

PAŽNJA:

1 Zagrevanje – pre vežbanja je potrebno 5–10 minuta zagrevanja, kao što su marširanje u mestu ili slobodno kretanje. Cilj je da se aktiviraju svi zglobovi i mišići kako bi se izbegle povrede tokom treninga. **2** Ishrana – jedite namirnice bogate proteinima, povrće i voće. Vežbanje može da počne 40 minuta nakon obroka. Nije dozvoljeno jesti 30 minuta nakon završetka treninga, a tokom vežbanja je dozvoljeno popiti malo vode. **3** Disanje – izdišite kada ulažete snagu, udišite kada se opuštate. Vežbanje treba uskladiti sa pravilnim disanjem. **4** Učestalost – napravite pauzu od najmanje 48 sati pre ponovnog treniranja iste grupe mišića. **5** Opterećenje – u skladu sa sopstvenim fizičkim mogućnostima izaberite odgovarajuću težinu kako biste izbegli preopterećenje i eventualno istezanje mišića. Trening treba da prati princip postepenog napredovanja. Blagi bol nakon prvog vežbanja je normalna pojava.

DNEVNO ODRŽAVANJE:

1 Da bi se obezbedila bezbednost opreme, potrebno je redovno održavanje i redovna kontrola istrošenosti delova, kao što su sajla, remenica, zglobovi i slično. **2** Obratite posebnu pažnju na delove koji se najviše troše. **3** Odmah zamenite oštećene delove ili prestanite da koristite opremu dok ne budu popravljeni. **4** Oprema se može svakodnevno održavati u skladu sa tabelom ispod.

Size : 1 465 x 850 x 2000 mm

Floor area : 1.3 m²

Package : 2008 x 925 x 550mm

Max load: 100 kg

N.W.: 260 kg

G.W.: 301 kg

UPUTSTVO ZA MONTAŽU

LATERAL FLAT RAISE



Molimo vas da ovaj multifunkcionalni trenažer čuvate na hladnom mestu i da ga ne izlažete suncu duži vremenski period. Redovno brišite površinu kućišta, ali ne koristite korozivne supstance za čišćenje. Ne odlažite teške predmete na ovaj proizvod tokom skladištenja.



Tokom održavanja ove fitnes opreme dozvoljeno je koristiti isključivo delove naše kompanije. Kako biste izbegli nepotrebne povrede i štetu, nemojte vežbati na način koji izlazi iz okvira namene ove opreme. Prilikom korišćenja, molimo vas da striktno sledite sledeća pravila.

1 Pre upotrebe uređaja, pažljivo pročitajte uputstvo i u potpunosti ga razumite.

2 Oprema treba da bude postavljena i korišćena na čistoj, ravnoj i čvrstoj površini, daleko od izvora vode, i ne treba je koristiti napolju. Ova oprema je namenjena teretanama i treba je koristiti pod nadzorom profesionalnih trenera. Bezbedna zona je prostor najmanje 0,5 m izvan maksimalnog opsega pokreta ove opreme. Oko uređaja ne postavljajte oštre predmete ili druge objekte koji mogu povrediti korisnike.

3 Ovaj uređaj nije pogodan za decu. Držite decu podalje tokom korišćenja. Tinejdžeri treba da koriste opremu 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.

4 Pre početka programa vežbanja konsultujte lekara ili trenera. Pravilno zagrevanje je osnov bezbednog vežbanja. Ako tokom vežbanja osetite lupanje srca, vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo kakvu nelagodnost, odmah prekinite vežbanje i obratite se lekaru. Korisnik treba da proceni svoje zdravstveno stanje pre korišćenja opreme; osobe koje su slabe ili imaju invaliditet smeju da koriste opremu samo uz dozvolu lekara i uz prisustvo trenera. Osobe sa kardiovaskularnim bolestima, visokim pritiskom, dijabetesom i drugim stanjima koja nisu pogodna za intenzivnu fizičku aktivnost moraju imati potvrdu bolnice nivoa okruža ili višeg da smeju koristiti uređaj. Ovaj uređaj nije medicinska sprava i ne koristi se u medicinske svrhe.

5 Pre svake upotrebe pažljivo proverite da li je neki deo opreme olabavljen ili istrošen. Ako primetite problematične delove, morate ih zameniti pre korišćenja, u suprotnom može doći do nezgode.

6 Radi sprečavanja nezgoda, proverite sve pokretne delove uređaja. Ne otpuštajte i ne rastavljajte nijedan deo opreme kako biste izbegli oštećenja. Tokom rada nemojte rukama ili nogama dodirivati pokretne delove, niti sami popravljati zapetljane delove. Prilikom pomeranja, prenosa ili promene položaja opreme, rukujte njom pažljivo i uvek osigurajte stabilnost.

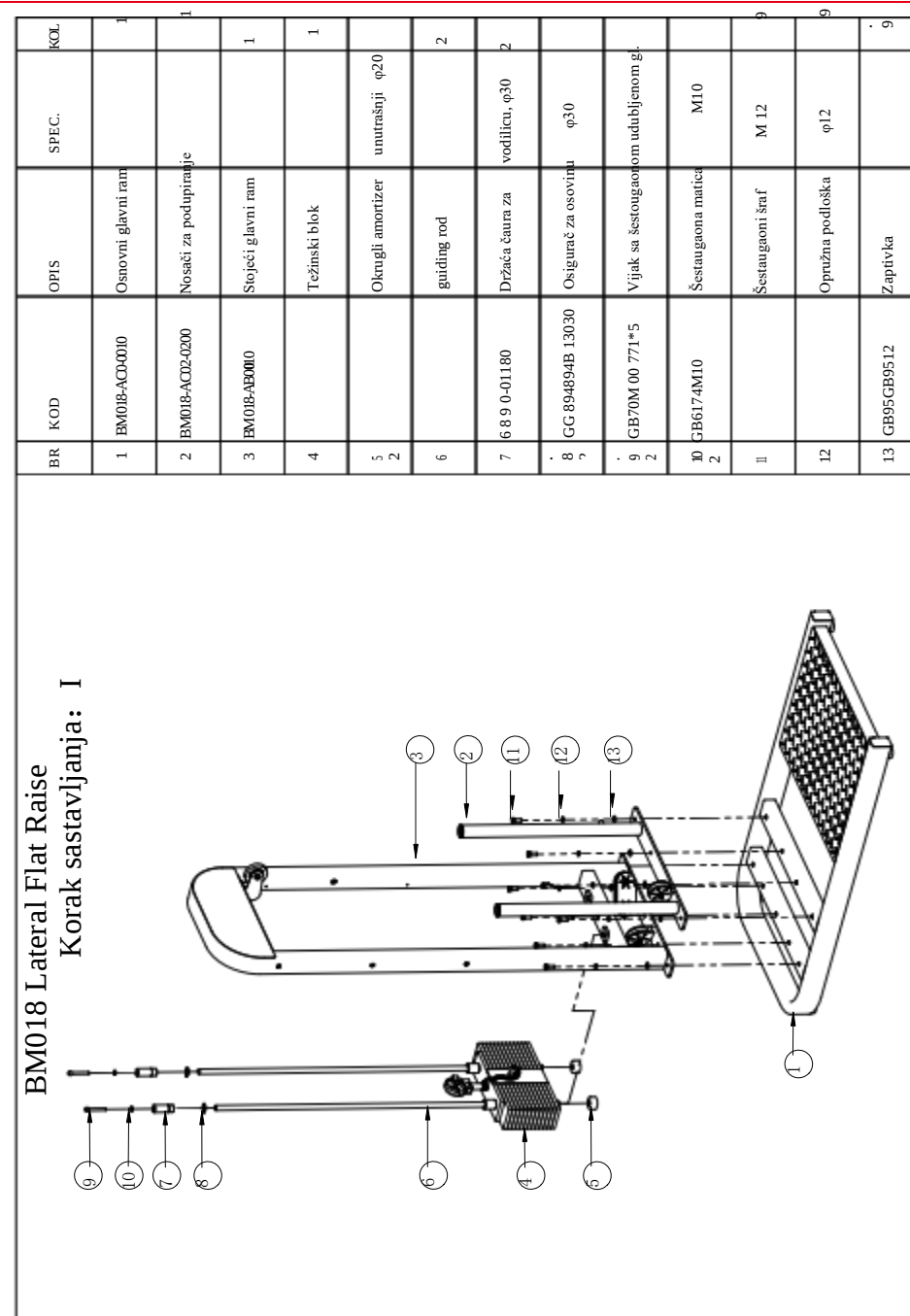
7 Tokom vežbanja nosite pamučnu sportsku odeću. Ne nosite mantile niti odeću koja se lako može zakačiti za mašinu. Odeća od veštačkih materijala može stvoriti statički elektricitet i oštetiti uređaj. Obuća treba da bude lagana i udobna sportska obuća; ne nosite papuče, cipele, štikle niti vežbajte bosi zbog bezbednosti.

8 Tokom vežbanja uvek držite set tegova u vidnom polju kako biste u slučaju prilaska drugih osoba odmah mogli da prekinete pokret i izbegnete povrede.

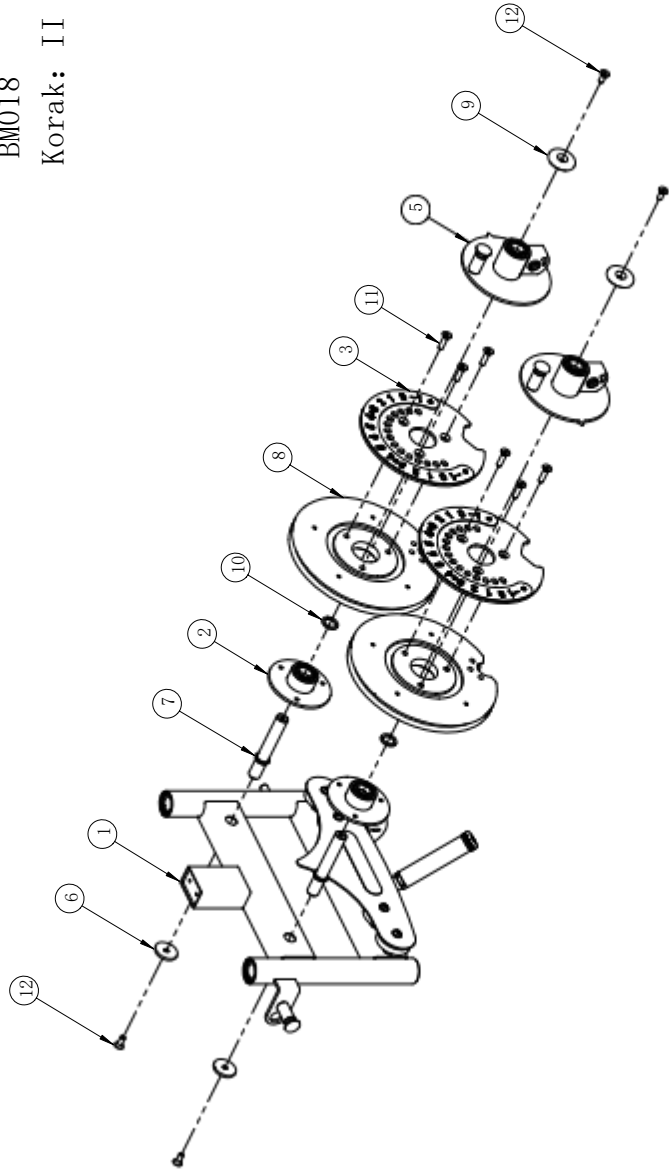
9 Kontrolišite intenzitet vežbanja i prilagodite disanje; ne zadržavajte dah tokom izvođenja vežbi.

10 Uređaj se sme koristiti isključivo u skladu sa ovim uputstvom. Ne smete koristiti uputstva drugih proizvođača niti pokušavati da ovom opremom radite funkcije koje nisu predviđene.

11 Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi korišćenja ili održavanja, obratite se našoj kompaniji.

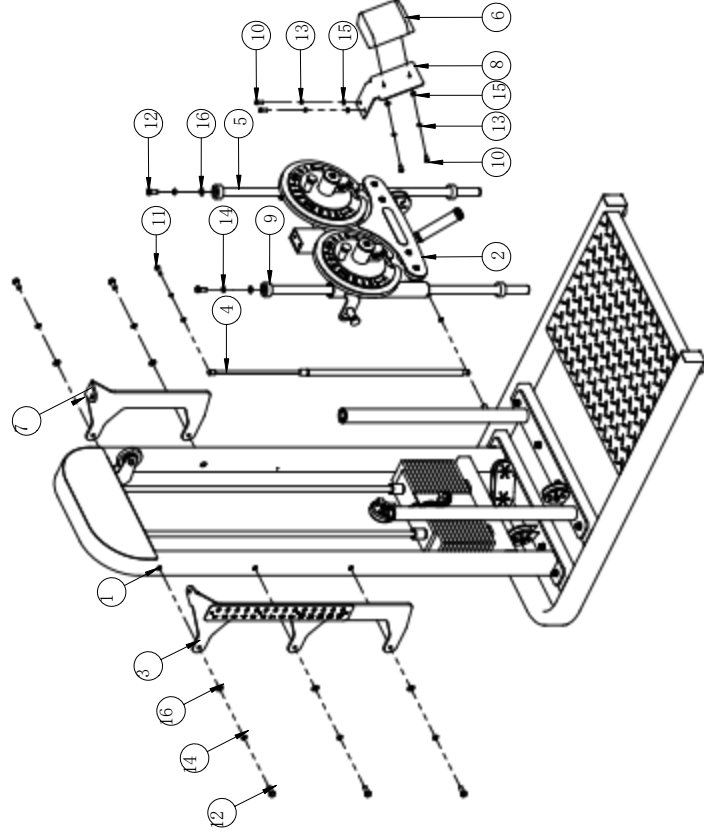


BM018
Korak: II



Br.	Kod	Opis	Specifikacija	Kol.	Br.	Kod	Opis	Specifikacija	Kol.
1	BM018-AD0100	Ram za klizni modul		1	7	BM018-CC0300	Stacionarna osovina	φ32*171L	2
2	BM018-AD0200	Zavarivanje ležišta ležaja		2	8	BM018-CC0600	Pogonski točak za čel. sajl	φ330* φ61*25T	2
3	BM018-FF0900	Okruglo postolje za podeša.		2	9	6819-0605	Završna kapica	φ60* φ10.5*10	2
4	BM018-AD0300	Fiksno postolje levo		1	10	BM016-FF0800	Zaustavna pregrada	φ35* φ25.2*3	2
5	BM018-AD0400	Fiksno postolje desno		1	11	CNMI0*40	Vi jak sa upuštenom šes.g.l.	M10*40 (8.8 G)	6
6	1800-0280	Završna kapica ploče osov.	φ50*8	2	12	CNMI0*25	Vi jak saupuštenom	M10*25 (full)	4

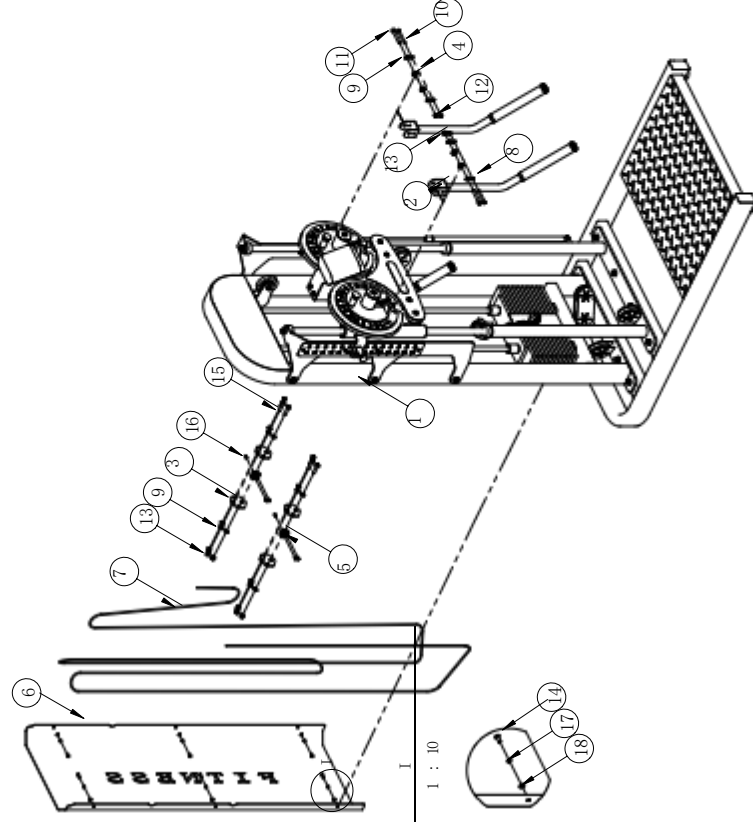
BM018
Korak: III



Br.	Kod	Opis	Specifik	Kol.	Br.	Kod.	Opis	Specifikacija	QTY
1	Korak	Korak: I		1	9	1617-BB0100	Amortizacioni jastučić 30	φ50* φ30*20.5	4
2		Korak: II		1	10	PNLM8*25	Vi jak sa šesteugonim	M8*25	4
3	BM018-FF0200	Potporna ploča		1	11	GB5781M8*30	Sestaugoni vijak	M8*30 (full)	2
4	1320-600-350N	Pneumatski		1	12	GB5781M12*30	Sestaugoni vijak	M12*30 (full)	7
5	BM018-CC0100	Osov	φ30*M12*1100	2	13	GB938	Opružna podloška	φ8	6
6	BM018-DD0100	inap	180*125*60T	1	14	GB9312	Opružna podloška	φ12	7
7	BM018-FF0300	Potporna ploča desna	62*4*25*8T	1	15	GB958	Zaptivka	φ9* φ16*1.6	6
8	BM018-FF0500	Fiksna ploča za jastučić	290*115*4T	1	16	GB9512	Zaptivka	φ13* φ24*2.5	7

BM018

Korak: IV



Br.	Kod	Opis	Specifikacija	Kol.
1	Korak3	Korak: III		1
2	BM018-AD0500	Trenažni modul ruke		2
3	1835-0162	Povezna traka za seajlu	73*70*3T	4
4	BM018-CC0500	Bakrena čaura	φ25*10 2*8	4
5	BM018-CC0700	Rotirajuća osovina	φ34*34	2
6	BM018-PF0100	zadnji pokrivač	1460*581*1 2T	1
7	GZ5-05-10470	žlični kabl	φ5*10550	1
8	GB958	zaptivka	φ9* φ 16*1 6	4
9	GB9510	zaptivka	φ 11* φ20*2	16
10	GB70M8*70	Vijak sa šesteug. gl M8*70 (full)		2
11	GB70M10*70	Vijak sa šesteug. gl M10*70 (full)		2
12	M8	Poklopac	M8	2
13	M10	Poklopac	M10	8
14	PNLM6*15	Vijak sa šesteug. gl M6*15		6
15	PNLM10*45	Vijak sa šesteug. gl M10*45		6
16	GB77M8*12	Zatezni vijak sarav. vrh M8*12		6
17	GB936	Opružna podloška	φ6	6
18	GB956	zaptivka	φ6 6* φ 12*1. 6	6

