

СИЛОВАЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РАМА С ТЯГОЙ PF300RD (V2)

**ВАЖНО**

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.



Рады приветствовать вас!

Мы благодарим вас за выбор тренажёра **PF300RD**. 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.

Если во время тренировок вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или болевые ощущения, прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к вашему врачу.

Общие положения

Многофункциональная силовая рама PF300RD – устройство для проведения силовых тренировок, занятий с отягощениями и штангой. Сборная конструкция предназначена для проведения тренировок в домашних условиях. **Тренажёр не предназначен для использования в коммерческих целях.**

Рама состоит из четырёх металлических стоек, соединённых в единую конструкцию в верхней и нижней частях.

Верхняя часть спереди дополнительно усилена поперечной накладкой, выполняющей функцию турника. Нижняя часть рамы спереди свободна для обеспечения удобного доступа к элементам конструкции и размещения пользователя в пространстве внутри тренажёра.

В задней части тренажёра размещается система блоков, рукояток и тросов для упражнений с тягой.

На передних стойках силовой рамы расположены крюки для размещения штанги (приобретается отдельно), упоры для выполнения упражнений на брусьях (входят в комплект). Отверстия в передних и задних стойках позволяют перемещать дополнительные элементы тренажёра вверх и вниз, подгоняя их под рост пользователя.

Стальной каркас силовой рамы обеспечивает изделию устойчивость и длительный срок безопасной работы.

Максимально допустимые нагрузки на тренажёр и его элементы:

- Регулируемые по высоте держатели для штанги: до 200 кг
- Турник: до 130 кг
- Рукоятка для жима: до 100 кг
- Рукоятки для тяги (верхняя и нижняя): до 80 кг

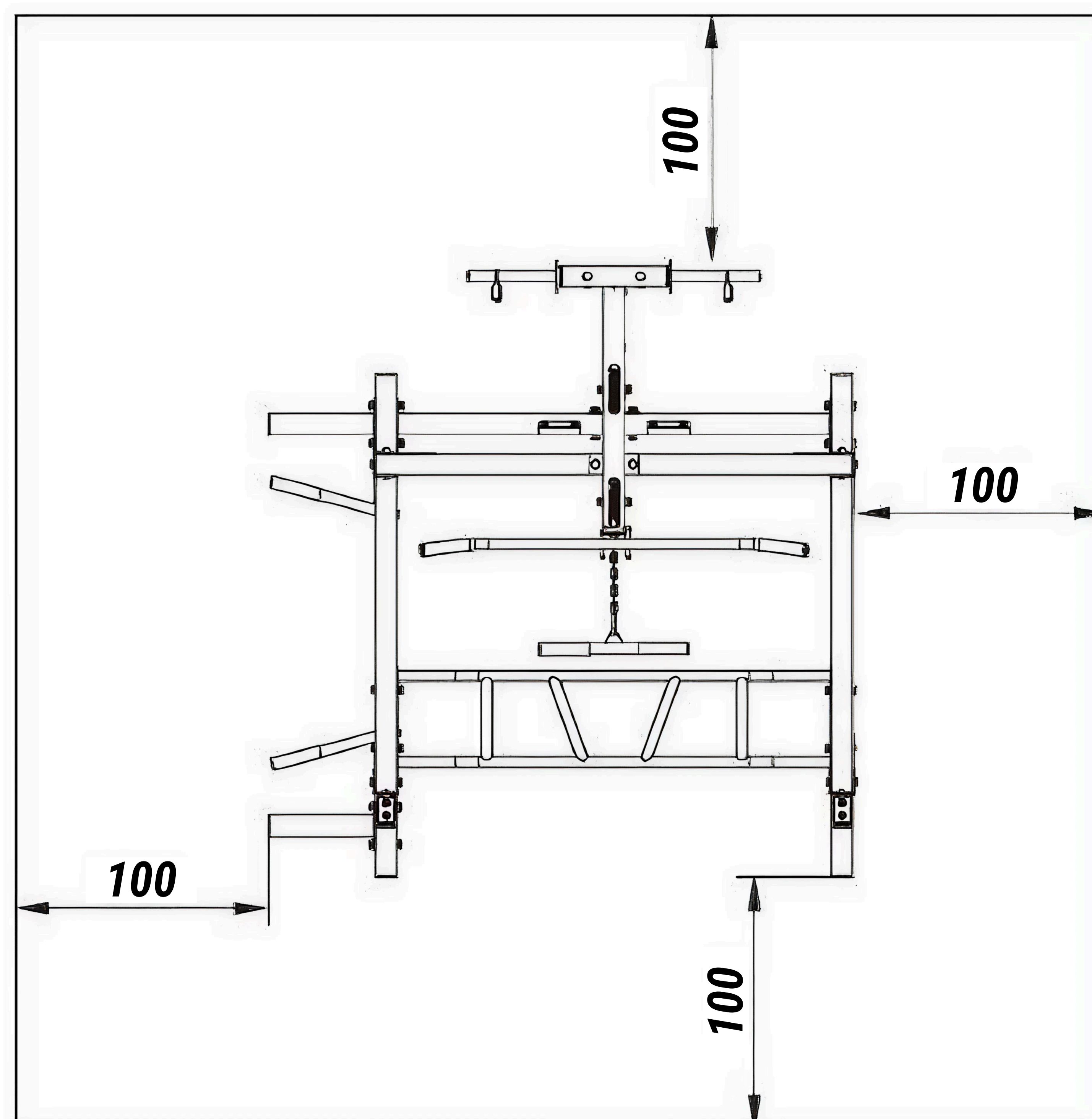
Габариты (ДхШхВ): 103 x 110 x 220 см

Вес: 72 кг

Инструкция по сборке

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ РАМЫ PF300RD

Перед установкой тренажёра убедитесь, что после размещения конструкции вокруг будет достаточно свободного пространства – не менее 100 см с каждой стороны (см. рисунок).



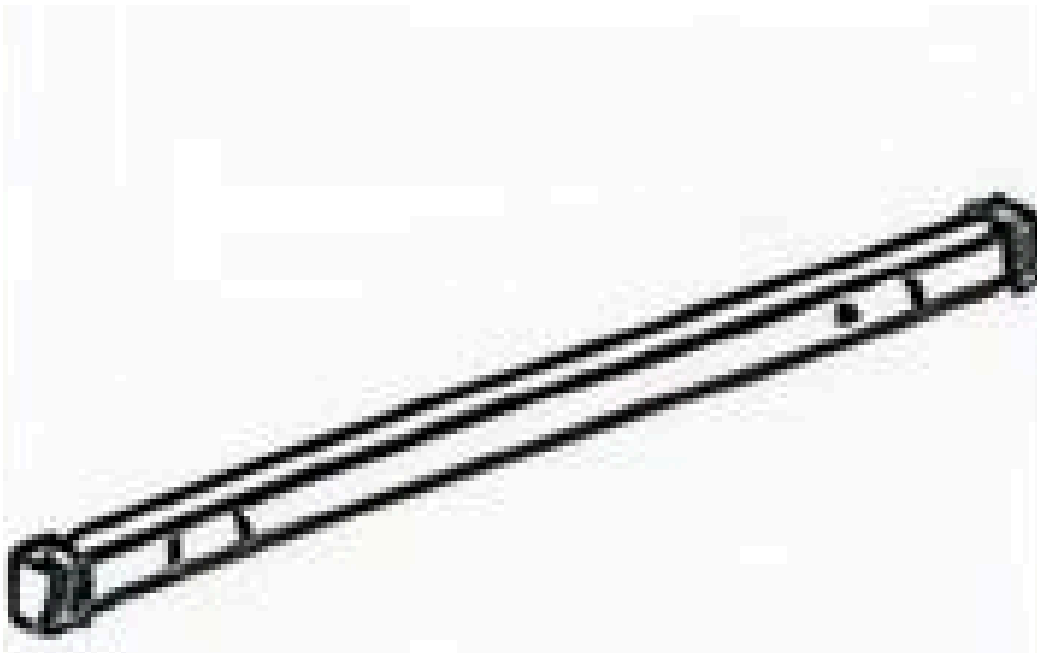
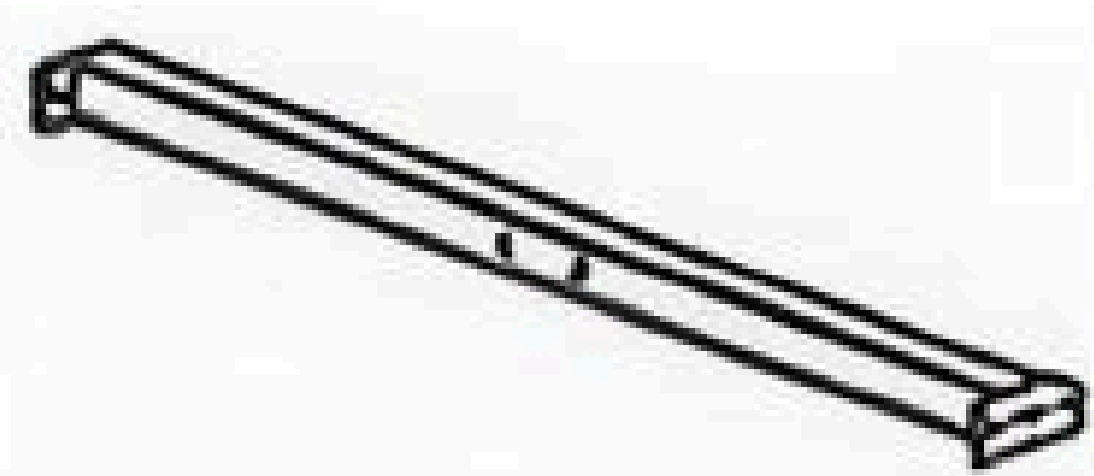
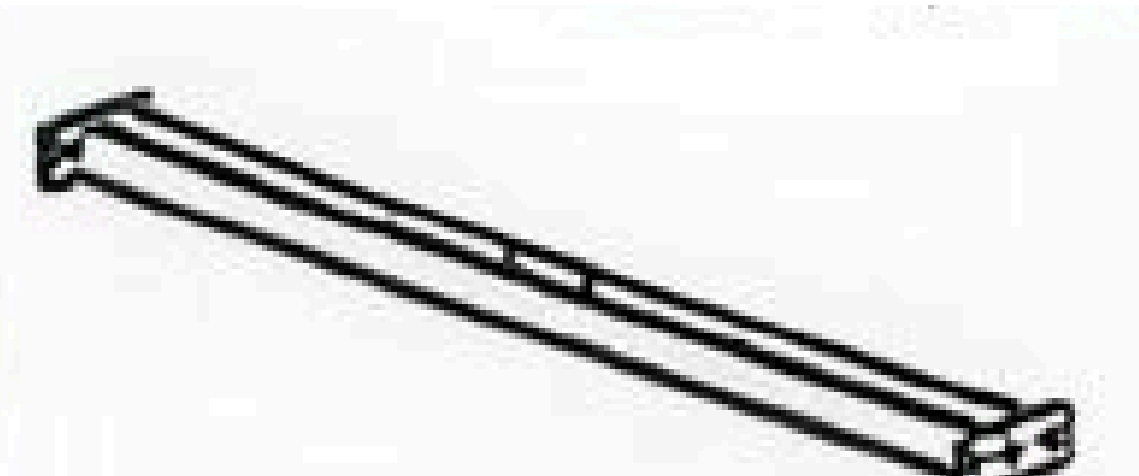
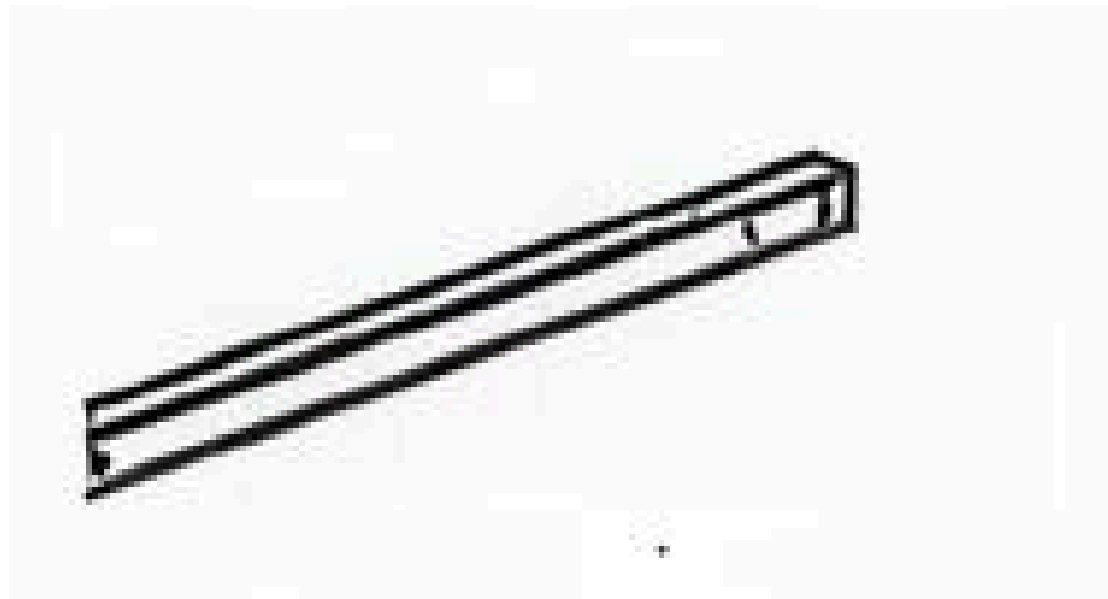
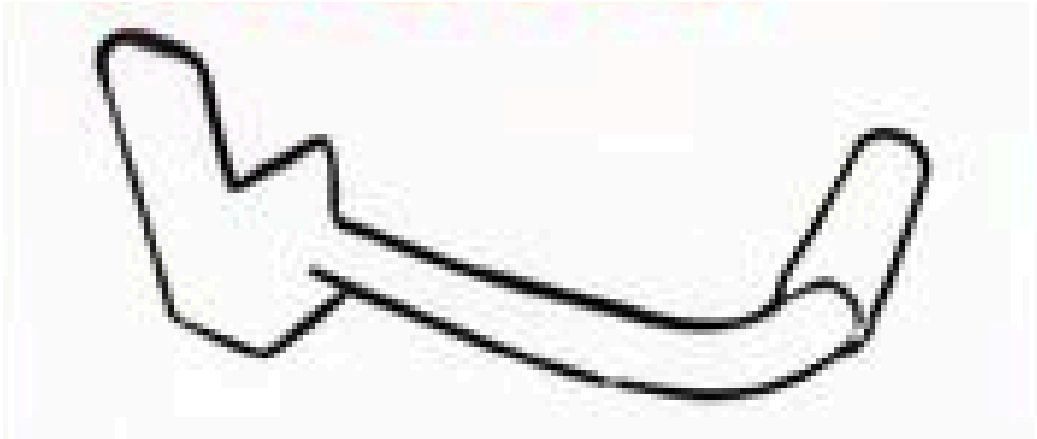
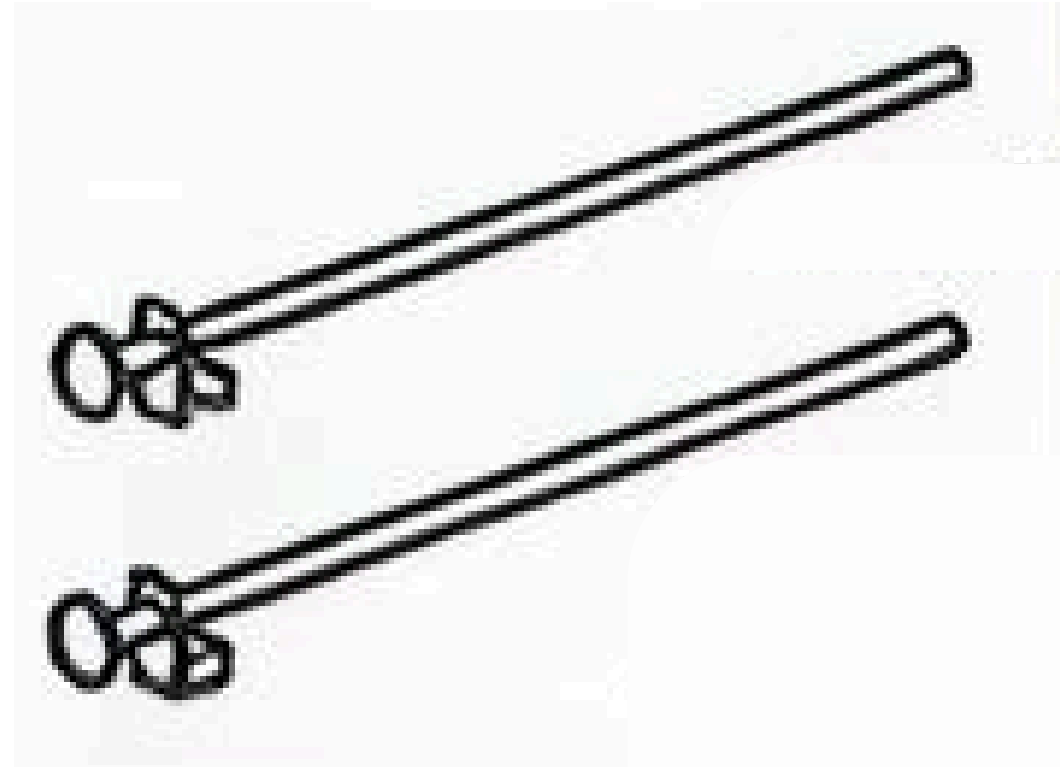
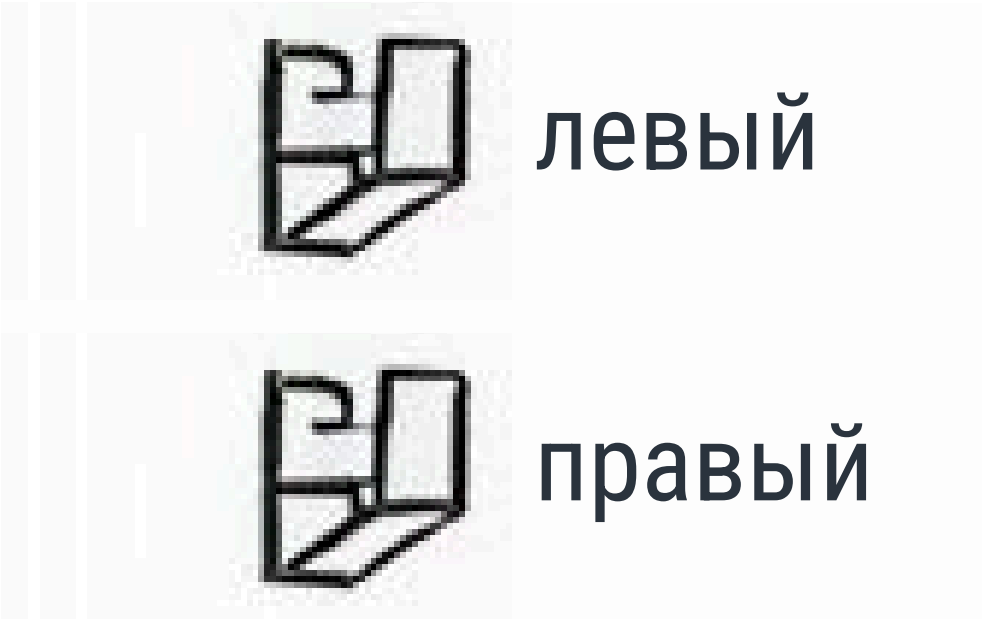
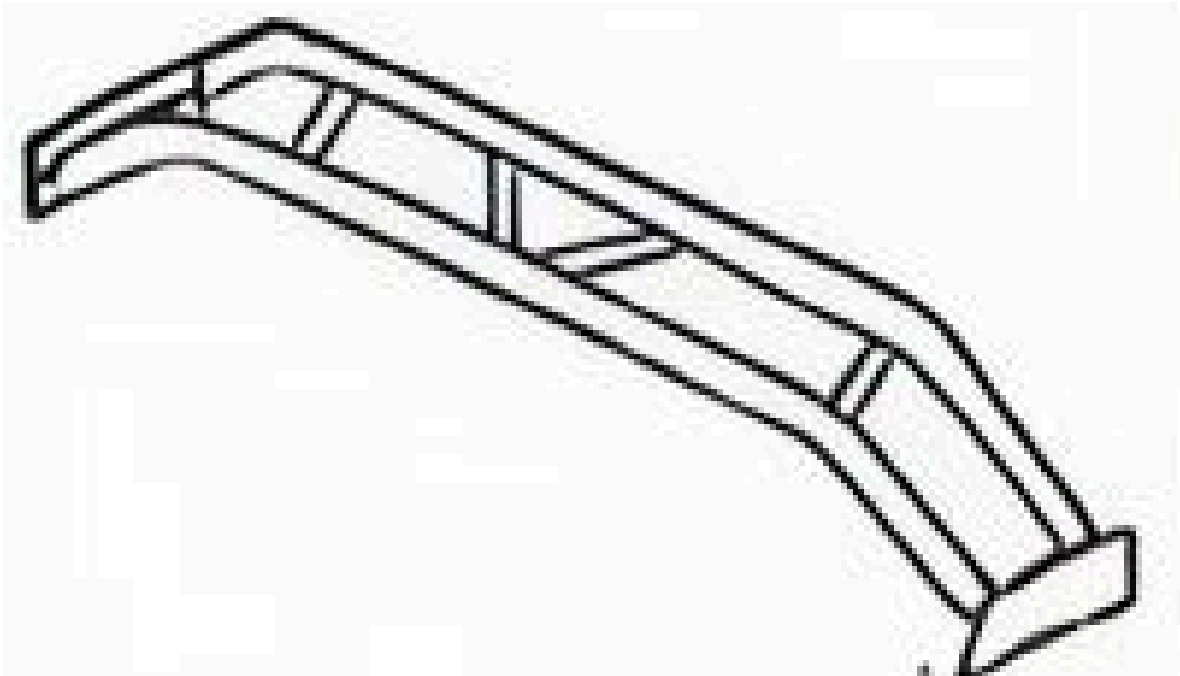
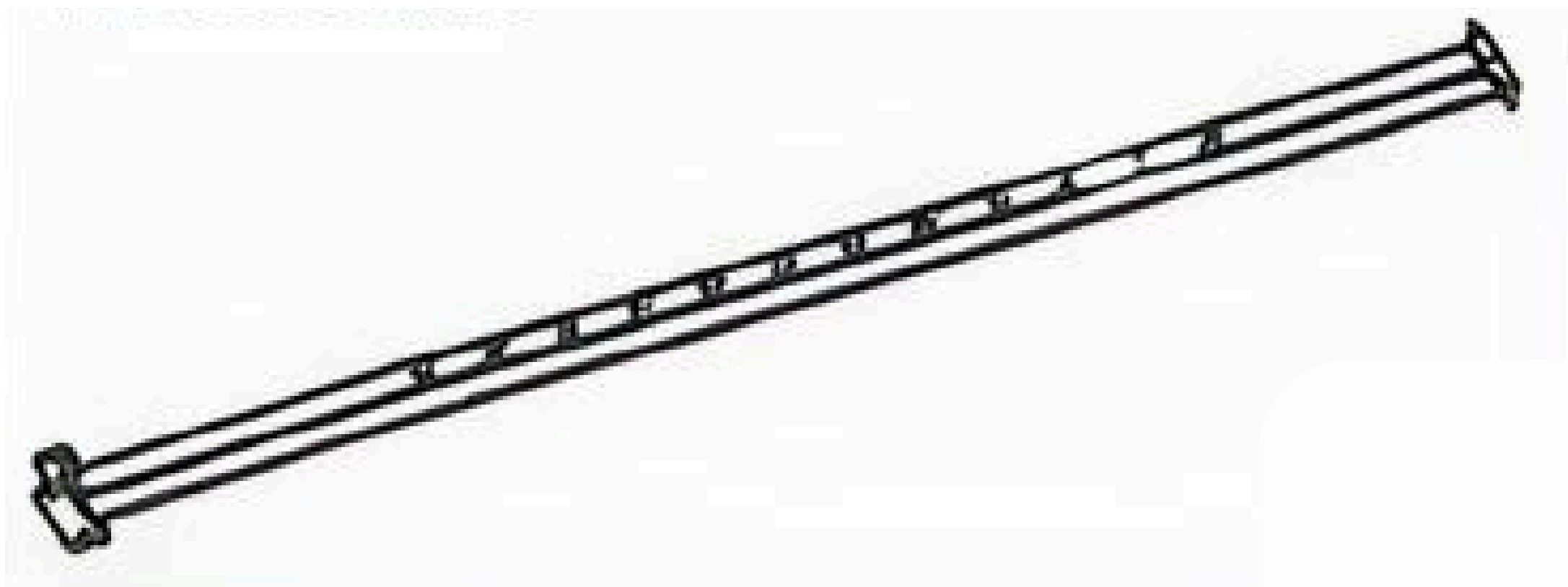
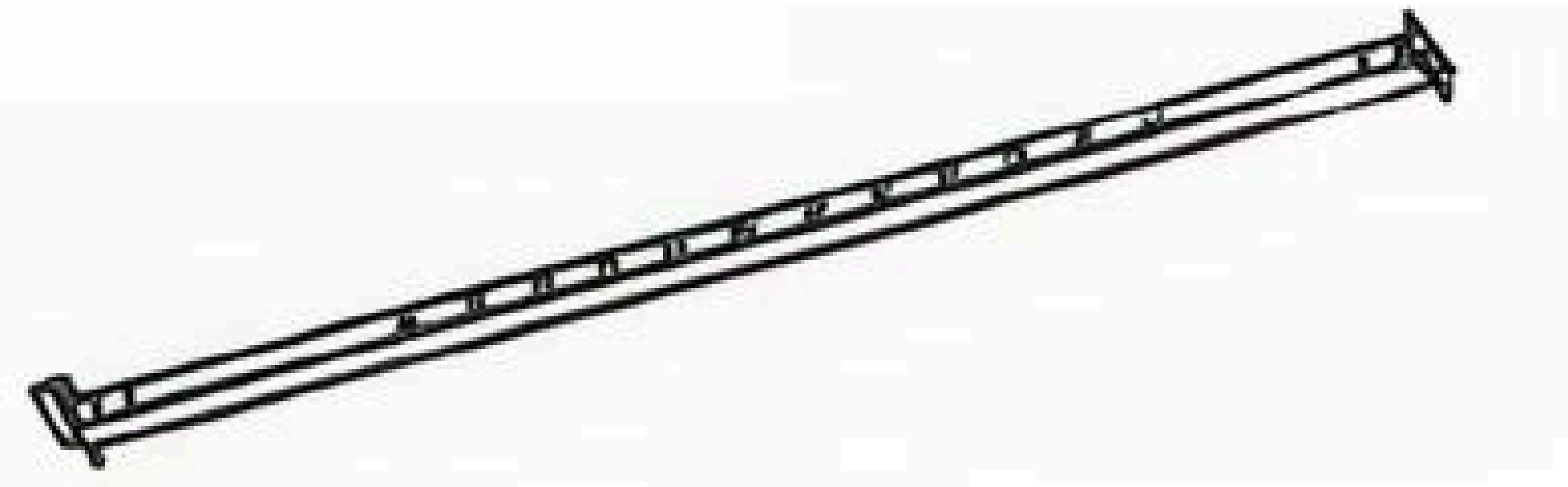
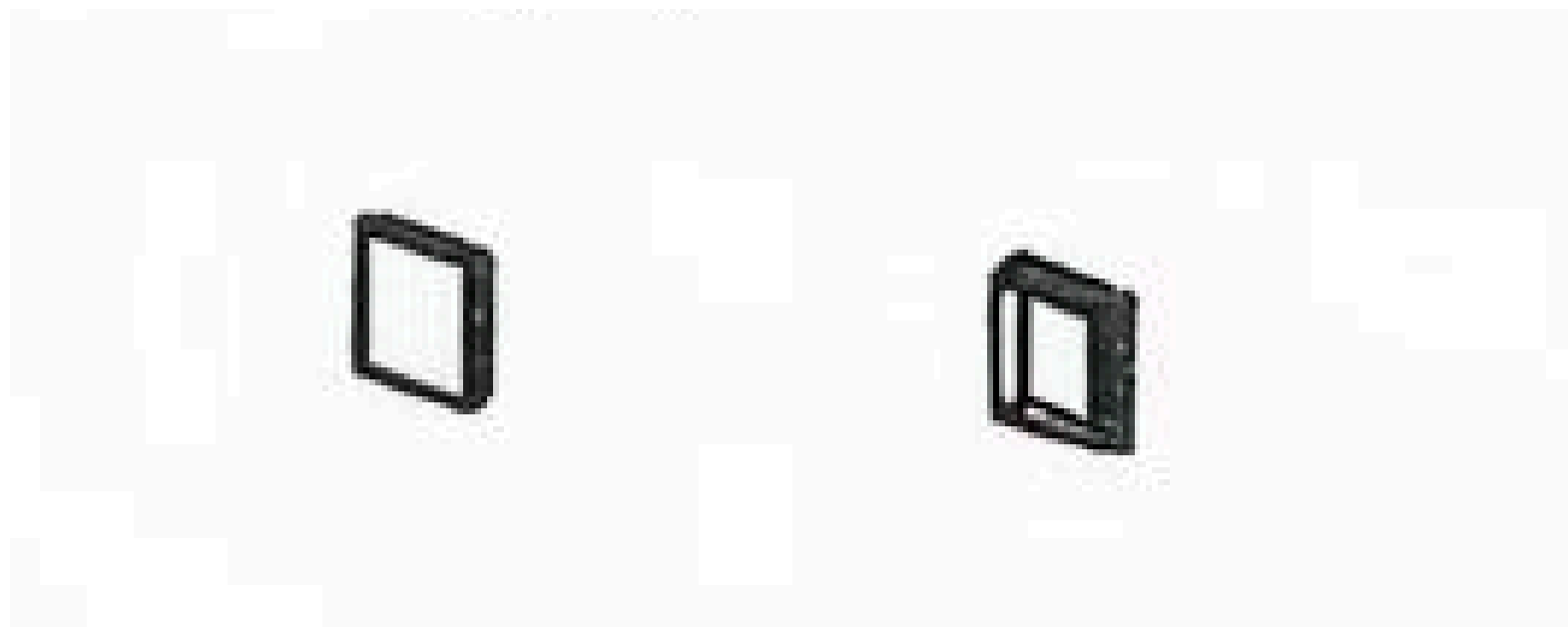
Не устанавливайте тренажёр в помещениях с повышенным уровнем влажности. Это может привести к порче элементов конструкции и выходу изделия из строя.

Сборку тренажёра необходимо проводить в хорошо освещённом чистом месте. Для удобства и безопасности сборку лучше проводить вдвоём.

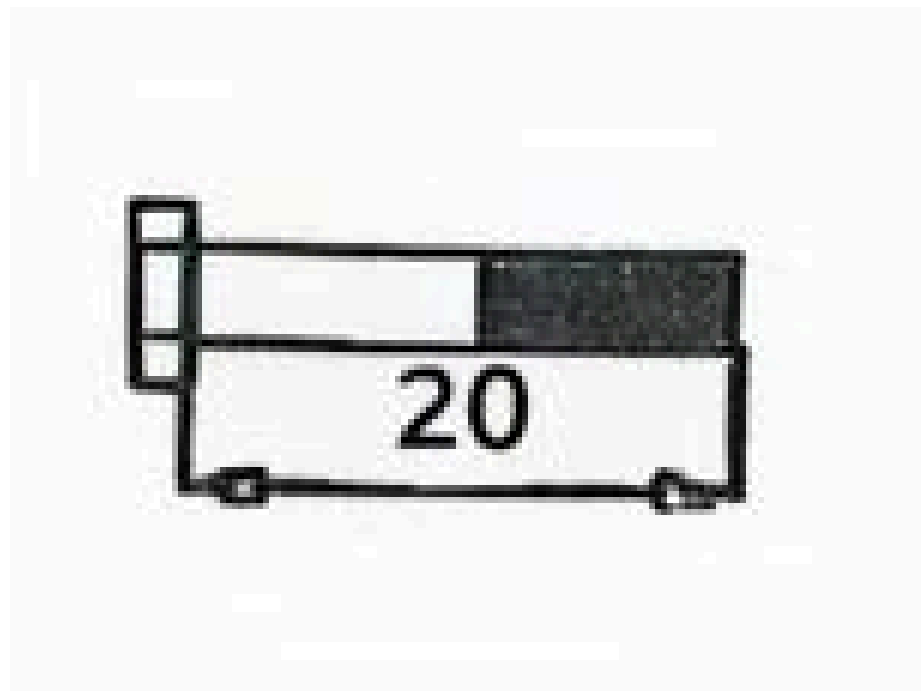
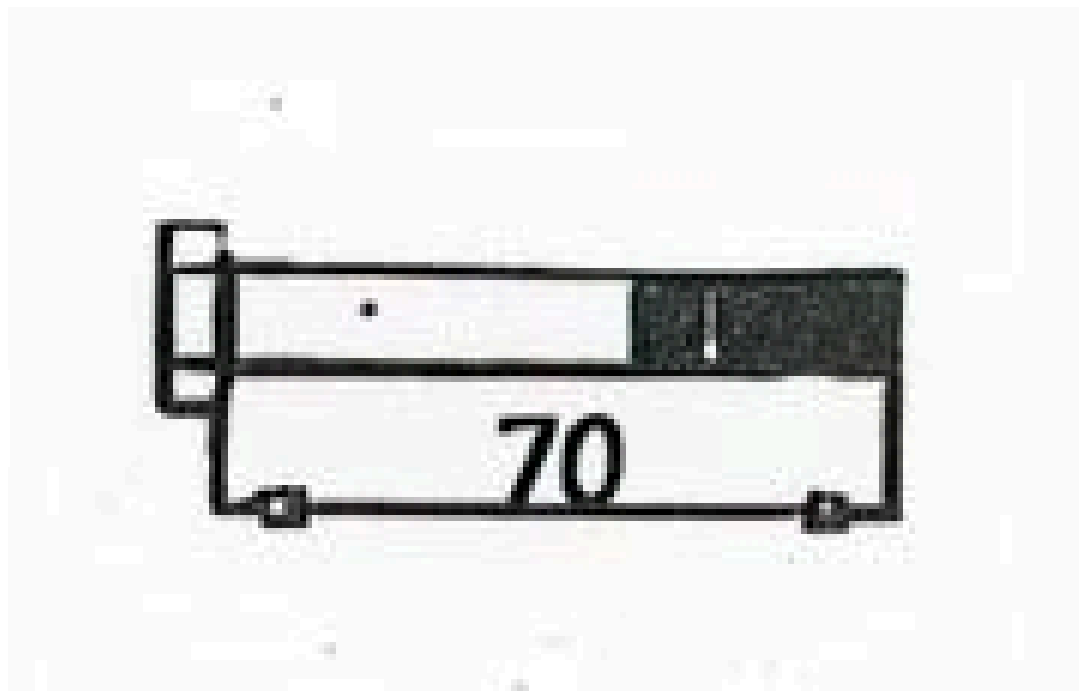
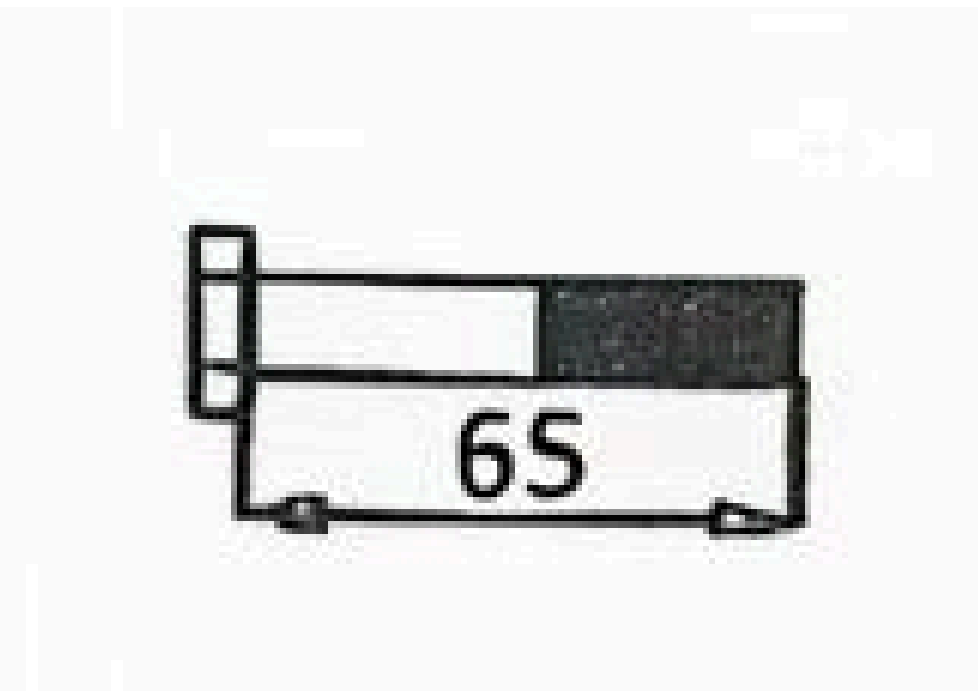
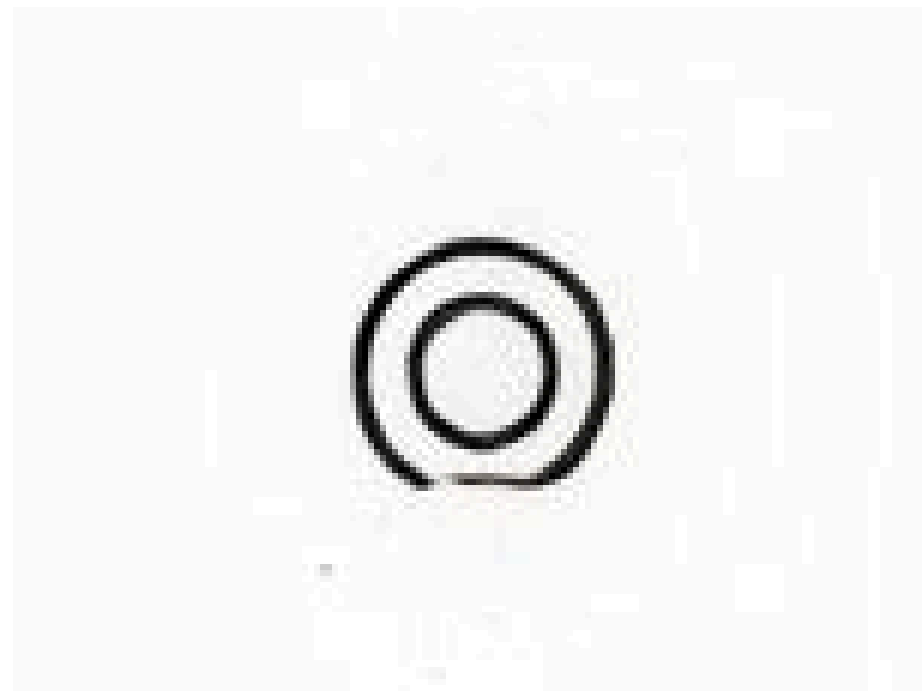
Откройте коробку правильной стороной вверх. Так извлекать детали и части тренажёра будет проще и безопаснее.

Перед сборкой тренажёра проверьте наличие всех деталей согласно приведённой ниже таблице. Обратите внимание, что некоторые детали могут быть предустановлены на основные элементы на заводе, поэтому внимательно убедитесь в их отсутствии прежде, чем обращаться в службу поддержки производителя.

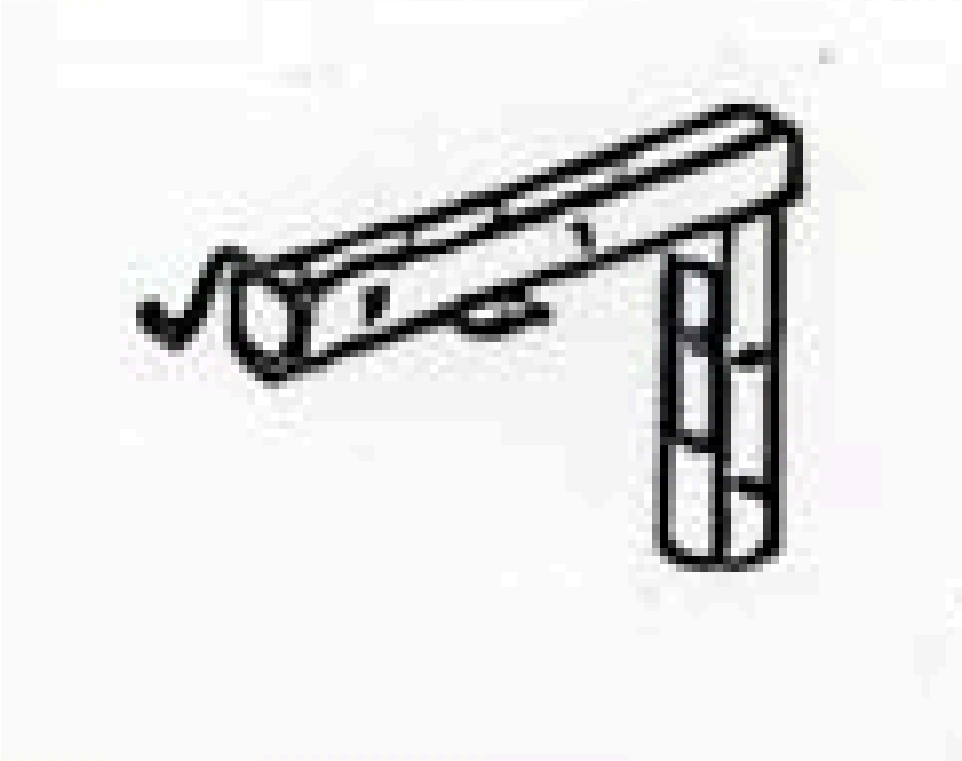
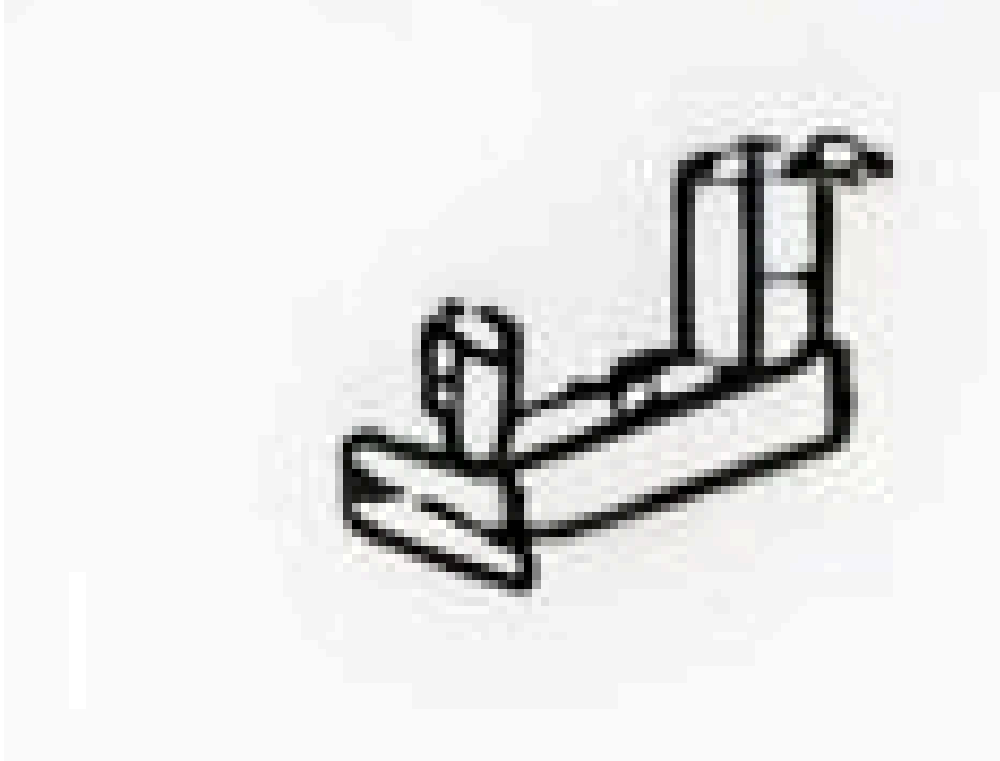
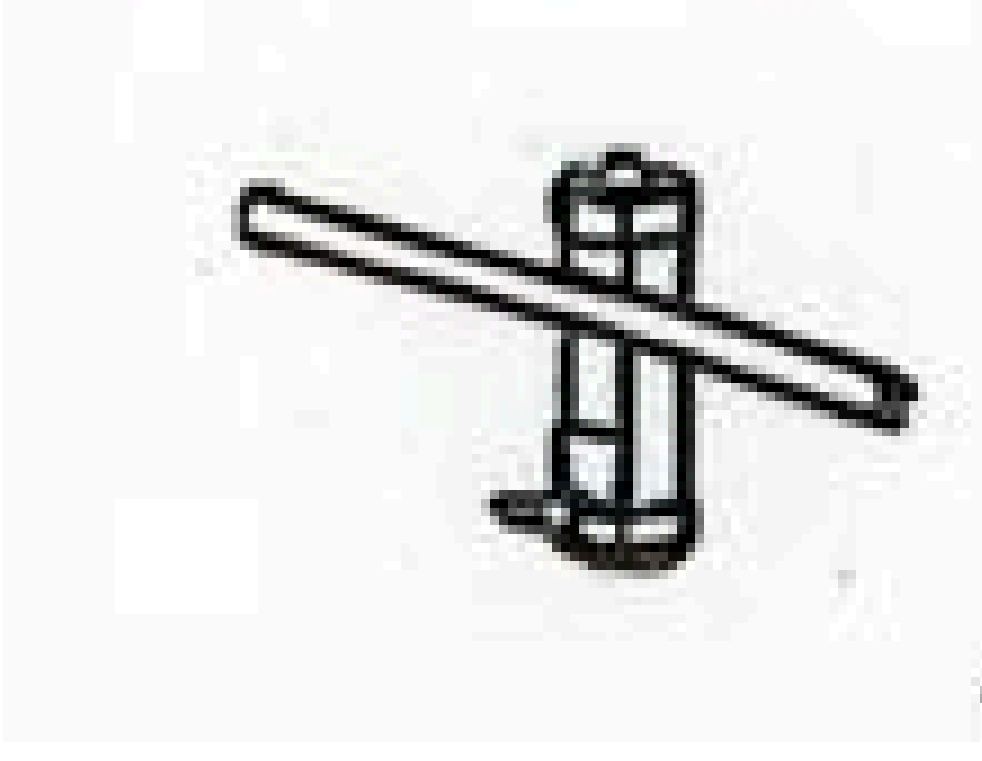
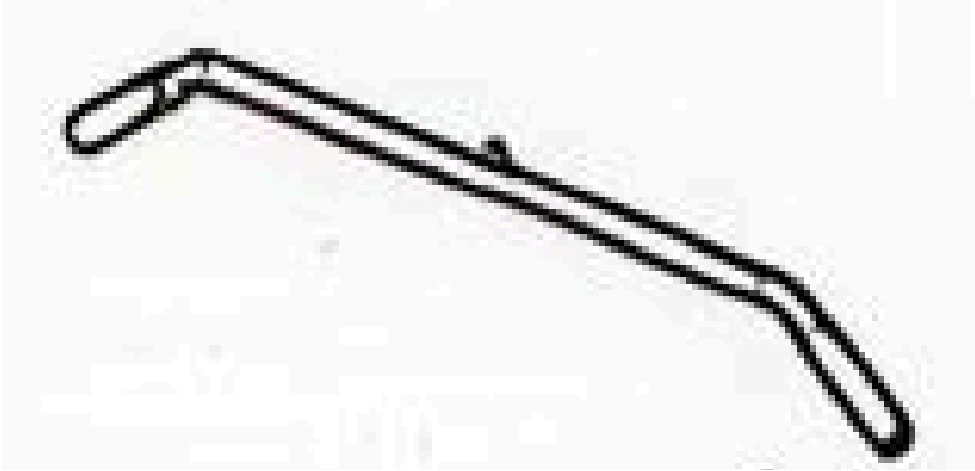
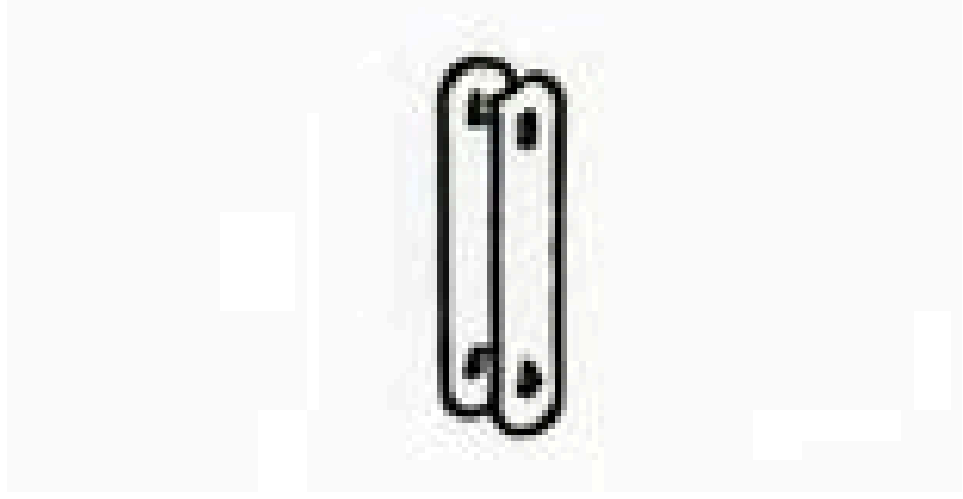
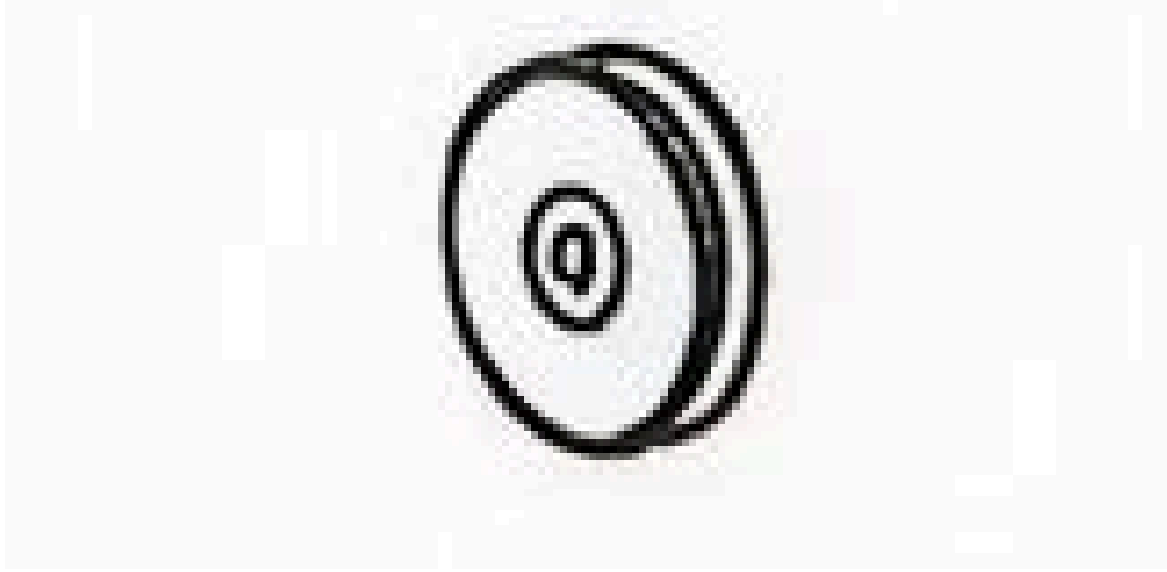
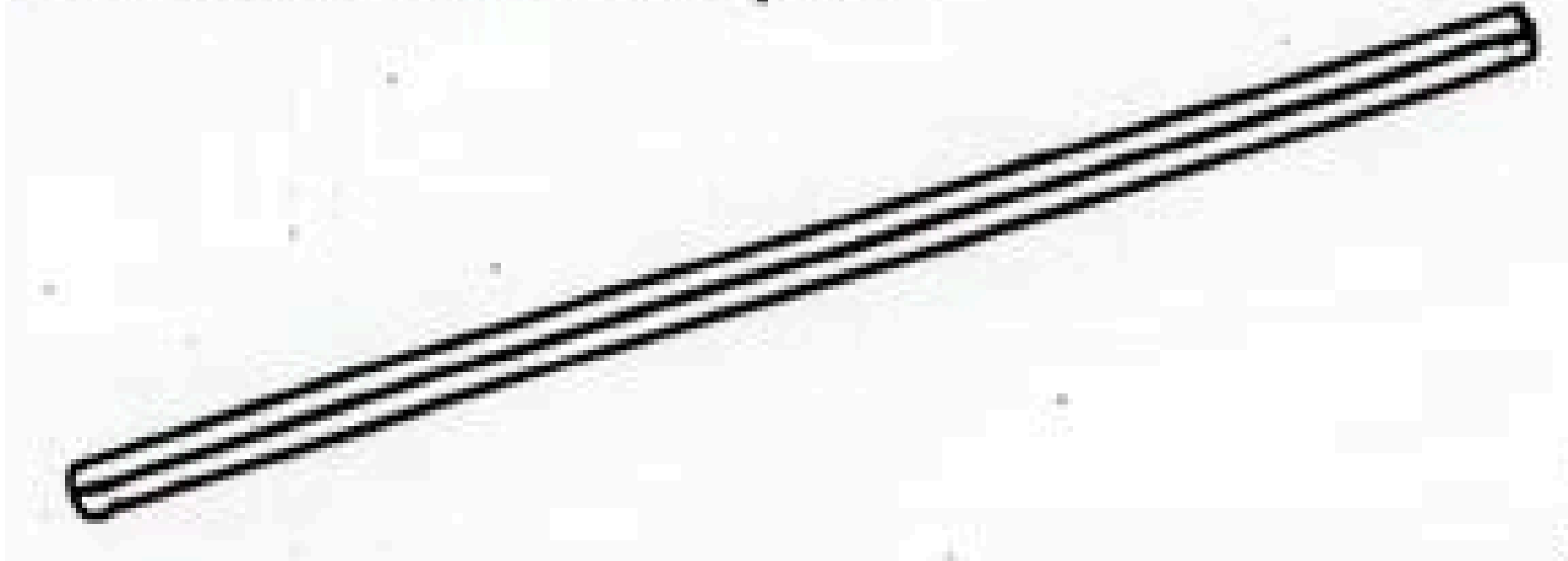
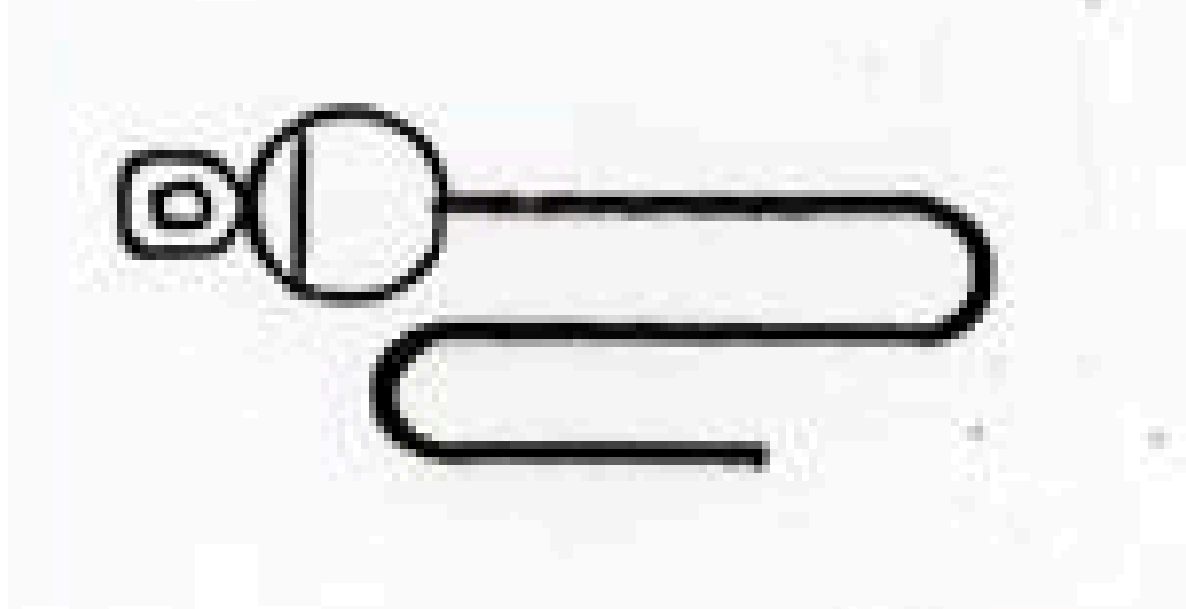
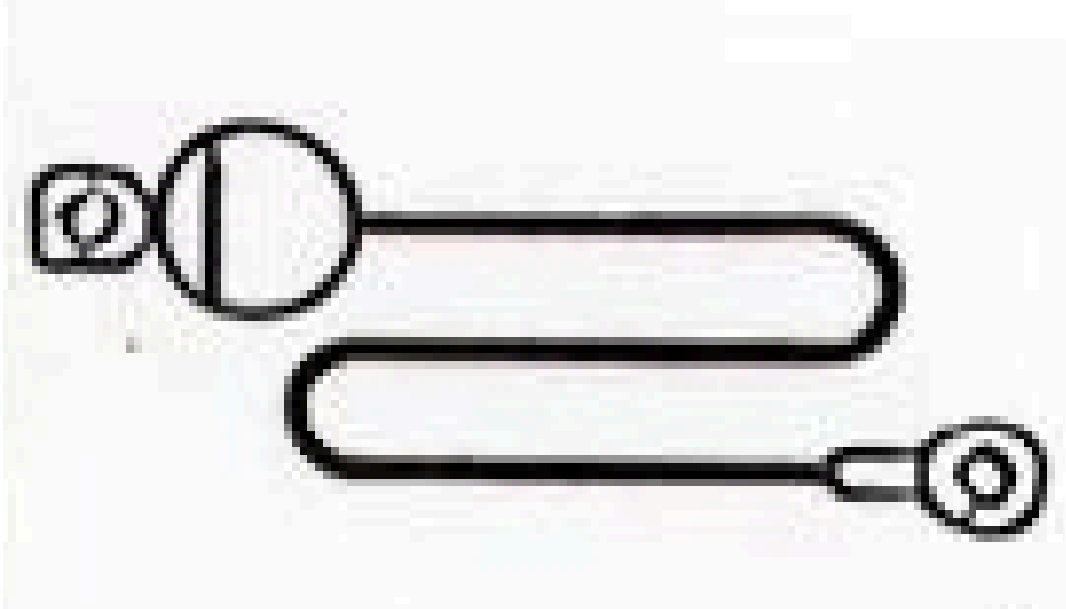
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ (МОДЕЛЬ 16050-3А)

