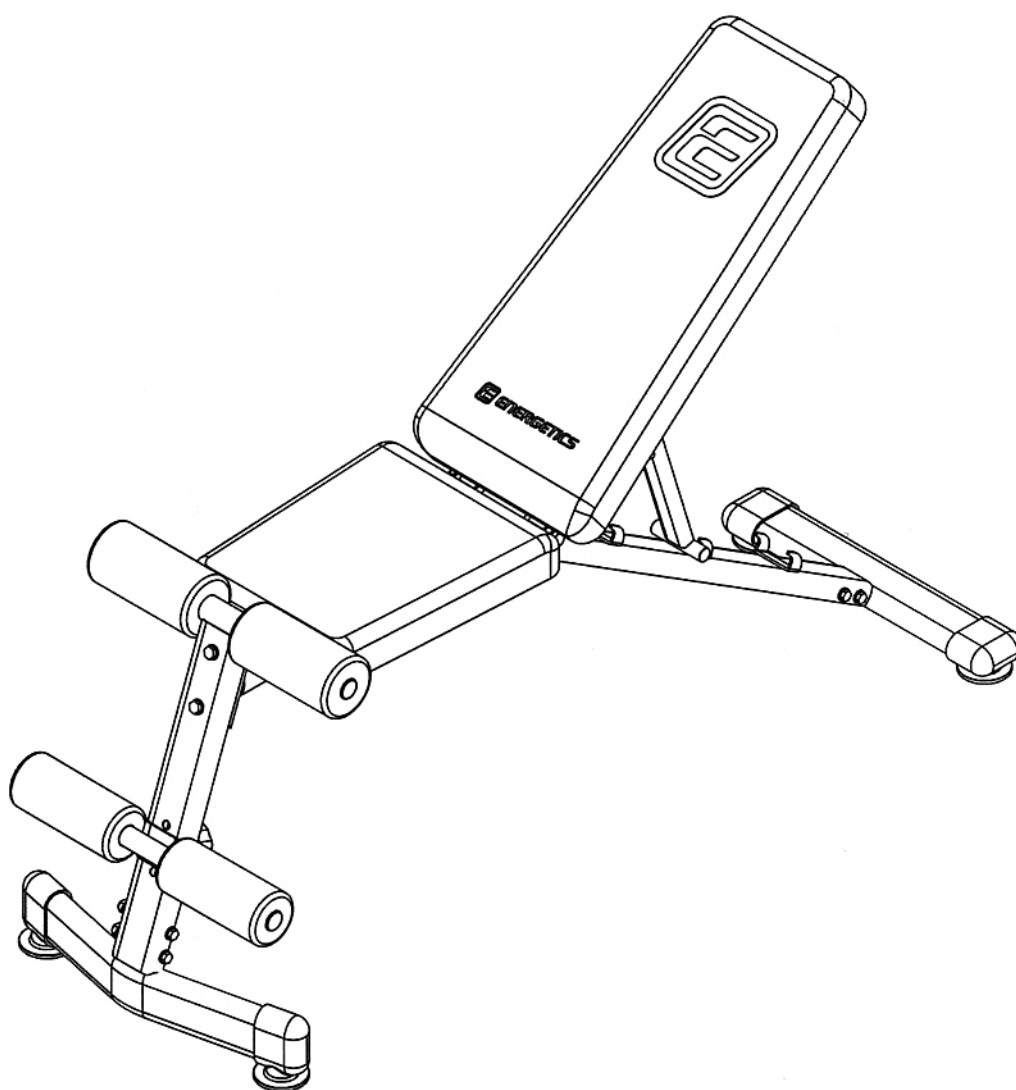




# Light Bench 6.1



EN

DE

FR

ES

EL

SV

FI

DA

PL

BG

RO



**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos – Περιεχόμενο – Innehållsförteckning - Sisältö - Indholdsfortegnelse - Spis treści – Съдържание - Conținut**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 7
3. Français	P. 11
4. Español	P. 15
5. Ελληνικά	P. 19
6. Svenska	P. 23
7. Suomi	P. 27
8. Dansk	P. 31
9. Polski	P. 35
10. Български	P. 39
11. Românește	P. 43

- EN** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- 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, η λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- 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.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacją dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- 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.

**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

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

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

### CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

---

#### Best Suited For Individuals Who:

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

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

---

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

#### Strength Trainers

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

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

#### Circuit Trainers

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

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

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

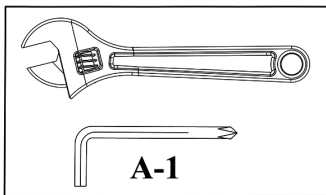
## Care and Maintenance

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

## Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 125 x W 66 x H 105 cm

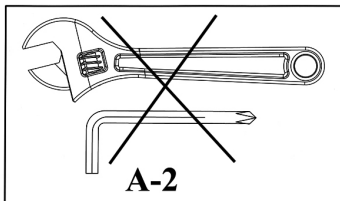
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### 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.

