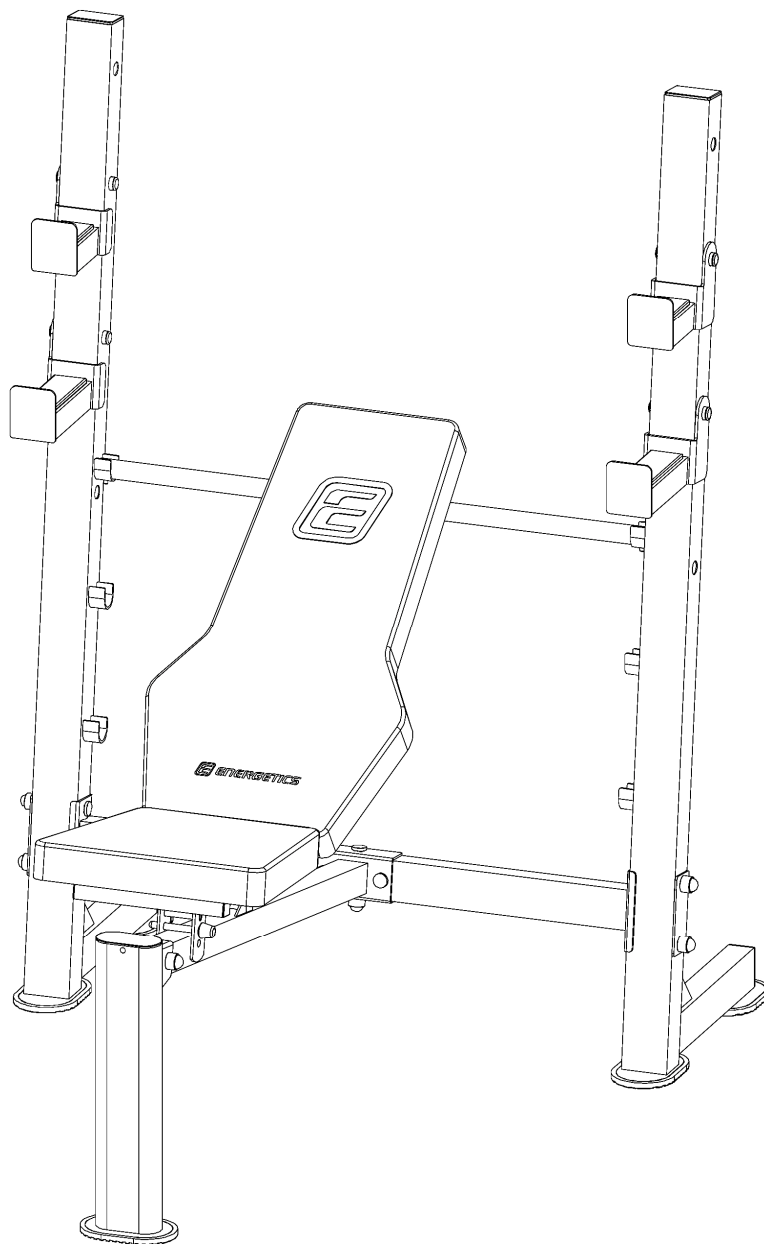




# Basic Bench 3.1



- EN
- SV
- FI
- EL
- RO
- TR

**Table of contents – Innehållsförteckning – Sisältö – Περιεχομενο – Conținut – İçindekiler**

1.	English	P. 3
2.	Svenska	P. 8
3.	Suomi	P. 13
4.	Ελληνικά	P. 18
5.	Română	P. 23
6.	Türkçe	P. 28

**EN** © 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.

**SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.

**FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.

**EL** © 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 μεταφράσης, η λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.

**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.

ENERGETICS warrants to the original purchaser 2 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 2 years. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

## 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 115 kg.  
Maximum weight on Catches is 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

<b>Intensity of Weight:</b>	High/Moderate
<b>Repetitions: *</b>	8-12
<b>Rest Periods:</b>	30 seconds to 2 minutes
<b>Sets: *</b>	1 to 3
<b>Recommended Days Per Week:</b>	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

<b>Intensity of Weight:</b>	Moderate/Low
<b>Repetitions: *</b>	15-20
<b>Rest Periods:</b>	Very little
<b>Sets: *</b>	1
<b>Recommended Days Per Week:</b>	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).

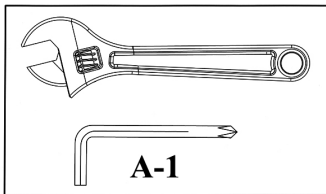
## Care and Maintenance

- 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 137 x W 103 x H 146 CM

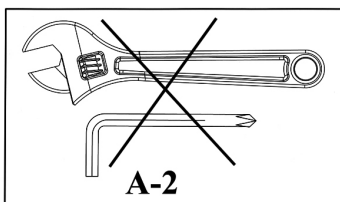
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### 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.

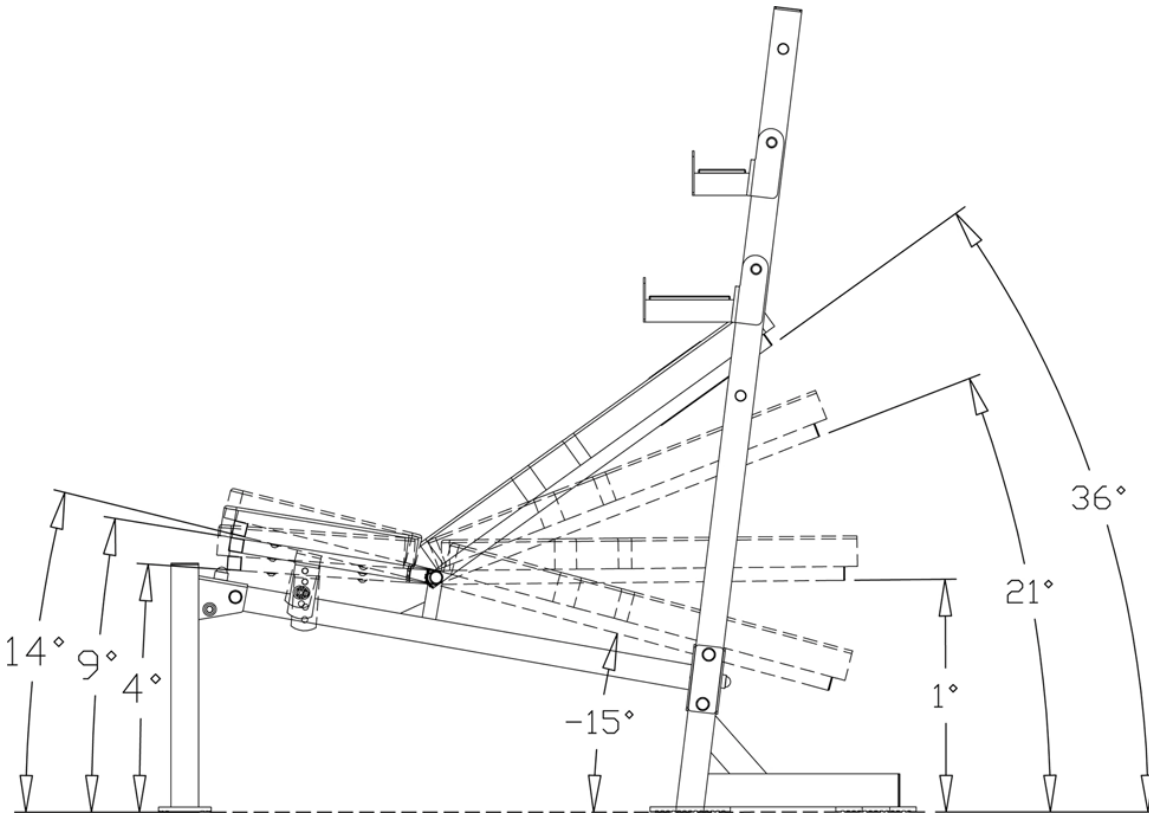
## Operating Notes

When using the bench, ensure the Backrest Adjustment Bar is secured before use.

### Seat and Back Adjustment

Use the Backrest Adjustment Bar (#7) to select the Backrest position.  
Use the Seat Adjustment Lock Pin (#27) to select the Seat height.

### Backrest Adjustment Angle



**Part list – BB 3.1 - 2012**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LEFT UPRIGHT		1
2	RIGHT UPRIGHT		1
3	CROSS BRACE		1
4	MAIN SEAT SUPPORT		1
5	FRONT POST		1
6	SEAT BRACKET		1
7	BACKREST ADJUSTMENT BAR		1
8	LEFT BAR CATCH		1
9	RIGHT BAR CATCH		1
10	LEFT SAFETY CATCH		1
11	RIGHT SAFETY CATCH		1
12	BACKREST SUPPORT		2
13	BRACKET	120mmx50mm	2
14	SEAT PAD		1
15	BACKREST BOARD		1
16	CATCH ANTI-SLIPPING PAD		4
17	BACKREST SUPPORT ANTI-SLIPPING PAD		2
18	SQUARE END CAP	25mm	6
19	END CAP	Ø 19mm	8
20	END CAP	60mmx40mm	2
21	END CAP	70mmx50mm	2
22	END CAP	Ø 19mmx Ø 17mm	8
23	END CAP	PT50mmx100mm	1
24	RUBBER BUMPER	85mmx50mm	2
25	RUBBER BUMPER	146mmx50mm	2
26	BASE END CAP	25mm	5
27	SEAT ADJUSTMENT LOCK PIN		1
28	BUSHING		2
29	NUT CAP	M10	12
30	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
31	HEX BOLT	M10 x 16mm	1
32	CARRIAGE BOLT	M10 x 60mm	2
33	HEX BOLT	M10 x 65mm	1
34	CARRIAGE BOLT	M10 x 80mm	1
35	CARRIAGE BOLT	M10 x 90mm	4
36	HEX BOLT	M10 x 155mm	1
37	WASHER	Ø 8mm	8
38	WASHER	Ø 10mm	10
39	LARGE WASHER	Ø 10mm x Ø 30mm	2
40	AIRCRAFT NUT	M10	9
	ALLENWRENCH (TOOL)	#5	1

## Bästa kund!



Gratulerar till ett bra produktval! ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är framtagna för att motsvara högt ställda krav. Läs noga igenom användarinstruktionen och monteringsanvisningarna innan produkten används första gången. Spara informationen för framtida behov. Vi önskar dig all glädje och framgång med din träning! Välkommen att kontakta oss om du har frågor.

Ditt  **ENERGETICS** Team

### Garanti

ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är kvalitetstestade och certifierade i enlighet med European Norm EN 957.

### Säkerhetsinstruktion

Läs alla instruktioner noga innan produkten tas i bruk.  
Spara informationen.

- Produkten är inte avsedd för behandlingsändamål - enbart för hemmabruk.
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera stället på ett plant, halkfritt underlag. Aldrig i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar fungerar och är fast monterade.
- Ev. felaktiga delar ska bytas direkt – använd enbart originaldelar.
- Under tiden skall produkten inte användas.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare.
- Starka kemiska rengöringsmedel får inte användas.
- Följ noga angivna inställningslägen (max/min).
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- För bästa resultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.

**Styrketräningsbänken är testad för en kroppsvikt på max 115 kg.  
Maxvikt för hakarna är 135 kg.**



## Träningsinstruktion

### STYRKETRÄNING

---

#### För Dig som vill:

- träna kondition och styrka individuellt
- träna mer än tre gånger i veckan
- bygga muskler
- variera din träning

<b>intensitet:</b>	hög
<b>repetitioner: *</b>	8-12
<b>paus:</b>	30 sek - 2 minuter
<b>set: *</b>	1 - 3
<b>träningsintervall:</b>	2 – 3 ggr per vecka

**Tips:** Kombiner 2 – 3 dagars styrketräning med konditionsträning varannan/var tredje dag.

### CIRKELTRÄNING

---

#### För Dig som:

- vill kombinera konditions- och styrketräning
- har tid att träna tre dagar i veckan
- vill bygga på Din grundkondition
- vill hitta en personlig och rolig träningsform

<b>intensitet:</b>	måttlig/låg
<b>repetitioner: *</b>	15-20
<b>paus:</b>	kort
<b>set: *</b>	1
<b>träningsintervall:</b>	3 ggr per vecka

---

Viktigt: Byt träningsprogram då och då för att undvika ensidig muskelbelastning och träningsplatåer.

#### För Dig som styrketränar:

- Avsätt en dag i veckan till konditionsträning.
- Dela in veckan i:
  - en dag styrketräning
  - en dag konditionsträning
  - en dag cirkelträning

Lägg in cirkelträning var 6:e - 8:e vecka för att också få konditionsträning.

#### För Dig som cirkeltränar:

- Du kan konditionsträna varannan dag även under cirkelträningen.  
Tänk på att ta paus från all träning minst en gång i veckan.
- Lägg in styrketräning eller konditionsträning i veckoprogrammet.

\***Repetitioner:** anger antalet upprepningar av en rörelse/övning för bästa resultat.

\***Set:** anger hur många gånger övningen bör utföras (2 set med 12 "reps" i varje set)

## Skötselinstruktion

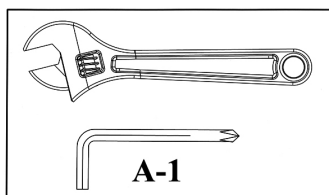
- Produkten är inte avsedd att användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga. risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Använd inte produkten under reparationstiden.
- Torka av efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte starka kemiska rengöringsmedel.

## Monteringsanvisning

- Verktyg id montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruv direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 137 x B 103 x H 146 cm

### Symbols shown in Assembled Instruction:

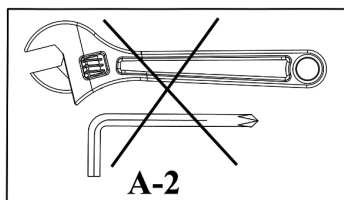
#### Symboler i monteringsanvisningarna



#### A-1: Dra fast skruvar och muttrar.

Dra fast när alla delar har monterats enligt anvisningarna.

**OBS! Dra inte rörliga delar för hårt. Kontrollera alltid rörligheten efter montering.**



#### A-2: Vänta med att dra fast skruvar och muttrar.

Om **symbol A-1** finns angiven vid nästa steg i monteringen ska alla skruvar och muttrar som tidigare monterats dras fast innan nästa detalj monteras.

## Användarinstruktion

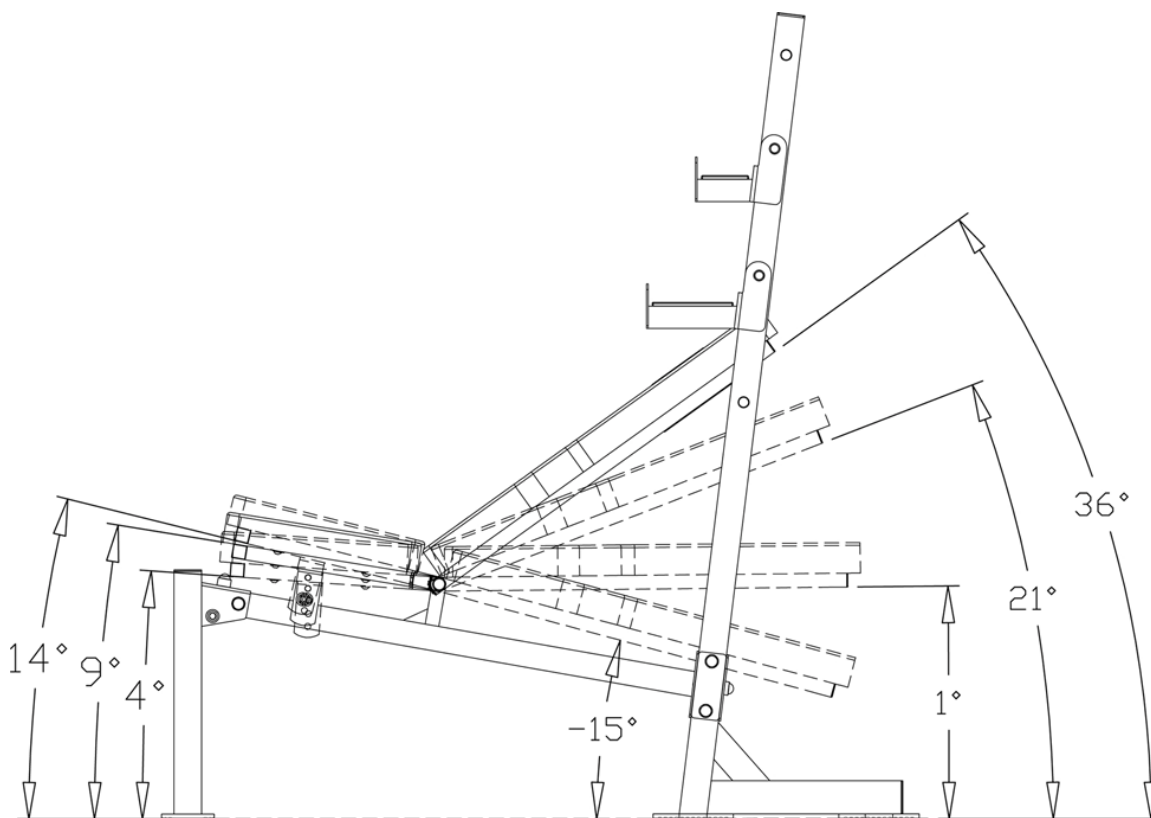
Kontrollera att tvärstaget för inställning av ryggdynan är säkrat innan bänken används.

### Justering av säte och ryggdyna

Använd tvärstaget (#7) för att ställa in positionen för ryggdynan.

Använd sätesjusteringens låstapp (#27) för att ställa in sätets höjd

### Justeringsvinkel för ryggdyna



**Reservdelslista – BB 3.1 - 2012**

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	VÄNSTER STOLPE		1
2	HÖGER STOLPE		1
3	TVÄRSTAG		1
4	SÄTESSTÖD		1
5	FRÄMRE STÖD		1
6	SÄTESHÅLLARE		1
7	TVÄRSTAG FÖR RYGGDYNA		1
8	HAKE FÖR VÄNSTER STOLPE		1
9	HAKE FÖR HÖGER STOLPE		1
10	VÄNSTER SÄKERHETSSPÄRR		1
11	HÖGER SÄKERHETSSPÄRR		1
12	RYGGDYNA		2
13	HÅLLARE	120 mm x 50 mm	2
14	SÄTESDYNA		1
15	RYGGSTÖD		1
16	ANTIGLIDSKYDD FÖR HAKE		4
17	ANTIGLIDSKYDD FÖR RYGGDYNA		2
18	FYRKANTIG PLUGG	25mm	6
19	PLUGG	Ø 19mm	8
20	PLUGG	60mmx40mm	2
21	PLUGG	70mmx50mm	2
22	PLUGG	Ø 19mmx Ø 17mm	8
23	PLUGG	PT50mmx100mm	1
24	GUMMIDÄMPARE	85mmx50mm	2
25	GUMMIDÄMPARE	146mmx50mm	2
26	SLUTPLUGG	25mm	5
27	LÅSTAPP FÖR SÄTESJUSTERING		1
28	BUSSNING		2
29	HATTMUTTER	M10	12
30	INSEXSKRUV	M8 x 40mm	8
31	SEKKANTSBULT	M10 x 16mm	1
32	VAGNSBULT	M10 x 60mm	2
33	SEKKANTSBULT	M10 x 65mm	1
34	VAGNSBULT	M10 x 80mm	1
35	VAGNSBULT	M10 x 90mm	4
36	SEKKANTSBULT	M10 x 155mm	1
37	BRICKA	Ø 8mm	8
38	BRICKA	Ø 10mm	10
39	STOR BRICKA	Ø 10mm x Ø 30mm	2
40	KRAGMUTTER	M10	9
	INSEXNYCKEL (VERKTYG)	#5	1

Onnittelemme Sinua ENERGETICS-kotikuntolaitteen hankkimisesta. Laite on suunniteltu ja valmistettu kotikäyttötarpeiden ja -vaatimusten mukaisesti. Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen laitteen kokoonpanoa ja ensimmäistä käyttöä. Säilytä ohjeet varmassa paikassa tulevaa tarvetta ja tarkoituksen mukaista käyttöä varten. Käänny puoleemme lisäkysymysten ilmetessä. Toivotamme Sinulle paljon iloa ja menestystä harjoitteluun.

Ystävällisesti  **ENERGETICS** - Team

## Takuu

ENERGETICS -laatutuotteet on suunniteltu ja testattu tehokasta kuntoharjoittelua varten. Tämä laite vastaa Euroopan normia EN 957.

## Turvaohjeet

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen vatsalaudan käyttöönottoa.

Säilytä nämä käyttöohjeet varmassa paikassa mahdollisia korjaustapauksia ja varaosien hankkimista varten.

- Tämä kuntolaite ei ole tarkoitettu terapeuttisiin tehtäviin.
- Tämä vatsalauta on tehty ainoastaan kotikäyttöä varten.
- Noudata kokoamisohjeita huolellisesti.
- Käytä ainoastaan alkuperäisvaraosia.
- Tarkista ennen kokoonpanoa, että kaikki tarvikkeet ovat mukana pakkauslaatikossa.
- Käytä ainoastaan sopivia työkaluja ja pyydä tarvittaessa apua laitteen kokoamista varten.
- Aseta laite tasaiselle, luistamattomalle alustalle. Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa estääksesi ruostumista.
- Tarkista ennen ensimmäistä harjoittelukertaa, ja sen jälkeen 1-2 kuukauden välein, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisosa.
- Ota yhteys urheiluvälineliikkeeseen korjausta vaativissa tapauksissa.
- Vältä voimakkaita puhdistusaineita.
- Aloita harjoittelu vasta, kun laite on oikein koottu ja tarkistettu.
- Huomioi kaikkien säädettävien osien kohdalla ääriasennot, joihin ne voidaan säätää/kiristää.
- Tämä laite on suunniteltu aikuisille. Lasten on lupa käyttää laitetta ainoastaan aikuisen henkilön valvonnassa.
- Varmista, että läsnä olevat henkilöt ovat tietoisia liikkuvien osien aiheuttamasta vaarasta harjoittelun aikana.
- Ota yhteys lääkäriin ennen minkään harjoitteluohjelman aloittamista, saadaksesi harjoittelun tyyppiä ja tehoa koskevia neuvoja.
- VAROITUS: vääräntyyppinen/liiallinen harjoittelu voi aiheuttaa terveysongelmia!
- Noudata harjoitteluohjeiden yksilöityjä neuvoja oikean harjoittelun varmistamiseksi.

**Tämä vatsalauta on tehty kotikäyttöä varten ja testattu 115 kg painoista henkilöä varten.  
Koukkuihin kohdistettava enimmäispaino on 135 kg.**

### Mikä ohjelma on sopivin?

Harjoittelun muoto ja suoritettava ohjelma riippuvat motivaatiosta, harjoitteluun käytettävästä vapaasta ajasta, kunnosta ja tavoitteesta. Tutustu alla olevaan valinnan helpottamiseksi:

### VOIMAHARJOITTELUOHJELMAT

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

- Haluavat pitää erillään kunto- ja voimaharjoittelun.
- Haluavat harjoitella kolme kertaa viikossa tai useammin.
- Haluavat harjoitella tehokkaasti lihasten muokkaamiseksi.
- Haluavat suorittaa useamman sarjan jostakin harjoituksesta.

<b>Voimakkuus:</b>	suuri/keskisuuri
<b>Kertaukset:*</b>	8-12
<b>Tauko:</b>	30 sekunnista 2 minuuttiin
<b>Sarjaa:*</b>	1-3
<b>Viikottainen harjoitteluintervalli:</b>	2-3

**Tärkeää:** Hyvän kunnon saavuttaminen vaatii 2-3 päivän kuntoharjoittelun yhdistämisen 2-3 päivän voimaharjoitteluun.

### KIERTOHarjoitteluOHJELMA

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

- Haluavat yhdistää kunto- ja voimaharjoittelun.
- Joilla on aikaa harjoitella kolme päivää viikossa.
- Haluavat kohentaa peruskuntoa.
- Joiden on vaikeata löytää oikea harjoitusmuoto.

<b>Voimakkuus:</b>	keskisuuri/pieni
<b>Kertaukset:*</b>	15-20
<b>Tauko:</b>	erittäin lyhyt
<b>Sarjaa:*</b>	1
<b>Viikottainen harjoitteluintervalli:</b>	3

**Tärkeää:** Vaihda harjoitteluohjelmaa säännöllisin välein estääksesi taantumista ja antaaksesi lihaksille aikaa palautua kertauksen samankaltaisesta virikkeestä.

#### Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

- Käytä viikottain yksi päivä kiertoHarjoitteluun.
- Jaa viikko-ohjelma seuraavasti:
  - yksi päivä voimaharjoittelua
  - yksi päivä kuntoharjoittelua
  - yksi päivä kiertoHarjoittelua

Vältä yllirasittumista ja kohenna kuntoa lisäämällä yksi kiertoHarjoitus n. joka 6. ja 8. viikko.

#### Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

- Voit halutessasi kuntoharjoitella joka toinen päivä ja myös kiertoHarjoittelun välissä. Pidä yksi täysi harjoittelutauko kerran viikossa.
- Lisää viikko-ohjelmaan yksi voima- tai kuntoharjoitus.

**\*Kertaukset:** ilmaisee, kuinka monta kertaa harjoitus on kerrattava.

**\*Sarja:** ilmaisee, kuinka monta kertaa harjoitus tulee suorittaa (2 sarjaa 12 kertauksella).

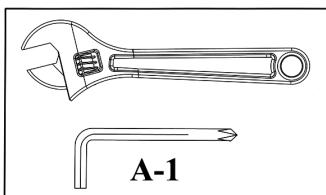
## Hoito ja huolto

- Älä käytä ja säilytä tätä kotikuntolaitetta kosteissa tiloissa, estääksesi ruostumista.
- Tarkista viimeistään joka neljäs viikko, että kaikki osat ovat tiukasti kiinni ja hyvässä kunnossa.
- Ota yhteys urheiluvälineliikkeeseen korjausta vaativassa tapauksessa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisosa.
- Käytä puhdistamiseen kosteata riepua ja vältä voimakkaita puhdistusaineita.
- Pyyhi hikoilun aiheuttama kosteus heti käytön jälkeen. Hiki voi aiheuttaa vaurioita ja haitata kotikuntolaitteen toimintaa.

## Asennus

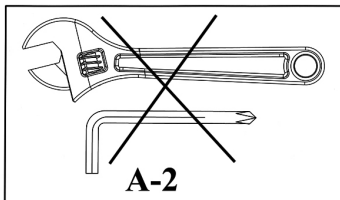
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:  
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.  
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 137 x l 103 x k 146 cm

**Asennusohjeissa on käytetty seuraavia symboleja:**



### **Kiristä mutterit ja ruuvit.**

Kiristä kaikki mutterit ja ruuvit vasta sen jälkeen, kun kaikki tässä ja edellisissä vaiheissa esitetyt osat on asennettu ja kaikki ruuvit ovat paikoillaan.  
Huomautus: Älä kiristä säädettäviä osia liian kireälle. Säädettävien osien täytyy päästä vapaasti liikkumaan.



Älä kiristä muttereita ja ruuveja vielä tässä vaiheessa.

Kiristä kaikki asennetut ruuvit vasta sitten, kun suoritettavan vaiheen yhteydessä on symboli "Kiristä" (kts. edellä).

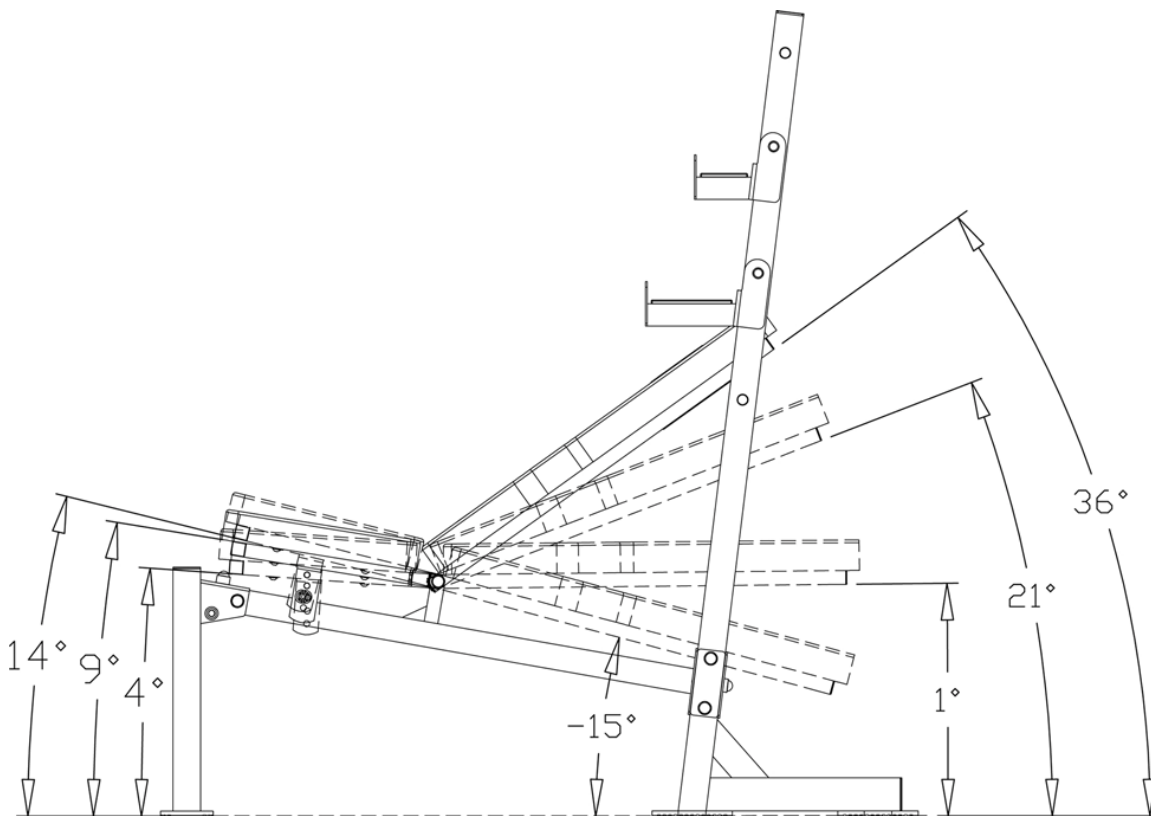
## Käyttöä koskevia huomautuksia

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että selkänöjan säätötanko on varmistettu.

### Istuimen ja selkänöjan säätö

Säädä selkänöjan asento selkänöjan säätötangon (#7) avulla.  
Valitse istuimen korkeus istuimen säädön lukkotapin (#27) avulla.

### Selkänöjan säätökulma





**Varaosaluettelo – BB 3.1 - 2012**

Nro.	KUVAUS	MITAT	KPL
1	VASEN PYSTYTANKO		1
2	OIKEA PYSTYTANKO		1
3	POIKKITUKI		1
4	ISTUIMEN PÄÄTUKI		1
5	ETUPYLVÄS		1
6	ISTUIMEN KANNATIN		1
7	SELKÄNOJAN SÄÄTÖTANKO		1
8	VASEN TANKOKOUKKU		1
9	OIKEA TANKOKOUKKU		1
10	VASEN TURVAKOUKKU		1
11	OIKEA TURVAKOUKKU		1
12	SELKÄNOJAN TUKI		2
13	KANNATIN	120 mm x 50 mm	2
14	ISTUINPEHMUSTE		1
15	SELKÄNOJALEVY		1
16	KOUKUN LUISTONESTOPEHMUSTE		4
17	SELKÄNOJAN TUEN LUISTONESTOPEHMUSTE		2
18	PÄÄTYLEVY	25 mm	6
19	PÄÄTYTULPPA	Ø 19 mm	8
20	PÄÄTYTULPPA	60 mm x 40 mm	2
21	PÄÄTYTULPPA	70 mm x 50 mm	2
22	PÄÄTYTULPPA	Ø 19 mm x Ø 17 mm	8
23	PÄÄTYTULPPA	PT50 mm x 100 mm	1
24	KUMIVAIMENNIN	85 mm x 50 mm	2
25	KUMIVAIMENNIN	146 mm x 50 mm	2
26	JALUSTALEVY	25 mm	5
27	ISTUIMEN SÄÄDÖN LUKKOTAPPI		1
28	HOLKKI		2
29	HATTUMUTTERI	M10	12
30	KUUSIOKOLOPULTTI	M8 x 40 mm	8
31	KUUSIOPULTTI	M10 x 16 mm	1
32	LUKKOPULTTI	M10 x 60 mm	2
33	KUUSIOPULTTI	M10 x 65 mm	1
34	LUKKOPULTTI	M10 x 80 mm	1
35	LUKKOPULTTI	M10 x 90 mm	4
36	KUUSIOPULTTI	M10 x 155 mm	1
37	ALUSLEVY	Ø 8 mm	8
38	ALUSLEVY	Ø 10 mm	10
39	SUURI ALUSLEVY	Ø 10 mm x Ø 30 mm	2
40	LUKITUSMUTTERI	M10	9
	KUUSIOKOLOAVAIN (TYÖKALU)	#5	1

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.
- 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 σφιγχα ενωμενα μεταξυ τους, και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Αντικαταστηστε αμεσως πλεων ακαταλληλα για χρηση υλικα, η μην χρησιμοποιασετε τον εξοπλισμο μεχρι εως ου 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.**

**Το μέγιστο βάρος στα στηρίγματα είναι 135 kg.**

## Οδηγίες ασκήσης

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να ξεχωρισουν αεροβιο προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα αυξης 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 μειουνε 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).

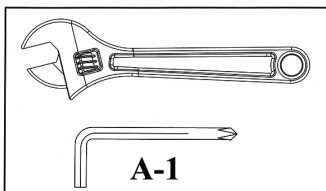
## Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευθεί σε υγρο δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διαβρωσης.
- Ελεγχετε κάθε 4 βδομάδες ότι όλα τα ενωτικά σημεία είναι σφιγχτά 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 ρουχο για να καθαρίσετε το μηχάνημα και αποφύγετε την χρήση επιζημιών χημικών ουσιών.
- χημικών ουσιών.

## Συναρμολόγηση

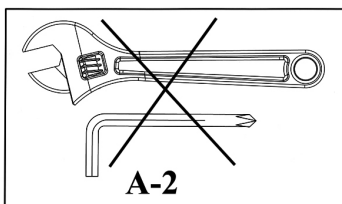
- Για τη συναρμολόγηση χρειάζεστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:  
Για τετράγωνες σπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.  
Για στρόγγυλες σπές βίδες με στρογγυλό κεφάλι.
- Σφίξτε τις βίδες μετά από την ένθεση όλων των βιδών.
- Διαστάσεις σε συναρμολογημένη κατάσταση: μ 137 x φ 103 x υ 146 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.

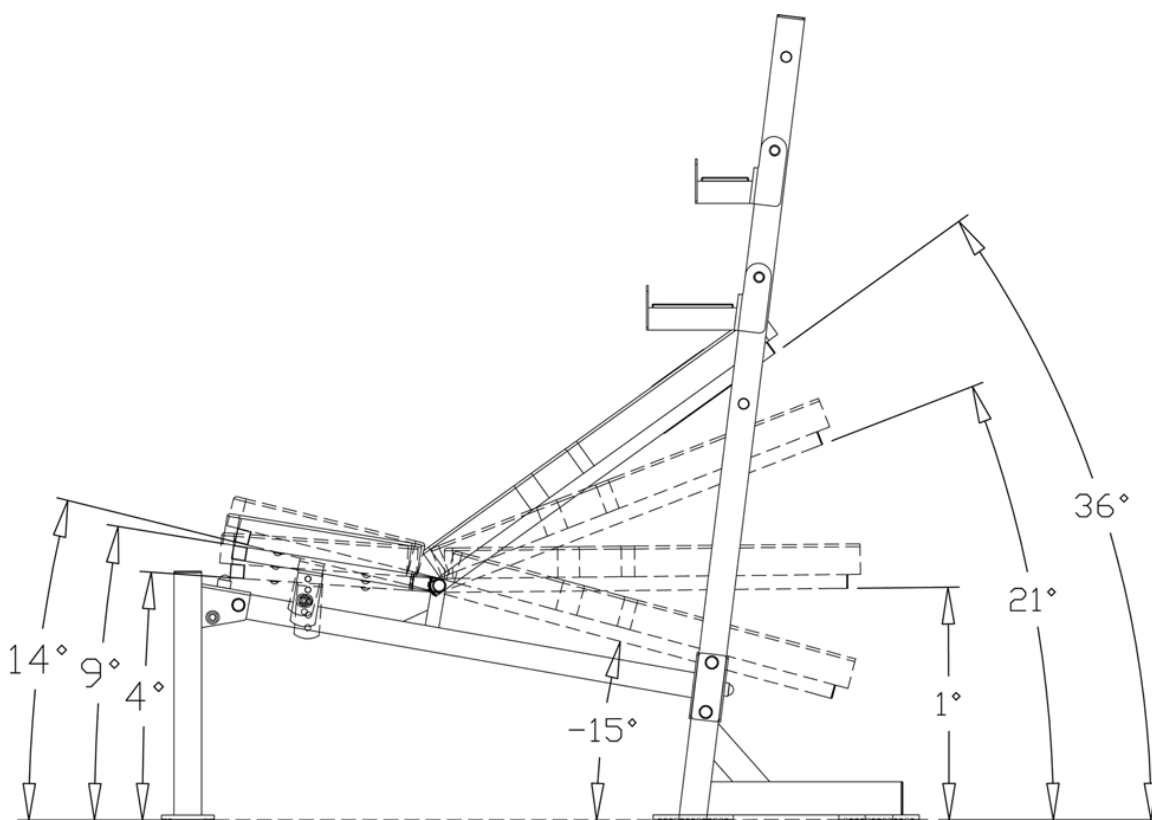
## Παρατηρήσεις για τη χρήση

Πριν αρχίσετε την προπόνηση ελέγξτε, αν είναι ασφαλισμένη η ράβδος για τη ρύθμιση του στερεωτή των πλατών.

### Ρύθμιση καθίσματος και πλάτης

Χρησιμοποιήστε τη ράβδο ρύθμισης πλάτης (#7) για να επιλέξετε τη θέση της πλάτης.  
Χρησιμοποιήστε τον πείρο ασφάλισης της ρύθμισης καθίσματος (#27) για να επιλέξετε το ύψος του καθίσματος.

### Γωνία ρύθμισης πλάτης



**Λίστα εξαρτημάτων – ΒΒ 3.1 - 2012**

ΑΡ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΜΕΓΕΘΟΣ	ΤΕΜ.
1	ΑΡΙΣΤΕΡΟΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣ		1
2	ΔΕΞΙΟΣ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗΣ		1
3	ΕΓΚΑΡΣΙΑ ΔΟΚΟΣ		1
4	ΚΥΡΙΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ		1
5	ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΓΜΑ		1
6	ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ		1
7	ΡΑΒΔΟΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΠΛΑΤΗΣ		1
8	ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΡΑΒΔΟΥ		1
9	ΔΕΞΙΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΡΑΒΔΟΥ		1
10	ΑΡΙΣΤΕΡΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ		1
11	ΔΕΞΙΑ ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ		1
12	ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΠΛΑΤΗΣ		2
13	ΠΛΑΚΑ	120mmx50mm	2
14	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ		1
15	ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΠΛΑΤΗΣ		1
16	ΑΝΤΙΟΛΙΣΘΗΤΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ		4
17	ΑΝΤΙΟΛΙΣΘΗΤΙΚΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΠΛΑΤΗΣ		2
18	ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	25mm	6
19	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	Ø 19mm	8
20	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	60mmx40mm	2
21	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	70mmx50mm	2
22	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	Ø 19mmx Ø 17mm	8
23	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ	PT50mmx100mm	1
24	ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ	85mmx50mm	2
25	ΕΛΑΣΤΙΚΟ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ	146mmx50mm	2
26	ΤΕΡΜΑΤΙΚΟ ΠΩΜΑ ΒΑΣΗΣ	25mm	5
27	ΠΕΙΡΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ		1
28	ΔΑΚΤΥΛΙΟΣ		2
29	ΠΩΜΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΟΥ	M10	12
30	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΑΛΛΕΝ	M8 x 40mm	8
31	ΕΞΑΓΩΝΙΚΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M10 x 16mm	1
32	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΕΦΑΛΙ	M10 x 60mm	2
33	ΕΞΑΓΩΝΙΚΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M10 x 65mm	1
34	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΕΦΑΛΙ	M10 x 80mm	1
35	ΜΠΟΥΛΟΝΙ ΜΕ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΚΕΦΑΛΙ	M10 x 90mm	4
36	ΕΞΑΓΩΝΙΚΟ ΜΠΟΥΛΟΝΙ	M10 x 155mm	1
37	ΡΟΔΕΛΑ	Ø 8mm	8
38	ΡΟΔΕΛΑ	Ø 10mm	10
39	ΜΕΓΑΛΗ ΡΟΔΕΛΑ	Ø 10mm x Ø 30mm	2
40	ΕΞΑΓΩΝΙΚΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ	M10	9
	ΚΛΕΙΔΙ ΑΛΛΕΝ (ΕΡΓΑΛΕΙΟ)	#5	1

## 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 asupra eventualelor riscuri, de exemplu elementele mobile în cursul 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 maxim 115 kg.**

**Greutatea corporală maximă a dispozitivelor de suspendare bară este de 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.

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

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

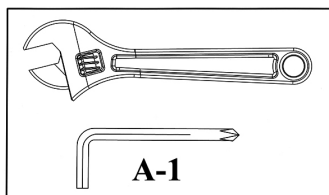
Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați acest aparatul pentru Fitness casnic în spații umede.

- 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 137 x l 103 x î 146 cm

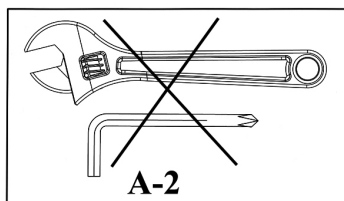
**In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:**



### **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.

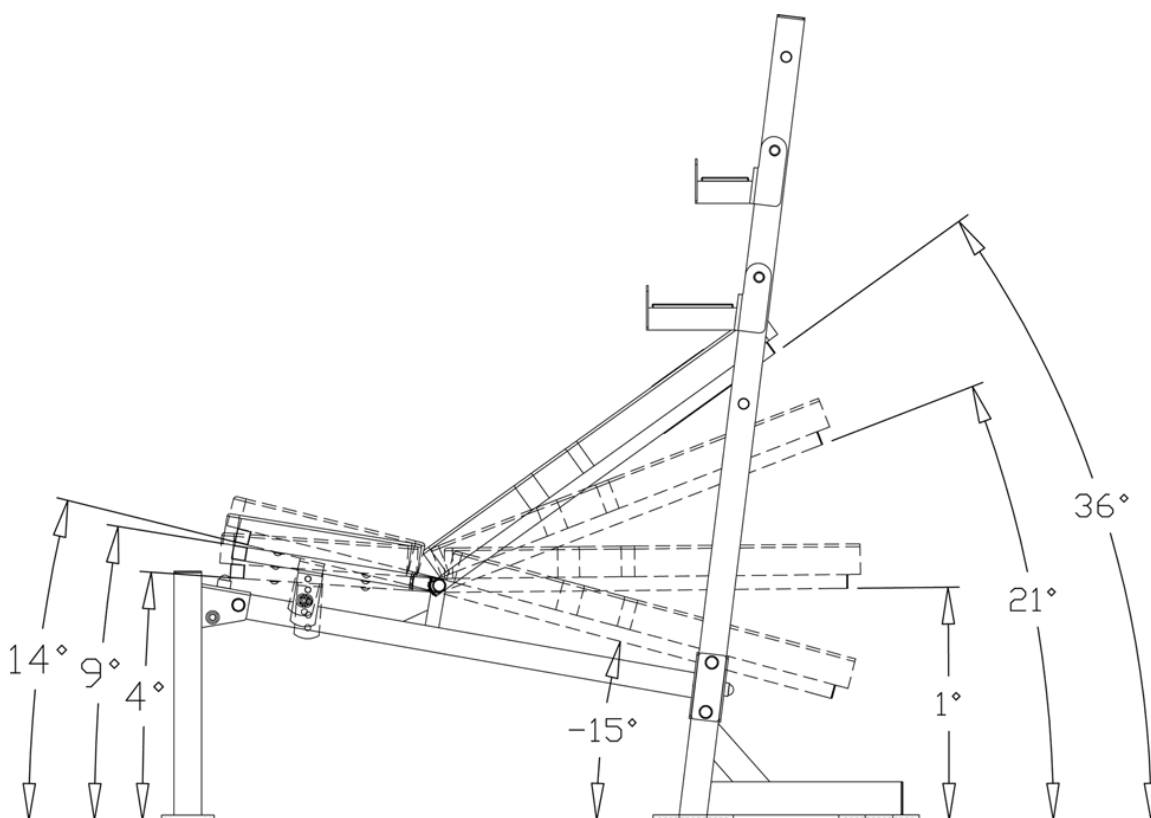
## Observații privind utilizarea

Înainte de începerea antrenamentului verificați dacă este asigurată bara pentru ajustarea rezemătoarei de spate.

### Ajustarea scaunului și a rezemătorii de spate

Utilizați bara pentru ajustarea rezemătorii de spate Bara (#7) pentru a selecta poziția rezemătorii de spate. Utilizați bolțul mecanismului de ajustare a scaunului (#27) pentru a selecta înălțimea scaunului.

### Ajustarea unghiului rezemătorii de spate



**Piese de schimb – BB 3.1 - 2012**

Nr.	DENUMIRE	MĂRIME	BUC
1	CADRU STÂNGA		1
2	CADRU DREAPTA		1
3	BARĂ TRANSVERSALĂ		1
4	SUPORT PRINCIPAL SCAUN		1
5	STÂLP FRONTAL		1
6	BRACHET SCAUN		1
7	BARĂ AJUSTARE REZEMĂTOARE DE SPATE		1
8	DISPOZITIV SUSPENDARE BARĂ STÂNGA		1
9	DISPOZITIV SUSPENDARE BARĂ DREAPTA		1
10	DISPOZITIV DE SIGURANȚĂ STÂNGA		1
11	DISPOZITIV DE SIGURANȚĂ DREAPTA		1
12	SUPORT REZEMĂTOARE DE SPATE		2
13	REZEMĂTOARE DE SPATE	120mmx50mm	2
14	PERNĂ DE SCAUN		1
15	PLACA REZEMĂTOARE DE SPATE		1
16	HUSĂ ANTI-ALUNECARE DISPOZITIV DE SUSPENDARE		4
17	HUSĂ ANTI-ALUNECARE PENTRU SUPORTUL REZEMĂTORII DE SPATE		2
18	CĂPĂCEL TERMINAL PĂTRAT	25mm	6
19	CĂPĂCEL TERMINAL	Ø 19mm	8
20	CĂPĂCEL TERMINAL	60mmx40mm	2
21	CĂPĂCEL TERMINAL	70mmx50mm	2
22	CĂPĂCEL TERMINAL	Ø 19mmx Ø 17mm	8
23	CĂPĂCEL TERMINAL	PT50mmx100mm	1
24	BARĂ PROTECȚIE DIN CAUCIUC	85mmx50mm	2
25	BARĂ PROTECȚIE DIN CAUCIUC	146mmx50mm	2
26	CĂPĂCEL TERMINAL BAZĂ	25mm	5
27	BOLȚ DISPOZITIV AJUSTARE SCAUN		1
28	BUCȘĂ IZOLANTĂ		2
29	CĂPĂCEL PIULIȚĂ	M10	12
30	ȘURUB ALLEN	M8 x 40mm	8
31	ȘURUB HEXAGONAL	M10 x 16mm	1
32	ȘURUB PORTANT	M10 x 60mm	2
33	ȘURUB HEXAGONAL	M10 x 65mm	1
34	ȘURUB PORTANT	M10 x 80mm	1
35	ȘURUB PORTANT	M10 x 90mm	4
36	ȘURUB HEXAGONAL	M10 x 155mm	1
37	ȘAIBĂ	Ø 8mm	8
38	ȘAIBĂ	Ø 10mm	10
39	ȘAIBĂ MARE	Ø 10mm x Ø 30mm	2
40	PIULIȚĂ TIP AVION	M10	9
	CHEIE ALLEN (SCULĂ)	#5	1

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 115 kiloya test edilmiştir.  
Tutma Mandalları üzerindeki maksimum ağırlık 135 kg'dır.**

### 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

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

<b>Yoğunluk:</b>	orta/düşük
<b>Tekrarlama: *</b>	15-20
<b>Dinlenme:</b>	çok kısa
<b>Set: *</b>	1
<b>Haftalık antrenman sayısı:</b>	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 ) .

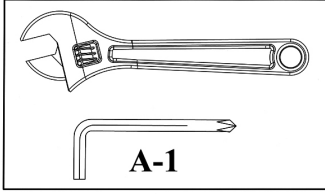
## Bakım

- 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.

## 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 137 x g 103 x y 146 cm.

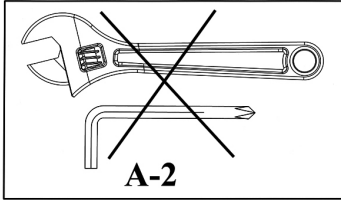
### Aşağıdaki resimler montaj talimatında kullanılmıştır:



#### 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.

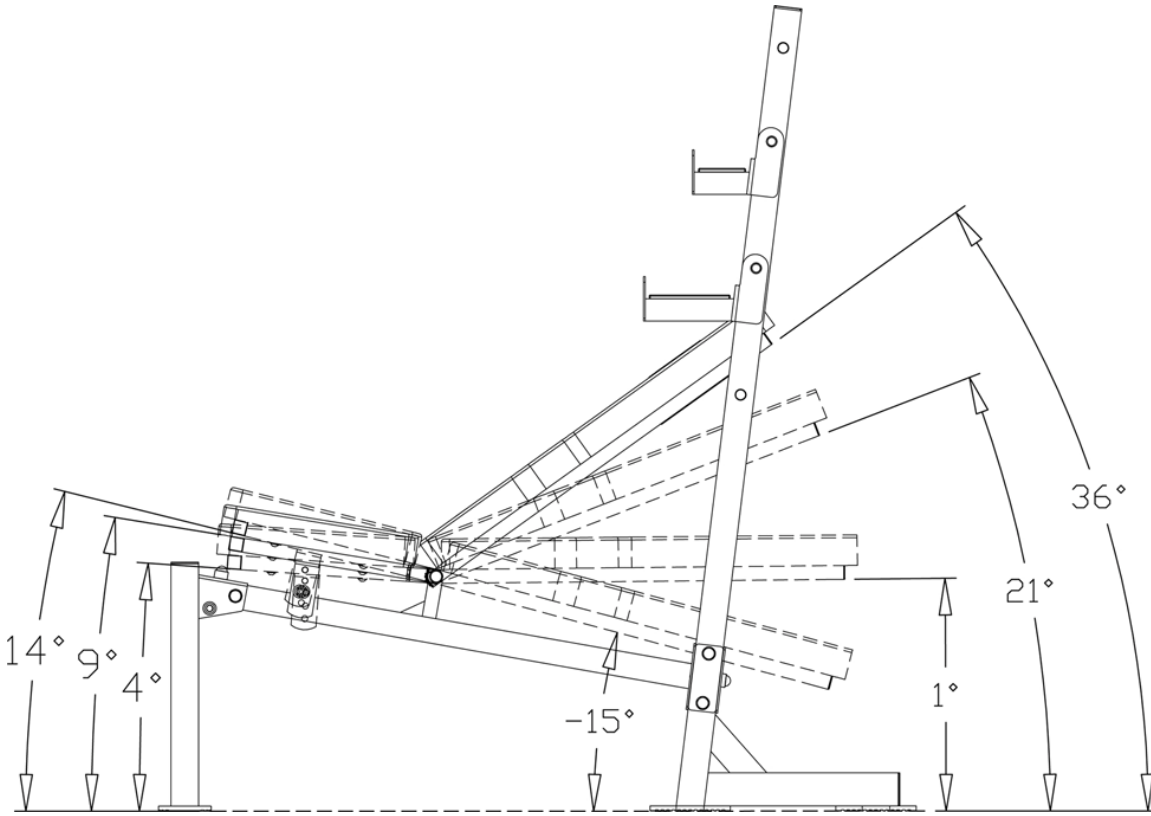
## **Kullanım bilgileri**

**Antrenmana başlamadan önce sırt destek ayarlama çubuğunun sabitlenmiş durumunda olup olmadığını kontrol ediniz.**

### **Oturağın ve Arkalığın Ayarlanması**

Koltuk arkalığının ayarlama konumunu seçmek için Arkalık Ayarlama Çubuğunu (#7) kullanınız. Oturak yüksekliğini seçmek için de Oturak Ayarlama Kilidi Pimini (#27) kullanınız.

### **Arkalık Ayarlama Açısı**



**Yedek parça listesi – BB 3.1 - 2012**

No.	İSİM	BOYUT	ADET
1	SOL DİK TUTUŞ PARÇASI		1
2	SAĞ DİK TUTUŞ PARÇASI		1
3	ÇAPRAZ BAĞ		1
4	ANA OTURAK DESTEĞİ		1
5	ÖN DİREK		1
6	OTURAK KÖŞEBENDİ		1
7	ARKALIK AYARLAMA ÇUBUĞU		1
8	SOL ÇUBUK MANDALI		1
9	SAĞ ÇUBUK MANDALI		1
10	SOL GÜVENLİK MANDALI		1
11	SAĞ GÜVENLİK MANDALI		1
12	ARKALIK DESTEĞİ		2
13	KÖŞEBENT	120mm x 50mm	2
14	OTURAK MİNDERİ		1
15	ARKALIK PANELİ		1
16	MANDAL KAYMASINI ÖNLEYİCİ YASTIK		4
17	ARKALIK DESTEĞİ KAYMA ÖNLEYİCİ YASTIĞI		2
18	KARE UÇ KAPAĞI	25mm	6
19	UÇ KAPAĞI	Ø 19mm	8
20	UÇ KAPAĞI	60mm x 40mm	2
21	UÇ KAPAĞI	70mm x 50mm	2
22	UÇ KAPAĞI	Ø 19mm x Ø 17mm	8
23	UÇ KAPAĞI	PT50mm x 100mm	1
24	KAUÇUK TAMPON	85mm x 50mm	2
25	KAUÇUK TAMPON	146mm x 50mm	2
26	TABAN UÇ KAPAĞI	25mm	5
27	OTURAK AYARLAMA KİLİDİ PİMİ		1
28	BURÇ		2
29	SOMUN KAPAĞI	M10	12
30	ALYAN CIVATASI	M8 x 40mm	8
31	ALTİGEN CIVATA	M10 x 16mm	1
32	TAŞIYICI CIVATA	M10 x 60mm	2
33	ALTİGEN CIVATA	M10 x 65mm	1
34	TAŞIYICI CIVATA	M10 x 80mm	1
35	TAŞIYICI CIVATA	M10 x 90mm	4
36	ALTİGEN CIVATA	M10 x 155mm	1
37	RONDELA	Ø 8mm	8
38	RONDELA	Ø 10mm	10
39	GENİŞ RONDELA	Ø 10mm x Ø 30mm	2
40	HAVA ARACI SOMUNU	M10	9
	ALYAN ANAHTARI (ALET)	#5	1





**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

**[www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)**

**© Copyright ENERGETICS 2012**