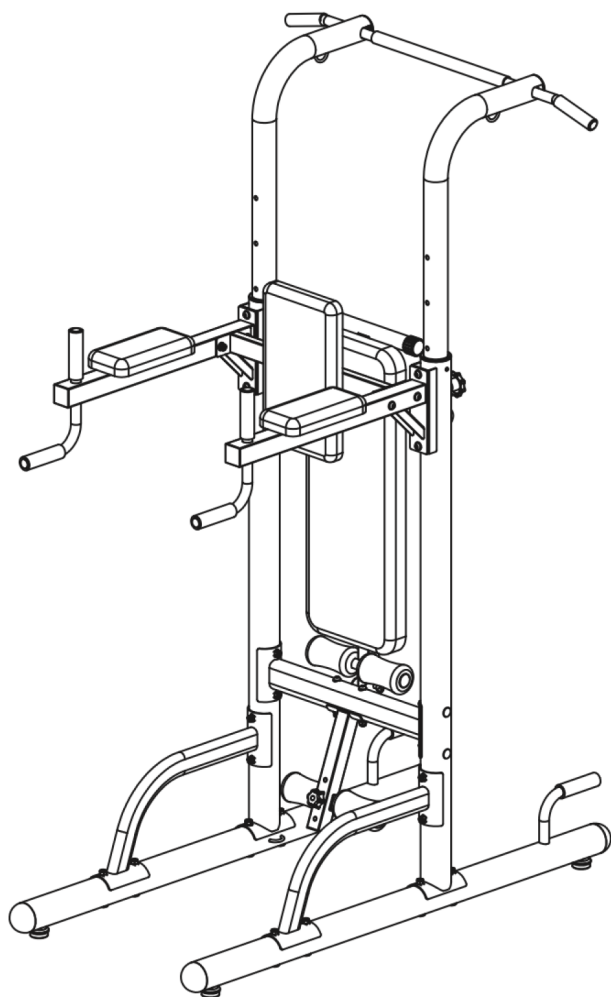




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ТУРНИК-ПРЕСС-БРУСЬЯ UNIX FIT POWER TOWER 170P



ВАЖНО

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности и обслуживание	1
Схема устройства	2
Список деталей	3-4
Инструкция по сборке	5-7
Рекомендации по тренировкам.....	8-9

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

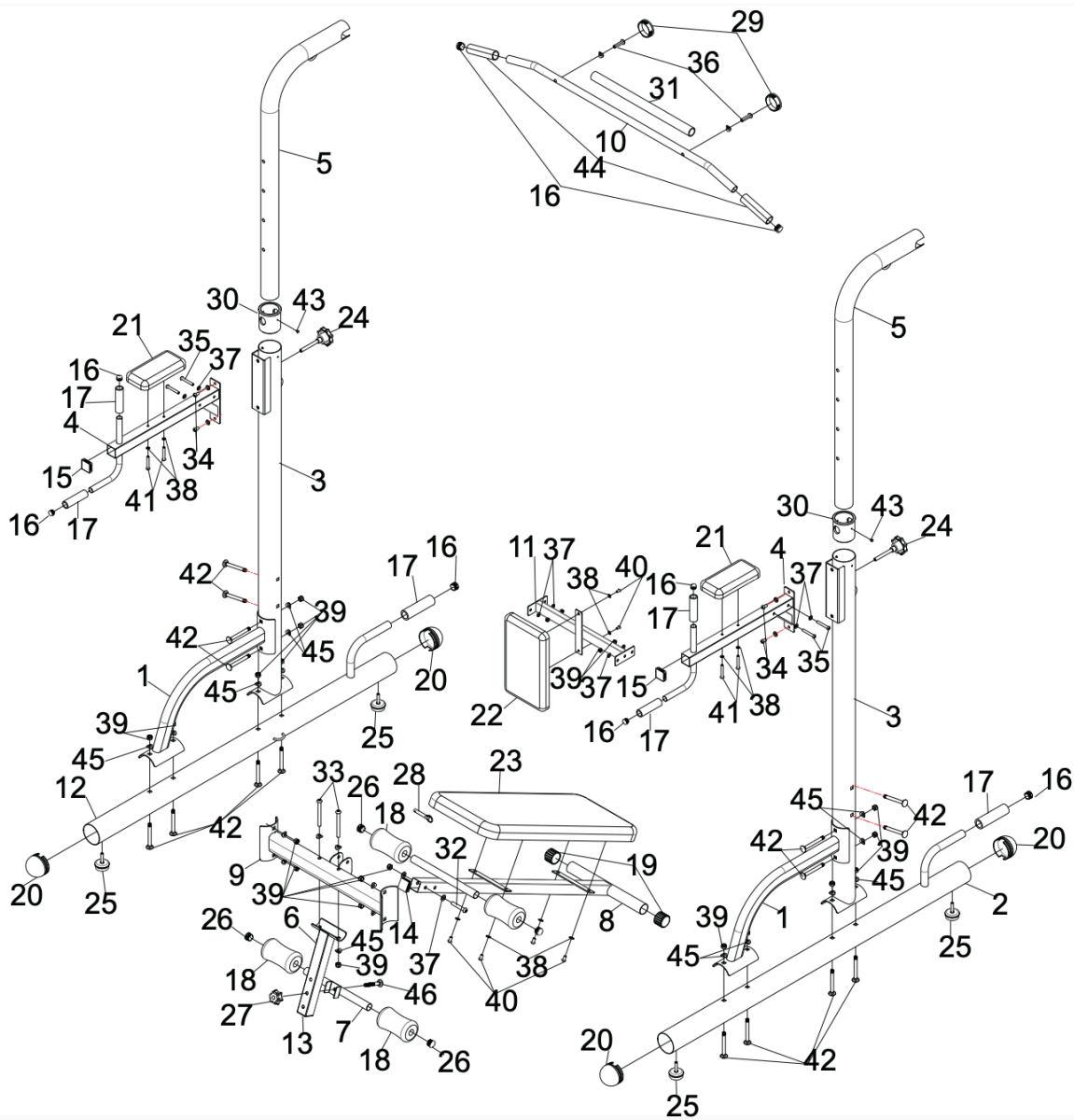
Несмотря на то, что при разработке и производстве тренажера были учтены все требования безопасности, в процессе эксплуатации необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности. Перед сборкой и использованием изделия внимательно прочитайте данное руководство, особенно следующие меры предосторожности:

1. Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились рядом с изделием, а также не оставляйте детей и домашних животных без присмотра с тренажером в одном помещении.
2. Использовать изделие может только один человек одновременно.
3. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте устройство на чистой, ровной поверхности и не используйте его вблизи источников воды или на улице.
5. Следите за тем, чтобы ваши руки находились подальше от подвижных механизмов тренажера.
6. Во время тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду, категорически запрещается носить халаты и другую свободную одежду, легко зацепляющуюся за элементы оборудования, рекомендуется надевать кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Во избежание травм необходимо использовать изделие в соответствии с условиями эксплуатации, описанными в инструкции. Не используйте сторонние аксессуары и функции, не рекомендуемые производителем изделия.
8. Не располагайте рядом с устройством посторонние предметы, в особенности травмоопасные.
9. Запрещается самостоятельное использование изделия лицами с ограниченными возможностями при отсутствии профессиональной и медицинской поддержки.
10. Перед каждой тренировкой необходимо проводить тщательную разминку и растяжку.
11. Не используйте устройство, если оно не полностью укомплектовано.
12. Пользователям рекомендуется вести журнал тренировок.
13. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях.
14. Максимальный вес пользователя - 120 кг.
15. Оборудование соответствует международным стандартам безопасности GB17498.1-2008/GB1748.2-2008.

Предупреждение:

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прежде всего это касается пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием обязательно внимательно прочитайте инструкцию. За травмы и материальный ущерб, вызванные неправильным использованием изделия, производитель ответственности не несет.

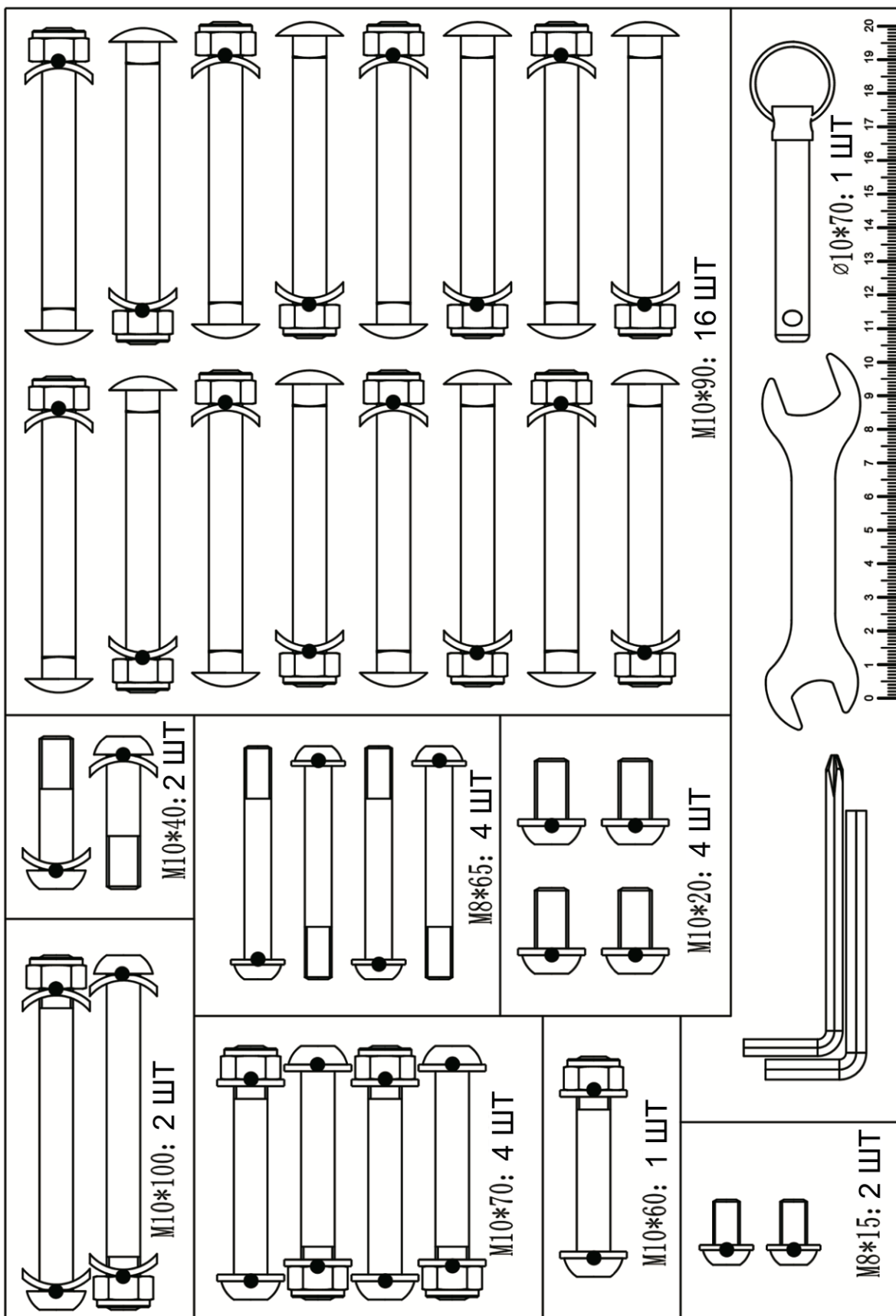
СХЕМА УСТРОЙСТВА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ	ПРИМЕЧАНИЕ	К-ВО
1	Армированная рама		2
2	Левая нижняя стойка		1
3	Вертикальная стойка		2
4	Опорная стойка		2
5	Вертикальная регулировочная трубка		2
6	Крюковая опора		2
7	Сварной узел нижнего поручня		1
8	Крепление пластины для сидения		1
9	Соединительная трубка		1
10	Верхний поручень		11
11	Рама сиденья		1
12	Правая нижняя стойка		1
13	Заглушка квадратная (размер 38)		1
14	Заглушка квадратная (размер 40)		1
15	Заглушка квадратная (размер 50)		2
16	Заглушка круглая		8
17	Мягкая накладка		6
18	Накладка для подножки		4
19	Заглушка круглая для опоры		2
20	Заглушка круглая		4
21	Подлокотник		2
22	Сиденье		1
23	Спинка		1
24	Ручка		2
25	Регулируемая подножка		4
26	Заглушка большая		4
27	Затяжная гайка		1
28	Фиксатор подвешного кольца		1
29	Плоская круглая заглушка (размер 60)		2
30	Межтрубная втулка		2
31	Планка поручня		1
32	Болт с плоской шестигранной головкой	M10 * 60	1
33	Болт с плоской шестигранной головкой	M10 * 100	2
34	Болт с плоской шестигранной головкой	M10 * 20	4
35	Болт с внутренним шестигранником	M10 * 70	4
36	Болт с плоской шестигранной головкой	M10 * 40	2
37	Плоская шайба	Ф10	14
38	Плоская шайба	Ф8	10
39	Стопорная гайка	M10	23
40	Болт с плоской шестигранной головкой	M8 * 15	6
41	Болт с плоской шестигранной головкой	M8 * 65	4
42	Болт с полукруглой головкой	M10 * 95	16
43	Винт с крестообразным шлицем	ST4 * 8	2
44	Держатели		2
45	Дуговая шайба	Ф10	22
46	Болт с полукруглой головкой	M10 * 60	1

АКСЕССУАРЫ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Внимание: После вскрытия коробки проверьте наличие всех комплектующих и аксессуаров.

Важно: Во избежание травм во время сборки лучше привлечь к работе одного или более помощников.

Шаг 1: Сборка правой стороны основной рамы

1. Разместите детали 12 и 3 в соответствии с рисунком, пропустите болт 42 через 12/3, установите дуговую шайбу 45 и затяните гайкой 39.

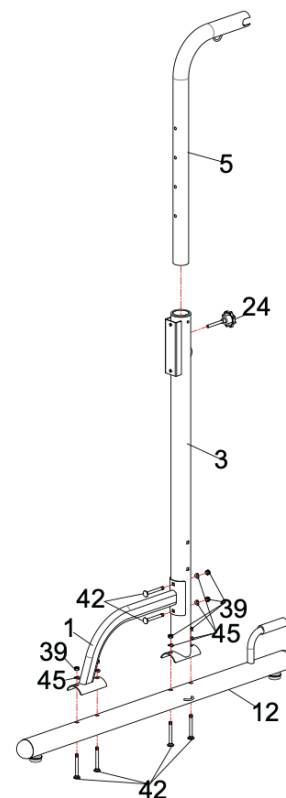
2. Разместите детали 12 и 1 в соответствии с рисунком, пропустите болт 42 через 12/1 и установите дуговую шайбу 45.

Затем затяните гайку 39. Далее вставьте болты 42 в детали 1 и 3.

3. После установки дуговой шайбы 45 затяните гайку 39.

Наконец, затяните все гайки 39 до конца.

3. Вставьте деталь 5 в деталь 3 в соответствии с рисунком. После совмещения отверстий закрутите ручку 24 и надежно затяните.

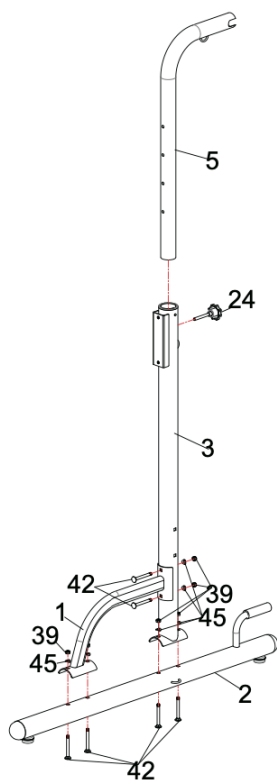


Шаг 2: Сборка левой стороны основной рамы

1. Разместите детали 2 и 3 в соответствии с рисунком, пропустите болт 42 через 2/3, установите дуговую шайбу 45 и затяните гайкой 39.

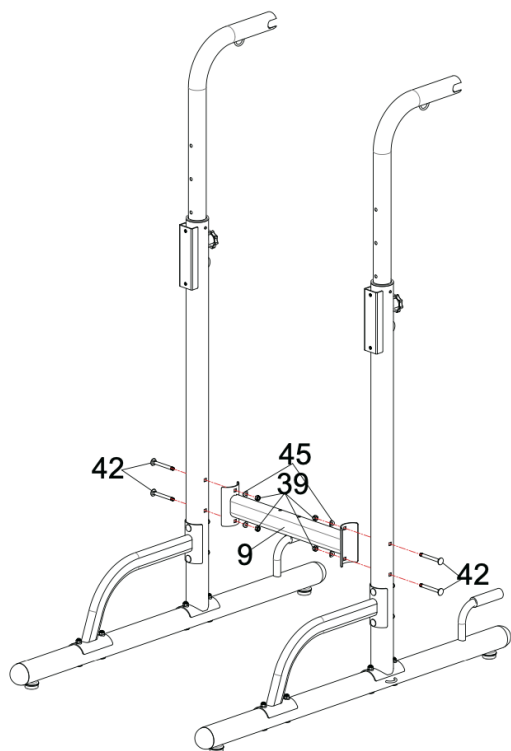
2. После установки дуговой шайбы 45 затяните гайку 39. Далее вставьте болты 42 в детали 1 и 3. После установки дуговой шайбы 45 затяните гайку 39. Наконец, затяните все гайки 39 до конца.

3. Вставьте деталь 5 в деталь 3 в соответствии с рисунком. После совмещения отверстий закрутите ручку 24 и надежно затяните.



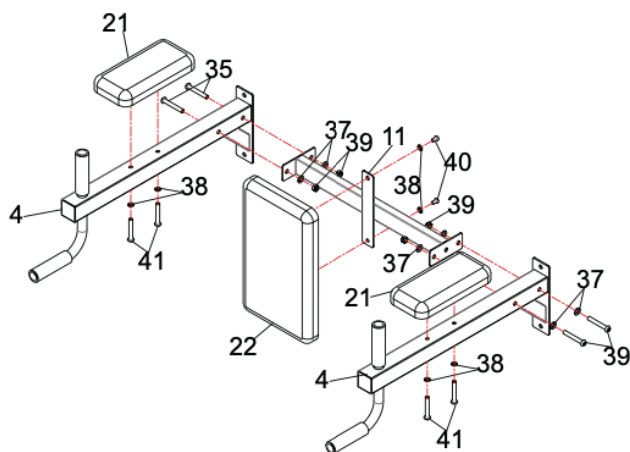
Шаг 3:

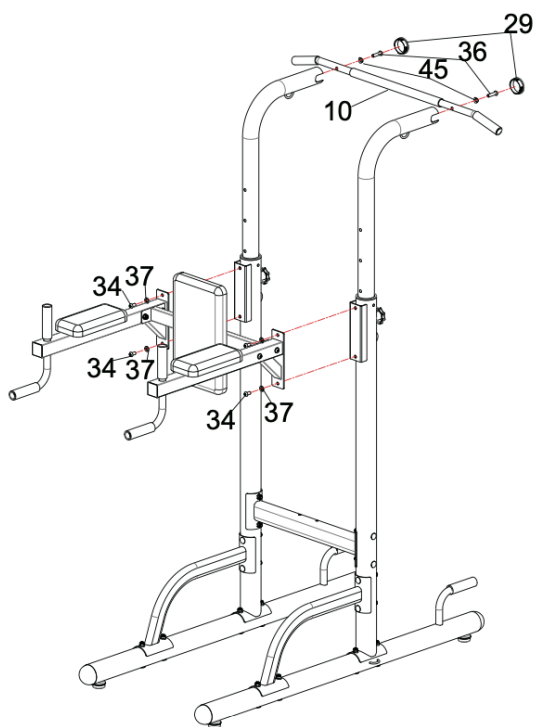
Разместите заготовки, собранные на Шагах 1 и 2, а также деталь 9, как показано на рисунке. Пропустите болты 42 через деталь 9, левую и правую стороны основной рамы и установите дуговые шайбы 45, затянув их гайкой № 39.



Шаг 4: Сборка подлокотников и спинки

1. Разместите детали 11 и 4, как показано на рисунке, пропустите болты 35 через шайбы 37, детали 11, 4, шайбы 37 и затяните их гайками 39. Повторите описанные выше действия для сборки конструкции с другой стороны.
2. Разместите детали 4 и 21, как показано на рисунке, и пропустите болты 41 через шайбу 38, деталь 4, деталь 21 и затяните болты 41. Повторите описанные выше действия для сборки конструкции с другой стороны.
3. Разместите деталь 22, как показано на рисунке, пропустите болт 40 через шайбу 38, деталь 11, деталь 22 и затяните болт 40.



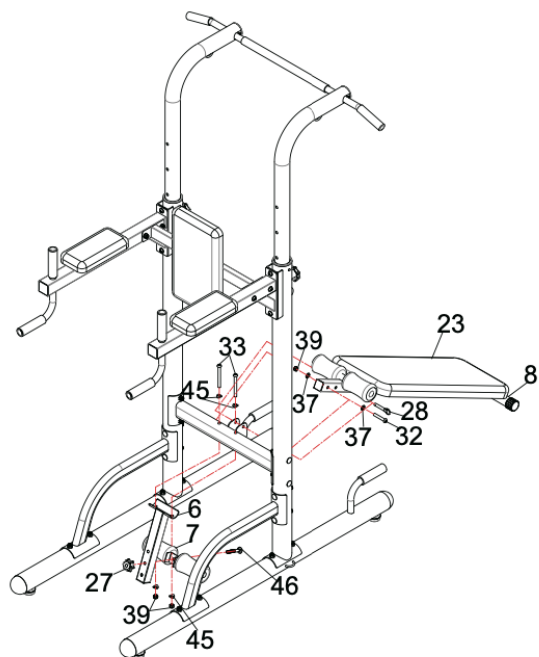


Шаг 5: Установка поручня

1. Разместите заготовку, собранную на шаге 4, на основной раме, как показано на рисунке; используйте болты 34, чтобы закрепить шайбу 37 для фиксации заготовки на основной раме. Повторите описанные выше действия для установки с другой стороны.
2. Разместите деталь 10, как показано на рисунке, и пропустите болты 36 через дуговую шайбу 45 и деталь 10. Проверьте фиксацию болтов.
3. Разместите деталь 29, как показано на рисунке, и плотно прижмите ее.

Шаг 6: Установка спинки

1. Разместите деталь 6, как показано на рисунке, пропустите болт 33 через дуговую шайбу 45, основную раму и деталь 6. Затем зафиксируйте дуговую шайбу 45 гайкой 39.
2. Открутите ручку на детали 6, вставьте болт на детали 7 в деталь 6 и зафиксируйте с помощью ручки.
3. Разместите деталь 8, как показано на рисунке, пропустите болт 32 через шайбу 37, основную раму и деталь 8. Зафиксируйте шайбу 37 гайкой 39.
4. Установите деталь 28 в указанное на рисунке положение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

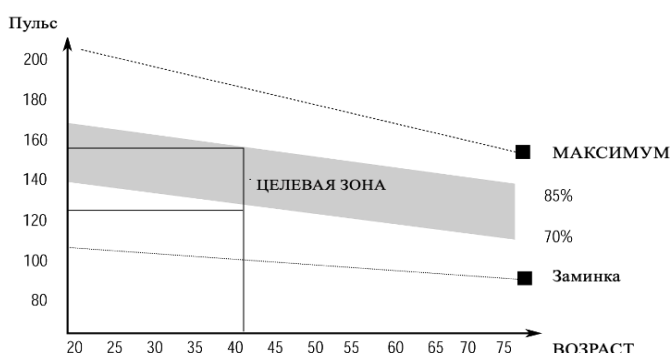
1. Разминка

Этот этап помогает заставить кровь циркулировать по телу, а мышцы работать должным образом. Это также снизит риск судорог и мышечных травм. Перед началом тренировки рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение примерно 30 секунд. Не форсируйте и не напрягайте мышцы при растяжении - если почувствуете боль, немедленно ПРЕКРАТИТЕ.



2. Тренировка

На этом этапе речь идет о непосредственно тренировочной нагрузке. После регулярных занятий мышцы ног станут сильнее. Занимайтесь в свое удовольствие, но очень важно поддерживать стабильный темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточно высоким, но не слишком интенсивным, чтобы ваша частота сердцебиения оставалась в целевой зоне, показанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут

3. Заминка

На этом этапе необходимо дать возможность сердечно-сосудистой системе и мышцам отдохнуть. Начните с разминочных упражнений, например, снизьте темп движения на тренажере и продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, опять же помня о том, что мышцы не должны растягиваться с усилием или рывком.

По мере роста физической подготовки вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И ЧИСТКА

1. Регулярно проверяйте компоненты изделия, такие как гайки, болты, винты и раму, на предмет надежности фиксации и целостности, особенно после каждой тренировки. Важным условием безопасности занятий на тренажере является обеспечение должного состояния конструкции и отсутствия износа, который потенциально может привести к поломке.
2. Время от времени протирайте пластиковые поверхности изделия сухой тряпкой для удаления пыли, пота и других загрязнений.
3. Регулярно проверяйте состояние колес под горизонтальными опорами конструкции. Они должны быть надежно зафиксированы и не иметь признаков износа.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

1. Гарантийное обслуживание и ремонт устройства возможны только при условии нормальной эксплуатации. В случае возникновения вопросов и проблем обратитесь в магазин, в котором вы приобрели тренажер. В свою очередь, компания-продавец направит ваш запрос компании-производителю. Учтите, что гарантия не распространяется на следующие случаи:

- * Повреждения, возникшие в результате неправильной эксплуатации и несоблюдения инструкций, изложенных в данном руководстве.
- * Повреждения, возникшие в результате пожара, природных катастроф, землетрясений или аномальных значений электрического напряжения.
- * Повреждения, возникшие в результате небрежного перемещения, хранения или падения изделия после его приобретения.

2. Гарантия распространяется только на основную раму изделия и не покрывает повреждения расходных компонентов.
3. Гарантийный период составляет 1 год с момента покупки.
4. За ремонт повреждений, не покрываемых гарантией, а также за ремонтные работы, осуществленные по истечению гарантийного периода, взимается плата.
5. Сохраните эту информацию в надежном месте. В случае утери гарантийный талон не подлежит восстановлению.
6. Гарантийный талон действителен только при условии полного заполнения данных о покупке (дата, место) и наличии печати магазина.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT*** 