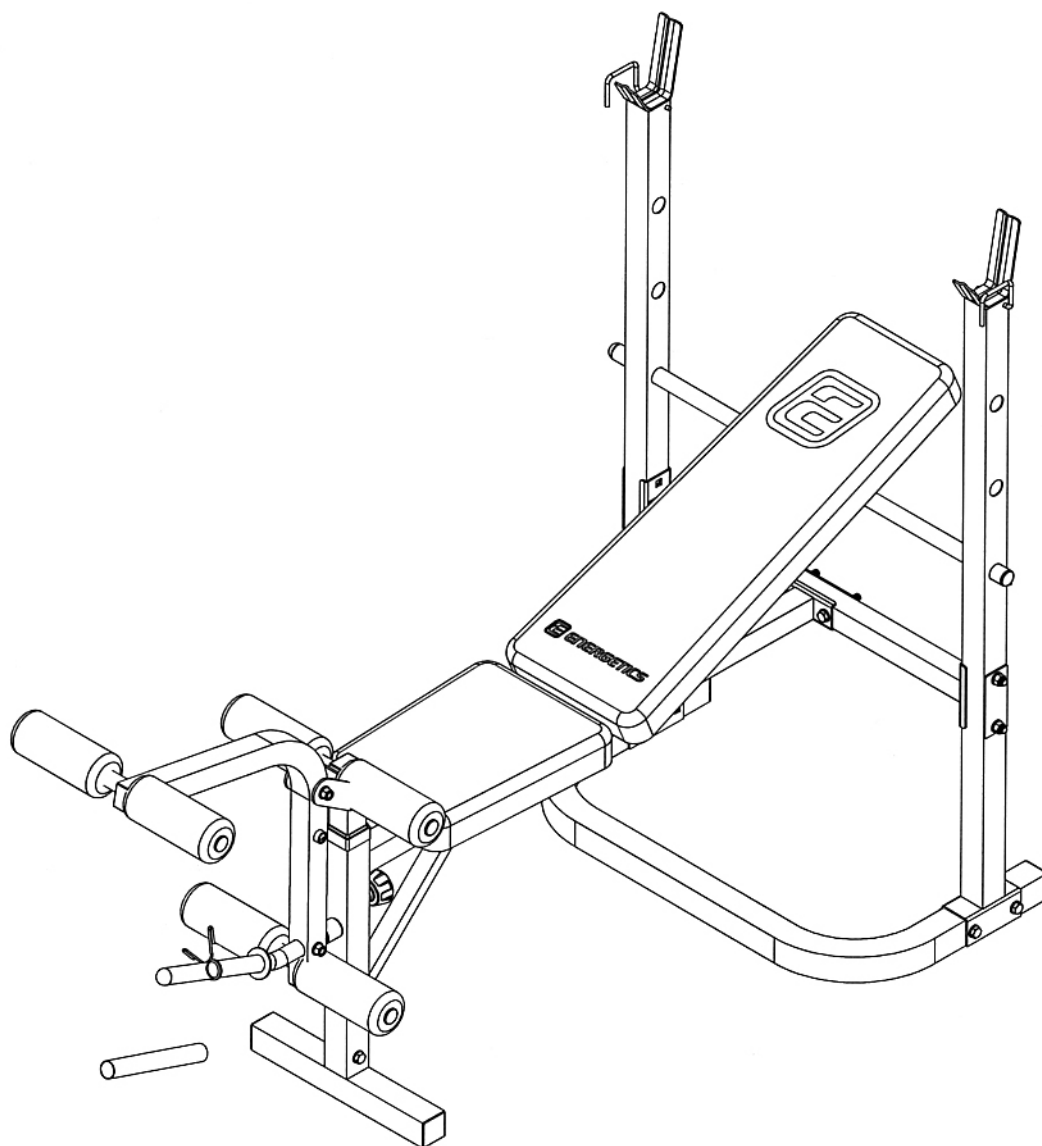




Basic Bench 1.1



- GB
- FR
- SE
- FI
- DK

Table of contents - Tables des matières – Innehållsförteckning – Sisältö - Indholdsfortegnelse

1.	English	P. 3
2.	Français	P. 8
3.	Svenska	P. 13
4.	Suomi	P. 18
5.	Dansk	P. 23

GB © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

FR © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

SE © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.

FI © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.

DK © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.

Dear Customer,



Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness tool. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

Before you start training with the bench, please read the instructions carefully.
Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes
- This bench is made for home use only.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete.
- For assembly, use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the bench on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the device in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the item.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The device is designed for adults. Please ensure that children use the device only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

**This bench is made for home use only and tested up to a max body weight of 115 kg.
Maximum weight on Crutches is 90 kg.
Maximum weight on Leg Developer is 45kg.**

Training Instruction

Which program is best for you?

Which type of workout you pursue and which program you follow depends on your motivation level, available time, fitness level and goals. The following will help you decide:

STRENGTH TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- Wish to keep aerobic and strength programs separate
- Want to train 3 or more days per week
- Want to workout at a high intensity for improved muscle definition
- Want to do multiple sets

Intensity of Weight:	High/Moderate
Repetitions: *	8-12
Rest Periods:	30 seconds to 2 minutes
Sets: *	1 to 3
Recommended Days Per Week:	2 to 3

Important: To provide a total fitness regimen, 2 to 3 days of aerobic activity should be performed in addition to the 2 to 3 days of strength training workouts.

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- Want to combine aerobic and strength training
- Have only 3 days per week to train
- Want a more general conditioning workout
- Have had trouble adhering to a program in the past

Intensity of Weight:	Moderate/Low
Repetitions: *	15-20
Rest Periods:	Very little
Sets: *	1
Recommended Days Per Week:	3

Important: Vary your program from time to time to avoid staleness and to rest muscles and joints from repetitive and possible excessive use.

Strength Trainers

- Once a week do a circuit training workout.
- Break your week up:
 - One day strength training
 - One day aerobic training
 - One day circuit training

Avoid muscle staleness and enhance your aerobic fitness by performing one week of circuit training after every 6 to 8 weeks of strength training.

Circuit Trainers

- If desired, do aerobic workouts every other day and between circuit training workouts.
Remember to rest at least one day per week.
- Include one strength training or aerobic workout in your weekly program.

***Repetitions:** The number of times you perform a specific exercise.

***Sets:** The number of times a given number of repetitions is performed (2 sets of 12 repetitions).

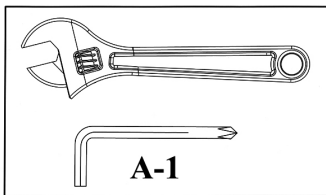
Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the Home Exerciser.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 167.8 x W 81.7 x H 122.9 CM

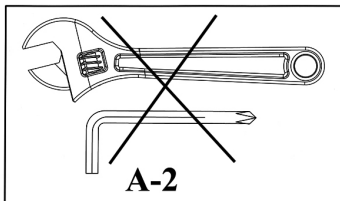
Symbols shown in Assembled Instruction:



Fasten Nuts and Bolts.

After all components and hardware have been assembled in current and previous steps. Securely tighten all Nuts and Bolts.

NOTE: Do not over tighten any component with pivotal function. Make sure all pivotal components are able to move freely.



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step yet.

When Fasten Nuts and Bolts symbol appeared in next step, then make sure to fasten all Bolts that have been installed.

Operating Notes

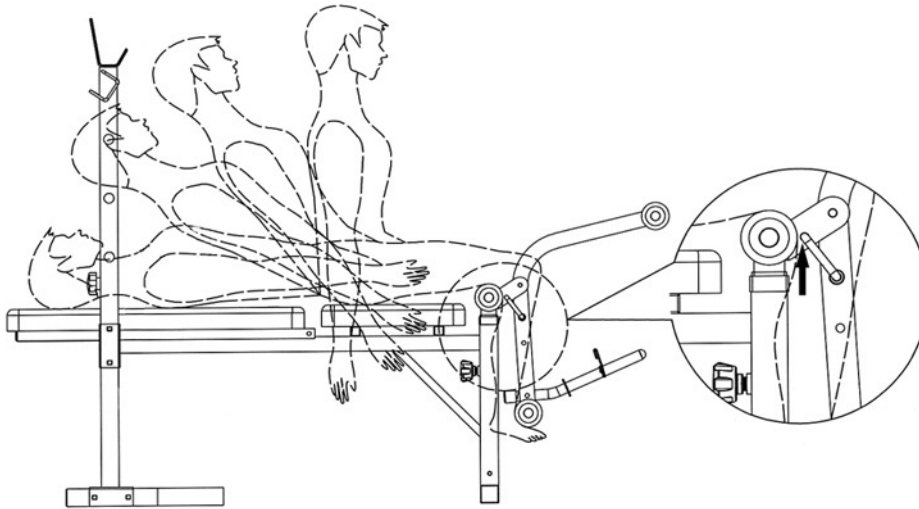
When using the bench, ensure the **Backrest Adjustment Bar** is secured before use.

Locking Barbell

Secure the barbell to the bench using the Left and Right Lock Pins (#14 & #15) when not in use.

Lock Leg Developer for Sit Up Exercise

Before commencing the Sit Up Exercise, ensure the Leg Developer is locked into position using the Leg Developer U-shaped Locking Pin (#17) as illustrated below.



Part list – BB 1.1 - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	CRUTCH		2
2	REAR BASE FRAME		1
3	CROSS BRACE		1
4	MAIN SEAT SUPPORT		1
5	FRONT BASE FRAME		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	LEG DEVELOPER HOLDER		1
8	BACKREST ADJUSTMENT BAR		1
9	FOAM TUBE	400mm	3
10	BACKREST SUPPORT		2
11	WEIGHT POST		1
12	BACKREST BOARD		1
13	SEAT PAD		1
14	BARBELL LEFT SAFETY LOCK PIN		1
15	BARBELL RIGHT SAFETY LOCK PIN		1
16	SPRING CLIP	Ø 24.5mm	1
17	LEG DEVELOPER U-SHAPED LOCK PIN		1
18	SPRING		1
19	BRACKET	110mm x45mm	2
20	BRACKET	110mm x 38mm	1
21	FOAM ROLL		6
22	LOCK KNOB	M10	1
23	SLEEVE	45mm x 39mm	1
24	SQUARE END CAP	45mm	4
25	SQUARE END CAP	38mm	3
26	SQUARE END CAP	25mm	6
27	END CAP	Ø 25mm	7
28	CORE-SHAPED END CAP	Ø 25mm	2
29	BUSHING	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	RUBBER BUMPER	Ø 30mm x 30mm	1
31	WEIGHT POST SLEEVE		1
32	BACKREST SUPPORT ANTI-SLIPPING PAD		2
33	HEX BOLT	M10 x 70mm	5
34	HEX BOLT	M10 x 65mm	4
35	HEX BOLT	M10 x 60mm	2
36	HEX BOLT	M10 x 145mm	1
37	HEX BOLT	M10 x 50mm	1
38	HEX BOLT	M10 x 16mm	2
39	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
40	PHILIPS SCREW	M6 x 16mm	1
41	AIRCRAFT NUT	M10	13
42	AIRCRAFT NUT	M6	2
43	WASHER	Ø 25mm	1
44	WASHER	Ø 10mm	28
45	WASHER	Ø 8mm	8
46	WASHER	Ø 6mm	1

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe  ENERGETICS

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d'utilisation de Sécurité

Veuillez bien lire attentivement le mode d'emploi du banc d'exercices avant de débiter votre entraînement. Veuillez conserver précieusement cette information, en cas de réparation, ou d'éventuelle commande de pièces de rechange.

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- Ce banc d'exercice a été exclusivement conçu pour des entraînements à domicile.
- Suivez exactement les étapes de construction du mode d'emploi.
- Veuillez utiliser à cet effet les pièces originales contenues dans la livraison.
- Avant de procéder au montage, veuillez vérifier que la livraison est bien complète.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous éventuellement aider par une seconde personne.
- Posez l'appareil sur un sol plat et non glissant. Pour éviter la corrosion, il est déconseillé d'utiliser de manière prolongée cet appareil dans les endroits humides.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (1 ou 2 mois), veuillez vérifier que votre appareil est en bon état et que l'assemblage des pièces est solide. Veuillez immédiatement changer les pièces dégradées ou ne les utilisez pas jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales pour les réparations.
- En cas de réparation, adressez-vous à votre vendeur spécialisé.
- Pendant le nettoyage, évitez d'utiliser les produits agressifs.
- Avant de commencer votre entraînement assurez-vous que le montage est conforme et juste et que l'appareil fonctionne parfaitement après une vérification.
- Tenez compte des parties réglables et positions maximales, selon lesquelles vous pourriez chaque fois les régler.
- L'appareil n'a été conçu que pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous donc que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables pouvant subvenir lors des entraînements.
- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin: il pourra vous indiquer quel type d'entraînement vous convient, ainsi que son effet.
- Attention: un entraînement excessif ou mauvais peut causer des blessures et mettre en danger votre santé.
- Pour une bonne réussite aux entraînements, reportez-vous aux exemples détaillés d'exercices contenus dans l'instruction d'entraînements.

**Ce banc d'exercice a été conçu et testé pour un poids corporel maximal de 115 kg.
Poids maximal sur les soutiens : 90 kg.
Poids maximal sur le développeur de jambe : 45 kg.**

Notice d'entraînement

Quel est le meilleur programme pour vous?

Le type d'exercices que vous pratiquez et le programme que vous suivez dépendent de votre niveau de motivation, du temps disponible, et de vos objectifs. La notice suivante vous aidera à vous décider :

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

- Souhaitent distinguer persévérance et entraînement de force
- Souhaitent s'entraîner au moins trois fois par semaine
- Souhaitent travailler à haut niveau d'intensité pour améliorer le dessin des muscles
- Souhaitent effectuer de multiples séries d'exercices

Intensité :	Haute
Répétitions : *	8-12
Pause :	30 secondes à 2 minutes
Séries : *	1 à 3
Intervalle d'entraînement par semaine:	2 à 3

Important : Pour atteindre un niveau de fitness de grande échelle, vous devez faire 2 à 3 jours par semaine un entraînement de persévérance combiné à un entraînement de force.

CIRCUIT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

- Souhaitent combiner persévérance et entraînement de force
- Ne disposent du temps que trois jours par semaine pour s'entraîner
- Souhaitent un entraînement de base de persévérance
- Avaient des problèmes à trouver un entraînement approprié

Intensité :	tempérée/basse
Répétitions : *	15-20
Pause :	très courte
Séries : *	1
Intervalle d'entraînement par semaine :	3

Important: Faites varier votre programme d'entraînement de temps en temps, pour éviter des stagnations et laisser les muscles et les articulations récupérer en force.

Les personnes qui mènent un entraînement de force :

- Effectuez une fois par semaine un circuit d'entraînement
- Étapez la semaine sur:
 - un jour d'entraînement de force
 - un jour d'entraînement de persévérance
 - un jour de circuit d'entraînement

Évitez de vous surpasser et améliorez votre aptitude de persévérance, quand vous pratiquez toutes les 6 à 8 semaines une semaine de circuit d'entraînement.

Les personnes qui mènent un circuit d'entraînement :

- Si vous désirez, pratiquez un jour sur deux et entre le circuit d'entraînement un entraînement de persévérance.
Pensez au moins une fois par semaine à faire la pause.
- Introduisez un entraînement de force ou un entraînement de persévérance dans votre programme de semaine.

***Répétitions** : Le chiffre indique le nombre de répétitions que vous devez effectuer dans chaque exercice.

***Séries** : Le chiffre indique le nombre de fois que vous devez faire l'exercice. (2 séries de 12 répétitions).

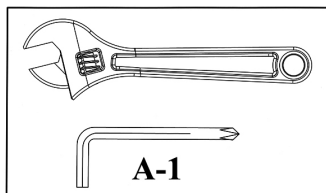
Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez tous les 4 semaines au plus tard que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- En cas de réparation, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 167.8 x l 81.7 x H 122.9 cm

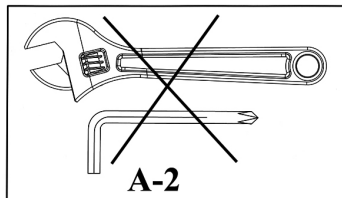
Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



Serrez les écrous et les boulons.

Une fois que tous les composants et le matériel ont été assemblés dans ces étapes et les précédentes, serrez bien tous les écrous et boulons.

NOTE : Ne serrez pas trop tout composant avec une fonction de pivot. Assurez-vous que tous les composants pivotants peuvent bouger librement.



Ne serrez pas tout de suite les écrous et les boulons.

Quand le symbole de serrage des écrous et boulons apparaîtra à la prochaine étape, assurez-vous de serrer tous les boulons qui ont été installés.

Notes sur le mode d'emploi

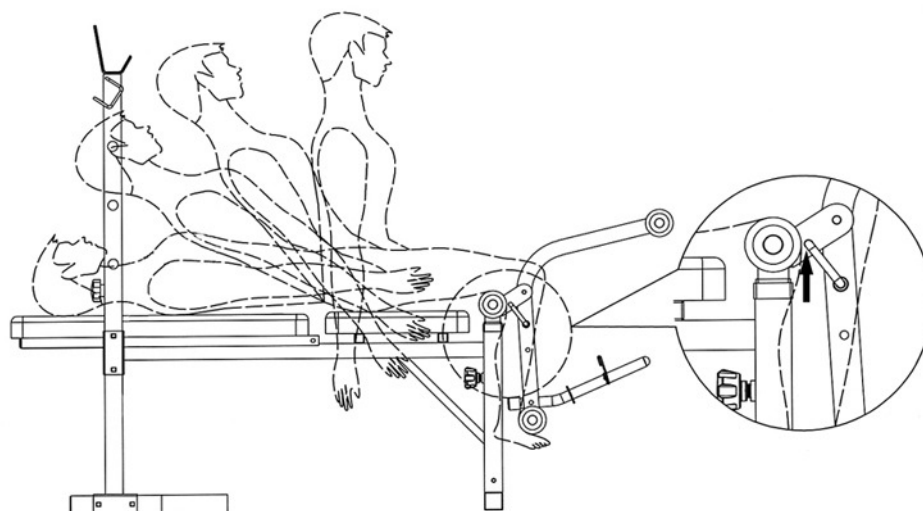
Quand vous utilisez le banc, assurez-vous que la barre d'ajustement du dossier est sécurisée avant utilisation.

Verrouillage de l'haltère

Sécurisez l'haltère au banc avec les goupilles de verrouillage gauche et droite (#14 & #15) quand vous ne l'utilisez pas.

Verrouillage du développeur de jambe pour l'exercice de redressement

Avant de commencer l'exercice de redressement, assurez-vous que le développeur de jambe est verrouillé en position avec la goupille de verrouillage en U (#17) comme indiqué ci-dessous.



Liste des pièces de rechange – BB 1.1 - 2010

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	SOUTIEN		2
2	CADRE DE BASE ARRIERE		1
3	CROISILLON EN TRAVERS		1
4	SUPPORT SIEGE PRINCIPAL		1
5	CADRE DE BASE AVANT		1
6	DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
7	SOUTIEN DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
8	BARRE D'AJUSTEMENT DOSSIER		1
9	TUBE EN MOUSSE	400mm	3
10	SUPPORT DOSSIER		2
11	COUSSINET SIEGE		1
12	GOUPILLE DE SURETE HALTERE GAUCHE		1
13	GOUPILLE DE SURETE HALTERE DROITE		1
14	CLIP RESSORT		1
15	GOUPILLE DE SURETE EN U DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
16	RESSORT	Ø 24.5mm	1
17	POTENCE		1
18	COUSSINET SIEGE		1
19	GOUPILLE DE SURETE HALTERE GAUCHE	110mm x45mm	2
20	POTENCE	110mm x 38mm	1
21	ROULEAU MOUSSE		6
22	BOUTON DE VERROUILLAGE	M10	1
23	DOUILLE	45mm x 39mm	1
24	BOUCHON CARRE	45mm	4
25	BOUCHON CARRE	38mm	3
26	BOUCHON CARRE	25mm	6
27	BOUCHON	Ø 25mm	7
28	BOUCHON CONE	Ø 25mm	2
29	DOUILLE	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	BUTOIR CAOUTCHOUC	Ø 30mm x 30mm	1
31	DOUILLE BARRE POIDS		1
32	COUSSINET ANTI-DERAPANT SUPPORT DOSSIER		2
33	BOULON HEX	M10 x 70mm	5
34	BOULON HEX	M10 x 65mm	4
35	BOULON HEX	M10 x 60mm	2
36	BOULON HEX	M10 x 145mm	1
37	BOULON HEX	M10 x 50mm	1
38	BOULON HEX	M10 x 16mm	2
39	BOULON ALLEN	M8 x 40mm	8
40	VIS PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	ECROU	M10	13
42	ECROU	M6	2
43	RONDELLE	Ø 25mm	1
44	RONDELLE	Ø 10mm	28
45	RONDELLE	Ø 8mm	8
46	RONDELLE	Ø 6mm	1

Bästa kund!

SE

Gratulerar till ett bra produktval! ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är framtagna för att motsvara högt ställda krav. Läs noga igenom användarinstruktionen och monteringsanvisningarna innan produkten används första gången. Spara informationen för framtida behov. Vi önskar dig all glädje och framgång med din träning! Välkommen att kontakta oss om du har frågor.

Ditt  ENERGETICS Team

Garanti

ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är kvalitetstestade och certifierade i enlighet med European Norm EN 957.

Säkerhetsinstruktion

Läs alla instruktioner noga innan produkten tas i bruk.
Spara informationen.

- Produkten är inte avsedd för behandlingsändamål - enbart för hemmabruk.
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera stället på ett plant, halkfritt underlag. Aldrig i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar fungerar och är fast monterade.
- Ev. felaktiga delar ska bytas direkt – använd enbart originaldelar.
- Under tiden skall produkten inte användas.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare.
- Starka kemiska rengöringsmedel får inte användas.
- Följ noga angivna inställningslägen (max/min).
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- För bästa resultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.

**Styrketräningsbänken är testad för en kroppsvikt på max 115 kg.
Maximal belastning på skivstångsställ: 90 kg.
Maximal belastning vid benträning: 45kg.**

Träningsinstruktion

STYRKETRÄNING

För Dig som vill:

- träna kondition och styrka individuellt
- träna mer än tre gånger i veckan
- bygga muskler
- variera din träning

intensitet:	hög
repetitioner: *	8-12
paus:	30 sek - 2 minuter
set: *	1 - 3
träningsintervall:	2 – 3 ggr per vecka

Tips: Kombiner 2 – 3 dagars styrketräning med konditionsträning varannan/var tredje dag.

CIRKELTRÄNING

För Dig som:

- vill kombinera konditions- och styrketräning
- har tid att träna tre dagar i veckan
- vill bygga på Din grundkondition
- vill hitta en personlig och rolig träningsform

intensitet:	måttlig/låg
repetitioner: *	15-20
paus:	kort
set: *	1
träningsintervall:	3 ggr per vecka

Viktigt: Byt träningsprogram då och då för att undvika ensidig muskelbelastning och träningsplatåer.

För Dig som styrketränar:

- Avsätt en dag i veckan till konditionsträning.
- Dela in veckan i:
 - en dag styrketräning
 - en dag konditionsträning
 - en dag cirkelträning

Lägg in cirkelträning var 6:e - 8:e vecka för att också få konditionsträning.

För Dig som cirkeltränar:

- Du kan konditionsträna varannan dag även under cirkelträningen.
Tänk på att ta paus från all träning minst en gång i veckan.
- Lägg in styrketräning eller konditionsträning i veckoprogrammet.

***Repetitioner:** anger antalet upprepningar av en rörelse/övning för bästa resultat.

***Set:** anger hur många gånger övningen bör utföras (2 set med 12 "reps" i varje set)

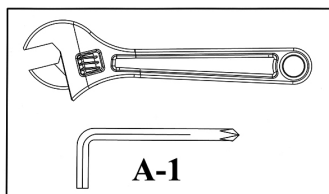
Skötselinstruktion

- Produkten är inte avsedd att användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga. risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Använd inte produkten under reparationstiden.
- Torka av efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte starka kemiska rengöringsmedel.

Monteringsanvisning

- Verktyg id montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruv direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 167,8 x B 81,7 x H 122,9 cm

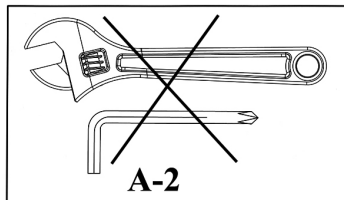
Symboler i monteringsanvisningarna



A-1: Dra fast skruvar och muttrar.

Dra fast när alla delar har monterats enligt anvisningarna.

OBS! Dra inte rörliga delar för hårt. Kontrollera alltid rörligheten efter montering.



A-2: Vänta med att dra fast skruvar och muttrar.

Om **symbol A-1** finns angiven vid nästa steg i monteringen ska alla skruvar och muttrar som tidigare monterats dras fast innan nästa detalj monteras.

Användarinstruktion

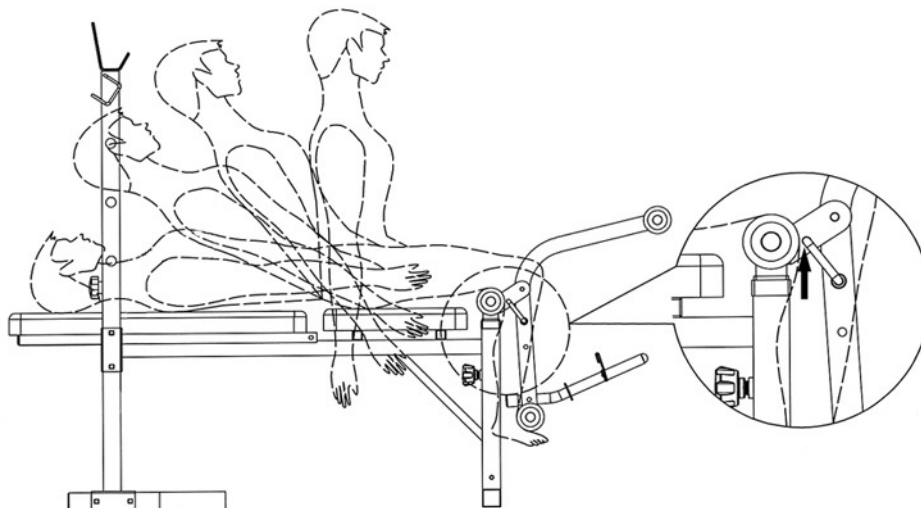
Kontrollera att tvärstaget för inställning av ryggdynan är säkrat innan bänken används.

Lås skivstången

Lås skivstången på stället med vänster och höger låssprint (14 & 15) när den inte används.

Lås benträningen vid situps

Lås benträningen (Leg Developer) med den U-formade låssprinten (17) – enligt bilden - innan du börjar träna situps.



Reservdelslista – BB 1.1 – 2010

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	RAMSTOLPE		2
2	BAS		1
3	TVÄRSTAG		1
4	KONSOL – SITTDYNA		1
5	FRÄMRE FOT		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	HÅLLARE F LEG DEVELOPER		1
8	INSTÄLLNING FÖR RYGGDYNA		1
9	POLSTER	400mm	3
10	STÖD F RYGGDYNA		2
11	VIKTSTAG		1
12	RYGGDYNA		1
13	SITTDYNA		1
14	V LÅSSPRINT F SKIVSTÅNG		1
15	H LÅSSPRINT F SKIVSTÅNG		1
16	FJÄDERKLÄMMA	Ø 24.5mm	1
17	U-FORMAD LÅSSPRINT		1
18	FJÄDER		1
19	KONSOL	110mm x45mm	2
20	KONSOL	110mm x 38mm	1
21	POLSTER		6
22	JUSTERSKRUV	M10	1
23	HYLSA	45mm x 39mm	1
24	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	45mm	4
25	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	38mm	3
26	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	25mm	6
27	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	7
28	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	2
29	BUSSNING	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	GUMMISKYDD	Ø 30mm x 30mm	1
31	HYLSA T VIKTSTAG		1
32	ANTI-SLIP DYNA		2
33	SEKKANTSSKRUV	M10 x 70mm	5
34	SEKKANTSSKRUV	M10 x 65mm	4
35	SEKKANTSSKRUV	M10 x 60mm	2
36	SEKKANTSSKRUV	M10 x 145mm	1
37	SEKKANTSSKRUV	M10 x 50mm	1
38	SEKKANTSSKRUV	M10 x 16mm	2
39	INSEKSKRUV	M8 x 40mm	8
40	KRYSSKRUV	M6 x 16mm	1
41	FLYGPLANSMUTTER	M10	13
42	FLYGPLANSMUTTER	M6	2
43	BRICKA	Ø 25mm	1
44	BRICKA	Ø 10mm	28
45	BRICKA	Ø 8mm	8
46	BRICKA	Ø 6mm	1

Onnittelemme Sinua ENERGETICS-kotikuntolaitteen hankkimisesta. Laite on suunniteltu ja valmistettu kotikäyttötarpeiden ja -vaatimusten mukaisesti. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen laitteen kokoonpanoa ja ensimmäistä käyttöä. Säilytä ohjeet varmassa paikassa tulevaa tarvetta ja tarkoituksen mukaista käyttöä varten. Käänny puoleemme lisäkysymysten ilmetessä. Toivotamme Sinulle paljon iloa ja menestystä harjoitteluun.

Ystävällisesti  **ENERGETICS** - Team

Takuu

ENERGETICS -laatutuotteet on suunniteltu ja testattu tehokasta kuntoharjoittelua varten. Tämä laite vastaa Euroopan normia EN 957.

Turvaohjeet

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen vatsalaudan käyttöönottoa.

Säilytä nämä käyttöohjeet varmassa paikassa mahdollisia korjaustapauksia ja varaosien hankkimista varten.

- Tämä kuntolaite ei ole tarkoitettu terapeuttisiin tehtäviin.
- Tämä vatsalauta on tehty ainoastaan kotikäyttöä varten.
- Noudata kokoamisohjeita huolellisesti.
- Käytä ainoastaan alkuperäisvaraosia.
- Tarkista ennen kokoonpanoa, että kaikki tarvikkeet ovat mukana pakkauslaatikossa.
- Käytä ainoastaan sopivia työkaluja ja pyydä tarvittaessa apua laitteen kokoamista varten.
- Aseta laite tasaiselle, luistamattomalle alustalle. Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa estääksesi ruostumista.
- Tarkista ennen ensimmäistä harjoittelukertaa, ja sen jälkeen 1-2 kuukauden välein, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisosa.
- Ota yhteys urheiluvälineliikkeeseen korjausta vaativissa tapauksissa.
- Vältä voimakkaita puhdistusaineita.
- Aloita harjoittelu vasta, kun laite on oikein koottu ja tarkistettu.
- Huomioi kaikkien säädettävien osien kohdalla ääriasetukset, joihin ne voidaan säätää/kiristää.
- Tämä laite on suunniteltu aikuisille. Lasten on lupa käyttää laitetta ainoastaan aikuisen henkilön valvonnassa.
- Varmista, että läsnä olevat henkilöt ovat tietoisia liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- Ota yhteys lääkäriin ennen minkään harjoitteluohjelman aloittamista, saadaksesi harjoittelun tyyppiä ja tehoa koskevia neuvoja.
- VAROITUS: vääräntyyppinen/liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa terveysongelmia!
- Noudata harjoitteluohjeiden yksilöityjä neuvoja oikean harjoittelun varmistamiseksi.

Tämä vatsalauta on tehty kotikäyttöä varten ja testattu 115 kg painoista henkilöä varten.

Pystyrungon maksimikuormitus: 90 kg.

Jalkalihasten harjoituslaitteen maksimikuormitus: 45 kg.

Harjoitteluohjeet

Mikä ohjelma on sopivin?

Harjoittelun muoto ja suoritettava ohjelma riippuvat motivaatiosta, harjoitteluun käytettävästä vapaasta ajasta, kunnosta ja tavoitteesta. Tutustu alla olevaan valinnan helpottamiseksi:

VOIMAHARJOITTELUOHJELMAT

Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

- Haluavat pitää erillään kunto- ja voimaharjoittelun.
- Haluavat harjoitella kolme kertaa viikossa tai useammin.
- Haluavat harjoitella tehokkaasti lihasten muokkaamiseksi.
- Haluavat suorittaa useamman sarjan jostakin harjoituksesta.

Voimakkuus:	suuri/keskisuuri
Kertaukset:*	8-12
Tauko:	30 sekunnista 2 minuuttiin
Sarjaa:*	1-3
Viikottainen harjoitteluintervalli:	2-3

Tärkeää: Hyvän kunnon saavuttaminen vaatii 2-3 päivän kuntoharjoittelun yhdistämisen 2-3 päivän voimaharjoitteluun.

KIERTOHarjoitteluOHJELMA

Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

- Haluavat yhdistää kunto- ja voimaharjoittelun.
- Joilla on aikaa harjoitella kolme päivää viikossa.
- Haluavat kohentaa peruskuntoa.
- Joiden on vaikeata löytää oikea harjoitusmuoto.

Voimakkuus:	keskisuuri/pieni
Kertaukset:*	15-20
Tauko:	erittäin lyhyt
Sarjaa:*	1
Viikottainen harjoitteluintervalli:	3

Tärkeää: Vaihda harjoitteluohjelmaa säännöllisin välein estääksesi taantumista ja antaaksesi lihaksille aikaa palautua kertauksen samankaltaisesta virikkeestä.

Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

- Käytä viikottain yksi päivä kiertoHarjoitteluun.
- Jaa viikko-ohjelma seuraavasti:
 - yksi päivä voimaharjoittelua
 - yksi päivä kuntoharjoittelua
 - yksi päivä kiertoHarjoittelua

Vältä yllirasittumista ja kohenna kuntoa lisäämällä yksi kiertoHarjoitus n. joka 6. ja 8. viikko.

Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

- Voit halutessasi kuntoharjoitella joka toinen päivä ja myös kiertoHarjoittelun välissä. Pidä yksi täysi harjoittelutauko kerran viikossa.
- Lisää viikko-ohjelmaan yksi voima- tai kuntoharjoitus.

***Kertaukset:** ilmaisee, kuinka monta kertaa harjoitus on kerrattava.

***Sarja:** ilmaisee, kuinka monta kertaa harjoitus tulee suorittaa (2 sarjaa 12 kertauksella).

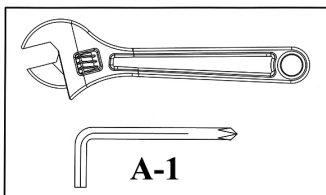
Hoito ja huolto

- Älä käytä ja säilytä tätä kotikuntolaitetta kosteissa tiloissa, estääksesi ruotsumista.
- Tarkista viimeistään joka neljäs viikko, että kaikki osat ovat tiukasti kiini ja hyvässä kunnossa.
- Ota yhteys urheiluvälineliikkeeseen korjausta vaativassa tapauksessa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisosa.
- Käytä puhdistamiseen kosteata riepua ja vältä voimakkaita puhdistusaineita.
- Pyyhi hikoilun aiheuttama kosteus heti käytön jälkeen. Hiki voi aiheuttaa vaurioita ja haitata kotikuntolaitteen toimintaa.

Asennus

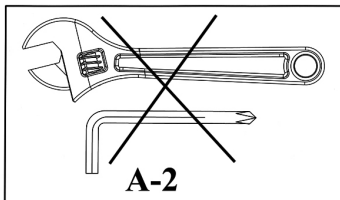
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 167,8 x l 81,7 x k 122,9 cm

Asennusohjeissa on käytetty seuraavia symboleja:



Kiristä mutterit ja ruuvit.

Kiristä kaikki mutterit ja ruuvit vasta sen jälkeen, kun kaikki tässä ja edellisissä vaiheissa esitetyt osat on asennettu ja kaikki ruuvit ovat paikoillaan.
Huomautus: Älä kiristä säädettäviä osia liian kireälle. Säädettävien osien täytyy päästä vapaasti liikkumaan.



Älä kiristä muttereita ja ruuveja vielä tässä vaiheessa.

Kiristä kaikki asennetut ruuvit vasta sitten, kun suoritettavan vaiheen yhteydessä on symboli "Kiristä" (kts. edellä).

Käyttöä koskevia huomautuksia

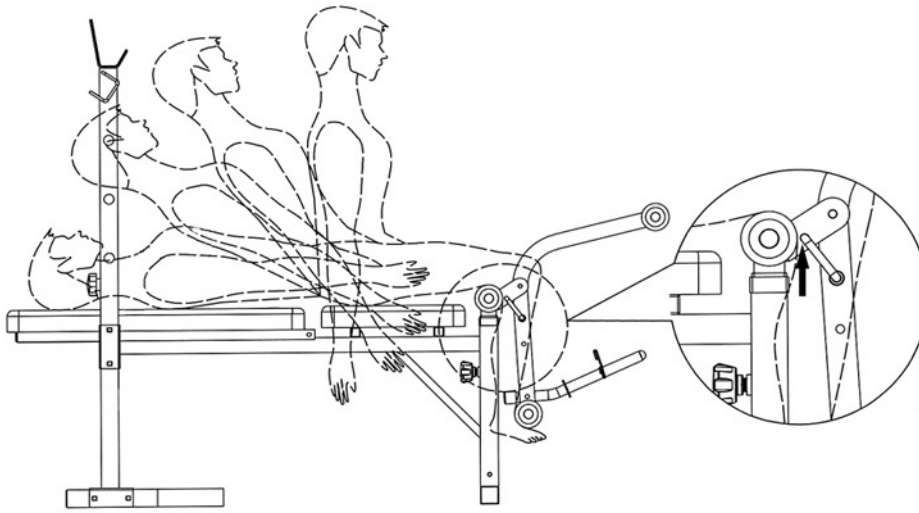
Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että selkänöjan säätötanko on varmistettu.

Painojen varmistus

Kun painoja ei käytetä, varmista ne vasemman- ja oikeanpuoleisen varmistustapin (nro 14 ja nro 15) avulla.

Jalkalihasten harjoituslaitteen varmistus istuma/makuuasentoharjoittelussa

Ennen kuin aloitat istuma/makuuasentoharjoittelun, tarkasta, onko jalkalihasten harjoituslaite varmistettu U-varmistustapilla (nro 17) – kts. kuva alempana.



Varaosaluettelo – BB 1.1 - 2010

Nro.	KUVAUS	MITAT	KPL
1	PYSTYRUNKO		2
2	PERUSRUNKO, TAKAOSA		1
3	POIKITTAINEN TUKI		1
4	ISTUIMEN TUKI		1
5	PERUSRUNKO, ETUOSA		1
6	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITE		1
7	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITTEEN PIDIKE		1
8	SELKÄNOJAN SÄÄTÖTANKO		1
9	VAAHTOKUMIPUTKI	400mm	3
10	SELKÄNOJAN TUKI		2
11	PAINOJEN PIDIKE		1
12	SELKÄNOJA		1
13	ISTUIN		1
14	PAINON VARMISTUSTAPPI, VASEN		1
15	PAINON VARMISTUSTAPPI, OIKEA		1
16	JOUSIKIINNITIN	Ø 24.5mm	1
17	U-VARMISTUSTAPPI		1
18	JOUSI		1
19	LEVY	110mm x45mm	2
20	LEVY	110mm x 38mm	1
21	VAAHTOKUMIRULLA		6
22	VARMISTUSNUPPI	M10	1
23	MUHVI	45mm x 39mm	1
24	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	45mm	4
25	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	38mm	3
26	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	25mm	6
27	TULPPA	Ø 25mm	7
28	KARTIOMAINEN PÄÄTYTULPPA	Ø 25mm	2
29	HOLKKI	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	KUMIVAIMENNIN	Ø 30mm x 30mm	1
31	PAINOJEN PITIMEN PÄÄLLINEN		1
32	SELKÄNOJAN LUISTONESTOLEVY		2
33	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 70mm	5
34	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 65mm	4
35	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 60mm	2
36	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 145mm	1
37	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 50mm	1
38	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 16mm	2
39	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 40mm	8
40	RUUVI PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	MUTTERI	M10	13
42	MUTTERI	M6	2
43	ALUSLEVY	Ø 25mm	1
44	ALUSLEVY	Ø 10mm	28
45	ALUSLEVY	Ø 8mm	8
46	ALUSLEVY	Ø 6mm	1

Kære kunde,

DK

Tillykke med dit valg af Light Bench 400. Vi ønsker dig al mulig fornøjelse og effekt af din træning. Læs venligst den efterfølgende sikkerhedsanvisning og montagevejledning grundigt igennem. Skulle du have spørgsmål eller reklamationer, står vi selvfølgelig til din rådighed.

Dit  **ENERGETICS** -Team

Garanti

ENERGETICS tilbyder hjemmeøvelser af høj kvalitet, som er testet og certificeret i henhold til European Norm EN 957.

Sikkerhedsanvisning

Før du starter med at træne, venligst læs denne vejledning grundigt igennem.
Venligst gem denne manual til information, vedligeholdelsesvejledning og til eventuel reservedelsbestilling.

- Dette træningsanlæg er ikke egnet for terapeutiske formål.
- Denne Bænken er kun beregnet til hjemmebrug.
- Følg montagevejledningen nøje.
- Brug kun de originale dele, som leveret.
- Før montage, check at levering er komplet.
- Ved montage brug kun korrekt værktøj og bed om assistance ved montage hvis nødvendigt.
- Anbring apparatet på et plant underlag, hvor den ikke rutscher. På grund af mulig rustdannelse frarådes brug i våde rum.
- Check før ibrugtagning og efterfølgende med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) at alle dele er ordentligt fastspændt og den generelle korrekte stand af apparatet.
- Erstat defekte komponenter straks og/eller undlad at benytte bænken indtil den er repareret.
- Ved reparation benyt kun originale reservedele.
- Ved reparation kontakt venligst din forhandler
- Anvend ikke aggressive rengøringsmidler når bænken rengøres.
- Vær sikker på at ibrugtagning først sker efter at montagen er foretaget korrekt og kontrolleret.
- Vær opmærksom på alle justerbare dele ikke justeres/fastspændes ud over maksimum positionen.
- Bænken er beregnet til voksne. Børn må kun benytte bænken under opsyn/rådgivning af voksne.
- Sikre at øvrige personer, som er tilstede, er opmærksomme på faren ved at komme for tæt på bevægelige dele under træningen.
- Konsulter din læge før opstart på træningsprogram. Lægen kan anvise hvilken træningsform og ved hvilken belastning du bør udføre din træning
- Advarsel: Ukorrekt/overdreven træning kan give helbredsskader.
- Følg venligst rådgivning om korrekt træning som beskrevet i træningsinstruktionen.

Bænken er kun beregnet til brug i hjemmet og testet op til en maks. kropsvægt på 115 kg.
Maksimalt belastning af lodret ramme: 90 kg.
Maksimalt belastning på Leg Developer: 45 kg.

Træningsinstruktion

Hvilket program er bedst for dig?

Hvilken type af workout du vælger, og hvilket program du følger afhænger af din motivation, tid til rådighed, konditionsniveau og mål. Det følgende vil hjælpe dig med at træffe en beslutning:

STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

- Ønsker at holde aerobic og styrketræning adskilt
- Ønsker at træne 3 eller flere dage pr. uge
- Ønsker at foretage workout ved høj intensitet for at forbedre muskel definition
- Ønsker at foretage sammensatte sets

Vægt styrke:	Høj/Moderat
Gentagelse: *	8-12
Hvile perioder:	fra 30 sekunder til 2 minutter
Sets: *	1 til 3
Anbefalede dage pr. uge:	2 eller 3

Vigtigt: For at undgå en total fitness kur, 2 eller 3 dage med aerobic aktivitet skulle udføres i tillæg til de 2 eller 3 dage med styrketræning workout.

CIRKEL TRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

- Ønsker at kombinere aerobic og styrketræning
- Kun har 3 dage pr. uge til træning
- Ønsker en mere generel trænings workout
- Har haft problemer med overholde et program tidligere

Vægtstyrke:	Moderat/Lav
Gentagelse: *	15-20
Hvile perioder:	Meget få
Sets: *	1
Anbefalede dage pr. uge:	3

Vigtigt: Varier dit program fra tid til anden, for at hvile musklerne og ledforbindelser fra gentagen og mulig overdreven brug.

Styrketræning

- Udfør cirkeltræning én gang om ugen.
- Bryd din uge op:
 - Én dag styrketræning
 - Én dag aerobictræning
 - Én dag cirkeltræning.

Undgå at musklerne kører trætte og forøg din aerobic kondi ved at udføre en uges cirkeltræning efter hver periode af 6 til 8 uger med styrketræning.

Cirkel Træning

- Hvis ønsket, udfør aerobic workout hver anden dag og mellem cirkeltræning workout. Husk at hvile mindst én dag pr. uge.
- Inkluder en styrketræning eller aerobic workout i dit daglige program.

***Gentagelse:** Det antal gange du udfører en specifik øvelse.

***Sets:** Det antal gange et givent nummer af gentagelser er udført (2 sets af 12 gentagelser).

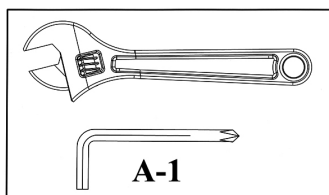
Pasning og vedligeholdelse

- Bænken må ikke benyttes eller opbevares i et dampet område pga den mulige tæring.
- Kontroller mindst hver 4 uge at alle samlede dele er fastspændt og i god stand.
- I tilfælde af behov for reparation spørg venligst din forhandler til råds.
- Erstat straks defekte komponenter og/eller undlad at benytte udstyret indtil reparation er foretaget.
- Benyt kun original reservedele til reparation.
- Brug en fugtig klud til at rense din Bænken og undgå brug af aggressive rensmidler ved rensning af bænken.
- Efter træning, tør straks sveden af; sved kan ødelægge udseendet og den rigtige drift af Bænken.

Montering

- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 167,8 x b 81,7 x h 122,9 cm

I Anvisninger til montering er brugt følgende symboler:

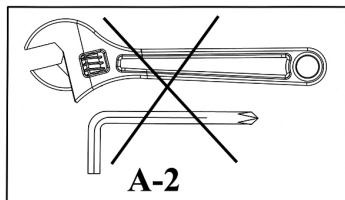


A-1

Stram møtrikker og skruer.

Efter denne og forhenværende fremgangsmåde for montering af alle komponenter og skruer kan alle møtrikker og skruer strammes.

Obs.: Pas på at ikke stramme for fast de indstilbare dele. Indstilbare dele skal have frit bevægelse.



A-2

I denne fase skal møtrikker og skruer ikke strammes.

Når der i den næste fase vises symbol "Strammes" (se for oven), stram alle installerede skruer.

Bemærkninger til anvendelse

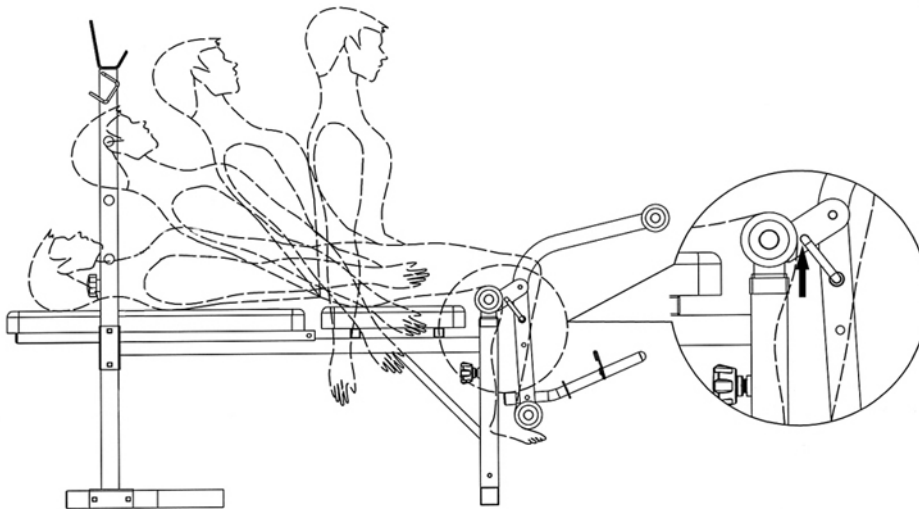
Inden trænings start skal kontrolleres om stangen til opstilling af rygstøtte er tilsikret.

Sikring af vægter

Hvis vægter ikke skal bruges skal de sikres på bænk ved hjælp af venstre og højre sikrings pløk (nr.14 og nr.15).

Sikring af Leg Developer under øvelse sidde-ligge

Inden øvelses start sidde-ligge, kontroller om Leg Developer er tilsikret ved hjælp af sikrings pløk i U form(nr.17) – se billedet nedunder.



Del liste – BB 1.1 - 2010

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	LODRET RAMME		2
2	GRUND RAMME, BAGERSTE		1
3	TVÆR STØTTE		1
4	HOVED SÆDESTØTTE		1
5	GRUND RAMME, FORESTE		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	HOLDER LEG DEVELOPER		1
8	STANG TIL INDSTILLING AF RYGSTØTTE		1
9	RØR AF SKUM MATERIALE	400mm	3
10	UNDERSTØTTE AF RYGSTØTTE		2
11	VÆGTERHOLDER		1
12	RYGSTØTTE		1
13	SÆDE		1
14	SIKRINGS PLØK TIL VÆGTER SIKRING, VENSTRE		1
15	SIKRINGS PLØK TIL VÆGTER SIKRING, HØJRE		1
16	FJEDER FATNING	Ø 24.5mm	1
17	SIKRINGS PLØK I U-FORM		1
18	FJEDER		1
19	PLADE	110mm x45mm	2
20	PLADE	110mm x 38mm	1
21	CYLINDER AF SKUM MATERIALE		6
22	SIKRINGS KNAK	M10	1
23	SOKKEL	45mm x 39mm	1
24	KVADRATISK ENDESKÆRM	45mm	4
25	KVADRATISK ENDESKÆRM	38mm	3
26	KVADRATISK ENDESKÆRM	25mm	6
27	BEDÆKNING	Ø 25mm	7
28	KONISK ENDESKÆRM	Ø 25mm	2
29	FODERAL	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	GUMMI DÆMPER	Ø 30mm x 30mm	1
31	VÆGTERS HOLDER STIFT		1
32	GLIDNINGSIKRINGS UNDERLAG FOR RYGSTØTTE		2
33	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 70mm	5
34	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 65mm	4
35	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 60mm	2
36	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 145mm	1
37	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 50mm	1
38	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 16mm	2
39	SKRUE MED INDVENDIG SEKSPRISME	M8 x 40mm	8
40	SKRUE PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	FLYVÅBENS MØTRIK	M10	13
42	FLYVÅBENS MØTRIK	M6	2
43	SKIVE	Ø 25mm	1
44	SKIVE	Ø 10mm	28
45	SKIVE	Ø 8mm	8
46	SKIVE	Ø 6mm	1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010