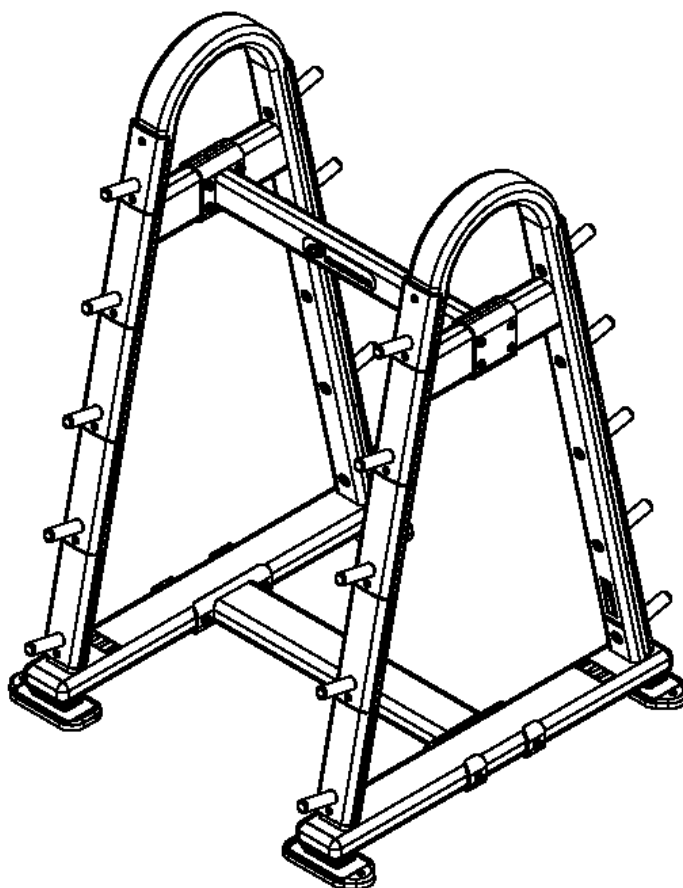


INSPIRATION

STRENGTH™



СТОЙКА ДЛЯ ГРИФОВ
NP-R8012

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
И ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ**



Руководство пользователя - Стойка для грифов

Защищено авторскими правами 2016. Core Health and Fitness, LLC. Все права защищены, в том числе копирование текста данной инструкции или ее частей в любой форме без предварительного получения письменного разрешения от Core Health and Fitness, LLC.

Делается все возможное для того, чтобы эта информация оставалась актуальной, однако периодически в нее вносятся изменения, которые будут включены в новые издания данной публикации. Все названия продуктов и логотипы являются товарными знаками соответствующих владельцев.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA

Тел. +1 (888) 678-2476

www.corehandf.com

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Свяжитесь с местным дистрибьютором, или напрямую с Core Health

& Fitness: **Тел.** +1-800-503-1221

www.support@corehandf.com

СОДЕРЖАНИЕ

• ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	4
• РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	7
• ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ	8
• КАТАЛОГ ДЛЯ ОПОЗНАВАНИЯ ДЕТАЛЕЙ	11
• ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЭТИКЕТКИ И НОМЕРА ДЕТАЛЕЙ	12
• ГАБАРИТНЫЕ ДАННЫЕ	13
• ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И СЕРВИС	15

Nautilus® Strength Инструкции по технике безопасности и предупреждения



Очень важно, чтобы вы прочитали и просмотрели данное руководство перед началом работы с Продуктом и сохранили это руководство для использования в будущем. Не забудьте выполнять требования периодического технического обслуживания, указанные в Руководстве, чтобы обеспечить надлежащую работу и удовольствие от пользования продуктом.

Ответственность за ознакомление с руководством пользователя, предупреждающими надписями и инструктаж всех пользователей о правильном использовании оборудования целиком ложится на покупателя оборудования Nautilus® Strength, будь то конечный пользователь или контролирующий персонал.

Рекомендуется, чтобы все пользователи оборудования Nautilus были проинформированы о следующей информации до ее использования.

Nautilus рекомендует использовать все коммерческие тренажеры в контролируемой зоне. Рекомендуется, чтобы оборудование располагалось в зоне с контролем доступа. Ответственность за контроль несет владелец объекта. Степень контроля осуществляется по усмотрению владельца.

Надлежащее использование

Ни в коем случае не используйте какое-либо оборудование, кроме разработанного или предназначенного изготовителем. Крайне важно, чтобы оборудование Nautilus использовалось надлежащим образом, чтобы избежать травм.

Держите руки и ноги подальше от движущихся частей, чтобы избежать травм.

Прочтите все предупреждения и обратитесь за инструкцией к квалифицированному специалисту по фитнесу перед использованием любого продукта Nautilus® Strength.

Крепление оборудования

Все оборудование ДОЛЖНО быть закреплено (закреплено болтами и затянуто) на твердой ровной поверхности, используя минимум 3 крепежных отверстия для стабилизации и предотвращения качания или опрокидывания. Выровняйте любую монтажную поверхность, которая не будет полностью опираться на пол, используя плоские шайбы.

Крепежи должны иметь предел прочности на растяжение минимум 220 кг, быть болтами 2-й или большей степени и должны устанавливаться по спецификациям производителя болтов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Из-за большого разнообразия напольных покрытий, на которых оборудование может быть закреплено или установлено, а также из-за различий в применимых местных строительных нормах, Core Health & Fitness не несет ответственности за какой-либо ущерб напольному покрытию, который может возникнуть из-за крепления или установки оборудования на пол, а также за несоответствие местным строительным нормам. Для обеспечения надлежащего крепления, установки и соответствия местным строительным нормам следует пользоваться услугами только лицензированных подрядчиков или сертифицированных установщиков.

Проверка на наличие поврежденных деталей

НЕ используйте поврежденное, изношенное или сломанное оборудование. Используйте только запасные части, поставляемые Nautilus® и Core Health & Fitness.

ОСНОВНЫЕ ЭТИКЕТКИ И ЗАВОДСКИЕ ТАБЛИЧКИ: Не удаляйте этикетки по какой-либо причине. Они содержат важную информацию. Если они нечитаемы или вовсе отсутствуют, свяжитесь с Nautilus для замены.

ОБСЛУЖИВАЙТЕ ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ: Профилактическое обслуживание является ключом к комфортной эксплуатации оборудования, а также к сохранности продукта в безопасном рабочем состоянии. Пренебрежение профилактическим обслуживанием со стороны владельца может привести к неработоспособности продукта. Оборудование необходимо проверять и обслуживать на регулярной основе в соответствии с планом профилактического обслуживания, приведенным в этом руководстве.

Убедитесь, что любое лицо (лица), которое вносит коррективы или выполняет техническое обслуживание или ремонт любого типа, имеет для этого соответствующую квалификацию. Nautilus может предоставлять услуги по обслуживанию и обучению методам технического обслуживания на наших корпоративных предприятиях по запросу или на местах, если будут созданы надлежащие условия.

Информация о технике безопасности и предупреждения

Особые предупреждения

1. Данное оборудование предназначено для использования в коммерческом спортзале или спортивно-оздоровительном комплексе. Чтобы обеспечить надлежащее использование оборудования в безопасном режиме, все пользователи оборудования должны прочитать это руководство перед использованием оборудования. Это оборудование должно быть включено в вашу программу обучения в спортзале, чтобы тренажер использовался, как предполагается, в безопасном режиме. В дополнение к инструкциям о правильном использовании оборудования, каждый пользователь должен пройти полный медицинский осмотр до начала любой программы упражнений.
2. Этот тренажер не предназначен для использования детьми. Он не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, за исключением случаев, когда пользователи находятся под личным контролем ответственных за их безопасность лицо. Не оставляйте детей без присмотра возле оборудования.
3. Не перенапрягайтесь во время тренировки. Прекратите упражнения, если почувствуете боль или стеснение в груди, одышку или общую слабость. Если вы почувствовали боль или испытываете какие-либо необычные симптомы, прекратите упражнения и обратитесь к врачу.
4. Безопасность и целостность этого продукта можно поддерживать только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и необходимости ремонта. Собственник этого оборудования несет ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены или оборудование должно быть снято с использования до тех пор, пока не будет произведен ремонт.
5. НЕ пытайтесь самостоятельно починить сломанное или заклиненное оборудование. Обратитесь к соответствующему персоналу или в службу техподдержки Nautilus.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что все запорные устройства надежно закреплены.
7. Загружайте веса равномерно и осторожно, чтобы избежать опрокидывания оборудования и возможных травм. **Максимальный вес пользователя не должен превышать 159 кг и максимальный вес тренировочных весов не должен быть больше 100 кг.**
8. **ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ предохранители, согласно указаниям и НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ устройство, если предохранители отсутствуют или повреждены.**

