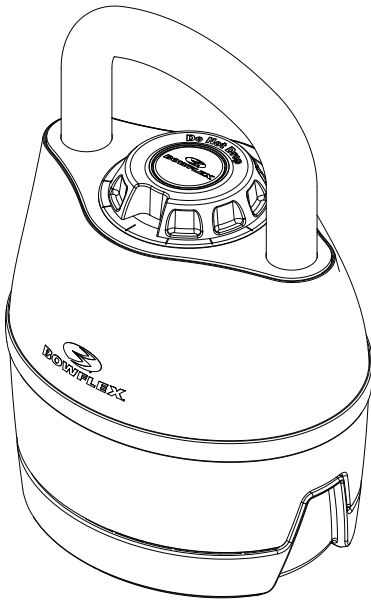




BOWFLEX[™]
SelectTech[™]

Гиря SelectTech[™] 840 Руководство пользователя



Видеоролики, посвященные тренировкам, советы и указания относительно физической подготовленности при использовании гири Bowflex[™] SelectTech[™] см. на веб-сайтах:

<https://www.bowflex.com/kb>

<https://www.bowflex.ca/kb>

<https://global.bowflex.com/kb>



Введение

Поздравляем с приобретением гири Bowflex™ SelectTech™. Эта инновационная гиря является универсальным средством для тренировок, которое поможет вам достичь поставленной цели по уровню физической подготовленности. Это изделие было тщательно разработано и изготовлено для обеспечения широкого спектра весовых нагрузок от 3,63 кг (8 фунтов) до 18,14 кг (40 фунтов). Чтобы воспользоваться всеми преимуществами данного изделия, очень важно внимательно и полностью ознакомиться с настоящим руководством пользователя перед началом использования гири SelectTech™.

Оглавление

Важные инструкции по технике безопасности.....	3
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер.....	4
Технические характеристики изделия.....	4
Компоненты.....	5
Эксплуатация.....	5
Ознакомление с характеристиками гири Bowflex™ SelectTech™.....	5
Принцип работы блокировочного механизма и проверка его функционирования.....	7
Проверка правильности работы блокировочного механизма.....	7
Техническое обслуживание.....	9
Руководство по устранению неисправностей.....	10

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию.

Серийный номер _____ **Дата покупки** _____

Если тренажер приобретен в США/Канаде: чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, перейдите на веб-сайт www.bowflex.com/register или позвоните по телефону 1 (800) 605-3369.

Если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, позвоните по телефону 1 (800) 605-3369.

Если тренажер приобретен за пределами США/Канады: Чтобы зарегистрировать свою гарантию на изделие, обратитесь к региональному торговому представителю.

Чтобы получить сведения касательно гарантийных обязательств, а также если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем нашей продукции. Найти адрес регионального торгового представителя можно на веб-сайте www.nutilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), www.NautilusInc.com — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, www.nautilus.cn — 86 21 6115 9668 | За пределами США: www.nutilusinternational.com | Напечатано в Китае | © Nautilus, Inc., 2019. | Bowflex, логотип B, SelectTech, Nautilus, Schwinn и Universal являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные товарные знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

Важные инструкции по технике безопасности



Этот значок указывает на потенциально опасную ситуацию, которая, если ее не избежать, может привести к смерти или серьезной травме.

Перед использованием оборудования выполняйте указания, приведенные в предупреждениях ниже.



Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством пользователя. Сохраните руководство пользователя на будущее.

Прочтите все предупреждения, находящиеся на тренажере, и вникните в их суть. Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, замените их. Если тренажер приобретен в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если тренажер приобретен за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером или приближаться к нему. Движущиеся детали и другие составные части тренажера могут представлять опасность для детей.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием устройства проконсультируйтесь с врачом.
- Осматривайте гирию перед каждым использованием. Не используйте гирию с изношенными или поврежденными деталями. Если тренажер приобретен в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если тренажер приобретен за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования. Не размещайте и не эксплуатируйте данный тренажер в коммерческих или общественных учреждениях. Это распространяется на спортивные залы, компании, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые общественные или частные организации, предоставляющие тренажер для пользования своим членам, клиентам, работникам или иным лицам.
- Периодически осматривайте блокировочный механизм и проверяйте правильность его работы. Выполняйте процедуры проверки, описанные в настоящем руководстве.
- Не пользуйтесь тренажером за пределами помещения, а также в сыром или влажном месте.
- Перед началом тренировки убедитесь, что поблизости от вас отсутствуют помехи и посторонние люди. Свободная область для тренировок должна быть на 0,6 м (24 дюйма) больше, чем максимальная амплитуда упражнения во всех направлениях.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером так, как описано в настоящем руководстве.
- Не активируйте блокировочный механизм и не используйте рукоятку, чтобы поднимать гирию вместе с основанием. Чтобы поднять гирию вместе с основанием, активируйте блокировочный механизм и используйте подъемные рукоятки, отлитые в блоке основания.
- Не пытайтесь с усилием повернуть регулировочную ручку, когда гирия извлечена из своего основания.
- Избегайте свободного падения гири на пол. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Избегайте соударения гирь во время тренировки. Это может привести к повреждению изделия и травмам.

Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер / технические характеристики

- Не опирайтесь на рукоятку гири и не используйте гири для удержания веса вашего тела (например, в качестве опоры для отжиманий). Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Не пытайтесь разбирать рукоятку гири или блок основания. Изделие не предназначено для обслуживания покупателем. Если тренажер приобретен в США/Канаде, для получения информации о ремонте обратитесь в службу поддержки клиентов. Если тренажер приобретен за пределами США/Канады, для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Гиря очень тяжелая. Укладывайте блок гири непосредственно на пол для лучшей опоры.

Запишите серийный номер изделия в поле «Серийный номер» в начале настоящего руководства.

ОСТОРОЖНО

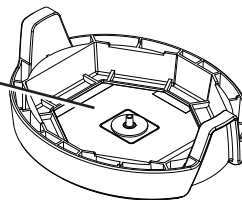
- Данное изделие предназначено исключительно для домашнего использования.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Прежде чем приступить к любым тренировкам на тренажерах, посоветуйтесь с врачом.
- Постоянно следите за тем, чтобы маленькие дети и домашние животные не подходили к этому тренажеру.
- Соблюдайте осторожность при использовании этого оборудования, чтобы избежать серьезных травм.
- Перед использованием внимательно прочитайте руководство пользователя, включая все предупреждения.
- Осматривайте изделие перед использованием. Не используйте изделие, если требуется ремонт его компонентов.
- Заменяйте все неразборчивые, поврежденные или удаленные этикетки «Внимание», «Осторожно» или «Опасно».

(Этикетка на тренажере содержит информацию только на английском, французском (Канада) и китайском языках.)

Не роняйте



Серийный номер
Технические характеристики
изделия



Технические характеристики

Размеры

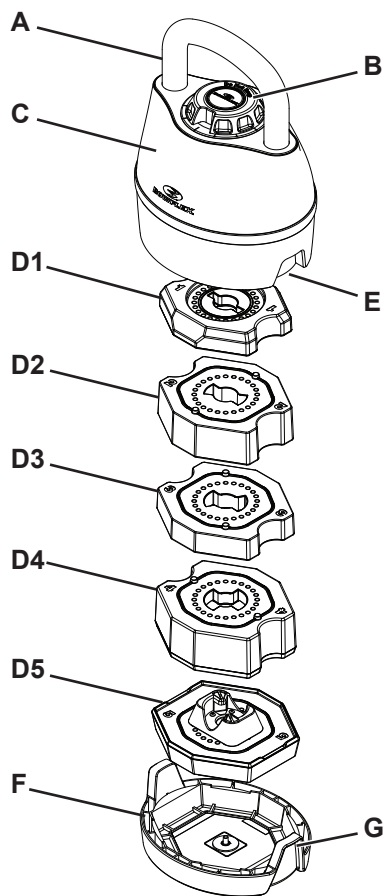
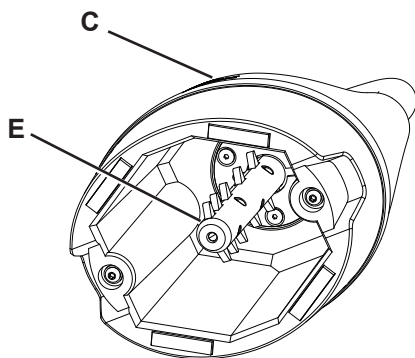
Д × Ш × В 22,4 × 17,8 × 31,8 см (8,8 × 7 × 12,5 дюйма)

