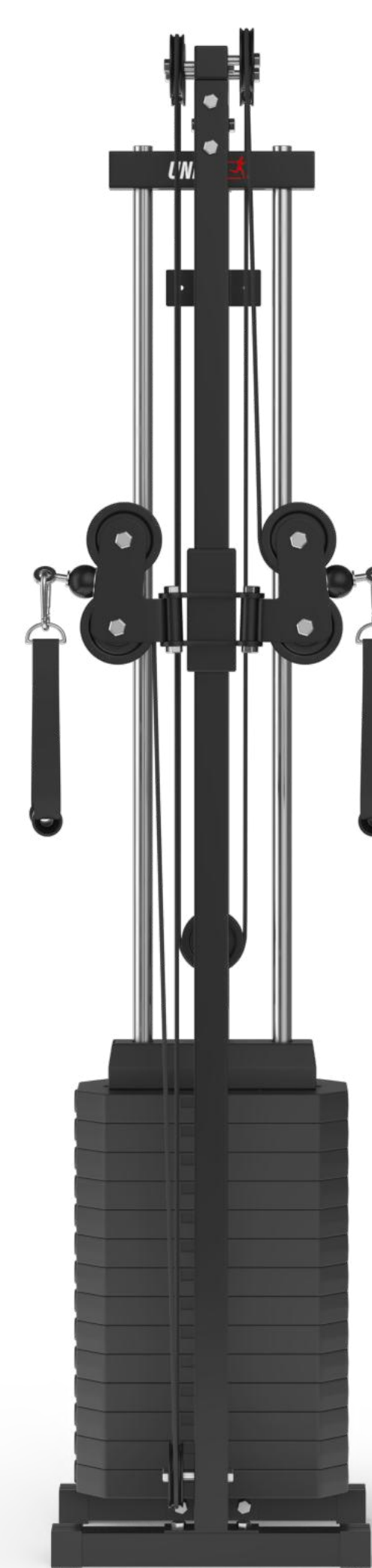


UNIX **FIT**



КРОССОВЕР UNIX FIT STATION 67 (ОДИН БЛОК)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких — одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

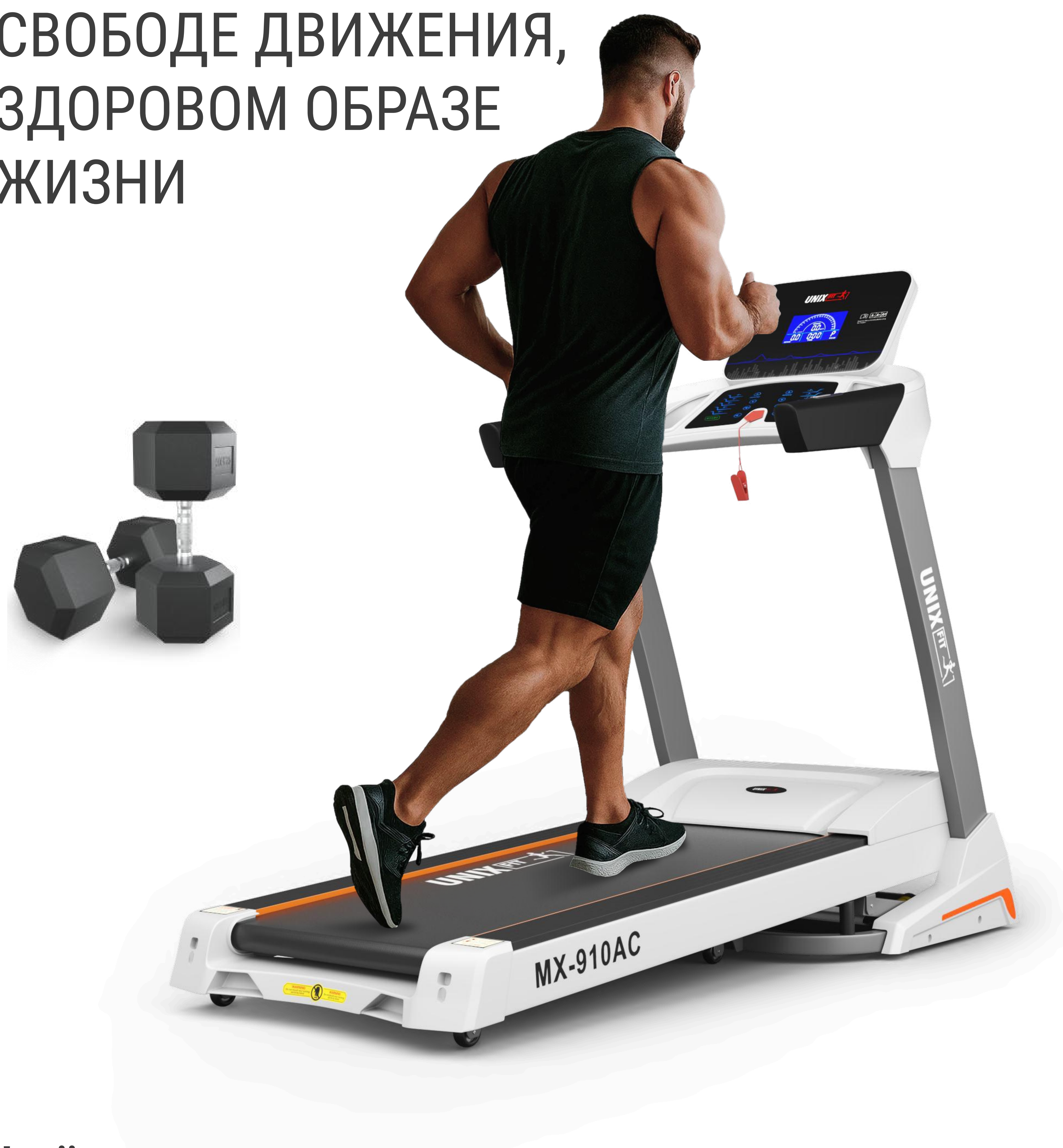
Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.



БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки
и велотренажёры,
эллиптические и гребные
тренажёры, продукция для
фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие
многофункциональные
комплексы, скамьи, турники,
тренажёры для работы
с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы,
батуты для помещений и
улицы, баскетбольные кольца,
стойки, щиты, ворота для
футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные
столы, массажные кресла
и массажёры для разных
частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы,
домашняя и садовая детская
мебель, стульчики для
кормления и игрушки
для творческого развития.



Рады приветствовать вас!

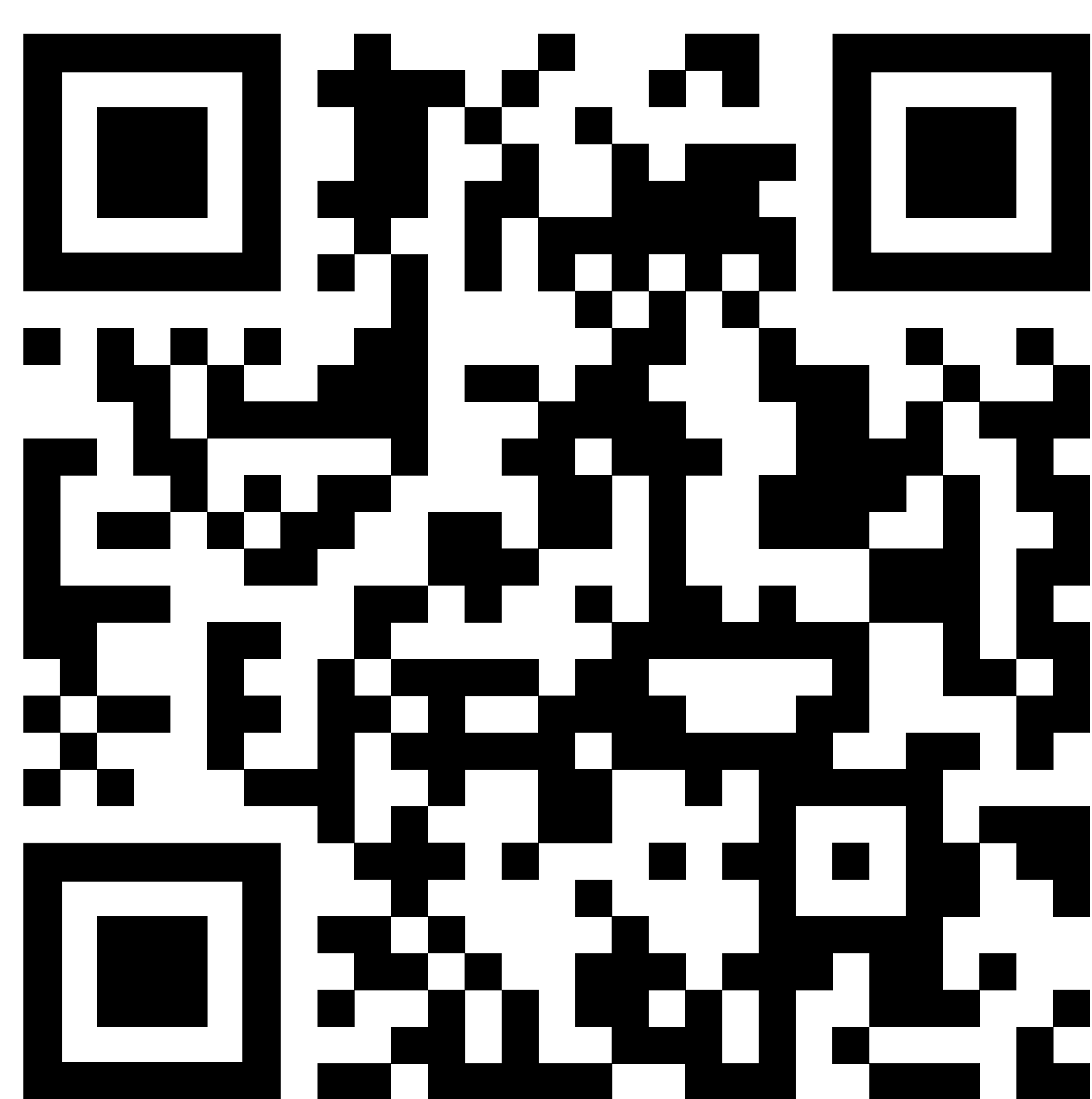
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу **unixfit.ru**

Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния. С продукцией бренда **UNIX** вы можете быть уверены, что ваше тело на многие годы останется подтянутым и красивым.

Бренд **UNIX FIT** постоянно развивается и создаёт свои изделия на базе самых современных разработок и инновационных технологий. Для изучения полного ассортимента нашей продукции перейдите на официальный сайт компании. Для этого используйте QR-код, представленный на этой странице.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Рекомендации по проведению занятий на тренажёре

- Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
- Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом более одного года.
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильная техника выполнения упражнений могут нанести вред здоровью.

ВНИМАНИЕ!

Перед началом тренировок мы рекомендуем пройти медицинское обследование и получить консультацию врача по режимам и интенсивности занятий.

Это особенно важно при:

- наличии у вас предрасположенности к повышенному давлению, заболеваниям лёгких и сердечно-сосудистой системы
- возрасте старше 45 лет
- повышенном уровне холестерина
- ожирении
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

ВАЖНО!

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство, сохраните его для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Общие положения и описание устройства



Кроссовер UNIX Fit Station 67 (один блок) предназначен для проработки мышц верхней части туловища, плечевого пояса и рук. Работа со встроенными весами и заданные конструкцией траектории движения помогают активно прорабатывать как большие мышечные группы, так и отдельные мышцы (бицепс, трицепс). Вот только некоторые упражнения, которые можно выполнять на устройстве: сведение рук, сгибание и разгибание рук, упражнения для укрепления мышц пресса, приседания с нижнего грузоблока, махи ногами, опускание прямых рук с верхнего блока стоя, разгибание рук, подтягивания.

Тренажёр состоит из колонны со встроенным стеком утяжелителей. Утяжелители выполнены с обрезиненной поверхностью, что обеспечивает тихую работу тренажёра. Общая масса утяжелителей составляет 67 кг. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора.

Тренажёр устанавливается без крепления к поверхности. Резиновые ножки устройства защищают пол от повреждений и проскальзывания. Для обеспечения устойчивости тренажёра он крепится к стене за заднюю стойку.

Система блоков, размещённая на каркасе колонн, задаёт направление движения тросов, что предполагает определённую траекторию сгибания и разгибания. Именно так реализуется качественное воздействие на мышцы и организм в целом. Тренажёр рассчитан на использование в домашних условиях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры: 510 × 490 × 2080 мм

Вес нетто: 99 кг

Техника безопасности при использовании тренажёра

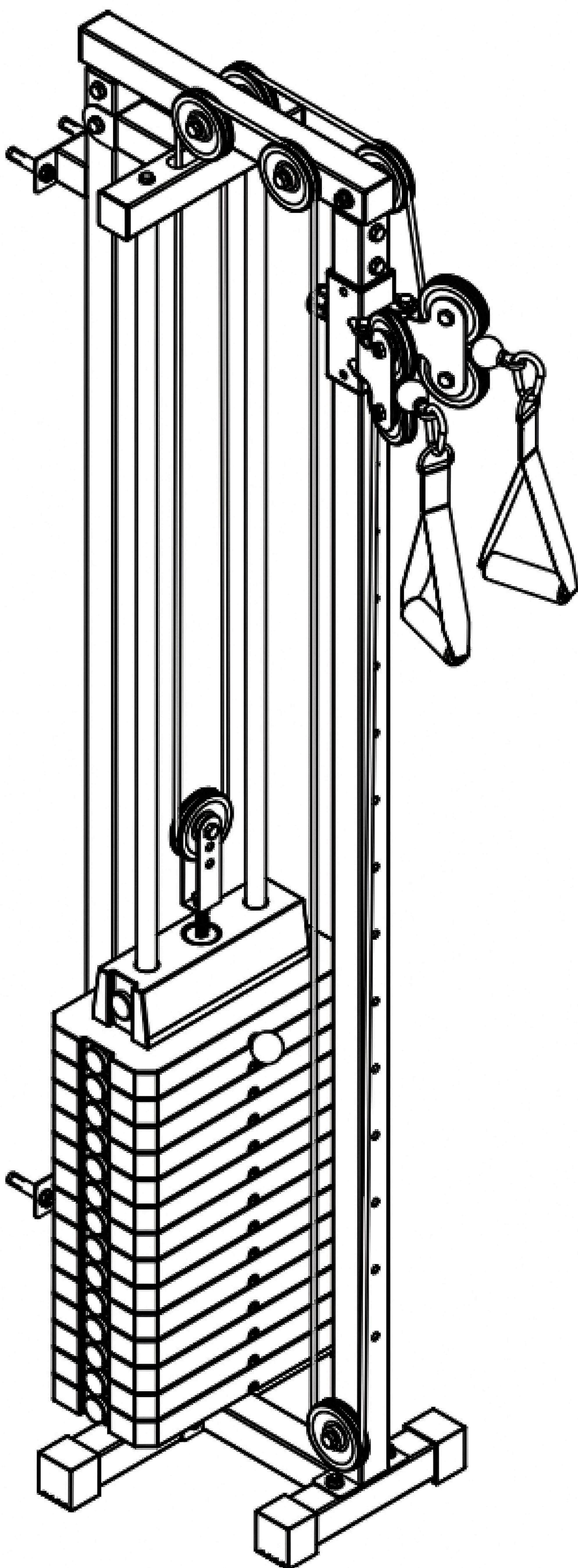
ВАЖНО!

- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. При обнаружении повреждений использовать устройство для тренировки запрещается!
- Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
- Людям с привычной низкой физической активностью рекомендуется увеличивать интенсивность занятий на тренажёре постепенно.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- Во избежание травм запрещается подходить близко к тренажёру в тот момент, когда на нем занимается другой человек.
- Тренажёр может быть опасен для домашних животных, как во время тренировок, так и при хранении в рабочем положении.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние тросов, роликов, соединений и других изнашиваемых деталей.
- При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- Для ремонта и замены используйте оригинальные запчасти и детали.

ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твердой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты или необорудованные подвальные пространства.
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства.
- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

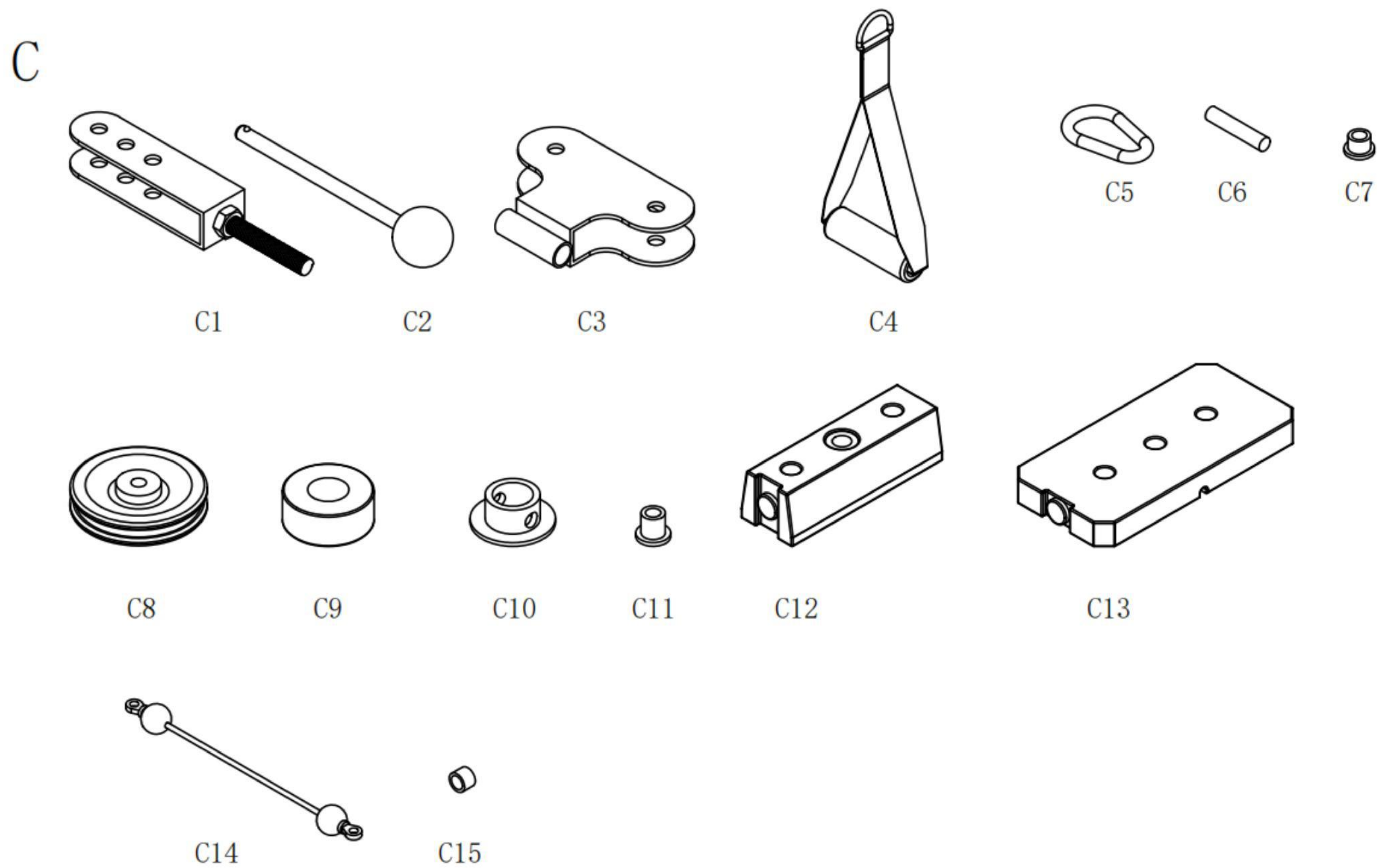
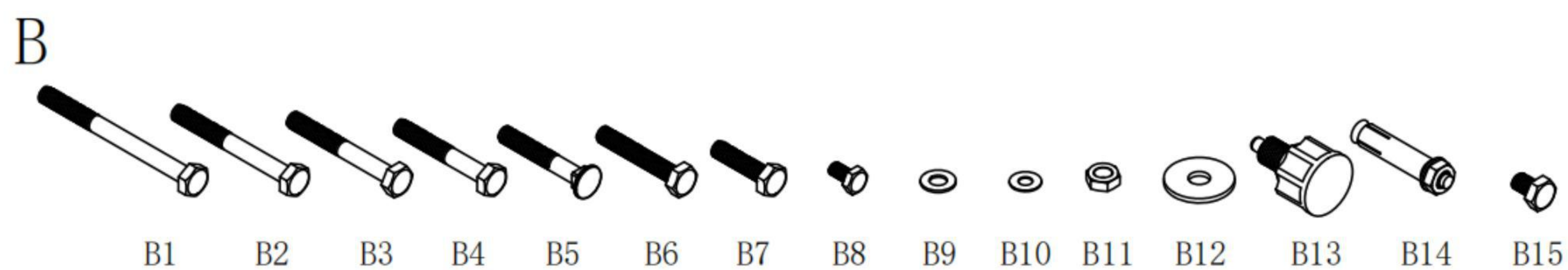
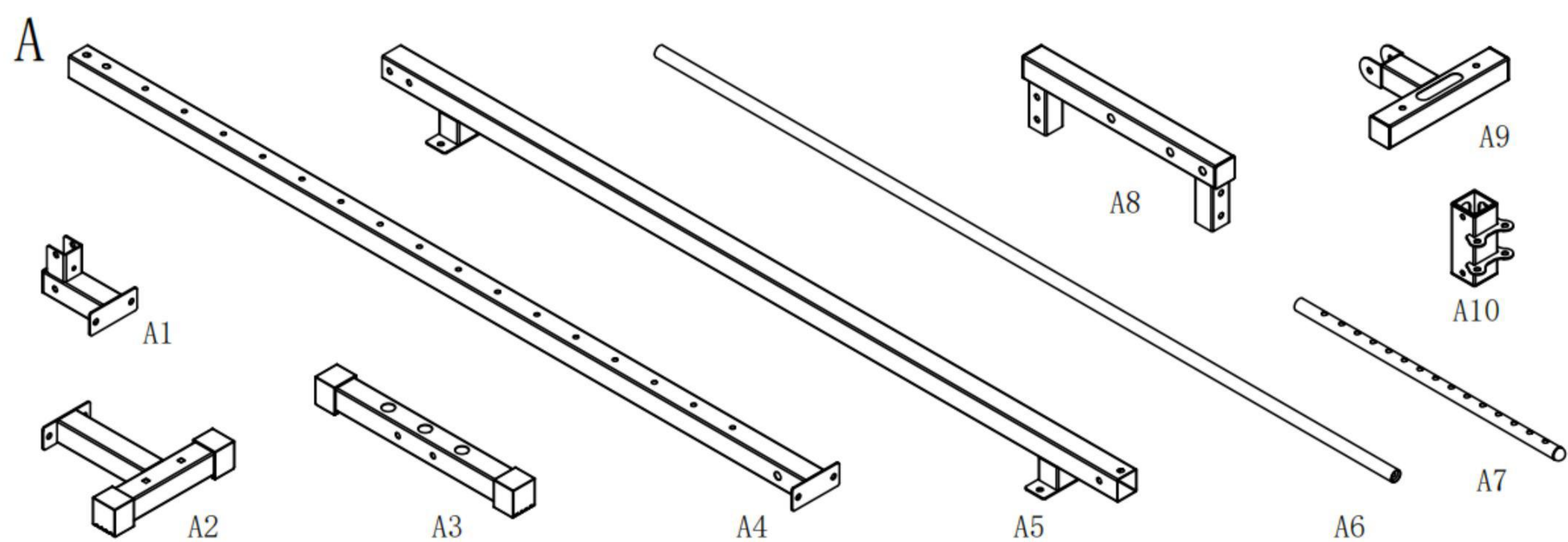
№	Описание	Кол-во
A1	Короткая нижняя труба	1
A2	Т-образная нижняя труба	1
A3	Горизонтальная нижняя труба	2
A4	Передняя стойка	1
A5	Задняя стойка	1
A6	Задняя стойка	2
A7	Рычаг переключателя	1
A8	Верхний кронштейн	1
A9	Держатель направляющего стержня	1
A10	Регулирующая подвижная втулка	1