9. Используйте страховку для всех видов деятельности.
10. Никогда не превышайте номинальную нагрузку для любых тренажеров со свободными весами, включая специфические пределы веса штанги. См. данные о максимальной допустимой нагрузке на стр.5.
11. Всегда используйте стопорные устройства для дисков штанги, например фиксаторы или упоры.
12. Добавляйте весовые диски только до допустимых пределов нагрузки устройства. Удостоверьтесь, что все весовые пластины полностью установлены на гриф.
13. Убедитесь, что имеется достаточно места для безопасного доступа и работы оборудования NAUTILUS®.
14. Убедитесь, что все пользователи прошли соответствующую подготовку по использованию оборудования NAUTILUS.
15. Во время тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не носите свободную одежду. Завяжите назад длинные волосы и держите полотенца вдали от движущихся частей. Держите голову прямо и никогда не пытайтесь развернуться во время движения устройства.
16. Личная ответственность покупателя заключается в том, чтобы надлежащим образом проинструктировать своих конечных пользователей и проконтролировать работу персонала относительно надлежащих процедур работы всего оборудования Nautilus.
17. Не допускайте попадания каких-либо компонентов во время динамических движений. Держите руки и ноги подальше от всех движущихся частей. Сближение этих компонентов может привести к серьезным травмам.
18. Обеспечьте, чтобы любое лицо (лица), вносящее коррективы или выполняющее техническое обслуживание или ремонт любого вида, имело соответствующую квалификацию для этого.
19. Регулярно проверяйте все крепежные детали, которые присоединяются к креплениям и корпусу для поддержания целостности устройства.
20. Проводите регулярные проверки технического обслуживания оборудования NAUTILUS. Кроме того, обращайтесь особое внимание на те области, которые наиболее подвержены износу.
21. Ведите журнал ремонтов всех видов работ по техническому обслуживанию.
22. Немедленно заменяйте изношенные или поврежденные компоненты. Если вы не можете немедленно заменить изношенные или поврежденные компоненты, снимите оборудование NAUTILUS с использования до тех пор, пока не будет произведен ремонт.
23. Используйте только запасные компоненты, поставляемые компанией Nautilus. Заменители запрещены и аннулируют все гарантии.

Рекомендации по упражнениям

- Как и большинство упражнений, силовая тренировка включает в себя элемент риска. Используйте эту информацию, чтобы помочь вам и / или вашим клиентам в том, чтобы сделать использование NAUTILUS продуктивным и безопасным.
- Прежде, чем приступить к какой-либо программе силовой тренировки необходимо сначала проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей с заболеваниями и/или лиц, которые не знакомы с рисками, связанными с весовыми тренировками.
- Все тренировки должны контролироваться обученным персоналом.
- Убедитесь, что все предупреждающие надписи и этикетки, прикрепленные к NAUTILUS, остаются на устройстве. Убедитесь, что каждый пользователь имеет возможность прочесть и понять информацию, отображаемую на всех этикетках (безопасность, инструктаж и/или другое).
- Проинструктируйте всех пользователей о правильном использовании NAUTILUS, а также о тех действиях, которых следует избегать.

Чтобы минимизировать травмы пользователя и / или находящихся рядом лиц:

- Не опирайтесь на корпус, штангу или другие компоненты, независимо от того, находятся они в движении или нет.
- Не допускайте попадания каких-либо компонентов во время движения. Держите руки и ноги подальше от всех движущихся частей. Сближение этих компонентов может привести к серьезным травмам.
- Упражнения со свободными весами должны выполняться с помощью страхующего лица.
- Всегда обеспечивайте правильное расположение предохранительных упоров во время каждого набора упражнений.

ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

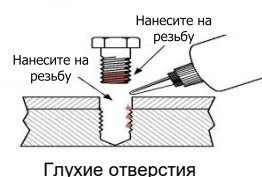
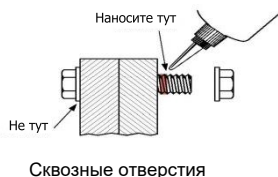
НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- Гаечный ключ с открытым зевом 13мм1
- Головка 13мм.....1
- Динамометрический ключ.....1
- Шестигранная головка 5мм.....1
- Шестигранная головка 6мм.....1

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ:

- Если не указано иное, Loctite 242/243 или эквивалентный закрепитель резьбы должен использоваться на всех резьбовых соединениях. (Не используйте закрепитель резьбы при использовании контргайки с нейлоновым кольцом фирмы Nyloc.)
- Все оборудование NAUTILUS® Strength ДОЛЖНО быть закреплено на полу при помощи болтов 10 мм или 3/8 дюйма. (не менее 5 степени).
- Данное Руководство по установке должно использоваться вместе с Руководством по эксплуатации устройства. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует пользователей о том, как использовать его правильно и безопасно.
- Некоторые скамейки и стойки требуют минимум двух человек для установки.

НАНЕСЕНИЕ ЗАКРЕПИТЕЛЯ РЕЗЬБЫ: Очистите все резьбы и отверстия, нанесите не более 3-4 капель на болт.



Нормативные моменты затяжки метрических стальных болтов

Размер болта	Шаг резьбы	Крутящий момент н/м ² (фунт/фут ²)
6мм	1.25	10 - 13.5 (8 - 10)
8мм	1.25	25.5 - 28.5 (19 - 21)
10мм	1.75	55.5 - 58 (41 - 43)
12мм	1.25	61 - 65 (45 - 48)

- Затяните все оборудование до указанных выше значений, если не указано иное.
- Информацию о размерах крепежа см. на техническом листе оборудования данного руководства; только для справки.
- Примечание: все значения крутящего момента даны в н/м², если не указано иное.

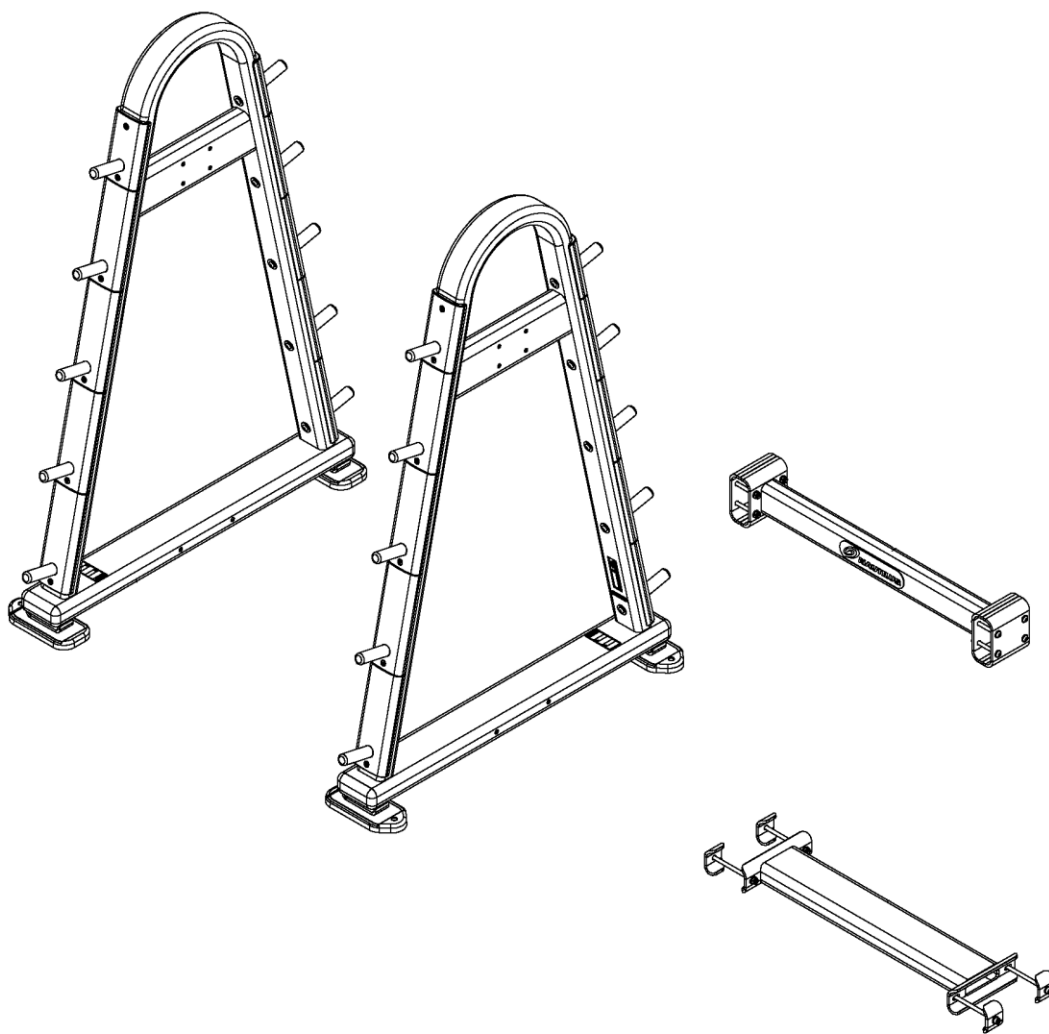
РАСПАКОВКА:

Осторожно удалите все упаковочные материалы, которые обертывают оборудование. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕЗВИЯ ИЛИ КАНЦЕЛЯРСКИЙ НОЖ, ТАК КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОВРЕДИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ.** Далее удалите любые компоненты изделия из поддона или коробки и отложите для последующей сборки.



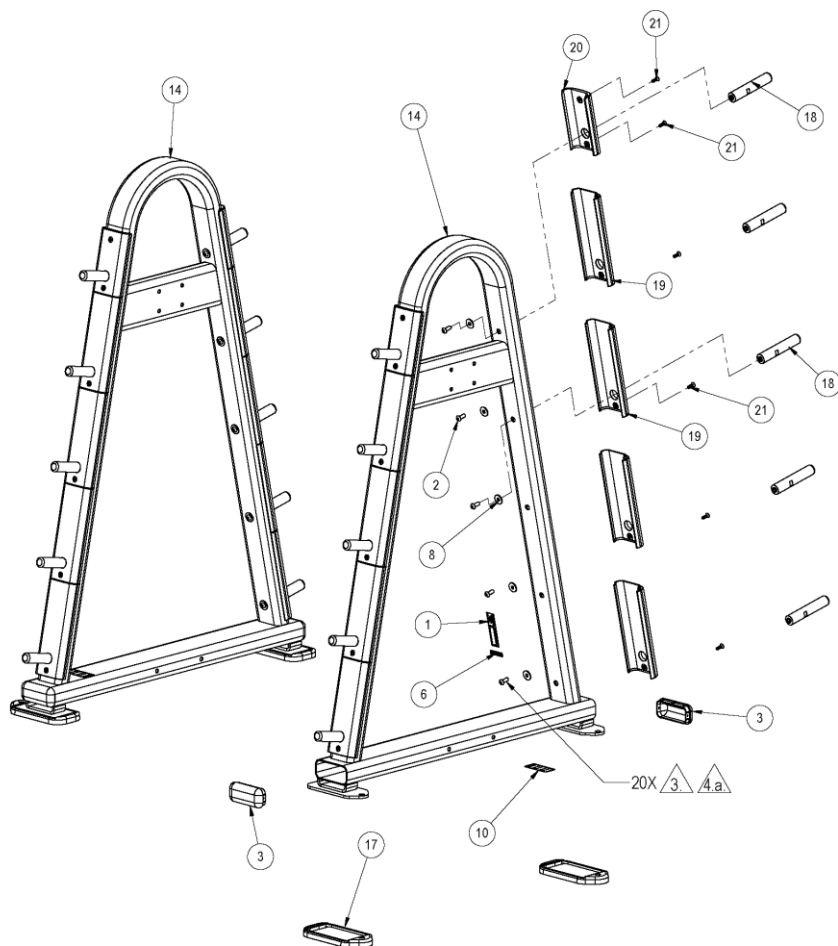
Если какой-либо компонент отсутствует или у вас есть какие-либо вопросы о работе устройства, обратитесь к руководству пользователя или зайдите на сайт www.nautilus.com. Далее укажите свой серийный номер Nautilus и номер модели, помеченного на вашем оборудовании.

Развернутый сборочный чертеж Стойки для грифов NP-R8012

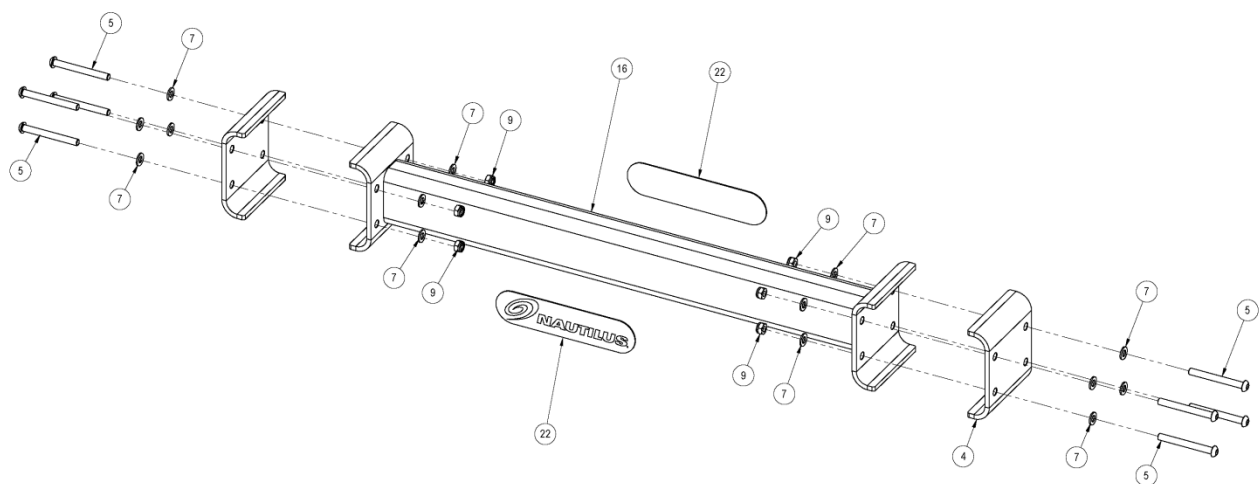


На следующих страницах представлены развернутые, секционные виды сборки, спецификации и полный список оборудования и комплектующих.

