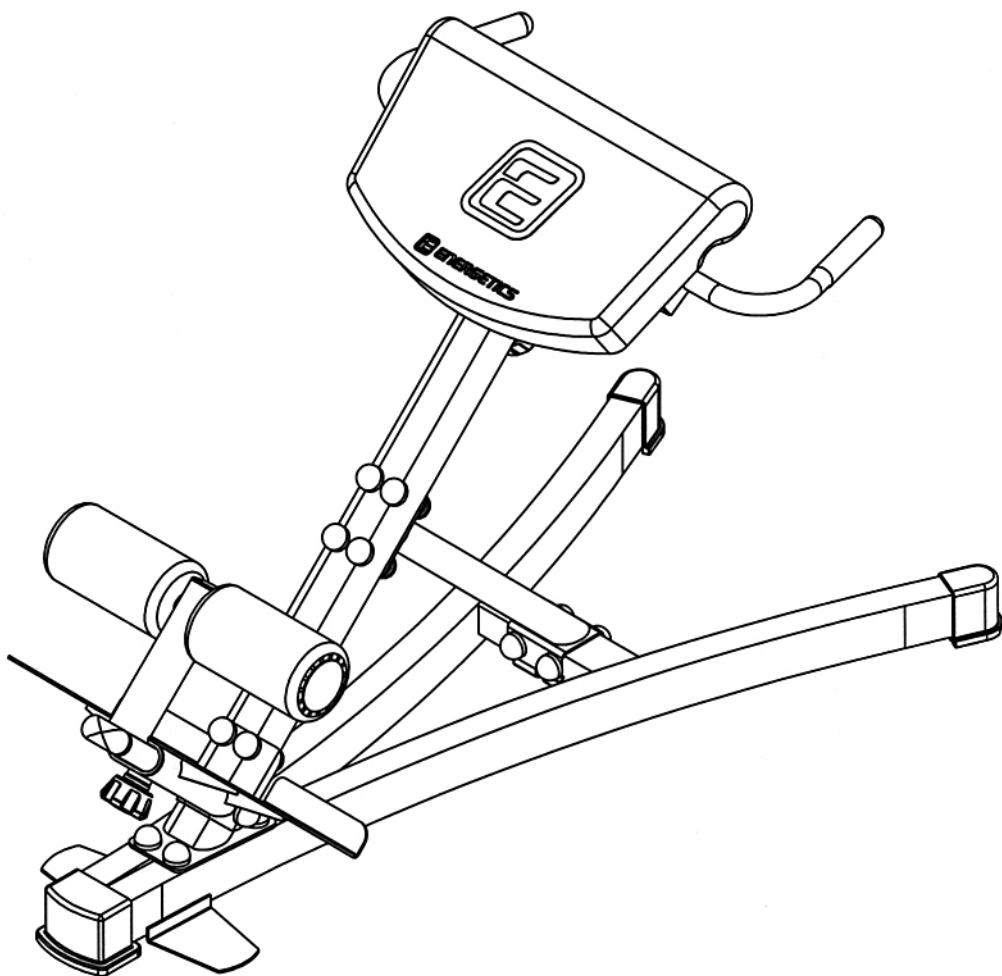


# **ENERGETICS**

## **Deluxe Back Trainer 6.1**



GB

DE

FR

ES

SI

SE

FI

HR

PL

RO

**Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sisältö – Sadržaj - Spis treści – Cuprins**

1.	English	P. 3
2.	Deutsch	P. 7
3.	Français	P. 11
4.	Español	P. 15
5.	Slovensko	P. 19
6.	Innehållsförteckning	P. 23
7.	Suomi	P. 27
8.	Hrvatski	P. 31
9.	Polski	P. 35
10.	Românește	P. 39

**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.

**DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

**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.

**ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.

**SI** © Ta navodila so namenjena izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za napake, ki bi se lahko pojavile zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehničnih značilnosti proizvoda.

**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.

**HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.

**PL** © Instrukcja obsługi jest informacją dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.

**RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

**© Copyright by ENERGETICS**

**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 training equipment, 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 training equipment 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 equipment 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 equipment 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 135 kg.**

## 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

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

<b>Intensity of Weight:</b>	Moderate/Low
<b>Repetitions: *</b>	15-20
<b>Rest Periods:</b>	Very little
<b>Sets: *</b>	1
<b>Recommended Days Per Week:</b>	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).

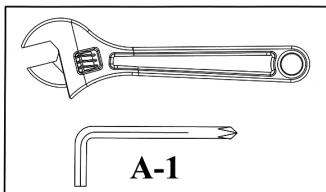
## Care and Maintenance

- 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 125 x W 64 x H 86 cm

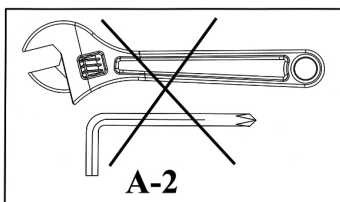
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### 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.

**Part list – DBT 6.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LEFT BASE FRAME		1
2	RIGHT BASE FRAME		1
3	MAIN FRAME		1
4	DIAGONAL SUPPORT		1
5	BACKREST SUPPORT		1
6	FOOT SUPPORT		1
7	LEG ADJUSTMENT FRAME		1
8	LEFT HANDLE		1
9	RIGHT HANDLE		1
10	FOAM TUBE		1
11	BACKREST BOARD		1
12	FRONT BASE END CAP		1
13	REAR BASE END CAP		2
14	SLEEVE		2
15	LOCK KNOB	M18	2
16	HANDLE GRIP	150mm	2
17	FOAM ROLL END CAP		2
18	FOAM ROLL		2
19	BOLT COVER CAP	M10	22
20	SQUARE END CAP	40mm x 20mm	6
21	LEG ADJUSTMENT FRAME END CAP	PT30mm x 70mm	1
22	SQUARE END CAP	38mm	2
23	D-SHAPED END CAP		2
24	ALLEN BOLT	M8 x 35mm	2
25	ALLEN BOLT	M8 x 55mm	2
26	HEX BOLT	M8 x 70mm	4
27	HEX BOLT	M10 x 55mm	6
28	HEX BOLT	M10 x 80mm	6
29	HEX BOLT	M10 x 100mm	1
30	AIRCRAFT NUT	M10	13
31	ACORN NUT	M8	4
32	WASHER	Ø 8mm	8
33	WASHER	Ø 10mm	22
34	BENT WASHER	Ø 8mm	4
35	LARGE WASHER	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	END CAP	Ø 50mm	1

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heim-Fitness-Gerätes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  **ENERGETICS** - Team

### Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

### Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Trainingsgerät starten, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf, um gegebenenfalls bei Reparaturen oder Ersatzteilbestellungen darauf zurückgreifen zu können.

- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimanwenderbereich konzipiert.
- Folgen Sie sorgfältig den Aufbausritten der Bedienungsanleitung.
- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Originalteile.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, überprüfen Sie die Lieferung auf Vollständigkeit.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich gegebenenfalls von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf. Die dauerhafte Verwendung des Gerätes in Feuchträumen ist wegen möglicher Korrosion nicht zu empfehlen.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Training und alle 1-2 Monate alle Teile auf festen Sitz, dass alle Verbindung festgezogen sind und auf ordnungsgemäßen Zustand.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihr Sport-Fachgeschäft.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel wenn Sie das Trainingsgerät reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn das Trainingsgerät korrekt aufgebaut und überprüft worden ist.
- Beachten Sie bei den beweglichen Teilen die maximale Position, in welche sie jeweils verstellt werden können.
- Das Produkt wurde für Erwachsene konzipiert. Stellen Sie sicher, dass die Übungen von Kindern unter Anweisung/Aufsicht von Erwachsenen ausgeführt werden.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile während des Trainings hin.
- Befragen Sie grundsätzlich Ihren Arzt, bevor sie mit dem Trainingsprogramm starten. Er kann Sie bezüglich der Art und Auswirkung des Trainings beraten
- Achtung: Falsches/exzessives Training kann zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führen!
- Bitte folgen Sie für richtiges Training den detaillierten Übungsbeispielen der Trainingsanleitung.

**Diese Trainingsbank ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 135 kg getestet.**

### KRAFT-TRAINING PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

- Ausdauer und Krafttraining auseinander halten möchten
- Dreimal - oder mehr die Woche trainieren möchten
- Mit einer hohen Intensität trainieren möchten, um die Definition der Muskeln zu verbessern?
- Mehrere Sätze pro Übung durchführen möchten

<b>Intensität:</b>	Hoch
<b>Wiederholungen: *</b>	8-12
<b>Pause:</b>	30 Sekunden bis 2 Minuten
<b>Sätze: *</b>	1 bis 3
<b>Trainingsintervalle pro Woche:</b>	2 bis 3

**Wichtig:** Um eine umfangreiche Fitness zu erreichen, sollten Sie 2 –3 Tage die Woche Ausdauertraining in Verbindung mit 2 – 3 Tagen Krafttraining absolvieren.

### ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

- Ausdauer und Krafttraining kombinieren möchten
- Nur drei Tage die Woche Zeit haben, um zu trainieren
- ein Grundlagenausdauertraining möchten
- Probleme hatten das richtige Training zu finden

<b>Intensität:</b>	gemäßigt/niedrig
<b>Wiederholungen: *</b>	15-20
<b>Pause:</b>	sehr wenig
<b>Sätze: *</b>	1
<b>Trainingsintervalle pro Woche:</b>	3

---

Wichtig: Stellen Sie Ihr Trainingsprogramm von Zeit zu Zeit um, um eine Stagnation zu vermeiden und die Muskeln von den Wiederholungen und der Reizsetzung erholen lassen zu können.

#### Personen die Krafttraining durchführen:

- Absolvieren Sie einmal die Woche ein Kreislauftraining.
- Teilen Sie sich die Woche auf:
  - einen Tag Krafttraining
  - einen Tag Ausdauertraining
  - einen Tag Zirkeltraining

Vermeiden Sie Überanstrengung und verbessern Sie Ihre Ausdauerfitness, wenn Sie alle 6 bis 8 Wochen eine Woche Zirkeltraining einlegen.

#### Leute die Zirkeltraining durchführen:

- Wenn Sie möchten, absolvieren Sie jeden zweiten Tag und zwischen dem Zirkeltraining ein Ausdauertraining.
- Denken Sie daran, mindestens einmal die Woche Pause zu machen.
- Legen Sie ein Krafttraining oder ein Ausdauertraining in Ihr wöchentliches Programm.

\***Wiederholungen.** Die Zahl sagt an, wie viele Wiederholungen Sie in der jeweiligen Übung machen sollen.

\***Sätze:** Die Zahl sagt an wie oft Sie die Übung durchführen sollen. (2 Sätze a 12 Wiederholungen).



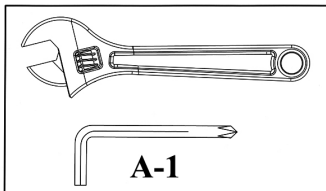
## Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Verwenden Sie zum reinigen einen feuchten Lappen und vermeiden Sie die Anwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

## Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:  
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.  
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 125 x B 64 x H 86 cm

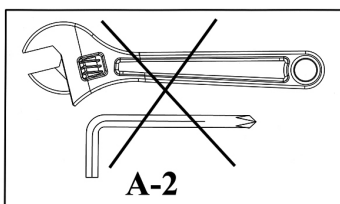
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### Festziehen von Muttern und Schrauben

Nachdem alle Komponenten und Schrauben in diesen und vorangegangenen Schritten montiert sind, können Sie alle verbauten Schrauben und Muttern festziehen.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass Sie verstellbare Teile nicht zu fest anziehen. Diese verstellbaren Teile müssen leicht gängig sein.



Ziehen Sie in diesem Schritt die Muttern und Schrauben nicht fest an. Wenn das "Jetzt festziehen"-Bild (siehe oben) im nächsten Schritt erscheint, stellen Sie sicher, dass alle Schrauben die bereits montiert sind auch festgezogen wurden.

## Ersatzteilliste – DBT 6.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen, links		1
2	Grundrahmen, rechts		1
3	Hauptrahmen		1
4	Stütze		1
5	Rahmen für Rückenlehne		1
6	Fußablage		1
7	Beinverstellung		1
8	Haltebügel, links		1
9	Haltebügel, rechts		1
10	Schaumstoffrollenhalterung		1
11	Rückenlehne		1
12	Abdeckkappe, vordere		1
13	Abdeckkappe, hintere		2
14	Kunststoffeinsatz		2
15	Verstellschraube	M18	2
16	Handgriffüberzug	150mm	2
17	Abdeckkappe Schaumstoffrollen		2
18	Schaumstoffrolle		2
19	Abdeckkappe	M10	22
20	Abdeckkappe	40mm x 20mm	6
21	Abdeckkappe	PT30mm x 70mm	1
22	Abdeckkappe	38mm	2
23	Abdeckkappe		2
24	Schraube	M8 x 35mm	2
25	Schraube	M8 x 55mm	2
26	Schraube	M8 x 70mm	4
27	Schraube	M10 x 55mm	6
28	Schraube	M10 x 80mm	6
29	Schraube	M10 x 100mm	1
30	Mutter	M10	13
31	Hut-Mutter	M8	4
32	Unterlegscheibe	Ø 8mm	8
33	Unterlegscheibe	Ø 10mm	22
34	Unterlegscheibe	Ø 8mm	4
35	Unterlegscheibe	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Abdeckkappe	Ø 50mm	1

**Chère cliente, cher client,**

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 135 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

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

<b>Intensité :</b>	tempérée/basse
<b>Répétitions : *</b>	15-20
<b>Pause :</b>	très courte
<b>Séries : *</b>	1
<b>Intervalle d'entraînement par semaine :</b>	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).

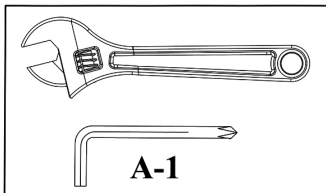
## Soin et Maintenance

- 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 125 x l 64 x H 86 cm

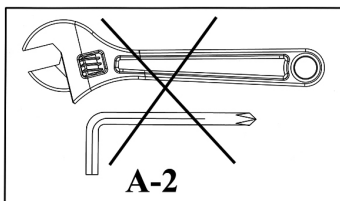
### Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



#### 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.

## Liste des pièces de rechange – DBT 6.1 - 2010

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	CHASSIS DE BASE GAUCHE		1
2	CHASSIS DE BASE DROIT		1
3	CHASSIS PRINCIPAL		1
4	SUPPORT DIAGONAL		1
5	SUPPORT DOSSIER		1
6	SUPPORT PIED		1
7	CADRE AJUSTEMENT JAMBE		1
8	POIGNEE GAUCHE		1
9	POIGNEE DROITE		1
10	TUBE EN MOUSSE		1
11	PANNEAU DOSSIER		1
12	BOUCHON BASE AVANT		1
13	BOUCHON BASE ARRIERE		2
14	DOUILLE		2
15	BOUTON DE SURETE	M18	2
16	POIGNEE	150mm	2
17	BOUCHON ROULEAU EN MOUSSE		2
18	ROULEAU EN MOUSSE		2
19	BOUCHON BOULON	M10	22
20	BOUCHON CARRE	40mm x 20mm	6
21	BOUCHON CADRE AJUSTEMENT JAMBE	PT30mm x 70mm	1
22	BOUCHON CARRE	38mm	2
23	BOUCHON EN FORME DE D		2
24	BOULON ALLEN	M8 x 35mm	2
25	BOULON ALLEN	M8 x 55mm	2
26	BOULON HEX	M8 x 70mm	4
27	BOULON HEX	M10 x 55mm	6
28	BOULON HEX	M10 x 80mm	6
29	BOULON HEX	M10 x 100mm	1
30	ECROU	M10	13
31	ECROU	M8	4
32	RONDELLE	Ø 8mm	8
33	RONDELLE	Ø 10mm	22
34	RONDELLE COURBEE	Ø 8mm	4
35	GRANDE RONDELLE	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	BOUCHON	Ø 50mm	1

**Estimado Cliente,**

Felicitaciones por comprar un producto de ENERGETICS ejercitadores caseros. Este producto ha sido diseñado y manufacturado para satisfacer las necesidades y requerimientos de uso doméstico. Por favor lea cuidadosamente las instrucciones antes de armarlo y usarlo. Asegúrese de guardar las instrucciones por referencia y/o mantenimiento. Si usted tiene alguna pregunta adicional por favor contáctenos. Le deseamos mucho éxito y diversión entrenando,

Su Equipo  **ENERGETICS**

**Garantía**

ENERGETICS ofrece una alta calidad en ejercitadores caseros los cuales han sido probados y certificados de acuerdo a la norma europea EN 957.

**Instrucciones de seguridad**

Antes de empezar el entrenamiento con la banca, por favor lea cuidadosamente las instrucciones. Asegúrese de guardar las instrucciones para información, en caso de reparación y para ordenar repuestos

- Este equipo de entrenamiento no es apropiado para propósitos terapéuticos
- Esta banca esta hecha sólo para uso doméstico.
- Siga cuidadosamente las instrucciones para el montaje.
- Use sólo repuestos originales
- Antes de el montaje, asegúrese de verificar si el envío esta completo. Para armarlo utilice sólo herramientas adecuada s y pregúnte por asistencia si fuera necesario.
- Ponga la banca en una superficie plana que no sea resbalosa. Debido a la posible corrosión no es recomendable el uso en areas húmedas.
- Verifique antes de el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todas las conecciones estén bien ajustadas y en buena condición.
- Reemplace las partes defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo sin uso hasta repararlo.
- Use sólo piezas originales para su reparación.
- En caso de reparación pregunte por consejo al distribuidor.
- Para la limpieza evite la utilización de limpiadores agresivos.
- Asegúrese de que el entrenamiento empiece sólo después de haber ensamblado correctamente e inspeccionado al producto.
- Tenga en cuenta el máximo de posiciones que todas las partes movibles pueden ser ajustadas o reguladas.
- Este producto está diseñado para adultos. Por favor asegúrese de que los niños lo utilizen solo bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de advertir a los presentes de posibles peligros, por ejemplo de las partes movibles durante el entrenamiento.
- Consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios. El puede aconsejarlo sobre la forma de entrenamiento y sobre su impacto.
- Advertencia: incorrecto/excesivo entrenamiento puede causar daños en su salud.
- Por favor siga los consejos para un entrenamiento apropiado como está detallado en las instrucciones de entrenamiento.

**Esta banca esta diseñanda sólo para uso doméstico y ha sido probada con un máximo de peso corporal de 135 kg.**

## Instrucciones de entrenamiento

### Qué programa de entrenamiento es el adecuado para Usted

La clase de entrenamiento que usted persiga y el que usted siga depende de su nivel de motivación, tiempo disponible, nivel físico y metas. Lo siguiente le ayudará a decidir.

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

---

#### Los más indicados para personas que:

- Desean mantener separados los programas de aeróbic y de resistencia.
- Desean entrenar 3 o más días por semana.
- Desean hacer ejercicio a un alto nivel de intensidad para mejorar la definición de los músculos.
- Desean realizar múltiples series.

<b>Intensidad del peso:</b>	alto / moderado
<b>Repeticiones:*</b>	8-12
<b>Periodos de descanso:</b>	30 segundos a 2 minutos
<b>Series:*</b>	1 a 3
<b>Días recomendados por semana:</b>	2 a 3

**Importante:** Para proporcionar un régimen de puesta a punto total, deben realizarse de 2 a 3 días de actividad de aeróbic, además de 2 a 3 días de ejercicios de entrenamiento de resistencia.

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

---

#### Son los más indicados para las personas que:

- Desean combinar el entrenamiento de aeróbic y de resistencia.
- Solamente tienen 3 días por semana para entrenar.
- Desean un ejercicio de acondicionamiento más general.
- Han tenido problemas para seguir un programa en el pasado.

<b>Intensidad del peso:</b>	moderado / bajo
<b>Repeticiones:*</b>	15-20
<b>Periodos de descanso:</b>	muy pocos
<b>Series:*</b>	1
<b>Días recomendados por semana:</b>	3

**Importante:** Varíe su programa periódicamente para evitar el anquilosamiento y descansar los músculos y las articulaciones del posible uso excesivo y repetitivo

#### Para el entrenamiento de fuerza:

- Una vez por semana, realice un ejercicio de entrenamiento de circuito.
- Desglose su semana:
  - Un día de entrenamiento de resistencia
  - Un día de entrenamiento de aeróbic
  - Un día de entrenamiento de circuito

Evite el anquilosamiento muscular y mejore su puesta a punto de aeróbic realizando una semana de entrenamiento de circuito después de cada 6 a 8 semanas de entrenamiento de resistencia.

#### Para el entrenamiento de circuito:

- Si lo desea, haga ejercicios de aeróbic en días alternos y entre los ejercicios de entrenamiento de circuito.  
Recuerde descansar un día a la semana por lo menos.
- Incluya en su programa semanal un entrenamiento de resistencia o ejercicio de aeróbic

\* **Repeticiones:** El número de veces que realiza un ejercicio específico.

\* **Series:** El número de veces que se realiza un número de repeticiones determinado (2 series de 12 repeticiones).



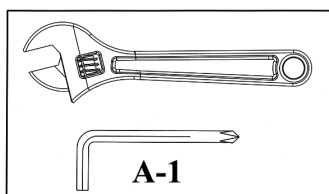
## Cuidado y Mantenimiento

- Para evitar daños posibles por corrosión de éste aparato de Home Fitness, se debe evitar su uso o utilización en lugares húmedos.
- Verifique por lo menos cada 4 semanas que todos los elementos de conexión estén bien ajustados y en buenas condiciones.
- En caso de reparación pregunte al distribuidor por consejo.
- Reemplace piezas defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo sin uso hasta que sea reparado.
- Use sólo piezas originales para su reparación.
- Utilice para la limpieza un trapo húmedo y evite la utilización de limpiadores agresivos.
- Limpie inmediatamente después del entrenamiento el sudor. El sudor puede dañar la apariencia y funcionamiento correcto del aparato.

## Montaje

- Para el montaje se necesitan las herramientas siguientes: dos llaves de tuerca ajustables (francés) y una llave Allen.
- Durante la instalación, utilice siempre los tornillos correctos:  
Para los agujeros cuadrados, utilice los tornillos con la cabeza correspondiente. La arandela está de lado de la tuerca.  
Para los agujeros redondos, utilice los tornillos de cabeza redonda.
- Apretar los tornillos solo después de haber colocado todos los tornillos.
- Dimensiones en el estado montado: long 125 x anchura 64 x altura 86 cm

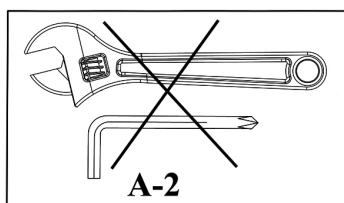
**En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:**



### **Apretar las tuercas y tornillos.**

Una vez montados todos los componentes y tornillos según este y los anteriores pasos, puede apretar todos los tornillos y tuercas.

Nota: Tenga cuidado de no apretar las partes ajustables con demasiada fuerza. Las partes ajustables deben estar libres en movimiento.



En este paso no apriete todavía las tuercas y tornillos.

Cuando en el próximo paso aparezca el símbolo "Apretar" (ver arriba), apriete todos los tornillos colocados.

**LISTA DE PIEZAS – DBT 6.1 – 2010**

No	DESCRIPCIÓN	DIMENSIONES	UNI
1	Armadura principal, parte izquierda		1
2	Armadura principal, parte derecha		1
3	Armadura principal		1
4	Soporte transversal		1
5	Armadura del respaldo		1
6	Placa para apoyar los pies		1
7	Ajuste de los pies		1
8	Agarrados izquierdo		1
9	Agarrador derecho		1
10	Plantilla de fijación de los rodillos de espuma		1
11	Respaldo		1
12	Cubierta delantera		1
13	Cubierta trasera		2
14	Plantilla de plástico		2
15	Tornillo ajustable	M18	2
16	Revestimiento del agarrador	150mm	2
17	Tapa del rodillo		2
18	Rodillos de espuma		2
19	Tapa	M10	22
20	Tapa	40mm x 20mm	6
21	Tapa	PT30mm x 70mm	1
22	Tapa	38mm	2
23	Tapa		2
24	Tornillo	M8 x 35mm	2
25	Tornillo	M8 x 55mm	2
26	Tornillo	M8 x 70mm	4
27	Tornillo	M10 x 55mm	6
28	Tornillo	M10 x 80mm	6
29	Tornillo	M10 x 100mm	1
30	Tuerca	M10	13
31	Tuerca con casquillo	M8	4
32	Arandela	Ø 8mm	8
33	Arandela	Ø 10mm	22
34	Arandela	Ø 8mm	4
35	Arandela	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Tapa	Ø 50mm	1

**Spoštovani kupec,**

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan za vašo zadovoljitev potreb pri domači uporabi. Prosimo vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaša  **ENERGETICS** ekipa

**Jamstvo**

Proizvajalec ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, ki so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo EN 957.

**Varnostna opozorila**

Preden začnete z vadbo na vaši novi fitnes napravi, pozorno in v celoti preberite priložena navodila za uporabo. Navodila shranite, saj jih boste potrebovali tudi za vzdrževanje naprave in naročanje rezervnih delov.

- Vaša nova fitnes naprava ni primerna za terapevtske namene.
- Naprava za fitnes je narejena le za domačo uporabo
- Pri montaži se ravnajte natanko po teh navodilih.
- Uporabljajte vedno samo originalne dobavljene dele.
- Pred montažo preverite, če so v originalni škatli vsi potrebni deli.
- Pri montaži uporabljajte le primerno orodje in prosite za pomoč pri montaži če jo potrebujete.
- Postavite napravo na ravno, nedrsečo podlago. Zaradi možnosti korozije se uporaba naprave ne priporoča v vlažnih prostorih.
- Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih (na 1-2 meseca) preverite, ali so vsi spoji čvrsti in ali je naprava v dobrem stanju.
- Poškodovane dele takoj zamenjajte oziroma klopi ne uporabljajte dokler ni popravljena.
- Za popravila uporabljajte samo originalne rezervne dele.
- V primeru popravila se obrnite za pomoč na servis.
- Izogibajte se čiščenju naprave z agresivnimi čistilnimi sredstvi.
- Z vadbo začnite po temeljitem pregledu montaže naprave.
- Pazite, da določenih elementov oz. sestavnih delov ne privijete pretesno oziroma preveč.
- Klop je namenjena vadbi odraslih oseb. Pazite, da je otroci ne uporabljajo brez nadzora odrasle osebe.
- Preden začnete z vadbo na napravi, se posvetujte z vašim zdravnikom, ki vam lahko svetuje, katera vrsta vaj in kakšne obremenitve so za vas primerne, ter kakšen je pravilen položaj telesa pri vajah.
- Opozorilo: napačna ali prekomerna vadba lahko škodi vašemu zdravju.
- Za pravilno vadbo se držite priloženih navodil za vadbo.

**Vaša nova fitnes naprava je namenjena le za domačo uporabo in je testirano za uporabo pri osebah do največ 135 kg telesne teže.**

## Navodila za vadbo

### Kateri program je najboljši za vas?

Katero obliko vadbe boste izbrali in kateremu izmed programov boste sledili, je odvisno od vaše stopnje motiviranosti, razpoložljivega časa, telesne pripravljenosti in zelenih ciljev. Nadaljnja razlaga vam bo pomagala pri vaši odločitvi:

### VADBENI PROGRAMI ZA IZBOLJŠANJE MOČI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

- Želijo ločiti aerobno vadbo od vadbo za izboljšanje moči
- Želijo trenirati 3 ali več dni v tednu
- Želijo vadbo z visoko intenziteto za izboljšanje in oblikovanje mišične mase
- Želijo izvesti več zaporednih vadbenih setov

<b>Intenziteta vadbe:</b>	Visoka / Srednja
<b>Število ponovitev: *</b>	8-12
<b>Obdobja počitka:</b>	30 sekund do 2 minuti
<b>Seti: *</b>	1 do 3
<b>Priporočljivo število dni v tednu:</b>	2 do 3

**Pomembno:** da bi zagotovili celotnemu režimu vadbe, morate poleg 2. do 3. vadb za izboljšanje moči kot dodatno 2-3 dni v tednu izvajati tudi aerobno vadbo.

### KROŽNI VADBENI PROGRAMI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

- Želijo kombinirati aerobno vadbo in vadbo za izboljšanje moči
- Imajo za vadbo na voljo le 3 dni v tednu
- Želijo vadbo za izboljšanje splošne kondicije in telesne pripravljenosti
- So imeli v preteklosti težave z vztrajnostjo pri določenih vadbenih programih

<b>Intenziteta vadbe:</b>	Srednja / Nizka
<b>Število ponovitev: *</b>	15-20
<b>Obdobja počitka:</b>	Izredno kratki
<b>Seti: *</b>	1
<b>Priporočljivo število dni v tednu:</b>	3

**Pomembno:** Vsake toliko časa spremenite program vadbe in na ta način preprečite prekomerno obrabljenost telesa ter spočijte mišice in sklepe od prekomernih ponovitev in posledično možne pretirane uporabe.

#### Če ste izbrali vadbo za izboljšanje moči

- En teden izvedite krožno vadbo
- Razdelite teden na:

- En dan – trening za moč
- En dan – aerobni trening
- En dan – krožni trening

Prekomerni utrujenosti mišic se lahko izognete tako, da vsakih 6 – 8 tednov izvedete teden krožnega treninga. Na ta način boste povečali tudi vašo splošno telesno pripravljenost.

#### Če ste izbrali krožni vadbeni program

- Po želji vsak drugi dan izvedite aerobni trening, vmes pa krožno vadbo.  
Ne pozabite, da morate počivati vsaj 1-krat tedensko.
- V vaš tedenski program vključite 1 trening za krepitev moči ali en aerobni trening.

\***Število ponovitev:** število, ko ponovite točno določeno vajo.

\***Seti:** Število setov, znotraj katerih izvajate določeno število ponovitev (npr. 2 seta po 12 ponovitev).

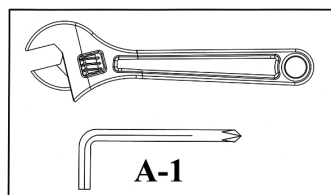
## Nega in vzdrževanje

- Fitnes naprave za domačo vadbo ne smete uporabljati ali imeti shranjene v vlažnem prostoru, saj lahko pride do korozije oziroma zarjavelosti.
- Najmanj vsake štiri tedne preverite, če so vsi deli dobro pritrjeni in če so v dobrem stanju.
- V primeru popravila, za nasvet vprašajte vašega prodajalca.
- Pokvarjene dele nemudoma zamenjajte in/ali v času okvare naprave ne uporabljajte.
- Za popravilo uporabljajte le originalne rezervne dele.
- Za čiščenje naprave uporabljajte vlažno krpo, hkrati pa se pri čiščenju izogibajte agresivnih čistil.
- Po končani vadbi z naprave nemudoma obrišite pot oziroma znoj, saj lahko le ta uniči zunanost in pravilno delovanje naprave.

## Opozorila v povezavi s sestavljanjem naprave

- Za sestavljanje naprave boste potrebovali orodje: dva ključa za namestitev in »Allen« ključ .
- Skozi **KVADRATNO odprtino** posameznega sestavnega dela vstavite le **nosilni vijak**. Tesnilo pritrdite le na konec **nosilnega vijaka**.
- Skozi **OKROGLE odprtine** posameznega sestavnega dela vstavite le **»Allen« vijake ali vijake s šesterokotno oblikovano glavo**.
- Vse vijake do konca privijte šele zatem, ko boste namestili prav vse potrebne vijake. Bodite pozorni, da posameznega vijaka ne boste do konca privili takoj zatem, ko ga boste namestili.
- DIMENZIJE SESTAVLJENE NAPRAVE: dolžina 125 x širina 64 x višina 86 cm

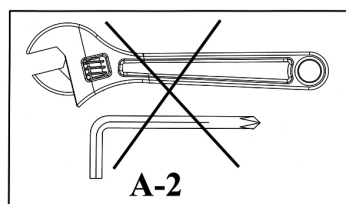
### Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



#### Za pritrditev matic in vijakov.

Zatem, ko boste namestili vse sestavne dele in opremo v trenutnem in predhodnih korakih. Previdno privijte vse vijake in matice vijakov.

**V vednost: pazite, da sestavnih delov ob tečajih oz. s funkcijo tečajev ne boste privili prekomerno. Pazite, da se vsi tečajni sestavni deli lahko normalno premikajo.**



V tem koraku še ne privijte vseh matic in vijakov.

Vse nameščene vijake privijte šele, ko se vam bo v naslednjem koraku prikazal simbol za pritrditev matic in vijakov.

**Preglednica sestavnih delov – DBT 6.1 - 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOLIČINA
1	LEVI OSNOVNI DROG		1
2	DESNI OSNOVNI DROG		1
3	NAVPIČNI OSNOVNI DROG		1
4	DIAGONALNI PODPORNIK		1
5	PODPORNIK ZA HRBET		1
6	PODPORNIK ZA NOGO		1
7	OKVIR ZA NAMESTITEV NOGE		1
8	LEVA ROČKA		1
9	DESNA ROČKA		1
10	PENASTA CEV		1
11	PLOŠČA ZA HRBET		1
12	ZAKLJUČNI POKROVČEK SPREDNJE BAZE		1
13	ZAKLJUČNI POKROVČEK ZADNJE BAZE		2
14	VMESNI ROKAV		2
15	GUMB ZA FIKSIRANJE	M18	2
16	DRŽALO ZA NAMESTITEV NA ROČKO	150mm	2
17	ZAKLJUČNI POKROVČEK PENASTE ROČKE		2
18	PENASTA ROČKA		2
19	ZAKLJUČNI POKROVČEK VIJAKA	M10	22
20	KVADRATEN ZAKLJUČNI POKROVČEK	40mm x 20mm	6
21	ZAKLJUČNI POKROVČEK NA OKVIRJU ZA NAMESTITEV NOGE	PT30mm x 70mm	1
22	KVADRATEN ZAKLJUČNI POKROVČEK	38mm	2
23	ZAKLJUČNI POKROVČEK V OBLIKI ČRKE D		2
24	»ALLEN« VIJAK	M8 x 35mm	2
25	»ALLEN« VIJAK	M8 x 55mm	2
26	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M8 x 70mm	4
27	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 55mm	6
28	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 80mm	6
29	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 100mm	1
30	MATICA VIJAKA	M10	13
31	MATICA VIJAKA	M8	4
32	TESNILO	Ø 8mm	8
33	TESNILO	Ø 10mm	22
34	UKRIVLJENO TESNILO	Ø 8mm	4
35	VELIKO TESNILO	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 50mm	1

## Bästa kund!

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 tas i bruk. 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 du börjar träna.

Spara produktinformationen - den kan t.ex. behövas vid reparation och beställning av reservdelar.

- Denna Back Trainer är endast avsedd för hemmabruk, inte för medicinsk behandling eller liknande.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- För bästa träningsresultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.
- Följ de stegvisa monteringsanvisningarna. Använd avsedda verktyg.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Placera bänken på ett plant, halkfritt underlag. Ej i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera före första användningstillfället (och därefter regelbundet) att alla delar är fast monterade och funktionsdugliga.
- Ev. felaktiga delar skall omedelbart bytas. Använd inte utrustningen under reparationstiden.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare. Använd endast originaldelar.
- Kemiska rengöringsmedel får ej användas.
- Ändra aldrig angivna inställningslägen för justerbara delar (max/min).
- Utrustningen är avsedd för vuxna användare. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- Har du andra frågor - kontakta din återförsäljare.

**Denna Back Trainer är endast avsedd för hemmabruk.  
Den är testad för en kroppsvikt på max 135 kg.**

## Träningstips

### STYRKETRÄNING

---

#### För dig som vill

- träna styrka
- träna mer än tre gånger i vecken
- bygga muskler
- variera din träning

<b>Intensitet:</b>	hög
<b>Repetitioner: *</b>	8-12
<b>Paus:</b>	30 sek - 2 minuter
<b>Set: *</b>	1 - 3
<b>Träningsintervall:</b>	2 – 3 ggr per vecka

**Tips:** Kombinera styrketräning med konditionsträning varannan/var tredje dag.

### CIRKELTRÄNING

---

#### För dig som vill

- kombinera konditions- och styrketräning
- träna flera dagar i veckan
- förbättra din kondition
- ha en omväxlande träning
- 

<b>Intensitet:</b>	måttlig/låg
<b>Repetitioner: *</b>	15-20
<b>Paus:</b>	kort
<b>Set: *</b>	1
<b>Träningsintervall:</b>	3 ggr per vecka

---

**Viktigt: Växla mellan olika träningsformer för att undvika ensidig muskelbelastning och platåer.**

#### För dig som styrketränar

- Växla med konditionsträning en gång i veckan.
- Dela t.ex. in din träningsvecka:
  - 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 dag 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 övningarna ska utföras (2 set med 12 "reps" i varje set)



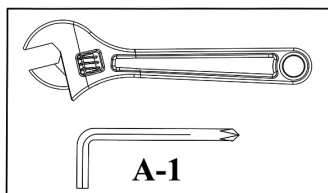
## Skötselinstruktion

- Utrustningen är ej 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.
- Utrustningen skall inte användas i väntan på reparation/utbytesdelar.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av utrustningen efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte starka kemiska rengöringsmedel.
- Vårda utrustningen väl så att du får största möjliga utbyte av din träning!

## Monteringsanvisning

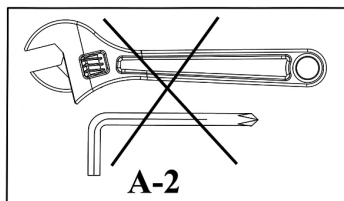
- Verktyg som krävs vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. komponent. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla komponenter innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast enskilda skruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: 125 x B 64 x H 86 cm

### Symboler vid montering



#### **A-1: Dra fast skruvar och muttrar.**

Dra fast när alla komponenter 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.**

Men om **symbol A-1** finns angiven vid nästa steg i monteringen ska alla skruvar och muttrar som tidigare monterats nu dras fast.

**Reservdelsslista – DBT 6.1 – 2010**

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	VÄNSTER FOT		1
2	HÖGER FOT		1
3	RAM		1
4	DIAGONALT FÄSTE		1
5	RYGGSTÖD		1
6	FOTSTÖD		1
7	BENINSTÄLLNING		1
8	VÄNSTER HANDTAG		1
9	HÖGER HANDTAG		1
10	SKUMGUMMI		1
11	RYGGDYNA		1
12	FRÄMRE RAMSKYDD		1
13	BAKRE RAMSKYDD		2
14	HYLSA		2
15	LÅSSKRUV	M18	2
16	HANDGREPP	150mm	2
17	ÄNSKYDD		2
18	POLSTER		2
19	SKRUVHATT	M10	22
20	FYRKANTIGT ÄNSKYDD	40mm x 20mm	6
21	ÄNSKYDD – BENINSTÄLLNING	PT30mm x 70mm	1
22	FYRKANTIGT ÄNSKYDD	38mm	2
23	D-FORMAT ÄNSKYDD		2
24	INSEXSKRUV	M8 x 35mm	2
25	INSEXSKRUV	M8 x 55mm	2
26	SEKKANTSSKRUV	M8 x 70mm	4
27	SEKKANTSSKRUV	M10 x 55mm	6
28	SEKKANTSSKRUV	M10 x 80mm	6
29	SEKKANTSSKRUV	M10 x 100mm	1
30	FLYGPLANSMUTTER	M10	13
31	HUVMUTTER	M8	4
32	BRICKA	Ø 8mm	8
33	BRICKA	Ø 10mm	22
34	SVÄNGD BRICKA	Ø 8mm	4
35	STOR BRICKA	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	ÄNSKYDD	Ø 50mm	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 135 kg painoista henkilöä varten.**

## 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.

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

**Tärkeää:** Hyvän kunnan 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.

<b>Voimakkuus:</b>	keskisuuri/pieni
<b>Kertaukset:*</b>	15-20
<b>Tauko:</b>	erittäin lyhyt
<b>Sarjaa:*</b>	1
<b>Viikottainen harjoitteluintervalli:</b>	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).

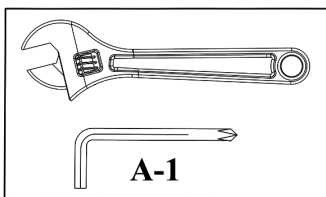
## Hoito ja huolto

- 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

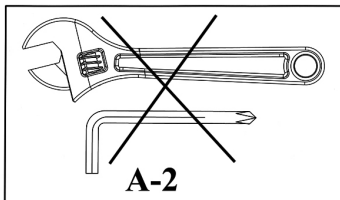
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:  
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.  
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 125 x l 64 x k 86 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).

**Varaosaluettelo – DBT 6.1 - 2010**

Nro	KUVAUS	MITAT	KPL
1	Perusrunko, vasen puoli		1
2	Perusrunko, oikea puoli		1
3	Päärunko		1
4	Poikittaistuki		1
5	Selkänöjan runko		1
6	Jalkojen tukilevy		1
7	Jalkojen asennon säätö		1
8	Vasen kädensija		1
9	Oikea kädensija		1
10	Vahtokumirullien kiinnitystanko		1
11	Selkänöja		1
12	Päätytulppa, eteen		1
13	Päätytulppa, taakse		2
14	Muoviholkki		2
15	Säätöruuvi	M18	2
16	Kädensijan päällys	150mm	2
17	Rullan päätytulppa		2
18	Vahtokumirulla		2
19	Tulppa	M10	22
20	Tulppa	40mm x 20mm	6
21	Tulppa	PT30mm x 70mm	1
22	Tulppa	38mm	2
23	Tulppa		2
24	Ruuvi	M8 x 35mm	2
25	Ruuvi	M8 x 55mm	2
26	Ruuvi	M8 x 70mm	4
27	Ruuvi	M10 x 55mm	6
28	Ruuvi	M10 x 80mm	6
29	Ruuvi	M10 x 100mm	1
30	Mutteri	M10	13
31	Hattumutteri	M8	4
32	Aluslevy	Ø 8mm	8
33	Aluslevy	Ø 10mm	22
34	Aluslevy	Ø 8mm	4
35	Aluslevy	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Tulppa	Ø 50mm	1

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje Vaše fitness-naprave. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš  ENERGETICS - tim

## Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane sukladno evropskoj normi EN 957.

## Opće sigurnosne i upute za uporabu

Prije otpočinjanja sa treniranjem na klupi za treniranje pažljivo pročitajte uputstvo za uporabu. Sačuvajte ovaj priručnik kako biste ga mogli koristiti u slučaju opravki i zamjene dijelova.

- Ovaj trenažer nije pogodan za uporabu kao terapijsko pomagalo.
- Ova klupa za treniranje je napravljena za uporabu u kući.
- Pratite upute za sastavljanje i uporabu.
- Koristite samo originalne dijelove koje ste dobili uz proizvod.
- Prije početka sastavljanja provjerite da li je sve isporučeno, što se nalazi na listi.
- Koristite samo prikladan alat i po potrebi radite zajedno sa još nekim.
- Spravu postavite na ravnu i nesklisku površ. Stalno korišćenje sprave u prostorijama sa visokom vlažnošću može dovesti do korozije.
- Na svakih mjesec-dva provjerite da li su svi dijelovi na svome mjestu, da li su sveze čvrste i da li je sprava u dobrom stanju.
- Promijenite oštećene dijelove odmah ili ih ne koristite dok se ne zamjene ili oprave.
- Pri opravkama koristite samo originalne dijelove.
- Obratite se prodavcu ako je neophodna opravka.
- Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Prije početka treninga prekontrolirajte spravu.
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas proverite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati i provjerite da su pravilno namješteni.
- Trenažer je namjenjen odraslima. Pazite da djeca ne koriste spravu bez nazočnosti neke odrasle osobe.
- Prisutne osobe upozorite na moguće opasnosti od na primjer pokretnih dijelova.
- Prije otpočinjanja vježbi konsultirajte Vašeg liječnika. On Vam može pomoći u pravilnom odabiru vrste treninga i opterećenja.
- Napomena: Nepravilan ili pretjeran trening može biti opasan po Vaše zdravlje!
- Za optimalan i siguran trening molimo Vas pročitajte upute za treniranje.

**Ova klupa za trening je namijenjena uporabi u kući i testirana je na težine do maksimalno 135 kg.**

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

#### Namijenjeno osobama koje:

- žele odvojiti trening izdržljivosti i snage
- žele trenirati tri ili više puta tjedno
- žele trenirati u visokom intenzitetu kako bi poboljšali definiciju mišića
- žele proći više setova po vježbi

<b>Intenzitet:</b>	Visok
<b>Ponavljanja: *</b>	8-12
<b>Pauza:</b>	30 sekundi do 2 min.
<b>Broj setova: *</b>	1 do 3
<b>Broj treninga tjedno:</b>	2 do 3

**Važno:** Za postizanje općeg fitnesa preporučljivo je kombinirati 2-3 dana tjedno treninge izdržljivosti sa 2-3 dana tjedno treninge snage.

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

#### Namjenjeno osobama koje:

- žele kombinirati trening izdržljivosti i snage
- imaju samo tri dana u tjednu kada mogu trenirati
- u osnovi žele trening izdržljivosti
- imaju probleme u nalaženju pravog programa treniranja

<b>Intenzitet:</b>	umjeren/nizak
<b>Ponavljanja: *</b>	15-20
<b>Pauza:</b>	kratko
<b>Broj setova: *</b>	1
<b>Broj treninga tjedno:</b>	3

**Važno:** S vremena na vrijeme promijenite način treniranja kako biste spriječili stagniranje i da biste odmorili mišiće i dali im vremena za oporavak.

#### Osobe koje treniraju snagu:

- Jednom tjedno uradite trening za cirkulaciju.
- Podelite tjedan:
  - jedan dan trening snage
  - jedan dan trening izdržljivosti
  - jedan dan kružni trening

Izbjegavajte prenaprezanje i poboljšajte izdržljivost tako što ćete jednom u 6-8 tjedana odraditi kružni trening.

#### Osobe koje rade kružni trening:

- Ako želite između dva kružna treninga radite jedan trening snage. Ali barem jednom tjedno napravite pauzu.
- U tjedni program ubacite ili jedan trening snage ili jedan trening izdržljivosti.

\***Ponavljanja:** Broj kazuje broj ponavljanja jedne vježbe bez odmora.

\***Broj setova:** Broj kazuje koliko često u toku jednog treninga radite istu vježbu (npr. dva seta, a svaki sa 12 ponavljanja).



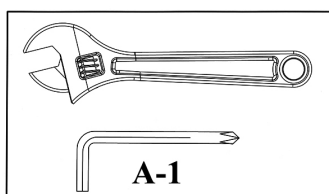
## Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštilili o pojave hrđe, ne koristite ga niti ga odlažite u vlažnim prostorijama.
- Provjerite barem svaka četiri tjedna da li su svi spojevi čvrsti i u dobrome stanju.
- Ukoliko spravu treba popraviti kontaktirajte Vašeg prodavca.
- Promijenite oštećene dijelove odmah i/ili ne koristite ih dok ne budu opravljeni.
- Pri opravci koristite samo originalne dijelove.
- Za čišćenje koristite samo mokru krpu i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do poremećaja u njegovom radu.

## Sastavljanje

- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti torban vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se uvijek stavlja sa strane gde se navija matica.  
Za okrugle rupe rabiti imbus ili vijke sa šestorokutnom glavom na dijelovima koji se trebaju sastaviti.
- Čvrsto zavrnite vijke nakon što ste ih postavili.
- Mjere: D 125 x Š 64 x V 86 cm

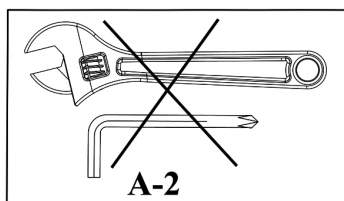
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnanje vijaka i matica

Kada se postavili sve dijelove i namjestili vijke u ovom i predhodniom koracima, možete sve vijke i matice čvrsto pritegnuti.

Napomena: Obratite pozornost da dijelove koji su pomerljivi ne zavrnete previše čvrsto. Ti dijelovi moraju ostati pokretnima.



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

Kada se pojavi slika „Sada učvrstiti“ (vidjeti sliku gore) u sljedećem koraku prije daljeg rada provjeriti jeste li sve do tada postavljene vijke zavrnuti.

**Lista dijelova – DBT 6.1 - 2010**

Br.	Opis	Veličina	Komada
1	Osnovni okvir, lijevi		1
2	Osnovni okvir, desni		1
3	Osnovni okvir		1
4	Potporni stub		1
5	Okvir za naslon		1
6	Oslonac za noge		1
7	Okvir za podešavanje oslonca za noge		1
8	Šipka drške, lijeva		1
9	Šipka drške, desna		1
10	Nosač spužvastih rolni		1
11	Naslon za leđa		1
12	Umetak, prednji		1
13	Umetak, zadnji		2
14	Plastični naglavak		2
15	Vijak za podešavanje	M18	2
16	Navlaka na dršci	150mm	2
17	Umetak na spužvastim rolnama		2
18	Spužvaste rolne		2
19	Kapica	M10	22
20	Kapica	40mm x 20mm	6
21	Kapica	PT30mm x 70mm	1
22	Kapica	38mm	2
23	Kapica		2
24	Vijak	M8 x 35mm	2
25	Vijak	M8 x 55mm	2
26	Vijak	M8 x 70mm	4
27	Vijak	M10 x 55mm	6
28	Vijak	M10 x 80mm	6
29	Vijak	M10 x 100mm	1
30	Matica	M10	13
31	Matica sa kapicom	M8	4
32	Podloška	Ø 8mm	8
33	Podloška	Ø 10mm	22
34	Podloška	Ø 8mm	4
35	Podloška	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Kapica	Ø 50mm	1

## Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój  **ENERGETICS** Team

### Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

### Instrukcja obsługi oraz ogólne zasady bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu na ławce treningowej proszę uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Instrukcję obsługi proszę zachować na przyszłość wykorzystując przy naprawach lub zakupie części zamiennych.

- Niniejszy sprzęt treningowy nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
- Ławka treningowa została skonstruowana do użytku domowego.
- Przestrzegaj ściśle instrukcji montażu i obsługi.
- Używaj wyłącznie części oryginalnych.
- Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy sprzęt i jego części są kompletne.
- Podczas montażu używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi, a w razie potrzeby skorzystaj z pomocy innej osoby.
- Przyrząd postaw na równej, nieśliskiej powierzchni. Nie zaleca się długotrwałego używania sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach ze względu na ryzyko wystąpienia korozji.
- Przed pierwszym treningiem oraz każdorazowo po 1-2 miesiącach używania skontroluj stan nastawienie oraz dokręcenie wszystkich elementów oraz sprawdź czy nie ma w nim usterek.
- Uszkodzone części natychmiast wymień, a sprzętu nie używaj do czasu ich wymiany.
- Używaj wyłącznie części oryginalnych.
- W przypadku konieczności naprawy skontaktuj się ze specjalistycznym punktem sprzedaży sprzętu sportowego.
- Do czyszczenia sprzętu nie stosuj środków czystości o działaniu agresywnym.
- Trening rozpocznij dopiero po prawidłowym montażu i należytej kontroli sprzętu.
- W częściach z regulacją skontroluj działanie w pozycjach maksymalnych, na które mogą być te części nastawione.
- Sprzęt jest przeznaczony dla osób dorosłych, dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem/w obecności osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób na ewentualne zagrożenia, np. ze strony części będących w ruchu podczas treningu.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować jego harmonogram z lekarzem, który udzieli rad dotyczących intensywności i przewidywanego rezultatu ćwiczeń.
- Uwaga: Niewłaściwie prowadzony trening/przetrenowanie może prowadzić do kontuzji lub ujemny na zdrowiu!
- W celu właściwego kierowania treningiem korzystaj ze przykładowych instrukcji i zaleceń.

**Niniejsza treningowa ławka została skonstruowana do użytku domowego, dopuszczalna waga ćwiczącego maks. 135 kg.**

## Zalecenia dotyczące treningu

### HARMONOGRAMY TRENINGU SIŁOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

- chcą oddzielić trening wytrzymałościowy od siłowego
- chcą trenować trzy lub więcej razy w tygodniu
- chcą zwiększyć intensywność treningów dla poprawy rzeźby mięśni
- chcą przeprowadzać ćwiczenia w kilku zestawach

<b>Stopień intensywności:</b>	wysoki
<b>Powtórzenia: *</b>	8-12
<b>Przerwa:</b>	30 sekund do 2 minut
<b>Zestawy: *</b>	1 - 3
<b>Liczba treningów w ciągu tygodnia:</b>	2 do 3

**Ważne:** Dla uzyskania dobrej kondycji fizycznej należy przeprowadzić przez 2-3 dni w tygodniu trening wytrzymałościowy łącznie z 2-3 dniami treningu wzmacniającego.

### PROGRAMY TRENINGU OBWODOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

- chcą łączyć trening wytrzymałościowy ze wzmacniającym
- na treningi mają czas tylko trzy dni w tygodniu
- pragną korzystać z podstawowego treningu wytrzymałościowego
- miały problemy ze znalezieniem odpowiedniego typu treningu

<b>Stopień intensywności:</b>	średni/niski
<b>Powtórzenia: *</b>	15-20
<b>Przerwa:</b>	bardzo krótka
<b>Zestawy: *</b>	1
<b>Liczba treningów w ciągu tygodnia:</b>	3

**Ważne:** Co pewien czas zmień program treningu dla zapobieżenia stagnacji i umożliwienia mięśniom odpoczynku od powtórzeń i stymulacji.

#### Osoby uprawiające trening siłowy:

- Powinny raz w tygodniu wykonywać trening obwodowy.
- W ciągu tygodnia przeprowadzić:
  - jeden dzień treningu siłowego
  - jeden dzień treningu wytrzymałościowego
  - jeden dzień treningu obwodowego

Unikać nadmiernego wysiłku. Wytrzymałość stymulujemy poprzez urozmaicenia ćwiczeń co 6-8 tygodni jednym tygodniem treningu obwodowego.

#### Osoby uprawiające trening obwodowy:

- W miarę chęci, co drugi dzień urozmaić treningi obwodowe treningiem wytrzymałościowym.
- Przynajmniej raz w tygodniu pamiętaj o zrobieniu pauzy.
- W swym tygodniowym harmonogramie uwzględnij jeden dzień treningu siłowego lub wytrzymałościowego.

\***Powtórzenia.** Cyfra informuje o liczbie powtórzeń danego ćwiczenia.

\***Zestawy:** Cyfra określa częstotliwość przeprowadzania treningu. (2 zestawy po 12 powtórzeń).

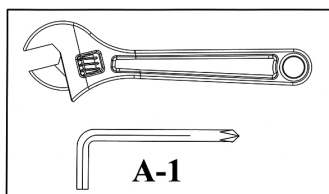
## Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdzaj przynajmniej co 4 tygodnie, czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.

## Montaż

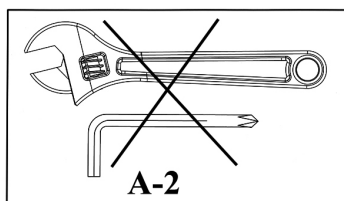
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:  
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.  
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: d 125 x sz 64 x w 86 cm

### W Instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



#### Dokręć nakrętki i śruby.

Po zakończeniu stopniowego montażu wszystkich komponentów możesz dokręcić wszystkie śruby i nakrętki..  
Uwaga: Części regulowanych nie dokręcaj zbyt mocno. Części nastawne powinny się swobodnie poruszać.



Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.

Jeśli w przyszłym etapie pojawi się symbol „Dokręcić” (zob. wyżej) wkręć do końca wszystkie zainstalowane śruby.

**Lista części zamiennych – DBT 6.1 - 2010**

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Rama podstawowa, część lewa		1
2	Rama podstawowa, część prawa		1
3	Rama główna		1
4	Oparcie poprzeczne		1
5	Rama oparcia pleców		1
6	Płyta na oparcie nóg		1
7	Regulacja – nogi		1
8	Uchwyt lewy		1
9	Uchwyt prawy		1
10	Wkładka mocująca wałki z tworzywa piankowego		1
11	Oparcie pleców		1
12	Zatyczka przednia – końcowa		1
13	Zatyczka tylna – końcowa		2
14	Wkładka z tworzywa sztucznego		2
15	Śruba regulacyjna	M18	2
16	Ochraniacz uchwytu	150mm	2
17	Zaślepka rolki		2
18	Rolka z tworzywa piankowego		2
19	Zaślepka	M10	22
20	Zaślepka	40mm x 20mm	6
21	Zaślepka	PT30mm x 70mm	1
22	Zaślepka	38mm	2
23	Zaślepka		2
24	Śruba	M8 x 35mm	2
25	Śruba	M8 x 55mm	2
26	Śruba	M8 x 70mm	4
27	Śruba	M10 x 55mm	6
28	Śruba	M10 x 80mm	6
29	Śruba	M10 x 100mm	1
30	Nakrętka	M10	13
31	Nakrętka kapturkowa	M8	4
32	Podkładka	Ø 8mm	8
33	Podkładka	Ø 10mm	22
34	Podkładka	Ø 8mm	4
35	Podkładka	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Zaślepka	Ø 50mm	1

Vă felicităm cu ocazia cumpărării echipamentului casnic de antrenament ENERGETICS. Acest produs este construit astfel, încât să corespundă necesităților și cerințelor Dumneavoastră. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de a începe primul montaj și prima utilizare. Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de utilizare într-un loc sigur, pentru a le putea folosi ca și ghid pentru o utilizare corectă a aparatului Dumneavoastră Fitness. Vă stăm oricând la dispoziție pentru a răspunde la orice întrebări. Vă dorim mult succes și acalmie în timpul antrenamentului.

Al Dumneavoastră team 

## **Garanție**

Produsele ENERGETICS sunt produse de o înaltă calitate, construite și verificate pentru un antrenament fitness foarte pretențios. Acest aparat este în conformitate cu norma europeană EN 957.

## **Indicații generale privind utilizarea și securitatea**

Înainte de începerea antrenamentului pe stația Dumneavoastră Fitness, citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de utilizare într-un loc sigur, pentru a le putea folosi în cazul unor eventuale reparații sau pentru comanda pieselor de schimb.

- Acest aparat de antrenament nu este destinat pentru scopuri terapeutice.
- Această stație Fitness este concepută în mod exclusiv pentru utilizare casnică.
- Procedați conform instrucțiunilor de montaj.
- Utilizați doar piesele de schimb originale atașate.
- Înainte de a începe montajul, controlați dacă livrarea este completă.
- Pentru montaj utilizați doar scule potrivite și eventual cereți ajutorul unei alte persoane.
- Plasați aparatul pe o bază dreaptă, nealunecoasă. Pentru a evita coroziunea, nu se recomandă utilizarea aparatului pe o perioadă lungă în spații cu umiditate ridicată de aer.
- Înainte de primul exercițiu și apoi întotdeauna la fiecare 1-2 luni controlați dacă sunt toate componentele bine fixate, racordurile strânse și în ordine.
- Componentele defecte trebuie înlocuite imediat sau nu trebuie folosite până nu se repară.
- Pentru reparații folosiți doar piese de schimb originale.
- Pentru reparații contactați vânzătorul Dumneavoastră de articole sportive.
- Nu utilizați detergenți agresivi pentru curățirea aparatului.
- Începeți antrenamentul numai după ce Va-ți convins că ați făcut montajul corect și ați verificat stația.
- La părțile mobile verificați pozițiile maxime în care acestea pot fi ajustate.
- Echipamentul de antrenament este construit pentru persoane adulte. Asigurați ca antrenamentul copiilor să aibă loc doar sub supravegherea unei persoane adulte.
- Avertizați persoanele prezente în legătură cu eventualele riscuri, de exemplu elementele mobile în timpul antrenamentului.
- Înainte de începerea programului de antrenament consultați medicul, care Vă poate sfătui asupra unei forme corecte și a efectivității antrenamentului.
- Atenție: Un antrenament incorect sau prea intens poate duce la răniri sau vătămarea sănătății!
- Pentru un antrenament corect trebuie să urmăriți exemplele detaliate și să respectați instrucțiunile de antrenament.

**Această bancă de antrenament a fost construită și testată pentru o utilizare casnică și greutate corporală de max. 135 kg.**

### PROGRAME DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ

#### Potrivit pentru persoanele care:

- Vor să facă distincție dintre antrenament de rezistență și forță
- Vor să facă antrenament de 3x sau de mai multe ori pe săptămână.
- Vor să facă antrenament intens pentru o mai bună fasonare a mușchilor
- Vor să execute exercițiile în serii.

<b>Intensitate:</b>	<b>mare</b>
<b>Număr repetări: *</b>	8-12
<b>Timp de repaus:</b>	30 secunde până la 2 minute
<b>Număr serii: *</b>	1 până la 3
<b>Număr recomandat de zile de antrenament pe săptămână:</b>	2 până la 3

**Important:** Pentru îmbunătățirea condiției generale a corpului, ar trebui introduse 2 până la 3 zile de antrenament de forță, completate cu 2 până la 3 zile de antrenament de rezistență.

### PROGRAME DE ANTRENAMENT CIRCULARE

#### Potrivite pentru persoanele care:

- Vor să combine antrenamentul de rezistență cu cel de forță
- Se pot antrena doar 3 zile pe săptămână
- Se interesează de antrenamentul de rezistență generală
- Aveau probleme cu alegerea unui antrenament potrivit

<b>Intensitate:</b>	<b>medie/mică</b>
<b>Număr repetări: *</b>	15-20
<b>Timp de repaus:</b>	<b>foarte scurt</b>
<b>Număr serii: *</b>	1
<b>Număr recomandat de zile de antrenament pe săptămână:</b>	3

**Important:** Schimbați din timp în timp programul, pentru a nu se ajunge la stagnare și pentru ca încheieturile și mușchii Dumneavoastră să se odihnească de o solicitare repetată și prea intensă.

#### La antrenamentul de forță:

- Introduceți o dată pe săptămână antrenament circular.
- programa □i-vă săptămâna astfel:
  - o zi de antrenament de forță
  - o zi de antrenament de rezistență
  - o zi de antrenament circular

Evitați oboseala mușchilor și îmbunătăți-vă rezistența prin introducerea unei săptămâni de antrenament circular după fiecare 6 până la 8 săptămâni de antrenament de forță.

#### La exercițiile circulare:

- În caz de nevoie, introduceți un antrenament de rezistență între antrenamentele circulare, și anume la fiecare a doua zi.  
Cel puțin o dată pe săptămână, introduceți o zi de repaus.
- În programul săptămânal introduceți un antrenament de forță sau unul de rezistență.

\***Repetare:** Numărul de repetări a unui exercițiu.

\***Număr serii:** Număr de execuții ale exercițiului dat (2 serii á 12 repetări).



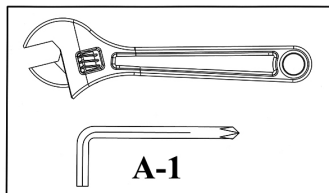
## Grija și mentenanța

- Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați acest aparatul pentru Fitness casnic în spații umede.
- Cel puțin o dată la 4 săptămâni, verificați toate articulațiile, controlând dacă sunt în stare bună și destul de strânse.
- În cazul operațiilor de reparații, anunțați vânzătorul Dumneavoastră de aparat.
- Înlocuiți imediat piesele defecte / sau nu utilizați aparatul până în momentul reparației lui.
- Pentru reparații utilizați doar piese originale.
- Pentru curățirea aparatului utilizați doar o țesătură umedă și evitați folosirea unor detergenți agresivi.
- Asigurați ca, imediat după antrenament, aparatul să fie curățit de lichidul de transpirație. Transpirația poate deteriora aparatul și afecta funcția acestuia.

## Asamblare

- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele scule: Două chei reglabile pentru șuruburi (franceze) și o cheie imbus.
- Pentru asamblare utilizați întotdeauna șuruburi corespunzătoare:  
Pentru orificiile pătrate utilizați șuruburi cu cap corespunzător. Șaiba se pune în partea în care se află piulița.  
Pentru orificiile circulare utilizați șuruburi cu cap rotund.
- Strângeți șuruburile doar după introducerea tuturor șuruburilor.
- Dimensiunile în stare asamblată: L 125 x l 64 x î 86 cm

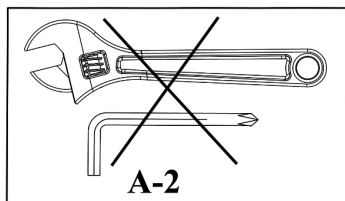
**In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:**



### Strângeți piulițele și șuruburile.

După ce, în acest pas și în pașii precedenți, ați asamblat toate componentele și șuruburile, puteți strânge toate piulițele și toate șuruburile.

Observație: Aveți grijă să nu strângeți prea mult elementele reglabile. Elementele reglabile trebuie să aibă mișcare liberă.



În acest pas deocamdată nu strângeți piulițele și șuruburile.

În cazul în care în pasul următor apare simbolul "Strângeți" (vezi mai sus), strângeți toate șuruburile instalate.

**Piese de schimb – DBT 6.1 - 2010**

Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BC
1	Cadru de bază, partea stângă		1
2	Cadru de bază, partea dreaptă		1
3	Cadru principal		1
4	Stabilizator transversal		1
5	Cadru rezemătoare de spate		1
6	Placă pentru rezemarea picioarelor		1
7	Reglare picioare		1
8	Mâner stânga		1
9	Mâner dreapta		1
10	Bucșă pentru fixare role, din material de spumă		1
11	Rezemătoare de spate		1
12	Capac terminal față		1
13	Capac terminal spate		2
14	Bucșă din material plastic		2
15	Șurub ajustabil	M18	2
16	Husă mâner	150mm	2
17	Căpăcel rolă		2
18	Rolă din material de spumă		2
19	Căpăcel	M10	22
20	Căpăcel	40mm x 20mm	6
21	Căpăcel	PT30mm x 70mm	1
22	Căpăcel	38mm	2
23	Căpăcel		2
24	Șurub	M8 x 35mm	2
25	Șurub	M8 x 55mm	2
26	Șurub	M8 x 70mm	4
27	Șurub	M10 x 55mm	6
28	Șurub	M10 x 80mm	6
29	Șurub	M10 x 100mm	1
30	Piuliță	M10	13
31	Piuliță tip pălărie	M8	4
32	Șaibă	Ø 8mm	8
33	Șaibă	Ø 10mm	22
34	Șaibă	Ø 8mm	4
35	Șaibă	Ø 10mm x Ø 30mm	4
36	Căpăcel	Ø 50mm	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010