UNIX FIT

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС UNIX FIT BLOCK 70 MULTI

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

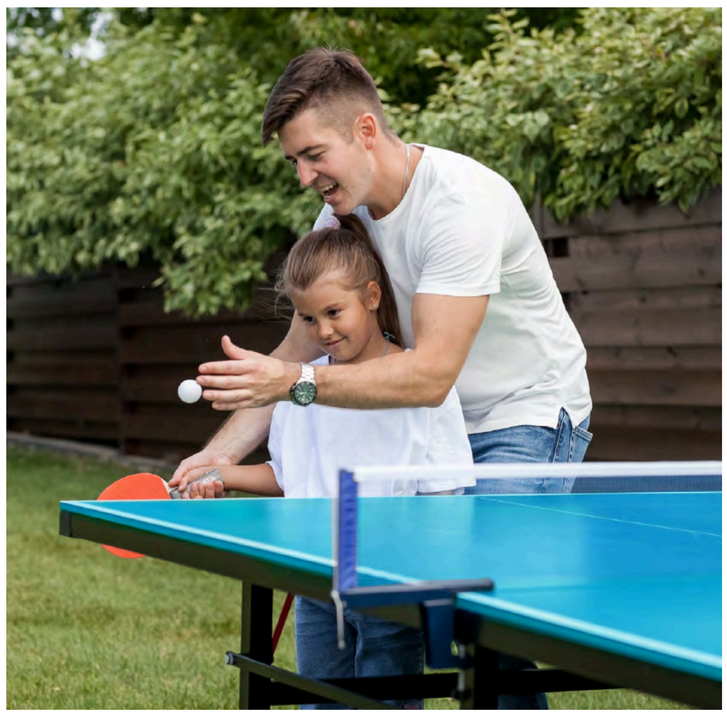
UNIX

Экосистема UNIX

Гармоничное развитие и оздоровление

Забота о своём здоровье и долголетии, 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.

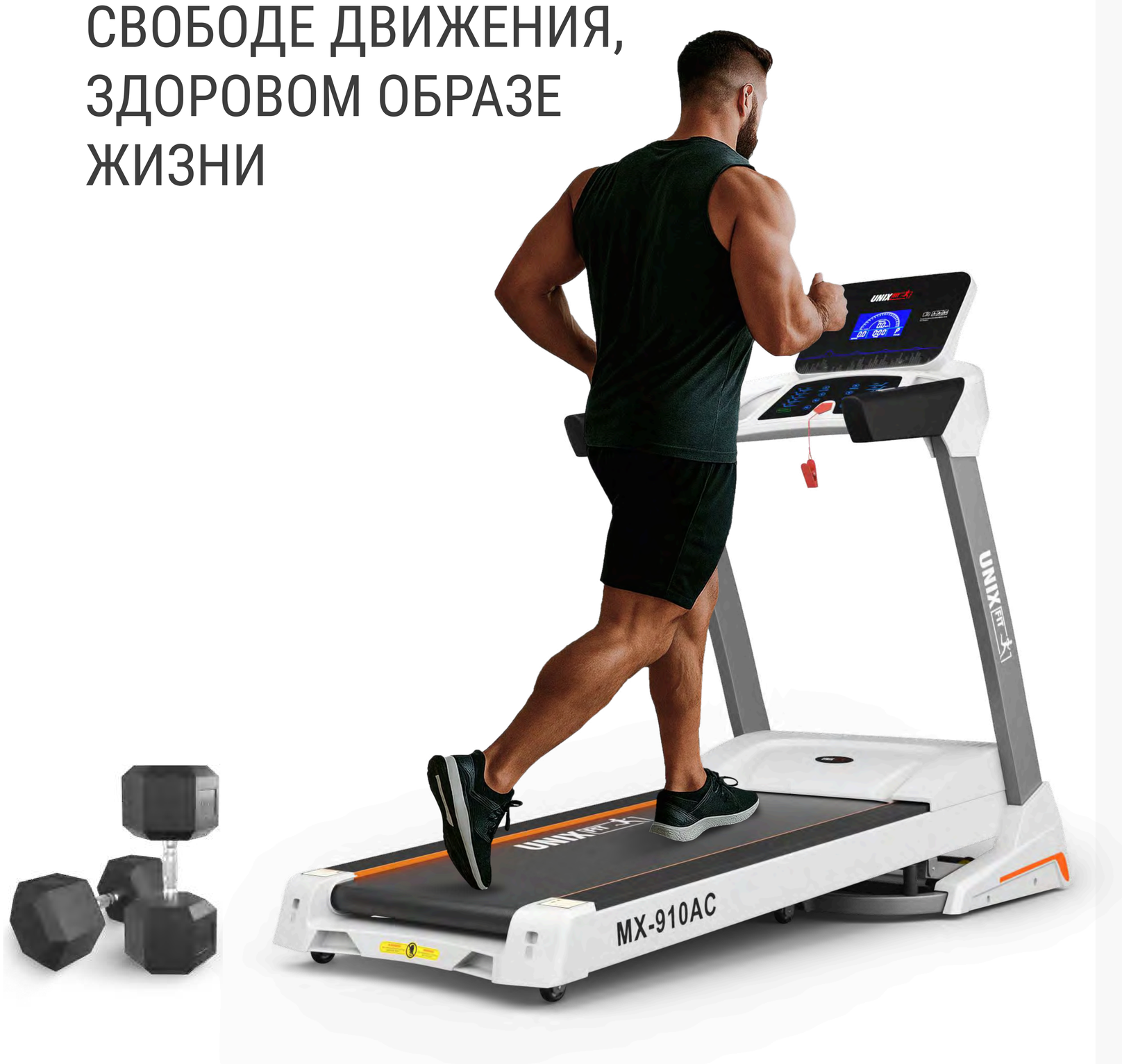
Качество, современные разработки, инновационные технологии

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.
- Не допускается использование устройства двумя и более человек одновременно.
- 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 твердой 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 тяжелые предметы и вещи.

Общие положения и описание устройства

Силовой комплекс UNIX Fit BLOCK 70 MULTI предназначен для выполнения силовых упражнений на развитие всех групп мышц:

- Рук и верхнего плечевого пояса
- Пресса
- Спины, ног и ягодиц и др.

Базовые функции силового комплекса включают в себя:

- Тяговый блок
- Верхние тяги
- Боковые тяги
- Нижние тяги
- Жим ногами
- Регулируемая скамья
- Турник

Работа со встроенными весами помогает активно прорабатывать как большие мышечные группы, так и отдельные мышцы. Отдельные элементы комплекса подразумевают работу с собственным весом.

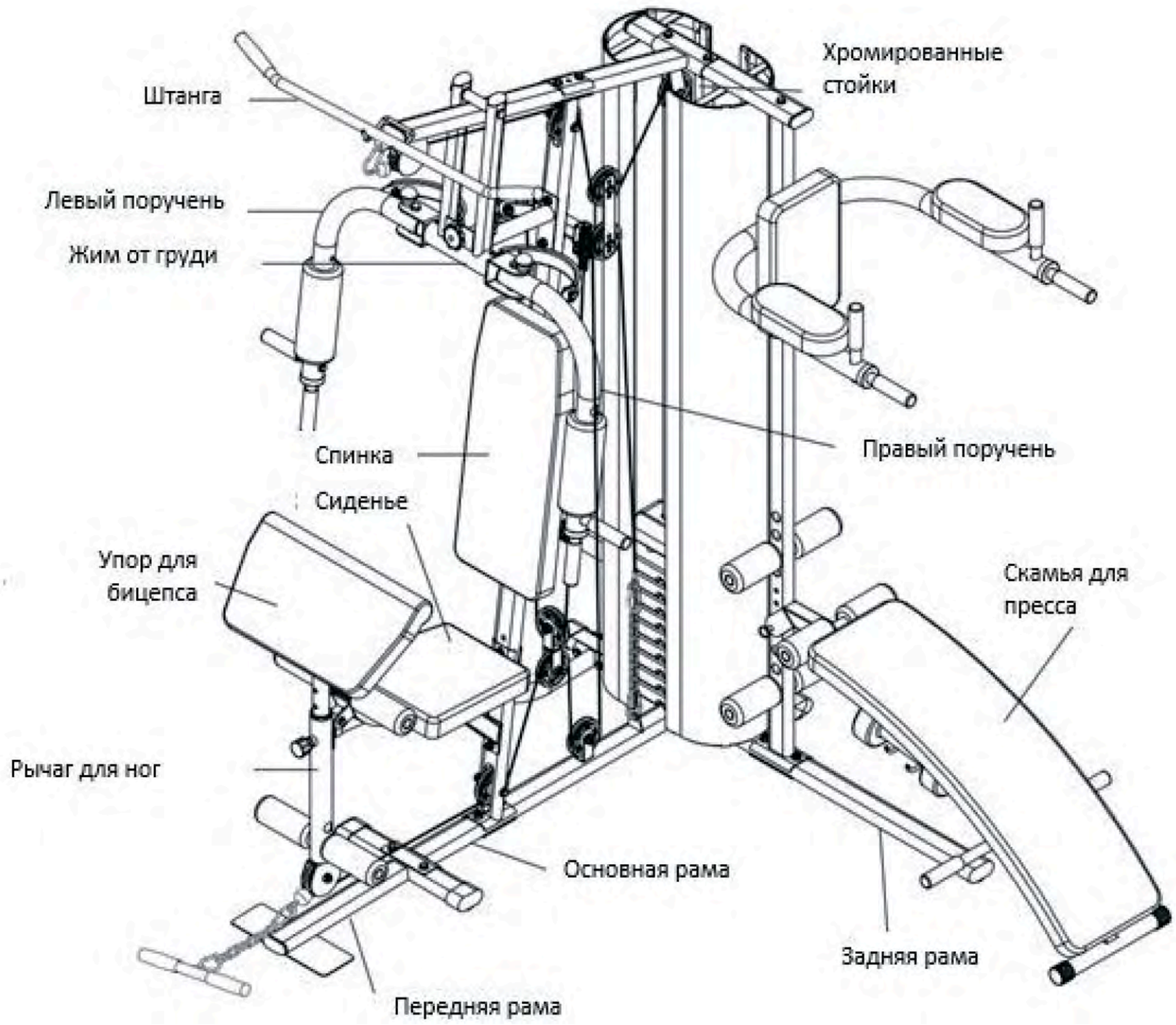
Тренажёр состоит из колонны со встроенным стеком утяжелителей, опорных брусьев, скамьи для пресса, комплекса для проработки ног. Общая масса утяжелителей, защищённых пластикатом, составляет 70 кг. Коррекция веса утяжелителей производится простым переставлением штифта-фиксатора. Блок утяжелителей закрыт от Пользователя металлическим кожухом для обеспечения максимальной безопасности во время тренировок.

Спинка, подлокотник и сиденье сделаны из экокожи с плетёной структурой (Carbon TX). Это обеспечивает хорошую фиксацию частей тела во время занятий. Материал влагонепроницаемый, гипоаллергенный, рассчитан на высокие нагрузки, устойчив к истиранию и механическим воздействиям. Для удобства выполнения упражнений тренажёр оснащён мягкими валиками и обрезиненными ручками, препятствующими скольжению.

В комплектацию тренажёра входят 2 гантели весом по 1,5 кг.

Тренажёр устанавливается без крепления к поверхности. Резиновые ножки устройства защищают пол от повреждений и проскальзывания.

Общая схема устройства



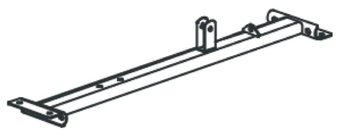
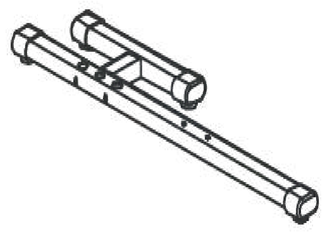
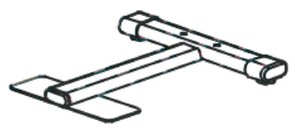
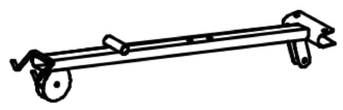
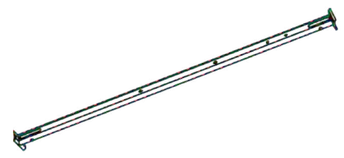
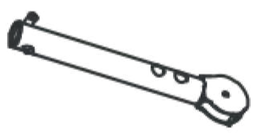
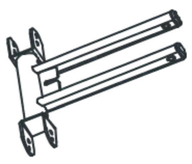
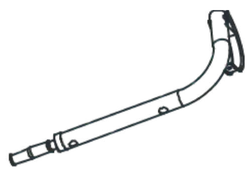
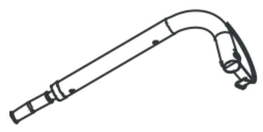
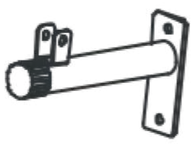
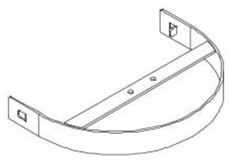
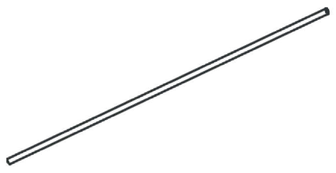
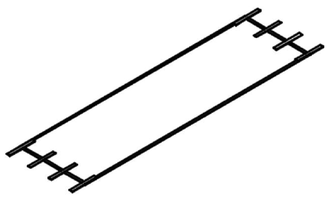
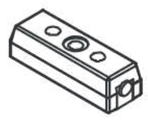
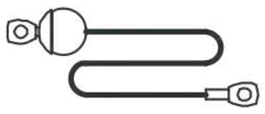
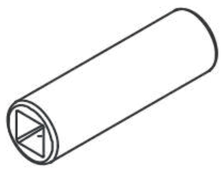
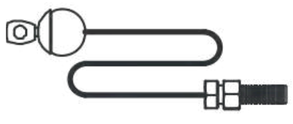
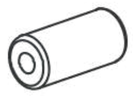
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЁРА

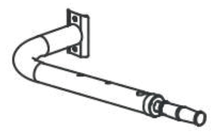
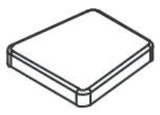
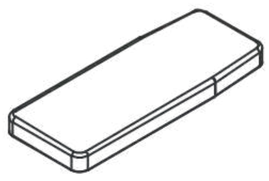
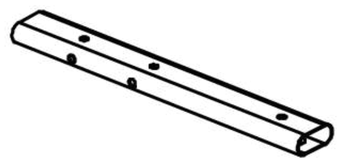
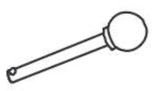
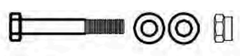
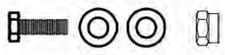
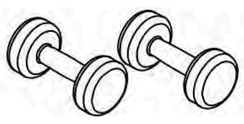
№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Задняя рама	1
3	Передняя рама	1
4	Верхний кронштейн	1
5	Вертикальная опора	1
6	Опора сиденья	1
7	Упор для ног	1
8	Усилитель опоры сиденья	1
9	Опора для подлокотника	1
10	Кронштейн блока жима от груди	1
11	Левый рычаг жима от груди	1

№	Описание	Кол-во
12	Правый рычаг жима от груди	1
13	Т-образный кронштейн	1
14	Штанга	1
15	Поручень для бицепса	1
16	Основной поручень	4
17	Опора для утяжелителей	4
18	Мягкая накладка (370 мм)	1
19	Мягкая накладка (390 мм)	1
20	Мягкая накладка (310 мм)	2
21	Переключатель весов	1
22	Направляющие утяжелителей	2

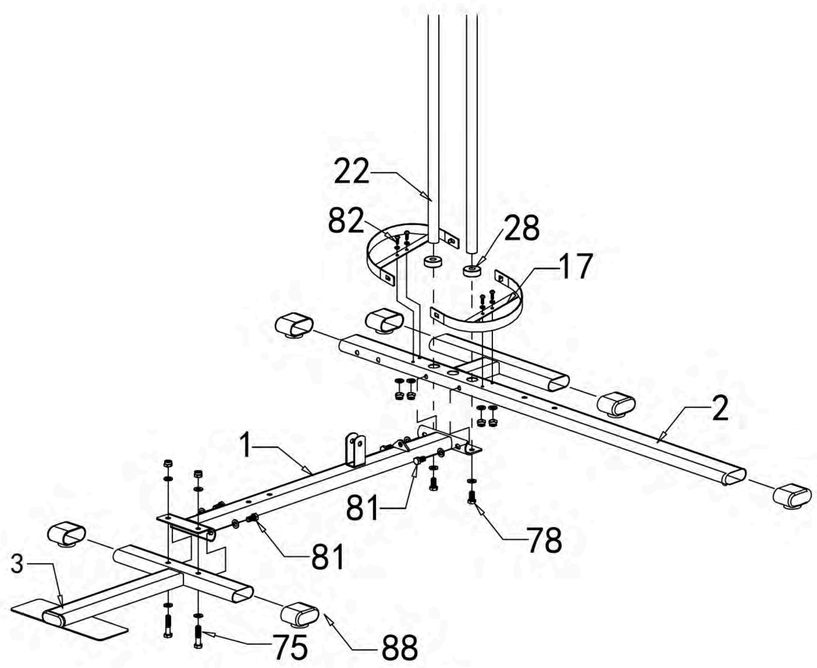
№	Описание	Кол-во
23	Сетчатый кожух	2
24	Верхний утяжелитель	1
25	Втулка весового блока	1
26	Штифт Ø10	1
27	Большая шайба (Ø45)	1
28	Резиновая прокладка	2
29	Утяжелители	9
30	Ручка	1
31	Т-образный винт	1
32	Седло шкива	2
33	Скоба шкива	1
34	Кабель 1	1
35	Регулировочная пластина	2
36	Шкив	12
37	Втулка шкива	4
38	Карабин	5
39	Кабель 2	1
40	Цепь	2
41	Стопорная ручка (M16)	1
42	Стальная втулка	6
43	Накладка (250 мм)	2
44	Кабель 3	1
45	Накладка (160 мм)	4

№	Описание	Кол-во
46	Накладка (140 мм)	6
47	ПВХ-буфер	4
48	Армированная пластина (100 мм)	3
49	Армированная пластина (130 мм)	1
50	Резиновый буфер	1
51	Вал шкива	1
52	Левый брус-упор	1
53	Правый брус-упор	1
54	Длинный поручень	1
55	Левый рычаг для толчка	1
56	Правый рычаг для толчка	1
57	Сиденье	1
58	Спинка	1
59	Стойка	1
60	Верхняя планка	1
61	Спинка (малая)	1
62	Подлокотник (малый)	2
63	Спинка скамьи	1
64	Рама скамьи	1
65	Крючок	4
66	Верхняя рама	1
67	Стопорный штифт 10*85	2
68	Стопорный штифт 10*150	1

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.** 1 шт	**10.**  1 шт	**11.**  1 шт	**12.**  1 шт
13.  1 шт	**14.** 1 шт	**15.** 1 шт	**16.** 4 шт	**17.**  4 шт	**18.** 1 шт
19. 1 шт	**20.** 2 шт	**21.** 1 шт	**22.**  2 шт	**23.**  2 шт	**24.**  1 шт
25. 1 шт	**26.** 1 шт	**27.** 1 шт	**28.** 2 шт	**29.** 9 шт	**30.** 1 шт
31. 1 шт	**32.** 2 шт	**33.** 1 шт	**34.** 1 шт	**35.** 2 шт	**36.** 12 шт
37. 4 шт	**38.** 8 шт	**39.**  1 шт	**40.** 2 шт	**41.** 1 шт	**42.** 6 шт
43.  1 шт	**44.**  2 шт	**45.** 1 шт	**46.**  1 шт	**47.** 2 шт	**48.** 12 шт

49. 1 шт	**50.** 2 шт	**51.** 1 шт	**52.** 1 шт	**53.**  2 шт	**54.** 12 шт
55. 1 шт	**56.** 2 шт	**57.**  1 шт	**58.**  1 шт	**59.** 2 шт	**60.** 12 шт
61. 1 шт	**62.** 2 шт	**63.** 1 шт	**64.** 1 шт	**65.** 2 шт	**66.**  12 шт
67.  1 шт	**68.** 2 шт	**69. M12*155** 1 шт	**70. M12*85** 2 шт	**71. M10*90**  4 шт	**72. M10*75** 1 шт
73. M10*60 2 шт	**74. M10*50** 14 шт	**75. M10*45** 3 шт	**76. M10*40** 10 шт	**77. M10*25**  2 шт	**78. M10*20** 9 шт
79. M8*60 2 шт	**80. M8*45** 4 шт	**81. M8*20** 6 шт	**82. M8*45** 8 шт	**83. M8*65** 4 шт	**84. M8*90** 2 шт
85. Стопорный штифт 1 шт	**86. Заглушка** 1 шт	**87. Гантели**  2 шт	**88. Накладка для ножек** 6 шт	**89. M8*40** 1 шт	

Инструкция по сборке тренажёра



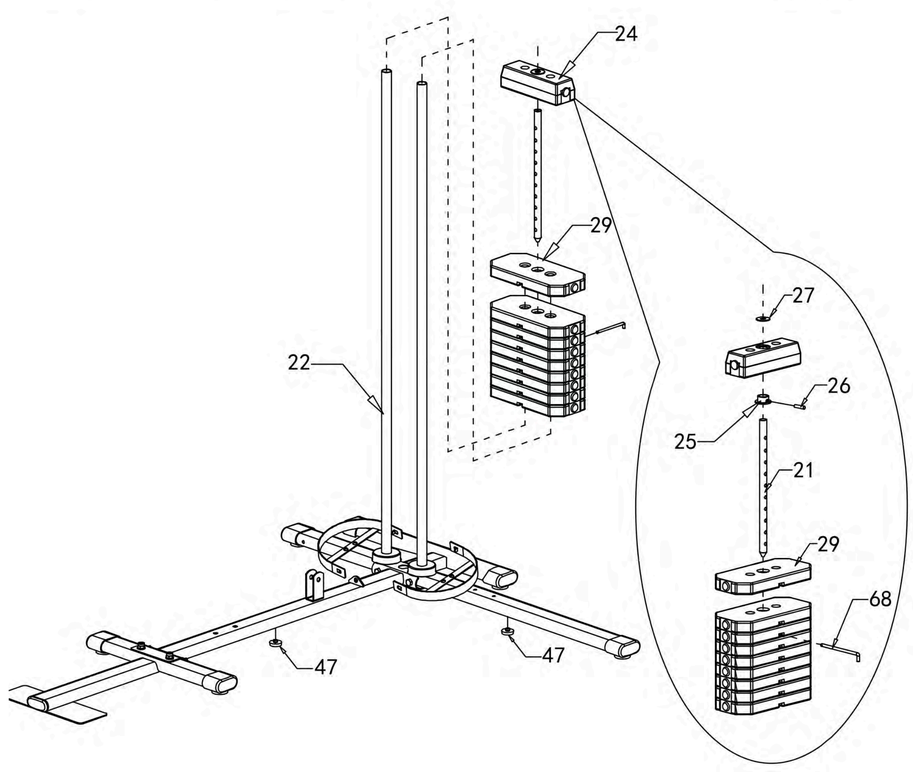
ШАГ 1

Прикрепите заглушки (88) к передней раме (3) и задней раме (2).

Прикрепите к основной раме (1) заднюю раму (2) и направляющие утяжелителей (22) с помощью болтов M10x20 (78-2 комплекта + шайбы) и болтов M8x20 (81- 2 комплекта + шайбы).

Соедините основную (1) и переднюю (3) рамы с помощью болтов M10x45 (75-2 комплекта + шайбы), гаек и болтов с головкой M8x20 (81-2 комплекта + шайбы).

Прикрепите опору для утяжелителей (17) к задней раме (2) с помощью 4 комплектов болтов и шайб (82).

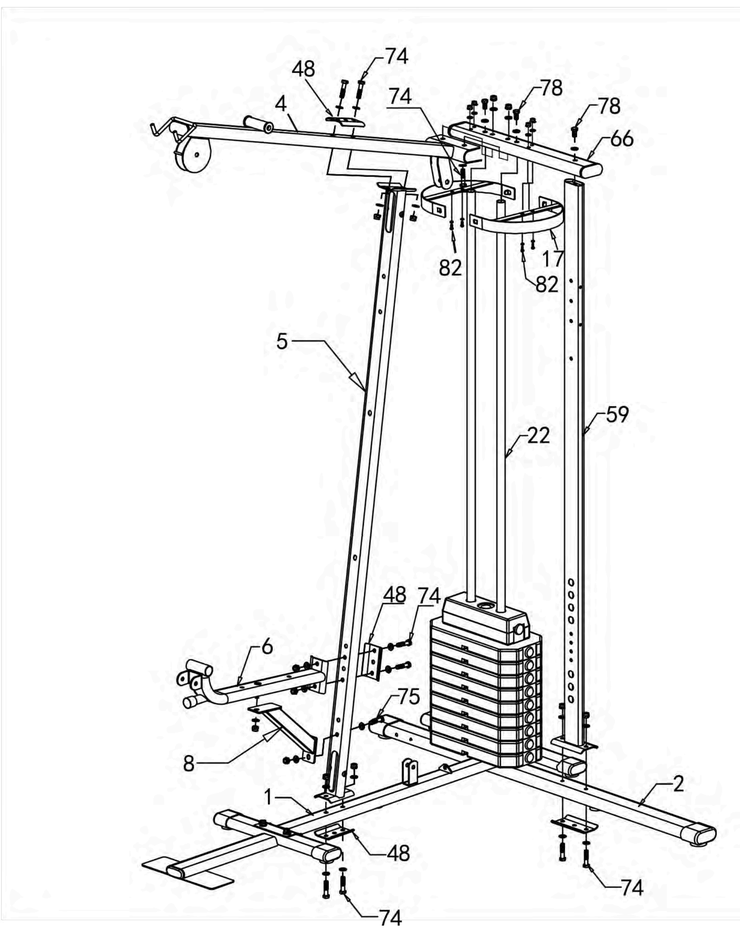


ШАГ 2

Установите утяжелители (24,29) на направляющие (22), как показано на рисунке.

ШАГ 3

Прикрепите вертикальную опору (5) к основной раме (1) с помощью армированной пластины (48) и шестигранных винтов M10x50 (74-2 комплекта + шайбы и гайки).



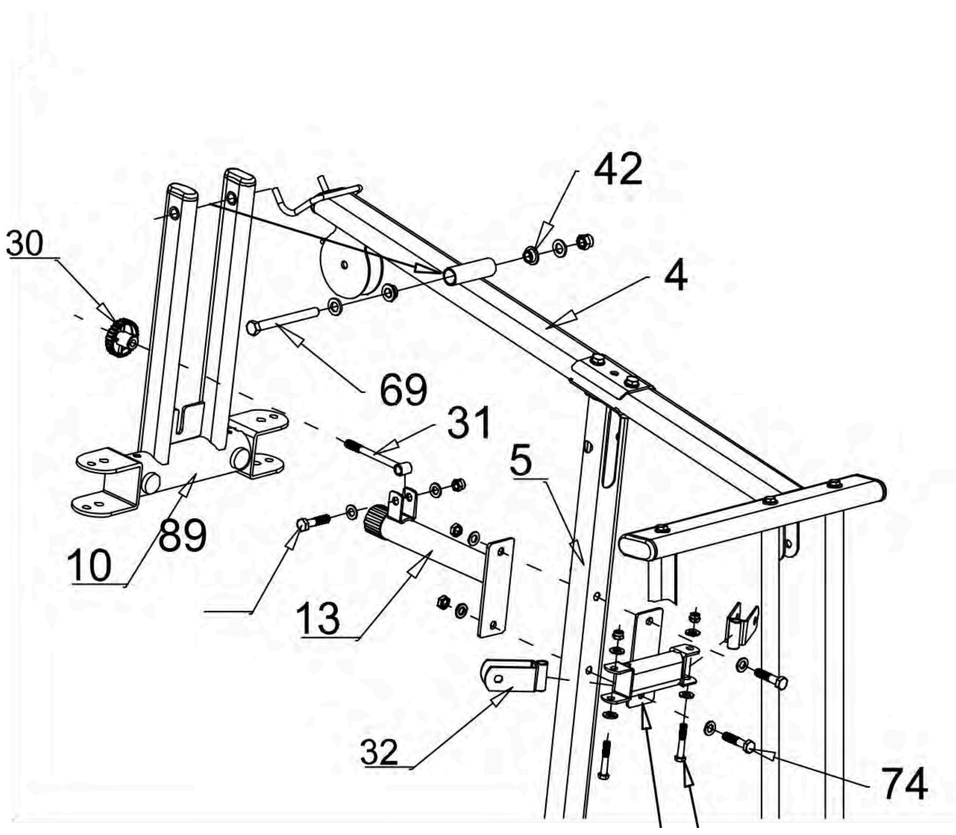
ШАГ 4

Прикрепите верхний кронштейн (4) к вертикальной опоре (5) с помощью пластины (48) и болтов M10x50 (74-2 комплекта).

Соедините вместе опору сиденья (6), усилитель опоры сиденья (8) и вертикальную опору (5) с помощью пластины (48), болтов M10x50 (74-2 комплекта) и болтов M10x45 (75-1 комплект + шайбы и гайки).

Прикрепите стойку (59) к задней раме (2) с помощью пластины (48) и болтов M10x50 (74-2 комплекта + шайбы и гайки).

Прикрепите верхнюю планку (66) к кронштейну (4) и направляющим утяжелителей (22) с помощью 3 комплектов болтов и шайб (78) и 2 комплектов болтов и шайб (82).



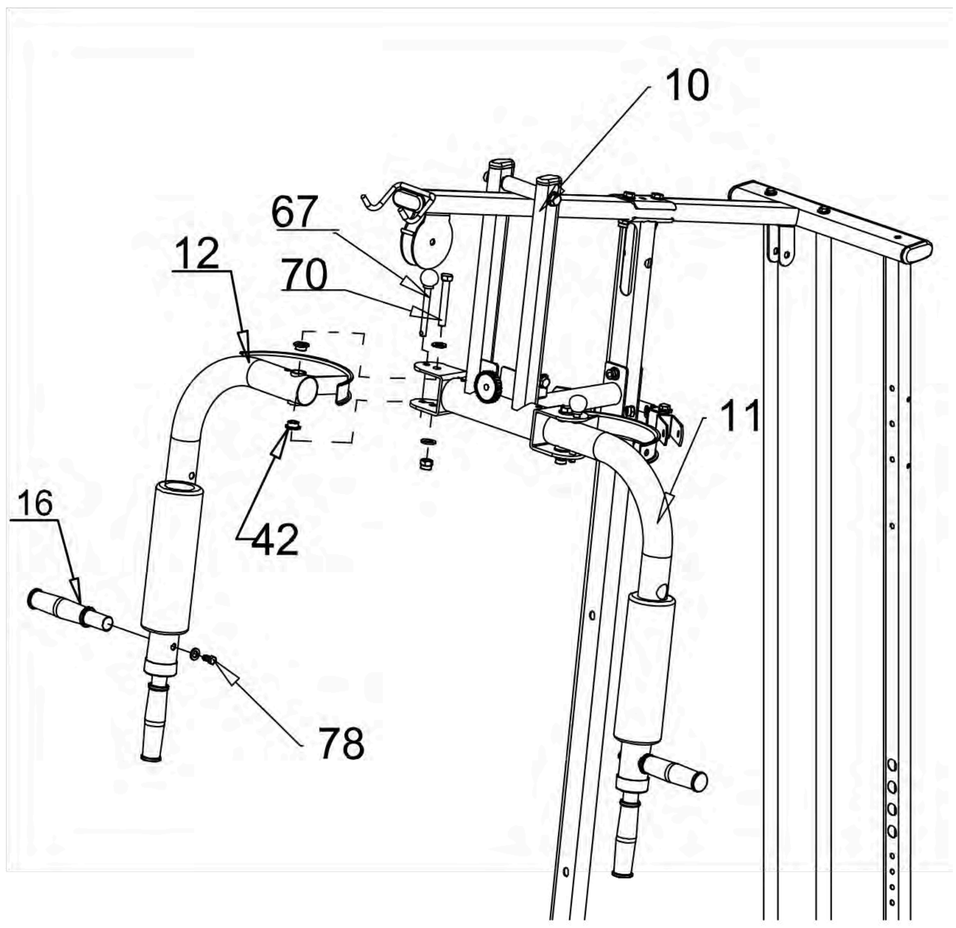
ШАГ 5

Прикрепите Т-образный кронштейн (13) и вал шкива (51) к вертикальной опоре с помощью болтов М10х50 (74), а также шайбы и гайки.

Прикрепите кронштейн блока жима от груди (10) к верхнему кронштейну (4) с помощью болтов М12х155(69), стальной втулки (42), шайбы и гайки.

Прикрепите седло шкива (32) к валу шкива (51) с помощью болтов М10х65 (73), шайбы и гайки.

Прикрепите Т-образный винт (31) к Т-образному кронштейну (13) с помощью болтов М8 х40 (89), шайбы и гайки.

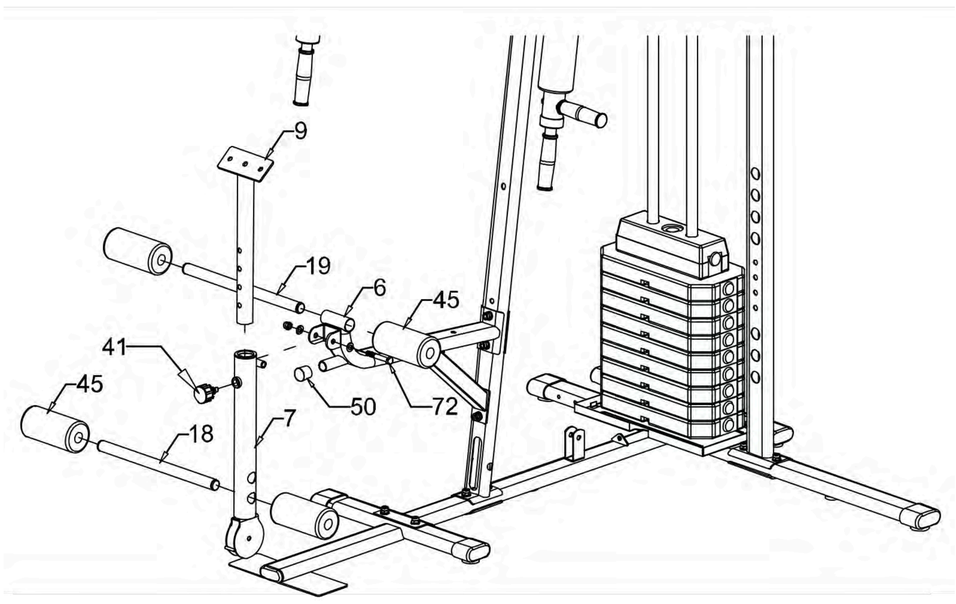


ШАГ 6

Прикрепите правый рычаг (12) к кронштейну блока жима от груди (10) с помощью стальной втулки (42) и шестигранных винтов М12х80 (70), шайбы и гайки.

Так же закрепите левый рычаг (11).

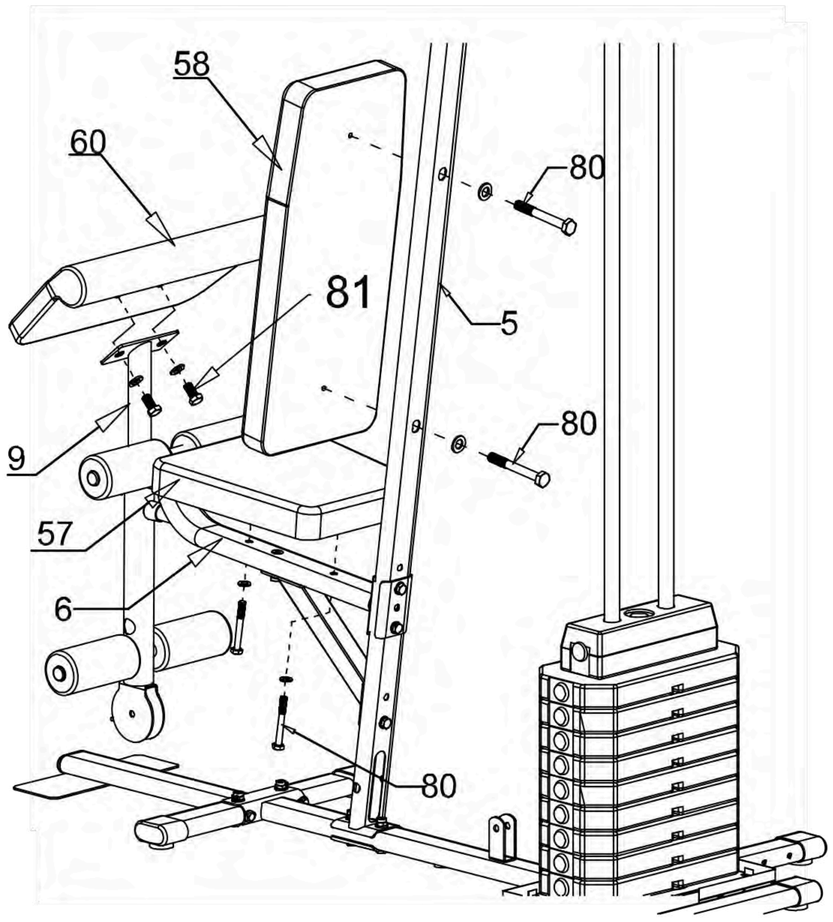
Вставьте поручень (16) в соответствующие отверстия левого и правого рычагов (11, 12) и зафиксируйте с помощью болтов М10х20 (78), шайбы и гайки.



ШАГ 7

Прикрепите упор для ног (7) к опоре сиденья (6) с помощью болтов М10х75 (72-1 комплект + шайбы и гайки).

Соедините опору для подлокотника (9) и упор для ног (7) с помощью стопорной ручки (41).

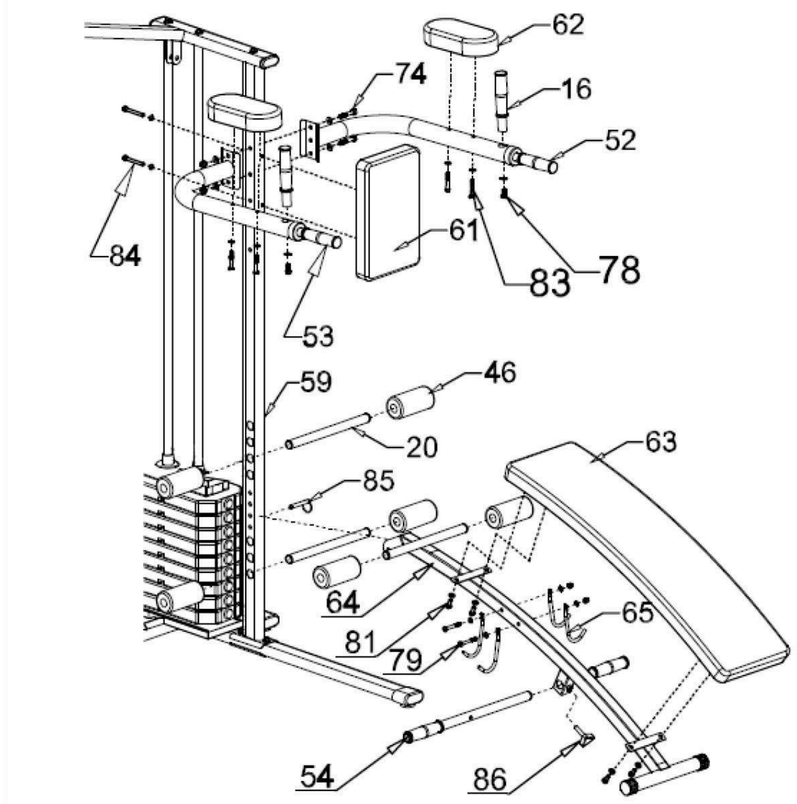


ШАГ 8

Прикрепите спинку (58) к вертикальной опоре (5) с помощью болтов M8x45 (80-1 комплект + шайбы).

Закрепите сиденье (57) на опоре сиденья (6) с помощью болтов M8x45 (80-1 комплект + шайбы).

Закрепите подлокотник (60) к опорам для подлокотников (9) с помощью болтов M8x20(63-1 комплект + шайбы).

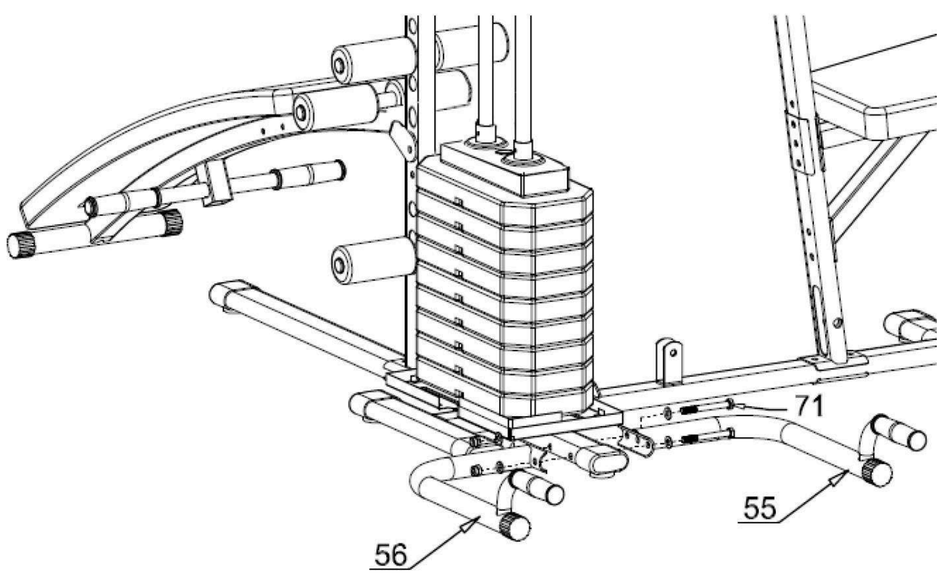


ШАГ 9

Прикрепите левый и правый брусья-упоры (52, 53) к стойке (59) с помощью болтов M10x50 (74-2 комплекта), шайб и гаек.

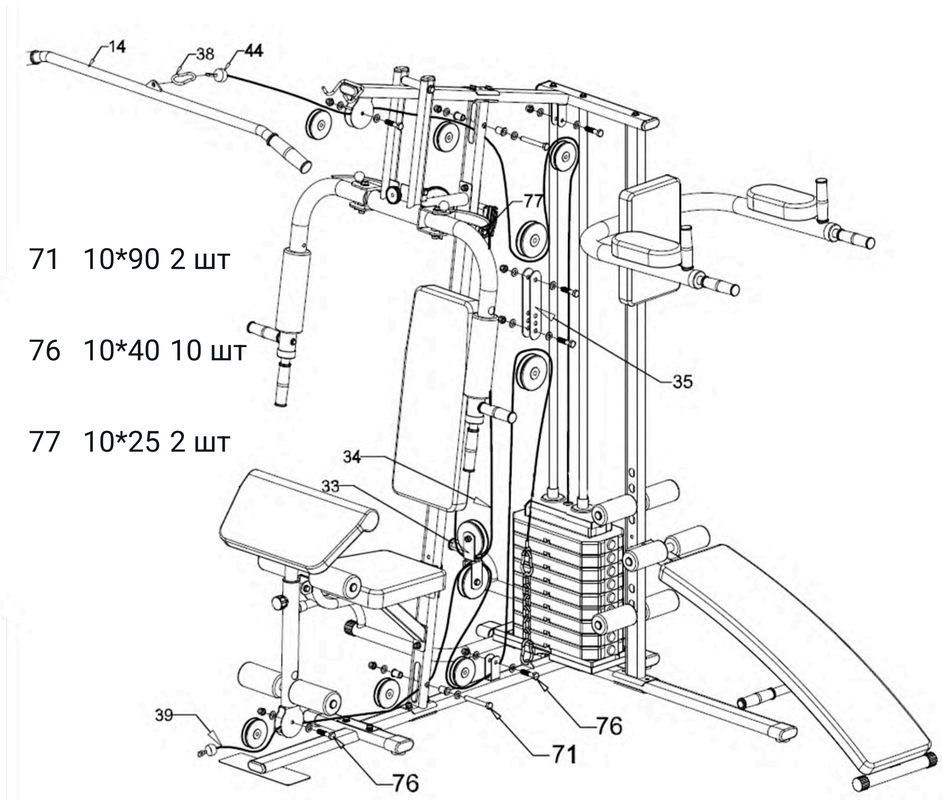
Присоедините поручень (16) к левому и правому брусьям-упорам (52, 53) с помощью болтов M10x20 (78-2 комплекта), шайб и гаек.

Зафиксируйте раму скамьи (64) на стойке (59) с помощью стопорного штифта (85).



ШАГ 10

Прикрепите левый и правый рычаги для толчка (55,56) к задней раме (2), используя болты M10x90 (71-2 комплекта), шайбы и гайки.



71 10*90 2 шт

76 10*40 10 шт

77 10*25 2 шт

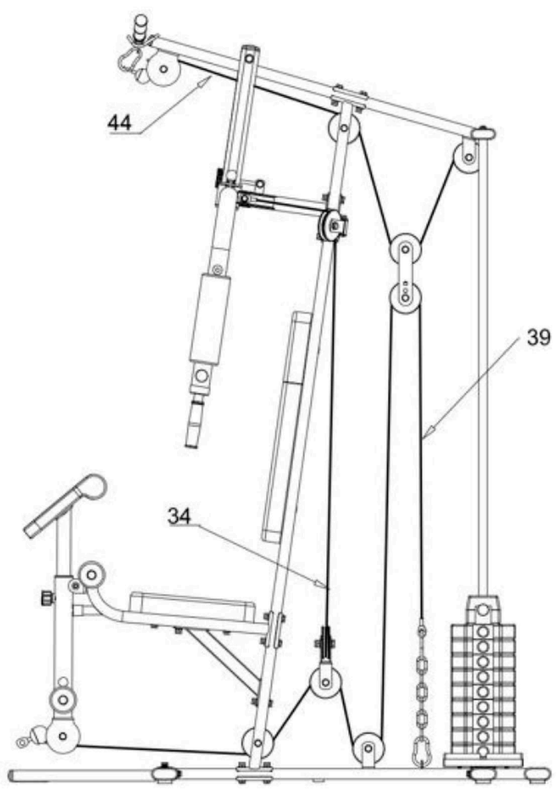
ШАГ 11

Установите блоки для тросов (34, 39, 44) согласно рисунку. Пропустите трос (44) через блоки и закрепите на нём штангу (14) с помощью карабина (38).

34 1 шт : 3.01 м

39 1 шт : 3.95 м

44 1 шт : 2.57 м

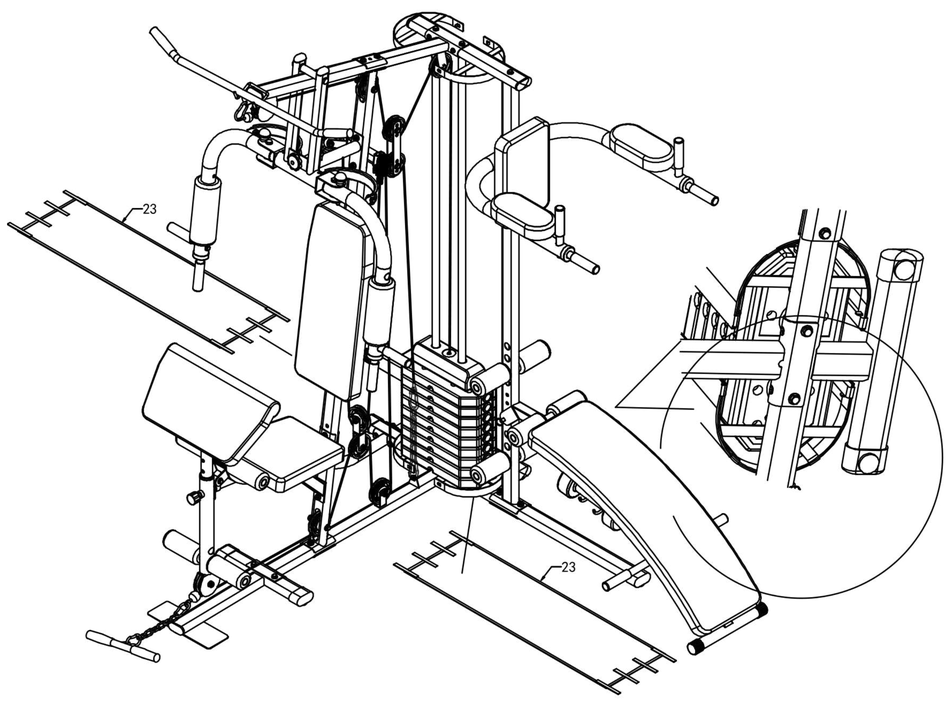


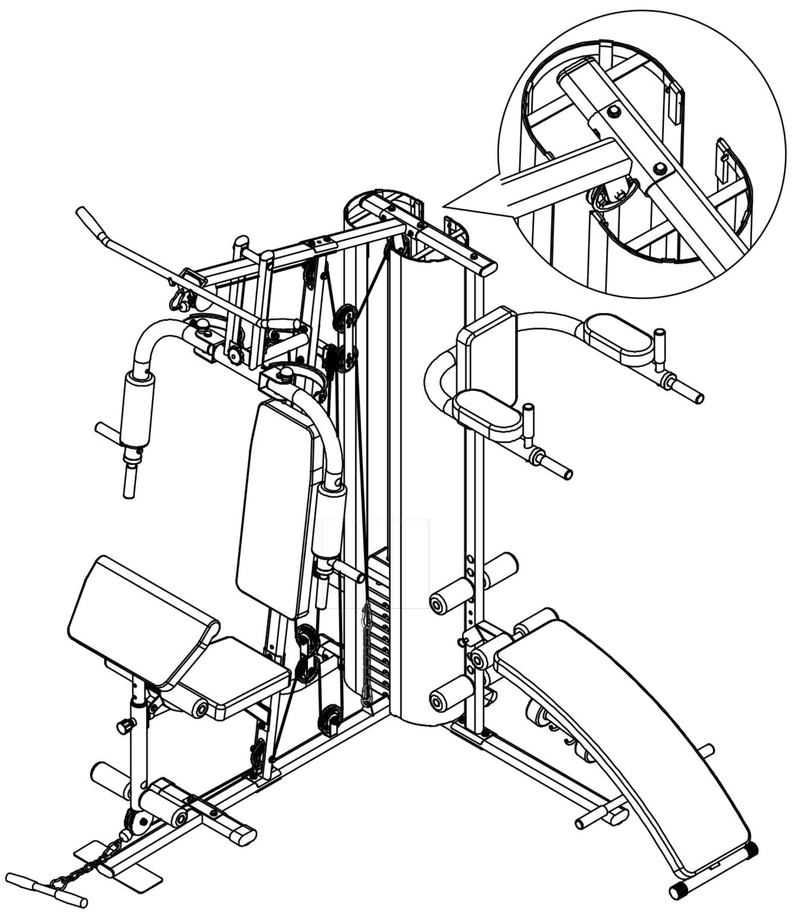
ШАГ 12

Дополнительно установите тросы (34) и (39) согласно указаниям на рисунке. Трос (34) отвечает за работу блока жима на грудь, трос (39) - за работу блока жима ногами.

ШАГ 13

Установите защитные кожухи блока утяжелителей , как показано на рисунке.





Рекомендации по тренировкам

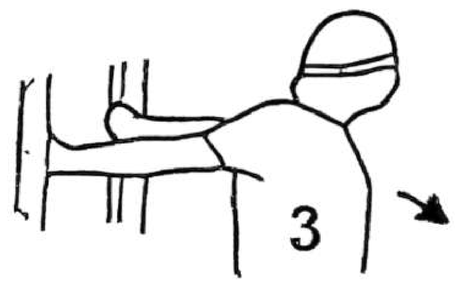
РАЗМИНКА

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.

Всегда делайте разминку перед началом тренировки. Выполняйте упражнения на растяжку перед началом тренировки и повторяйте упражнения на растяжку 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.

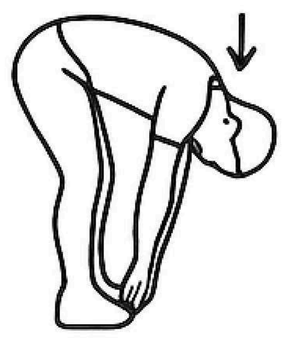
Растяжка мышц рук
5 сек.

Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
20 сек.

Удерживайте положение
20 сек.

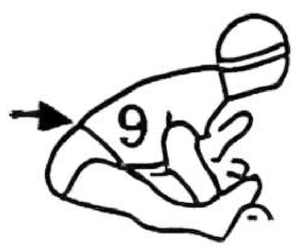


Удерживайте положение
20 сек.

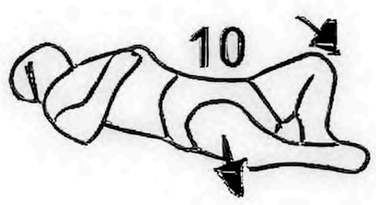
Удерживайте положение
20 сек.

Удерживайте положение
30 сек.

Растяжка каждой ноги
25 сек.

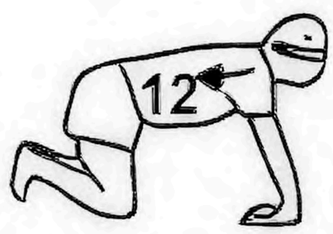


Удерживайте положение
30 сек.

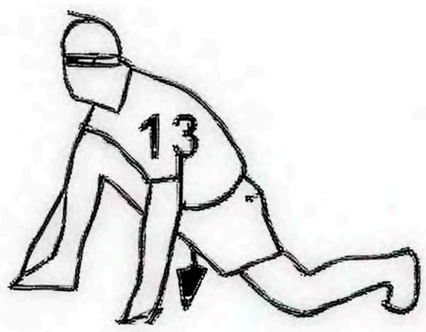


Удерживайте положение
20 сек.

Растяжка каждой ноги
5 сек.

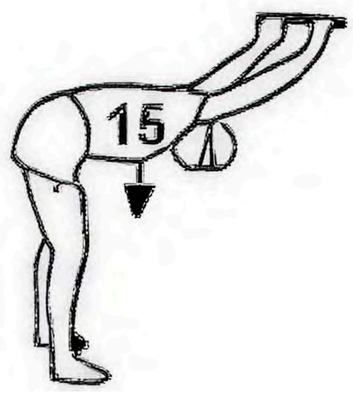


Удерживайте положение
20 сек.



Удерживайте положение
25 сек.

Растяжка каждой ноги
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