

UNIX **FIT**



СКАМЬЯ СИЛОВАЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ UNIX FIT BENCH 200R

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

Экосистема Unix

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, 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.

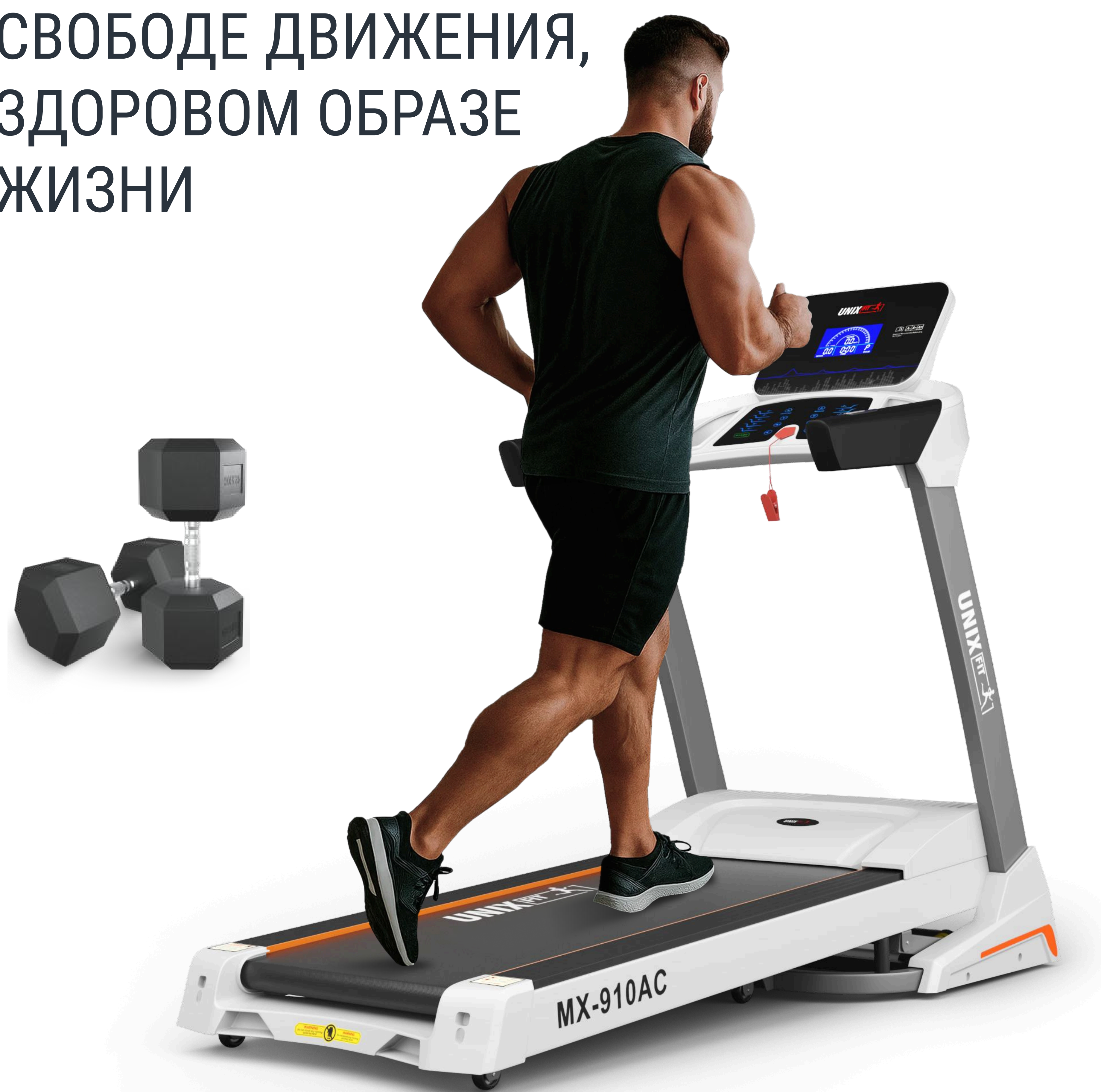
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

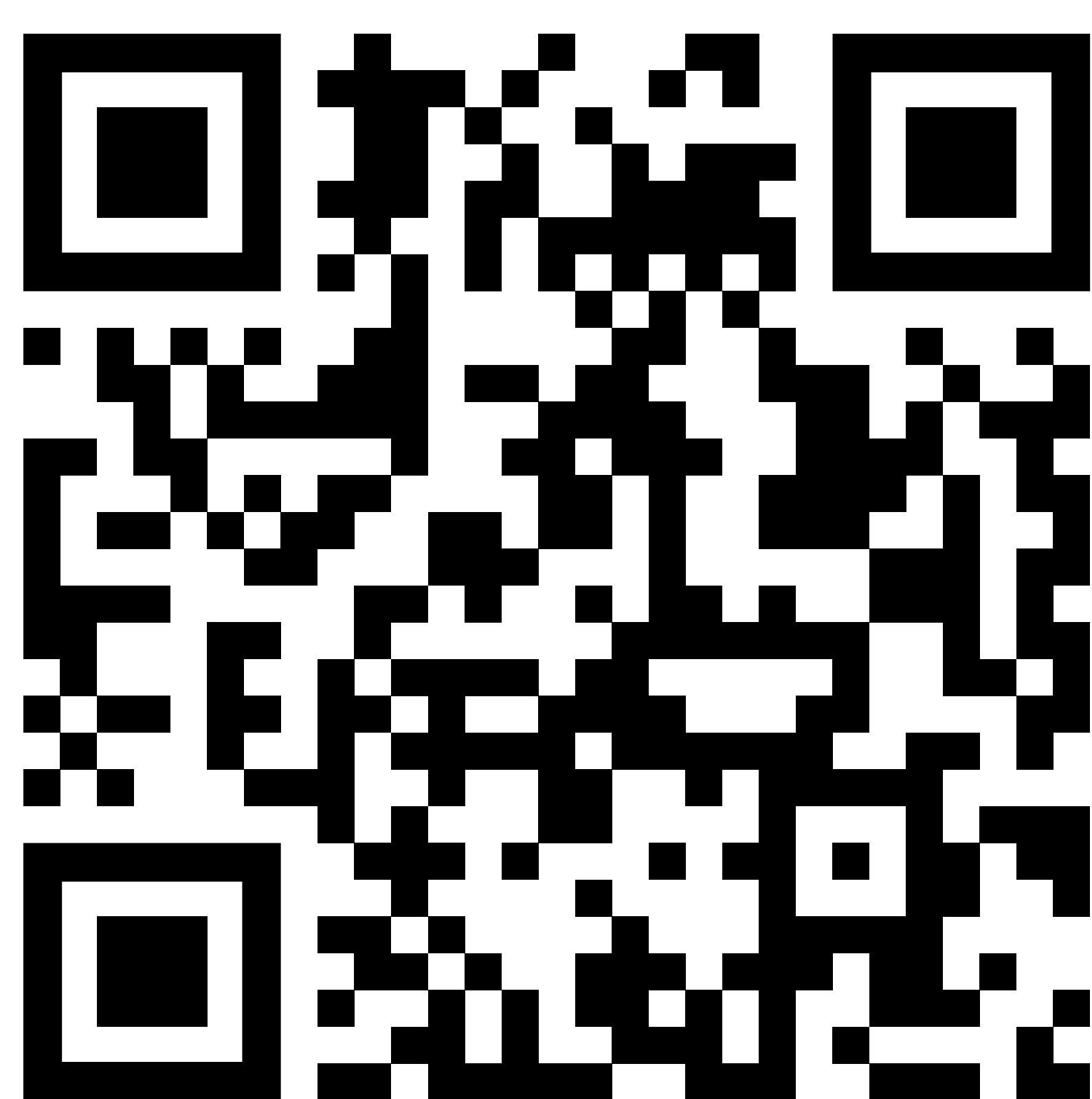
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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.



UNIXFIT.RU



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

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.

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 и описание устройства



Скамья силовая регулируемая UNIX Fit BENCH 200R является многофункциональным тренажёром и предназначена для выполнения самых разных упражнений со свободными весами, таких как: различные жимы, пуловер с гантелями, подъём гантелей, разгибание трицепса в положении лежа, сгибание с усилием, скручивания и многие другие.

Идеально подходит для домашних тренировок и позволяет прокачать следующие группы мышц:

- мышцы кора;
- мышцы спины;
- мышцы грудного отдела;
- мышцы плечевого пояса и рук.

Напольная конструкция не требует крепления к поверхности, а благодаря транспортировочным роликам её можно переместить в любое удобное вам место.

Скамья имеет 7 положений спинки в том числе отрицательный угол наклона, что позволяет дозировать нагрузку во время тренировок и легко переходить к более сложным упражнениям.

Установка высоты сиденья на 4-х разных уровнях облегчает выбор интенсивности нагрузки во время тренировки. Качественный материал спинки и сиденья выдерживает большие нагрузки, не меняет своих характеристик: не промокает, не вытягивается.

Конструкция основной рамы тренажёра и нескользящие ножки обеспечивают устойчивость устройства во время тренировки. Скамья имеет складную конструкцию и ролики, что делает хранение и перемещение скамьи по дому быстрым и удобным.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры: 1300 × 546 × 950 мм

Вес: 22 кг

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём.
- 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.

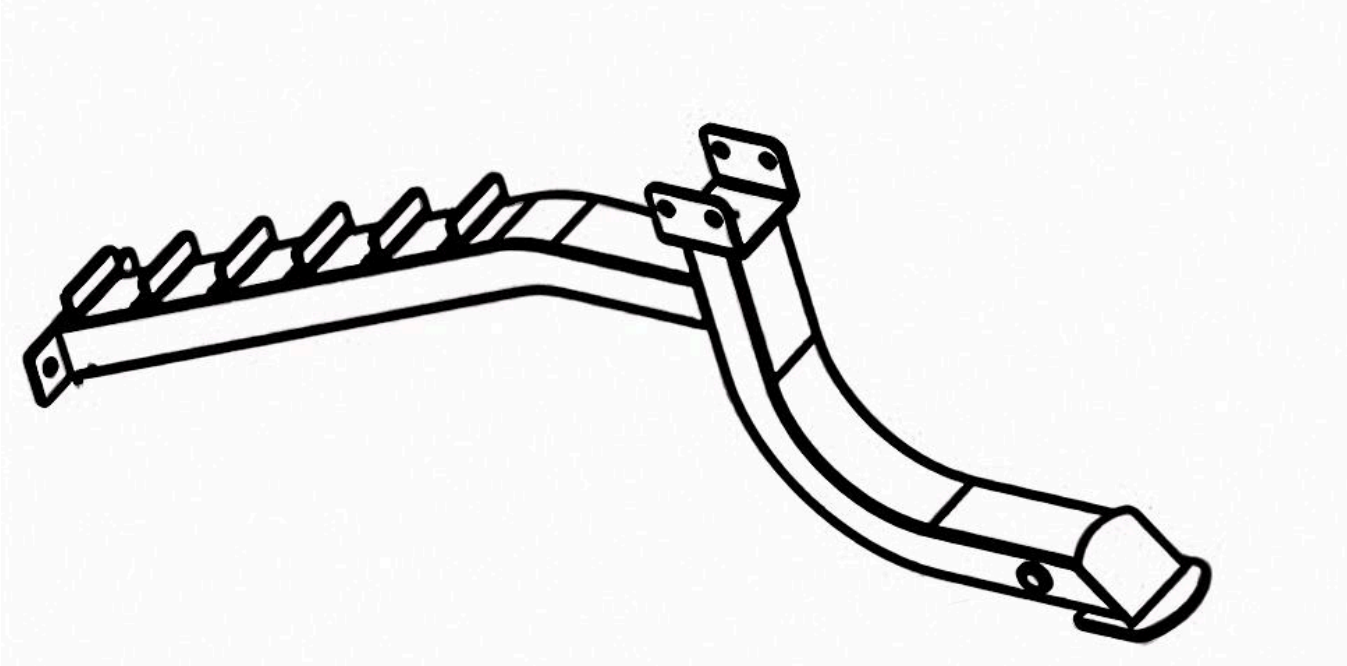
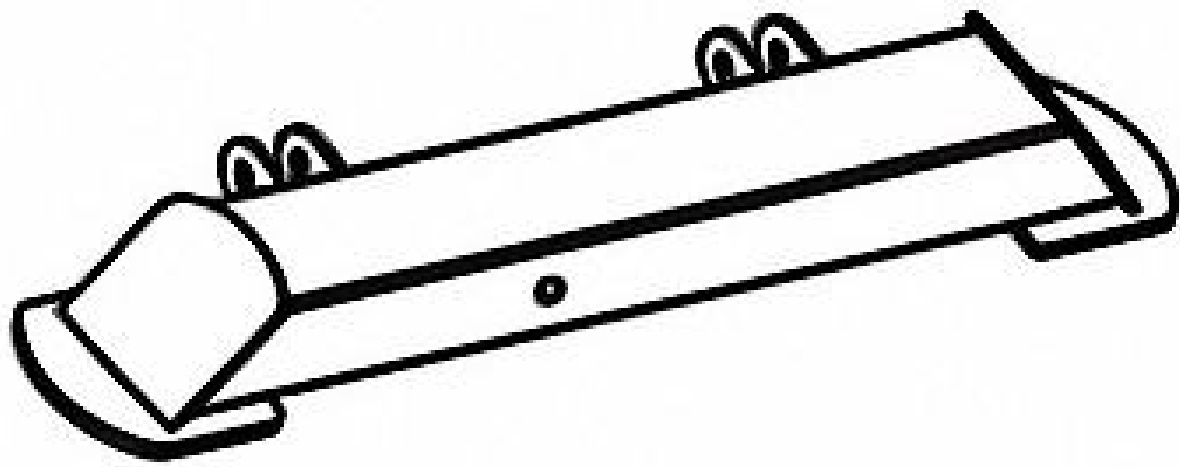
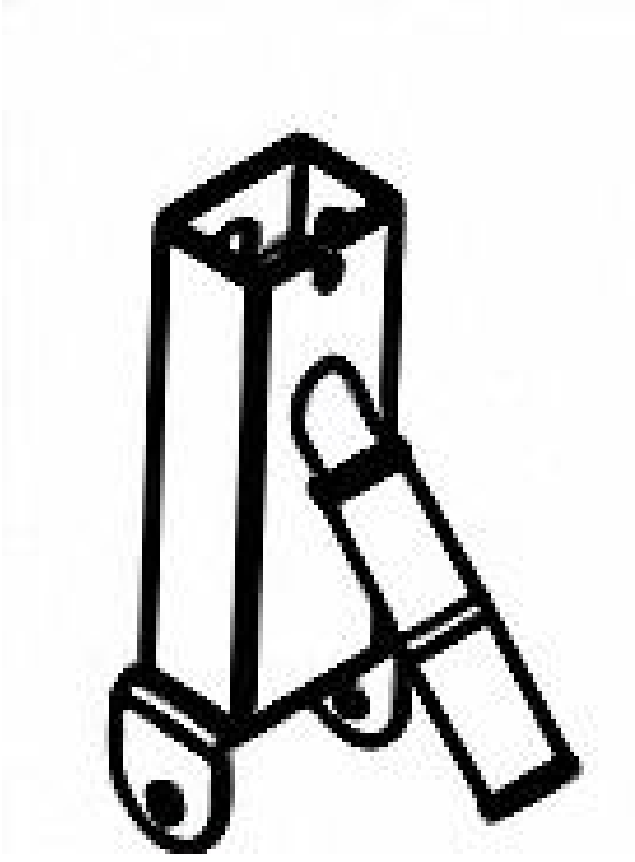
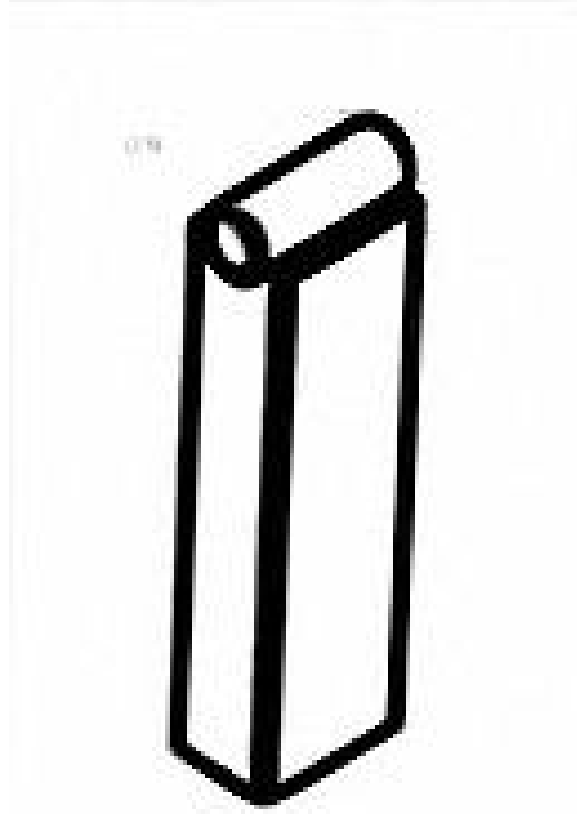
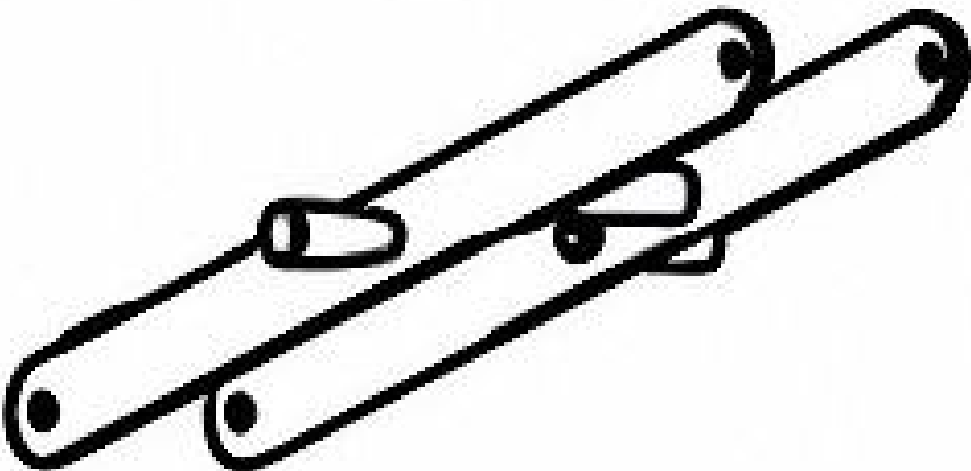
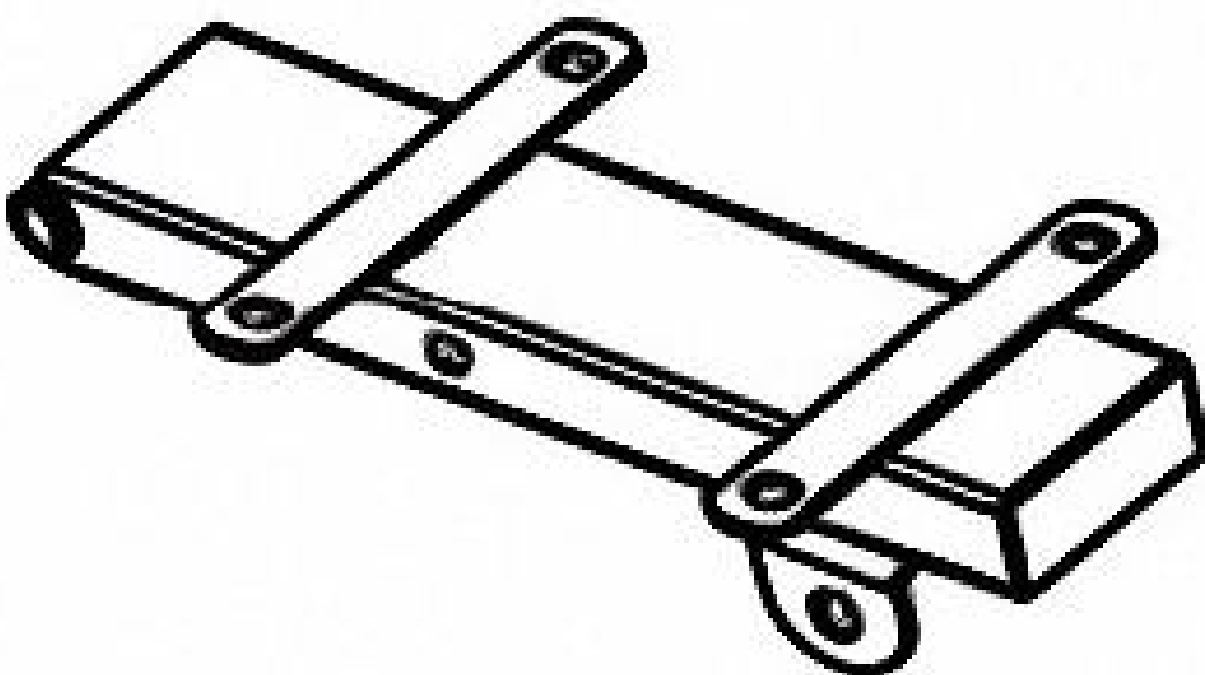
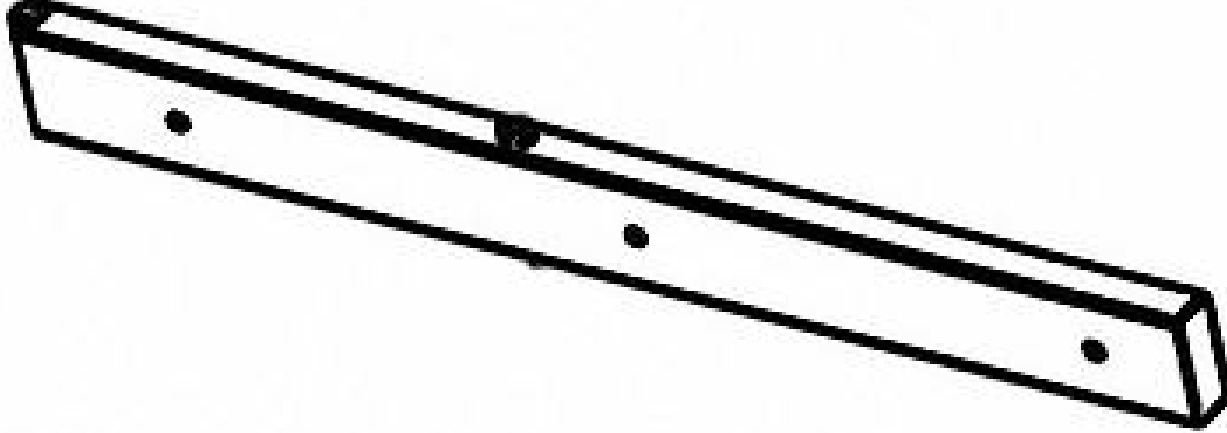
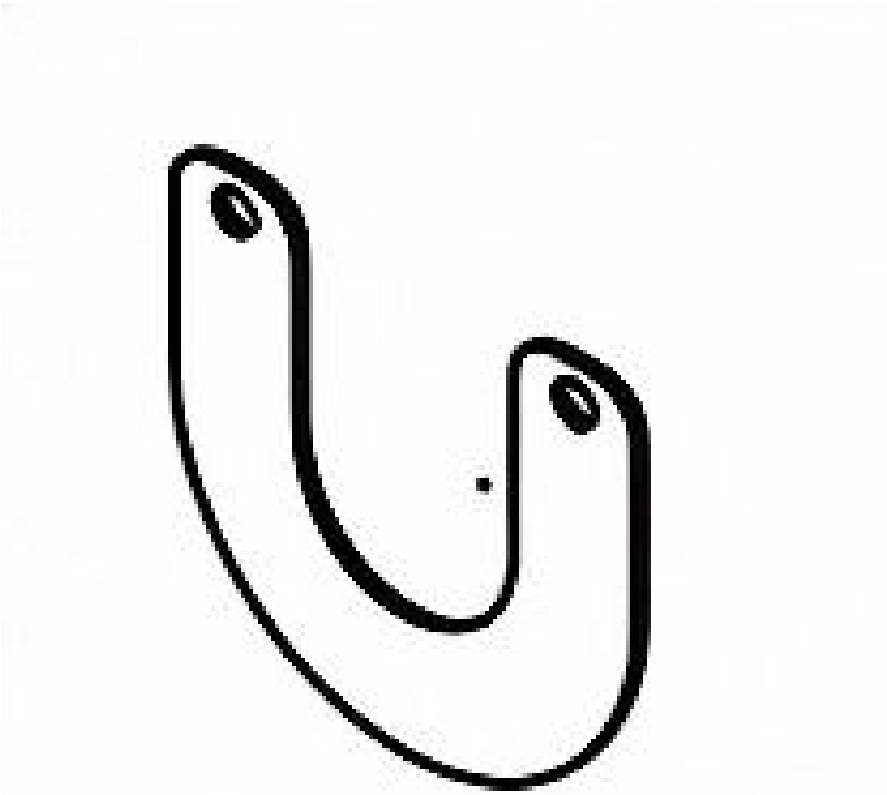
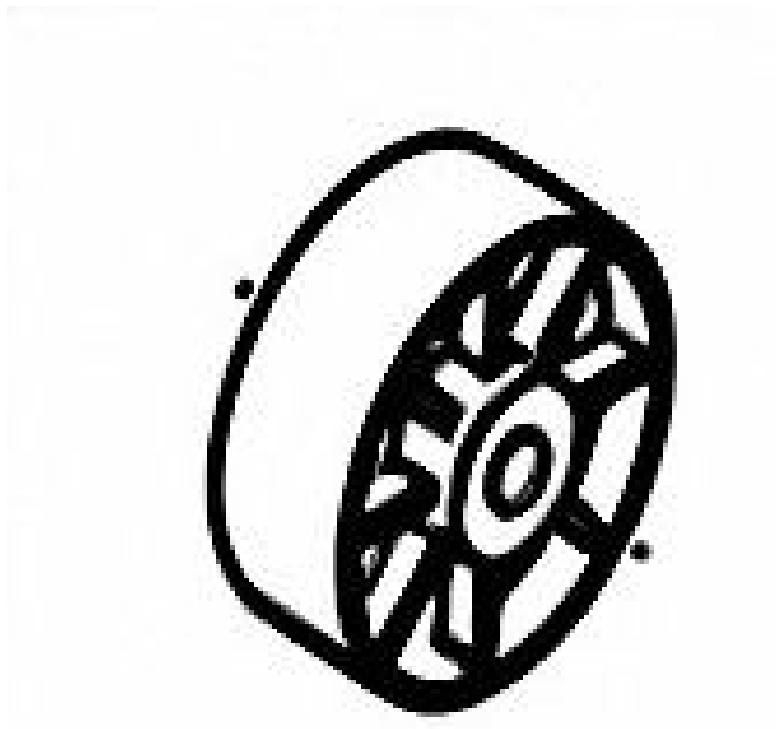
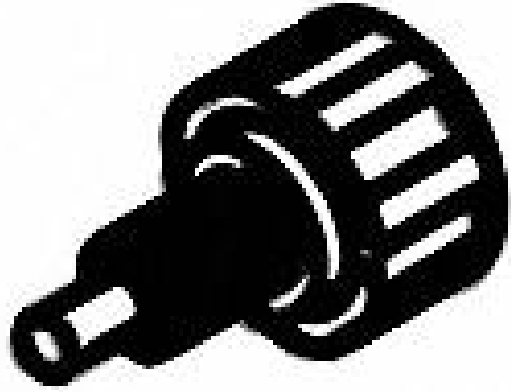
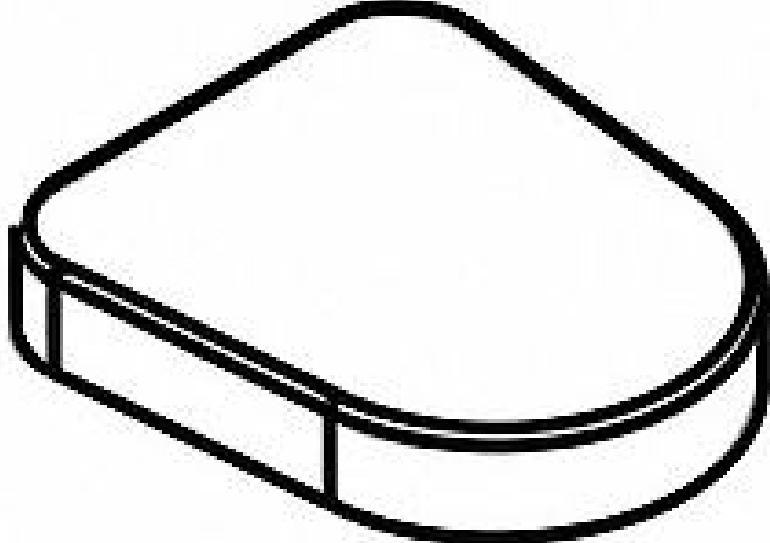
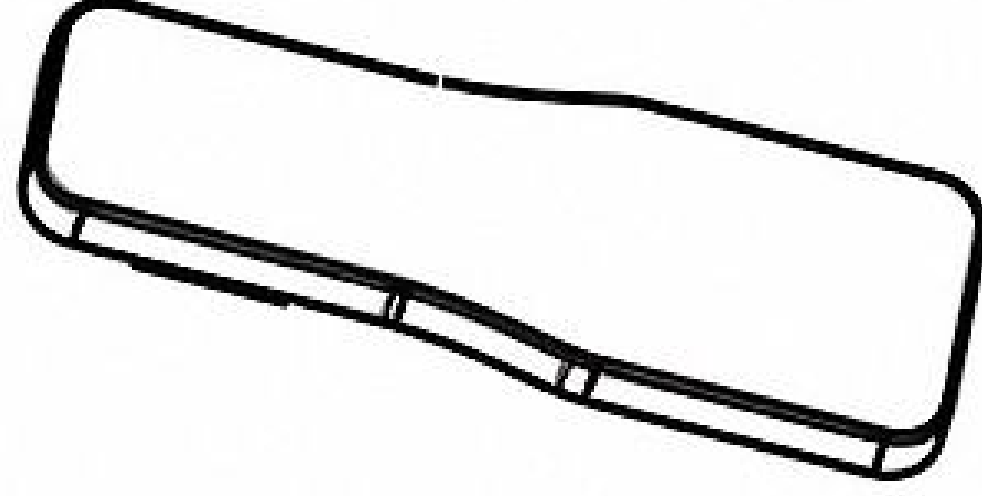
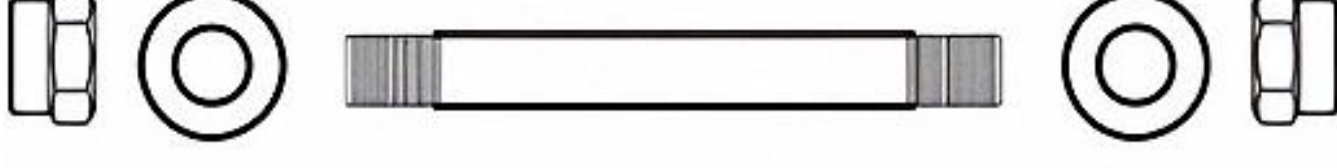
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

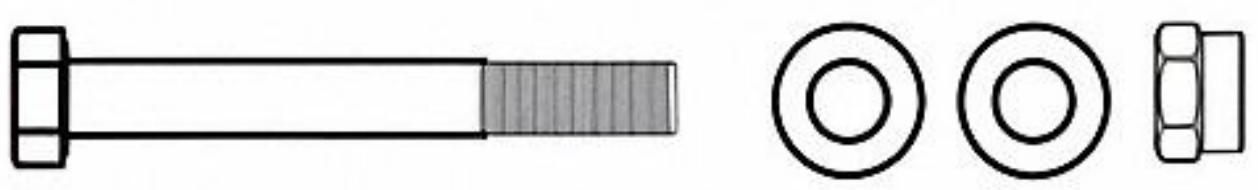
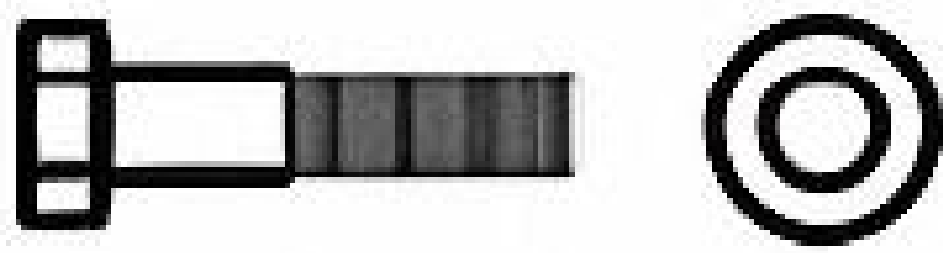
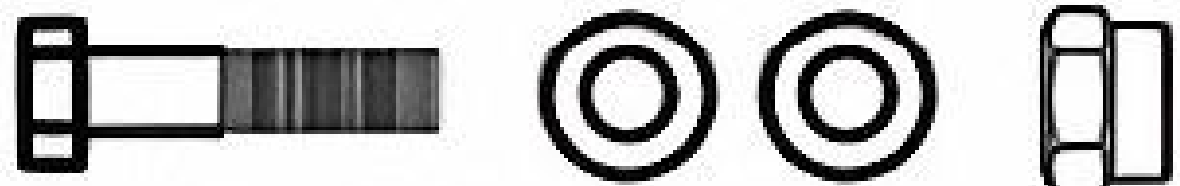
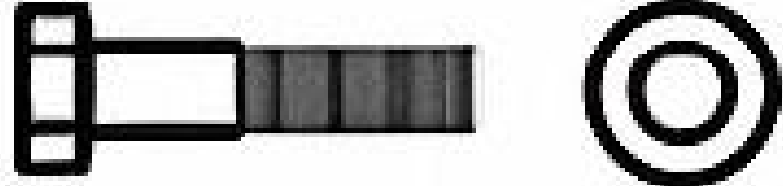
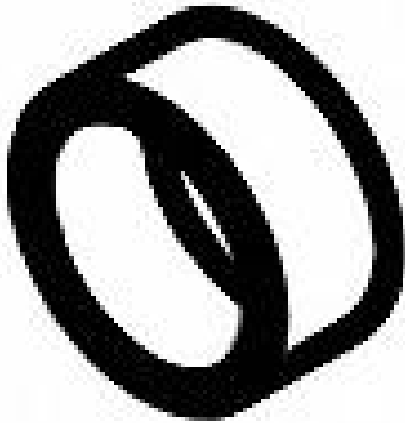
- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и 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.

Подробная пошаговая инструкция по сборке тренажёра

- Следуйте рекомендациям на схемах и инструкциям по сборке.
- Сборка изделия должна выполняться строго в указанном ниже порядке.
- При сборке вам может понадобиться помощь одного человека.
- Вначале затягивайте крепёж не до конца, чтобы обеспечить правильное выравнивание изделия. Как только все элементы тренажёра будут установлены, затяните крепления полностью.
- Не используйте изделие, пока не убедитесь, что оно собрано правильно и безопасно для использования.

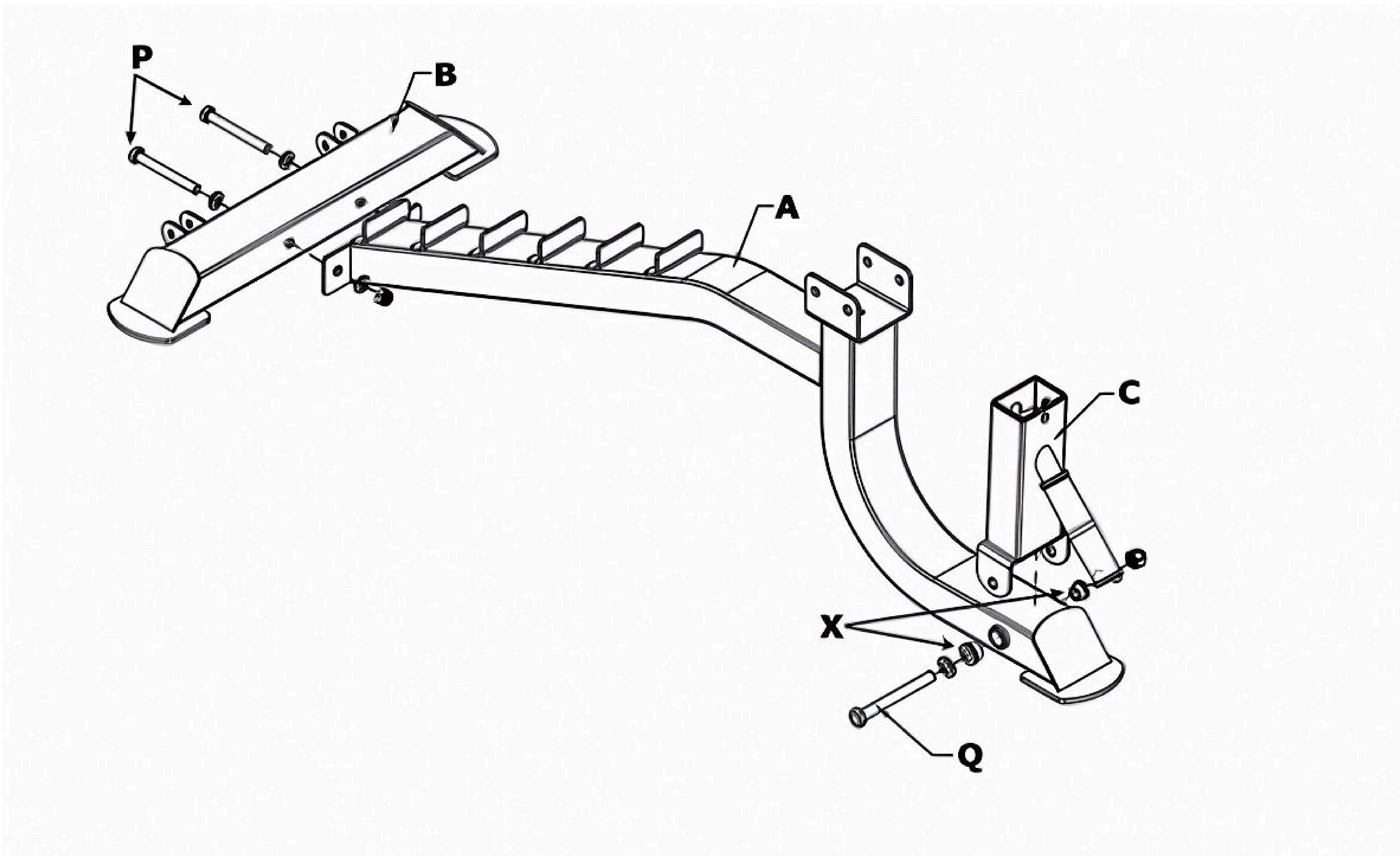
Детали и аксессуары для сборки тренажёра

A.  1 шт	B.  1 шт	C.  1 шт	D.  1 шт
E.  1 шт	F.  1 шт	G.  1 шт	H.  2 шт
I.  2 шт	J.  1 шт	K.  1 шт	L.  1 шт
M. M10×110 мм  2 шт	N. M10×105 мм  1 шт	O. M10×100 мм  2 шт	P. M10×90 мм  2 шт

Q. M12×105 мм  1 шт	R. M12×95 мм  1 шт	S. M8×45 мм  3 шт	T. M8×45 мм  2 шт
U. M8×20 мм  4 шт	V.  2 шт	W.  1 шт	X.  4 шт

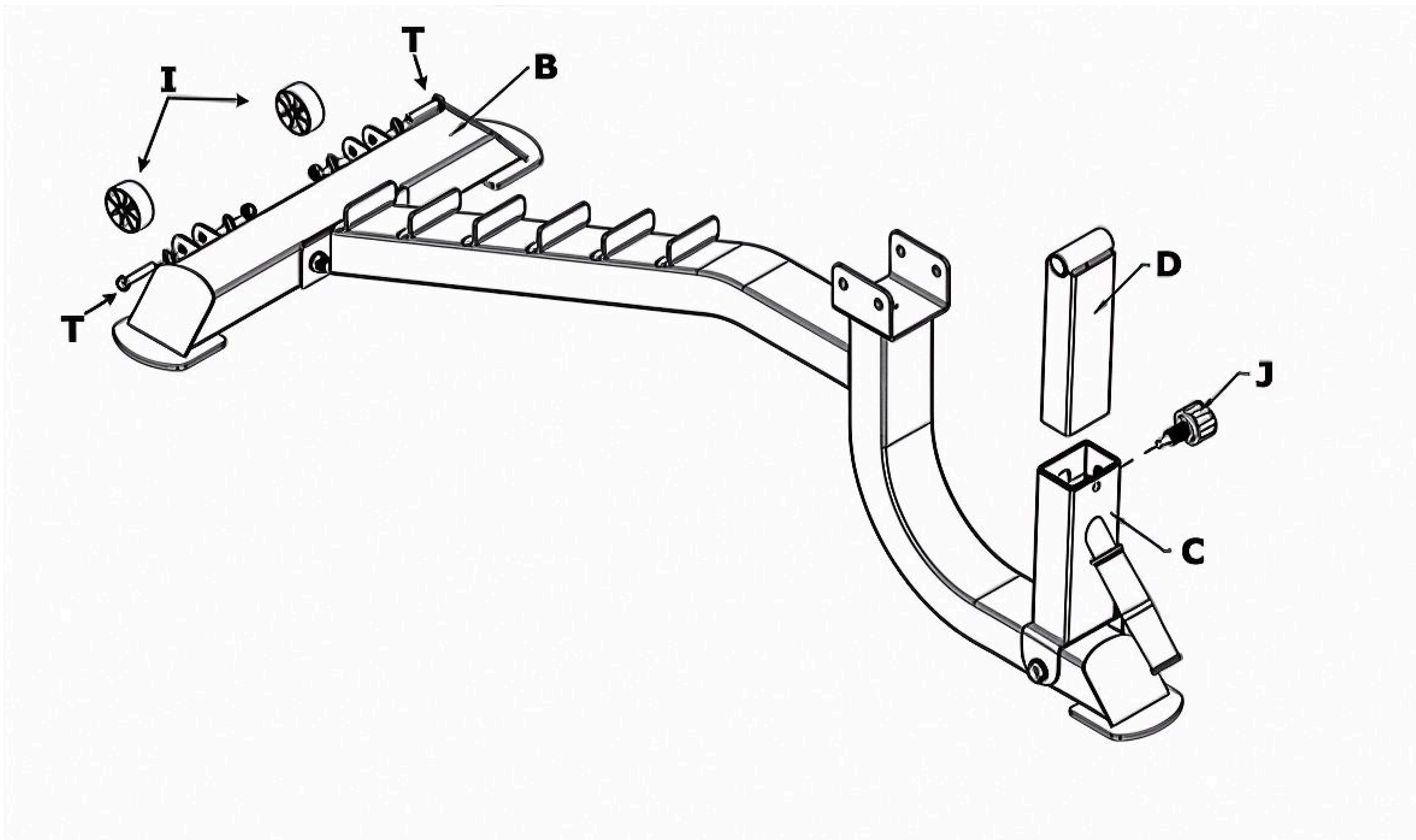
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Соедините основную раму (A) и заднюю опору (B) с помощью болтов M10 x 90 мм, гаек и шайб (P). 2. Вставьте стальную втулку (X) в основную раму (A) и прикрепите переднюю опору (C) с помощью болтов M12 x 105 мм, гаек и шайб (Q).



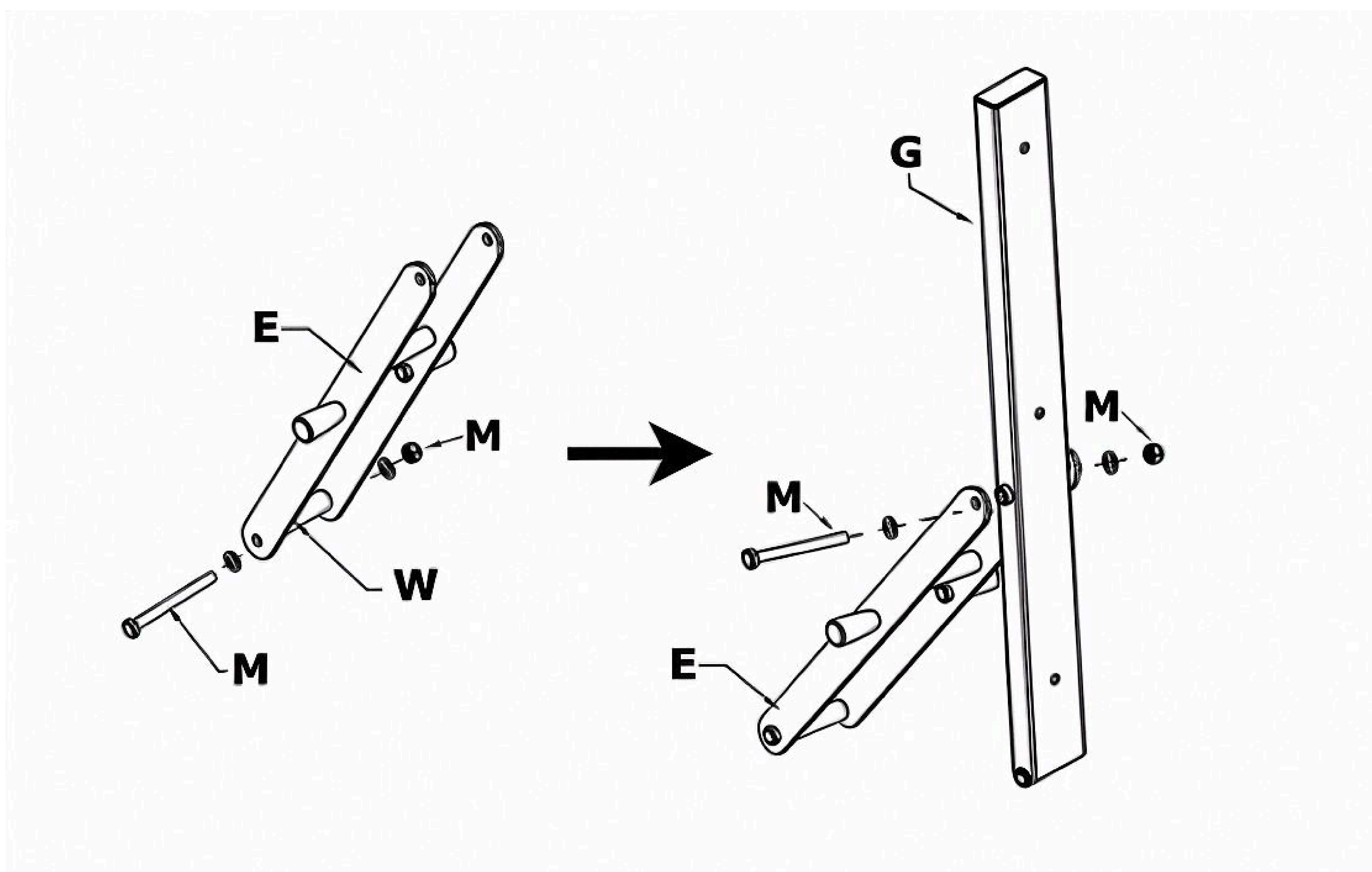
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Закрепите колеса (I) на задней опоре (B) с помощью болтов M8 x 40 мм, гаек и шайб (T).
Вставьте стойку сиденья (D) в переднюю опору (C) и закрепите с помощью ручки-фиксатора (J).



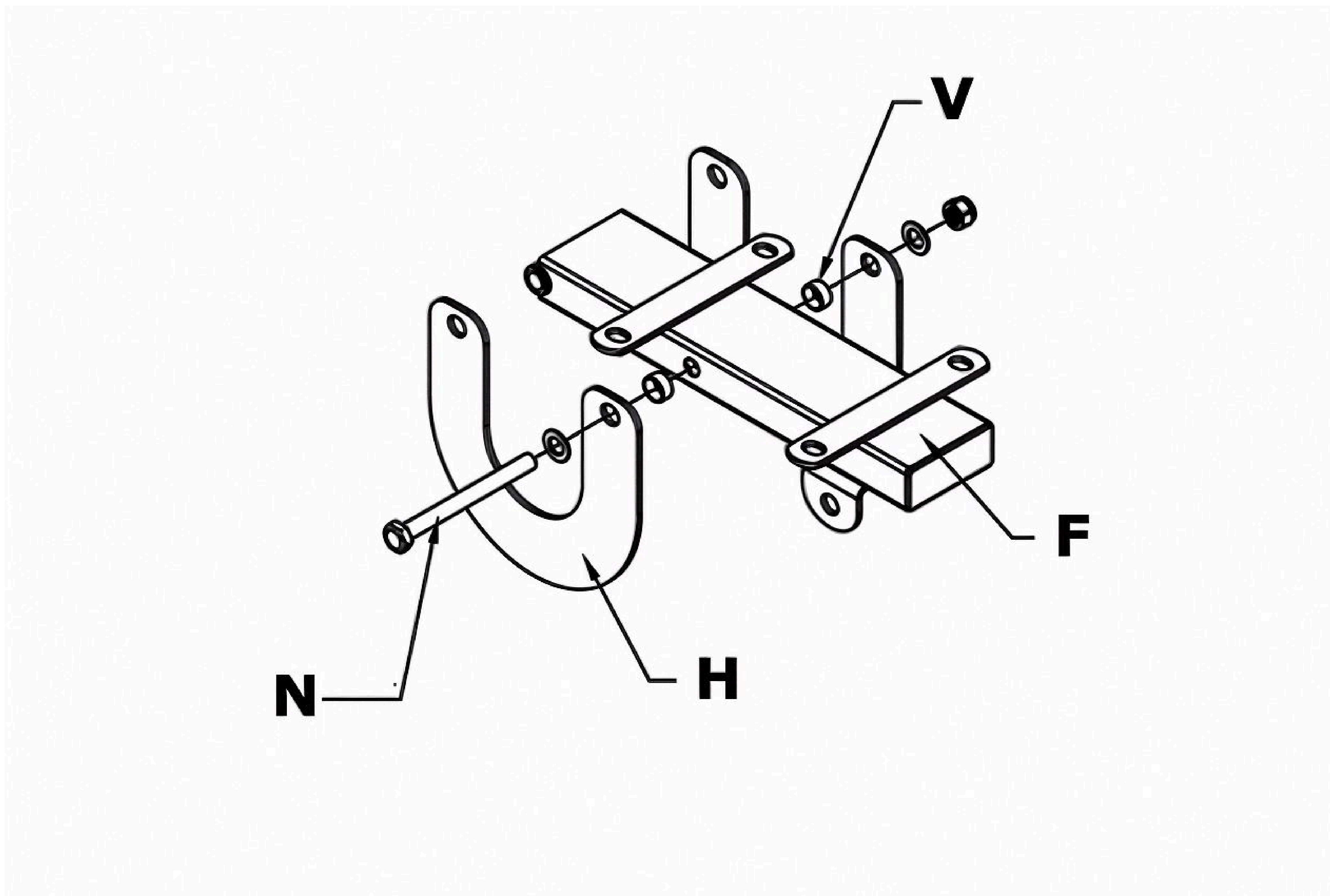
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Прикрепите пластиковую втулку (W) к рейке регулировки высоты спинки (E) через отверстия в основании с помощью болтов M10 x 110 мм, гаек и шайб (M). Прикрепите рейку регулировки высоты спинки (E) к опоре спинки (G) с помощью болтов M10 x 110 мм, гаек и шайб (M).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Прикрепите U-образные пластины (H) и втулки (V) к основанию сиденья (F) с помощью болтов M10 x 105 мм, гаек и шайб (N).

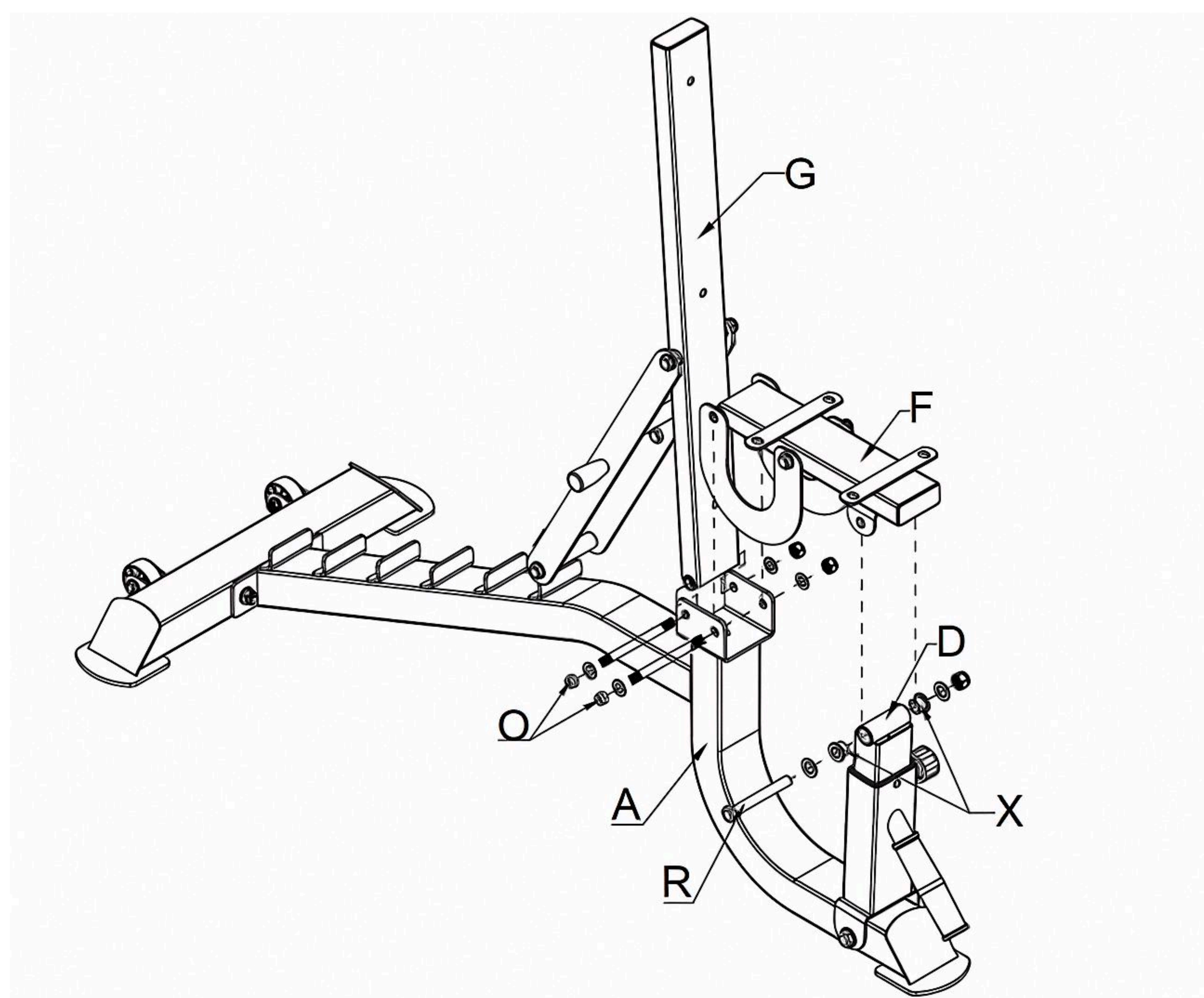


СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Прикрепите основание спинки (G) к основной раме (A) с помощью болтов M10 x 100 мм, гаек и шайб (O).

Вставьте стальную втулку (X) в стойку сиденья (D) и прикрепите основание сиденья (F) с помощью болтов M12 x 95 мм, гаек и шайб (R).

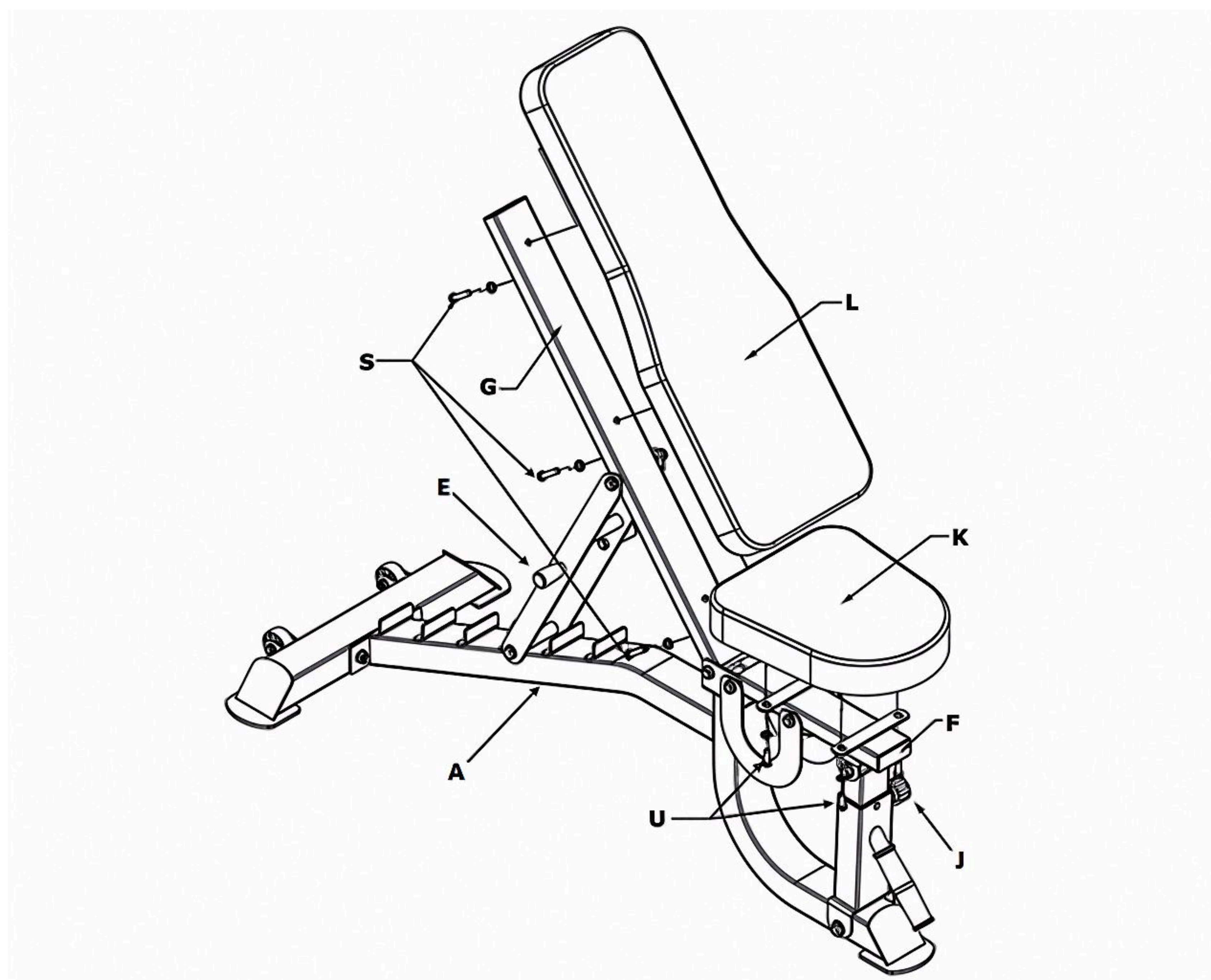
Прикрепите основание сиденья (F) к основной раме (A) с помощью болтов M10 x 100 мм, гаек и шайб (O).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

Прикрепите подушку спинки (L) к основанию спинки (G) с помощью 3 болтов M8 x 40 мм и шайб (S).

Прикрепите подушку сиденья (K) к основанию сиденья (F) с помощью 4 болтов M8 x 20 мм и шайб (U).



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ОКОНЧАНИЕ

- Отрегулируйте положение сиденья с помощью ручки-фиксатора (J).
- Отрегулируйте положение спинки, подняв рейку регулировки высоты спинки (E) и выбрав нужное положение на основной раме (A).
- Перед тренировкой всегда проверяйте надёжность крепления спинки и сиденья

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 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.

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.

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