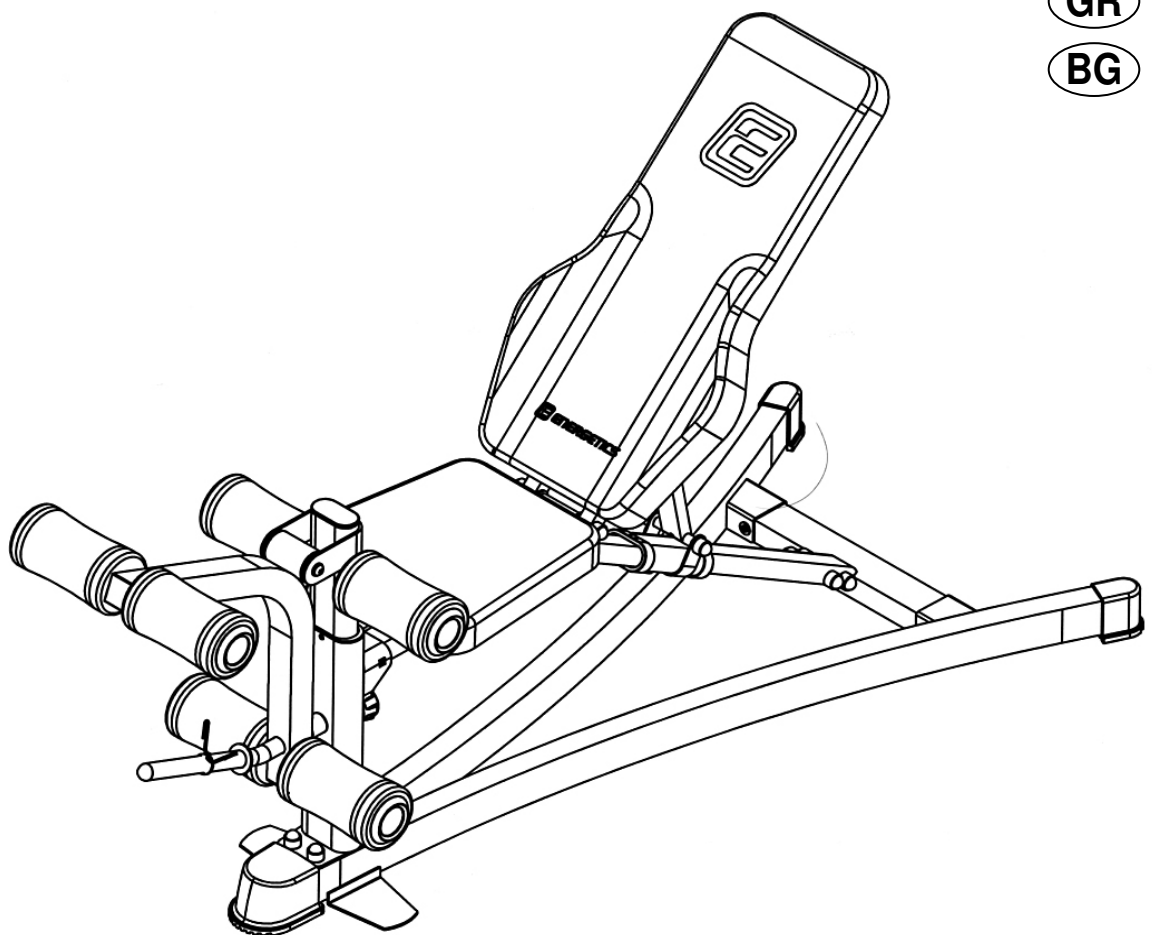


**E** **ENERGETICS**

# Deluxe Power Bench 3.1

GR

BG



## Περιεχόμενο - Съдържание

1.	Ελληνικά	P. 3
2.	Български	P. 7

**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.

**BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.

© Copyright by ENERGETICS

Συγχαρητηρια για την αγορα ενος ENERGETICS Hometrainer. Αυτο το προιον εχει ειδικα σχεδιασει και κατασκευαστει ετσι ωστε να εκπληρωσει ολες τις αναγκες σας για μια πληρη κατοικον εξασκηση. Σας παρακαλουμε οπως διαβασετε τις ακολουθες οδηγιες πριν τιν συναρμολογηση του μηχανηματος. Επισης, σας παρακαλουμε να χρησιμοποιατε τις οδηγιες οποτε εχετε μια απορια σχετικα με την χρηση η συντηρηση του μηχανηματος. Εαν εχετε περισσοτερες αποριες ειστε ευπροσδεκτοι να επικοινωνησετε μαζι μας τηλεφωνικως. Σας ευχομαστε καλη διασκεδαση και καλη επιτυχια κατα την διαρκεια της εξασκησεως σας.

Η  **ENERGETICS** ομαδα σας.

## Εγγυηση

Τα προιοντα ENERGETICS κατασκευαζονται και ελεγχονται αυστηρα υπο την αιγιδα των Ευρωπαικων κανονισμων EN 957 ωστε να προσφερουν μια αποτελεσματικη και ασφαλης εξασκηση.

## Οδηγιες ασφαλους χρησης

Πριν αρχισετε την ασκηση, παρακαλουμε οπως διαβασετε προσεκτικα τις ακολουθες οδηγιες. Σιγουρευτειτε να κρατησετε τις οδηγιες για παροχη πληροφοριων καθως και για ευκολια σε περιπτωση αναγκης ανταλλαγης ενος υλικου.

- Η χρηση του μηχανηματος δεν συνιστατε για θεραπευτικους σκοπους.
- Ο παγκος αυτος ειναι σχεδιασμενος για κατ'οικον χρηση και μονον.
- Ακολουθηστε προσεχτικα τα βηματα των οδηγιων.
- Χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα μερη οπως αυτα που παραλαβατε.
- Πριν την συναρμολογηση, σιγουρευτειτε οτι ολα τα υλικα εχουν σταλει.
- Χρησιμοποιηστε καταλληλα εργαλεια για την συναρμολογηση και και ζητηστε βοηθεια εαν ειναι απαιρητο.
- Τοποθετηστε τον παγκο σε μια ιση, σταθερη επιφανεια. Λογω πιθανης διαβρωσης, η χρηση της συσκευης σε υγρο περιβαλλον δεν συνιστατε.
- Ελεγξτε πριν την πρωτη εξασκηση και καθε 1/2 μηνες, οτι ολα τα ενωτικα σημεια των διαφορων κομματιων ειναι σφιγχτα ενωμενα μεταξυ τους, και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Αντικαταστηστε αμεσως πλεων ακαταλληλα για χρηση υλικα, η μην χρησιμοποιησετε τον εξοπλισμο μεχρι εως ου επιδιορθωθει.
- Για επιδιορθωσεις, χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα ανταλλακτικα μερη.
- Σε αναγκη επιδιορθωσεως παρακαλουμε ζητηστε συμβουλη απο τον αντιπροσωπο της εταιρειας στον χωρο αγορας του προιοντος.
- Αποφυγετε την χρηση επιζημιωφορων καθαρτικων σε περιπτωση που θελετε να καθαρισετε το προιον.
- Σιγουρευτειτε οτι η εξασκηση σας θα αρχισει μονο μετα απο την σωστη συναρμολογηση και επιθεωρηση του προιοντος.
- Για ολα τα ρυθμιζομενα υλικα, εχετε παντα υποψη τον μεγαιστο βαθμο που μπορουν να πιεστον.
- Η συσκευη ειναι σχεδιασμενη για ενηλικες. Παρακαλουμε, σιγουρευτειτε οτι παιδια θα χρησιμοποιουν την συσκευη μονο υπο την επιτηρηση ενος ενηλικα.
- Σιγουρευτειτε οτι οι παρευρεσκομενοι ειναι ενημερωμενοι για τυχων πιθανους κινδυνους. Π.χ κινουμενα μερη κατα την διαρκεια της εξασκησεως.
- Συμβουλευτειτε τον γιατρο σας πριν την αρχη οτιοιαςδηποτε φυσικης εργασιας. Μπορει επισης να σας συμβουλευει πιο ειδος εργασιας ειναι περισσοτερο καταλληλο για το ατομο σας.
- Προσοχη: λανθασμενη / υπερβολικη ασκηση μπορει να προκαλεσει ζημια στην υγεια σας.
- Παρακαλουμε ακολουθειστε τις συμβουλες για σωστη εξασκηση οπως περιγραφονται στις Οδηγιες Χρησης.

**Ο παγκος αυτος ειναι για κατ'οικον χρηση και εχει δοκιμασει / ελεγχθει με ενα σωματικο βαρος μεχρι εως και 135 κιλα.**

## Οδηγίες ασκήσης

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να ξεχωρισουν αεροβιο προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα αυξησης μυων.
- Επιθυμουν να ασκουντε 3 φορες την βδομαδα η περισσοτερο.
- Επιθυμουν να ασκουντε σκληρα για περισσοτερη μυικη γραμμωση.
  - Επιθυμουν να κανουν πολλαπλα σετ.

<b>Σχετικο Βαρος:</b>	Βαρετο/Μετριο
<b>Επαναληψεις: *</b>	8-12
<b>Περιοδος ξεκουρασης:</b>	30 δευτερολεπτα μεχρι 2 λεπτα
<b>Σετ: *</b>	1 με 3
<b>Μερες ασκησης καθε βδομαδα:</b>	2 με 3

**Σημαντικο:** Για καλυτερα αποτελεσματα 2 με 3 μερες αεροβιας γυμνασης πρεπει να ακολουθουντε απο 2 με 3 μερες γυμναστικής με βαρη.

### ΣΥΝΔΥΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να συνδυασουν προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα γυμναστικής με βαρη.
- Εχουν μονο 3 μερες την βδομαδα για ασκηση.
- Θελουν να εχουν ενα πιο γενικο προγραμμα ασκησης.
- Ειχανε προβλημα να μεινουνε προσκολλημενοι σε ενα τυπο προγραμματος στο παρελθον.

<b>Σχετικο Βαρος:</b>	Μετριο/Ελαφρυ
<b>Επαναληψεις: *</b>	15-20
<b>Περιοδος ξεκουρασης:</b>	Πολυ λιγο
<b>Σετ: *</b>	1
<b>Μερες ασκησης καθε βδομαδα:</b>	3

**Σημαντικο:** Τροποποιηστε το προγραμμα σας απο καιρο σε καιρο για να ξεκουρασετε τους μυες και συνδεσμους σας απο την γυμναστική.

#### Για προγραμμα ενδυναμωσης

- Καντε μια φορα την βδομαδα ενα συνδυαζομενο προγραμμα.
- Μοιραστε την βδομαδα σας:
  - Μια μερα προγραμμα ενδυναμωσης
  - Μια μερα αεροβικη γυμναστική
  - Μια μερα συνδυαζομενο προγραμμα

Αποφυγετε πιασιμο των μυων και και βελτιωστε την φυσικη κατασταση σας κανοντας μια φορα ενα συνδυαζομενο προγραμμα για καθε 6 με 8 βδομαδες προγραμματος ενδυναμωσης.

#### Για συνδυαζομενο προγραμμα

- Εαν θελετε, καντε αεροβια ασκηση καθε δευτερη μερα και ενδυαμεσα ενα συδυαζομενο προγραμμα. Κρατηστε στο νου οτι πρεπει να ξεκουραζεστε τουλαχιστο μια μερα τη βδομαδα
- Συμπεριλαβετε μια μερα προγραμματος ενδυναμωσης η αεροβιας ασκησης στο εβδομαδιαιο σας προγραμμα.

**\*Επαναληψεις:** Ο αριθμος των φορων που επαναλαμβανεται μια κινηση ως ασκηση.

**\*Σετ:** Ο αριθμος των φορων που ενας αριθμος επαναληψεων πρεπει εκπληρωθει (2 σετ απο 12 επαναληψεις).

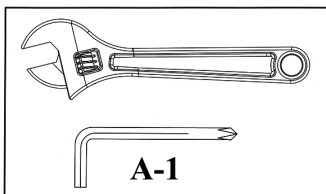
## Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευθεί σε υγρο δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διαβρωσης.
- Ελεγχτε καθε 4 βδομαδες οτι ολα τα ενωτικα σημεια ειναι σφιχτα ενωμενα μεταξυ τους και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Σε περιπτωση αναγκης επιδιορθωσης, συμβουλευτετε τον μεταπωλητη σας πρωτα.
- Αλλαγτε ελαττωματικα εξαρτηματα αμεσως, και/η μην χρησιμοποιησετε το μηχάνημα μεχρι εως οτου επιδιορθωθει.
- Χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα υλικα για επισκευες.
- Χρησιμοποιηστε ενα υγρο πανί για να καθαρισμο του μηχανηματος και αποφυγετε την χρηση επιζημιων χημικων ουσιων.

## Συναρμολόγηση

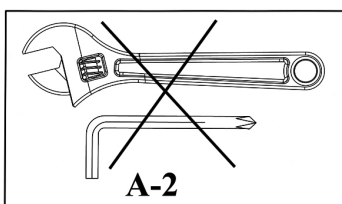
- Για τη συναρμολόγηση χρειάζοσαστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:  
Για τετράγωνες οπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.  
Για στρόγγυλες οπές βίδες με στρογγυλό κεφάλι.
- Σφίξτε τις βίδες μετά από την ένθεση όλων των βιδών.
- Διαστάσεις σε συναρμολογημένη κατάσταση: μ 174 x φ 58 x υ 112 cm

Στις οδηγίες συναρμολόγησης χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα σύμβολα:



### Σφίξτε τα παξιμάδια και τις βίδες.

Μετά, μόλις στο παρόν και στα προηγούμενα βήματα, συναρμολογήσατε όλα τα τμήματα και τις βίδες, μπορείτε να σφίξετε όλα τα παξιμάδια και τις βίδες. Παρατήρηση: προσοχή, μη σφίγγετε δυνατά τα ρυθμιζόμενα τμήματα. Τα ρυθμιζόμενα τμήματα πρέπει να είναι ελαφρά κινούμενα.



Στο βήμα αυτό προς το παρόν μη σφίγγετε τα παξιμάδια και τις βίδες. Όταν στο επόμενο βήμα θα παρουσιαστεί το σύμβολο «Σφίξτε» (βλέπε πάνω), σφίξτε όλες τις συναρμολογημένες βίδες.

**Λίστα εξαρτημάτων – DPB 3.1 - 2010**

ΑΡ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΤΕΜ.
1	ΒΑΣΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ, ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ		1
2	ΒΑΣΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ, ΔΕΞΙΟ ΜΕΡΟΣ		1
3	ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΕΤΟ ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ		1
4	ΕΓΚΑΡΣΙΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ		1
5	ΕΓΚΑΡΣΙΟ ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΓΜΑ, ΠΙΣΩ		1
6	ΕΛΚΥΘΟΡΟ ΓΙΑ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΩΤΗ ΤΩΝ ΠΛΑΤΩΝ		1
7	ΛΑΒΗ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ		1
8	ΡΑΒΔΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΩΤΗ ΤΩΝ ΠΛΑΤΩΝ		1
9	ΛΑΒΗ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΩΤΗ ΤΩΝ ΠΛΑΤΩΝ		2
10	ΛΑΒΗ ΤΟΥ LEG DEVELOPER		1
11	LEG DEVELOPER		1
12	ΣΤΕΡΕΩΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ ΤΟΥ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ		2
13	ΣΤΕΡΕΩΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ ΤΟΥ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ, ΜΑΚΡΥ		1
14	ΑΞΟΝΑΣ		1
15	ΣΕΛΛΑ		1
16	ΣΤΕΡΕΩΤΗΣ ΤΩΝ ΠΛΑΤΩΝ		1
17	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ	80mm	2
18	ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ	100mm	1
19	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ, ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ		1
20	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ, ΠΙΣΩ		2
21	ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΟ ΚΑΛΛΥΜΑ		1
22	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	70mm	1
23	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	80mm	1
24	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ	25mm	6
25	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ	45mm	2
26	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	Ø 25mm	1
27	ΕΝΘΕΤΟ ΣΕ ΜΟΡΦΗ U		1
28	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	Ø 50mm x Ø16mm	2
29	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΩΝ ΚΥΛΙΝΔΡΩΝ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ		6
30	ΛΑΣΤΙΧΕΝΙΟ ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ	Ø 30mm	1
31	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΠΕΙΡΟΣ		1
32	ΚΑΛΥΜΜΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙ		20
33	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΚΟΥΜΠΙ		2
34	ΡΟΥΛΕΜΑΝ	Ø 18mm	2
35	ΕΛΑΤΗΡΙΩΤΗ ΠΟΡΠΗ		1
36	ΚΥΛΙΝΔΡΟΣ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ		6
37	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ ΕΠΑΦΗΣ ΤΟΥ ΣΦΙΓΚΤΗΡΑ ΤΟΥ ΒΑΡΙΔΙΟΥ		1
38	ΒΙΔΑ ΜΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΞΑΓΩΝΟ	M8 x 40mm	8
39	ΒΙΔΑ ΜΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΞΑΓΩΝΟ	M10 x 16mm	2
40	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 X 80mm	6
41	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 X 85mm	2
42	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 x 90mm	1
43	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 x 100mm	1
44	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 X 115mm	2
45	ΡΟΔΕΛΑ	Ø 8mm	8
46	ΡΟΔΕΛΑ	Ø 10mm	18
47	ΡΟΔΕΛΑ	Ø 25mm	1
48	ΡΟΔΕΛΑ ΜΕΓΑΛΗ	Ø 30mm	4
49	ΡΟΔΕΛΑ ΚΥΜΑΤΩΔΗΣ	Ø 15mm	4
50	ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ	M10	12

**Уважаеми клиенти,**

Да Ви е честита покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е конструиран за домашна употреба така, че да отговаря на Вашите изисквания и потребности. Моля, прочетете внимателно упътването преди първия монтаж и първата употреба. Моля, запазете упътването, за да можете да манипулирате правилно с вашето спортно съоръжение. Ако имате въпроси, ние сме на Ваше разположение. При упражняването Ви пожелаваме много веселие и успехи

Вашият  ENERGETICS - тим

**Гаранция**

ENERGETICS предоставя висококачествени продукти за домашни тренировки, които са конструирани и тествани за интензивни фитнес тренировки. Този уред отговаря на изискванията на европейска норма EN 957.

**Общи инструкции за употреба и мерки за безопасност**

Преди да започнете тренировката на Вашия фитнес уред, внимателно прочетете инструкциите за употреба.

Моля запазете инструкцията за употреба, за да можете да я използвате в случай на ремонт или поръчка на резервни части.

- Този тренировъчен уред не е предназначен за терапевтични цели.
- Този тренировъчен уред е конструиран единствено за домашна употреба.
- Спазвайте внимателно упътването за монтаж.
- Използвайте само доставените оригинални части.
- Преди да започнете монтажа, проверете дали са налице всички части.
- При монтажа използвайте само подходящи инструменти, евентуално потърсете помощ от друго лице.
- Уредът трябва да бъде поставен на равна повърхност, където да бъде изключена възможността от плъзгане на уреда. Не се препоръчва използването на уреда във влажно помещение заради опасност от корозия.
- Преди първата тренировка и на всеки 1-2 месеца проверете дали всички части са правилно настроени и стегнати и дали не са повредени. Веднага подменете повредените части и не използвайте уреда, докато тези части не са подменени. За ремонт използвайте само оригинални резервни части.
- Ако е необходим ремонт, обърнете се към Вашия специализиран магазин за спортни уреди.
- Не използвайте агресивни почистващи препарати за почистване на уреда.
- Започнете с тренировката след правилен монтаж и съответната проверка на уреда.
- При подвижните части проверете максималната позиция, в която тези части могат да бъдат настроени.
- Уредът за тренировка е конструиран за възрастни лица. Евентуалната употреба от деца трябва винаги да се извършва под надзора и инструкциите на възрастно лице.
- Предупредете хората, които се намират наблизо, за евентуалната опасност, напр. нараняване от подвижните части.
- Преди да започнете с тренировъчния план се обърнете към Вашия лекар, който ще Ви посъветва какъв вид тренировка и какво натоварване е подходящо за Вас.
- Внимание: Неправилната или прекалено дълга тренировка може да доведе до контузия или да навреди на Вашето здраве!
- За да бъде правилна Вашата тренировка, спазвайте детайлните примери и инструкции в упътването.

**Този уред за тренировки е конструиран и тестван за домашна употреба и е предназначен за максимално тегло до 135 килограма.**

### ТРЕНИРОВЪЧНИ СИЛОВИ ПРОГРАМИ

Подходящо за лица, които:

- Искат да разграничат тренировката за издръжливост от тренировката за сила
- Искат да тренират 3 или повече пъти седмично
- Искат да тренират с висока интензивност за по-добро оформяне на мускулите
- Искат да изпълняват отделните упражнения в серии

<b>Интензивност на натоварването:</b>	висока
<b>Брой на повтарянията: *</b>	8-12
<b>Времетраене на почивката:</b>	30 секунди до 2 минути
<b>Брой серии: *</b>	1 до 3
<b>Препоръчителен брой тренировъчни дни седмично:</b>	2 до 3

**Важно:** За подобряване на цялостната физическа кондиция посочените 2-3 дни силови тренировки трябва да бъдат допълнени с 2-3 дни тренировки за издръжливост.

### КРЪГОВИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

Подходящо за лица, които:

- Искат да комбинират тренировката за издръжливост от тренировката за сила
- Могат да тренират само 3 дни седмично
- Искат да тренират главно тренировки за издръжливост
- Не знаят как да изберат правилната тренировка

<b>Интензивност:</b>	средна /ниска
<b>Брой на повтарянията: *</b>	15-20
<b>Времетраене на почивката:</b>	много кратко
<b>Брой серии: *</b>	1
<b>Препоръчителен брой тренировъчни дни седмично:</b>	3

Включете една седмица кръгова тренировка след всеки 6 до 8 седмици силови тренировки. По този начин ще избегнете преумората на мускулите и ще подобрите своята кондиция за издръжливост.

**При силовата тренировка:**

- Веднъж седмично включете кръгова тренировка.
- Разпределете седмицата на:
  - един ден силова тренировка
  - един ден тренировка за издръжливост
  - един ден кръгова тренировка

Включете една седмица кръгова тренировка след всеки 6 до 8 седмици силови тренировки. По този начин ще избегнете преумората на мускулите и ще подобрите своята кондиция за издръжливост.

**При кръговата тренировка:**

- Ако е необходимо, всеки втори ден и между кръговите тренировки включете тренировки за издръжливост. Поне веднъж седмично включете ден за почивка.
- В седмичната програма включете една силова тренировка и една тренировка за издръжливост

\***Повтаряния:** Брой повтаряния на едно упражнение.

\* **Брой серии:** Брой на извършването на определено упражнение (2 серии по 12 повтаряния).



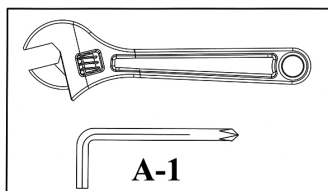
## Грижа и поддръжка

- За предотвратяване на корозията не използвайте и не складирайте уреда за домашни фитнес тренировки във влажни помещения.
- Винаги на всеки 4 седмици проверявайте всички връзки – дали са в добро състояние и дали са достатъчно стегнати.
- В случай на ремонт на уреда моля уведомете Вашия продавач.
- Подменете веднага повредените части / или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- При ремонт моля използвайте само оригинални резервни части.
- За почистване на уреда почиствайте влажен парцал и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Веднага след тренировка избършете уреда от потта. Потта може да повреди уреда и може да повреди правилното функциониране на уреда за тренировка.

## Монтаж

- За извършване на монтажа са ви необходими следните инструменти: Два настройващи се завинтващи (френски) ключа и имбусен ключ.
- При монтажа винаги използвайте правилните винтове:  
За четвъртитите отвори винтове със съответната глава. Положката се слага от тази страна, където е гайката.  
За кръгли отвори използвайте винтове с кръгла глава.
- Затегнете винтовете чак когато сте сложили всички винтове.
- Размери в монтирано състояние: д 174 х ш 58 х в 112 см

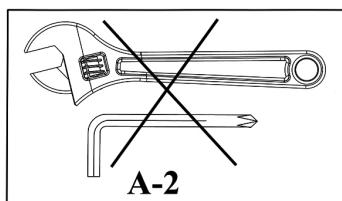
**В упътванията за монтаж са използвани следните символи:**



### **Затегнете гайките и винтовете.**

След като в тази и предишната крачка сте монтирали всички компоненти и винтове, можете да затегнете всички гайки и винтове.

Забележка: Внимание, не затягайте частите за настройка прекалено силно. Частите за настройка трябва да могат да се движат свободно.



В тази крачка все още не затягайте гайките и винтовете.

Ако в следващата крачка се появи символът “Затегни” (виж по-горе), затегнете всички инсталиране винтове.

**Списък на частите – ДРВ 3.1 - 2010**

Номер.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛИЧЕСТВО
1	ОСНОВНА РАМКА, ЛЯВА ЧАСТ		1
2	ОСНОВНА РАМКА, ДЯСНА ЧАСТ		1
3	ПОДПОРА ВЕРТИКАЛНА, ПРЕДНА		1
4	НАПРЕЧНО УКРЕПЛЕНИЕ НА СЕДАЛКАТА		1
5	НАПРЕЧНА ПОДПОРА, ЗАДНА		1
6	ШЕЙНА ЗА НАСТРОЙКА НА ОБЛЕГАЛКАТА		1
7	ДРЪЖКА НА СЕДАЛКАТА		1
8	ЛОСТ ЗА НАСТРОЙКА НА ОБЛЕГАЛКАТА НА ГЪРБА		1
9	ДРЪЖКА НА ОБЛЕГАЛКАТА НА ГЪРБА		2
10	ДРЪЖКА НА LEG DEVELOPER		1
11	LEG DEVELOPER		1
12	ФИКСИРАЩА ВЛОЖКА НА ВАЛЯКА ОТ ДУНАПРЕН		2
13	ФИКСИРАЩА ВЛОЖКА НА ВАЛЯКА ОТ ДУНАПРЕН, ДЪЛГА		1
14	ОС		1
15	СЕДАЛКА		1
16	ОБЛЕГАЛКА ЗА ГЪРБА		1
17	ПЛАСТМАСОВА ВЛОЖКА	80 мм	2
18	ПЛАСТМАСОВА ВЛОЖКА	100 мм	1
19	КРАЙНО КАПАЧЕ, ПРЕДНО		1
20	КРАЙНО КАПАЧЕ, ЗАДНО		2
21	ГУМЕНО КАПАЧЕ		1
22	КРАЙНО КАПАЧЕ	70 мм	1
23	КРАЙНО КАПАЧЕ	80 мм	1
24	КРАЙНО КАПАЧЕ КВАДРАТНО	25 мм	6
25	КРАЙНО КАПАЧЕ КВАДРАТНО	45 мм	2
26	КРАЙНО КАПАЧЕ	Ø 25 мм	1
27	ВЛОЖКА ПОД ФОРМАТА НА БУКВАТА U		1
28	ЛАГЕР	Ø 50 мм x Ø16 мм	2
29	КРАЙНО КАПАЧЕ НА ВАЛЯЦИТЕ ОТ ДУНАПРЕН		6
30	ГУМЕН АМОРТИСЬОР	Ø 30 мм	1
31	ПОДСИГУРИТЕЛЕН ЩИФТ		1
32	ГАЕЧНО ПОКРИТИЕ		20
33	ПОДСИГУРИТЕЛНО КОПЧЕ		2
34	ЛАГЕР	Ø 18mm	2
35	ПРУЖИНЕНА ЩИПКА		1
36	ВАЛЯК ОТ ДУНАПРЕН		6
37	ПОКРИТИЕ НА ОБТЕГАЧА НА ТЕЖЕСТИТЕ		1
38	ВИНТ С ВЪТРЕШЕН ШЕСТОЪГЪЛНИК	M8 x 40 мм	8
39	ВИНТ С ВЪТРЕШЕН ШЕСТОЪГЪЛНИК	M10 x 16 мм	2
40	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 X 80 мм	6
41	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 X 85 мм	2
42	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 x 90 мм	1
43	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 x 100 мм	1
44	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 X 115 мм	2
45	ПОДЛОЖКА	Ø 8 мм	8
46	ПОДЛОЖКА	Ø 10 мм	18
47	ПОДЛОЖКА	Ø 25 мм	1
48	ПОДЛОЖКА ГОЛЯМА	Ø 30 мм	4
49	ПОДЛОЖКА ВЪЛНООБРАЗНА	Ø 15 мм	4
50	ПОДСИГУРИТЕЛНА ГАЙКА	M10	12



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010