

**UNIX** **FIT**



# СКАМЬЯ СИЛОВАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ UNIX FIT BENCH 110

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.

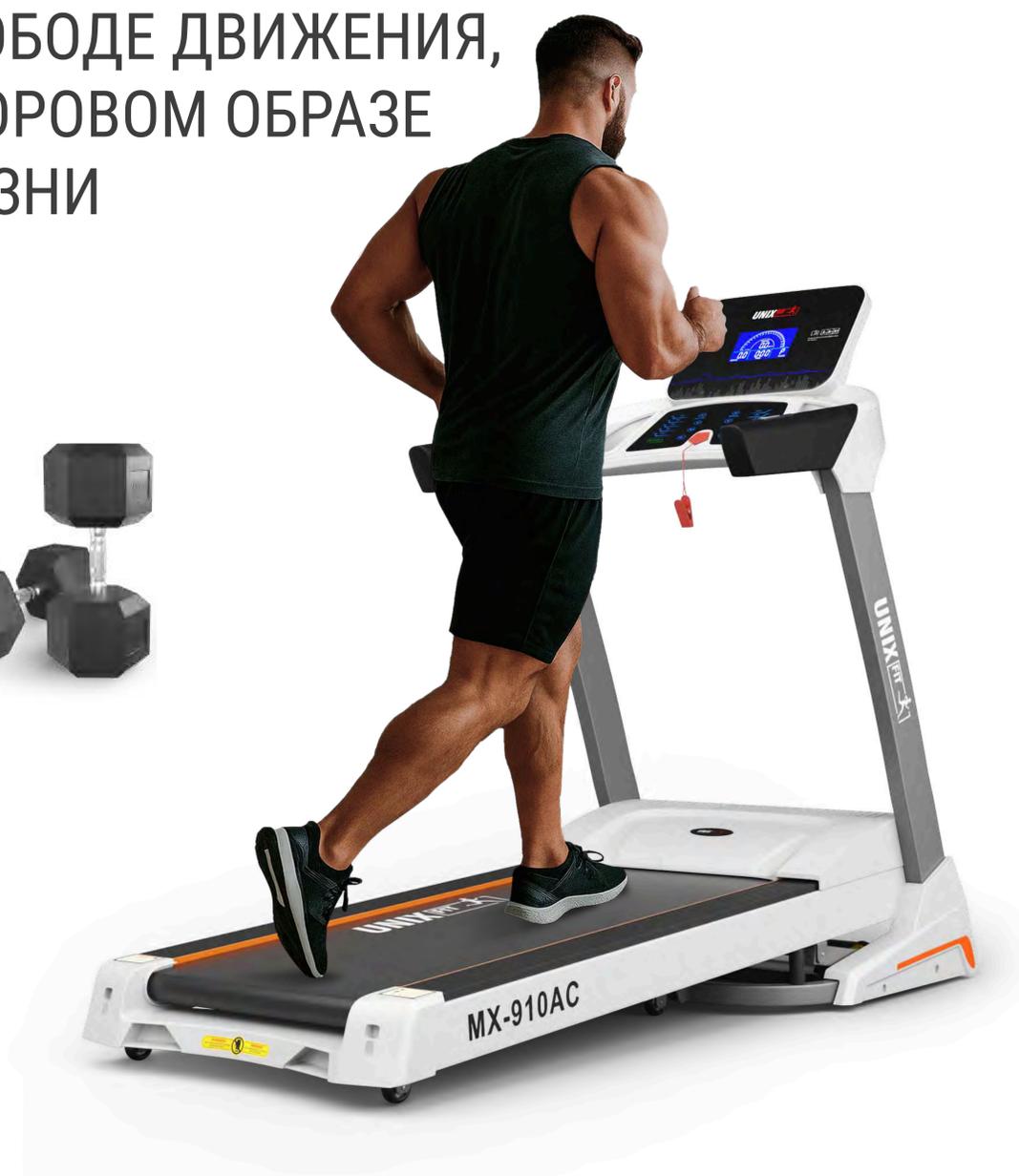
### Качество, современные разработки, инновационные технологии

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](http://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 110 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.

Компактная складная 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.

Для фиксации ног при выполнении некоторых упражнений в конструкции предусмотрены валики для голеностопных и коленных суставов, расположенные на разных уровнях по высоте скамьи.

Качественный материал спинки и сиденья (ЭКО-кожа с плетеной структурой (Carbon TX)) выдерживает большие нагрузки, не меняет своих характеристик: не промокает, не вытягивается. Усиленные швы с двойной строчкой заметно увеличивают срок службы устройства.

Конструкция основной рамы тренажёра и нескользящие ножки обеспечивают устойчивость устройства во время тренировки. Напольный тренажёр не требует крепления к поверхности. Скамья легко складывается, что делает её хранение дома максимально удобным.

**Тренажёр предназначен для использования в домашних условиях.**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Размеры:** 136 × 43 × 35-113 см

**Вес:** 11 кг

# Техника безопасности при использовании тренажёра

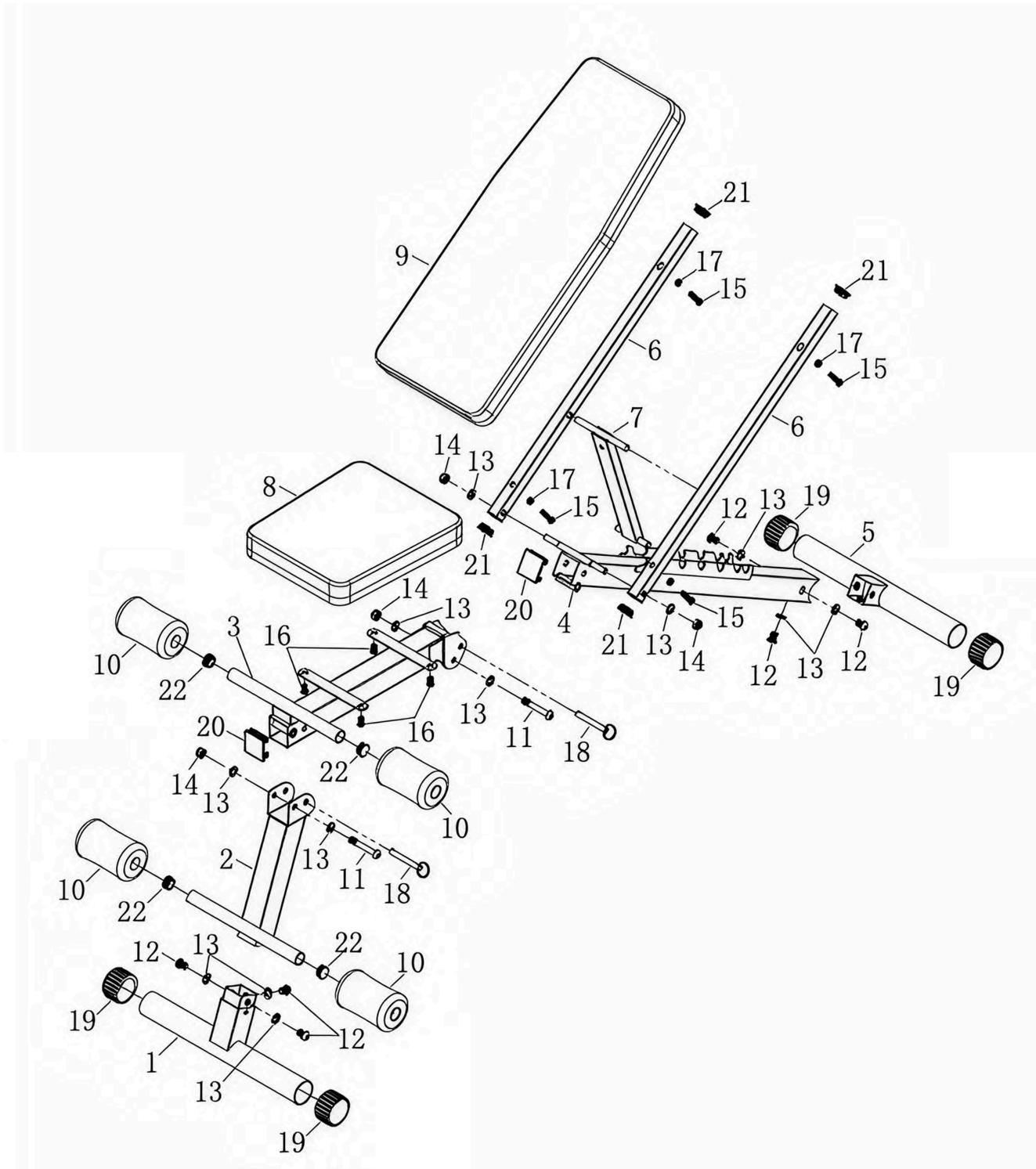
## ВАЖНО!

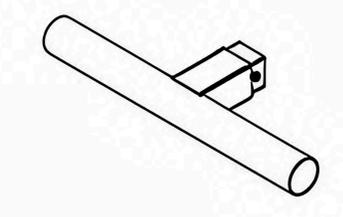
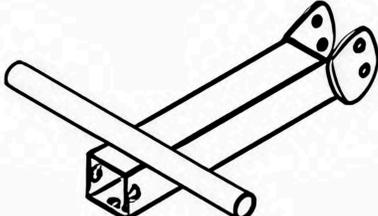
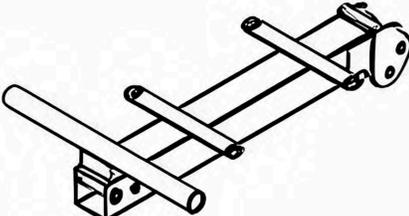
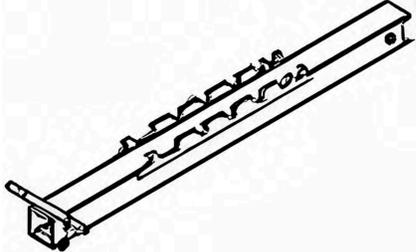
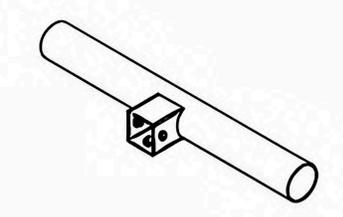
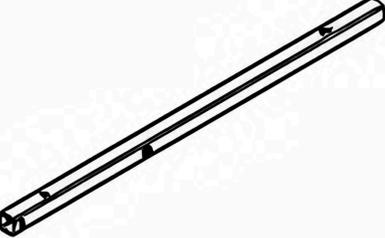
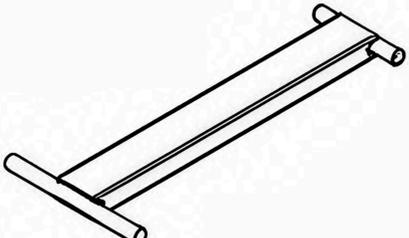
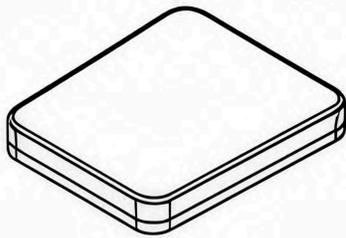
- Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём.
- Во время занятий на тренажёре в помещении должна быть обеспечена хорошая вентиляция.
- Перед началом тренировки тщательно осмотрите тренажёр и его элементы на предмет наличия повреждений. 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

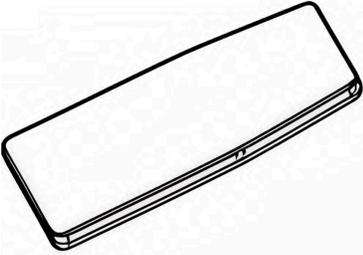
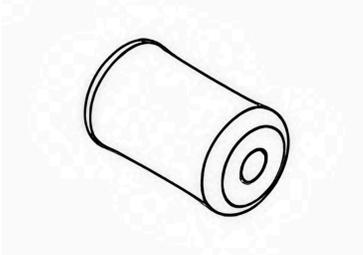
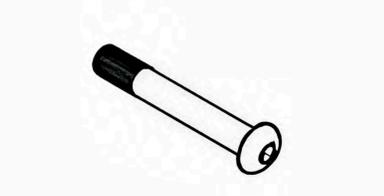
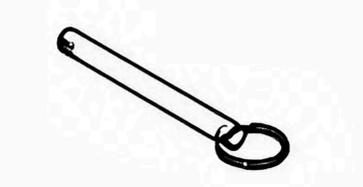
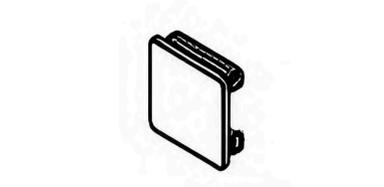
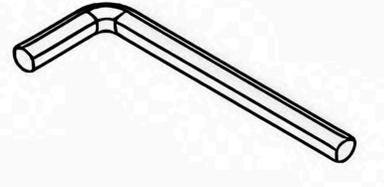
- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и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

# Общая схема устройства

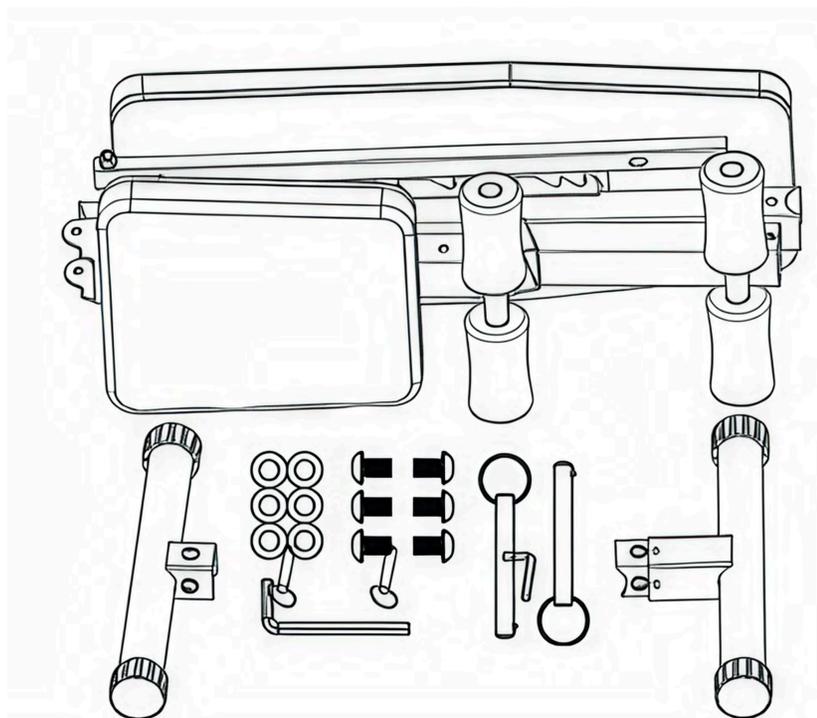


<p><b>1. Передняя трубка подножки</b></p>  <p>1 шт</p>	<p><b>2. Передняя опора</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	<p><b>3. Каркас сиденья</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	<p><b>4. Основная рама</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>
<p><b>5. Задняя трубка подножки</b></p>  <p>1 шт</p>	<p><b>6. Трубка спинки</b></p>  <p>Предустановлено 2 шт</p>	<p><b>7. Опора спинки</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	<p><b>8. Сиденье</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>

# Общая схема устройства

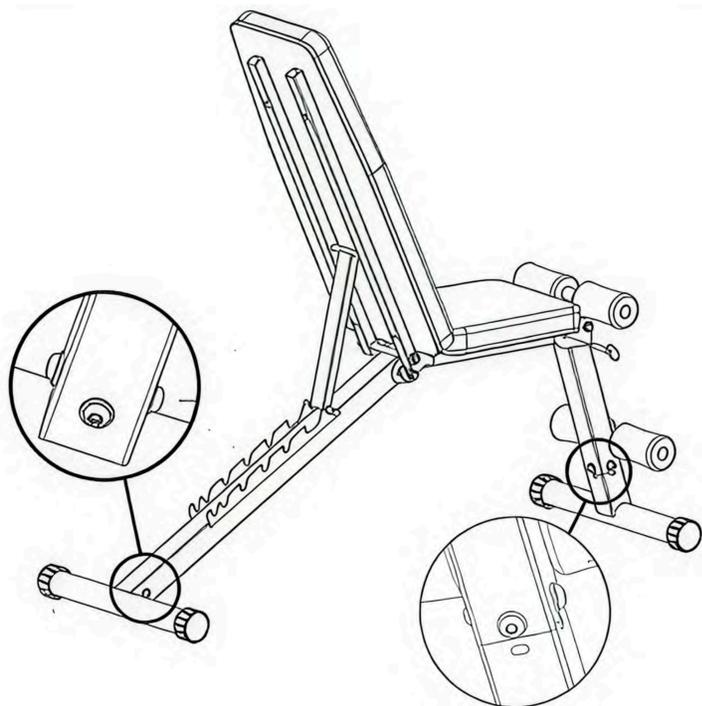
<p><b>9. Спинка</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	<p><b>10. Подушка</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	<p><b>11. Болты М10×70</b> с внутренним шестигранником</p>  <p>Предустановлено 2 шт</p>	<p><b>12. Болты М10×15</b> с внутренним шестигранником</p>  <p>Предустановлено 6 шт</p>
<p><b>13. Шайба М10</b> плоская</p>  <p>Предустановлено 12 шт</p>	<p><b>14. Контргайка М10</b></p>  <p>(Предустановлено) 4 шт</p>	<p><b>15. Болты М6×40</b> с внутренним шестигранником</p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>	<p><b>16. Болты М6×12</b> с внутренним шестигранником</p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>
<p><b>17. Плоская шайба М6</b></p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>	<p><b>18. Шплинт</b></p>  <p>Предустановлено 2 шт</p>	<p><b>19. Заглушка 50 мм</b> круглая</p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>	<p><b>20. Заглушка 50 мм</b> квадратная</p>  <p>Предустановлено 2 шт</p>
<p><b>21. Заглушка 25 мм</b> круглая</p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>	<p><b>22. Заглушка 25 мм</b> квадратная</p>  <p>Предустановлено 4 шт</p>	<p><b>23. Шестигранник</b></p>  <p>Предустановлено 1 шт</p>	

# Подробная пошаговая инструкция



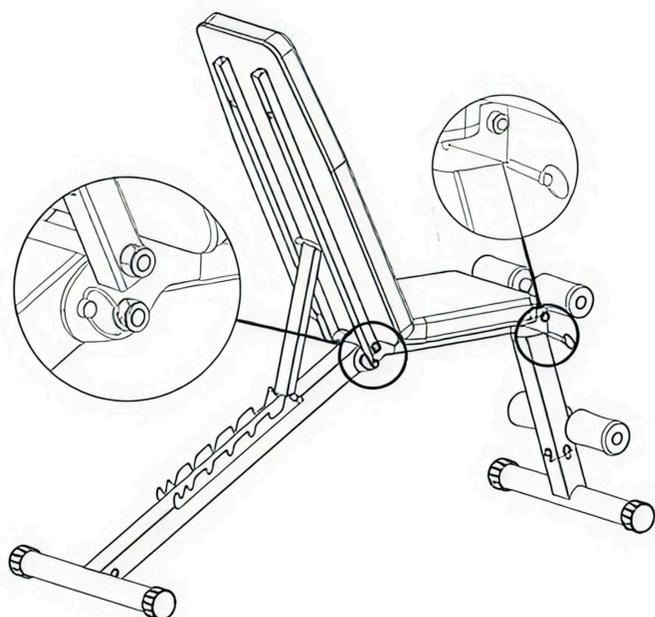
## ШАГ 1

Достаньте скамью, опоры скамьи и крепёжные элементы из коробки.



## ШАГ 2

Разложите основной модуль скамьи, как показано на рисунке. Зафиксируйте положение передней и задней опор с помощью винтов.



## ШАГ 3

Вставьте осевые штифты в 2 отверстия, как показано на рисунке.

# 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.

## 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. 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.

## Хранение устройства

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь  
вместе с *UNIX***



***UNIXFIT.RU***