

# UNIX FIT



## РАЗГИБАНИЕ НОГ UNIX FIT 100 PRO (UC-6727)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

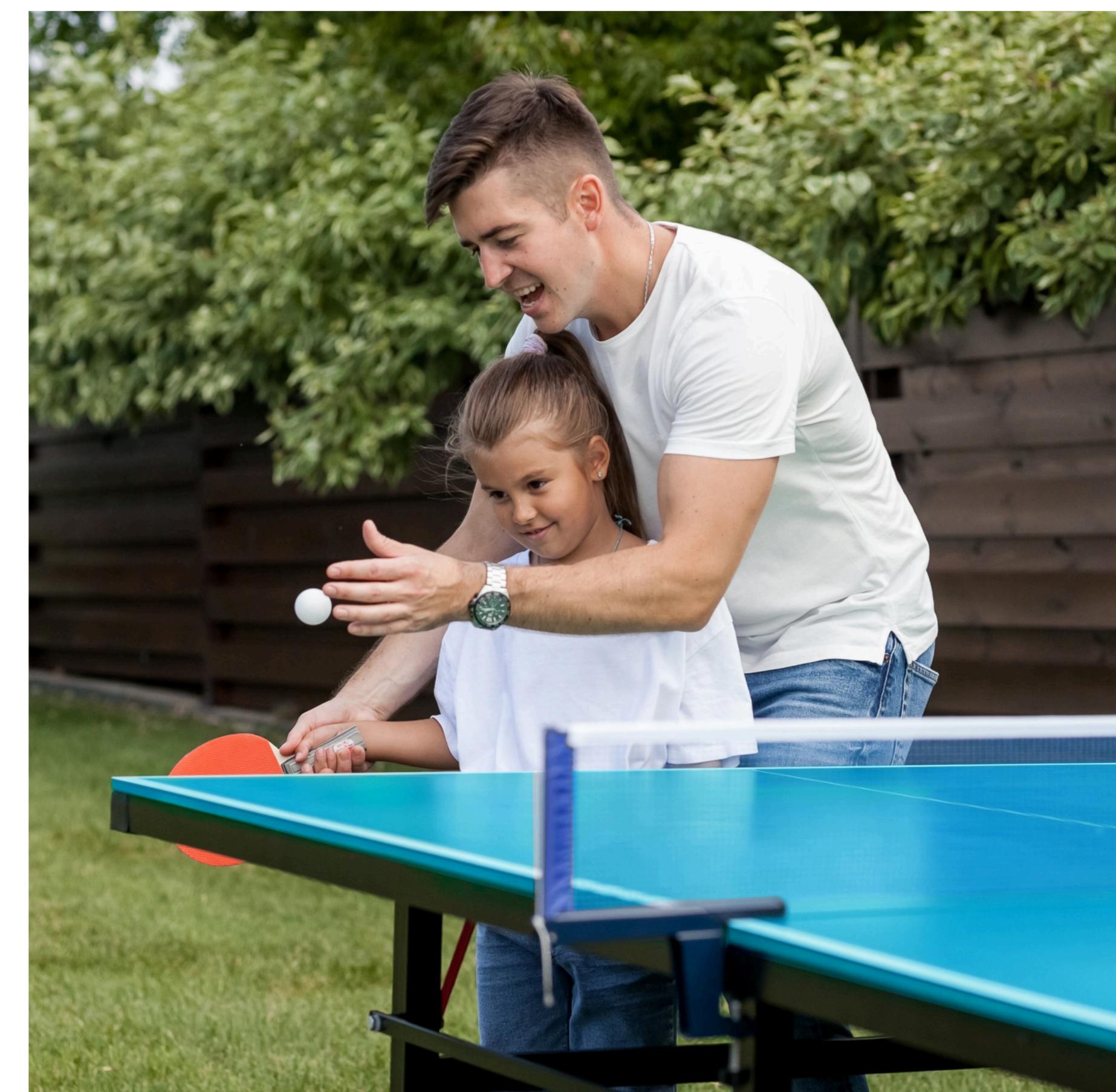
## Экосистема UNIX

### 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.

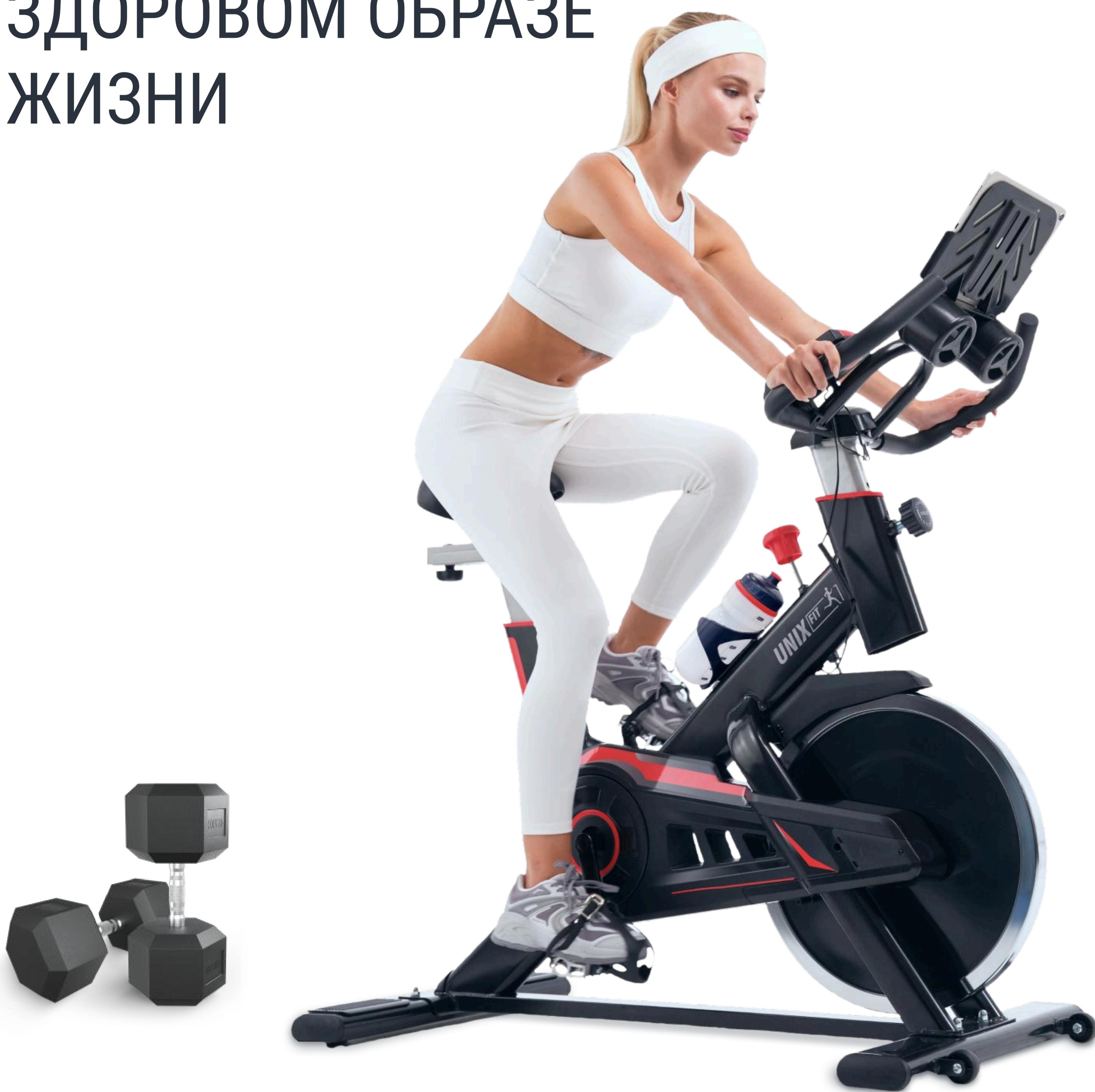
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.
3. Ежедневное обслуживание тренажера можно проводить в соответствии с приведенной ниже таблицей.

## **ПАРАМЕТРЫ:**

**Габариты:** 1410 × 1010 × 1580 мм

**Вес нетто:** 209 кг

**Вес брутто:** 240 кг

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

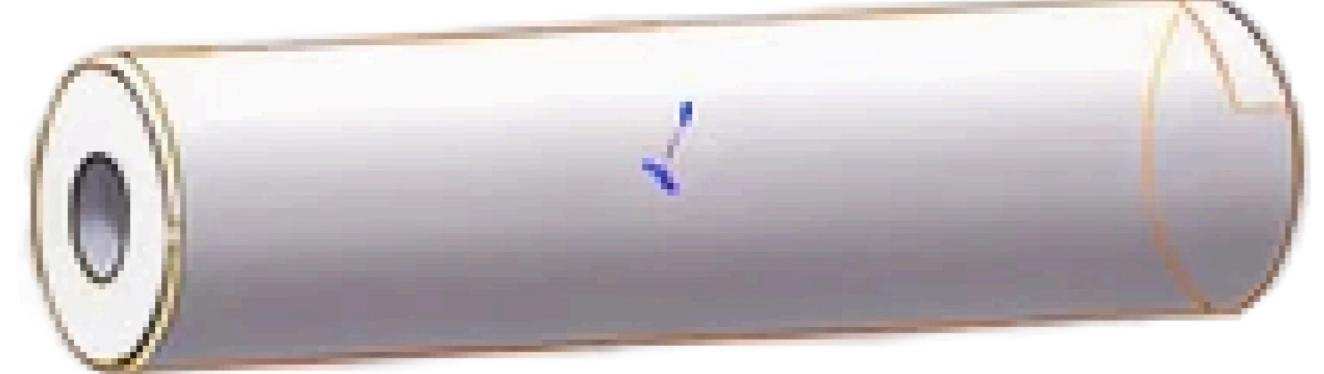
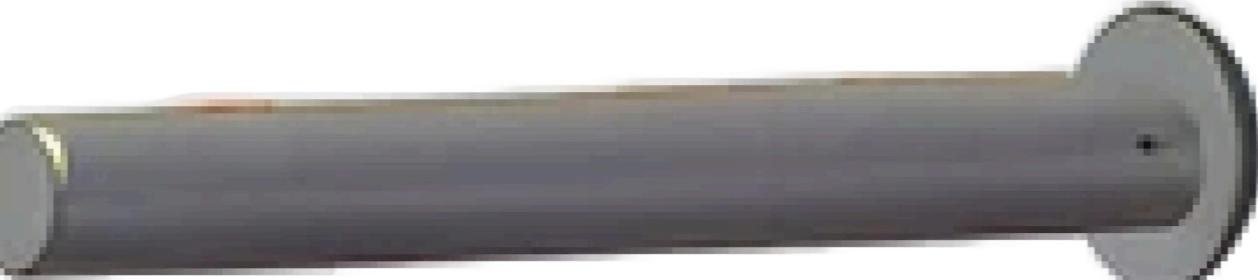
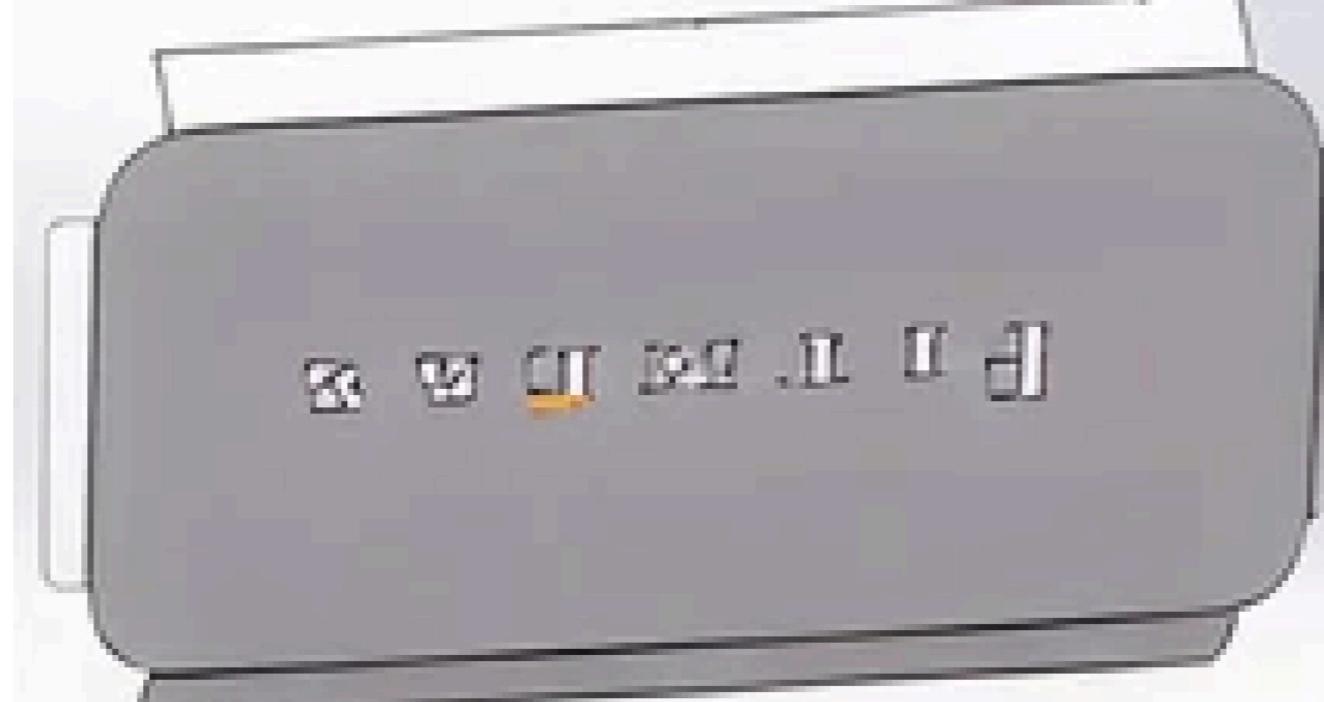
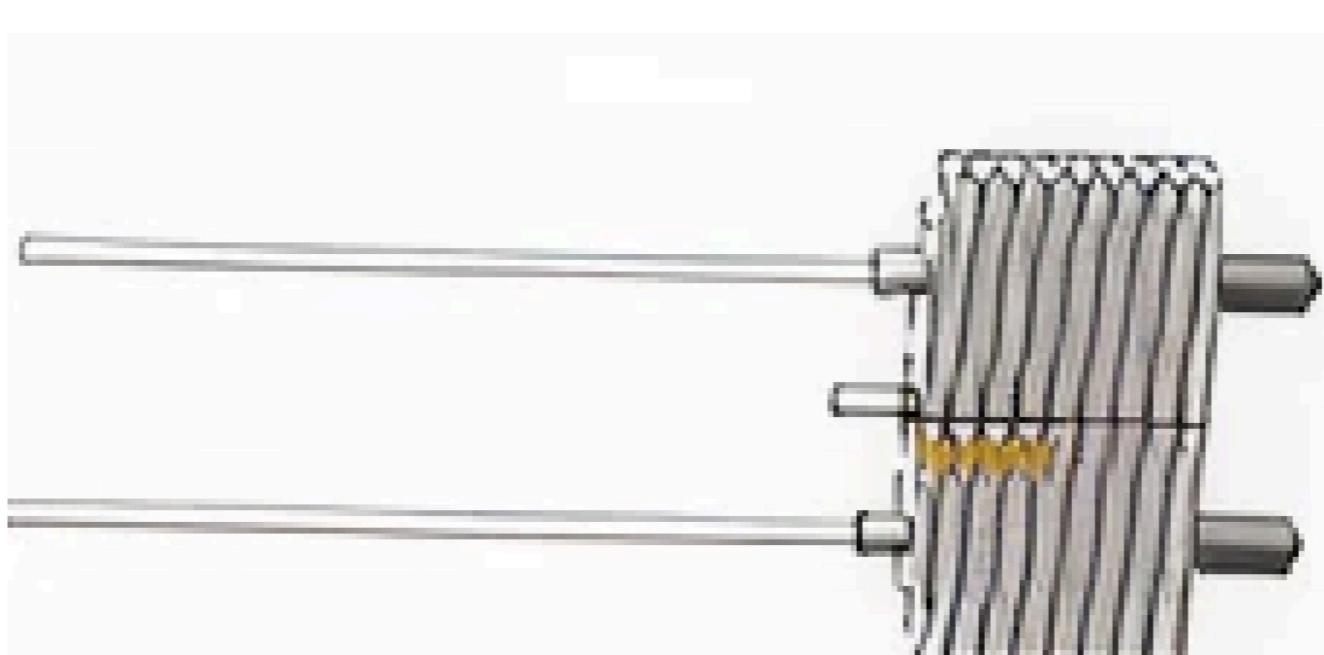
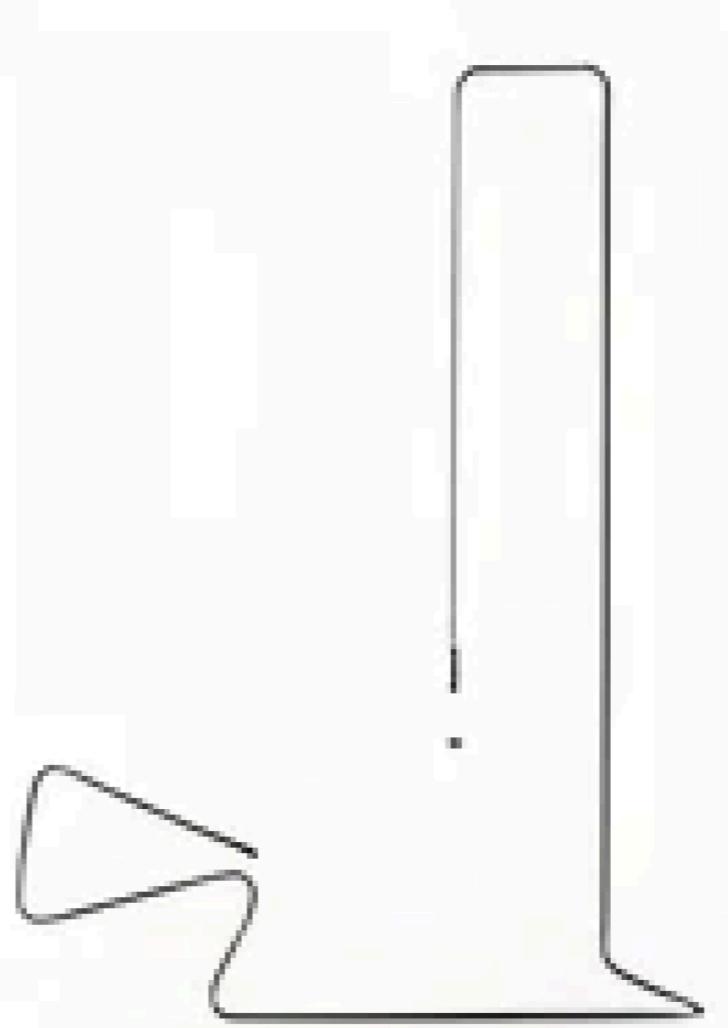
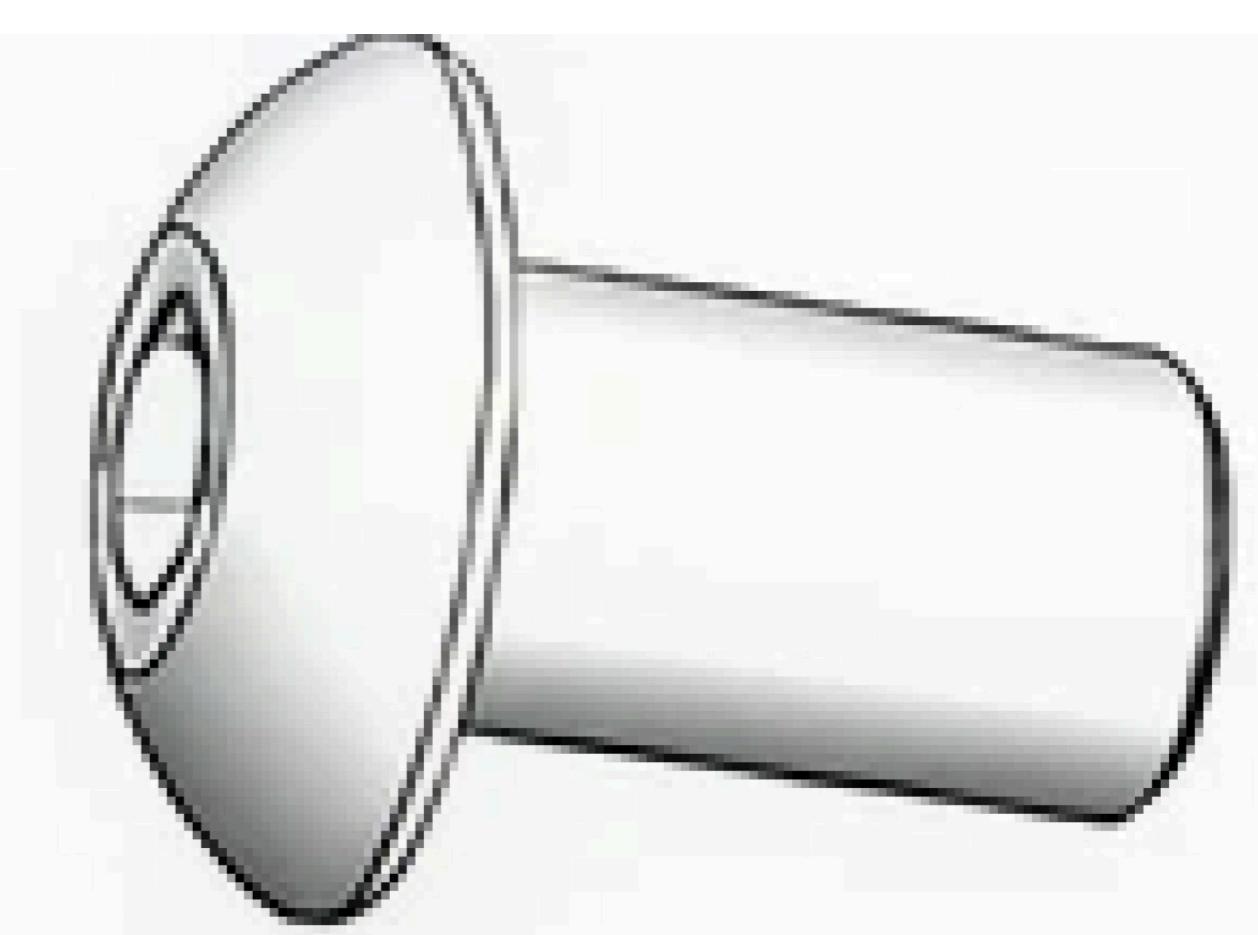
В процессе обслуживания данного тренажера разрешается использовать только запчасти нашей компании. Во избежание нежелательных травм и ущерба, не выполняйте движений, выходящих за рамки функциональных возможностей данного тренажера. При использовании строго соблюдайте следующие правила:

