

Zagrevanje – Pre treninga obavezno 5–10 minuta zagrevanja (npr. trčanje, lagano istezanje) kako bi se aktivirali mišići i izbegle povrede.

Ishrana – Preporučuje se unos proteina, povrća i voća. Trening započeti tek 40 minuta nakon obroka.

Disanje – Izdah prilikom napora, udah prilikom opuštanja.

Učestalost – Trenirati umereno, napraviti pauzu od najmanje 48 sati između treninga iste mišićne grupe.

Opterećenje – Koristiti odgovarajuću težinu prema sopstvenim mogućnostima kako bi se izbegle povrede. Blagi bol u mišićima nakon treninga je normalna pojava.

#### REDOVNO ODRŽAVANJE

Radi bezbedne upotrebe, opremu je potrebno redovno održavati.

Redovno proveravati kablove, šrafove i spojeve.

Ne koristiti oštećene delove – u slučaju kvara odmah prekinuti upotrebu.

Održavanje vršiti u skladu sa uputstvima proizvođača.

Dimenzije proizvoda: 1300 × 1060 × 1660 mm

Površina: 1.4 m<sup>2</sup>

Neto težina: 260 kg (uključuje 80 kg tegova)

Bruto težina: 285 kg

Težina pakovanja: 150 kg

## 1618 SPRAVA MULTI HIP





# UPOZORENJA

Pre prve upotrebe obavezno pažljivo pročitati i u potpunosti razumeti uputstvo.

Spravu postaviti na ravnu, stabilnu i čistu podlogu.

Ne koristiti u blizini vode ili u vlažnim prostorijama.

Oko sprave obezbediti najmanje 0.5 m slobodnog prostora radi bezbednosti.

Ne koristiti spravu ako nije ispravna.

Tokom korišćenja držati decu dalje od sprave.

Maloletnici mogu koristiti spravu samo uz nadzor odraslih.

Pre početka treninga proveriti da li su svi delovi ispravni i pravilno montirani.

Ako osetite vrtoglavicu, mučninu ili bol u grudima – odmah prekinuti trening i konsultovati lekara.

Redovno proveravati sve spojeve i šrafove.

Ukoliko postoji bilo kakvo oštećenje – ne koristiti spravu dok se ne popravi.

Ne menjati konstrukciju sprave.

Ne uklanjati zaštitne delove.

Prilikom pomeranja ili skladištenja voditi računa o stabilnosti.

Nositi odgovarajuću sportsku opremu.

Izbegavati široku odeću koja može da se zakači za spravu.

Ova sprava je namenjena isključivo za trening.

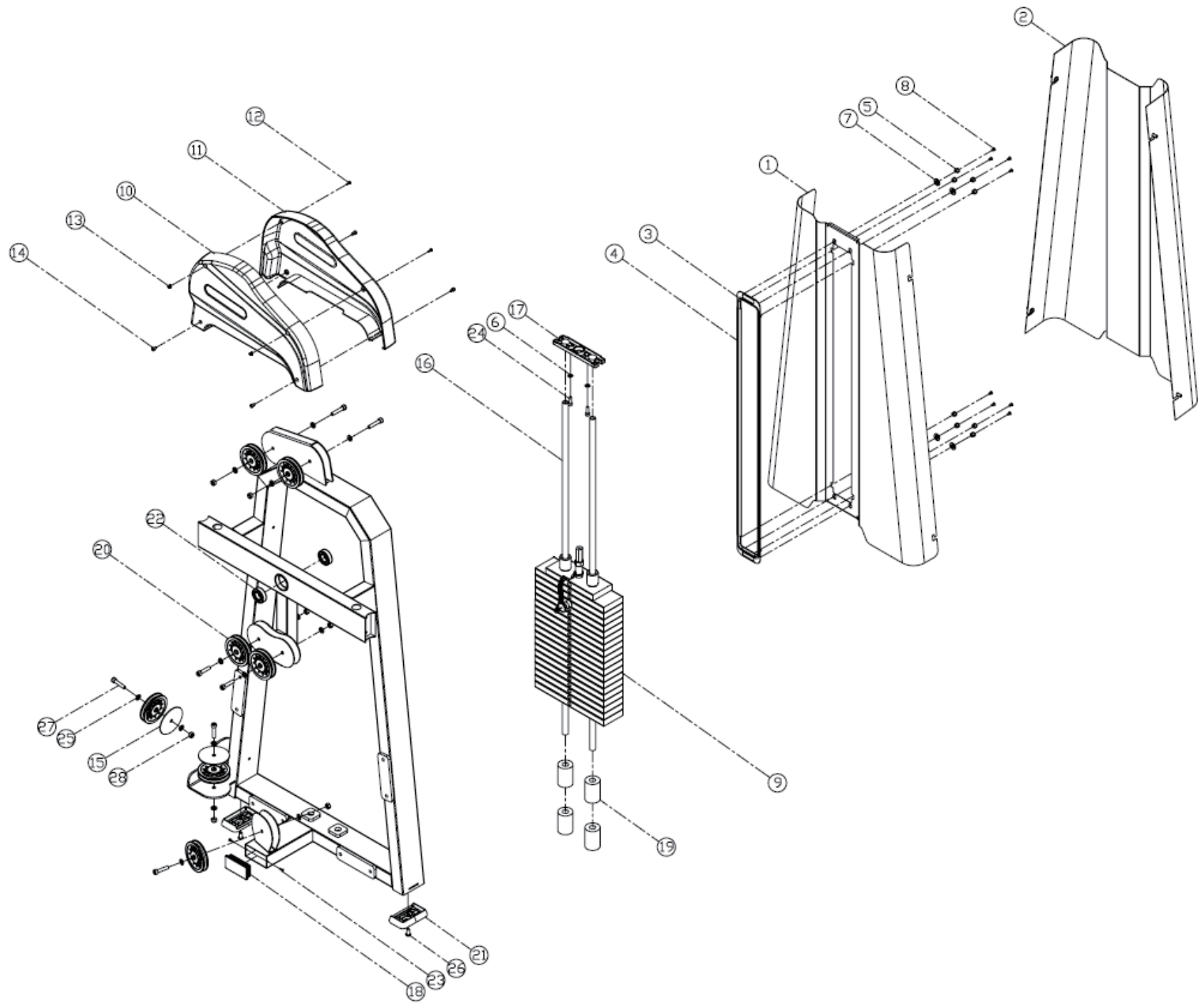
Ne koristiti u druge svrhe.

Kontrolisati disanje tokom vežbanja – ne zadržavati dah.

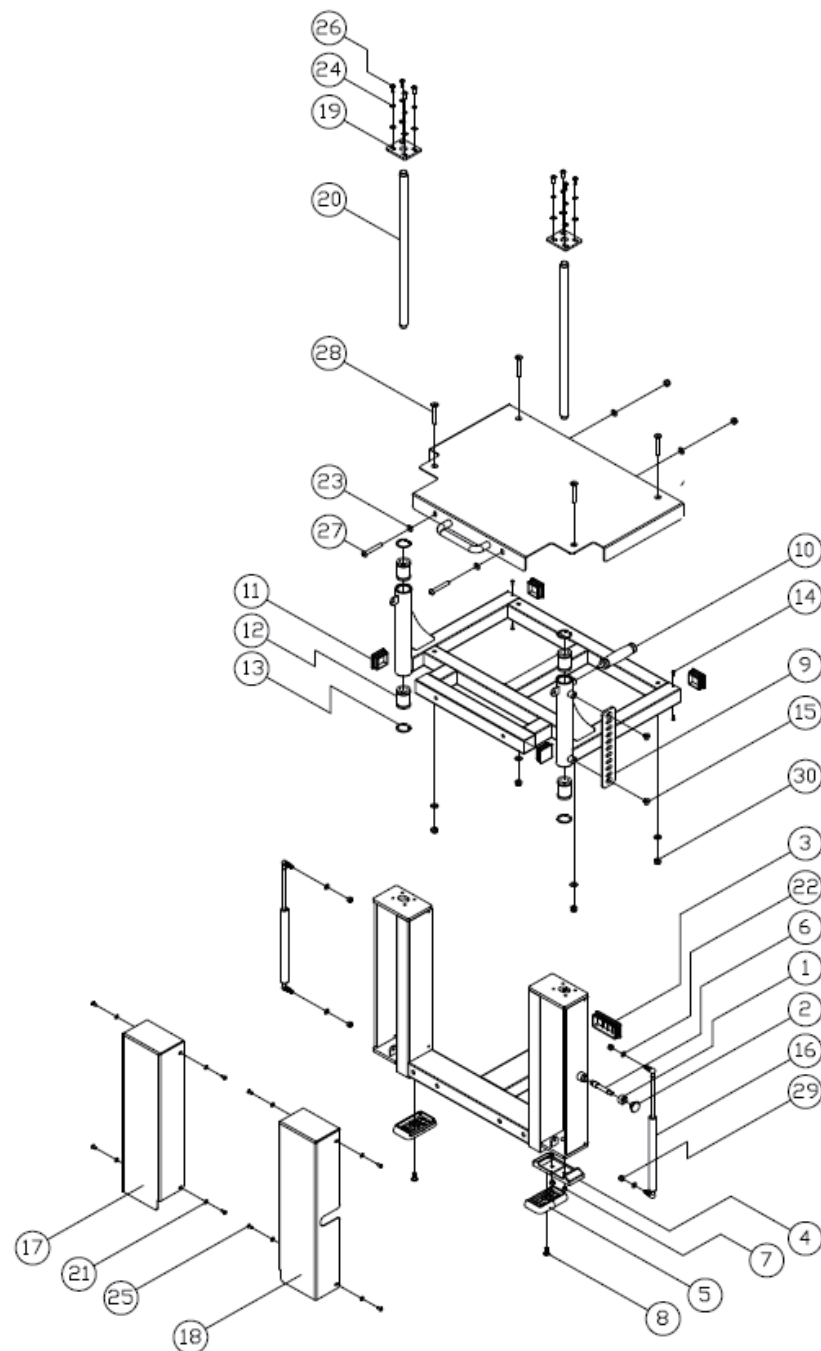
Koristiti spravu isključivo u skladu sa ovim uputstvom.

U slučaju problema kontaktirati dobavljača ili servis.

| Redni broj | Šifra dela   | Naziv dela                      | Specifikacija   | Količina |
|------------|--------------|---------------------------------|-----------------|----------|
| 1          | 1600-1       | Prednja ploča                   | 1               |          |
| 2          | 1600-2       | Zadnja ploča                    | 1               |          |
| 3          | 16TY-BB0100  | Gornja šipka (serija 16)        | 107.5×78.5×10T  | 2        |
| 4          | 16TY-BB0200  | Bočna šipka (serija 16)         | 15.5×98×920L2   |          |
| 5          | 16TY-BB0300  | Osovina                         | Φ14×10L         | 8        |
| 6          | GB958DS2     | Podloška                        | Φ9×Φ16×1.6      | 2        |
| 7          | GB9512DS2    | Podloška                        | Φ13×Φ24×2.54    |          |
| 8          | CNL M5×10    | Unutrašnji imbus šraf M5×108    |                 |          |
| 9          |              | Set delova (1618 konfiguracija) |                 | 1        |
| 10         | 002-1        | Mali nosač                      | 578.8×248×3     | 1        |
| 11         | 002-2        | Mali nosač                      | 578.8×248×3     | 1        |
| 12         | GB818M4×12   | Šraf (krstasti)                 | M4×122          |          |
| 13         |              | Matica M4                       | 2               |          |
| 14         | GB70M6×10    | Imbus šraf                      | M6×104          |          |
| 15         | 1618-1600    | Osnovna konstrukcija            | Φ103×2T         | 2        |
| 16         | 1600-0304    | Mali držač                      | 2               |          |
| 17         | 1618-BB0100  | Fiksni nosač                    | 200×50×15       | 1        |
| 18         | 1608-BB0300  | Spojna ploča                    | 100.7×50.5×21.5 | 1        |
| 19         | 1614A-BB0100 | Ležaj                           | Φ50×Φ21×76      | 4        |
| 20         | Q1001-BB0300 | Točkić                          | Φ105×25.5T      | 7        |
| 21         |              | Osovina                         | 125×75×20       | 2        |
| 22         | GB2766205-2Z | Ležaj                           | 6205-2Z         | 2        |
| 23         | GB6560M4×12  | Šraf (krstasti)                 | M4×122          |          |
| 24         | GB70M8×25    | Imbus šraf                      | M8×252          |          |
| 25         | GB9510DS2    | Podloška                        | Φ11×Φ20×2       | 14       |
| 26         | PNL M10×20   | Imbus šraf                      | M10×20          | 2        |
| 27         | GB70M10×50   | Imbus šraf                      | M10×45          | 7        |
| 28         |              | Najlon matica M10               | 7               |          |



| Redni broj | Šifra dela   | Naziv dela                     | Specifikacija    | Količina |
|------------|--------------|--------------------------------|------------------|----------|
| 1          | 1824-L09     | Ručka                          | 1                |          |
| 2          | ZH03-FF1300  | Kapica (M10 mala)              | Φ34×M10×20       | 1        |
| 3          | 1608-BB0300  | Spojna ploča (pravougaona cev) | 100.7×50.5×21.51 |          |
| 4          | 1629-BB0100  | Gumena nogica (7 rupa)         | 74.5×61×24T      | 2        |
| 5          | C77-BB0300   | Gumena nogica (3 rupe)         | 125×75×20        | 2        |
| 6          | 1624-2000    | Osovina                        | Φ16×83L          | 1        |
| 7          | CNL M8×10    | Imbus šraf                     | M8×102           |          |
| 8          | PNL M10×20   | Imbus šraf                     | M10×20           | 2        |
| 9          | 1618-1300    | Ploča za podešavanje nogu      | 280×50×6T        | 1        |
| 10         | S001-1       | Ručka                          | Φ33×147L         | 1        |
| 11         | D03-BB0100   | Plastični čep                  | 50×50×18.5L      | 4        |
| 12         | WONSBEE25    | Podešavajući ležaj             | Φ40×Φ25×58       | 4        |
| 13         | GB893.140    | Osigurač za osovinu            | Φ40              | 4        |
| 14         | GB6560M4×12  | Krstasti šraf                  | M4×124           |          |
| 15         | CNL M10×12   | Imbus šraf                     | M10×12           | 2        |
| 16         | 511-200-150N | Opruga (gasna)                 | Φ22×527L         | 2        |
| 17         | 1618-1000    | Leva bočna ploča               | 352.4×680.2×1.5T | 1        |
| 18         | 1618-1100    | Desna bočna ploča              | 352.4×680.2×1.5T | 1        |
| 19         | 1618-1800    | Gornja pokrivna ploča          | 80×70×6T         | 2        |
| 20         | 1618-1400    | Klizna osovina                 | Φ25×570L         | 2        |
| 21         | GB956        | Podloška                       | Φ6.6×Φ12×1.6     | 8        |
| 22         | GB958DS2     | Podloška                       | Φ9×Φ16×1.6       | 12       |
| 23         | GB9510DS2    | Podloška                       | Φ11×Φ20×2        | 8        |
| 24         | GB938        | Elastična podloška             | Φ8               | 8        |
| 25         | PNL M6×12    | Imbus šraf                     | M6×128           |          |
| 26         | PNL M8×20    | Imbus šraf                     | M8×208           |          |
| 27         | PNL M10×70   | Imbus šraf                     | M10×70           | 2        |
| 28         | CNL M10×70   | Imbus šraf                     | M10×70           | 4        |
| 29         | NM8          | Najlon matica M8               | 4                |          |
| 30         | NM10         | Najlon matica M10              | 6                |          |



| Redni broj | Šifra dela    | Naziv dela                  | Specifikacija   | Količina |
|------------|---------------|-----------------------------|-----------------|----------|
| 1          | D03-BB0100    | Plastični čep               | 50×50×18.5L     | 2        |
| 2          | NM10          | Najlon matica               | M10 7           |          |
| 3          | ZH03-FF1300   | Kapica (M10 mala)           | Φ34×M10×20      | 1        |
| 4          | 71#           | Završni čep cevi (okrugli)  | 60×55×21.5      | 2        |
| 5          | 1637-0802     | Osovina                     | Φ16×95          | 1        |
| 6          | ZH03-DD0100   | Pena / valjak               | Φ125×Φ40×200    | 1        |
| 7          | 1607-BB100    | Unutrašnji čep (br. 9 beli) | Φ97.5×37        | 1        |
| 8          | 1607-BB200    | Spoljašnji čep (br. 9 beli) | Φ97.5×37        | 1        |
| 9          | 1607-BB0300   | Penasta cev                 | Φ40.5×Φ30.5×187 | 1        |
| 10         | PNL M8×20     | Imbus šraf                  | M8×201          |          |
| 11         | 1618-0800     | Ploča za podešavanje        |                 | 1        |
| 12         | 1835-0162     | Spojna ploča (čelična)      | 73×70×3T        | 2        |
| 13         | 1800-0277     | Zaključavajuća osovina      | Φ34×34          | 1        |
| 14         | —             | Bubanj za sajlu             |                 | 1        |
| 15         | GB70M10×20    | Imbus šraf                  | M10×20          | 3        |
| 16         | PNL M10×50    | Imbus šraf                  | M10×50          | 7        |
| 17         | QY001-FF1700  | Graničnik                   | Φ28×Φ10.5×22    |          |
| 18         | —             | Sajla (1618)                | Φ6×4.17m        | 1        |
| 19         | GB9310        | Elastična podloška          | Φ10             | 2        |
| 20         | GB9312        | Elastična podloška          | Φ12             | 10       |
| 21         | PNL M10×25    | Imbus šraf                  | M10×25          | 2        |
| 22         | GB70M10×75    | Imbus šraf                  | M10×75          | 4        |
| 23         | GB5780M12×20  | Šraf (šestougaoni)          | M12×20          | 6        |
| 24         | GB5780M12×120 | Šraf (šestougaoni)          | M12×120         | 4        |
| 25         | GB9510DS2     | Podloška                    | Φ11×Φ20×2       | 14       |
| 26         | GB9512DS2     | Podloška                    | Φ13×Φ24×2.58    |          |

