

ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ЖИМА НОГАМИ UNIX FIT 100 PRO ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ (UC-6716)

**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



Тренажёр для жима ногами UNIX Fit 100 PRO горизонтальный предназначен для проработки мышц ног, ягодиц, четырёхглавых мышц бедра. Блок утяжелителей оснащён стеком грузов общим весом в 100 кг, что позволяет заниматься как новичкам, так и продвинутым спортсменам. Настройка веса при тренировке осуществляется путём простой установки фиксатора утяжелителей в нужное положение.

Стальная конструкция тренажёра рассчитана на домашнее и коммерческое использование. За счёт правильно разработанной схемы приложения усилий на устройстве нет ограничения по весу пользователя.

Размещение спинки и сидения тренажёра обеспечивает правильное положение спины во время занятий, снимая избыточную нагрузку и предотвращая травмы поясницы во время тренировки. Увеличению прилагаемых усилий помогают упоры для рук, размещённые по боковым поверхностям сидения.

Классическая конфигурация тренажёра для жима ногами UNIX Fit 100 PRO горизонтального дополнена улучшенной конструкцией и помогает быстрее и эффективнее достичь заметных результатов тренировок. **Тренажёр может использоваться как в тренажёрном зале, так и дома. Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 1640 × 1065 × 1580 мм

Размеры упаковки: 2150 × 1150 × 630 мм

Вес нетто: 191 кг

Вес брутто: 231 кг

Вес стека: 100 кг

Защита сетка: внешняя

Спинка: эко-кожа

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

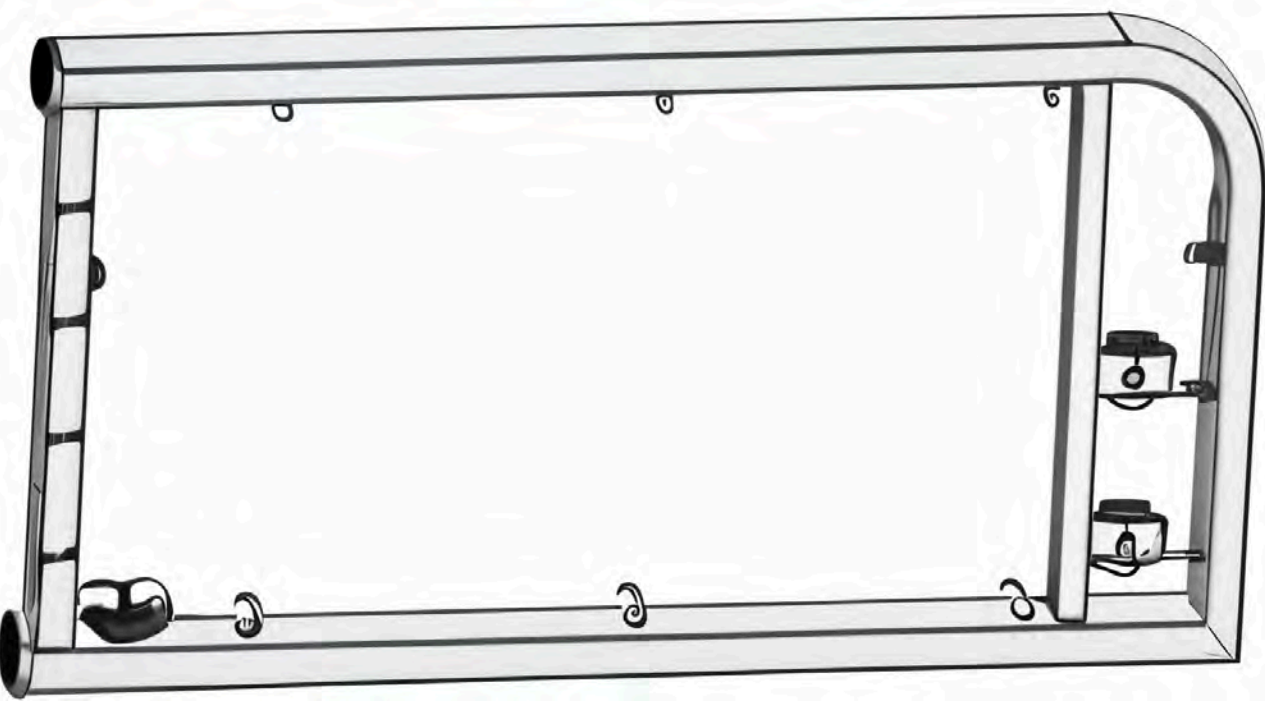
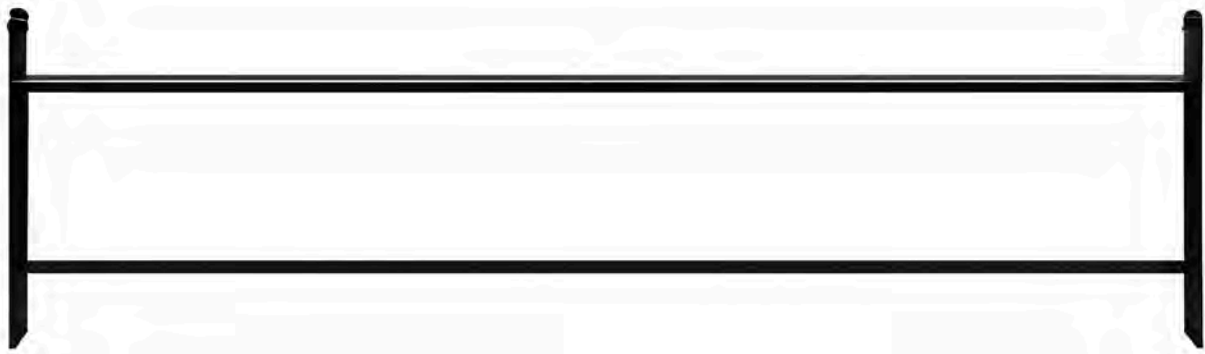
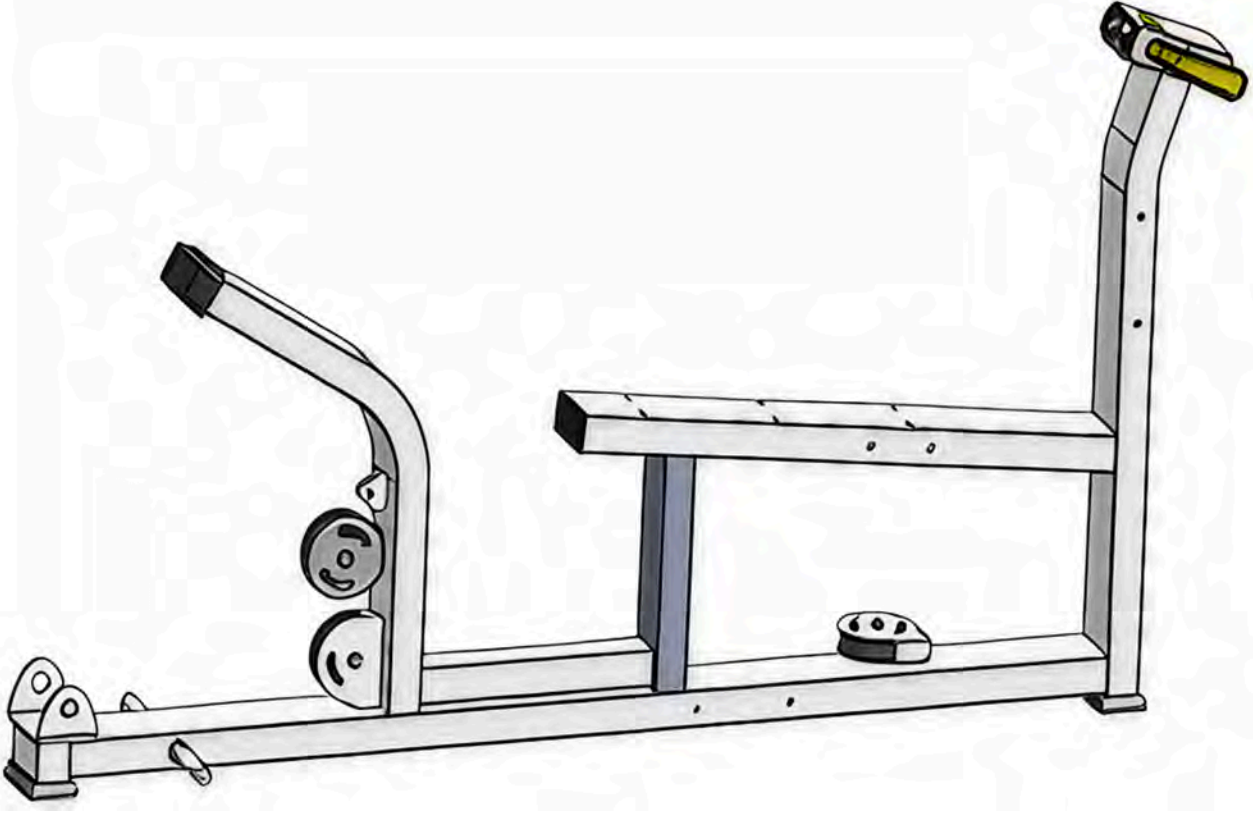
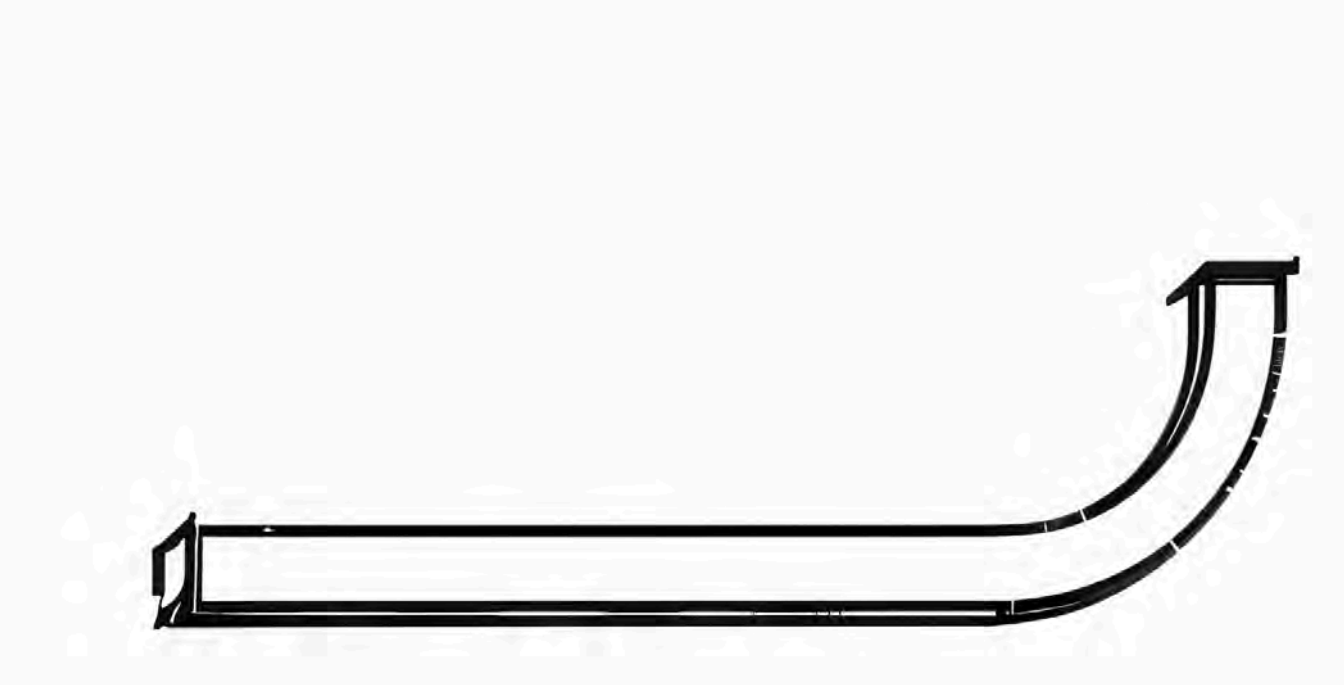
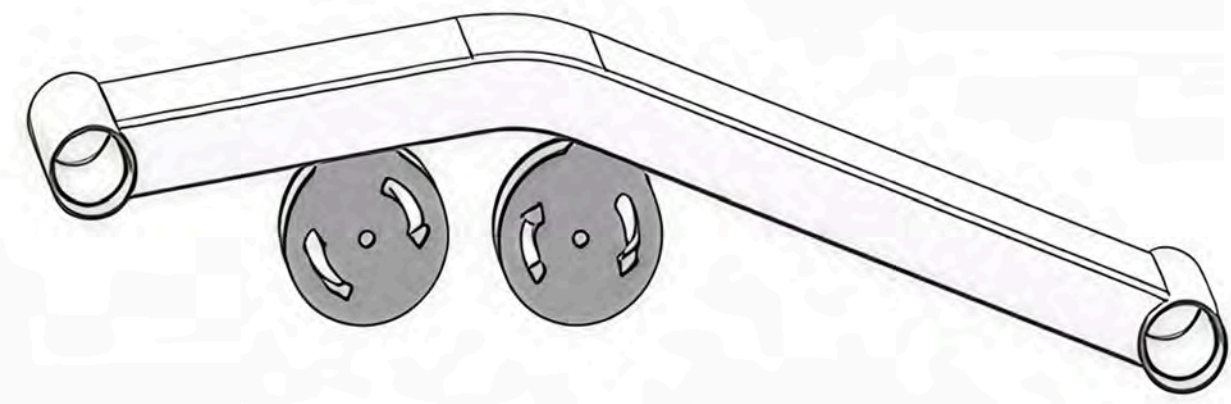
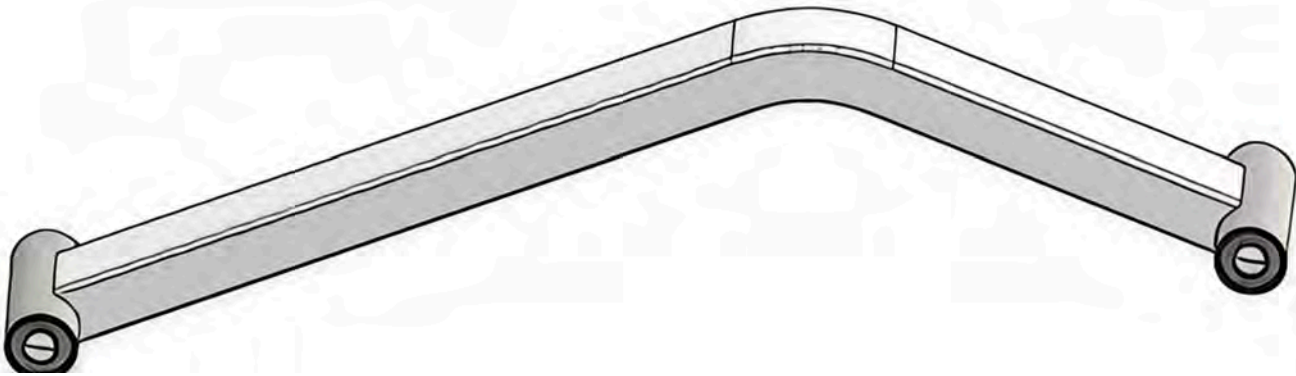
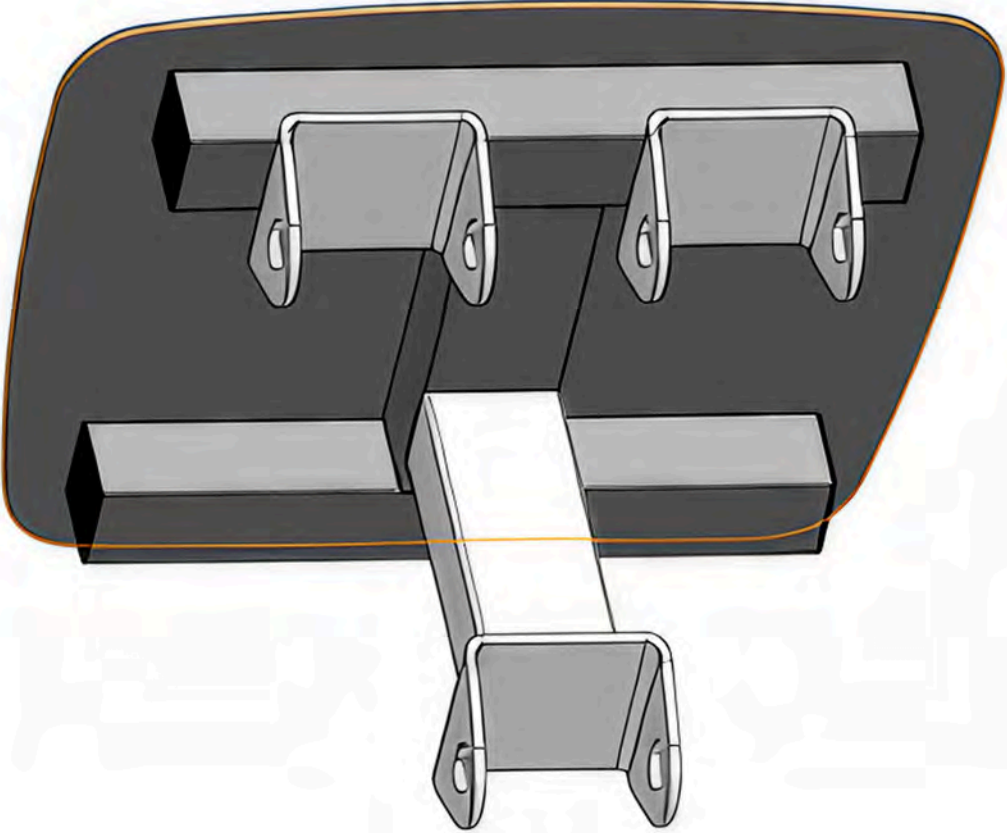
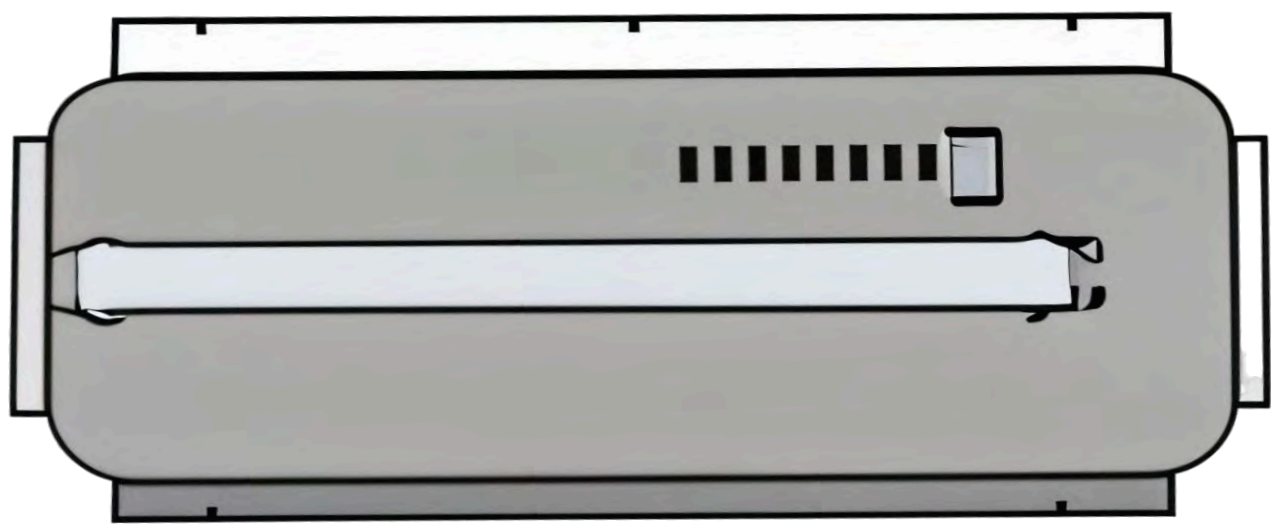
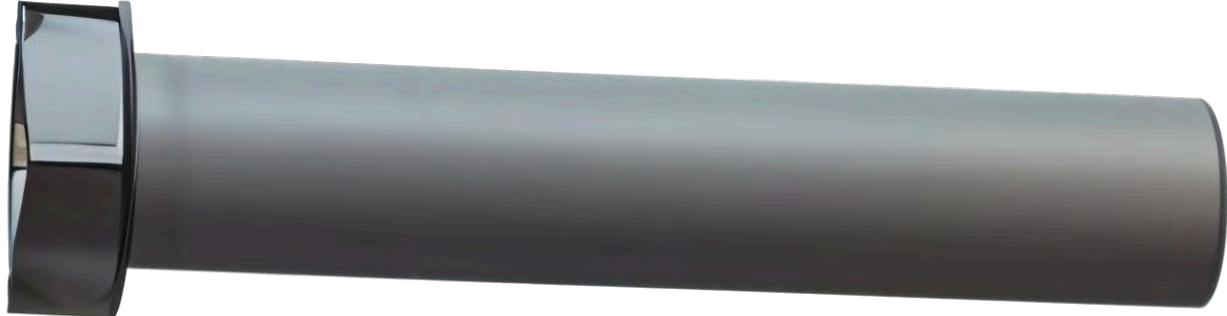
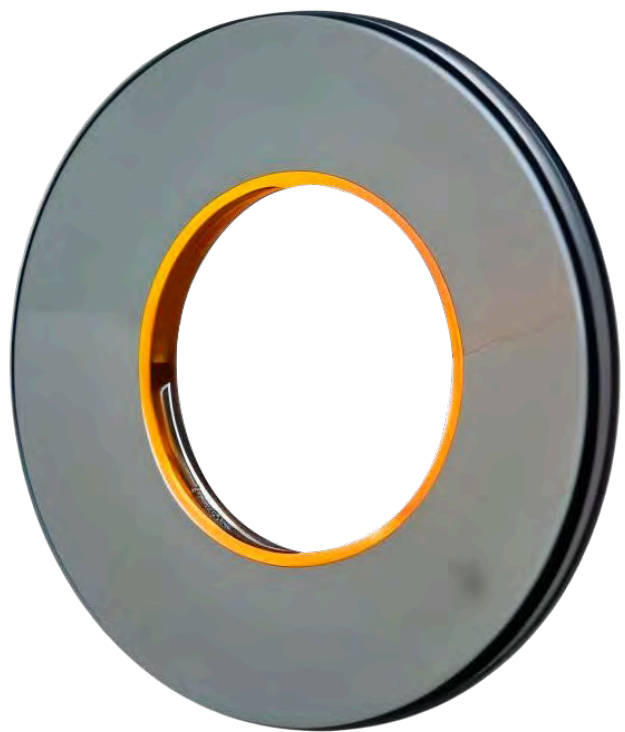
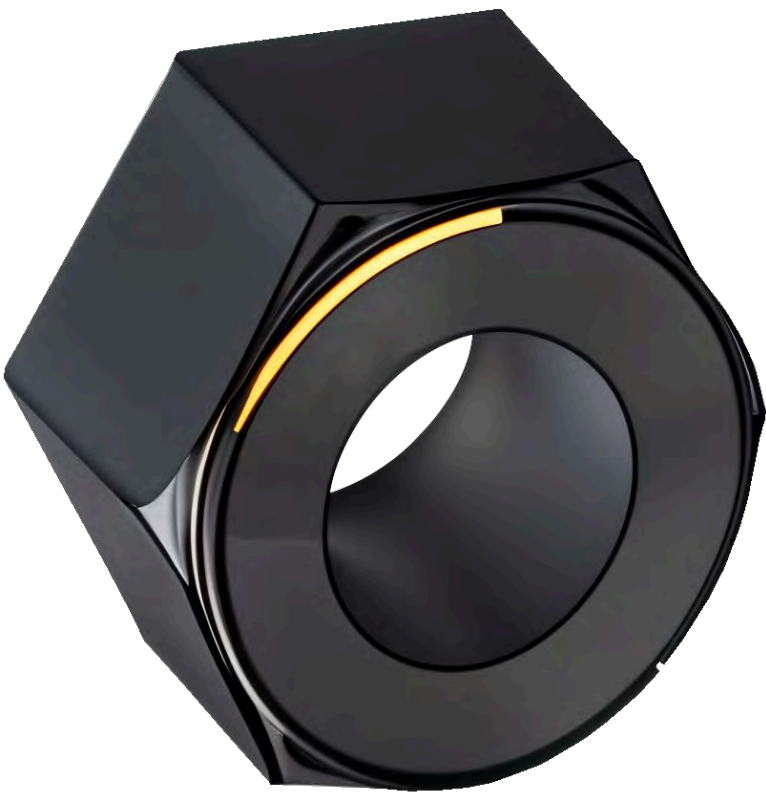
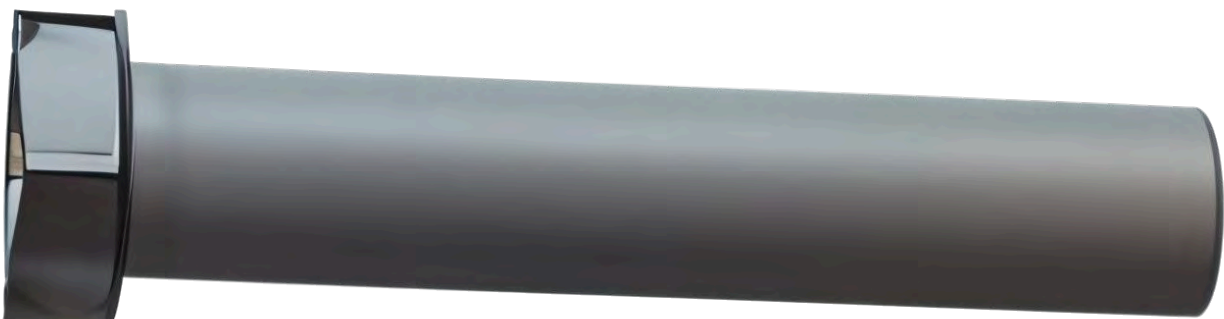
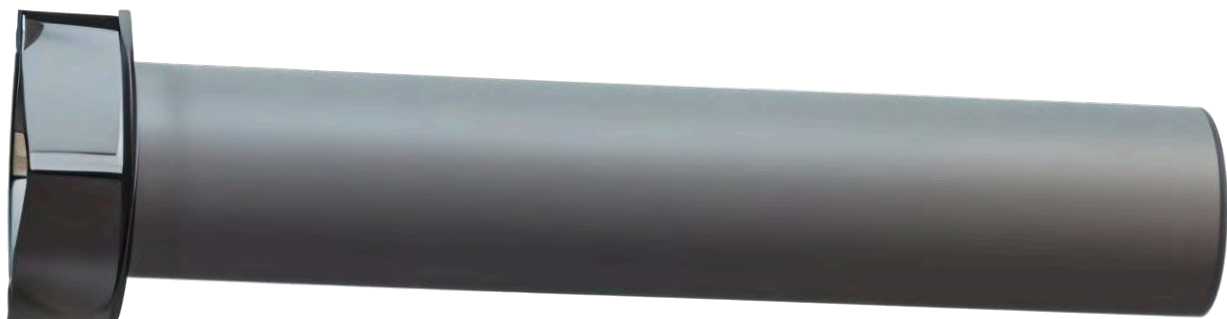
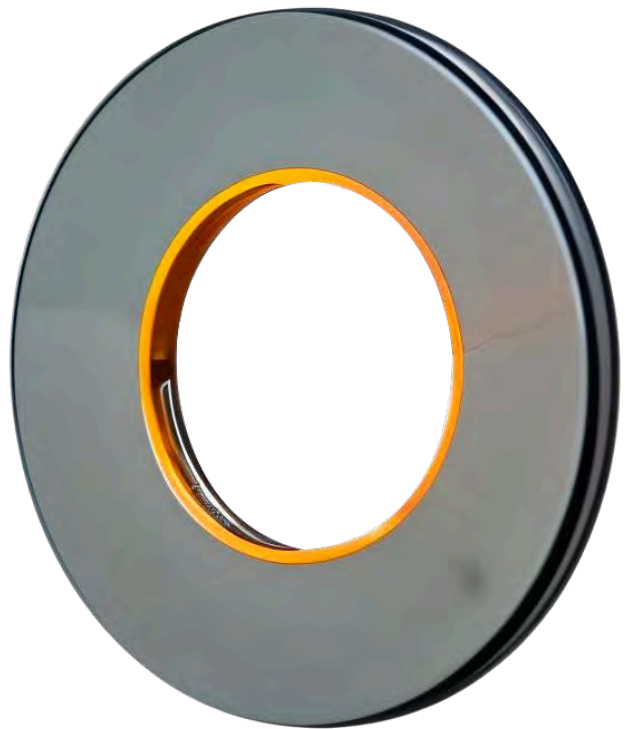
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы 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.

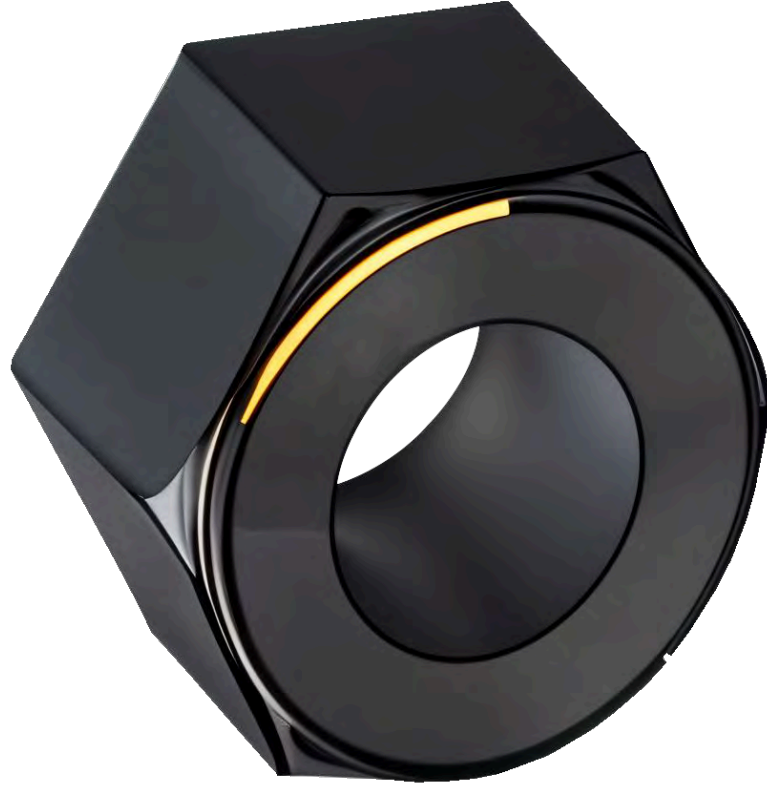
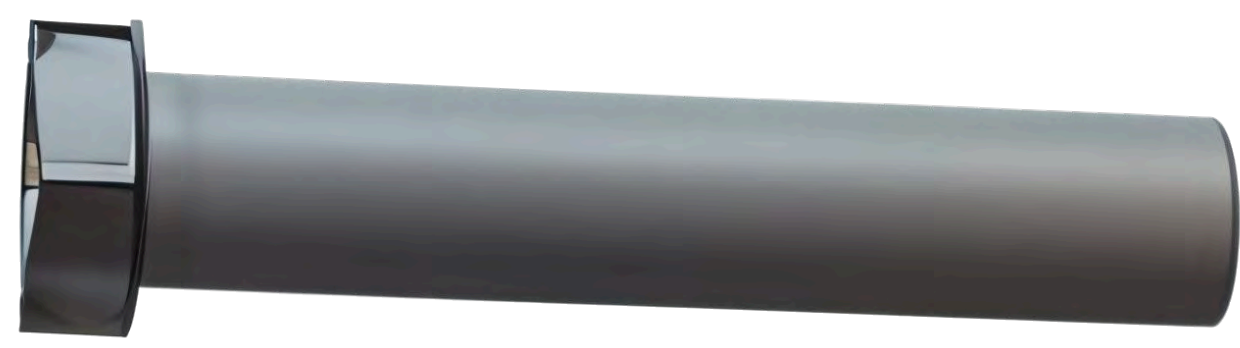
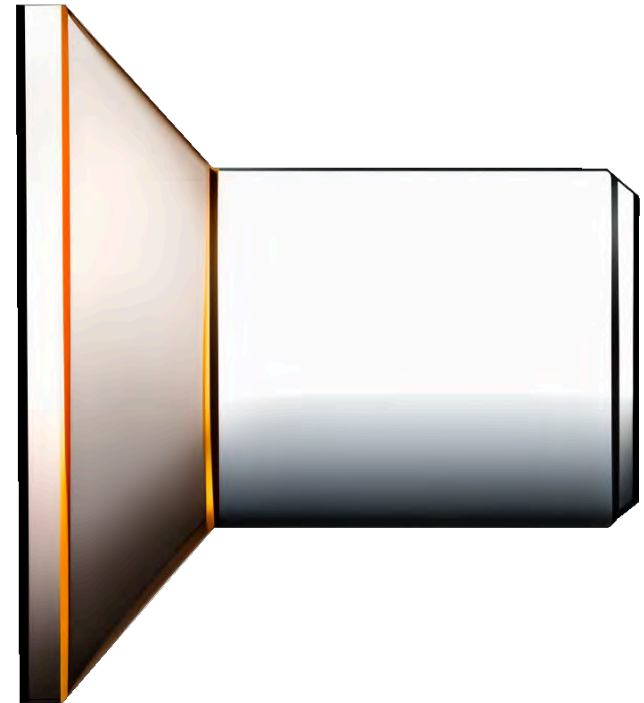
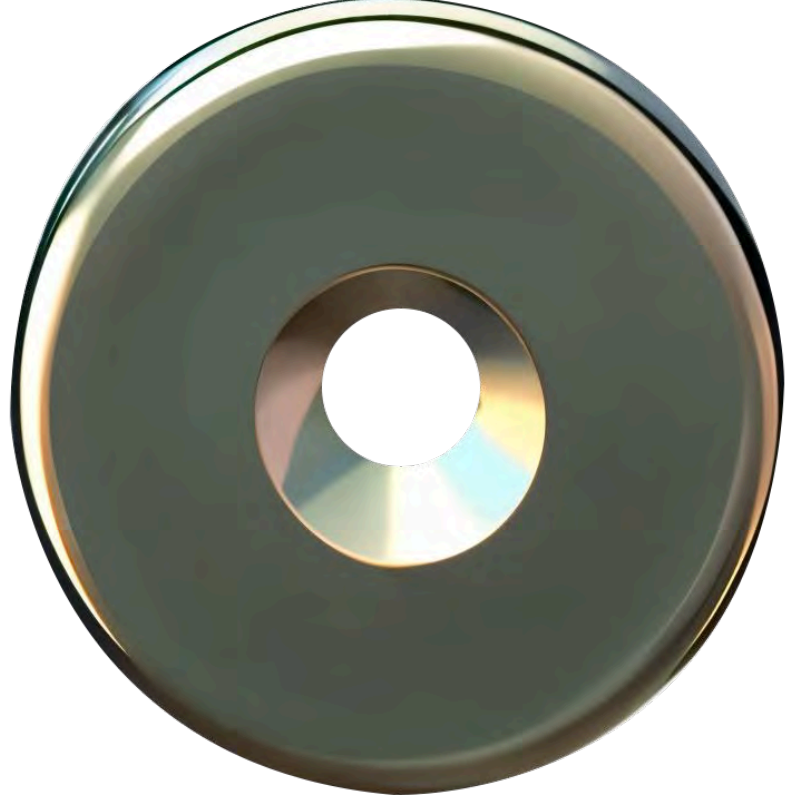
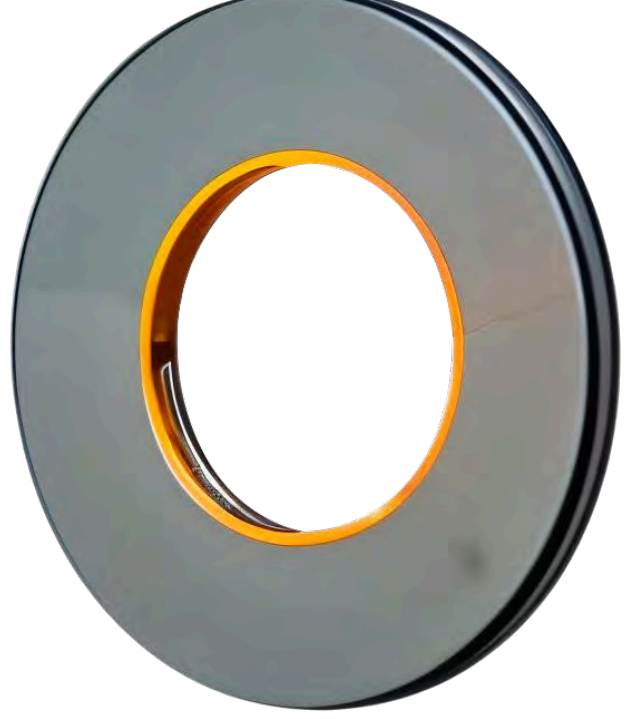
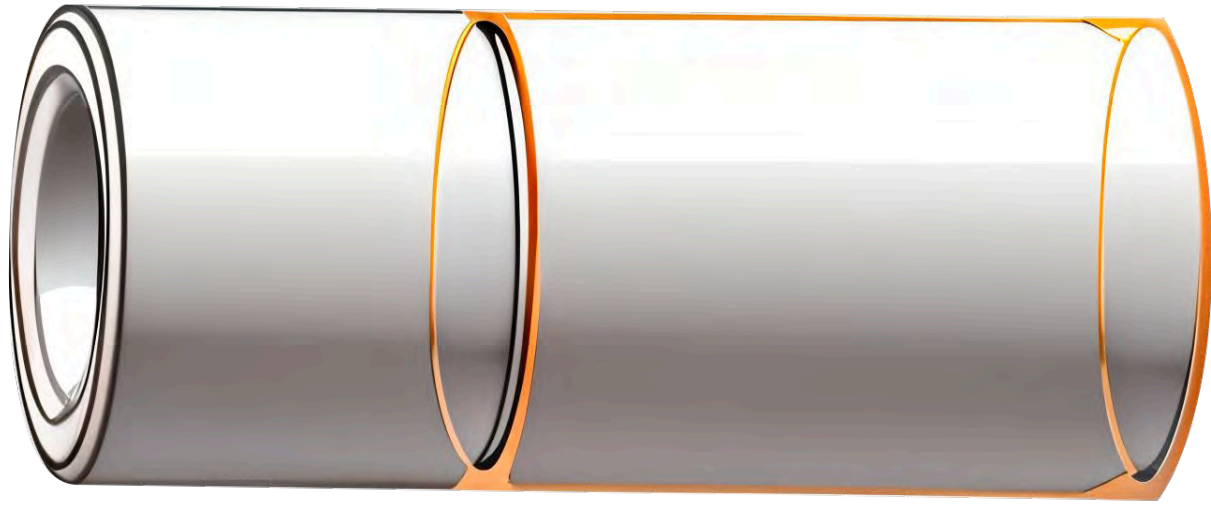
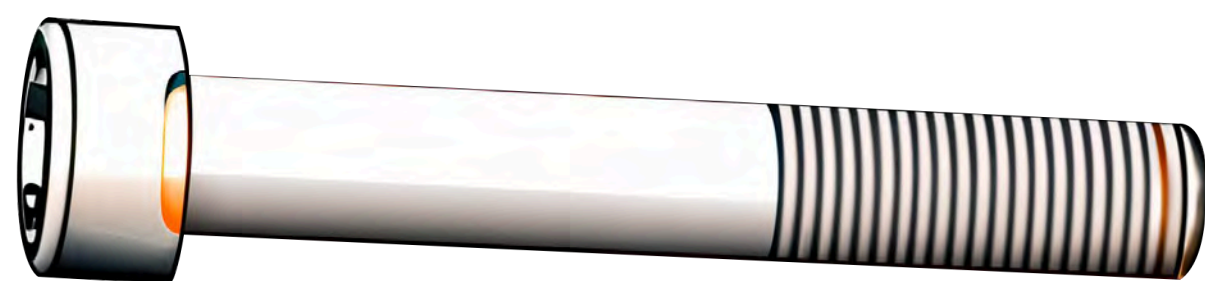
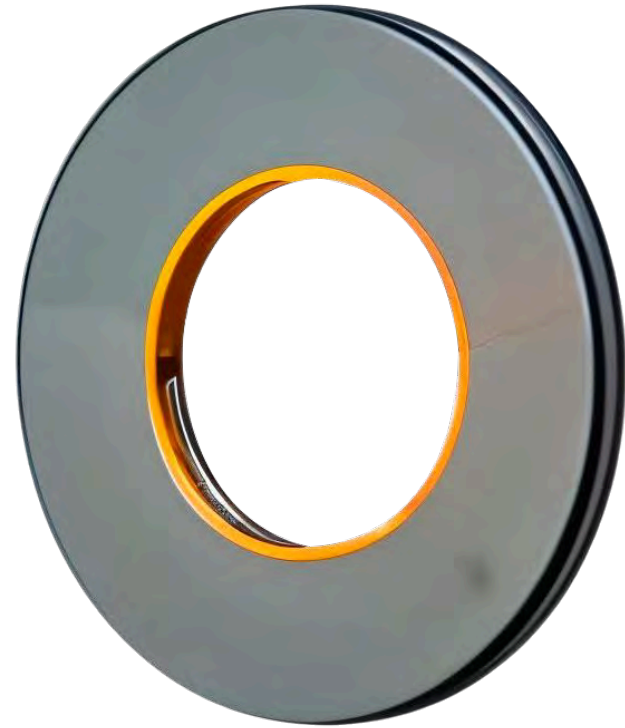
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой 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

для ЖИМА НОГАМИ UNIX FIT 100 PRO ГОРИЗОНТАЛЬНОГО
(UC-6716)

1. Каркас блока утяжелителей 	2. Прямая соединительная стойка 	3. Боковая стойка 	4. Изогнутая соединительная стойка 
5. Большой рычаг с блоками 	6. Малые рычаги 	7. Каркас спинки 	8. Ручка (держатель) 
9. Упор для ног 	10. Подушка для спинки 	11. Подушка для сидения 	12. Передняя панель корпуса 
13. Задняя панель корпуса 	14. Блок утяжелителей с направляющими 	15. Болт M10 × 120 мм (шестигранный) 	16. Шайба M10 
17. Гайка M10 	18. Болт M10×15 (шестигранный) 	18. Болт M12×125 (шестигранный) 	16. Шайба M12 

17. Гайка M12 	18. Болт M12 × 130 мм (шестигранный) 	19. Винт M10 × 20 мм с потайной головкой 	20. Заглушка 
21. Ось вращения 	22. Шайба M8 	23. Болт M8 × 80 мм (с полукруглой головкой) 	24. Верхняя втулка направляющей 
25. Соединительное кольцо 	26. Винт M10 × 75 мм (с круглой головкой) 	27. Винт M5 × 10 мм (с полукруглой головкой) 	28. Шайба M5 

ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

Нумерация деталей на изображениях соответствует схемам в инструкции по сборке.

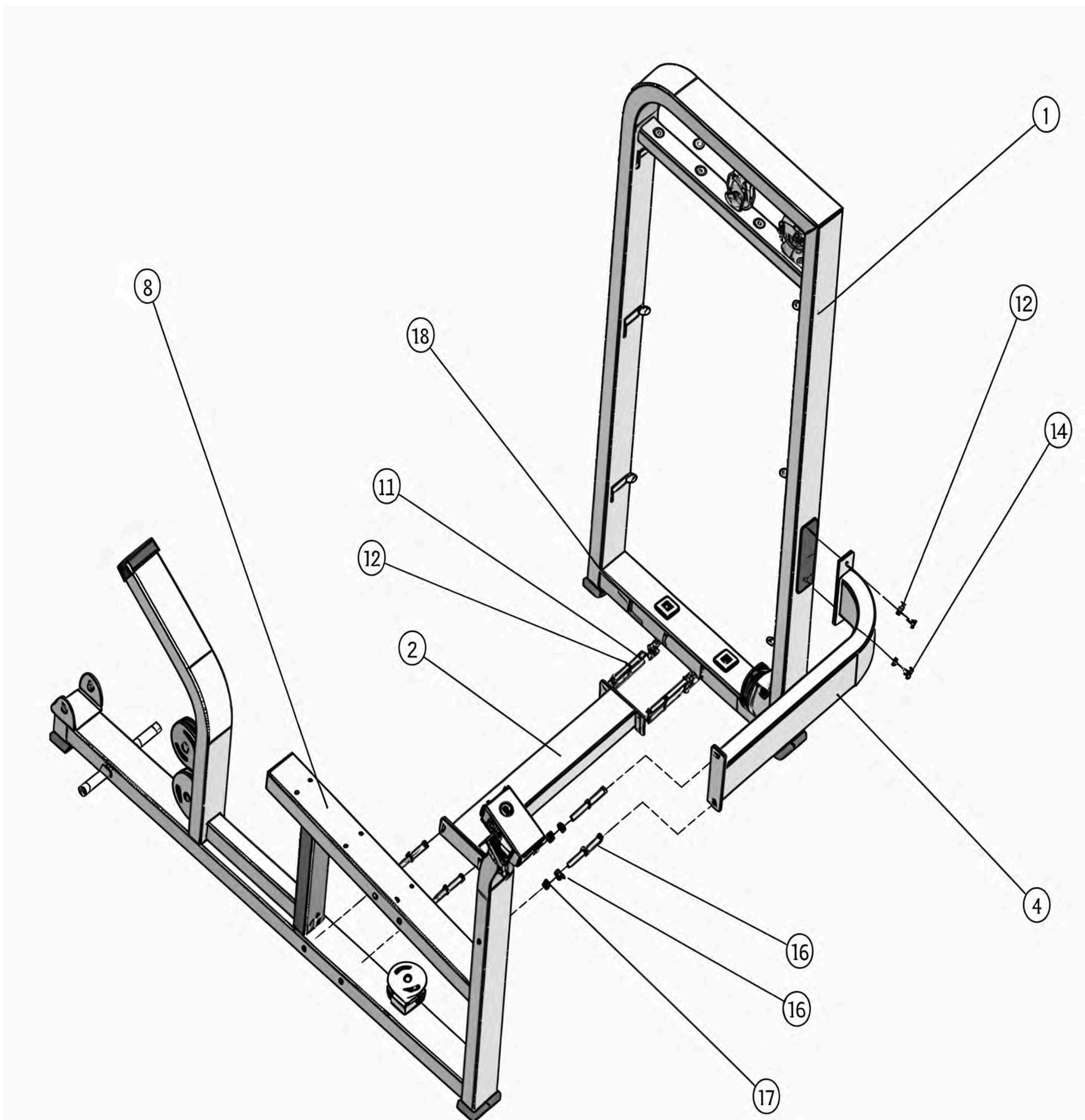
Рекомендуем разложить все детали перед сборкой согласно нумерации

Для удобства можно пометить детали стикерами с номерами.

Подробная пошаговая инструкция

ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.



№	Деталь	Кол-во
1	Каркас блока утяжелителей	1
3	Боковая стойка	1
2,4	Соединительная планка	2
11	Болт M10×120	4
12	Шайба M10	8
13	Гайка M10	4
14	Болт M10×15	2
15	Болт M12×125	4
16	Шайба M12	8
17	Гайка M12	4

Установите каркас блока утяжелителей (1) на ровную поверхность.

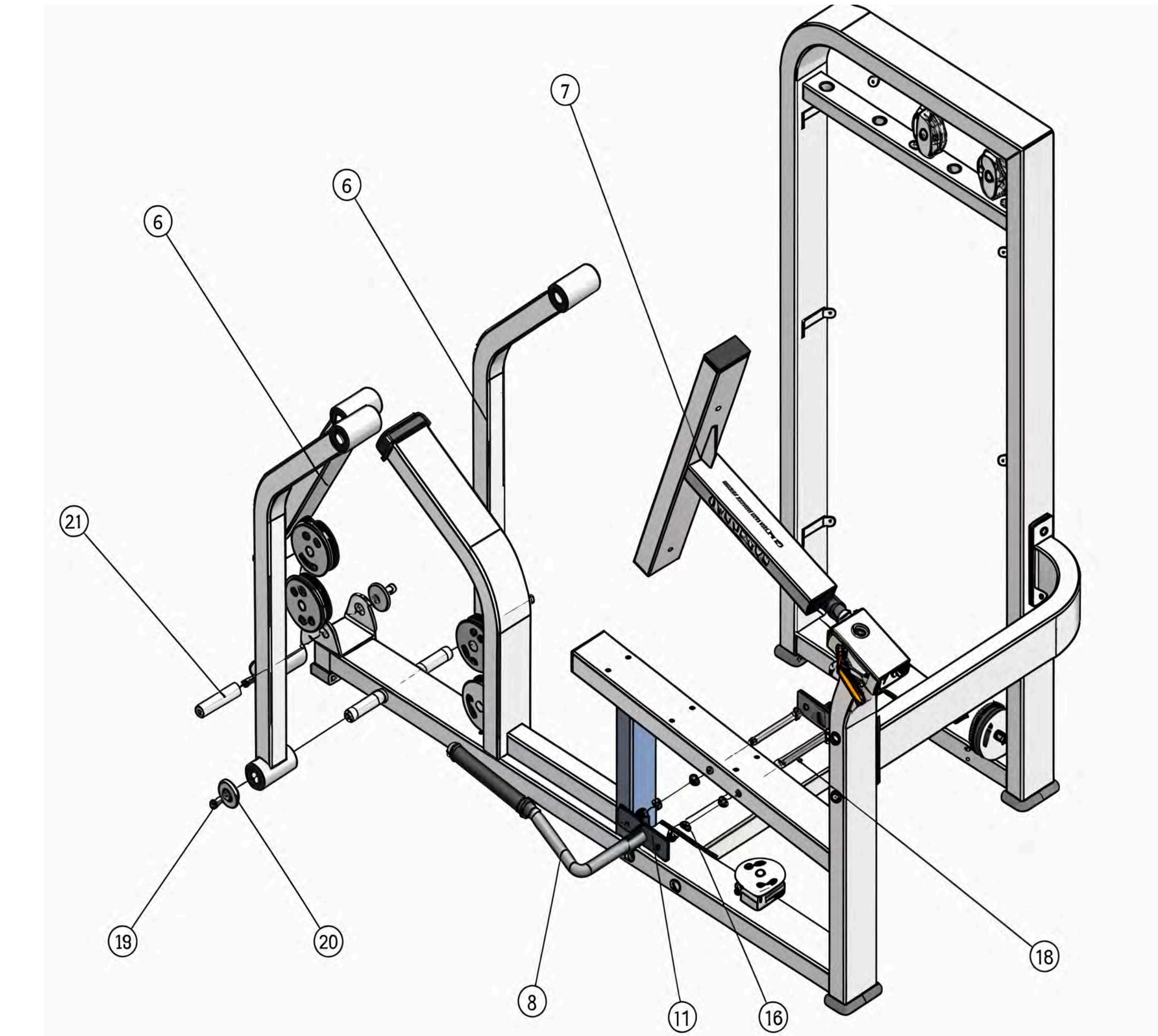
Прикрепите соединительные планки (2, 4) к каркасу утяжелителей, совместив отверстия.

Соедините боковую стойку (3) с соединительными планками (2, 4) с помощью болтов.

Проверьте, чтобы все боковая стойка и соединительные планки (2, 3, 4) были правильно выровнены относительно каркаса утяжелителей.

Полностью затяните все болты и гайки, обеспечивая жёсткость конструкции.

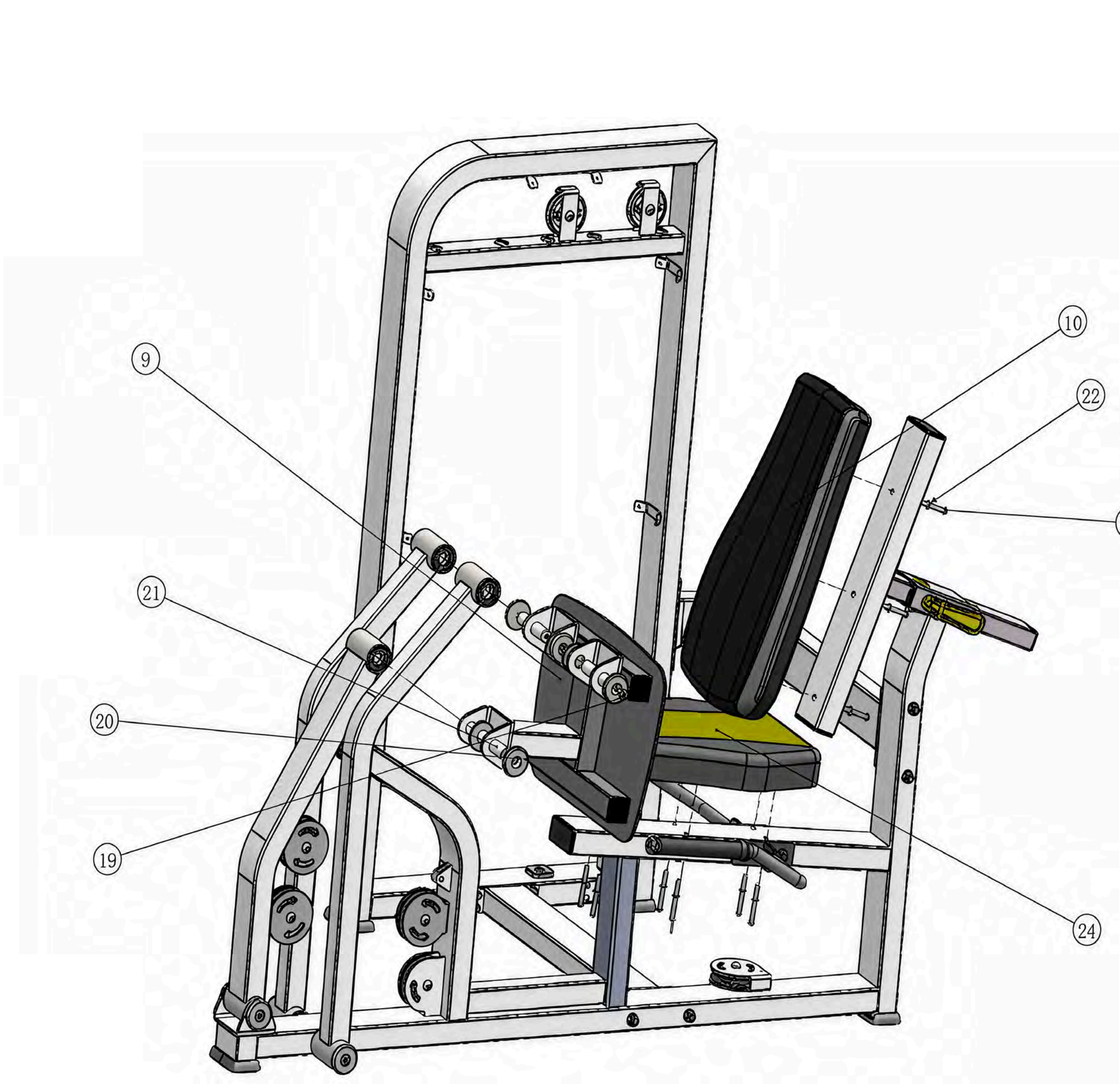
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.



№	Деталь	Кол-во
5	Большой рычаг	1
6	Малый рычаг	1
7	Каркас спинки	1
8	Ручки-держатели	1
18	Болт M12×130	2
16	Шайба M12	4
17	Гайка M12	2
19	Винт M10×20	2
20	Гайка M10	2
21	Ось вращения	1

Присоедините ручки-держатели (8) к боковой стойке (3) с помощью 2 болтов М12×130 (18), шайб (16) и гаек (17). Закрепите малые рычаги (6) на боковой стойке (3) винтами М10×20 (19) и гайками (20). Большой рычаг (5) соедините с осью вращения (21) и зафиксируйте на раме. Поставьте каркас спинки (7) на направляющие и закрепите ее болтами, идущими в комплекте

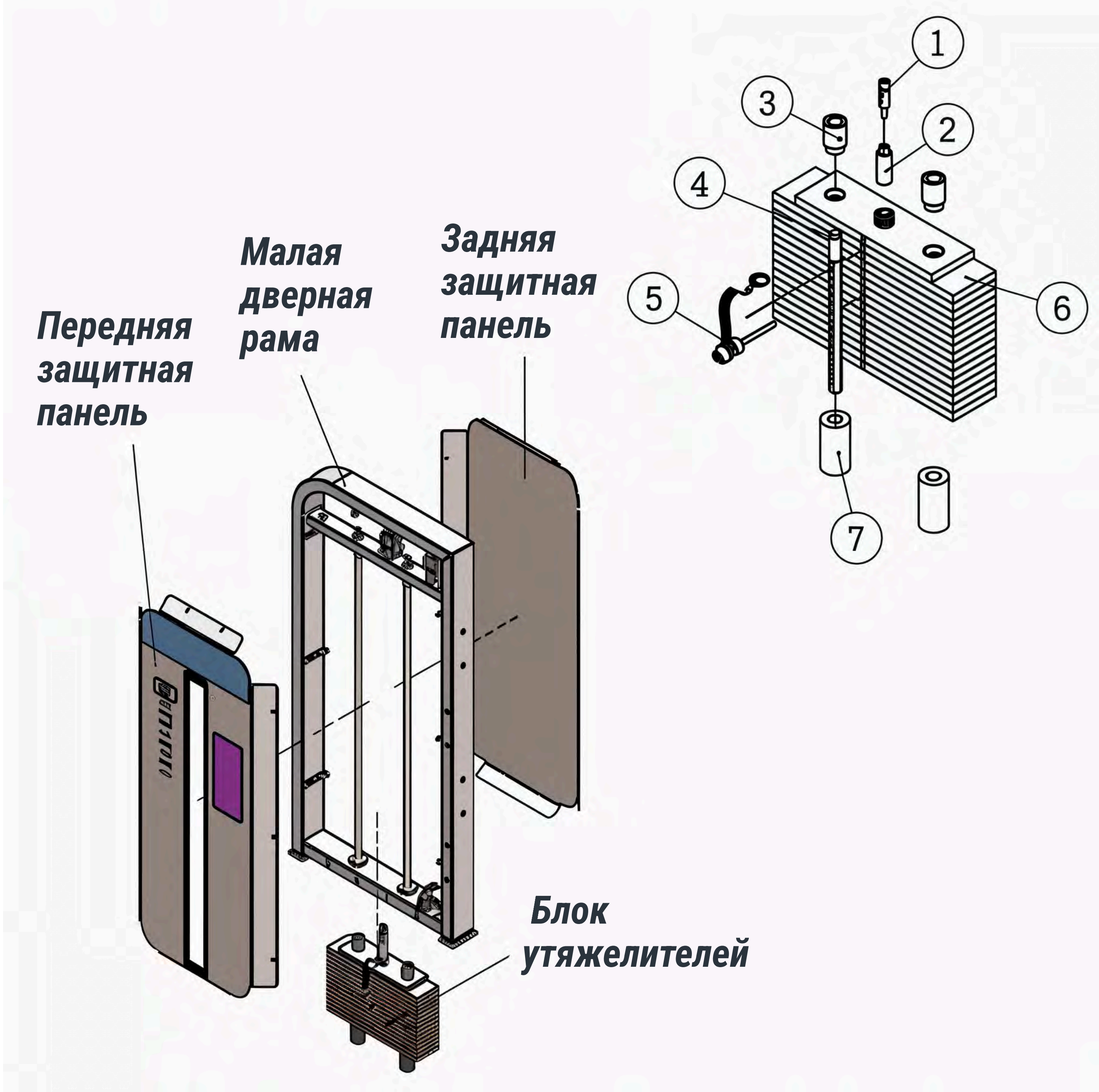
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.



№	Деталь	Кол-во
9	Упор для ног	1
10	Подушка для спинки	1
24	Подушка для сидения	1
19	Винт М10×20	6
20	Гайка М10	6
21	Болт М12	3
22	Шайба М8	3
23	Болт М8×80	3

Присоедините упор для ног к рычагам (5, 6) с помощью 6 винтов (19) и гаек (20). Закрепите подушку для спинки(10) на каркасе спинки (7) болтами М8×80 (23) и шайбами (22). Аналогичным образом закрепите подушку для сидения (24) на боковой стойке (3).

УСТАНОВКА УТЯЖЕЛИТЕЛЕЙ



№	Деталь	Кол-во
1	Зажим для троса	1
2	Соединитель троса	1
3	Втулки	2
4	Рычаг выбора веса	1
5	Фиксатор утяжелителя	1
6	Утяжелители (грузы)	20
7	Амортизаторы	2
8	Направляющие для утяжелителей	2



Вставьте амортизаторы (7) в пазы на нижней части каркаса для утяжелителей. Установите направляющие для грузов (8).

Оденьте утяжелители (6) на направляющие. Установите на место в центр стопки верхний (первый) утяжелитель с рычагом и зажимом в сборе. Вставьте фиксатор утяжелителей (5), чтобы предотвратить их смещение во время дальнейшей сборки. Зафиксируйте направляющие (8) стопорными кольцами и фиксаторами на каркасе блока утяжелителей.

Присоедините трос с помощью зажима для троса (1) к первому утяжелителю. Пропустите трос через систему блоков и конец троса закрепите на боковой раме. Выровняйте все детали, после чего затяните винты в соединениях. Установите на место переднюю и заднюю панели корпуса тренажёра.

ВАЖНО!

Не разбирайте первый утяжелитель — он уже готов к установке.

Проводите Полную фиксацию винтов и соединений только после выравнивания деталей.

Перед установкой на место панелей корпуса проверьте трос — он должен двигаться свободно, без перекручиваний.

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).

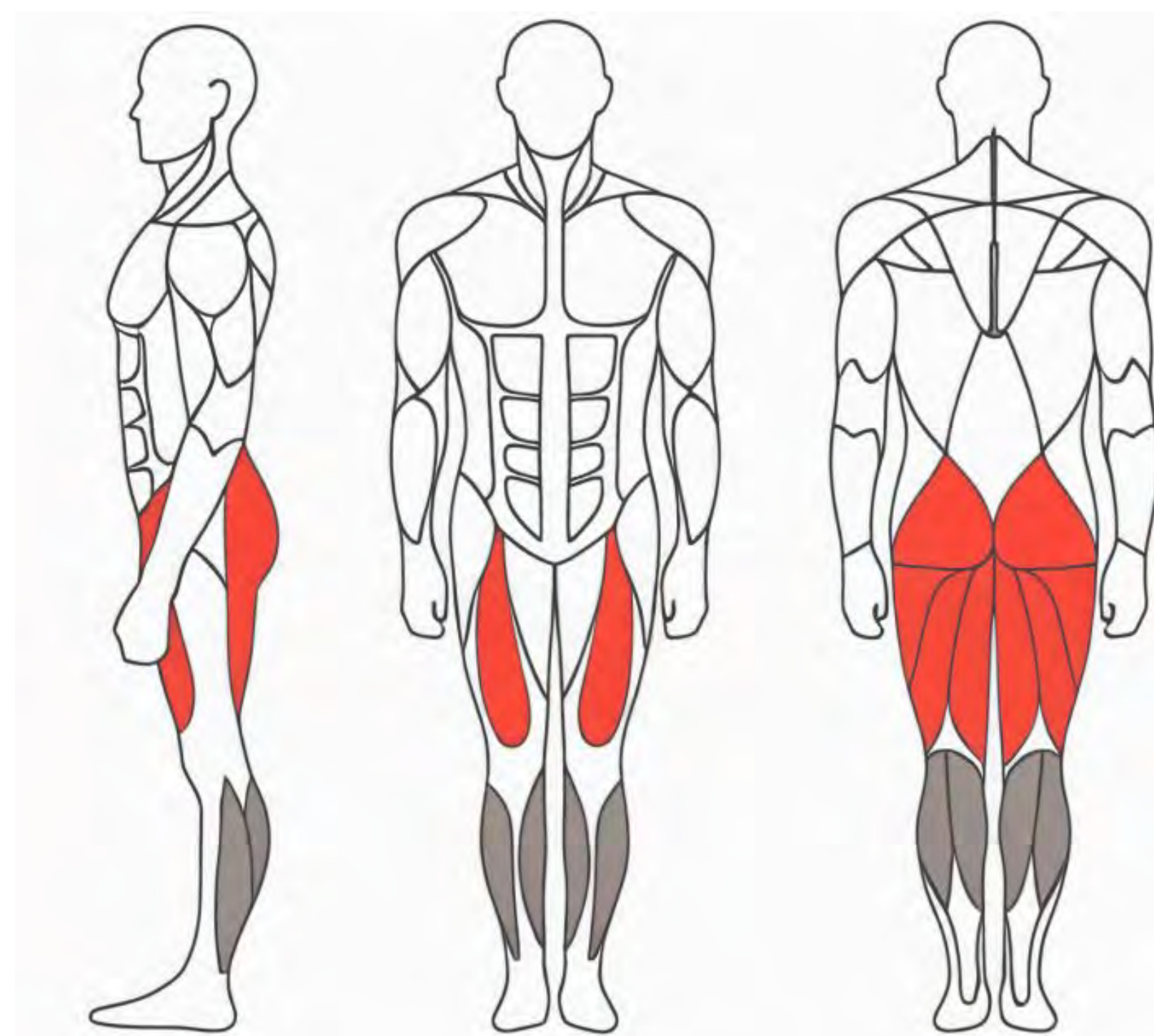
Нагрузка:

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.

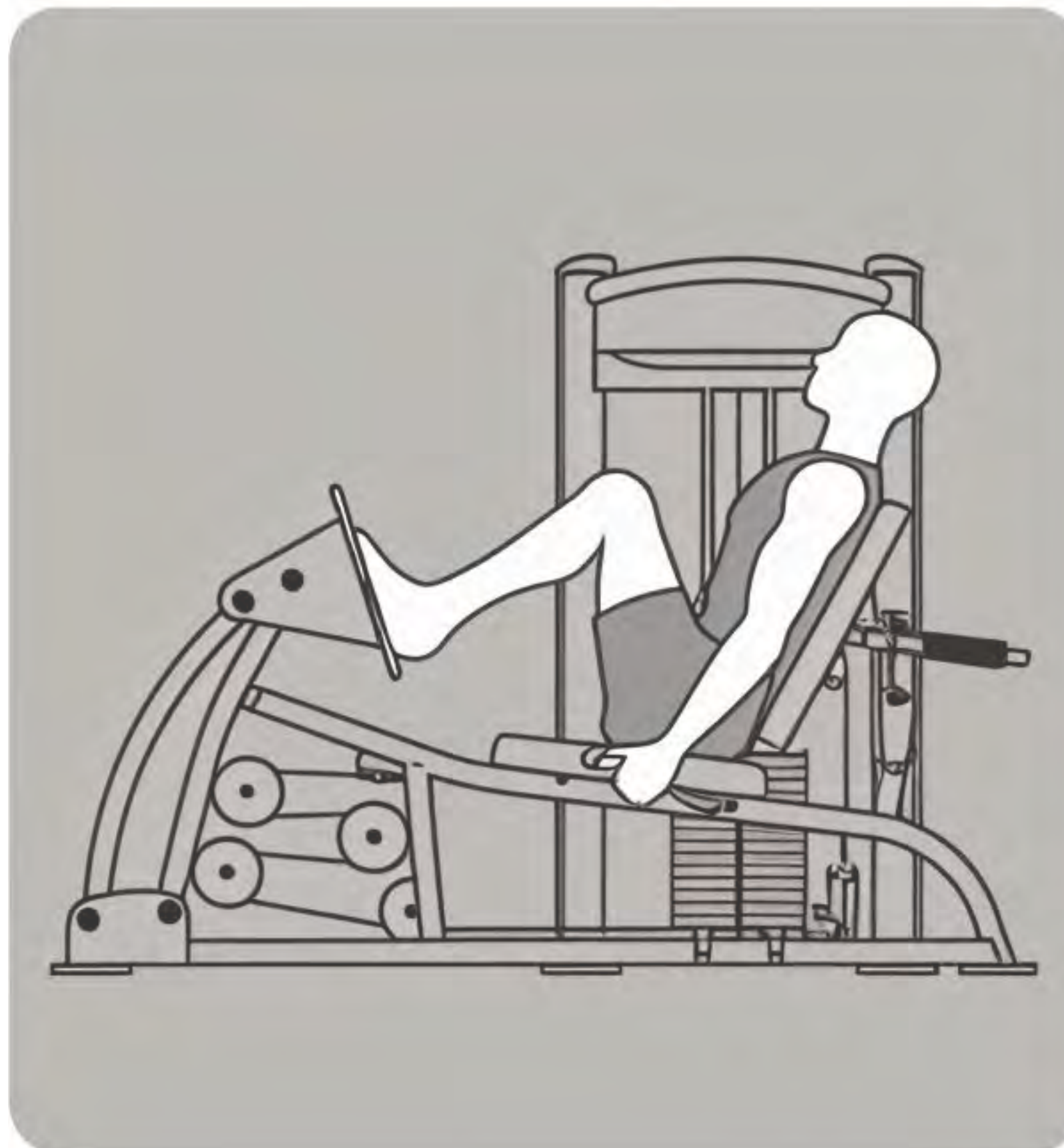
Диета:

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.

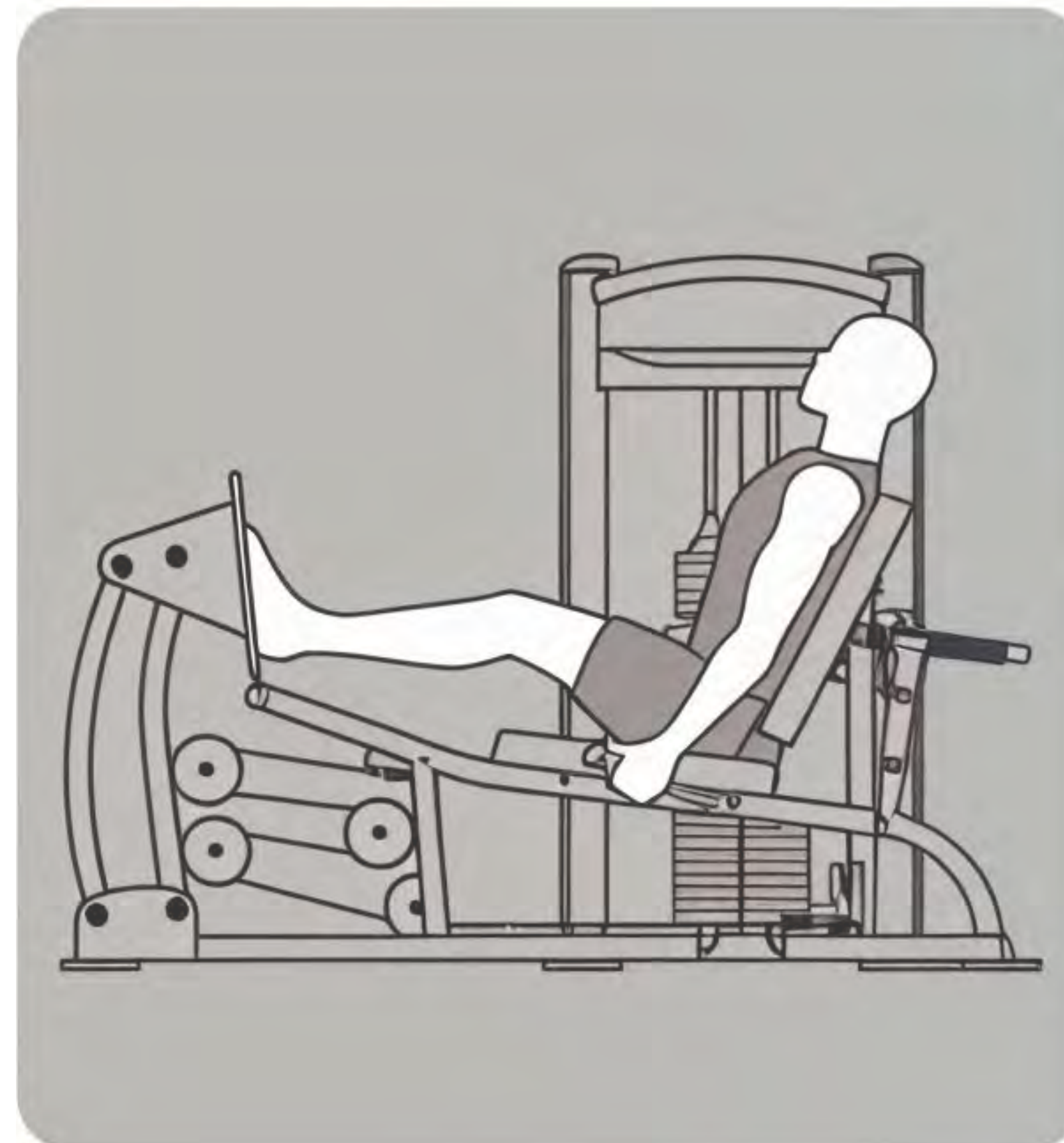
Пример тренировки



Начальное положение



Конечное положение



ВАЖНО!

Техника выполнения:

При выполнении жима ногами на тренажёре необходимо следить за тем, чтобы спина была плотно прижата к спинке тренажёра, а колени не выпрямлялись полностью в конечном положении. Движение должно быть плавным и подконтрольным, без рывков.

Положение ног:

Ширина постановки ног на платформе влияет на проработку различных групп мышц. Широкая постановка акцентирует нагрузку на внутреннюю поверхность бедра и ягодицы, узкая – на квадрицепсы.

Вес и повторения:

Количество повторений и вес подбираются индивидуально, в зависимости от уровня подготовки и целей тренировки. Для набора мышечной массы рекомендуется выполнять упражнение в диапазоне 6-12 повторений с умеренным весом, для развития силы – 3-6 повторений с максимальным весом.

Отдых между подходами:

Отдых между подходами должен составлять 1-2 минуты.

Дополнительные советы:

При выполнении упражнений не делайте резких движений и рывков.

Не выпрямляйте полностью колени в конечном положении, чтобы избежать травм.

Дышите правильно: вдох – при приведении ног к груди, выдох – при жиме вперёд.

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