



СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС UNIX FIT BLOCK 50

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.

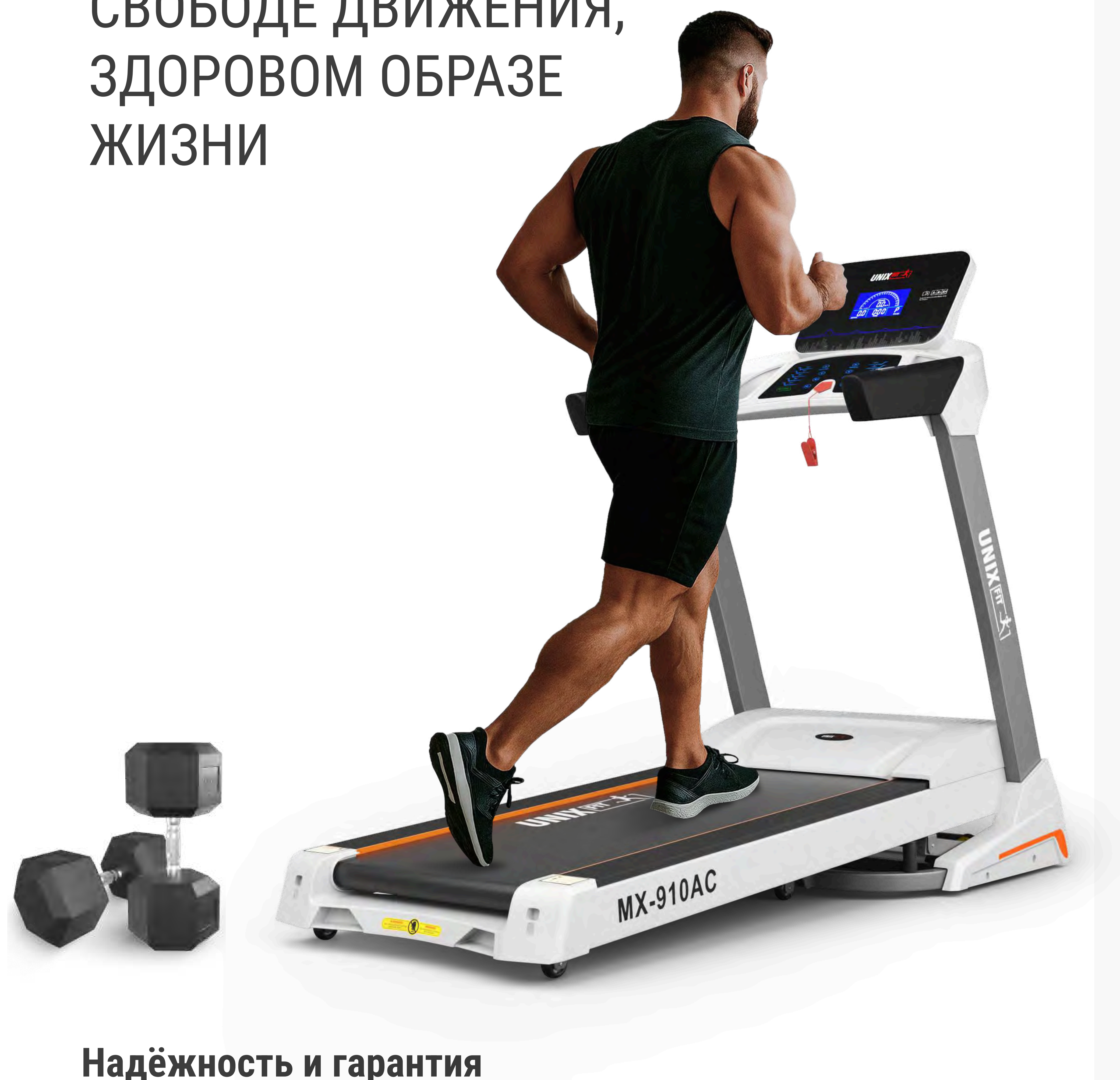
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

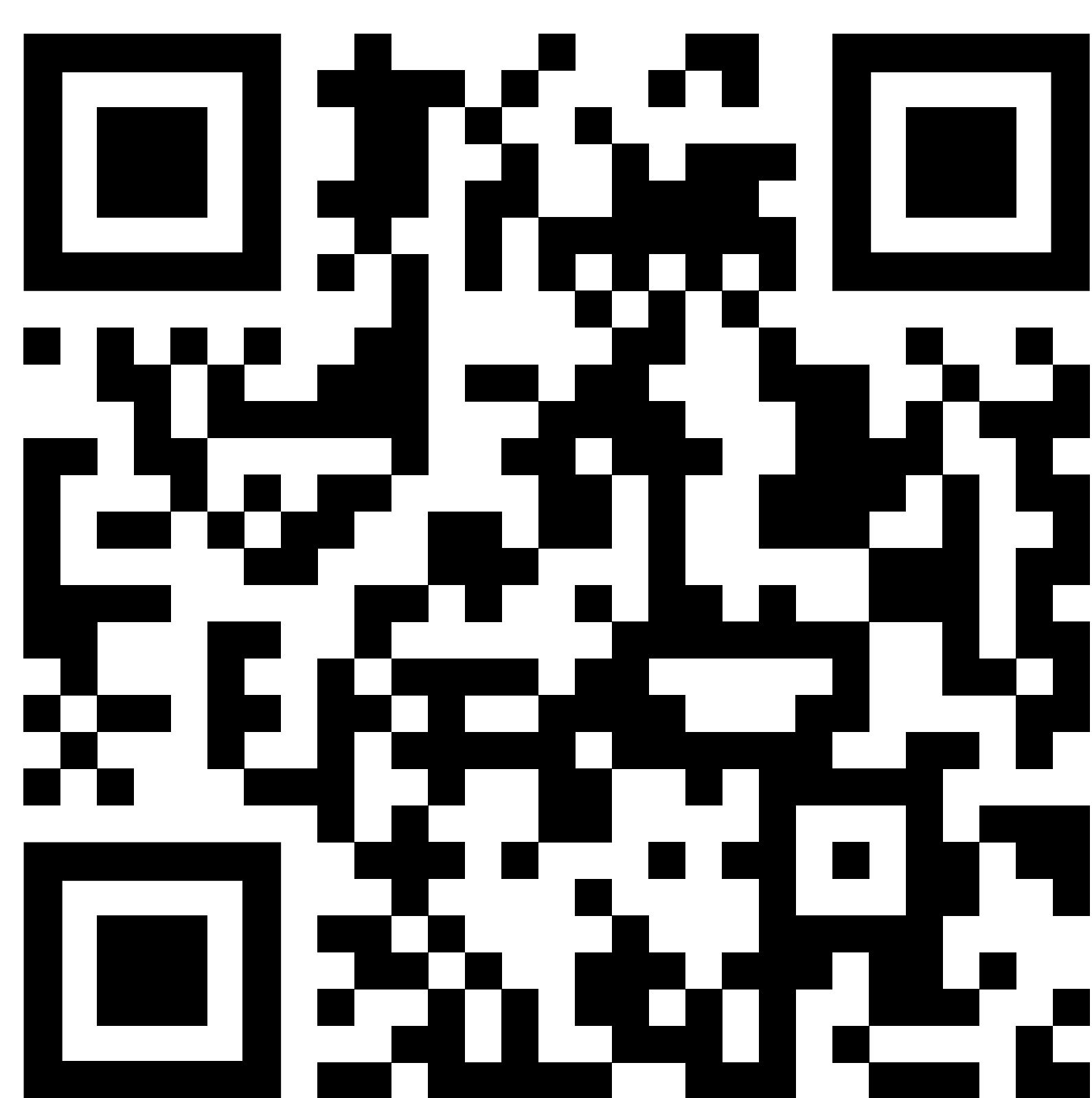
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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!

- Во время тренировок следите за своей осанкой.
- При использовании регулируемых деталей следует помнить об их максимально допустимом положении. Во избежание повреждения элементов тренажёра и возникновения травм при регулировке положения, никогда не заходите за отметку «стоп» («stop»).
- При возникновении необычных шумов, исходящих от устройства во время его использования, следует немедленно прекратить тренировку.
- 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!
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить позвоночник. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обращайтесь за помощью к другим людям.
- Обратите особое внимание на возможность появления проблемы «свободного колеса» (нарушение крепления колеса к раме тренажёра). Использование тренажёра при подобной поломке может повлечь за собой серьезные травмы.
- Осторожно! В ходе эксплуатации маховик с вращающимся диском может сильно нагреваться.
- Блокируйте устройство каждый раз по завершении тренировки.
- 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 руля, сиденья, педалей, 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 твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Устройство предназначено для домашнего использования, его не следует устанавливать в общественных местах или использовать в коммерческих целях.
- 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.
- Не размещайте на тренажёре тяжелые предметы и вещи.

Общие положения и описание устройства



Силовой тренажёр UNIX Fit BLOCK 50 предназначен для выполнения силовых упражнений на развитие следующих групп мышц:

- спины
- кора
- грудного отдела
- плечевого пояса и рук
- передней поверхности бедра
- передней поверхности голени
- Ягодичные мышцы

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 50 кг. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора.

Спинка, подлокотники сиденье сделаны из экокожи с плетёной структурой (Carbon TX). 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.

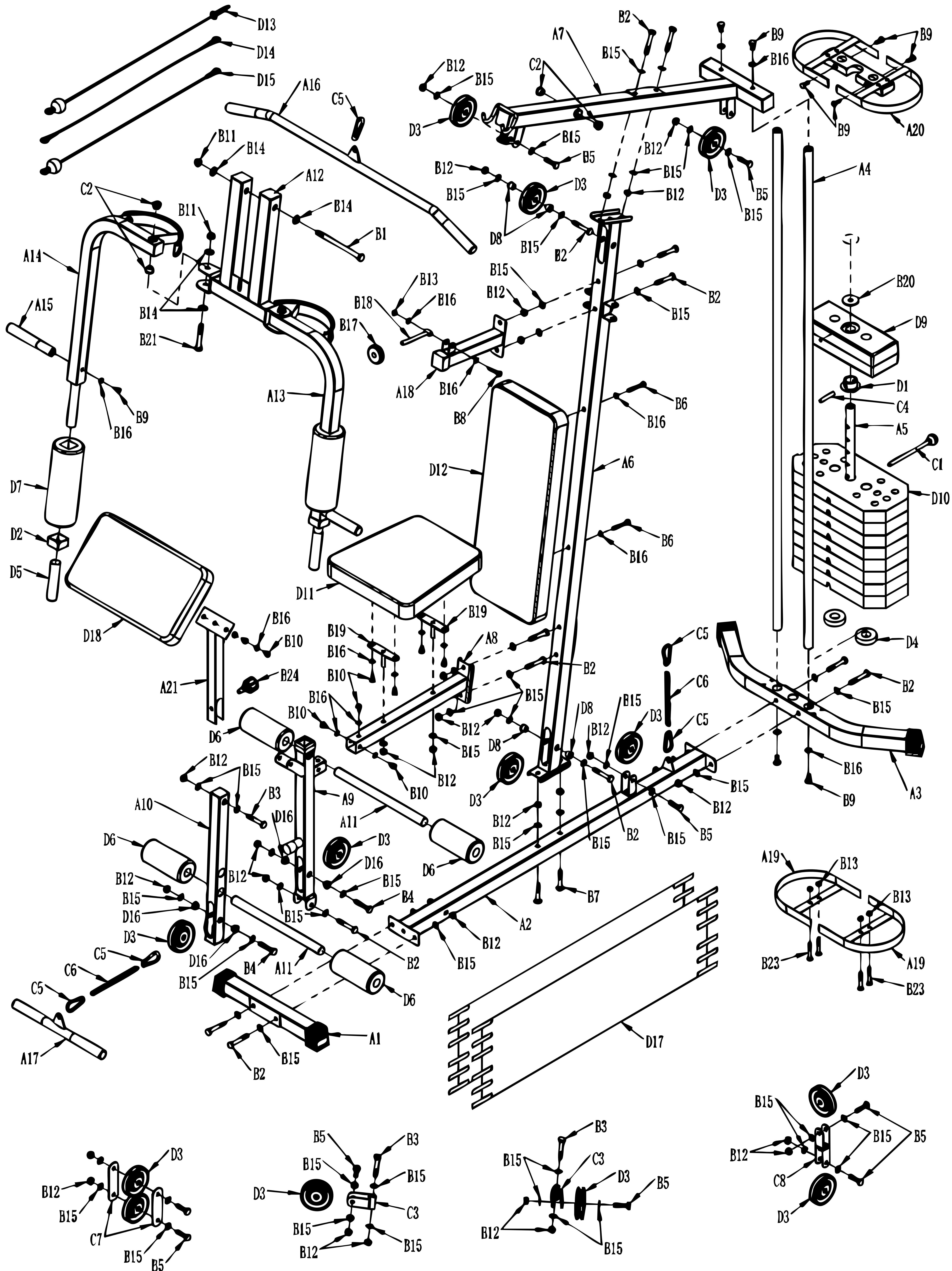
Тренажёр устанавливается без крепления к поверхности. Резиновые ножки устройства защищают пол от повреждений и проскальзывания.

Технические характеристики:

Размеры: 1660 × 1120 × 2080 мм

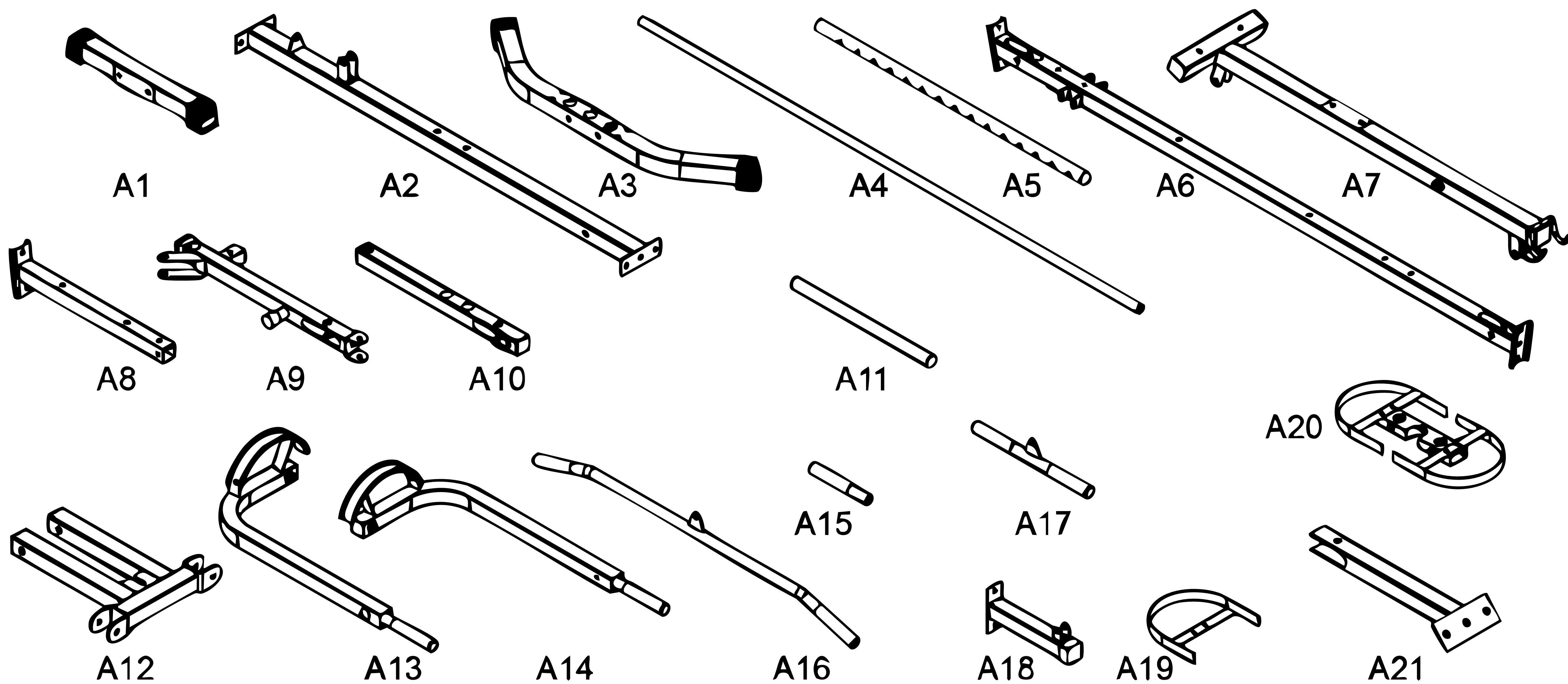
Вес нетто: 85 кг

Общая схема устройства

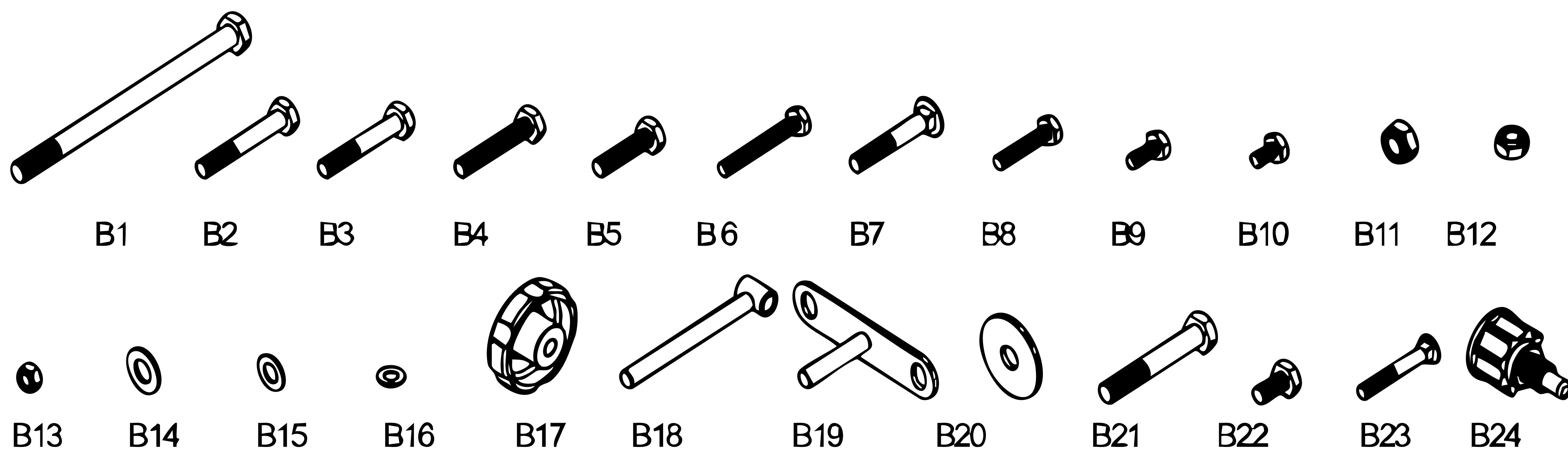


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

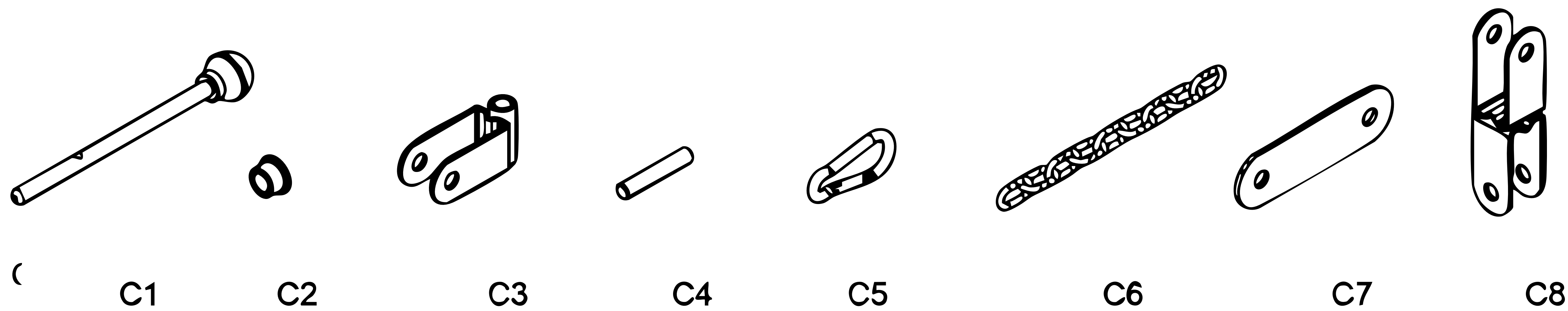
A



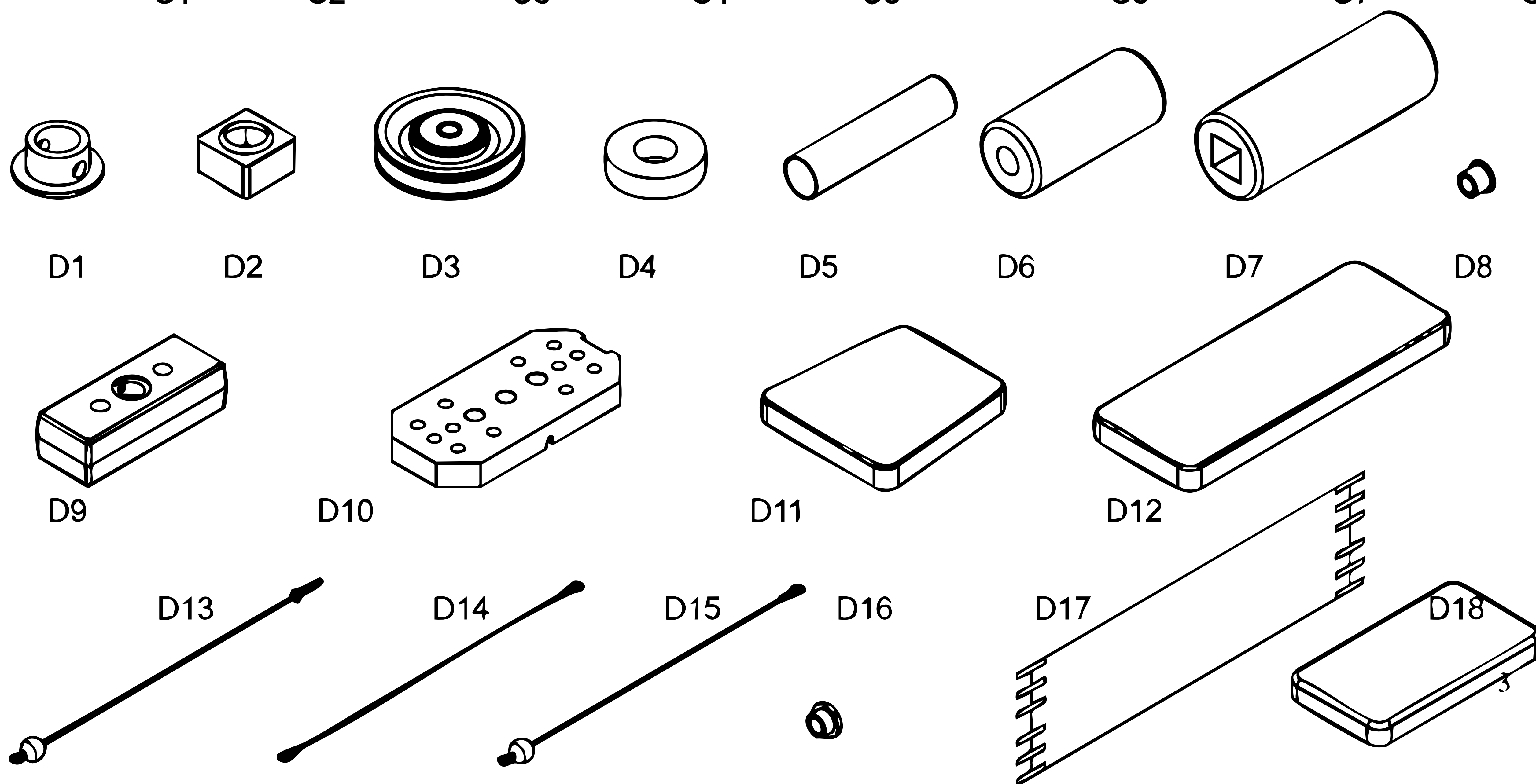
B



C



D



№	Деталь	Кол-во
A1	Передняя опора	1
A2	Центральная балка	1
A3	Задняя опора	1
A4	Направляющая для утяжелителей	2
A5	Регулятор веса	1
A6	Центральная стойка	1
A7	Верхний кронштейн	1
A8	Каркас сиденья	1
A9	Каркас сиденья	1
A10	Стойка подножек	1
A11	Трубка подножки	2
A12	Держатель рычага	1
A13	Левый рычаг	1
A14	Правый рычаг	1
A15	Трубка поручня	2
A16	Верхняя штанга	1
A17	Нижняя штанга	1
A18	Ограничитель	1
A19	Нижняя опора утяжелителей	2
A20	Верхняя опора утяжелителей	1
A21	Стойка подлокотника	1
B1	Винт M12X175мм	1
B2	Винт M10X65мм	13
B3	Винт M10X60мм	3
B4	Винт M10X55мм	2
B5	Винт M10X40мм	9
B6	Винт M8X60мм	2
B7	Кареточный винт M10X60мм	2
B8	Винт M8X40мм	1
B9	Винт M8X20мм	10
B10	Винт M8X15мм	9
B11	Гайка M12	3
B12	Гайка M10	33
B13	Гайка M8	5
B14	Шайба Ø12	6
B15	Шайба Ø10	62

№	Деталь	Кол-во
B16	Шайба Ø8	19
B17	Ручка M10	1
B18	Регулировочный винт	1
B19	Крепление сиденья	2
B20	Большая шайба Ø12	1
B21	Винт M12X75мм	2
B22	M10X20мм	2
B23	Кареточный винт M8X55мм	4
B24	Регулировочный штырь	1
C1	Штырь	1
C2	Подшипник	6
C3	Одинарный кронштейн шкива	2
C4	Дюбельный штифт	1
C5	Карабин	5
C6	Цепь регулировки	2
C7	Соединительная пластина	2
C8	Двойной кронштейн шкива	1
D1	Позиционная втулка	1
D2	Полая втулка	2
D3	Шкив	13
D4	Мягкая накладка	2
D5	Втулка поручня	2
D6	Малая мягкая накладка	4
D7	Большая мягкая накладка	2
D8	Т-образная втулка	4
D9	Верхний утяжелитель	1
D10	Блок противовеса	9
D11	Сиденье	1
D12	Спинка	1
D13	Верхний трос	1
D14	Трос рычага	1
D15	Нижний трос	1
D16	Т-образн. втулка подшипника	4
D17	Кожух	2
D18	Подлокотник	1

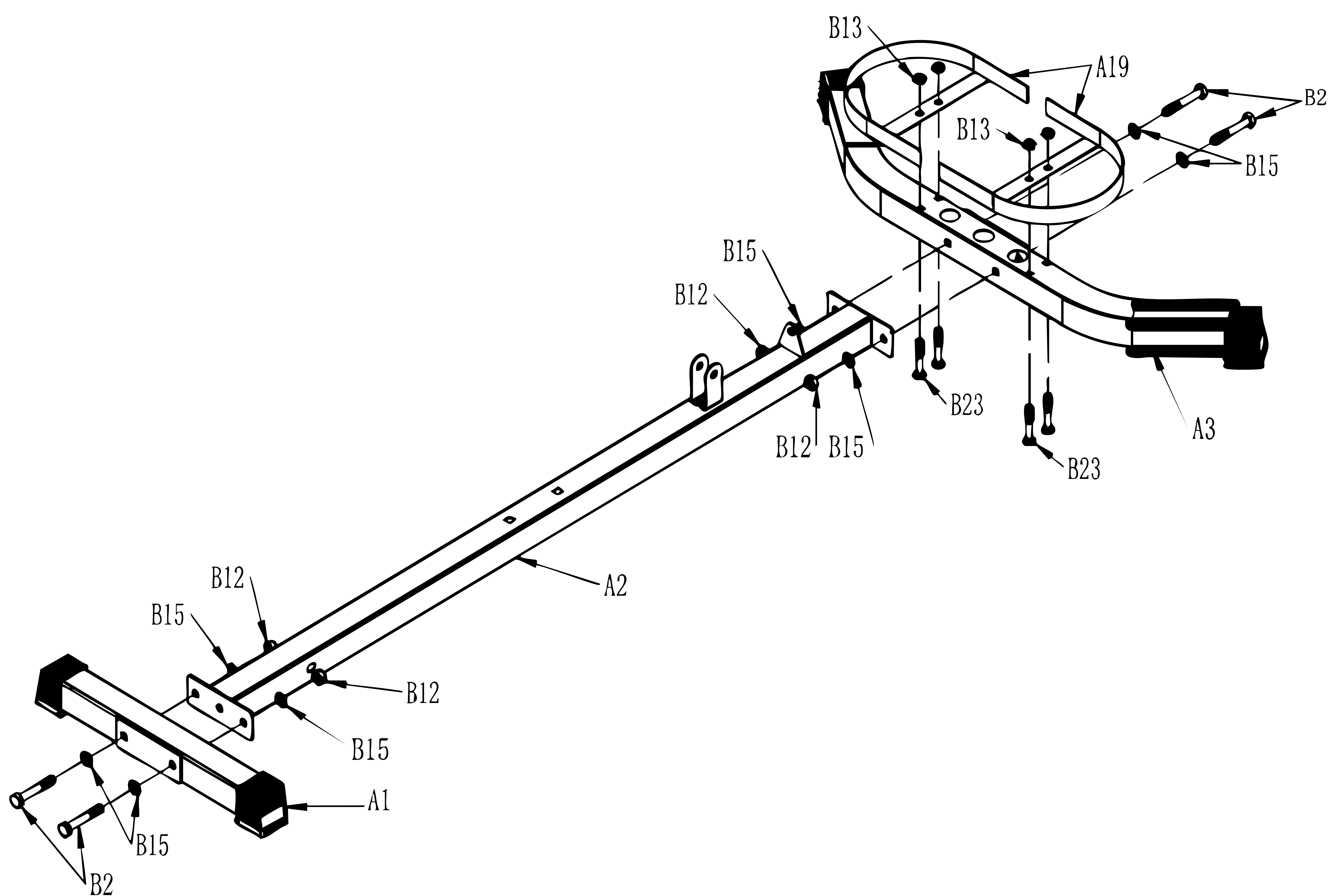
Инструкция по сборке тренажёра

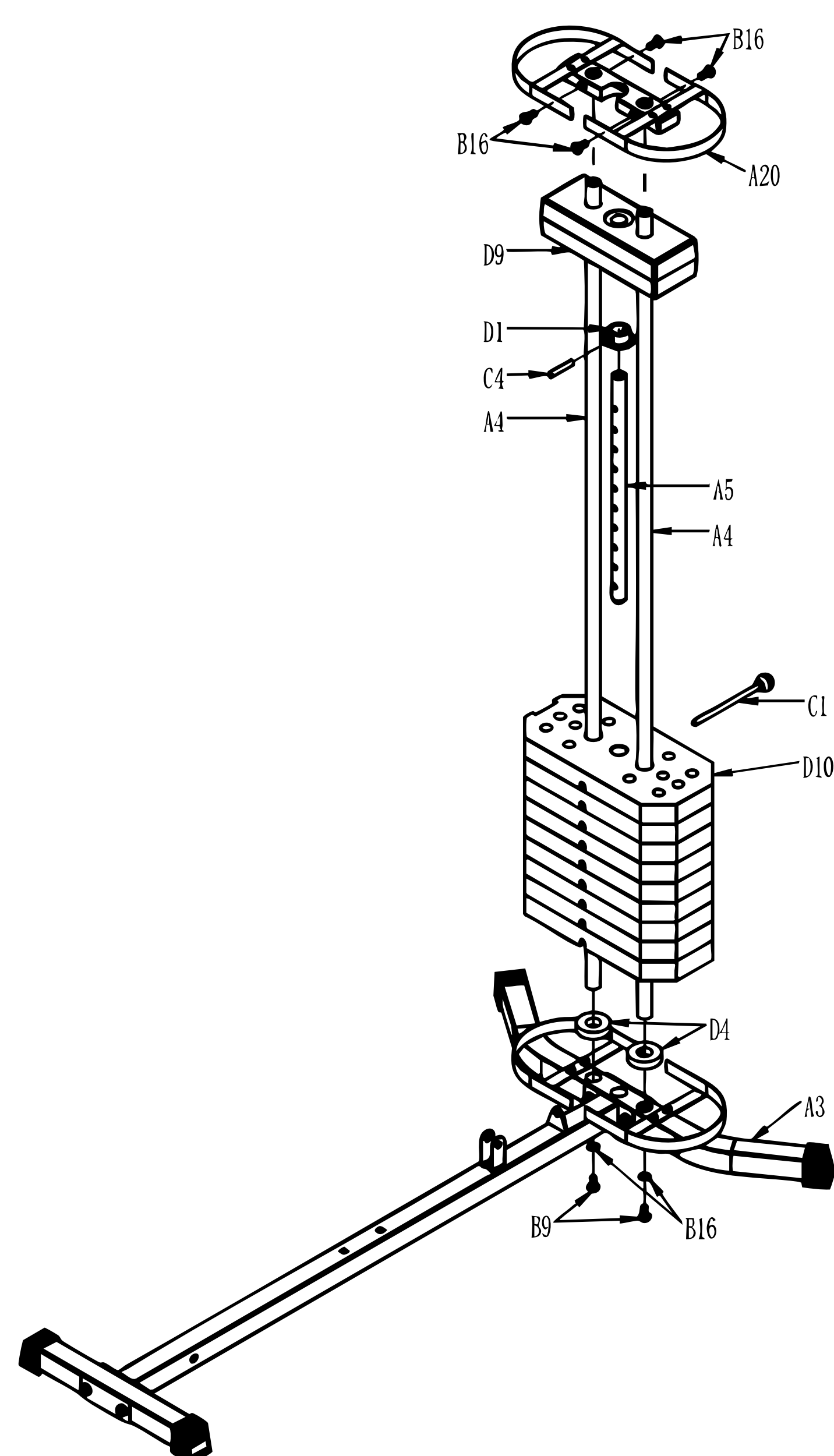
ШАГ 1

Подсоедините центральную балку (A2) к передней опоре (A1) с помощью шайбы (B15), винтов (B2) и гаек (B12).

Подсоедините центральную балку (A2) к задней опоре (A3) с помощью шайбы (B15), винтов (B2) и гаек (B12).

Закрепите нижнюю опору утяжелителей (A19) на задней опоре (A3) с помощью винта M8X55мм (B23) и гайки M8 (B13).





ШАГ 2

Вставьте две направляющие утяжелителей (A4) в заднюю опору (A3). Зафиксируйте с помощью двух накладок (D4), а также шайб (B16) и винтов (B9).

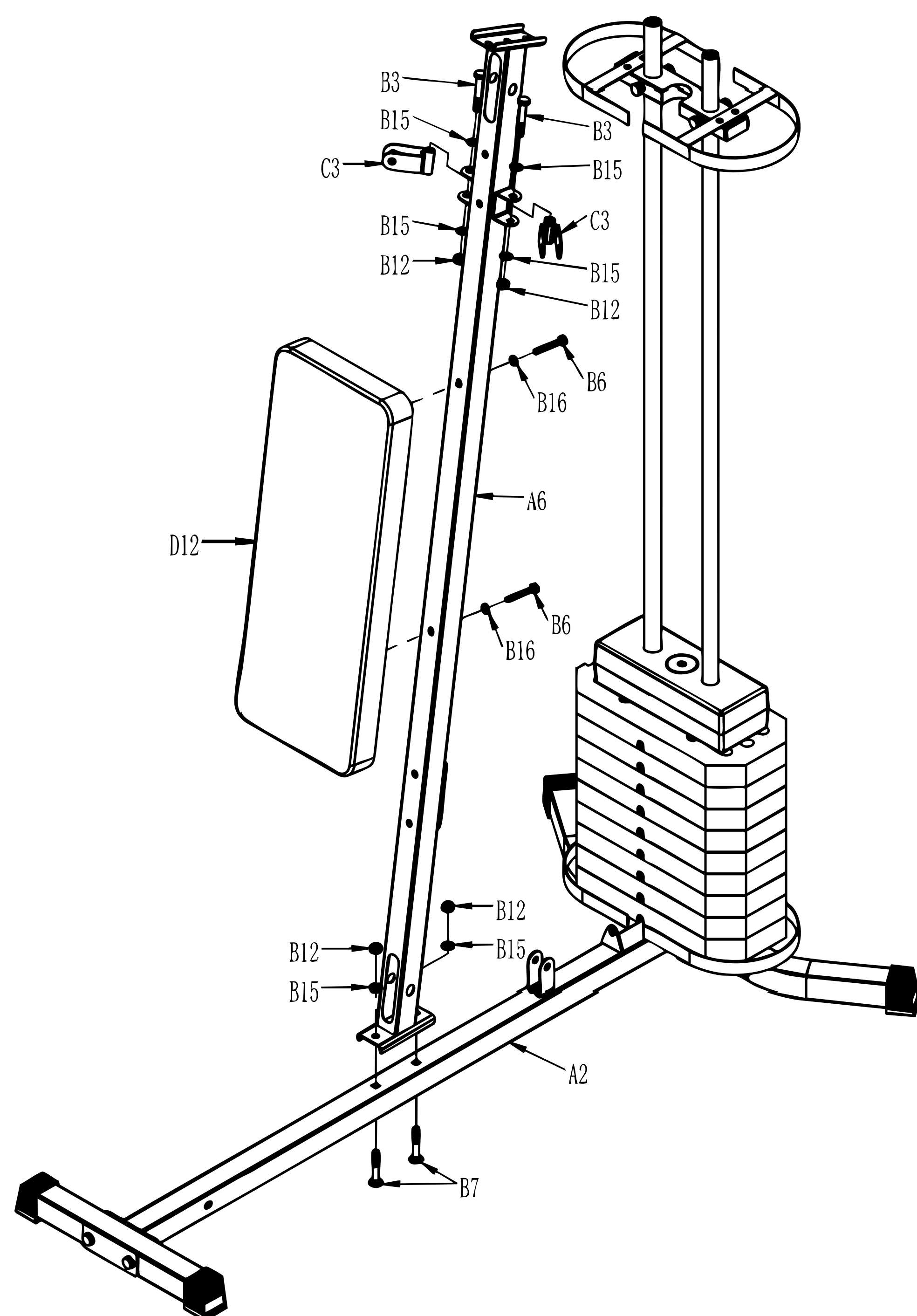
Установите блок утяжелителей (D10) на направляющие (A4).

Соедините регулятор веса (A5) и блок утяжелителей (D10). Вставьте дюбельный штифт (C4) в позиционную втулку (D1).

Через блок утяжелителей (D10) вставьте штырь (C1) в отверстие на регуляторе веса (A5).

Установите верхний утяжелитель (D9) на направляющие (A4).

Установите верхнюю опору для утяжелителей (A20) на направляющих (A4) и закрепите с помощью винта M8x20мм (B9).

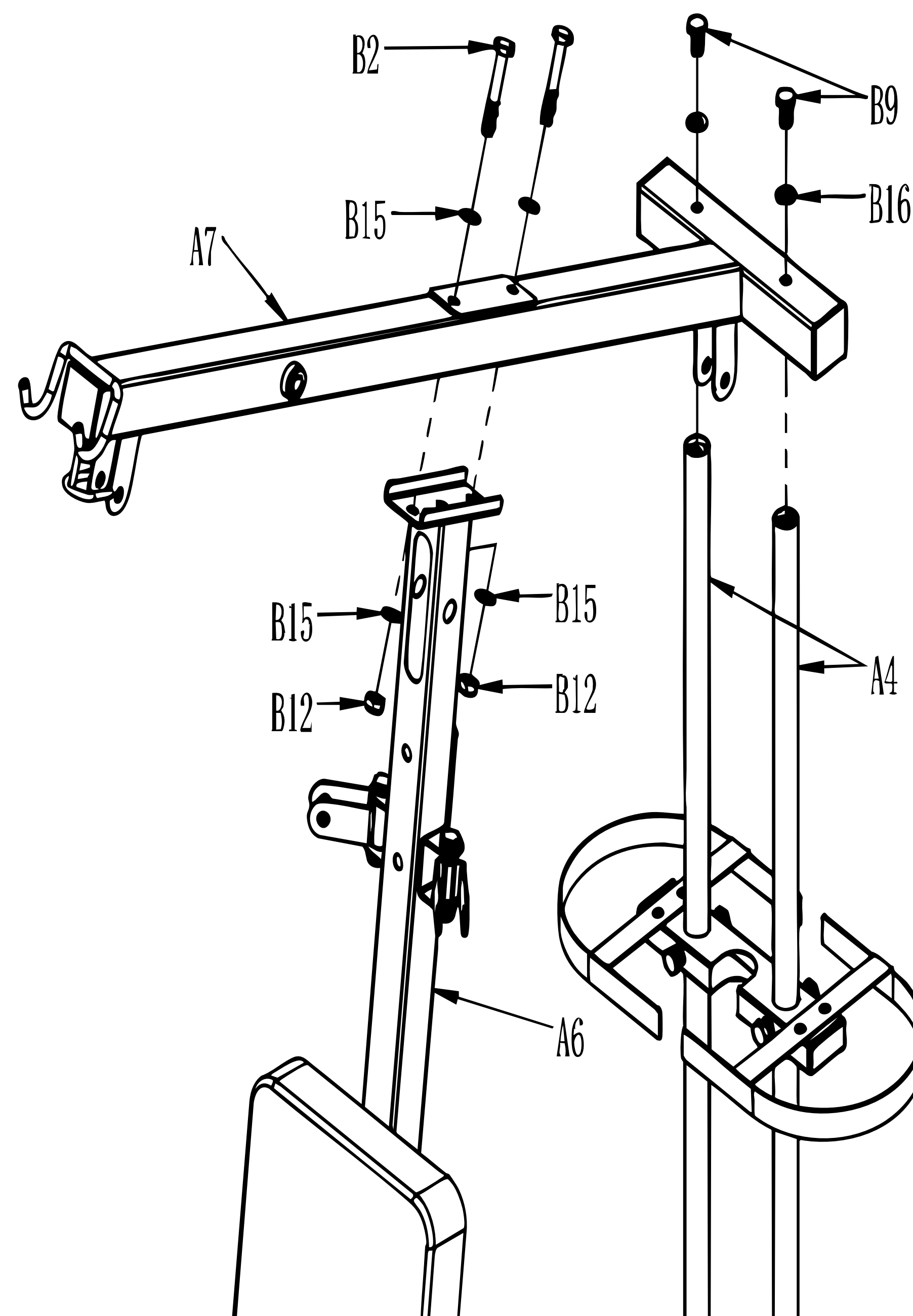


ШАГ 3

Соедините центральную стойку (A6) и центральную балку (A2) с помощью винтов (B7) и гаек (B12).

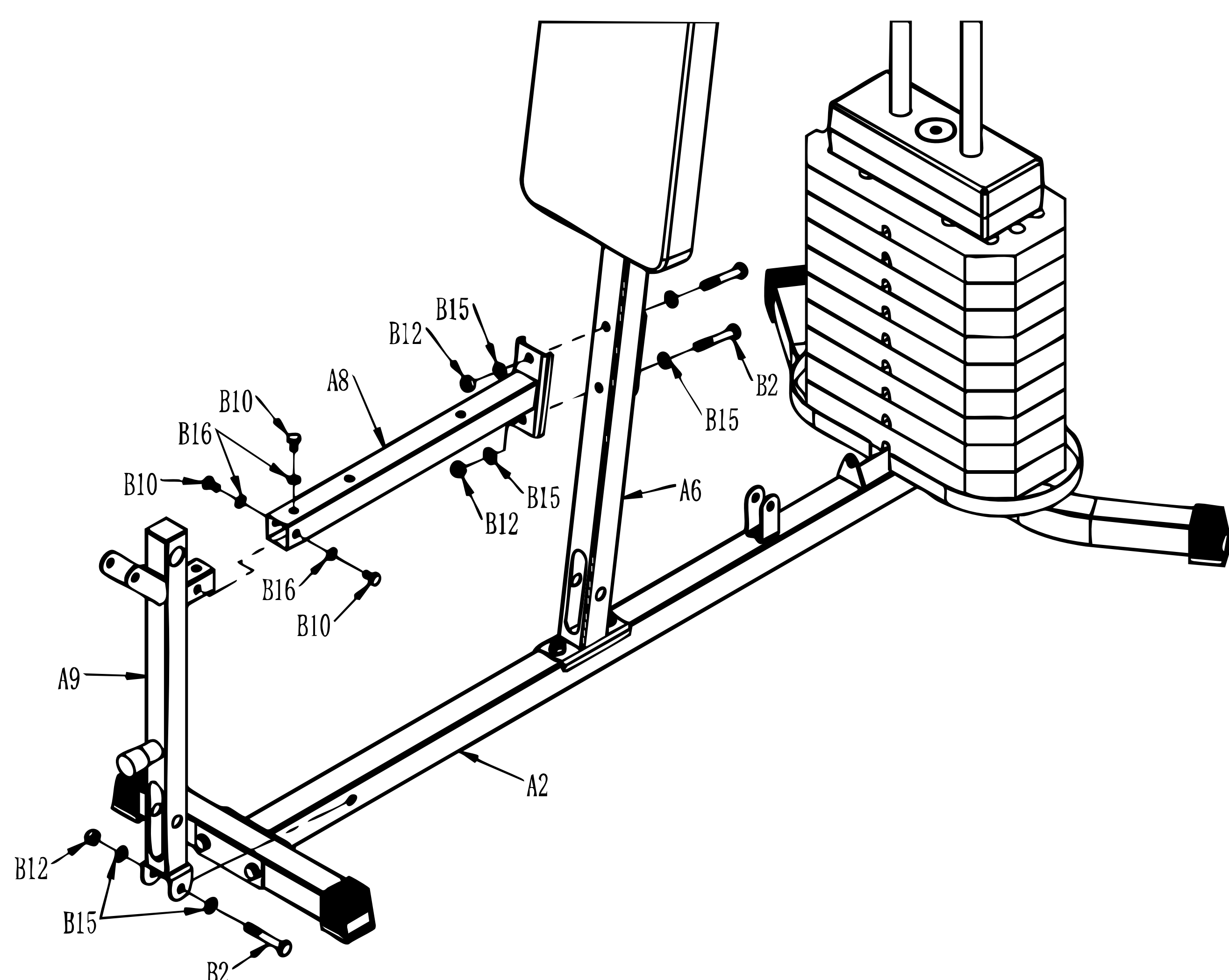
Закрепите спинку (D12) на центральной стойке (A6) с помощью шайб (B16) и винтов (B6).

Установите одинарный кронштейн шкива (C3) на центральную стойку (A6). Используйте шайбы (B15), винты (B3) и гайки (B12).



ШАГ 4

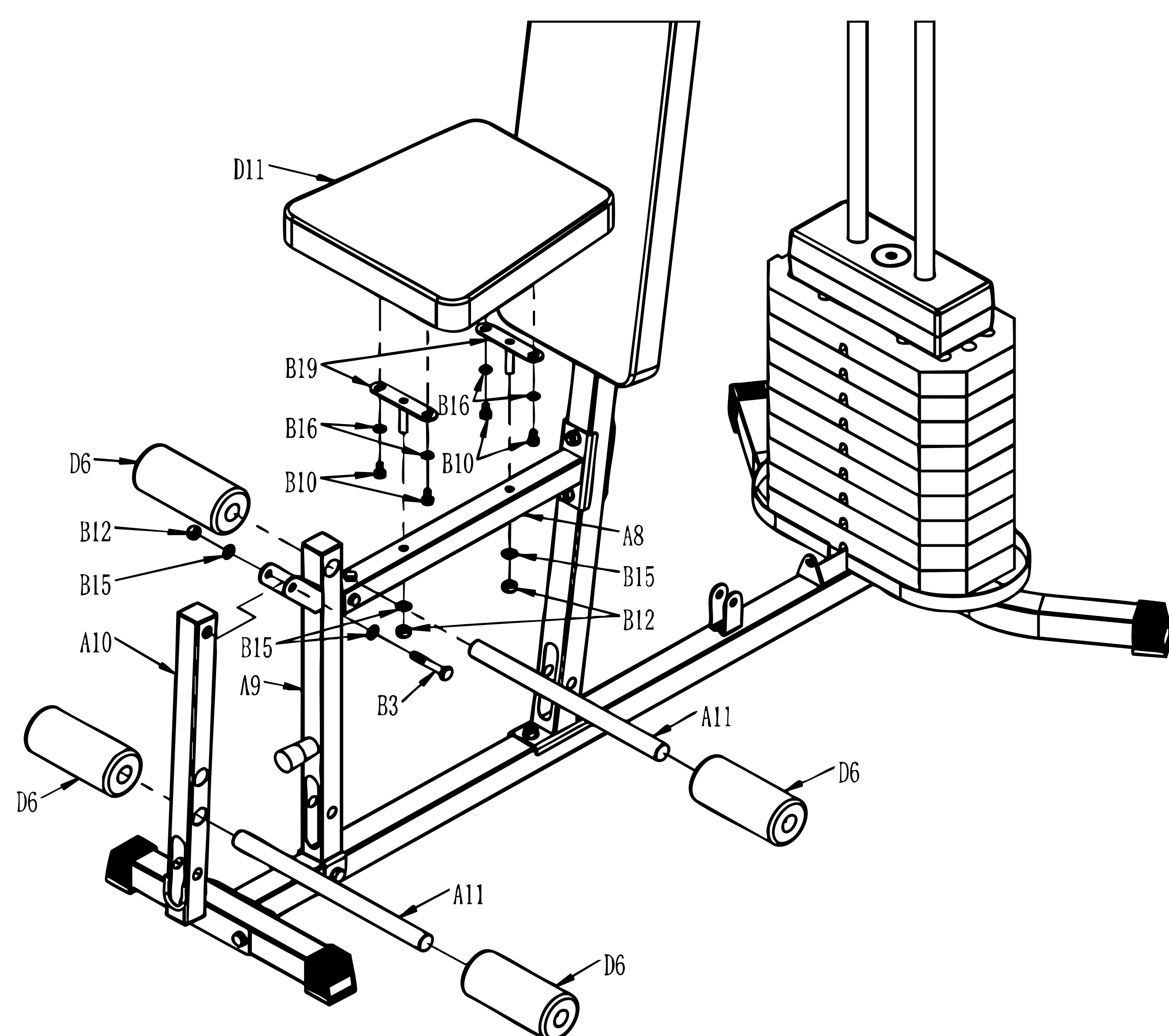
Закрепите верхний кронштейн (A7) на центральной стойке и направляющих (A4). Используйте шайбы (B15, B16), винты (B2, B9) и гайку (B12).



ШАГ 5

Установите каркас сиденья (A8) на центральную стойку (A6). Используйте шайбы (B15), винты (B2) и гайки (B12).

Соедините переднюю стойку (A9) и каркас сиденья (A8). Используйте шайбы (B16) и винты (B10). Затем соедините конструкцию с центральной балкой (A2), используя шайбы (B15), винты (B2) и гайки (B12).



ШАГ 6

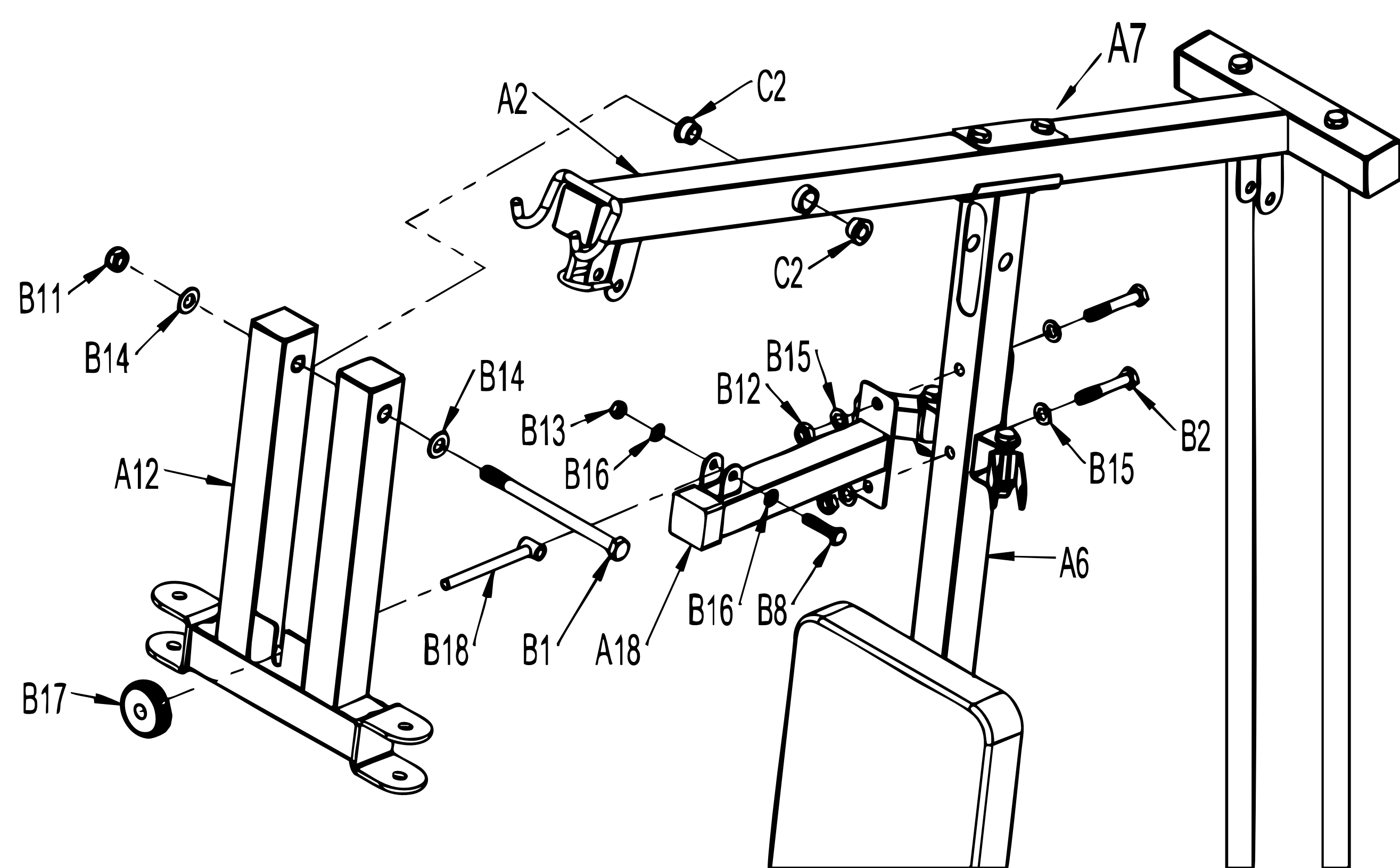
Соедините крепление сиденья (B19) с сиденьем (D11), используя шайбы (B16) и винты (B10).

Установите сиденье (D11) на каркас (A8). Используйте шайбу (B15) и гайку (B12).

Соедините стойку подножек (A10) с передней стойкой (A9), используя шайбу (B15), винты (B3) и гайки (B12).

Установите трубку подножки (A11) в переднюю стойку (A9), затем установите мягкую накладку (D6).

Установите трубку подножки (A11) стойку подножки (A10). Установите мягкую накладку (D6).



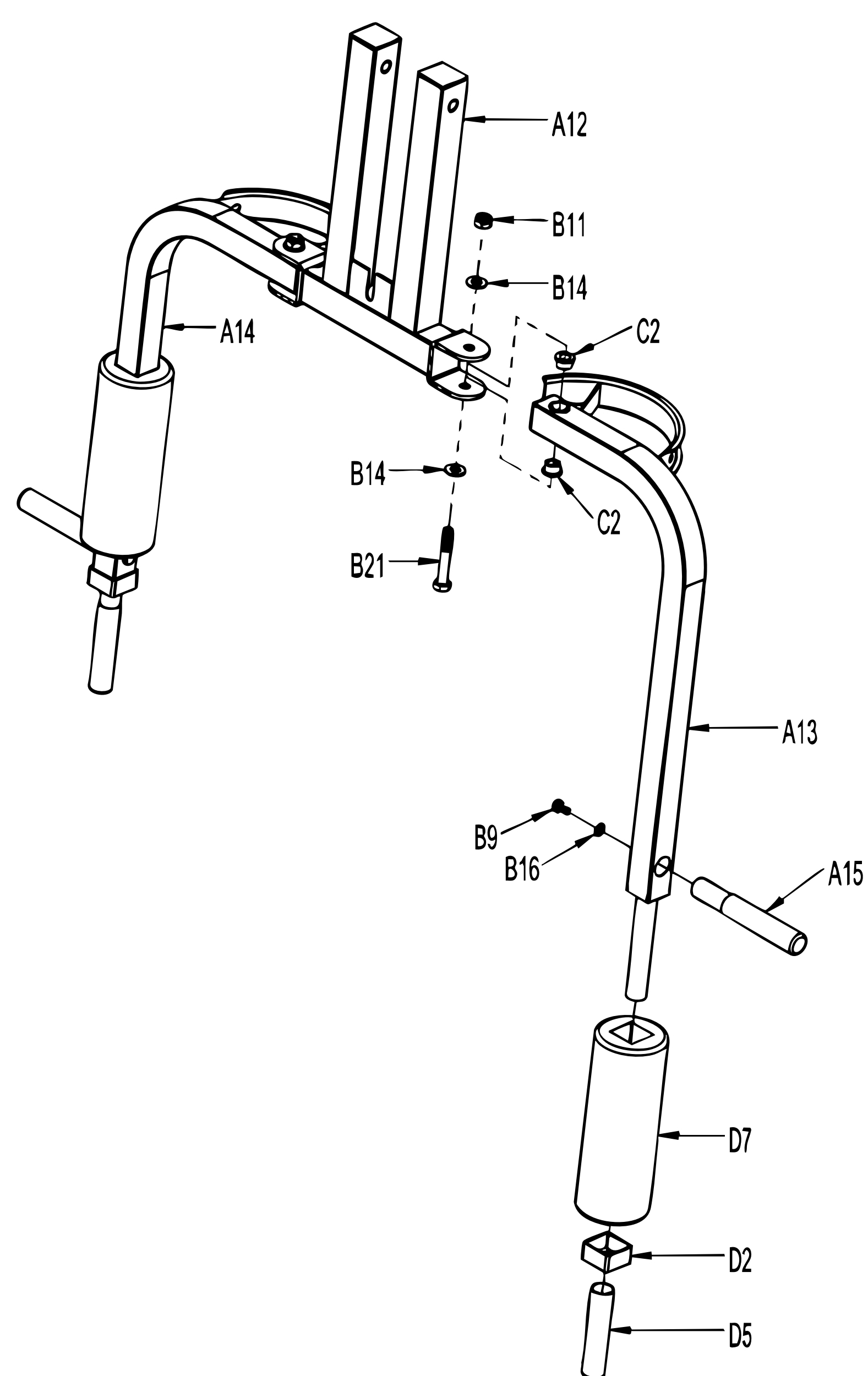
ШАГ 7

Установите кронштейн рычага (A12) на верхний кронштейн (A7). Используйте шайбу (B14), винт (B1), подшипник (C2) и гайку (B11).

Подсоедините ограничитель (A18) к центральной стойке (A6). Используйте шайбу (B15), винты (B2) и гайки (B12).

Закрепите регулировочный винт (B18) на ограничителе (A18) с помощью шайбы (B16), винтов (B8) и гаек (B13).

Затем вставьте регулировочный винт (B18) в кронштейн рычага (A12). Используйте ручку (B17) для регулировки положения кронштейна рычага.



ШАГ 8

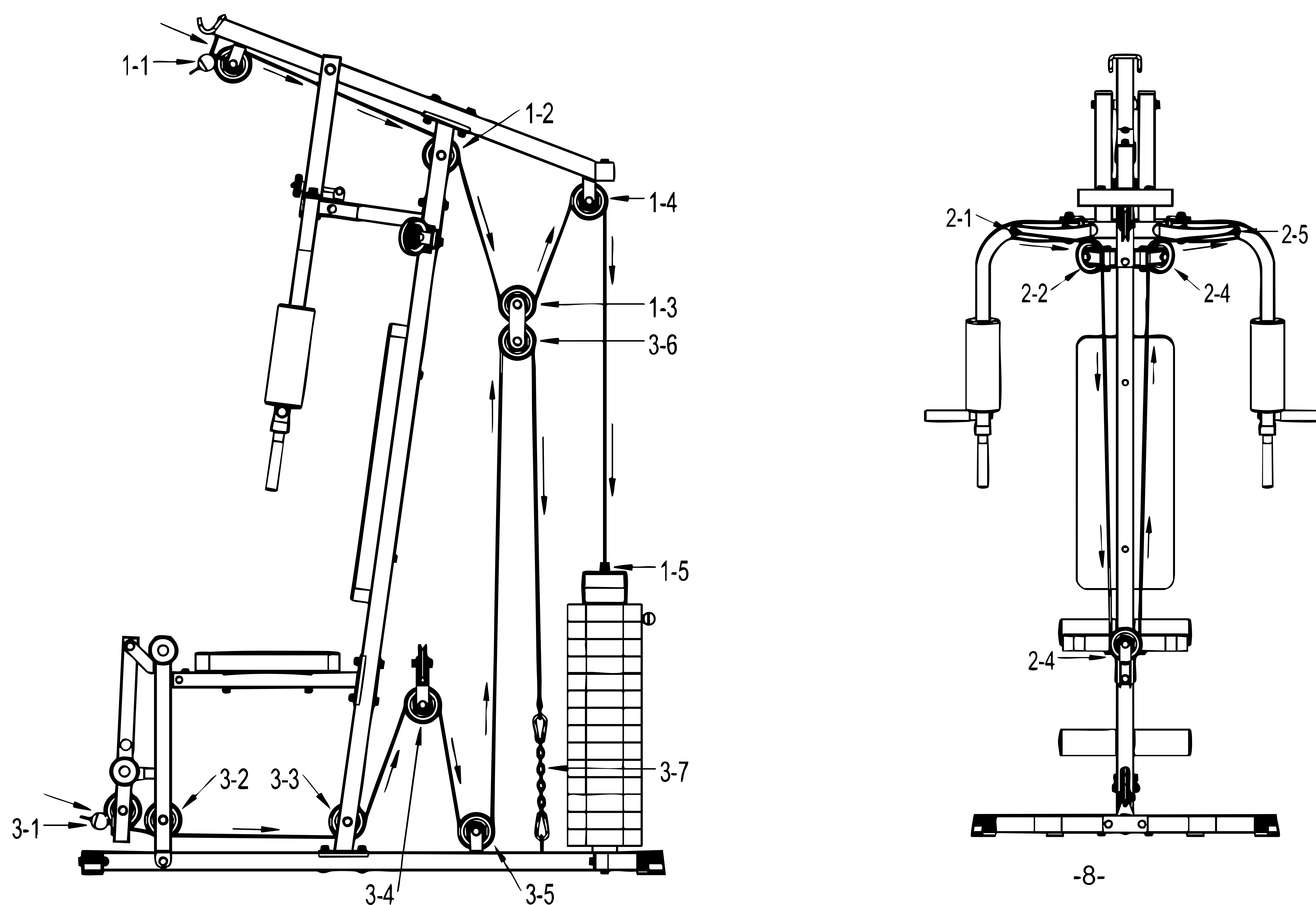
Установите левый (A13) и правый рычаги (A14) на кронштейн рычагов (A12). Используйте шайбы (B14), подшипники (C2), винты (B21) и гайки (B11).

Установите большую мягкую накладку (D7) на левый (A13) и правый рычаги (A14).

Вставьте трубку поручня (A15) в левый (A13) и правый рычаги (A14). Используйте шайбу (B16) и винт (B9).

Установите полу втулку (D2) и втулку поручня (D5) на левый (A13) и правый рычаги (A14).

Общая схема установки тросов в тренажёре



ШАГ 9

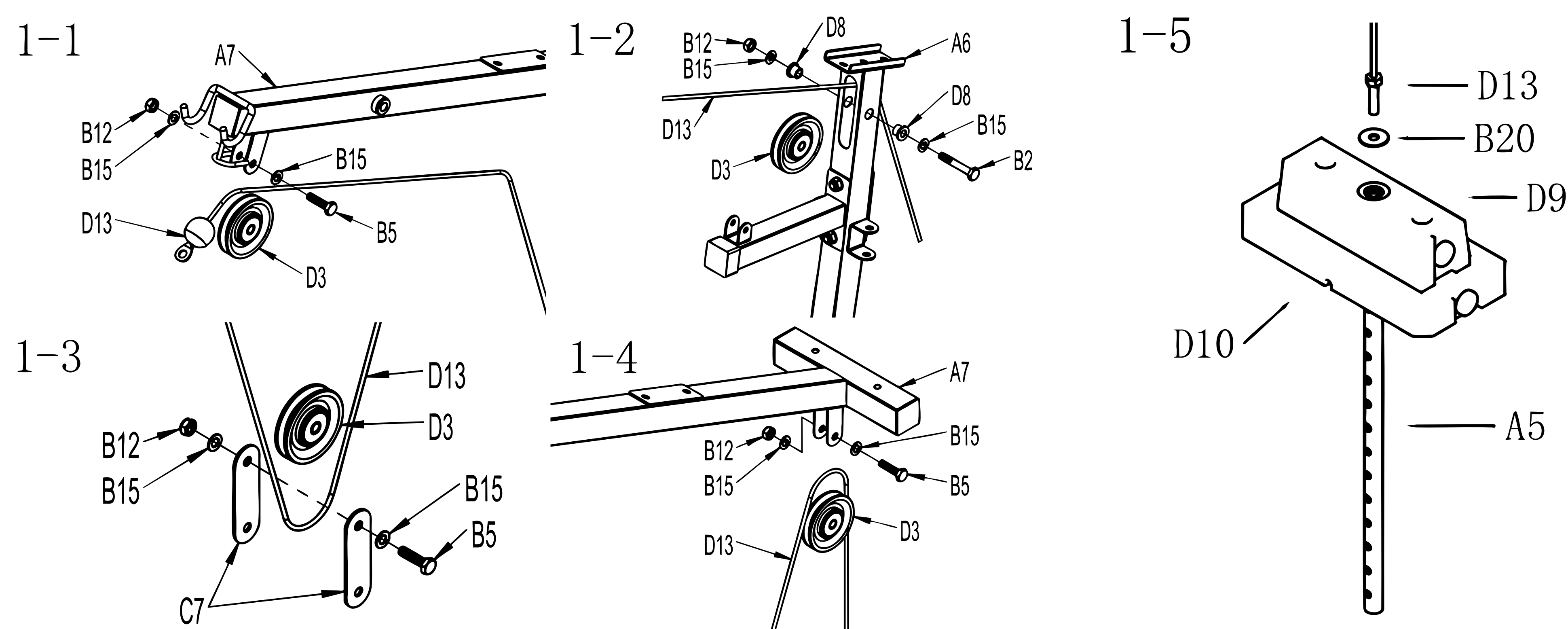
Протяните верхний трос (D13) через раму переднего шкива верхнего кронштейна (A7), установите шкив (D3). Используйте винты (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

Установите шкив (D3) на центральной стойке (A6), используя шайбу (B15), винт (B2), втулку (D8) и гайку (B12).

К блоку шкивов 1-3 прикрепите соединительные пластины (C7), используя винты (B5), шайбу (B15) и гайки (B12).

Установите шкив на верхний кронштейн (A7), используя винты (B5), шайбу (B15) и гайки (B12).

Закрепите трос (D13) на регуляторе веса (A5). Используйте шайбу (B20).

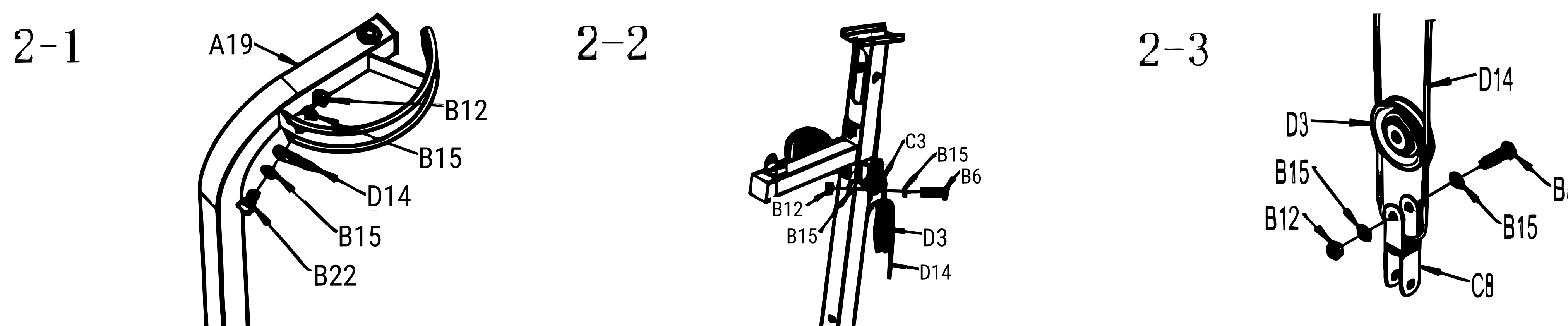


ШАГ 10

Закрепите трос рычага (D14) на левом (A13) и правом рычагах (A14). Используйте винты (B22), шайбу (B15) и гайки (B12).

Соедините шкив (D3) с одинарным кронштейном шкива (C3) с помощью винта (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

Теперь соедините шкив (D3) с двойным кронштейном (C8). Используйте винт (B5), шайбу (B15) и гайку (B12).



ШАГ 11

Протяните нижний трос (D15) через раму шкива стойки подножек (A10) и установленный шкив (D3). Используйте шайбу (B15), винт (B4), Т-образную втулку подшипника (D16) и гайку (B12).

Установите шкив (D3) на раму шкива передней стойки (A9), используя шайбу (B15), винт (B4), Т-образную втулку подшипника (D16) и гайку (B12).

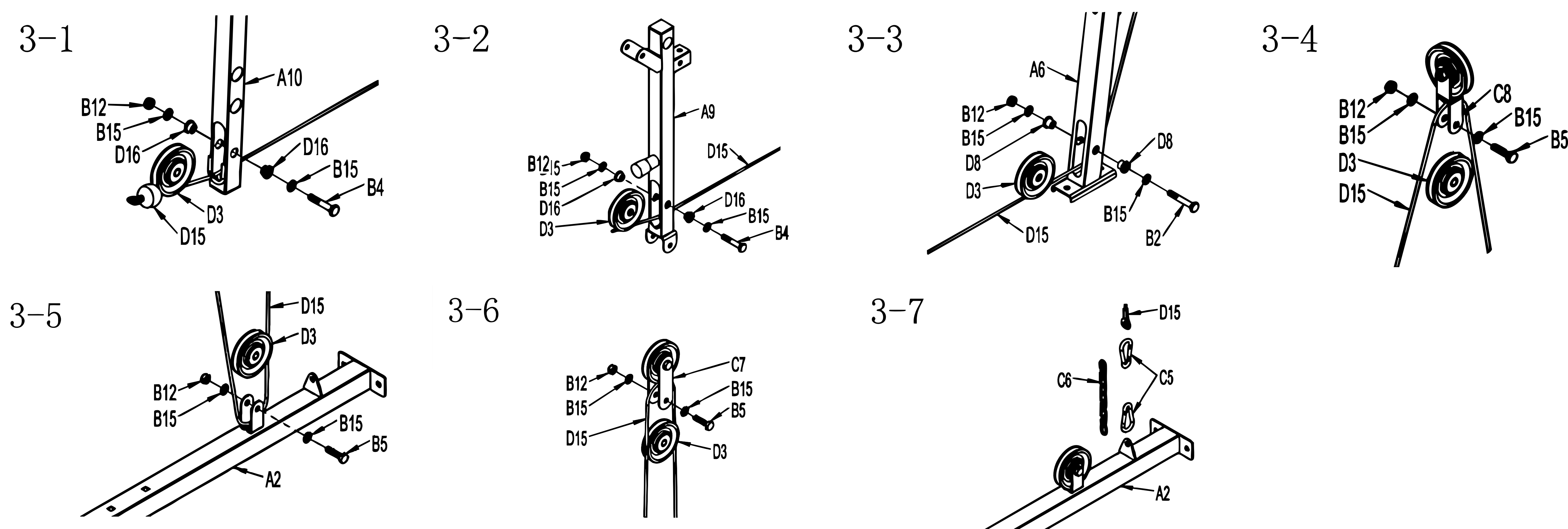
Установите шкив (D3) на раму центральной стойки (A6), используя шайбу (B15), винт (B2), Т-образную втулку подшипника (D8) и гайку (B12).

Соедините шкив (D3) и двойной кронштейн шкива (C8) с помощью винта (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

Установите шкив (D3) на раме центральной балки (A2), используя винты (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

Далее к блоку шкивов 3-5 прикрепите соединительные пластины (C7). Используйте винты (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

Подсоедините трос (D15) к карабинам (C5) и регулировочной цепи (C6). Закрепите конструкцию на центральной балке (A2).

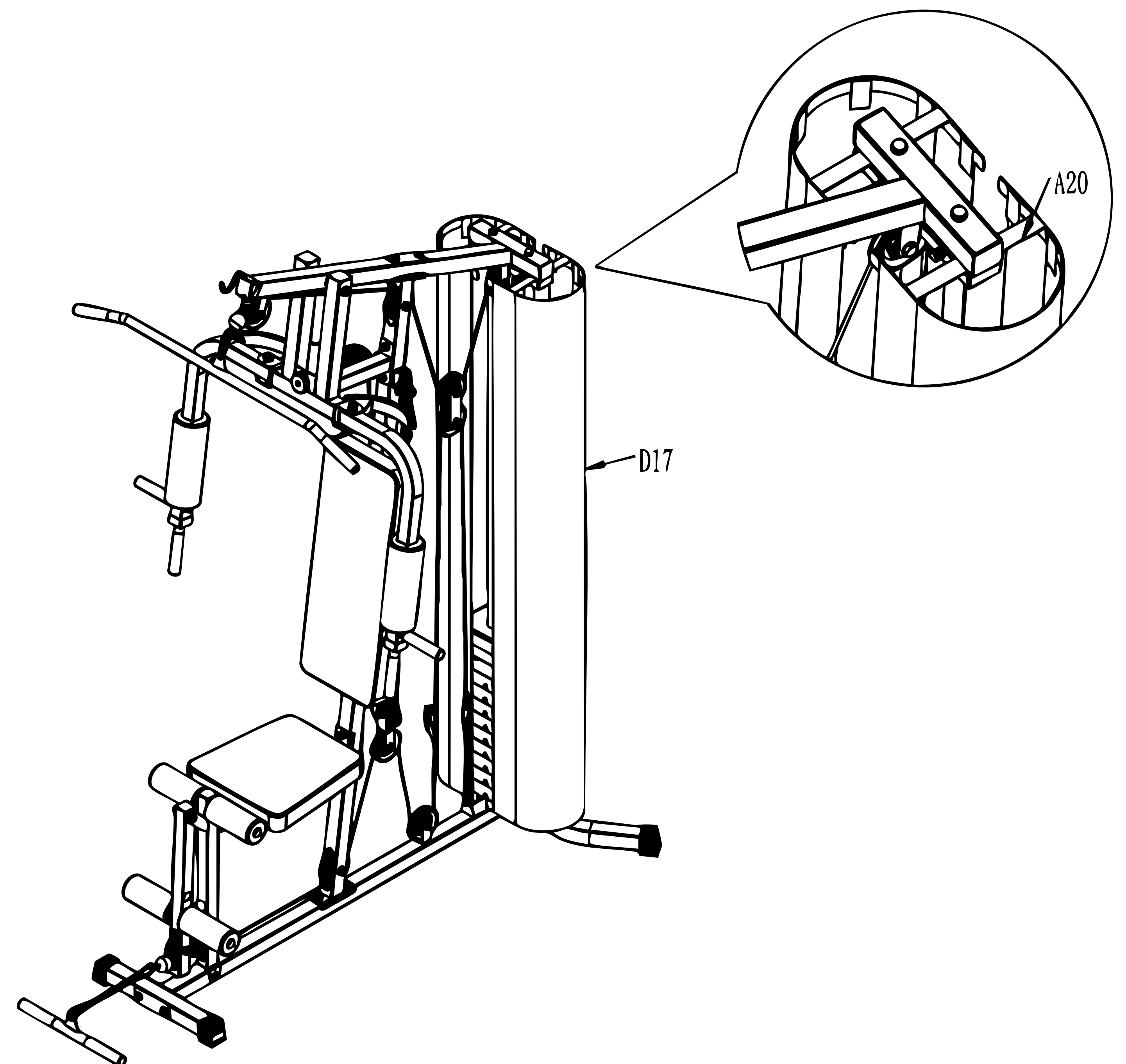
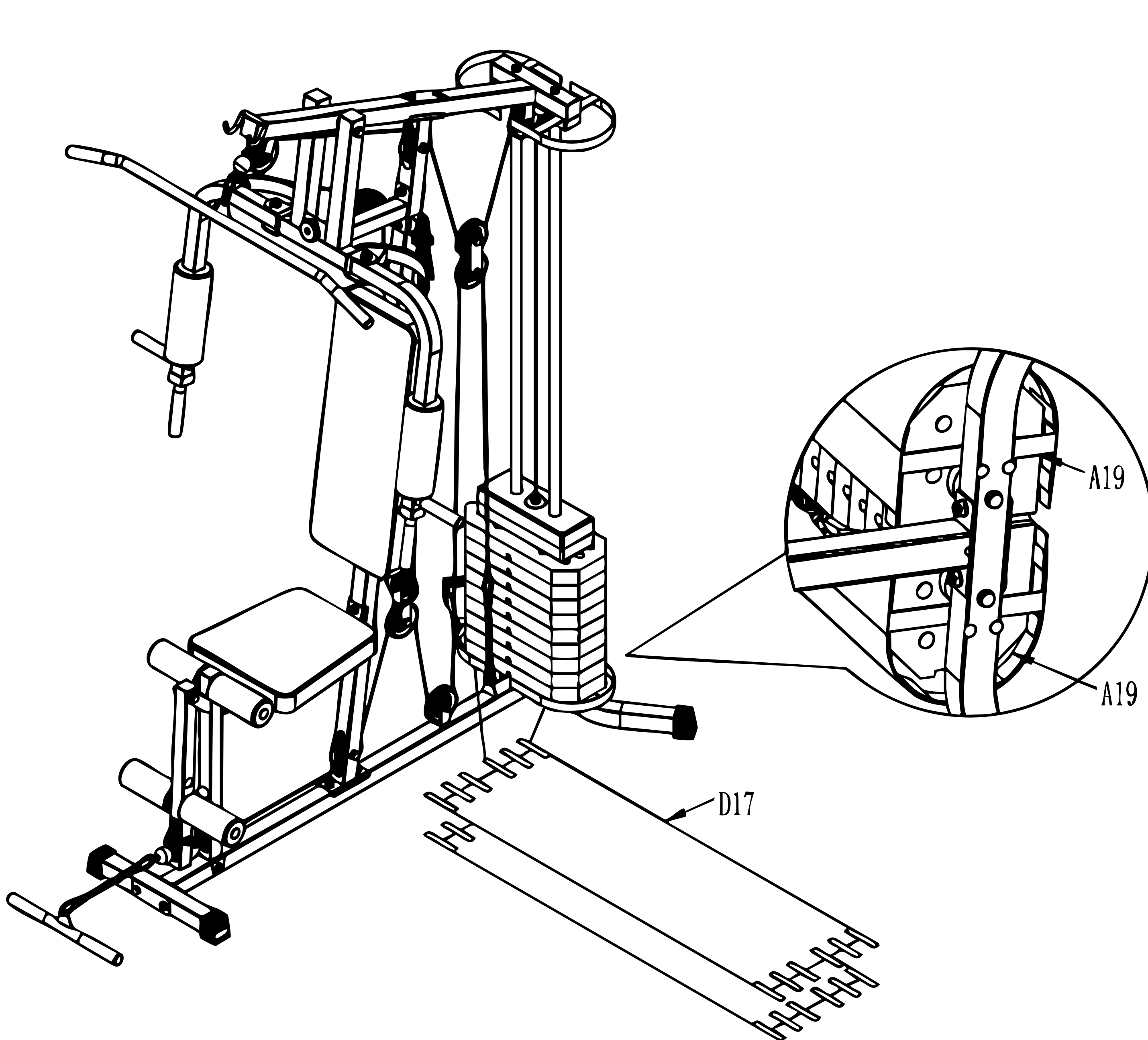


ШАГ 12

Подсоедините верхнюю штангу (A16) к верхнему тросу (D13), используя предохранительный крючок (C5).

Подсоедините нижнюю штангу (A17) к нижнему тросу (D15), используя предохранительный крючок (C5) и цепь регулировки (C6).

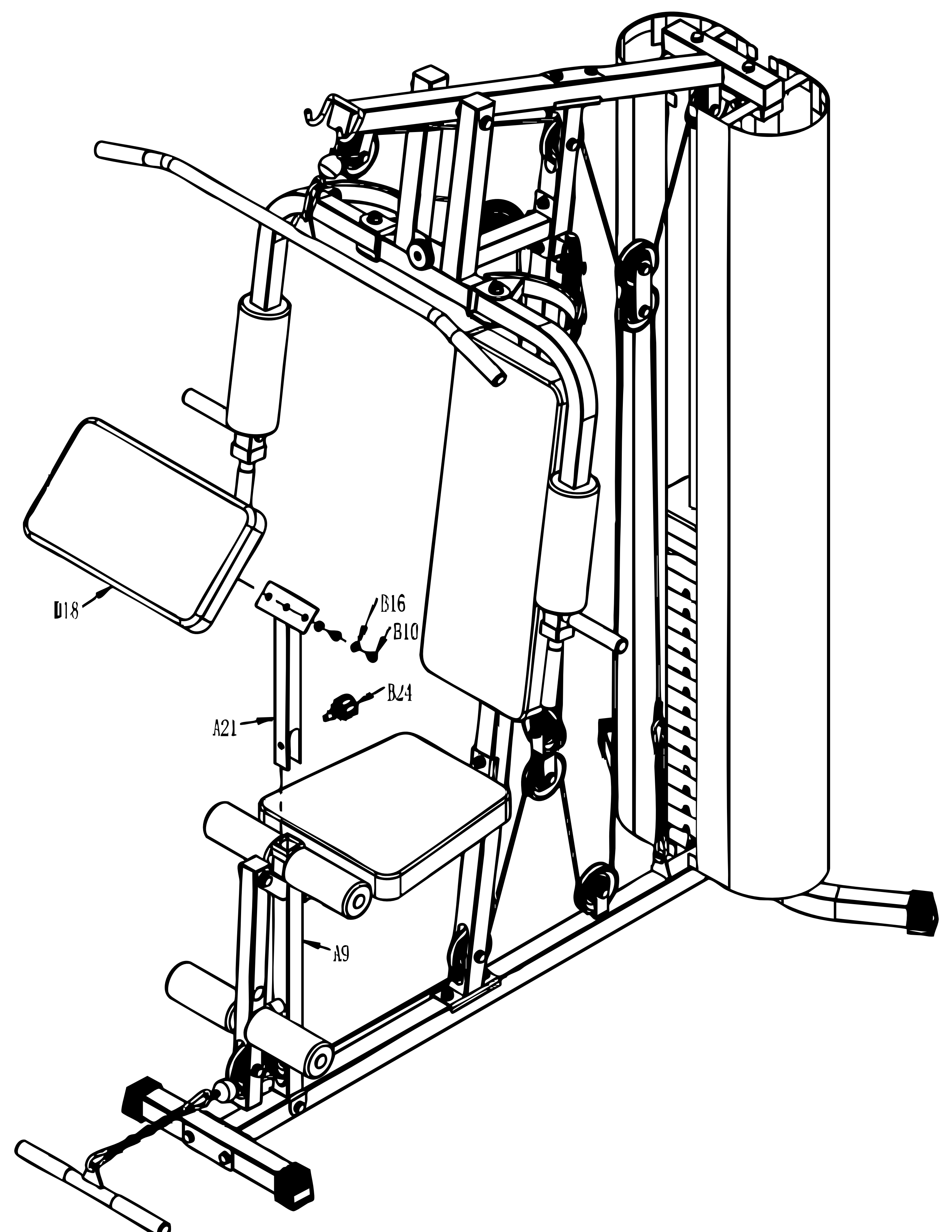
ШАГ 13



ШАГ 14

Установите стойку подлокотника (A21) на переднюю стойку (A9) и зафиксируйте ее с помощью штифта (B24).

Установите подлокотник (D18) на стойке (A21), используя шестигранные винты M8 * 15 (B10) и шайбы (B16).



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.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU