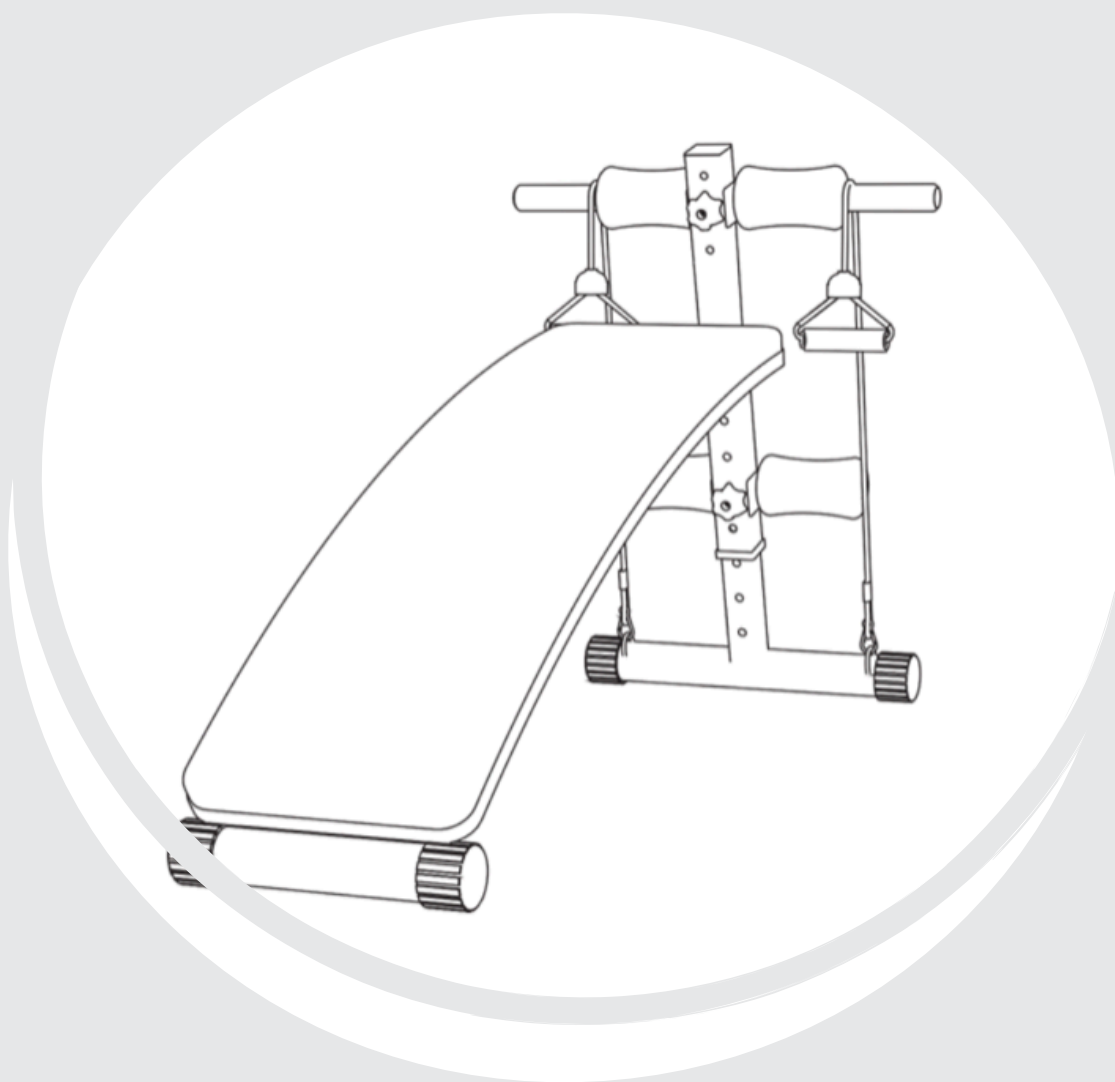




## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

### Скамья для пресса

### UNIX Fit SIT-UP 140



#### ПРИМЕЧАНИЕ



Изделие может незначительно отличаться от изображенного на фото из-за обновлений модели.

