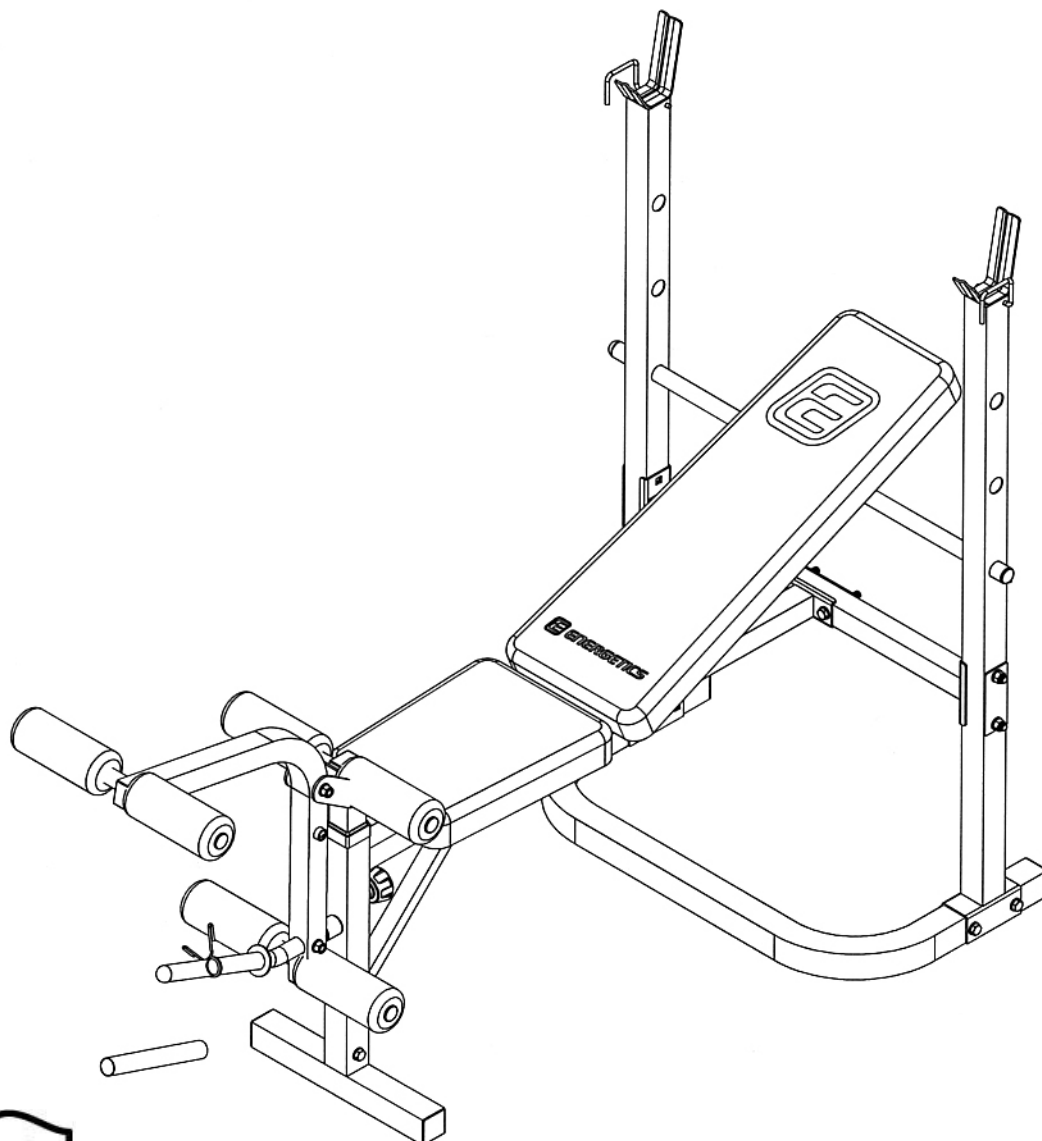




Basic Bench 1.1



- EN
- DE
- FR
- SV
- FI
- RU
- DA
- CS
- SK
- HU
- TR



Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières – Innehållsförteckning – Sisältö – Indholdsfortegnelse – Содержание – Obsah – Obsah – Tartalom - İçindekiler

1.	English	P. 3
2.	Deutsch	P. 8
3.	Français	P. 13
4.	Svenska	P. 18
5.	Suomi	P. 23
6.	Русский язык	P. 28
7.	Dansk	P. 33
8.	Česky	P. 38
9.	Slovensky	P. 43
10.	Magyarul	P. 48
11.	Türkçe	P. 53

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.

DE © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

FR © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

SV © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsåger 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.

RU © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

DA © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.

CS © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.

SK © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.

HU © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.

TR © Bu kullanna kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

Dear Customer,



Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness tool. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use. Be sure to keep the instructions for reference and/ or maintenance. If you have any further questions, please contact us. We wish you lots of success and fun while training,

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

ENERGETICS offers high quality home exercisers that have been tested and certified according to European Norm EN 957.

Safety Instructions

Before you start training with the bench, please read the instructions carefully.
Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes
- This bench is made for home use only.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete.
- For assembly, use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the bench on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the device in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the item.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The device is designed for adults. Please ensure that children use the device only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

**This bench is made for home use only and tested up to a max body weight of 115 kg.
Maximum weight on Crutches is 90 kg.
Maximum weight on Leg Developer is 45kg.**

Training Instruction

Which program is best for you?

Which type of workout you pursue and which program you follow depends on your motivation level, available time, fitness level and goals. The following will help you decide:

STRENGTH TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- Wish to keep aerobic and strength programs separate
- Want to train 3 or more days per week
- Want to workout at a high intensity for improved muscle definition
- Want to do multiple sets

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

Important: To provide a total fitness regimen, 2 to 3 days of aerobic activity should be performed in addition to the 2 to 3 days of strength training workouts.

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

- Want to combine aerobic and strength training
- Have only 3 days per week to train
- Want a more general conditioning workout
- Have had trouble adhering to a program in the past

Intensity of Weight:	Moderate/Low
Repetitions: *	15-20
Rest Periods:	Very little
Sets: *	1
Recommended Days Per Week:	3

Important: Vary your program from time to time to avoid staleness and to rest muscles and joints from repetitive and possible excessive use.

Strength Trainers

- Once a week do a circuit training workout.
- Break your week up:
 - One day strength training
 - One day aerobic training
 - One day circuit training

Avoid muscle staleness and enhance your aerobic fitness by performing one week of circuit training after every 6 to 8 weeks of strength training.

Circuit Trainers

- If desired, do aerobic workouts every other day and between circuit training workouts.
Remember to rest at least one day per week.
- Include one strength training or aerobic workout in your weekly program.

***Repetitions:** The number of times you perform a specific exercise.

***Sets:** The number of times a given number of repetitions is performed (2 sets of 12 repetitions).

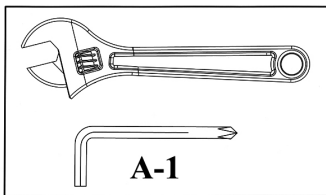
Care and Maintenance

- The home exerciser should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.
- Check at least every 4 weeks that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Only use original spare parts for repair.
- Use a damp cloth to clean the Home Exerciser and avoid the use of aggressive detergents when cleaning the Home Exerciser.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 167.8 x W 81.7 x H 122.9 CM

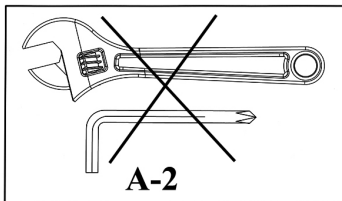
Symbols shown in Assembled Instruction:



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

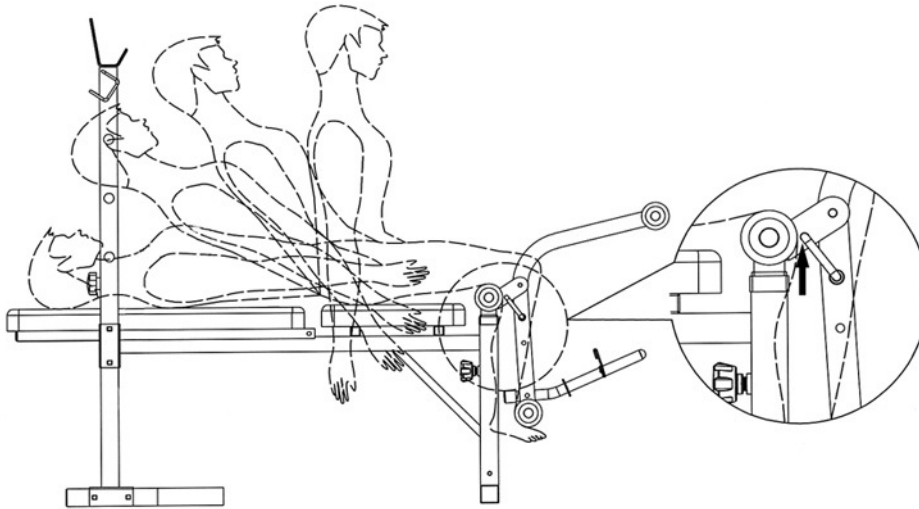
When using the bench, ensure the Backrest Adjustment Bar is secured before use.

Locking Barbell

Secure the barbell to the bench using the Left and Right Lock Pins (#14 & #15) when not in use.

Lock Leg Developer for Sit Up Exercise

Before commencing the Sit Up Exercise, ensure the Leg Developer is locked into position using the Leg Developer U-shaped Locking Pin (#17) as illustrated below.



Part list – BB 1.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	CRUTCH		2
2	REAR BASE FRAME		1
3	CROSS BRACE		1
4	MAIN SEAT SUPPORT		1
5	FRONT BASE FRAME		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	LEG DEVELOPER HOLDER		1
8	BACKREST ADJUSTMENT BAR		1
9	FOAM TUBE	400mm	3
10	BACKREST SUPPORT		2
11	WEIGHT POST		1
12	BACKREST BOARD		1
13	SEAT PAD		1
14	BARBELL LEFT SAFETY LOCK PIN		1
15	BARBELL RIGHT SAFETY LOCK PIN		1
16	SPRING CLIP	Ø 24.5mm	1
17	LEG DEVELOPER U-SHAPED LOCK PIN		1
18	SPRING		1
19	BRACKET	110mm x45mm	2
20	BRACKET	110mm x 38mm	1
21	FOAM ROLL		6
22	LOCK KNOB	M10	1
23	SLEEVE	45mm x 39mm	1
24	SQUARE END CAP	45mm	4
25	SQUARE END CAP	38mm	3
26	SQUARE END CAP	25mm	6
27	END CAP	Ø 25mm	7
28	CORE-SHAPED END CAP	Ø 25mm	2
29	BUSHING	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	RUBBER BUMPER	Ø 30mm x 30mm	1
31	WEIGHT POST SLEEVE		1
32	BACKREST SUPPORT ANTI-SLIPPING PAD		2
33	HEX BOLT	M10 x 70mm	5
34	HEX BOLT	M10 x 65mm	4
35	HEX BOLT	M10 x 60mm	2
36	HEX BOLT	M10 x 145mm	1
37	HEX BOLT	M10 x 50mm	1
38	HEX BOLT	M10 x 16mm	2
39	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
40	PHILIPS SCREW	M6 x 16mm	1
41	AIRCRAFT NUT	M10	13
42	AIRCRAFT NUT	M6	2
43	WASHER	Ø 25mm	1
44	WASHER	Ø 10mm	28
45	WASHER	Ø 8mm	8
46	WASHER	Ø 6mm	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heim-Fitness-Gerätes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  **ENERGETICS** - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training mit Ihrer Trainings-Bank starten, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf, um gegebenenfalls bei Reparaturen oder Ersatzteilbestellungen darauf zurückgreifen zu können.

- Diese Trainings-Bank ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Diese Trainings-Bank ist ausschließlich für den Heimanwenderbereich konzipiert.
- Folgen Sie sorgfältig den Aufbausritten der Bedienungsanleitung.
- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Originalteile.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, überprüfen Sie die Lieferung auf Vollständigkeit.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich gegebenenfalls von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf. Die dauerhafte Verwendung des Gerätes in Feuchträumen ist wegen möglicher Korrosion nicht zu empfehlen.
- Überprüfen Sie vor dem ersten Training und alle 1-2 Monate alle Teile auf festen Sitz, dass alle Verbindung festgezogen sind und auf ordnungsgemäßen Zustand.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihr Sport-Fachgeschäft.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel wenn Sie die Trainings-Bank reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn die Trainings-Bank korrekt aufgebaut und überprüft worden ist.
- Beachten Sie bei den beweglichen Teilen die maximale Position, in welche sie jeweils verstellt werden können.
- Das Produkt wurde für Erwachsene konzipiert. Stellen Sie sicher, dass die Übungen von Kindern unter Anweisung/Aufsicht von Erwachsenen ausgeführt werden.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile während des Trainings hin.
- Befragen Sie grundsätzlich Ihren Arzt, bevor sie mit dem Trainingsprogramm starten. Er kann Sie bezüglich der Art und Auswirkung des Trainings beraten
- Achtung: Falsches/exzessives Training kann zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führen!
- Bitte folgen Sie für richtiges Training den detaillierten Übungsbeispielen der Trainingsanleitung.

**Diese Trainingsbank ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 115 kg getestet.
Maximalgewicht auf der Langhantelablage: 90 kg.
Maximalgewicht auf dem Beincurl: 45 kg.**

KRAFT-TRAINING PROGRAMME

Am besten geeignet für Personen die:

- Ausdauer und Krafttraining auseinander halten möchten
- Dreimal - oder mehr die Woche trainieren möchten
- Mit einer hohen Intensität trainieren möchten, um die Definition der Muskeln zu verbessern?
- Mehrere Sätze pro Übung durchführen möchten

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

Wichtig: Um eine umfangreiche Fitness zu erreichen, sollten Sie 2 –3 Tage die Woche Ausdauertraining in Verbindung mit 2 – 3 Tagen Krafttraining absolvieren.

ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

Am besten geeignet für Personen die:

- Ausdauer und Krafttraining kombinieren möchten
- Nur drei Tage die Woche Zeit haben, um zu trainieren
- in Grundlagenausdauertraining möchten
- Probleme hatten das richtige Training zu finden

Intensität:	gemäßigt/niedrig
Wiederholungen: *	15-20
Pause:	sehr wenig
Sätze: *	1
Trainingsintervalle pro Woche:	3

Wichtig: Stellen Sie Ihr Trainingsprogramm von Zeit zu Zeit um, um eine Stagnation zu vermeiden und die Muskeln von den Wiederholungen und der Reizsetzung erholen lassen zu können.

Personen die Krafttraining durchführen:

- Absolvieren Sie einmal die Woche ein Kreislauftraining.
- Teilen Sie sich die Woche auf:
 - einen Tag Krafttraining
 - einen Tag Ausdauertraining
 - einen Tag Zirkeltraining

Vermeiden Sie Überanstrengung und verbessern Sie Ihre Ausdauerfitness, wenn Sie alle 6 bis 8 Wochen eine Woche Zirkeltraining einlegen.

Leute die Zirkeltraining durchführen:

- Wenn Sie möchten, absolvieren Sie jeden zweiten Tag und zwischen dem Zirkeltraining ein Ausdauertraining.
Denken Sie daran, mindestens einmal die Woche Pause zu machen.
- Legen Sie ein Krafttraining oder ein Ausdauertraining in Ihr wöchentliches Programm.

***Wiederholungen.** Die Zahl sagt an, wie viele Wiederholungen Sie in der jeweiligen Übung machen sollen.

***Sätze:** Die Zahl sagt an wie oft Sie die Übung durchführen sollen. (2 Sätze a 12 Wiederholungen).

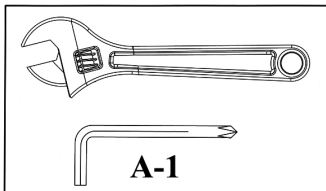
Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile
- Verwenden Sie zum reinigen einen feuchten Lappen und vermeiden Sie die Anwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 167,8 x B 81,7 x H 122,9 cm

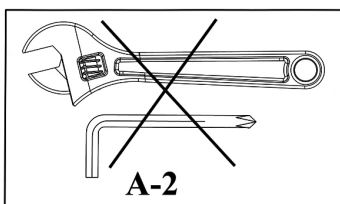
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



Festziehen von Muttern und Schrauben

Nachdem alle Komponenten und Schrauben in diesen und vorangegangenen Schritten montiert sind, können Sie alle verbauten Schrauben und Muttern festziehen.

Anmerkung: Achten Sie darauf, dass Sie verstellbare Teile nicht zu fest anziehen. Diese verstellbaren Teile müssen leicht gängig sein.



Ziehen Sie in diesem Schritt die Muttern und Schrauben nicht fest an. Wenn das "Jetzt festziehen"-Bild (siehe oben) im nächsten Schritt erscheint, stellen Sie sicher, dass alle Schrauben die bereits montiert sind auch festgezogen wurden.

Gebrauchshinweise

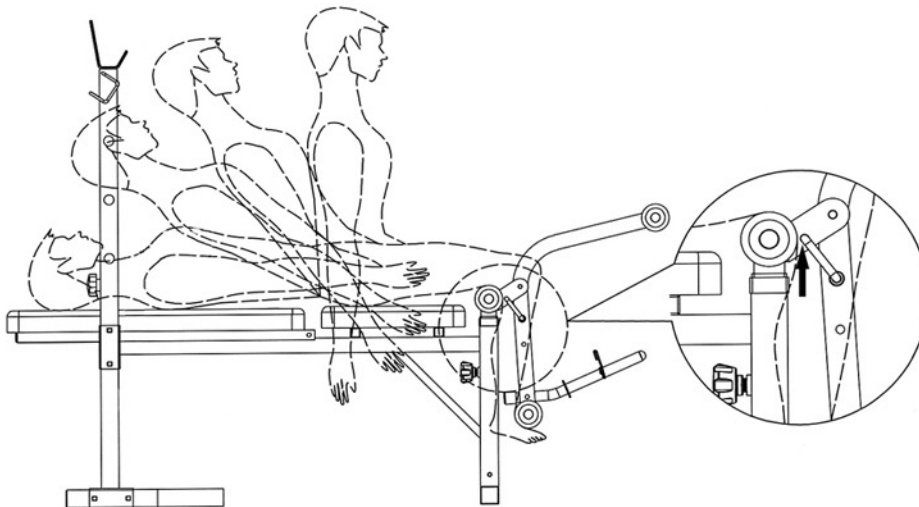
Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Gerätes, dass die Stange zur Rückenverstellung sicher befestigt ist.

Sicherung der Langhanteln

Wenn die Langhanteln nicht im Gebrauch sind, sollten sie immer mit den Sicherungshacken (#14 & #15) auf der Ablage gesichert sein.

Gebrauch des Beincurls für Rumpfbeugen

Vergewissern Sie sich vor Ausführung der Rumpfbeuge, dass der Beincurl mit der Verstell-Spange (#17) gesichert ist (siehe Abbildung unten).



Ersatzteilliste – BB 1.1 - 2012

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Seitlicher Ständer		2
2	Rahmen		1
3	Querstrebe		1
4	Rahmen		1
5	Fußstütze		1
6	Beincurl		1
7	Beincurl-Befestigung		1
8	Stange zur Rückenverstellung		1
9	Schaumstoffrollenhalterung	400mm	3
10	Befestigung für Rückenlehne		2
11	Gewichtsablage		1
12	Rückenlehne		1
13	Sitz		1
14	Sicherheitshaken für Gewichtsablage, links		1
15	Sicherheitshaken für Gewichtsablage, rechts		1
16	Schnellverschluss	Ø 24.5mm	1
17	Verstell-Spange		1
18	Feder		1
19	Metallplatte	110mm x45mm	2
20	Metallplatte	110mm x 38mm	1
21	Schaumstoffrolle		6
22	Verstellknopf	M10	1
23	Kunststoffeinsatz	45mm x 39mm	1
24	Endkappe	45mm	4
25	Endkappe	38mm	3
26	Endkappe	25mm	6
27	Endkappe	Ø 25mm	7
28	Endkappe	Ø 25mm	2
29	Lager	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	Dämpfer	Ø 30mm x 30mm	1
31	Überzug Gewichtsablage		1
32	Gummistreifen		2
33	Schraube	M10 x 70mm	5
34	Schraube	M10 x 65mm	4
35	Schraube	M10 x 60mm	2
36	Schraube	M10 x 145mm	1
37	Schraube	M10 x 50mm	1
38	Schraube	M10 x 16mm	2
39	Schraube	M8 x 40mm	8
40	Schraube	M6 x 16mm	1
41	Mutter	M10	13
42	Mutter	M6	2
43	Unterlegscheibe	Ø 25mm	1
44	Unterlegscheibe	Ø 10mm	28
45	Unterlegscheibe	Ø 8mm	8
46	Unterlegscheibe	Ø 6mm	1

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil ENERGETICS. Cet appareil est conçu pour l'entraînement à domicile et assure les vœux et les demandes de l'utilisateur. Veuillez lire soigneusement le mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Veuillez garder cette instruction comme référence pour l'utilisation correcte de cet appareil. Nous sommes volontiers à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe  ENERGETICS

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d'utilisation de Sécurité

Veillez bien lire attentivement le mode d'emploi du banc d'exercices avant de débiter votre entraînement. Veuillez conserver précieusement cette information, en cas de réparation, ou d'éventuelle commande de pièces de rechange.

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- Ce banc d'exercice a été exclusivement conçu pour des entraînements à domicile.
- Suivez exactement les étapes de construction du mode d'emploi.
- Veuillez utiliser à cet effet les pièces originales contenues dans la livraison.
- Avant de procéder au montage, veuillez vérifier que la livraison est bien complète.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous éventuellement aider par une seconde personne.
- Posez l'appareil sur un sol plat et non glissant. Pour éviter la corrosion, il est déconseillé d'utiliser de manière prolongée cet appareil dans les endroits humides.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (1 ou 2 mois), veuillez vérifier que votre appareil est en bon état et que l'assemblage des pièces est solide. Veuillez immédiatement changer les pièces dégradées ou ne les utilisez pas jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales pour les réparations.
- En cas de réparation, adressez-vous à votre vendeur spécialisé.
- Pendant le nettoyage, évitez d'utiliser les produits agressifs.
- Avant de commencer votre entraînement assurez-vous que le montage est conforme et juste et que l'appareil fonctionne parfaitement après une vérification.
- Tenez compte des parties réglables et positions maximales, selon lesquelles vous pourriez chaque fois les régler.
- L'appareil n'a été conçu que pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous donc que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables pouvant subvenir lors des entraînements.
- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin: il pourra vous indiquer quel type d'entraînement vous convient, ainsi que son effet.
- Attention: un entraînement excessif ou mauvais peut causer des blessures et mettre en danger votre santé.
- Pour une bonne réussite aux entraînements, reportez-vous aux exemples détaillés d'exercices contenus dans l'instruction d'entraînements.

**Ce banc d'exercice a été conçu et testé pour un poids corporel maximal de 115 kg.
Poids maximal sur les soutiens : 90 kg.
Poids maximal sur le développeur de jambe : 45 kg.**

Notice d'entraînement

Quel est le meilleur programme pour vous?

Le type d'exercices que vous pratiquez et le programme que vous suivez dépendent de votre niveau de motivation, du temps disponible, et de vos objectifs. La notice suivante vous aidera à vous décider :

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

- Souhaitent distinguer persévérance et entraînement de force
- Souhaitent s'entraîner au moins trois fois par semaine
- Souhaitent travailler à haut niveau d'intensité pour améliorer le dessin des muscles
- Souhaitent effectuer de multiples séries d'exercices

Intensité :	Haute
Répétitions : *	8-12
Pause :	30 secondes à 2 minutes
Séries : *	1 à 3
Intervalle d'entraînement par semaine:	2 à 3

Important : Pour atteindre un niveau de fitness de grande échelle, vous devez faire 2 à 3 jours par semaine un entraînement de persévérance combiné à un entraînement de force.

CIRCUIT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

- Souhaitent combiner persévérance et entraînement de force
- Ne disposent du temps que trois jours par semaine pour s'entraîner
- Souhaitent un entraînement de base de persévérance
- Avaient des problèmes à trouver un entraînement approprié

Intensité :	tempérée/basse
Répétitions : *	15-20
Pause :	très courte
Séries : *	1
Intervalle d'entraînement par semaine :	3

Important: Faites varier votre programme d'entraînement de temps en temps, pour éviter des stagnations et laisser les muscles et les articulations récupérer en force.

Les personnes qui mènent un entraînement de force :

- Effectuez une fois par semaine un circuit d'entraînement
- Étalez la semaine sur:
 - un jour d'entraînement de force
 - un jour d'entraînement de persévérance
 - un jour de circuit d'entraînement

Évitez de vous surpasser et améliorez votre aptitude de persévérance, quand vous pratiquez toutes les 6 à 8 semaines une semaine de circuit d'entraînement.

Les personnes qui mènent un circuit d'entraînement :

- Si vous désirez, pratiquez un jour sur deux et entre le circuit d'entraînement un entraînement de persévérance.
Pensez au moins une fois par semaine à faire la pause.
- Introduisez un entraînement de force ou un entraînement de persévérance dans votre programme de semaine.

***Répétitions** : Le chiffre indique le nombre de répétitions que vous devez effectuer dans chaque exercice.

***Séries** : Le chiffre indique le nombre de fois que vous devez faire l'exercice. (2 séries de 12 répétitions).

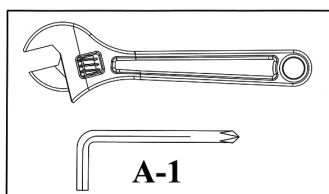
Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez tous les 4 semaines au plus tard que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- En cas de réparation, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 167.8 x l 81.7 x H 122.9 cm

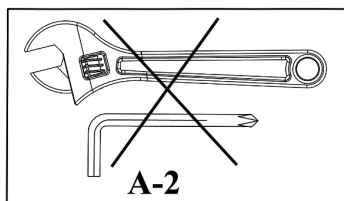
Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



Serrez les écrous et les boulons.

Une fois que tous les composants et le matériel ont été assemblés dans ces étapes et les précédentes, serrez bien tous les écrous et boulons.

NOTE : Ne serrez pas trop tout composant avec une fonction de pivot. Assurez-vous que tous les composants pivotants peuvent bouger librement.



Ne serrez pas tout de suite les écrous et les boulons.

Quand le symbole de serrage des écrous et boulons apparaîtra à la prochaine étape, assurez-vous de serrer tous les boulons qui ont été installés.

Notes sur le mode d'emploi

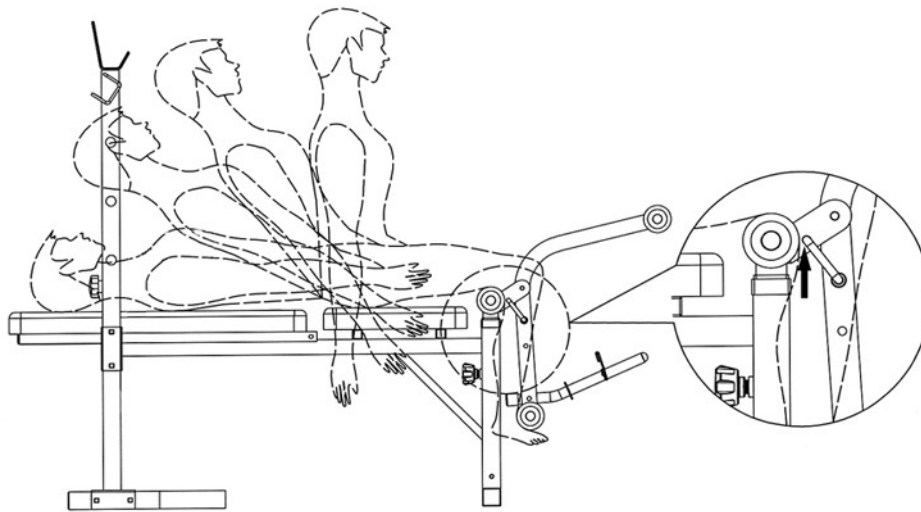
Quand vous utilisez le banc, assurez-vous que la barre d'ajustement du dossier est sécurisée avant utilisation.

Verrouillage de l'haltère

Sécurisez l'haltère au banc avec les goupilles de verrouillage gauche et droite (#14 & #15) quand vous ne l'utilisez pas.

Verrouillage du développeur de jambe pour l'exercice de redressement

Avant de commencer l'exercice de redressement, assurez-vous que le développeur de jambe est verrouillé en position avec la goupille de verrouillage en U (#17) comme indiqué ci-dessous.



Liste des pièces de rechange – BB 1.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	SOUTIEN		2
2	CADRE DE BASE ARRIERE		1
3	CROISILLON EN TRAVERS		1
4	SUPPORT SIEGE PRINCIPAL		1
5	CADRE DE BASE AVANT		1
6	DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
7	SOUTIEN DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
8	BARRE D'AJUSTEMENT DOSSIER		1
9	TUBE EN MOUSSE	400mm	3
10	SUPPORT DOSSIER		2
11	COUSSINET SIEGE		1
12	GOUPILLE DE SURETE HALTERE GAUCHE		1
13	GOUPILLE DE SURETE HALTERE DROITE		1
14	CLIP RESSORT		1
15	GOUPILLE DE SURETE EN U DEVELOPPEUR DE JAMBE		1
16	RESSORT	Ø 24.5mm	1
17	POTENCE		1
18	COUSSINET SIEGE		1
19	GOUPILLE DE SURETE HALTERE GAUCHE	110mm x45mm	2
20	POTENCE	110mm x 38mm	1
21	ROULEAU MOUSSE		6
22	BOUTON DE VERROUILLAGE	M10	1
23	DOUILLE	45mm x 39mm	1
24	BOUCHON CARRE	45mm	4
25	BOUCHON CARRE	38mm	3
26	BOUCHON CARRE	25mm	6
27	BOUCHON	Ø 25mm	7
28	BOUCHON CONE	Ø 25mm	2
29	DOUILLE	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	BUTOIR CAOUTCHOUC	Ø 30mm x 30mm	1
31	DOUILLE BARRE POIDS		1
32	COUSSINET ANTI-DERAPANT SUPPORT DOSSIER		2
33	BOULON HEX	M10 x 70mm	5
34	BOULON HEX	M10 x 65mm	4
35	BOULON HEX	M10 x 60mm	2
36	BOULON HEX	M10 x 145mm	1
37	BOULON HEX	M10 x 50mm	1
38	BOULON HEX	M10 x 16mm	2
39	BOULON ALLEN	M8 x 40mm	8
40	VIS PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	ECROU	M10	13
42	ECROU	M6	2
43	RONDELLE	Ø 25mm	1
44	RONDELLE	Ø 10mm	28
45	RONDELLE	Ø 8mm	8
46	RONDELLE	Ø 6mm	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.
Maximal belastning på skivstångsställ: 90 kg.
Maximal belastning vid benträning: 45kg.**

Träningsinstruktion

STYRKETRÄNING

För Dig som vill:

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

intensitet:	hög
repetitioner: *	8-12
paus:	30 sek - 2 minuter
set: *	1 - 3
träningsintervall:	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

intensitet:	måttlig/låg
repetitioner: *	15-20
paus:	kort
set: *	1
träningsintervall:	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)

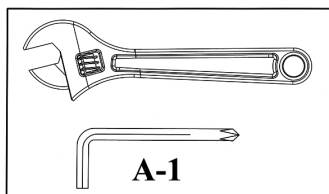
Skötselinstruktion

- 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 insett/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insett/sexkantskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruv direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 167,8 x B 81,7 x H 122,9 cm

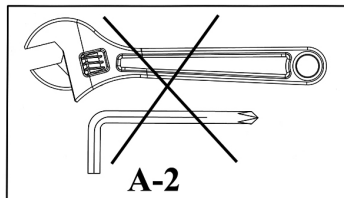
Symboler i monteringsanvisningarna



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

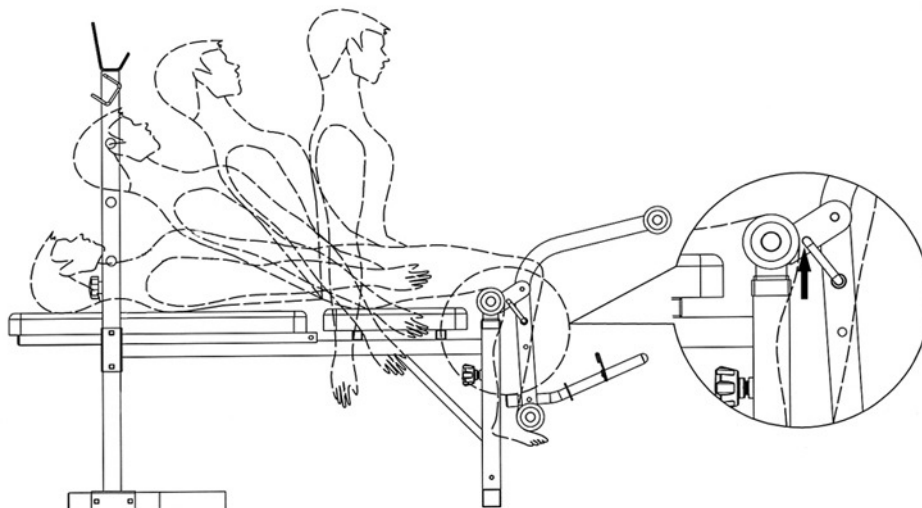
Kontrollera att tvärstaget för inställning av ryggdynan är säkrat innan bänken används.

Lås skivstången

Lås skivstången på stället med vänster och höger låssprint (14 & 15) när den inte används.

Lås benträningen vid situps

Lås benträningen (Leg Developer) med den U-formade låssprinten (17) – enligt bilden - innan du börjar träna situps.



Reservdelslista – BB 1.1 – 2012

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	RAMSTOLPE		2
2	BAS		1
3	TVÄRSTAG		1
4	KONSOL – SITTDYNA		1
5	FRÄMRE FOT		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	HÅLLARE F LEG DEVELOPER		1
8	INSTÄLLNING FÖR RYGGDYNA		1
9	POLSTER	400mm	3
10	STÖD F RYGGDYNA		2
11	VIKTSTAG		1
12	RYGGDYNA		1
13	SITTDYNA		1
14	V LÅSSPRINT F SKIVSTÅNG		1
15	H LÅSSPRINT F SKIVSTÅNG		1
16	FJÄDERKLÄMMA	Ø 24.5mm	1
17	U-FORMAD LÅSSPRINT		1
18	FJÄDER		1
19	KONSOL	110mm x45mm	2
20	KONSOL	110mm x 38mm	1
21	POLSTER		6
22	JUSTERSKRUV	M10	1
23	HYLSA	45mm x 39mm	1
24	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	45mm	4
25	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	38mm	3
26	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	25mm	6
27	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	7
28	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	2
29	BUSSNING	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	GUMMISKYDD	Ø 30mm x 30mm	1
31	HYLSA T VIKTSTAG		1
32	ANTI-SLIP DYNA		2
33	SEKKANTSSKRUV	M10 x 70mm	5
34	SEKKANTSSKRUV	M10 x 65mm	4
35	SEKKANTSSKRUV	M10 x 60mm	2
36	SEKKANTSSKRUV	M10 x 145mm	1
37	SEKKANTSSKRUV	M10 x 50mm	1
38	SEKKANTSSKRUV	M10 x 16mm	2
39	INSEKSKRUV	M8 x 40mm	8
40	KRYSSKRUV	M6 x 16mm	1
41	FLYGPLANSMUTTER	M10	13
42	FLYGPLANSMUTTER	M6	2
43	BRICKA	Ø 25mm	1
44	BRICKA	Ø 10mm	28
45	BRICKA	Ø 8mm	8
46	BRICKA	Ø 6mm	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 ääriasetukset, 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.

Pystyrungon maksimikuormitus: 90 kg.

Jalkalihasten harjoituslaitteen maksimikuormitus: 45 kg.

Harjoitteluohjeet

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.

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

Voimakkuus:	keskisuuri/pieni
Kertaukset:*	15-20
Tauko:	erittäin lyhyt
Sarjaa:*	1
Viikottainen harjoitteluintervalli:	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).

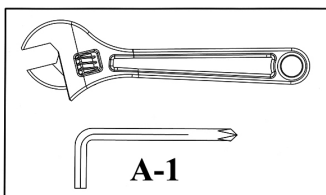
Hoito ja huolto

- Älä käytä ja säilytä tätä kotikuntolaitetta kosteissa tiloissa, estääksesi ruotsumista.
- Tarkista viimeistään joka neljäs viikko, että kaikki osat ovat tiukasti kiini 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

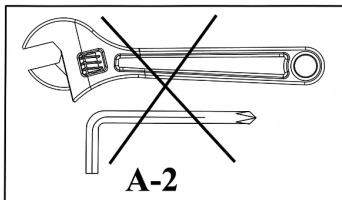
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 167,8 x l 81,7 x k 122,9 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

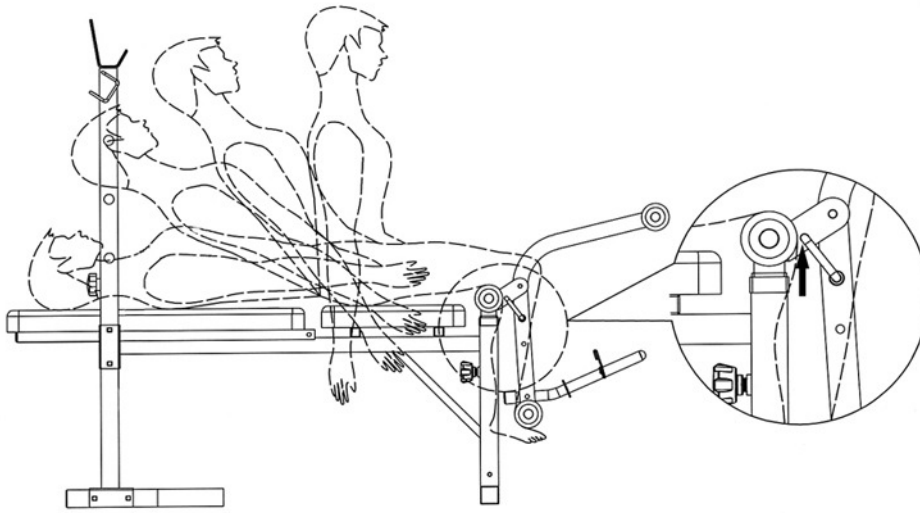
Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että selkänöjan säätötanko on varmistettu.

Painojen varmistus

Kun painoja ei käytetä, varmista ne vasemman- ja oikeanpuoleisen varmistustapin (nro 14 ja nro 15) avulla.

Jalkalihasten harjoituslaitteen varmistus istuma/makuuasentoharjoittelussa

Ennen kuin aloitat istuma/makuuasentoharjoittelun, tarkasta, onko jalkalihasten harjoituslaite varmistettu U-varmistustapilla (nro 17) – kts. kuva alempana.



Varaosaluettelo – BB 1.1 - 2012

Nro.	KUVAUS	MITAT	KPL
1	PYSTYRUNKO		2
2	PERUSRUNKO, TAKAOSA		1
3	POIKITTAINEN TUKI		1
4	ISTUIMEN TUKI		1
5	PERUSRUNKO, ETUOSA		1
6	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITE		1
7	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITTEEN PIDIKE		1
8	SELKÄNOJAN SÄÄTÖTANKO		1
9	VAAHTOKUMIPUTKI	400mm	3
10	SELKÄNOJAN TUKI		2
11	PAINOJEN PIDIKE		1
12	SELKÄNOJA		1
13	ISTUIN		1
14	PAINON VARMISTUSTAPPI, VASEN		1
15	PAINON VARMISTUSTAPPI, OIKEA		1
16	JOUSIKIINNITIN	Ø 24.5mm	1
17	U-VARMISTUSTAPPI		1
18	JOUSI		1
19	LEVY	110mm x45mm	2
20	LEVY	110mm x 38mm	1
21	VAAHTOKUMIRULLA		6
22	VARMISTUSNUPPI	M10	1
23	MUHVI	45mm x 39mm	1
24	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	45mm	4
25	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	38mm	3
26	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	25mm	6
27	TULPPA	Ø 25mm	7
28	KARTIOMAINEN PÄÄTYTULPPA	Ø 25mm	2
29	HOLKKI	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	KUMIVAIMENNIN	Ø 30mm x 30mm	1
31	PAINOJEN PITIMEN PÄÄLLINEN		1
32	SELKÄNOJAN LUISTONESTOLEVY		2
33	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 70mm	5
34	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 65mm	4
35	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 60mm	2
36	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 145mm	1
37	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 50mm	1
38	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 16mm	2
39	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 40mm	8
40	RUUVI PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	MUTTERI	M10	13
42	MUTTERI	M6	2
43	ALUSLEVY	Ø 25mm	1
44	ALUSLEVY	Ø 10mm	28
45	ALUSLEVY	Ø 8mm	8
46	ALUSLEVY	Ø 6mm	1

Уважаемый покупатель,

Энерджетикс поздравляет Вас с покупкой домашнего тренажера ENERGETICS. Этот продукт был разработан и произведен специально для использования в домашних условиях. Перед установкой и использованием тренажера прочтите внимательно инструкцию по его применению. Пожалуйста храните инструкцию для дальнейшего правильного пользования тренажером. Если у Вас возникли дальнейшие вопросы, мы будем рады ответить на них. Мы желаем Вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

Ваш  ENERGETICS - Team

Гарантия

Высококачественные продукты ENERGETICS были сконструированы и опробованы для усиленных тренировок. Все тренажеры соответствуют Европейскому стандарту качества EN 957.

Правила пользования

Перед началом работы с силовым тренажером прочтите внимательно инструкцию по эксплуатации! Инструкцию по эксплуатации необходимо хранить, так как она может понадобиться при ремонте или заказе запасных частей.

- Данное спортивное оборудование не предназначено для использования в лечебных целях.
- Этот силовой тренажер был разработан исключительно для использования в домашних условиях.
- При сборке снаряда точно следуйте пошаговому объяснению инструкции.
- Используйте исключительно детали, входящие в комплект к снаряду.
- Прежде чем начать сборку тренажера проверьте, все ли детали находятся в комплекте.
- Используйте при сборке только подходящий инструмент, и, если необходимо, воспользуйтесь помощью другого лица.
- Выберите для снаряда место с ровной нескользящей поверхностью. Не рекомендуется длительно использовать тренажер в помещениях с повышенной влажностью, так как это может вызвать коррозию.
- Перед первым занятием а также каждые 1-2 месяца проверяйте, все ли детали плотно прилегают друг к другу, все ли крепежи плотно затянуты и находится ли тренажер в надлежащем состоянии.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ENERGETICS!
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Не применяйте для чистки тренажера сильнодействующих и едких моющих средств.
- Начинайте Вашу тренировку только после полного завершения сборки снаряда и его проверки.
- При сборке обратите внимание, насколько возможно максимально сместить/растянуть подвижные части снаряда.
- Этот продукт был разработан для взрослых. Дети должны заниматься на тренажере лишь под наблюдением взрослых.
- Обратите внимание присутствующих лиц на потенциальную опасность, например со стороны подвижных частей снаряда во время тренировок.
- Перед началом каждой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Врач укажет Вам на возможные последствия усиленного занятия спортом и поможет подобрать оптимальную программу тренировок.
- Внимание: неправильное или чрезмерное занятие спортом может стать причиной травмы или болезни!
- Для правильного выполнения тренировочной программы следуйте детальному описанию и примерам из инструкции по тренировкам.

Эта скамья предназначена только для использования дома, она тестирована на массу тела макс. 115 кг.

**Максимальная нагрузка на вертикальную раму: 90 кг.
Максимальная нагрузка на Leg Developer: 45 кг.**

Инструкция к тренировочным программам

Какая программа Вам наиболее подходит?

Какой тип тренировки Вы будете проводить и какую программу Вы выберете, зависит от Вашей мотивации, времени, которым Вы располагаете, Вашей спортивной формы и цели, которую Вы перед собой ставите. Данная инструкция должна помочь Вам в этом решении.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Наиболее подходит людям, которые:

- Не хотят смешивать упражнения на выносливость и силовые упражнения,
- Тренируются минимум три раза в неделю или более,
- Тренируются высокоинтенсивно с целью увеличения силы мышц или наращивания мышечной массы,
- Намерены выполнять по несколько подходов для каждого упражнения.

Интенсивность:	Высокая
Повторов: *	8 - 12
Пауза между подходами:	30 секунд - 2 минуты
Подходов: **	1 - 3
Тренировок в неделю:	2 - 3

Внимание: Для того, чтобы достичь прекрасной спортивной формы, рекомендуется 2 – 3 дня в неделю посвящать программам на выносливость плюс 2 – 3 дня в неделю заниматься силовыми упражнениями.

ЦИРКУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Наиболее подходит людям, которые:

- Хотят скомбинировать упражнения на выносливость и силовые упражнения,
- Могут заниматься лишь три дня в неделю,
- В целом хотят выполнять упражнения на выносливость,
- Не могут подобрать индивидуальную тренировочную программу.

Интенсивность:	Умеренная / Низкая
Повторов: *	15 - 20
Пауза между подходами:	Очень короткая
Подходов: **	1
Тренировок в неделю:	3

Важно: Время от времени изменяйте Вашу тренировочную программу, чтобы избежать стагнации незадействованных групп мышц, а также чтобы дать мышцам и суставам отдых от длительных эксцессивных тренировок.

Если Вы занимаетесь силовыми упражнениями:

- Выполняйте раз в неделю упражнения для кровообращения.
- Вашу недельную программу разделите на:
 - 1 день силовые упражнения,
 - 1 день упражнения на выносливость,
 - 1 день циркулярные упражнения (силовые + на выносливость).

Избегайте перенагрузок и улучшайте свою выносливость тем, что каждые 6 – 8 недель посвятите одну неделю только упражнениям на выносливость.

Если Вы выбрали циркулярную тренировочную программу:

- По желанию Вы можете каждый второй день между днями для циркулярных упражнений проводить тренинг на выносливость.
- Как минимум один день в неделю должен быть отведен на паузу.
- Внесите один день силовых упражнений или один день упражнений на выносливость в Вашу тренировочную программу.

* **Повтор:** Число повторений в каждом подходе.

** **Подход:** Сколько раз Вы должны провести данное упражнение (например, 2 подхода по 12 повторов).

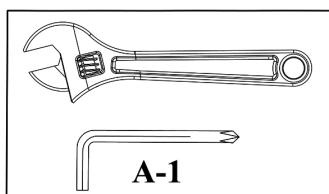
Уход и техническое обслуживание

- Чтобы недопустить коррозионных повреждений металла не храните и не устанавливайте домашний тренажер в помещении с повышенной влажностью.
- Проверяйте минимум раз в 4 недели, все ли крепежи плотно затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- В случае ремонта обращайтесь за консультацией к Вашему торговому агенту.
- Сразу же заменяйте поврежденные детали или откажитесь от их использования до полного ремонта.
- При ремонте тренажера используйте только запасные детали ENERGETICS!
- Протирайте тренажер слегка влажным куском ткани и не применяйте для чистки сильнодействующих и едких моющих средств.
- Сразу после тренировки вытрите со снаряда пот. Пот может повредить внешний вид и ухудшить

Монтаж

- Для монтажа вам потребуются следующие инструменты: Два настраиваемых гаечных ключа (французских) и вставной ключ.
- При монтаже всегда используйте только правильные винты:
Для квадратных отверстий – винты с соответствующей головкой. Шайба устанавливается с той стороны, где находится гайка.
Для круглых отверстий – винты с круглой головкой.
- Винты подтяните только после вставления всех винтов.
- Размеры в смонтированном состоянии: д 167,8 х ш 81,7 х в 122,9 см

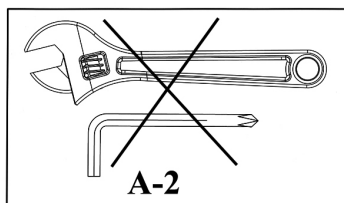
В Инструкции по монтажу используются следующие символы:



Подтяните гайки и винты.

После того, как вы в этом и предыдущих этапах смонтировали все компоненты и винты, вы можете все гайки и винты подтянуть.

Примечание: Внимание, не подтягивайте слишком плотно настраиваемые детали. Настраиваемые детали должны свободно двигаться.



На этом этапе пока гайки и винты не подтягивайте.

Если при следующем шаге появится символ “Подтянуть” (см. сверху), подтяните все установленные винты.

Примечание к использованию

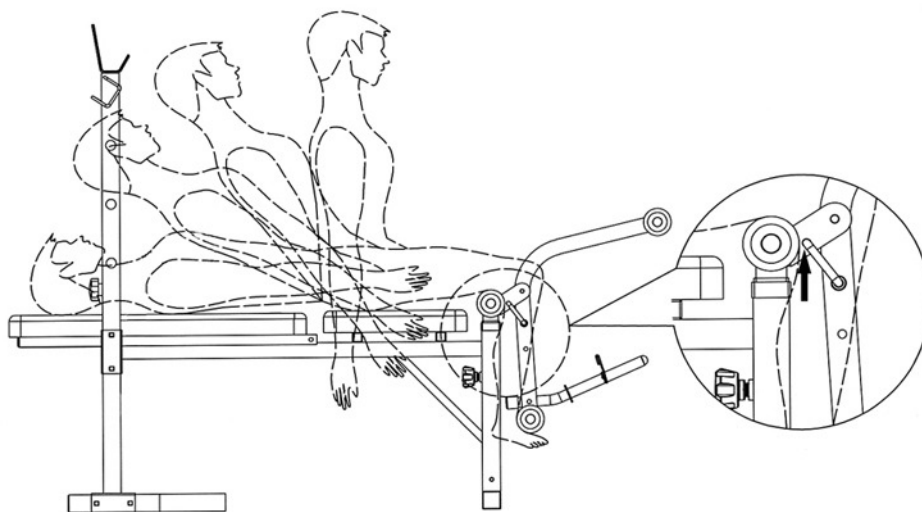
Перед началом тренировки проконтролируйте, закреплён ли стержень для настройки положения спинки.

Закрепление груза

Если вы не используете груз, закрепите его на скамейке с помощью левого и правого охранных стержней (№14 и №15).

Закрепление Leg Developer при упражнениях на пресс «сидя-лёжа»

Прежде чем начать упражнения «сидя-лёжа», проверьте, закреплён ли Leg Developer с помощью предохранительного стержня в форме U (№17) – см. рисунок.



Перечень деталей – ВВ 1.1 - 2012

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРЫ	ШТ.
1	ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА		2
2	ОСНОВНАЯ РАМА, ЗАДНЯЯ		1
3	ПОПЕРЕЧНАЯ СТОЙКА		1
4	ГЛАВНАЯ ОПОРА СИДЕНЬЯ		1
5	ОСНОВНАЯ РАМА, ПЕРЕДНЯЯ		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ LEG DEVELOPER		1
8	СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ НАСТРОЙКИ ПОЛОЖЕНИЯ СПИНКИ		1
9	ФИКСИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА	400мм	3
10	ПОДПОРКА ДЛЯ СПИНКИ		2
11	ДЕРЖАТЕЛЬ ГРУЗА		1
12	СПИНКА		1
13	СИДЕНЬЕ		1
14	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ ФИКСАЦИИ ГРУЗА, ЛЕВЫЙ		1
15	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ ФИКСАЦИИ ГРУЗА, ПРАВЫЙ		1
16	ПРУЖИННАЯ СКРЕПА	Ø 24.5мм	1
17	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ СТЕРЖЕНЬ В ФОРМЕ U		1
18	ПРУЖИНА		1
19	ПЛАСТИНА	110мм x 45мм	2
20	ПЛАСТИНА	110мм x 38мм	1
21	ВАЛИК ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		6
22	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ КНОПКА	M10	1
23	ОБХВАТ	45мм x 39мм	1
24	КВАДРАТНЫЙ КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК	45мм	4
25	КВАДРАТНЫЙ КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК	38мм	3
26	КВАДРАТНЫЙ КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК	25мм	6
27	КОЛПАЧОК	Ø 25мм	7
28	КОНИЧЕСКИЙ КОЛПАЧОК-НАКОНЕЧНИК	Ø 25мм	2
29	ЧЕХОЛ	Ø 14мм x Ø 10мм	2
30	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР	Ø 30мм x 30мм	1
31	ВСТАВКА ДЛЯ ДЕРЖАТЕЛЯ ГРУЗА		1
32	ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩАЯ ПОДКЛАДКА ПОД СПИНКУ		2
33	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 70мм	5
34	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 65мм	4
35	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 60мм	2
36	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 145мм	1
37	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 50мм	1
38	ВИНТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10 x 16мм	2
39	ВИНТ С ВНУТРЕННИМ ШЕСТИГРАННИКОМ	M8 x 40мм	8
40	ВИНТ PHILIPS	M6 x 16мм	1
41	АВИАЦИОННАЯ ГАЙКА	M10	13
42	АВИАЦИОННАЯ ГАЙКА	M6	2
43	ШАЙБА	Ø 25мм	1
44	ШАЙБА	Ø 10мм	28
45	ШАЙБА	Ø 8мм	8
46	ШАЙБА	Ø 6мм	1

Tillykke med dit valg af Light Bench 400. Vi ønsker dig al mulig fornøjelse og effekt af din træning. Læs venligst den efterfølgende sikkerhedsanvisning og montagevejledning grundigt igennem. Skulle du have spørgsmål eller reklamationer, står vi selvfølgelig til din rådighed.

Dit  **ENERGETICS** -Team

Garanti

ENERGETICS tilbyder hjemmeøvelser af høj kvalitet, som er testet og certificeret i henhold til European Norm EN 957.

Sikkerhedsanvisning

Før du starter med at træne, venligst læs denne vejledning grundigt igennem.
Venligst gem denne manual til information, vedligeholdelsesvejledning og til eventuel reservedelsbestilling.

- Dette træningsanlæg er ikke egnet for terapeutiske formål.
- Denne Bænken er kun beregnet til hjemmebrug.
- Følg montagevejledningen nøje.
- Brug kun de originale dele, som leveret.
- Før montage, check at levering er komplet.
- Ved montage brug kun korrekt værktøj og bed om assistance ved montage hvis nødvendigt.
- Anbring apparatet på et plant underlag, hvor den ikke rutscher. På grund af mulig rustdannelse frarådes brug i våde rum.
- Check før ibrugtagning og efterfølgende med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) at alle dele er ordentligt fastspændt og den generelle korrekte stand af apparatet.
- Erstat defekte komponenter straks og/eller undlad at benytte bænken indtil den er repareret.
- Ved reparation benyt kun originale reservedele.
- Ved reparation kontakt venligst din forhandler
- Anvend ikke aggressive rengøringsmidler når bænken rengøres.
- Vær sikker på at ibrugtagning først sker efter at montagen er foretaget korrekt og kontrolleret.
- Vær opmærksom på alle justerbare dele ikke justeres/fastspændes ud over maksimum positionen.
- Bænken er beregnet til voksne. Børn må kun benytte bænken under opsyn/rådgivning af voksne.
- Sikre at øvrige personer, som er tilstede, er opmærksomme på faren ved at komme for tæt på bevægelige dele under træningen.
- Konsulter din læge før opstart på træningsprogram. Lægen kan anvise hvilken træningsform og ved hvilken belastning du bør udføre din træning.
- Advarsel: Ukorrekt/overdreven træning kan give helbredsskader.
- Følg venligst rådgivning om korrekt træning som beskrevet i træningsinstruktionen.

Bænken er kun beregnet til brug i hjemmet og testet op til en maks. kropsvægt på 115 kg.
Maksimalt belastning af lodret ramme: 90 kg.
Maksimalt belastning på Leg Developer: 45 kg.

Træningsinstruktion

Hvilket program er bedst for dig?

Hvilken type af workout du vælger, og hvilket program du følger afhænger af din motivation, tid til rådighed, konditionsniveau og mål. Det følgende vil hjælpe dig med at træffe en beslutning:

STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

- Ønsker at holde aerobic og styrketræning adskilt
- Ønsker at træne 3 eller flere dage pr. uge
- Ønsker at foretage workout ved høj intensitet for at forbedre muskel definition
- Ønsker at foretage sammensatte sets

Vægt styrke:	Høj/Moderat
Gentagelse: *	8-12
Hvile perioder:	fra 30 sekunder til 2 minutter
Sets: *	1 til 3
Anbefalede dage pr. uge:	2 eller 3

Vigtigt: For at undgå en total fitness kur, 2 eller 3 dage med aerobic aktivitet skulle udføres i tillæg til de 2 eller 3 dage med styrketræning workout.

CIRKEL TRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

- Ønsker at kombinere aerobic og styrketræning
- Kun har 3 dage pr. uge til træning
- Ønsker en mere generel trænings workout
- Har haft problemer med overholde et program tidligere

Vægtstyrke:	Moderat/Lav
Gentagelse: *	15-20
Hvile perioder:	Meget få
Sets: *	1
Anbefalede dage pr. uge:	3

Vigtigt: Varier dit program fra tid til anden, for at hvile musklerne og ledforbindelser fra gentagen og mulig overdreven brug.

Styrketræning

- Udfør cirkeltræning én gang om ugen.
- Bryd din uge op:
 - Én dag styrketræning
 - Én dag aerobictræning
 - Én dag cirkeltræning.

Undgå at musklerne kører trætte og forøg din aerobic kondi ved at udføre en uges cirkeltræning efter hver periode af 6 til 8 uger med styrketræning.

Cirkel Træning

- Hvis ønsket, udfør aerobic workout hver anden dag og mellem cirkeltræning workout. Husk at hvile mindst én dag pr. uge.
- Inkluder en styrketræning eller aerobic workout i dit daglige program.

***Gentagelse:** Det antal gange du udfører en specifik øvelse.

***Sets:** Det antal gange et givent nummer af gentagelser er udført (2 sets af 12 gentagelser).

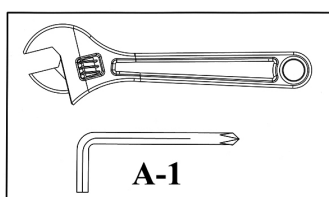
Pasning og vedligeholdelse

- Bænken må ikke benyttes eller opbevares i et dampet område pga den mulige tæring.
- Kontroller mindst hver 4 uge at alle samlede dele er fastspændt og i god stand.
- I tilfælde af behov for reparation spørg venligst din forhandler til råds.
- Erstat straks defekte komponenter og/eller undlad at benytte udstyret indtil reparation er foretaget.
- Benyt kun original reservedele til reparation.
- Brug en fugtig klud til at rense din Bænken og undgå brug af aggressive rensmidler ved rensning af bænken.
- Efter træning, tør straks sveden af; sved kan ødelægge udseendet og den rigtige drift af Bænken.

Montering

- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 167,8 x b 81,7 x h 122,9 cm

I Anvisninger til montering er brugt følgende symboler:

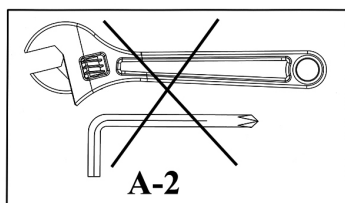


A-1

Stram møtrikker og skruer.

Efter denne og forhenværende fremgangsmåde for montering af alle komponenter og skruer kan alle møtrikker og skruer strammes.

Obs.: Pas på at ikke stramme for fast de indstilbare dele. Indstilbare dele skal have frit bevægelse.



A-2

I denne fase skal møtrikker og skruer ikke strammes.

Når der i den næste fase vises symbol "Strammes" (se for oven), stram alle installerede skruer.

Bemærkninger til anvendelse

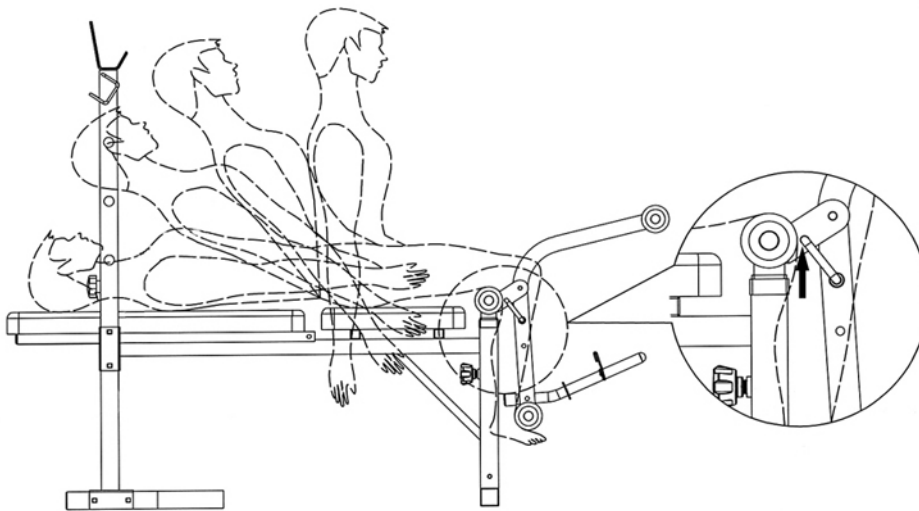
Inden trænings start skal kontrolleres om stangen til opstilling af rygstøtte er tilsikret.

Sikring af vægter

Hvis vægter ikke skal bruges skal de sikres på bænk ved hjælp af venstre og højre sikrings pløk (nr.14 og nr.15).

Sikring af Leg Developer under øvelse sidde-ligge

Inden øvelses start sidde-ligge, kontroller om Leg Developer er tilsikret ved hjælp af sikrings pløk i U form(nr.17) – se billedet nedunder.



Del liste – BB 1.1 - 2012

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	LODRET RAMME		2
2	GRUND RAMME, BAGERSTE		1
3	TVÆR STØTTE		1
4	HOVED SÆDESTØTTE		1
5	GRUND RAMME, FORESTE		1
6	LEG DEVELOPER		1
7	HOLDER LEG DEVELOPER		1
8	STANG TIL INDSTILLING AF RYGSTØTTE		1
9	RØR AF SKUM MATERIALE	400mm	3
10	UNDERSTØTTE AF RYGSTØTTE		2
11	VÆGTERHOLDER		1
12	RYGSTØTTE		1
13	SÆDE		1
14	SIKRINGS PLØK TIL VÆGTER SIKRING, VENSTRE		1
15	SIKRINGS PLØK TIL VÆGTER SIKRING, HØJRE		1
16	FJEDER FATNING	Ø 24.5mm	1
17	SIKRINGS PLØK I U-FORM		1
18	FJEDER		1
19	PLADE	110mm x45mm	2
20	PLADE	110mm x 38mm	1
21	CYLINDER AF SKUM MATERIALE		6
22	SIKRINGS KNAP	M10	1
23	SOKKEL	45mm x 39mm	1
24	KVADRATISK ENDESKÆRM	45mm	4
25	KVADRATISK ENDESKÆRM	38mm	3
26	KVADRATISK ENDESKÆRM	25mm	6
27	BEDÆKNING	Ø 25mm	7
28	KONISK ENDESKÆRM	Ø 25mm	2
29	FODERAL	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	GUMMI DÆMPER	Ø 30mm x 30mm	1
31	VÆGTERS HOLDER STIFT		1
32	GLIDNINGSIKRINGS UNDERLAG FOR RYGSTØTTE		2
33	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 70mm	5
34	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 65mm	4
35	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 60mm	2
36	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 145mm	1
37	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 50mm	1
38	SKRUE MED SEKSKANTS HOVED	M10 x 16mm	2
39	SKRUE MED INDVENDIG SEKSPRISME	M8 x 40mm	8
40	SKRUE PHILIPS	M6 x 16mm	1
41	FLYVÅBENS MØTRIK	M10	13
42	FLYVÅBENS MØTRIK	M6	2
43	SKIVE	Ø 25mm	1
44	SKIVE	Ø 10mm	28
45	SKIVE	Ø 8mm	8
46	SKIVE	Ø 6mm	1

Vážená zákaznice , vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vaším požadavkům. Před první montáží a prvním použitím si pozorně přečtěte návod k upotřebení. Návod k použití uschovejte jako předlohu ke správnému zacházení s Vaším posilovacím přístrojem. V případě dodatečných dotazů jsme Vám rádi k dispozici. Přejeme Vám hodně úspěchů a pohody při Vašem tréninku.

Váš  **ENERGETICS** - Team

Garance - záruka

ENERGETICS jsou kvalitní výrobky, které jsou zkonstruované a testované pro náročný fitness-trénink. Tento přístroj odpovídá evropské normě EN 957.

Návod k použití a všeobecné bezpečnostní pokyny

Před započítím tréninku na tréninkovém přístroji si přečtěte pozorně návod k použití.
Návod k použití pečlivě uložte, abyste jej mohli použít v případě opravy či objednávky náhradních dílů.

- Tento tréninkový přístroj není určen pro terapeutické účely.
- Tento tréninkový přístroj je konstruován pro domácí potřebu.
- Dodržujte pozorně montážní postup a návod k použití.
- Používejte jen dodané originální díly.
- Před počátkem montáže zkontrolujte dodané zařízení na kompletnost dodaných dílů.
- Pro montáž používejte jen vhodné nástroje a v případě potřeby eventuálně požádejte o pomoc druhou osobu.
- Postavte přístroj na rovný neklouzavý podklad. Trvalé používání přístroje ve vlhkém prostředí se kvůli korozi nedoporučuje.
- Před prvním tréninkem a po každých 1-2 měsících přezkoušejte všechny díly, zda jsou správně nastaveny a dotaženy a zda jsou v nepoškozeném stavu.
- Nahraďte ihned poškozené díly a nepoužívejte přístroj, dokud díly nebudou vyměněny.
- Používejte pouze originální díly.
- V případě opravy kontaktujte Vaši specializovanou prodejnu sportovních potřeb.
- Nepoužívejte k čištění přístroje agresivní čisticí prostředky.
- S tréninkem začněte až po správné montáži a patřičné kontrole přístroje.
- U pohyblivých dílů zkontrolujte maximální pozice, do kterých tyto díly smí být nastaveny.
- Přístroj je konstruován pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby jej děti používaly pouze za asistence/dozoru dospělých.
- Upozorněte přítomné osoby na možná nebezpečí, např. pohyblivé díly přístroje během tréninku.
- Před započítím tréninku důkladně prokonzultujte plán tréninku se svým lékařem, který Vám může poradit správnou formu a účinek vašeho tréninku
- Pozor: Nesprávný/přehnaný trénink může vést ke zraněním a poškození zdraví!
- K dosažení správného tréninku se řiďte detailními příklady a návody ke tréninku.

Tato posilovací lavice je určena pouze pro domácí použití a je zkoušena do max. tělesné hmotnosti 115 kg.
Maximální hmotnost působící na berle je 90 kg.
Maximální hmotnost na posilovači nohou Leg Developer je 45 kg.

Návod k tréninku

PROGRAMY PRO SILOVÝ TRÉNINK

Nejvhodnější pro osoby, které:

- chtějí oddělit vytrvalostní a posilovací trénink
- chtějí trénovat třikrát nebo vícekrát týdně
- chtějí trénovat s vysokou intenzitou, aby zlepšily prokreslení svalů
- chtějí provádět cvičení ve více sadách

Intenzita:	vysoká
Opakování: *	8-12
Přestávka:	30 sekund až 2 minuty
Sady: *	1 až 3
Počet tréninků za týden:	2 až 3

Důležité: Pro dosažení dobré fyzické kondice byste měli absolvovat 2–3 dny v týdnu vytrvalostní trénink ve spojení s 2 – 3 dny posilovacího tréninku.

PROGRAMY PRO KRUHOVÝ TRÉNINK

Nejvhodnější pro osoby, které:

- chtějí kombinovat vytrvalostní a posilovací trénink
- mají na trénink čas pouze tři dny v týdnu
- chtějí trénovat v základním vytrvalostním tréninku
- měly problém nalézt správný typ tréninku

Intenzita:	střední/nízká
Opakování: *	15-20
Přestávka:	velmi krátká
Sady: *	1
Počet tréninků za týden:	3

Důležité: Tréninkový program čas od času změňte, abyste předešli stagnaci a umožnili svalům odpočinek od opakování a dráždění.

Osoby, které provádějí silový trénink:

- Absolvujte jednou týdně kruhový trénink.
- Rozdělte si týden na:
 - jeden den silového tréninku
 - jeden den vytrvalostního tréninku
 - jeden den kruhového tréninku

Vyvarujte se nadměrné námahy a vylepšete svou vytrvalost tím, že každých 6 až 8 týdnů vložíte týden kruhového tréninku.

Osoby, které provádějí kruhový trénink:

- Pokud máte chuť, absolvujte každý druhý den a mezi kruhovým tréninkem vytrvalostní trénink. Dbejte na to, abyste si aspoň jednou týdně udělali pauzu.
- Zařaďte do svého týdenního programu jeden silový nebo vytrvalostní trénink.

***Opakování.** Číslo udává, kolikrát máte daný cvik opakovat.

***Sady:** Číslo udává, jak často máte cvik provádět. (2 sad po 12 opakováních).

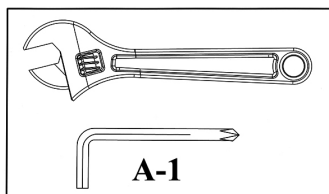
Péče a údržba

- K zamezení koroze nepoužívejte a neskladujte přístroj ve vlhkých prostorách.
- Nejpozději během každých 4 týdnů zkontrolujte veškerá spojení, zda jsou v dobrém stavu a dostatečně utažena.
- V případě opravy přístroje kontaktujte Vašeho prodejce přístroje.
- Nahradte ihned poškozené díly / nebo nepoužívejte přístroj do té doby než bude opraven.
- K opravě používejte prosím jen originální náhradní díly.
- K očištění přístroje používejte vlhkou látku a vyvarujte se použití agresivních čisticích prostředků.
- Dbejte na to, aby ihned po tréninku byl přístroj očištěn od potu. Pot může přístroj poškodit a správná funkce přístroje může být narušena.

Montáž

- K montáži potřebujete následující nářadí: Dva nastavitelné šroubové klíče (francouzské) a imbusový klíč.
- Při montáži vždy používejte správné šrouby:
Pro čtvercové otvory šrouby s odpovídající hlavou. Podložka patří na stranu, kde je matice.
Pro kulaté otvory šrouby s kulatou hlavou.
- Šrouby utáhněte až po vložení všech šroubů.
- Rozměry ve smontovaném stavu: d 167 x š 81,7 x v 122,9 cm

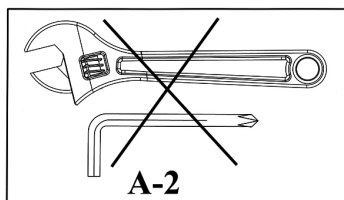
V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:



Utáhněte matice a šrouby.

Poté, co jste v tomto a předchozích krocích smontovali všechny komponenty a šrouby, můžete všechny matice a šrouby utáhnout.

Poznámka: Pozor, abyste nastavitelné díly neutáhli příliš pevně. Nastavitelné díly musí být volně pohyblivé.



V tomto kroku zatím matice a šrouby neutahujte.

Když se v příštím kroku objeví symbol "Utáhnout" (viz nahoře), utáhněte všechny nainstalované šrouby.

Provozní poznámky

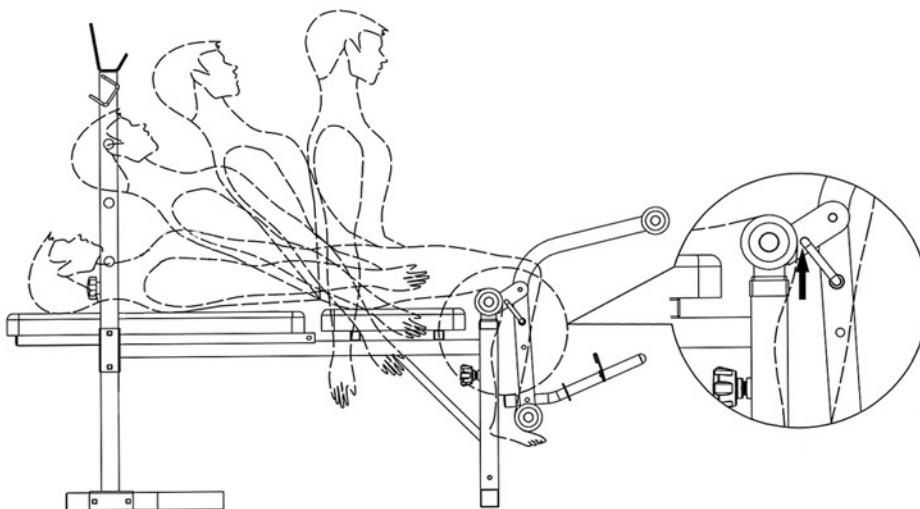
Při používání posilovací lavice se ujistěte o tom, zda je před použitím nastavovací tyč opěradla zajištěna.

Zajištění činky

Pokud se nepoužívá, zajištěte činku na posilovací lavici pomocí levých a pravých pojistných kolíků (č. 14 a č. 15).

Zajistěte posilovač nohou Leg Developer pro cvičení v sedě

Před zahájením cvičení v sedě se ujistěte o tom, že je posilovač nohou Leg Developer zajištěn ve správné poloze pomocí pojistného kolíku posilovače nohou ve tvaru U (č. 17) dle níže uvedeného obrázku.



Náhradní díly – BB 1.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	BERLE		2
2	ZADNÍ ZÁKLADOVÝ RÁM		1
3	PŘÍČNÁ VZPĚRA		1
4	HLAVNÍ PODPĚRA SEDADLA		1
5	PŘEDNÍ ZÁKLADOVÝ RÁM		1
6	POSILOVAČ NOHOU		1
7	DRŽÁK POSILOVAČE NOHOU		1
8	NASTAVOVACÍ TYČ OPĚRADLA		1
9	PĚNOVÁ TRUBICE	400 mm	3
10	PODPĚRA OPĚRADLA		2
11	ČEP BŘEMENA		1
12	DESKA OPĚRADLA		1
13	PODLOŽKA SEDADLA		1
14	LEVÝ KOLÍK BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU ČINKY		1
15	PRAVÝ KOLÍK BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU ČINKY		1
16	PRUŽNÁ SVORKA	Ø 24,5 mm	1
17	POJISTNÝ KOLÍK POSILOVAČE NOHOU VE TVARU U		1
18	PÉRO		1
19	KONZOLA	110 mm x 45 mm	2
20	KONZOLA	110 mm x 38 mm	1
21	PĚNOVÝ VÁLEČEK		6
22	ARETAČNÍ KNOFLÍK	M10	1
23	POUZDRO	45 mm x 39 mm	1
24	ČTVERCOVÁ KONCOVKA	45 mm	4
25	ČTVERCOVÁ KONCOVKA	38 mm	3
26	ČTVERCOVÁ KONCOVKA	25 mm	6
27	KONCOVKA	Ø 25 mm	7
28	KONCOVKA TVAROVANÁ PODLE JÁDRA	Ø 25 mm	2
29	POUZDRO	Ø 14 mm x Ø 10 mm	2
30	PRYŽOVÝ NÁRAZNÍK	Ø 30 mm x 30 mm	1
31	POUZDRO ČEPU BŘEMENA		1
32	PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA PODPĚRY OPĚRADLA		2
33	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 70 mm	5
34	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 65 mm	4
35	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 60 mm	2
36	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 145 mm	1
37	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 50 mm	1
38	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 16 mm	2
39	ŠROUB S HLAVOU S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M8 x 40 mm	8
40	ŠROUB S KŘÍŽOVOU HLAVOU	M6 x 16 mm	1
41	SPOJOVACÍ MATICE	M10	13
42	SPOJOVACÍ MATICE	M6	2
43	PODLOŽKA	Ø 25 mm	1
44	PODLOŽKA	Ø 10 mm	28
45	PODLOŽKA	Ø 8 mm	8
46	PODLOŽKA	Ø 6 mm	1

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

blahoželáme vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržujte návod na použitie a/alebo jeho údržbu. Ak máte nejaké ďalšie otázky, prosím obráťte sa na nás. Počas cvičenia vám želáme veľa úspechov a zábavy.

Váš  ENERGETICS - Tím

Záruka

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné produkty, ktoré sú testované a zodpovedajú európskej norme EN 957.

Bezpečnostné opatrenia

Skôr ako začnete trénovať na Vašom tréningovom prístroji, prečítajte si prosím pozorne návod na použitie. Uchovajte si prosím tento návod pre Vašu informáciu v prípade nutnej opravy stroja, alebo dodania náhradných dielov.

- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Tento tréningový prístroj je určený len na domáce použitie.
- Pridržujte sa výlučne všetkých krokov uvedených v návode na použitie.
- Používajte len priložené originálne diely.
- Pred zostavením prístroja skontrolujte úplnosť dodaného tovaru s pomocou priloženého kontrolného zoznamu.
- Na montáž použite len vhodné náradie a podľa možností požiadajte o pomoc druhú osobu.
- Posilňovací prístroj umiestnite na rovný, nešmyklavý povrch. Použitie prístroja sa neodporúča vo vlhkých priestoroch, pre možný výskyt korózie.
- Pred prvým cvičením, ako aj každé 1 –2 mesiace skontrolujte, či sú všetky spojovacie časti pevne uchytené a či správne fungujú.
- Poškodené diely ihneď nahraďte, alebo prístroj nepoužívajte, až kým sa neopraví.
- Na opravu používajte len originálne náhradné diely.
- V prípade opravy sa poraďte prosím s dodávateľom Vášho prístroja.
- Pri čistení prístroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- S tréningom začnite až keď je prístroj správne zmontovaný a skontrolovaný.
- Pri nastaviteľných dieloch si uvedomte ich maximálnu pozíciu, do ktorej je ich možné nastaviť, alebo upevniť.
- Tento tréningový prístroj je určený pre dospelých. Zabezpečte, aby deti používali tento prístroj len za dozoru dospelých.
- Upozornite prítomné osoby na možné nebezpečia, spôsobené napr. pohyblivými časťami počas cvičenia.
- Pred začatím s tréningovým programom kontaktujte svojho lekára. Môže Vám poradiť druh tréningu, ako aj vhodnú záťaž.
- Upozornenie: Nesprávny, alebo nadmerný tréning môže spôsobiť úraz, alebo poškodenia zdravia.
- Dodržujte prosím naše odporúčania správneho tréningu, tak ako sú detailne popísané v návode na cvičenie.

Lavička je určená len na použitie v domácnosti a bola testovaná na telesnú hmotnosť max. 115 kg.

**Maximálna hmotnosť na opierkach je 90 kg.
Maximálna hmotnosť na posilňovači nôh je 45 kg.**

Návod na tréning

PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

- chcú oddeliť vytrvalostný a silový tréning
- chcú trénovať trikrát alebo viackrát do týždňa
- chcú trénovať s vysokou intenzitou, aby zlepšili prekreslenie svalov
- chcú vykonávať cvičenie vo viacerých sadoch

Intenzita:	vysoká
Opakovanie: *	8-12
Prestávka:	30 sekúnd až 2 minúty
Sady: *	1 až 3
Počet tréningov za týždeň:	2 až 3

Dôležité: Aby ste dosiahli dobrú fyzickú kondíciu, mali by ste absolvovať 2–3 dni v týždni vytrvalostný tréning v spojení s 2 – 3 dňami posilňovacieho tréningu.

PROGRAMY PRE KRUHOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

- chcú kombinovať vytrvalostný a posilňovací tréning
- majú na tréning čas iba tri dni v týždni
- chcú trénovať v základnom vytrvalostnom tréningu
- mali problém nájsť správny typ tréningu

Intenzita:	stredná/nízka
Opakovanie: *	15-20
Prestávka:	veľmi krátka
Sady: *	1
Počet tréningov za týždeň:	3

Dôležité: Tréningový program čas od času zmeňte, aby ste predišli stagnácii a umožnili svalom odpočinok od opakovania a dráždenia.

Osoby, ktoré vykonávajú silový tréning:

- Absolvujte raz v týždni kruhový tréning.
- Rozdeľte si týždeň na:
 - jeden deň silového tréningu
 - jeden deň vytrvalostného tréningu
 - jeden deň kruhového tréningu

Vyvarujte sa nadmernej námahy a vylepšite svoju vytrvalosť tým, že každých 6 až 8 týždňov vložíte týždeň kruhového tréningu.

Osoby, ktoré vykonávajú kruhový tréning:

- Pokiaľ máte chuť, absolvujte každý druhý deň a medzi kruhovým tréningom vytrvalostný tréning. Dbajte na to, aby ste si aspoň raz v týždni urobili pauzu.
- Zaradte do svojho týždenného programu jeden silový alebo vytrvalostný tréning.

***Opakovanie.** Číslo udáva, koľkokrát máte daný cvik opakovať.

***Sady:** Číslo udáva, ako často máte cvik vykonávať. (2 sady po 12 opakovaniach).

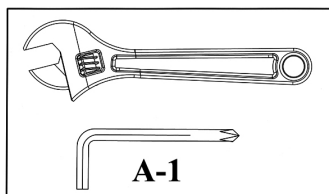
Starostlivosť a údržba

- Neskladujte a ani nepoužívajte domáci tréningový prístroj vo vlhkom prostredí, nakoľko hrozí vznik korózie.
- Pravidelne, vždy aspoň raz za mesiac skontrolujte, či sú všetky spoje dostatočne dotiahnuté a či nie sú poškodené.
- Ak sa chystáte niečo opravovať, prosíme, poraďte sa s Vaším predajcom.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte a počas opravy prístroj nepoužívajte.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Na čistenie tréningového prístroja používajte vlhkú handričku. Pri čistení sa vyhýbajte agresívnym čistiacim prostriedkom.
- Po ukončení ihneď poutierajte pot, nakoľko tento by mohol poškodiť vzhľad a správne fungovanie tréningového prístroja.

Montáž

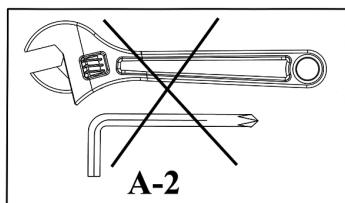
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 167 x š 81,7 x v 122,9 cm

V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:



Dotiahnite matice a skrutky.

Potom, čo ste v tomto a predchádzajúcich krokoch zmontovali všetky komponenty a skrutky, môžete všetky matice a skrutky dotiahnuť.
Poznámka: Pozor, aby ste nastaviteľné diely nedotiahli príliš pevne. Nastaviteľné diely musia byť voľne pohyblivé.



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedotahujte.

Keď sa v nasledujúcom kroku objaví symbol "Dotiahnuť" (viď hore), dotiahnite všetky nainštalované skrutky.

Poznámky k používaniu

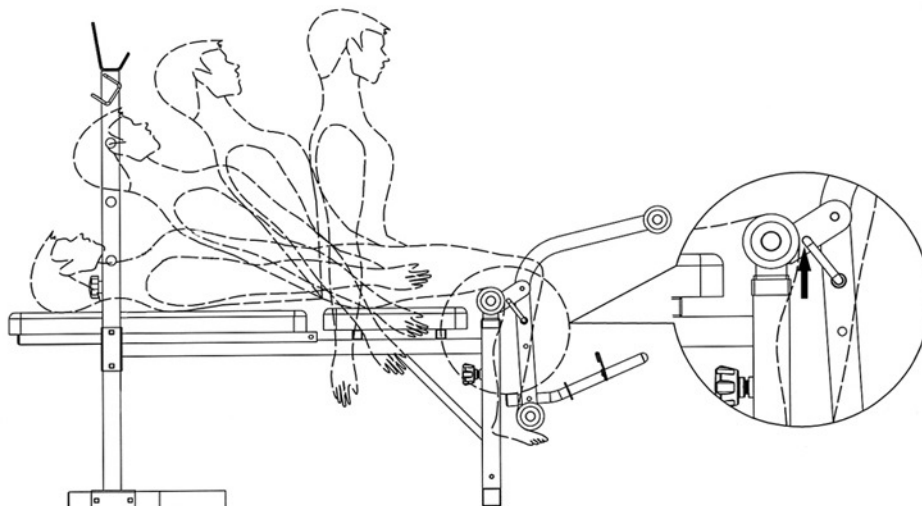
Pred použitím lavičky sa uistite, či je tyč nastavenia operadla zaistená.

Zablokovanie činky

Keď nepoužívate činku, zaistite ju na lavičke pomocou ľavého a pravého poistného kolíka (č. 14 a č. 15).

Pri cvičení ľah a sed zaistite posilňovač nôh

Pred začatím cvičenia ľah a sed skontrolujte, či je posilňovač nôh zaistený pomocou poistného kolíka tvaru U (č. 17), ako je zobrazené na obrázku.



Zoznam súčiastok – BB 1.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	OPIERKA		2
2	ZADNÝ ZÁKLADNÝ RÁM		1
3	PRIEČNA VZPERA		1
4	HLAVNÁ PODPERA SEDADLA		1
5	PREDNÝ ZÁKLADNÝ RÁM		1
6	POSILŇOVAČ NÔH		1
7	DRŽIAK POSILŇOVAČA NÔH		1
8	TYČ NASTAVENIA OPERADLA		1
9	PENOVÁ RÚRKA	400 mm	3
10	PODPERA OPERADLA		2
11	STĽPIK ZÁVAŽIA		1
12	DOSKA OPERADLA		1
13	ČALÚNENIE SEDADLA		1
14	ĽAVÝ POISTNÝ KOLÍK ČINKY		1
15	PRAVÝ POISTNÝ KOLÍK ČINKY		1
16	PRUŽNÁ SVORKA	Ø 24,5 mm	1
17	POISTNÝ KOLÍK TVARU U POSILŇOVAČA NÔH		1
18	PRUŽINA		1
19	KONZOLA	110 mm x 45 mm	2
20	KONZOLA	110 mm x 38 mm	1
21	PENOVÝ VALČEK		6
22	POISTNÁ MATICA	M 10	1
23	PUZDRO	45 mm x 39 mm	1
24	HRANATÁ KONCOVKA	45 mm	4
25	HRANATÁ KONCOVKA	38 mm	3
26	HRANATÁ KONCOVKA	25 mm	6
27	KONCOVKA	Ø 25 mm	7
28	KRUHOVÁ KONCOVKA	Ø 25 mm	2
29	OBJÍMKA	Ø 14 mm x Ø 10 mm	2
30	GUMOVÝ NÁRAZNÍK	Ø 30 mm x 30 mm	1
31	PUZDRO STĽPIKA ZÁVAŽIA		1
32	PROTISMYKOVÁ PODLOŽKA PODPERY OPERADLA		2
33	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 70 mm	5
34	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 65 mm	4
35	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 60 mm	2
36	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 145 mm	1
37	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 50 mm	1
38	SKRUTKA SO ŠESŤHRANNOU HLAVOU	M10 x 16 mm	2
39	IMBUSOVÁ SKRUTKA	M8 x 40 mm	8
40	SKRUTKA S KRÍŽOVOU DRÁŽKOU	M6 x 16 mm	1
41	SPOJOVACIA MATICA	M10	13
42	SPOJOVACIA MATICA	M6	2
43	PODLOŽKA	Ø 25 mm	1
44	PODLOŽKA	Ø 10 mm	28
45	PODLOŽKA	Ø 8 mm	8
46	PODLOŽKA	Ø 6 mm	1

Tisztelt Vásárló,

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az otthoni ENERGETICS testedző készüléket. A jelen készülék úgy lett megszerkesztve, hogy kielégítse az Ön szükségleteit és igényeit. Kérjük, hogy a készülék első beszerelését, illetve első használatát megelőzően figyelmesen olvassa el a jelen utasításokat. Az Ön izomfejlesztési készülékének a helyes használata céljából a jelen használati utasítást, mint módszertani útmutatót, kérjük, őrizze meg. Az utólagos kérdések, tájékoztatások céljából készségesen állunk a rendelkezésére. A gyakorlatok során nagyon sok sikert és kellemes időtöltést kívánunk.

Az Ön  **ENERGETICS** - munkacsoportja

Garancia - szavatolás

Az ENERGETICS termékek magas minőségi szinten vannak kivitelezve, és a szerkezetük, illetve a próbatesztek kielégítik az igényes fitness-edzés rendszert is. A készülék megfelel az európai EN 957 szabvány követelményeinek.

Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók

Az Ön testedzési gyakorlatait megelőzően figyelmesen olvassa át a jelen használati utasítást. Kérjük hogy gondosan őrizze meg a használati utasítást, hogy az esetleges későbbi javítások, alkatrész rendelések esetén ezt a dokumentumot szükség esetén képes legyen felmutatni.

- A jelen edzőkészülék nem a gyógykezelési célokra van meghatározva.
- A jelen edzőberendezés/tréningpad otthoni használatra lett megszerkesztve.
- Gondosan ügyeljen a szerelési és használati utasítások betartására.
- Kizárólag csak az eredeti alkatrészeket használja.
- Beszerelés előtt vizsgálja meg a készletet, hogy jelen van-e valamennyi alkatrész.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén biztosítsa egy másik személy segítségét is.
- A készüléket egyenes felületre kel állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét. A készüléket nem ajánlatos tartósan nedves környezetben tartani, mivel ez fokozza a korrózió veszélyt.
- Az első testedzést megelőzően, majd minden 1-2 hónap elteltével ellenőrizze valamennyi rész helyes beállítását, szorosra húzását és ezek helyes állapotát. A meghibásodott alkatrészeket haladéktalanul cserélni szükséges, és a készülék használata mindaddig tilos, amíg ezen alkatrészek nem lettek kicserélve. Kérjük, hogy csak az eredeti alkatrészeket használja.
- A készülék javítása esetén értesítse erről az Ön sport-szaküzletét is.
- A készülék tisztítására ne használjon agresszív hatású tisztítószeret.
- A testedzést csak a készülék szakszerű beszerelése és a teljes készlet figyelmes ellenőrzése után végezze.
- A mozgó részeknél vizsgálja meg azon maximális beállítási pozíciókat, amelyekbe a mozgó részeknek beállíthatóknak kel lenni.
- A készülék felnőtt személyek számára van kivitelezve. Ügyeljen arra, hogy a gyerekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a készüléket.
- Egyéb jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az edzésterv teljesítés elkezdését megelőzően konzultálás céljából forduljon orvosához, aki tanácsot adhat az Ön edzésmódjához, ennek helyes elvégzéséhez és hatásaihoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlozott edzés sérüléseket és egészség-károsodást eredményezhet!
- A helyes edzés az egyes gyakorlatokat végezze a részletes ábrázolás és leírás szerint.

**Ez az edzőpad csak otthoni használatra készült és a felhasználó maximális testtömege 115 kg.
Az edzőpad max. terhelhetősége súllyal 90 kg.
A lábgép max. terhelhetősége 45 kg.**

ERŐTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

- El szeretnék különíteni a kitartó és az erőtréninget
- Hetente háromszor vagy még többször szeretnék tréningezni
- Nagy intenzitással szeretnék tréningezni, hogy javítsák az izmok kirajzolódását
- Több sorozatban szeretnék elvégezni a gyakorlatokat

Intenzitás:	magas
Ismétlés: *	8-12
Szünet:	30 másodperc - 2 perc
Sorozat: *	1 - 3
Heti tréningek száma:	2 - 3

Fontos: A jó fizikai kondíció elérése céljából hetente 2-3 nap kitartó tréning 2-3 nap erősítő tréninggel történő összekapcsolását kellene elvégeznie.

KÖRTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

- Kombinálni szeretnék a kitartó és erősítő tréninget
- Hetente csak három nap van idejük tréningre
- Az alap kitartó tréningben szeretnék tréningezni
- Problémát okozott nekik a tréning helyes típusának megtalálása

Intenzitás:	közepes/alacsony
Ismétlés: *	15-20
Szünet:	nagyon rövid
Sorozat: *	1
Heti tréningek száma:	3

Fontos: Időnként változtassa meg a tréningprogramot, hogy megelőzze a stagnálást és lehetővé tegye az izmok számára az ismétléstől és az ingerléstől való pihenést.

Személyek, akik erőtréninget végeznek:

- Végezzen hetente egyszer körtréninget.
- Ossa el a hetet következőképpen:
 - egy nap erőtréning
 - egy nap kitartó tréning
 - egy nap körtréning

Kerülje el a túlzott megerőltetést és javítsa fel kitartását azzal, hogy minden 6-8 hetenként tegyen be egy körtréning hetet.

Személyek, akik körtréninget végeznek:

- Ha van hozzá kedve, végezzen kitartó tréninget minden második napon és a körtréning között.
- Ügyeljen arra, hogy legalább hetente egyszer tartson szünetet.
- Soroljon be heti programjába egy erő vagy kitartó tréninget.

***Ismétlés.** A szám azt mutatja meg, hányszor kell az adott gyakorlatot ismételni.

***Sorozat:** A szám azt mutatja meg, hányszor kell a gyakorlatot elvégezni. (2 sorozat 12 ismétlésenként).

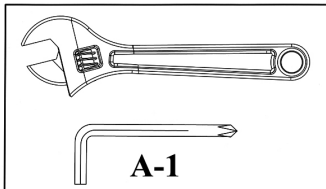
Gondozás és karbantartás

- A korróziós hatások csökkentése céljából a készüléket ne használja, ne tárolja nedves környezetben.
- Legalább minden 4 héten belül egy alkalommal ellenőrizze valamennyi csatlakozást, hogy ezek kielégítő, illetve szorosra húzott állapotban vannak-e.
- Amennyiben szükséges a készülék javítása, úgy lépjen kapcsolatba az Ön készülékének az elárúsítójával, és közölje ezt vele.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélni szükséges / illetve tilos a készülék használata mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- Kérjük, hogy a javításra minden esetben csak az eredeti pótalkatrészeket használja.
- A készüléket tisztítsa nedves ronggyal, és kerülje az agresszív hatású tisztítószer használátát.
- Ügyeljen arra is, hogy közvetlenül az edzést követően a készüléken levő izzadságcseppek le legyenek törölve. Az izzadság megrongálhatja a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatja a helyes funkciókat is.

Szerelés

- Szereléshez a következő szerszámokra van szüksége: Két beállítható franciakulcsra és imbuszkulcsra.
- Szerelésnél mindig a megfelelő csavarokat használja:
Négyzetes nyílásokra csavarokat a megfelelő fejekkel. Az alátét az anya felőli oldalra való.
Kör alakú nyílásokra csavarokat kör alakú fejekkel.
- A csavarokat csak minden csavar elhelyezése után húzza be.
- Méretek összeszerelt helyzetben: d 167 x š 81,7 x v 122,9 cm

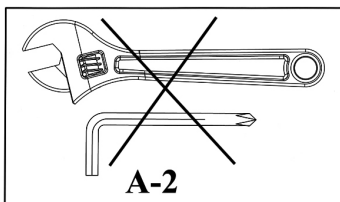
A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:



Húzza be az anyákat és a csavarokat.

Miután ebben és az előző lépésekben összeszerelte az összes komponenst és a csavarokat, minden anyát és csavart behúzhat.

Megjegyzés: Figyeljen, hogy a beállítható részeket ne húzza be nagyon erősen. A beállítható részeknek szabadon mozgathatóknak kell lenniük.



Ebben a lépésben ne húzza még be az anyákat és a csavarokat.

Ha a következő lépésben megjelenik a "Behúzni" szimbólum (lásd fent), húzzon be minden felszerelt csavart.

Használati utasítások

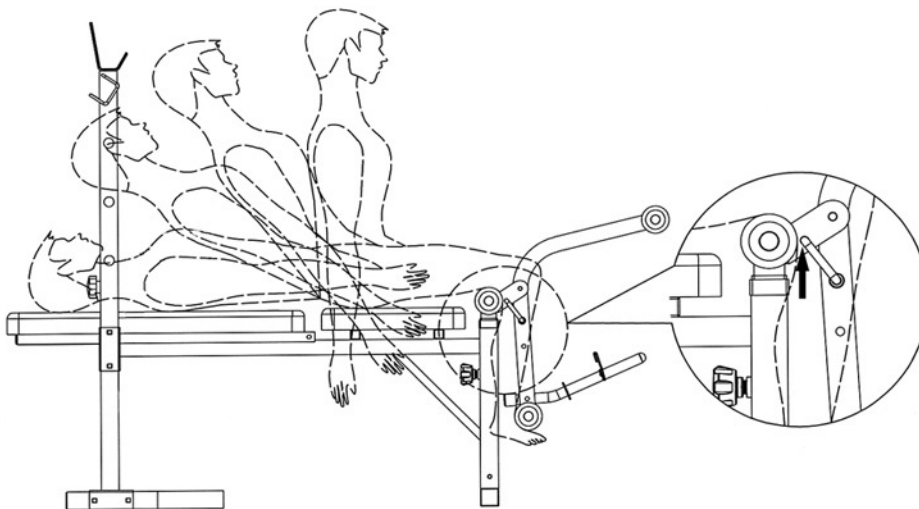
Az edzőpad használatakor, a használat előtt győződjön meg róla, hogy a háttámla beállító rúdja jól rögzül.

Súlyzó tárcsa

Rögzítse a súlyzó tárcsát az edzőpadhoz a bal és a jobb oldali rögzítőcsapokkal (#14 & #15), amikor nem használja azt.

Lábgép a hasizom gyakorlathoz

A hasizom gyakorlat megkezdése előtt rögzítse a lábgépet a lábgép U-alakú rögzítőcsapjával (#17) az ábrán látható módon.



Alkatrészek listája – BB 1.1 - 2012

Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	TÁMASZ		2
2	HÁTSÓ LÁBAZATKERET		1
3	KERESZTTÁMASZ		1
4	FŐ ÜLÉSTÁMASZ		1
5	ELSŐ LÁBAZATKERET		1
6	LÁBGÉP		1
7	LÁBGÉP TARTÓ		1
8	HÁTTÁMLA BEÁLLÍTÓ RÚD		1
9	HABANYAGÚ MEREVÍTŐ BETÉT	400 mm	3
10	HÁTTÁMLA TARTÓ		2
11	SÚLYZÓTARTÓ		1
12	HÁTTÁMLA TARTÓ		1
13	ÜLŐKE		1
14	BAL OLDALI BIZTONSÁGI SÚLYZÓTÁRCSA RÖGZÍTŐCSAP		1
15	JOBB OLDALI BIZTONSÁGI SÚLYZÓTÁRCSA RÖGZÍTŐCSAP		1
16	KÖRGYŰRŰ	Ø 24.5 mm	1
17	LÁBGÉP U-ALAKÚ RÖGZÍTŐCSAPJA		1
18	RUGÓ		1
19	TARTÓELEM	110 mm x 45 mm	2
20	TARTÓELEM	110 mm x 38 mm	1
21	HABCSÓ		6
22	RÖGZÍTŐ FORGATÓGOMB	M10	1
23	PERSELY	45 mm x 39 mm	1
24	SZÖGLETES VÉGGZÖDÉSFEDÉL	45 mm	4
25	SZÖGLETES VÉGGZÖDÉSFEDÉL	38 mm	3
26	SZÖGLETES VÉGGZÖDÉSFEDÉL	25 mm	6
27	VÉGGZÖDÉSFEDÉL	Ø 25 mm	7
28	VÉGGZÖDÉSFEDŐ DUGÓ	Ø 25 mm	2
29	CSAPÁGYPERSELY	Ø 14 mm x Ø 10 mm	2
30	GUMI ÜTKÖZŐ	Ø 30 mm x Ø 30 mm	1
31	SÚLYZÓTARTÓ PERSELY		1
32	HÁTTÁMLA TARTÓ CSÚSZÁSGÁTLÓ BETÉT		2
33	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 70 mm	5
34	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 65 mm	4
35	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 60 mm	2
36	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 145 mm	1
37	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 50 mm	1
38	HATLAPFEJŰ CSAVAR	M10 x 16 mm	2
39	IMBUSZCSAVAR	M8 x 40 mm	8
40	PHILIPS CSAVAR	M6 x 16 mm	1
41	ÖNRÖGZÍTŐ ANYA	M10	13
42	ÖNRÖGZÍTŐ ANYA	M6	2
43	ALÁTÉT	Ø 25 mm	1
44	ALÁTÉT	Ø 10 mm	28
45	ALÁTÉT	Ø 8 mm	8
46	ALÁTÉT	Ø 6 mm	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.

Dambıl dikey çubuğu azami yükü: 90 kilo.

Leg Developer azami yükü: 45 kilo.

GÜÇ ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

DAİRE ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

Güç antrenmanı yapan:

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

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

Daire antrenmanı yapan:

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

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

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

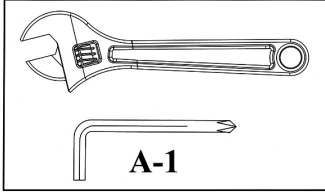
Bakım

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

Montaj

- Montaj için gerekli aletler: İki ayarlamalı İngiliz anahtarı ve alyen anahtarı.
- Montaj yaparken sadece uygun vidaları kullanınız:
Dörtgen deliklere uygun başlı vidaları kullanınız. Rondela somun tarafına gelir.
Yuvarlak deliklere yuvarlak başlı vidaları kullanınız.
- Vidaları bütün vidaları yerleştikten sonra sıkınız.
- Monte edilmiş aletin boyutları u 167,8 x g 81,7 x y 122,9 cm.

Aşağıdaki resimler montaj talimatında kullanılmıştır:

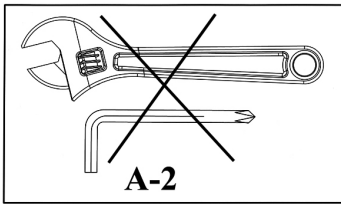


A-1

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..



A-2

Bu aşamada henüz somun ve vidaları sıkmayınız.

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

Kullanım bilgileri

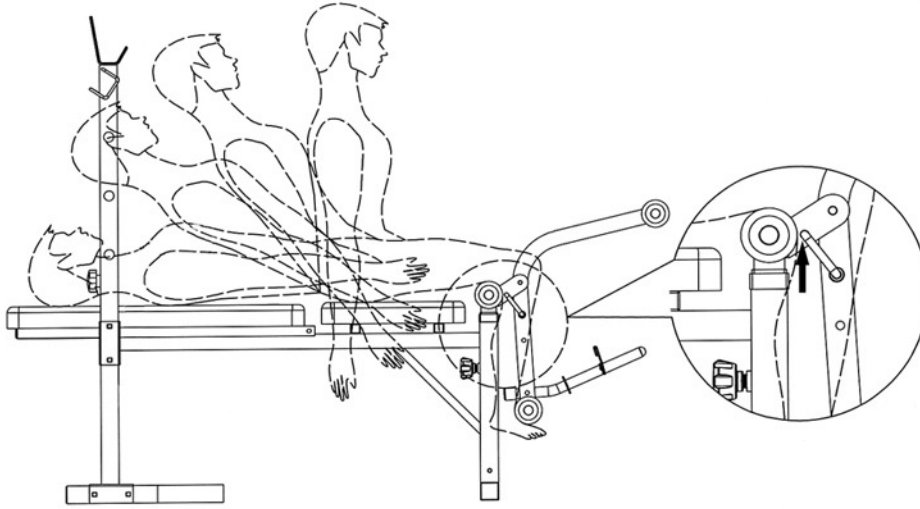
Antrenmana başlamadan önce sırt destek ayarlama çubuğunun sabitlenmiş durumunda olup olmadığını kontrol ediniz.

Dambıl kilitlemesi

Kullanmadığınız zaman dambılı sol ve sağ emniyet kazığı (#14 ve #15) ile kilitleyiniz.

Mekik esnasında Leg Developer'in kilitlemesi

Mekiklere başlamadan evvel Leg Developer'in U şeklindeki kazık (#17) ile sabitlenmiş durumunda olup olmadığını kontrol ediniz - bk. aşağıdaki resim.



Yedek parça listesi – BB 1.1 - 2012

No.	İSİM	BOYUT	AD
1	DAMBİL DİKEY ÇUBUĞU		2
2	ANA GÖVDE, ARKA		1
3	ÇAPRAZ BAĞLANTI		1
4	OTURAK ANA DESTEĞİ		1
5	ANA GÖVDE, ÖN		1
6	LEG DEVELOPER (AYAK UZATMASI)		1
7	LEG DEVELOPER TUTACAĞI		1
8	SIRT DESTEK AYARLAMA ÇUBUĞU		1
9	SÜNGER SARGILI ELCİK	400mm	3
10	ARKALIK DESTEĞİ		2
11	LEG DEVELOPER'İN AĞIRLIK TUTACAĞI		1
12	SIRT DESTEĞİ		1
13	OTURAK		1
14	DAMBİL EMNİYET KAZIĞI, SOL		1
15	DAMBİL EMNİYET KAZIĞI, SAĞ		1
16	YAYLI KLİPS	Ø 24.5mm	1
17	U ŞEKLİNDEKİ EMNİYET KAZIĞI		1
18	YAY		1
19	PLAKA	110mm x45mm	2
20	PLAKA	110mm x 38mm	1
21	SÜNGER SARGILI ELCİK		6
22	EMNİYET DÜĞMESİ	M10	1
23	BAĞLANTI SOKETİ	45mm x 39mm	1
24	DÖRTGEN UÇ KAPAĞI	45mm	4
25	DÖRTGEN UÇ KAPAĞI	38mm	3
26	DÖRTGEN UÇ KAPAĞI	25mm	6
27	KAPAK	Ø 25mm	7
28	KONİK KAPAK	Ø 25mm	2
29	KORUYUCU BORU	Ø 14mm x Ø 10mm	2
30	KAUÇUK TİTREŞİM AZALTICI	Ø 30mm x 30mm	1
31	AĞIRLIK TUTACAĞI SARGISI		1
32	KAYMAYAN SIRT DESTEK ALTLIĞI		2
33	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 70mm	5
34	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 65mm	4
35	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 60mm	2
36	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 145mm	1
37	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 50mm	1
38	ALTİGEN BAŞLI VİDA	M10 x 16mm	2
39	İÇ ALTİGEN VİDA	M8 x 40mm	8
40	PHILIPS VİDASI	M6 x 16mm	1
41	UÇAK SOMUNU	M10	13
42	UÇAK SOMUNU	M6	2
43	RONDELA	Ø 25mm	1
44	RONDELA	Ø 10mm	28
45	RONDELA	Ø 8mm	8
46	RONDELA	Ø 6mm	1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012