

UNIX FIT



КРОССОВЕР UNIX FIT 100 PRO ОДИНАРНЫЙ (UC-1614-1-100)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

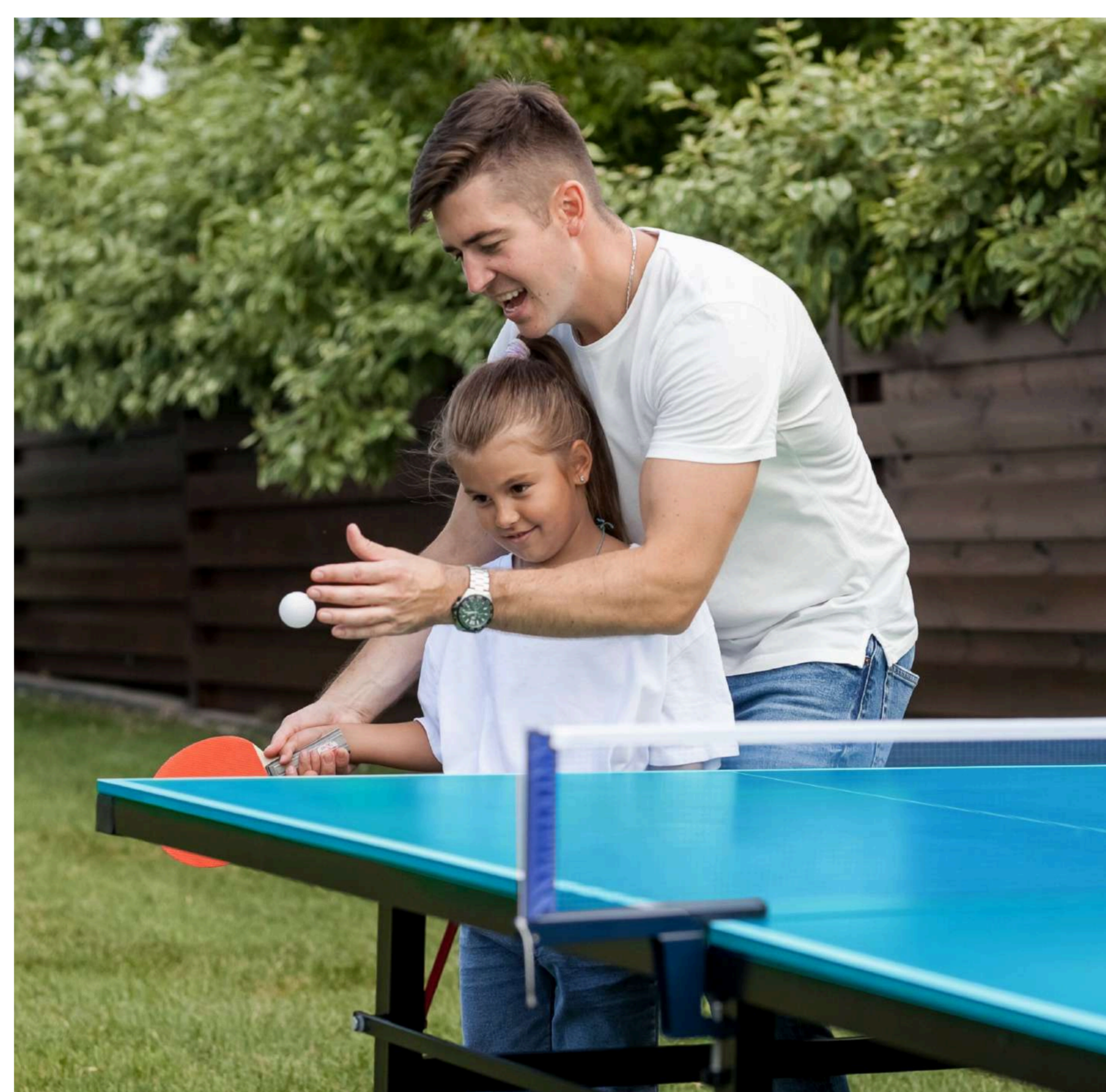
Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, 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.

UNIX

Рады приветствовать вас!

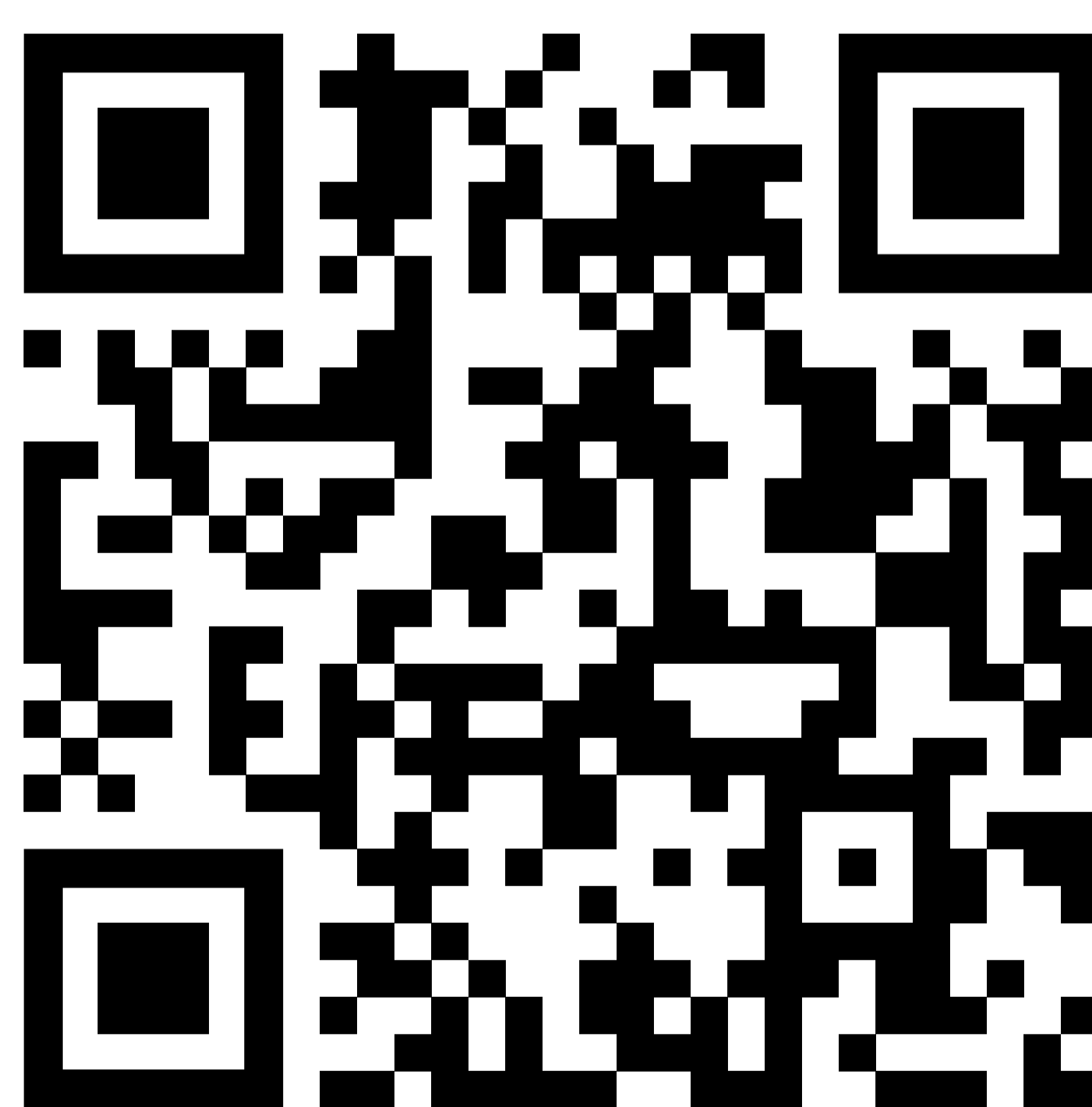
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.



UNIXFIT.RU



Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Меры предосторожности

Разрешается использовать только оригинальные запасные части. Используйте тренажер только по его прямому назначению. При эксплуатации строго соблюдайте следующие правила.

- Устанавливайте и используйте оборудование на чистой, ровной и твёрдой поверхности вдали от воды; эксплуатация на улице не допускается. Оборудование предназначено для спортивных залов; используйте его под руководством профессионального тренера. Безопасная зона – не менее 0,5 м от максимальной границы движения тренажёра; не размещайте в этой зоне острые или иные предметы, способные причинить травму.
- Устройство не предназначено для детей. Подростки должны заниматься только под наблюдением взрослых. Не оставляйте детей без присмотра в помещении с тренажёром.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или тренером. Правильная разминка – обязательное условие безопасных занятий. При появлении тахикардии, головокружения, тошноты, боли в груди или других неприятных ощущений немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Тренируйтесь в соответствии со своим физическим состоянием и здоровьем. Лицам с ослабленным здоровьем или ограниченными возможностями разрешается пользоваться тренажёром только с согласия врача и в присутствии инструктора. Лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом и другими противопоказаниями к интенсивным физическим нагрузкам необходимо предоставить медицинское заключение перед использованием. Устройство не является оборудованием для реабилитации.
- Перед каждым использованием тщательно проверяйте все части тренажёра на наличие люфта и износа. При обнаружении неисправностей замените повреждённые детали до начала эксплуатации – в противном случае возможны несчастные случаи.
- Во избежание несчастных случаев убедитесь в надёжности всех подвижных частей. Не ослабляйте и не демонтируйте детали тренажёра. Во время движения не касайтесь подвижных частей руками и ногами; не пытайтесь самостоятельно устранять зацепления. При транспортировке и перестановке тренажёра соблюдайте осторожность, сохраняя устойчивость устройства.
- Во время тренировки надевайте хлопчатобумажную спортивную одежду; не допускается одежда, которая может зацепиться за детали тренажёра. Выбирайте лёгкую и удобную спортивную обувь; не занимайтесь в шлёпанцах, кожаных туфлях, туфлях на каблуке или босиком.
- Во время тренировки следите за тем, чтобы утяжелители всегда находились в поле вашего зрения – это позволит вовремя остановиться при приближении посторонних и предотвратить травму.
- Контролируйте интенсивность нагрузки, следите за дыханием во время тренировки; не задерживайте дыхание.
- Используйте тренажёр только в соответствии с настоящим руководством; не применяйте инструкции других производителей и не выполняйте на данном оборудовании функции, для которых оно не предназначено.
- По всем вопросам эксплуатации и технического обслуживания обращайтесь к производителю.

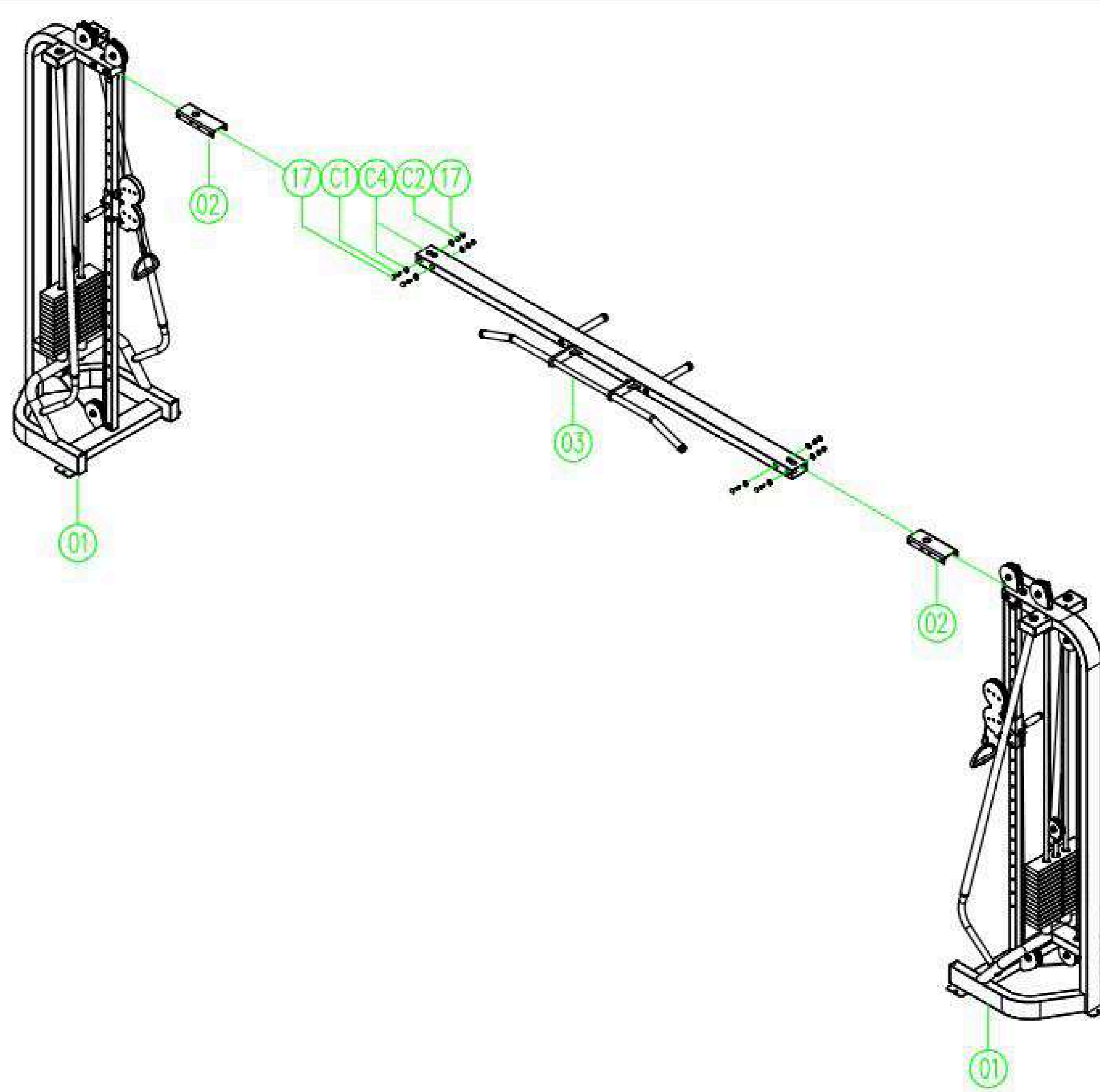
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Для обеспечения безопасности регулярно проводите техническое обслуживание и осмотр изнашиваемых деталей: тросов, шкивов, соединений и т. д.
2. Уделяйте особое внимание деталям, подверженным износу.
3. Немедленно заменяйте повреждённые детали или прекращайте использование тренажёра до их замены.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Храните это устройство в прохладном месте, не подвергайте подвижные детали механизма длительному воздействию солнечных лучей.
- Регулярно протирайте поверхность корпуса, не используйте для очистки едкие вещества.
- При хранении не кладите на это изделие тяжелые предметы.

Схема устройства

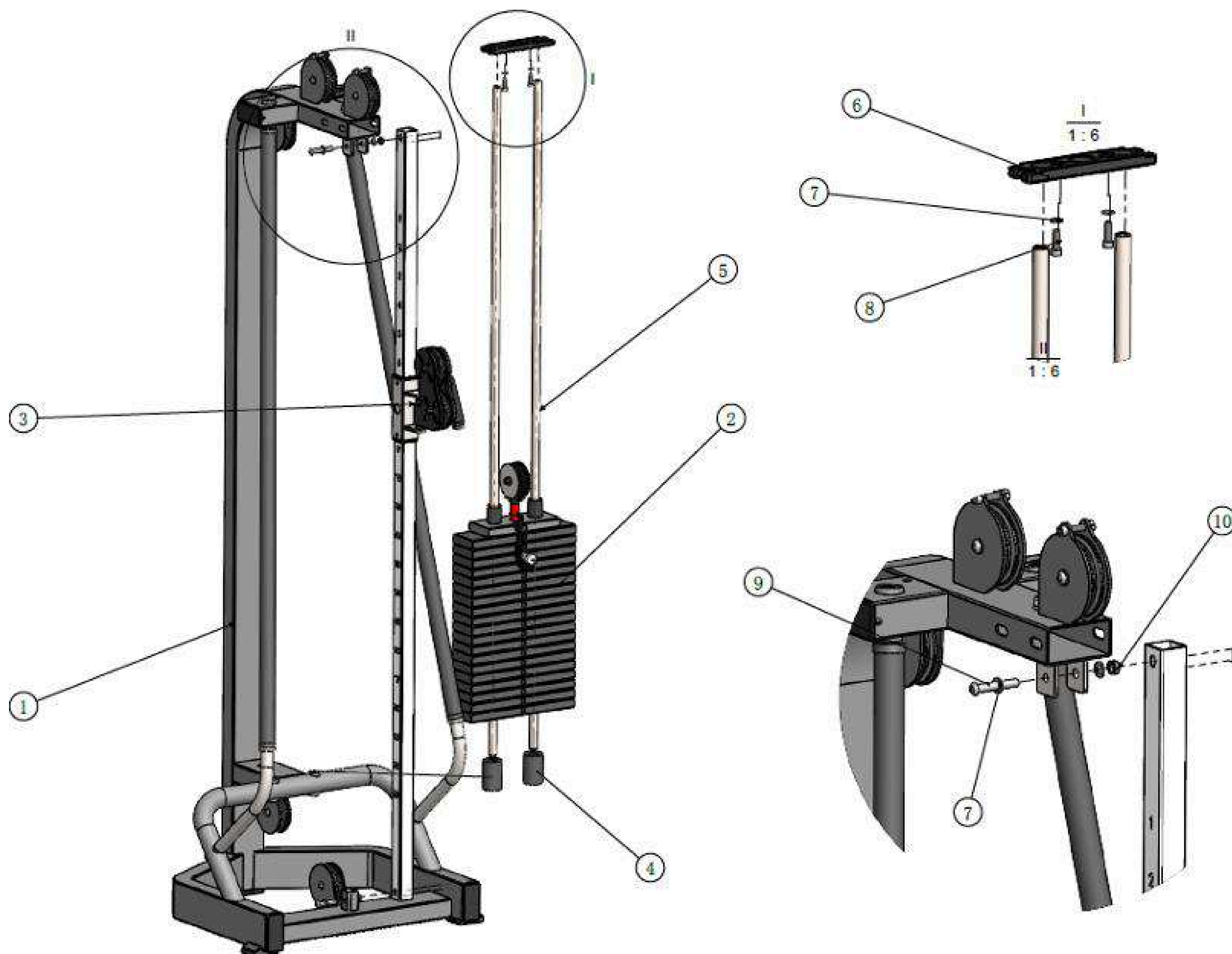


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
01	Основная деталь (левая и правая)	1
02	Внутренний соединитель для трубы	2
03	Поперечная балка	1
17	Колпачок Ф30	8

№	Деталь	Кол-во
19	Прокладочная шайба	8
C1	Наружный шестигранный винт M12×110	1
C2	Стопорная гайка M12	4

Инструкция по сборке тренажёра



<p>1. Основная рама</p>  <p>1 шт</p>	<p>2. Сдвоенный тросовый блок с отягощением</p>  <p>1 шт</p>	<p>3. Регулировочный узел</p>  <p>2 шт</p>	<p>4. Амортизационная колонна груза</p>  <p>2 шт</p>
<p>5. Направляющая штанга для грузов</p>  <p>2 шт</p>	<p>6. Фиксатор направляющей штанги</p>  <p>1 шт</p>	<p>7. Шайба плоская М8</p>  <p>6 шт</p>	<p>8. Болт с внутренним шестигранником</p>  <p>2 шт</p>
<p>9. Полуокруглая головка М8*70</p>  <p>2 шт</p>	<p>10. Гайка М8</p>  <p>2 шт</p>		

Инструкция по сборке тренажёра

ШАГ 1

Возьмите основную раму ①. Сначала установите две амортизационные колонны для грузов ④ в посадочные гнезда на нижней трубе основной рамы. Затем вставьте две направляющие штанги для грузов ⑤*2 шт. в амортизационные колонны ④.

ШАГ 2

Поочередно установите все грузовые плиты на направляющие штанги внутри рамы, кроме верхней.

ШАГ 3

С помощью фиксатора направляющей штанги ⑥* 1 шт. закрепите штанги на верхней поперечной балке основной рамы.

ШАГ 4

Вставьте собранную верхнюю плиту, включая штифт выбора грузов, головку для фиксации троса и соединитель стального троса, в центральное отверстие грузовых плит.

ВНИМАНИЕ

Верхняя плита с компонентами уже собрана, дополнительной сборки не требуется.

ШАГ 5

Вставьте фиксирующий штифт грузовых плит.

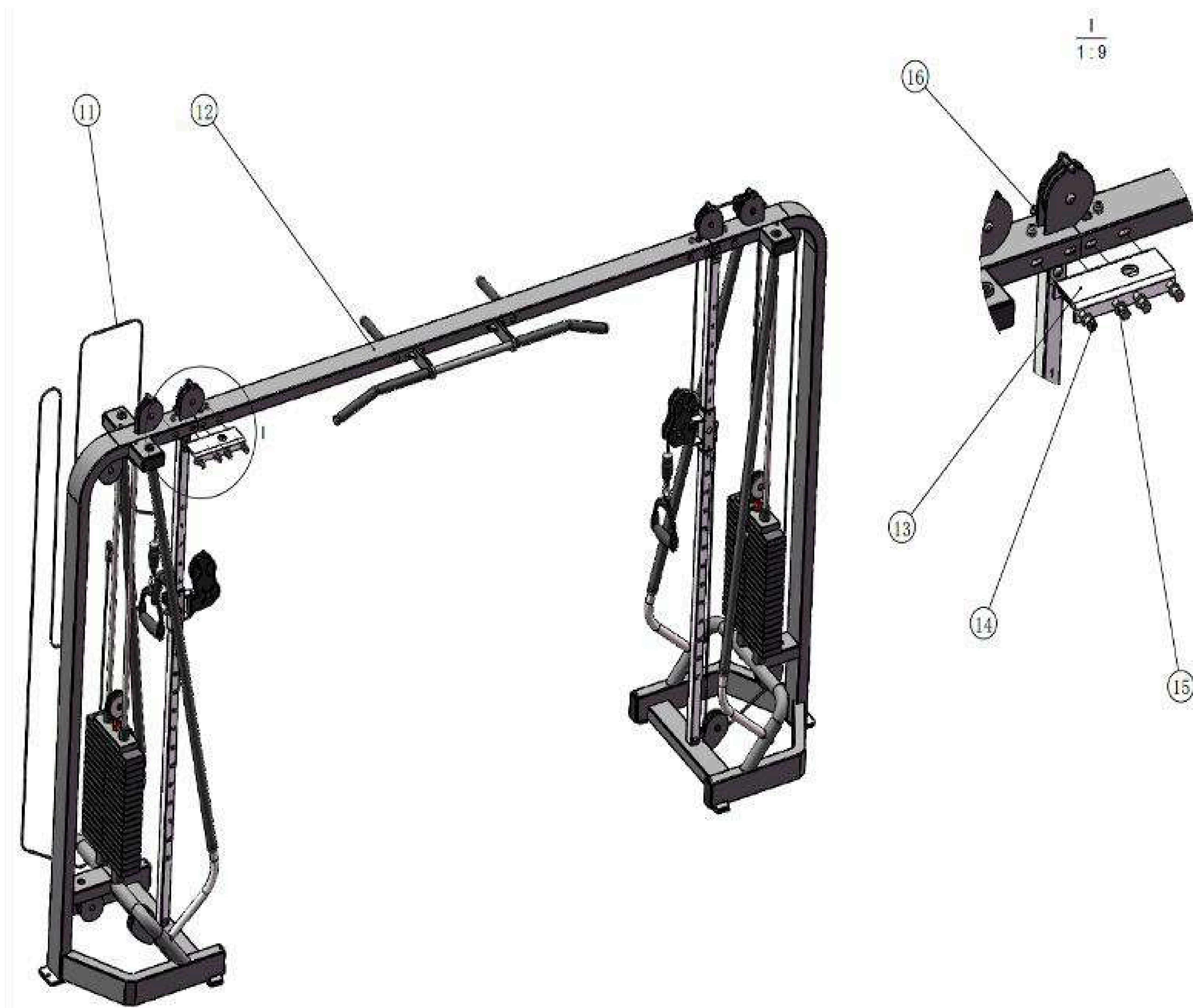
ШАГ 6

Установите регулировочный узел ③ на основную раму ①. Положение смотрите на рисунке. Для соединения и фиксации используйте шайбу, полукруглую головку и гайку ⑦, ⑨, ⑩.

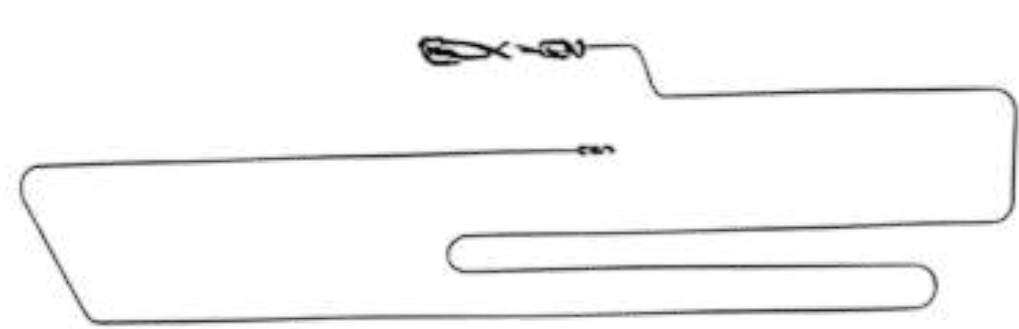
ШАГ 7

Соберите правую сторону тем же способом.

Инструкция по сборке тренажёра



1. Стальной трос для упражнения «баттерфляй»



2 шт

2. Соединительный узел для «баттерфляй»



1 шт

3. Соединительный кронштейн



2 шт

5. Шайба плоская M12



8 шт

4. Шестигранный болт M12*120



16 шт

6. Гайка M12



8 шт

Инструкция по сборке тренажёра

ШАГ 1

Возьмите соединительный узел ⑫ и два кронштейна ⑬ для левой и правой стороны. Соедините левую и правую основные рамы с грузовыми плитами.

ШАГ 2

Вставьте один конец кронштейна ⑬ в верхнюю основную трубу основной рамы ①, а другой конец – в основную трубу соединительного узла ⑫. Зафиксируйте винтами, как показано на рисунке.

ШАГ 3

Таким же образом соедините и зафиксируйте другую сторону.

ШАГ 4

Затяните все винты и гайки. Один конец стального троса для упражнения "баттерфляй" ⑪ подсоедините к грузовой плите, а другой – к тренировочной рукоятке.

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.

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.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU