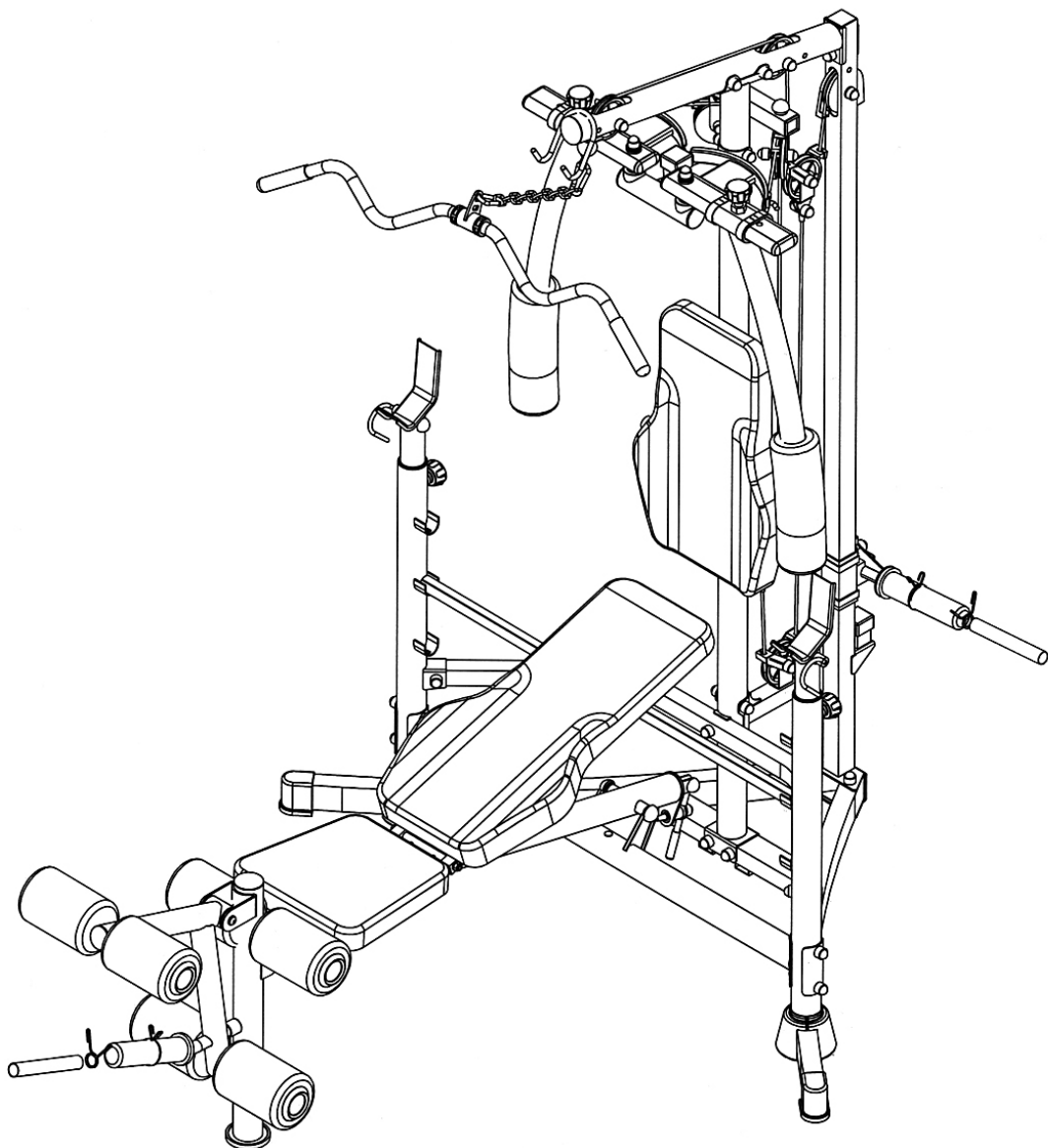




# Deluxe Allround Station

## 8.1



- EN
- DE
- SL
- SV
- CS
- SK
- HR
- SR
- BS
- HU



**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning - Obsah - Obsah - Sadržaj - Sadržaj - Sadržal - Tartalom**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 9
3. Slovensko	P. 15
4. Svenska	P. 21
5. Český	P. 27
6. Slovensky	P. 33
7. Hrvatski	P. 39
8. Srpski	P. 45
9. Bosanski jezik	P. 51
10. Magyarul	P. 57

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not 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.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- 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.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- SR** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BS** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- 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.

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 equipment, 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 equipment 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 equipment on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the equipment 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 equipment 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 Station is made for home use only and tested up to a max body weight of 135 kg.**  
**Maximum weight on Sliding Weight Post: 135 kg.**  
**Maximum weight on Leg Developer: 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

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

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

### CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

---

#### Best Suited For Individuals Who:

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

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

---

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

#### Strength Trainers

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

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

#### Circuit Trainers

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

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

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

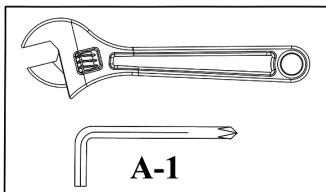
## Care and Maintenance

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

## Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 224 x W 153 x H 211 cm

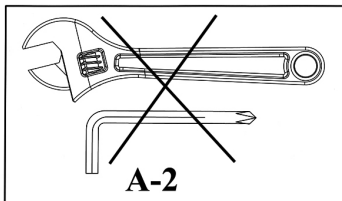
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### Fasten Nuts and Bolts.

After all components and hardware have been assembled in current and previous steps. Securely tighten all Nuts and Bolts.

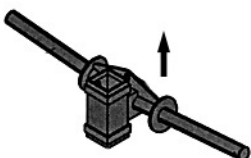
**NOTE: Do not over tighten any component with pivotal function. Make sure all pivotal components are able to move freely.**



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.

### Sliding Weight Post Installation



When installing the Sliding Weight Post (#25), ensure the triangular shaped bracket is facing up.

## Operating Notes

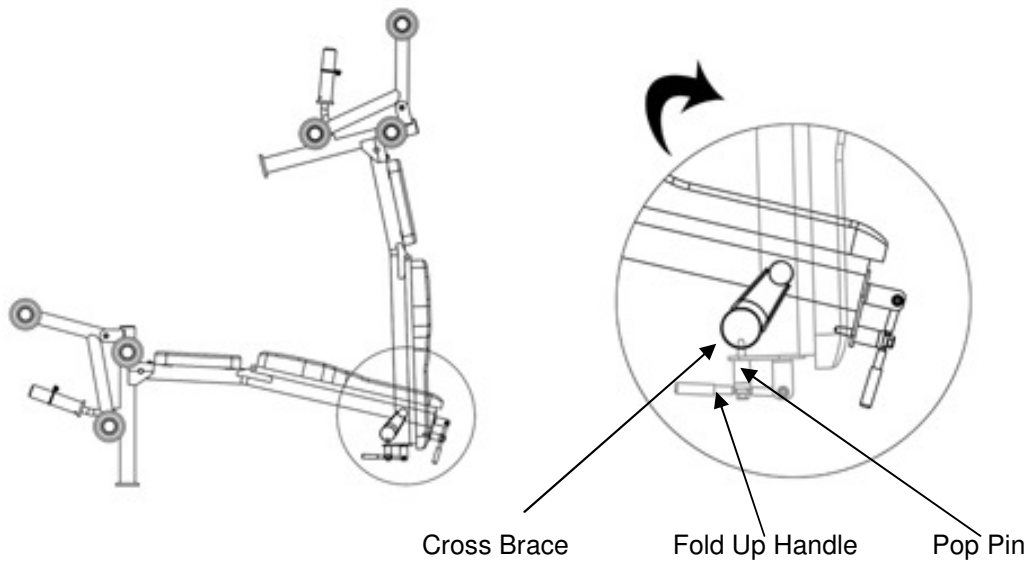
When using the bench, ensure the Backrest Adjustment Bar is secured before use.

### Locking Barbell

Secure the barbell to the bench using the Left and Right Lock Pins (#110 & #111) when not in use.

### Bench Fold Up

Remove the Backrest Adjustment Bar (#14). Lift up the Bench to vertical position. The Pop Pin (#27) will automatically pop into the hole on Cross Brace (#7) and lock the bench in the vertical position. Place the Backrest Adjustment Bar (#14) back to the slots on Upright Beams.



### Unfold Bench

Remove the Backrest Adjustment Bar. Depress the Fold Up Handle (#31), the Pop Pin will be pulling out from the hole on Cross Brace. Fold the Bench down and reposition the Backrest Adjustment Bar onto the Upright Beams.

### WEIGHT RESISTANCE

Station	Ratio	Example
Lat Pull	100%	10 kg plate creates 10 kg resistance
Butterfly (both arms)	100%	10 kg plate creates 10 kg resistance

**Part list – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	REAR VERTICAL FRAME		1	31	FOLD UP HANDLE		1
2	FRONT VERTICAL FRAME		1	32	LEG DEVELOPER AXLE		1
3	UPPER FRAME		1	33	SEAT PAD		1
4	RIGHT UPRIGHT BEAM		1	34	BENCH BACKREST BOARD		1
5	LEFT UPRIGHT BEAM		1	35	BACKBOARD		1
6	CRUTCH		2	36	UPPER CABLE	2770mm	1
7	CROSS BRACE		1	37	BUTTERFLY CABLE	2560mm	1
8	MAIN SEAT SUPPORT		1	38	VERTICAL CABLE	1500mm	1
9	FRONT SUPPORT		1	39	BUTTERFLY AXLE SPACER		2
10	LEG DEVELOPER		1	40	BASE FRAME END CAP		2
11	FOAM TUBE	400mm	3	41	SPACER	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	HEX BOLT	M10 x 16mm	3	42	BACKREST SUPPORT ANTI-SLIPPING PAD		2
13	BACKREST SUPPORT		2	43	HANDLE GRIP	60mm	1
14	BACKREST ADJUSTMENT BAR		1	44	UPRIGHT BEAM BASE COVER		4
15	BUTTERFLY ARM		2	45	CABLE RETAINER BUSHING	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	LEFT BASE FRAME		1	46	CABLE RETAINER		10
17	RIGHT BASE FRAME		1	47	FRONT SUPPORT END CAP		1
18	PULLEY BRACKET FRAME		1	48	RIVET		4
19	REAR CROSS BRACE		1	49	FOAM ROLL		6
20	LEFT BUTTERFLY FRAME		1	50	BUTTERFLY ARM FOAM ROLL		2
21	RIGHT BUTTERFLY FRAME		1	51	LOCK KNOB	M18	4
22	BUTTERFLY BASE		1	52	PULLEY		8
23	LAT BAR		1	53	SHORT GRIP		2
24	ROTATING RING		1	54	FOAM ROLL END CAP		6
25	SLIDING WEIGHT POST		1	55	SQUARE END CAP	38mm	2
26	SINGLE FLOATING PULLEY BRACKET		2	56	SQUARE END CAP	45mm	1
27	POP PIN		1	57	END CAP	50mm	1
28	BRACKET	75mm x 45mm	1	58	SLEEVE	50mm x 45mm	2
29	BRACKET	120mm x R30	2	59	END CAP	Ø 25mm	3
30	BUTTERFLY PULLEY BRACKET		2	60	FLAT END CAP	38mm	3

**Part list – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
60	FLAT END CAP	38mm	3	88	ALLEN BOLT	M8 x 20mm	8
61	END CAP	PT30 x 70mm	4	89	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	4
62	SLEEVE	PT40 x 80mm	4	90	ALLEN BOLT	M10 x 16mm	2
63	END CAP	Ø 50mm	6	91	HEX BOLT	M8 x 30mm	1
64	END CAP	Ø 60mm	2	92	HEX BOLT	M10 x 25mm	3
65	SLEEVE	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	HEX BOLT	M10 x 50mm	5
66	BUSHING	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	HEX BOLT	M10 x 60mm	4
67	RUBBER BUMPER	30mm x Ø 25mm	1	95	HEX BOLT	M10 x 65mm	1
68	WEIGHT POST OLYMPIC SLEEVE	Ø 50mm x 210mm	3	96	HEX BOLT	M10 x 75mm	4
69	WEIGHT POST SLEEVE	Ø 28mm x 200mm	3	97	HEX BOLT	M10 x 80mm	16
70	PLASTIC RING		4	98	HEX BOLT	M10 x 105mm	1
71	PULLEY BUSHING	Ø 25mm x 13mm	2	99	HEX BOLT	M10 x 185mm	1
72	BUSHING	Ø 21mm x 25mm	2	100	HEX BOLT	M12 x 130mm	1
73	COVER CAP	M8	4	101	AIRCRAFT NUT	M8	3
74	COVER CAP	M10	64	102	AIRCRAFT NUT	M10	35
75	COVER CAP	M12	4	103	AIRCRAFT NUT	M12	3
76	SQUARE END CAP	25mm	4	104	WASHER	Ø 8mm	16
77	END CAP	40mm x 20mm	4	105	WASHER	Ø 10mm	61
78	HOOK		2	106	WASHER	Ø 12mm	4
79	CHAIN	10-LINK	1	107	BENT WASHER	Ø 10.5mm x R25	10
80	OLYMPIC SPRING CLIP	Ø 49mm	3	108	WASHER	Ø 25mm 11mm	1
81	SPRING CLIP	Ø 24.5mm	3	109	WASHER	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	POP PIN CAP		1	110	LEFT SAFETY LOCK PIN		1
83	PHILIPS SCREW	ST3.5 x 13mm	4	111	RIGHT SAFETY LOCK PIN		1
84	SPRING		1		TOOL	#4 ALLEN WRENCH	1
85	BUSHING	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		TOOL	#5 ALLEN WRENCH	1
86	BUSHING	Ø 30mm x Ø 26mm	4		TOOL	#6 ALLEN WRENCH	1
87	CARRIAGE BOLT	M10 x 80mm	2				



## 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 Ihrem Trainingsgerät 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.

- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich 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 das Trainingsgerät reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn das Trainingsgerät 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.

**Dieses Trainingsgerät ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 135 kg getestet.**  
**Maximales Belastungsgewicht für den Gewichtsstab: 135kg**  
**Maximales Belastungsgewicht für den Bein-Curl: 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

<b>Intensität:</b>	Hoch
<b>Wiederholungen: *</b>	8-12
<b>Pause:</b>	30 Sekunden bis 2 Minuten
<b>Sätze: *</b>	1 bis 3
<b>Trainingsintervalle pro Woche:</b>	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
- ein Grundlagenausdauertraining möchten
- Probleme hatten das richtige Training zu finden

<b>Intensität:</b>	gemäßigt/niedrig
<b>Wiederholungen: *</b>	15-20
<b>Pause:</b>	sehr wenig
<b>Sätze: *</b>	1
<b>Trainingsintervalle pro Woche:</b>	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).

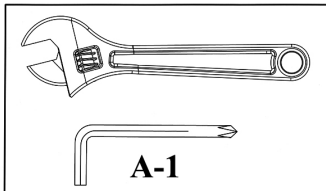
## Sorgfalt und Wartung

- 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 224 x B 153 x H 211 cm

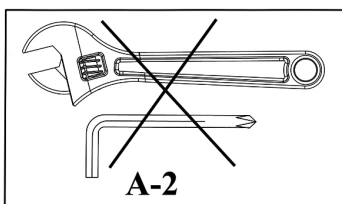
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### Festziehen von Muttern und Schrauben

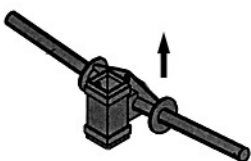
Nachdem alle Komponenten und Schrauben in diesen und vorangegangenen Schritten montiert sind, können Sie alle verbauten Schrauben und Muttern festziehen.

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.

## Montage des Gewichtsschlitten



Wenn Sie den Gewichtsschlitten (#25) montieren, stellen Sie sicher, dass der Winkel der Stangenbefestigung nach oben zeigt.

## Bedienungshinweise

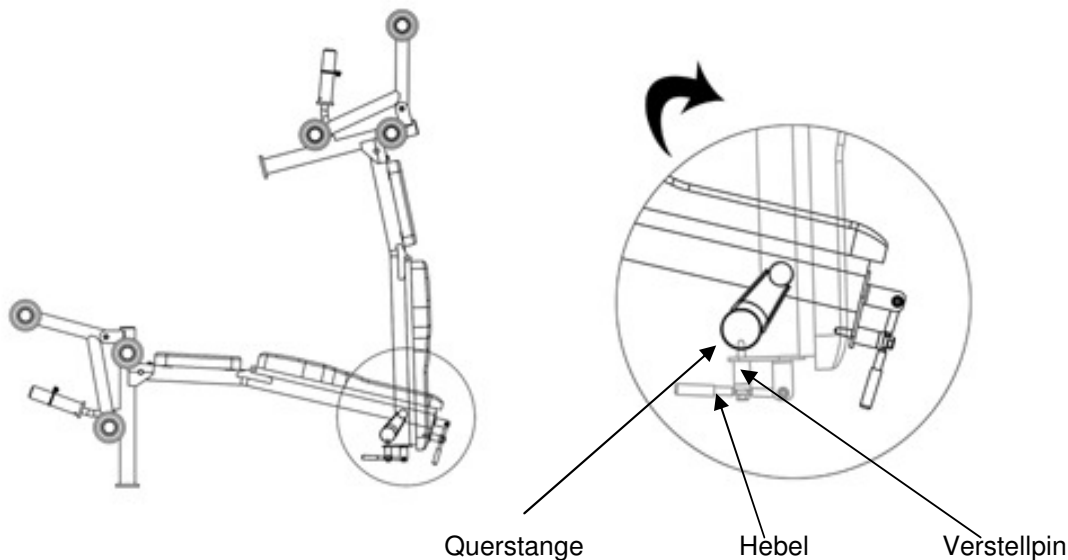
Wenn Sie die Trainingsbank verwenden, vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnenbefestigung gesichert ist.

### Fixierung der Hantelstange

Wenn Sie die Hantelstange nicht verwenden, sichern Sie diese mit den Sicherheitshaken (#110 & #111).

### Aufklappen der Trainingsbank

Entfernen Sie die Rückenlehnenstange (#14). Bringen Sie die Trainingsbank in senkrechte Position. Der Schnellverschluss (#27) rastet automatisch in dem dafür vorgesehenen Loch in der Querstange (#7) ein und hält die Trainingsbank in der vertikalen Position. Legen Sie die Rückenlehnenstange (#14) an die dafür vorgesehene Position zurück.



### Ausklappen der Trainingsbank

Entfernen Sie die Rückenlehnenstange. Ziehen Sie den Hebel (#31), die Arretierung löst sich. Klappen Sie die Trainingsbank nach unten und legen die Rückenlehnenstange an die dafür vorgesehene Position zurück.

### Gewichtswiderstand

Übung	Umsetzung	Beispiel
Lat ziehen	100%	10 kg Gewicht entsprechen 10 kg Widerstand
Butterfly (beide Arme)	100%	10 kg Gewicht entsprechen 10 kg Widerstand

## Ersatzteilliste – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge		Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Führungsstange		1		31	Hebel		1
2	Senkrechter Rahmen		1		32	Achse Beincurls		1
3	Rahmen, oberer		1		33	Sitz		1
4	Gewichtsablage, rechts		1		34	Liegefläche		1
5	Gewichtsablage, links		1		35	Rückenlehne		1
6	Höhenverstellung Gewichtsablage		2		36	Kabel, oberes	2770mm	1
7	Querstange		1		37	Kabel, Butterfly	2560mm	1
8	Längsrahmen		1		38	Kabel, unteres	1500mm	1
9	Beincurl-Befestigung		1		39	Distanzstück		2
10	Beincurl		1		40	Abdeckkappe		2
11	Schaumstoffrollenbefestigung	400mm	3		41	Distanzstück	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Schraube	M10 x 16mm	3		42	Gummi		2
13	Rückenlehnenbefestigung		2		43	Überzug Hebel	60mm	1
14	Rückenlehnenstange		1		44	Abdeckkappe		4
15	Butterfly		2		45	Kunststofflager	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	Grundrahmen, links		1		46	Kabelführung		10
17	Grundrahmen, rechts		1		47	Abdeckkappe		1
18	Rollenhalterung		1		48	Stift		4
19	Grundrahmen, hinterer		1		49	Schaumstoffrolle Beincurl		6
20	Butterflyaufnahme, links		1		50	Schaumstoffrolle Butterfly		2
21	Butterflyaufnahme, rechts		1		51	Verstellknopf	M18	4
22	Butterflyfixierung		1		52	Rolle		8
23	Klimmzugstange		1		53	Handgriffüberzug		2
24	Fixierung Klimmzugstange		1		54	Abdeckkappe		6
25	Gewichtsschlitten		1		55	Abdeckkappe	38mm	2
26	Rollenhalterung, einfach		2		56	Abdeckkappe	45mm	1
27	Schnellverschluss		1		57	Abdeckkappe	50mm	1
28	Abdeckplatte	75mm x 45mm	1		58	Kunststoffeinsatz	50mm x 45mm	2
29	Abdeckplatte	120mm x R30	2		59	Abdeckkappe	Ø 25mm	3
30	Rollenhalterung Butterfly		2		60	Abdeckkappe	38mm	3

## Ersatzteilliste – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

	Bezeichnung	Größe	Menge		Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
60	Abdeckkappe	38mm	3		88	Schraube	M8 x 20mm	8
61	Abdeckkappe	PT30 x 70mm	4		89	Schraube	M8 x 40mm	4
62	Kunststoffeinsatz	PT40 x 80mm	4		90	Schraube	M10 x 16mm	2
63	Abdeckkappe	Ø 50mm	6		91	Schraube	M8 x 30mm	1
64	Abdeckkappe	Ø 60mm	2		92	Schraube	M10 x 25mm	3
65	Kunststoffeinsatz	Ø 60mm x Ø 50mm	2		93	Schraube	M10 x 50mm	5
66	Kunststofflager	Ø 50mm x Ø 16mm	2		94	Schraube	M10 x 60mm	4
67	Gummidämpfer	30mm x Ø 25mm	1		95	Schraube	M10 x 65mm	1
68	Überzug Gewichtsaufnahme	Ø 50mm x 210mm	3		96	Schraube	M10 x 75mm	4
69	Überzug Gewichtsaufnahme	Ø 28mm x 200mm	3		97	Schraube	M10 x 80mm	16
70	Kunststoffring (halb)		4		98	Schraube	M10 x 105mm	1
71	Kunststofflager	Ø 25mm x 13mm	2		99	Schraube	M10 x 185mm	1
72	Kunststofflager	Ø 21mm x 25mm	2		100	Schraube	M12 x 130mm	1
73	Abdeckkappe	M8	4		101	Mutter, selbstsichernd	M8	3
74	Abdeckkappe	M10	64		102	Mutter, selbstsichernd	M10	35
75	Abdeckkappe	M12	4		103	Mutter, selbstsichernd	M12	3
76	Abdeckkappe	25mm	4		104	Unterlegscheibe	Ø 8mm	16
77	Abdeckkappe	40mm x 20mm	4		105	Unterlegscheibe	Ø 10mm	61
78	Karabiner		2		106	Unterlegscheibe	Ø 12mm	4
79	Kette	10-LINK	1		107	Unterlegscheibe	Ø 10.5mm x R25	10
80	Schnellverschluß olympisch	Ø 49mm	3		108	Unterlegscheibe	Ø 25mm 11mm	1
81	Schnellverschluß Standard	Ø 24.5mm	3		109	Unterlegscheibe	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	Abdeckkappe		1		110	Sicherheitshaken, links		1
83	Schraube	ST3.5 x 13mm	4		111	Sicherheitshaken, rechts		1
84	Feder		1			Imbuss	#4	1
85	Kunststofflager	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6			Imbuss	#5	1
86	Kunststofflager	Ø 30mm x Ø 26mm	4			Imbuss	#6	1
87	Schraube	M10 x 80mm	2					

## Spoštovani kupec,

Čestitamo vam ob nakupu fitnes naprave za domačo vadbo ENERGETICS. Ta izdelek je bil oblikovan in izdelan za vašo zadovoljitev potreb pri domači uporabi. Prosim vas, da natančno preberete navodila za montažo in uporabo. Navodila shranite za napotke in/ali vzdrževanje. Če imate kakršnokoli vprašanje, se brez oklevanja obrnite na vašega prodajalca. Želimo vam veliko uspeha in zabave pri vadbi.

Vaša  ENERGETICS ekipa

### Jamstvo

Proizvajalec ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, ki so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo EN 957.

### Varnostna opozorila

Preden začnete z vadbo na vaši novi napravi za domačo vadbo, pazljivo preberite ta navodila. Navodila skrbno shranite, ker jih boste potrebovali tudi za vzdrževanje naprave in naročanje rezervnih delov.

- Vaša nova naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Naprava za vadbo je namenjena in narejena le za vadbo doma.
- Pri montaži se ravnajte natanko po teh navodilih.
- Uporabljajte vedno samo originalne dobavljene dele.
- Pred montažo preverite, ali se v originalni škatli nahajajo vsi potrebni sestavni deli. .
- Pri montaži uporabljajte le primerno orodje in prosite za pomoč pri montaži če jo potrebujete.
- Napravo za domačo vadbo postavite na trdno in nedrsečo podlago. Zaradi možnosti korozije se uporaba naprave ne priporoča v vlažnih prostorih.
- Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih (na 1-2 meseca) preverite, da so vsi spoji čvrsti in da je naprava v dobrem stanju.
- Poškodovane dele takoj zamenjajte oziroma naprave ne uporabljajte dokler ne bo popravljena.
- Za popravila uporabljajte samo originalne rezervne dele.
- V primeru popravila se obrnite za pomoč na servis.
- Izogibajte se čiščenju naprave z agresivnimi čistilnimi sredstvi.
- Z vadbo začnite po temeljitem pregledu montaže naprave.
- Pazite, da določenih sestavnih delov oz. elementov ne boste privili pretesno oz. preveč.
- Naprava za vadbo je namenjena vadbi odraslih oseb. Če bodo napravo uporabljali otroci, poskrbite, da jo bodo uporabljali le pod nadzorom odrasle osebe.
- Preden začnete z vadbo na napravi, se posvetujte z vašim zdravnikom, ki vam lahko svetuje, katera vrsta vaj in kakšne obremenitve so za vas primerne, ter kakšen je pravilen položaj telesa pri vajah.
- Opozorilo: napačna ali prekomerna vadba lahko škodi vašemu zdravju.
- Za pravilno vadbo se držite priloženih navodil za vadbo.

**Vaša nova večnamenska naprava za vadbo je namenjena izključno domači uporabi in testirana pri osebah s telesno težo do največ 135 kg.  
Največja teža na pomičnem utežnem drogu: 135 kg  
Največja teža na predelu za krepitev mišic nog: 45 kg**

## Navodila za vadbo

### Kateri program je najboljši za vas?

Katero obliko vadbe boste izbrali in kateremu izmed programov boste sledili, je odvisno od vaše stopnje motiviranosti, razpoložljivega časa, telesne pripravljenosti in želenih ciljev. Nadaljnja razlaga vam bo pomagala pri vaši odločitvi:

### VADBENI PROGRAMI ZA IZBOLJŠANJE MOČI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

- Želijo ločiti aerobno vadbo od vadbo za izboljšanje moči
- Želijo trenirati 3 ali več dni v tednu
- Želijo vadbo z visoko intenziteto za izboljšanje in oblikovanje mišične mase
- Želijo izvesti več zaporednih vadbenih setov

<b>Intenziteta vadbe:</b>	Visoka / Srednja
<b>Število ponovitev: *</b>	8-12
<b>Obdobja počitka:</b>	30 sekund do 2 minuti
<b>Seti: *</b>	1 do 3
<b>Priporočljivo število dni v tednu:</b>	2 do 3

**Pomembno:** da bi zagotovili celotnemu režimu vadbe, morate poleg 2. do 3. vadb za izboljšanje moči kot dodatno 2-3 dni v tednu izvajati tudi aerobno vadbo.

### KROŽNI VADBENI PROGRAMI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

- Želijo kombinirati aerobno vadbo in vadbo za izboljšanje moči
- Imajo za vadbo na voljo le 3 dni v tednu
- Želijo vadbo za izboljšanje splošne kondicije in telesne pripravljenosti
- So imeli v preteklosti težave z vztrajnostjo pri določenih vadbenih programih

<b>Intenziteta vadbe:</b>	Srednja / Nizka
<b>Število ponovitev: *</b>	15-20
<b>Obdobja počitka:</b>	Izredno kratki
<b>Seti: *</b>	1
<b>Priporočljivo število dni v tednu:</b>	3

**Pomembno:** Vsake toliko časa spremenite program vadbe in na ta način preprečite prekomerno obrabljenost telesa ter počijte mišice in sklepe od prekomernih ponovitev in posledično možne pretirane uporabe.

#### Če ste izbrali vadbo za izboljšanje moči

- En teden izvedite krožno vadbo
- Razdelite teden na:
  - En dan – trening za moč
  - En dan – aerobni trening
  - En dan – krožni trening

Prekomerni utrujenosti mišic se lahko izognete tako, da vsakih 6 – 8 tednov izvedete teden krožnega treninga. Na ta način boste povečali tudi vašo splošno telesno pripravljenost.

#### Če ste izbrali krožni vadbeni program

- Po želji vsak drugi dan izvedite aerobni trening, vmes pa krožno vadbo.  
Ne pozabite, da morate počivati vsaj 1-krat tedensko.
- V vaš tedenski program vključite 1 trening za krepitev moči ali en aerobni trening.

\***Število ponovitev:** število, ko ponovite točno določeno vajo.

\***Seti:** Število setov, znotraj katerih izvajate določeno število ponovitev (npr. 2 seta po 12 ponovitev).



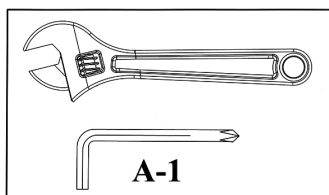
## Nega in vzdrževanje

- Fitnes naprave za domačo vadbo ne smete uporabljati ali shranjevati v vlažnem prostoru, saj lahko pride do korozije oziroma zarjavelosti.
- Najmanj vsake štiri tedne preverite, če so vsi deli dobro pritrjeni in če so v dobrem stanju.
- V primeru popravila, za nasvet vprašajte vašega prodajalca.
- Pokvarjene dele nemudoma zamenjajte in/ali v času okvare naprave ne uporabljajte.
- Za popravilo uporabljajte le originalne rezervne dele.
- Za čiščenje naprave uporabljajte vlažno krpo, hkrati pa se pri čiščenju izogibajte agresivnih čistil.
- Po končani vadbi z naprave nemudoma obrišite pot oziroma znoj, saj lahko le ta uniči zunanost in pravilno delovanje naprave.

## Opozorila v povezavi s sestavljanjem naprave

- Za sestavljanje naprave boste potrebovali orodje: dva ključa za namestitvev in »Allen« ključ .
- Skozi **KVADRATNO odprtino** posameznega sestavnega dela vstavite le **nosilni vijak**. Tesnilo pritrdite le na konec **nosilnega vijaka**.
- Skozi **OKROGLE odprtine** posameznega sestavnega dela vstavite le »Allen« **vijake ali vijake s šesterokotno oblikovano glavo**.
- Vse vijake do konca privijte šele zatem, ko boste namestili prav vse potrebne vijake. Bodite pozorni, da posameznega vijaka ne boste do konca privili takoj zatem, ko ga boste namestili.
- DIMENZIJE SESTAVLJENE NAPRAVE: dolžina 224 x širina 153 x višina 211 cm

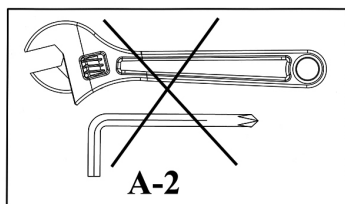
### Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



#### Za pritrditev matic in vijakov.

Zatem, ko boste namestili vse sestavne dele in opremo v trenutnem in predhodnih korakih. Previdno privijte vse vijake in maticе vijakov.

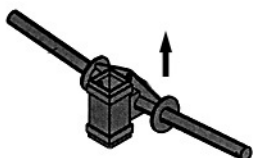
**V vednost: pazite, da sestavnih delov ob tečajih oz. s funkcijo tečajev ne boste privili prekomerno. Pazite, da se vsi tečajni sestavni deli lahko normalno premikajo.**



V tem koraku še ne privijte vseh matic in vijakov.

Vse nameščene vijake privijte šele, ko se vam bo v naslednjem koraku prikazal simbol za pritrditev matic in vijakov.

### Namestitev pomičnega utežnega droga



Ko boste nameščali pomični utežni drog (#25) zagotovite, da bo trikotno oblikovan okvir obrnjen v smeri navzgor.

## Navodila za delovanje

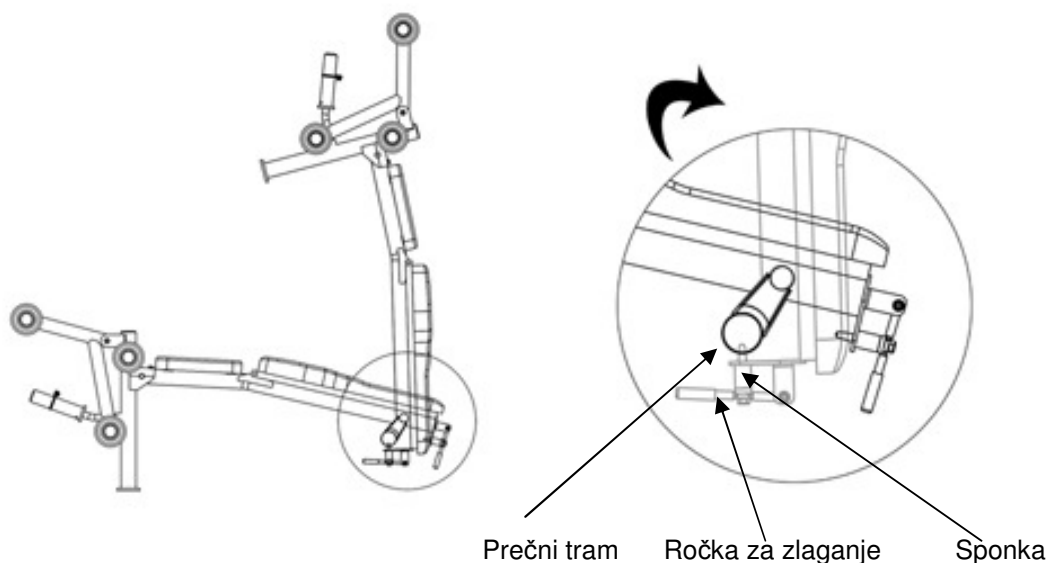
Ko boste uporabljali klop, bodite pozorni, da bo namestitvena plošča za hrbet pravilno in trdno nameščena še pred uporabo.

### Zaklepanje telovadne ročke

Ko telovadne ročke ne boste uporabljali, jo pritrdite na klop z pomočjo leve in desne varnostne sponke (#110 & #111).

### Zlaganje naprave

Odstranite palico za namestitev podpornika za hrbet (#14). Zatem dvignite klop v navpični položaj. Posebna sponka (#27) se bo samodejno pomaknila v odprtino na prečni opornici (#7) in zaklenila klop v navpičnem položaju. Zatem namestite palico za namestitev podpornika za hrbet (#14) nazaj v odprtine navpičnega trama.



### Odpiranje naprave

Odstranite palico za namestitev podpornika za hrbet. Zatem pritisnite zložljivo ročko (#31) – posebna sponka se bo samodejno sprostila iz odprtine navpičnega trama. Potisnite klop navzdol in ponovno namestite podpornik za hrbet nazaj v osnovni položaj, torej na navpična trama.

### UPOROVNOST UTEŽI

Postaja	Razmerje	Primer
Stranki poteg	100%	10 kg plošča ustvarja uporovnost 10 kg
Metuljček (obe roki)	100%	10 kg plošča ustvarja uporovnost 10 kg

**SEZNAM DELOV – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL	ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL
1	ZADNJI NAVPIČNI OKVIR		1	31	ZLOŽLJIVA ROČKA		1
2	SPREDNJI NAVPIČNI OKVIR		1	32	OS PREDELA ZA KREPITEV NOG		1
3	ZGORNJI OKVIR		1	33	BLAZINICA SEDALA		1
4	DESNI NAVPIČNI TRAM		1	34	PLOŠČA NASLONJALA ZA HRBET		1
5	LEVI NAVPIČNI TRAM		1	35	NASLONJALO ZA HRBET		1
6	PODPORNIK		2	36	ZGORNJI KABEL	2770mm	1
7	PREČNA OPORNICA		1	37	KABEL METULJČKA	2560mm	1
8	PODPORNIK GLAVNEGA SEDALA		1	38	NAVPIČNI KABEL	1500mm	1
9	SPREDNJI PODPORNIK		1	39	DISTANČNIK OSI METULJČKA		2
10	PREDEL ZA KREPITEV MIŠIC NOG		1	40	ZAKLJUČNI POKROVČEK OSNOVNEGA OKVIRJA		2
11	PENASTA CEV	400mm	3	41	DISTANČNIK	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 16mm	3	42	NEDRSLJIVA BLAZINICA PODPORE ZA HRBET		2
13	PODPORNIK ZA HRBET		2	43	ROČKA	60mm	1
14	PALICA ZA NAMESTITEV PODPORNICA ZA HRBET		1	44	POKROV NAVPIČNEGA BAZNEGA TRAMA		4
15	ROČKA METULJČKA		2	45	OBROČ SKOZI KATEREGA NAMESTITE KABEL	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	LEVO OSNOVNO OGRODJE		1	46	OBROČ ZA KABEL		10
17	DESNO OSNOVNO OGRODJE		1	47	ZAKLJUČNI POKROVČEK SPREDNJEGA PODPORNICA		1
18	OKVIR ŠKRIPČEVJA		1	48	ZAKOVICA		4
19	ZADNJI PREČNI DROG		1	49	PENASTI VALJ		6
20	LEVI DROG METULJČKA		1	50	PENASTI VALJ ROČKE METULJČKA		2
21	DESNI DROG METULJČKA		1	51	GUMB ZA ZAKLEPANJE	M18	4
22	BAZA METULJČKA		1	52	ŠKRIPEC		8
23	LATERALNI DROG		1	53	KRATEK OPRIJEM		2
24	VRTLJIV OBROČ (PRSTAN)		1	54	ZAKLJUČNI POKROVČEK PENASTEGA VALJA		6
25	PREMIČNI UTEŽNI DROG		1	55	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK	38mm	2
26	ENOJNI NOSILEC OKVIRJA ŠKRIPČEVJA		2	56	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK	45mm	1
27	SPONKA		1	57	ZAKLJUČNI POKROVČEK	50mm	1
28	OKVIR	75mm x 45mm	1	58	OBOJKA	50mm x 45mm	2
29	OKVIR	120mm x R30	2	59	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 25mm	3
30	OKVIR ŠKRIPČEVJA METULJČKA		2	60	PLOSKI ZAKLJUČNI POKROVČEK	38mm	3

**SEZNAM DELOV – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL	ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL
60	PLOSKI ZAKLJUČNI POKROVČEK	38mm	3	88	VIJAK »ALLEN«	M8 x 20mm	8
61	ZAKLJUČNI POKROVČEK	PT30 x 70mm	4	89	VIJAK »ALLEN«	M8 x 40mm	4
62	OBOJKA	PT40 x 80mm	4	90	VIJAK »ALLEN«	M10 x 16mm	2
63	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 50mm	6	91	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M8 x 30mm	1
64	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 60mm	2	92	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 25mm	3
65	OBOJKA	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 50mm	5
66	VMESNIK	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 60mm	4
67	GUMIJAST ODBIJAČ	30mm x Ø 25mm	1	95	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 65mm	1
68	OBOJKA UTEŽNEGA DROGA »OLYMPIC«	Ø 50mm x 210mm	3	96	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 75mm	4
69	OBOJKA UTEŽNEGA DROGA	Ø 28mm x 200mm	3	97	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 80mm	16
70	PLASTIČNI OBROČ		4	98	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 105mm	1
71	LEŽAJNA BLAZINA ŠKRIPČEVJA	Ø 25mm x 13mm	2	99	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M10 x 185mm	1
72	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 21mm x 25mm	2	100	VIJAK S ŠETEROKOTNO GLAVO	M12 x 130mm	1
73	POKROVNA KAPICA	M8	4	101	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M8	3
74	POKROVNA KAPICA	M10	64	102	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M10	35
75	POKROVNA KAPICA	M12	4	103	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M12	3
76	KVADRATNO OBLIKOVAN ZAKLJUČNI POKROVČEK	25mm	4	104	TESNILO	Ø 8mm	16
77	ZAKLJUČNI POKROVČEK	40mm x 20mm	4	105	TESNILO	Ø 10mm	61
78	KLJUKA		2	106	TESNILO	Ø 12mm	4
79	VERIGA	10-LINK	1	107	TESNILO	Ø 10.5mm x R25	10
80	VZMETNA SPONKA »OLYMPIC«	Ø 49mm	3	108	TESNILO	Ø 25mm 11mm	1
81	VZMETNA SPONKA	Ø 24.5mm	3	109	TESNILO	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	POKROVČEK SPONKE		1	110	LEVA VARNOSTNA ZAPONKA		1
83	VIJAK PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4	111	DESNA VARNOSTNA ZAPONKA		1
84	VZMET		1		ORODJE	#4 ALLEN KLJUČ	1
85	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		ORODJE	#5 ALLEN KLJUČ	1
86	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 30mm x Ø 26mm	4		ORODJE	#6 ALLEN KLJUČ	1
87	CARRIAGE BOLT	M10 x 80mm	2				

## 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 tas i bruk. 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 produktinformationen.

- Denna träningsutrustning är endast avsedd för hemmabruk, inte för medicinsk behandling eller liknande.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- För bästa träningsresultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.
- Följ de stegvisa monteringsanvisningarna. Använd avsedda verktyg.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Placera utrustningen på ett plant, halkfritt underlag. Inte i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och funktionsdugliga.
- Ev. felaktiga delar skall omedelbart bytas. Använd inte utrustningen under reparationstiden.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare. Använd endast originaldelar.
- Kemiska rengöringsmedel får inte användas.
- Ändra aldrig angivna inställningslägen (max/min) för justerbara delar.
- Utrustningen är avsedd för vuxna användare. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- Har du andra frågor - kontakta din återförsäljare.

**Träningsutrustningen är endast avsedd för hemmabruk.  
Den är testad för en kroppsvikt på max 135 kg.  
Maximal belastning på viktstam: 135 kg.  
Maximal belastning vid benträning (Leg Developer): 45kg**

## Träningstips

### STYRKETRÄNING

---

#### För dig som vill

- träna styrka
- träna mer än tre gånger i vecken
- bygga muskler
- variera din träning

<b>Intensitet:</b>	hög
<b>Repetitioner: *</b>	8-12
<b>Paus:</b>	30 sek - 2 min
<b>Set: *</b>	1 - 3
<b>Träningsintervall:</b>	2 – 3 ggr per vecka

**Tips:** Kombinera styrketräning med konditionsträning varannan/var tredje dag.

### CIRKELTRÄNING

---

#### För dig som vill

- kombinera konditions- och styrketräning
- träna flera dagar i veckan
- förbättra din kondition
- ha en omväxlande träning
- 

<b>Intensitet:</b>	måttlig/låg
<b>Repetitioner: *</b>	15-20
<b>Paus:</b>	kort
<b>Set: *</b>	1
<b>Träningsintervall:</b>	3 ggr per vecka

---

**Viktigt: Växla mellan olika träningsformer för att undvika ensidig muskelbelastning och platåer.**

#### För dig som styrketränar

- Växla med konditionsträning en gång i veckan.
- Dela t.ex. in din träningsvecka:
  - 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 dag 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 övningarna ska utföras (2 set med 12 "reps" i varje set)

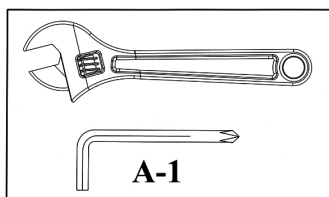
## Skötselinstruktion

- Utrustningen ska inte 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.
- Utrustningen skall inte användas i väntan på reparation/utbytesdelar.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av utrustningen efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte starka kemiska rengöringsmedel.
- Vårda utrustningen väl så att du får största möjliga utbyte av din träning!

## Monteringsanvisning

- Verktyg vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 224 x B 153 x H 211 cm

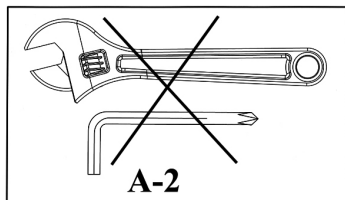
### Symboler i monteringsanvisningarna



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

Dra fast när alla delar har monterats enligt anvisningarna.

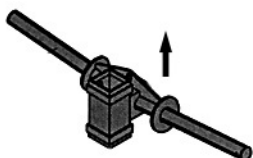
**OBS! Dra inte rörliga delar för hårt. Kontrollera alltid rörligheten efter montering.**



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

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

### Installation av glidstaget



Kontrollera att den triangelformade konsolen är vänd uppåt när delen (25) monteras.

## Användarinstruktion

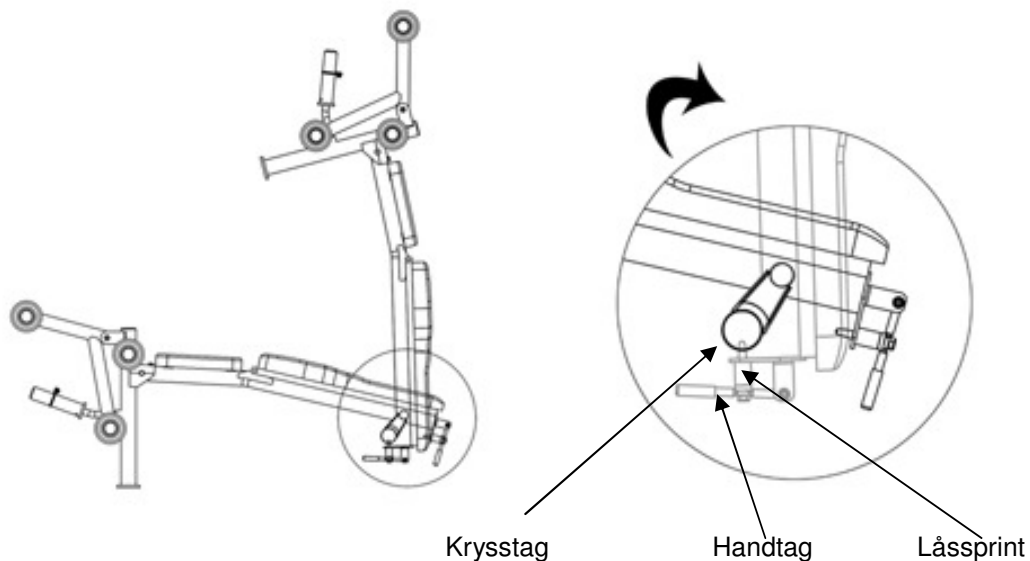
Kontrollera att stödet för ryggdelen är säkrat innan du börjar träna.

### Säkring av skivstången

Lås skivstången på ställningen med vänster och höger låssprint (110 & 111) när den inte används.

### Fälla upp bänken

Ta bort stödet för ryggdelen (14). Fäll bänken uppåt. Låssprinten (27) går automatiskt i krysstaget (7) och låser bänken i upprätt läge. Sätt tillbaka ryggstödet (14) i spåren på ramstolparna.



### Fälla ner bänken

Ta bort stödet för ryggdelen. Tryck in Handtaget (31) för att frigöra låssprinten. Fäll ner bänken och sätt tillbaka stödet för ryggdynan på ramstolparna.

### VIKTER OCH BELASTNING

Station	Faktor	Exempel
Latsdrag	100%	10 kg viktplatta ger 10 kg motstånd
Butterfly (båda armarna)	100%	10 kg viktplatta ger 10 kg motstånd



**Reservdelslista – Deluxe Allround Station 8.1 – 2012**

NR.	BESKRIVNING	DIM	ANTAL	NR.	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	BAKRE VERTIKAL RAM		1	31	FÄLLHANDTAG		1
2	FRÄMRE VERTIKAL RAM		1	32	AXEL - LEG DEVELOPER		1
3	ÖVRE RAM		1	33	SITTDYNA		1
4	H RAMSTOLPE		1	34	RYGGPLATTA		1
5	V RAMSTOLPE		1	35	STÖDPLATTA		1
6	STÖD		2	36	ÖVRE LINA	2770mm	1
7	KRYSSTAG		1	37	BUTTERFLYLINA	2560mm	1
8	FÄSTE SITTDYNA		1	38	VERTIKAL LINA	1500mm	1
9	FRÄMRE STÖD		1	39	DISTANSBRICKA – BUTTERFLYAXEL		2
10	LEG DEVELOPER		1	40	ÄNDSKYDD-BASDEL		2
11	POLSTER	400mm	3	41	DISTANSBRICKA	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	SEKKANTSSKRUV	M10 x 16mm	3	42	ANTI-SLIP DYNA		2
13	STÖD F RYGGDYNA		2	43	HANDTAG	60mm	1
14	INSTÄLLNINGSSTAG – RYGGDYNA		1	44	SKYDD F RAMSTOLPE		4
15	BUTTERFLYARM		2	45	BUSSNING – LINHÅLLARE	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	V BASDEL		1	46	LINHÅLLARE		10
17	H BASDEL		1	47	ÄNDSKYDD – FR STÖD		1
18	FÄSTE - LINHJULSKONSOL		1	48	NIT		4
19	BAKRE KRYSSTAG		1	49	POLSTER		6
20	RAM V BUTTERFLY		1	50	ARM POLSTER		2
21	RAM H BUTTERFLY		1	51	LÅSSKRUV	M18	4
22	FÄSTE - BUTTERFLY		1	52	LINHJUL		8
23	LATS DRAG		1	53	KORT GREPP		2
24	ROTATERANDE RING		1	54	ÄNDSKYDD – POLSTER		6
25	VIKTSTAG		1	55	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	38mm	2
26	LINHJULSKONSOL		2	56	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	45mm	1
27	LÅSSPRINT		1	57	ÄNDSKYDD	50mm	1
28	KONSOL	75mm x 45mm	1	58	HYLSA	50mm x 45mm	2
29	KONSOL	120mm x R30	2	59	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	3
30	BUTTERFLY-LINHJULSKONSOL		2	60	PLATT ÄNDSKYDD	38mm	3

**Reservdelslista – Deluxe Allround Station 8.1 – 2012**

NR.	BESKRIVNING	DIM	ANTAL		NR.	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
60	PLATT ÄNDSKYDD	38mm	3		88	INSEXSKRUV	M8 x 20mm	8
61	ÄNDSKYDD	PT30 x 70mm	4		89	INSEXSKRUV	M8 x 40mm	4
62	HYLSA	PT40 x 80mm	4		90	INSEXSKRUV	M10 x 16mm	2
63	ÄNDSKYDD	Ø 50mm	6		91	SEXKANTSSKRUV	M8 x 30mm	1
64	ÄNDSKYDD	Ø 60mm	2		92	SEXKANTSSKRUV	M10 x 25mm	3
65	HYLSA	Ø 60mm x Ø 50mm	2		93	SEXKANTSSKRUV	M10 x 50mm	5
66	BUSSNING	Ø 50mm x Ø 16mm	2		94	SEXKANTSSKRUV	M10 x 60mm	4
67	GUMMISKYDD	30mm x Ø 25mm	1		95	SEXKANTSSKRUV	M10 x 65mm	1
68	OLYMPISK HYLSA	Ø 50mm x 210mm	3		96	SEXKANTSSKRUV	M10 x 75mm	4
69	HYLSA F VIKTSTAG	Ø 28mm x 200mm	3		97	SEXKANTSSKRUV	M10 x 80mm	16
70	PLASTRING		4		98	SEXKANTSSKRUV	M10 x 105mm	1
71	LINHJULS-BUSSNING	Ø 25mm x 13mm	2		99	SEXKANTSSKRUV	M10 x 185mm	1
72	BUSSNING	Ø 21mm x 25mm	2		100	SEXKANTSSKRUV	M12 x 130mm	1
73	HATT	M8	4		101	FLYGPLANS-MUTTER	M8	3
74	HATT	M10	64		102	FLYGPLANS-MUTTER	M10	35
75	HATT	M12	4		103	FLYGPLANS-MUTTER	M12	3
76	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	25mm	4		104	BRICKA	Ø 8mm	16
77	ÄNDSKYDD	40mm x 20mm	4		105	BRICKA	Ø 10mm	61
78	KROK		2		106	BRICKA	Ø 12mm	4
79	KEDJA	10-LINK	1		107	BÖJD BRICKA	Ø 10.5mm x R25	10
80	OLYMPISK FJÄDERKLÄMMA	Ø 49mm	3		108	BRICKA	Ø 25mm 11mm	1
81	FJÄDERKLÄMMA	Ø 24.5mm	3		109	BRICKA	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	HATT F LÅSSPRINT		1		110	V LÅSSPRINT		1
83	KRYSSKRUV	ST3.5 x 13mm	4		111	H LÅSSPRINT		1
84	FJÄDER		1			VERKTYG	#4 INSEX-NYCKEL	1
85	BUSSNING	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6			VERKTYG	#5 INSEX-NYCKEL	1
86	BUSSNING	Ø 30mm x Ø 26mm	4			VERKTYG	#6 INSEX-NYCKEL	1
87	RAMSKRUV	M10 x 80mm	2					

## 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.
- Nahrďte 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.

**Tento tréninkový přístroj je konstruován pro domácí použití  
a testován pro hmotnost max. 135 kg.  
Maximální zatížení vzpěračské tyče: 135kg  
Maximální zatížení Leg-Curl: 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

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

<b>Intenzita:</b>	střední/nízká
<b>Opakování: *</b>	15-20
<b>Přestávka:</b>	velmi krátká
<b>Sady: *</b>	1
<b>Počet tréninků za týden:</b>	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).

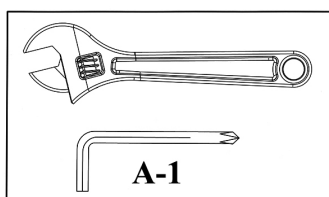
## Péče a údržba

- 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 použijte 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 224 x š 153 x v 211 cm

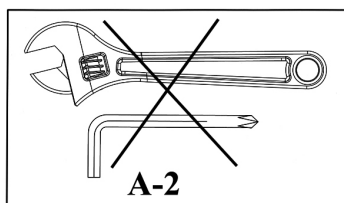
V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:



### Utáhněte matice a šrouby.

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

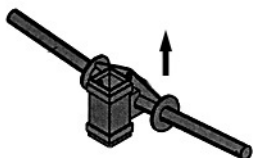
Poznámka: Pozor, abyste nastavitelné díly neutáhli příliš pevně. Nastavitelné díly musí být volně pohyblivé.



V tomto kroku zatím matice a šrouby neutahujte.

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

## Montáž saní závaží



Při montáži saní závaží (25) dbejte na to, aby úhel držáku tyče směřoval vzhůru.

## Pokyny k používání

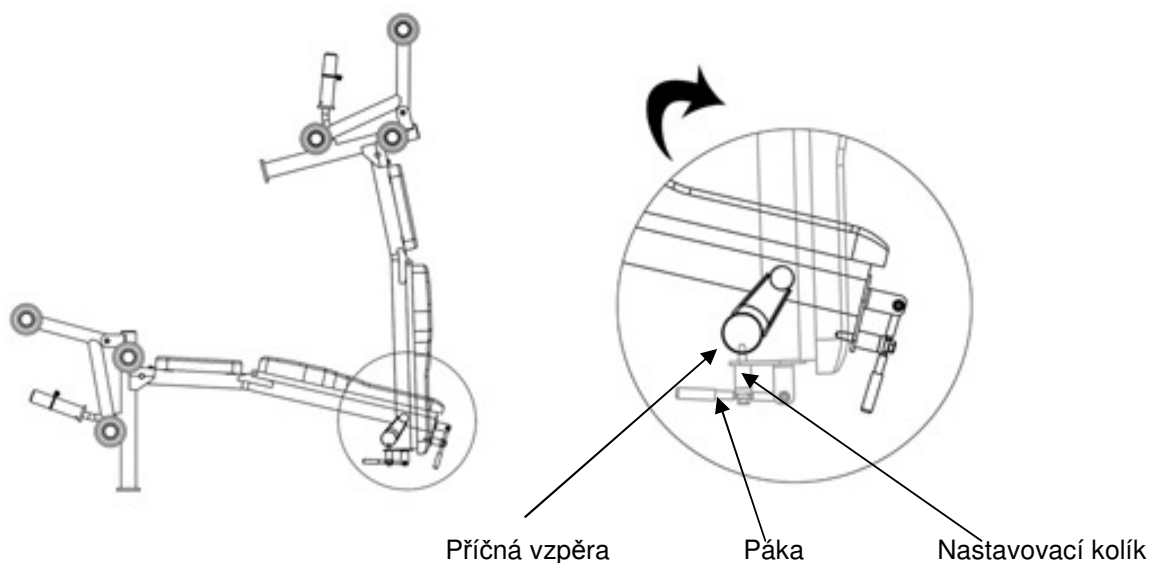
Když používáte tréninkovou lavici, ujistěte se, jestli je zajištěný rám opěrky zad.

### Fixace vzpěračské tyče

Když vzpěračskou tyč nepoužíváte, zajistěte ji bezpečnostními háky (110 a 111).

### Složení tréninkové lavice

Odstraňte tyč opěrky zad (14). Nastavte tréninkovou lavici do svislé polohy. Rychlouzávěr (27) automaticky zapadne do otvoru na příčné vzpěře (7) a zajistí lavici ve vertikální poloze. Navraťte tyč opěrky zad (14) do příslušné polohy.



### Rozložení tréninkové lavice

Odstraňte tyč opěrky zad. Vytáhněte páku (31), zářezka se uvolní. Sklopte tréninkovou lavici dolů a položte tyč opěrky zad do příslušné polohy.

### Odpor

Cvičení	Provedení	Příklad
Vytahování	100%	10 kg závaží odpovídá odporu 10 kg
Motýlek (obě paže)	100%	10 kg závaží odpovídá odporu 10 kg

## Náhradní díly – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Vodicí tyč		1	31	Páka		1
2	Vertikální rám		1	32	Osa Leg Curl		1
3	Horní rám		1	33	Sedadlo		1
4	Vertikální tyč na odložení činky, pravá		1	34	Lavice		1
5	Vertikální tyč na odložení činky, levá		1	35	Opěrka zad		1
6	Výškově nastavitelný držák na odložení činky		2	36	Kabel horní	2770mm	1
7	Příčná vzpěra		1	37	Kabel motýlka	2560mm	1
8	Podélný rám		1	38	Kabel spodní	1500mm	1
9	Držák Leg Curl		1	39	Distanční vložka		2
10	Leg Curl		1	40	Koncová krytka		2
11	Fixační vložka pěnových válečků	400mm	3	41	Distanční vložka	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Šroub	M10 x 16mm	3	42	Guma		2
13	Rám opěrky zad		2	43	Návlek páky	60mm	1
14	Tyč opěrky zad		1	44	Koncová krytka		4
15	Motýlek		2	45	Umělohmotné ložisko	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	Základní rám levý		1	46	Kabelová spona		10
17	Základní rám pravý		1	47	Koncová krytka		1
18	Držák kladky		1	48	Kolík		4
19	Základní rám zadní		1	49	Pěnový váleček Leg Curl		6
20	Rám motýlka levý		1	50	Pěnový váleček motýlka		2
21	Rám motýlka pravý		1	51	Nastavovací knoflík	M18	4
22	Držák motýlka		1	52	Kladka		8
23	Horní posilovací tyč		1	53	Návlek držadla		2
24	Držák horní posilovací tyče		1	54	Koncová krytka		6
25	Saně závaží		1	55	Koncová krytka	38mm	2
26	Držák kladky, jednoduchý		2	56	Koncová krytka	45mm	1
27	Rychlouzávěr		1	57	Koncová krytka	50mm	1
28	Krycí deska	75mm x 45mm	1	58	Umělohmotná vložka	50mm x 45mm	2
29	Krycí deska	120mm x R30	2	59	Koncová krytka	Ø 25mm	3
30	Držák kladky motýlka		2	60	Koncová krytka	38mm	3

## Náhradní díly – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
60	Koncová krytka	38mm	3	88	Šroub	M8 x 20mm	8
61	Koncová krytka	PT30 x 70mm	4	89	Šroub	M8 x 40mm	4
62	Umělohmotná vložka	PT40 x 80mm	4	90	Šroub	M10 x 16mm	2
63	Koncová krytka	Ø 50mm	6	91	Šroub	M8 x 30mm	1
64	Koncová krytka	Ø 60mm	2	92	Šroub	M10 x 25mm	3
65	Umělohmotná vložka	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Šroub	M10 x 50mm	5
66	Umělohmotné ložisko	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Šroub	M10 x 60mm	4
67	Gumový tlumič	30mm x Ø 25mm	1	95	Šroub	M10 x 65mm	1
68	Návlek držáku závaží	Ø 50mm x 210mm	3	96	Šroub	M10 x 75mm	4
69	Návlek držáku závaží	Ø 28mm x 200mm	3	97	Šroub	M10 x 80mm	16
70	Umělohmotný kroužek (poloviční)		4	98	Šroub	M10 x 105mm	1
71	Umělohmotné ložisko	Ø 25mm x 13mm	2	99	Šroub	M10 x 185mm	1
72	Umělohmotné ložisko	Ø 21mm x 25mm	2	100	Šroub	M12 x 130mm	1
73	Koncová krytka	M8	4	101	Matice samopojistná	M8	3
74	Koncová krytka	M10	64	102	Matice samopojistná	M10	35
75	Koncová krytka	M12	4	103	Matice samopojistná	M12	3
76	Koncová krytka	25mm	4	104	Podložka	Ø 8mm	16
77	Koncová krytka	40mm x 20mm	4	105	Podložka	Ø 10mm	61
78	Karabina		2	106	Podložka	Ø 12mm	4
79	Řetěz	10-LINK	1	107	Podložka	Ø 10,5mm x R25	10
80	Pružinová spona velká	Ø 49mm	3	108	Podložka	Ø 25mm 11mm	1
81	Pružinová spona standard	Ø 24,5mm	3	109	Podložka	Ø 30mm x 2,5mm	2
82	Koncová krytka		1	110	Zajišťovací hák levý		1
83	Šroub	ST3.5 x 13mm	4	111	Zajišťovací hák pravý		1
84	Pružina		1		Imbusový klíč	č. 4	1
85	Umělohmotné ložisko	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		Imbusový klíč	č. 5	1
86	Umělohmotné ložisko	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbusový klíč	č. 6	1
87	Šroub	M10 x 80mm	2				



## 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 pridriavajte návodu 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.
- Pridržiujte 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.

**Tento prístroj je určený iba na domáce použitie s testovanou nosnosťou do 135 kg.**

**Maximálne zaťaženie vzpieračskej tyče: 135 kg**

**Maximálne zaťaženie Leg-Curl: 45 kg**

### 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 sadách

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

<b>Intenzita:</b>	stredná/nízka
<b>Opakovanie: *</b>	15-20
<b>Prestávka:</b>	veľmi krátka
<b>Sady: *</b>	1
<b>Počet tréningov za týždeň:</b>	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).

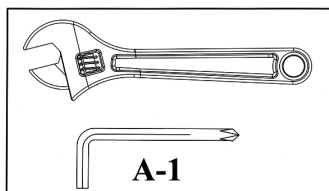
## Starostlivosť a údržba

- 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, poradte 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

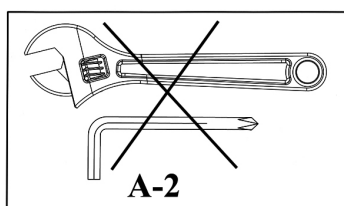
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:  
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.  
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 224 x š 153 x v 211 cm

V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:



### Dotiahnite matice a skrutky.

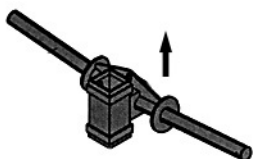
Potom, čo ste v tomto a predchádzajúcich krokoch zmontovali všetky komponenty a skrutky, môžete všetky matice a skrutky dotiahnuť.  
Poznámka: Pozor, aby ste nastaviteľné diely nedotiahli príliš pevne. Nastaviteľné diely musia byť voľne pohyblivé.



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedotiahujte.

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

## Montáž saní závažia



Pri montáži saní závažia (25) dbajte na to, aby uhol držadla tyče smeroval nahor.

## Pokyny na používanie

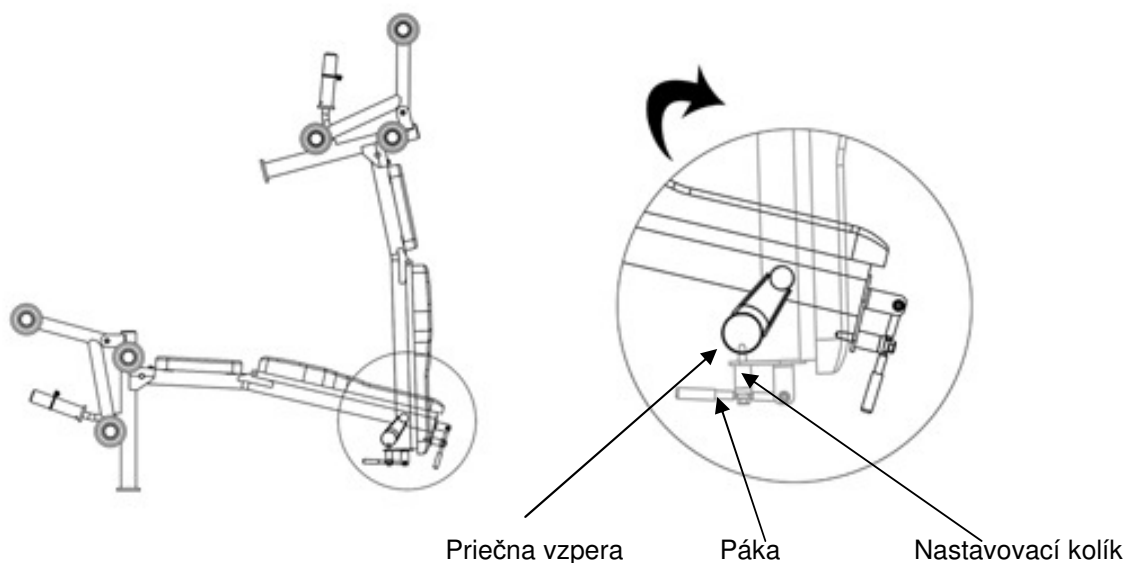
Keď používate tréningový prístroj, uistite sa, či je zaistený rám opierky chrbta.

### Fixácia vzpieračskej tyče

Keď vzpieračskú tyč nepoužívate, zaistíte ju bezpečnostnými hákmi (110 a 111).

### Zloženie tréningového prístroja

Odstráňte tyč opierky chrbta (14). Nastavte tréningový prístroj do zvislej polohy. Rýchlouzáver (27) automaticky zapadne do otvoru na priečnej vzpere (7) a zaistí prístroj vo vertikálnej polohe. Vráťte tyč opierky chrbta (14) do príslušnej polohy.



### Rozloženie tréningového prístroja

Odstráňte tyč opierky chrbta. Vytiahnite páku (31), zarážka sa uvoľní. Sklopte tréningový prístroj dole a položte tyč opierky chrbta do príslušnej polohy.

### Odpor

Cvičenie	Vykonanie	Príklad
Vyťahovanie	100%	10 kg závažie zodpovedá odporu 10 kg
Motýlik (obidve paže)	100%	10 kg závažie kábla zodpovedá odporu 10 kg

## Zoznam súčiastok – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMERY	KS	Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	Vodiaca tyč		1	31	Páka		1
2	Vertikálny rám		1	32	Os Leg Curl		1
3	Horný rám		1	33	Sedadlo		1
4	Vertikálna tyč na odloženie činky, pravá		1	34	Lavica		1
5	Vertikálna tyč na odloženie činky, ľavá		1	35	Opierka chrbta		1
6	Výškovo nastaviteľné držadlo na odloženie činky		2	36	Kábel horný	2770mm	1
7	Priečna vzpera		1	37	Kábel motýlika	2560mm	1
8	Pozdĺžny rám		1	38	Kábel spodný	1500mm	1
9	Držadlo Leg Curl		1	39	Distančná vložka		2
10	Leg Curl		1	40	Koncová záklopka		2
11	Fixačná vložka penových valčekov	400mm	3	41	Distančná vložka	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Skrutka	M10 x 16mm	3	42	Guma		2
13	Rám opierky chrbta		2	43	Návlek páky	60mm	1
14	Tyč opierky chrbta		1	44	Koncová záklopka		4
15	Motýlik		2	45	Umelohmotné ložisko	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	Základný rám ľavý		1	46	Káblová spona		10
17	Základný rám pravý		1	47	Koncová záklopka		1
18	Držadlo kladky		1	48	Kolík		4
19	Základný rám zadný		1	49	Penový valček Leg Curl		6
20	Rám motýlika ľavý		1	50	Penový valček motýlika		2
21	Rám motýlika pravý		1	51	Nastavovací gombík	M18	4
22	Držadlo motýlika		1	52	Kladka		8
23	Horná posilňovacia tyč		1	53	Návlek držadla		2
24	Držadlo hornej posilňovacej tyče		1	54	Koncová záklopka		6
25	Sane závažia		1	55	Koncová záklopka	38mm	2
26	Držadlo kladky, jednoduché		2	56	Koncová záklopka	45mm	1
27	Rýchlozáver		1	57	Koncová záklopka	50mm	1
28	Krycia doska	75mm x 45mm	1	58	Umelohmotná vložka	50mm x 45mm	2
29	Krycia doska	120mm x R30	2	59	Koncová záklopka	Ø 25mm	3
30	Držadlo kladky motýlika		2	60	Koncová záklopka	38mm	3

## Zoznam súčiastok – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMERY	KS	Č.	POPIS	ROZMERY	KS
60	Koncová záklopka	38mm	3	88	Skrutka	M8 x 20mm	8
61	Koncová záklopka	PT30 x 70mm	4	89	Skrutka	M8 x 40mm	4
62	Umelohmotná vložka	PT40 x 80mm	4	90	Skrutka	M10 x 16mm	2
63	Koncová záklopka	Ø 50mm	6	91	Skrutka	M8 x 30mm	1
64	Koncová záklopka	Ø 60mm	2	92	Skrutka	M10 x 25mm	3
65	Umelohmotná vložka	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Skrutka	M10 x 50mm	5
66	Umelohmotné ložisko	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Skrutka	M10 x 60mm	4
67	Gumový tlmič	30mm x Ø 25mm	1	95	Skrutka	M10 x 65mm	1
68	Návlek držadla závažia	Ø 50mm x 210mm	3	96	Skrutka	M10 x 75mm	4
69	Návlek držadla závažia	Ø 28mm x 200mm	3	97	Skrutka	M10 x 80mm	16
70	Umelohmotný krúžok (polovičný)		4	98	Skrutka	M10 x 105mm	1
71	Umelohmotné ložisko	Ø 25mm x 13mm	2	99	Skrutka	M10 x 185mm	1
72	Umelohmotné ložisko	Ø 21mm x 25mm	2	100	Skrutka	M12 x 130mm	1
73	Koncová záklopka	M8	4	101	Matica samopoistná	M8	3
74	Koncová záklopka	M10	64	102	Matica samopoistná	M10	35
75	Koncová záklopka	M12	4	103	Matica samopoistná	M12	3
76	Koncová záklopka	25mm	4	104	Podložka	Ø 8mm	16
77	Koncová záklopka	40mm x 20mm	4	105	Podložka	Ø 10mm	61
78	Karabína		2	106	Podložka	Ø 12mm	4
79	Reťaz	10-LINK	1	107	Podložka	Ø 10,5mm x R25	10
80	Pružinová spona veľká	Ø 49mm	3	108	Podložka	Ø 25mm 11mm	1
81	Pružinová spona štandard	Ø 24,5mm	3	109	Podložka	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	Koncová záklopka		1	110	Zaist'ovací hák ľavý		1
83	Skrutka	ST3.5 x 13mm	4	111	Zaist'ovací hák pravý		1
84	Pružina		1		Imbusový kľúč	č. 4	1
85	Umelohmotné ložisko	Ø 25mm x Ø 21,8mm	6		Imbusový kľúč	č. 5	1
86	Umelohmotné ložisko	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbusový kľúč	č. 6	1
87	Skrutka	M10 x 80mm	2				

Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje Vaše fitness-naprave. U slučaju bilo kakvih pitanja molimo Vas obratite se Vašem prodavcu. Želimo Vam ugodan trening.

Vaš  ENERGETICS - tim

## Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane da odgovaraju europskoj normi EN 957.

## Opće sigurnosne i upute za uporabu

Prije otpočinjanja sa treniranjem na klupi za treniranje pažljivo pročitajte uputstvo za uporabu. Sačuvajte ovaj priručnik u slučaju kako biste ga mogli koristiti u slučaju opravki i mjenjača dijelova.

- Ovaj trenažer nije podoban za uporabu kao terapijsko pomagalo.
- Ovaj trenažer je napravljen za uporabu u kući.
- Pratite upute za sastavljanje i korišćenje.
- Koristite samo originalne dijelove koje ste dobili uz proizvod.
- Prije početka sastavljanja provjerite da li je sve isporučeno, što se nalazi na listi.
- Koristite samo prikladan alat i po potrebi radite zajedno sa još nekim.
- Trenažer postavite na ravnu i nesklisku površ. Stalno korišćenje sprave u prostorijama sa visokom vlažnošću može dovesti do korozije.
- Na svakih mjesec dva provjerite da li su svi dijelovi na svome mjestu, da li su sveze čvrste i da li je sprave u dobrom stanju.
- Promijenite oštećene dijelove odmah ili ih ne koristite dok se ne zamjene ili oprave.
- Pri opravkama koristite samo originalne dijelove.
- Obratite se prodavcu ako je neophodna opravka.
- Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Prije početka treninga prekontrolirajte spravu.
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas proverite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati i provjerite da su pravilno namješteni.
- Trenažer je namjenjen odraslima. Pazite da djeca ne koriste spravu bez nazočnosti neke odrasle osobe.
- Prisutne osobe upozorite na moguće opasnosti od na primjer pokretnih dijelova.
- Prije otpočinjanja vježbi konsultirajte Vašeg liječnika. On Vam može pomoći u pravilnom odabiru vrste treninga i opterećenja.
- Napomena: Nepravilan ili pretjeran trening može biti opasan po Vaše zdravlje!
- Za optimalan i siguran trening molimo Vas pročitajte upute za trening.

**Ovaj trenažer je namijenjen uporabi kod kuće i testiran je na težine do maksimalno 135 kg.**

**Maksimalano opterećenje na šipci: 135kg**  
**Maksimalno opterećenje na nožnom trenažeru: 45 kg**

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

#### Namijenjeno osobama koje:

- žele odvojiti trening izdržljivosti i snage
- žele trenirati tri ili više puta tjedno
- žele trenirati u visokom intenzitetu kako bi poboljšali definiciju mišića
- žele proći više setova po vježbi

<b>Intenzitet:</b>	Visok
<b>Ponavljanja: *</b>	8-12
<b>Pauza:</b>	30 sekundi do 2 min.
<b>Broj setova: *</b>	1 do 3
<b>Broj treninga tjedno:</b>	2 do 3

**Važno:** Za postizanje općeg fitnesa preporučljivo je kombinirati 2-3 dana tjedno treninge izdržljivosti sa 2-3 dana tjedno treninge snage.

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

#### Namijenjeno osobama koje:

- žele kombinirati trening izdržljivosti i snage
- imaju samo tri dana u tjednu kada mogu trenirati
- u osnovi žele trening izdržljivosti
- imaju probleme u nalaženju pravog programa treniranja

<b>Intenzitet:</b>	umjeren/nizak
<b>Ponavljanja: *</b>	15-20
<b>Pauza:</b>	kratko
<b>Broj setova: *</b>	1
<b>Broj treninga tjedno:</b>	3

**Važno:** S vremena na vrijeme promijenite način treniranja kako biste spriječili stagniranje i da biste odmorili mišiće i dali im vremena za oporavak.

#### Osobe koje treniraju snagu:

- Jednom tjedno uradite trening za cirkulaciju.
- Podelite tjedan:
  - jedan dan trening snage
  - jedan dan trening izdržljivosti
  - jedan dan kružni trening

Izbjegavajte prenaprezanje i poboljšajte izdržljivost tako što ćete jednom u 6-8 tjedana odraditi kružni trening.

#### Osobe koje rade kružni trening:

- Ako želite između dva kružna treninga radite jedan trening snage. Ali barem jednom tjedno napravite pauzu.
- U tjedni program ubacite ili jedan trening snage ili jedan trening izdržljivosti.

\***Ponavljanja:** Broj kazuje broj ponavljanja jedne vježbe bez odmora.

\***Broj setova:** Broj kazuje koliko često u toku jednog treninga radite istu vježbu (npr. dva seta a svaki sa 12 ponavljanja).



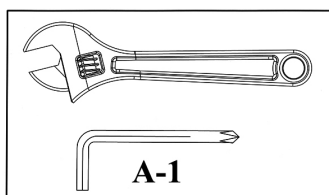
## Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštitili o pojave hrđe, ne koristite ga niti ga odlažite u vlažnim prostorijama.
- Provjerite barem svaka četiri tjedna da li su svi spojevi čvrsti i u dobrome stanju.
- Ukoliko spravu treba popraviti kontaktirajte Vašeg prodavca.
- Promijenite oštećene dijelove odmah i/ili ne koristite ih dok ne budu opravljeni.
- Pri opravci koristite samo originalne dijelove.
- Za čišćenje koristite samo mokru krpu i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do poremećaja u njegovom radu.

## Sastavljanje

- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti torban vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se uvijek stavlja sa strane gde se navija matica.  
Za okrugle rupe rabiti imbus ili vijke sa šestorokutnom glavom na dijelovima koji se trebaju sastaviti.
- Čvrsto zavrnite vijke nakon što ste ih postavili.
- Mjere: D 224 x Š 153 x V 211 cm

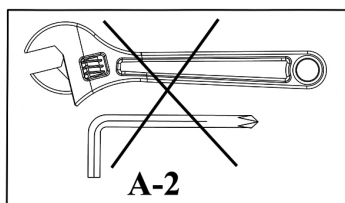
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnje vijaka i matica

Kada se postavili sve dijelove i namjestili vijke u ovom i predhodniom koracima, možete sve vijke i matice čvrsto pritegnuti.

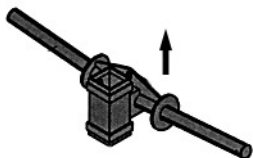
Napomena: Obratite pozornost da dijelove koji su pomerljivi ne zavrnete previše čvrsto. Ti dijelovi moraju ostati pokretnima.



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

Kada se pojavi slika „Sada učvrstiti“ (vidjeti sliku gore) u sljedećem koraku prije daljeg rada provjeriti jeste li sve do tada postavljene vijke zavrnuti.

### Montiranje stoga tegova



Kada montirate stog tegova (#25), uvjerite se da je držač šipke okrenut na gore.

## Upute za uporabu

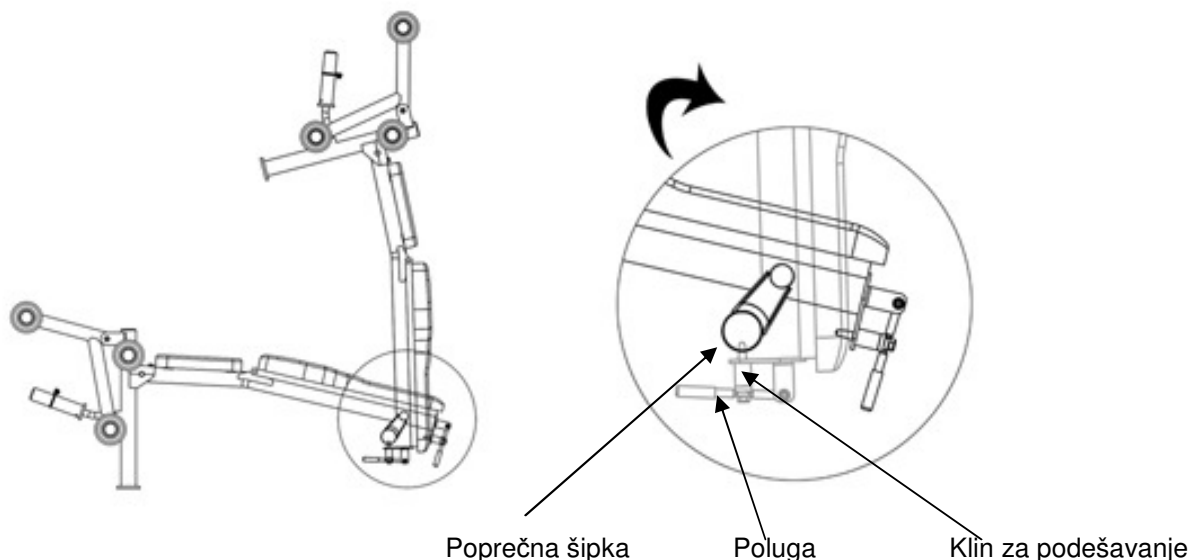
Ako koristite klupu, uvjerite se da je držač osnonca za leđa pričvršćen.

### Fiksiranje šipke sa tegovima

Ako ne koristite šipku sa tegovima, možete je osigurati s pomoću posebnih sigurnosnih kukica (#110 & #111).

### Sklapanje klupe

Sklonite šipku iza klupe (#14). Postavite klupu u okomiti položaj. Zatvarač (#27) automatski ulazi u za njega predviđenu rupu na poprečnoj šipci (#7) i drži klupu u okomitom položaju. Vratite šipku (#14) na njeno mjesto.



### Rasklapanje klupe

Sklonite šipku iza klupe (#14). Povucite polugu (#31), klupa će se otkaçiti. Rasklopite klupu na dolje i potom vratite šipku iza klupe na njeno mjesto.

### Otpor tegova

Vježba	Pretvorba	Primjer
Lat šipka	100%	10 kg težine tega odgovara 10 kg otpora
Leptir (obje ruke)	100%	10 kg težine tega odgovara 10 kg otpora

## Lista dijelova – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kol.	Br.	Opis	Veličina	Kol.
1	Šipka vođica		1	31	Poluga		1
2	Okomiti okvir		1	32	Osovina na trenažeru za noge		1
3	Gornji okvir		1	33	Sjedalo		1
4	Stub za ostavljanje tegova, desni		1	34	Klupa		1
5	Stub za ostavljanje tegova, lijevi		1	35	Oslonac za leđa		1
6	Šipka za podešavanje visine stuba		2	36	Kabel, gornji	2770mm	1
7	Poprečna šipka		1	37	Kabel, leptir mašine	2560mm	1
8	Dužinski okvir		1	38	Kabel, donji	1500mm	1
9	Držač trenažera za noge		1	39	Odbojnik		2
10	Trenažer za noge		1	40	Naglavak		2
11	Nosač spužvi	400mm	3	41	Odbojnik	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Vijak	M10 x 16mm	3	42	Guma		2
13	Nosač oslonca za leđa		2	43	Navlaka na poluzi	60mm	1
14	Šipka iza klupe		1	44	Naglavak		4
15	Leptir		2	45	Plastični ležaj	Ø 16mm x Ø 11mm	10
16	Osnovni okvir, lijevi		1	46	Vođica kablova		10
17	Osnovni okvir, desni		1	47	Naglavak		1
18	Držač kotura		1	48	Klin		4
19	Osnovni okvir, zadnji		1	49	Spužva na trenažeru za noge		6
20	Dio za zatezanje leptir mašine, lijevi		1	50	Spužva na leptir mašini		2
21	Dio za zatezanje leptir mašine, desni		1	51	Vijak za podešavanje	M18	4
22	Fiksator leptir mašine		1	52	Kotur		8
23	Šipka za privlačenje		1	53	Navlaka na dršci		2
24	Fiksator šipke za privlačenje		1	54	Naglavak		6
25	Stog tegova		1	55	Naglavak	38mm	2
26	Držač kotura, prosti		2	56	Naglavak	45mm	1
27	Zatvarač		1	57	Naglavak	50mm	1
28	Zaštitna ploča	75mm x 45mm	1	58	Plastični nastavak	50mm x 45mm	2
29	Zaštitna ploča	120mm x R30	2	59	Kapica	Ø 25mm	3
30	Držač kotura na leptir mašini		2	60	Kapica	38mm	3

## Lista dijelova – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kol.	Br.	Opis	Veličina	Kol.
60	Kapica	38mm	3	88	Vijak	M8 x 20mm	8
61	Kapica	PT30 x 70mm	4	89	Vijak	M8 x 40mm	4
62	Plastični nastavak	PT40 x 80mm	4	90	Vijak	M10 x 16mm	2
63	Kapica	Ø 50mm	6	91	Vijak	M8 x 30mm	1
64	Kapica	Ø 60mm	2	92	Vijak	M10 x 25mm	3
65	Plastični nastavak	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Vijak	M10 x 50mm	5
66	Plastični ležaj	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Vijak	M10 x 60mm	4
67	Gumeni amortizer	30mm x Ø 25mm	1	95	Vijak	M10 x 65mm	1
68	Navlaka na šipci za stog tegova	Ø 50mm x 210mm	3	96	Vijak	M10 x 75mm	4
69	Navlaka na šipci za stog tegova	Ø 28mm x 200mm	3	97	Vijak	M10 x 80mm	16
70	Plastični prsten (pola)		4	98	Vijak	M10 x 105mm	1
71	Plastični ležaj	Ø 25mm x 13mm	2	99	Vijak	M10 x 185mm	1
72	Plastični ležaj	Ø 21mm x 25mm	2	100	Vijak	M12 x 130mm	1
73	Kapica	M8	4	101	Matica, samoosigurajuća	M8	3
74	Kapica	M10	64	102	Matica, samoosigurajuća	M10	35
75	Kapica	M12	4	103	Matica, samoosigurajuća	M12	3
76	Kapica	25mm	4	104	Podloška	Ø 8mm	16
77	Kapica	40mm x 20mm	4	105	Podloška	Ø 10mm	61
78	Karabiner		2	106	Podloška	Ø 12mm	4
79	Lanac	10-LINK	1	107	Podloška	Ø 10.5mm x R25	10
80	Osigurač, olimpijski	Ø 49mm	3	108	Podloška	Ø 25mm 11mm	1
81	Osigurač, standardni	Ø 24.5mm	3	109	Podloška	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	Kapica		1	110	Sigurnosna kukica, lijeva		1
83	Vijak	ST3.5 x 13mm	4	111	Sigurnosna kukica, desna		1
84	Opruga		1		Imbus ključ	#4	1
85	Plastični ležaj	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		Imbus ključ	#5	1
86	Plastični ležaj	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbus ključ	#6	1
87	Vijak	M10 x 80mm	2				

Poštovani,



Čestitamo Vam na kupovini ENERGETICS kućnog trenažera. Ovaj proizvod je dizajniran i proizveden tako da zadovoljava uslove treniranja u kući. Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstva pre sastavljanja i prve upotrebe. Sačuvajte ova uputstva kao pomoć i/ili za pravilno održavanje. Ukoliko imate pitanja, kontaktirajte nas. Želimo Vam mnogo uspeha i zabave u treniranju,

Vaš  ENERGETICS - tim

## Garancija

ENERGETICS nudi visoko kvalitene kućne trenažere koji su testirani i imaju evropski sertifikat EN 957.

## Sigurnosna uputstva

Pre nego što započnete treniranje pažljivo pročitajte uputstva za treniranje.  
Sačuvajte uputstva jer Vam mogu poslužiti i prilikom opravke i naručivanja rezervnih delova.

- Ova klupa nije zamišljena za korišćenje u terapeutske svrhe
- Ova klupa je namenjena isključivo za kućnu upotrebu.
- Pažljivo pratite uputstva za sastavljanje.
- Koristite samo isporučene originalne delove.
- Pre sastavljanja proverite da li je isporuka kompletna.
- Koristite samo adekvatan alat za sastavljanje i po potrebi potražite pomoć druge osobe.
- Klupu postavite na ravnu površinu koja se ne kliže. Da ne bi došlo do pojave rđe, nemojte držati klupu u vlažnim prostorijama.
- Proverite pre prvog treninga i na svakih mesec do dva da li su svi delovi propisno pričvršćeni i u zadovoljavajućem stanju.
- Oštećene delove odmah zamenite i/ili ih ne koristite dok ne budu zamenjeni odnosno popravljeni.
- Prilikom opravki koristite samo originalne delove.
- U slučaju opravki obratite se prodavcu za savet.
- Izbegavajte upotrebu agresivnih sredstava za čišćenje trenažera.
- Podrobno proverite da li je sve pravilno namešteno pre nego što otpočnete sa prvim treningom.
- Kod svih podesivih delova utvrdite maksimalne pozicije do kojih se mogu pomerati i proverite da li su pravilno postavljeni.
- Ovaj proizvod je namenjen odraslim osobama. Ako deca koriste trenažer, pazite da to bude uvek u prisustvu neke punoletne osobe.
- Prisutni treba da budu svesni moguće opasnosti od npr. pokretnih delova koji se mogu otkaçiti u toku treninga.
- Konsultujte se sa lekarom pre nego što počnete da trenirate. On Vas može posavetovati koja vrsta i intenzitet treninga je za Vas najbolja.
- **Upozorenje:** pogrešan ili preteran trening može da dovede do zdravstvenih problema.
- Pratite detaljna objašnjenja u Uputstvu za treniranje.

**Ovaj trenažer je namenjen da se koristi kod kuće  
i testiran je na maksimalnu težinu od 135 kg.  
Maksimalna težina tegova na šipci iznosi: 135kg  
Maksimalno opterećenje na delu za nožnu ekstenciju: 45 kg**

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

---

#### Namenjeni osobama koje:

- žele odvojiti vežbe izdržljivosti i snage
- žele trenirati tri ili više puta nedeljno
- žele trening visokog intenziteta za unapređenje definicije mišića
- žele uraditi više setova

<b>Težina tegova:</b>	velika/umerena
<b>Ponavljanja: *</b>	8-12
<b>Odmori:</b>	30 sek. do 2 min.
<b>Setovi: *</b>	1 do 3
<b>Nedeljni broj vježbanja:</b>	2 do 3

**Važno:** Za postizanje opšteg fitnesa preporučujemo Vam da kombinujete 2-3 dana nedeljno treninge izdržljivosti sa 2-3 dana nedeljno treninga snage.

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

---

#### Namenjeno osobama koje:

- žele raditi kako trening izdržljivosti tako i snage
- imaju samo tri dana u nedelji kada mogu da treniraju
- žele pre svega trening izdržljivosti
- imaju probleme pri nalaženju pravog programa treniranja

<b>Težina tegova:</b>	umerena/mala
<b>Ponavljanja: *</b>	15-20
<b>Odmori:</b>	kratki
<b>Setovi: *</b>	1
<b>Nedeljni broj vježbanja:</b>	3

**Važno:** S vremena na vreme promenite način treniranja kako biste sprečili stagniranje i da biste odmorili mišiće i dali im vremena za oporavak.

#### Osobe koje treniraju snagu

- Jednom nedeljno treba da urade trening za cirkulaciju.
- Podelite nedelju dana na:
  - jedan dan trening snage
  - jedan dan trening izdržljivosti
  - jedan dan kružni trening

Izbegavajte prenaprezanje i poboljšajte izdržljivost tako što ćete jednom u 6-8 nedelja odraditi kružni trening.

#### Osobe koje rade kružni trening

- Ako želite između dva kružna treninga radite jedan trening snage. Ali barem jednom u nedelji napravite pauzu.
- U nedeljni program ubacite ili jedan trening snage ili jedan trening izdržljivosti.

\***Ponavljanja:** Broj označava broj ponavljanja jedne vežbe bez odmora.

\***Broj setova:** Broj označava koliko često u toku jednog treninga radite istu vežbu (npr. dva seta, a svaki ima 12 ponavljanja).

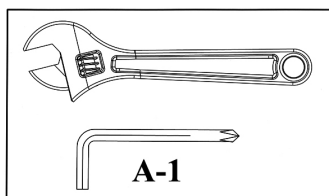
## Nega i održavanje

- Klupu ne držati u vlažnim prostorijama zbog mogućnosti pojave rđe.
- Na svake 4 nedelje proverite da li su svi delovi čvrsto pritegnuti i da li su u dobrom stanju.
- Ako je potrebna opravka potražite savet Vašeg prodavca.
- Pokvarene delove zamenite odmah i/ili nemojte koristiti trenažer dok ne bude popravljen.
- Koristite samo originalne delove za opravku.
- Koristite vlažnu krpu za brisanje klupe i izbegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Po završetku vežbanja odmah obrišite znoj sa klupe; znoj može da ošteti trenažer i smanji mu funkcionalnost.

## Sastavljanje

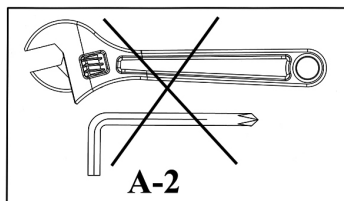
- Sledeći alat se preporučuje prilikom sastavljanja: dva podesiva ključa (francuska) i jedan imbus ključ.
- Prilikom montiranja koristite odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorouganim usekom treba koristiti vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja sa one strane gde se vijak zavrće maticom.  
Za rupe sa okruglim usekom koristiti vijke sa okruglom glavom.
- Kada ste postavili sve vijke tek onda ih sve zategnite.
- Mere: D 224 x Š 153 x V 211 cm

Sledeće slike se koriste u upustvima za sastavljanje.



### Zavrtnje vijaka i matica

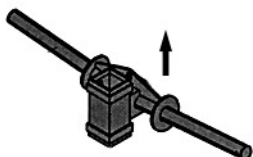
Kada ste namestili sve pojedinačne delove i vijke u ovom i prethodnim koracima, možete sve postavljene vijke i matice da zavrnete.  
Napomena: Pazite da delove koji se pomeraju ne pritegnete previše jer oni treba da ostanu delimično pokretni.



U ovom koraku ne treba da vijke i matice zavrćete.

Kada vidite sliku iznad koja znači „sada zavrnite“ u narednom koraku, uverite se da su svi vijci koje ste postavili i zavrnuti.

### Montiranje nosača tegova



Kada postavljate nosač tegova (#25) proverite da li držač šipke pod uglom na gore kao na slici.

## Uputstvo za upotrebu

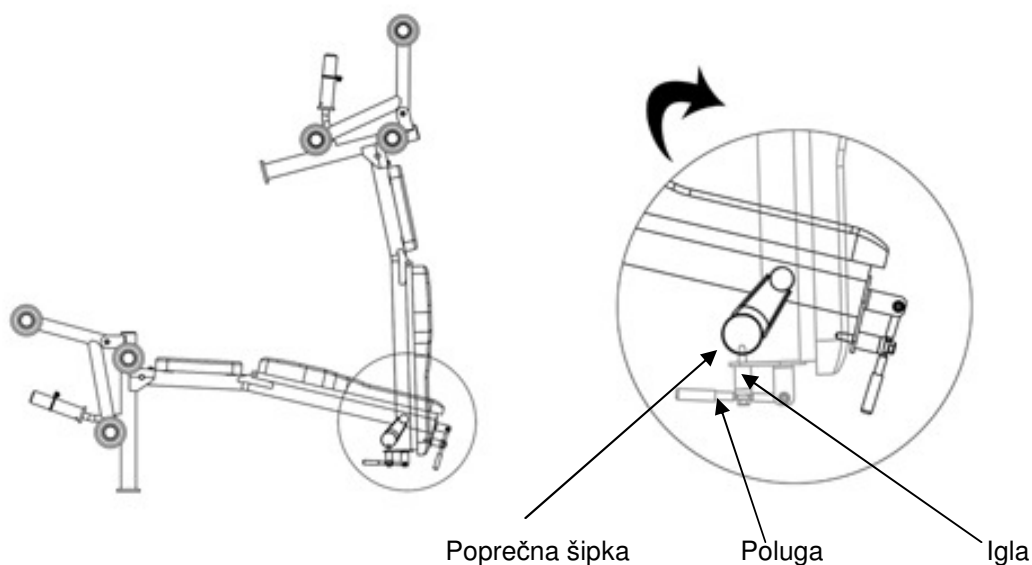
Kada koristite klupu za vežbanje, proverite da li je naslon za leđa dobro pričvršćen.

### Pričvršćivanje šipke za tegove

Kada ne koristite šipku za tegove, zakačite je sigurnosnom kukom (#110 & #111) kako se slučajno ne biste povredili.

### Sklapanje klupe za trening

Sklonite šipku naslona za leđa (#14). Postavite klupu u uspravan položaj. Zatvarač (#27) automatski ulazi i zaključava se u rupu na poprečnoj šipci (#7) i drži klupu u uspravnoj poziciji. Šipku naslona (#14) vratite nazad na za to predviđenu poziciju.



### Rasklapanje klupe za trening

Sklonite šipku naslona. Povucite polugu (#31), naslon će se osloboditi. Spustite klupu, a šipku naslona vratite na njenu poziciju.

### Težinski otpor

Vežba	Pretvaranje	Primer
Povlačenje na lat spravi	100%	10 kg tegova odgovara 10 kg otpora
Leptir vežba (obe ruke)	100%	10 kg tegova odgovara 10 kg otpora



**LISTA DELOVA – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

Br.	Opis	Veličina	Količina	Br.	Opis	Veličina	Količina
1	Vođica		1	31	Poluga		1
2	Uspravni okvir		1	32	Osovina za nožno istežanje		1
3	Gornji okvir		1	33	Sedište		1
4	Držać tegova, desni		1	34	Površina za ležanje		1
5	Držać tegova, levi		1	35	Naslon za leđa		1
6	Produžetak držača tegova		2	36	Kabel, gornji deo	2770mm	1
7	Poprečna šipka		1	37	Kabel, za leptir	2560mm	1
8	Uzdužni okvir		1	38	Kabel donji deo	1500mm	1
9	Nosač konstrukcije za nožno istežanje		1	39	Odbojnik		2
10	Konstrukcija za nožno istežanje		1	40	Kapica		2
11	Držać sunđera	400mm	3	41	Odbojnik	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Vijak	M10 x 16mm	3	42	Guma		2
13	Držać naslona za leđa		2	43	Navlaka za polugu	60mm	1
14	Šipka naslona za leđa		1	44	Kapica		4
15	Konstrukcija za leptir vežbu		2	45	Plastični ležaj	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	Osnovni okvir, levi		1	46	Vođica kabla		10
17	Osnovni okvir, desni		1	47	Kapica		1
18	Držać čekrka		1	48	Klin		4
19	Osnovni okvir, zadnji		1	49	Sunđer za nožno istežanje		6
20	Nosač leptir ručice, levi		1	50	Sunđer za leptir vežbu		2
21	Nosač leptir ručice, desni		1	51	Vijak za podešavanje	M18	4
22	Držać sprave za leptir		1	52	Čekrk		8
23	Vratilo		1	53	Navlaka za dršku		2
24	Držać vratila		1	54	Naglavak		6
25	Klizač za tegove		1	55	Naglavak	38mm	2
26	Jednostavni držać čekrka		2	56	Naglavak	45mm	1
27	Zatvarač		1	57	Naglavak	50mm	1
28	Ploča za prekrivanje	75mm x 45mm	1	58	Plastični umetak	50mm x 45mm	2
29	Ploča za prekrivanje	120mm x R30	2	59	Naglavak	Ø 25mm	3
30	Držać čekrka za leptir vežbu		2	60	Naglavak	38mm	3

**LISTA DELOVA – Deluxe Allround Station 8.1 – 2012**

Br.	Opis	Veličina	Količina	Br.	Opis	Veličina	Količina
60	Naglavak	38mm	3	88	Vijak	M8 x 20mm	8
61	Naglavak	PT30 x 70mm	4	89	Vijak	M8 x 40mm	4
62	Plastični umetak	PT40 x 80mm	4	90	Vijak	M10 x 16mm	2
63	Naglavak	Ø 50mm	6	91	Vijak	M8 x 30mm	1
64	Naglavak	Ø 60mm	2	92	Vijak	M10 x 25mm	3
65	Plastični umetak	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Vijak	M10 x 50mm	5
66	Plastični ležaj	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Vijak	M10 x 60mm	4
67	Gumeni odbojnik	30mm x Ø 25mm	1	95	Vijak	M10 x 65mm	1
68	Navlaka na držaču tegova	Ø 50mm x 210mm	3	96	Vijak	M10 x 75mm	4
69	Navlaka na držaču tegova	Ø 28mm x 200mm	3	97	Vijak	M10 x 80mm	16
70	Plastični prsten (polu)		4	98	Vijak	M10 x 105mm	1
71	Plastični ležaj	Ø 25mm x 13mm	2	99	Vijak	M10 x 185mm	1
72	Plastični ležaj	Ø 21mm x 25mm	2	100	Vijak	M12 x 130mm	1
73	Kapica	M8	4	101	Matica, samoosigurajuća	M8	3
74	Kapica	M10	64	102	Matica, samoosigurajuća	M10	35
75	Kapica	M12	4	103	Matica, samoosigurajuća	M12	3
76	Kapica	25mm	4	104	Podloška	Ø 8mm	16
77	Kapica	40mm x 20mm	4	105	Podloška	Ø 10mm	61
78	Karabiner		2	106	Podloška	Ø 12mm	4
79	Lanac	10-LINK	1	107	Podloška	Ø 10.5mm x R25	10
80	Osigurač za tegove, olimpijski	Ø 49mm	3	108	Podloška	Ø 25mm 11mm	1
81	Osigurač za tegove, standardan	Ø 24.5mm	3	109	Podloška	Ø 30mm x 2.5mm	2
82	Kapica		1	110	Sigurnosna kuka, leva		1
83	Vijak	ST3.5 x 13mm	4	111	Sigurnosna kuka, desna		1
84	Opruga		1		Imbus ključ	#4	1
85	Plastični ležaj	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		Imbus ključ	#5	1
86	Plastični ležaj	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbus ključ	#6	1
87	Vijak	M10 x 80mm	2				

## Poštovana klijentica, poštovani klijent,

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS uređaj za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje s Vašim uređajem za trening. U slučaju dodatnih pitanja, bit ćemo Vam na raspolaganju. Želimo Vam puno uspjeha i zadovoljstva prilikom Vašeg treninga.

Vaš tim  **ENERGETICS**

### Garancija - jamstvo

ENERGETICS proizvodi su kvalitetni, konstruirani i testirani za teški fitness-trening. Ovaj uređaj odgovara europskom standardu EN 957

### Uputstvo za rukovanje i opšte sigurnosne upute

Prije početka treninga na uređaju za vježbanje pažljivo pročitate uputstvo za rukovanje.

Uputstvo za rukovanje pažljivo spremite, tako da ga možete koristiti u slučaju popravka ili narudžbe rezervnih dijelova.

- Ovaj uređaj za vježbanje nije namijenjen u terapijske svrhe.
- Ovaj uređaj za vježbanje je konstruiran za kućnu upotrebu.
- Pažljivo poštujte postupak montaže i uputstvo za rukovanje.
- Koristite samo isporučene originalne dijelove.
- Prije početka montaže prekontrolirajte dopremljeni uređaj radi kompletnosti isporučenih dijelova.
- Za montažu koristite samo prikladan alat, te u slučaju potrebe zatražite pomoć drugu osobu.
- Stavite uređaj na ravan i ne klizajući pod. Trajno korišćenje uređaja u vlažnoj prostoriji se ne preporučuje zbog stvaranja korozije.
- Prije prvog treninga i nakon svakih 1-2 mjeseci isprobajte sve dijelove da li su ispravno namješteni i čvrsti, te da li slučajno nisu oštećeni.
- Oštećene dijelove odmah zamijenite i ne koristite uređaj dok dijelove ne zamijenite za nove.
- Koristite samo originalne dijelove.
- U slučaju popravka kontaktirajte Vašu specijaliziranu prodavnicu za sportske potrebe.
- Ne koristite za čišćenje uređaja agresivna sredstva za čišćenje.
- Sa treningom počnite tek nakon ispravne montaže i pažljive kontrole uređaja.
- Kod pokretnih dijelova prekontrolirajte maksimalne pozicije na koje se takvi dijelovi mogu namjestiti.
- Uređaj je konstruiran za odrasle osobe. Vodite računa da ga djeca koriste samo uz asistenciju/nadzor odraslih.
- Upozorite prisutne osobe na moguću opasnost, npr. pokretni dijelovi uređaja u toku treninga.
- Prije početka treninga savršeno konzultirajte plan treninga sa svojim liječnikom, koji Vam može savjetovati ispravnu formu i efekt vašeg treninga.
- Pažnja: Neispravni/pretjerani trening može voditi do povreda i oštećenja zdravlja!
- Radi postizanja ispravnog treninga se ravnajte detaljnim primjernim i uputama za treniranje.

**Ovaj uređaj za vježbanje je konstruiran za kućnu upotrebu  
i testiran za težinu maks. do 135 kg.  
Maksimalno opterećenje šipke za upiranje: 135kg  
Maksimalno opterećenje Leg-Curl: 45 kg**

### PROGRAMI ZA TRENING SNAGE

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

- žele odvojiti trening izdržljivosti i snage
- žele trenirati tri puta ili više puta sedmično
- žele trenirati sa visokim intenzitetom radi poboljšanja mišića
- žele vježbati u više cjelina

<b>Intenzitet:</b>	visoki
<b>Ponavljanje: *</b>	8-12
<b>Pauza:</b>	30 sekundi do 2 minuta
<b>Garniture: *</b>	1 do 3
<b>Broj treninga za sedmicu:</b>	2 do 3

**Važno:** Radi postizanja dobre fizičke kondicije trebali biste apsolvirati 2–3 dana u sedmici trening izdržljivosti s obzirom na 2 – 3 dana treninga snage.

### PROGRAMI ZA KRUŽNI TRENING

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

- žele kombinirati trening izdržljivosti i snage
- na trening imaju vrijeme samo tri dana u sedmici
- žele trenirati u osnovnom treningu izdržljivosti
- imaju problem naći ispravan tip treninga

<b>Intenzitet:</b>	srednji/niski
<b>Ponavljanje: *</b>	15-20
<b>Pauza:</b>	veoma kratka
<b>Garniture: *</b>	1
<b>Broj treninga za sedmicu:</b>	3

---

**Važno:** Program treninga povremeno promijenite, kako biste izbjegli stagnaciju i omogućili mišićima odmor od ponavljanja i iritiranja.

#### Osobe koje provode trening snage:

- Apsolvirajte jednom sedmično kružni trening.
- Podijelite sedmicu na:
  - jedan dan treninga snage
  - jedan dan treninga izdržljivosti
  - jedan dan kružnog treninga

Izbjegavajte prekomjerno opterećenje, te svoju izdržljivost poboljšavajte tako da svakih 6 do 8 sedmica radite kružni trening.

#### Osobe koje provode kružni trening:

- Ukoliko imate volju apsolvirajte svaki drugi dan i između kružnog treninga trening izdržljivosti.
- Vodite računa da barem jednom sedmično imate pauzu.
- U svoj sedmični program stavite trening snage ili izdržljivosti.

**\*Ponavljanje:** Brojka iznosi koliko puta je određenu vježbu potrebno ponavljati.

**\*Garniture:** Brojka iznosi kako često je vježbu potrebno raditi. (2 garniture po 12 ponavljanja).

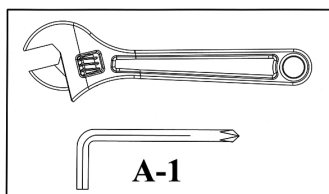
## Njega i održavanje

- Radi ograničenja korozije ne koristite i ne skladištite uređaj u vlažnim prostorijama.
- Najmanje jednom za 4 tjedna prekontrolirajte sve spojeve, da li su u dobrom stanju i dovoljno stegnuti
- U slučaju popravka uređaja, javite Vašem prodavaču uređaja.
- Oštećene dijelove zamijenite odmah i/ili uređaj ne koristite dok ga ne popravite.
- Za popravak koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Za čišćenje uređaja koristite vlažnu krp te izbjegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Odmah nakon treninga uređaj obrišete od znoja. Znoj uređaj može oštetiti i ispravna funkcija kućnog fitnes- uređaja može biti manja.

## Montaža

- Za montažu trebate slijedeći alat: Dva podesiva ključa za vijke (francuski) i imbus ključ.
- Prilikom montaže uvijek koristite ispravne vijke:  
Za četvrtaste otvore vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja na stranu gdje je matica. Za okrugle otvore vijke sa okruglom glavom.
- Vijke stegnite kada ste stavili sve vijke.
- Dimenzije u montiranom stanju: d 224 x š 153 x v 211 cm

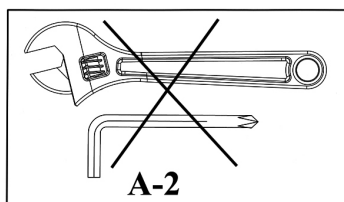
**U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:**



### **Stegnite matice i vijke.**

Nakon toga što ste u ovom i prethodnim koracima montirali sve komponente i vijke, možete sve matice i vijke stegnute.

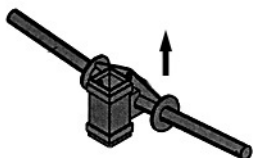
Napomena: Pazite da podesive dijelove ne stegnete previše čvrsto. Podesivi dijelovi moraju se slobodno kretati.



U ovom koraku matice i vijke ne stežite.

Kada se u narednom koraku pojavi simbol "Stegnute" (vidi gore), stegnite sve stavljene vijke.

### **Montaža saonica utega**



Pri montaži saonica utega (25) pazite da je kut držača šipke u pravcu prema gore.

## Upute za korišćenje

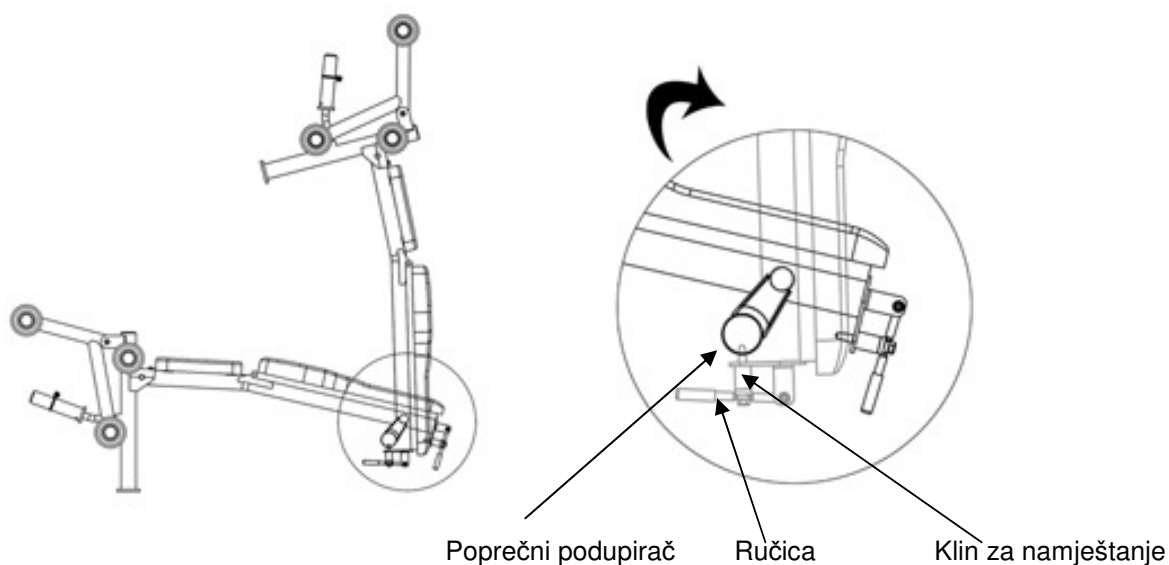
Kada koristite uređaj za trening, uvjerite se da li je osiguran okvir za podupiranje leđa.

### Fiksacija šipke za upiranje

Kada šipku za upiranje ne koristite, osigurajte ju sigurnosnim kukicama (110 i 111).

### Sastavljanje uređaja za trening

Skinite šipku za podupiranje leđa (14). Namjestite uređaj za trening u okomitu poziciju. Brzi zatvarač (27) će automatski zapasti u otvor na poprečnom podupiraču (7) i osigurati uređaj u vertikalnoj poziciji. Vratite šipku podupiranja leđa (14) u pripadajuću poziciju.



### Rastavljanje uređaja za trening

Skinite šipku za podupiranje leđa. Izvucite ručku (31), zarez će se osloboditi. Sklopite uređaj za trening dolje i položite šipku za podupiranje leđa u pripadajuću poziciju.

### Otpor

Vježbanje	Izvedba	Primjer
Istezanje	100%	10 kg utega odgovara otporu 10 kg
Leptir (obje ruke)	100%	10 kg utega odgovara otporu 10 kg

**Spisak rezervnih dijelova – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

Br.	OPIS	VELIČINA	KOM	Br.	OPIS	VELIČINA	KOM
1	Vodeća šipka		1	31	Ručica		1
2	Vertikalni okvir		1	32	Osovina Leg Curl		1
3	Gornji okvir		1	33	Sjedalo		1
4	Vertikalna šipka za odlaganje utega, desna		1	34	Klupa		1
5	Vertikalna šipka za odlaganje utega, lijeva		1	35	Podupirač leđa		1
6	Držać za namještanje visine za odlaganje utega		2	36	Kabao gornji	2770mm	1
7	Poprečni podupirač		1	37	Kabao leptira	2560mm	1
8	Uzdužni okvir		1	38	Kabao donji	1500mm	1
9	Držać Leg Curl		1	39	Uložak distance		2
10	Leg Curl		1	40	Krajnji pokrov		2
11	Fiksacijski uložak pjenastih valjaka	400mm	3	41	Uložak distance	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Vijak	M10 x 16mm	3	42	Guma		2
13	Osovina podupirača leđa		2	43	Navlaka ručice	60mm	1
14	Šipka podupirača leđa		1	44	Krajnji pokrov		4
15	Leptir		2	45	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 16m x Ø 11mm	10
16	Osnovni okvir lijevi		1	46	Kabelska spona		10
17	Osnovni okvir pravý		1	47	Krajnji pokrov		1
18	Držać koluta		1	48	Klin		4
19	Osnovni okvir zadnji		1	49	Pjenasti valjak Leg Curl		6
20	Okvir leptira lijevi		1	50	Pjenasti valjak leptira		2
21	Okvir leptira desni		1	51	Podesno dugme	M18	4
22	Držać leptira		1	52	Kolut		8
23	Gornja šipka za vježbanje		1	53	Navlaka držača		2
24	Držać gornje šipke za vježbanje		1	54	Krajnji pokrov		6
25	Saone utega		1	55	Krajnji pokrov	38mm	2
26	Držać koluta, jednostavni		2	56	Krajnji pokrov	45mm	1
27	Brzi zatvarač		1	57	Krajnji pokrov	50mm	1
28	Zaštitna ploča	75mm x 45mm	1	58	Uložak od umjetnog materijala	50mm x 45mm	2
29	Zaštitna ploča	120mm x R30	2	59	Krajnji pokrov	Ø 25mm	3
30	Držać koluta leptira		2	60	Krajnji pokrov	38mm	3

**Spisak rezervnih dijelova – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012**

Br.	OPIS	VELIČINA	KOM	Br.	OPIS	VELIČINA	KOM
60	Krajnji pokrov	38mm	3	88	Vijak	M8 x 20mm	8
61	Krajnji pokrov	PT30 x 70mm	4	89	Vijak	M8 x 40mm	4
62	Uložak od umjetnog materijala	PT40 x 80mm	4	90	Vijak	M10 x 16mm	2
63	Krajnji pokrov	Ø 50mm	6	91	Vijak	M8 x 30mm	1
64	Krajnji pokrov	Ø 60mm	2	92	Vijak	M10 x 25mm	3
65	Uložak od umjetnog materijala	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Vijak	M10 x 50mm	5
66	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Vijak	M10 x 60mm	4
67	Gumeni prigušivač	30mm x Ø 25mm	1	95	Vijak	M10 x 65mm	1
68	Navlaka držača utega	Ø 50mm x 210mm	3	96	Vijak	M10 x 75mm	4
69	Navlaka držača utega	Ø 28mm x 200mm	3	97	Vijak	M10 x 80mm	16
70	Kružić od umjetnog materijala (pola)		4	98	Vijak	M10 x 105mm	1
71	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 25mm x 13mm	2	99	Vijak	M10 x 185mm	1
72	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 21mm x 25mm	2	100	Vijak	M12 x 130mm	1
73	Krajnji pokrov	M8	4	101	Matica samoosiguravajuća	M8	3
74	Krajnji pokrov	M10	64	102	Matica samoosiguravajuća	M10	35
75	Krajnji pokrov	M12	4	103	Matica samoosiguravajuća	M12	3
76	Krajnji pokrov	25mm	4	104	Podloška	Ø 8mm	16
77	Krajnji pokrov	40mm x 20mm	4	105	Podloška	Ø 10mm	61
78	Karika		2	106	Podloška	Ø 12mm	4
79	Lanac	10-LINK	1	107	Podloška	Ø 10.5mm x R25	10
80	Elastična spona velika	Ø 49mm	3	108	Podloška	Ø 25mm 11mm	1
81	Elastična spona standardna	Ø 24,5mm	3	109	Podloška	Ø 30mm x 2,5mm	2
82	Krajnji pokrov		1	110	Osiguravajuća kuka lijeva		1
83	Vijak	ST3.5 x 13mm	4	111	Osiguravajuća kuka desna		1
84	Opruga		1		Imbus ključ	č. 4	1
85	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 25mm x Ø 21,8mm	6		Imbus ključ	č. 5	1
86	Ležaj od umjetnog materijala	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbus ključ	č. 6	1
87	Vijak	M10 x 80mm	2				



**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 segédkezését 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.

**A jelen edzőberendezés otthoni használatra van szerkesztve és tesztelve a max. 135 kg-os személyek számára.**

**Súlyemelő rúd maximális megterhelése: 135kg**

**Leg-Curl maximális megterhelése: 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

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

<b>Intenzitás:</b>	közepes/alacsony
<b>Ismétlés: *</b>	15-20
<b>Szünet:</b>	nagyon rövid
<b>Sorozat: *</b>	1
<b>Heti tréningek száma:</b>	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).

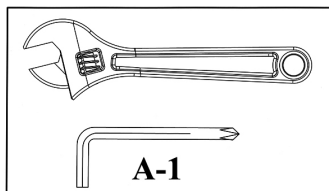
## Gondozás és karbantartás

- 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 224 x š 153 x v 211 cm

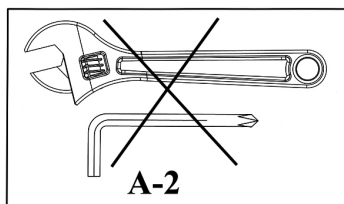
**A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:**



**Húzza be az anyákat és a csavarokat.**

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

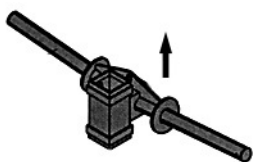
Megjegyzés: Figyeljen, hogy a beállítható részeket ne húzza be nagyon erősen. A beállítható részeknek szabadon mozgathatóknak kell lenniük.



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.

### A súlyzók síneinek szerelése



A súlyzók síneinek (25) szerelésénél ügyeljen arra, hogy a rúd tartójának szöge felfelé irányuljon.

## Használati utasítások

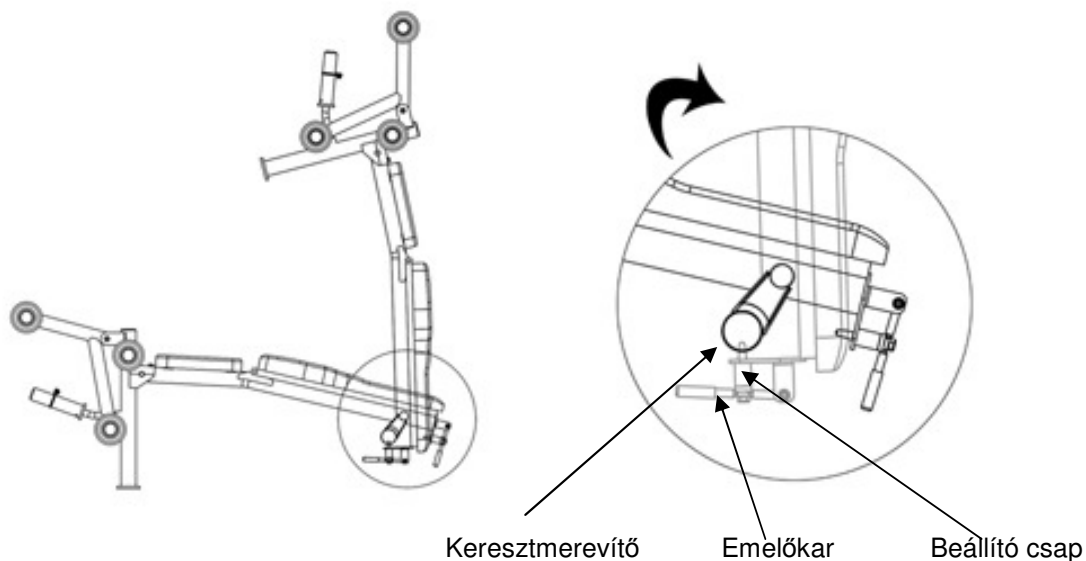
Ha tréningpadot használ, győződjön meg arról, hogy a háttámasz váza be van-e biztosítva.

### A súlyemelő rúd rögzítése

Ha a súlyemelő rudat nem használja, biztosítsa be azt biztonsági kampókkal (110 és 111).

### A tréningpad összecsuksása

Távolítsa el a háttámasz rúdját (14). Állítsa be a tréningpadot függőleges helyzetbe. A gyorszár (27) automatikusan beilleszkedik a keresztmervítőn lévő nyílásba (7) és bebiztosítja a padot vertikális helyzetben. Tegye vissza a háttámasz rúdját (14) a megfelelő helyzetbe.



### A tréningpad széthúzása

Távolítsa el a háttámasz rúdját. Húzza ki az emelőkart (31), az ütköző kilazul. Hajtsa le a tréningpadot és tegye megfelelő helyzetbe a háttámasz rúdját.

### Ellenállás

Gyakorlat	Kivitelezés	Példa
Felhúzás	100%	10 kg súly 10 kg ellenállásnak felel meg
Pillangó (mindkét kar)	100%	10 kg súly 10 kg ellenállásnak felel meg

## Alkatrészek listája – Deluxe Allround Station 8.1 - 2012

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Vezetőrúd		1	31	Emelőkar		1
2	Vertikális váz		1	32	Leg Curl tengely		1
3	Felső váz		1	33	Ülőke		1
4	Vertikális rúd a súlyzó lerakására, jobb		1	34	Pad		1
5	Vertikális rúd a súlyzó lerakására, bal		1	35	Háttámasz		1
6	Magasságban beállítható tartó a súlyzó lerakására		2	36	Felső kábel	2770mm	1
7	Keresztmerezítő		1	37	Pillangó kábele	2560mm	1
8	Hosszanti váz		1	38	Alsó kábel	1500mm	1
9	Leg Curl tartó		1	39	Távköztartó betét		2
10	Leg Curl		1	40	Zárósapka		2
11	Habanyag hengerek rögzítő-betétje	400mm	3	41	Távköztartó betét	Ø 38mm x Ø 13mm	1
12	Csavar	M10 x 16mm	3	42	Gumi		2
13	Háttámasz váza		2	43	Emelőkar burkolata/kárpitja	60mm	1
14	Háttámasz rúdja		1	44	Zárósapka		4
15	Pillangó		2	45	Műanyag csapágy	Ø 16mm x Ø 11mm	10
16	Bal alapváz		1	46	Kábelcsat		10
17	Jobb alapváz		1	47	Zárósapka		1
18	Csiga tartója		1	48	Csapszeg		4
19	Hátsó alapváz		1	49	Habanyag henger Leg Curl		6
20	Bal pillangóváz		1	50	Pillangó habanyag hengere		2
21	Jobb pillangóváz		1	51	Beállító gomb	M18	4
22	Pillangó tartója		1	52	Csiga		8
23	Felső edző/erősítő rúd		1	53	Markolat burkolata/kárpitja		2
24	Felső edző/erősítő rúd tartója		1	54	Zárósapka		6
25	Súlyzó sínei		1	55	Zárósapka	38mm	2
26	Csiga tartója, egyszerű		2	56	Zárósapka	45mm	1
27	Gyorszár		1	57	Zárósapka	50mm	1
28	Takarólap	75mm x 45mm	1	58	Műanyag betét	50mm x 45mm	2
29	Takarólap	120mm x R30	2	59	Zárósapka	Ø 25mm	3
30	Pillangó csigájának tartója		2	60	Zárósapka	38mm	3

## Ersatzteilliste – Deluxe Allround Station 8.1 – 2012

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
60	Zárósapka	38mm	3	88	Csavar	M8 x 20mm	8
61	Zárósapka	PT30 x 70mm	4	89	Csavar	M8 x 40mm	4
62	Műanyag betét	PT40 x 80mm	4	90	Csavar	M10 x 16mm	2
63	Zárósapka	Ø 50mm	6	91	Csavar	M8 x 30mm	1
64	Zárósapka	Ø 60mm	2	92	Csavar	M10 x 25mm	3
65	Műanyag betét	Ø 60mm x Ø 50mm	2	93	Csavar	M10 x 50mm	5
66	Műanyag csapágy	Ø 50mm x Ø 16mm	2	94	Csavar	M10 x 60mm	4
67	Gumicsillapító	30mm x Ø 25mm	1	95	Csavar	M10 x 65mm	1
68	Súlyzók tartóinak burkolata/kárpitja	Ø 50mm x 210mm	3	96	Csavar	M10 x 75mm	4
69	Súlyzók tartóinak burkolata/kárpitja	Ø 28mm x 200mm	3	97	Csavar	M10 x 80mm	16
70	Műanyag gyűrű (feles)		4	98	Csavar	M10 x 105mm	1
71	Műanyag csapágy	Ø 25mm x 13mm	2	99	Csavar	M10 x 185mm	1
72	Műanyag csapágy	Ø 21mm x 25mm	2	100	Csavar	M12 x 130mm	1
73	Zárósapka	M8	4	101	Önbiztosító anya	M8	3
74	Zárósapka	M10	64	102	Önbiztosító anya	M10	35
75	Zárósapka	M12	4	103	Önbiztosító anya	M12	3
76	Zárósapka	25mm	4	104	Alátét	Ø 8mm	16
77	Zárósapka	40mm x 20mm	4	105	Alátét	Ø 10mm	61
78	Karabély		2	106	Alátét	Ø 12mm	4
79	Lánc	10-LINK	1	107	Alátét	Ø 10,5mm x R25	10
80	Nagy rugós csat	Ø 49mm	3	108	Alátét	Ø 25mm 11mm	1
81	Standard rugós csat	Ø 24,5mm	3	109	Alátét	Ø 30mm x 2,5mm	2
82	Zárósapka		1	110	Bal biztosítókampó		1
83	Csavar	ST3.5 x 13mm	4	111	Jobb biztosítókampó		1
84	Rugó		1		Imbusz kulcs	č. 4	1
85	Műanyag csapágy	Ø 25mm x Ø 21.8mm	6		Imbusz kulcs	č. 5	1
86	Műanyag csapágy	Ø 30mm x Ø 26mm	4		Imbusz kulcs	č. 6	1
87	Csavar	M10 x 80mm	2				



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

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

**© Copyright ENERGETICS 2012**