



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ТРЕНАЖЁР С ПРОТИВОВЕСОМ UNIX FIT 100 PRO ГРАВИТРОН (UC-6723)



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



Гравитрон (тренажёр с противовесом) UNIX Fit 100 PRO Гравитрон – это устройство, позволяющее выполнять подтягивания и отжимания с регулируемой нагрузкой, облегчая упражнения для новичков и усложняя для опытных спортсменов. Занимающийся ставит колени или стопы на скамейку (платформу), а тренажёр компенсирует часть веса, что позволяет легче выполнять движения.

Гравитон состоит из блока утяжелителей, турника и брусьев для отжиманий. Система тросов и блоков позволяет выполнять подтягивания и отжимания на брусках с уменьшенным или увеличенным весами (помощь). Занимающийся располагается на специальной скамейке, высота которой подстраивается под габариты пользователя.

Тренажёр с противовесом UNIX Fit 100 PRO Гравитрон – отличный выбор для тех, кто стремится к совершенству своего тела и заботится о своем здоровье. С его помощью вы сможете эффективно тренировать все группы мышц верхней части тела, укреплять корпус, улучшать выносливость и координацию движений.

Стек утяжелителей массой 100 кг сделает тренировку на устройстве одинаково эффективной для начинающих и для профессионалов. Регулировка весов от самых малых до значительных осуществляется простой перестановкой ограничителя.

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

Максимальный вес пользователя до 150 кг.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 1530 × 1190 × 2250 мм

Размеры упаковки: 2150 × 850 × 480 мм

Вес нетто: 284 кг

Вес брутто: 330 кг

Рама: 3 мм, прямоугольная, двойная порошковая окраска

Профиль: 100 × 50 мм

Вес стека: 100 кг

Тип стека: 20 плит по 5 кг из легированной стали, стальной защитный кожух толщиной 2 мм

Тросы: 6 мм

Размер платформы для ног: 44 × 30 × 5 см

Регулировка платформы: нижнее положение 40 см / верхнее положение 110 см

Высота турника: 225 см

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

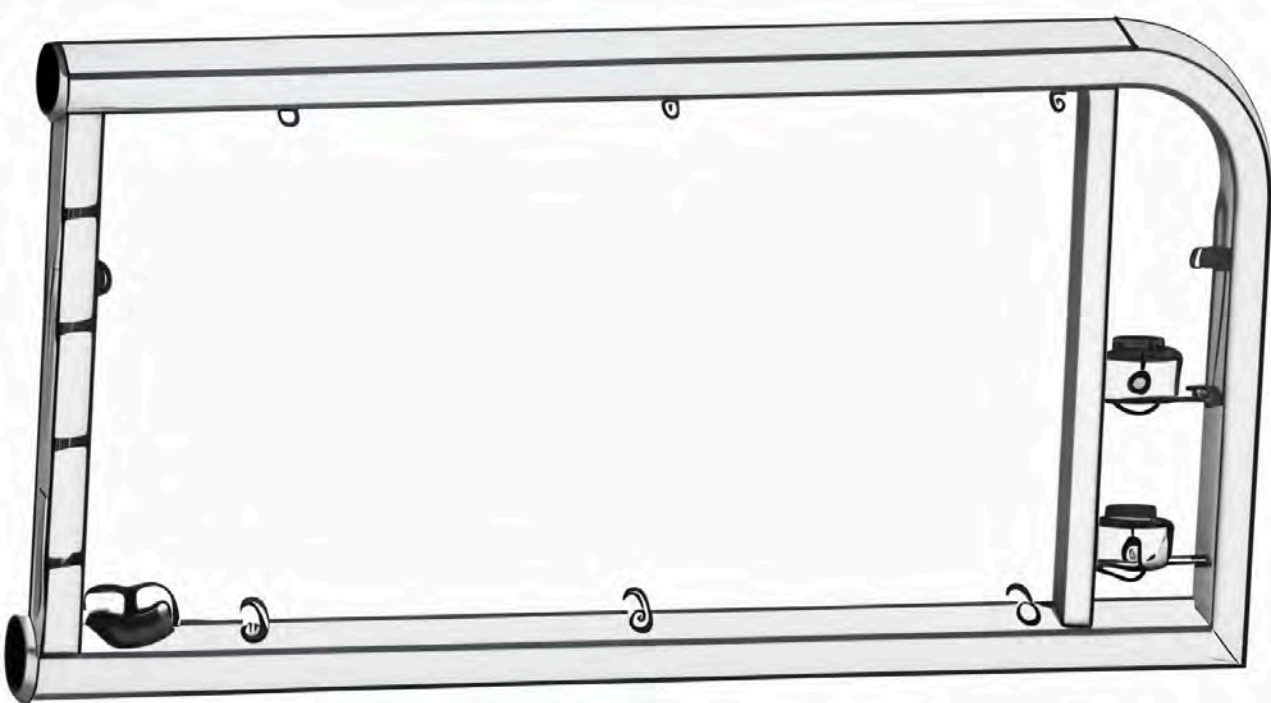
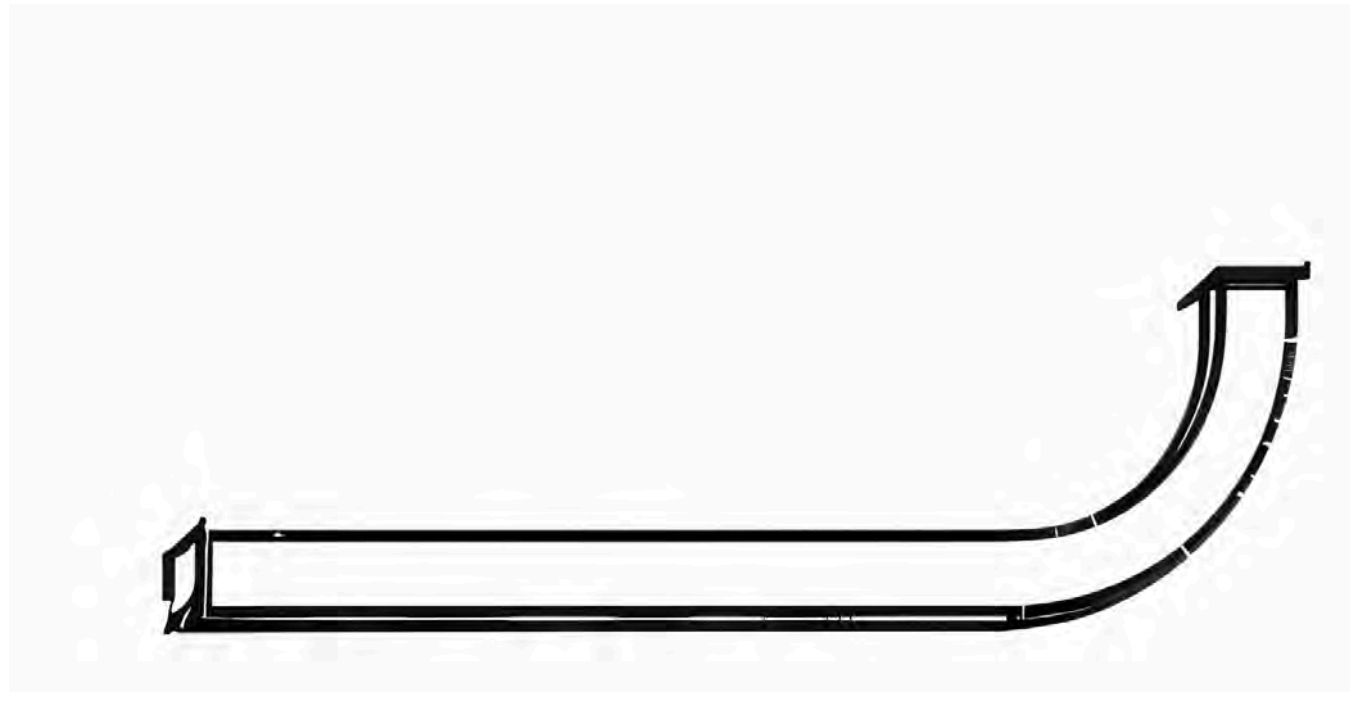
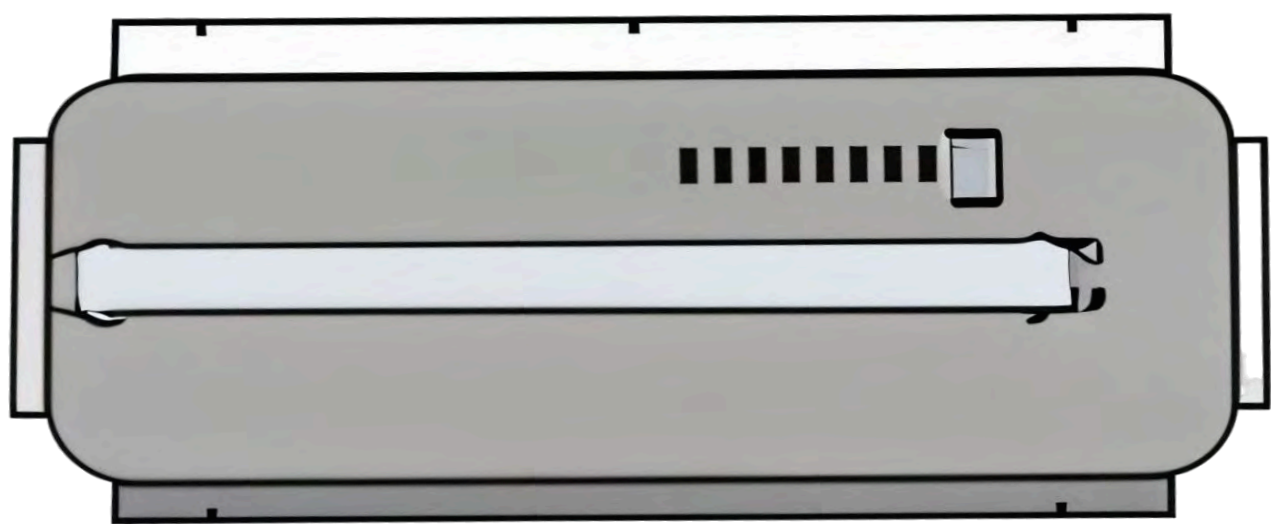
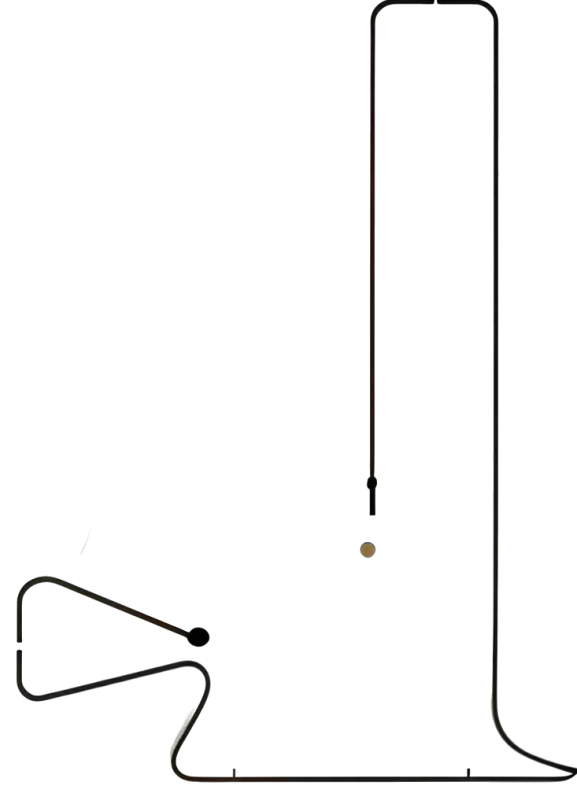
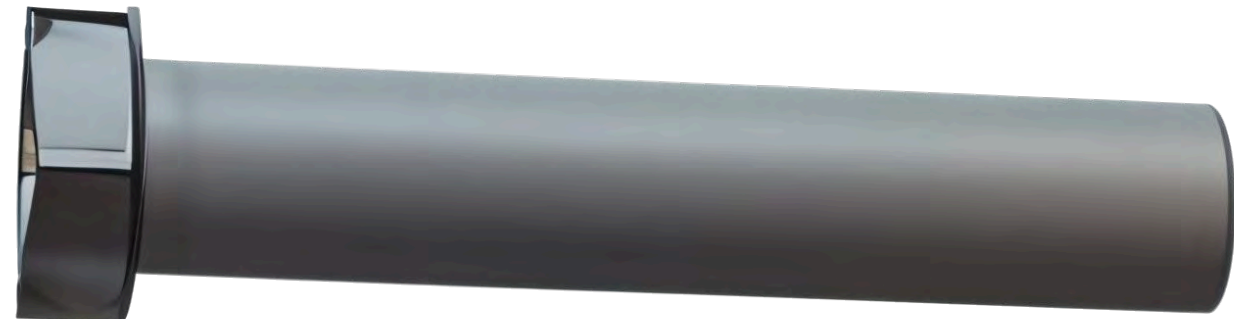
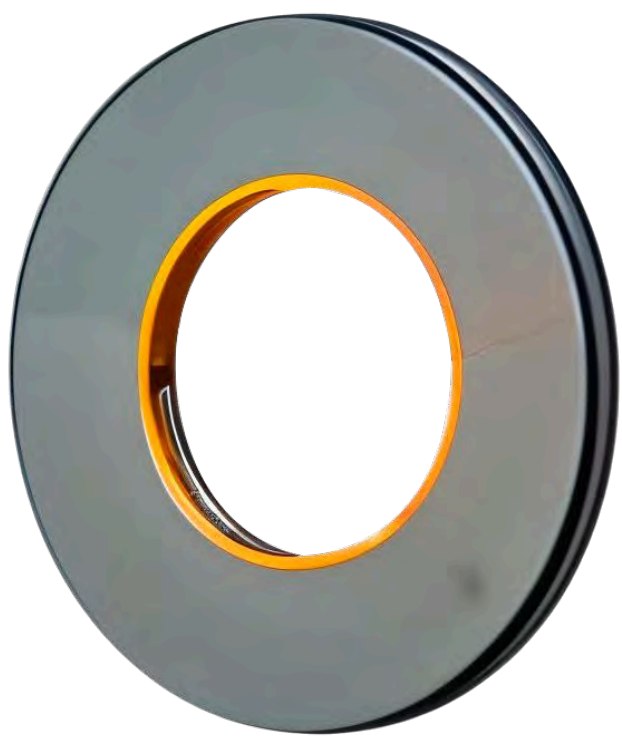
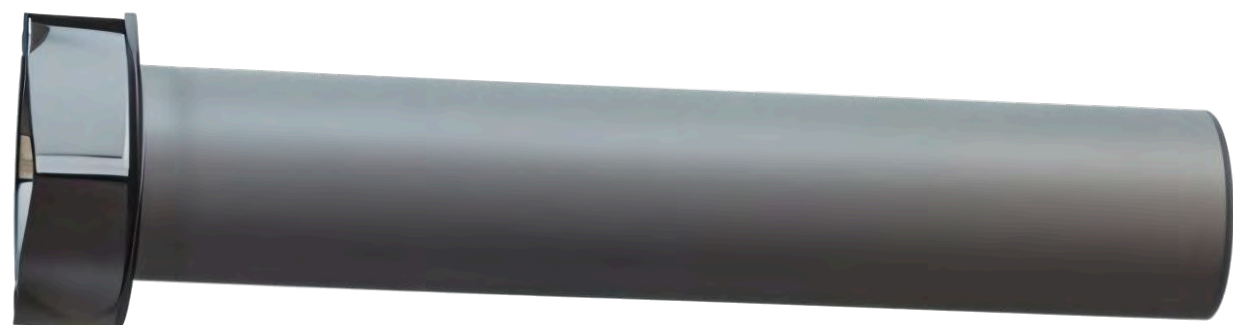
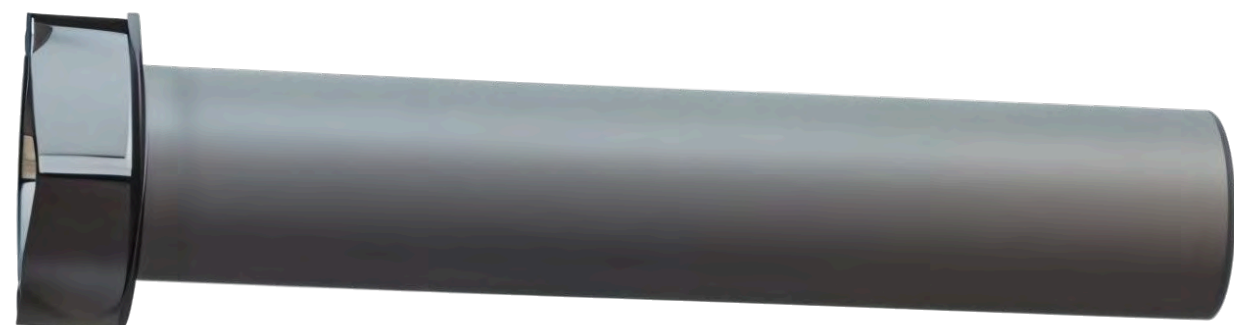
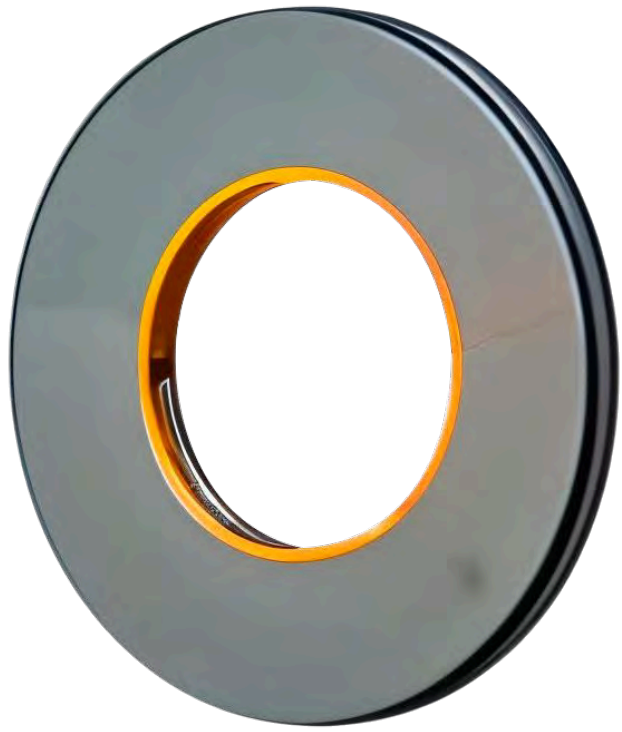
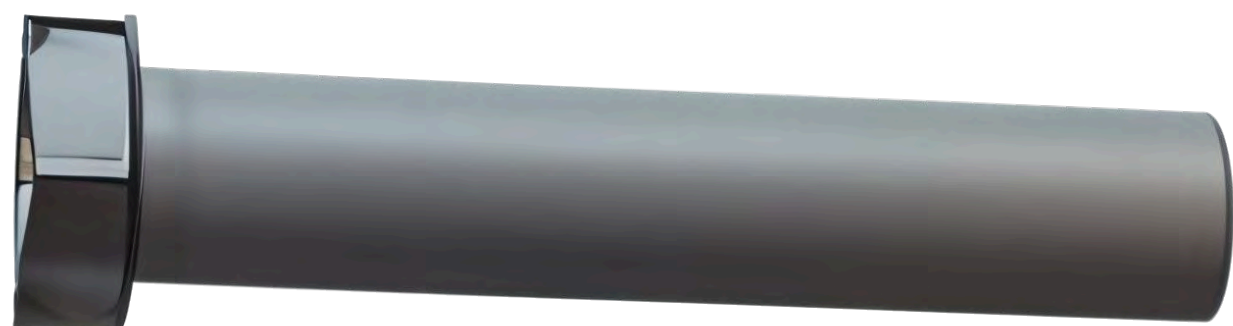
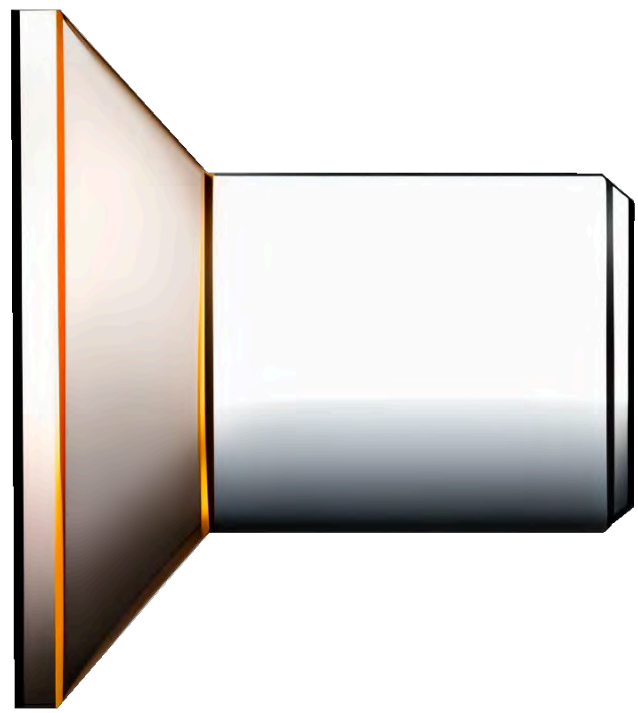
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы 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

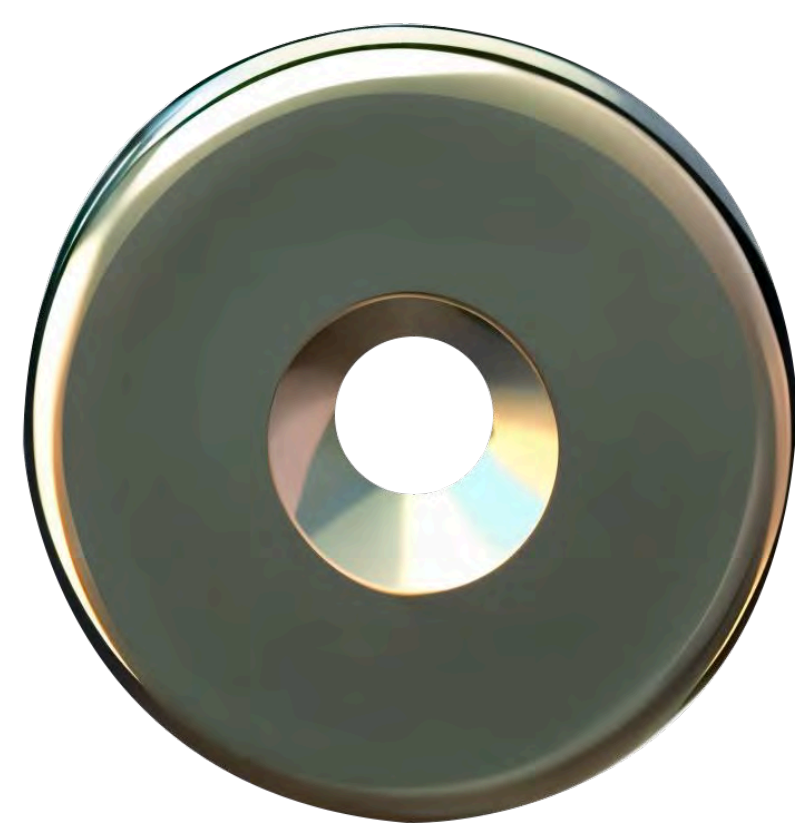
- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твердой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и 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.

Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра

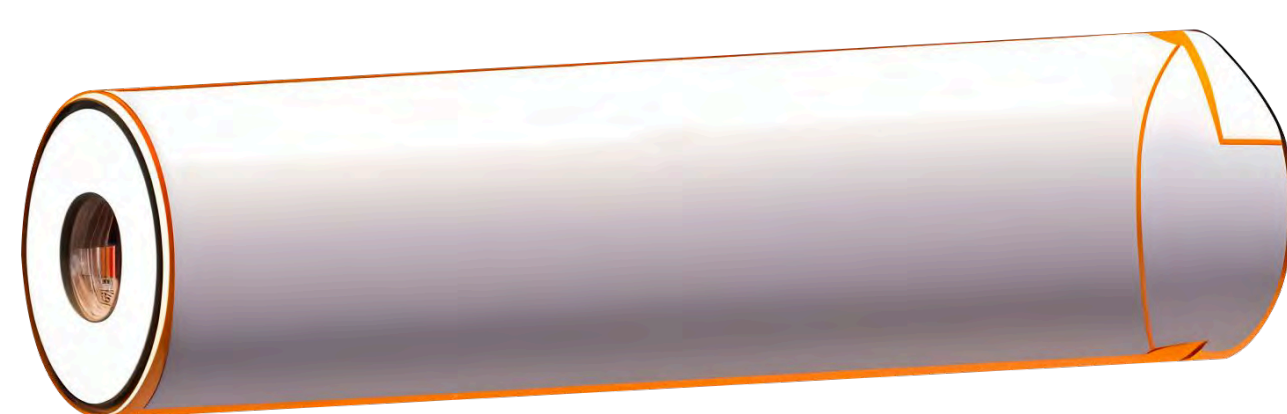
С ПРОТИВОВЕСОМ UNIX FIT 100 PRO ГРАВИТРОН (UC-6723)

1. Каркас блока утяжелителей 	2. Прямая соединительная стойка 	3. Изогнутая соединительная стойка 	4. Каркас спинки 
5. Ручка (держатель) 	6. Подвижный упор 	7. Платформа для ног 	8. Передняя панель корпуса 
9. Задняя панель корпуса 	10. Блок утяжелителей с направляющими 	11. Стальной трос 	12. Болт M10 × 120 мм (шестигранный) 
13. Шайба M10 	14. Гайка M10 	15. Болт M10 × 15 мм (шестигранный) 	16. Болт M12 × 125 мм (шестигранный) 
17. Шайба M12 	18. Гайка M12 	19. Болт M12 × 130 мм (шестигранный) 	20. Винт M10 × 20 мм с потайной головкой 

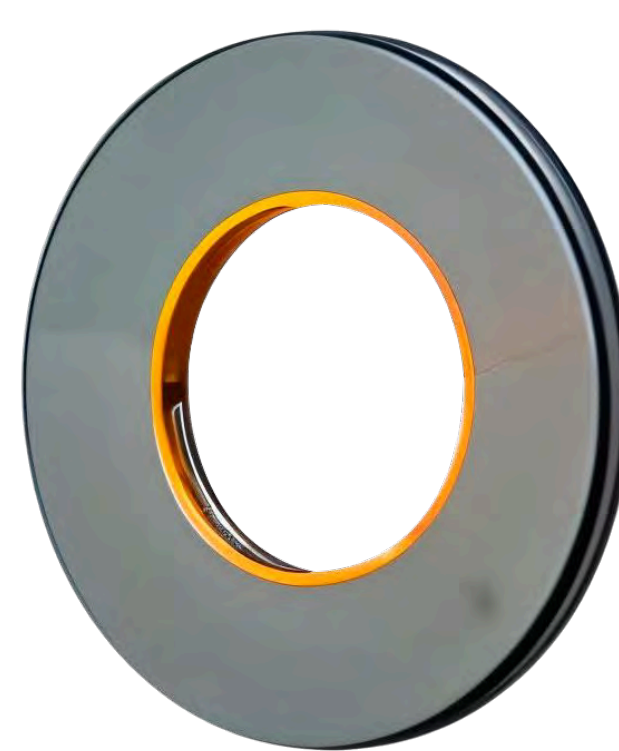
21. Заглушка



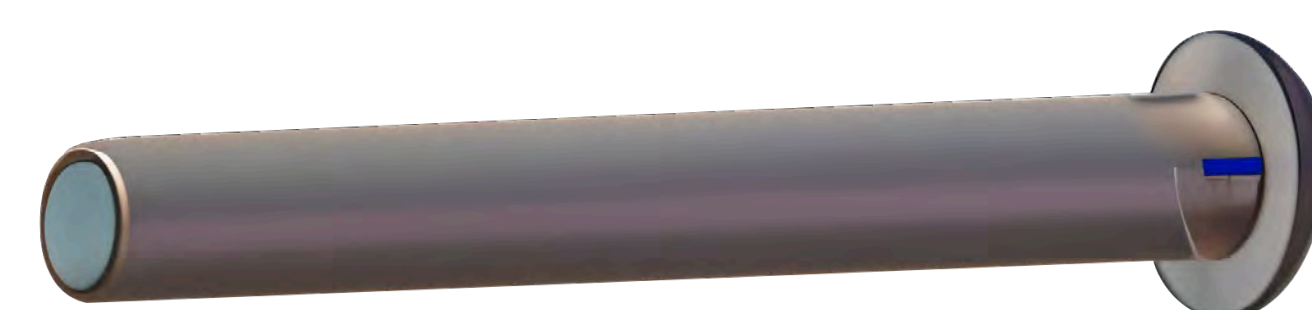
22. Ось вращения



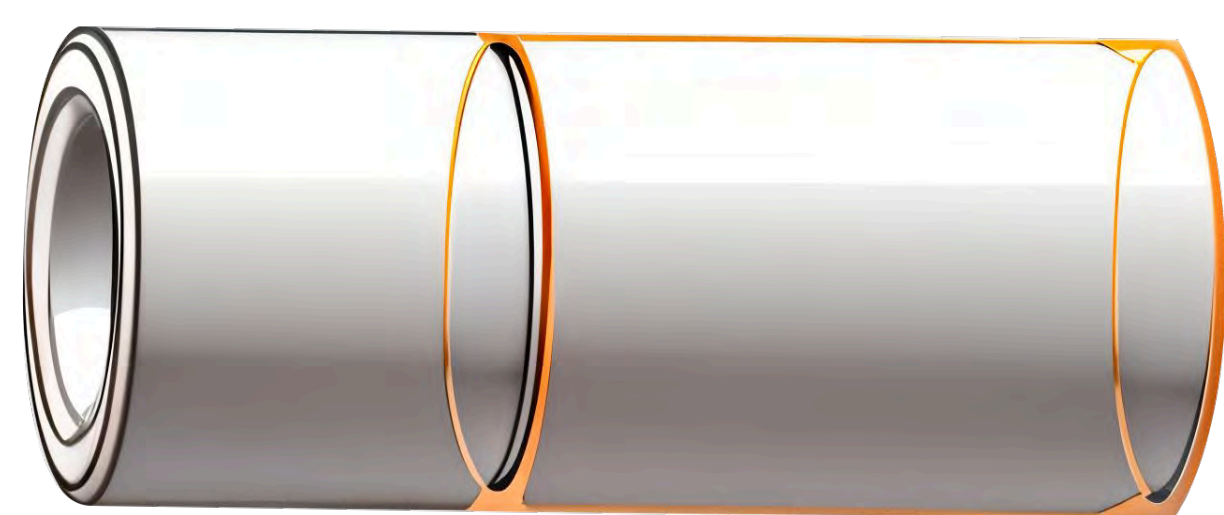
23. Шайба M8



24. Болт M8 × 80 мм
(с полукруглой головкой)



