

ТРЕНАЖЁР ГРЕБНАЯ ТЯГА (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ БЛОК) UNIX FIT 100 PRO (UC-6706)

**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.



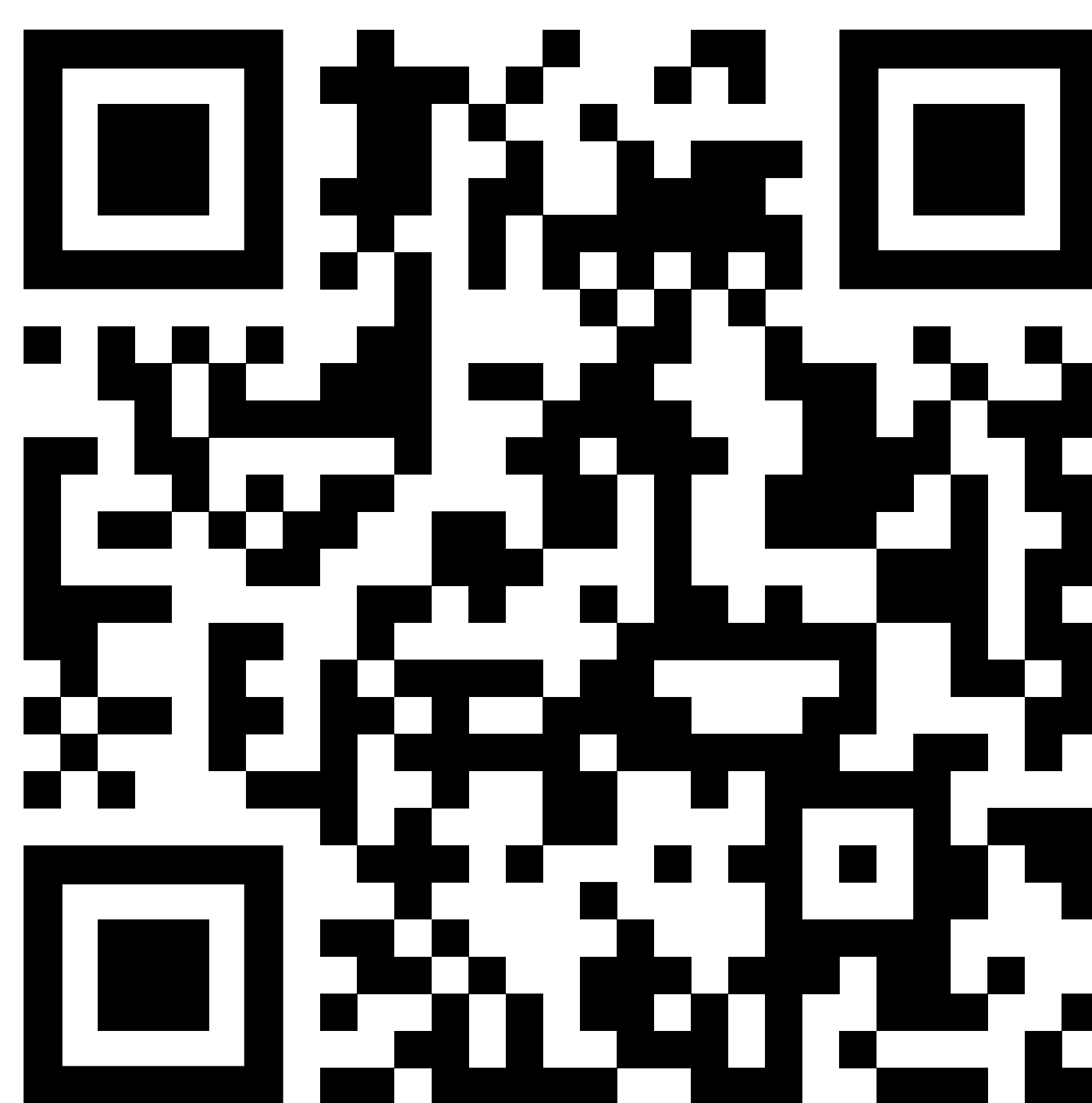
Рады приветствовать вас!

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 и описание устройства



Основным упражнением для занятий на тренажёре Гребная тяга (горизонтальный блок) UNIX Fit 100 PRO (UC-6706) является тяга грифа на себя в положении сидя.

Тренажёр разработан для эффективной работы над широким спектром мышц, включая мышцы спины, плеч и рук. При работе на Гребле задействуются бицепсы, трицепсы, широчайшие мышцы, дельты, пресс, ягодичы, задняя поверхность бедра, квадрицепсы.

Конструкция устройства, выполненного из прочной стали, предусматривает работу над прессом и верхнюю тягу. Регулируемые элементы помогут максимально комфортно подстроить тренажёр под рост и габариты Пользователя.

Стек утяжелителей массой 100 кг сделает тренировку на устройстве одинаково эффективной для начинающих и для профессионалов. Регулировка весов от самых малых до значительных осуществляется простой перестановкой фиксатора утяжелителей в нужное положение.

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

Техника безопасности при использовании тренажёра

ВАЖНО!

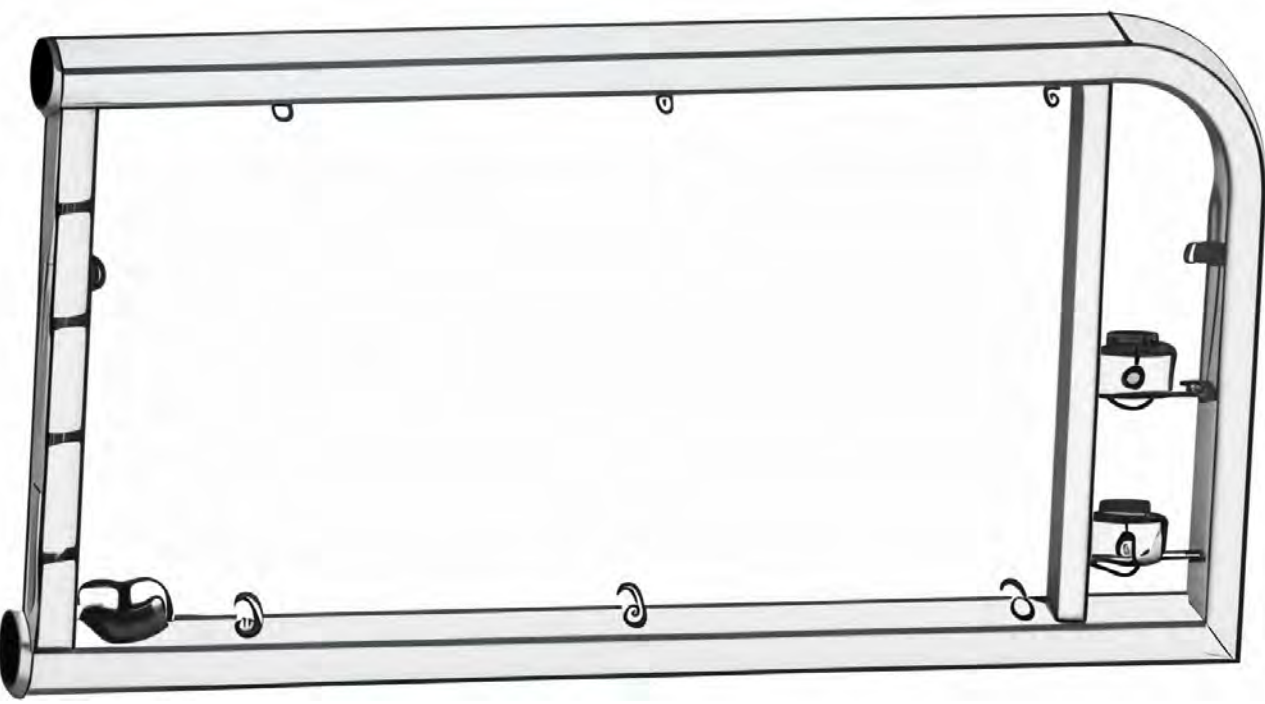
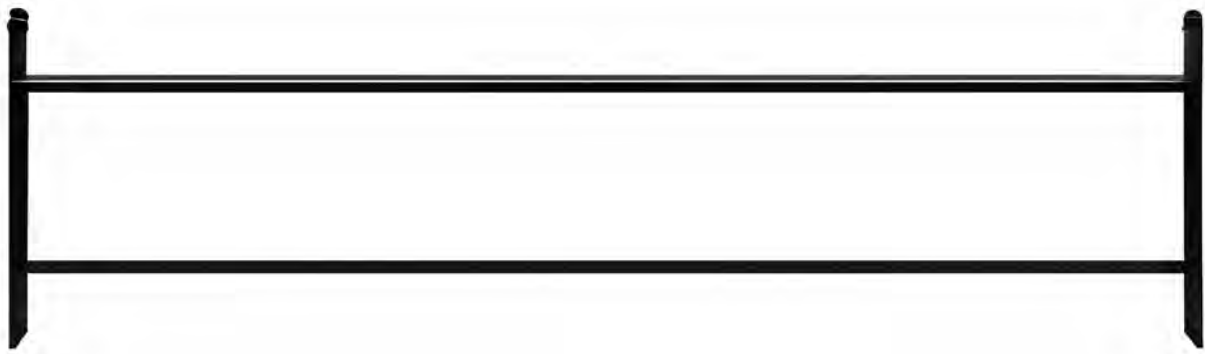
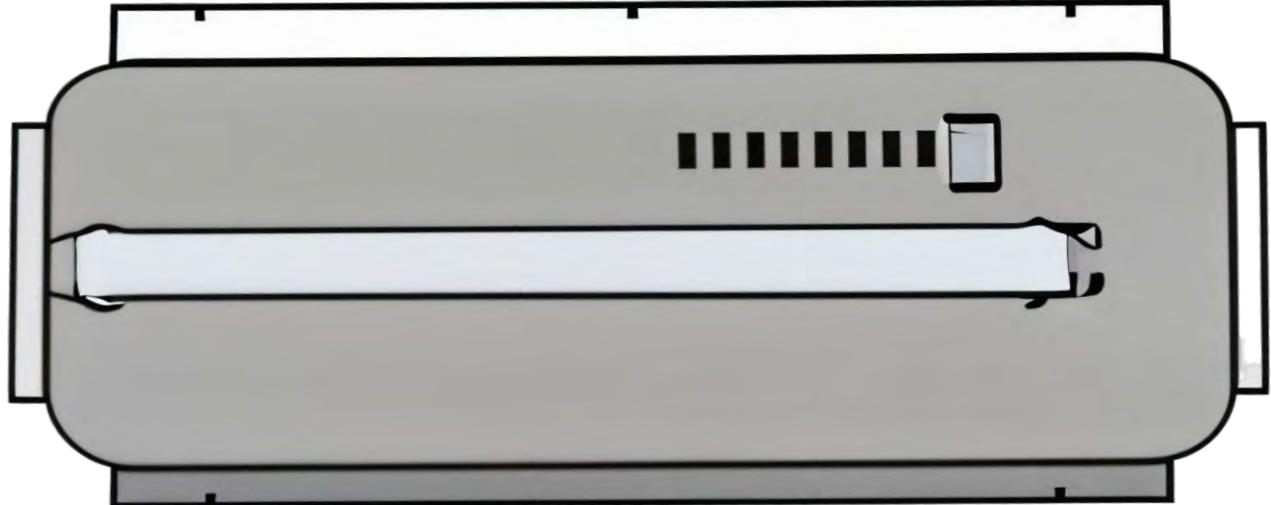
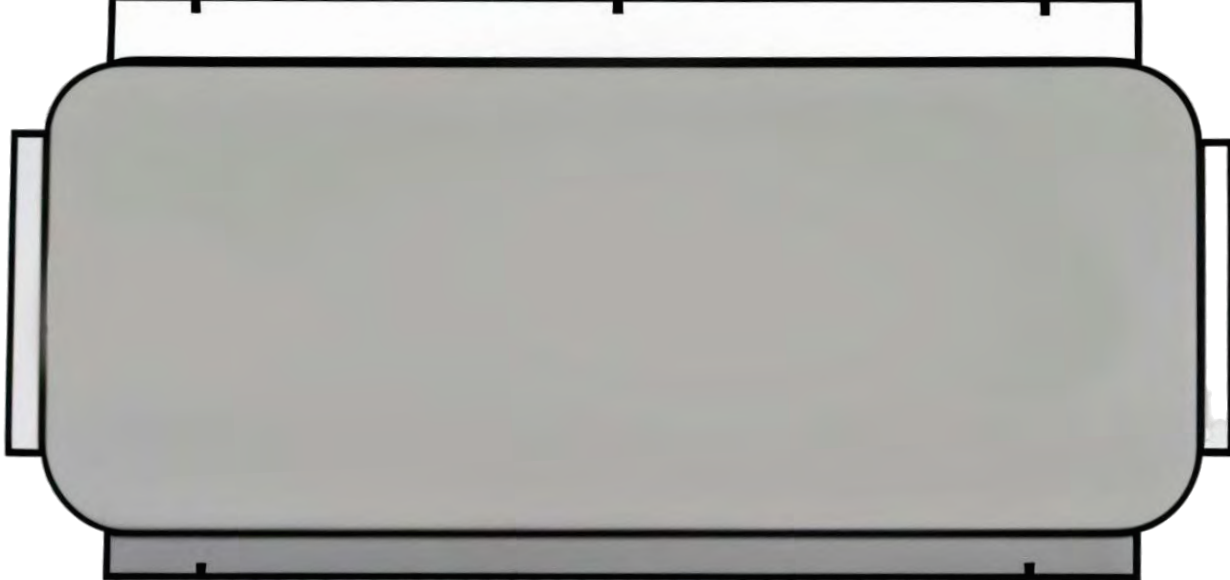
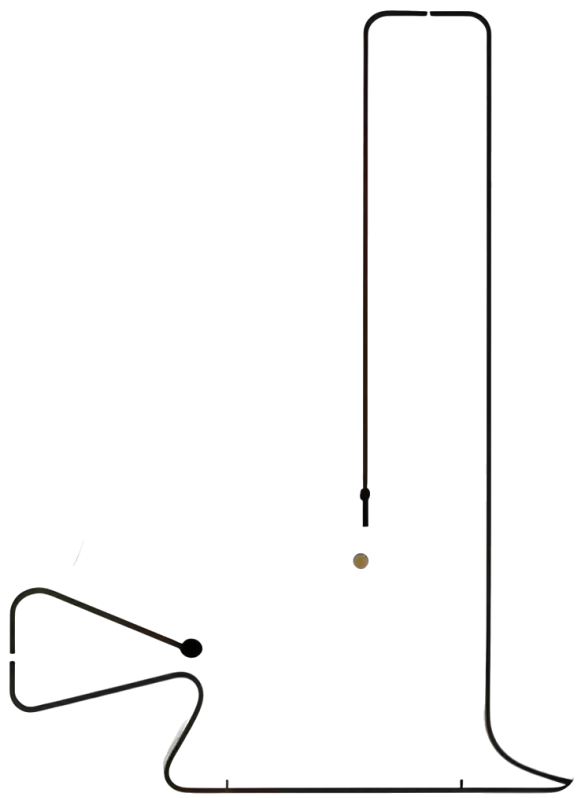
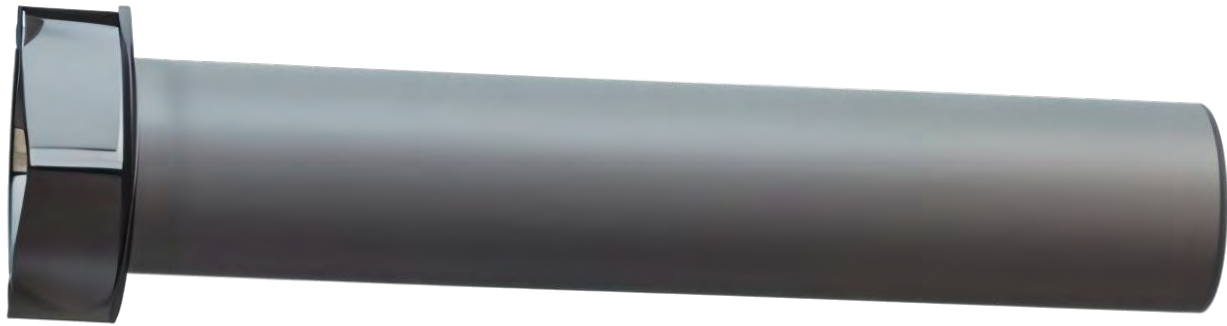
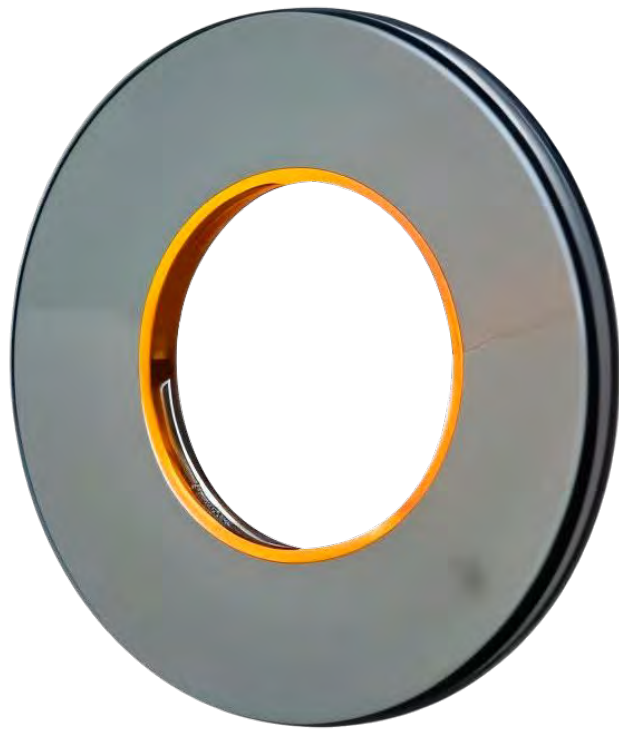
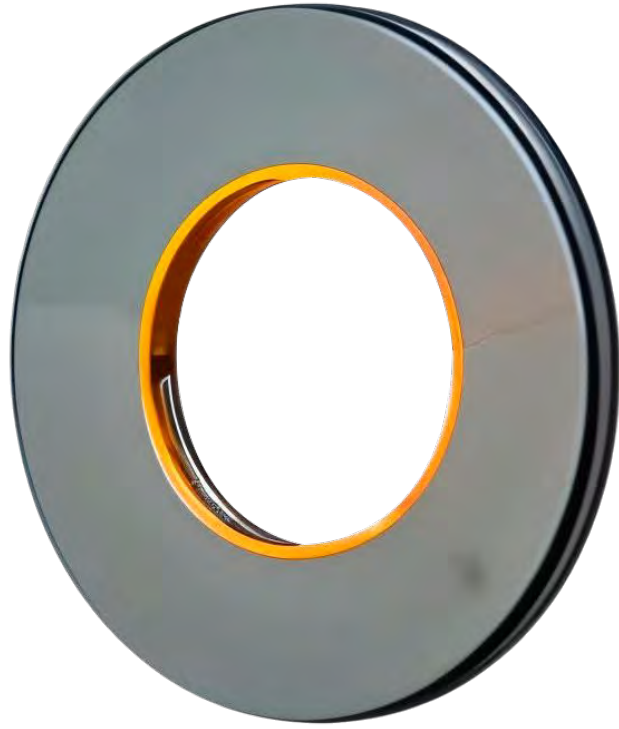
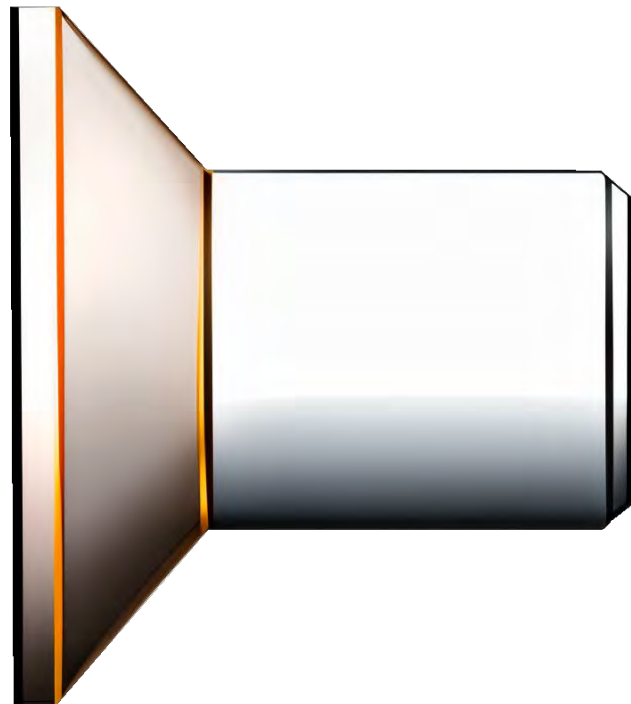
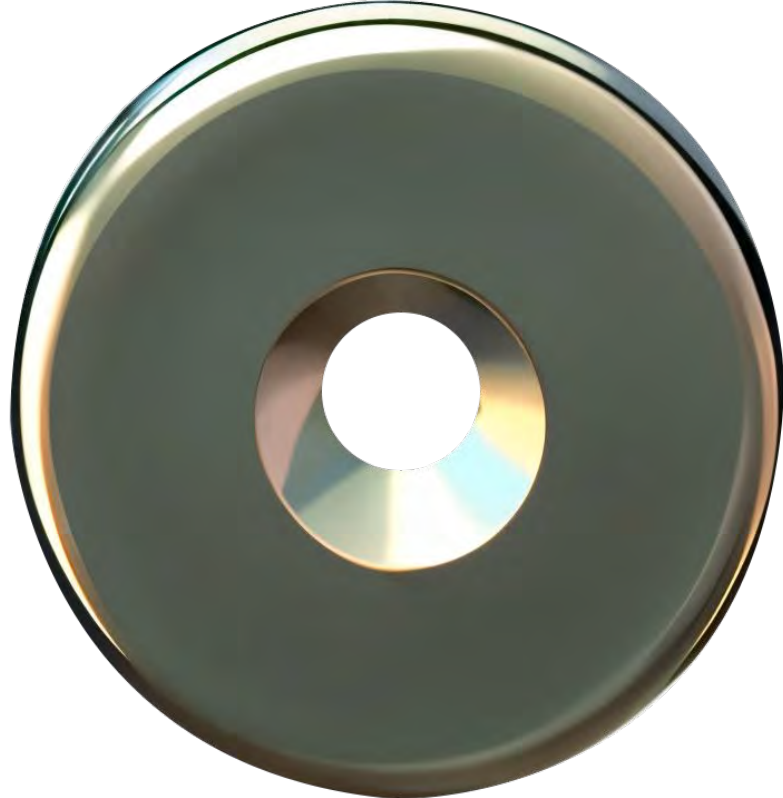
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не работает.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы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

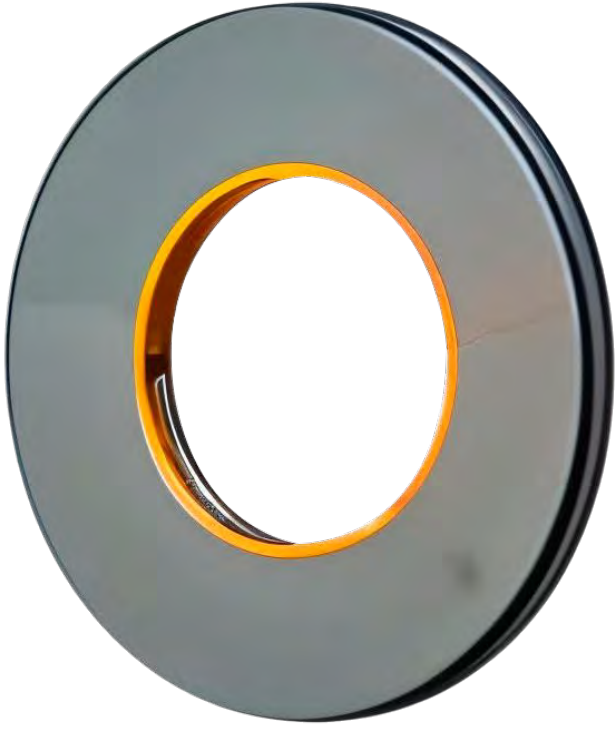
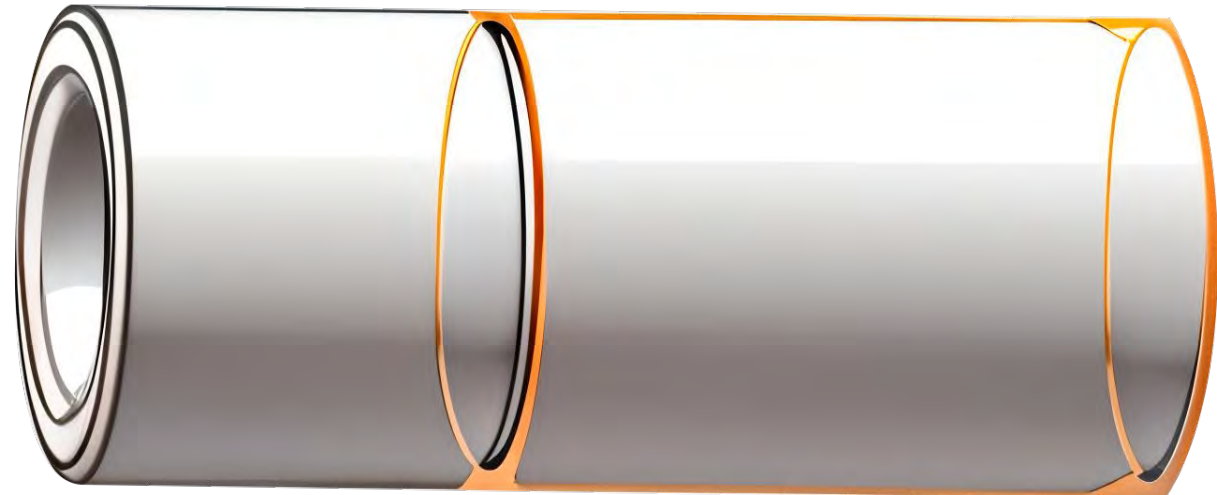
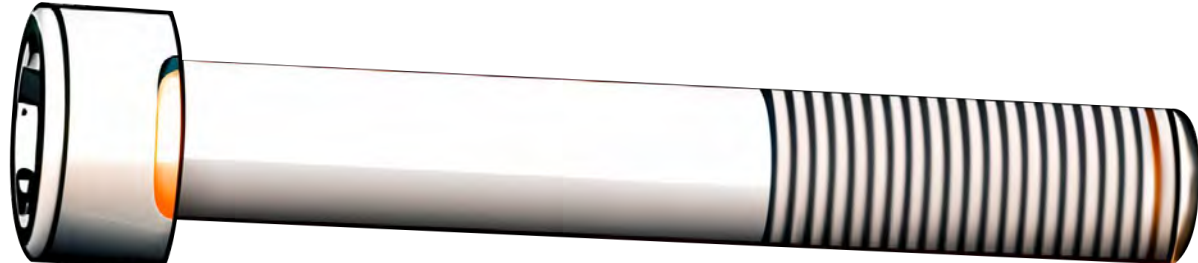
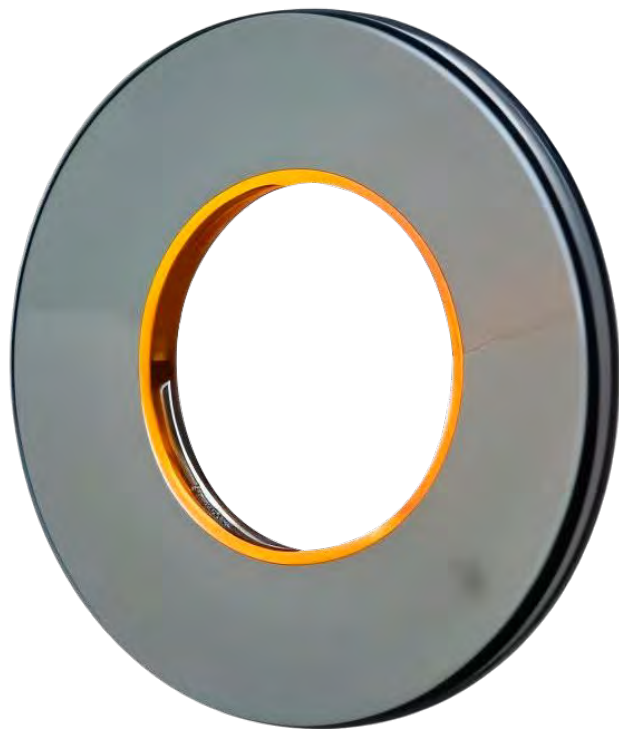
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- 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

Тренажёр ГРЕБНАЯ ТЯГА (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ БЛОК) UNIX FIT
100 PRO (UC-6706)

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

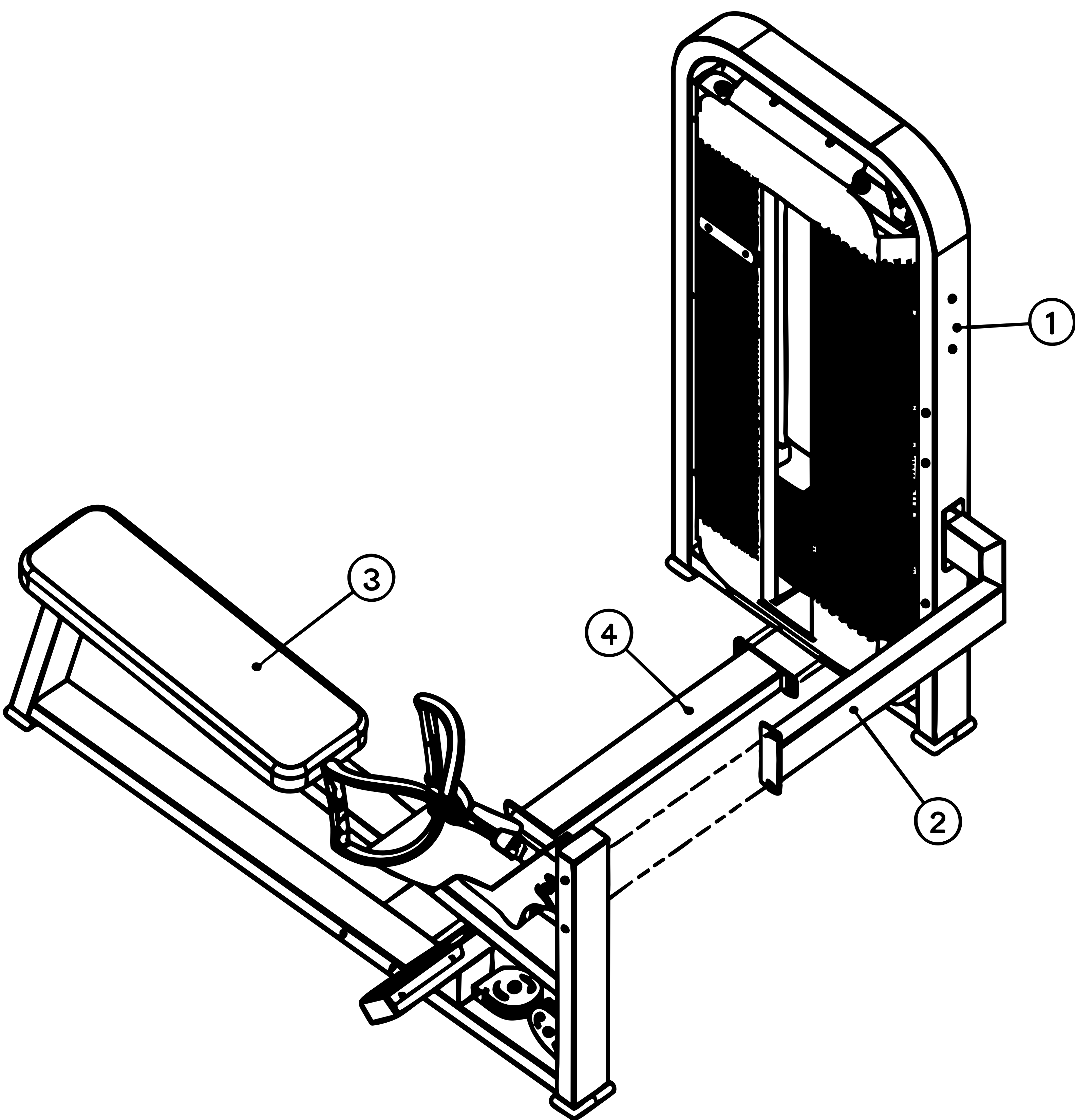
21. Ось вращения 	22. Шайба M8 	23. Болт M8 × 80 мм (с полукруглой головкой) 	24. Верхняя втулка направляющей 
25. Соединительное кольцо 	26. Винт M10 × 75 мм (с круглой головкой) 	27. Винт M5 × 10 мм (с полукруглой головкой) 	28. Шайба M5 

ВАЖНО!

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

Подробная пошаговая инструкция

ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА



№	Деталь	Кол-во
1	Каркас блока утяжелителей	1
2	Верхняя соединительная балка	1
3	Рама для скамейки	1
4	Нижняя соединительная балка	1

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

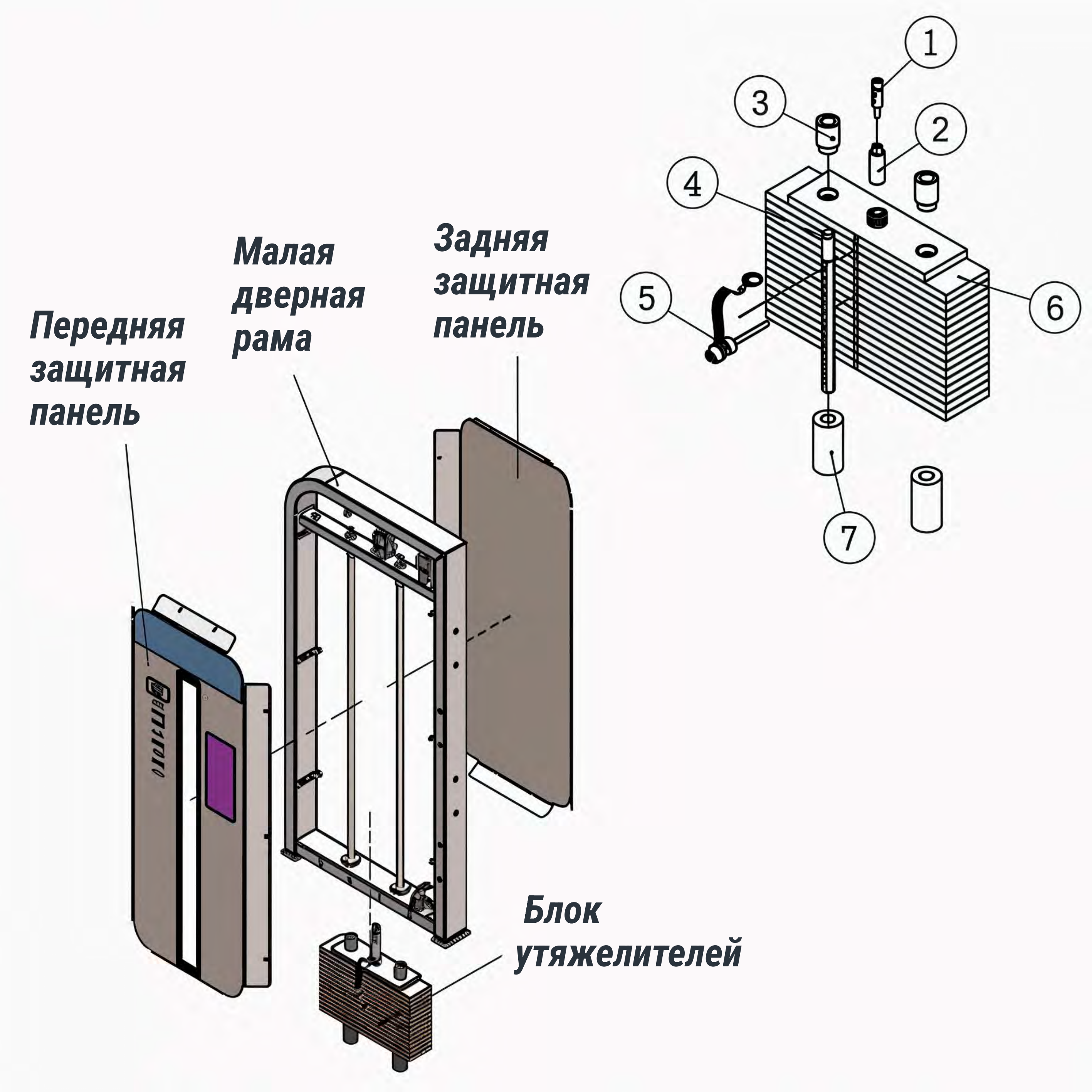
Установите каркас блока утяжелителей (1) вертикально на ровную поверхность. Разместите раму для скамейки (3) и нижнюю балку (4) согласно рисунку. Скрепите между собой раму со скамейкой (3), нижнюю соединительную балку (4) каркас блока утяжелителей (1) с помощью болтов из комплекта.

На первом шаге сборки тренажёра не затягивайте болты соединений до конца.

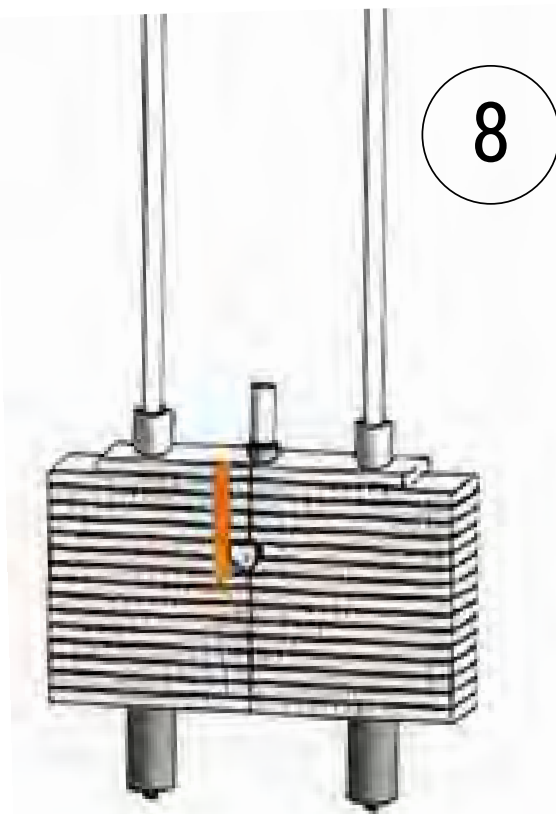
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

Установите и закрепите болтами из комплекта верхнюю балку (2). Установите скамейку на раму (3). Полностью затяните все болты в соединениях устройства.

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 3.

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 4.

Присоедините трос с помощью зажима для троса (1) к первому утяжелителю. Конец троса закрепите на рукоятке для тяги. Уложите трос на ролики каркаса для утяжелителей и ролики рамы со скамейкой. Отрегулируйте длину троса.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

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.

Тренировки на гребном тренажёре со стеком для развития силы и выносливости могут включать в себя как силовые подходы с большим весом, так и кардио-интервалы с умеренным весом и высокой скоростью. Важно помнить о правильной технике выполнения, чтобы избежать травм.

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