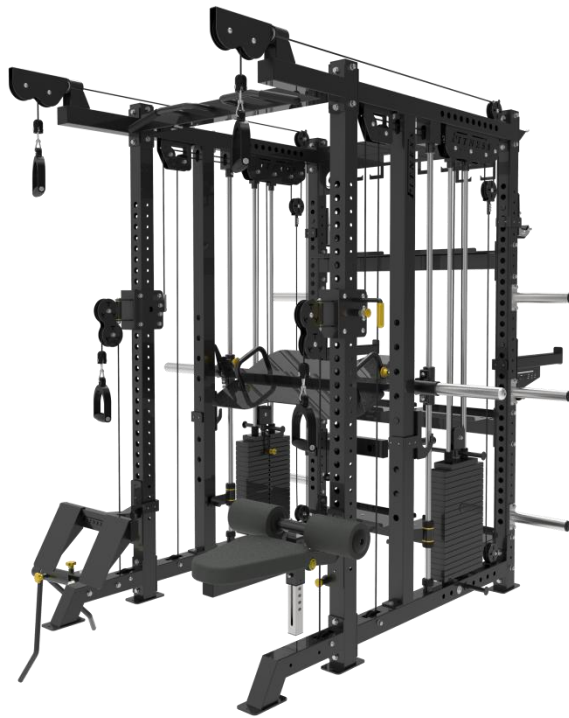


# USER MANUAL

MODEL: D22A



## PAŽNJA:

Zagrevanje – pre vežbanja je potrebno 5–10 minuta zagrevanja, kao što je marširanje u mestu, slobodno kretanje. Cilj je da se aktiviraju svi zglobovi i mišići kako ne bi došlo do povrede tokom vežbanja.

Ishrana – jedite hranu bogatu proteinima, povrćem i voćem. Vežbanje može početi 40 minuta nakon jela, ne treba jesti barem 30 minuta nakon vežbanja. Dozvoljeno je piti malo vode tokom vežbanja.

Disanje – izdišite kada ulažete snagu, udišite kada se opušate. Vežbanje treba uskladiti sa disanjem.

Učestalost – pravite pauzu od najmanje 48 sati ako trenirate iste grupe mišića.

Opterećenje težinom – u skladu sa sopstvenim fizičkim mogućnostima, odaberite odgovarajuće opterećenje kako ne biste preopteretili telo i izazvali istegnuće mišića. Trening treba da prati princip postepenog napretka. Normalno je da osetite blagu bol nakon prvog vežbanja.

## DNEVNO ODRŽAVANJE:

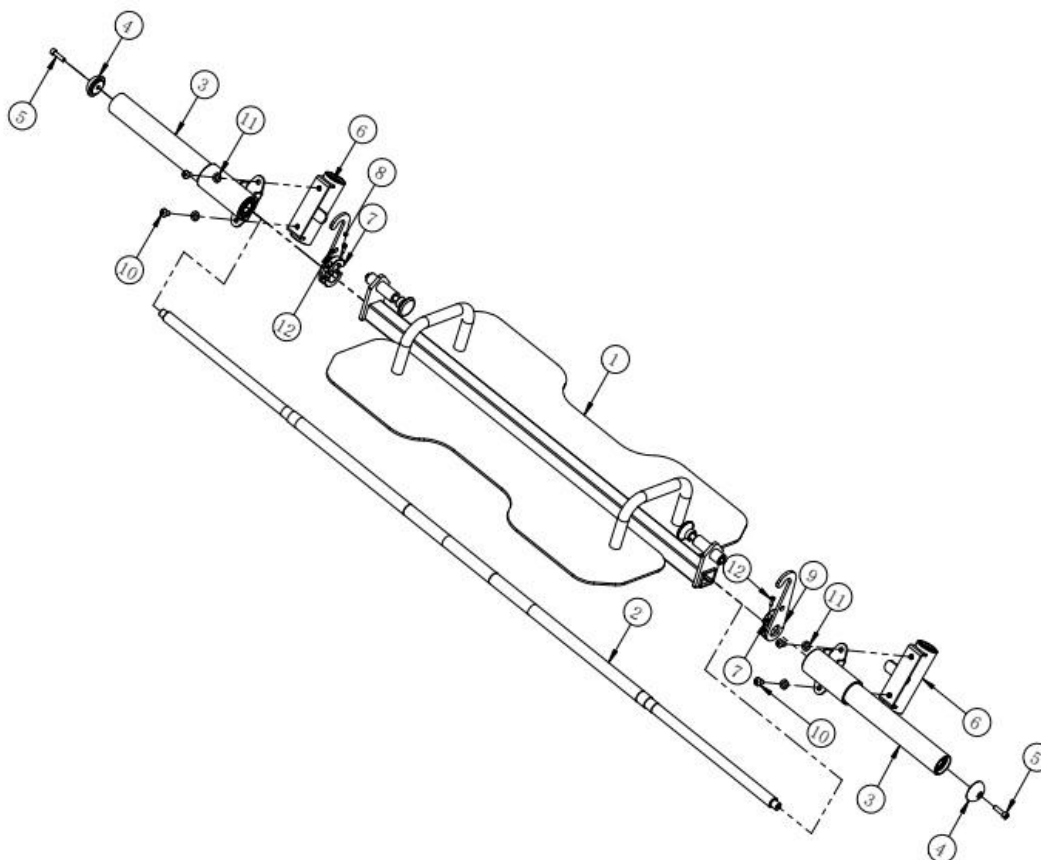
Da bi se obezbedila bezbednost opreme, potrebno je redovno održavanje i redovna inspekcija habanja delova, kao što su žice, koturići, zglobovi itd.

Posebnu pažnju obratiti na delove koji se brzo troše.

Odmah zameniti oštećene delove ili ih ne koristiti dok se ne poprave.

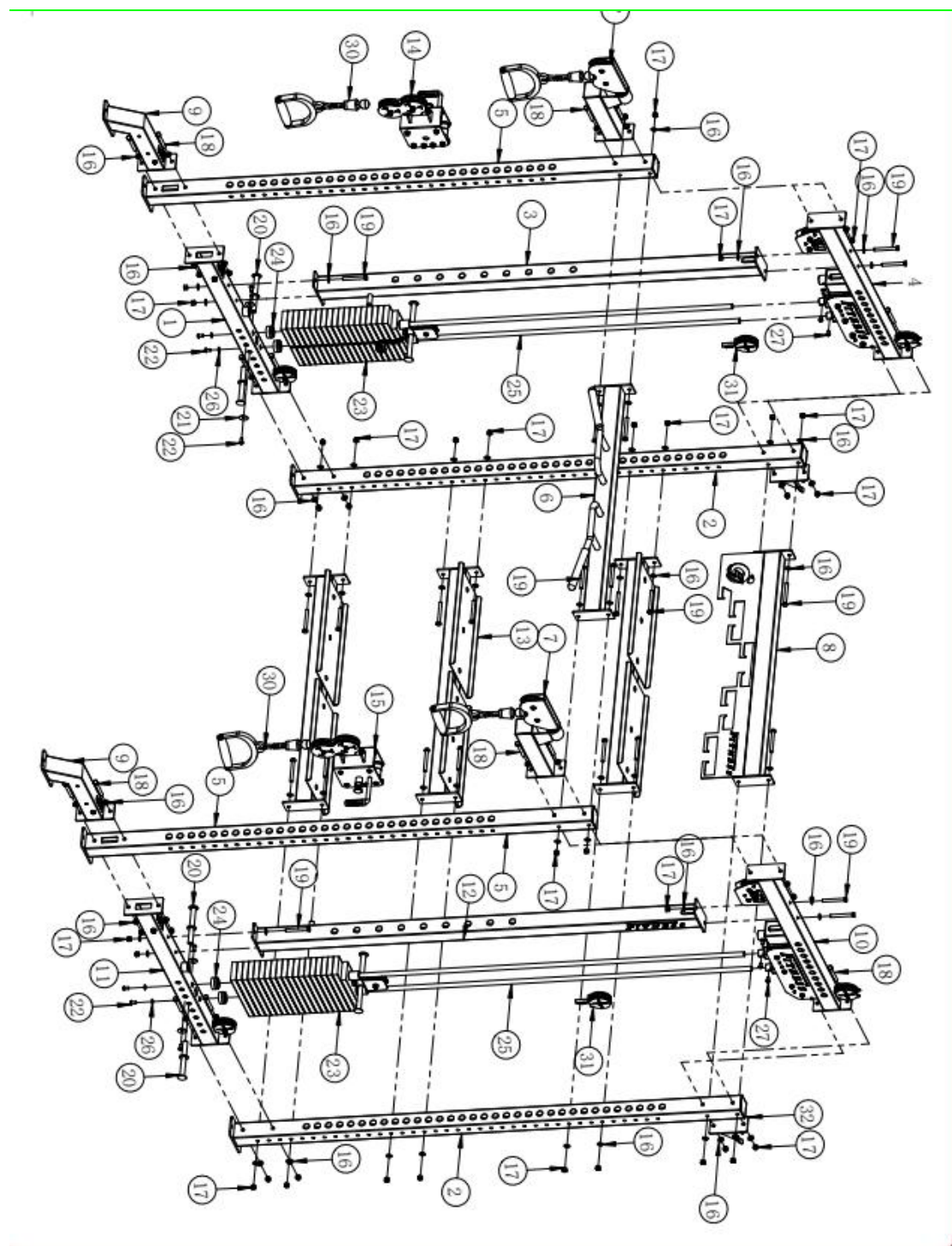
Oprema se može održavati svakodnevno prema donjoj tabeli.

# KORAK MONTAŽE 1



| Br. | Šifra dela      | Opis                               | Specifikacija      | Količina |
|-----|-----------------|------------------------------------|--------------------|----------|
| 1   | D22A-AH0500ASSY | Modul oslonca za stopala           | —                  | 1        |
| 2   | D22A-CC0600     | Šipka sa tegovima (štangla)        | φ28*1982           | 1        |
| 3   | D22A-AH0800ASSY | Modul držača ploča                 | —                  | 1        |
| 4   | ZH03-FF1200     | Poluga                             | φ50*21             | 1        |
| 5   | GB70M8*30*30.20 | Šraf sa šestougaonim uloškom       | M8*30 (sa oprugom) | 4        |
| 6   | D22A-AH0900ASSY | Klizni mehanizam modula sa šipkom  | —                  | 1        |
| 7   | 1617-2100       | Uređaj za zatezanje                | φ52*φ28.5*16       | 1        |
| 8   | D22A-AH0600     | Desna kuka                         | —                  | 1        |
| 9   | D22A-AH0700     | Leva kuka                          | —                  | 1        |
| 10  | PNLM10*18.2     | Šraf sa ravnom glavom i šestouglom | M10*18 (zlatni)    | 2        |
| 11  | GM5010.2        | Zaptivka                           | φ11*φ20*2          | 2        |
| 12  | GB70M5*16.4     | Šraf sa šestougaonim uloškom       | M5*16              | 4        |

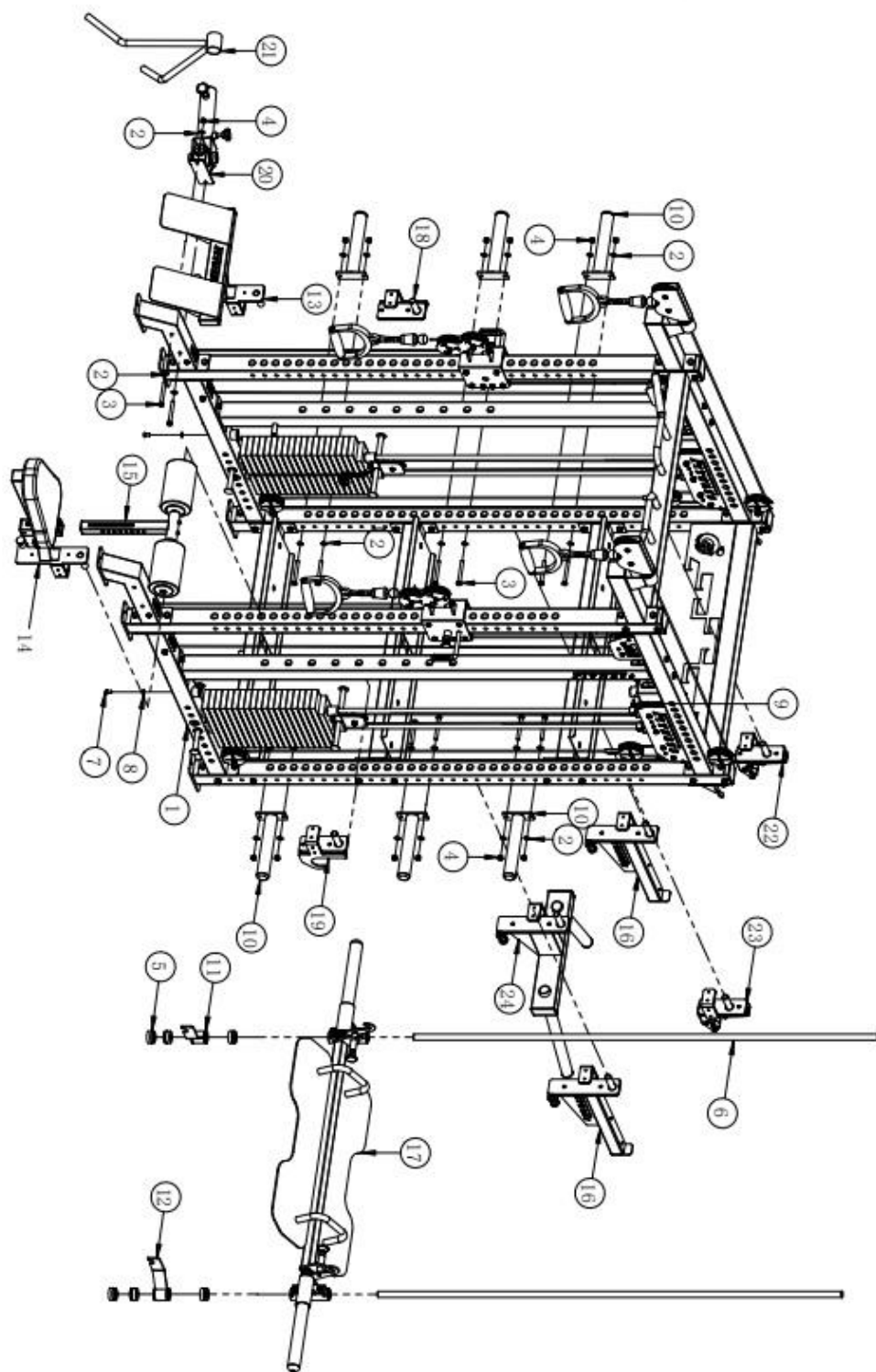
## KORAK MONTAŽE 2



# SPISAK MATERIJALA 2

| Br. | Šifra dela      | Opis                                    | Specifikacija | Kol. |
|-----|-----------------|-----------------------------------------|---------------|------|
| 1   | D22A-AE0100ASSY | Modul donje potpore desne strane        |               | 1    |
| 2   | D22A-AC0100     | Zadnji stub                             |               | 2    |
| 3   | D22A-AC0300     | Modul desnog grani nika                 |               | 1    |
| 4   | D22A-AE0300ASSY | Modul gornje potpore desne strane       |               | 1    |
| 5   | D22A-AC0200     | Prednji stub                            |               | 2    |
| 6   | D22A-AE0600     | Modul za zgib                           |               | 1    |
| 7   | D22A-AE0800ASSY | Gornja potpora                          |               | 1    |
| 8   | D22A-AE0500     | Povezna šipka                           |               | 1    |
| 9   | D22A-AE0900ASSY | Modul prednje donje potpore             |               | 2    |
| 10  | D22A-AE0400ASSY | Modul gornje leve potpore               |               | 1    |
| 11  | D22A-AE0200ASSY | Modul donje potpore leve strane         |               | 1    |
| 12  | D22A-AC0400     | Modul levog grani nika                  |               | 1    |
| 13  | D22A-AE0700ASSY | Povezni modul ležišta                   |               | 1    |
| 14  | D22A-AH1600ASSY | Modul desnog to ka                      |               | 1    |
| 15  | D22A-AH1700ASSY | Modul desnog to ki a                    |               | 1    |
| 16  | GB9512m2        | Zaptivka                                | φ13*φ24*2.5   | 8    |
| 17  | NM12m2          | Kapica                                  | M12           | 44   |
| 18  | GB5780M12*105m2 | Šraf sa šesterok. glavom                | M12*105       | 2    |
| 19  | GB5780M12*100m2 | Šraf sa šesterok. glavom                | M12*100       | 4    |
| 20  | D22A-AH1900     | Modul za navijanje eli nog užeta        |               | 1    |
| 21  | DQ10m2D         | Zaptivka                                | φ11*φ38*2     | 4    |
| 22  | PNLM10*20m2     | Šraf sa uvu enom glavom (imbus)         | M10*20        | 8    |
| 23  |                 | Modul za tegove                         |               | 1    |
| 24  | ZH03-BB0800     | Unutrašnji naslon (cirkularni jastu i ) | φ50*φ25*25    | 2    |
| 25  | D22A-CC0400     | Opti ka osovina                         |               | 2    |
| 26  | GB9510m2        | Zaptivka                                | φ11*φ20*2     | 6    |
| 27  | PNLM10*16m2     | Šraf sa uvu enom glavom (imbus)         | M10*16        | 8    |
| 28  |                 | Modul upravlja a                        |               | 1    |
| 29  | D22A-AH0300ASSY | Modul ležišta to ka                     |               | 2    |
| 30  | D22A-AH0200     | Kuka                                    |               | 2    |

## KORAK MONTAŽE 3



### SPISAK MATERIJALA 3

| Br. | Šifra dela      | Opis                          | Specifikacija | Kol. |
|-----|-----------------|-------------------------------|---------------|------|
| 1   | D22A-01ASSY     | Glavni modul                  |               | 1    |
| 2   | GB9512m2        | Zaptivka                      | φ13*φ24*2.5   | 25   |
| 3   | GB5780M12*100m2 | Šraf sa šesterok. glavom      | M12*100       | 14   |
| 4   | NM12m2          | Kapica                        | M12           | 6    |
| 5   | ZH03-BB0800     | Unutrašnji kružni jastu i     | φ50*φ25*25    | 2    |
| 6   | D22A-CC0200     | Opti ka osovina               | φ25*197.5     | 2    |
| 7   | PNLM10*20m2     | Imbus šraf sa uvu enom glavom | M10*20        | 2    |
| 8   | GB9510m2        | Zaptivka                      | φ11*φ20*2     | 4    |
| 9   | PNLM10*16m2     | Imbus šraf sa uvu enom glavom | M10*16        | 6    |
| 10  | 7230-1400ASSY   | Drža teg plo a                |               | 1    |
| 11  | ZH70-17ASSY     | Modul sigurnosne kuke – levo  |               | 1    |
| 12  | ZH70-18ASSY     | Modul sigurnosne kuke – desno |               | 1    |
| 13  | D22A-AH1200ASSY | Modul stopala                 |               | 1    |
| 14  | D22A-AG0100ASSY | Modul sedišta                 |               | 1    |
| 15  | D22A-AH1800ASSY | Modul penaste noge            |               | 1    |
| 16  | D22A-AF0100ASSY | Modul potpore                 |               | 1    |
| 17  | D22A-AH1500ASSY | Modul stopala                 |               | 1    |
| 18  | D22A-AH1000ASSY | Modul leve sigurnosne kuke    |               | 1    |
| 19  | D22A-AH1100ASSY | Modul desne sigurnosne kuke   |               | 1    |
| 20  | D22A-AH1300ASSY | Drža teg plo a                |               | 1    |
| 21  | 7260            | Upravlja                      |               | 1    |
| 22  | D21-AH0400ASSY  | Kuka                          |               | 1    |
| 23  | D21-AH0500ASSY  | Kuka                          |               | 1    |
| 24  | D22A-AF0200ASSY | Horizontalna šipka            |               | 1    |

# UPOZORENJE!

Samo delovi naše kompanije dozvoljeni su za upotrebu prilikom održavanja ove fitnes opreme. Radi izbegavanja nepotrebnih povreda i šteta, nemojte vežbati van namene i opsega primene ove sprave. Prilikom korišćenja, strogo se pridržavajte sledećih pravila:

Pažljivo pročitajte uputstvo i potpuno ga razumite pre korišćenja uređaja.

Oprema mora biti postavljena i korišćena na čistoj, ravnoj i stabilnoj podlozi. Ne sme biti u blizini vode, niti se koristi na otvorenom. Namenjena je za teretane i koristi se pod nadzorom profesionalnih trenera. Sigurna zona je najmanje 0.5 m udaljena od maksimalnog dometa pokreta sprave. Oko uređaja ne postavljajte oštre ili druge predmete koji mogu povrediti korisnika.

Ova sprava nije pogodna za decu. Držite decu podalje od sprave tokom upotrebe. Tinejdžeri takođe treba da je koriste isključivo pod nadzorom odraslih. Deca i kućni ljubimci moraju biti udaljeni od opreme. Ne ostavljajte decu bez nadzora u prostoriji gde se nalazi fitnes oprema.

Konsultujte se sa lekarom ili trenerom pre početka programa vežbanja. Pravilno zagrevanje je preduslov za bezbedno vežbanje. Ako tokom vežbanja dođe do ubrzanog pulsa, vrtoglavice, mučnine, bola u grudima ili drugih neprijatnosti – odmah prekinite i obratite se lekaru. Korisnik je odgovoran za svoje zdravstveno stanje. Osobe sa hroničnim bolestima (srčani problemi, visok pritisak, dijabetes itd.) moraju imati potvrdu lekara (najmanje nivoa opštinske bolnice) za korišćenje ove opreme. Ova sprava nije medicinska oprema.

Pre svake upotrebe pažljivo proverite da li je neki deo labav ili oštećen. Ako primetite problematične delove, zamenite ih pre korišćenja, u suprotnom može doći do nezgoda.

Radi sprečavanja nezgoda, proverite sve pokretne delove sprave. Ne otpuštajte ili rasklapajte nijedan deo jer može doći do oštećenja. Ne dodirujte pokretne delove rukama ili nogama tokom vežbanja i ne pokušavajte sami da popravljate zamršene delove. Prilikom prenosa ili pomeranja sprave, budite pažljivi i vodite računa da ostane stabilna.

7. Tokom vežbanja treba nositi sportsku opremu od čistog pamuka. Ne nosite haljine, ogrtače ili drugu odeću koja se lako može zakačiti za spravu. Odeća od sintetičkih vlakana može izazvati statički elektricitet i potencijalno oštetiti uređaj. Preporučuje se lagana i udobna sportska obuća. Ne nosite papuče, kožne cipele, cipele sa štiklom ili bosi stopala kako biste izbegli rizike po bezbednost.

8. Tokom vežbanja uvek držite protivtege u svom vidnom polju, kako biste mogli odmah da reagujete i zaustavite vežbu ako se neko približi i tako izbegnete povrede.

9. Kontrolišite sopstveni intenzitet vežbanja. Prilagodite disanje tokom vežbanja i nemojte zadržavati dah dok vežbate.

10. Oprema se sme koristiti isključivo u skladu sa ovim uputstvom. Ne koristite slična uputstva drugih proizvođača kao osnovu. Ne koristite ovu opremu za funkcije koje nisu predviđene i koje ona ne podržava.

11. Ako imate bilo kakav problem pri korišćenju ili održavanju, obratite se našoj kompaniji.