



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

СКАМЬЯ СИЛОВАЯ UNIX FIT BENCH РЕГУЛИРУЕМАЯ 200R



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, пользователи продукции **UNIX Fit!**

Мы благодарны, что ваш выбор был остановлен на тренажёре нашего бренда. Для того чтобы обеспечить вашу максимальную сохранность, команда **UNIX Fit** просит вас с вниманием отнестись к изучению инструкции перед использованием тренажёра! В случае если инструкция в дальнейшем будет потеряна, её всегда можно найти на официальном сайте.

UNIX Fit заботится о своих покупателях и всегда готов ответить вам на все возникшие вопросы, в том числе и по эксплуатации товара. Для этого достаточно обратиться к продавцу или дилеру, у которого он был приобретен. Уверены, вы с удовольствием будете пользоваться товарами нашего бренда! Помните, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению вашего физического состояния, а также влияют на выработку эндорфинов. С брендом **UNIX Fit** вы можете быть уверены, что ваше тело на долгие годы останется подтянутым и красивым.

Мы постоянно развиваемся и предлагаем нашим клиентам самые современные и лучшие технологии на рынке. Все тренажёры бренда **UNIX Fit** много лет пользуются популярностью не только у взрослых, но и у их детей. Для того, чтобы изучить полный ассортимент продукции, перейдите на наш официальный сайт, наведя камеру на QR-код.



UNIXFIT.RU



Меры предосторожности

Перед сборкой изделия внимательно и целиком прочитайте данное руководство. Всегда следуйте всем изложенным в нем предупреждениям и инструкциям.

Сохраните данное руководство в надежном месте для использования в будущем.

Если вы заметили, что какая-либо деталь изделия отсутствует или повреждена, обратитесь к компании-продавцу с просьбой прислать вам запасные части. Не пытайтесь использовать изделие, если в нем отсутствуют или повреждены какие-либо детали.

Проверяйте изделие перед каждым использованием на предмет наличия и исправности всех его компонентов. Помните, что со временем крепления могут ослабнуть, поэтому также тщательно проверяйте надежность фиксации подвижных элементов перед каждым использованием.

Ответственность за то, чтобы все пользователи данного тренажера были ознакомлены с правилами безопасной эксплуатации, лежит на владельце.

Данное изделие подходит только для домашнего использования.

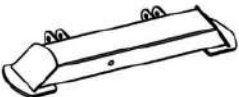
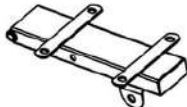
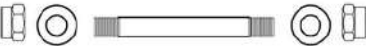
ВАЖНО: ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА ВЫ САМИ ОТВЕЧАЕТЕ ЗА СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Прежде чем приступать к любой программе упражнений проконсультируйтесь с врачом
- Чрезмерные или неправильные тренировки могут нанести вред здоровью
- Попросите своего врача ознакомиться с вашей диетой и примерным планом тренировок, чтобы он мог посоветовать вам наиболее безопасный для вас режим занятий
- Перед тренировкой снимайте украшения и другие предметы, которые могут зацепиться или застрять в подвижных элементах конструкции
- Для тренировок надевайте подходящую одежду и обувь. Избегайте излишне свободной одежды, края которой могут зацепиться или застрять в подвижных элементах конструкции
- По причинам, указанным выше, убирайте назад длинные волосы
- После приема пищи подождите 1-2 часа до начала тренировки
- Во избежание травм не забывайте разминаться перед каждой тренировкой
- Мы рекомендуем никогда не выполнять тяжелые упражнения в одиночку. Следите за тем, чтобы рядом был кто-то, чтобы оказать помощь
- Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите занятие, отдохните и обратитесь к врачу
- Устанавливайте тренажер только на сухой, ровной поверхности
- Всегда используйте это изделие в просторных помещениях, обеспечивая достаточное свободное пространство с обеих сторон тренажера и пространство для безопасного перемещения вокруг изделия
- Используйте данное изделие только по назначению
- Перед каждым использованием проверяйте надежность и целостность всех деталей и креплений
- Не используйте тренажер, если обнаружили признаки повреждения или чрезмерного износа
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру
- Во избежание травм соблюдайте осторожность при перемещении изделия. В случае необходимости обращайтесь за помощью