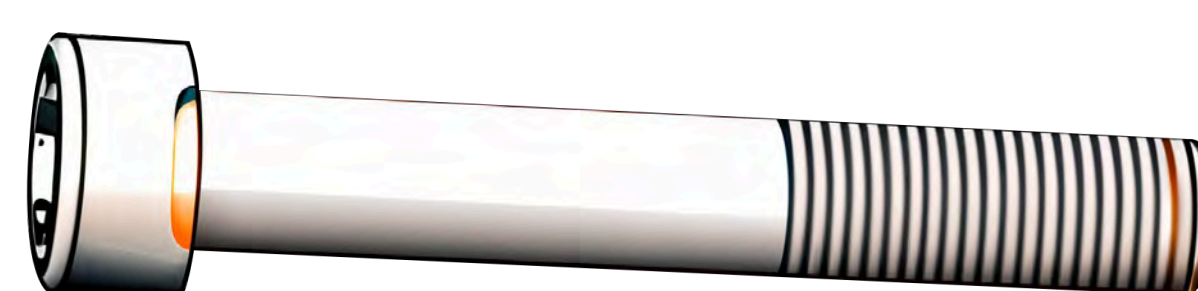
25. Верхняя втулка направляющей



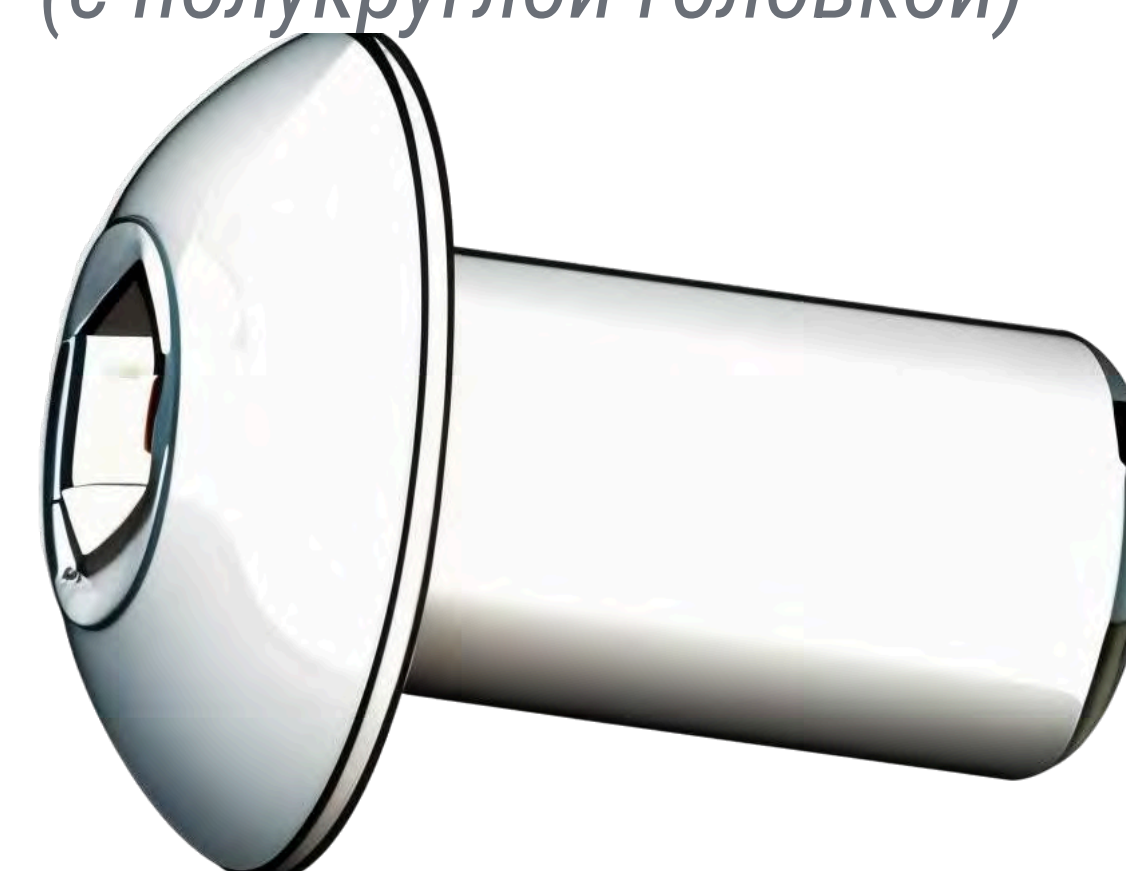
26. Соединительное кольцо



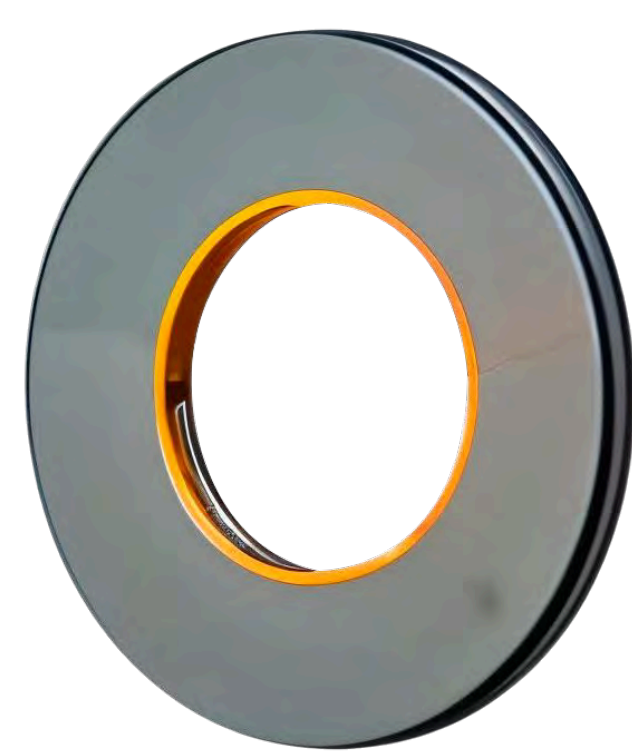
27. Винт M10 × 75 мм
(с круглой головкой)



28. Винт M5 × 10 мм
(с полукруглой головкой)



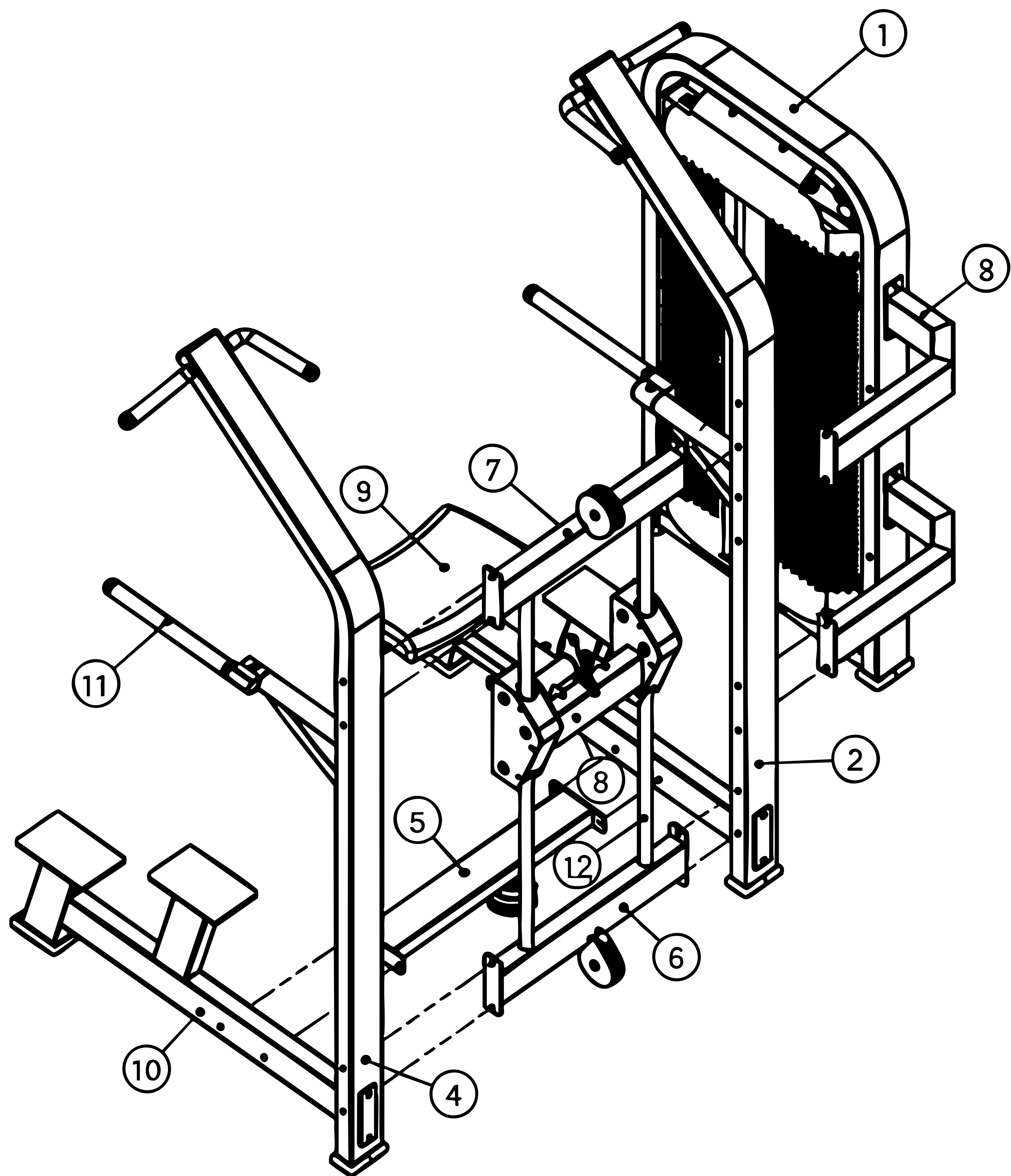
29. Шайба M5



ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

Подробная пошаговая инструкция по сборке тренажёра



№	Деталь	Кол-во
1	Каркас блока утяжелителей	1
2	Левая стойка турника	1
3	Соединительная планка блока утяжелителей	2
4	Правая стойка турника	1
5	Соединительная планка основания	1
6	Нижняя соединительная планка	1
7	Верхняя соединительная планка	1
8	Подвижный упор	1
9	Платформа для ног	1
10	Боковая планка с упорами	2
11	Рукоятки “брусья”	2
12	Направляющие подвижного упора	2

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Изучите схему сборки. Установите каркас блока утяжелителей (1) вертикально на ровную поверхность. Разместите левую и правую стойки для турника (2, 4), соединительные планки (5, 6, 7) согласно схеме сборки.

Скрепите левую и правую стойки для турника (2, 4), соединительные планки (5, 6, 7) с помощью болтов из комплекта. На первом шаге сборки тренажёра не затягивайте болты соединений до конца.

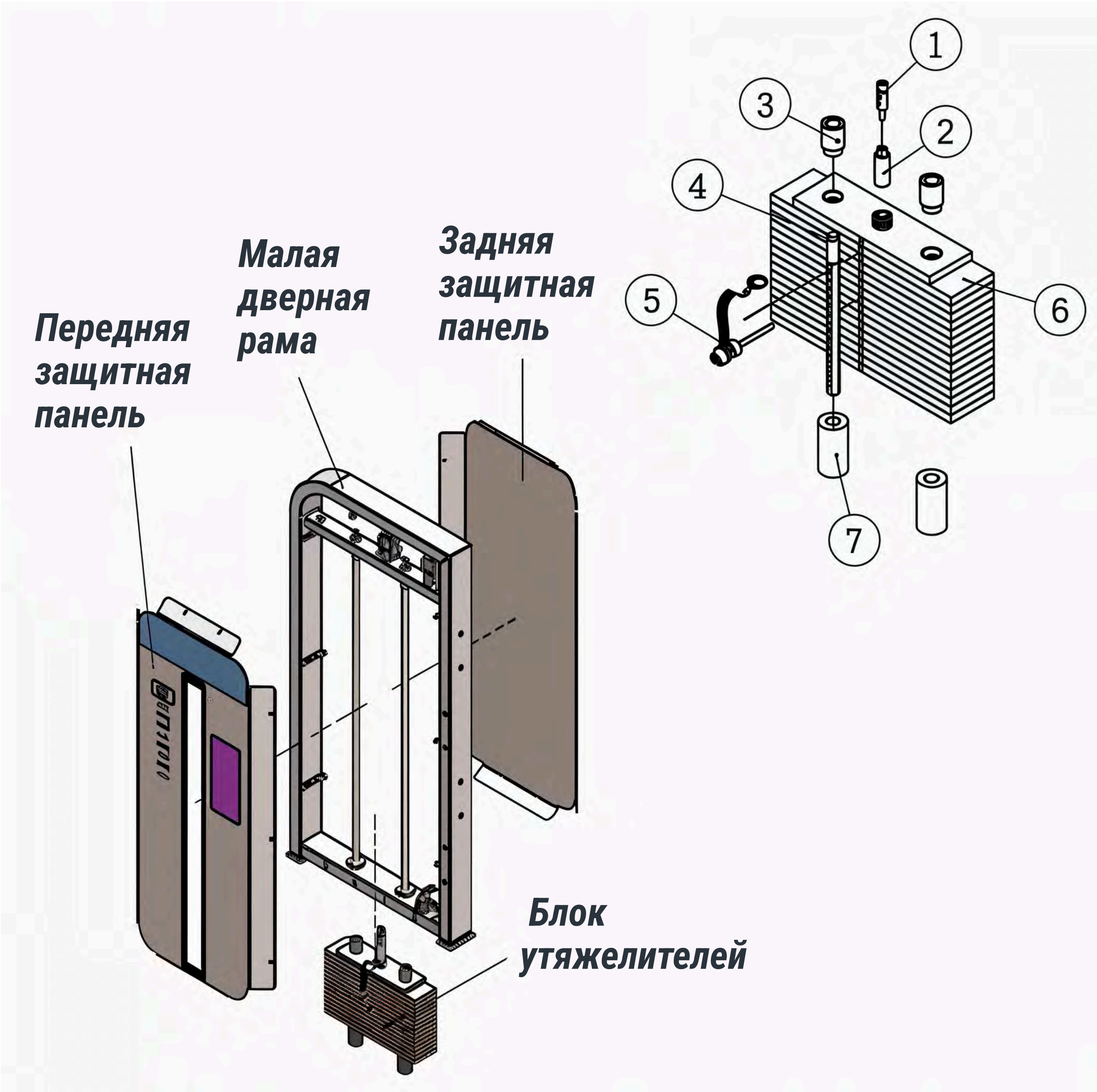
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Подвижный упор и платформа для ног поставляются с завода в собранном виде. Направляющие подвижного упора вставьте в отверстия (с нейлоновыми роликами) на упоре согласно схеме сборки. Зафиксируйте направляющие в верхней и нижней планках (5 и 6).

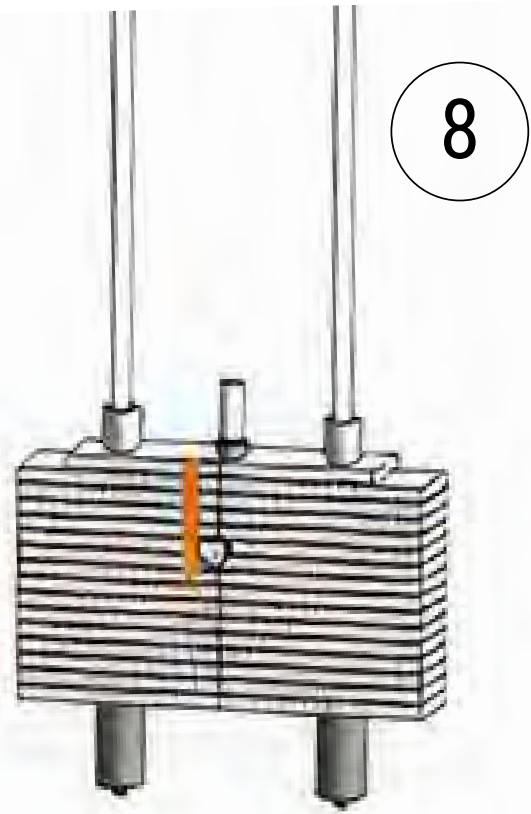
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Установите рукоятки “брусья” (11) на правой и левой стойках для турника (2 и 4).

УСТАНОВКА УТЯЖЕЛИТЕЛЕЙ



№	Деталь	Кол-во
1	Зажим для троса	1
2	Соединитель троса	1
3	Втулки	2
4	Рычаг выбора веса	1
5	Фиксатор утяжелителя	1
6	Утяжелители (грузы)	20
7	Амортизаторы	2
8	Направляющие для утяжелителей	2



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Вставьте амортизаторы (7) в пазы на нижней части каркаса для утяжелителей. Установите направляющие для грузов (8). Наденьте утяжелители (6) на направляющие. Установите на место в центр стопки верхний (первый) утяжелитель с рычагом и зажимом в сборе. Вставьте фиксатор утяжелителей (5), чтобы предотвратить их смещение во время дальнейшей сборки. Зафиксируйте направляющие (8) стопорными кольцами и фиксаторами.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Присоедините трос с помощью зажима для троса (1) к первому утяжелителю. Конец троса закрепите на подвижном упоре.

Уложите трос на ролики каркаса для утяжелителей и ролики на соединительных рамках (5 и 6).

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Выровняйте все детали, после чего затяните винты в соединениях. Установите на место переднюю и заднюю панели корпуса тренажёра

ВАЖНО!

Не разбирайте первый утяжелитель — он уже готов к установке.

Проводите Полную фиксацию винтов и соединений только после выравнивания деталей.

Перед установкой на место панелей корпуса проверьте трос — он должен двигаться свободно, без перекручиваний.

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).

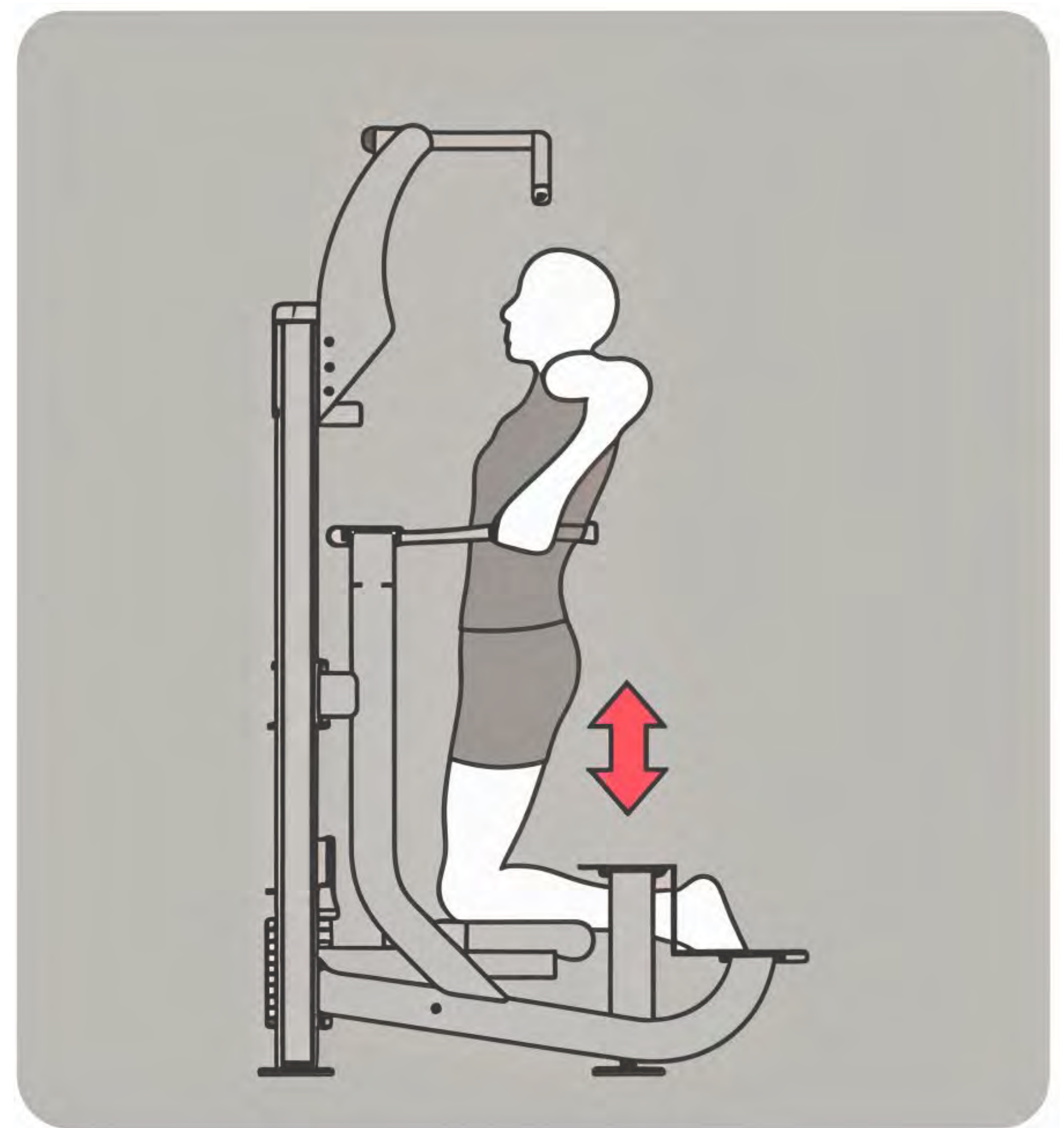
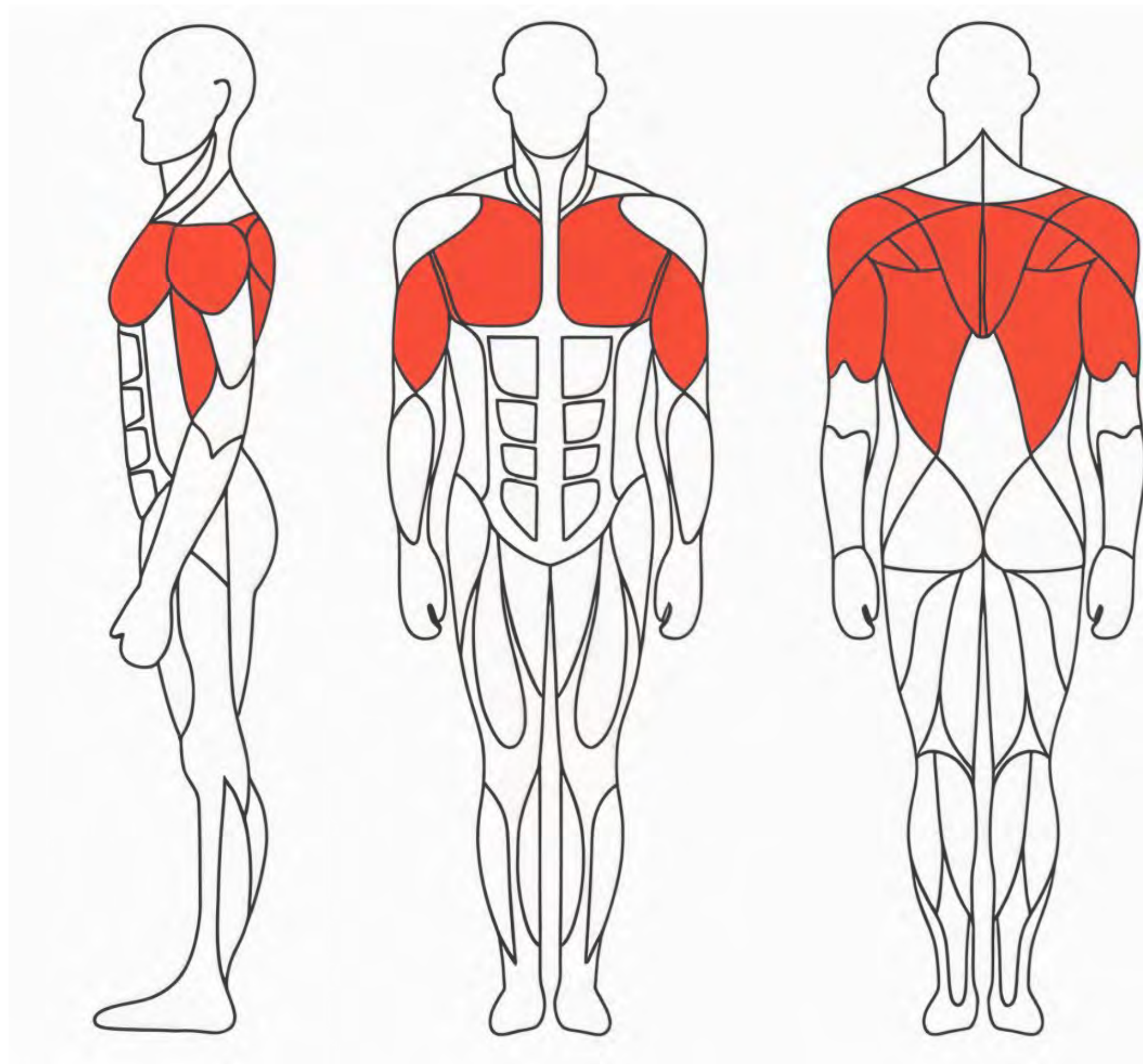
Нагрузка:

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.

Пример тренировки



ВАЖНО!

Начинайте с небольшого веса и постепенно увеличивайте нагрузку по мере улучшения вашей физической формы.

Следите за правильной техникой выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Перед началом тренировки проведите разминку, чтобы подготовить мышцы к нагрузке.

Не забывайте о правильном дыхании: вдох на опускание, выдох на подъем.

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