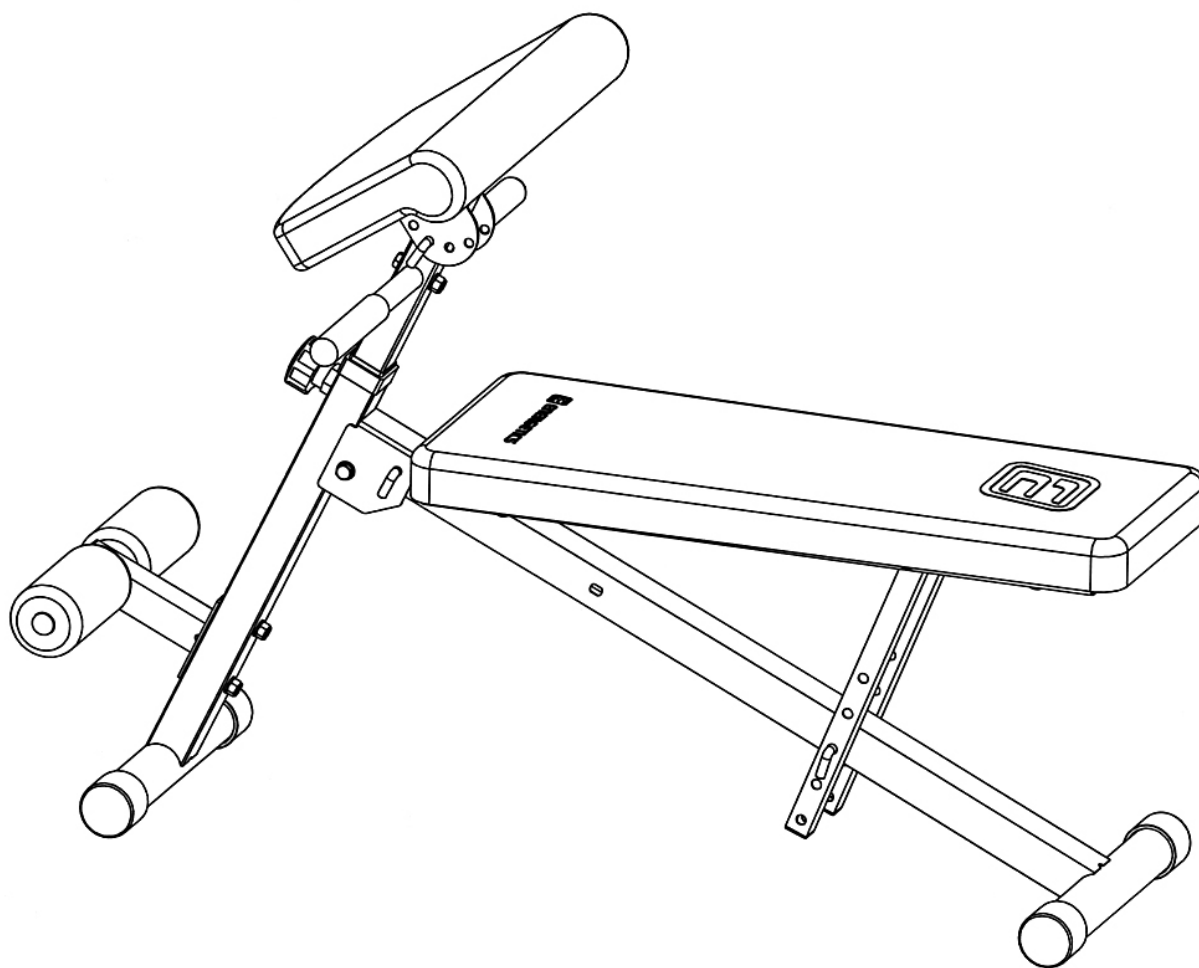




Multi Trainer 5.1



- EN
- DE
- FR
- ES
- RU
- SL
- SV
- FI
- DA
- CS
- SK
- HR
- SR
- BS
- HU
- RO



**Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos –
Содержание - Kazalo vsebine – Innehållsförteckning – Sisältö – Indholdsfortegnelse – Obsah
– Obsah – Sadržaj – Sadržaj - Sadržaj – Tartalom - Conținut**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 7
3. Français	P. 11
4. Español	P. 15
5. Русский язык	P. 19
6. Slovensko	P. 23
7. Svenska	P. 27
8. Suomi	P. 31
9. Dansk	P. 35
10. Český	P. 39
11. Slovensky	P. 43
12. Hrvatski	P. 47
13. Srpski	P. 51
14. Bosanski jezik	P. 55
15. Magyarul	P. 59
16. Românește	P. 63

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.
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.
SV	© Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsåger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
FI	© Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
DA	© Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.
CS	© Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
SK	© Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
HR	© Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
SR	© Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
BS	© Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
HU	© A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
RO	© Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșeliile 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

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

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

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

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

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

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

Strength Trainers

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

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

Circuit Trainers

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

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

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

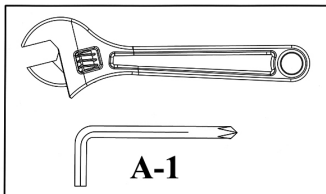
Care and Maintenance

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

Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 129 x W 58 x H 93 cm

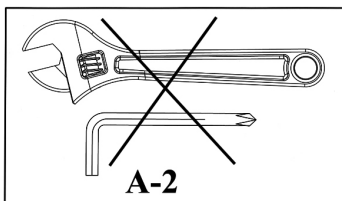
Symbols shown in Assembled Instruction:



Fasten Nuts and Bolts.

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

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



Do not tighten all Nuts and Bolts in this step yet.

When Fasten Nuts and Bolts symbol appeared in next step, then make sure to fasten all Bolts that have been installed.

Operating Notes

Seat Incline Adjustment

Insert the Long Lock Pin (#12) through the selected hole on Incline Support (#4), and hole on Main Frame (#1) to secure the selected seat incline position.

Arm Curl Pad Adjustment

Insert the Lock Pin (#13) through the selected hole on Arm Curl Adjustment Bracket (#5) to secure the selected angle for Arm Curl exercises.

Fold Up for Storage

Pull out the Lock Pin (#13) from Front Support, fold up the Front Support (#2), and insert Lock Pins back to the holes to store the Bench.

Part list – MT 5.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	MAIN FRAME		1
2	FRONT SUPPORT		1
3	ARM CURL STAND		1
4	INCLINE SUPPORT		1
5	ARM CURL ADJUSTMENT BRACKET		1
6	LEG SUPPORT FRAME		1
7	SEAT SUPPORT		2
8	HANDLE		1
9	FOAM TUBE	360mm	1
10	FOAM ROLL		2
11	LOCK KNOB	M18	1
12	Long LOCK PIN	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	LOCK PIN	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	SQUARE END CAP	25mm	6
15	SQUARE END CAP	38mm	2
16	END CAP	Ø 25mm	2
17	SLEEVE	45mm x 39mm	1
18	BASE END CAP	Ø 50mm	4
19	HANDLE GRIP	150mm	2
20	ARM CURL PAD		1
21	SEAT PAD		1
22	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	4
23	ALLEN BOLT	M8 x 16mm	2
24	HEX BOLT	M10 x 185mm	2
25	HEX BOLT	M10 x 65mm	2
26	HEX BOLT	M10 x 50mm	1
27	CARRIAGE BOLT	M10 x 60mm	2
28	WASHER	Ø 10mm	12
29	WASHER	Ø 8mm	6
30	AIRCRAFT NUT	M10	7
	TOOL	#5 ALLEN WRENCH	1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  **ENERGETICS** - Team

Garantie

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

Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Trainingsgerät starten, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

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

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

Dieses Trainingsgerät ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 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

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

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

ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

Am besten geeignet für Personen die:

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

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

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

Personen die Krafttraining durchführen:

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

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

Leute die Zirkeltraining durchführen:

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

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

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

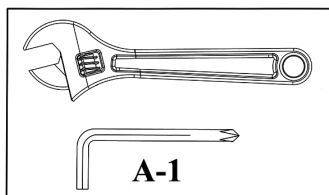
Sorgfalt und Wartung

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

Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 129 x B 58 x H 93 cm

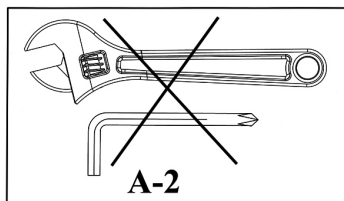
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



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.

Bedienungshinweise

Neigungsverstellung des Sitzes

Wählen Sie die gewünschte Sitzneigung, bringen Sie die Löcher der Neigungsverstellung (#4) und des Rahmens (#1) deckungsgleich und fixieren Sie diese Position mit dem Verstellstift (#12).

Verstellung des Curl-Pults

Wählen Sie die gewünschte Position des Curl-Pults, bringen Sie die Löcher der Curl-Pult-Verstellung (#5) und der Curl-Pult-Stütze deckungsgleich und fixieren Sie diese Position mit dem Verstellstift (#13).

Zusammenklappen für die Lagerung

Ziehen Sie den Verstellstift (#13) heraus, klappen Sie die beiden Hälften zusammen und fixieren Sie es wieder mit dem Verstellstift (#13).

Ersatzteilliste – MT 5.1 - 2012

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vordere Stütze		1
3	Curl Pult Befestigung		1
4	Neigungsverstellung		1
5	Curl Pult Verstellung		1
6	Bein-Curl-Befestigung		1
7	Sitzbefestigung		2
8	Haltegriff		1
9	Schaumstoffrollenhalterung	360mm	1
10	Schaumstoffrolle		2
11	Verstellschraube	M18	1
12	Verstellstift, lang	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	Verstellstift	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	Abdeckkappe	25mm	6
15	Abdeckkappe	38mm	2
16	Abdeckkappe	Ø 25mm	2
17	Kunststoffeinsatz	45mm x 39mm	1
18	Abdeckkappe	Ø 50mm	4
19	Handgriffüberzug	150mm	2
20	Curl Pult		1
21	Sitz		1
22	Schraube	M8 x 40mm	4
23	Schraube	M8 x 16mm	2
24	Schraube	M10 x 185mm	2
25	Schraube	M10 x 65mm	2
26	Schraube	M10 x 50mm	1
27	Schraube	M10 x 60mm	2
28	Unterlegscheibe	Ø 10mm	12
29	Unterlegscheibe	Ø 8mm	6
30	Mutter, selbstsichernd	M10	7
	Werkzeug	#5 Imbuss	1

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

Votre équipe  ENERGETICS

Garantie

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

Conseils d'utilisation de Sécurité

Veillez bien lire attentivement le mode d'emploi de cet équipement d'entraînement avant de débuter votre entraînement.

Veillez 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.
- Cet équipement d'entraînement 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.

Cet équipement d'entraînement 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
- 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).

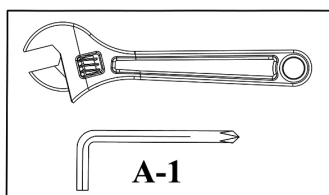
Soin et Maintenance

- 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.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 129 x l 58 x H 93 cm

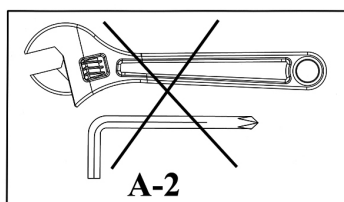
Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



Serrez les écrous et les boulons.

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

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



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

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

Notes sur le mode d'emploi

Ajustement de l'inclinaison du siège

Insérez la longue goupille de verrouillage (#12) dans le trou sélectionné sur le Support incliné (#4), et le trou sur le châssis principal (#1) pour sécuriser la position inclinée du siège sélectionnée.

Ajustement du coussinet pour les bras

Insérez la goupille de verrouillage (#13) dans le trou sélectionné sur la potence d'ajustement (#5) pour sécuriser l'angle sélectionné pour les exercices des bras.

Pliage pour le rangement

Tirez la goupille de verrouillage (#13) du Support avant, pliez le Support avant (#2), et réinsérez les goupilles de verrouillage dans les trous pour ranger l'appareil d'entraînement.

Liste de pièces de rechange – MT 5.1 - 2012

NO.	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	CHASSIS PRINCIPAL		1
2	SUPPORT AVANT		1
3	SUPPORT BRAS		1
4	SUPPORT INCLINE		1
5	POTENCE D'AJUSTEMENT BRAS		1
6	CADRE DE SUPPORT JAMBE		1
7	SUPPORT SIEGE		2
8	POIGNEE		1
9	TUBE EN MOUSSE	360mm	1
10	TUBE EN MOUSSE		2
11	BOUTON DE VERROUILLAGE	M18	1
12	LONGUE GOUPILLE DE VERROUILLAGE	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	GOUPILLE DE VERROUILLAGE	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	BOUCHON CARRE	25mm	6
15	BOUCHON CARRE	38mm	2
16	BOUCHON	Ø 25mm	2
17	DOUILLE	45mm x 39mm	1
18	BOUCHON DE BASE	Ø 50mm	4
19	POIGNEE	150mm	2
20	COUSSINET BRAS		1
21	COUSSINET SIEGE		1
22	BOULON ALLEN	M8 x 40mm	4
23	BOULON ALLEN	M8 x 16mm	2
24	BOULON HEX	M10 x 185mm	2
25	BOULON HEX	M10 x 65mm	2
26	BOULON HEX	M10 x 50mm	1
27	BOULON	M10 x 60mm	2
28	RONDELLE	Ø 10mm	12
29	RONDELLE	Ø 8mm	6
30	ECROU	M10	7
	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 máquina, 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 máquina 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 máquina 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 utilicen 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 máquina 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).

