

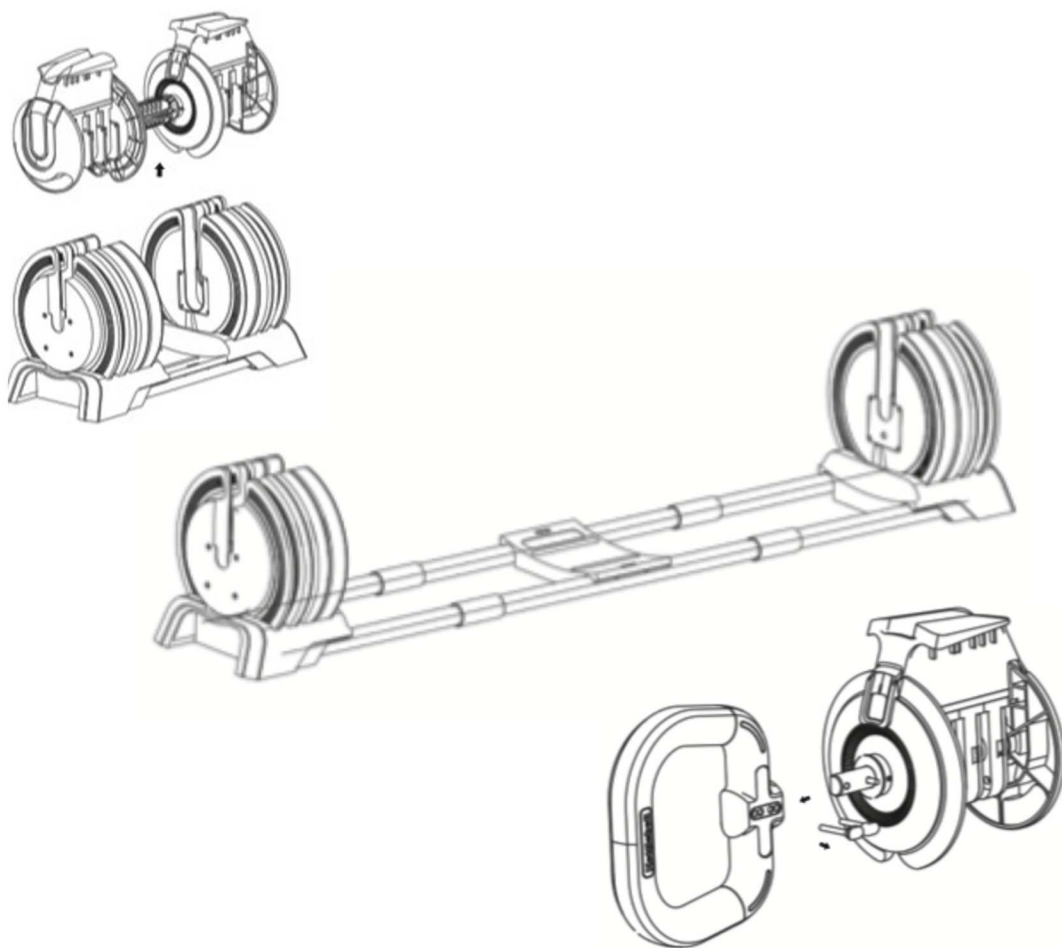
## **Инструкция**

### **Штанга регулируемая многофункциональная 3 в 1 Unix Fit 24 кг**

Полезные ссылки:

[Штанга регулируемая многофункциональная 3 в 1 Unix Fit 24 кг - смотреть на сайте](#)

# УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ГАНТЕЛЬ-ШТАНГА-ГИРЯ»

**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.

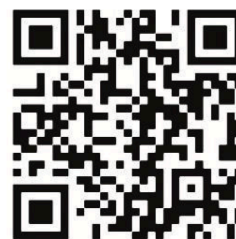


## Рады приветствовать вас, пользователи продукции **UNIX Fit!**

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](http://UNIXFIT.RU)

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру, даже когда он не используется.
- Данный тренажер предназначен для использования одним человеком одновременно.
- При появлении любых аномальных симптомов (головокружение, тошнота или стеснение в груди) немедленно прекратите выполнение упражнений и проконсультируйтесь с врачом.
- Изделие предназначено для домашнего и коммерческого использования.
- Проверяйте исправность тренажера перед использованием. Не используйте при обнаружении изношенных или поврежденных деталей.
- Регулярно проверяйте и тестируйте механизм фиксации.
- Во избежание повреждений не роняйте тренажер на землю.
- Не пытайтесь разобрать тренажер самостоятельно.
- Перед использованием всегда проводите разминку.
- Не пытайтесь силой повернуть неисправную ручку.



Если вы страдаете сердечными заболеваниями, заболеваниями легких, повышенным артериальным давлением, инфекционными заболеваниями, тяжелой анемией, остеопорозом, артритом, повреждениями и воспалениями мышц и мягких тканей, перед началом выполнения любой программы упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом.

### Техническое обслуживание тренажера:

Правильное использование изделия позволяет продлить срок его службы. После длительной эксплуатации неизбежно происходит расшатывание деталей. Поэтому регулярно проверяйте составные части изделия, чтобы избежать повреждения других деталей и травмирования пользователя.

В целях безопасности перед использованием изделия внимательно прочитайте данное руководство.

## ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ

1. Функция штанги: Имеется 12 весовых инкрементов (в килограммах и фунтах), показанных в таблице ниже

КГ	4	6	8	10	11,5	14	15	17	18,5	20	22	24
ФУНТ	8	14	19	21	25	29	34	38	40	43	48	54

2. Функция гантели: Имеется 12 весовых инкрементов (в килограммах и фунтах), показанных в таблице ниже

КГ	3	6	8	9	11	13	15	17	18	19	21	24
ФУНТ	7	13	18	20	24	28	33	37	39	42	46	52,5

3. Функция гири: Имеется 12 весовых инкрементов (в килограммах и фунтах), показанных в таблице ниже

КГ	2	3	4	5	6	7	8	8,5	9	10	11	12
ФУНТ	4	7	9	11	13	15	17	19	20	21	23	27

**Примечание:** Поскольку перевод шкалы весов в таблицах проводится с округлением, возможны погрешности в значениях по шкале и фактическому весу.

Если во время использования вы случайно уронили гантель и не смогли вытащить шестерню с помощью рукоятки, не выкручивайте рукоятку силой. **Следуйте пошаговой инструкции ниже:**



1. Выньте ручку и проверьте, нет ли выступающих из гнезда точек на разрезах для пластин на рукоятке тренажера.



2. Если такие точки есть, проверьте положение пластины, соответствующей положению выступающей точки.



3. Выньте пластину из гнезда, соответствующего выступающей точке.



4. Установите рукоятку обратно в посадочное место и отрегулируйте шестерню на минимальное значение. В этот момент выступающая точка должна вернуться в исходное положение.



5. Перед установкой пластины на место обратите внимание на то, чтобы светлая поверхность была обращена внутрь.



6. Выньте рукоятку и установите пластину на место. Теперь вы можете использовать тренажер в обычном режиме.



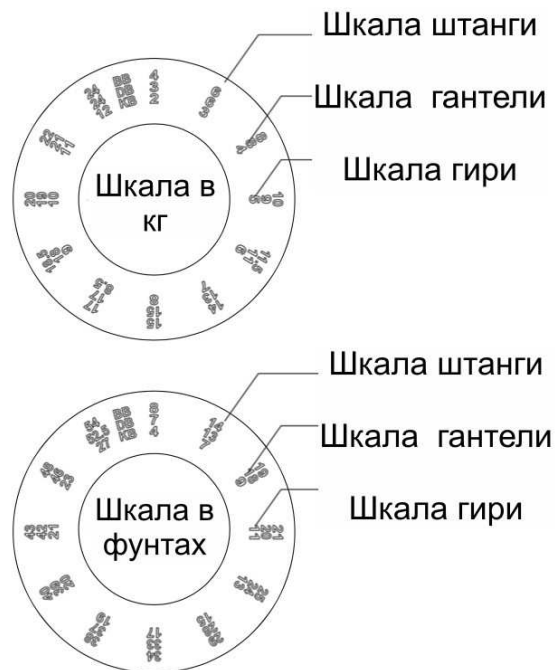
Перед подъемом гантели необходимо выбрать вес на маркированной шкале (это можно почувствовать по щелчку и вибрации рукоятки).



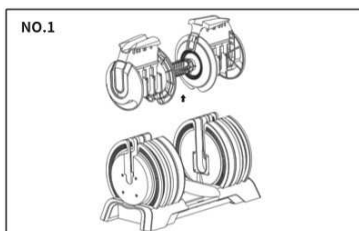
Убедитесь, что каждая пластина совмещена с соответствующим пазом на подставке.

## Список деталей:

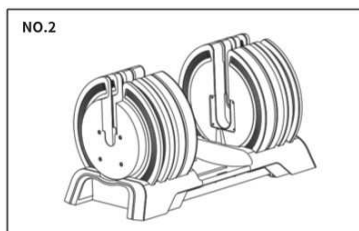
Название	К-во	Изобр-е
Ручка гири	1	
Болт	2	
Ручка штанги	2	
Шатун ручки штанги	1	
Винт	4	
Шестигранный ключ	1	
Соединительная втулка подставки	4	
Шатун подставки	4 (2 длинных и 2 коротких)	



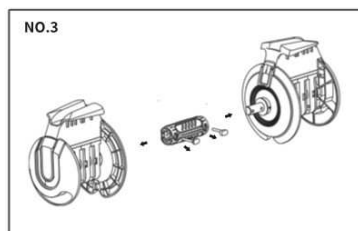
## Инструкция по демонтажу



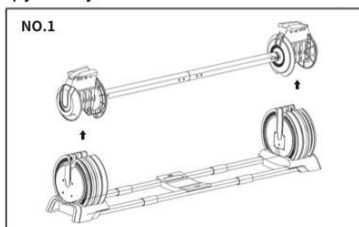
Гантель: Установите гантель на минимальный вес, затем выньте рукоятку.



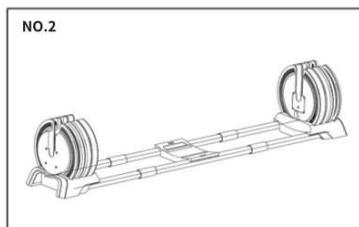
Удерживая все пластины на подставке, убедитесь, что стальные стороны пластин направлены вовнутрь.



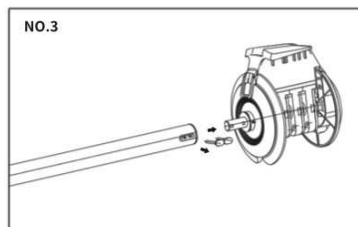
Выньте болты и разберите рукоятку, как показано на рисунке.



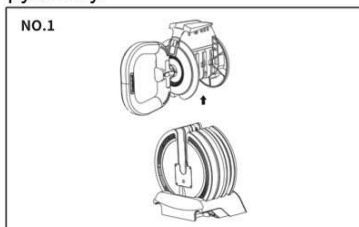
Штанга: Установите штангу на минимальный вес, затем выньте рукоятку.



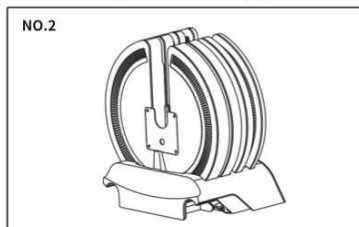
Удерживая все пластины на подставке, убедитесь, что стальные стороны пластин направлены вовнутрь.



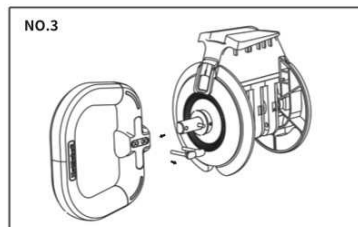
Выньте болты и разберите рукоятку, как показано на рисунке.



Гиря: Установите штангу на минимальный вес, затем выньте рукоятку.

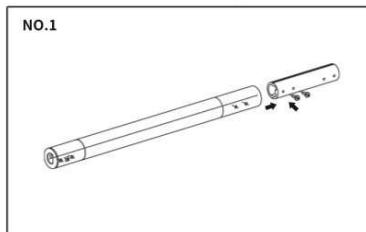


Удерживая все пластины на подставке, убедитесь, что стальные стороны пластин направлены вовнутрь.

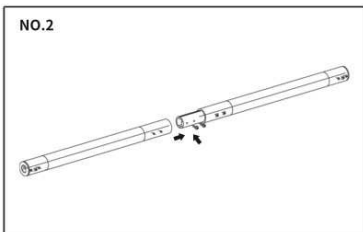


Выньте болты и разберите рукоятку, как показано на рисунке.

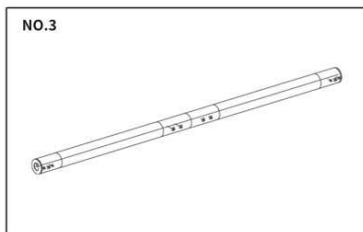
## Сборка штанги



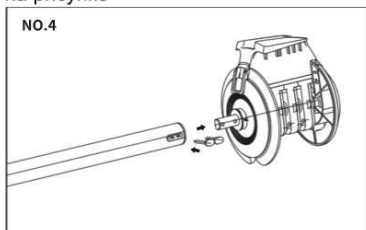
Установите часть рукоятки на шатун с помощью винтов, как показано на рисунке



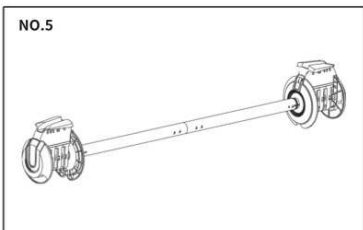
Таким же образом установите другую часть рукоятки на шатун



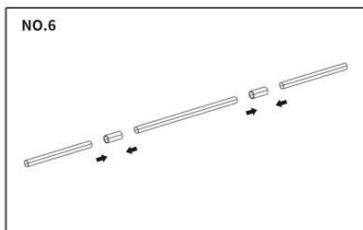
Как показано на рисунке: сборка рукоятки завершена



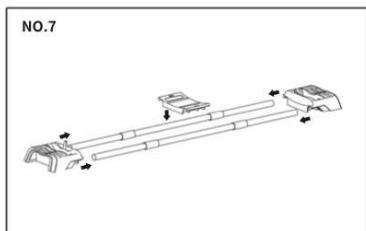
Закрепите ручку регулировки на рукоятке, как показано на рисунке



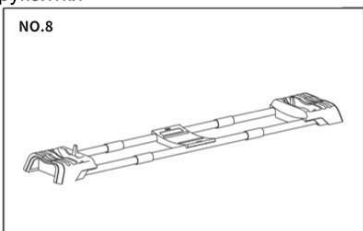
Аналогичным образом закрепите ручку регулировки на другом конце рукоятки



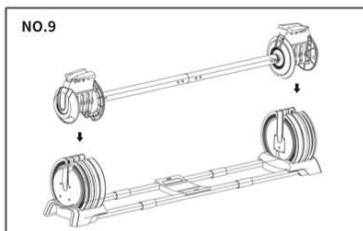
Соберите шатун подставки, как показано на рисунке. Важно: длинная деталь должна оказаться в положении посередине.



Закрепите остальные элементы подставки на шатуне

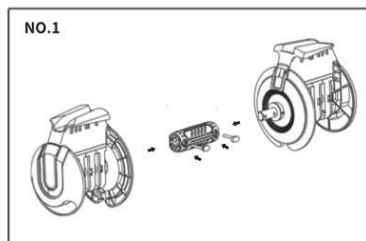


Как показано на рисунке: сборка подставки завершена

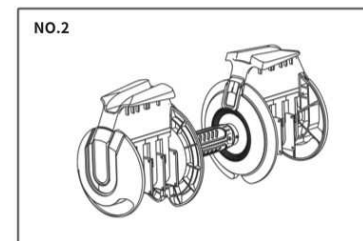


Установите штангу на подставке. На этом сборка завершена. Важно: Устанавливайте штангу на подставке с обоих концов одновременно.

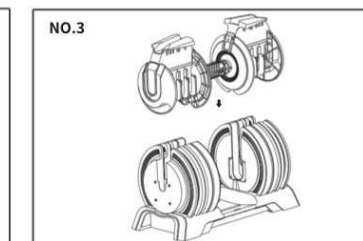
## Сборка гантели



Закрепите элементы гантели на ручке регулировки с обеих сторон с помощью болтов

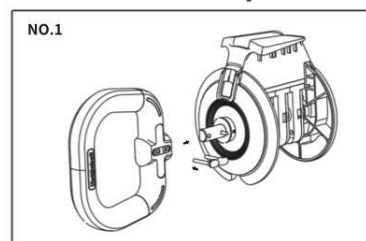


Как показано на рисунке: сборка гантели завершена

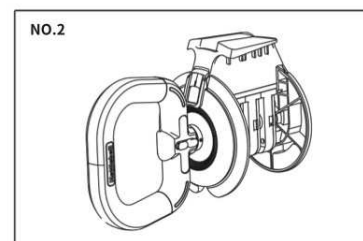


Теперь просто установите гантель на подставку

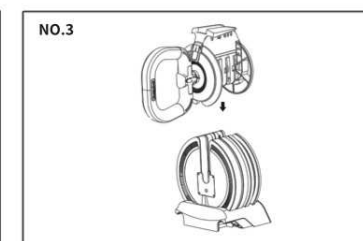
## Сборка гири



Соедините ручку регулировки и ручку гири, как показано на рисунке



Как показано на рисунке: на этом сборка гири завершена



Теперь просто установите гирю на подставку

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