

**UNIX FIT**



## **СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА UNIX FIT 100 PRO (UC-6737)**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

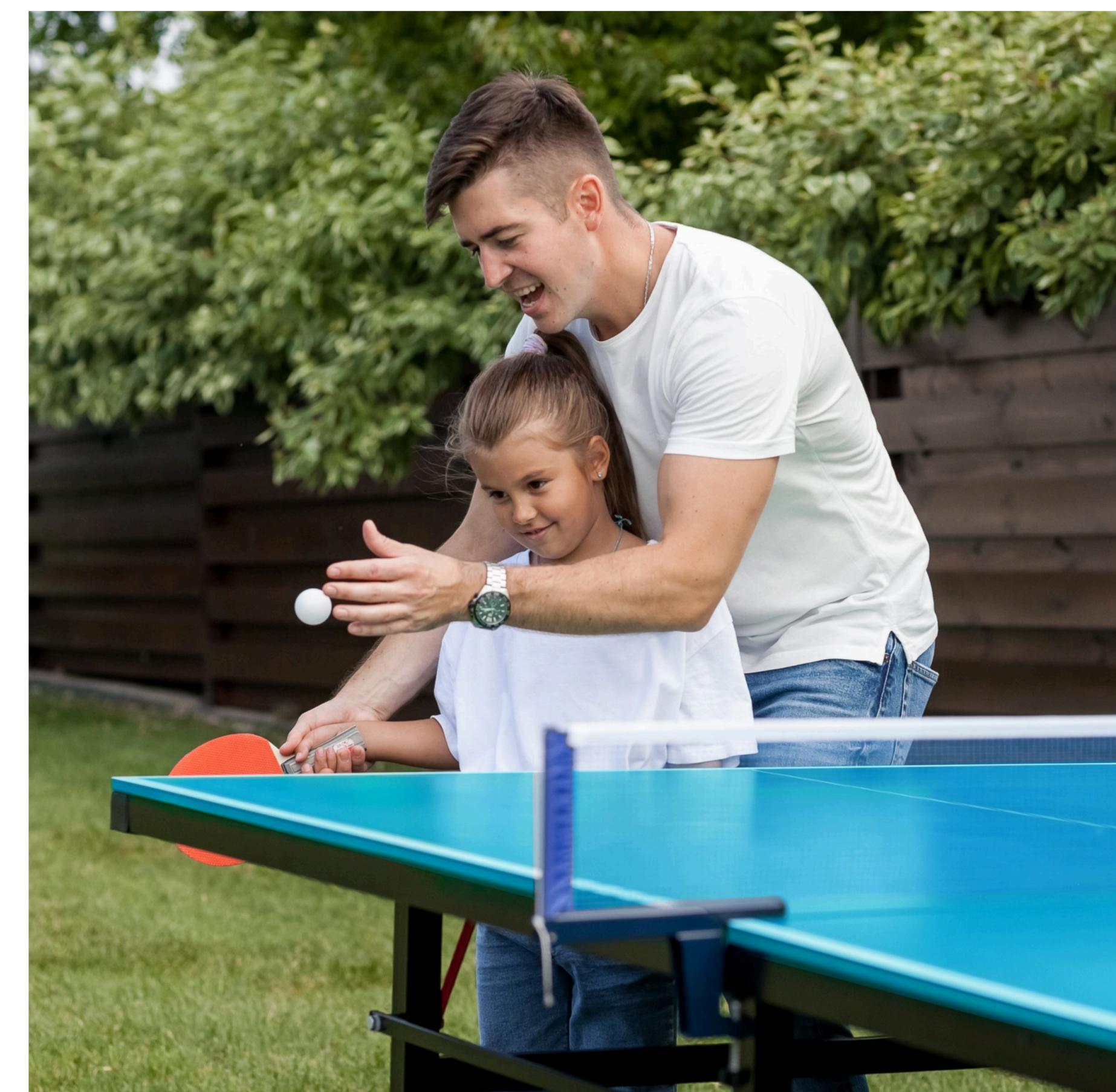
## Экосистема UNIX

### 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.

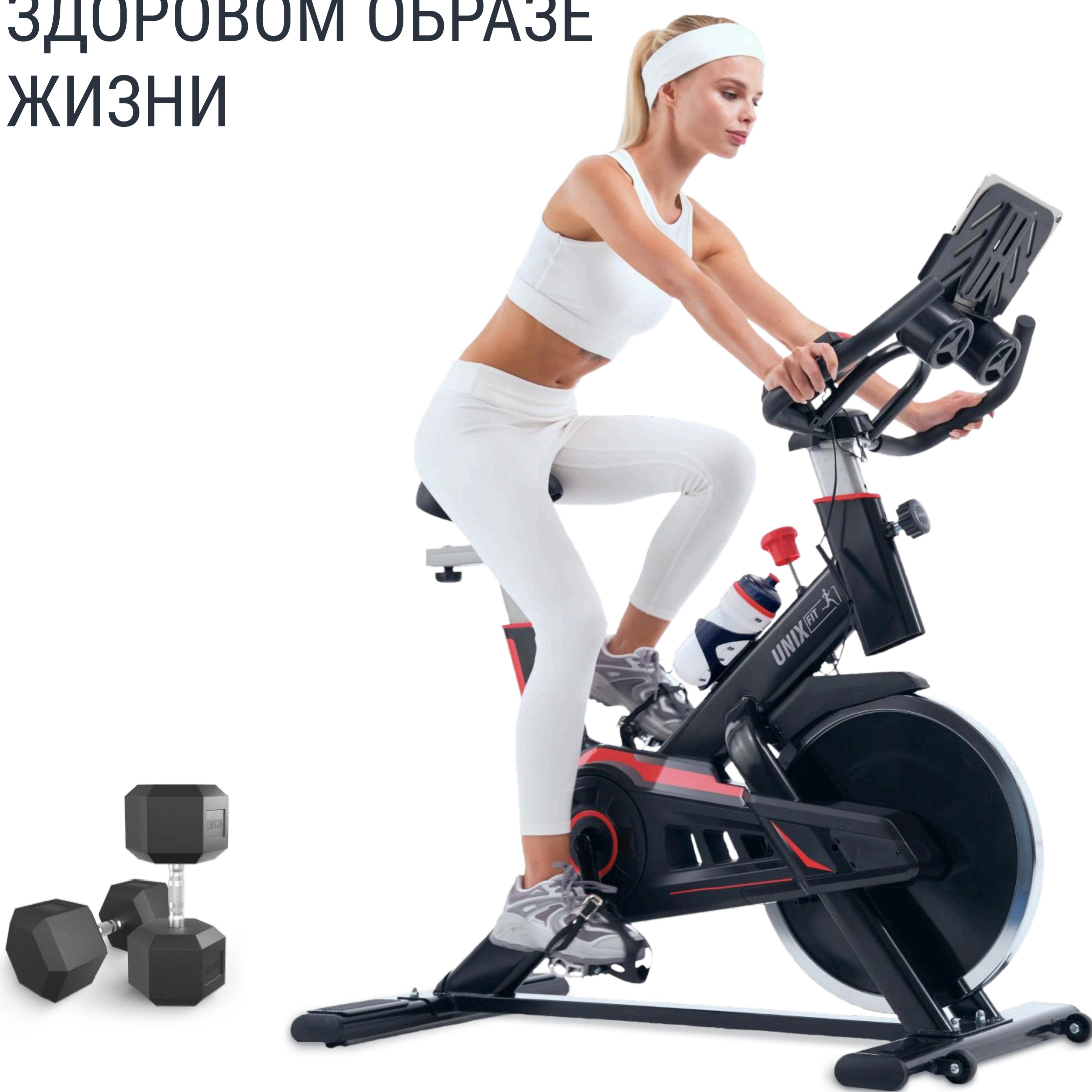
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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](http://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.

# **ВНИМАНИЕ!**

## **РАЗМИНКА**

Перед тренировкой необходима разминка в течение 5–10 минут, например, ходьба на месте, свободные движения и т.д. Цель – разогреть суставы и мышцы, чтобы избежать травм во время тренировки.

## **ПИТАНИЕ**

Употребляйте больше белковой пищи, овощей и фруктов. Начинайте тренировку не ранее чем через 40 минут после еды. Принимать пищу можно не ранее чем через полчаса после тренировки. Во время тренировки можно пить небольшое количество воды.

## **ДЫХАНИЕ**

Выдыхайте при усилии, вдыхайте при расслаблении. Движения должны сочетаться с дыханием.

## **ЧАСТОТА**

Для тренировки одной и той же группы мышц необходим перерыв не менее 48 часов.

## **НАГРУЗКА**

Выбирайте подходящий вес в зависимости от вашего состояния, чтобы избежать чрезмерной нагрузки и растяжения мышц. Тренировки должны следовать принципу постепенности. При первой тренировке допустимо ощущать умеренный мышечный дискомфорт.

## **ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:**

Для обеспечения безопасности использования тренажера необходимо регулярное техническое обслуживание, периодическая проверка износа, например, троса, шкивов, мест соединений и т. д.

1. Особое внимание уделяйте изнашиваемым деталям.
2. Немедленно заменяйте поврежденные детали или прекратите использование до ремонта.

## **ПАРАМЕТРЫ:**

**Габариты:** 1650 × 978 × 1580 мм

**Вес нетто:** 210 кг

**Вес брутто:** 250 кг

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В процессе обслуживания данного тренажера разрешается использовать только запчасти нашей компании. Во избежание нежелательных травм и ущерба, не выполняйте движений, выходящих за рамки функциональных возможностей данного тренажера. При использовании строго соблюдайте следующие правила:

1. Перед использованием данного тренажёра обязательно внимательно прочтайте инструкцию по эксплуатации.
2. Тренажёр должен устанавливаться и использоваться на чистой, ровной и прочной поверхности. Запрещается устанавливать его рядом с водой или использовать на открытом воздухе.
3. Тренажер предназначен для использования в тренажерных залах и подобных местах. Используйте его под руководством профессионального тренера.
4. Вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного безопасного пространства. Не размещайте рядом с тренажером предметы с острыми углами, которые могут травмировать.
5. Тренажер не предназначен для использования детьми. При использовании держите детей подальше от тренажера. Не оставляйте их без присмотра в комнате с тренажерами. Подростки также должны использовать тренажер под присмотром взрослых.
6. Держите домашних животных подальше от тренажера.
7. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или тренером. Правильная разминка – залог безопасной тренировки. Если во время тренировки возникло учащенное сердцебиение, головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу. Пользователь должен тренироваться с учетом состояния здоровья. Люди со слабым здоровьем или инвалидностью могут использовать тренажер только с разрешения врача и в присутствии тренера. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом и другими заболеваниями, несовместимыми с интенсивными упражнениями, необходимо иметь справку от лечащего врача. Данный тренажер не является медицинским изделием.
8. Перед каждым использованием обязательно внимательно проверяйте все компоненты тренажера на наличие ослаблений и износа. Обнаруженные неисправные компоненты необходимо заменить перед использованием, иначе может произойти несчастный случай.
9. Для предотвращения несчастных случаев ознакомьтесь со всеми подвижными частями тренажера. Не ослабляйте и не снимайте самостоятельно какие-либо детали тренажера во избежание травм. Во время движения не касайтесь руками или ногами каких-либо движущихся частей. Не пытайтесь самостоятельно устранять перекручивание или запутывание каких-либо деталей. При перемещении, передвижении или изменении положения тренажера действуйте осторожно, поддерживая устойчивость тренажера.
10. Для тренировок надевайте спортивную одежду из хлопка, не надевайте длинные халаты или другую одежду, которая может зацепиться за тренажер. Одежда из синтетических волокон может накапливать статическое электричество, что может привести к повреждению тренажера. Для тренировок выбирайте легкую и удобную спортивную обувь. Запрещается надевать тапочки, туфли, обувь на каблуках и тренироваться босиком – это опасно.

11. Во время тренировки следите, чтобы стопка грузов всегда оставалась в поле зрения – так вы сможете вовремя остановиться, если кто-то приблизится, и избежать травм.
12. Контролируйте интенсивность нагрузки, регулируйте дыхание во время упражнений. Ни в коем случае не задерживайте его.
13. Используйте тренажер только в соответствии с положениями данного руководства, не руководствуйтесь аналогичными инструкциями других производителей и не пытайтесь выполнять на тренажере движения, на которые он функционально не рассчитан.
14. По любым вопросам, связанным с использованием и обслуживанием, обращайтесь в нашу компанию.

# Список компонентов:

<b>1. Боковая стойка с малой дверцей</b> 	<b>2. Соединительная рама</b> 	<b>3. Боковая стойка</b> 	<b>4. Соединительная Г-образная распорка</b> 
<b>5. Большой рычаг</b> 	<b>6. Малый рычаг</b> 	<b>7. Компонент регулировки спинки</b> 	<b>8. Компонент рукоятки</b> 
<b>9. Подножка</b> 	<b>10. Накладка спинки</b> 	<b>11. Болт шестигранный M10*120</b> 	<b>12. Шайба M10</b> 
<b>13. Гайка M10</b> 	<b>14. Болт шестигранный M10*15</b> 	<b>15. Болт шестигранный M12*125</b> 	<b>16. Шайба M12</b> 
<b>17. Гайка M12</b> 	<b>18. Болт шестигранный M12*130</b> 	<b>19. Винт с потайной головкой M10*20</b> 	<b>20. Заглушка</b> 

21. Ось вращения	22. Шайба M8	23. Винт с внутренним шестигранником M8*80	24. Сиденье
25. Передняя защитная панель	26. Задняя защитная панель	27. Компонент грузовых плит	28. Фиксирующая втулка направляющей грузовых плит

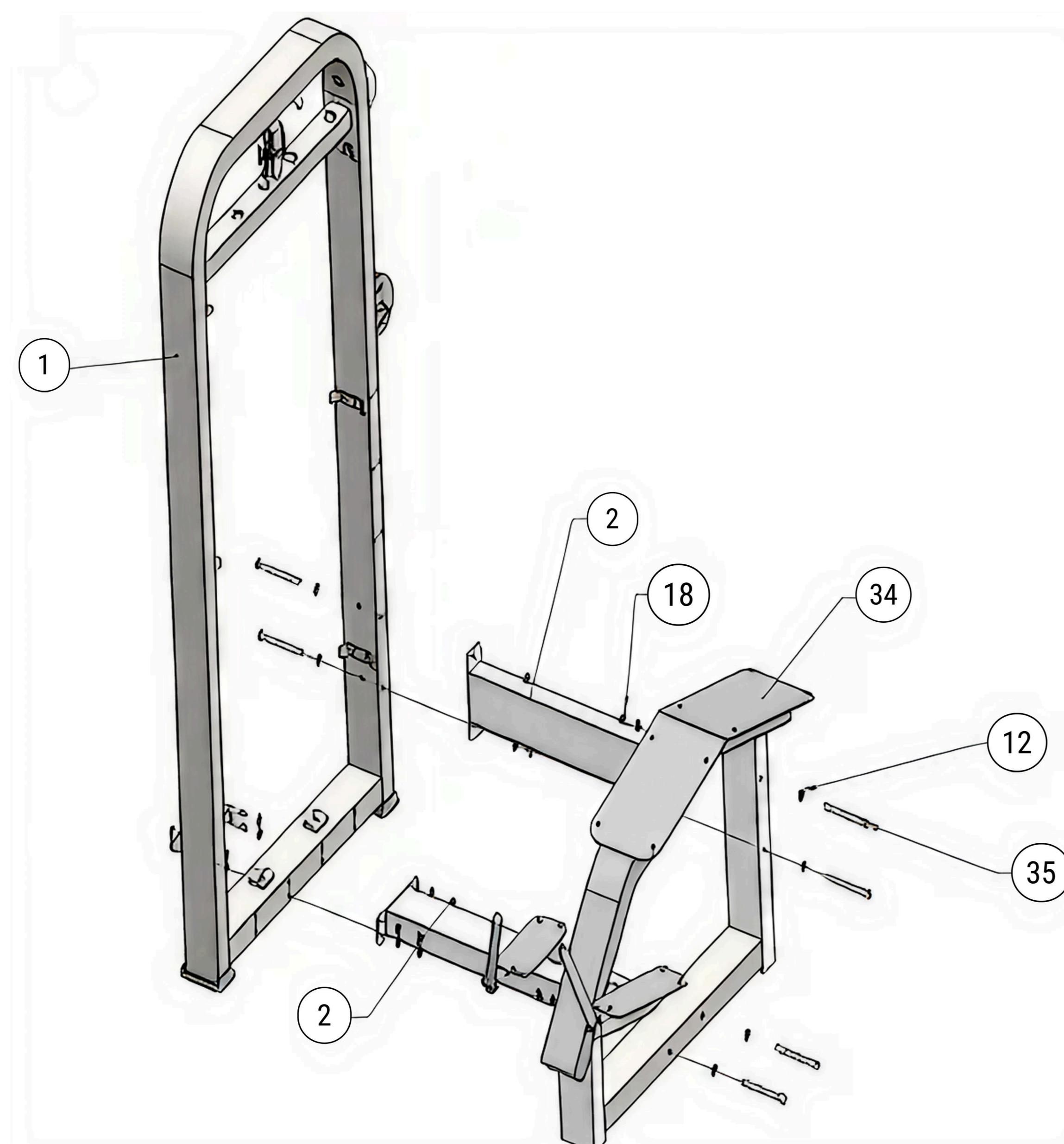
29. Стопорное кольцо	30. Болт с внутренним шестигранником M10*75	31. Трос	32. Винт с внутренним шестигранником M5*10
33. Шайба M5			

№	Наименование
34	Сварная основная рама
35	Винт с полукруглой головкой и внутр. шестигр. M10*120
36	Узел подушки для упора ногами
37	Узел подвижного рычага
38	Узел дискового механизма
39	Винт с потайной головкой и внутр. шестигр. M10*125
40	Узел подушки для живота
41	Подушки для локтей
42	Винт с полукруглой головкой и внутр. шестигр. M8*20
43	Шайба пружинная M8

№	Наименование
44	Болт с цилиндрической головкой и внутр. шестигр. M10*80
45	Зажим для троса
46	Соединитель троса
47	Внутренняя втулка
48	Штырь выбора грузовой плиты
49	Фиксирующий штифт грузовой плиты
50	Грузовая плита
51	Демпфирующая стойка

# Инструкция по сборке

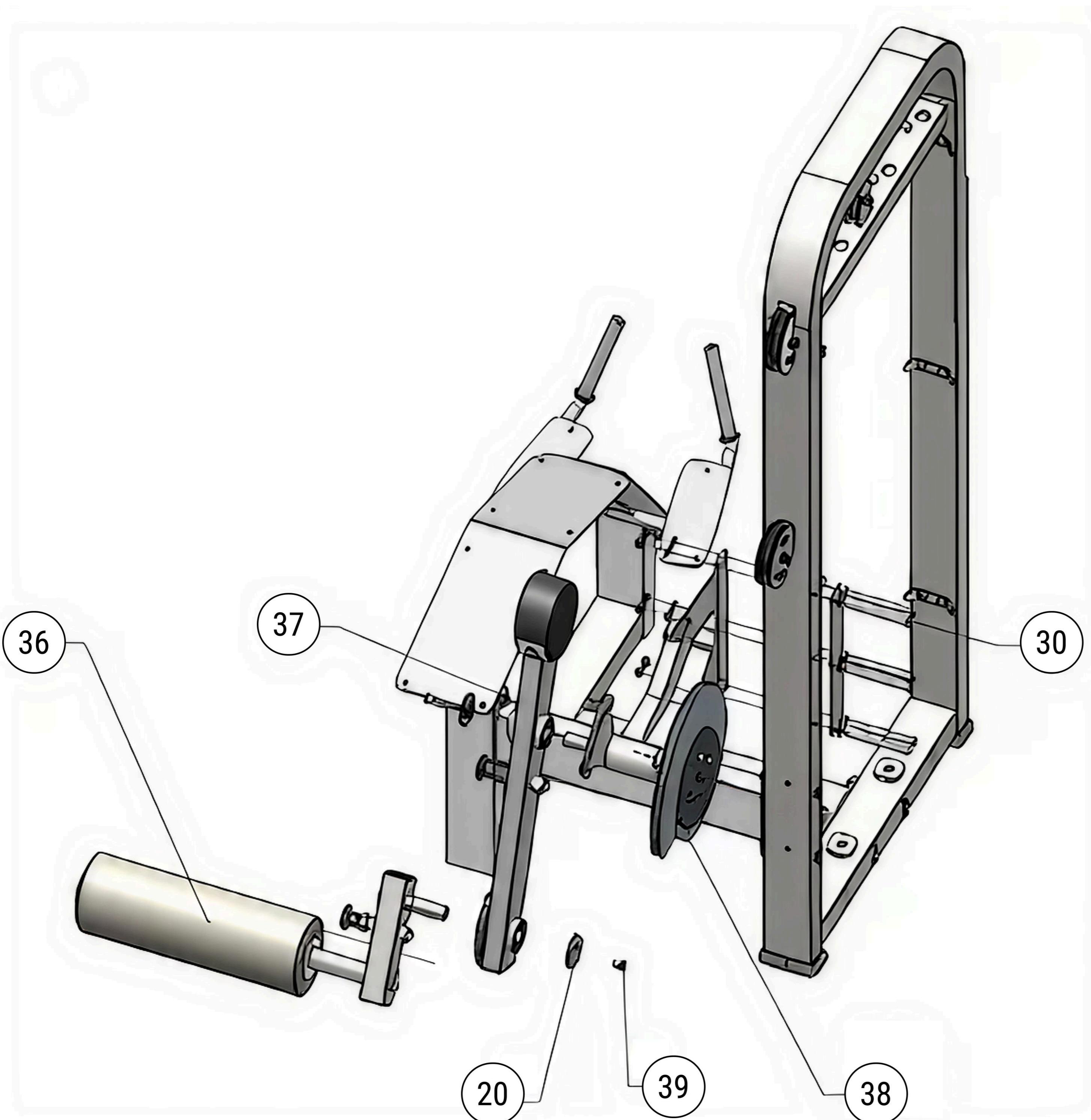
## ШАГ СБОРКИ 1



№	Наименование	Спецификация	Количество
1	Сварная рама малая с дверцей		1
2	Соединительная рама		2
12	Плоская шайба	M10	44
13	Гайка шестигранная	M10	20
34	Сварная основная рама		1
35	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10×120	10

1. Найдите компоненты 1, 2, 34, показанные на рисунке, и разместите их в соответствии с положением на схеме.
2. Используя винты с полукруглой головкой и внутренним шестигранником 35 и гайки шестигранные 13, соедините вместе малую сварную раму с дверцей 1, соединительную раму 2, основную сварную раму 34 и соединительную раму 2.
3. Затяните болты.

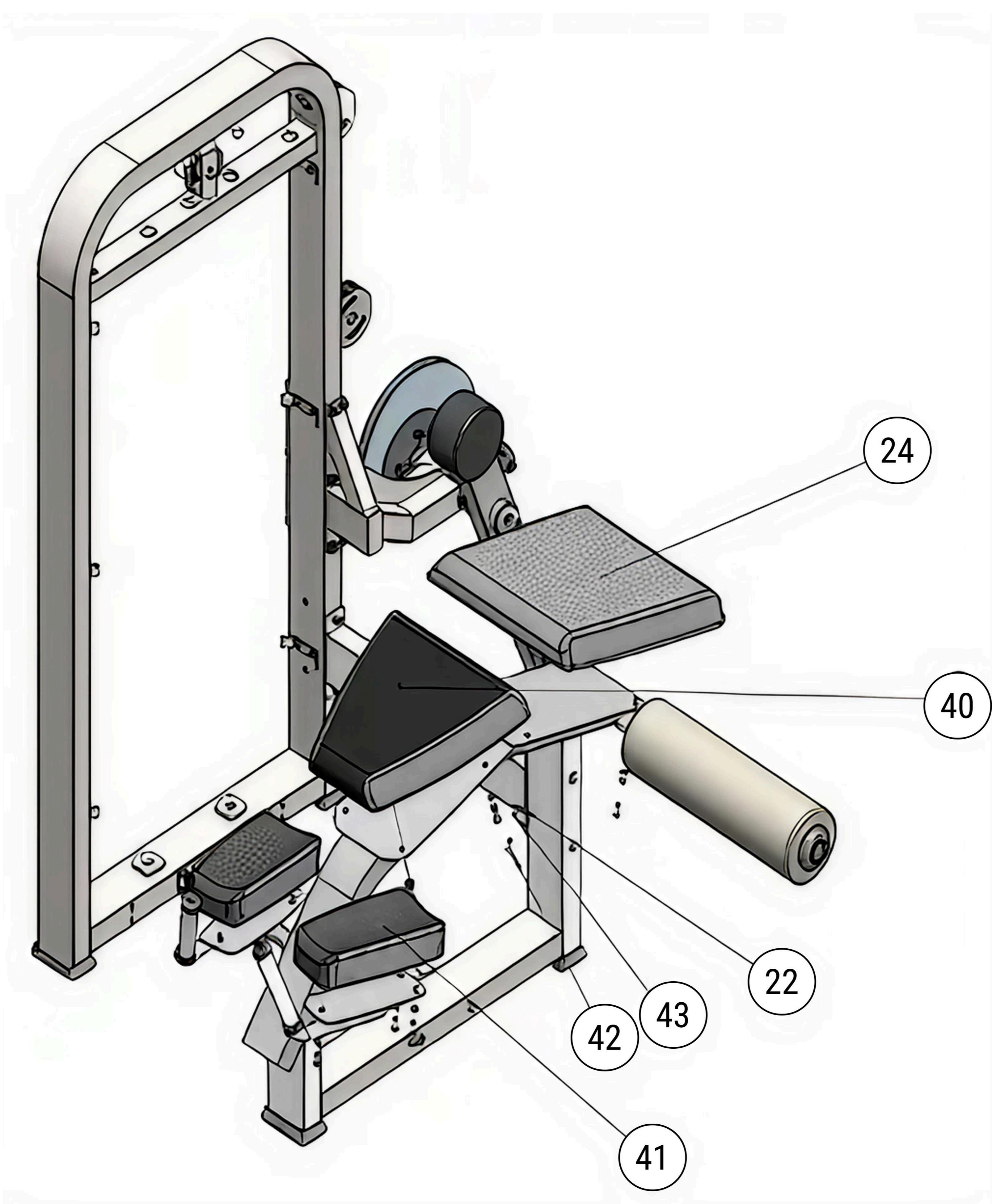
## ШАГ СБОРКИ 2



№	Наименование	Спецификация	Количество
20	Заглушка	M10*20	2
30	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником		6
36	Узел подушки для упора ногами		1
37	Узел подвижного рычага		1
38	Узел дискового механизма		1
39	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M10×125	8

1. Установите вместе узел подвижного рычага 37 и узел дискового механизма 38, чтобы сформировать сборку. Примечание: этот узел уже собран на заводе, и пользователю не требуется его повторная сборка.
2. Установите сборку из 37 и 38 на малую сварную раму с дверцей 1.
3. Установите узел подушки для упора ногами 36 во втулку слева на узле подвижного рычага 37.
4. Затяните винты.

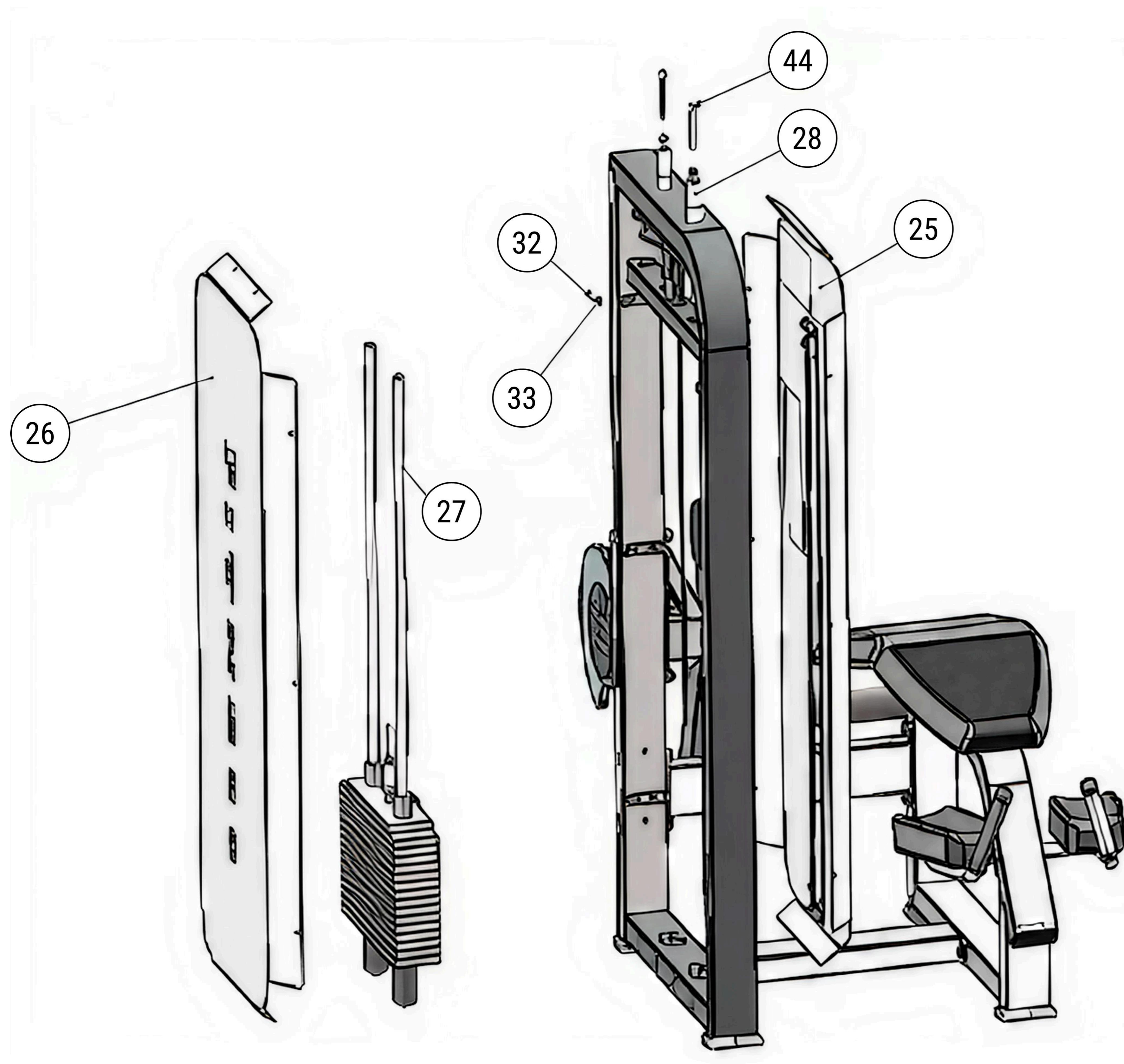
## ШАГ СБОРКИ 3



№	Наименование	Спецификация	Количество
22	Плоская шайба	M8	14
24	Сиденье		1
40	Узел подушки для живота		1
41	Подушки для локтей		2
42	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8×20	14
43	Шайба пружинная	M8	14

1. Установите узел сиденья 24 на основную сварную раму 34.
2. Установите подушку для живота 40 на основную сварную раму 34.
3. Установите подушки для локтей 41 на основную сварную раму 34.
4. Затяните болты.

## ШАГ СБОРКИ 4



№	Наименование	Спецификация	Количество
25	Передняя защитная панель		1
26	Задняя защитная панель		1
27	Компонент грузовых плит		1
28	Фиксирующая втулка оси		2
32	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M5*10	32
33	Шайба плоская	M5	32
44	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M10*80	2

### Примечание

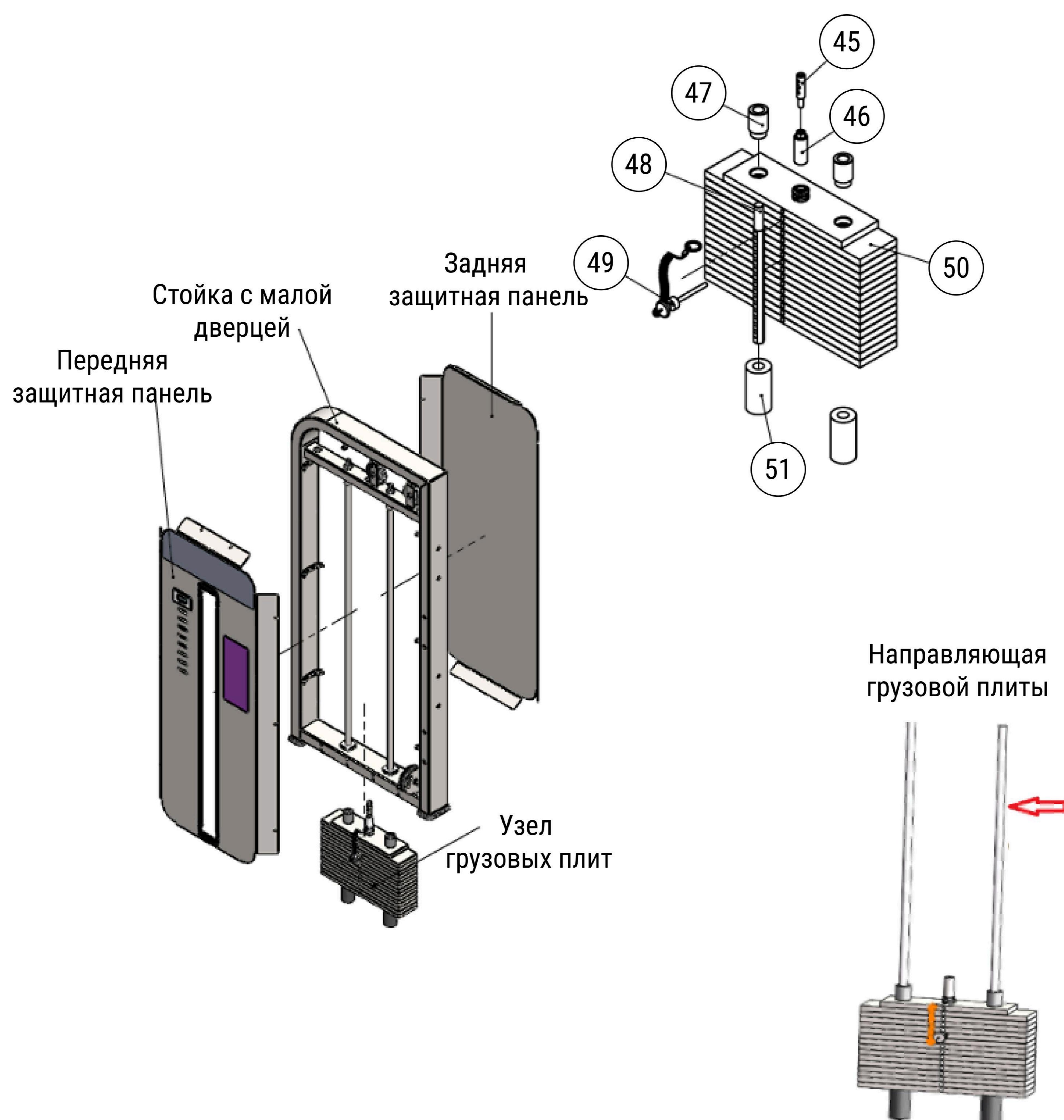
Этот этап можно выполнять, одновременно обращаясь к специальным инструкциям по сборке корпуса грузовых пластин ниже.

## ШАГ СБОРКИ 5

Готовый продукт после сборки выглядит следующим образом.



**Специальные указания по сборке блока грузовых плит ниже.**



№	Наименование	Количество
27	Компонент грузовых плит	2
45	Зажим для троса	1
46	Соединитель троса	1
47	Внутренняя втулка	2
48	Штырь выбора грузовой плиты	1
49	Фиксирующий штифт грузовой плиты	1
50	Грузовая плита	20
51	Демпфирующая стойка	2

## Этапы сборки узла грузовых плит:

1. Сначала поместите две демпфирующие стойки грузовых плит в монтажные пазы на самой нижней базовой трубе стойки с малой дверцей, затем вставьте две направляющие грузовых плит.
2. За исключением верхней плиты (первой плиты), укладывайте грузовые плиты одну за другой вдоль направляющих внутрь рамы стойки с малой дверцей.
3. С помощью 2 фиксирующих втулок направляющих грузовых плит и двух стопорных колец закрепите направляющие грузовых плит на верхней поперечной балке стойки с малой дверцей.
4. Вставьте собранный узел верхней плиты (включая штырь выбора грузовой плиты, зажим для троса и соединитель троса) в центральное отверстие грузовых плит. Примечание: узел верхней плиты является предварительно собранным компонентом и не требует дополнительной сборки.
5. Вставьте фиксирующий штифт грузовой плиты.

# 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.

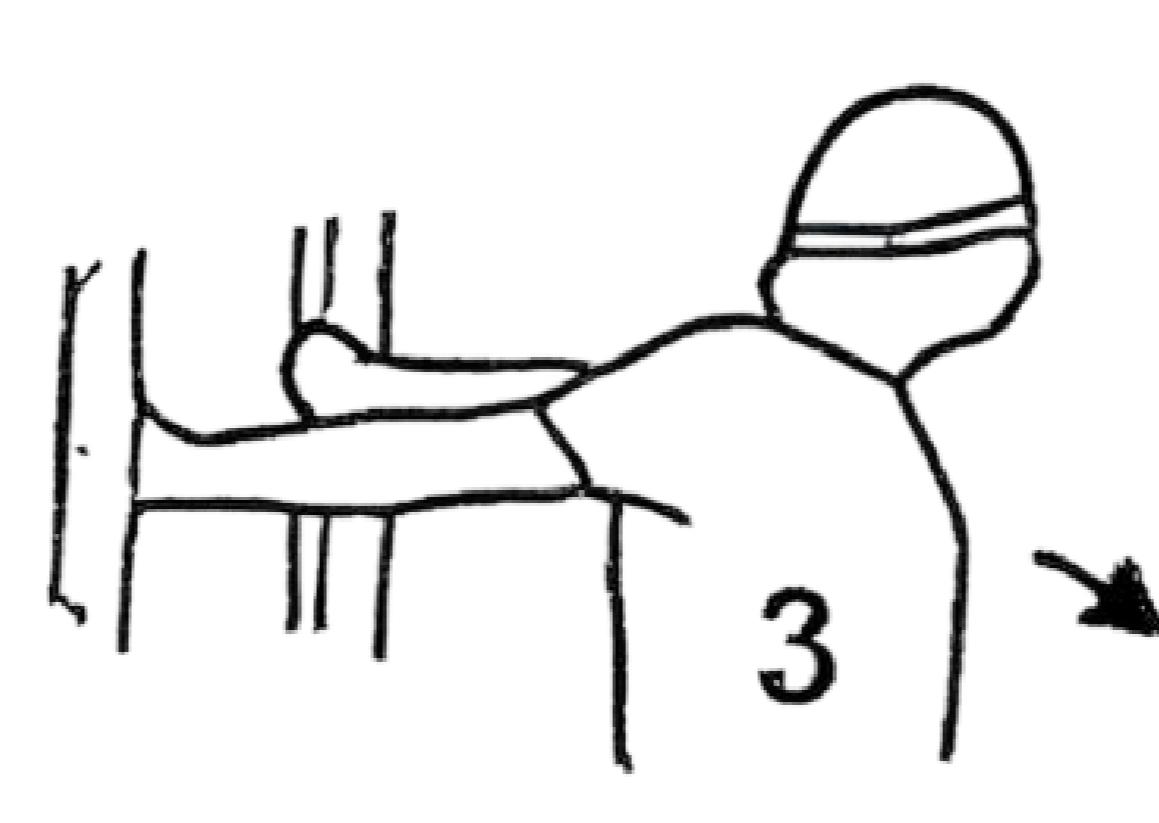
Выполняйте упражнения на растяжку перед началом и после тренировки, чтобы избежать травм. Всегда следите за тем, чтобы ваши тренировки были сбалансированными. Ниже мы приводим некоторые рекомендации по упражнениям на растяжку. Каждое упражнение повторяйте 3 раза.



Растяжка мышц рук  
5 сек.



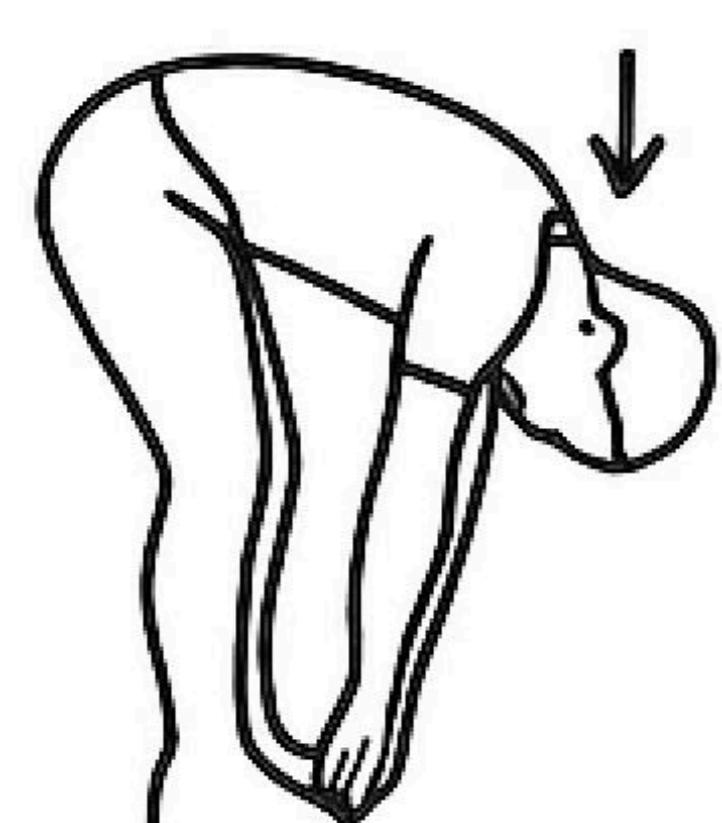
Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
20 сек.



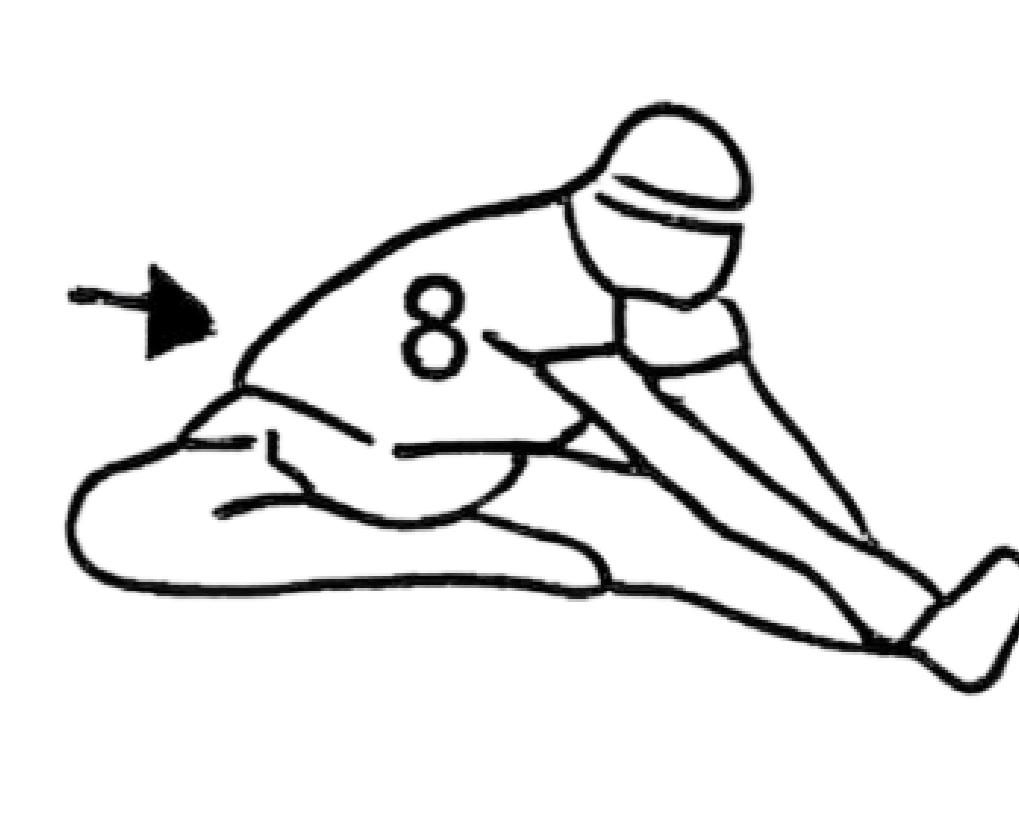
Удерживайте положение  
20 сек.



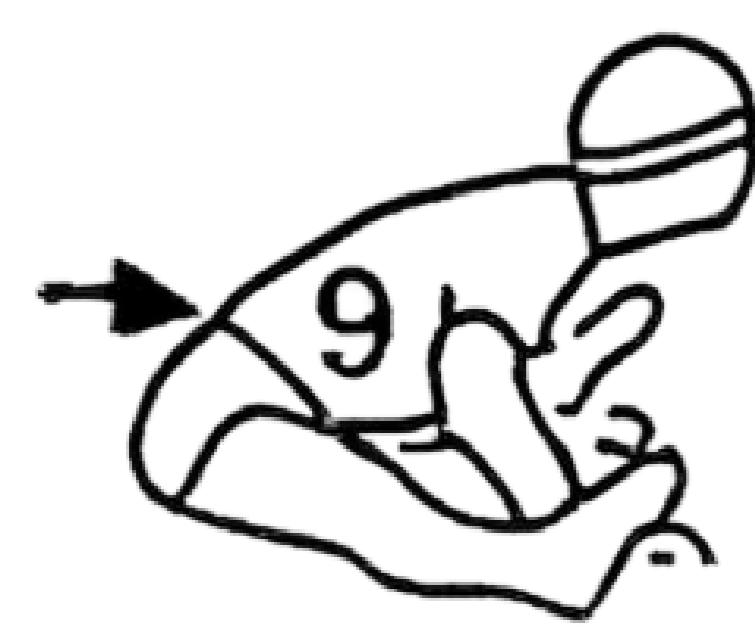
Удерживайте положение  
20 сек.



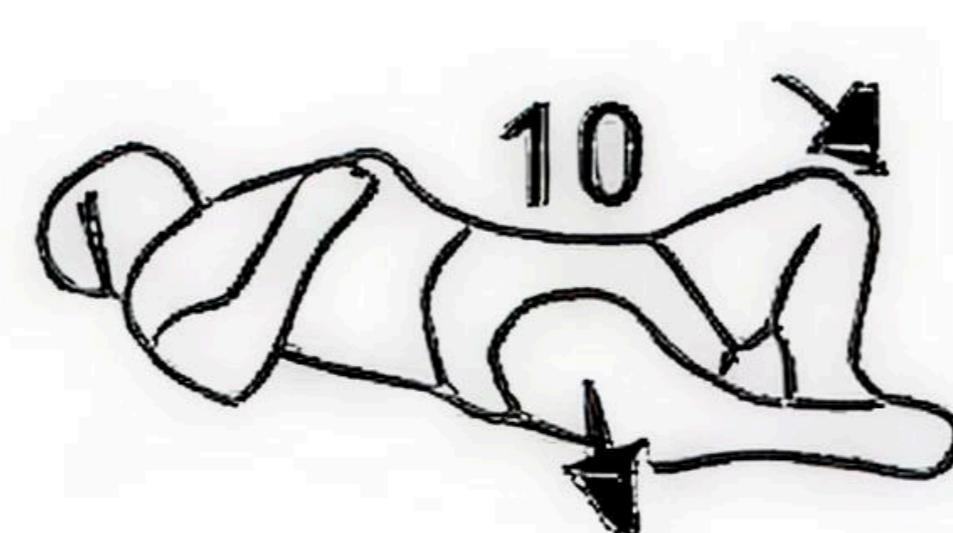
Удерживайте положение  
30 сек.



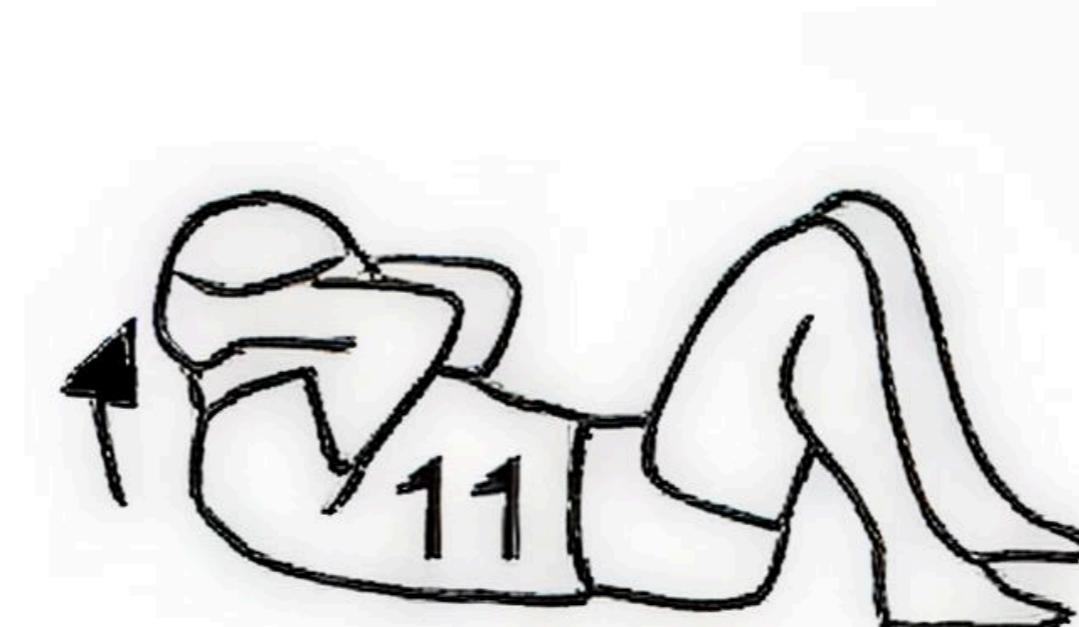
Растяжка каждой ноги  
25 сек.



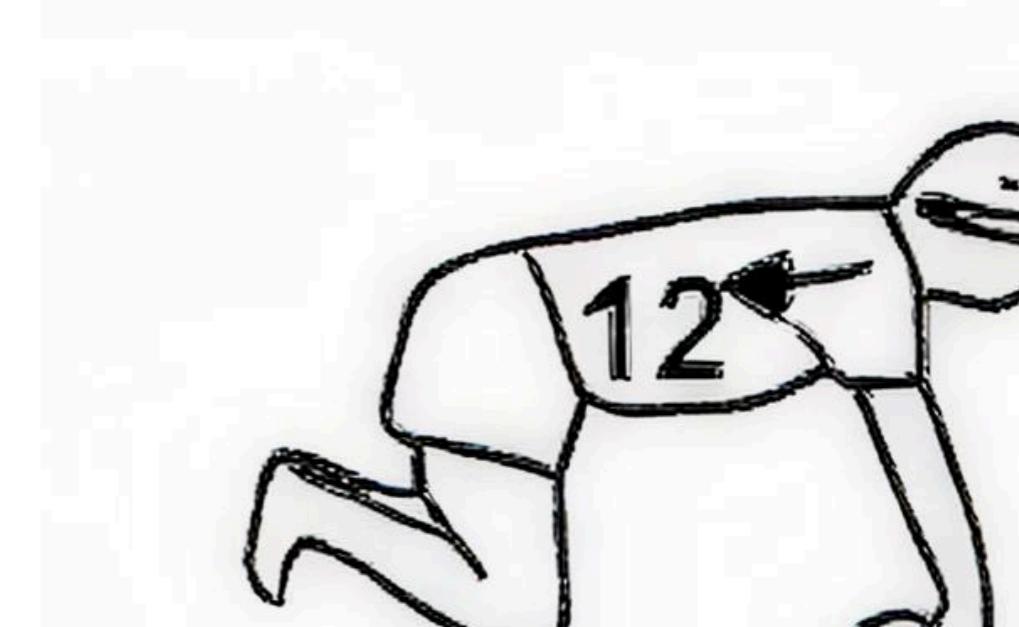
Удерживайте положение  
30 сек.



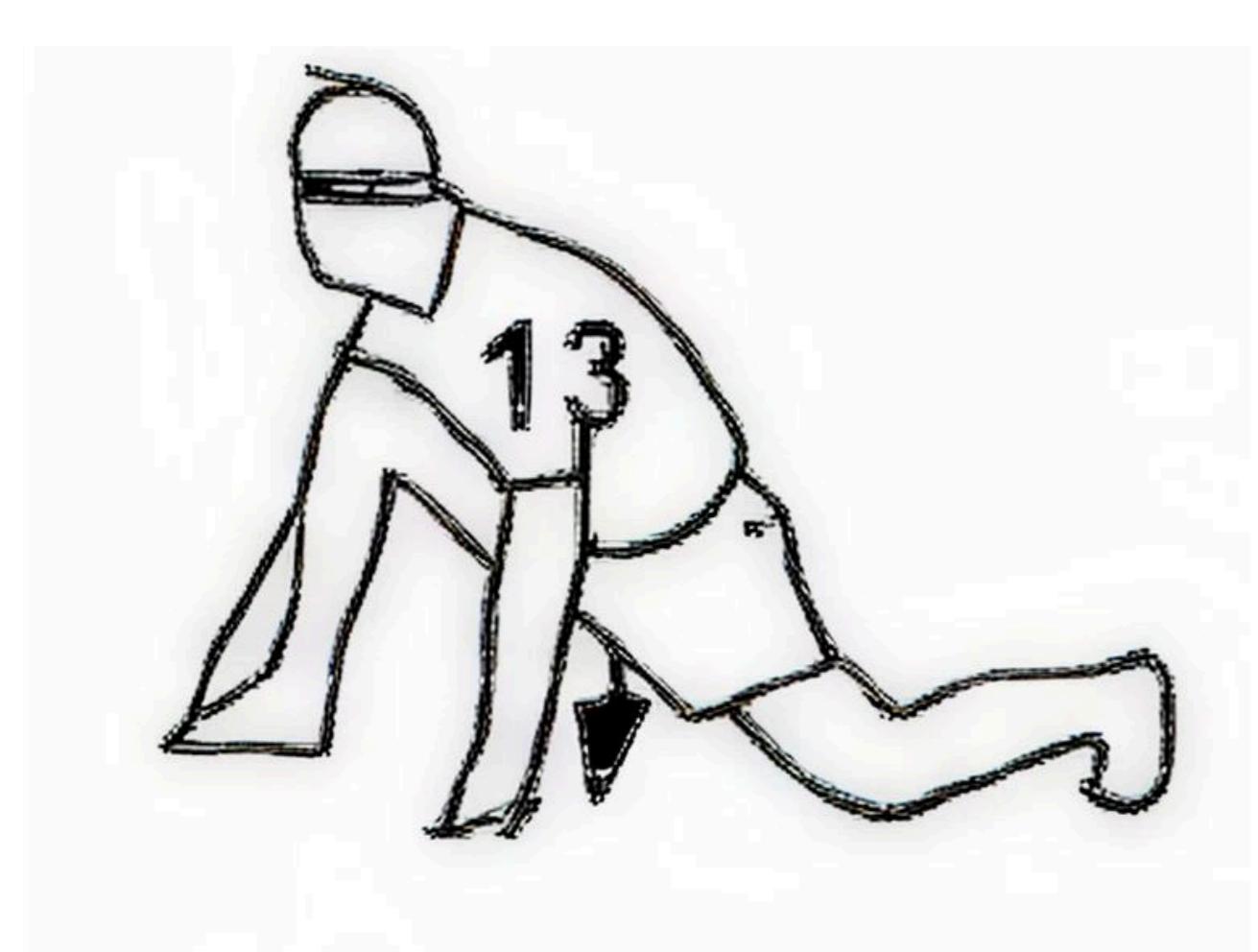
Удерживайте положение  
20 сек.



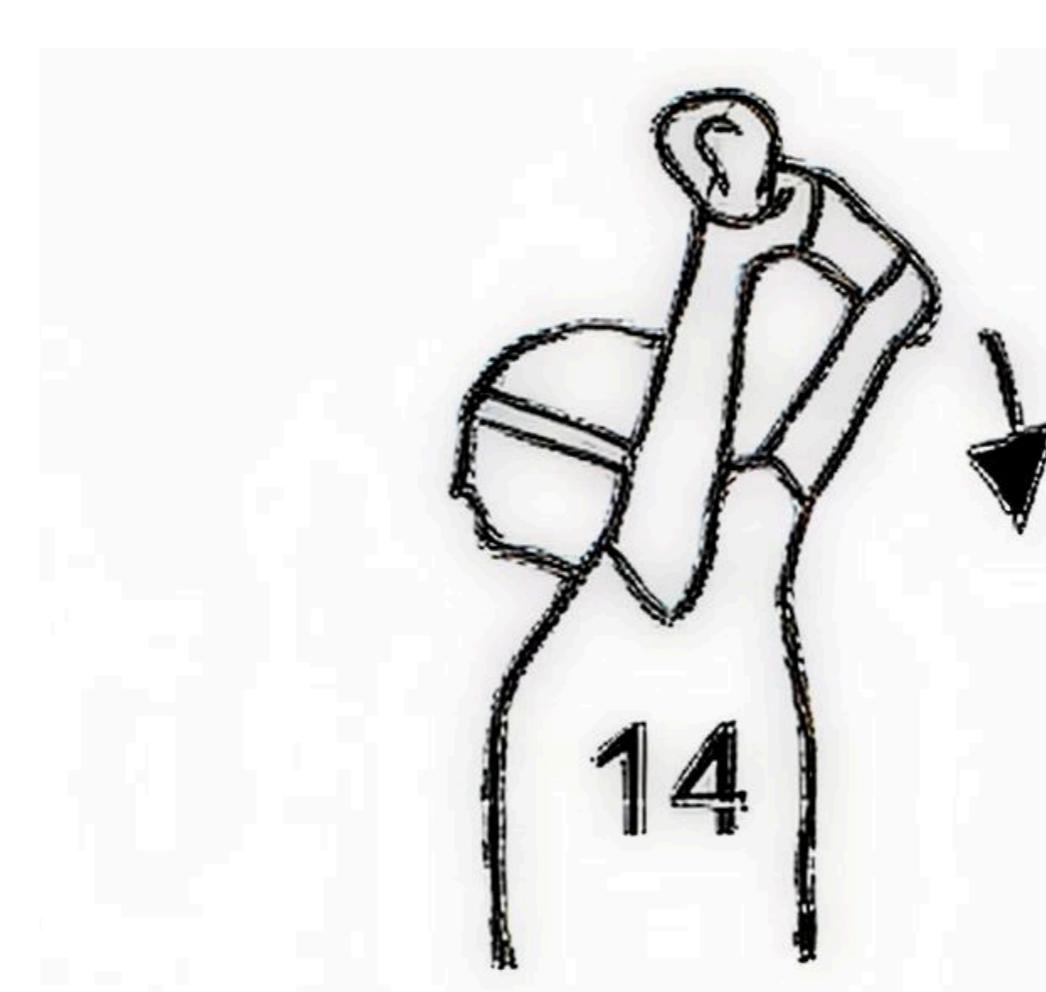
Растяжка каждой ноги  
5 сек.



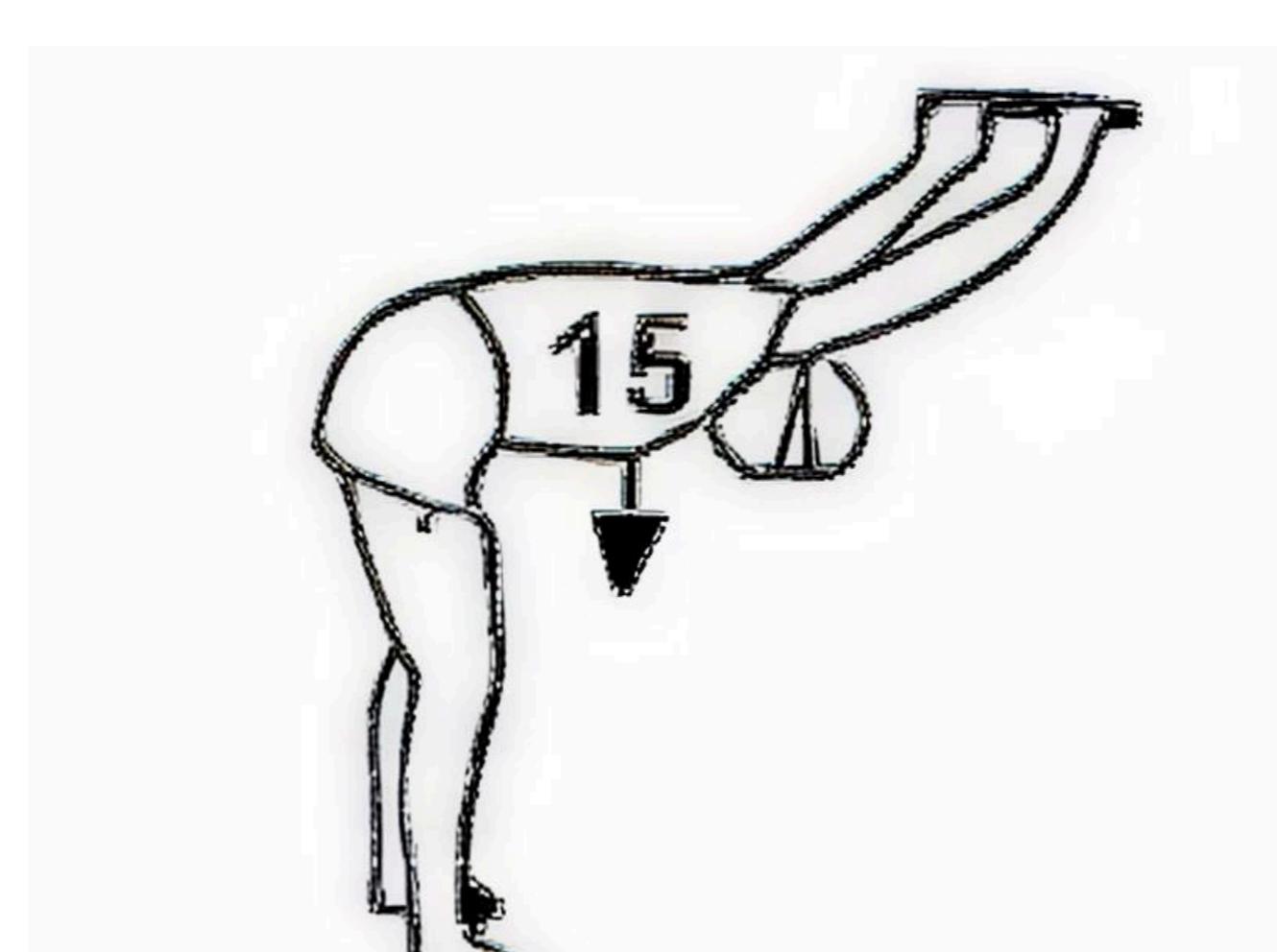
Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
25 сек.



Растяжка каждой ноги  
20 сек.



Удерживайте положение  
15 сек.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