**Part list – LB 6.1 - 2012**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	FRONT BASE		1
2	REAR BASE		1
3	MAIN SEAT SUPPORT		1
4	FRONT POST		1
5	BACKREST SUPPORT		2
6	INCLINE SUPPORT		1
7	ADJUSTABLE FOAM TUBE		1
8	FOAM TUBE	390mm	1
9	SEAT BRACKET		2
10	SEAT PAD		1
11	BACKREST BOARD		1
12	END CAP REAR BASE		2
13	END CAP FRONT BASE		2
14	FOAM ROLL		4
15	LOCK KNOB	M10	1
16	U-SHAPED SLEEVE		2
17	END CAP	Ø 25mm	4
18	SQUARE END CAP	25mm	2
19	RUBBER BUMPER	Ø 35mm x 10mm	1
20	HEX BOLT	M10 x 50mm	2
21	ALLEN BOLT	M8 x 16mm	2
22	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	5
23	HEX BOLT	M8 x 80mm	4
24	HEX BOLT	M8 x 90mm	1
25	HEX BOLT	M12 x 175mm	1
26	WASHER	Ø 8mm	17
27	PHILIPS SCREW	M6 x 16mm	1
28	AIRCRAFT NUT	M12	1
29	AIRCRAFT NUT	M10	2
30	AIRCRAFT NUT	M8	5
31	WASHER	Ø 10mm	4
	TOOL	#5 ALLEN WRENCH	1

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

Ihr  **ENERGETICS** - Team

## **Garantie**

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

## **Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise**

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

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

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

**Diese Trainingsbank ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 115 kg getestet.**

### KRAFT-TRAINING PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

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

### ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

---

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

#### Personen die Krafttraining durchführen:

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

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

#### Leute die Zirkeltraining durchführen:

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

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

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



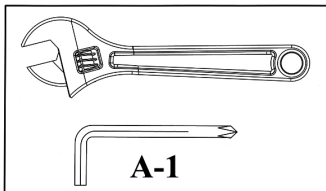
## Sorgfalt und Wartung

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

## Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:  
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.  
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 125 x B 66 x H 105 cm

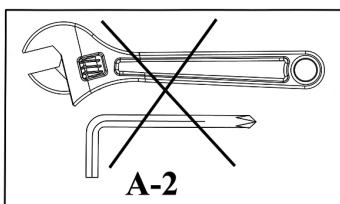
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### Festziehen von Muttern und Schrauben

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

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



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

## Ersatzteilliste – LB 6.1 - 2012

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Querstütze, vordere		1
2	Querstütze, hintere		1
3	Mittelkonsole		1
4	Stütze, vordere		1
5	Rückenlehnenbefestigung		2
6	Rückenlehnenverstellung		1
7	Schaumstoffrollenhalterung, verstellbar		1
8	Schaumstoffrolle	390mm	1
9	Winkel		2
10	Sitz		1
11	Rückenlehne		1
12	Abdeckkappe hintere Querstütze		2
13	Abdeckkappe vordere Querstütze		2
14	Schaumstoffrolle		4
15	Befestigungsschraube	M10	1
16	Schelle		2
17	Abdeckkappe	Ø 25mm	4
18	Abdeckkappe	25mm	2
19	Dämpfer	Ø 35mm x 10mm	1
20	Schraube	M10 x 50mm	2
21	Schraube	M8 x 16mm	2
22	Schraube	M8 x 40mm	5
23	Schraube	M8 x 80mm	4
24	Schraube	M8 x 90mm	1
25	Schraube	M12 x 175mm	1
26	Unterlegscheibe	Ø 8mm	17
27	Schraube	M6 x 16mm	1
28	Mutter, selbstsichernd	M12	1
29	Mutter, selbstsichernd	M10	2
30	Mutter, selbstsichernd	M8	5
31	Unterlegscheibe	Ø 10mm	4
	Werkzeug	#5 Imbuss	1

**Chère cliente, cher client,**

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

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

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

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

## 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

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

<b>Intensité :</b>	tempérée/basse
<b>Répétitions : *</b>	15-20
<b>Pause :</b>	très courte
<b>Séries : *</b>	1
<b>Intervalle d'entraînement par semaine :</b>	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
- Étapez 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).

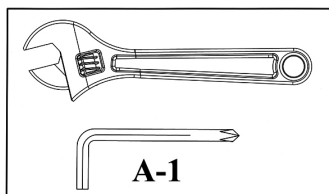
## Soin et Maintenance

- 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 125 x l 66 x H 105 cm

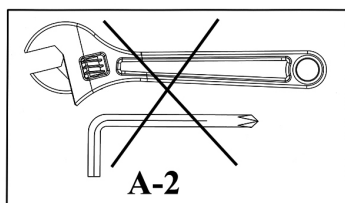
### Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



#### **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.

**Liste de pièces de rechange – LB6.1 - 2012**

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>TAILLE</b>	<b>QTE</b>
1	BASE AVANT		1
2	BASE ARRIERE		1
3	SUPPORT SIEGE PRINCIPAL		1
4	BARRE AVANT		1
5	SUPPORT DOSSIER		2
6	SUPPORT INCLINE		1
7	TUBE MOUSSE AJUSTABLE		1
8	TUBE MOUSSE	390mm	1
9	POTENCE SIEGE		2
10	COUSSIN SIEGE		1
11	PANNEAU DOSSIER		1
12	BOUCHON BASE ARRIERE		2
13	BOUCHON BASE AVANT		2
14	ROULEAU MOUSSE		4
15	BOUTON FERMOIR	M10	1
16	DOUILLE EN U		2
17	BOUCHON	Ø 25mm	4
18	BOUCHON CARRE	25mm	2
19	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	Ø 35mm x 10mm	1
20	BOULON HEX	M10 x 50mm	2
21	BOULON ALLEN	M8 x 16mm	2
22	BOULON ALLEN	M8 x 40mm	5
23	BOULON HEX	M8 x 80mm	4
24	BOULON HEX	M8 x 90mm	1
25	BOULON HEX	M12 x 175mm	1
26	RONDELLE	Ø 8mm	17
27	VIS PHILIPS	M6 x 16mm	1
28	ECROU	M12	1
29	ECROU	M10	2
30	ECROU	M8	5
31	RONDELLE	Ø 10mm	4
	OUTIL	CLE #5 ALLEN	1

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 envío esta completo. Para armarlo utilice sólo herramientas adecuada s y pregúnte 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 areas 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 esta diseñanda 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.

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

<b>Intensidad del peso:</b>	moderado / bajo
<b>Repeticiones:*</b>	15-20
<b>Periodos de descanso:</b>	muy pocos
<b>Series:*</b>	1
<b>Días recomendados por semana:</b>	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).



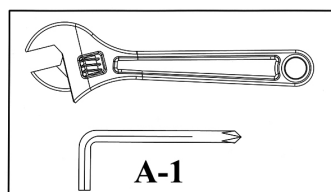
## Cuidado y Mantenimiento

- 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 125 x anchura 66 x altura 105 cm

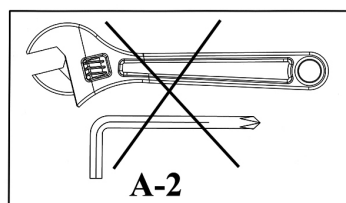
**En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:**



### **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

**LISTA DE PIEZAS – LB 6.1 - 2012**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>UNIDADES</b>
1	Soporte diagonal, delantero		1
2	Soporte diagonal, trasero		1
3	Consola delantera		1
4	Soporte delantero		1
5	Soporte del asiento		2
6	Barra para ajustar el asiento		1
7	Plantilla ajustable de fijación de los rodillos de espuma		1
8	Rodillo de espuma	390mm	1
9	Ángulo		2
10	Asiento		1
11	Respaldo		1
12	Cubierta del soporte diagonal trasero		2
13	Cubierta del soporte diagonal delantero		2
14	Rodillo de espuma		4
15	Tornillo de fijación	M10	1
16	Brida		2
17	Tapa	Ø 25mm	4
18	Tapa	25mm	2
19	Amortiguador	Ø 35mm x 10mm	1
20	Tornillo	M10 x 50mm	2
21	Tornillo	M8 x 16mm	2
22	Tornillo	M8 x 40mm	5
23	Tornillo	M8 x 80mm	4
24	Tornillo	M8 x 90mm	1
25	Tornillo	M12 x 175mm	1
26	Arandela	Ø 8mm	17
27	Tornillo	M6 x 16mm	1
28	Tuerca de seguridad	M12	1
29	Tuerca de seguridad	M10	2
30	Tuerca de seguridad	M8	5
31	Arandela	Ø 10mm	4
	Herramientas	Llave Allen No. 5	1

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

Η  **ENERGETICS** ομαδα σας.

## Εγγυηση

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

## Οδηγιες ασφαλους χρησης

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

- Η χρηση του μηχανηματος δεν συνιστατε για θεραπευτικους σκοπους.
- Ο παγκος αυτος ειναι σχεδιασμενος για κατ'οικον χρηση και μονον.
- Ακολουθηστε προσεχτικα τα βηματα των οδηγιων.
- 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 συνιστατε.
- Ελεγξτε πριν την πρωτη εξασκηση και καθε 1/2 μηνες, οτι ολα τα ενωτικα σημεια των διαφορων κομματιων ειναι σφιγχτα ενωμενα μεταξυ τους, και οτι βρισκονται σε καλη κατασταση.
- Αντικαταστηστε αμεσως πλεων ακαταλληλα για χρηση υλικα, η μην 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 ασκουντε 3 φορες την βδομαδα η περισσοτερο.
- Επιθυμουν να ασκουντε σκληρα για περισσοτερη μυικη γραμμωση.
- Επιθυμουν να κανουν πολλαπλα σετ.

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

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

### ΣΥΝΔΥΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

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

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

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

#### Για προγραμμα ενδυναμωσης

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

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

#### Για συνδυαζομενο προγραμμα

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

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

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

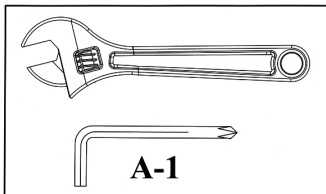
## Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχανημα αυτο, δεν πρεπει να αποθηκευθει σε υγρο δωματιο, για αποφυγη της πιθανοτητας διαβρωσης.
- Ελεγχτε καθε 4 βδομαδες οτι ολα τα ενωτικα σημεια εινε σφιγχτα 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 ρουχο για να καθαριση του μηχανηματος και αποφυγετε την χρηση επιζημιων χημικων ουσιων.

## Συναρμολόγηση

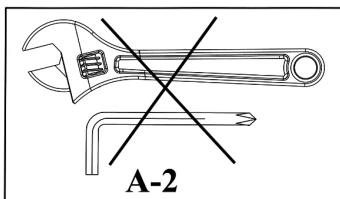
- Για τη συναρμολόγηση χρειάζοσαστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:  
Για τετράγωνες σπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.  
Για στρόγγυλες σπές βίδες με στρογγυλό κεφάλι.
- Σφίξτε τις βίδες μετά από την ένθεση όλων των βιδών.
- Διαστάσεις σε συναρμολογημένη κατάσταση: μ 125 x φ 66 x υ 105 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.

**Λίστα εξαρτημάτων – LB 6.1 - 2012**

ΑΡ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΜ.
1	Εγκάρσιο στήριγμα, εμπρόσθιο		1
2	Εγκάρσιο στήριγμα, πίσω		1
3	Μεσαία κονσόλα		1
4	Στήριγμα, εμπρόσθιο		1
5	Λαβή της σέλλας		2
6	Ράβδος για τη ρύθμιση της σέλλας		1
7	Ένθετο σταθεροποίησης του κυλίνδρου από αφρώδη υλικό, ρυθμιζόμενο		1
8	Κύλινδρος από αφρώδη υλικό	390mm	1
9	Γωνία		2
10	Σέλλα		1
11	Στερεωτής των πλατών		1
12	Τερματικό κάλυμμα του πίσω εγκάρσιου στηρίγματος		2
13	Τερματικό κάλυμμα του εμπρόσθιου εγκάρσιου στηρίγματος		2
14	Κύλινδρος από αφρώδη υλικό		4
15	Βίδα στερέωσης	M10	1
16	Συνδετήρας		2
17	Κάλυμμα	Ø 25mm	4
18	Κάλυμμα	25mm	2
19	Αμορτισέρ	Ø 35mm x 10mm	1
20	Βίδα	M10 x 50mm	2
21	Βίδα	M8 x 16mm	2
22	Βίδα	M8 x 40mm	5
23	Βίδα	M8 x 80mm	4
24	Βίδα	M8 x 90mm	1
25	Βίδα	M12 x 175mm	1
26	Ροδέλα	Ø 8mm	17
27	Βίδα	M6 x 16mm	1
28	Παξιμάδι, ασφαλιστικό	M12	1
29	Παξιμάδι, ασφαλιστικό	M10	2
30	Παξιμάδι, ασφαλιστικό	M8	5
31	Ροδέλα	Ø 10mm	4
	Εργαλεία	#5 Imbuss	1

## Bästa kund!



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

Ditt  **ENERGETICS** Team

### Garanti

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

### Säkerhetsinstruktion

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

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

**Träningsbänken är endast avsedd för hemmabruk. Testad för kroppsvikt max 115 kg.**

## Träningsinstruktion

### STYRKETRÄNING

---

#### För Dig som vill:

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

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

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

### CIRKELTRÄNING

---

#### För Dig som:

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

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

---

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

#### För Dig som styrketränar:

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

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

#### För Dig som cirkeltränar:

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

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

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



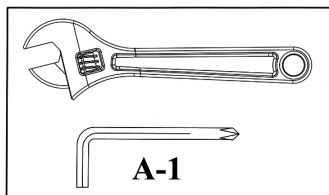
## Skötselinstruktion

- Produkten ska inte användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga. risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Utrustningen skall inte användas i väntan på reparation/utbytesdelar.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte starka kemiska rengöringsmedel.
- Vårda utrustningen väl så att du får största möjliga utbyte av din träning!

## Monteringsanvisning

- Verktyg vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast enskruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 125 x B 66 x H 105 cm

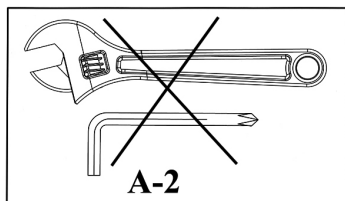
### Symboler i monteringsanvisningarna



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

Dra fast när alla delar har monterats enligt anvisningarna.

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



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

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

**Reservdelslista – LB 6.1 – 2012**

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	FRÄMRE FOT		1
2	BAKRE FOT		1
3	SITSKONSOL		1
4	FRÄMRE RAM		1
5	STÖDSTAG - RYGGDYNA		2
6	LUTNINGSSTÖD		1
7	JUSTERBART POLSTER		1
8	POLSTER	390mm	1
9	DYNKONSOL		2
10	SITTDYNA		1
11	RYGGSTÖD		1
12	ÄNDSKYDD BAKRE FOT		2
13	ÄNDSKYDD FRÄMRE FOT		2
14	POLSTER		4
15	LÅSSKRUV	M10	1
16	U-FORMAD HYLSA		2
17	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	4
18	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	25mm	2
19	GUMMISKYDD	Ø 35mm x 10mm	1
20	SEKKANTSSKRUV	M10 x 50mm	2
21	INSEXSKRUV	M8 x 16mm	2
22	INSEXSKRUV	M8 x 40mm	5
23	SEKKANTSSKRUV	M8 x 80mm	4
24	SEKKANTSSKRUV	M8 x 90mm	1
25	SEKKANTSSKRUV	M12 x 175mm	1
26	BRICKA	Ø 8mm	17
27	KRYSSKRUV	M6 x 16mm	1
28	FLYGPLANSMUTTER	M12	1
29	FLYGPLANSMUTTER	M10	2
30	FLYGPLANSMUTTER	M8	5
31	BRICKA	Ø 10mm	4
	VERKTYG	#5 INSEXNYCKEL	1

## Arvoisa asiakas,

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

Ystävällisesti  ENERGETICS - Team

### Takuu

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

### Turvaohjeet

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen vatsalaudan käyttöönottoa.

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

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

**Tämä vatsalauta on tehty kotikäyttöä varten ja testattu 115 kg painoista henkilöä varten.**

## Harjoitteluohjeet

### Mikä ohjelma on sopivin?

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

### VOIMAHARJOITTELUOHJELMAT

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

### KIERTOHarjoitteluOHJELMA

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

#### Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

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

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

#### Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

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

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

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

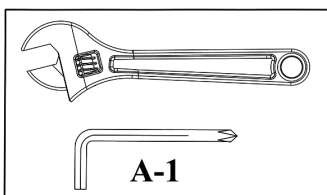
## Hoito ja huolto

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

## Asennus

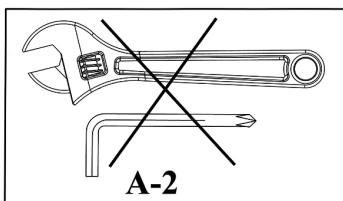
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:  
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.  
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 125 x l 66 x k 105 cm

**Asennusohjeissa on käytetty seuraavia symboleja:**



### **Kiristä mutterit ja ruuvit.**

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



Älä kiristä muttereita ja ruuveja vielä tässä vaiheessa.  
Kiristä kaikki asennetut ruuvit vasta sitten, kun suoritettavan vaiheen yhteydessä on symboli "Kiristä" (kts. edellä).

**Varaosaluettelo – LB 6.1 - 2012**

Nro	KUVAUS	MITAT	KPL
1	ETUTUKIJALKA		1
2	TAKATUKIJALKA		1
3	KESKIRUNKO		1
4	ETUTUKI		1
5	ISTUIMEN PIDIKE		2
6	ISTUIMEN SÄÄTÖTANKO		1
7	VAAHTOKUMIRULLIEN KIINNITYSTANKO, SÄÄDETTÄVÄ		1
8	VAAHTOKUMIRULLA	390mm	1
9	ISTUIMEN KULMALEVY		2
10	ISTUIN		1
11	SELKÄNOJA		1
12	TAKATUKIJALAN PÄÄTYTULPPA		2
13	ETUTUKIJALAN PÄÄTYTULPPA		2
14	VAAHTOKUMIRULLA		4
15	VARMISTUSNUPPI	M10	1
16	U-MUODON KIINNITYSLEVY		2
17	PÄÄTYTULPPA	Ø 25mm	4
18	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	25mm	2
19	KUMIVAIMENNIN	Ø 35mm x 10mm	1
20	KUUSIKULMARUUVI	M10 x 50mm	2
21	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 16mm	2
22	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 40mm	5
23	KUUSIKULMARUUVI	M8 x 80mm	4
24	KUUSIKULMARUUVI	M8 x 90mm	1
25	KUUSIKULMARUUVI	M12 x 175mm	1
26	ALUSLEVY	Ø 8mm	17
27	RUUVI PHILIPS	M6 x 16mm	1
28	LUKITUSMUTTERI	M12	1
29	LUKITUSMUTTERI	M10	2
30	LUKITUSMUTTERI	M8	5
31	ALUSLEVY	Ø 10mm	4
	TYÖKALU	Kuusiokoloavain nro 5	1

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

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

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



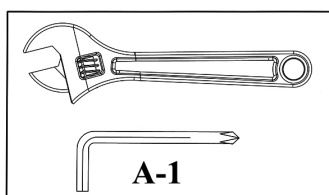
## Pasning og vedligeholdelse

- 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

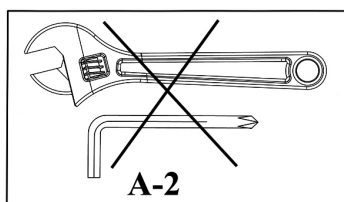
- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 125 x b 66 x h 105 cm

### I Anvisninger til montering er brugt følgende symboler:



#### 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.



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.

**Del liste – LB 6.1 - 2012**

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	Tvær støtte, foreste		1
2	Tvær støtte, bagerste		1
3	Midtste konsol		1
4	Støtte, foreste		1
5	Sædesholder		2
6	Stang til sædes indstilling		1
7	Cylinders stabilt indlæg af skum materiale, indstilbar		1
8	Cylinder af skum materiale	390mm	1
9	Vinkel		2
10	Sæde		1
11	Rygstøtte		1
12	Endeskærm for bagerste tvær støtte		2
13	Endeskærm for foreste tvær støtte		2
14	Cylinder af skum materiale		4
15	Fatnings skrue	M10	1
16	Fatning		2
17	Dæksel	Ø 25mm	4
18	Dæksel	25mm	2
19	Dæmper	Ø 35mm x 10mm	1
20	Skrue	M10 x 50mm	2
21	Skrue	M8 x 16mm	2
22	Skrue	M8 x 40mm	5
23	Skrue	M8 x 80mm	4
24	Skrue	M8 x 90mm	1
25	Skrue	M12 x 175mm	1
26	Skive	Ø 8mm	17
27	Skrue	M6 x 16mm	1
28	Sikkerheds møtrik	M12	1
29	Sikkerheds møtrik	M10	2
30	Sikkerheds møtrik	M8	5
31	Skive	Ø 10mm	4
	Værktøj	Imbus nr. 5	1

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój  ENERGETICS Team

## Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

## Instrukcja obsługi oraz ogólne zasady bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu na ławce treningowej proszę uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi. Instrukcję obsługi proszę zachować na przyszłość wykorzystując przy naprawach lub zakupie części zamiennych.

- Niniejszy sprzęt treningowy nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
- Ławka treningowa została skonstruowana do użytku domowego.
- Przestrzegaj ściśle instrukcji montażu i obsługi.
- Używaj wyłącznie części oryginalnych.
- Przed rozpoczęciem montażu sprawdź, czy sprzęt i jego części są kompletne.
- Podczas montażu używaj wyłącznie odpowiednich narzędzi, a w razie potrzeby skorzystaj z pomocy innej osoby.
- Przyrząd postaw na równej, nieśliskiej powierzchni. Nie zaleca się długotrwałego używania sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach ze względu na ryzyko wystąpienia korozji.
- Przed pierwszym treningiem oraz każdorazowo po 1-2 miesiącach używania skontroluj stan nastawienie oraz dokręcenie wszystkich elementów oraz sprawdź czy nie ma w nim usterek.
- Uszkodzone części natychmiast wymień, a sprzętu nie używaj do czasu ich wymiany.
- Używaj wyłącznie części oryginalnych.
- W przypadku konieczności naprawy skontaktuj się ze specjalistycznym punktem sprzedaży sprzętu sportowego.
- Do czyszczenia sprzętu nie stosuj środków czystości o działaniu agresywnym.
- Trening rozpocznij dopiero po prawidłowym montażu i należytej kontroli sprzętu.
- W częściach z regulacją skontroluj działanie w pozycjach maksymalnych, na które mogą być te części nastawione.
- Sprzęt jest przeznaczony dla osób dorosłych, dzieci mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem/w obecności osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób na ewentualne zagrożenia, np. ze strony części będących w ruchu podczas treningu.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować jego harmonogram z lekarzem, który udzieli rad dotyczących intensywności i przewidywanego rezultatu ćwiczeń
- Uwaga: Niewłaściwie prowadzony trening/przetrenowanie może prowadzić do kontuzji lub ujmy na zdrowiu!
- W celu właściwego kierowania treningiem korzystaj ze przykładowych instrukcji treningowych i zaleceń.

**Niniejsza treningowa ławka została skonstruowana do użytku domowego, dopuszczalna (przetestowana) waga ćwiczącego max. 115 kg.**

## Instrukcje dotyczące treningu

### HARMONOGRAMY TRENINGU SIŁOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

- chcą oddzielić trening wytrzymałościowy od siłowego
- chcą trenować trzy lub więcej razy w tygodniu
- chcą zwiększyć intensywność treningów dla poprawy rzeźby mięśni
- chcą przeprowadzać ćwiczenia w kilku zestawach

<b>Stopień intensywności:</b>	wysoki
<b>Powtórzenia: *</b>	8-12
<b>Przerwa:</b>	30 sekund do 2 minut
<b>Zestawy: *</b>	1 - 3
<b>Liczba treningów w ciągu tygodnia:</b>	2 do 3

**Ważne:** Dla uzyskania dobrej kondycji fizycznej należy przeprowadzić przez 2-3 dni w tygodniu trening wytrzymałościowy łącznie z 2-3 dniami treningu wzmacniającego.

### PROGRAMY TRENINGU OBWODOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

- chcą łączyć trening wytrzymałościowy ze wzmacniającym
- na treningi mają czas tylko trzy dni w tygodniu
- pragną korzystać z podstawowego treningu wytrzymałościowego
- miały problemy ze znalezieniem odpowiedniego typu treningu

<b>Stopień intensywności:</b>	średni/niski
<b>Powtórzenia: *</b>	15-20
<b>Przerwa:</b>	bardzo krótka
<b>Zestawy: *</b>	1
<b>Liczba treningów w ciągu tygodnia:</b>	3

**Ważne:** Co pewien czas zmień program treningu dla zapobieżenia stagnacji i umożliwienia mięśniom odpoczynku od powtórzeń i stymulacji.

#### Osoby uprawiające trening siłowy:

- Powinny raz w tygodniu wykonywać trening obwodowy.
- W ciągu tygodnia przeprowadzić:
  - jeden dzień treningu siłowego
  - jeden dzień treningu wytrzymałościowego
  - jeden dzień treningu obwodowego

Unikać nadmiernego wysiłku. Wytrzymałość stymulujemy poprzez urozmaicenia ćwiczeń co 6-8 tygodni jednym tygodniem treningu obwodowego.

#### Osoby uprawiające trening obwodowy:

- W miarę chęci, co drugi dzień urozmaić treningi obwodowe treningiem wytrzymałościowym.
- Przynajmniej raz w tygodniu pamiętaj o zrobieniu pauzy.
- W swym tygodniowym harmonogramie uwzględnij jeden dzień treningu siłowego lub wytrzymałościowego.

\***Powtórzenia.** Cyfra informuje o liczbie powtórzeń danego ćwiczenia.

\***Zestawy:** Cyfra określa częstotliwość przeprowadzania treningu. (2 zestawy po 12 powtórzeń).

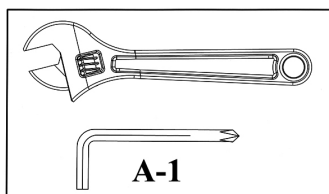
## Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdź przynajmniej co 4 tygodnie, czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.
- W razie naprawy skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.

## Montaż

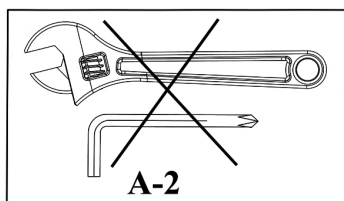
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:  
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.  
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 125 x szer. 66 x wys. 105 cm

### W Instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



#### Dokręć nakrętki i śruby.

Po zakończeniu stopniowego montażu wszystkich komponentów możesz dokręcić wszystkie śruby i nakrętki..  
Uwaga: Części regulowanych nie dokręcaj zbyt mocno. Części nastawne powinny się swobodnie poruszać.



Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.

Jeśli w przyszłym etapie pojawi się symbol „Dokręć” (zob. wyżej) wkręć do końca wszystkie zainstalowane śruby.

**Lista części zamiennych – LB 6.1 - 2012**

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Podpora poprzeczna, przednia		1
2	Podpora poprzeczna, tylna		1
3	Wspornik środkowy		1
4	Podpora, przednia		1
5	Uchwyt siedzenia		2
6	Drażek do regulacji siedzenia		1
7	Wkładka mocująca wałka z tworzywa piankowego, z regulacją		1
8	Wałek z tworzywa piankowego	390mm	1
9	Kątowniczek		2
10	Siedzenie		1
11	Oparcie pleców		1
12	Zatyczka końcowa tylnej podpory poprzecznej		2
13	Zatyczka końcowa przedniej podpory poprzecznej		2
14	Wałek z tworzywa piankowego		4
15	Śruba mocująca	M10	1
16	Uchwyt		2
17	Zaślepka	Ø 25mm	4
18	Zaślepka	25mm	2
19	Amortyzator	Ø 35mm x 10mm	1
20	Śruba	M10 x 50mm	2
21	Śruba	M8 x 16mm	2
22	Śruba	M8 x 40mm	5
23	Śruba	M8 x 80mm	4
24	Śruba	M8 x 90mm	1
25	Śruba	M12 x 175mm	1
26	Podkładka	Ø 8mm	17
27	Śruba	M6 x 16mm	1
28	Narkętka zabezpieczająca	M12	1
29	Narkętka zabezpieczająca	M10	2
30	Narkętka zabezpieczająca	M8	5
31	Podkładka	Ø 10mm	4
	Narzędzia	Imbus č. 5	1

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

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

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

- 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).



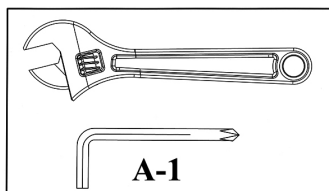
## Грижа и поддръжка

- 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 125 x ш 66 x в 105 см

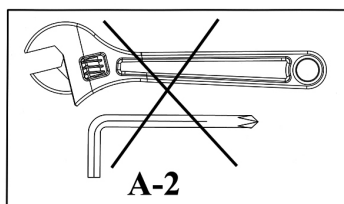
**В упътванията за монтаж са използвани следните символи:**



### **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.

**Списък на частите – LB 6.1 - 2012**

ном.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРИ	БР
1	Напречна опора, предна		1
2	Напречна опора, задна		1
3	Средна конзола		1
4	Опора, предна		1
5	Дръжка на седалката		2
6	Лост за настройка на седалката		1
7	Фиксиращ пълнеж на валячето от дунапрен, настройващ се		1
8	Валяк от дунапрен	390мм	1
9	Ъгъл		2
10	Седалка		1
11	Облегалка за гърба		1
12	Накрайник на задната напречна подпора		2
13	Накрайник на предната напречна подпора		2
14	Валяк от дунапрен		4
15	Фиксиращ винт	M10	1
16	Щипка		2
17	Покритие	Ø 25мм	4
18	Покритие	25мм	2
19	Амортисьор	Ø 35мм x 10мм	1
20	Винт	M10 x 50мм	2
21	Винт	M8 x 16мм	2
22	Винт	M8 x 40мм	5
23	Винт	M8 x 80мм	4
24	Винт	M8 x 90мм	1
25	Винт	M12 x 175мм	1
26	Подложка	Ø 8мм	17
27	Винт	M6 x 16мм	1
28	Гайка, подсигурителна	M12	1
29	Гайка, подсигурителна	M10	2
30	Гайка, подсигурителна	M8	5
31	Подложка	Ø 10mm	4
	Инструмент	Имбус № 5	1

## Stimată cumpărătoare, Stimate cumpărător,

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

Al Dumneavoastră team  ENERGETICS

### Garanție

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

### Indicații generale privind utilizarea și securitatea

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

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

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

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

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

### PROGRAME DE ANTRENAMENT CIRCULARE

#### Potrivite pentru persoanele care:

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

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

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

#### La antrenamentul de forță:

- Introduceți o dată pe săptămână antrenament circular.
- 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 îmbunătățiți-vă rezistența prin introducerea unei săptămâni de antrenament circular după fiecare 6 până la 8 săptămâni de antrenament de forță.

#### La exercițiile circulare:

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

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

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

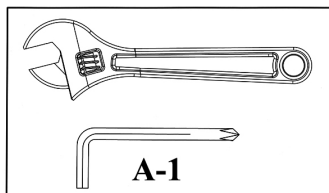
## Grija și mentenanța

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

## Asamblare

- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele scule: Două chei reglabile pentru șuruburi (franceze) și o cheie imbus.
- Pentru asamblare utilizați întotdeauna șuruburi corespunzătoare:  
Pentru orificiile pătrate utilizați șuruburi cu cap corespunzător. Șaiba se pune în partea în care se află piulița.  
Pentru orificiile circulare utilizați șuruburi cu cap rotund.
- Strângeți șuruburile doar după introducerea tuturor șuruburilor.
- Dimensiunile în stare asamblată: L 125 x l 66 x î 105 cm

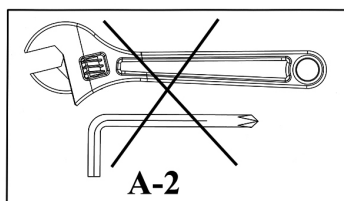
**In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:**



### **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

**Piese de schimb – LB 6.1 - 2012**

Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC
1	Stabilizator transversal, față		1
2	Stabilizator transversal, spate		1
3	Consolă medială		1
4	Stabilizator, față		1
5	Suport banchetă		2
6	Bară pentru ajustarea banchetei		1
7	Bucșă de fixare rolă, din material plastic, ajustabilă		1
8	Rolă din material de spumă	390mm	1
9	Unghi		2
10	Banchetă		1
11	Rezemătoare de spate		1
12	Capac terminal stabilizator transversal spate		2
13	Capac terminal stabilizator transversal față		2
14	Rolă din material de spumă		4
15	Șurub de fixare	M10	1
16	Bridă		2
17	Apărătoare	Ø 25mm	4
18	Apărătoare	25mm	2
19	Amortizor	Ø 35mm x 10mm	1
20	Șurub	M10 x 50mm	2
21	Șurub	M8 x 16mm	2
22	Șurub	M8 x 40mm	5
23	Șurub	M8 x 80mm	4
24	Șurub	M8 x 90mm	1
25	Șurub	M12 x 175mm	1
26	Șaibă	Ø 8mm	17
27	Șurub	M6 x 16mm	1
28	Piuliță de siguranță	M12	1
29	Piuliță de siguranță	M10	2
30	Piuliță de siguranță	M8	5
31	Șaibă	Ø 10mm	4
	Scule	Imbus nr. 5	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

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

**© Copyright ENERGETICS 2012**