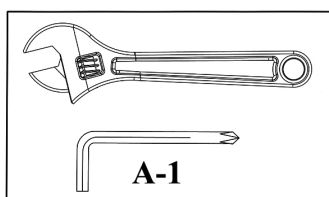
Cuidado y Mantenimiento

- 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 129 x anchura 58 x altura 93 cm

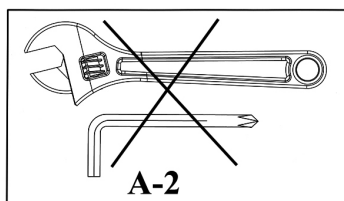
En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:



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

Instrucciones de uso

Inclinación del asiento

Seleccione la inclinación deseada del asiento, alinee los orificios de la varilla de inclinación (No. 4) y del marco (No. 1) y fije la posición mediante la clavija de ajuste (No. 12).

Configuración del Curl-Pult

Seleccione la posición deseada de Curl-Pult, alinee los orificios de la varilla para fijar el Culr-Pult (N^o 5) y de la barra de soporte de Curl-Pult y asegure esta posición mediante la clavija de ajuste (No.13).

Plegado para el almacenamiento

Saque la clavija de ajuste (No. 13), pliegue las mitades una hacia la otra y fije su posición mediante la clavija de ajuste (No.13).

LISTA DE PIEZAS – MT 5.1 - 2012

N°	DESCRIPCIÓN	DIMENSIONES	UNIDADES
1	Estructura principal		1
2	Barra de soporte delantera		1
3	Soporte de Curl-Pult		1
4	Barra para fijar la inclinación		1
5	Barra para fijar Curl-Pultu		1
6	Soporte de Leg-Curl		1
7	Soporte del asiento		2
8	Agarrador		1
9	Plantilla ajustable de fijación del rodillo de espuma	360mm	1
10	Rodillo de espuma		2
11	Tornillo ajustable	M18	1
12	Clavija de ajuste, larga	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Clavija de ajuste	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Tapa	25mm	6
15	Tapa	38mm	2
16	Tapa	Ø 25mm	2
17	Plantilla de plástico	45mm x 39mm	1
18	Tapa	Ø 50mm	4
19	Tapizado del agarrador	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Asiento		1
22	Tornillo	M8 x 40mm	4
23	Tornillo	M8 x 16mm	2
24	Tornillo	M10 x 185mm	2
25	Tornillo	M10 x 65mm	2
26	Tornillo	M10 x 50mm	1
27	Tornillo	M10 x 60mm	2
28	Arandela	Ø 10mm	12
29	Arandela	Ø 8mm	6
30	Tuerca de seguridad	M10	7
	Herramientas	Llave Allen No. 5	1

Уважаемый покупатель,

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

Ваш  **ENERGETICS** - Team

Гарантия

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

Правила пользования

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

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

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).

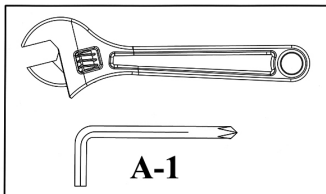
Уход и техническое обслуживание

- 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 функциональность Вашего домашнего тренажера.

Монтаж

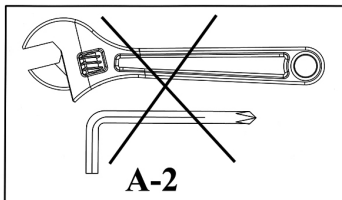
- Для монтажа вам потребуются следующие инструменты: Два настраиваемых гаечных ключа (французских) и вставной ключ.
- При монтаже всегда используйте только правильные винты:
Для квадратных отверстий – винты с соответствующей головкой. Шайба устанавливается с той стороны, где находится гайка.
Для круглых отверстий – винты с круглой головкой.
- Винты подтяните только после вставления всех винтов.
- Размеры в смонтированном состоянии: д 129 х ш 58 х в 93 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. выше), подтяните все установленные винты.

Инструкции по использованию

Настройка наклона сиденья

Выберите требуемый наклон сиденья, выровняйте отверстия на стержне для настройки наклона (4) и на раме (1), зафиксируйте это положение с помощью стержня для настройки (12).

Настройка Curl-Pult

Выберите требуемое положение Curl-Pult, выровняйте отверстия на стержне для настройки Curl-Pult (5) и на опоре Curl-Pult, зафиксируйте это положение с помощью стержня для настройки (13).

Складывание для хранения

Выньте стержень для настройки (13), сложите половинки друг дружке, зафиксируйте с помощью стержня для настройки (13).

Перечень деталей – МТ 5.1 - 2012

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРЫ	ШТ.
1	Основная рама		1
2	Передняя подпорка		1
3	Держатель Curl-Pult		1
4	Стержень для настройки наклона		1
5	Стержень для настройки Curl-Pult		1
6	Держатель Leg-Curl		1
7	Держатель сиденья		2
8	Держатель		1
9	Фиксирующая прокладка валика из пеноматериала	360 мм	1
10	Валик из пеноматериала		2
11	Винт настройки	M18	1
12	Стержень для настройки, длинный	Ø 9,5 мм x 130 мм	1
13	Стержень для настройки	Ø 9,5 мм x 75 мм	2
14	Заглушка	25 мм	6
15	Заглушка	38 мм	2
16	Заглушка	Ø 25 мм	2
17	Пластмассовая прокладка	45 мм x 39 мм	1
18	Заглушка	Ø 50 мм	4
19	Обивка держателя	150 мм	2
20	Curl-Pult		1
21	Сиденье		1
22	Винт	M8 x 40 мм	4
23	Винт	M8 x 16 мм	2
24	Винт	M10 x 185 мм	2
25	Винт	M10 x 65 мм	2
26	Винт	M10 x 50 мм	1
27	Винт	M10 x 60 мм	2
28	Шайба	Ø 10 мм	12
29	Шайба	Ø 8 мм	6
30	Гайка, предохранительная	M10	7
	Инструмент	Imbus №5	1

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

Vaša  **ENERGETICS** ekipa

Jamstvo

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

Varnostna opozorila

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

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

Vaša nova večnamenska naprava za vadbo je namenjena izključno domači uporabi in testirana pri osebah s telesno težo do največ 115 kg.

Navodila za vadbo

Kateri program je najboljši za vas?

Katero obliko vadbe boste izbrali in kateremu izmed programov boste sledili, je odvisno od vaše stopnje motiviranosti, razpoložljivega časa, telesne pripravljenosti in 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).

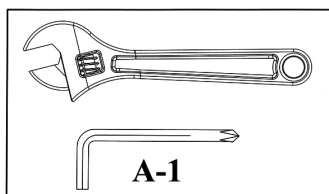
Nega in vzdrževanje

- Fitnes naprave za domačo vadbo ne smete uporabljati ali imeti shranjene 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.
- pravilno delovanje naprave.

Opozorila v povezavi s sestavljanjem naprave

- Za sestavljanje naprave boste potrebovali orodje: dva ključa za namestitve in »Allen« ključ .
- Skozi **KVADRATNO odprtino** posameznega sestavnega dela vstavite le **nosilni vijak**. Tesnilo pritrdite le na konec **nosilnega vijaka**.
- Skozi **OKROGLE odprtine** posameznega sestavnega dela vstavite le **»Allen« vijake ali vijake s šesterokotno oblikovano glavo**.
- Vse vijake do konca privijte šele zatem, ko boste namestili prav vse potrebne vijake. Bodite pozorni, da posameznega vijaka ne boste do konca privili takoj zatem, ko ga boste namestili.
- DIMENZIJE SESTAVLJENE NAPRAVE: dolžina 129 x širina 58 x višina 93 cm

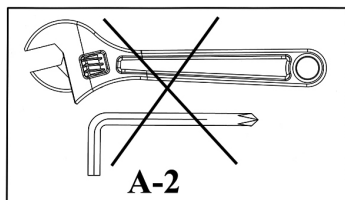
Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



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.

Navodila za upravljanje z napravo

Namestitev naklona sedala

Želen naklon sedala določite tako, da skozi želeno odprtino na navpičnem podporniku (#4) in skozi odprtino na osnovnem okvirju (#1) vstavite daljšo sponko za zaklepanje (#12).

Namestitev blazinice za podporo rok

Če želite namestiti naklon oz. kot blazinice za podporo rok, vstavite sponko za zaklepanje (#13) skozi želeno odprtino na okvirju za namestitev blazinice za roke (#5) ter jo na ta način postavite v želen položaj.

Zlaganje naprave za shranjevanje

Izvlcite sponko za zaklepanje (#13) iz sprednjega podpornega droga in zložite sprednji podpornik (#2). Ko bo naprava zložena, skozi odprtino ponovno vstavite pritrditveno sponko in napravo na ta način »zaklenite«.

SEZNAM DELOV – MT 5.1 - 2012

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL
1	OSNOVNI OKVIR		1
2	SPREDNJI PODPORNİ DROG		1
3	STOJALO ZA BLAZINICO ZA ROKE		1
4	PODPORNI DROG ZA NAMESTITEV NAKLONA		1
5	OKVIR ZA NAMESTITEV BLAZINICE ZA ROKE		1
6	SPODNJI PODPORNİ OKVIR (ZA NOGE)		1
7	PODPORNIK SEDALA		2
8	ROČKA		1
9	CEV ZA NAMESTITEV PENASTEGA VALJA	360mm	1
10	PENASTI VALJ		2
11	GUMB ZA ZAKLEPANJE	M18	1
12	Dolga SPONKA ZA ZAKLEPANJE	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	SPONKA ZA ZAKLEPANJE	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK (KAPICA)	25mm	6
15	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK (KAPICA)	38mm	2
16	ZAKLJUČNI POKROVČEK (KAPICA)	Ø 25mm	2
17	VMESNIK (ROKAV)	45mm x 39mm	1
18	ZAKLJUČNI POKROVČEK BAZE	Ø 50mm	4
19	OPRIJEM ZA ROKE	150mm	2
20	BLAZINICA ZA ROKE		1
21	BLAZINICA SEDALA		1
22	VIJAK »ALLEN«	M8 x 40mm	4
23	VIJAK »ALLEN«	M8 x 16mm	2
24	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 185mm	2
25	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 65mm	2
26	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 50mm	1
27	VIJAK	M10 x 60mm	2
28	TESNILO	Ø 10mm	12
29	TESNILO	Ø 8mm	6
30	MATICA VIJAKA	M10	7
	ORODJE	#5 KLJUČ »ALLEN«	1

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.

- Träningsbänken är inte avsedd för behandlingsändamål - enbart för hemmabruk.
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera bänken på ett plant, halkfritt underlag. Aldrig 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 inte användas.
- Följ noga angivna inställningslägen (max/min).
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- För bästa resultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.

**Träningsbänken är endast avsedd för hemmabruk.
Den är testad för en kroppsvikt på 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

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

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

CIRKELTRÄNING

För Dig som:

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

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

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

För Dig som styrketränar:

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

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

För Dig som cirkeltränar:

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

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

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

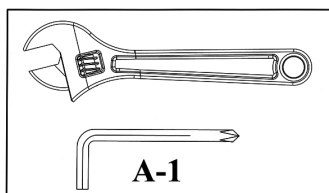
Skötselinstruktion

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

Monteringsanvisning

- Verktyg vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruv direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 129 x B 58 x H 93 cm

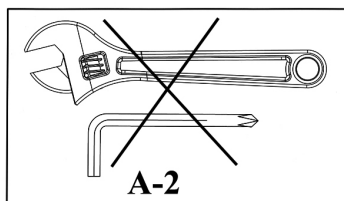
Symboler i monteringsanvisningarna



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.

Användarinstruktion

Vinkla dynan

Ställ in vinkeln mot stödet med låssprinten (12) som förs genom hålen på stödet (4) och ramen (1).

Vinkel för arm curl

För in låssprinten (13) genom hålet i konsolen (5) för att ställa in dynan.

Bänken kan fällas ihop vid förvaring

Lossa låssprinten (3), fäll upp det främre stödet (2) och sätt tillbaka låssprintarna i hålen.

Reservdelslista - MT 5.1 – 2012

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	RAM		1
2	FRÄMRE STÖD		1
3	STÖD T ARM CURL		1
4	VINKELSTÖD		1
5	KONSOL F ARM CURL		1
6	STÖD F BENTRÄNINGSDDEL		1
7	STÖD F SITTDYNA		2
8	HANDTAG		1
9	POLSTER	360mm	1
10	POLSTER		2
11	LÅSSKRUV	M18	1
12	LÅNG LÅSSPRINT	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	LÅSSPRINT	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	25mm	6
15	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	38mm	2
16	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	2
17	HYLSA	45mm x 39mm	1
18	ÄNDSKYDD – BASDEL	Ø 50mm	4
19	HANDGREPP	150mm	2
20	ARM CURL DYNA		1
21	SITTDYNA		1
22	INSEXSKRUV	M8 x 40mm	4
23	INSEXSKRUV	M8 x 16mm	2
24	SEKKANTSSKRUV	M10 x 185mm	2
25	SEKKANTSSKRUV	M10 x 65mm	2
26	SEKKANTSSKRUV	M10 x 50mm	1
27	RAMSKRUV	M10 x 60mm	2
28	BRICKA	Ø 10mm	12
29	BRICKA	Ø 8mm	6
30	FLYGPLANSMUTTER	M10	7
	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 kuntolaitteen käyttöönottoa.

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

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

Tämä kuntolaite 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.

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

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

KIERTOHarjoitteluOHJELMA

Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

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

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

Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

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

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

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

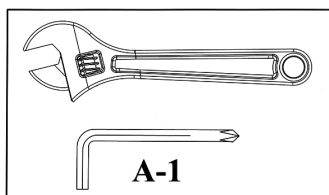
Hoito ja huolto

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

Asennus

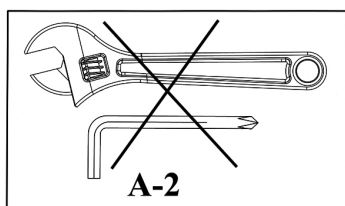
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 129 x l 58 x k 93 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).

Käyttöohjeet

Istuimen kaltevuuden säätö

Valitse haluamasi istuimen kaltevuus, aseta kaltevuuden säätötangon (nro 4) ja rungon (nro 1) reiät samaan linjaan ja varmista tämä asento varmistustapilla (nro 12).

Cursor-Pult säätö

Valitse haluamasi Cursor-Pult asento, aseta Cursor-Pult säätötangon (nro 5) ja Cursor-Pult tuen reiät samaan linjaan ja varmista tämä asento varmistustapilla (nro 13).

Kokoon taittaminen säilytystä varten

Irrota varmistustappi (nro 13), taita puolikkaat toisiaan vasten ja varmista ne varmistustapilla (nro 13).

Varaosaluettelo – MT 5.1 - 2012

Nro	KUVAUS	MITAT	KPL
1	Perusrunko		1
2	Etutuki		1
3	Curl-Pult pidike		1
4	Kaltevuuden säätötanko		1
5	Curl-Pult säätötanko		1
6	Leg-Curl pidike		1
7	Istuimen pidike		2
8	Kädensija		1
9	Vahtokumirullan kiinnitysholkki	360mm	1
10	Vahtokumirulla		2
11	Säätöruuvi	M18	1
12	Varmistustappi, pitkä	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Varmistustappi	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Tulppa	25mm	6
15	Tulppa	38mm	2
16	Tulppa	Ø 25mm	2
17	Muoviholkki	45mm x 39mm	1
18	Tulppa	Ø 50mm	4
19	Kädensijan päällys	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Istuin		1
22	Ruuvi	M8 x 40mm	4
23	Ruuvi	M8 x 16mm	2
24	Ruuvi	M10 x 185mm	2
25	Ruuvi	M10 x 65mm	2
26	Ruuvi	M10 x 50mm	1
27	Ruuvi	M10 x 60mm	2
28	Aluslevy	Ø 10mm	12
29	Aluslevy	Ø 8mm	6
30	Lukitusmutteri	M10	7
	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

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).

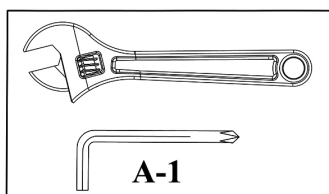
Pasning og vedligeholdelse

- 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

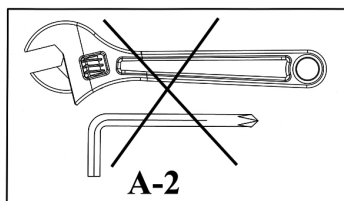
- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 129 x b 58 x h 93 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 indstillbare dele. Indstillbare 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.

Brugsanvisninger

Indstilling af sædeshældning

Vælg den ønskede sædeshældning, ret på stangåbninger for hældnings indstilling (nr. 4) og på rammen (nr. 1) og gør denne stilling sikker ved hjælp af indstillings pløk (nr. 12).

Indstilling af Curl-Pult

Vælg den ønskede stilling af Curl-Pult, ret på stangåbninger for indstilling af Curl-Pult (nr. 5) og på understøtte af Curl-Pult og gør denne stilling sikker ved hjælp af indstillings pløk (nr. 13).

Sammenlægning for opbevaring

Træk indstillings pløk ud (nr. 13), læg to halvdele sammen mod hinanden og gør dem sikker ved hjælp af indstillings pløk (nr. 13).

Del liste – MT 5.1 - 2012

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	Grund ramme		1
2	Foreste støtte		1
3	Holder af Curl-Pult		1
4	Stang til hældnings indstilling		1
5	Stang til Curl-Pults indstilling		1
6	Holder af Leg-Curl		1
7	Sædeholder		2
8	Holder		1
9	Cylinders stabilt indlæg af skum materiale	360mm	1
10	Cylinder af skum materiale		2
11	Indstillings skrue	M18	1
12	Indstillings pløk, langt	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Indstillings pløk	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Dæksel	25mm	6
15	Dæksel	38mm	2
16	Dæksel	Ø 25mm	2
17	Kunststofs indlæg	45mm x 39mm	1
18	Dæksel	Ø 50mm	4
19	Holderes betræk	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Sæde		1
22	Skrue	M8 x 40mm	4
23	Skrue	M8 x 16mm	2
24	Skrue	M10 x 185mm	2
25	Skrue	M10 x 65mm	2
26	Skrue	M10 x 50mm	1
27	Skrue	M10 x 60mm	2
28	Skive	Ø 10mm	12
29	Skive	Ø 8mm	6
30	Sikkerheds møtrik	M10	7
	Værktøj	Imbus nr. 5	1

Vážená zákaznice , vážený zákazníku,

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

Váš  **ENERGETICS** - Team

Garance - záruka

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

Návod k použití a všeobecné bezpečnostní pokyny

Před započítím tréninku na tréninkovém přístroji si přečtěte pozorně návod k použití.

Návod k použití pečlivě uložte, abyste jej mohli použít v případě opravy či objednávky náhradních dílů.

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

**Tento tréninkový přístroj je konstruován pro domácí použití
a testován pro hmotnost max. 115 kg.**

PROGRAMY PRO SILOVÝ TRÉNINK

Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

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

PROGRAMY PRO KRUHOVÝ TRÉNINK

Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

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

Osoby, které provádějí silový trénink:

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

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

Osoby, které provádějí kruhový trénink:

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

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

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

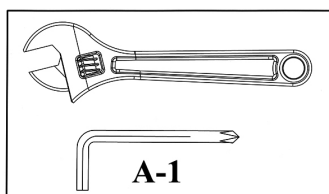
Péče a údržba

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

Montáž

- K montáži potřebujete následující nářadí: Dva nastavitelné šroubové klíče (francouzské) a imbusový klíč.
- Při montáži vždy používejte správné šrouby:
Pro čtvercové otvory šrouby s odpovídající hlavou. Podložka patří na stranu, kde je matice.
Pro kulaté otvory šrouby s kulatou hlavou.
- Šrouby utáhněte až po vložení všech šroubů.
- Rozměry ve smontovaném stavu: d 129 x š 58 x v 93 cm

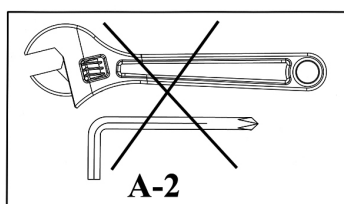
V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:



Utáhněte matice a šrouby.

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

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



V tomto kroku zatím matice a šrouby neutahujte.

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

Pokyny k používání

Nastavení sklonu sedadla

Zvolte požadovaný sklon sedadla, vyrovnejte otvory na tyči pro nastavení sklonu (č. 4) a na rámu (č. 1) a zajistěte tuto polohu pomocí nastavovacího kolíku (č. 12).

Nastavení Curl-Pultu

Zvolte požadovanou polohu Curl-Pultu, vyrovnejte otvory na tyči pro nastavení Curl-Pultu (č. 5) a na podpěře Curl-Pultu a zajistěte tuto polohu pomocí nastavovacího kolíku (č. 13).

Sklapnutí pro skladování

Vytáhněte nastavovací kolík (č. 13), sklopte poloviny k sobě a zajistěte je pomocí nastavovacího kolíku (č. 13).