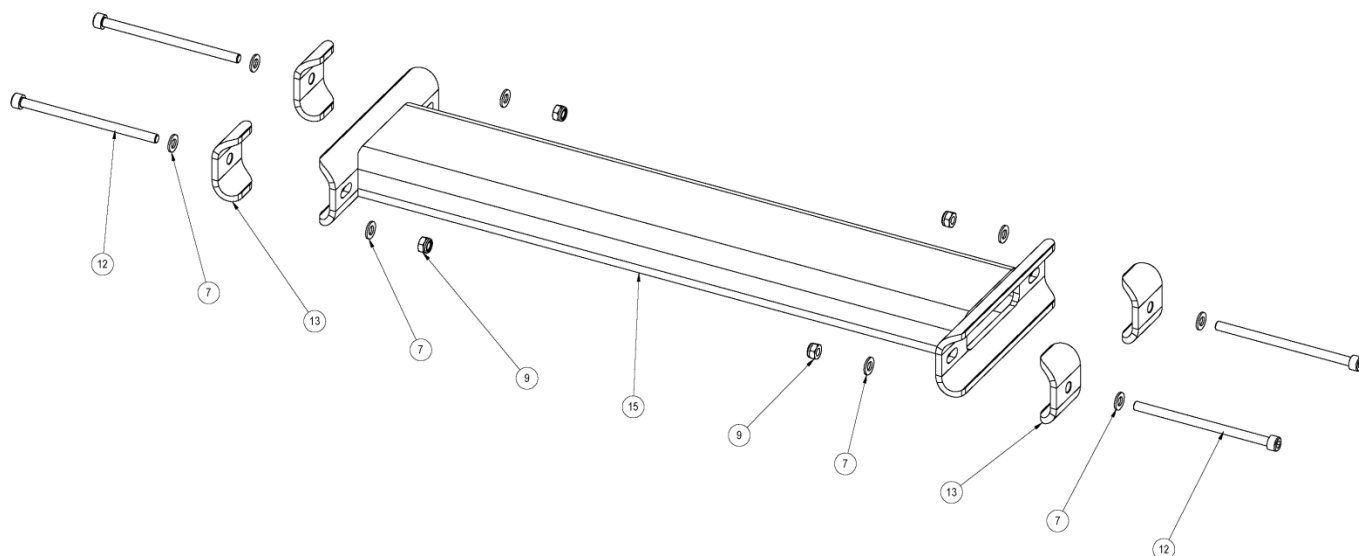
Сборка боковых рам и покрышек



Сборка верхней соединительной трубки



Сборка верхней соединительной трубки



Идентификация оборудования и деталей

Номер изделия	Партномер	Описание	Кол-во
1	050-5457	ЭТИКЕТКА, S/N, БЕЗ ПИТАНИЯ, ПЕРВИЧНАЯ, Core H&F	1
2	731-0169	ВИНТ, 8МХ1.25, 20мм, ВНС, НК	20
3	731-0209	КРЫШКА, НАКОНЕЧНИК, 110x50	4
4	731-0229-xx	ЗАЖИМ КРОНШТЕЙНА, СТОЙКА EXT/CURL	2
5	731-0235	ВИНТ, 8МХ1.25, 75мм, ВНС, НК	8
6	731-0335	СТИКЕР, СДЕЛАНО В КИТАЕ, IP	1
7	731-0355	ПЛОСКАЯ ШАЙБА, 8М, УЗКАЯ	24
8	731-0360	ПЛОСКАЯ ШАЙБА, 8М, ШИРОКАЯ, СТЕПЕНЬ А	20
9	731-0365	ГАЙКА, 8МХ1.25, NYLOC	12
10	731-0517	СТИКЕР, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, РАЗБЛОКИРОВКА	2
11	731-0801	ГАЙКА, ЗАКЛЕПКА, 6М	24
12	731-2180	ВИНТ, 8МХ1.25, 135 мм, СНС, НК	4
13	731-2181-XX	КРЕПЛЕНИЕ, КРОНШТЕЙН, ОДНОЩЕЛЕВОЙ, 50ММ	4
14	731-2273-XX	СВАРНОЙ ШОВ, БОКОВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ	2
15	731-2275-XX	СВАРНОЙ ШОВ, УПОР ПОПЕРЕК	1
16	731-2277-XX	СВАРНОЙ ШОВ, ВЕРХНЯЯ ОПОРА	1
17	731-2647	ОПОРА, ДЛИННАЯ, СИСТЕМА РЫЧАГОВ	4
18	731-5228	ДЕРЖАТЕЛЬ ВЕСА ШТАНГИ, НА БОЛТАХ	20
19	731-5231	УЗЕЛ ОГРАЖДЕНИЯ, СТОЙКА ДЛЯ ГРИФОВ	16
20	731-5232	УЗЕЛ ОГРАЖДЕНИЯ, BARBELL RK, TP	4
21	731-5902	ВИНТ, 6МХ1,18мм, FHM,НК	24
22	731-7311	СТИКЕР, NAUTILUS , DECO, 45мм X 191мм	2

Предупреждающие надписи

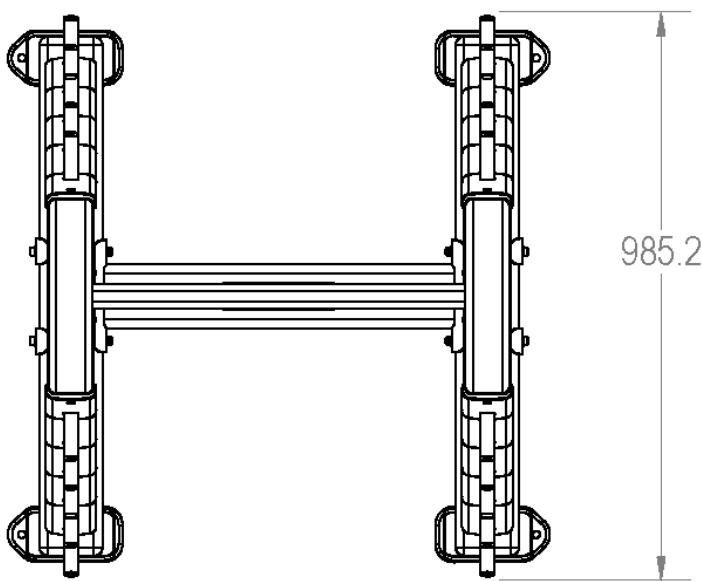
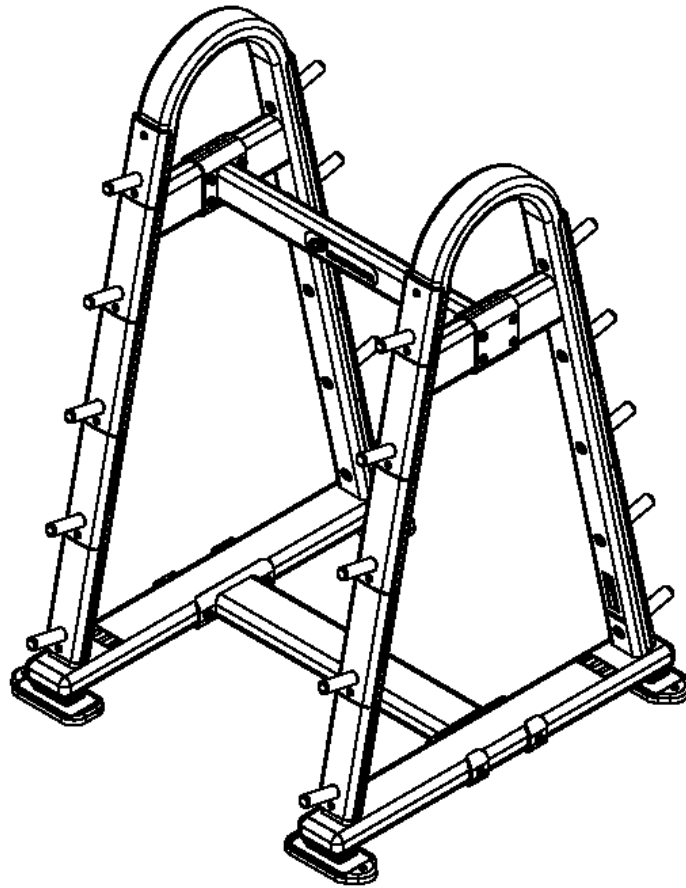
На этой странице показан пример предупреждающих надписей NAUTILUS®, размещенных на оборудовании в ходе производства. Очень важно, чтобы владельцы сохраняли целостность этих наклеек. Если вы обнаружите, что какие-либо наклейки отсутствуют или повреждены, каждый образец имеет соответствующий номер детали для заказа.



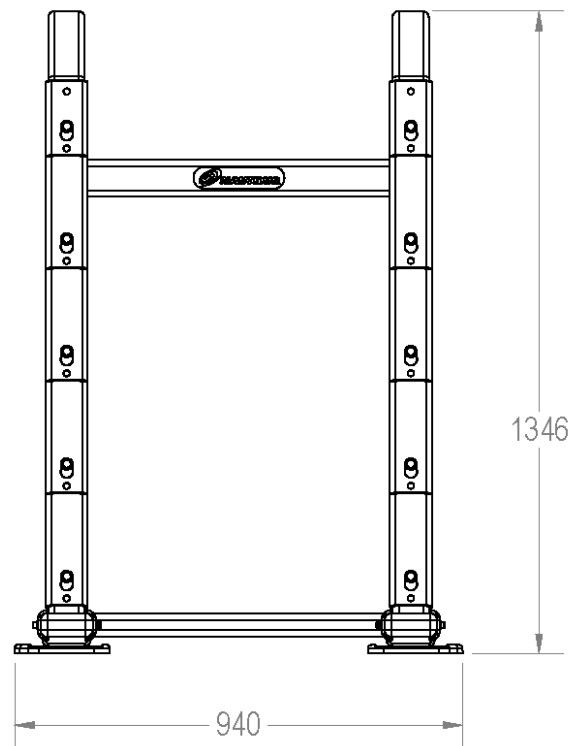
Отрегулируйте
устройство

731-0517

Завершенный вид и размеры



985.2



1346

940

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ ОКОНЧАТЕЛЬНОЙ СБОРКИ

1. Убедитесь, что все крепежные детали затянуты в соответствии с техническими условиями данного руководства.
2. См. Страницу техобслуживания.
 - A. Выполните все шаги.

ЗАЗОР И РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Для безопасной работы NAUTILUS® Strength рекомендуется, чтобы зазор сзади и между тренажерами составлял 60,96 см, включая движущиеся рукоятки и рычаги. Для обеспечения безопасного доступа к каждому блоку, рекомендуется обеспечить свободное пространство минимум в 91,44 см с передней стороны тренажера.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!



Перед использованием данного продукта необходимо ознакомиться с руководством по эксплуатации и всеми инструкциями по установке. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует участников о том, как использовать его правильно и безопасно.



Травмы, связанные со здоровьем, могут быть результатом неправильного или чрезмерного использования тренажеров. NAUTILUS настоятельно рекомендует обсудить программу тренировок с медицинским работником, особенно если: вы не занимались в течение нескольких лет, вы старше 35 лет или имеете проблемы со здоровьем.

Профилактическое обслуживание и очистка

	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Дважды в год
Очистка				
Обивка	✓			
Рукоятки	✓			
Рама		✓		
Проверка на износ				
Крепежи			✓	
Рукоятки			✓	
Обивка			✓	
Этикетки			✓	
Рама				✓

Очистка

- Поддержание чистоты модулей NAUTILUS® является важным компонентом профилактического обслуживания и общего вида вашего продукта. Ваши клиенты оценят чистое оборудование без загрязнений, а надлежащий уход и очистка продлевают срок службы устройства и уменьшают преждевременный износ.
- Обивка должна ежедневно очищаться мягким раствором мыла и воды или одобренным антибактериальным очистителем.
- Рукоятки должны ежедневно очищаться мягким раствором мыла и воды или одобренным антибактериальным очистителем.
- Основная рама должна протираться еженедельно мягким раствором мыла и воды или одобренным антибактериальным очистителем, чтобы удалить всю пыль и другие загрязнения.
- Следует соблюдать осторожность, чтобы не оставлять лишнюю влагу после очистки.
- Примечание - не используйте чистящие средства, содержащие растворители, спирт или абразивы.

Осмотр

- Визуальный осмотр ваших устройств NAUTILUS обеспечит безопасное пользование для ваших клиентов и предупредит вас о любых проблемах, которые могут потребовать технического обслуживания. Правильный, своевременный визуальный осмотр является важным моментом долгосрочного ухода за вашим продуктом.
- Крепежные элементы должны проверяться на разболтанность ежемесячно. Закрутите, если требуется, с помощью соответствующих инструментов.
- Рукоятки следует проверять на предмет износа или повреждений ежемесячно и при необходимости заменять.
- Обивку следует проверять на предмет износа или повреждений ежемесячно и при необходимости заменять.
- Основная рама должна проверяться каждые шесть месяцев для выявления проблем, связанных с износом, коррозией или целостностью конструкции.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA

Тел. +1 (888) 678-2476

www.corehandf.com

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Свяжитесь с местным дистрибьютором, или напрямую с Core

Health & Fitness: Тел. +1-800-503-1221

www.support@corehandf.com