

UNIX ***FIT***



ПРЕСС МАШИНА-РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ UNIX FIT 70 PRO

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.

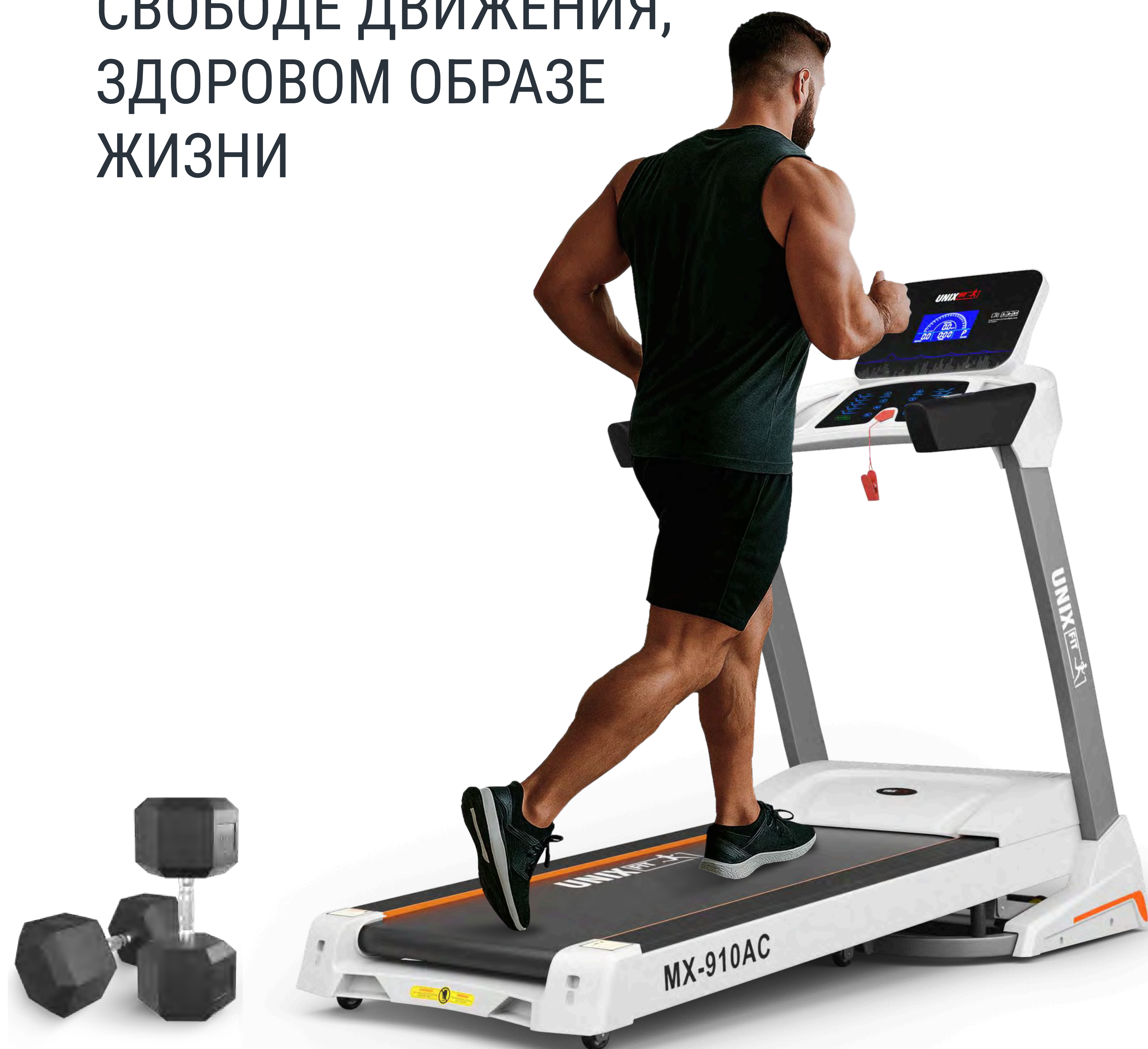
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

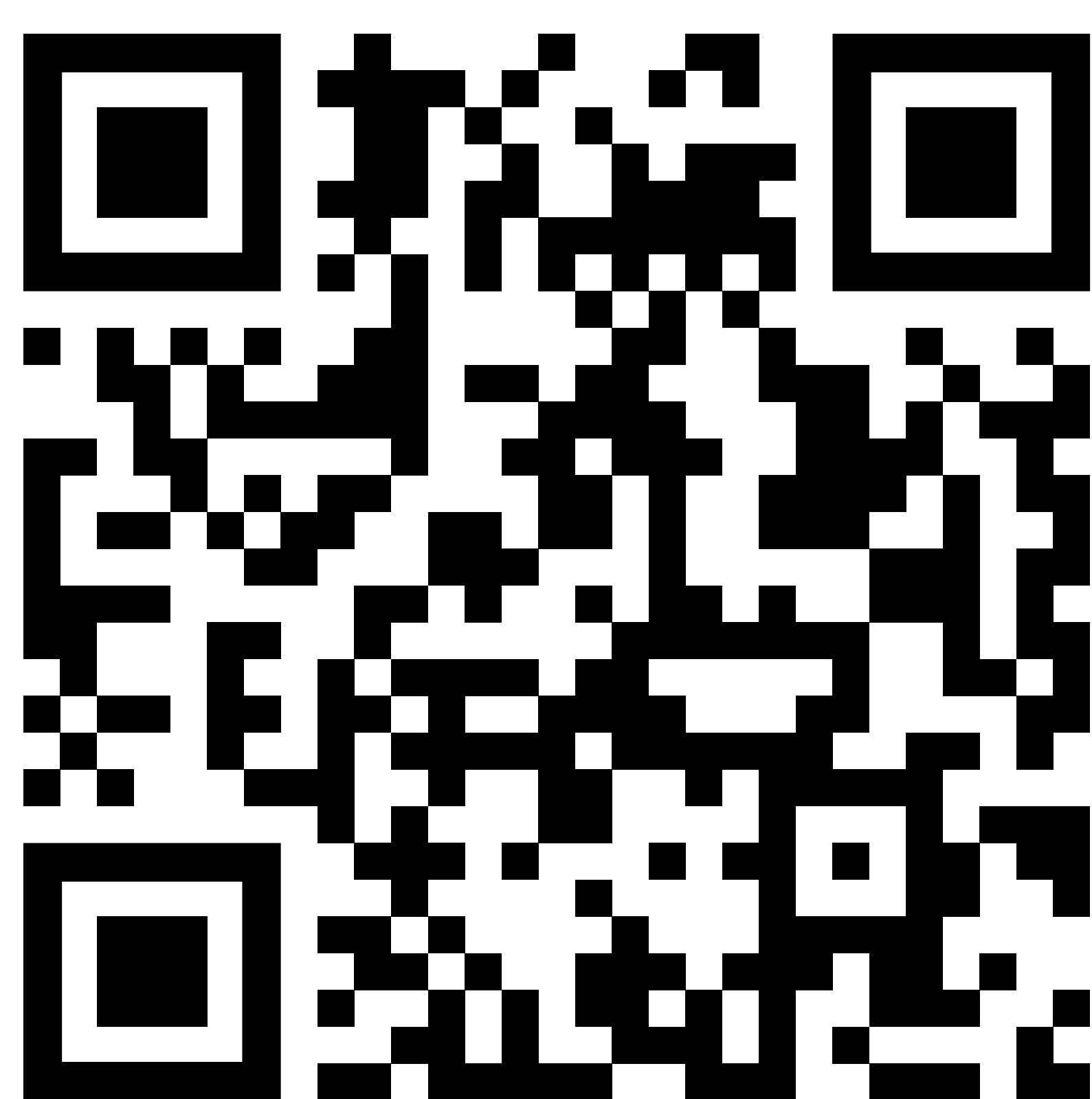
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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** 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 тренажере

Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами использования оборудования и техникой безопасности при проведении тренировок.

- Избегайте чрезмерно свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажера.
- Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
- Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.

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 легких и сердечно-сосудистой системы;
- возрасте старше 45 лет;
- повышенном уровне холестерина;
- ожирении;
- отсутствии регулярных тренировок и занятий спортом более одного года.

Техника безопасности

Перед использованием внимательно прочитайте руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие правила:

- Используйте тренажер только по назначению и в соответствии с этим руководством. Не выполняйте упражнения, на которые тренажер конструктивно не рассчитан, и не руководствуйтесь инструкциями к тренажерам других производителей.
- Тренажер не предназначен для детей. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру и не оставляйте детей без присмотра в помещении, где он установлен.
- Подростки могут заниматься на тренажере только под присмотром взрослых.
- Изделие не подходит для использования людьми с ограниченными физическими возможностями, если они не находятся под наблюдением ответственного за их безопасность лица.
- Тренажер не является медицинским изделием.
- При учащенном сердцебиении, головокружении, тошноте, боли в груди или другом недомогании немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Изучите расположение всех подвижных частей тренажера. Во время упражнения не касайтесь руками и ногами подвижных механизмов, троса и грузовых плит.

- Не ослабляйте и не снимайте детали тренажера самостоятельно. Если трос запутался или перекрутился, не распутывайте его сами, а обратитесь в сервисный центр.
- Во время тренировки держите блок грузов в поле зрения, чтобы сразу остановить упражнение, если к тренажеру подойдет другой человек.
- Перемещайте тренажер осторожно, сохраняя его устойчивость.
- По вопросам эксплуатации и обслуживания обращайтесь к продавцу или в сервисный центр производителя.

Хранение и размещение

- Тренажер предназначен для профессионального использования в фитнес-клубах и спортивных залах. Занятия рекомендуется проводить под руководством тренера, особенно если вы используете тренажер в первый раз.
- Устанавливайте и используйте тренажер только в помещении, на чистой, ровной и прочной поверхности. Не устанавливайте его на улице, рядом с водой, во влажных и холодных помещениях.
- Не устанавливайте тренажер под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Оставьте вокруг тренажера свободную зону не менее 0,5 м от крайних положений подвижных частей. Не размещайте рядом предметы с острыми углами.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей на тренажер.
- При длительном хранении накройте тренажер чехлом для защиты от пыли.
- По окончании срока службы утилизируйте тренажер и упаковку в соответствии с местными нормами обращения с отходами.

Общие положения и описание устройства



Артикул: UC-6766

Тренажер пресс машина/разгибание спины UNIX Fit 70 PRO (Back extension+abdominal crunch) позволяет выполнять проработку мышц пресса, эффективен для профилактики заболеваний позвоночника. Положение валика можно отрегулировать под рост пользователя.

Прорабатываемые мышцы: верхняя и средняя части прямой мышцы живота, мышцы выпрямляющие позвоночник.

Благодаря инновационному дизайну и высококачественным материалам, этот тренажер обеспечивает эффективную тренировку спины в комфортных условиях.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Назначение	Для фитнес-клубов (профессиональное использование)
Упражнения	Разгибание спины, прямые скручивания, косые скручивания
Система нагружения	Блок грузов
Трос	Стальной, диаметр 6 мм
Материал рамы	Легированная сталь

Список деталей

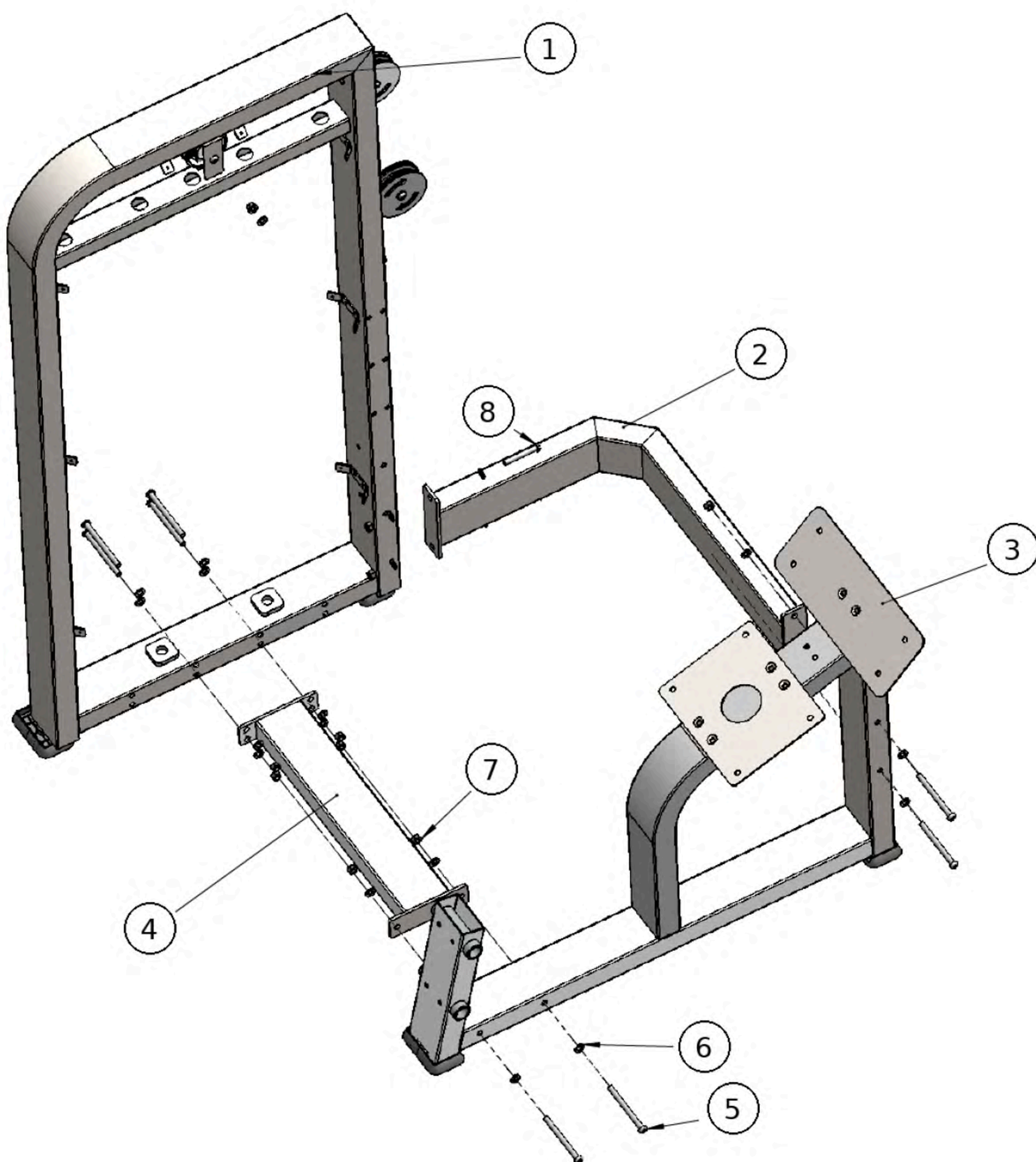
№	Описание	Кол-во
1	Рама блока грузов	1
2	Верхняя изогнутая соединительная труба	1
3	Основная рама	1
4	Нижняя соединительная балка	1
5	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M10×120	9
6	Шайба плоская M10	51
7	Гайка шестигранная M10	25
8	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M10×70	2
9	Валик для спины и груди в сборе	1
10	Узел крепления подвижного рычага	1
11	Подвижный рычаг с тросовым механизмом	1
12	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M10×125	6
13	Винт с потайной головкой под шестигранник M10×20	3
14	Торцевая заглушка	2
15	Соединительная пластина	1
16	Спинка	1
17	Сиденье	1
18	Валик для ног	2
19	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M8×20	8
20	Шайба пружинная M8	14
21	Шайба плоская M8	12
22	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M8×30	2
23	Задний защитный кожух	1
24	Передний защитный кожух	1
25	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10×80	2
26	Фиксатор направляющей штанги	2
27	Винт с полукруглой головкой под шестигранник M5×10	32
28	Шайба плоская M5	32

№	Описание	Кол-во
29	Наконечник троса	1
30	Соединитель троса	1
31	Внутренняя втулка	2
32	Шток выбора веса	1
33	Штифт выбора веса	1
34	Грузовая плита	20
35	Амортизатор	2
36	Направляющая штанга	2
37	Стопорное кольцо	2

Сборка тренажера

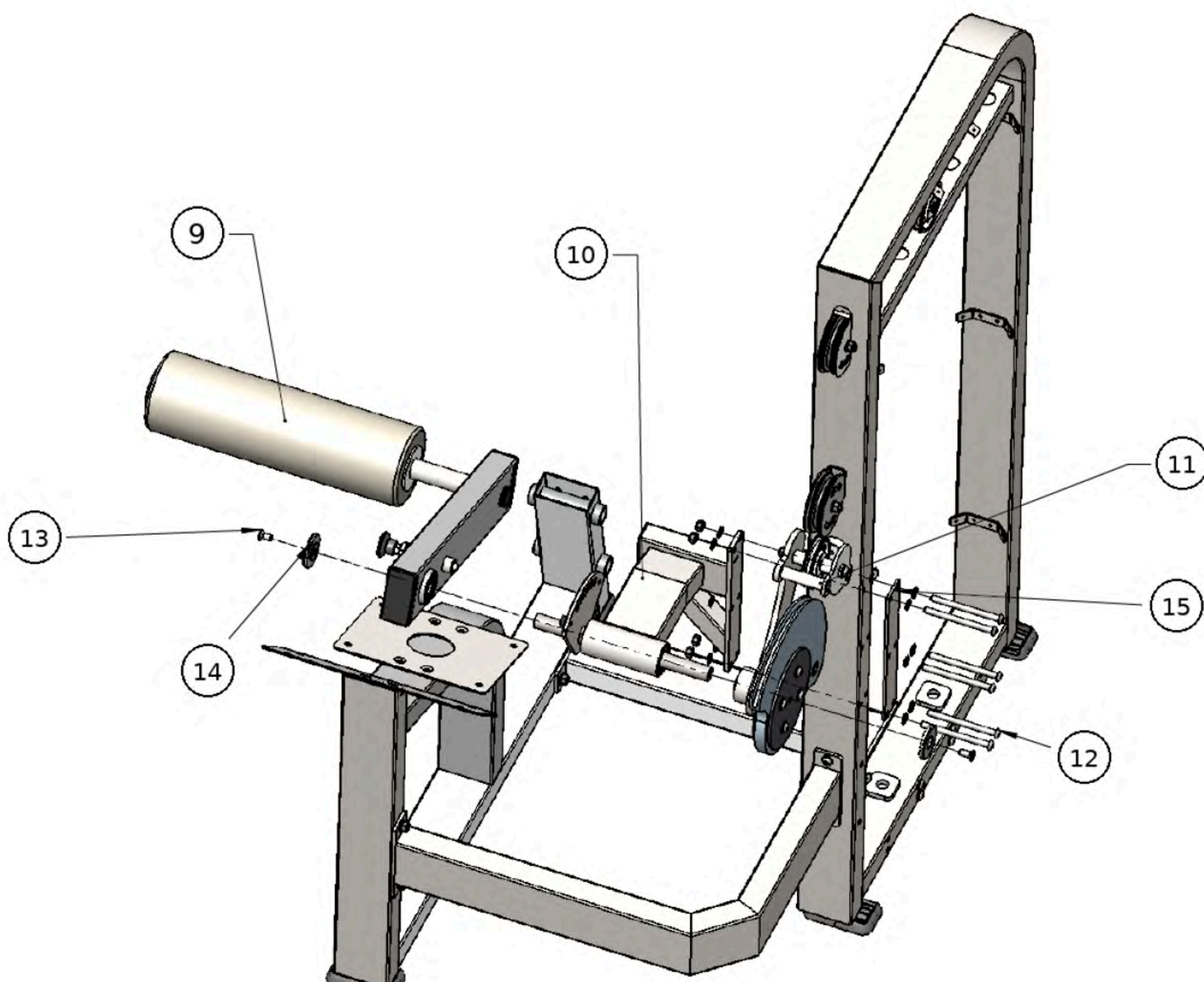
ШАГ 1. СОЕДИНЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАМ

- Разложите раму блока грузов (1), верхнюю изогнутую соединительную трубу (2), основную раму (3) и нижнюю соединительную балку (4) так, как показано на рисунке.
- Соедините раму блока грузов (1), верхнюю изогнутую трубу (2), основную раму (3) и нижнюю соединительную балку (4) винтами (5) и (8) с шайбами (6) и гайками (7).
- Затяните все болтовые соединения.



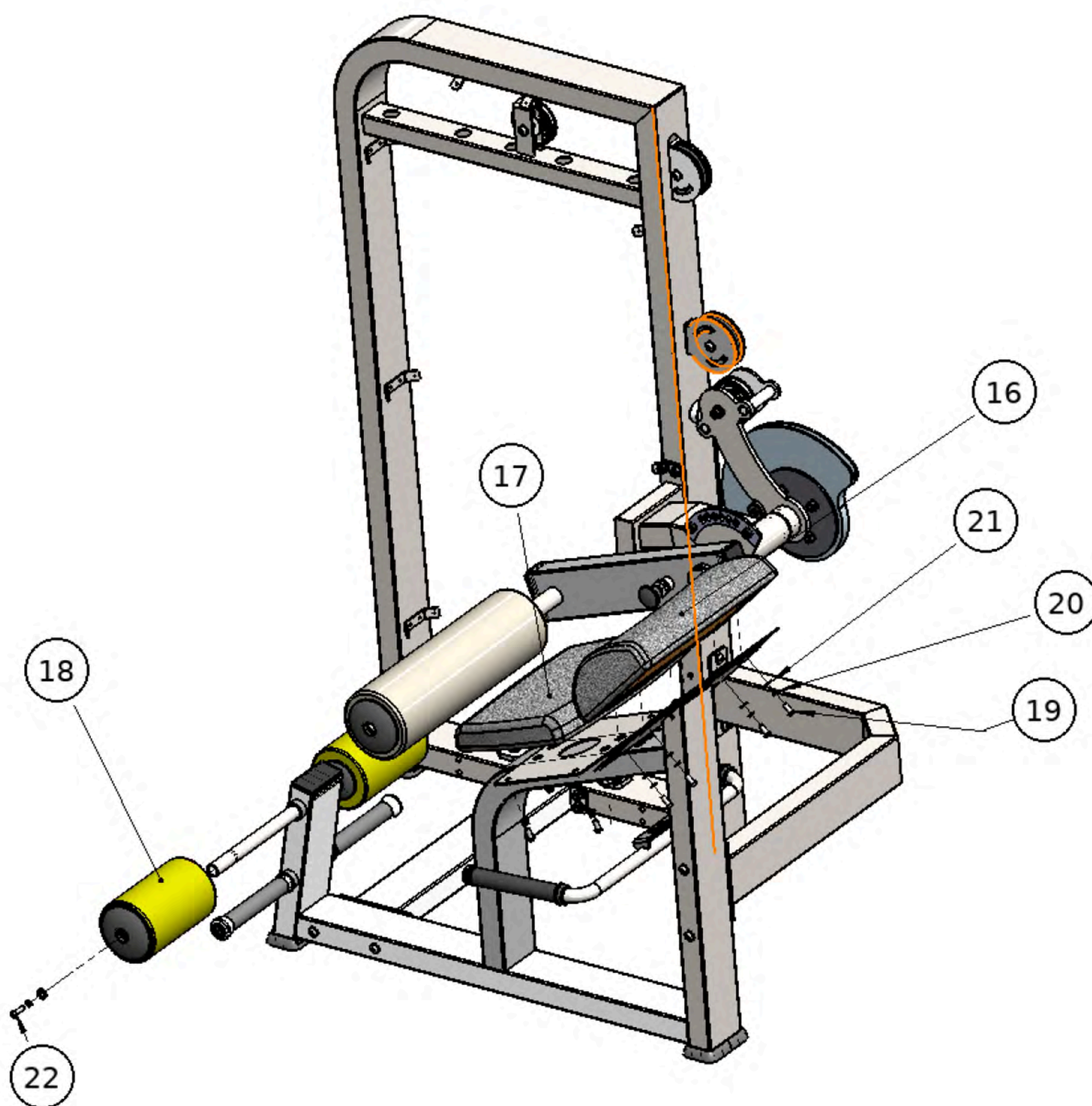
ШАГ 2. УСТАНОВКА ПОДВИЖНОГО РЫЧАГА И ВАЛИКА

- Узел крепления подвижного рычага (10) и подвижный рычаг с тросовым механизмом (11) поставляются соединенными в один узел. Собирать их не нужно.
- Установите этот узел на раму блока грузов (1) и закрепите винтами (12) через соединительную пластину (15).
- Установите валик для спины и груди (9) с левой стороны узла.
- Затяните все винты.



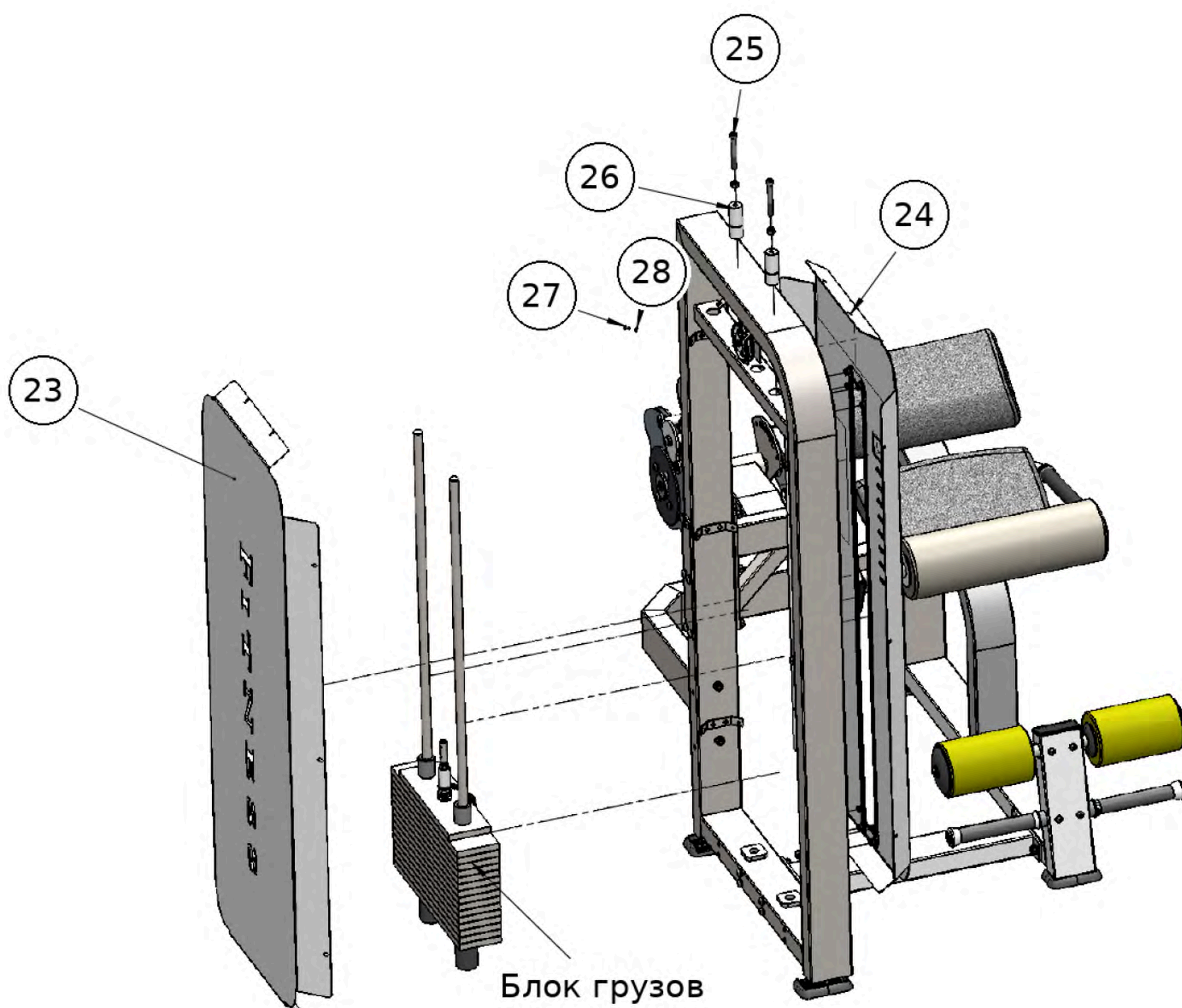
ШАГ 3. УСТАНОВКА СПИНКИ, СИДЕНЬЯ И ВАЛИКОВ ДЛЯ НОГ

- Установите спинку (16) на основную раму (3).
- Установите сиденье (17) на основную раму (3).
- Закрепите спинку и сиденье винтами (19) с пружинными шайбами (20) и плоскими шайбами (21).
- Установите валики для ног (18) на основную раму (3) и закрепите винтами (22).
- Затяните все болтовые соединения.



ШАГ 4. УСТАНОВКА БЛОКА ГРУЗОВ И ЗАЩИТНЫХ КОЖУХОВ

- Соберите блок грузов в раме блока грузов (1), как описано ниже в разделе «Сборка блока грузов».
- После сборки блока грузов закрепите фиксаторы направляющих штанг (26) на верхней поперечине рамы винтами (25).
- Установите задний (23) и передний (24) защитные кожухи на раму блока грузов и закрепите их винтами M10×80, винтами M5×10 и шайбами M5 согласно схеме.

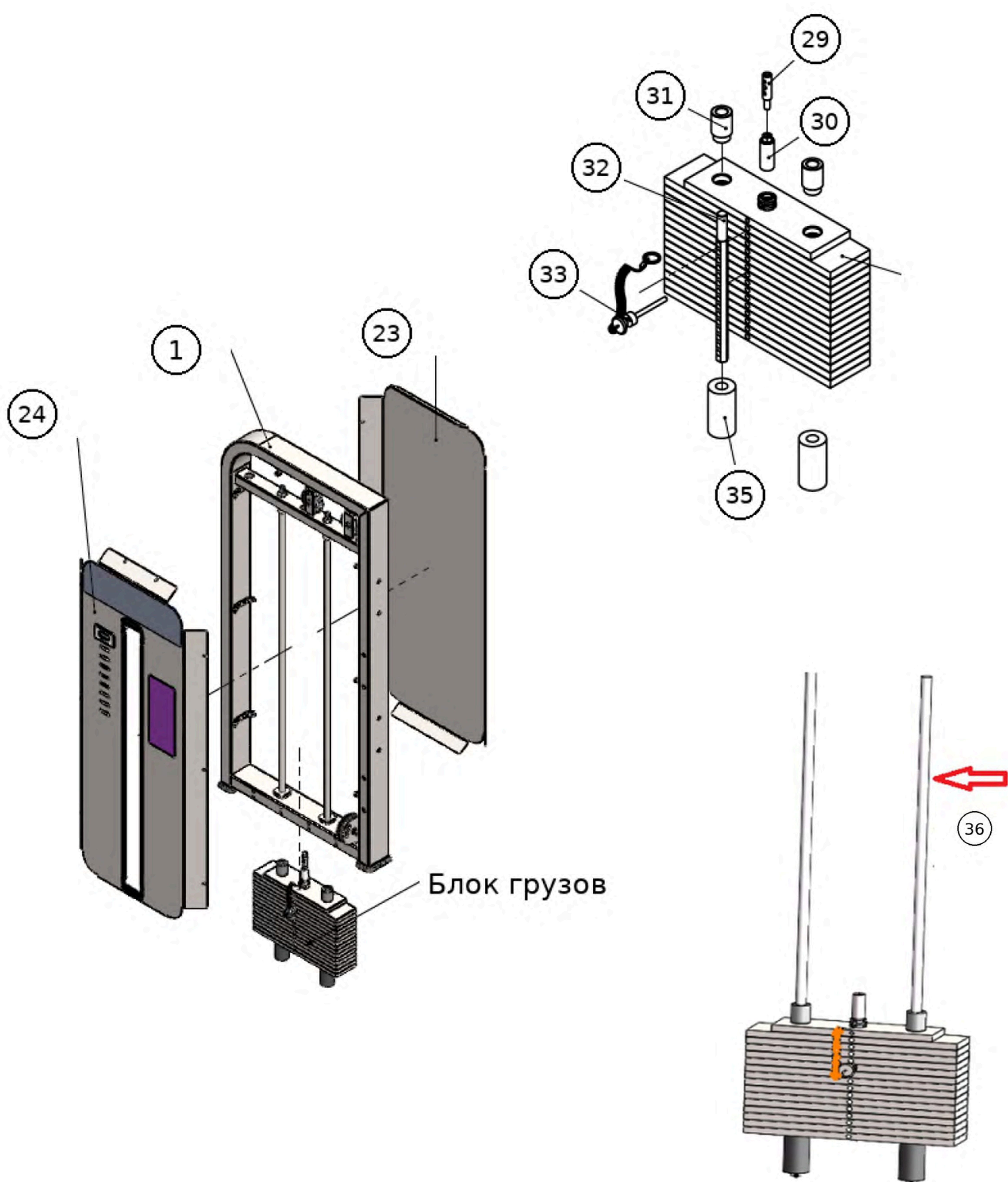


СБОРКА БЛОКА ГРУЗОВ

- Установите два амортизатора (35) в посадочные места на нижней трубе рамы блока грузов (1) и вставьте две направляющие штанги (36).
- Наденьте грузовые плиты (34) на направляющие штанги по одной, кроме верхней (первой) плиты.

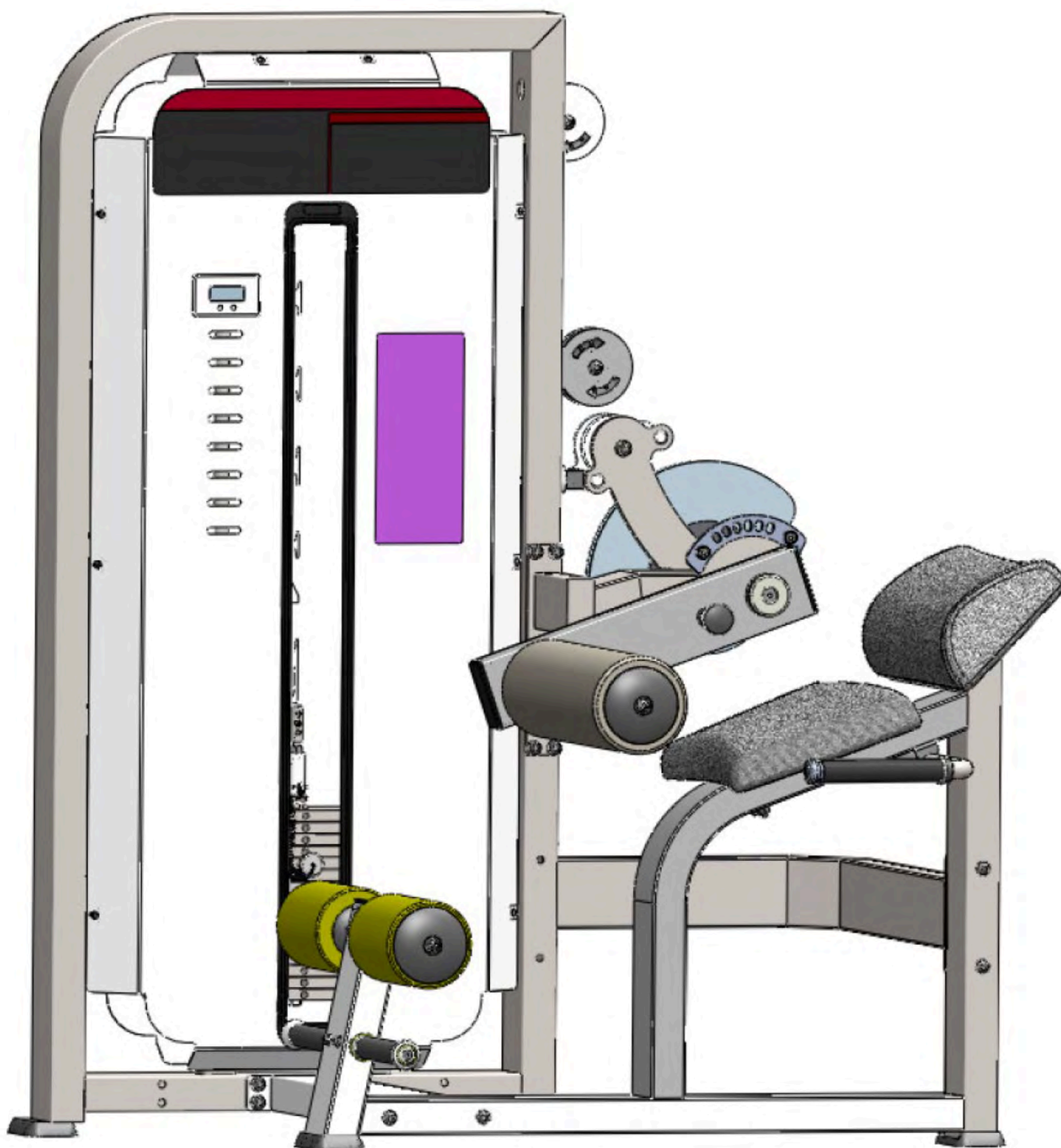
Закрепите направляющие штанги на верхней поперечине рамы блока грузов двумя фиксаторами и двумя стопорными кольцами.

- Вставьте узел верхней плиты в центральное отверстие грузовых плит. В узел входят шток выбора веса (32), наконечник троса (29) и соединитель троса (30). Узел верхней плиты поставляется в собранном виде.
- Вставьте штифт выбора веса (33).



ШАГ 5. ЗАВЕРШЕНИЕ СБОРКИ

Сборка завершена.



Обслуживание устройства

Регулярное обслуживание обеспечивает безопасную работу тренажера и продлевает срок его службы.

- Перед каждой тренировкой проверяйте все детали на отсутствие люфта и износа. Неисправные детали замените до начала занятий.
- Регулярно проверяйте износ троса, роликов и соединений. Особое внимание уделяйте быстроизнашивающимся деталям.
- Поврежденные детали сразу замените. До замены не пользуйтесь тренажером.
- Для обслуживания и ремонта используйте только оригинальные детали производителя.
- Протирайте обивку и раму мягкой влажной тканью. Не используйте абразивные и агрессивные чистящие средства.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед тренировкой выполните разминку в течение 5–10 минут, например ходьбу на месте и свободные движения. Разминка разогревает суставы и мышцы и снижает риск травмы.

ДЫХАНИЕ

Выполняйте усилие на выдохе, а возвращайтесь в исходное положение на вдохе. Не задерживайте дыхание. Если дыхание стало слишком частым или появился дискомфорт, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется не менее 48 часов отдыха, поэтому одну и ту же группу мышц тренируйте не чаще, чем раз в два дня. Чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Подбирайте вес с учетом своей физической подготовки, чтобы не перегрузить мышцы и не получить растяжение. Увеличивайте нагрузку постепенно. На первых тренировках небольшая боль в мышцах нормальна, она проходит по мере продолжения занятий.

ПИТАНИЕ

Начинайте тренировку не ранее чем через 40 минут после еды. После тренировки принимайте пищу не ранее чем через 30 минут. Во время занятий пейте воду небольшими порциями. В рационе должно быть достаточно белковых продуктов, овощей и фруктов.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Для улучшения физической формы рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю через одинаковые промежутки времени. По мере роста подготовки можно заниматься чаще.

Техника выполнения упражнений

ПОДГОТОВКА

- Выберите вес: вставьте штифт выбора веса до упора в отверстие нужной грузовой плиты. Начинайте с небольшого веса.
- Установите рычаг в положение для выбранного упражнения и отрегулируйте положение валика под свой рост.
- Сядьте на сиденье, прижмитесь поясницей к спинке и зафиксируйте ноги валиками для ног.

ПРЯМЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

- Валик должен располагаться на уровне верхней части груди. Скрестите руки на груди.
- На выдохе скрутите корпус вперед и вниз за счет мышц пресса, подавая валик перед собой. Не тяните голову и шею вперед.
- Задержитесь в нижней точке на 1 секунду.
- На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. До конца подхода не опускайте грузы на стопку плит.

КОСЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

- Примите исходное положение, как для прямых скручиваний.
- На выдохе скрутите корпус вперед с поворотом в сторону, направляя плечо к противоположному колену.
- На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с поворотом в другую сторону.

РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ

- Переставьте рычаг в положение для разгибания спины. Валик должен располагаться на уровне лопаток.
- Скрестите руки на груди, корпус слегка наклоните вперед.
- На выдохе отклоните корпус назад за счет мышц спины до выпрямленного положения. Не прогибайтесь в пояснице и не откидывайтесь резко.
- На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Переставляйте рычаг, только когда грузы полностью опущены и на тренажере никто не занимается.
- Выполняйте движения плавно, без рывков и раскачивания.
- Не переставляйте штифт выбора веса во время подхода и не держите руки между грузовыми плитами.
- При боли в спине прекратите упражнение и уменьшите вес.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU