

UNIX **FIT**



СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС BLOCK 70 MAX

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
BSBLMAX

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.

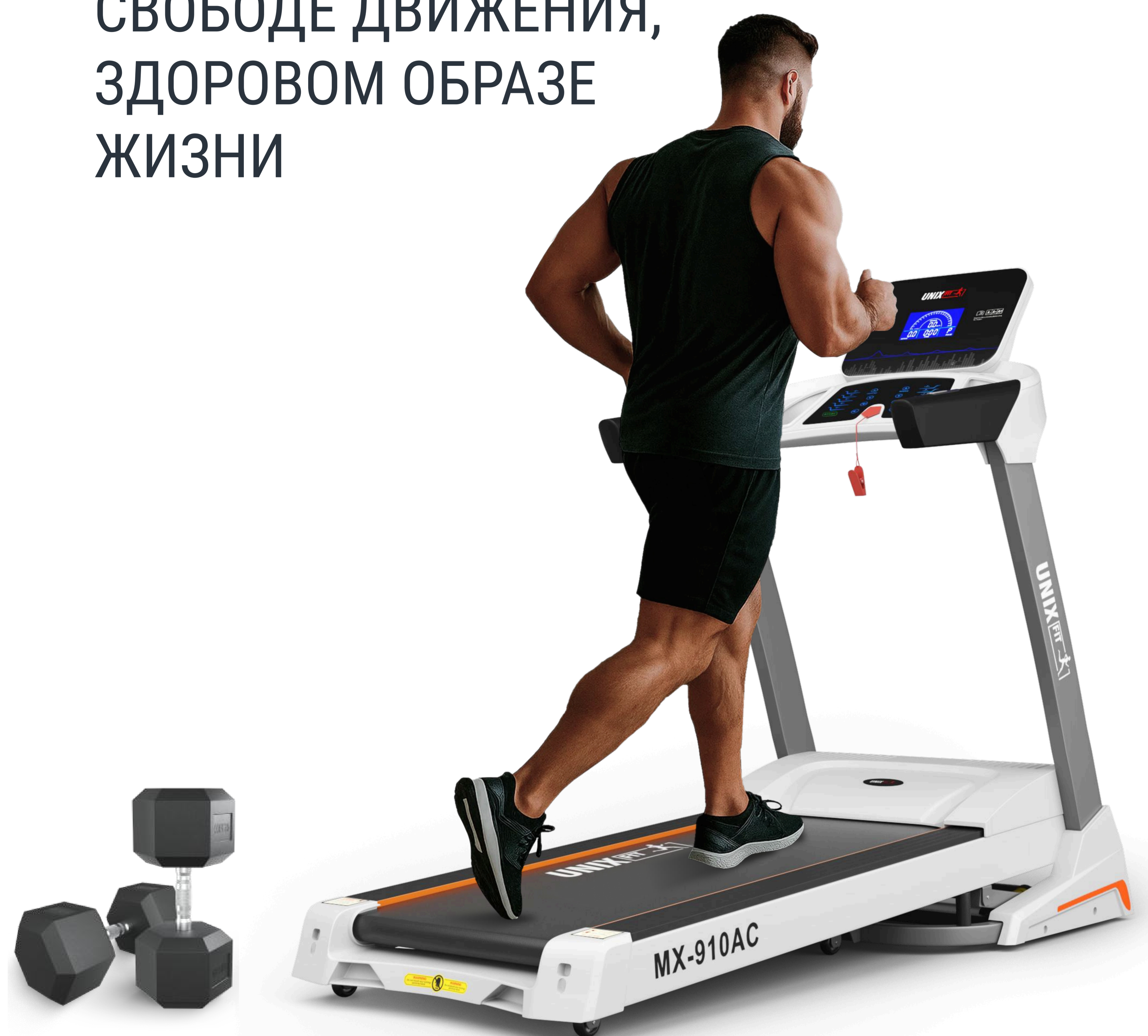
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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**

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

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.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- 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 соединений и 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.

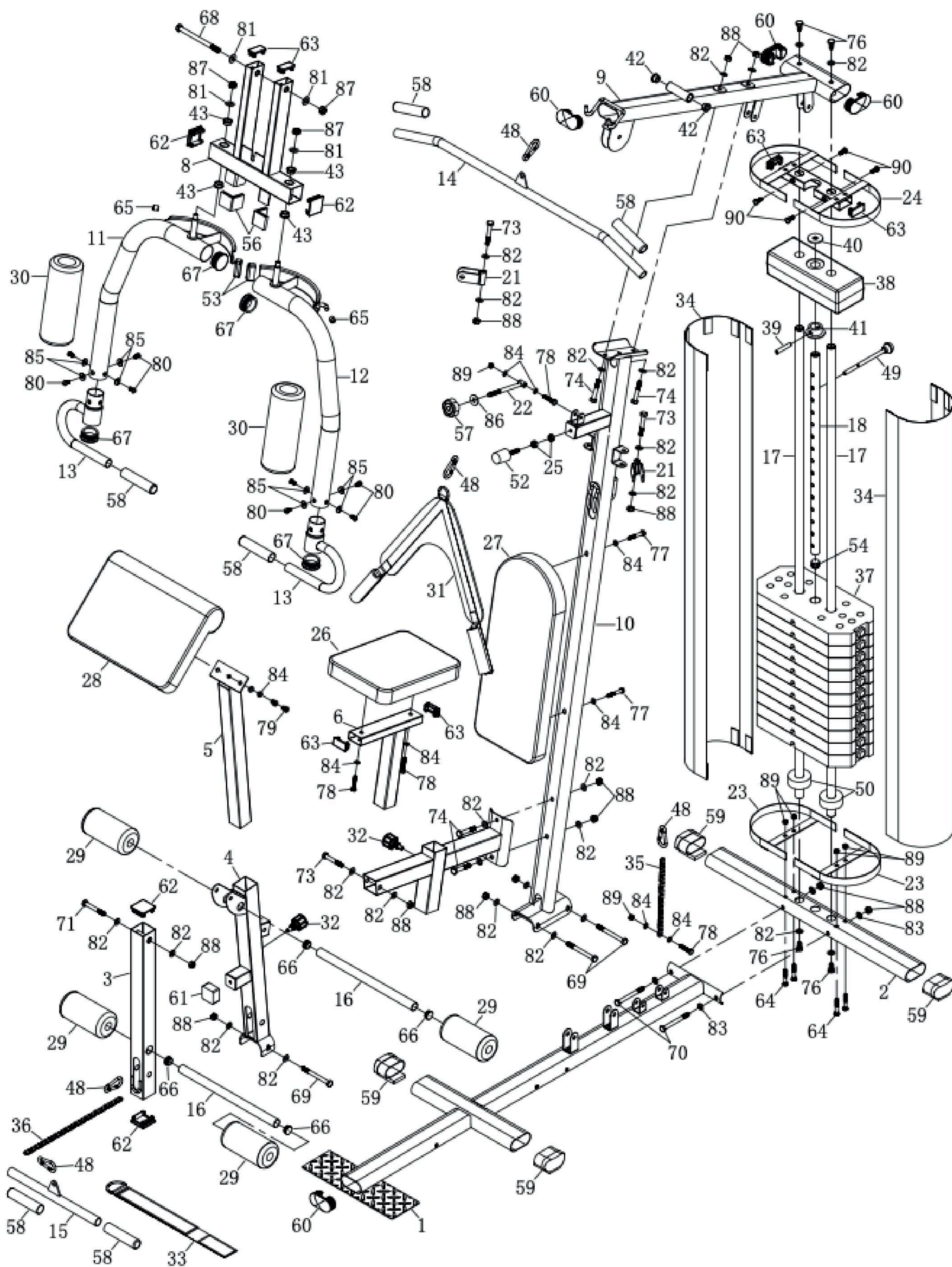
ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

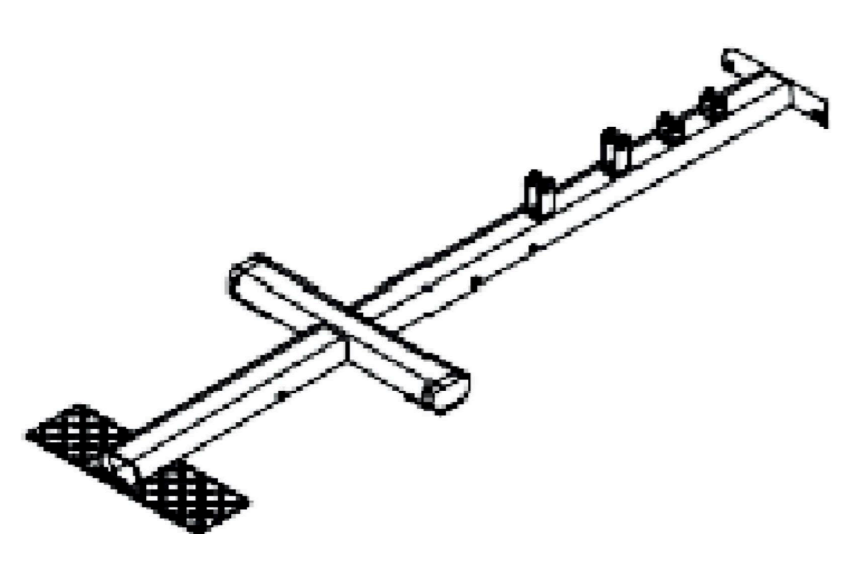
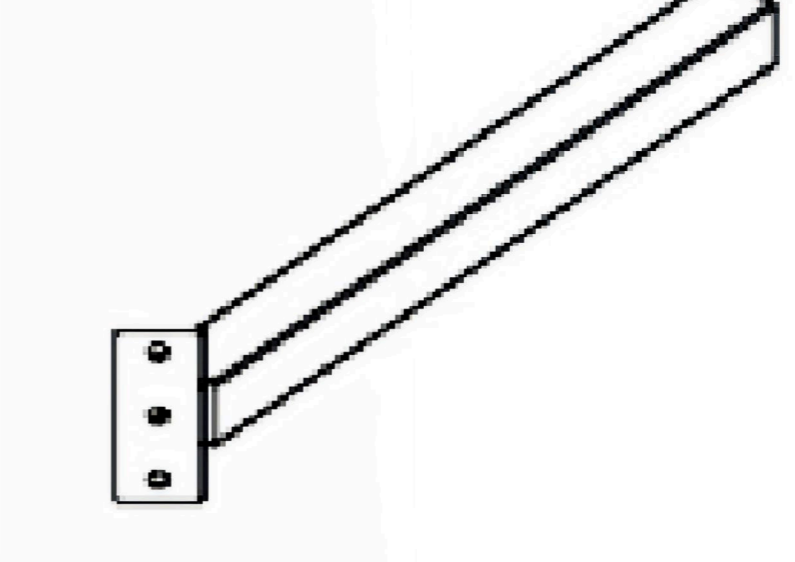
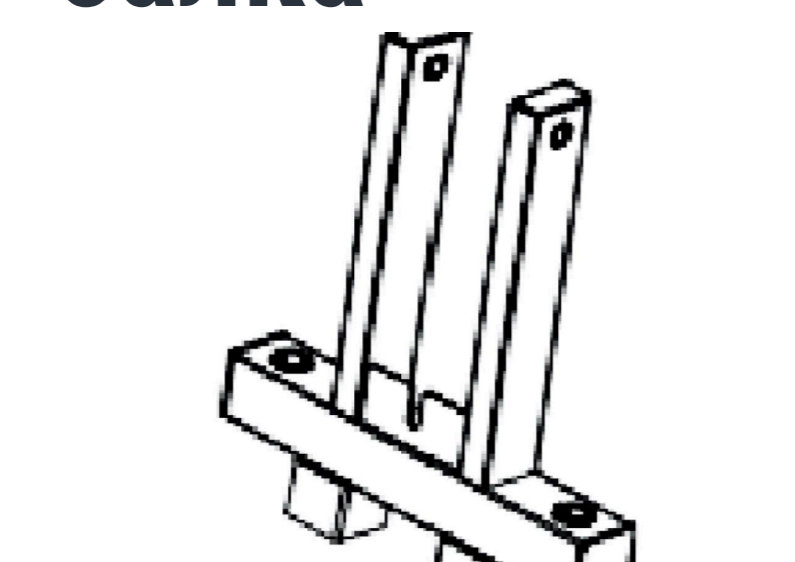
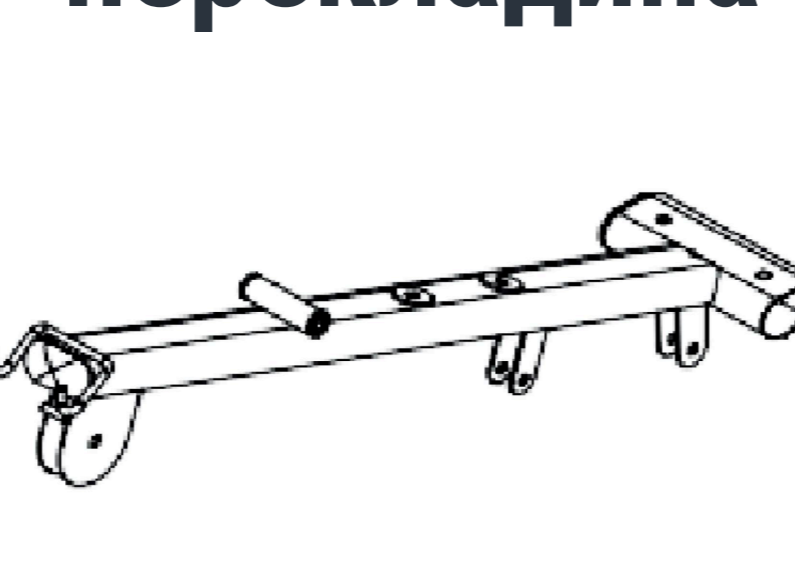
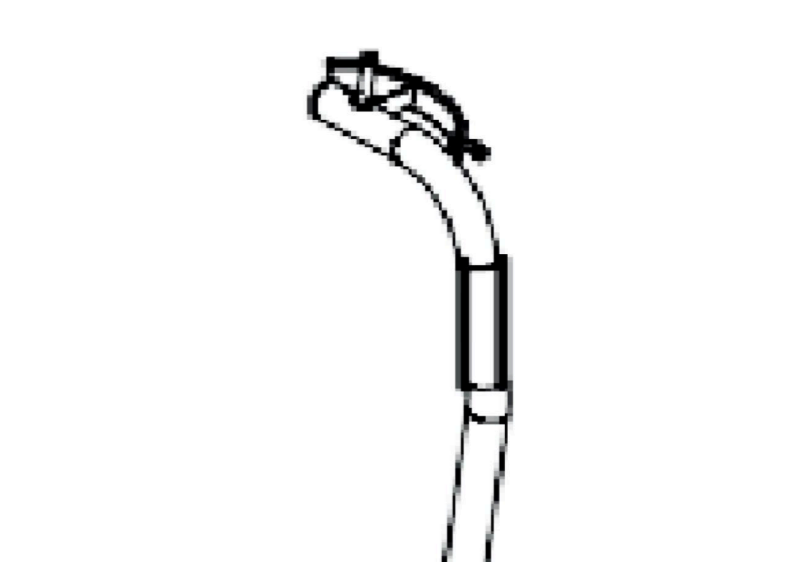
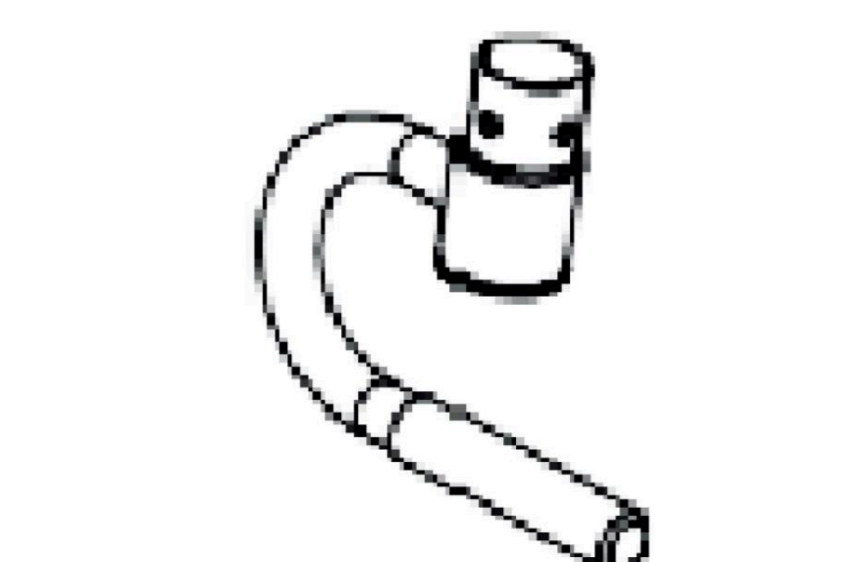
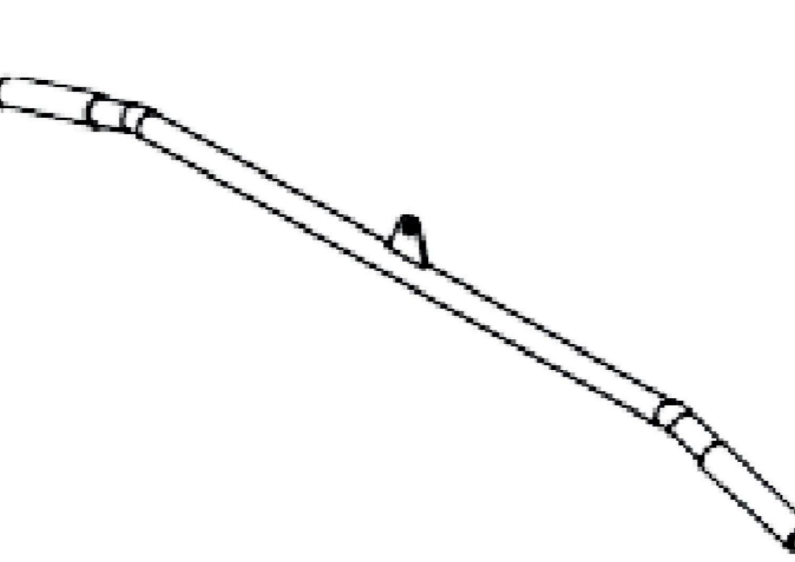
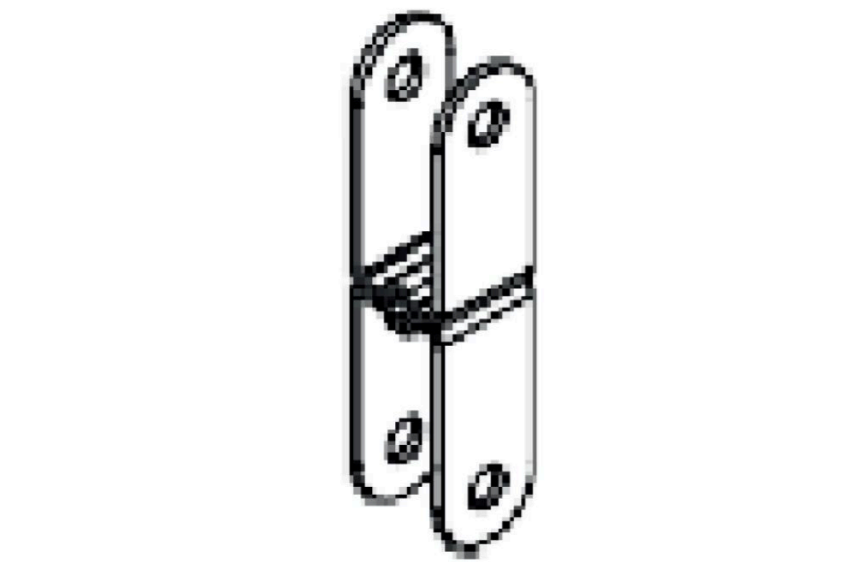
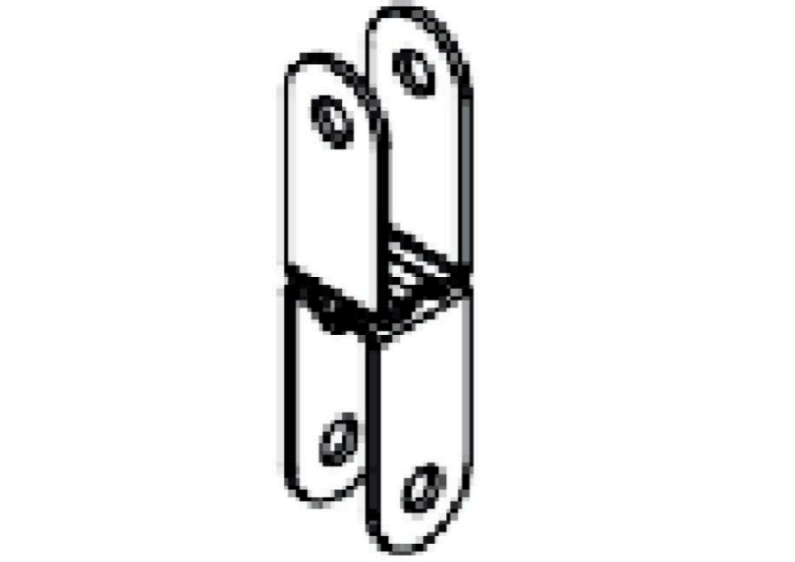
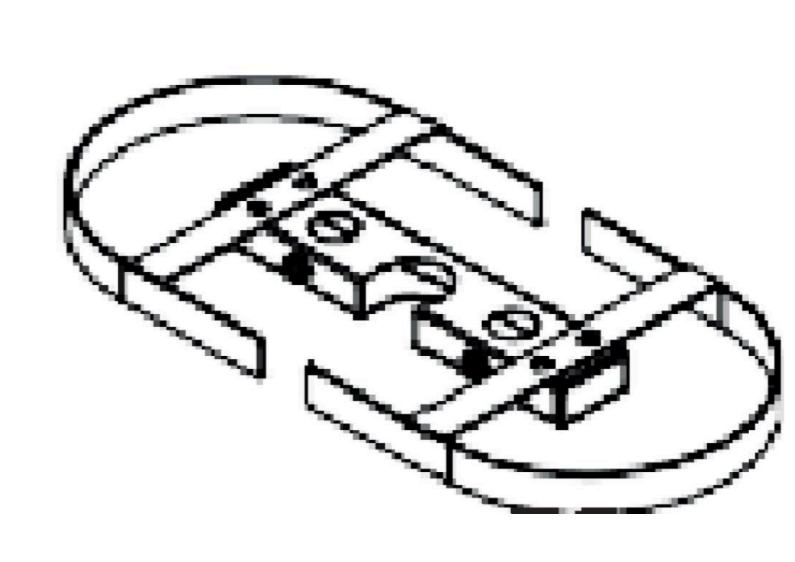
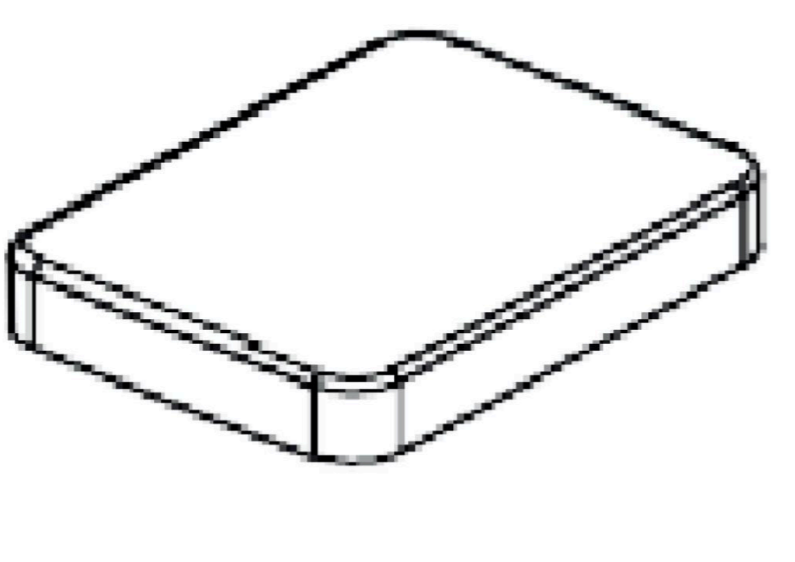
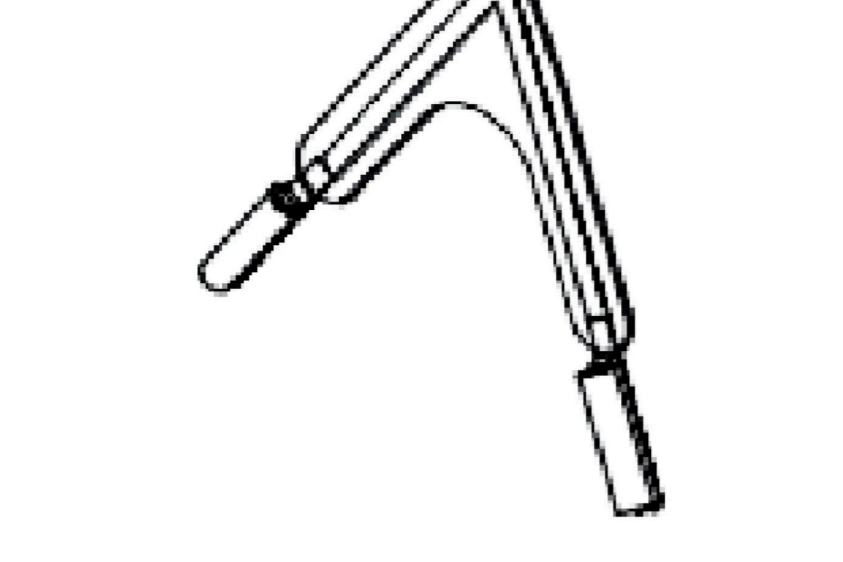
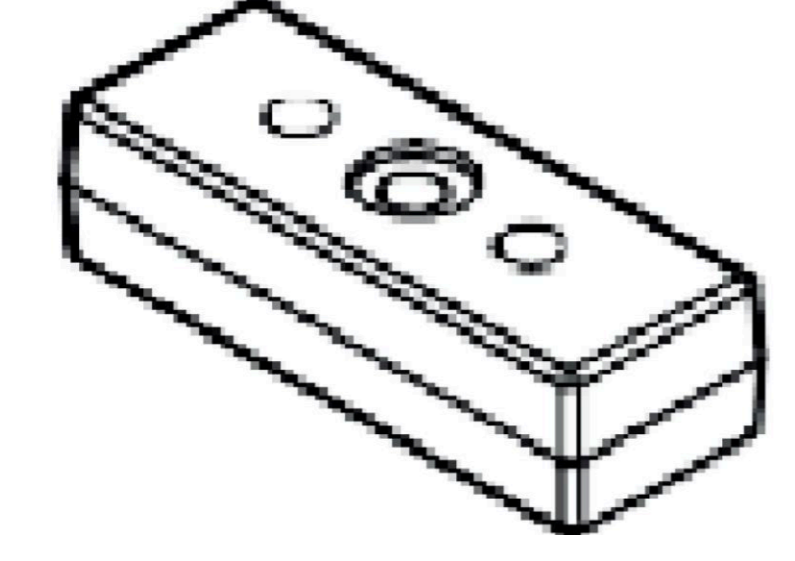
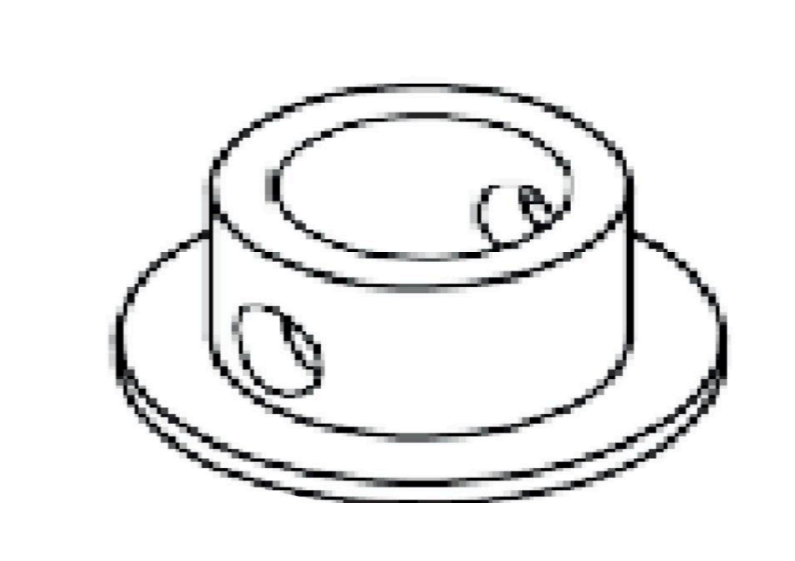
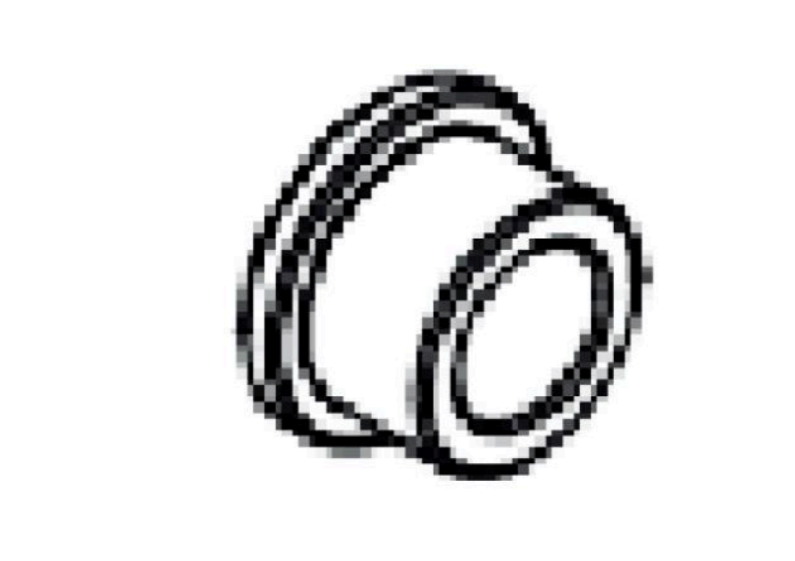
- Собирайте и эксплуатируйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Постоянно поддерживайте пространство не менее 50 см вокруг устройства свободным от посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования и хранения в помещении. Не рекомендуется установка устройства на улице, во влажных и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

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.

Схема устройства и список деталей



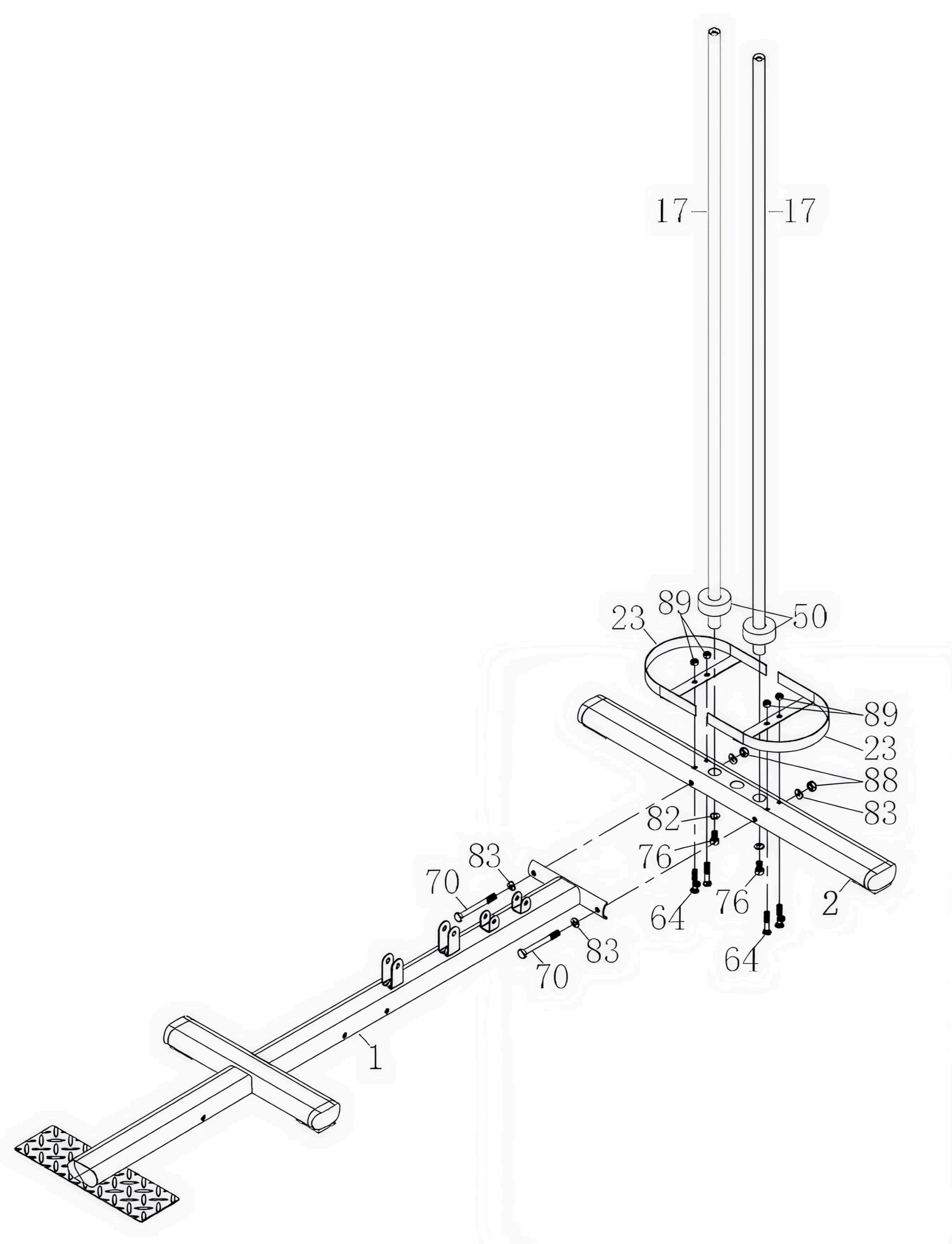
<p>1. Основная рама</p>  <p>1 шт</p>	<p>2. Задняя опора</p>  <p>1 шт</p>	<p>3. Рама рычага для ног</p>  <p>1 шт</p>	<p>4. Передняя опора</p>  <p>1 шт</p>	<p>5. Опора подлокотника</p>  <p>1 шт</p>	<p>6. Рама сиденья</p>  <p>1 шт</p>
<p>7. Опора сиденья</p>  <p>1 шт</p>	<p>8. Нажимная балка</p>  <p>1 шт</p>	<p>9. Верхняя перекладина</p>  <p>1 шт</p>	<p>10. Основная стойка</p>  <p>1 шт</p>	<p>11. Правый рычаг</p>  <p>1 шт</p>	<p>12. Левый рычаг</p>  <p>1 шт</p>
<p>13. Поручень</p>  <p>2 шт</p>	<p>14. Штанга</p>  <p>1 шт</p>	<p>15. Нижняя планка</p>  <p>1 шт</p>	<p>16. Мягкий валик</p>  <p>2 шт</p>	<p>17. Направляющий стержень</p>  <p>2 шт</p>	<p>18. Селектор веса</p>  <p>1 шт</p>
<p>19. U-образная скоба</p>  <p>2 шт</p>	<p>20. Обратная скоба</p>  <p>1 шт</p>	<p>21. Одношковый блок</p>  <p>2 шт</p>	<p>22. Трубка</p>  <p>1 шт</p>	<p>23. Опора для весов</p>  <p>2 шт</p>	<p>24. Верхняя опора для весов</p>  <p>1 шт</p>
<p>25. Шестигранная гайка M10</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 шт</p>	<p>26. Сиденье</p>  <p>1 шт</p>	<p>27. Спинка</p>  <p>1 шт</p>	<p>28. Подлокотник</p>  <p>1 шт</p>	<p>29. Малая мягкая накладка</p>  <p>2 шт</p>	<p>30. Мягкая накладка</p>  <p>2 шт</p>
<p>31. Петля Береша</p>  <p>1 шт</p>	<p>32. Ручка</p>  <p>2 шт</p>	<p>33. Ремешок для ног</p>  <p>1 шт</p>	<p>34. Кожух</p>  <p>2 шт</p>	<p>35. Цепь (короткая)</p>  <p>1 шт</p>	<p>36. Цепь (длинная)</p>  <p>1 шт</p>
<p>37. Грузовая пластина</p>  <p>11 шт</p>	<p>38. Верхняя пластина</p>  <p>1 шт</p>	<p>39. Штифт вала селектора</p>  <p>1 шт</p>	<p>40. Большая шайба M12</p>  <p>1 шт</p>	<p>41. Втулка вала селектора</p>  <p>1 шт</p>	<p>42. Смазочная втулка (малая)</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 шт</p>

<p>43. Смазочная втулка (большая)</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>44. Верхний трос</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>45. Трос рычага</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>46. Нижний трос (длинный)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>47. Трос петли Береша (короткий)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>48. Карабин</p>  <p>5 ШТ</p>
<p>49. Штифт фиксации веса</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>50. Резиновая прокладка</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>51. Шкив</p>  <p>16 ШТ</p>	<p>52. Бампер</p>  <p><i>Уже установлено</i> 1 ШТ</p>	<p>53. Заглушка</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 ШТ</p>	<p>54. Круглая заглушка</p>  <p><i>Уже установлено</i> 1 ШТ</p>
<p>55. Втулка шкива</p>  <p>4 ШТ</p>	<p>56. Заглушка квадратная</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 ШТ</p>	<p>57. Гайка «цветок»</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>58. Рукоять</p>  <p><i>Уже установлено</i> 6 ШТ</p>	<p>59. Овальная заглушка</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>60. Овальная заглушка 40×80 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>
<p>61. Квадратная заглушка 38 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 ШТ</p>	<p>62. Квадратная заглушка 50 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>63. Квадратная заглушка 25×50 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 6 ШТ</p>	<p>64. Кареточный винт М8×55</p>  <p>4 ШТ</p>	<p>65. Пластиковый кожух</p>  <p><i>Уже установлено</i> 2 ШТ</p>	<p>66. Круглая заглушка 25 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>
<p>67. Круглая заглушка 50 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>68. Шестигранный винт М12×155 мм</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>69. Шестигранный винт М10×105 мм</p>  <p>3 ШТ</p>	<p>70. Шестигранный винт М10×100 мм</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>71. Шестигранный винт М10×75 мм</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>72. Шестигранный винт М10×70 мм</p>  <p>2 ШТ</p>
<p>73. Шестигранный винт М10×65 мм</p>  <p>3 ШТ</p>	<p>74. Шестигранный винт М10×60 мм</p>  <p>4 ШТ</p>	<p>75. Шестигранный винт М10×40 мм</p>  <p>14 ШТ</p>	<p>76. Шестигранный винт М10×20 мм</p>  <p><i>Уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>77. Шестигранный винт М8×55 мм</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>78. Шестигранный винт М8×40 мм</p>  <p>5 ШТ</p>
<p>79. Шестигранный винт М8×15 мм</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>80. Винт М8×16 мм</p>  <p>8 ШТ</p>	<p>81. Шайба М12</p>  <p><i>2 шт. уже установлено</i> 4 ШТ</p>	<p>82. Шайба М10</p>  <p><i>4 шт. уже установлено</i> 58 ШТ</p>	<p>83. Дуговая шайба М10</p>  <p>4 ШТ</p>	<p>84. Шайба М8</p>  <p>12 ШТ</p>