Примечание: данный список предупреждений не является исчерпывающим

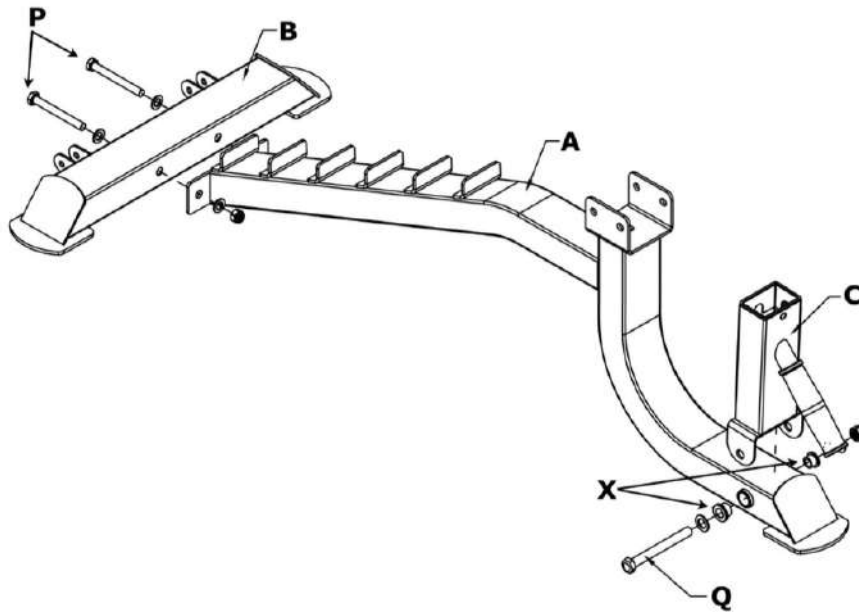
Инструкция по сборке

- Следуйте рекомендациям на схемах и инструкциям по сборке
- Сборка изделия должна выполняться строго в указанном ниже порядке
- При сборке вам может понадобиться помощь одного человека
- Вначале затягивайте крепеж не до конца, чтобы обеспечить правильное выравнивание изделия. Как только все элементы тренажера будут установлены, затяните крепления полностью
- Не используйте изделие, пока не убедитесь, что оно собрано правильно и безопасно для использования

A.  x 1	B.  x 1	C.  x 1
D.  x 1	E.  x 1	F.  x 1
G.  x 1	H.  x 2	I.  x 2
J.  x 1	K.  x 1	L.  x 1
M. M10 x 110MM  x 2	N. M10 x 105MM  x 1	O. M10 x 100MM  x 2
P. M10 x 90MM  x 2	Q. M12 x 105MM  x 1	R. M12 x 95MM  x 1
S. M8 x 45MM  x 3	T. M8 x 45MM  x 2	U. M8 x 20MM  x 4
V.  x 2	W.  x 1	X.  x 4

