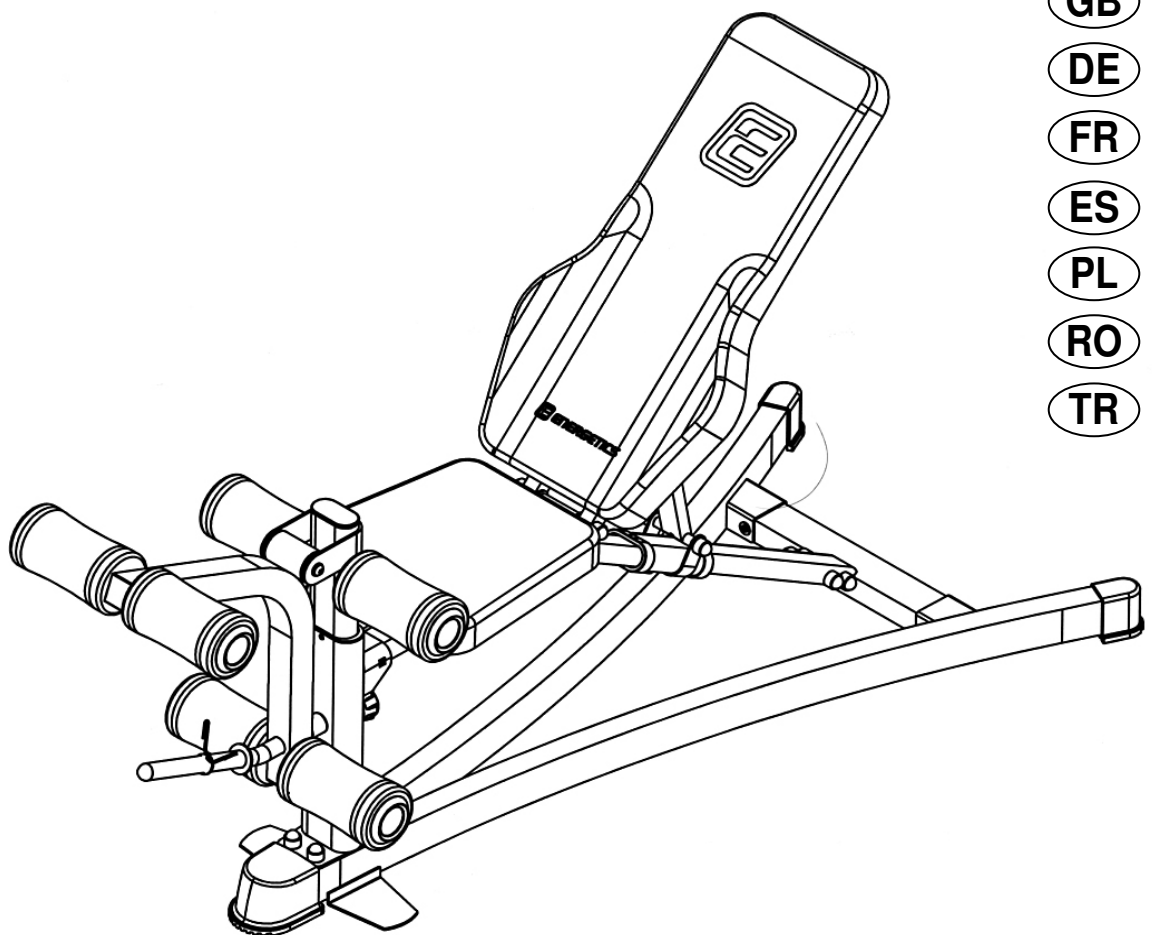


ENERGETICS

Deluxe Power Bench 3.1



- GB
- DE
- FR
- ES
- PL
- RO
- TR

Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos – Spis treści – Conținut - İçindekiler

1.	English	P. 3
2.	Deutsch	P. 7
3.	Français	P. 11
4.	Español	P. 15
5.	Polski [^]	P. 19
6.	Românește	P. 23
7.	Türkçe	P. 27

- 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.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja 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.
- TR** © Bu kullanma kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

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 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

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).

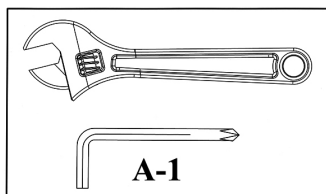
Care and Maintenance

- 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 174 x W 58 x H 112 cm

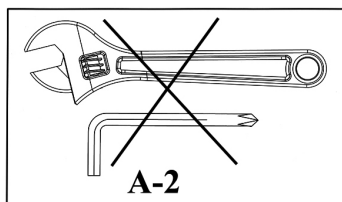
Symbols shown in Assembled Instruction:



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 – DPB 3.1 - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LEFT BASE		1
2	RIGHT BASE		1
3	FRONT SUPPORT		1
4	MAIN SEAT SUPPORT		1
5	REAR STABILIZER		1
6	SLIDING BLOCK		1
7	SEAT BRACKET		1
8	BACKREST INCLINE SUPPORT		1
9	BACKREST SUPPORT		2
10	LEG DEVELOPER HOLDER		1
11	LEG DEVELOPER		1
12	FOAM TUBE		2
13	LONG FOAM TUBE		1
14	AXLE		1
15	SEAT PAD		1
16	BACKREST BOARD		1
17	SLEEVE	80mm	2
18	SLEEVE	100mm	1
19	BASE FRONT END CAP		1
20	BASE REAR END CAP		2
21	RUBBER BUMPER		1
22	END CAP	70mm	1
23	END CAP	80mm	1
24	SQUARE END CAP	25mm	6
25	SQUARE END CAP	45mm	2
26	END CAP	Ø 25mm	1
27	U-SHAPED SLEEVE		1
28	BUSHING	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	FOAM ROLL END CAP		6
30	RUBBER BUMPER	Ø 30mm	1
31	LOCK PIN		1
32	COVER CAP		20
33	LOCK KNOB		2
34	BUSHING	Ø 18mm	2
35	SPRING CLIP		1
36	FOAM ROLL		6
37	WEIGHT POST SLEEVE		1
38	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
39	ALLEN BOLT	M10 x 16mm	2
40	HEX BOLT	M10 X 80mm	6
41	HEX BOLT	M10 X 85mm	2
42	HEX BOLT	M10 x 90mm	1
43	HEX BOLT	M10 x 100mm	1
44	HEX BOLT	M10 X 115mm	2
45	WASHER	Ø 8mm	8
46	WASHER	Ø 10mm	18
47	WASHER	Ø 25mm	1
48	LARGE WASHER	Ø 30mm	4
49	CURVED WASHER	Ø 15mm	4
50	AIRCRAFT NUT	M10	12

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

DE

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 Ihrer Trainings-Bank 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 Trainings-Bank ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Diese Trainings-Bank ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich 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 die Trainings-Bank reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn die Trainings-Bank 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

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

Intensität:	gemäßigt/niedrig
Wiederholungen: *	15-20
Pause:	sehr wenig
Sätze: *	1
Trainingsintervalle pro Woche:	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).

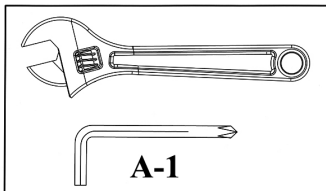
Sorgfalt und Wartung

- 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 174 x B 58 x H 112 cm

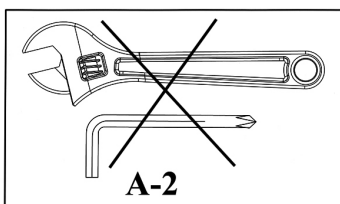
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



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 – DPB 3.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen, links		1
2	Grundrahmen, rechts		1
3	Stütze, vordere		1
4	Mittelstrebe		1
5	Querstütze, hintere		1
6	Schlitten zur Rückenlehnenverstellung		1
7	Sitzbefestigung		1
8	Rückenlehnenverstellung		1
9	Rückelnehlenbefestigung		2
10	Bein-Curl-Befestigung		1
11	Bein-Curl		1
12	Schaumstoffrollenhalterung, kurz		2
13	Schaumstoffrollenhalterung, lang		1
14	Achse		1
15	Sitz		1
16	Rückenlehne		1
17	Kunststoffeinsatz	80mm	2
18	Kunststoffeinsatz Beincurl	100mm	1
19	Abdeckkappe, vordere		1
20	Abdeckkappe, hintere		2
21	Gummikappe		1
22	Abdeckkappe	70mm	1
23	Abdeckkappe	80mm	1
24	Abdeckkappe	25mm	6
25	Abdeckkappe	45mm	2
26	Abdeckkappe	Ø 25mm	1
27	Schelle		1
28	Lager	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	Abdeckkappe Schaumstoffrollen		6
30	Dämpfer	Ø 30mm	1
31	Verstell-Pin		1
32	Abdeckkappe Mutter		20
33	Verstellschraube		2
34	Lager	Ø 18mm	2
35	Schnellverschluss		1
36	Schaumstoffrolle		6
37	Überzug Gewichtsaufnahme		1
38	Schraube	M8 x 40mm	8
39	Schraube	M10 x 16mm	2
40	Schraube	M10 X 80mm	6
41	Schraube	M10 X 85mm	2
42	Schraube	M10 x 90mm	1
43	Schraube	M10 x 100mm	1
44	Schraube	M10 X 115mm	2
45	Unterlegscheibe	Ø 8mm	8
46	Unterlegscheibe	Ø 10mm	18
47	Unterlegscheibe	Ø 25mm	1
48	Unterlegscheibe, groß	Ø 30mm	4
49	Unterlegscheibe, gewellt	Ø 15mm	4
50	Mutter, selbstsichernd	M10	12

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

Veillez 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

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).

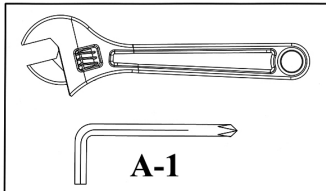
Soin et Maintenance

- 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 174 x l 58 x H 112 cm

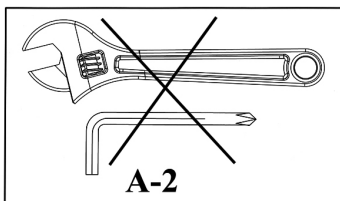
Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



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 – DPB 3.1 - 2010

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	BASE GAUCHE		1
2	BASE DROITE		1
3	SUPPORT AVANT		1
4	SUPPORT SIEGE PRINCIPAL		1
5	STABILISATEUR ARRIERE		1
6	BLOC DE GLISSEMENT		1
7	POTENCE SIEGE		1
8	SUPPORT INCLINE DOSSIER		1
9	SUPPORT DOSSIER		2
10	MAINTIEN DEVELOPPEUR JAMBE		1
11	DEVELOPPEUR JAMBE		1
12	TUBE EN MOUSSE		2
13	LONG TUBE EN MOUSSE		1
14	ESSIEUR		1
15	COUSSINET SIEGE		1
16	PANNEAU DOSSIER		1
17	DOUILLE	80mm	2
18	DOUILLE	100mm	1
19	BOUCHON BASE AVANT		1
20	BOUCHON BASE ARRIERE		2
21	BUTOIR EN CAOUTCHOUC		1
22	BOUCHON	70mm	1
23	BOUCHON	80mm	1
24	BOUCHON CARRE	25mm	6
25	BOUCHON CARRE	45mm	2
26	BOUCHON	Ø 25mm	1
27	DOUILLE EN U		1
28	DOUILLE	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	BOUCHON ROULEAU EN MOUSSE		6
30	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	Ø 30mm	1
31	GOUPILLE DE VERROUILLAGE		1
32	BOUCHON COUVERCLE		20
33	BOUTON DE VERROUILLAGE		2
34	DOUILLE	Ø 18mm	2
35	CLIP RESSORT		1
36	ROULEAU EN MOUSSE		6
37	DOUILLE PIEU POIDS		1
38	BOULON ALLEN	M8 x 40mm	8
39	BOULON ALLEN	M10 x 16mm	2
40	BOULON HEX	M10 X 80mm	6
41	BOULON HEX	M10 X 85mm	2
42	BOULON HEX	M10 x 90mm	1
43	BOULON HEX	M10 x 100mm	1
44	BOULON HEX	M10 X 115mm	2
45	RONDELLE	Ø 8mm	8
46	RONDELLE	Ø 10mm	18
47	RONDELLE	Ø 25mm	1
48	GRANDE RONDELLE	Ø 30mm	4
49	RONDELLE COURBEE	Ø 15mm	4
50	ECROU	M10	12

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 envió esta completo. Para armarlo utilice sólo herramientas adecuadas y pregunte 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 áreas húmedas.
- Verifique antes de el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todas las conexiones 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 utilicen 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 diseñada 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.

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

Intensidad del peso:	moderado / bajo
Repeticiones:*	15-20
Periodos de descanso:	muy pocos
Series:*	1
Días recomendados por semana:	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).

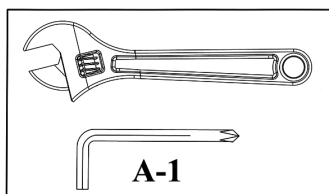
Cuidado y Mantenimiento

- 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.
- 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 174 x anchura 58 x altura 112 cm

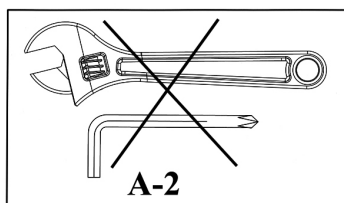
En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:



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 – DPB 3.1 - 2010

N°	DESCRIPCIÓN	DIMENSIONES	UNIDADES
1	Estructura principal, parte izquierda		1
2	Estructura principal, parte derecha		1
3	Soporte vertical, delantero		1
4	Armadura diagonal		1
5	Soporte vertical, trasero		1
6	Sistema para fijar la posición del respaldo		1
7	Soporte del asiento		1
8	Barra para fijar la posición del respaldo		1
9	Soporte del respaldo		2
10	Soporte del Leg-Curl		1
11	Leg-Curl		1
12	Plantilla de fijación de los rodillos de espuma, corta		2
13	Plantilla de fijación de los rodillos de espuma, larga		1
14	Eje		1
15	Asiento		1
16	Soporte del respaldo		1
17	Plantilla de plástico	80mm	2
18	Plantilla de plástico	100mm	1
19	Tapa terminal, delantera		1
20	Tapa terminal, trasero		2
21	Tapa de goma		1
22	Tapa	70mm	1
23	Tapa	80mm	1
24	Tapa	25mm	6
25	Tapa	45mm	2
26	Tapa	Ø 25mm	1
27	Brida		1
28	Cojinete	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	Tapa terminal de los rodillos de espuma		6
30	Amortiguador	Ø 30mm	1
31	Cojinete de ajuste		1
32	Casquillo de la tuerca		20
33	Tornillo de ajuste		2
34	Cojinete	Ø 18mm	2
35	Brida de resorte		1
36	Rodillo de espuma		6
37	Funda del reposa pesas		1
38	Tornillo	M8 x 40mm	8
39	Tornillo	M10 x 16mm	2
40	Tornillo	M10 X 80mm	6
41	Tornillo	M10 X 85mm	2
42	Tornillo	M10 x 90mm	1
43	Tornillo	M10 x 100mm	1
44	Tornillo	M10 X 115mm	2
45	Arandela	Ø 8mm	8
46	Arandela	Ø 10mm	18
47	Arandela	Ø 25mm	1
48	Arandela, grande	Ø 30mm	4
49	Arandela, ondulada	Ø 15mm	4
50	Tuerca de seguridad	M10	12

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 ujmy na zdrowiu!
- W celu właściwego kierowania treningiem korzystaj ze przykładowych instrukcji treningowych i zaleceń.

Niniejsza treningowa ławka została skonstruowana do użytku domowego, dopuszczalna (przetestowana) waga ćwiczącego max. 135 kg.

Instrukcje 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

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

Stopień intensywności:	średni/niski
Powtórzenia: *	15-20
Przerwa:	bardzo krótka
Zestawy: *	1
Liczba treningów w ciągu tygodnia:	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).

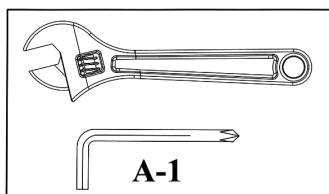
Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdź 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

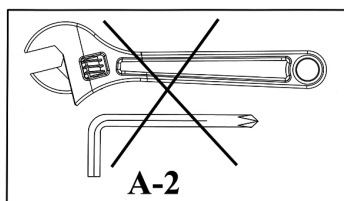
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 174 x szer. 58 x wys. 112 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 – DPB 3.1 - 2010

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Rama podstawowa, część lewa		1
2	Rama podstawowa, część prawa		1
3	Podpora pionowa, przednia		1
4	Usztywnienie poprzeczne		1
5	Podpora poprzeczna, tylna		1
6	Uchwyt posuwny do nastawienia oparcia pleców		1
7	Uchwyt siedzenia		1
8	Drażek do regulacji oparcia pleców		1
9	Uchwyt oparcia pleców		2
10	Uchwyt Leg-Curl		1
11	Leg-Curl		1
12	Wkładka mocująca wałków z tworzywa piankowego, krótka		2
13	Wkładka mocująca wałków z tworzywa piankowego, długa		1
14	Oś		1
15	Siedzenie		1
16	Oparcie pleców		1
17	Wkładka z tworzywa sztucznego	80mm	2
18	Wkładka z tworzywa sztucznego	100mm	1
19	Zaślepka końcowa, przednia		1
20	Zaślepka końcowa, tylna		2
21	Zaślepka gumowa		1
22	Zaślepka	70mm	1
23	Zaślepka	80mm	1
24	Zaślepka	25mm	6
25	Zaślepka	45mm	2
26	Zaślepka	Ø 25mm	1
27	Uchwyt		1
28	Łożysko	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	Zatyczka końcowa wałków z tworzywa piankowego		6
30	Amortyzacja	Ø 30mm	1
31	Kołek regulacyjny		1
32	Kapturek nakrętki		20
33	Śruba regulacyjna		2
34	Łożysko	Ø 18mm	2
35	Zamknięcie sprężynowe		1
36	Wałek z tworzywa piankowego		6
37	Ochrona uchwytu obciążników		1
38	Śruba	M8 x 40mm	8
39	Śruba	M10 x 16mm	2
40	Śruba	M10 X 80mm	6
41	Śruba	M10 X 85mm	2
42	Śruba	M10 x 90mm	1
43	Śruba	M10 x 100mm	1
44	Śruba	M10 X 115mm	2
45	Podkładka	Ø 8mm	8
46	Podkładka	Ø 10mm	18
47	Podkładka	Ø 25mm	1
48	Podkładka, duża	Ø 30mm	4
49	Podkładka, wygięta	Ø 15mm	4
50	Nakrętka zabezpieczająca	M10	12

Stimată cumpărătoare, Stimate cumpărător,

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  ENERGETICS

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.

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

Intensitate:	medie/mică
Număr repetări: *	15-20
Timp de repaus:	foarte scurt
Număr serii: *	1
Număr recomandat de zile de antrenament pe săptămână:	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 îmbunătățiți-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).

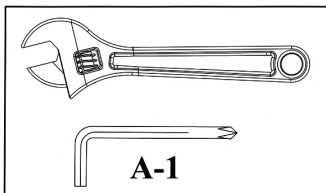
Grija și mentenanța

- 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 174 x l 58 x î 112 cm

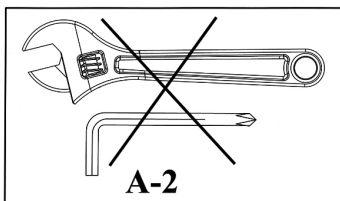
In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:



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 – DPB 3.1 - 2010

Nr.	DENUMIRE	DIMENSIUNI	BUC
1	Cadru de bază, partea stângă		1
2	Cadru de bază, partea dreaptă		1
3	Stabilizator vertical, față		1
4	Armătură transversală		1
5	Stabilizator transversal, spate		1
6	Sanie pentru ajustarea rezemătoarei de spate		1
7	Suport banchetă		1
8	Bară pentru ajustarea rezemătoarei de spate		1
9	Suport rezemătoare de spate		2
10	Suport Leg-Curl		1
11	Leg-Curl		1
12	Bucșa de fixare rolă din material de spumă,, scurtă		2
13	Bucșa de fixare rolă din material de spumă, lungă		1
14	Ax		1
15	Banchetă		1
16	Rezemătoare de spate		1
17	Bucșă din material plastic	80mm	2
18	Bucșă din material plastic	100mm	1
19	Căpăcel terminal, față		1
20	Căpăcel terminal, spate		2
21	Căpăcel de gumă		1
22	Căpăcel	70mm	1
23	Căpăcel	80mm	1
24	Căpăcel	25mm	6
25	Căpăcel	45mm	2
26	Căpăcel	Ø 25mm	1
27	Clemă		1
28	Rulment	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	Capac terminal pentru role din material de spumă		6
30	Amortizor	Ø 30mm	1
31	Bolț de reglare		1
32	Căpăcel piuliță		20
33	Șurub de reglare		2
34	Rulment	Ø 18mm	2
35	Bridă		1
36	Rolă din material de spumă		6
37	Husă etrier greutate		1
38	Șurub	M8 x 40mm	8
39	Șurub	M10 x 16mm	2
40	Șurub	M10 X 80mm	6
41	Șurub	M10 X 85mm	2
42	Șurub	M10 x 90mm	1
43	Șurub	M10 x 100mm	1
44	Șurub	M10 X 115mm	2
45	Șaibă	Ø 8mm	8
46	Șaibă	Ø 10mm	18
47	Șaibă	Ø 25mm	1
48	Șaibă, mare	Ø 30mm	4
49	Șaibă, ondulată	Ø 15mm	4
50	Piuliță de siguranță	M10	12

Sayın müşterimiz,

Aldığınız ENERGETICS ev antrenman aletini güle güle kullanınız. Bu ürün ev kullanımındaki ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi karşılamak için tasarlanıp üretilmiştir. Lütfen, montaj ve ilk kullanımdan önce kullanma kılavuzu dikkatli okuyunuz. Kullanma kılavuzunu bakım ve / veya ek bilgi almak için saklayınız. Herhangi bir şey sormak istediğinizde bize tereddüt etmeden başvurunuz. Antrenman esnasında size bol eğlence ve başarı dileriz.

Sizin  **ENERGETICS** Takımınız

Garanti

ENERGETICS size yüksek performanslı fitness-antrenman için test edilmiş ve tasarlanmış kaliteli ürünler sunmaktadır. Bu alet EN/957 Avrupa standartlarına uygun üretilmektedir.

Kullanma kılavuzu ve genel güvenlik talimatı

Mekik sehpasını kullanmadan önce bu kılavuzu dikkatli okuyunuz.

Yedek parça siparişi ya da tamir durumlarında kullanmanız için kullanma kılavuzu özenle saklayınız.

- Bu antrenman aleti terapötik amaçlara uygun değil.
- Bu mekik sehpası ev kullanımı için tasarlanmıştır.
- Montaj talimatı ve kullanma kılavuzuna göre dikkatli hareket ediniz.
- Sadece eklenmiş orijinal yedek parçaları kullanınız
- Montaja başlamadan önce aletin tüm parçalarının olup olmadığını kontrol ediniz.
- Montaj yaparken sadece uygun aletleri kullanınız ve gerekirse başkasından yardım isteyiniz.
- Aleti sert ve düz bir yüzeyde monte ediniz. Paslanmaması için aletin sürekli nemli ortamda kullanılmaması tavsiye edilir.
- İlk antrenmana başlamadan evvel ve her 1 – 2 ayda bir kere bütün parçaların doğru ayarlandığını, sıkıldığını ve sağlam olduğunu kontrol ediniz.
- Hasar görmüş parçaları hemen değiştiriniz ve aletin tamir edilmesine kadar antrenmanınızı durdurunuz.
- Sadece orijinal yedek parçaları kullanınız.
- Tamirat gerektiği takdirde spor mağazası ile irtibata geçiniz.
- Aleti temizlediğinizde agresif deterjanı kullanmayınız.
- Aletin doğru monte edilmiş ve ayarlanmış olup olmadığını kontrol ettikten sonra antrenmana başlayabilirsiniz.
- Bütün hareket eden parçaların olması gereken azami pozisyonlarını kontrol ediniz.
- Antrenman aleti yetişkinlere tasarlanmıştır. Çocukların kullanması sadece yetişkinlerin gözetimi altında/eşliğinde mümkündür.
- Antrenman aleti kullanan diğer kişileri tehlike oluşabilecek durumlar karşı uyarınız, örneğin antrenman esnasında hareket eden parçalardan oluşacak yaralanmalar.
- Antrenmana başlamadan önce ayrıntılı antrenman planınız ile doktorunuza danışınız. Doktorunuz size antrenmanınızın en uygun şekli ve etkisi konusunda bilgi verebilir.
- Dikkat: Uygunsuz/fazla yapılan antrenman yaralamalara yol açabilir ve sağlığınıza zarar verebilir!
- Doğru antrenmana ulaşmak için ayrıntılı örneklerle ve antrenman talimatlara göre hareket ediniz.

Bu mekik sehpası ev kullanımı için tasarlanmış ve en fazla 135 kiloya test edilmiştir.

GÜÇ ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

- direnç ve güç antrenmanları ayrı yapmak isteyenlere
- haftada en az üç kere antrenman yapmak isteyenlere
- kas gruplarını geliştirmek amacıyla yüksek performanslı antrenman yapmak isteyenlere
- çok setli vücut çalışmasını gerçekleştirmek isteyenlere

Yoğunluk:	yüksek
Tekrarlama: *	8-12
Dinlenme:	30 saniye ila 2 dakika
Set: *	1 ila 3
Haftalık antrenman sayısı:	2 ila 3

Önemli: İyi kondisyona ulaşmak için haftada 2 – 3 gün güç antrenmanı ile 2 – 3 gün direnç antrenmanı yapmalısınız.

DAİRE ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

- direnç ve güç antrenmanları birlikte yapmak isteyenlere
- haftada sadece üç gün antrenmana ayırabilene
- esas direnç antrenmanına odaklanana
- uygun antrenman tipi bulamayanlara

Yoğunluk:	orta/düşük
Tekrarlama: *	15-20
Dinlenme:	çok kısa
Set: *	1
Haftalık antrenman sayısı:	3

Önemli: Kasların dinlenmesini sağlamanız ve durgunluğu önlemeniz için ara sıra antrenman programınızı değiştiriniz.

Güç antrenmanı yapan:

- Haftada en az bir kere daire antrenmanı yapınız.
- Haftada:
 - bir gün güç antrenmanına
 - bir gün direnme antrenmanına
 - bir gün daire antrenmanına ayırınız.

Fazla yükten kaçınınız. Her 6 ila 8 haftada bir daire antrenman haftası yaparak direncinizi artırınız.

Daire antrenmanı yapan:

- İsteddiğinizde her ikinci gün ve daire antrenmanlar arasında direnç antrenmanı yapınız. Haftada en az bir gün dinlenmeye önem veriniz.
- Sizin haftalık programınızda bir güç ya da direnç antrenmanı yer almalıdır.

***Tekrarlama.** Rakam hareketi kaç kere tekrarlanmasını belirtiyor.

***Set:** Rakam hareketi ne kadar sık yapmanızı belirtiyor. (12 kere tekrarlanmış hareketi içeren 2 set) .

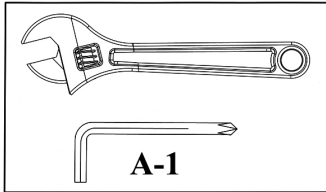
Bakım

- Paslanmaması için aleti nemli ortamda kullanmayınız ve bulundurmayınız.
- Her 4 haftada en az bir kere bütün vidaların durumunu kontrol ediniz.
- Arıza durumlarında satın aldığınız yere başvurunuz.
- Hasar görmüş parçaları hemen değiştiriniz ve / veya aletin tamir edilmesine kadar antrenmanınızı durdurunuz.
- Tamir için sadece orijinal yedek parçalarını kullanınız.
- Ev antrenman aletini temizlemek için nemli bez kullanınız. Agresif deterjanı kullanmayınız.
- Antrenmandan hemen sonra aleti terden temizleyiniz. Ter aletin dış görünümünü ve çalışmasını bozabilir.
- bozabilir.

Montaj

- Montaj için gerekli aletler: İki ayarlamalı İngiliz anahtarı ve alyen anahtarı.
- Montaj yaparken sadece uygun vidaları kullanınız:
Dörtgen deliklere uygun başlı vidaları kullanınız. Rondela somun tarafına gelir.
Yuvarlak deliklere yuvarlak başlı vidaları kullanınız.
- Vidaları bütün vidaları yerleştikten sonra sıkınız.
- Monte edilmiş aletin boyutları u 174 x g 58 x y 112 cm.

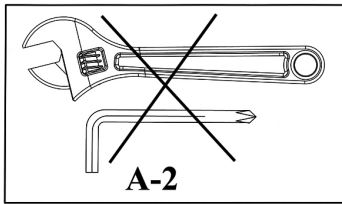
Aşağıdaki resimler montaj talimatında kullanılmıştır:



Rondela ve vidaları sıkınız.

Aletin bütün parçaları ve vidalarının monte edildikten sonra bütün somun ve vidaları sıkınız.

Not: ayarlamalı parçalarının fazla sıkılmamasına dikkat ediniz. Ayarlı kısımların hareketlerine engel olunmamalıdır.



Bu aşamada henüz somun ve vidaları sıkmayınız.

Sonraki aşamada "Sıkınız" (yukarıda belirtilmiş) resmi gördüğünüzde bütün vidaları sıkınız.

Yedek parça listesi – DPB 3.1 - 2010

No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET
1	Ana gövde, sol kısım		1
2	Ana gövde, sağ kısım		1
3	Dikey destek, ön		1
4	Çapraz gergi		1
5	Çapraz destek, arka		1
6	Sırt destek ayarlama kızıağı		1
7	Oturak tutacağı		1
8	Sırt destek ayarlama çubuğu		1
9	Sırt destek tutacağı		2
10	Leg-Curl tutacağı		1
11	Leg-Curl		1
12	Sünger sargılı elcik dingili, kısa		2
13	Sünger sargılı elcik dingili, uzun		1
14	Şaft		1
15	Sele		1
16	Sırt desteği		1
17	Plastik conta	80mm	2
18	Plastik conta	100mm	1
19	Uç kapağı, ön		1
20	Uç kapağı, arka		2
21	Kauçuk kapak		1
22	Kapak	70mm	1
23	Kapak	80mm	1
24	Kapak	25mm	6
25	Kapak	45mm	2
26	Kapak	Ø 25mm	1
27	Klips		1
28	Bilye	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	Sünger sargılı elcik ucu kapağı		6
30	Titreşim azaltıcı	Ø 30mm	1
31	Ayarlama kazığı		1
32	Somun şapkası		20
33	Ayarlama vidası		2
34	Bilye	Ø 18mm	2
35	Yaylı toka		1
36	Sünger sargılı elcik		6
37	Ağırlık sabitleyici sargısı		1
38	Vida	M8 x 40mm	8
39	Vida	M10 x 16mm	2
40	Vida	M10 X 80mm	6
41	Vida	M10 X 85mm	2
42	Vida	M10 x 90mm	1
43	Vida	M10 x 100mm	1
44	Vida	M10 X 115mm	2
45	Rondela	Ø 8mm	8
46	Rondela	Ø 10mm	18
47	Rondela	Ø 25mm	1
48	Rondela, büyük	Ø 30mm	4
49	Rondela, dalgalı	Ø 15mm	4
50	Emniyet somunu	M10	12



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010