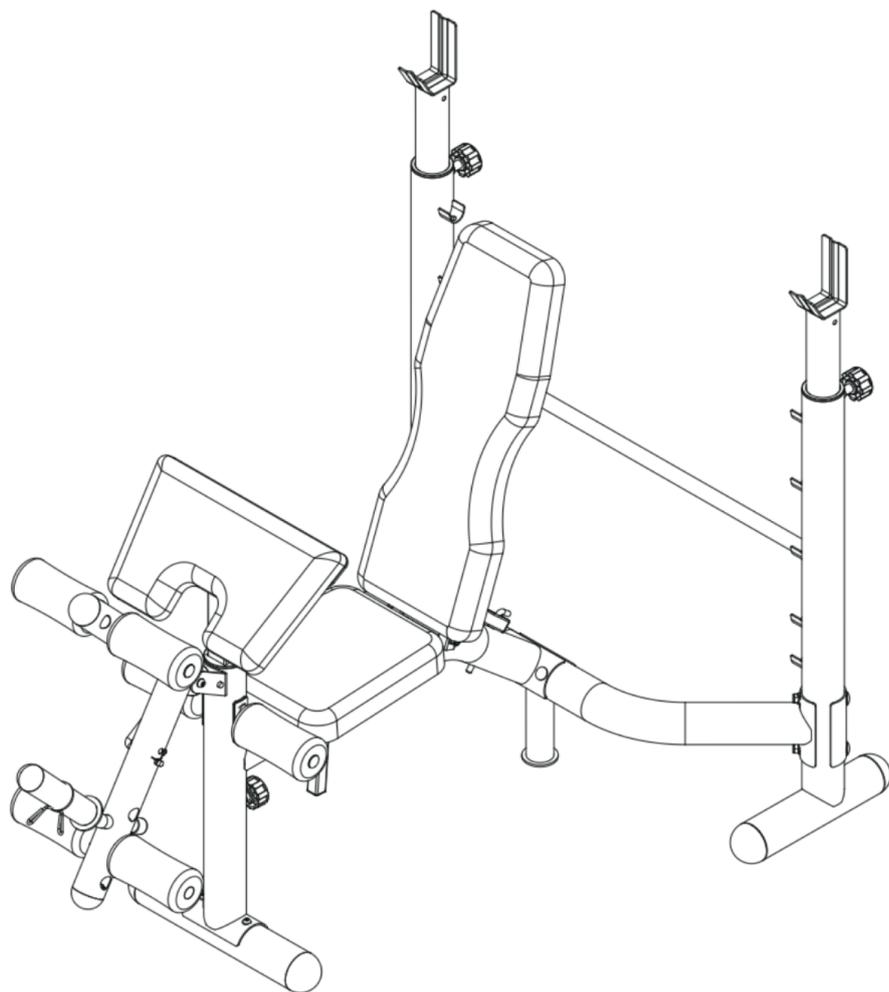


# **СКАМЬЯ СИЛОВАЯ СО СТОЙКАМИ UNIX FIT BENCH 135**



**ВАЖНО**

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

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



## Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

**UNIX Fit** заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.

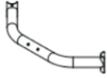
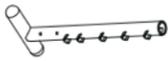
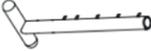
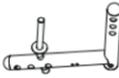
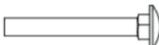