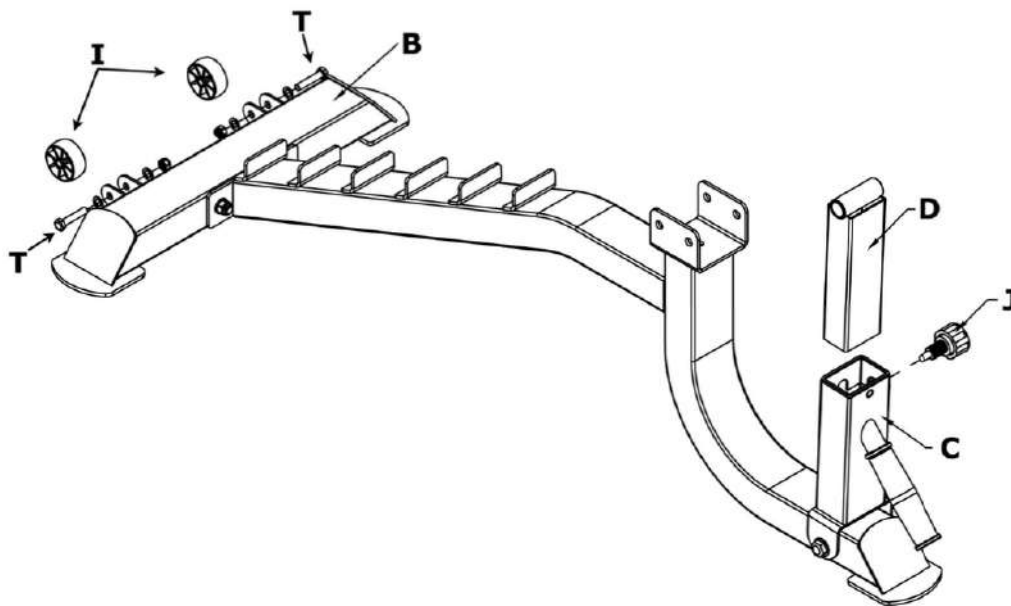
Шаг 1:

1. Соедините основную раму (A) и заднюю опору (B) с помощью болтов M10 x 90 мм, гаек и шайб (P).
2. Вставьте стальную втулку (X) в основную раму (A) и прикрепите переднюю опору (C) с помощью болтов M12 x 105 мм, гаек и шайб (Q).



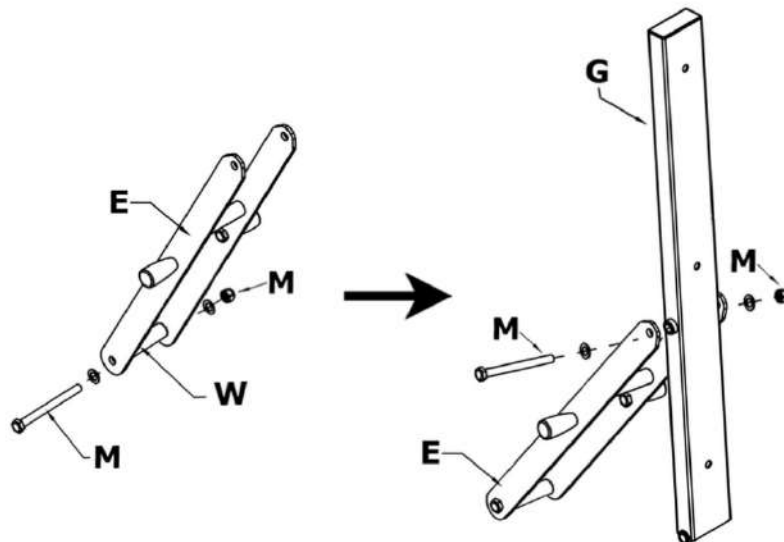
Шаг 2:

1. Закрепите колеса (I) на задней опоре (B) с помощью болтов M8 x 40 мм, гаек и шайб (T).
2. Вставьте рейку регулировки сиденья (D) в переднюю опору (C) и закрепите с помощью ручки-фиксатора (J).



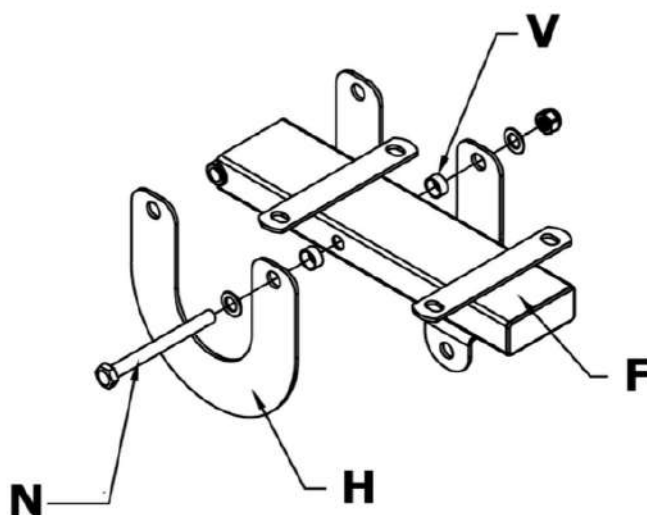
Шаг 3:

1. Прикрепите пластиковую втулку (W) к рейке регулировки спинки (E) через отверстия в основании с помощью болтов M10 x 110 мм, гаек и шайб (M).
2. Прикрепите рейку регулировки спинки (E) к опоре спинки (G) с помощью болтов M10 x 110 мм, гаек и шайб (M).



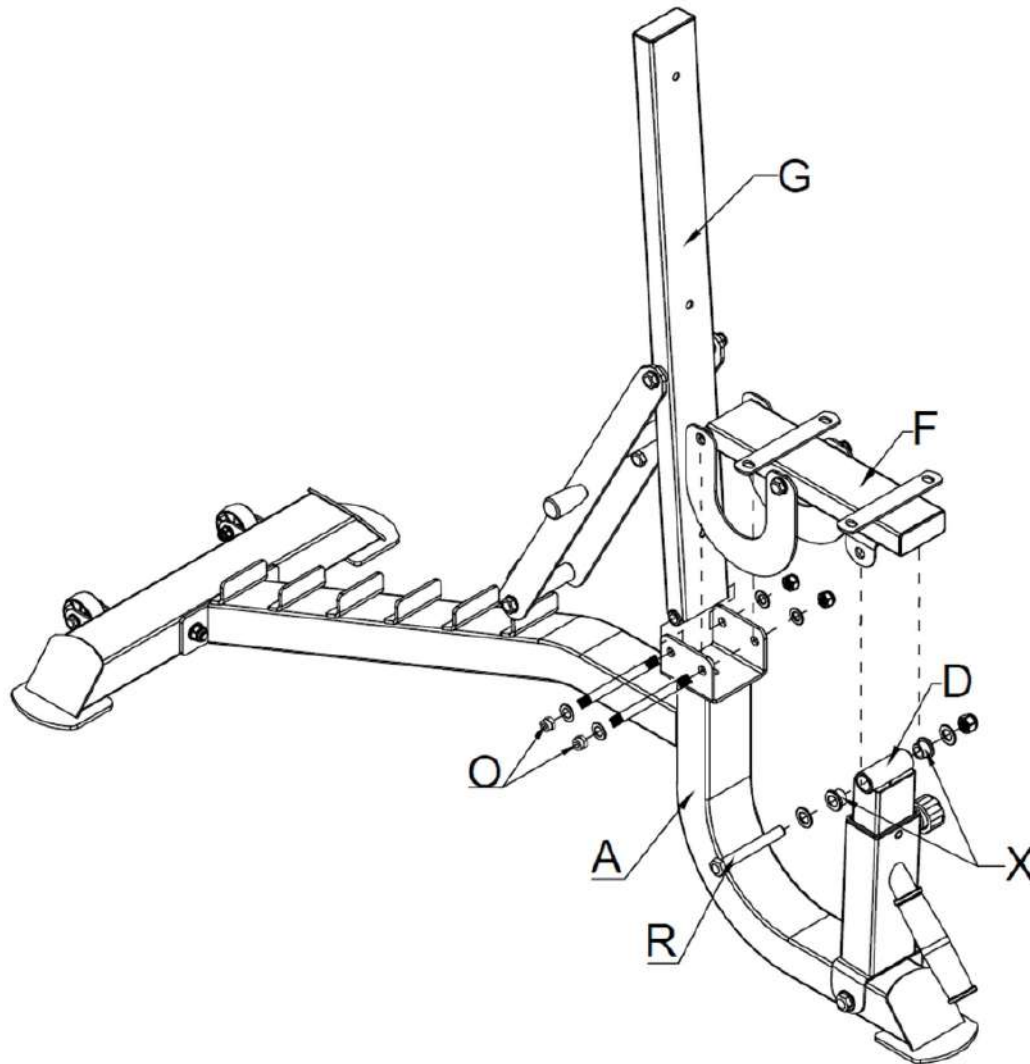
Шаг 4:

1. Прикрепите U-образные пластины (H) и втулки (V) к опоре сиденья (F) с помощью болтов M10 x 105 мм, гаек и шайб (N).



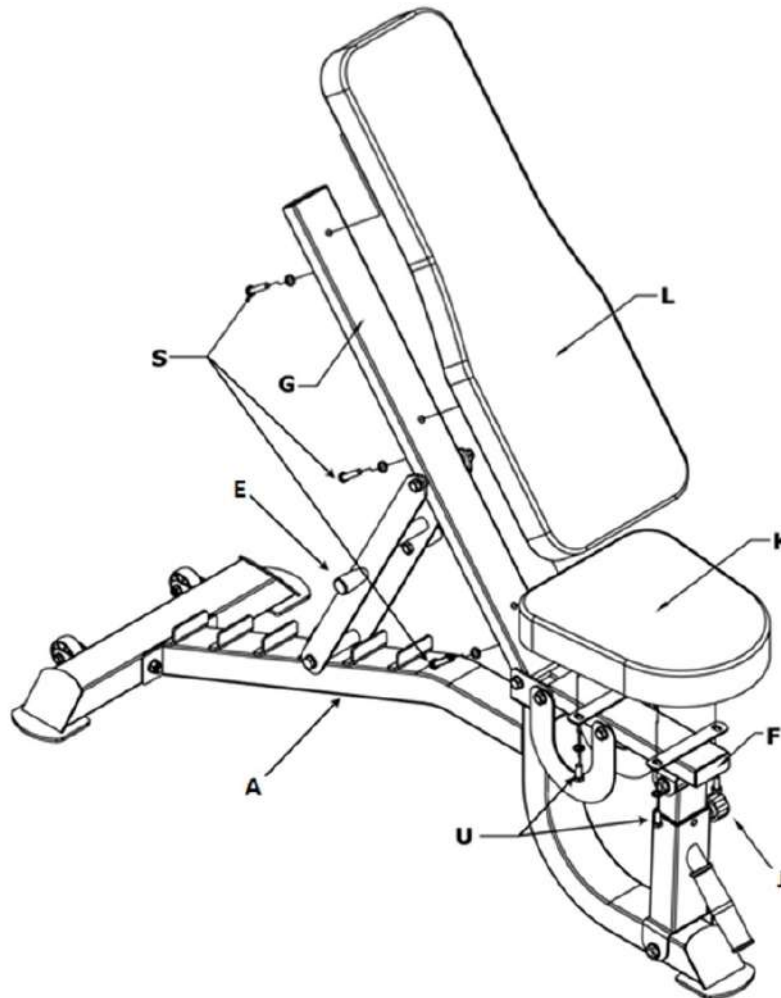
Шаг 5:

1. Прикрепите опору спинки (G) к основной раме (A) с помощью болтов M10 x 100 мм, гаек и шайб (O).
2. Вставьте стальную втулку (X) в регулировочную рейку сиденья (D) и прикрепите опору сиденья (F) с помощью болтов M12 x 95 мм, гаек и шайб (R).
3. Прикрепите опору сиденья (F) к основной раме (A) с помощью болтов M10 x 100 мм, гаек и шайб (O).



Шаг 6:

1. Прикрепите подушку спинки (L) к опоре спинки (G) с помощью 3 болтов M8 x 40 мм и шайб (S).
2. Прикрепите подушку сиденья (K) к опоре сиденья (F) с помощью 4 болтов M8 x 20 мм и шайб (U).



- Отрегулируйте положение сиденья с помощью ручки-фиксатора (J)
- Отрегулируйте положение спинки, подняв рейку регулировки спинки (E) и выбрав нужное положение на основной раме (A)
- Перед тренировкой всегда проверяйте надежность крепления спинки и сиденья

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

