

UNIX **FIT**



СКАМЬЯ СИЛОВАЯ СО СТОЙКАМИ UNIX FIT BENCH 120P

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNIX

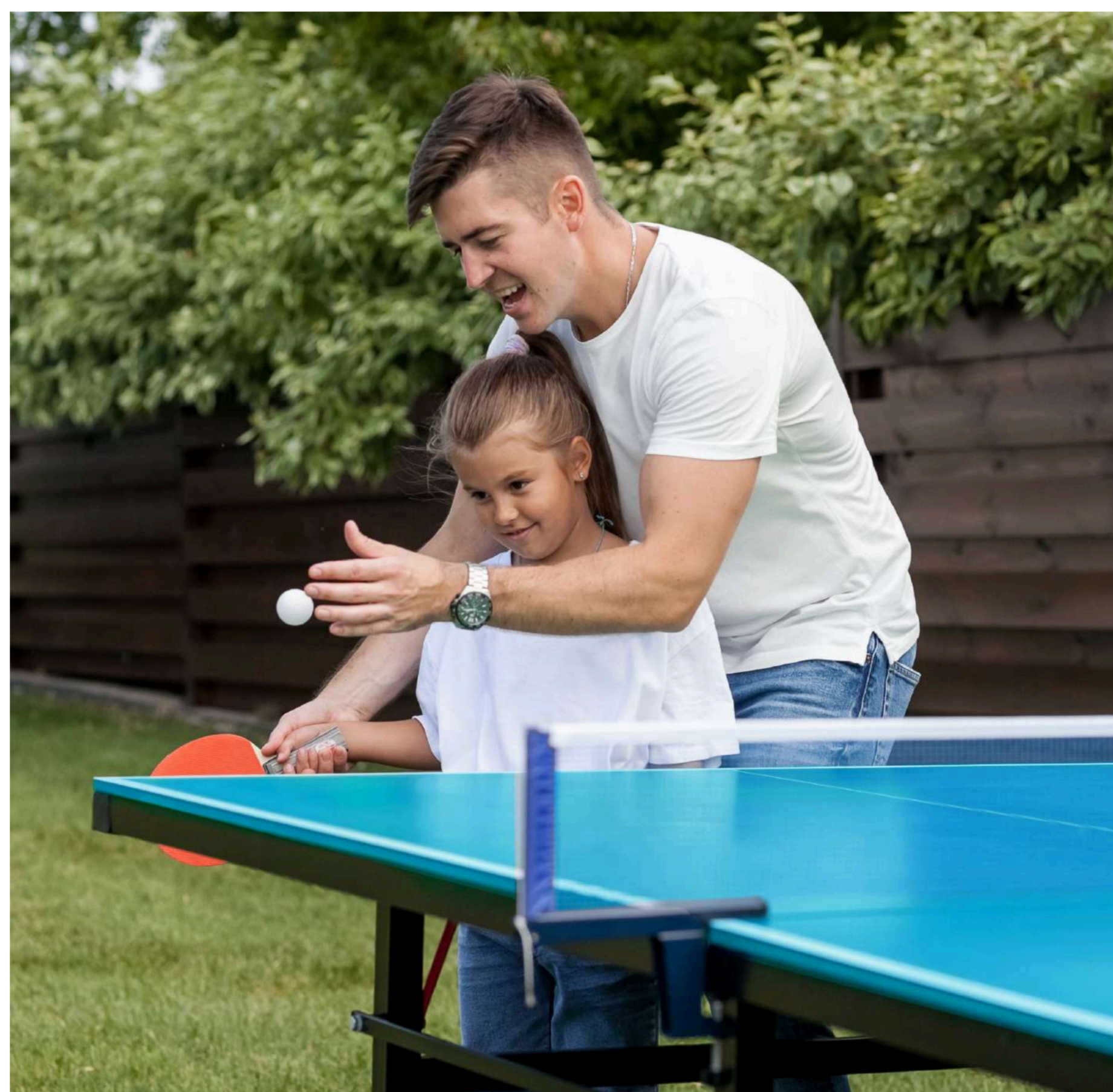
Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетию, здоровье своих детей и близких – одна из базовых потребностей любого современного человека.

Каждому из нас хочется жить активно, ощущать себя бодрым и уверенным в себе долгие годы!

Мы знаем, что занятия спортом и активные тренировки помогают не только развивать тело, но и укрепляют наши силы, расширяют возможности, помогают нам увидеть и почувствовать все самые яркие краски этого мира.



Инновации, надёжность и профессионализм

Мы стремимся помочь каждому из вас достичь самых высоких вершин, добиться лучших результатов в работе над собой.

За время нашей деятельности мы смогли понять, как сделать тренировки и занятия спортом удовольствием.

Мы знаем, что эффективность занятий сильно зависит от качества оборудования, с помощью которого проводятся тренировки.

Качество, современные разработки, инновационные технологии

Мы предлагаем оборудование, которое вдохновляет и неизбежно ведёт к результату.

Минималистичный дизайн, высокая функциональность и практичность – характеристики, которыми вы сможете наслаждаться вместе с нами.

UNIX

БОЛЕЕ 15 ЛЕТ МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ
ПРИБЛИЗИТЬСЯ К СВОЕЙ
МЕЧТЕ О ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ,
СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ,
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ
ЖИЗНИ



Надёжность и гарантия

Оборудование проходит многоуровневую заводскую проверку.

Мы обеспечиваем самой длительной на рынке гарантией в течение двух лет. Постгарантийное обслуживание на базе собственных и партнёрских сервисных центров мы предоставляем на всей территории России.

Присоединяйтесь к миллионам розничных покупателей продукции UNIX, которые обращаются к нашей продукции снова и снова.

Выбрав UNIX, вы обретёте настоящего проверенного временем Друга, который поддержит вас на пути к новым достижениям и активной жизни.

Кардиотренажёры

беговые дорожки и велотренажёры, эллиптические и гребные тренажёры, продукция для фитнеса и занятий йогой.

Тренажёры и станции для силовых тренировок

домашние и коммерческие многофункциональные комплексы, скамьи, турники, тренажёры для работы с утяжелением.

Оборудование и приспособления для активного отдыха

теннисные и игровые столы, батуты для помещений и улицы, баскетбольные кольца, стойки, щиты, ворота для футбола и многое другое.

Продукция для здоровья и восстановления

массажные и инверсионные столы, массажные кресла и массажёры для разных частей тела.

Товары для самых активных малышей

манежи и игровые комплексы, домашняя и садовая детская мебель, стульчики для кормления и игрушки для творческого развития.

UNIX

Рады приветствовать вас!

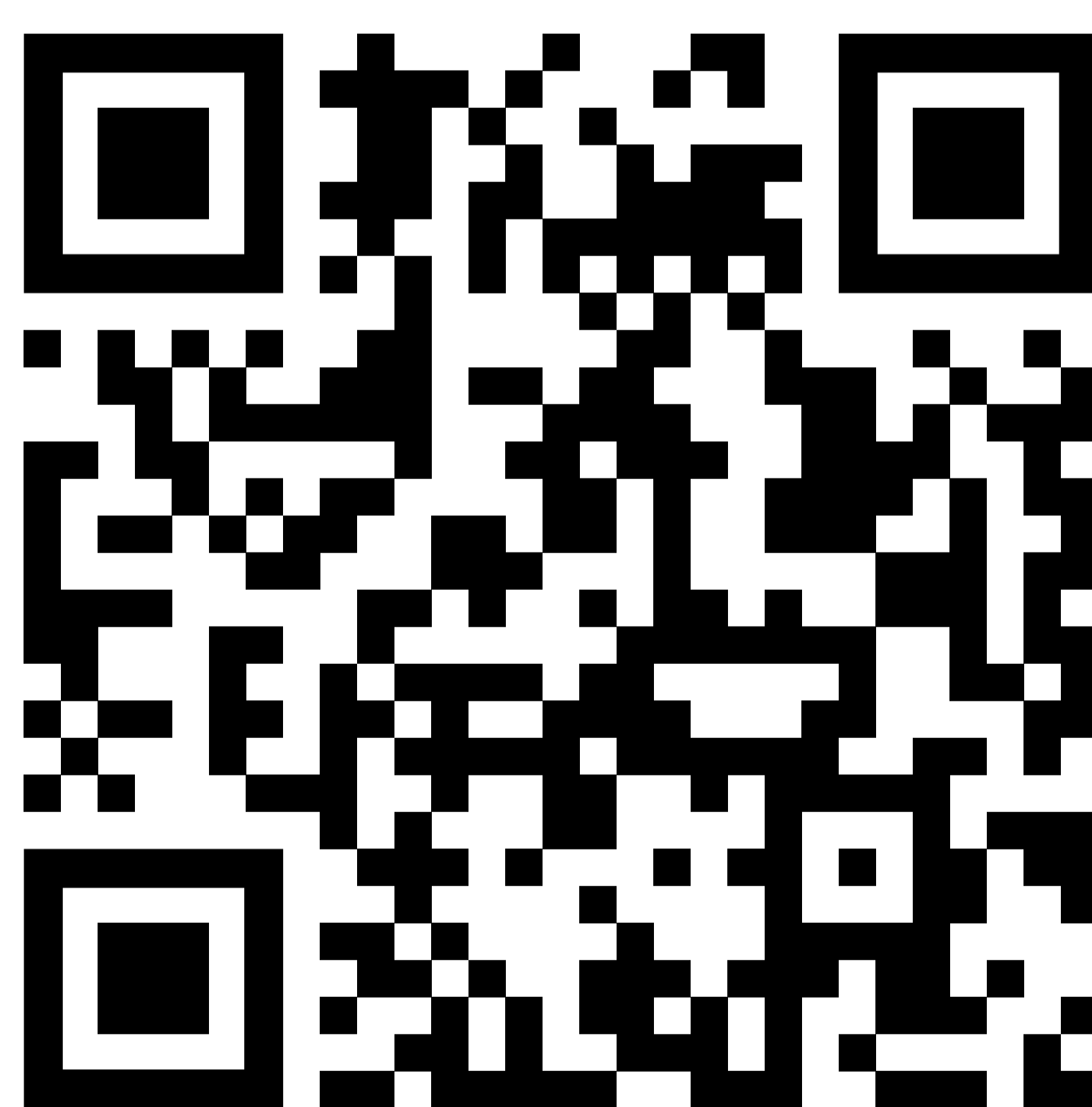
Мы благодарим вас за выбор продукции компании UNIX.

Для обеспечения максимальной сохранности и длительного срока службы нашей продукции, просим внимательно изучить данное Руководство перед сборкой и началом эксплуатации.

Электронный вариант документа вы всегда можете найти на официальном сайте компании **UNIX** по адресу unixfit.ru

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.

Меры предосторожности и обслуживание

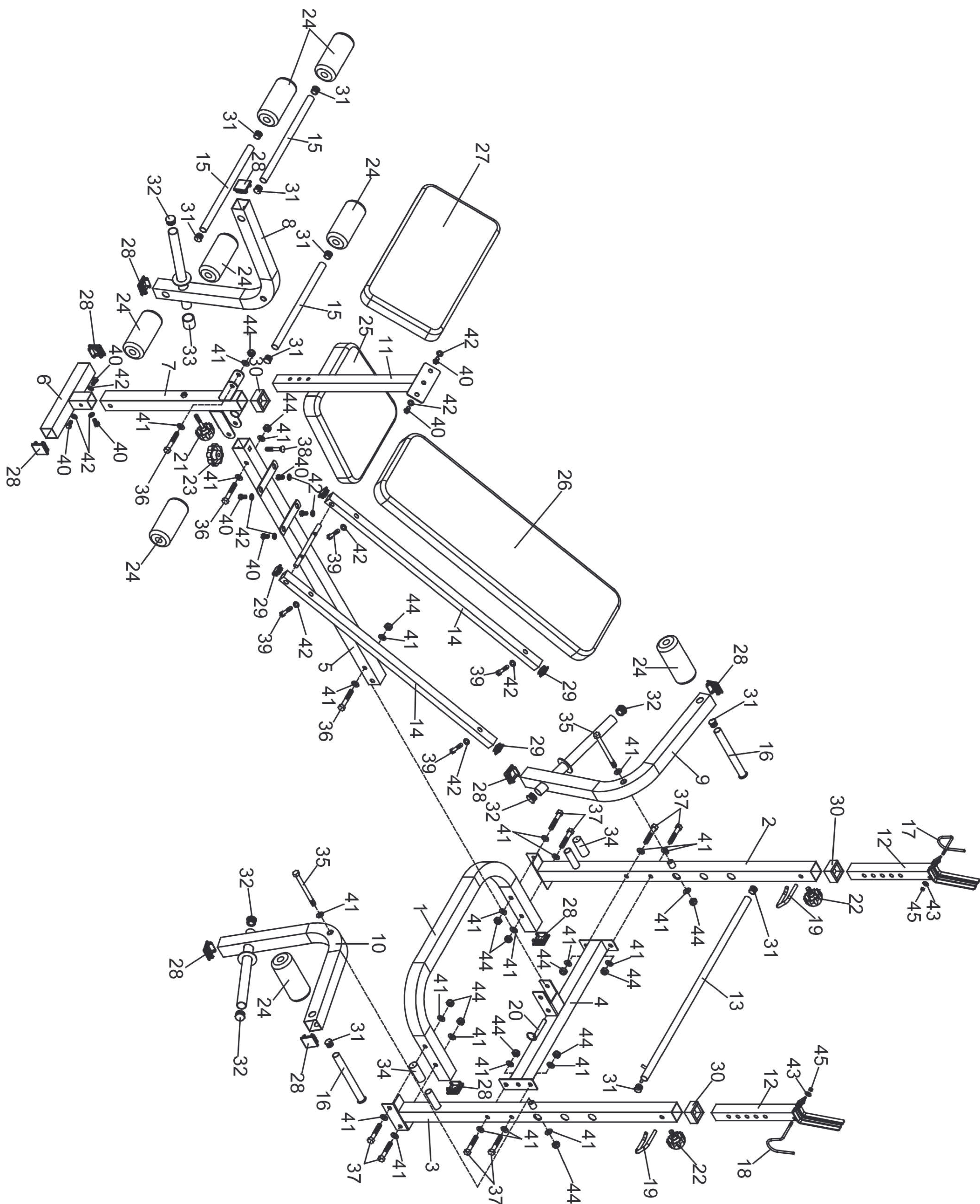
Несмотря на то, что при разработке и производстве тренажера были учтены все требования безопасности, при эксплуатации соблюдайте меры предосторожности. Перед сборкой и использованием изделия прочитайте данное руководство:

1. Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились рядом с изделием, а также не оставляйте детей и домашних животных без присмотра с тренажером в одном помещении.
2. Использовать изделие может только один человек одновременно.
3. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте устройство на чистой, ровной поверхности и не используйте его вблизи источников воды или на улице.
5. Следите за тем, чтобы ваши руки находились подальше от подвижных механизмов тренажера.
6. Во время тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду, категорически запрещается носить халаты и другую свободную одежду, легко цепляющуюся за элементы оборудования, рекомендуется надевать кроссовки или другую спортивную обувь.
7. Во избежание травм используйте изделие в соответствии с правилами эксплуатации, описанными в инструкции. Не используйте сторонние аксессуары и функции, не рекомендуемые производителем изделия.
8. Не располагайте рядом с устройством посторонние предметы, в особенности травмоопасные.
9. Запрещается самостоятельное использование изделия лицами с ограниченными возможностями при отсутствии профессиональной и медицинской поддержки.
10. Перед каждой тренировкой необходимо проводить тщательную разминку и растяжку.
11. Не используйте устройство, если оно не полностью укомплектовано.
12. Пользователям рекомендуется вести журнал тренировок.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

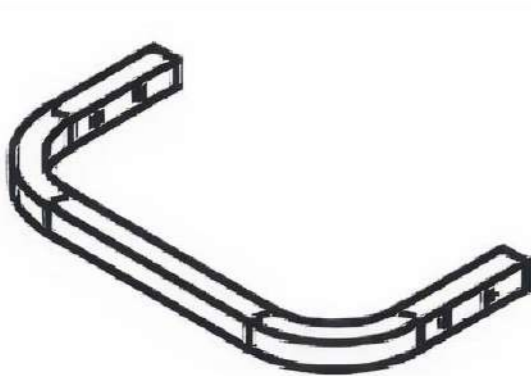
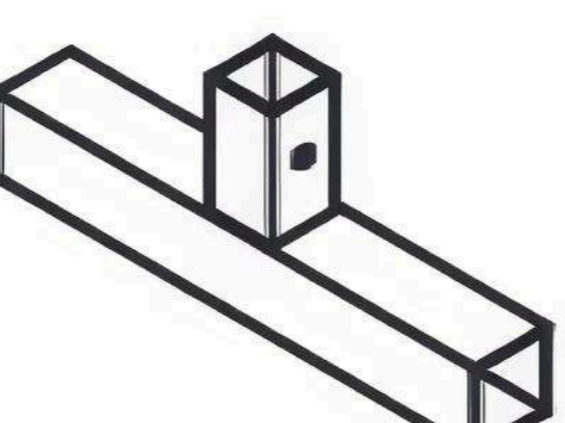





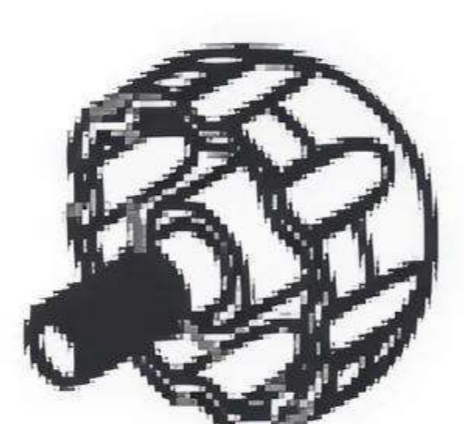
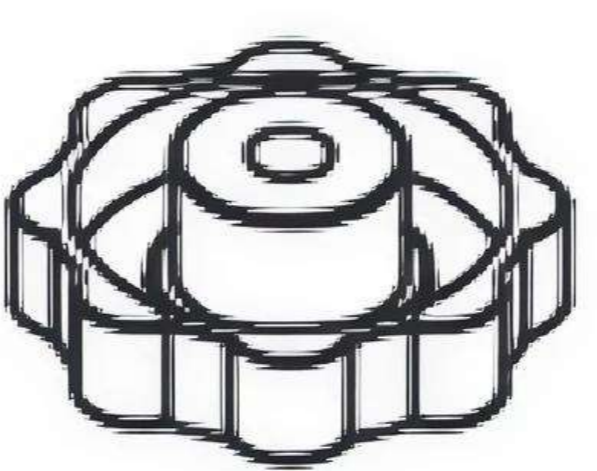
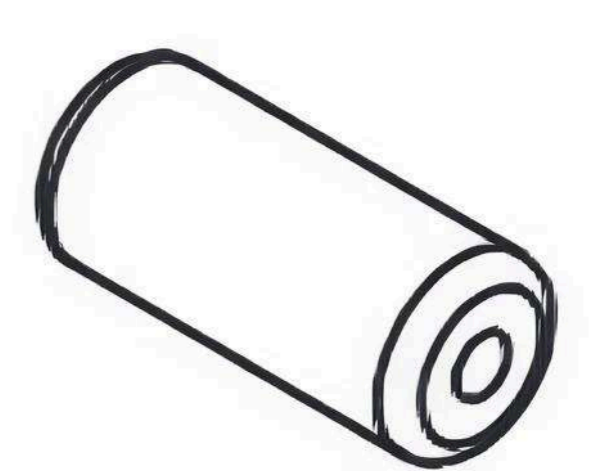

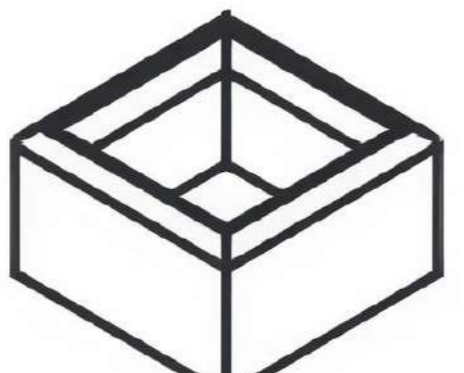

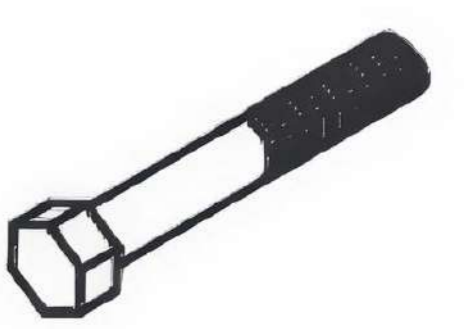
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прежде всего это касается пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием обязательно внимательно прочитайте инструкцию. За травмы и материальный ущерб, вызванные неправильным использованием изделия, производитель ответственности не несет.

Общая схема устройства



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

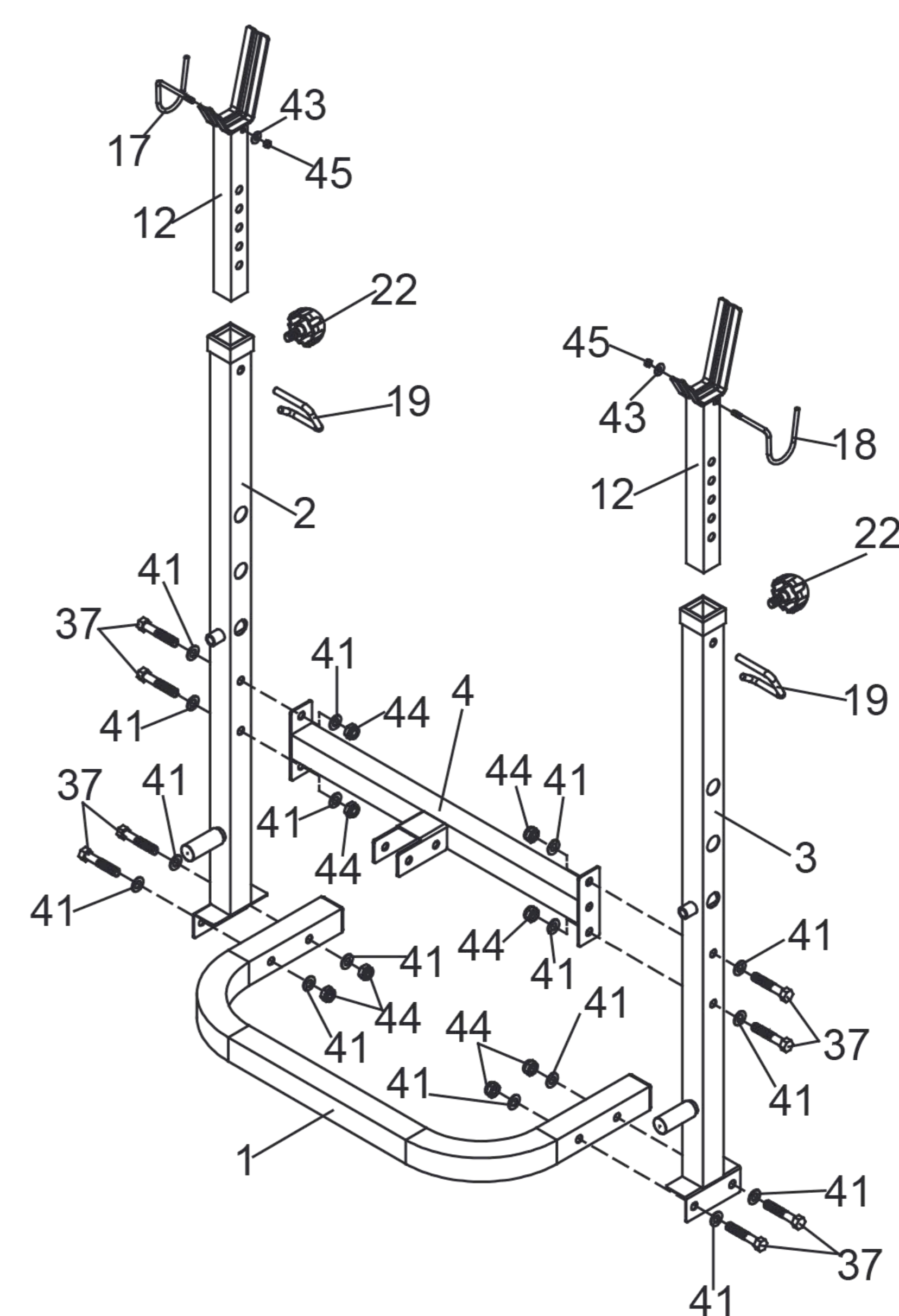
<p>1. Задняя опора</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>2. Задняя стойка(П)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>3. Задняя стойка(Л)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>4. Поперечная опора</p>  <p>1 ШТ</p>
<p>5. Основная рама</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>6. Передняя опора</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>7. Передняя стойка</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>8. Рычаг для ног</p>  <p>1 ШТ</p>
<p>9. Рычаг(П)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>10. Рычаг(Л)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>11. Опора подлокотника</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>12. Опора для штанги</p>  <p>1 ШТ</p>
<p>13. Стержень регул. спинки</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>14. Опора спинки</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>15. Мягкая накладка длин</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>16. Трубка рычага</p>  <p>2 ШТ</p>
<p>17. Страховочный крючок(П)</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>18. Страховочный крючок(Л)</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>19. Страховочный крючок</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>20. Быстросъемный штифт</p>  <p>1 ШТ</p>
<p>21. Стопорная ручка (длин.)</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>22. Стопорная ручка (корот.)</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>23. Гайка «Цветок»</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>24. Мягкая накладка</p>  <p>8 ШТ</p>
<p>25. Сиденье</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>26. Спинка</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>27. Подлокотник</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>28. Квадр. заглушка 38мм</p>  <p>10 ШТ</p>
<p>29. Квадр. заглушка 25мм</p>  <p>4 ШТ</p>	<p>30. Полая заглушка</p>  <p>3 ШТ</p>	<p>31. Круглая заглушка 19мм</p>  <p>10 ШТ</p>	<p>32. Круглая заглушка 25мм</p>  <p>5 ШТ</p>
<p>33. Круглая заглушка 25 мм малая</p>  <p>1 ШТ</p>	<p>34. Поручень</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>35. Шестигр. винт М10×11мм</p>  <p>2 ШТ</p>	<p>36. Шестигран. винт М10×60мм</p>  <p>3 ШТ</p>

37. Шестигран.винт 10×55мм  8 ШТ	38. Каретный винт М8×55мм  1 ШТ	39. Шестигран.винт М8×40мм  4 ШТ	40. Шестигран. винт 8×15мм  9 ШТ
41. Шайба М10  26 ШТ	42. Шайба М8  13 ШТ	43. Шайба М6  2 ШТ	44. Нейлоновая гайка М10  13 ШТ
45. Нейлоновая гайка М6  2 ШТ			

Инструкция по сборке тренажёра

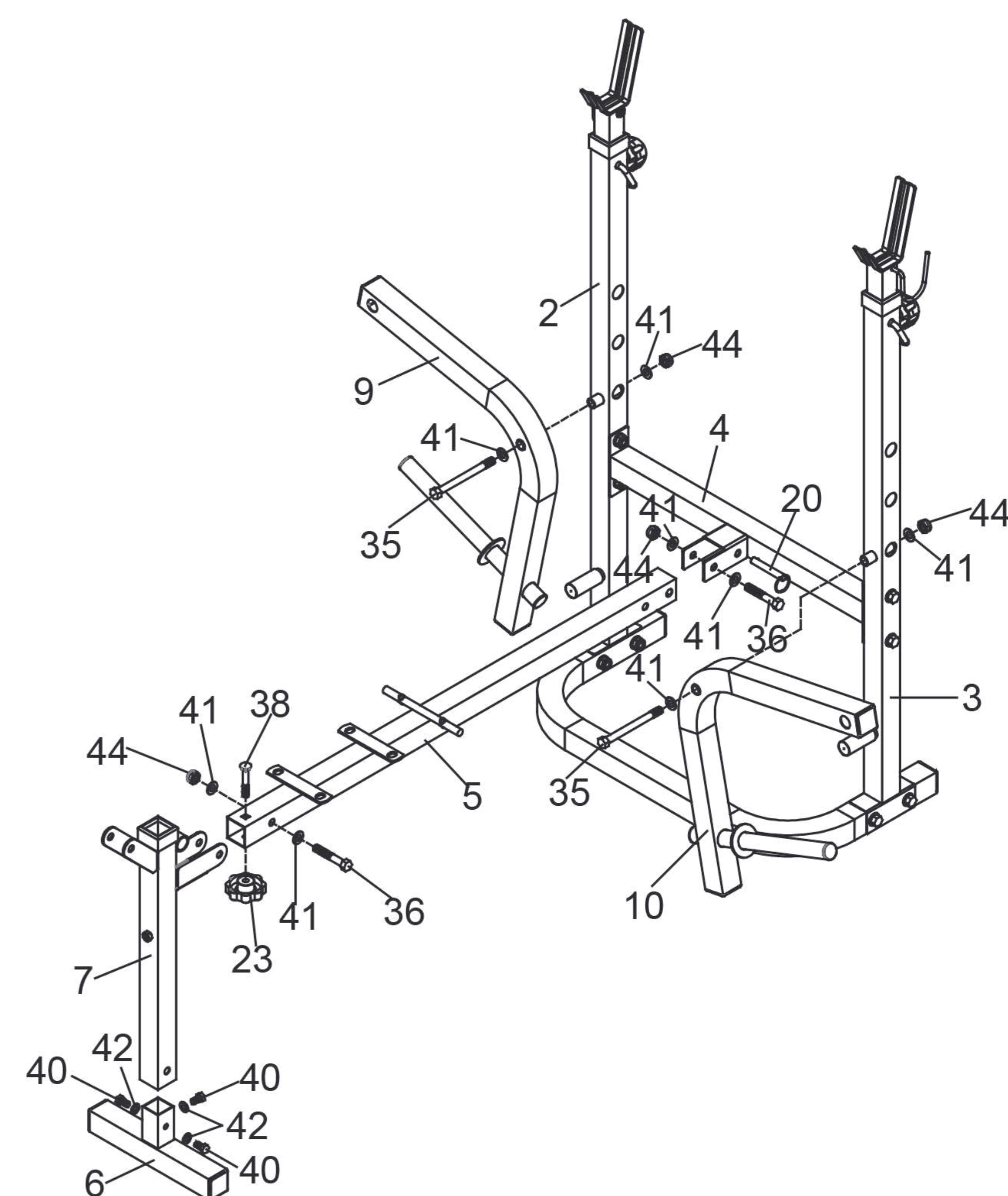
ШАГ 1

1. Прикрепите задние стойки (2 и 3) к задней опоре (1), используя четыре шестигранных винта М1 × 5 (37), восемь шайб М10 (41) и четыре нейлоновые гайки М10 (44).
2. Прикрепите поперечную опору (4) к задним стойкам (2 и 3) с помощью четырёх шестигранных винтов М1 × 5 (37), восьми шайб М10 (41) и четырёх нейлоновых гаек М10 (44).
3. Разместите опору для штанги (12) на задних стойках (2 и 3), используя две короткие стопорные ручки (22) и два страховочных крючка (19).
4. Прикрепите страховочные крючки (17 и 18) к опоре для штанги (12), используя две шайбы М6 (43) и две нейлоновые гайки М6 (45).



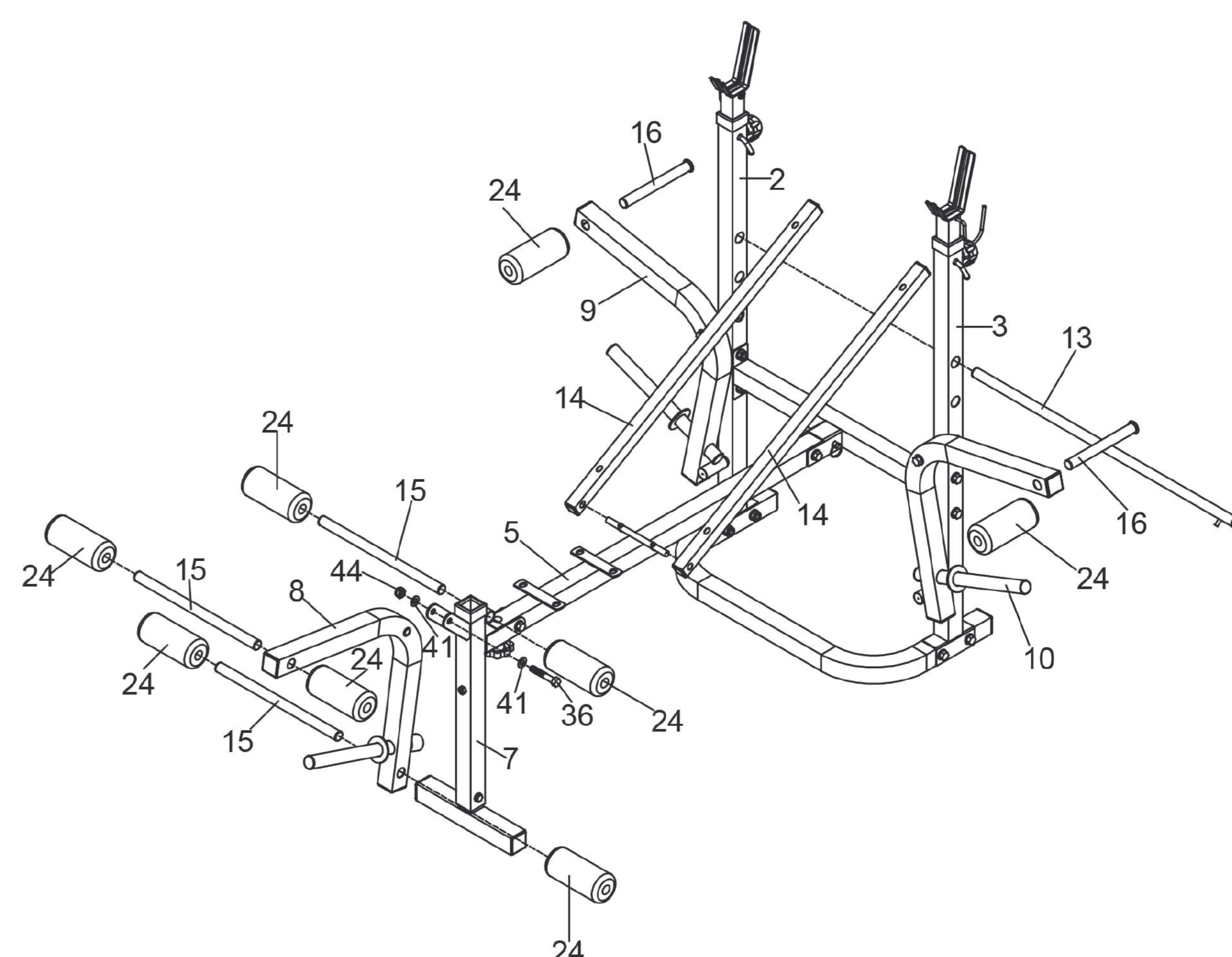
ШАГ 2

1. Прикрепите основную раму (5) к поперечной опоре (4) с помощью одного шестигранного винта M10X60 (36), двух шайб M10 (41), одной нейлоновой гайки M10 (44), а также одного быстросъемного штифта (20).
2. Прикрепите переднюю стойку (7) к основной раме (5) с помощью одного шестигранного винта M10X60 мм (36), двух шайб M10 (41), одной нейлоновой гайки M10 (44), одного каретного винта M8X55 (38) и одной гайки (23).
3. Соедините переднюю опору (6) и переднюю стойку (7), используя три шестигранных винта M8X15 (40) и три шайбы M8 (42).
4. Прикрепите рычаги (9 и 10) к задним стойкам (2 и 3), используя два шестигранных винта M10X115 (35), четыре шайбы M10 (41) и две нейлоновые гайки M10 (44).



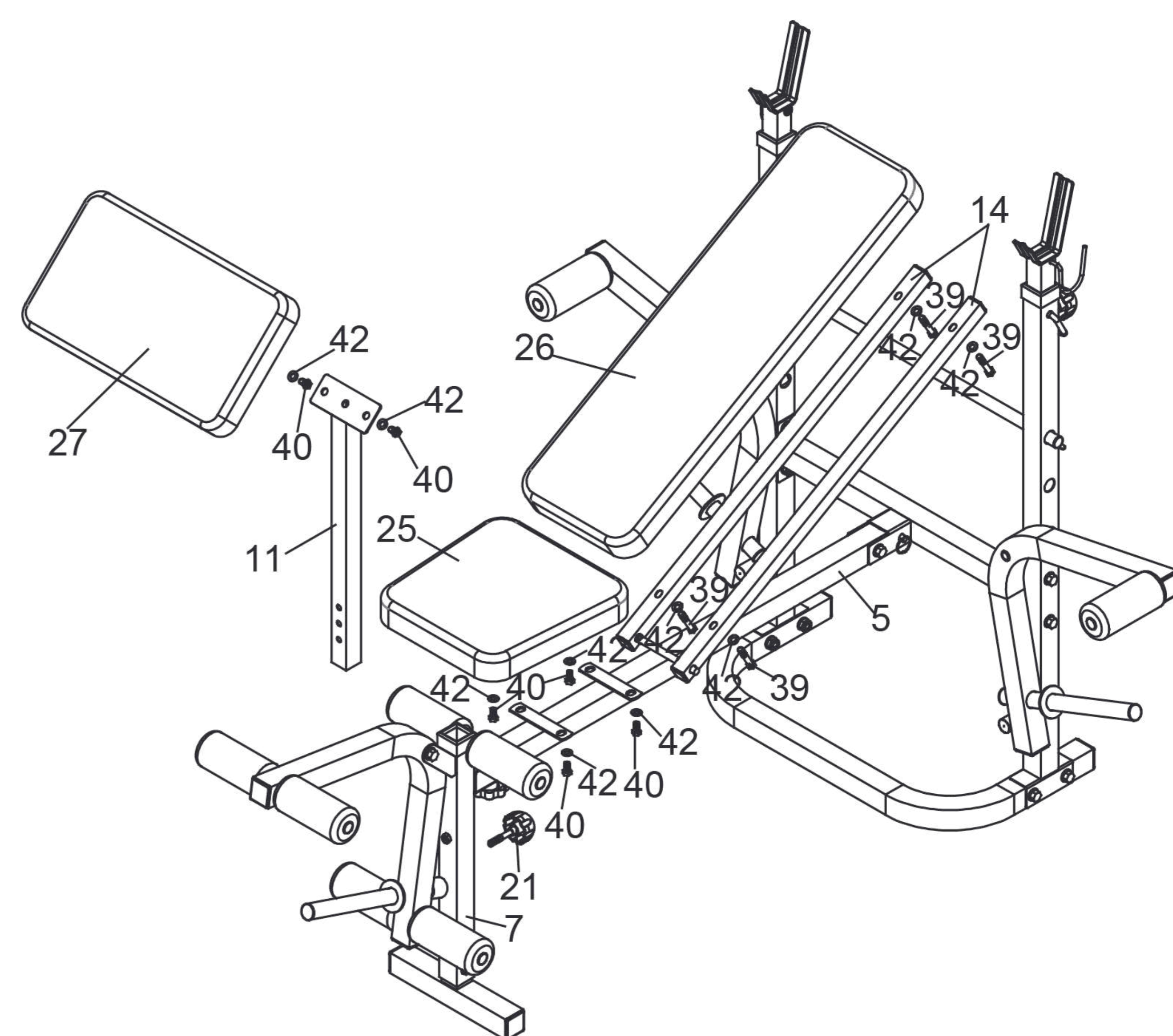
ШАГ 3

1. Прикрепите рычаг для ног (8) к передней стойке (7) с помощью одного шестигранного винта M10X60 (36), двух шайб M10 (41) и одной нейлоновой гайки M10 (44).
2. Разместите стержень регулировки спинки (13) на задних стойках (2 и 3).
3. Вставьте опору спинки (14) в основную раму (5).
4. Разместите мягкие накладки (15) на рычаге для ног (8) и передней стойке (7). 5. Соедините трубки рычага (16) с рычагами (9 и 10). 6. Разместите мягкие накладки (24) поверх накладок (15) и трубок рычага (16)



ШАГ 4

1. Прикрепите подлокотник (27) к опоре подлокотника (11), используя два шестигранных винта M8X15 (40) и две шайбы M8 (42).
2. Закрепите опору подлокотника (11) на передней стойке (7), используя длинную стопорную ручку (21).
3. Прикрепите сиденье (25) к основной раме (5) с помощью четырех шестигранных винтов M8X15 (40) и четырех шайб M8 (42).
4. Прикрепите спинку (26) к опоре спинки (14), используя четыре шестигранных винта M8X40 (39) и четыре шайбы M8 (42).



Рекомендации по тренировкам

РАЗМИНКА

Перед началом тренировки на тренажёре рекомендуется выполнить разминку в течение 5-10 минут. Это предотвратит травмы и растяжения мышц во время занятий. Пример разминки см. ниже.

ДЫХАНИЕ

Во время тренировок не задерживайте дыхание. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Если ваше дыхание стало слишком быстрым или появились признаки дискомфорта при дыхании, остановите тренировку.

ЧАСТОТА

После тренировки мышц им требуется 48 часов отдыха. Определенную группу мышц можно тренировать не чаще, чем раз в два дня. Поэтому чередуйте активные тренировки со спокойными занятиями (незначительные нагрузки).

НАГРУЗКА

Определите подходящий объём тренировок исходя из собственной физической подготовки. При длительном периоде отсутствия физических нагрузок начинайте занятия постепенно, а затем выполняйте упражнения по принципу прогрессирующей избыточной нагрузки. На ранних этапах болезненность мышц является нормальным явлением и уходит по мере продолжения тренировок. Перед окончанием тренировки заранее снизьте скорость. Никогда не заканчивайте тренировку резко.

ДИЕТА

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

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

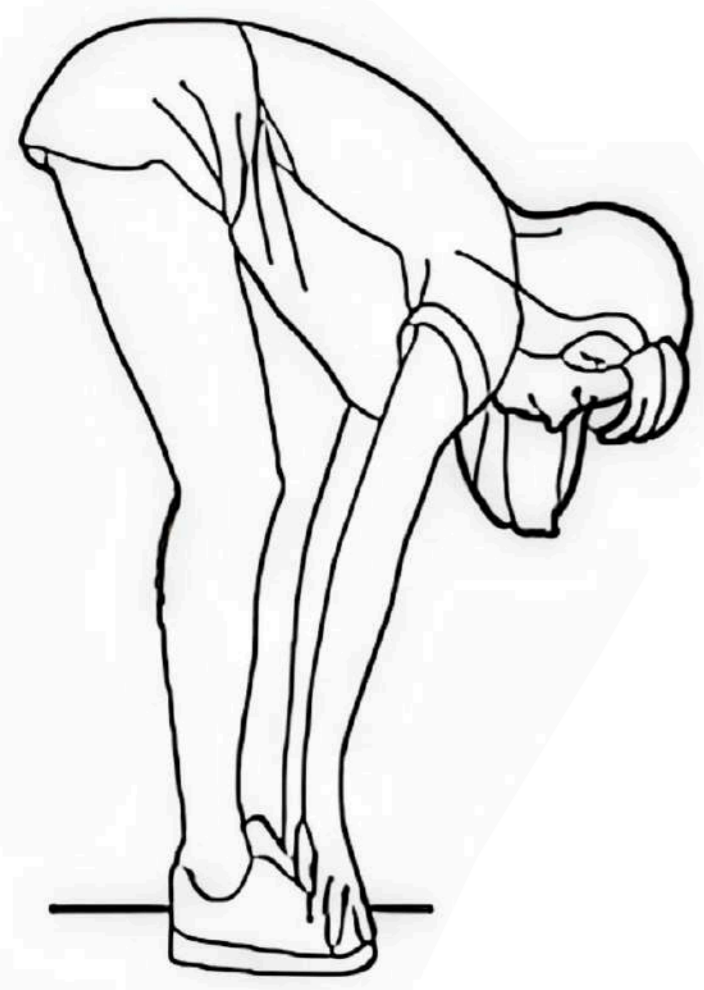
Чтобы улучшить физическую форму и укрепить своё состояние в долгосрочной перспективе, рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, позволяющая добиться долгосрочного успеха в поддержании формы или высокого уровня сжигания жира. По мере 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.

Упражнения на растяжку

Какой бы ни была ваша скорость бега, перед тренировкой лучше сделать упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому перед растяжкой рекомендуется походить на беговой дорожке 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте пять повторов упражнений на растяжку по нижеописанной методике, по 10 секунд или больше для каждой ноги. Повторите упражнения после тренировки.



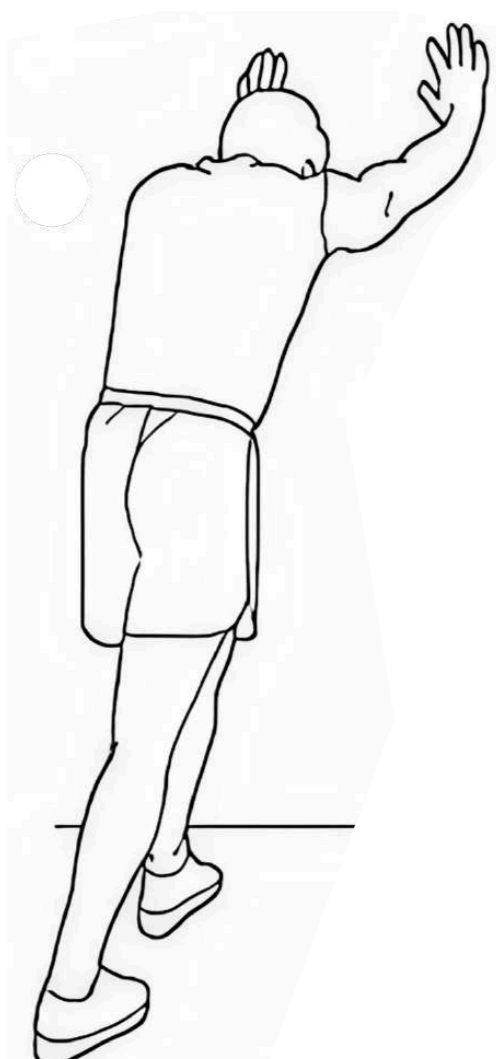
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вниз. Расслабьте спину и плечи, коснитесь руками ног и пальцев ног как можно дальше, удерживайте положение в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.



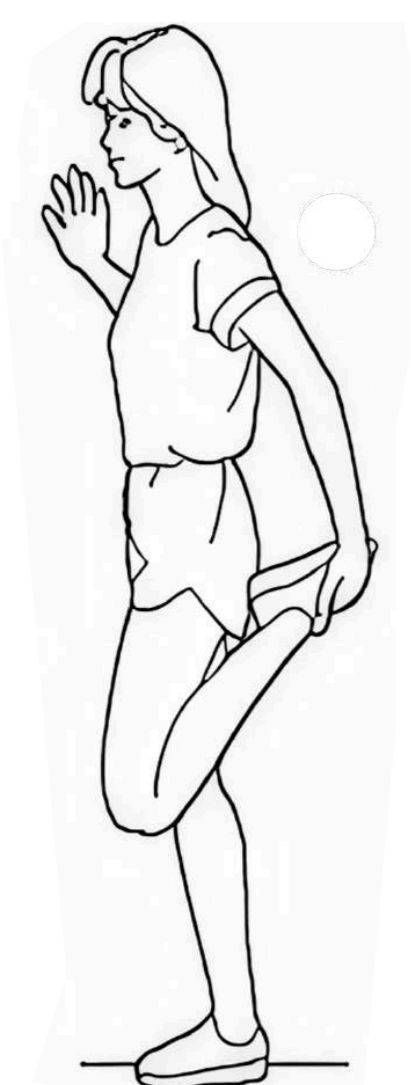
РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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 положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ГОЛЕНЕЙ

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или стол и отведя одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямо и пяткой касаясь земли, наклонитесь к стене или столу. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ БЕДРА

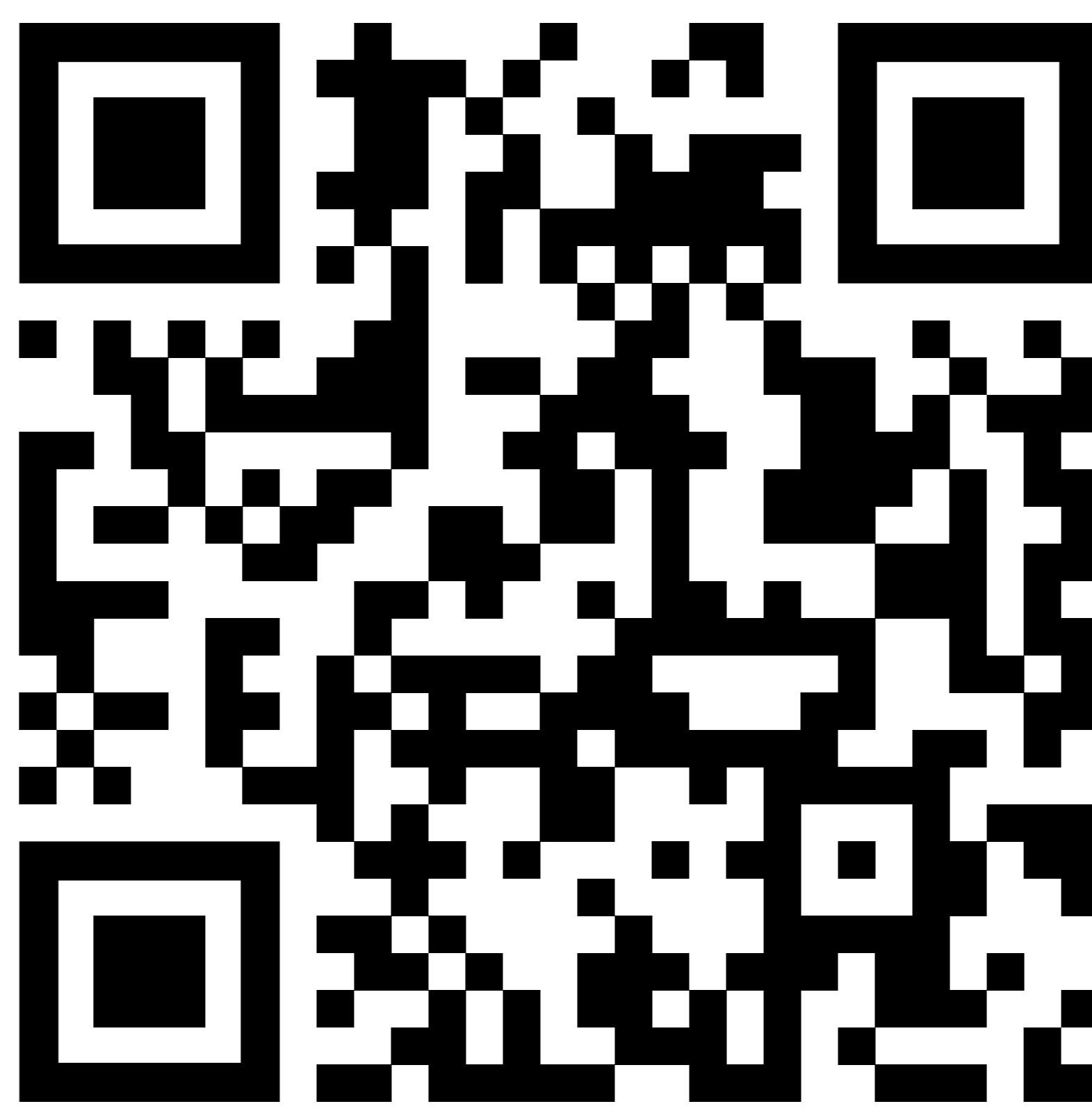
Обопритесь правой рукой о стену или стол, затем вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете, что мышцы передней стороны бедра напряжены. Удерживайте положение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по три раза для каждой ноги.



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 положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX***



UNIXFIT.RU