



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ТРЕНАЖЁР ЖИМ НОГАМИ 45 ГРАДУСОВ / ГАКК МАШИНА UNIX FIT PRO (UC-1662)



ВАЖНО

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство. Сохраните данное Руководство для дальнейшего использования.

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



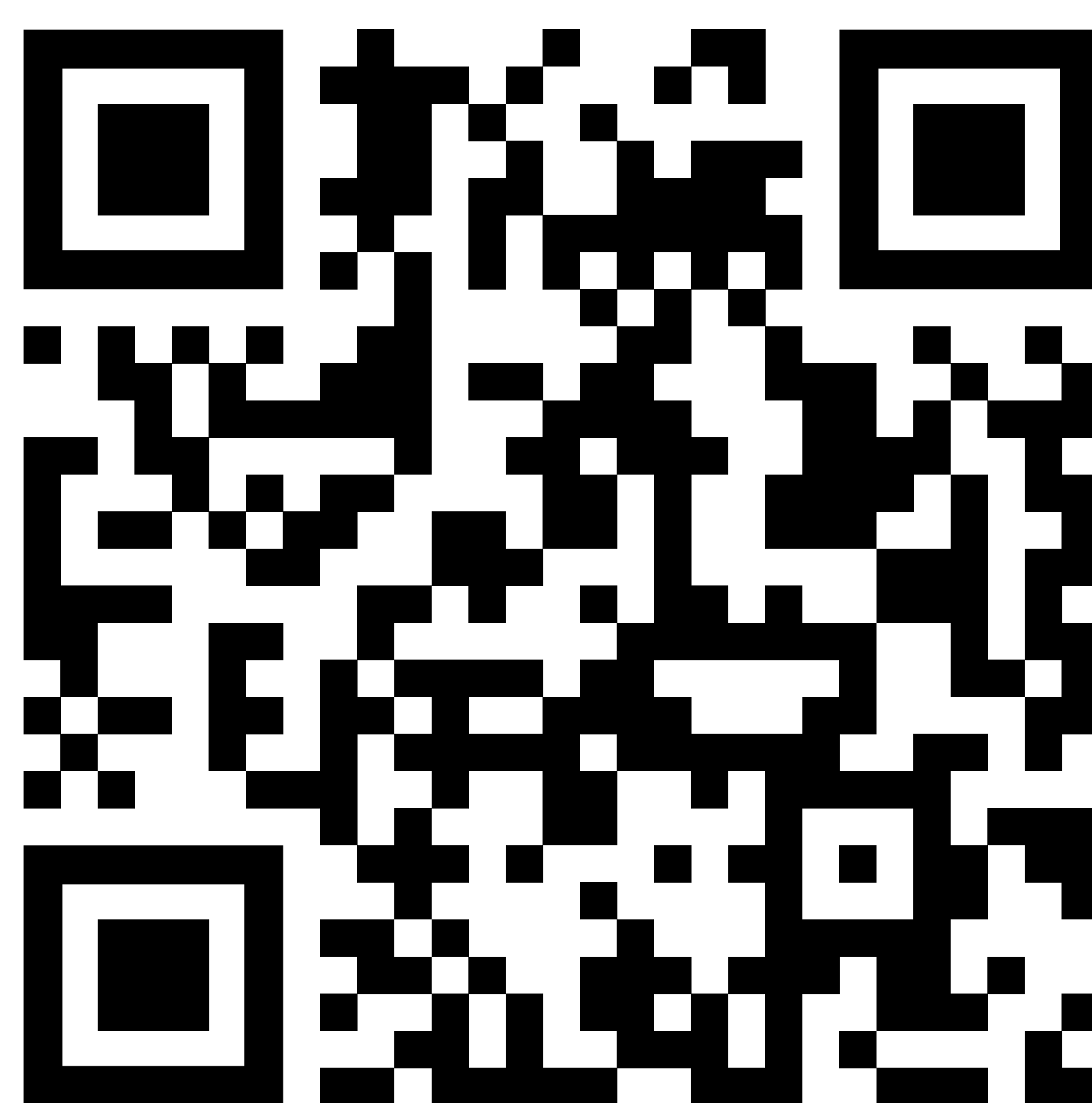
Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор тренажёра. Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой тренажёра и началом тренировок.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу <https://unixfit.ru/> в разделе «Покупателям».

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

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.

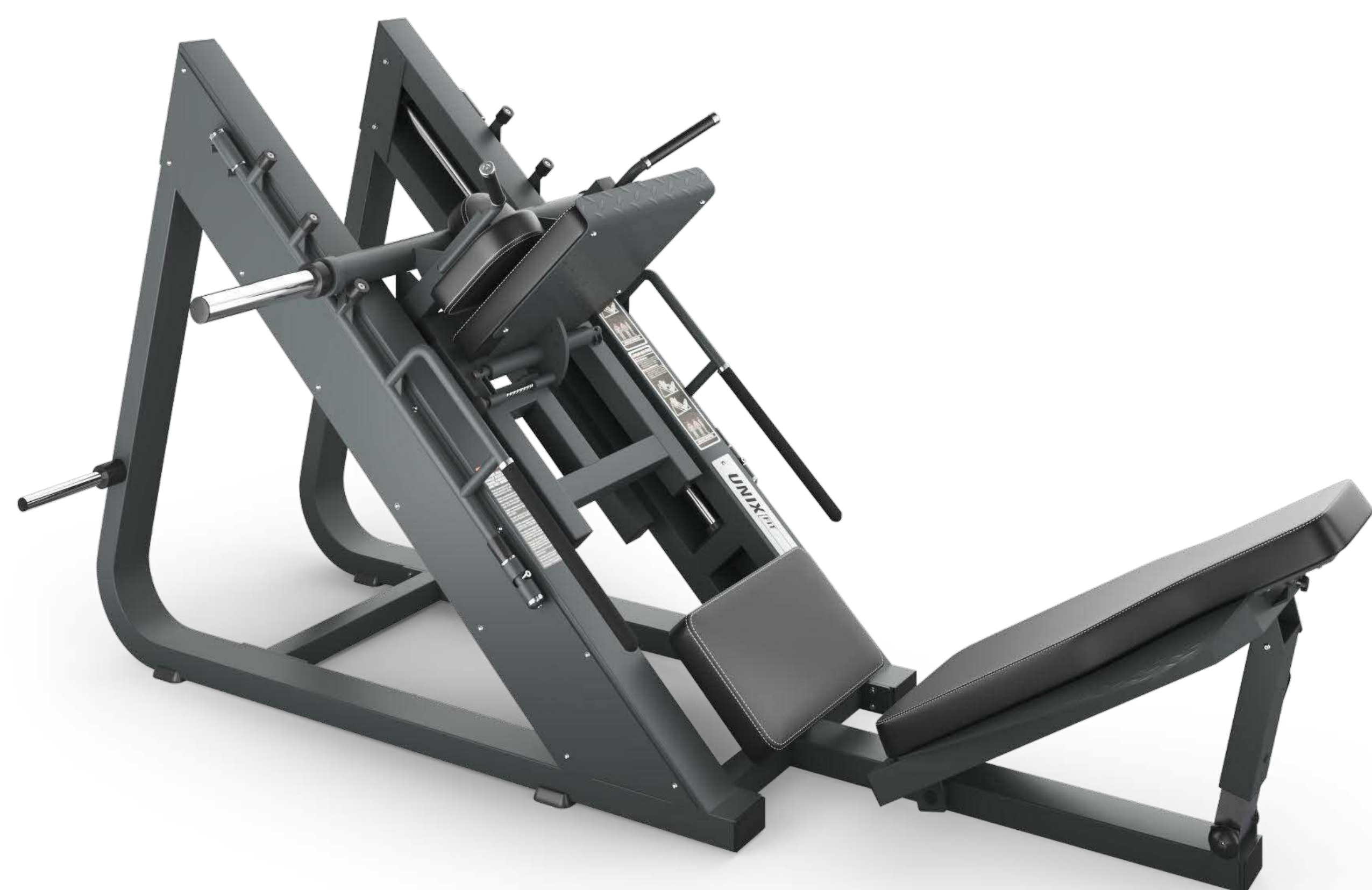
ВНИМАНИЕ

Перед началом тренировок 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.

Общие положения и описание устройства



Тренажёр Жим ногами 45 градусов / Гакк машина UNIX Fit PRO (UC–1662) — профессиональное устройство для развития и тренировки ягодиц, мышц бедра и голени. Конструкция тренажёра позволяет выполнять широкий спектр упражнений для ног. Тренажёр легко настраивается под конкретного пользователя. Изменение положения опоры для ног делает тренировки более комфортными и менее травматичными. Спинка устройства, размещённая под углом 45 градусов, разгружает спину, снимает напряжение с позвоночника и поясницы, предупреждает появление травм во время занятий на тренажёре. В конструкции предусмотрены основной гриф для установки дисков утяжелителей и дополнительные грифы для хранения дисков.

Возможность в широком диапазоне регулировать весовую нагрузку делает устройство универсальным и подходящим для тренировок как новичкам, так и профессионалам.

Тренажёр может использоваться как в тренажёрном зале, так и дома. **Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 2350 x 1630 x 1270 мм

Вес нетто: 235 кг

Вес брутто: 279 кг

Рама: стальной профиль 3 мм, прямоугольная, двойная порошковая окраска

Техника безопасности при использовании тренажёра

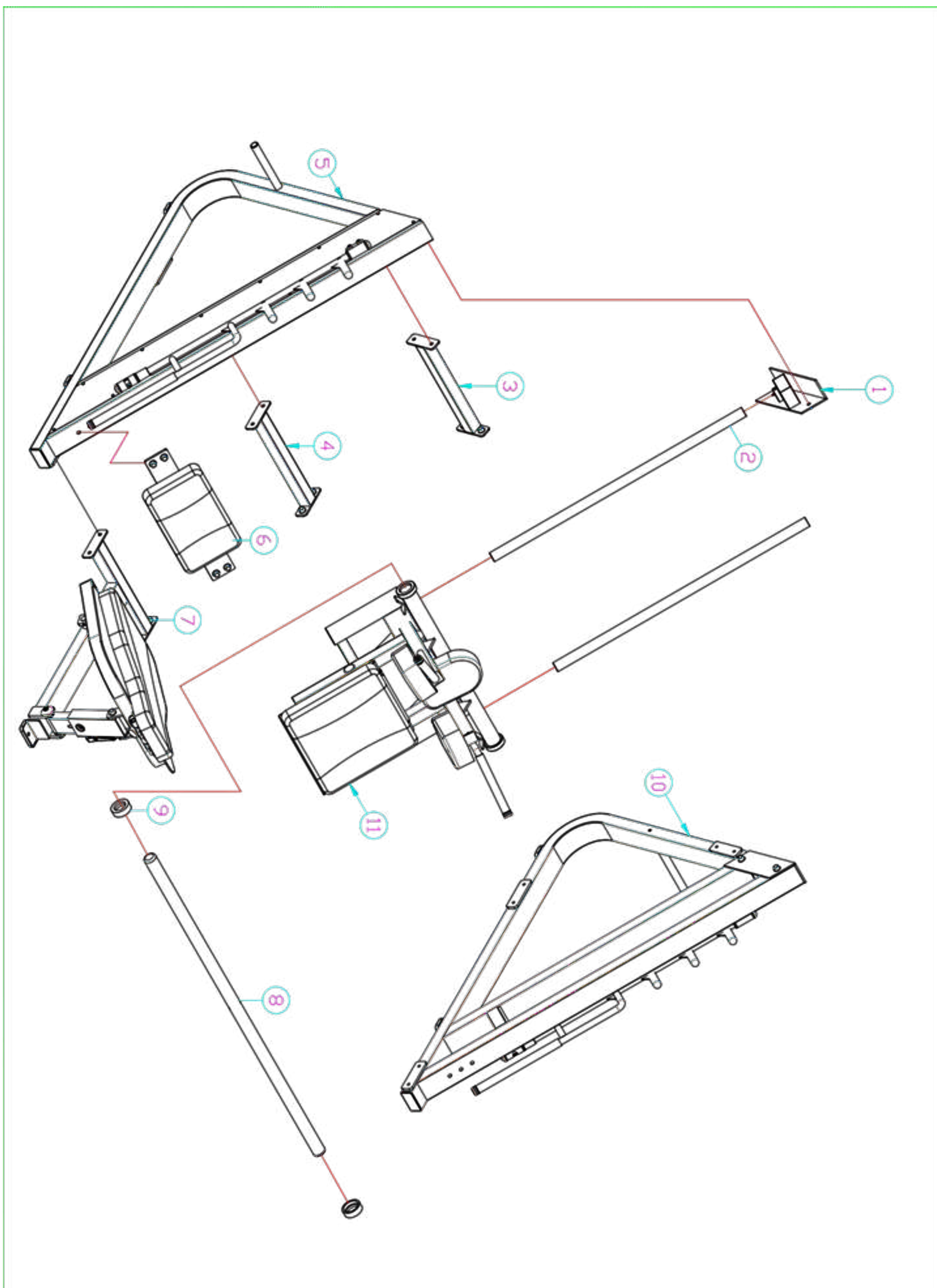
ВАЖНО!

- 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 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 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.

Общая инструкция по сборке тренажёра



№	Деталь	Кол-во
1	Кронштейн крепления направляющих	2
2	Направляющая спинки	2
3	Верхняя соединительная планка	1
4	Нижняя соединительная планка	1
5	Правая боковая рама	1
6	Поперечная планка с накладкой	1

№	Деталь	Кол-во
7	Спинка с подушкой в сборе	1
8	Основной гриф для утяжелителей	1
9	Заглушка грифа	2
10	Левая боковая рама	1
11	Платформа упорная	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Найдите правую (5) и левую (10) боковые рамы, верхнюю (3) и нижнюю (4) соединительные планки, а также поперечную планку с накладкой (6). Спинка с подушкой (7) собрана на заводе и не требует дополнительных действий. Разместите вышеуказанные элементы конструкции (5), (10), (3), (4), (6) и (7) согласно схеме сборки. Соедините их между собой подходящими болтами и гайками, но не затягивайте крепёж слишком сильно — они должны лишь фиксировать детали.

Платформа для ног/сиденье (11) (модуль А) собрана на заводе и не требует дополнительных действий.

Найдите две направляющие (2) и два кронштейна (правый и левый) крепления направляющих (1). Обратите внимание: левый и правый кронштейны должны устанавливаться на соответствующую им сторону тренажёра!

Для установки модуля А потребуется минимум четыре человека:

Двое ассистентов поднимают модуль (или используют подъемное оборудование).

Третий ассистент вставляет одну направляющую в правый линейный подшипник модуля А.

Четвёртый ассистент вставляет вторую направляющую в левый линейный подшипник модуля А.

Третий и четвертый ассистенты фиксируют основание направляющих в пазах.

Установите кронштейны №1 на верхнюю часть направляющих и закрепите их болтами.

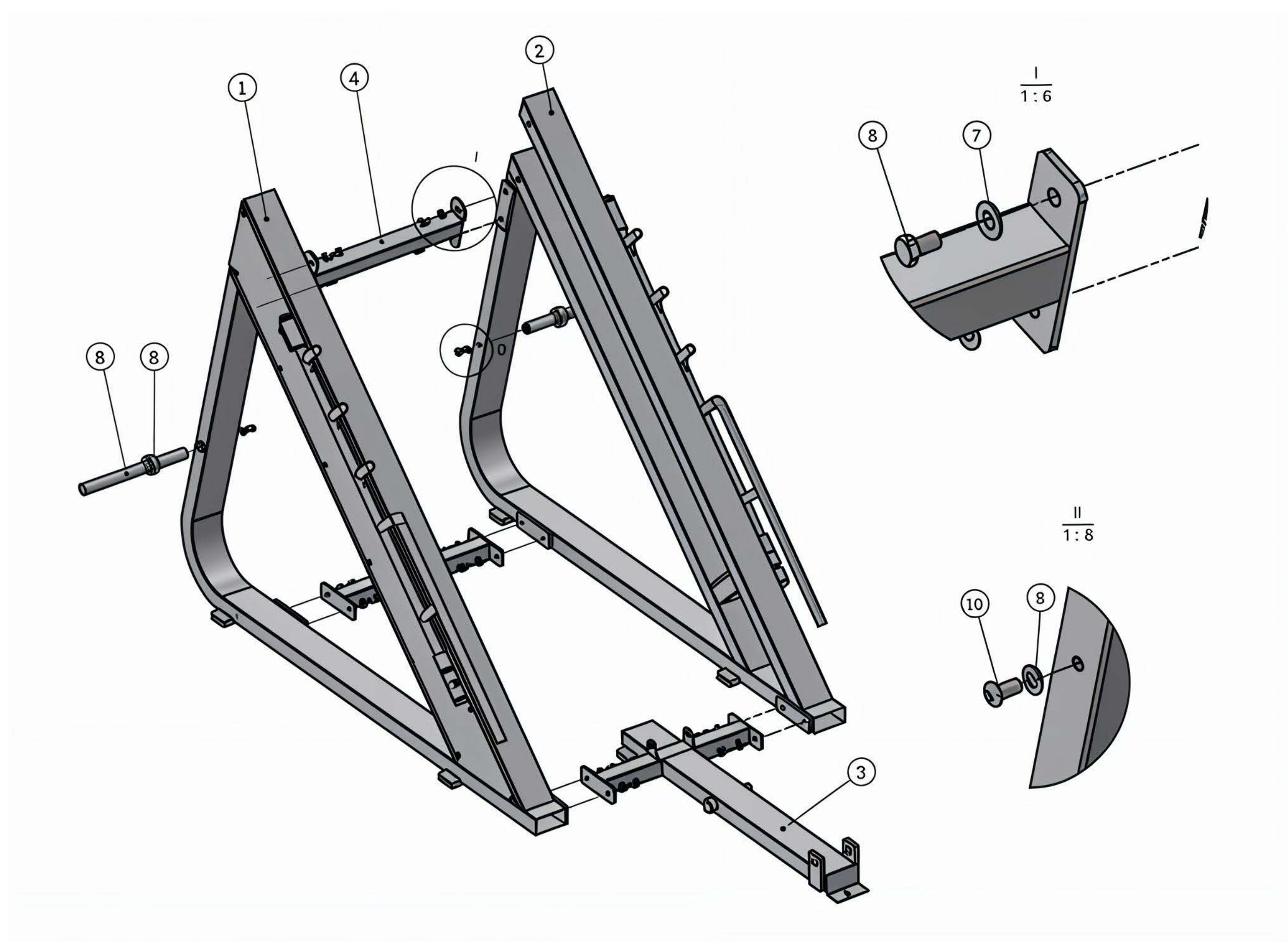
Вставьте гриф для утяжелителей (8) в трубку упорной платформы (11) и зафиксируйте винтом. Полностью затяните все болты и гайки в соединениях устройства.

Подробная пошаговая инструкция

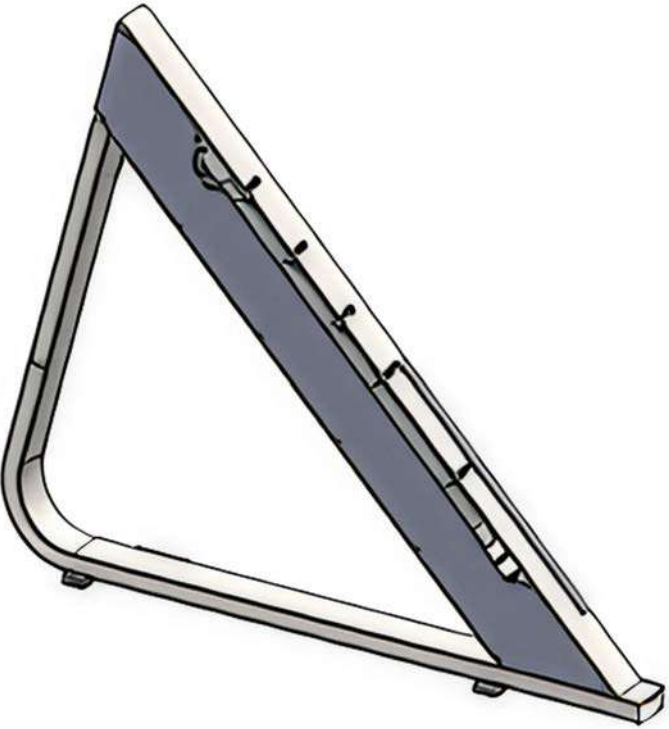
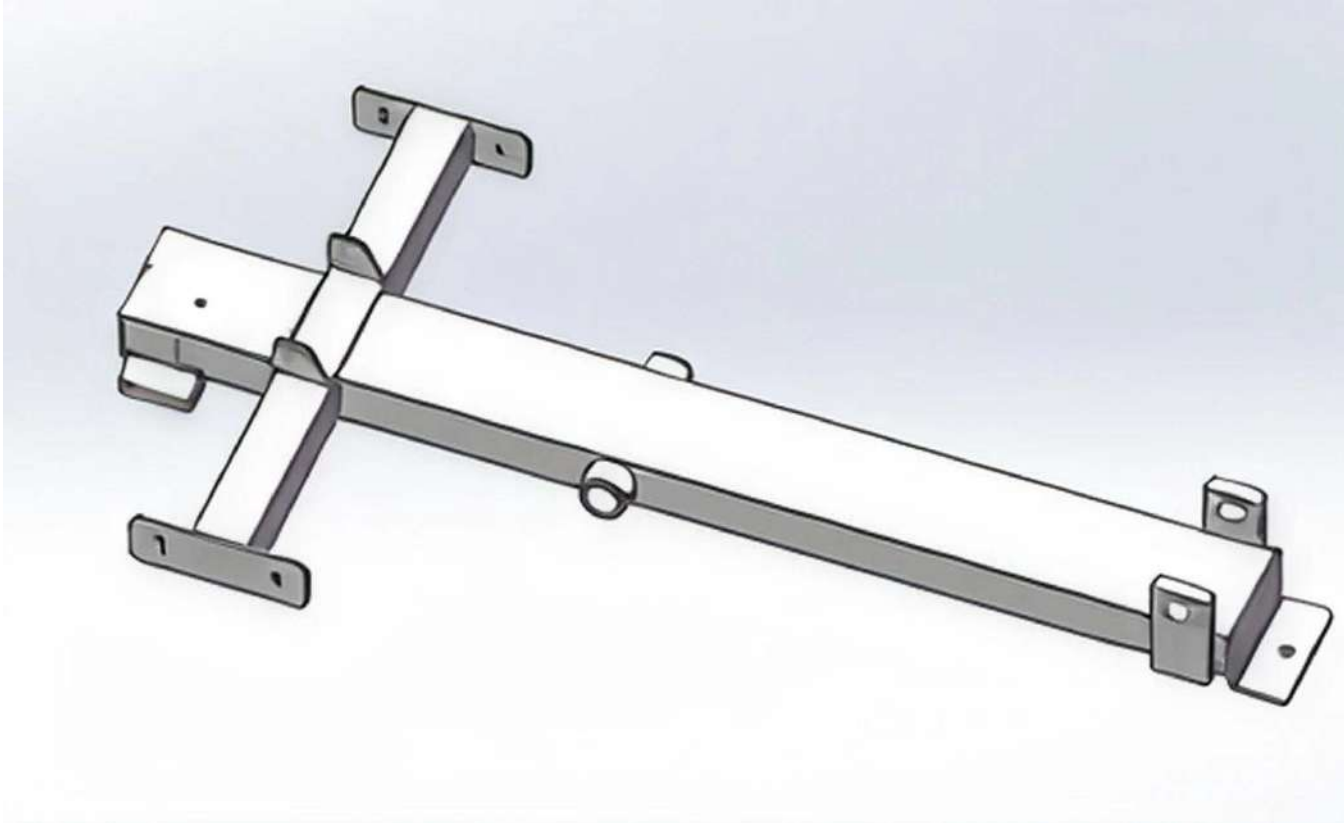
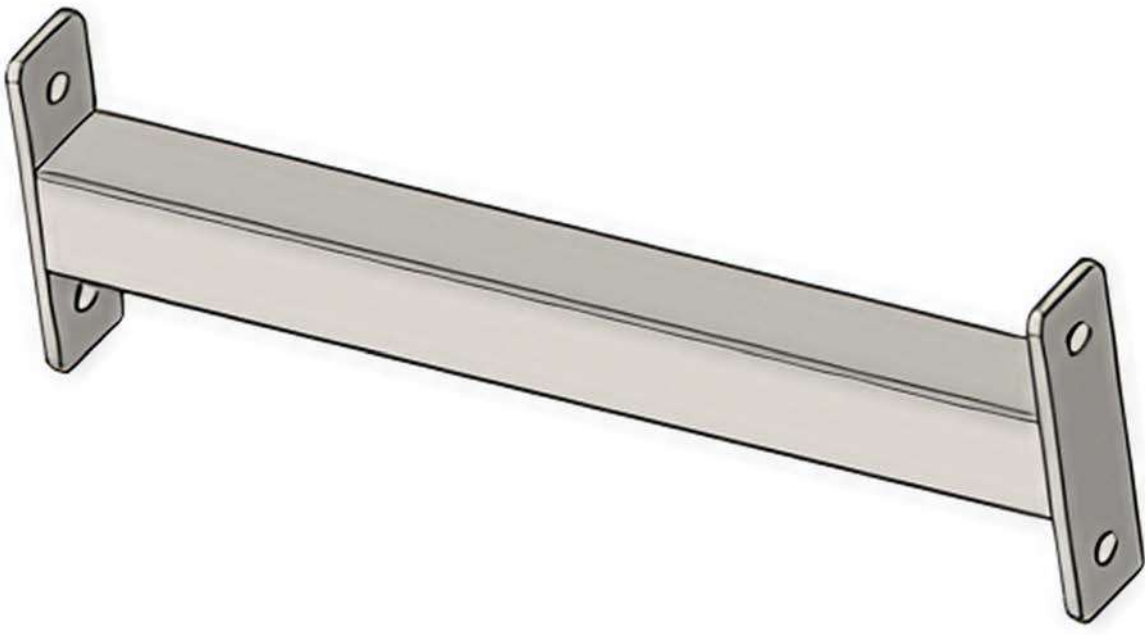
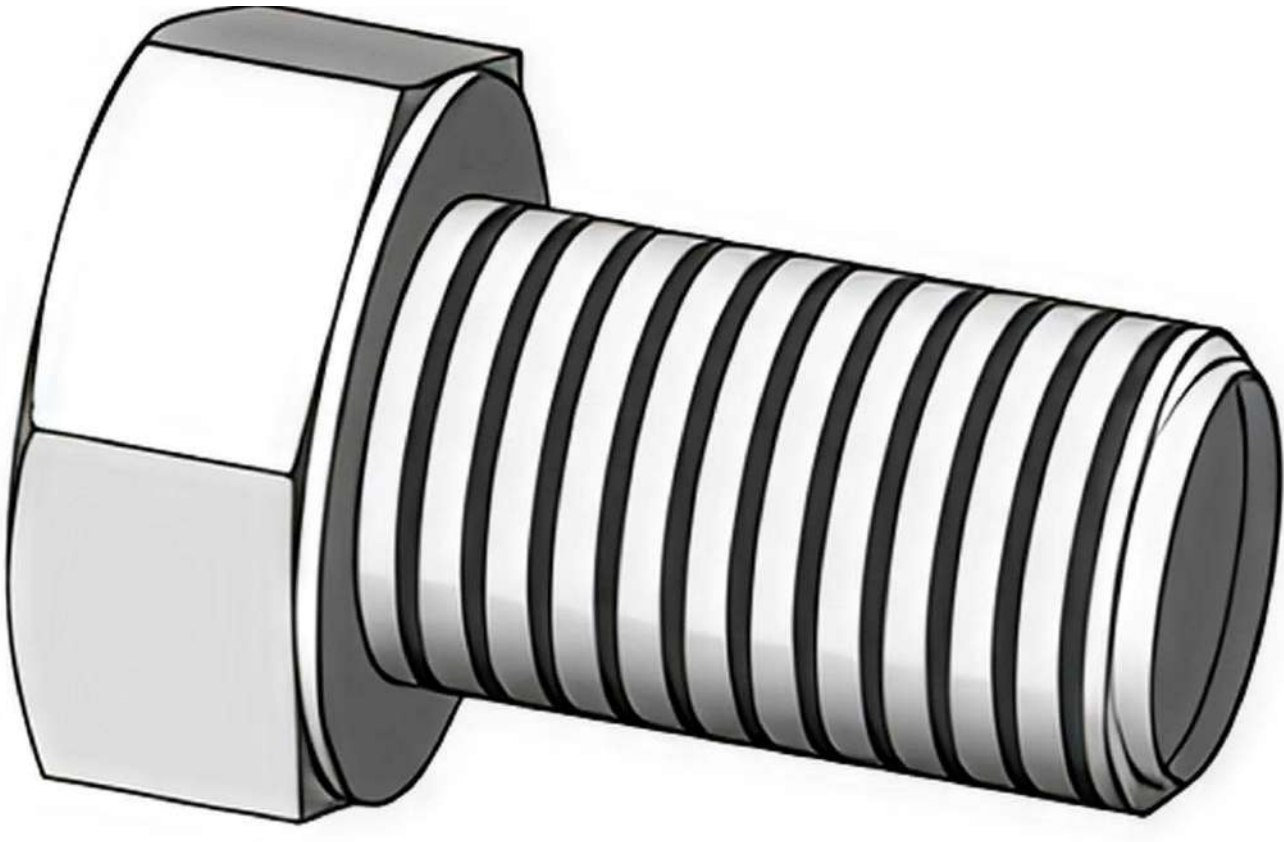
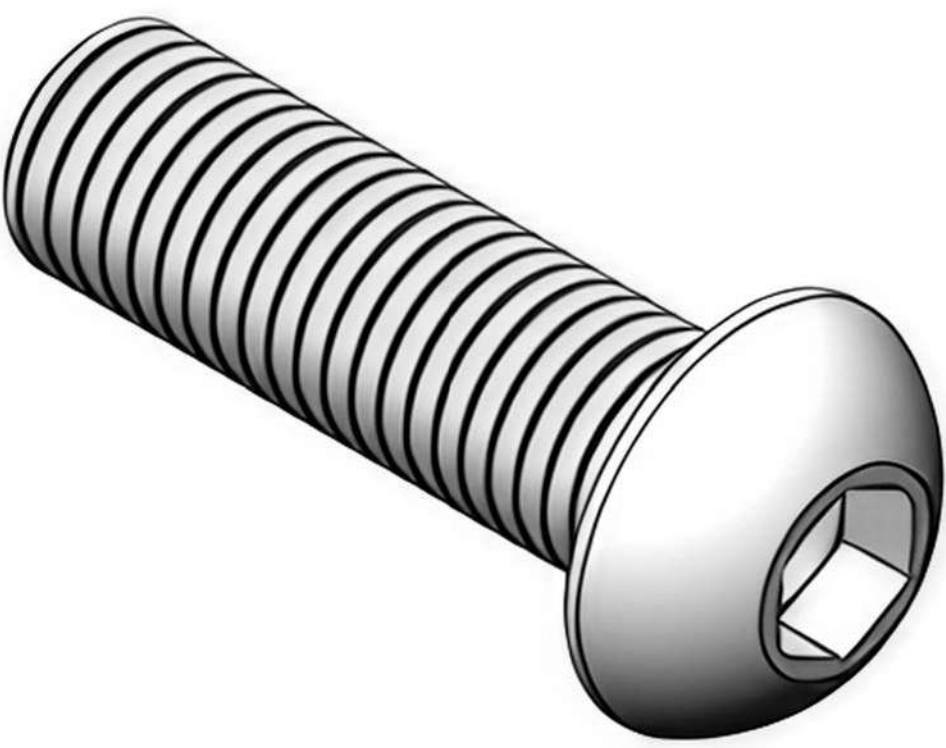
ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Схема сборки на шаге 1.



