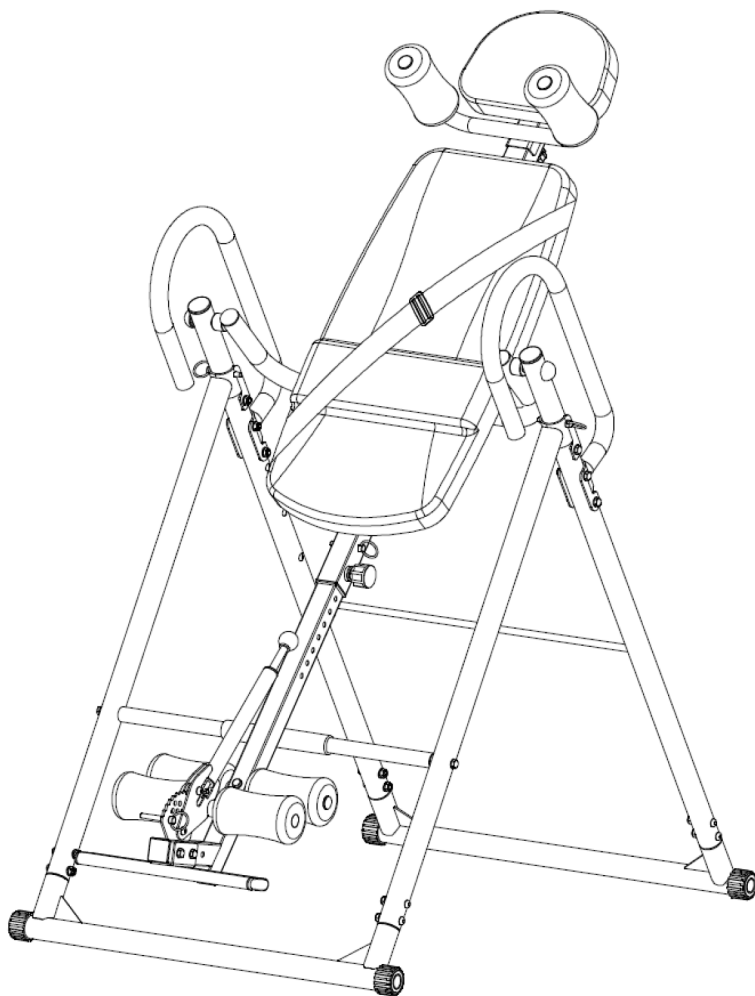


ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ UNIX FIT IV-110

**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.

Несовершеннолетние и пожилые люди, а также люди с ограниченными возможностями должны использовать изделие только под присмотром ответственных лиц.



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

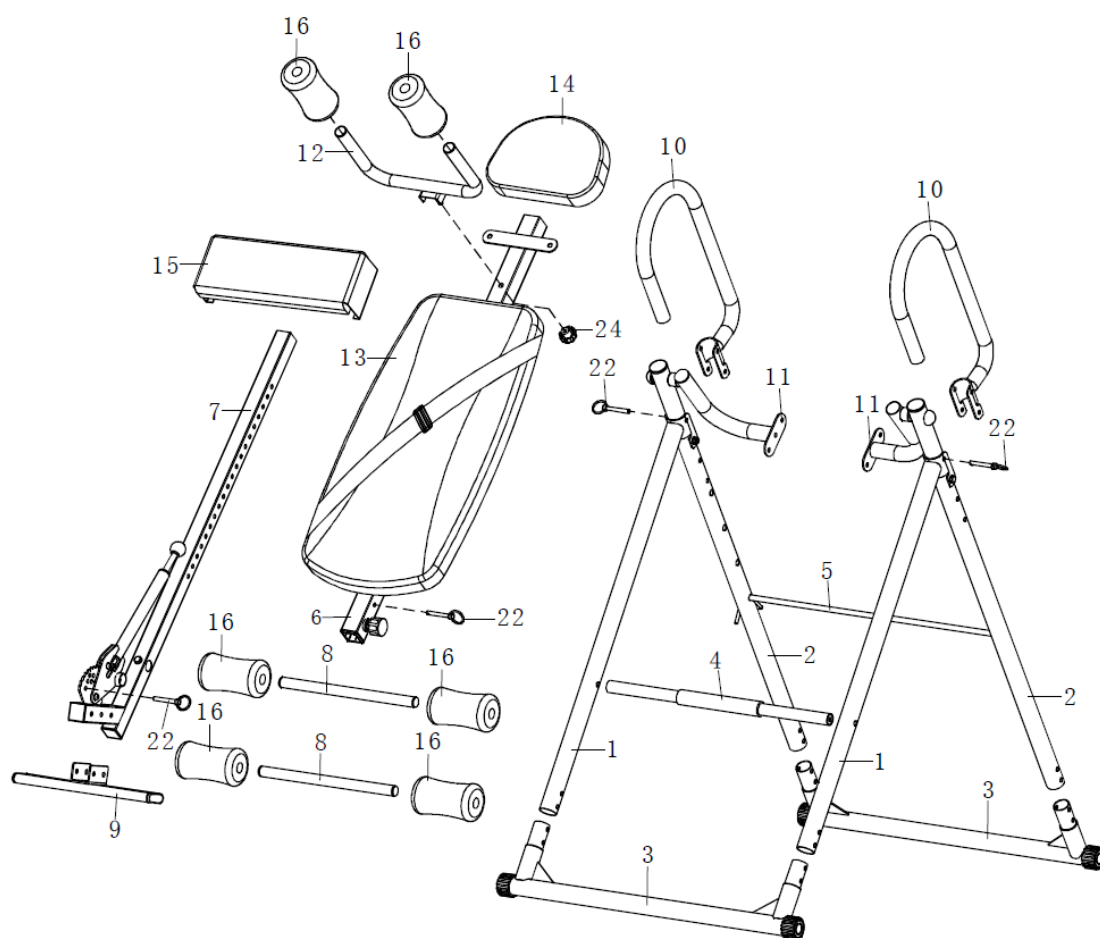
Меры предосторожности

Благодарим вас за выбор нашей продукции! Помните, что гарантировать пользу для вашего здоровья может только правильное использование тренажера. Перед началом эксплуатации внимательно ознакомьтесь с информацией ниже

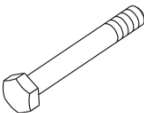
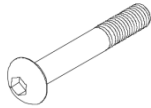



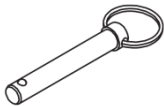
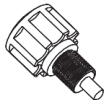


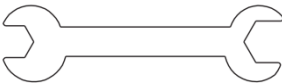
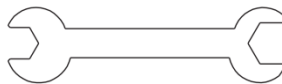

1. Перед сборкой внимательно и полностью прочитайте данное руководство. Правильная установка, обслуживание и эксплуатация тренажера обеспечивают безопасность и эффективность занятий.
2. Прежде чем приступить к упражнениям, проконсультируйтесь с врачом и узнайте, подходят ли упражнения на этом тренажере для вашего организма. Рекомендации врача будут особенно важны для лиц с заболеваниями, связанными с частотой сердечных сокращений и уровнем холестерина в крови, а также пациентам, уже получающим медикаментозное лечение.
3. Прислушивайтесь к сигналам своего тела. Любая неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может навредить вашему здоровью. Если вы почувствовали боль, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, недомогание и т. д., немедленно прекратите тренировку. По поводу продолжения занятий проконсультируйтесь с врачом.
4. Тренажер предназначен для использования только взрослыми людьми. Во избежание травм не разрешайте детям играть рядом с тренажером.
5. Для защиты поверхности пола используйте специальный коврик или дополнительное покрытие. Следите за тем, чтобы вокруг тренажера всегда оставалось 0,5 м свободного пространства.
6. Регулярно проверяйте надежность фиксации гаек и винтов. Будьте осторожны при использовании тренажера. При обнаружении любых неисправностей, в том числе посторонних шумов, прекратите тренировку. Не используйте тренажер до тех пор, пока неполадки не будут устранены.
7. Для тренировок выбирайте одежду плотного покроя. Помните, что любые неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью.
8. Тренажер предназначен для домашнего использования внутри помещений.
9. Особую осторожность соблюдайте при перемещении тренажера.
10. Сохраните руководство и инструменты для дальнейшего использования.

Список деталей:

№	Название	К-во	№	Название	К-во
1	Передняя опора (П/Л)	2	9	Планка для ног	1
2	Задняя опора (П/Л)	2	10	Поручень (П/Л)	2
3	Нижняя планка	2	11	Крепление спинки	2
4	Передняя планка	1	12	Плечевая опора	1
5	Задняя планка	1	13	Спинка	1
6	Опора спинки	1	14	Подголовник	1
7	Регулятор высоты	1	15	Поясничный упор	1
8	Упор для ног	2	16	Пенистая накладка	6



Список крепежных деталей и аксессуаров:

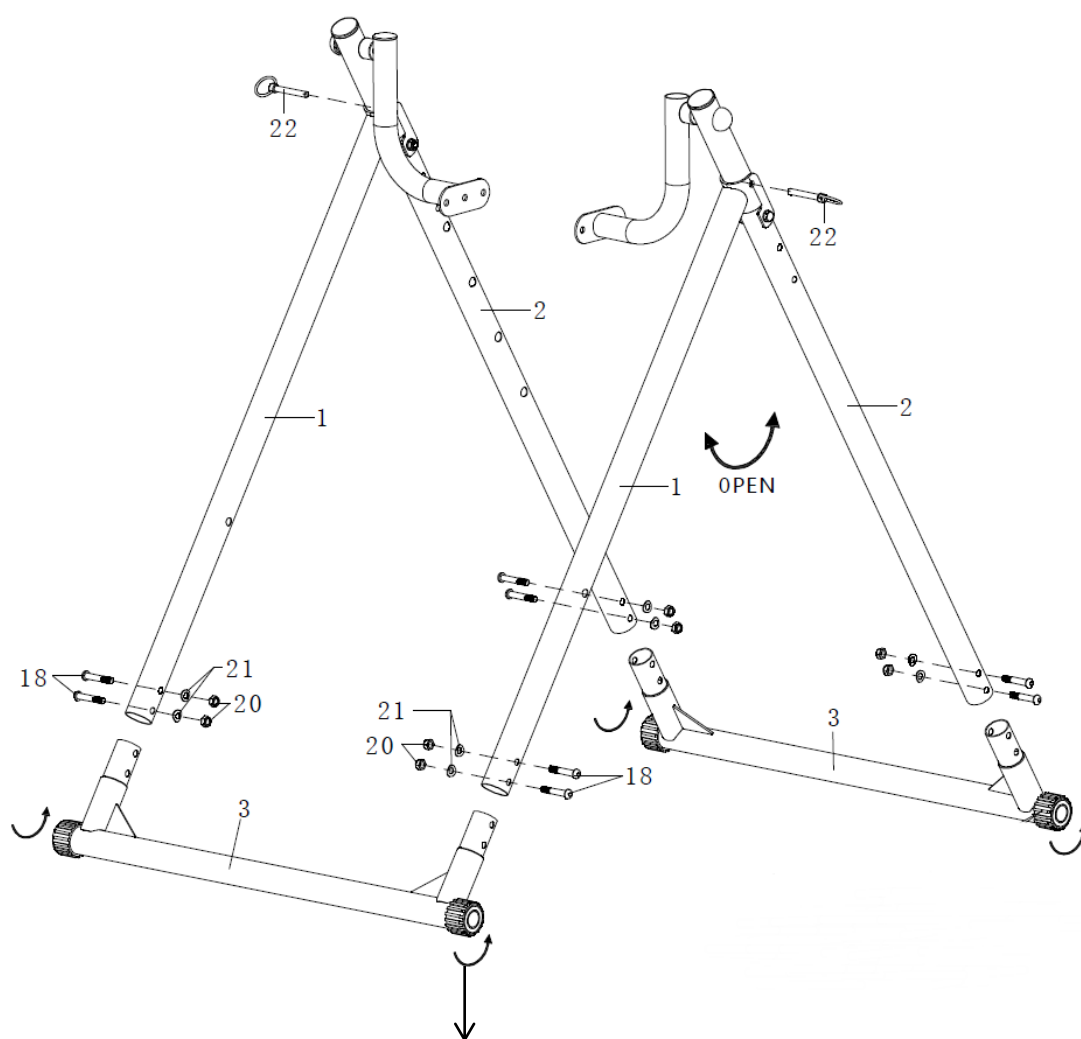
№	Название	Изображение	Характеристики	К-во
17	Шестигранный винт		M8x55	8
18	Винт с внутренним шестигранником		M8x45	8
19	Шестигранный винт		M8x20	6
20	Гайка		M8	18
21	Шайба		Φ8.5*φ16*1.2	32
22	Штифт с кольцом		φ8x55	4
23	Штырь		M16x20	1
24	Ручка		M8	1
25	Винт с плоской головкой		M6x16	2
26	Гаечный ключ-1		13#-17#	1
27	Гаечный ключ-2		14#-17#	1
28	Шестигранный ключ		5#	1

Инструкция по сборке

Шаг 1

- A. Раскройте заднюю и переднюю опоры (1)(2), установите на нижних планках (3) и закрепите с помощью винтов (18), гаек (20) и шайб (21).
- B. Установите штифты (22), как показано на рисунке.

Важно: Не затягивайте винты до шага 3.

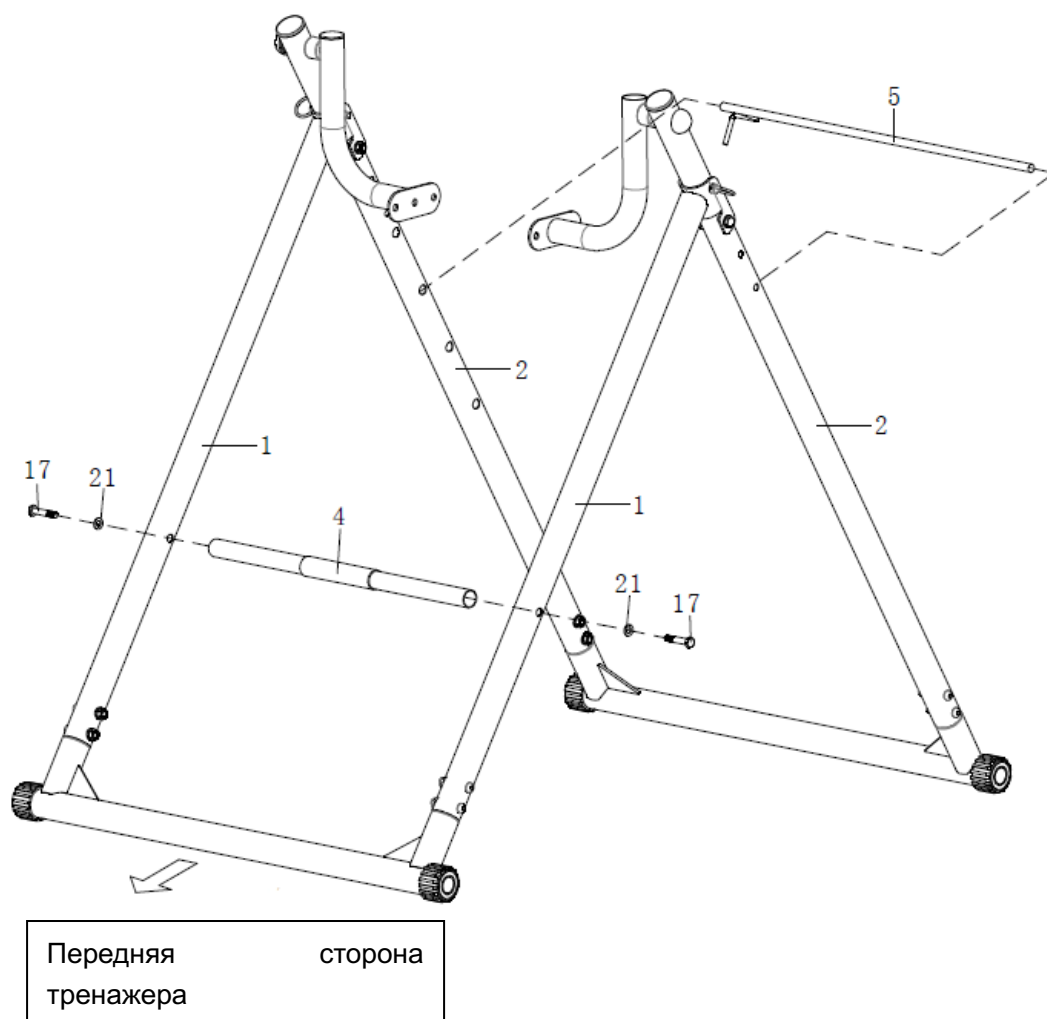


Баланс можно регулировать поворотом ручки

Шаг 2

- A. С помощью шестигранных винтов (17) и шайб (21) закрепите переднюю планку (4).
- B. Закрепите заднюю планку (5). Различные положения определяют разный угол наклона стойки на руках.

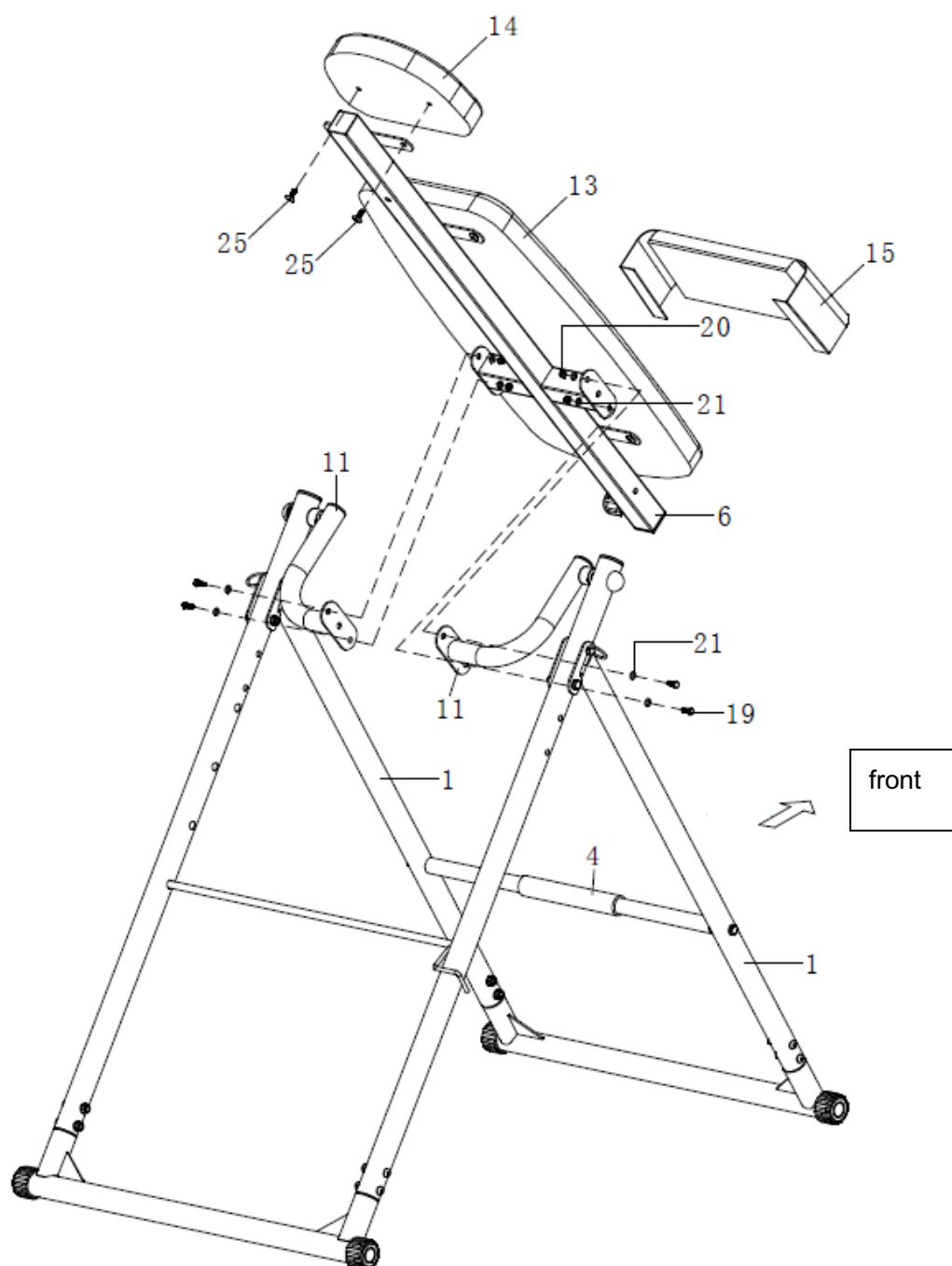
Важно: Не затягивайте винты до шага 3.



Шаг 3

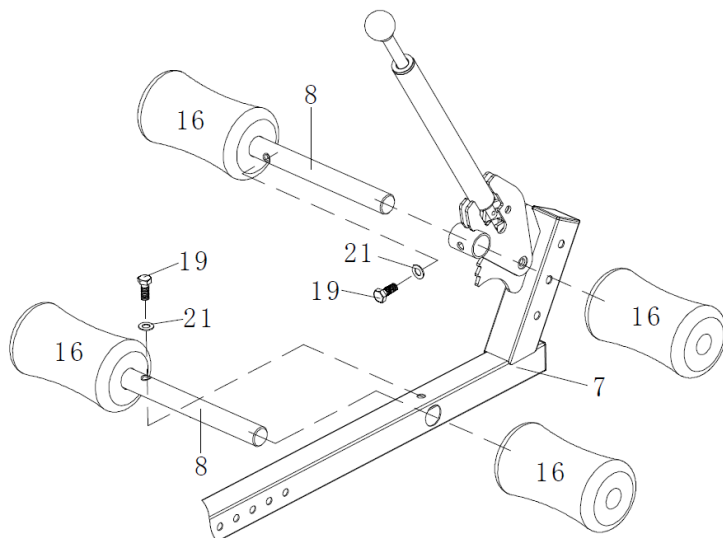
- A. Закрепите опору спинки (6) на креплениях спинки(11) с помощью шестигранных винтов (19), гаек (20) и шайб (21).
- B. Установите поясничный упор (15)
- C. С помощью винтов с плоской головкой (25) закрепите подголовник (14).

Важно: На этом шаге можно затянуть все винты.



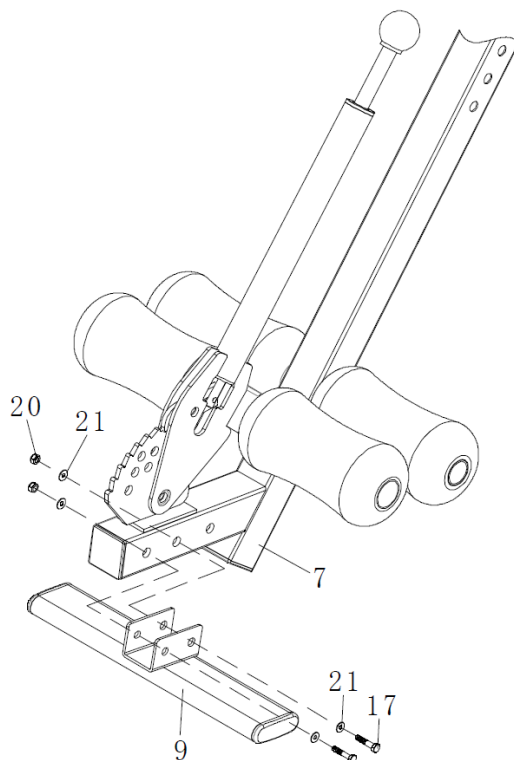
Шаг 4

- А. Закрепите упор для ног (8) на регуляторе высоты (7) с помощью шестигранных винтов (19) и шайб (21). Установите пенные накладки (16).
- В. Закрепите второй упор для ног (8) на регуляторе высоты (7) с помощью шестигранных винтов (19) и шайб (21). Установите пенные накладки (16).



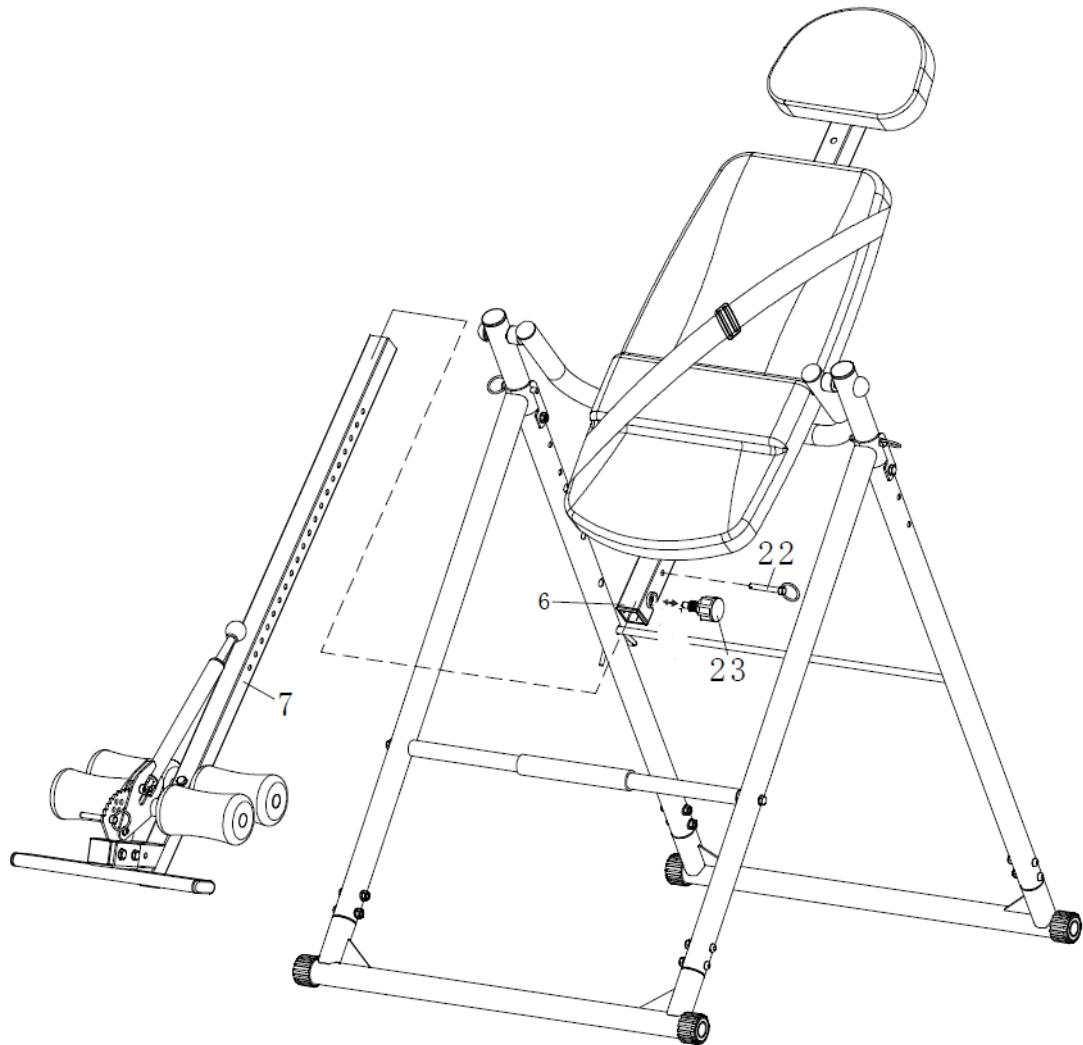
Шаг 5

- А. Закрепите планку для ног (9) на регуляторе высоты (7) с помощью шестигранных винтов (17), шайб (21) и гаек (20).



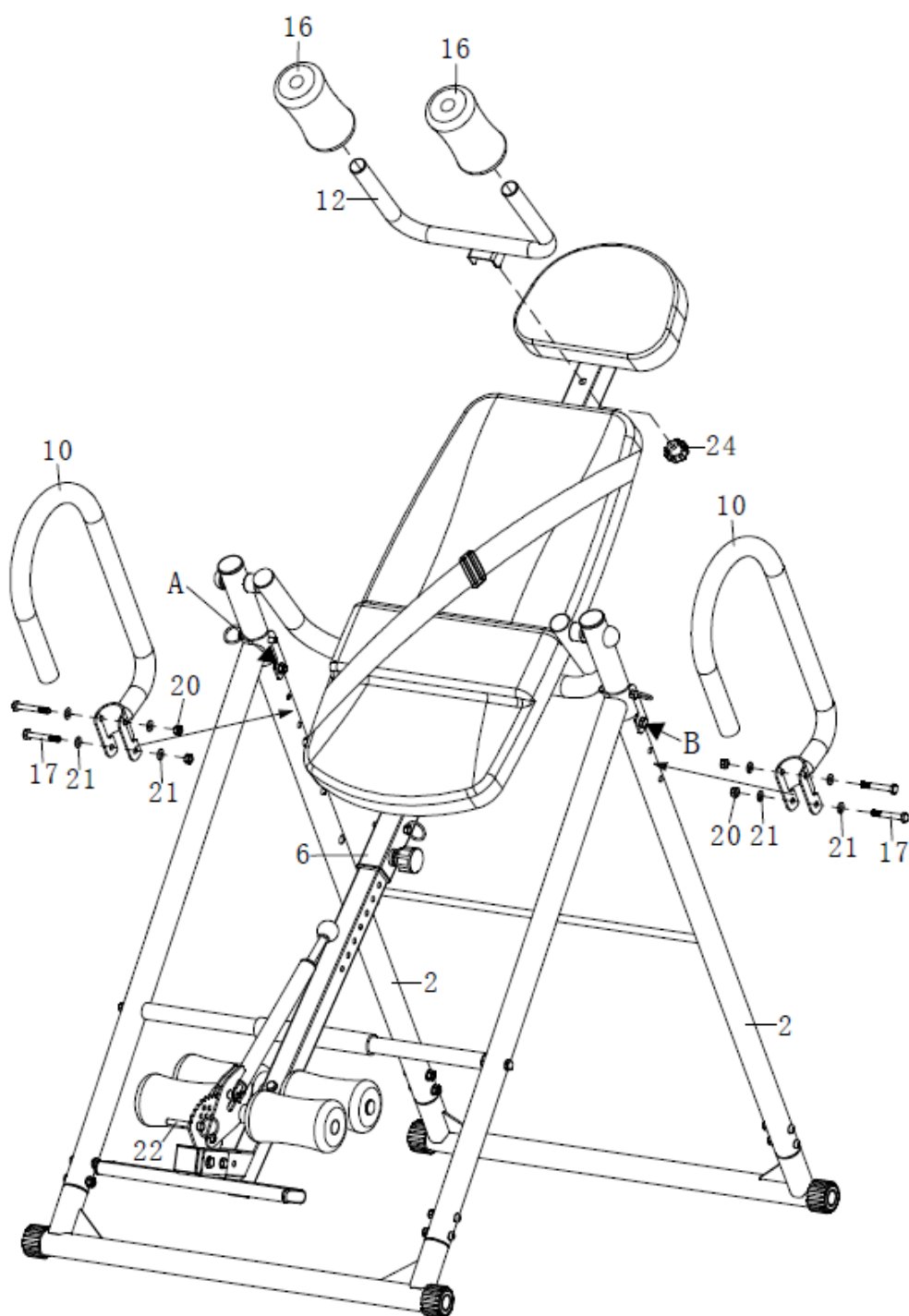
Шаг 6

- А. Соедините регулятор высоты (7) и опору спинки (6), выберите нужную высоту и зафиксируйте положение с помощью штифта (22) и штыря (23).



Шаг 7

- A. Закрепите правый и левый поручни (10) на задней(1) и передней опорах (2) с помощью шестигранных винтов (17), шайб (21) и гаек (20).
- B. Закрепите плечевую опору (12) с помощью ручки (24). Установите пенистые накладки (16).
- C. Вставьте штифт (22), как показано на рисунке, для фиксации упоров для ног.
- D. Убедитесь, что все винты и гайки плотно затянуты. Зафиксируйте положение конструкции винтами А, В.



Упражнения для разминки

Начните с разогрева мышц. Перед занятиями спортом мышцы лучше растягиваются, когда они разогреты, поэтому перед любым видом тренировки уделяйте 5-10 минут упражнениям на растяжку.

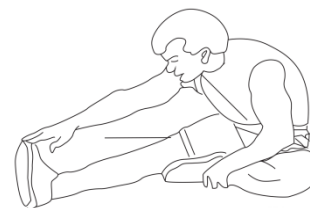
1. Наклоны вперед.

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



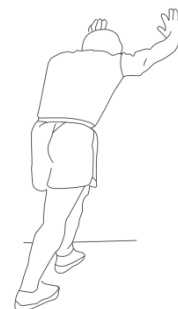
2. Растяжка ног.

Сидя на полу, вытяните вперед одну ногу и отведите другую назад. Попытайтесь коснуться пальцев вытянутой ноги рукой, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.



3. Растяжка голени

Оперевшись руками на стену или дерево, отставьте одну ногу назад. Другую, согнув в колене, поставьте впереди. Следите за тем, чтобы пятка задней ноги не отрывалась от земли. Выполняйте наклоны вперед, удерживая положение 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.



4. Растяжка квадрицепса.

Оперевшись левой рукой о стену или стол, вытяните правую руку назад и тянитесь правой пяткой к бедрам, пока не почувствуете, что мышцы передней части бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза, меняя ноги.



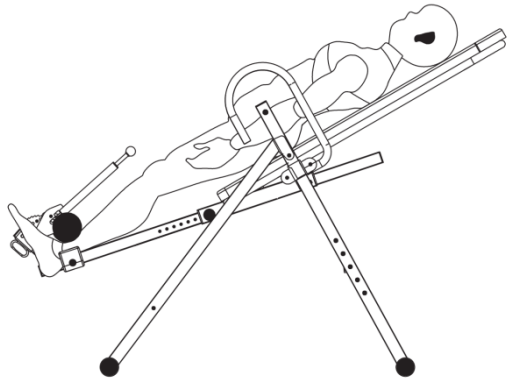
5. Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сидя на полу, согните ноги так, чтобы подошвы были обращены друг к другу, а колени наружу. Подтяните ноги к себе, удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

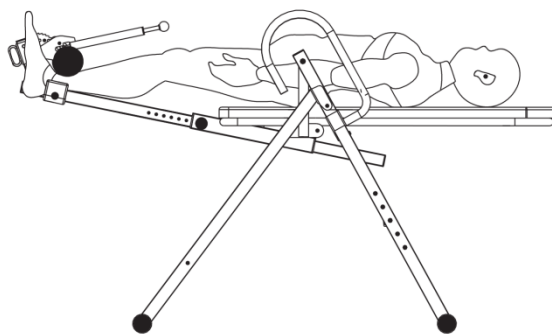


Инструкция по использованию

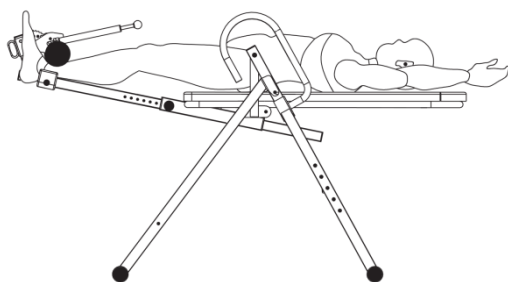
1



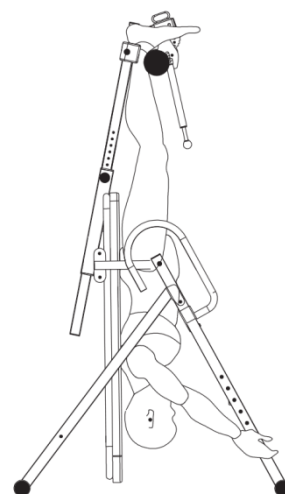
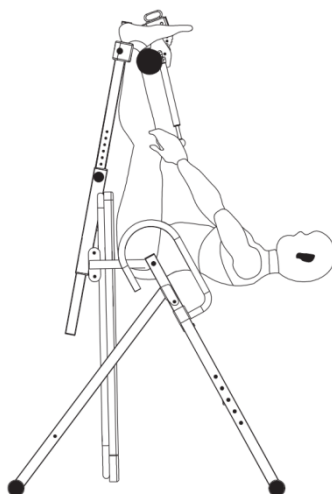
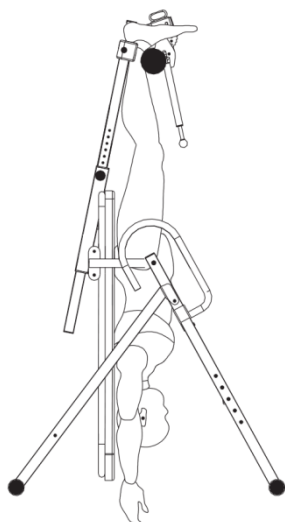
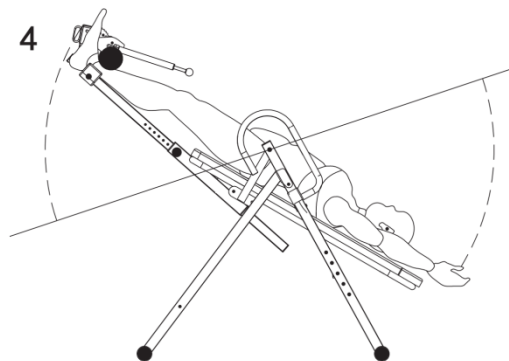
2



3



4



Тренируйтесь

вместе с

UNIX

