



СКАМЬЯ СИЛОВАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ **UNIX FIT BENCH 150**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

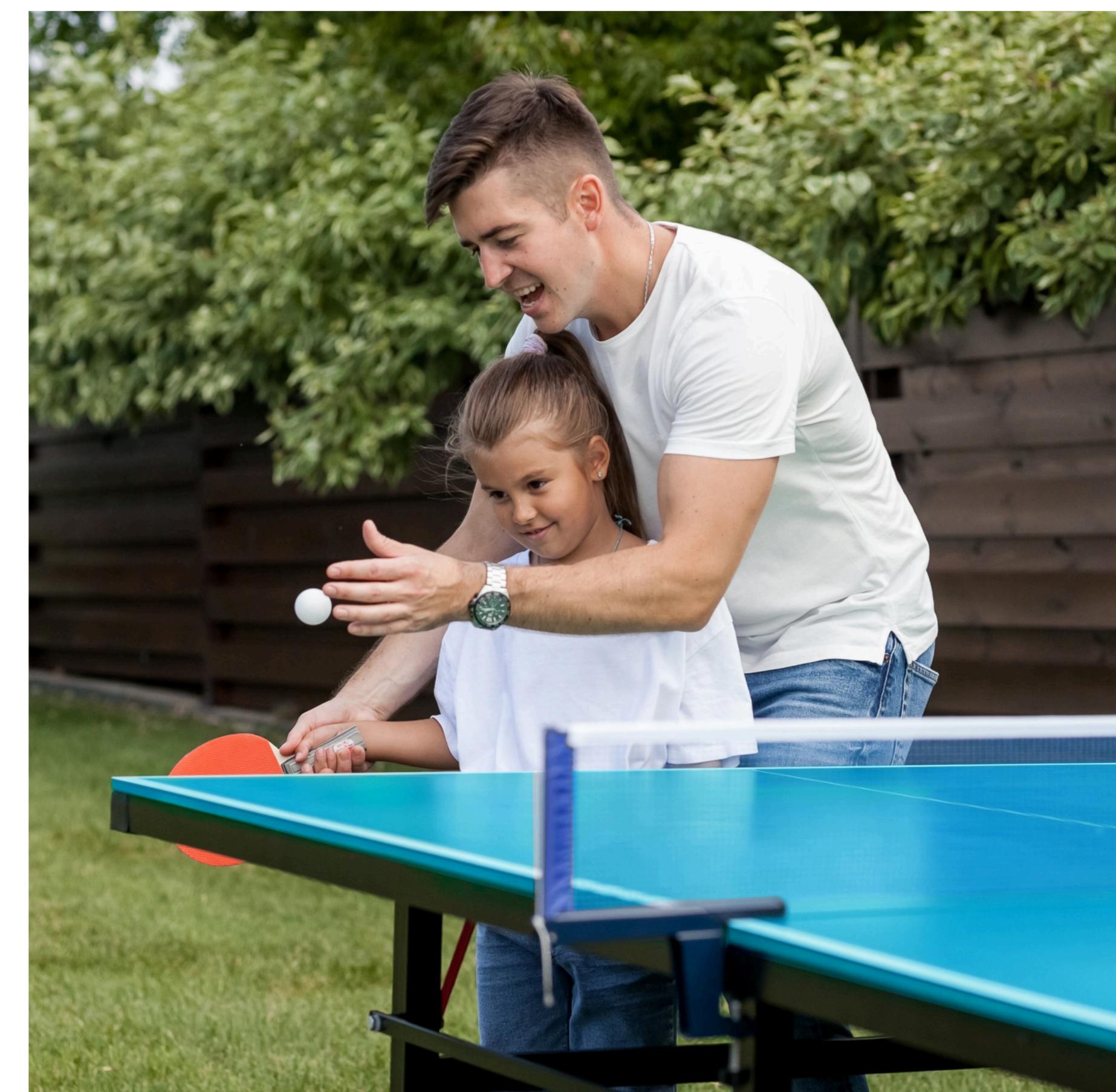
Экосистема UNIX

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.

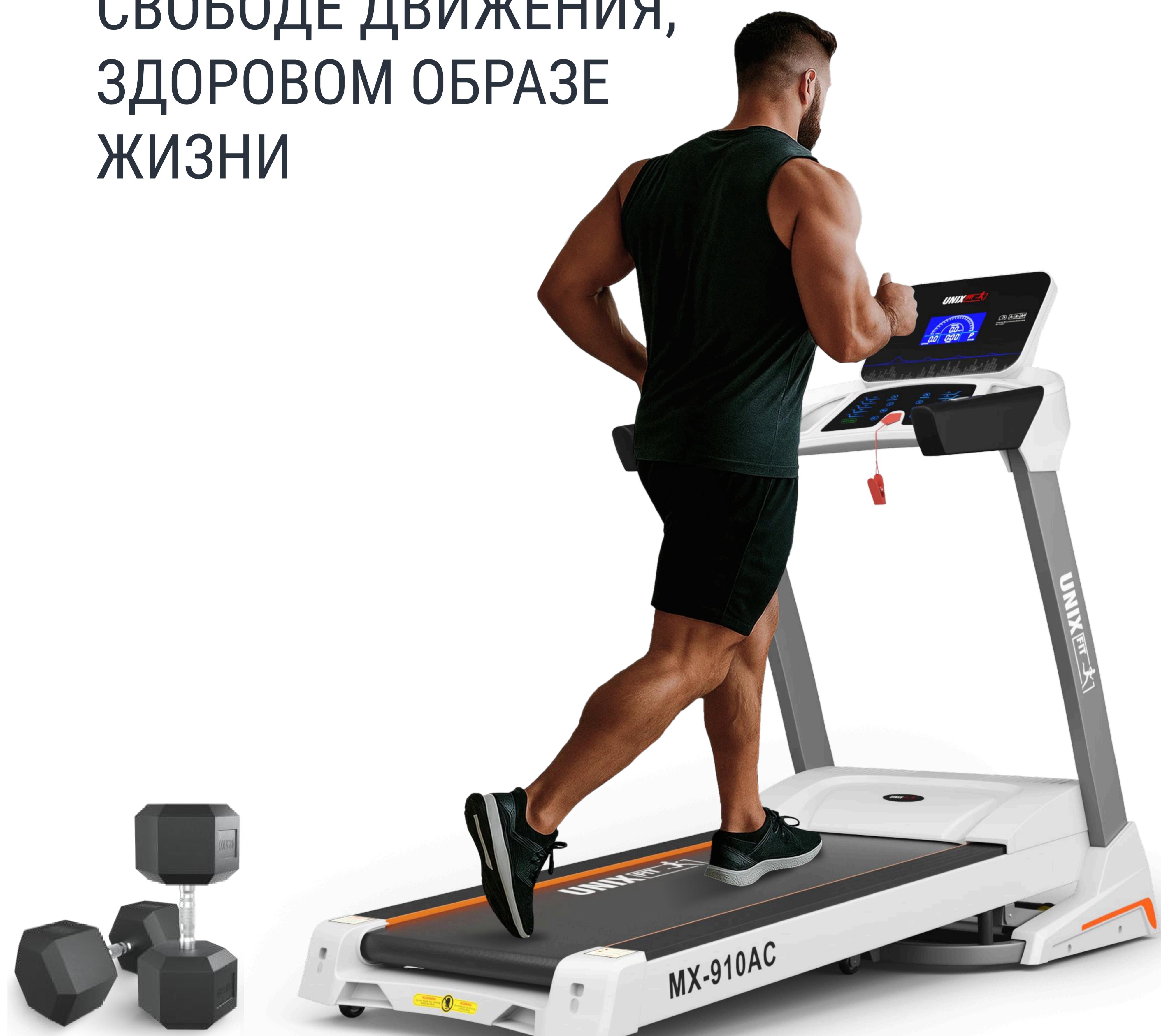
Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

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.

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.



 Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочтайте Руководство. Сохраните для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от представленных на иллюстрациях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.

Меры предосторожности и обслуживание

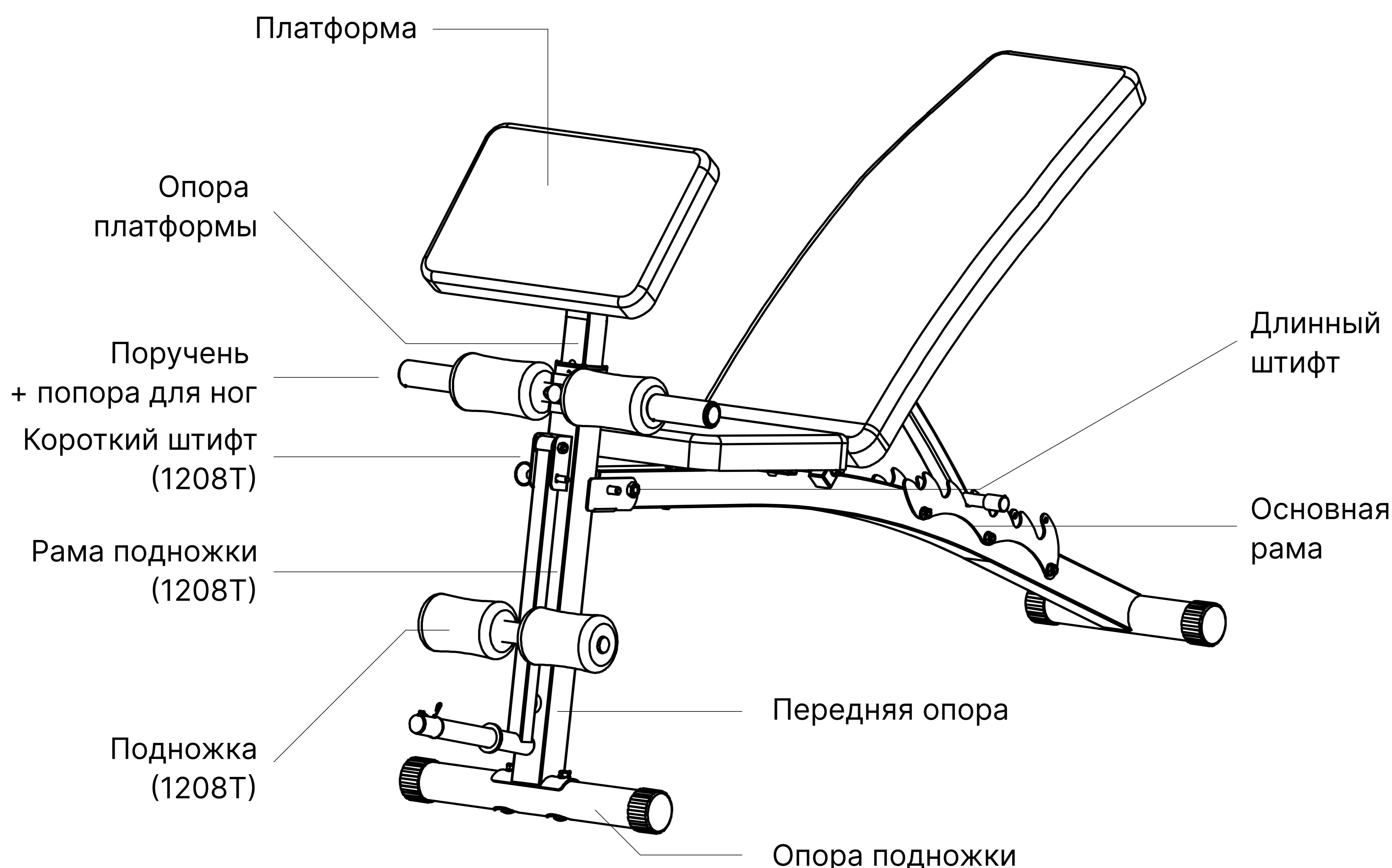
Несмотря на то, что при разработке и производстве тренажера были учтены все требования безопасности, при эксплуатации соблюдайте меры предосторожности. Перед сборкой и использованием изделия прочитайте данное руководство:

1. Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились рядом с изделием, а также не оставляйте детей и домашних животных без присмотра с тренажером в одном помещении.
2. Использовать изделие может только один человек одновременно.
3. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте устройство на чистой, ровной поверхности и не используйте его вблизи источников воды или на улице.
5. Следите за тем, чтобы ваши руки находились подальше от подвижных механизмов тренажера.
6. Во время тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду, категорически запрещается носить халаты и другую свободную одежду, легко цепляющуюся за элементы оборудования, рекомендуется надевать кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Во избежание травм используйте изделие в соответствии с правилами эксплуатации, описанными в инструкции. Не используйте сторонние аксессуары и функции, не рекомендуемые производителем изделия.
8. Не располагайте рядом с устройством посторонние предметы, в особенности травмоопасные.
9. Запрещается самостоятельное использование изделия лицами с ограниченными возможностями при отсутствии профессиональной и медицинской поддержки.
10. Перед каждой тренировкой необходимо проводить тщательную разминку и растяжку.
11. Не используйте устройство, если оно не полностью укомплектовано.
12. Пользователям рекомендуется вести журнал тренировок.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прежде всего это касается пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием обязательно внимательно прочитайте инструкцию. За травмы и материальный ущерб, вызванные неправильным использованием изделия, производитель ответственности не несет.

Схема устройства



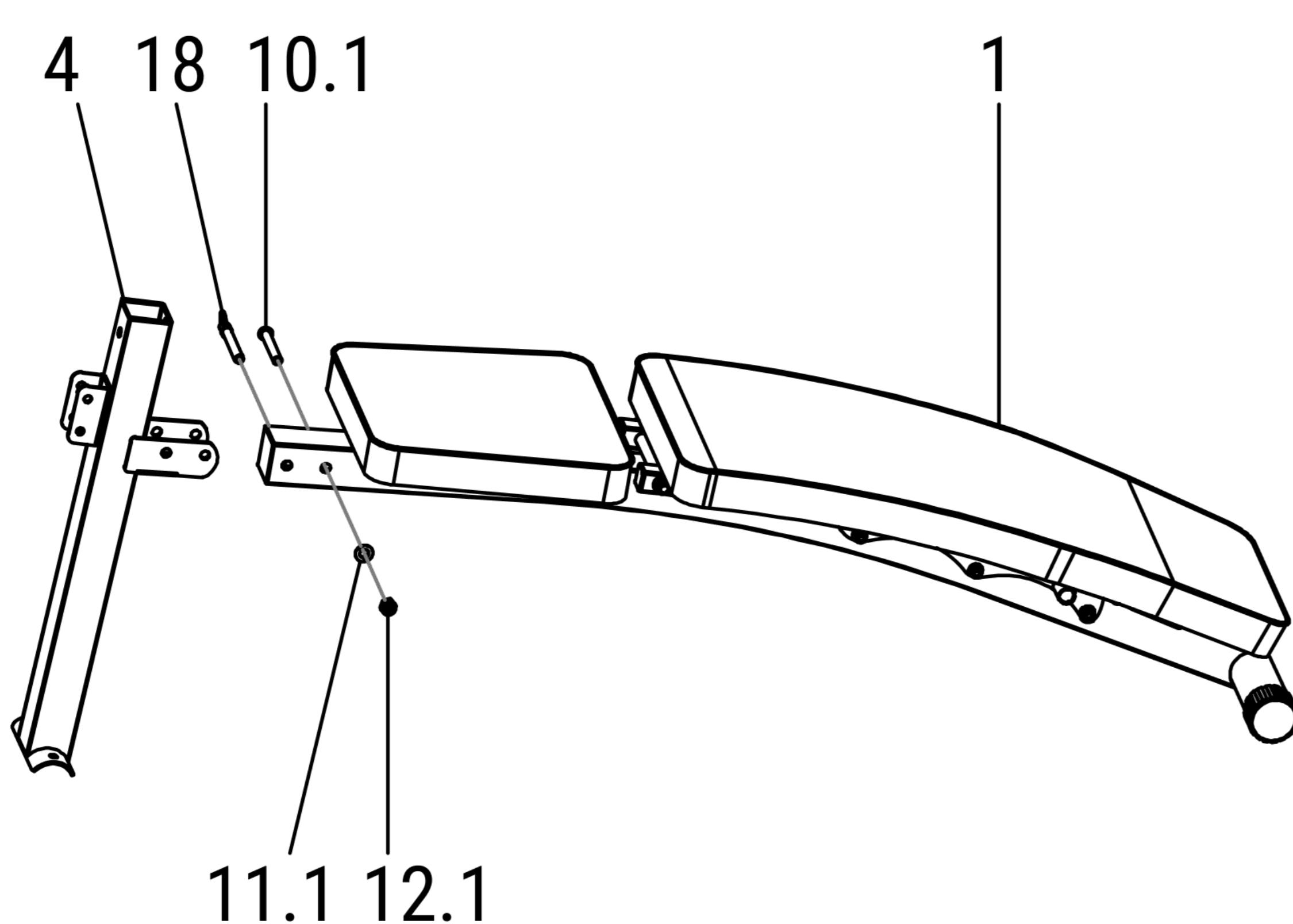
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1. Основная рама	2. Платформа (с винтами)	3. Опора платформы	4. Передняя опора
1 шт	1 шт	1 шт	1 шт
5. Опора подножки	6. Рама подножки	7. Мягкая накладка	8. Поручень + опора для ног
1 шт	1 шт	2 шт	1 шт
9. Рама для накладок	10. Крепёжный элемент	11. Шестигранный ключ №6	12. Гаечный ключ 13-16
1 шт	1 пара	1 шт	1 шт

№	Название	Кол-во
10.1	Болт M10x70 с внутренним шестигранником	1
12.1	Контргайка M10	1
14	Контргайка M8	3
16	Дуговая шайба Ф8	2
18	Длинный штифт Ф10	1

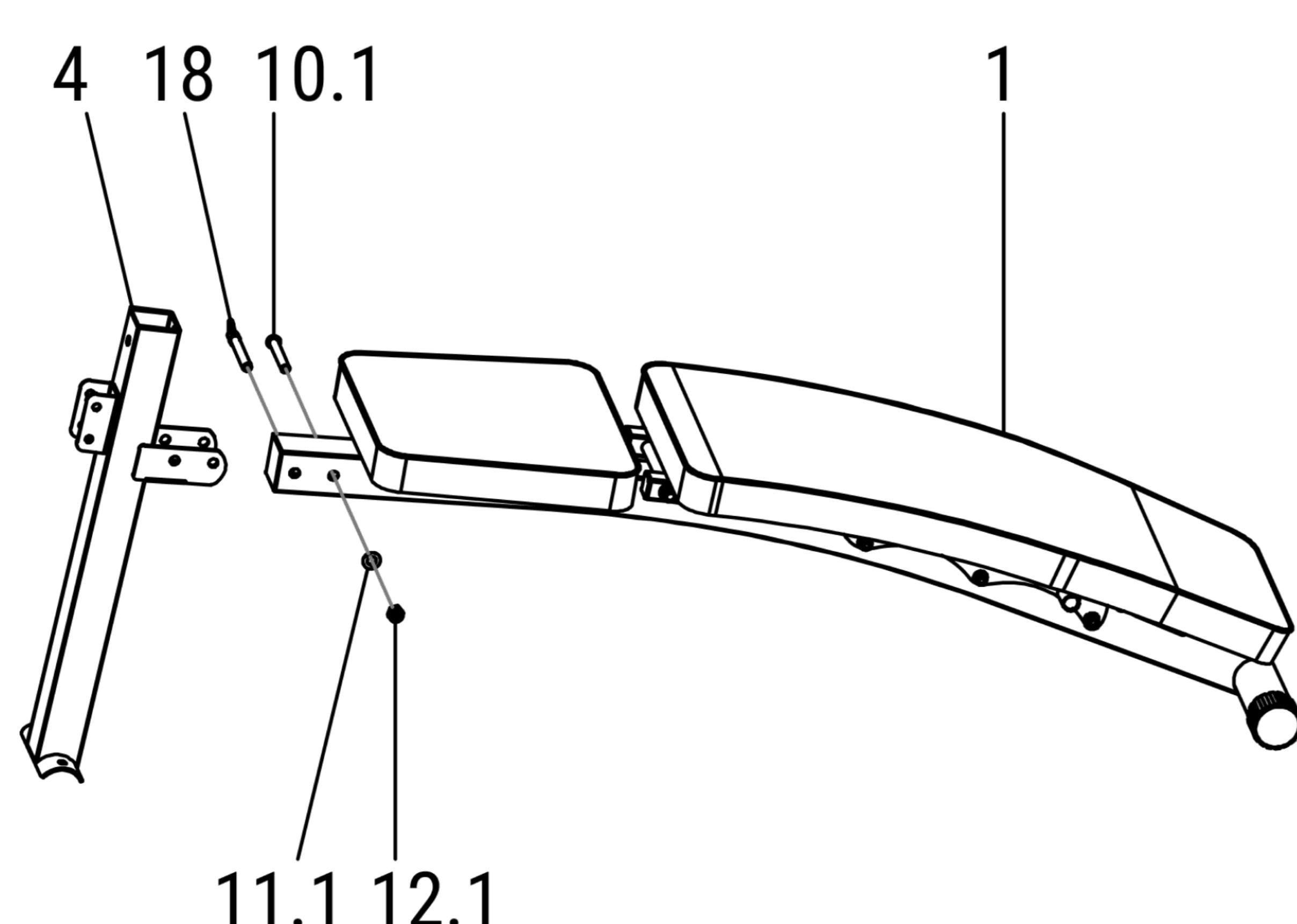
№	Описание	Кол-во
11.1	Плоская шайба Ф10	1
13	Винт M8x45 шестигранный с плоской головкой	1
15	Винт M10x60 шестигранный с плоской головкой	2
17	Короткий штифт Ф8	1
19	M6X16	1

Инструкция по сборке тренажёра



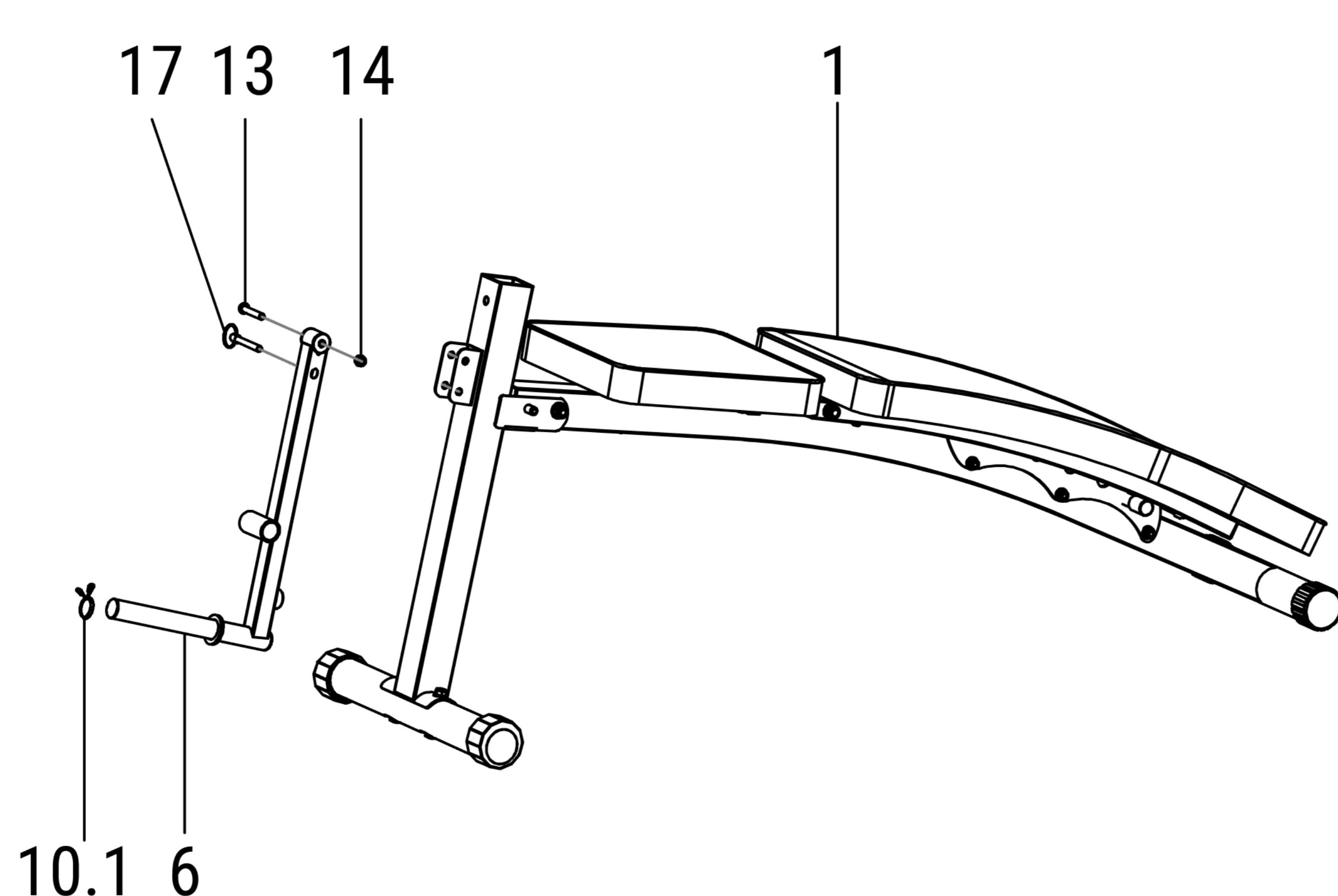
ШАГ 1

Соедините переднюю опору #4 с основной рамой #1, используя болт M10x70 с внутренним шестигранником, плоскую шайбу Ф10 и контргайку M10, после чего с помощью шестигранного ключа № 6 и гаечного ключа 13-17 затяните гайку по часовой стрелке. Вставьте длинный штифт Ф10 #18 в отверстие на основной раме, показанное на рисунке.



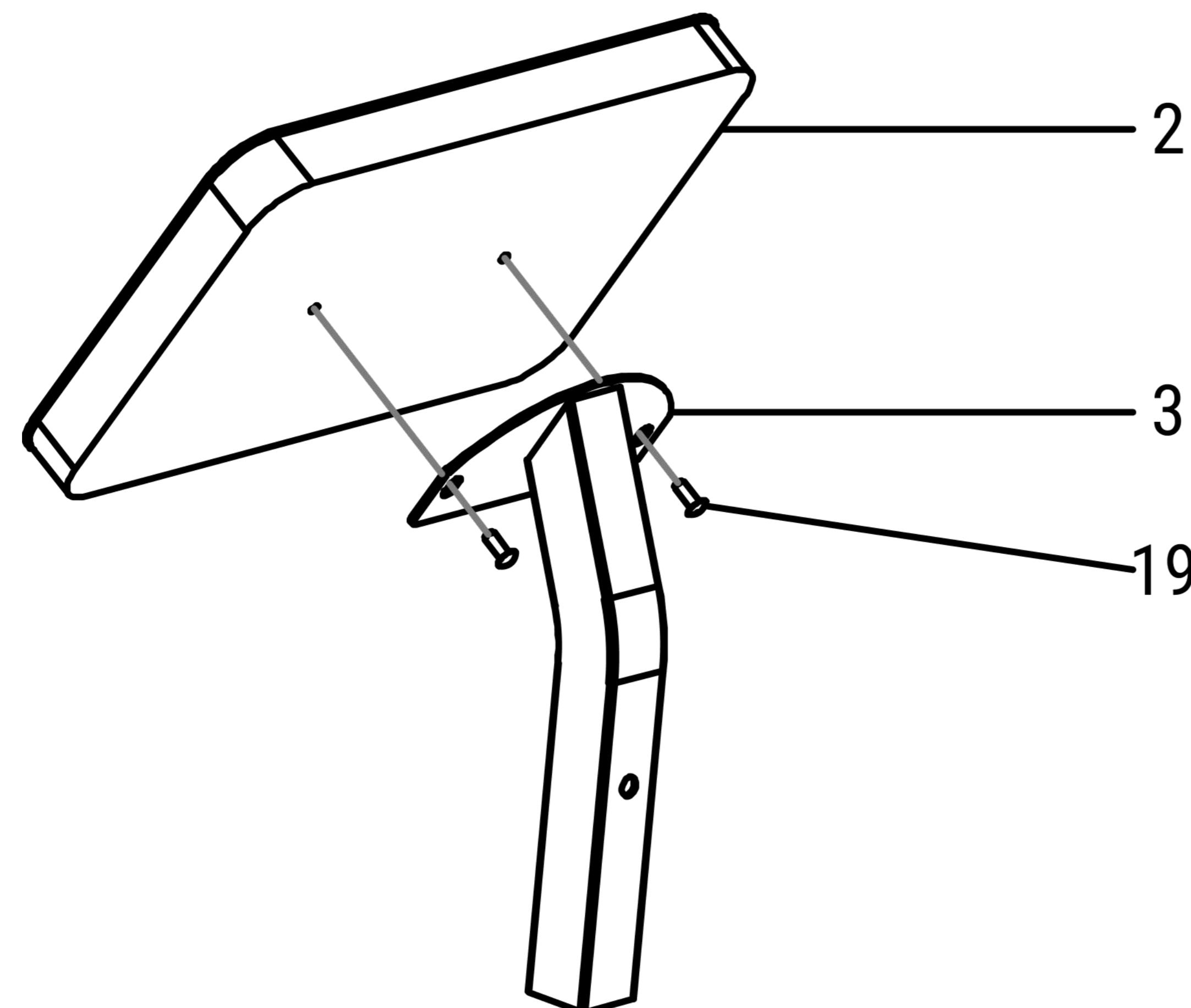
ШАГ 2

Закрепите опору подножки #5 на основной раме #1, используя 2 контргайки M8, 2 дуговые шайбы Ф8 и 2 шестигранных винта M10x60 с плоской головкой, после чего с помощью гаечного ключа 13-17 затяните гайку по часовой стрелке.



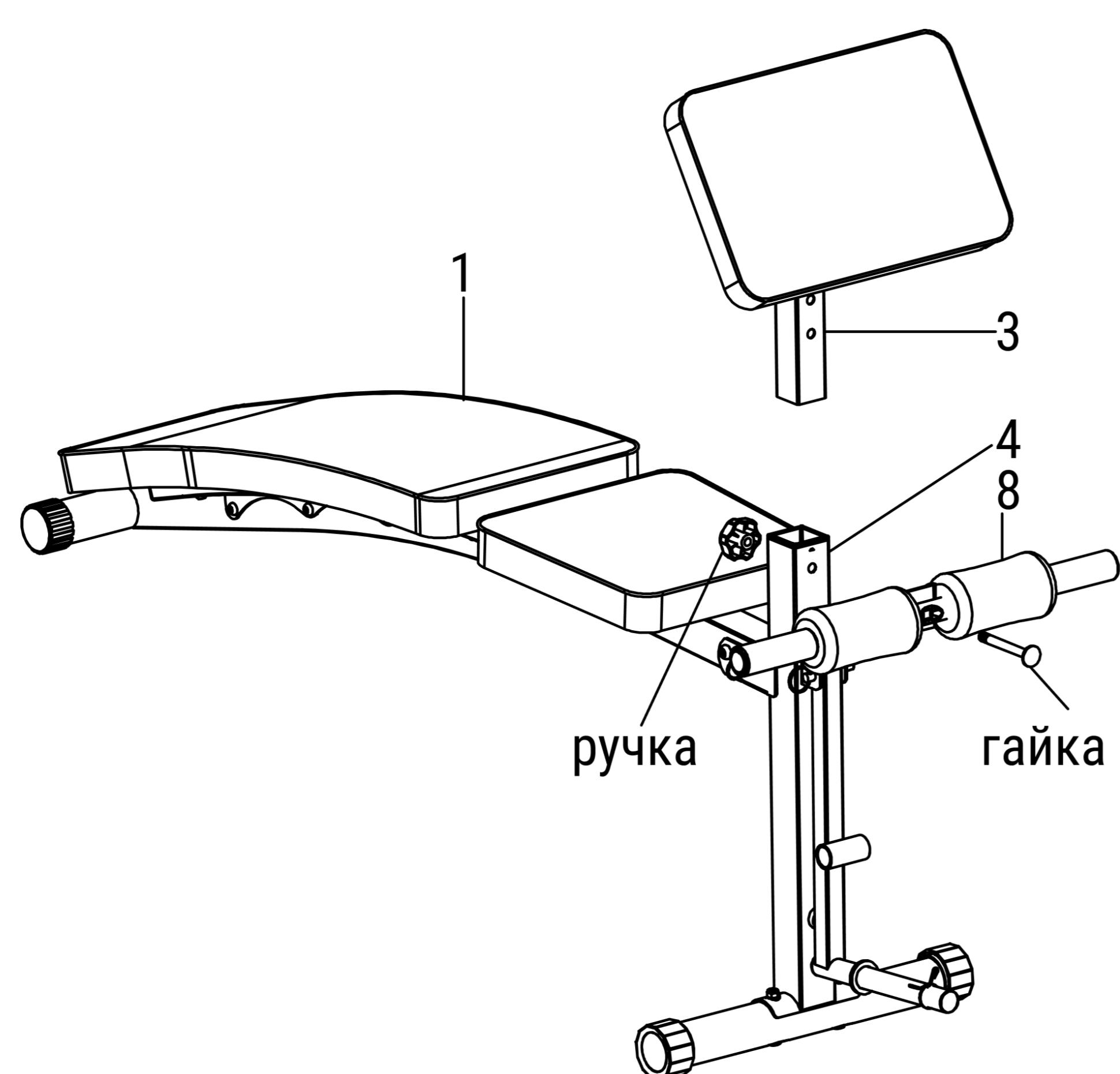
ШАГ 3

Закрепите раму подножки #6 на основной раме #1, используя один шестигранный винт M8x45 с плоской головкой и одну контргайку M8, после чего с помощью шестигранного ключа №6 и гаечного ключа 13-17 затяните гайку по часовой стрелке. Вставьте короткий штифт Ф8 #17 в отверстие на основной раме, показанное на рисунке.



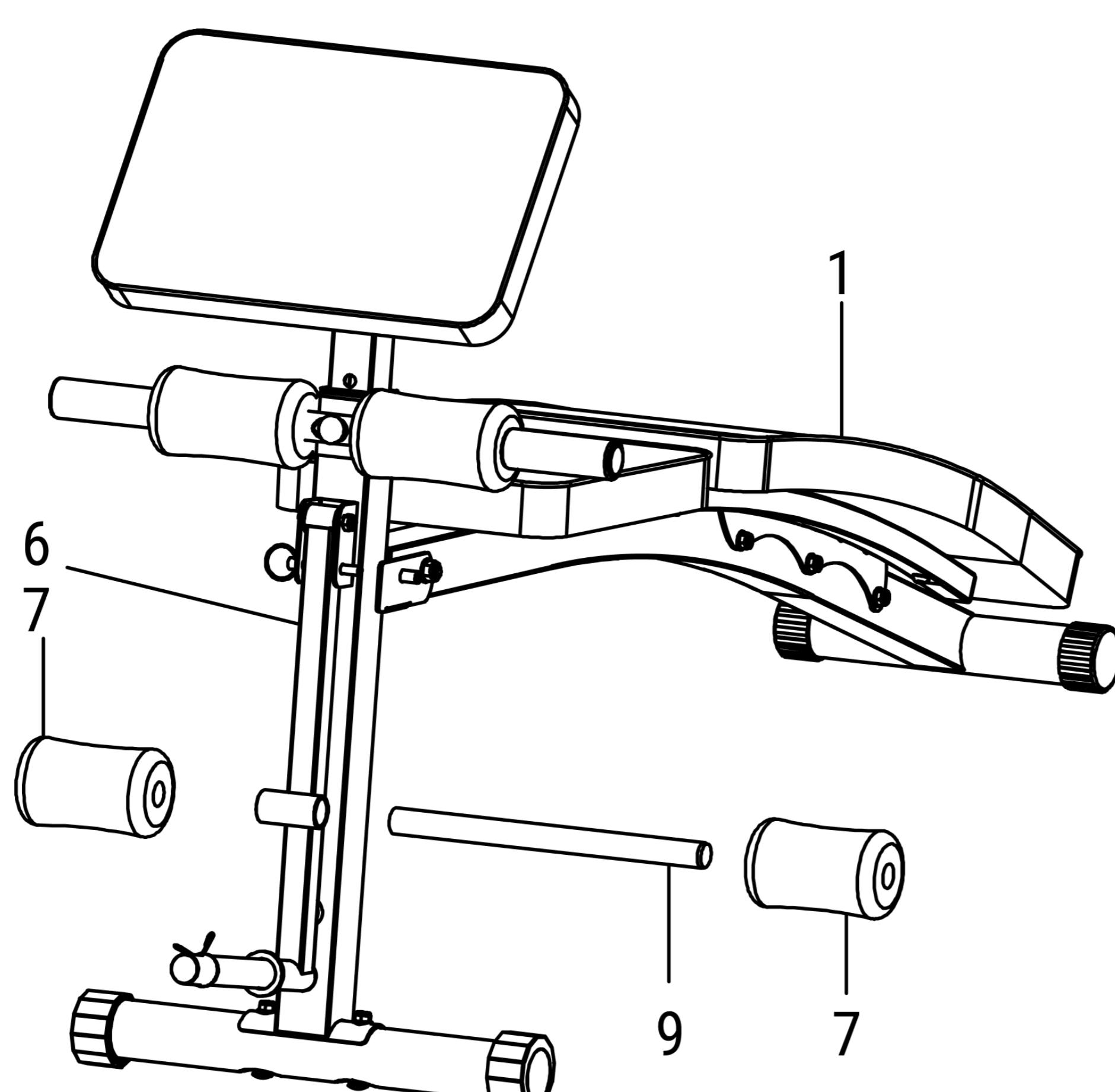
ШАГ 4

С помощью шестигранного ключа №5 ослабьте шестигранные винты M6x16 с крестообразной головкой на платформе #2, закрепите платформу #2 на соединительном блоке опоры платформы #3 и затяните винты обратно.



ШАГ 5

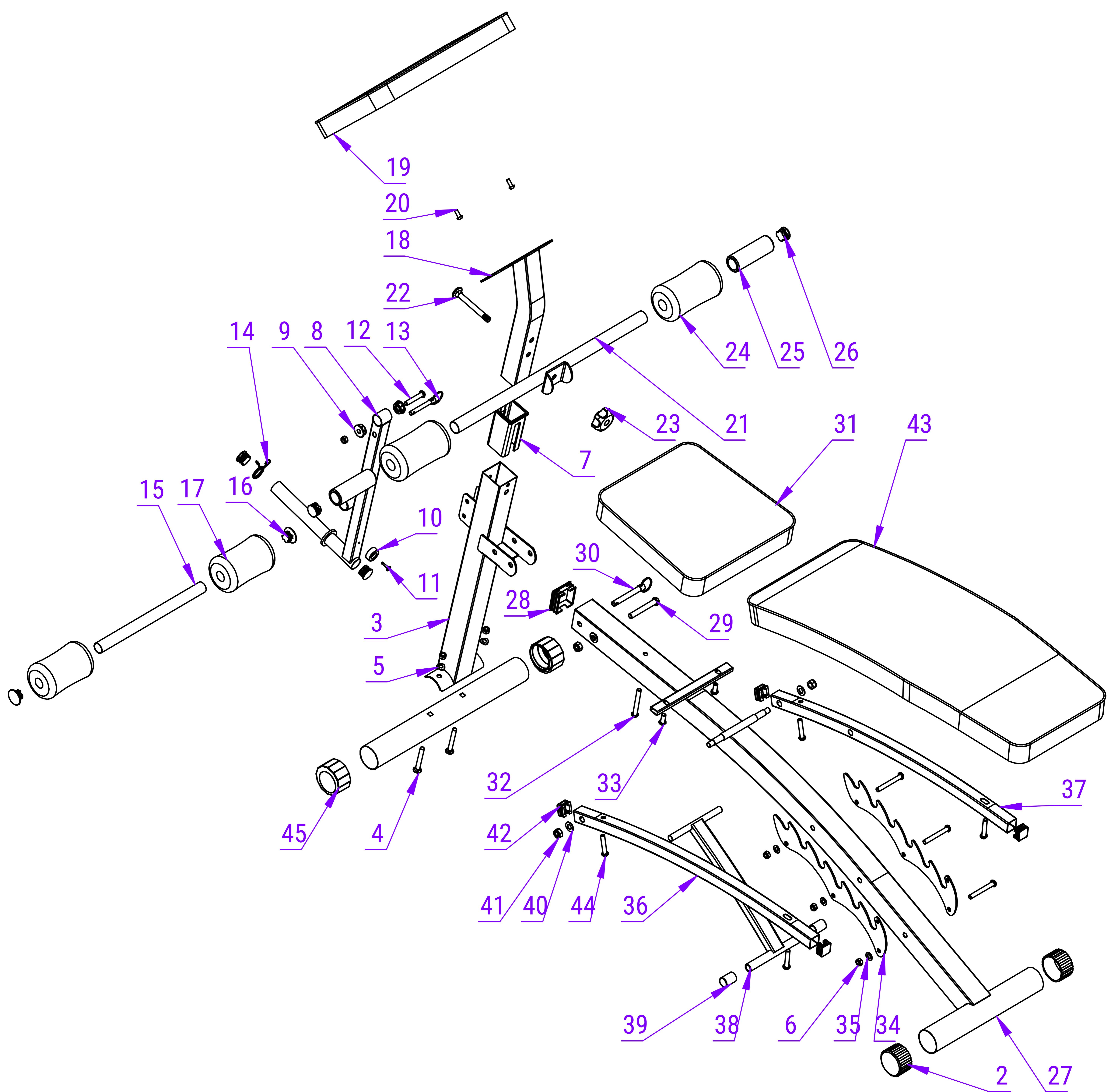
Вставьте опору платформы #3 в основную раму #1, как показано на рисунке. Ослабьте ручку регулировки на поручне #8 и с помощью кареточного винта присоедините поручень #8 одновременно к передней опоре #4 и опоре платформы #3, после чего закрутите обратно ручку регулировки.



ШАГ 6

Вставив опору для накладок #22 в отверстие на раме подножки #6, установите с обоих концов мягкие накладки #7.

Общая схема тренажёра



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Чертежный номер детали	Наименование детали	Кол-во
1	DDS-1208-01-01	Передняя опорная труба (нога)	1
2	JT-003	Заглушка для круглой трубы Ф50	2
3	DDS-1208T-02-00	Сварной узел передней опорной трубы	1
4	LS-BF-M8-60-00	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком M8x60	2
5	HD-d8-D16-T12-00	Дугообразная шайба d8, D16, T1.2	2
6	LM-FS-M8-00	Самоконтрящаяся гайка M8, T7.2	6
7	DDS-1108HL-03-04	Втулка переходная 50T1 (круглая) на 40 (квадрат)	1
8	DDS-1208T-01-00	Сварной узел трубы переднего крюка-ноги	1
9	DDS-1106ZD-10-01	Втулка переходная D25T1.2 на d8	2
10	DDS-1221-11-01	Маленькая плоская буферная прокладка	1
11	LS-BSP-ZZ-ST42-16-00	Самонарезающий винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем и плоской шайбой ST4.2x16	1
12	LS-BN-M8-45-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x45	1
13	DDS-1103D-14-00	Стяжной штифт с кольцом d8x55(66)	1
14	DDS-1205-05-08	Эластичное зажимное кольцо D25	1
15	DDS-1208T-01-04	Труба крюка-ноги	1
16	DDS-1101-03-03	Внутренняя заглушка для круглой трубы d22, D32.5	2
17	DDS-1208T-10-01	Поролон (пеноматериал) костовидного профиля d21, D75, толщина 70, длина 120	2
18	DDS-1208-03-00	Сварная труба регулировки высоты переднего упора	1
19	DDS-1208-10-01	Подушка переднего упора	1
20	LS-BN-M6-16-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M6x16	2
21	DDS-1108HL-04-00	Длинная сварная труба крюка-ноги	1
22	LS-BF-M10-90-00	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10x90	1
23	DDS-1103D-13-00	Маховичок (рукоятка) "цветок" M10	1
24	DDS-1202L-10-05	Поролон (пеноматериал) костовидного профиля d23, D75, толщина 70, длина 135	2
25	DDS-1103D-09-03	Поролон подлокотника d24, T5, L100	2
26	YG-002	Внутренняя заглушка для круглой трубы Ф25	4
27	DDS-1208-04-00	Сварная труба основной рамы	1

№	Чертежный номер детали	Наименование детали	Кол-во
28	DDS-1108HL-07-01	Плоская внутренняя заглушка для квадратной трубы 50T1.2	1
29	LS-BN-M10-70-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10x70	1
30	DDS-1108HL-03-05	Стяжной штифт с кольцом d10x73(84)	1
31	DDS-1208-10-03	Подушка сиденья	1
32	LS-BN-M8-65-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x65	4
33	LS-BN-M8-20-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x20	2
34	DDS-1208-10-02	Пластина регулировки угла	2
35	PD-d8-D16-T12-00	Плоская шайба d8, D16, T1.2	3
36	DDS-1208-10-04	Левая монтажная труба для кожаной панели	1
37	DDS-1208-10-05	Правая монтажная труба для кожаной панели	1
38	DDS-1208-05-00	Задняя опорная сварка	1
39	DDS-1201B-10-07	Наружная заглушка для трубы D16	2
40	DP-d10-D20-T12-00	Плоская шайба d10, D20, T1.2	3
41	LM-FS-M10-00	Самоконтрящаяся гайка M10, T9.2	3
42	FG-002	Плоская внутренняя заглушка для трубы 25x25	4
43	DDS-1208-10-06	Спинная подушка	1
44	LS-BN-M8-40-00	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x40	4
45	JT-020	Эксцентриковая ножка-наконечник для трубы Ф50, двенадцатигранная	2

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

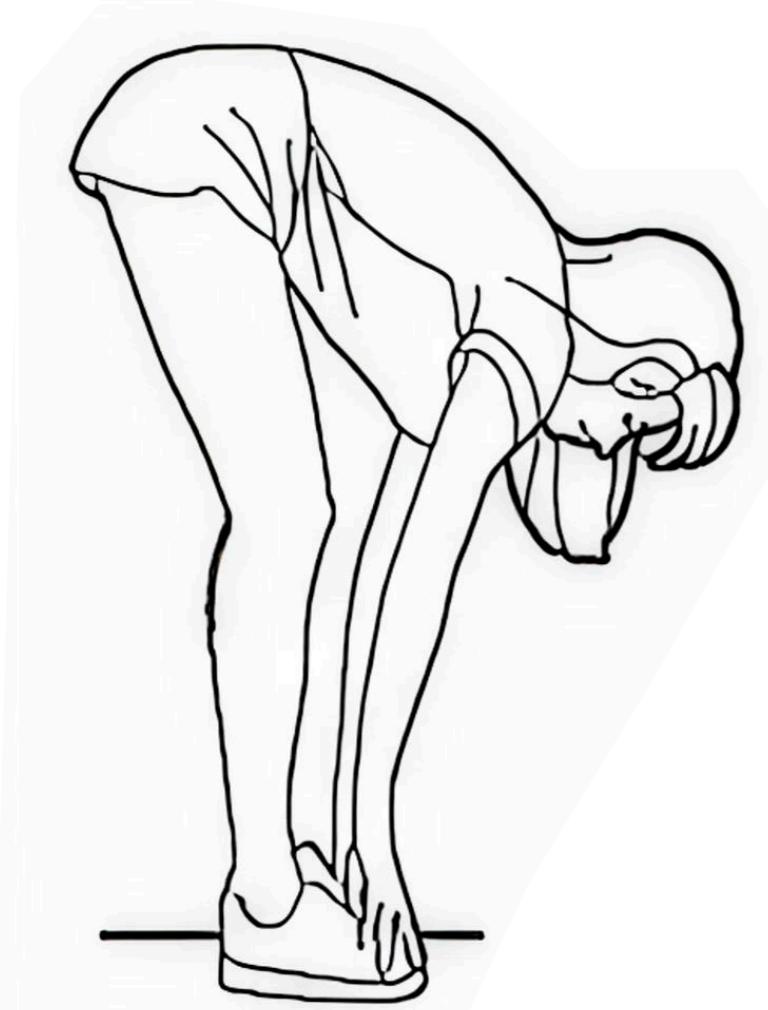
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



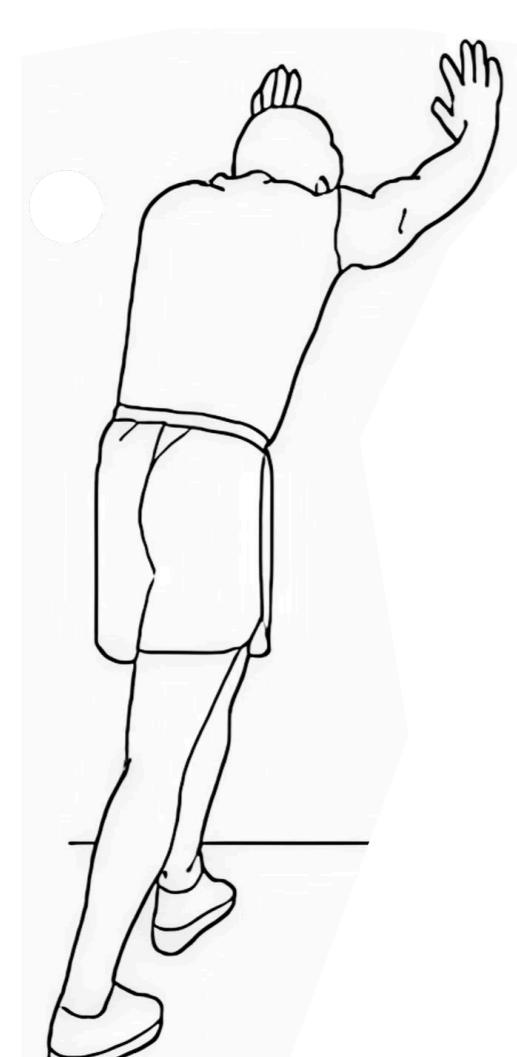
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.



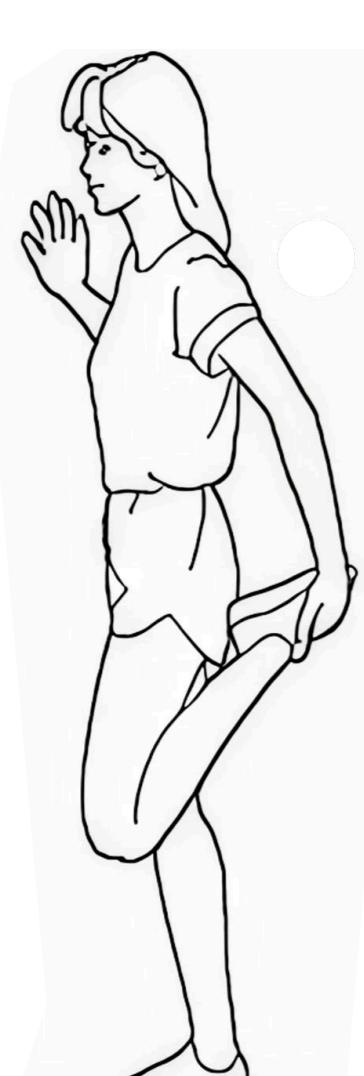
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопрitezься правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***

