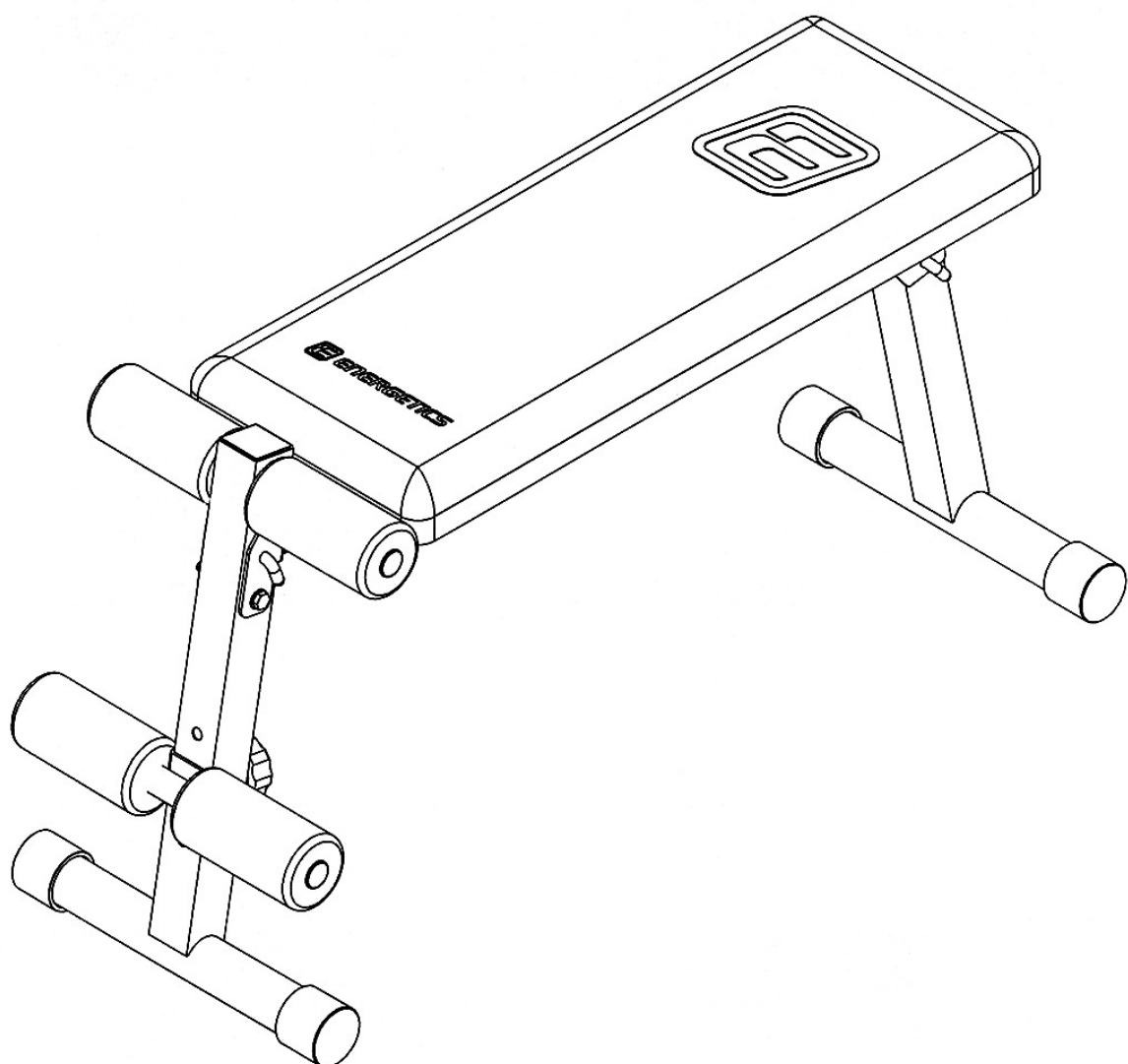




Light Bench 1.1



- EN
- FR
- ES
- EL
- RU
- SL
- DA
- HR
- SR
- BS
- BG
- RO
- TR



**Table of contents - Tables des matières - Tabla de contenidos – Περιεχομενο -
Содержание - Kazalo vsebine – Indholdsfortegnelse - Sadržaj – Sadržaj – Sadržal
Съдържание – Conținut - İçindekiler**

1. English	P. 3
2. Français	P. 7
3. Español	P. 11
4. Ελληνικά	P. 15
5. Русский язык	P. 19
6. Slovensko	P. 23
7. Dansk	P. 27
8. Hrvatski	P. 31
9. Srpski	P. 35
10. Bosanski jezik	P. 39
11. Български	P. 43
12. Românește	P.47
13. Türkçe	P. 51

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.
FR	© Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
ES	© El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
EL	© το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
RU	© Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.
SL	© Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
DA	© Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.
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.
BG	© Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
RO	© Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.
TR	© Bu kullanma kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

Dear Customer,



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

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

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

Safety Instructions

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

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

This bench is made for home use only and tested up to a max body weight of 115 kg.

Training Instruction

Which program is best for you?

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

STRENGTH TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

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

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

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

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

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

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

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

Strength Trainers

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

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

Circuit Trainers

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

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

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

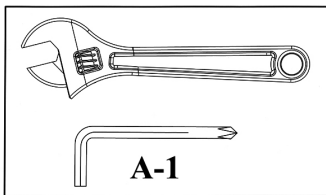
Care and Maintenance

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

Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that need 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 95 x W 35 x H 50 cm

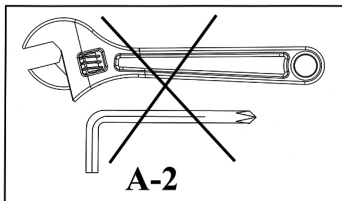
Symbols shown in Assembled Instruction:



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.

FOLD UP FOR STORAGE

Pull out the two Lock Pins (#14), fold up the Front Support (#2) and Rear Support (#3), and insert Lock Pins back to the holes to store the Bench.

Part list – LB 1.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	MAIN SEAT SUPPORT		1
2	FRONT SUPPORT		1
3	REAR SUPPORT		1
4	FOAM TUBE		1
5	ADJUSTABLE FOAM TUBE		1
6	END CAP	Ø 45MM X 45MM	4
7	SEAT PAD		1
8	SEAT BRACKET		2
9	END CAP	40MM X 50MM	1
10	FOAM ROLL		4
11	LOCK KNOB		1
12	FOAM TUBE END CAP	Ø 25MM	4
13	SQUARE END CAP	45MM	2
14	LOCK PIN		2
15	HEX BOLT	M10 X 70MM	3
16	HEX BOLT	M10 X 65MM	1
17	HEX BOLT	M8 X 16MM	4
18	BUSHING	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	WASHER	M10	8
20	WASHER	M8	4
21	AIRCRAFT NUT	M10	4

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

Votre équipe  ENERGETICS

Garantie

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

Conseils d'utilisation de Sécurité

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

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

Ce banc d'exercice a été conçu et testé pour un poids corporel maximal de 115 kg.

Notice d'entraînement

Quel est le meilleur programme pour vous?

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

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

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

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

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

CIRCUIT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Est mieux indiqué pour des personnes qui:

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

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

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

Les personnes qui mènent un entraînement de force :

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

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

Les personnes qui mènent un circuit d'entraînement :

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

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

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

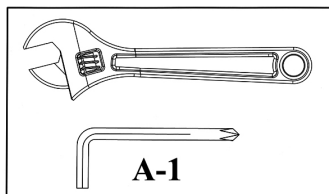
Soin et Maintenance

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

Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 95 x l 35 x H 50 cm

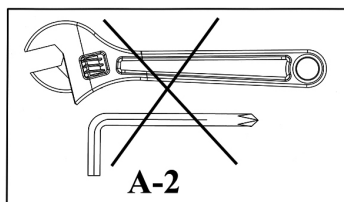
Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



Serrez les écrous et les boulons.

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

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



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

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

PLIAGE POUR LE RANGEMENT

Tirez les deux goupilles de verrouillage (#14), repliez le Support avant (#2) et le Support arrière (#3), et réinsérez les goupilles de verrouillage dans les trous pour ranger le banc d'exercice.

Liste de pièces de rechange – LB 1.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	SUPPORT SIEGE PRINCIPAL		1
2	SUPPORT AVANT		1
3	SUPPORT ARRIERE		1
4	TUBE EN MOUSSE		1
5	TUBE EN MOUSSE AJUSTABLE		1
6	BOUCHON	Ø 45MM X 45MM	4
7	COUSSINET SIEGE		1
8	POTENCE SIEGE		2
9	BOUCHON	40MM X 50MM	1
10	ROULEAU EN MOUSSE		4
11	BOUTON DE VERROUILLAGE		1
12	BOUCHON TUBE EN MOUSSE	Ø 25MM	4
13	BOUCHON CARRE	45MM	2
14	GOUPILLE DE VERROUILLAGE		2
15	BOULON HEX	M10 X 70MM	3
16	BOULON HEX	M10 X 65MM	1
17	BOULON HEX	M8 X 16MM	4
18	ESPACEUR	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	RONDELLE	M10	8
20	RONDELLE	M8	4
21	ECROU	M10	4

Felicitaciones por comprar un producto de ENERGETICS ejercitadores caseros. Este producto ha sido diseñado y manufacturado para satisfacer las necesidades y requerimientos de uso doméstico. Por favor lea cuidadosamente las instrucciones antes de armarlo y usarlo. Asegúrese de guardar las instrucciones por referencia y/o mantenimiento. Si usted tiene alguna pregunta adicional por favor contáctenos. Le deseamos mucho éxito y diversión entrenando,

Su Equipo  **ENERGETICS**

Garantía

ENERGETICS ofrece una alta calidad en ejercitadores caseros los cuales han sido probados y certificados de acuerdo a la norma europea EN 957.

Instrucciones de seguridad

Antes de empezar el entrenamiento con la banca, por favor lea cuidadosamente las instrucciones. Asegúrese de guardar las instrucciones para información, en caso de reparación y para ordenar repuestos

- Este equipo de entrenamiento no es apropiado para propósitos terapéuticos
- Esta banca esta hecha sólo para uso doméstico.
- Siga cuidadosamente las instrucciones para el montaje.
- Use sólo repuestos originales
- Antes de el montaje, asegúrese de verificar si el envió esta completo. Para armarlo utilice sólo herramientas adecuadas y pregunte por asistencia si fuera necesario.
- Ponga la banca en una superficie plana que no sea resbalosa. Debido a la posible corrosión no es recomendable el uso en áreas húmedas.
- Verifique antes de el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todas las conexiones estén bien ajustadas y en buena condición.
- Reemplace las partes defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo sin uso hasta repararlo.
- Use sólo piezas originales para su reparación.
- En caso de reparación pregunte por consejo al distribuidor.
- Para la limpieza evite la utilización de limpiadores agresivos.
- Asegúrese de que el entrenamiento empiece sólo después de haber ensamblado correctamente e inspeccionado al producto.
- Tenga en cuenta el máximo de posiciones que todas las partes movibles pueden ser ajustadas o reguladas.
- Este producto está diseñado para adultos. Por favor asegúrese de que los niños lo utilizen solo bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de advertir a los presentes de posibles peligros, por ejemplo de las partes movibles durante el entrenamiento.
- Consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios. El puede aconsejarlo sobre la forma de entrenamiento y sobre su impacto.
- Advertencia: incorrecto/excesivo entrenamiento puede causar daños en su salud.
- Por favor siga los consejos para un entrenamiento apropiado como está detallado en las instrucciones de entrenamiento.

Esta banca está diseñada sólo para uso doméstico y ha sido probada con un máximo de peso corporal de 115 kg.

Instrucciones de entrenamiento

Qué programa de entrenamiento es el adecuado para Usted?

La clase de entrenamiento que usted persiga y el que usted siga depende de su nivel de motivación, tiempo disponible, nivel físico y metas. Lo siguiente le ayudará a decidir.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Los más indicados para personas que:

- Desean mantener separados los programas de aeróbic y de resistencia.
- Desean entrenar 3 o más días por semana.
- Desean hacer ejercicio a un alto nivel de intensidad para mejorar la definición de los músculos.
- Desean realizar múltiples series.

Intensidad del peso:	alto / moderado
Repeticiones:*	8-12
Periodos de descanso:	30 segundos a 2 minutos
Series:*	1 a 3
Días recomendados por semana:	2 a 3

Importante: Para proporcionar un régimen de puesta a punto total, deben realizarse de 2 a 3 días de actividad de aeróbic, además de 2 a 3 días de ejercicios de entrenamiento de resistencia.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

Son los más indicados para las personas que:

- Desean combinar el entrenamiento de aeróbic y de resistencia.
- Solamente tienen 3 días por semana para entrenar.
- Desean un ejercicio de acondicionamiento más general.
- Han tenido problemas para seguir un programa en el pasado.

Intensidad del peso:	moderado / bajo
Repeticiones:*	15-20
Periodos de descanso:	muy pocos
Series:*	1
Días recomendados por semana:	3

Importante: Varíe su programa periódicamente para evitar el anquilosamiento y descansar los músculos y las articulaciones del posible uso excesivo y repetitivo

Para el entrenamiento de fuerza:

- Una vez por semana, realice un ejercicio de entrenamiento de circuito.
- Desglose su semana:
 - Un día de entrenamiento de resistencia
 - Un día de entrenamiento de aeróbic
 - Un día de entrenamiento de circuito

Evite el anquilosamiento muscular y mejore su puesta a punto de aeróbic realizando una semana de entrenamiento de circuito después de cada 6 a 8 semanas de entrenamiento de resistencia.

Para el entrenamiento de circuito:

- Si lo desea, haga ejercicios de aeróbic en días alternos y entre los ejercicios de entrenamiento de circuito.
Recuerde descansar un día a la semana por lo menos.
- Incluya en su programa semanal un entrenamiento de resistencia o ejercicio de aeróbic

* **Repeticiones:** El número de veces que realiza un ejercicio específico.

* **Series:** El número de veces que se realiza un número de repeticiones determinado (2 series de 12 repeticiones).

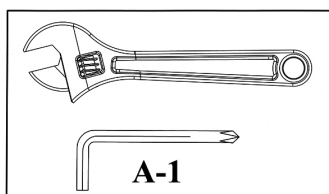
Cuidado y Mantenimiento

- Para evitar daños posibles por corrosión de éste aparato de Home Fitness, se debe evitar su uso o utilización en lugares húmedos.
- Verifique por lo menos cada 4 semanas que todos los elementos de conexión estén bien ajustados y en buenas condiciones.
- En caso de reparación pregunte al distribuidor por consejo.
- Reemplace piezas defectuosas inmediatamente y/o mantenga el equipo sin uso hasta que sea reparado.
- Use sólo piezas originales para su reparación.
- Utilice para la limpieza un trapo húmedo y evite la utilización de limpiadores agresivos.
- Limpie inmediatamente después del entrenamiento el sudor. El sudor puede dañar la apariencia y funcionamiento correcto del aparato.

Montaje

- Para el montaje se necesitan las herramientas siguientes: dos llaves de tuerca ajustables (francés) y una llave Allen.
- Durante la instalación, utilice siempre los tornillos correctos:
Para los agujeros cuadrados, utilice los tornillos con la cabeza correspondiente. La arandela está de lado de la tuerca.
Para los agujeros redondos, utilice los tornillos de cabeza redonda.
- Apretar los tornillos solo después de haber colocado todos los tornillos.
- Dimensiones en el estado montado: long 95 x anchura 35 x altura 50 cm

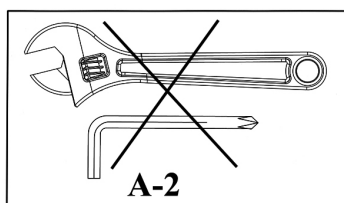
En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:



Apretar las tuercas y tornillos.

Una vez montados todos los componentes y tornillos según este y los anteriores pasos, puede apretar todos los tornillos y tuercas.

Nota: Tenga cuidado de no apretar las partes ajustables con demasiada fuerza. Las partes ajustables deben estar libres en movimiento



En este paso no apriete todavía las tuercas y tornillos.

Cuando en el próximo paso aparezca el símbolo "Apretar" (ver arriba), apriete todos los tornillos colocados

Plegado para el almacenamiento:

Saque dos clavijas de seguridad (No. 14), pliegue el soporte delantero (No. 2) y el soporte trasero (No. 3) y vuelva a meter la clavija en los orificios correspondientes. De esta manera puede almacenar confortablemente la banca de ejercicio.

LISTA DE PIEZAS – LB 1.1 - 2012

N°	DESCRIPCIÓN	DIMENSIONES	UNIDADES
1	SOPORTE PRINCIPAL DE LA BANCA		1
2	SOPORTE DELANTERO VERTICAL		1
3	SOPORTE TRASERO VERTICAL		1
4	PLANTILLA DE FIJACIÓN DE LOS RODILLOS DE ESPUMA		1
5	PLANTILLA AJUSTABLE DE FIJACIÓN		1
6	TAPA TERMINAL	Ø 45MM X 45MM	4
7	BANCA		1
8	SOPORTE DE LA BANCA		2
9	TAPA TERMINAL	40MM X 50MM	1
10	RODILLO DE ESPUMA		4
11	BOTÓN DE SEGURIDAD		1
12	TAPA TERMINAL DE LA PLANTILLA DE FIJACIÓN DE LOS RODILLOS DE ESPUMA	Ø 25MM	4
13	TAPA TERMINAL CUADRADA	45MM	2
14	CLAVIJA DE SEGURIDAD		2
15	TORNILLO HEXAGONAL	M10 X 70MM	3
16	TORNILLO HEXAGONAL	M10 X 65MM	1
17	TORNILLO HEXAGONAL	M8 X 16MM	4
18	ATRAVESADOR	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	ARANDELA	M10	8
20	ARANDELA	M8	4
21	TUERCA AÉREA	M10	4

Αγαπητοι πελατες,

Συγχαρητηρια για την αγορα ενος ENERGETICS Hometrainer. Αυτο το προιον εχει ειδικα σχεδιασει και κατασκευαστει ετσι ωστε να εκπληρωσει ολες τις αναγκες σας για μια πληρη κατ' οικον εξασκηση. Σας παρακαλουμε οπως διαβασετε τις ακολουθες οδηγιες πριν τιν συναρμολογηση του μηχανηματος. Επισης, σας παρακαλουμε να χρησιμοποιατε τις οδηγιες οποτε εχετε μια απορια σχετικα με την χρηση η συντηρηση του μηχανηματος. Εαν εχετε περισσοτερες αποριες ειστε ευπροσδεκτοι να επικοινωνησετε μαζι μας τηλεφωνικως. Σας ευχομαστε καλη διασκεδαση και καλη επιτυχια κατα την διαρκεια της εξασκησεως σας.

Η  **ENERGETICS** ομαδα σας.

Εγγυηση

Τα προιοντα ENERGETICS κατασκευαζονται και ελεγχονται αυστηρα υπο την αιγιδα των Ευρωπαικων κανονισμων EN 957 ωστε να προσφερουν μια αποτελεσματικη και ασφαλη εξασκηση.

Οδηγιες ασφαλους χρησης

Πριν αρχισετε την ασκηση, παρακαλουμε οπως διαβασετε προσεκτικα τις ακολουθες οδηγιες. Σιγουρευτειτε να κρατησετε τις οδηγιες για παροχη πληροφοριων καθως και για ευκολια σε περιπτωση αναγκης ανταλλαγης ενος υλικου.

- Η χρηση του μηχανηματος δεν συνισατε για θεραπευτικους σκοπους.
- Ο παγκος αυτος ειναι σχεδιασμενος για κατ' οικον χρηση και μονον.
- Ακολουθηστε προσεχτικα τα βηματα των οδηγιων.
- Χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα μερη οπως αυτα που παραλαβατε.
- Πριν την συναρμολογηση, σιγουρευτειτε οτι ολα τα υλικα εχουν σταλει.
- Χρησιμοποιηστε καταλληλα εργαλεια για την συναρμολογηση και και ζητηστε βοηθεια εαν ειναι απαραιτητο.
- Τοποθετηστε τον παγκο σε μια ιση, σταθερη επιφανεια. Λογω πιθανης διαβρωσης, η χρηση της συσκευης σε υγρο περιβαλλον δεν συνισατε.
- Ελεγξτε πριν την πρωτη εξασκηση και καθε 1/2 μηνες, οτι ολα τα ενωτικα σημεια των διαφορων κομματιων ειναι σφιγχτα ενωμενα μεταξυ τους, και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Αντικαταστηστε αμεσως πλεων ακαταλληλα για χρηση υλικα, η μην χρησιμοποιησετε τον εξοπλισμο μεχρι εως ουτου επιδιορθωθει.
- Για επιδιορθωσεις, χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα ανταλλακτικα μερη.
- Σε αναγκη επιδιορθωσεως παρακαλουμε ζητηστε συμβουλη απο τον αντιπροσωπο της εταιρειας στον χωρο αγορας του προιοντος.
- Αποφυγετε την χρηση επιζημιωφορων καθαρικων σε περιπτωση που θελετε να καθαρισετε το προιον.
- Σιγουρευτειτε οτι η εξασκηση σας θα αρχισει μονο μετα απο την σωστη συναρμολογηση και επιθεωρηση του προιοντος.
- Για ολα τα ρυθμιζομενα υλικα, εχετε παντα υποψη τον μεγαιστο βαθμο που μπορουν να πιεστουν.
- Η συσκευη ειναι σχεδιασμενη για ενηλικες. Παρακαλουμε, σιγουρευτειτε οτι παιδια θα χρησιμοποιουν την συσκευη μονο υπο την επιτηρηση ενος ενηλικα.
- Σιγουρευτειτε οτι οι παρευρεσκομενοι ειναι ενημερωμενοι για τυχων πιθανους κινδυνους. Π.χ κινουμενα μερη κατα την διαρκεια της εξασκησεως.
- Συμβουλευτειτε τον γιατρο σας πριν την αρχη οποιασδηποτε φυσικης εργασιας. Μπορει επισης να σας συμβουλευει πιο ειδος εργασιας ειναι περισσοτερο καταλληλο για το ατομο σας.
- Προσοχη: λανθασμενη / υπερβολικη ασκηση μπορει να προκαλεσει ζημια στην υγεια σας.
- Παρακαλουμε ακολουθειστε τις συμβουλες για σωστη εξασκηση οπως περιγραφονται στις Οδηγιες Χρησης.

Ο παγκος αυτος ειναι για κατ' οικον χρηση και εχει δοκιμαστει / ελεγχθει με ενα σωματικο βαρος μεχρι εως και 115 κιλα.

Οδηγίες ασκήσης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Καταλληλο για άτομα τα οποία:

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

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

Σημαντικο: Για καλυτερα αποτελεσματα 2 με 3 μερες αεροβιας γυμνασης πρεπει να ακολουθουνται απο 2 με 3 μερες γυμναστικής με βαρη.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να συνδυασουν προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα γυμναστικής με βαρη.
- Εχουν μονο 3 μερες την βδομαδα για ασκηση.
- Θελουν να εχουν ενα πιο γενικο προγραμμα ασκήσης.
- Ειχανε προβλημα να μεινουνε προσκολλημενοι σε ενα τυπο προγραμματος στο παρελθον.

Σχετικο Βαρος:	Μετριο/Ελαφρυ
Επαναληψεις: *	15-20
Περιοδος ξεκουρασης:	Πολυ λιγο
Σετ: *	1
Μερες ασκήσης καθε βδομαδα:	3

Σημαντικο: Τροποποιηστε το προγραμμα σας απο καιρο σε καιρο για να ξεκουρασετε τους μυες και συνδεσμους σας απο την γυμναστική.

Για προγραμμα ενδυναμωσης

- Καντε μια φορα την βδομαδα ενα συνδυαζομενο προγραμμα.
- Μοιραστε την βδομαδα σας:
 - Μια μερα προγραμμα ενδυναμωσης
 - Μια μερα αεροβικη γυμναστική
 - Μια μερα συνδυαζομενο προγραμμα

Αποφυγετε πιασιμο των μυων και και βελτιωστε την φυσικη κατασταση σας κανωντας μια φορα ενα συνδυαζομενο προγραμμα για καθε 6 με 8 βδομαδες προγραμματος ενδυναμωσης.

Για συνδυαζομενο προγραμμα

- Εαν θελετε, καντε αεροβια ασκηση καθε δευτερη μερα και ενδιαμεσα ενα συδιαζομενο προγραμμα. Κρατηστε στο νου οτι πρεπει να ξεκουραζεστε τουλαχιστο μια μερα τη βδομαδα
- Συμπεριλαβετε μια μερα προγραμματος ενδυναμωσης η αεροβιας ασκήσης στο εβδομαδιαιο σας προγραμμα.

***Επαναληψεις:** Ο αριθμος των φορων που επαναλαμβανεται μια κινηση ως ασκηση.

***Σετ:** Ο αριθμος των φορων που ενας αριθμος επαναληψεων πρεπει εκπληρωθει (2 σετ απο 12 επαναληψεις).

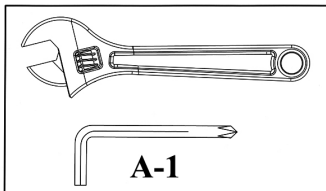
Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχανημα αυτο, δεν πρεπει να αποθηκευθει σε υγρο δωματιο, για αποφυγη της πιθανοτητας διαβρωσης.
- Ελεγχτε καθε 4 βδομαδες οτι ολα τα ενωτικα σημεια ειναι σφιχτα ενωμενα μεταξυ τους και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Σε περιπτωση αναγκης επιδιορθωσης, συμβουλευτετε τον μεταπωλητη σας πρωτα.
- Αλλαγτε ελαττωματικα εξαρτηματα αμεσως, και/η μην χρησιμοποιησετε το μηχανημα μεχρι εως ουτου επιδιορθωθει.
- Χρησιμοποιηστε μονο αυθεντικα υλικα για επισκευες.
- Χρησιμοποιηστε ενα υγρο πανι για να καθαριση του μηχανηματος και αποφυγετε την χρηση επιζημιων χημικων ουσιων.

Συναρμολόγηση

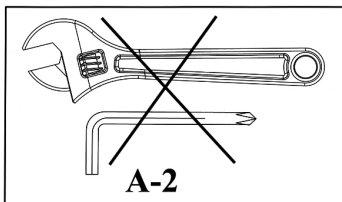
- Για τη συναρμολόγηση χρειαζόσαστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:
Για τετράγωνες σπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.
Για στρόγγυλες σπές βίδες με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

Στις οδηγίες συναρμολόγησης χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα σύμβολα:



Σφίξτε τα παξιμάδια και τις βίδες.

Μετά, μόλις στο παρόν και στα προηγούμενα βήματα, συναρμολογήσατε όλα τα τμήματα και τις βίδες, μπορείτε να σφίξετε όλα τα παξιμάδια και τις βίδες. Παρατήρηση: προσοχή, μη σφίγγετε δυνατά τα ρυθμιζόμενα τμήματα. Τα ρυθμιζόμενα τμήματα πρέπει να είναι ελαφρά κινούμενα.



Στο βήμα αυτό προς το παρόν μη σφίγγετε τα παξιμάδια και τις βίδες.

Όταν στο επόμενο βήμα θα παρουσιαστεί το σύμβολο «Σφίξτε» (βλέπε πάνω), σφίξτε όλες τις συναρμολογημένες βίδες.

Σύνθεση για την αποθήκευση:

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

Λίστα εξαρτημάτων – LB 1.1 - 2012

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

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

Ваш  **ENERGETICS** - Team

Гарантия

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

Правила пользования

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

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

Этот силовой тренажер был разработан для использования в домашних условиях и рассчитан на максимальный вес пользователя 115 кг.

Инструкция к тренировочным программам

Какая программа Вам наиболее подходит?

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

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Наиболее подходит людям, которые:

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

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

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

ЦИРКУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Наиболее подходит людям, которые:

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

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

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

Если Вы занимаетесь силовыми упражнениями:

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

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

Если Вы выбрали циркулярную тренировочную программу:

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

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

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

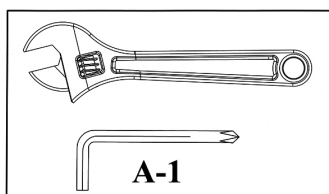
Уход и техническое обслуживание

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

Монтаж

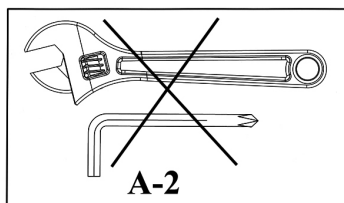
- Для монтажа вам потребуются следующие инструменты: Два настраиваемых гаечных ключа (французских) и вставной ключ.
- При монтаже всегда используйте только правильные винты:
Для квадратных отверстий – винты с соответствующей головкой. Шайба устанавливается с той стороны, где находится гайка.
Для круглых отверстий – винты с круглой головкой.
- Винты подтяните только после вставления всех винтов.
- Размеры в смонтированном состоянии: д 95 х ш 35 х в 50 см

В Инструкции по монтажу используются следующие символы:



Подтяните гайки и винты.

После того, как вы в этом и предыдущих этапах смонтировали все компоненты и винты, вы можете все гайки и винты подтянуть.
Примечание: Внимание, не подтягивайте слишком плотно настраиваемые детали. Настраиваемые детали должны свободно двигаться.



На этом этапе пока гайки и винты не подтягивайте.
Если при следующем шаге появится символ "Подтянуть" (см. сверху), подтяните все установленные винты.

Складывание в целях складирования:

Выньте оба предохранительных стержня (14), сложите переднюю (2) и заднюю опоры (3) и вставьте стержень обратно в соответствующие отверстия. Таким образом вы сможете тренировочную скамью удобно складировать.

Перечень деталей – LB 1.1 - 2012

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРЫ	ШТ.
1	ГЛАВНАЯ ОПОРА СКАМЬИ		1
2	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ОПОРА		1
3	ЗАДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ОПОРА		1
4	ФИКСИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		1
5	НАСТРАИВАЮЩАЯ ФИКСИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА		1
6	КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	Ø 45MM X 45MM	4
7	СКАМЬЯ		1
8	ДЕРЖАТЕЛЬ СКАМЬИ		2
9	КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	40MM X 50MM	1
10	ВАЛИК ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА		4
11	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНАЯ КНОПКА		1
12	КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА ФИКСИРУЮЩЕЙ ПРОКЛАДКИ ВАЛИКА ИЗ ПЕНОМАТЕРИАЛА	Ø 25MM	4
13	КВАДРАТНАЯ КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	45MM	2
14	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ СТЕРЖЕНЬ		2
15	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M10 X 70MM	3
16	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M10 X 65MM	1
17	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	M8 X 16MM	4
18	СОЕДИНИТЕЛЬ	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	ШАЙБА	M10	8
20	ШАЙБА	M8	4
21	АВИАЦИОННАЯ ГАЙКА	M10	4

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 klopi, pozorno in v celoti preberite priložena navodila za uporabo. Navodila skrbno shranite, saj jih boste potrebovali tudi za vzdrževanje naprave in naročanje rezervnih delov..

- Vaša nova fitnes naprava ni primerna za terapevtske namene.
- Fitnes klop je narejena le za domačo uporabo.
- Pri montaži se ravnajte natanko po teh navodilih.
- Uporabljajte vedno samo originalne dobavljene dele.
- Pred montažo preverite, če so v originalni škatli vsi potrebni deli.
- Pri montaži uporabljajte le primerno orodje in prosite za pomoč pri montaži če jo potrebujete.
- Postavite klop na ravno, nedrsečo podlago. Zaradi možnosti korozije se uporaba klopi ne priporoča v vlažnih prostorih.
- Pred prvo uporabo in nato v rednih časovnih presledkih (na 1-2 meseca) preverite, ali so vsi spoji čvrsti in ali je naprava v dobrem stanju.
- Poškodovane dele takoj zamenjajte oziroma klopi ne uporabljajte dokler ni 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 klopi.
- Pazite, da določenih elementov oz. sestavnih delov ne privijete pretesno oziroma preveč.
- Klop je namenjena vadbi odraslih oseb. Pazite, da je otroci ne uporabljajo brez nadzora 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.

Vadbena (fitnes) klop je namenjena le za domačo uporabo in je testirana za uporabo pri osehah do največ 115 kg telesne teže.

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 zelenih 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

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

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

Pomembno: Vsake toliko časa spremenite program vadbe in na ta način preprečite prekomerno obrabljenost telesa ter spočijte 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).

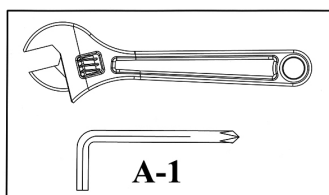
Nega in vzdrževanje

- 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 namestitev 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 šesterkotno 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 95 x širina 35 x višina 50 cm

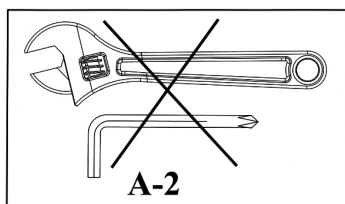
Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



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.

Zlaganje naprave za shranjevanje

Vadbeno klop zložite tako, da navzven izvlečete obe sponki za zaklepanje (#14), zložite sprednji podpornik (#2) in zadnji podpornik (#3) ter napravo zaklenete tako, da skozi odprtini ponovno vstavite sponki za zaklepanje.

SEZNAM DELOV – LB 1.1 - 2012

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOLIČINA
1	GLAVNI PODPORNIK SEDALA		1
2	SPREDNJI PODPORNIK		1
3	ZADNJI PODPORNIK		1
4	PENASTA CEV (VALJ)		1
5	NAMESTLJIVA PENASTA CEV (VALJ)		1
6	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 45MM X 45MM	4
7	BLAZINICA SEDALA		1
8	OKVIR SEDALA		2
9	ZAKLUČNI POKROVČEK	40MM X 50MM	1
10	PENASTI VALJ		4
11	GUMB ZA ZAKLEPANJE		1
12	ZAKLJUČNI POKROVČEK PENASTE CEVI	Ø 25MM	4
13	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK	45MM	2
14	SPONKA ZA ZAKLEPANJE		2
15	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 X 70MM	3
16	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 X 65MM	1
17	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M8 X 16MM	4
18	ZAPIRALO	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	TESNILO	M10	8
20	TESNILO	M8	4
21	MATICA VIJAKA	M10	4

Kære kunde,

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

Dit  **ENERGETICS** -Team

Garanti

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

Sikkerhedsanvisning

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

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

Bænken er kun beregnet til brug i hjemmet og testet op til en maks. kropsvægt på 115 kg.

Træningsinstruktion

Hvilket program er bedst for dig?

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

STYRKETRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

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

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

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

CIRKEL TRÆNINGSPROGRAM

Bedst egnet for personer som:

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

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

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

Styrketræning

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

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

Cirkel Træning

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

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

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

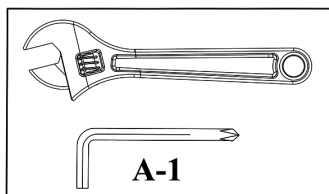
Pasning og vedligeholdelse

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

Montering

- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 95 x b 35 x h 50 cm

I Anvisninger til montering er brugt følgende symboler:

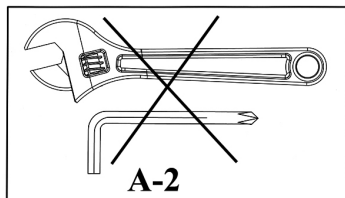


A-1

Stram møtrikker og skruer.

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

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



A-2

I denne fase skal møtrikker og skruer ikke strammes.

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

Sammenlægning for opbevaring:

Træk to sikkerheds pløkker ud (nr. 14), hæld den foreste støtte ned (nr. 2) samt bagerste støtte (nr. 3) og sæt pløkken tilbage i tilsvarende åbninger. Sådan kan trænings bænk opbevares bekvemt.

Del liste – LB 1.1 - 2012

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	HOVED BÆNKS STØTTE		1
2	FORESTE VANDRET STØTTE		1
3	BAGERSTE LODRET STØTTE		1
4	STABILISERINGS INDLÆG AF CYLINDERE AF SKUM MATERIALE		1
5	INDSTILBAR STABILISERINGS INDLÆG		1
6	ENDESKÆRM	Ø 45MM X 45MM	4
7	BÆNK		1
8	BÆNKHOLDER		2
9	ENDESKÆRM	40MM X 50MM	1
10	CYLINDER AF SKUM MATERIALE		4
11	SIKKERHEDS KNAP		1
12	ENDESKÆRM AF STABILISERINGS CYLINDERINDLÆG AF SKUM MATERIALE	Ø 25MM	4
13	KVADRATISK ENDESKÆRM	45MM	2
14	SIKKERHEDS PLØK		2
15	SEKSKANTS SKRUE	M10 X 70MM	3
16	SEKSKANTS SKRUE	M10 X 65MM	1
17	SEKSKANTS SKRUE	M8 X 16MM	4
18	GENNEMLØBS RØR	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	SKIVE	M10	8
20	SKIVE	M8	4
21	FLYVÅBENS MØTRIK	M10	4

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 pročitate 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 sukladno evropskoj normi EN 957.

Opće sigurnosne i upute za uporabu

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

- Ova klupa za trening nije podobna za uporabu kao terapeutsko pomagalo.
- Ova klupa za treniranje je napravljena za uporabu u kući.
- Pratite upute za sastavljanje i uporabu.
- Koristite samo originalne dijelove koje ste dobili uz proizvod.
- Pre 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.
- Spravu postavite na ravnu i neskliksku 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 sprava 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 pročitate upute za trening.

Ova klupa za trening je namijenjena uporabi kod kuće i testirana je na težine do maksimalno 115 kg.

PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

Namjenjeno 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

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

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

KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

Namjenjeno 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

Intenzitet:	umjeren/nizak
Ponavljanja: *	15-20
Pauza:	kratko
Broj setova: *	1
Broj treninga tjedno:	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).

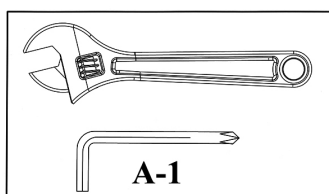
Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštili 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 95 x Š 35 x V 50 cm

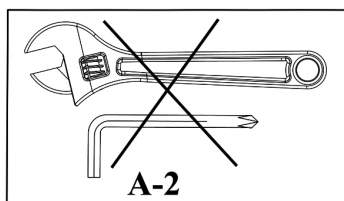
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



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 švrsto. Ti dijelovo 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.

Preklapanje i spremanje:

Izvucite dva klina za zakočivanje (#14), preklopite prednju potporu (#2) i zadnju potporu (#3), a potom ponovno umetnite klinove u rupe i nakon toga spremite klupe na željeno mjesto.

Part list – LB 1.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kol.
1	Glavni nosač sjedala		1
2	Prednja potpora		1
3	Zadnja potpora		1
4	Cijev		1
5	Podesiva cijev		1
6	Umetak	Ø 45MM X 45MM	4
7	Tapacirano sjedalo		1
8	Držači sjedala		2
9	Umetak	40MM X 50MM	1
10	Spužva		4
11	Vijak za pričvršćivanje		1
12	Kapica na cijevi	Ø 25MM	4
13	Četvorokutni umetak	45MM	2
14	Klin za zakočivanje		2
15	Šestokutni vijak	M10 X 70MM	3
16	Šestokutni vijak	M10 X 65MM	1
17	Šestokutni vijak	M8 X 16MM	4
18	Umetak	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	Podloška	M10	8
20	Podloška	M8	4
21	Vijak	M10	4

Poštovani,

SR

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.

Ova klupa za trening je namjenjena za kućnu upotrebu i testirana je na težine do maksimalno 115 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

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

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

Izbjegavajte 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 izdražljivosti.

***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).

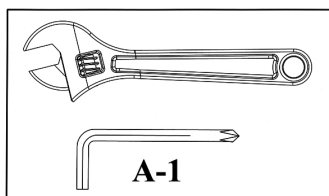
Nega i održavanje

- Klupu ne držati u vlažnim prostoijama zbog mogućnosti pojave rđe.
- Na svake 4 nedelje proverite da li su svi delovi cvrsto pritegnuti i da li su u dobrom stanju.
- Ako je potrebna opravka potražite savet Vašeg prodavca.
- Pokvarene delove zamenite odmah i/ili nemojte koristiti trener 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 trener i smanji mu funkcionalnost.

Sastavljanje

- Sledeći alat se preporučuje prilikom sastavljanja: dva podesiva odvijača i imbus ključevi.
- Prilikom montiranja koristite odgovarajuće vijke:
Za rupe sa četvorouganim usekom treba koristiti torban vijke sa odgovarajućom glavom.
Podloška se stavlja sa one strane gde se vijak zavrće maticom.
Za rupe sa okruglim usekom koristiti imbus ili vijke sa šestougonom glavom na delovima koji treba da se sastave.
- Prvo postavite sve vijke a tek onda ih sve zategnite.
- Mere: D 95 x Š 35 x V 50 cm

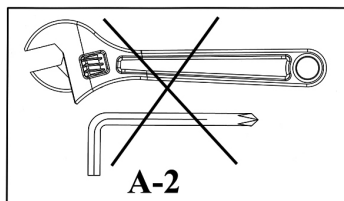
Sledeće slike se koriste u upustvima za sastavljanje.



Zavrtnanje vijaka i matica

Kada ste namestili sve pojedinačne delove i vijke u ovom i prethodnim koracima, možete sve postavljene vijke i maticе 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 maticе zavrćete.

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

Sklapanje i skladištenje:

Izvučite dva klina za zakočivanje (#14), sklopите prednji oslonac (#2) i zadnji oslonac (#3), i ponovo ugurajte klinove da biste odložili klupu.

LISTA DELOVA – LB 1.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Glavni nosač klupe		1
2	Prednji oslonac		1
3	Zadnji oslonac		1
4	Cev		1
5	Podesiva cev		1
6	Naglavak	Ø 45MM X 45MM	4
7	Tapacirana klupa		1
8	Držači klupe		2
9	Umetak	40MM X 50MM	1
10	Sunđer		4
11	Vijak za pričvrščivanje		1
12	Kapica na cevi	Ø 25MM	4
13	Kvadratni umetak	45MM	2
14	Klin za zakočivanje		2
15	Šestougaoni vijak	M10 X 70MM	3
16	Šestougaoni vijak	M10 X 65MM	1
17	Šestougaoni vijak	M8 X 16MM	4
18	Umetak	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	Podloška	M10	8
20	Podloška	M8	4
21	Vijak	M10	4

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 sa Vašim uređajem za trening. U slučaju dodatnih pitanja, bit ćemo Vam na raspolaganju. Želimo Vam puno uspjeha i zadovoljstva prilikom Vašeg treninga.

Vaš tim 

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 klupi za vježbanje pažljivo pročitate uputstvo za rukovanje.

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

- Ova klupa za trening nije namijenjena u terapijske svrhe.
- Ova klupa za vježbanje je konstruirana za kućnu upotrebu.
- Pažljivo poštujujte 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 ravajte detaljnim primjernim i uputama za treniranje.

**Ova klupa za vježbanje je konstruirana za kućnu upotrebu
i testirana za težinu maks. do 115 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

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

Intenzitet:	srednji/niski
Ponavljanje: *	15-20
Pauza:	veoma kratka
Garniture: *	1
Broj treninga za sedmicu:	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).

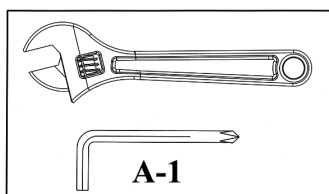
Njega i održavanje

- 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 krpu te izbjegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Odmah nakon treninga uređaj obrišete od znoja. Znoj ga može oštetiti i ispravna funkcija kućnog fitness-uređaja može biti oslabljena.

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 95 x š 35 x v 50 cm

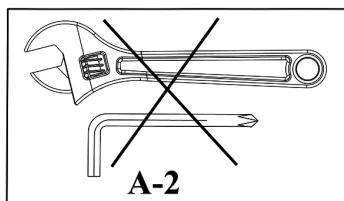
U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:



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), stegnute sve stavljene vijke.

Slaganje za spremanje:

Izvučite dva sigurnosna klina (br. 14), sklopite prednji podupirač (br. 2) i zadnji podupirač (br. 3) i gurnite klin natrag u pripadajuće otvore. Tako se klupa za trening pogodno sprema.

Spisak rezervnih dijelova – LB 1.1 - 2012

Br.	OPIS	DIMENZIJE	KOM
1	GLAVNI PODUPIRAČ KLUPE		1
2	PREDNJI VERTIKALNI PODUPIRAČ		1
3	ZADNJI VERTIKALNI PODUPIRAČ		1
4	FIKSACIJSKI ULOŽAK VALJAKA OD PJENASTOG MATERIJALA		1
5	PODESIVI FIKSACIJSKI ULOŽAK		1
6	KRAJNJI POKROV	Ø 45MM X 45MM	4
7	KLUPA		1
8	DRŽAČ KLUPE		2
9	KRAJNJI POKROV	40MM X 50MM	1
10	VALJAK OD PJENASTOG MATERIJALA		4
11	SIGURNOSNO DUGME		1
12	KRAJNJI POKROV FIKSACIJSKOG ULOŠKA VALJAKA OD PJENASTOG MATERIJALA	Ø 25MM	4
13	ČETVRTASTI KRAJNJI POKROV	45MM	2
14	SIGURNOSNI KLIN		2
15	ŠESTOUGAONI VIJAK	M10 X 70MM	3
16	ŠESTOUGAONI VIJAK	M10 X 65MM	1
17	ŠESTOUGAONI VIJAK	M8 X 16MM	4
18	UVODNICA	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	PODLOŠKA	M10	8
20	PODLOŠKA	M8	4
21	LETEĆA MATICA	M10	4

Да Ви е честита покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е конструиран за домашна употреба така, че да отговаря на Вашите изисквания и потребности. Моля, прочетете внимателно упътването преди първия монтаж и първата употреба. Моля, запазете упътването, за да можете да манипулирате правилно с вашето спортно съоръжение. Ако имате въпроси, ние сме на Ваше разположение. При упражняването Ви пожелаваме много веселие и успехи

Вашият  **ENERGETICS** - тим

Гаранция

ENERGETICS предоставя висококачествени продукти за домашни тренировки, които са конструирани и тествани за интензивни фитнес тренировки. Този уред отговаря на изискванията на европейска норма EN 957.

Общи инструкции за употреба и мерки за безопасност

Преди да започнете тренировката на Вашия фитнес уред, внимателно прочетете инструкциите за употреба.

Моля запазете инструкцията за употреба, за да можете да я използвате в случай на ремонт или поръчка на резервни части.

- Този тренировъчен уред не е предназначен за терапевтични цели.
- Този тренировъчен уред е конструиран единствено за домашна употреба.
- Спазвайте внимателно упътването за монтаж.
- Използвайте само доставените оригинални части.
- Преди да започнете монтажа, проверете дали са налице всички части.
- При монтажа използвайте само подходящи инструменти, евентуално потърсете помощ от друго лице.
- Уредът трябва да бъде поставен на равна повърхност, където да бъде изключена възможността от плъзгане на уреда. Не се препоръчва използването на уреда във влажно помещение заради опасност от корозия.
- Преди първата тренировка и на всеки 1-2 месеца проверете дали всички части са правилно настроени и стегнати и дали не са повредени. Веднага подменете повредените части и не използвайте уреда, докато тези части не са подменени. За ремонт използвайте само оригинални резервни части.
- Ако е необходим ремонт, обърнете се към Вашия специализиран магазин за спортни уреди.
- Не използвайте агресивни почистващи препарати за почистване на уреда.
- Започнете с тренировката след правилен монтаж и съответната проверка на уреда.
- При подвижните части проверете максималната позиция, в която тези части могат да бъдат настроени.
- Уредът за тренировка е конструиран за възрастни лица. Евентуалната употреба от деца трябва винаги да се извършва под надзора и инструкциите на възрастно лице.
- Предупредете хората, които се намират наблизо, за евентуалната опасност, напр. нараняване от подвижните части.
- Преди да започнете с тренировъчния план се обърнете към Вашия лекар, който ще Ви посъветва какъв вид тренировка и какво натоварване е подходящо за Вас.
- Внимание: Неправилната или прекалено дълга тренировка може да доведе до контузия или да навреди на Вашето здраве!
- За да бъде правилна Вашата тренировка, спазвайте детайлните примери и инструкции в упътването.

Този уред за тренировки е конструиран и тестван за домашна употреба и е предназначен за максимално тегло до 115 килограма.

ТРЕНИРОВЪЧНИ СИЛОВИ ПРОГРАМИ

Подходящо за лица, които:

- Искат да разграничат тренировката за издръжливост от тренировката за сила
- Искат да тренират 3 или повече пъти седмично
- Искат да тренират с висока интензивност за по-добро оформяне на мускулите
- Искат да изпълняват отделните упражнения в серии

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

Важно: За подобряване на цялостната физическа кондиция посочените 2-3 дни силови тренировки трябва да бъдат допълнени с 2-3 дни тренировки за издръжливост.

КРЪГОВИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

Подходящо за лица, които:

- Искат да комбинират тренировката за издръжливост от тренировката за сила
- Могат да тренират само 3 дни седмично
- Искат да тренират главно тренировки за издръжливост
- Не знаят как да изберат правилната тренировка

Интензивност:	средна /ниска
Брой на повтарянията: *	15-20
Времетраене на почивката:	много кратко
Брой серии: *	1
Препоръчителен брой тренировъчни дни седмично:	3

Включете една седмица кръгова тренировка след всеки 6 до 8 седмици силови тренировки. По този начин ще избегнете преумората на мускулите и ще подобрите своята кондиция за издръжливост.

При силовата тренировка:

- Веднъж седмично включете кръгова тренировка.
- Разпределете седмицата на:

- един ден силова тренировка
- един ден тренировка за издръжливост
- един ден кръгова тренировка

Включете една седмица кръгова тренировка след всеки 6 до 8 седмици силови тренировки. По този начин ще избегнете преумората на мускулите и ще подобрите своята кондиция за издръжливост.

При кръговата тренировка:

- А. Ако е необходимо, всеки втори ден и между кръговите тренировки включете тренировки за издръжливост. Поне веднъж седмично включете ден за почивка.
- В седмичната програма включете една силова тренировка и една тренировка за издръжливост

***Повтаряния:** Брой повтаряния на едно упражнение.

* **Брой серии:** Брой на извършването на определено упражнение (2 серии по 12 повтаряния).

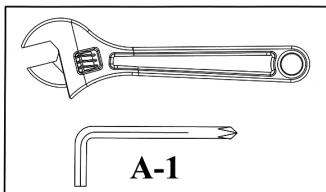
Грижа и поддръжка

- За предотвратяване на корозията не използвайте и не складирайте уреда за домашни фитнес тренировки във влажни помещения.
- Винаги на всеки 4 седмици проверявайте всички връзки – дали са в добро състояние и дали са достатъчно стегнати.
- В случай на ремонт на уреда моля уведомете Вашия продавач.
- Подменете веднага повредените части / или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- При ремонт моля използвайте само оригинални резервни части.
- За почистване на уреда почиствайте влажен парцал и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Веднага след тренировка избършете уреда от потта. Потта може да повреди уреда и може да повреди правилното функциониране на уреда за тренировка.

Монтаж

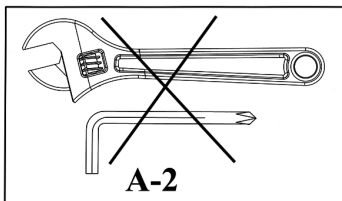
- За извършване на монтажа са ви необходими следните инструменти: Два настройващи се завинтващи (френски) ключа и имбусен ключ.
- При монтажа винаги използвайте правилните винтове:
- За четвъртитите отвори винтове със съответната глава. Положката се слага от тази страна, където е гайката.
- За кръгли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

В упътванията за монтаж са използвани следните символи:



Затегнете гайките и винтовете.

След като в тази и предишната крачка сте монтирали всички компоненти и винтове, можете да затегнете всички гайки и винтове.
Забележка: Внимание, не затягайте частите за настройка прекалено силно. Частите за настройка трябва да могат да се движат свободно.



В тази крачка все още не затягайте гайките и винтовете.

Ако в следващата крачка се появи символът "Затегни" (виж по-горе), затегнете всички инсталирани винтове.

Сглобяване за складиране:

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

Списък на частите – LB 1.1 - 2012

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

Vă felicităm cu ocazia cumpărării echipamentului casnic de antrenament ENERGETICS. Acest produs este construit astfel, încât să corespundă necesităților și cerințelor Dumneavoastră. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de a începe primul montaj și prima utilizare. Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de utilizare într-un loc sigur, pentru a le putea folosi ca și ghid pentru o utilizare corectă a aparatului Dumneavoastră Fitness. Vă stăm oricând la dispoziție pentru a răspunde la orice întrebări. Vă dorim mult succes și acalmie în timpul antrenamentului.

Al Dumneavoastră team  **ENERGETICS**

Garanție

Produsele ENERGETICS sunt produse de o înaltă calitate, construite și verificate pentru un antrenament fitness foarte pretențios. Acest aparat este în conformitate cu norma europeană EN 957.

Indicații generale privind utilizarea și securitatea

Înainte de începerea antrenamentului pe stația Dumneavoastră Fitness, citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de utilizare într-un loc sigur, pentru a le putea folosi în cazul unor eventuale reparații sau pentru comanda pieselor de schimb.

- Acest aparat de antrenament nu este destinat pentru scopuri terapeutice.
- Această stație Fitness este concepută în mod exclusiv pentru utilizare casnică.
- Procedați conform instrucțiunilor de montaj.
- Utilizați doar piesele de schimb originale atașate.
- Înainte de a începe montajul, controlați dacă livrarea este completă.
- Pentru montaj utilizați doar scule potrivite și eventual cereți ajutorul unei alte persoane.
- Plasați aparatul pe o bază dreaptă, nealunecoasă. Pentru a evita coroziunea, nu se recomandă utilizarea aparatului pe o perioadă lungă în spații cu umiditate ridicată de aer.
- Înainte de primul exercițiu și apoi întotdeauna la fiecare 1-2 luni controlați dacă sunt toate componentele bine fixate, racordurile strânse și în ordine.
- Componentele defecte trebuie înlocuite imediat sau nu trebuie folosite până nu se repară.
- Pentru reparații folosiți doar piese de schimb originale.
- Pentru reparații contactați vânzătorul Dumneavoastră de articole sportive.
- Nu utilizați detergenți agresivi pentru curățirea aparatului.
- Începeți antrenamentul numai după ce Va-ți convins că ați făcut montajul corect și ați verificat stația.
- La părțile mobile verificați pozițiile maxime în care acestea pot fi ajustate.
- Echipamentul de antrenament este construit pentru persoane adulte. Asigurați ca antrenamentul copiilor să aibă loc doar sub supravegherea unei persoane adulte.
- Avertizați persoanele prezente în legătură cu eventualele riscuri, de exemplu elementele mobile în timpul antrenamentului.
- Înainte de începerea programului de antrenament consultați medicul, care Vă poate sfătui asupra unei forme corecte și a efectivității antrenamentului.
- Atenție: Un antrenament incorect sau prea intens poate duce la răniri sau vătămarea sănătății!
- Pentru un antrenament corect trebuie să urmăriți exemplele detaliate și să respectați instrucțiunile de antrenament.

Această bancă de antrenament a fost construită și testată pentru o utilizare casnică și greutate corporală de maxim 115 kg.

PROGRAME DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ

Potrivit pentru persoanele care:

- Vor să facă distincție dintre antrenament de rezistență și forță
- Vor să facă antrenament de 3x sau de mai multe ori pe săptămână.
- Vor să facă antrenament intens pentru o mai bună fasonare a mușchilor
- Vor să execute exercițiile în serii.

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

Important: Pentru îmbunătățirea condiției generale a corpului, ar trebui introduse 2 până la 3 zile de antrenament de forță, completate cu 2 până la 3 zile de antrenament de rezistență.

PROGRAME DE ANTRENAMENT CIRCULARE

Potrivite pentru persoanele care:

- Vor să combine antrenamentul de rezistență cu cel de forță
- Se pot antrena doar 3 zile pe săptămână
- Se interesează de antrenamentul de rezistență generală
- Aveau probleme cu alegerea unui antrenament potrivit

Intensitate:	medie/mică
Număr repetări: *	15-20
Timp de repaus:	foarte scurt
Număr serii: *	1
Număr recomandat de zile de antrenament pe săptămână:	3

Important: Schimbați din timp în timp programul, pentru a nu se ajunge la stagnare și pentru ca încheieturile și mușchii Dumneavoastră să se odihnească de o solicitare repetată și prea intensă.

La antrenamentul de forță:

- Introduceți o dată pe săptămână antrenament circular.
- Programa-i-vă săptămâna astfel:
 - o zi de antrenament de forță
 - o zi de antrenament de rezistență
 - o zi de antrenament circular

Evitați oboseala mușchilor și îmbunătăți-vă rezistența prin introducerea unei săptămâni de antrenament circular după fiecare 6 până la 8 săptămâni de antrenament de forță.

La exercițiile circulare:

- În caz de nevoie, introduceți un antrenament de rezistență între antrenamentele circulare, și anume la fiecare a doua zi.
Cel puțin o dată pe săptămână, introduceți o zi de repaus.
- În programul săptămânal introduceți un antrenament de forță sau unul de rezistență.

***Repetare:** Numărul de repetări a unui exercițiu.

***Număr serii:** Număr de execuții ale exercițiului dat (2 serii á 12 repetări).

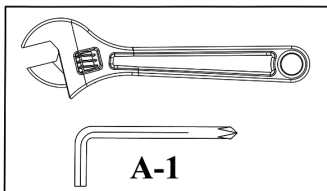
Grija și mentenanța

- Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați acest aparatul pentru Fitness casnic în spații umede.
- Cel puțin o dată la 4 săptămâni, verificați toate articulațiile, controlând dacă sunt în stare bună și destul de strânse.
- În cazul operațiilor de reparații, anunțați vânzătorul Dumneavoastră de aparat.
- Înlocuiți imediat piesele defecte / sau nu utilizați aparatul până în momentul reparației lui.
- Pentru reparații utilizați doar piese originale.
- Pentru curățirea aparatului utilizați doar o țesătură umedă și evitați folosirea unor detergenți agresivi.
- Asigurați ca, imediat după antrenament, aparatul să fie curățit de lichidul de transpirație. Transpirația poate deteriora aparatul și afecta funcția acestuia.

Asamblare

- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele scule: Două chei reglabile pentru șuruburi (franceze) și o cheie imbus.
- Pentru asamblare utilizați întotdeauna șuruburi corespunzătoare:
Pentru orificiile pătrate utilizați șuruburi cu cap corespunzător. Șaiba se pune în partea în care se află piulița.
Pentru orificiile circulare utilizați șuruburi cu cap rotund.
- Strângeți șuruburile doar după introducerea tuturor șuruburilor.
- Dimensiunile în stare asamblată: L 95 x l 35 x î 50 cm

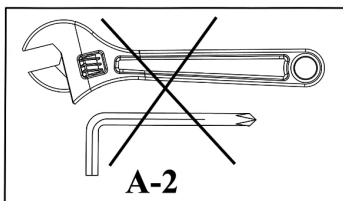
In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:



Strângeți piulițele și șuruburile.

După ce, în acest pas și în pașii precedenți, ați asamblat toate componentele și șuruburile, puteți strânge toate piulițele și toate șuruburile.

Observație: Aveți grijă să nu strângeți prea mult elementele reglabile. Elementele reglabile trebuie să aibă mișcare liberă.



În acest pas deocamdată nu strângeți piulițele și șuruburile.

În cazul în care în pasul următor apare simbolul "Strângeți" (vezi mai sus), strângeți toate șuruburile instalate.

Dezasamblare pentru depozitare:

Extrageți două bolțuri de siguranță (nr. 14), aplecați propteaua din față (nr. 2) și cea din spate (nr. 3) și introduceți bolțul înapoi în orificiile corespunzătoare. În acest mod puteți depozita banca de antrenament într-un mod confortabil.

Piese de schimb – LB 1.1 - 2012

Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC
1	PROPTEA PRINCIPALĂ BANCĂ		1
2	PROPTEA VERTICALĂ FAȚĂ		1
3	PROPTEA VERTICALĂ SPATE		1
4	BUCȘA DE FIXARE ROLĂ DIN MATERIAL DE SPUMĂ		1
5	BUCȘĂ DE FIXARE AJUSTABILĂ		1
6	CAPAC TERMINAL	Ø 45MM X 45MM	4
7	BANCĂ		1
8	SUPPORT BANCĂ		2
9	CAPAC TERMINAL	40MM X 50MM	1
10	ROLĂ DIN MATERIAL DE SPUMĂ		4
11	BUTON DE SIGURANȚĂ		1
12	CAPAC TERMINAL AL BUCȘEI DE FIXARE ROLĂ DIN MATERIAL DE SPUMĂ	Ø 25MM	4
13	CAPAC TERMINAL DE FORMĂ PĂTRATĂ	45MM	2
14	BOLȚ DE SIGURANȚĂ		2
15	ȘURUB HEXAGONAL	M10 X 70MM	3
16	ȘURUB HEXAGONAL	M10 X 65MM	1
17	ȘURUB HEXAGONAL	M8 X 16MM	4
18	ELEMENT DE TRECERE	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	ȘAIBĂ	M10	8
20	ȘAIBĂ	M8	4
21	PIULIȚĂ TIP AERONAUTICĂ	M10	4

Aldığınız ENERGETICS ev antrenman aletini güle güle kullanınız. Bu ürün ev kullanımındaki ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi karşılamak için tasarlanıp üretilmiştir. Lütfen, montaj ve ilk kullanımdan önce kullanma kılavuzu dikkatli okuyunuz. Kullanma kılavuzunu bakım ve / veya ek bilgi almak için saklayınız. Herhangi bir şey sormak istediğinizde bize tereddüt etmeden başvurunuz. Antrenman esnasında size bol eğlence ve başarı dileriz.

Sizin  **ENERGETICS** Takımınız

Garanti

ENERGETICS size yüksek performanslı fitness-antrenman için test edilmiş ve tasarlanmış kaliteli ürünler sunmaktadır. Bu alet EN/957 Avrupa standartlarına uygun üretilmektedir.

Kullanma kılavuzu ve genel güvenlik talimatı

Mekik sehpasını kullanmadan önce bu kılavuzu dikkatli okuyunuz.

Yedek parça siparişi ya da tamir durumlarında kullanmanız için kullanma kılavuzu özenle saklayınız.

- Bu antrenman aleti terapötik amaçlara uygun değil.
- Bu mekik sehpası ev kullanımı için tasarlanmıştır.
- Montaj talimatı ve kullanma kılavuzuna göre dikkatli hareket ediniz.
- Sadece eklenmiş orijinal yedek parçaları kullanınız
- Montaja başlamadan önce aletin tüm parçalarının olup olmadığını kontrol ediniz.
- Montaj yaparken sadece uygun aletleri kullanınız ve gerekirse başkasından yardım isteyiniz.
- Aleti sert ve düz bir yüzeyde monte ediniz. Paslanmaması için aletin sürekli nemli ortamda kullanılmaması tavsiye edilir.
- İlk antrenmana başlamadan evvel ve her 1 – 2 ayda bir kere bütün parçaların doğru ayarlandığını, sıkıldığını ve sağlam olduğunu kontrol ediniz.
- Hasar görmüş parçaları hemen değiştiriniz ve aletin tamir edilmesine kadar antrenmanınızı durdurunuz.
- Sadece orijinal yedek parçaları kullanınız.
- Tamirat gerektiği takdirde spor mağazası ile irtibata geçiniz.
- Aleti temizlediğinizde agresif deterjanı kullanmayınız.
- Aletin doğru monte edilmiş ve ayarlanmış olup olmadığını kontrol ettikten sonra antrenmana başlayabilirsiniz.
- Bütün hareket eden parçaların olması gereken azami pozisyonlarını kontrol ediniz.
- Antrenman aleti yetişkinlere tasarlanmıştır. Çocukların kullanması sadece yetişkinlerin gözetimi altında/eşliğinde mümkündür.
- Antrenman aleti kullanan diğer kişileri tehlike oluşabilecek durumlar karşı uyarınız, örneğin antrenman esnasında hareket eden parçalardan oluşacak yaralanmalar.
- Antrenmana başlamadan önce ayrıntılı antrenman planınız ile doktorunuza danışınız. Doktorunuz size antrenmanınızın en uygun şekli ve etkisi konusunda bilgi verebilir.
- Dikkat: Uygunsuz/fazla yapılan antrenman yaralamalara yol açabilir ve sağlığınıza zarar verebilir!
- Doğru antrenmana ulaşmak için ayrıntılı örneklerle ve antrenman talimatlara göre hareket ediniz.

Bu mekik sehpası ev kullanımı için tasarlanmış ve en fazla 115 kiloya test edilmiştir.

GÜÇ ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

DAİRE ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

Güç antrenmanı yapan:

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

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

Daire antrenmanı yapan:

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

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

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

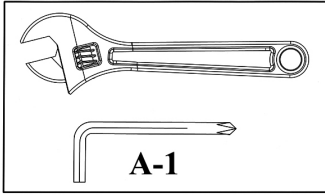
Bakım

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

Montaj

- Montaj için gerekli aletler: İki ayarlamalı İngiliz anahtarı ve alyen anahtarı.
- Montaj yaparken sadece uygun vidaları kullanınız:
Dörtgen deliklere uygun başlı vidaları kullanınız. Rondela somun tarafına gelir.
Yuvarlak deliklere yuvarlak başlı vidaları kullanınız.
- Vidaları bütün vidaları yerleştikten sonra sıkınız.
- Monte edilmiş aletin boyutları u 95 x g 35 x y 50 cm.

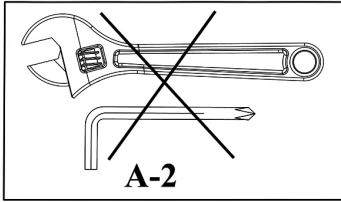
Aşağıdaki resimler montaj talimatında kullanılmıştır:



Rondela ve vidaları sıkınız.

Aletin bütün parçaları ve vidalarının monte edildikten sonra bütün somun ve vidaları sıkınız.

Not: ayarlamalı parçalarının fazla sıkılmamasına dikkat ediniz. Ayarlı kısımların hareketlerine engel olunmamalıdır..



Bu aşamada henüz somun ve vidaları sıkmayınız.

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

Depolama için ayırma :

Mekik Sehpasını kaldırmak için iki Kilit Pimini (#14) çekiniz, Ön Dayanağı (#2) ve Arka Dayanağı (#3) katlayınız, ve Kilit Pimlerini tekrar deliklere takınız.

Yedek parça listesi – LB 1.1 - 2012

NO.	AÇIKLAMA	EBAT	MKT
1	Ana gövde		1
2	Ön üst ayak		1
3	ARKA DAYANAK		1
4	Sünger sargılı elcik dingili		1
5	Sünger sargılı elcik dingili, ayarlı		1
6	Uç kapak	Ø 45MM X 45MM	4
7	Oturma minderi		1
8	OTURAK KÖŞEBENDİ		2
9	Uç kapak	40MM X 50MM	1
10	Sünger sargılı elcik		4
11	Ayarlı vida		1
12	Uç kapak	Ø 25MM	4
13	Uç kapak	45MM	2
14	Ayarlama düğmesi		2
15	Vida	M10 X 70MM	3
16	Vida	M10 X 65MM	1
17	Vida	M8 X 16MM	4
18	BURÇ	Ø 18MM X Ø 14MM	2
19	Rondela	M10	8
20	Rondela	M8	4
21	Emniyet somunu	M10	4



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012