85. Дуговая шайба М8  8 шт	86. Шайба 830×810  1 шт	87. Нейлоновая гайка М12  2 шт. уже установлено 3 шт	88. Нейлоновая гайка М10  29 шт	89. Нейлоновая гайка М8  7 шт	90. Шестигранный винт М8×20 мм  4 шт
--	---	--	---	---	--

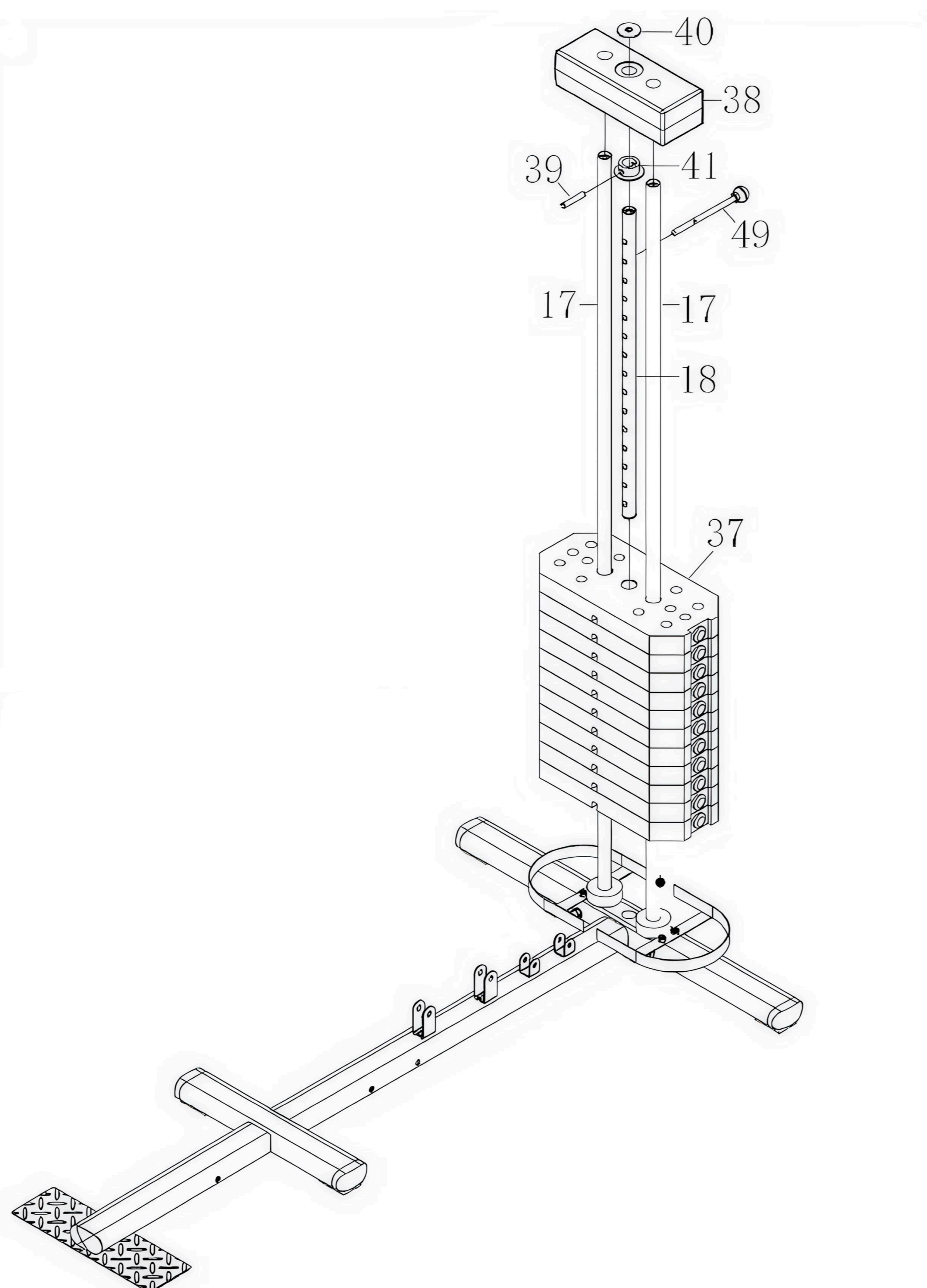
Инструкция по сборке

ШАГ 1

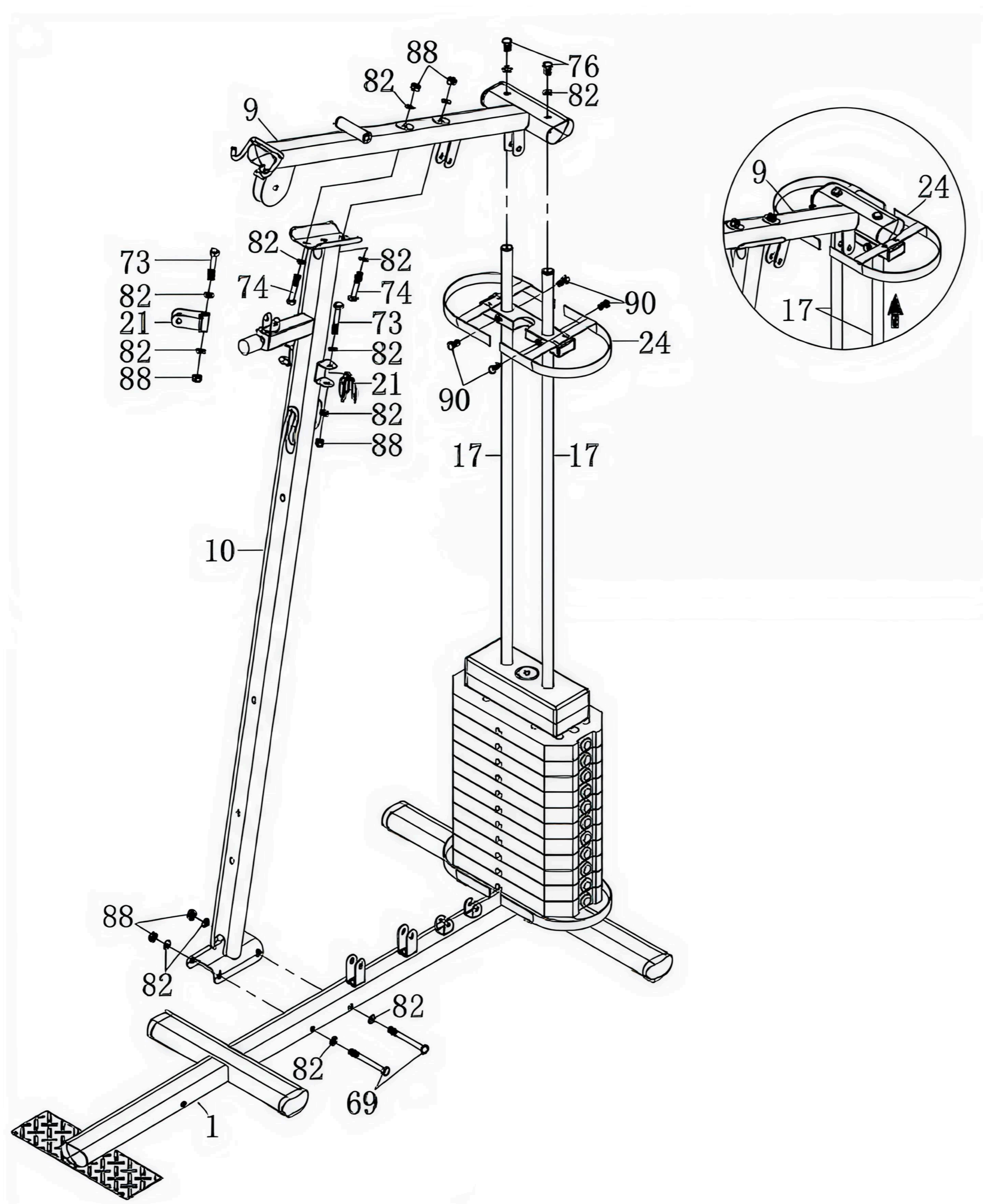


1. Снимите два шестигранных винта М10×20 мм (76) и две шайбы М10 (82) с направляющего стержня (17).
2. Вставьте оба направляющих стержня (17) в заднюю опору (2), используя два шестигранных винта М10×20 мм (76) и две шайбы М10 (82).
3. Прикрепите основную раму (1) к задней опоре (2) с помощью двух шестигранных винтов М10×100 мм (70), четырёх дуговых шайб М10 (83) и двух нейлоновых гаек М10 (88).
4. Установите две опоры для весов (23) на оба направляющих стержня (17) с помощью четырёх кареточных винтов М8×55 мм (64) и четырёх нейлоновых гаек М8 (89).
5. Наденьте две резиновые прокладки (50) на оба направляющих стержня (17).

ШАГ 2



1. Наденьте одиннадцать грузовых пластин (37) на направляющие стержни (17).
2. Пропустите втулку селектора (41) вниз по селектору веса (18) до первого отверстия, закрепите штифтом селектора (39).
3. Вставьте селектор веса (18) в отверстия грузовых пластин (37).
4. Наденьте верхнюю грузовую пластину (38) на направляющий стержень (17), вставьте штифт фиксации веса (49) в отверстие желаемого веса.
5. Наденьте большую шайбу М12 (40) на верхнюю пластину (38).

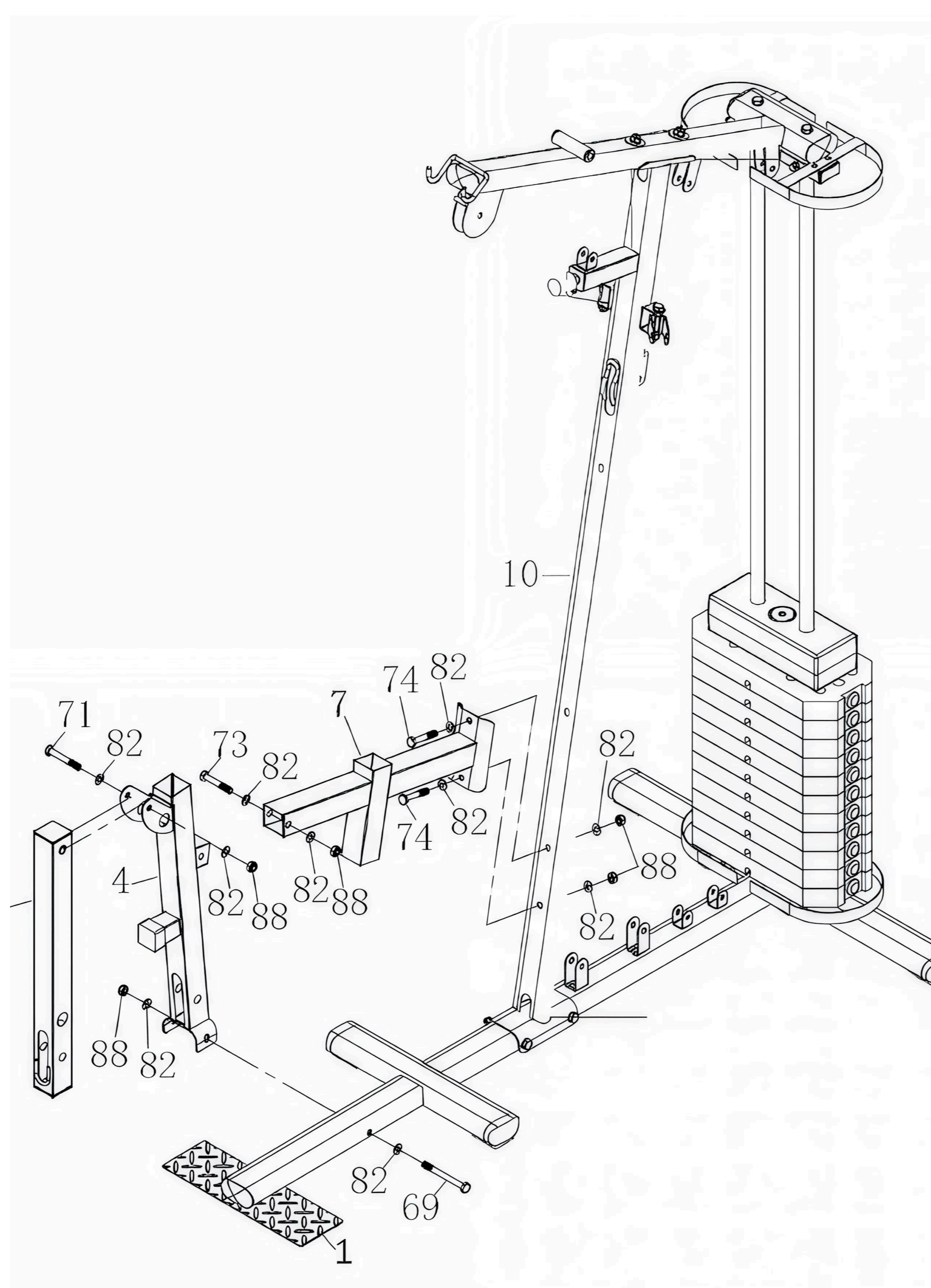


ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю опору для весов (24) к направляющему стержню (17), используя четыре шестигранных винта M8×20 мм (90).
2. Прикрепите основную стойку (10) к основной раме (1) с помощью двух шестигранных винтов M10×105 мм (69), четырёх шайб M10 (82) и двух нейлоновых гаек M10 (88).
3. Снимите два шестигранных винта M10×20 мм (76) и две шайбы M10 (82) с направляющего стержня (17).
4. Закрепите верхнюю перекладину (9) на направляющих стержнях (17), используя два шестигранных винта M10×20 мм (76) и две шайбы M10 (82).
5. Прикрепите верхнюю перекладину (9) к основной стойке (10), используя два шестигранных винта M10×60 мм (74), четыре шайбы M10 (82) и две нейлоновые гайки M10 (88).

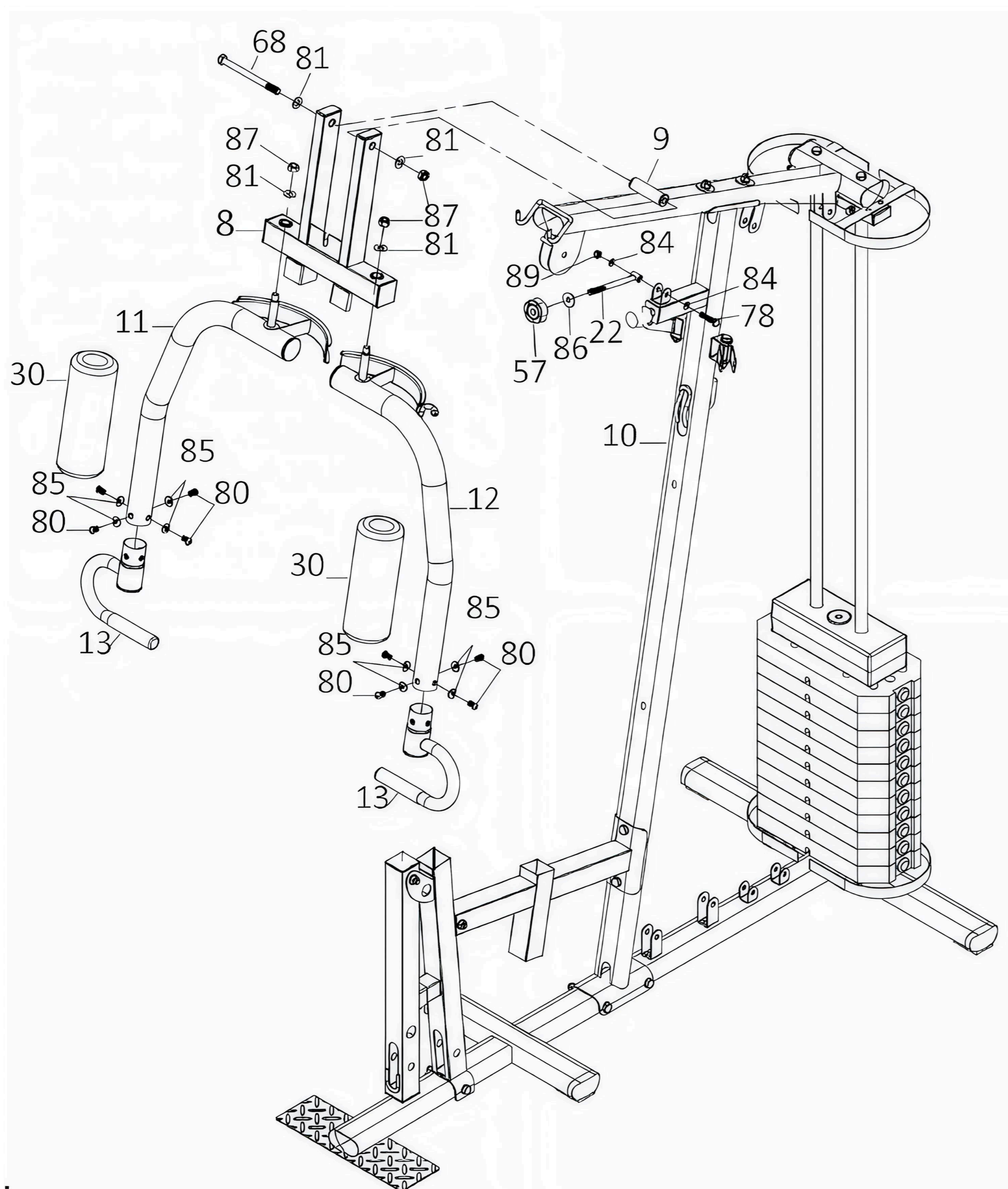
Примечание: прикрепите верхнюю опору для весов (24) к направляющему стержню (17), при этом убедитесь, что она располагается достаточно близко к верхней перекладине (9).

6. Прикрепите два одношквивных блока (21) к основной стойке (10), используя два шестигранных винта M10×65 мм (73), четыре шайбы M10 (82) и две нейлоновые гайки M10 (88).



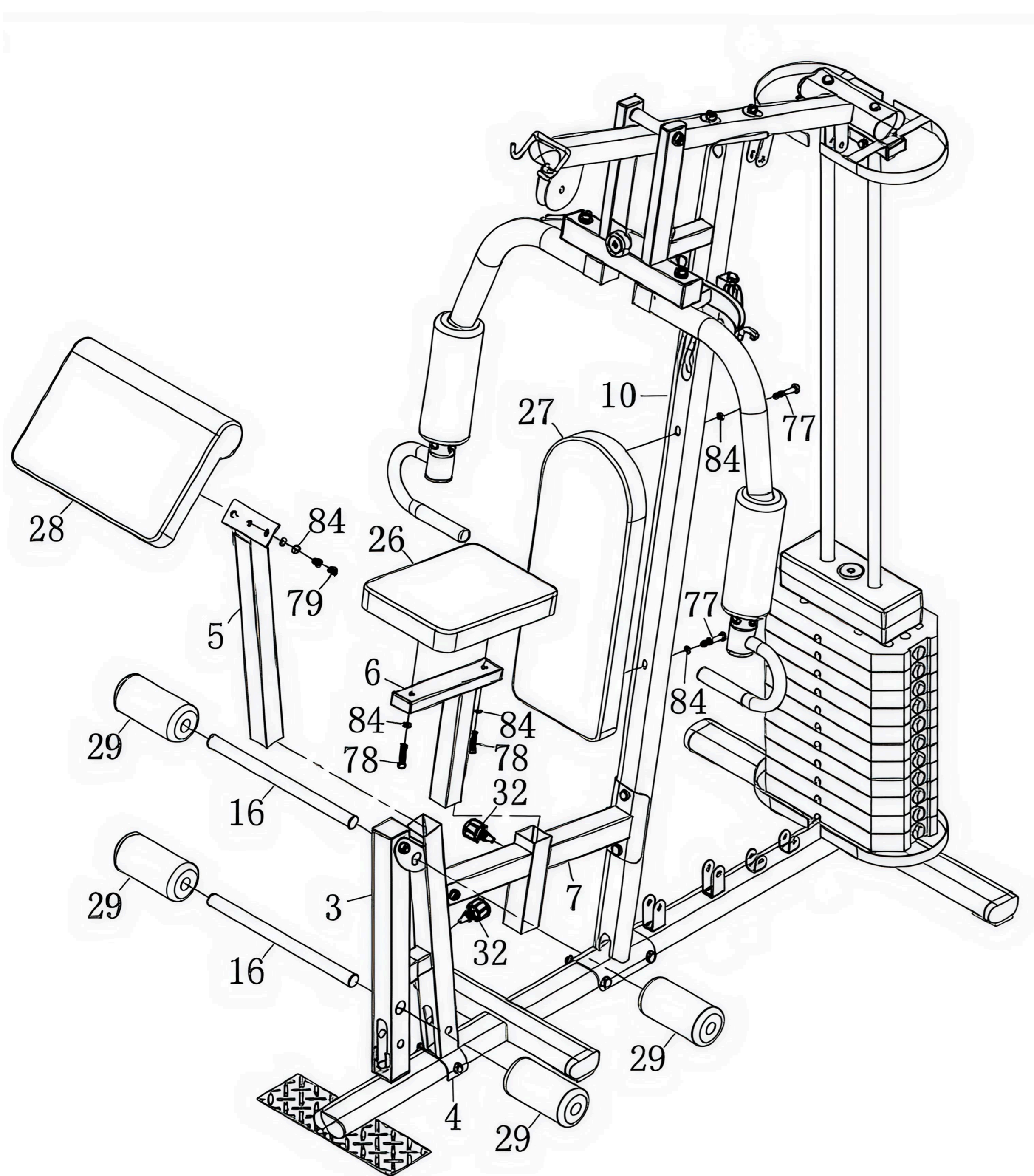
ШАГ 4

1. Прикрепите опору сиденья (7) к основной стойке (10), используя два шестигранных винта M10×60 мм (74), четыре шайбы M10 (82) и две нейлоновые гайки M10 (88).
2. Прикрепите переднюю опору (4) к опоре сиденья (7), используя один шестигранный винт M10×65 мм (73), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
3. Прикрепите переднюю опору (4) к основной раме (1), используя один шестигранный винт M10×105 мм (69), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
4. Прикрепите раму рычага для ног (3) к передней опоре (4), используя шестигранный винт M10×75 мм (71), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).



