UNIX FIT

ТРИЦЕПС СИДЯ UNIX FIT 70 PRO (UC-6715)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, 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.

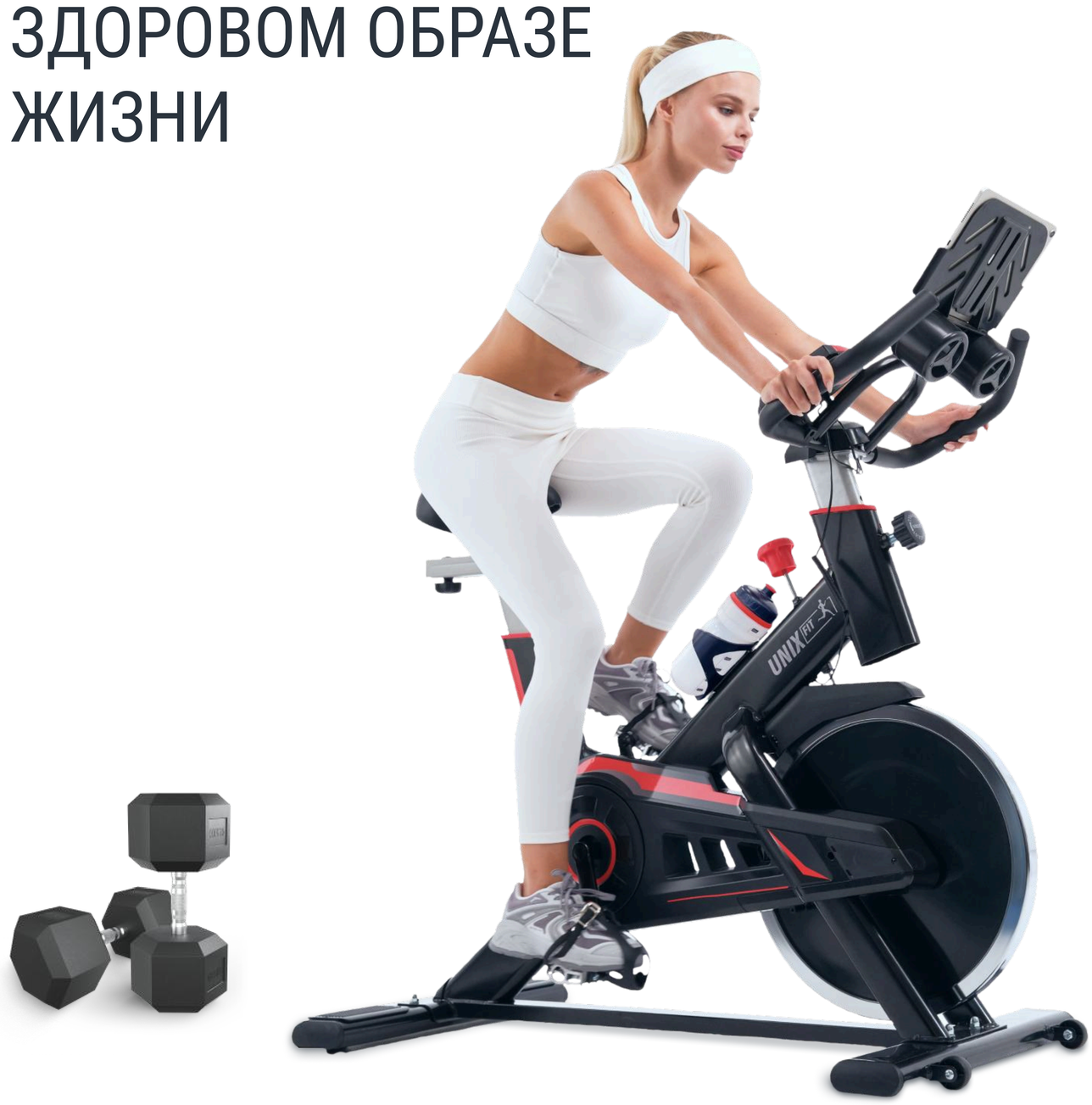
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.

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.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

1. Для обеспечения безопасности использования тренажёра необходимо регулярно проводить техническое обслуживание, проверять износ таких деталей, как трос, ролики, соединения и т.д.
2. Особое внимание уделяйте изнашиваемым деталям.
3. Немедленно заменяйте повреждённые детали и прекратите использование до ремонта тренажёра.

ПАРАМЕТРЫ:

Габариты: 1292 × 1172 × 1580 мм
Габариты упаковки: 1700 × 1300 × 530 мм
Вес нетто: 206 кг
Вес брутто: 246 кг

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В данном тренажёре для при техническом обслуживании разрешается использовать только запчасти нашей компании. Чтобы избежать ненужных травм и ущерба, пожалуйста, не выполняйте действий, выходящих за рамки использования данного тренажёра. При использовании строго соблюдайте следующие правила:

Перед использованием данного тренажёра обязательно внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.

Тренажёр предназначен для использования в тренажёрном зале, в том числе в коммерческих целях.

3. Тренажёр должен устанавливаться и использоваться на чистой, ровной и прочной поверхности, не должен находиться рядом с зонами водой и не должен использоваться на открытом воздухе. Тренажёр предназначен для использования в тренажёрных залах и подобных местах, используйте его под руководством профессионального фитнес-инструктора. Минимальная безопасная зона вокруг тренажёра должна составлять не менее 0,5 метра. Не размещайте вокруг тренажёра предметы с острыми углами и т.п., которые могут нанести травму.

4. Данный тренажер не подходит для использования детьми. При использовании держите детей на безопасном расстоянии от тренажера. Подростки также должны использовать тренажер под присмотром взрослых. Дети и домашние животные должны находиться вдали от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажером.

5. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или тренером. Правильная разминка — залог безопасной тренировки. Если во время тренировки возникает учащенное сердцебиение, головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите упражнение и обратитесь к врачу. Пользователь должен тренироваться в соответствии со своим состоянием здоровья. Люди со слабым здоровьем или инвалидностью могут использовать тренажер только с разрешения врача и в присутствии тренера. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом и другими заболеваниями, несовместимыми с интенсивными физическими нагрузками, для использования тренажера необходимо предоставить справку из больницы районного уровня или выше. Данный тренажер нельзя использовать в качестве медицинского оборудования.

6. Перед каждым использованием обязательно тщательно проверяйте, нет ли ослабленных или изношенных деталей в тренажере. Обнаруженные неисправные детали необходимо заменить перед использованием, иначе может произойти несчастный случай.

7. Чтобы предотвратить несчастные случаи, изучите все подвижные части тренажера. Не ослабляйте и не снимайте самостоятельно какие-либо части тренажера, чтобы избежать травм. Во время упражнений не касайтесь руками или ногами любых движущихся частей. Не пытайтесь самостоятельно устранить запутывание или завязывание каких-либо частей. При перемещении, передвижении или изменении положения тренажера делайте это осторожно и плавно, сохраняя устойчивость тренажера.

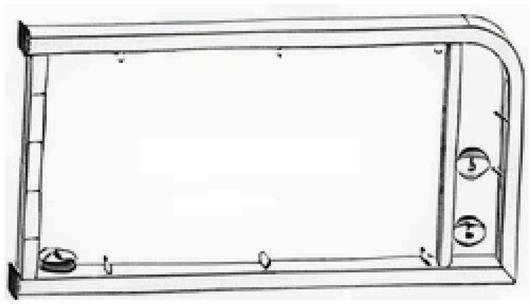
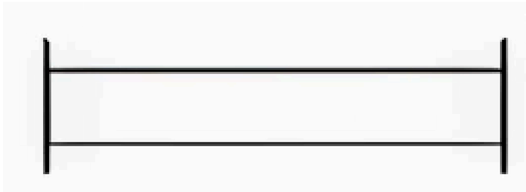
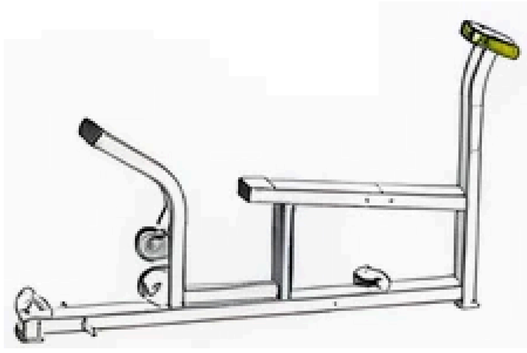
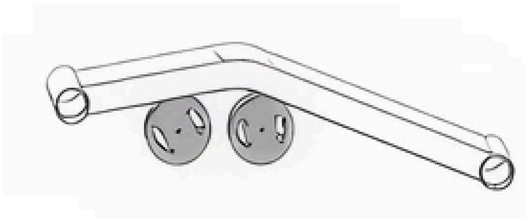
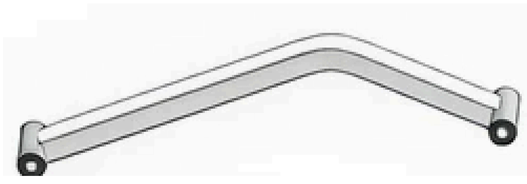
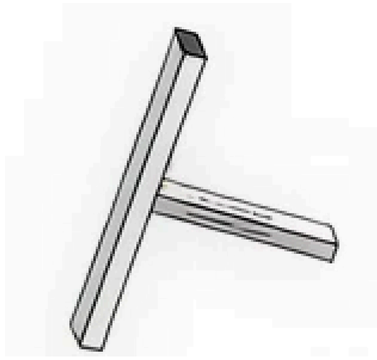
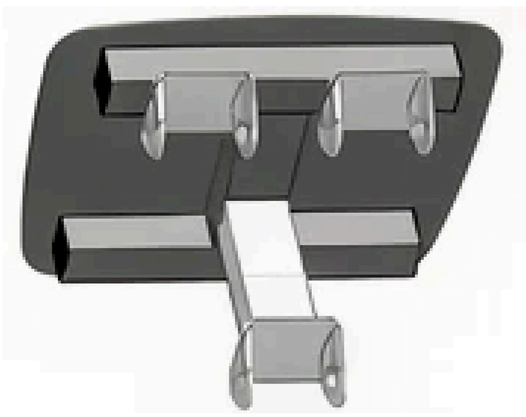
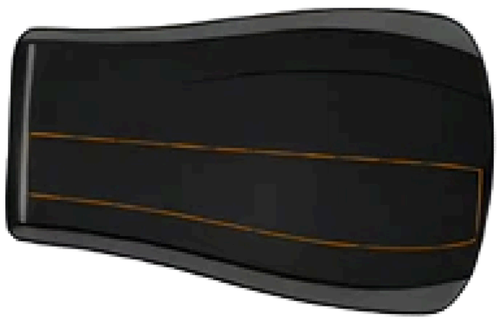
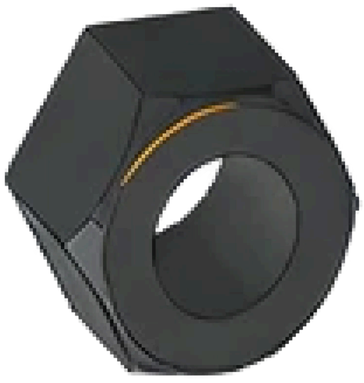
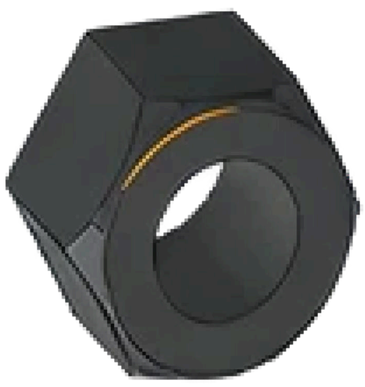
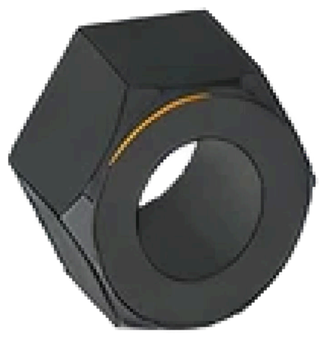
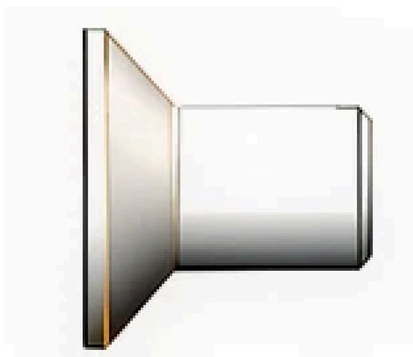
8. Во время тренировки следите, чтобы грузовые плиты всегда находились в поле зрения пользователя, чтобы можно было немедленно остановиться, если кто-то приблизится, и избежать травм.

9. Контролируйте интенсивность тренировки, регулируйте дыхание во время упражнений, ни в коем случае не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений.

10. Используйте тренажер только в соответствии с положениями данной инструкции. Не используйте аналогичные инструкции других производителей в качестве руководства и не пытайтесь выполнять с помощью тренажера действия, которые он функционально не может выполнять.

11. При возникновении любых вопросов по использованию и обслуживанию обращайтесь в нашу компанию.

Список компонентов:

1. Боковая стойка с малой дверцей 	2. Соединительная распорка 	3. Боковая стойка 	4. Соединительный угловой кронштейн
5. Большой рычаг 	6. Малый рычаг 	7. Узел регулировки спинки 	8. Узел рукояток
9. Подножка 	10. Накладка спинки 	11. Винт с шестигранной головкой М10*120	12. Шайба М10
13. Гайка М10 	14. Винт с шестигранной головкой М10*15	15. Винт с шестигранной головкой М12*125	16. Шайба М12
17. Гайка М12 	18. Винт с шестигранной головкой М12*130 	19. Винт с потайной головкой М10*20 	20. Торцевая крышка

21. Поворотная ось

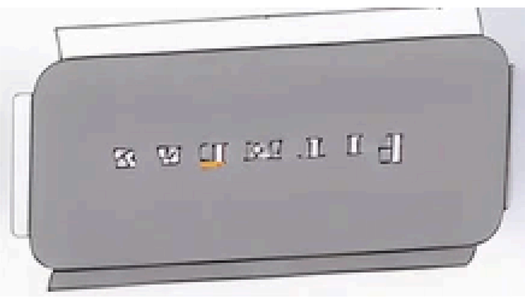
22. Шайба M8

23. Винт с внутр. шестигр. M8*80 (цил. гол.)

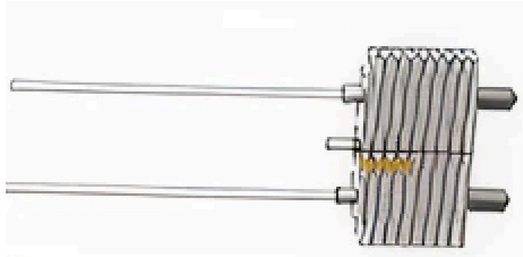
24. Сиденье

25. Передняя защитная панель

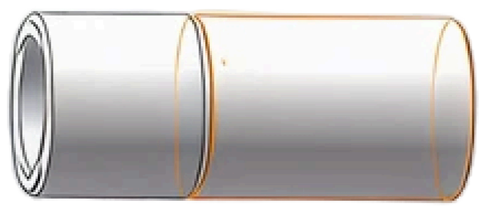
26. Задняя защитная панель



27. Узел грузовых плит



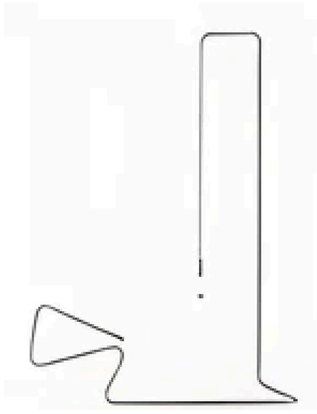
28. Фиксирующая втулка направляющей грузовых плит



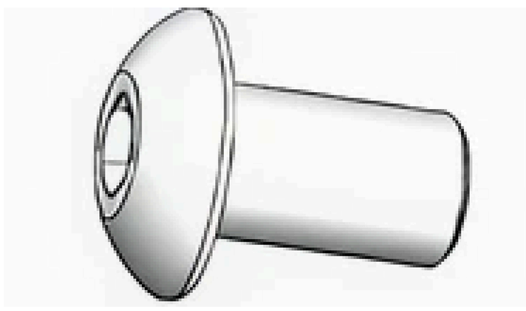
29. Стопорное кольцо

30. Винт с внутр. шестигр. M10*75 (цил. гол.)

31. Трос



32. Винт с внутр. шестигр. M5*10 (цил. гол.)



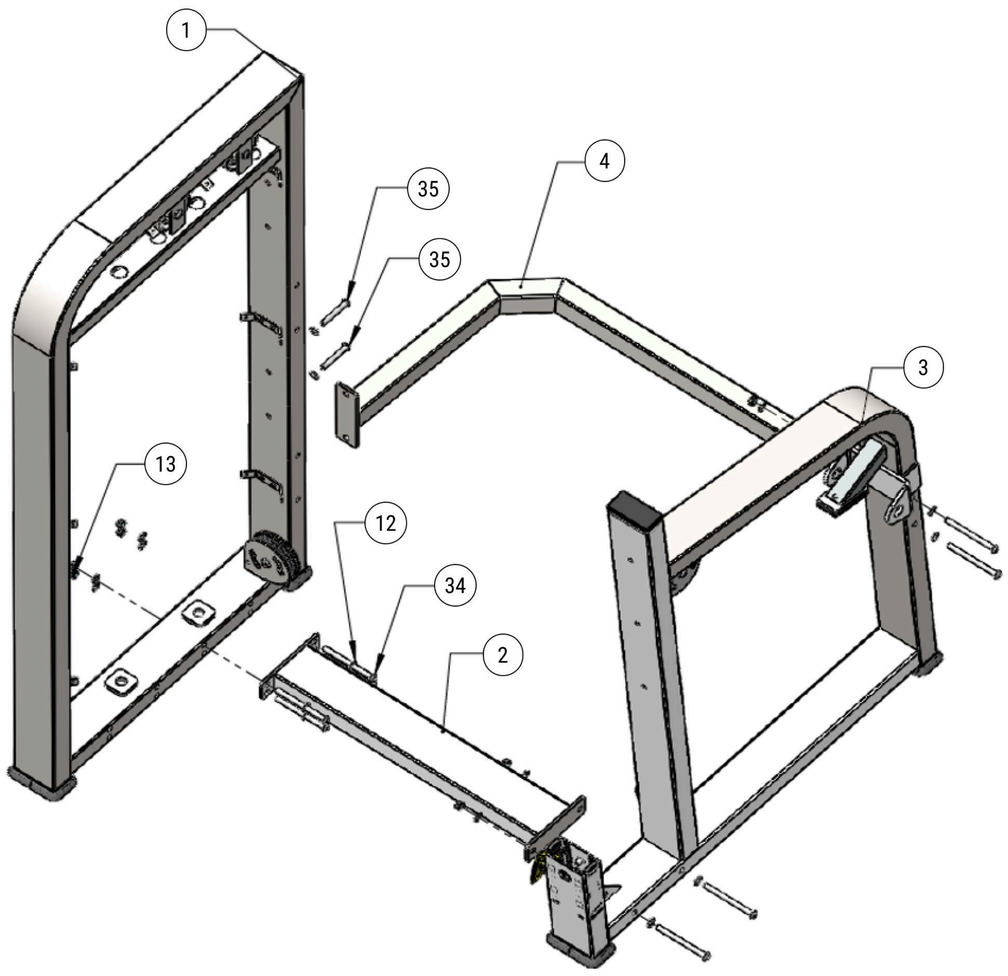
33. Шайба M5

№	Наименование
34	Винт с полукруглой головкой M10*120
35	Винт с полукруглой головкой M10*70
36	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой M8*20
37	Пружинная шайба M8
38	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой M8*65
39	Направляющая
40	Демпфирующая втулка

№	Наименование
41	Зажим для троса
42	Соединитель троса
43	Внутренняя втулка
44	Штырь выбора грузовой плиты
45	Фиксирующий штифт грузовой плиты
46	Грузовая плита
47	Демпфирующая стойка

Инструкция по сборке

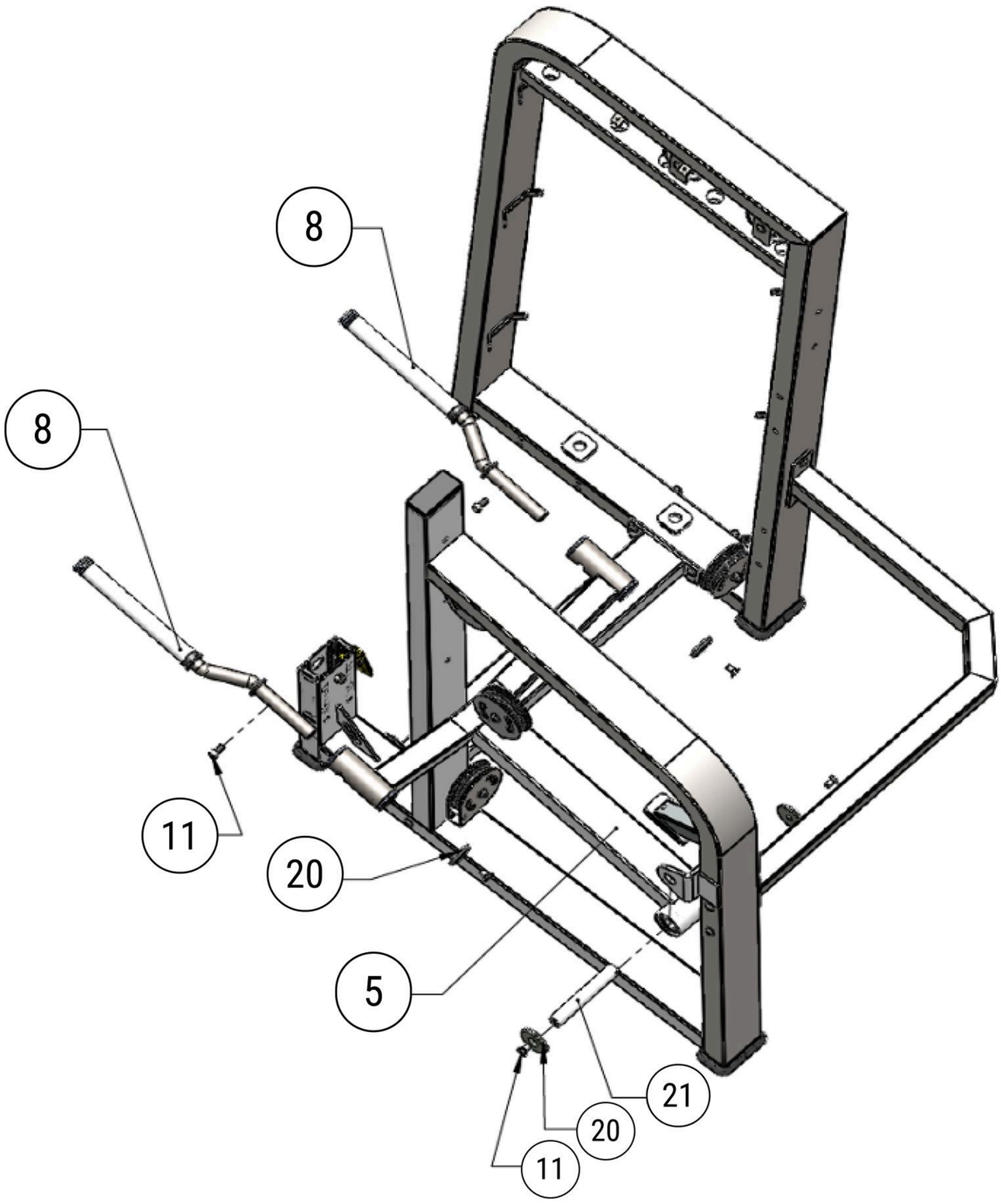
ЭТАПЫ СБОРКИ: ЧАСТЬ 1



№	Наименование	Спецификация	Количество
1	Боковая стойка с малой дверцей		1
2	Соединительная распорка		1
3	Боковая стойка		1
4	Соединительный угловой кронштейн		1
12	Шайба	M10	27
13	Гайка	M10	12
34	Винт с полукруглой головкой	M10*120	8
35	Винт с полукруглой головкой	M10*70	2

1. Сначала найдите детали 1, 2, 3, 4 на рисунке и расположите их в соответствии с рисунком.
2. Используйте винты с полукруглой головкой 12, чтобы соединить узел углового соединения 4 и сварную стойку с малой дверцей 1.
3. Используйте винты с полукруглой головкой 11, чтобы соединить узел углового соединения 4 и сварную основную раму 3.
4. Используйте винты с полукруглой головкой 11, чтобы соединить сварную основную раму 3 и сварную стойку с малой дверцей 1.
5. Затяните болты.

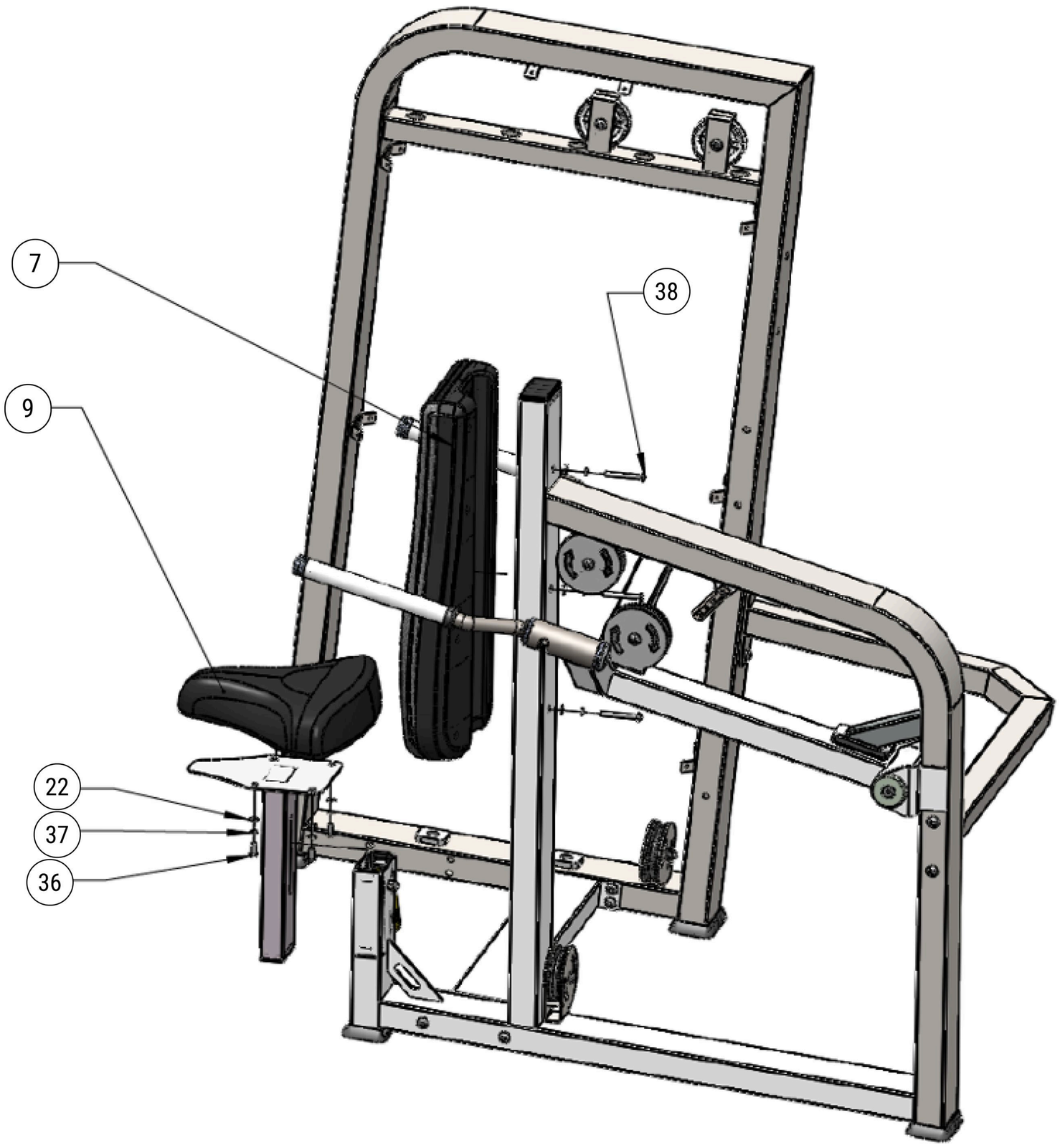
ЭТАПЫ СБОРКИ: ЧАСТЬ 2



№	Наименование	Спецификация	Количество
5	Большой рычаг		1
8	Узел рукояток		2
11	Винт с внутренним шестигранником и потайной головкой	M10*20	6
20	Торцевая крышка		4
21	Поворотная ось		1

1. Установите узел скользящего рычага 5 и узел поворотной оси 21 на сварную основную раму 3.
2. Установите узел левой рукоятки 8 на сварную основную раму 3; установите узел правой рукоятки 8 на сварную основную раму 2.
3. Затяните винты.

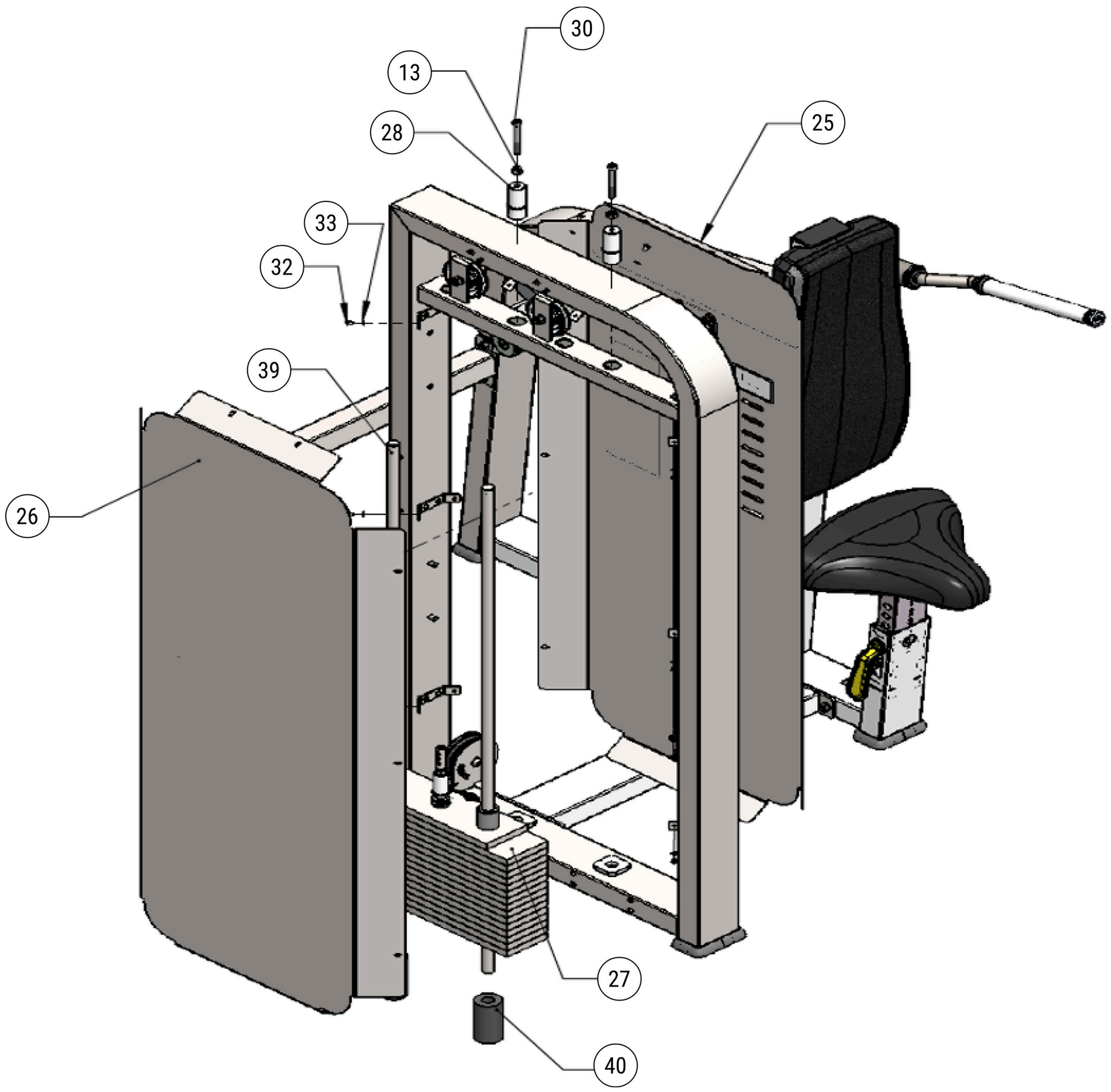
ЭТАПЫ СБОРКИ: ЧАСТЬ 3



№	Наименование	Спецификация	Количество
7	Узел регулировки спинки		1
9	Подножка		1
22	Шайба	M8	8
36	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M8*20	4
37	Пружинная шайба	M8	8
38	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M8*65	3

1. Установите узел спинки 7 на сварную основную раму 3.
2. Установите узел сиденья 9 на сварную основную раму 3.
3. Затяните болты.

ЭТАПЫ СБОРКИ: ЧАСТЬ 4

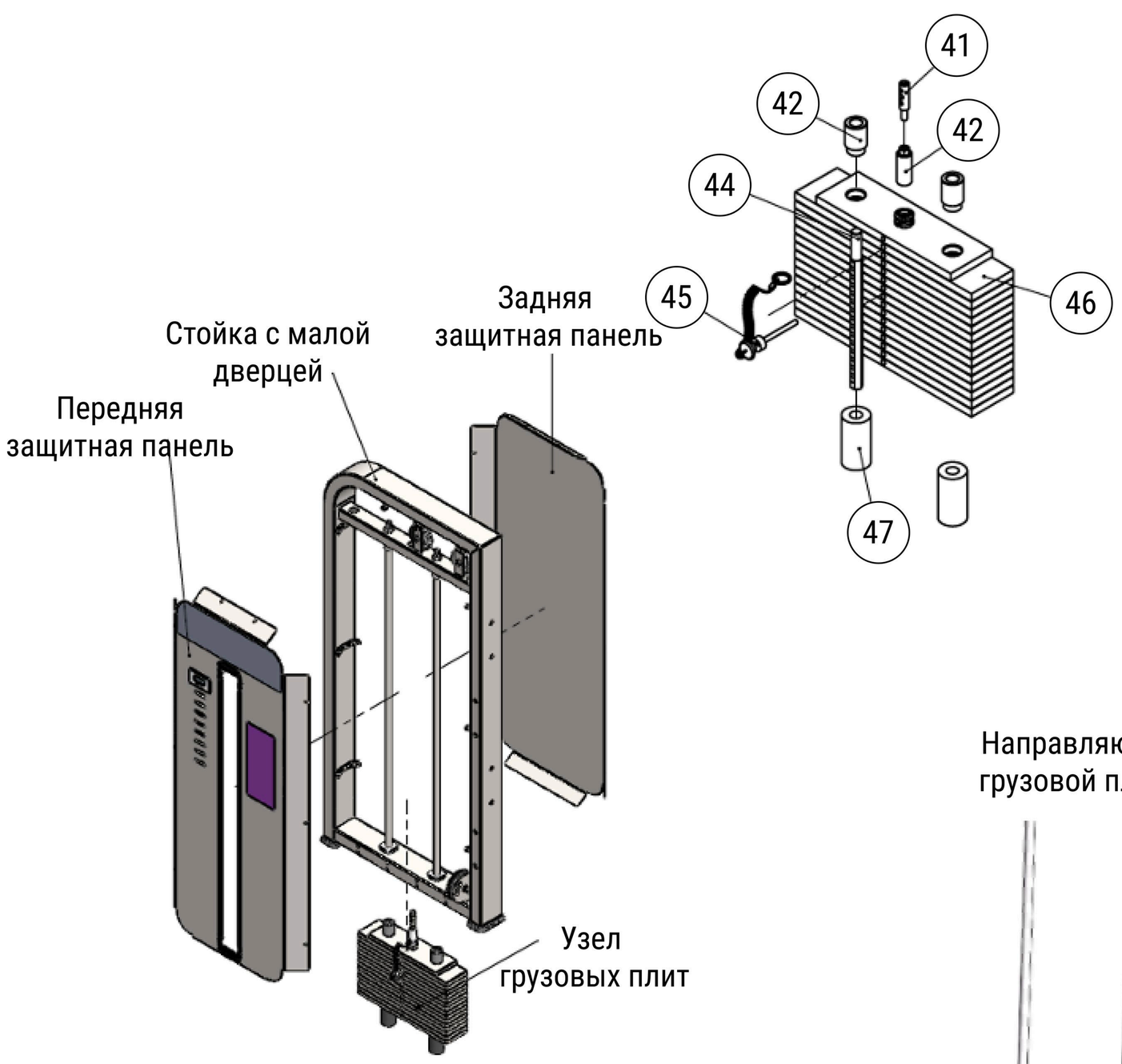


№	Наименование	Спецификация	Количество
13	Шестигранная гайка	M10	3
25	Передняя защитная панель		1
26	Задняя защитная панель		1
27	Узел грузовых плит		1
28	Фиксирующая втулка оси		2
30	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M10*75	2
32	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M5*10	32
33	Шайба (Плоская)	M5	32
39	Направляющая		1
40	Демпфирующая втулка		2

ЭТАПЫ СБОРКИ: ЧАСТЬ 5

Готовый продукт после сборки выглядит следующим образом.

Специальные указания по сборке блока грузовых плит ниже.



№	Наименование	Количество
39	Направляющая грузовой плиты	2
41	Зажим для троса	1
42	Соединитель троса	1
43	Внутренняя втулка	2
44	Штырь выбора грузовой плиты	1
45	Фиксирующий штифт грузовой плиты	1
46	Грузовая плита	20
47	Демпфирующая стойка	2

Этапы сборки узла грузовых плит:

1. Сначала поместите две демпфирующие стойки грузовых плит в монтажные пазы на самой нижней базовой трубе стойки с малой дверцей, затем вставьте две направляющие грузовых плит.
2. За исключением верхней плиты (первой плиты), укладывайте грузовые плиты одну за другой вдоль направляющих внутрь рамы стойки с малой дверцей.
3. С помощью 2 фиксирующих втулок направляющих грузовых плит и двух стопорных колец закрепите направляющие грузовых плит на верхней поперечной балке стойки с малой дверцей.
4. Вставьте собранный узел верхней плиты (включая штырь выбора грузовой плиты, зажим для троса и соединитель троса) в центральное отверстие грузовых плит. Примечание: узел верхней плиты является предварительно собранным компонентом и не требует дополнительной сборки.
5. Вставьте фиксирующий штифт грузовой плиты.

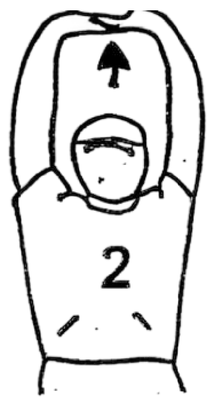
Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

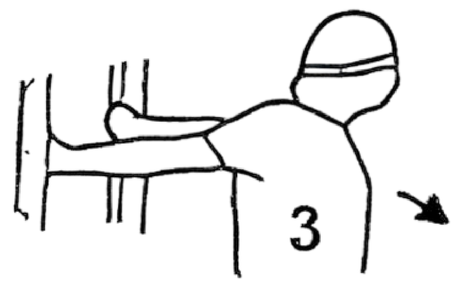
Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

Всегда делайте разминку перед началом тренировки. Выполняйте упражнения на растяжку перед началом тренировки и повторяйте упражнения на растяжку после тренировки, чтобы избежать травм. Всегда следите за тем, чтобы ваши тренировки были сбалансированными. Ниже мы приводим некоторые рекомендации по упражнениям на растяжку. Каждое упражнение повторяйте 3 раза.

Растяжка мышц рук
5 сек.

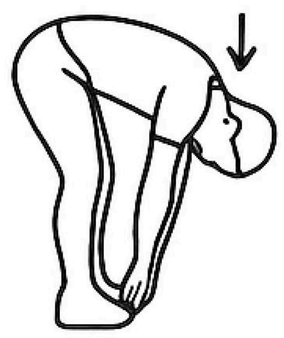


Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
20 сек.

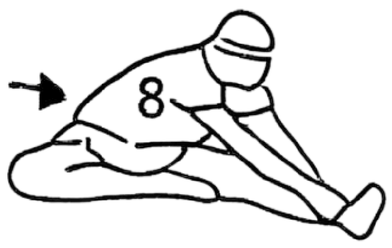
Удерживайте положение
20 сек.



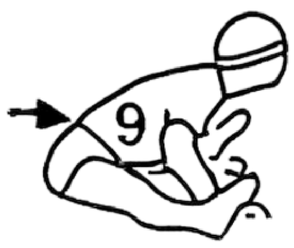
Удерживайте положение
20 сек.

Удерживайте положение
20 сек.

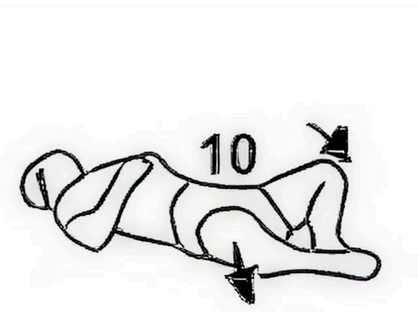
Удерживайте положение
30 сек.



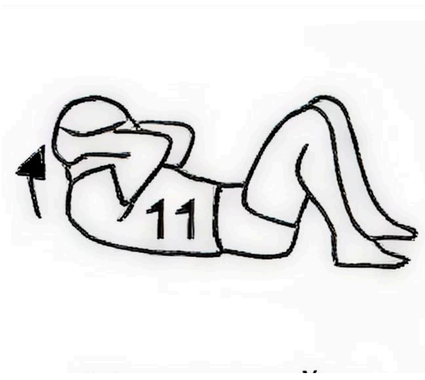
Растяжка каждой ноги
25 сек.



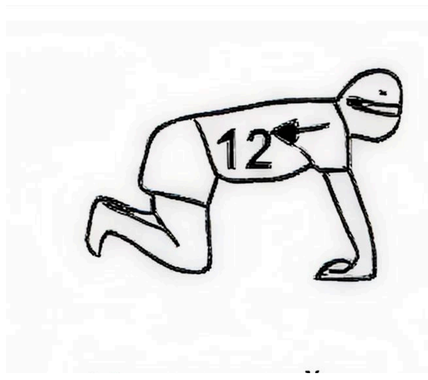
Удерживайте положение
30 сек.



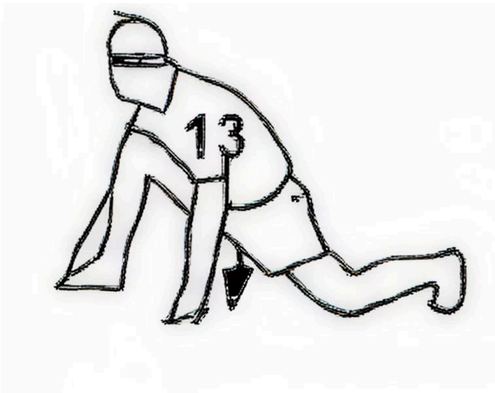
Удерживайте положение
20 сек.



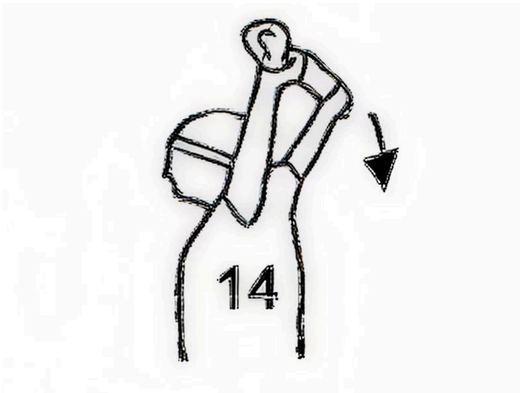
Растяжка каждой ноги
5 сек.



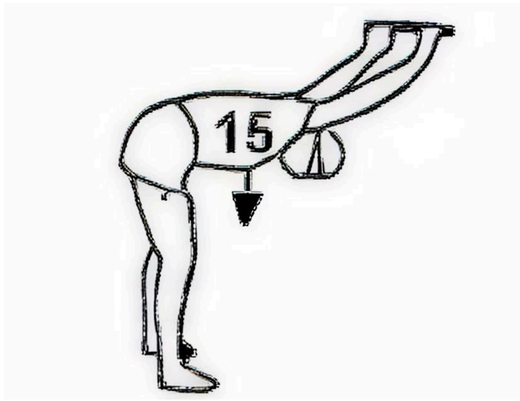
Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
25 сек.



Растяжка каждой ноги
20 сек.



Удерживайте положение
15 сек.

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.

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