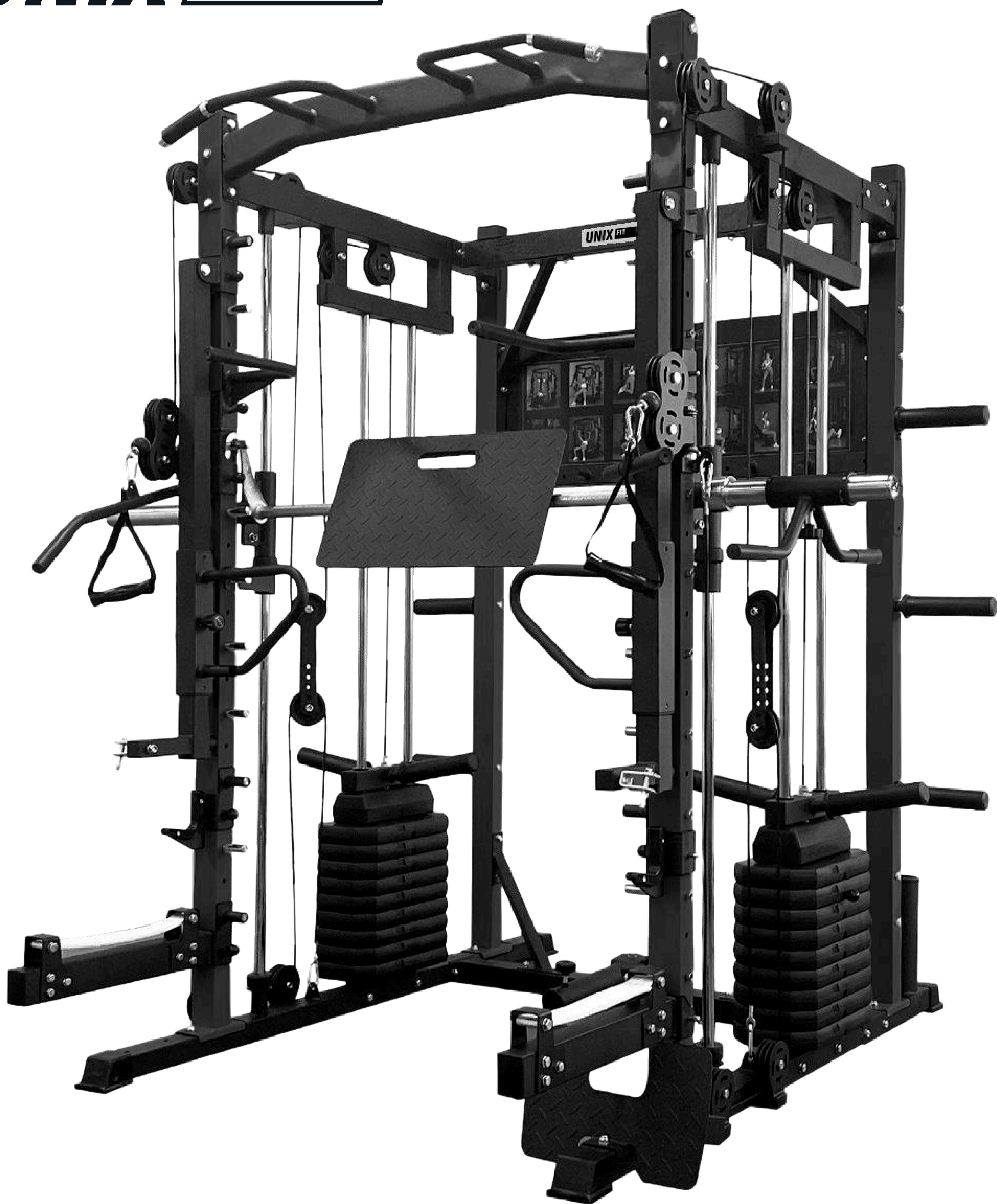


UNIX **FIT**



СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС- МУЛЬТИСТАНЦИЯ UNIX FIT (50 В 1)

ВЕРСИЯ 2

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.

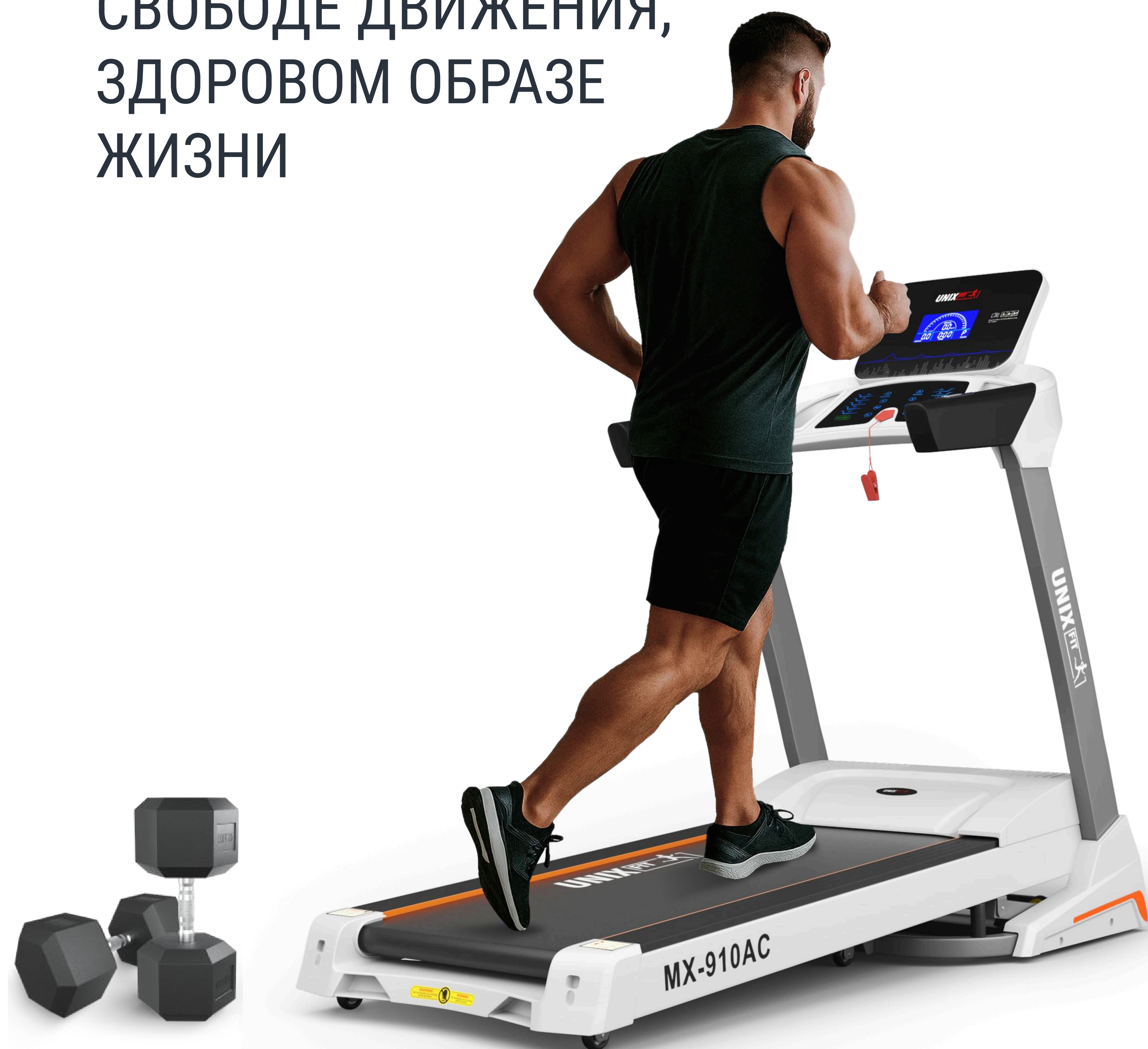
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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!

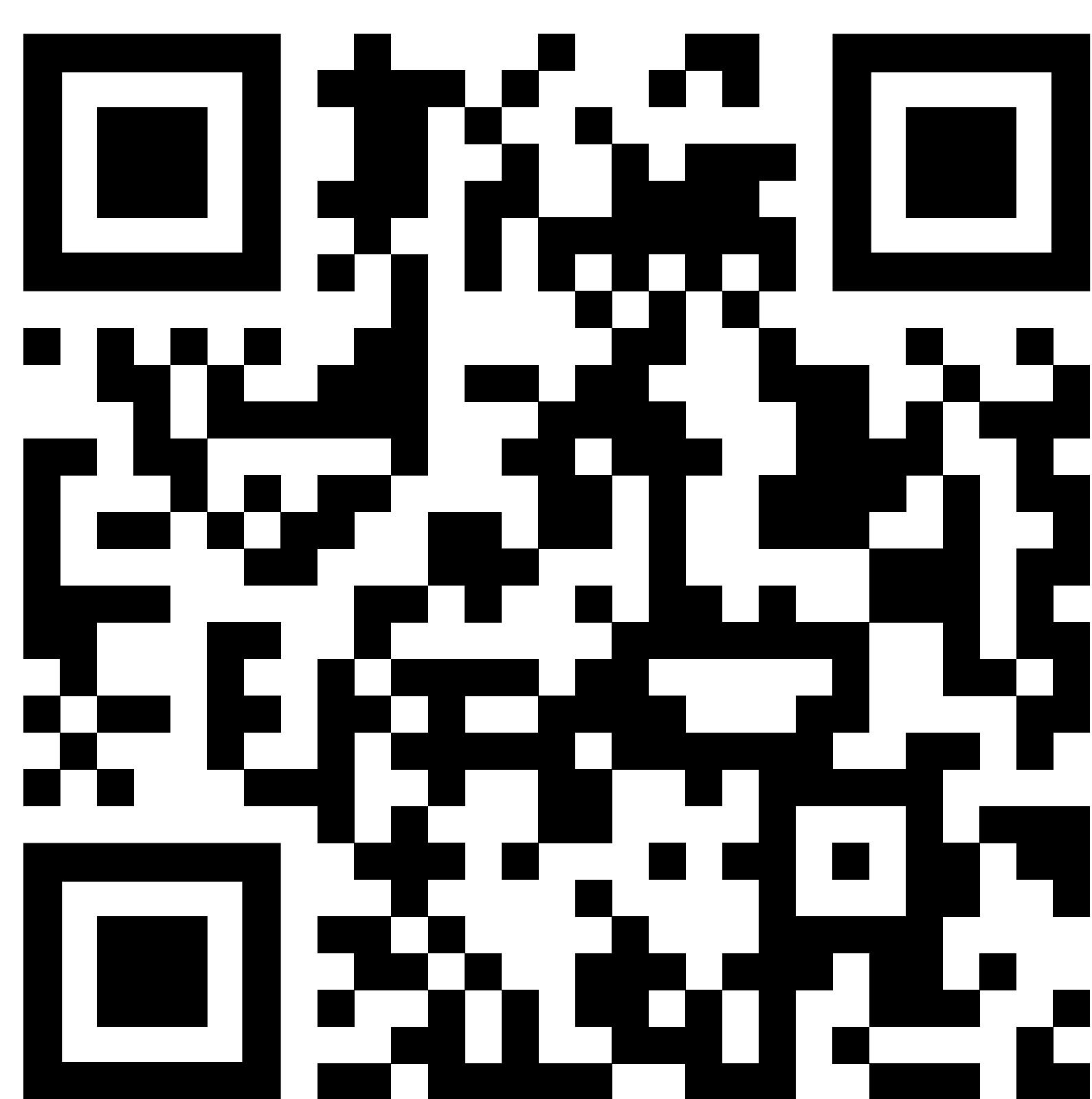
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

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 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 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 прочитайте инструкцию и сохраните для дальнейшего использования.

Во избежание несчастных случаев соблюдайте следующие рекомендации:

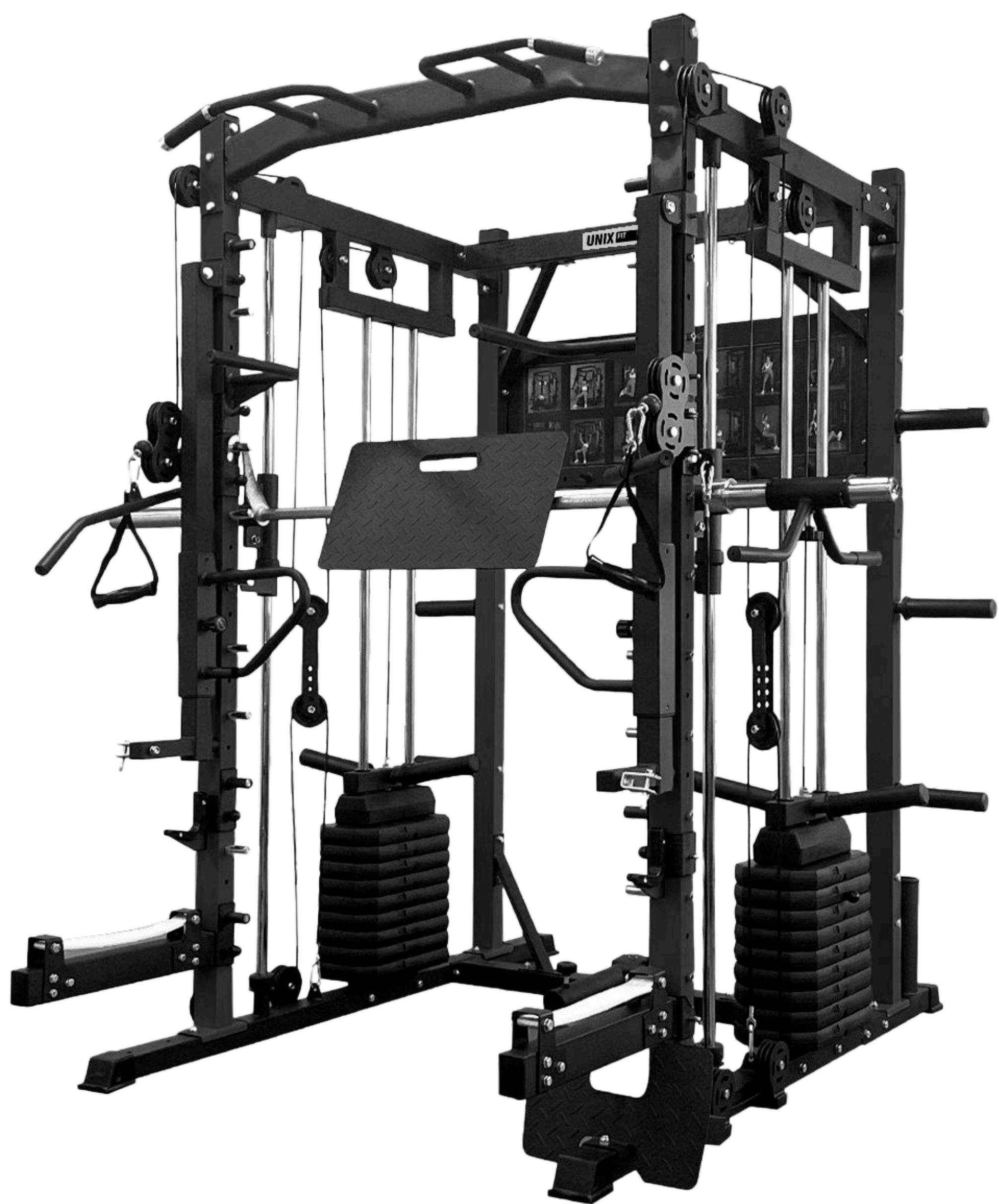
- Безопасность и эффективность работы тренажёра обеспечиваются только при условии его правильной сборки, обслуживания и эксплуатации.
- Информировать всех пользователей устройства о возможных рисках и мерах предосторожности.
- Устанавливайте тренажёр на твёрдой, ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием. Вокруг тренажёра необходимо оставить не менее 1 метра свободного пространства с каждой стороны.

- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру. Устройство предназначено для использования только взрослыми людьми и не подходит для использования в терапевтических целях.
- Не превышайте максимальную нагрузку стека утяжелителей. Не подкладывайте посторонние предметы под плиты и не фиксируйте стек подручными средствами — используйте только штатный регулировочный штифт.
- Не заводите руки и пальцы в зону движения плит стека, шкивов и направляющих стержней. Не допускайте резкого сброса веса.
- При работе со штангой обязательно устанавливайте страховочные упоры на нужную высоту. Не выполняйте упражнения с предельным весом без страхующего.
- Не выдвигайте регулируемые элементы дальше крайней отметки и всегда фиксируйте их штифтами до упора.
- Используйте тренажёр исключительно по назначению. При обнаружении неисправных компонентов или необычных шумов немедленно прекратите тренировку и не возобновляйте эксплуатацию до устранения проблемы.
- При подъёме или перемещении тренажёра соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину; при необходимости обращайтесь за помощью.
- Не вставляйте и не роняйте посторонние предметы в отверстия конструкции.
- Тренажёр должны собирать не менее двух человек. Не эксплуатируйте изделие до полного завершения сборки и затяжки всего крепежа.

Хранение и размещение тренажера

- Тренажёр предназначен для эксплуатации и хранения в помещении. Не устанавливайте его на улице, во влажных и холодных помещениях, включая ванные комнаты, гаражи, веранды и необорудованные подвалы.
- Тренажёр должен храниться в сухом помещении при положительной температуре.
- Не устанавливайте под прямыми солнечными лучами и вблизи отопительных приборов.
- Избегайте попадания воды и других жидкостей на элементы конструкции: это ведёт к появлению коррозии на направляющих стержнях, грифе и тросах.
- При длительном хранении накройте тренажёр чехлом для защиты от пыли.

Общие положения и описание устройства



Артикул: BSBL50MAX

Силовой комплекс-мультистанция UNIX Fit (50 в 1) предназначен для выполнения силовых упражнений на развитие следующих групп мышц:

- спины
- кора
- грудного отдела
- плечевого пояса и рук
- передней поверхности бедра
- передней поверхности голени
- ягодичных мышц

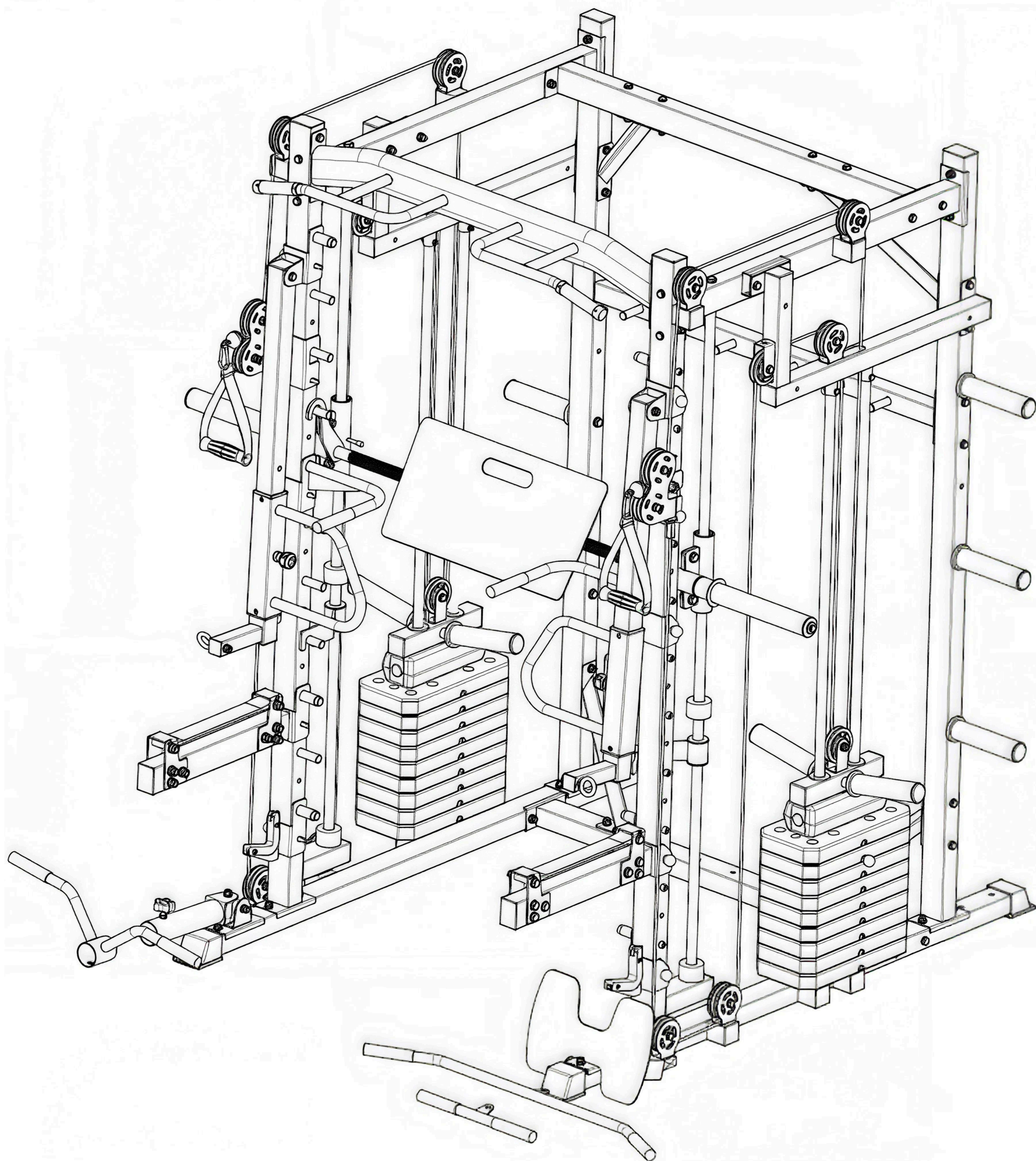
Работа со встроенными весами помогает активно прорабатывать как большие мышечные группы, так и отдельные мышцы. Комплекс предназначен для разносторонних тренировок с возможностью охвата максимального количества мышечных групп. Эффективную тренировку обеспечивают тренировочные позиции с различным функционалом.

Тренажёр состоит из стальной рамы с двумя встроенными стеками утяжелителей. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора. Отдельный стек утяжелителей на каждый из узлов станции облегчает переход между упражнениями и позволяет заниматься без технических задержек.

