



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

СИЛОВАЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ UNIX FIT MAX PRO КРОССОВЕР 5 ПОЗИЦИОННЫЙ (UC1641A-SET1614B)



ВАЖНО

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство. Сохраните данное Руководство для дальнейшего использования.

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



Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор тренажёра. Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой тренажёра и началом тренировок.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу <https://unixfit.ru/> в разделе «Покупателям».

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

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.

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.

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.

Общие положения и описание устройства



Тренажёр Силовая мультистанция UNIX Fit MAX PRO Кроссовер 5-ти позиционный (UC1641A-SET1614B) предназначен для разносторонних тренировок с возможностью охвата максимального количества мышечных групп. Эффективную тренировку обеспечивают 5 тренировочных позиций с различным функционалом.

На силовой станции можно выполнять следующие упражнения: сведение рук, сгибание и разгибание рук, упражнения для укрепления мышц пресса, приседания с нижнего блока утяжелителей, махи ногами, опускание прямых рук с верхнего блока стоя, разгибание рук, подтягивания, скрестные отведения и многие другие.

Прочная стальная конструкция, объединяющая пять различных тренажёров и устройств в одно, помогает выполнять полный спектр упражнений по укреплению и развитию мышц, увеличению выносливости и гибкости.

Отдельный стек утяжелителей на каждый из узлов станции облегчает переход между упражнениями, позволяет заниматься без технических задержек.

Тренажёр с усиленными сварными швами обеспечивает стабильность и безопасность во время тренировок, что позволяет вам сосредоточиться на достижении целей без опасений.

Тренажёр может использоваться как в тренажёрном зале, так и дома. **Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 4620 x 4497 x 2310 мм

Вес нетто: 843 кг

Вес брутто: 900 кг

Техника безопасности при использовании тренажёра

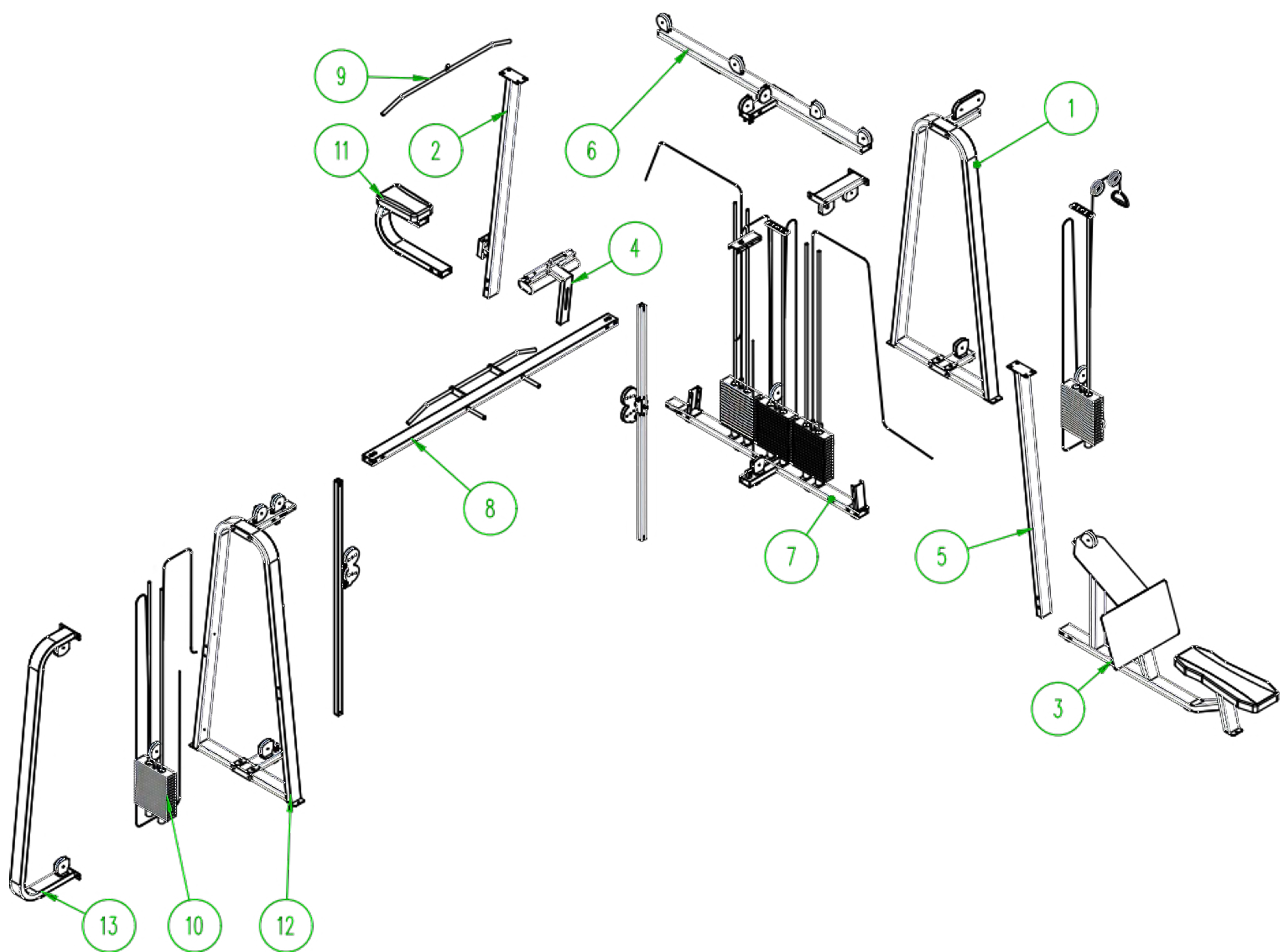
ВАЖНО!

- 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 твёрдой 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.

Общая инструкция по сборке тренажёра



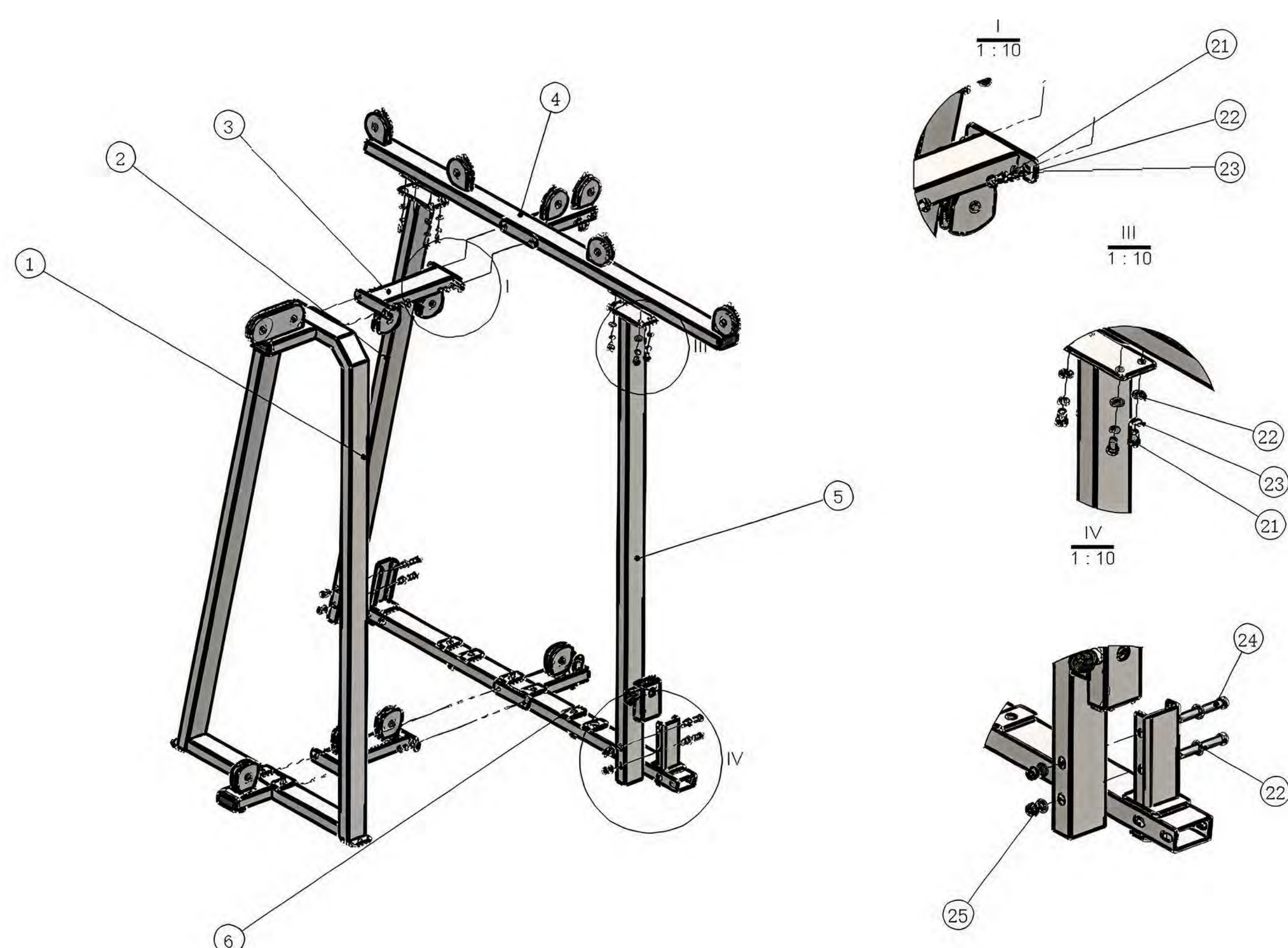
№	Деталь	Кол-во
1	Боковая рама	1
2	Стойка для модуля верхней тяги	1
3	Основание сиденья нижней тяги	1
4	Подушка для ног верхней тяги	1
5	Стойка для модуля нижней тяги	1
6	Поперечная верхняя балка	1
7	Сварной модуль основания	1
8	Поперечная балка кроссовера с турником	1

№	Деталь	Кол-во
9	Рукоятка верхней тяги	1
10	Набор утяжелителей	5
11	Основание сиденья верхней тяги	1
12	Основная рама кроссовера	1
13	Задняя опора кроссовера	1

Подробная пошаговая инструкция **ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА**

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Схема сборки на шаге 1



Комплектующие для сборки на шаге 1

1. Боковая рама 1 шт	2. Стойка модуля нижней тяги 1 шт	3. Задние опорные блоки кроссовера 2 шт	4. Верхняя поперечная балка 1 шт
5. Стойка модуля верхней тяги 1 шт	6. Поперечная балка основания 1 шт	21. Шайбы M12 24 шт	22. Болты M12 × 20 мм (шестигранный) 16 шт
23. Шайбы M12 (пружинная) 16 шт	24. Болты M12 × 120 мм (шестигранный) 4 шт	25. Гайки M12 4 шт	

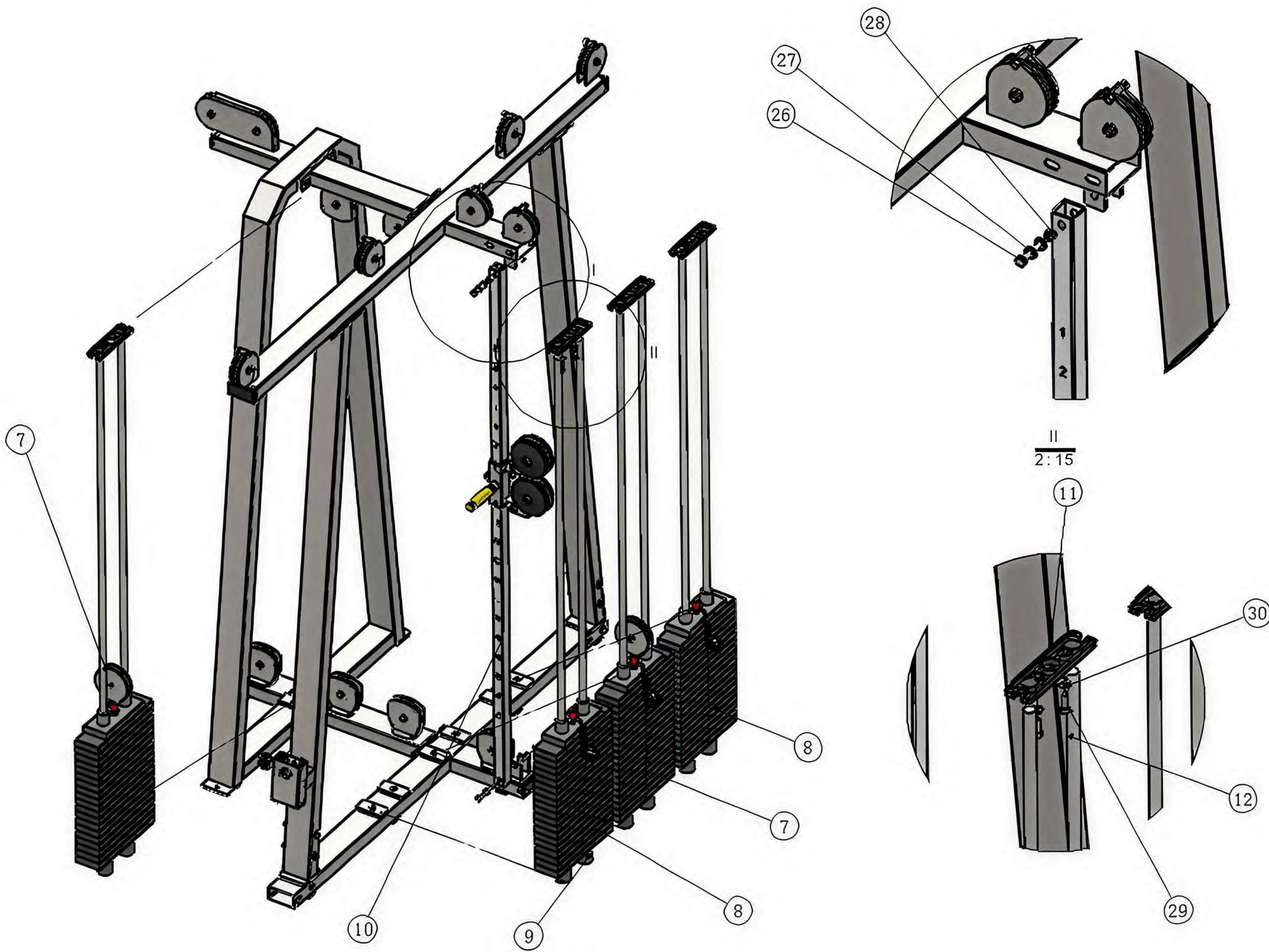
Разложите компоненты (1), (2), (3), (4), (5), (6) на ровной поверхности согласно схеме.

Соедините стойки для модулей тяги (2) и (5) с поперечной балкой основания (6) с помощью болтов М12×20. Закрепите верхнюю поперечную балку (4) на стойках (2) и (5) болтами М12×120.

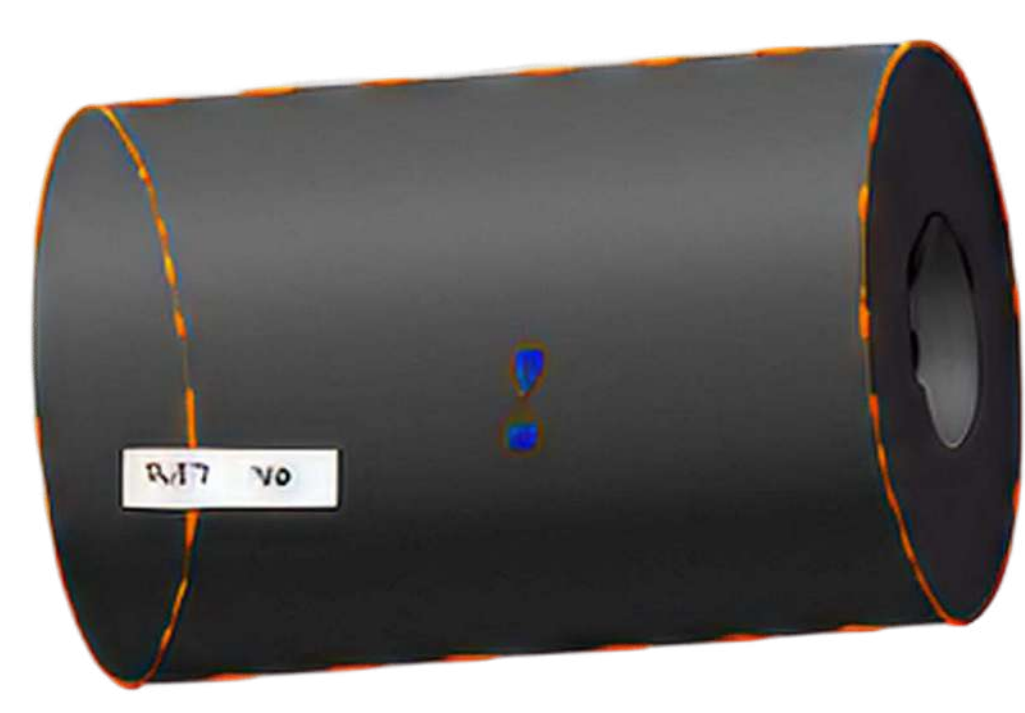
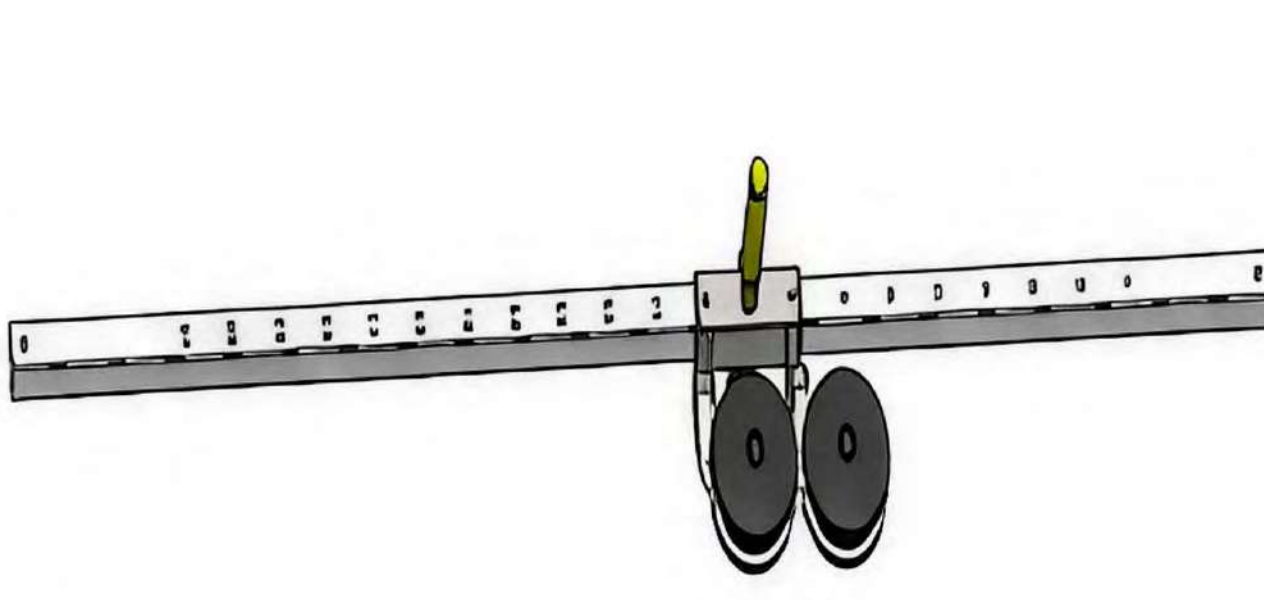
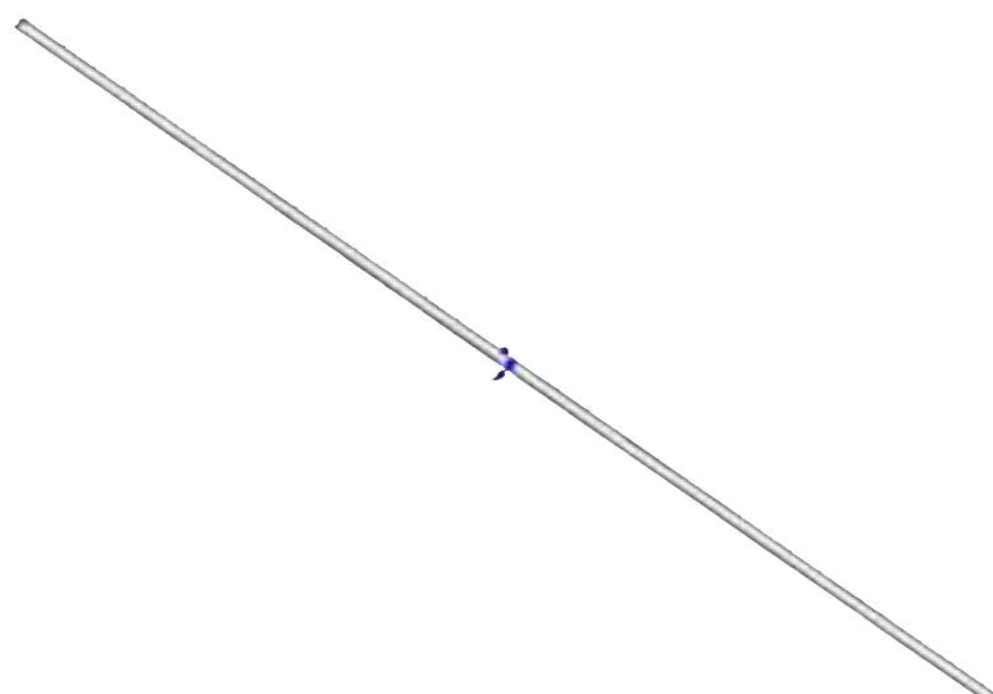
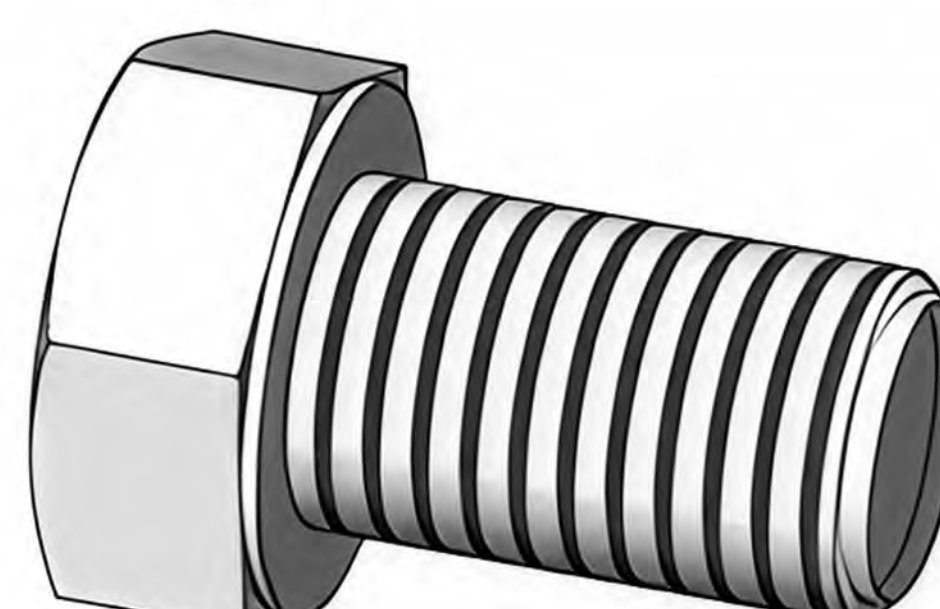
Установите боковую раму (1) и через задние опорные блоки кроссовера (3) блоки соедините её с верхней (4) и нижней (6) балками болтами М12×20. Проверьте все соединения, затяните гайки ключом.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Схема сборки на шаге 2.



Комплектующие для сборки на шаге 2

7. Двойной блок утяжелителей  2 шт	8. Одинарный блок утяжелителей  2 шт	9. Амортизаторы утяжелителей  8 шт	10. Регулировочная планка «Бабочка»  1 шт
11. Фиксаторы направляющих  4 шт	12. Направляющие утяжелителей  8 шт	26. Болты М10*65 (шестигранный)  2 шт	27. Шайбы М10  4 шт

28. Гайки M10  2 шт	29. Болты M8×25 (цилиндрическая головка)  8 шт	30. Шайбы M8  8 шт
---	---	--

В поперечной балке основания (деталь (6) на первом шаге сборки) есть 4 паза — по два на каждую сторону. Вставьте в них резиновые амортизаторы (9). Они нужны, чтобы грузы не бились о металл. Направляющие (12) установите в амортизаторы (9). Закрепите их на верхней поперечной балке (4) с помощью фиксаторов направляющих (11). Используйте для соединения болты M8×25.

Соберите блоки утяжелителей. Утяжелители имеют центральное отверстие. Оденьте их (кроме первой плиты с штифтом-фиксатором) на направляющие по убыванию веса, разместив самые тяжёлые внизу. Не путайте порядок размещения плит, иначе утяжелители будут застревать.

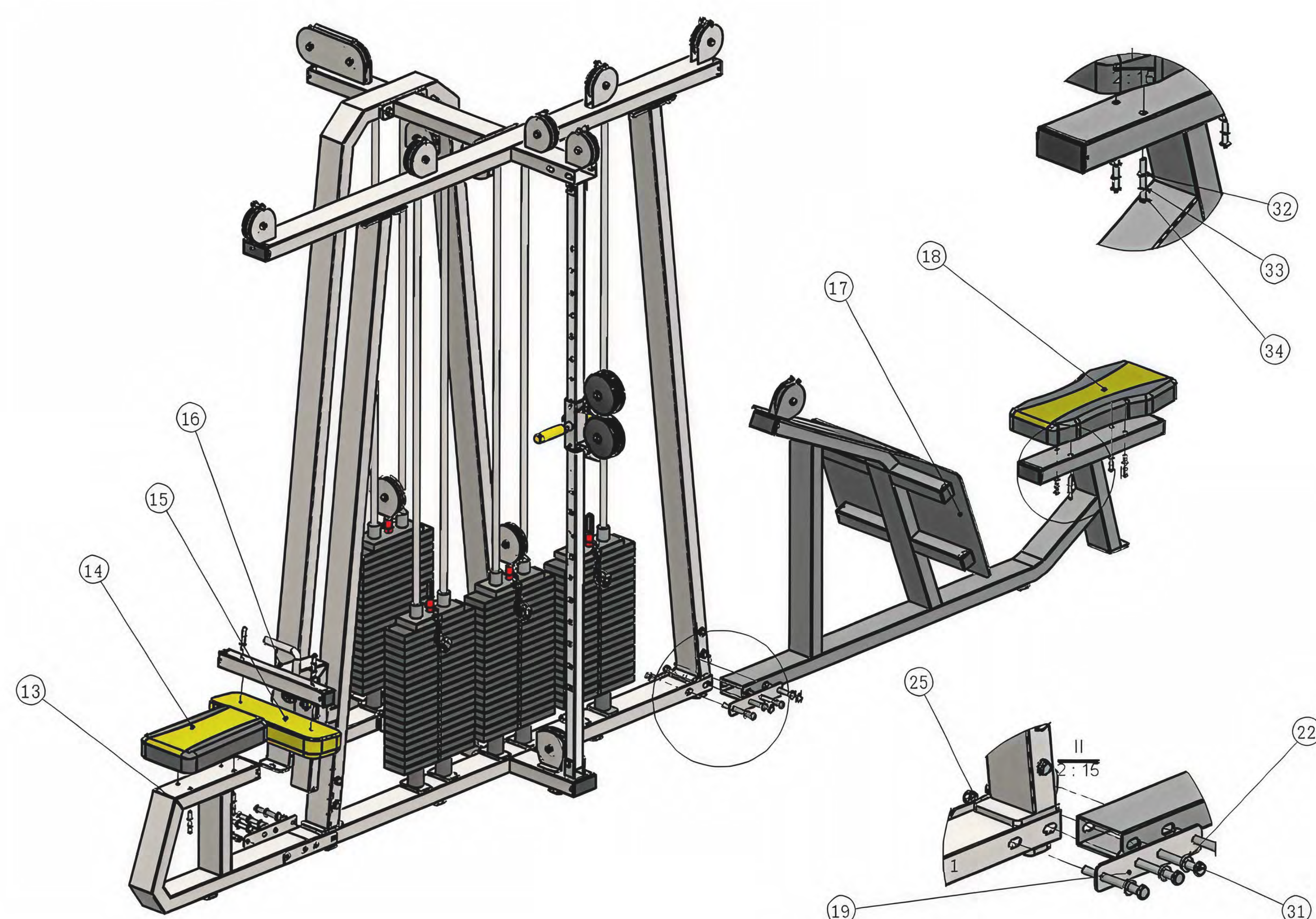
Двойной блок утяжелителей (7) ставится в центральную часть поперечной балки основания (6) (для упражнения «Бабочка»). Оденьте его на направляющие поверх грузов. Закрепите с помощью фиксаторов (11) болтами M10×65 через отверстия в раме.

Одинарные блоки утяжелителей (8) (для верхней и нижней тяги) устанавливаются справа и слева от двойного блока утяжелителей. Установка и фиксация одинарных блоков проводится аналогично центральному двойному блоку.

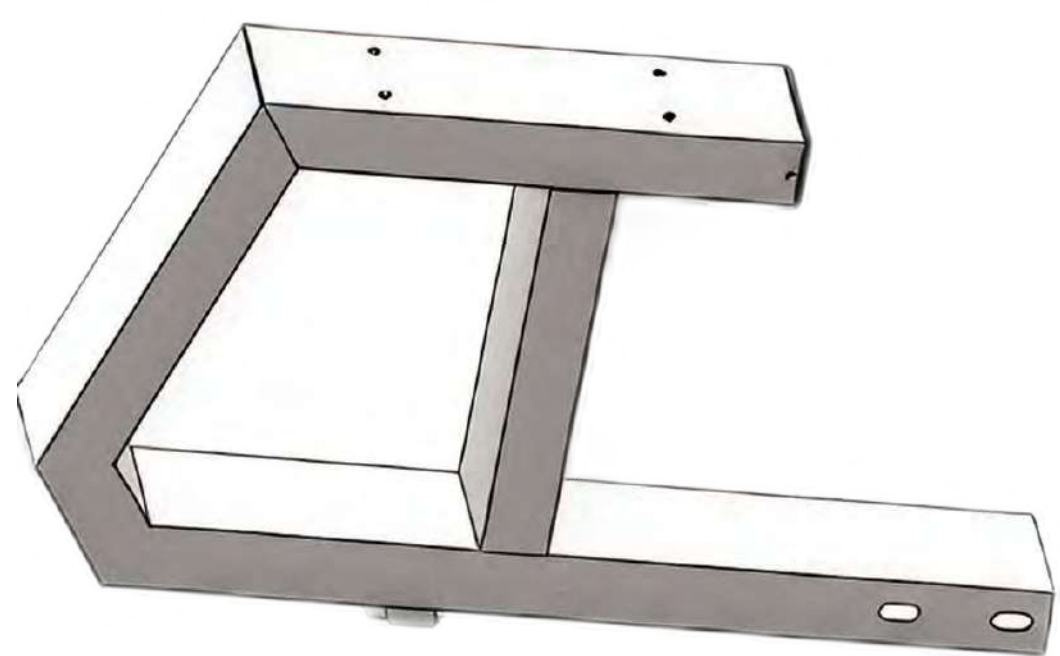
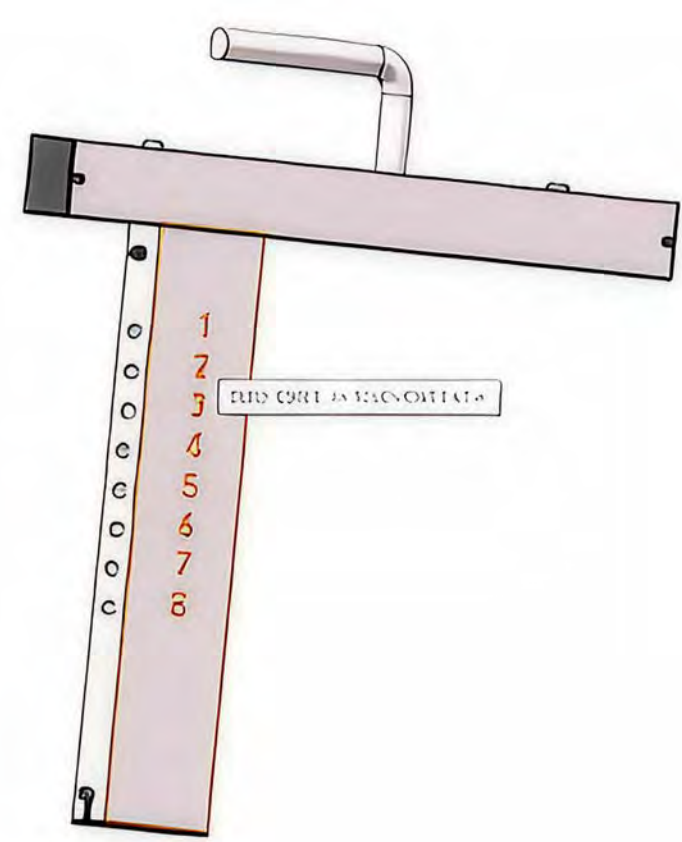
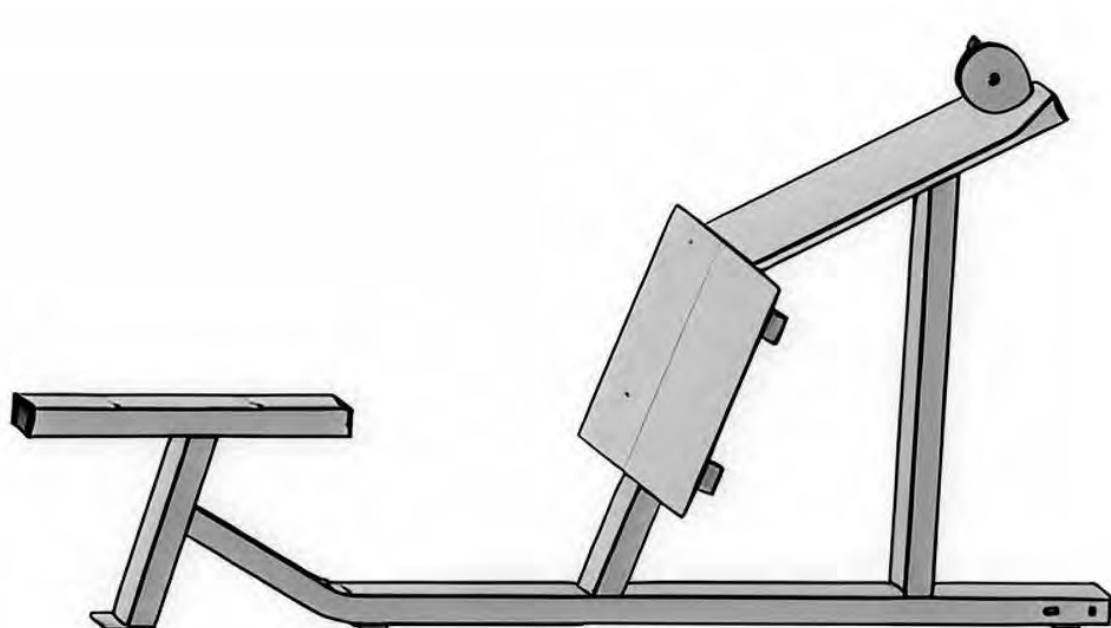
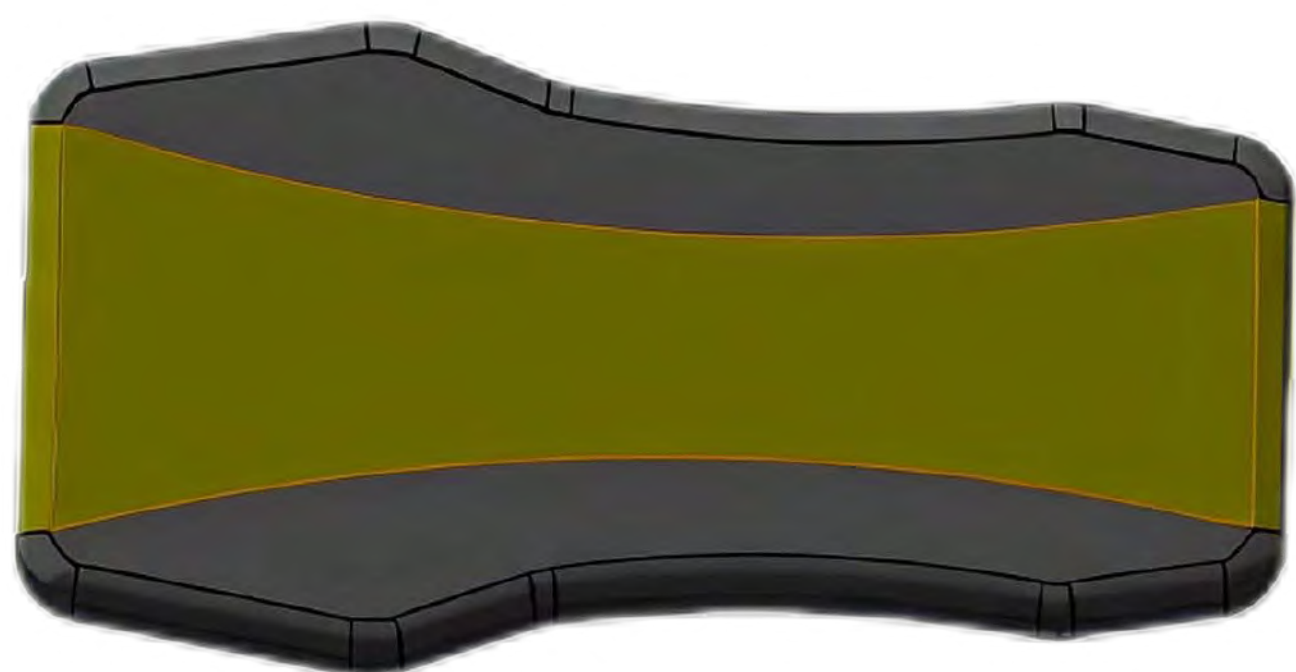
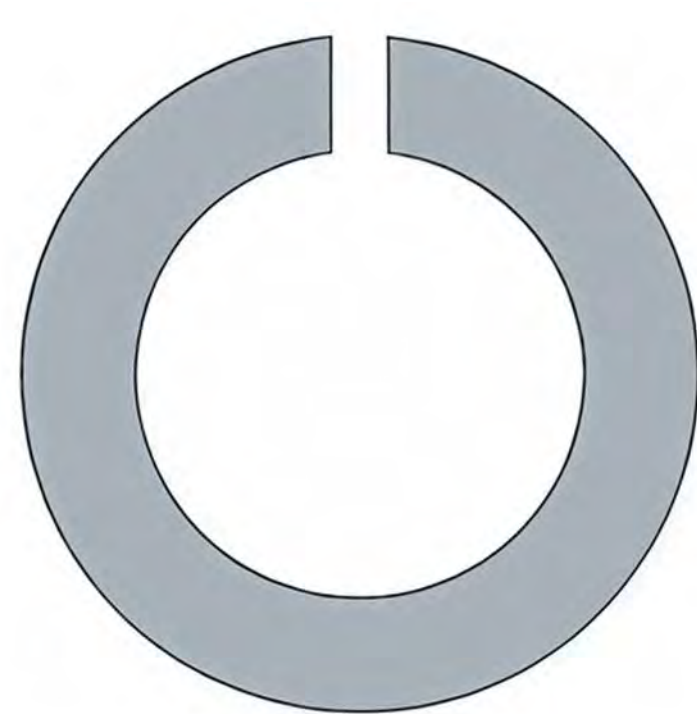
Установите регулировочную планку «Бабочка» (10) вертикально согласно схеме. Закрепите планку с помощью болтов из крепёжного комплекта. На каждый из блоков (7) и (8) установите верхнюю плиту с штифтом-фиксатором утяжелителей. Вставьте штифт-фиксатор в отверстие в направляющих для блокировки грузов. Проверьте свободный ход роликов на всех собранных элементах

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Схема сборки на шаге 3.



Комплектующие для сборки на шаге 3.

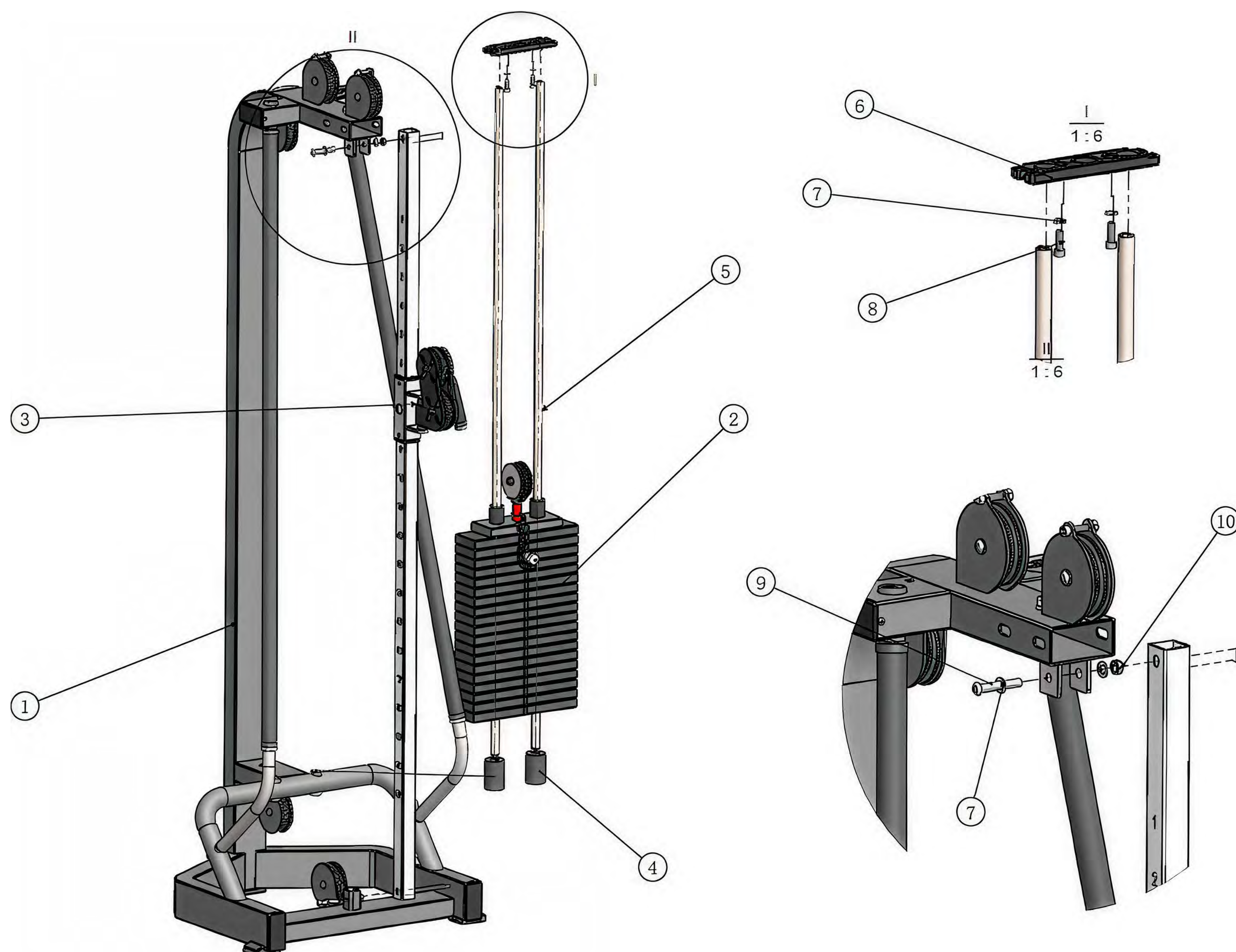
13. Основание сиденья нижней тяги  1 шт	14. Сиденье нижней тяги  1 шт	15. Каркас подушки  1 шт	16. Подушка  1 шт
17. Основание сиденья верхней тяги  1 шт	18. Сиденье верхней тяги  1 шт	19. Соединительная пластина  4 шт	22. Шайбы M12  16 шт
25. Гайки M12  8 шт	31. Болты M12 × 125 мм (шестигранный)  8 шт	32. Винты M8*70 (полукруглая головка)  8 шт	33. Шайбы M8 (пружинная)  8 шт
34. Шайбы M12  8 шт			

Установите основание сиденья нижней тяги (13) на боковую стойку (5). Закрепите каркас подушки (15) на основании сиденья. Прикрепите подушку (16) к каркасу. Установите сиденье нижней тяги (14) на основание (13).

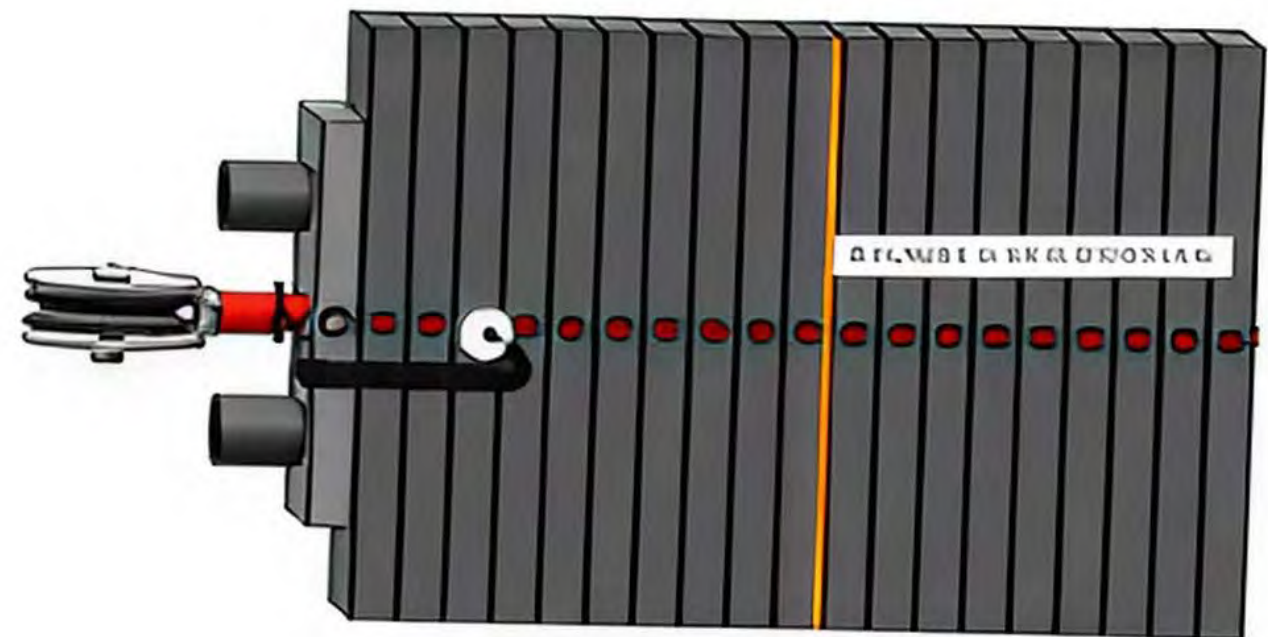
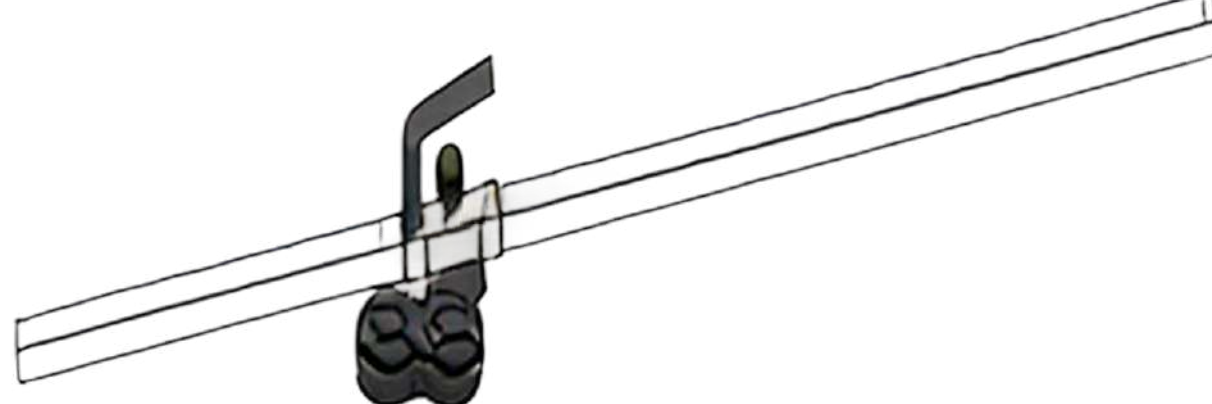
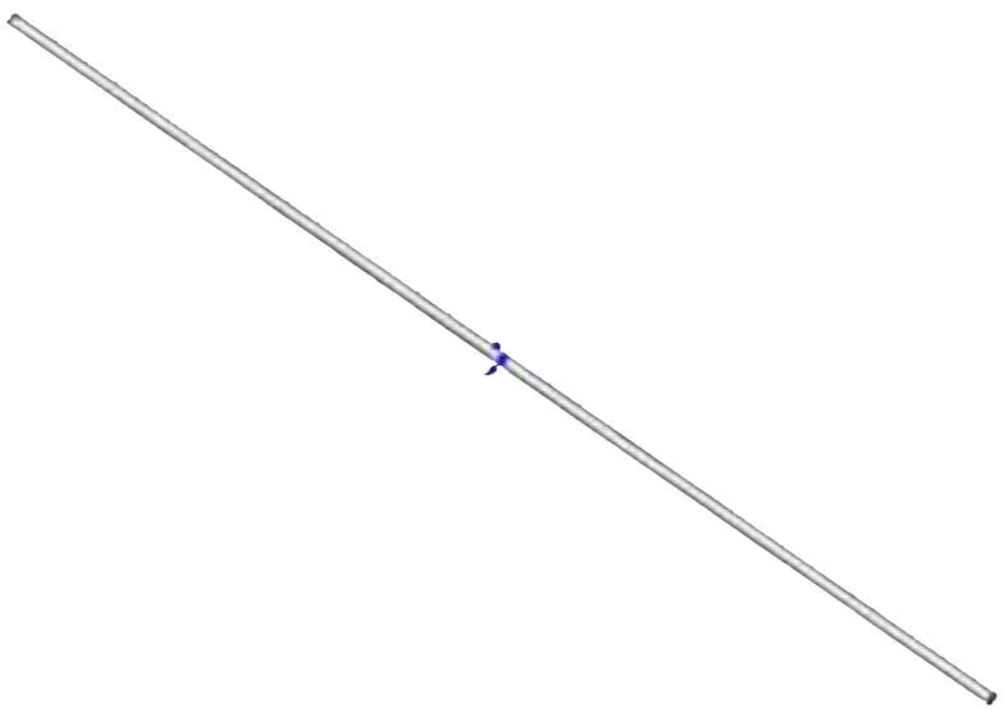
Соберите основание сиденья нижней тяги (17) и закрепите его на стойке (2). Установите на основание (17) сиденье верхней тяги (18).

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Схема сборки на шаге 4.



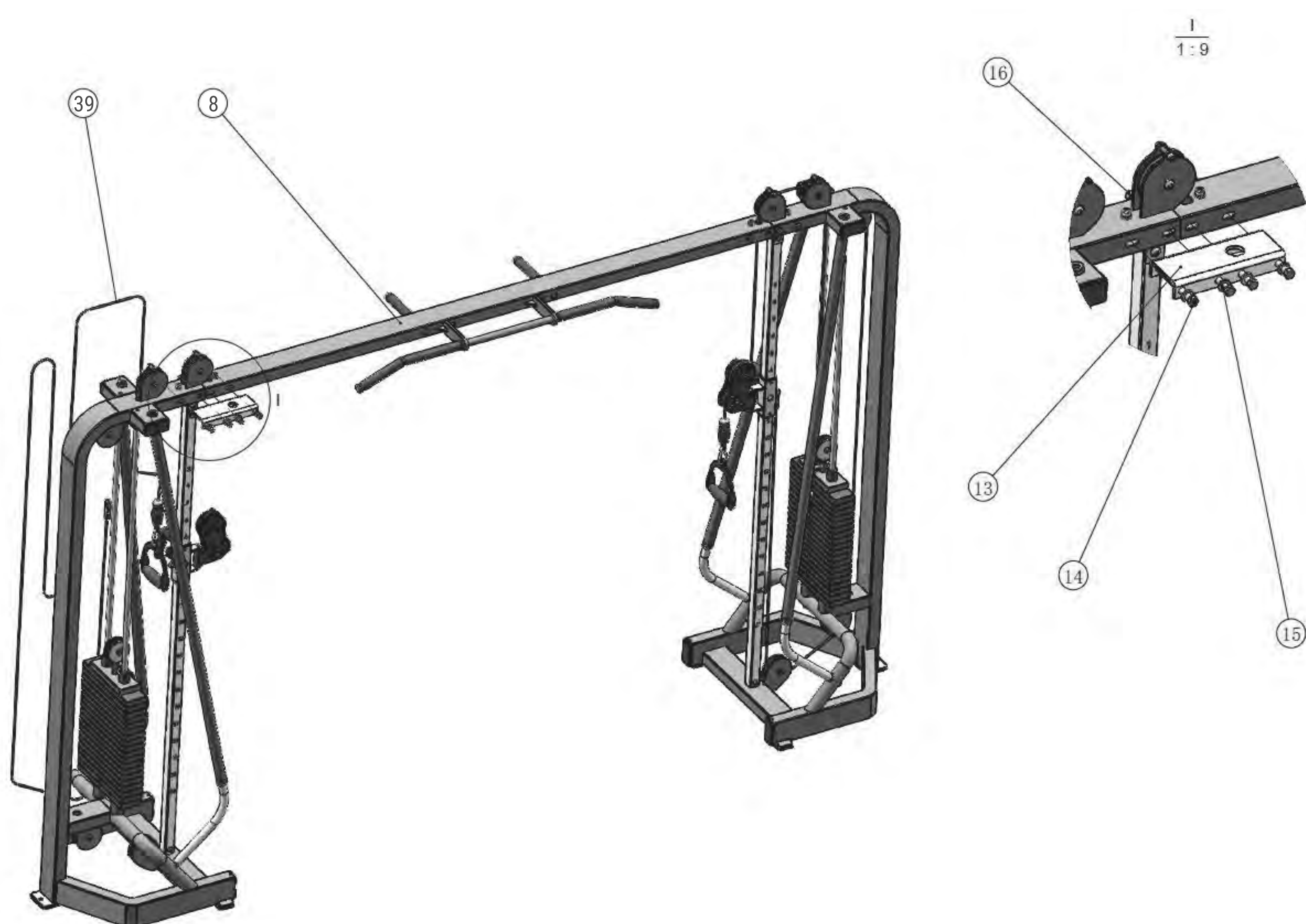
Комплектующие для сборки на шаге 4.

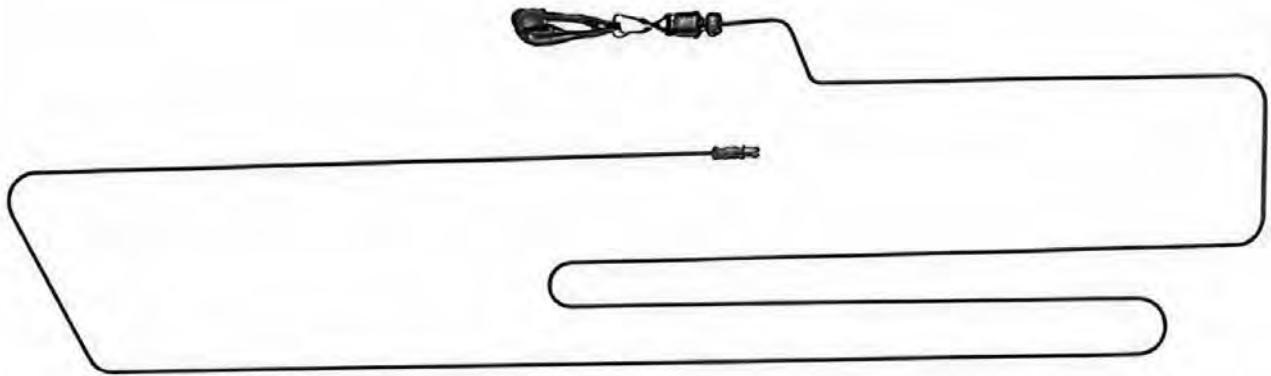
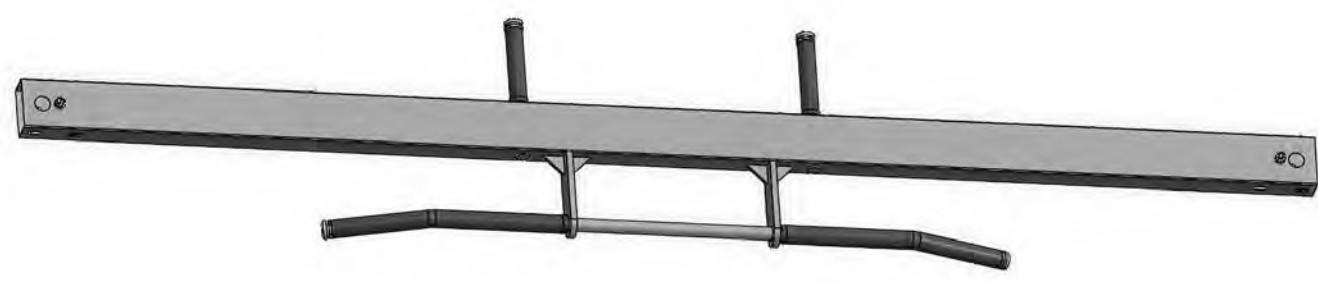
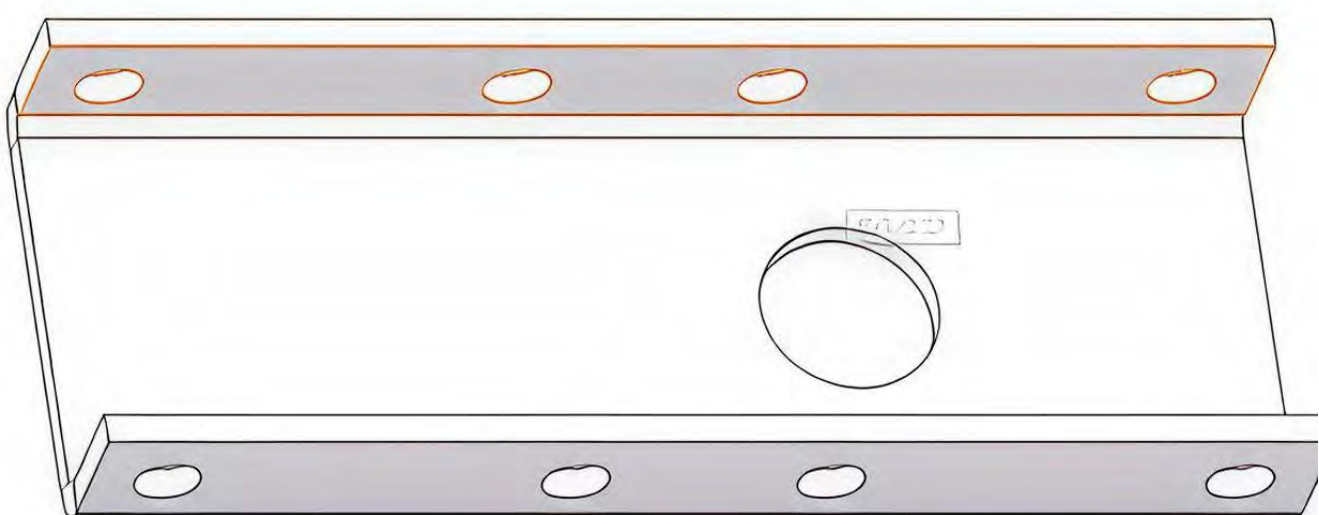
1. Основная рама  1 шт	2. Блок утяжелителей с тросами  1 шт	3. Вертикальная регулировочная планка  2 шт	4. Амортизаторы утяжелителей  2 шт
5. Направляющие утяжелителей  2 шт	6. Фиксатор направляющих  1 шт	7. Плоская шайба M8  6 шт	8. Винт шестигранный  2 шт
9. Винты M8*70 (полукруглая головка)  2 шт	10. Гайки M8  2 шт		

Для сборки колонны кроссовера поставьте опорную раму (1) на ровную плоскую поверхность. В пазы на нижней части каркаса рамы установите амортизаторы утяжелителей (4). Вставьте компонент направляющие утяжелителей (5) в амортизаторы. Наденьте утяжелители (кроме первого) на направляющие, разместив их внутри опорной рамы (1). Таким образом получите блок утяжелителей (2). Установите первый утяжелитель с штифтом-фиксатором весов, замком троса и тросом поверх блока утяжелителей. Закрепите направляющие утяжелителей на верхней балке рамы с помощью фиксатора (6). Вставьте штифт-фиксатор в отверстие блока утяжелителей. Установите вертикальную регулировочную планку (6) на раму, используя крепёжные элементы (7), (9), (10).

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5

Схема сборки на шаге 5.

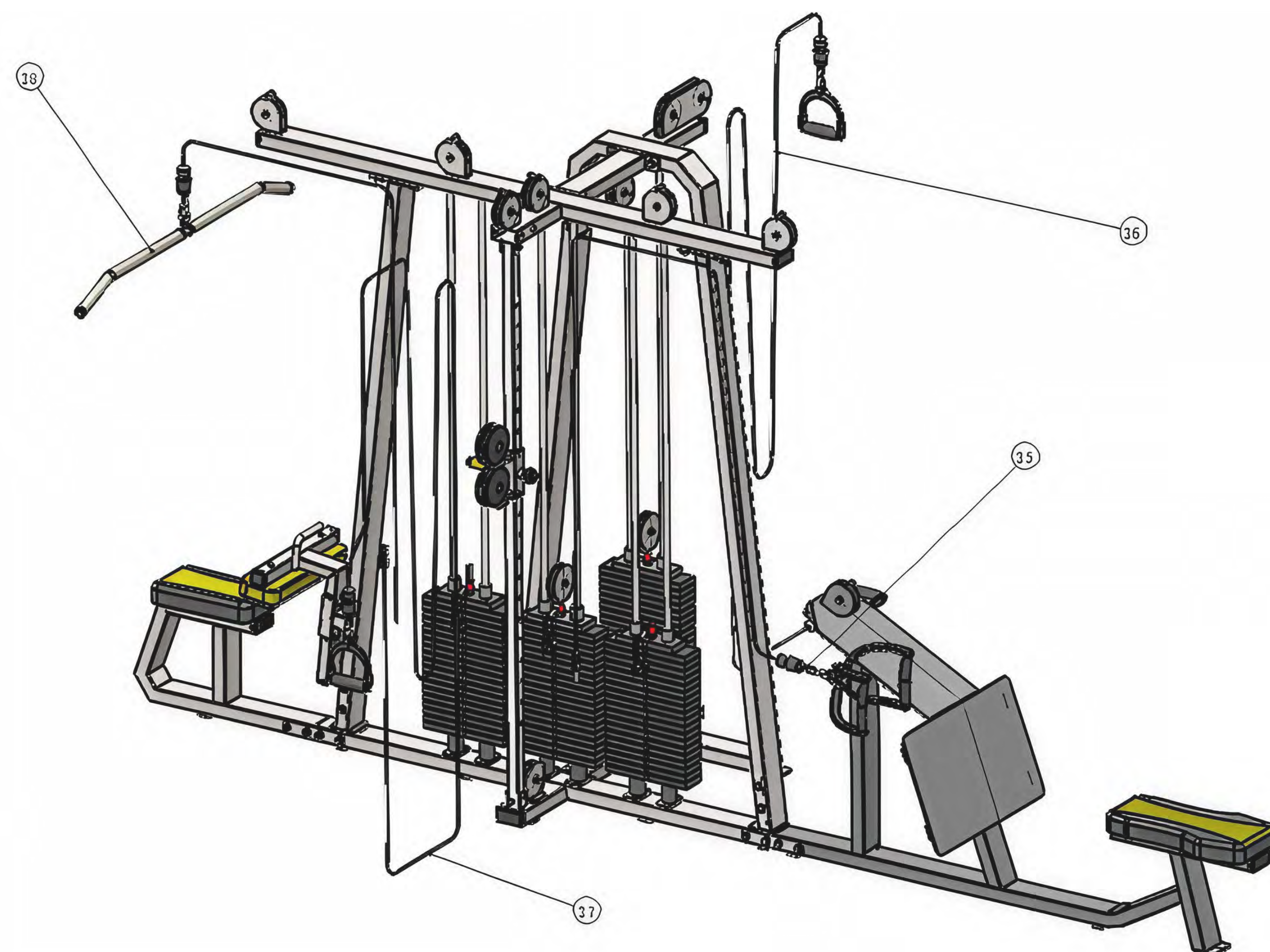


39. Трос для кроссовера  1 шт	8. Поперечная балка с турником  1 шт	13. Вкладыш-фиксатор для балки  2 шт	14. Винт M12×120  8 шт
15. Плоская шайба M12  16 шт	16. Гайка M12  8 шт		

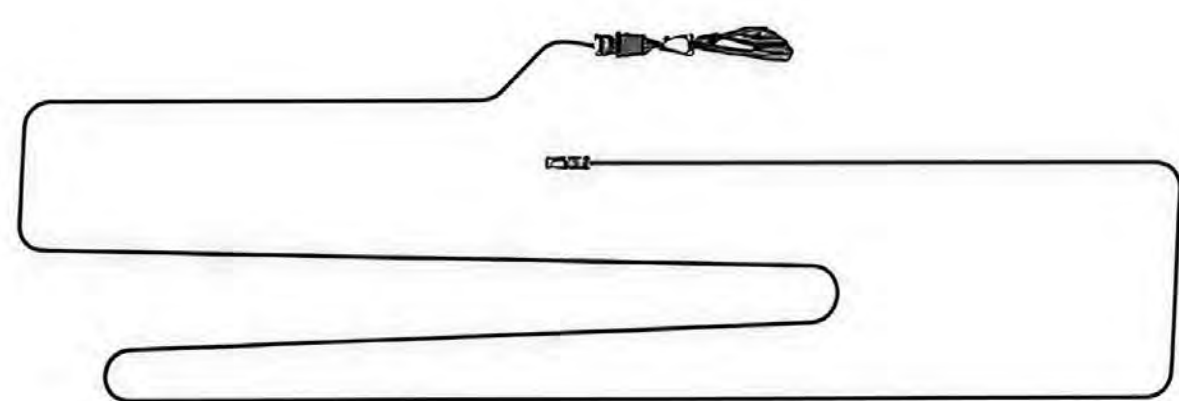
Приготовьте вкладыши-фиксаторы (13) и поперечную балку с турником (8). Соедините колонну кроссовера (10), (12), (13) и собранный модуль силовой станции (результат шага 4), вставив вкладыши внутрь труб основной рамы и поперечной балки с турником. Закрепите соединения винтами. Прикрепите трос (39) одним концом к блоку утяжелителей, другим — к рукоятке.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5

Схема сборки на шаге 3.

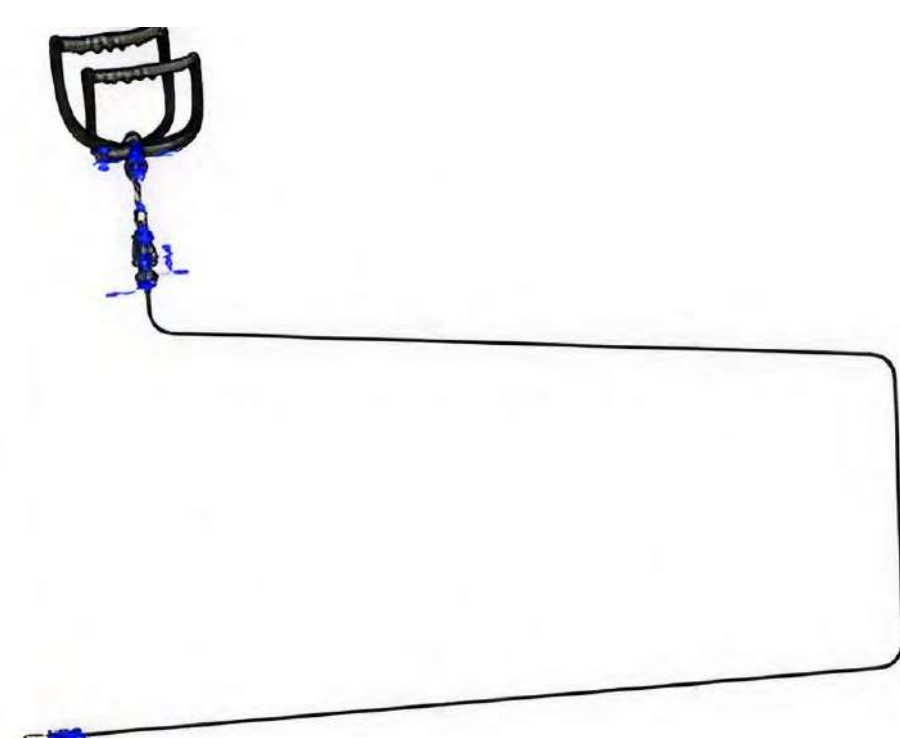


35. Трос для нижней тяги



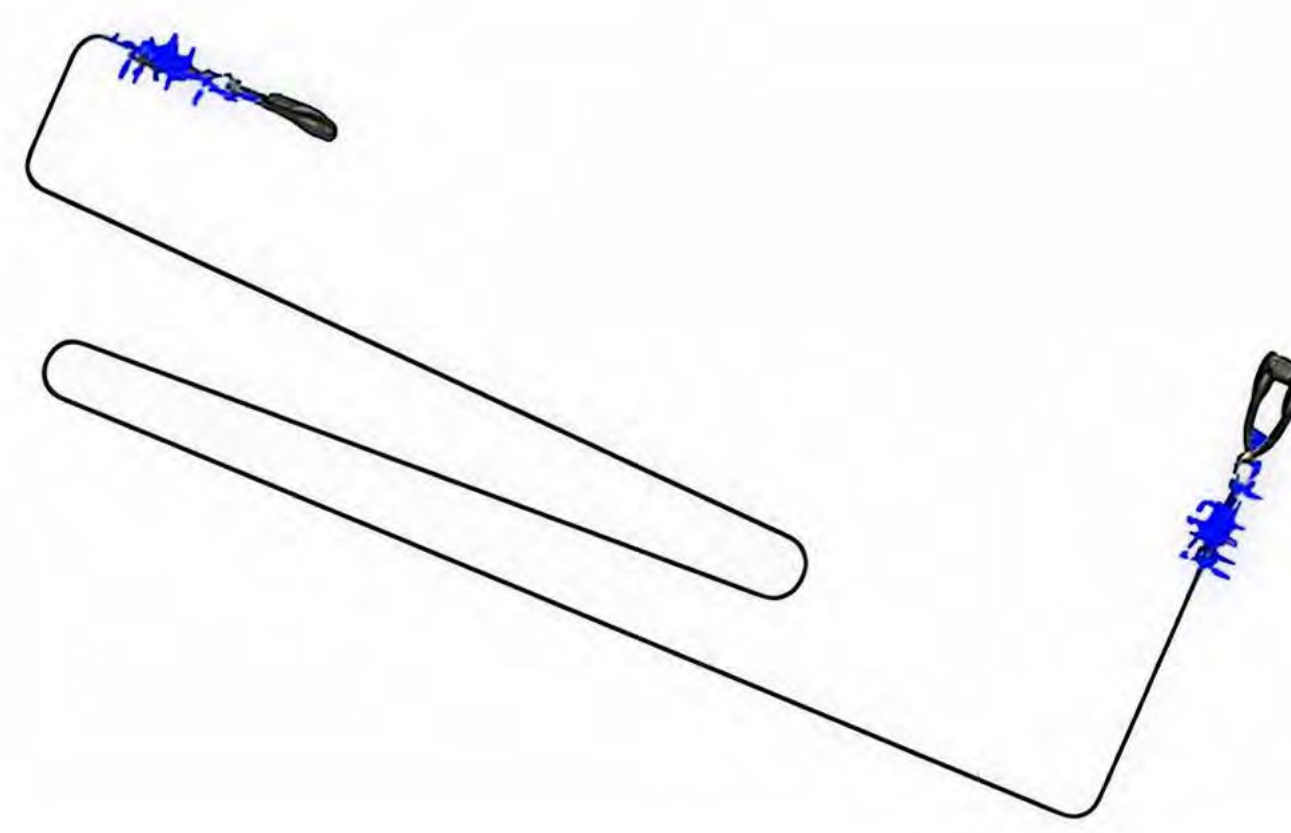
1 шт

36. Трос для верхней/нижней тяги



1 шт

37. Трос для «Бабочки»



1 шт

38. Трос для верхней тяги



1 шт

Нижняя тяга:

Проденьте трос (35) через ролики нижнего блока. Закрепите один конец на грузовом блоке, другой – на рукоятке.

Верхняя/нижняя тяга:

Подключите трос (36) к соответствующему блоку утяжелителей и рукоятке.

«Бабочка»:

Проведите трос (37) через направляющие и закрепите на первой плите двойного блока утяжелителей и рукоятках.

Верхняя тяга:

Подсоедините трос (38) к блоку утяжелителей и перекладине для тяги.

Трос для кроссовера установлен на предыдущем шаге сборки тренажёра.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Убедитесь, что все болты затянуты. Проверьте плавность хода тросов и роликов. Протестируйте каждую функцию станции с минимальным весом.

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

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 определенных 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.

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