Náhradní díly – MT 5.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Základní rám		1
2	Přední vzpěra		1
3	Držák Curl-Pultu		1
4	Tyč pro nastavení sklonu		1
5	Tyč pro nastavení Curl-Pultu		1
6	Držák Leg-Curl		1
7	Držák sedadla		2
8	Držadlo		1
9	Fixační vložka válečku z pěnového materiálu	360mm	1
10	Váleček z pěnového materiálu		2
11	Nastavovací šroub	M18	1
12	Nastavovací kolík, dlouhý	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Nastavovací kolík	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Krytka	25mm	6
15	Krytka	38mm	2
16	Krytka	Ø 25mm	2
17	Umělohmotná vložka	45mm x 39mm	1
18	Krytka	Ø 50mm	4
19	Potah držadla	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Sedadlo		1
22	Šroub	M8 x 40mm	4
23	Šroub	M8 x 16mm	2
24	Šroub	M10 x 185mm	2
25	Šroub	M10 x 65mm	2
26	Šroub	M10 x 50mm	1
27	Šroub	M10 x 60mm	2
28	Podložka	Ø 10mm	12
29	Podložka	Ø 8mm	6
30	Matice, pojistná	M10	7
	Nářadí	Imbus č. 5	1

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

Váš  ENERGETICS - Tím

Záruka

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

Bezpečnostné opatrenia

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

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

Táto lavica je určená iba na domáce použitie s testovanou nosnosťou do 115 kg.

Návod na tréning

PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

PROGRAMY PRE KRUHOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

Osoby, ktoré vykonávajú silový tréning:

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

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

Osoby, ktoré vykonávajú kruhový tréning:

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

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

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

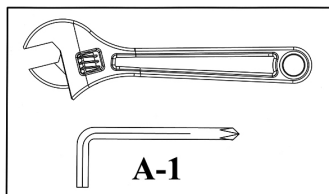
Starostlivosť a údržba

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

Montáž

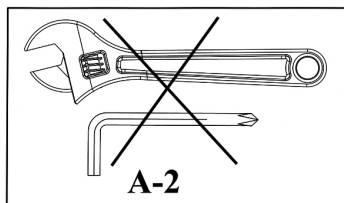
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 129 x š 58 x v 93cm

V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:



Dotiahnite matice a skrutky.

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



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedotahujte.

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

Pokyny na používanie

Nastavenie sklonu sedadla

Zvoľte požadovaný sklon sedadla, vyrovnajte otvory na tyči na nastavenie sklonu (č. 4) a na ráme (č. 1) a zaistite túto polohu pomocou nastavovacieho kolíka (č. 12).

Nastavenie Curl-Pultu

Zvoľte požadovanú polohu Curl-Pultu, vyrovnajte otvory na tyči na nastavenie Curl-Pultu (č. 5) a na podpere Curl-Pultu a zaistite túto polohu pomocou nastavovacieho kolíka (č. 13).

Sklapnutie pre skladovanie

Vytiahnite nastavovací kolík (č. 13), sklopte polovice k sebe a zaistite je pomocou nastavovacieho kolíka (č. 13).

Zoznam súčiastok – MT 5.1 - 2012

Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	Základný rám		1
2	Predná vzpera		1
3	Držadlo Curl-Pultu		1
4	Tyč na nastavenie sklonu		1
5	Tyč na nastavenie Curl-Pultu		1
6	Držadlo Leg-Curl		1
7	Držadlo sedadla		2
8	Držadlo		1
9	Fixačná vložka valčeka z penového materiálu	360mm	1
10	Valček z penového materiálu		2
11	Nastavovacia skrutka	M18	1
12	Nastavovací kolík, dlhý	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Nastavovací kolík	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Záklopka	25mm	6
15	Záklopka	38mm	2
16	Záklopka	Ø 25mm	2
17	Umelohmotná vložka	45mm x 39mm	1
18	Záklopka	Ø 50mm	4
19	Poťah držadla	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Sedadlo		1
22	Skrutka	M8 x 40mm	4
23	Skrutka	M8 x 16mm	2
24	Skrutka	M10 x 185mm	2
25	Skrutka	M10 x 65mm	2
26	Skrutka	M10 x 50mm	1
27	Skrutka	M10 x 60mm	2
28	Podložka	Ø 10mm	12
29	Podložka	Ø 8mm	6
30	Matica, poistná	M10	7
	Náradie	#5 Imbuss	1

Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo 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 da odgovaraju europskoj 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 u slučaju kako biste ga mogli koristiti u slučaju opravki i mjenjača dijelova.

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

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

PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

Namijenjeno osobama koje:

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

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 kombinirati 2-3 dana tjedno treninge izdržljivosti sa 2-3 dana tjedno treninge snage.

KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

Namijenjeno osobama koje:

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

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).

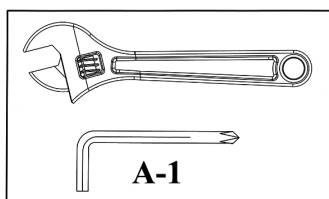
Održavanje

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

Sastavljanje

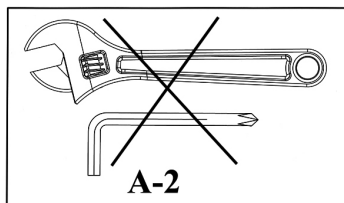
- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti torban vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se uvijek stavlja sa strane gde se navija matica.
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 129 x Š 58 x V 93 cm

Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



Zavrtnanje vijaka i matica

Kada se postavili sve dijelove i namjestili vijke u ovom i predhodniom koracima, možete sve vijke i matice čvrsto pritegnuti.
Napomena: Obratite pozornost da dijelove koji su pomerljivi ne zavrnete previše čvrsto. Ti dijelovi moraju ostati pokretnima.



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

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

Upute za uporabu

Podešavanje nagiba klupe

Odaberite željeni nagib klupe, poravnajte rupe na nosaču klupe (#4) i okvira (#1) i fiksirajte poziciju pomoću klina (#12).

Namještanje Scottove klupe

Odaberite željenu poziciju Scottove klupe i potom poravnajte rupe na nosaču Scottove klupe (#5) i stubu Scottove klupe (#3) a potom ih fiksirajte koristeći se sa klinom (#13).

Sklapanje za lakše odlaganje

Izvučite klin (#13) sklopite obje polovice trenažera i ponovno ih fiksirajte umetanjem klina (#13).

Lista dijelova – MT 5.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Osnovni okvir		1
2	Prednji oslonac		1
3	Stub Scottove klupe		1
4	Nosač klupe		1
5	Nosač Scottove klupe		1
6	Nosač za nožni curl trener		1
7	Okvir klupe		2
8	Drška		1
9	Nosač za spužve	360mm	1
10	Spužva		2
11	Vijak za podešavanje visine	M18	1
12	Klin, duži	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	Klin	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	Umetak	25mm	6
15	Umetak	38mm	2
16	Kapica	Ø 25mm	2
17	Plastični umetak	45mm x 39mm	1
18	Umetak	Ø 50mm	4
19	Navlaka drške	150mm	2
20	Scottova klupa		1
21	Klupa		1
22	Vijak	M8 x 40mm	4
23	Vijak	M8 x 16mm	2
24	Vijak	M10 x 185mm	2
25	Vijak	M10 x 65mm	2
26	Vijak	M10 x 50mm	1
27	Vijak	M10 x 60mm	2
28	Podloška	Ø 10mm	12
29	Podloška	Ø 8mm	6
30	Matica samoosigurajuća	M10	7
	Alat	#5 Imbus ključ	1

Poštovani,



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

Vaš  ENERGETICS - tim

Garancija

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

Sigurnosna uputstva

Pre nego što započnete treniranje pažljivo pročitate 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 namenjena 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

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

Osobe koje rade kružni trening

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

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

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

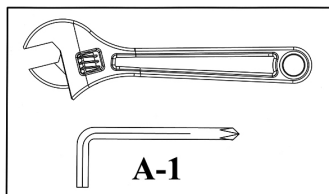
Nega i održavanje

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

Sastavljanje

- Sledeći alat se preporučuje prilikom sastavljanja: dva podesiva ključa (francuska) i jedan imbus ključ.
- Prilikom montiranja koristite odgovarajuće vijke:
Za rupe sa četvorougaoim usekom treba koristiti vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja sa one strane gde se vijak zavrće maticom.
Za rupe sa okruglim usekom koristiti vijke sa okruglom glavom.
- Kada ste postavili sve vijke tek onda ih sve zategnite.
- Mere: D 129 x Š 58 x V 93 cm

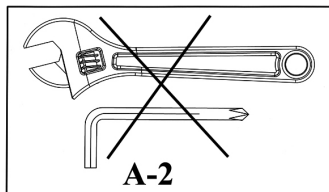
Sledeće slike se koriste u upustvima za sastavljanje.



Zavrtnje vijaka i matica

Kada ste namestili sve pojedinačne delove i vijke u ovom i prethodnim koracima, možete sve postavljene vijke i matice da zavrnete.

Napomena: Pazite da delove koji se pomeraju ne pritegnete previše jer oni treba da ostanu delimično pokretni.



U ovom koraku ne treba da vijke i matice zavrćete.

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

Uputstvo za korišćenje

Podešavanje nagiba sedišta

Ubacite dugački klin za zaključavanje (#12) u odabranu rupu na nosaču nagiba (#4), in a rupi koja se nalazi na glavnom okviru trenažera (#1) da biste osigurali odabrani nagib klupe.

Podešavanje nagiba Skotove klupe

Ubacite klin za zaključavanje (#13) kroz odabranu rupu na nosaču Skotove klupe (#5) kako biste osigurali odabrani nagib tokom vežbanja.

Sklapanje klupe radi skladištenja

Izvučite klin za zaključavanje (#13) sa prednjeg oslonca (#2), a kada ste klupu sklopili, vratite klin i odložite klupu.

LISTA DELOVA – MT 5.1 - 2012

Br.	Opis	Veličina	Količina
1	Glavni okvir		1
2	Prednji oslonac		1
3	Skotova klupa		1
4	Nosač nagiba		1
5	Nosač za podešavanje Skotove klupe		1
6	Okvir oslonca za noge		1
7	Nosač sedišta		2
8	Drška		1
9	Držač sunđer	360mm	1
10	Sunđer		2
11	Vijak za zaključavanje	M18	1
12	Dugački klin za zaključavanje	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	Klin za zaključavanje	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	Kvadratni umetak	25mm	6
15	Kvadratni umetak	38mm	2
16	Umetak	Ø 25mm	2
17	Prsten	45mm x 39mm	1
18	Kapica	Ø 50mm	4
19	Drška ručke	150mm	2
20	Postolje Skotove klupe		1
21	Sedište		1
22	Vijak	M8 x 40mm	4
23	Vijak	M8 x 16mm	2
24	Vijak (hex)	M10 x 185mm	2
25	Vijak (hex)	M10 x 65mm	2
26	Vijak (hex)	M10 x 50mm	1
27	Vijak	M10 x 60mm	2
28	Podloška	Ø 10mm	12
29	Podloška	Ø 8mm	6
30	Navrtka	M10	7
	Alat	#5 imbus ključ	1

Poštovana klijentica, poštovani klijent,

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS uređaj za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje 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.

- Ovaj uređaj za trening nije namijenjen 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 ravnajte 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).

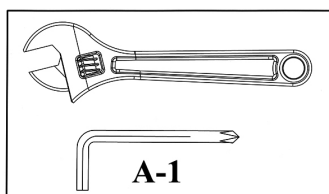
Njega i održavanje

- 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 129 x š 58 x v 93 cm

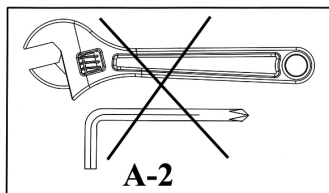
U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:



Stegnite matice i vijke.

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

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 "Stegnuti" (vidi gore), stegnite sve stavljene vijke.

Upute za korišćenje

Namještanje nagiba sedala

Odaberite željeni nagib sjedala, izravnajte otvore na šipki za namještanje nagiba (br. 4) i na okviru (br. 1), te osigurajte poziciju pomoću elementa za namještanje (br. 12).

Namještanje Curl-Pulta

Odaberite željeni poziciju Curl-Pulta, izravnajte otvore na šipki za namještanje Curl-Pulta (br. 5) i na podupiraču Curl-Pulta, te osigurajte poziciju pomoću elementa za namještanje (br. 13).

Sklapanje prilikom skladištenja

Izvučite element za namještanje (br. 13), savijte strane prema sebi i osigurajte pomoću elementa za namještanje (br. 13).

Spisak rezervnih dijelova – MT 5.1 - 2012

Br.	OPIS	DIMENZIJE	KOM
1	Osnovni okvir		1
2	Prednji podupirač		1
3	Držač Curl-Pulta		1
4	Šipka za namještanje nagiba		1
5	Šipka za namještanje Curl-Pulta		1
6	Držač Leg-Curl		1
7	Držač sjedala		2
8	Ručka		1
9	Uložak za fikasiranje valjka od spužvastog materijala	360mm	1
10	Valjak od spužvastog materijala		2
11	Podesni vijak	M18	1
12	Element za namještanje, dugi	Ø 9.5mm x 130mm	1
13	Element za namještanje	Ø 9.5mm x 75mm	2
14	Kapica	25mm	6
15	Kapica	38mm	2
16	Kapica	Ø 25mm	2
17	Uložak od umjetnog materijala	45mm x 39mm	1
18	Kapica	Ø 50mm	4
19	Presvlaka ručke	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Sjedalo		1
22	Vijak	M8 x 40mm	4
23	Vijak	M8 x 16mm	2
24	Vijak	M10 x 185mm	2
25	Vijak	M10 x 65mm	2
26	Vijak	M10 x 50mm	1
27	Vijak	M10 x 60mm	2
28	Podloška	Ø 10mm	12
29	Podloška	Ø 8mm	6
30	Matica, sigurnosna	M10	7
	Alat	Imbus br. 5	1

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

Az Ön  **ENERGETICS** - munkacsoportja

Garancia - szavatolás

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

Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók

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

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

A jelen edzőberendezés otthoni használatra van szerkesztve és tesztelve a max. 115 kg-os személyek számára.

ERŐTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

KÖRTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

Személyek, akik erőtréninget végeznek:

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

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

Személyek, akik körtréninget végeznek:

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

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

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

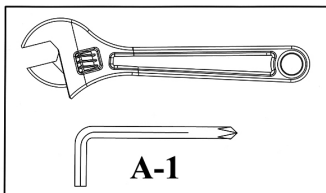
Gondozás és karbantartás

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

Szerelés

- Szereléshez a következő szerszámokra van szüksége: Két beállítható franciakulcsra és imbuszkulcsra.
- Szerelésnél mindig a megfelelő csavarokat használja:
Négyzetes nyílásokra csavarokat a megfelelő fejekkel. Az alátét az anya felőli oldalra való.
Kör alakú nyílásokra csavarokat kör alakú fejekkel.
- A csavarokat csak minden csavar elhelyezése után húzza be.
- Méretek összeszerelt helyzetben: d 129 x š 58 x v 93 cm

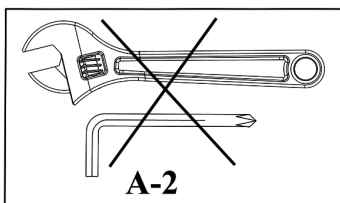
A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:



Húzza be az anyákat és a csavarokat.

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

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



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

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

Használati utasítások

Az ülés hajlásszögének beállítása

Válassza meg az ülés kívánt hajlásszögét, igazítsa egybe a hajlásszöget beállító rúdon (4. sz.) és a vázon lévő nyílásokat (1. sz.) és biztosítsa be ezt a helyzetet a beállító csapszeg segítségével (12. sz.).

Cur-Pult beállítása

Válassza meg a Cur-Pult megfelelő helyzetét, igazítsa egybe a Cur-Pultot beállító rúdon (5. sz.) és a Cur-Pult támaszán lévő nyílásokat és biztosítsa be ezt a helyzetet a beállító csapszeg segítségével (13. sz.).

Összehajtás tárolás céljából

Húzza ki a beállító csavart (13. sz.), hajtsa össze a fél-részeket egymáshoz és biztosítsa be azokat a beállító csapszeg segítségével (13. sz.).

Alkatrészek listája – MT 5.1 - 2012

Szám.	Megnevezés	Méret	db
1	Alapváz		1
2	Elülső támasz		1
3	Curl-Pult fogantyúja		1
4	Rúd a lejtésszög beállítására		1
5	Rúd a Curl-Pult beállítására		1
6	Leg-Curl tartója		1
7	Ülés tartója		2
8	Kapaszkodó		1
9	Habanyag henger rögzítő-betétje	360mm	1
10	Habanyag henger		2
11	Beállító csavar	M18	1
12	Beállító csapszeg, hosszú	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Beállító csapszeg	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Burkolat	25mm	6
15	Burkolat	38mm	2
16	Burkolat	Ø 25mm	2
17	Műanyag betét	45mm x 39mm	1
18	Burkolat	Ø 50mm	4
19	Kapaszkodó huzata	150mm	2
20	Curl-Pult		1
21	Ülés		1
22	Csavar	M8 x 40mm	4
23	Csavar	M8 x 16mm	2
24	Csavar	M10 x 185mm	2
25	Csavar	M10 x 65mm	2
26	Csavar	M10 x 50mm	1
27	Csavar	M10 x 60mm	2
28	Alátét	Ø 10mm	12
29	Alátét	Ø 8mm	6
30	Anyá, biztosító	M10	7
	Szerszám	5. sz. imbuszkulcs	1

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 

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 aparatul dumneavoastră de antrenament, 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.
- Acest aparat de antrenament este conceput 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 aparatul.
- 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 cursul antrenamentului.
- Înainte de începerea programului de antrenament consultați medicul, care Vă poate sfătui asupra unei forme corecte și a efectivității antrenamentului.
- Atenție: Un antrenament incorect sau prea intens poate duce la răniri sau vătămarea sănătății!
- Pentru un antrenament corect trebuie să urmăriți exemplele detaliate și să respectați instrucțiunile de antrenament.

Acest aparat de antrenament a fost construit și testat 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 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).

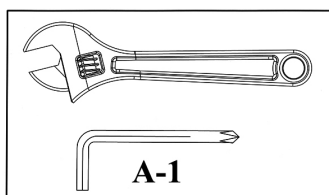
Grija și mentenanța

- Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați acest aparat de antrenament 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.
- 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 129x l 58 x î 93 cm

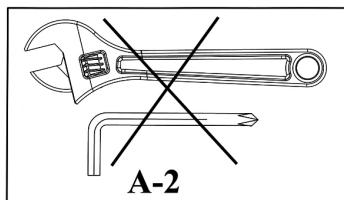
In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:



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

Instrucțiuni de utilizare

Ajustarea înclinației banchetei

Selectați înclinația cerută a banchetei, îndreptați orificiile de pe bară pentru ajustarea înclinației (nr. 4) și de pe cadrul (nr. 1) și asigurați această poziție cu ajutorul bolțului de ajustare (nr. 12).

Ajustarea Pupitrului Curl

Selectați poziția cerută pentru Pupitrul Curl, îndreptați orificiile de pe bară pentru ajustarea Pupitrului Curl (nr. 5) și pe propteaua Pupitrului Curl, asigurând această poziție cu ajutorul bolțului de ajustare (nr. 13).

Strângere pentru depozitare

Scoateți bolțul de ajustare (nr. 13), aplecați jumătățile spre dumneavoastră și asigurați-le cu ajutorul bolțului de ajustare (nr. 13).

Piese de schimb – MT 5.1 - 2012

Nr.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC
1	Cadru de bază		1
2	Stabilizator față		1
3	Suport Pupitru Curl		1
4	Bară pentru ajustarea înclinației		1
5	Bară pentru ajustarea Pupitrului Curl		1
6	Suport Leg-Curl		1
7	Suport banchetă		2
8	Mâner		1
9	Bucșă de fixare rolă din material plastic	360mm	1
10	Rolă din material plastic		2
11	Șurub de ajustare	M18	1
12	Bolț de ajustare, lung	Ø 9,5mm x 130mm	1
13	Bolț de ajustare	Ø 9,5mm x 75mm	2
14	Apărătoare	25mm	6
15	Apărătoare	38mm	2
16	Apărătoare	Ø 25mm	2
17	Bucșă din material plastic	45mm x 39mm	1
18	Apărătoare	Ø 50mm	4
19	Husă mâner	150mm	2
20	Pupitru Curl		1
21	Banchetă		1
22	Șurub	M8 x 40mm	4
23	Șurub	M8 x 16mm	2
24	Șurub	M10 x 185mm	2
25	Șurub	M10 x 65mm	2
26	Șurub	M10 x 50mm	1
27	Șurub	M10 x 60mm	2
28	Șaibă	Ø 10mm	12
29	Șaibă	Ø 8mm	6
30	Piuliță de siguranță	M10	7
	Scule	Imbus nr. 5	1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

www.energetics.eu

© Copyright ENERGETICS 2012