UNIX FIT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ТРЕНАЖЁР ГАККК МАШИНА UNIX FIT PRO (UC-1665)

ВАЖНО

Перед сборкой и началом эксплуатации устройства внимательно прочитайте данное Руководство. Сохраните данное Руководство 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.

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.

Общие положения и описание устройства

Тренажёр Гакк машина UNIX Fit PRO (UC-1665) предназначен для выполнения приседаний с большими весами. Но в отличие от классических приседаний со штангой, занятия на устройстве позволяют укреплять мышцы ног без дополнительной нагрузки на позвоночник и суставы ног.

Площадка для ног выполнена из нескользящего материала, предотвращающего движение стоп при выполнении упражнений. Удобная спинка из мягкого материала позволяет правильно расположить торс и спину, снимая избыточную нагрузку с позвоночника. Установка весов проводится с помощью надевания дополнительных дисков на грифы тренажёра. Конструкция Гакк-машины позволяет проводить занятия без инструктора, в том числе и в домашних условиях.

Во время тренировки на Гакк-машине происходит развитие следующих групп мышц: квадрицепса бедра, мышц передней поверхности бедра, ягодичных мышц. Активно работают двуглавые мышцы бедра. При правильном выполнении упражнений дополнительно тренируются мышцы пресса (прямая и косые мышцы живота) и разгибатели спины.

Тренажёр может использоваться как в тренажёрном зале, так и дома. **Характеристики устройства предполагают использование изделия в коммерческих целях.**

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Размеры: 2310 × 1070 × 2040 мм

Вес нетто: 158 кг

Вес брутто: 198 кг

Рама: толщина 3 мм, прямоугольная, двойная порошковая окраска

Техника безопасности при использовании тренажёра

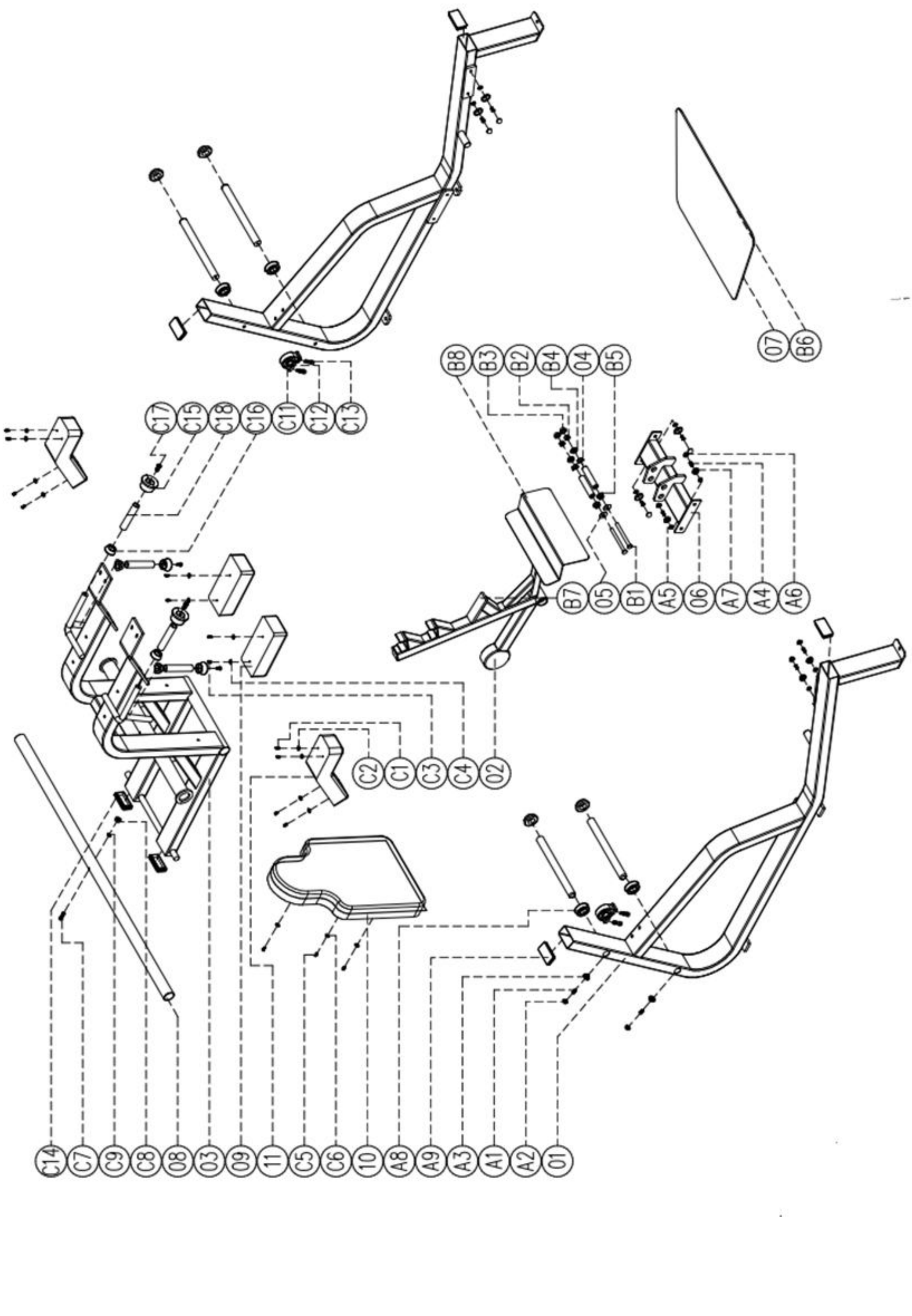
ВАЖНО!

- 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 тросов, роликов, соединений и других 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 тяжелые предметы и вещи.

Общая инструкция по сборке тренажёра



№	Деталь	Кол-во
C1	Винт с полукруглой головкой M8x20	8
C2	Плоская шайба Ф8.3×Ф20×Т1.5	9
C3	Винт с полукруглой головкой M8x60	4
C4	Плоская шайба Ф8.3×Ф20×Т1.5	4
C5	Винт с полукруглой головкой M8x60	3
C6	Плоская шайба Ф8.3×Ф20×Т1.5	3
C7	Винт с внутренним шестигранником M10×70	1
C8	Гайка M10	1
C9	Плоская шайба Ф11×Ф20×Т1.5	1
C11	Блок вала	2
C12	Гриф для утяжелителей малый	2
C13	Винт с шестигранной головкой M10×60	2
C14	Крышка S230 50×100	2
C15	Пластиковая рукоятка S112 Ф25	4
C16	Пластиковая рукоятка S112 Ф25	4
C17	Винт с полукруглой головкой M8x16	4
C18	Втулка для рукоятки Ф25×Ф32	4
B1	Винт с внутренним шестигранником M12×140	4
B2	Гайка M12	4
B3	Заглушка S220 Ф30	8
B4	Прокладка Ф12×Ф30×Т1.5	8
B5	Малая втулка S215 Ф50×6+Ф38×Ф25	4
B6	Платформа для ног 10×86×443	1

№	Деталь	Кол-во
B7	Амортизационная прокладка Т10×47×50	2
B8	Амортизационная прокладка Т10×50×145	1
A1	Винт с шестигранной головкой M12x30	4
A2	Заглушка S220 Ф30	4
A3	Прокладка Ф12×Ф30×Т1.5	4
A4	Винт с шестигранной головкой M12x20	8
A5	Прокладка Ф12	8
A6	Заглушка S220 Ф30	8
A7	Прокладка Ф12×Ф30×Т1.5	8
A8	Амортизационная прокладка S234 Ф30×Ф50×20	4
A9	Крышка S230 50×100	4
01	Боковая опорная рама	2
02	Узел страховки	1
03	Модуль рычагов для приседаний	1
04	Вал узла страховки	2
05	Промежуточная шайба	4
06	Нижняя соединительная планка	1
07	Платформа для ног	1
08	Гриф для утяжелителей большой	1
09	Подушка плечевая 1	1
10	Подушка спинка	4
11	Подушка плечевая 2	2

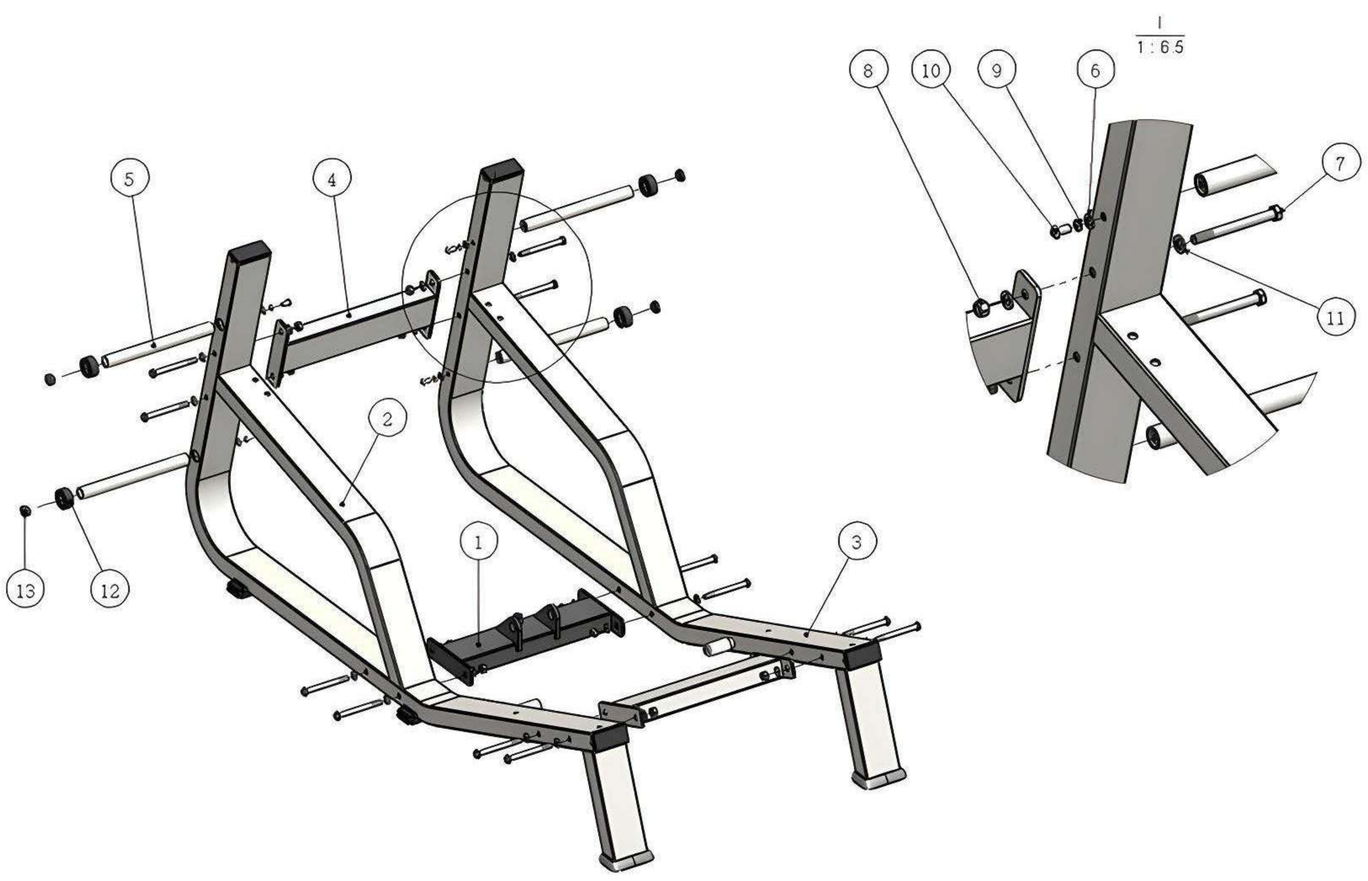
ВАЖНО!

В таблице указаны крепёжные элементы и аксессуары, необходимые для сборки. Перед началом сборки проверьте упаковку и убедитесь в наличии всех необходимых элементов.

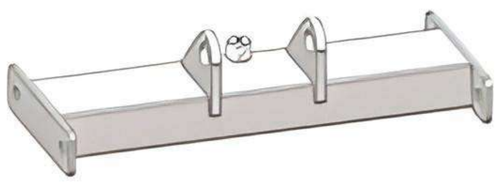
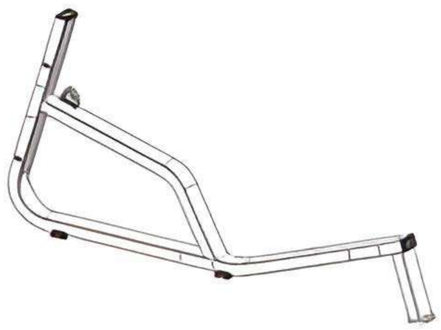
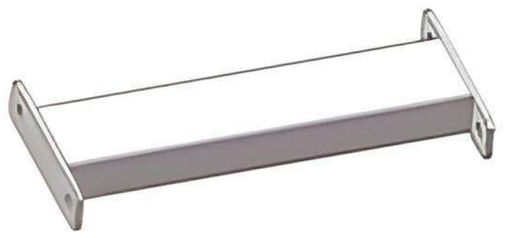
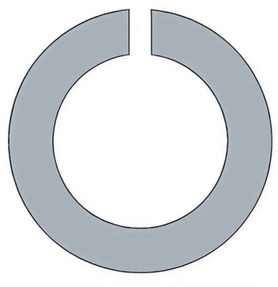
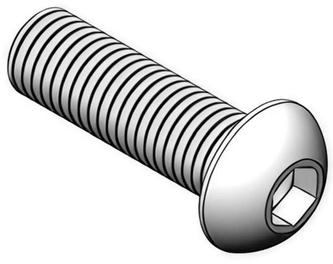
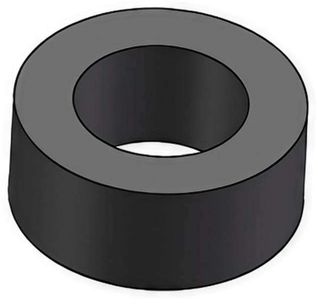
Подробная пошаговая инструкция
ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 1.

Схема сборки на шаге 1.



Детали и элементы для сборки тренажёра на шаге 1

1. Нижняя соединительная планка  1 шт	**2. Левая опорная рама** 1 шт	**3. Правая опорная рама**  1 шт	**4. Верхняя соединительная планка**  2 шт
5. Гриф для утяжелителей *малый* 2 шт	**6. Шайба М10 плоская** 10 шт	**7. Винт М12×125 с шестигранной головкой** 12 шт	**8. Гайка М12** 12 шт
9. Шайба М10 *(гроверная)*  8 шт	**10. Винт М10×20** *с полукруглой головкой*  2 шт	**11. Шайба М11** *(плоская)* 24 шт	**12. Амортизатор Ф30**  4 шт

13. Заглушка для трубы 30 мм

4 шт

Необходимые компоненты:

№	Деталь	Кол-во
1	Страховочная опора	1
2	Левая главная рама	1
3	Правая главная рама	1
4	Соединительная опора	2
5	Сварной крюк для грузов	4
6	Винты M8x20	8
7	Шайбы Ф8.3	8

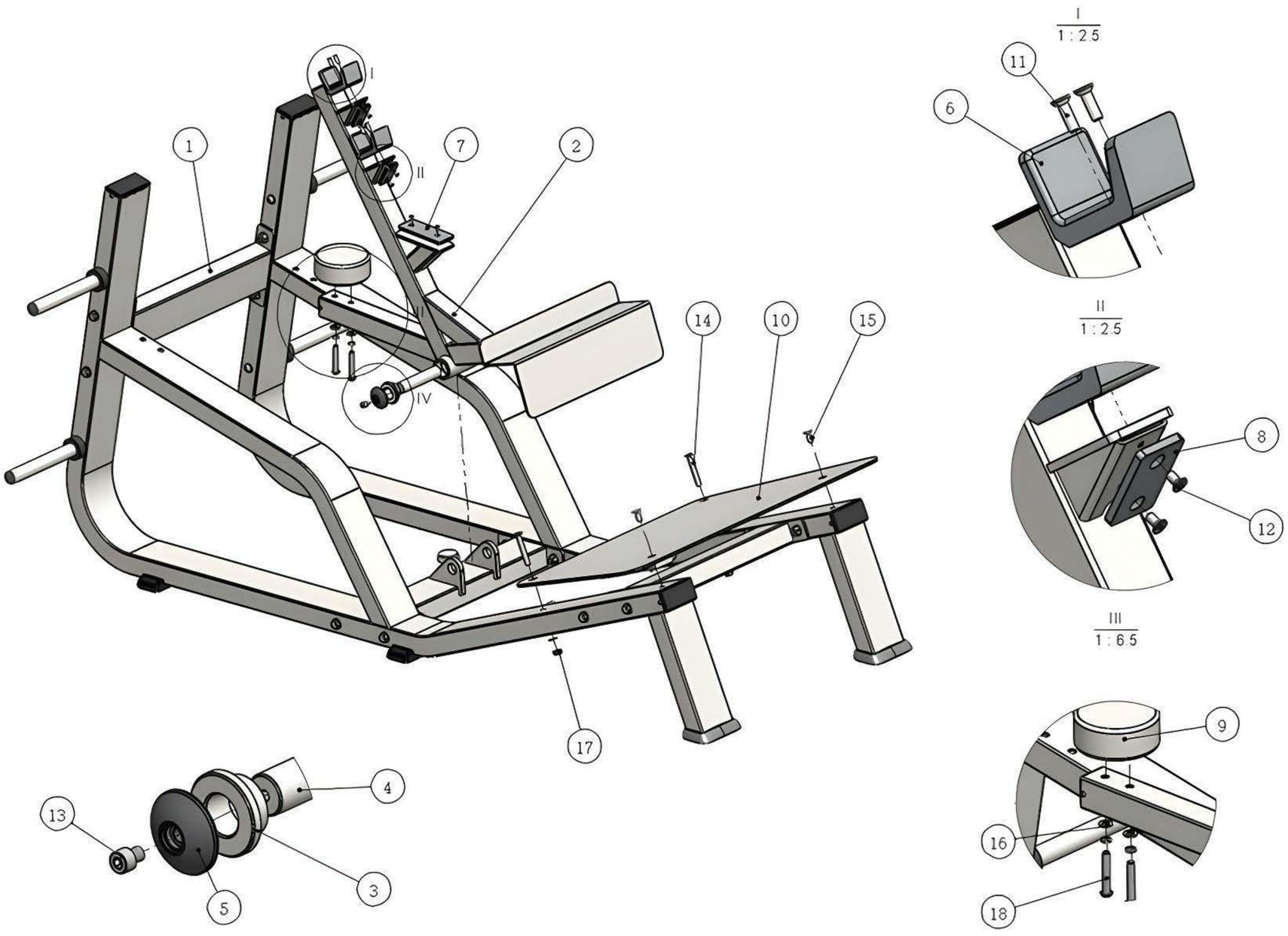
Процесс сборки:

Установка боковых рам:

Установите левую (2) и правую (3) опорные рамы параллельно на ровную поверхность. Соедините их нижней соединительной планкой (1), используя винты M8x20 и шайбы. Затяните все соединения гаечным ключом. Прикрепите две опоры (4) между рамами (2) и (3) в верхней части спереди и сзади (см. схему). Используйте винты M8x60 (4 шт.) с шайбами. Установите малые грифы для утяжелителей (5) на боковые опорные рамы, по 2 шт. с каждой стороны. Зафиксируйте их винтами M10x60 (4 шт.) и гайками M10. Убедитесь, что рама устойчива, все винты затянуты.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 2.

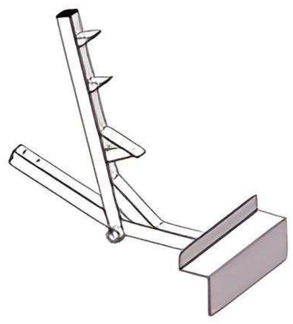
Схема сборки на шаге 2.



1. Собранная рама
(результат шага 1)

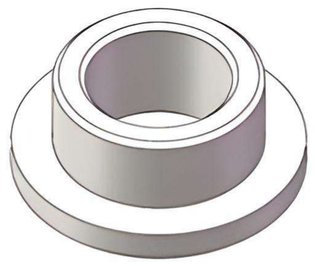
1 шт

2. Узел страховки



1 шт

3. Внутренний упор страховки



2 шт

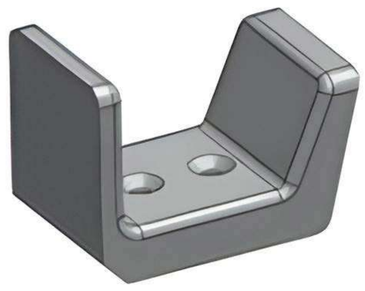
4. Ось вращения

2 шт

5. Заглушка 50 мм

2 шт

6. U-образная прокладка

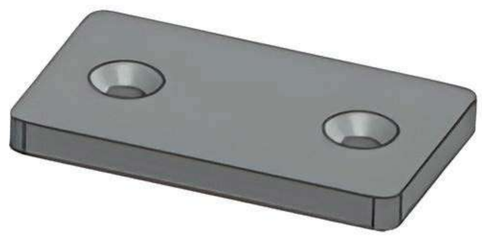


2 шт

7. Нейлоновая пластина II

1 шт

8. Нейлоновая пластина I

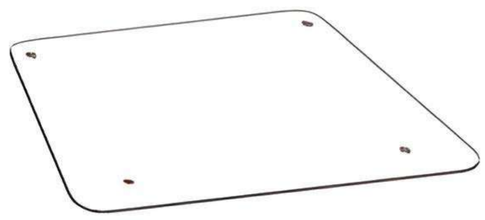


2 шт

9. Противовес

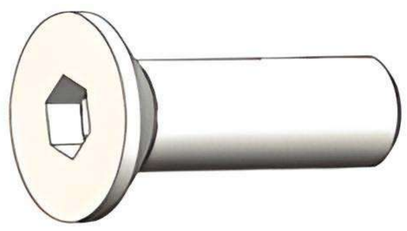
1 шт

10. Платформа для ног



1 шт

11. Винт M6×20
с потайной головкой



4 шт

12. Винт M5×10
с потайной головкой

6 шт

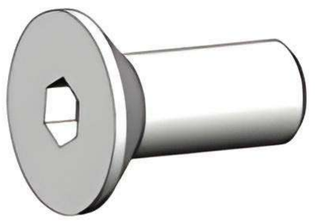
13. Винт M8×10
с цилиндрической головкой

2 шт

14. Винт M10×75
с потайной головкой

2 шт

15. Винт M10×25
с потайной головкой



2 шт

16. Шайба M10

4 шт

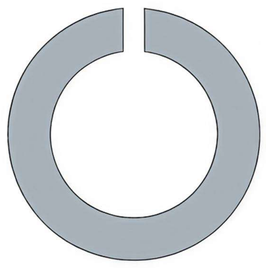
17. Гайка M10

2 шт

18. Винт M10×65
с полукруглой головкой

2 шт

19. Пружинная шайба M10



2 шт

Необходимые компоненты:

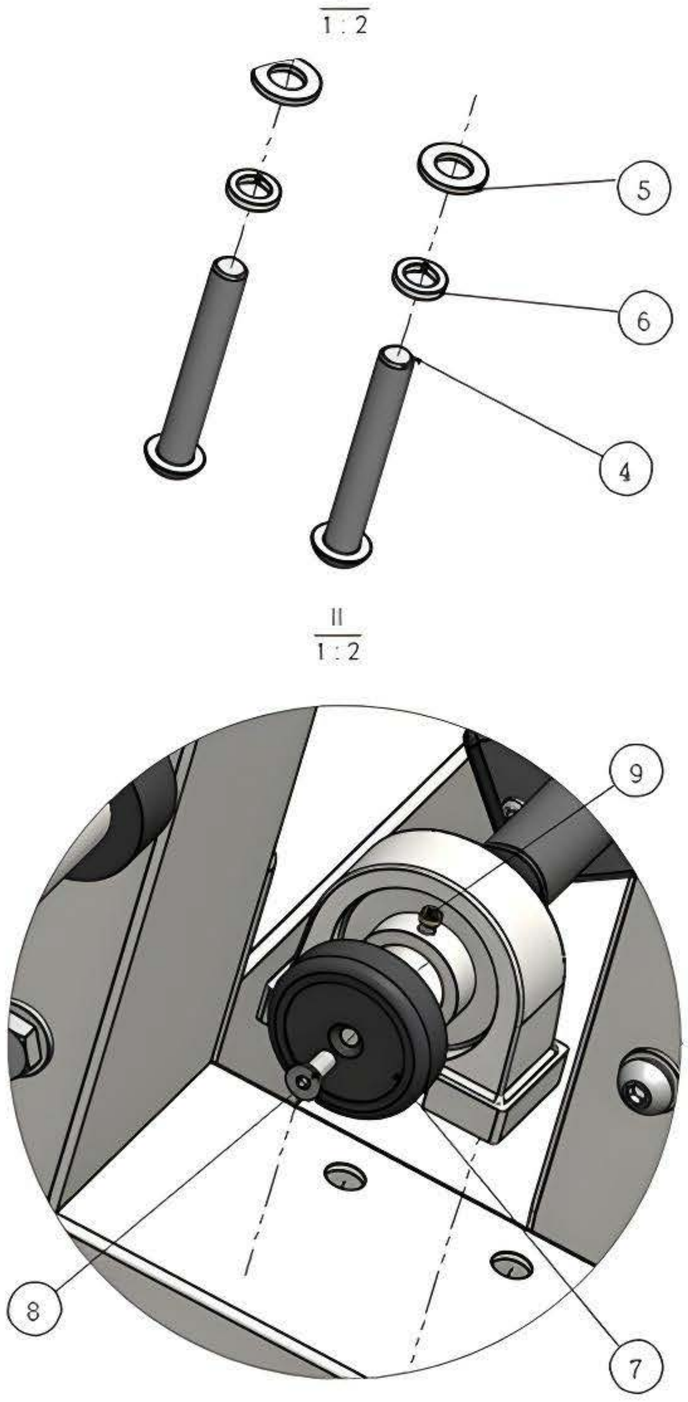
№	Деталь	Кол-во
1	U-образная прокладка SL003	2
2	Нейлоновая пластина II	1
3	Нейлоновая пластина I	2
4	Груз	1

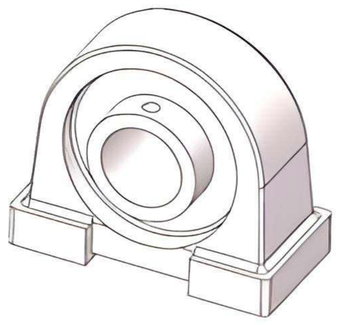
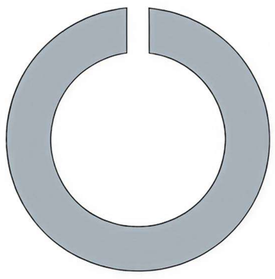
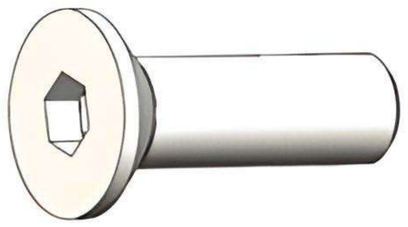
№	Деталь	Кол-во
5	Педаль	1
6	Винты M6x20	4
7	Винты M5x10	6

Прикрепите платформу для ног (10) к основанию тренажёра (1) через U-образные прокладки (6). Зафиксируйте винтами M6x20. Узел страховки собран на заводе и не требует дополнительных действий. Закрепите нейлоновые пластины (7) и (8) на раме узла страховки (2). Установите противовес (9) на узле страховки согласно схеме. Проверьте, чтобы все движущиеся части работали плавно.

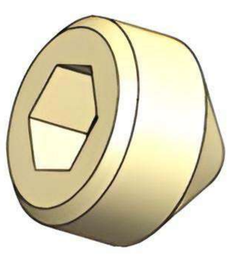
СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 3.

Схема сборки на шаге 3.



1. Опорная рама тренажёра *с упором и страховочным модулем в сборе* 1 шт	**2. Модуль рычагов для приседаний** 1 шт	**3. Подшипник**  2 шт	**4. Винт M10×70** 4 шт
5. Шайба M10 *плоская* 4 шт	**6. Шайба M10** *гроверная*  4 шт	**7. Заглушка подшипника** 2 шт	**8. Винт M6×15** *с потайной головкой*  2 шт

9. Заглушка 50 мм

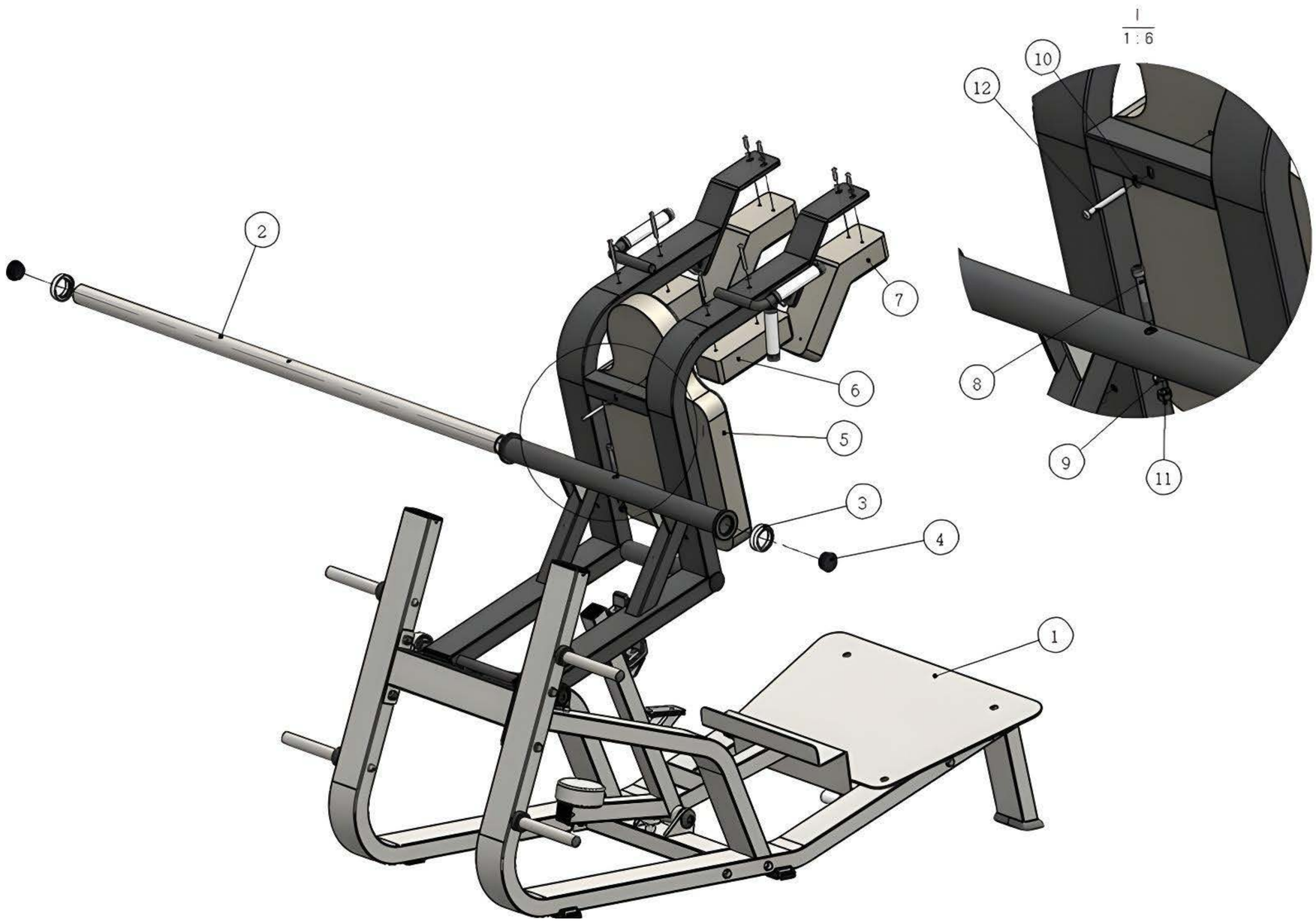


2 шт

Модуль рычагов для приседаний (2) собирается на заводе и не требует дополнительного вмешательства в конструкцию. Присоедините рычаги для приседаний (2) к подшипникам (3). Вставьте подшипники (3) в посадочные места на раме (1). Закройте подшипники с внешней стороны заглушками (7). Зафиксируйте подшипники на раме винтами M10x70 с шайбами. Проверьте движение рычагов для приседаний. Они должны двигаться без заеданий.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 4.

Схема сборки на шаге 4.



1. Рама тренажёра с рычагами для приседаний

(результат шага 3)

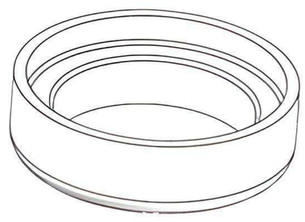
1 шт

2. Гриф для утяжелителей

большой

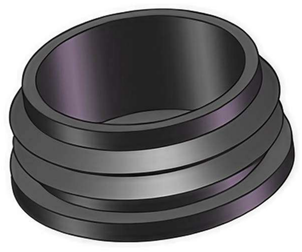
1 шт

3. Амортизационное кольцо 50 мм

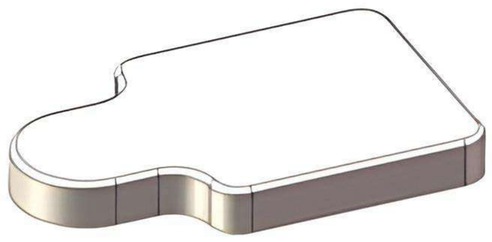
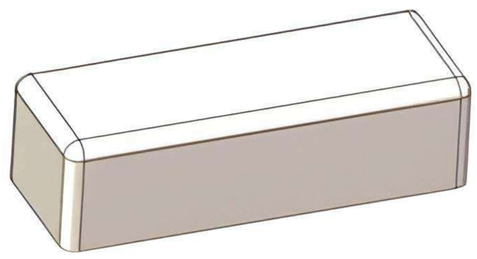
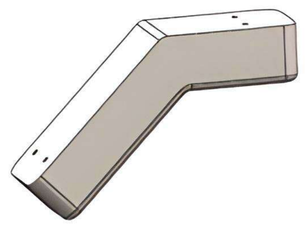


2 шт

4. Заглушка для грифа 50 мм



2 шт

5. Полушка спинка  1 шт	**6. Плечевая подушка** *прямая*  2 шт	**7. Плечевая подушка** *обратная*  2 шт	**8. Винт M10×70** *с цилиндрической головкой* 1 шт
9. Шайба M10 *плоская* 1 шт	**10. Шайба M8** *плоская* 15 шт	**11. Гайка M8** 1 шт	**12. Винт M8×70** *с полукруглой головкой* 7 шт
13. Винт M8×30 *с полукруглой головкой* 8 шт			

Установите гриф для утяжелителей (2) в направляющую трубу на задней части модуля рычагов для приседаний. В концы грифа установите заглушки (4). Зафиксируйте гриф стопорными винтами (8). Прикрепите подушку спинки (5) и плечевые подушки (6), (7) винтами M8. Отрегулируйте их по высоте.

СБОРКА ТРЕНАЖЁРА. ШАГ 5.

Проконтролируйте надёжность соединений и затяжку винтов и гаек.

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

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 определенных 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.

Хранение устройства

Тренажёр должен храниться в сухом помещении, при положительных температурах.

УТИЛИЗАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

Утилизация изделия проводится согласно Требованию при обращении с группой однородных отходов "Оборудование компьютерное, электронное, электрическое, оптическое, утратившее потребительские свойства".