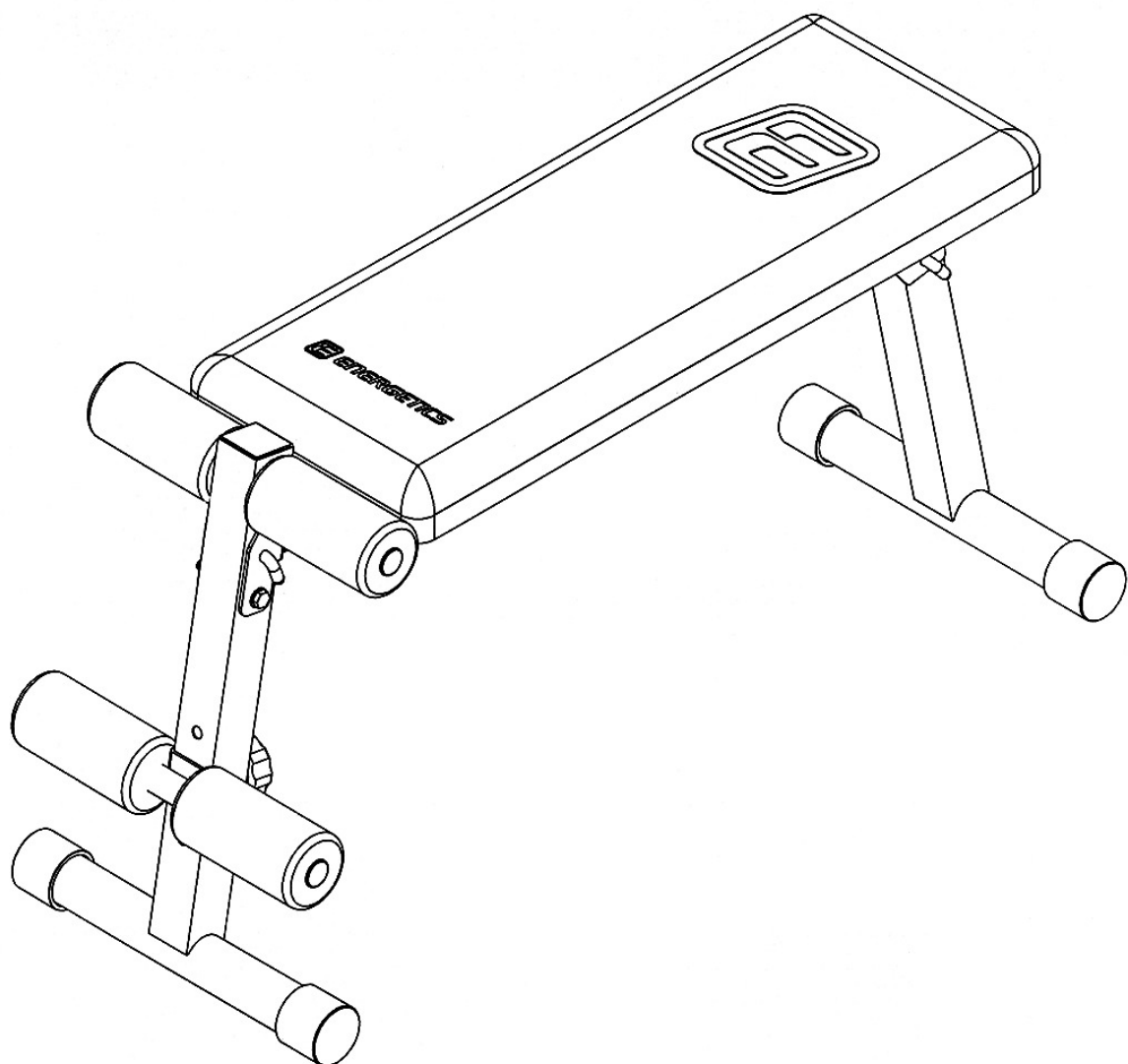




Light Bench 1.1

GR
BG



Περιεχόμενο - Съдържание

1. Ελληνικά	P. 3
2. Български	P. 7

GR © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσεως, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.

