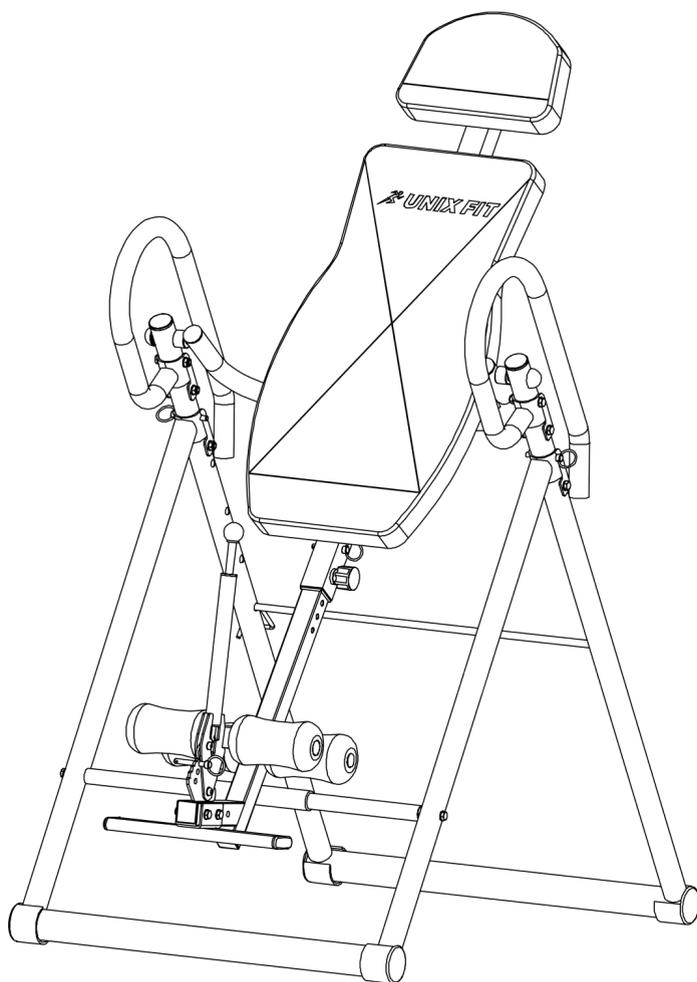




**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ UNIX FIT IV-120



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	4
Список деталей	5
Инструкция по сборке	7
Разминка	11
Выполнение упражнений	12

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

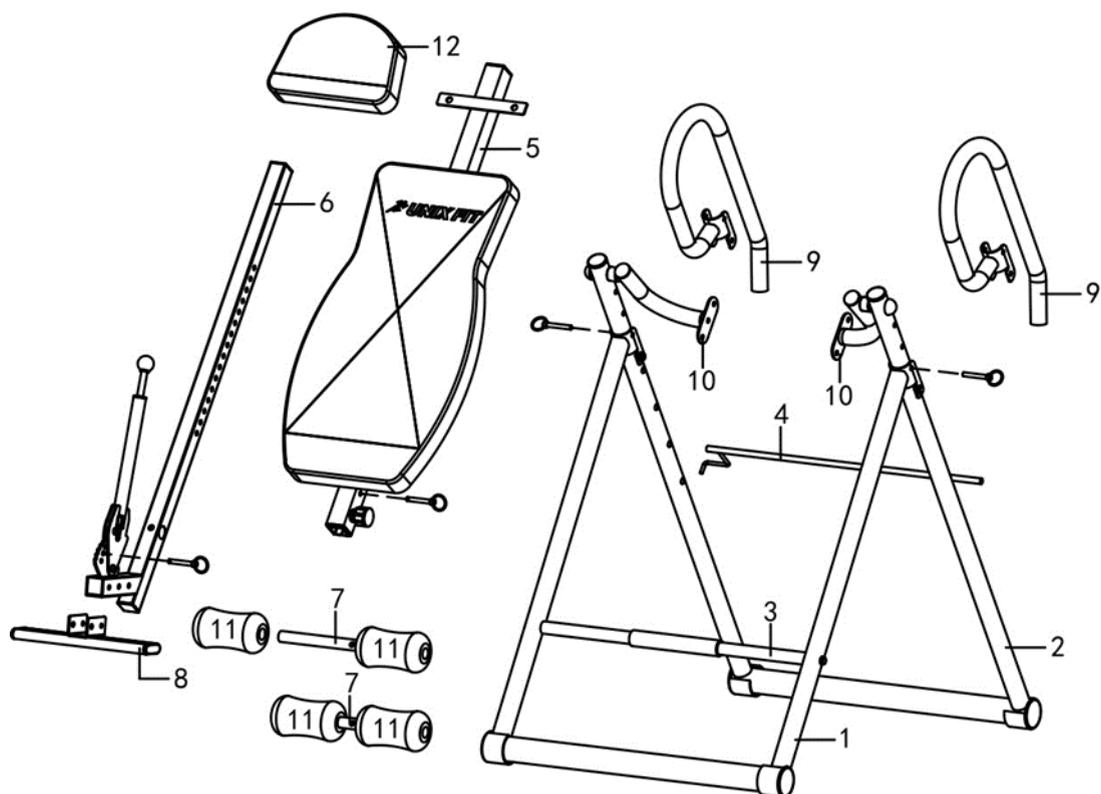
ВНИМАНИЕ:

