UNIX FIT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ТРЕНАЖЁР СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ UNIX FIT PRO (UC-6758)

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.

UNIX

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 и описание устройства

Тренажёр Сгибание/разгибание ног сидя UNIX Fit PRO (UC-6758) предназначен для комплексной тренировки мышц бедра. Во время тренировки на устройстве можно максимально проработать группы сгибателей и разгибателей.
Лёгкая настройка положения круглой упорной подушки для ног и упора для бёдер обеспечивают быструю настройку устройства под конкретного Пользователя, а простая перестановка фиксатора утяжелителей помогает менять весовую нагрузку буквально за секунды. Сиденье и спинка тренажёра обеспечивают правильное положение тела во время занятий, предотвращая травмы. Блок утяжелителей общим весом 100 кг позволяет настроить устройство по усмотрению Пользователя, установив оптимальную нагрузку как для новичков, так и для опытных спортсменов.

Тренажёр может использоваться как в тренажёрном зале, так и дома.
Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 1600 × 1076 ×1580 мм

Вес нетто: 232 кг

Вес брутто: 272 кг

Вес стека: 100 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 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.

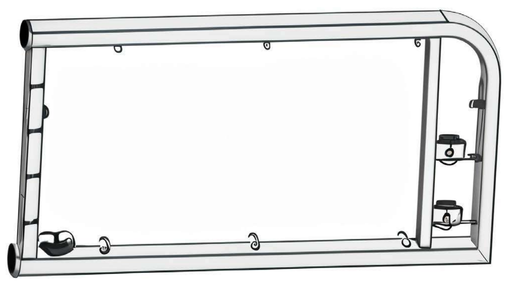
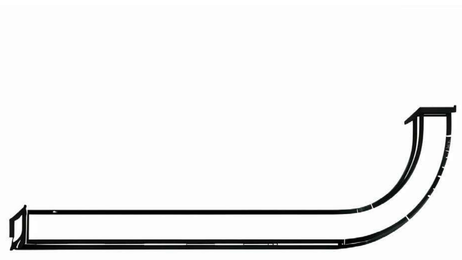
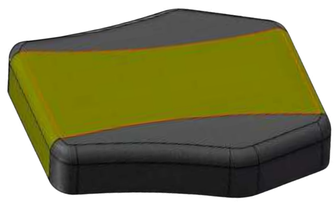
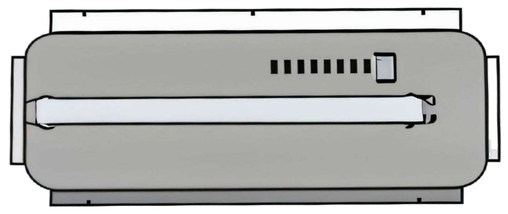
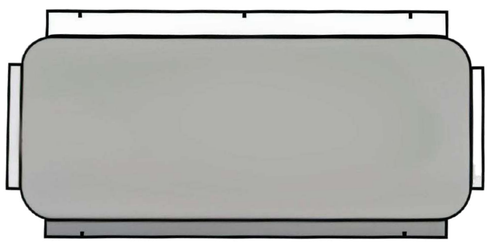
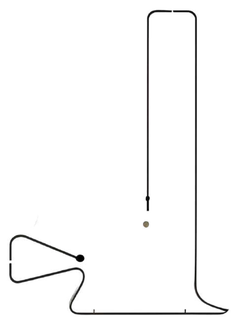
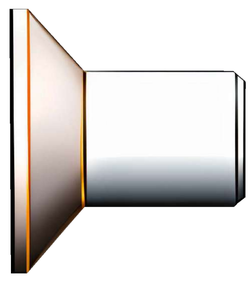
- Не рекомендуется устанавливать тренажёр под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.

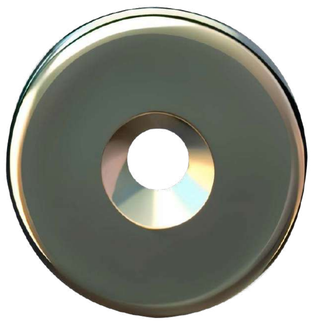
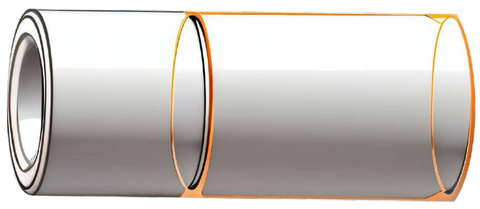
- Регулярно протирайте поверхность тренажёра влажной тканью. При уходе за устройством не используйте абразивные и химически агрессивные чистящие средства.

- Не кладите на тренажёр тяжелые предметы и вещи.

Инструкция по эксплуатации и сборке тренажёра

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ДЛЯ СБОРКИ

1. Каркас блока утяжелителей 	**2. Прямая соединительная стойка** 	**3. Изогнутая соединительная стойка** 	**4. Каркас спинки**
5. Ручка (держатель) 	**6. Сиденье с мягким покрытием** 	**7. Спинка с мягким покрытием** 	**8. Передняя панель корпуса** 
9. Задняя панель корпуса 	**10. Блок утяжелителей с направляющими** 	**11. Стальной трос** 	**12. Болт M10 × 120 мм** *(шестигранный)*
13. Шайба M10 	**14. Гайка M10** 	**15. Болт M10 × 15 мм** *(шестигранный)* 	**16. Болт M12 × 125 мм** *(шестигранный)*
17. Шайба M12 	**18. Гайка M12** 	**19. Болт M12 × 130 мм** *(шестигранный)* 	**20. Винт M10 × 20 мм** *с потайной головкой* 

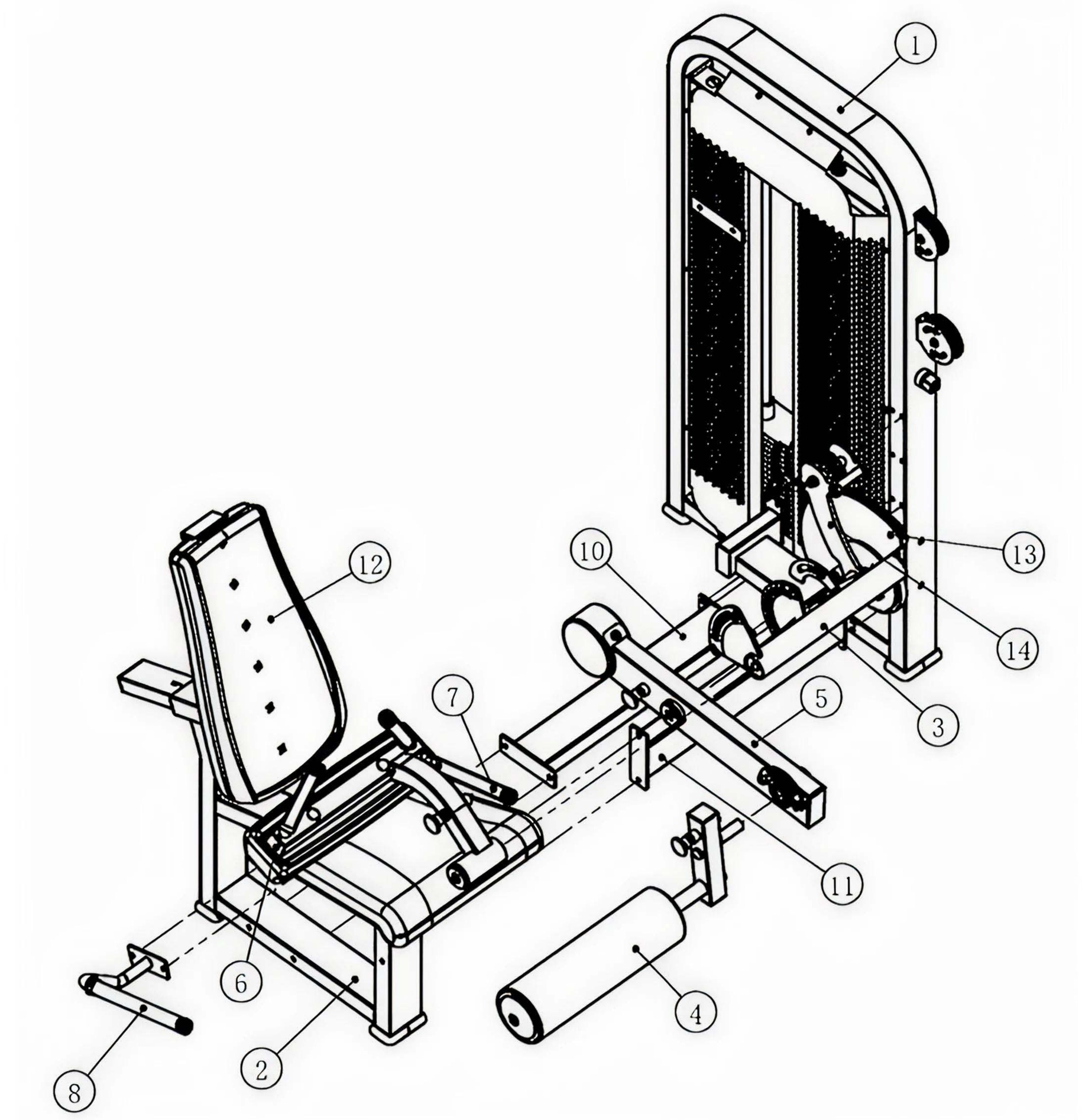
21. Заглушка 	***22. Ось вращения***	***23. Шайба M8***	***24. Болт M8 × 80 мм*** *(с полукруглой головкой)*
25. Верхняя втулка направляющей 	***26. Соединительное кольцо***	***27. Винт M10 × 75 мм*** *(с круглой головкой)*	***28. Винт M5 × 10 мм*** *(с полукруглой головкой)*
29. Шайба M5			

ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки тренажёра.

Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

Подробная пошаговая инструкция
ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА



№	Деталь	Кол-во
1	Каркас блока утяжелителей	1
2	Каркас сиденья	1
3	Крепление рычага	1
4	Валик для ног	1
5	Основной рычаг	1
6	Ограничитель для ног	1
7	Левая рукоятка-держатель	1
8	Правая рукоятка-держатель	1

№	Деталь	Кол-во
9	Нижняя соединительная планка	1
10	Верхняя соединительная планка	1
11	Регулируемая спинка	1
12	Блок привода троса	1
13	Блок переключателя	1

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Модуль А: (3) (крепление рычага), (5) (основной рычаг),
(12) (блок привода троса) и (13) (блок переключателя) собраны на заводе — **не разбирать!**

Установите каркас блока утяжелителей (1) на ровную поверхность. Присоедините в каркасу блока утяжелителей (1) каркас сидения (2) с помощью нижней (9) и верхней (10) соединительных планок. Используйте для соединения болты из комплекта.

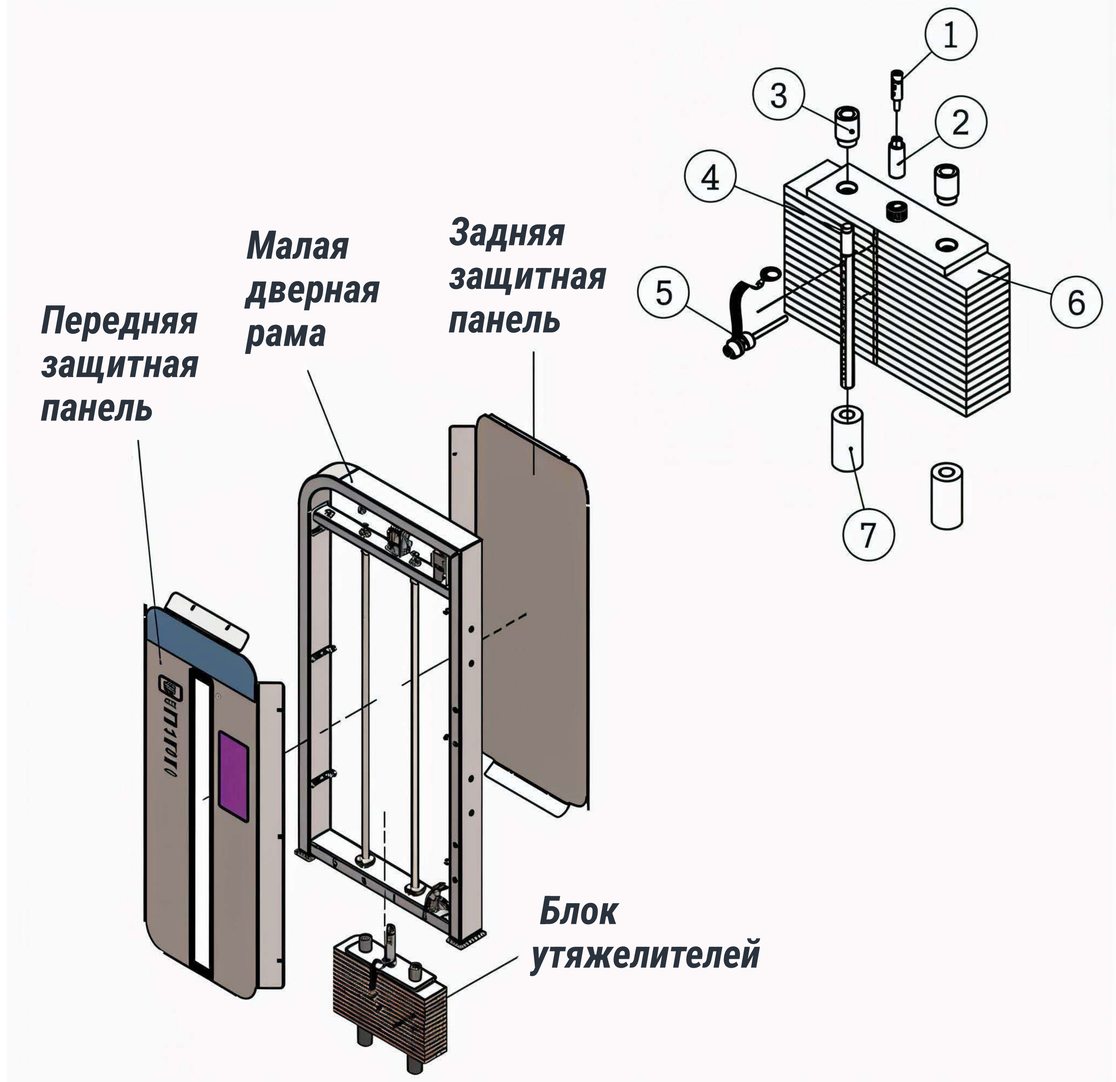
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Присоедините модуль А к каркасу блока утяжелителей, используя болты из комплекта.
Установите валик для ног (4) в нижней части основного рычага (5) на модуле А.
Закрепите ограничитель для ног (6) в верхней части основного рычага (5) на модуле А.

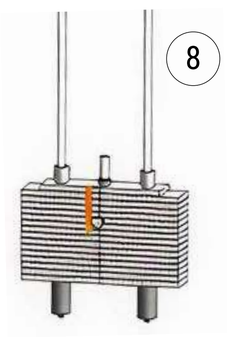
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Прикрепите регулируемую спинку (11) к каркасу сиденья (2).
Установите левую (7) и правую (8) рукоятки-держатели на каркас.
Проверьте и плотно затяните все соединения.

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



СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

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.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Присоедините трос с помощью зажима для троса (1) к первому утяжелителю. Закрепите другой конец троса. Уложите трос на ролики блоков тренажёра.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 6.

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 элементов тренажёра друг относительно друга.

Обратите внимание, что при движении трос не должен перекручиваться или задевать неподвижные элементы 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.

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

При тренировке на тренажёре для сгибания/разгибания ног важно точно настроить тренажёр, занять правильное положение, выполнять движения плавно и подконтрольно, а также избегать ошибок, которые могут привести к травмам. В частности, следует обращать внимание на положение коленей, голеней, спины и технику дыхания.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЁРА И ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы ось вращения круглой подушки для ног совпадала с осью коленного сустава.
- Расположите голеностопные суставы под круглой подушкой, а бёдра зафиксируйте ограничителем для ног.
- Настройте положение спинки тренажёра так, чтобы обеспечить надёжную поддержку для спины.
- Правильные настройки положения спинки сиденья, круглой подушки и упора для бёдер предотвращает травмы во время занятий на тренажёре.
- Рывки и использование инерции при выполнении упражнения снижают эффективность тренировки и увеличивают риск травм.
- Нарушение техники дыхания может негативно сказаться на работе мышц и общем состоянии организма.
- Полное разгибание коленей в конечном положении при выполнении упражнений может привести к травмам.
- Отрыв бёдер от сиденья свидетельствует о слишком большом весе или неправильной технике выполнения упражнения.
- Прогиб в пояснице и отрыв поясницы от спинки во время выполнения упражнений может привести к травмам спины.

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