



КРОССОВЕР UNIX FIT STATION 150 (ДВА БЛОКА)

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.

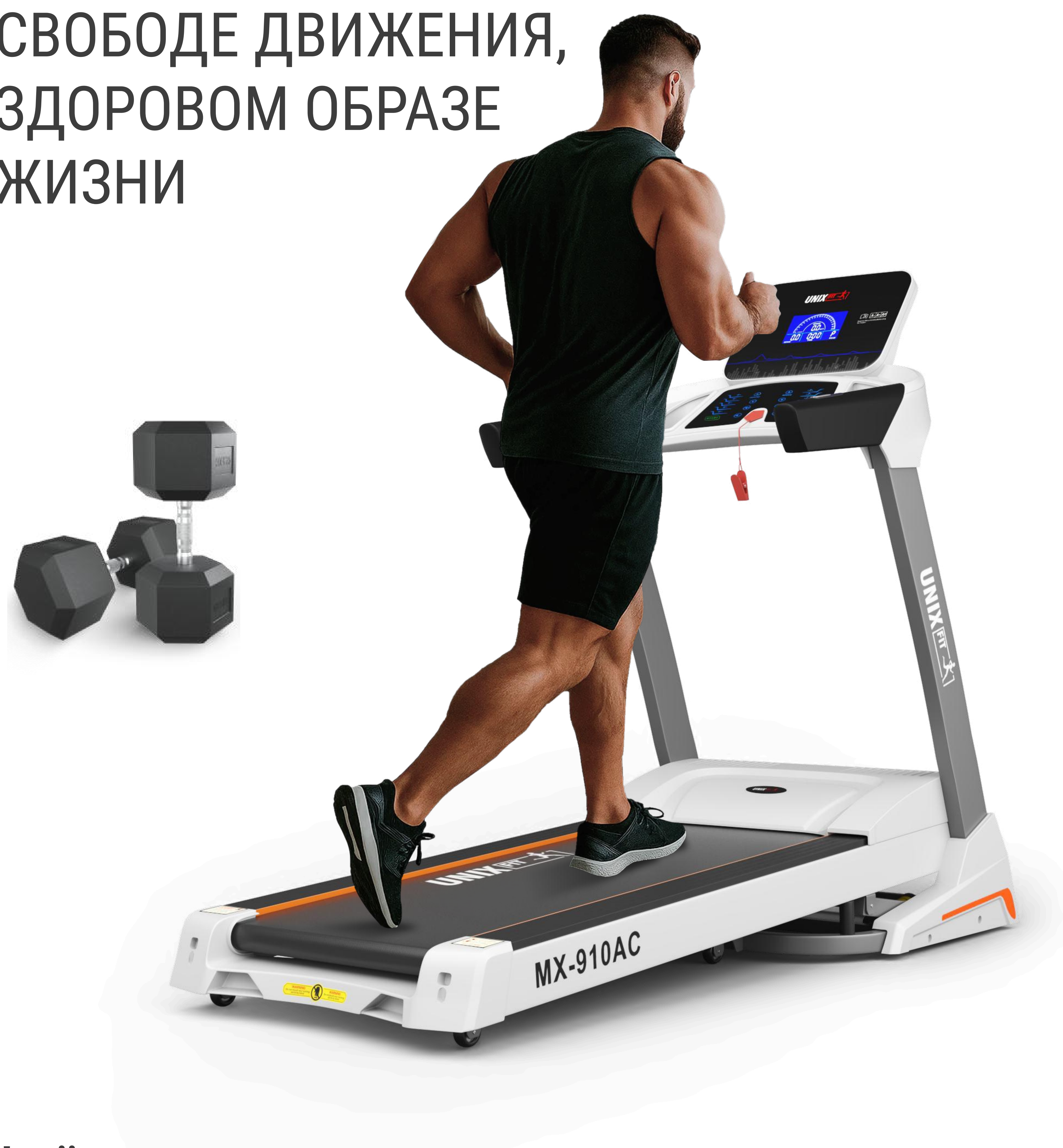
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

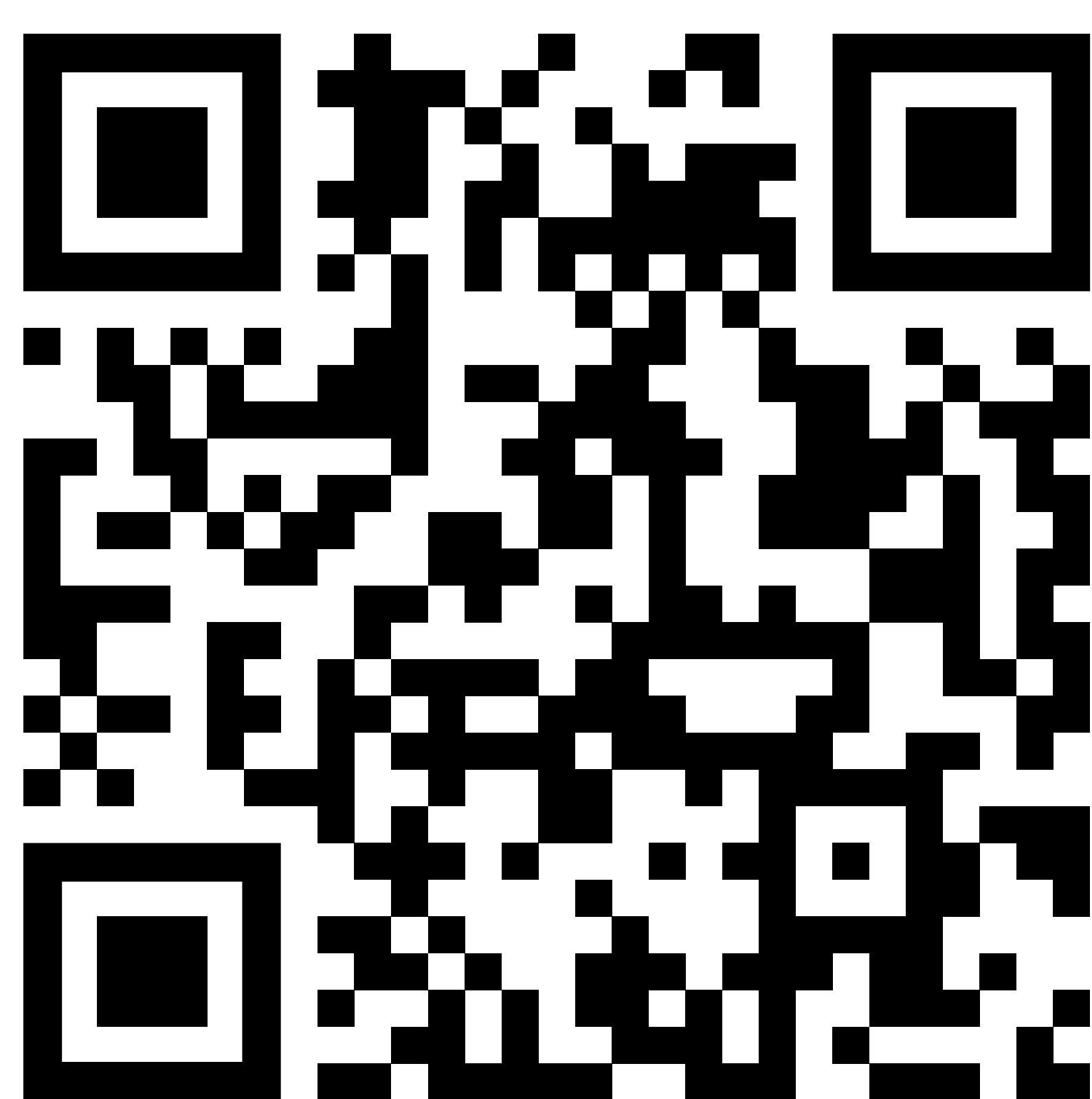
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 150 (два блока) 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, скрестные отведения.

Тренажёр состоит из двух колонн со встроенными стеками утяжелителей. Колонны соединены между собой поперечной балкой, выполняющей опорную роль. Конструкция балки позволяет использовать её в качестве турника для подтягивания широким хватом. Общая масса утяжелителей составляет 150 кг (по 75 на каждую сторону). Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора.

Тренажёр устанавливается без крепления к поверхности. Резиновые ножки устройства защищают пол от повреждений и проскальзывания.

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: 2510 × 565 × 2170 мм

Вес нетто: 205 кг

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

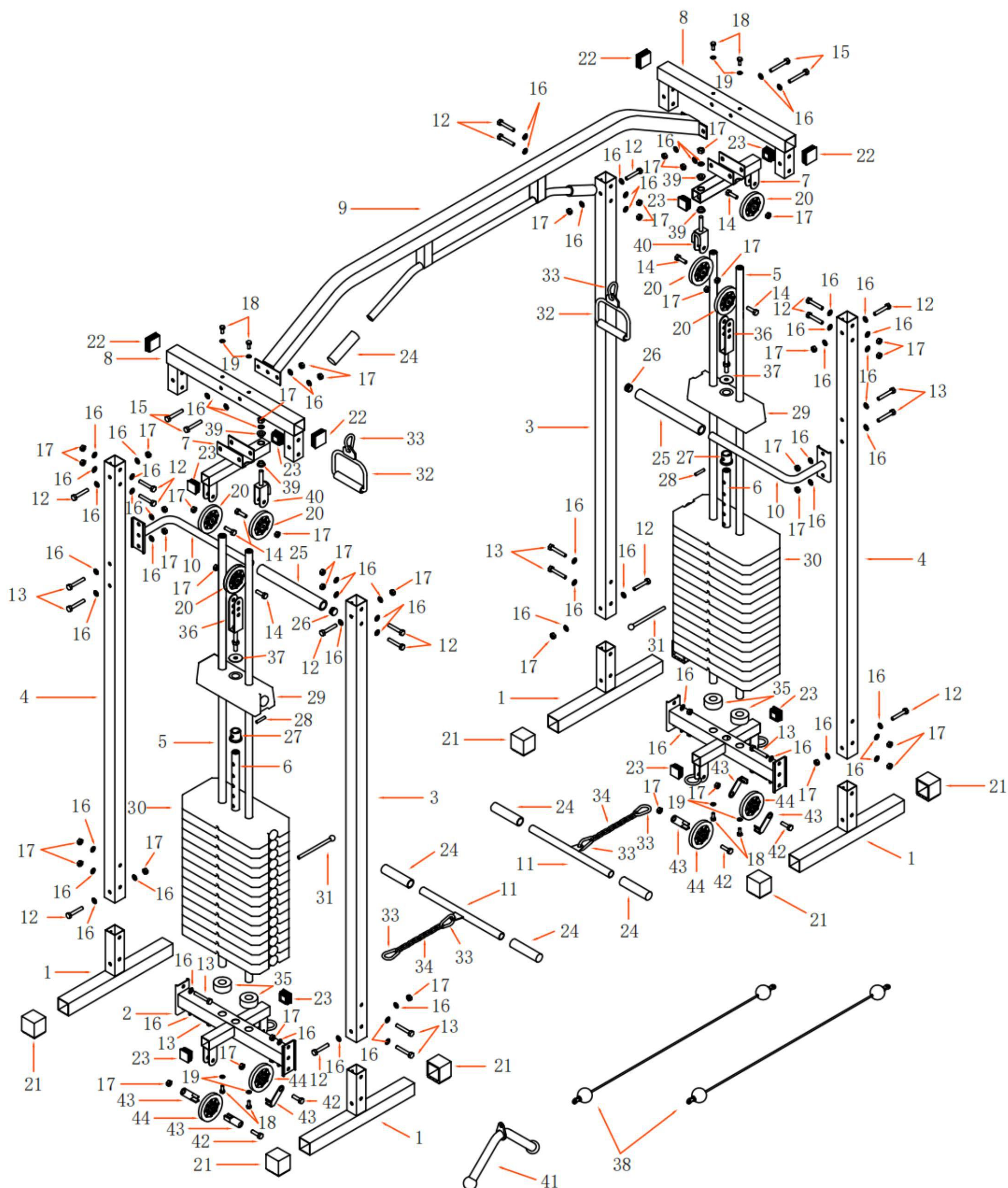
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы 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

ОБЩАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЁРА



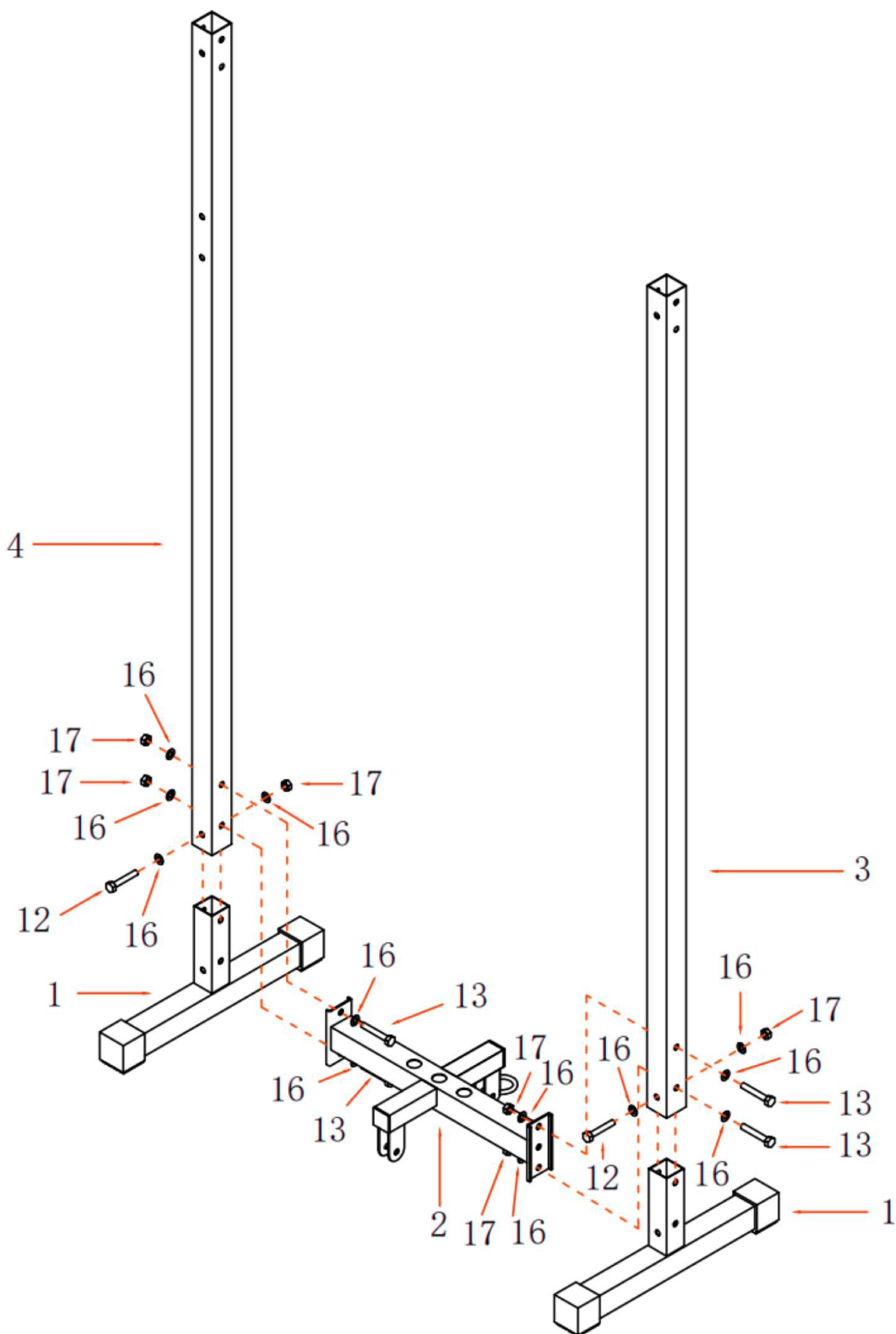
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Нижняя опора	4	23	Внутрен. заглушка	8
2	Крестообразная опора	2	24	Рукав поручня	6
3	Главная опора 1	2	25	Губка	2
4	Главная опора 2	2	26	Круглая заглушка	2
5	Грузовая стойка	4	27	Корпус трубки	2
6	Штанга	2	28	Штифт	2
7	Рама шкива	2	29	Верхняя пластина	2
8	Верхняя планка	2	30	Грузовая пластина	28
9	Верхняя балка	1	31	Штифт	2
10	Поручень	2	32	Верхний упор	2
11	Нижняя планка	2	33	Крючок	6
12	Болт M10x60L	16	34	Цепь	2
13	Болт M10x65L	12	35	Резиновое кольцо	4
14	Болт M10x40L	6	36	Скоба шкива	2
15	Болт M10x75L	4	37	Шайба 012	2
16	Шайба ф10	66	38	Грузовой трос	2
17	Гайка M10	44	39	Подшипник	4
18	Болт M8x20L	8	40	Подвижный ролик	2
19	Шайба 08	8	41	Веревка	1
20	Шкив	10	42	Болт M10x45L	4
21	Заглушка	8	43	Направляющая	6
22	Внутрен. заглушка	4	44	Выпуклый шкив	4

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Соедините стойки кроссовера (3 и 4) с нижней опорой (1) с помощью болтов (12), шайб (16) и гаек (17).

Соедините крестообразную опору (2) со стойками кроссовера опорами (3 и 4) с помощью болтов (13), шайб (16) и гаек (17).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Вставьте направляющие (5) в амортизаторы (35), закрепите направляющие (5) на крестообразной опоре (2) с помощью болтов (18) и шайб (19).

Разместите утяжелители (30) на направляющих (5).

Установите крепёжную втулку (27) на центральную стойку утяжелителей (6) и вставьте штифт (28) в верхнее отверстие стойки (6).

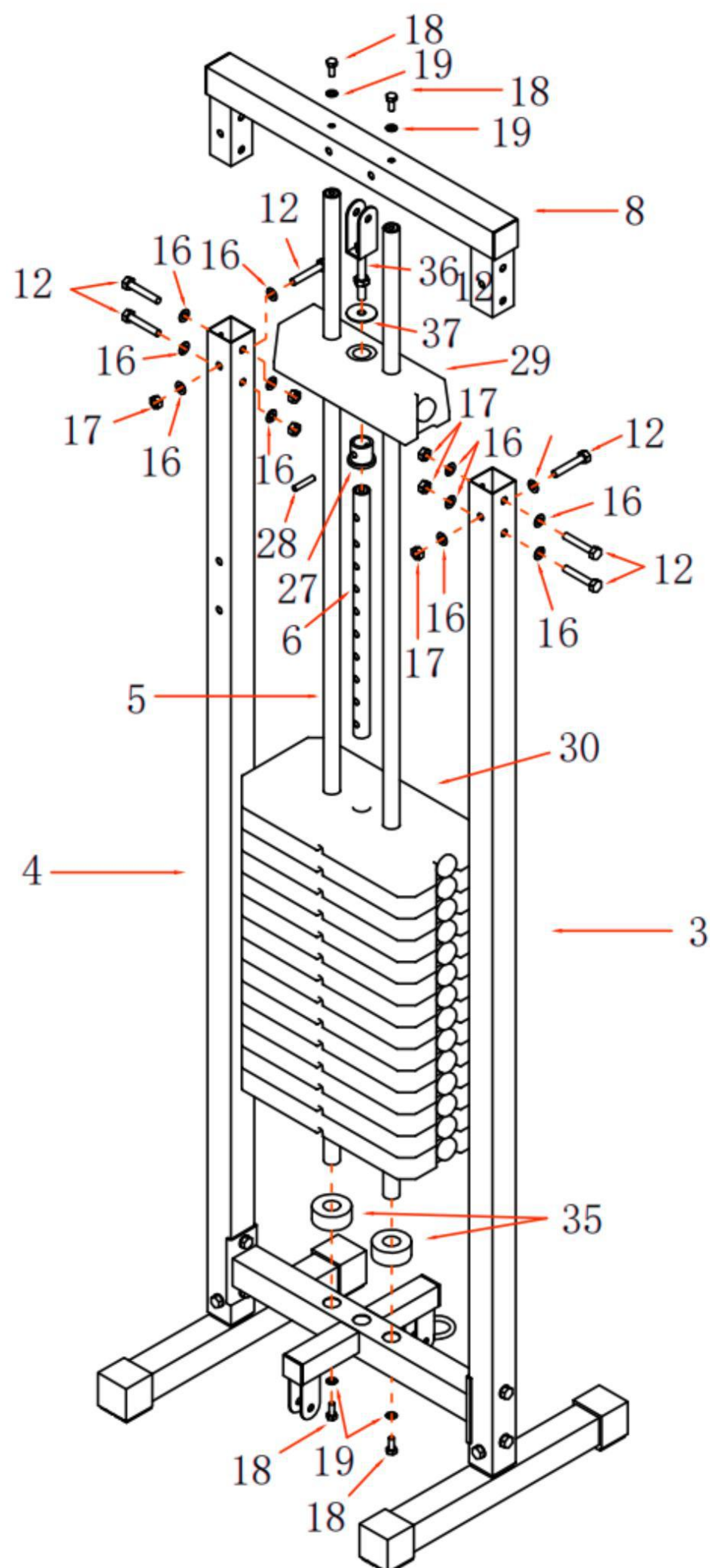
Затем вставьте стойку утяжелителей (6) в блок утяжелителей (30).

Установите малый грузовой блок (29) на направляющие (5).

Закрепите скобу шкива (36) на центральной стойке утяжелителей (6) с помощью шайбы (37).

Закрепите верхнюю балку (8) на направляющих (5) с помощью болтов (18) и шайб (19). Соедините верхнюю балку (8) со стойками кроссовера (3 и 4) с помощью болтов (12), шайб (16) и гаек (17).

Соберите вторую колонну тренажёра согласно шагам 1 и 2.

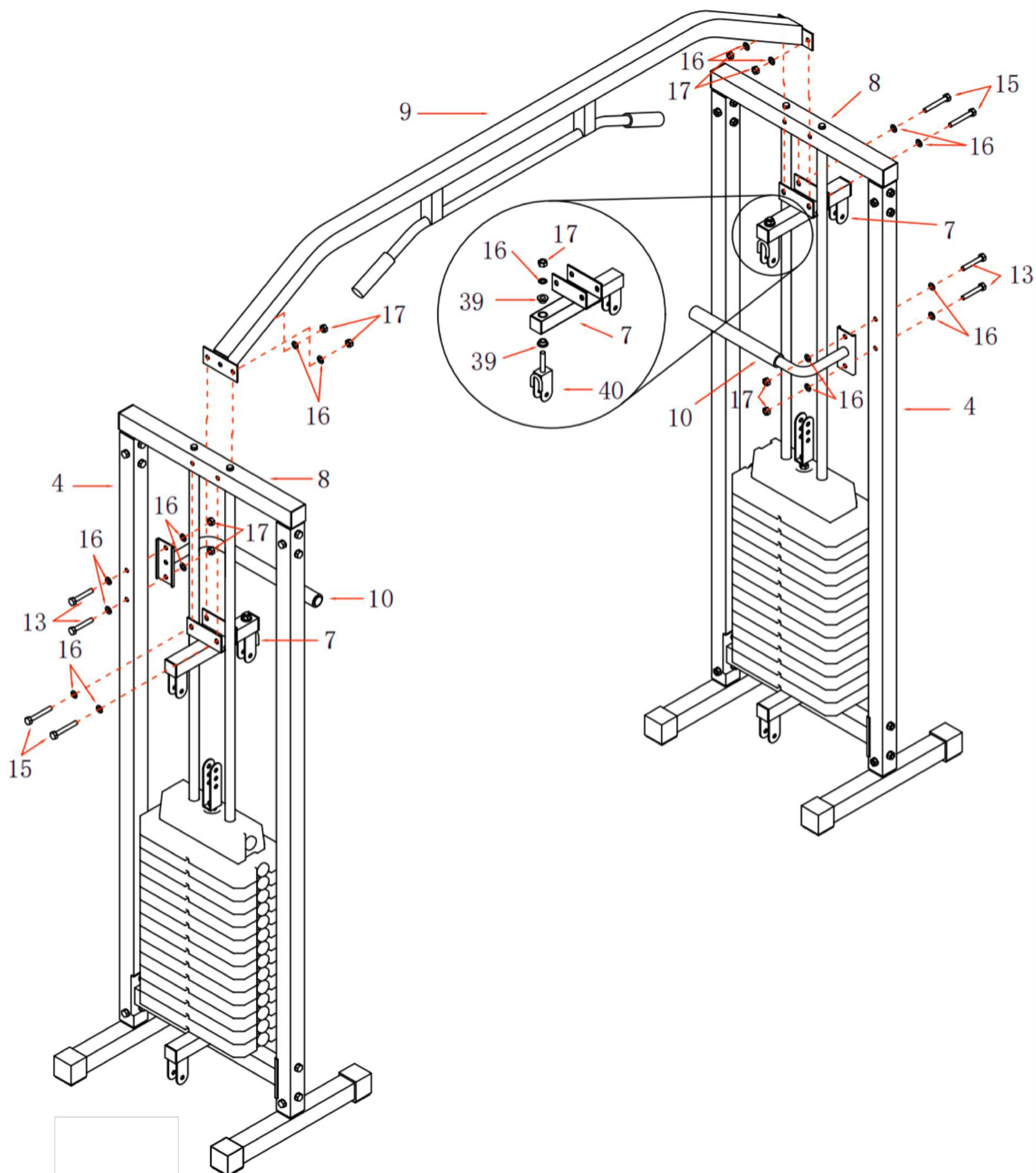


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Соедините поперечную балку с турником (9), раму шкива (7) с верхней балкой (8) с помощью болтов (15), шайб (16) и гаек (17).

С помощью подшипников (39), шайб (16) и гаек (17) установите подвижный ролик (40) на раму шкива (7).

Закрепите поручень (10) на стойках кроссовера (4) с помощью болтов (13), шайб (16) и гаек (17).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

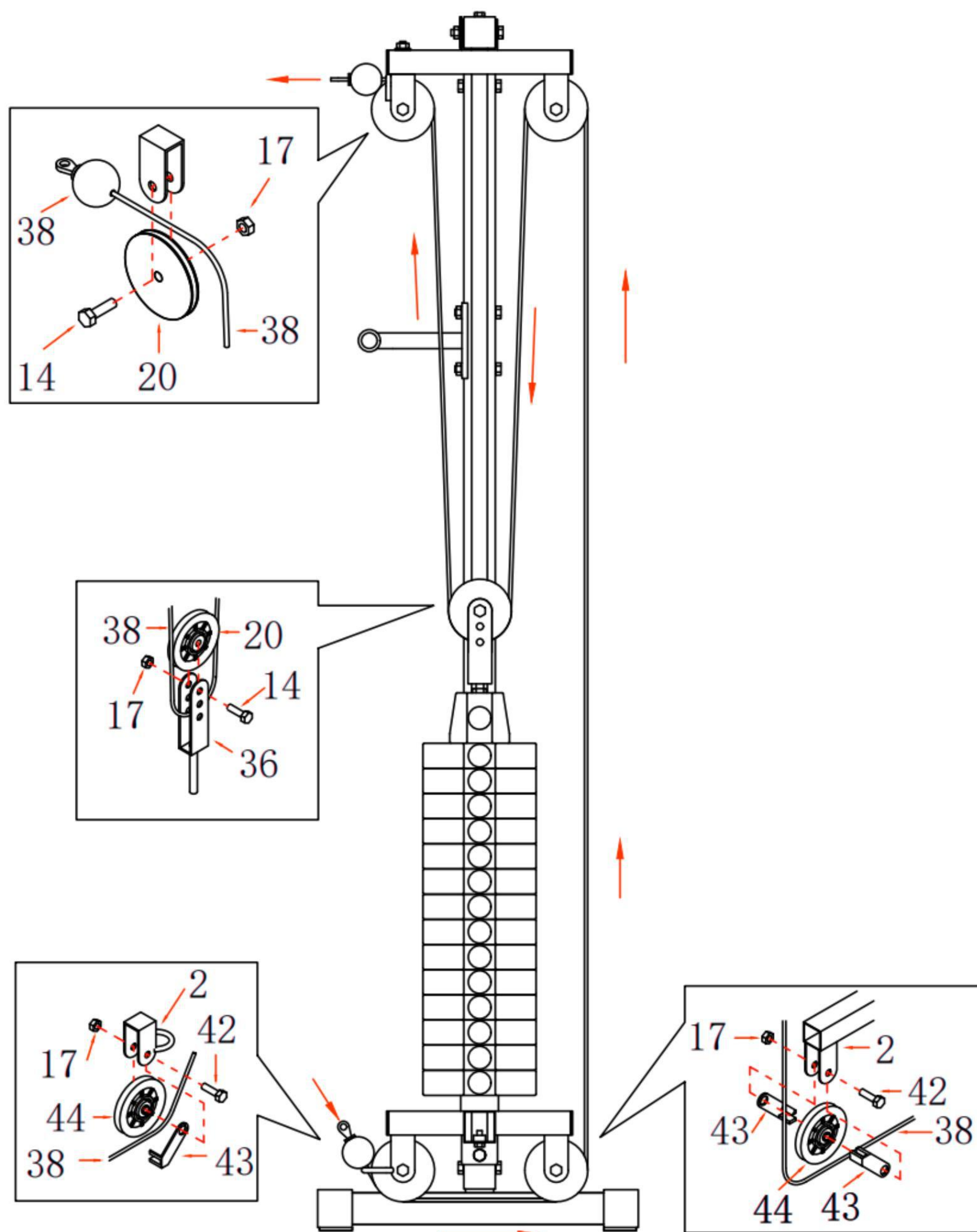
Проденьте грузовой трос (38) под шкивом (44), закрепите шкив (44) и направляющие (43) на крестообразной опоре (2) с помощью болта (42) и гайки (17).

Проденьте грузовой трос (38) под шкивом (44), закрепите шкив (44) и направляющие (43) на крестообразной опоре (2) с помощью болта (42) и гайки (17).

Проденьте грузовой трос (38) поверх шкива (20), закрепите шкив (20) на раме шкива (7) с помощью болта (14) и гайки (17).

Проденьте трос (38) под шкив (20), закрепите шкив (20) на скобе шкива (36) с помощью болта (14) и гайки (17).

Проденьте грузовой трос (38) поверх шкива (20), закрепите шкив (20) на раме шкива (7) с помощью болта (14) и гайки (17).



Установите трос на вторую колонну тренажёра согласно описанию шага 4.

Протяните все соединения устройства.

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