Масса собранной гири

18,4 кг (40,5 фунта)

Компоненты/эксплуатация

- A. Ручка рукоятки
- B. Регулировочная ручка
- C. Корпус
- D. Блины
 - 1. 1,81 кг (4 фунта)
 - 2. 3,63 кг (8 фунтов)
 - 3. 2,27 кг (5 фунтов)
 - 4. 4,54 кг (10 фунтов)
 - 5. 2,27 кг (5 фунтов)
- E. Вал средства установки веса
- F. Основание
- G. Подъемные рукоятки



Ознакомление с характеристиками гири Bowflex™ SelectTech™

Гиря Bowflex™ SelectTech™ 840 поставляется в полностью собранном виде (по одной гире в коробке). После осторожного извлечения гири из коробки необходимо выполнить несколько начальных действий для ознакомления с принципом работы изделия, а также убедиться, что все компоненты гири функционируют в соответствии с указанными техническими характеристиками.

⚠ Не роняйте гирю. Падение гири приведет к повреждению блинов и/или блокировочного механизма, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов с рукоятки. Это может привести к серьезной травме и потере гарантии.

1. После извлечения гири из защитной упаковки осмотрите ее и материал упаковки для выявления возможных повреждений.

Эксплуатация

- Слегка нажмите на блок рукоятки, чтобы полностью расположить его в основании. Поверните регулировочную ручку на несколько полных оборотов, чтобы убедиться, что она свободно вращается в обоих направлениях. Убедитесь в наличии щелчка при каждом увеличении веса в помощью регулировочной ручки. Этот щелчок поможет вам выполнить правильное выравнивание для выбора определенного шага увеличения веса.
- Диапазон шагов увеличения веса составляет от 3,5 до 18 кг (от 8 до 40 фунтов) на регуляторе выбора веса. Чтобы правильно выбрать определенный вес (например, 9 кг (20 фунтов)), вращайте регулировочную ручку, пока окошко выбора веса не выровняется с нужным числом (20) на регуляторе выбора веса.
- После подтверждения надлежащего вращения регулировочной ручки поверните ее так, чтобы цифра 8 (3,5) оказалась в центре окошка выбора веса (рис. 1).
- После установки регулировочной ручки в положение 8 (3,5) потяните рукоятку вертикально вверх по направлению от гири. В результате только корпус будет извлечен из основания, а все блины останутся на основании (рис. 2). Рукоятка без блинов обеспечивает начальный вес 3,5 кг (8 фунтов).
- Выбранный вес можно увеличить, вращая регулировочную ручку по часовой стрелке.
- Корпус гири и блины являются симметричными. Рукоятка вставляется любым концом, обращенным к пользователю. Блины необходимо вставить в правильном порядке для надежной фиксации в основании.

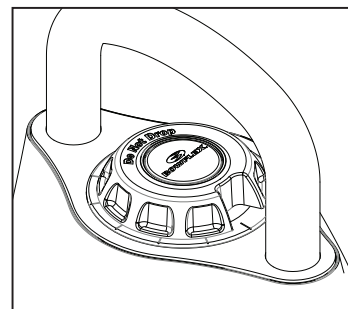


Рисунок 1

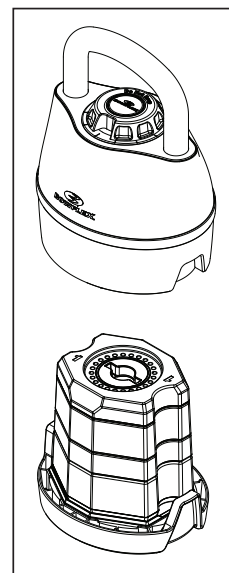


Рисунок 2

ПРИМЕЧАНИЕ. При извлечении гири из основания или возврате ее в основание используйте вертикальное движение перпендикулярно основанию. Не наклоняйте гирю и не перемещайте ее боком (параллельно основанию), пока она полностью не освободится от невыбранных блинов. Не меняйте порядок укладываемых друг на друга блинов.



Чтобы поднять гирю вместе с основанием, установите регулировочную ручку в положение максимального веса и используйте подъемные рукоятки, отлитые в блоке основания.

Не опирайтесь на рукоятку гири и не используйте ее для удержания веса своего тела (например, в качестве опоры для отжиманий). Это приведет к повреждению блинов и/или блокировочных механизмов, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов от рукоятки. Это может привести к серьезной травме и потере гарантии.

Существует 6 шагов увеличения веса:

8	12	20	25	35	40
(3,5 кг)	(5,5 кг)	(9 кг)	(11 кг)	(16 кг)	(18 кг)

Примечание. Шаги увеличения веса являются только оценочными значениями. Точные значения могут отличаться в зависимости от особенностей производства.

Принцип работы блокировочного механизма и проверка его функционирования

В состав гири Bowflex™ SelectTech™ входит эксклюзивный блокировочный механизм, предназначенный для обеспечения правильного и полного выбора блинов, а также для удержания блинов в ходе тренировок.

 **Полностью ознакомьтесь с принципом работы этого механизма и регулярно проводите его проверку, чтобы обеспечивать правильную работу.**

Функция

Блокировочный механизм выполняет две основные функции:

1. Механизм позволяет вращаться регулировочной ручке только в том случае, если рукоятка гири полностью вставлена и входит в зацепление с основанием гири.
2. Механизм блокирует рукоятку гири на нижней пластине, если регулировочная ручка не полностью входит в зацепление с выбранными блинами.

Назначение

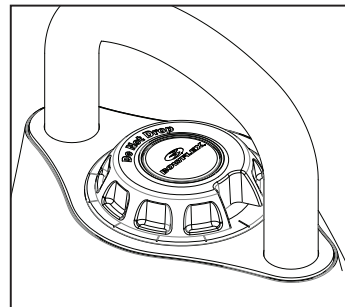
Блокировочный механизм выполняет две важные задачи:

1. Механизм предотвращает расцепление (падение) блинов с гири, когда гиря находится НЕ в основании.
2. Механизм предотвращает частичный выбор блинов, при котором блины не полностью поддерживаются, а стопорный штифт не полностью входит в зацепление.

Учитывая значение данного блокировочного механизма, критически важно, чтобы вы полностью поняли принцип его работы и периодически проверяли его для обеспечения правильной работы.

Проверка правильности работы блокировочного механизма

1. Когда рукоятка гири установлена в основание гири, поверните регулировочную ручку в положение с цифрой 8 (3,5). Вы узнаете, что полностью и правильно выбрали число, когда почувствуете, как регулировочная ручка попала в паз (механизм фиксатора). Также вы услышите легкий, но слышимый щелчок, который соответствует положениям фиксатора для каждого числа.
2. У вас должно получиться извлечь рукоятку из основания, оставив все блины.
3. После извлечения рукоятки из основания возьмите другой рукой регулировочную ручку и попытайтесь легко ее повернуть. Ручка не должна вращаться.



 **Не прилагайте слишком много усилий для вращения заблокированной регулировочной ручки. Это может привести к повреждению блокировочного механизма.**

-
4. После подтверждения надлежащей работы блокировочного механизма, как описано выше, верните и полностью вставьте рукоятку гири в блок основания.
 5. Когда рукоятка вновь находится в основании, попытайтесь повернуть регулировочную ручку в положение между значениями 8 и 12 (3,5 и 5,5). Эта ситуация показывает неполный выбор веса, когда регулировочная ручка не полностью выбрала вес и находится в промежуточном положении между фиксаторами (щелчками).
 6. Ручка выбора не должна останавливаться и входить в зацепление в этом неправильном положении. Осторожно попытайтесь поднять рукоятку, чтобы извлечь ее из основания. Вы должны убедиться в том, что рукоятка заблокирована в основании и не может быть извлечена легким усилием, как обычно.
 7. Верните неправильно установленную регулировочную ручку в положение полного и надлежащего выбора веса, после чего убедитесь, что рукоятка гири вновь может быть извлечена.
 8. Повторите эту проверку для всех вариантов выбора веса.
 9. Убедитесь, что весь блок рукоятки гири надлежащим образом затянут. Для этого установите регулировочную ручку в положение 8 фунтов и извлеките блок рукоятки из основания. Возьмитесь за регулировочную ручку, после чего слегка толкайте и тяните ее в направлении к ручке рукоятки и от нее. Регулировочная ручка не должна иметь свободного хода, и все диски выбора должны быть плотно соединены.
 10. Проверка работы блокировочного механизма завершена. Мы рекомендуем повторять эту проверку ежемесячно, чтобы обеспечить правильную работу блокировочного механизма.

Если во время проведения вышеописанной проверки блокировочный механизм гири работает ненадлежащим образом, выполните указанные ниже действия:

1. Немедленно прекратите пользоваться изделием и обратитесь в утвержденную службу поддержки.
2. Обратитесь в службу поддержки клиентов (если вы находитесь в США/Канаде) или же к своему местному торговому представителю (если вы находитесь за пределами США/Канады).

Техническое обслуживание

Упражнения


Видеоролики, посвященные тренировкам с гирей Bowflex™ SelectTech™, см. на веб-сайтах:

<https://www.bowflex.com/kb>
<https://www.bowflex.ca/kb>
<https://global.bowflex.com/kb>

Дополнительную скамью для упражнений и коврик можно заказать отдельно.

Дополнительные изделия можно заказать у компании Nautilus, Inc. на веб-сайте www.nautilusinc.com


Техническое обслуживание гири Bowflex™ SelectTech™

 Перед каждым использованием оборудование подлежит осмотру для выявления возможных повреждений и принятия решения о необходимости ремонта. Владелец отвечает за регулярные проверки блокировочных механизмов. Изношенные или поврежденные компоненты подлежат немедленной замене. В противном случае оборудование подлежит снятию с эксплуатации до выполнения ремонта. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Если в какой-либо момент предупреждающие этикетки отклеились, стали неразборчивыми или сместились, замените их. Если тренажер приобретен в США/Канаде, для заказа этикеток на замену обратитесь в службу поддержки клиентов. Если тренажер приобретен за пределами США/Канады, для заказа этикеток обратитесь к местному торговому представителю.

Гиря Bowflex™ SelectTech™ — это изделие, нуждающееся в очень незначительном техническом обслуживании. Однако ниже описаны действия, которые помогут вам поддерживать оптимальную работу и внешний вид изделия.

1. В случае загрязнения блока рукоятки, блинов или основания гири SelectTech™ их можно очистить тканью, слегка смоченной теплой водой с добавлением небольшого количества мягкого мыльного раствора. Протрите насухо другим куском ткани.
2. Внутренние компоненты гири SelectTech™ смазаны и не требуют дополнительной смазки. Место контакта между блинами и механизмом выбора не смазано, но характеризуется низким трением. В целом, оно не требует смазки. Если вы ощущаете необходимость в смазывании механизма выбора, используйте только силиконовую смазку (желательно пищевого класса).

 Не используйте для чистки этого изделия какие-либо растворители, абразивные чистящие средства, химические вещества или отбеливатель, чтобы избежать повреждения материалов с последующим ухудшением рабочих характеристик или прочности изделия.

Не пытайтесь разбирать рукоятку гири или блок основания. Эти компоненты не предназначены для обслуживания покупателем. Это может привести к потере гарантии изготовителя. Обратитесь в компанию Nautilus, Inc. или свяжитесь с местным торговым представителем для получения поддержки.

Поиск и устранение неисправностей

Проблема	Решение
Рукоятка гири не полностью вставляется в основание, если не выбраны блины (на рукоятке нет закрепленных блинов).	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что регулировочная ручка установлена точно в положение с цифрой 8.
Рукоятка гири не полностью вставляется в основание, если выбраны блины (на рукоятке закреплены блины).	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что невыбранные блины (которые остаются в основании гири) расположены в правильном порядке и не были переведены в другое положение. Это может удерживать гирю от установки на место в основание.
Регулировочная ручка не вращается, когда гантель находится в основании.	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что рукоятка гири полностью опущена в основание гири. Если она не полностью опущена, блокировочный механизм не освобождается и может препятствовать вращению регулировочной ручки.2. Убедитесь в отсутствии любых загрязнений, посторонних частиц или прочих засорений в основании гири. Возможно, будет необходимо извлечь блины из основания для выполнения этой проверки. Не забудьте поместить каждый блин обратно в правильной последовательности и с надлежащей ориентацией.