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 κατ' οικον 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 ασφαλη 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.
- Χρησιμοποιαστε μονο αυθεντικα μερη οπως αυτα που παραλαβατε.
- Πριν την συναρμολογηση, σιγουρευτειτε οτι ολα τα υλικα εχουν σταλει.
- Χρησιμοποιαστε καταλληλα εργαλεια για την συναρμολογηση και και ζητηστε βοηθεια εαν ειναι απαραιτητο.
- 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 χρησιμοποιασετε τον εξοπλισμο μεχρι εως ουτου επιδιορθωθει.
- Για επιδιορθωσεις, χρησιμοποιαστε μονο αυθεντικα ανταλλακτικα μερη.
- Σε αναγκη επιδιορθωσεως παρακαλουμε ζητηστε συμβουλη απο τον αντιπροσωπο της εταιρειας στον χωρο αγορας του προιοντος.
- Αποφυγετε την χρηση επιζημιωφορων καθαρικων 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 πιεστουν.
- Η συσκευη ειναι σχεδιασμενη για ενηλικες. Παρακαλουμε, σιγουρευτειτε οτι παιδια θα χρησιμοποιασουν 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 οποιασδηποτε 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 115 κιλα.

Οδηγίες ασκήσης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να ξεχωρισουν αεροβιο προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα αυξης μυων.
- Επιθυμουν να ασκούνται 3 φορές την βδομαδα η περισσοτερο.
- Επιθυμουν να ασκούνται σκληρα για περισσοτερη μυικη γραμμωση.
- Επιθυμουν να κανουν πολλαπλα σετ.

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

Σημαντικο: Για καλυτερα αποτελεσματα 2 με 3 μερες αεροβιας γυμνασης πρεπει να ακολουθουνται 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 ασκήσης.
- Ειχανε προβλημα να μεινουνε προσκολλημενοι σε ενα τυπο προγραμματος στο παρελθον.

Σχετικο Βαρος:	Μετριο/Ελαφρυ
Επαναληψεις: *	15-20
Περιοδος ξεκουρασης:	Πολυ λιγο
Σετ: *	1
Μερες ασκήσης καθε βδομαδα:	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 κανωντας 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 ενδιαμεσα ενα συδιαζομενο προγραμμα. Κρατηστε στο νου οτι πρεπει να ξεκουραζεστε τουλαχιστο μια μερα τη βδομαδα
- Συμπεριλαβετε μια μερα προγραμματος ενδυναμωσης η αεροβιας ασκήσης 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).

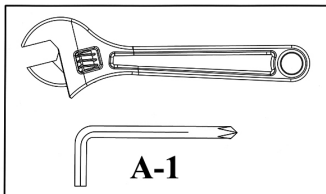
Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευθεί σε υγρο δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διαβρωσης.
- Ελεγχτε κάθε 4 βδομάδες ότι όλα τα ενωτικά σημεία είναι σφίχτα ενωμένα μεταξύ τους και ότι βρίσκονται σε καλή κατάσταση.
- Σε περίπτωση ανάγκης επιδιορθώσεως, συμβουλευτείτε τον μεταπωλητή σας πρώτα.
- Αλλάξτε ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως, και/ή μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί.
- Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά υλικά για επισκευές.
- Χρησιμοποιήστε ένα υγρο πανί για να καθαρίσετε το μηχάνημα και αποφύγετε την χρήση επιζημιών χημικών ουσιών.

Συναρμολόγηση

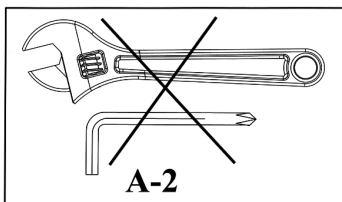
- Για τη συναρμολόγηση χρειάζεσαστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:
Για τετράγωνες σπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.
Για στρόγγυλες σπές βίδες με στρογγυλό κεφάλι.
- Σφίξτε τις βίδες μετά από την ένθεση όλων των βιδών.
- Διαστάσεις σε συναρμολογημένη κατάσταση: μ 95 x φ 35 x υ 50 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.

Σύνθεση για την αποθήκευση:

την αποθήκευση του πάγκου τους δυο ασφαλιστικούς πείρους (αρ. 14), γέρνετε το εμπρόσθιο αντιστήριγμα (αρ. 2) και το πίσω αντιστήριγμα (αρ. 3) και ωθήστε τους πείρους πίσω στις σχετικές σπές.

Λίστα εξαρτημάτων – LB 1.1 - 2010

Αρ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΜ.
1	ΒΑΣΙΚΟ ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΓΜΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ		1
2	ΕΜΠΡΟΣΘΙΟ ΚΑΘΕΤΟ ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΓΜΑ		1
3	ΠΙΣΩ ΚΑΘΕΤΟ ΑΝΤΙΣΤΗΡΙΓΜΑ		1
4	ΣΤΕΡΕΩΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ ΤΩΝ ΚΥΛΙΝΔΡΩΝ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ		1
5	ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟ ΣΤΕΡΕΩΤΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ		1
6	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	Ø 45MM X 45MM	4
7	ΠΑΓΚΟΣ		1
8	ΛΑΒΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΥ		2
9	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	40MM X 50MM	1
10	ΚΥΛΙΝΔΡΟΣ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ		4
11	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΚΟΥΜΠΙ		1
12	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΟΥ ΣΤΕΡΕΩΤΙΚΟΥ ΕΝΘΕΤΟΥ ΤΩΝ ΚΥΛΙΝΔΡΩΝ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΗ ΥΛΙΚΟ	Ø 25MM	4
13	ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ	45MM	2
14	ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΠΕΙΡΟΣ		2
15	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 X 70MM	3
16	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M10 X 65MM	1
17	ΕΞΑΓΩΝΙΚΗ ΒΙΔΑ	M8 X 16MM	4
18	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	ΡΟΔΕΛΑ	M10	8
20	ΡΟΔΕΛΑ	M8	4
21	ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ	M10	4

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 115 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

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

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

- А. 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).

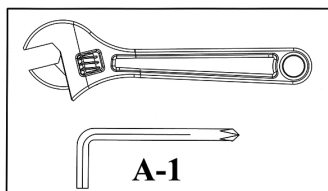
Грижа и поддръжка

- 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

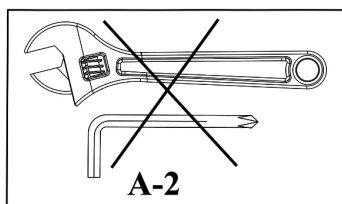
- За извършване на монтажа са ви необходими следните инструменти: Два настройващи се завинтващи (френски) ключа и имбусен ключ.
- При монтажа винаги използвайте правилните винтове:
- За четвъртитите отвори винтове със съответната глава. Положката се слага от тази страна, където е гайката.
- За кръгли отвори използвайте винтове с кръгла глава.
- Затегнете винтовете чак когато сте сложили всички винтове.
- Размери в монтирано състояние: д 95 x ш 35 x в 50 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.

Сглобяване за складиране:

За складиране на скамейката извадете двата подсигурителни щифта (ном. 14), сгънете предната подпора (ном. 2) и задната подпора (ном. 3) и пъхнете щифтовете обратно в съответните отвори.

Списък на частите – LB 1.1 - 2010

НОМ.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРИ	БР
1	ГЛАВНА ПОДПОРА НА СКАМЕЙКАТА		1
2	ПРЕДНА ВЕРТИКАЛНА ПОДПОРА		1
3	ЗАДНА ВЕРТИКАЛНА ПОДПОРА		1
4	ФИКСИРАЩА ВЛОЖКА НА ВАЛЯЦИТЕ ОТ ДУНАПРЕН		1
5	НАСТОЙВАЩА СЕ ФИКСИРАЩА ВЛОЖКА		1
6	КРАЙНО КАПАЧЕ	Ø 45MM X 45MM	4
7	СКАМЕЙКА		1
8	ДРЪЖКА НА СКАМЕЙКАТА		2
9	КРАЙНО КАПАЧЕ	40MM X 50MM	1
10	ВАЛЯЧЕ ОТ ДУНАПРЕН		4
11	ПОДСИГУРИТЕЛЕН ЩИФТ		1
12	КРАЙНО КАПАЧЕ НА ФИКСИРАЩАТА ВЛОЖКА НА ВАЛЯЧЕТАТА ОТ ДУНАПРЕН	Ø 25MM	4
13	КВАДРАТНО КРАЙНО КАПАЧЕ	45MM	2
14	ПОДИСГУРИТЕЛЕН ЩИФТ		2
15	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 X 70MM	3
16	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M10 X 65MM	1
17	ШЕСТОЪГЪЛЕН ВИНТ	M8 X 16MM	4
18	ПРОХОД	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	ПОДЛОЖКА	M10	8
20	ПОДЛОЖКА	M8	4
21	АВИАЦИОНЕН ВИНТ	M10	4



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010