

Инструкция

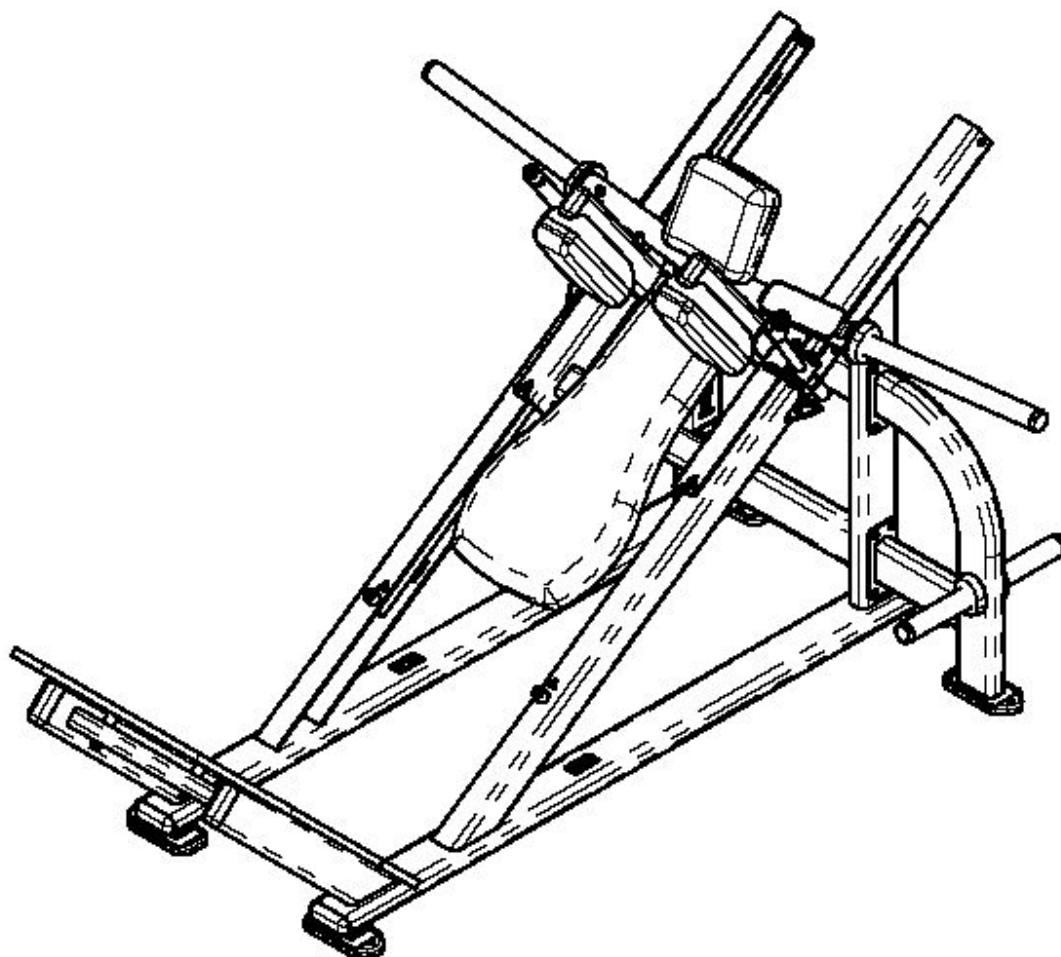
Гакк-приседания на свободных весах Nautilus 9NP-L1130

Полезные ссылки:

[Гакк-приседания на свободных весах Nautilus 9NP-L1130 - смотреть на сайте](#)

INSPIRATION

STRENGTH™



NP-L1130

Hack Squat (Тренажер для Гакк-Приседов)

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И
ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ**

 **NAUTILUS.**



Руководство пользователя Hack Squat (Тренажер для Гакк-Приседов)

Юр.право 2016. ООО «Core Health and Fitness». Все права защищены, в том числе для воспроизведения этой книги или ее частей в любой форме без предварительного получения письменного разрешения от ООО «Core Health and Fitness».

Предприняты все меры для сохранения текущей информации; однако периодически вносятся изменения и эти изменения будут включены в новые издания этой публикации. Все названия продуктов и логотипы являются товарными знаками соответствующих владельцев.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

4400 NE 77-й Пр-т, Помещение 300, Ванкувер, WA 98662 США

Тел. +1 (888) 678-2476

www.corehandf.com

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Обратитесь к местному дистрибьютору или к ООО «Core Health and Fitness» непосредственно по адресу:

Тел. + 1-800-503-1221

www.support@corehandf.com

СОДЕРЖАНИЕ

• ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ / ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	4
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	7
• ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ	8
• СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	12
• ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЭТИКЕТКИ С НОМЕРАМИ ДЕТАЛЕЙ	14
• РАЗМЕРЫ	15
• СОДЕРЖАНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ	17

Информация о безопасности и предупреждениях



Очень важно, чтобы вы прочитали и просмотрели данное руководство перед началом работы с Продуктом и сохраните это руководство для использования в будущем. Не забывайте выполнять требования периодического технического обслуживания, указанные в Руководстве, чтобы обеспечить надлежащую работу и ваше дальнейшее удовлетворение.

Покупатель оборудования Nautilus® Plate Loaded несет полную ответственность за ознакомление с руководством пользователя, предупреждающими надписями и обязан инструктировать всех лиц, будь то конечный пользователь или контролирующий персонал для правильного использования оборудования.

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

Nautilus рекомендуется использовать всеми коммерческими тренажерными залами в контролируемой зоне. Рекомендуется, чтобы оборудование располагалось в зоне с контролируемым доступом. Ответственность за контроль несет владелец объекта. Степень контроля осуществляется по усмотрению владельца.

Правильное использование

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

Во избежание травм держите руки и ноги дальше от движущихся частей.

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

Анкерное оборудование

Все оборудование ДОЛЖНО быть закреплено (закреплено болтами и закручено) до твердой ровной поверхности, используя минимум 3 закрепленных отверстия для стабилизации и устранения качания или опрокидывания. Промойте все поверхности, которые не располагаются на полу, НЕ упирайтесь ногами основания с якорями. Крепеж должен иметь минимум 500 фунтов. прочность на растяжение, использовать болт 2-й степени или лучше и установить в соответствии с спецификацией производителя.

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

Проверка поврежденных деталей

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ какое-либо оборудование, которое повреждено или изношено или сломано. Используйте только запасные части, поставляемые Nautilus® и Core Health & Fitness.

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕХ ОБОРУДОВАНИЯ: Профилактическое обслуживание является ключом к правильному использованию оборудования, а также к сохранности продукта в безопасном рабочем состоянии. Нарушение использования профилактического обслуживания со стороны владельца может привести к неработоспособности продукта. Оборудование необходимо проверять и поддерживать на регулярно в соответствии с планом профилактического обслуживания, приведенным в этом руководстве.

Убедитесь, что любое лицо (лица), которое регулирует или выполняет техническое обслуживание или ремонт любого типа, имеет право сделать это. Nautilus будет осуществлять обслуживание и подготовку на нашем корпоративном предприятии по запросу или на местах, если будут приняты надлежащие меры.

Информация о безопасности и предупреждении

Особые операционные предупреждения

1. Данное оборудование предназначено для использования в спортзале или оздоровительном клубе. Чтобы обеспечить надлежащее использование оборудования в безопасном режиме, все пользователи оборудования должны прочитать это руководство перед использованием тренажера. Этот тренажер должен быть включен в вашу программу тренировок в клубе, чтобы оборудование использовалось в безопасном режиме, как и предполагалось. В дополнение к инструктированию посетителей клуба о правильном использовании тренажера, так же члены клуба должны получить полный медицинский осмотр у своего лечащего врача 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 данное лицо находится под контролем личного фитнес тренера, который ответственен за безопасность и правильность упражнений. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.

3. Не отвлекайтесь во время тренировки. Прекратите упражнение, если вы чувствуете боль или давление в груди, отдышку или почувствуете слабость. Если вы чувствуете боль или испытываете какие-либо аномальные симптомы, прекратите тренироваться и проконсультируйтесь со своим врачом.

4. Безопасность и целостность этого тренажера могут поддерживаться только в том случае, если оборудование регулярно проверяется на предмет повреждений, износа и ремонта. Собственник этого оборудования несет ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены или оборудование должно быть закрыто для использования до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

5. НЕ пытайтесь исправить неисправную или застрявшую деталь. Свяжитесь с соответствующим персоналом или службой Nautilus.
6. Убедитесь, что все функции регулировки и блокировки надежно закреплены перед использованием оборудования.
7. Загружайте пластины равномерно и осторожно, чтобы избежать опрокидывания оборудования и возможных травм. НЕ превышайте максимальную нагрузку 900 фунтов. (480 кг).
8. Используйте страхующего при всех видах деятельности.
9. Никогда не превышайте номинальную нагрузку для любой загруженной пластинкой станции, станции веса, скамьи или другого устройства для свободного веса, включая конкретные весовые штанги и фиксатора. См. Разделы, относящиеся к конкретным тренажерам, для информации о предельных значениях нагрузки
10. Используйте только весовые пластины олимпийского стиля (2,0 дюйма) для тренировочного процесса. Не используйте гантели или любые другие средства, кроме тех, которые указаны для увеличения сопротивления весу.
11. Всегда используйте устройства для удержания пластины, такие как зажимы или штифты.
12. Добавляйте весовые пластины до предела нагрузки устройства. Удостоверьтесь, что все весовые пластины полностью установлены на весовой стержень.
13. Никогда не превышайте номинальную нагрузку для любой загруженной пластины станции, станции веса, скамьи или другого устройства для свободного веса, включая конкретные весовые штанги и фиксаторы. См. Стр. 5 для максимальной грузоподъемности сопротивления.
14. Убедитесь, что имеется достаточно места для безопасного доступа и эксплуатации оборудования NAUTILUS.
15. Убедитесь, что все пользователи прошли соответствующую подготовку по использованию оборудования NAUTILUS.
16. В течение тренировки соблюдайте надлежащую одежду для упражнений и спортивную обувь. Избегайте свободной одежды. завяжите длинные волосы и держите полотенца подальше от движущихся частей. Лицом направляйте вперед и никогда не пытайтесь поворачиваться во время работы тренажера.
17. Ответственность покупателя заключается в том, чтобы надлежащим образом проинструктировать своих конечных пользователей и надзор за персоналом относительно надлежащих рабочих процедур для всего оборудования Nautilus.
18. Следите за любыми компонентами, находясь в динамическом режиме движения. Держите руки и ноги подальше от всех движущихся частей. Сближение этих компонентов может привести к серьезным травмам.
19. Убедитесь, что любое лицо (лица), которое регулирует или выполняет техническое обслуживание или ремонт любого вида, имеет право сделать это.
20. Внимательно осмотрите все крепежные детали, которые присоединяются к креплениям и раме, при необходимости, для поддержания целостности устройства.
21. Проводите регулярные проверки технического обслуживания оборудования NAUTILUS. Кроме того, обратите пристальное внимание на все области, наиболее подверженные износу.
22. Сохраните журнал ремонта всех видов работ по техническому обслуживанию.

23. Немедленно замените изношенные или поврежденные компоненты. Если вы не можете незамедлительно заменить изношенные или поврежденные компоненты, снимите оборудование NAUTILUS со службы до тех пор, пока не будет произведен ремонт.

24. Используйте только запасные компоненты, поставляемые компанией Nautilus. Замены запрещены и аннулируют все гарантии.

Руководство по упражнениям

- Как и большинство упражнений, силовая подготовка включает в себя элемент риска. Используйте эту информацию, чтобы помочь вам и / или другим в том, чтобы сделать занятия с NAUTILUS продуктивными и безопасными.
- Прежде чем приступить к какой-либо программе силовой тренировки, люди с проблемами со здоровьем и / или лица, которые не знакомы с риском (-ами), связанными с силовой тренировкой, должны сначала проконсультироваться у врача.
- Все учебные занятия должны контролироваться личным тренером.
- Будьте уверены, что предупреждающие наклейки, прикрепленные к NAUTILUS, остаются на изделии и остаются неизменными. Кроме того, убедитесь, что все наклейки (безопасность, учебные и / или другие) читаются и понимаются каждым пользователем.
- Все пользователи должны быть проинструктированы относительно правильного использования NAUTILUS, а также тех действий, которых следует избегать.
- На стойке NAUTILUS Half Rack предусмотрены предохранительные защелки, специально предназначенные для улучшения использования тренажера и защиты пользователя. ВСЕГДА используйте предохранительные защелки, как указано в руководстве.

В целях осведомления и минимизации травм пользователя и / или наблюдателя:

- Не опирайтесь на каркас, держатели пластин или любой компонент, независимо от того, находится ли он в движении или статичен.
- Не допускайте попадания каких-либо компонентов во время динамического движения. Держите руки и ноги подальше от всех движущихся частей. Сближение этих компонентов может привести к серьезным травмам.
- Осуществление упражнений со свободными весами должны выполняться при помощи страхующего.
- Всегда обеспечивайте правильное положение защелок безопасности во время каждого упражнения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

Необходимые инструменты:

	Кол-во	Кол-во	
• 1/2 Разводной / Гаечный ключ.....	2	Шестигранный ключ 5/16.....	2
• 3/8 Разводной / Гаечный ключ.....	2	Шестигранный ключ 7/32.....	2
• 5/16 Разводной / Гаечный ключ.....	2	Шестигранный ключ 3/16.....	2

Основное:

- Если не указано иное, то ограничитель резьбы Loctite 242/243 или эквивалентный ему должен использоваться на всех резьбовых крепежных деталях. (Не используйте ограничитель резьбы при использовании гайки Nyloc.)
- Все оборудование NAUTILUS Strength ДОЛЖНЫ быть закреплены на полу с использованием 10 мм или 3/8 дюйма. (минимум 5 болтов).
- Данное Руководство по установке должно использоваться вместе с Руководством по эксплуатации устройства. Руководство пользователя описывает настройку оборудования и инструктирует участников о том, как использовать его правильно и безопасно.
- Для установки стойки требуется не менее двух человек.

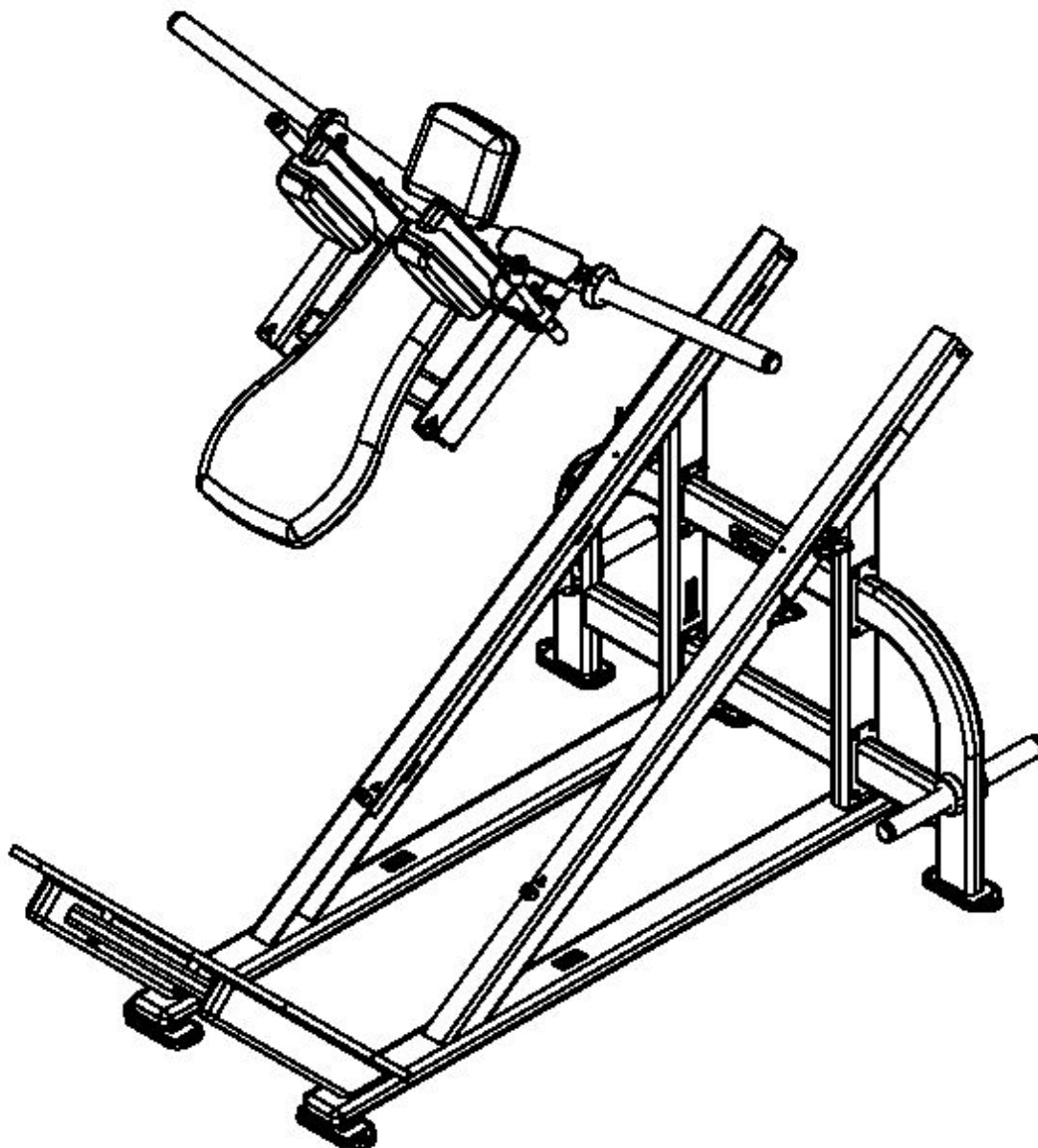
Если какой-либо компонент не присутствует или у вас есть какие-либо вопросы о работе, обратитесь к руководству пользователя или в Интернете @ www.nautilus.com. В частности, обратитесь к серийному номеру и номеру модели, указанному на вашем оборудовании.

УДАЛЕНИЕ УПАКОВКИ:

Осторожно удалите все упаковочные материалы, которые упаковывают оборудование. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НОЖ ИЛИ КАНЦЕЛЯРСКИЙ НОЖ, ТАК КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОВРЕДИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ. В то же самое время удалите все подкомпоненты из поддона и отложите их для последующей сборки.

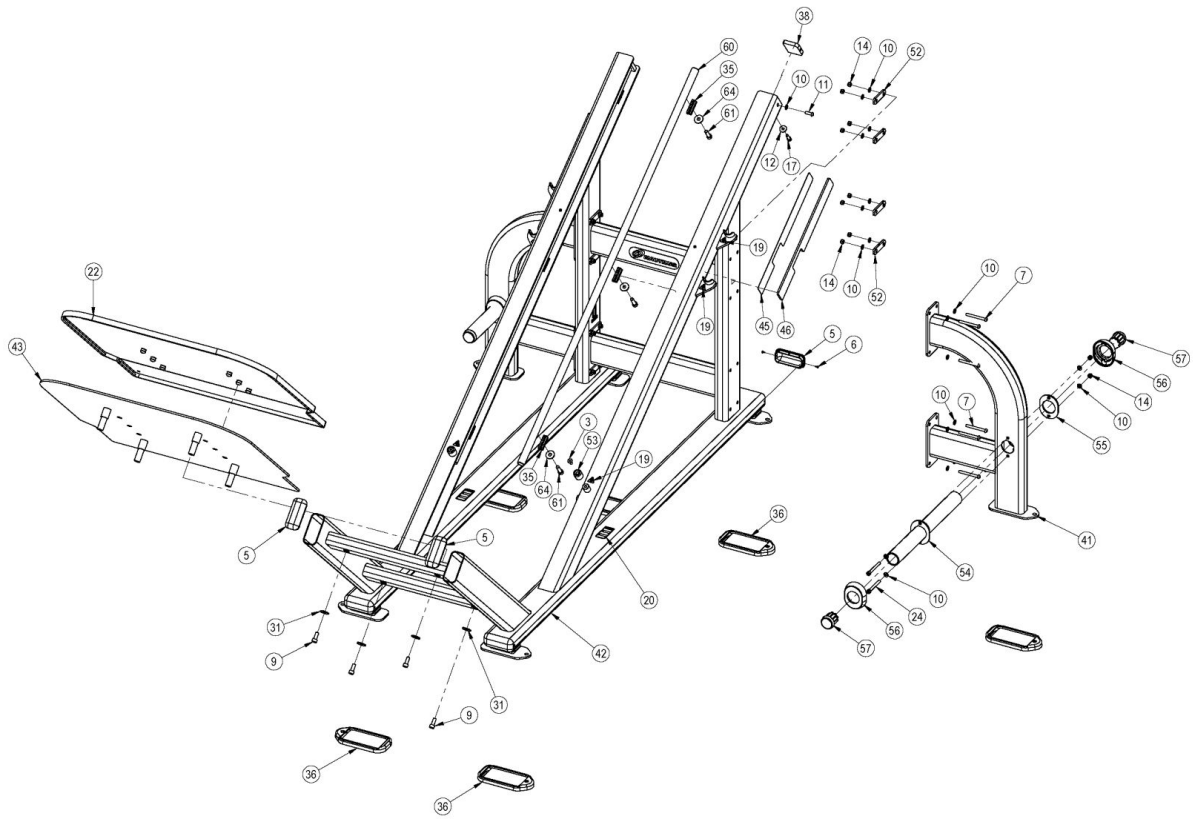


Покомпонентный чертеж сборки NP-L1130 Hack Squat (Тренажер для Гакк-Приседов)