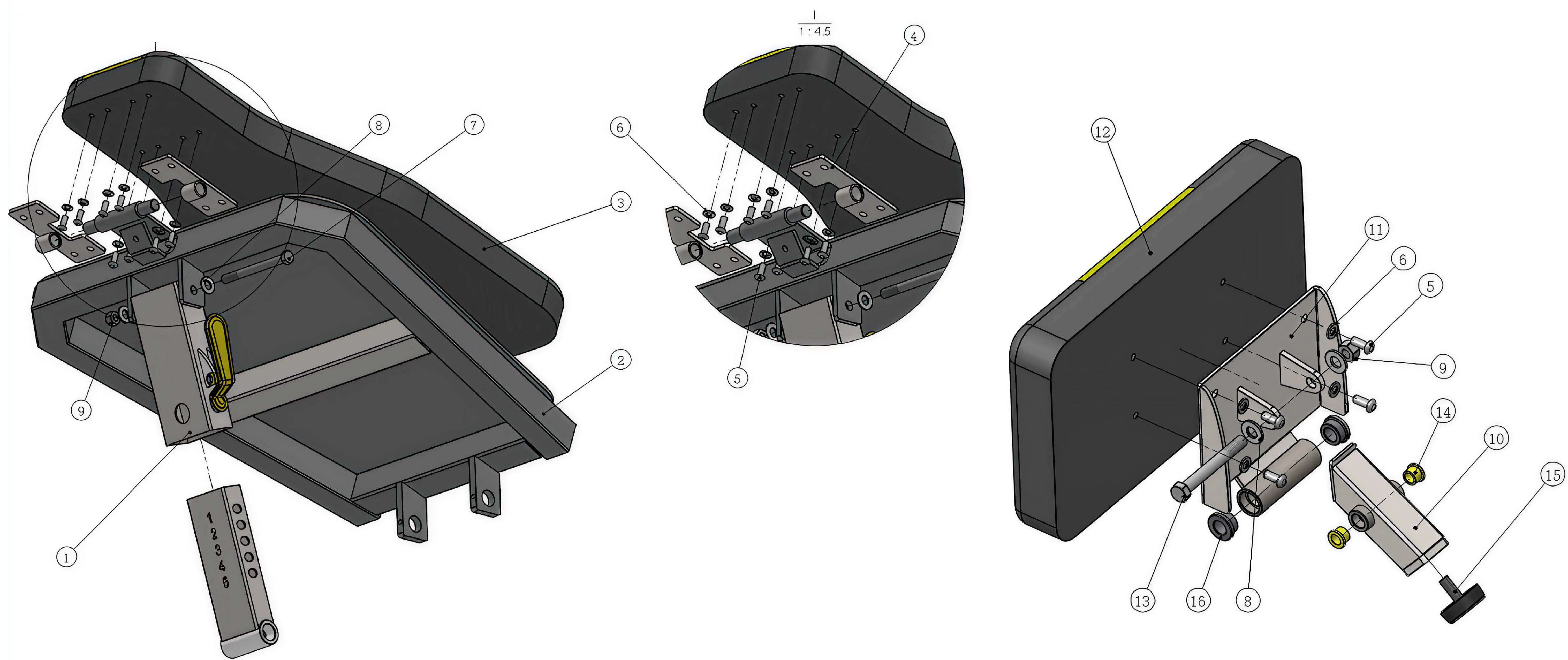
Детали и элементы для сборки тренажёра на шаге 1

1. Левая боковая рама (гроверная)  1 шт	2. Правая боковая рама (плоская)  1 шт	3. Опора спинки  1 шт	4. Соединительные планки  2 шт
5. Гриф малый для утяжелителей  2 шт	6. Болты M12×20  12 шт	7. Шайбы M12  12 шт	8. Амортизационная накладка  2 шт
9. Шайбы M10  2 шт	10. Винты M10×20  2 шт		

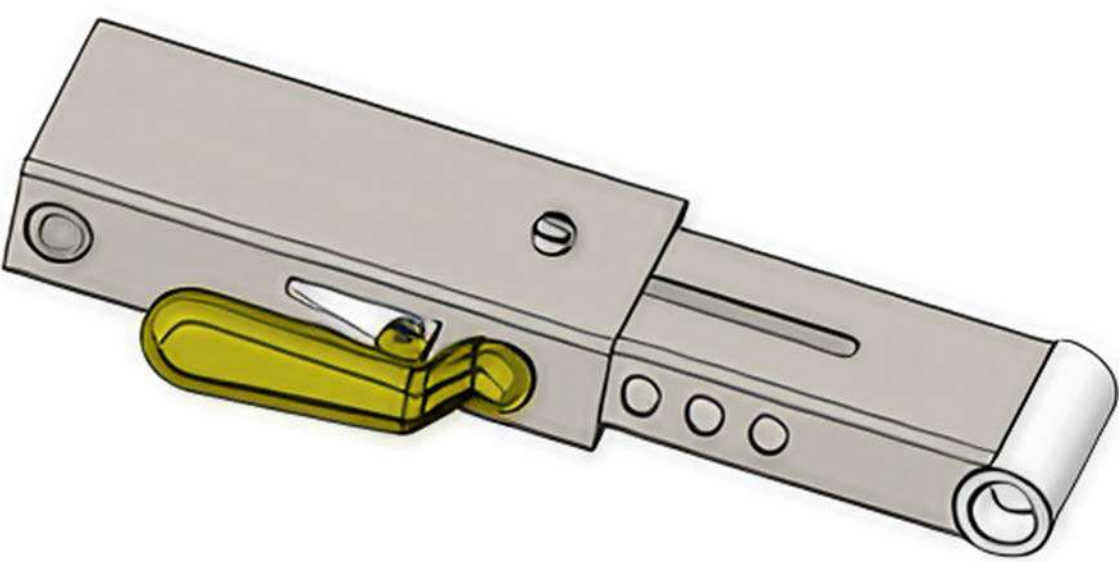
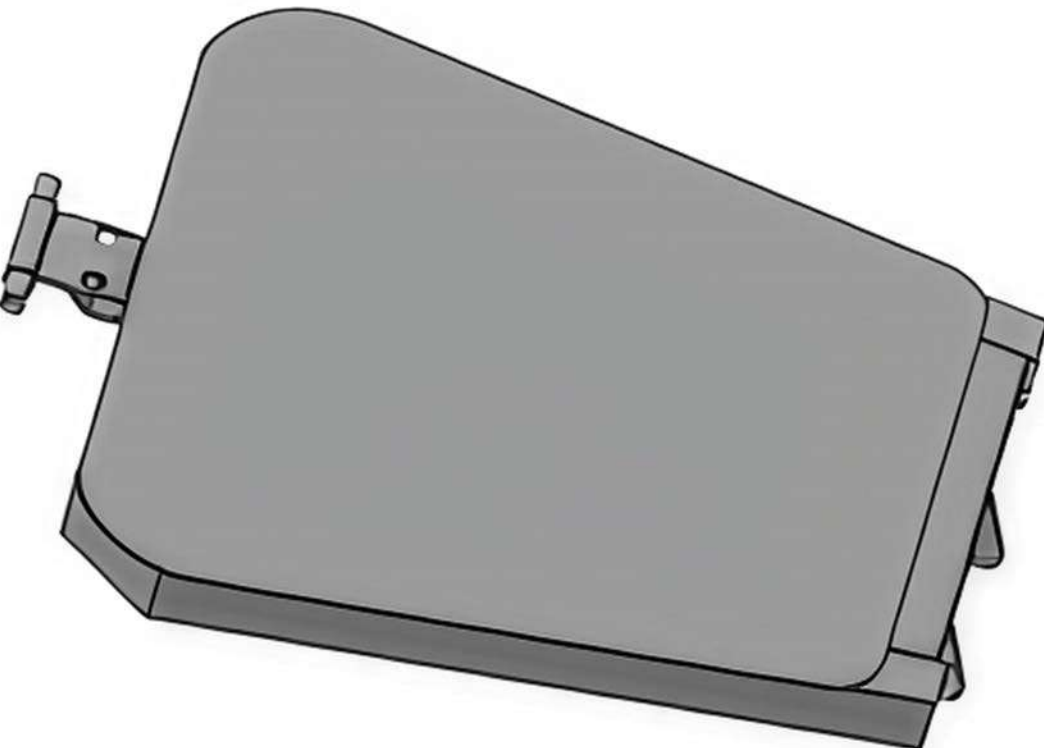
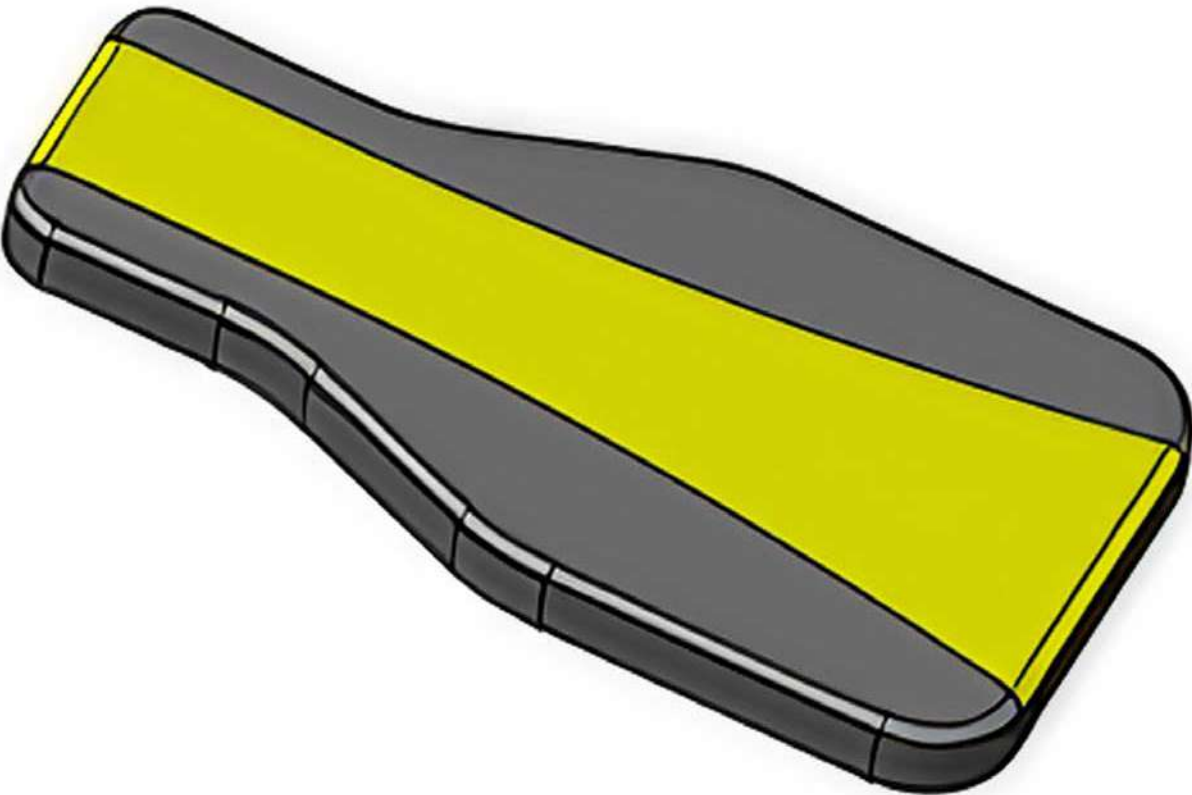
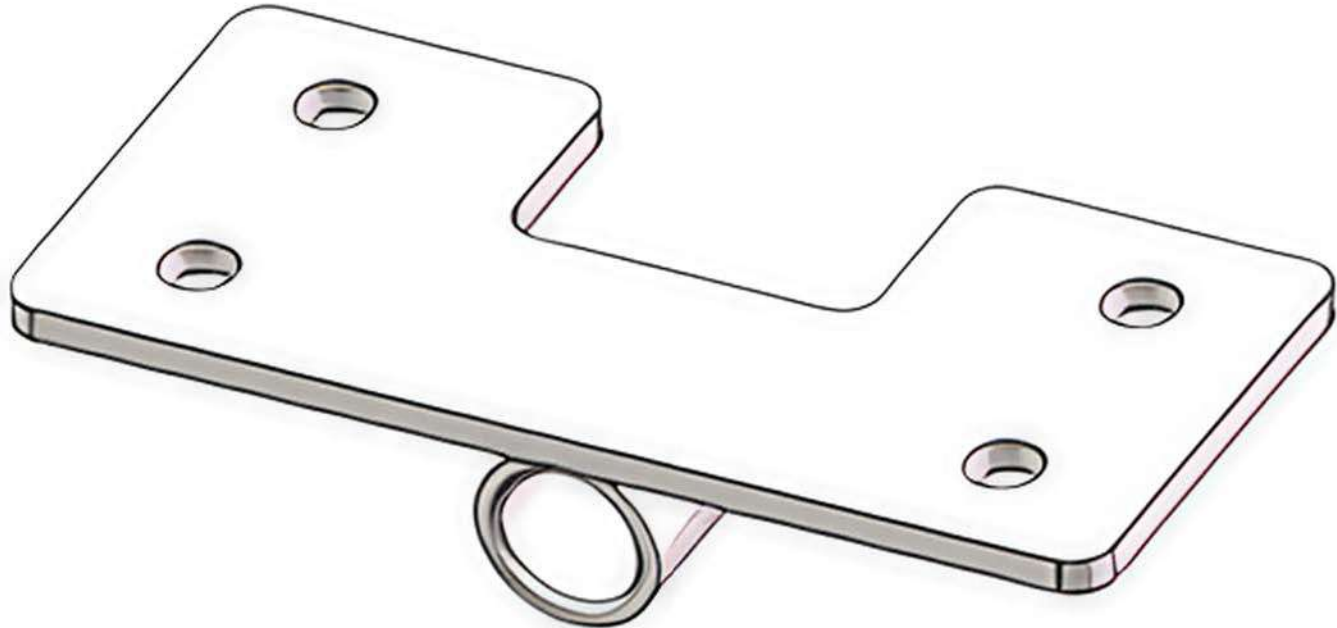
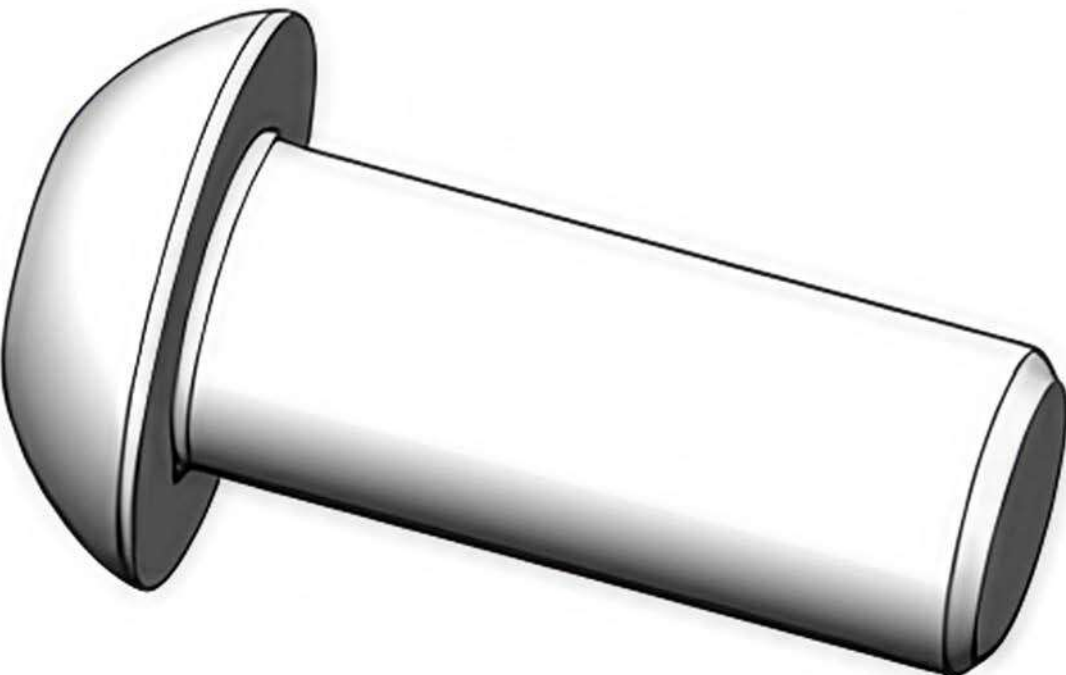
Найдите детали под номерами: (1), (2), (3), (4). Обратите внимание, что соединительные планки идут в количестве 2 штук. Разложите все найденные компоненты на плоской поверхности согласно схеме, соблюдая указанное расположение. Соедините боковые рамы (1) и (2) между собой с помощью двух планок (4). Для соединения используйте крепёжные элементы из комплекта. Закрепите на боковых рамах (1) и (2) грифы для хранения утяжелителей (5). Установите амортизационные накладки (8).
Рекомендуется сначала слегка наживить все соединения, и только потом затягивать их окончательно.

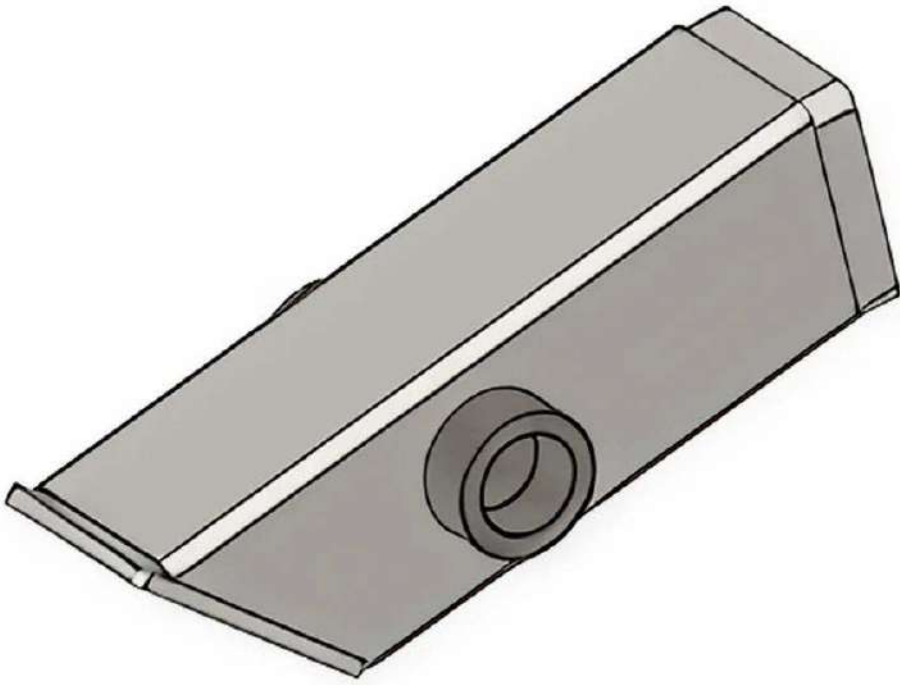
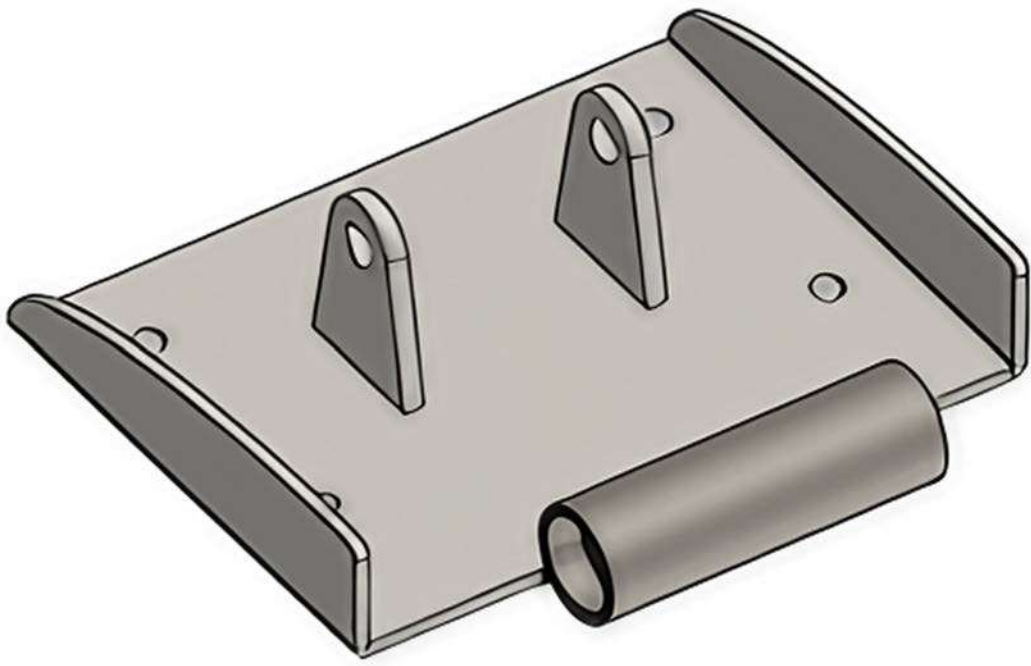
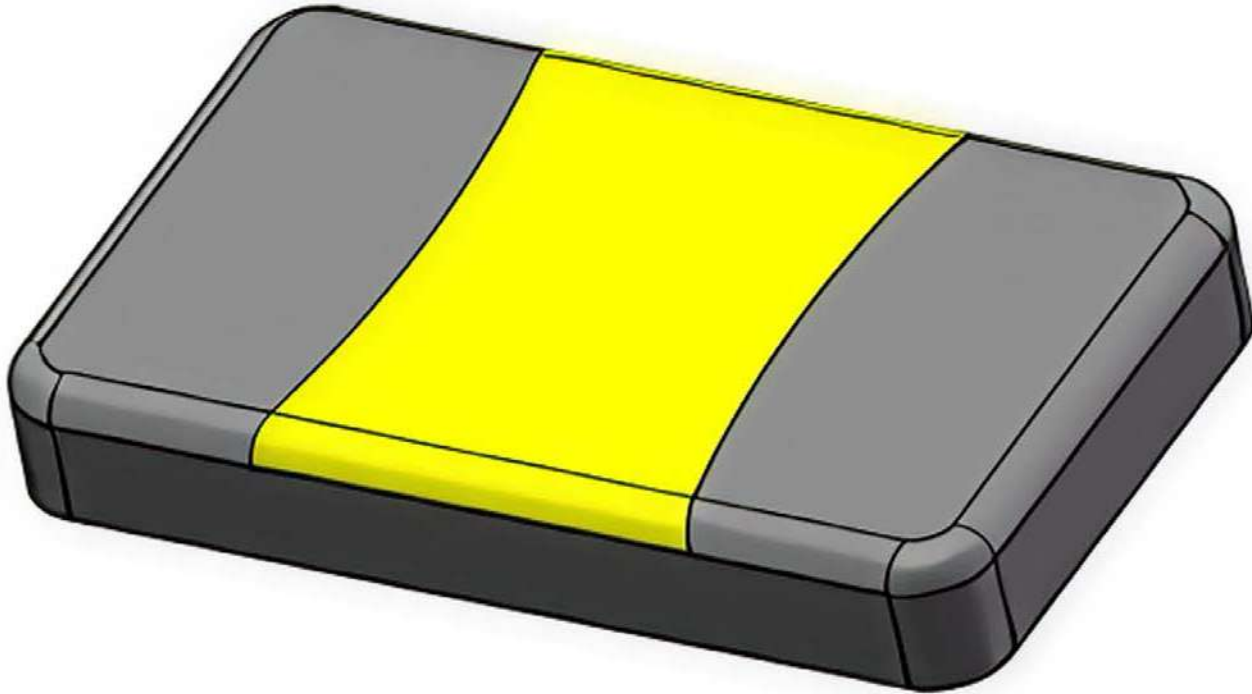
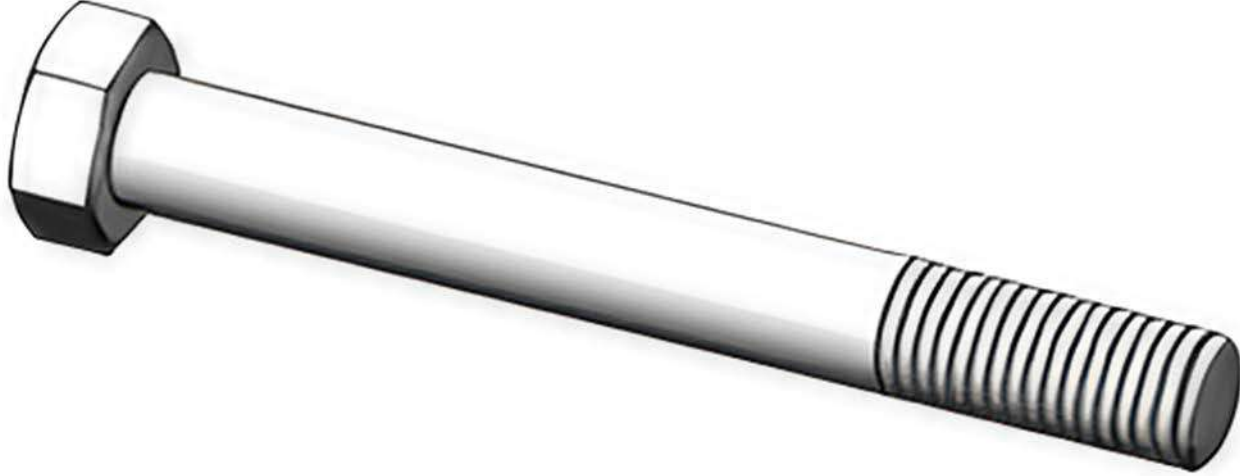
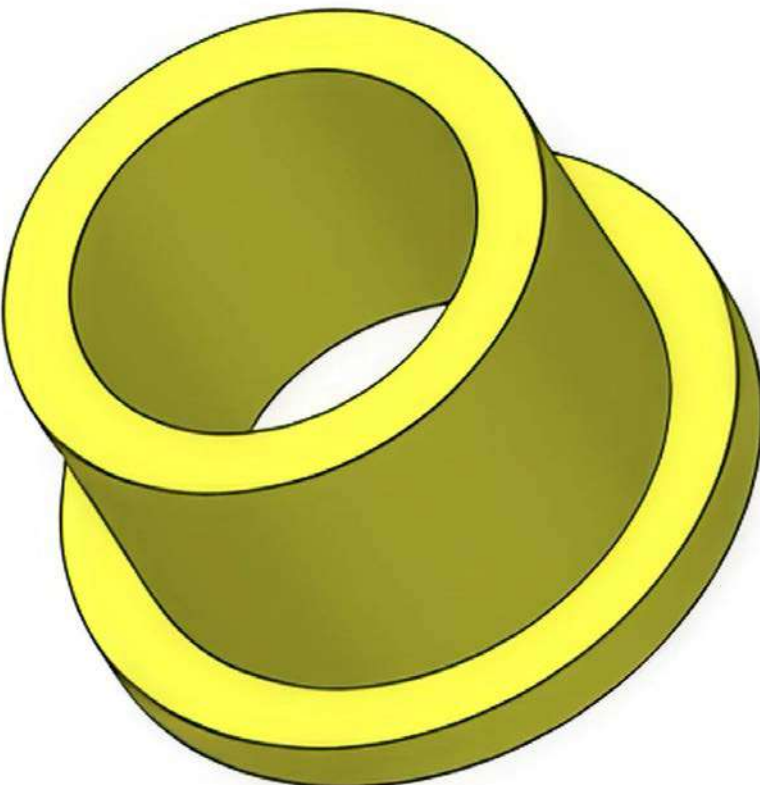
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Схема сборки на шаге 2.



Детали и элементы для сборки тренажёра на шаге 2

1. Телескопическая трубка  1 шт	2. Опорная панель спинки  1 шт	3. Мягкая спинка  1 шт	4. Крепежная пластина  2 шт
5. Болт M8×20  12 шт	6. Шайбы M8  12 шт	7. Болты M12×135  1 шт	8. Шайбы M12  4 шт

9. Гайки M12 нейлоновые  2 шт	10. Опорная трубка для ног  1 шт	11. Опорная пластина для ног  1 шт	12. Накладка для ног  1 шт
13. Болт M12×100  1 шт	14. Втулка  2 шт	15. Опорная накладка  1 шт	16. Втулка  2 шт

Модули спинок предварительно собраны на заводе и не требуют от Пользователя дополнительных действий по разборке или сборке.

Модули устанавливаются целиком согласно дальнейшему описанию этапов сборки.

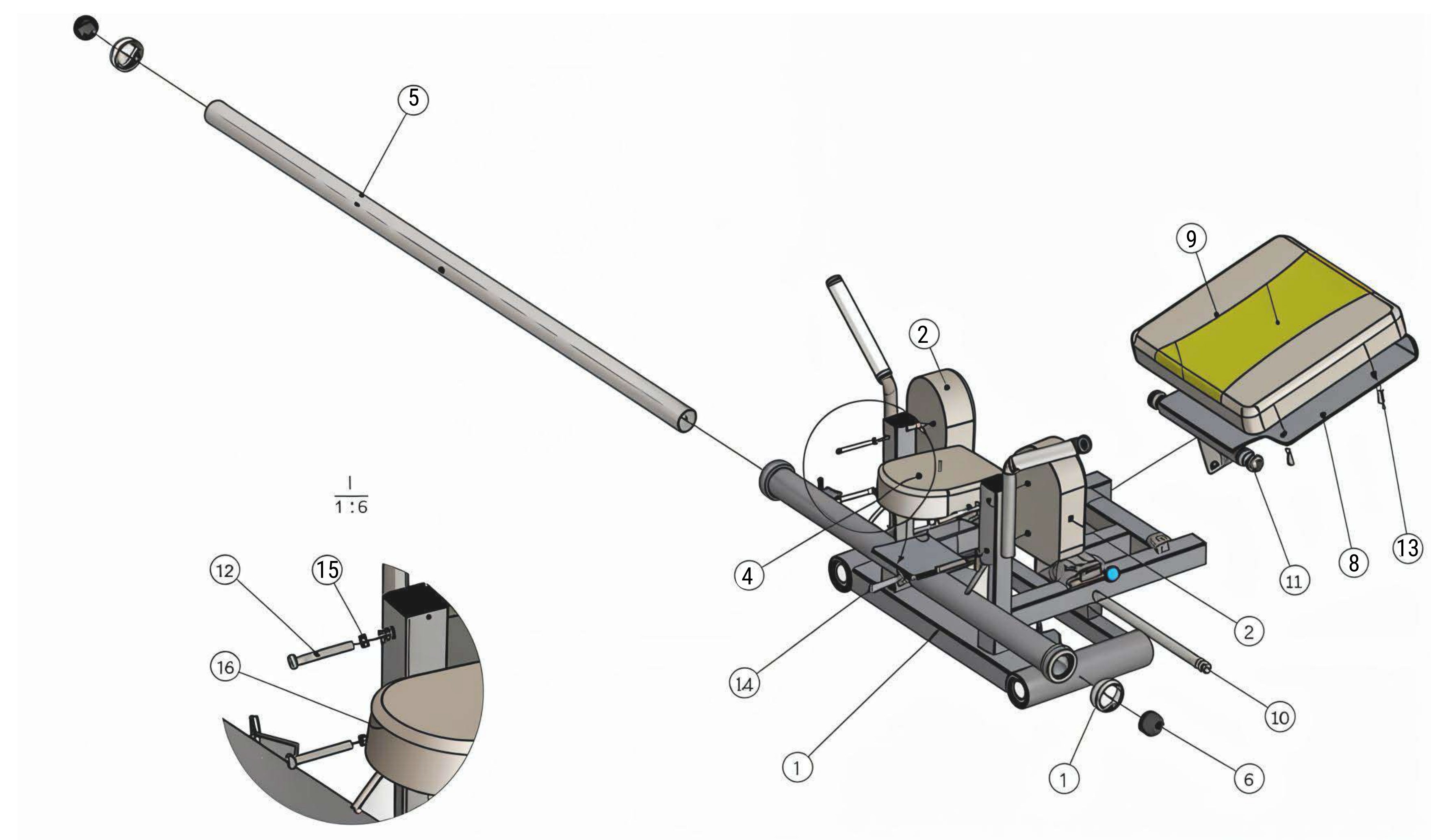
Представленная схема предназначена для сервисного обслуживания или ремонта оборудования.

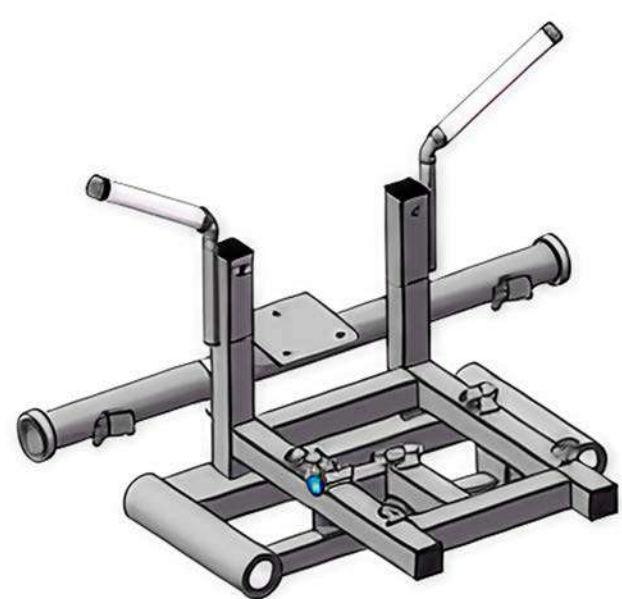
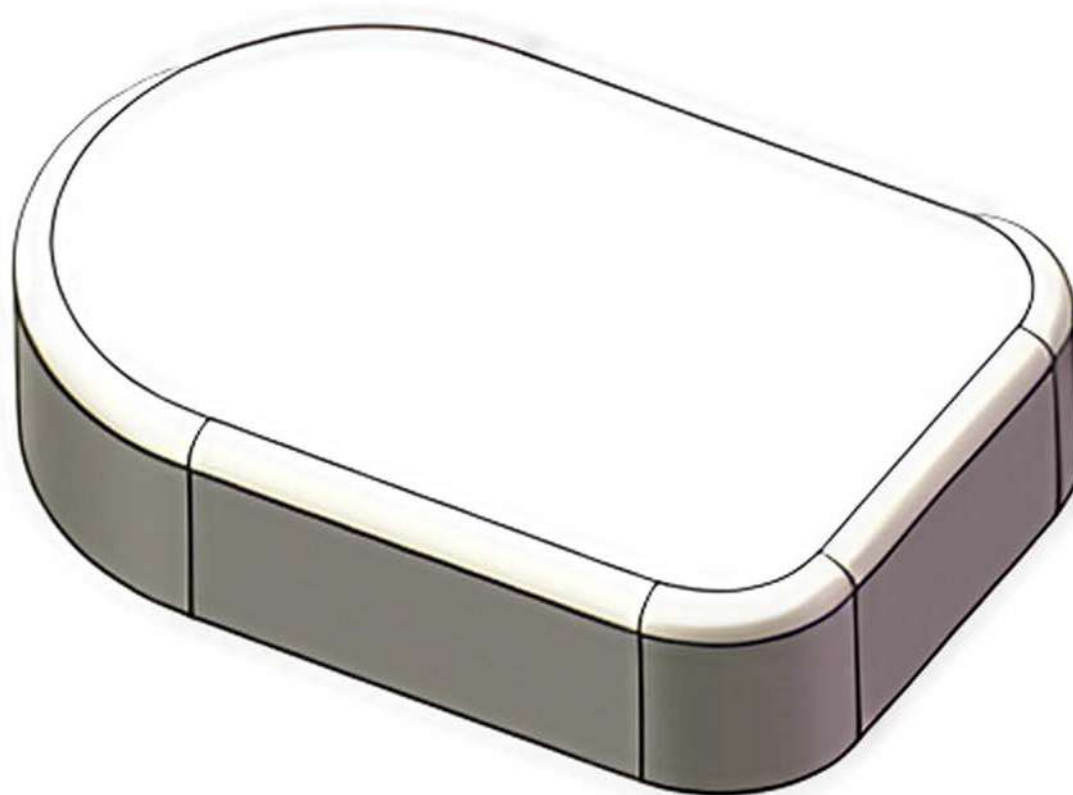
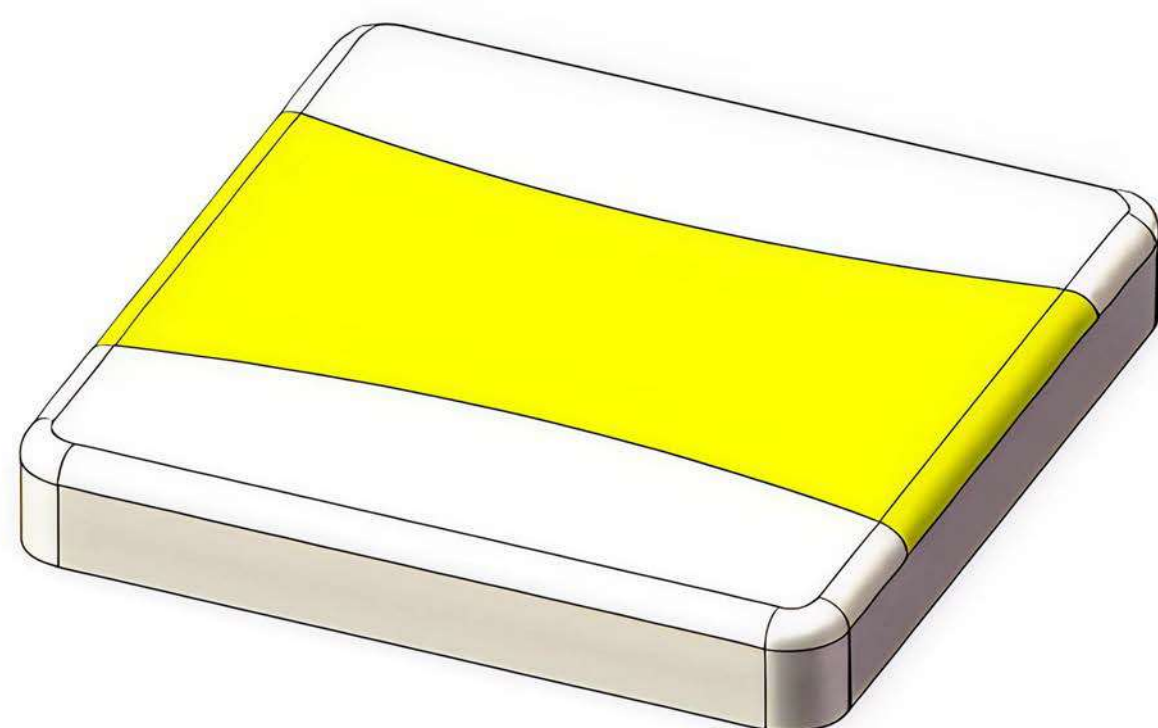
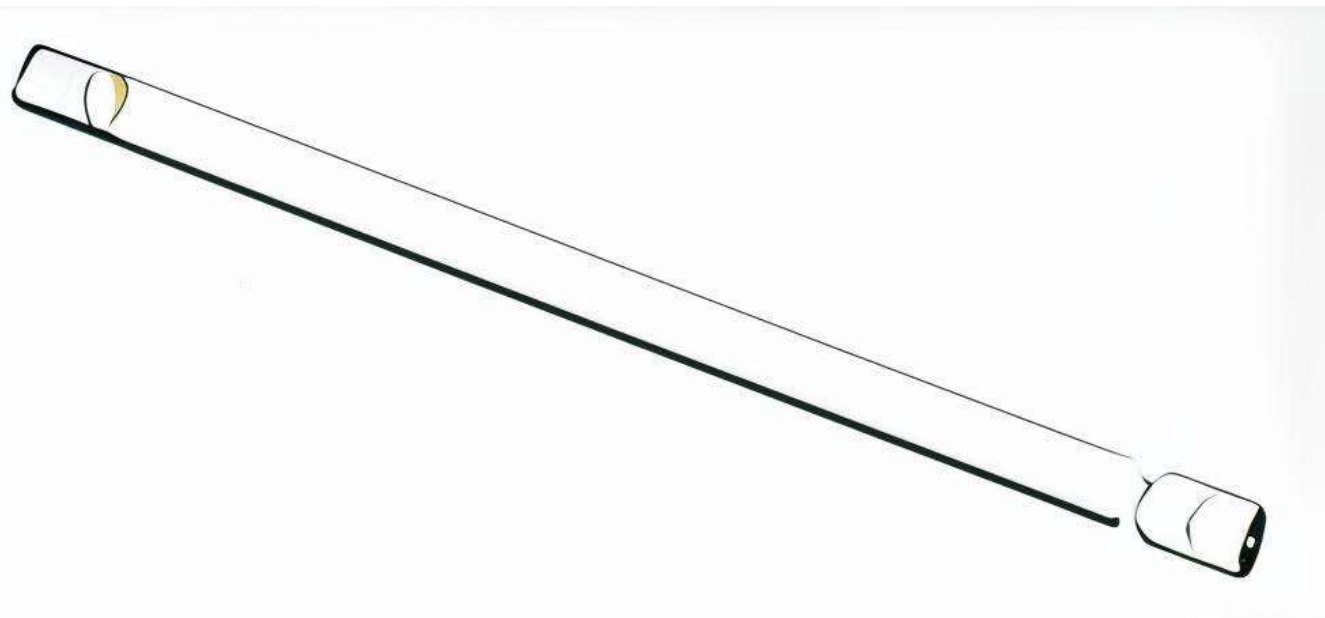
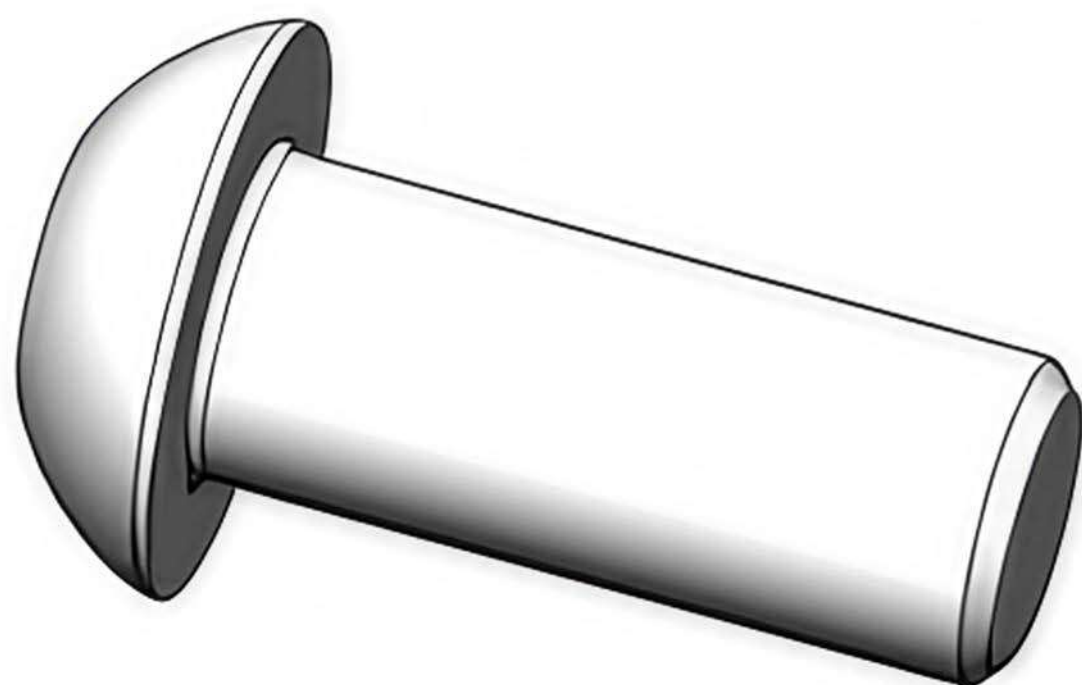
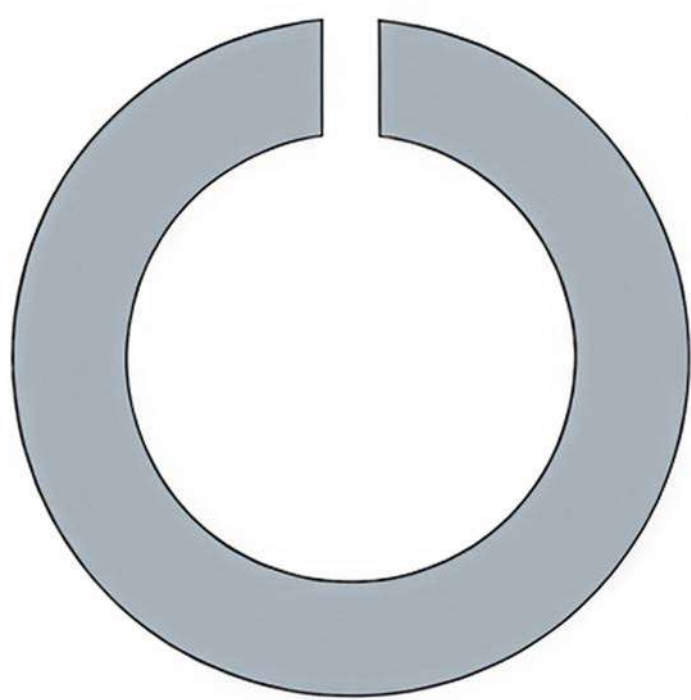
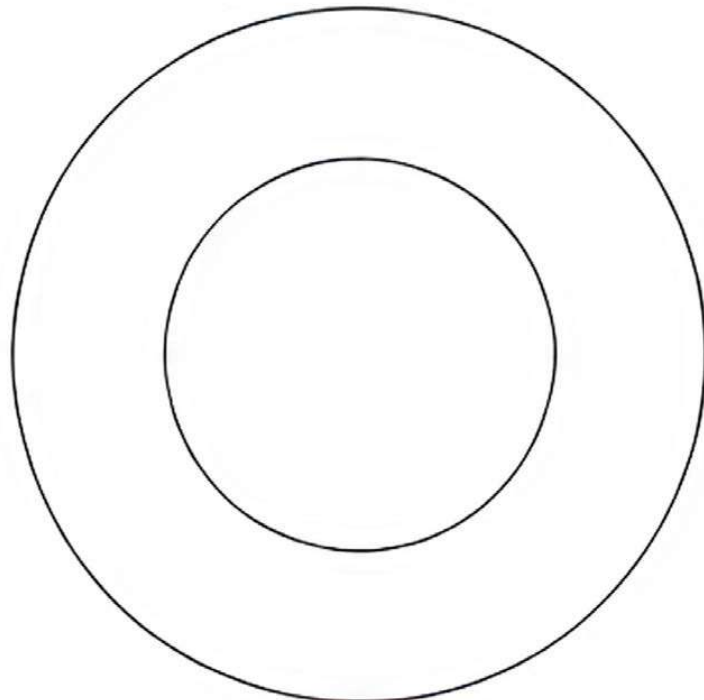
ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

- В случае необходимости ремонта:
- Используйте прведённую выше схему как руководство по демонтажу и сборке модулей спинок
 - При ремонте применяйте только оригинальные запасные части
 - После обслуживания убедитесь в правильности повторной сборки всех соединений

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Схема сборки на шаге 3.

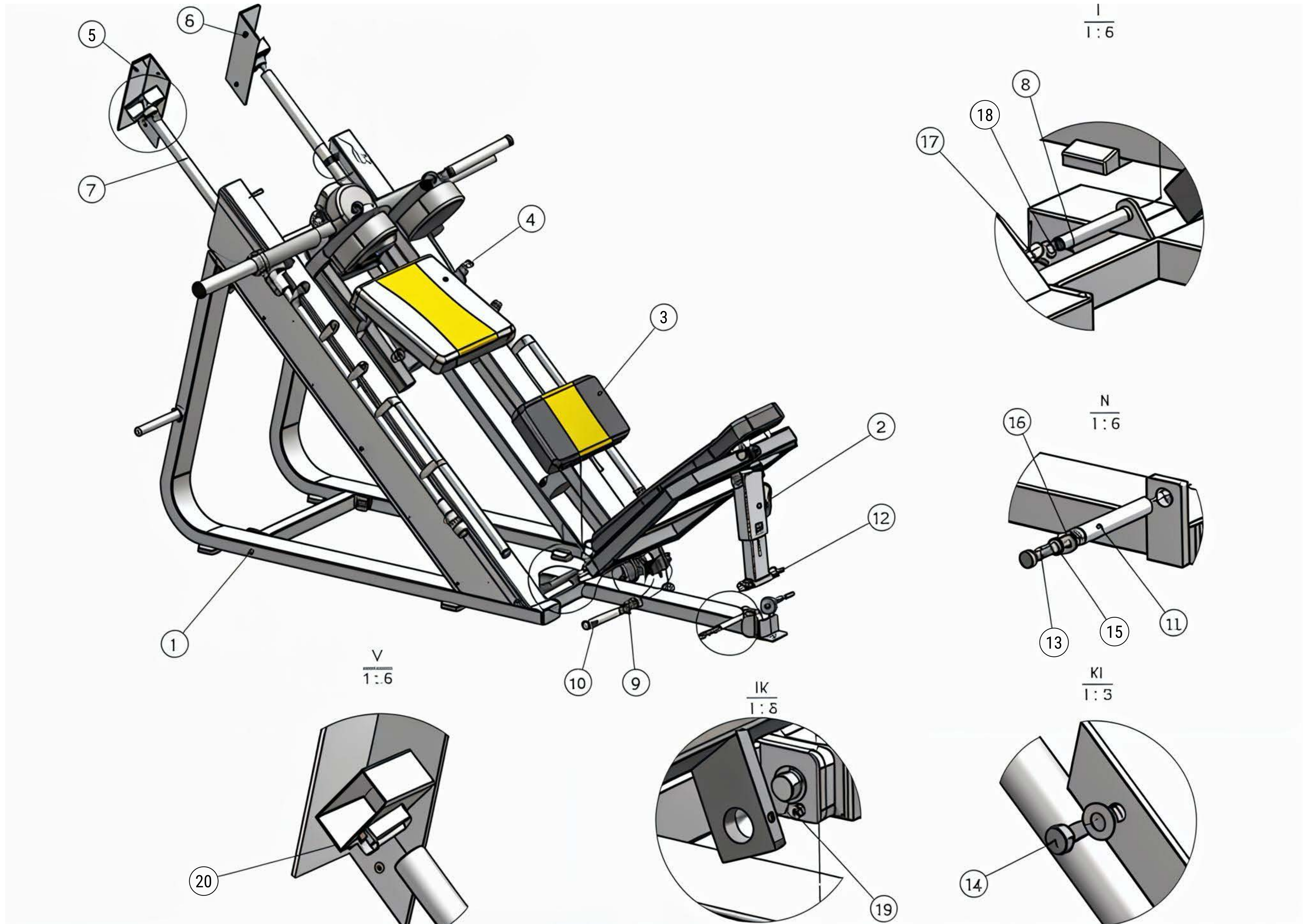


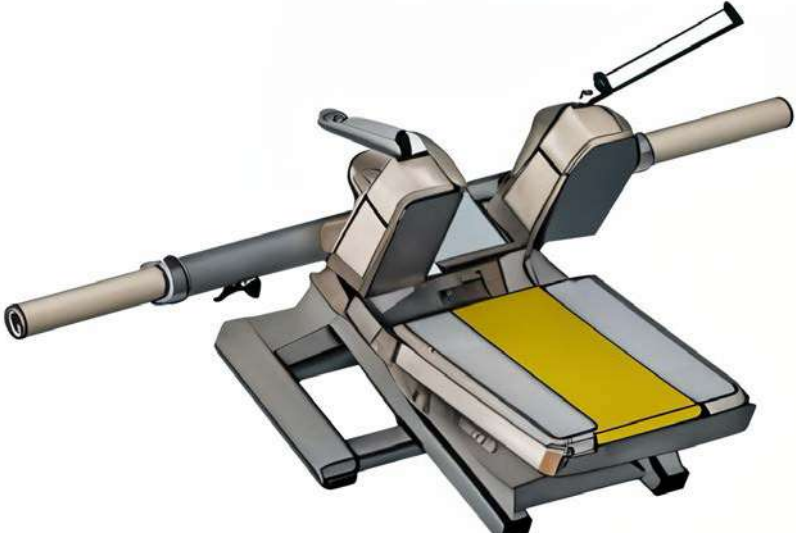
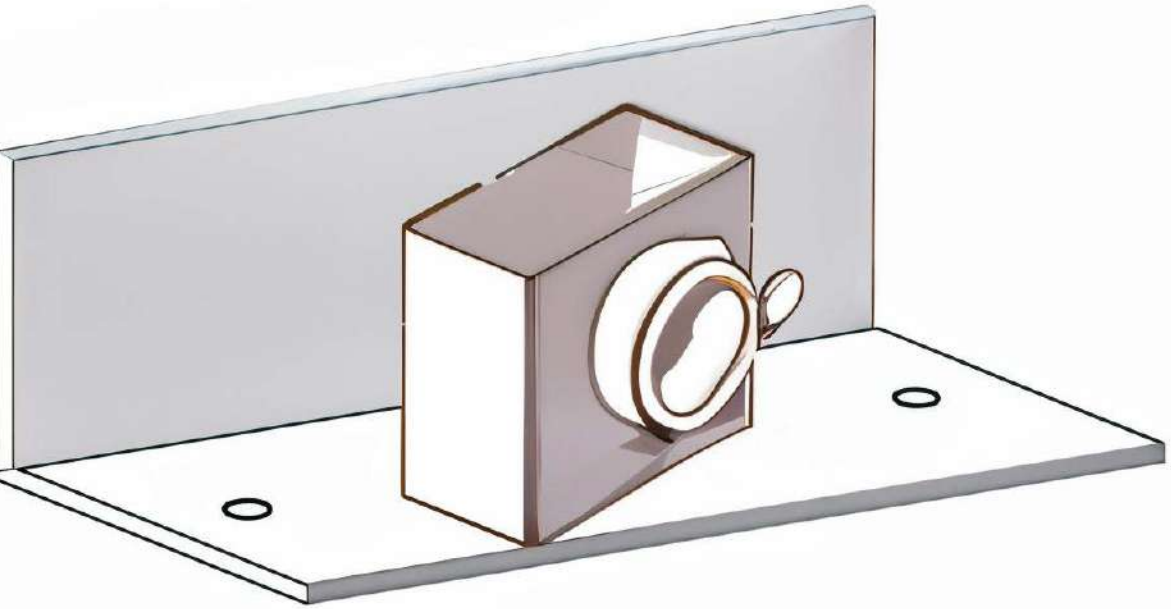
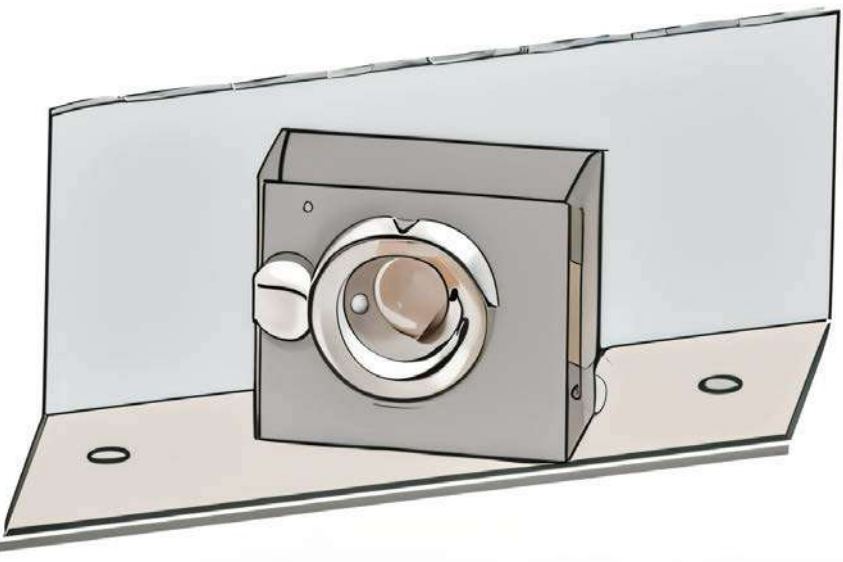
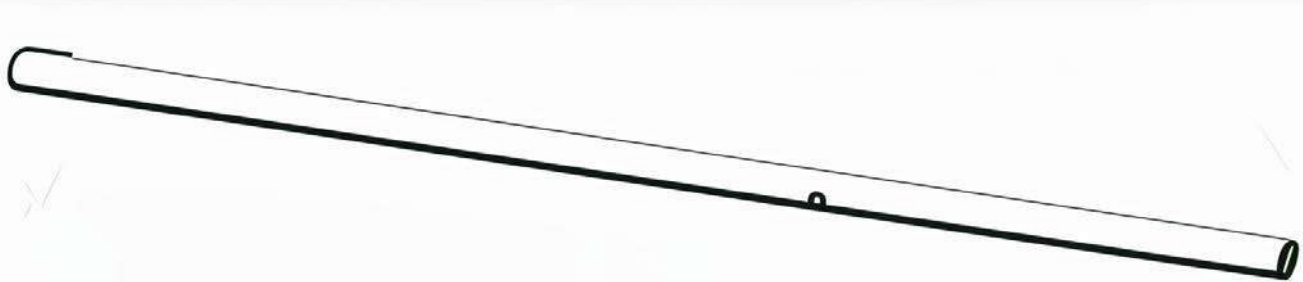
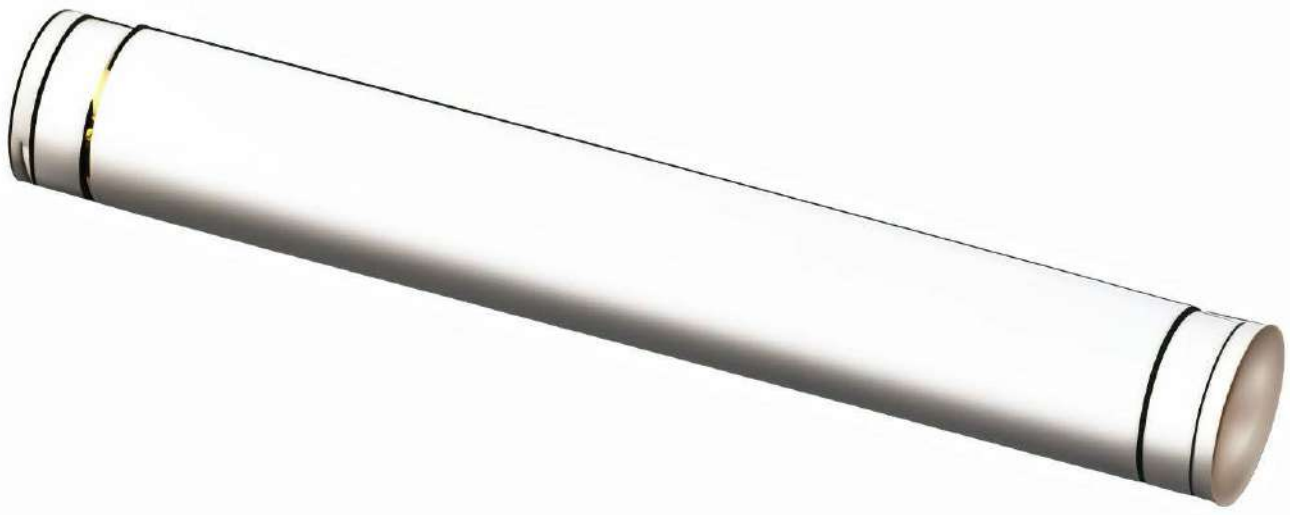
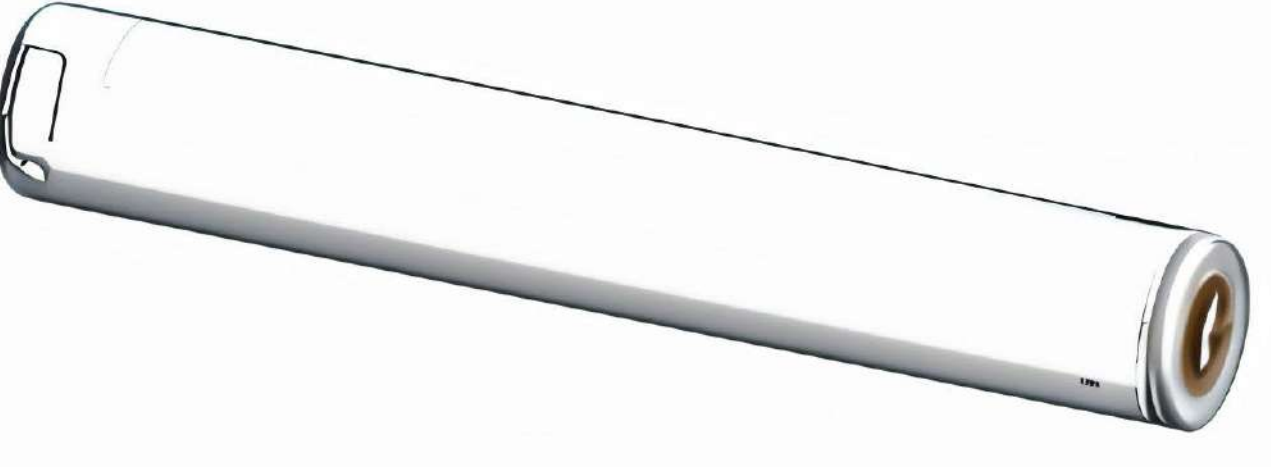
1. Подвижная каретка упорной платформы  1 шт	2. Накладка для плеч  2 шт	3. Накладка для шеи  1 шт	4. Гриф большой для утяжелителей  1 шт
5. Заглушка грифа  2 шт	6. Амортизационная прокладка  2 шт	7. Опорная панель спинки  1 шт	8. Накладка  1 шт
9. Длинный шплинт  1 шт	10. Втулка  2 шт	11. Болт M8×70  4 шт	12. Болт M8×25  7 шт
13. Болт M110×70  1 шт	14. Шайба M8 (гроверная)  11 шт	15. Шайба M12 (плоская)  11 шт	16. Нейлоновая гайка M12  1 шт
17. Установочный винт M8×8  2 шт			

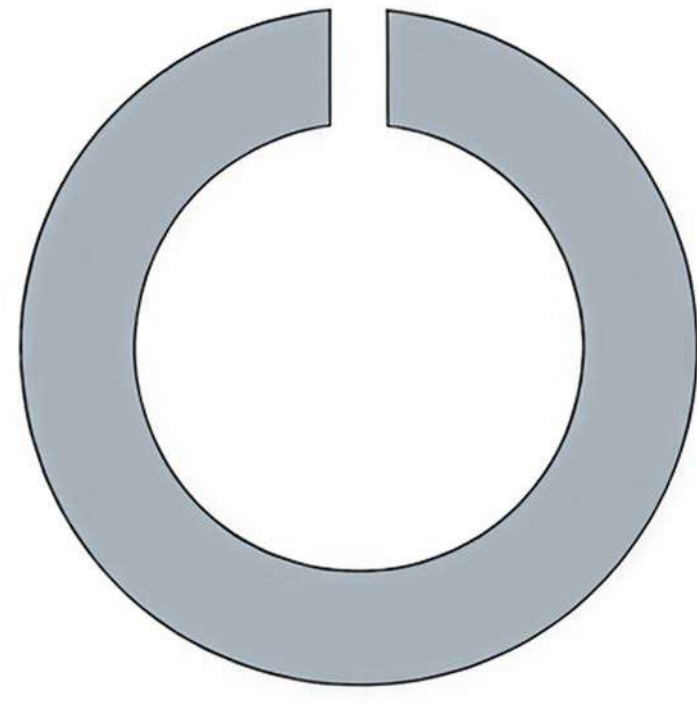
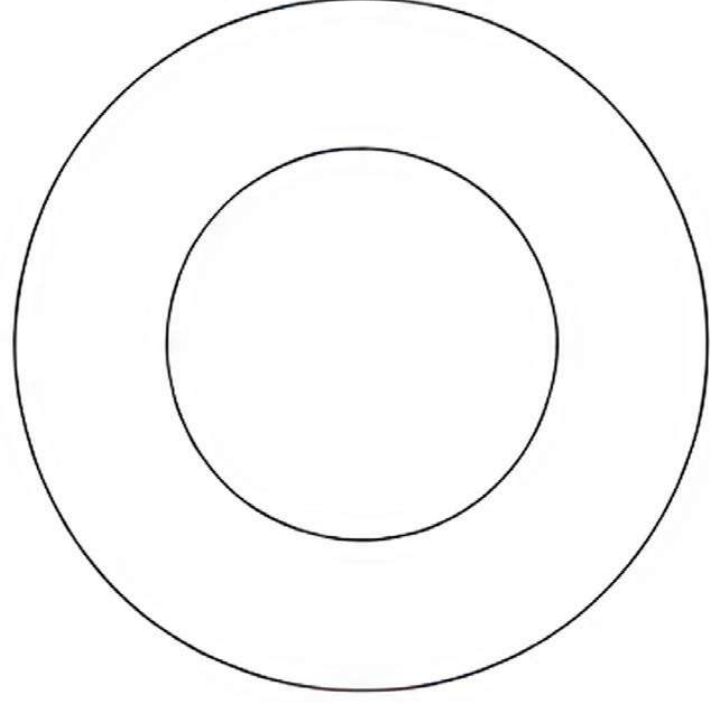
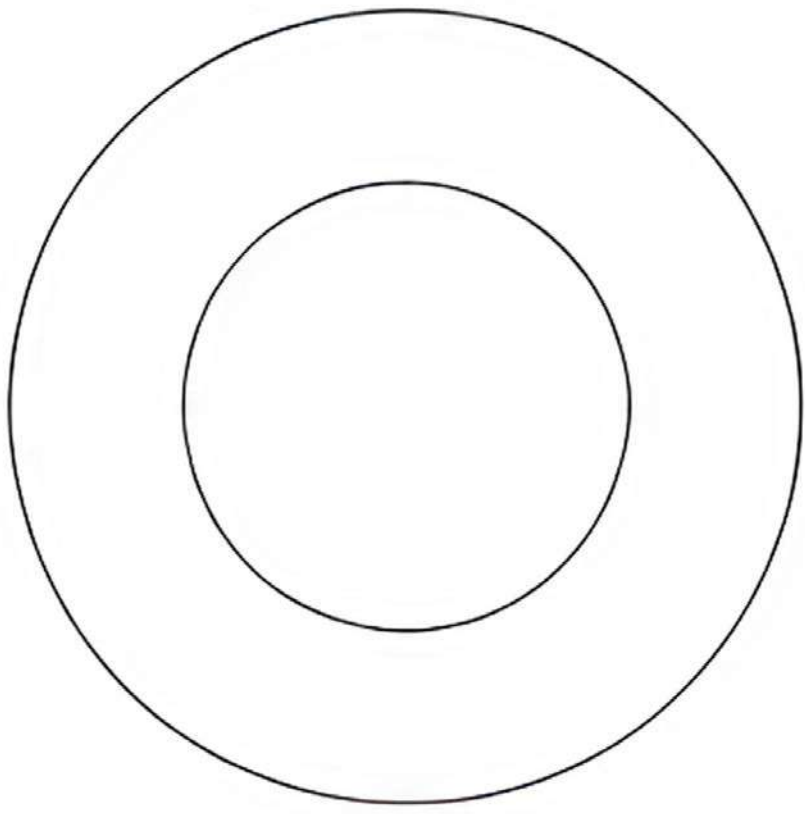
Подвижная каретка упорной платформы (1) собрана на заводе и не требует дополнительных действий Пользователя. Возьмите большой гриф для утяжелителей (5). Вставьте его в трубу на задней поверхности спинки каретки (1). Установите на гриф комплект заглушек (6) и амортизаторов (7). Зафиксируйте стопорный винт (обычно расположен сбоку или снизу узла соединения). Проверьте соединение на отсутствие люфта.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Схема сборки на шаге 4



1. Опорная рама тренажёра в сборе (Результат шага 1)  1 шт	2. Нижняя спинка в сборе (Результат шага 2)  1 шт	3. Накладка в сборе (Результат шага 2)  1 шт	4. Упорная платформа в сборе (Результат шага 3)  1 шт
5. Кронштейн направляющей  1 шт	6. Зеркальный кронштейн направляющей  1 шт	7. Направляющая  2 шт	8. Втулка шплинта  1 шт
9. Втулка  2 шт	10. Осевой штифт  1 шт	11. Втулка штифта  1 шт	12. Втулка  2 шт

13. Болт M12×30  2 шт	14. Болт M12×20  4 шт	14. Шайба M12 (гроверная)  2 шт	15. Шайба M12 (плоская)  6 шт
17. Болт M10×16  2 шт	15. Шайба M10  2 шт	17. Установочный винт M8×12  2 шт	17. Установочный винт M8×8  2 шт

ГОТОВЫЕ МОДУЛИ:

Элементы (2), (3) и (4) представляют собой предварительно собранные модульные блоки. На данном этапе дополнительных действий с ними не требуется. Найдите две направляющие (7). Подготовьте к сборке правый (5) и левый (6) кронштейны направляющих. **Внимание!** Эти кронштейны выглядят похоже, но не являются взаимозаменяемыми.

Разложите все указанные направляющие и кронштейны ((7), (5), (6)) в зоне сборки. Подготовьте необходимый инструмент: шестигранные ключи, отвёртки. Проверьте наличие всех крепежных элементов согласно таблице.

Для установки потребуется минимум четыре человека:

- Двое ассистентов поднимают модуль (4) (или используют подъёмное оборудование).
- Третий ассистент вставляет одну направляющую (7) в правый линейный подшипник модуля А (4).
- Четвертый ассистент вставляет вторую направляющую (7) в левый линейный подшипник модуля А (4). Одновременно он контролирует параллельность направляющих.
- Третий и четвертый ассистенты опускают нижние концы направляющих в пазы и фиксируют их в пазах (должен быть слышен характерный щелчок). После установки направляющих важно проконтролировать отсутствие перекосов и плавность хода каретки.
- Установите кронштейны (1) на верхнюю часть направляющих и закрепите их болтами.
- Правый кронштейн (5) одевается на верхний конец правого вала и фиксируется болтами через предусмотренные отверстия.
- Левый кронштейн (6) устанавливается аналогично.

Важно не перепутать левый и правый кронштейны!

Затяжка крепёжных элементов производится крест-накрест для равномерного распределения нагрузки. После сборки тренажёра необходимо проверить: Отсутствие люфтов в соединениях; Плавность движения каретки по направляющим; Параллельность всех элементов конструкции; При необходимости подрегулируйте положение кронштейнов (5) и (6).

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

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 определенных 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.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU