

**UNIX** **FIT**



# ТУРНИК-ПРЕСС-БРУСЬЯ СО СКАМЬЕЙ UNIX FIT POWER TOWER 150P

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

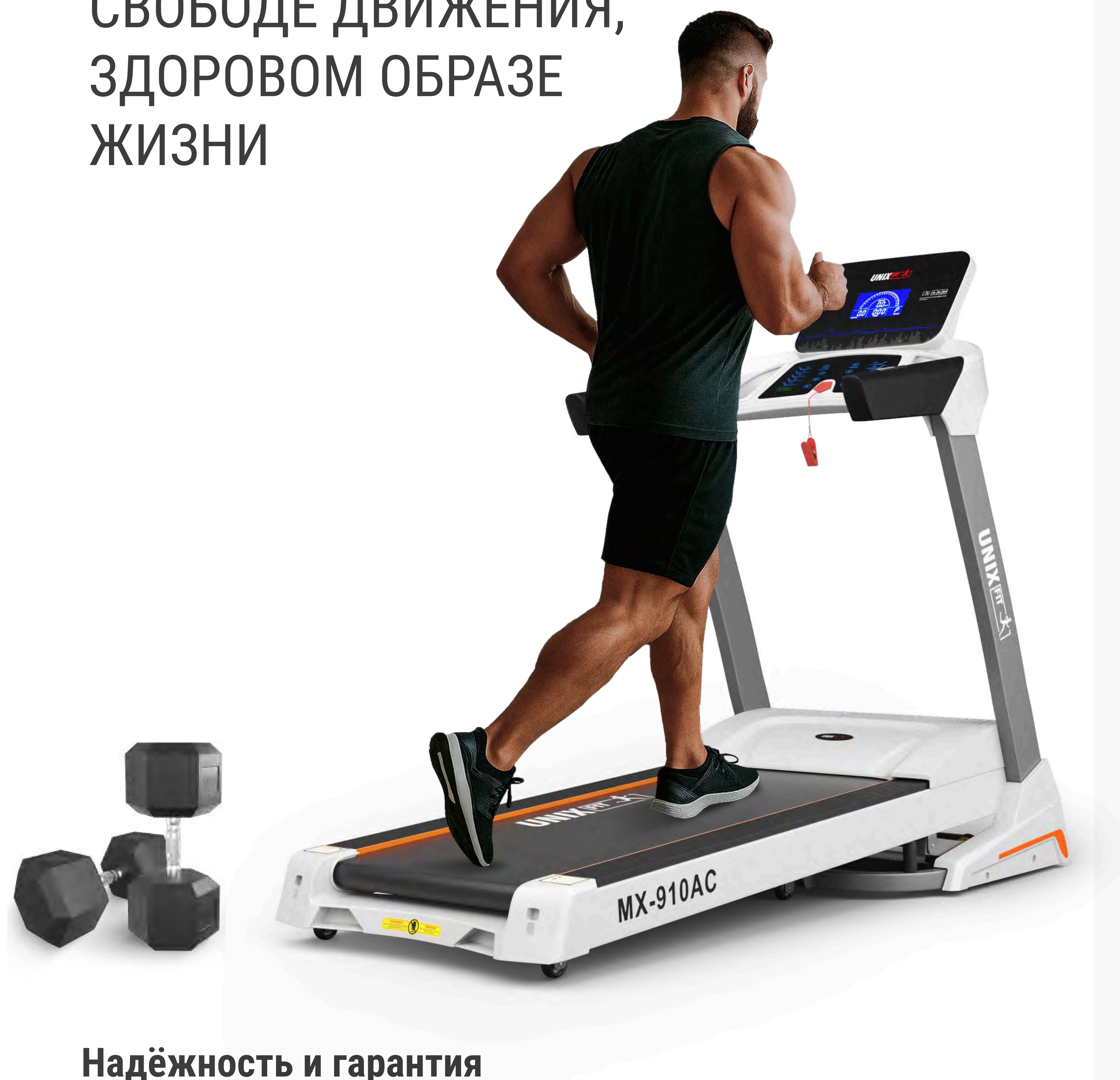
Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность — характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.





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!

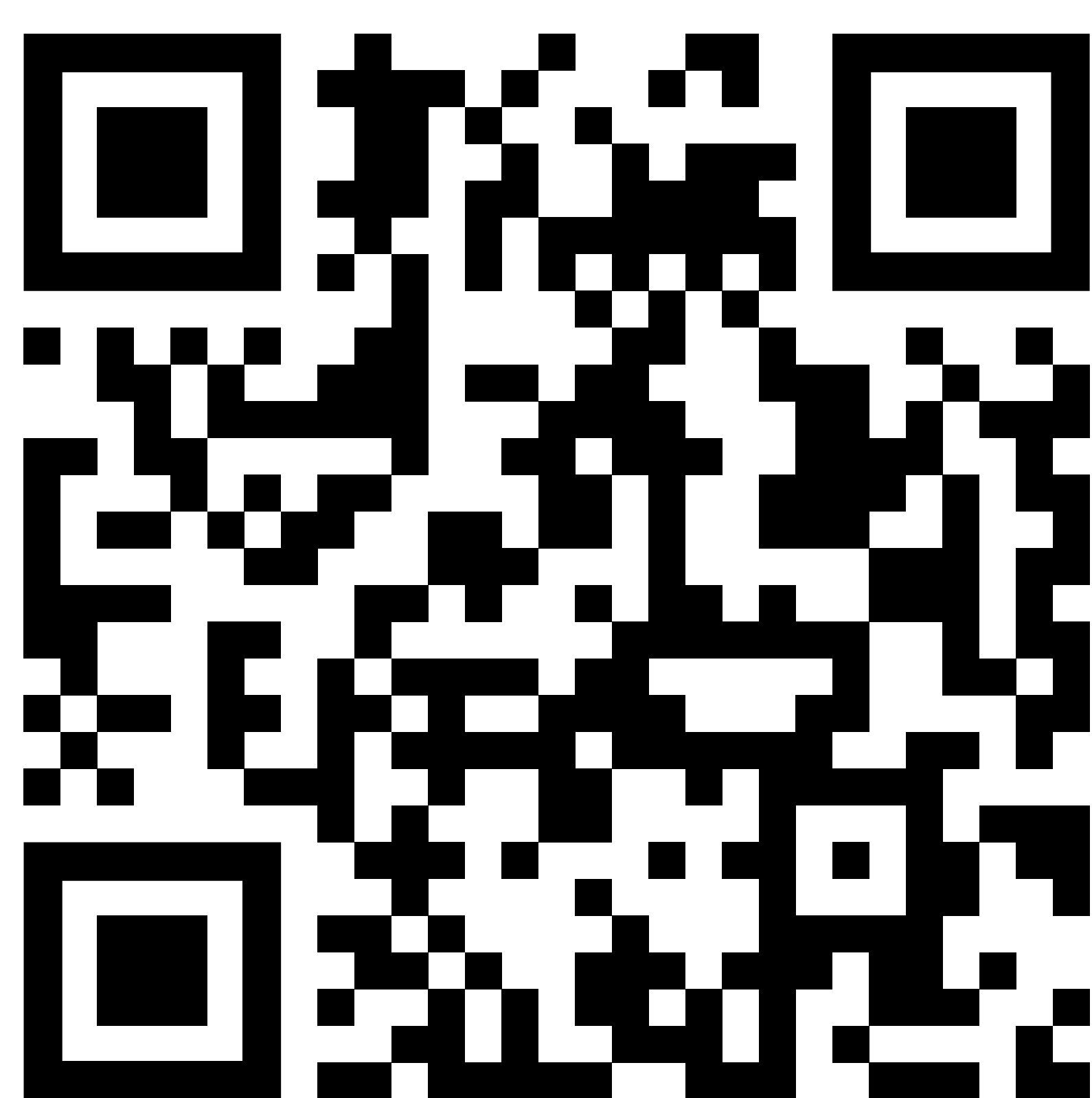
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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**

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.



# 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.

## 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



# 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 соединений и 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.



# Общие положения и описание устройства



Тренажёр Турник-пресс-брусья со скамьей UNIX Fit POWER TOWER 150P предназначен для выполнения ряда упражнений и проработки следующих групп мышц:

- спины
- кора
- грудного отдела
- плечевого пояса и рук
- бедра
- голени
- ягодичных мышц

Модель подходит как начинающему, так и опытному спортсмену для выполнения базовых упражнений с собственным весом, штангой и гантелями.

Конструкция сочетает в себе турник, брусья и силовую скамью. Есть возможность использовать штангу и гантели. Тренажёр регулируется по высоте, что позволяет подогнать его габариты под размер занимающегося.

Устройство изготовлено из прочной стали, нескользящие ручки препятствуют проворачиванию ладоней во время занятий и помогают правильно выполнять упражнения на тренажёре.

Многофункциональный тренажёр рассчитан на многоплановые тренировки по развитию мышц. Конструкция обеспечивает устойчивость при самых разных упражнениях, а габариты облегчают размещение устройств в любом помещении.

Тренажёр – отличный выбор для тех, кто стремится к совершенству своего тела и заботится о своем здоровье. С его помощью вы сможете эффективно тренироваться, укрепляя и улучшая выносливость и координацию движений.

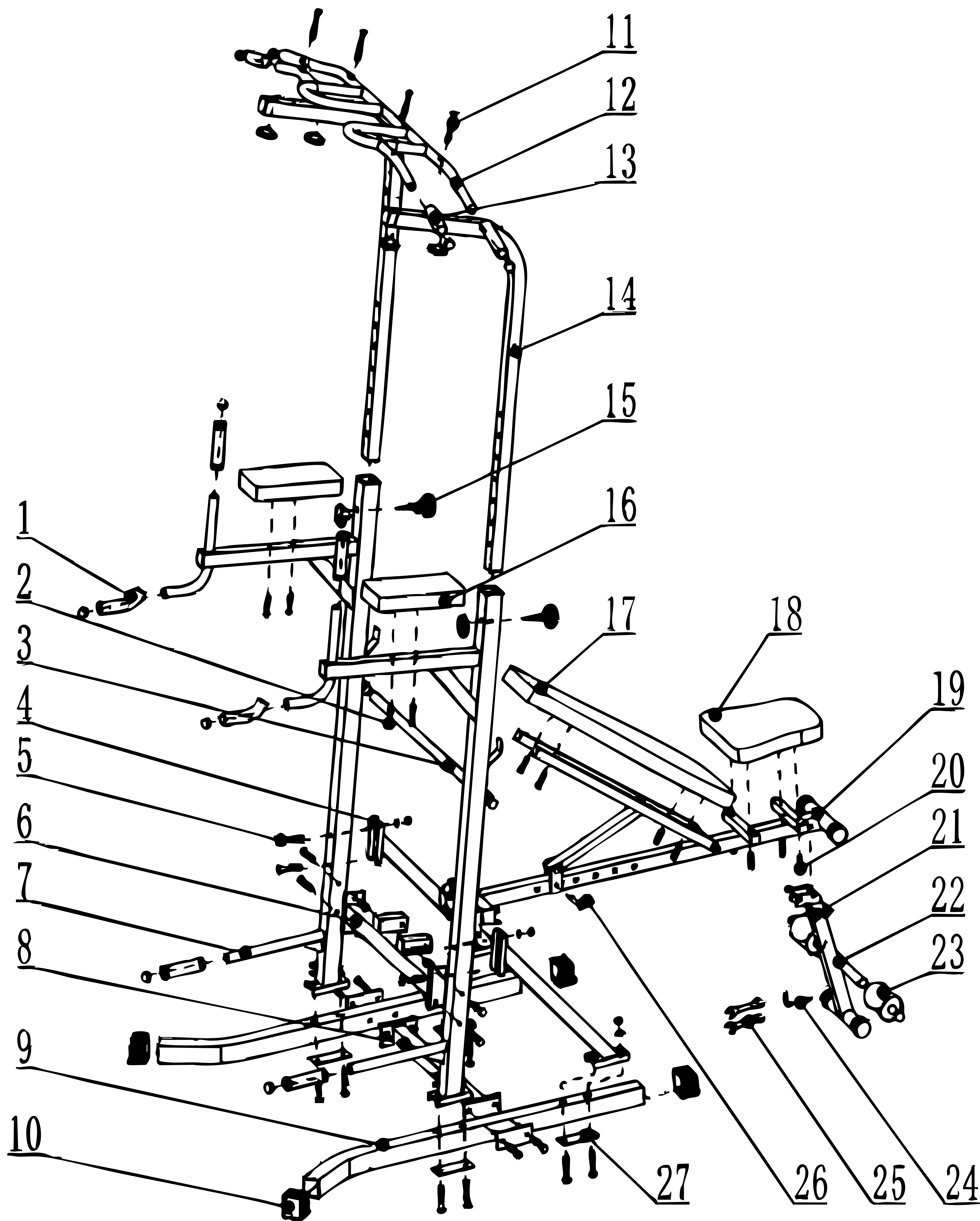
Тренажёр имеет складную конструкцию и рассчитан на домашнее применение.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                               |                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Размеры в рабочем состоянии   | 1802 × 1120 × 2040-2400 мм                                       |
| Размеры в сложенном состоянии | 1100 × 1120 × 2040 мм                                            |
| Вес нетто                     | 36 кг                                                            |
| Рама                          | Прямоугольная, стальной профиль 3 мм, двойная порошковая окраска |



# Общая схема устройства

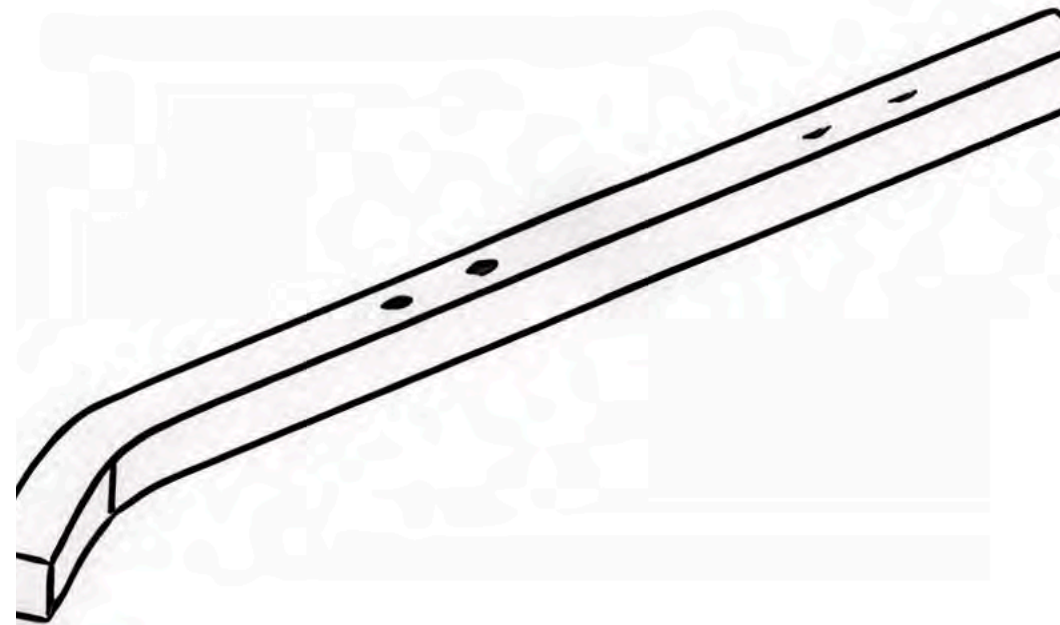
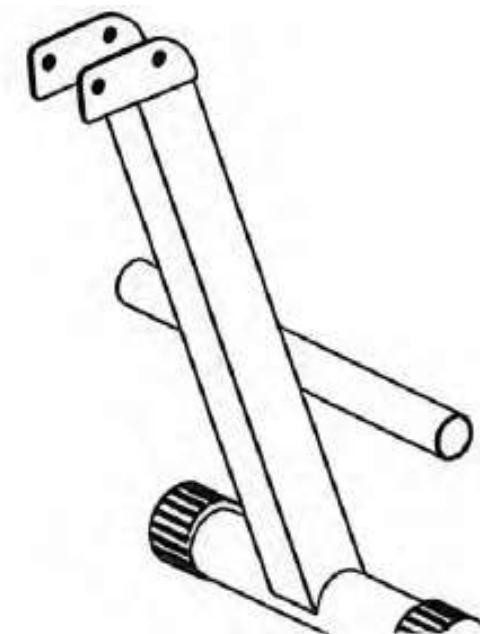
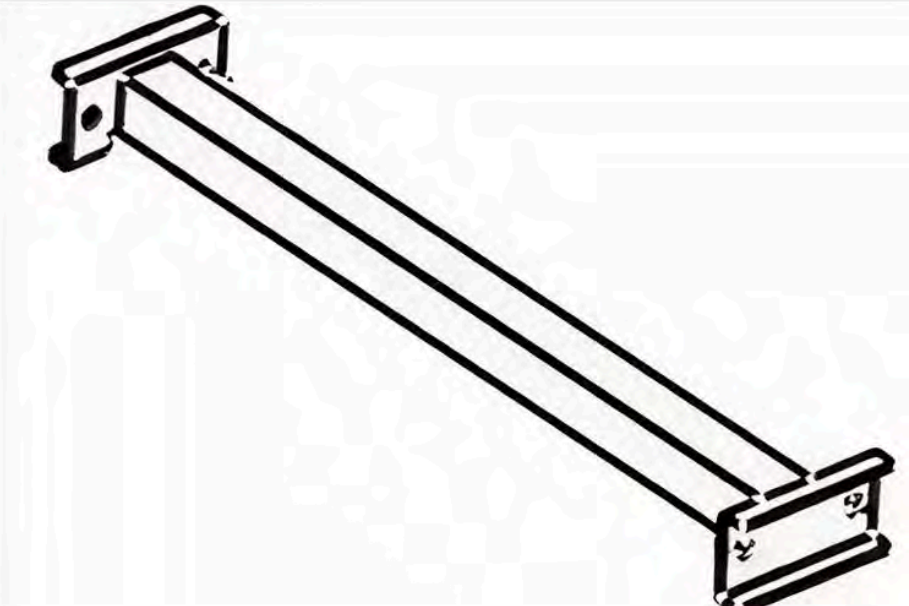
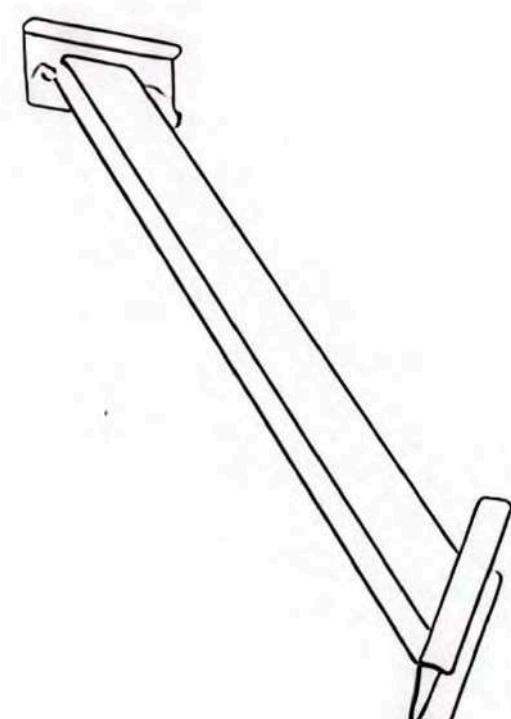
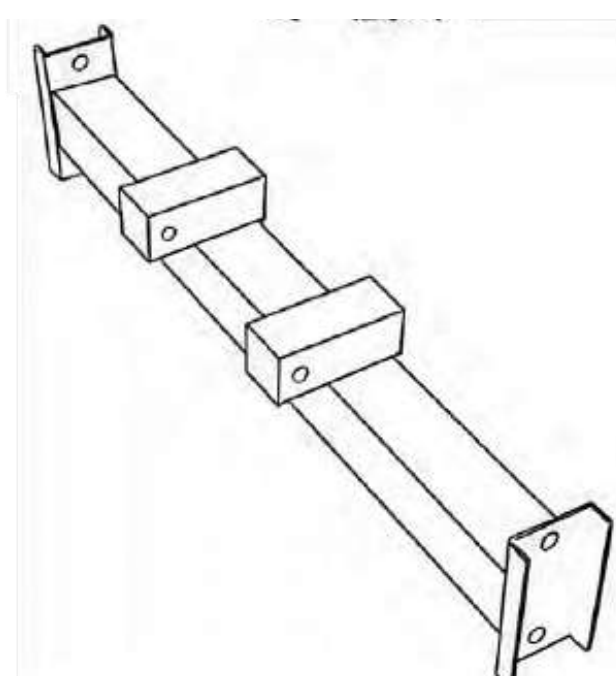
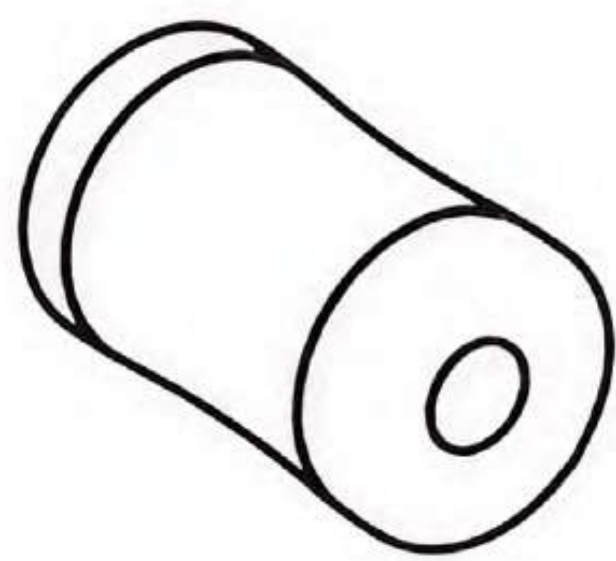




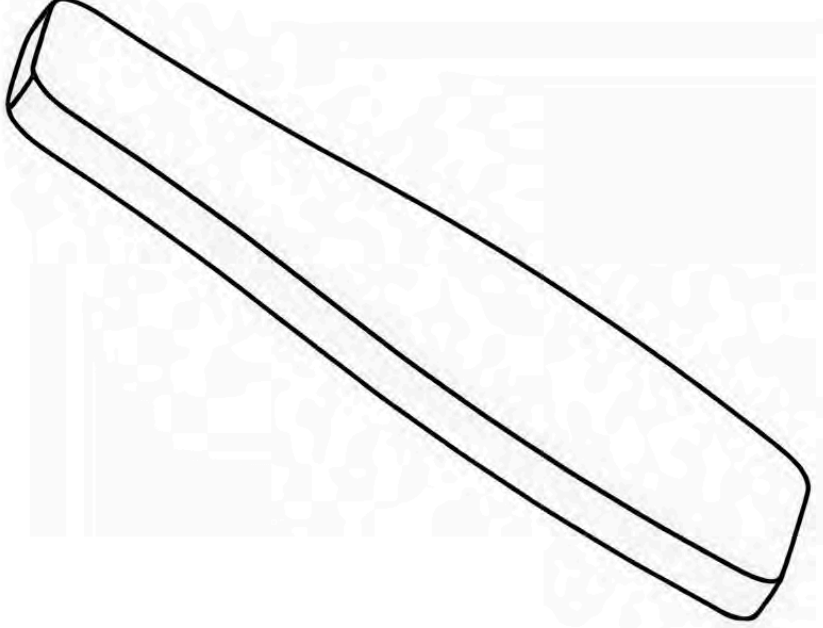
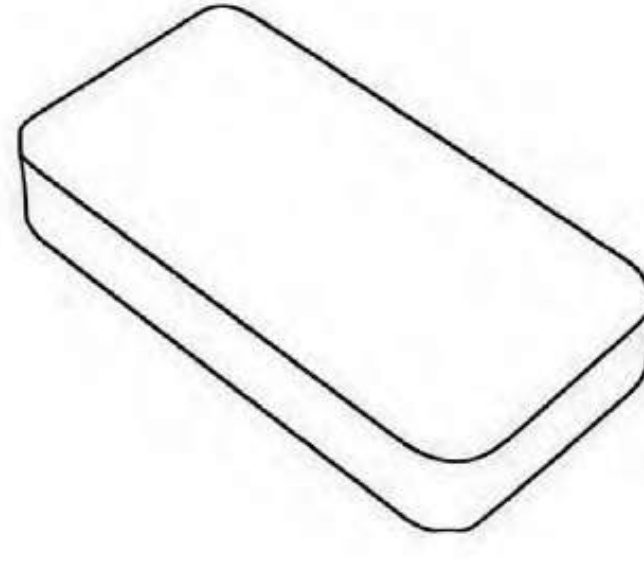
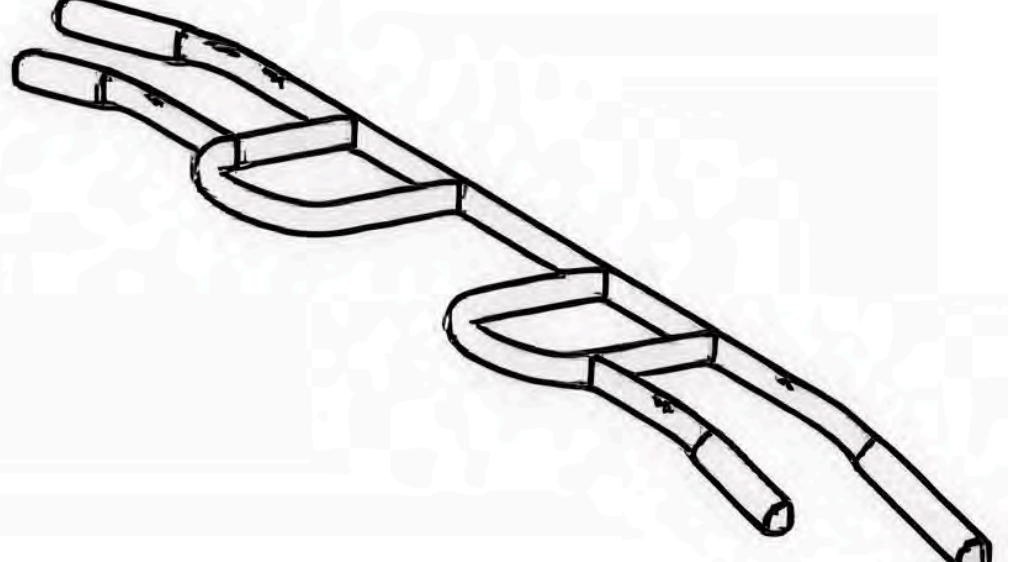
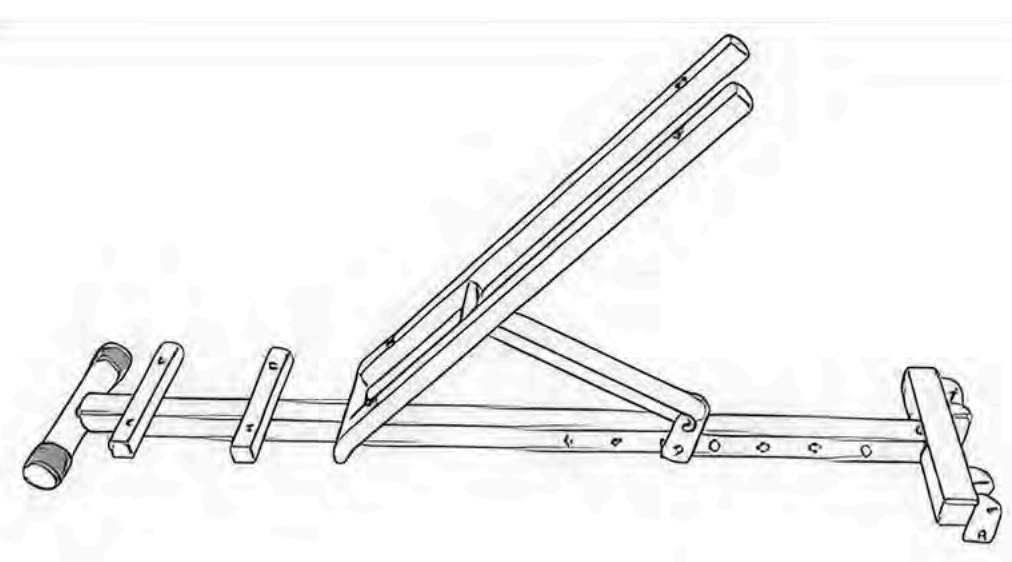
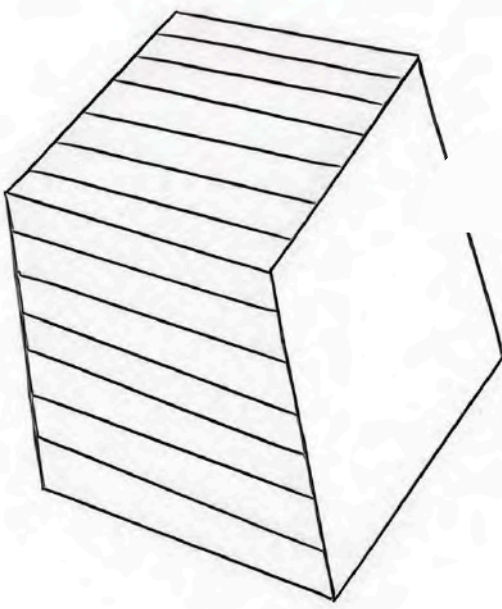
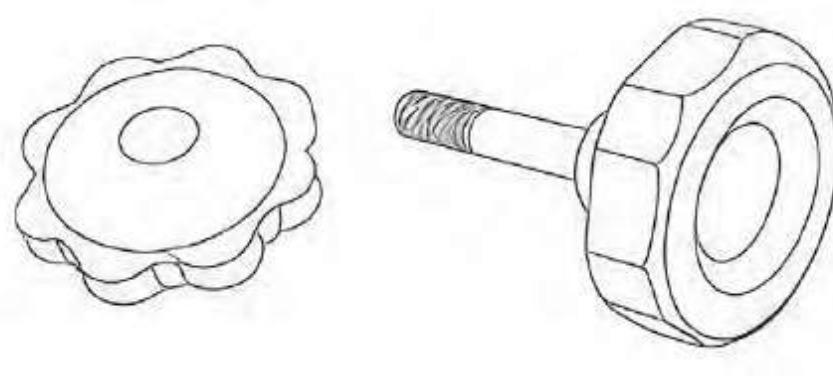
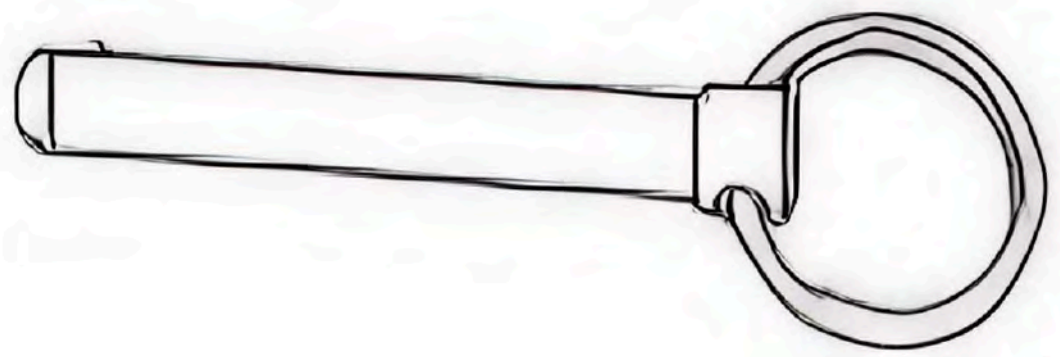
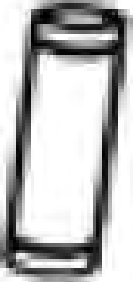
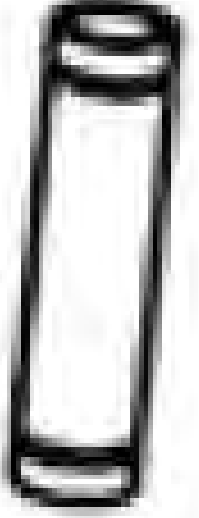
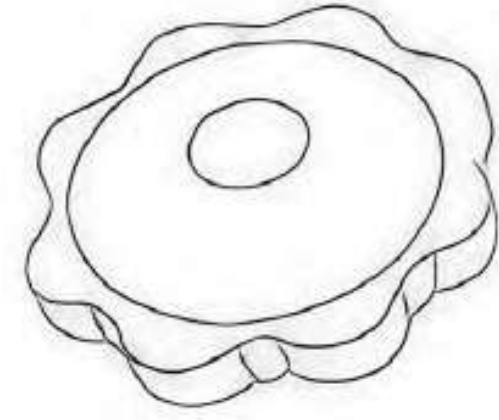
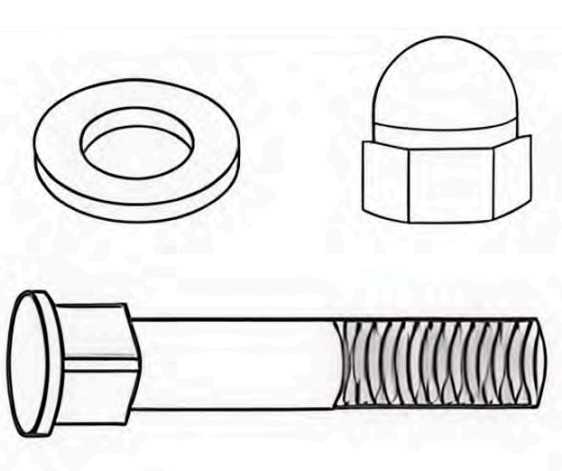
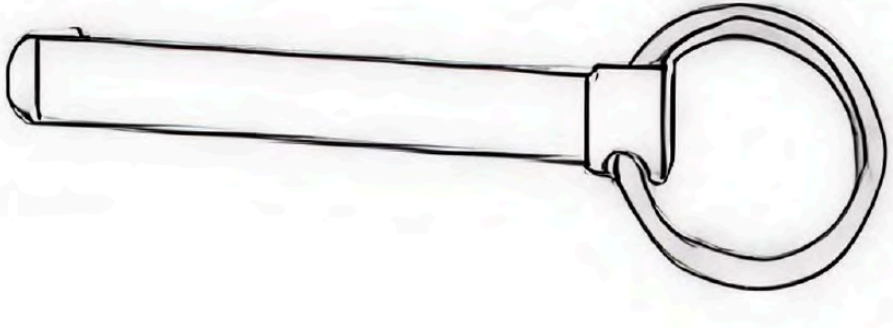
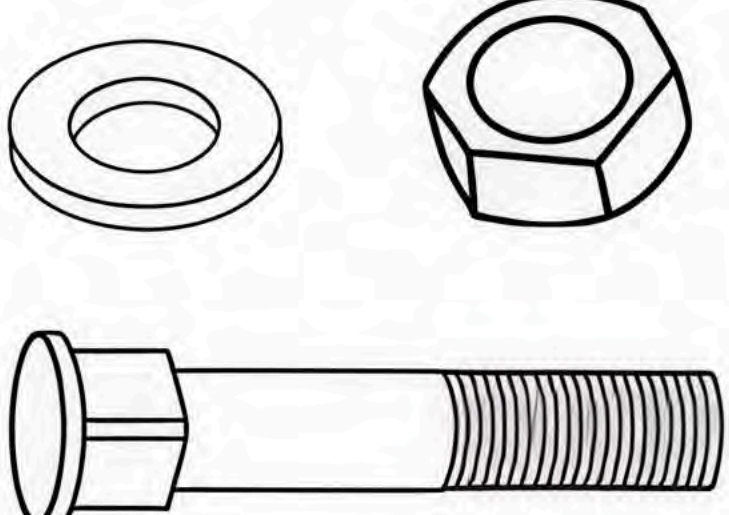
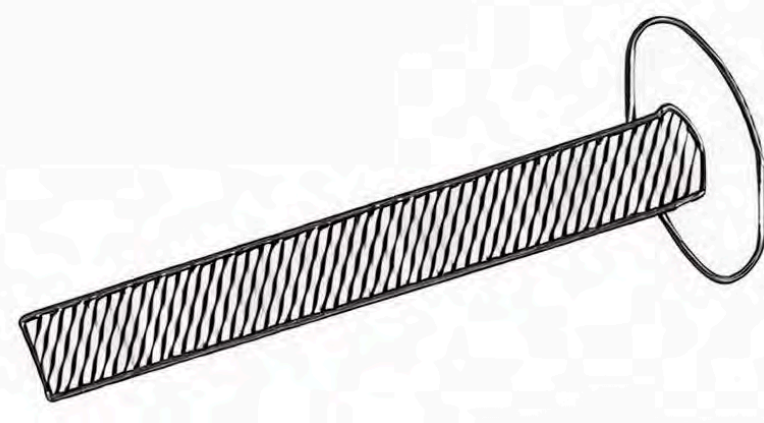
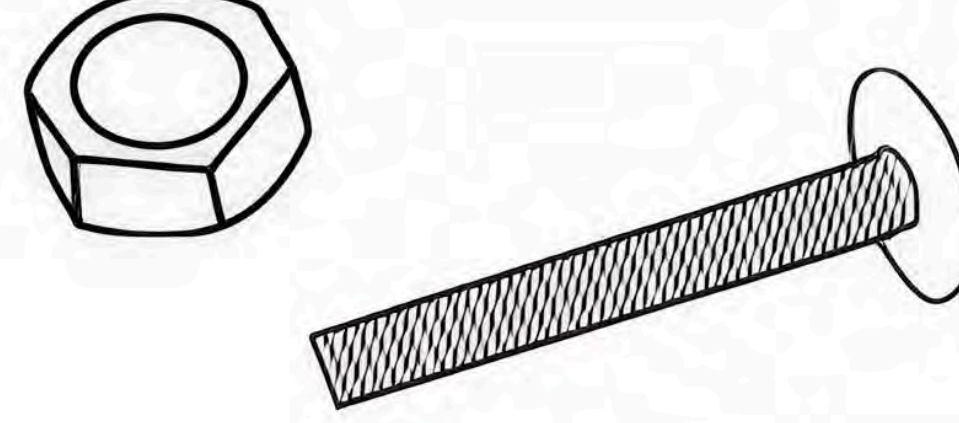
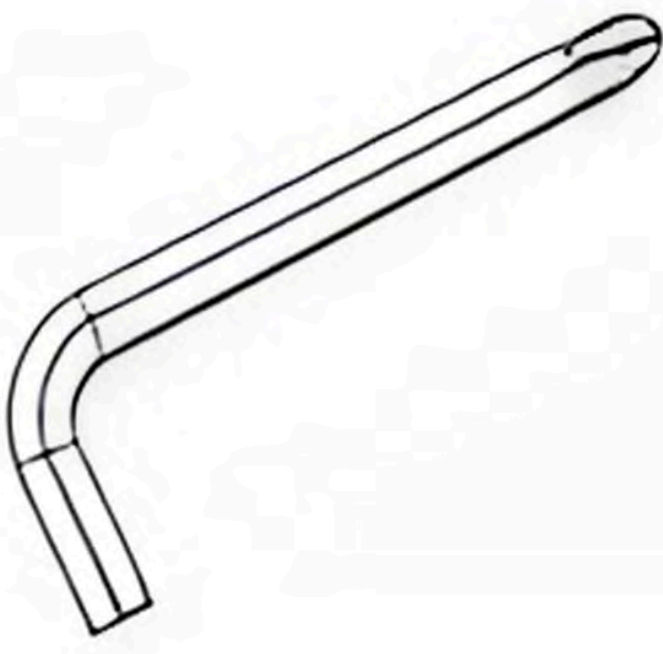
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| №  | Деталь                                            | Кол-во | №  | Деталь                           | Кол-во |
|----|---------------------------------------------------|--------|----|----------------------------------|--------|
| 1  | Мягкая накладка, заглушка                         | 8      | 15 | Впускной болт 410*55, втулка M10 | 2      |
| 2  | Шестигран. винт M450                              | 4      | 16 | Подлокотники                     | 2      |
| 3  | Подпорная трубка                                  | 1      | 17 | Накладка                         | 1      |
| 4  | Горизонтальная стойка                             | 2      | 18 | Сиденье                          | 1      |
| 5  | Шестигран. винт 1110*65, гайка M10, плоская шайба | 20     | 19 | Рама сиденья                     | 1      |
| 6  | Крепление подножки                                | 1      | 20 | Большой крестовидный винт M6*40  | 8      |
| 7  | Основная рама                                     | 2      | 21 | Шестигран. винт M8*55, гайка     | 3      |
| 8  | Крепление подвижной трубки                        | 1      | 22 | Опора сиденья                    | 1      |
| 9  | Подвижная трубка                                  | 2      | 23 | Мягкая накладка и заглушка       | 2      |
| 10 | Заглушка                                          | 4      | 24 | Шестигранный ключ 5#             | 1      |
| 11 | Кареточный болт M10*80, втулка M10                | 4      | 25 | Гаечный ключ 14#–17#             | 2      |
| 12 | Рама верхнего поручня                             | 1      | 26 | Фиксатор 08*60                   | 1      |
| 13 | Мягкая накладка и заглушка                        | 2      | 27 | Соединительный элемент           | 6      |
| 14 | Верхняя стойка                                    | 2      | 28 | Фиксатор 10*60                   | 1      |

# СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

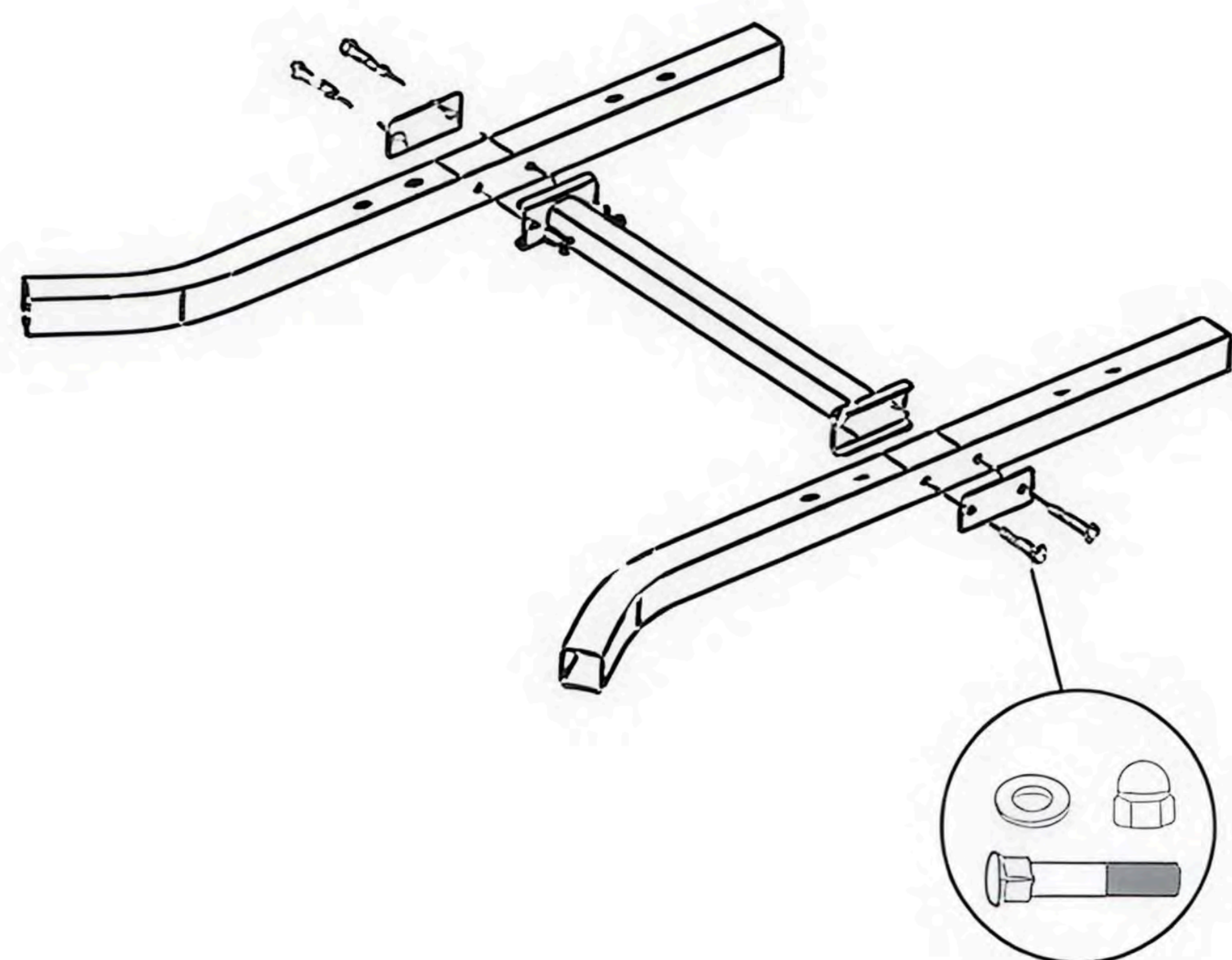
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Подвижная трубка</div> <div></div> <div>2 шт</div> | <div>Крепление подвижной трубки</div> <div></div> <div>1 шт</div> | <div>Опора</div> <div></div> <div>2 шт</div>           | <div>Основная рама</div> <div></div> <div>2 шт</div>   |
| <div>Опора сиденья</div> <div></div> <div>1 шт</div>    | <div>Крепление сиденья</div> <div></div> <div>1 пара</div>        | <div>Верхняя опора</div> <div></div> <div>2 пара</div> | <div>Мягкая накладка</div> <div></div> <div>2 шт</div> |



|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Накладка</b></p>  <p>1 шт</p>                               | <p><b>Сиденье</b></p>  <p>1 шт</p>                                         | <p><b>Подлокотники</b></p>  <p>2 шт</p>                         | <p><b>Рама верхнего поручня</b></p>  <p>1 шт</p>                             |
| <p><b>Рама сиденья</b></p>  <p>1 шт</p>                           | <p><b>Кожух для ножки</b></p>  <p>4 шт</p>                                 | <p><b>Впускной болт 410*55, втулка M10</b></p>  <p>2 шт</p>     | <p><b>Фиксатор 0060</b></p>  <p>1 шт</p>                                     |
| <p><b>Мягкая накладка (длинная + заглушка)</b></p>  <p>8 шт</p> | <p><b>Мягкая накладка (короткая + заглушка (x2))</b></p>  <p>2 шт</p>    | <p><b>Кареточный болт M10*80, втулка M10</b></p>  <p>2 шт</p> | <p><b>Шестигранный винт M10*65, гайка M10, шайба #10</b></p>  <p>16 шт</p> |
| <p><b>Фиксатор 01000</b></p>  <p>1 шт</p>                       | <p><b>Шестигранный винт M 10*65 гайка M10, шайба 10</b></p>  <p>4 шт</p> | <p><b>Большой крестовидный винт M600</b></p>  <p>8 шт</p>     | <p><b>Шестигранный винт M10*65 гайка</b></p>  <p>3 шт</p>                  |
| <p><b>Заглушка</b></p>  <p>14 шт</p>                            | <p><b>Подпорная трубка</b></p>  <p>1 шт</p>                              | <p><b>Соединительный элемент</b></p>  <p>6 шт</p>             | <p><b>Шестигранный ключ</b></p>  <p>1 шт</p>                               |
| <p><b>Гаечный ключ 14#–17#</b></p>  <p>2 шт</p>                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |

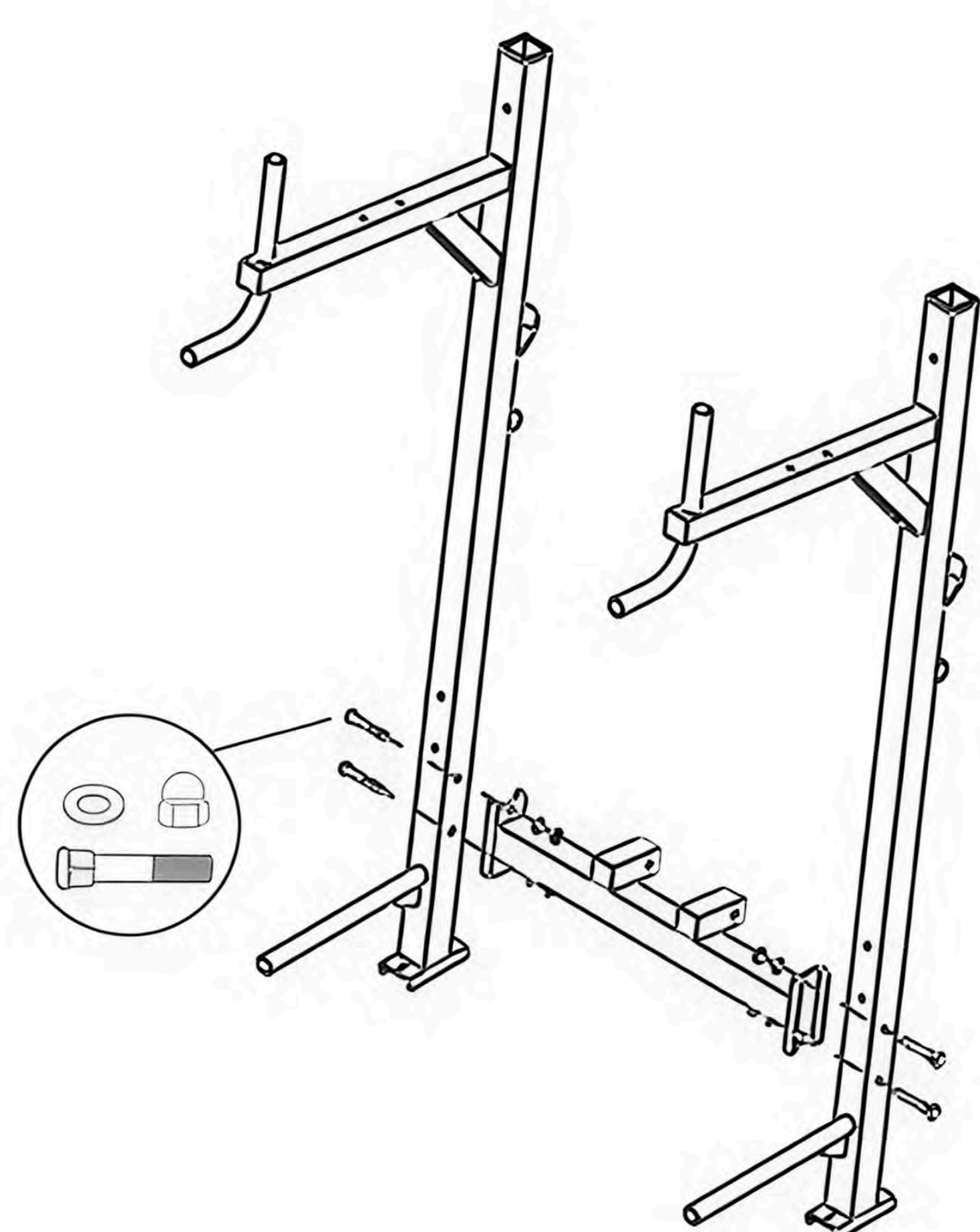


# Инструкция по сборке тренажёра



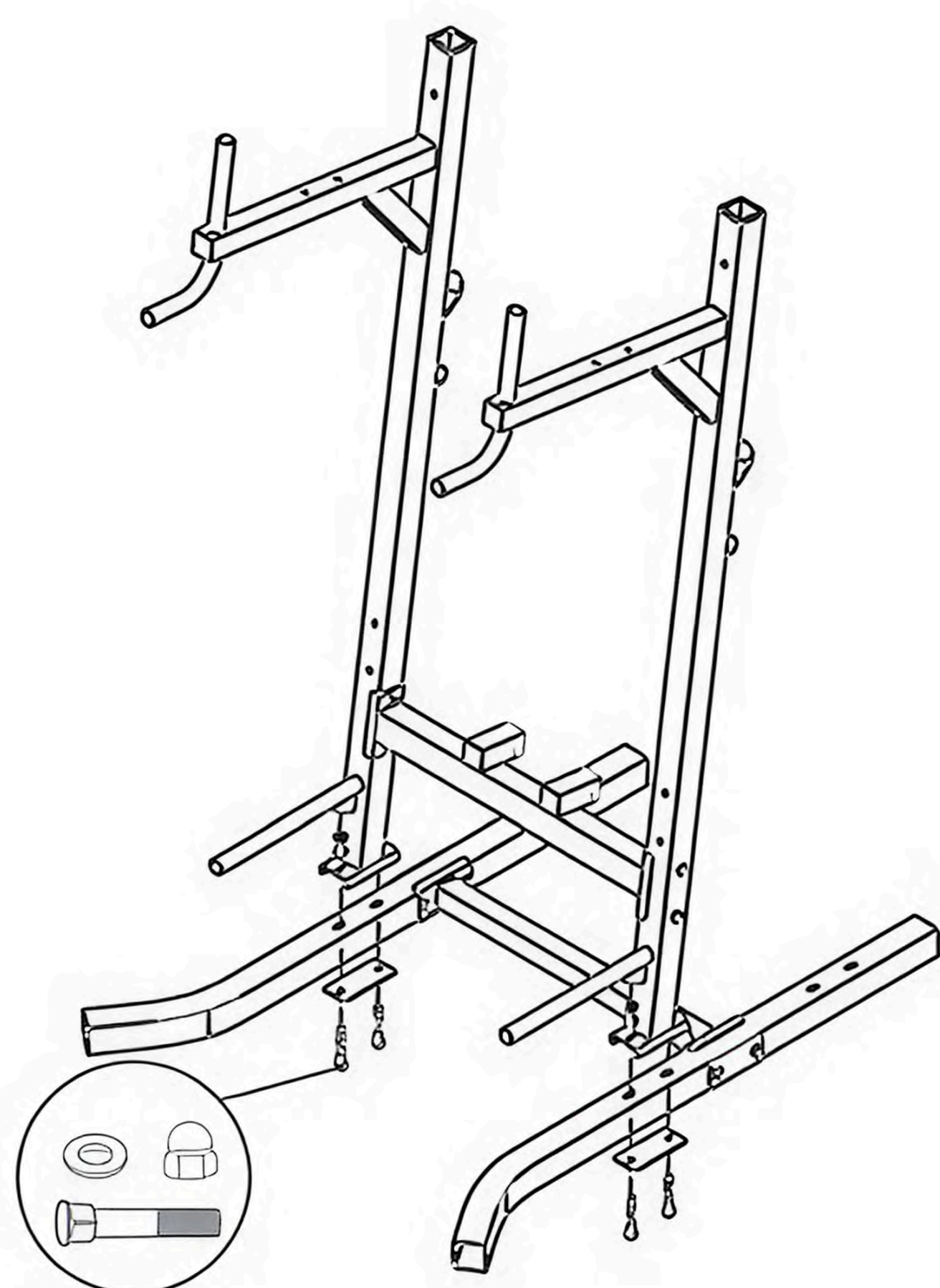
## ШАГ 1

Прикрепите подвижную трубку (9) к креплению подвижной трубки (8) с помощью соединительного элемента (27). Используйте шестигранные винты M10\*65, гайки M10, плоские шайбы 10 (5). Проверьте надёжность соединения.



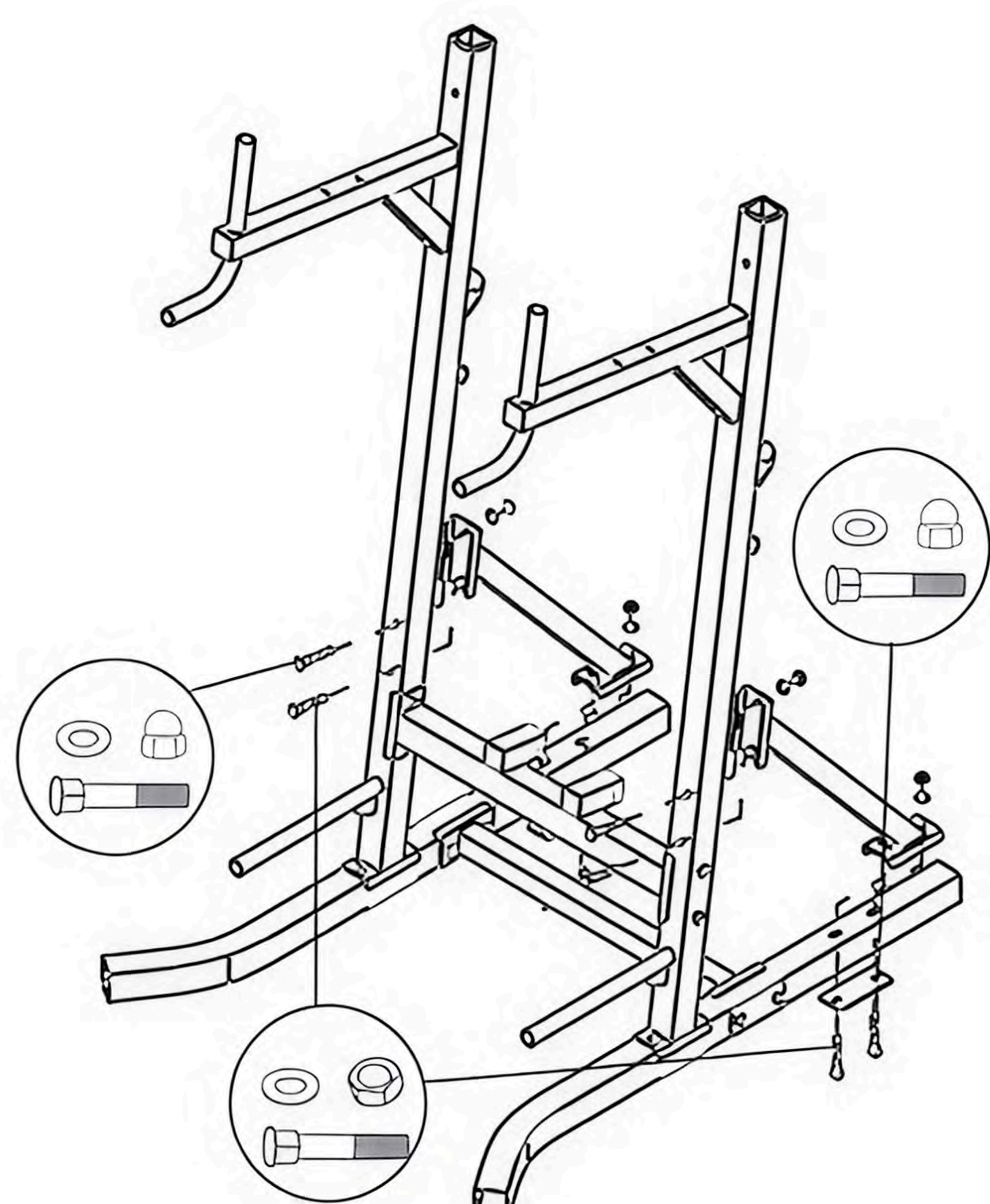
## ШАГ 2

Прикрепите раму поручня (12) к основной раме (7) с помощью шестигранных винтов M10\*65, гаек M10 и плоских шайб 10 (5). Проверьте надёжность соединения.



## ШАГ 3

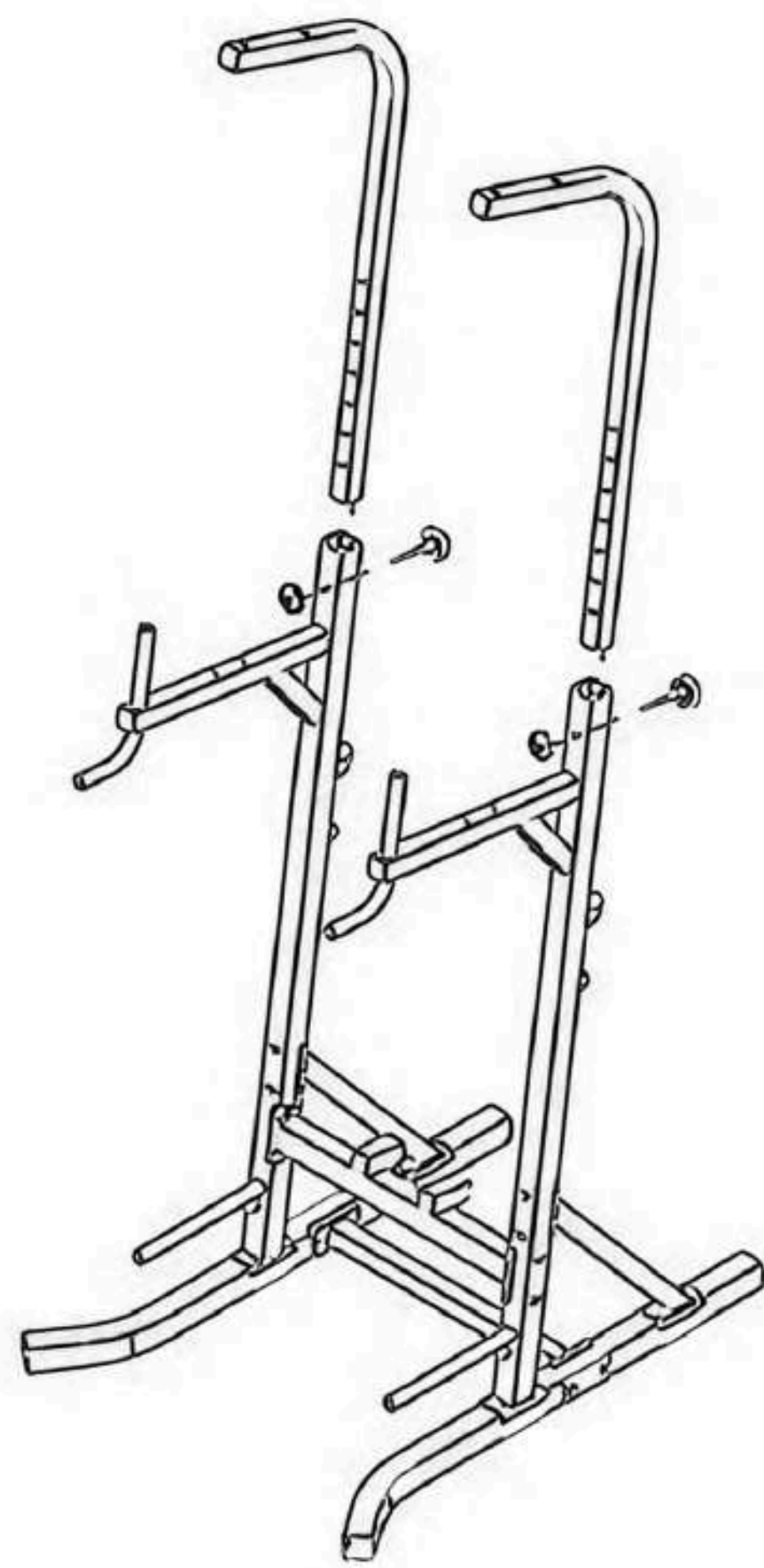
Прикрепите подвижную трубку (9) к основной раме (7) с помощью соединительного элемента (27). Используйте шестигранные винты M10\*65, гайки M10, плоские шайбы 10 (5). Проверьте надёжность соединения.



## ШАГ 4

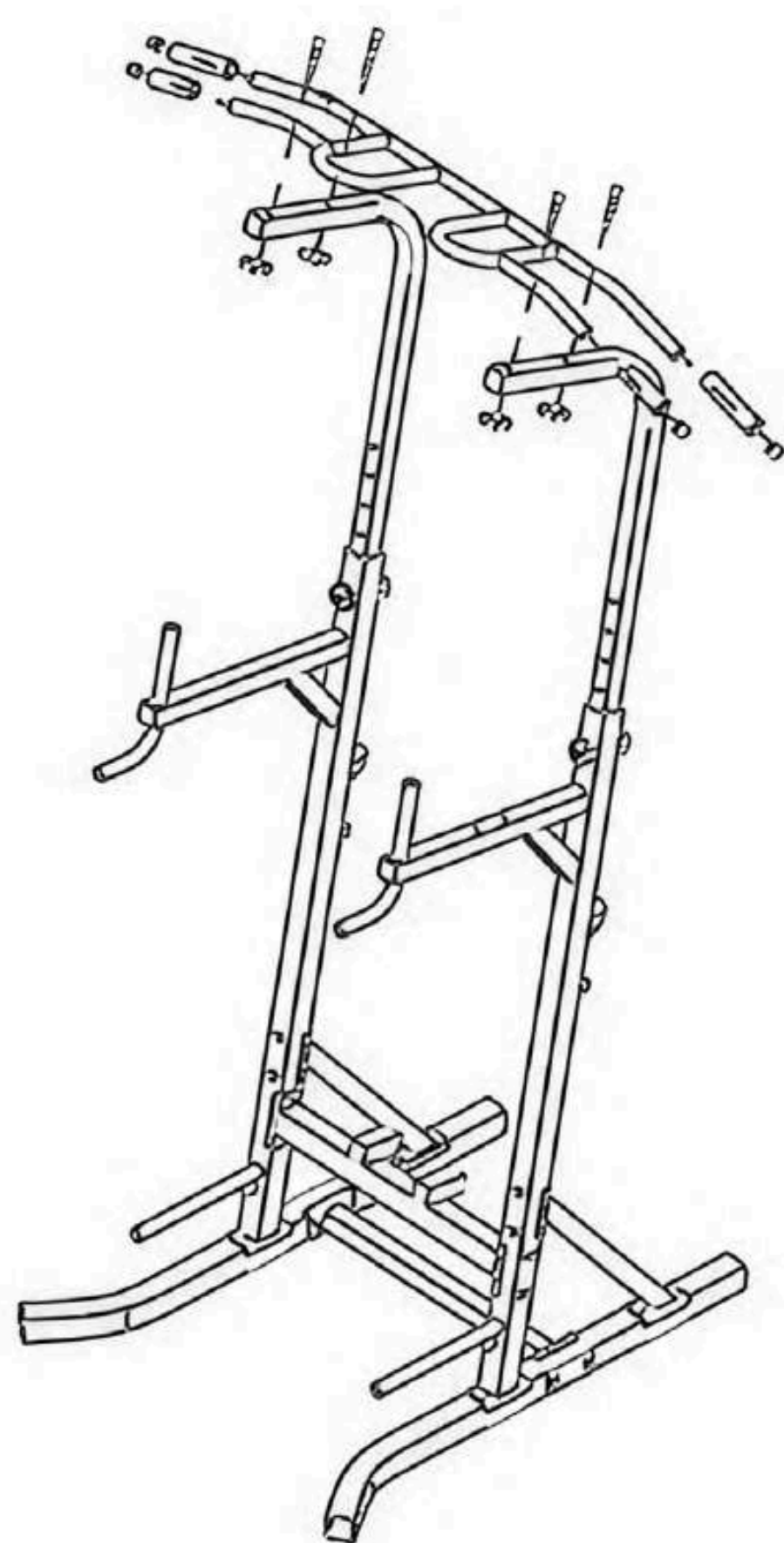
Соедините вместе горизонтальную стойку (4), основную раму (7) и подвижную трубку (9). Используйте шестигранные винты M10\*65, гайки M10, плоские шайбы 10 (5).





## ШАГ 5

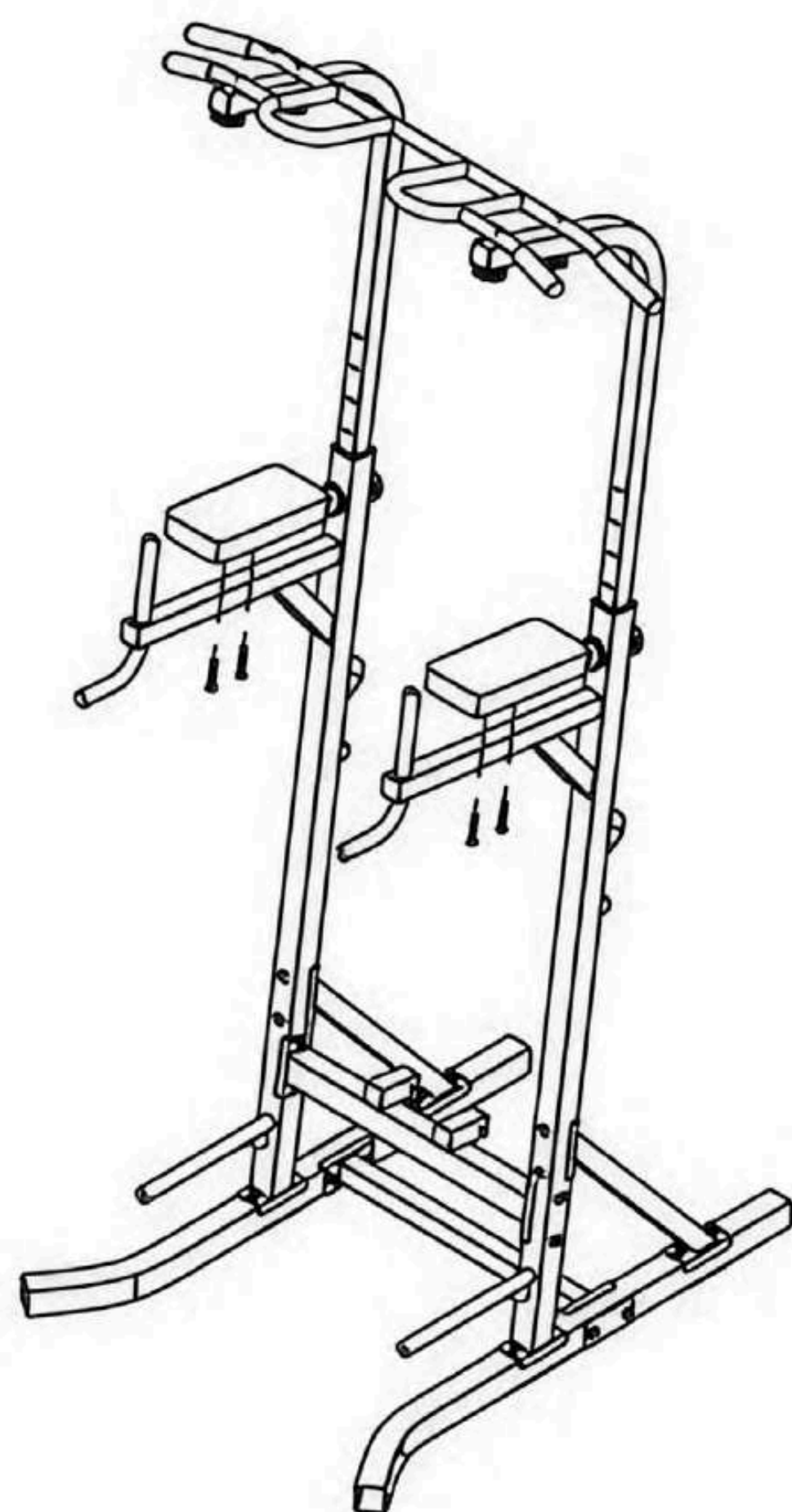
Закрепите верхнюю стойку (14) на основной раме (7).  
Используйте впускные болты M10\*55, втулки M10 (15).



## ШАГ 6

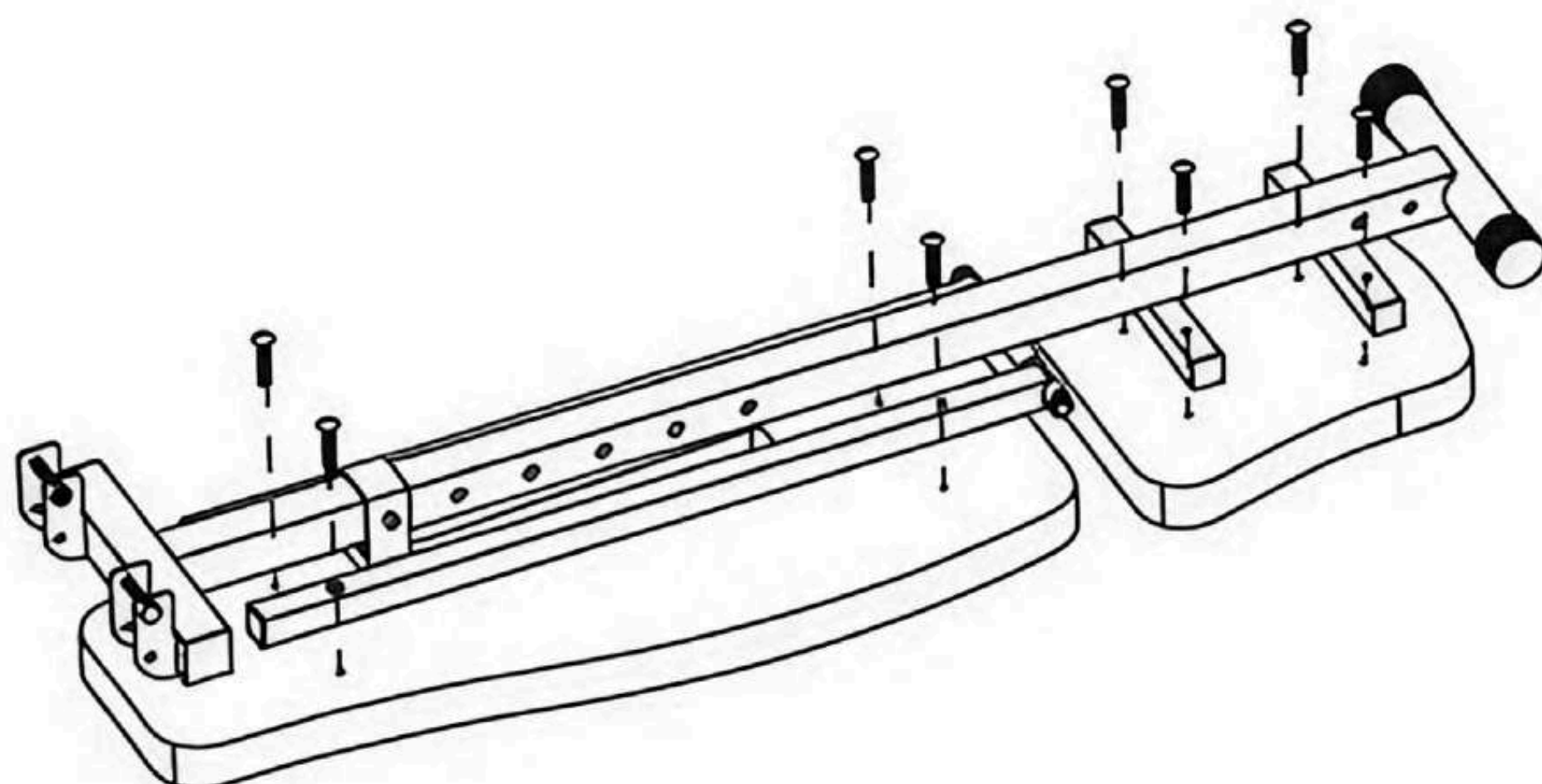
Закрепите раму верхнего поручня (12) на верхних стойках (14) с помощью кареточных болтов M10\*80, втулок M10 (11).  
Проверьте надёжность соединения.

Разместите на верхнем поручне мягкие накладки и заглушки (1, 13).



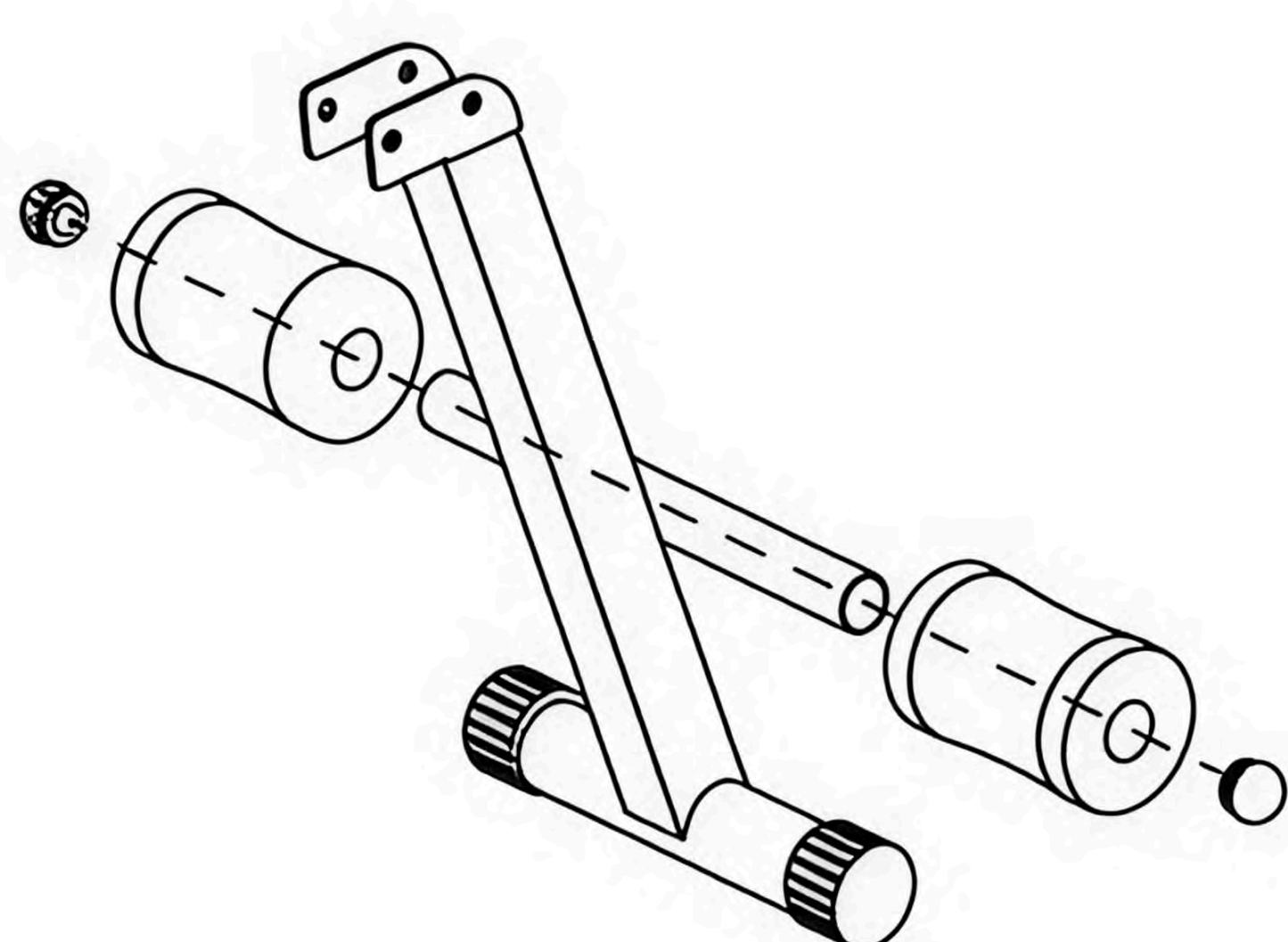
## ШАГ 7

Закрепите подлокотники (16) на основной раме (7).  
Используйте шестигранные болты M8\*50 (2). Проверьте надёжность соединения.



## ШАГ 8

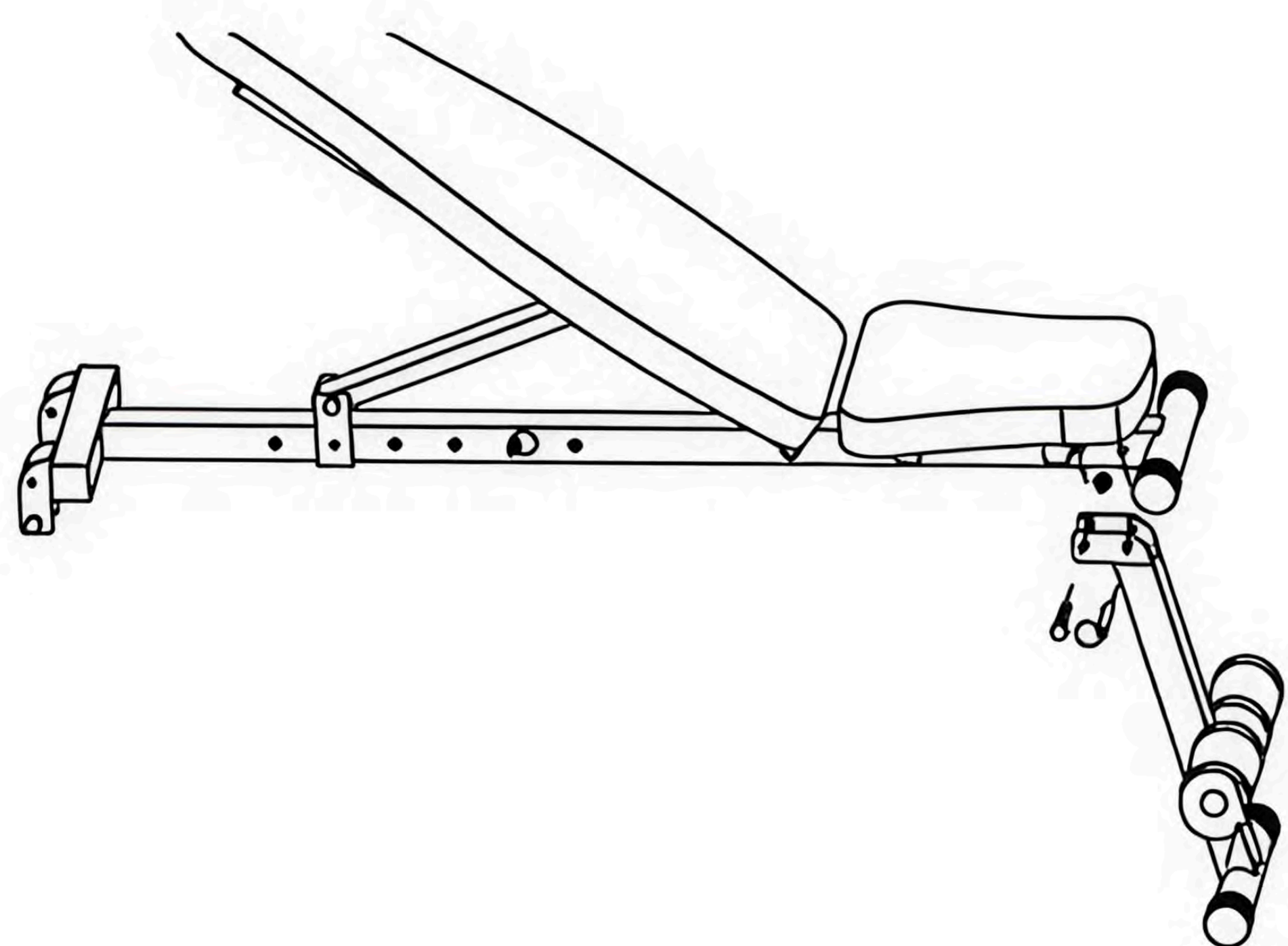
Соедините вместе накладку (17), сиденье (18) и раму сиденья (19) с помощью больших крестовидных винтов M6\*40 (20). Проверьте надёжность соединения.



## ШАГ 9

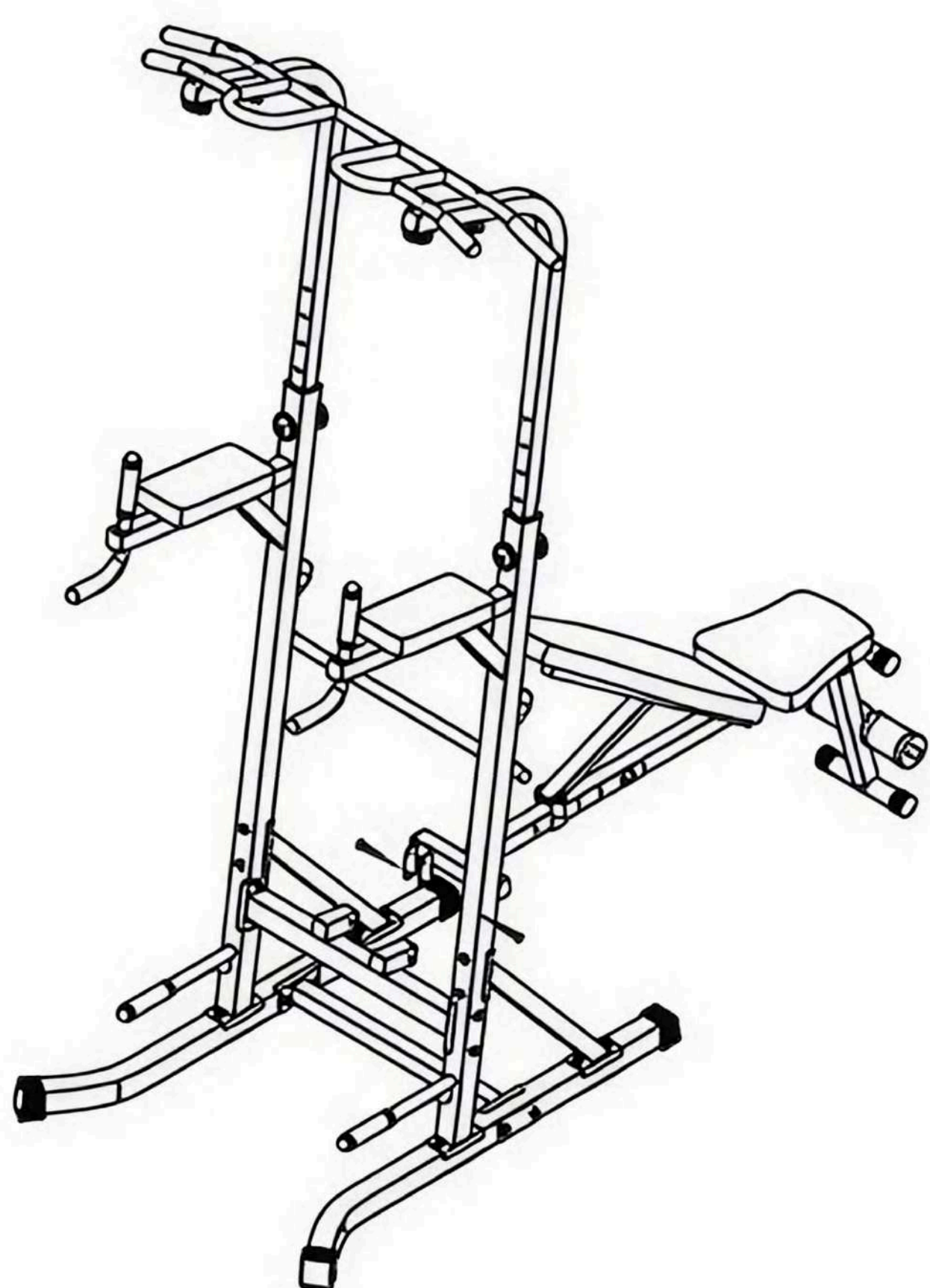
Разместите мягкие накладки (23) на опоре сиденья (22).





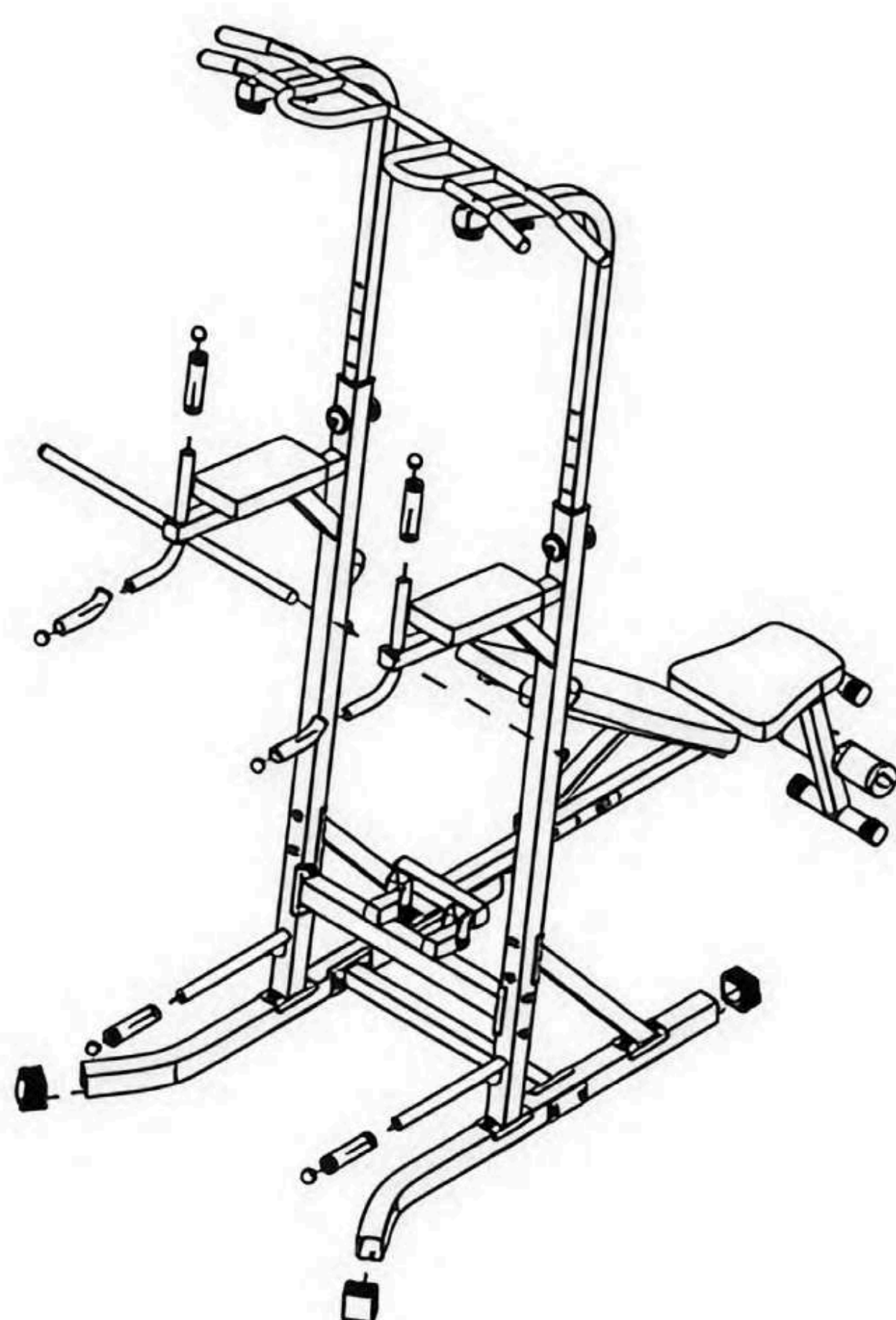
## ШАГ 10

Соедините раму сиденья (19) и опору сиденья (22).  
Используйте шестигранные винты М8\*55, гайки М8 (21).  
Проверьте надёжность соединения. Установите фиксатор (26).



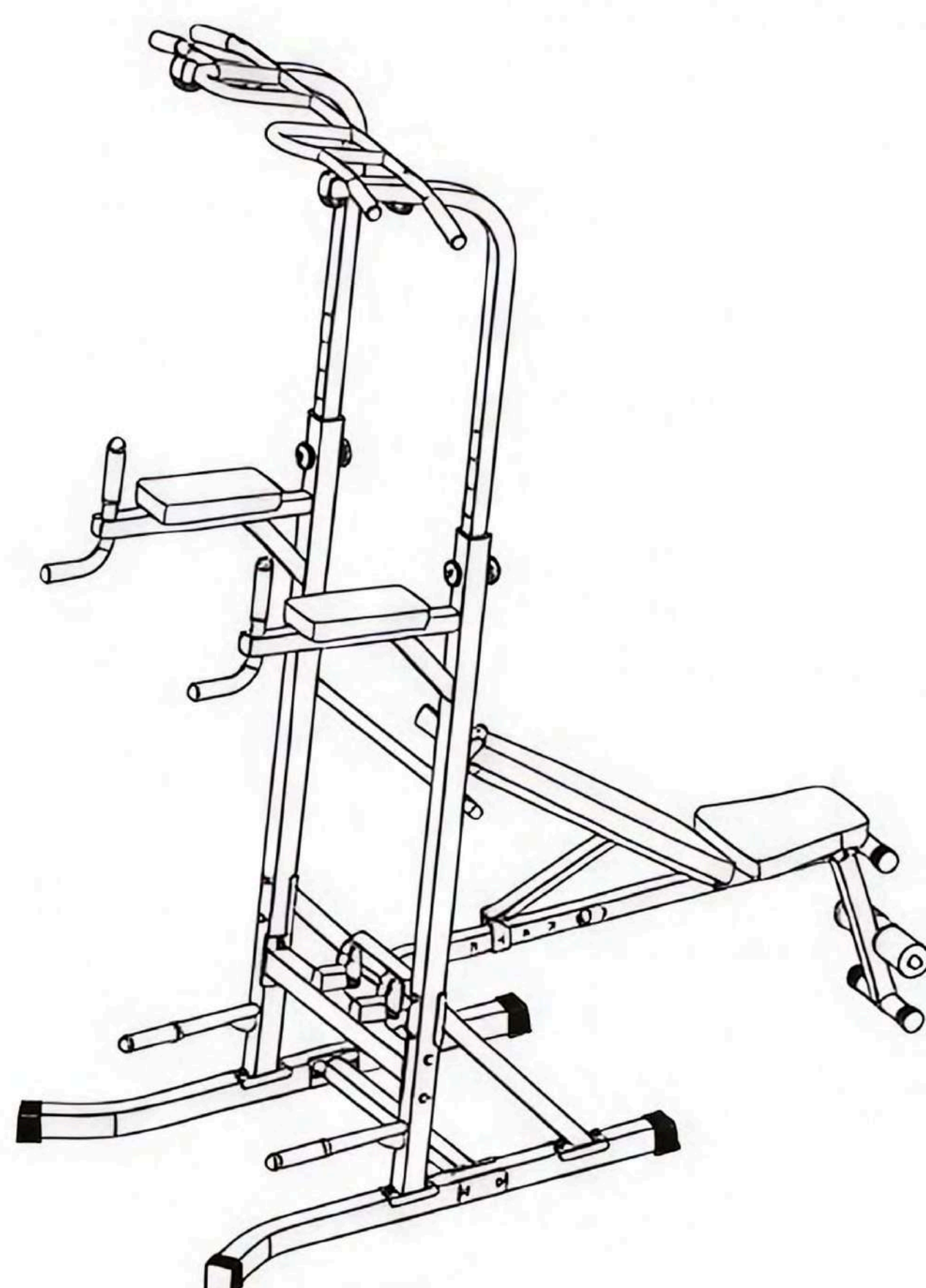
## ШАГ 11

Соедините раму сиденья (19) и подножку (6). Используйте шестигранные винты М8\*55, гайки М8 (21). Проверьте надёжность соединения.



## ШАГ 12

Закрепите подпорную трубку (3) на основной раме (7).  
Установите заглушки (1, 10) в указанные места.



## ШАГ 13

Разместите мягкие накладки (23) на опоре сиденья (22).



## СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЁРА



## 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.

### ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.



**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***