1. Перед использованием данного тренажёра обязательно внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
2. Тренажёр должен устанавливаться и использоваться на чистой, ровной и прочной поверхности, не должен находиться рядом с водой, а также использоваться на открытом воздухе. Тренажёр предназначен для использования в тренажёрных залах и подобных местах, используйте его под руководством профессионального тренера. Вокруг тренажёра должно быть не менее 0,5 метра свободного безопасного пространства. Не размещайте рядом с тренажёром предметы с острыми углами, которые могут травмировать.
3. Тренажёр не предназначен для использования детьми. При использовании держите детей подальше от тренажёра. Не оставляйте их без присмотра в комнате с тренажёрами. Подростки также должны использовать тренажёр под присмотром взрослых.
4. Держите домашних животных подальше от тренажёра.
5. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или тренером. Правильная разминка – залог безопасной тренировки. Если во время тренировки возникло учащённое сердцебиение, головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу. Пользователь должен тренироваться в соответствии со своим состоянием здоровья. Люди со слабым здоровьем или инвалидностью могут использовать тренажёр 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 тренажёр не является медицинским изделием.
6. Перед каждым использованием обязательно внимательно проверяйте все компоненты тренажёра на наличие ослаблений и износа. Обнаруженные неисправные компоненты необходимо заменить перед использованием во избежание травм.
7. Для предотвращения несчастных случаев ознакомьтесь со всеми подвижными частями тренажёра. Не ослабляйте и не снимайте самостоятельно какие-либо детали тренажёра 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 тренажёра действуйте осторожно, поддерживая устойчивость тренажёра.
8. Для тренировок надевайте спортивную одежду из хлопка, не надевайте длинные халаты или другую одежду, которая может зацепиться за тренажёр. Одежда из синтетических волокон может накапливать статическое электричество. Это может привести к повреждению тренажёра. Для тренировок используйте лёгкую и удобную спортивную обувь. Не надевайте тапочки, туфли, обувь на каблуках и не тренируйтесь босиком. Это может снизить уровень безопасности во время занятий.

9. Во время тренировки следите за тем, чтобы стопка грузов всегда находилась в поле зрения пользователя, чтобы можно было немедленно остановиться при приближении других людей и избежать травм.
10. Контролируйте интенсивность своих тренировок, регулируйте дыхание во время упражнений – не задерживайте его.
11. Используйте тренажёр только в соответствии с положениями данного руководства, не руководствуйтесь аналогичными инструкциями других производителей и не пытайтесь выполнять на тренажёре движения, на которые он функционально не рассчитан.
12. 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 распорка</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> 

