

UNIX FIT



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС UNIX FIT 174 PRO (UC-6769)

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.

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.

UNIX

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

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

- 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.
- Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением мер техники безопасности.
- При повреждении тренажёра не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
- Регулярно проверяйте состояние соединений и 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 твердой ровной поверхности. Из-за значительного веса устройства рекомендуется собирать тренажёр рядом с местом установки. 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.

Общие положения и описание устройства

Многофункциональный силовой комплекс UNIX Fit 174 PRO (UC-6769) предназначен для разносторонних тренировок с возможностью охвата максимального количества мышечных групп. Эффективную тренировку обеспечивают тренировочные позиции с различным функционалом.

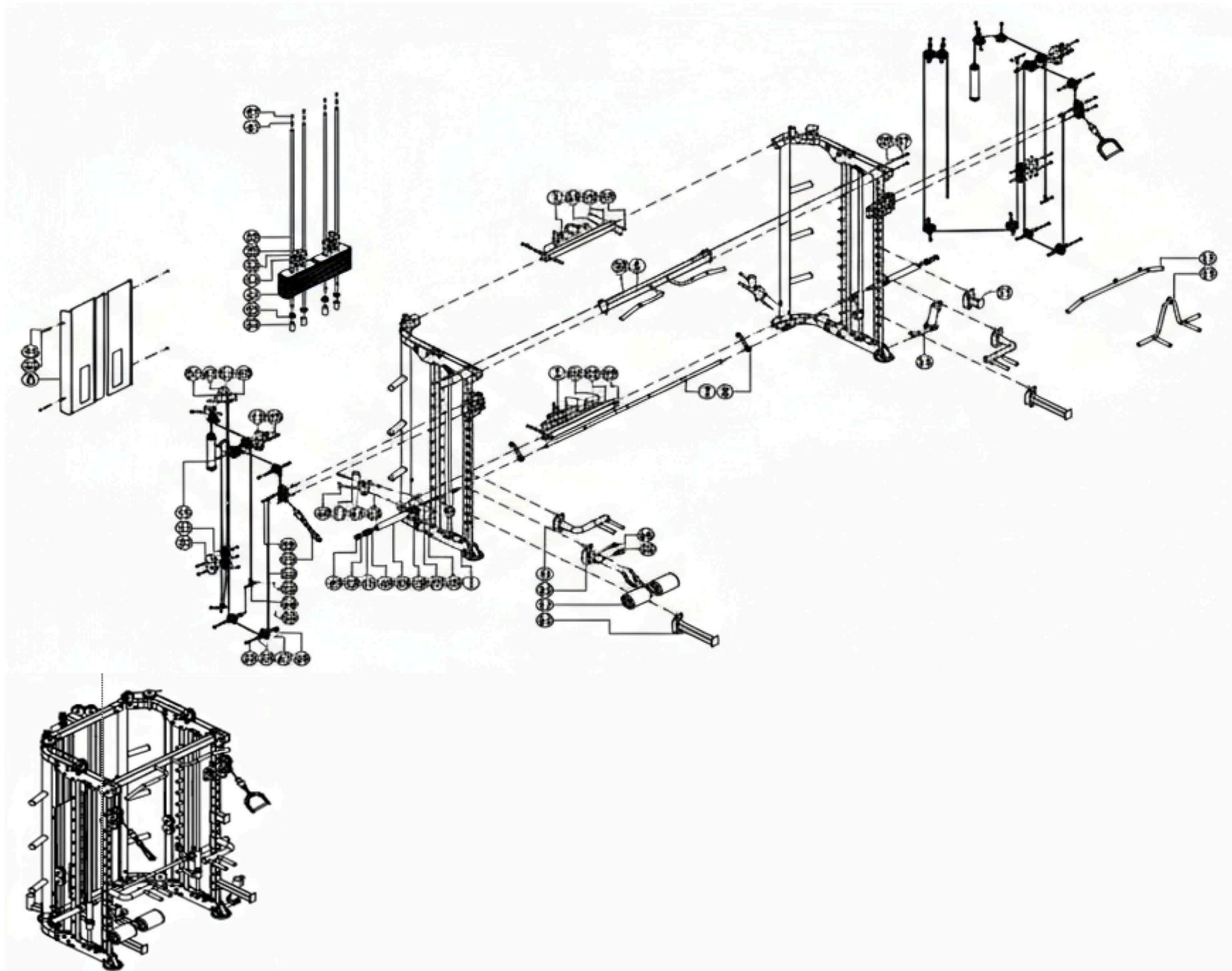
На силовом комплексе можно выполнять следующие упражнения: сведение рук, сгибание и разгибание рук, упражнения для укрепления мышц пресса, приседания с нижнего блока утяжелителей, махи ногами, опускание прямых рук с верхнего блока стоя, разгибание рук, подтягивания, скрестные отведения и многие другие.

Прочная стальная конструкция, объединяющая несколько различных тренажёров и устройств в одно, помогает выполнять полный спектр упражнений по укреплению и развитию мышц, увеличению выносливости и гибкости.

Тренажёр с усиленными сварными швами обеспечивает стабильность и безопасность во время тренировок, что позволяет вам сосредоточиться на достижении целей без опасений.

Тренажёр оптимален для использования в тренажёрном зале. Характеристики устройства предполагают использование изделия в первую очередь в коммерческих целях.

Общая схема устройства

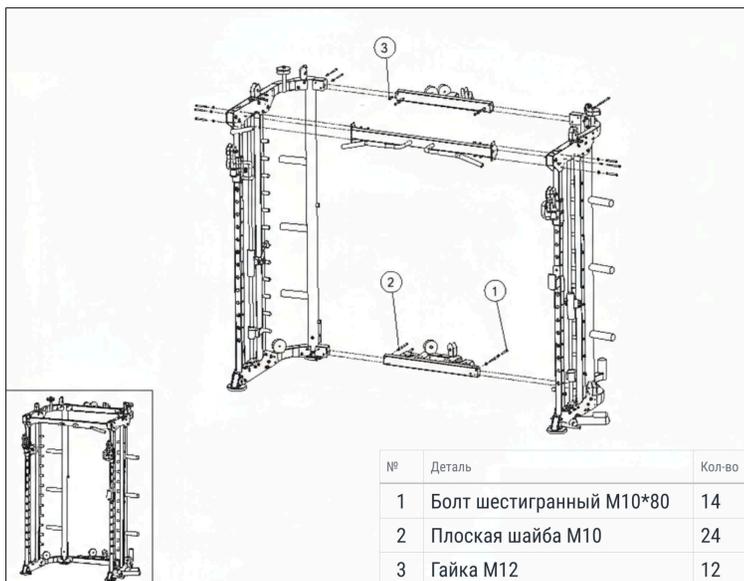


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во
1	Сборка основной рамы	2
2	Сборка основания с упором для ног	1
3	Сборка верхней трубы	1
4	Сборка рукоятки	1
5	Сборка противовеса	1
6	Защитный кожух	1
7	Гриф штанги	1
8	Сборка крюка	2
9	Сборка параллельных брусьев	2
10	Крепёжный узел для жима ногами	1
11	Узел мягкого валика для жима ногами	1
12	Страховочная стойка для приседаний	2
13	Стоячий крюк	1
14	Тяговый узел	1
15	Сборка рукоятки (1)	1
16	Сборка рукоятки (2)	1
17	Сборка втулки грифа	2
18	Сборка малого кожуха блока	2
19	Дисковый противовес	1
20	Сборка сдвоенного блока	2
21	Блок (ролик)	30
22	Тросовый отрезок	2
23	Ручка	2
24	Болт шестигранный LS 10×75	8
25	Шайба плоская DP φ10	28
26	Гайка самоконтрящаяся LM M10	14
27	Болт шестигранный LS 10×80	6
28	Гладкий вал	4
29	Соединитель грузового грифа	2
30	Гайка фланцевая самоконтрящаяся LM M18	4

№	Деталь	Кол-во
31	Втулка сольжения головки	4
32	Демпфирующая прокладка грузового диска	4
33	Базовая труба противовеса	4
34	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой LS 8×12	4
35	Шайба плоская DP QB	4
36	Дистанционное кольцо	2
37	Блок ствола 1	2
38	Стопорное кольцо	2
39	Труба (нержавеющая сталь)	2
40	Гайка фланцевая самоконтрящаяся LM M20	2
41	Блок ствола (2)	2
42	Торцевая пластина	2
43	Внутреннее стопорное кольцо КН φ38	2
44	Шплинт	1
45	Пружинный шплинт с шариком	1
46	Болт шестигранный LS 10×100	4
47	Шайба плоская DP Q10	84
48	Гайка самоконтрящаяся LM M10	34
49	Болт шестигранный LS 10×15	12
50	Болт шестигранный LS 10×50	22
51	Прижимная пластина троса	8
52	Болт шестигранный LS 10×80	8
53	Верхняя втулка	16
54	Соединительный элемент	8
55	Болт шестигранный LS 10×25	2
56	Болт шестигранный LS 10×35	4
57	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой LS 10×25	4

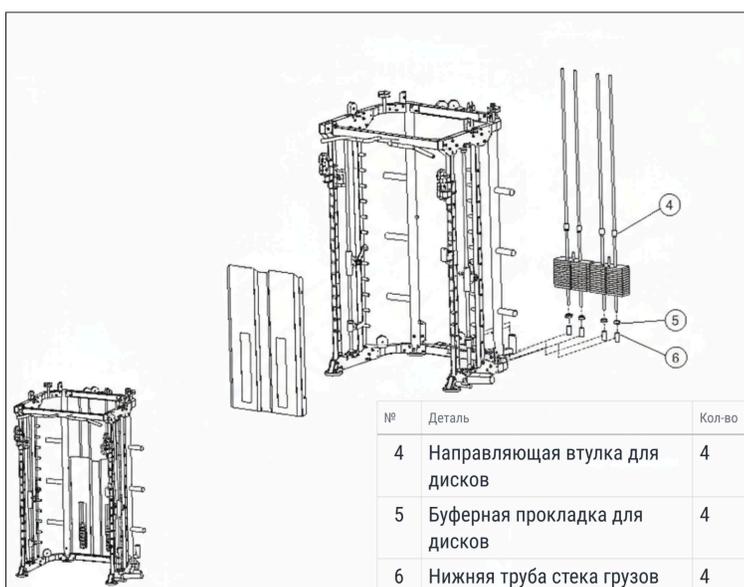
Сборка тренажёра



ШАГ 1

Установите основные рамы (1).

Соедините между собой основные рамы с помощью основания (2), задней балки (3) и передней балки-турника.

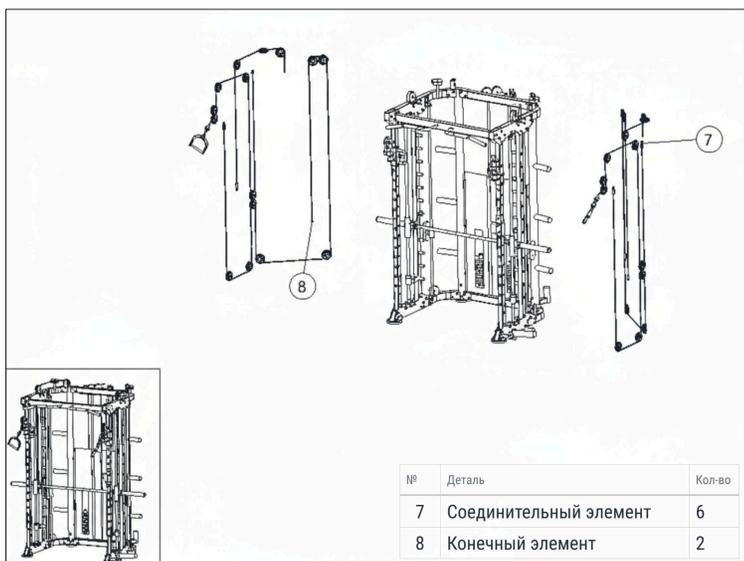


ШАГ 2

Установите стеки утяжелителей на направляющие (28).

Зафиксируйте направляющие в задней части тренажёра, предварительно установив предохранительные втулки в нижней части направляющих.

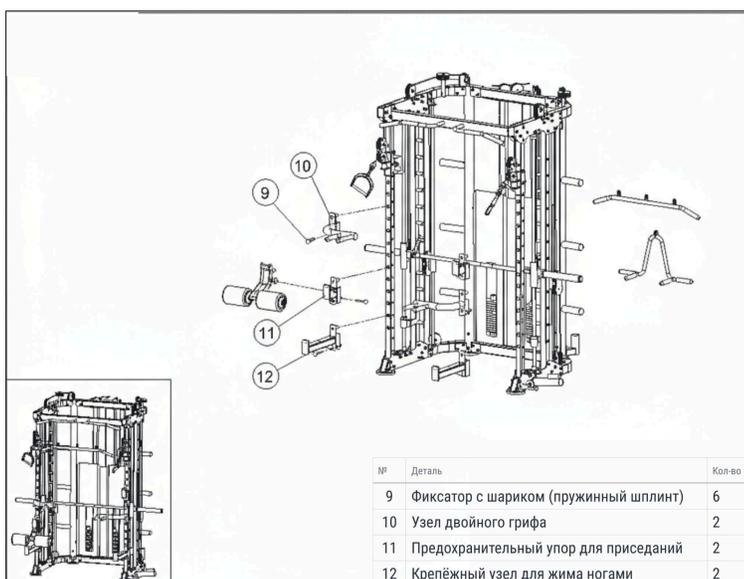
Установите на место кожух блока утяжелителей согласно рисунку.



ШАГ 3

Протяните боковые тросы через блоки на задней и боковых частях тренажёра.

Установите на место гриф для штанги.



ШАГ 4

Согласно указаниям на рисунке установите на свои места упоры-брусья (10), упор для ног (11), упоры для жима ногами (12).

Тщательно проверьте фиксацию всех соединений тренажёра.

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. Пример разминки см. ниже.

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.

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.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определённую группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

ТРАНСПОРТИРОВКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Угловой тренажёр имеет значительную массу. Для предотвращения травм спины двигать устройство после сборки или для изменения местоположения в зале рекомендуется с обязательной помощью ассистента/ассистентов.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU