THE INFORMATION CONTAINED HEREIN IS PROPRIETARY AND CONFIDENTIAL TO CORE INDUSTRIES INC/dba NAUTILUS. AND SHALL NOT BE USED OR DISCLOSED, IN WHOLE OR IN PART, WITHOUT FIRST OBTAINING THE WRITTEN PERMISSION OF CORE INDUSTRIES INC.

REV	DATE	DESCRIPTION	ECO NO.	CHG BY
A	111511	DOCUMENT RELEASE.		JAD
B	120314	Seated Leg Curl added to manual		DAC
C	031516	REBRANDING TO NAUTILUS		DAC

NAUTILUS

ORIGINATOR: **Dan Corkill**	**CORE INDUSTRIES INC/dba NAUTILUS** 4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA	
CHECKER:	**TITLE:** **Manual, Operations, Impact Strength®**	
ENGINEER: **Randy Hansen**	**DOCUMENT NUMBER:** **620-8422**	**REVISION** **C**
MANAGER: **Dan Corkill**	**FILENAME:** **Impact Strength Owners Manual.doc**	**SHEET** **OF** **1** **37**

NAUTILUS®

Impact Strength® Owner's Manual



Impact Strength® Owner's Manual

Copyright 2016. Core Health and Fitness, LLC. All rights reserved, including those to reproduce this book or parts thereof in any form without first obtaining written permission from Core Health and Fitness, LLC.

Every effort has been made to keep this information current; however, periodically, changes are made to the information herein, and these changes will be incorporated into new editions of this publication. All product names and logos are trademarks of their respective owners.

Manual Part Number # 620-8422

MANUFACTURER
4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA
Tel +1 (888) 678-2476
www.corehandf.com
CUSTOMER SUPPORT
Contact your local distributor, or Core Health and Fitness, LLC directly at:
Tel +1-800-503-1221
www.support@corehandf.com

Table of Contents

SECTION 1

Safety and warning information 1-2
Warranty information 3-4
Product features and benefits 4-5

SECTION 2

Product usage and instruction 6
Seated Leg Press 7
Leg Extension 8
Seated Leg Curl with ROM 9
Seated Leg Curl without ROM 10
Leg Curl 11
Kneeling Leg Curl 12
Abductor 13
Adductor 14
Standing Calf 15
Chest Press 16
Incline Press 17
Lat Pull Down (Fixed) 18
Lat Pull Down 19
Low Row 20
Deltoid Fly 21
Shoulder Press 22
Deltoid Raise 23
Biceps Curl 24
Triceps Extension 25
Dip Machine 26
Low Back 27
Abdominal 28
Chin Dip Assist 29

SECTION 3

Preventive maintenance 30-31

SECTION 4

Warning Labels and
Communication Stickers 32-36

SECTION

1

Impact safety and warning information



It is very important that you read and review this manual before operating the Product and keep this manual for future reference. Remember to perform the periodic maintenance requirements specified in the Manual to assure proper operation and your continued satisfaction.

It is the sole responsibility of the purchaser of Nautilus® Inspiration Strength® products to read the owner's manual, warning labels and instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel on proper usage of the equipment.

It is recommended that all users of Nautilus Inspiration Strength exercise equipment be informed of the following information prior to its use.

Nautilus recommends that all commercial fitness equipment be used in a supervised area. It is recommended that the equipment be located in an access controlled area. Control is the responsibility of the facility owner. The extent of control is at the discretion of the owner.

Proper Usage

Do not use any equipment in any way other than designed or intended by the manufacturer. It is imperative that machines with weight stacks, as well as any other Nautilus equipment are used properly to avoid injury.

Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury.

Read all machine warnings and seek the instruction of a qualified fitness professional prior to using any Nautilus strength product.

Anchoring Equipment

All equipment MUST be secured (bolted and tightened) to a solid, level surface, using a minimum of 3 of the anchoring holes provided, to stabilize and eliminate rocking or tipping over. Shim any mounting surface that does not rest thoroughly on the floor using flat washers, DO NOT force the foot to contact the ground with anchors.

Fasteners must have a minimum of 500 lbs. tensile capacity, be a bolt of grade 2 or better and be installed per the bolt manufacturer's specifications.

WARNING: Due to the wide variety of flooring on which equipment may be anchored or installed and differences in applicable local building codes, Core Health & Fitness is not responsible for any damage to the flooring that may result due to anchoring or installing equipment to the floor and for compliance with local building codes. Only licensed contractors or certified installers should be used to insure proper anchoring, installation, and compliance with local building code.

Check for damaged parts

DO NOT use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Nautilus and Core Health & Fitness.

MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES: Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact Nautilus® for a replacement.

MAINTAIN ALL EQUIPMENT: Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping the product in safe operating condition. Failure to conduct preventative maintenance by the owner may cause the product to operate in an unsafe manner. Equipment needs to be inspected and maintained at regular intervals per the preventative maintenance schedule provided in this manual.

Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. Nautilus will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request or in the field if proper arrangements are made.

Impact safety and warning information

Specific operating warnings

1. This equipment is designed for use in a commercial gymnasium or health club. To ensure the proper use of the equipment in a safe manner, all users of the equipment should read this manual before using the machine. This machine should be made a part of your club training program in order that the equipment is used by your members in a safe manner as intended. In addition to instructing the club members in the proper use of the equipment, the club member should obtain a complete physical examination form their health care provider before beginning any exercise program.

2. This machine is not intended to be used by children. It is not intended to be used by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or lack of experience and knowledge, unless given instruction and under the personal supervision concerning use of the machine by a person responsible for their safety. Do not leave children unsupervised around the machine.

3. Do not over exert yourself during exercise. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath or feel faint. If you feel pain or experience any abnormal symptoms, stop exercising and consult your health care provider.

4. The safety and integrity of this machine can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and wear and repaired. It is the sole responsibility of the owner of this equipment to ensure that regular maintenance is performed. Worn or damaged parts must be replaced immediately or the equipment removed from service until the repair is made.

5. Ensure all adjustment and locking features are properly secured before using the equipment.

6. Cables pose an extreme liability if used when frayed. Always replace any cable at first sign of wear. Routinely inspect all cable couplers that join movement arms to the cables and replace at the first sign of wear. (Consult Nautilus if uncertain or if you have questions regarding wear).

7. Use only replacement components supplied by Nautilus®. Substitutes are forbidden and will void all warranties.

8. Wear proper exercise clothing and athletic shoes during a workout. Avoid wearing loose clothing. Tie back long hair and keep towels away from the moving parts. Face forward at all times and never attempt to turn around while the machine is moving.

9. Ensure weight selection switches are fully engaged. Partial insertion can cause weights to fall unexpectedly. Never pin the weight stack in an elevated position. Never attempt to “switch off” a cartridge if any weights are suspended. Never attempt to release jammed weights or parts.

10. Never use dumbbells or other means to incrementally increase the weight resistance. Use only those means provided by Nautilus. Do not exceed maximum the user weight of – 350 lbs.

11. When adjusting any seat, knee stabilization pad, range of motion limiter, foothold pad or any other type of adjuster, make certain that the adjusting pin is fully engaged in the hole to avoid injury.

12. It is the purchaser’s sole responsibility to properly instruct its end users and supervising personnel as to the proper operating procedures of all Nautilus equipment.

Impact Strength® features & definitions

- **Converging Motion –** Motion begins outside of the mid-line of the body and converges across and to the mid line of the body to maximize range of motion.

- **Diverging motion –** Motion begins at the mid line of the body and diverges across the body to maximize range of motion.

- **Unilateral Function –** Movement arms are independent allowing for pushing or pulling motions to be performed individually or together. Equal load is placed on both extremities and equal strength is required to complete repetitions.

- **Bilateral Function –** Movement arm or carriage is dependent and utilizes total body and or both extremities to complete repetitions. *Note: User can train unilaterally by only utilizing one side per set.

- **Range of motion and pre-stretch adjustment –** Several Impact units provide the user with specific range of motion adjustment to insure the correct and safe range of motion based on the user's wants, needs and abilities. Ideal for intermediate, advanced and rehabilitation programming.

- **User pivot point / axis point markers –** On specific units where alignment of the machine pivot point with the users joint pivot point is crucial; Impact features an easy to identify red marker. This red marker helps the user with optimal positioning.

- **Contoured Lumbar Pads –** Seat back pads provide neutral lumbar support for enhanced safety and to prevent posterior pelvic tilt under load that can lead to stress or injury of the low back.

- **Chest Stabilization Pads –** Adjustable chest pad provides torso stabilization during pulling or lifting motions. *Note: users can choose not to utilize stabilization and challenge core musculature for a more advanced workout.

- **Adjustable Thigh Stabilization Pads** – Upper leg stabilization pads can be raised or lowered to help stabilize the user when extremely heavy loads are utilized that may exceed the users body weight.

- **Oversized Pushing Hand Grips –** Larger diameter grip design for pushing motions means more contact area across the palm and a more comfortable pushing motion for the user**.**

- **Standard Pulling Hand Grips –** Standard smaller diameter grip is used for pulling and seat pad stabilization insuring a strong grip for all user demographics.

- **LockNLoad® Weight Selection System –** Exclusive to Nautilus and not available on competitive products the patented LockNLoad® selection system eliminates the frustration caused by bent, broken or missing weight stack pins and lanyards.

- **Incremental Weight Selection System -** Exclusive to Nautilus and not available on competitive products the patented LockNLoad® incremental weight selection system allows the user to move through the stack in smaller weight increments, ideal for rehab and new exercisers.

- **Counter Balanced Movement Arms –** Counter balanced movement arms insure that the beginning take off weight selection accommodates de-conditioned and new exercisers. Ideal for rehab and weaker clients.

- **Protective PVC foot pads –** All contact points have a soft protective boot that covers the base of the tower and each individual foot to insure a solid footing and to protect flooring surfaces

- **On board exploded machine diagrams and parts list –** If and when the time comes to service Impact Strength™ providers and technicians will be excited to know that an exploded machine diagram and complete parts list can be found inside every Impact shroud complete with phone and web contact information.

SECTION 2

Strength product use

Impact Strength® embodies the latest ideation and science in its application of resistance training. Each page will highlight a specific machine and features the exercise placard for reference on proper use.

Impact Strength products ship palletized for secure transportation and space efficiency. Each unit is assembled and tested at the factory and then partially disassembled to fit efficiently on the shipping palette. Each unit requires a different level of assembly that is unique to its design. Each Impact Strength machine is accompanied by a specific installation manual that outlines the detailed installation and set up of each unit. Each Impact Strength machine is delivered with its own unique installation manual included.

It is the sole responsibility of the purchaser of Nautilus® Impact Strength products to read the owner's manual, review the following pages and instruct all individuals, whether they are the end user or supervising personnel on proper usage of the equipment.

It is recommended that all users of Nautilus Impact Strength exercise equipment be informed of the following information prior to its use.

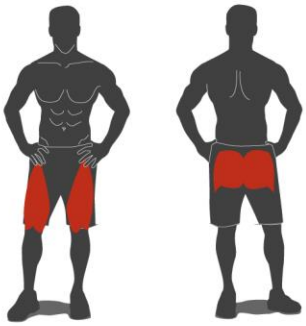
Nautilus recommends that all commercial fitness equipment be used in a supervised area. It is recommended that the equipment be located in an access controlled area. Control is the responsibility of the facility owner. The extent of control is at the discretion of the owner.

Injuries may result if exercising improperly or excessively. It is recommended that all individuals consult a physician prior to commencing an exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.

SEATED LEG PRESS

Machine Placard
Part # 731-4947





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
QUADRICEPS	GLUTES

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- SITTING ON THE SEAT SLED, GRASP THE RED SEAT ADJUSTMENT HANDLE ON THE RIGHT SIDE AND POSITION THE SEAT SLED TO THE DESIRED START POSITION
- POSITION FEET COMFORTABLY ON PLATFORM AT SHOULDER WIDTH, SIT BACK AND GRASP HANDLES ON THE SIDE OF THE SEAT
- TO INITIATE MOTION, PRESS UPWARD WITH LEGS EXTENDING THE KNEES INTO THE STRAIGHT LEG POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

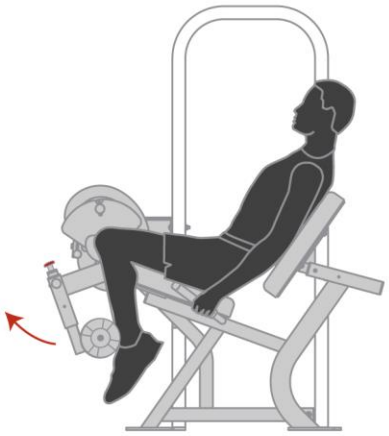


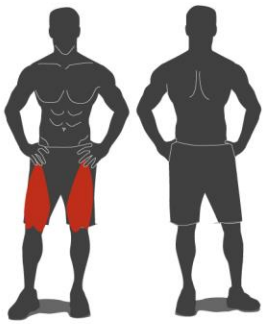
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LEG EXTENSION

Machine Placard
Part # 731-7329





MUSCLES WORKED

PRIMARY
QUADRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST BACK REST TO ALIGN KNEES WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS
- ADJUST FRONT ROLLER PAD TO A POSITION JUST ABOVE THE ANKLES BY PULLING THE RED SIDE ADJUSTMENT KNOB AND LIFTING UP THE RED HANDLE TO ADJUST THE PAD UP OR DOWN
- SELECT THE DESIRED PRE STRETCH START POSITON WITH THE RED KNOB LOCATED ON THE SIDE OF THE CAM
- INITIATE THE MOTION BY EXTENDING THE KNEES

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

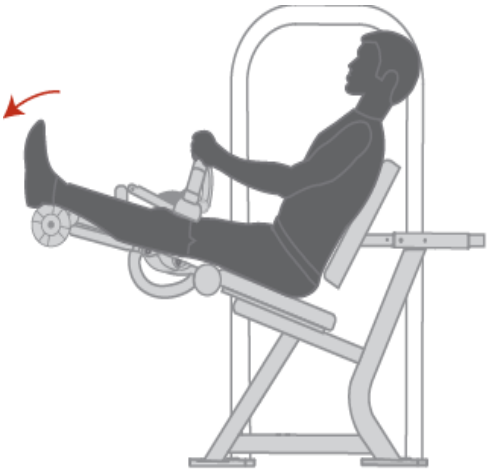


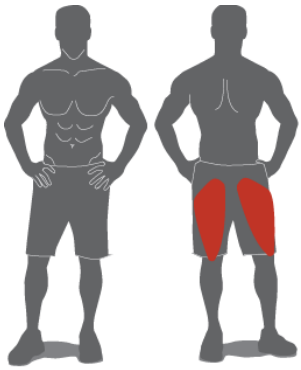
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

SEATED LEG CURL

Machine Placard
Part # 731-7330





MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- ADJUST THE BACKREST TO ALIGN KNEES WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS
- ADJUST FRONT ROLLER PAD TO A COMFORTABLE POSITION IN BACK JUST ABOVE ANKLE USING THE RED KNOB TO ADJUST THE PAD FRONT OR BACK
- SELECT THE DESIRED PRE STRETCH START POSITION WITH THE RED KNOB LOCATED ON THE SIDE OF THE CAM
- ADJUST THE RESISTANCE TO DESIRED AMOUNT THEN LOWER THIGH STABILIZATING PAD TO SECURE LEGS IN POSITION
- INITIATE THE MOTION BY FLEXING THE KNEES

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM **U.S. 800.503.1221**

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

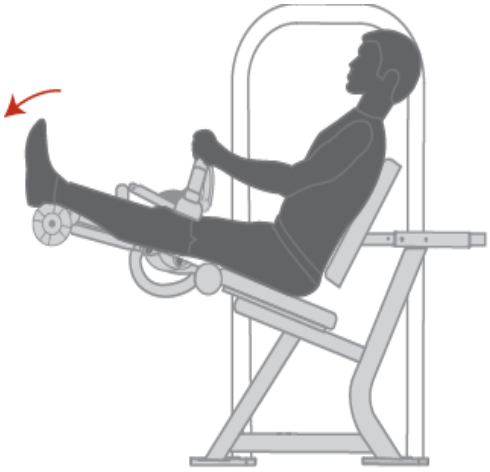


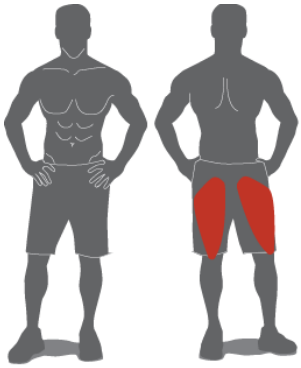
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

SEATED LEG CURL w/o ROM

Machine Placard
Part # 731-7331





MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- ADJUST THE BACKREST TO ALIGN KNEES WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS
- ADJUST FRONT ROLLER PAD TO A COMFORTABLE POSITION IN BACK JUST ABOVE ANKLE USING THE RED KNOB TO ADJUST THE PAD FRONT OR BACK
- ADJUST THE RESISTANCE TO DESIRED AMOUNT THEN LOWER THIGH STABILIZATING PAD TO SECURE LEGS IN POSITION
- INITIATE THE MOTION BY FLEXING THE KNEES

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

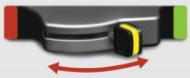
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

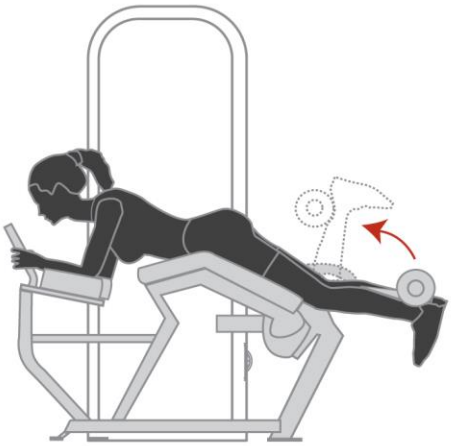


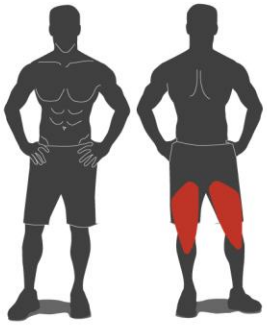
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LEG CURL

Machine Placard
Part # 731-7323





MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- POSITION YOURSELF ON THE PAD WITH YOUR KNEES ALIGNED WITH THE PIVOT POINT
- ADJUST THE ROLLER PAD BY USING THE RED KNOB TO POSITION THE PAD ABOVE THE ANKLES
- SUPPORT YOUR UPPER BODY WITH THE PADS AND HANDLES PROVIDED
- INITIATE THE MOTION BY BENDING THE KNEES AND CURLING THE HEELS UPWARD

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

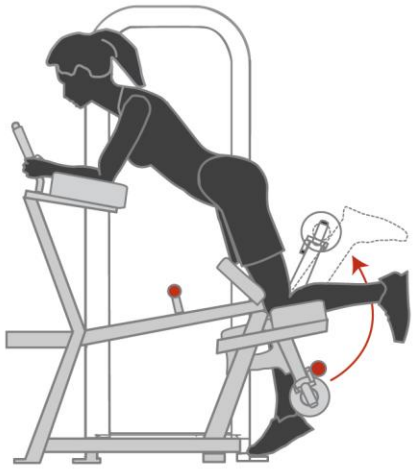


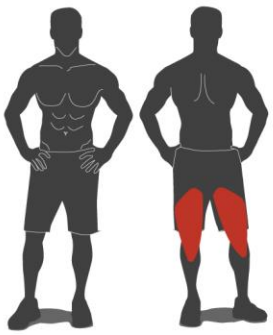
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

KNEELING LEG CURL

Machine Placard
Part # 731-7328





MUSCLES WORKED

PRIMARY
HAMSTRINGS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- PLACE KNEE ON CONTOURED KNEE PAD AND LEAN FORWARD WITH FOREARMS COMFORTABLY ON ELBOW PADS
- PLACE REAR LOWER LEG AGAINST ROLLER PAD AND UPPER THIGH ON SUPPORT PAD INITIATE THE MOTION BY BENDING THE KNEE AND CURLING THE HEEL UPWARD
- FOR OPPOSITE LEG, LIFT RED KNOB AND ROTATE ROLLER PAD TO OPPOSITE SIDE. NEXT, LIFT RED CENTER KNOB TO ROTATE THE KNEE SUPPORT CAROUSEL TO OPPOSITE SIDE

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

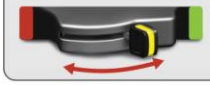
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM **U.S. 800.503.1221**

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

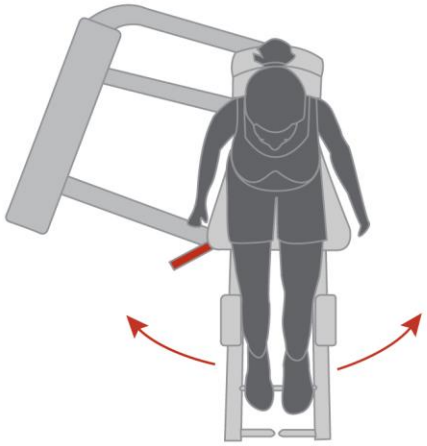


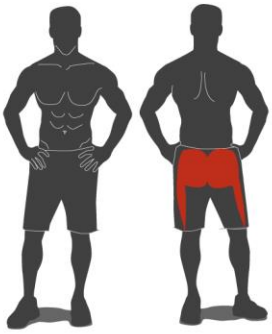
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

ABDUCTOR

Machine Placard
Part # 731-7325





MUSCLES WORKED

PRIMARY

GLUTEUS MAXIMUS

GLUTEUS MEDIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, WITH BACK AGAINST PAD, PLACE KNEES ON THE INSIDE OF THE KNEEPADS
- GRASP RED ADJUSTMENT HANDLE AND LIFT TO SET PIVOTING LEGS AT DESIRED START POSITION
- INITIATE THE MOTION BY PRESSING OUTWARD TO A COMFORTABLE POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

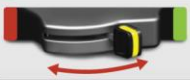
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM **U.S. 800.503.1221**

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

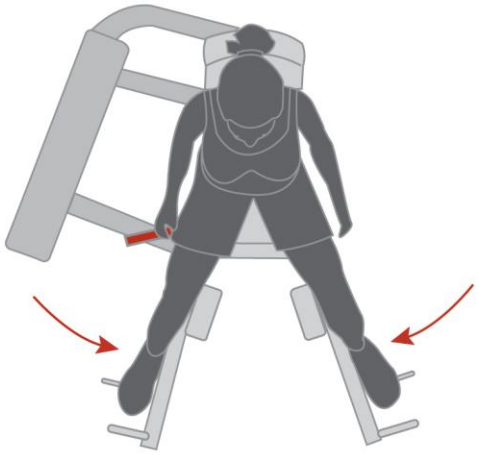


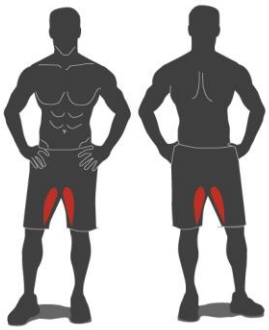
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

ADDUCTOR

Machine Placard
Part # 731-7326





MUSCLES WORKED

PRIMARY
ADDUCTOR MAGNUS
LONGUS & BREVIS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, WITH BACK AGAINST PAD, PLACE KNEES ON THE OUTSIDE OF THE KNEE PADS
- GRASP RED ADJUSTMENT HANDLE AND LIFT TO SET PIVOTING LEGS AT DESIRED START POSITION
- INITIATE THE MOTION BY PRESSING OUTWARD TO A COMFORTABLE POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

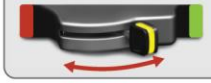
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

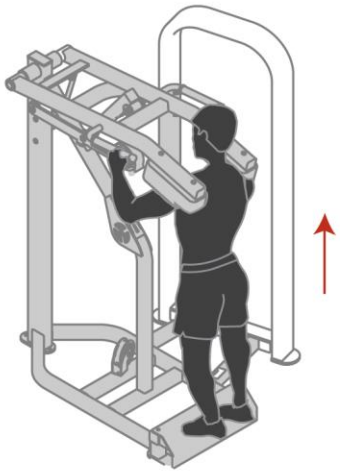


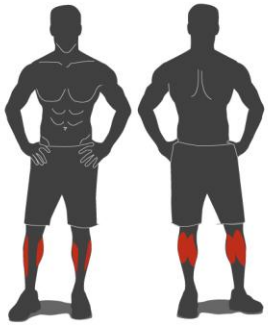
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

STANDING CALF

Machine Placard
Part # 731-7327





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
CALVES	SOLEUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- SELECT THE APPROPRIATE PAD HEIGHT JUST BELOW SHOULDER LEVEL
- PLACE THE BALLS OF YOUR FEET SECURELY ON THE FOOT PLATFORM, BEND YOUR KNEES AND PLACE YOUR SHOULDERS COMFORTABLY ON THE PADS
- STRAIGHTEN LEGS BUT DON'T LOCK YOUR KNEES
- IN A SLOW CONTROLLED MANNER, RAISE HEELS AND CONTRACT THE CALVES, RETURN SLOWLY TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

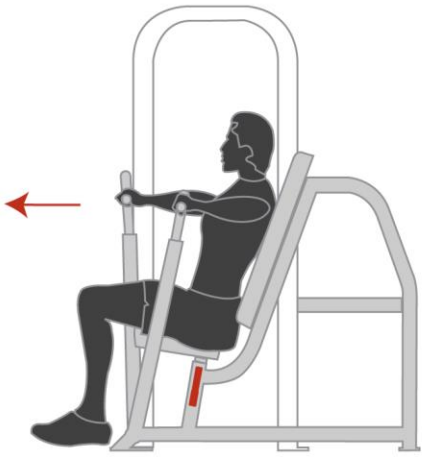


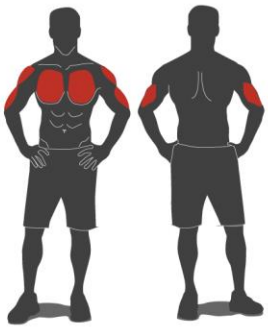
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

CHEST PRESS

Machine Placard
Part # 731-7338





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
PECTORALS	ANTERIOR DELTOID
	TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO ALLOW THE ARM TO BE HORIZONTAL WITH THE FLOOR AND IN THE CORRECT PRESSING POSITION WHEN GRASPING HANDLES
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE MOVEMENT ARM TO THE RIGHT AND PUSH OR PULL TO POSITION BOTH HANDLES IN THE DESIRED START POSITION.
- TO INITIATE MOTION, PRESS FORWARD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARM

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

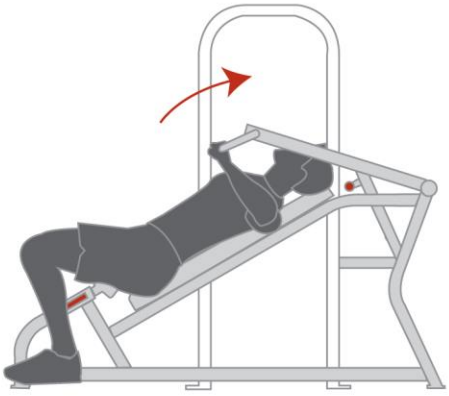


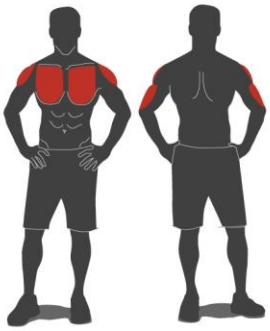
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

INCLINE PRESS

Machine Placard
Part # 731-7332





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
PECTORALS	TRICEPS
	ANTERIOR DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO SET HANDLES AT CHEST LEVEL
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE MOVEMENT ARM TO THE RIGHT AND PUSH OR PULL TO POSITION BOTH HANDLES IN THE DESIRED START POSITION
- TO INITIATE THE MOTION, PRESS UPWARD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM **U.S. 800.503.1221**

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

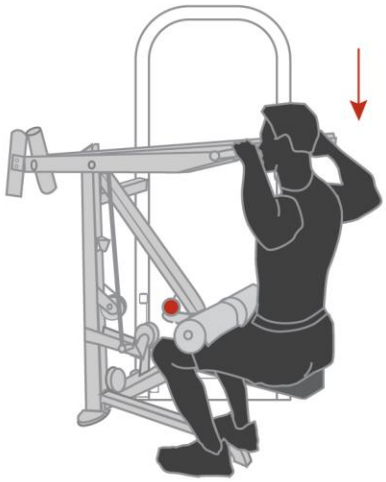


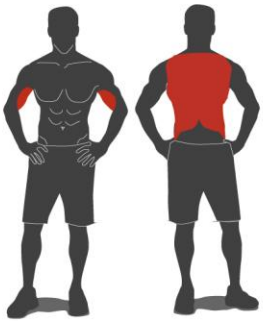
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LAT PULL DOWN (FIXED)

Machine Placard
Part # 731-7335





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
LATISSIMUS DORSI	BICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, ADJUST THE ROLLER PAD UP OR DOWN BY PULLING THE RED ADJUSTMENT KNOB AND SETTINGTHE PAD ABOVE THE KNEES AND THIGHS
- AFTER SETTING THE ROLLER PAD HEIGHT, STAND UP, GRASP THE HANDLES, AND DESCEND SLOWLY UNTIL THE UPPER THIGHS ARE SECURED UNDER THE ROLLER PAD
- TO INITIATE MOTION, PULL THE HANDLES DOWN TOWARDS CHEST LEVEL

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

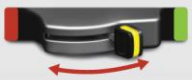
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

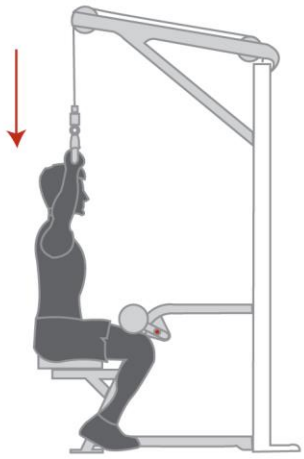


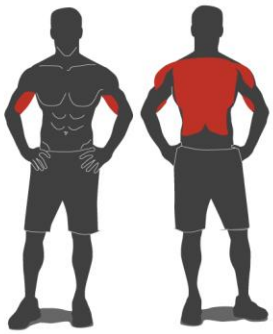
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE ON POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE OFF POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LAT PULL DOWN

Machine Placard
Part # 731-7336





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
LATISSIMUS DORSI	BICEPS
RHOMBOIDS	POSTERIOR DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION, ADJUST ROLLER PADS UP OR DOWN BY PULLING THE RED ADJUSTMENT KNOB AND SETTING THE PAD ABOVE THE KNEES AND THIGHS
- AFTER SETTING THE ROLLER PAD HEIGHT, STAND UP GRASP THE HANDLES, AND DESCEND SLOWLY UNTIL THE UPPER THIGHS ARE SECURED UNDER THE ROLLER PAD
- TO INITIATE MOTION, PULL THE BAR DOWN TOWARDS UPPER CHEST

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

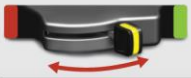
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

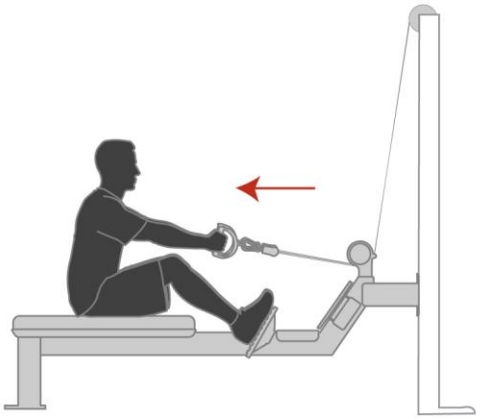


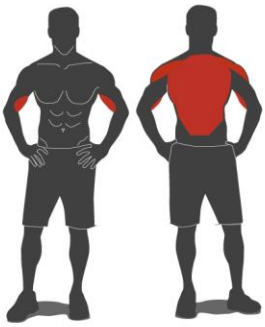
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LOW ROW

Machine Placard
Part # 731-7337





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
LATISSIMUS DORSI	BICEPS
SPINAL ERECTORS	POSTERIOR DELTOID

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- IN THE SEATED POSITION PLACE FEET ON THE RUBBER PLATFORM AND GRASP THE HANDLE
- WHILE HOLDING THE HANDLE, PRESS BACKWARD INTO EXCERCISE POSITION, KNEES SLIGHTLY BENT AND TORSO IN AN UPRIGHT POSTURE
- PULL HANDLE BACK TOWARD THE WAISTLINE IN A SLOW CONTROLLED MANNER TO A COMFORTABLE CONTRACTED POSITION
- REACH FORWARD IN A CONTROLLED MANNER TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION IN PREPARATION FOR THE NEXT REPETITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

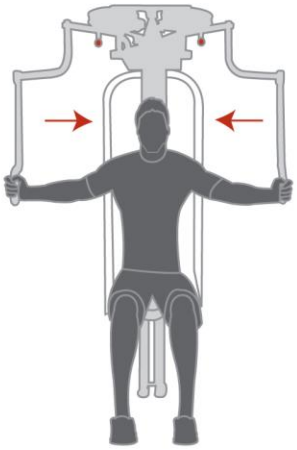


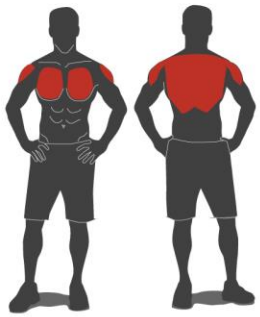
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

DELTOID FLY

Machine Placard
Part # 731-7340





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
PECTORALS	POSTERIOR DELTOID
ANTERIOR DELTOID	UPPER BACK

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE

PEC FLY

- FACING OUT FROM THE MACHINE WITH BACK AGAINST PAD, PLACE MOVEMENT ARMS IN THE FORWARD POSITION, GRASPING THE RED KNOBS ABOVE AND POSITIONING ARMS TO THE DESIRED PRE-STRETCH POSITION
- ADJUST SEAT HEIGHT TO POSITION ARMS PARALLEL WITH THE FLOOR WHILE GRASPING HANDLES ON THE RIGHT AND LEFT SIDES
- WITH ELBOWS SLIGHTLY BENT, MAINTAIN ARM POSITION AND PULL HANDLE FORWARD AND TOGETHER

REAR DELTOID

- FACING THE MACHINE WITH CHEST AGAINST PAD, PLACE MOVEMENT ARMS IN THE REAR POSITION, GRASPING THE RED KNOBS ABOVE POSITIONING ARMS TOWARD WEIGHT STACK
- ADJUST SEAT HEIGHT TO POSITION ARMS PARALLEL WITH THE FLOOR WHILE GRASPING HANDLES DIRECTLY IN FRONT OF YOUR CHEST
- WITH ELBOWS SLIGHTLY BENT, MAINTAIN ARM POSITION AND PULL HANDLE OUT AND BACK TO DESIRED POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

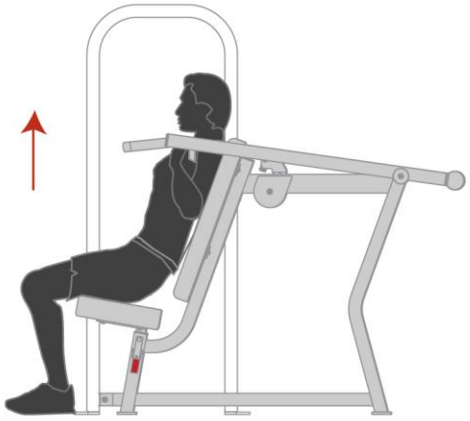


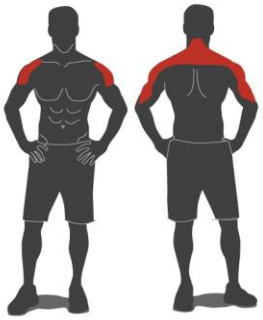
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

SHOULDER PRESS

Machine Placard
Part # 731-7341





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
DELTOIDS	TRICEPS
	TRAPEZIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO SET HANDLES AT SHOULDER LEVEL
- SELECT A COMFORTABLE HAND POSITION ON ONE OF THE TWO HANDLE GRIP POSITIONS
- TO INITIATE MOTION, PRESS UPWARD AND OVERHEAD WITH BOTH HANDLES EXTENDING THE ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

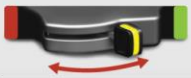
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

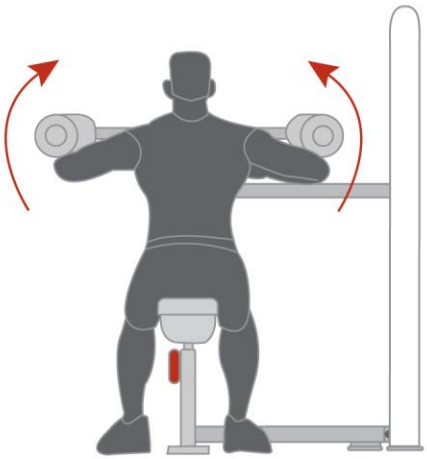


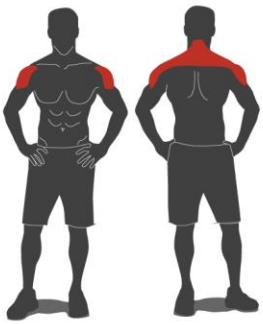
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

DELTOID RAISE

Machine Placard
Part # 731-7339





MUSCLES WORKED

PRIMARY
DELTOIDS
TRAPEZIUS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT POSITION TO ALIGN SHOULDERS WITH AXIS ROTATION OF MOVEMENT ARMS. IN THE SEATED POSITION, REST CHEST AGAINST PAD
- POSITION ARMS UNDER ROLLER PADS WITH PADS ABOVE ELBOWS AND HANDS GRASPING HANDLES
- TO INITIATE MOTION, LIFT UPWARD WITH BOTH ROLLER PADS, ELBOWS AWAY FROM BODY

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

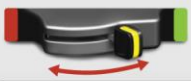
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

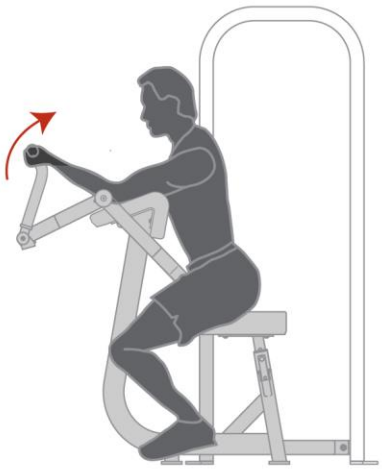


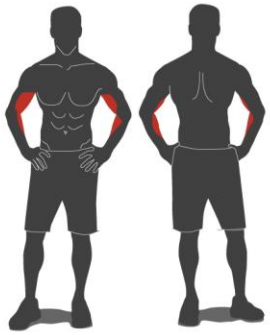
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

BICEPS CURL

Machine Placard
Part # 731-7342





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
BICEPS	BRACHIORADIALIS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT SO UPPER ARMS (TRICEPS) ARE PLACED EVENLY ON TOP OF ARM PAD AND ELBOWS ARE ALLIGINED WITH RED AXIS OF ROTATION POINTS.
- TO INITIATE MOTION, SELECT A COMFORTABLE HAND POSITION, GRASP HANDLES AND CURL ARMS BACK INTO THE FLEXED POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

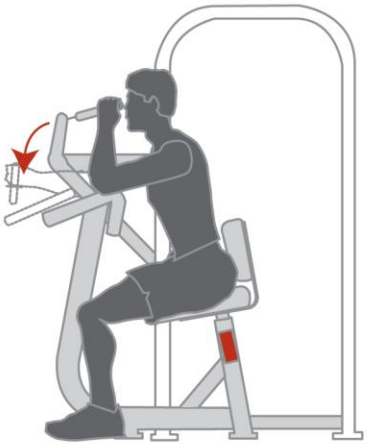


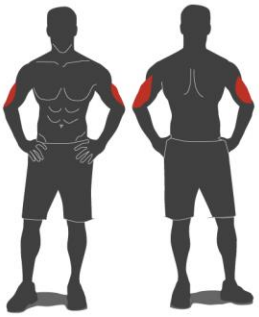
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

TRICEPS EXTENSION

Machine Placard
Part # 731-7343





MUSCLES WORKED

PRIMARY
TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT SO UPPER ARMS (TRICEPS) ARE PLACED EVENLY ON TOP OF ARM PAD AND CHEST IS SLIGHTLY TOUCHING PAD
- ADJUST BODY POSITION TO ALIGN ELBOWS WITH AXIS OF ROTATION AND ENSURE THAT DESIRED PRE-STRETCH IS ACHIEVED
- TO INITIATE MOTION, GRASP HANDLES AND EXTEND ARMS FORWARD TO THE STRAIGHT POSITION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

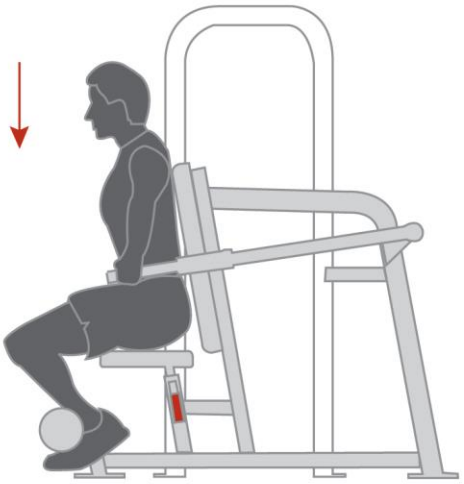


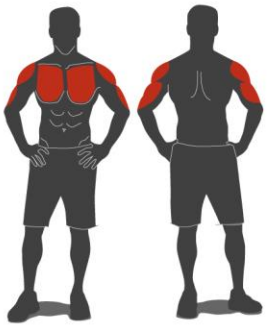
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE ON POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE OFF POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

DIP MACHINE

Machine Placard
Part # 731-7344





MUSCLES WORKED

PRIMARY
TRICEPS
UPPER PECTORALS
DELTOIDS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT HEIGHT TO ACCOMMODATE DESIRED LEVEL OF PRE-STRETCH FOR BOTH CHEST AND TRICEPS
- ROTATE HANDLES IN OR OUT FOR DESIRED HANDLE POSITION
- TO INITIATE MOTION, PLACE FEET UNDER STABILIZATION ROLLER PAD AND PRESS DOWNWARD EXTENDING ARMS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

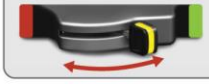
ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY



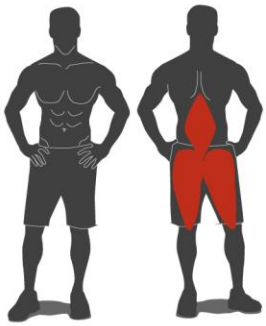
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

LOW BACK

Machine Placard
Part # 731-7334





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
BACK EXTENSORS	BICEPS FEMORIS
GLUTES	

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST FOOT PLATFORM BY PULLING RED KNOB AND PUSHINGOR PULLING PLATFORM. ALIGN HIPS WITH AXIS OF ROTATION OF MOVEMENT ARM AT REST
- POSITION HIPS WITH AXIS OF ROTATION AND FEET ON PLATFORM-KNEES SHOULD BE SLIGHTLY BENT THROUGHOUT THE MOVEMENT (DO NOT LOCK OR OVEREXTEND KNEES)
- TO ADJUST STARTING POSITION, GRASP THE RED KNOB LOCATED ON THE RIGHT SIDE NEAR THE HIP PAD AND ROTATE THE ROLLER PAD TO THE DESIRED START POSITION
- TO INITIATE MOTION, GRASP THE HANDLES, MAINTAIN A STRAIGHT BACK AND EXTEND THE TORSO BACKWARDS

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY

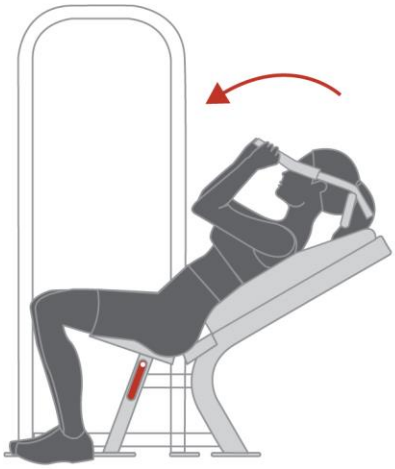


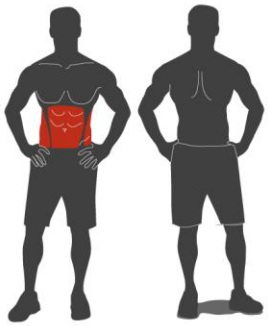
THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

ABDOMINAL

Machine Placard
Part # 731-7345





MUSCLES WORKED

PRIMARY

RECTUS ABDOMINUS

OBLIQUES

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE
- ADJUST SEAT UP OR DOWN TO ALIGN THE MOVEMENT AXIS WITH MID TORSO
- TO INITIATE MOTION, PLACE HEAD ON UPPER PAD, GRASP HANDLES, AND FLEX FORWARD SIMULATING A CRUNCH MOTION

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY



THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE **ON** POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE **OFF** POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

CHIN DIP ASSIST

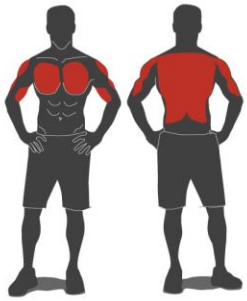
Machine Placard
Part # 731-7346

CHIN (PULL UP) EXERCISES



DIP EXERCISES





MUSCLES WORKED

PRIMARY	SECONDARY
LATISSIMUS DORSI	PECTORALS
RHOMBOIDS/BICEPS	ANTERIOR DELTOIDS
	TRICEPS

INSTRUCTIONS

- READ ALL SAFETY WARNINGS PRIOR TO USE

CHIN (PULL UP) EXERCISES

- SET UP PRIOR TO EXERCISE: STOW OR DEPLOY PLATFORM BY PULLING RED HANDLE AT FRONT OF PLATFORM. ASSURE HANDLE/PIN ARE FULLY ENGAGED TO LOCK PLATFORM IN DESIRED POSITION PRIOR TO BEGINNING EXERCISE.
- DESCEND TO A PRE-STRETCH POSITION (ARMS EXTENDED) ONCE STABILIZED, KNEEL ONTO PLATFORM AND ALLOW BODY TO SLOWLY. PULL UP IN A SMOOTH CONTROLLED MANNER UNTIL DESIRED CONTRACTION IS ACHIEVED, PAUSE AND SLOWLY RETURN TO EXTENDED POSITION
- UPON EXITING, PULL UP TO CONTRACTED POSITION ALLOWING WEIGHT STACK TO COME TO A REST, CAREFULLY EXIT KNEELING POSITION ONE LEG AT TIME.

DIP EXCERCISES

- SET UP PRIOR TO EXERCISE: STOW OR DEPLOY PLATFORM BY PULLING RED HANDLE AT FRONT OF PLATFORM. ASSURE HANDLE/PIN ARE FULLY ENGAGED TO LOCK PLATFORM IN DESIRED POSITION PRIOR TO BEGINNING EXERCISE.
- POSITION DIP HANDLES IN WIDE OR NARROW GRIP CONFIGURATION BY ROTATING HANDLES
- ONCE STABILIZED, KNEEL ONTO PLATFORM AND ALLOW BODY TO SLOWLY DESCEND TO A PRE-STRETCH POSITION (ELBOWS BENT)
- PRESS UP IN A SMOOTH CONTROLLED MANNER UNTIL ARMS ARE STRAIGHT, NEVER LOCK OUT ELBOWS AS THIS MAY RESULT IN INJURY, PAUSE, SLOWLY DESCEND TO START POSITION UPON EXITING, PRESS UPWARD ALLOWING WEIGHT STACK TO COME TO A REST, CAREFULLY EXIT KNEELING POSITION ONE LEG AT A TIME.

NEVER SLIP KNEES OFF THE KNEELING PLATFORM OR JUMP OFF DEVICE WHILE UNDERTENSION. INJURY MAY OCCUR AS A RESULT

NOTE: THIS IS AN ADVANCED EXERCISE STATION. CONSULT FACILITY MANAGEMENT AS TO THE PROPER USE OF THIS DEVICE

⚠ WARNING

READ AND FOLLOW ALL PROPER INSTRUCTIONS PRIOR TO USING THE EQUIPMENT. IMPROPER USE CAN RESULT IN SERIOUS INJURY, AND SHOULD ONLY BE USED IN A SUPERVISED ENVIRONMENT.

AS WITH ALL EXERCISE EQUIPMENT OR PROGRAMS CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USE AND STOP IF YOU FEEL FAINT, DIZZY OR EXHAUSTED.

INSPECT MACHINE PRIOR TO USE. IMMEDIATELY REPORT WORN, LOOSE OR DAMAGED EQUIPMENT TO MANAGEMENT AND REFRAIN FROM USING EQUIPMENT.

ENSURE ALL ADJUSTMENT AND LOCKING FEATURES ARE PROPERLY SECURED BEFORE USING THE EQUIPMENT.

REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED.

⚠ AVERTISSEMENT

LISEZ ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL. UNE UTILISATION NON-CONFORME PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES. CET APPAREIL DOIT ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT DANS DES SITES SUPERVISÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ.

COMME POUR TOUT AUTRE APPAREIL OU PROGRAMME SPORTIF, VEUILLEZ CONSULTER UN MÉDECIN AVANT L'UTILISATION DE CET APPAREIL. ARRÊTEZ L'EXERCICE SI VOUS AVEZ DES VERTIGES OU SI VOUS VOUS SENTEZ ÉPUISÉ.

VÉRIFIEZ L'APPAREIL AVANT L'UTILISATION. INFORMEZ IMMÉDIATEMENT LES RESPONSABLES DU SITE DE TOUT DÉGÂT CONSTATÉ (USURE, PIÈCES MAL FIXÉES, APPAREIL ENDOMMAGÉ) ET N'UTILISEZ PLUS L'APPAREIL.

VÉRIFIEZ QUE TOUS LES MÉCANISMES D'AJUSTEMENT ET DE FERMETURE SOIENT SÉCURISÉS AVANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL.

REMPLACEZ L'ÉTIQUETTE S'IL EST ENDOMMAGÉ, ILLISIBLE OU MANQUANT.

⚠ WARNUNG

LESEN SIE DIE ANWEISUNGEN VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES DURCH UND BEFOLGEN SIE DIESE STRIKT. UNSACHGEMÄßER GEBRAUCH KANN ZU SCHWERWIEGENDEN VERLETZUNGEN FÜHREN. DAS GERÄT SOLLTE NUR IN EINEM RAUM BENUTZT WERDEN, IN DEM PERSONAL ZUR BETREUUNG ZUR VERFÜGUNG STEHT .

LASSEN SIE SICH VON EINEM ARZT UNTERSUCHEN UND BERATEN, BEVOR SIE DAS TRAINING AN DIESEM ODER ANDEREN GERÄTEN BEGINNEN. STOPPEN SIE DIE ÜBUNGEN, WENN IHNEN SCHWINDELIG WIRD ODER SIE ERSCHÖPFT SIND.

ÜBERPRÜFEN SIE DAS GERÄT VOR DER BENUTZUNG. INFORMIEREN SIE DIE VERANTWORTLICHEN UNVERZÜGLICH, WENN SIE DEFEKTE AM GERÄT FESTSTELLEN (VERSCHLEIß, LOCKERE TEILE, BESCHÄDIGUNGEN ALLER ART) UND BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT MEHR.

STELLEN SIE SICHER, DAß ALLE VERSTELL- UND EINSTELLMECHANISMEN KORREKT GESICHERT SIND, BEVOR SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

ERSETZEN SIE DAS ETIKETT, WENN ES BESCHÄDIGT ODER UNLESBAR IST ODER WENN ES FEHLEN SOLLTE.

NAUTILUS WWW.NAUTILUSSTRENGTH.COM U.S. 800.503.1221

LOCKNLOAD™ TECHNOLOGY



THIS MACHINE IS EQUIPPED WITH Lock N Load® TECHNOLOGY. FOR WEIGHT SELECTION, SWITCH DESIRED PLATE TO THE ON POSITION. ALL OTHER PLATES SHOULD BE IN THE OFF POSITION. TOP SWITCH CONTROLS INCREMENTAL WEIGHT SELECTION.

NAUTILUS

SECTION 3

Preventative maintenance program

Action	Daily	Weekly	Monthly	Bi-annually
Cleaning				
Upholstery	✓			
Handgrips	✓			
Main frame		✓		
Guide rod			✓	
Internal tower				✓
Inspect				
Belts / Cables		✓		
Fasteners			✓	
Handgrips			✓	
Upholstery			✓	
Labels			✓	
Pulleys				✓
Main Frame				✓
Lubricate				
Guide Rods			✓	
Add on track			✓	

Cleaning

Keeping your Impact Strength™ units clean is an important component of preventative maintenance and the overall aesthetics of your product. While your clients will appreciate clean equipment free of sweat, dirt and other contaminants proper care and cleaning will extend the life of your product and reduce premature aging and wear.

- Upholstery should be cleaned daily with a mild soap and water mix or an approved antibacterial cleaner.
- Hand grips should be cleaned daily with a mild soap and water mix or an approved antibacterial cleaner.
- Main frame should be cleaned weekly with mild soap and water mix dampened cloth or an approved antibacterial cleaner to remove all dust and accumulated contaminants.
- Guide rods should be cleaned monthly with a cotton cloth prior to lubrication. It is critical to remove all old lubricants and accumulated contaminants prior to applying lubrication.
- Internal tower and weight stack should be cleaned once every six months with a mild soap and water dampened cloth to remove all dust and accumulated contaminants. Caution should be taken to not leave excess moisture after cleaning.
- Note – do not use cleaners that contain solvents, alcohol or abrasives.

Inspection

Visual inspection of your Impact Strength™ units will insure a safe environment for your clients and alert you to any issues that may require maintenance prior to equipment failure. Proper, timely visual inspection is a critical component to the long term care of your product.

- Belts and cables should be inspected weekly for damage including cracked vinyl housing, fraying metal strands, twisting or excessive rubbing on pulleys. Any incident of wear should elicit immediate replacement of damaged belts or cable.
- Belts may become loose over time and require adjustment to maintain proper function – refer to the machine's specific installation manual for belt and cable tension instructions.
- Fasteners, hardware and attachments should be checked monthly for looseness. Tighten as required using appropriate tools.
- Handgrips should be checked for wear or damage monthly and replaced as needed.
- Upholstery should be inspected for wear or damage monthly and replaced as needed.
- Pulleys should be inspected every six months for integrity, cracking or rubbing leading to excessive wear. Any incident of wear should elicit immediate replacement of damaged pulley.
- Main frame and tower should be inspected every six months for signs of unusual wear, corrosion or structural integrity issues.

Lubrication

Proper cleaning lubrication of guide rods will insure that each machine operates at its highest potential and that your clients continue to enjoy a smooth efficient motion while exercising. Often lubrication is either neglected or in many cases facilities over lubricate without cleaning the old dirty lubricant off prior to applying the new. This results in a build up of dirty contaminants that will cause premature wear and poor operational function.

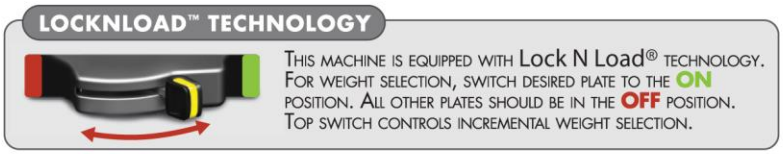
- Use a general purpose lubricant that does not contain Teflon or solvent (such as 3-IN-ONE® oil.) Apply the lubricant to a cotton cloth, and then run the cotton cloth up and down the guide rods as needed to apply a thin coat.
- Also apply oil to the incremental weight guide tracks.
- In some environments that are extremely dry or dusty more frequent cleaning and lubrication may be required.

SECTION 4

Warning labels and communication stickers

The following pages show example of the Impact Strength™ warning labels and communication stickers placed on the equipment as part of the manufacturing process. It is critical that owners maintain the integrity and placement of these stickers. If you find any stickers missing or damaged each sample indicated includes its corresponding part number so that replacements may be ordered.

***NOT SHOWN TO SCALE**



731-4780



731-0517



731-0512

NAUTILUS

*NOT SHOWN TO SCALE



731-3782



731-2628



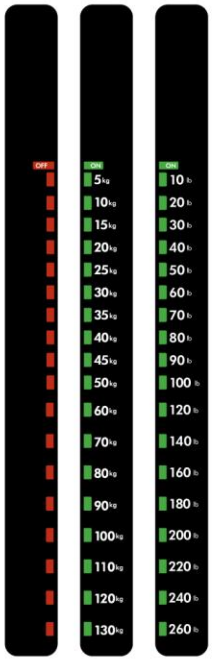
731-4874

NAUTILUS

***NOT SHOWN TO SCALE**



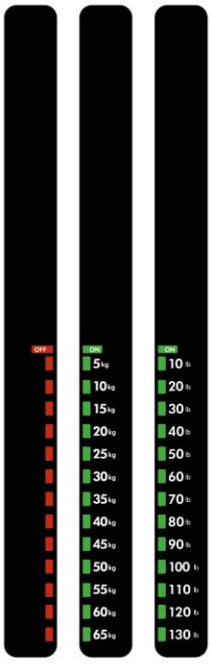
731-3323



731-4873



731-4872



731-4871



731-3616



731-3409



731-4317

NAUTILUS

*NOT SHOWN TO SCALE

DELTOID RAISE
731-4793

ABDOMINAL MACHINE
731-4792

ADDUCTOR
731-4791

ABDUCTOR
731-4790

DIP MACHINE
731-4789

LOW BACK
731-4788

KNEELING LEG CURL
731-4787

LAT PULL DOWN
731-4786

LOW ROW
731-4785

DELTOID FLY
731-4784

INCLINE PRESS
731-4606

CHIN DIP ASSIST
731-4288

TRICEPS EXTENSION
731-4119

BICEPS CURL
731-4098

ROW
731-4047

LAT PULL DOWN
731-3957

SHOULDER PRESS
731-3832

CHEST PRESS
731-3783

LEG EXTENSION
731-3607

LEG CURL
731-3538

LEG PRESS
731-3408

STANDING CALF
731-3322

FIXED LAT PULL DOWN
731-3957

SEATED LEG CURL

NAUTILUS



MANUFACTURER
4400 NE 77th Avenue, Suite 300, Vancouver, WA 98662 USA
Tel +1 (888) 678-2476
www.corehandf.com
CUSTOMER SUPPORT
Contact your local distributor, or Core Health & Fitness directly at:
Tel +1-800-503-1221
www.support@corehandf.com

Part # 620-8422