№	Описание	Кол-во
B1	Болт М10×130 мм	1
B2	Болт М10×100 мм	3
B3	Болт М10×80 мм	2
B4	Болт М10×70 мм	3
B5	Болт с квадратным подголовком М10×60 мм	3
B6	Болт М10×60 мм	4
B7	Болт М10×40 мм	7
B8	Болт М8×20 мм	4
B9	Шайба Ø10	29
B10	Шайба Ø8	4
B11	Контргайка М10	20
B12	Шайба Ø12	1
B13	Пружинная рукоятка	1
B14	Разжимной болт М10	4
B15	Болт М10×15 мм	1

№	Описание	Кол-во
C1	Регулировочный элемент (U-образный)	1
C2	Шариковый штифт	1
C3	Опора двойного ролика	2
C4	Ручка	2
C5	Крюк	2
C6	Фиксирующий штифт	1
C7	Подшипник с порошковой смазкой	4
C8	Ролик	10
C9	Резиновая прокладка	2
C10	Фиксирующая втулка	1
C11	Т-образный подшипник	8
C12	Малый груз	1
C13	Большой груз	9
C14	Трос	1
C15	Втулка	5

ВНИМАНИЕ

Внимание: на каждом этапе сборки изделия можно закручивать только используемый комплект болтов. Не фиксируйте все болты сразу. Полная фиксация и протяжка всех соединений должна производиться по окончании сборки устройства.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

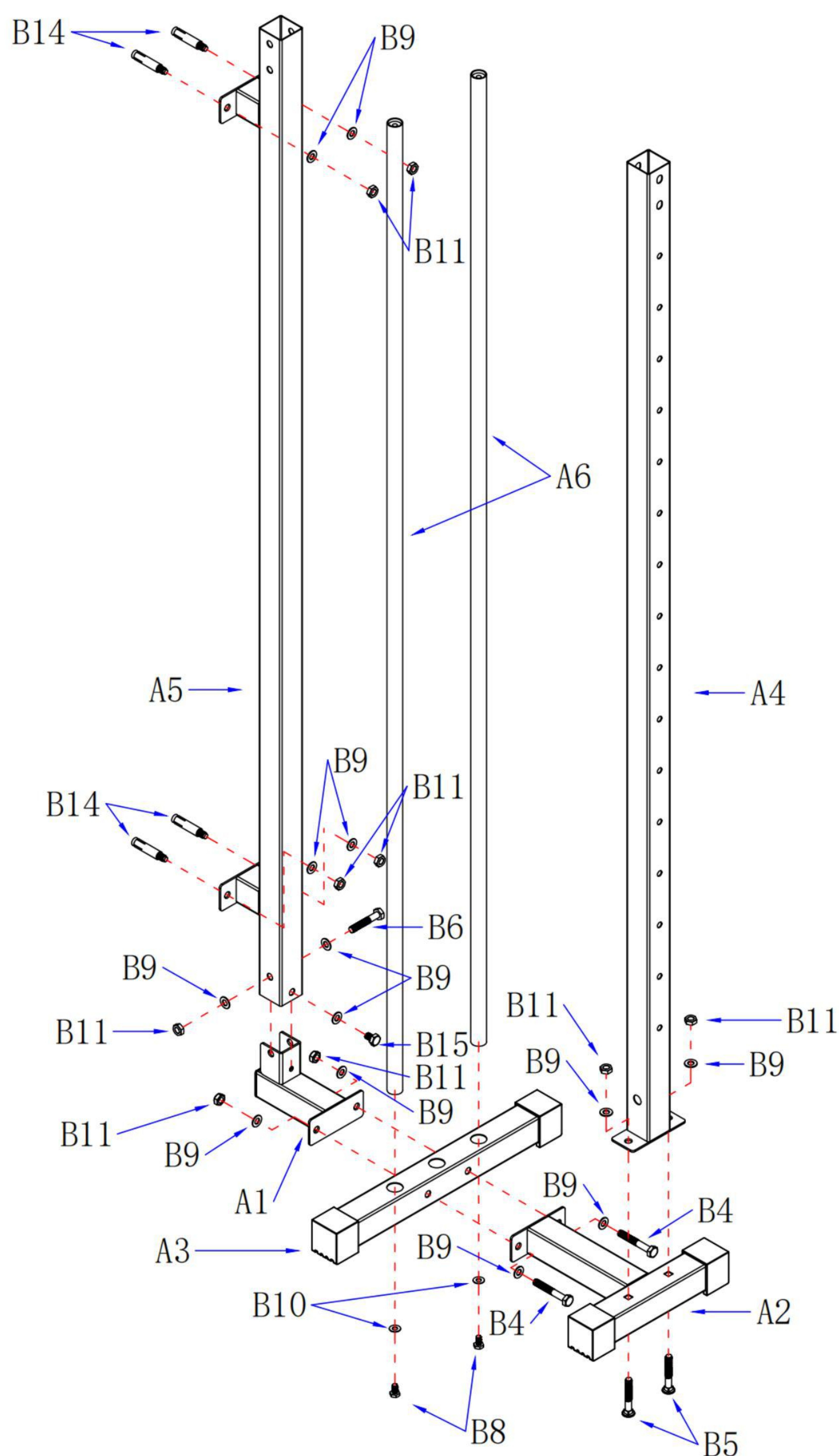
Закрепите короткую опору (A1) и Т-образную опору (A2) на горизонтальной опоре (A3) с помощью 2 болтов (B4), 4 шайб (B9) и 2 гаек (B11).

Установите заднюю стойку (A5) на короткую опору (A1) с помощью 1 болта (B4), 2 шайб (B9) и 1 гайки (B11).

Установите 2 направляющие (A6) на горизонтальной опоре (A3) с помощью 2 болтов (B8) и 2 шайб (B10).

Соедините переднюю стойку (A4) с Т-образной опорой (A4) с помощью 2 болтов (B5), 2 шайб (B9) и 2 гаек (B11).

Наконец, с помощью 4 распорных болтов (B14), 4 шайб (B9) и 4 гаек (B11) прикрепите заднюю стойку (A5) к стене помещения.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Установите амортизаторы (C9) на направляющие (A6), а затем установите утяжелители большого грузового блока (C13) на направляющие (A6).

Вставьте крепёжную втулку (C10) в центральную стойку утяжелителей (A7).

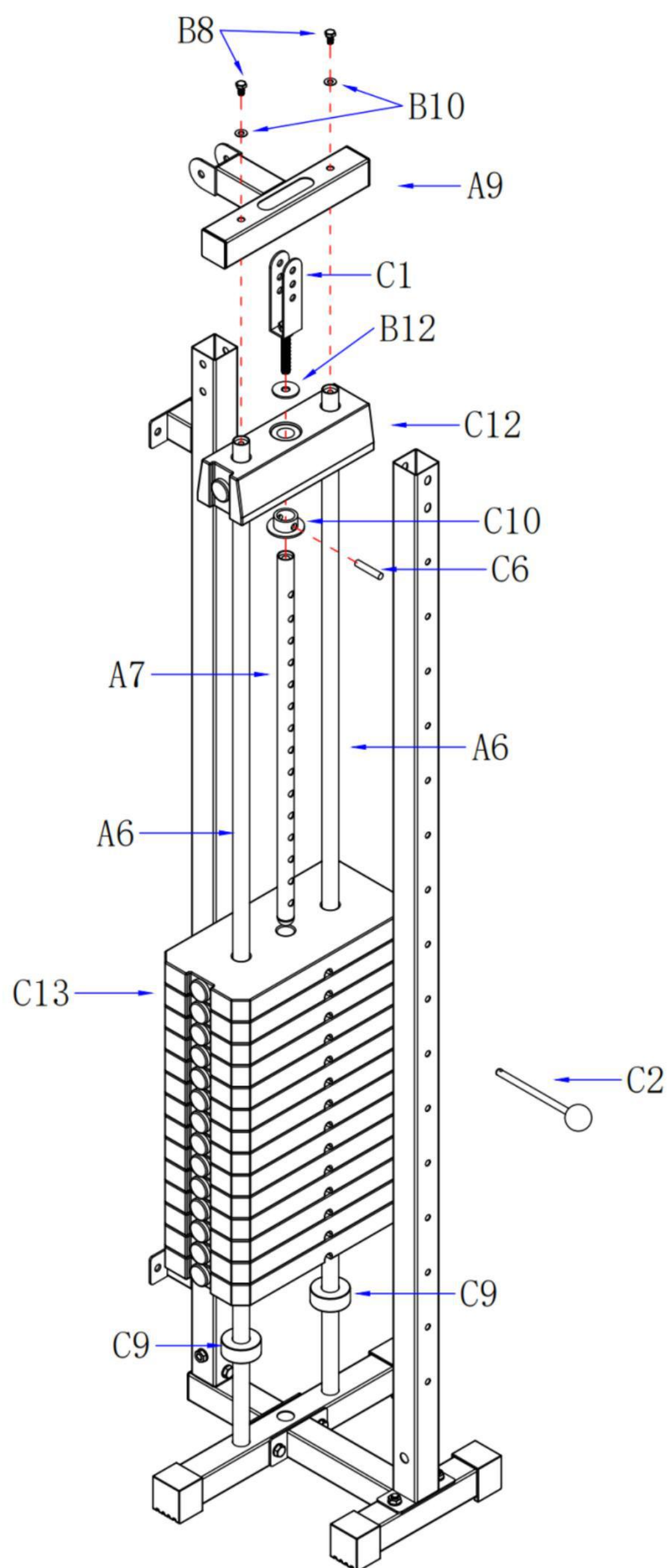
Установите штифт (C6) в первое отверстие сверху, а затем вставьте центральную стойку (A7) в отверстие большого грузового блока (C13).

Установите малый грузовой блок (C12) на направляющие (A6) и центральную стойку (A7), а затем выберите подходящий большой грузовой блок и вставьте его в штифт-держатель утяжелителей (C2).

Далее установите скобу регулировки (C1) и шайбу (B12) на центральную стойку утяжелителей (A7).

Примечание: скоба регулировки (C1) устанавливается с учётом натяжения стального троса (C14).

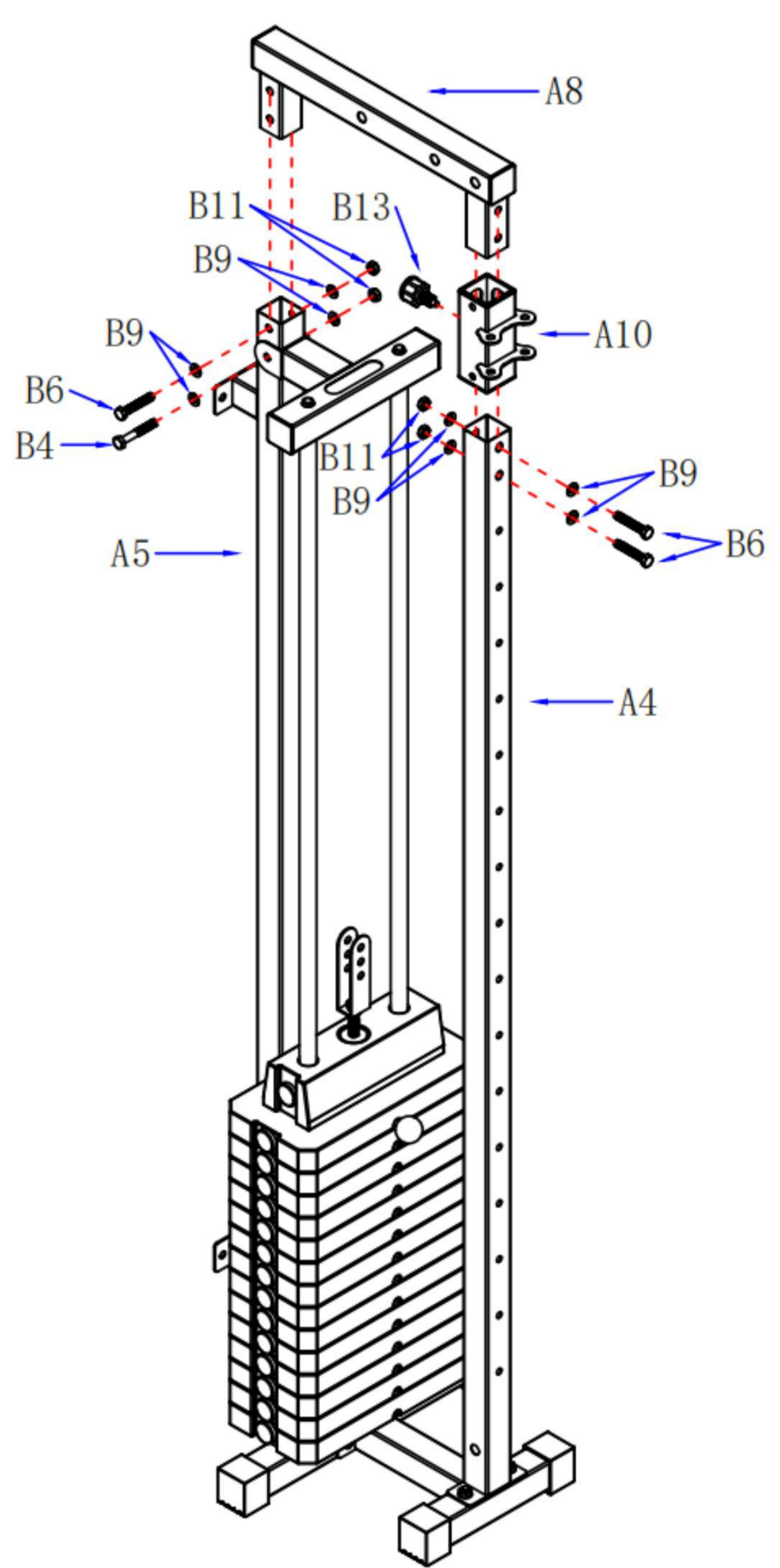
С помощью 2 болтов (B8) и 2 шайб (B10) установите держатель направляющих (A9) на обе направляющие (A6).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Установите втулку регулировки (A10) на переднюю стойку (A4), а затем с помощью пружинной ручки (B13) зафиксируйте её в нужном положении.

Вставьте верхнюю скобу (A8) в верхнее отверстие передней стойки (A4) и задней стойки (A5). С помощью 4 болтов (B6), (B4), 8 шайб (B9) и 4 гаек (B11) зафиксируйте детали.



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

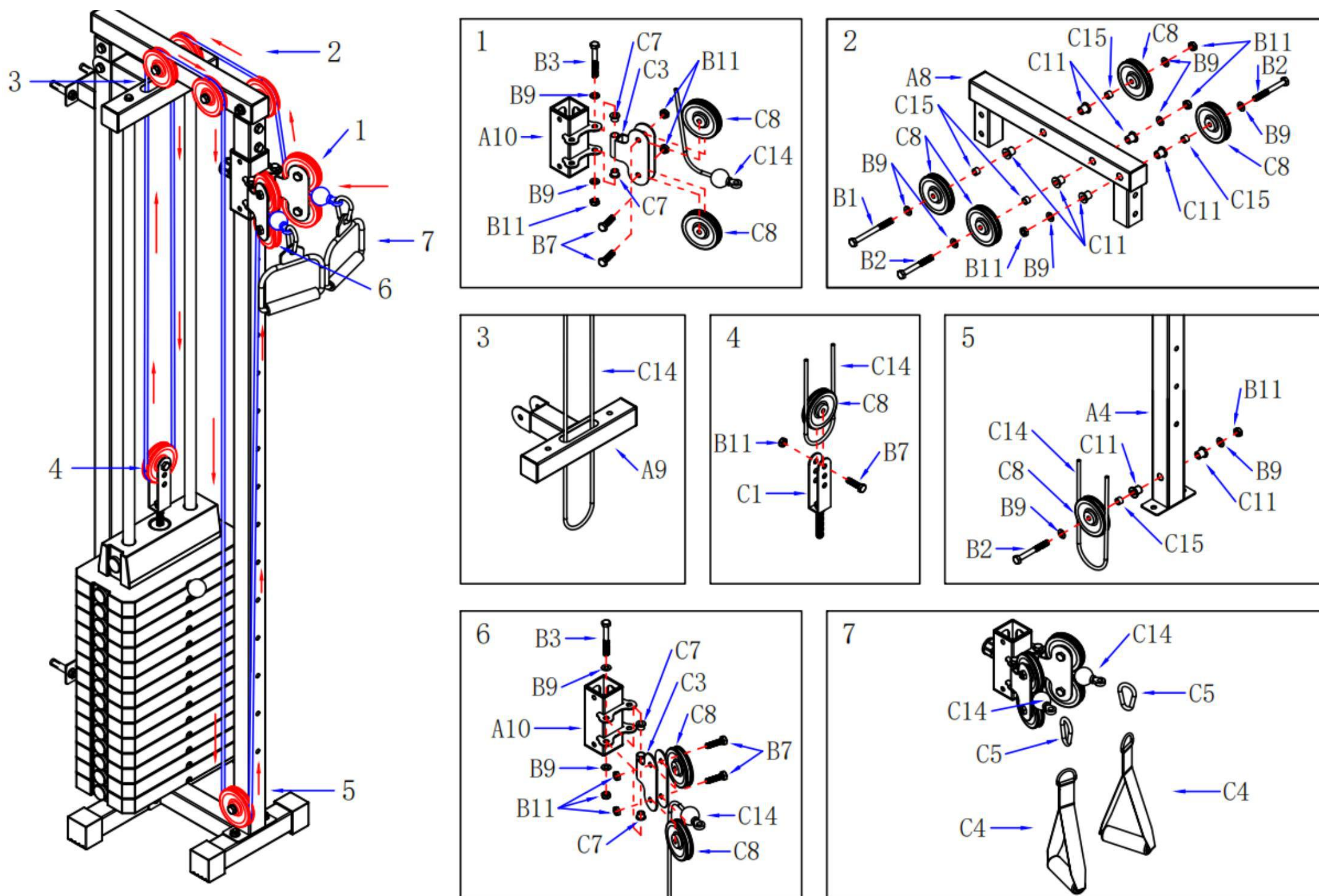


РИСУНОК 1

С помощью 1 болта (B3), 2 шайб (B9), 2 подшипников (C7) и 1 гайки (B11) установите двойную опору шкива (C3) с правой стороны втулки регулировки (A10).

Вставьте стальной трос (C14) и шкив (C8) в верхний конец двойной опоры шкива (C3) и закрепите их болтом (B7) и гайкой (B11).

Вставьте шкив (C8) в нижний конец двойной опоры шкива (C3) и закрепите его болтом (B7) и гайкой (B11).

РИСУНОК 2

Установите шкив (C8) с правой стороны верхней скобы (A8) с помощью 1 болта (B2), 2 подшипников (C11), 1 втулки (C15), 2 шайб (B9) и 1 гайки (B11).

Установите шкив (C8) с левой стороны верхней скобы (A8) с помощью 1 болта (B2), 2 Т-образных подшипников (C11), 1 втулки (C15), 2 шайб (B9) и 1 гайки (B11).

Установите два шкива (C8) с правой и левой стороны заднего конца верхней скобы (A8) с помощью 1 болта (B1), 2 подшипников (C11), 2 втулок (C15), 2 шайб (B9) и 1 гайки (B11).

РИСУНОК 3

Согните стальной трос (C14) пополам и вставьте его в отверстие держателя направляющих (A9).

РИСУНОК 5

Проденьте трос (C14) в шкив (C8) в направлении вниз, а затем закрепите шкив (C8) и трос (C14) на передней стойке (A4) с помощью 1 болта (B2), 2 Т-образных подшипников (C11), 1 втулки (C15), 2 шайб (B9) и 1 гайки (B11).

РИСУНОК 7

Прикрепите обе ручки (C4) к стальному тросу (C14) на 2 двойных опорах шкива (C3) с помощью 2 крючков (C5).

Проверьте и затяните все соединения устройства.

РИСУНОК 4

Вставьте шкив (C8) в U-образное кольцо стального троса (C14), а затем закрепите шкив (C8) и стальной трос (C14) на скобе регулировки (C1) с помощью болта (B7) и гайки (B11).

РИСУНОК 6

Установите стальной трос (C14) на шкив (C8), вставьте его в нижний конец двойной опоры шкива (C3) и закрепите болтом (B7) и гайкой (B11).

Вставьте шкив (C8) в верхний конец двойной опоры шкива (C3) и закрепите его болтом (B7) и гайкой (B11).

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте

упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу следует не позднее чем через полчаса после тренировки. При занятиях спортом не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU