

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ГРИФОВ

REBEL
BORN TO BE STRONG

Для поддержания олимпийского грифа в идеальном рабочем состоянии и предотвращения коррозии требуется регулярный уход.

Профессиональные стандарты выделяют три ключевых аспекта: очистка, смазка и правильное хранение.

1. РЕГУЛЯРНАЯ ОЧИСТКА - ЕЖЕДНЕВНО/ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ

Магнезия - главный враг металла. Она гигроскопична, то есть впитывает влагу из воздуха и пот с рук, удерживая их в накатке грифа, что неизбежно ведет к появлению ржавчины.

- **Удаление магнезии:** используйте щетку с нейлоновой щетиной. Пройдитесь по всей длине накатки.
- **Важно:** избегайте стальных щеток для хромированных грифов - они царапают защитное покрытие, ускоряя коррозию.
- **Протирка:** после удаления сухой пыли протрите гриф мягкой безворсовой тканью или микрофиброй.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОКРЫТИЯ - РАЗ В 1-4 НЕДЕЛИ

Частота зависит от влажности в зале и интенсивности использования.

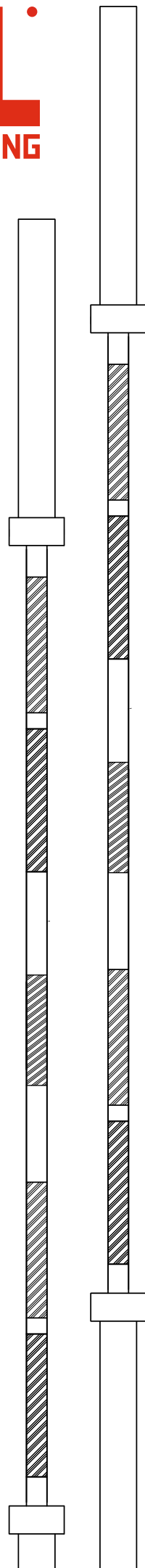
- **Защита от окисления:** нанесите небольшое количество масла, например, 3-B-1 или специализированное оружейное масло на ткань и протрите гриф по всей длине.
- **Экспозиция:** дайте маслу впитаться в течение 15-20 минут (лучше оставить на ночь, если зал закрыт), затем вытрите излишки сухой чистой тряпкой. Гриф не должен быть скользким.
- **Выбор масла:** не используйте обычный WD-40 для длительной защиты - он быстро испаряется. Лучше подходят минеральные масла или специализированные составы для защиты металлов.

2. УХОД ЗА МЕХАНИЗМОМ ВРАЩЕНИЯ (ВТУЛКАМИ/ПОДШИПНИКАМИ)

Свободное вращение рукавов (стаканов) критически важно для безопасности кистей при выполнении рывка и взятия на грудь.

СМАЗКА:

- **Втулки:** требуют периодического закапывания масла в зазор между рукавом и валом.
- **Подшипники:** в современных грифах часто стоят закрытые подшипники, не требующие обслуживания. Если конструкция разборная, используется густая литиевая смазка.
- **Проверка:** раз в месяц проверяйте плавность вращения. Если слышен хруст или рукав стопорится - гриф требует профессиональной переборки.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ГРИФОВ

REBEL
BORN TO BE STRONG

3. ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

Неправильное хранение – самая частая причина деформации («искривления») грифа.

- **Горизонтальные стойки** - идеальный вариант. Гриф должен лежать на двух опорах (не на руках).
- **Вертикальные стойки** - допустимы, если гриф вставляется в «стакан» вертикально.
- **Нагруженное состояние** - категорически запрещено. Никогда не оставляйте диски на грифе в стойках. Это приводит к необратимому прогибу металла.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ («ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ»)

- **Использовать хлорсодержащие антисептики:** они провоцируют моментальную коррозию большинства покрытий.
- **Использовать металлические щетки или наждачную бумагу:** они неизбежно повредят покрытие грифа, что ускорит образование ржавчины.
- **Бросать пустой гриф:** без дисков энергия удара о помост уходит напрямую во втулки и подшипники, что может привести к их заклиниванию или поломке стопорных колец.
- **Хранить на голом металле:** контакт металла грифа с металлом стоек сдирает накатку и покрытие. Используйте крюки с пластиковыми накладками.

СОВЕТЫ:

- Если на грифе уже появилась поверхностная ржавчина, нанесите масло, подождите 20 минут и тщательно отчистите это место нейлоновой щеткой. Повторяйте, пока металл не станет чистым.
- Не пренебрегайте необходимостью обслуживания грифов - это позволит не только сохранить их внешний вид, продлить срок службы, но и обеспечит безопасность тренировок.