A1.Основание  2 ШТ	B1.Задняя перекладина  1 ШТ	C1.Верхняя перекладина  1 ШТ	D1.Верхняя рама  2 ШТ
E1.Упор бруса  2 ШТ	F1.Подхват (длинный)  1 пара	G1.Упоры для штанги  1 пара	Q1.Перекладина для подтягивания  2 ШТ
H1.Стойка  2 ШТ	I1.Задняя стойка  2 ШТ		
J1.Заглушка (50)  2 ШТ	K1.Заглушка (50)  2 ШТ		

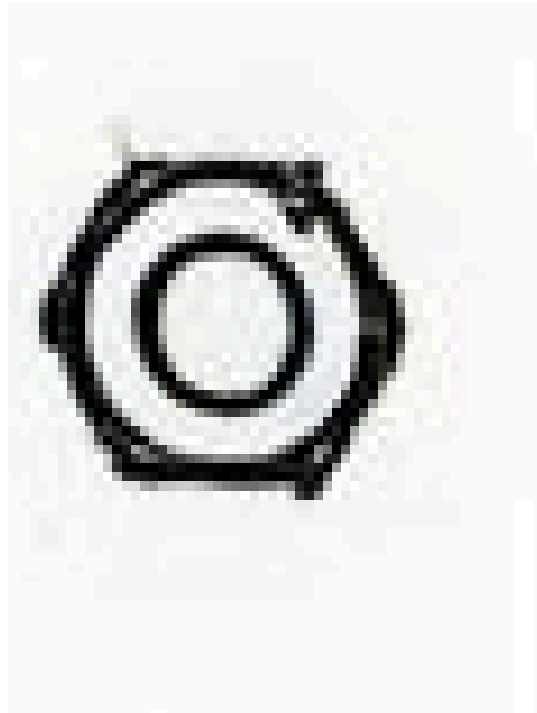
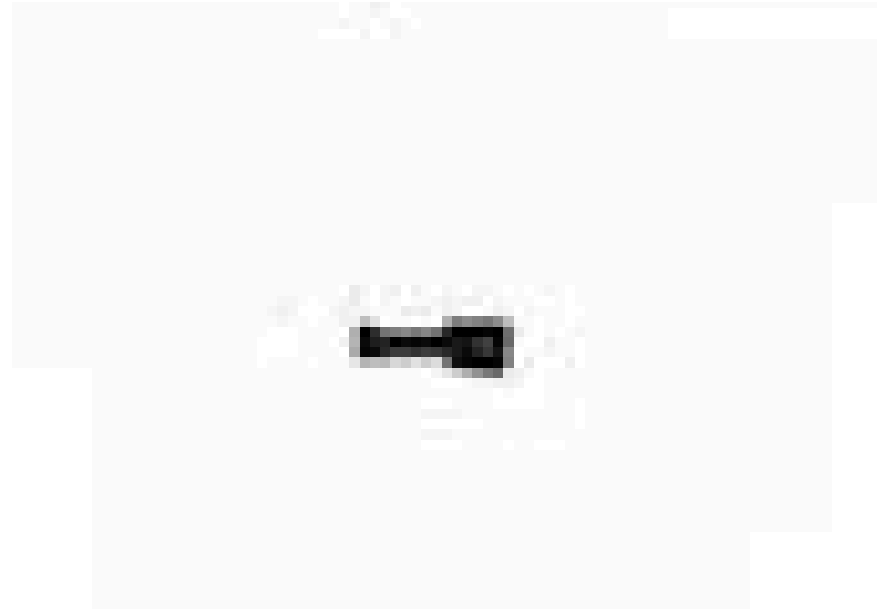
Крепёжные элементы

1 Винт (M10*20)  8 ШТ	2 Винт (M10*70)  22 ШТ	3 Винт (M10*65)  2 ШТ	4 Шайба (M10)  52 ШТ
---	--	---	--

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ (МОДЕЛЬ 16050-ЗАВ)

A2.Верхняя подвеска  1 ШТ	B2.Основание  1 ШТ	C2.Рама пластины  1 ШТ	D2.Штанга  1 ШТ
E2.Рукоятка тяги короткая  1 ШТ	F2.Скоба шкива  1 ШТ	G2.Шкив (90)  6 ШТ	
M.Направляющая  2 ШТ		N.Кабель А (длинный)  6 ШТ	O.Кабель В (короткий)  6 ШТ

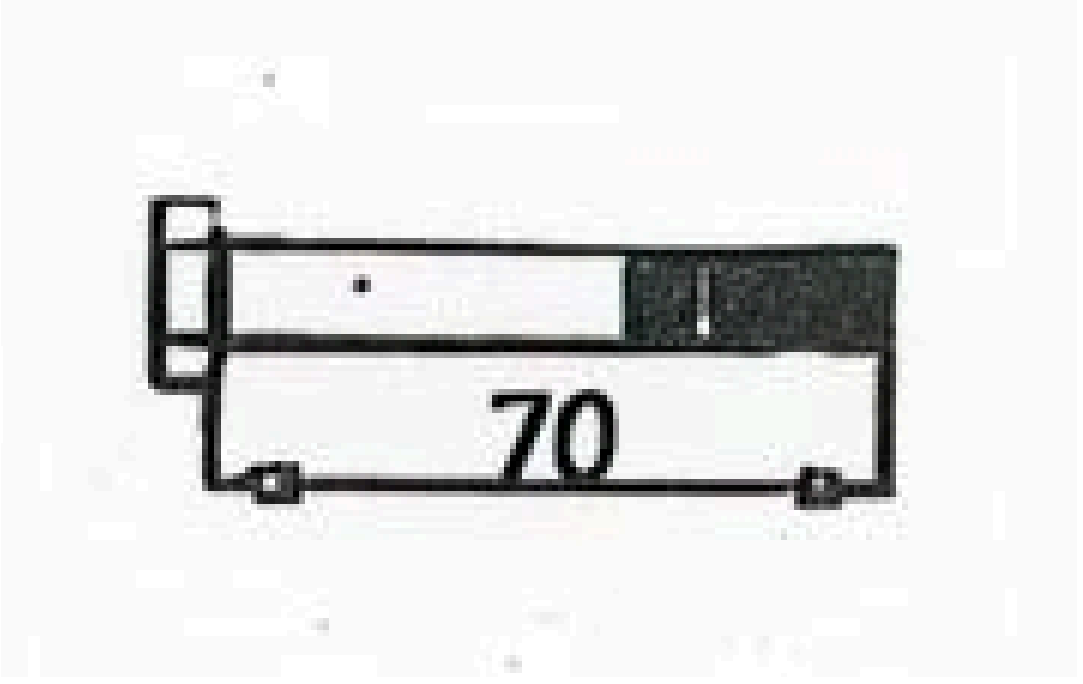
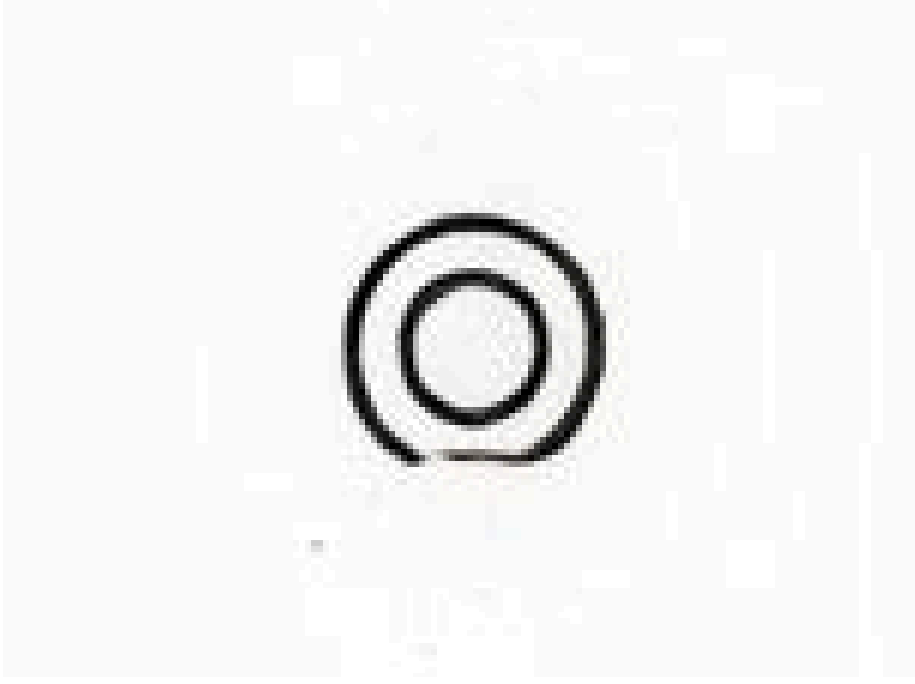
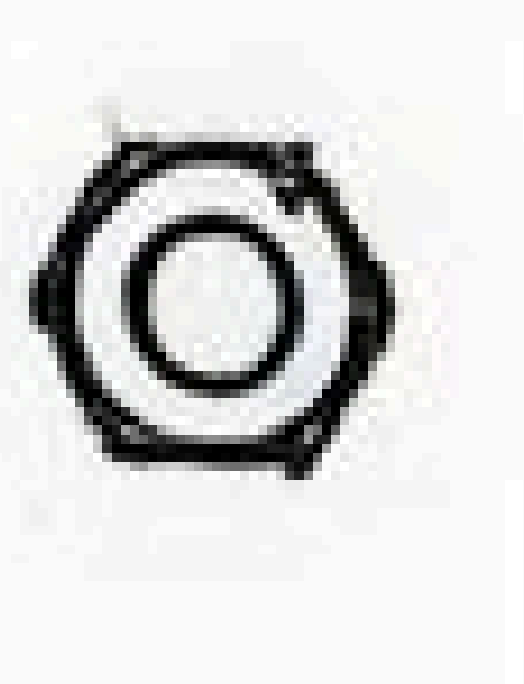
Крепёжные и соединительные элементы

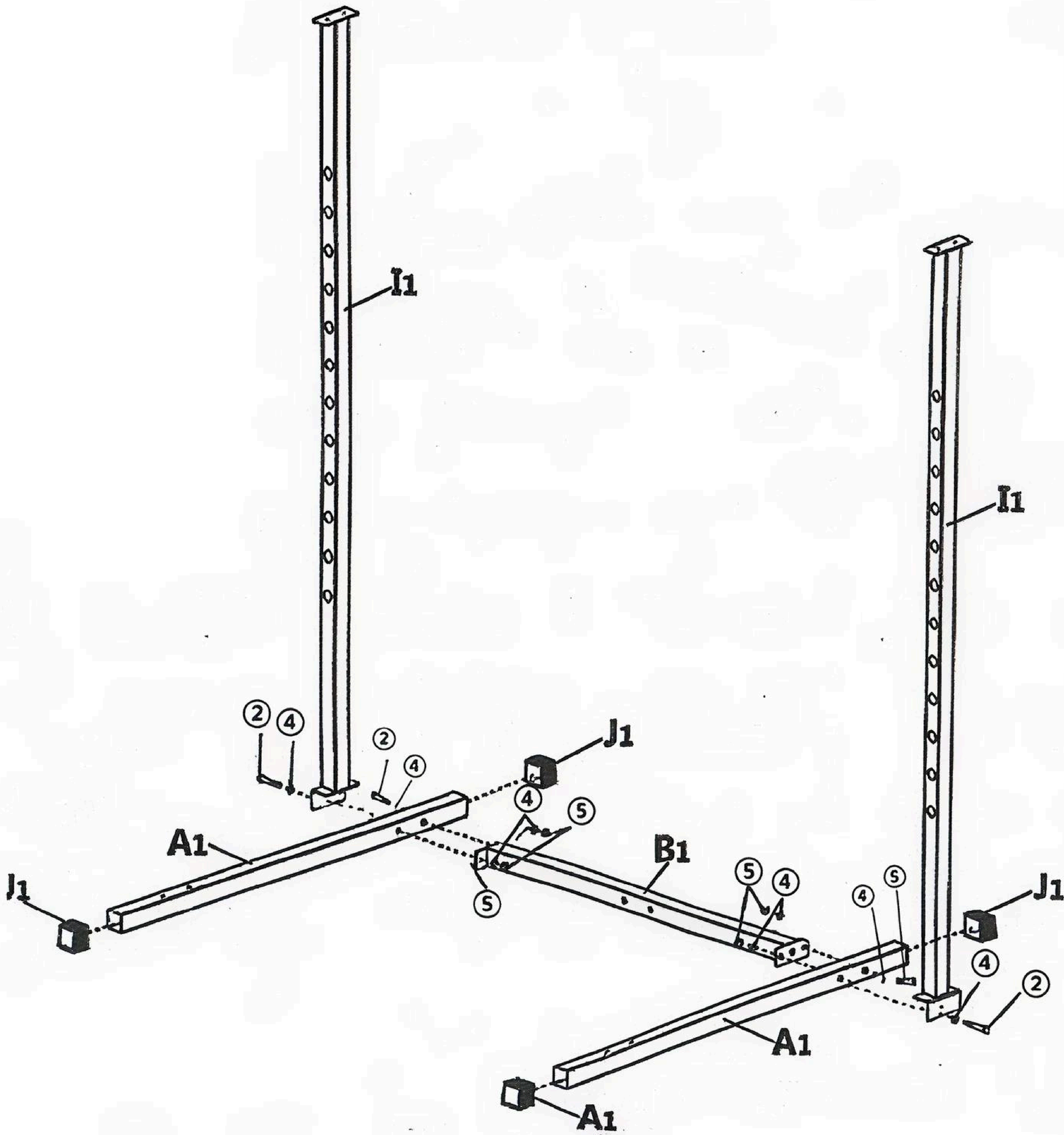
5 Гайка (M10)  22 ШТ	6 Гаечный ключ (14-17)  2 ШТ	7 Винт (M8*16)  2 ШТ	8 Цепь  3 ШТ
9 Карабин  6 ШТ	10 Шестигранный ключ (6)  1 ШТ		

Соберите многофункциональную силовую раму согласно иллюстрациям.

Шаг 1.

Крепёжные элементы

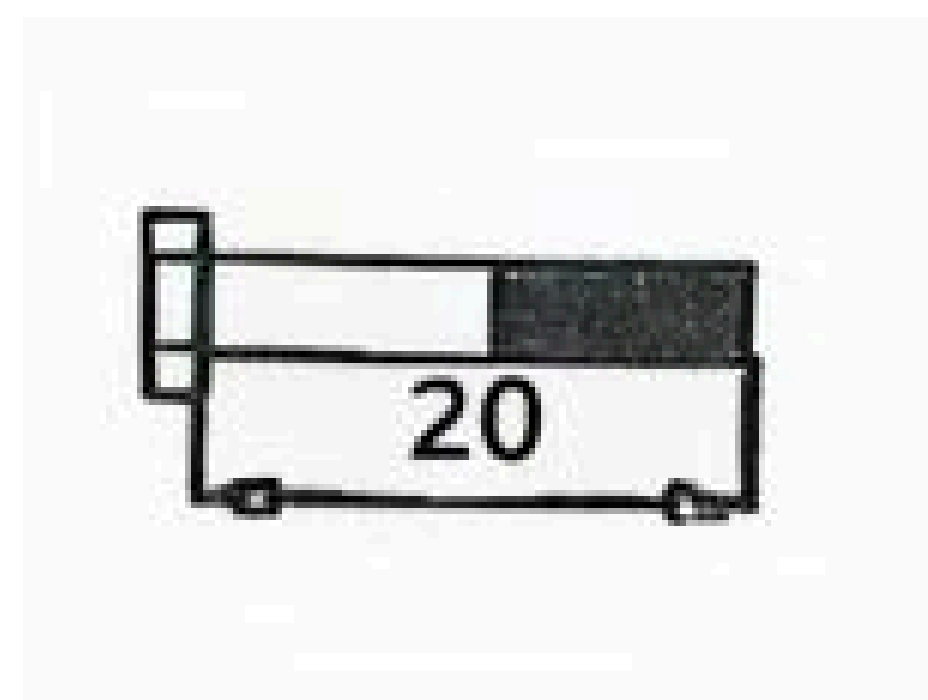
2 Винт (M10*70)	4 Шайба (M10)	5 Гайка (M10)
		
4 ШТ	8 ШТ	4 ШТ



Шаг 2.

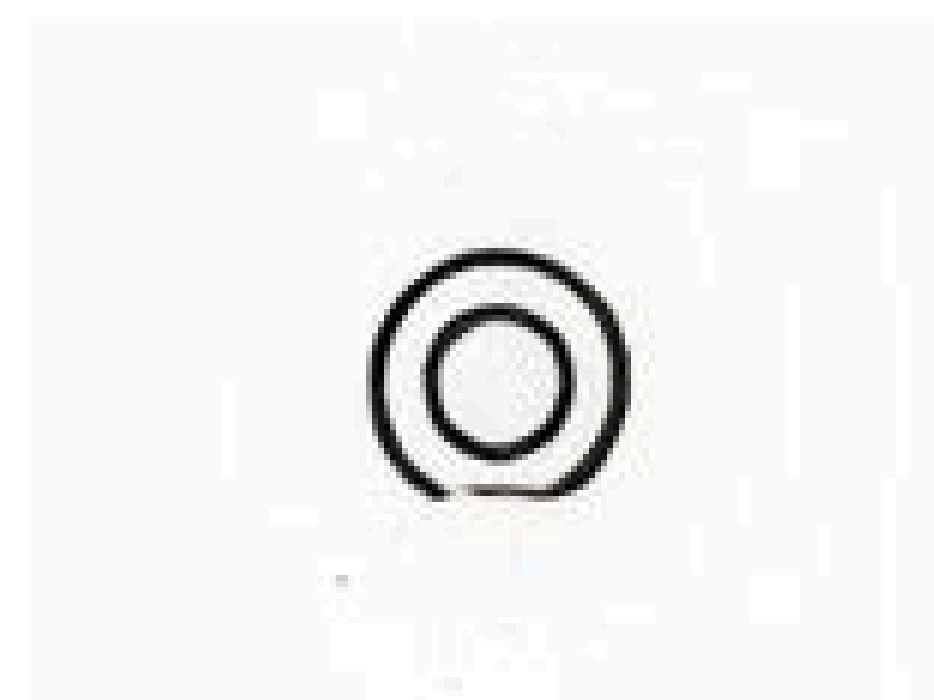
Крепёжные элементы

2 Винт (M10*20)

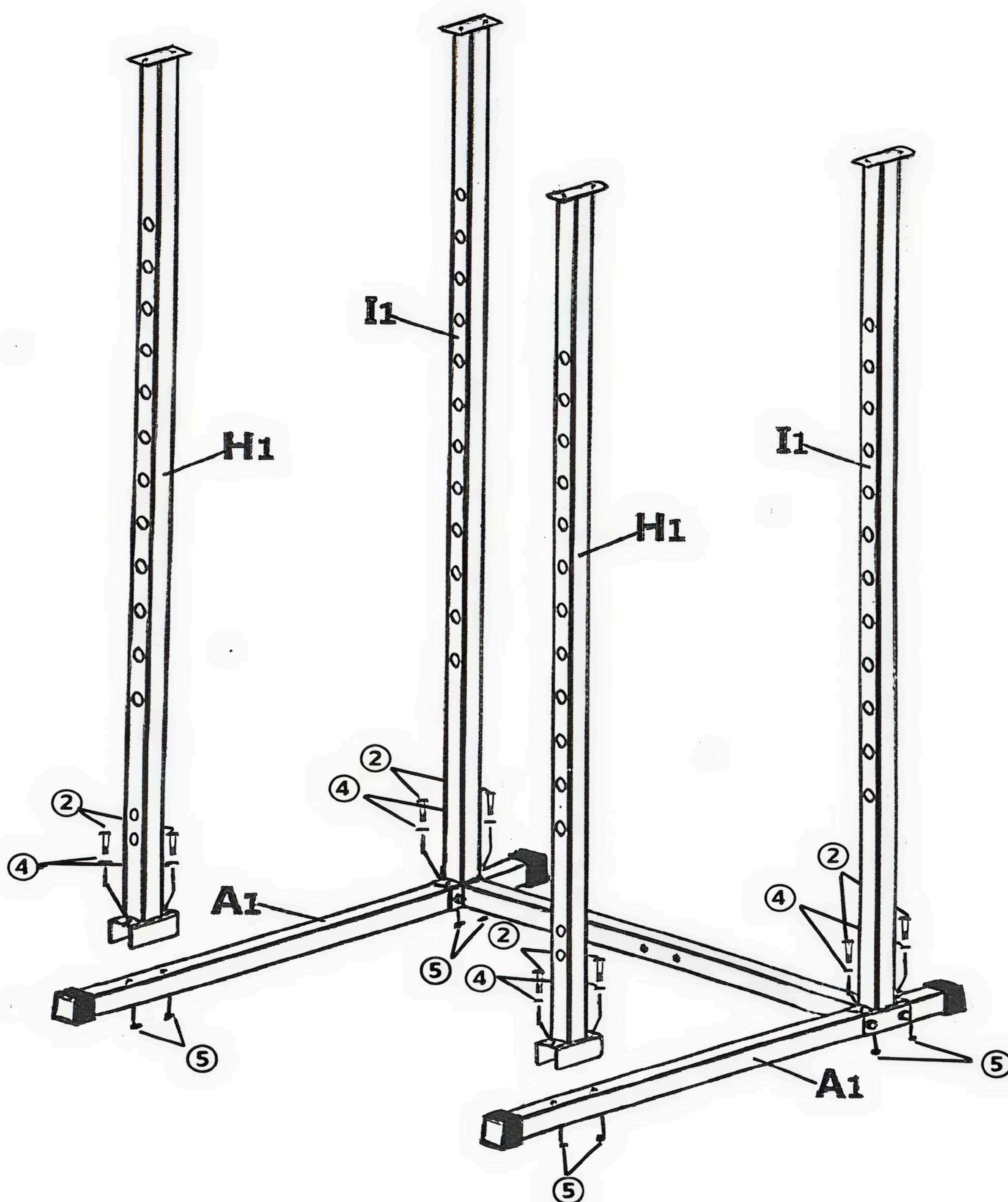


8 ШТ

4 Шайба (M10)

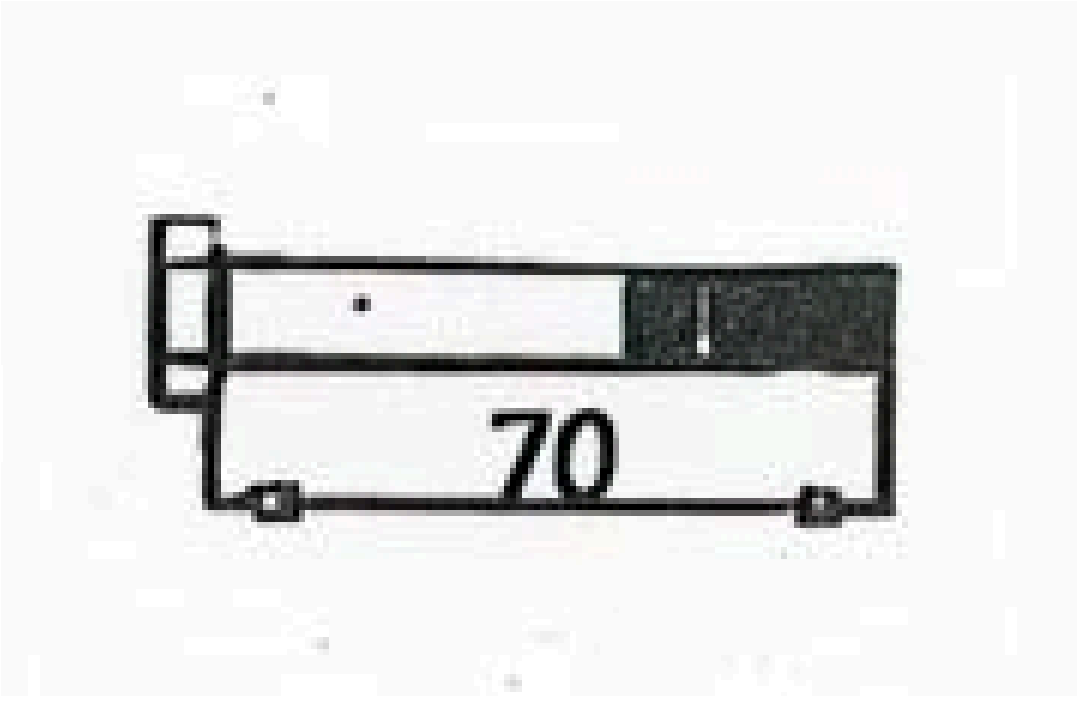
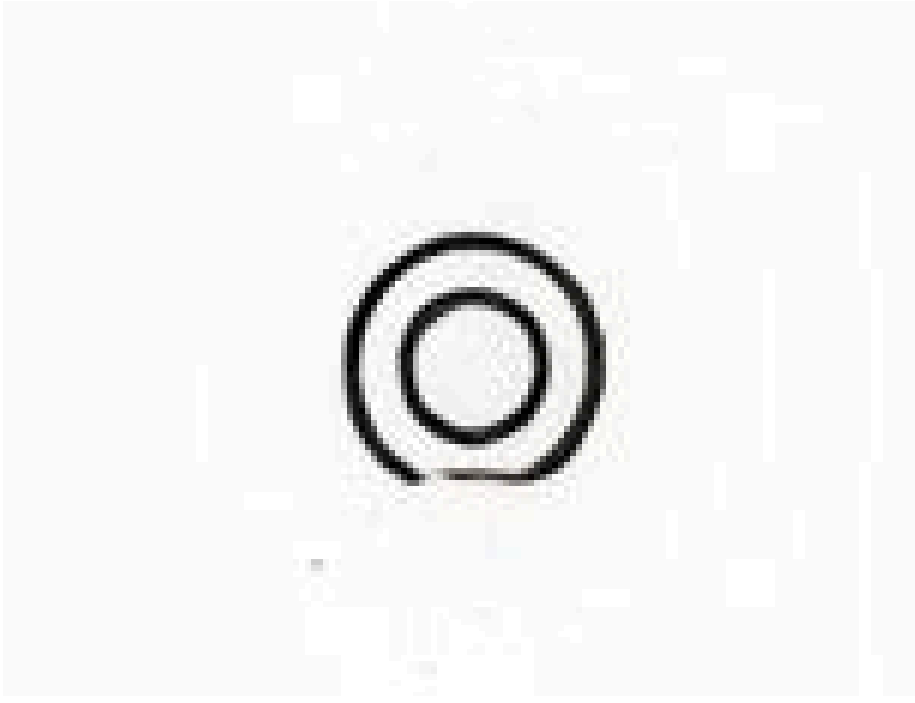
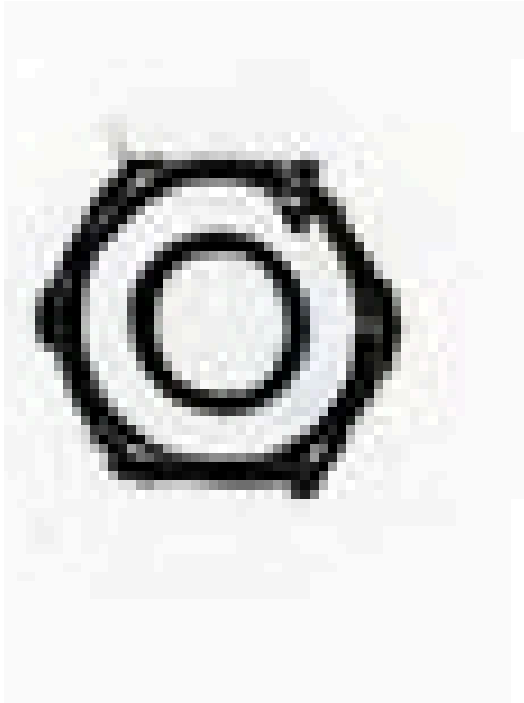


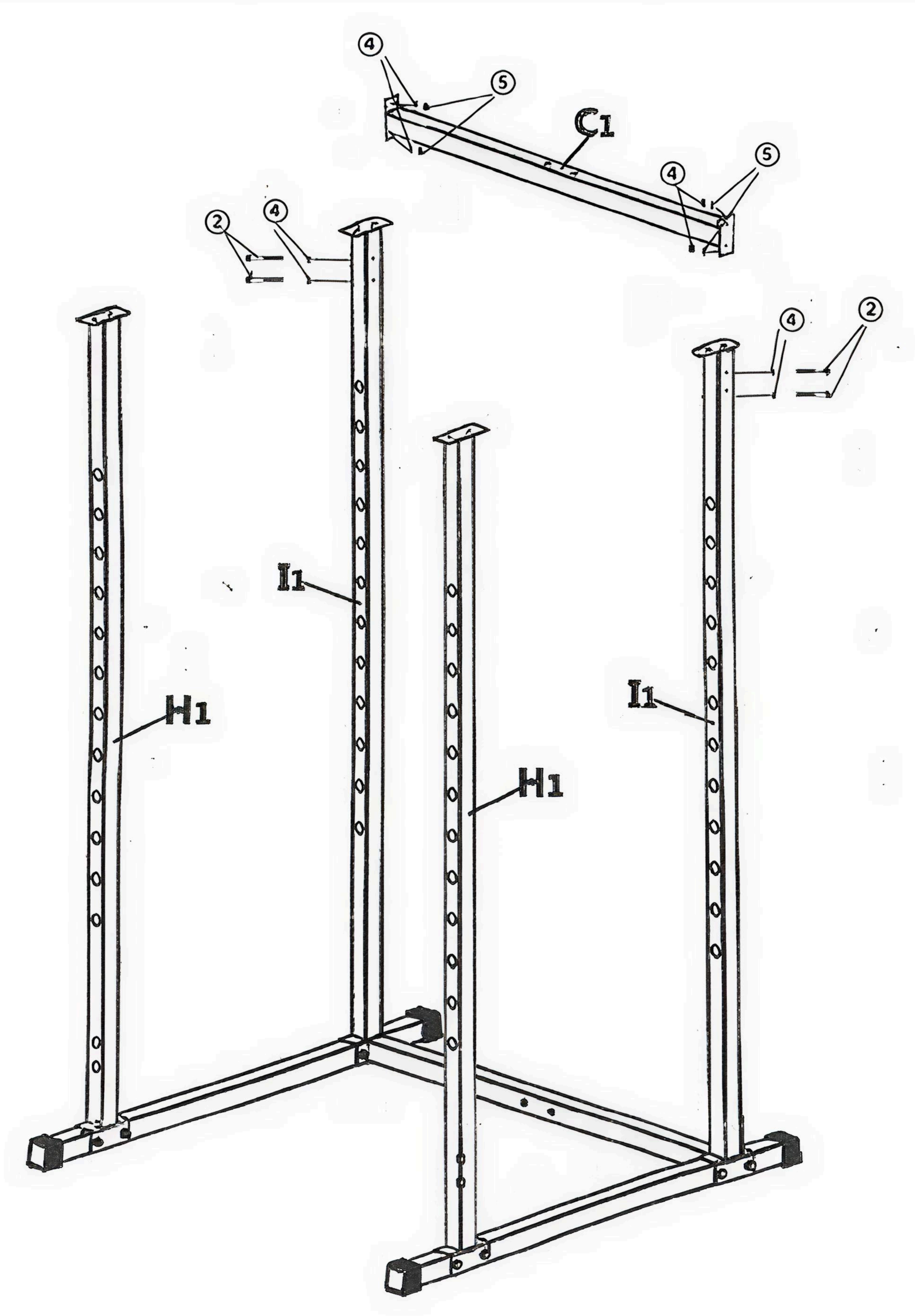
16 ШТ



Шаг 3.

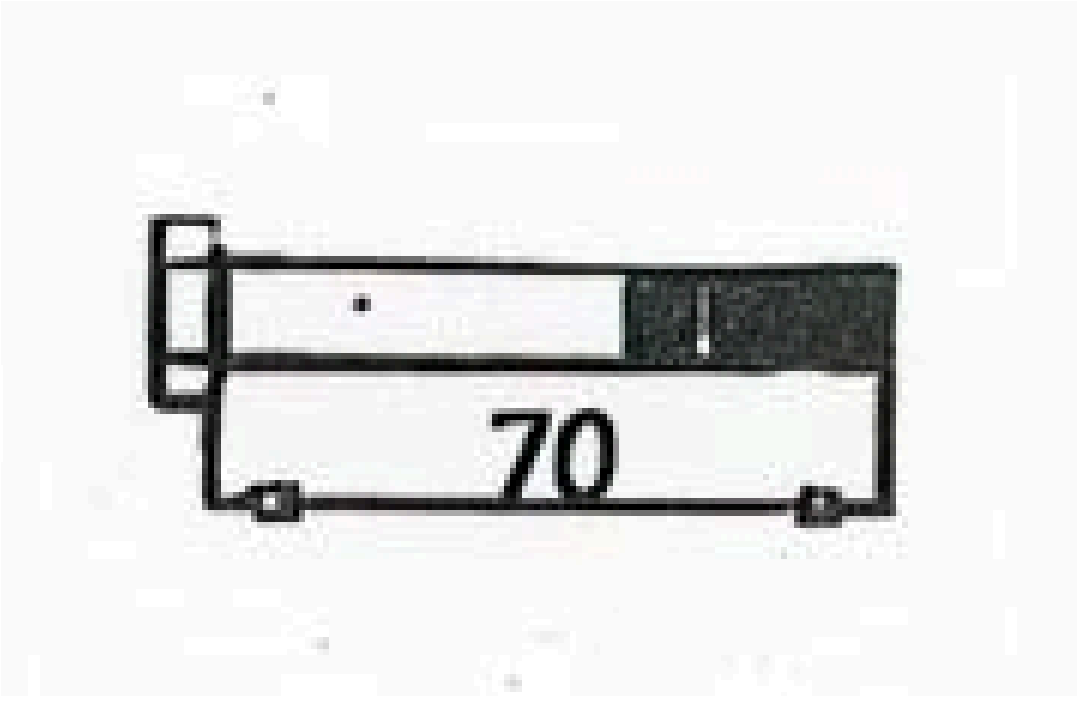
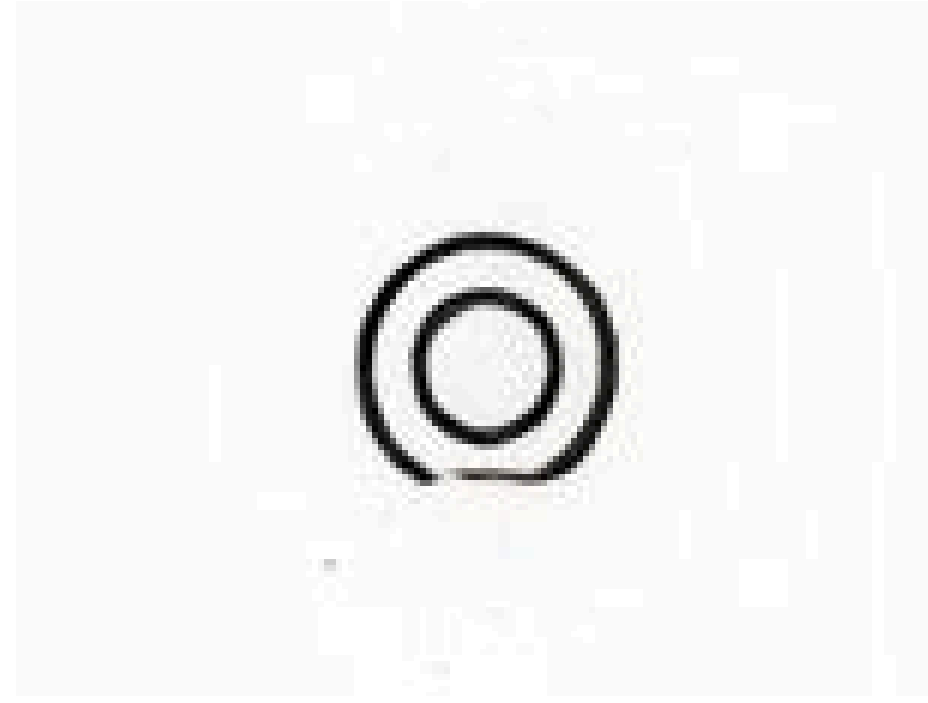
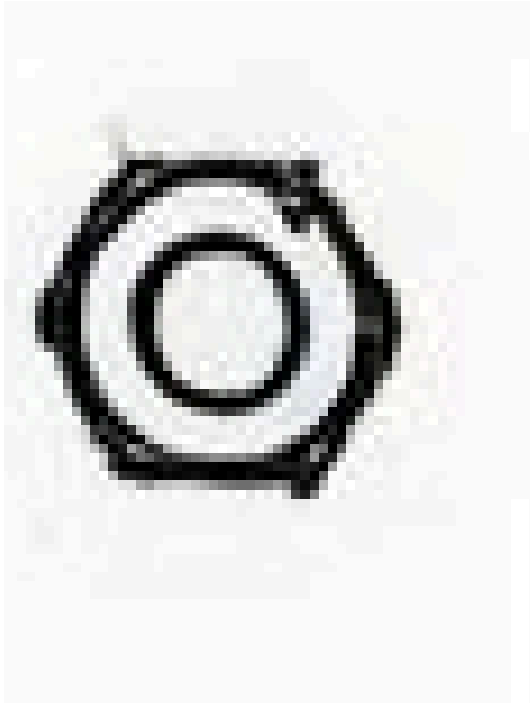
Крепёжные элементы

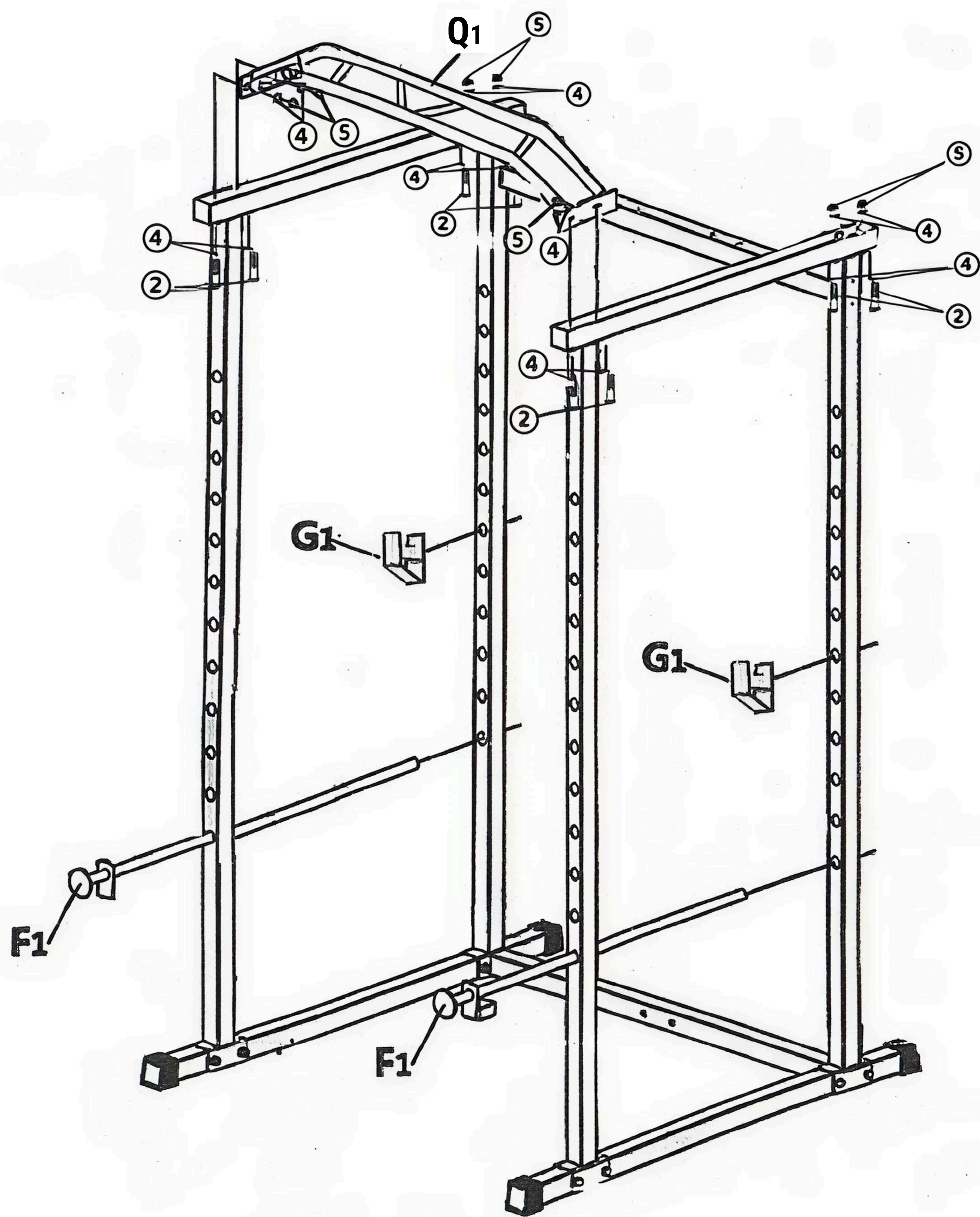
2 Винт (M10*70)	4 Шайба (M10)	5 Гайка (M10)
		
4 шт	8 шт	4 шт



Шаг 4.

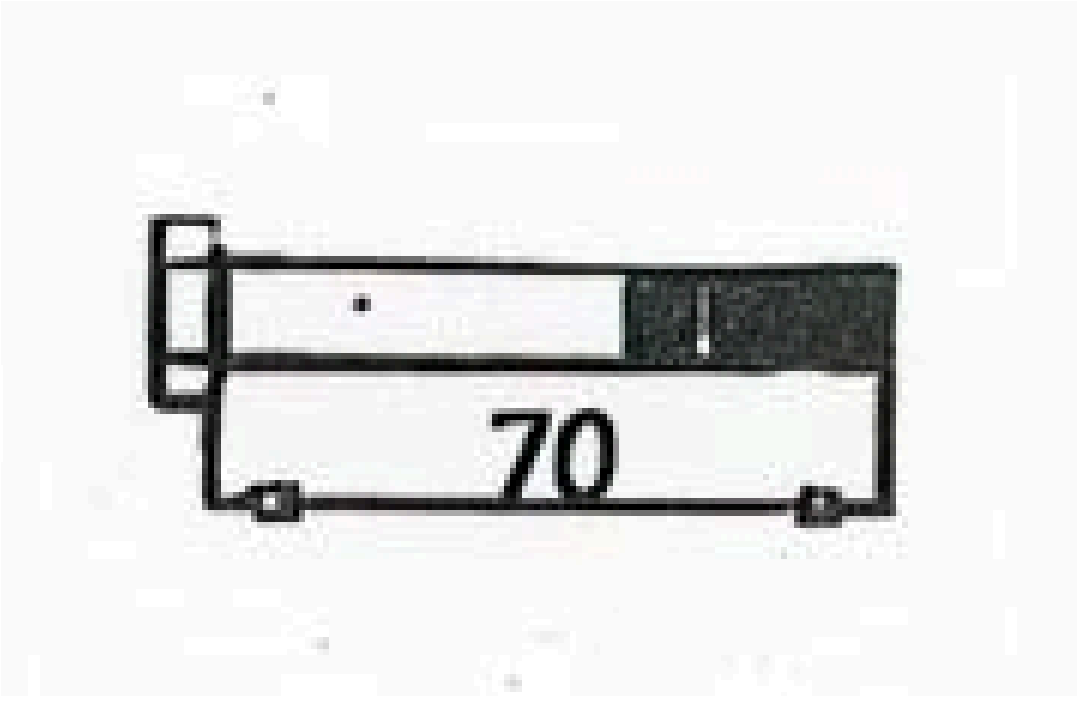
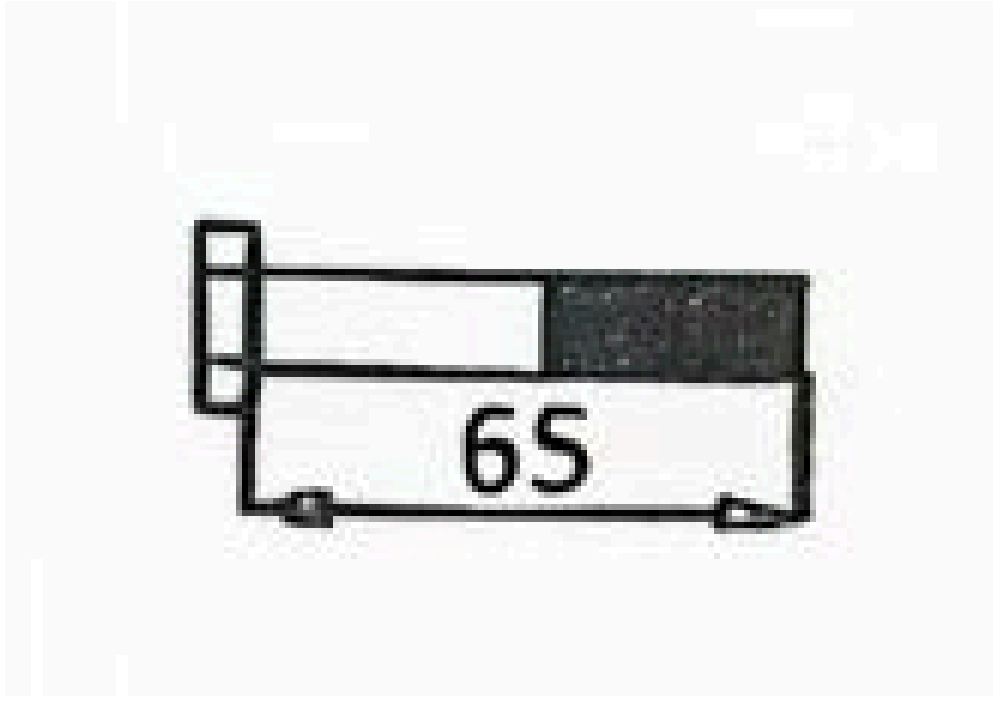
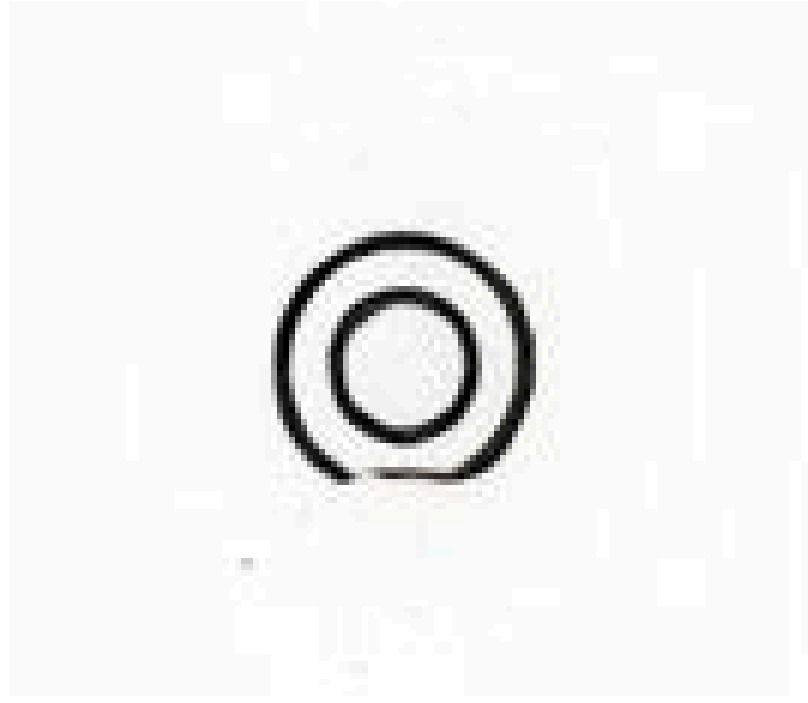
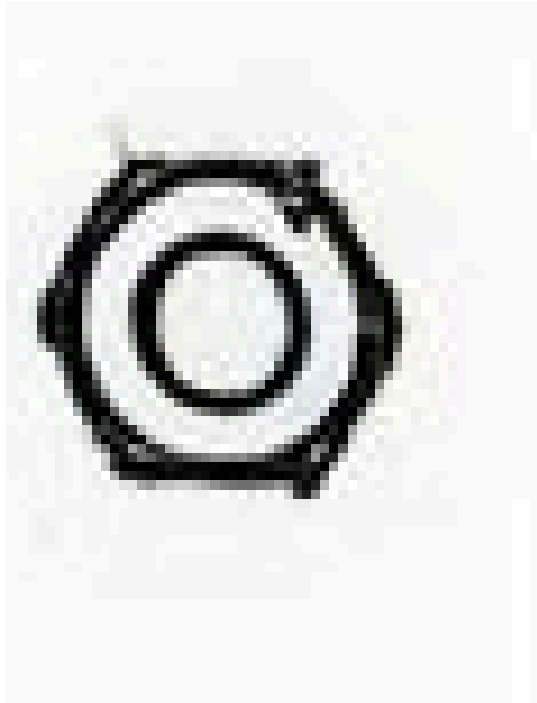
Крепёжные элементы

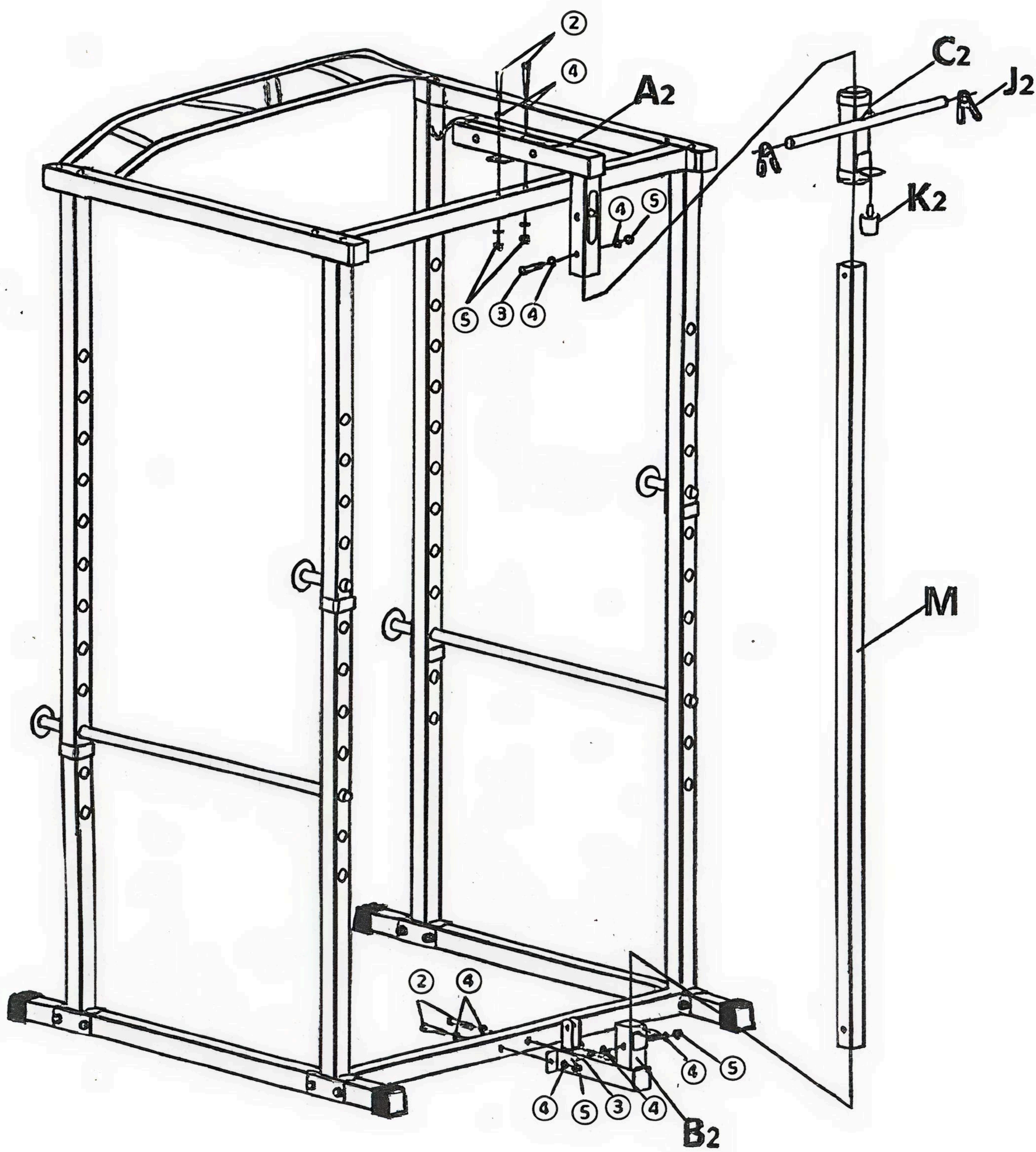
2 Винт (M10*70)	4 Шайба (M10)	5 Гайка (M10)
		
8 ШТ	16 ШТ	8 ШТ



Шаг 5.

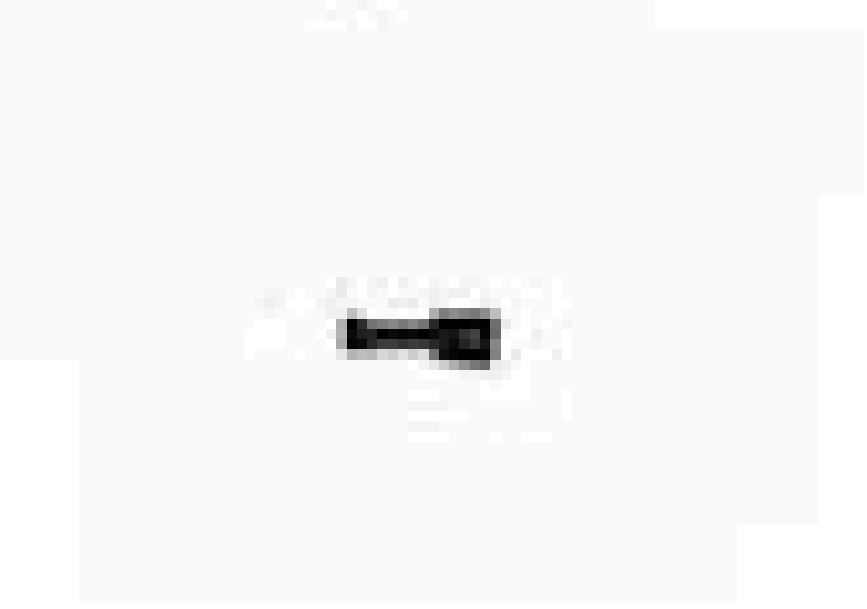
Крепёжные элементы

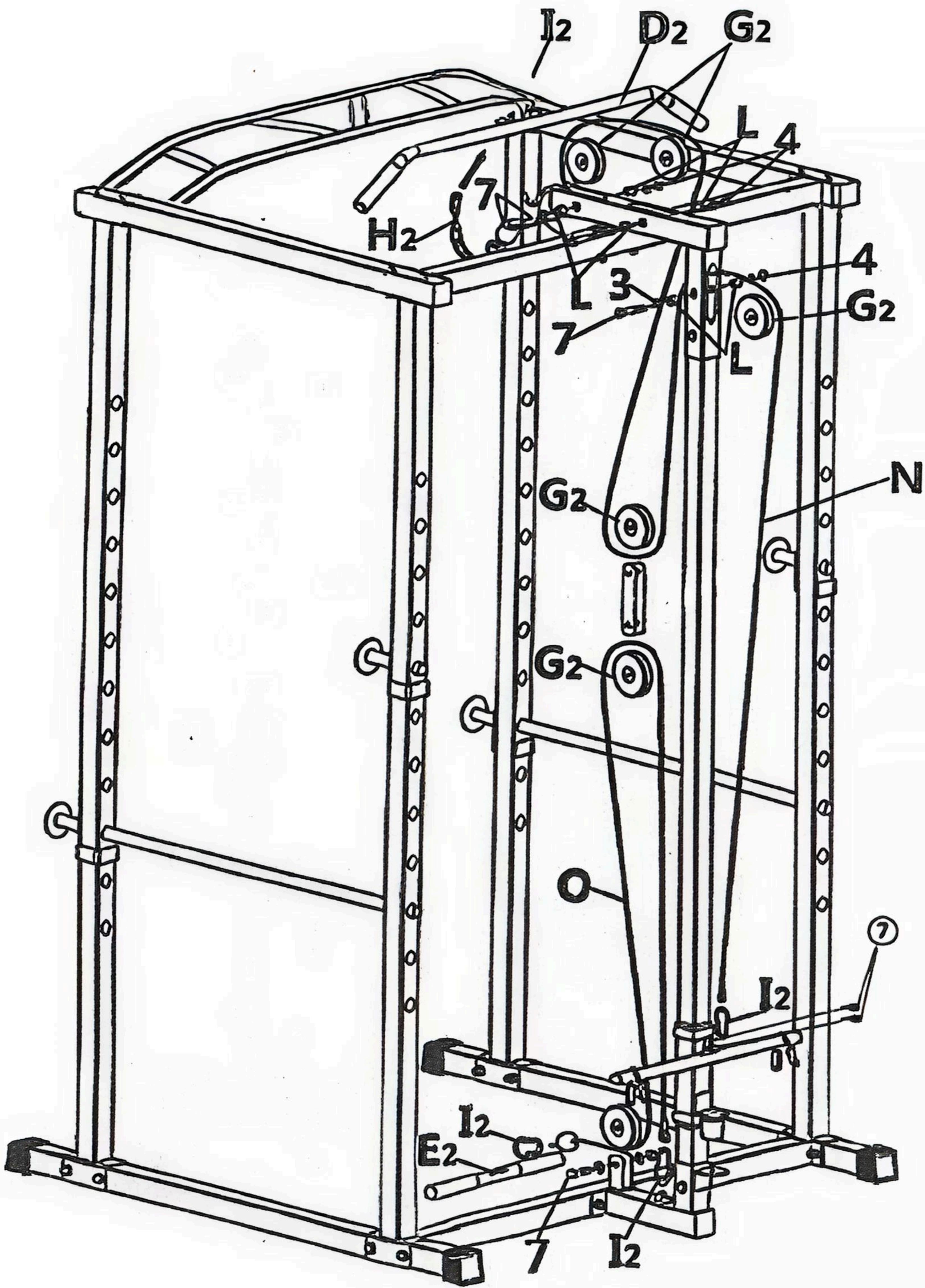
2 Винт (M10*70)	3 Винт (M10*65)	4 Шайба (M10)	5 Гайка (M10)
			
4 шт	×2 шт	12 шт	6 шт



Шаг 6.

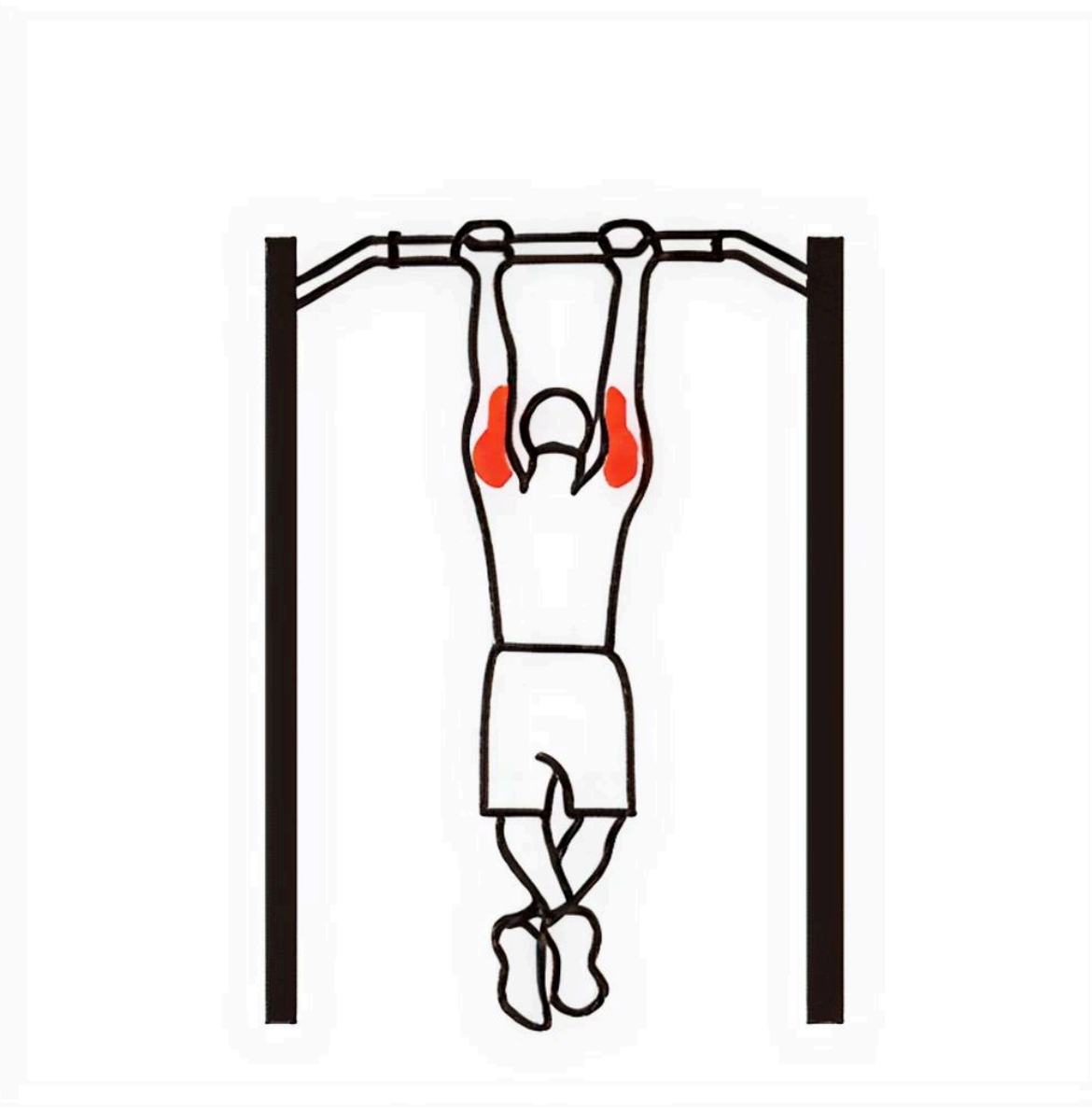
Крепёжные элементы

7 Винт (M8*16)	10 Шестигранный ключ (6)
	
8 ШТ	16 ШТ

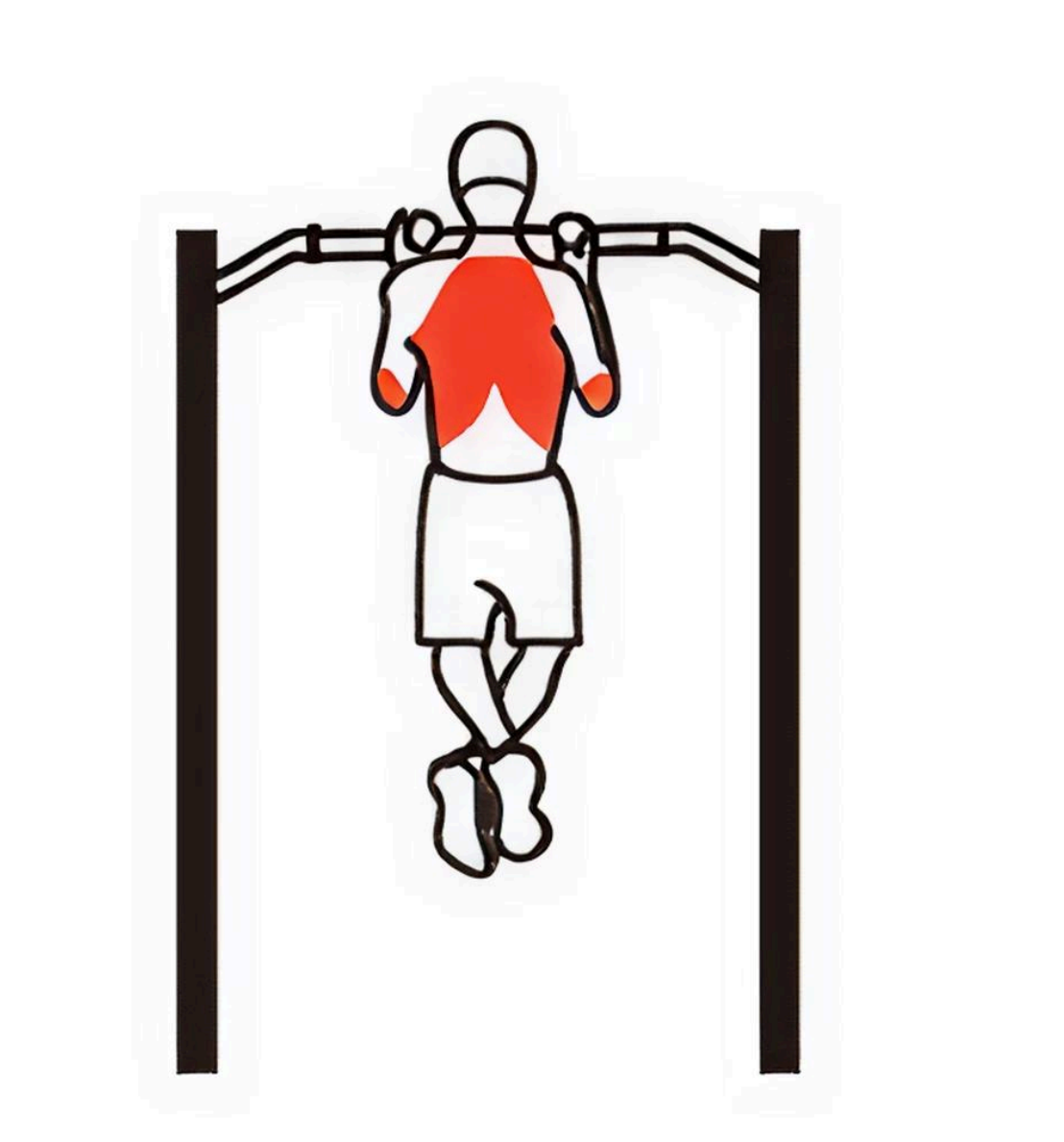


Примеры упражнений для развития различных групп мышц с помощью многофункциональной силовой рамы PF300RD

Турник



Начальное положение

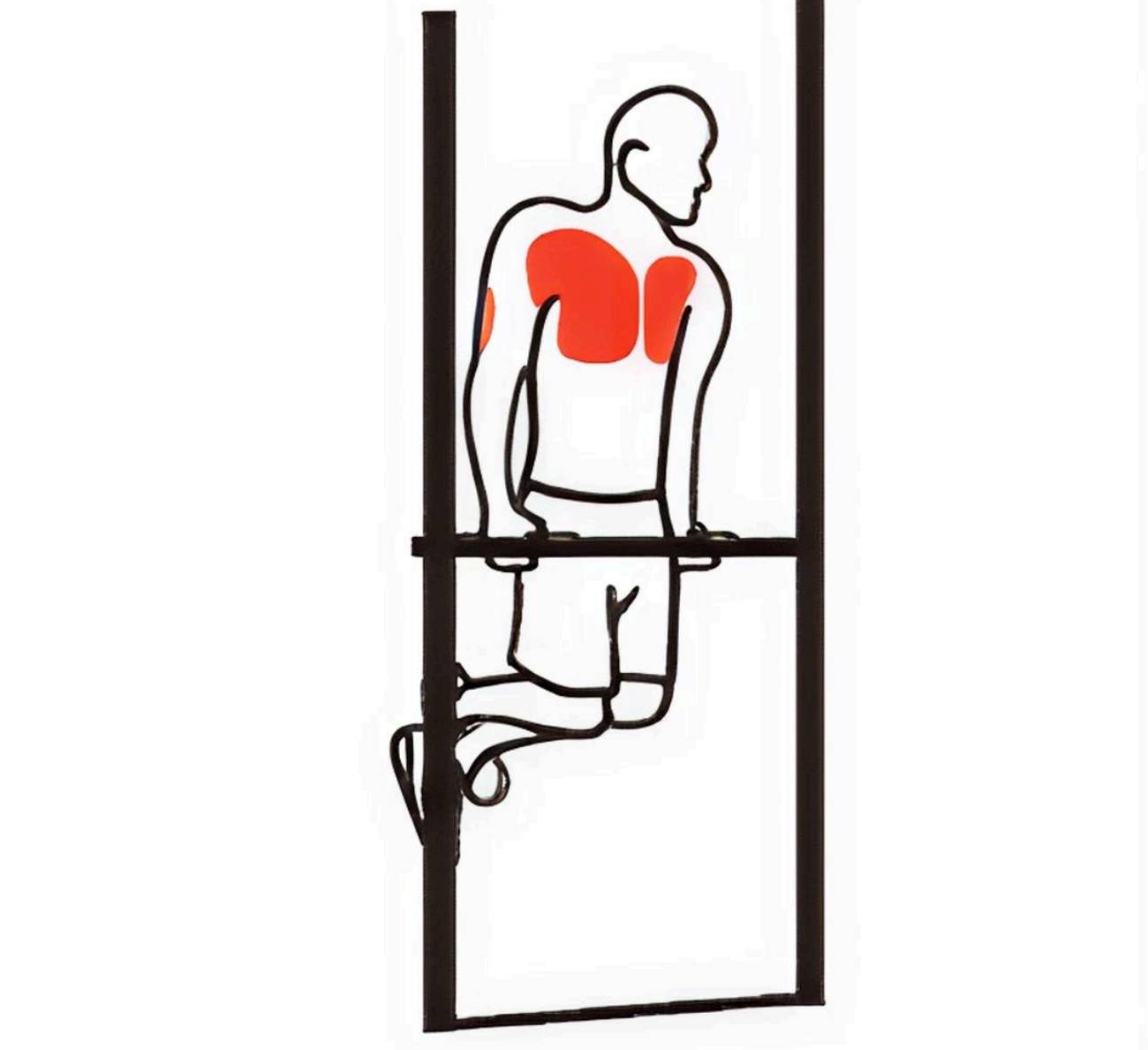


Конечное положение

Брусья

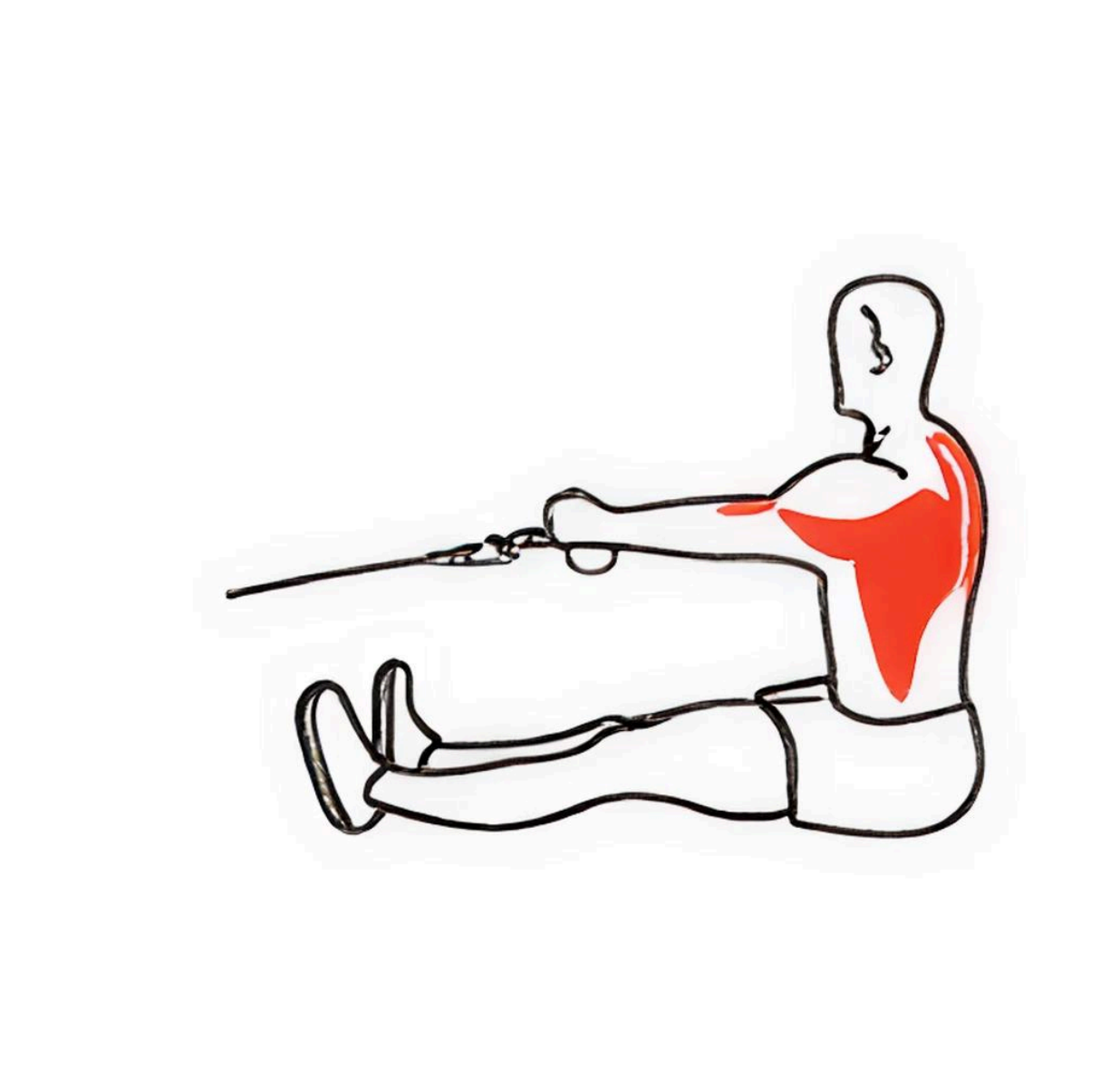


Начальное положение

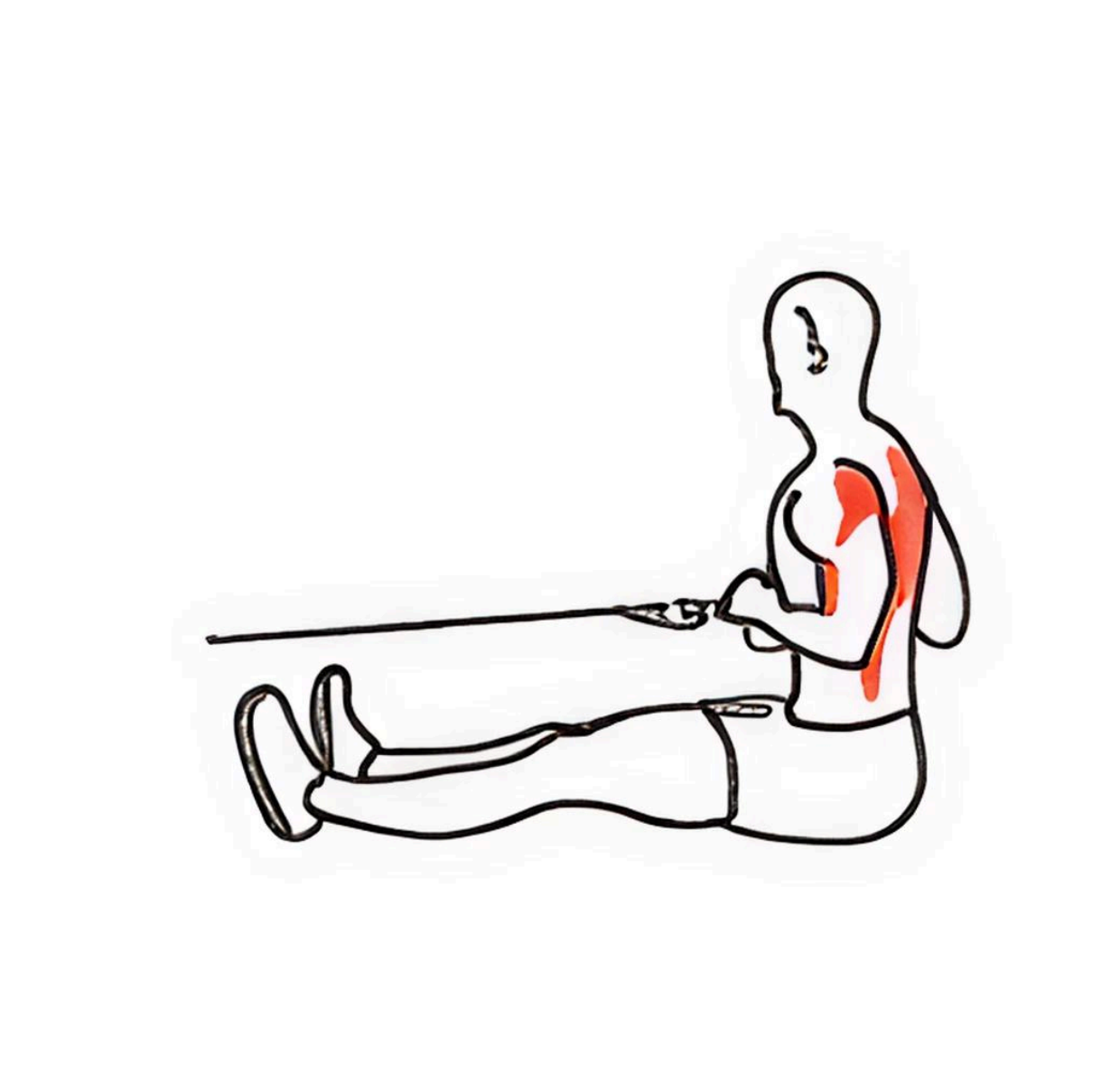


Конечное положение

Нижняя тяга



Начальное положение



Конечное положение

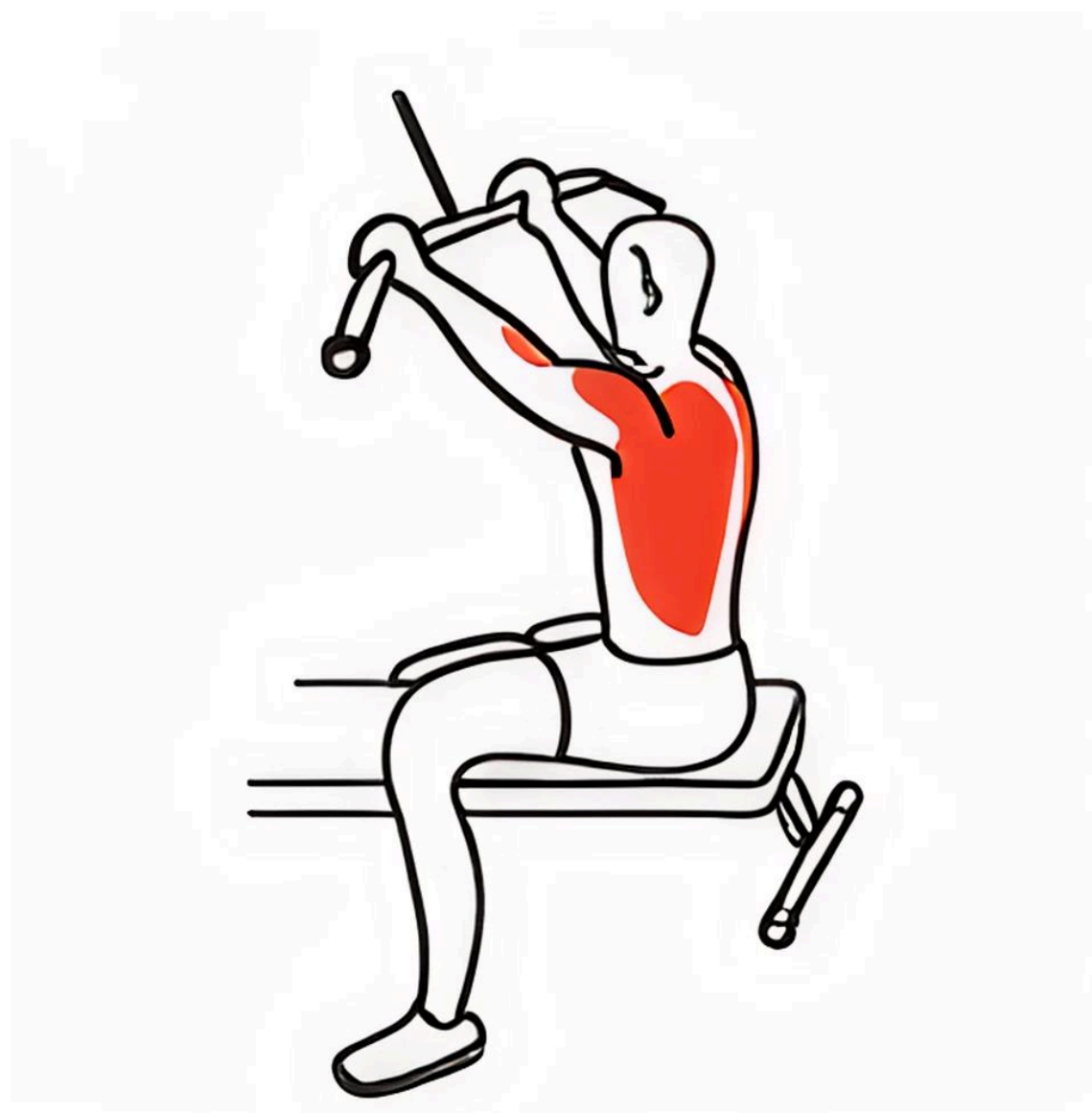


Начальное положение



Конечное положение

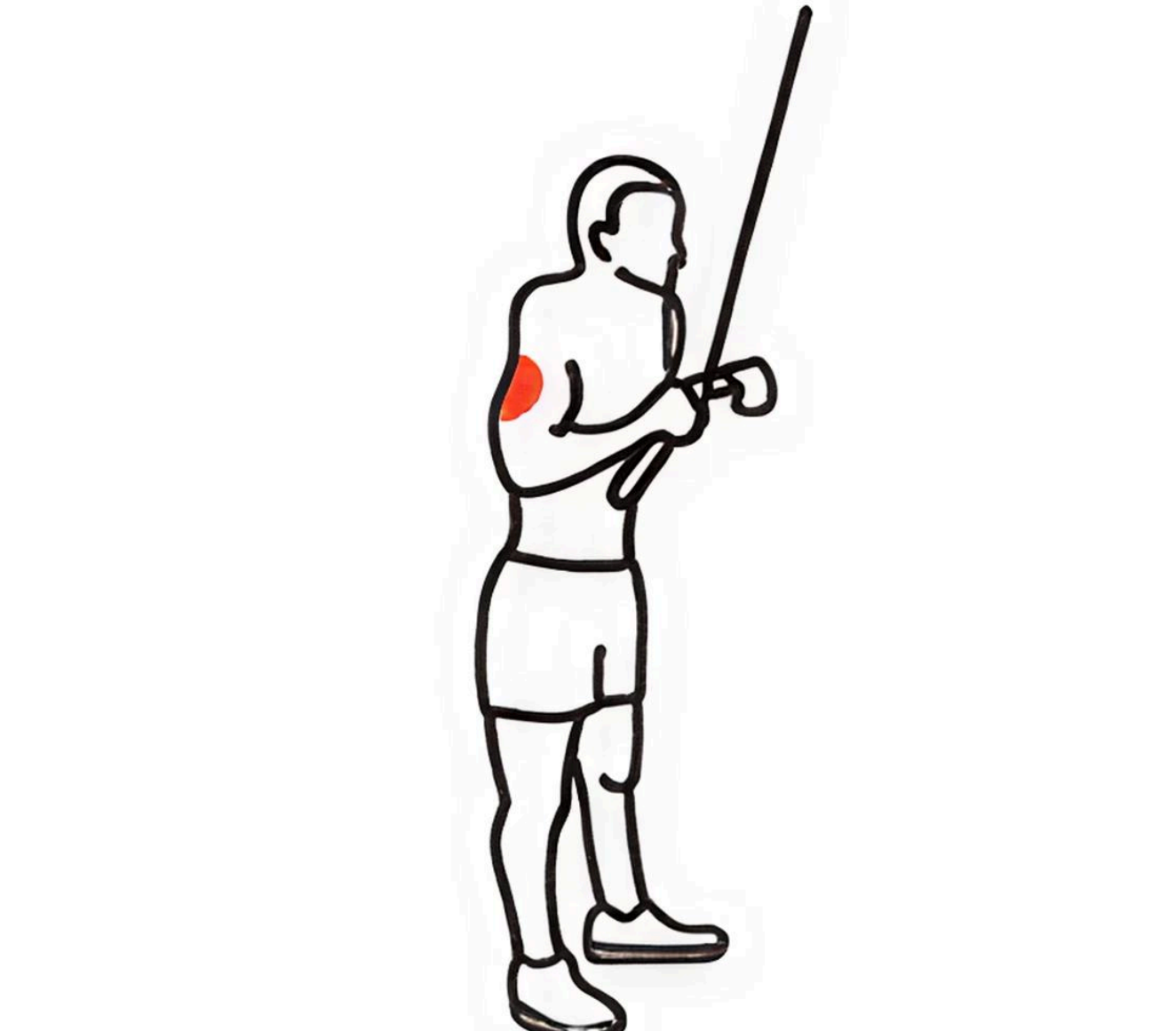
Верхняя тяга



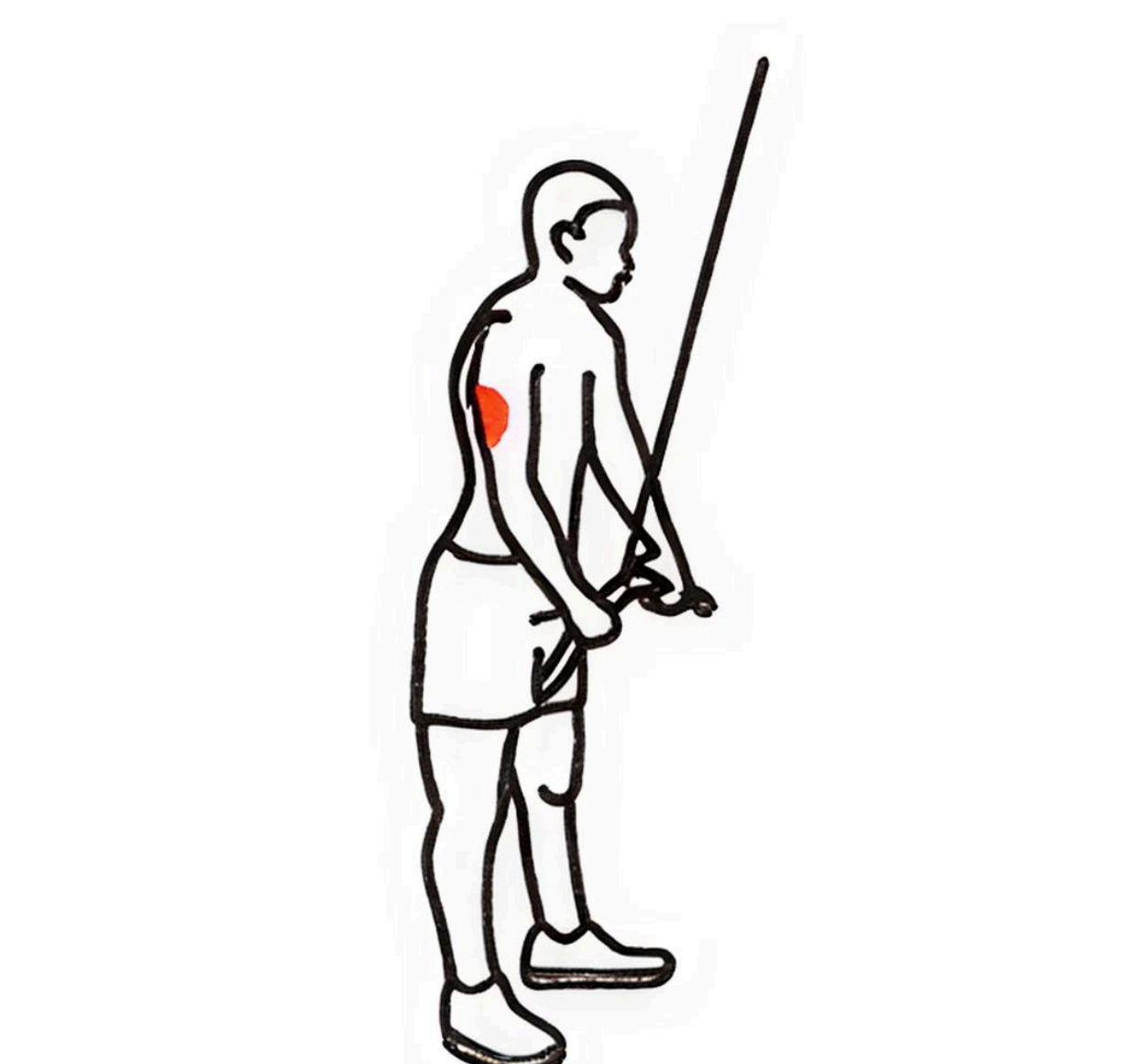
Начальное положение



Конечное положение

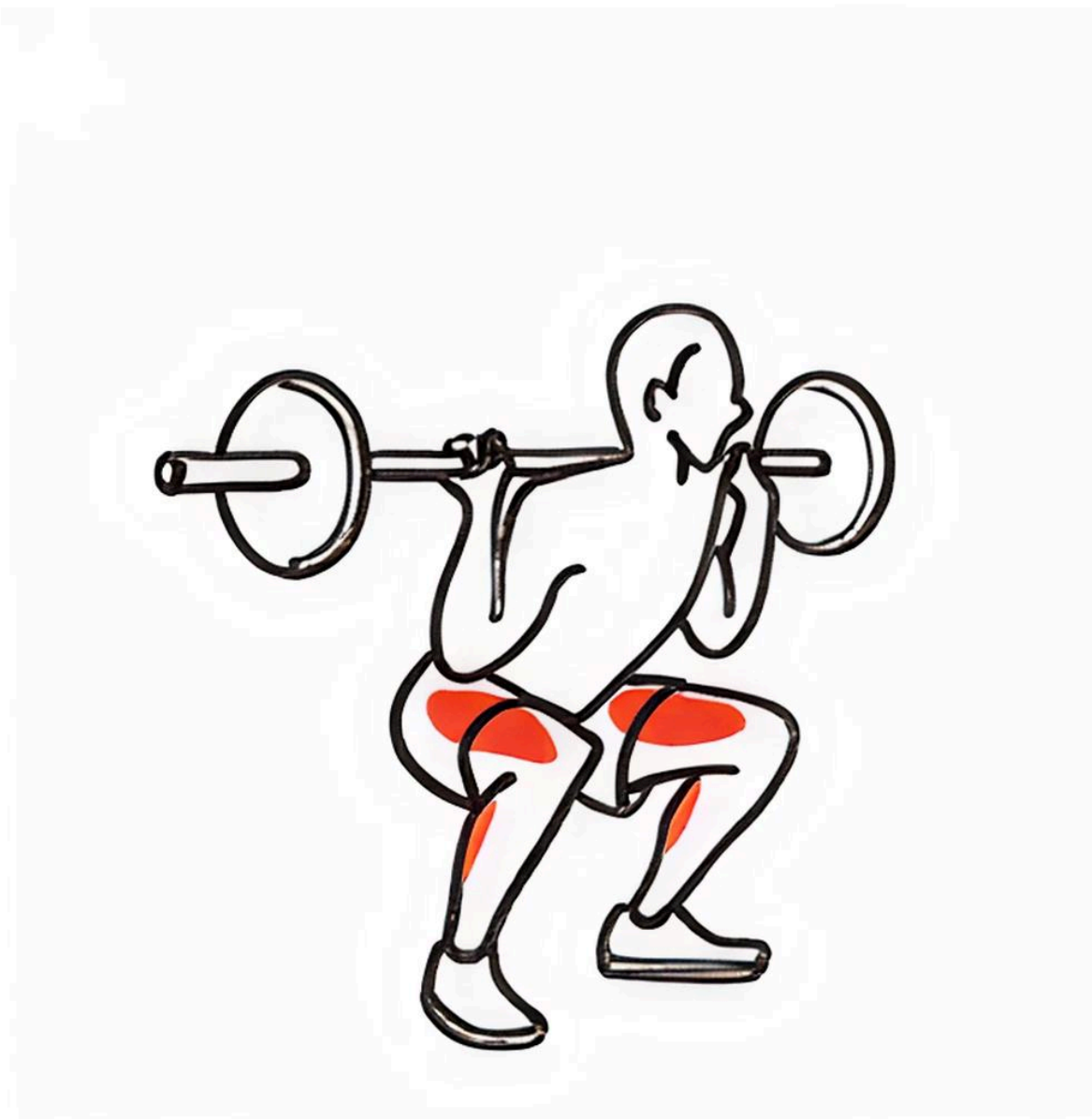


Начальное положение

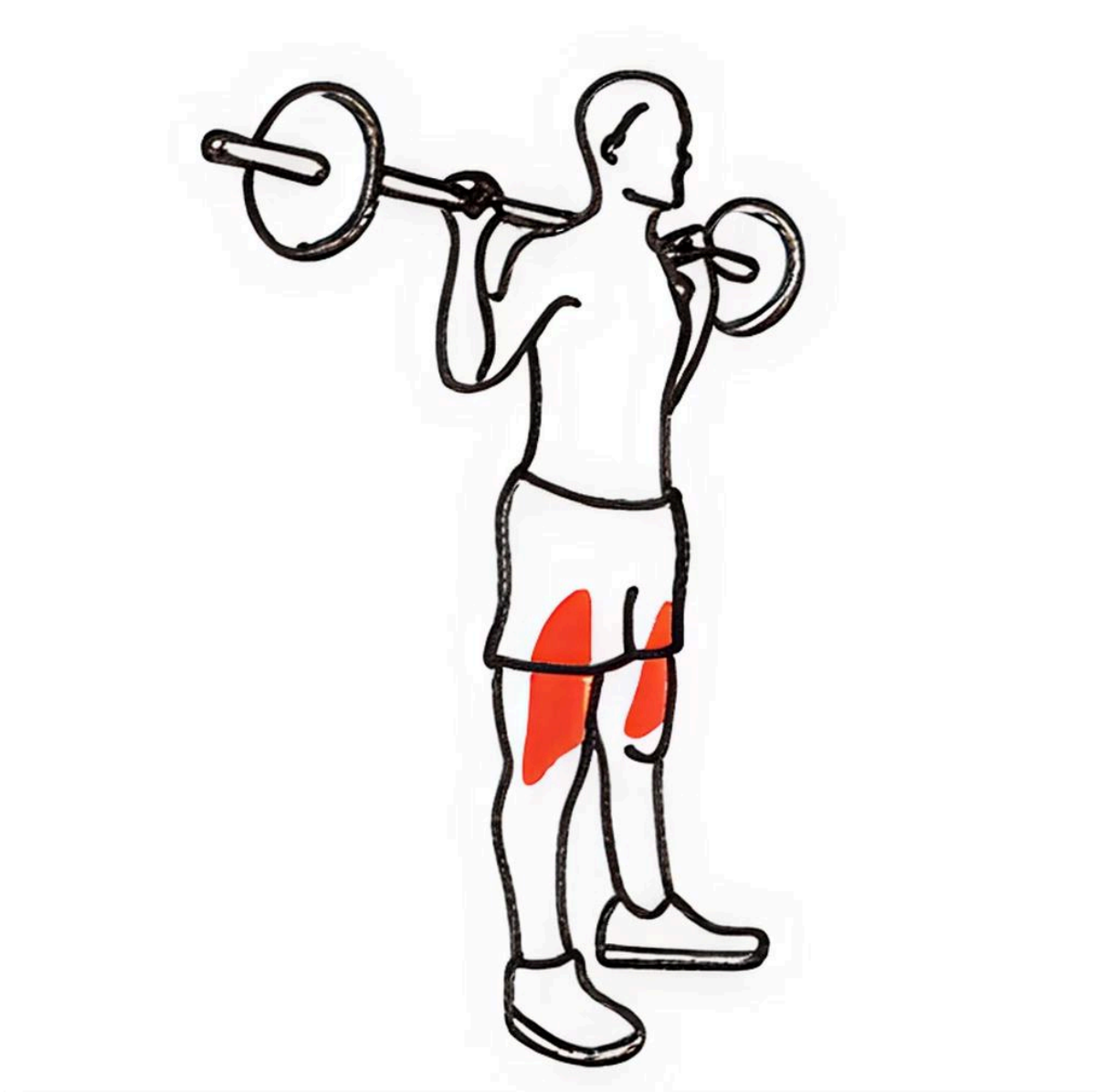


Конечное положение

Штанга



Начальное положение



Конечное положение

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ТРЕНАЖЁРЕ

Установите тренажёр на ровной гладкой поверхности. При необходимости можно подложить под оборудование резиновый коврик, чтобы исключить смещение силовой рамы во время занятий.

Для обеспечения вашей безопасности перед началом занятий проверьте, чтобы вокруг тренажёра с каждой стороны было не менее 1 метра свободного пространства.

Не подпускайте детей к тренажёру во время использования. Не позволяйте детям залезать на тренажёр и играть на нём даже, когда он не используется.

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.

При обнаружении дефектных деталей незамедлительно организуйте их замену. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

После каждого использования протирайте тренажёр влажной тканью. Не используйте растворители и абразивные чистящие средства, они могут повредить покрытие.

Оборудованию требуется надлежащий уход и техническое обслуживание. Регулярно проверяйте крепления тренажёра, все детали должны быть надёжно затянуты. При осмотре уделяйте особое внимание деталям, наиболее подверженным износу.

Тренажёр предназначен для использования в сухом чистом помещении. Не устанавливайте силовую раму в холодном или влажном помещении, так как это может приводить к появлению коррозии на металлических деталях и выходу оборудования из строя.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU