



ТУРНИК-ПРЕСС-БРУСЬЯ СО СКАМЬЕЙ UNIX FIT POWER TOWER 120P

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

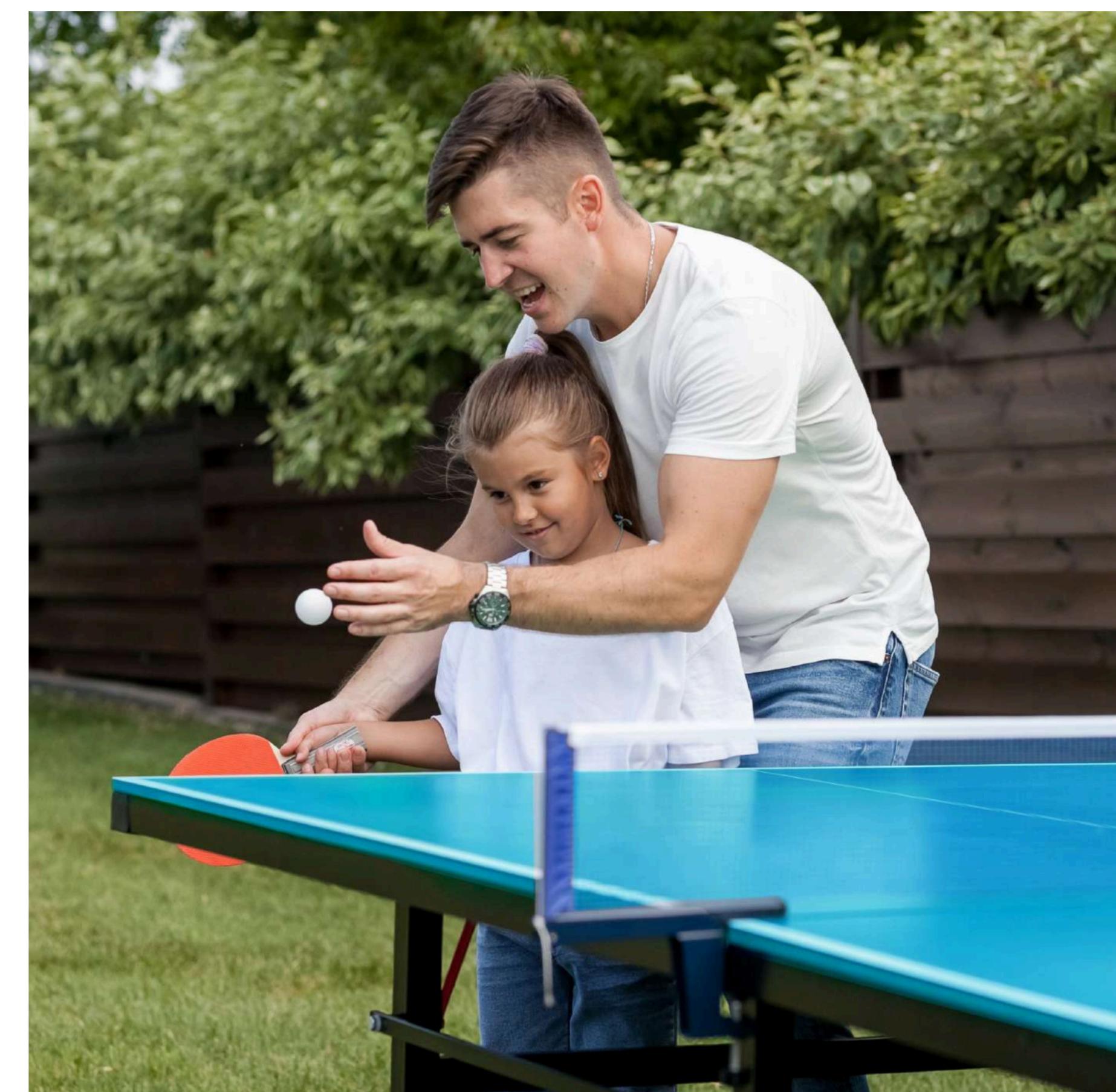
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, 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.

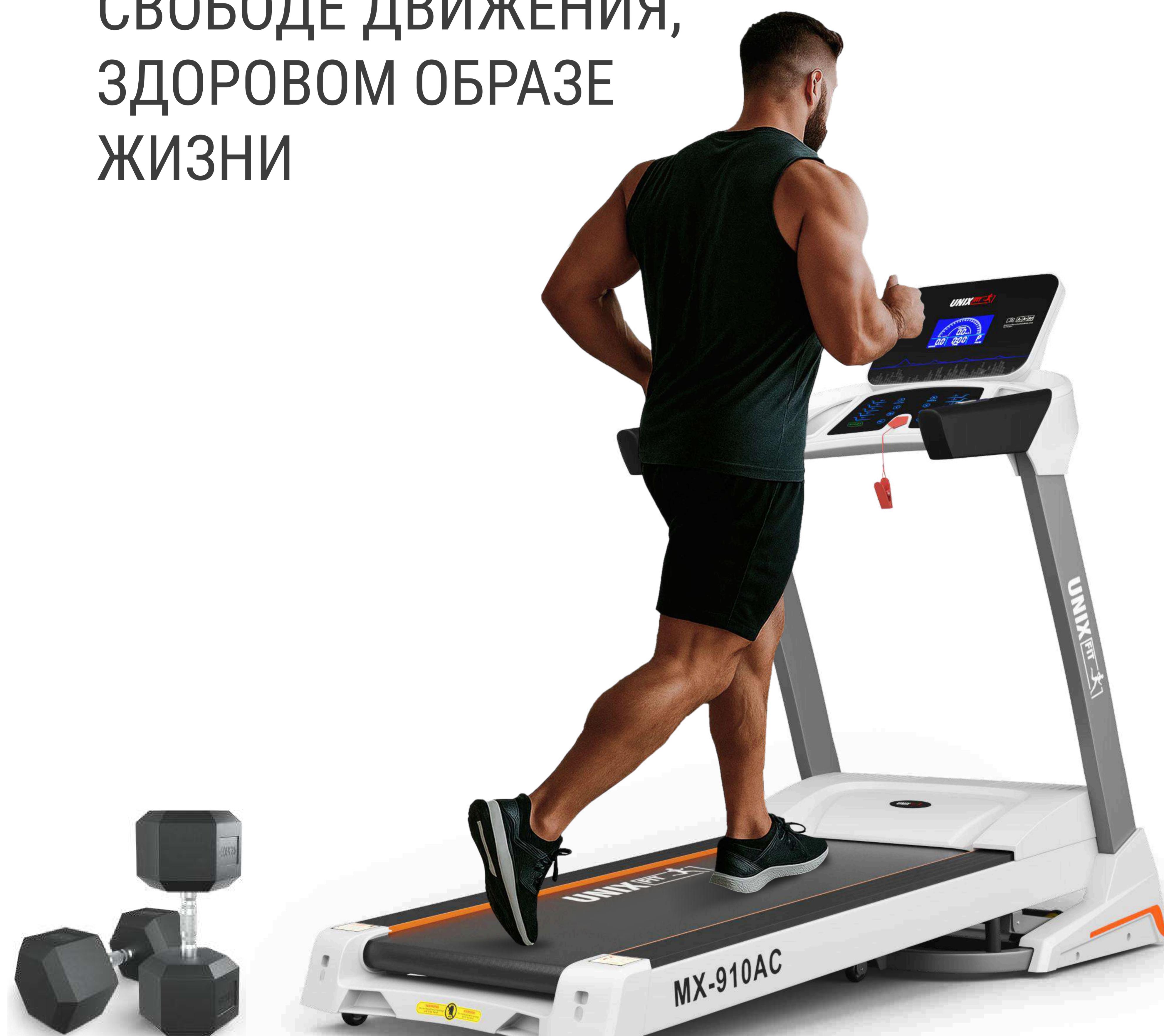
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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

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

UNIX

**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.



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочтайте 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

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 соединений и 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 абрзивные и химически агрессивные чистящие средства.
- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

Общие положения и описание устройства



Турник-пресс-брюсья со скамьей UNIX Fit POWER TOWER 150P предназначен для выполнения ряда упражнений и проработки следующих групп мышц:

- спины
- кора
- грудного отдела
- плечевого пояса и рук
- бедра
- голени
- ягодичных мышц

Модель подходит как начинающему, так и опытному спортсмену для выполнения базовых упражнений с собственным весом, штангой и гантелями. Конструкция сочетает в себе турник, брусья и силовую скамью. Есть возможность использовать штангу и гантели.

Устройство изготовлено из прочной стали, нескользящие ручки препятствуют проворачиванию ладоней во время занятий и помогают правильно выполнять упражнения на тренажёре.

Спинка, скамья и упоры для рук изготовлены с применением ЭКО-кожи с плетеной структурой (Carbon TX), что обеспечивает дополнительный комфорт и удобство во время занятий, предотвращая скольжение.

Многофункциональный тренажёр рассчитан на многоплановые тренировки по развитию мышц. Конструкция обеспечивает устойчивость при самых разных упражнениях, а габариты облегчают размещение устройств в любом помещении.

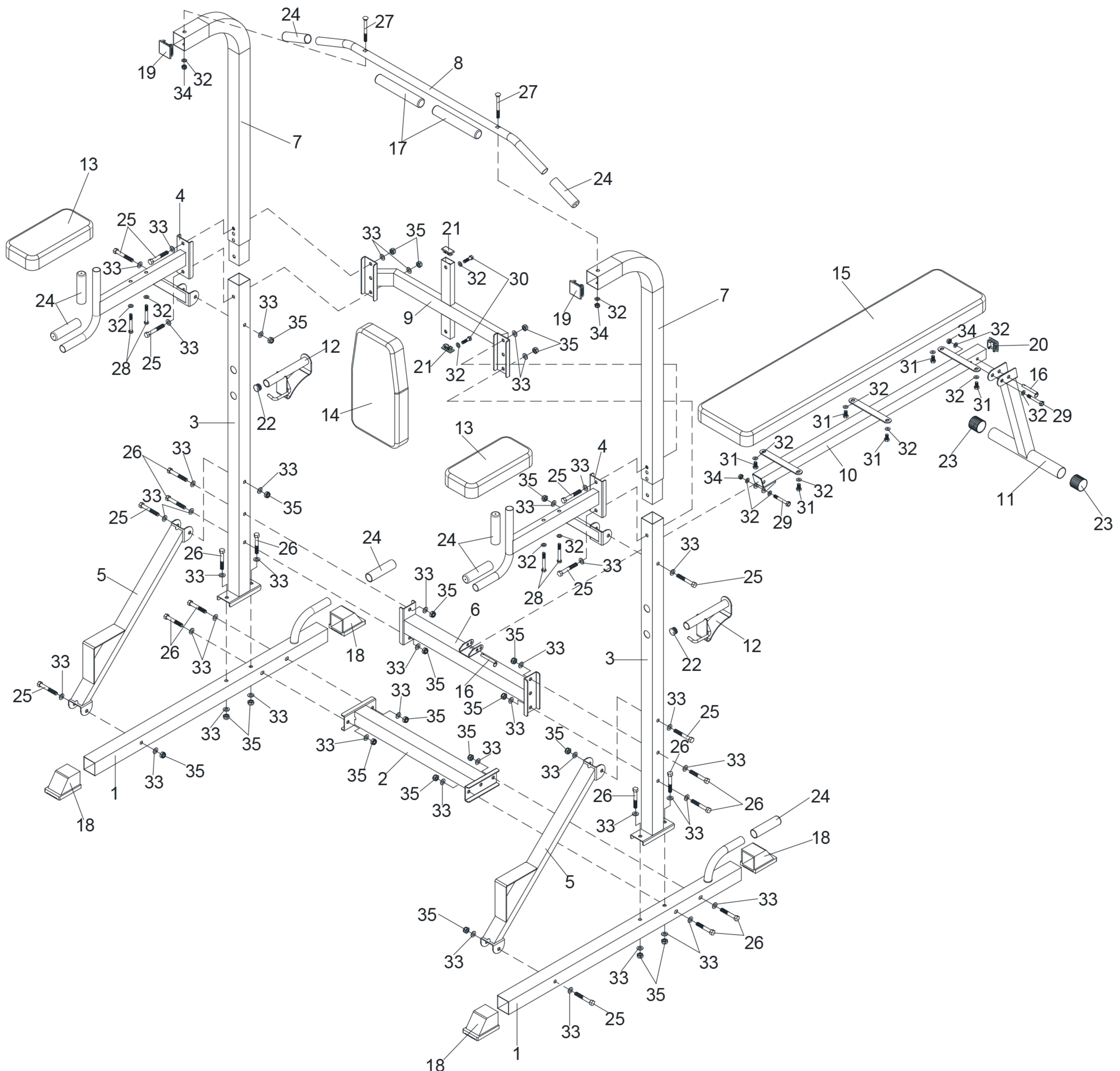
Тренажёр – отличный выбор для тех, кто стремится к совершенству своего тела и заботится о своем здоровье. С его помощью вы сможете эффективно тренироваться, укрепляя и улучшая выносливость и координацию движений.

Тренажёр имеет складную конструкцию и рассчитан на домашнее применение.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры в рабочем состоянии	1120 x 1820 x 2040-2400 мм
Размеры в сложенном состоянии	1120 x 1100 x 2400 мм
Вес нетто	35,5 кг
Рама	прямоугольная, стальной профиль, двойная порошковая окраска

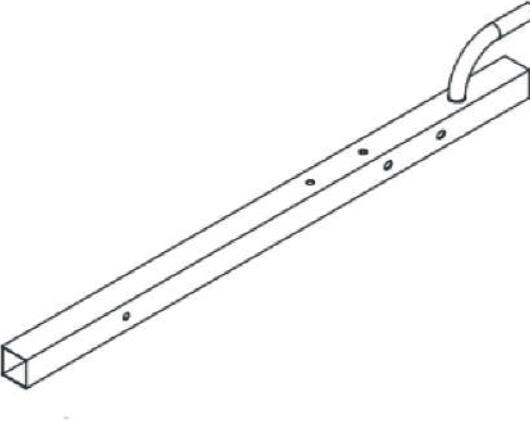
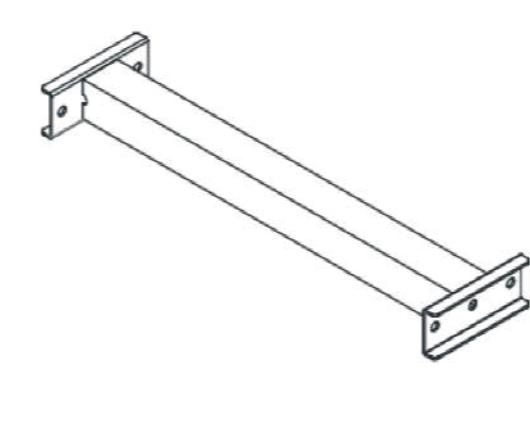
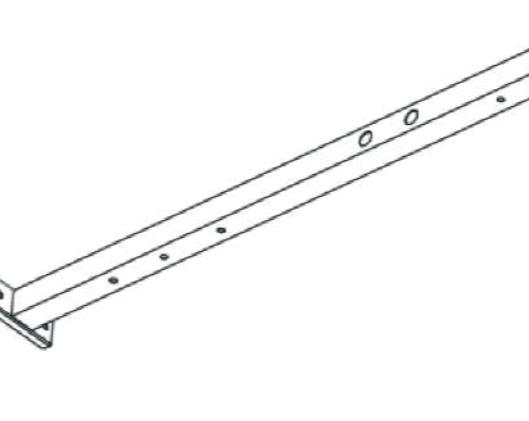
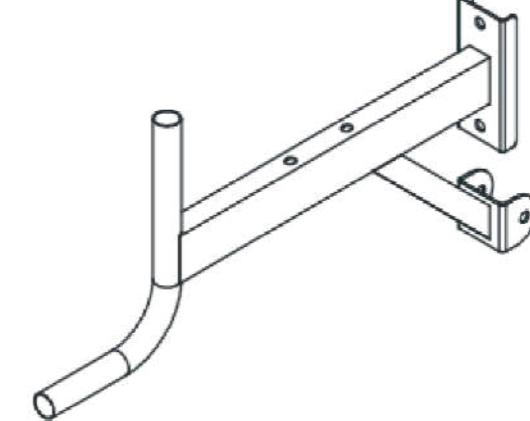
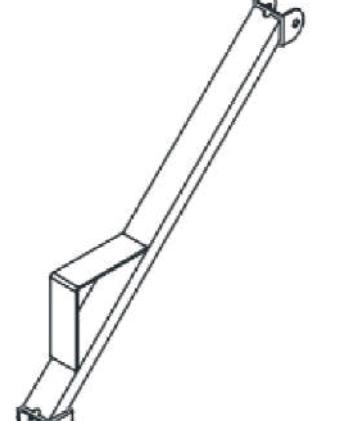
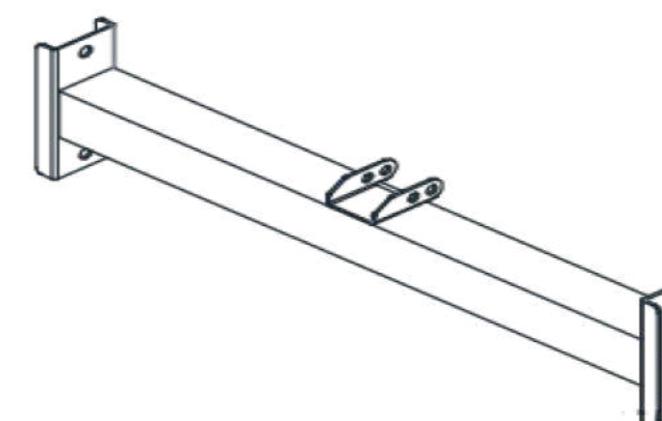
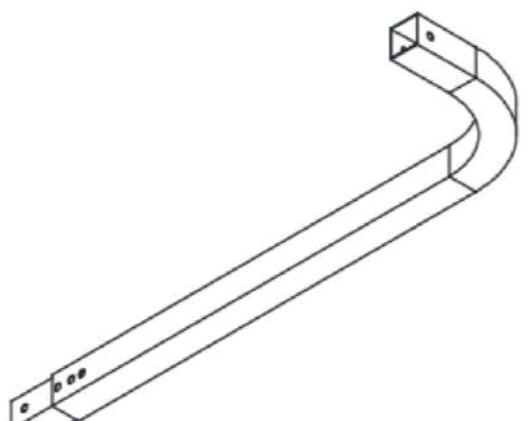
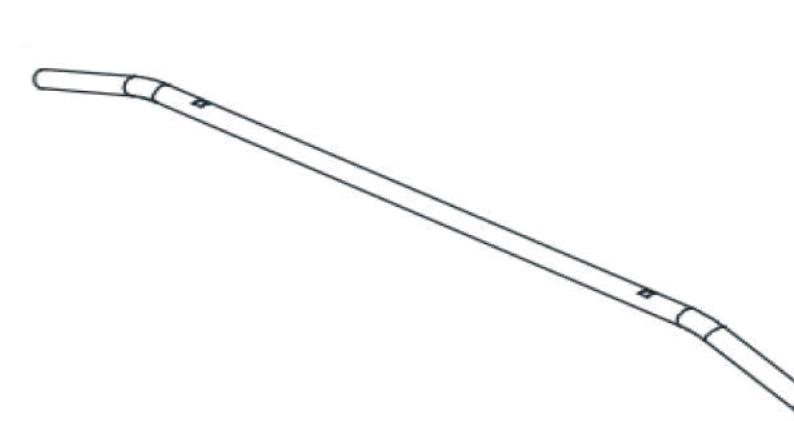
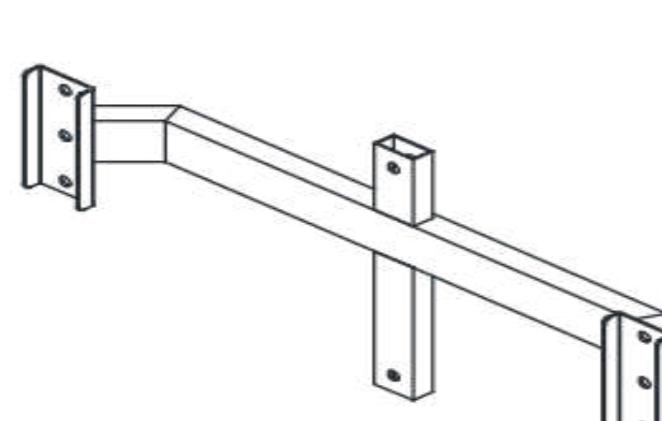
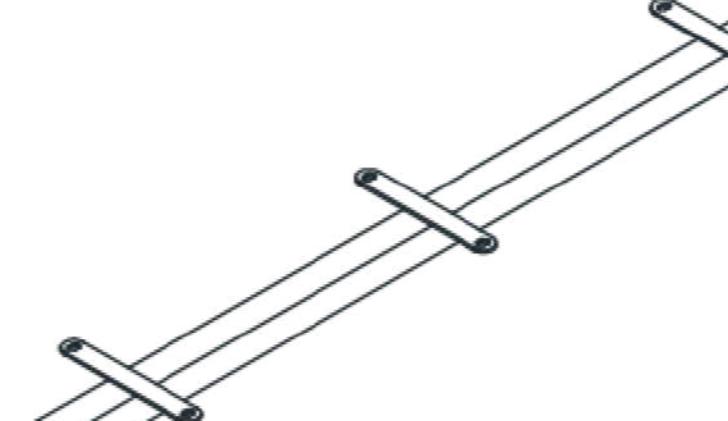
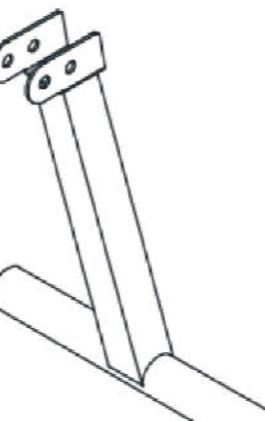
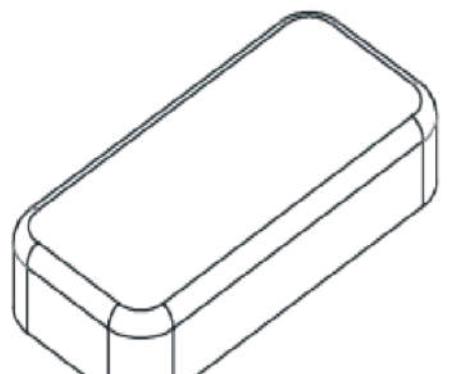
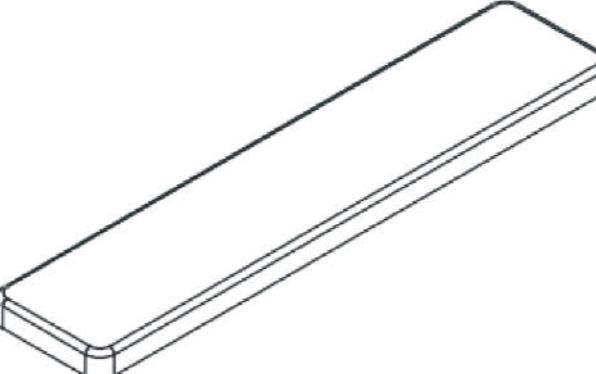
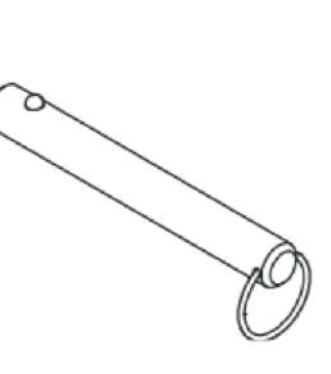
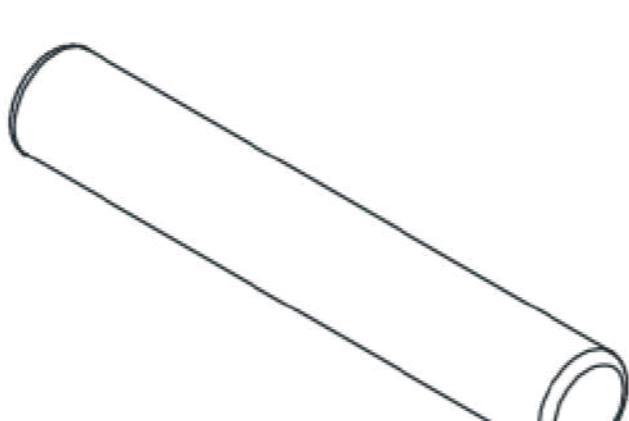
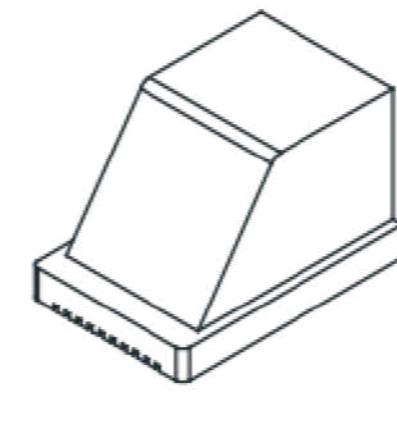
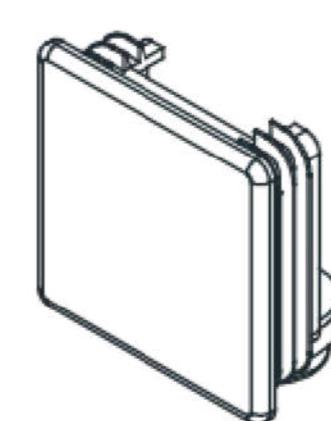
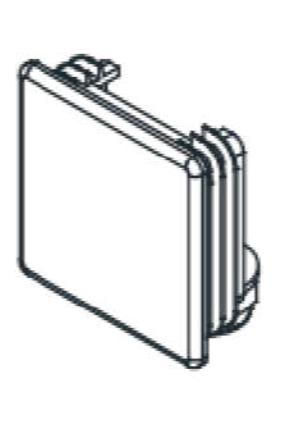
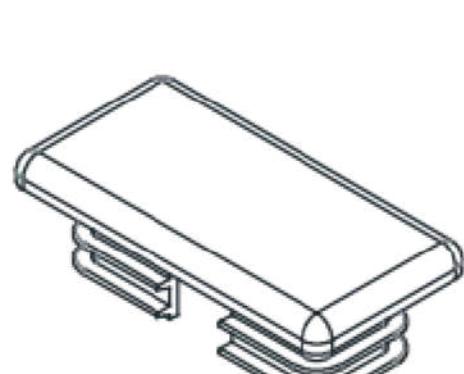
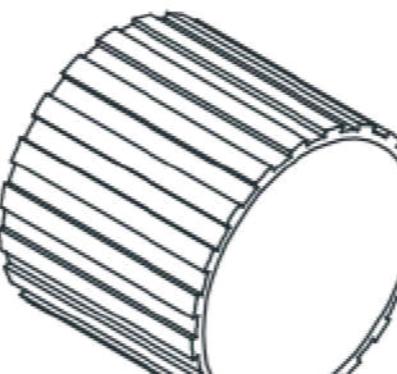
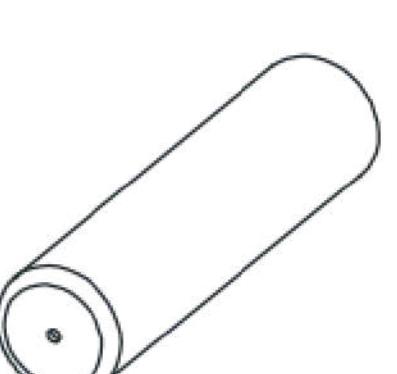
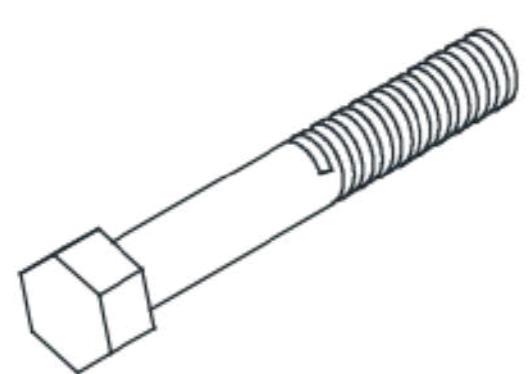
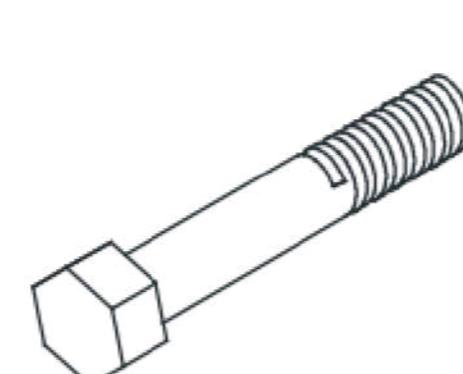
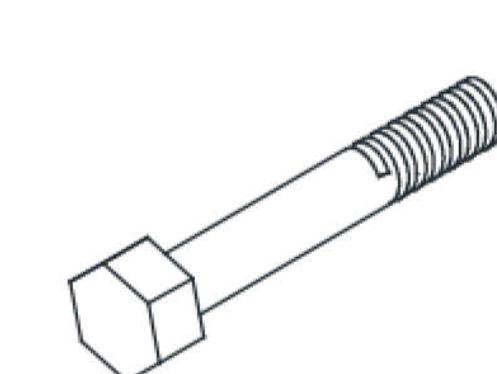
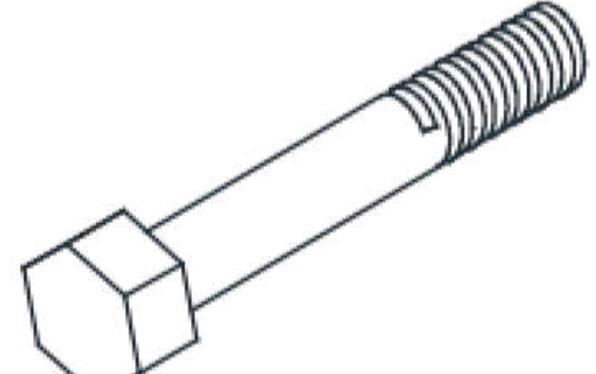
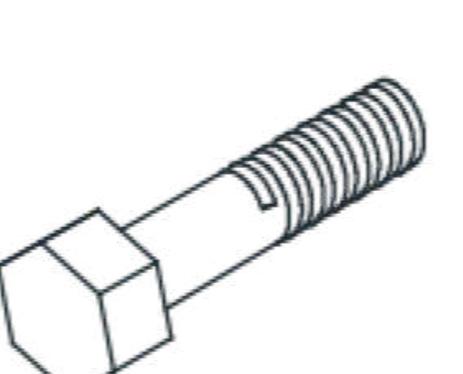
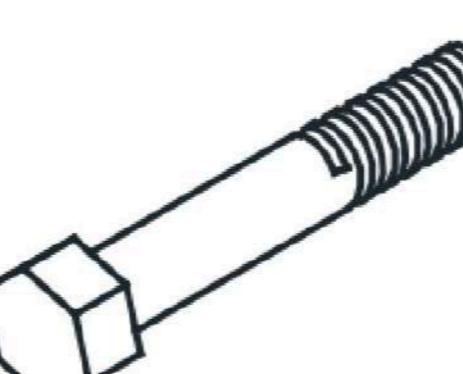
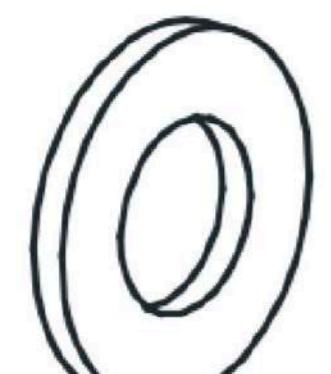
Общая схема устройства



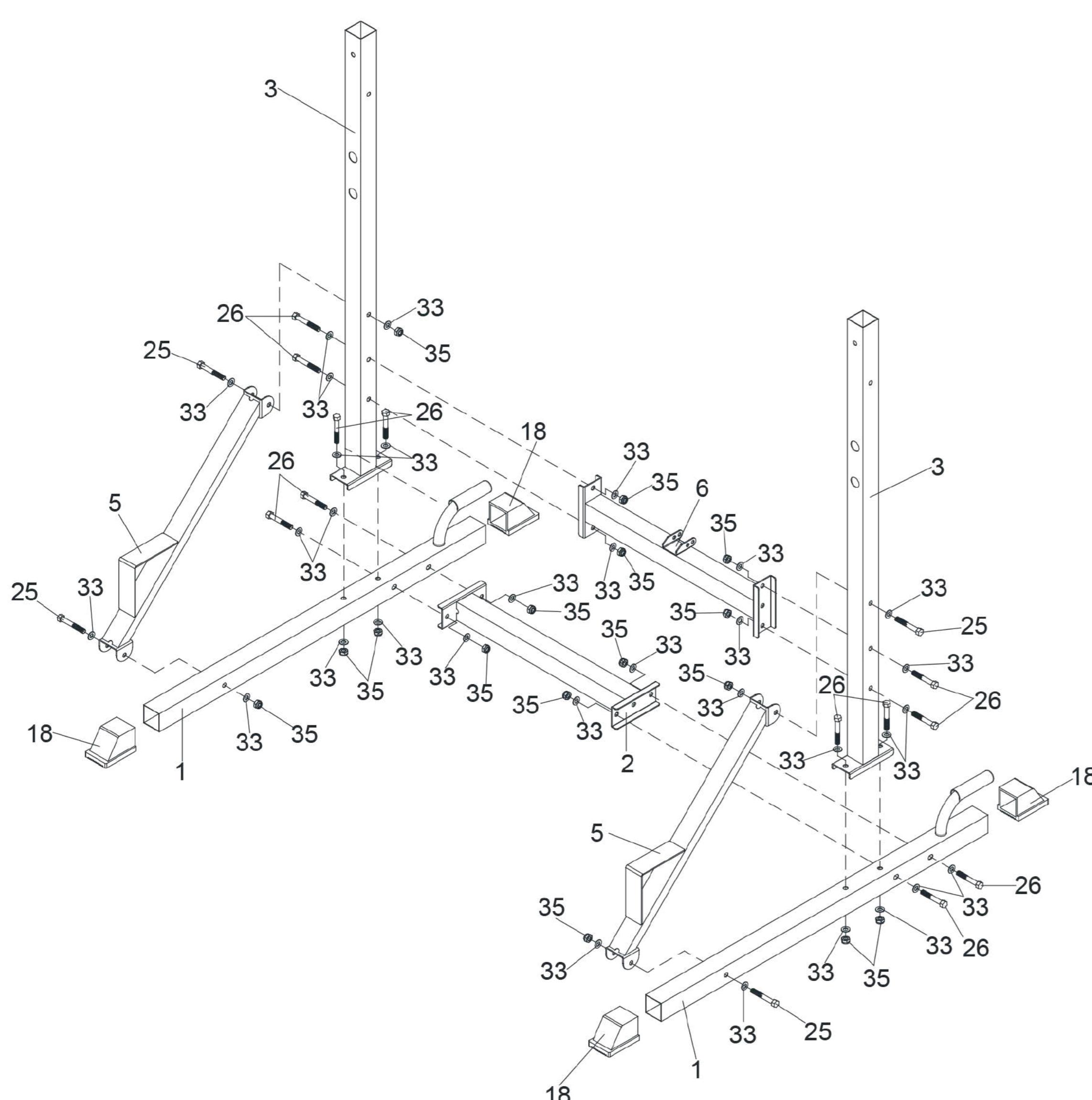
ВНИМАНИЕ!

Некоторые элементы предустановлены на заводе и не требуют дополнительных действий при сборке тренажёра.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1. Нижняя опора  2 шт	2. Поперечная балка нижняя  1 шт	3. Нижняя стойка  2 шт	4. Брусья-упоры  2 шт
5. Опора для отжиманий  2 шт	6. Поперечная перекладина  1 шт	7. Верхняя рама  2 шт	8. Штанга  1 шт
9. Рама спинки  1 шт	10. Рама скамьи  1 шт	11. Опора скамьи  2 шт	12. Упоры для штанги  2 шт
14. Спинка  1 шт	14. Спинка  1 шт	15. Скамья  1 шт	16. Быстросъемный штифт  2 шт
17. Мягкая накладка  уже установленно 2 шт	18. Заглушка полая 50мм  уже установленно 4 шт	19. Заглушка 50мм (квадратная)  уже установленно 2 шт	20. Заглушка 38мм (квадратная)  уже установленно 2 шт
21. Заглушка 40Х20мм  уже установленно 2 шт	22. Заглушка 25мм (круглая)  уже установленно 2 шт	23. Зашлушки 50мм (круглая)  уже установленно 2 шт	24. Держатель  уже установленно 8 шт
25. Винт M10Х7мм (шестигранный)  10 шт	26. Винт M10Х65мм (шестигранный)  12 шт	27. Винт M8Х90мм (каретный)  уже установленно 2 шт	28. Винт M8Х65мм (шестигранный)  уже установленно 4 шт
29. Винт M8Х60мм (шестигранный)  2 шт	30. Винт M8Х30мм (шестигранный)  2 шт	21. Винт M8Х15мм (шестигранный)  уже установленно 6 шт	32. Шайба M8  уже установленно 18 шт
33. Шайба M10  44 шт	34. Контргайка M8 (нейлоновая)  4 шт	35. Контргайка M10 (нейлоновая)  22 шт	

Инструкция по сборке тренажёра



ШАГ 1

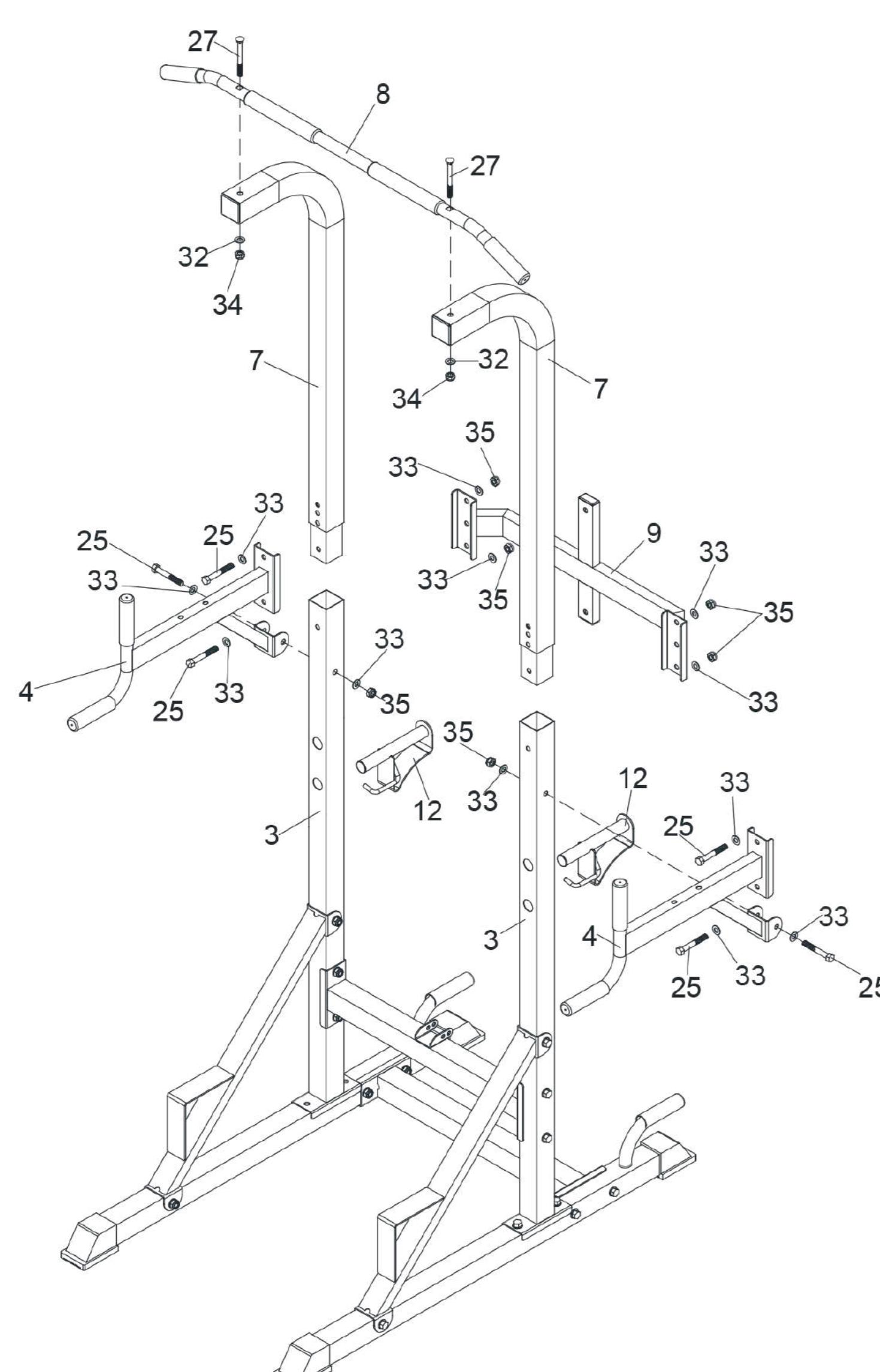
Установите ножки-заглушки (18) на нижние опоры (1).

Прикрепите поперечную балку (2) к нижним опорам (1) с помощью четырех шестигранных болтов M10X65 (26), восьми шайб M10 (33) и четырех нейлоновых гаек M10 (35).

Закрепите нижние стойки (3) на нижних опорах (1) с помощью четырех шестигранных болтов M10X65 (26), восьми шайб M10 (33) и четырех нейлоновых гаек M10 (35).

Зафиксируйте поперечную перекладину (6) на нижних стойках (3) с помощью четырех шестигранных болтов M10X65 (26), восьми шайб M10 (33) и четырех нейлоновых гаек M10 (35).

Соедините в единую конструкцию опоры для отжиманий (5), нижние опоры (1) и нижние стойки (3) с помощью четырех шестигранных болтов M10X70 (25), восьми шайб M10 (33) и четырех нейлоновых гаек M10 (35).



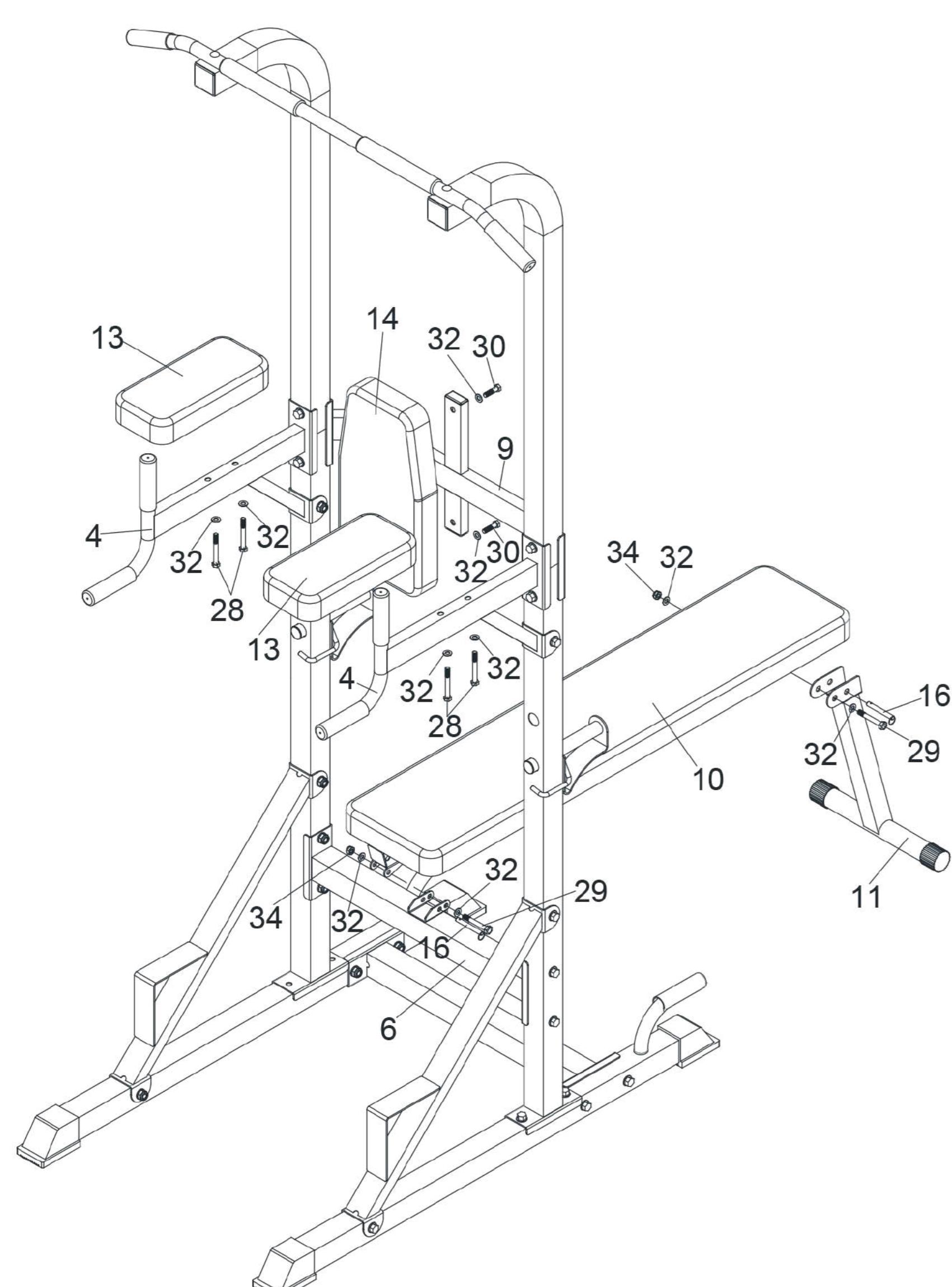
ШАГ 2

Соедините верхние рамы (7) и нижние стойки (3).

Прикрепите брусья-упоры (4) и раму спинки (9) к верхним (7) и нижним стойкам (3) с помощью четырех шестигранных болтов M10X70 (17), восьми шайб M10 (23) и четырех нейлоновых гаек M10 (25).

Закрепите штангу турника (8) на верхних рамках (7), используя два каретных винта M8X90 (27), две шайбы M8 (32) и две нейлоновые гайки M8 (34).

Разместите упоры для штанги (12) на нижних стойках (3).



ШАГ 3

Прикрепите раму скамьи (10) к поперечной перекладине (6) с помощью одного шестигранного болта M8X60 (29), двух шайб M8 (32), одной нейлоновой гайки M8 (34) и быстросъемного штифта (16).

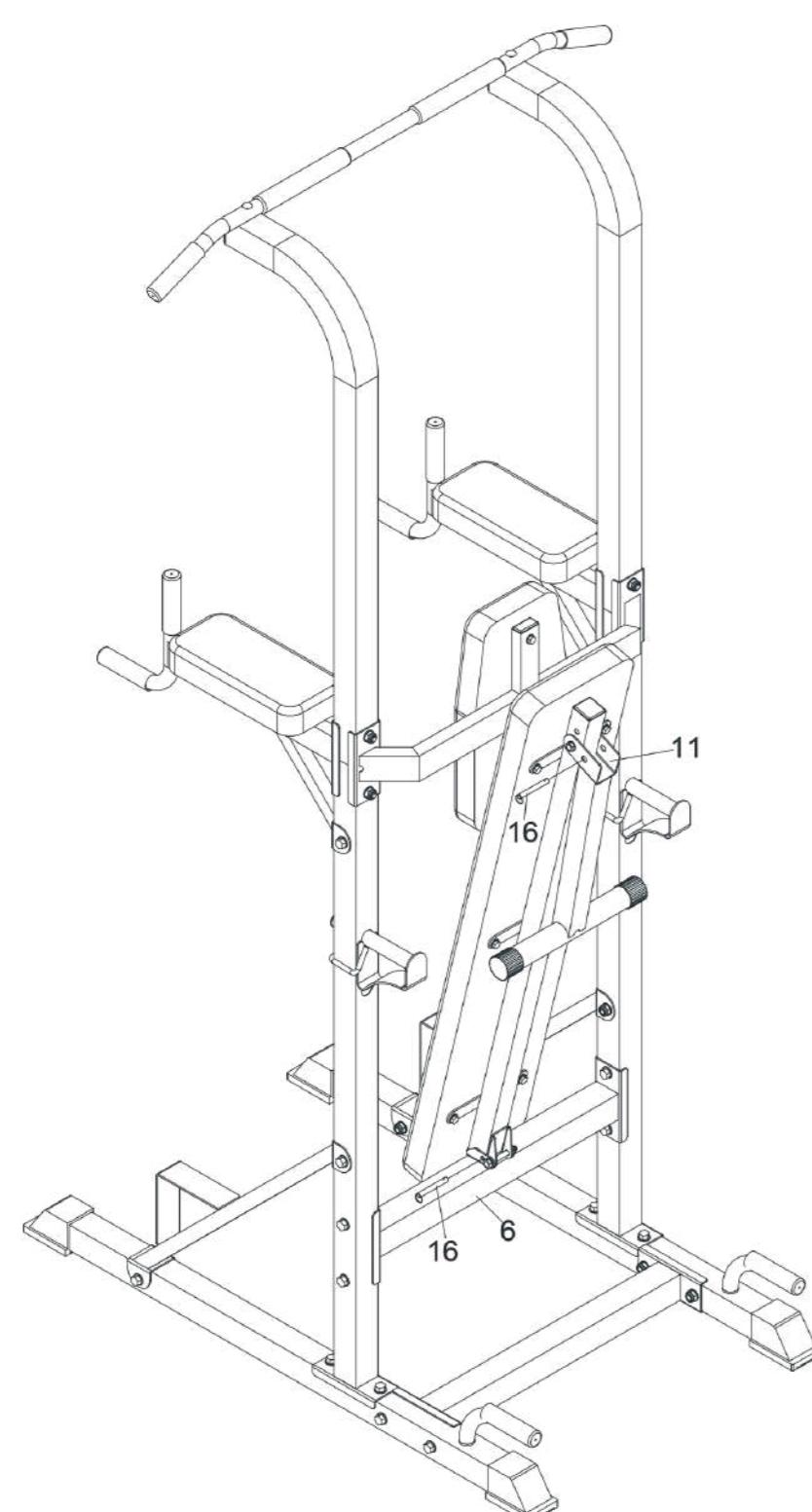
Закрепите опору скамьи (11) на раме скамьи (10), используя один шестигранный болт M8X60 (29), две шайбы M8 (32), одну нейлоновую гайку M8 (34) и быстросъемный штифт (16).

Прикрепите подлокотники (13) к брусьям-упорам (4), используя четыре шестигранных болта M8X65 (28) и четыре шайбы M8 (32).

Закрепите спинку (14) на раме спинки (9), используя два шестигранных болта M8X30 (30) и две шайбы M8 (32).

ШАГ 4

После сборки проверьте надёжность болтовых соединений и при необходимости подтяните болты. Установите тренажёр в предназначенное для него место. Для перемещения устройства во избежание травм лучше воспользоваться помощью.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Вытащите быстросъемные штифты (16) из поперечной перекладины (6) и опоры скамьи (11) и поднимите вверх скамью тренажёра. Вставьте штифты на место для фиксации положения.

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.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***

