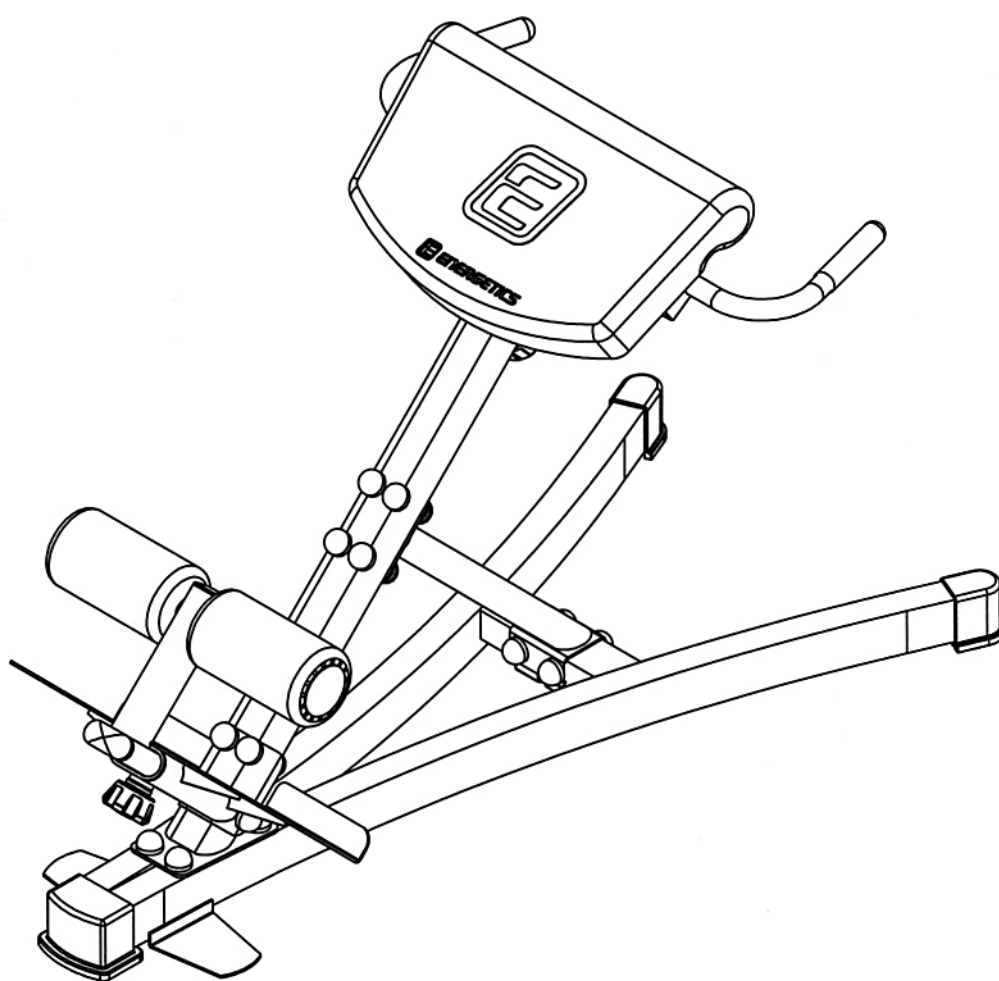


# **ENERGETICS**

## **Deluxe Back Trainer 6.1**

RU



## Содержание

1. Русский язык

Р. 3

**RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

© Copyright by ENERGETICS

## Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой домашнего тренажера ENERGETICS. Этот продукт был разработан и произведен специально для использования в домашних условиях. Перед установкой и использованием тренажера прочтите внимательно инструкцию по его применению. Пожалуйста храните инструкцию для дальнейшего правильного обращения с тренажером. Если у Вас возникли дальнейшие вопросы, мы будем рады ответить на них. Мы желаем Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

Ваш  ENERGETICS - Team

### Гарантия

Высококачественные продукты ENERGETICS были сконструированы и опробованы для усиленных тренировок. Все тренажеры соответствуют Европейскому стандарту качества EN 957.

### Правила пользования

Перед началом работы с силовым тренажером прочтите внимательно инструкцию по эксплуатации! Инструкцию по эксплуатации необходимо хранить, так как она может понадобиться при ремонте или заказе запасных частей.

- Данное спортивное оборудование не предназначено для использования в лечебных целях.
- Этот силовой тренажер был разработан исключительно для использования в домашних условиях.
- При сборке снаряда точно следуйте пошаговому объяснению инструкции.
- Используйте исключительно детали, входящие в комплект к снаряду.
- Прежде чем начать сборку тренажера проверьте, все ли детали находятся в комплекте.
- Используйте при сборке только подходящий инструмент, и, если необходимо, воспользуйтесь помощью другого лица.
- Выберите для снаряда место с ровной нескользящей поверхностью. Не рекомендуется длительно использовать тренажер в помещениях с повышенной влажностью, так как это может вызвать коррозию.
- Перед первым занятием а также каждые 1-2 месяца проверяйте, все ли детали плотно прилегают друг к другу, все ли крепежи плотно затянуты и находится ли тренажер в надлежащем состоянии.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ENERGETICS!
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Не применяйте для чистки тренажера сильнодействующих и едких моющих средств.
- Начинайте Вашу тренировку только после полного завершения сборки снаряда и его проверки.
- При сборке обратите внимание, насколько возможно максимально сместить/растянуть подвижные части снаряда.
- Этот продукт был разработан для взрослых. Дети должны заниматься на тренажере лишь под наблюдением взрослых.
- Обратите внимание присутствующих лиц на потенциальную опасность, например со стороны подвижных частей снаряда во время тренировок.
- Перед началом каждой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Врач укажет Вам на возможные последствия усиленного занятия спортом и поможет подобрать оптимальную программу тренировок.
- Внимание: неправильное или чрезмерное занятие спортом может стать причиной травмы или болезни!
- Для правильного выполнения тренировочной программы следуйте детальному описанию и примерам из инструкции по тренировкам.

**Этот силовой тренажер был разработан для использования в домашних условиях и рассчитан на максимальный вес пользователя 135 кг.**

## Инструкция к тренировочным программам

### Какая программа Вам наиболее подходит?

Какой тип тренировки Вы будете проводить и какую программу Вы выберете, зависит от Вашей мотивации, времени, которым Вы располагаете, Вашей спортивной формы и цели, которую Вы перед собой ставите. Данная инструкция должна помочь Вам в этом решении.

### СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

#### Наиболее подходит людям, которые:

- Не хотят смешивать упражнения на выносливость и силовые упражнения,
- Тренируются минимум три раза в неделю или более,
- Тренируются высокоинтенсивно с целью увеличения силы мышц или наращивания мышечной массы,
- Намерены выполнять по несколько подходов для каждого упражнения.

<b>Интенсивность:</b>	Высокая
<b>Повторов: *</b>	8 - 12
<b>Пауза между подходами:</b>	30 секунд - 2 минуты
<b>Подходов: **</b>	1 - 3
<b>Тренировок в неделю:</b>	2 - 3

**Внимание:** Для того, чтобы достичь прекрасной спортивной формы, рекомендуется 2 – 3 дня в неделю посвящать программам на выносливость плюс 2 – 3 дня в неделю заниматься силовыми упражнениями.

### ЦИРКУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

#### Наиболее подходит людям, которые:

- Хотят скомбинировать упражнения на выносливость и силовые упражнения,
- Могут заниматься лишь три дня в неделю,
- В целом хотят выполнять упражнения на выносливость,
- Не могут подобрать индивидуальную тренировочную программу.

<b>Интенсивность:</b>	Умеренная / Низкая
<b>Повторов: *</b>	15 - 20
<b>Пауза между подходами:</b>	Очень короткая
<b>Подходов: **</b>	1
<b>Тренировок в неделю:</b>	3

Важно: Время от времени изменяйте Вашу тренировочную программу, чтобы избежать стагнации незадействованных групп мышц, а также чтобы дать мышцам и суставам отдых от длительных эксцессивных тренировок.

#### Если Вы занимаетесь силовыми упражнениями:

- Выполняйте раз в неделю упражнения для кровообращения.
- Вашу недельную программу разделите на:
  - 1 день силовые упражнения,
  - 1 день упражнения на выносливость,
  - 1 день циркулярные упражнения (силовые + на выносливость).

Избегайте перенагрузок и улучшайте свою выносливость тем, что каждые 6 – 8 недель посвятите одну неделю только упражнениям на выносливость.

#### Если Вы выбрали циркулярную тренировочную программу:

- По желанию Вы можете каждый второй день между днями для циркулярных упражнений проводить тренинг на выносливость.
- Как минимум один день в неделю должен быть отведен на паузу.
- Внесите один день силовых упражнений или один день упражнений на выносливость в Вашу тренировочную программу.

**\*Повтор:** Число повторений в каждом подходе.

**\*Подход:** Сколько раз Вы должны провести данное упражнение (например, 2 подхода по 12 повторов).

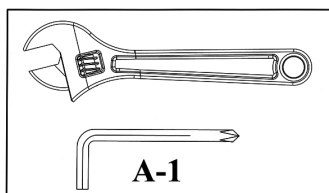
## Уход и техническое обслуживание

- Чтобы недопустить коррозионных повреждений металла не храните и не устанавливайте домашний тренажер в помещении с повышенной влажностью.
- Проверяйте минимум раз в 4 недели, все ли крепежи плотно затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ENERGETICS!
- Протирайте тренажер слегка влажным куском ткани и не применяйте для чистки сильнодействующих и едких моющих средств.
- Сразу после тренировки вытрите со снаряда пот. Пот может повредить внешний вид и ухудшить функциональность Вашего домашнего тренажера.

## Описание монтажа

- Для монтажа вам потребуются следующие инструменты: Два настраиваемых гаечных ключа и вставной ключ.
- В **КВАДРАТНЫЕ** отверстия монтированных компонентов всегда вставляются только **воротные винты**. На конец воротного винта поместите шайбу.
- В **КРУГЛОЕ отверстие** на монтируемых компонентах всегда вставляются только винты с внутренним шестигранником или шестигранные винты.
- Всегда сначала вставьте все винты в компоненты, и только потом подтяните их. Не подтягивайте каждый винт сразу после установки.
- РАЗМЕРЫ В СМОНТИРОВАННОМ СОСТОЯНИИ: д 125 х ш 64 х в 86 см.

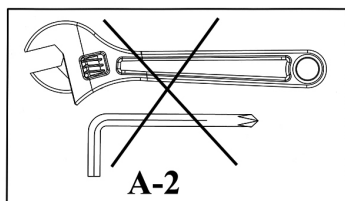
### Символы, используемые в Инструкциях по монтажу:



#### Подтяните гайки и винты.

После того, как вы в этом и предыдущих этапах смонтировали все компоненты и винты, вы можете все гайки и винты подтянуть.

**Примечание: Не подтягивайте слишком плотно компоненты с поворотными функциями. Все компоненты с поворотной функцией должны свободно двигаться.**



На этом этапе пока гайки и винты не подтягивайте. Как только при следующем шаге появится символ для подтягивания гаек и винтов, подтяните все установленные винты.

**Перечень деталей t – ДВТ 6.1 - 2010**

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРЫ	ШТ.
1	ОСНОВНАЯ РАМА, ЛЕВАЯ ЧАСТЬ		1
2	ОСНОВНАЯ РАМА, ПРАВАЯ ЧАСТЬ		1
3	ГЛАВНАЯ РАМА		1
4	ПОПЕРЕЧНАЯ СТОЙКА		1
5	РАМА СПИНКИ		1
6	ДОСКА ДЛЯ ОПОРЫ НОГ		1
7	РЕГУЛЯЦИЯ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ		1
8	РУКОЯТКА ЛЕВАЯ		1
9	РУКОЯТКА ПРАВАЯ		1
10	ФИКСИРУЮЩИЙ ВКЛАДЫШ ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		1
11	СПИНКА		1
12	КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК ПЕРЕДНИЙ		1
13	КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК ЗАДНИЙ		2
14	ПЛАСТМАССОВАЯ ПРОКЛАДКА		2
15	ВИНТ НАСТРОЙКИ	M18	2
16	ЧЕХОЛ РУКОЯТКИ	150мм	2
17	КОЛПАЧОК ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		2
18	ВАЛИК ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		2
19	КОЛПАЧОК ПРИВИНЧИВАЮЩИЙСЯ	M10	22
20	КОЛПАЧОК КВАДРАТНЫЙ	40мм x 20мм	6
21	КОЛПАЧОК РАМЫ ДЛЯ НАСТРОЙКИ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ	PT30мм x 70мм	1
22	КОЛПАЧОК КВАДРАТНЫЙ	38мм	2
23	КОЛПАЧОК В D-ПРОФИЛЕ		2
24	ВИНТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M8 x 35мм	2
25	ВИНТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M8 x 55мм	2
26	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M8 x 70мм	4
27	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M10 x 55мм	6
28	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M10 x 80мм	6
29	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M10 x 100мм	1
30	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ ГАЙКА	M10	13
31	ГАЙКА	M8	4
32	ПОДКЛАДКА	Ø 8мм	8
33	ПОДКЛАДКА	Ø 10мм	22
34	ПОДКЛАДКА ГОФРИРОВАННАЯ	Ø 8мм	4
35	ПОДКЛАДКА БОЛЬШАЯ	Ø 10мм x Ø 30мм	4
36	КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК	Ø 50мм	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010