purchased an accessory that needs to be installed on the Monorail, do so before continuing to STEP 6. Those accessories will include a separate assembly sheet in the front of this manual. i.e Kayak Foot Brace, Erg Trainer Strap Bar - Deluxe, ROM Knob Kit, etc.

## STEP 6: ATTACH FRONT ERGOMETER ASSEMBLY TO MONORAIL & ADD WHEEL BRACKET

- 6.1. Insert the monorail into front assembly sleeve (Figure A). Align the holes. Be sure to have a secure hold on the frame so it does not fall over. NOTE: You may need to loosen the socket set screw on the corner of the front Ergometer assembly (Figure B) using the 3/16" hex key allen wrench.
- 6.2. Insert one 2 1/2" button head screw through the sleeve and the monorail (Figure B). Thread and tighten one hex jam nut with 5/32" allen wrench and 7/16" wrench.
- 6.3. Tighten the socket set screw against monorail using the 3/16" allen wrench. This will secure the monorail to the inside of the sleeve so that it won't loosen or rattle while in use (Figure B).
- 6.4. Install the Wheel Bracket Assembly (located in Box #1) on the bottom of the front of frame (Figure C). Use two 1/2" button head screws and 5/32" allen wrench to attach.

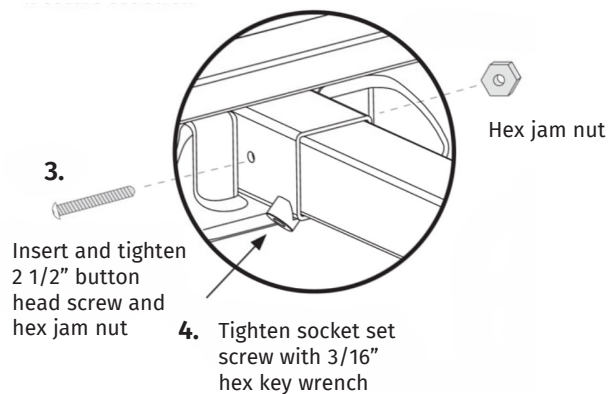
**Figure A**

1. Lift front end upright
2. Slide monorail into front stanchion sleeve



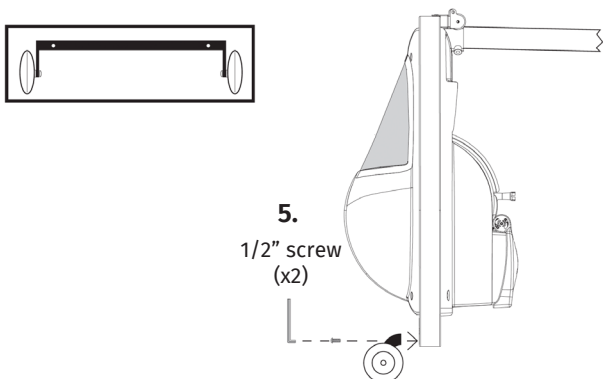
**Figure B**

3. Install 2 1/2" bolt with locking nut
4. Secure set screw



**Figure C**

5. Attach wheel bracket



### INSTALLATION TIP

Press the rear cover in to allow more clearance for the 2 1/2" screw.



THUMB IS PUSHING COVER IN

# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## STEP 7: ATTACHING PADDLES OR HANDLES TO DRIVE CORD

- 7.1. Choose which attachment you would like to use for your workout: swim paddles, exercise handles, or other optional attachment.
- 7.2. Take the drive cord clip (Figure A) on each end of the drive cords, and snap desired attachment into the connection loop/ring (Figure B).

Figure A

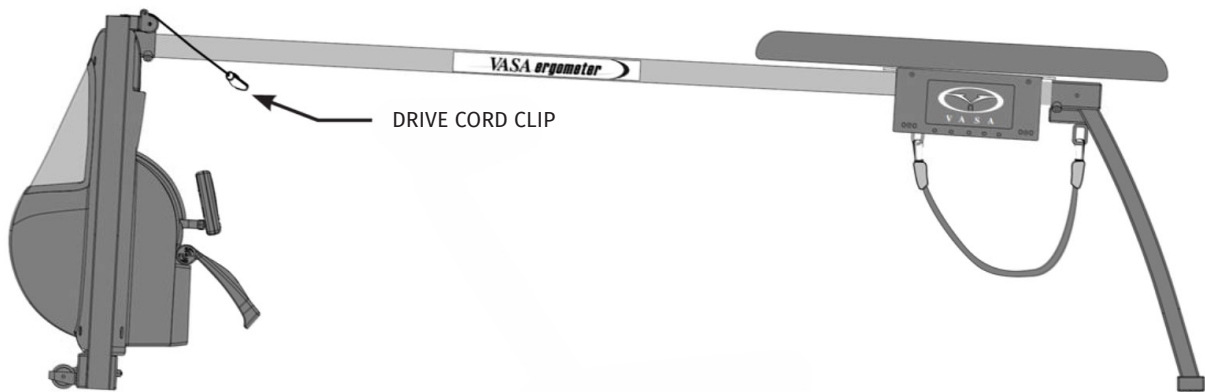


Figure B



SWIM PADDLES  
Attach the clip to bail  
on paddle

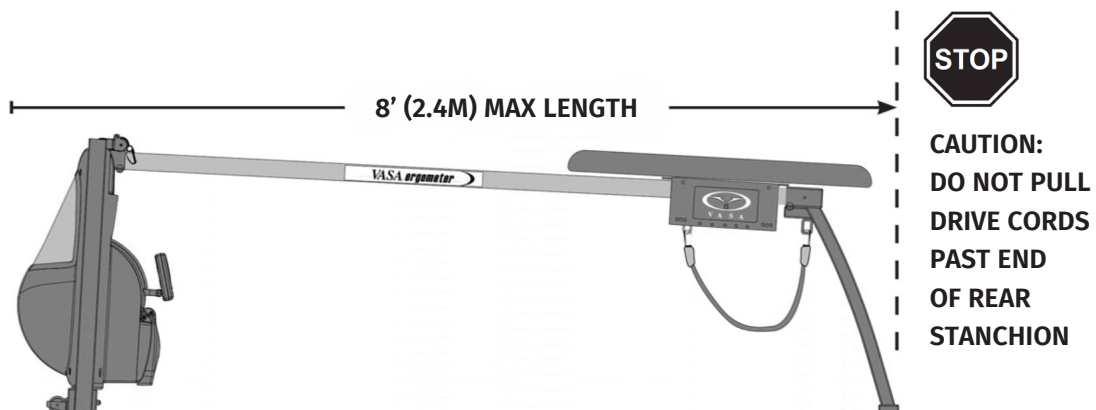


EXERCISE HANDLES  
Attach the clip to metal  
D-ring on handle

### NOTE: MAXIMUM TRAVEL OF DRIVE CORD



**CAUTION:** The drive cord is designed to extend out up to 8' (2.4 M) from the front cover. Do not pull beyond the end of the rear stanchion.



# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## STEP 8: INSTALLING BATTERIES IN THE POWER METER

**CAUTION: The Power Meter is a sensitive unit. Please handle with care at all times.**

- 8.1. Locate the Power Meter in the small box packed inside BOX 3.
- 8.2. Insert the two 'AA' batteries (included) into the battery compartment on the back side of the Power Meter.

**IMPORTANT: REMOVE THE BATTERIES** if the Vasa Ergometer will be idol for 3 months or more.

## STEP 9: ATTACHING THE CABLES TO THE POWER METER

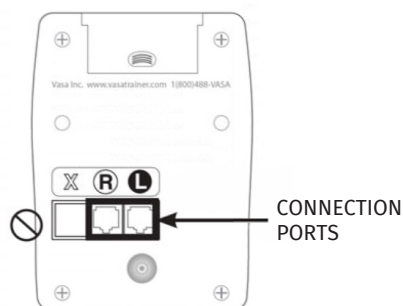
- 9.1. Locate the two cables extending from rear cover (Figure A).
- 9.2. Locate the two connection ports on the back of the Power Meter: R and L (Figure B).
- 9.3. Connect the RED cable into the R port and the remaining unmarked cable into the L port (Figure C).  
**IMPORTANT: Always turn the Power Meter OFF** after you connect the cables to reset.

Figure A



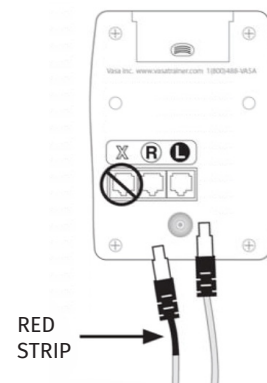
Cables extending through cable channel ABOVE damper door.

Figure B



Use R and L ports.

Figure C



Connect the RED cable to 'R' port. Connect the other cable to 'L' port.

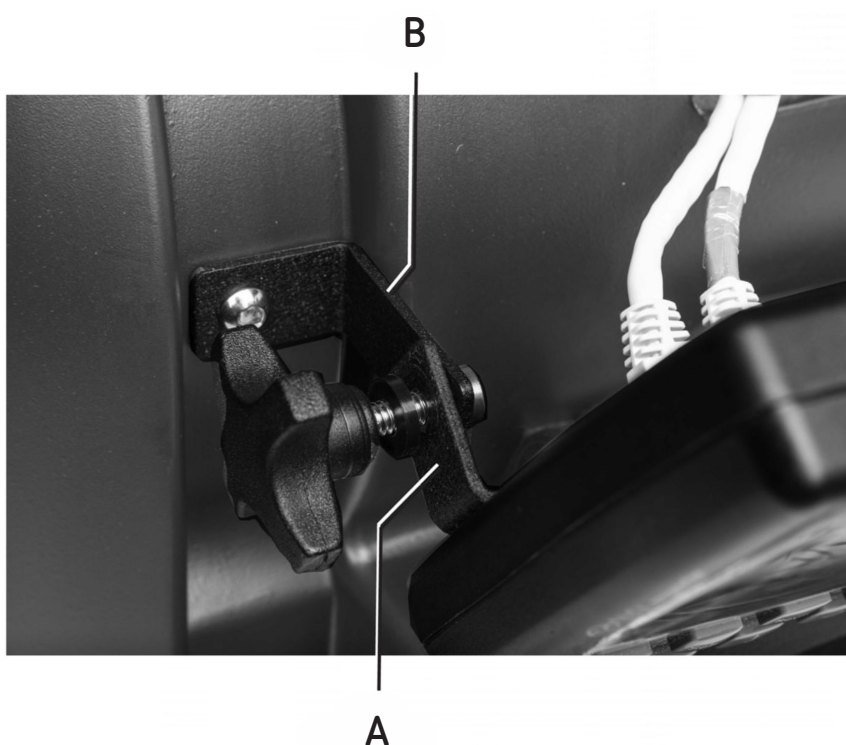


## Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

### STEP 10: POWER METER - INSTALLING & ADJUSTING

NOTE: The Power Meter may automatically turn ON when the cables are connected. Before beginning your workout, turn the monitor OFF and wait a second or two until you hear a beep. Push the ON button to power back on and begin your workout.

- 10.1. Install the plastic washer onto the threads of the mounting knob.
- 10.2. Thread the mounting knob through the metal bracket on the Power Meter (A) and the metal bracket on the Erg cover (B).
- 10.3. Pivot the Power Meter to the desired angle (back/forward) and tighten the knob clockwise.



# Assembly instructions for Prod.code 2236197, 3132207

## 1-3. POST ASSEMBLY SAFETY CHECKLIST

Please review the steps below to assure that your Vasa Ergometer is assembled correctly and ready for safe use (check if complete).

### FRONT

1. Button head screw and nut are assembled on front stanchion head and monorail.
2. Socket set screw on front stanchion head is tightened against the monorail.

### REAR (CHECK IF COMPLETE)

3. Button head screw and nut are assembled on rear stanchion head and monorail.
4. Socket set screw on rear stanchion head is tightened against the monorail.

### BENCH / SEAT CARRIAGE (CHECK IF COMPLETE)

5. U-bolt on the seat carriage is towards the front assembly.
6. Narrower end of the bench is towards the front assembly.
7. Tether cord is attached between rear stanchion and U-bolt on underside of seat carriage.

### POWER METER (OPTIONAL ACCESSORY)

8. Power Meter installed on the mounting bracket.
9. Connection cables are attached correctly to 'R' and 'L' labeled ports on the Power Meter.
10. Power Meter is adjusted for best viewing angle.

