



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ТРЕНАЖЁР ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (РИМСКИЙ СТУЛ) UNIX FIT PRO (UC-1631A)



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 Гиперэкстензия горизонтальная (римский стул) UNIX Fit PRO(UC-1631A) предназначен для развития и тренировки мышц спины и ягодиц, а также укрепления поясничных мышц. Занятия на тренажёре проходят без нагрузки на позвоночник, что позволяет активно тренироваться, не боясь травм. Упражнения на устройстве полезны для улучшения осанки, укрепления мышечного каркаса поясницы и уменьшения болей в позвоночнике.

Тренажёр изготовлен из прочной стали, оснащён мягкими валиками под тазовой частью и голеньями. Положение валиков можно регулировать, исходя из габаритов Пользователя. Возможность быстрой смены положения валиков облегчает настройку тренажёра и проведение упражнений.

Парные валики для голеней предотвращают травматизацию во время занятий, делают выполнение упражнений на устройстве более комфортным и безопасным.

Тренажёр можно легко передвигать по помещению с помощью колёсиков, расположенных на боковой поверхности устройства.

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 1680×860×1050 мм

Вес нетто: 95 кг Написал, как на сайте

Вес брутто: 110 кг

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.

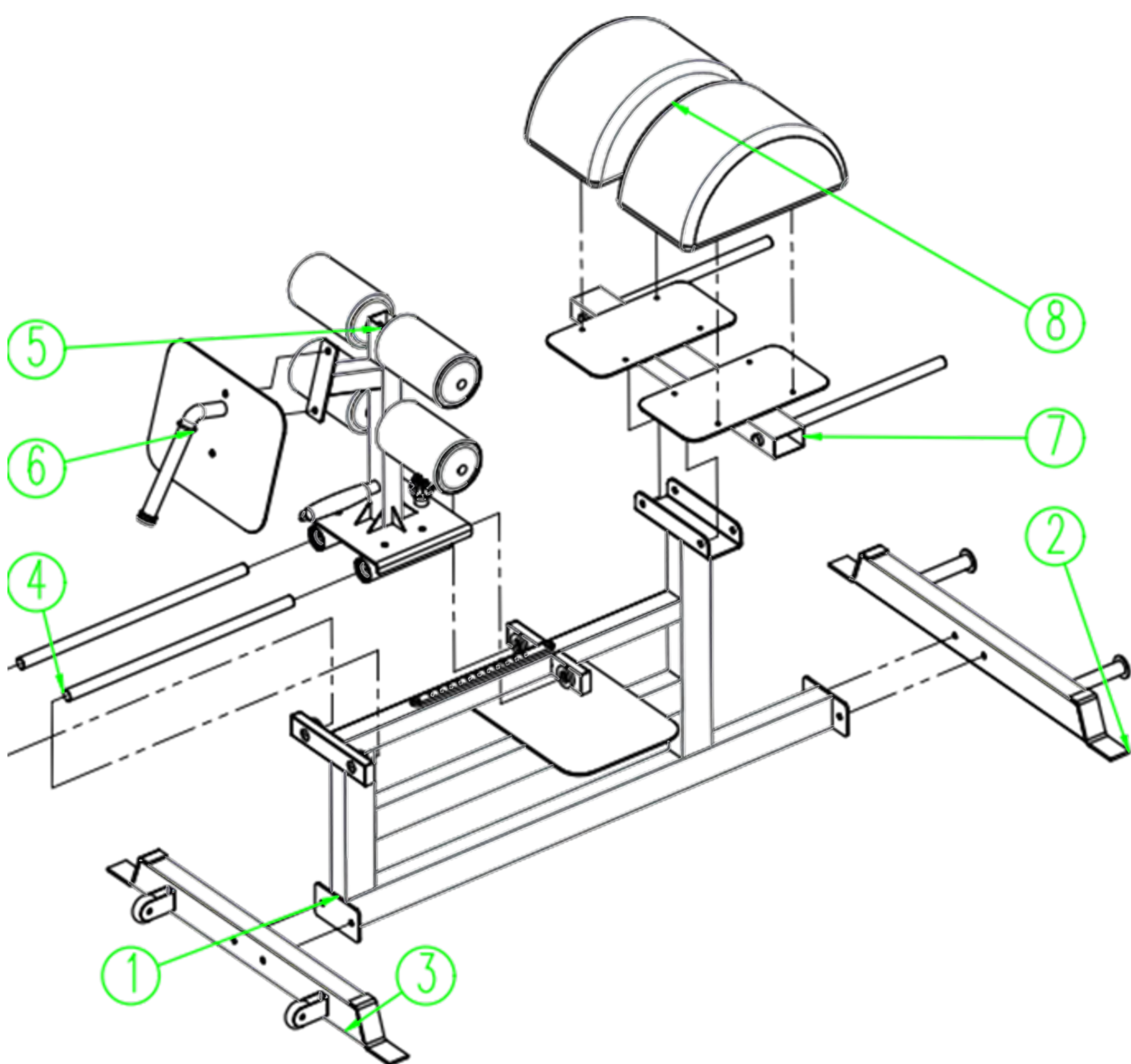
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на 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.

Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ (РИМСКИЙ СТУЛ)

UNIX FIT PRO(UC-1631A)



Валики для голеней (5) и упор для ног (6) на заводе собраны в единую конструкцию “Модуль А”.

№	Деталь	Кол-во
1	Основная рама тренажёра	1
2	Поперечная передняя ножка	1
3	Поперечная задняя ножка	1
4	Направляющие	2
5	Валик для голеней, комплект на стойке	1
6	Упор для ног	1
7	Планка для поручней	1
8	Опорный валик	2

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Разложите на ровной поверхности основную раму тренажёра (1) поперечные переднюю (2) и заднюю (3) ножки согласно схеме. Соедините детали (1), (2), (3) с помощью болтов и гаек из комплекта. Затяните соединения без избыточного усилия, чтобы не повредить резьбу.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Валики для голеней (5) и упор для ног (6) на заводе собраны в единую конструкцию “Модуль А”. Проверьте соединения в деталях модуля А на отсутствие люфтов. При необходимости затяните болты и гайки в соединениях

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Возьмите направляющие (4). Вставьте направляющие в подшипники модуля А до упора. Проверьте движение направляющих. Они должны двигаться плавно, без перекосов и заеданий. Установите собранный модуль А с направляющими на основную раму тренажёра, как показано на схеме. Зафиксируйте направляющие на раме с помощью винтов.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Возьмите планку для поручней (7). Прикрепите планку со вставленными поручнями к основной раме тренажёра (1) сверху с помощью винтов из комплекта. Проверьте крепление поручней и их устойчивость.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Возьмите опорные валики (8). Закрепите валики на упоре для ног (6) с помощью предусмотренных креплений. Проверьте положение валиков. Они должны лежать на своих местах ровно, без перекосов.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Проверьте, что все соединения плотно затянуты и в них не имеется люфтов или перекосов.

Убедитесь, что модуль А свободно и плавно двигается по направляющим. Поручни и упор для ног не должны шататься или двигаться. Проверьте собранный тренажёр на отсутствие острых краёв или незакрепленных деталей.

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.

Рекомендации по выполнению упражнений на тренажёре

Если у вас есть заболевания спины или ваша спина была травмирована, перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.

- Отрегулируйте положение основных валиков под свой рост. Они должны совпадать с изгибом поясницы. Валики для голеней расположите чуть выше ахилловых сухожилий.
- Следите, чтобы голени плотно прилегали к валикам, спина была ровной и образовывала с ногами прямую линию.
- При выполнении упражнений необходимо сильно сжимать ягодичные мышцы.
- Наклоны должны быть плавными, без рывков и резких движений. При выполнении наклона желательно слегка округлить спину.
- Скрестите руки на груди или заведите их за голову. Так будет удобнее выполнять упражнения.
- Следите за дыханием. При опускании делайте вдох, при подъёме — выдох.

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