Несовершеннолетние, пожилые люди и люди с ограниченными возможностями должны использовать оборудование под наблюдением.

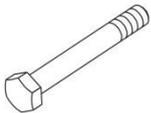
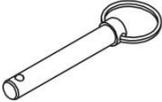
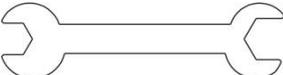
- Перед сборкой обязательно внимательно полностью прочитайте настоящее руководство. Только правильная сборка, обслуживание и эксплуатация оборудования могут обеспечить безопасность и эффективность тренировок.
- Перед началом любой программы упражнений уточните у врача, подходит ли данный тренажер для вашего организма. Консультация врача имеет особенно важное значение, если вы страдаете заболеваниями, связанными с сердечным ритмом, кровяным давлением и холестерином.
- Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Ненадлежащие или чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При обнаружении любого из следующих симптомов прекратите тренировку: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение недомогания, головокружение или тошнота. В случае появления любого из этих признаков перед продолжением программы физических упражнений вам следует проконсультироваться с врачом.
- Не подпускайте детей близко к тренажеру. Устройство предназначено для использования только взрослыми людьми.
- В целях обеспечения безопасности устанавливайте тренажер на специальном защитном покрытии. Для обеспечения безопасности оставьте вокруг него не менее 0,5 метра свободного пространства.
- Регулярно проверяйте надежность фиксации гаек и винтов. Будьте осторожны при использовании тренажера. Если вы обнаружили какой-либо дефект или услышали посторонний шум, немедленно прекратите тренировку. Не возобновляйте использование тренажера до тех пор, пока проблема не будет решена.
- Для тренировок выбирайте плотно облегающую одежду, чтобы не допустить ее попадания в подвижные механизмы тренажера. Помните, что неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут привести к тяжелым последствиям.
- Оборудование подходит только для домашнего или внутреннего использования.
- Будьте осторожны при перемещении тренажера во избежание повреждений.
- Сохраните данное руководство и инструменты, входящие в комплект поставки, для дальнейшего использования.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Передняя опора (П/Л)	1	8	Подножка	1
2	Задняя опора (П/Л)	1	9	Поручни (П/Л)	2
3	Передняя планка	1	10	Крепление спинки	2
4	Задняя планка	1	11	Трубки с накладками	4
5	Спинка	1	12	Подголовник	1
6	Регулятор высоты	1			
7	Рама для разгибания ног	2			



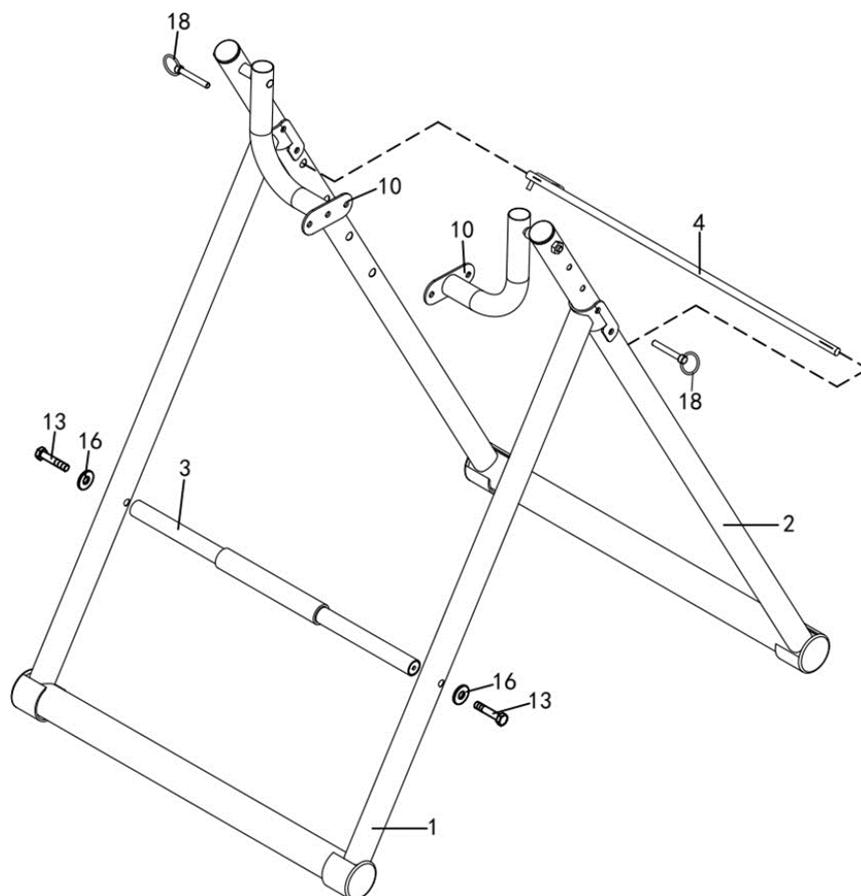
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ КРЕПЕЖА

№	Наименование	Изображение	Характеристики	К-во
13	Шестигранный винт		M8x55	8
14	Шестигранный винт		M8x16	6
15	Гайка		M8	10
16	Плоская шайба		Ф8.5*φ16*1.2	24
17	Винт с плоской головкой		M6x16	2
18	Штифт с кольцом		φ8x55	4
19	Ручка		M16x20	1
20	Гаечный ключ-1		13#-17#	1
21	Гаечный ключ -2		14#-17#	1
22	Шестигранный ключ		5#	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

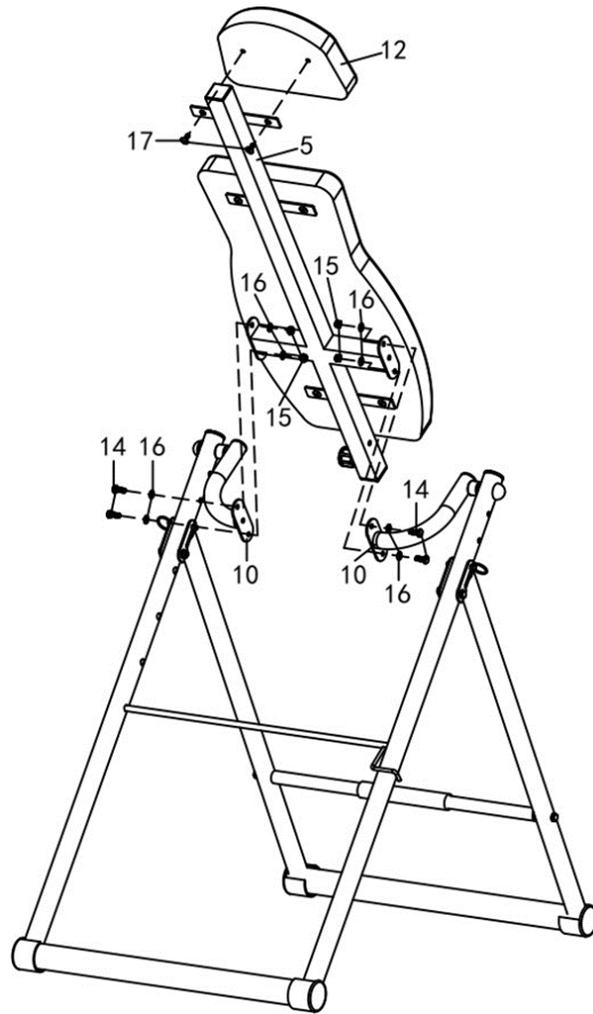
Шаг 1

- Соедините переднюю планку (3) и переднюю опору (1) с помощью шестигранного винта (13) и плоской шайбы (16).
- Аналогично соедините заднюю планку (4) и заднюю опору (2). Заднюю планку можно убирать, если вы планируете выполнять вертикальную стойку на руках.



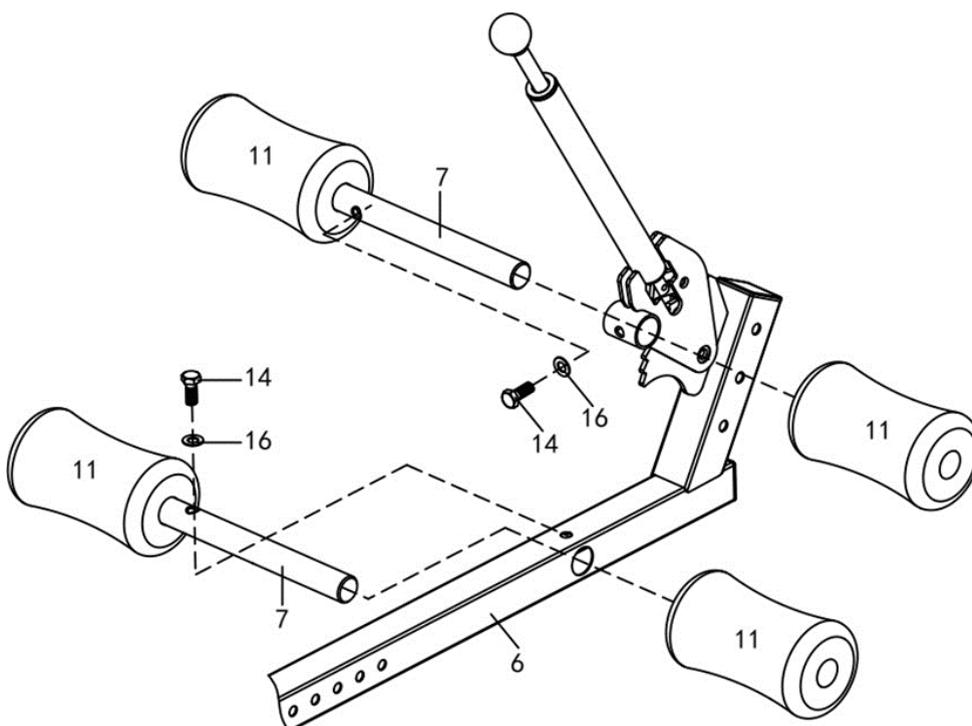
Шаг 2

- А. Закрепите подголовник (12) на спинке (5) с помощью винта с плоской головкой (17).
- В. Закрепите спинку (5) на креплениях спинки (10) с помощью шестигранного винта (14), плоской шайбы (16) и гайки (15).



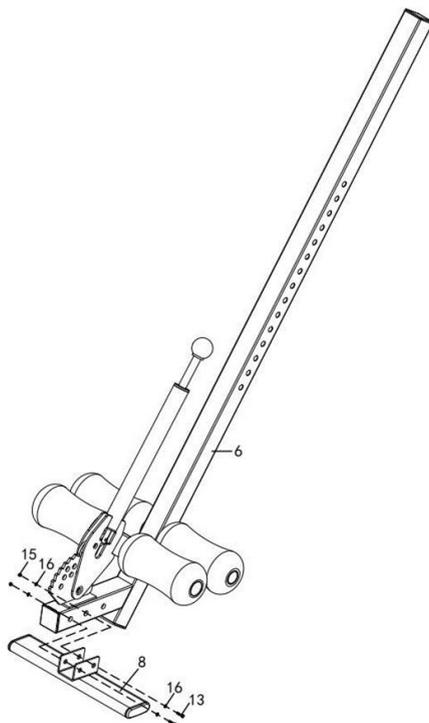
Шаг 3

- Соедините раму для разгибания ног (7) и регулятор высоты (6), используя шестигранный винт (14) и плоскую шайбу (16). Закрепите трубки с накладками (11) на раме для разгибания ног (7).



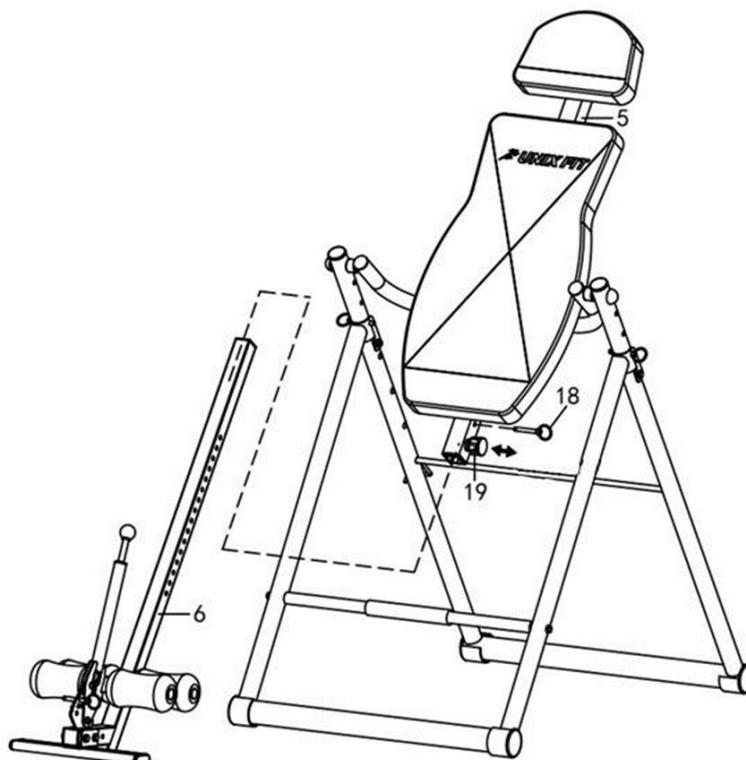
Шаг 4

- Закрепите подножку (8) на регуляторе высоты (6) с помощью шестигранного винта (13), плоской шайбы (16) и гайки (15).



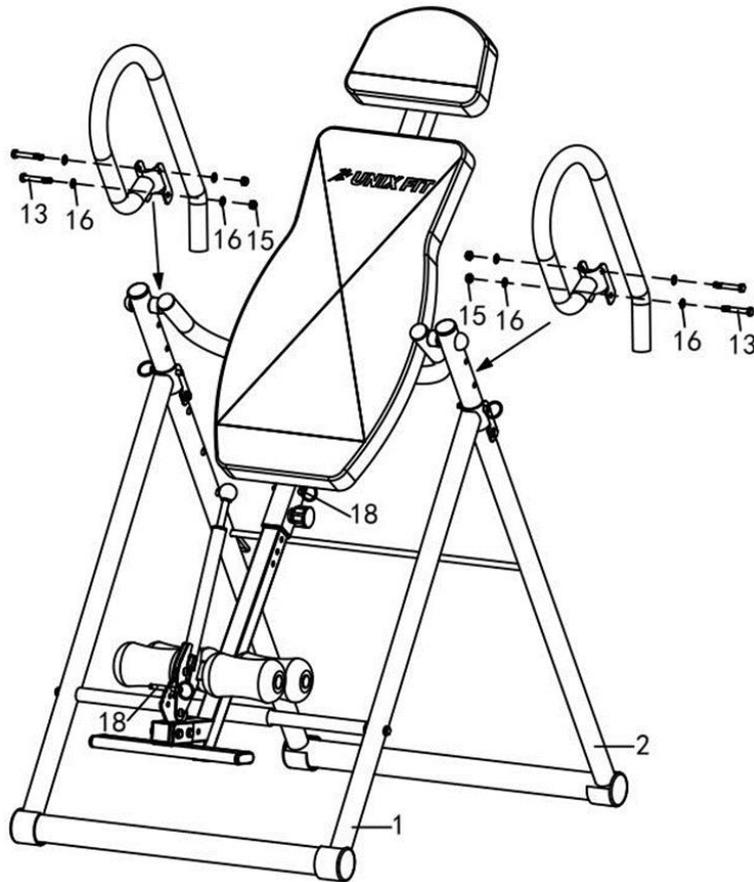
Шаг 5

- Закрепите регулятор высоты (6) на спинке (5), отрегулируйте высоту и используйте штифт (18) и ручку (19) для фиксации.



Шаг 6

- Закрепите левый и правый поручни(9) на спинке (2) с помощью шестигранного винта (13), плоской шайбы (16) и гайки (15).
- Теперь осталось зафиксировать положение подножки (8) и трубок с накладками (11), помните о необходимости установки штифта (18). Его использование гарантирует безопасность тренажера.



РАЗМИНКА

Растяжка: в первую очередь рекомендуется сделать растяжку. Мышцы лучше показывают себя во время тренировок, если их предварительно разогреть с помощью растяжки. Перед любой программой упражнений необходимо сделать растяжку в течение 5-10 минут.

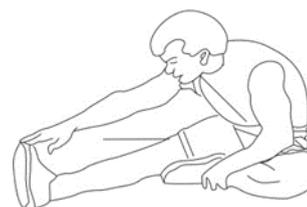
■ Наклоны вперед

Слегка согните ноги в коленях, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, обеими руками коснитесь пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



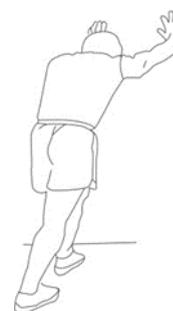
■ Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте на пол или на подушку, вытяните вперед одну ногу, отведя в сторону другую. Попробуйте коснуться рукой пальцев ног и удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги



■ Растяжка голеней

Используйте стену или дерево в качестве опоры. Отведите одну ногу назад. Другую ногу поставьте прямо и держите пятку прижатой к земле. Наклонитесь вперед, уперевшись руками в стену или дерево. Удерживайте положение 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



■ Растяжка квадрицепса.

Уперевшись рукой о стену или стол, потянитесь правой рукой назад, возьмитесь за правую пятку и потяните ее к бедру, пока не почувствуете, что передние мышцы ног напряглись. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



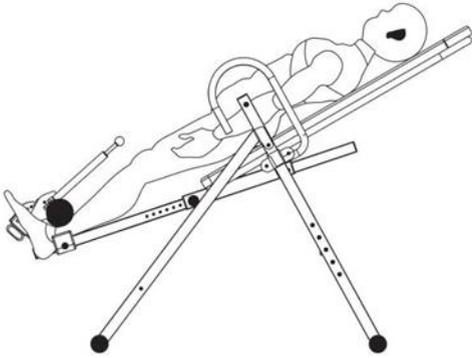
■ Растяжка голеней

Используйте стену или дерево в качестве опоры. Отведите одну ногу назад. Другую ногу поставьте прямо и держите пятку прижатой к земле. Наклонитесь вперед, уперевшись руками в стену или дерево. Удерживайте положение 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза

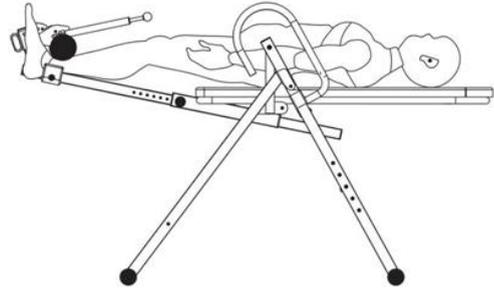


ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

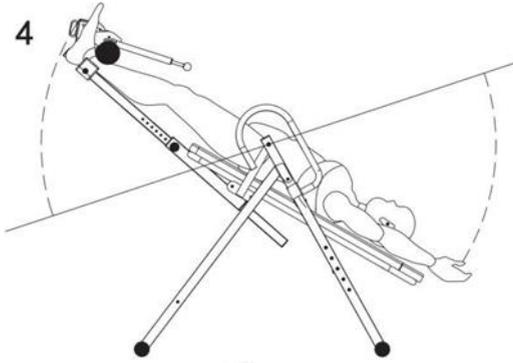
1



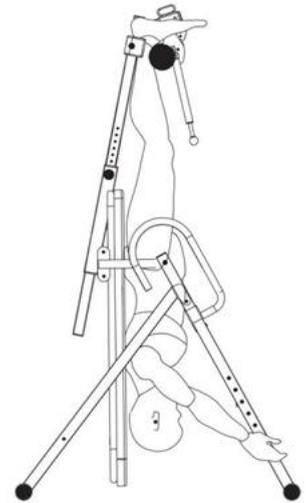
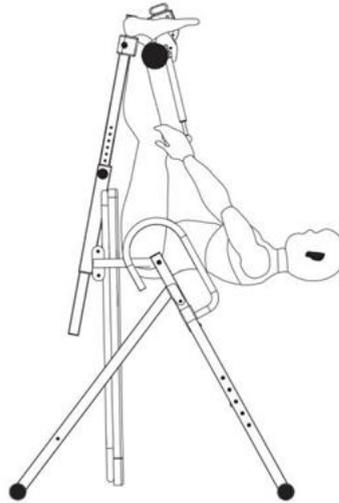
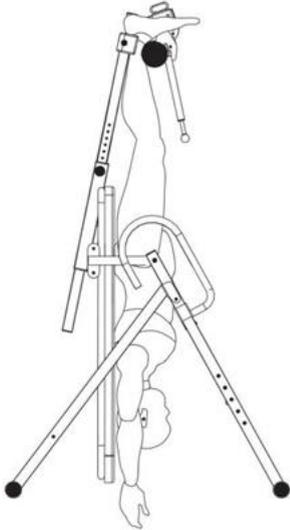
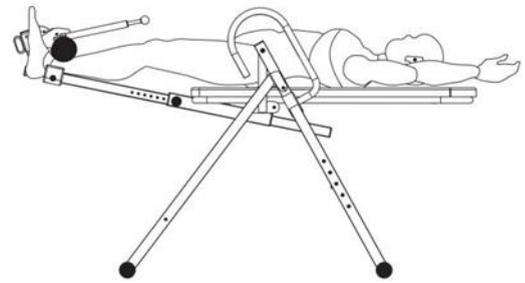
2



4



3



Тренируйтесь

вместе с

UNIX

FIT