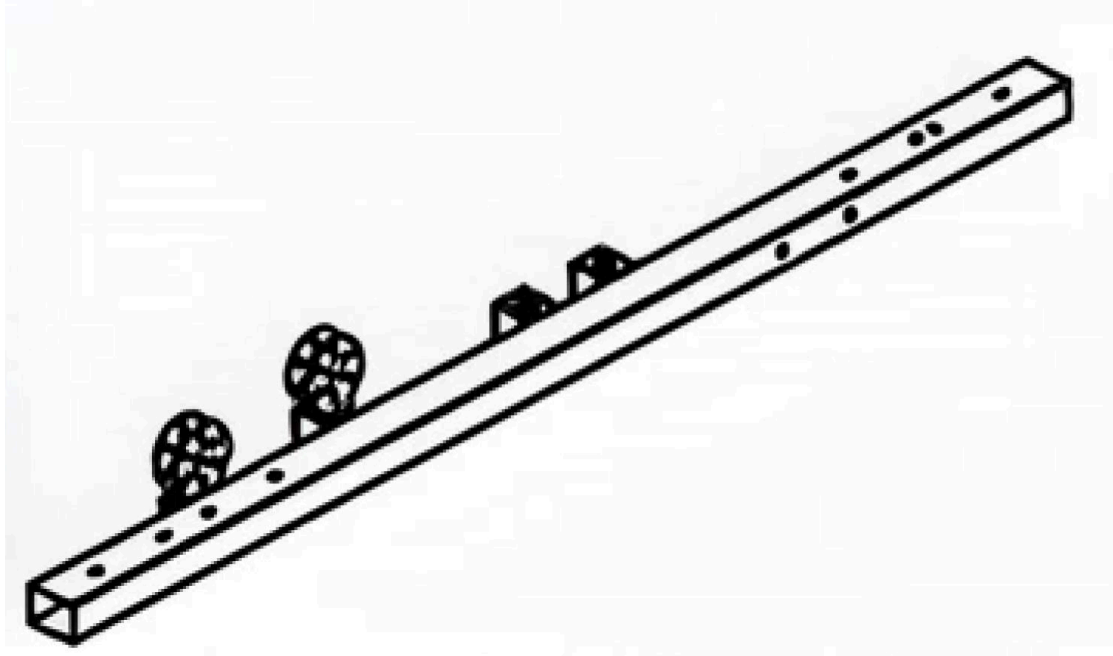
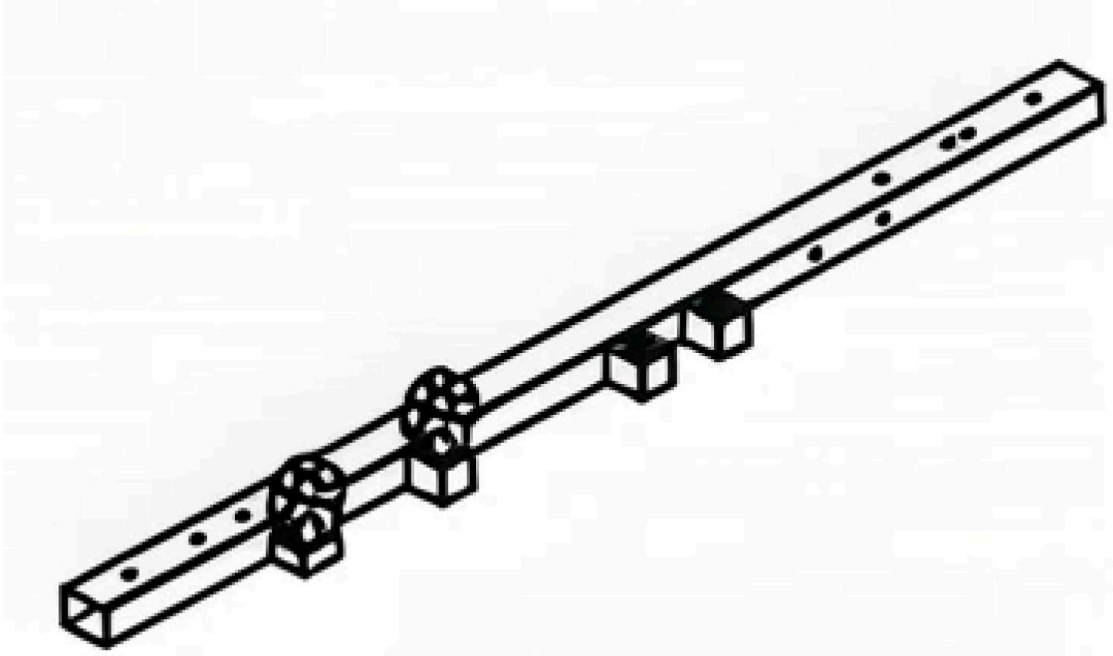
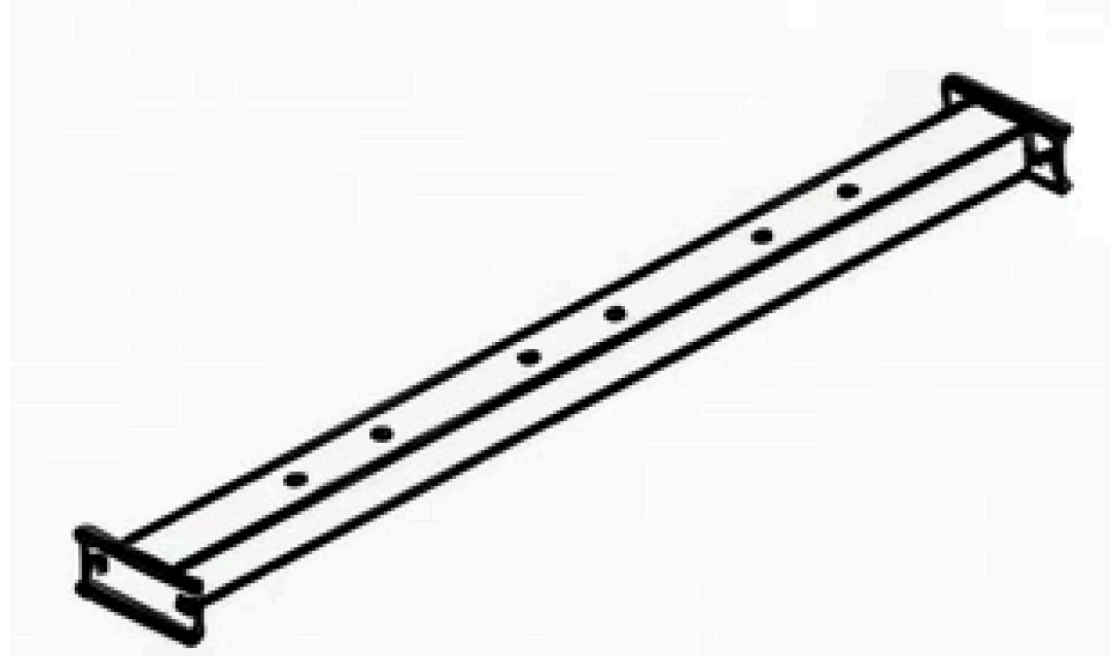
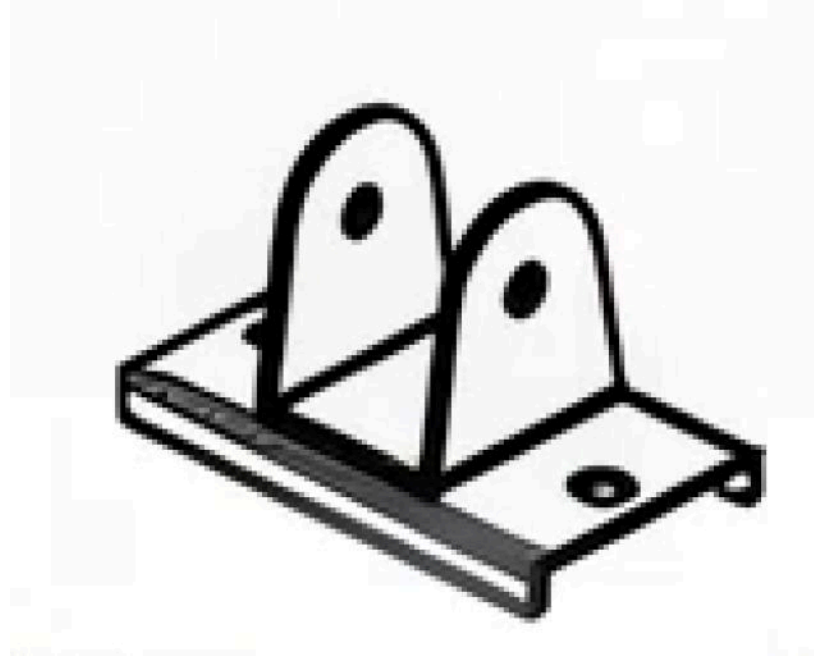
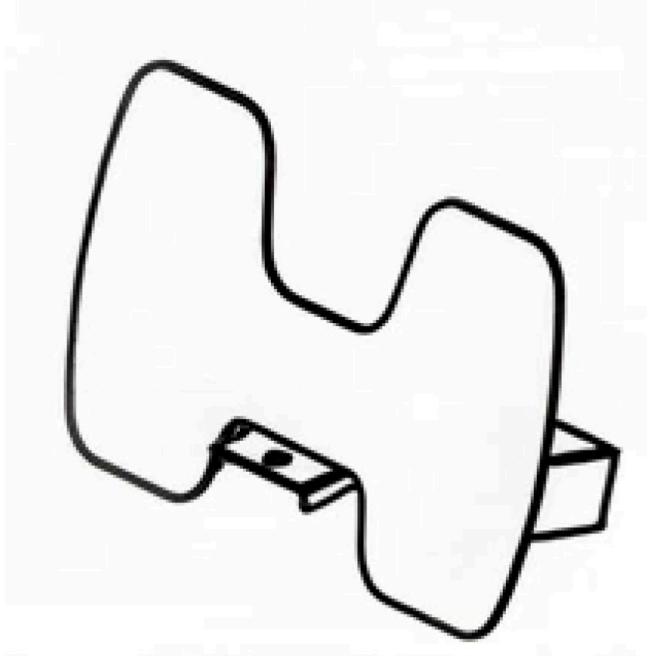
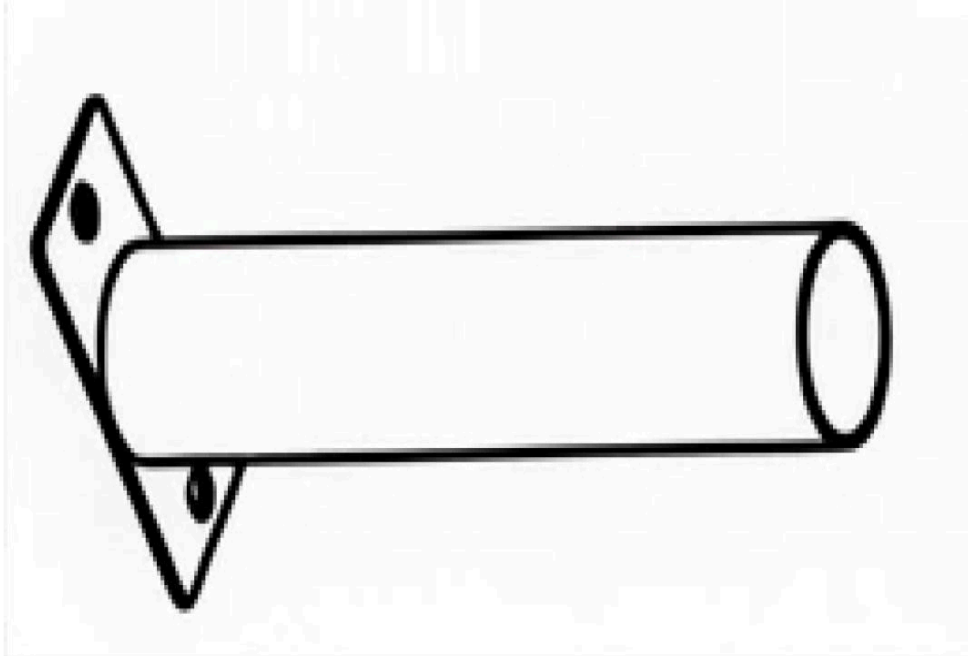
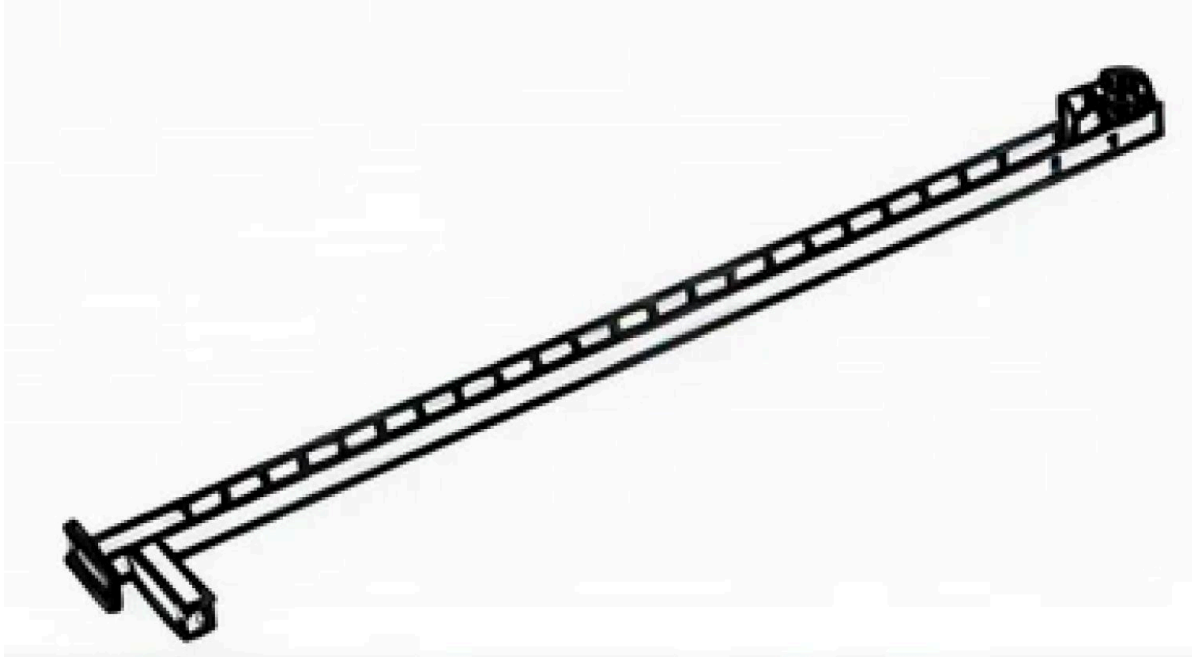
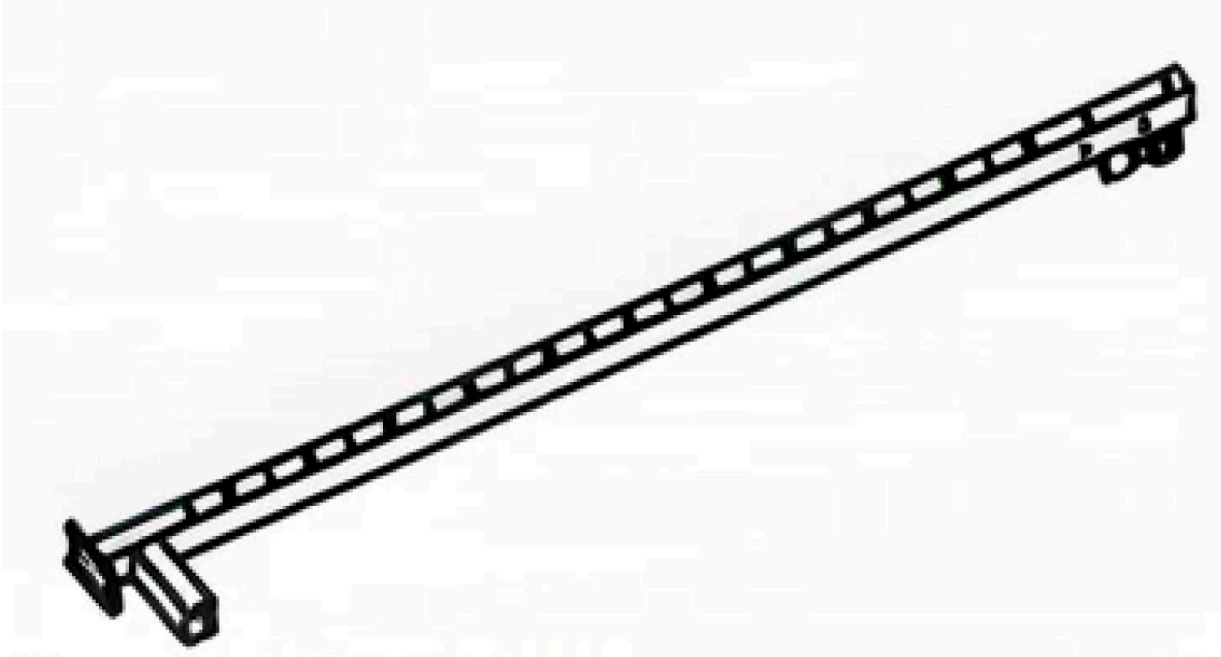
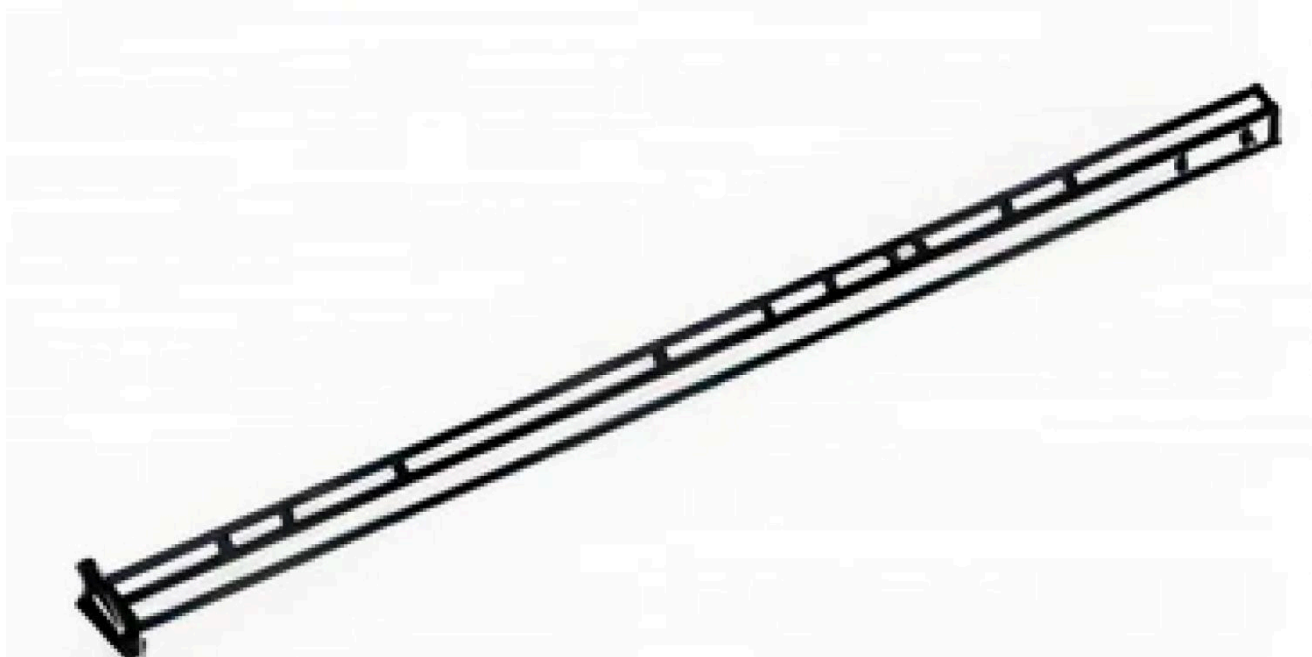
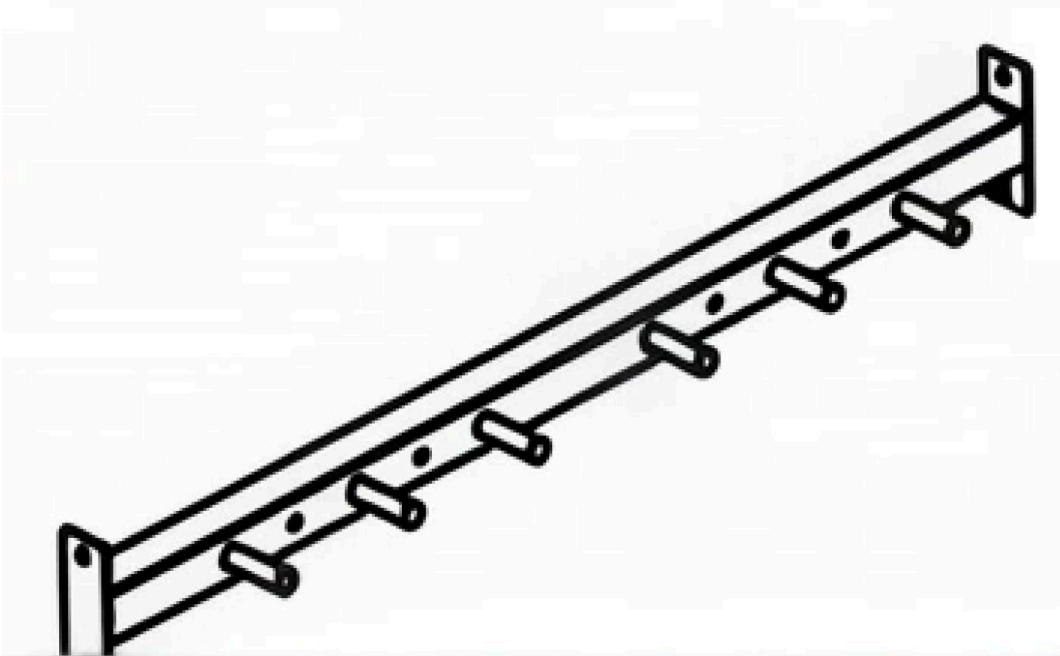
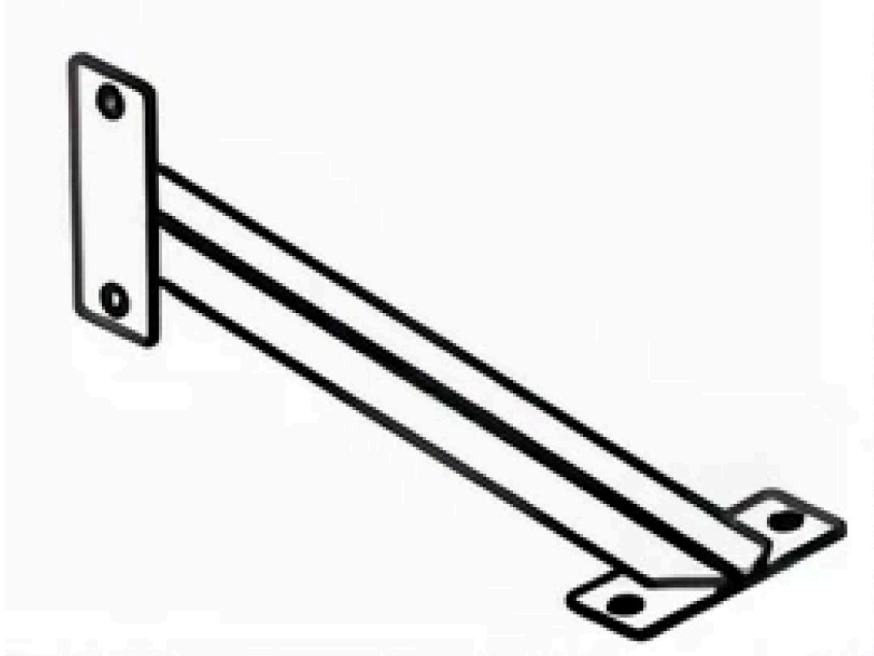
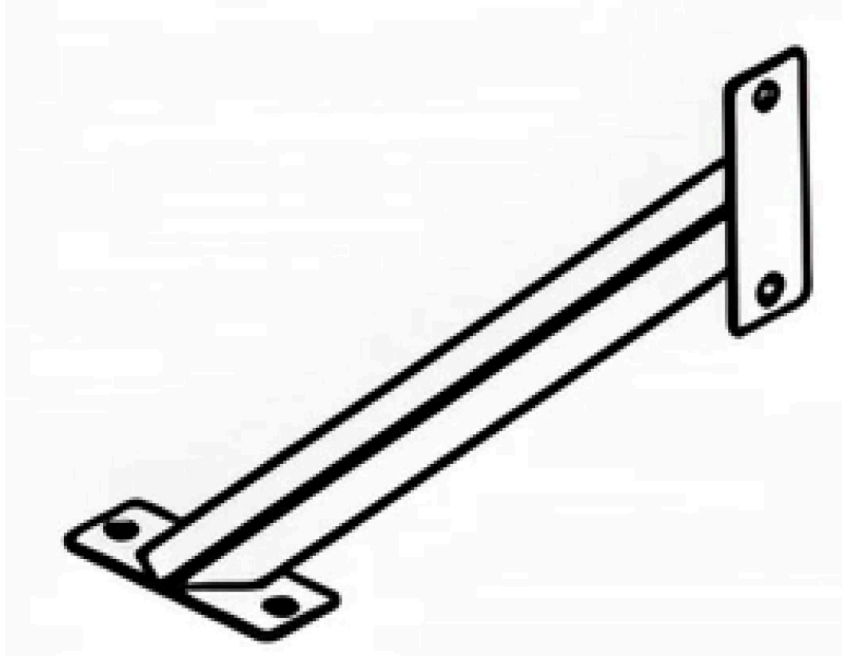
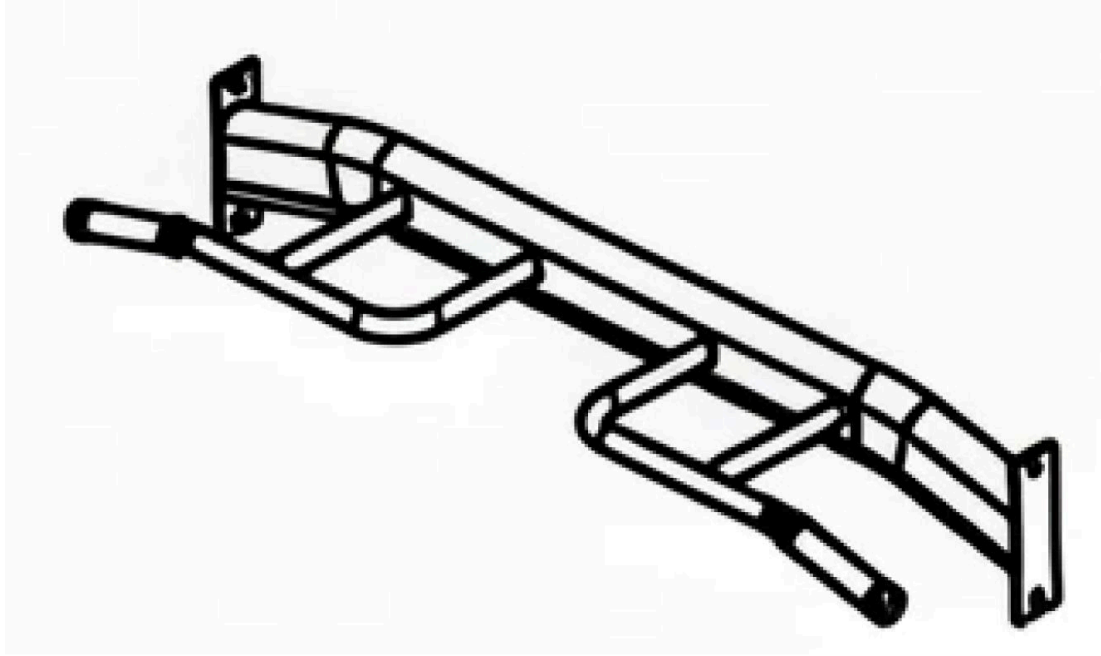
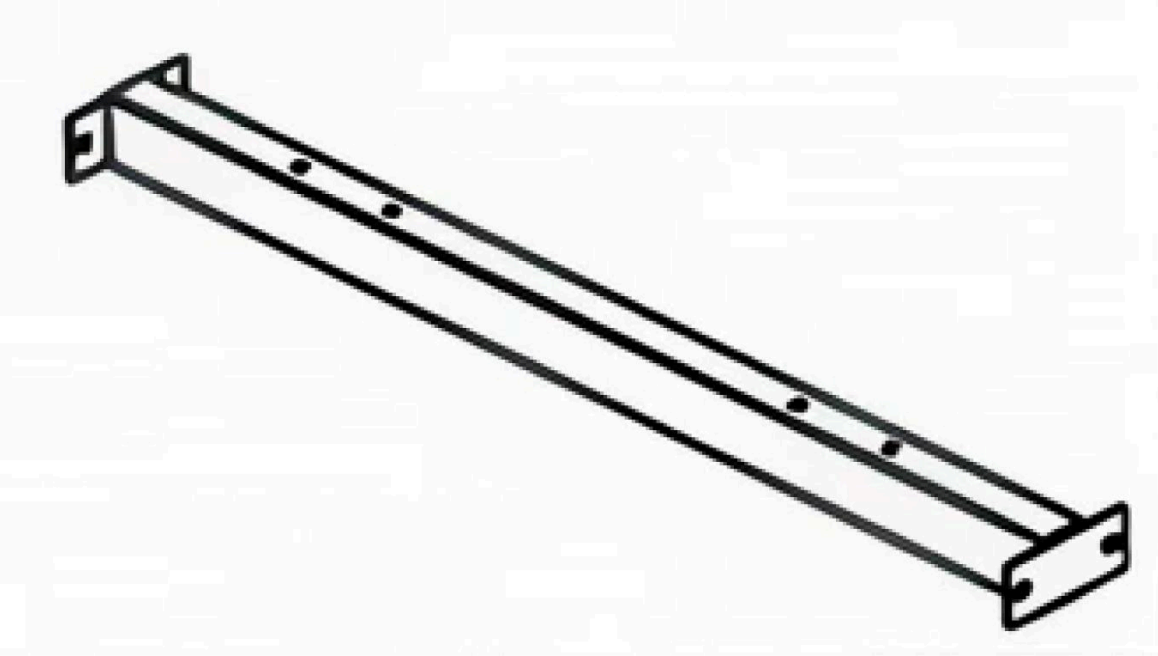
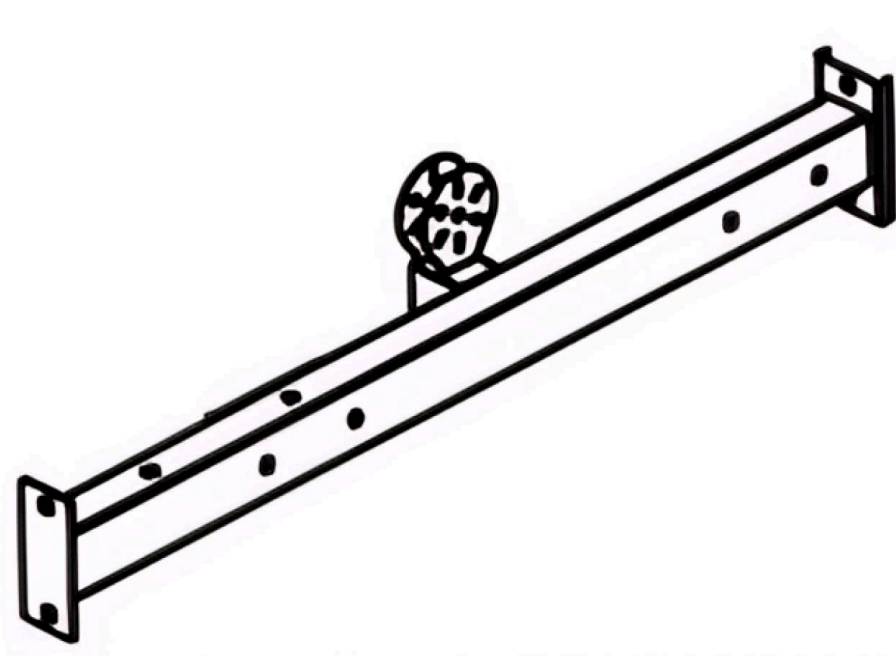
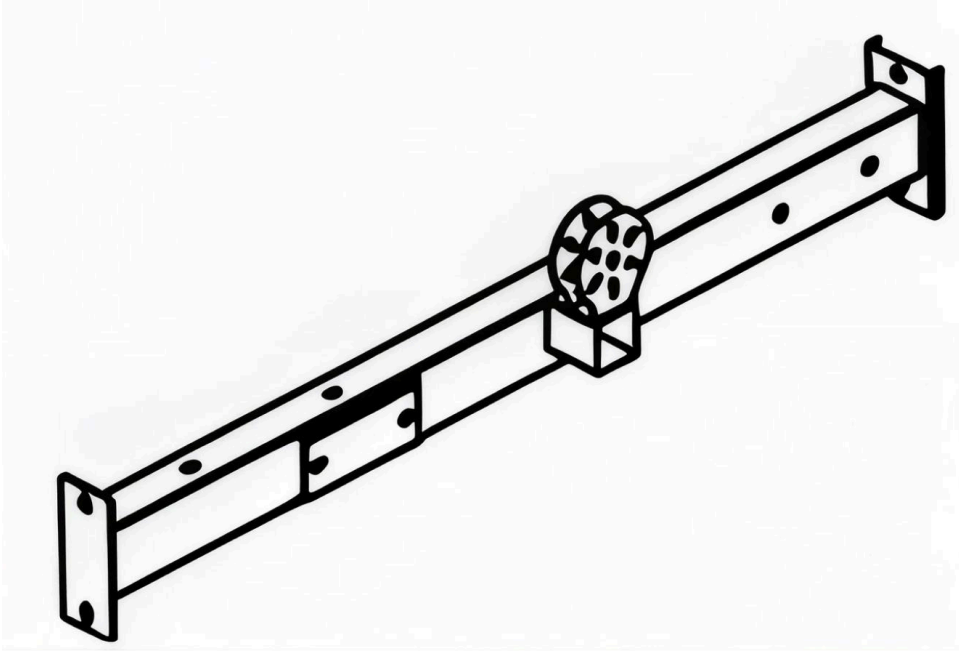
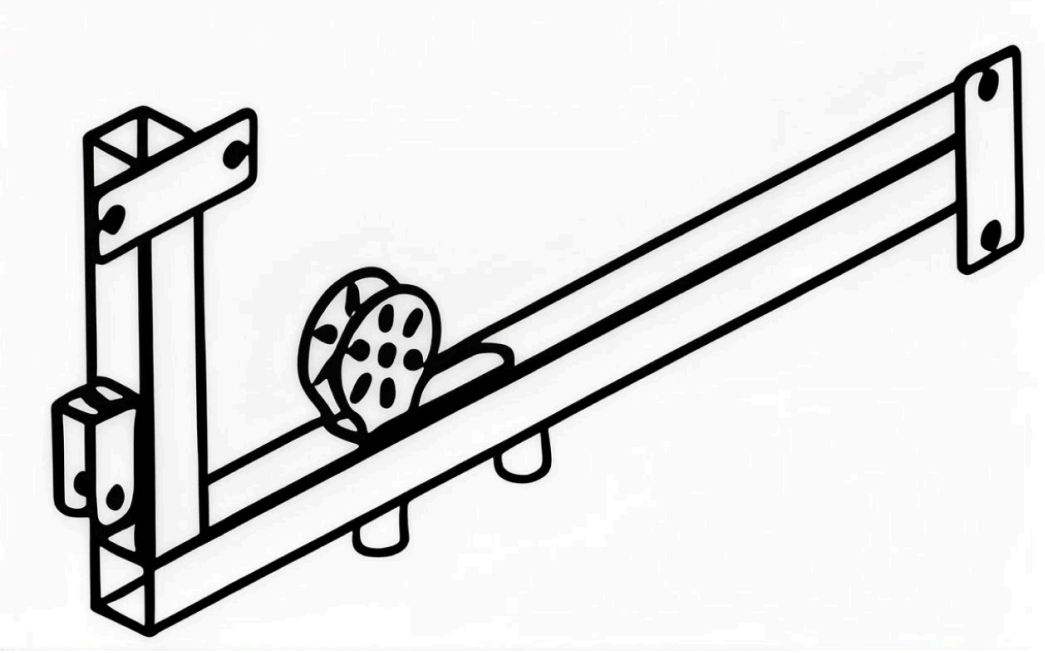
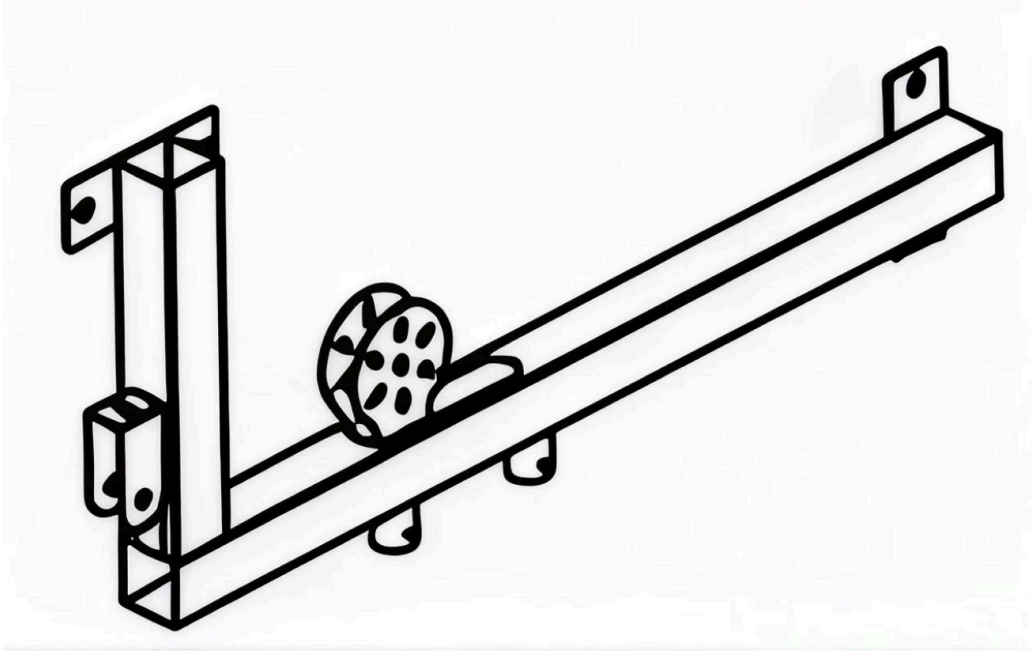
Тренажёр с усиленными сварными швами обеспечивает стабильность и безопасность во время тренировок, что позволяет сосредоточиться на достижении целей без опасений.

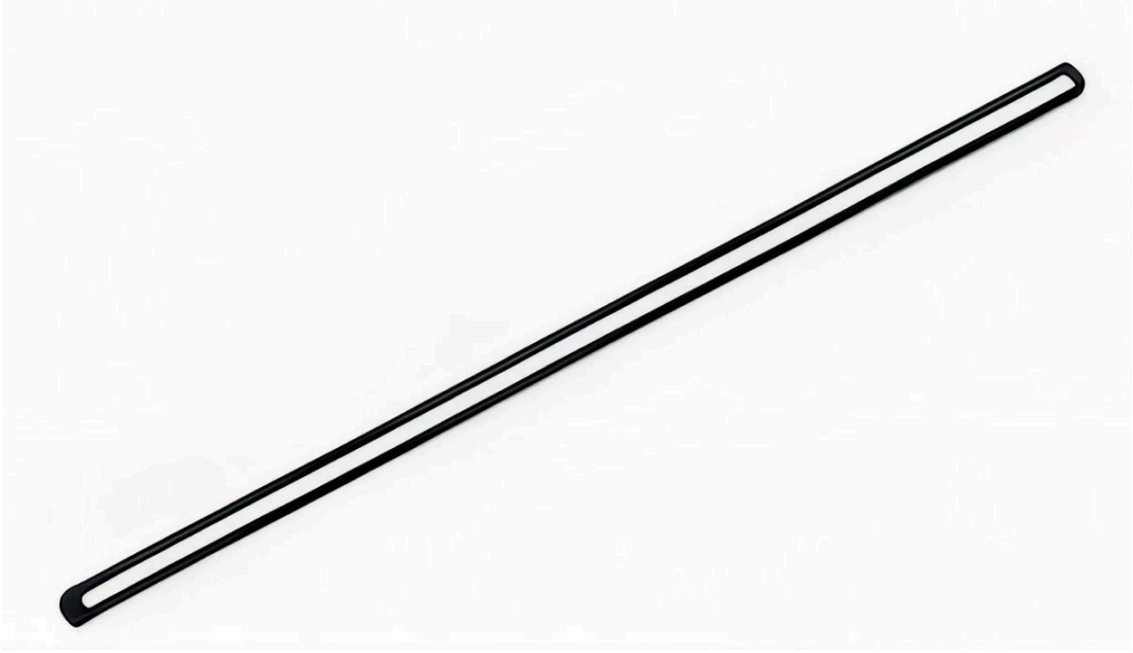
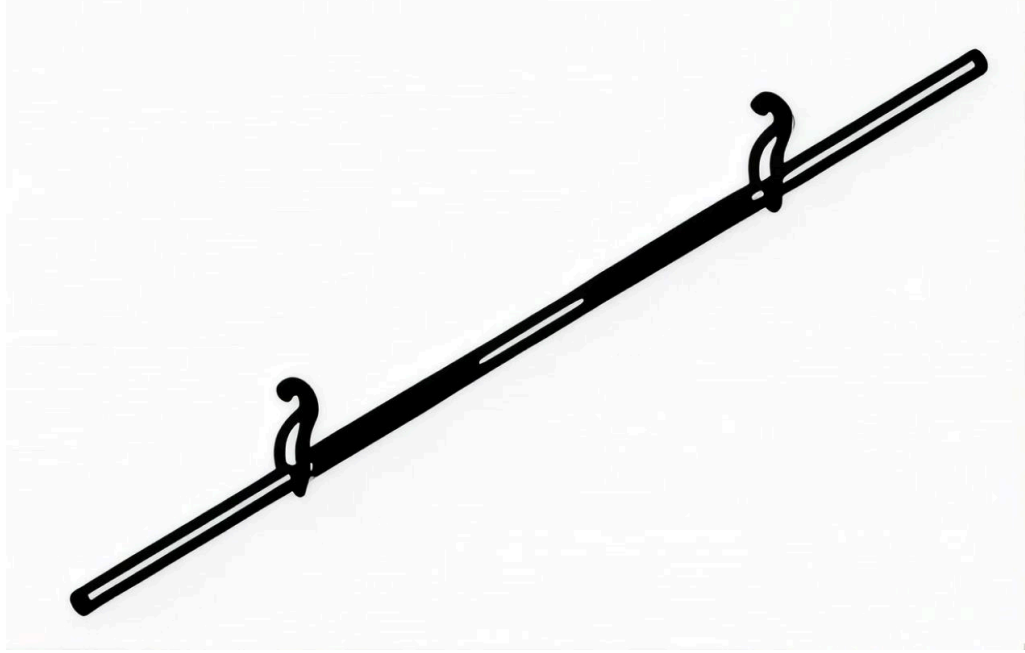
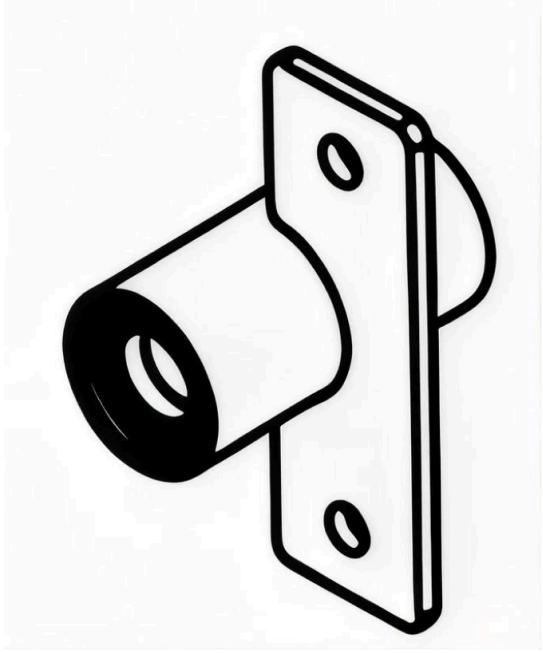
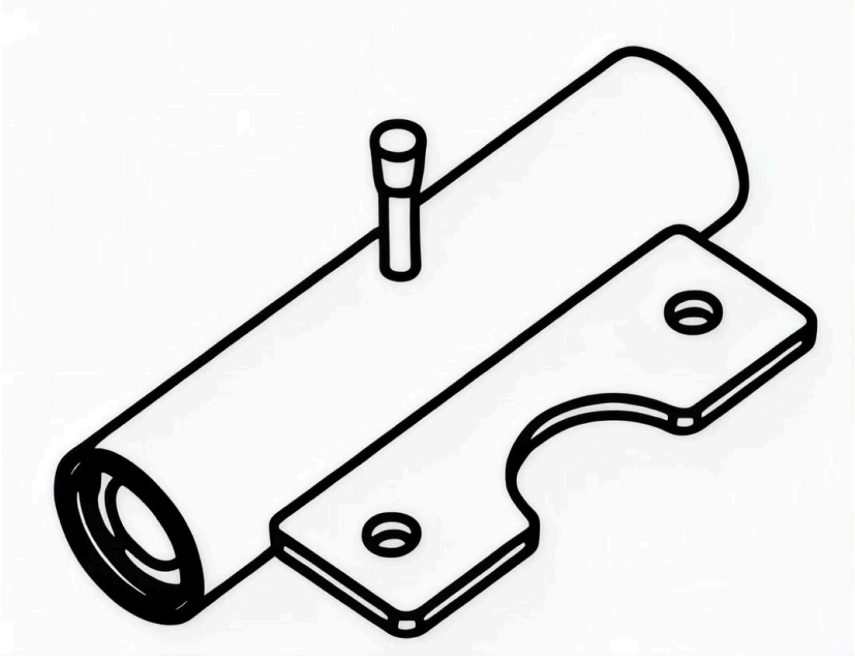
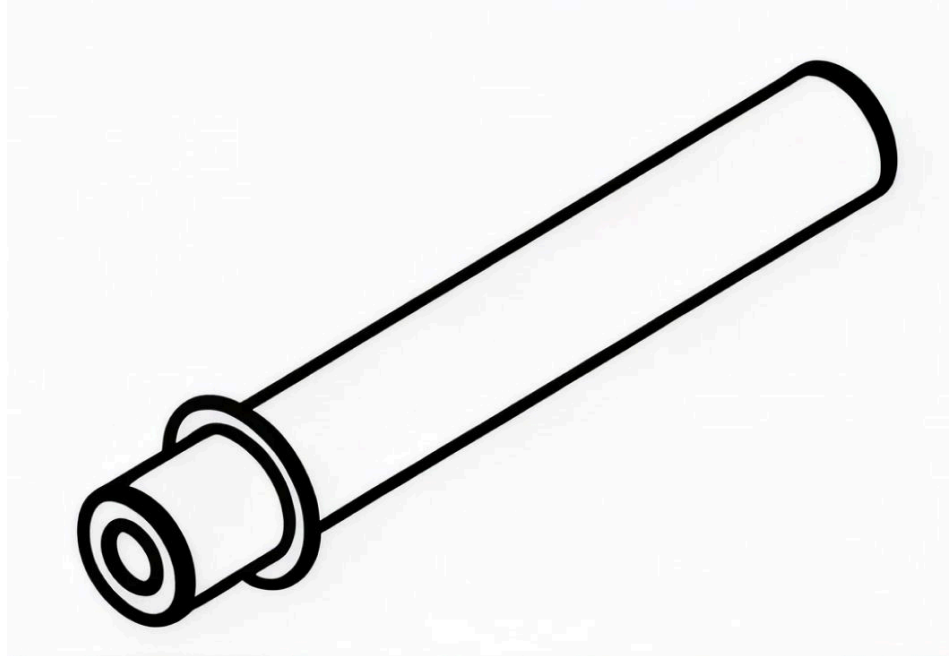
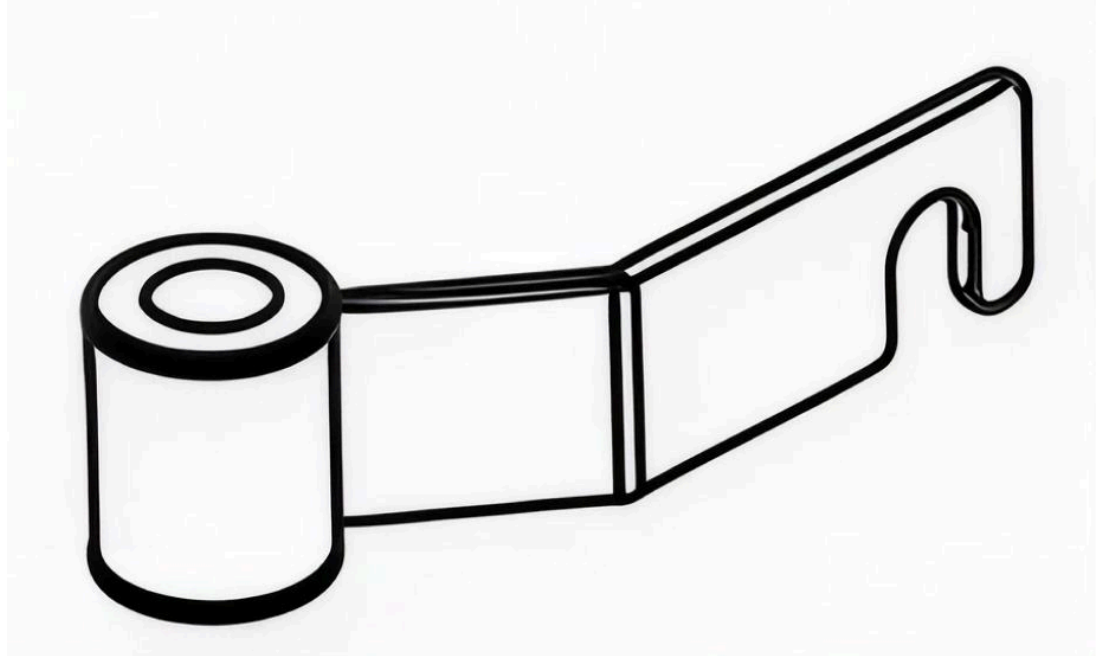
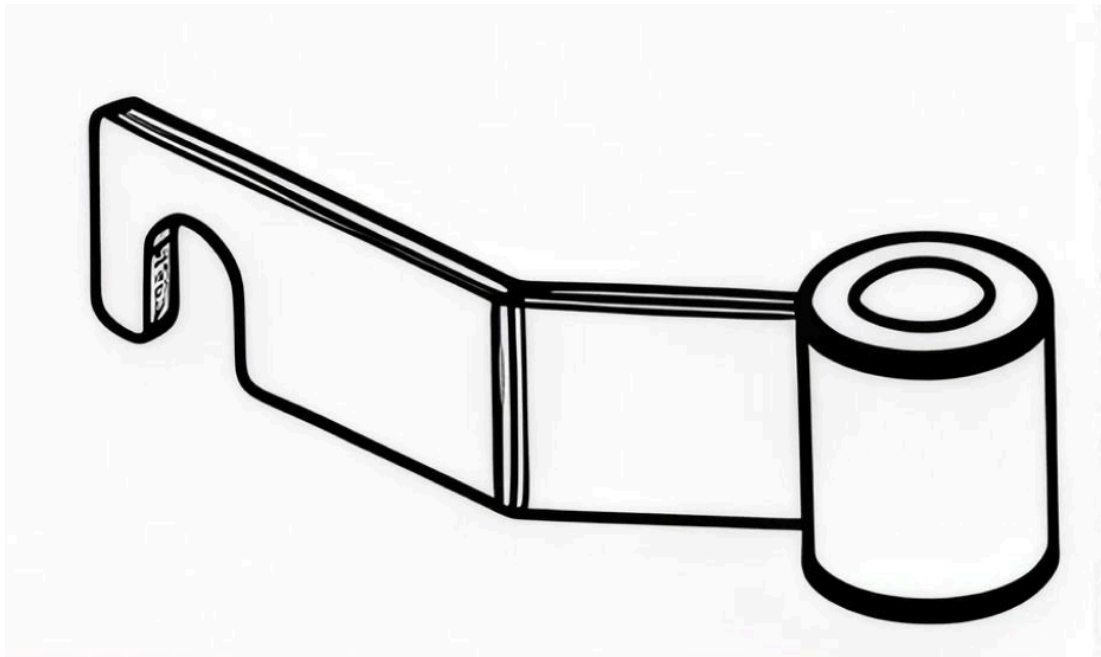
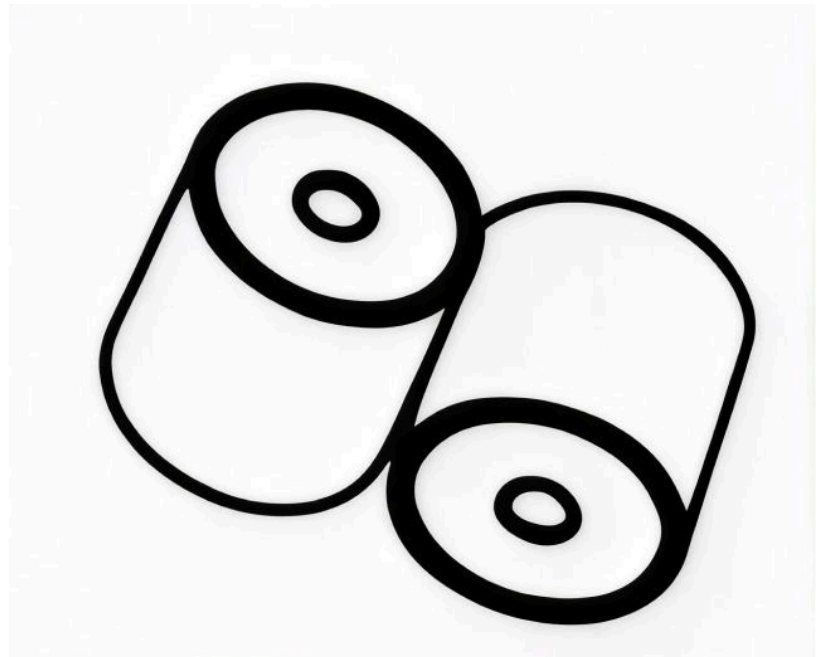
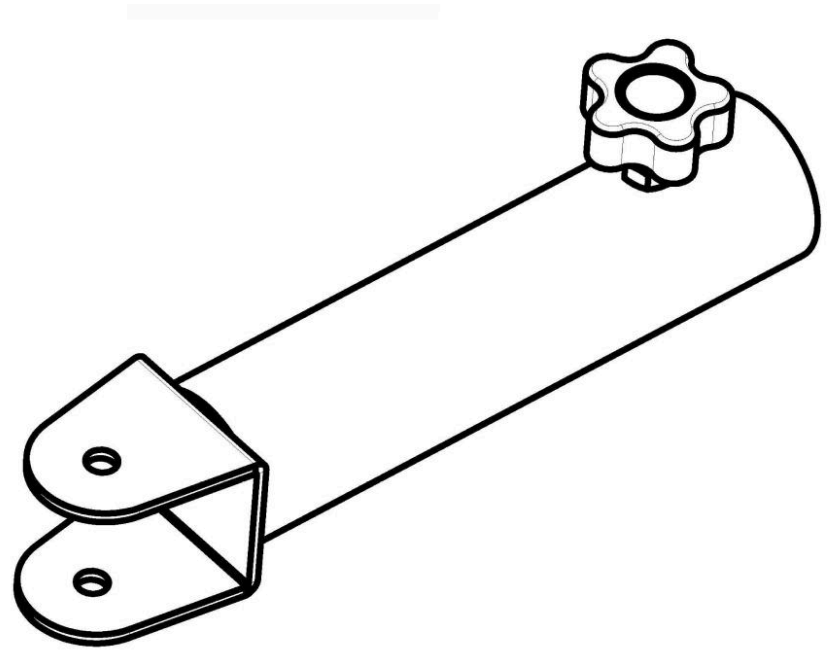
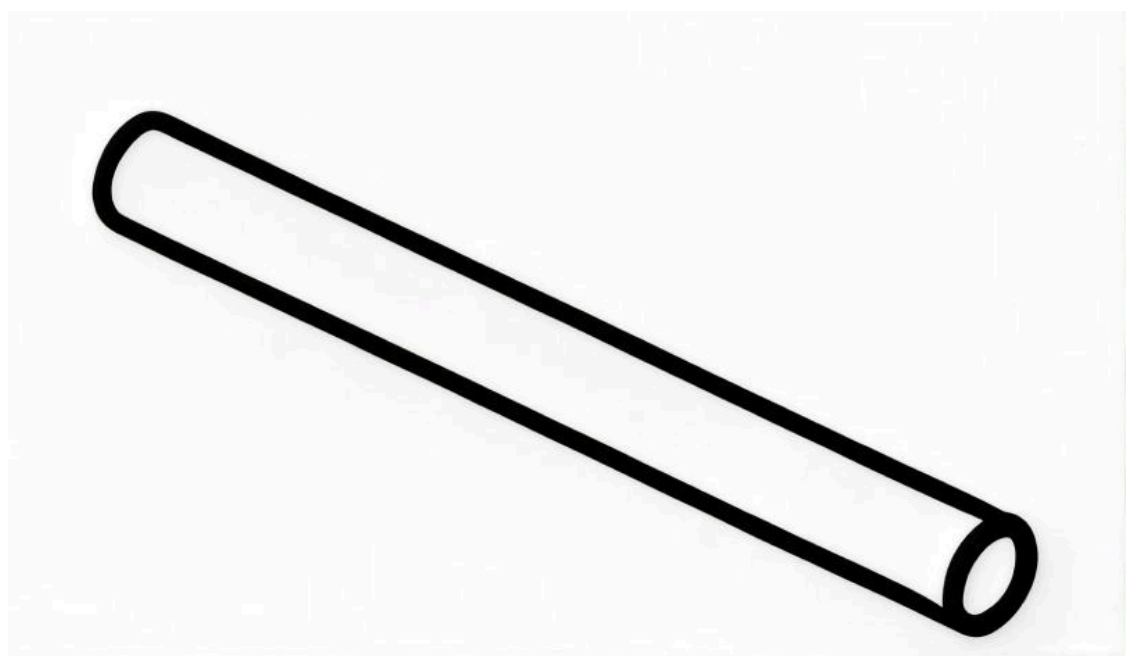
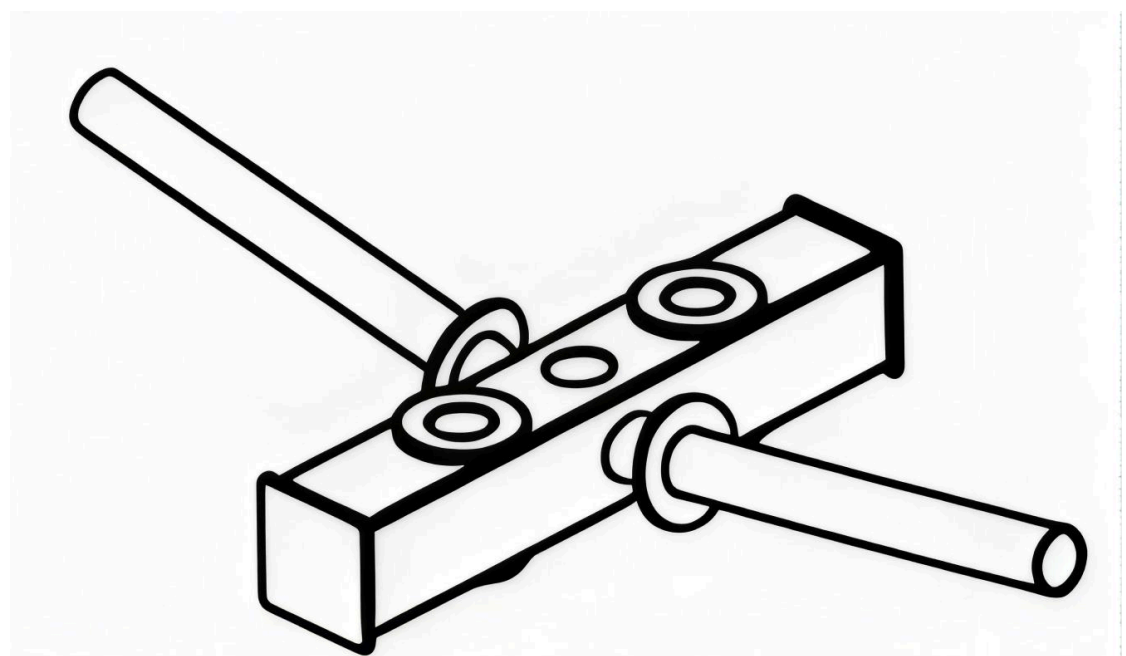
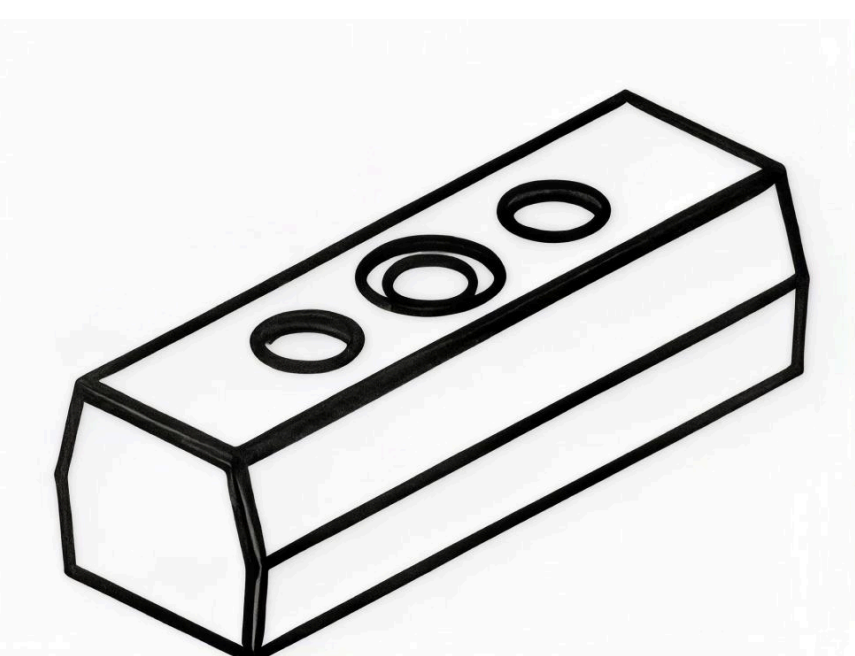
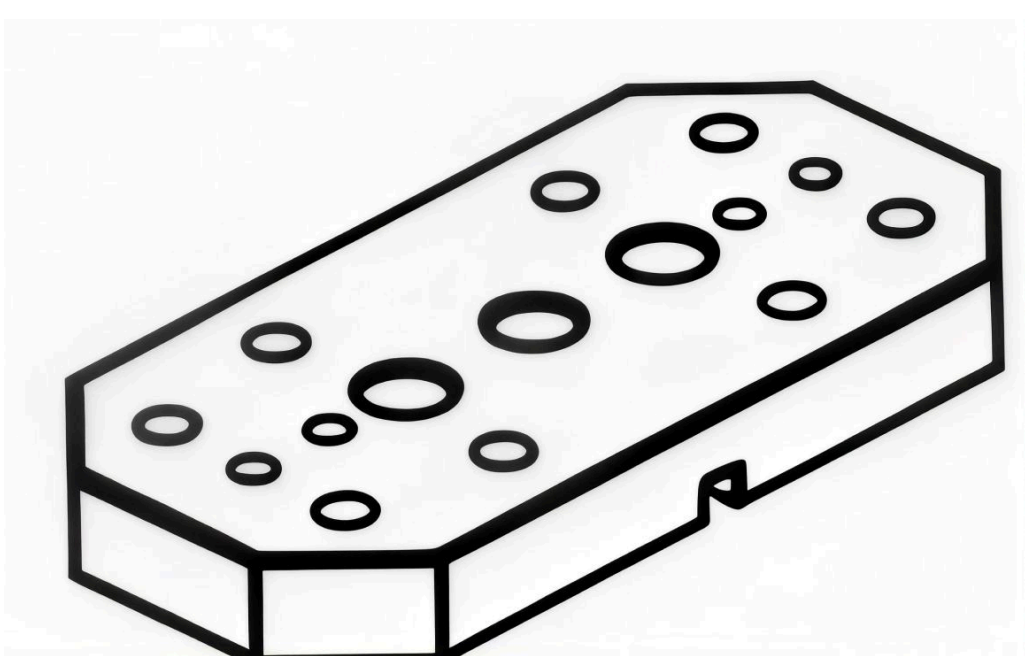
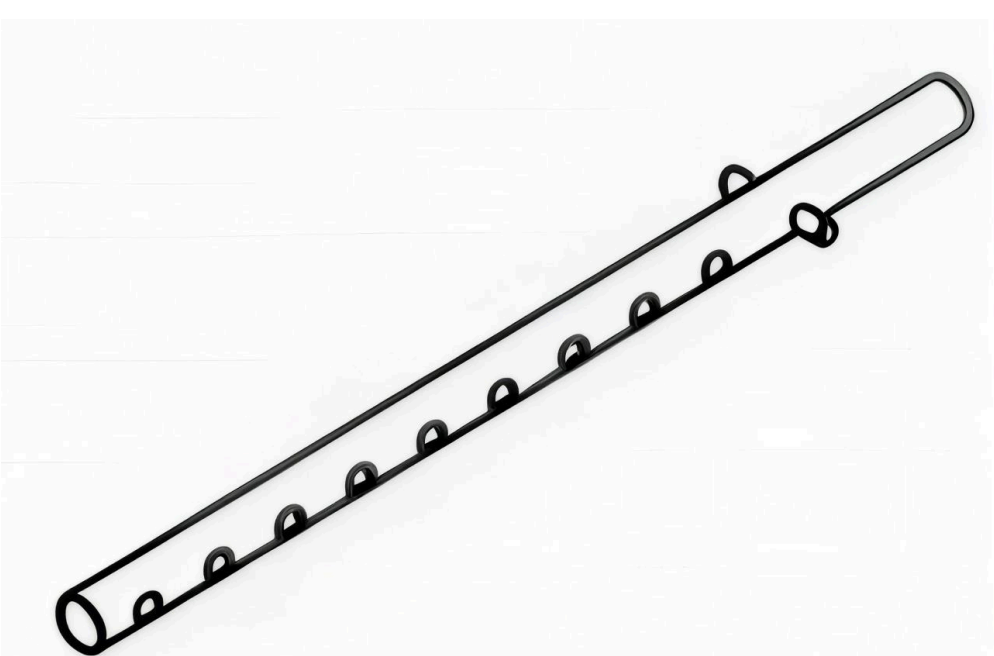
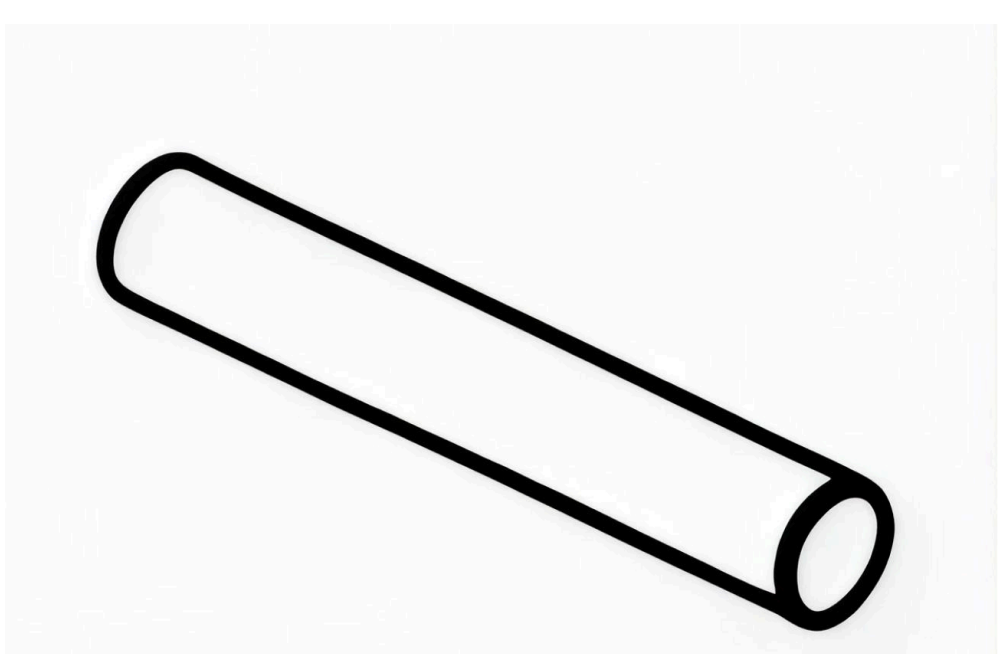
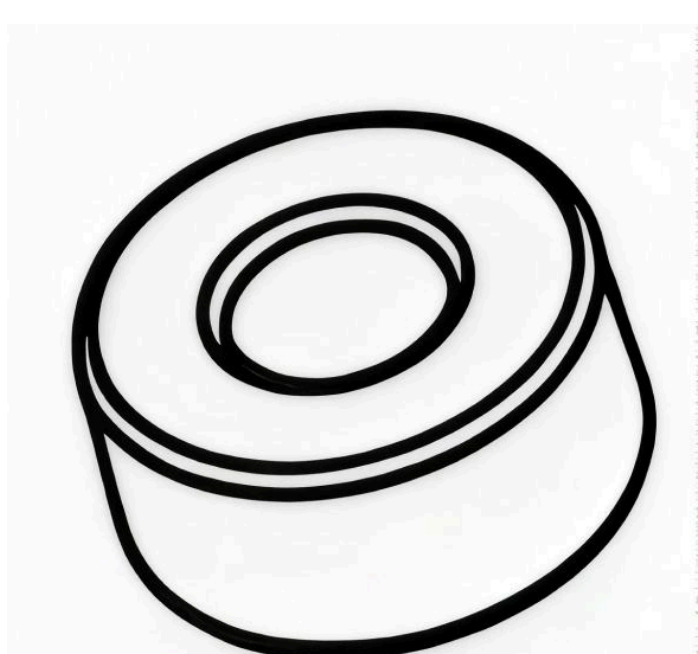
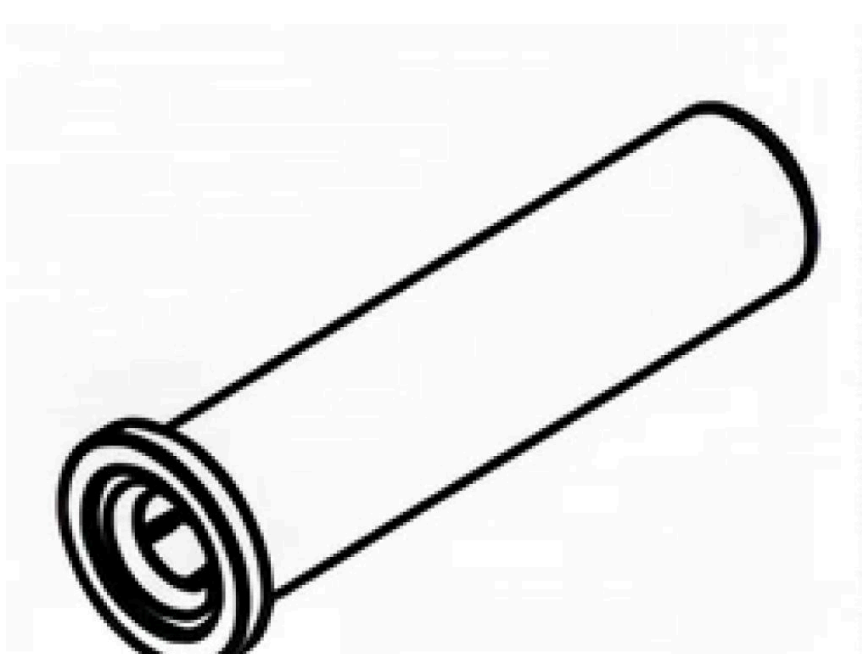
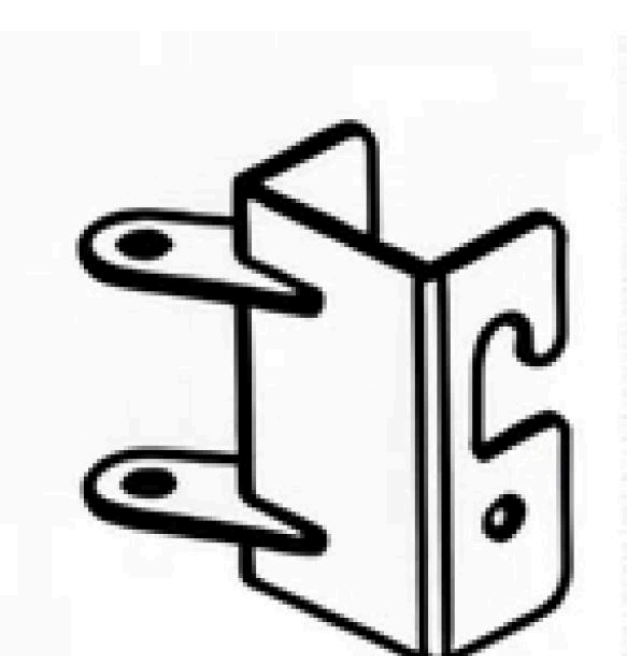
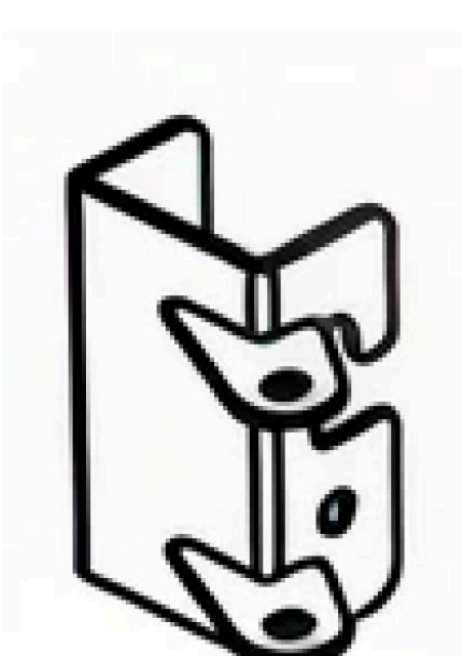
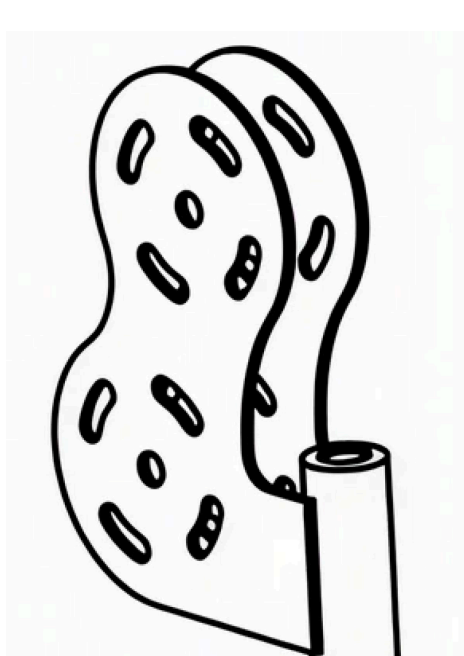
Тренажёр предназначен для домашнего использования.

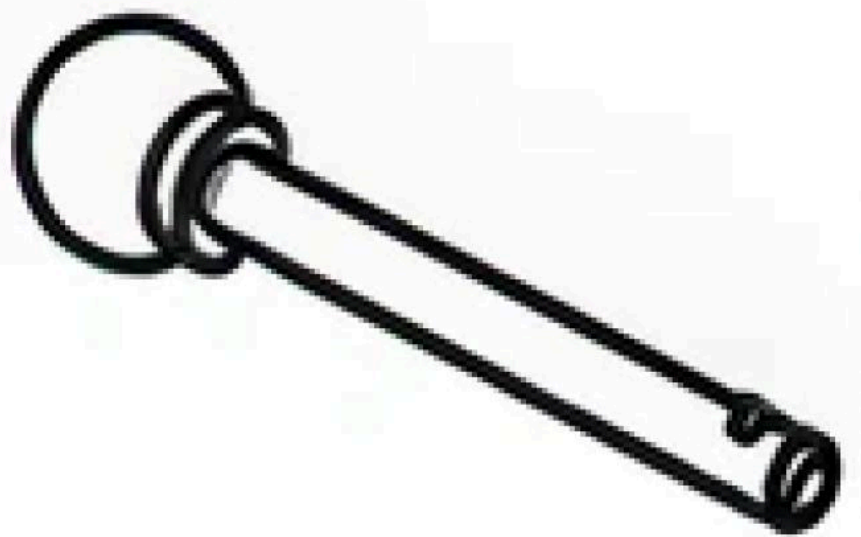
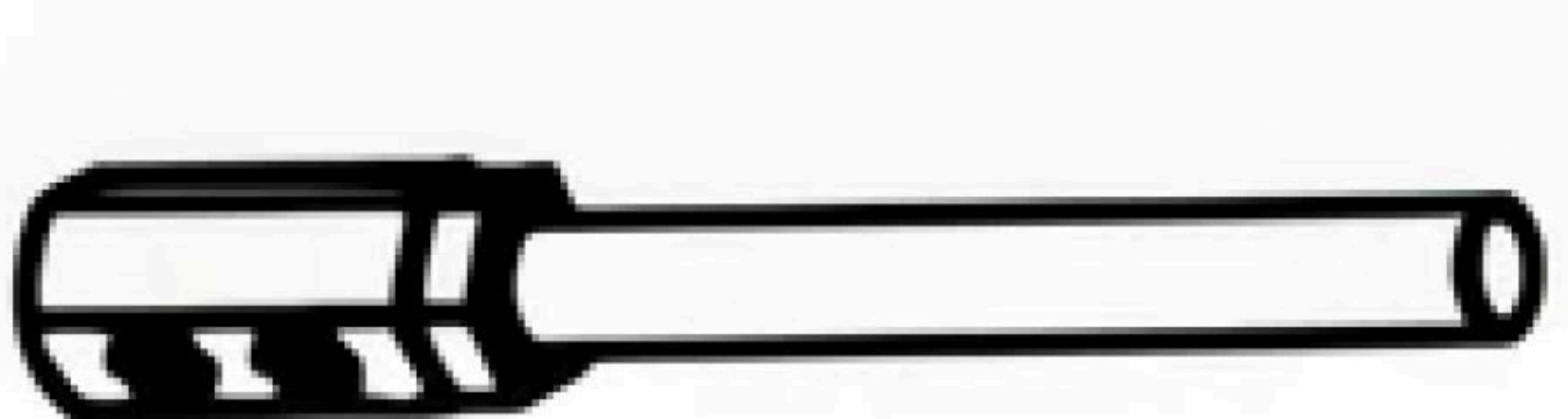
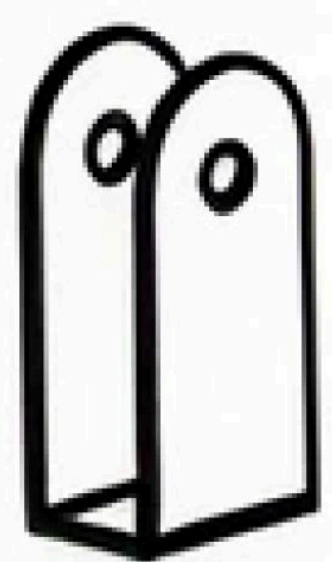
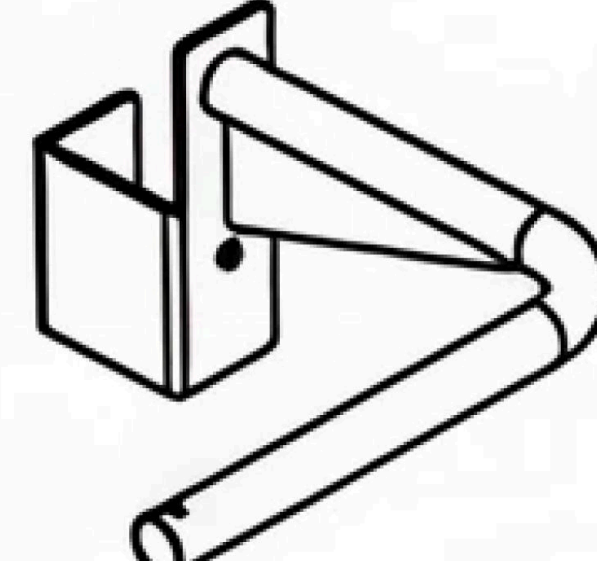
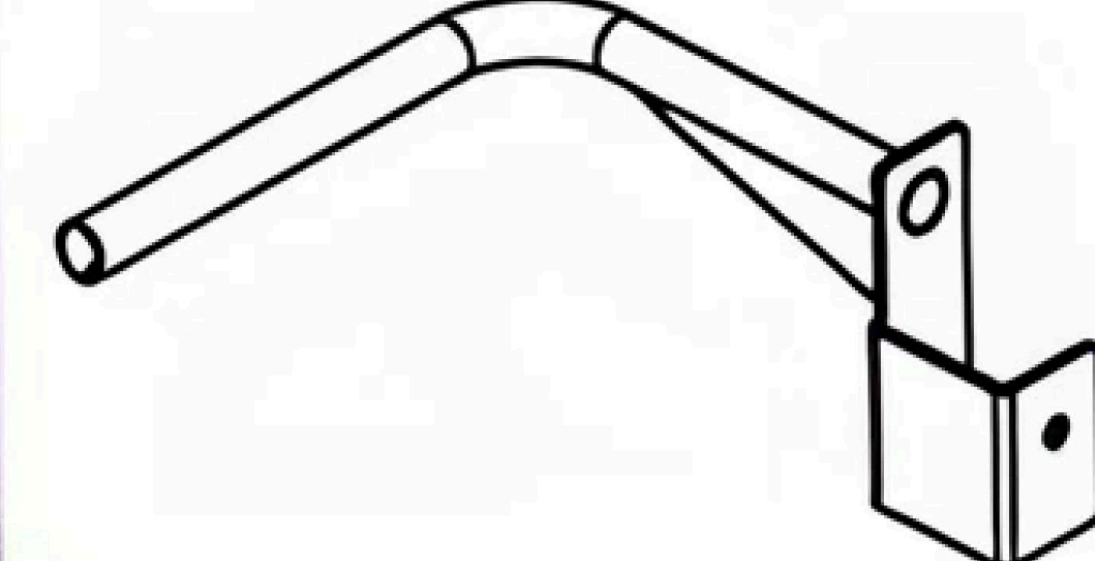
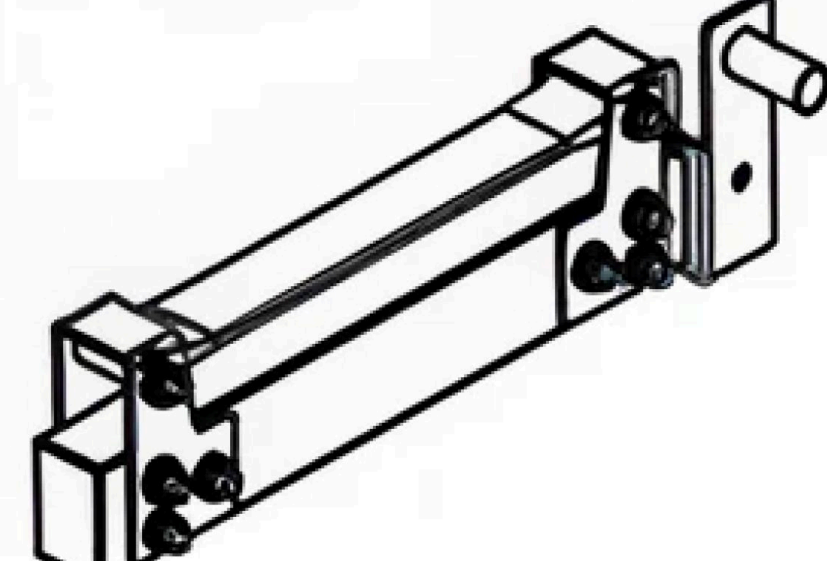
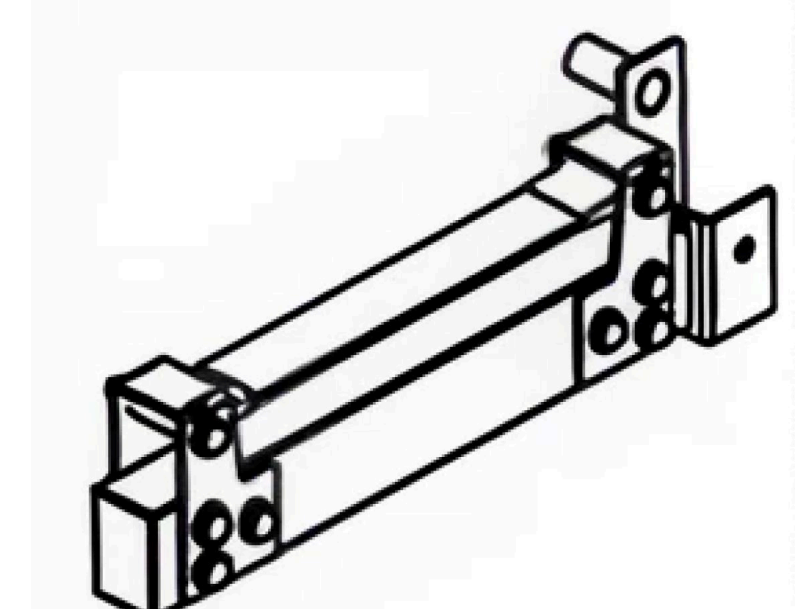
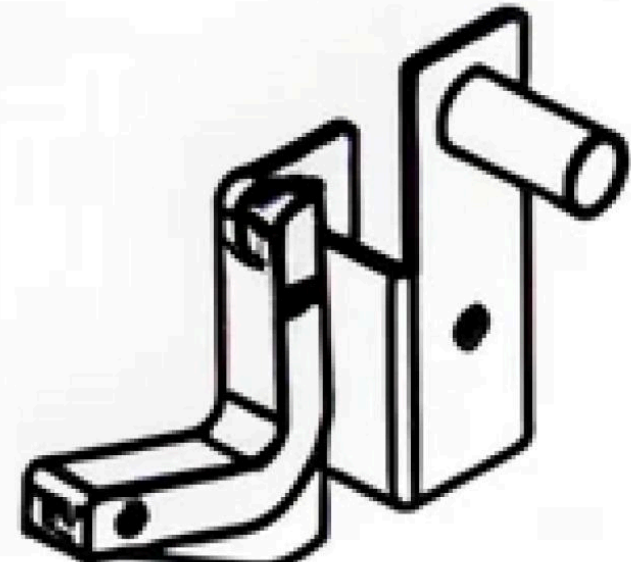
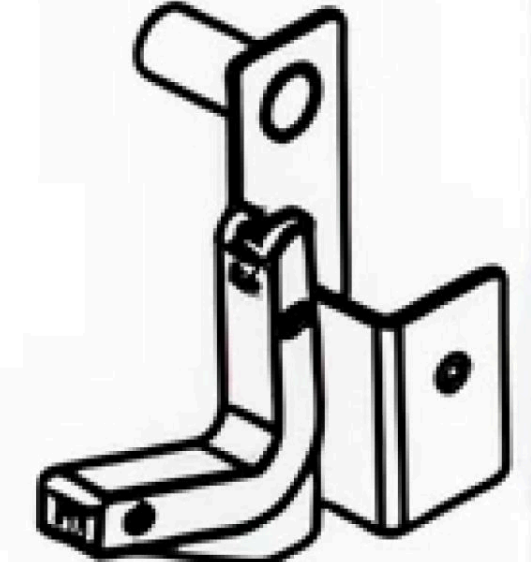
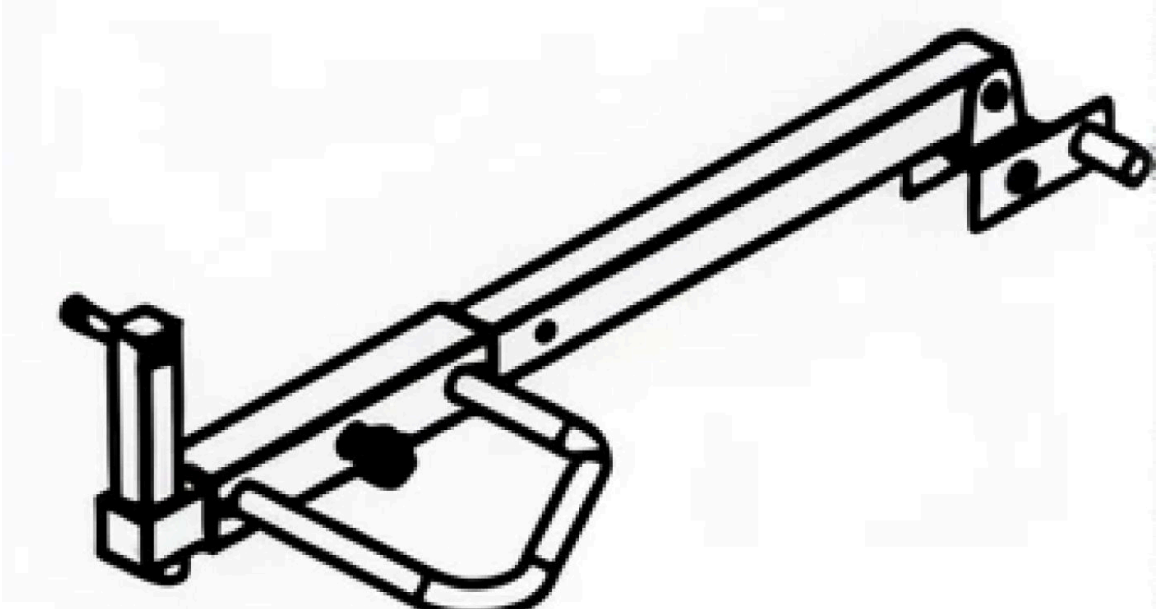
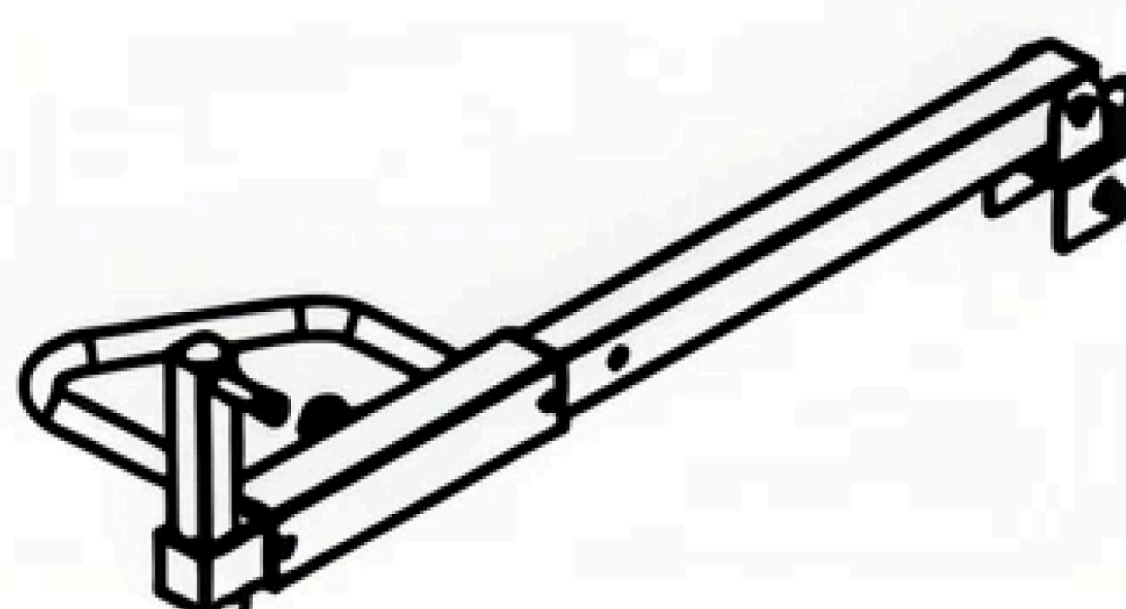
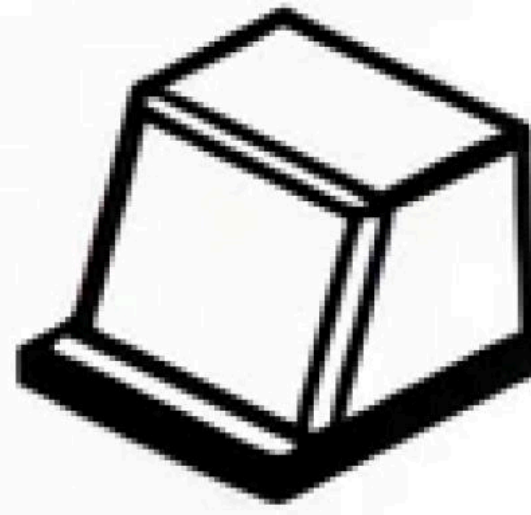
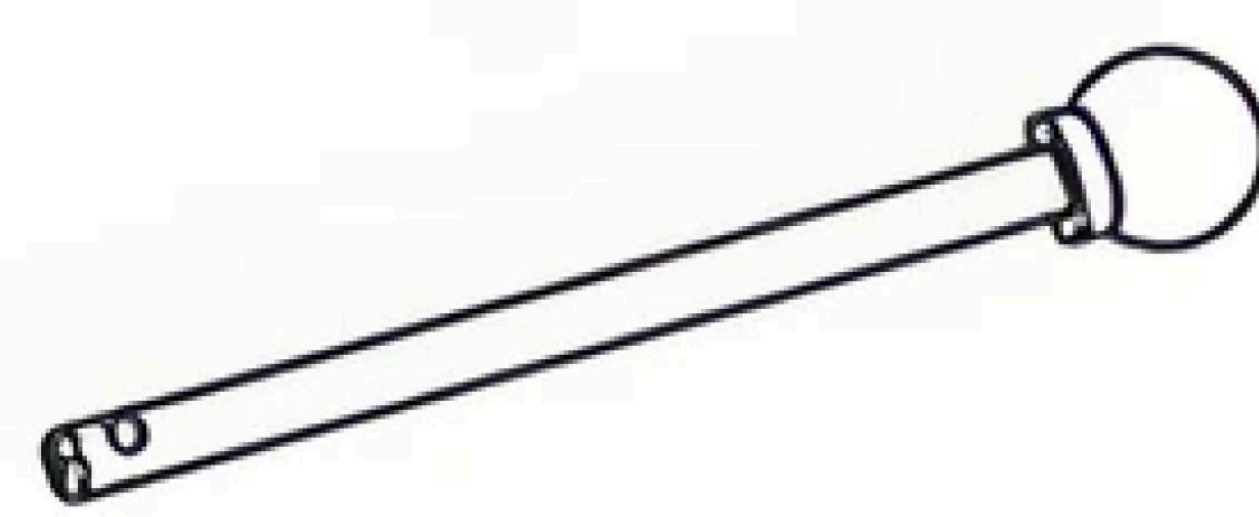
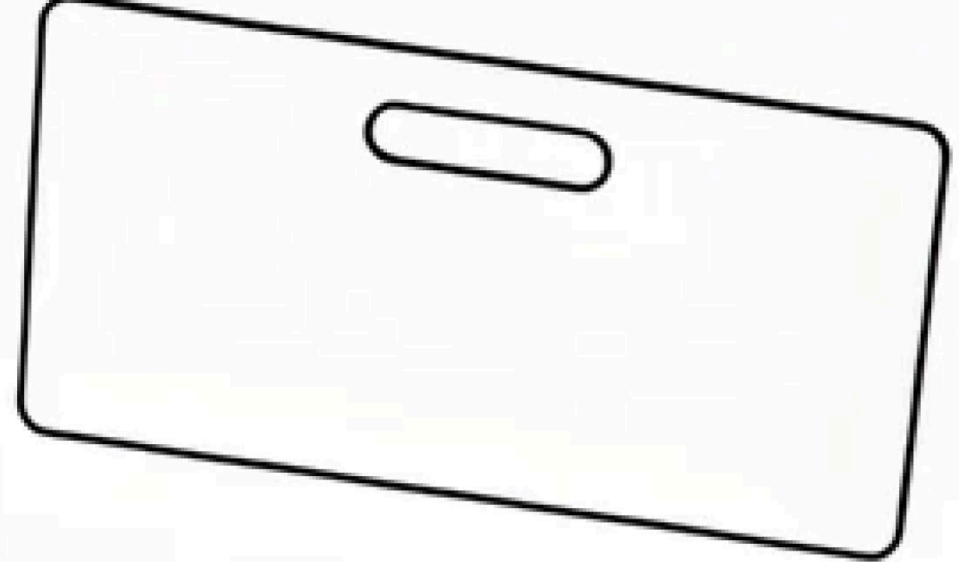
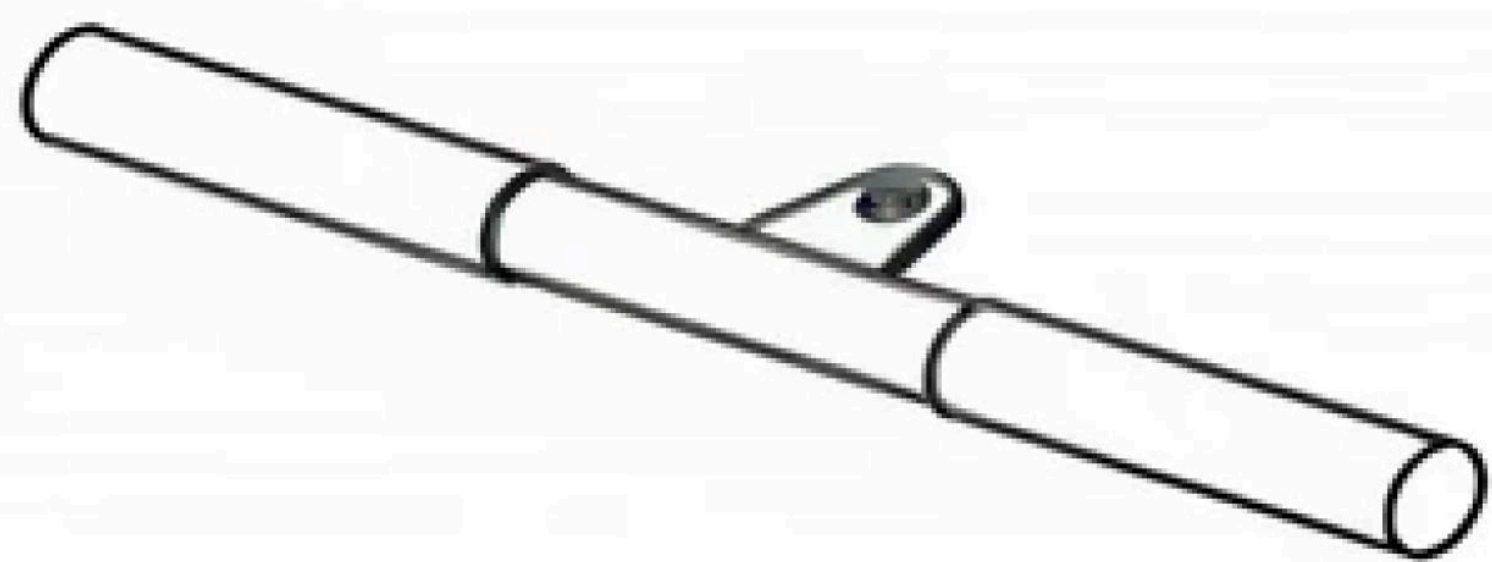
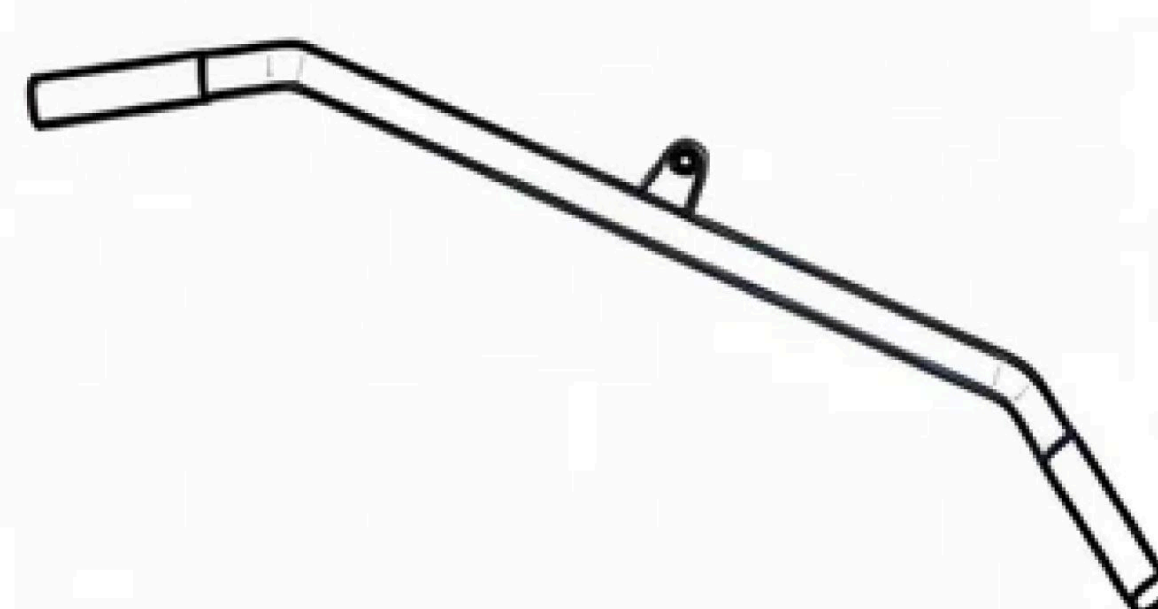
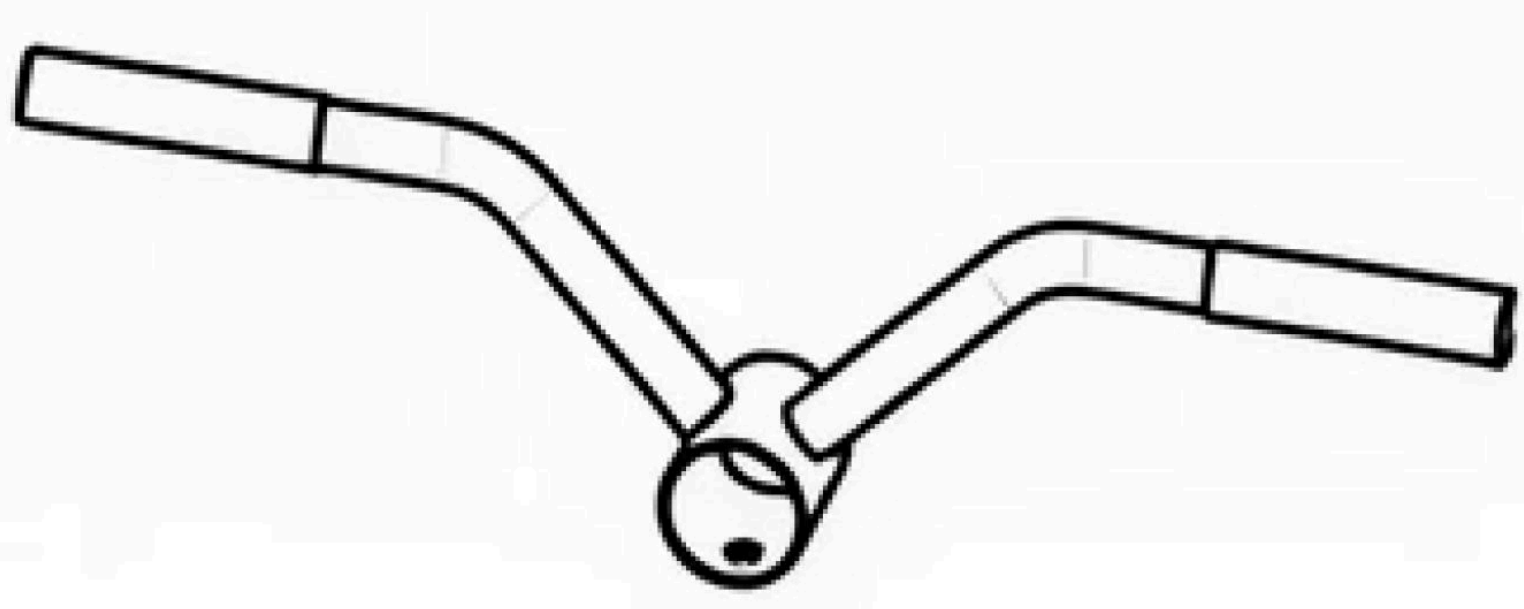
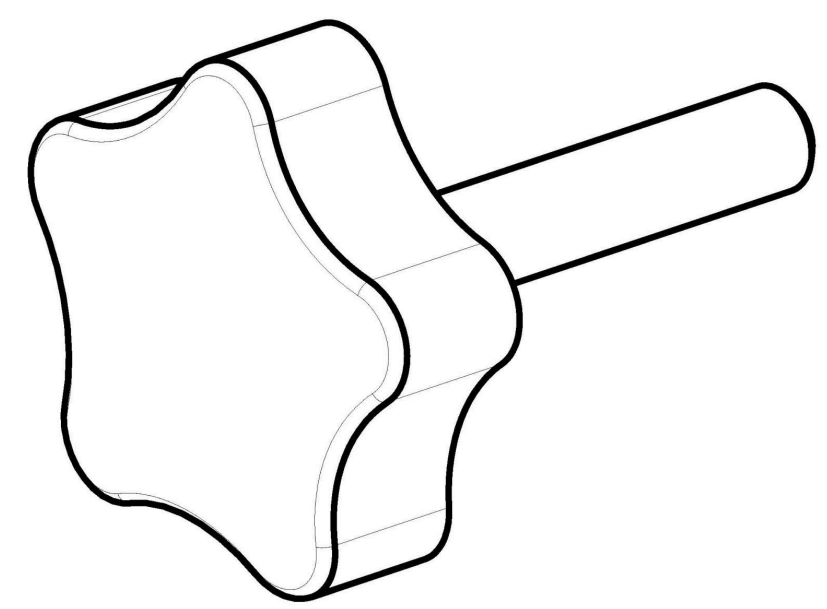
Общая схема устройства

