

**UNIX FIT**



## **Т-ОБРАЗНАЯ ТЯГА С ГРИФОМ UNIX FIT PRO Т-ТЯГА (UC-1642)**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# **UNIX**

## **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.

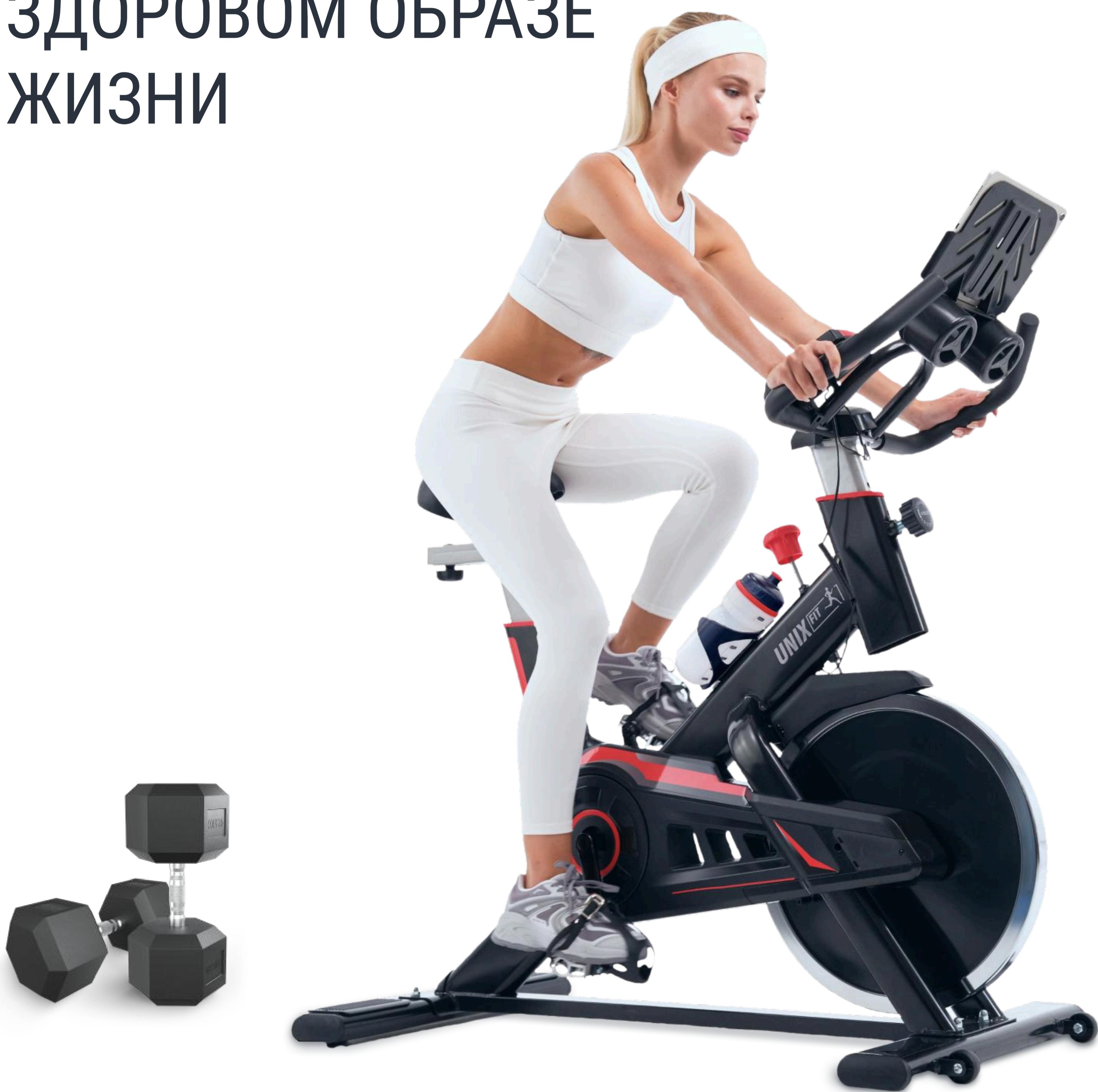
### **Качество, современные разработки, инновационные технологии**

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность – характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

# **UNIX**

**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](http://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.

## ПАРАМЕТРЫ:

Габариты: 1850 × 790 × 1190 мм

Габариты упаковки: 1660 × 1040 × 480 мм

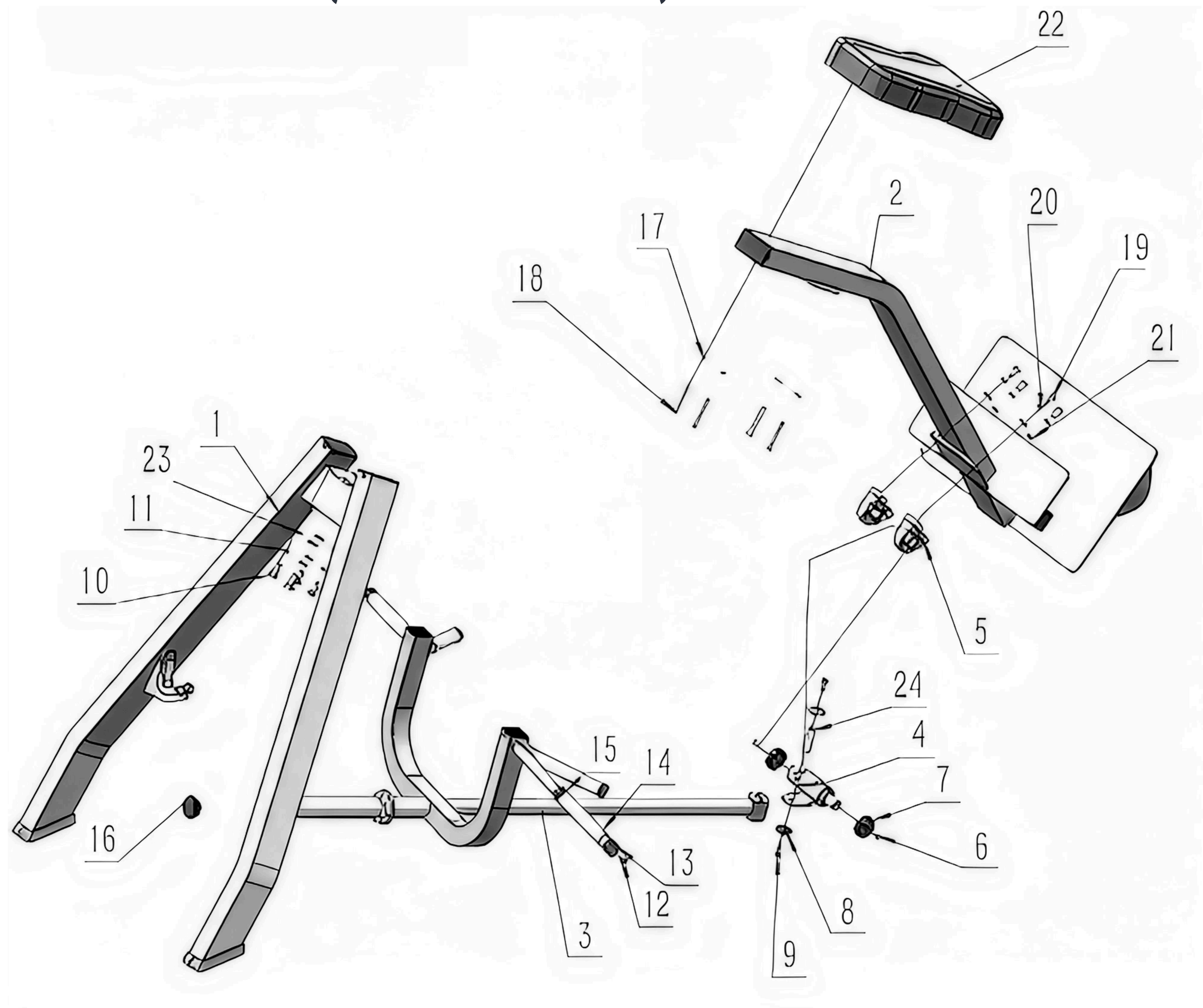
Площадь, занимаемая при использовании: 1.5 м<sup>2</sup>

Вес нетто: 60 кг

Вес брутто: 80 кг

Тренажёр предназначен для использования в тренажёрном зале, в том числе в коммерческих целях.

## ВЗРЫВ-СХЕМА (СХЕМА СБОРКИ)



№	Наименование
1	Сварная группа стойки
2	Сварная группа педалей
3	Сварная группа рукояти
4	Сварная группа оси вращения
5	Подшипник радиально-упорный UC205
6	Винт с внутренним шестигранником под потай, M6*15
7	Крышка подшипника № 152
8	Торцевая крышка
9	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой, M8*20
10	Болт с шестигранной головкой M12*20
11	Пружинная шайба M12
12	Винт с внутренним шестигранником под потай, M8*20

№	Наименование	Кол-во
13	Крышка из алюминия 25 мм	2
14	Нервущаяся накладка рукояти	1
15	Кольцо рукояти	4
16	Заглушка	4
17	Пружинная шайба M8	4
18	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой, M8*70	8
19	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой, M10*20	8
19	Пружинная шайба M10	8
19	Шайба плоская M10	8
19	Накладка для груди	4
19	Шайба плоская M12	4
19	Сборочная ось вращения	2

# Пошаговая текстовая инструкция по сборке:

- Найдите сварные группы: стойки ①, педалей ②, рукояти ③, оси вращения ④. Разместите их согласно позициям на взрыв-схеме и соедините с помощью подходящих винтов и гаек.
- Как показано на схеме, соберите узел: радиально-упорный подшипник UC205 ⑤, сборочная ось вращения ④, крышка подшипника №152 ⑦, торцевая крышка ⑧.
- Установите накладку для груди ⑪ на сварную группу педалей ②.
- Затяните все винты.
- После сборки тренажер должен выглядеть, как показано на рисунке ниже.

## ПРИМЕЧАНИЕ

Сварные группы: стойки ①, педалей ②, рукояти ③, оси вращения ④ собраны на заводе и не требуют сборки пользователем.

## **ВНИМАНИЕ!**

При обслуживании данного тренажера разрешается использовать только оригинальные запасные части нашей компании. Во избежание травм и повреждений не выполняйте движений, выходящих за рамки предусмотренных для данного тренажера. При использовании строго соблюдайте следующие правила:

1. Перед использованием тренажёра внимательно прочтите руководство по эксплуатации.
2. Устанавливайте и используйте тренажёр на чистой, ровной и прочной поверхности.
3. Не размещайте его вблизи источников воды и не используйте на открытом воздухе.
4. Тренажёр предназначен для использования в спортзалах и подобных заведениях. Используйте его под руководством профессионального тренера.
5. Обеспечьте свободную безопасную зону не менее 0.5 метра вокруг максимальной зоны движения тренажёра.
6. Не размещайте рядом предметы с острыми углами – это может привести к травмам.
7. Тренажёр не предназначен для детей. При использовании тренажёра держите детей на безопасном расстоянии. Не оставляйте детей без присмотра в комнате с установленным тренажёром. Подростки должны использовать тренажёр только под наблюдением взрослых.
8. Держите домашних животных подальше от тренажёра.
9. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом или тренером. Правильная разминка – обязательное условие безопасной тренировки. Если во время упражнений вы почувствуете сильное сердцебиение, головокружение, тошноту, боль в груди или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу. Нагрузку следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Ослабленным или людям с ограниченными возможностями использовать тренажёр можно только с разрешения врача и в присутствии тренера. Лицам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, диабетом и другими заболеваниями, при которых противопоказаны интенсивные нагрузки, необходимо иметь разрешение от лечащего врача. Данный тренажёр не является медицинским изделием.
10. Перед каждым использованием обязательно тщательно проверяйте, нет ли ослабленных или изношенных деталей. Обнаружив проблемные компоненты, замените их перед использованием, иначе возможна аварийная ситуация.
11. Чтобы избежать несчастных случаев, изучите все подвижные части тренажёра. Не ослабляйте и не снимайте самостоятельно никакие компоненты тренажёра во избежание травм. Во время движения не касайтесь подвижных частей руками или ногами. Не пытайтесь самостоятельно устранять запутавшиеся или завязавшиеся узлом компоненты (например, трос). При перемещении, переноске или изменении положения тренажёра делайте это осторожно, сохраняя его устойчивость.
12. Для тренировок надевайте облегающую спортивную одежду из хлопка или других натуральных тканей. Не используйте свободную одежду (длинные халаты и т.п.), которая может попасть в движущиеся части механизма. Синтетические ткани могут накапливать статическое электричество и повредить тренажёр.

Используйте лёгкую и удобную спортивную обувь. Не тренируйтесь в тапочках, туфлях, обуви на каблуках или босиком во избежание травм.

13. Во время тренировки всегда держите блок грузов в поле зрения, чтобы при необходимости сразу остановить его и избежать травм.
14. Контролируйте интенсивность своей тренировки, правильно дышите во время выполнения упражнений. Не задерживайте дыхание при нагрузке.
15. Используйте тренажёр строго в соответствии с настоящей инструкцией. Не руководствуйтесь инструкциями для аналогичных тренажёров других производителей и не пытайтесь выполнять на тренажёре движения, для которых он функционально не предназначен.
16. При возникновении любых вопросов по использованию или обслуживанию обращайтесь в нашу компанию.

## Рекомендации к тренировкам:

### РАЗМИНКА

Перед тренировкой необходима разминка в течение 5–10 минут (ходьба на месте, лёгкие упражнения и т.п.), чтобы разогреть суставы и мышцы и избежать травм.

### ПИТАНИЕ

Ешьте больше белковой пищи, овощей и фруктов. Начинайте тренировку не ранее, чем через 40 минут после еды. Принимайте пищу не ранее, чем через 30 минут после тренировки. Во время тренировки можно пить воду небольшими порциями.

### ДЫХАНИЕ

Выдыхайте при усилии, вдыхайте при расслаблении. Согласовывайте движения с дыханием.

### ЧАСТОТА

Для тренировки одной и той же группы мышц необходим перерыв не менее 48 часов.

### НАГРУЗКА

Выбирайте вес (сопротивление) в соответствии с вашей физической формой, чтобы избежать перегрузки и растяжения мышц. Тренировки должны следовать принципу постепенности. Ощущение боли после первой тренировки – нормальное явление.

## **ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:**

1. Для обеспечения безопасности при использовании тренажёра необходимо регулярно проводить техническое обслуживание и проверять степень износа таких компонентов, как трос, ролики, соединения и т.д.
2. Особое внимание уделяйте быстроизнашивающимся деталям.
3. Немедленно заменяйте повреждённые детали или прекратите использование тренажёра до их ремонта.
4. Техническое обслуживание тренажёра можно проводить в соответствии со следующей таблицей.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

Храните тренажёр в прохладном месте, избегайте длительного воздействия прямых солнечных лучей.

Регулярно протирайте корпус, не используйте для очистки агрессивные вещества. При хранении не кладите на тренажёр тяжёлые предметы.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