Внимательно прочтите инструкции перед использованием оборудования.

Сохраните настоящее руководство для справки в будущем.

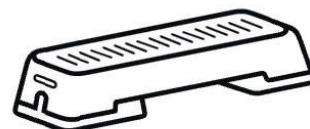


## РАДЫ ПРИВЕТСТВОВАТЬ ВАС, ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ПРОДУКЦИИ UNIX FIT!

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Правила безопасной эксплуатации	4
Схема изделия	6
Этапы сборки	7

# 1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПОЖАЛУЙСТА, ХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Важно ознакомиться с настоящим руководством перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех правилах и мерах предосторожности.
2. Перед началом выполнения курса упражнений необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выяснить, имеются ли у вас медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или помешать вам правильно использовать тренажер. Консультация врача необходима, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердцебиения, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Контролируйте состояние здоровья. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут причинить ему вред. Прекратите занятия спортом, если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение, сонливость или тошноту. Прежде чем продолжать программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом, в случае возникновения любого из перечисленных симптомов.
4. Не допускайте детей и животных к тренажеру. Он предназначен только для взрослых.
5. Используйте устройство только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием пола или ковровым покрытием. Вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства, что позволит обеспечить безопасность
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что все соединения надежно затянуты.
7. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при его регулярном осмотре.
8. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкцией. Если при сборке или проверке оборудования вы обнаружили какие-либо дефектные компоненты или услышали необычные звуки, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование тренажер до момента устранения неисправности.
9. Во время использования оборудования надевайте подходящую одежду. Старайтесь не надевать свободную одежду, которая может зацепиться за

приспособления тренажера.

10.Оборудование не подходит для использования в терапевтических целях.

11.Вы должны соблюдать осторожность при подъеме и перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильную технику подъема и при необходимости обратитесь за помощью.



## **ВНИМАНИЕ**

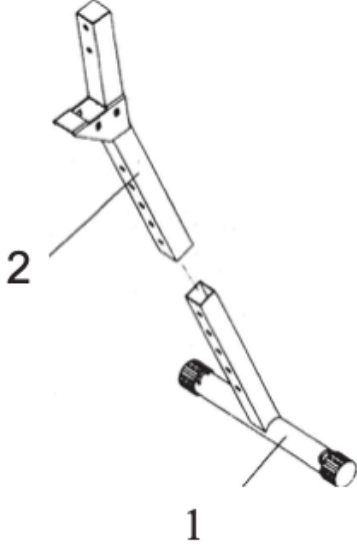
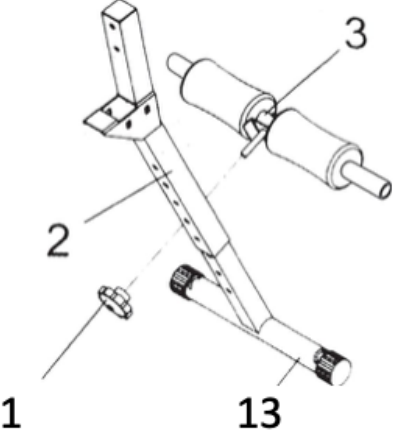
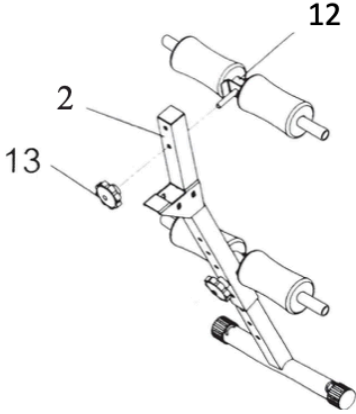
**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ  
УПРАЖНЕНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ.  
ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ С  
УЖЕ ИМЕЮЩИМИСЯ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

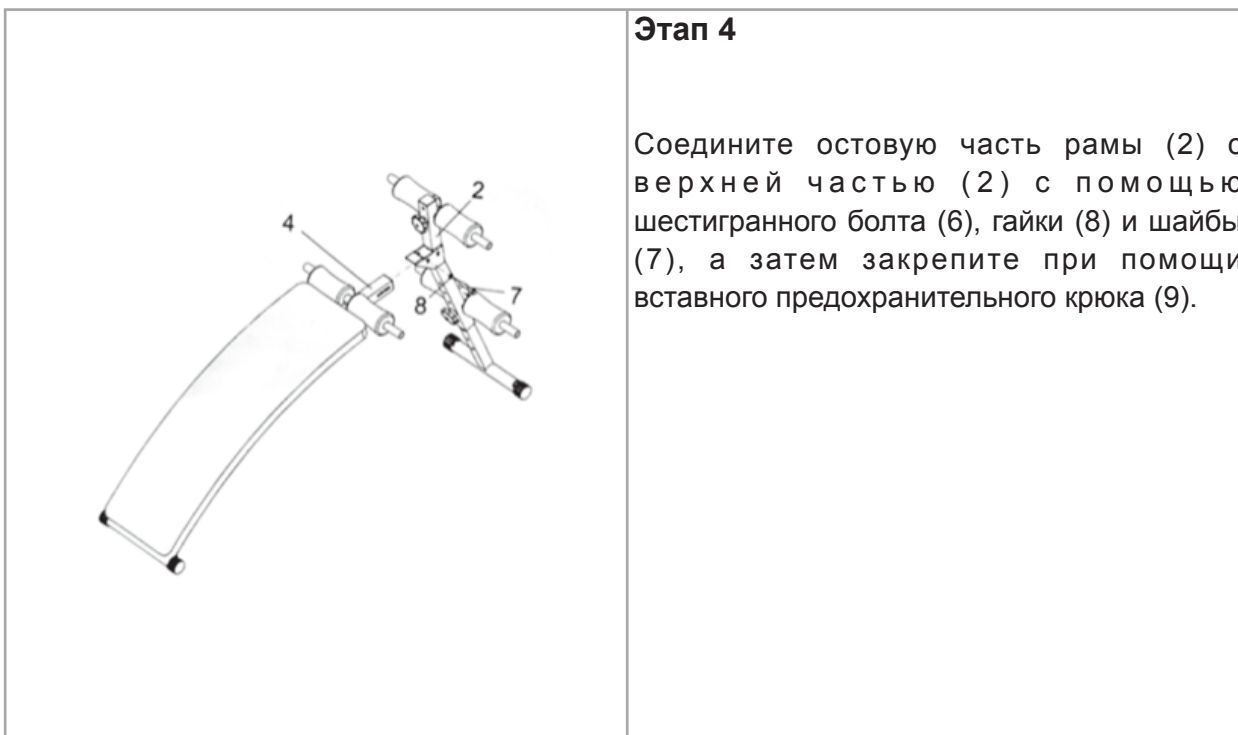
**ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ И МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ,  
ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО  
ИЗДЕЛИЯ.**

**СОХРАНЯЙТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.**



### 3. ЭТАПЫ СБОРКИ

 <p>The diagram shows a perspective view of two main components. Component 2 is a long, angled metal frame with a vertical support at the top. Component 1 is a shorter, angled metal post with a cylindrical end. A dashed line indicates the post (1) being inserted into the frame (2).</p>	<p><b>Этап 1</b></p> <p>Вставьте переднюю опорную стойку (1) в верхнюю раму (2).</p>
 <p>The diagram shows the assembly from Step 1. A third component, a cylindrical cushion holder (3), is being attached to the front support post (1). A pin and nut (12) are used to secure the holder to the post. The upper frame (2) is also visible.</p>	<p><b>Этап 2</b></p> <p>Присоедините переднюю опорную стойку (1) и подушку-держатель (3) при помощи одного штифта и гайки (12), правильную высоту задней подушки можно отрегулировать после полной сборки тренажера.</p>
 <p>The diagram shows the final assembly step. The cushion holder (3) is now attached to the upper frame (2) using a pin and nut (12). The front support post (1) is also visible, now fully integrated into the frame.</p>	<p><b>Этап 3</b></p> <p>Прикрепите держатель подушки (3) к верхней части рамы (2) при помощи штифта и гайки (12).</p>



## Установите приобретенный тренажер в соответствии с выбранной конфигурацией





ТРЕНИРУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С