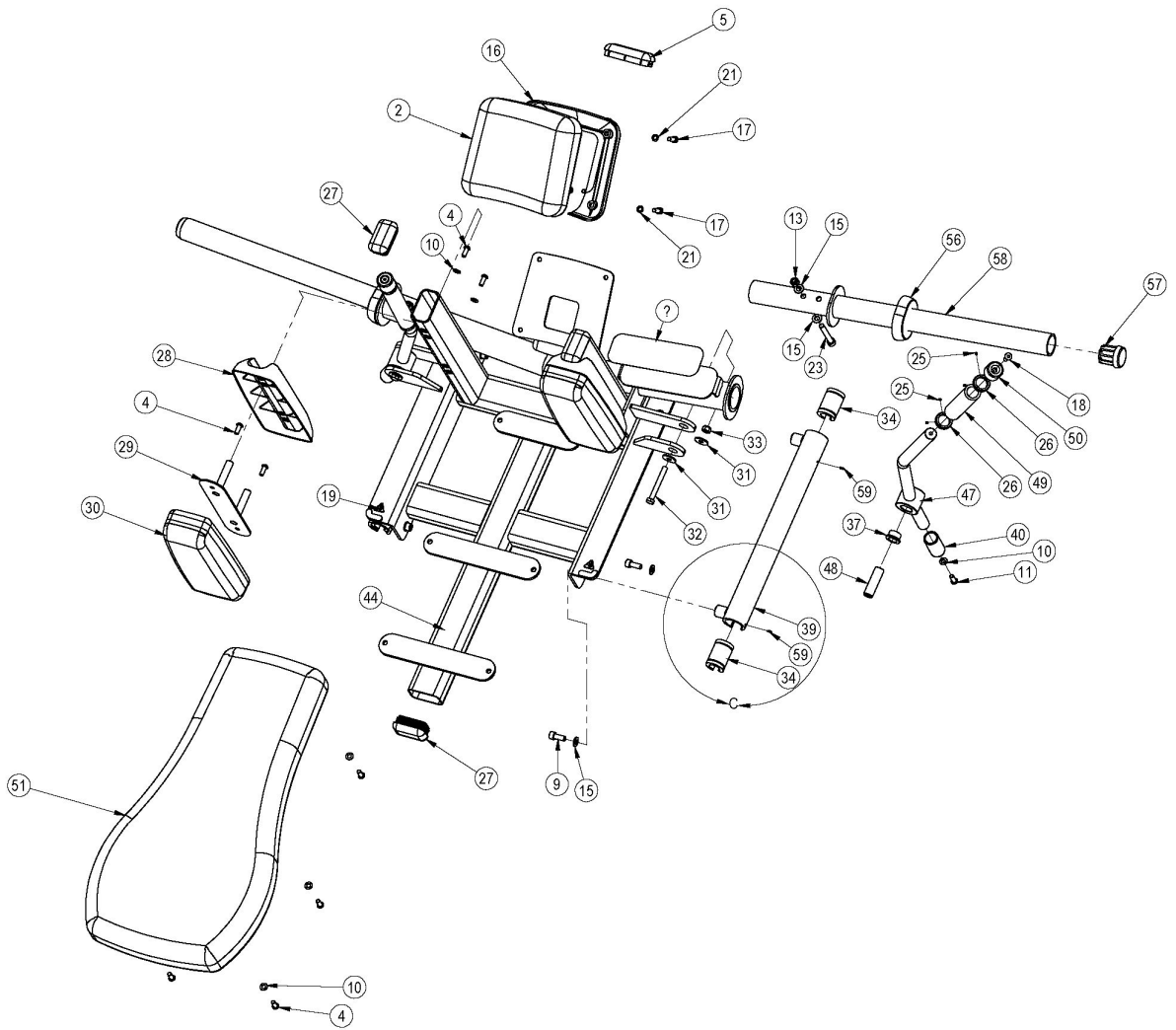


На следующих страницах представлены крупномасштабные, секционные виды сборок стойки, спецификации закрутки болтов и полный перечень оборудования и деталей.

Сборка основной рамы и упора для ног



Сборка каркаса и весовых грифов



Спецификация оборудования и деталей

№	Номер части	Описание	Кол-во
1	050-5457	Логотип, S/N, Non-Powered, Primary, Core H&F	1
2	731-0022-00XX	Сборка, Обивка для подголовника	1
3	731-0120	Винт , M8 X 1.25, 20MM, FHM, HK	2
4	731-0169	Винт', M8X1.25, 20MM, BHC, HK	14
5	731-0209	Заглушка , 110 X 50	7
6	731-0225	Винт', M3.5 X 9.5, SELF TAPPING	8
7	731-0235	Винт', M8 X 1.25, 75mm, BHC, HK	16
8	731-0335	Стикер , MADE IN CHINA, IP	1
9	731-0350	Винт M10X1.5, 25mm, SHC, HK	8
10	731-0355	Шайба узкая , M8,	54
11	731-0359	Винт , M8 X 1.25, 25mm, BHC, HK	4
12	731-0360	Шайба большая, M8, LARGE, GRADE A	2
13	731-0363	Гайка , M10X1.5, NYLOC	2
14	731-0365	Гайка , M8 X 1.25, NYLOC JAM	20
15	731-0367	Шайба , M10	8
16	731-0383	Чехол для подголовника	1
17	731-0390	Винт , M8 X 1.25, 25mm, SHC, HK	6
18	731-0397	Винт , M8 X 1.25, 25mm, FHM, HK	2
19	731-0512	Стикер' предупреждающий	8
20	731-0517	Стикер' предупреждающий , BOLT DOWN	2
21	731-0561	Шайба , M8, 1MM THK	4
22	731-0797	Щиток для поддержки ног при жиме ногами	1
23	731-1043	Винт , M10X1.5, 75MM, SHC, HK, NP	2
24	731-1450	Винт , M8 X 1.25, 75mm, SHC, HK, AS, ZP	4
25	731-1785	Винт , SET, M4X.7, 4MM	8
26	731-1917	Окантовка для ручек	4
27	731-2073	Заглушка для трубы 44.5 X 76.2	3
28	731-2258	PLASTIC, TRIM, FOREARM PAD	2
29	731-2259	Литой подлокотник	2
30	731-2285-00XX	Щиток для рук	2
31	731-2346	Шайба , M10, FENDER, BZ	8
32	731-2400	Винт , M10X1.5, 80MM, HHC, HE, CS, BZ	2
33	731-2420	Гайка M10X1.5, NYLOC, BZ	2
34	731-2434	Направляющий ролик 25MM, OPEN	4
35	731-2500	Штанга ограничитель , SMITH	6
36	731-2647	Регулятор длины ступни	6
37	731-3320	Бронзовая втулка, 32X20	4
38	731-4347	Плоский засов , .5 X 2 X 2.625	2
39	731-4357	Литой подшипник отдела для ног	2
40	731-4378	Пластиковый ограничитель для жима ногами	2

Спецификация оборудования и деталей

№	Номер части	Описание	Кол-во
40	731-4378	Пластиковый ограничитель для жима ногами	2
41	731-4381	Металлическое хранилище весов для жима ног	2
42	731-4444-XX	Литая рама для правой колодки	1
43	731-4454	Литая колодка для подставки для ног	1
44	731-4457-XX	Литая колодка для направляющей	1
45	731-4465	Защитная лента	2
46	731-4466	Защитный полиэтилен	2
47	731-4467-XX	Литая рама безопасности	2
48	731-4470	Опорная рукоять рамы	2
49	731-4471	Резиновая рукоятка рамы	2
50	731-4473	Заглушка	2
51	731-4600-00XX	Сборка, спинка, одноцветная	1
52	731-4777	Малая рама для весов	8
53	731-5167	Предохраняющий рычаг	2
54	731-5250	Сваренный весодержатель , 45LB	2
55	731-5251-XX	Рама держателя весов	2
56	731-5259	Упор	6
57	731-5272	Заглушка для грифа	6
58	731-5369	Хромированная гриф для жима ног	2
59	731-5483	3x8mm Штифт	4
60	731-5485	Направляющая штанги, 25mm x 1524, THRD	2
61	731-5559	Винт , M10 X 1.5, 35mm, SHC, HK, CS, NP	6
62	731-7311	Наклейка ,NAUTILUS,DECO,45MMX191MM	1
63	731-7386	Плакат ,LEV,HACK SQUAT, NAU	1
64	740-7846	Моющая жидк.к.M10, Ø10.5xØ30x2.5mm, CS, NKL	6

Предупреждающие надписи и информационные наклейки

На следующих страницах приведены примеры предупреждающих надписей Nautilus® Plate Loaded Strength и информационных наклеек, размещенные на тренажере в рамках производственного процесса. Очень важно, чтобы владельцы сохраняли целостность и размещение этих наклеек. Если вы обнаружите, что какие-либо наклейки отсутствуют или повреждены, каждый указанный образец включает его соответствующий номер детали, чтобы можно было заказать замену.

ПРИМЕЧАНИЕ: СТИКЕРЫ И ЭТИКЕТКИ НЕ ПОКАЗАНЫ В МАСШТАБЕ



Наклейка с упражнениями
731-0517



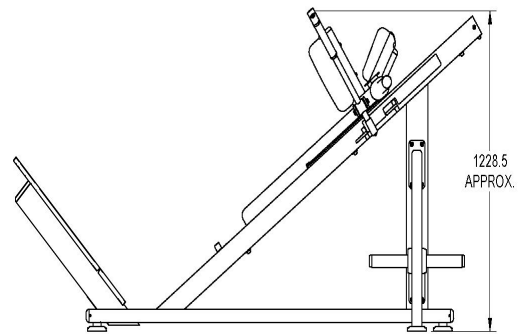
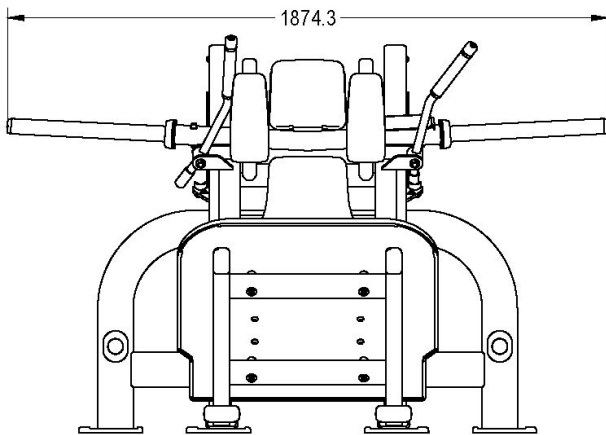
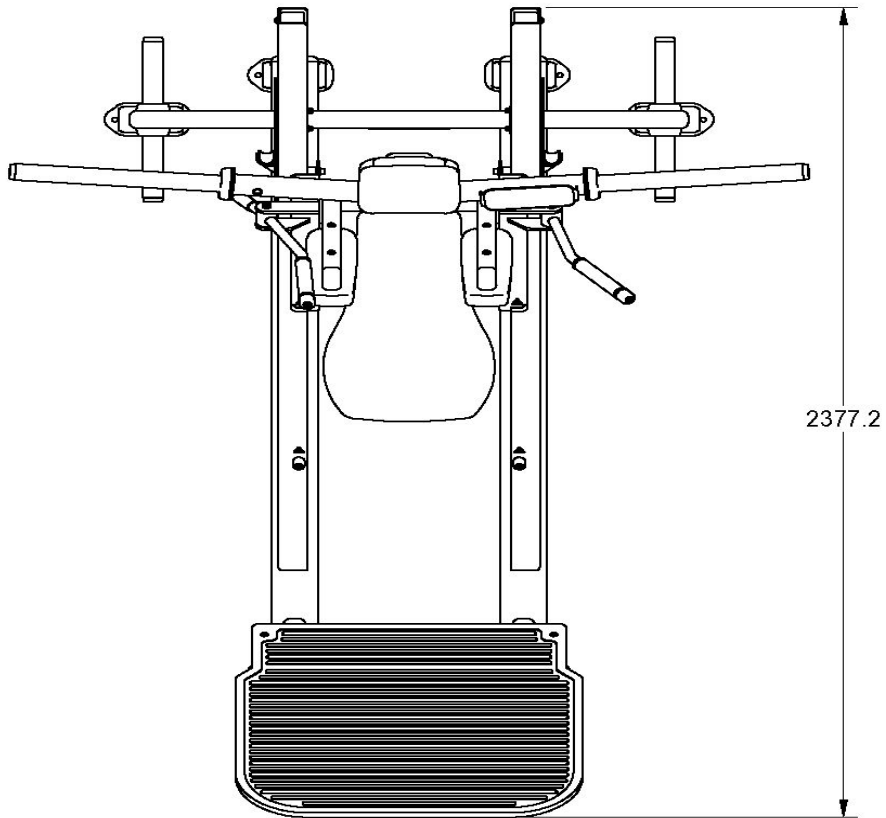
Предупреждение
731-0517

Pinch Point found at
Moving Parts
731-0512



Опасность! Подвижные части
731-0512

Завершенный вид и размеры



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ

1. Убедитесь, что ВСЕ крепежные детали затянуты.
2. См. Страницу содержания и обслуживания.
 1. Выполните все шаги.

ОЧИСТКА И УХАЖИВАНИЕ ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

Для безопасной работы NAUTILUS® Strength рекомендуется, чтобы зазор составлял 24 дюйма (60,96 см) находящиеся между тренажером и движущимися рычагами. Обеспечить безопасную работу каждому блоку, рекомендуется оставлять проходы между тренажерами, по крайней мере, на 36 дюймов (91,44 см)

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.

Ущерб, связанный со здоровьем, может быть результатом неправильного или чрезмерного использования тренажера. NAUTILUS настоятельно рекомендует вам и другим обсуждать свою программу занятий с медицинским работником, особенно если вы или они не тренировались в течение нескольких лет, старше 35 лет или имеете какие-либо проблемы со здоровьем.



СОДЕРЖАНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Half Rack требует малых усилий в обслуживании. Для обеспечения максимальной эффективности Вам даются следующие рекомендации.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

- Протрите оборудование легким универсальным очистителем, при 30: 1 растворе.
- Протрите оборудование сухой тканью, чтобы предотвратить ржавчину.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

4400 NE 77-й Пр-т, Помещение 300, Ванкувер, WA 98662 США

Тел. +1 (888) 678-2476

www.corehandf.com

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ

Обратитесь к местному дистрибьютору или к ООО «Core Health and Fitness» непосредственно по адресу:

Тел. + 1-800-503-1221

www.support@corehandf.com

Номер: 620-8458, Rev A.