

СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ UNIX FIT PRO (UC-6758)



артикул UC-6758



ВАЖНО

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

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



Рады приветствовать вас!

Благодарим вас за выбор тренажёра **UNIX Fit**! Мы рады, что вы доверили нам заботу о своём физическом здоровье.

Для вашей безопасности и комфорта рекомендуем внимательно изучить инструкцию перед началом использования тренажёра. В случае потери инструкции, вы всегда можете найти и скачать её на нашем официальном сайте.

Мы заботимся о наших клиентах и готовы ответить на любые ваши вопросы, включая вопросы по эксплуатации товара. Просто обратитесь в **UNIX** или к официальному дилеру, у которого сделали покупку.

Мы уверены, что занятия спортом с нашим оборудованием принесут удовольствие вам и вашей семье. Помните, регулярные тренировки способствуют улучшению физического состояния и выработке эндорфинов. С **UNIX Fit** вы сможете поддерживать красоту и здоровье тела!

Мы постоянно развиваемся и предлагаем вам самые современные технологии на рынке. Наши тренажёры подходят взрослым и детям.

UNIX — это целый мир! Более 1000 товаров для спорта, активного отдыха, массажа и счастливого детства. Чтобы изучить полный ассортимент продукции, наведите камеру на QR-код, который прилагается к вашему письму, или посетите наш официальный сайт.



UNIXFIT.RU



Содержание

Меры предосторожности. **4**

Технические характеристики. **5**

Взрыв-схема. **5**

Список деталей. **6**

Разминочные упражнения. **6**

Безопасность при выполнении упражнений. **6**

Меры предосторожности

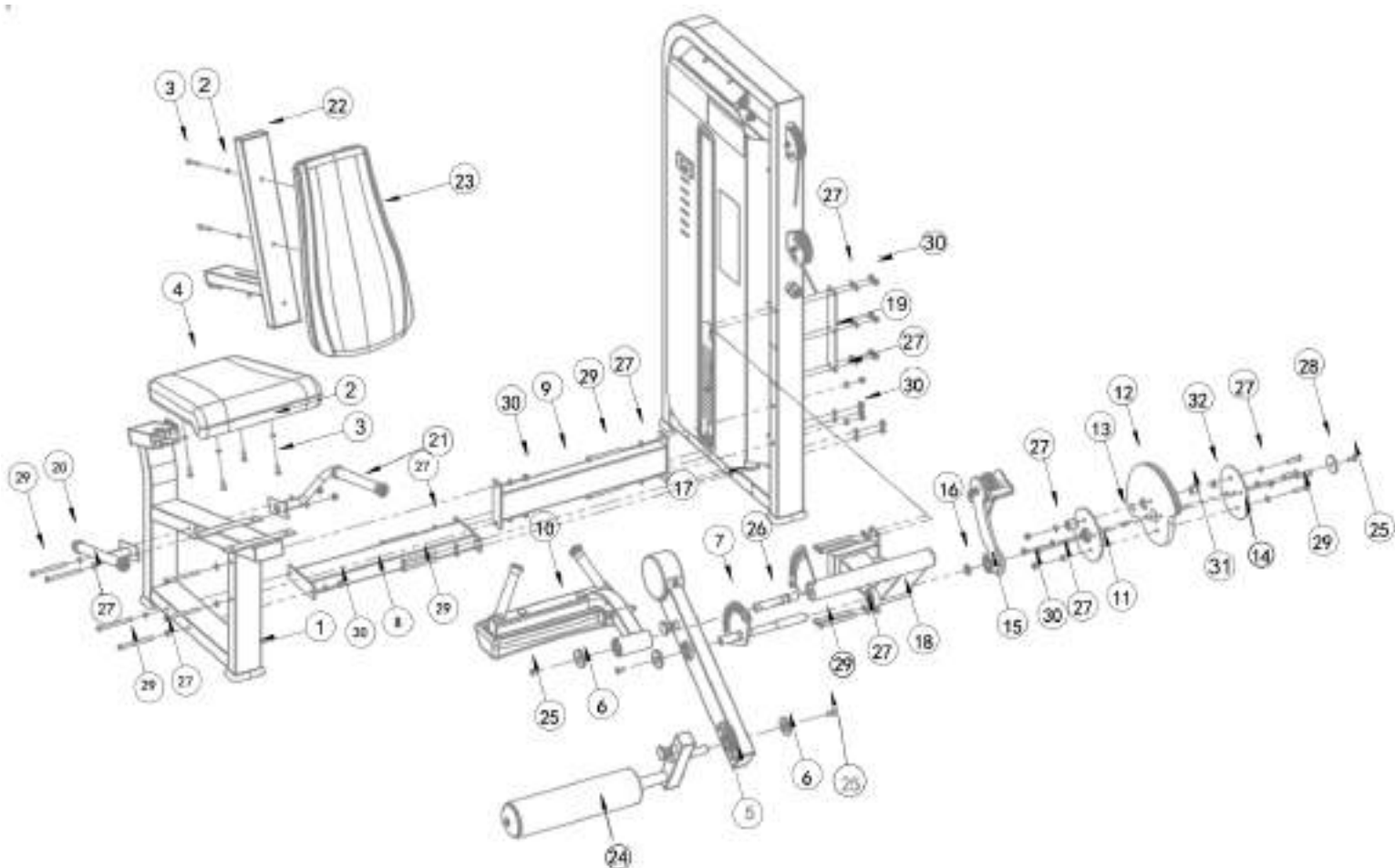
Внимание: прежде чем приступить к выполнению любых упражнений, настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем. Мы стараемся обеспечить максимальную безопасность. Пожалуйста, имейте в виду, что гарантировать абсолютную защиту от возможных травм мы не можем.

1. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все детали конструкции надёжно закреплены и тренажёр устойчив.
2. Запрещается вставлять любые посторонние предметы в части тренажёра — это может привести к повреждениям.
3. Устанавливайте тренажёр на чистом и ровном основании. Не ставьте его на толстые ковры, так как это может привести к недостаточной устойчивости конструкции.
4. Во время тренировок не одевайте слишком длинную или свободную одежду, чтобы избежать зацепления. Используйте кроссовки с резиновой подошвой.
5. Обеспечьте безопасную рабочую зону шириной 50-100 см вокруг устройства, чтобы дети и животные не смогли подойти во время вашей тренировки.
6. Интенсивные физические нагрузки рекомендуется выполнять только через 40 минут после еды.
7. Силовой тренажёр предназначен для использования взрослыми. Несовершеннолетние могут использовать только под присмотром взрослых.
8. Тренажёр предназначен только для профессионального использования в помещении.
9. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью.
10. Регулярно проверяйте устройство на наличие повреждений и ослабленных крепежных винтов. Если вы обнаружили повреждённые детали, необходимо сразу обратиться в наш сервисный центр.

Технические характеристики:

Габариты (мм)	171 x 100,8 x 158
Вес нетто (кг)	226
Вес брутто (кг)	235
Рама	Особопрочная
Максимальная нагрузка на тренажёр	250 кг

Взрыв-схема



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	КОД	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	К-ВО	№	КОД	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКИ	К-ВО
1	6758-AC0100ASSY	Основная рама		1	17	67TY-00-58	Нижняя рама		1
2	GB938■19	Пружинная шайба	φ8	7	18	6758-AD0100ASSY	Скоба рычага		1
3	PnLM8*70■20	Винт с внутренним шестигранником	M8*70	7	19	6758-0901	Большая соединительная пластина	300*50*5	1
4	6858-DD0100	Круглая подушка		1	20	678-AF0300ASSY	Правый поручень		1
5	6758-AD0300ASSY	Рычаг		1	21	6858-AF0200ASSY	Левый поручень		1
6	6819-0605	Заглушка	φ60*10 мм	3	22	6858-AG0100ASSY	Рама спинки		1
7	6758-AN0100ASSY	Поворотный вал		1	23	68TY-06	Спинка		1
8	6758-05	Нижний соединительный шток		1	24	6758-AD0200ASSY	Держатель весов		1
9	6758-06	Верхний соединительный шток		1	25	CNLM10*25■20	Винт с шестигранной потайной головкой	M10*25(全丝)	4
10	6758-AF0100ASSY	Ограничитель		1	26	6824-0308	Поворотный вал		1
11	6858-05	Тросовый привод		1	27	GB9510DS2	Прокладка	φ11*φ20*2	45
12	6858-0504	Тросовое колесо		1	28	6822-0409	Заглушка крепления пластины 60	Φ60*Φ10.5*7.5T	1
13		Плоский ключ	8*25	1	29	PnLM10*130■20	Винт с внутренним шестигранником	M10*130(8.8级)	22
14	6858-0503	Пластина ведущего колеса	φ180*5 мм	1	30	NM10■2	Кожух	M10	22
15		Рулевое колесо		1	31		Стальной стопор 68	φ25*20.3	1
16		Распорная втулка	φ32*φ26*5 мм	1	32	GB77M8*12■12	Винт с плоской головкой	M8*12	2

Разминочные упражнения

Перед началом тренировки обязательно сделайте разминку в течение 5–10 минут. После этого выполните следующие упражнения по 5 подходов по 10 секунд или более на каждую ногу. В конце повторите каждое упражнение ещё раз.

1. Растяжка в наклоне. Слегка согните колени и медленно наклоните корпус вперёд. Расслабьте спину и плечи, стараясь коснуться пальцев ног обеими руками. Удерживайте 10–15 секунд, затем выпрямитесь. Повторите 3 раза.
2. Растяжка подколенного сухожилия. Сядьте на чистую поверхность и выпрямите одну ногу. Согните другую ногу так, чтобы она была близко к внутренней поверхности бедра. Попробуйте дотянуться до пальцев ног. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.
3. Растяжка голени и пятки. Встаньте, упершись руками в стену или другой прочный предмет. Поставьте одну ногу назад. Убедитесь, что пятка не отрывается от пола, и наклонитесь к стене. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.
4. Растяжка квадрицепсов. Держитесь левой рукой за стену или стол для равновесия. Правую руку вытяните назад, возьмитесь за правую пятку и подтяните её к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.
5. Растяжка внутренней мышцы бедра. Сядьте, поставив подошвы ног друг напротив друга и вывернув колени наружу. Обеими руками возьмитесь за стопы и потяните их к паху. Удерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Безопасность при выполнении упражнений:

Перед тренировкой обязательно проконсультируйтесь с квалифицированным тренером. Он поможет вам выбрать оптимальную частоту, интенсивность и продолжительность упражнений в зависимости от вашего возраста и физической формы.

**Тренируйтесь
вместе с *UNIX* *FIT***