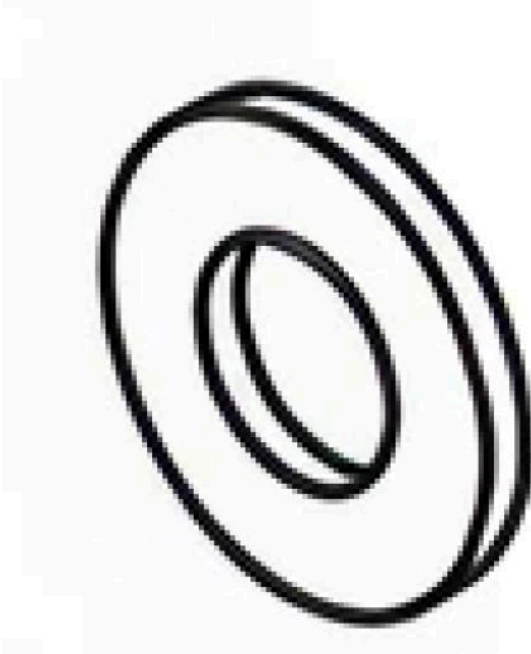
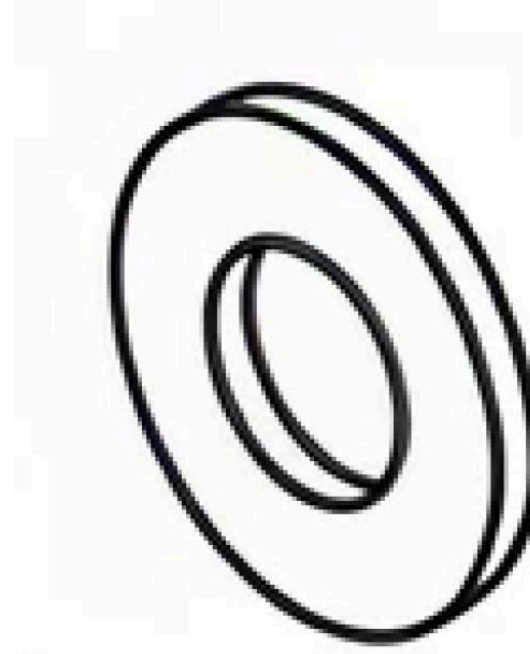
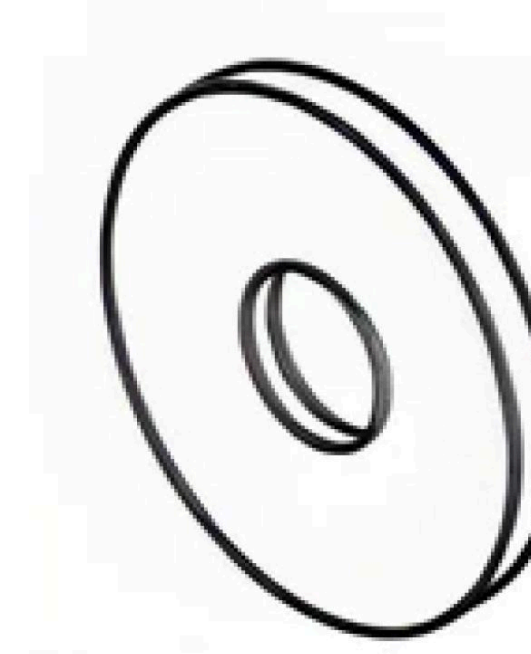
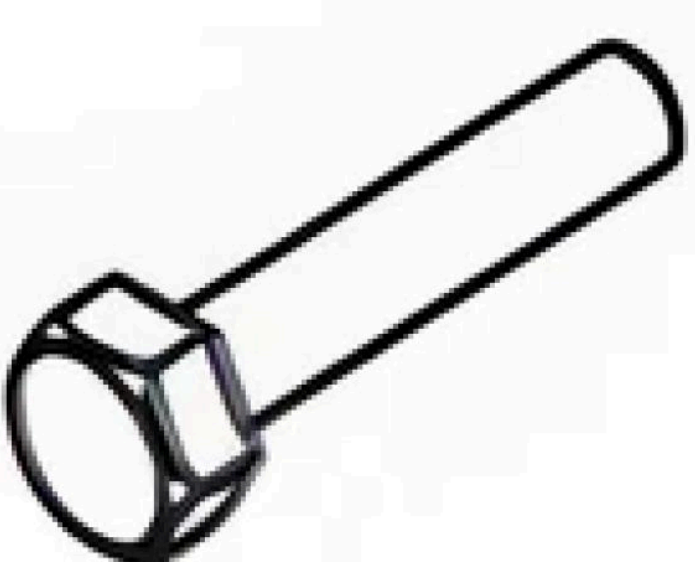
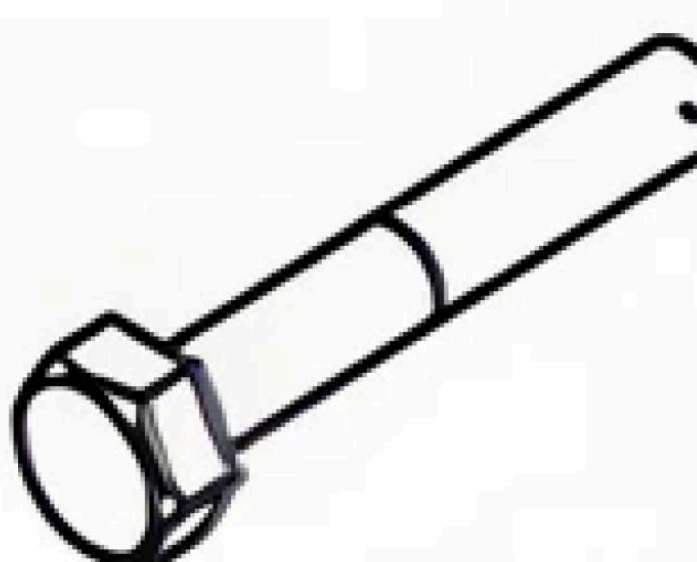
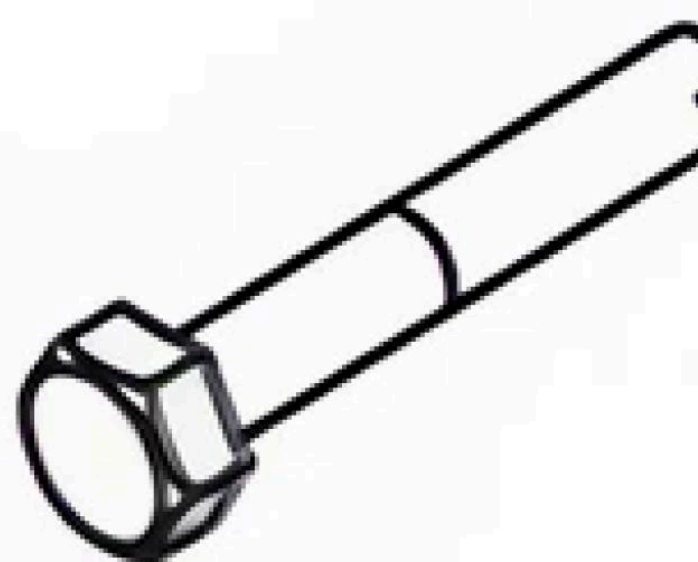
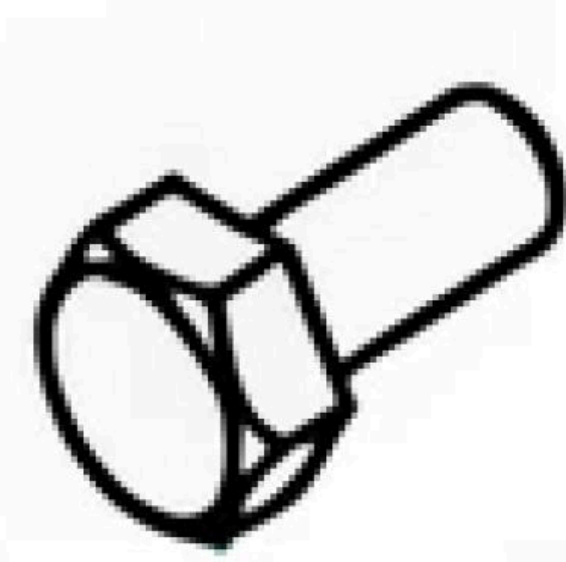
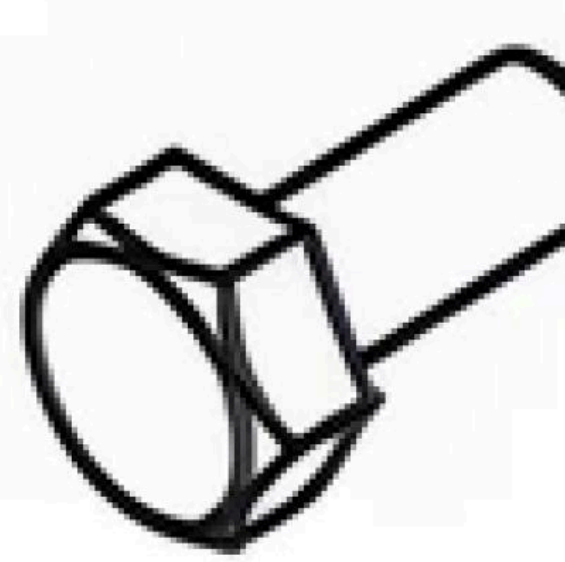
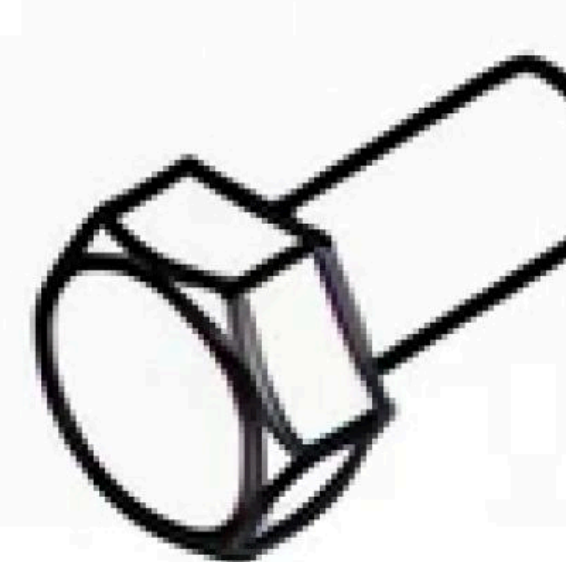
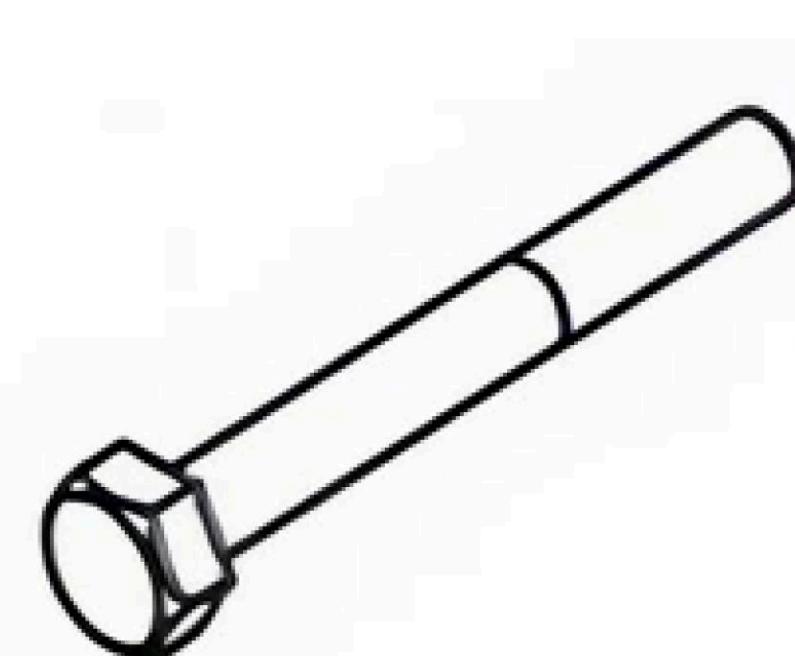
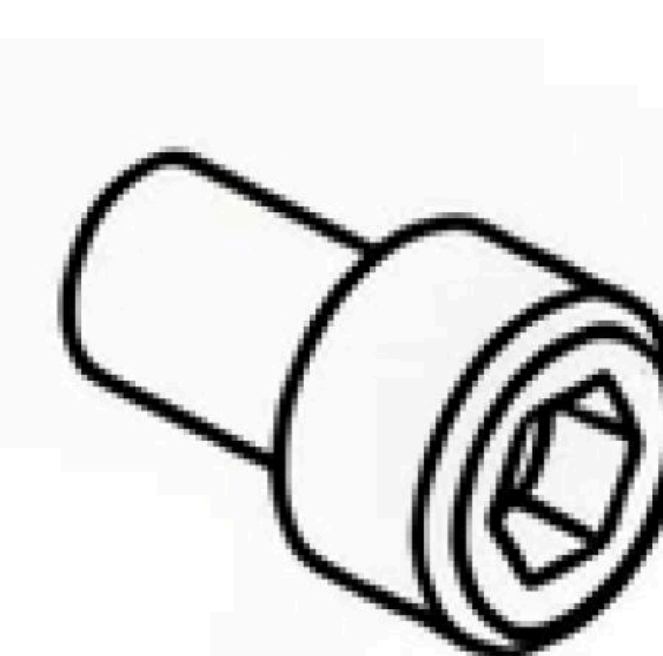
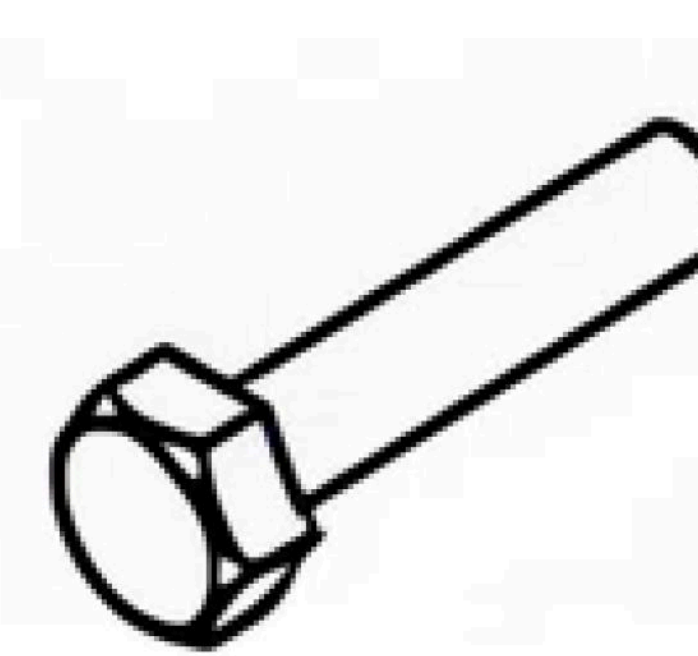
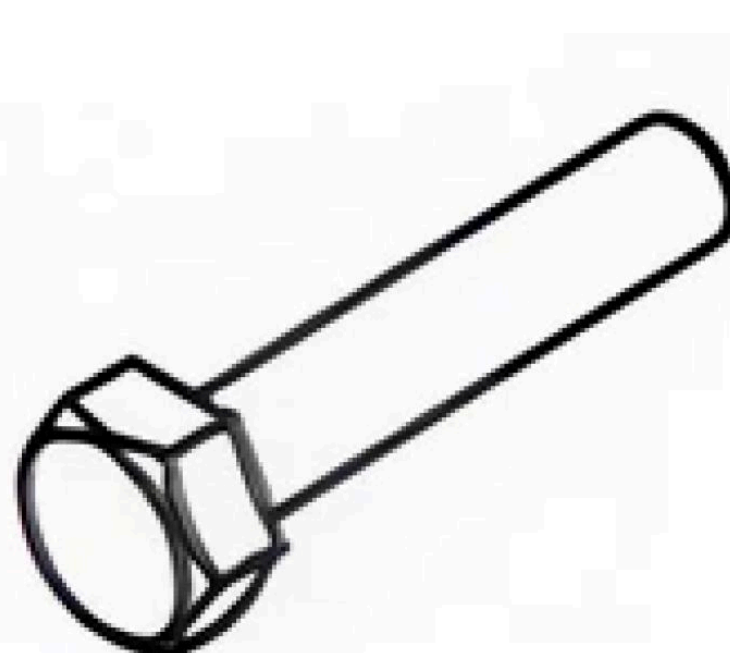
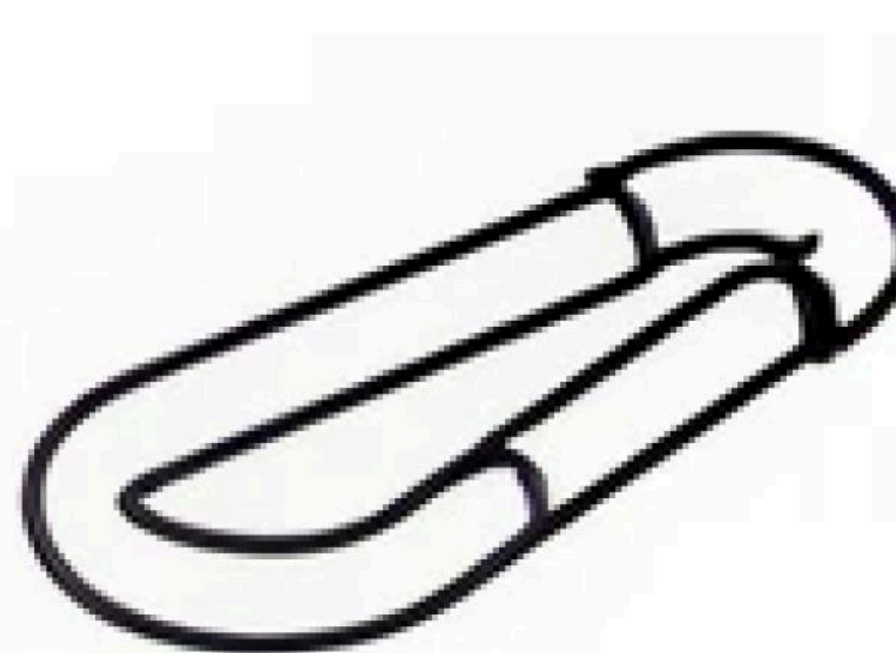
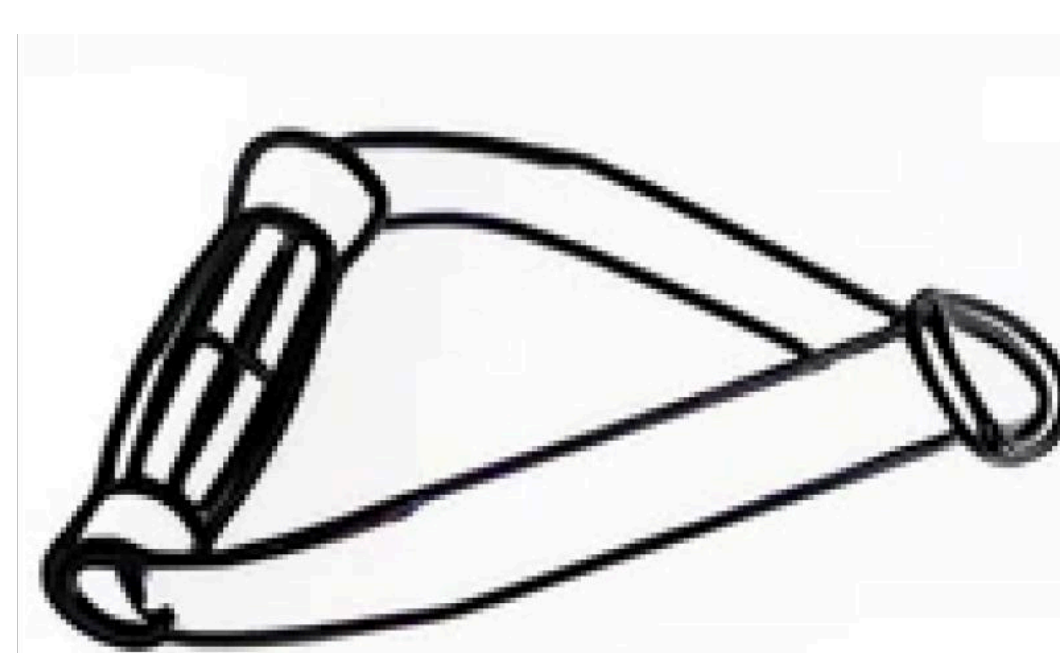
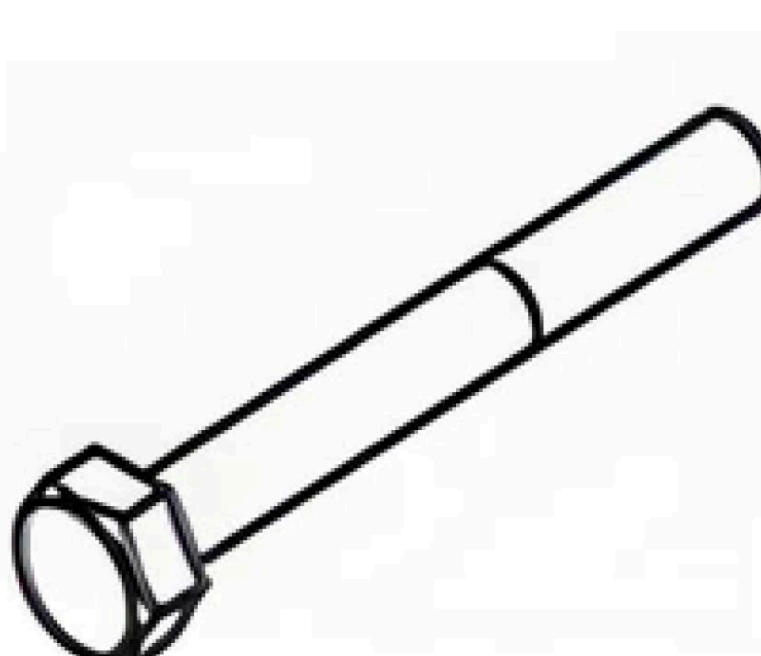


Список деталей

1.  1 шт	2.  1 шт	3.  1 шт
4.  1 шт	5.  1 шт	6.  1 шт
7.  1 шт	8.  1 шт	9.  2 шт
10.  1 шт	11.  2 шт	12.  2 шт
13.  1 шт	14.  1 шт	15.  1 шт
16.  1 шт	17.  1 шт	18.  1 шт

19.		2 шт	20.		1 шт	21.		2 шт
22.		2 шт	23.		2 шт	24.		1 шт
25.		1 шт	26.		1 шт	27.		1 шт
28.		6 шт	29.		4 шт	30.		2 шт
31.		2 шт	32.		18 шт	33.		2 шт
34.		22 шт	35.		8 шт	36.		10 шт
37.		1 шт	38.		1 шт	39.		2 шт

40.  2 шт	41.  10 шт	42.  2 шт
43.  2 шт	44.  2 шт	45.  16 шт
46.  1 шт	47.  1 шт	48.  1 шт
49.  1 шт	50.  1 шт	51.  1 шт
52.  1 шт	53.  1 шт	54.  4 шт
55.  2 шт	56.  1 шт	57.  1 шт
58.  1 шт	59.  1 шт	60.  2 шт

A.  134 шт	B.  16 шт	C.  2 шт
D.  74 шт	E.  6 шт	F.  4 шт
G.  30 шт	H.  20 шт	I.  6 шт
J.  2 шт	K.  6 шт	L.  4 шт
M.  2 шт	N.  22 шт	O.  18 шт
P.  2 шт	Q.  2 шт	R.  2 шт
S.  4 шт		

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
20	Гриф	1	31	Верхняя плита стека	2
1	Левая рама основания	1	32	Плита стека	18
2	Правая рама основания	1	33	Шток выбора веса	2
3	Заднее основание	1	34	Регулировочный штифт	22
4	Втулка нижнего шарнира штанги	1	35	Амортизатор	8
5	Подножка	1	36	Пластиковый переходник втулки грифа	10
6	Держатель олимпийского грифа	1	37	Левый кронштейн тросовой тяги	1
7	Левая передняя стойка	1	38	Правый кронштейн тросовой тяги	1
8	Правая передняя стойка	1	39	Кронштейн сдвоенного шкива	2
9	Задняя стойка	2	40	Стальной трос	2
10	Задняя поперечная балка	1	41	Быстросъемный штифт Ø10×100	10
11	Левый опорный кронштейн	2	42	Кронштейн фиксации троса	2
12	Правый опорный кронштейн	2	43	Левый крюк	2
13	Передняя верхняя балка	1	44	Шкив 90 мм	2
14	Задняя верхняя балка	1	45	Шкив 90 мм	16
15	Левая верхняя балка	1	46	Левая стойка брусьев	1
16	Правая верхняя балка	1	47	Правая стойка брусьев	1
17	Левая поперечная балка	1	48	Левый страховочный упор	1
18	Правая поперечная балка	1	49	Правый страховочный упор	1
19	Направляющий стержень грифа	2	50	Левый J-образный держатель грифа	1
21	Фиксирующий хомут грифа	2	51	Правый J-образный держатель грифа	1
22	Скользящая втулка грифа	2	52	Левое крепление брусьев	1
23	Втулка грифа	2	53	Правое крепление брусьев	1
24	Левый предохранительный крюк	1	54	Заглушка опоры	4
25	Правый предохранительный крюк	1	55	Быстросъемный штифт Ø10×145	2
26	Нижний шарнир штанги	1	56	Платформа для жима ногами	1
27	Труба нижнего шарнира штанги	1	57	Гриф для тяги нижнего блока	1
28	Стойка для дисков	6	58	Гриф для тяги верхнего блока	1
29	Направляющий стержень стека	4	59	Гриф с несколькими хватами	1
30	Держатель плит	2	60	Винт-барашек M8×35	2

КРЕПЁЖ

№	Деталь	Кол-во
A	Плоская шайба Ø10	134
B	Плоская шайба Ø12	16
C	Увеличенная плоская шайба M10×40	2
D	Гайка со стопорным кольцом M10	74
E	Гайка со стопорным кольцом M12	6
F	Гайка шестигранная M12	4
G	Болт шестигранный M10×65	30
H	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10×85	20
I	Болт шестигранный M10×75	6
J	Болт шестигранный M10×25	2
K	Болт шестигранный M10×25	6
L	Болт шестигранный M12×25	4
M	Болт шестигранный M12×90	2
N	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10×16	22
O	Болт шестигранный M10×45	18
P	Болт шестигранный M12×50	2
Q	Карабин	2
R	Рукоятка	2
S	Болт шестигранный M10×90	4

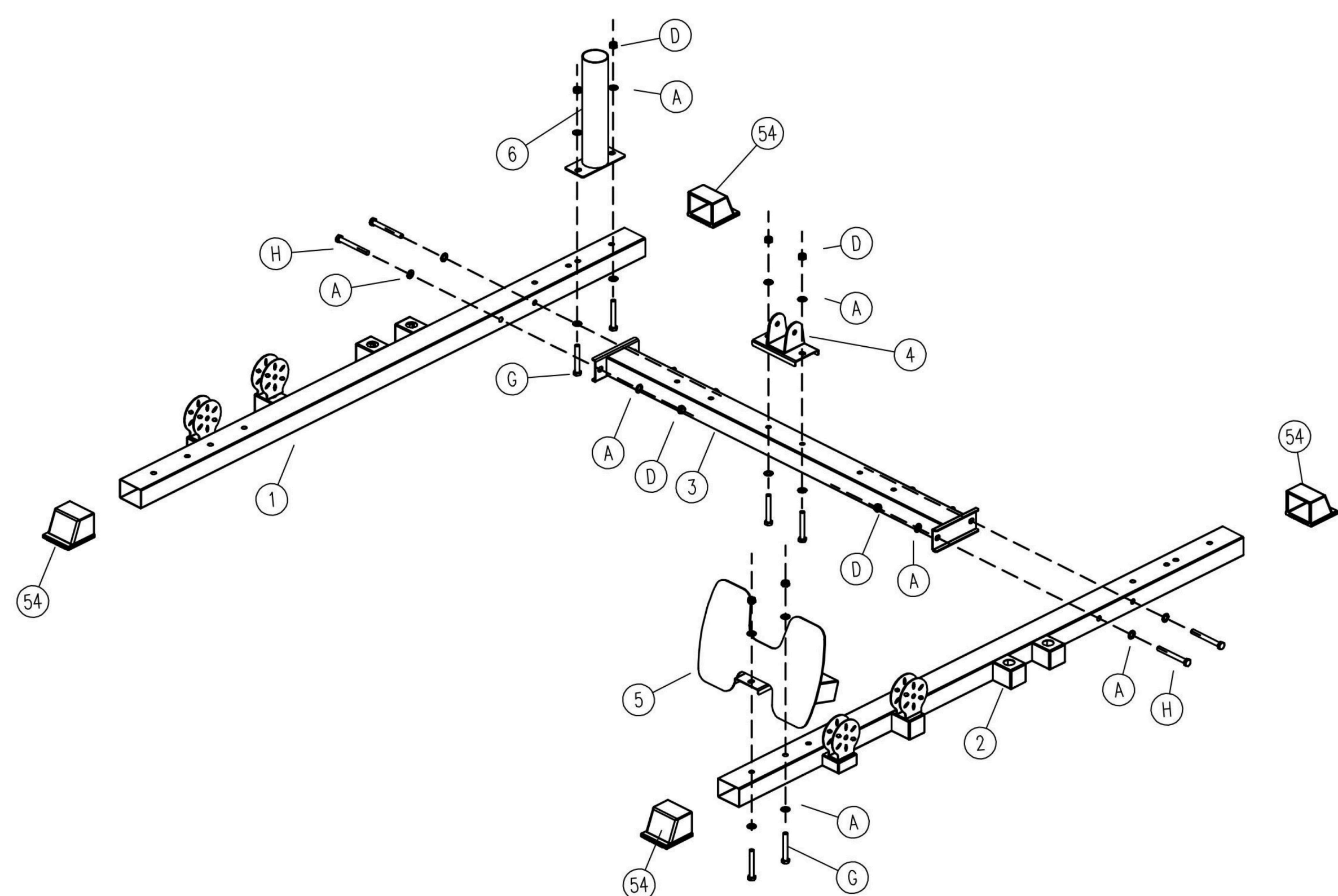
Порядок сборки тренажёра

ВАЖНО

На каждом этапе сборки используемый крепёж (болт, шайба, гайка) рекомендуется не затягивать до конца. Затяните крепёж по окончании каждого этапа, после установки и соединения соответствующих деталей. Это поможет обеспечить быструю сборку конструкции.

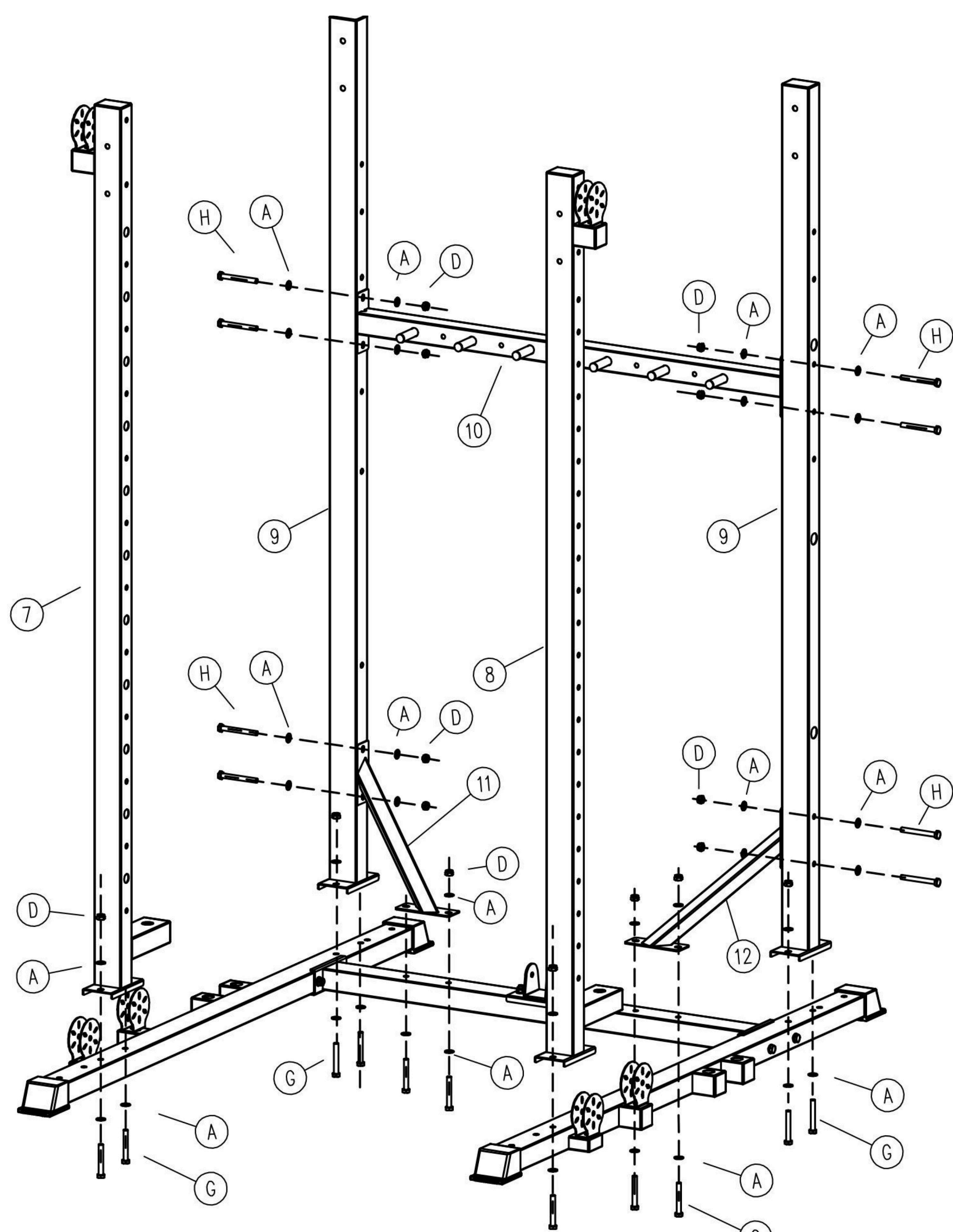
Для сборки потребуется не менее двух человек. Заранее подготовьте площадку, распакуйте детали и разложите крепёж по группам в соответствии с перечнем.

ШАГ 1

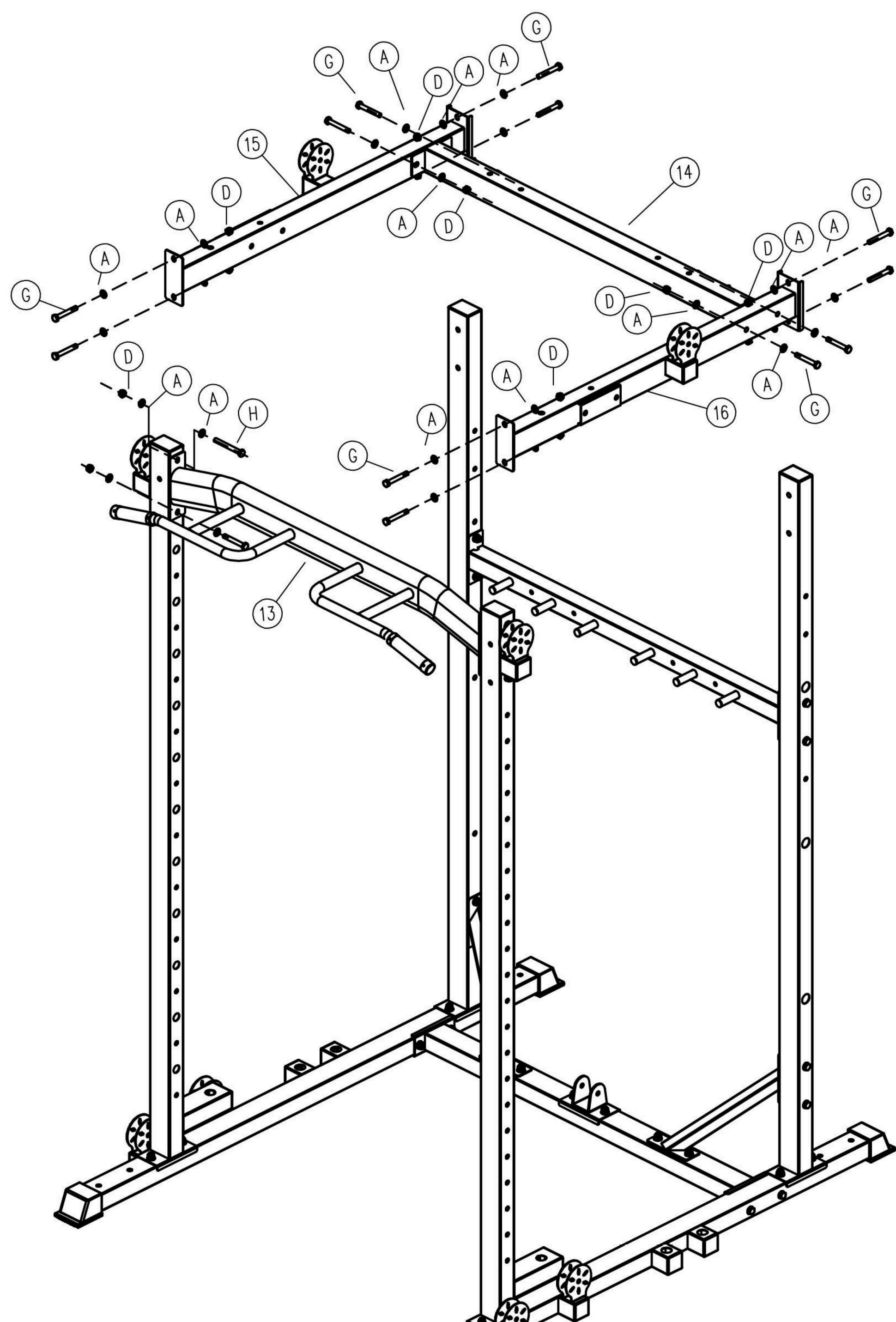


1. Установите четыре заглушки опор (54) на левую (1) и правую (2) рамы основания.
2. Закрепите втулку нижнего шарнира штанги (4) на заднем основании (3) с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).
3. Закрепите подножку (5) на правой раме основания (2) с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).
4. Соедините рамы оснований (1, 2) с задним основанием (3) с помощью винтов (H), шайб (A) и гаек (D).

ШАГ 2

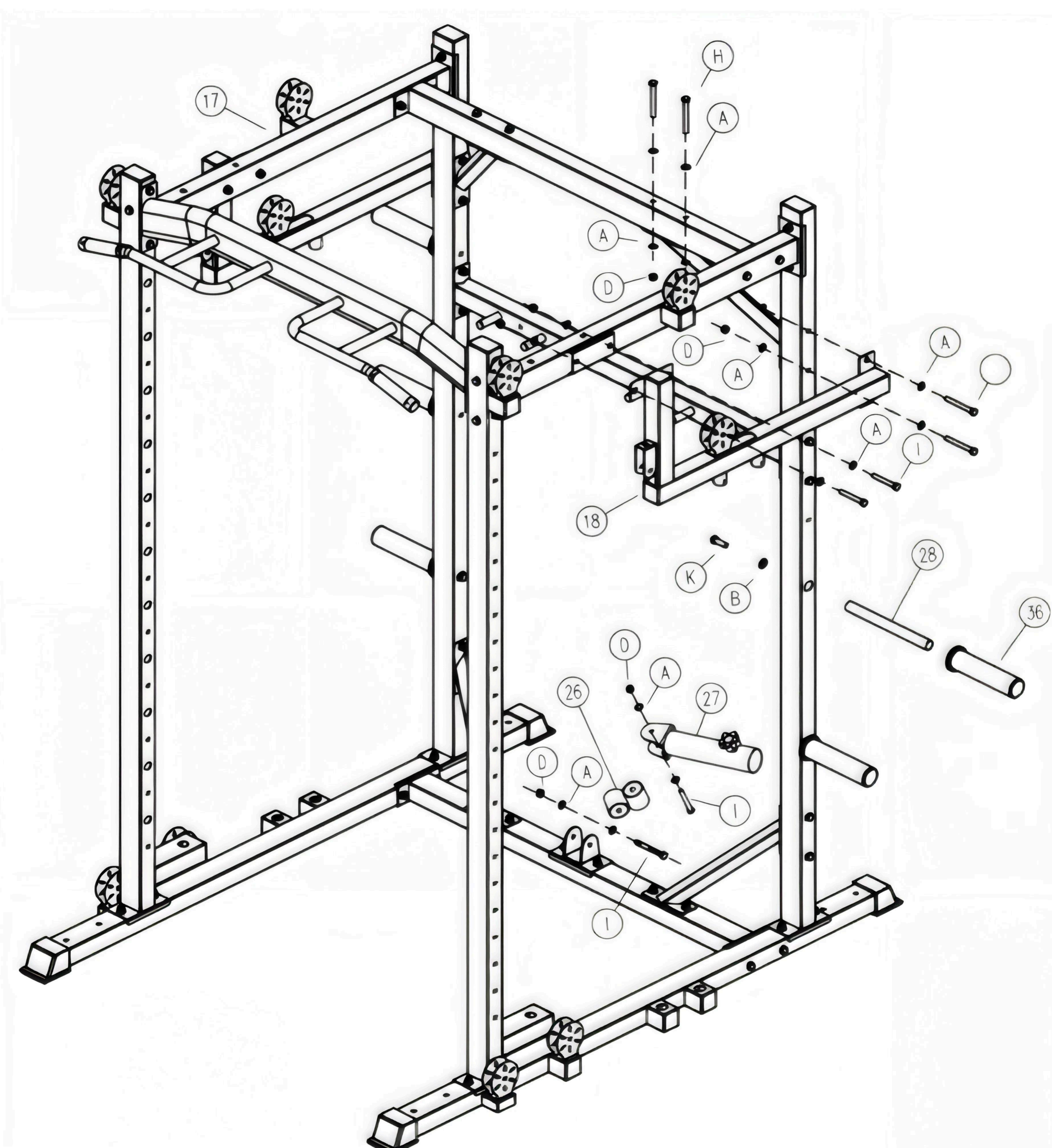


1. Установите левую (7) и правую (8) передние стойки, а также две задние стойки (9) на рамы оснований с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).
2. Соедините левый (11) и правый (12) опорные кронштейны со стойками с помощью винтов (H), шайб (A) и гаек (D).
3. Соедините заднюю поперечную балку (10) с задними стойками (9) с помощью винтов (H), шайб (A) и гаек (D).



ШАГ 3

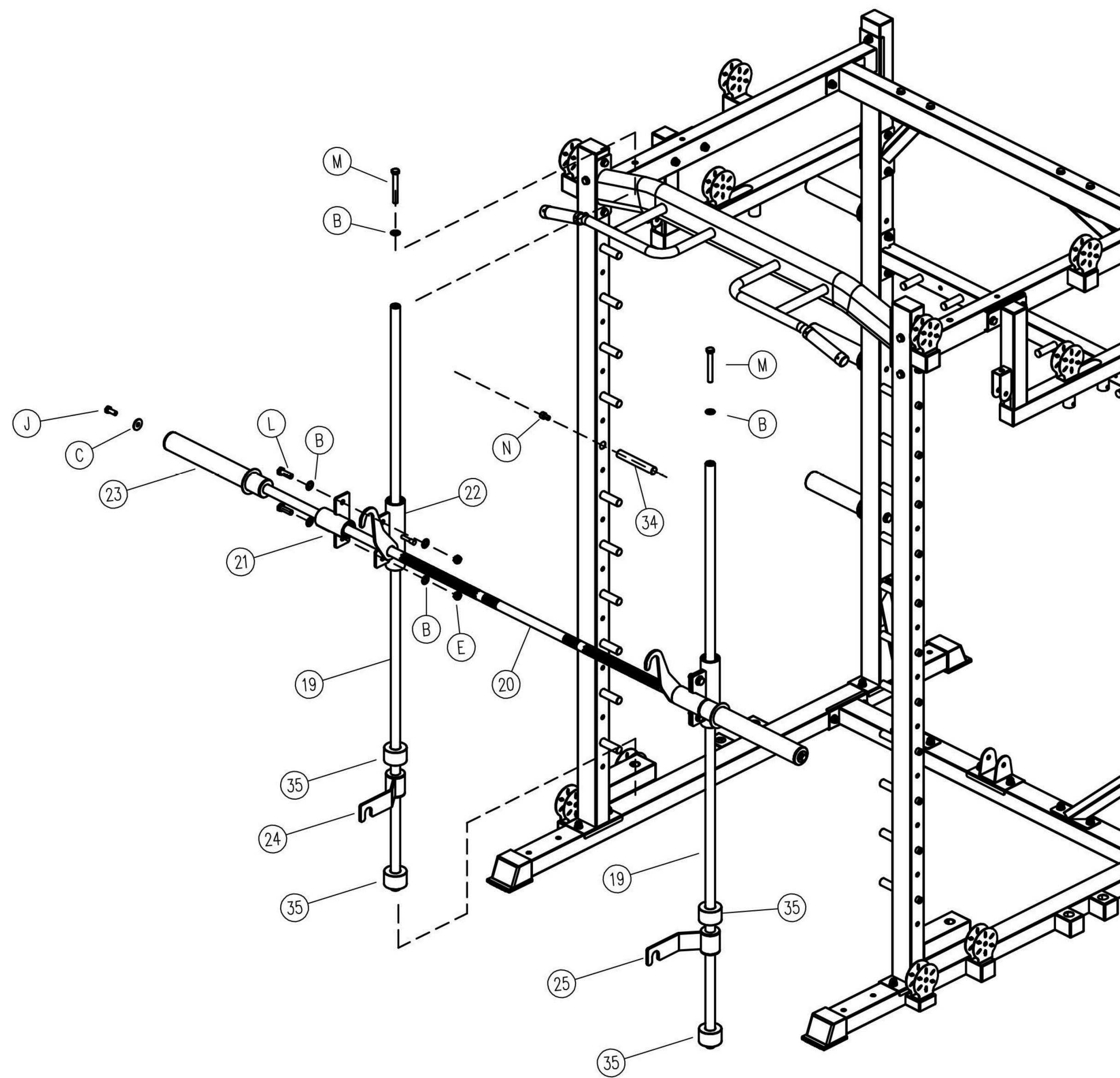
1. Закрепите левую (15) и правую (16) верхние балки на стойках с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).
2. Соедините переднюю верхнюю балку (13) с левой (7) и правой (8) передними стойками с помощью винтов (H), шайб (A) и гаек (D).
3. Соедините заднюю верхнюю балку (14) с левой (15) и правой (16) верхними балками с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).



ШАГ 4

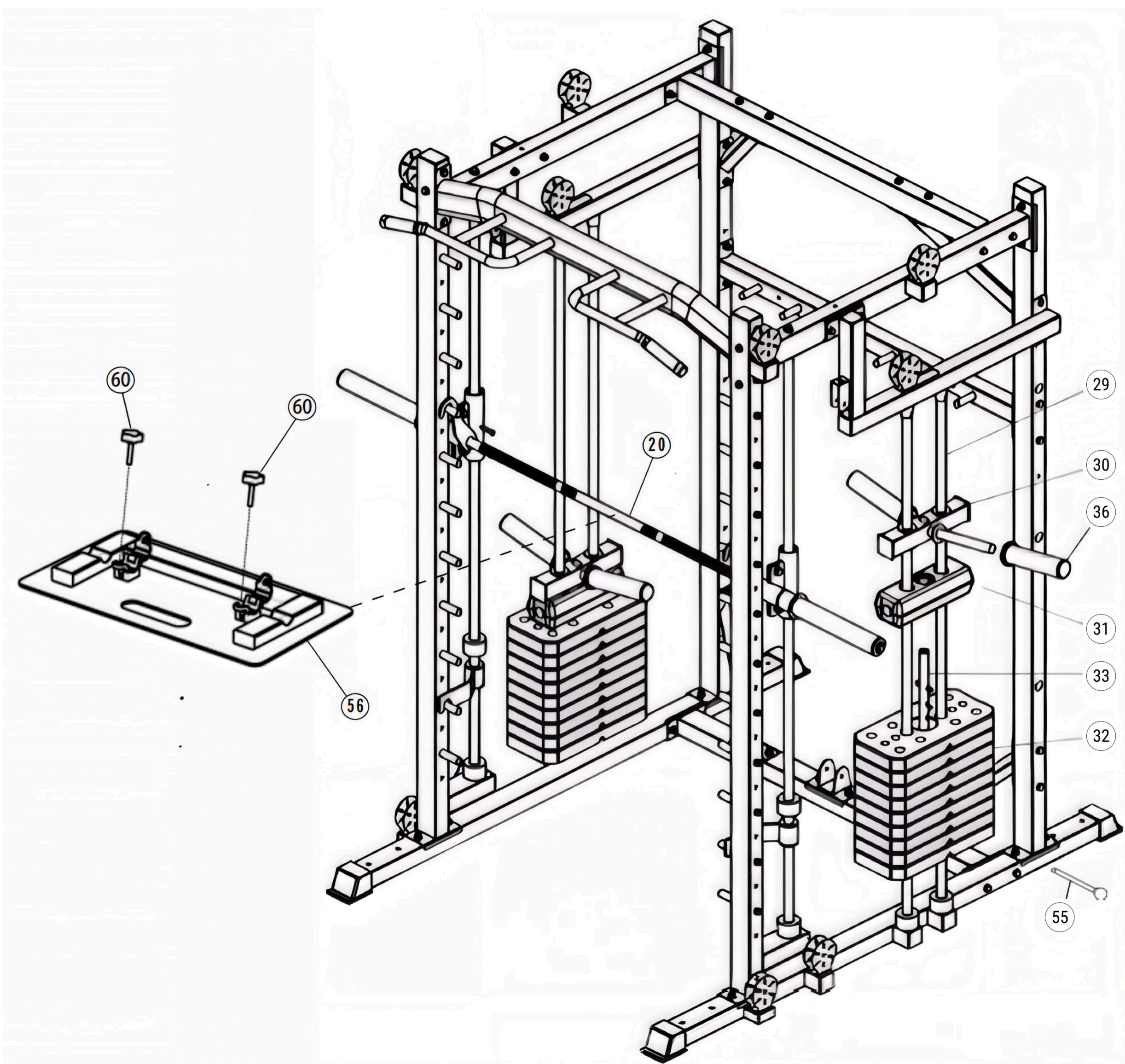
1. Закрепите нижний шарнир штанги (26) и трубу нижнего шарнира (27) на основании с помощью болтов (G), шайб (A) и гаек (D).
2. Соедините правый опорный кронштейн (12) с задней верхней балкой с помощью болтов (S), шайб (A) и гаек (D), затем закрепите их вместе с правой поперечной балкой (18) на задней стойке. Передний конец правой поперечной балки (18) зафиксируйте на правой верхней балке с помощью болтов (I), шайб (A) и гаек (D).
3. Установите стойки для дисков (28) с помощью болтов (K) и шайб (B), затем наденьте на них пластиковые переходники (36).
4. Повторите ту же последовательность для сборки левой стороны.

ШАГ 5

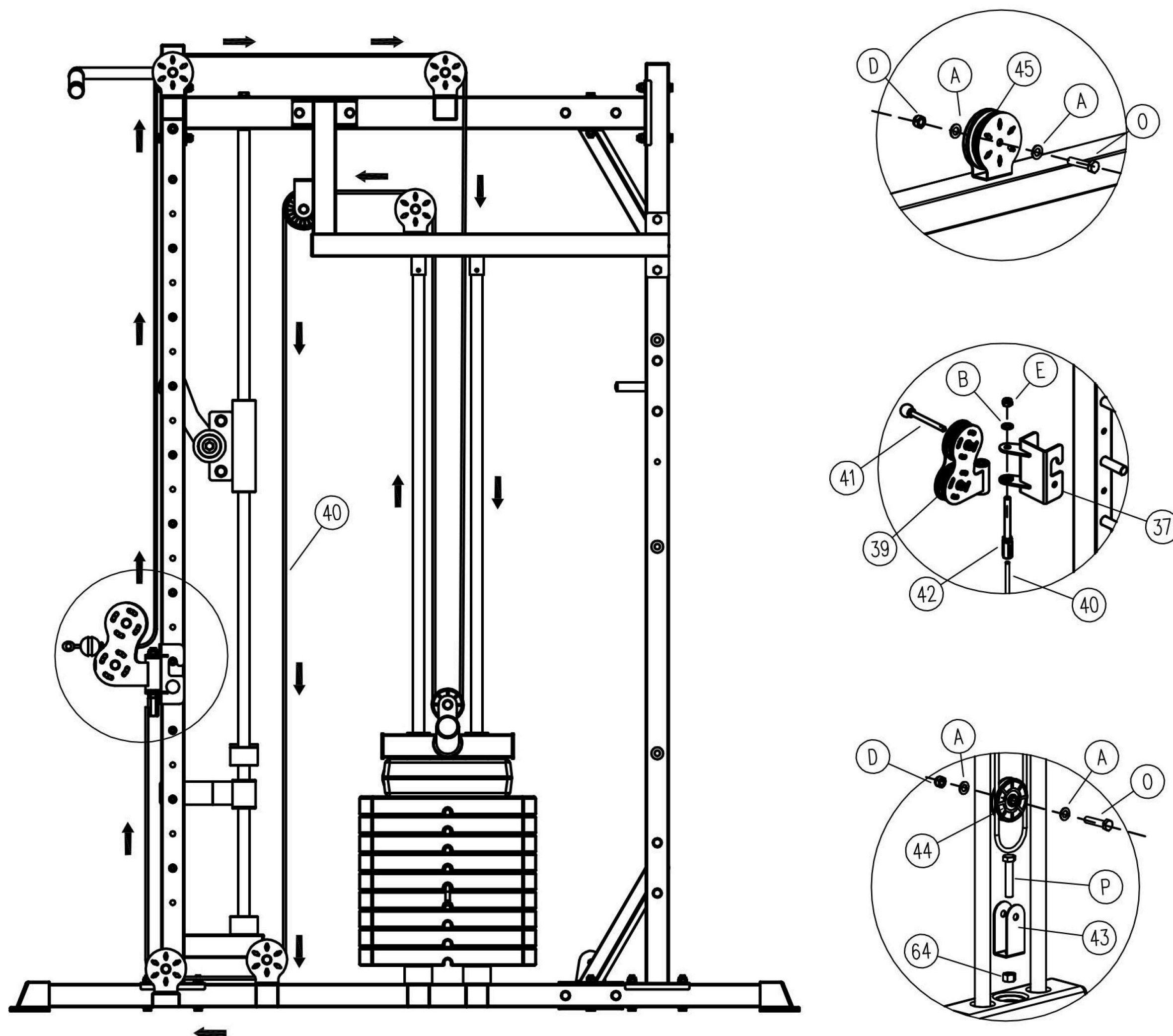


1. Наденьте на направляющий стержень грифа (19) в указанной последовательности амортизатор (35), предохранительный крюк (24), второй амортизатор (35) и скользящую втулку грифа (22). Вставьте стержень в переднюю стойку и закрепите с помощью болтов (М) и шайб (В). Повторите ту же последовательность для второй стороны.
2. Наденьте фиксирующие хомуты (21) на оба конца грифа (20), затем соедините хомуты (21) со скользящими втулками (22) с помощью болтов (L), шайб (В) и гаек (Е).
3. Наденьте втулки грифа (23) на оба конца грифа (20) и закрепите с помощью болтов (J) и увеличенных шайб (С).
4. Установите регулировочные штифты (34) с помощью винтов (N).

ШАГ 6

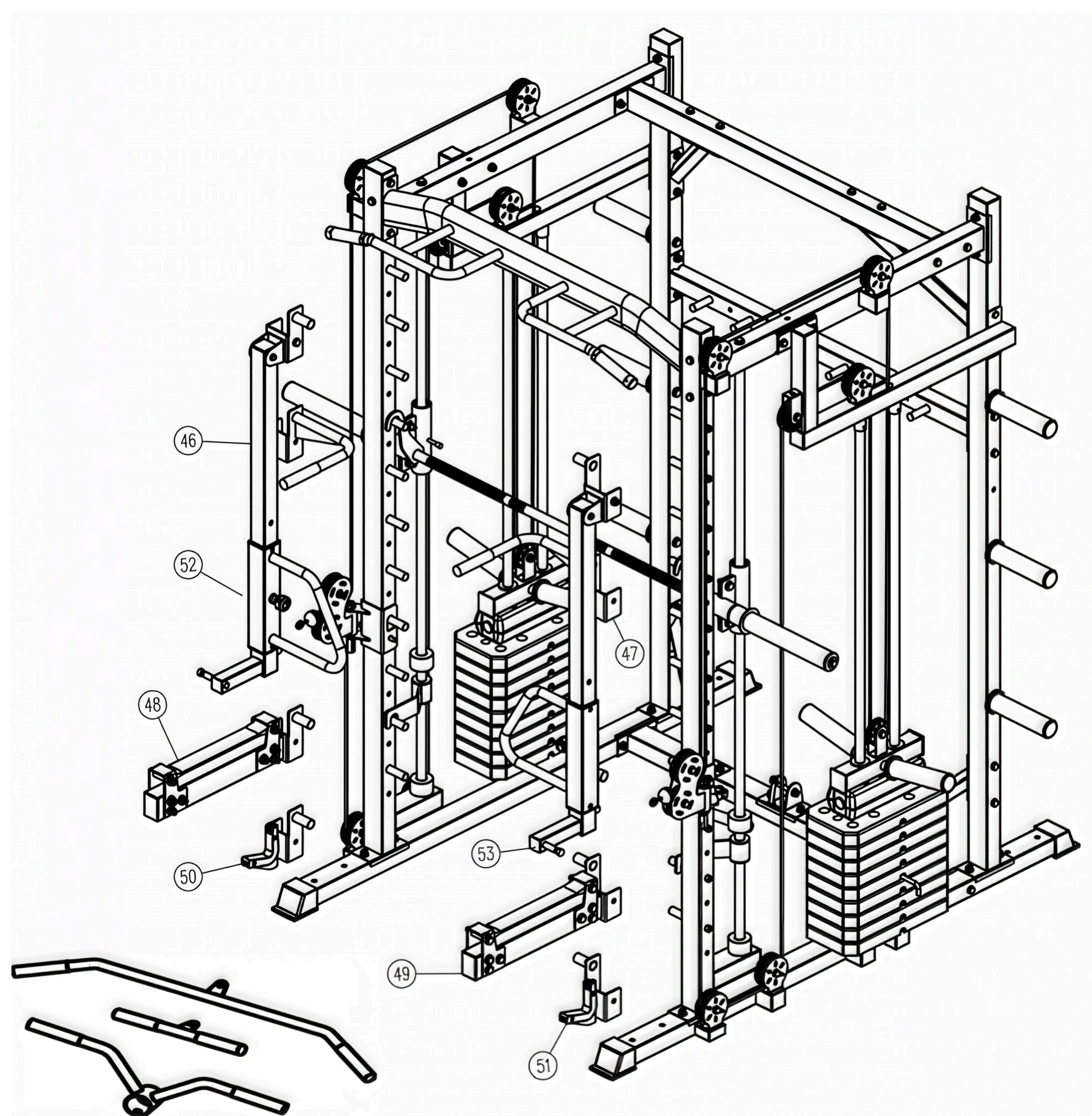


1. Наклоните направляющий стержень стека (29) и последовательно наденьте на него амортизатор (35), плиты стека (32), шток выбора веса (33), верхнюю плиту (31) и держатель плит (30). Установите пластиковые переходники (36) и вставьте быстросъёмный штифт (55). После этого закрепите направляющий стержень на поперечной балке.
2. Повторите ту же последовательность для сборки второго стека.
3. Закрепите платформу для жима ногами (56) на грифе (20) и зафиксируйте её винтами-барашками (60).



ШАГ 7

Установите стальные тросы по схеме, соблюдая направление стрелок.



ШАГ 8

1. Перед началом тренировки установите навесное оборудование, необходимое для выполнения упражнений.
2. Все навесные элементы устанавливайте на нужную высоту и фиксируйте быстросъёмными штифтами.
3. После завершения сборки надёжно затяните весь крепёж и проверьте устойчивость конструкции.

Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре выполните разминку в течение 5–10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Если дыхание стало слишком частым или появились признаки дискомфорта, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышцам требуется около 48 часов отдыха. Определённую группу мышц рекомендуется тренировать не чаще чем раз в два дня, чередуя активные тренировки со спокойными занятиями.

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном отсутствии нагрузок начинайте постепенно, затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц нормальна и проходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте нагрузку — никогда не заканчивайте занятие резко.

ПИТАНИЕ

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения следует выполнять минимум через час после еды. Принимать пищу рекомендуется не позднее чем через полчаса после тренировки. Во время занятий не забывайте пить воду, но избегайте обильного питья, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

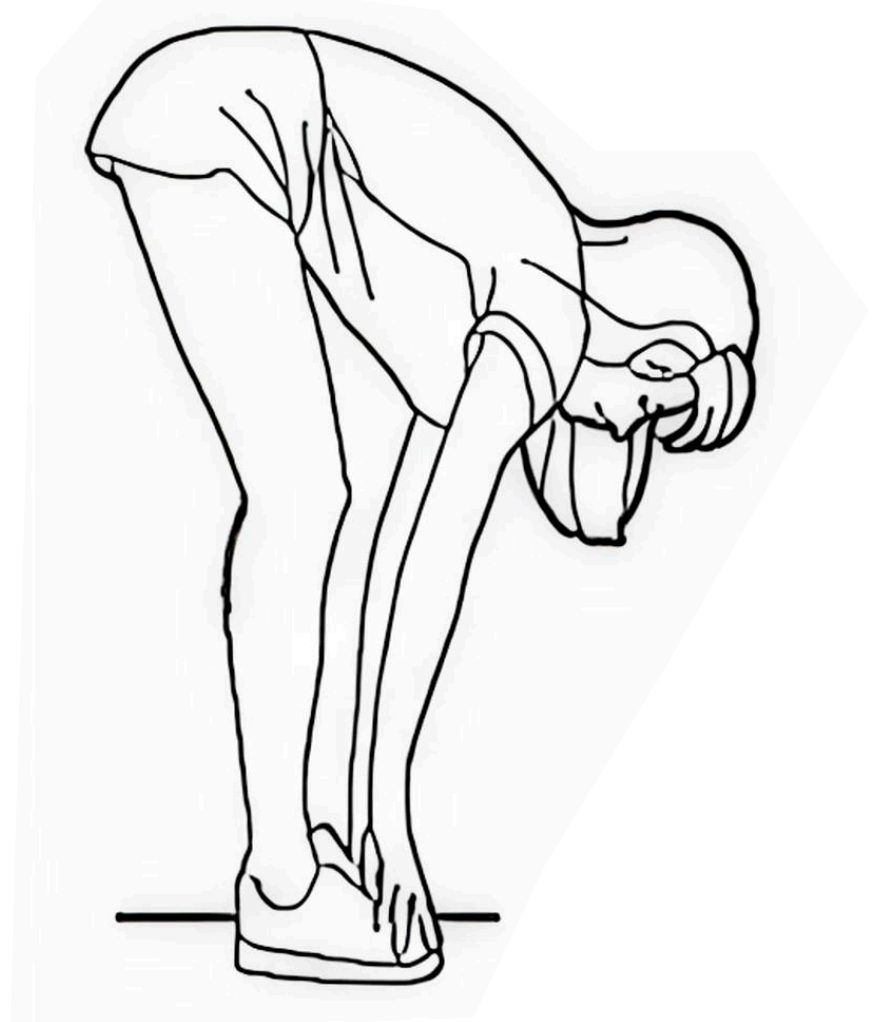
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю через одинаковые промежутки времени. По мере повышения уровня физической подготовки количество занятий можно увеличивать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Интенсивность занятий повышайте постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата. Тщательно выстраивайте план тренировок и увеличивайте рабочий вес небольшими шагами.

Упражнения на растяжку

Перед тренировкой рекомендуется выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому предварительно позанимайтесь 5–10 минут. Затем сделайте пять повторов упражнений, удерживая каждое положение по 10–15 секунд. Повторите упражнения после тренировки. Выполняйте движения медленно, без рывков.



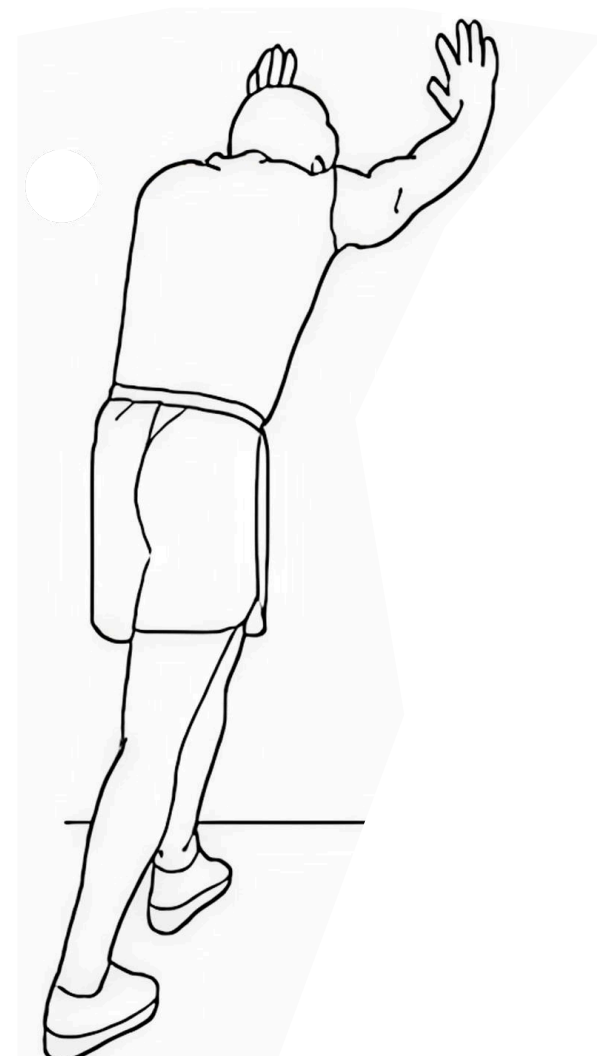
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь коснуться руками пальцев ног как можно ниже. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните одну ногу прямо, другую согните внутрь и прижмите стопу к внутренней стороне прямой ноги. Коснитесь рукой ступни и пальцев ног как можно дальше, удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь обеими руками о стену, и отведите одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и касаясь пола пяткой, наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Обопритесь одной рукой о стену, другой возьмитесь за отведённую назад ногу и подтяните пятку к бедру, пока не почувствуете напряжение мышц передней стороны бедра. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

Сядьте, прижав стопы друг к другу и разведя колени в стороны. Возьмитесь за стопы руками и подтяните корпус к ногам. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU