

## **Инструкция**

### **Скамья для жима с положительным углом наклона Nautilus 9NN-B7201**

Полезные ссылки:

[Скамья для жима с положительным углом наклона Nautilus 9NN-B7201 - смотреть на сайте](#)

# Nautilus® Instinct® OLYMPIC BENCHES

## Скамьи для жима

- Скамья для горизонтального жима лежа
- Скамья для жима лежа под наклоном

---

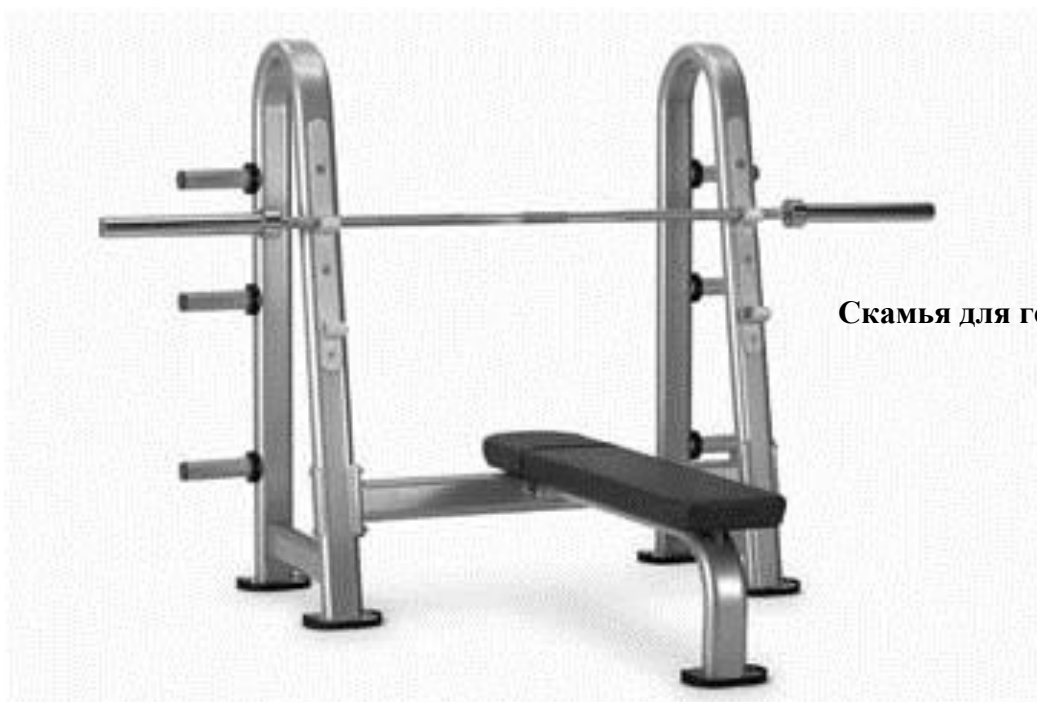
**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

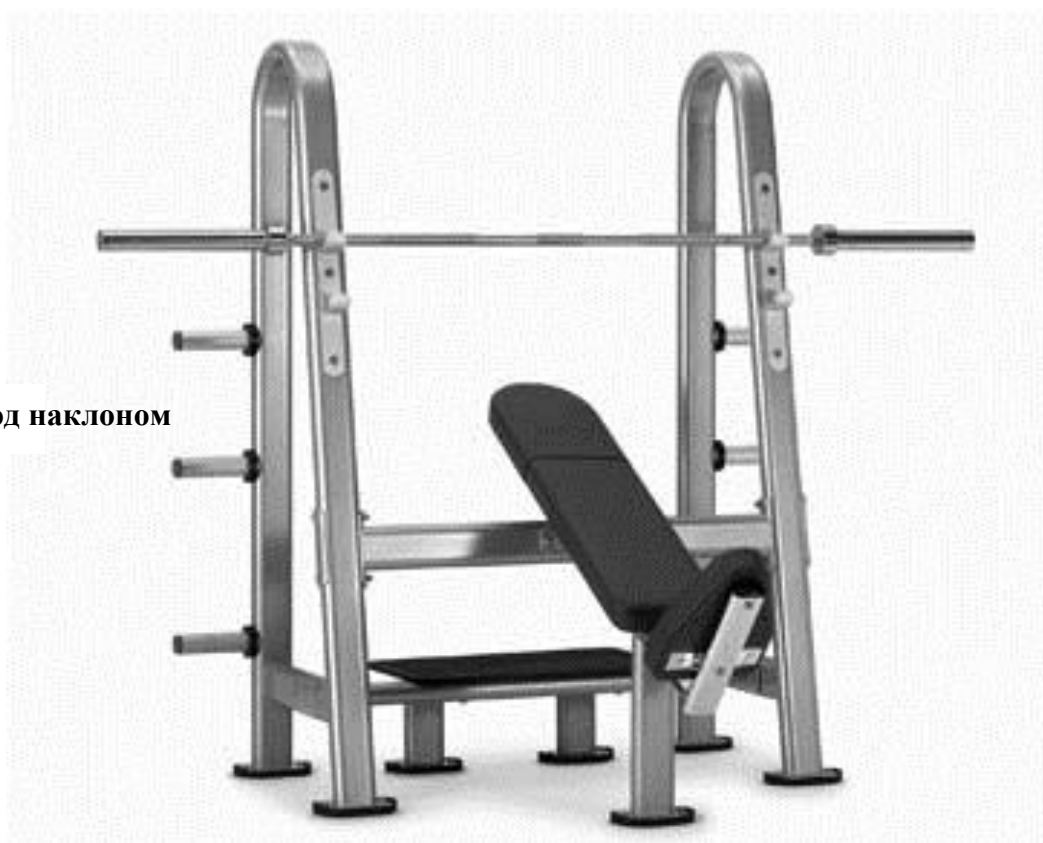
<b>Введение</b> .....	<b>4</b>
О руководстве пользователя .....	5
<b>Инструкция по безопасности</b> .....	<b>5</b>
<b>Сборка и установка. Скамья для горизонтального жима лежа</b> .....	<b>6</b>
Детали и материалы .....	6
Требования к расположению .....	6
Распаковка .....	6
Сборка .....	7
Монтаж .....	8
<b>Сборка и установка. Скамья для жима лежа под наклоном</b> .....	<b>9</b>
Детали и материалы .....	9
Требования к расположению .....	9
Распаковка .....	9
Сборка .....	10
Монтаж .....	12
<b>Руководство по упражнениям</b> .....	<b>13</b>
Общее руководство .....	13
Хранение и эксплуатация .....	13
<b>Профилактическое обслуживание</b> .....	<b>14</b>
График обслуживания .....	14
Порядок обслуживания .....	14
<b>Предупреждающие маркировки и наклейки</b> .....	<b>15</b>
<b>Гарантия и условия ее предоставления</b> .....	<b>16</b>

Copyright 2016. Core Health and Fitness, LLC. ① 816 677 104 1160 1616 16418 (13) 953.14 821 215 58675 (19) 00650 4 (19b) (15) 44520 14 (19) 09 219 (16) 14 89 (16) 13 2.a 520 11573 (16) 12 68 6.7 (16) 13 17 19 16 219 15 5.65 210 4 16 19 6 8 9 14 45 5.7 (18) 145 (16) 19 b) 59 Core Health and Fitness, LLC.

① 719 2100 (a) 98 b) 13 816 108 19 219 b) 15 2 b) 65 (15) 16 7 (17) 11 2 (19) b) 9 1106 (16) 19 411573 (11) 19 9) 5 (15) 11 5.6 (19) 5 (13) 14 81 (19) 13 458 b) 98 b) (19) 8 (16) 14 (19) b) 13 85 (15) 6 7 (17) 11 16 10 a) 8 b) (16) 6 8 9 (19) 411573 (11) 19 a) 20 (19) 19 8 (16) 14 (19) b) 10 109 (13) 2 a) 14 118 (13) 45 118 (16) 19 6) 4 (19) b) (15) 44520 610 219 (11) 19 9) ① 816 4 (16) 6 4 (19) b) 675 (10) 195 (13) 19 25 59 618 (16) 3 2 (16) 98 b) 95 (13) 7 4183 (19) 14 (11) 1 3 (19) 8559 (18) 9 989 10 a) 16 (19) 12 2 (10) 2193 (16) 3)



**Скамья для горизонтального жима лежа**



**Скамья для жима лежа под наклоном**

# ВВЕДЕНИЕ

Спасибо за то, что выбрали *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH*. Все оборудование спроектировано таким образом, чтобы пользователь получил приятные впечатления от тщательно разработанных компонентов. Конструкция оборудования даст вам ощущение комфорта, удобства, безопасности и надежности, что станет стимулом для постоянных занятий. Наша миссия - создать продукт, формирующий устойчивую привычку здорового образа жизни и занятия спортом, а *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH* станет вашим ориентиром.

## О РУКОВОДСТВЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Это руководство применимо к скамьям для жима *INSTINCT OLYMPIC BENCH*. Руководство разделено на восемь следующих пунктов:

### **Введение**

Дает краткое описание каждого пункта данного руководства.

### **Инструкция по безопасности**

Дает общие рекомендации для безопасного использования *INSTINCT OLYMPIC BENCH*.

### **Сборка и установка**

Включает инструкции по распаковке, сборке, монтажу и установке *INSTINCT OLYMPIC BENCH*.

### **Руководство по упражнениям**

Дает общие рекомендации использования *INSTINCT OLYMPIC BENCH*.

### **Профилактическое обслуживание**

Описывает профилактические меры для поддержания *INSTINCT OLYMPIC BENCH* в лучшем состоянии.

### **Предупреждающие маркировки и наклейки**

Приводит информацию об артикуле, предупреждающих надписях и наклейках, используемых для оборудования *NAUTILUS INSTINCT*.

### **Нормативная информация**

Содержит информацию о гарантийных обязательствах и обслуживании *INSTINCT OLYMPIC BENCH*.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH* необходимо внимательно ознакомиться с руководством пользователя.

**ВНИМАНИЕ: ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ДАННЫХ МЕР ПРЕДОСТОРОЖЕННОСТИ СУЩЕСТВУЕТ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНОЙ ТРАВМЫ. ВАЖНО ЧЕТКОЕ ПОНИМАНИЕ КАЖДОГО ПУНКТА. ЕСЛИ КАКОЙ-ТО ИЗ ДАННЫХ ПУНКТОВ НЕЯСЕН, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ NAUTILUS ДЛЯ ПОЯСНЕНИЯ.**

1. Не используйте оборудование иным способом, не предусмотренным производителем. Грузоблок используйте, как и любое оборудование *NAUTILUS INSTINCT*, только по назначению.
2. Убедитесь, что у вас достаточно пространства для безопасного доступа и работы с оборудованием *INSTINCT OLYMPIC BENCH*.
3. Избегайте попадания рук, ног, головы, пальцев, иных конечностей и волос между подвижными частями для избежания травм. Используйте соответствующие положение, скорость и контролируемые движения.
4. НЕ используйте оборудование, которое повреждено, изношено или сломано. Используйте только запасные части, поставляемые официальными дилерами и дистрибьюторами *NAUTILUS*.
5. НЕ надевайте свободную или рваную одежду при использовании *INSTINCT OLYMPIC BENCH*. Избегайте попадания между подвижными частями.
6. Пройдите медицинский осмотр перед началом выполнения упражнений.
7. Если во время использования оборудования Вы почувствуете слабость, головокружение или боль, не продолжайте занятие, **ОСТАНОВИТЕСЬ**, обратитесь к врачу.
8. Детям НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ находиться рядом с *INSTINCT OLYMPIC BENCH*. Подростки должны находиться под присмотром.
9. НЕ пытайтесь починить сломанное или неисправное оборудование. Свяжитесь с соответствующим персоналом.
10. Используйте *INSTINCT OLYMPIC BENCH* только по назначению. Изучите инструкцию для правильного использования оборудования. Закупщик обязан надлежащим образом проинструктировать своих покупателей и персонал относительно правильного использования всего оборудования *NAUTILUS INSTINCT*. НЕ модифицируйте оборудование.
11. Устанавливайте платформу оборудования строго на ровной поверхности для предотвращения опрокидывания и травмирования.
12. НЕ используйте *INSTINCT OLYMPIC BENCH*, если устройство защиты или крепления повреждено или отсутствует.
13. **ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПОМОЩЬЮ СТРАХУЮЩЕГО.**
14. НЕ используйте дополнительные веса, кроме поставляемых официальными дилерами и дистрибьюторами *NAUTILUS*.
15. Наклейки и предупреждающие надписи: Не удаляйте предупреждающие надписи и наклейки; они содержат важную информацию. Если они нечитаемы или отсутствуют, свяжитесь с дилерами и дистрибьюторами *NAUTILUS* для последующей замены.
16. **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:** Оборудование *INSTINCT OLYMPIC BENCH* ДОЛЖНО быть закреплено на полу для стабилизации и предотвращения качания или опрокидывания.

Операция должна быть выполнена лицензированным подрядчиком. НЕ используйте **ОБОРУДОВАНИЕ**, если оно не установлено и не зафиксировано на твердой ровной поверхности.
17. Убедитесь, что тренажер установлен и используется на ровной поверхности. НЕ устанавливайте оборудование на неровной поверхности.
18. **ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ:** Профилактическое обслуживание необходимо для длительного и надежного использования *INSTINCT OLYMPIC BENCH*, а также для минимизации Вашей ответственности. Перед использованием осмотрите оборудование. Тщательно проверяйте все области, наиболее подверженные износу. НЕ используйте оборудование, если оно повреждено или неисправно.
19. Убедитесь, что любое лицо, которое корректирует, выполняет техническое обслуживание или ремонт *INSTINCT OLYMPIC BENCH*, имеет необходимую **КВАЛИФИКАЦИЮ**. Незамедлительно замените износившиеся или поврежденные детали. Если вы не можете своевременно заменить изношенные или поврежденные детали, демонтируйте *INSTINCT OLYMPIC BENCH* до тех пор, пока не будет произведен ремонт.
20. Ведите журнал учета работ по техническому обслуживанию оборудования.
21. Регулярно проверяйте все элементы крепления ремней или тросов, заменяйте при первых признаках износа.
22. Для грузоблоков используйте штырь выбора веса, изготовленный *NAUTILUS*. Ничем не заменяйте.
23. Тщательно проверяйте тросы и ремни на степень износа. Всегда заменяйте ремни и тросы при первых признаках износа (проконсультируйтесь с персоналом *NAUTILUS*, если не уверены).
24. Штырь выбора веса вставляйте на уровне желаемого веса до упора. Штырь, вставленный не до конца, может стать причиной внезапного падения блоков. Никогда не вынимайте штырь, если блоки находятся в подвешенном состоянии. **НИКОГДА** не пытайтесь доставать блоки или их части, если их заклинило.
25. НЕ используйте вертикальные блоки для станций на базе кроссовера или иных силовых комплексах. Эти блоки предназначены только для грузоблочных тренажеров. В противном случае штырь выбора веса выпадет, что может стать причиной падения блоков, а также травмы.
26. Грузоблочные тренажеры представляют опасность, если Вы используете поврежденные или изношенные тросы и крепежные звенья. Пользователь может получить травму головы, если трос порвется или его крепление сломается во время упражнений.
27. Когда Вы устанавливаете накладку для коленодержателя, ограничитель движения, подкладку под основания или аналогичные детали, для избежания травм убедитесь, что она надета до упора в отверстие фиксатора.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** За регулярное техническое обслуживание ответственность несет лично пользователь/владелец или оператор оборудования.

# СБОРКА И УСТАНОВКА. СКАМЬЯ ДЛЯ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ЖИМА ЛЕЖА

## ДЕТАЛИ И МАТЕРИАЛЫ

Скамья для горизонтального жима лежа *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH* состоит из следующих деталей:

1	Правая рама	1	11	Болт с плоской головкой под шестигранник, 10X75M	6
2	Левая рама	1	12	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X20M	6
3	Поперечная балка	1	13	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X30M	5
4	Рама для скамьи	1	14	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X80M	2
5	Подушка для скамьи	1	15	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X130M	4
6	Держатель для дисков	6	16	Стягивающая гайка с нейлоном внутри, 10M	12
7	Держатель для штанги	2	17	Кольцевая прокладка, 11M	17
8	Колпачок для держателя дисков	6	18	Кольцевая прокладка, 11M	6
9	Подкладка под основание	5	21	Держатель для подголовника	1
10	Шайба для держателя дисков	6			

## НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудование *NAUTILUS INSTINCT* в большинстве случаев собирается при помощи следующих инструментов:

- Шестигранный гаечный ключ - 2.5 мм, 5 мм, 6 мм, 8 мм, 10 мм
- Открытый гаечный ключ - 10 мм, 15 мм, 17 мм
- Комплект торцевых ключей (включая размер 17 мм)
- Динамометрический ключ
- Раздвижные пассатижи
- Плоскогубцы с зажимом
- Резиновый молоток
- Крестовая отвертка - #2

В комплектацию *INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH* также входит комплект ключей-шестигранников.

## ТРЕБОВАНИЯ К РАСПОЛОЖЕНИЮ

Для оборудования *INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH* требуется пространство размером примерно \_\_ квадратных метров для безопасного использования.

## РАСПАКОВКА

Оборудование может быть упаковано в одну или несколько коробок. В каждой коробке находится одна сборочная единица. Удаление упаковки:

- Удалите всю упаковочную ленту.
- Откройте верхнюю часть каждой коробки, затем откиньте все остальные стороны.
- Удалите все упаковочные материалы и вкладыши из пенопласта, затем удалите остальные части коробки. Содержимое каждой коробки выложите отдельно, это облегчит сборку. Для безопасности во время сборки положите упаковочные материалы отдельно.
- Убедитесь, что вам доставили все детали, перечисленные выше.

Впишите серийный номер Вашего оборудования *INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH* ниже. В случае отсутствия какого-либо компонента или возникновения каких-либо вопросов по работе оборудования обратитесь в сервисный центр Nautilus по тел. (800) 503-1221; держите серийный номер под рукой.

Серийный номер \_\_\_\_\_

# СБОРКА

## 1. Соберите боковые рамы

Установите подкладку (9) на каждое основание правой рамы (1). Убедитесь, что подкладки плотно сидят на ней и удерживающие края каждой надежно закреплены.

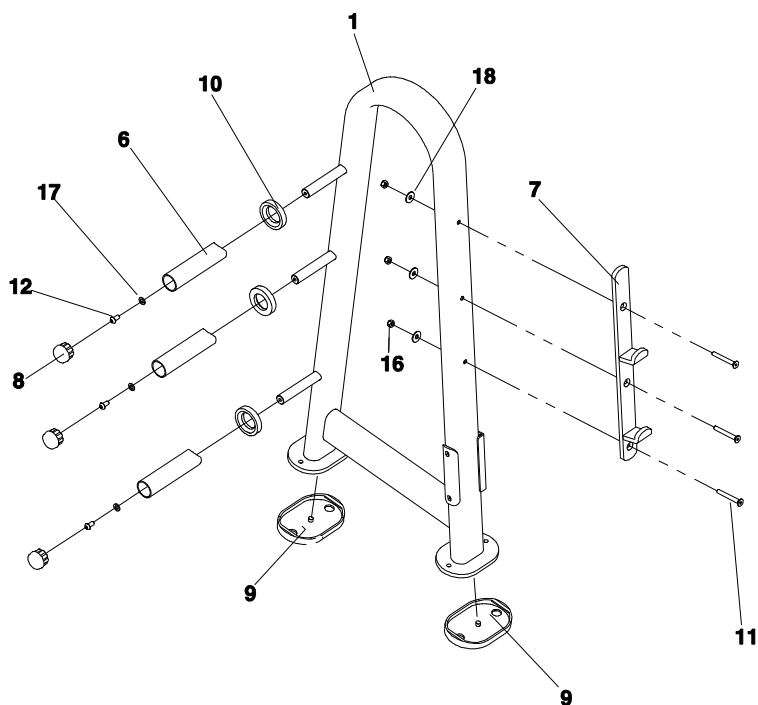
Установите три держателя для дисков (6) на рукоятку с правой стороны рамы (1). Прикрепите держатель для дисков к раме используя для этого болт (12) и кольцевую прокладку (17). Плотнo затяните болты.

Оденьте колпачок (8) на каждый держатель для дисков (6). При необходимости используйте резиновый молоток, чтобы вбить колпачок до упора.

Оденьте резиновую шайбу (10) на каждый держатель для дисков (6) и сдвиньте шайбу к основанию держателя, пока она не коснется рамы (1).

Расположите три отверстия держателя для штанги (7) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями правой боковой рамы (1). Прикрепите держатель к раме, используя болты (11), кольцевые прокладки (18) и фиксирующие гайки (16). Плотнo затяните гайки.

Левую раму (2) соберите таким же образом.

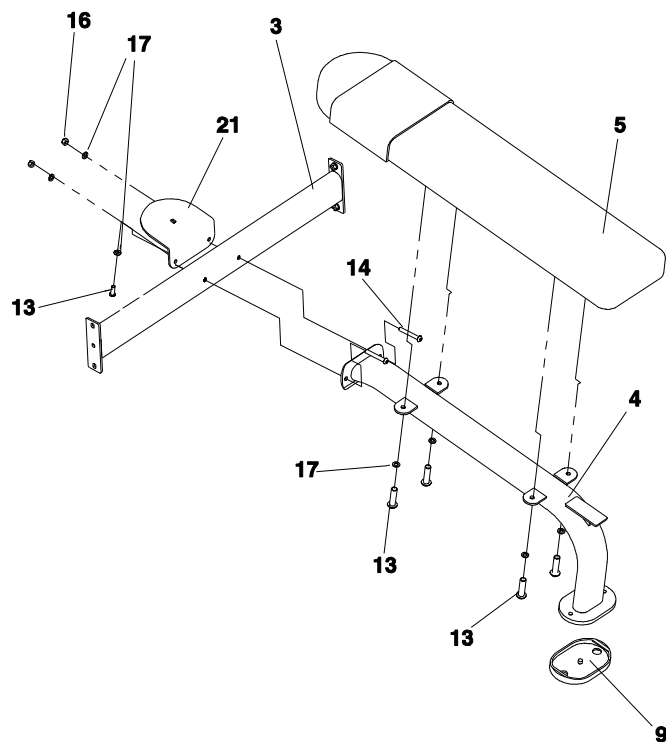


## 2. Соберите раму для скамьи

Установите подкладку (9) на каждое основание рамы для скамьи (4). Убедитесь, что подкладки плотно сидят на ней и удерживающие края каждой надежно закреплены.

Расположите два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями рамы для скамьи (4). Вставьте два болта (14) через раму для скамьи, чтобы удержать детали на месте. Положите держатель для подголовника (21) на два болта (14) и скрепите раму, поперечную балку и держатель для подголовника вместе, используя кольцевые прокладки (17) и фиксирующие гайки (16). Плотнo затяните гайки.

Держите подушку для скамьи (5) над рамой для скамьи (4). Прикрепите подушку к раме с помощью пяти болтов (13) и кольцевых прокладок (17). Плотнo затяните болты.



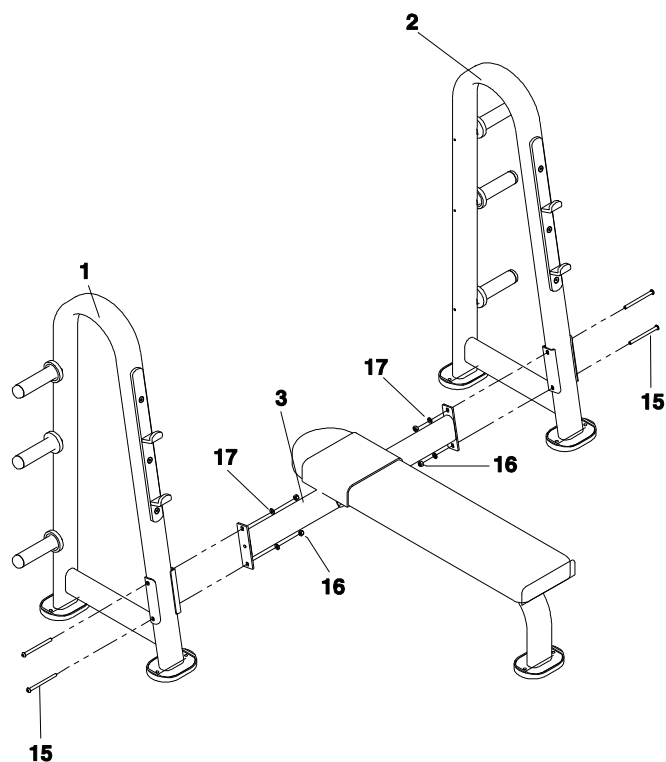


### 3. Соберите скамью

Расположите два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями правой боковой рамы (1).

Прикрепите поперечную балку к раме, используя два болта (15), кольцевые прокладки (17) и фиксирующие гайки (16). Плотно затяните гайки.

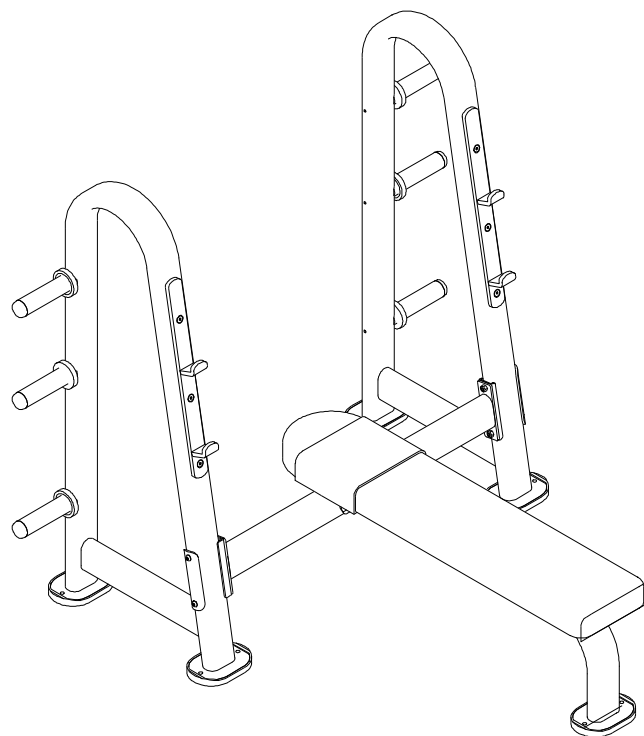
Расположите два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями левой боковой рамы (2). Прикрепите поперечную балку к раме, используя два болта (15), кольцевые прокладки (17) и фиксирующие гайки (16). Плотно затяните гайки.



### 4. Окончательная сборка и проверка

Проверьте все крепежные детали, убедитесь, что они плотно затянуты.

Сборка **INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH** окончена.



## МОНТАЖ

**ВАЖНО:** Оборудование **INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH** должно быть закреплено на полу для стабилизации и предотвращения качания или опрокидывания. Операция должна быть выполнена лицензированным подрядчиком. При неправильной сборке оборудования гарантия недействительна. Поставщик **NAUTILUS** не несет ответственность за полученные травмы, в случае если оборудование было не закреплено или закреплено ненадлежащим образом.

Оборудование должно быть установлено на полу при помощи сквозных болтов или фиксирующих штифтов. В каждой подкладке для основания есть два отверстия для болтов диаметром до 12 мм (7/16"). Для укрепления каждой подкладки достаточно одного отверстия. Используйте любое или то, которое соответствует месту установки.

Болты и штифты для установки должны соответствовать следующим требованиям:

- Фиксирующий болт должен иметь маркировку 8.8 или SAE 5.
- Фиксирующие болты и штифты должны быть диаметром не менее 6 мм (1/4"); рекомендуется использовать болты/штифты диаметром 8 мм (5/16).
- Минимальная выдерживаемая нагрузка - 100 кг для каждого крепления. Пользователи могут быть уверены, что это надежная система крепления для безопасного использования оборудования.

## СБОРКА И УСТАНОВКА. СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА ПОД НАКЛОНОМ

### ДЕТАЛИ И МАТЕРИАЛЫ

Скамья для жима лежа под наклоном NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC FLAT BENCH состоит из следующих деталей:

1	Правая рама	1	19	Подушка для скамьи	1
2	Левая рама	1	20	Подушка для сидения	1
3	Поперечная балка	1	23	Болт с плоской головкой под шестигранник, 10X75M	6
4	Рама для скамьи	1	24	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X20M	6
5	Держатель сиденья	1	25	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X30M	4
6	Рукоятка с храповым механизмом (установлена изготовителем)	1	26	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X40M	2
7	Держатель скамейки для ног	1	27	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X70M	2
9	Скамейка для ног	1	28	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X80M	6
10	Держатель для штанги	2	29	Болт с круглой головкой под шестигранник, 10X130M	4
11	Держатель для дисков	6	32	Стягивающая гайка с нейлоном внутри, 10M	16
13	Колпачок для держателя дисков	6	34	Кольцевая прокладка, 11M	22
16	Шайба для держателя дисков	6	35	Кольцевая прокладка, 11M	8

### НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Оборудование *NAUTILUS INSTINCT* в большинстве случаев собирается при помощи следующих инструментов:

- Шестигранный гаечный ключ - 2.5 мм, 5 мм, 6 мм, 8 мм, 10 мм
- Открытый гаечный ключ - 10 мм, 15 мм, 17 мм
- Комплект торцевых ключей (включая размер 17 мм)
- Динамометрический ключ
- Раздвижные пассатижи
- Плоскогубцы с зажимом
- Резиновый молоток
- Крестовая отвертка - #2

В комплектацию *INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH* также входит комплект ключей-шестигранников.

### ТРЕБОВАНИЯ К РАСПОЛОЖЕНИЮ

Для оборудования *INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH* требуется пространство размером примерно \_\_\_ квадратных метров для безопасного использования.

### РАСПАКОВКА

Оборудование может быть упаковано в одну или несколько коробок. В каждой коробке находится одна сборочная единица. Чтобы распаковать:

- Удалите всю упаковочную ленту.
- Откройте верхнюю часть каждой коробки, затем откиньте все остальные стороны.
- Удалите все упаковочные материалы и вкладки из пенопласта, затем удалите остальные части коробки. Содержимое каждой коробки выложите *отдельно*, это облегчит сборку. Для безопасности во время сборки положите упаковочные материалы *отдельно*.

- Убедитесь, что вам доставили все детали, перечисленные выше.

Впишите серийный номер Вашего оборудования INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH ниже. В случае отсутствия какого-либо компонента, или возникновения каких-либо вопросов по работе оборудования обратитесь в сервисный центр Nautilus по тел. (800) 503-1221; держите серийный номер под рукой.

Серийный номер \_\_\_\_\_

## СБОРКА

### 1. Соберите боковые рамы

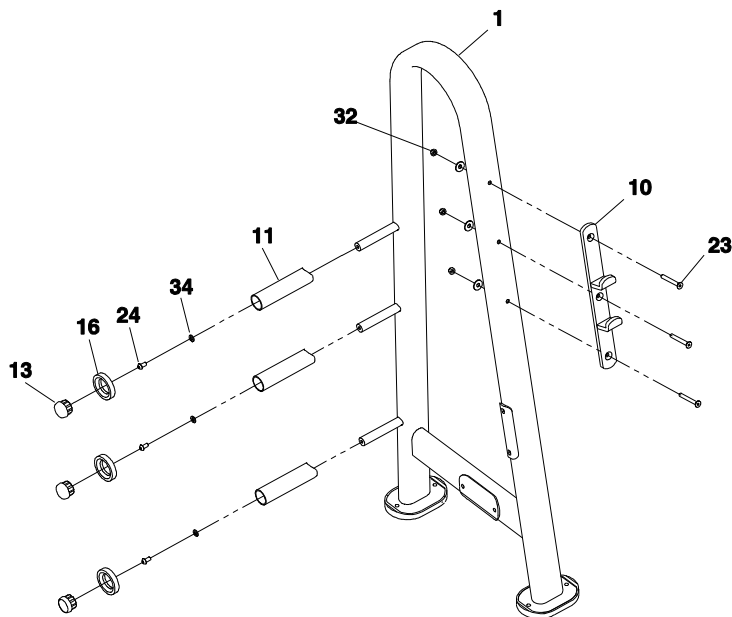
Установите три держателя для дисков (11) на рукоятку с правой стороны рамы (1). Прикрепите держатель для дисков к раме используя для этого болт (24) и кольцевую прокладку (34). Плотнo затяните болты.

Оденьте колпачок (13) на каждый держатель для дисков (6). При необходимости используйте резиновый молоток, чтобы вбить колпачок до упора.

Оденьте резиновую шайбу (16) на каждый держатель для дисков (6) и сдвиньте шайбу к основанию держателя, пока она не коснется рамы (1).

Расположите три отверстия держателя для штанги (10) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями правой боковой рамы (1). Прикрепите держатель к раме, используя болты (23), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотнo затяните гайки.

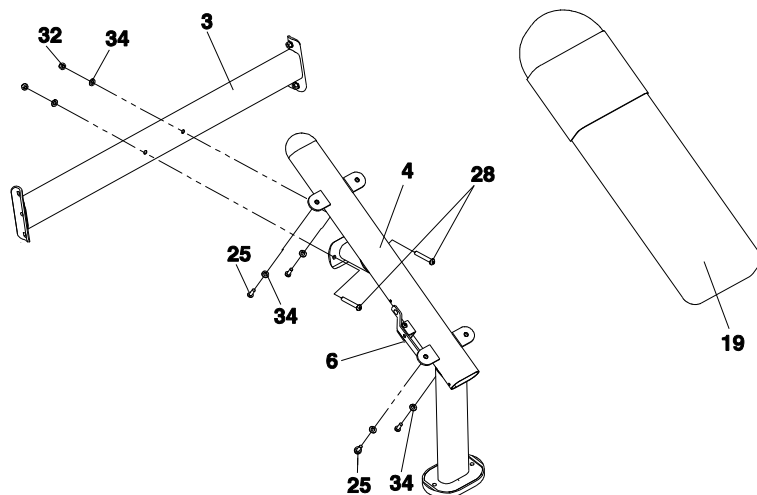
Левую раму (2) соберите таким же образом.



### 2. Соберите раму для скамьи

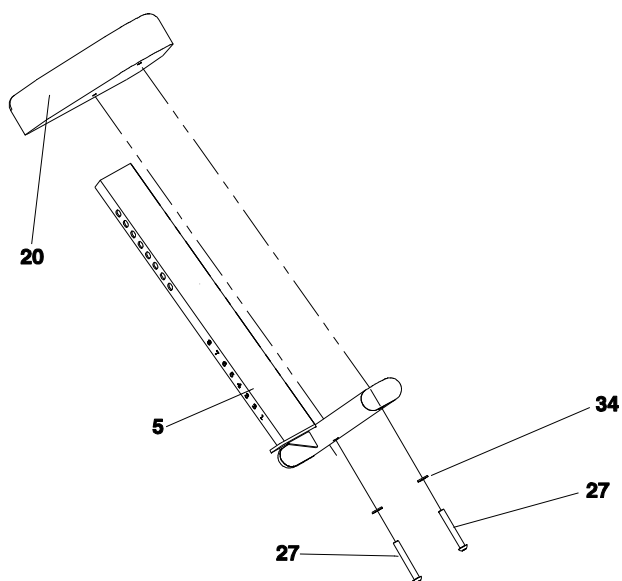
Расположите два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями рамы для скамьи (4). Прикрепите поперечную балку к раме, используя два болта (28), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотнo затяните гайки.

Держите подушку для скамьи (19) над рамой для скамьи (4). Прикрепите подушку к раме с помощью пяти болтов (25) и кольцевых прокладок (34). Плотнo затяните болты.



### 3. Соберите сиденье

Держите подушку для сиденья (20) над держателем (5). Прикрепите подушку к держателю с помощью двух болтов (27) и кольцевых прокладок (34). Плотно затяните болты.



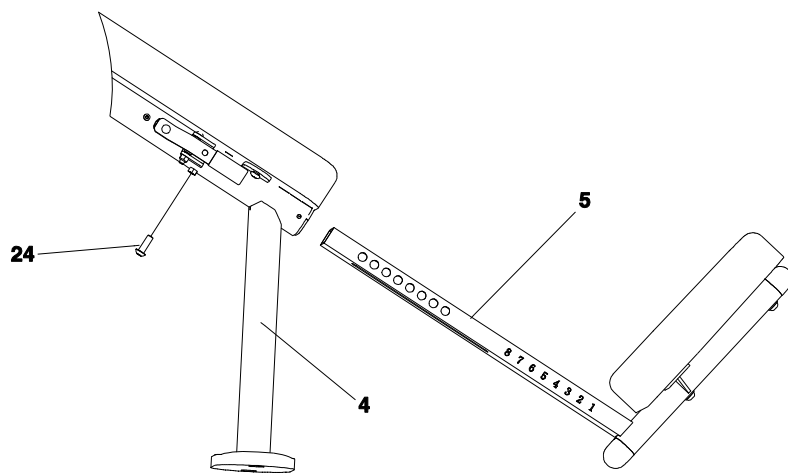
### 4. Установите держатель сиденья

Аккуратно вставьте держатель сиденья (5) в направляющие на раме для скамьи (4). Придерживайте держатель и одновременно нажмите на ручку механизма (6), чтобы ослабить фиксатор, вставьте держатель до упора.

Ослабьте рукоятку механизма. Медленно опускайте держатель вниз, пока отверстия направляющей механизма не совпадут с отверстиями держателя.

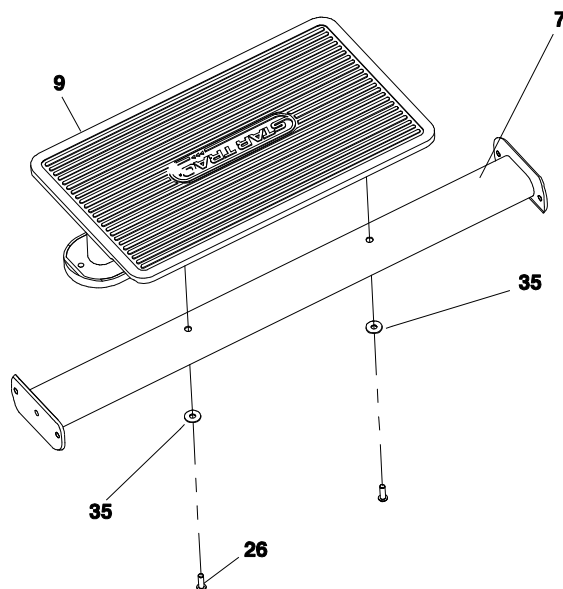
Вставьте фиксирующий болт (24) у основания направляющей. Плотно затяните болт.

Придерживайте держатель и одновременно нажмите на ручку механизма (6), чтобы ослабить фиксатор, потяните сиденье вниз. Убедитесь, что фиксирующий болт надежно удерживает конструкцию сиденья от выпадения.



### 5. Соберите скамейку для ног

Расположите два отверстия скамейки для ног (9) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями держателя скамейки для ног (7). Прикрепите скамейку для ног к держателю, используя два болта (26) и кольцевые прокладки (35). Плотно затяните болты.

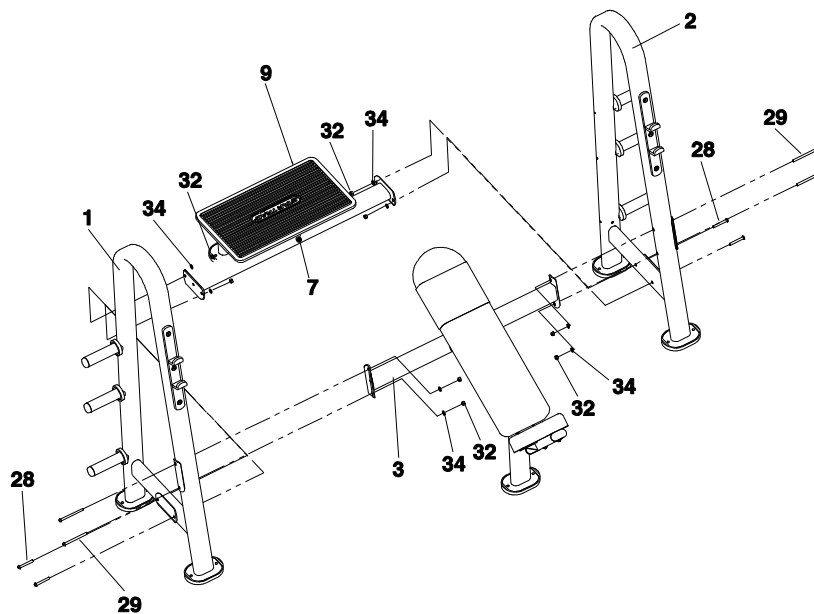


## 6. Соберите скамью

Расположите два отверстия держателя скамейки для ног (7) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями правой боковой рамы (1). Прикрепите держатель к раме, используя два болта (28), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотно затяните гайки.

Расположите два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями правой боковой рамы (1). Прикрепите поперечную балку к раме, используя два болта (29), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотно затяните гайки.

Расположите два отверстия держателя скамейки для ног (7) и два отверстия поперечной балки (3) таким образом, чтобы они совпали с отверстиями левой боковой рамы (2). Прикрепите держатель скамейки для ног к раме, используя два болта (28), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотно затяните гайки. Прикрепите поперечную балку к раме, используя два болта (29), кольцевые прокладки (34) и фиксирующие гайки (32). Плотно затяните гайки.



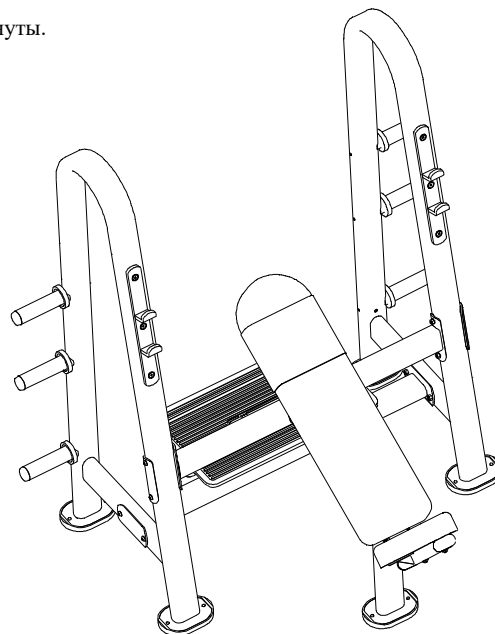
## 7. Окончательная сборка и проверка

Проверьте все крепежные детали, убедитесь, что они плотно затянуты.

Проверьте, правильно ли функционирует сиденье:

- Встаньте над скамейкой. Придерживайте держатель сиденья и одновременно нажмите на ручку механизма (6), чтобы ослабить фиксатор, потяните сиденье вниз. Ослабьте рукоятку механизма, проверьте, совпадает ли первое отверстие с первым уровнем сиденья.
- Повторите действия, чтобы убедиться, что отверстия совпадают со всеми позициями сиденья.
- Придерживайте держатель сиденья и одновременно нажмите и удержите ручку механизма, опустите сиденье полностью. Еще раз убедитесь, что фиксирующий болт надежно удерживает конструкцию сиденья от выпадения.
- Верните сиденье в исходное положение.
- Убедитесь, что держатель для сиденья движется плавно, не заедает и не цепляется.

Сборка *INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH* окончена.



## МОНТАЖ

**ВАЖНО:** Оборудование *INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH* должно быть закреплено на полу для стабилизации и предотвращения качания или опрокидывания. Операция должна быть выполнена лицензированным подрядчиком. При неправильной сборке оборудования гарантия недействительна. Поставщик NAUTILUS не несет ответственность за полученные травмы, в случае если оборудование было не закреплено или закреплено ненадлежащим образом.

Оборудование должно быть установлено на полу при помощи сквозных болтов или фиксирующих штифтов. В каждой подкладке для основания есть два отверстия для болтов диаметром до 12 мм (7/16"). Для укрепления каждой подкладки достаточно одного отверстия. Используйте любое или то, которое соответствует месту установки.

Болты и штифты для установки должны соответствовать следующим требованиям:

- Фиксирующий болт должен иметь маркировку 8.8 или SAE 5.
- Фиксирующие болты и штифты должны быть диаметром не менее 6 мм (1/4"); рекомендуется использовать болты/штифты диаметром 8 мм (5/16).
- Минимальная выдерживающая нагрузка - 100 кг для каждого крепления. Пользователи могут быть уверены, что это надежная система крепления для безопасного использования оборудования.

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО

Как и большинство спортивных упражнений, силовые тренировки связаны с определенной степенью риска. Данная информация поможет Вам и/или Вашим клиентам сделать работу с оборудованием *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH* продуктивной и безопасной.

- Перед тем, как начать программу силовых тренировок, НЕОБХОДИМО проконсультироваться с врачом. Это особенно необходимо людям, имеющим какие-либо проблемы со здоровьем и/или лицам, которые не знакомы с риском, связанным с силовыми тренировками.
- Все тренировки должны контролироваться квалифицированным персоналом.
- УБЕДИТЕСЬ, что предупреждающие надписи и наклейки, прикрепленные к оборудованию *INSTINCT OLYMPIC BENCH*, на месте. НЕ стирайте и НЕ снимайте предупреждающие надписи и наклейки. УБЕДИТЕСЬ, что все наклейки и надписи (по безопасности, с инструкциями и/или другие) читаемы и понятны каждому пользователю.
- Проинструктируйте всех пользователей относительно правильного использования оборудования *INSTINCT OLYMPIC BENCH*, а также тех действий, которых следует избегать.
- Оборудование *INSTINCT OLYMPIC INCLINE BENCH* спроектировано таким образом, чтобы люди любого телосложения могли им пользоваться. Перед использованием отрегулируйте высоту сидения для комфортной работы с оборудованием.

Для предотвращения травмирования пользователя и людей, находящихся рядом:

- Не опирайтесь на каркас.
- Упражнения со свободным или выбранным весом должны выполняться с привлечением страхующего.

### ХРАНЕНИЕ И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Ремонт оборудования *INSTINCT OLYMPIC BENCH* должен выполняться только квалифицированным персоналом.

НИКОГДА НЕ модифицируйте оборудование и НЕ пытайтесь вносить корректировки, ремонтировать оборудования без предварительной консультации с персоналом *NAUTILUS*. Всегда уведомляйте соответствующий персонал о ремонте.

Проинструктируйте всех пользователей, что при нарушении работы оборудования они обращались к соответствующему персоналу НЕМЕДЛЕННО.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

## ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

Nautilus рекомендует осуществлять регулярный уход за оборудованием *NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH*. Ненадлежащий уход может стать причиной различных нарушений в работе оборудования, таких как смещение деталей или преждевременный износ. По этой причине мы настоятельно рекомендуем следовать графику обслуживания. Избыточный шум во время использования, жесткость или зазоры в подвижных частях и прочие признаки неправильной работы или сборки оборудования должны быть исследованы и, при необходимости, внесены корректировки (ремонт или замена деталей). Не используйте оборудование, если какая-либо деталь повреждена или изношена, до тех пор, пока не будет произведен ремонт. Для ремонта оборудования можно использовать только детали, произведенные и/или одобренные Nautilus.

### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Протирайте и проверяйте раму и остальные компоненты оборудования (см. УХОД ЗА РАМОЙ стр. 14 требований). Проверяйте все детали крепления для безопасности. Затяните, как следует.
- Чистите и проверяйте целостность обивки подушек (см. УХОД ЗА ОБИВКОЙ стр. 15 требований)

### КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

- Убедитесь, что предупреждающие надписи и наклейки, прикрепленные к оборудованию, читаемы и безопасны. При необходимости, удалите нечитаемые надписи и наклейки (см. ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ МАРКИРОВКИ И НАКЛЕЙКИ стр. 15, иллюстрации надписей и наклеек, используемых для оборудования *NAUTILUS INSTINCT*).

### РАЗ В КВАРТАЛ

- Для рамы и других элементов конструкции, имеющих порошковое покрытие, применяйте восковую пасту.

## ПОРЯДОК ОБСЛУЖИВАНИЯ

### УХОД ЗА РАМОЙ

**ВНИМАНИЕ:** НЕ используйте разбавитель лака, ацетон или любые другие растворяющие средства для чистки рамы и других элементов конструкции, имеющих порошковое покрытие. Растворители содержат компоненты, которые могут сделать поверхность тусклой или удалить порошковое покрытие.

Ежедневно протирайте рамы и другие элементы конструкции влажной тряпкой. Это обеспечит долговечность порошкового покрытия. Проверяйте оборудование во время обслуживания на наличие явных трещин, царапин, сколов на поверхности, а также проверяйте прочность крепежных деталей и другие части оборудования, требующие особого внимания.

Для всех поверхностей с порошковым покрытием периодически применяйте восковую пасту для полировки автомобилей. Регулярное применение восковой пасты поможет предотвратить преждевременную коррозию благодаря входящим в ее состав компонентам, а также облегчит протирание поверхности от пыли.

Процедура удаления царапин и сколов зависит от степени повреждения:

- Небольшие царапины обычно убираются при помощи полирующей мастики.
- Глубокие царапины и сколы маскируют специальной краской подходящего цвета (можно приобрести через дилеров и дистрибьюторов *NAUTILUS*). Аккуратно заполните поврежденный участок в два слоя или более, если необходимо. Дайте полностью просохнуть каждому слою перед нанесением следующего. По окончании покраски можно оставить, как есть, либо зашлифовать и отполировать поверхность.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Процесс шлифовки и полировки восстановленного участка поверхности требует определенных навыков. Поэтому обращайтесь ТОЛЬКО к специалистам.

## УХОД ЗА ОБИВКОЙ

**ВНИМАНИЕ:** НЕ используйте Lysol, Armor All, Windex или другие абразивные средства для чистки обивки. Эти средства могут обезводить искусственную кожу, из которой изготовлена обивка, что в последствии приведет к появлению трещин.

Подкладки без обивки протирайте ежедневно для предотвращения коррозии.

Протирайте поверхность со всех сторон с помощью влажной тряпочки, смоченной в растворе на основе воды и ланолина в соотношении 9:1. Протрите полотенцем насухо, чтобы убрать остатки вещества с поверхности.

## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ МАРКИРОВКИ И НАКЛЕЙКИ



**ОСТОРОЖНО!**

**Заны защемления.**

**Избегайте попадания рук  
между подвижными частями.**



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ  
ЗАКРЕПЛЕНО НА ПОЛУ**



# ГАРАНТИЯ И УСЛОВИЯ ЕЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ

Гарантия NAUTILUS - 10 лет, распространяется на всю конструкцию рамы, за исключением покрытия. Гарантия на крепежные детали - 1 год, На чехлы, ремни и канаты - 90 дней. Распространяется только на оригинальные детали. Действует и доступна только первоначальному покупателю, отмечается в квитанции NAUTILUS, без права передачи. Гарантия NAUTILUS не распространяется на оборудование при нарушении правил эксплуатации, ухода и технического обслуживания. Проверьте оборудование на наличие повреждения, сколов, ослабление гаек, болтов и других компонентов, а также подвижных частей. Все жалобы принимаются по заявлению в течение 70 дней после обнаружения дефекта. Не корректируйте, не модифицируйте и не реконструируйте продукт NAUTILUS, не заменяйте детали или материалы оборудования какими-либо другими, кроме оригинальных, в противном случае гарантия не распространяется. NAUTILUS оставляет за собой право изменять, заменять или модифицировать продукт или его части, аксессуары, а также дизайн без предупреждения. Задаток в случае аннулирования заказа идет на покрытие расходов на погрузо-разгрузочные работы и по комиссии за возврат.

## НА ЧТО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ

**NAUTILUS INSTINCT OLYMPIC BENCH** гарантированно не содержит дефектов материала и брака производства.

## НА КОГО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ

На первоначального покупателя или любого другого человека, получающего Продукт от покупателя в качестве подарка.

## КТО ОПЛАЧИВАЕТ ТРАНСПОРТИРОВКУ И СТРАХОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Если Продукт или любая деталь, на которую распространяется гарантия, должны быть возвращены в сервисный центр для ремонта, мы, **NAUTILUS**, оплачиваем все расходы по транспортировке и страхованию в течение первого года. Вы несете ответственность за расходы по транспортировке и страхованию в последующие годы.

## ЧТО ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ И ДИСТРИБЬЮТОРЫ ДЕЛАЮТ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ДЕФЕКТОВ, КОТОРЫЕ ПОКРЫВАЕТ ГАРАНТИЯ

По нашему усмотрению, мы отправим вам новую или отремонтированную заменяемую деталь или компонент или заменим Продукт. На данные запасные детали распространяется оставшийся срок первоначальной гарантии.

## НА ЧТО НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЯ

Любые неисправности или повреждения, вызванные несанкционированным обслуживанием, неправильным использованием, несчастным случаем, небрежностью, неправильной сборкой или установкой, мусором, возникающим в результате строительных работ в окружении Продукта, ржавчины или коррозии в результате размещения, изменений или модификаций Продукта без нашего письменного разрешения или неправильная эксплуатация и уход за Продуктом, как указано в руководстве пользователя.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Очень важно, чтобы Вы прочли и просмотрели данное руководство перед началом работы с Продуктом. Необходимо выполнить требования технического обслуживания, указанные в Руководстве, для обеспечения надлежащей работы и Вашего удовлетворения.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕТАЛИ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Позвонить в службу поддержки клиентов по тел. (800) 966-3539 или (951) 600-3800, работает с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. (Тихоокеанское стандартное время). Сообщите им Ваше имя, адрес и серийный номер Вашего продукта. Они проинформируют Вас о том, как получить запасную деталь, или, если необходимо, получить обслуживание, в зависимости от того, где находится Ваш Продукт, или сообщат Вам, как и где отправить товар для обслуживания. Вы также можете связаться с нами посредством факса (951) 600-1706 или обратиться к нам на сайте

Перед отправкой:

1. Получите номер разрешения на возврат (RA#) от службы поддержки клиентов
2. Надежно упакуйте Продукт (по возможности, в оригинальную упаковку)
3. Напишите RA# на упаковке
4. Застрахуйте Продукт и
5. Вложите письмо с информацией о дефекте или проблеме, а также копию документа, подтверждающего покупку, если уверены, что гарантия это покрывает.

## ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ГАРАНТИЯ

ЭТА ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ ВСЕ ДРУГИЕ ВИДЫ ГАРАНТИИ, ЯВНЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ГАРАНТИЕЙ ТОВАРОПРИГОДНОСТИ И ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, А ТАКЖЕ ВСЕМИ ДРУГИМИ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАМИ ДЛЯ ОБЕИХ СТОРОН. Мы не берем на себя и не уполномочиваем какое-либо лицо гарантировать нам какие-либо другие обязательства или ответственность в отношении продажи этого продукта. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности по настоящей гарантии или иным образом за любой ущерб любому лицу или имуществу, включая упущенную выгоду или потерю сбережений, в результате любого специального, косвенного, вторичного, случайного ущерба любого характера, возникшего в результате использования или невозможности использования данного продукта. Некоторые Штаты не допускают исключения или ограничения обязательной гарантии или ответственности за случайные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения или исключения могут не применяться к Вам.

## НЕ АВТОРИЗИРОВАННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ГАРАНТИИ

Никто не имеет права изменять, дополнять или продлевать условия настоящей ограниченной гарантии.

## ДЕЙСТВИЕ ЗАКОНОВ ШТАТОВ

Данная гарантия дает Вам определенные юридические права, Вы также можете обладать правами, которые варьируются в различных Штатах.

## НАШЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО ПЕРЕД ВАМИ

Наши продукты изготовлены по самым высоким стандартам. Мы хотим, чтобы Вы полностью остались довольны нашей продукцией и сделаем все возможное в рамках условий данной гарантии, чтобы оправдать и превзойти Ваши ожидания!









ГЛАВНЫЙ ОФИС КОМПАНИИ

4400 NE 77<sup>th</sup> Avenue, Каб. 300, Ванкувер, WA 98662 США

Тел. +1 (888) 678-2476

[www.corehandf.com](http://www.corehandf.com)

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ

Свяжитесь с местным дистрибьютором или напрямую с Core  
Health & Fitness:

Тел. +1-800-503-1221

[www.support@corehandf.com](mailto:www.support@corehandf.com)

Артикул изделия: 730-7235