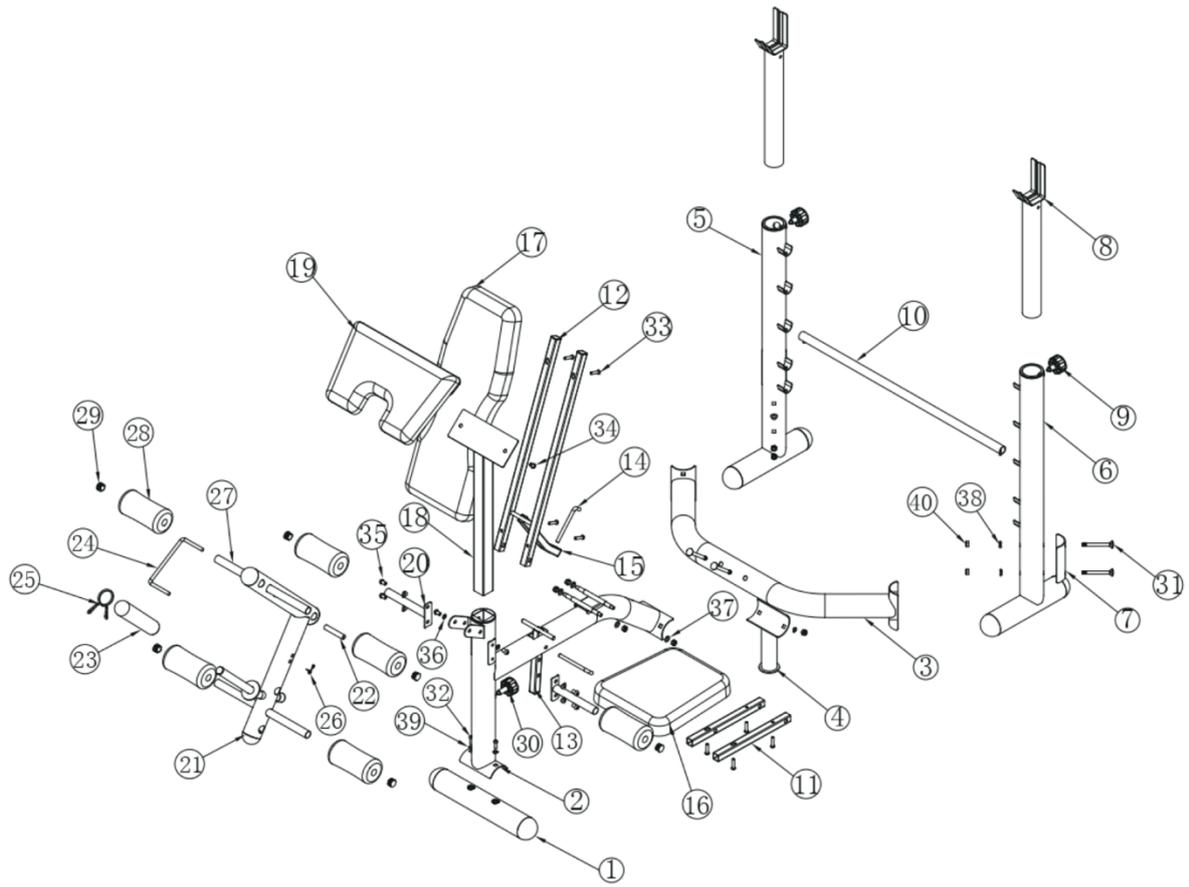
**UNIXFIT.RU**

## Меры предосторожности

**Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.**

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте инструкцию. Безопасность и эффективность использования изделия достигается исключительно при условии правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Владелец тренажера несет ответственность за информирование всех его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед тем как приступить к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что у вас нет никаких физических заболеваний или иных противопоказаний к использованию тренажера. Консультация врача имеет особенно важное значение, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Ненадлежащие или чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При обнаружении любого из следующих симптомов прекратите тренировку: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение недомогания, головокружение или тошнота. В случае появления любого из этих признаков перед продолжением программы физических упражнений вам следует проконсультироваться с врачом.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Изделие предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на твердой, ровной поверхности или защитном коврике. Для обеспечения безопасности оставляйте расстояние в 0,5 м вокруг тренажера пустым.
6. Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек.
7. Регулярно проверяйте конструкцию тренажера на наличие поврежденных или изношенных деталей.
8. Используйте тренажер только по назначению. При обнаружении поврежденных деталей во время сборки или осмотра изделия, либо в случае появления посторонних звуков во время тренировки, немедленно прекратите использование и не возобновляйте его, пока неполадки не будут устранены.
9. Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера или может ограничивать или препятствовать движениям.
10. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя - 100 кг.
11. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
12. При подъеме и перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность и прибегать к помощи третьих лиц, чтобы не травмировать спину.

 ① Передняя нижняя опора 1 ШТ	 ② Передняя стойка 1 ШТ	 ③ Соединитель 1 ШТ	 ④ Опорная стойка 1 ШТ	 ⑤ Правая опора 1 ШТ
 ⑥ Левая опора 1 ШТ	 ⑦ Квадратная соединительная деталь 2 ШТ	 ⑧ Опора держателя штанги 2 ШТ	 ⑨ Ручка регулировки М10 2 ШТ	 ⑩ Задняя регулировочная стойка 1 ШТ
 ⑪ Опора сиденья 2 ШТ	 ⑫ Опора спинки 2 ШТ	 ⑬ Регулятор сиденья 1 ШТ	 ⑭ Фиксирующий штифт 1 ШТ	 ⑮ Фиксатор спинки 1 ШТ
 ⑯ Подушка сиденья 1 ШТ	 ⑰ Подушка спинки 1 ШТ	 ⑱ Крепление 1 ШТ	 ⑲ Подлокотник 1 ШТ	 ⑳ Мягкая трубка 2 ШТ
 ㉑ Трубка подножки 1 ШТ	 ㉒ Втулка вала 1 ШТ	 ㉓ Фиксатор штанги 1 ШТ	 ㉔ Ограничитель 1 ШТ	 ㉕ Зажимное кольцо Ф47,5 1 ШТ
 ㉖ Зажимное кольцо Ф8 1 ШТ	 ㉗ Передняя мягкая трубка 2 ШТ	 ㉘ Мягкая накладка 6 ШТ	 ㉙ Круглая заглушка Ф25 6 ШТ	 ㉚ Штифт регулировки М10 1 ШТ
 ㉛ Винт М10 х 95 6 ШТ	 ㉜ Винт М8 х 25 2 ШТ	 ㉝ Винт М8 х 35 8 ШТ		
 ㉞ Винт М8 х 15 4 ШТ	 ㉟ Винт М10 х 15 4 ШТ	 ㊱ Плоская шайба Ф8 2 ШТ		
 ㊲ Плоская шайба Ф10 4 ШТ	 ㊳ Изогнутая шайба Ф10 10 ШТ	 ㊴ Изогнутая шайба Ф8 2 ШТ		
 ㊵ Контргайка М10 10 ШТ	 ㊶ Гаечный ключ	 ㊷ L-образный ключ №5		
 ㊸ L-образный ключ №6	 ㊹ L-образный ключ №4			



## ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ

### Шаг 1:

Соедините переднюю нижнюю опору (1), переднюю стойку (2), соединитель (3) и опорную стойку (4) с помощью винтов M10 x 95 (31), винтов M8 x 25 (32), изогнутых шайб Ф8 (39), контргаек M10 (40) и изогнутых шайб Ф10 (38). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя гаечный ключ (41) и L-образный ключ №5 (42), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке А.

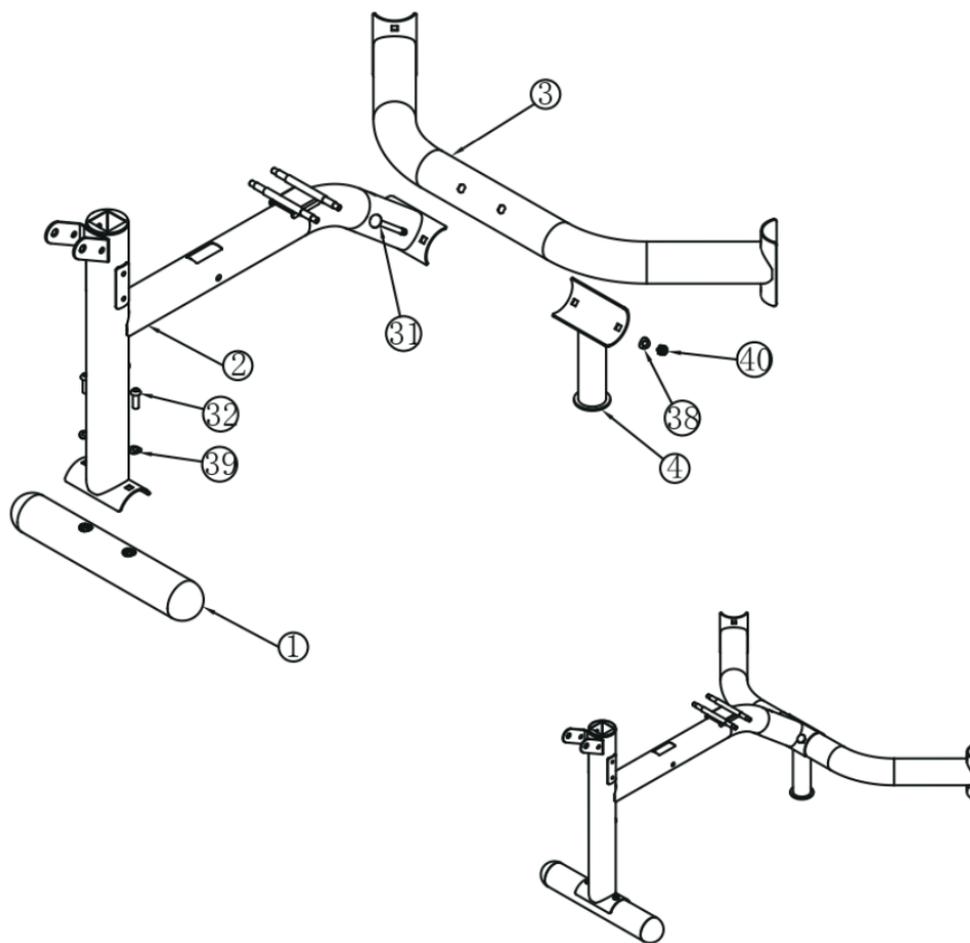


Рисунок А

Шаг 2:

Соедините правую опору (5), левую опору (6) и квадратную соединительную деталь (7) с помощью винтов М10 х 95 (31), изогнутых шайб Ф10 (38) и контргаяк М10 (40). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя гаечный ключ (41), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке В.

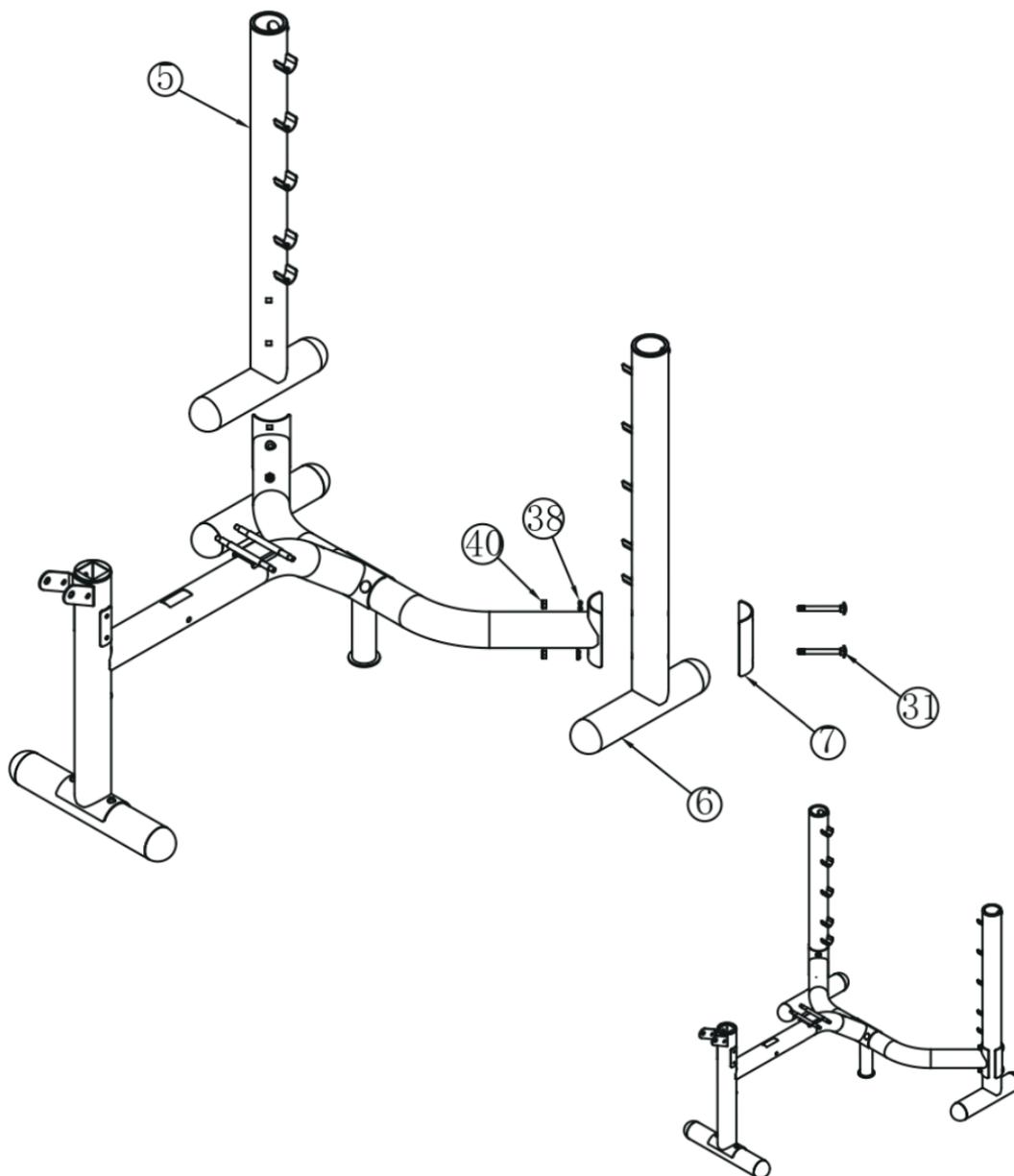


Рисунок В

Шаг 3:

Соедините опору держателя штанги (8) и заднюю регулировочную стойку (10). Соберите в соответствии с расположением отверстий и надежно зафиксируйте ручкой регулировки M10 (9), тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке С.

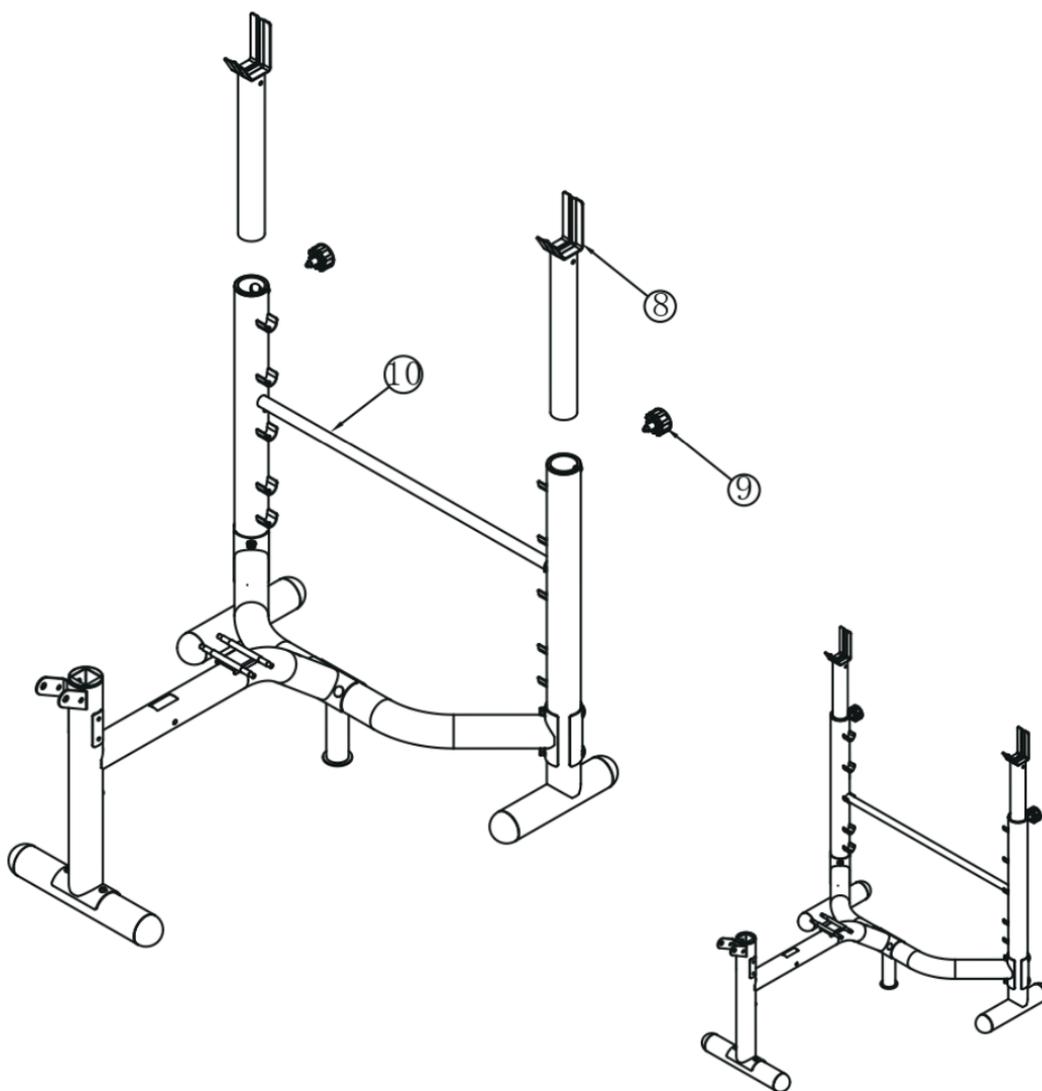


Рисунок С

Шаг 4:

Соедините опору сиденья (11), опору спинки (12), регулятор сиденья (13), фиксирующий штифт (14) и фиксатор спинки (15) с помощью плоской шайбы Ф10 (37) и контргайки М10 (40). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя гаечный ключ (41), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке D.

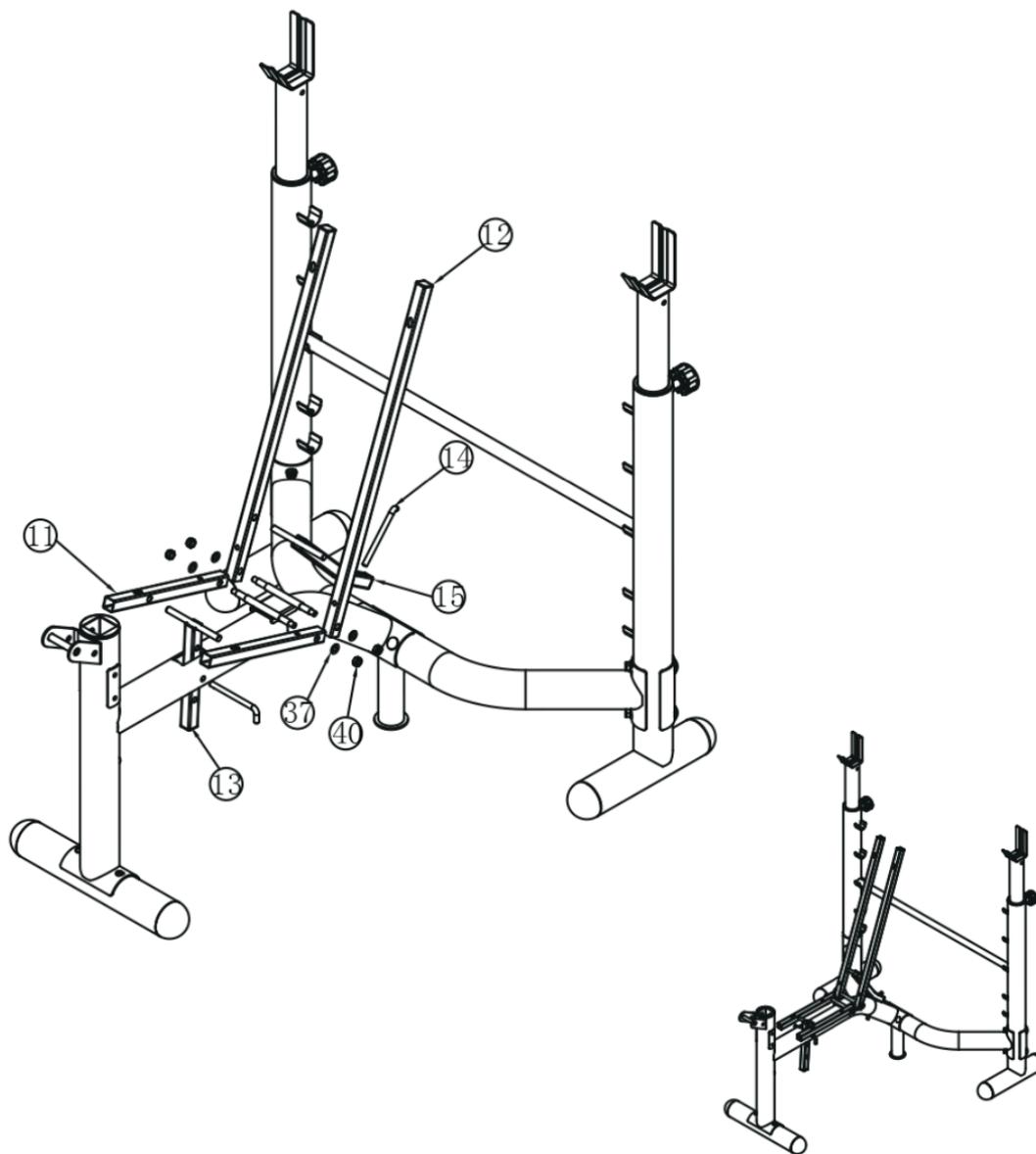


Рисунок D

Шаг 5:

Установите подушку сиденья (16) и подушку спинки (17) с помощью винтов М8 х 35 (33). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя L-образный ключ №5 (42), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке Е.

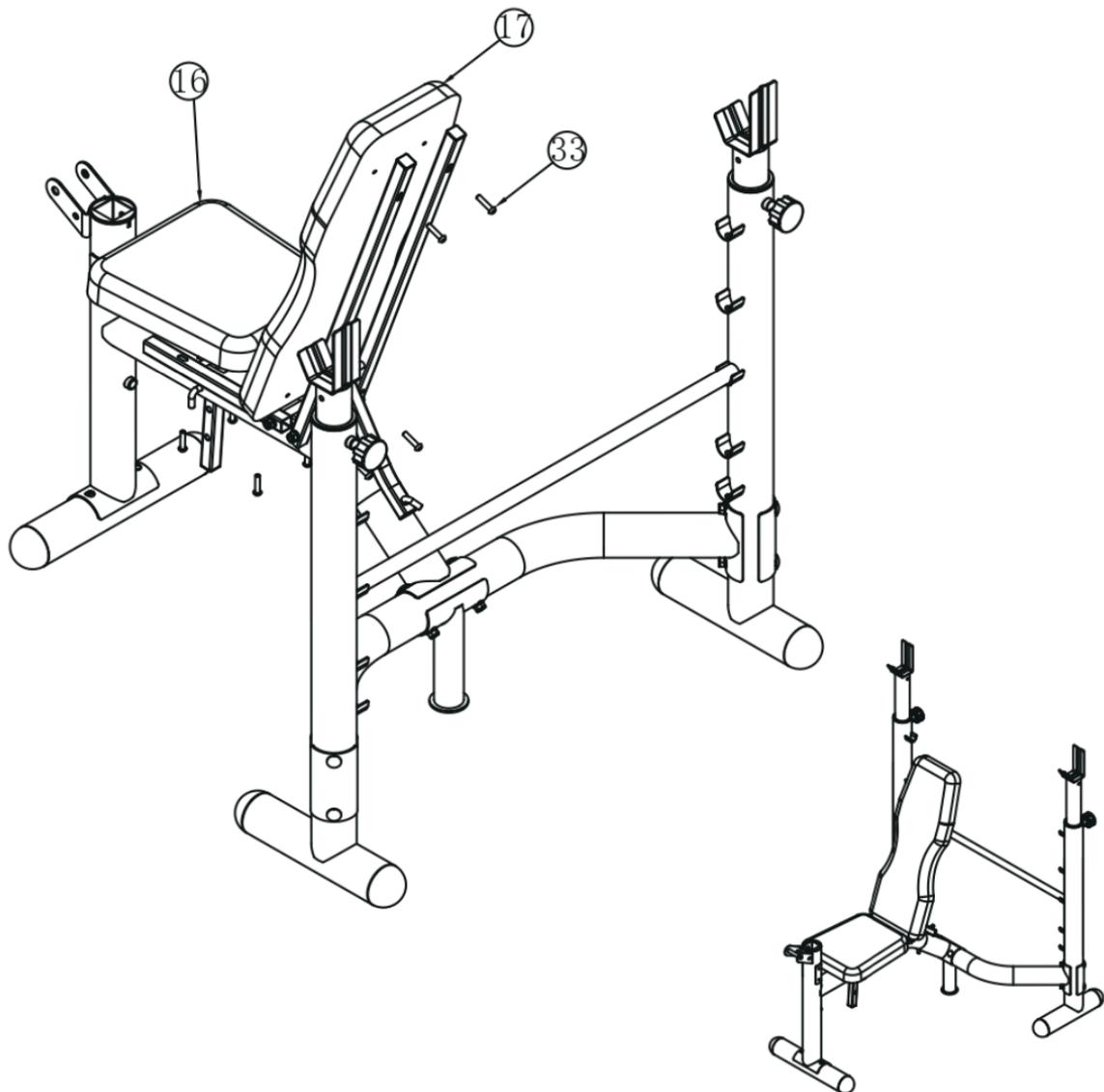


Рисунок Е

Шаг 6:

Установите крепление (18), подлокотник (19) и мягкие трубки (20) с помощью винтов М8 x 15 (34), винтов М10 x 15 (35) и изогнутых шайб Ф10 (38). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя L-образный ключ №6 (43) и штифт регулировки М10 (30), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке F.

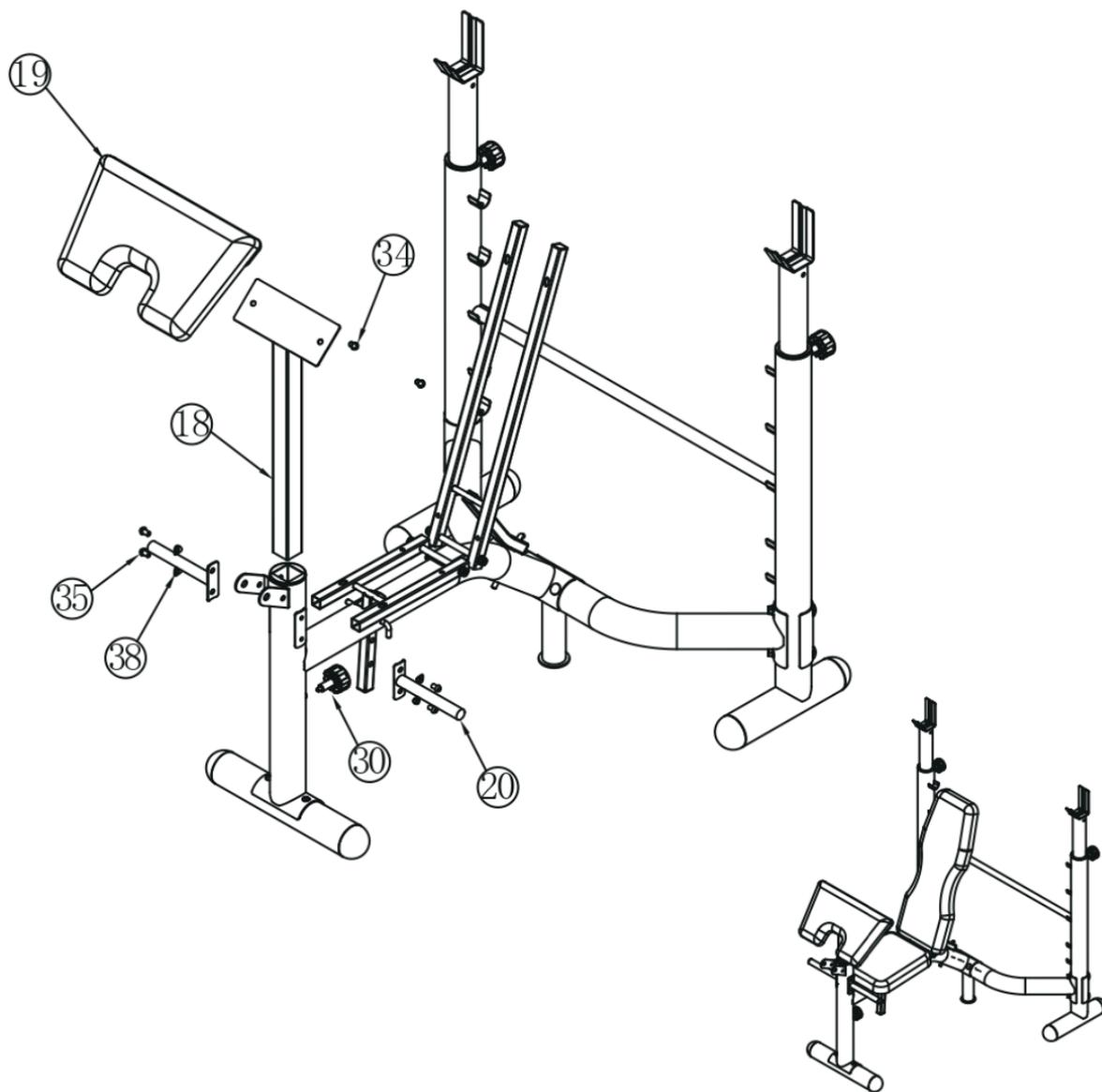


Рисунок F

Шаг 7:

Установите трубку подножки (21), втулку вала (22), фиксатор штанги (23), ограничитель (24), зажимное кольцо Ф47,5 (25) и зажимное кольцо Ф8 (26) с помощью винтов М8 x 15 (34) и плоских шайб Ф8 (36). Соберите в соответствии с расположением отверстий. Далее, используя L-образный ключ №5 (42) и L-образный ключ №4 (44), зафиксируйте все крепления, тем самым завершив сборку компонента, показанного на рисунке G.

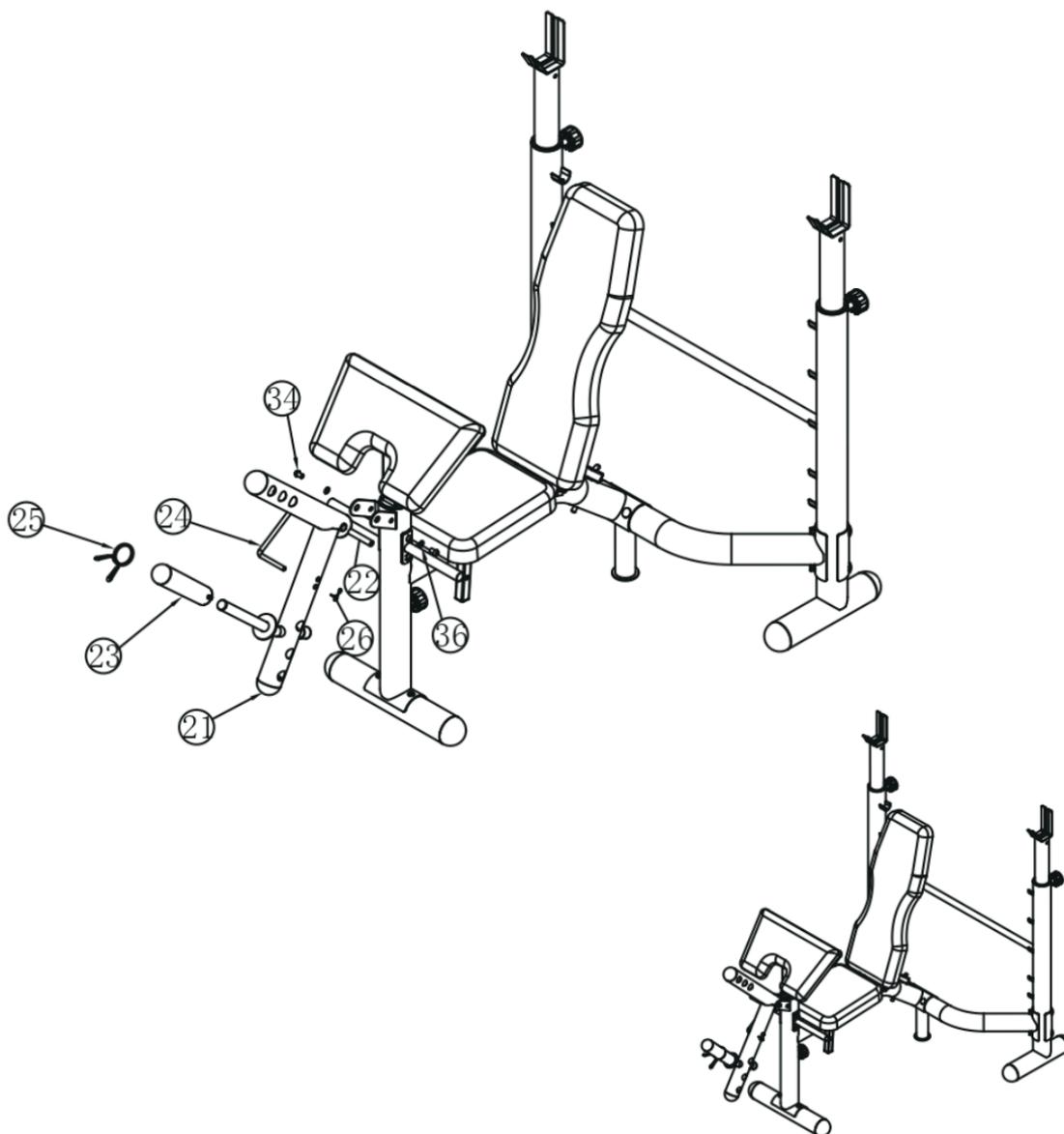


Рисунок G

Шаг 8:

Установите переднюю мягкую трубку (27), мягкие накладки (28) и круглые заглушки Ф25 (29). Соберите в соответствии с расположением отверстий и проверьте фиксацию всех креплений. На этом сборка изделия завершена (рисунок Н).

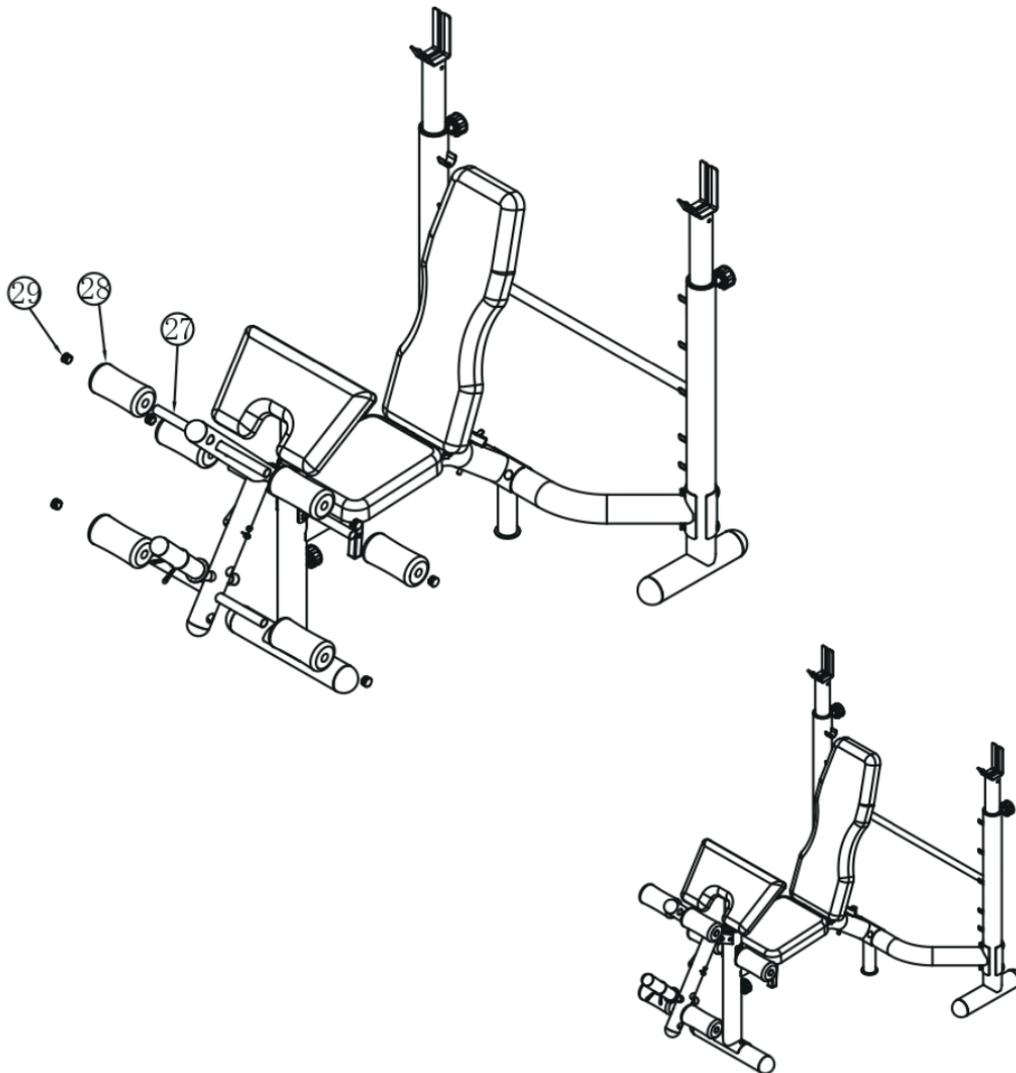


Рисунок Н

**Примечание: U-образная накладка используется только для упражнений на мышцы живота. При выполнении упражнений на разгибание ног, пожалуйста, снимайте U-образную накладку.**

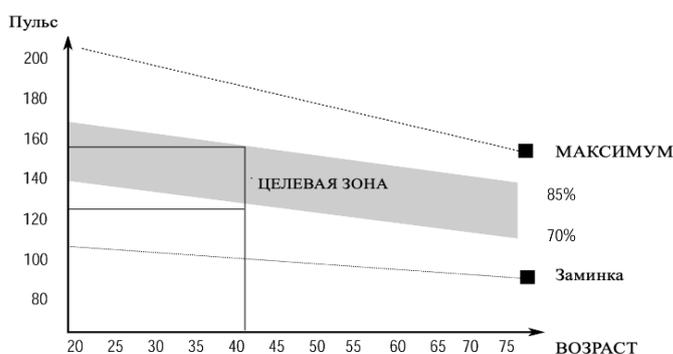
### **1.Разминка**

Этот этап помогает заставить кровь циркулировать по телу, а мышцы работать должным образом. Это также снизит риск судорог и мышечных травм. Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении - если почувствуете боль, немедленно ПРЕКРАТИТЕ.



### **2.Тренировка**

На этом этапе речь идет о непосредственно тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в свое удовольствие, но очень важно поддерживать стабильный темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточно высоким, но не слишком интенсивным, чтобы ваша частота сердцебиения оставалась в целевой зоне, показанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

### **3. Заминка**

На этом этапе необходимо дать возможность сердечно-сосудистой системе и мышцам отдохнуть. Начните с разминочных упражнений, например, снизьте темп движения на тренажере и продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, опять же помня о том, что мышцы не должны растягиваться с усилием или рывком.

По мере роста физической подготовки вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы готовы приложить. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий вы потратите.

**Тренируйтесь**

**вместе с**

**UNIX**

