

PAŽNJA:

- 1 Zagrevanje – pre vežbanja je potrebno 5–10 minuta zagrevanja, kao što su marširanje u mestu, slobodno kretanje. Cilj je aktivirati svaki zglob i mišić kako ne bi došlo do povreda tokom vežbanja.
- 2 Ishrana – jedite hranu bogatu proteinima, povrće i voće. Vežbanje može da počne 40 minuta nakon obroka. Nije dozvoljeno jesti u roku od 30 minuta nakon završetka treninga. Dozvoljeno je piti malo vode tokom vežbanja.
- 3 Disanje – izdišite kada ulažete snagu, udišite kada se opuštate. Vežbanje treba uskladiti sa disanjem.
- 4 Učestalost – napravite pauzu od najmanje 48 sati ako ponovo trenirate iste mišiće.
- 5 Opterećenje – u skladu sa sopstvenim fizičkim mogućnostima izaberite odgovarajuće opterećenje, kako ne biste preopteretili telo i izazvali istegnuće mišića. Trening treba da prati princip postepenog napretka. Blag bol nakon prvog treninga je normalna pojava.

DNEVNO ODRŽAVANJE:

- 1 Radi bezbednosti opreme, potrebno je redovno održavanje i redovne provere habanja delova, kao što su sajle, remenice, spojevi itd.
- 2 Posebnu pažnju obratiti na delove koji se najviše troše.
- 3 Oštećene delove zameniti odmah ili obustaviti korišćenje dok ne budu popravljeni.
- 4 Oprema se može svakodnevno održavati prema tabeli u nastavku.

Veličina: 1615 * 745 * 1480 mm

Površina: 1,2 m²

Paket: 1400 * 600 * 600 mm (unutrašnja dimenzija)

1420 * 620 * 670 mm (spoljašnja dimenzija)

Neto težina: 90 kg

Bruto težina: 120 kg

BM032 STOJEĆI ABDUKTOR UPUTSTVO ZA UPOTREBU



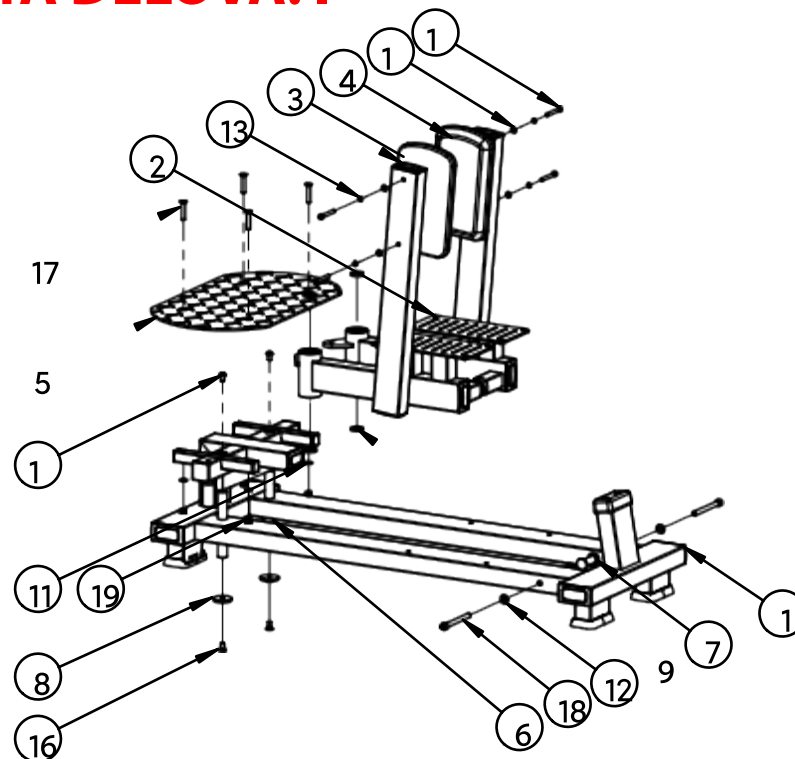
Molimo da ovu multifunkcionalnu spravu čuvate na hladnom mestu, ne izlažite power sled dugotrajnom suncu. Redovno brišite površinu kućišta, nemojte koristiti korozivne supstance za čišćenje power sled-a. Prilikom skladištenja ne stavljajte teške predmete na ovaj proizvod.



Tokom održavanja ove sprave za vežbanje dozvoljeno je koristiti isključivo delove naše kompanije. Radi izbegavanja nepotrebnih povreda i štete, molimo vas da ne trenirate na način koji nije u skladu sa predviđenom namenom ove opreme. Prilikom korišćenja strogo se pridržavajte sledećih pravila.

1. Molimo vas da pažljivo pročitate uputstvo i u potpunosti ga razumete pre korišćenja uređaja.
2. Oprema treba da bude postavljena i korišćena na čistom, ravnom i čvrstom tlu, dalje od oblasti sa vodom, i ne sme se koristiti na otvorenom. Ova oprema je pogodna za teretane i treba je koristiti uz nadzor profesionalnih fitnes trenera. Bezbedna zona je prostor najmanje 0,5 m udaljen od krajnjih granica pokreta koje ova oprema može da dostigne. Oko opreme ne postavljati oštre predmete niti druge objekte koji mogu povrediti korisnika.
3. Ovaj uređaj nije pogodan za decu. Molimo vas da decu držite dalje od uređaja tokom korišćenja. Tinejdžeri treba da koriste opremu isključivo pod nadzorom odraslih. Decu i kućne ljubimce držati dalje od opreme. Ne ostavljajte decu bez nadzora u prostoriji sa fitnes opremom.
4. Konsultujte se sa lekarom ili trenerom pre početka programa vežbanja. Pravilno zagrevanje je preduslov za bezbedno vežbanje. Ako tokom vežbanja dođe do ubrzanog rada srca, vrtoglavice, mučnine, bola u grudima ili drugih neprijatnosti, odmah prekinite trening i konsultujte lekara. Korisnik treba da vežba u skladu sa sopstvenim fizičkim i zdravstvenim stanjem. Osobe sa slabim zdravljem ili invaliditetom mogu koristiti opremu samo uz dozvolu lekara i uz prisustvo trenera. Osobe sa kardiovaskularnim bolestima, hipertenzijom, dijabetesom i drugim stanjima koja ne podnose intenzivne vežbe moraju imati lekarsku potvrdu iz bolnice nivoa opštine ili višeg. Ovaj uređaj nije namenjen za medicinsku upotrebu.
5. Pre svake upotrebe pažljivo proverite da li su svi delovi opreme olabavljeni ili pohabani. Ako se uoče oštećeni delovi, obavezno ih zamenite pre upotrebe, jer u suprotnom može doći do nezgoda.
6. Radi sprečavanja nezgoda, proverite sve pokretne delove opreme. Ne olabavljajte niti rastavljajte nijedan deo kako biste izbegli oštećenje. Ne dodirujte pokretne delove rukama ili nogama tokom rada, niti pokušavajte sami da popravljate zaglavljene delove. Prilikom pomeranja ili menjanja položaja opreme, rukujte pažljivo i obezbedite njenu stabilnost.
7. Tokom vežbanja nosite pamučnu sportsku odeću. Ne nosite haljine ili drugu garderobu koja se lako može zakačiti za uređaj. Odeća od veštačkih materijala može generisati statički elektricitet, što može oštetiti uređaj. Takođe, nosite laganu i udobnu sportsku obuću. Ne nosite papuče, cipele, štikle ili ne vežbajte bosi kako biste izbegli povrede.
8. Tokom vežbanja držite set tegova u vidnom polju kako biste mogli odmah da reagujete u slučaju da vam neko priđe i izbegnete povredu.
9. Kontrolišite intenzitet vežbanja, prilagodite disanje tokom vežbanja, ne zadržavajte dah.

LISTA DELOVA: I



Br.	KOD	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOL.
1	BM032-AC0100ASSY	Modul osnovnog rama		1
2	BM032-AD0100ASSY	Leva trenažna ruka		1
3	BM032-AD0200ASSY	Desna trenažna ruka		1
4	BM016-DD0100	Podloga za noge	300*170*40T	2
5	BM032-FF0200	Oslonac za noge od rebraste ploče	610*360*T5	1
6	BM032-CC0300	Osovina trenažne ruke	φ25*180mm	2
7	BM032-CC0500	Kuka za traku otpora	φ32*68	2
8	1800-0280	Zatvarač kraja držača osovine	φ50*8	2
9	6807-FF0200	Metalna čaura	φ32*φ26*5	4
10	GB958	Zaptivač	φ9*φ16*1.6	4
11	GB9510	Zaptivač	φ11*φ20*2	4
12	GB9512	Zaptivač	φ13*φ24*2.5	2
13	GB938	Prigušivač opruge	φ8	4
14	GB70M8*65	Šraf sa šestougaonim otvorom	M8*65	4
15	PNLM10*16	Šraf sa šestougaonim otvorom i ravnom glavom	M10*16	2
16	CNLM10*20	Šraf sa šestougaonim otvorom i uvučenom glavom	M10*20	2
17	CNLM10*50	Šraf sa šestougaonim otvorom i uvučenom glavom	M10*50	4
18	GB70M12*125	Šraf sa šestougaonim otvorom i okruglom glavom	M12*125	2

dah tokom vežbanja.

10. Može se koristiti samo u skladu sa odredbama ovog uputstva, ne smete koristiti slična uputstva drugih proizvođača kao osnovu, niti koristiti ovu opremu za funkcije koje ona ne može da postigne.

11. Ako imate bilo kakvih problema u vezi sa korišćenjem i održavanjem, obratite se našoj kompaniji.

19	NM10	Poklopac	M10	4

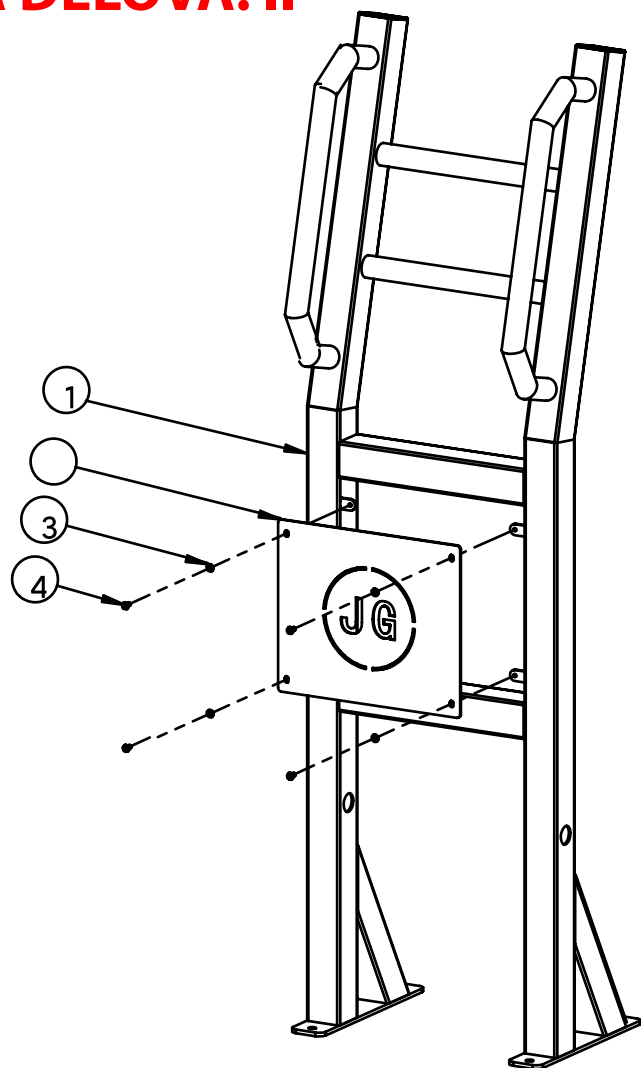
SHANDONG JINGGONG FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD.

2

5

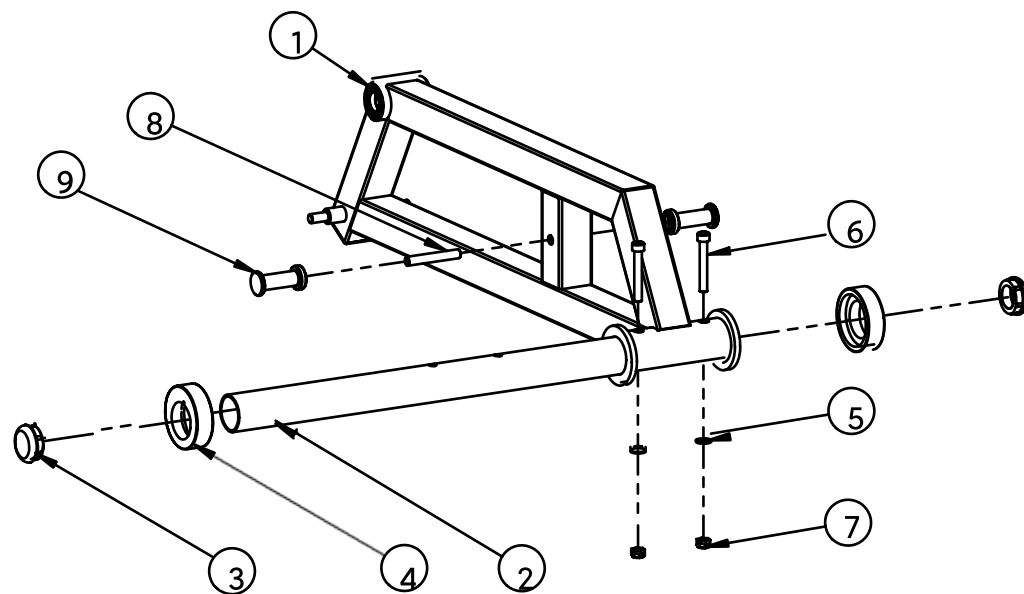
9

LISTA DELOVA: II



Br.	KOD	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOL.
1	BM032-AF0100ASSY	Modul rukohvata		1
2	BM032-FF0100	Poklopac	278*236*T2	1
3	GB955	Zaptivač	φ5.3*φ10*1	4
4	PNLM5*10	Šraf sa šestougaonim otvorom i ravnom glavom	M5*10	4

LISTA DELOVA: III

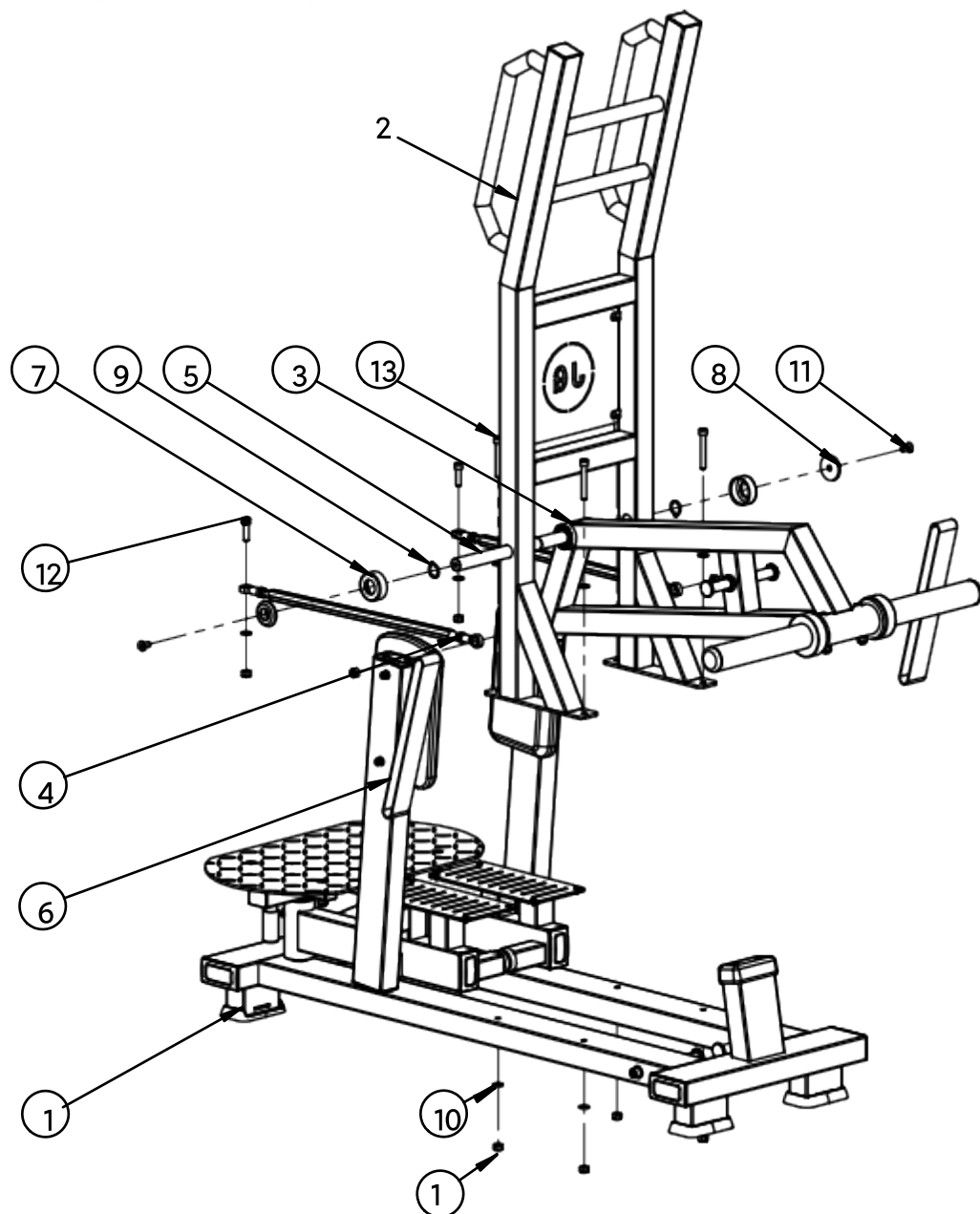


Br.	KOD	OPIS	SPECIFIKACIJE	KOL.
1	BM032-AH0100ASSY	Set tegova		1
2	BM032-FF0300	Bure za ploče sa težinama	φ50*T2.50*720 mm	1
3	6882B-BB0200	Unutrašnji zaustavljač 48	φ50*φ45*19L	2
4	6882B-BB0400	Jastuk za amortizaciju za set tegova	φ85*φ50*25	2
5	GB9510	Zaptivač	φ11*φ20*2	2
6	GB70M10*70	Šraf sa šestougaonim otvorom i cilindričnom glavom	M10*70	2
7	NM10	Poklopac	M10	2
8	BM032-CC0400	Navojna osovina	φ12*80mm	1

9	BM032-CC0500	Kuka za traku otpora	φ32*68	2
---	--------------	----------------------	--------	---

3

LISTA DELOVA: IV



LISTA DELOVA: IV

Br.	KOD	OPIS	SPECIFIKACIJA	KOL.
1	BM032-01	Trenažna ruka na glavnom ramu		1
2	BM032-02	Poklopac rukohvata		1
3	BM032-03	Cev za ploče sa težinama		1
4	BM032-CC0100ASSY	Povezna šipka		2
5	BM032-CC0200	Osovina za ploče sa težinama	φ25*382mm	1
6	BM029-BB0300	Traka otpora	49*2*600	2
7	BM016-BB0200	Zaštitna navlaka protiv prašine	φ56.5*20	2
8	1800-0280	Završni čep držača osovine	φ50*8	2
9	GB894.125	Sigurnosni prsten za osovinu	φ25	2
10	GB9510	Zaptivač	φ11*φ20*2	10
11	CNLM10*20	Šraf sa šestougaonim otvorom i uvučenom glavom	M10*20	2
12	GB70M10*35	Šraf sa šestougaonim otvorom i cilindričnom glavom	M10*35	2
13	GB70M10*70	Šraf sa šestougaonim otvorom i cilindričnom glavom	M10*70	4
14	NM10	Poklopac	M10	8

8

1