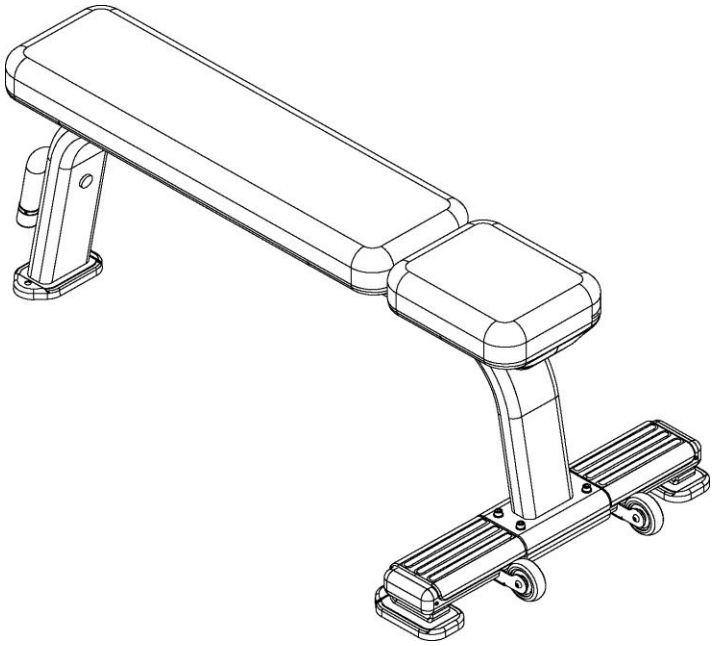
INSPIRATION
STRENGTH™

СОЗДАН ВДОХНОВЛЯТЬ



ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ СКАМЬЯ

NP-B7507

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ / ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

NAUTILUS

Горизонтальная скамья. Руководство пользователя

Copyright 2016. Core Health and Fitness, LLC. Все права защищены, в том числе для воспроизведения данной книги или ее частей в любой форме без предварительного получения письменного разрешения от Core Health and Fitness, LLC.

Прилагаются все усилия для поддержания текущей информации; однако периодически вносятся изменения в содержащуюся здесь информацию, эти изменения будут включены в новые издания данной публикации. Все названия продуктов и логотипы являются товарными знаками соответствующих владельцев.

ГЛАВНЫЙ ОФИС КОМПАНИИ

4400 NE 77th Avenue, Каб. 300, Ванкувер, WA 98662 США

Тел.: +1 (888) 678-2476

www.corehandf.com

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ

Свяжитесь с местным дистрибьютором или напрямую с Core Health and Fitness, LLC

Тел.: +1-800-503-1221

www.support@corehandf.com

СОДЕРЖАНИЕ

- **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ** 4
- **РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ** 7
- **ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ** 8
- **СХЕМА СБОРКИ** 9
- **СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАКЛЕЙКИ** 10
- **ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ** 12

Предупредительная информация и правила техники безопасности при работе с оборудованием Nautilus® Strength

Очень важно, чтобы Вы прочли и просмотрели данное руководство перед началом работы с Продуктом и сохранили его для дальнейшего пользования. Необходимо выполнить требования технического обслуживания, указанные в руководстве, для обеспечения надлежащей работы оборудования и Вашей удовлетворенности.

Закупщик оборудования Nautilus® Strength обязан прочитать руководство пользователя, предупреждающие наклейки и надлежащим образом проинструктировать своих покупателей и персонал относительно правильного использования оборудования.

Всем пользователям Nautilus рекомендуется ознакомиться со следующей информацией пред использованием оборудования.

Nautilus рекомендует использовать все коммерческое фитнес-оборудование в контролируемой зоне. Мы рекомендуем размещать оборудование в зоне контролируемого доступа. За это несет ответственность владелец оборудования. Степень контроля - по усмотрению владельца.

Надлежащее использование

Не используйте оборудование иным способом, не предусмотренным производителем. Для избежания травм используйте оборудование Nautilus только по назначению.

Избегайте попадания рук и ног между подвижными частями для избежания травм.

Прочтите все предупреждающие надписи и попросите квалифицированного специалиста проинструктировать вас перед началом использования оборудования для силовых тренировок Nautilus.

Крепежные детали

Все оборудование ДОЛЖНО быть закреплено (с помощью болтов и плотно затянуто) на твердой ровной поверхности, используя минимум 3 крепежных отверстия для стабилизации и предотвращения качания или опрокидывания. Выравняйте любую опорную поверхность, которая не лежит полностью на полу, с помощью прокладок, НЕ прижимайте основание к полу с помощью крепежных болтов.

Предел прочность на растяжение у крепежных болтов должен быть минимум 227 кг, класс прочности - 2 или выше, болты должны быть установлены по спецификациям производителя.

ВНИМАНИЕ: Из-за большого разнообразия напольных покрытий, на которых оборудование может быть закреплено или установлено, а также из-за различий в строительных нормах, Core Health & Fitness не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный напольному покрытию, который может возникнуть из-за закрепления или установки оборудования для соответствия местным строительным нормам. Для правильной установки и соответствия местным строительным нормам следует обращаться только к лицензированным подрядчикам или квалифицированным специалистам.

Проверьте детали на наличие повреждений

НЕ используйте оборудование, которое повреждено, изношено или сломано. Используйте только запасные части, поставляемые официальными дилерами и дистрибьюторами Nautilus® и Core Health & Fitness.
ОБСЛУЖИВАНИЕ НАКЛЕЕК И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАДПИСЕЙ: и предупреждающих надписей: Не удаляйте предупреждающие надписи и наклейки. Они содержат важную информацию. Если они нечитаемы или отсутствуют, свяжитесь с дилерами и дистрибьюторами Nautilus для последующей замены.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ: Профилактическое обслуживание, а также безопасные условия эксплуатации необходимы для длительного и надежного использования оборудования. Несоблюдение мер профилактического обслуживания со стороны владельца может привести к неправильной работе оборудования. Оборудование необходимо проверять и поддерживать на регулярной основе в соответствии с планом профилактического обслуживания, приведенным в этом руководстве.

Убедитесь, что человек (люди), которое производит корректировку или выполняет техническое обслуживание или ремонт любого типа, достаточно квалифицирован. Nautilus проводит обучение персонала методам технического обслуживания и текущего ремонта на корпоративном предприятии по запросу или на месте работы, если будут созданы подходящие для обучения условия.

Предупредительная информация и правила техники безопасности

Особое предупреждение

1. Данное оборудование предназначено для использования в тренажерных залах или спортивно-оздоровительных центрах. Перед началом занятий для надлежащего и безопасного использования оборудования все пользователи должны прочитать это руководство. Этот тренажер должен стать частью Вашей программы тренировок в клубе и использоваться клиентами безопасным способом. Кроме инструктажа по правильному использованию оборудования, члены клуба перед тем, как начать программу любых тренировок, должны пройти полное медицинское обследование.

2. Оборудование не предназначено для детей. Оно также не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они проинструктированы и во время работы с оборудованием находятся под личным контролем лиц, ответственных за их безопасность. Не оставляйте детей без присмотра рядом с оборудованием.

3. Не перенапрягайтесь во время упражнений. Остановитесь, если почувствуете боль или стеснение в грудной клетке, начнете задыхаться или почувствуете слабость. Если во время упражнений Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.

4. Безопасность и целостность оборудования может быть гарантирована только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и во время ремонтируется. За регулярное техническое обслуживание ответственность несет лично владелец оборудования. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали, не используйте оборудование, до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

5. НЕ пытайтесь починить сломанное или неисправное оборудование. Обратитесь к соответствующему персоналу Nautilus.

6. Перед использованием оборудования убедитесь, что все регулировочные приспособления и запорные устройства надежно закреплены.

7. Устанавливайте оборудование осторожно и на ровной поверхности для предотвращения опрокидывания и травмирования. НЕ превышайте максимальный вес пользователя в 159 кг и максимальный вес для тренировки в 100 кг

8. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ предохранительный стопор. НЕ пользуйтесь оборудованием, если упор отсутствует или поврежден.

9. Пользуйтесь помощью страхующего при выполнении всех видов упражнений.

10. Никогда не превышайте максимально допустимую нагрузку для силовых комплексов, тренажеров со свободным весом, скамеек или другого оборудования, включая шток. См. стр. 5, где указана максимальная нагрузка для создания сопротивления.

11. Всегда используйте устройства для удержания веса, например зажимы или штыри.

12. Добавляйте весовые плиты до предельно допустимой нагрузки оборудования. Убедитесь, что все плиты полностью помещены на шток.

13. Убедитесь, что у вас достаточно пространства для безопасного доступа и работы с оборудованием NAUTILUS®

14. Убедитесь, что все пользователи обучены тому, как пользоваться оборудованием NAUTILUS®.

15. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду. Завяжите волосы, и избегайте попадания полотенца частями. Всегда смотрите прямо, не пытайтесь повернуться когда оборудование находится в работе.

16. Закупщик обязан надлежащим образом проинструктировать своих покупателей и персонал относительно правильного использования всего оборудования NAUTILUS.

17. Держитесь на расстоянии от движущихся деталей оборудования. Избегайте попадания рук и ног между подвижными частями. Это может привести к серьезным травмам.

18. Убедитесь, что человек (люди), которое производит корректировку или выполняет техническое обслуживание или ремонт любого типа, достаточно квалифицирован.

19. Для обеспечения целостности устройства регулярно проверяйте все крепежные детали, которые соединяют части оборудования с основным каркасом, затяните в случае необходимости.

20. Регулярно осуществляйте профилактическое обслуживание оборудования NAUTILUS . Также обратите особое внимание на все области, наиболее подверженные износу.

21. Ведите журнал учета работ по техническому обслуживанию оборудования.

22. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали. Если вы не можете своевременно заменить изношенные или поврежденные детали, демонтируйте эти части оборудования NAUTILUS до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

23. Используйте только запасные части, поставляемые официальными дилерами и дистрибьюторами Nautilus. Ничем не заменяйте, иначе гарантия недействительна.

Руководство по упражнениям

- Как и большинство спортивных упражнений, силовые тренировки связаны с определенной степенью риска. Используйте эту информацию, чтобы помочь себе и/или Вашим клиентам сделать работу с оборудованием NAUTILUS продуктивной и безопасной.
- Перед началом любой программы силовых тренировок людям, имеющим какие-либо проблемы со здоровьем и/или лицам, которые не знакомы с риском, связанным с силовыми тренировками, необходимо проконсультироваться с врачом.
- Все тренировки должны контролироваться квалифицированным персоналом.
- Убедитесь, что предупреждающие наклейки, размещенные на оборудовании NAUTILUS, находятся на изделии и не повреждены. Также убедитесь, что каждый пользователь прочитал и понял всю информацию на наклейках (по безопасности, обучающих и/или других).
- Все пользователи должны быть проинструктированы относительно правильного использования оборудования NAUTILUS, а также действий, которых следует избегать.

Для предотвращения травмирования пользователя и людей, находящихся рядом:

- Не опирайтесь на каркас, держатель грузоблока или любой другой компонент независимо от того находится он в движении или нет.
- Держитесь на расстоянии от движущихся деталей оборудования. Избегайте попадания рук и ног между подвижными частями. Это может привести к серьезным травмам.
- Упражнения со свободным или выбранным весом должны выполняться с привлечением страхующего.
- Всегда обеспечивайте точное позиционирование предохранительных стопоров во время каждого упражнения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

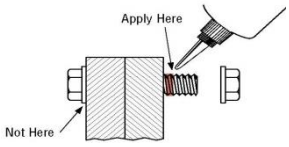
НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- 6 мм КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК 1
- ДИНАМОМЕТРИЧЕСКИЙ КЛЮЧ 1
- 13 мм ОТКРЫТЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ 2

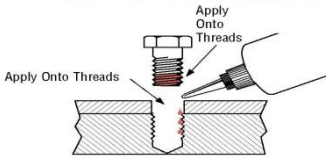
ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ:

- Если не указано иное, используйте жидкий фиксатор резьбовых соединений 242/243 или эквивалентный ограничитель резьбы на всех резьбовых крепежных деталях. (Не применяйте ограничитель резьбы при использовании гайки с нейлоном.)
- Всё оборудование NAUTILUS® Strength ДОЛЖНО быть закреплено на полу с помощью болтов 10 мм или 3/8" (класс прочности - минимум 5). Для этого есть монтажные отверстия, расположенные на каждой ножке.
- Данная инструкция по установке должна использоваться вместе с руководством по эксплуатации устройства. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует пользователей оборудования на предмет правильного и безопасного его использования.

ПРИМЕНЕНИЕ ФИКСАТОРА РЕЗЬБОВЫХ СОЕДИНЕНИЙ: Очистите резьбу и отверстия, нанесите не более 3-4 капель на болт.



Сквозное отверстие



Глухое отверстие

Технические характеристики по затяжке стальных болтов		
Размер болта	**Шаг резьбы**	**Момент затяжки, Н (фунты на фут)**
6 мм	1.25	10-13.5 (8-10)
8 мм	1.25	25.5-28.5 (19-21)
10 мм	1.75	55.5-58 (45-48)
12 мм	1.25	61-65 (45-48)

- Затяните все болты до значений, которые рекомендованы выше, если не указано иное.
- См. стр. 9 настоящего руководства, где дана информации о размерах крепежных деталей; только для справки.
- ПРИМЕЧАНИЕ: Все значения момента затяжки соответствуют значения, указанным в таблице, если не указано иное.

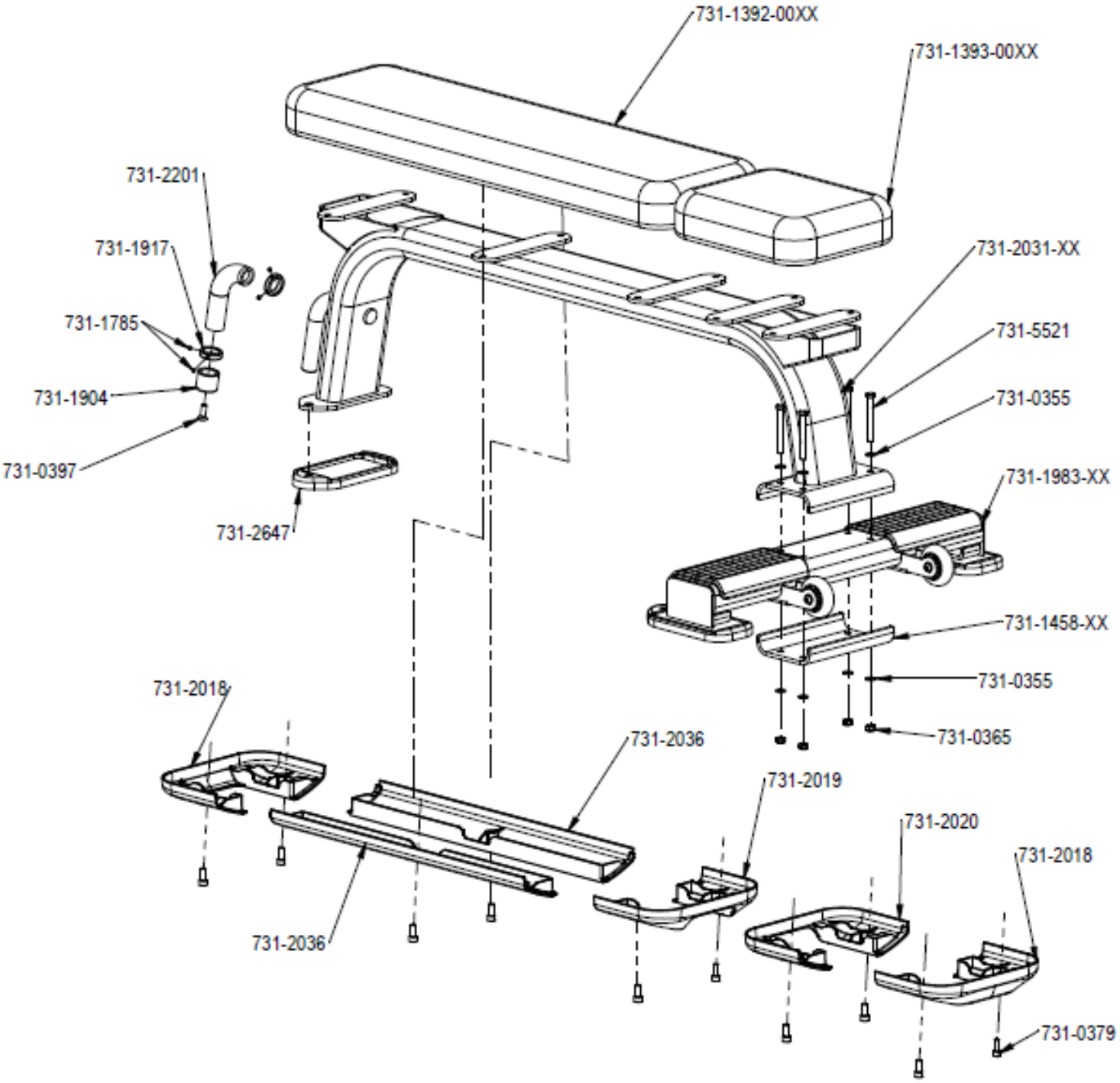
УДАЛЕНИЕ УПАКОВКИ:

Осторожно удалите все упаковочные материалы, в которые сложено оборудование. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕЗВИЕ ИЛИ КАНЦЕЛЯРСКИЙ НОЖ, Т.К. МОЖЕТЕ ПОВРЕДИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ. Достаньте все компоненты из коробки и отложите в сторону для последующей сборки.

Не используйте режущие инструменты для открытия

Если какая-либо деталь отсутствует или у Вас есть вопросы по работе с оборудованием, обратитесь к руководству пользователя или воспользуйтесь сайтом @ www.nautilus.com. Смотрите серийный номер и номер модели, указанные на Вашем оборудовании.

Схема сборки горизонтальной скамьи NP-87207



Список деталей и узлов

НОМЕР	АРТИКУЛ ИЗДЕЛИЯ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	050 5457	Наклейка с торговой маркой и серийным номером, SN, NonPowered, Primary, Core H&F	1
2	731-5521	БОЛТ, M8 X 125, 75, С ПЛОСКОЙ ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ, ВНЕШНЕЙ РЕЗЬБОЙ, 12.9, НИКЕЛЕВЫЙ	4
3	731-0335	НАКЛЕЙКА, СДЕЛАНО В КИТАЕ, независимый патент	1
4	731-0355	КОЛЬЦЕВАЯ ПРОКЛАДКА, ОБЫЧНАЯ, M8, УЗКАЯ	8
5	731-0365	ГАЙКА, M8 X 1.25, С НЕЙЛОНОМ	4
6	731-0379	БОЛТ, M8 X1.25, 20 MM, С ЦИЛИНДРИЧЕСКОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД ШЕСТИГРАННИК	10
7	731-0397	БОЛТ, M8 X 1.25, 25 MM, С ПЛОСКОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД ШЕСТИГРАННИК	1
8	731-1392-00XX	СПИНКА В СБОРЕ, ПЛОСКАЯ	1
9	731-1393-00XX	ПОДГОЛОВНИК В СБОРЕ, ПЛОСКИЙ	1
10	731-1458-XX	СКОБА, НИЖНЯЯ, ОПОРНАЯ, ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ	1
11	731-1785	НАЖИМНОЙ БОЛТ, M4 X 7, 4MM	4
12	731-1904	КОЛПАЧОК	1
13	731-1917	ЗАЖИМНОЕ КОЛЬЦО, НА РУКОЯТКУ	2
14	731-1983-XX	СКАМЕЙКА ДЛЯ НОГ В СБОРЕ	1
15	731-2018	КРЫШКА, ПЕРЕДНЯЯ, НИЖНЯЯ, ФИКСИРУЮЩАЯ, B&R	2
16	731-2019	КРЫШКА, ПЕРЕДНЯЯ, НИЖНЯЯ, ФИКСИРУЮЩАЯ, B&R	1
17	731-2020	КРЫШКА, ПЕРЕДНЯЯ, НИЖНЯЯ, ФИКСИРУЮЩАЯ, B&R	1
16	731-2031-XX	ОСНОВНАЯ РАМА В СБОРЕ	1
15	731-2036	КРЫШКА, СРЕДНЯЯ, С ПЛОСКОЙ ТРУБОЙ	2
20	731-2201	РУЧКА ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ СКАМЬИ	1
21	731-2647	ОСНОВАНИЕ, ПРОДОЛГОВАТОЕ, УРАВНОВЕШИВАЮЩЕЕ	1
22	731-7322	НАКЛЕЙКА NAUTILUS 70 MM	1

Предупреждающие наклейки и надписи

На этой странице показан пример предупреждающих наклеек и надписей NAUTILUS®, размещаемых на оборудовании в рамках производственного процесса. Очень важно, чтобы владельцы оборудования сохраняли целостность наклеек и их расположение. Если Вы обнаружите, что какие-либо наклейки отсутствуют или повреждены, вы можете заказать замену, у каждого образца для этого есть соответствующий номер.

731-0517

внимание
закрепите оборудование болтами

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ СБОРКА. КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ

1. **Убедитесь, что ВСЕ крепежные детали затянуты в соответствии с техническими данными, указанными в руководстве.**
2. **См. страницы руководства по обслуживанию и эксплуатации.**
   - **Выполните все шаги.**

ОБСЛУЖИВАНИЕ И РАСПОЛОЖЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Для безопасной работы с оборудованием NAUTILUS® Strength рекомендуется поддерживать зазор в 61 см между оборудованиями и сзади, включая движущиеся рукоятки и рычаги. Чтобы обеспечить безопасный подход к каждому оборудованию, рекомендуется поддерживать расстояние не менее 91 см с каждой входной стороны.

ВНИМАНИЕ

Перед использованием данного продукта необходимо ПОЛНОСТЬЮ ознакомиться с руководством по эксплуатации и ВСЕМИ инструкциями по установке. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует пользователей оборудования на предмет правильного и безопасного его использования.

Травмы могут быть результатом неправильного использования тренажера или перенапряжения. NAUTILUS настоятельно рекомендует посоветовать своим клиентам обсудить свою программу тренировок или спортивный режим с терапевтом, особенно если вы или ваш клиент не занимались несколько лет, старше 35 или имеете какие-либо проблемы со здоровьем.

Профилактическое обслуживание и очистка

	Каждый день	Один раз в неделю	Один раз в месяц	Два раза в год
Очистка				
Обивка	✓			
Рукоятки	✓			
Основная рама		✓		
Проверка на степень износа				
Крепежные детали			✓	
Рукоятки			✓	
Обивка			✓	
Наклейки			✓	
Основная рама				✓

Очистка

- Поддержание оборудования NAUTILUS® в чистоте является важным компонентом профилактического обслуживания и общего вида Вашего продукта. В то время как ваши клиенты оценят чистое оборудование, без пота, пыли и других загрязнений, надлежащий уход и очистка продлят срок службы Вашего продукта и уменьшат преждевременное механическое старение и износ.

- Обивку следует очищать ежедневно с помощью мягкого мыльного раствора или одобренного антибактериального очистителя.

- Рукоятки следует очищать ежедневно с помощью мягкого мыльного раствора или одобренного антибактериального очистителя.

- Основную раму следует очищать один раз в неделю с помощью тряпки, смоченной в мягком мыльном растворе или одобренном антибактериальном очистителе, чтобы удалить всю пыль и накопившуюся грязь.

- Следует соблюдать осторожность, чтобы не оставлять лишнюю влагу после очистки.

- Примечание. Не используйте чистящие средства, содержащие растворители,

Проверка

- Визуальный осмотр оборудования обеспечит безопасные условия для Ваших клиентов и предупредит Вас о любых проблемах, которые могут потребовать технического обслуживания, до отказа оборудования. Правильный и своевременный осмотр является важным компонентом постоянного ухода за оборудованием.

- Крепежные детали, узлы и крепления должны проверяться ежемесячно на предмет ослабления. Затяните при необходимости, используя подходящие инструменты.

- Также один раз в месяц проверяйте рукоятки на предмет износа или повреждения, при необходимости - заменить.

- Обивку следует проверять ежемесячно на степень износа или повреждения, при необходимости - заменить.

- Основную раму следует проверять один раз в полгода для выявления проблем с износом, коррозией или целостностью конструкции.

ГЛАВНЫЙ ОФИС КОМПАНИИ
4400 NE 77th Avenue, Каб. 300, Ванкувер, WA 98662 США
Тел.: +1 (888) 678-2476
www.corehandf.com

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
Свяжитесь с местным дистрибьютором или напрямую с Health & Fitness:
Тел.: +1-800-503-1221
www.support@corehandf.com

Артикул изделия: 620-8394, Rev A.