

UNIX FIT



**ТЯГА УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ВЕРТИКАЛЬНАЯ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ
UNIX FIT 100 PRO**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

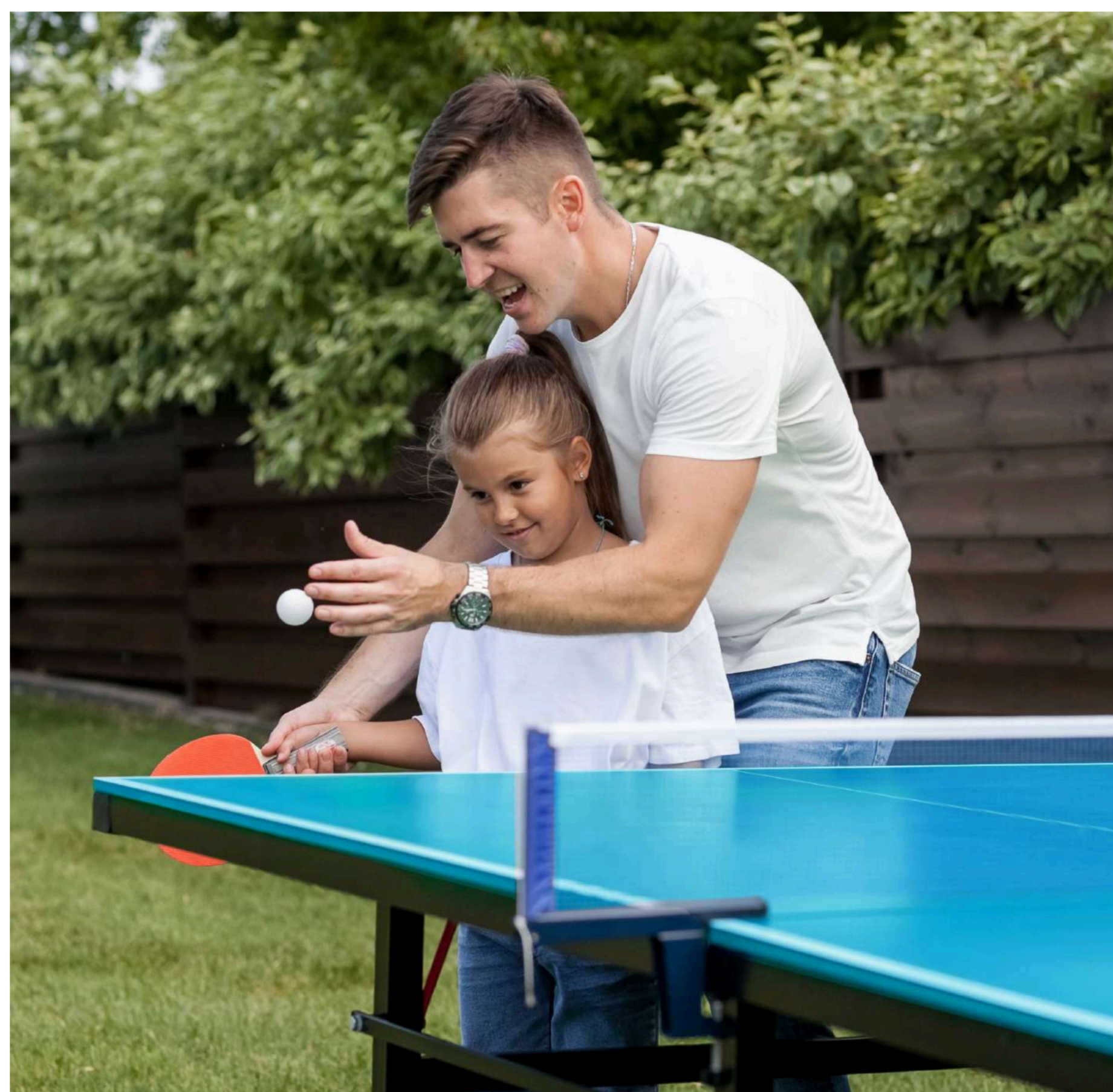
Экосистема Unix

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.

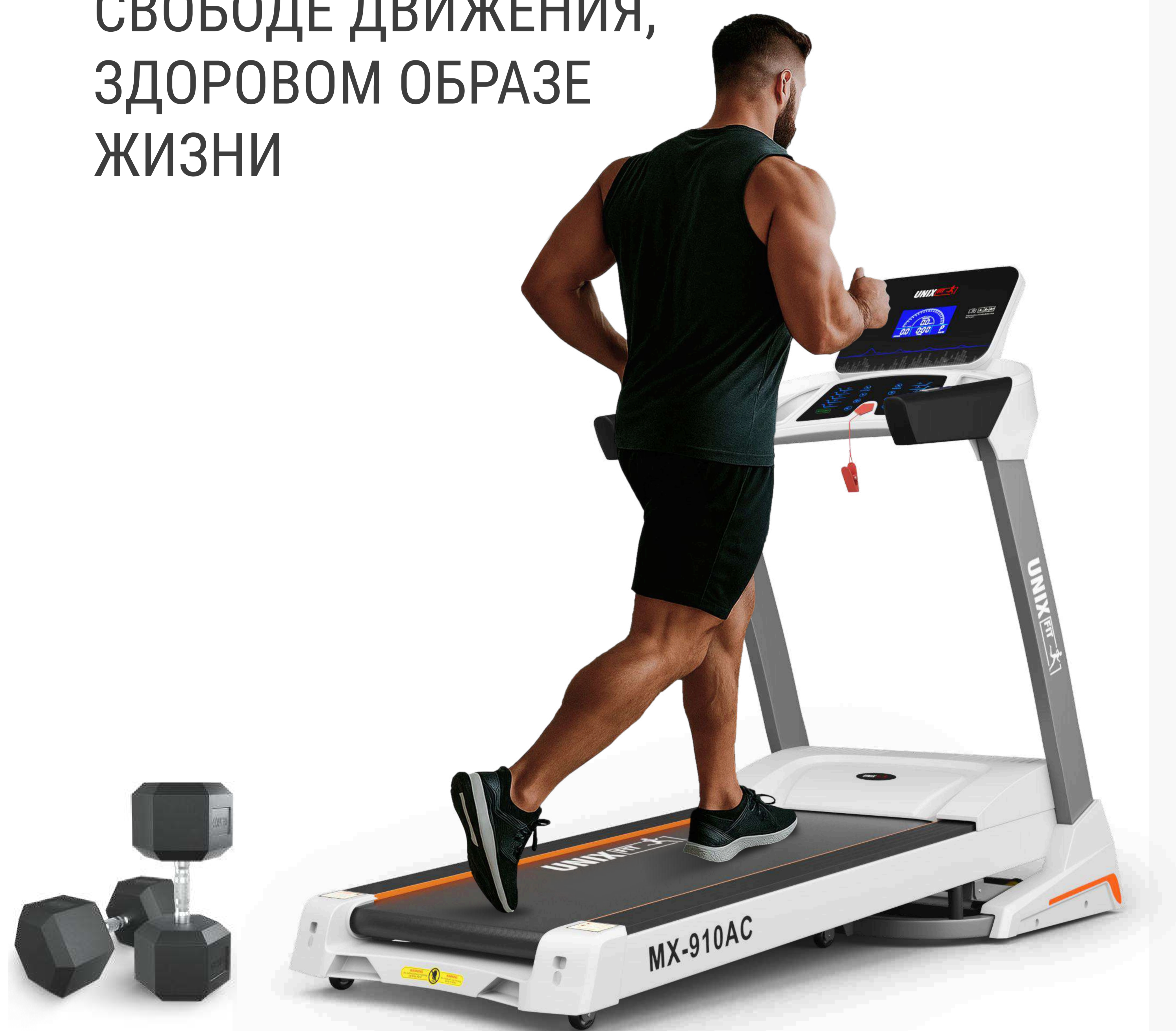
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

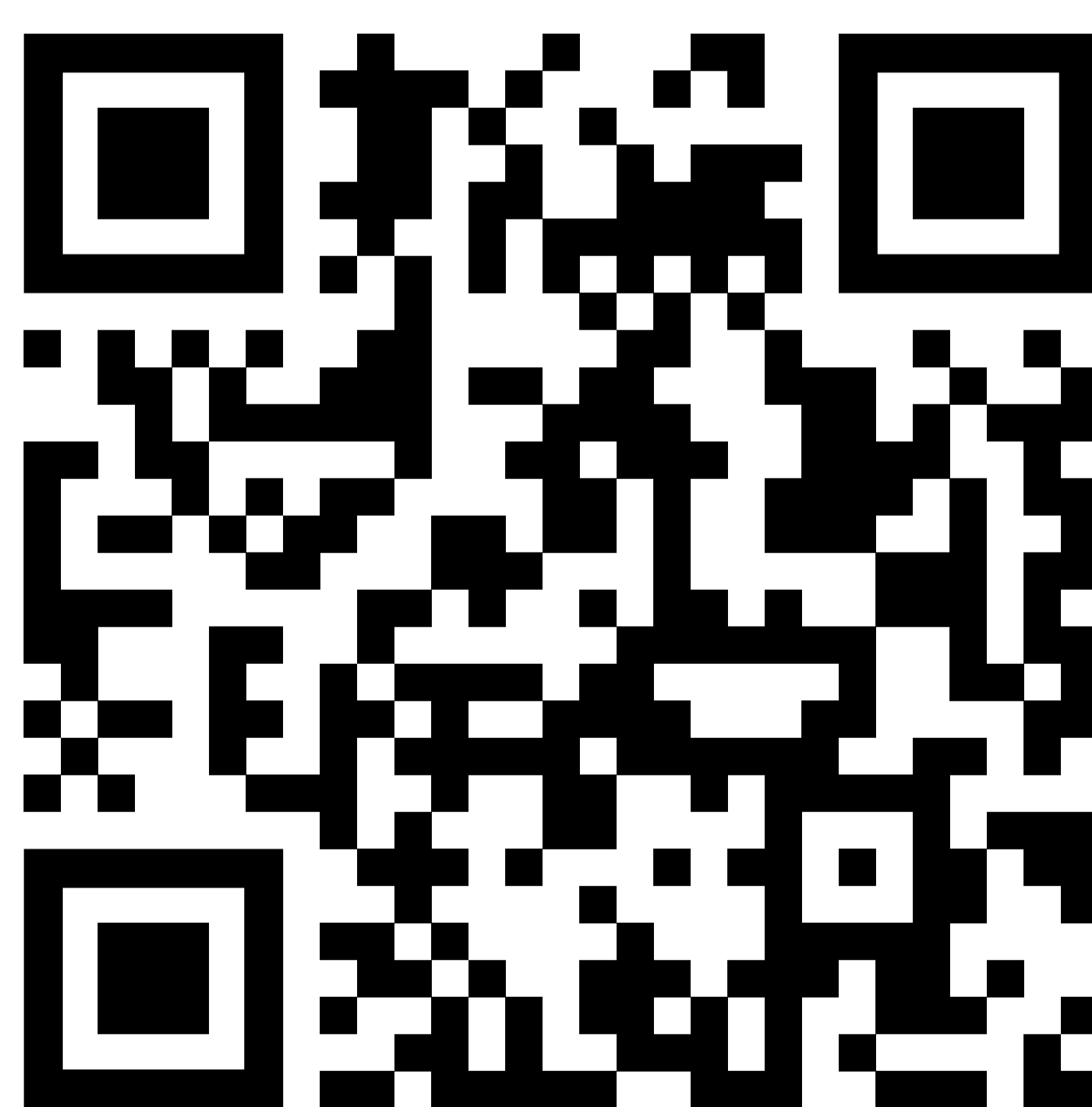
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.

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 рекомендуется 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 используется.
- 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 нём 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 твёрдой 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 ваннные 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



Тяга универсальная вертикальная/горизонтальная UNIX Fit 100 PRO (UC-9901) рассчитана на выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц верхних конечностей, повышение мышечной выносливости, формирование мышечного рельефа, улучшение стабильности корпуса, проработку бицепсов, трицепсов, ягодиц, икр, грудных и дельтовидных мышц, пресса, бицепсов бедра, квадрицепсов.

Работа со встроенными весами помогает активно прорабатывать как большие мышечные группы, так и отдельные мышцы.

Тренажёр состоит из колонны со встроенным стеклом утяжелителей. Общая масса утяжелителей составляет 100 кг. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора.

Сиденье сделано из полиуретана высокой плотности, сверхтолстой экокожи "Личи", экологичного полиуретана. Это обеспечивает хорошую фиксацию частей тела во время занятий. Материал влагонепроницаемый, гипоаллергенный, рассчитан на высокие нагрузки, устойчив к истиранию и механическим воздействиям. Для удобства выполнения упражнений тренажёр оснащён мягкими валиками и обрезиненными ручками, препятствующими скольжению.

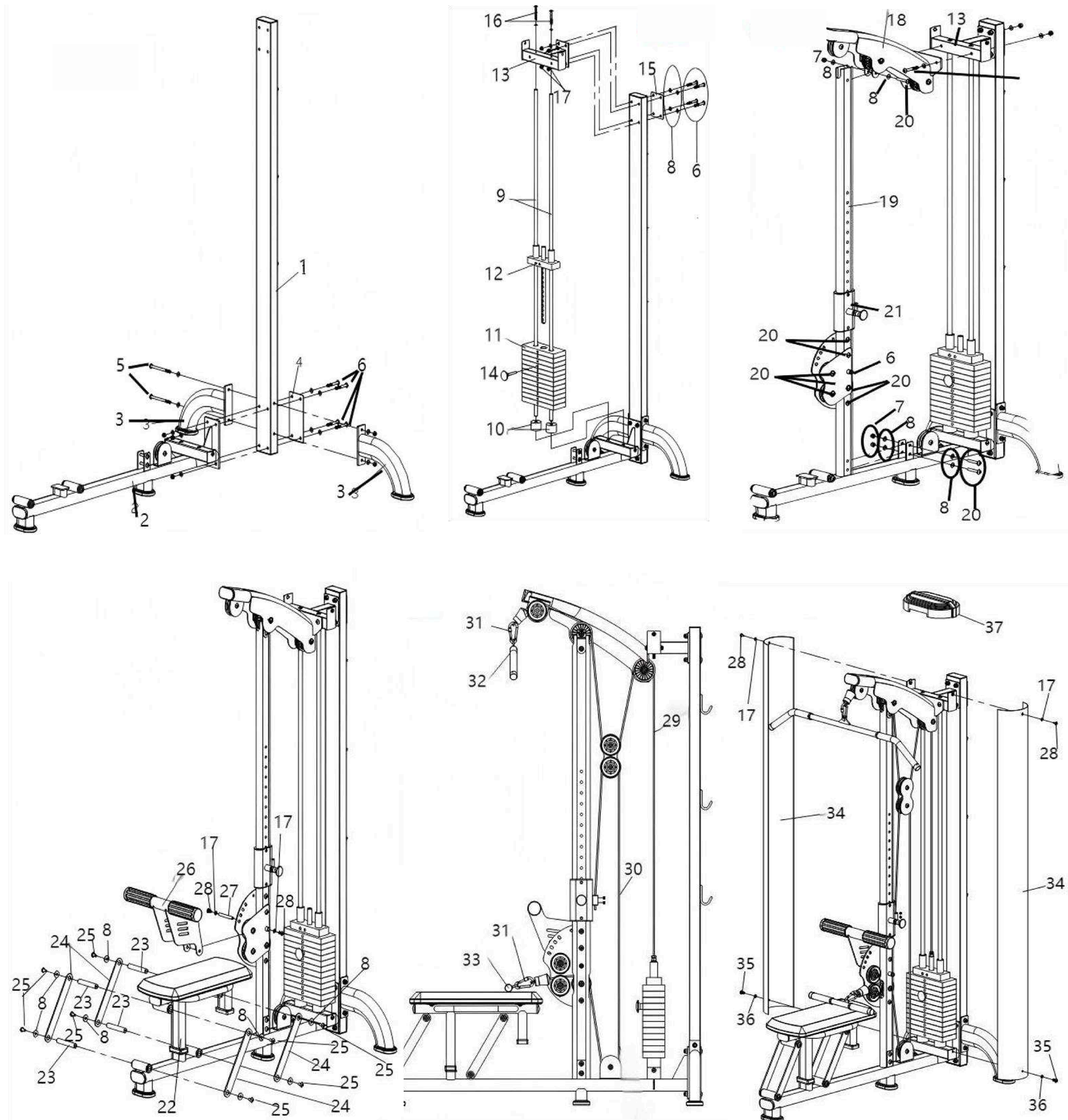
Тренажёр устанавливается без крепления к поверхности. Резиновые ножки устройства защищают пол от повреждений и проскальзывания.

Конструкция и характеристики устройства позволяют использовать тренажёр не только дома, но и в коммерческих целях

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры в рабочем состоянии	141×38,5×212 см
Вес нетто	192 кг

Схема устройства

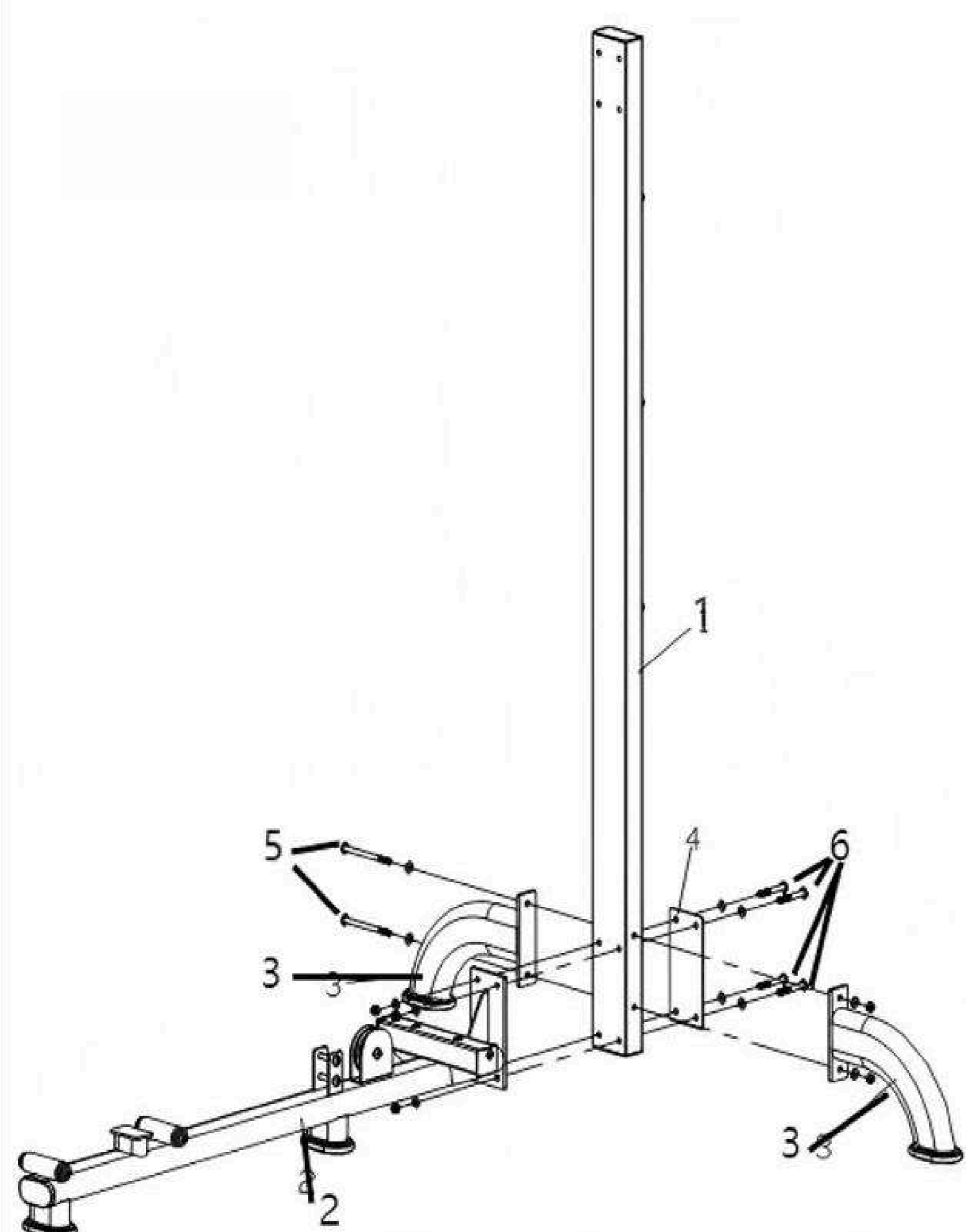


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Задняя стойка	1
2	Основная рама	1
3	Задняя опорная труба	2
4	Задняя пластина	1
5	Винт M10X135	2
6	Винт M10X75	4
6	Винт M10X75	4
6	Винт M10X75	3
7	Гайка M10	6
7	Гайка M10	4
7	Гайка M10	12
8	Шайба плоская ф10	12
8	Шайба плоская ф10	8
8	Шайба плоская ф10	24
8	Шайба плоская ф10	8
9	Направляющая штанга стека грузов	2
10	Буферная прокладка	2
11	Набор грузовых плит	19
12	Головная грузовая плита	1
13	Верхняя рама	1
14	Фиксатор груза (штырь)	1
15	Задняя пластина	1
16	Винт M8X70	2
17	Шайба плоская ф8	2
17	Шайба плоская ф8	2
17	Шайба плоская ф8	2

№	Деталь	Кол-во
18	Верхняя балка	1
19	Узел регулировки высоты	1
20	Винт M10X65	9
21	Фиксатор регулировки (штырь)	1
22	Рама сиденья	2
23	Соединительная ось	4
24	Монтажная планка	4
25	Винт M10X20	8
26	Рама для жима ногами	1
27	Соединительная ось	1
28	Винт M8X20	2
29	Трос верхней тяги	1
30	Трос нижней тяги	1
31	Грузовой крюк	2
32	Стержень верхней тяги	1
33	Стержень нижней тяги	1
34	Защитный кожух	2
35	Винт M6X16	2
36	Шайба плоская ф6	2
37	Крышка	1

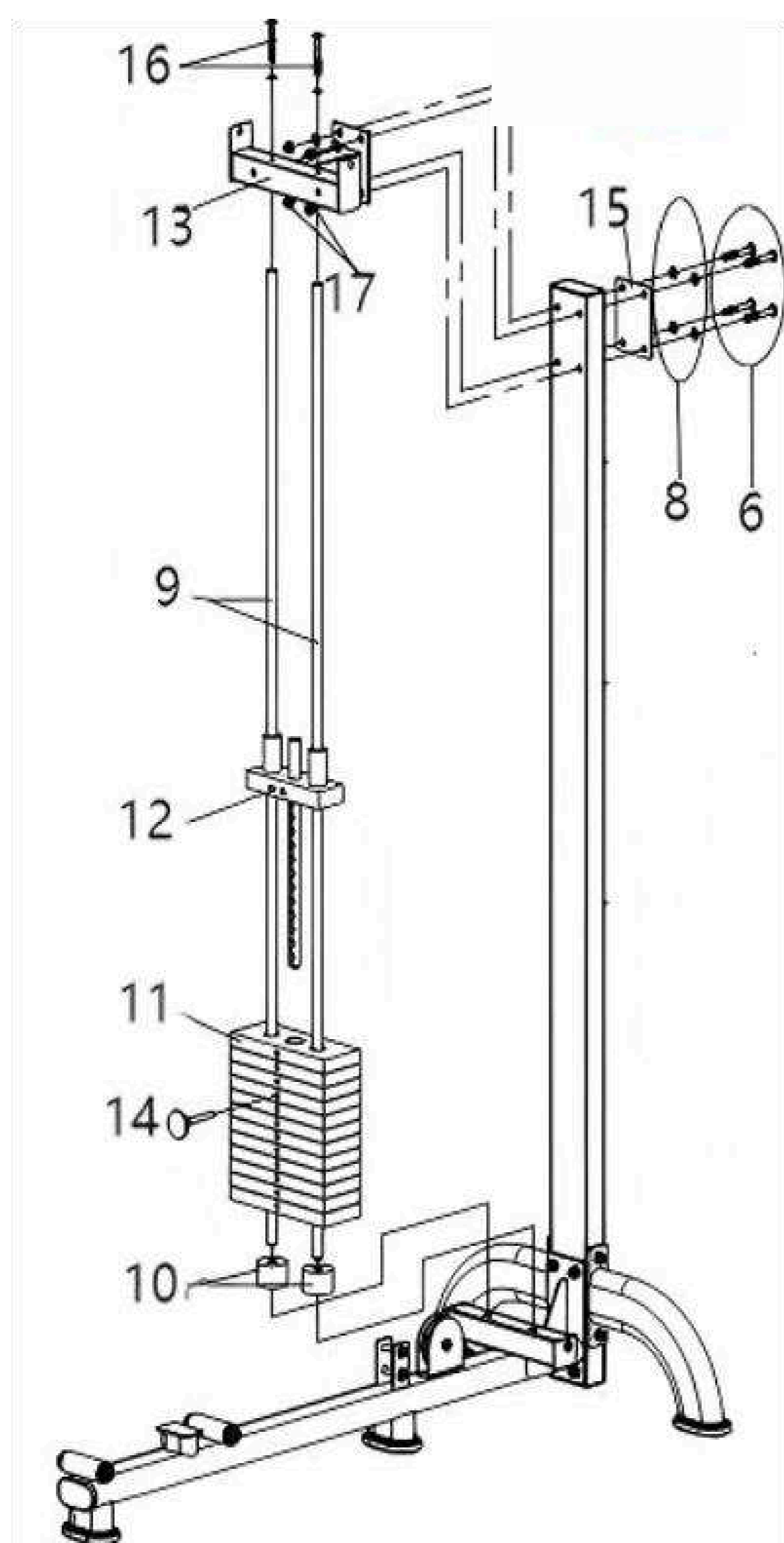
Инструкция по сборке тренажёра



ШАГ 1

С помощью 2 винтов M10x135 (5), 2 нейлоновых самоконтрящихся гаек M10 (7) и 4 плоских шайб \varnothing 10 (8) соедините две задние опорные ножки (3) с задней стойкой (1).

Через опорные пластины (4) с помощью 4 винтов M10x75 (6), 4 нейлоновых самоконтрящихся гаек M10 (7) и 8 плоских шайб \varnothing 10 (8) соедините основание (2) с задней стойкой (1) (винты пока не затягивайте).



ШАГ 2

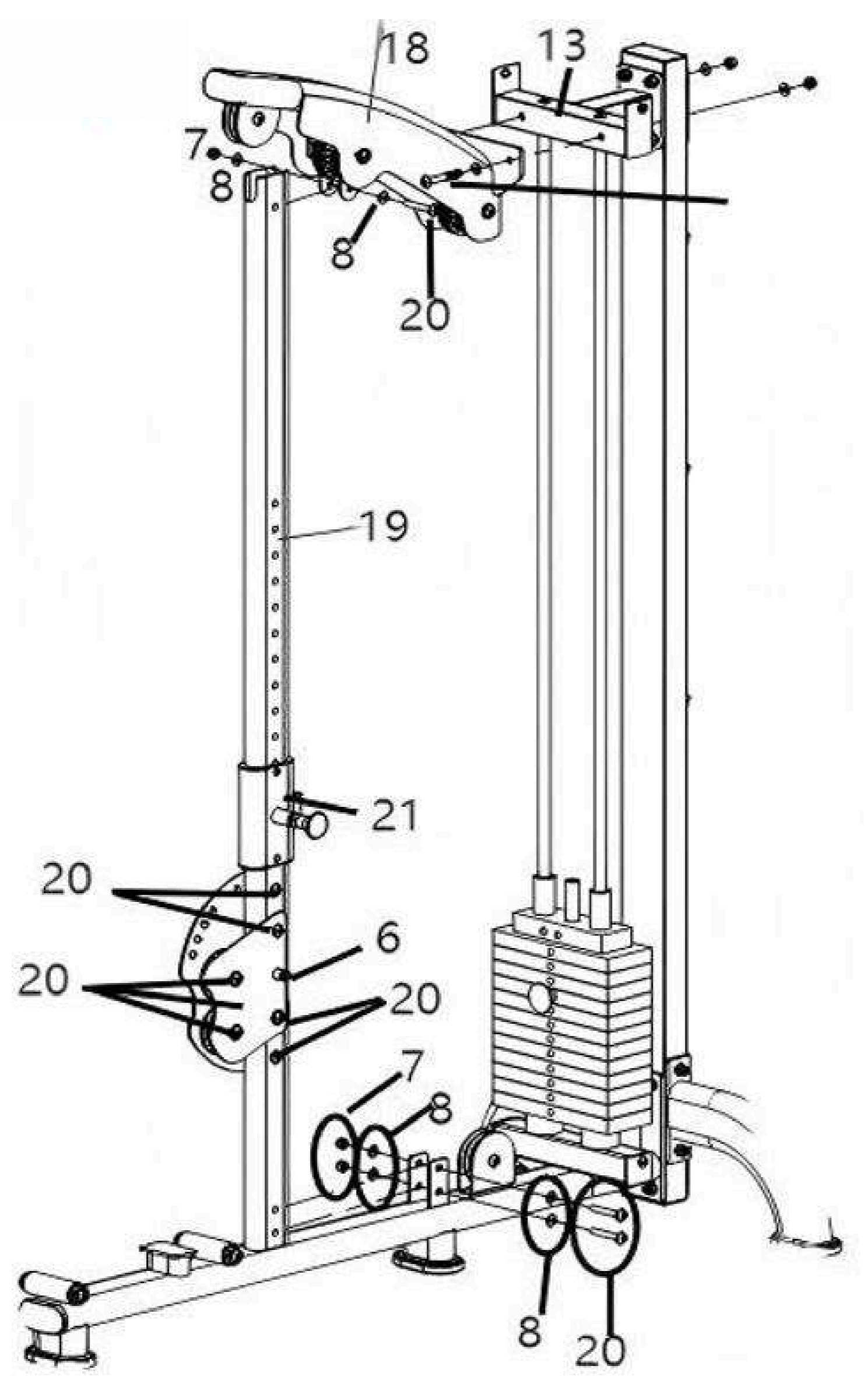
Вставьте 2 направляющие утяжелителей (9) в раму основания.

На направляющие наденьте последовательно: 2 амортизатора утяжелителей (10), 12 утяжелителей по 5 кг (11) и 1 верхний утяжелитель (13).

С помощью 4 винтов M10x75 (6), 4 нейлоновых самоконтрящихся гаек M10 (7) и 8 плоских шайб \varnothing 10 (8) через монтажную пластину (15) установите верхнюю стойку утяжелителей (13) на задней вертикальной стойке.

Закрепите направляющие утяжелителей на верхней стойке с помощью 2 винтов M8x70 (16) и 2 плоских шайб \varnothing 8. (17)

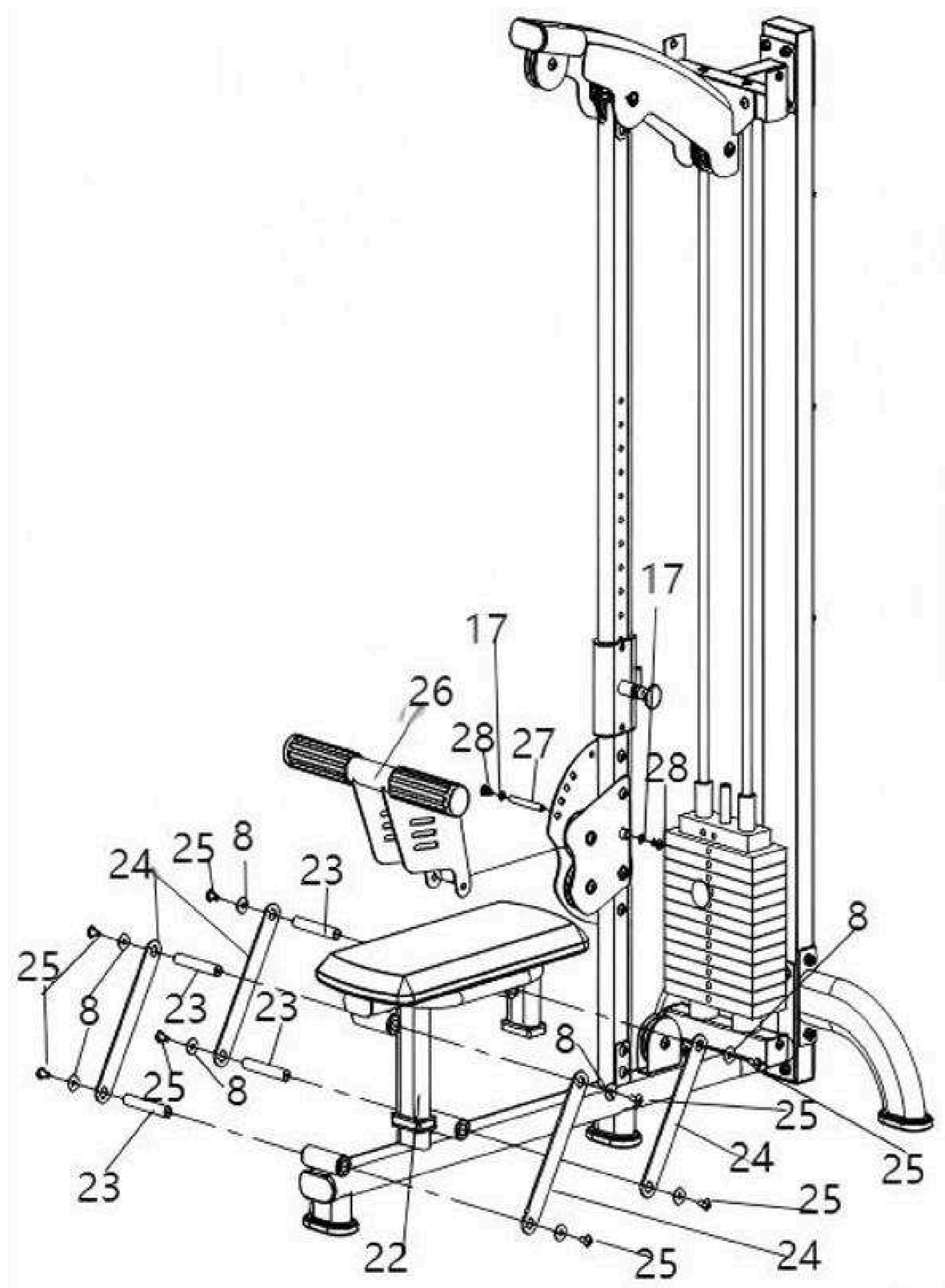
После установки затяните все винты.



ШАГ 3

С помощью 2 винтов M10x75 (6), 4 плоских шайб \varnothing 10 (7) и 2 нейлоновых самоконтрящихся гаек M10 (8) соедините верхнюю балку (18) с верхней стойкой утяжелителей.

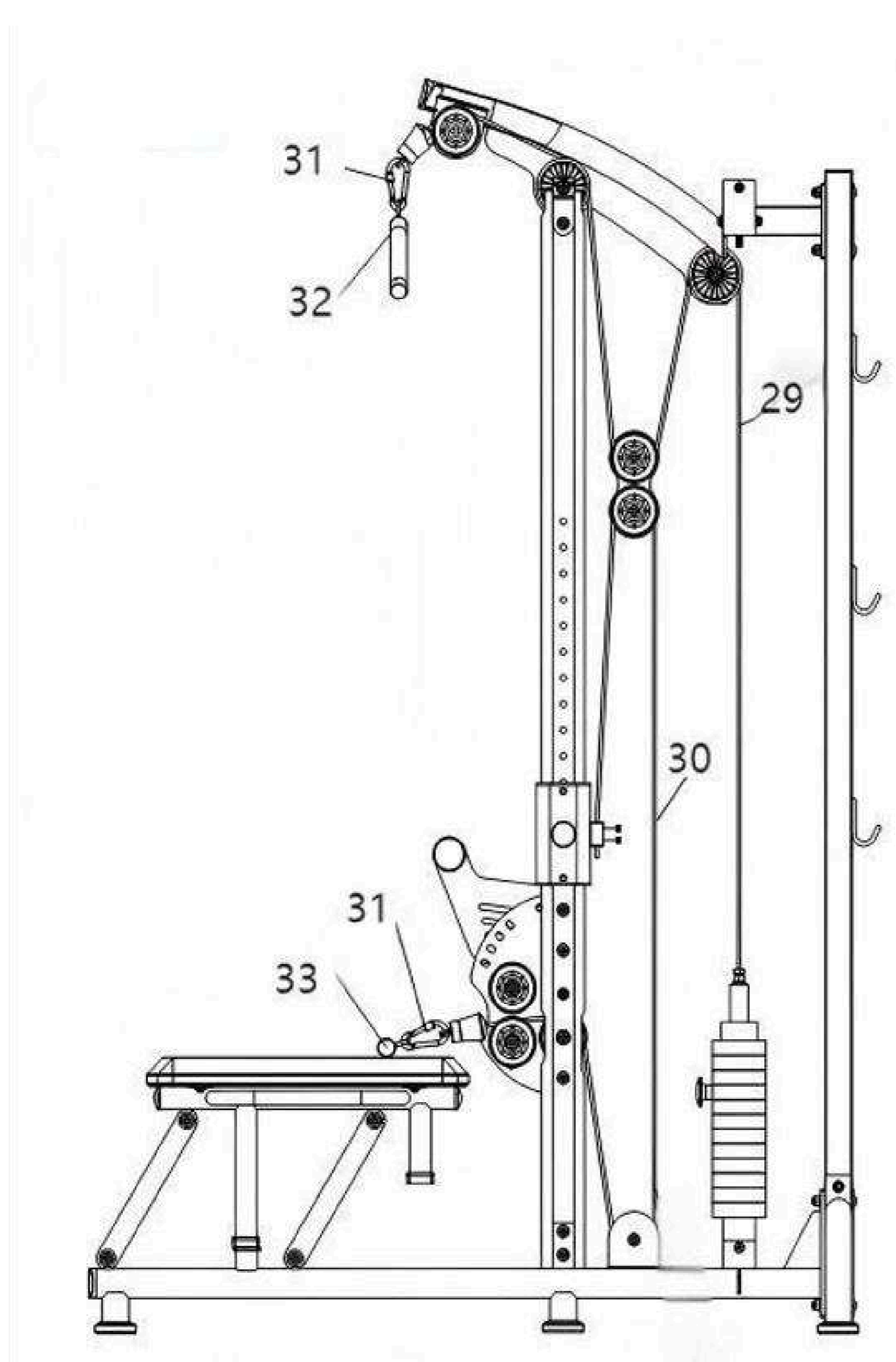
Установите регулировочную стойку (19) между основанием и верхней балкой. Закрепите стойку на месте тремя винтами M10x65 (20), с 6-ю плоскими шайбами \varnothing 10 (7) и тремя нейлоновыми самоконтрящихся гайками M10. (8)



ШАГ 4

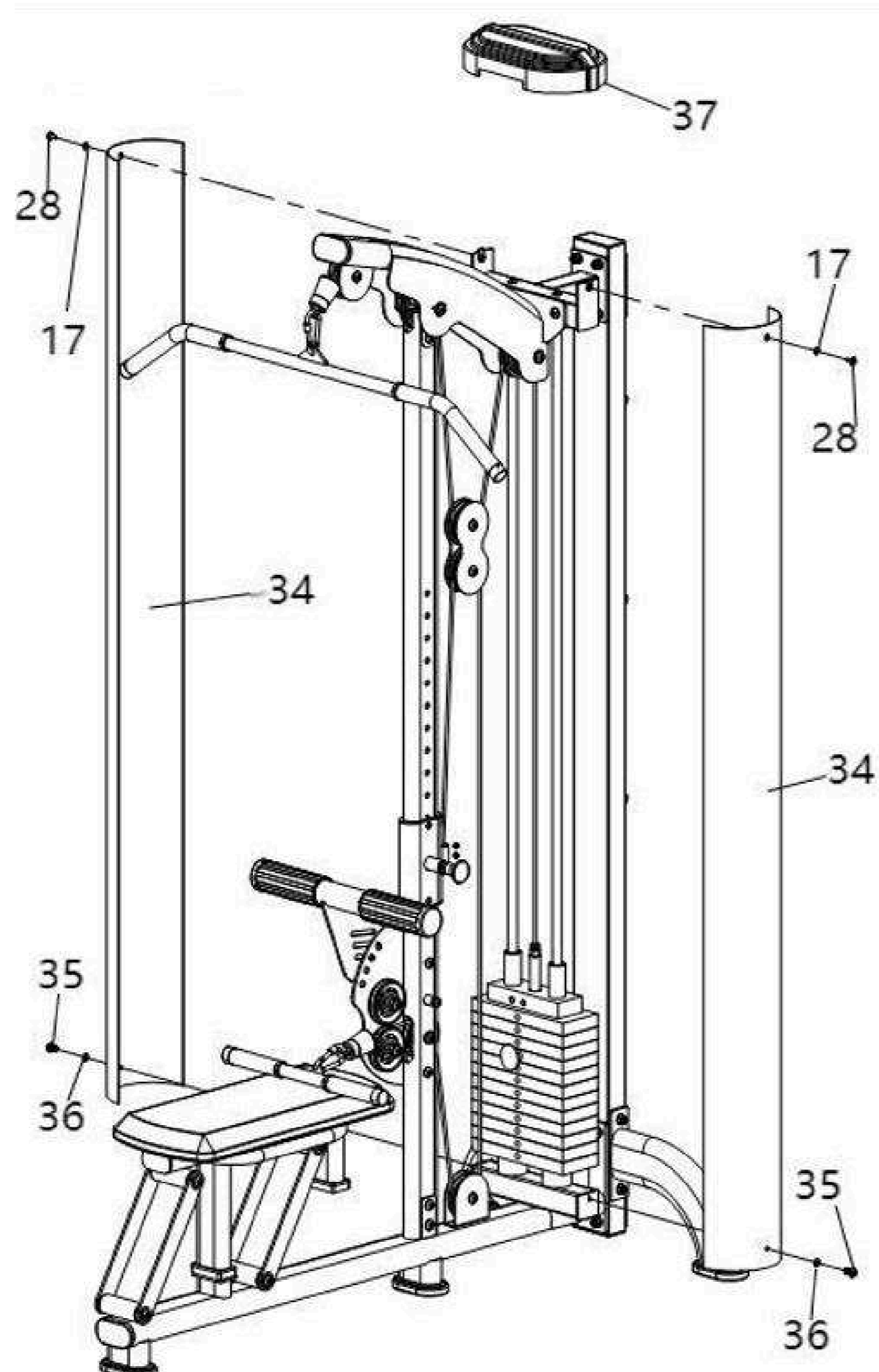
С помощью 4 соединительных валов (23) и 4 монтажных пластин (24) соедините раму сиденья (22) с рамой основания, затем закрепите их 8 винтами M10x20 (25) и 8 большими шайбами $\varnothing 10$ (8).

С помощью монтажного вала упора для ног установите раму упора для ног (26) на регулировочной стойке, затем закрепите его 2 винтами M8x20 (28) и 2 плоскими шайбами $\varnothing 8$. (17)



ШАГ 5

Проложите и закрепите на тренажёре тросы верхней (29) и нижней (30) тяги, как показано на рисунке. Затем с помощью 2 карабинов (31) установите рукоять верхней тяги (32) и рукоять нижней тяги (33) на трос верхней тяги и трос нижней тяги соответственно.



ШАГ 6

С помощью 2 винтов M8x20 (28), 2 плоских шайб $\varnothing 8$ (17), 2 винтов M6x16 (35) и 2 плоских шайб $\varnothing 6$ (36) установите и закрепите два защитных кожуха (34) на левой и правой сторонах тренажёра, затем накройте их крышками кожухов (37).

После завершения всех шагов сборки повторно затяните все соединения.

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.

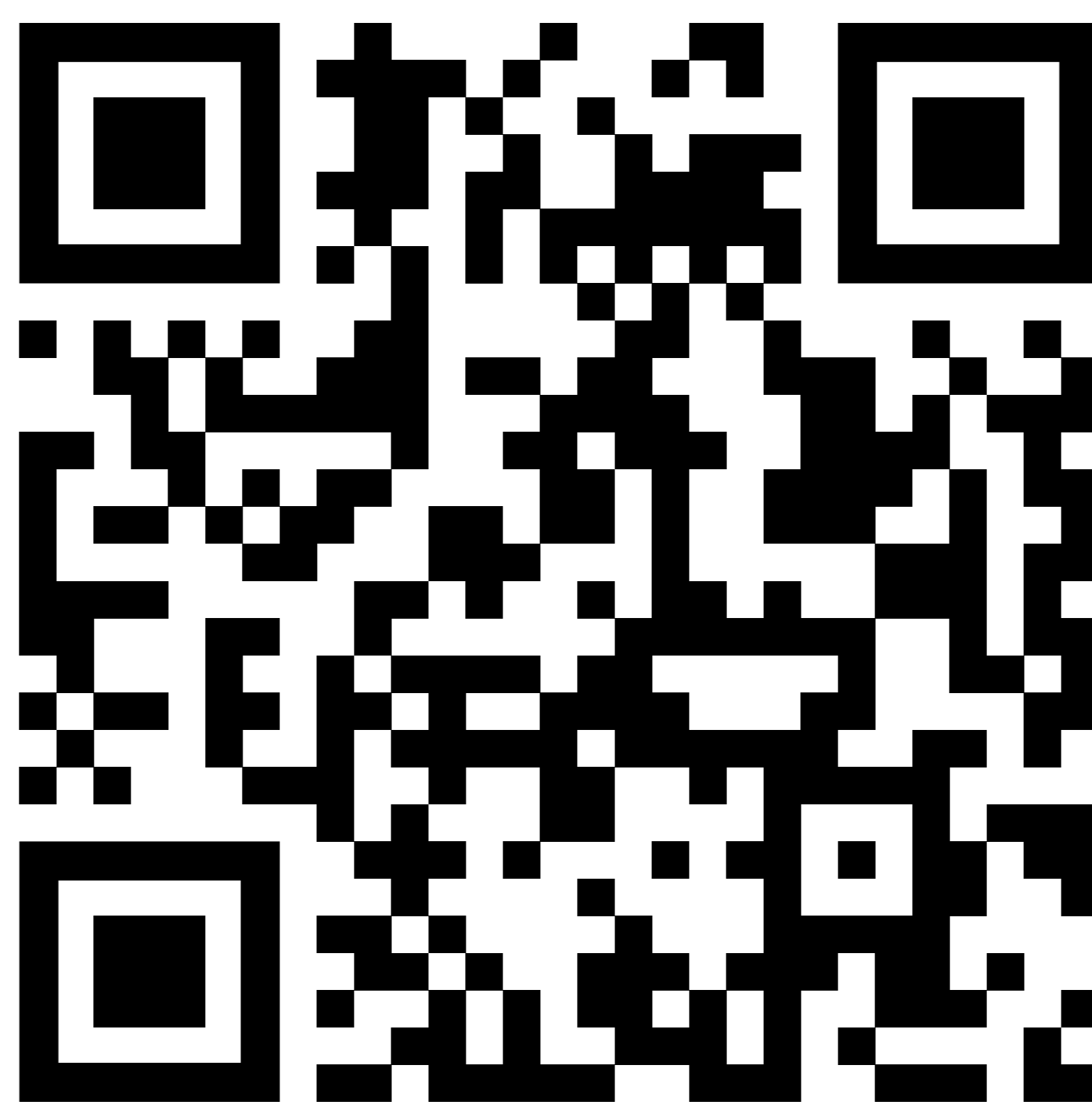
ДИЕТА

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