



**РУКОВОДСТВО  
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **ТУРНИК-ПРЕСС-БРУСЬЯ UNIX FIT POWER TOWER 200**



**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.*



## 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**



# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....</b>	<b>1</b>
<b>СХЕМА УСТРОЙСТВА .....</b>	<b>2</b>
<b>СПИСОК ДЕТАЛЕЙ .....</b>	<b>3</b>
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ .....</b>	<b>4 - 7</b>
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ .....</b>	<b>8</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ .....</b>	<b>9</b>
<b>ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....</b>	<b>10</b>

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Изделие предназначено только для домашнего использования
- Максимальный вес пользователя - 150 кг

Сохраните это руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте инструкцию. Безопасность и эффективность использования изделия достигается исключительно при условии правильной сборки, обслуживания и эксплуатации. Владелец тренажера несет ответственность за информирование всех его пользователей обо всех мерах предосторожности.

2. Перед тем как приступать к любой программе упражнений, обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что у вас нет никаких физических заболеваний или иных противопоказаний к использованию тренажера. Консультация врача имеет особенно важное значение, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Перед каждой тренировкой выполняйте разминку, состоящую из 5-10 минут легких аэробных упражнений, например, ходьбы, а затем упражнений на растяжку.

4. Прислушивайтесь к сигналам вашего тела. Ненадлежащие или чрезмерные физические нагрузки могут навредить вашему здоровью. При обнаружении любого из следующих симптомов прекратите тренировку: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, ощущение недомогания, головокружение или тошнота. В случае появления любого из этих признаков перед продолжением программы физических упражнений вам следует проконсультироваться с врачом.

5. Начинайте с простых упражнений, постепенно повышая сложность. Даже опытным спортсменам рекомендуется начать ознакомление с базовой программы и только после этого переходить к более продвинутым упражнениям.

6. После каждой тренировки выполняйте 5-10 минутную заминку с легкими упражнениями, например, ходьбой, а затем упражнениями на растяжку.

7. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Изделие предназначено только для взрослых.

8. Устанавливайте тренажер на твердой, ровной поверхности или защитном коврике. Для обеспечения безопасности оставляйте расстояние в 0.5 м вокруг тренажера пустым.

9. Перед использованием тренажера проверяйте надежность фиксации болтов и гаек.

10. Безопасность изделия поддерживается только при условии регулярного осмотра на предмет повреждений и/или износа.

11. Используйте тренажер только по назначению. При обнаружении поврежденных деталей во время сборки или осмотра изделия, либо в случае появления посторонних звуков во время тренировки, немедленно прекратите использование и не возобновляйте его, пока неполадки не будут устранены.

12. Во время тренировок надевайте подходящую одежду. Не надевайте излишне свободную одежду, которая может зацепиться за механизмы тренажера или может ограничивать или препятствовать движениям.

13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

14. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.

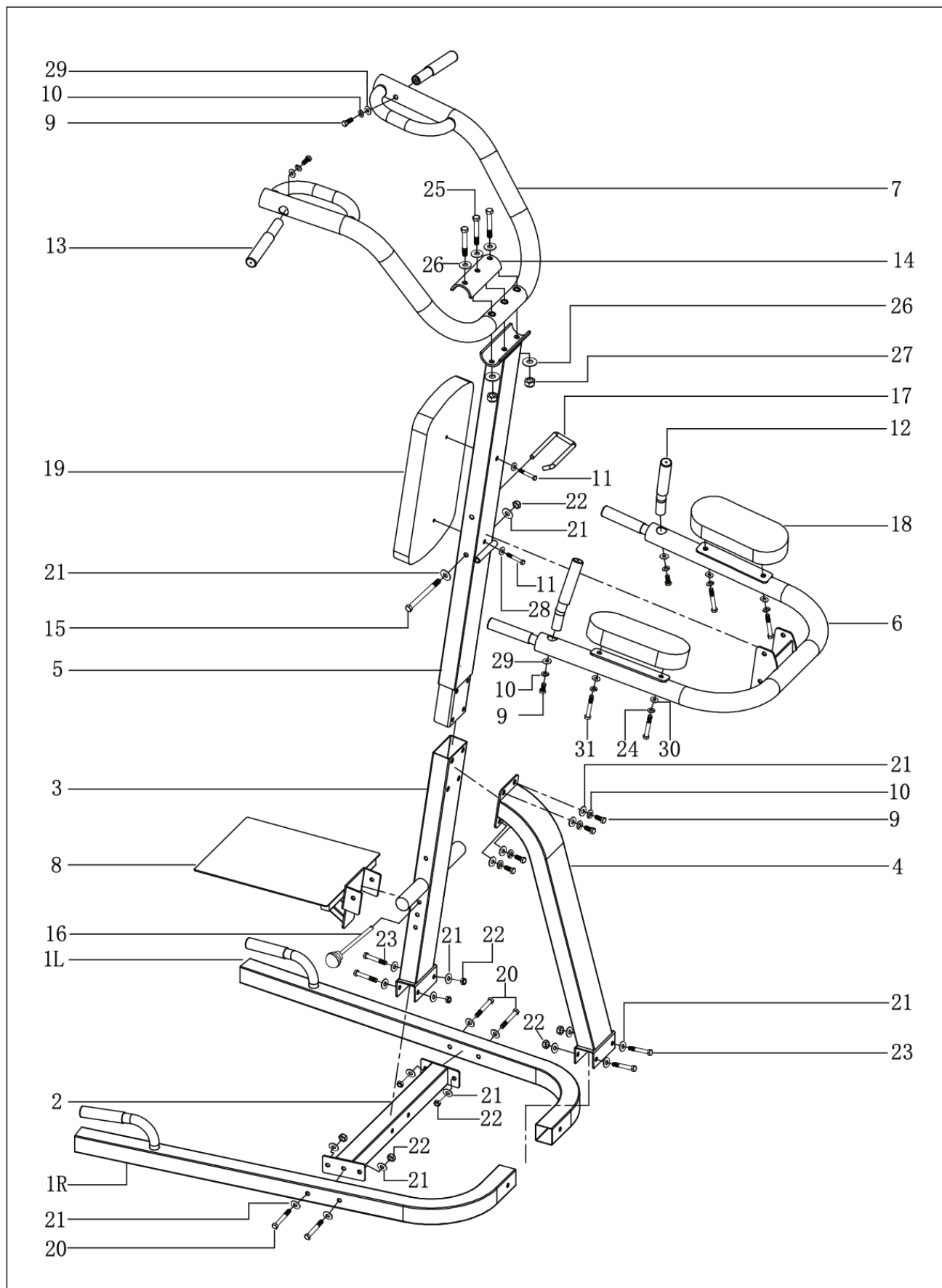
15. Разрешается использование тренажера не более чем 1-м человеком одновременно.

16. Следите за тем, чтобы ваши руки, ноги или посторонние предметы не попадали на подвижные элементы изделия, когда им пользуется другой человек.

17. При подъеме и перемещении изделия необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные методы подъема и/или прибегайте к помощи других лиц.

18. Подвижные элементы конструкции требуют регулярного обслуживания. Проверяйте их целостность перед каждой тренировкой. Вовремя устраняйте любые неполадки и поломки. Не используйте тренажер, пока не устраните проблему.

# СХЕМА УСТРОЙСТВА

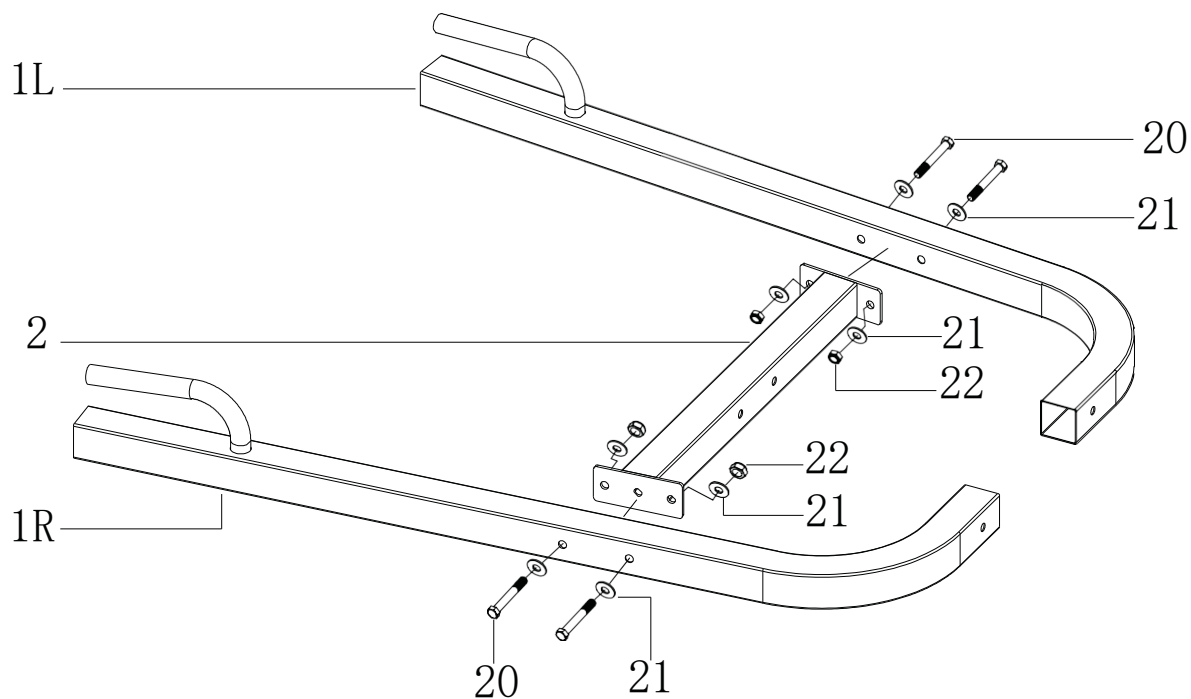


# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

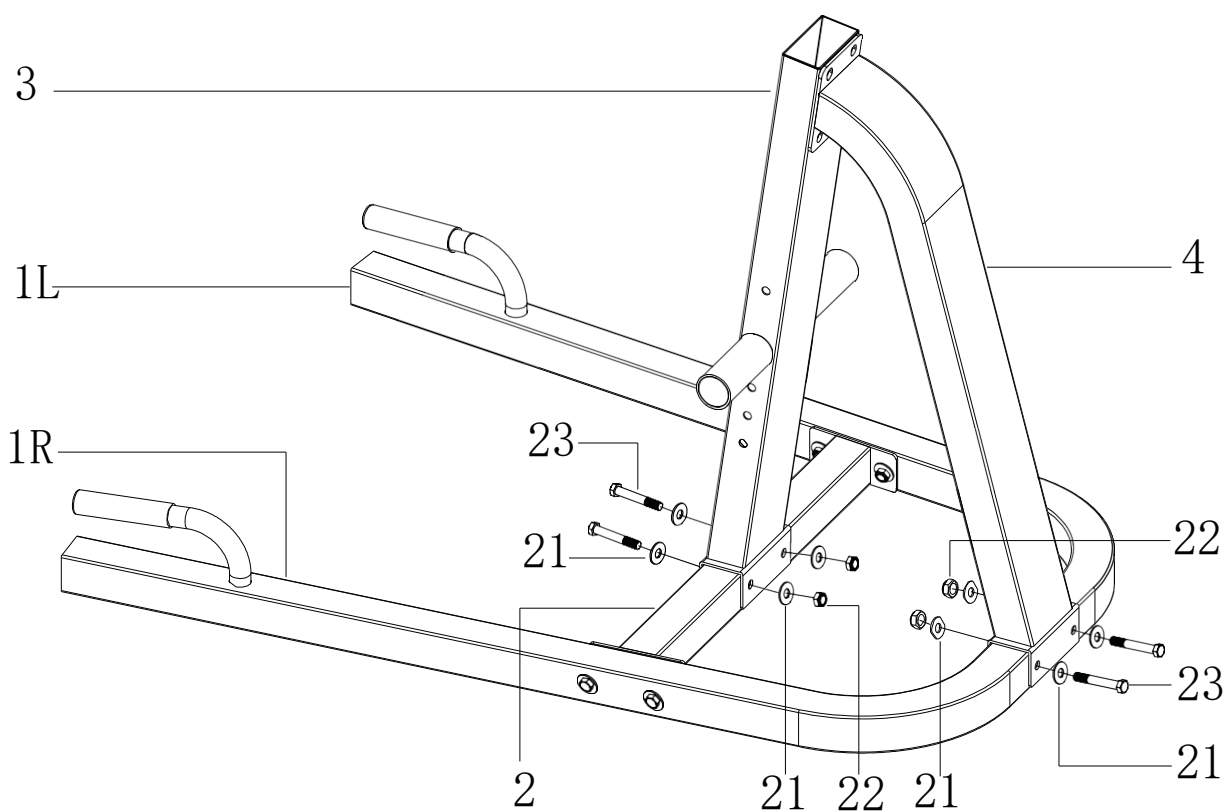
Номер п/п	Описание	Кол-во
1L	Левое основание	1
1R	Правое основание	1
2	Соединение основания	1
3	Нижняя вертикальная стойка	1
4	Задняя опорная стойка	1
5	Верхняя вертикальная стойка	1
6	Средняя U-образная стойка	1
7	Верхняя U-образная стойка	1
8	Плио-платформа	1
9	Болт М10*25 мм	8
10	Пружинная шайба 10 мм	8
11	Болт М8*65 мм	2
12	Вертикальный поручень	2
13	Верхний поручень	2
14	Верхняя накладка	1
15	Болт М10*125 мм	1
16	Штифт	1
17	Штифт устойчивости	1
18	Накладка на поручень	2
19	Спинка	1
20	Болт М10*70 мм	4
21	Шайба 10 мм	22
22	Контргайка М10	9
23	Болт М10*75 мм	4
24	Пружинная шайба 8 мм	4
25	Болт М12*75 мм	3
26	Изогнутая шайба 12 мм	5
27	Контргайка М12	2
28	Шайба 8 мм	2
29	Изогнутая шайба 10 мм	4
30	Изогнутая шайба 8 мм	4
31	Болт М8x70 мм	4

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 1

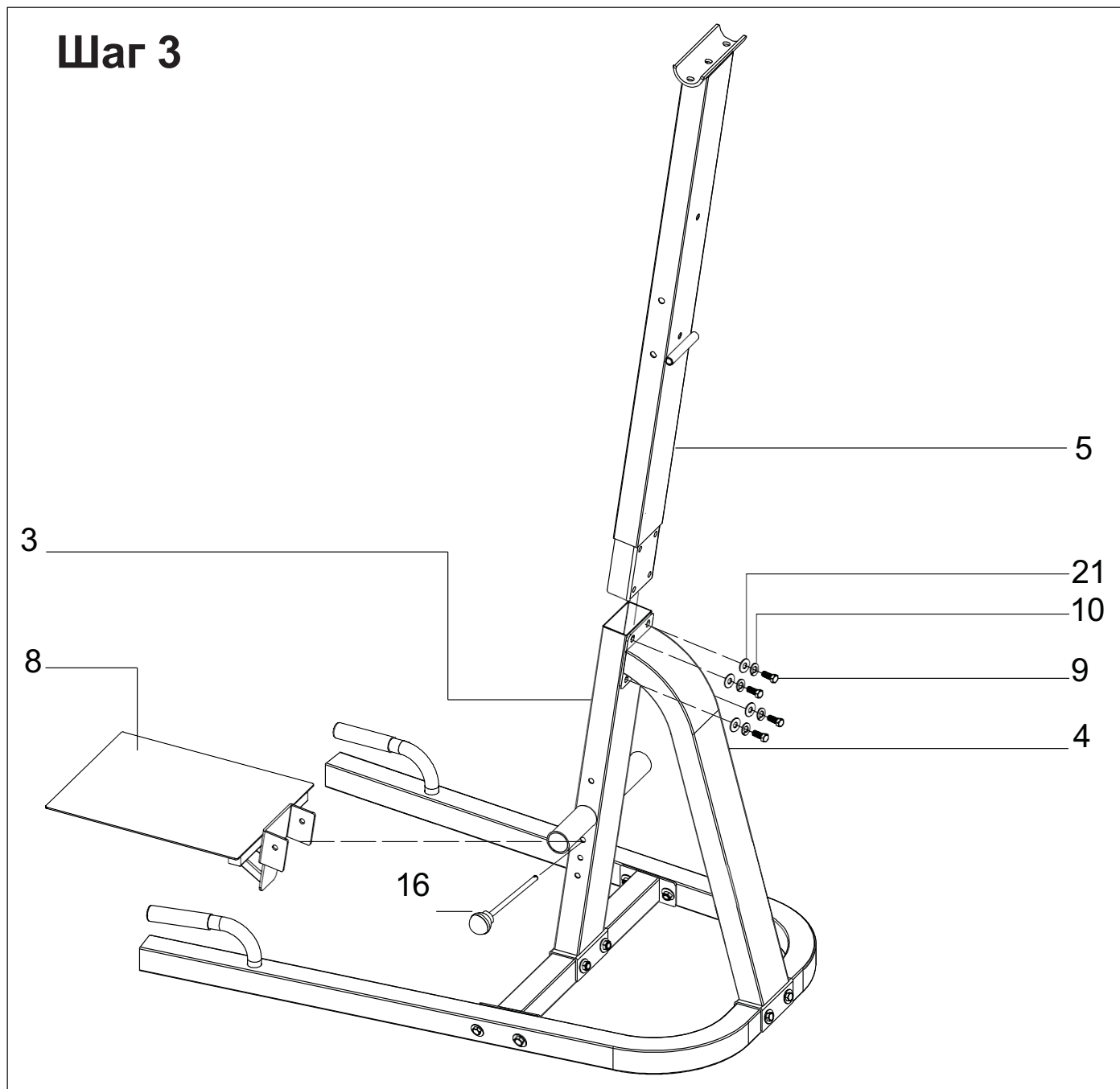


## Шаг 2



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 3

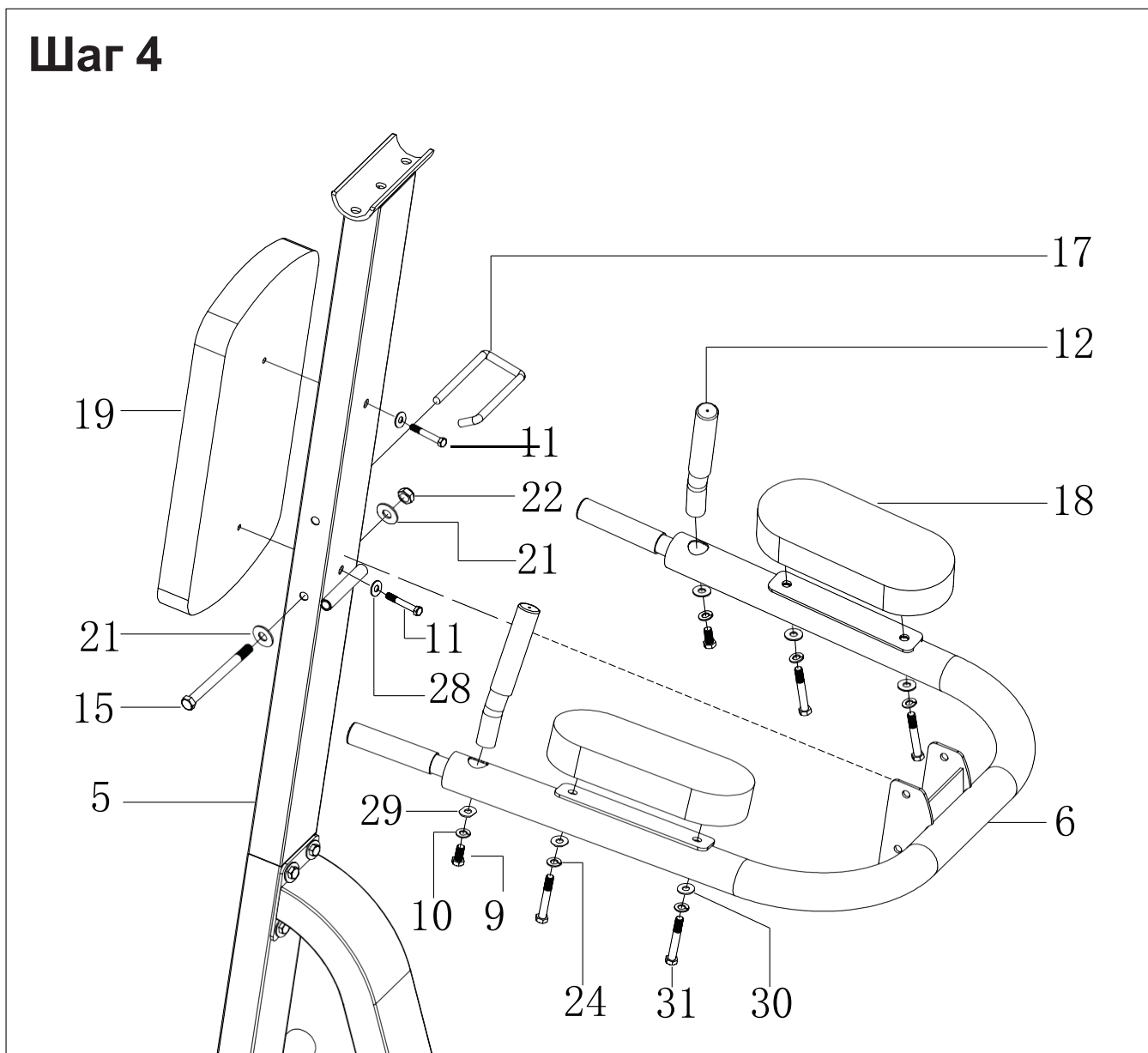


В процессе снятия фиксирующего штифта (деталь № 16) придерживайте платформу



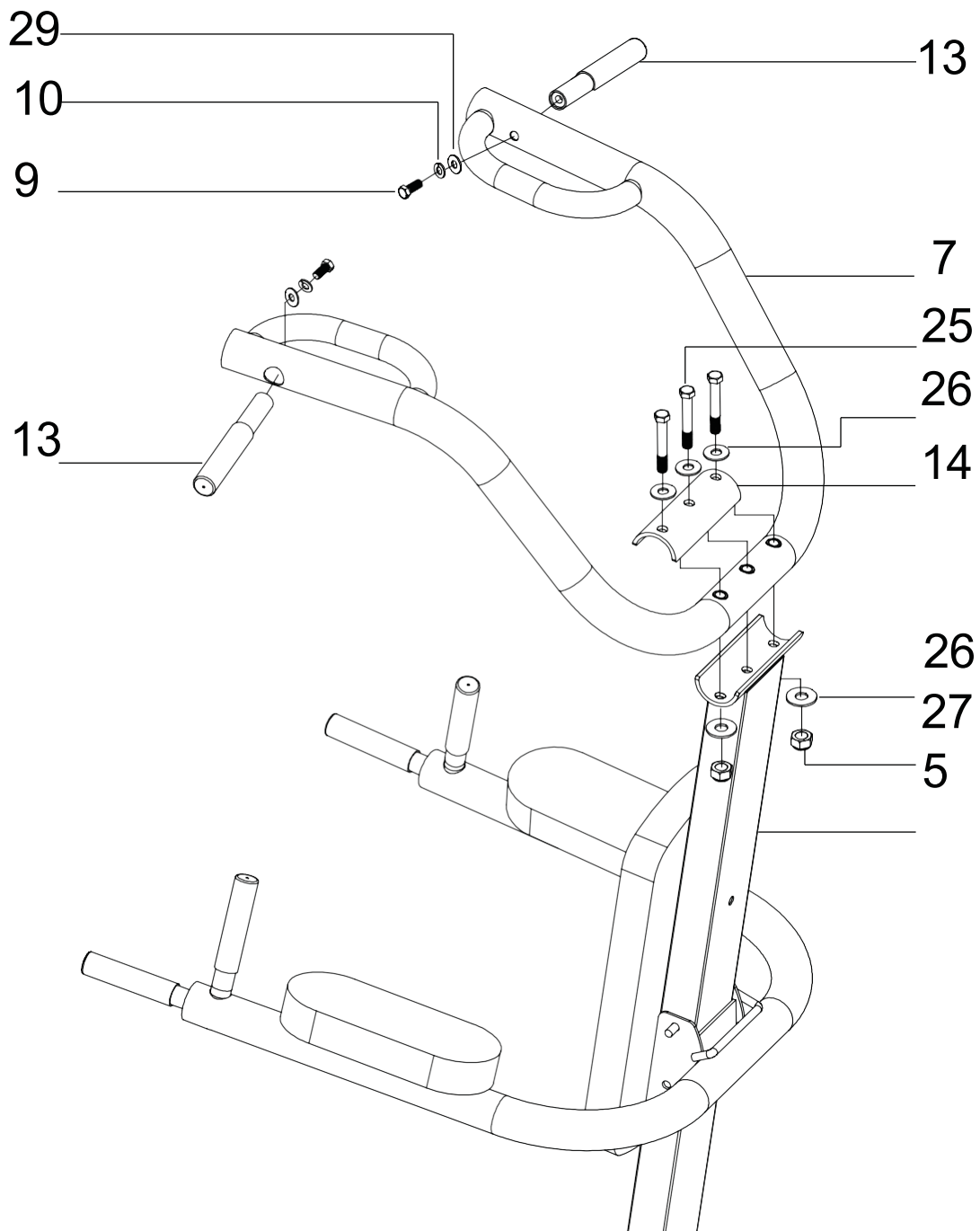
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 4



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 5



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу как минимум два, а лучше три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

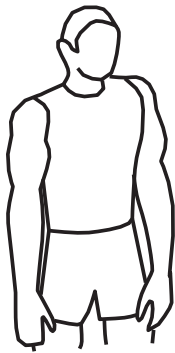
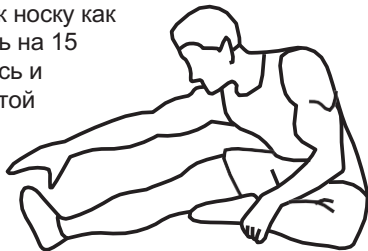
Разминка - важная часть тренировки, с нее должно начинаться каждое занятие.

Она подготавливает тело к более интенсивным нагрузкам, укрепляя и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и повышая частоту пульса, а также доставляя к мышцам больше кислорода. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах.

Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

### Растяжка сухожилий

Сядьте на пол с вытянутой правой ногой. Упритесь подошвой левой ноги во внутреннюю поверхность бедра. Потянитесь к носку как можно. Задержитесь на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите с вытянутой левой ногой.



### Кручение головой

Поверните голову вправо на один счет, ощущая растяжение в левой части шеи. Затем наклоните голову назад на один счет, вытягивая подбородок к потолку и оставляя рот открытым. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову к груди еще на один счет.



### Растяжка боковых мышц

Разведите руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не окажутся над головой. Потянитесь правой рукой вверх к потолку, насколько сможете, на счет "раз". Почувствуйте растяжение в правой части корпуса. Повторите это действие с левой рукой.

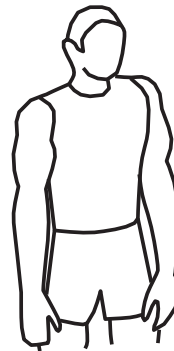
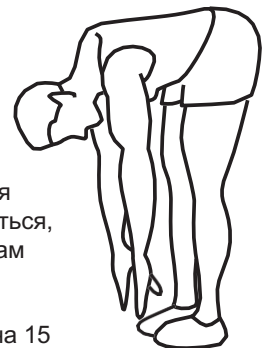
### Внутренние мышцы бедра

Сядьте так, чтобы подошвы ног были вместе, а колени направлены наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Слегка прижмите колени к полу. Задержитесь на 15 секунд.



### Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед от талии, позволяя спине и плечам расслабиться, пока вы тянетесь к пальцам ног. Потянитесь вниз настолько, насколько сможете, и задержитесь на 15 секунд.



### Подъем плеч

На счет "раз" поднимите правое плечо вверх по направлению к уху. Затем поднимите левое плечо вверх на счет "раз", опустив правое плечо.



### Растяжка голеней

Обопритесь на стену, поставив левую ногу перед правой и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямой, а левую - на полу, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, придвигая бедра к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем повторите с другой ноги.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

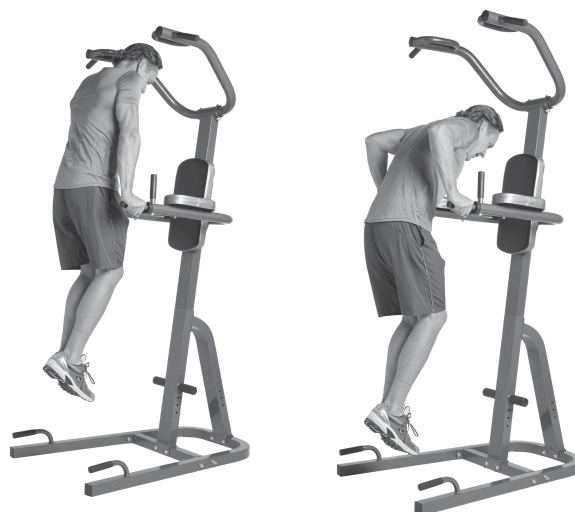
## 1) Подтягивания

Поднимайте тело вверх, пока подбородок не окажется над перекладиной. Опускайте тело, пока руки и плечи не будут полностью выпрямлены.



## 2) Отжимания на брусьях

Используя вес собственного тела, поднимайтесь и опускайтесь, держась двумя руками за средний поручень.



## 3) Подъем коленей

Выполняйте упражнения на пресс, в том числе подъем коленей.



## 4) Отжимания

Базовые отжимания - эффективный способ повысить тонус мышц рук. Упражнение можно усложнять по мере улучшения вашего физического состояния.



## 5) Плио-платформа

Установите платформу в нижнем положении, как показано на рисунке. Выполняйте шаги вверх и вниз. Платформа также полезна для выполнения выпадов и других вертикальных и динамичных упражнений.



**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***