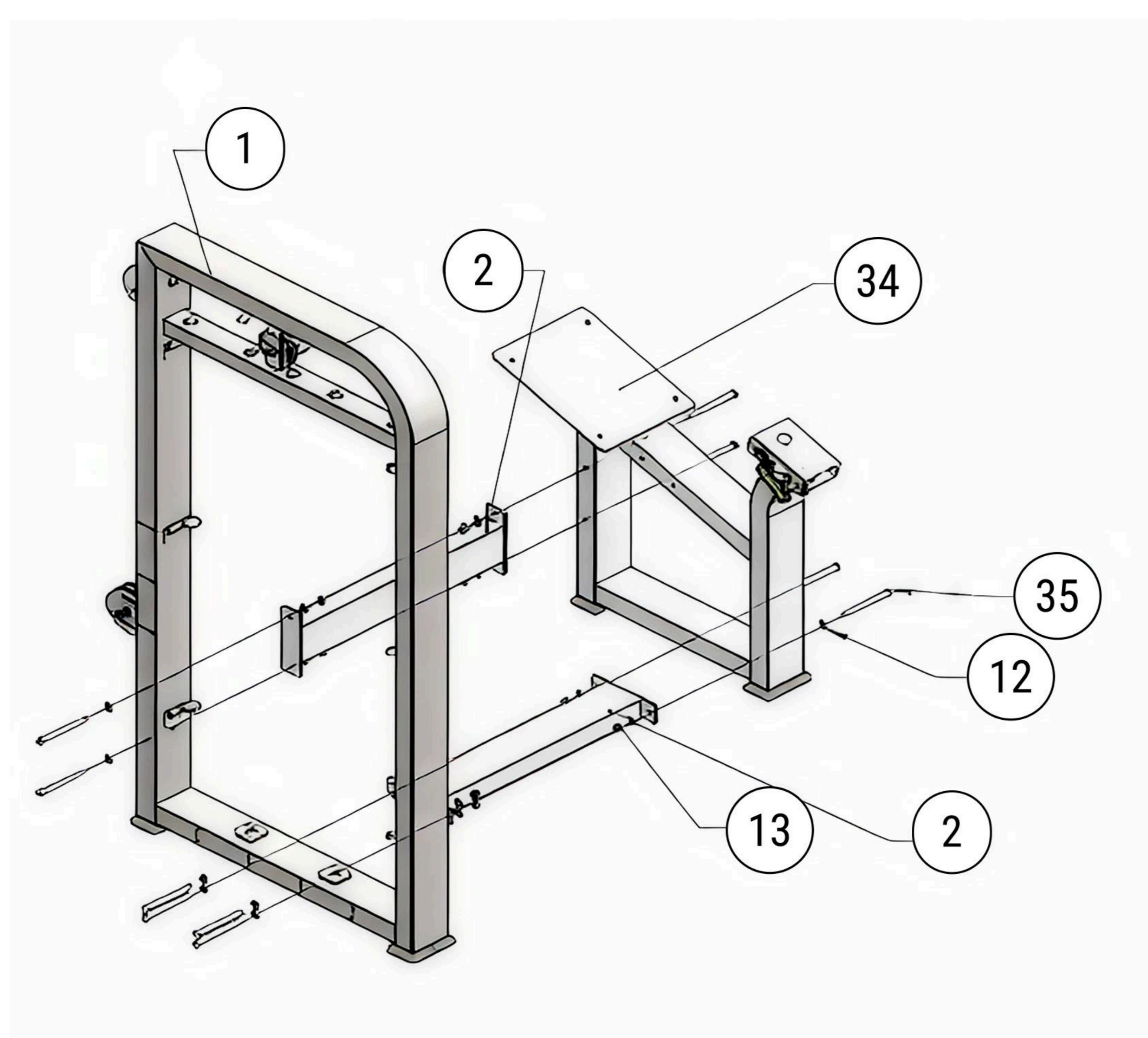
21. Ось вращения	22. Шайба M8	23. Винт с внутренним шестигранником M8*80	24. Сиденье	
				
25. Передняя защитная панель	26. Задняя защитная панель	27. Компонент грузовых плит	28. Фиксирующая втулка направляющей грузовых плит	
				
29. Стопорное кольцо	30. Болт с внутренним шестигранником M10*75	31. Трос	32. Винт с внутренним шестигранником M5*10	
				
33. Шайба M5				
				

№	Наименование
34	Сваренная группа основной рамы
35	Винт с внутренним шестигранником M10×120
36	Группа поролоновой накладки для ног
37	Группа правого подлокотника
38	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником M10×20
39	Винт с внутренним шестигранником M8×65
40	Пружинная шайба M8

№	Наименование
41	Винт с внутренним шестигранником M8×20
42	Зажим для троса
43	Соединитель троса
44	Внутренняя втулка
45	Штырь выбора грузовой плиты
46	Фиксирующий штифт грузовой плиты
47	Грузовая плита
48	Демпфирующая стойка

# Инструкция по сборке

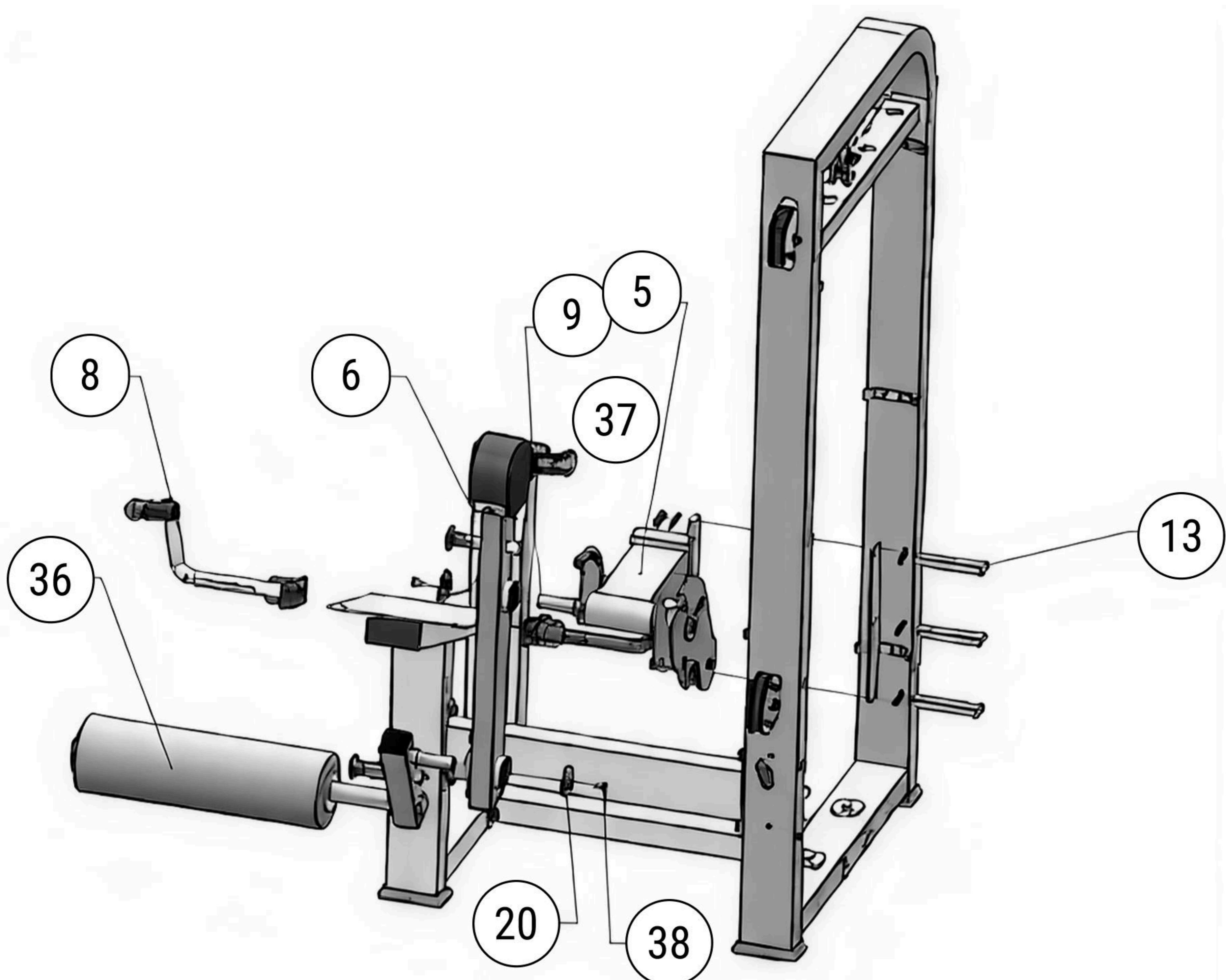
## ШАГ СБОРКИ 1



№	Наименование	Спецификация	Количество
1	Боковая стойка с малой дверцей		1
2	Соединительная распорка		2
12	Плоская шайба	M10	47
13	Соединительный угловой кронштейн	M10	22
34	Сваренная группа основной рамы		1
35	Винт с внутренним шестигранником	M10×120	10

1. Найдите детали 34, 2, 1 на рисунке и расположите их в соответствии с изображением.
2. С помощью винтов с внутренним шестигранником 35 и шестигранных гаек 13 соедините сваренную группу основной рамы 34, Соединительная распорка 2 и боковую стойку малой дверцы 1 вместе.
3. Затяните болты.

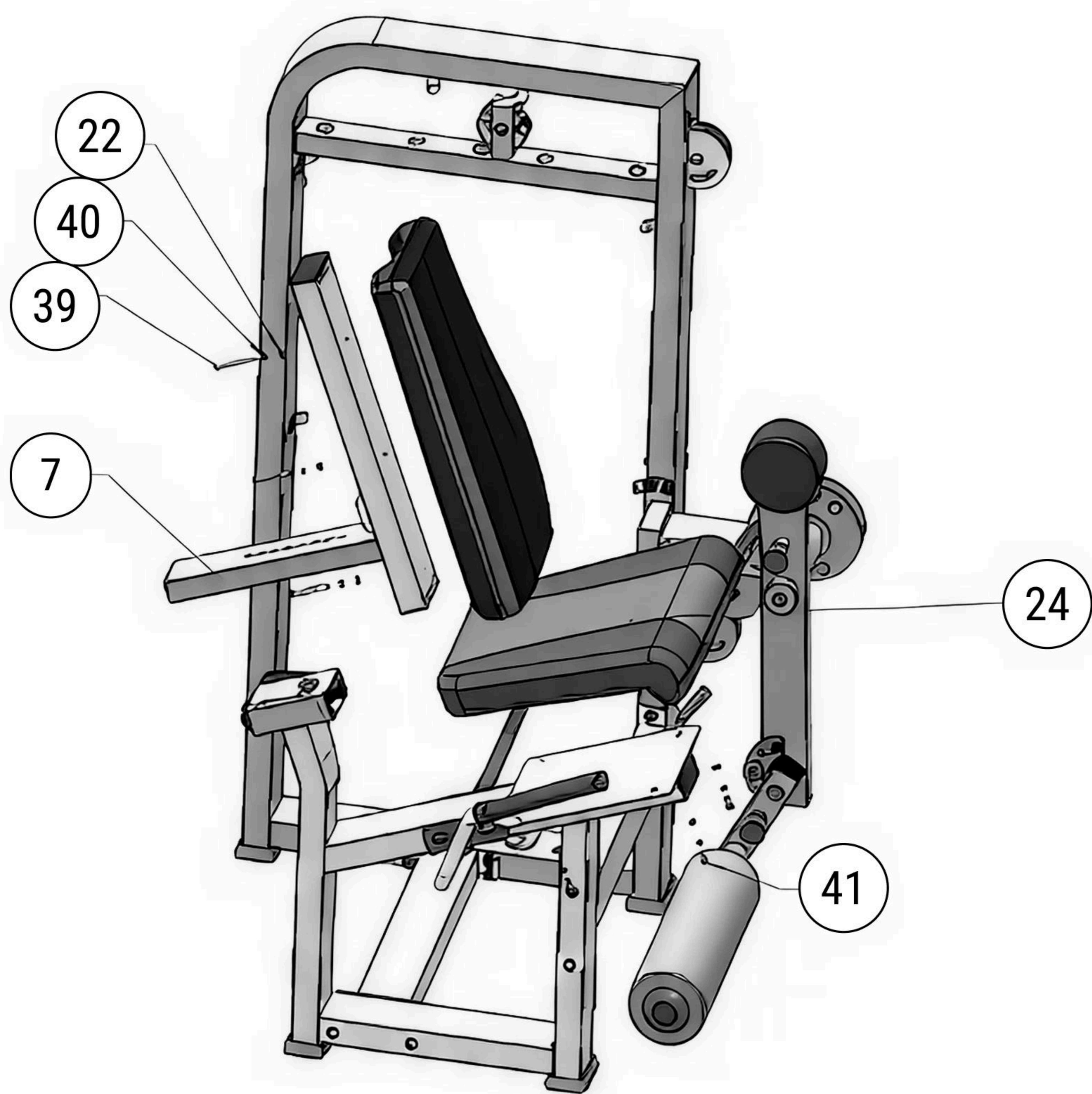
## ШАГ СБОРКИ 2



№	Наименование	Спецификация	Количество
5	Кронштейн рычага		1
6	Группа рычагов		1
8	Группа левого подлокотника		1
13	Винт с внутренним шестигранником	M10×125	8
20	Заглушка		2
36	Группа поролоновой накладки для ног		1
37	Группа правого подлокотника		1
38	Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником	M10×20	2

1. Установите кронштейн рычага 5 на сваренную группу основной рамы 34.
2. Установите группу рычагов 6 на сваренную группу основной рамы 34.
3. Установите группу поролоновой накладки для ног 36 на группу рычагов 6.
4. Установите группу левого подлокотника 8 и группу правого подлокотника 37 на сваренную группу основной рамы 34.
5. Затяните винты.

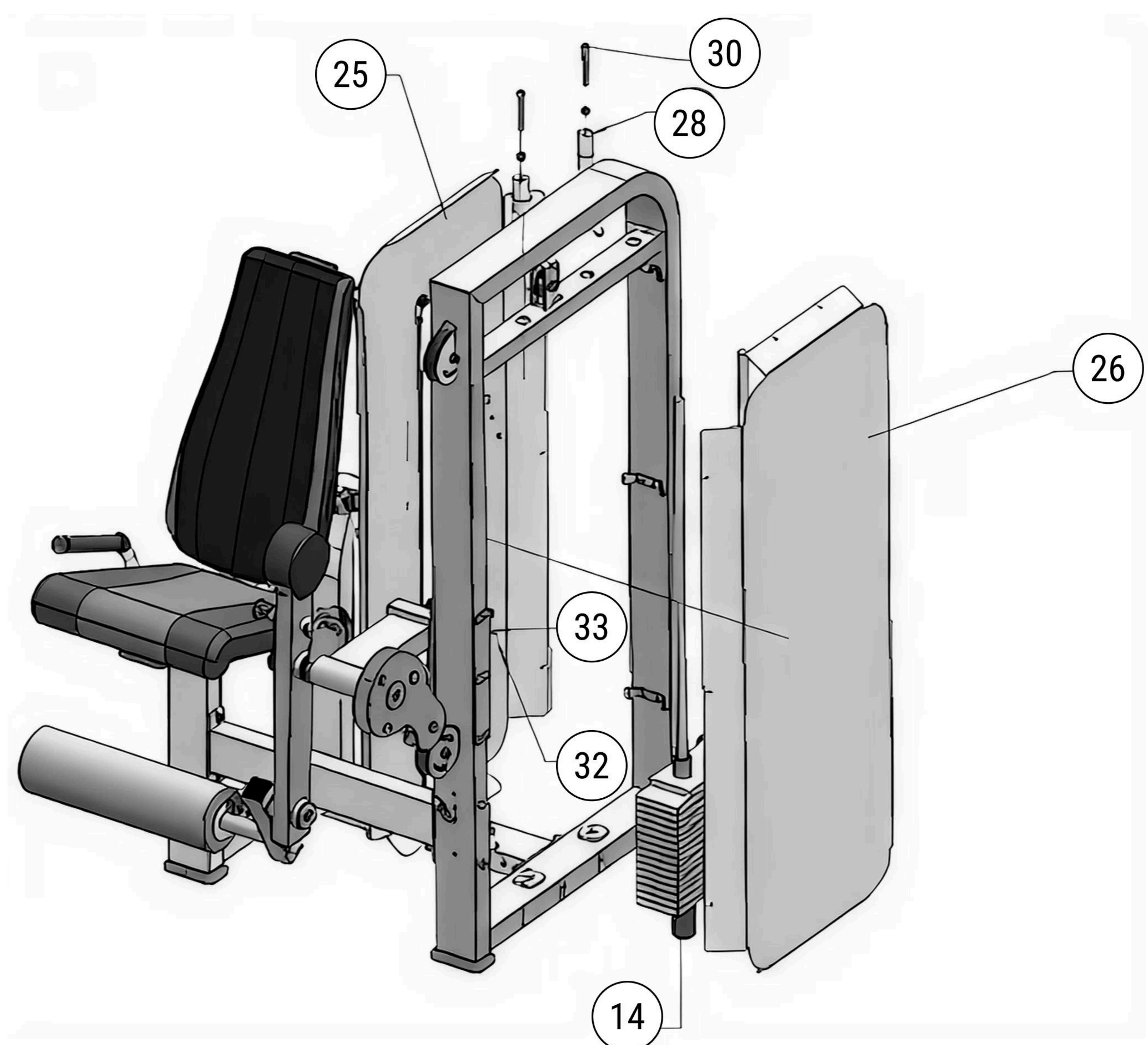
## ШАГ СБОРКИ 3



№	Наименование	Спецификация	Количество
7	Компонент регулировки спинки		-
22	Плоская шайба	M8	7
24	Сиденье		-
39	Винт с внутренним шестигранником	M8×65	3
40	Пружинная шайба	M8	7
41	Винт с внутренним шестигранником	M8×20	4

1. (—) Установите группу сиденья 24 на сваренную группу основной рамы 34.
2. Установите трубу поддержки спинки + накладку спинки 7 на сваренную группу основной рамы 34.
3. 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 направляющей грузовых плит		2
30	Болт с внутренним шестигранником	M10×75	2
32	Винт с внутренним шестигранником	M5×10	32
33	Плоская шайба	M5	32

### Примечание

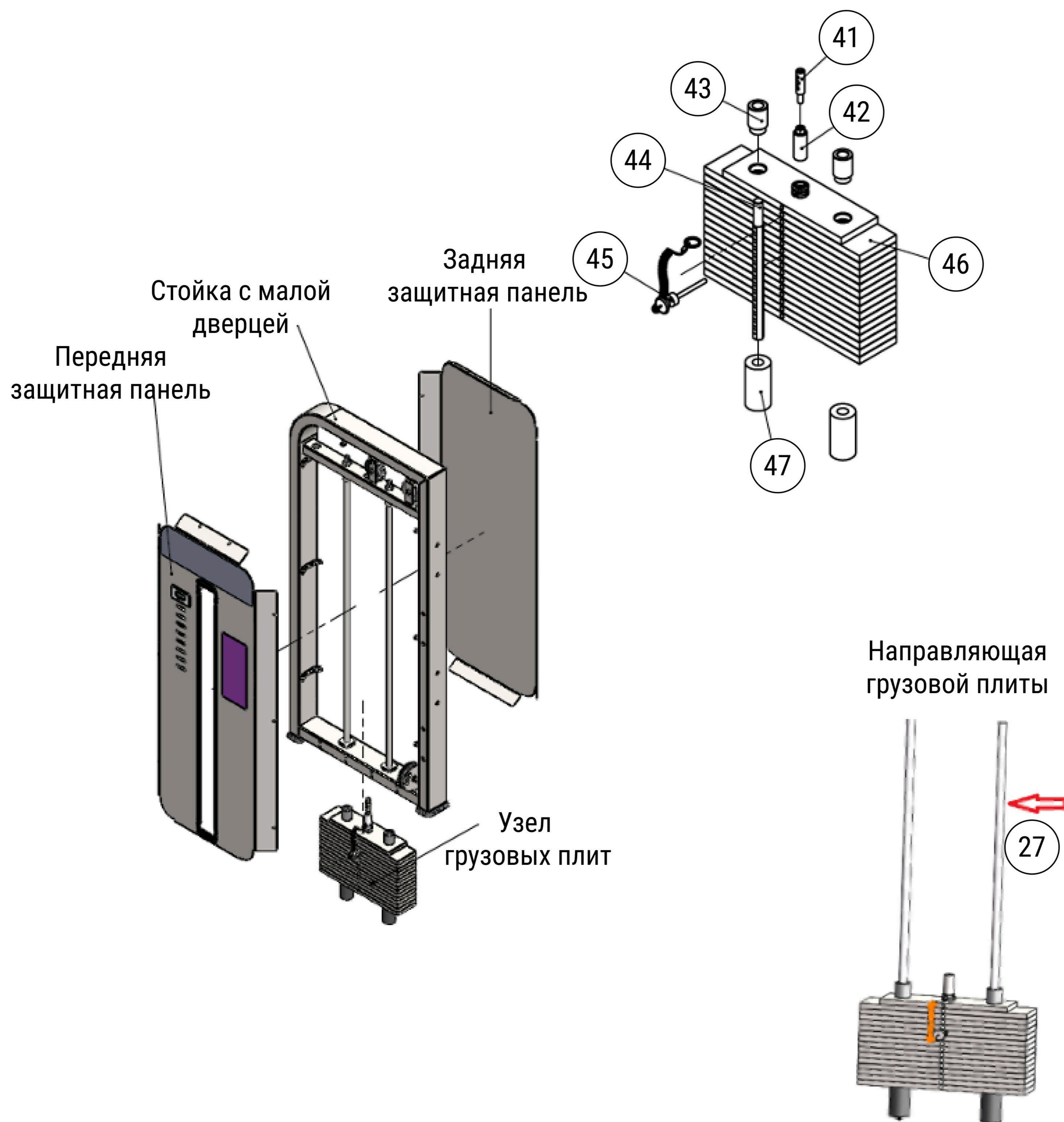
Этот шаг можно выполнять одновременно со специальными инструкциями по сборке корпуса грузовых плит ниже.

## ШАГ СБОРКИ 5

Готовый продукт после сборки выглядит следующим образом.



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



№	Наименование	Количество
27	Направляющая грузовой плиты	2
42	Зажим для троса	1
43	Соединитель троса	1
44	Внутренняя втулка	2
45	Штырь выбора грузовой плиты	1
46	Фиксирующий штифт грузовой плиты	1
47	Грузовая плита	20
48	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.

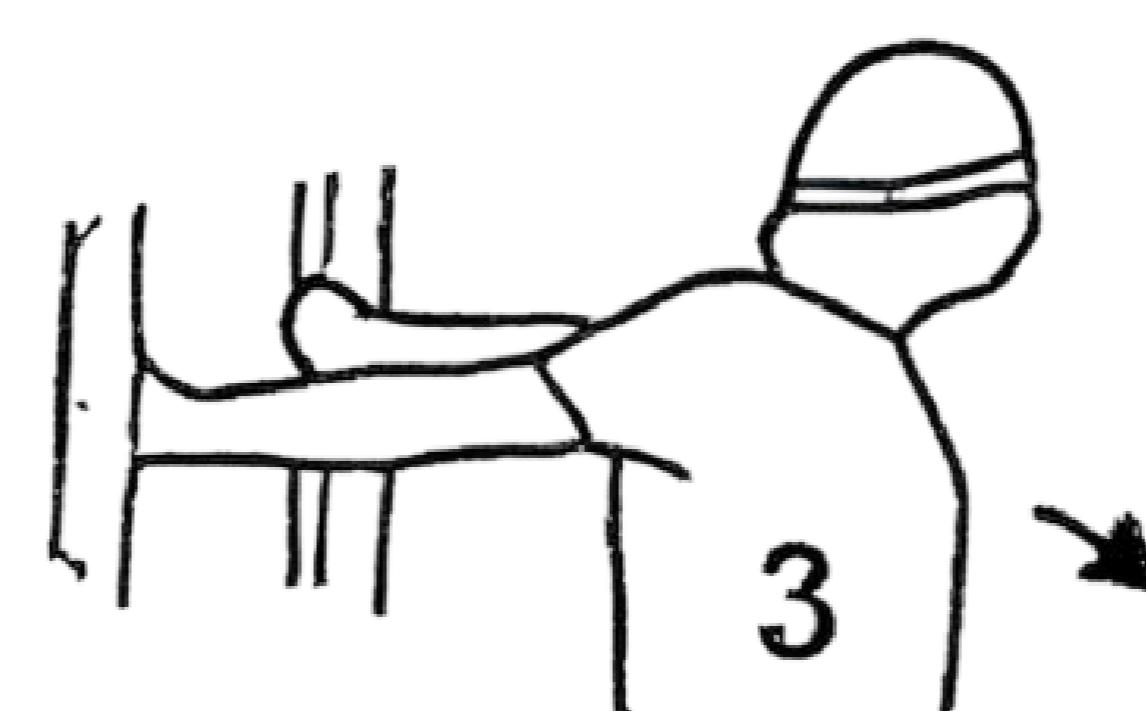
Всегда делайте разминку перед началом тренировки. Выполняйте упражнения на растяжку перед началом тренировки и повторяйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм. Всегда следите за тем, чтобы ваши тренировки были сбалансированными. Ниже мы приводим некоторые рекомендации по упражнениям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



Растяжка мышц рук  
5 сек.



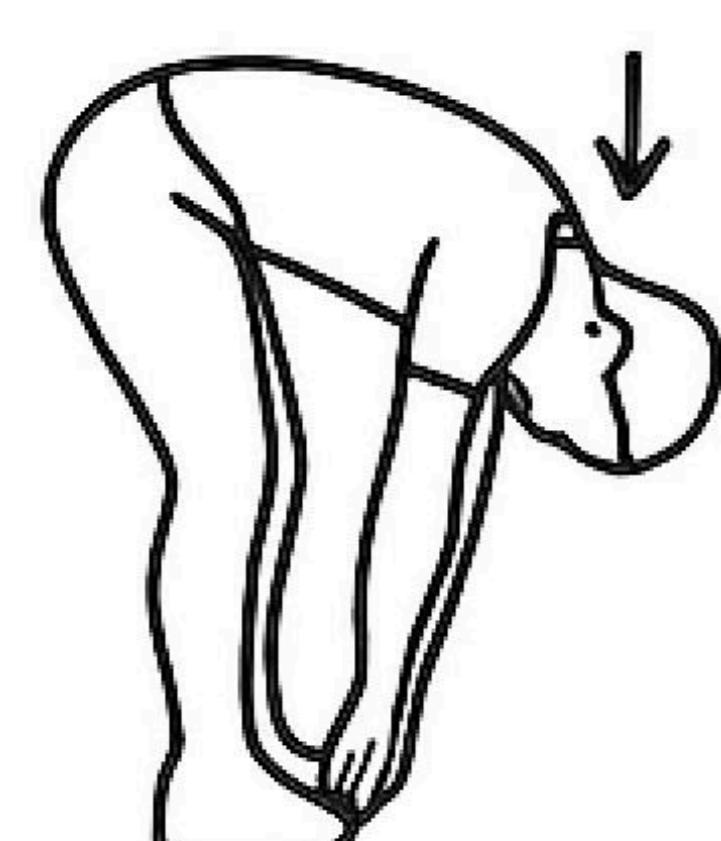
Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
20 сек.



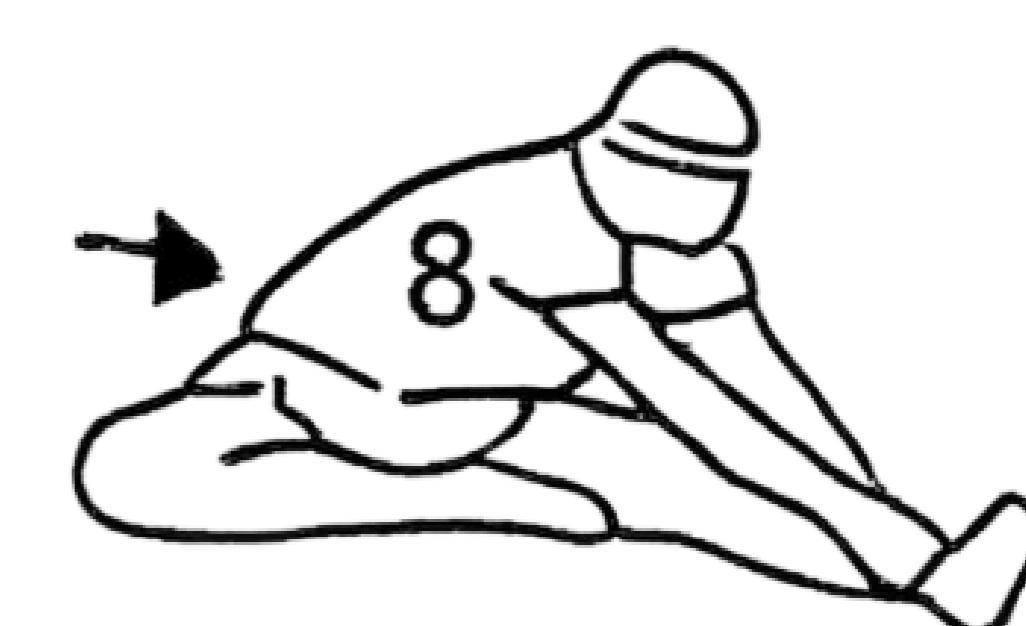
Удерживайте положение  
20 сек.



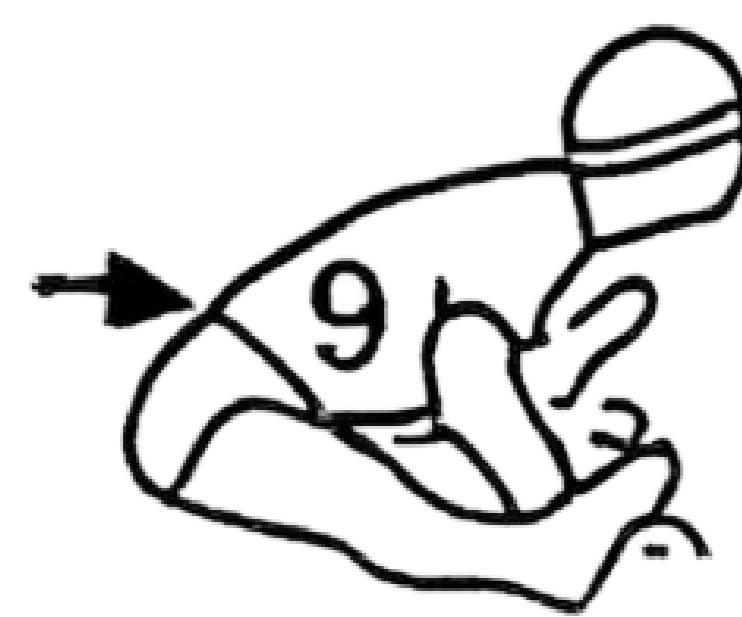
Удерживайте положение  
20 сек.



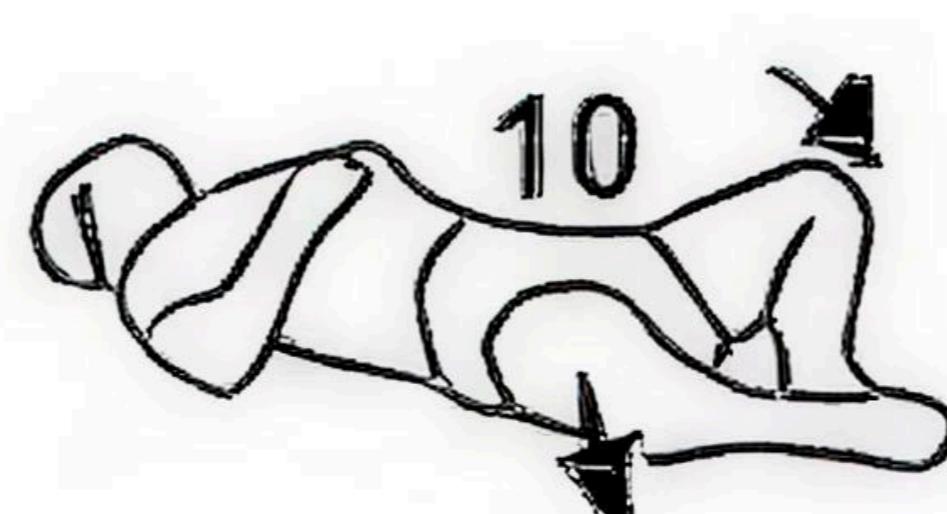
Удерживайте положение  
30 сек.



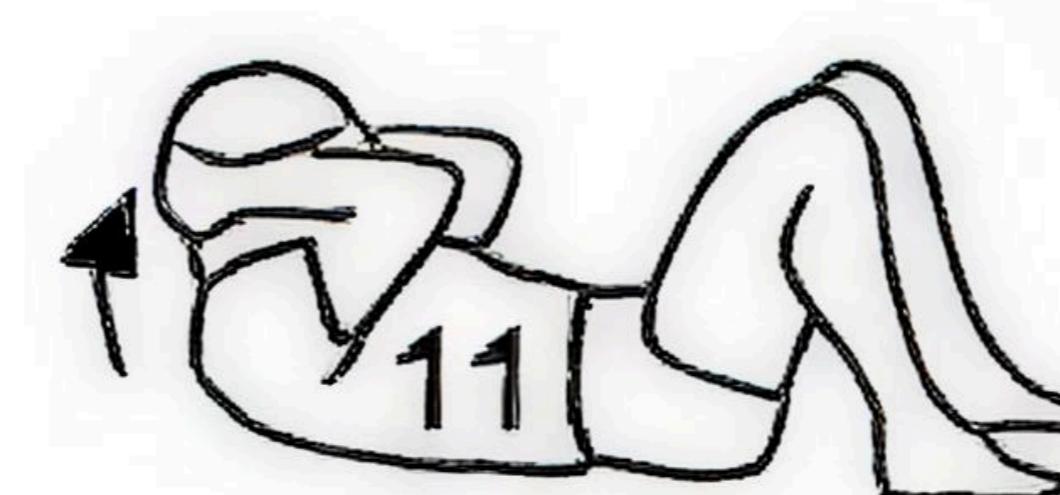
Растяжка каждой ноги  
25 сек.



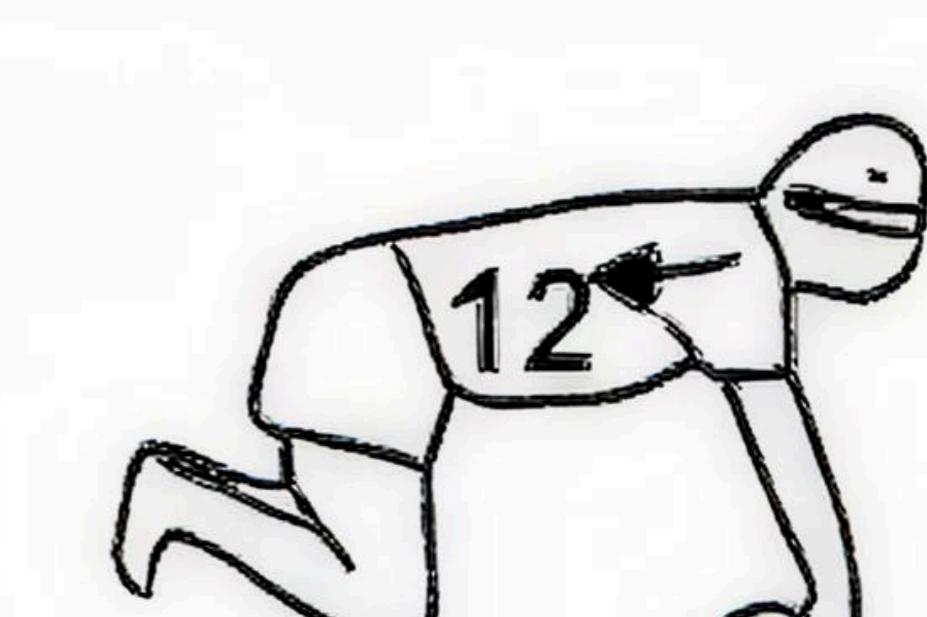
Удерживайте положение  
30 сек.



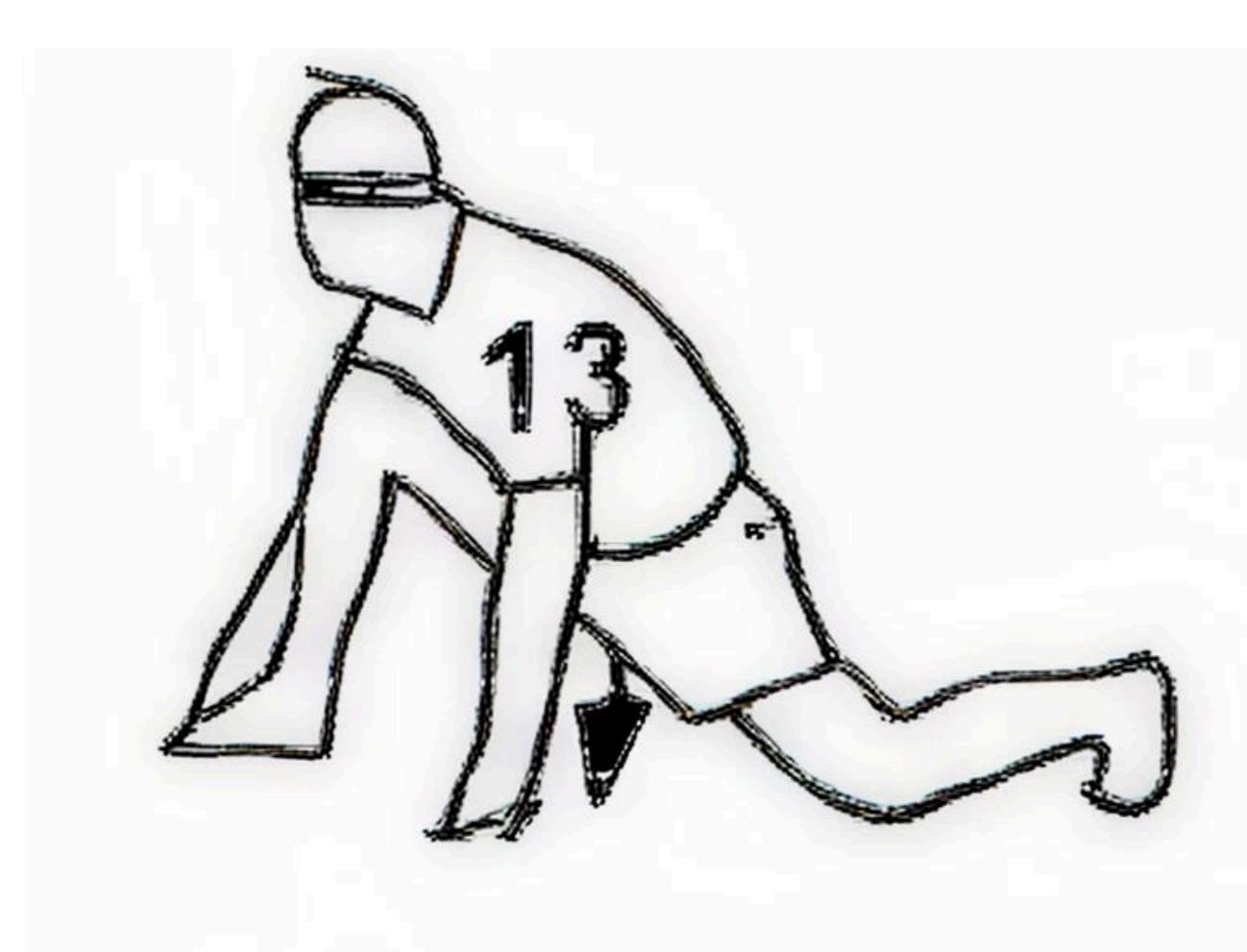
Удерживайте положение  
20 сек.



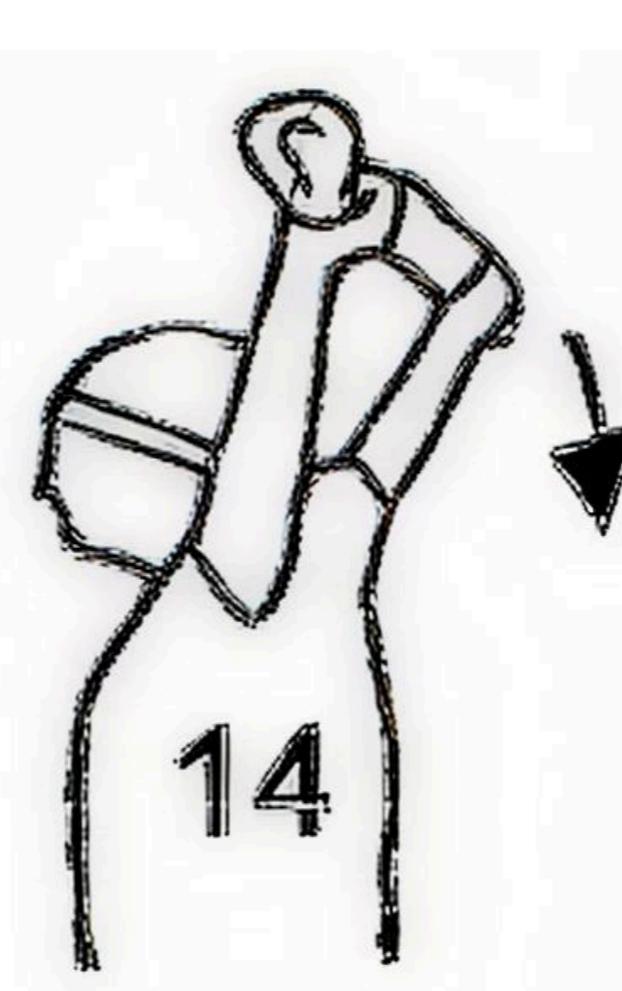
Растяжка каждой ноги  
5 сек.



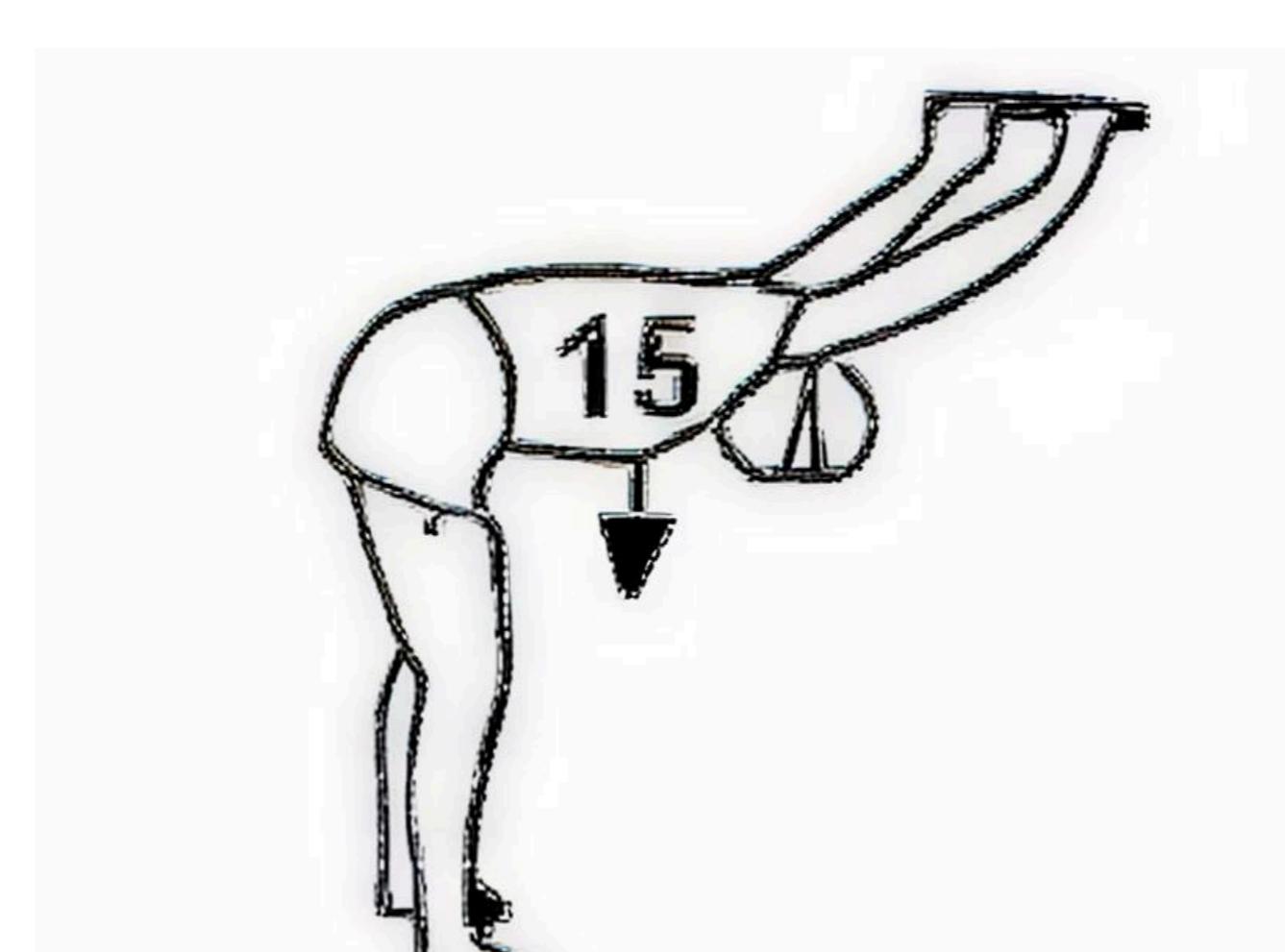
Удерживайте положение  
20 сек.



Удерживайте положение  
25 сек.



Растяжка каждой ноги  
20 сек.



Удерживайте положение  
15 сек.

## 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.

## 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.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