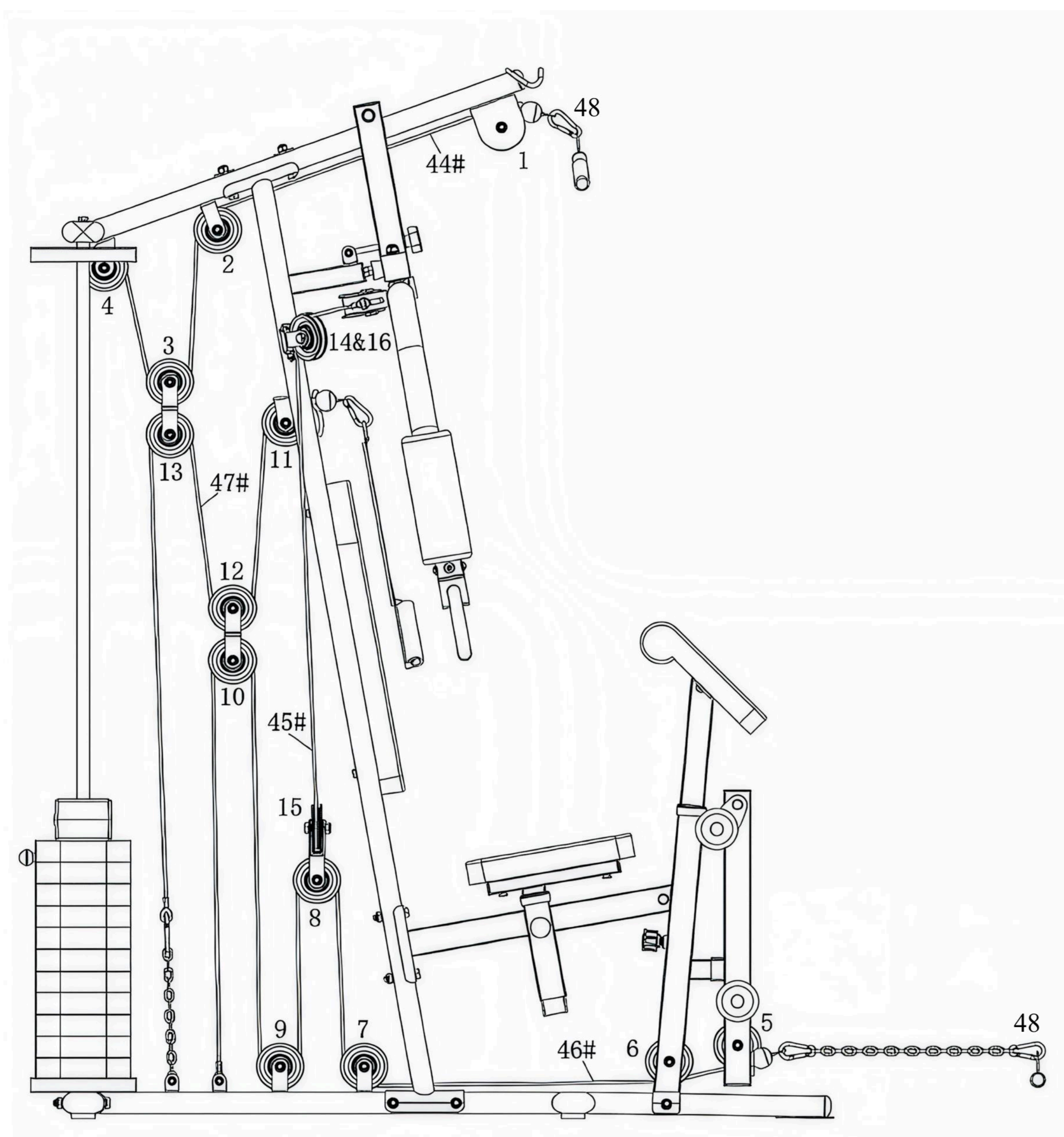
ШАГ 5

1. Прикрепите нажимную балку (8) к верхней перекладине (9) с помощью одного шестигранного винта M12×155 мм (68), двух шайб M12 (81) и одной нейлоновой гайки M12 (87).
2. Снимите две шайбы M12 (81) и две нейлоновые гайки M12 (87).
3. Прикрепите правый и левый рычаги (11 и 12) к нажимной балке (8), используя две шайбы M12 (81) и две нейлоновые гайки M12 (87).
4. Наденьте мягкие накладки (30) на правый и левый рычаги (11 и 12).
5. Прикрепите ручки (13) к правому и левому рычагам (11 и 12), используя восемь винтов M8×16 мм (80) и восемь дуговых шайб M8 (85).
6. Прикрепите трубку (22) к основной стойке (10), используя один шестигранный винт M8×40 мм (78), две шайбы M8 (84) и одну нейлоновую гайку M8 (89).
7. Установите шайбу (830×810) (86) и гайку-цветок (57) на трубку (22).



ШАГ 6

1. Вставьте два мягких валика (16) в раму рычага для ног (3) и переднюю опору (4).
2. Наденьте четыре малых мягких накладки (29) на мягкие валики (16).
3. Прикрепите спинку (27) к основной стойке (10), используя два шестигранных винта M8×55 мм (77) и две шайбы M8 (84).
4. Прикрепите сиденье (26) к раме сиденья (6), используя два шестигранных винта M8×40 мм (78) и две шайбы M8 (84).
5. Вставьте раму сиденья (6) в опору сиденья (7), зафиксируйте с помощью ручки (32).
6. Прикрепите подлокотник (28) к опоре подлокотника (5), используя два шестигранных винта M8×15 мм (79) и две шайбы M8 (84).
7. Вставьте опору подлокотника (5) в переднюю опору (4) и зафиксируйте с помощью ручки (32).



ШАГ 7

1. Начните с верхнего троса (44)

а). Убедившись, что верхний трос (44) находится в канавке шкива (51), протяните трос (44) через верхнюю перекладину (9).

б). Установите шкив № 1 (51) на верхнюю перекладину (9), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

с). Установите шкив № 2 (51) на верхнюю перекладину (9), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

д). Установите шкив № 4 (51) на верхнюю перекладину (9), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

е). Закрепите шкив № 3 (51) на U-образную скобу (19), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

ф). Прикрепите винтовой конец верхнего троса (44) к селектору (18) с помощью большой шайбы M12 (40).

г). Прикрепите штангу (14) к другому концу верхнего троса (44) с помощью одного карабина (48).

2. Установка троса рычага (45)

а). Прикрепите оба конца троса рычага (45) к правому и левому рычагам (11 и 12) с помощью двух пластиковых кожухов (65).

б). Установите шкивы № 14 и 16 (51) на два одношкивных блока (21), используя два шестигранных винта M10×40 мм (75), четыре шайбы M10 (82) и две нейлоновые гайки M10 (88).

с). Установите шкив № 15 (51) на обратную скобу (20), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

3. Установка нижнего троса (46)

а). Убедившись, что нижний трос (46) находится в канавке шкива (51), проведите его через раму рычага для ног (3).

б). Установите шкив № 5 (51) и две втулки шкива (55) на раму рычага для ног (3), используя один шестигранный винт M10×70 мм (72), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

с). Установите шкив № 6 (51) и две втулки шкива (55) на переднюю опору (4), используя один шестигранный винт M10×70 мм (72), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

д). Установите шкив № 7 (51) на основной раме (1), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

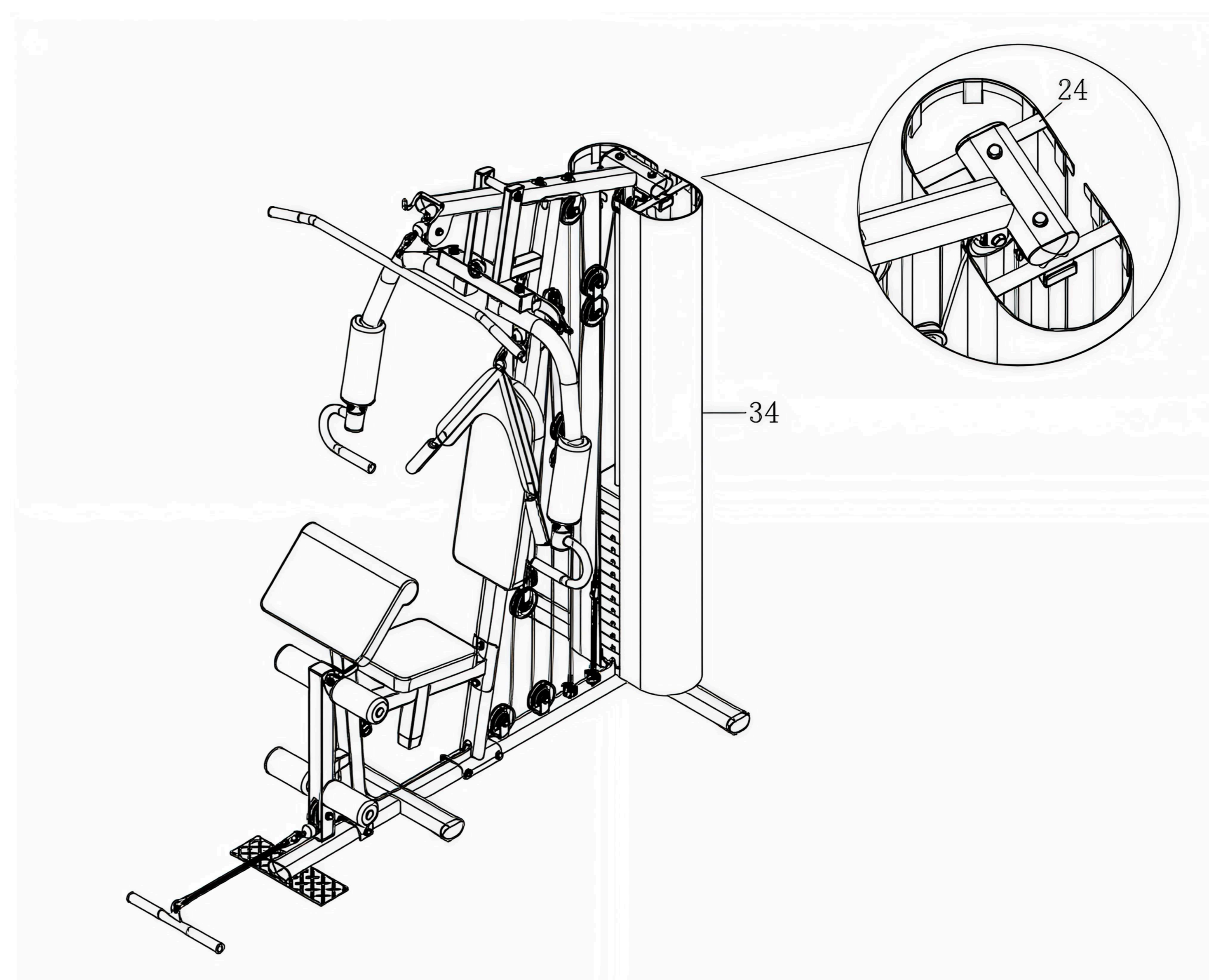
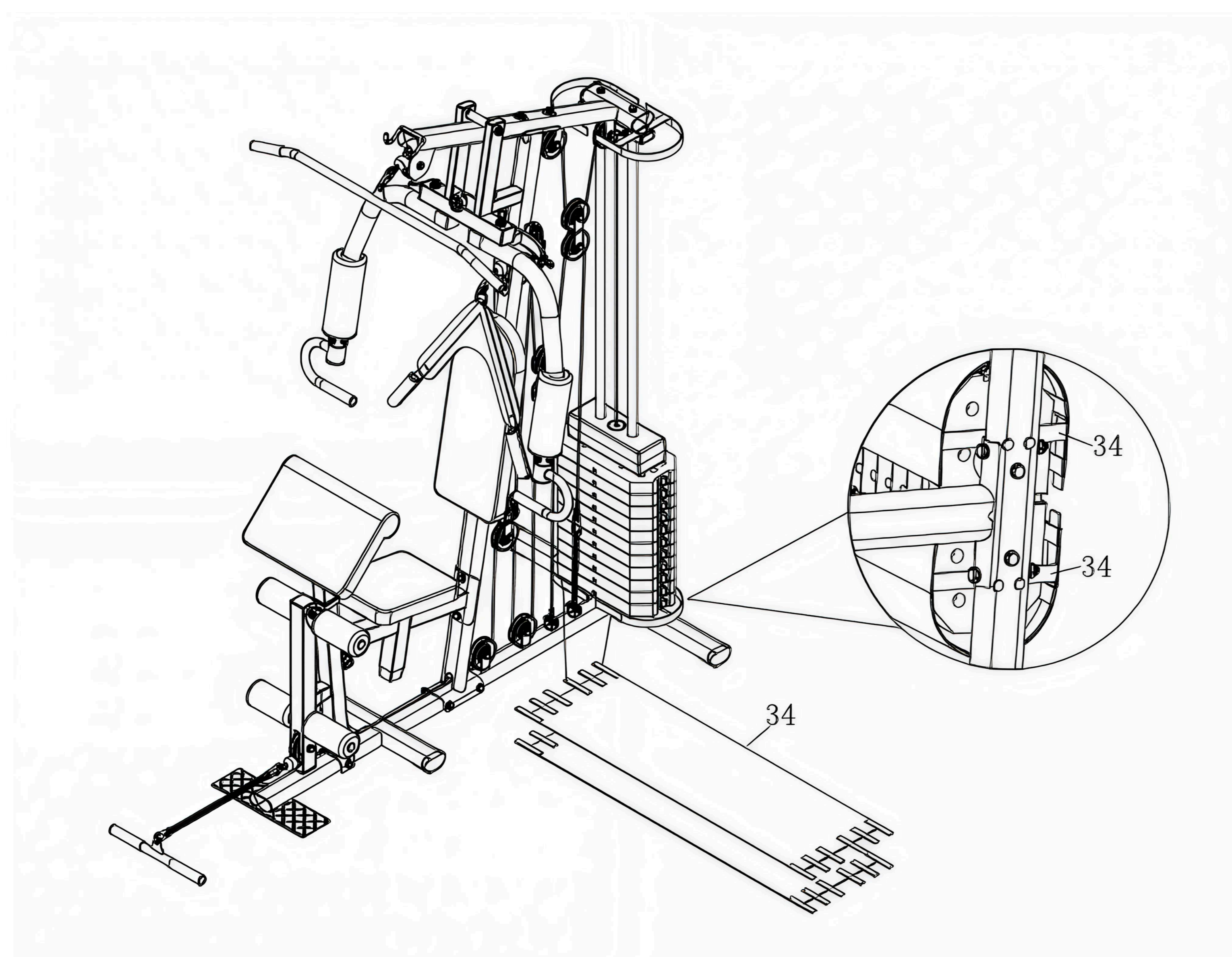
е). Установите шкив № 8 (51) на обратную скобу (20), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

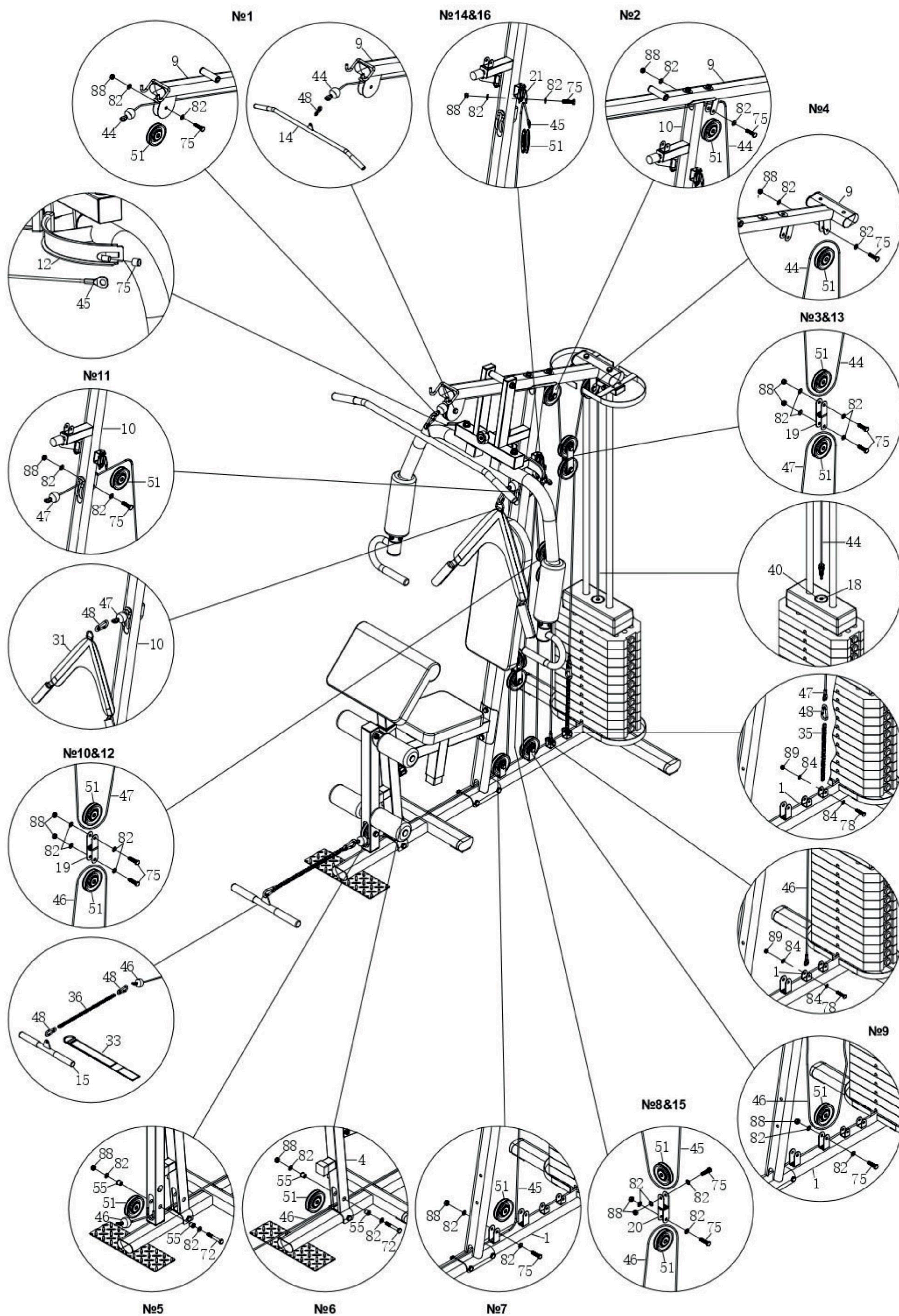
ф). Установите шкив № 9 (51) на основную раму (1), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).

- g). Установите шкив № 10 (51) на U-образную скобу (19), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
- h). Прикрепите конец нижнего троса (46) к основной раме (1) с помощью одного шестигранного винта M8×40 мм (78), двух шайб M8 (84) и одной нейлоновой гайки M8 (89).
- i). Прикрепите нижнюю планку (15) или ремешок для ног (33) к другому концу нижнего троса (46), используя одну длинную цепь (36) и два карабина (48).

4. Установка троса петли Береша (47)

- a). Убедившись, что трос петли Береша (47) находится в канавке шкива (51), проведите его через основную стойку (10).
- b). Установите шкив № 11 (51) на основную стойку (10), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
- c). Установите шкив № 12 (51) на U-образную скобу (19), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
- d). Установите шкив № 13 (51) на U-образную скобу (19), используя один шестигранный винт M10×40 мм (75), две шайбы M10 (82) и одну нейлоновую гайку M10 (88).
- e). Прикрепите конец троса петли Береша (47) к основной раме (1) с помощью одной короткой цепи (35), одного карабина (48), одного шестигранного винта M8×40 мм (78), двух шайб M8 (84) и одной нейлоновой гайки M8 (89).
- f). Прикрепите петлю Береша (31) к другому концу троса петли Береша (47), используя один карабин (48).





Рекомендации по тренировкам

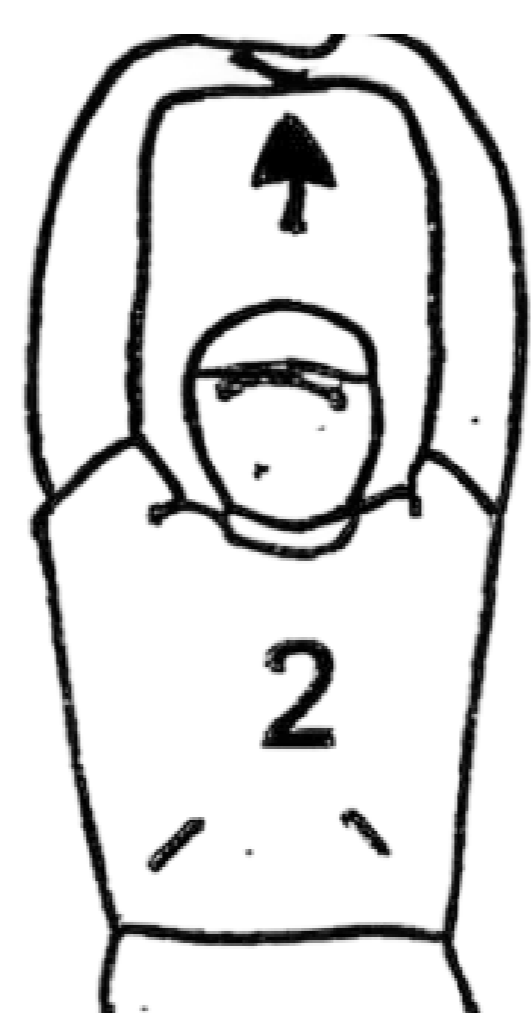
РАЗМИНКА

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.

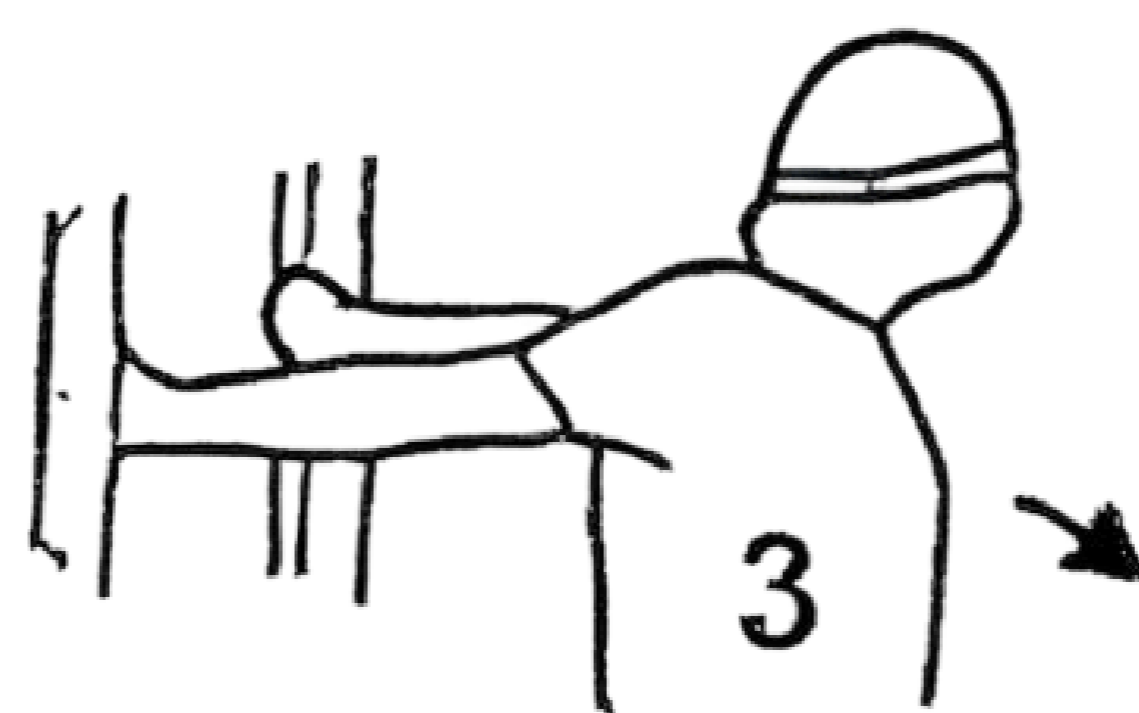
Выполняйте упражнения на растяжку перед началом и после тренировки, чтобы избежать травм. Всегда следите за тем, чтобы ваши тренировки были сбалансированными. Ниже мы приводим некоторые рекомендации по упражнениям на растяжку. Каждое упражнение повторяйте 3 раза.



Растяжка мышц рук
5 сек.



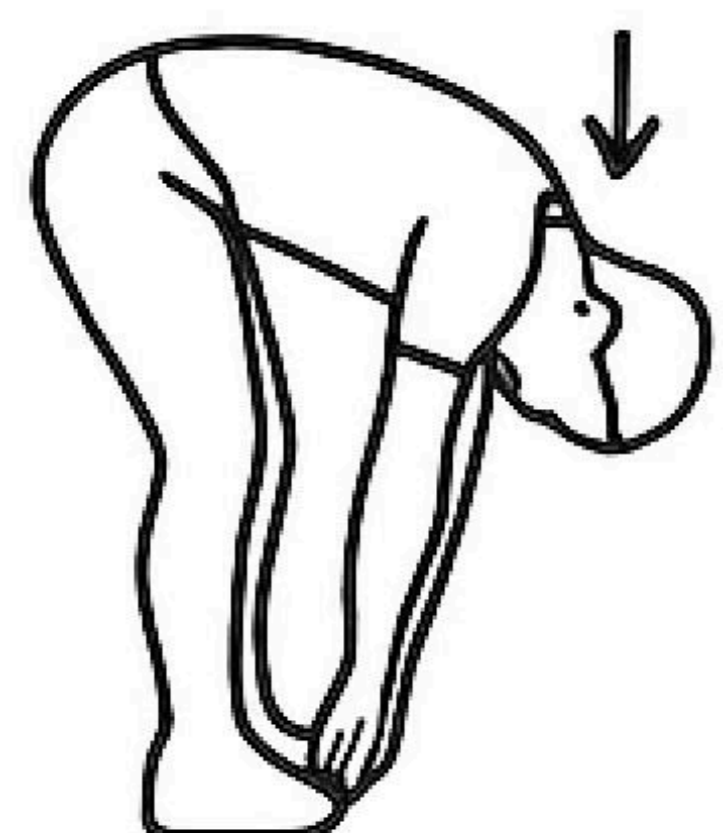
Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
20 сек.



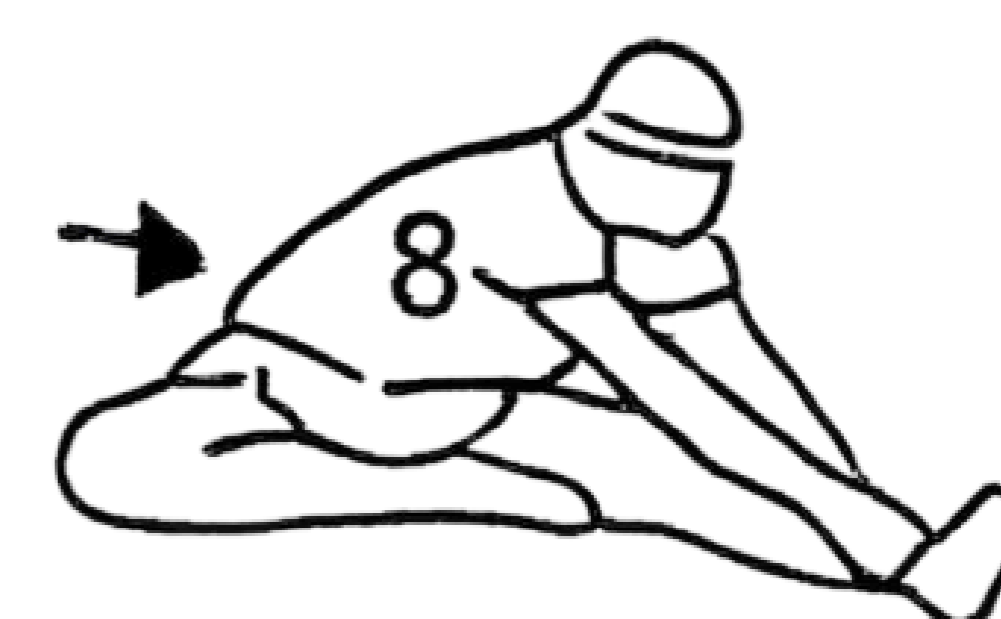
Удерживайте положение
20 сек.



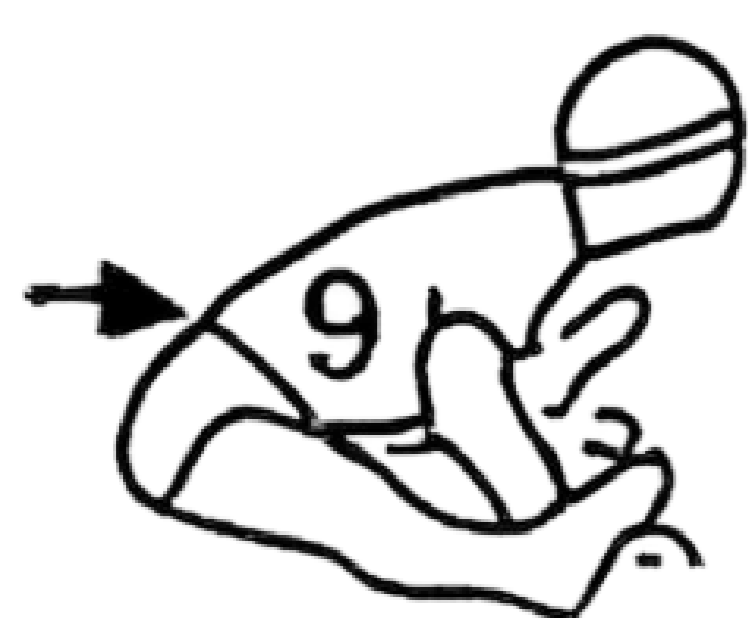
Удерживайте положение
20 сек.



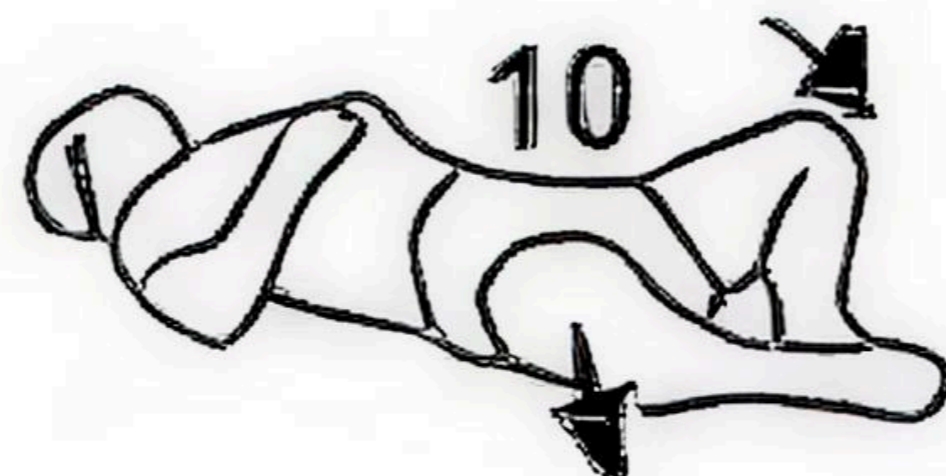
Удерживайте положение
30 сек.



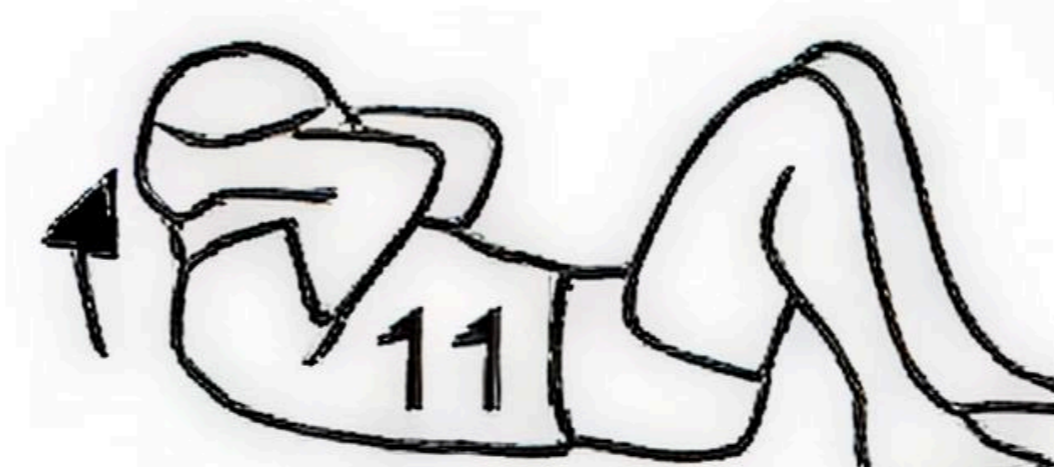
Растяжка каждой ноги
25 сек.



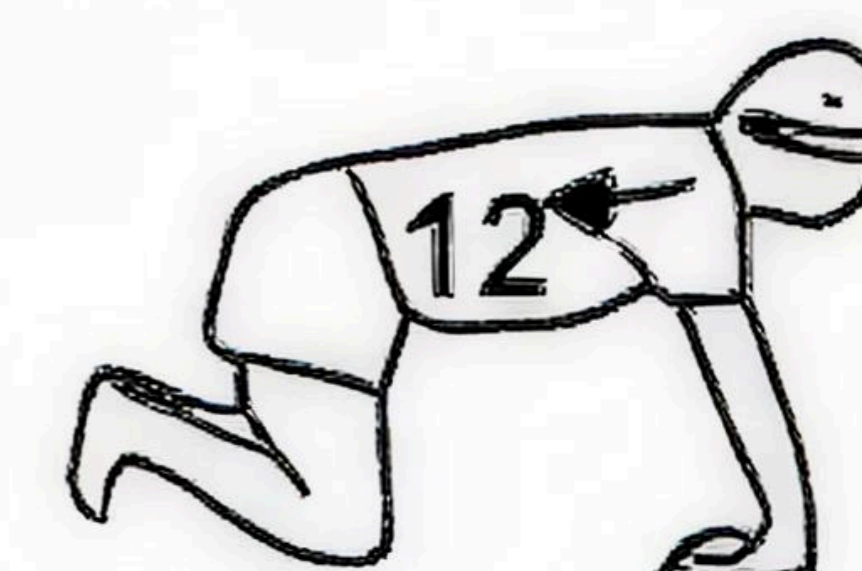
Удерживайте положение
30 сек.



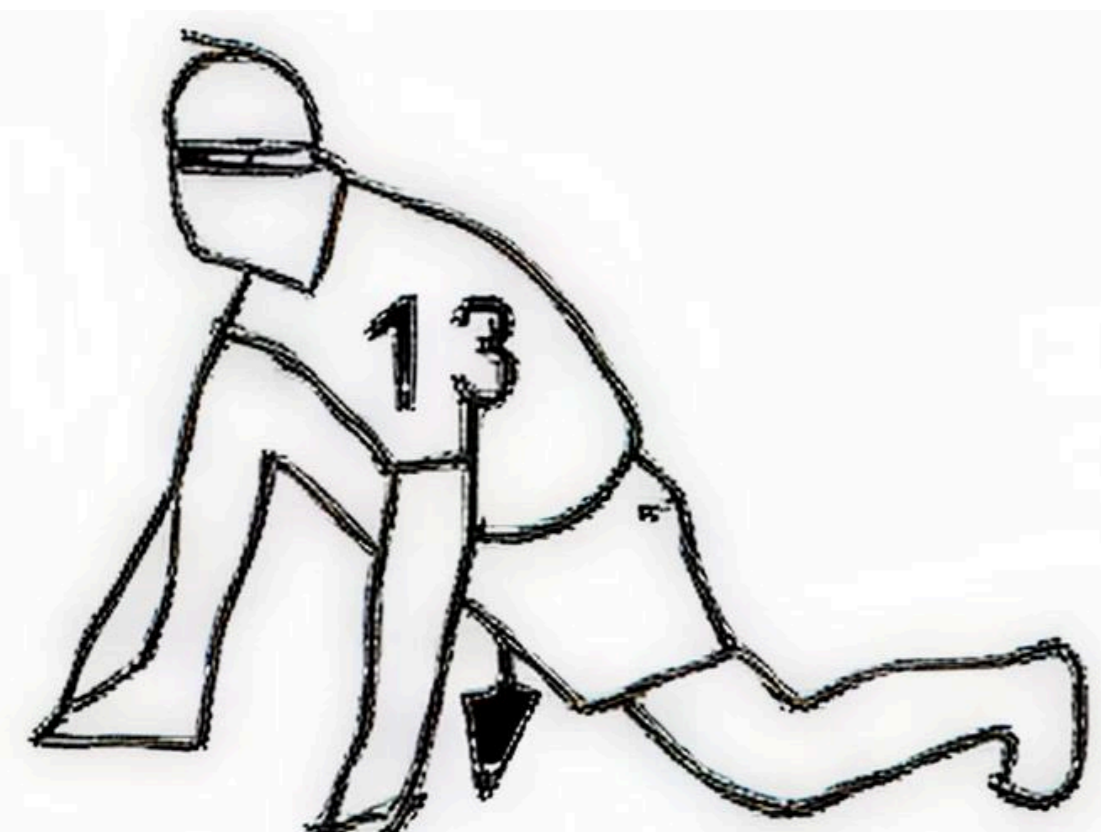
Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
5 сек.



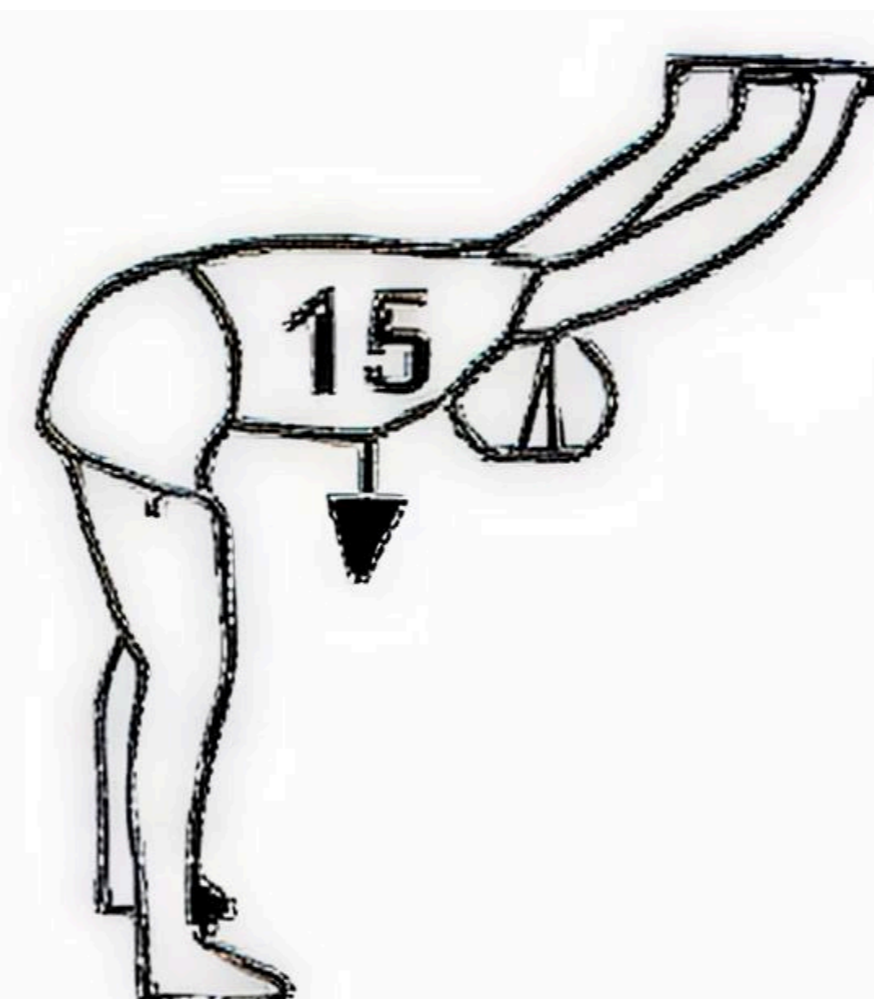
Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
25 сек.



Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
15 сек.

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.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере повышения уровня физической подготовки можно тренироваться и ежедневно. При этом особенно важно тренироваться через одинаковые промежутки времени.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Тщательно выстраивайте свой план тренировок. Интенсивность занятий следует повышать постепенно, чтобы избежать перенапряжения мышц и опорно-двигательного аппарата.

ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU