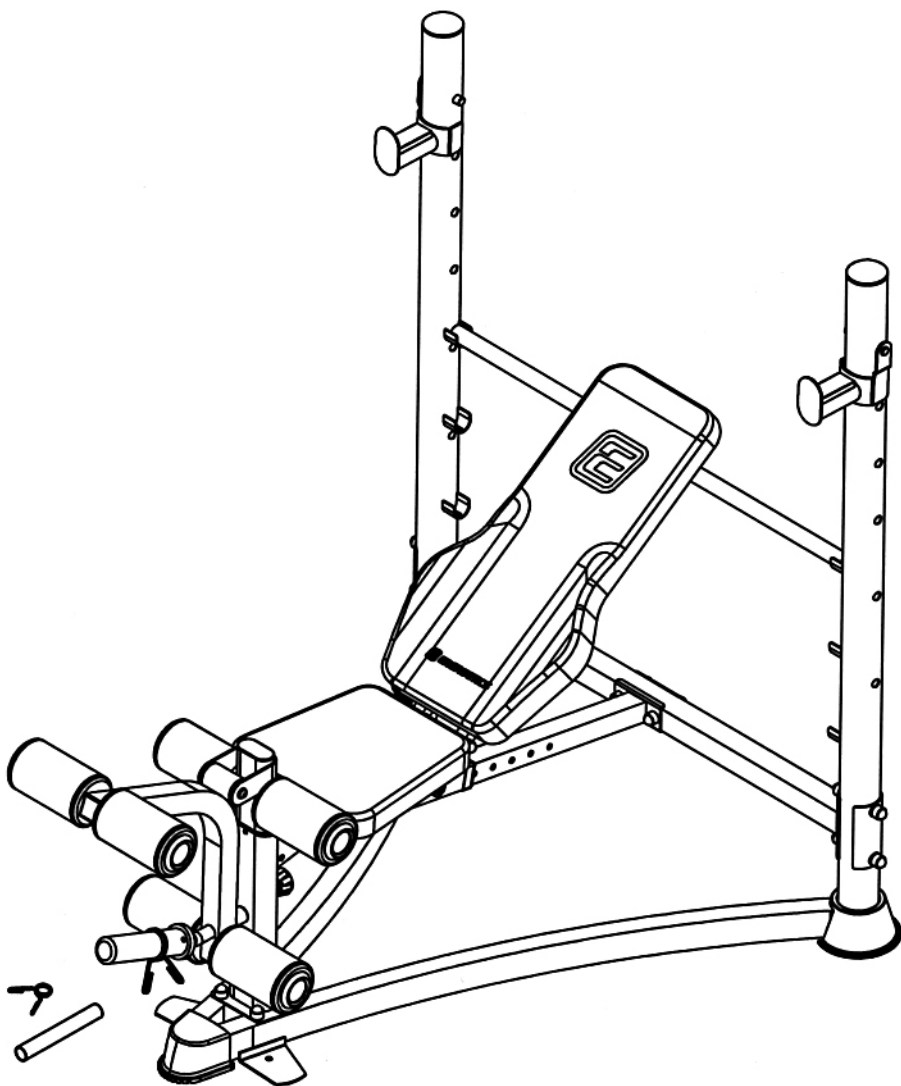


E **ENERGETICS**

Deluxe Power Bench 4.1

PL



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.
Maksymalne obciążenie stojaka na sztangę: 150 kg.
Maksymalne obciążenie zestawu na nogi: 45 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).

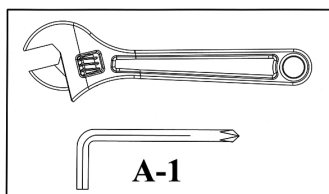
Pielęgnacja i konserwacja

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

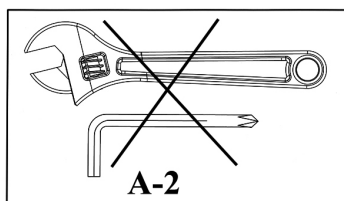
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 159 x szer. 127 x wys. 153 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 4.1 - 2010

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.	NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	LEWY STOJAK		1	32	NASUWKA ŚLIZGOWA	50mm x 45mm	2
2	PRAWY STOJAK		1	33	TULEJA	PT50 x 100mm	1
3	WSPORNIK POPRZECZNY		1	34	ZDERZAK GUMOWY	90mm x 45mm	2
4	WSPORNIK POD ŁAWKĘ		1	35	WAŁEK PIANKOWY		6
5	PODSTAWKA PRZEDNIA		1	36	TULEJA POD OBCIĄŻENIE	Ø 28mm	1
6	PROFIL ŚLIZGOWY		1	37	ZACISK SPRĘŻYNOWY	Ø 24.5mm	1
7	WSPORNIK SIEDZENIA		1	38	ZACISK SPRĘŻYNOWY	Ø 49mm	1
8	LEWA RAMA PODSTAWY		1	39	TRZPIEŃ BLOKUJĄCY		1
9	PRAWA RAMA PODSTAWY		1	40	TULEJKA	Ø 10mm x 78mm	2
10	POPRZECZKA REGULACJI OPARCIA		1	41	TULEJKA	Ø 50mm x Ø 16mm	2
11	LEWA PODPORA SZTANGI		1	42	ZDERZAK GUMOWY	Ø 30mm x 30mm	1
12	PRAWA PODPORA SZTANGI		1	43	NASADKA		20
13	WSPORNIK OPARCIA		2	44	GAŁKA BLOKUJĄCA	M18	2
14	UCHWYT ZESTAWU NA NOGI		1	45	ŚRUBA Z ŁBEM IMBUSOWYM	M8 x 40mm	8
15	ZESTAW NA NOGI		1	46	ŚRUBA Z ŁBEM IMBUSOWYM	M10 x 16mm	3
16	DRAŻEK NA WAŁKI PIANKOWE	400mm	2	47	NAKRĘTKA	M10	16
17	DŁUGI DRAŻEK NA WAŁKI PIANKOWE	430mm	1	48	ŚRUBA	M10 x 65mm	1
18	OŚ		1	49	ŚRUBA	M10 x 70mm	2
19	SIEDZENIE		1	50	ŚRUBA	M10 x 80mm	4
20	OPARCIE		1	51	ŚRUBA	M10 x 90mm	4
21	PODKŁADKA PRZECIW- POŚLIZGOWA WSPORNIKA OPARCIA		2	52	ŚRUBA	M10 x 95mm	4
22	POKRYWA WSPORNIKA PODSTAWOWEGO		2	53	ŚRUBA	M10 x 155mm	1
23	NASADKA KOŃCOWA RAMY		1	54	PODKŁADKA	Ø 8mm	8
24	PŁASKOWNIK	120mm x 50mm	1	55	PODKŁADKA	Ø 10mm	15
25	PŁASKOWNIK	R38mm x 140mm	2	56	PODKŁADKA	Ø 25mm	1
26	NASADKA KOŃCOWA	Ø 76mm	2	57	PODKŁADKA SZEROKA	Ø 30mm	4
27	KWADRATOWA NASADKA KOŃCOWA	25mm	6	58	PODKŁADKA FALISTA	Ø 10mm x R25	16
28	KWADRATOWA NASADKA KOŃCOWA	45mm	2	59	TULEJA DYSTANSOWA	Ø 50mm	1
29	NASADKA KOŃCOWA	Ø 25mm	1		KLUCZ	#4 ALLEN WRENCH	1
30	NASADKA KOŃCOWA	PT40 x 80mm	1		KLUCZ	#5 ALLEN WRENCH	1
31	NASADKA KOŃCOWA WAŁKA PIANKOWEGO		6		KLUCZ	#6 ALLEN WRENCH	1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010