



ENERGETICS

PWT 30



| | |
|---------------------------|----|
| Assembly Manual | EN |
| Aufbauanleitung | DE |
| Manuel d'assemblage | FR |
| Εγχειρίδιο Συναρμολόγησης | EL |
| Руководство по сборке | RU |
| Priročnik za montažo | SL |
| Bruksanvisning | SV |
| Kokoamisopas | FI |
| Montážní příručka | CS |
| Manuál na montáž | SK |
| Upute za sastavljanje | HR |
| Uputstvo za montažu | BS |
| Uputstvo za sastavljanje | SR |
| Инструкции за сглобяване | BG |
| Instrukcja obsługi | PL |
| Felhasználói kézikönyv | HU |
| Manual de asamblare | RO |
| Montaj Kilavuzu | TR |



135 kgs



EN ISO 20957-1
H



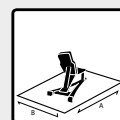
1.5 - 2 h



A: 118 cm
B: 112 cm
C: 210 cm



36.5 kgs



A: 242 cm
B: 250 cm

Table of contents / Inhaltsverzeichnis / Table des matières / Περιεχομενο / Содержание / Kazalo vsebine / Innehållsförteckning / Sisältö / Obsah / Obsah / Sadržaj / Sadržaj / Sadržaj / Съдържание / Spis treści / Tartalom / Conținut / İçindekiler

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Englishp. 4 | 10. Slovenskyp. 58 |
| 2. Deutschp. 10 | 11. Hrvatskip. 64 |
| 3. Françaisp. 16 | 12. Bosanski jezikp. 70 |
| 4. Ελληνικάp. 22 | 13. Srpskip. 76 |
| 5. Русский языкp. 28 | 14. Българскиp. 82 |
| 6. Slovenskop. 34 | 15. Polskip. 88 |
| 7. Svenskap. 40 | 16. Magyarulp. 94 |
| 8. Suomip. 46 | 17. Româneștep. 100 |
| 9. Českýp. 52 | 18. Türkçep. 106 |

Serial Decal / Seriennumeraufkleber / Etiquette numéro de série / Αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού / Серийная наклейка / Identifikacijska nalepka / Seriedekal / Sarjanumerotarra / Štítek se sériovým číslem / Sériový štítok / Serijski broj / Naljepnica s brojem serije / Serijski broj / Сериен етикет / Seryjna naklejka / Adattábla / Autocolant cu numărul de serie / Seri No Etiketi

| | |
|--|---|
| EN The product sticker is placed on the base frame or on the stabilizer on the product. | BS Naljepnica proizvoda se nalazi na okviru postolja ili na stabilizatoru proizvoda. |
| DE Der Aufkleber für die Seriennummer ist am Grundrahmen oder an der Querstütze platziert. | SR Nalepnica na kojoj je serijski broj proizvoda je postavljena na okvir ili postolje trenažera. |
| FR L'étiquette du produit est placée sur le cadre de base ou sur le stabilisateur sur le produit. | BG Етикетът се поставя върху основната рама или върху стабилизатора на продукта. |
| EL Το αυτοκόλλητο του προϊόντος τοποθετείται στο πλαίσιο βάσης ή στο σταθεροποιητή του προϊόντος. | PL Naklejka z numerem seryjnym produktu jest umieszczona na ramie głównej lub podstawie poprzecznej. |
| RU Наклейка на изделии находится на его основании или на стабилизаторе. | HU Az öntapadós címke a termék lábazatkeretén vagy stabilizáló lábán található. |
| SL Nalepka s podatki se na izdelku nahaja na ogrodju ali na stabilizatorju. | RO Autocolantul de pe produs este amplasat pe cadrul bazei sau pe stabilizatorul de pe produs. |
| SV Produktetiketten är placerad på basramen eller på produktens stabilisator. | TR Ürün etiketi, ana çerçeveye veya üründeki stabilizatöre yerleştirilir. |
| FI Tuotetarra on kiinnitetty tuotteen alustan runkoon tai poikkitukeen. | |
| CS Štítek výrobku je umístěn na základním rámu nebo na stabilizátoru výrobku. | |
| SK Štítok výrobku sa nachádza na základnom ráme alebo na stabilizátore výrobku. | |
| HR Naljepnica sa serijskim brojem nalazi se na osnovnom okviru ili na stabilizatorima. | |

Serial Number: _____

Date of Purchase: _____



www.energetics.eu
c/o Neomark Sàrl, 14a rue de la Gare,
4924 Hautcharage, Luxembourg

Produced for / produit pour:
IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,
Woelflistrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

Assembled & produced by / assemblé & produit par:
Qingdao Imbell Sporting Goods Co., Ltd.
No. 125, 204 Road Chengyang, Qingdao, China

Product Name / Nom du produit:
IIC Product Number / Numéro de produit IIC:
IIC Factory Code / Numéro du fabricant IIC:
Serial Number / Numéro de série:

Max User Weight / Poids corporel maximal:
EN ISO 20957-1, Class / Classe: H
Made in China / Fabriqué en Chine

PWT 30
240675
F-1295
141012MAJ0001



- 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. Wherever pictograms are used they may differ from your product, it's for reference only.
- 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. Falls Piktogramme verwendet werden, können diese von Ihrem Produkt abweichen und dienen nur als Referenz.
- 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. Partout où des pictogrammes sont utilisés, ils peuvent différer de votre produit, ils ne sont utilisés qu'à titre indicatif.
- EL** © Το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μετάφρασης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος. Όπου χρησιμοποιούνται εικονογράμματα ενδέχεται να διαφέρουν από το προϊόν σας, είναι μόνο για αναφορά.
- RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта. Пиктограммы могут отличаться от вашего товара, поскольку они используются только в ознакомительных целях.
- SL** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremenbe tehnične specifikacije proizvoda. Kjerkoli so uporabljeni piktogrami, se slednji za vaš izdelek lahko razlikujejo, so le informativne narave.
- SV** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna. När piktogram används, kan det hända att de skiljer sig från din produkt, de är endast avsedda att användas som referens.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä. Ohjeissa olevat kuvat voivat poiketa tuotteestasi, ja ne on tarkoitettu vain viitteeksi.
- CS** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku. Použití piktogramů v tomto návodu se může lišit od skutečného použití na vašem výrobku, umístění v tomto návodu slouží pouze pro informaci.
- 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. Všade, kde sa používajú piktogramy, sa tieto môžu líšiť od vášho produktu a sú určené len na referenčné účely.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevodenja teksta ili tehničkih promjena u izradi. Piktogrami, ako su korišćeni u uputama, mogu odstupati od stvarnog izgleda proizvoda i služe samo kao smjernica.
- BS** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda. Kad god su korišćeni piktogrami, oni se mogu razlikovati od vašeg proizvoda i služe samo za upućivanje.
- 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. Eventualno korišćenje piktogrami mogu se razlikovati od Vašeg proizvoda i služe samo kao referenca.
- BG** © Инструкцията за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта. Възможно е използваните пиктограми да се различават от Вашия продукт, тъй като те служат единствено за справка.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacją dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu. Używane piktogramy służą jedynie celom informacyjnym i mogą różnić się od nabytego produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánlól jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak. A használt piktogramok eltérhetnek a termék piktogramjaitól. Ezek csak tájékoztató jellegűek.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului. Pictogramele pot fi diferite de produsul dvs. Folosiți-le doar pentru referință.
- TR** © Bu kullanan klavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. ENERGETICS, çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hatalardan dolayı sorumluluk kabul etmez. Piktogramlar yalnızca bilgi amaçlı verilmiştir; ürününüzden farklı olabilir.

Corporate Social Responsibility

INTERSPORT is a participating company in the BSCI (Business Social Compliance Initiative) based in Brussels. Through BSCI, INTERSPORT is committed to implement the BSCI Code of Conduct in its supply chain and to gradually achieve better working conditions at the involved suppliers' workplaces. The BSCI system is based on three pillars: monitoring of non-compliances by external independent audits; empowering of supply chains' actors through various capacity-building activities; and engagement with all relevant stakeholders via constructive dialogue in Europe and supplying countries. Our social audits are conducted by neutral, internationally recognized auditing companies with the aim of monitoring the social compliance of our supplier factories.

For more information on the BSCI please visit: www.bsci-intl.org



Norms & Regulations

Consumer safety is the number one priority for ENERGETICS products. This means that all of our products comply with national and international legal requirements (such as the EU Regulation (EC No. 1907/2006) concerning the Registration, Evaluation, Authorization and Restriction of Chemicals [REACH]).

This product has been tested by an internationally recognized institute and certified against the industry standard ISO EN 20957.

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home fitness equipment. This product has been designed and manufactured to meet the needs and requirements of in-home use. Please carefully read the assembly- and user manual. 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

Product Safety

ENERGETICS offers high quality home fitness equipment. All products have been tested and certified according to the latest European Norm ISO EN 20957.

Important Safety Instructions for all home fitness equipment

- Do not assemble or operate this home fitness equipment outdoors or in a wet or moist location.
- Before you start training on your home fitness equipment product, 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.
- Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries. Stop using the home fitness equipment when feeling uncomfortable.
- Warning: The safety level of the training equipment can only be maintained if it is examined regularly on damage or wear.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home fitness equipment.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see partslist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home fitness equipment on an even, non-slippery surface for immobilization, reducing noise and vibration.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the product.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Do not use the home fitness equipment without shoes or loose shoes.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home fitness equipment.
- Search for noisy parts: If you should notice unusual noises, like grinding, clacking etc. try to locate it and have it repaired by a professional. Make sure the home fitness equipment is not used until after repairs have been made.
- This device is not meant to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental capabilities or lacking experience and/or the knowledge to use this device, unless under the supervision of another person in charge of their safety or having been given prior instruction on the operation of this device.
- Children should always be under supervision, to assure they are not playing with this device.



- **EXERCISE AREA:** The minimum workout area for this product should be: refer to front page for details.



- This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of: see front page or serial decal on product.



- **MAX USER LOAD:** This product has been designed and tested for use up to a maximum user load of: refer to front page or serial decal on product.



- **MAX DROP LOAD** (if applicable): The weight spotters have been designed and tested for use up to a maximum of: refer to front page, sticker on the weight horns or serial decal on product.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAX TRAINING LOAD** (if applicable): The maximum training load is the combination of the maximum user load and the maximum drop load. The maximum drop load and the maximum user load will exceed the maximum training load if combined. However, the maximum training load should not be exceeded using this product.

For instance: max. user load: 115 kg + max. drop load: 90 kg = 205 kg. However, the allowed max. training load is: 150 kg.

This product has been designed and tested for use up to a maximum training load of: refer to front page or serial decal on product.

Cleaning, Care & Maintenance on fitness equipment

Important



- Frequent cleaning of your home fitness equipment will extend the product's life.
- Use of a home fitness equipment mat is recommended for ease of cleaning.
- Use clean and proper sport shoes only.
- Use a damp cloth to clean the home fitness equipment and avoid the use of abrasives or solvents.
- The home fitness equipment should not be used or stored in a moist area because of possible corrosion.



- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Use original spare parts for repair only.



Daily



- Immediately wipe off the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the home fitness equipment.



Monthly



- Check that all connecting elements are tightly fitted and in good condition.

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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).

Proper Training Clothes

Please make sure you always wear proper training shoes while working out. It is recommended that you wear training appropriate exercise clothing's that allow you to move freely whilst exercising.

Exercise Level

Please contact a physician before your exercise program. Immediately stop exercising if you feel any pain or tightness in your chest, become short breathed or faint. Please contact your doctor before you start using your fitness product again.

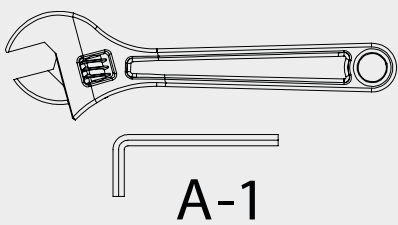
Scan the QR code in order to get access to a large variety of workout videos with detailed instructions.



Assembly notes

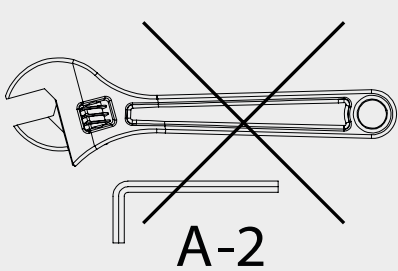
1. Open the carton, put the main frame on the ground.
2. Proceed according to the drawings on the last pages of the manual.

Symbols shown in assembly instruction



A-1

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.



A-2

Do not tighten all nuts and bolts in this step yet.
When fasten nuts and bolts symbol appears in next step, then make sure to fasten all bolts that have been installed.

Operating Notes (if applicable)



- **MAX LOAD LEG ATTACHMENT:** The leg attachment has been designed and tested for use up to a maximum weight of: refer to front page, sticker on leg attachment or serial decal on product.



- **MAX LOAD ARM CURL ATTACHMENT:** The arm curl pad attachment has been designed and tested for use up to a maximum weight of: refer to front page, sticker on arm curl attachment or serial decal on product.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Unternehmerische Sozialverantwortung

Die INTERSPORT ist Mitglied der BSCI (Business Social Compliance Initiative) mit Sitz in Brüssel. Durch diese Mitgliedschaft hat sich das Unternehmen INTERSPORT verpflichtet, die BSCI Verhaltensregeln anzuwenden, was die sozialen Standards in der Wertschöpfungskette betrifft und ist bemüht eine stetige Verbesserung der Arbeitsbedingungen in den Werkstätten der Zulieferer zu erreichen. Das System der BSCI basiert auf 3 Säulen. Die Kontrolle von Verstößen durch ein externes, unabhängiges Prüfungssystem, die Befähigung der Mitglieder der Wertschöpfungskette durch verschiedene Maßnahmen zur Kompetenzentwicklung und die Verpflichtung aller Interessengruppen durch konstruktiven Dialog in Europa und den Zulieferländern. Unsere sozialen Kontrollen werden von neutralen, international anerkannten Prüfungsinstanzen durchgeführt, mit dem Ziel die Einhaltung der sozialen Standards unserer Zulieferfirmen zu überwachen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.bsci-intl.org.



Normen & Vorschriften

Die Sicherheit des Konsumenten ist die höchste Priorität für unsere ENERGETICS Produkte. Das bedeutet, dass alle unsere Produkte die nationalen und internationalen rechtlichen Bestimmungen erfüllen (z. B. EU Vorschriften (EC No. 1907/2006) bezüglich der Registrierung, Bewertung, Autorisierung und Begrenzung von Chemikalien [REACH]).

Dieses Produkt wurde von einem international anerkannten Institut geprüft, ebenso besitzt es das Industriestandard-Zertifikat ISO EN 20957.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. 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

Produktsicherheit

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm ISO EN 20957.

Wichtige Sicherheitsvorschriften für alle Fitnessgeräte im Heimbereich

- Dieses Fitnessgerät sollte weder im Freien noch in feuchten Räumen benutzt oder aufbewahrt werden.
- Bevor Sie mit dem Training mit Ihrem Fitnessgerät starten, lesen Sie bitte sorgfältig die Bedienungsanleitung.
- Bitte bewahren Sie die Anleitung auf, falls eine Reparatur notwendig ist oder Sie Ersatzteile benötigen.

- Dieses Fitnessgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt, er kann Sie beraten welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie das Training sofort wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Achtung: Der Sicherheitsstand Ihres Fitnessgerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schaden oder Verschleiß überprüft wird.
- Für ein sicheres und effektives Training folgen Sie bitte den Hinweisen in der Trainingsanleitung.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Fitnessgerät korrekt aufgebaut eingestellt und kontrolliert ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanleitung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf, um Instabilität, Geräusche und Vibrationen zu vermeiden und
- Um den Boden vor Beschädigung zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Gerät.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Fitnessgerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Gerätes von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile, hin.
- Verwenden Sie das Fitnessgerät nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Beachten Sie die nicht befestigten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.
- Sollten Sie ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, wie schleifen, klappern etc., versuchen Sie diese zu lokalisieren und die Teile die diese verursachen zu identifizieren. Das Fitnessgerät sollte bis eine fachmännische Reparatur stattgefunden hat nicht weiter benutzt werden.
- Dieses Fitnessgerät sollte von Personen (inklusive Kindern), die körperlich, sensorisch oder geistig eingeschränkt sind, oder die fehlende Erfahrung und Wissen über den Umgang mit dem Gerät haben, nur im Beisein einer Aufsichtsperson oder nach erfolgter Trainingseinweisung genutzt werden
- Kinder sollten während des Trainings immer beaufsichtigt sein, damit sie das Fitnessgerät nicht als Spielzeug benutzen.



- **TRAININGSBEREICH:** Die Mindestanforderung an den Trainingsbereich für dieses Produkt sind: Siehe Titelseite für weitere Informationen.



- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch hergestellt und für ein maximales Benutzergewicht getestet von: Siehe Deckblatt oder Produktaufkleber.



- **MAXIMALES BENUTZERGEWICHT:** Dieses Produkt ist entwickelt und getestet für ein maximales Benutzergewicht: Siehe Titelseite oder Serienaufkleber auf dem Produkt.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAXIMALE GEWICHTSBELASTUNG** (falls vorhanden): Die Langhantelablage ist entwickelt und getestet für ein maximales Gewicht von: siehe Titelseite, Aufkleber auf der Langhantelablage oder Serienaufkleber auf dem Produkt.



- **MAXIMALE TRAININGSBELASTUNG** (falls vorhanden): Die maximale Trainingsbelastung setzt sich aus dem maximalen Benutzergewicht und der maximalen Gewichtsbelastung zusammen. Die maximale Gewichtsbelastung und das maximale Benutzergewicht werden kombiniert die maximale Trainingsbelastung überschreiten. Jedoch darf die maximale Trainingsbelastung beim Gebrauch dieses Produkts nicht überschritten werden.

Zum Beispiel: max. Benutzergewicht: 115 kg + max. Gewichtsbelastung: 90 kg = 205 kg. Jedoch beträgt die max. Trainingsbelastung: 150 kg.

Dieses Produkt ist entwickelt und getestet für ein maximales Benutzergewicht: siehe Titelseite oder Serienaufkleber auf dem Produkt.

Reinigung und Instandhaltung Ihres Fitnessgerätes

Wichtig



- Eine regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes.
- Der Gebrauch einer Unterlegmatte für leichtere Reinigung ist empfohlen.
- Benutzen Sie sauberes und für sportliche Aktivitäten ausgelegtes Schuhwerk.
- Reinigen Sie das Fitnessgerät mit einem feuchten Tuch, vermeiden Sie scheuernde Putzmittel sowie Lösungsmittel.
- Um Rostbildung zu vermeiden sollte das Fitnessgerät nicht in feuchten Räumen aufbewahrt werden.



- Im Falle einer Reparatur wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Wechseln Sie defekte Teile sofort aus oder stellen Sie, bis eine Reparatur erfolgt ist, das Training ein.
- Verwenden Sie im Falle einer Reparatur nur Originalteile.



Täglich



- Reinigen Sie das Fitnessgerät von Schweiß sofort nach jedem Training. Auf dem Fitnessgerät belassener Schweiß kann das Äußere beschädigen und die Funktion beeinträchtigen.



Monatlich



- Überprüfen Sie alle Verbindungen und Schrauben. Prüfen Sie deren Sitz und Zustand.

Trainingsanleitung

Welches Programm ist das Beste für Sie?

Welche Art des Trainings Sie auswählen und welches Programm Sie auswählen, hängt von Ihrer Motivation, der verfügbaren Zeit, Ihrem Fitness-Zustand und Ihrer Zielsetzung ab. Wir haben für Sie eine kleine Entscheidungshilfe zusammengestellt:

KRAFT-TRAININGSPROGRAMME

Am besten geeignet für Personen die:

- Ausdauer und Krafttraining differenzieren 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 wöchentlich 2 – 3 Tage Ausdauertraining in Verbindung mit 2 – 3 Tagen Krafttraining absolvieren.

ZIRKEL TRAININGPROGRAMME

Am besten geeignet für Personen die:

- und Krafttraining kombinieren möchten
- Nur drei Tage die Woche Zeit haben, um zu trainieren
- Eine bessere Grundlagenausdauer haben 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.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Personen die Krafttraining durchführen:

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

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

Personen die Zirkeltraining durchführen:

- Wenn Sie möchten, absolvieren Sie jeden zweiten Tag und zwischen dem Zirkeltraining ein Ausdauertraining
Machen Sie einen Tag die Woche Pause.
- Fügen Sie ein Krafttraining oder ein Ausdauertraining in Ihr wöchentliches Programm ein.

* **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. (z. B. 2 Sätze a 12 Wiederholungen).

Richtige Kleidung

Bitte tragen Sie während des Trainings immer passendes Schuhwerk und achten Sie auf angemessene Kleidung, die Ihnen genügend Bewegungsfreiheit gibt.

Trainingsintensität

Bitte konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Stellen Sie das Training sofort ein falls Sie Schmerzen in der Brust, Atemnot oder Schwindel verspüren. Bitte kontaktieren Sie einen Arzt bevor Sie das Training fortsetzen.

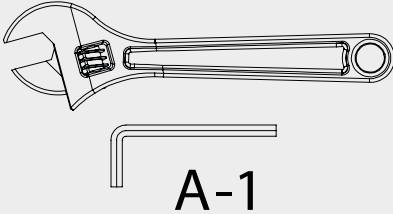
Scannen Sie den QR-Code, um den Zugang zu einer Vielzahl von Trainingsvideos und detaillierten Anleitungen zu erhalten.



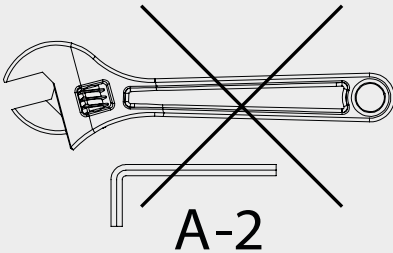
Anmerkungen zur Montage

1. Öffnen Sie die Kartonage, entnehmen den Hauptrahmen und legen Sie diesen auf den Boden.
2. Folgen Sie den Anweisungen der Aufbauanleitung auf den letzten Seiten dieser Anleitung.

Folgende Abbildungen werden in der Aufbauanleitung verwendet:



Festziehen von Muttern und Schrauben
Nachdem alle Komponenten wie Schrauben etc. 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.

ANWENDUNGSHINWEISE (falls zutreffend)



- **MAXIMALE BELASTUNG DES BEIN-TRAINERS:** Die Befestigung des Beintrainers wurden entwickelt und getestet für ein maximales Gewicht von: siehe Titelseite oder Serienaufkleber auf dem Produkt.



- **MAXIMALE BELASTUNG DER KURZHANTEL-ABLAGE:** Die Befestigung der Kurzhantel-Ablage wurde entwickelt und getestet für ein maximales Gewicht von: siehe Titelseite oder Serienaufkleber auf dem Produkt.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Responsabilité sociale des entreprises

INTERSPORT est une société participant à la BSCI (Business Social Compliance Initiative) basée à Bruxelles. A travers la BSCI, INTERSPORT s'engage à mettre en œuvre le Code de conduite de la BSCI dans sa chaîne d'approvisionnement et de parvenir progressivement à de meilleures conditions de travail dans les lieux de travail des fournisseurs impliqués. Le système BSCI est basé sur trois piliers : le suivi des non-conformités par des audits externes indépendants, l'autonomisation des acteurs des chaînes d'approvisionnement par le biais de diverses activités de renforcement des capacités et l'engagement de toutes les parties prenantes concernées par un dialogue constructif en Europe et dans les pays fournisseurs. Nos audits sociaux sont menés par des sociétés d'audit neutres internationalement reconnues, dans le but de surveiller la conformité sociale des usines de nos fournisseurs. Pour plus d'informations sur la BSCI veuillez visiter : www.bsci-intl.org



Normes et règlements

La sécurité des consommateurs est la priorité numéro un pour les produits Energetics. Cela signifie que tous nos produits sont conformes aux exigences juridiques nationales et internationales (telles que le règlement de l'UE (CE n° 1907/2006) concernant l'enregistrement, l'évaluation, l'autorisation et la restriction des produits chimiques [REACH]).

Ce produit a été testé par un institut internationalement reconnu et certifié contre le standard de industriel ISO EN 20957.

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat d'un appareil d'entraînement ENERGETICS. Cet appareil a été conçu et fabriqué pour satisfaire les besoins et les exigences de l'entraînement à domicile. Veuillez lire soigneusement les manuels d'assemblage et de l'utilisateur. Veuillez garder ces instructions comme référence et/ou pour l'entretien. Nous sommes à votre disposition pour vous fournir des renseignements supplémentaires. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec cet appareil.

Votre équipe ENERGETICS

Sécurité de l'appareil

ENERGETICS propose un équipement d'entraînement à domicile de haute qualité. Tous les produits ont été testés et certifiés selon la dernière Norme Européenne ISO EN 20957.

Instructions importantes de sécurité for pour tous les équipements d'entraînement

- Ne pas assembler ou utiliser cet équipement d'entraînement à l'extérieur ou dans un endroit mouillé ou humide.
- Avant de commencer l'entraînement sur votre équipement d'entraînement, veuillez lire les instructions soigneusement.

- Assurez-vous de garder les instructions pour information, en case de réparation et pour la livraison de pièces détachées.
- Cet équipement ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice pour recevoir des conseils sur l'entraînement optimal.
- Avertissement : un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures. Arrêtez d'utiliser l'équipement si vous ressentez un inconfort.
- Avertissement : Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si celui-ci est examiné régulièrement pour les dommages et l'usure.
- Veuillez suivre les conseils d'entraînement correct comme détaillé dans les instructions.
- Assurez-vous de ne commencer l'entraînement qu'après un assemblage correct, un ajustement et une inspection de l'équipement.
- Commencez toujours par une session d'échauffement.
- Utilisez uniquement des pièces originales ENERGETICS comme celles livrées (voir liste).
- Suivez les étapes d'assemblage avec attention.
- N'utilisez que des outils adaptés pour l'assemblage and demandez de l'aide si nécessaire.
- Placez l'équipement sur une surface plane et non glissante pour l'immobiliser, réduire le bruit et les vibrations.
- Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous l'équipement.
- Pour toutes les pièces ajustables, vérifiez la position maximum à laquelle elles peuvent être ajustées.
- Serrez toutes les pièces ajustables pour éviter les mouvements soudains pendant l'entraînement.
- Ce produit est conçu pour les adultes. Veuillez vous assurer que les enfants ne l'utilisent que sous la supervision d'un adulte.
- Assurez-vous que les personnes présentes soient averties des dangers possibles, comme les pièces amovibles, pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'équipement sans chaussures ou avec des chaussures mal attachées.
- Faites attention aux pièces non fixées ou amovibles pendant le montage ou démontage de l'équipement.
- Cherchez les pièces qui font du bruit : si vous constatez des bruits inhabituels, comme un grincement, un claquement etc., essayez de le localiser et de le faire réparer par un professionnel. Assurez-vous que l'équipement n'est pas utilisé jusqu'à ce que les réparations soient faites.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants compris) à capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances pour l'utiliser, sauf sous supervision d'une autre personne en charge de leur sécurité ayant reçu des instructions sur son utilisation.
- Les enfants doivent toujours être supervisés, pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec cet appareil.



- **ZONE D'EXERCICE** : La superficie minimale d'entraînement pour ce produit devrait être : se référer à la première page pour plus de détails.



- Ce produit est conçu pour un usage domestique uniquement et testé jusqu'à un poids maximal de : voir la page de garde ou le numéro de série sur le produit.



- **POIDS MAXIMAL UTILISATEUR** : Ce produit a été conçu et testé pour une utilisation jusqu'à un poids maximal de l'utilisateur de : reportez-vous à la première page ou à l'autocollant de série sur le produit.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **CHARGE MAXIMALE DE POIDS** (le cas échéant) : Les détecteurs de poids ont été conçus et testés pour une utilisation jusqu'à un maximum de : reportez-vous à la première page ou à l'autocollant de série sur le produit.



- **CHARGE MAXIMALE D'ENTRAÎNEMENT** (le cas échéant) : La charge maximale d'entraînement est la combinaison du poids maximal de l'utilisateur et de la charge maximale de poids. La charge maximale de poids et le poids maximum de l'utilisateur dépasseront la charge maximale d'entraînement s'ils sont combinés. Cependant, la charge d'entraînement maximale ne doit pas être dépassée en utilisant ce produit. Par exemple : poids max. utilisateur : 115 kg + charge max. de poids : 90 kg = 205 kg. Cependant, la charge d'entraînement max. autorisée est : 150 kg. Ce produit a été conçu et testé pour une utilisation jusqu'à une charge maximale d'entraînement de : reportez-vous à la première page ou à l'autocollant de série sur le produit.

Nettoyage, entretien & maintenance de l'équipement d'entraînement

Important



- Un nettoyage fréquent de votre équipement étendra sa durée de vie.
- L'utilisation d'un tapis est recommandée pour faciliter le nettoyage.
- Utilisez uniquement des chaussures de sport propres et adaptées.
- Utilisez un chiffon doux pour nettoyer l'équipement et évitez l'utilisation d'abrasifs ou de solvants.
- L'équipement ne doit pas être utilisé ou stocké dans un endroit humide à cause d'une possible corrosion.



- En cas de réparation, veuillez contacter votre distributeur pour des conseils.
- Remplacez les composants défectueux immédiatement et/ou n'utilisez pas l'appareil jusqu'à réparation.
- Utilisez des pièces détachées d'origine uniquement pour les réparations.



Chaque jour



- Essuyez immédiatement la sueur ; la transpiration peut endommager l'apparence et le fonctionnement correct de l'équipement.



Tous les mois



- Vérifiez que tous les éléments de connexion sont fermement fixés et en bon état.

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, de votre temps disponible, de votre niveau de forme et de vos objectifs. La notice suivante vous aidera à vous décider :

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

Est le plus indiqué pour des personnes qui :

- Souhaitent distinguer la gym tonique et l'entraînement de force
- Souhaitent s'entraîner au moins trois fois par semaine
- Souhaitent travailler à un 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 gym tonique combiné à un entraînement de force.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Est le plus indiqué pour des personnes qui :

- Souhaitent combiner la gym tonique et l'entraînement de force
- Ne disposent que de trois jours par semaine pour s'entraîner
- Souhaitent un entraînement général
- Ont eu des problèmes à trouver un entraînement approprié

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

Important : Variez votre programme de temps en temps pour éviter l'ennui et pour reposer les muscles et les articulations d'un entraînement répétitif et possiblement excessif.

Les personnes qui mènent un entraînement de force :

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Évitez de vous surpasser et améliorez votre forme en pratiquant toutes les 6 à 8 semaines une semaine d'entraînement en circuit.

Les personnes qui mènent un entraînement en circuit :

- Si vous le désirez, pratiquez des entraînements de gym tonique un jour sur deux et entre les entraînements en circuit. Pensez à vous reposer au moins un jour par semaine.
- Introduisez un entraînement de force ou un entraînement de gym tonique dans votre programme de la 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).

Vêtements d'entraînement adaptés

Assurez-vous que vous portez toujours des chaussures d'entraînement appropriées quand vous vous entraînez. Il est recommandé de porter des vêtements appropriés qui vous permettent de bouger librement pendant l'exercice.

Niveau d'exercice

Veillez consulter un médecin avant votre programme d'exercice. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une douleur ou sensation d'oppression dans la poitrine, si vous êtes essouffé ou sentez que vous allez vous évanouir. Veuillez contacter votre médecin avant de commencer à utiliser votre nouveau produit de fitness.

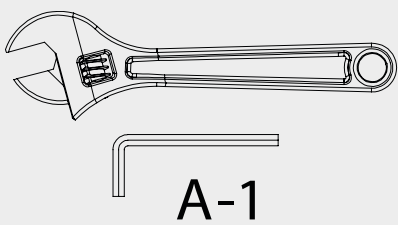
Scannez le code QR pour obtenir l'accès à une grande variété de vidéos d'entraînement avec des instructions détaillées.



Notes d'assemblage

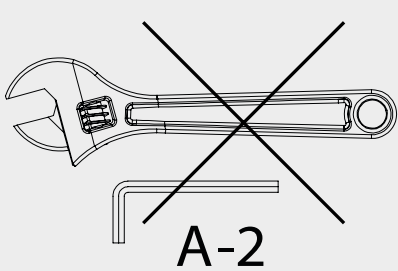
1. Ouvrez le carton et placez le cadre principal sur le sol.
2. Procédez selon les dessins sur les dernières pages du manuel.

Symboles indiqués dans l'instruction d'assemblage :



A-1

Serrez les écrous et les boulons.
Quand tous les composants et le matériel ont été assemblés dans les étapes précédentes et présentes. Serrez bien tous les écrous et boulons.
NOTE : Evitez de trop serrer tout composant ayant une fonction de pivot. Assurez-vous que tous les composants qui pivotent puissent bouger librement.



A-2

Ne serrez pas encore tous les écrous et boulons à cette étape.
Quand le symbole « serrez les écrous et les boulons » apparaît à la prochaine étape, assurez-vous de serrer tous les boulons qui ont été installés.

NOTES D'UTILISATION (le cas échéant)



- **CHARGE MAXIMALE POUR L'ENTRAÎNEMENT DES JAMBES** : La fixation pour l'entraînement des jambes a été conçue et testée pour une utilisation jusqu'à un poids maximal de : reportez-vous à la première page ou à l'autocollant sur la fixation ou sur le produit.



- **CHARGE MAXIMALE POUR L'ENTRAÎNEMENT DES BRAS** : La fixation pour l'entraînement des bras a été conçue et testée pour une utilisation jusqu'à un poids maximal de : reportez-vous à la première page ou à l'autocollant sur la fixation ou sur le produit.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Η εταιρεία INTERSPORT συμμετέχει στην πρωτοβουλία εταιρικής κοινωνικής συμμόρφωσης (BSCI - Business Social Compliance Initiative) με έδρα στις Βρυξέλλες. Μέσω της πρωτοβουλίας BSCI, η INTERSPORT δεσμεύεται να εφαρμόσει τον κώδικα συμπεριφοράς της BSCI στην εφοδιαστική της αλυσίδα και να επιτύχει σταδιακά καλύτερες συνθήκες εργασίας στους χώρους εργασίας των εμπλεκόμενων προμηθευτών. Το σύστημα BSCI βασίζεται σε τρεις πυλώνες: παρακολούθηση της μη συμμόρφωσης από εξωτερικούς ανεξάρτητους ελέγχους, παροχή αρμοδιοτήτων και εξουσιών σε φορείς της εφοδιαστικής αλυσίδας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων ανάπτυξης ικανοτήτων και συμμετοχή όλων των σχετικών ενδιαφερόμενων μερών μέσω εποικοδομητικού διαλόγου στην Ευρώπη και τις προμηθευτικές χώρες. Οι κοινωνικοί μας έλεγχοι διεξάγονται από ουδέτερες, διεθνώς αναγνωρισμένες ελεγκτικές εταιρείες με στόχο την παρακολούθηση της κοινωνικής συμμόρφωσης των εργοστασίων των προμηθευτών.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την BSCI επισκεφτείτε τη διεύθυνση:

www.bsci-intl.org



Πρότυπα και Κανονισμοί

Η ασφάλεια των καταναλωτών αποτελεί πρώτη προτεραιότητα για τα προϊόντα της ENERGETICS. Αυτό σημαίνει ότι όλα τα προϊόντα μας συμμορφώνονται με τις εθνικές και διεθνείς νομικές απαιτήσεις (όπως ο Κανονισμός ΕΕ (ΕΚ Αρ. 1907/2006) για την καταχώριση, την αξιολόγηση, την αδειοδότηση και τους περιορισμούς των χημικών προϊόντων [REACH]).

Το προϊόν αυτό έχει δοκιμαστεί από ένα διεθνώς αναγνωρισμένο ινστιτούτο και έχει πιστοποιηθεί σύμφωνα με το πρότυπο ISO EN 20957 του κλάδου.

Αγαπητοι πελατες,

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

Η ENERGETICS - ομαδα σας.

Ασφάλεια προϊόντος

Τα προϊόντα ENERGETICS κατασκευάζονται και ελεγχονται αυστηρά υπό την αιγίδα των Ευρωπαϊκών κανονισμών ISO EN 20957 ώστε να προσφέρουν μια αποτελεσματική και ασφαλή εξάσκηση.

Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας για όλο τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ' οίκον

- Μη συναρμολογείτε ή χειρίζεστε αυτό τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ' οίκον σε εξωτερικό χώρο ή σε βρεγμένη ή υγρή τοποθεσία.
- Πριν ξεκινήσετε την εκγύμνασή σας στο προϊόν εξοπλισμού γυμναστικής κατ' οίκον, διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά.
- Φροντίστε να φυλάξετε τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά, σε περίπτωση επισκευής ή αναζήτησης ανταλλακτικού.
- Αυτός ο εξοπλισμός εκγύμνασης δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης για να λάβετε συμβουλές σχετικά με τη βέλτιστη εκγύμναση.
- Προειδοποίηση: η εσφαλμένη/ υπερβολική εκγύμναση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Διακόψτε τη χρήση του εξοπλισμού γυμναστικής κατ' οίκον αν νιώσετε ενόχληση.
- Προειδοποίηση: Το επίπεδο ασφαλείας του εξοπλισμού εκγύμνασης μπορεί να διατηρηθεί μόνο αν ελέγχεται τακτικά για ζημιές ή φθορές.
- Ακολουθείτε τις συμβουλές για σωστή εκγύμναση όπως περιγράφονται στις οδηγίες εκγύμνασης.
- Φροντίστε η εκγύμναση να ξεκινάει μόνο μετά από τη σωστή συναρμολόγηση, τη ρύθμιση και τον έλεγχο του εξοπλισμού γυμναστικής κατ' οίκον.
- Ξεκινάτε πάντα με προθέρμανση.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τα γνήσια εξαρτήματα ENERGETICS όπως παραδίδονται (βλ. λίστα εξαρτημάτων).
- Ακολουθήστε προσεκτικά τα βήματα των οδηγιών συναρμολόγησης.
- Χρησιμοποιείτε μόνο κατάλληλα εργαλεία για τη συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια, αν χρειάζεται.
- Τοποθετήστε τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ' οίκον σε μια επίπεδη, μη ολισθηρή επιφάνεια για ακινητοποίηση, μείωση του θορύβου και των κραδασμών.
- Για την προστασία του δαπέδου ή του χαλιού από τυχόν ζημιά, τοποθετήστε ένα στρώμα γυμναστικής κάτω από το προϊόν.
- Για όλα τα ρυθμιζόμενα μέρη, λάβετε υπόψη τη μέγιστη θέση στην οποία μπορούν να ρυθμιστούν.
- Σφίξτε όλα τα ρυθμιζόμενα μέρη για την αποφυγή απότομων κινήσεων κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.
- Το προϊόν αυτό είναι σχεδιασμένο για ενήλικες. Φροντίστε τα παιδιά να το χρησιμοποιούν μόνο υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.
- Βεβαιωθείτε ότι όσοι είναι παρόντες γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους, π.χ. κινούμενα μέρη κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.
- Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ' οίκον χωρίς παπούτσια ή με χαλαρά παπούτσια.
- Έχετε υπόψη σας τα μη σταθερά ή κινούμενα μέρη όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ' οίκον.
- Αναζήτηση για εξαρτήματα που παράγουν θόρυβο: Σε περίπτωση που προσέξετε ασυνήθιστους θορύβους, όπως τρίξιμο, κροτάλισμα, κ.λπ., προσπαθήστε να τους εντοπίσετε και φροντίστε για την επισκευή τους από επαγγελματία. Φροντίστε ο εξοπλισμός γυμναστικής κατ' οίκον να μη χρησιμοποιηθεί έως ότου έχουν ολοκληρωθεί οι επισκευές.
- Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή χωρίς την εμπειρία ή/και γνώση για τη χρήση αυτής της συσκευής, εκτός αν βρίσκονται υπό επίτηρηση από άτομο που είναι υπεύθυνο για την ασφάλειά τους ή τους έχουν δοθεί προηγουμένως οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής.
- Τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται πάντα υπό επίτηρηση, ώστε να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.



- **ΠΕΡΙΟΧΗ ΑΣΚΗΣΗΣ:** Η ελάχιστη περιοχή άσκησης για αυτό το προϊόν πρέπει να είναι: ανατρέξτε στο εξώφυλλο για λεπτομέρειες.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- Το προϊόν αυτό είναι κατασκευασμένο για οικιακή χρήση μόνο και έχει δοκιμαστεί για μέγιστο βάρος σώματος έως και: βλ. μπροστινή σελίδα ή το αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού στο προϊόν.



- **ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΧΡΗΣΤΗ:** Αυτό το προϊόν σχεδιάστηκε και ελέγχθηκε για χρήση με μέγιστο φορτίο χρήστη: ανατρέξτε στο εξώφυλλο ή στο αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού στο προϊόν.



- **ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΒΑΡΩΝ** (κατά περίπτωση): Οι ορθοστάτες βαρών σχεδιάστηκαν και ελέγχθηκαν για χρήση με μέγιστο φορτίο χρήστη: ανατρέξτε στο εξώφυλλο, στο αυτοκόλλητο των μπαρών άρσης βαρών ή στο αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού του προϊόντος.



- **ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ** (κατά περίπτωση): Το μέγιστο φορτίο εκγύμνασης είναι ο συνδυασμός του μέγιστου φορτίου χρήστη και του μέγιστου φορτίου βαρών. Το μέγιστο φορτίο βαρών και το μέγιστο φορτίο χρήστη θα υπερβεί το μέγιστο φορτίο εκγύμνασης αν συνδυαστεί. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να γίνεται υπέρβαση του μέγιστου φορτίου εκγύμνασης κατά τη χρήση αυτού του προϊόντος. Για παράδειγμα: μέγιστο φορτίο χρήστη: 115 kg + μέγιστο φορτίο βαρών: 90 kg = 205 kg. Όμως, το μέγιστο επιτρεπόμενο φορτίο εκγύμνασης είναι: 150 kg. Αυτό το προϊόν σχεδιάστηκε και ελέγχθηκε για χρήση με μέγιστο φορτίο εκγύμνασης: ανατρέξτε στο εξώφυλλο ή στο αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού στο προϊόν.

Καθαρισμός, φροντίδα και συντήρηση του εξοπλισμού γυμναστικής

Σημαντικό



- Ο συχνός καθαρισμός του εξοπλισμού γυμναστικής κατ'οίκον επεκτείνει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος.
- Συνιστάται η χρήση στρώματος εξοπλισμού γυμναστικής κατ'οίκον για ευκολία στον καθαρισμό.
- Χρησιμοποιείτε μόνο καθαρά και κατάλληλα αθλητικά παπούτσια.
- Χρησιμοποιήστε ένα νωπό πανί για να καθαρίσετε τον εξοπλισμό γυμναστικής κατ'οίκον και αποφύγετε τη χρήση λειαντικών ή διαλυτικών.
- Ο εξοπλισμός γυμναστικής κατ'οίκον δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ή να αποθηκεύεται σε μέρη με υγρασία λόγω της πιθανότητας διάβρωσης.



- Σε περίπτωση επισκευής, συμβουλευτείτε τον αντιπρόσωπό σας.
- Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως ή/και διακόψτε τη χρήση του εξοπλισμού έως ότου επισκευαστεί.
- Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για τις επισκευές.



Καθημερινά



- Σκουπίστε αμέσως τον ιδρώτα. Ο ιδρώτας μπορεί να καταστρέψει την εμφάνιση και τη σωστή λειτουργία του εξοπλισμού γυμναστικής κατ'οίκον.



Μηνιαίως



- Ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα σύνδεσης είναι γερά στερεωμένα και σε καλή κατάσταση.

Οδηγίες άσκησης

Ποιο πρόγραμμα είναι καλύτερο για εσάς;

Ο τύπος άσκησης καθώς και το πρόγραμμα που θα ακολουθήσετε εξαρτάται από το επίπεδο κινήτρου, το διαθέσιμο χρόνο, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τους στόχους σας. Τα παρακάτω θα σας βοηθήσουν να αποφασίσετε:

Προγράμματα ενδυνάμωσης

Κατάλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμούν να διαχωρίσουν την αεροβική γυμναστική από τα προγράμματα ενδυνάμωσης μυών
- Επιθυμούν να ασκούνται 3 ημέρες την εβδομάδα ή περισσότερο
- Επιθυμούν να ασκούνται εντατικά για να βελτιώσουν τη μυϊκή γράμμωση
- Επιθυμούν να κάνουν πολλαπλά σετ

| | |
|--|-----------------------------|
| Επίπεδο βάρους: | Υψηλό/Μέτριο |
| Επαναλήψεις*: | 8 – 12 |
| Περίοδοι ξεκούρασης: | 30 δευτερόλεπτα έως 2 λεπτά |
| Σετ*: | 1 έως 3 |
| Προτεινόμενες ημέρες άσκησης ανά εβδομάδα: | 2 έως 3 |

Σημαντικό: Για ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γυμναστικής, θα πρέπει να πραγματοποιείται αεροβική δραστηριότητα 2 με 3 ημέρες την εβδομάδα επιπρόσθετα στις 2 έως 3 ημέρες ασκήσεων ενδυνάμωσης.

Προγράμματα κυκλικής προπόνησης

Κατάλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμούν να συνδυάσουν αεροβική άσκηση με άσκηση ενδυνάμωσης
- Έχουν μόνο 3 ημέρες την εβδομάδα για άσκηση
- Επιθυμούν ένα γενικότερο πρόγραμμα άσκησης
- Κατά το παρελθόν είχαν δυσκολία να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα εκγύμνασης

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

| | |
|--|---------------|
| Επίπεδο βάρους: | Μέτριο/Χαμηλό |
| Επαναλήψεις*: | 15 – 20 |
| Περίοδοι ξεκούρασης: | Πολύ λίγο |
| Σετ*: | 1 |
| Προτεινόμενες ημέρες άσκησης ανά εβδομάδα: | 3 |

Σημαντικό: Τροποποιείτε το πρόγραμμά σας κατά διαστήματα για να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση και να ξεκουράζετε τους μύες και τους συνδέσμους σας από την επαναλαμβανόμενη και πιθανώς υπερβολική άσκηση.

Προγράμματα ενδυνάμωσης

- Ακολουθήστε μια φορά την εβδομάδα ένα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης.
- Μοιράστε την εβδομάδα σε:
 - Μια ημέρα πρόγραμμα ενδυνάμωσης
 - Μια ημέρα πρόγραμμα αεροβικής άσκησης
 - Μια ημέρα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης

Αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση των μυών και βελτιώστε την αεροβική φυσική σας κατάσταση ακολουθώντας για μια εβδομάδα ένα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης μετά από κάθε 6 με 8 εβδομάδες ασκήσεων ενδυνάμωσης.

Προγράμματα κυκλικής προπόνησης

- Εάν το επιθυμείτε, κάνετε αεροβική άσκηση κάθε δεύτερη ημέρα και ενδιάμεσα ακολουθήστε πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης. Θυμηθείτε να ξεκουράζετε τουλάχιστον μια ημέρα την εβδομάδα.
- Συμπεριλάβετε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης ή αεροβικής στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας.

* **Επαναλήψεις:** Ο αριθμός των φορών που πραγματοποιείτε μια συγκεκριμένη άσκηση.

* **Σετ:** Ο αριθμός των φορών που ένας δεδομένος αριθμός επαναλήψεων πρέπει να πραγματοποιηθεί (2 σετ των 12 επαναλήψεων).

Κατάλληλα αθλητικά ρούχα

Φροντίστε να φοράτε πάντα κατάλληλα αθλητικά παπούτσια ενώ γυμνάζεστε. Συνιστάται να φοράτε κατάλληλα αθλητικά ρούχα που σας επιτρέπουν να κινείστε ελεύθερα ενώ ασκείστε.

Επίπεδο άσκησης

Επικοινωνήστε με έναν ιατρό πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα ασκήσεών σας. Διακόψτε αμέσως την άσκηση αν νιώσετε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, δύσπνοια ή τάση λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον ιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε πάλι το προϊόν εκγύμνασης.

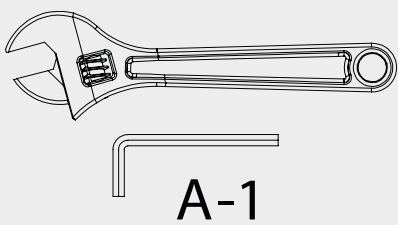
Σαρώστε τον κωδικό QR ώστε να αποκτήσετε πρόσβαση σε μια μεγάλη γκάμα από βίντεο ασκήσεων με λεπτομερείς οδηγίες.



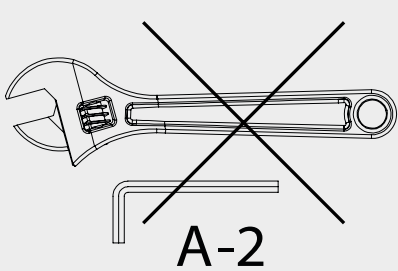
Σημειώσεις συναρμολόγησης

1. Ανοίξτε το κουτί της συσκευασίας και τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο στο δάπεδο.
2. Συνεχίστε σύμφωνα με τα σχεδιαγράμματα στις τελευταίες σελίδες του εγχειριδίου.

Σύμβολα που εμφανίζονται στις οδηγίες συναρμολόγησης:



Στερεώστε τα παξιμάδια και τα μπουλόνια.
Αφού όλα τα μέρη και ο εξοπλισμός έχουν συναρμολογηθεί στο τρέχον και στα προηγούμενα βήματα. Σφίξτε γερά όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μη σφίγγετε υπερβολικά τα μέρη με αξονική λειτουργία. Φροντίστε όλα τα αξονικά μέρη να μπορούν να κινούνται ελεύθερα.



Μη σφίξετε ακόμα όλα τα παξιμάδια και τα μπουλόνια σε αυτό το βήμα. Όταν το σύμβολο στερέωσης των παξιμαδιών και των μπουλονιών εμφανιστεί στο επόμενο βήμα, φροντίστε να στερεώσετε όλα τα μπουλόνια τα οποία έχουν εγκατασταθεί.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (κατά περίπτωση)



- **ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΙΟΥ:** Το εξάρτημα ποδιού σχεδιάστηκε και ελέγχθηκε για χρήση με μέγιστο βάρος: ανατρέξτε στο εξώφυλλο, στο αυτοκόλλητο του εξαρτήματος ποδιού ή στο αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού του προϊόντος.



- **ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΜΨΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ:** Το εξάρτημα κάμψης δικεφάλων σχεδιάστηκε και ελέγχθηκε για χρήση με μέγιστο βάρος: ανατρέξτε στο εξώφυλλο, στο αυτοκόλλητο του εξαρτήματος κάμψης δικεφάλων ή στο αυτοκόλλητο σειριακού αριθμού του προϊόντος.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Корпоративная социальная ответственность

Компания INTERSPORT участвует в BSCI (Инициативе социальной ответственности бизнеса), и расположена в Брюсселе. Компания INTERSPORT в своей системе снабжения руководствуется кодексом поведения BSCI и постепенно добивается улучшения условий труда на предприятиях поставщиков. Система BSCI основана на трех столпах: мониторинге несоответствий с помощью внешних независимых аудиторских проверок; расширении возможностей участников системы снабжения через мероприятия по наращиванию потенциала; и участию всех соответствующих заинтересованных сторон в конструктивном диалоге, в Европе и странах-поставщиках. Наши общественные аудиты проводятся незаинтересованными, международно-признанными аудиторскими компаниями с целью проверки соответствия заводов наших поставщиков социальным нормам. Для получения более подробной информации об BSCI, пожалуйста, посетите: www.bsci-intl.org



Нормы и Предписания

Безопасность потребителей - это приоритет номер один для энергетических товаров. Это означает, что наши продукты соответствуют национальным и международным правовым требованиям (таким как предписание ЕС (ЕС №1907/2006), касающимся регистрации, оценки, разрешения и ограничения применения химических веществ (REACH)).

Настоящее изделие было испытано признанным на международном уровне институтом и сертифицировано в соответствии с отраслевым стандартом ISO EN 20957.

Уважаемый покупатель,

Поздравляем вас с покупкой домашнего тренажера ЭНЕРДЖЕТИКС. Это изделие было разработано и произведено специально для использования в домашних условиях. Пожалуйста, прочтите внимательно инструкцию по его применению. Обязательно сохраните инструкцию для справки / или ухода за тренажером. Если у вас возникли дальнейшие вопросы, пожалуйста, свяжитесь с нами. Мы желаем вам успехов и хорошего настроения при занятии спортом!

Ваш коллектив ЭНЕРДЖЕТИКС.

Безопасность продукции

ЭНЕРДЖЕТИКС предлагает высококачественное тренажерное оборудование для использования в домашних условиях. Все изделия были протестированы и сертифицированы по последнему европейскому стандарту ISO EN 20957.

Важные инструкции по безопасности для всех домашних тренажеров

- Не собирайте и не используйте это домашнее тренажерное оборудование вне помещений, а также в мокрой или влажной среде.
- Перед началом тренировки на домашнем тренажере внимательно прочтите все инструкции.
- Обязательно сохраните инструкции для справки, на случай ремонта или заказа запчастей.
- Это тренажерное оборудование не подходит для терапевтических целей.
- Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем начнете любую программу упражнений, получите совет для составления оптимальной программы тренировки.
- Внимание: неправильные / чрезмерные тренировки наносят вред здоровью. При ощущении дискомфорта прекратите занятие на домашнем тренажере.
- Внимание: Уровень безопасности тренажера можно поддержать только посредством регулярных проверок на предмет повреждения и износа.
- Пожалуйста, следуйте совету по правильной тренировке, который подробно приводится в инструкциях по тренировке.
- Начинайте тренировку только после правильной сборки, настройки и проверки домашнего тренажера.
- Обязательно начните занятие с разминки.
- Используйте только оригинальные поставленные компоненты ЭНЕРДЖЕТИКС (см. перечень деталей).
- Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты, в случае необходимости обратитесь за помощью.
- Устанавливайте домашний тренажер на ровную поверхность без скольжения, для обеспечения его неподвижности, уменьшения уровня шума и вибраций.
- Для предотвращения порчи пола или ковра подложите под изделие специальный коврик.
- В отношении всех регулируемых компонентов необходимо точно знать максимальное положение их регулировки.
- Затяните все регулируемые части для предотвращения их внезапного движения в ходе тренировки.
- Это изделие предназначается для взрослых пользователей. Следите за тем, чтобы дети пользовались им только в присутствии взрослых.
- Убедитесь, что для присутствующим известно о возможной опасности, например, подвижных частях в ходе тренировки.
- Не используйте домашние тренажеры без обуви или в слишком свободной обуви.
- В ходе монтажа или демонтажа домашнего тренажера следите за незакрепленными или подвижными компонентами.
- Поиск компонентов, издающих шум: Если вы услышите необычный шум, например, скрежет, треск и т.д., постарайтесь найти его источник и обеспечьте ремонт силами специалиста. Следите за тем, чтобы домашний тренажер не использовался в не отремонтированном состоянии.
- Настоящий тренажер не предназначен для использования лицами (в т.ч. детьми) с ограниченными физическими и умственными возможностями, а также возможностями органов восприятия, а также теми, кто не имеет опыта и/или знаний по пользованию настоящим тренажером за исключением тех случаев, когда они тренируются под присмотром лица, ответственного за их безопасность, или после получения инструкций по работе этого тренажера.
- Дети должны быть обязательно под присмотром для того, чтобы они не баловались с тренажером.



- **ПЛОЩАДЬ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ:** Минимальная площадь для тренировки для этого продукта составляет: см. первую страницу для получения подробной информации.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- Настоящее изделие предназначается только для домашнего использования, оно было протестировано для нагрузки до максимальной массы тела: см. титульную страницу или заводскую этикетку на продукте.



- **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:** Этот продукт был разработан и протестирован для использования при максимальном весе пользователя, составляющем: см. первую страницу или этикетку на продукте.



- **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС СНАРЯДА** (если применимо): Стойка для штанги была разработана и протестирована для использования под максимальной нагрузкой, составляющей: см. первую страницу, наклейку на стойках или этикетку на продукте:



- **МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ** (если применимо): Максимальная нагрузка во время тренировки составляет сумму максимального веса пользователя и максимального веса снаряда. Максимальный вес снаряда и максимальный вес пользователя будут в сумме превышать максимальную нагрузку во время тренировки. Тем не менее, нельзя превышать максимальную нагрузку во время тренировки при использовании этого продукта.
Например: макс. вес пользователя: 115 кг + макс. вес снаряда: 90 кг = 205 кг. Однако, во время тренировки допускается макс. нагрузка: 150 кг.
Этот продукт был разработан и протестирован для использования под максимальной нагрузкой во время тренировки, составляющей: см. первую страницу или этикетку на продукте.

Очистка тренажера, уход за ним и его техобслуживание

Важно



- Частая очистка домашнего тренажера продлит его срок службы.
- Для облегчения очистки рекомендуется использовать коврик под тренажером.
- Используйте только чистую и подходящую спортивную обувь.
- Используйте влажную салфетку для очистки домашнего тренажера и избегайте использовать абразивные средства или растворители.
- Этот домашний тренажер нельзя использовать или хранить во влажной среде, так как это может вызвать коррозию.



- В случае ремонта, пожалуйста, обратитесь за советом к своему продавцу.
- Немедленно заменяйте неисправные компоненты и/или следите за тем, чтобы оборудование не использовалось до ремонта.
- Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.



Ежедневно



- Немедленно стирайте пот; потоотделение может испортить внешний вид и повредить правильной работе домашнего тренажера.



Ежемесячно



- Проверьте, достаточно ли затянуты все соединительные элементы и находятся ли они в хорошем состоянии.

Инструкции по тренировке

Какая программа лучше всего подходит вам?

То, какого типа тренировки и какой программы вы будете придерживаться зависит от уровня вашей мотивации, того каким временем вы располагаете, уровня вашей кондиции и целей, которые вы ставите перед собой. Ниже-изложенное поможет вам принять решение:

ПРОГРАММЫ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Лучше всего подходят для тех, кто:

- Кто хочет отделить аэробную и силовую программы тренировки друг от друга
- Кто хочет тренироваться 3 или больше дней в неделю
- Стремится тренироваться интенсивно и иметь хорошо очерченную мускулатуру
- Хочет выполнять многочисленные серии повторений

Интенсивность весовой нагрузки: Высокая/Умеренная

Повторения*: 8 – 12

Периоды отдыха: от 30 секунд до 2 минут

Серии повторений*: от 1 до 3

Рекомендуемое количество занятий в неделю: от 2 до 3

Важно: Для обеспечения состояния полной кондиции, необходимо от 2 – 3 дней аэробных занятий в дополнение к тренировкам по силовой программе.

ПРОГРАММЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Лучше всего подходят для тех, кто:

- Кто хочет совместить аэробные и силовые тренировки
- Кто может тренироваться всего 3 дня в неделю
- Кто заинтересован в улучшении общей кондиции
- Кому было трудно выдержать программу занятий в прошлом

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

| | |
|--|------------------|
| Интенсивность весовой нагрузки: | Умеренная/низкая |
| Повторения*: | 15 – 20 |
| Периоды отдыха: | очень небольшие |
| Серии повторений*: | 1 |
| Рекомендуемое количество занятий в неделю: | 3 |

Важно: Время от времени разнообразьте свою программу для того, чтобы избежать перетренированности и дать отдохнуть своим мышцам и суставам от многократного, а возможно и чрезмерного задействования.

Тем, кто занимается по силовой программе

- Один раз в неделю занимайтесь по программе круговой тренировки.
- Разделите свою неделю следующим образом:
 - Один день силовая программа
 - Один день аэробная программа
 - Один день круговая программа

Избегайте однообразия для мышц и обогащайте свою аэробную кондицию, занимаясь по круговой программе в течение одной недели после каждых 6-8 недель силовых тренировок.

Тем, кто занимается по круговой программе

- Если хотите, занимайтесь по аэробной программе через день, а также между занятиями по круговой программе. Не забывайте включить в свою еженедельную программу как минимум один день отдыха.
- Включайте в свою еженедельную программу один день занятий по силовой или аэробной программе.

* **Повторения:** Сколько раз вы выполняете то или иное упражнение.

* **Серии повторений:** Сколько раз вы выполняете то или иное количество повторов (2 серии по 12 повторений).

Подходящая одежда для тренировок

Обязательно используйте подходящую обувь во время тренировок.

Рекомендуется носить и правильную одежду для выполнения упражнений, так, чтобы тренируясь, вы чувствовали себя свободно.

Уровень упражнений

Пожалуйста, перед выбором своей программы упражнений, проконсультируйтесь со своим терапевтом.

Почувствовав боль или сдавливание в области грудной клетки, немедленно прекратите заниматься.

Перед тем, как начнете пользоваться своим фитнес-снарядом снова, проконсультируйтесь с врачом.

Отсканируйте QR код, чтобы получить доступ к разнообразным видео-тренировкам с подробными инструкциями.



Инструкции по сборке

1. Откройте картонную коробку и установите основную раму на пол.
2. Поступайте в соответствии с изображениями на последней странице инструкции.

Символы, которые изображаются в инструкции по сборке:



A-1

Заверните гайки и винты.

После того, как в течение этого и последующих шагов были собраны все компоненты и оборудование. Надежно затяните все гайки и винты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не закручивайте сильно компоненты с функцией качения. Проверьте – все компоненты с функцией качения должны свободно двигаться.



A-2

На этом этапе еще не закручивайте все гайки и болты. Но когда на следующем этапе появляется символ закручивания гаек и винтов, обязательно затяните все гайки и винты, которые были установлены.

ПРИМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ (если применимо)



- **МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА НАСАДКУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НОГ:** Насадка для тренировки ног была разработана и протестирована для использования под максимальной нагрузкой, состоящей из: см. первую страницу, наклейку на насадке для тренировки ног или этикетку на продукте.



- **МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА НАСАДКУ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РУК:** Насадка для тренировки рук была разработана и протестирована для использования под максимальной нагрузкой, состоящей из: см. первую страницу, наклейку на насадке для тренировки рук или этикетку на продукте.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Družbena odgovornost podjetja

Družba INTERSPORT sodeluje z BSCI (Business Social Compliance Initiative - iniciativa za poslovno-socialni sporazum) s sedežem v Bruslju. Z BSCI se je INTERSPORT zavezala, da bo v svoji dobavni verigi izvajala BSCI kodeks obnašanja ter postopno uresničevala boljše delovne pogoje na delovnih mestih dobaviteljev. Sistem BSCI temelji na treh stebrih: spremljanju neskladnosti z zunanjim neodvisnim nadzorom; krepitvi vloge oskrbnih verig z različnimi aktivnostmi izgradnje kapacitet ter sodelovanju z vsemi pomembnimi interesnimi skupinami prek konstruktivnega dialoga v Evropi in državah dobaviteljicah. Naš družbeni nadzor opravljajo nevtralne, mednarodno priznane družbe za nadzorovanje, ki v tovarnah naših dobaviteljev spremljajo skladnost s socialnimi standardi.

Za več informacij o BSCI obiščite: www.bsci-intl.org



Standardi in predpisi

Varnost potrošnikov je prioriteta številka ena za ENERGIJSKE izdelke. To pomeni, da so vsi naši izdelki skladni z zahtevami nacionalnih in mednarodnih zakonov (kot so Uredbe ES (ES št. 1907/2006) o registraciji, evalvaciji, avtorizaciji in omejevanju kemikalij [REACH]).

Ta izdelek je testiralmednarodno priznani inštitut, ki je izdal certifikat po industrijskem standardu ISO EN 20957.

Spoštovani kupec,

Čestitam 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

Varnost naprave

ENERGETICS ponuja visoko kvalitetne naprave za vadbo, katere so testirane in potrjene v skladu z Evropsko Normo ISO EN 20957.

Pomembna varnostna navodila za vso domači fitnes opremo

- Domačo fitnes opremo ne sestavljajte in ne uporabljajte na prostem ter v vlažnih ali mokrih prostorih.
- Preden boste začeli z vadbo, pazorno preberite priložena navodila za uporabo.
- Navodila za uporabo shranite, saj jih boste v prihodnje še potrebovali za osvežitev napotkov ali v primeru popravila oz. nabave posameznih sestavnih delov.
- Vaša nova vadbena naprava ni primerna v terapevtske namene.
- Preden boste začeli s kakršnokoli vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom, ki vam bo podal informacije o za vas optimalni vadbi.

- Opozorilo: pri nepravilni in/ali prekomerni vadbi lahko pride do poškodb ali zdravstvenih težav. Če se boste med vadbo počutili neugodno, takoj prekinite z uporabo naprave.
- Opozorilo: Varnost naprave boste ohranili le z rednim vzdrževanjem. Napravo redno preverjajte ali je morebiti poškodovana in/ali obrabljena.
- Prosimo vas, da sledite napotkom o pravilni vadbi, kot je opisano v poglavju o navodilih za vadbo.
- Zagotovite, da boste z vadbo začeli šele zatem, ko bo naprava pravilno sestavljena, nameščena in zatem, ko boste preverili, ali vse pravilno deluje.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Uporabljajte le originalne ENERGETICS sestavne dele, ki so bili priloženi napravi (preverite Preglednico sestavnih delov).
- Pri sestavljanju naprave pozorno sledite opisanim korakom.
- Pri sestavljanju naprave uporabljajte zgolj primerno orodje in po potrebi poiščite pomoč.
- Napravo za domačo vadbo namestite na ravno, nedrsečo podlago. S tem boste zagotovili, da bo naprava trdno na svojem mestu, hkrati pa zmanjšali glasnost naprave in tresljaje.
- Za zaščito tal ali preproge, pod napravo namestite nedrsečo podlago.
- Vse pritrditvena sestavne dele privijte do maksimalnega možnega položaja.
- Dobro privijte vse pritrditvena oz. namestljive sestavne dele in tako preprečite, da bi se med vadbo nehote premaknili.
- Uporaba naprave je namenjena odraslim osebam. Otroci lahko uporabljajo napravo le v prisotnosti in pod nadzorom odrasle osebe.
- Zagotovite, da bodo vsi, ki uporabljajo napravo, seznanjeni z morebitnimi nesrečami, do katerih lahko pride ob vadbi, kot je npr. možnost premikanja posameznih sestavnih delov med vadbo.
- Pri uporabi naprave vedno uporabljajte primerno in dobro nameščeno obutev.
- Pri sestavljanju ali razstavljanju naprave bodite pozorno na nefiksirane ali premične sestavne dele.
- Poiščite sestavne dele, ki povzročajo nenavaden zvok: v primeru, da boste zaznali nenavaden zvok, kot je npr. zvok mletja, klopot, poskušajte locirati vir zvoka. Zatem naj napravo popravi za to usposobljen serviser. Naprave ne uporabljajte, dokler ne bo popravljena.
- Naprava ni namenjena uporabi oseb (vključno z otroki), ki imajo omejene telesne, senzorne ali mentalne sposobnosti ali pomanjkanje izkušenj ali/in znanja o pravilni uporabi te naprave, razen v primeru, da jih med vadbo nadzoruje druga oseba, ki skrbi za njihovo varnost in je bila pred tem naučena, kako pravilno uporabljati to napravo.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo, zato naj bodo v bližini naprave vedno pod nadzorom.



- **OBMOČJE VADBE:** Najmanjše potrebno območje za vadbo s tem izdelkom mora biti: podrobnosti glejte na prednji strani.



- Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo, preizkušen je za največjo telesno težo uporabnika: glejte naslovnico ali serijsko nalepko na izdelku.



- **NAJVEČJA TEŽA UPORABNIKA:** Ta izdelek je zasnovan in testiran za največjo težo uporabnika: glejte prednjo stran ali nalepko s serijsko številko na napravi.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **NAJVEČJA OBREMENITEV Z UTEŽMI** (če je primerno): Zaznavala obremenitve so zasnovana in testirana za obremenitev do največ: glejte prednjo stran ali nalepko s serijsko številko na napravi.



- **NAJVEČJA VADBENA OBREMENITEV** (če je primerno): Največja vadbena obremenitev je kombinacija največje uporabnikove teže in največje obremenitve z utežmi. Kombinacija največje obremenitve z utežmi in največje uporabnikove teže lahko preseže največjo obremenitev vadbe. Vendar pa se največje obremenitve vadbe med uporabo ne sme prekoračiti.

Na primer: največja uporabnikova teža: 115 kg + največja obremenitev z utežmi: 90 kg = 205 kg. Vendar pa je največja dovoljena obremenitev vadbe: 150 kg.

Ta izdelek je zasnovan in testiran za največjo vadbena obremenitev: glejte prednjo stran ali nalepko s serijsko številko na napravi.

Čiščenje, nega in vzdrževanje fitness opreme

Pomembno



- Z rednim čiščenjem naprave boste podaljšali njeno življenjsko dobo.
- Za olajšanje čiščenja vam priporočamo, da imate pod napravo nameščeno nedrsečo podlago.
- Napravo uporabljajte le s čistimi in ustreznimi čevlji (športnimi copati).
- Za čiščenje uporabljajte vlažno cunjo in se izogibajte uporabi grobih in močnih čistil.
- Naprave za domačo vadbo nikoli ne shranjujte v vlažnih prostorih, saj lahko pride do rjavenja.



- V primeru, da je potrebno napravo popraviti, se predhodno posvetujte s prodajalcem, kjer ste napravo kupili in pridobite ustrezen nasvet.
- Morebitno poškodovane sestavne dele nemudoma popravite, prav tako pa naprave ne uporabljajte vse dotlej, dokler okvare in napake v delovanju ne bodo povsem odpravljene.
- Uporabljajte le originalne sestavne dele.



Dnevno vzdrževanje



- Po uporabi takoj obrišite telesni pot, saj lahko le-ta okvari izgled in pravilno delovanje naprave.



Mesečno vzdrževanje



- Preverite ali so vsi povezovalni elementi pravilno in trdno nameščeni in v dobrem stanju.

Navodila za vadbo

Kateri program je za Vas najboljši?

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

VADBENI PROGRAMI ZA MOČ

Najbolj primerni 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: za izvedbo celotnega programa vadbe, morate poleg 2 do 3 vadb za moč kot dodatno 2 – 3 dni v tednu izvajati tudi aerobno vadbo.

KROŽNI VADBENI PROGRAMI

Najbolj primerni 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 določenimi vadbenimi programi

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| 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 preutrujenost telesa ter spočijte mišice in sklepe od prekomernih ponovitev in možne pretirane uporabe.

Če ste izbrali vadbo za moč

- Enkrat tedensko opravite krožno vadbo
- Teden razdelite na:
 - En dan – vaje za moč
 - En dan – aerobni vaje
 - En dan – krožna vadba

[EN](#)[DE](#)[FR](#)[EL](#)[RU](#)[SL](#)[SV](#)[FI](#)[CS](#)[SK](#)[HR](#)[BS](#)[SR](#)[BG](#)[PL](#)[HU](#)[RO](#)[TR](#)

Preutrujenosti mišic se lahko izognete tako, da vsakih 6 – 8 tednov izvedete teden krožne vadbe. Na ta način boste povečali tudi vašo splošno telesno pripravljenost.

Če ste izbrali krožni vadbeni program

- Če želite, lahko vsak drugi dan izvedete aerobno vadbo, vmes pa krožno vadbo. Ne pozabite počivati vsaj en dan v tednu.
- V vaš tedenski program vključite en vadbo za krepitev moči ali en aerobno vadbo.

* **Število ponovitev:** število, koliko krat ponovite določeno vajo.

* **Seti:** število, koliko krat ponovite določeno število ponovitev (npr. 2 seta po 12 ponovitev).

Ustrezna oblačila za vadbo

Prosimo, poskrbite, da boste med vadbo vedno nosili primerno obutev. Priporočljivo je, da nosite za vadbo primerna oblačila, ki vam omogočajo svobodno gibanje med vajami.

Raven vaj

Prosimo, da se pred svojim programom vadbe posvetujete z zdravnikom. Z vadbo takoj prekinite, če začutite bolečino ali stiskanje v prsih, dihanje postane kratko dahnila ali začutite omedlevico. Preden začnete ponovno uporabljati vašo fitnes opremo se posvetujte s svojim zdravnikom.

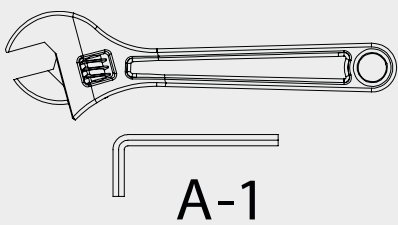
Skenirajte QR kodo in pridobite dostop do velike izbire videoposnetkov vadbe s podrobnimi navodili.



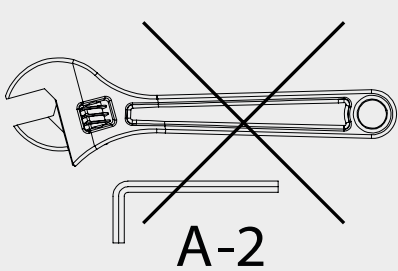
Opombe za sestavljanje

1. Odprite škatlo in glavni okvir postavite na tla.
2. Delajte na podlagi risb na zadnjih straneh priročnika.

Znaki v navodilih za sestavljanje:



Zategnite matice in vijake.
Ko vse sestavne dele iz prejšnjih in sedanjih korakov sestavite. Dobro privijte vse matice in vijake.
OPOMBA: Delov, ki delujejo kot tečajji, ne smete prekomerno zategniti. Prepričajte se, da se vsi tečajji deli prosto vrtijo.



Na tej stopnji matic in vijakov še ne zategujte.
Ko bo v naslednji stopnji znak za zategnitev matic in vijakov prisoten, zategnite vse nameščene vijake.

OPOMBE ZA UPORABO (če je primerno)



- **NAJVEČJA OBREMENITEV DODATKA ZA NOGE:** Dodatek za noge je zasnovan in testiran za obremenitev do največ: glejte prednjo stran, nalepko na dodatku za noge ali nalepko s serijsko številko na napravi.



- **NAJVEČJA OBREMENITEV NOSILCA ROČKE:** Nosilec za ročke je zasnovan in testiran za obremenitev do največ: glejte prednjo stran, nalepko na nosilcu za ročke ali nalepko s serijsko številko na napravi.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Företagets sociala ansvar

INTERSPORT är ett av de företag som deltar i BSCI (Business Social Compliance Initiative) baserat i Bryssel. Genom BSCI har INTERSPORT åtagit sig att genomföra BSCI:s uppförandekod i sin återförsäljarorganisation och gradvis förbättra arbetsförhållandena hos de inblandade återförsäljarna. BSCI-systemet är grundat på tre pelare: kontroll av avvikelser genom oberoende externa granskningar; stödja återförsäljningsorganisationens aktörer genom olika typer av kapacitetssupplettande aktiviteter och engagemang med alla våra berörda parter genom en konstruktiv dialog i Europa och leverantörsländer. Våra sociala granskningar utförs av neutrala, internationellt respekterade revisionsbolag med målet att övervaka den sociala anpassningen av våra leverantörsfabriker.

För mer information om BSCI besök gärna: www.bsci-intl.org



Normer & Regler

Konsumenternas säkerhet är högsta prioritet för ENERGETICS produkter. Detta innebär att alla våra produkter uppfyller nationella och internationella rättsliga krav (såsom EU-förordningen Nr. 1907/2006) angående Registrering, Bedömning, Auktorisering och Begränsning av kemikalier [REACH]).

Denna produkt har testats av internationellt erkända institut och certifierats enligt branschstandard ISO EN 20957.

Bästa kund!

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

Ditt ENERGETICS - Team

Produktsäkerhet

ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är kvalitetstestade och certifierade i enlighet med European Norm ISO EN 20957.

Viktiga säkerhetsanvisningar för all hemträningsträning

- Montera eller använd inte denna hemträningsträning utomhus eller på våta och fuktiga platser.
- Läs instruktionerna noggrant innan du börjar träna med din hemträningsträning.
- Behåll instruktionerna för information och för beställning av reservdelar och reparation.
- Denna träningsträning är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Konsultera din läkare innan du börjar med något träningsprogram för råd om optimal träning.
- Varning: Felaktig/överdriven träning kan orsaka hälsoskador. Sluta att använda hemträningsträningen om du känner dig obekvämt.
- Varning: Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet undersöks för skada eller slitage.

- Följ råden för korrekt träning enligt träningsinstruktionerna.
- Påbörja träning endast efter korrekt montering, justering och inspektion av hemträningssmaskinen.
- Börja alltid med uppvärmning.
- Använd endast ENERGETICS originaldelar (se checklista).
- Följ monteringsföljden noggrant.
- Använd endast lämpliga verktyg för montering och be om hjälp vid behov.
- Placera hemträningssmaskinen på ett jämnt underlag som inte är halt för att förhindra rörelse och för att minska oljud och vibrationer.
- Placera en matta under produkten för att skydda golvet eller mattan.
- Ge akt på den maximala positionen som de justerbara delarna kan justeras till.
- Dra åt alla justerbara delar för att förhindra plötslig rörelse under träning.
- Denna produkt är designad för vuxna. Barn får endast använda utrustningen under uppsikt av vuxna.
- Se till att personer i närheten är medvetna om möjliga risker, d.v.s. rörliga delar.
- Använd inte hemträningssmaskinen utan skor eller med lösa skor.
- Ge akt på lösa eller rörliga delar vid montering eller demontering av hemträningssmaskinen.
- Sök efter delar som orsakar oljud: Om du iakttar ovanliga ljud som gnisslande, skramlande eller liknande, försök att lokalisera ljudet och låt en fackman åtgärda det. Se till att hemträningssmaskinen inte används förrän efter reparation.
- Denna utrustning ska inte användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller av personer som saknar erfarenhet och/eller kunskap om att använda utrustningen, såvida de inte övervakas av en annan person som ansvarar för deras säkerhet eller har instruerats om användning av utrustningen.
- Barn ska alltid övervakas för att försäkra att de inte leker med utrustningen.



- **TRÄNINGSPÅS**: Det minsta träningsutrymmet för denna produkt ska vara: se framsidan för mer information.



- Denna produkt är endast avsedd för hembruk och den är testad för en maximal kroppsvikt på: Se förstasidan eller etiketten med serienumret på produkten.



- **MAXIMAL ANVÄNDARBELASTNING**: Denna produkt har utformats och testats för användning upp till en maximal användarbelastning på: se framsidan eller serieetiketten på produkten.



- **MAXIMAL BELASTNING PÅ SKIVSTÅNGSSTÄLLET** (applicerbart): Skivstångsstället har utformats och testats för användning upp till maximalt: se förstasidan, etiketten på vikthållarna eller serieetiketten på produkten.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAXIMAL TRÄNINGSBELASTNING** (applicable): Den maximala träningsbelastningen är kombinationen av maximal användarbelastning och maximal belastning på skivstångsstället. Den maximala belastningen på skivstångsstället och den maximala användarbelastningen kommer att överskrida den maximala träningsbelastningen om de kombineras. Den maximala träningsbelastningen bör dock inte överskridas vid användning av denna produkt.

Till exempel: maximal användarbelastning: 115 kg + maximal belastning på skivstångsstället: 90 kg = 205 kg. Den tillåtna maximala träningsbelastningen är dock: 150 kg.

Denna produkt har utformats och testats för användning upp till en maximal träningsbelastning på: se framsidan eller serieetiketten på produkten.

Rengöring, vård och underhåll av träningsutrustning

Viktigt



- Regelbunden rengöring av hemträningssmaskinen kommer att förlänga dess livslängd.
- Det rekommenderas att använda en matta under hemträningssmaskinen för att underlätta rengöring.
- Använd endast rena och ordentliga sportskor.
- Använd en fuktig trasa för att rengöra hemträningssmaskinen och undvik slipmedel eller lösningsmedel.
- Hemträningssmaskinen får inte användas eller förvaras i fuktiga utrymmen eftersom korrosion kan uppstå.



- Rådfråga din återförsäljare vid behov av reparation.
- Byt genast ut defekta komponenter och/eller använd inte utrustningen innan den är reparerad.
- Använd endast originalreservdelar för reparation.



Dagligen



- Torka genast bort svett, perspiration kan förstöra hemträningssmaskinens utseende och funktion.



Varje månad



- Kontrollera att alla anslutningar är åtdragna och i gott skick.

Träningsinstruktioner

Vilket program är bäst för dig?

Vilken typ av workout och vilket program du följer beror på din motivationsnivå, tillgängliga tid, konditionsnivå och mål. Det följande kommer att hjälpa dig att välja:

STYRKETRÄNINGSPROGRAM

Bäst lämpade för personer som:

- Vill hålla aerobic och styrkeprogram separata
- Vill träna 3 eller fler dagar i veckan
- Vill träna på med en hög intensitet för att förbättra muskeldefinitionen
- Vill köra multipla set

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Viktintensitet: | Hög/måttlig |
| Upprepningar*: | 8 – 12 |
| Viloperioder: | 30 sekunder till 2 minuter |
| Set*: | 1 till 3 |
| Rekommenderat antal dagar i veckan: | 2 till 3 |

Viktigt: För att ge en total träningseffekt bör man utföra 2 till 3 dagar av aerobics träning i tillskott till de 2 – 3 dagarna styrketräning.

CIRKELTRÄNINGSPROGRAM

Bäst lämpade för personer som:

- Vill kombinera aerobic och styrketräning
- Bara har 3 dagar i veckan för träning
- Vill ha en mer allmän konditionsträning
- Har haft problem att hänga kvar vid ett program tidigare

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Viktintensitet: | Måttlig/låg |
| Upprepningar*: | 15 – 20 |
| Viloperioder: | Mycket få |
| Sets*: | 1 |
| Rekommenderat antal dagar i veckan: | 3 |

Viktigt: Variera ditt program då och då för att undvika att det blir stelhet och för att vila muskler och leder från repetitiva övningar och eventuell överansträngning.

Styrketränare

- Gör en cirkelträning en gång i veckan.
- Bryt upp veckan:
 - En dag styrketräning
 - En dag aerobicträning
 - En dag cirkelträning

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Undvik muskelstelhet och förbättra den aerobicträning med att köra en veckas cirkelträning efter var 6:e till 8:e veckas styrketräning.

Cirkeltränare

- Om du vill köra aerobicträning varannan dag och mellan cirkelträningen, kom ihåg att vila åtminstone en dag i veckan.
- Inkludera en styrketräning eller aerobicträning i ditt veckoprogram.

***Uppreppningar:** Antalet gånger du utför en särskild övning.

***Set:** Antal gånger ett givet antal uppreppningar utförs (2 set på 12 uppreppningar).

Ordentliga träningskläder

Se till att alltid använda ordentliga träningskor när du tränar. Det rekommenderas att använda lämpliga träningskläder som du kan röra dig fritt i när du tränar.

Träningsnivå

Kontakta en läkare för att konsultera ditt träningsprogram. Sluta omedelbart att träna om du känner smärta eller tryck i bröstet eller om du får andnöd eller känner dig svimfärdig. Kontakta din läkare innan du börjar använda träningsprodukten igen.

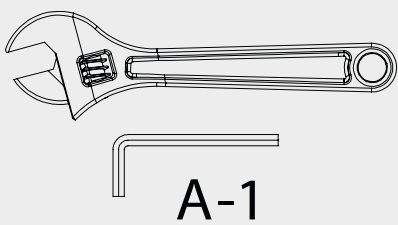
Skanna QR-koden för att få tillgång till en stor mängd olika träningsvideor med detaljerade instruktioner.



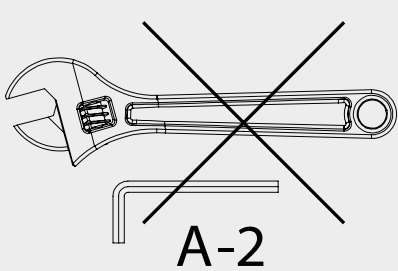
Monteringsinstruktioner

1. Öppna kartongen och lägg huvudramen på marken.
2. Följ ritningarna på bruksanvisningens sista sidor.

Symboler som används i monteringsinstruktionerna:



Dra åt muttrar och skruvar.
Efter att alla komponenter och hårdvara har monterats i aktuella och föregående steg. Dra ordentligt åt alla muttrar och skruvar.
OBS: Dra inte åt komponenter med svängbara funktioner. Se till att all svängbara funktioner rör sig fritt.



Di det här läget skall muttrarna och skruvarna inte dras åt än.
När symbolen för åtdragning av muttrar och skruvar visas i nästa steg, se till att dra åt alla skruvar som har installerats.

DRIFTINFORMATION (om tillämpligt)



- **MAXBELASTNING FÖR BENTILLBEHÖR:** Bentillbehöret har utformats och testats för användning upp till en maxvikt på: se framsidan, etiketten på bentillbehöret eller serieetiketten på produkten.



- **MAXBELASTNING FÖR ARMCURL-TILLBEHÖR:** Armcurl-dynan har utformats och testats för användning upp till en maxvikt på: se framsidan, etiketten på armcurl-dynan eller serieetiketten på produkten.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Yhteiskuntavastuu

INTERSPORT on Brysselissä sijaitsevan BSCI:n (Business Social Compliance Initiative) osallistujayritys. BSCI:n välityksellä INTERSPORT sitoutuu noudattamaan BSCI:n toimintaperiaatteita toimitusketjussaan ja parantamaan asteittain työolo-suhteita tavarantoimittajien toimipisteissä. BSCI-järjestelmä perustuu kolmeen pilariin: toteutumisen valvonta ulkoisten ja riippumattomien auditointien avulla; toimitusketjujen osapuolten vahvistaminen erilaisten kapasiteettia rakentavien toimenpiteiden kautta; ja kaikkien asiaan kuuluvien sidosryhmien sitouttamien Euroopassa ja tuottajamaissa käytävän rakentavan keskustelun kautta. Sosiaaliset auditointimme ovat puolueettomien ja kansainvälisesti tunnustettujen auditointiyritysten toteuttamia. Auditointien tarkoituksena on valvoa tavarantoimittajien tuotantolaitosten sosiaalisen vastuun toteutumista.

Katso lisätietoja BSCI-järjestelmästä osoitteesta: www.bsci-intl.org



Standardit ja määräykset

Kuluttajaturvallisuus on ENERGETICS-tuotteissa etusijalla. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki tuotteemme ovat kansallisten ja kansainvälisten säädösten mukaisia (esim. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1907/2006, kemikaalien rekisteröinnistä, arvioinnista, lupamenettelyistä ja rajoituksista (REACH)).

Tämän tuotteen on testannut kansainvälisesti tunnustettu laitos ja se on sertifioitu teollisuusstandardin ISO EN 20957 vaatimusten mukaisesti.

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. Käännä puoleemme lisäkysymysten ilmetessä. Toivotamme Sinulle paljon iloa ja menestystä harjoitteluun.

Ystävällisesti – Team

Tuoteturvallisuus

ENERGETICS -laatutuotteet on suunniteltu ja testattu tehokasta kuntoharjoittelua varten. Tämä laite vastaa Euroopan normia ISO EN 20957.

Kaikkia kotikuntolaitteita koskevia tärkeitä turvallisuusohjeita

- Älä käytä tätä kotikuntolaitetta ulkona tai märissä tai kosteissa tiloissa.
- Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen kotikuntolaitteen käyttöönottoa.
- Säilytä nämä ohjeet huoltoa ja varaosatilauksia varten.
- Tämä harjoittelulaite ei sovellu kuntoutuskäyttöön.
- Pyydä lääkäriltä parasta mahdollista harjoittelua koskevia neuvoja ennen minkään harjoitteluohjelman aloittamista.

- Varoitus: vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi olla vahingollista terveydelle. Lopeta kotikuntolaitteen käyttö, jos tunnet olosi huonoksi.
- Varoitus: Tämän harjoittelulaitteen turvallisuustaso voidaan taata vain, jos laite tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden tai kulumien varalta.
- Noudata harjoitteluohjeiden yksilöityjä neuvoja oikean harjoittelun varmistamiseksi.
- Varmista, että harjoittelu aloitetaan vasta sen jälkeen, kun kotikuntolaite on oikein asennettu, säädetty ja tarkastettu.
- Aloita aina lämmittelyvaiheella.
- Käytä vain pakkauslaatikossa olevia ENERGETICS-alkuperäisiä osia (katso tarkistuslistasta).
- Noudata tarkasti laitteen kokoamisohjeiden vaiheita.
- Käytä ainoastaan kokoamiseen soveltuvia työkaluja ja pyydä tarvittaessa apua.
- Aseta kotikuntolaite tasaiselle ja luistamattomalle alustalle laitteen liikkumattomuuden varmistamiseksi sekä melun ja värinän vähentämiseksi.
- Suojaa lattiaa tai mattoa mahdollisilta vahingoilta asentamalla suojamatto tuotteen alle.
- Huomio kaikkien säädettävien osien kohdalla ääriasetukset, joihin ne voidaan säätää.
- Kiristä kaikki säädettävät osat estääksesi niiden äkilliset liikkeet harjoittelun aikana.
- Tämä laite on tarkoitettu aikuisten käyttöön. Lapset saavat käyttää laitetta ainoastaan aikuisen henkilön valvonnassa.
- Varmista, että läsnä olevat henkilöt ovat tietoisia muun muassa liikkuvien osien aiheuttamista vaaroista harjoittelun aikana.
- Melulähteen etsintä: Jos laitteesta kuuluu epätavallisia ääniä, kuten hankaavaa, kolisevaa jne. ääntä, koeta paikallistaa melulähde ja anna asiantuntijan korjata laite. Huolehdi siitä, että kotikuntolaitetta ei käytetä ennen kuin se on korjattu.
- Melulähteen etsintä: Jos laitteesta kuuluu epätavallisia ääniä, kuten hankaavaa, kolisevaa jne. ääntä, koeta paikallistaa melulähde ja anna asiantuntijan korjata laite. Huolehdi siitä, että laitetta ei käytetä ennen kuin se on korjattu.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu sellaisten henkilöiden (mukaan lukien lapset) käyttöön, joiden fyysiset, aisteihin liittyvät tai henkiset kyvyt ovat rajoittuneet tai joilla ei ole riittävästi kokemusta ja/tai tietoa käyttääkseen tätä laitetta, paitsi silloin, kun he ovat toisen, heidän turvallisuudestaan vastuullisen henkilön valvonnassa tai kun he ovat saaneet etukäteen opastusta laitteen käytössä.
- Lapsia on valvottava, jotta he eivät leiki laitteella.



• **HARJOITTELUALUE:** Tämän tuotteen harjoittelualueen on oltava kooltaan vähintään: katso lisätiedot etusivulta.



• Tämä tuote on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön ja se on testattu seuraavalla maksimikehonpainolla: katso etusivu tai tuotteessa oleva tarra.



• **ENIMMÄISKÄYTTÄJÄKUORMITUS:** Tämän tuotteen suunniteltu ja testattu enimmäiskäyttäjäkuormitus on: katso etusivu tai tuotteen sarjanumerotarra.



• **ENIMMÄISPAINOKUORMITUS** (jos käytössä): Tankopidikkeiden suunniteltu ja testattu enimmäispaino on: katso etusivu, tankopidikkeiden tarra tai tuotteen sarjanumerotarra.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **ENIMMÄISHARJOITTELUKUORMITUS** (jos käytössä): Enimmäisharjoittelukuormitus koostuu enimmäiskäyttäjäkuormituksesta ja enimmäispainokuormituksesta. Yhdistettynä enimmäispainokuormitus ja enimmäiskäyttäjäkuormitus ylittävät enimmäisharjoittelukuormituksen. Enimmäisharjoittelukuormitusta ei kuitenkaan saa ylittää tätä tuotetta käytettäessä.
Esimerkiksi: enimmäiskäyttäjäkuormitus: 115 kg + enimmäispainokuormitus: 90 kg = 205 kg. Suurin sallittu enimmäisharjoittelukuormitus on kuitenkin: 150 kg.
Tämän tuotteen suunniteltu ja testattu enimmäisharjoittelukuormitus on: katso etusivu tai tuotteen sarjanumerotarra.

Kuntolaitteen puhdistus, huolto ja kunnossapito

Tärkeää



- Kotikuntolaitteen säännöllinen puhdistus pidentää tuotteen kestoikää.
- Puhdistuksen helpottamiseksi on suositeltavaa käyttää kotikuntolaitteen suojamattoa.
- Käytä ainoastaan puhtaita ja kunnollisia urheilukenkkiä.
- Puhdista kotikuntolaite kostealla liinalla ja vältä hankaus- tai liuotinaineiden käyttöä.
- Estä kotikuntolaitteen ruostuminen välttämällä sen käyttöä tai säilyttämistä kosteissa tiloissa.



- Ota yhteys jälleenmyyjään korjausta vaativassa tapauksessa.
- Vaihda vialliset osat välittömästi, äläkä käytä laitetta ennen kuin se on korjattu.
- Käytä varaosina ainoastaan alkuperäisvaraosia.



Päivittäin



- Pyyhi hiki pois välittömästi käytön jälkeen. Hiki voi vaurioittaa kotikuntolaitteen ulkonäköä ja haitata sen toimintaa.



Kuukausittain



- Tarkista, että kaikki liitososat on kiinnitetty riittävän tiukasti ja että ne ovat hyvässä kunnossa.

Harjoitteluohjeet

Mikä ohjelma on sopivin?

Harjoittelun muoto ja suoritettava ohjelma riippuvat motivaatiosta, harjoitteluun käytettävästä 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 |
| Viikoittainen harjoitteluintervalli: | 2 – 3 |

Tärkeää: Hyvän kunnan 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 |
| Viikoittainen harjoitteluintervalli: | 3 |

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

Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

- Käytä viikoittain yksi päivä kiertoharjoitteluun.
- Jaa viikko-ohjelma seuraavasti:

- yksi päivä voimaharjoittelua
- yksi päivä kuntoharjoittelua
- yksi päivä kiertoharjoittelua

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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:* ilmaiseksi, kuinka monta kertaa harjoitus on kerrattava.

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

Asianmukaiset kuntoiluvaatteet

Kun kuntoilet, käytä aina asianmukaisia kuntoilukukenkiä. On suositeltavaa, että käytät sellaisia kuntoiluvaatteita, joissa pystyt liikkumaan vapaasti kuntoharjoittelun aikana.

Harjoitustaso

Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu välittömästi, jos tunnet kipua, rintaasi puristaa, henkeäsi ahdistaa tai tunnet heikotusta. Käy lääkärissä ennen kuin käytät kuntolaitetta uudestaan.

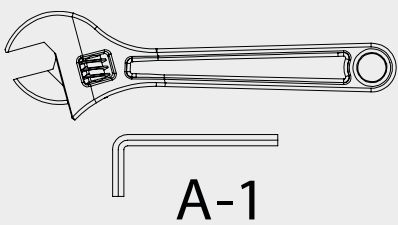
Skannaa QR-koodi ja saat käyttöösi suuren valikoiman sisältäviä harjoitteluvideoita ja yksityiskohtaisia ohjeita.



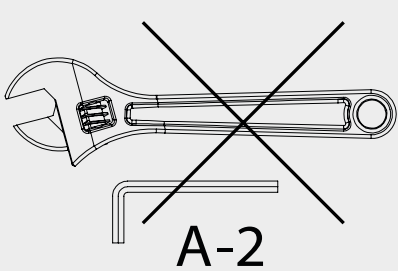
Kokoonpano-ohjeet

1. Avaa laatikko ja aseta päärunko lattialle.
2. Toimi käyttöoppaan viimeisillä sivuilla esitettyjen piirrosten mukaan.

Kokoonpano-ohjeissa käytetyt symbolit:



A-1



A-2

Kiinnitä mutterit ja pultit.
Kaikkien osien ja laitteiden ollessa kasattuna nykyisissä ja edellisissä vaiheissa. Kiristä kaikki mutterit ja pultit hyvin.
HUOMAUTUS: Älä kiristä liikkuvia osia liikaa. Varmista, että liikkuvat osat voivat liikkua vapaasti.

Älä kiristä muttereita ja pultteja vielä tässä vaiheessa.
Kun seuraavassa vaiheessa näkyy muttereiden ja pulttien kiristämistä osoittava symboli, kiristä kaikki asennetut pultit huolellisesti.

KÄYTTÖOHJEET (soveltuvin osin)



- **JALKAPENKIN ENIMMÄISKUORMITUS:** Jalkapenkin suunniteltu ja testattu enimmäispaino on: katso etusivu, jalkapenkin tarra tai tuotteen sarjanumerotarra.



- **HAUSKÄÄNTÖLAITTEEN ENIMMÄISKUORMITUS:** Hauiskääntölaitteen suunniteltu ja testattu enimmäispaino on: katso etusivu, hauiskääntölaitteen tarra tai tuotteen sarjanumerotarra.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Sociální odpovědnost společnosti

Společnost INTERSPORT se zapojila do iniciativy BSCI (Business Social Compliance Initiative) založené v Bruselu. Prostřednictvím iniciativy BSCI se společnost INTERSPORT zavazuje zavést ve svém dodavatelském řetězci Kodex chování BSCI a postupně zajišťovat zlepšování pracovních podmínek na pracovištích svých dodavatelů. Systém BSCI stojí na třech pilířích: monitoring neshod s požadavky prováděný formou externích nezávislých auditů; zmocňování účastníků dodavatelského řetězce prostřednictvím různých činností zaměřených na budování kapacit; zapojování všech příslušných zainteresovaných osob cestou konstruktivního dialogu vedeného v Evropě a dodavatelských zemích. Naše sociální audity jsou prováděny neutrálními mezinárodně uznávanými auditorskými společnostmi za účelem monitoringu sociální odpovědnosti podniků našich dodavatelů.

Další informace o BSCI naleznete na stránkách: www.bsci-intl.org



Normy a předpisy

Bezpečnost spotřebitele je nejvyšší prioritou výrobků ENERGETICS. To znamená, že všechny naše výrobky splňují požadavky vnitrostátních i mezinárodních právních předpisů (např. evropské nařízení (ES č. 1907/2006) o registraci, hodnocení, povolování a omezování chemických látek [REACH]).

Tento výrobek byl testován mezinárodně uznávaným institutem a získal certifikaci podle průmyslové normy ISO EN 20957.

Vážený zákazníku,

gratuluje vám k zakoupení domácího cvičebního zařízení ENERGETICS. Tento výrobek byl navržen a vyroben tak, aby vyhovoval potřebám a požadavkům domácího použití. Pečlivě si přečtěte montážní a uživatelskou příručku. Tyto pokyny uschovejte pro pozdější použití a údržbu. V případě dalších dotazů nás prosíme kontaktujte. Přejeme vám mnoho úspěchů a zábavy při cvičení.

Váš tým ENERGETICS

Bezpečnost výrobku

Společnost ENERGETICS nabízí vysoce kvalitní zařízení pro domácí cvičení. Všechny výrobky byly zkoušeny a certifikovány v souladu s aktuálními nároky evropské normy ISO EN 20957.

Důležité bezpečnostní pokyny pro všechna zařízení pro domácí cvičení

- Zařízení nesestavujte a nepoužívejte venku nebo na místech s vysokou vlhkostí.
- Před začátkem cvičení si pozorně přečtěte pokyny.
- Tento návod uschovejte pro informace, pro případ opravy nebo pro objednávku náhradních dílů.
- Toto cvičební zařízení není vhodné pro léčebné účely.
- Před zahájením cvičebního programu konzultujte s lékařem optimální tréninkovou zátěž.

- Varování: nesprávné/nadměrné cvičení může vést k újmě na zdraví. Necítíte-li se při cvičení dobře, přestaňte zařízení používat.
- Varování: Bezpečnost cvičebního zařízení lze zaručit pouze pod podmínkou provádění pravidelných kontrol opotřebení či poškození výrobku.
- Postupujte podle pokynů pro cvičení.
- Cvičit začněte až po dokončení montáže, seřízení a kontrole zařízení.
- Samotné cvičení vždy zahajte rozcvičkou.
- Používejte pouze originální díly ENERGETICS (viz seznam dílů).
- Důsledně dodržujte pokyny v montážním návodu.
- Při montáži používejte vhodné nástroje. V případě potřeby požádejte o pomoc.
- Zařízení umístěte na rovný, neklouzavý povrch, zabráníte tím pohybu zařízení, snížíte hluk a vibrace.
- Podlahu či koberec uchráníte před poškozením vložením podložky pod výrobek.
- Nastavitelné části seřizujte pouze v povolených limitech.
- Všechny nastavitelné části pevně dotáhněte, aby nedošlo k náhlému pohybu při tréninku.
- Tento výrobek je určen pro dospělé uživatele. Děti smí výrobek používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Osoby pohybující se v okolí zařízení musí znát možná rizika, např. pohyblivé díly při tréninku.
- Zařízení nepoužívejte bosí.
- Při montáži nebo demontáži zařízení dávejte pozor na neupevněné či pohyblivé díly.
- Najděte zdroj hluku: Zaznamenáte-li neobvyklé zvuky, jako je skřípot, rachocení atd., pokuste se určit jejich původ a k opravě přivzte odborníka. Do provedení opravy zařízení nepoužívejte.
- Zařízení není určeno pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo osoby s nedostatkem zkušeností s používáním zařízení nebo souvisejících znalostí, nejsou-li pod dohledem jiné osoby odpovídající za jejich bezpečí nebo jim předem nebyly vydány příslušné pokyny.
- Děti mohou zařízení používat pouze v přítomnosti dospělé osoby, aby zařízení nebylo používáno ke hraní.



- **OBLAST CVIČENÍ:** Minimální oblast cvičení pro tento výrobek by měla být: podrobnosti viz titulní stránka.



- Tento výrobek je určen výhradně pro domácí použití a je testován na maximální tělesnou váhu: viz přední strana nebo štítek na výrobku.



- **MAX ZÁTĚŽ UŽIVATELE:** Tento výrobek je navržen a testován pro použití při maximální zátěži uživatele: viz titulní stránka nebo výrobní štítek na výrobku.



- **MAX POKLES ZÁTĚŽE (hodí-li se):** Omezovače hmotnosti jsou navrženy a testovány pro použití maximálně do: viz titulní stránka, nálepka na rozích na závaží nebo výrobní štítek na výrobku.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAX TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ** (hodí-li se): Maximální tréninková zátěž je kombinace maximální zátěže uživatele a maximálního poklesu zátěže. Maximální pokles zátěže a maximální zátěž uživatele překročí maximální tréninkovou zátěž, pokud jsou zkombinovány. Maximální tréninková zátěž by ale neměla být při používání tohoto výrobku překročena.

Příklad: max. zátěž uživatele: 115 kg + max. pokles zátěže: 90 kg = 205 kg. Nicméně přípustná max. tréninková zátěž je: 150 kg.

Tento výrobek je navržen a testován pro použití při maximální tréninkové zátěži: viz titulní stránka nebo výrobní štítek na výrobku.

Čištění zařízení, péče o něj a údržba

Důležité



- Pravidelné čištění cvičebního zařízení prodlouží jeho životnost.
- Pro snadné čištění doporučujeme použití podložky pod cvičební zařízení.
- Používejte pouze čistou a vhodnou sportovní obuv.
- K čištění zařízení použijte vlhký hadřík. Nepoužívejte abrazivní prostředky nebo rozpouštědla.
- Domácí cvičební zařízení nesmí být používáno ani skladováno v prostorách s vysokou vlhkostí z důvodu možného vzniku koroze.



- V případě nutné opravy se obraťte na prodejce.
- Vadné součásti vyměňte okamžitě a/nebo zařízení nepoužívejte do provedení opravy.
- Pro opravy používejte pouze originální náhradní díly.



Denně



- Pot setřete okamžitě; pot může poškodit vzhled a narušit správné fungování domácího cvičebního zařízení.



Měsíčně



- Zkontrolujte, zda jsou všechny spojovací prvky pevně uchyceny a v dobrém stavu.

Návod k tréninku

Který program je pro vás nejlepší?

Který typ tréninku budete provádět a který program dodržovat závisí na úrovni motivace, dostupném času, úrovni kondice a cílech. S rozhodnutím vám pomohou tyto informace:

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/střední |
| 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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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 sady po 12 opakováních).

Vhodný cvičební oděv

Při cvičení vždy používejte vhodnou cvičební obuv. Doporučujeme používat oděv, který vám umožní volný pohyb při cvičení.

Cvičební zátěž

Svůj cvičební program předem konzultujte s lékařem. Pocítíte-li při cvičení bolest nebo tlak na hrudi, dýchací obtíže nebo nevolnost, okamžitě cvičení ukončete. Opětovné použití výrobku konzultujte se svým lékařem.

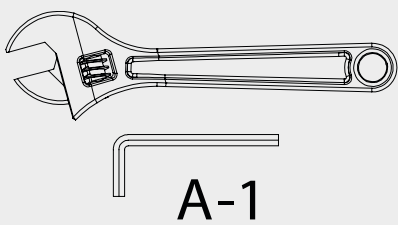
Naskenujte kód QR a získáte přístup k velkému množství videosnímků cvičení s podrobnými pokyny.



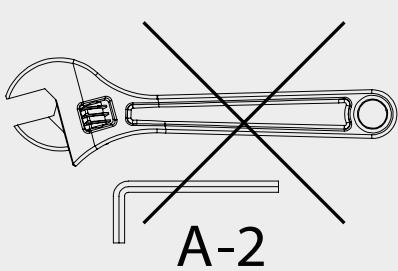
Poznámky k sestavení

1. Rozbalte krabici a položte hlavní rám na zem.
2. Pokračujte podle výkresů na posledních stránkách příručky.

Symboły uvedené v pokynech k sestavení:



Utáhněte šrouby a matice.
Po sestavení všech součástí a spojovacího materiálu v aktuálním a předchozích krocích. Pevně dotáhněte všechny šrouby a matice.
POZNÁMKA: Nedotahujte žádné součásti s otočnou funkcí nadměrnou silou. Ujistěte se, že se všechny otočné součásti mohou volně pohybovat.



V tomto kroku ještě nedotahujte všechny šrouby a matice.
Když se v dalším kroku objeví symbol utažení šroubů a matic, ujistěte se, že jste utáhli všechny šrouby a matice, které jsou namontovány.

PROVOZNÍ POZNÁMKY (hodí-li se)



- **MAX ZÁTĚŽ NÁSTAVCE NA NOHY:** Nástavec na nohy je navržen a testován k použití do maximální hmotnosti: viz titulní stránka, nálepka na nástavci na nohy nebo výrobní štítek na výrobku.



- **MAX ZÁTĚŽ NÁSTAVCE PRO ROTACI PAŽÍ:** Podložkový nástavec pro rotaci paží je navržen a testován pro použití do maximální hmotnosti: viz titulní stránka, nálepka na nástavci pro rotaci paží nebo výrobní štítek na výrobku.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Zodpovednosť voči spoločnosti

INTERSPORT je spoločnosť, ktorá patrí do BSCI (Business Social Compliance Initiative), ktorá bola založená v Bruseli. Prostredníctvom BSCI, INTERSPORT implementuje BSCI Kódex správania vo svojom dodávateľskom reťazci a postupne sa snaží dosiahnuť lepšie pracovné podmienky na daných dodávateľských pracovných miestach. Systém BSCI je založený na troch pilieroch: monitoring nezhôd nezávislými externými auditormi; posilnenie aktérov pôsobiacich v dodávateľskom reťazci prostredníctvom rôznych aktivít na zlepšovanie schopností; a zapojenie všetkých zainteresovaných strán prostredníctvom konštruktívneho dialógu v Európe a dodávateľských krajinách. Naše sociálne audity sú vykonávané neutrálne, prostredníctvom medzinárodne uznávaných spoločností s cieľom monitorovania sociálneho súladu našich dodávateľských spoločností.

Pre viac informácií o BSCI navštívte: www.bsci-intl.org



Normy a nariadenia

Bezpečnosť spotrebiteľa je prioritou číslo jeden pri ENERGETICKÝCH produktoch. To znamená, že všetky produkty sú v súlade s národnými a medzinárodnými právnymi predpismi (podobne ako Nariadenia EÚ (ES č. 1907/2006), týkajúce sa Registrácie, Hodnotenia, Autorizácie a Zákazu chemických látok [REACH]).

Tento produkt bol testovaný v medzinárodne uznávanom inštitúte a certifikovaný podľa normy ISO EN 20957.

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

blahoželáme vám k zakúpeniu domáceho posilňovacieho stroja od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je navrhnutý a vyrobený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Pozorne si prečítajte návod na montáž a používanie. Tieto pokyny si uschovajte pre potreby nahliadnutia alebo údržby. V prípade akýchkoľvek ďalších otázok nás kontaktujte. Želáme vám veľa úspechov a zábavy pri cvičení.

Váš ENERGETICS - Tím

Bezpečnosť výrobku

ENERGETICS ponúka vysokokvalitné domáce posilňovacie stroje. Všetky výrobky sú testované a certifikované podľa najnovšej európskej normy ISO EN 20957.

Dôležité bezpečnostné pokyny pre všetky domáce posilňovacie stroje

- Tento domáci posilňovací stroj nemontujte ani nepoužívajte vonku alebo v mokrom či vlhkom prostredí.
- Pred začatím cvičenia na domacom posilňovacom stroji si pozorne prečítajte pokyny.
- Uschovajte si tieto pokyny pre prípad opravy alebo objednávanie náhradných súčiastok.
- Tento cvičiaci stroj nie je vhodný na terapeutické účely.
- Pred začatím akýchkoľvek cvičebných programov sa poraďte so svojím lekárom, ktorý vám poradí optimálny tréning.
- Varovanie: nesprávne/nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte používať domáci posilňovací stroj.

- Varovanie: Úroveň bezpečnosti cvičiaceho stroja môže byť zachovaná, len ak sa stroj pravidelne kontroluje na poškodenie alebo opotrebovanie.
- Dodržiavajte tréningový plán, ktorý je podrobne opísaný v návode na cvičenie.
- Cvičenie začnite až po správnej montáži, nastavení a kontrole domáceho posilňovacieho stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte len originálne dodané súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam súčiastok).
- Dôsledne dodržiavajte postup montáže.
- Na montáž používajte len vhodné nástroje a v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Domáci posilňovací stroj umiestnite na rovný, nešmyklavý povrch, ktorý zabráni jeho pohybu, stlmí hluk a vibrácie.
- Ako ochranu podlahy alebo koberca pred poškodením položte pod výrobok podložku.
- Zistite si maximálnu polohu všetkých nastaviteľných častí, do ktorej sa môžu nastaviť.
- Dotiahnite všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Tento výrobok je určený pre dospelých. Zaisťte, aby ho deti používali len pod dozorom dospelšej osoby.
- Uistite sa, že používatelia a prítomné osoby sú oboznámené o možných rizikách, napr. pohyblivých častiach počas cvičenia.
- Necvičte na domácom posilňovacom stroji bosí a nepoužívajte voľnú obuv.
- Pri montáži alebo demontáži domáceho posilňovacieho stroja dávajte pozor na voľné alebo pohyblivé časti.
- Vyhľadanie hlučných súčiastok: Ak spozorujete neobvyklé zvuky ako vŕzganie, klepanie atď., pokúste sa ich lokalizovať a dajte opraviť odborníkovi. Domáci posilňovací stroj nepoužívajte, kým ho nedáte opraviť.
- Tento stroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami alebo znalosťami o používaní tohto stroja, pokiaľ nie je zabezpečený dozor ďalšej osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo pokiaľ tieto osoby neboli vopred poučené o obsluhu tohto stroja.
- Deti by mali byť vždy pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa nebudú hrať so strojom.



- **PRIESTOR NA CVIČENIE:** Minimálny priestor na cvičenie pre tento výrobok by mal byť: podrobnosti nájdete na prvej strane.



- Tento výrobok je vyrobený len na domáce účely a bol testovaný do maximálnej telesnej hmotnosti: pozri prednú stranu alebo výrobný štítok nalepený na výrobku.



- **MAX. HMOTNOSŤ POUŽÍVATEĽA:** Tento výrobok bol navrhnutý a testovaný na používanie do maximálnej hmotnosti používateľa: pozrite si prvú stranu alebo výrobný štítok na výrobku.



- **MAX. HMOTNOSŤ ČINKY** (ak sa uplatňuje): Držiaky činky boli navrhnuté a testované na použitie maximálne do hmotnosti: pozri prvú stranu, nálepku na tyči činky alebo výrobný štítok na výrobku.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAX. TRÉNINGOVÉ ZAŤAŽENIE** (ak sa uplatňuje): Maximálne tréningové zaťaženie je súčet maximálnej hmotnosti používateľa a maximálnej hmotnosti činky. Maximálna hmotnosť činky a maximálna hmotnosť používateľa presiahnu maximálne tréningové zaťaženie, keď sa skombinujú. Avšak maximálne tréningové zaťaženie sa pri používaní tohto výrobku nesmie prekročiť.

Napr.: max. hmotnosť používateľa: 115 kg + max. hmotnosť činky: 90 kg = 205 kg. Avšak max. dovolené tréningové zaťaženie je: 150 kg.

Tento výrobok bol navrhnutý a testovaný na používanie do maximálneho tréningového zaťaženia: pozrite si prvú stranu alebo výrobný štítok na výrobku.

Čistenie, starostlivosť a údržba posilňovacieho stroja

Dôležité



- Pravidelným čistením domáceho posilňovacieho stroja predĺžite jeho životnosť.
- Pre jednoduchšie čistenie odporúčame použiť podložku pod stroj.
- Používajte len čistú a vhodnú športovú obuv.
- Na čistenie domáceho posilňovacieho stroja používajte vlhkú handričku a nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá.
- Domáci posilňovací stroj nepoužívajte ani neskladujte vo vlhkom prostredí z dôvodu možnej korózie.



- V prípade opravy požiadajte o radu predajcu.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte alebo stroj nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Na opravu používajte len originálne náhradné súčiastky.



Denne



- Pot ihneď utrite; potenie môže poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho posilňovacieho stroja.



Mesačne



- Skontrolujte, či sú všetky spojovacie prvky pevne utiahnuté a v dobrom stave.

Návod na tréning

Ktorý program vám vyhovuje najviac?

Ktorý typ cvičenia vykonávate a ktorý vami zvolený program závisí od vašej úrovne motivácie, voľného času, úrovne telesnej kondície a cieľov. Pri rozhodovaní vám môže pomôcť toto:

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 vrysovane svalov
- chcú vykonávať cvičenie vo viacerých sériách

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| Intenzita zaťaženia: | vysoká/stredná |
| Opakovanie*: | 8 – 12 |
| Prestávka: | 30 sekúnd až 2 minúty |
| Série*: | 1 až 3 |
| Odporúčaný počet dní v týždni: | 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 silového tréningu.

PROGRAMY PRE KRUHOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

- chcú kombinovať vytrvalostný a silový tréning
- majú na tréning čas iba 3 dni v týždni
- chcú všeobecnejšie kondičné cvičenie
- mali problém nájsť správny typ tréningu

| | |
|--------------------------------|---------------|
| Intenzita zaťaženia: | stredná/nízka |
| Opakovanie*: | 15 – 20 |
| Prestávka: | veľmi krátka |
| Série*: | 1 |
| Odporúčaný počet dní v týždni: | 3 |

Dôležité: Tréningový program čas od času zmeňte, aby ste predišli vyčerpaniu a umožnili svalom odpočinok od opakovania a možného nadmerného používania.

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Vyvarujte sa nadmernej vyčerpanosti a vylepšite svoju vytrvalosť tým, že každých 6 až 8 týždňov zaradíte 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.

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

Správne športové oblečenie

Na cvičenie noste vždy vhodné športové oblečenie. Odporúčame nosiť oblečenie vhodné na cvičenie, ktoré vám umožní voľný pohyb počas cvičenia.

Úroveň cvičenia

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Ak pociťujete akékoľvek bolesti alebo tlak v hrudi, zadýchate sa z dôvodu slabosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred opätovným používaním cvičiaceho stroja sa poraďte so svojím lekárom.

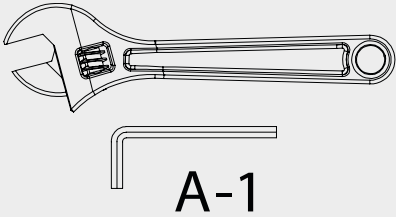
Naskenujte QR kód a získate prístup k veľkej ponuke videí o cvičení s podrobnými pokynmi.



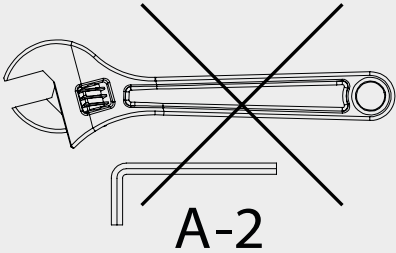
Poznámky k montáži

1. Otvorte škatulu a položte hlavný rám na zem.
2. Pokračujte podľa výkresov na posledných stranách návodu.

Symbody uvedené v návode na montáž:



Dotiahnite matice a skrutky.
Po zmontovaní všetkých komponentov a súčiastok v tomto a predchádzajúcich krokoch dotiahnite pevne všetky matice a skrutky.
POZNÁMKA: Nedoťahujte príliš komponenty, ktoré sa otáčajú. Uistite sa, že všetky otočné komponenty sa môžu voľne pohybovať.



V tomto kroku zatiaľ nedoťahujte všetky matice a skrutky.
Keď bude v nasledujúcom kroku zobrazený symbol dotiahnutia matíc a skrutiek, potom dotiahnite všetky skrutky, ktoré ste namontovali.

POZNÁMKY K PREVÁDZKE (ak sa uplatňuje)



- **MAX. ZAŤAŽENIE POSILŇOVAČA NÔH:** Posilňovač nôh bol navrhnutý a testovaný na použitie do maximálneho zaťaženia: pozri prvú stranu, nálepku na posilňovači nôh alebo výrobný štítok na výrobku.



- **MAX. ZAŤAŽENIE POSILŇOVAČA RÚK:** Posilňovač rúk bol navrhnutý a testovaný na použitie do maximálneho zaťaženia: pozri prvú stranu, nálepku na posilňovači rúk alebo výrobný štítok na výrobku.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Korporativna i društvena odgovornost

INTERSPORT je jedna od tvrtki koje sudjeluju u Inicijativi za socijalno prilagođen biznis tj. BSCI (Business Social Compliance Initiative) sa sjedištem u Brüsselu. Priključivanjem BSCI inicijativi INTERSPORT se obvezao na primjenu Pravila ponašanja kod svojih dobavljača, koja je postavio BSCI, te na postepeno poboljšanje uvjeta rada kod uključenih dobavljača. BSCI se zasniva na tri stupa: nadzor neusklađenosti koji vrše vanjski revizori; osnaživanje radnika kod dobavljača kroz mjere jačanja sposobnosti; i uključivanje svih zainteresiranih strana, u Evropi i zemljama dobavljačima, u konstruktivan dijalog. Reviziju socijalnih uvjeta rade neutralne i međunarodno priznate revizorske kuće sa svrhom nadgledanja pridržavanja socijalnih uvjeta u tvornicama dobavljača.

Za više informacija o BSCI posjetite: www.bsci-intl.org



Norme i regulative

Bezbjednost kupca ima najviši prioritet za sve ENERGETICS proizvode. To znači da svi naši proizvodi udovoljavaju nacionalnim i međunarodnim zahtjevima (kao što su EU regulative (EC No. 1907/2006) koja se tiče registracije, ocjene, dozvole i ograničenja kemikalija [REACH]).

Ovaj proizvod je testirao međunarodno priznati institut, a nosi i oznaku industrijskog standarda ISO EN 20957.

Štovani,

čestitamo Vam na kupnji ENERGETICS kućanskog trenera. Ovaj produkt koncipiran je tako da zadovolji Vaše potrebe treniranja u kući. Prije sastavljanja i prve uporabe najprije pažljivo pročitajte ove upute. Sačuvajte ove upute kao referencu za održavanje. 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 evropskoj normi ISO EN 20957.

Važne sigurnosne upute za svu opremu za kućansko vježbanje

- Nemojte sastavljati niti koristiti ovu opremu za kućansko vježbanje vani ili na mokrom ili vlažnom mjestu.
- Prije započinjanja vježbanja na Vašem kućanskom trenažeru, detaljno pročitajte ove upute.
- Ne bacajte upute jer Vam mogu trebati u slučaju opravljavanja i naručivanja pričuvnih dijelova.
- Ovaj trenažer nije namijenjen da bude terapeutsko pomagalo.
- Pitajte svog liječnika za savjet za optimalan trening prije započinjanja bilo kakvog vježbanja.
- Upozorenje: nepravilan i pretjeran trening može naškoditi Vašem zdravlju, te prekinite vježbanje kod prvih znaka nelagodnosti.

- Pozor: sigurnosna razina trenažera može važiti samo ako ga redovito pregledate na moguća oštećenja i istrošenost dijelova.
- Pratite upute za pravilno vježbanje dato u Uputama za vježbanje..
- Postarajte se da vježbanje započnete tek kada ste se uvjerali da je trenažer ispravno sastavljen i podešen..
- Uvijek započnite vježbanje sa zagrijevanjem
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove (pogledajte listu dijelova).
- Pri sastavljanju pridržavajte se uputa za sastavljanje.
- Rabite samo prikladan alat i potražite pomoć ako je potrebno.
- Stroj postavite na ravnu, nesklisku površ radi imobilizacije, te smanjenja buke i vibracija.
- Za zaštitu poda, odnosno, saga postavite prostirku ispod trenažera.
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas provjerite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati.
- Prije početka vježbanja sve podesive dijelove čvrsto zavrtnite kako se ne bi olabavili tijekom vježbanja.
- Ovaj proizvod je namjenjen odraslim osobama. Djeca mogu koristiti ovaj trenažer samo u nazočnosti odrasle osobe.
- Prisutne upozorite na moguće opasnosti od, primjerice, pomičnih dijelova.
- Pri uporabi trenažera uvijek nosite prikladnu obuću koja se ne skida lako.
- Obratite posebnu pozornost na pomične i neučvršćene dijelove pri uporabi trenažera.
- Nađite dijelove koji stvaraju buku: Ako primjetite neobične zvuke, kao trenje ili lupkanje i tomu slično, pokušajte locirati izvor buke i dajte taj dio opraviti u servisu. Ne rabite trenažer sve dok nije popravljen.
- Ovaj stroj nije namjenjen za uporabu od strane osoba (što uključuje i djecu) ograničenih tjelesnih, senzornih ili mentalnih sposobnosti ili osoba bez dovoljno iskustva i/ili znanja za uporabu ovog trenažera osim ako nisu pod direktnim nadzorom osobe koja je zadužena za njihovu sigurnost i koja im je prije toga dala detaljne upute za uporabu trenažera.
- Djeca uvijek moraju biti pod nadzorom kako se ne bi igrala sa strojem.



- **POVRŠ ZA VJEŽBANJE:** Najmanji preporučeni prostor za vježbanje mora biti: za detalje vidjeti prednju stranicu.



- Ovaj proizvod je napravljen samo za kućansku uporabu i testiran do maksimalne tjelesne težine od: vidjeti naslovnici ili serijsku naljepnicu na proizvodu.



- **MAKS. TEŽINA KORISNIKA:** Ovaj trenažer je dizajniran i testiran za korisnike koji ne teže više od: vidjeti prednju stranicu ili serijski broj.



- **MAKS. TEŽINSKO OPTEREĆENJE** (ako postoji): Mjerači težine na držačima tegova su dizajnirani i testirani za najveću težinu od: vidjeti prednju stranicu ili serijski broj.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAKS. OPTEREĆENJE ZA VJEŽBANJE** (ako postoji): Maksimalno opterećenje za vježbanje je kombinacija maksimalne težine korisnika i maksimalnog težinskog opterećenja. Maksimalno težinsko opterećenje i težina korisnika zajedno će biti veći od maksimalnog opterećenja za vježbanje. Potrebno je, ipak, paziti da se maksimalno opterećenje za vježbanje ne prekorači.

Primjerice: maks. težina korisnika: 115kg + maksimalno težinsko opterećenje 90kg = 205kg. Ipak, najveće opterećenje za vježbanje je: 150kg.

Ovaj trenažer je dizajniran i testiran za maksimalno opterećenje tijekom vježbanja od: vidjeti prednju stranicu ili serijski broj.

Čišćenje, njega i održavanje opreme za vježbanje

Važne napomene



- Redovito čišćenje može produljiti radni vijek trenažera.
- Preporučamo uporabu prostirke ispod trenažera radi lakšeg održavanja higijene.
- Za vježbanje uzmite čiste, prave tenisice.
- Vlažnom krpom očistite trenažer i ne rabite agresivna sredstva za čišćenje.
- Trenažer ne rabite niti spremajte u vlažnim prostorijama zbog moguće pojave hrđe.



- U slučaju popravka, obratite se svom dobavljaču za savjet.
- Zamijenite neispravne dijelove odmah i/ili nemojte koristiti opremu do popravka.
- Za popravak koristite samo originalne rezervne dijelove



Svakog dana



- Obrišite znoj sa trenažera jer znoj može utjecati na izgled i pravilni rad trenažera.



Mjesečno



- Uvjerite se u ispravnost i čvrst spoj svih dijelova.

Upute za treniranje

Koji je program vježbanja za Vas najbolji?

Koju ćete vrstu vježbanja i koji program slijediti ovisi o vašoj motivaciji, vremenu koje imate, kondiciji i željama. Sljedeće informacije mogu Vam pomoći donijeti odluku:

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.
- Podijelite tjedan:
 - jedan dan trening snage
 - jedan dan trening izdržljivosti
 - jedan dan kružni trening

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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).

Odeća i obuća za vježbanje

Pazite da uvijek nosite prigodnu obuću za vježbanje, kao primjerice tenisice. Također, preporučamo Vam nošenje prigodne lagane odjeće koja neće ograničavati Vaše kretanje tijekom vježbanja.

Intenzitet vježbanja

Prije počinjanja programa vježbanja razgovarajte sa svojim liječnikom. Odmah prekinite vježbanje ako osjetite bolove, zategnutost u grudima, počnete gubiti dah ili osjećate nesvjesticu. Razgovarajte sa liječnikom prije ponovnog započinjanja vježbanja.

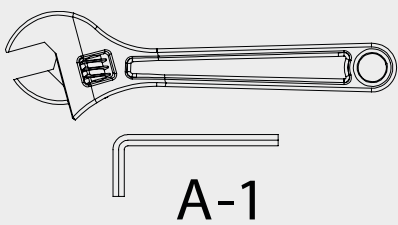
Skenirajte QR kod kako biste pristupili velikom broju video snimaka sa treninzima i detaljnim uputama.



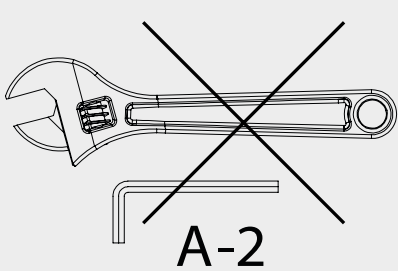
Napomene za sastavljanje

1. Otvorite pakovanje i postavite okvir trenažera na tlo.
2. Slijedite upute i slike na zadnjim stranicama Priručnika.

Simboli u uputama:



Pričvrstite vijke i matice.
Kada ste postavili sve dijelove u prethodnim koracima, možete zategnuti sve vijke i matice.
PAŽNJA: Dijelovi koji su najbitniji za vježbanje ne trebaju bit previše zategnuti. Provjerite da se oni mogu slobodno pomerati.



U ovom koraku ne trebate zavrtati vijke i matice.
Usljedećem koraku, kada se pojavi simbol za zavrtnanje, treba zavrnuti sve do tada postavljene vijke i matice.

NAPOMENA ZA UPORABU (ako postoji)



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATAK ZA NOGE:** Dodatak za noge je dizajniran i testiran za uporabu do maksimalnog opterećenja od: vidjeti prednju stranicu, naljepnicu na dodatku za noge ili serijski broj.



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATAK ZA RUKE:** Dodatak za ruke je dizajniran i testiran za uporabu do maksimalnog opterećenja od: vidjeti prednju stranicu, naljepnicu na dodatku za ruke ili serijski broj.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Društveno odgovorno poslovanje

INTERSPORT je tvrtka koja sudjeluje u BSCI (poslovnoj inicijativi za unapređivanje društva) sa sjedištem u Briselu. Kroz BSCI, INTERSPORT se zalaže za primjenu BSCI Kodeksa ponašanja u svom opskrbnom lancu i za postupno postizanje boljih radnih uvjeta na uključenim radnim mjestima dobavljača. Ovaj BSCI sistem se temelji na tri stupa: praćenje nesukladnosti od strane vanjskih, neovisnih revizora; osnaživanje učesnika u opskrbnom lancu kroz različite aktivnosti izgradnje kapaciteta; i suradnja sa svim važnim dionicima putem konstruktivnog dijaloga u Europi i zemljama iz kojih se vrši opskrba. Naš društvene revizije provode neutralne, međunarodno priznate revizijske tvrtke c ciljem provjere do koje mjere tvornice naših dobavljača ispunjavaju društvene norme.

Za više informacija o BSCI-ju molimo posjetite: www.bsci-intl.org



Norme i propisi

Sigurnost potrošača je prvi prioritet koji moraju ispuniti ENERGETICS proizvodi. To znači da svi naši proizvodi ispunjavaju državne i međunarodne zakonske zahtjeve (kao što je EU uredba (EC No. 1907/2006) o registraciji, procjeni, odobrenju i ograničenju kemikalija [REACH]).

Ovaj proizvod je testiran od strane međunarodno priznatog instituta i certificiran u skladu sa industrijskim standardom ISO EN 20957.

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 ENERGETICS - Team

Sigurnost proizvoda

ENERGETICS proizvodi su kvalitetni, konstruirani i testirani za teški fitnes-trening. Ovaj uređaj odgovara europskom standardu ISO EN 20957.

Važna sigurnosna uputstva za sve kućne uređaje za trening

- Ovaj kućni uređaj za trening nemojte montirati niti koristiti napolju ili na mokrom ili vlažnom mjestu.
- Molimo vas da pažljivo pročitate uputstvo prije nego što započnete s treningom na kućnom uređaju za trening.
- Sačuvajte ovo uputstvo radi budućeg informisanja i u slučaju popravki i isporuke rezervnih dijelova.
- Ova oprema za trening nije pogodna za korišćenje u terapeutske svrhe.
- Prije početka bilo kojeg programa vježbi posavjetujte se s liječnikom radi savjeta o optimalnom treningu.

- Upozorenje: pogrešan/prekomjeran trening može uzrokovati zdravstvene ozljede. Prestanite koristiti kućni uređaj za trening kada osjetite nelagodu.
- Upozorenje: sigurnosna razina opreme za trening može se održati samo ako se redovito ispituje ima li oštećenja ili znakova istrošenosti.
- Molimo vas da slijedite savjete za pravilan trening kako je navedeno u uputstvu za trening.
- Postarajte se da trening započne tek nakon ispravne montaže, podešavanja i provjere kućnog uređaja za trening.
- Uvijek započeti sa zagrijavanjem.
- Koristite isključivo ENERGETICS originalne dijelove kako su isporučeni (vidjeti popis).
- Pažljivo slijedite korake uputstva za montažu.
- Za montažu koristite isključivo odgovarajući alat i zatražite pomoć ako je potrebno.
- Kućni uređaj za trening stavite na ravnu površinu koja nije klizava da biste onemogućili njegovo pomjeranje, smanjili buku i vibracije.
- Da biste zaštitili pod ili tepih od oštećenja, ispod proizvoda stavite prostirku.
- Za sve prilagodljive dijelove budite svjesni maksimalne pozicije na koju se mogu podešavati.
- Zategnite sve podesive dijelove kako bi se spriječilo njihovo naglo pokretanje za vrijeme treninga.
- Ovaj proizvod je konstruiran za odrasle. Molimo vas da osigurate da ga djeca koriste samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Pobrinite se da prisutne osobe budu svjesne mogućih opasnosti, npr. pokretnih dijelova za vrijeme treninga.
- Nemojte koristiti kućni uređaj za trening bez ikakve obuke.
- Za vrijeme montaže ili demontaže kućnog uređaja za trening vodite računa o nefiksiranim ili pokretnim dijelovima.
- Potraga za dijelovima koji stvaraju buku: Ako primjetite neobične zvukove, poput češanja, lupkanja itd, pokušajte ih locirati i prepustite stručnjaku da otkloni njihov uzrok. Pobrinite se da se kućni uređaj za trening ne koristi dok se ne izvrše popravke.
- Ovaj uređaj nije namijenjen za upotrebu od strane osoba (uključujući i djecu) sa ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima ili osoba kojima nedostaje iskustva i/ili znanja za upotrebu ovog uređaja, osim ako nisu pod nadzorom druge osobe zadužene za njihovu sigurnost, ili ako prethodno nisu dobile savjete o upotrebi ovog uređaja.
- Djeca uvijek trebaju biti pod nadzorom, kako bi se osiguralo da se ne igraju s ovim uređajem.



- **PODRUČJE ZA VJEŽBANJE:** Minimalno područje za vježbanje kod ovog proizvoda treba biti: za detalje pogledajte prednju stranu.



- Ovaj proizvod je napravljen isključivo za kućnu upotrebu i testiran je do maksimalne tjelesne težine od: vidjeti naslovnu stranu ili serijsku naljepnicu na proizvodu.



- **MAKS. TEŽINA KORISNIKA:** Ovaj proizvod je osmišljen i testiran za upotrebu pri maksimalnoj težini korisnika do: pogledajte prednju stranu ili pločicu sa serijskim podacima proizvoda.



- **MAKS. OPTEREĆENJE** (ukoliko je primjenjivo): Držač šipke je osmišljen i testiran za upotrebu pri maksimalnoj težini do: pogledajte prednju stranu, naljepnicu na držačima šipke ili pločicu sa serijskim podacima proizvoda.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAKS. OPTEREĆENJE PRI VJEŽBANJU** (ukoliko je primjenjivo): Maksimalno opterećenje pri vježbanju je kombinacija maksimalne težine korisnika i maksimalnog opterećenja pri spuštanju tegova. Kada se sabere maksimalno opterećenje pri spuštanju tegova i maksimalna težina korisnika, oni prevazilaze maksimalno opterećenje pri vježbanju. Međutim, maksimalno opterećenje pri vježbanju ne bi trebalo biti prekoračeno kod upotrebe ovog proizvoda.

Na primjer: maks. težina korisnika: 115 kg + maks. opterećenje pri spuštanju tegova: 90 kg = 205 kg.
Međutim, dozvoljeno maks. opterećenje pri vježbanju iznosi: 150 kg.

Ovaj proizvod je osmišljen i testiran za upotrebu kod maksimalnog opterećenja pri vježbanju do: pogledajte prednju stranu ili pločicu sa serijskim podacima proizvoda.

Čišćenje, njega i održavanje uređaja za trening

Važno



- Čestim čišćenjem vašeg kućnog uređaja za trening produžićete mu radni vijek.
- Preporučljivo je koristiti prostirku za kućni uređaj za trening jer ona olakšava čišćenje.
- Koristite isključivo čistu i odgovarajuću sportsku obuću.
- Koristite vlažnu krpu za čišćenje kućnog uređaja za trening i nemojte koristiti abrazivna sredstva ili otapala.
- Kućni uređaj za trening ne treba koristiti ili držati u vlažnom prostoru zbog mogućeg nastanka korozije.



- U slučaju potrebe za popravkom obratite se svom prodavcu za savjet.
- Odmah zamijenite neispravne dijelove i/ili nemojte koristiti uređaj dok se ne izvrši popravka.
- Za popravku koristite isključivo originalne rezervne dijelove.



Dnevno



- Odmah obrišite znoj; znoj može narušiti izgled i ispravno funkcioniranje kućnog uređaja za trening.



Mjesečno



- Provjerite jesu li svi spojni elementi dobro pričvršćeni i jesu li u dobrom stanju.

Uputstva za treniranje

Koji program je najbolji za vas?

Za kojim tipom treninga težite i koji program želite slijediti ovisi o nivou vaše motivacije, raspoloživom vremenu, nivou fitness treninga i ciljevima. Sljedeće će vam pomoći da se odlučite:

PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

Namijenjeni osobama koje žele:

- odvojiti vježbe izdržljivosti i snage
- trenirati tri ili više puta sedmično
- trenirati pod visokim intenzitetom radi poboljšanja definicije mišića
- uraditi više setova po vježbi

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| Nivo intenziteta: | visok/umjeren |
| Ponavljanja*: | 8 – 12 |
| Trajanje odmora: | 30 sekundi do 2 minuta |
| Broj setova*: | 1 do 3 |
| Preporučeni sedmični broj treninga: | 2 do 3 |

Važno: za postizanje općeg fitnessa preporučuje se kombinirati 2 – 3 dana sedmično treninge izdržljivosti sa 2 – 3 dana sedmično treninzima snage.

KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

Namijenjeni osobama koje žele:

- žele kombinirati trening izdržljivosti i snage
- imaju samo tri dana u sedmici kada mogu trenirati
- prije svega žele trening izdržljivosti
- imaju probleme pri nalaženju pravog programa treniranja

| | |
|-------------------------------------|---------------|
| Nivo intenziteta: | umjeren/nizak |
| Ponavljanja*: | 15 – 20 |
| Trajanje odmora: | veoma kratak |
| Broj setova*: | 1 |
| Preporučeni sedmični broj treninga: | 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 trebaju:

- jednom sedmično napraviti kružni trening
- podijeliti sedmicu na:
 - jedan dan treninga snage
 - jedan dan treninga izdržljivosti
 - jedan dan kružnog treninga

[EN](#)[DE](#)[FR](#)[EL](#)[RU](#)[SL](#)[SV](#)[FI](#)[CS](#)[SK](#)[HR](#)[BS](#)[SR](#)[BG](#)[PL](#)[HU](#)[RO](#)[TR](#)

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

Za osobe koje rade kružni trening:

- Ako želite, svaki drugi dan i između dva kružna treninga radite jedan trening izdržljivosti. Vodite računa da barem jednom sedmično napravite pauzu.
- U svoj sedmični program ubacite ili jedan trening snage ili jedan trening izdržljivosti.

***Ponavljanja:** brojka označava broj ponavljanja jedne vježbe bez odmora.

***Broj setova:** brojka označava koliko često u toku jednog treninga radite istu vježbu (npr. dva seta po 12 ponavljanja).

Odgovarajuće odjeća za trening

Postarajte se da uvijek tijekom treninga nosite odgovarajuću obuću. Preporučljivo je da nosite odjeću koja je prikladna za vježbanje i koja će vam omogućiti slobodno kretanje dok vježbate.

Razina vježbanja

Obratite se liječniku prije nego što započnete s vašim programom vježbanja. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ako ostanete bez daha ili osjećate nesvijesticu. Obratite se svom liječniku prije nego što ponovno počnete koristiti ovaj uređaj za fitness.

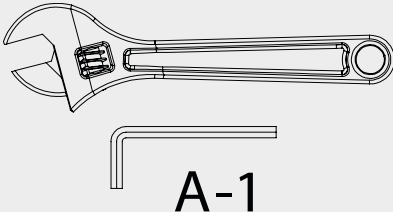
Skenirajte QR kôd kako biste dobili pristup velikom broju video isječaka za vježbanje s detaljnim uputstvima.



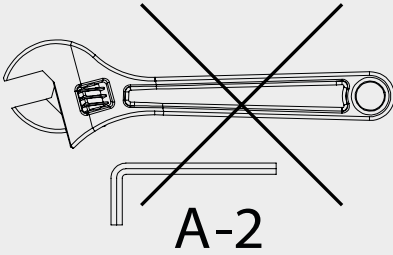
Uputstva za montažu

1. Otvorite kutiju i položite okvir osnove na zemlju.
2. Postupite u skladu sa crtežima na posljednjoj stranici priručnika.

Sljedeće slike se koriste u uputstvima za montažu:



Pritegnite vijke i navrtke.
Kada ste namjestili sve pojedinačne dijelove i postavili vijke u ovom i prethodnim koracima, čvrsto pritegnite sve vijke i navrtke.
NAPOMENA: vodite računa da dijelove koji se pomijeraju ne prezategnete. Osigurajte da se svi pokretni dijelovi mogu slobodno pokretati.



U ovom koraku ne završite vijke i navrtke.
Kada vidite sliku iznad, provjerite jeste li sve do tada postavljene vijke zavrnuili.

NAPOMENE ZA UPOTREBU (ukoliko su primjenjive)



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATKA ZA VJEŽBANJE NOGU:** Dodatak za vježbanje nogu je osmišljen i testiran za upotrebu pri maksimalnoj težini do: pogledajte prednju stranu, naljepnicu na dodatku za vježbanje nogu ili pločicu sa serijskim podacima proizvođača.



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATKA ZA VJEŽBANJE RUKU:** Dodatak za vježbanje ruku je osmišljen i testiran za upotrebu pri maksimalnoj težini do: pogledajte prednju stranu, naljepnicu na dodatku za vježbanje ruku ili pločicu sa serijskim podacima proizvođača.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Korporativna i društvena odgovornost

INTERSPORT je jedna od kompanija koje učestvuju u BSCI (Business Social Compliance Initiative), odnosno Inicijativi za društveno odgovoran biznis sa sedištem u Briselu. Pristupanjem BSCI-u INTERSPORT se obaveza da će sprovesti BSCI Pravila ponašanja u svom lancu dobavljača i da će postepeno postići bolje uslove rada kod svojih dobavljača. BSCI-sistem je baziran na tri stuba: nadzor nepridržavanja odredaba, koji rade nezavisni revizori; jačanje učesnika kod dobavljača kroz razne aktivnosti za jačanje sposobnosti dobavljača; i uključivanje svih zainteresovanih strana u Evropi i zemljama iz kojih su dobavljači u konstruktivan dijalog. Naše revizije socijalnih uslova rade neutralne, međunarodno priznate revizorske kuće sa ciljem nadgledanja pridržavanja socijalnih uslova od strane fabrika-dobavljača.

Više informacija o BSCI naćićete na sajtu: www.bsci-intl.org



Norme i propisi

Bezbednost potrošača je naš prvi prioritet za ENERGETICS proizvode. Ovo znači da su svi naši proizvodi usaglašeni sa domaćim i međunarodnim pravnim zahtevima (kao npr. EU regulativa (EC No. 1907/2006) koja se odnosi na registraciju, evaluaciju, autorizaciju i ograničenje upotrebe hemikalija [REACH]).

Ovaj proizvod je testiran od strane međunarodno priznatog instituta i ima sertifikat o ispunjavanju industrijskog standarda ISO EN 20957.

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

Bezbednost proizvoda

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne kućne trenažere koji su testirani i imaju evropski sertifikat ISO EN 20957.

Važna bezbednosna uputstva za sve kućne trenažere

- Ovaj kućni trenažer nemojte da sastavljate ili koristite napolju, kao ni u mokrom ili vlažnom prostoru.
- Pre početka treniranja na Vašem kućnom trenažeru, pročitate pažljivo uputstva.
- Sačuvajte ova uputstva za reference u slučaju popravljanja ili potrebe za rezervnim delovima.
- Ovaj trenažer nije zamišljen da se koristi u terapeutske svrhe.
- Pre počinjanja sa bilo kakvim vežbanjem konsultujte se sa lekarom koji vam može dati savet u vezi sa optimalnim treningom za Vas.

- Upozorenje: Nepravilan ili preteran trening može biti štetan po Vaše zdravlje. Prekinite korišćenje trenažera ako se ne osećate dobro.
- Upozorenje: Sigurnost opreme za treniranje može da bude garantovano samo ako se redovno proverava ispravnost.
- Pratite savete za pravilan trening koji su navedeni u Uputstvima za vežbanje.
- Pazite da ne započinjete trening pre nego što ste se uverili da je trenažer pravilno sastastavljen i podešen.
- Uvek prvo radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koji su Vam dostavljeni sa spravom (videti listu delova).
- Prilikom sastavljanja držite se uputstava za montažu.
- Koristite samo prikladan alat prilikom sastavljanja i po potrebi tražite da vam neko pomogne.
- Postavite trenažer na ravnu površinu koja se ne kliže, što sprečava pomeranje, smanjuje buku i vibracije.
- Da zaštitite ili tepih postavite prostirku ispod trenažera.
- Obratite pažnju na maksimalnu poziciju svih podesivih delova..
- Sve podesive delove čvrsto pritegnite kako bi izbegli da se u toku treninga olabave.
- 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.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili u obući koja lako spada.
- Pazite na pokretne i nefiksirane delove prilikom sedanja, odnosno silasla sa trenažera.
- Potražite delove koji prave buku: Ako čujete neobične zvuke, kao tarenje, lupkanje i sl, pokušajte da locirate izvor buke i ostavite servisu da otkloni kvar. Ne koristite trenažer dok nije popravljen.
- Ova sprava nije namenjena da je koriste osobe (uključujući decu) sa ograničenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, odnosno osobe koje nemaju dovoljno iskustva i/ili znanja da koriste ovaj trenažer osim ako nisu pod nadzorom treće osobe koja se brine o njihovoj bezbednosti i koja im je objasnila kako da koriste trenažer.
- Deca uvek moraju biti pod nadzorom kada koriste trenažer kako se ne bi igrala sa spravom.



- **POVRŠINA ZA VEŽBANJE:** Minimalni prostor za vežbanje mora da bude: videti prednju stranu za detalje.



- Ovaj proizvod je napravljen isključivo za kućnu upotrebu i ispitan je za najveću telesnu težinu od: pogledajte naslovnu stranu ili serijsku nalepnicu na proizvodu.



- **MAKS. TEŽINA KORISNIKA:** Ovaj proizvod je dizajniran i testiran za korisnike čija težina ne prelazi: videti prednju stranu ili serijski broj na proizvodu.



- **MAKS. TEŽINSKO OPTEREĆENJE** (ako postoji): Merači težine na držačima tegova su dizajnirani i testirani za maksimalnu težinu od: videti prednju stranu ili serijski broj na proizvodu.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAKS. OPTEREĆENJA ZA TRENING** (ako postoji): Maksimalno opterećenje za trening je kombinacija maksimalne težine korisnika i maksimalnog težinskog opterećenja. Maksimalno težinsko opterećenje i težina korisnika zajedno će prekoračiti maksimalno opterećenje za trening ako se saberu. Međutim, maksimalno opterećenje za trening ne treba prekoračiti kada koristite ovaj proizvod. Na primer: maks. težina korisnika: 115kg + maksimalno težinsko opterećenje: 90kg = 205kg. Međutim, dozvoljeno maks. Opterećenje za trening je 150kg. Ovaj proizvod je dizajniran i testiran za maksimalno opterećenje tokom treninga od: videti prednju stranu ili serijski broj proizvoda.

Čišćenje, nega i održavanje trenažera

Važno



- Često čišćenje trenažera mu može produžiti vek trajanja.
- Korišćenje prostirke ispod trenažera se preporučuje zbog lakoće čišćenja.
- Koristite čistu i pravu sportsku obuću.
- Trenažer očistite mokrom krpom, te izbegavajte korišćenje jakih abrazivnih sredstava za čišćenje.
- Ne ostavljajte trenažer niti ga koristite u vlažnim prostorijama zbog moguće pojave korozije.



- Ako je potrebna opravka obratite se prodavcu za savet.
- Odmah zamenite oštećene delove i ne koristite trenažer dok se ne popravi.
- Koristite samo originalne rezervne delove za opravku.



Dnevno



- Odmah obrišite znoj; Znoj može da negativno utiče na izgled i funkcionisanje trenažera.



Mesečno



- Proverite da li su svi povezani delovi čvrsto pritegnuti i u dobrom stanju.

Uputstvo za treniranje

Koji program je najbolji za Vas?

U zavisnosti od Vaše motivacije, raspoloživog vremena, kondicije i ciljeva zavisice i tip vežbanja i program koji ćete pratiti. Informacije u daljem tekstu mogu da Vam pomognu prilikom donošenja odluke:

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

Namenjeni 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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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

Osobe koje rade kružni trening

- Ako želite, možete da između dva kružna treninga radite jedan trening snage. 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).

Prigodna odeća i obuća za vežbanje

Molimo Vas da obratite pažnju da uvek obujete obuću koja je predviđena za vežbanje, kao što su patike. Preporučuje se da odaberete odeću koja je prikladna za treniranje i dozvoljava Vam da se slobodno krećete dok vežbate.

Jačina vežbanja

Pitajte lekara za savet pre nego što otpočnete program vežbanja. Ako osetite bol ili grč, odnosno počnete da gubite dah ili vam se vrti uglavi dok vežbate, odmah prekinite. Posavetujte se sa lekarom pre nego što ponovo nastavite da koristite fitnes spravu.

Skenirajte QR kod za pristup velikom broju trening videa i detaljnih uputstava za treniranje.



Napomene za sastavljanje

1. Otvorite kartonsko pakovanje i postavite glavni okvir trenažera na pod.
2. Dalje postupajte prema crtežima na poslednjim stranama Priručnika.

Simboli koji se mogu videti u uputstvima:



Zavrnite navrtke i zavrtnje.
Kada su sve komponente i delovi sastavljeni u prethodnim koracima, čvrsto zavrnite sve navrtke i zavrtnje.
NAPOMENA: Nemojte previše zavrtnuti bilo koji deo najvažnijih funkcija. Uverite se da svi najvažniji delovi mogu da se pomeraju slobodno.



U ovom koraku nemojte još uvek zavrtnuti navrtke i zavrtnje. Tek kada se u narednom koraku pojavi oznaka da zavrnete zavrtnje i navrtke, zavrnite ih i proverite da su svi, koje ste postavili, zavrnuti.

NAPOMENE ZA KORIŠĆENJE (ako postoji)



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATKA ZA NOGE:** Dodatak za noge je dizajniran i testiran za korišćenje pod maksimalnim opterećenjem od: videti prednju stranu, nalepnicu na dodatku za noge ili serijski broj na proizvodu.



- **MAKS. OPTEREĆENJE DODATKA ZA RUKE:** Dodatak za ruke je dizajniran i testiran za korišćenje pod maksimalnim opterećenjem od: videti prednju stranu, nalepnicu na dodatku za ruke ili serijski broj na proizvodu.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Корпоративна социална отговорност

INTERSPORT е участващо дружество в БИСС (Бизнес Инициативата за Социално Съгласие) със седалище в Брюксел. Посредством БИСС, INTERSPORT се ангажира с прилагане на Етичния кодекс за поведение в своята верига за доставки и постепенно постигане на по-добри условия за труд на работните места при последните. Системата БИСС се базира върху три опорни точки: мониторинг на несъответствия чрез външни независими одити; осигуряване на ангажимент за веригите за доставки посредством различни дейности за увеличаване на производството; ангажиране с всички заинтересовани страни чрез конструктивен диалог в Европа и доставящите държави. Нашите социални одити се изпълняват от неутрални, международно признати одиторски предприятия с цел мониторинг на социалното съгласие в нашите заводи.

За повече информация относно БИСС, моля посетете: www.bsci-intl.org



Норми & Регламенти

За продуктите ENERGETICS безопасността на потребителите е приоритет номер едно. Това означава, че всички наши продукти са в съответствие с националните и международни законови изисквания (като Регламент на ЕС (ЕО № 1907/2006), относно регистрацията, оценката, разрешаването и ограничаването на химикали [REACH]).

Този продукт е преминал тестове в международно признат институт и е сертифициран с индустриален стандарт ISO EN 20957.

Уважаеми клиенти,

Поздравяваме ви с покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е създаден за да отговаря на вашите изисквания и потребности. Моля прочетете внимателно упътването за монтаж и употреба и го запазете за бъдещи справки и/или поддръжка на уреда. В случай че имате някакви въпроси, моля свържете се с нас. Пожелаваме ви много приятни и ползотворни тренировки!

Вашият ENERGETICS - тим

Безопасност на продукта

ENERGETICS предлага висококачествено домашно фитнес оборудване. Всички продукти са тествани и сертифицирани съгласно последния Европейски стандарт ISO EN 20957.

Важни инструкции за безопасност при употреба на домашно фитнес оборудване

- Не сглобявайте и не използвайте уреда на открито, както и на мокро или влажно място.
- Преди да започнете експлоатация на този домашен фитнес продукт, моля прочетете внимателно упътването.
- Запазете упътването за информация, в случай на ремонт и доставка на резервни части.
- Това спортно оборудване не е подходящо за терапевтични цели.

- Преди да започнете каквито и да е тренировъчни програми, се консултирайте с вашия лекар за да получите съвет какъв вид тренировка и какво натоварване е подходящо за вас.
- Внимание: неправилните / прекалено дългите тренировки могат да навредят на вашето здраве. В случай, че изпитате дискомфорт, незабавно преустановете тренировката.
- Внимание: Безопасната функционалност на този спортен уред може да бъде поддържана единствено ако той бъде проверяван редовно за повреди или износване.
- Моля следвайте съветите за правилно трениране, както са описани в тренировъчните инструкции.
- Уверете се, че започвате да тренирате на домашния фитнес уред единствено след като той е бил правилно сглобен, настроен и тестван.
- Винаги започвайте със замявка.
- Използвайте единствено оригинални части от ENERGETICS (вижте списъка с резервни части).
- Следвайте внимателно стъпките от инструкцията за сглобяване.
- Използвайте единствено инструменти, които са подходящи за монтажа и поискайте помощ, в случай на необходимост.
- Разположете домашното фитнес оборудване върху равна повърхност, която не е хлъзгава с цел доброто му фиксиране, намаляване на шума и вибрациите.
- За да предпазите пода или килима от повреждане, поставете подложка под продукта.
- Запознайте се с максималната дължина, на която всички регулируеми части могат да бъдат регулирани.
- Притегнете всички регулируеми части за да предотвратите непредвидено движение по време на тренировка.
- Този продукт е проектиран за възрастни. Евентуалната употреба от деца трябва винаги да бъде извършвана под надзора на възрастно лице.
- Уверете се, че хората, които се намират наблизо са наясно с възможните опасности, като например подвижни части по време на тренировка.
- Не използвайте домашното фитнес оборудване боси или с разхлабени обувки.
- Трябва да знаете кои са нефиксираните или подвижни части докато монтирате или демонтирате домашния спортен уред.
- Търсене на шумни части: В случай че забележите необичайни шумове като стържене, тракане и т.н., опитайте се да установите източника им и се обърнете към професионалист за осъществяване на ремонта. Уверете се, че домашното фитнес съоръжение не се използва преди да бъде поправено.
- Това устройство не е предназначено за използване от лица (включително и деца) с ограничени физически, сетивни или умствени способности, както и от такива, на които липсва опит и/или познание за използването му, освен ако това не бъде извършвано под контрола на друго лице, което да отговаря за тяхната безопасност, или след като предварително е било инструктирано относно експлоатацията на устройството.
- Децата трябва винаги да бъдат наблюдавани за да не играят с уреда.



- **ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛОЩ:** Минималната тренировъчна площ за този продукт трябва да бъде: за подробности вижте заглавната страница.



- Този продукт е създаден единствено за употреба в домашни условия и е бил изпробван за работа при максимално телесно тегло от: вижте заглавната страница или серийният маркер върху продукта.



- **МАКСИМАЛНО ДОПУСТИМО ТЕГЛО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ:** Този продукт е проектиран и изпробван за употреба от потребители с максимално тегло до: вижте заглавната страница или серийния маркер върху продукта.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **МАКСИМАЛНО ДОПУСТИМО УДАРНО НАТОВАРВАНЕ** (ако е приложимо): Датчиците за натоварване са проектирани и изпробвани за употреба на уреда при максимално натоварване от: вижте заглавната страница или серийния маркер върху продукта.



- **МАКСИМАЛНО ДОПУСТИМО ТРЕНИРОВЪЧНО НАТОВАРВАНЕ** (ако е приложимо): "Максималното тренировъчно натоварване представлява сборът на максималното потребителско тегло и максималното ударно натоварване. Максималното ударно натоварване и максималното потребителско тегло надвишават максимално допустимото тренировъчно натоварване, в случай че бъдат комбинирани. Въпреки това, максимално допустимото тренировъчно натоварване за този продукт не бива да бъде надвишавано."

"Например: максимално потребителско тегло: 115 кг + максимално ударно натоварване: 90 кг = 205 кг. Максимално допустимото тренировъчно натоварване е: 150 кг."

Този продукт е проектиран и изпробван за употреба при максимално тренировъчно натоварване от: вижте заглавната страница или серийния маркер върху продукта.

Почистване, грижи и поддръжка за фитнес оборудването

Важно



- Честото почистване на домашното фитнес оборудване ще удължи живота му.
- Препоръчва се използването на подложка, с цел улесняване на почистването.
- Използвайте единствено чисти и подходящи спортни обувки.
- При почистването на уреда използвайте влажна кърпа, като избягвате абразивни или разтварящи материали.
- Домашният спортен уред не трябва да бъде използван или държан във влажно помещение заради възможен риск от корозия.



- В случай на нужда от ремонт, направете справка с вашия търговски представител
- Заменете дефектиралите компоненти незабавно и/или не използвайте уреда преди да бъде поправен.
- При поправка използвайте единствено оригинални резервни части.



Ежедневно



- Незабавно избърсвайте потта; тя може да съсипе външния вид и правилното функциониране на домашното фитнес съоръжение.



Ежемесечно



- Проверете дали всички свързващи елементи са добре притегнати и в добро състояние.

Указания за трениране

Коя програма е най-добра за вас?

Тренировъчния модел и програма, които следват зависят от мотивацията ви, времето с което разполагате, физическото ви състояние и целите ви. Следните указания ще ви помогнат да изберете:

Програми за силова тренировка

Подходящо за лица, които:

- Желят да разделят тренировката за издръжливост от тренировката за сила
- Желят да тренират 3 или повече пъти седмично
- Желят да тренират с висока интензивност за по-добро оформяне на мускулите
- Желят да изпълняват упражненията в отделни серии

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

Важно: За съставяне на цялостна тренировъчна програма посочените 2-3 дни силови тренировки трябва да бъдат допълнени с 2-3 дни аеробни тренировки.

Програми за кръгова тренировка

Подходящо за лица, които:

- Желят да съчетаят аеробната и силовата тренировки
- Могат да тренират само 3 дни седмично
- Желят да тренират главно за подобряване на общата кондиция
- В миналото са били затруднени в изпълнението и придържането към тренировъчни програми

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

Важно: От време на време променяйте програмата си с цел избягване на натрупването на преумора, като това ще даде възможност на мускулите и сухожилията ви да се възстановят от възможно претрениране.

Силови тренировки:

- Включете кръгова тренировка веднъж седмично.
- Седмична периодизация на тренировъчния микроцикъл:

- един ден силова тренировка
- един ден аеробна тренировка
- един ден кръгова тренировка

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

От време на време променяйте програмата си с цел избягване на натрупването на преумора, като това ще даде възможност на мускулите и сухожилията ви да се възстановят от възможно претрениране.

Кръгови тренировки:

- По желание правете аеробни тренировки през ден, както и между кръговите тренировки. Почивайте минимум един ден в седмицата!
- В седмичната програма включете една силова тренировка или една аеробна тренировка.

***Повторения:** Брой повторения при изпълнение на определено упражнение.

***Серии:** Брой пъти за изпълнение на определен брой повторения (2 серии по 12 повторения).

Подходящо спортно облекло

Винаги носете подходящи спортни обувки докато тренирате. Препоръчва се да носите подходящо спортно облекло, което ви позволява да се движите свободно по време на упражненията.

Ниво на натоварване

Моля посъветвайте се с вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма. Незабавно преустановете упражнението, в случай че почувствате някаква болка или стягане в гръдната област, както и затруднение при дишане или отпадналост. Моля посъветвайте се с вашия лекар преди отново да използвате фитнес продукта.

Сканирайте QR кодовете, за да получите достъп до голямо разнообразие от тренировъчни видеоклипове с подробни инструкции.



Сглобяване

1. Отворете опаковката и поставете основната рама на земята.
2. Погледнете изображенията на последните страници на упътването.

Изображения и символи в инструкцията за сглобяване:



Затягане на болтове и гайки.
Всички компоненти са вече събрани и сглобени в тази и предходните стъпки, Затегнете добре всички болтове и гайки.
ЗАБЕЛЕЖКА: Не пренатягайте компоненти с осови функции!
Уверете се, че всички компоненти с осови функции се движат свободно.



Все още не затягайте всички болтове и гайки в тази стъпка.
При появата на символа за затягане в следващата стъпка се уверете, че сте затегнали добре всички болтове.

БЕЛЕЖКИ ОТНОСНО ЕКСПЛОАТАЦИЯТА (ако е приложимо)



- **ПОДЛОЖКА ЗА БЕДРЕНИ ЕКСТЕНЗИИ:** Подложката за бедрени екстензии е проектирана и изпробвана за употреба при максимално тегло от: вижте заглавната страница или серийния маркер върху продукта.



- **ПОДЛОЖКА ЗА СКОТОВО СГЪВАНЕ:** Подложката за скотово сгъване е проектирана и изпробвана за употреба при максимално тегло от: вижте заглавната страница или серийния маркер върху продукта.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Korporacyjna Odpowiedzialność Społeczna

INTERSPORT jest członkiem organizacji BSCI (Business Social Compliance Initiative) z siedzibą w Brukseli. Przez przynależność do BSCI, INTERSPORT zobowiązał się do wdrożenia zasad postępowania zgodnych z BSCI dotyczącego społecznych standardów w sieciach dostawców i do stopniowego osiągnięcia lepszych warunków pracy w miejscach pracy. System BSCI jest oparty na trzech filarach: monitorowanie niezgodności przez zewnętrzny niezależny audyt; umożliwienie wymiany doświadczeń i nabywania kompetencji pomiędzy członkami sieci dostawców; i zaangażowanie wszystkich zainteresowanych stron za pomocą konstruktywnego dialogu w Europie i w krajach dostarczających. Nasze audyty społeczne są prowadzone przez neutralne, międzynarodowo uznane spółki audytorskie w celu monitorowania przestrzegania standardów społecznych w naszych firmach produkujących.

W celu uzyskania szerszych informacji prosimy o odwiedzenie strony: www.bsci-intl.org



Normy & Regulacje

Bezpieczeństwo konsumentów jest priorytetem numer jeden dla produktów ENERGETICS. Oznacza to, że wszystkie nasze produkty są zgodne z krajowymi i międzynarodowymi wymogami prawnymi (np. rozporządzenie UE (EC No. 1907/2006) w sprawie rejestracji, oceny, udzielania zezwoleń i stosowanie ograniczeń w zakresie chemikaliów [REACH]).

Ten produkt jest przetestowany przez instytut z międzynarodowym uznaniem i jest zgodny z normą ISO EN 20957.

Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

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

Twój ENERGETICS - Team

Bezpieczeństwo produktu

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie ISO EN 20957.

Ważne instrukcje bezpieczeństwa dla użytkownika sprzętu fitness w domu

- Nie przechowuj i nie używaj urządzenia do ćwiczeń na zewnątrz i w wilgotnych pomieszczeniach.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń przeczytaj uważnie instrukcję obsługi urządzenia.
- Zachowaj tę instrukcję obsługi, ponieważ zawiera informacje dotyczące naprawy i części zamiennych.
- To urządzenie treningowe nie zostało skonstruowane z myślą o zastosowaniu terapeutycznym.
- Skonsultuj się najpierw z lekarzem, aby doradził jaki sposób i rodzaj treningu będzie dla Ciebie właściwy.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać zdrowiu. Zaprzestań ćwiczyć jeśli poczujesz się źle.

- Ostrzeżenie: Bezpieczeństwo urządzenia treningowego może być tylko wtedy gwarantowane, jeśli to urządzenie będzie regularnie sprawdzane pod względem uszkodzeń i zużycia.
- Aby Twój trening był efektywny, postępuj proszę zgodnie ze wskazówkami instrukcji dotyczącej treningu.
- Rozpocznij trening dopiero wtedy, gdy upewnisz się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i właściwie nastawione.
- Rozpoczynaj ćwiczenie zawsze rozgrzewką.
- Używaj tylko oryginalnych części ENERGETICS znajdujących się w zestawie (patrz lista kontrolna).
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni zmniejszającej hałas i wibracje.
- Aby uchronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, umieść pod urządzeniem matę.
- Upewnij się, że wszystkie regulowane części są właściwie do maksymalnej pozycji ustawione.
- Przykręć przed treningiem wszystkie regulowane części, aby uniknąć obluzowania ich podczas treningu.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób podczas treningu na zagrożenie np. przez części ruchome.
- Nie korzystaj z urządzenia bez obuwia, ani w obuwiu luźnym.
- Uważaj na niezamocowane i ruchome części podczas montażu/demontażu urządzenia do ćwiczeń.
- Zwróć uwagę na odgłosy: w razie wystąpienia nietypowych dźwięków takich jak tarcie, trzaski itp. postaraj się je zlokalizować i zleć naprawę u profesjonalisty. Zapewnij, aby nie ćwiczone na urządzeniu aż do powrotu z naprawy.
- To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (włącznie dzieci) mających ograniczenia fizyczne, sensoryczne lub psychiczne, brak doświadczenia lub wiedzy, chyba, że pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub po wcześniejszym otrzymaniu wskazówek dotyczących działania tego urządzenia.
- Dzieci zawsze powinny być pod nadzorem aby zapewnić, że urządzenie nie będzie używane do zabawy.



- **STERA ĆWICZEŃ:** Minimalne wymagania do strefy ćwiczeń tego urządzenia to: dalsze informacje zobacz na stronie tytułowej.



- Ten produkt jest przeznaczony do użytku domowego i przetestowany do maksymalnie dopuszczalnej wagi użytkownika: zobacz w instrukcji obsługi lub etykietę na produkcie.



- **MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA:** Urządzenie jest zaprojektowane i przetestowane dla maksymalnej wagi użytkownika: zobacz na stronie tytułowej lub na naklejce seryjnej urządzenia.



- **MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE** (jeśli stosowane): The weight spotters have been designed and tested for use up to a maximum of: refer to front page, sticker on the weight horns or serial decal on product.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE TRENINGOWE** (jeśli stosowane): Maksymalne obciążenie treningowe składa się z maksymalnej wagi użytkownika i maksymalnego obciążenia ciężarami. Maksymalne obciążenie ciężarami i maksymalna waga użytkownika przekroczy maksymalne obciążenie treningowe. Jednakże nie należy przekraczać maksymalnego obciążenia treningowego tego urządzenia.

Na przykład: maksymalny ciężar użytkownika: 115 kg + maksymalne obciążenie ciężarem: 90 kg = 205 kg. Jednakże maksymalne obciążenie treningowe wynosi: 150 kg.

Urządzenie jest zaprojektowane i przetestowane dla maksymalnej wagi użytkownika: zobacz na stronie tytułowej lub na naklejce seryjnej urządzenia.

Pielęgnacja i konserwacja sprzętu fitness

Ważne



- Częste czyszczenie Twojego domowego urządzenia do ćwiczeń przedłuża jego żywotność.
- Do łatwiejszego czyszczenia zalecane jest użycie maty pod urządzenie do ćwiczeń.
- Używaj do ćwiczeń tylko czystego i właściwego obuwia sportowego.
- Do czyszczenia używaj tylko wilgotnej szmatki, unikaj stosowania ostrych środków czyszczących.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.



- W przypadku usterki skontaktuj się z punktem sprzedaży.
- Uszkodzone części wymieniaj natychmiast i/lub nie używaj ich do momentu naprawy.
- Do naprawy używaj tylko oryginalnych części zamiennych.



Codziennie



- Bezpośrednio po treningu zetrzyj pot z urządzenia. Pot może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia fitness i jego funkcji.



Miesięcznie



- Sprawdzaj czy wszystkie łączenia są stabilne i znajdują się w dobrym stanie.

Zalecenia dotyczące treningu

Który program jest dla Ciebie najlepszy?

Jaki rodzaj treningu i który program wybierzesz, zależy od Twojej motywacji, dostępnego czasu, sprawności fizycznej i wyznaczonego celu. Poniżej przygotowaliśmy małą pomoc w podjęciu decyzji:

HARMONOGRAMY TRENINGU SIŁOWEGO

Wskazany dla osób, które:

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

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| Stopień intensywności: | wysoki |
| Powtórzenia*: | 8 – 12 |
| Przerwa: | 30 sekund do 2 minut |
| Zestawy*: | 1 – 3 |
| Liczba treningów w ciągu tygodnia: | 2 do 3 |

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

PROGRAMY TRENINGU OBWODOWEGO

Wskazany dla osób, które:

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

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

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

Osoby uprawiające trening siłowy:

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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

Osoby uprawiające trening obwodowy:

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

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

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

Odpowiednie ubranie treningowe

Proszę pamiętać aby do ćwiczeń używać zawsze właściwego obuwia sportowego. Zaleca się noszenie ubrania sportowego zapewniającego swobodne poruszanie się podczas ćwiczeń.

Intensywność ćwiczeń

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Natychmiast zaprzestań ćwiczyć jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, krótki oddech lub mdłości. Przed kontynuacją treningu należy skontaktować się z lekarzem.

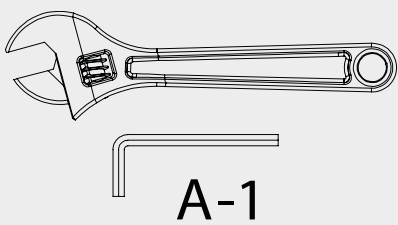
Skanuj kod QR aby otrzymać dojsście do wielu filmów z treningami i detalicznymi instrukcjami.



Uwagi do montażu

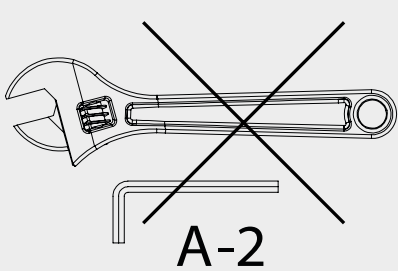
1. Otwórz opakowanie, wyciągnij ramę główną i rozłóż ją na podłodze.
2. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ostatniej stronie instrukcji montażu.

W instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



A-1

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



A-2

Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.
Jeśli w przyszłym etapie pojawi się symbol dokręć (zobacz wyżej), upewnij się, czy wszystkie zainstalowane śruby są dokręcone.

WSKAZÓWKI OBSŁUGI (jeśli stosowane)



- **MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE ZESTAWU DO TRENINGU NÓG:** Zamocowanie zestawu do ćwiczeń nóg zostało zaprojektowane i przetestowane dla maksymalnego ciężaru: zobacz na stronie tytułowej lub na naklejce seryjnej urządzenia.



- **MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE MODLITEWNIKA:** Zamocowanie modlitewnika zostało zaprojektowane i przetestowane dla maksymalnego ciężaru: zobacz na stronie tytułowej lub na naklejce seryjnej urządzenia.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Vállalati Társadalmi Felelősség

Az INTERSPORT a BSCI (Business Social Compliance Initiative) brüsszeli leányvállalata. A BSCI-n keresztül az INTERSPORT kötelezettséget vállal az ellátási rendszerében a BSCI ügyviteli szabályzatának végrehajtására és fokozatosan javítja a munkafeltételeket az érdekelt beszállítók munkaterületein. A BSCI rendszer három pillérré épül: a nem megfelelőségek ellenőrzése külső, független vizsgálatokkal; beszállítók felhatalmazása különböző konstruktív tevékenységekkel; és kötelezettség az összes jelentős részvényessel konstruktív párbeszédre keresztül Európában és beszállító országban. A szociális vizsgálatokat semleges, nemzetközileg elismert felülvizsgáló vállalatok végzik el annak érdekében, hogy a beszállító üzemeink szociális megfelelősége ellenőrizve legyen.

A BSCI-vel kapcsolatos további információért látogasson el a következő honlapra:
www.bsci-intl.org



Normatívák és szabályzatok

Az Ügyfelek biztonsága az ENERGETICS termékek esetén a legfontosabb prioritás. Ez azt jelenti, hogy az összes termékünk megfelel a vegyi anyagok bejegyzésére, értékelésére, engedélyezésére és korlátozására [REACH] vonatkozó nemzeti és nemzetközi jogi követelményeknek (pl. az Európai Szabályzatnak (1907/2006 sz. EK).

Ezt a terméket egy nemzetközileg elismert intézmény tesztelte és tanúsította az ISO EN 20957 ipari előírásnak megfelelően.

Tisztelt Vásárló,

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

Az Ön ENERGETICS - munkacsoportja

Termékbiztonság

Az ENERGETICS termékek magas minőségi szinten vannak kivitelezve, és megfelelnek az európai ISO EN 20957 szabvány követelményeinek.

Fontos biztonsági előírások az összes otthoni fitnessberendezéshez

- Ne szerelje össze vagy működtesse ezt az otthoni fitnessberendezést a szabadban vagy nedves helyen.
- Mielőtt megkezdi az edzést ezzel az otthoni fitnessberendezéssel, kérjük, figyelmesen olvassa el a 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 alkalmas gyógykezelési célokra.

- Az edzés megkezdése előtt beszéljen a kezelőorvosával és kérjen tanácsot az optimális edzésprogramhoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlzott edzés sérüléseket és egészség-károsodást okozhat. Ha nem érzi jól magát azonnal hagyja abba az otthoni fitnessberendezés használatát.
- Figyelem: Az edzőberendezés biztonsági szintjét csak akkor lehet megőrizni, ha rendszeresen ellenőrzi, hogy vannak-e rajta sérülések vagy kopások.
- Kérjük, tartsa be az edzési útmutatóban lévő helyes edzésre vonatkozó tanácsokat.
- A testedzést csak az otthoni fitness berendezés szakemberű beszerelése, beállítása és figyelmes ellenőrzése után végezze.
- A testedzést mindig csak a bemelegítés után kezdje el.
- Csak a mellékelt eredeti ENERGETICS pótalkatrészeket használja (lásd az alkatrészek listáját).
- Gondosan tartsa be a szerelési utasításokat.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén kérjen segítséget.
- Az otthoni fitnessberendezést egyenes felületre kell állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét, csökkenti a zajszintet és a rezgést.
- A padló vagy padlószőnyeg védelme érdekében helyezzen alátétet a termék alá.
- A beállítható részeknél vizsgálja meg ezeknek a maximális beállítási pozícióit.
- Szorosan húzzon meg minden beállítható alkatrészt, hogy megakadályozza a hirtelen mozgásukat az edzés során.
- Ez a termék felnőttek számára készült. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a berendezést.
- A jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az otthoni fitnessberendezést ne használja mezítláb vagy bő lábbeliben.
- Győződjön meg róla, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az otthoni fitnessberendezés használatához.
- Ügyeljen a nem rögzített vagy a mozgó részekre az otthoni fitnessberendezés összeszerelése vagy szétszerelése során.
- Zajforrások felderítése: Amennyiben szokatlan hangokat észlel, pl. súrlódások, kepelés stb. úgy próbálja meg ezek okát megvizsgálni, és az esetleges javítást bízza szakemberre. A javítás elvégzéséig tilos az otthoni fitnessberendezést használni.
- A készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékelési vagy értelmi képességű személyek (a gyerekeket is beleértve), vagy akiknek nincs meg a tapasztalatuk és tudásuk ehhez; kivéve, ha a biztonságukért felelős személy a használatra megtanítja, vagy a használat közben felügyeli őket.
- A gyerekekre mindig oda kell figyelni, nehogy játszanak a készülékkel.



- **EDZŐTERÜLET:** A minimális szükséges edzőterület mérete erre a termékre vonatkozólag: ld. a részleteket az előlapon.



- Ez a termék csak otthoni használatra készült és a felhasználó maximális testtömege: lásd a borítón vagy a terméken lévő adattáblán.



- **MAX. FELHASZNÁLÓI TERHELÉS:** Ezt a terméket az alábbi maximális felhasználói terhelésre készítették és tesztelték: ld. a termék előoldalán vagy sorozatcímkéjén.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAX. SÚLYTERHELÉS** (ha van): A súlytartókat az alábbi maximális súlyra készítették és tesztelték: ld. a súlytartók címkéjén vagy a termék sorozatcímkéjén.



- **MAX. EDZÉSI TERHELÉS** (ha van): A maximális edzési terhelés a maximális felhasználói terhelés és a maximális súlyterhelés kombinációja. A maximális súlyterhelés és a maximális felhasználói terhelés együttesen meghaladja a maximális edzési terhelést. A maximális edzési terhelést azonban ennek a terméknek a használatakor nem szabad túllépni.

Például: max. felhasználói terhelés: 115 kg + max. súlyterhelés: 90 kg = 205 kg. Csakhogy a megengedett maximális edzési terhelés: 150 kg.

Ezt a terméket az alábbi maximális edzési terhelésre készítették és tesztelték: ld. a termék előoldalán vagy a termék sorozatcímkéjén.

A fitnessberendezés tisztítása, tárolása és karbantartása

Fontos



- Az otthoni fitnessberendezés gyakori tisztítása meghosszabbítja a termék élettartamát.
- Egy otthoni fitnessberendezéshez való szőnyeg használata javasolt a könnyebb tisztítás érdekében.
- Csak tiszta és megfelelő cipőt viseljen.
- Az otthoni fitnessberendezés tisztításához használjon egy nedves rongyot, és kerülje az agresszív hatású tisztítószerkeket vagy oldószereket használatát.
- A korróziós hatások csökkentése céljából az otthoni fitnessberendezést ne használja és ne tárolja nedves környezetben.



- Amennyiben a készülék javításra szorul, lépjen kapcsolatba a viszonteladóval.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélje ki és/vagy a készüléket ne használja mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- A javításhoz csak eredeti cserealkatrészeket használjon.



Napi



- Azonnal törölje le az izzadságcseppeket, melyek megrongálhatják a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatják az otthoni fitnessberendezés megfelelő működését.



Havi



- Ellenőrizze, hogy az összes csatlakozás szorosan húzott és jó állapotban vannak-e.

Utasítások tréninghez

Melyik program a legmegfelelőbb Ön számára?

Az, hogy milyen típusú edzést és melyik programot végzi, az az Ön motivációs szintjétől, szabadidejétől, fitness szintjétől és céljaitól függ. Az alábbiak segíthetik Önt a döntésben:

ERŐTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

KÖRTRÉNING PROGRAMOK

Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

Személyek, akik erőtréninget végeznek:

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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

Személyek, akik körtréninget végeznek:

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

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

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

Megfelelő tréningruhák

Győződjön meg arról, hogy az edzés során mindig megfelelő edzőcipőt visel. Javasoljuk a megfelelő tréningruha viselését, mely az edzés során szabad mozgást biztosít.

Edzési szint

Az edzés megkezdése előtt beszéljen egy orvossal. Amennyiben fájdalmat vagy szorítást érez a mellkasában, levegő után kapkod vagy ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba az edzést. Az edzőeszköz ismételt használata előtt forduljon az orvosához.

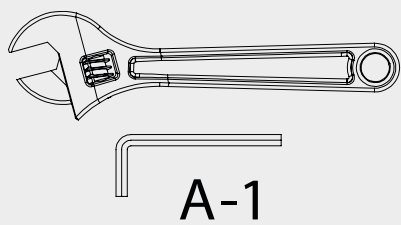
Ha a QR kódot beszkennele edzésvideók széles választékához férhet hozzá, amelyek részletes magyarázatokat tartalmaznak.



Összeszerelés

1. Nyissa ki a dobozt és helyezze a fő vázat a talajra.
2. A kézikönyv utolsó oldalain található rajzoknak megfelelően járjon el.

Az összeszerelési utasítások során használt szimbólumok:



Húzza meg a csavarokat és anyákat.
Miután a jelenlegi és az előző lépésekben összeszerelte az összes alkatrészt. Szorosan húzza meg az összes csavart és anyát.
MEGJEGYZÉS: Ne húzzon meg szorosan egy pivotális funkcióval rendelkező alkatrészt sem. Győződjön meg róla, hogy az összes pivotális alkatrész szabadon mozog.



Ebben a lépésben még ne húzza meg a csavarokat és anyákat. Amikor megjelenik a csavarok és anyák meghúzására vonatkozó szimbólum a következő lépésben, győződjön meg róla, hogy minden beszerelt csavar és anya meghúzásra került.

ÜZEMELTETÉSEL KAPCSOLATOS MEGJEGYZÉSEK (ha van)



- **A LÁBTARTOZÉK MAXIMÁLIS TERHELÉSE:** A lábtartozékot az alábbi maximális felhasználói súlyra készítették és tesztelték: ld. a lábtartozékon vagy a termék sorozatcímkéjén.



- **A KARHAJLÍTÓ TARTOZÉK MAXIMÁLIS TERHELÉSE:** A karhajlító tartozékot az alábbi maximális felhasználói súlyra készítették és tesztelték: ld. a karhajlító tartozék címkéjén vagy a termék sorozatcímkéjén.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Responsabilitatea socială corporativă

INTERSPORT este o companie participantă a BSCI (Inițiativa de Conformitate Socială în Afaceri), cu sediul în Bruxelles. Prin BSCI, INTERSPORT se angajează să implementeze Codul de Conduită al BSCI în lanțul său de aprovizionare și să realizeze în mod gradual condiții mai bune de muncă la locurile de muncă ale furnizorilor implicați. Sistemul BSCI se bazează pe trei piloni: monitorizarea neconformităților de către audituri independente externe; împuternicirea actorilor lanțului de aprovizionare prin diverse activități de construire a capacităților; și angajamentul față de toți acționarii relevanți prin intermediul dialogului constructiv în Europa și în țările furnizoare. Auditurile noastre sociale sunt realizate de către companii de audit neutre, recunoscute pe plan internațional cu scopul de a monitoriza conformitatea socială a fabricilor furnizorilor noștri.

Pentru mai multe informații referitoare la BSCI, vă rugăm să vizitați: www.bsci-intl.org



Norme & Regulamente

Siguranța consumatorului reprezintă prioritatea numărul 1 pentru produsele ENERGETICS. Aceasta înseamnă că toate produsele noastre respectă regulamentele juridice naționale și internaționale (precum Regulamentul UE (CE Nr. 1907/2006) privitor la Înregistrarea, Evaluarea, Autorizarea și Restricționarea Produselor Chimice [REACH]).

Acest produs a fost testat de către un institut recunoscut internațional și certificat conform standardului din industrie ISO EN 20957.

Stimată cumpărătoare, Stimate cumpărător,

Vă felicităm cu ocazia cumpărării aparatului pentru exerciții fizice pentru acasă 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 prima asamblare 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 de fortificare. Vă stăm oricând la dispoziție pentru a răspunde la orice întrebări. Vă dorim mult succes și calm în timpul antrenamentului.

Echipa dumneavoastră ENERGETICS

Siguranța produsului

ENERGETICS furnizează aparate pentru exerciții fizice pentru acasă de calitate înaltă, care au fost testate și autorizate potrivit Normei Europene ISO EN 20957.

Instrucțiuni importante privind siguranța pentru toate aparatele pentru exerciții fizice pentru acasă

- Nu asamblați și nu operați acest aparat pentru exerciții fizice pentru acasă în exterior sau într-un loc ud sau umed.
- Înainte de a începe antrenamentul pe aparatul pentru exerciții fizice pentru acasă, vă rugăm să citiți instrucțiunile cu atenție.

- Asigurați-vă că păstrați aceste instrucțiuni pentru o informare ulterioară, pentru eventuale reparații sau piese de schimb.
- Acest echipament pentru antrenament nu trebuie utilizat în scop terapeutic.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe programele de exerciții sportive pentru a primi sfaturi referitoare la un antrenament optim.
- Atenție: un antrenament incorect/ excesiv poate provoca răniri. Opritiți utilizarea aparatului pentru exerciții fizice pentru acasă dacă nu vă simțiți bine.
- Atenție: Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut doar dacă este examinat regulat pentru deteriorări.
- Vă rugăm să urmați sfaturile pentru un antrenament corect din instrucțiunile de antrenament.
- Asigurați-vă că începeți antrenamentul doar după o asamblare, o reglare și o inspectare corecte ale aparatului pentru exerciții fizice pentru acasă.
- Începeți întotdeauna cu o sesiune de încălzire.
- Folosiți doar pisele originale ENERGETICS care v-au fost furnizate (consultați lista).
- Urmați pașii instrucțiunilor de asamblare cu atenție.
- Folosiți doar instrumente adecvate pentru asamblare și cereți asistență dacă este necesar.
- Amplasați aparatul pentru exerciții fizice pentru acasă pe o suprafață plană, nealunecoasă, pentru imobilizare și pentru reducerea zgomotului și a vibrațiilor.
- Pentru a vă proteja podeaua sau covorul de deteriorări, amplasați un covoraș sub produs.
- Pentru toate piesele reglabile, aveți grijă la poziția maximă la care acestea pot fi reglate.
- Strângeți toate piesele reglabile pentru a împiedica mișcarea bruscă în timpul antrenamentului.
- Acest produs este destinat adulților. Vă rugăm să vă asigurați că este folosit de copii doar sub supravegherea adulților.
- Asigurați-vă că cei prezenți cunosc posibilele pericole, de ex., piesele care se mișcă în timpul antrenamentului.
- Nu folosiți aparatul pentru exerciții fizice fără pantofi sau cu pantofi care cad din picioare.
- Trebuie să fiți informat(ă) de existența pieselor mobile în timp ce montați sau demontați aparatul.
- Căutați piesele zgomotoase: în cazul în care auziți zgomote ciudate, precum frecări, pocnituri etc., încercați să le localizați și chemați un specialist pentru a repara aparatul. Asigurați-vă că aparatul pentru exerciții fizice pentru acasă nu este folosit până când nu au fost terminate reparațiile.
- Acest dispozitiv nu trebuie utilizat de către persoane (inclusiv de către copii) cu capacități mentale, senzoriale sau fizice limitate sau care nu au experiență și/sau cunoștințe referitoare la utilizarea acestui dispozitiv decât dacă se găsesc sub supravegherea unei alte persoane care se ocupă de siguranța lor sau care a fost instruită anterior privitor la funcționarea acestui dispozitiv.
- Copiii trebuie să fie mereu supravegheați pentru a vă asigura că nu se joacă cu acest dispozitiv.



- **SUPRAFAȚA DE ANTRENAMENT:** Suprafața minimă de lucru pentru acest produs trebuie să fie: pentru detalii consultați pagina de titlu.



- Acest aparat este destinat doar utilizării pentru acasă și a fost testat pentru o greutate maximă corporală de până la: consultați prima pagină sau numărul de serie de pe produs.



- **SARCINA MAXIMĂ UTILIZATOR:** Acest produs a fost proiectat și testat pentru a fi utilizat până la sarcina maximă utilizator de: consultați pagina de titlu sau ilustrația fixată pe produs.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **SARCINA MAXIMĂ DE CĂDERE** (după caz): Limitatoarele de greutate au fost proiectați și testați pentru utilizare până la o sarcină maximă de: consultați pagina de titlu, eticheta de pe cârligele de suport greutăți sau pe tăblița fixată pe produs.



- **SARCINA MAX. DE ANTRENAMENT** (după caz): Sarcina maximă de antrenament reprezintă combinația între sarcina maximă utilizator și sarcina maximă de cădere. În cazul în care acestea sunt combinate, sarcina maximă de cădere și sarcina maximă utilizator depășesc sarcina maximă de antrenament. Însă la acest produs, sarcina maximă de antrenament nu are voie să fie depășită.

De exemplu: sarcina maximă utilizator: 115 kg + sarcina maximă de cădere: 90 kg = 205 kg. Însă sarcina maximă admisă de antrenament este: 150 kg.

Acest produs a fost proiectat și testat pentru o sarcină maximă de antrenament de: consultați pagina de titlu sau tăblița fixată pe produs.

Curățarea, îngrijirea și întreținerea aparatelor pentru exerciții fizice

Important



- O curățare frecventă a aparatului va extinde durata de funcționare a acestuia.
- Se recomandă folosirea unui covoraș pentru aparatul pentru exerciții fizice pentru o curățare ușoară.
- Folosiți doar pantofi de sport curați și adecvați.
- Folosiți o cârpă umedă pentru a curăța aparatul și evitați utilizarea produselor abrazive sau a solvenților.
- Aparatul nu trebuie folosit sau depozitat într-o zonă umedă datorită unei posibile coroziuni.



- În caz de reparații, vă rugăm să cereți sfatul dealerului.
- Înlocuiți componentele defecte imediat și/sau nu folosiți aparatul până când nu a fost reparat.
- Folosiți doar piese de schimb originale pentru reparații.



Zilnic



- Ștergeți transpirația imediat; transpirația poate distruge aspectul și funcționarea adecvată a aparatului pentru exerciții fizice.



Lunar



- Verificați ca toate elementele conectoare să fie bine prinse și să se găsească în stare bună.

Indicații privind antrenamentul

Care program vi se potrivește mai bine?

Tipul de antrenament și programul pe care îl urmați depinde de nivelul dvs. de motivare, de timpul disponibil, de forma fizică în care vă găsiți și de obiectivele setate. Următoarele vă vor ajuta să decideți:

PROGRAME DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ

Potrivite pentru persoanele care:

- Vor să facă distincție între antrenamentul de rezistență și cel de 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/medie |
| 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 după o solicitare repetată și prea intensă.

La antrenamentul de forță:

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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 ale unui exercițiu.

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

Haine de sport adecvate

Vă rugăm să vă asigurați că purtați întotdeauna pantofi de sport adecvați. Se recomandă să purtați haine de sport adecvate care să vă permită să vă mișcați liber în timpul practicării de exerciții fizice.

Nivelul exercițiilor fizice

Vă rugăm să contactați un medic înainte de a începe programul de exerciții fizice. Opriti-vă imediat din efectuarea exercițiilor fizice dacă simțiți dureri sau dureri în piept, dacă nu mai aveți suflu sau dacă vă vine să leșinați. Vă rugăm să vă contactați medicul înainte de a începe folosirea aparatului pentru exerciții fizice din nou.

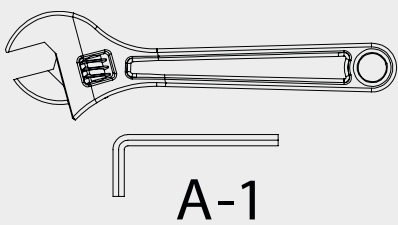
Pentru a putea accesa diferite înregistrări video cu instrucțiuni detaliate, scanați codul QR.



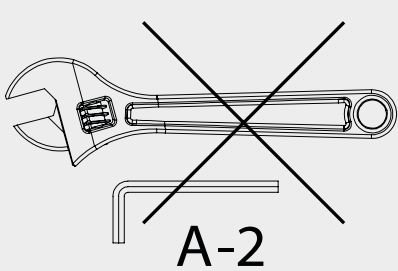
Note privind montarea

1. Deschideți cutia și așezați cadrul principal pe jos.
2. Continuați conform desenelor de pe ultimele pagini ale manualului.

Simbolurile prezentate în instrucțiunile de montare:



Strângeți piulițele și bolțurile.
După ce toate componentele și piesele au fost montate conform pașilor actuali și anteriori, strângeți bine toate piulițele și bolțurile.
NOTĂ: Nu strângeți prea tare componentele cu funcție pivotală.
Asigurați-vă că toate componentele pivotale se pot mișca liber.



Nu strângeți încă toate piulițele și bolțurile la acest pas.
Când simbolul cu strângerea piulițelor și bolțurilor apare la următorul pas, asigurați-vă că strângeți toate piulițele și bolțurile care au fost instalate.

OBSERVAȚII CU PRIVIRE LA EXPLOATARE (după caz)



- **SARCINA MAXIMĂ PENTRU REZEMĂTOAREA DE PICIOARE:** Rezemătoarea de picioare a fost proiectată și testată pentru o greutate maximă de până la: consultați pagina de titlu, eticheta de pe rezemătoarea de picior sau tăblița fixată pe produs.



- **SARCINA MAXIMĂ REZEMĂTOARE ROTAȚIE BRAȚE:** Rezemătoarea pentru rotația brațelor a fost proiectată și testată pentru o greutate maximă de până la: consultați pagina de titlu, eticheta de pe rezemătoarea pentru braț sau tăblița fixată pe produs.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

Kurumsal Sosyal Sorumluluk

INTERSPORT, Brüksel merkezli BSCI'nin (İş Sosyal Uygunluk Girişimi) katılımcı şirketlerindedir. BSCI ile, INTERSPORT tedarik zincirinde BSCI İş Ahlakı'nı uygulamaya ve iş süreçlerine dâhil olan tedarikçilerin işyerlerindeki çalışma koşullarının kademeli olarak iyileştirilmesine kendini adanmıştır. BSCI sistemi üç temele dayalıdır: uygunsuzlukların bağımsız dış denetimlerle izlenmesi, tedarik zincirindeki aktörlerin çeşitli kapasite geliştirme faaliyetleriyle güçlendirilmesi ve hem Avrupa hem de tedarikçi ülkelerde yapıcı bir diyalogla tüm ilgili pay sahiplerinin katılımının sağlanması. Sosyal denetimlerimiz, tedarikçi fabrikalarımızın sosyal uygunluğunu denetlemek amacıyla uluslararası kabul görmüş denetleme şirketleri tarafından gerçekleştirilmektedir.

BSCI hakkında detaylı bilgi için: www.bsci-intl.org



Normlar ve Yönergeler

Tüketici güvenliği, ENERGETICS ürünleri için bir numaralı önceliklidir. Bu, tüm ürünlerimizin ulusal ve uluslararası yasal gerekliliklere uygun olması anlamına gelir (Kimyasalların Kaydı, Değerlendirilmesi, İzni ve Kısıtlanması [REACH] konulu 1907/2006 sayılı AB Yönergesi gibi).

Bu ürün uluslararası kabul görmüş bağımsız bir kuruluş tarafından test edilerek ISO EN 20957 standardı uygunluk sertifikası almıştır.

Sayın müşterimiz,

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

Sizin ENERGETICS - Takımınız

Ürün Güvenliği

ENERGETICS size yüksek performanslı fitness-antrenman için test edilmiş ve tasarlanmış kaliteli ürünler sunmaktadır. Bu alet ISO EN 20957 Avrupa standartlarına uygun üretilmektedir.

Tüm ev egzersiz cihazları için Önemli Güvenlik Talimatları

- Bu ev egzersiz cihazını dış mekanlarda veya ıslak veya nemli yerlerde monte etmeyin veya çalıştırmayın.
- Ev egzersiz cihazınızda antrenman yapmaya başlamadan önce lütfen talimatları dikkatlice okuyunuz.
- Onarım ve yedek parça teslimatı için bilgi talimatlarını sakladığınızdan emin olunuz.
- Bu antrenman teçhizatı, tedavi amaçları için uygun değildir.
- Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce optimum düzeyde antrenman konusunda tavsiye almak için doktorunuza danışınız.

- Uyarı: yanlış/aşırı antrenman, yaralanmalara yol açabilir. Kendinizi rahatsız hissettiğinizde egzersiz cihazını kullanmayı bırakınız.
- Uyarı: Eğitim teçhizatının emniyet düzeyi, sadece düzenli olarak hasarın ve yıpranmanın incelenmesiyle sağlanabilir.
- Antrenman talimatlarında ayrıntılarıyla verilen doğru antrenman tavsiyelerine lütfen uyunuz.
- Antrenmana sadece ev egzersiz cihazının doğru montajı, ayarlaması ve incelemesi yapıldıktan sonra başlayınız.
- Her zaman ısınma seansıyla başlayınız.
- Sadece birlikte gelen orjinal ENERGETICS parçalarını kullanınız (kontrol listesine bakınız).
- Montaj talimatları aşamalarını dikkatlice takip ediniz.
- Montaj için sadece uygun aletleri kullanınız ve gerekirse yardım isteyiniz.
- Ev egzersiz cihazını sabit kalması, gürültü ve titreşimin azalması için düz, kaymayan bir yüzeye yerleştiriniz.
- Zemini veya halıyı yıpranmaya karşı korumak için ürünün altına bir paspas yerleştiriniz.
- Ayarlanabilir bütün parçaların ayarlanacakları maksimum konumu biliniz.
- Antrenman sırasında ani hareketleri önlemek için ayarlanabilir bütün parçaları sıkıştırınız.
- Bu ürün, yetişkinler için tasarlanmıştır. Lütfen çocukların sadece bir yetişkinin gözetimi altında kullandıklarından emin olunuz.
- Etrafta bulunan kişilerin muhtemel riskler, örn. antrenman sırasında hareket eden parçalar hakkında bilinçli olduklarından emin olunuz.
- Ev egzersiz cihazını, ayakkabı veya spor ayakkabısı giymeden kullanmayınız.
- Ev egzersiz cihazını kullanmak için yeterli alanın mevcut olduğundan emin olunuz.
- Gürültü yapan parçaları araştırınız: Eğer sürtünme, çatırdama, v.s. gibi sıradışı bir gürültü duyarsanız yerini tespit etmeye çalışın ve profesyonel bir yetkiliye tamir ettirin. Onarımlar tamamlanıncaya kadar ev egzersiz cihazının kullanılmadığından emin olunuz.
- Gürültü yapan parçaları araştırınız: Eğer sürtünme, çatırdama, v.s. gibi sıradışı bir gürültü duyarsanız yerini tespit etmeye çalışın ve profesyonel bir yetkiliye tamir ettirin. Onarımlar tamamlanıncaya kadar koşu bandının kullanılmadığından emin olunuz.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu veya bu cihazın kullanılması konusunda daha önceden talimat almış başka bir şahsın denetiminde olmadıkça fizik, algılama ve zihin yeterlilikleri sınırlı olan veya bu cihazı kullanma tecrübesi ve/veya bilgisi eksik (çocuklar dahil) şahıslar tarafından kullanılmaya yönelik değildir.
- Bu cihazla oynamadıklarından emin olmak için çocuklar her zaman gözetim altında tutulmalıdır.



- **EGZERSİZ ALANI:** Bu ürün için minimum idman alanı şu şekilde olmalıdır: ayrıntılar için ön sayfaya başvurun.



- Bu ürün yalnızca evde kullanım içindir ve en fazla şu vücut ağırlığına göre test edilmiştir: ön sayfaya veya ürünündeki seri etiketine bakın.



- **MAKS. KULLANICI YÜKÜ:** Bu ürünün tasarlandığı ve test edildiği maksimum kullanıcı yükü: ön sayfaya ya da ürün üzerindeki yapıştırmaya başvurun.



- **MAKS. DÜŞME YÜKÜ** (uygulanabilirse): Ağırlık çekicilerin tasarlandığı ve test edildiği maksimum yük: ön sayfaya, ağırlık borusu üzerindeki etiket ya da ürün üzerindeki yapıştırmaya başvurun.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR



- **MAKS. İDMAN YÜKÜ** (uygulanabilirse): Maksimum idman yükü, maksimum kullanıcı yükü ve maksimum düşme yükünün birleşimidir. Maksimum düşme yükü ve maksimum kullanıcı adı birleştiğinde, maksimum idman yükünü aşacaktır. Ancak bu ürün kullanılırken maksimum idman yükü aşılmamalıdır. Örneğin: maks. kullanıcı yükü: 115 kg + maks. düşme yükü: 90 kg = 205 kg. Ancak izin verilen maksimum idman yükü: 150 kg. Bu ürünün tasarlandığı ve test edildiği maksimum idman yükü: ön sayfaya ya da ürün üzerindeki yapıştırılmaya başvurun.

Egzersiz cihazlarının Temizlenmesi, Bakımı ve Onarımı

Önemli



- Ev egzersiz cihazınızın sık sık temizlenmesi, ürünün ömrünü uzatacaktır.
- Temizlemede kolaylık olması için ev egzersiz cihazı paspası kullanılması tavsiye edilir.
- Sadece temiz ve uygun spor ayakkabıları giyiniz.
- Ev egzersiz cihazını temizlemek için hafif ıslak bir bez kullanınız ve aşındırıcı ya da solvent kullanmaktan kaçınınız.
- Ev egzersiz cihazı, aşınma ihtimalinden ötürü nemli alanlarda kullanılmamalı ve saklanmamalıdır.



- Onarım yapmanız halinde tavsiye için lütfen bayinize danışınız.
- Arızalı parçaları derhal değiştiriniz ve/veya onarım yapıncaya kadar teçhizatı kullanmayınız.
- Onarım yaparken sadece orjinal yedek parçalar kullanınız.



Her Gün



- Teri derhal temizleyiniz; oluşan ter, ev egzersiz cihazının görünümüne ve düzgün çalışmasına zarar verebilir.



Ayda Bir



- Bütün bağlantı elemanlarının iyice sıkıştırıldığını ve iyi durumda olduğunu kontrol ediniz.

Antrenman kılavuzu

Sizin için hangi program en iyisi?

İzlemeniz gereken idman türü ve program motivasyon seviyeniz, müsait zamanınız, egzersiz seviyeniz ve hedeflerinize bağlıdır. Aşağıdakiler, karar vermenizde size yardımcı olacaktır.

GÜÇ ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

DAİRE ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

Güç antrenmanı yapanlar:

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

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

BG

PL

HU

RO

TR

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

Daire antrenmanı yapanlar:

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

***Tekrarlama:** Rakam, hareketi kaç kere tekrarlamanızı belirtir.

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

Uygun Egzersiz Giysileri

Lütfen, egzersiz sırasında daima uygun bir çift spor ayakkabı giydiğinizden emin olun. Egzersiz sırasında serbest bir şekilde hareket etmenize olanak verecek uygun egzersiz giysileri giymeniz önerilir.

Egzersiz Seviyesi

Lütfen, egzersiz programına başlamadan önce bir doktorla görüşün. Göğüs bölgenizde ağrı ya da sıkışma hissetmeniz, nefesinizin kesilmesi ya da bayılmanız halinde derhal egzersize son verin. Lütfen spor ürününü yeniden kullanmaya başlamadan önce doktorunuzla görüşün.

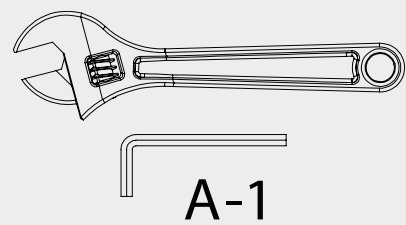
Ayrıntılı talimatların verildiği birçok idman videosuna erişim kazanmak için QR kodunu taratın.



Montaj notları

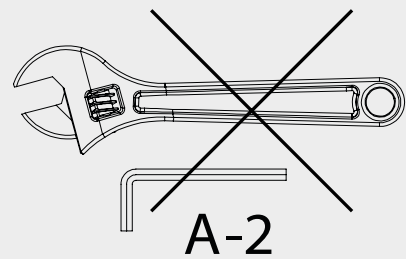
1. Kutuyu açın ve ana çerçeveyi zemine yerleştirin.
2. Kılavuzun son sayfalarındaki çizimlere göre ilerleyin.

Montaj talimatlarında gösterilen semboller:



A-1

Somunları ve civataları sabitleyin.
Mevcut ve önceki adımlardaki tüm parçalar ve donanım kurulduktan sonra tüm civataları ve somunları sıkıştırın.
NOT: Mil işlevli hiçbir parçayı aşırı sıkıştırmayın. Milli tüm parçaların serbest hareket edebildiğinden emin olun.



A-2

Bu adımda tüm civataları ve somunları henüz sıkıştırmayın.
Sonraki adımda civatalar ve somunları sıkıştırın sembolü görüldüğünde, tüm civataların takılı olduğundan emin olun.

ÇALIŞTIRMA NOTLARI (uygulanabilirse)



- **MAKS. YÜK AYAK AKSESUARI:** Ayak aksesuarının tasarlandığı ve test edildiği maksimum yük: ön sayfaya, ayak aksesuarı üzerindeki etiket ya da ürün üzerindeki yapıştırmaya başvurun.



- **MAKS YÜK KOLU KIVIRMA AKSESUARI:** Kol kıvrıma aksesuarının tasarlandığı ve test edildiği maksimum yük: ön sayfaya, kol kıvrıma aksesuarı üzerindeki etiket ya da ürün üzerindeki yapıştırmaya başvurun.

EN

DE

FR

EL

RU

SL

SV

FI

CS

SK

HR

BS

SR

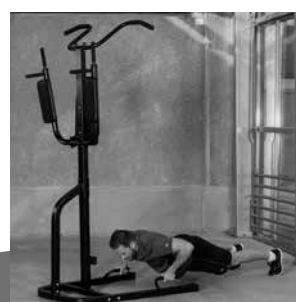
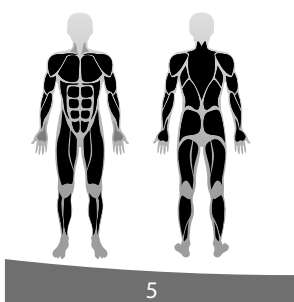
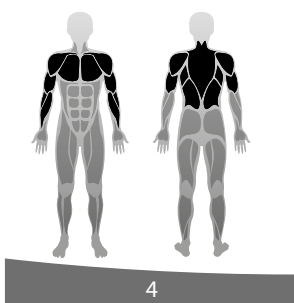
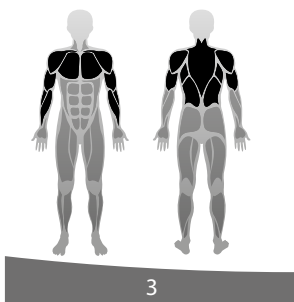
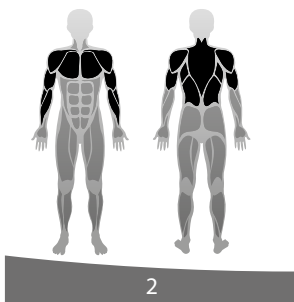
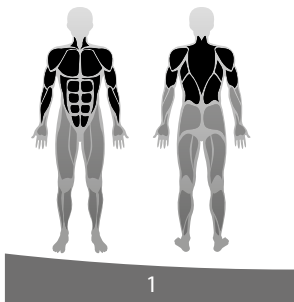
BG

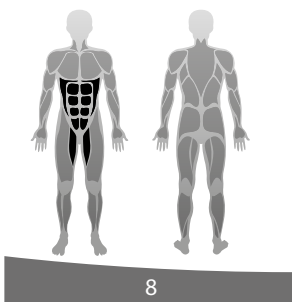
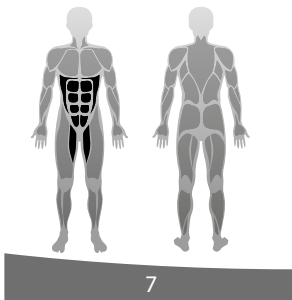
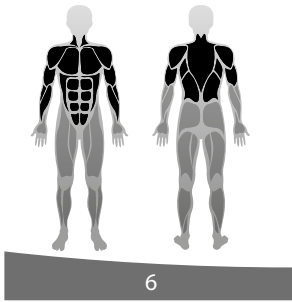
PL

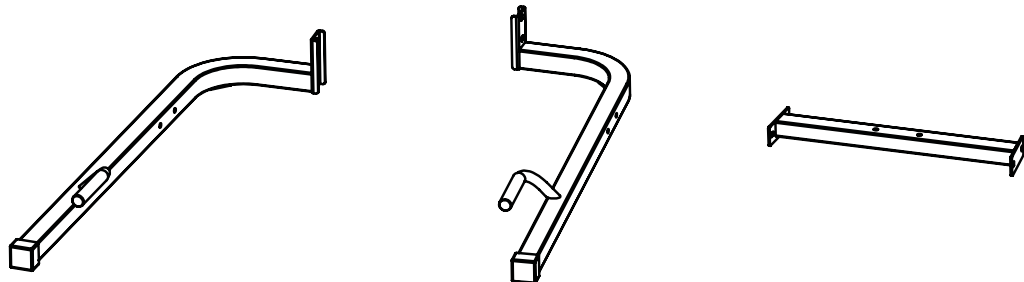
HU

RO

TR



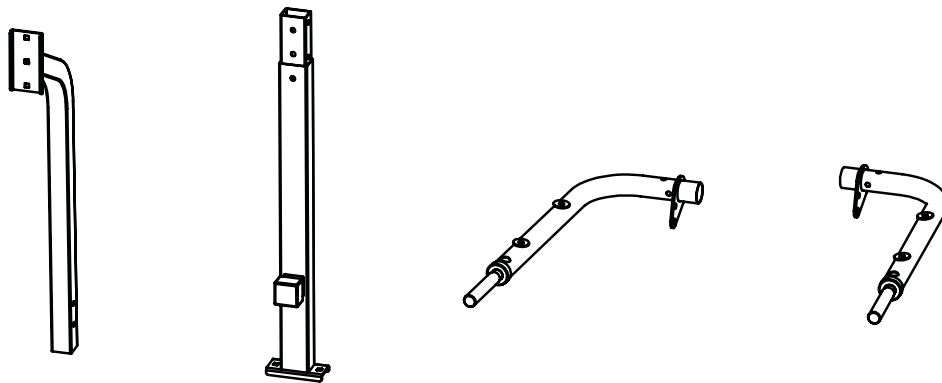




① ×1

② ×1

③ ×1

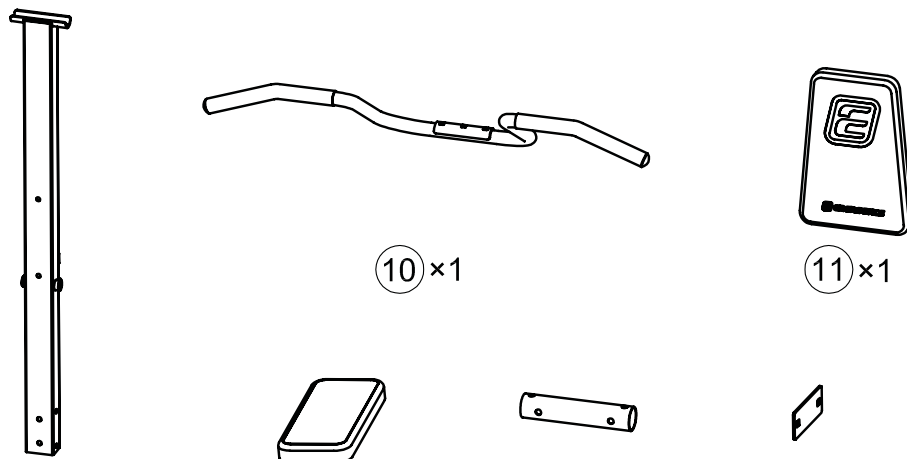


④ ×1

⑤ ×1

⑦ ×1

⑧ ×1



⑩ ×1

⑪ ×1

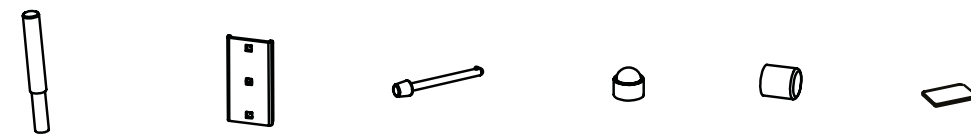
⑥ ×1

⑫ ×2

⑭ ×1

⑰ ×2

⑱ ×1



⑨ ×2

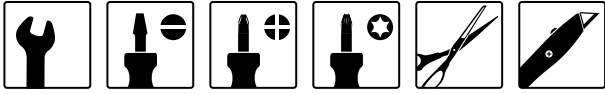
⑲ ×1

⑳ ×1

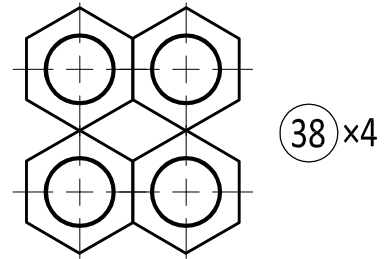
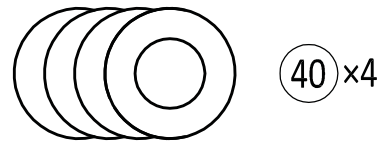
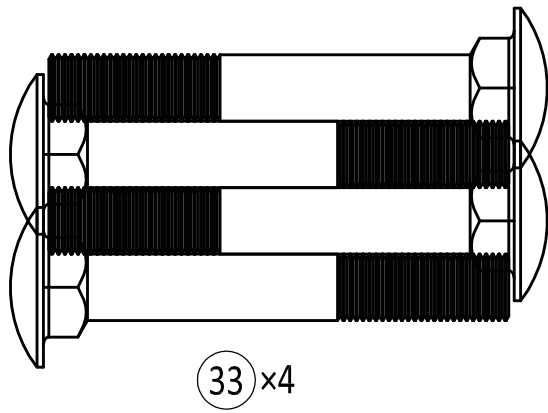
㉕ ×29

㉖ ×2

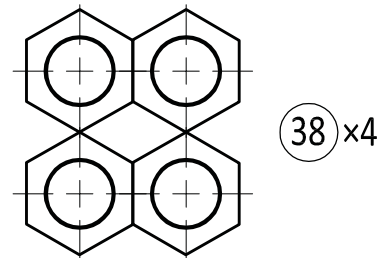
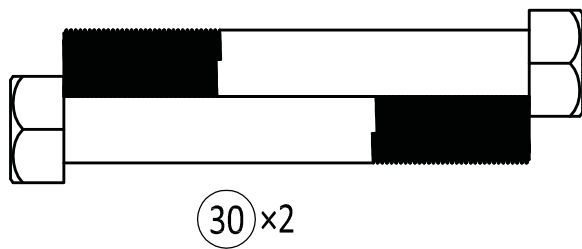
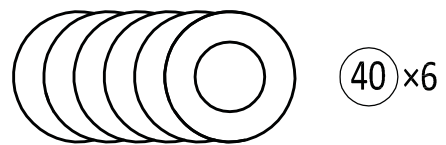
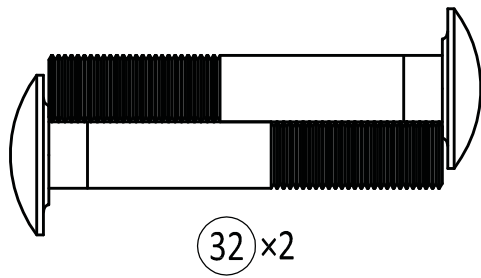
⑮ ×2



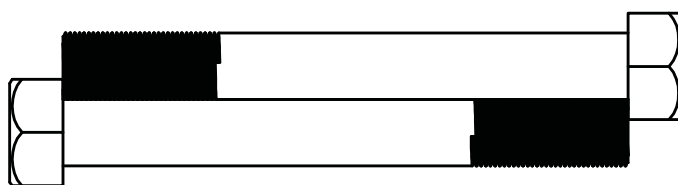
STEP 1



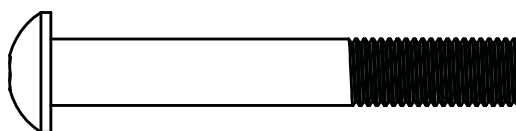
STEP 2



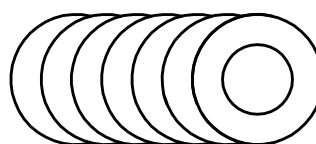
STEP 3



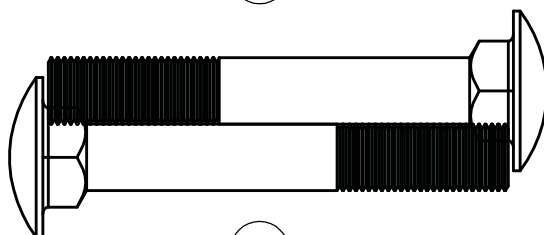
②9 x2



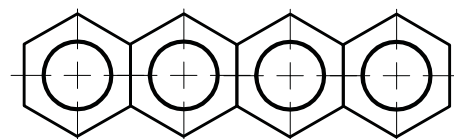
③4 x1



④0 x7

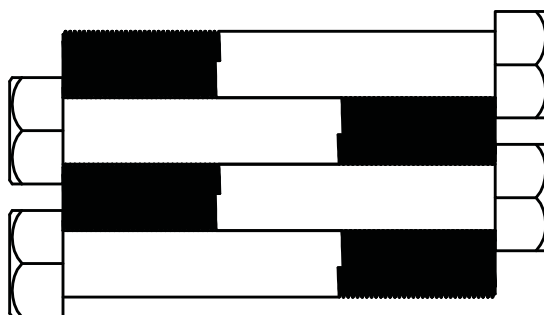


③3 x2

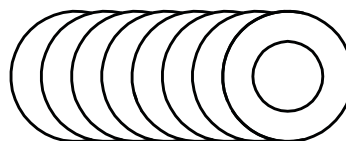


③8 x4

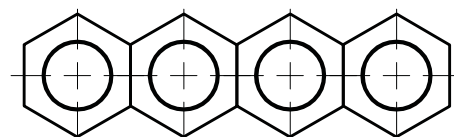
STEP 4



③1 x4

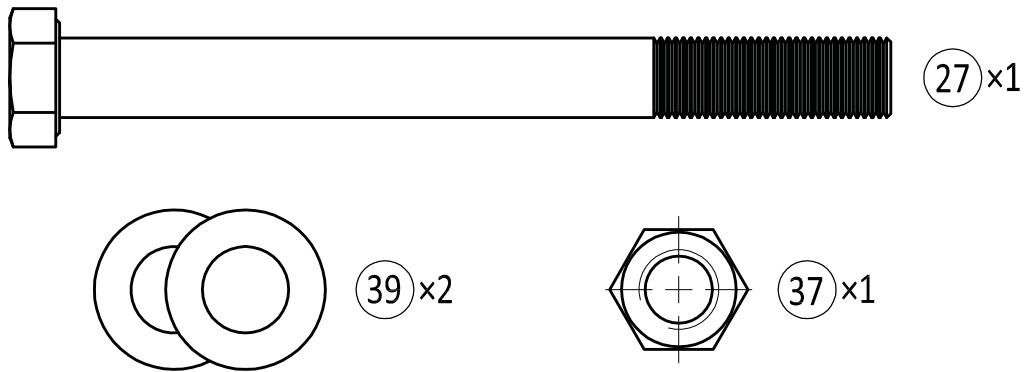


④0 x8

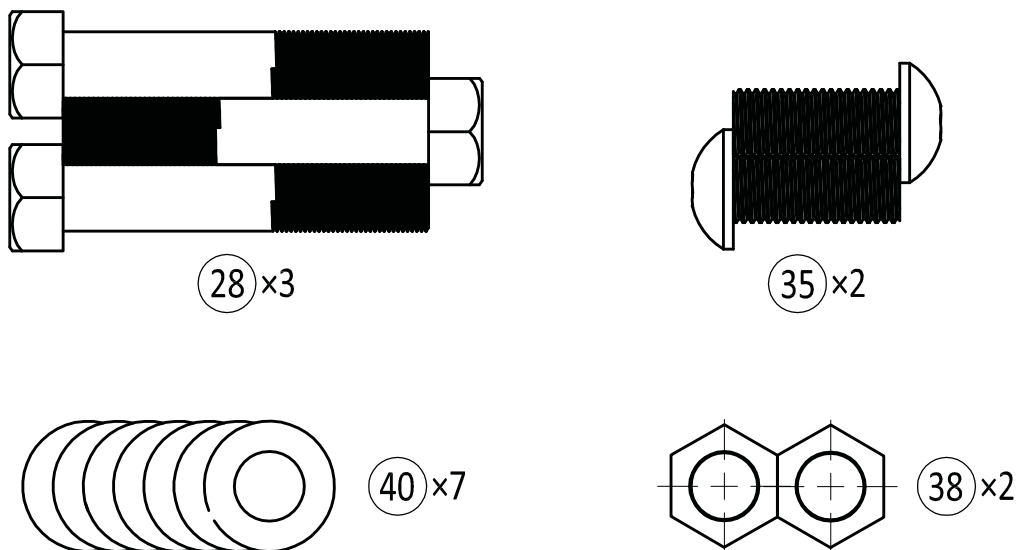


③8 x4

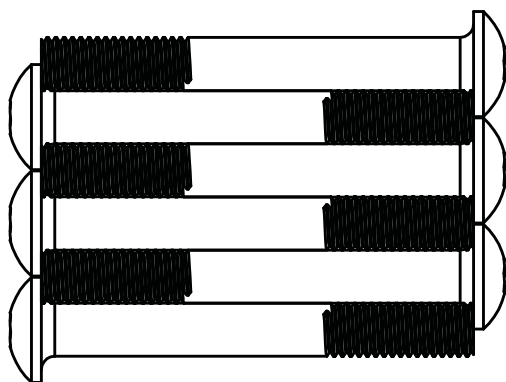
STEP 5



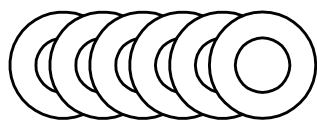
STEP 6



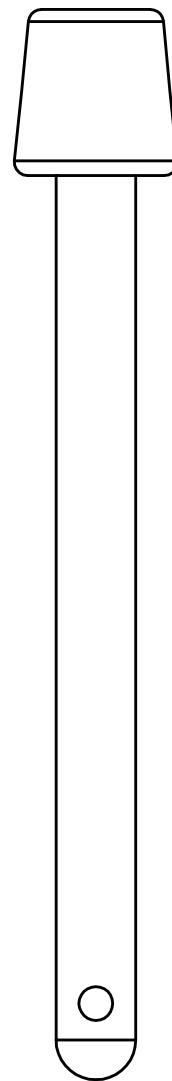
STEP 7



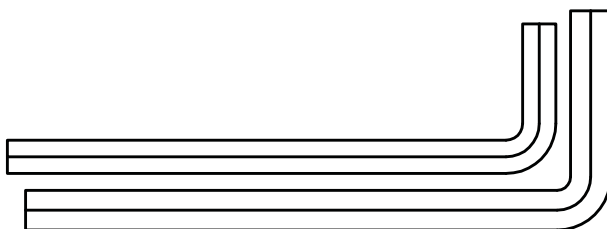
36 x 6



41 x 6

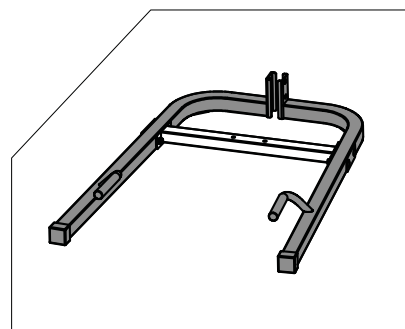
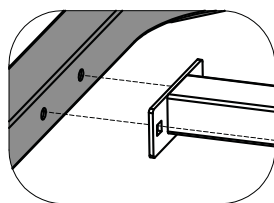
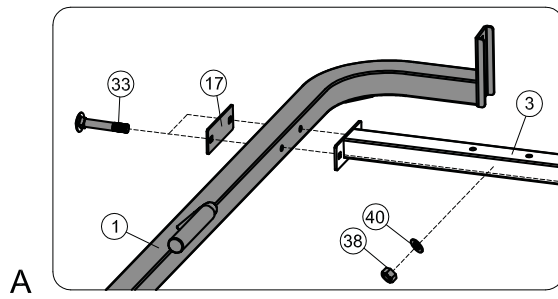
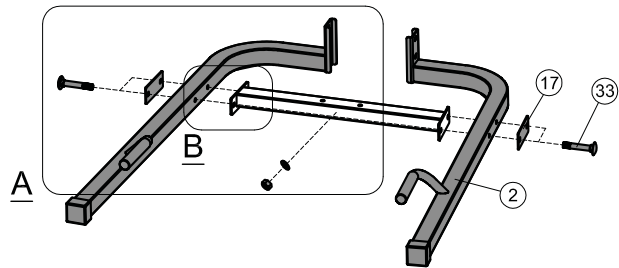
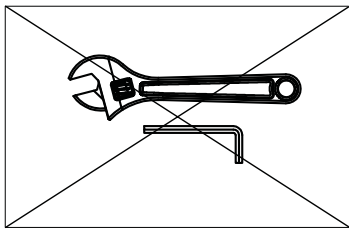


20 x 1



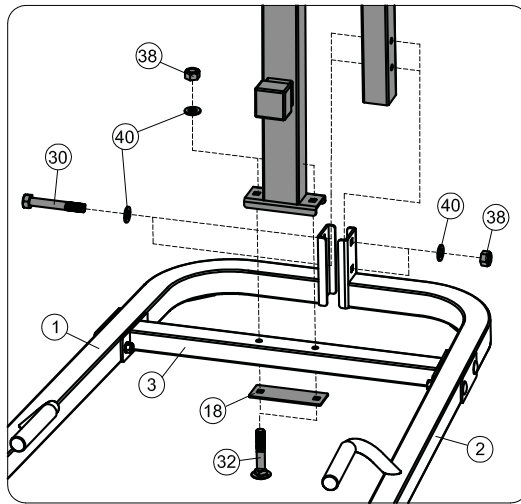
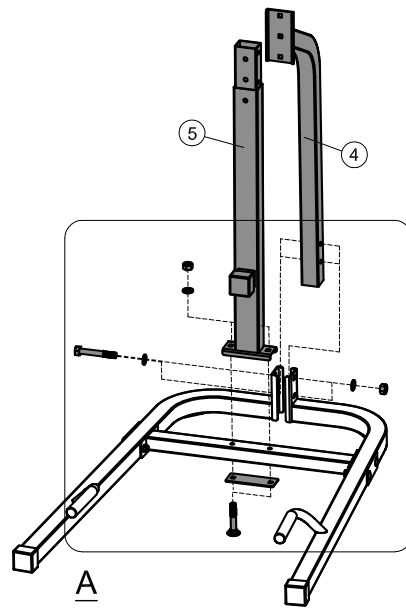
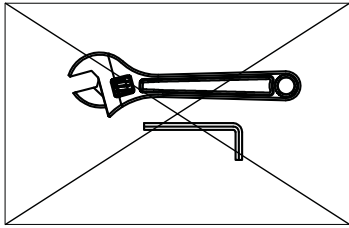
(1)

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| ③③ |  | 4 | M10×70mm |
| ④④ |  | 4 | Φ20×Φ10.5 |
| ③⑧ |  | 4 | M10 |

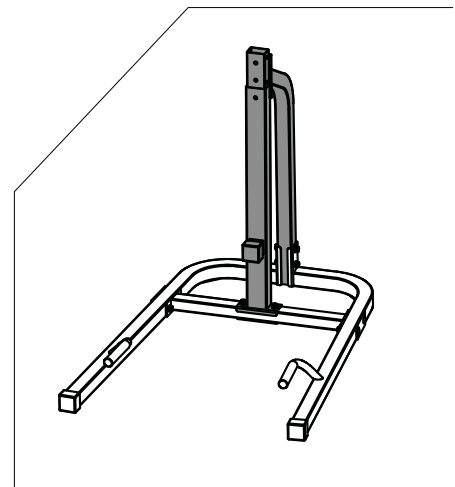


(2)

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 32 |  | 2 | M10×60mm |
| 30 |  | 2 | M10×70mm |
| 40 |  | 6 | Φ20×Φ10.5 |
| 38 |   | 4 | M10 |

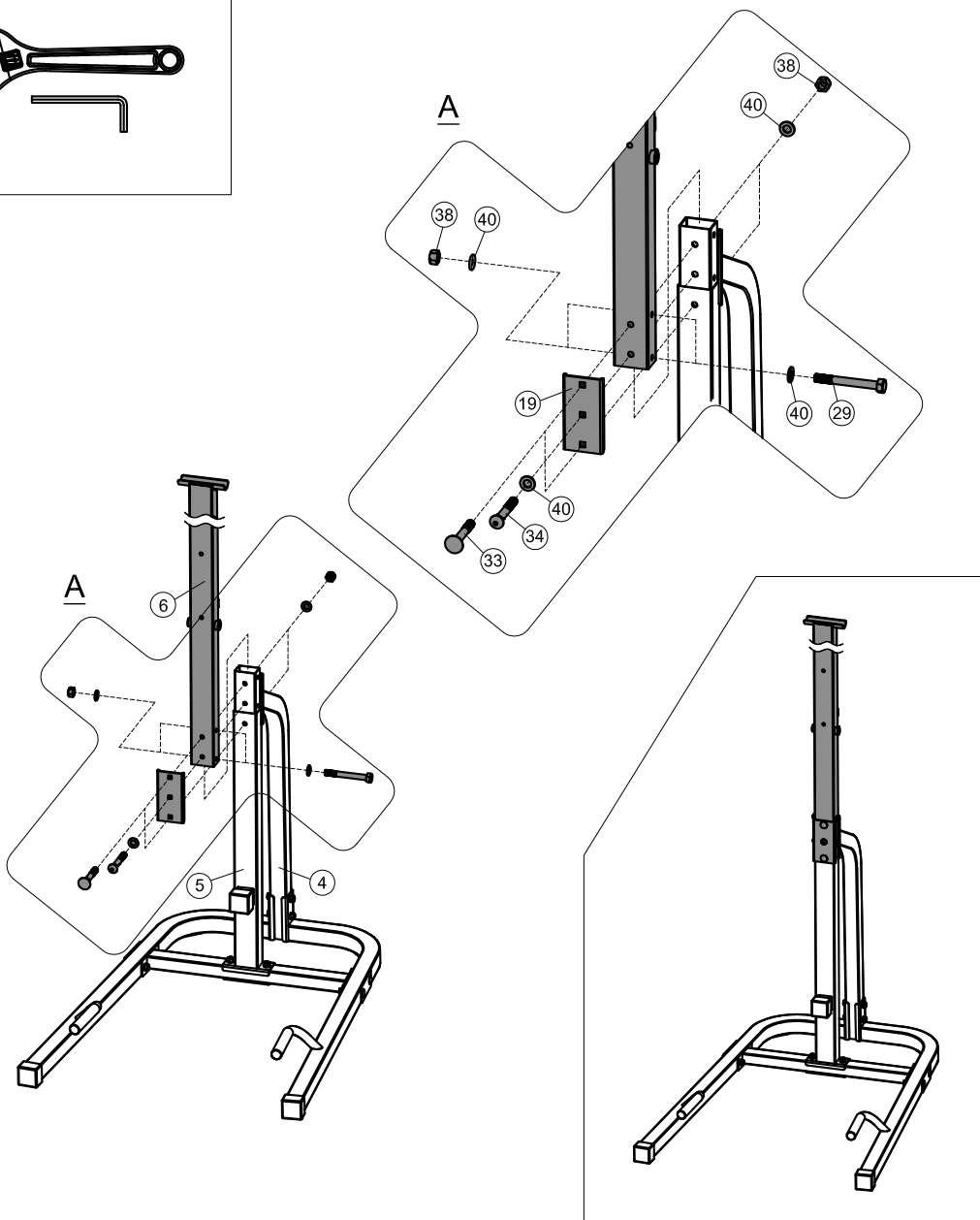
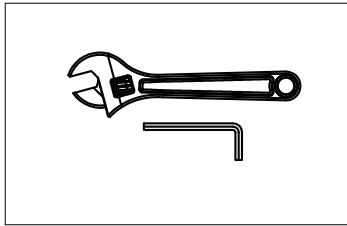


A



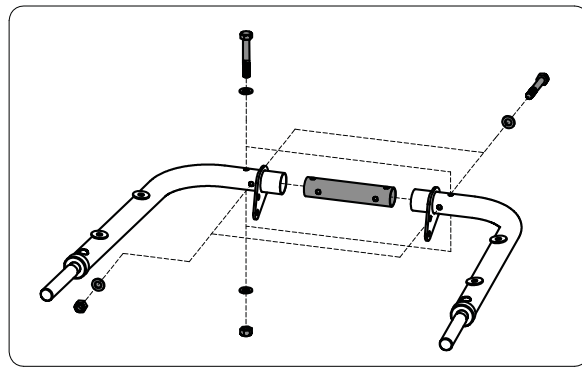
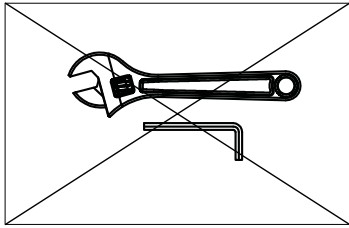
(3)

| | | | |
|----|--|---|-----------|
| ③③ | | 2 | M10×70mm |
| ③④ | | 1 | M10×70mm |
| ②⑨ | | 2 | M10×85mm |
| ④① | | 7 | Φ20×Φ10.5 |
| ③⑧ | | 4 | M10 |

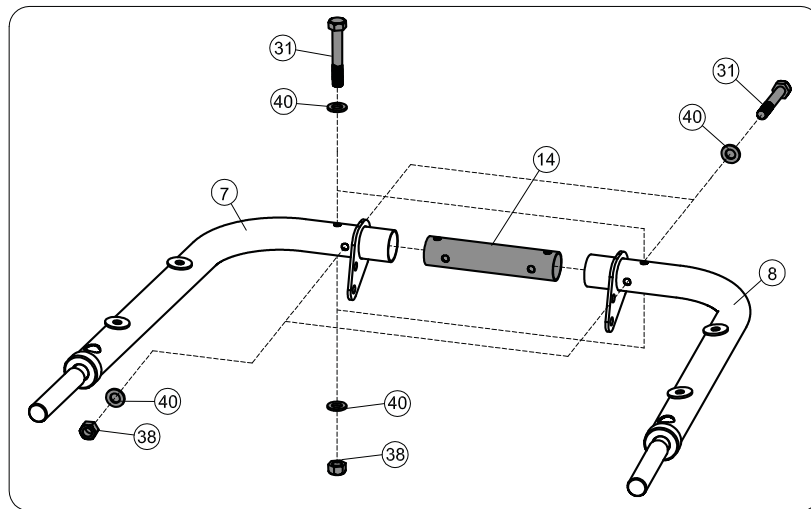


(4)

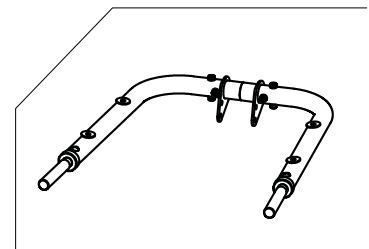
| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 31 |  | 4 | M10×65mm |
| 40 |  | 8 | Φ20×Φ10.5 |
| 38 |  | 4 | M10 |



A

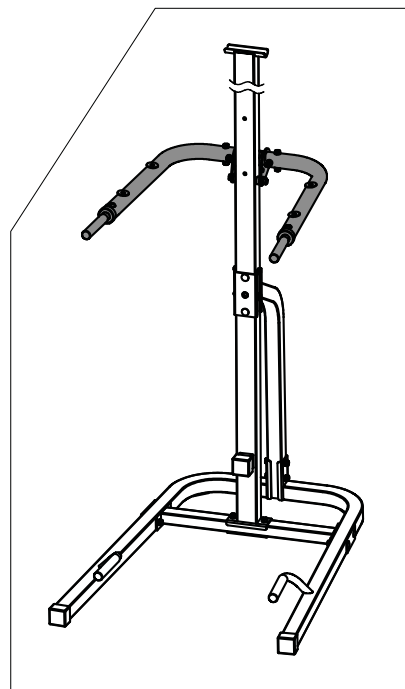
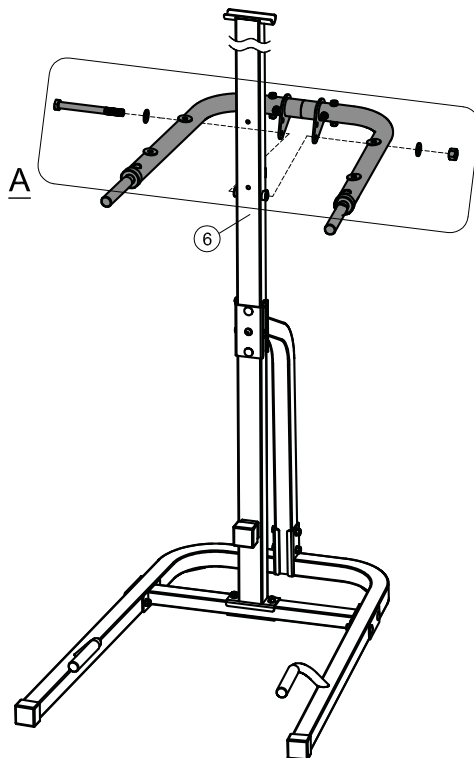
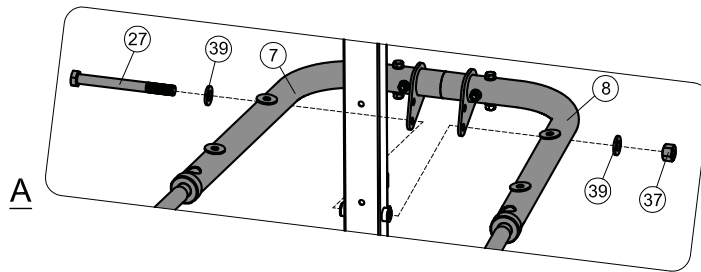
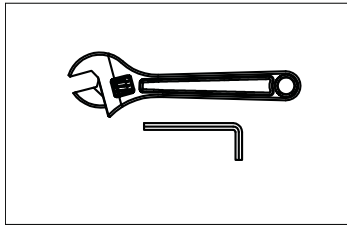


A





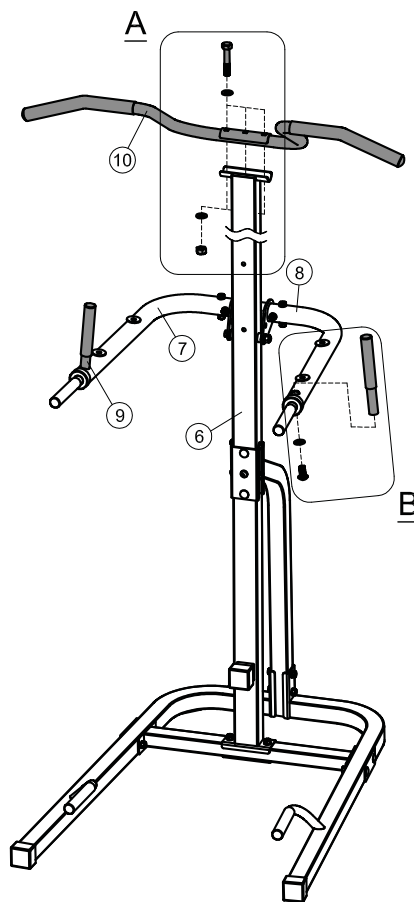
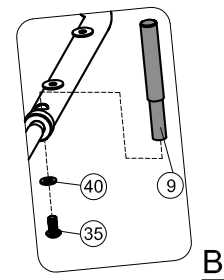
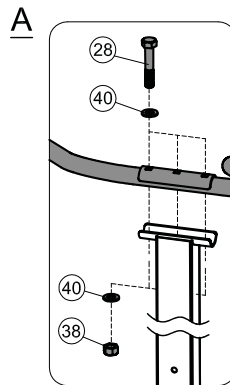
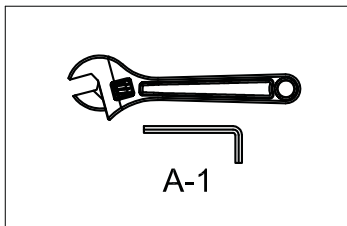
(5)

| | | | |
|----|---|---|-----------|
| ②7 |  | 1 | M12×125mm |
| ③9 |  | 2 | Φ24×Φ13 |
| ③7 |   | 1 | M12 |

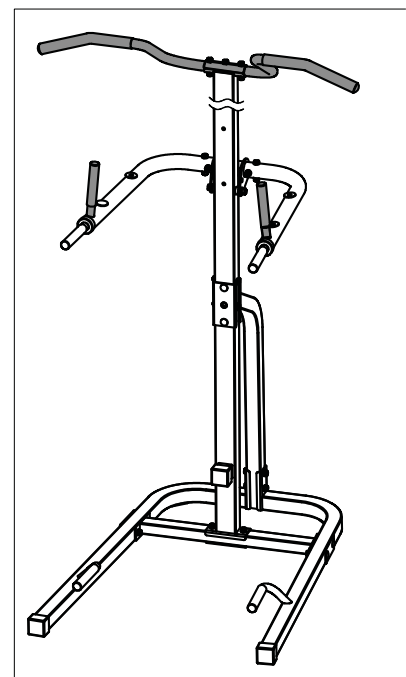


(6)

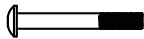

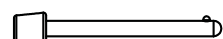
| | | | |
|----|---|---|-----------|
| 35 |  | 2 | M10×25mm |
| 28 |  | 3 | M10×55mm |
| 40 |  | 7 | Φ20×Φ10.5 |
| 38 |   | 2 | M10 |

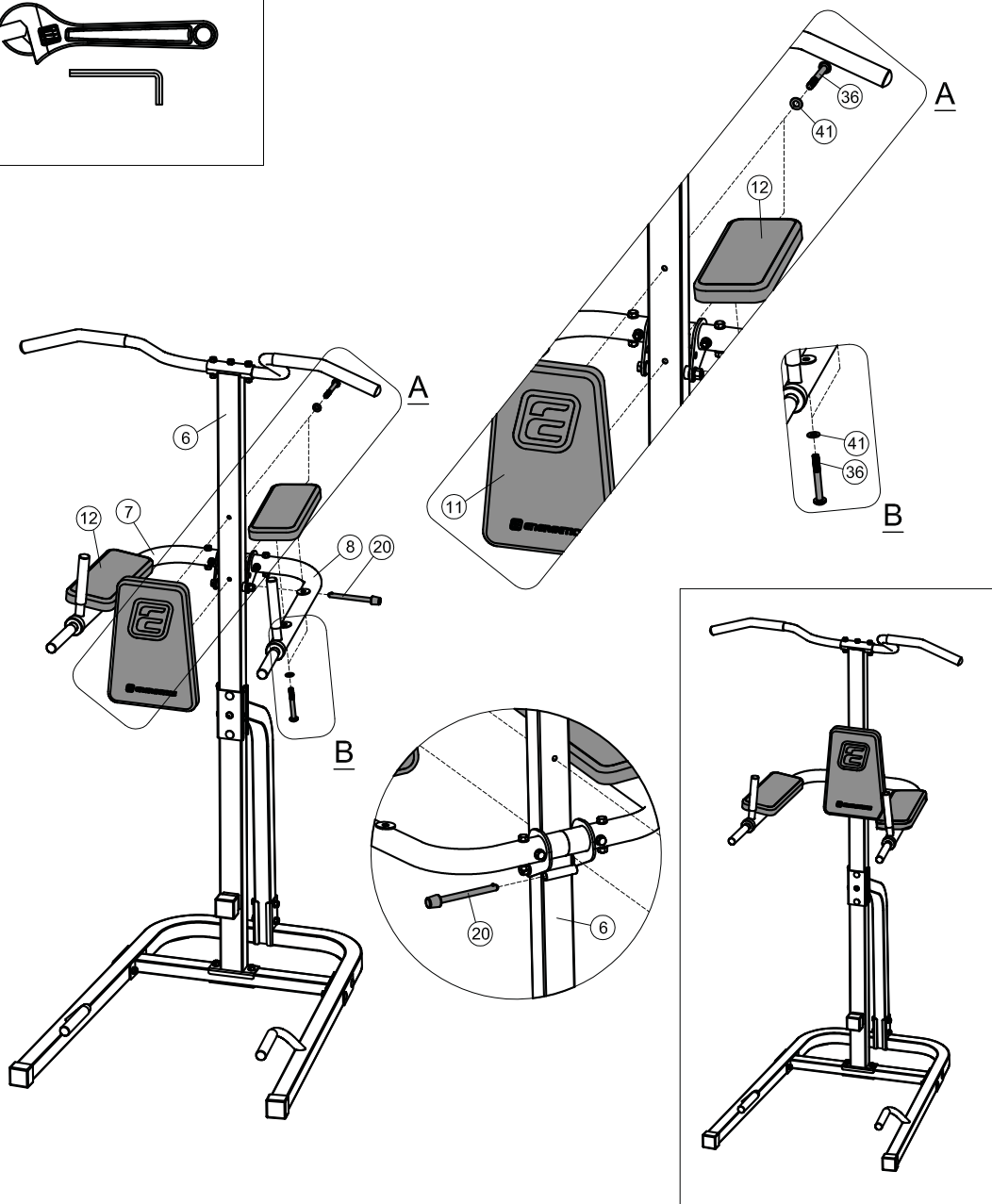
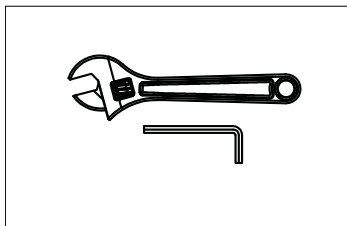


B





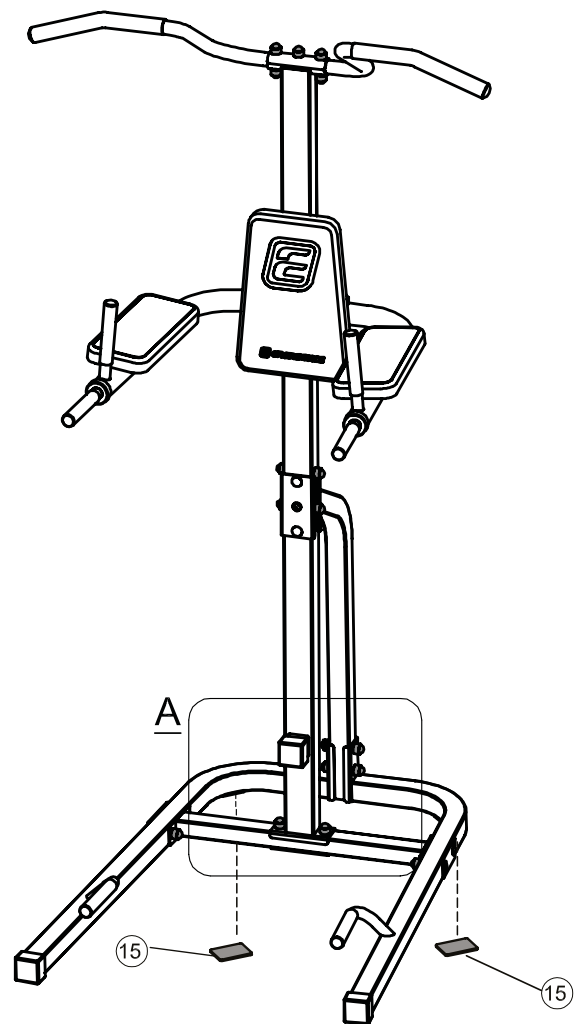
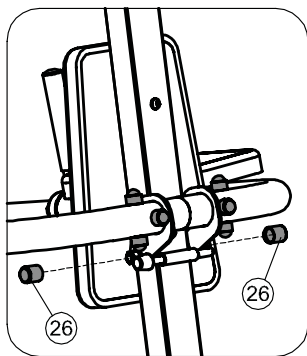
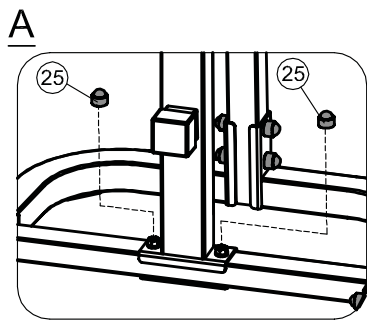
(7)

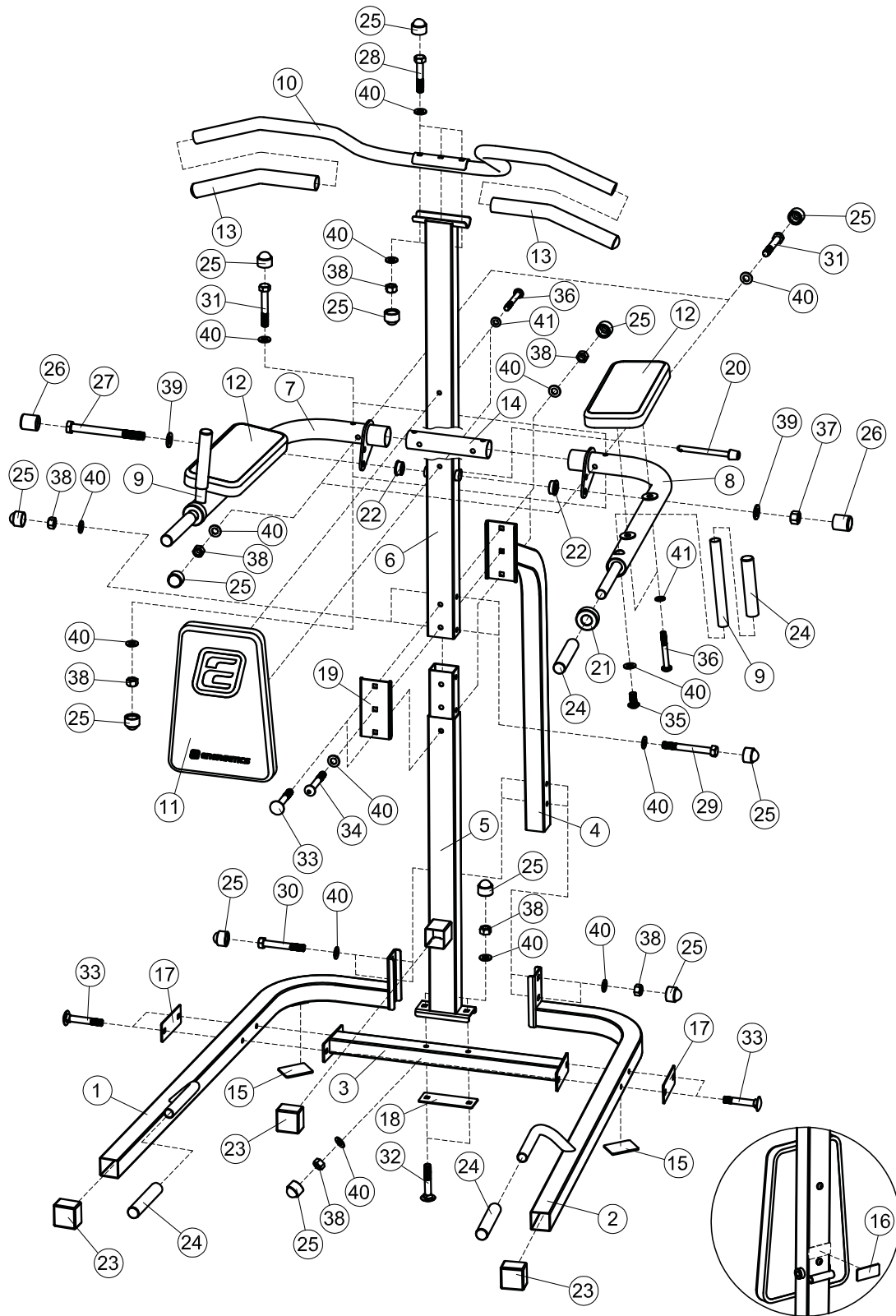
| | | | |
|----|---|---|----------|
| ③⑥ |  | 6 | M8×65mm |
| ④① |  | 6 | Φ16×Φ8.4 |
| ②⑦ |  | 1 | Φ12×133 |

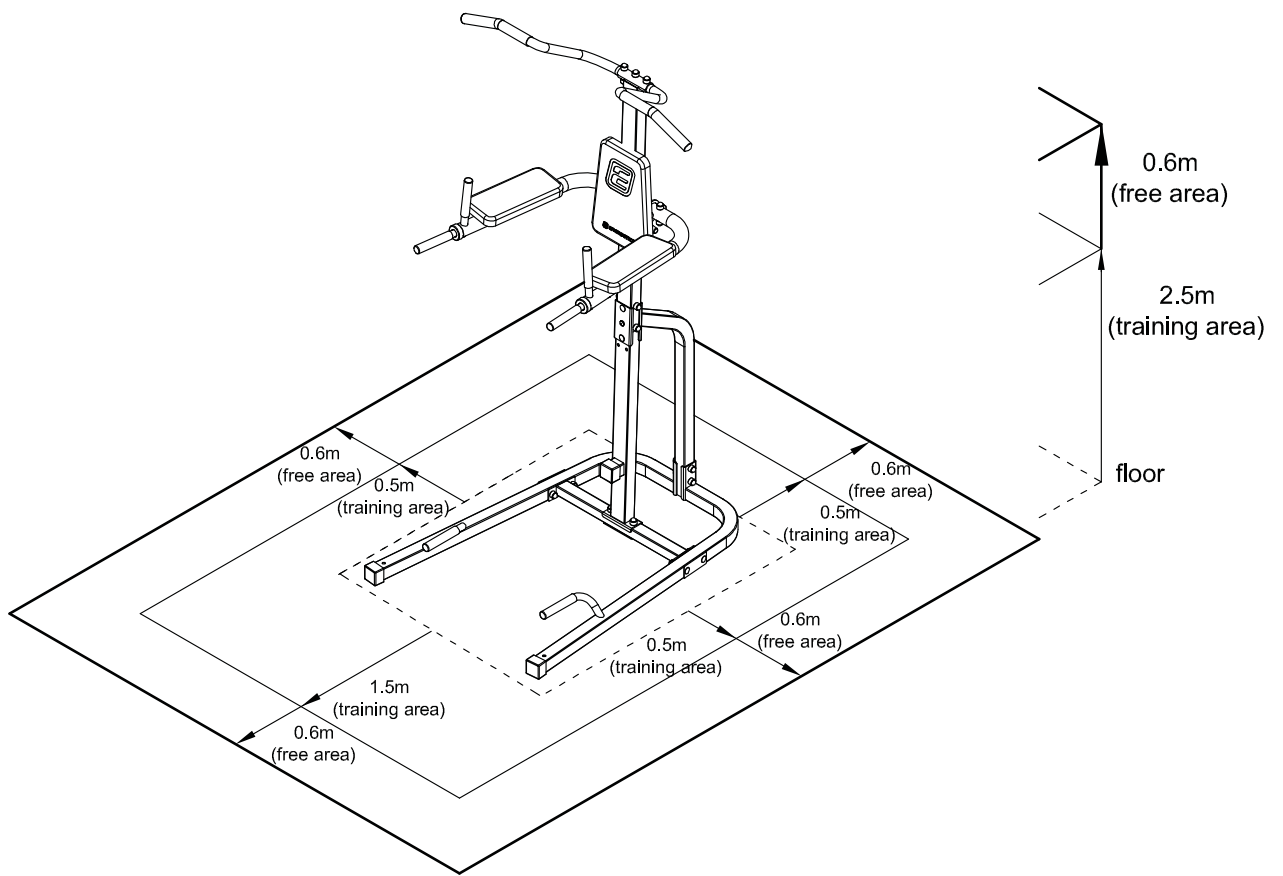


(8)

| | | | |
|----|---|----|-----|
| ②⑤ |  | 29 | M10 |
| ②⑥ |  | 2 | M12 |

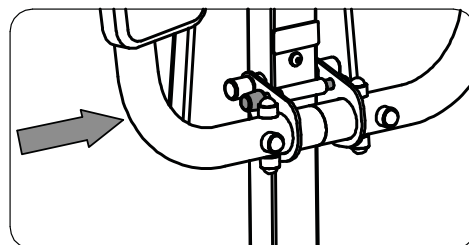
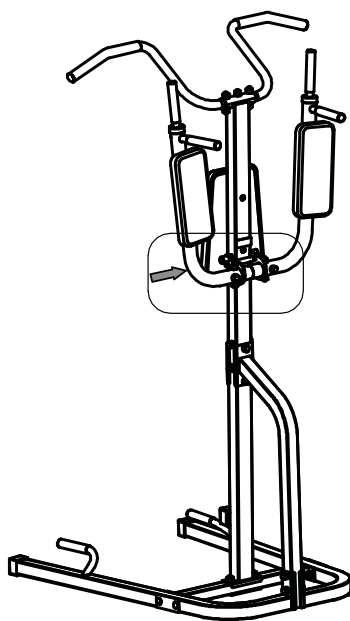
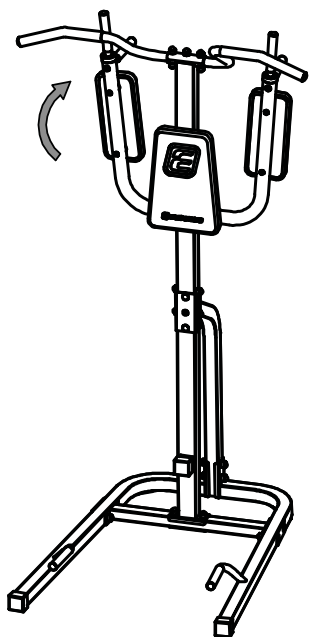
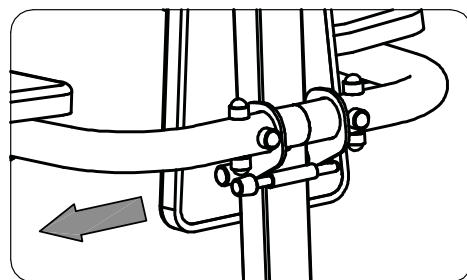
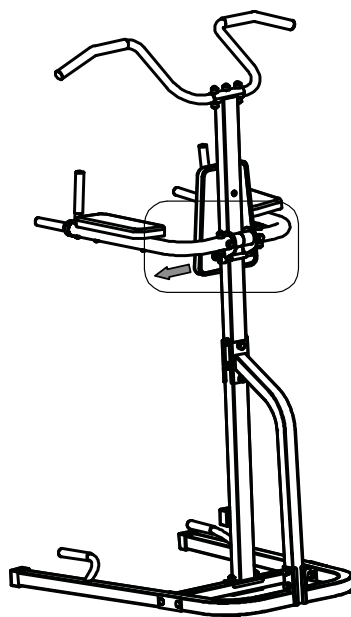
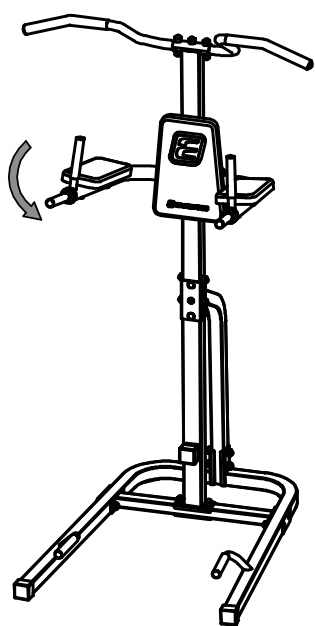








- EN FOLDING METHODS:** This product has been designed to be securely folded in order to save space. See folding diagrams below for reference:
- DE KLAPP-METHODEN:** Dieses Produkt wurde entwickelt um es platzsparend einzuklappen: Siehe als Referenz die Klapp-Abbildung:
- FR METHODES DE PLIAGE :** Ce produit a été conçu pour être plié de façon sécurisée afin d'économiser de l'espace. Voir les schémas de pliage ci-dessous pour référence :
- ES MÉTODOS DE PLEGADO:** Este producto ha sido diseñado para ser plegado de forma segura y ahorrar espacio. Mire los diagramas de plegado inferiores para su referencia:
- IT METODI DI RIPIEGAMENTO:** Questo prodotto è stato progettato per essere ripiegato con sicurezza per occupare meno spazio. Vedere gli schemi qui sotto come riferimento:
- EL ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ:** Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί ώστε να διπλώνεται με ασφάλεια για εξοικονόμηση χώρου. Για αναφορά, δείτε τα παρακάτω διαγράμματα διπλώματος:
- RU СПОСОБЫ СКЛАДЫВАНИЯ:** Этот продукт можно сложить в целях экономии места. См. рисунки с изображением способов складывания для справки:
- UK СПОСОБИ СКЛАДАННЯ:** Цей продукт можна скласти в цілях економії місця. Див. малюнки із зображенням способів складання для довідки:
- SL PREGIBNI NAČINI:** Ta izdelek je zasnovan tako, da se ga varno zloži in s tem prihrani na prostoru. O načinu pregibanja glejte spodnjo sliko:
- SV HOPFÄLLNINGSMETODER:** Denna produkt har utformats för att kunna fällas ihop på ett säkert sätt för att spara utrymme. Se hopfällningsdiagrammen nedan som referens:
- FI TAITTOTAVAT:** Tämä tuote on suunniteltu siten, että se voidaan taittaa turvallisesti kasaan tilan säästämiseksi. Katso lisätietoja seuraavista kaavioista:
- NO SAMMENSLÅING:** Dette produktet er utviklet for å kunne slås trygt sammen for å spare plass. Se tegningen med sammenfolding nedenfor for referanse:
- DA FOLDEMETODER:** Dette produkt er designet til at være sikkert foldet for at spare plads. Se foldediagrammerne nedenfor for reference:
- NL INKLAPMETHODES:** Dit product is ontworpen om veilig te worden ingeklapt om ruimte te besparen. Zie de onderstaande inklapschema's ter referentie:
- CS METODY SLOŽENÍ:** Tento výrobek je navržen k bezpečnému složení, aby se ušetřilo místo. Pokyny viz obrázky skládání dále:
- SK METÓDY ZLOŽENIA:** Tento výrobok bol navrhnutý na bezpečné zloženie s cieľom šetriť priestor. Pozrite si nižšie schémy skladania:
- HR NAČINI SKLAPANJA:** Ovaj proizvod je dizajniran za lako i sigurno sklapanje zarad uštede prostora. Slijedeće slike mogu poslužiti kao referenca:
- BS NAČINI SKLAPANJA:** Ovaj proizvod je napravljen tako da se može sigurno sklopiti u svrhu uštede prostora. U nastavku pogledajte dijagrame za sklapanje, koji služe kao reference:
- SR NAČINI SKLAPANJA:** Ovaj proizvod je tako napravljen da se može sigurno skopiti kako bi se uštedeo prostor. Pogledajte sledeće dijagrame za pomoć:
- BG НАЧИНИ ЗА СГЪВАНЕ:** Този продукт е проектиран с възможност да бъде сгънат от съображения за спестяване на място. За справка вижте схемите за сгъване по-долу:
- PL METODY SKŁADANIA:** Ten produkt został zaprojektowany aby poskładany zabierał mało miejsca: zobacz szkic:
- HU ÖSSZECSUKÁSI MÓDOK:** Ezt a terméket úgy tervezték, hogy helytakarékoság céljából biztonságosan összecukható legyen. Tájékoztatóul nézze meg az alábbi összecukási rajzokat:
- RO METODE DE PLIERE:** Acest produs a fost proiectat pentru a putea fi pliat în condiții de siguranță, astfel economisindu-se spațiul. Ca un exemplu, consultați diagramele de mai jos care ilustrează plierea aparatului.
- TR KATLAMA YÖNTEMLERİ:** Bu ürün, yerden tasarruf edilebilmesini sağlayabilecek şekilde, güvenli bir şekilde saklanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Referans için aşağıdaki katlama çizimlerine başvurun:



PWT 30 – 2016

Spare part list / Ersatzteilliste / Liste des pièces de rechange / Λιστα εξαρτημάτων /
 Перечень деталей / Seznam Delov / Reservdelistsla / Varaosaluettelo /
 Náhradní díly / Zoznam súčiastok / Lista dijelova / Spisak rezervnih dijelova /
 Lista delvoa / Списък на частите / Lista części zamiennych / Alkatrészek listája /
 Piese de schimb / Yedek parça listesi

| | # | Dim. | Qty. |
|----|--------|---------------------|------|
| 1 | 245638 | | 1 |
| 2 | 245638 | | 1 |
| 3 | 245639 | | 1 |
| 4 | 245640 | | 1 |
| 5 | 245642 | | 1 |
| 6 | 245644 | | 1 |
| 7 | 245647 | | 1 |
| 8 | 245647 | | 1 |
| 9 | 245648 | | 2 |
| 10 | 245645 | | 1 |
| 11 | 245646 | | 1 |
| 12 | 245651 | | 2 |
| 13 | 245645 | Ø 32 mm x 330 mm | 2 |
| 14 | 245649 | Ø 45 mm x 210 mm | 1 |
| 15 | 245638 | 60 mm x 45 mm | 2 |
| 16 | 245644 | 70 mm x 30 mm | 1 |
| 17 | 245639 | 120 mm x 50 mm | 2 |
| 18 | 245639 | 140 mm x 50 mm | 1 |
| 19 | 245642 | 155 mm x 71 mm | 1 |
| 20 | 245650 | Ø 12 mm x 133 mm | 1 |
| 21 | 245647 | Ø 28 x Ø 54 x 20 mm | 2 |

| | # | Dim. | Qty. |
|----|--------|----------------------|------|
| 22 | 245644 | Ø 25 x Ø 12.2 x 8 mm | 2 |
| 23 | 245641 | 50 mm x 50 mm | 3 |
| 24 | 245648 | Ø 24 mm x 120 mm | 6 |
| 25 | 245652 | M10 | 29 |
| 26 | 245652 | M12 | 2 |
| 27 | 245653 | M12 x 125 mm | 1 |
| 28 | 245653 | M10 x 55 mm | 3 |
| 29 | 245653 | M10 x 85 mm | 2 |
| 30 | 245653 | M10 x 70 mm | 2 |
| 31 | 245653 | M10 x 65 mm | 4 |
| 32 | 245653 | M10 x 60 mm | 2 |
| 33 | 245653 | M10 x 70 mm | 6 |
| 34 | 245653 | M10 x 70 mm | 1 |
| 35 | 245653 | M10 x 25 mm | 2 |
| 36 | 245653 | M8 x 65 mm | 6 |
| 37 | 245653 | M12 | 1 |
| 38 | 245653 | M10 | 18 |
| 39 | 245653 | Ø 12 mm | 2 |
| 40 | 245653 | Ø 10 mm | 32 |
| 41 | 245653 | Ø 8 mm | 6 |



EN TECHNICAL SERVICE: In case you are experiencing technical problems or you need technical advice, please contact your INTERSPORT retailer where the product was purchased.

In case your local INTERSPORT retailer is unable to assist you, please refer to the list below to find a service provider in your country:

DE TECHNISCHER SERVICE: Im Falle eines technischen Problems oder sollten Sie technische Beratung benötigen kontaktieren Sie bitte Ihren INTERSPORT-Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.

Falls Ihr INTERSPORT-Händler Ihnen nicht weiterhelfen kann, finden Sie weitere Ansprechpartner Ihres Landes in der unten aufgeführten Liste:

FR SERVICE TECHNIQUE : Si vous rencontrez des problèmes techniques ou si vous avez besoin de conseils techniques, veuillez contacter le revendeur INTERSPORT où le produit a été acheté.

Si votre détaillant INTERSPORT local ne peut pas vous aider, veuillez vous référer à la liste ci-dessous pour trouver un fournisseur de services dans votre pays :

ES SERVICIO TÉCNICO: En el caso que experimente problemas técnicos o necesite algún consejo, por favor contacte con su tienda INTERSPORT donde compró el producto.

En el caso que su tienda INTERSPORT no pueda ayudarle, por favor busque en la lista inferior para encontrar un servicio técnico en su país:

IT ASSISTENZA TECNICA: Nel caso in cui si verificano problemi tecnici o se si necessita di consulenza tecnica, contattare il rivenditore INTERSPORT presso cui è stato acquistato il prodotto.

Se il proprio rivenditore INTERSPORT non sia in grado di fornire assistenza, fare riferimento alla lista presentata qui sotto per trovare un fornitore nel tuo Paese:

EL ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε τεχνικά προβλήματα ή χρειάζεστε τεχνικές συμβουλές, επικοινωνήστε με το κατάστημα λιανικής πώλησης INTERSPORT από όπου αγοράσατε το προϊόν.

Σε περίπτωση που το τοπικό κατάστημα λιανικής πώλησης INTERSPORT δεν μπορεί να σας βοηθήσει, ανατρέξτε στην παρακάτω λίστα ώστε να εντοπίσετε έναν πάροχο υπηρεσιών στη χώρα σας:

RU ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ: Если у вас возникли технические неполадки или вам требуется техническая консультация, обратитесь в магазин INTERSPORT, в котором был приобретен продукт.

Если сотрудники местного магазина INTERSPORT не смогли вам помочь, обратитесь в сервисную службу в вашей стране, указанную в приведенном ниже списке:

UK ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΒΣΛΥΓΟΒΑΝΝΙΑ: Якщо у вас виникли технічні неполадки або вам потрібна технічна консультація, зверніться в магазин INTERSPORT, у якому було придбано продукт.

Якщо співробітники місцевого магазину INTERSPORT не змогли вам допомогти, зверніться в сервісну службу у вашій країні, зазначену в наведеному нижче списку:

SL TEHNIČNI SERVIS: Če naletite na tehnične težave ali potrebujete tehnični nasvet, se obrnite na vašega prodajalca INTERSPORTA, kjer ste napravo kupili.

Če vam vaš lokalni prodajalec INTERSPORTA ne more pomagati, pogledite spodnji seznam in poiščite servisno službo v vaši državi:

SV TEKNISK SERVICE: Om tekniska problem uppstår eller om du behöver teknisk rådgivning kontaktar du din INTERSPORT-återförsäljaren där produkten köptes.

Om din lokala INTERSPORT-återförsäljare inte kan hjälpa dig, se listan nedan för att hitta en serviceleverantör i ditt land:

FI TEKNINEN HUOLTO: Jos tuotteen kanssa ilmenee teknisiä ongelmia tai jos tarvitset teknisiä asioita koskevia neuvoja, ota yhteys siihen paikalliseen INTERSPORT-jälleenmyyjään, jolta tuote on hankittu.

Jos paikallinen INTERSPORT-jälleenmyyjä ei pysty auttamaan sinua, etsi seuraavasta luettelosta maassasi toimiva palveluntarjoaja.

NO TEKNISK SERVICE: I tilfelle du opplever tekniske problemer eller du trenger teknisk rådgivning, ta kontakt med din INTERSPORT-forhandler der produktet ble kjøpt.

I tilfelle din nærmeste forhandler er ute av stand til å hjelpe deg, kan du se på listen nedenfor for å finne en tjenesteleverandør i ditt land:

DA TEKNISK SERVICE: Hvis du oplever tekniske problemer eller hvis du har brug for teknisk rådgivning, kan du kontakte INTERSPORT forhandler, hvor produktet blev købt.

Hvis din lokale INTERSPORT forhandler ikke er i stand til at hjælpe dig, se listen nedenfor for at finde en serviceudbyder i dit land:

NL TECHNISCHE DIENST: Als u technische problemen ervaart of technisch advies nodig hebt, neem dan contact op met de INTERSPORT-winkel waar u het product hebt gekocht.

Als u in uw lokale INTERSPORT-winkel niet kan worden geholpen, raadpleeg dan de onderstaande lijst om een dienstverlener in uw land te vinden:

CS TECHNICKÝ SERVIS: V případě technických problémů nebo pokud potřebujete technickou radu, kontaktujte maloprodejce INTERSPORT v místě, kde jste výrobek zakoupili.

Pokud není místní prodejce INTERSPORT schopn vám pomoci, vyhledejte poskytovatele služeb ve své zemi podle seznamu uvedeného dále:

SK TECHNICKÝ SERVIS: Ak máte technické problémy alebo potrebujete technickú radu, obráťte sa na predajcu INTERSPORT, u ktorého ste výrobok kúpili.

Ak vám miestny predajca INTERSPORT nie je schopný pomôcť, pozrite si nasledujúci zoznam, v ktorom nájdete poskytovateľa servisu vo vašej krajine:

HR TEHNIČKA PODRŠKA: U slučaju tehničkih problema ili ako trebate savjet, slobodno kontaktirajte INTERSPORT prodavca gdje ste proizvod kupili.

U slučaju kada Vaš lokalni INTERSPORT prodavac ne može pomoći, pogledajte ovu listu tehničke podrške po zemljama:

BS TEHNIČKA PODRŠKA: U slučaju tehničkih problema ili potrebe za tehničkim savjetom, obratite se vašem INTERSPORT prodavaču kod kojeg ste kupili proizvod.

U slučaju da vam vaš lokalni INTERSPORT prodavač ne može pomoći, pogledajte dole navedeni spisak kako biste pronašli servisera u svojoj zemlji:

SR TEHNIČKA PODRŠKA: Ako imate tehničkih problema ili Vam je potreban savet, slobodno se obratite Vašem INTERSPORT prodavcu gde se kupili proizvod.

Ako Vaš lokalni INTERSPORT prodavac nije u mogućnosti da Vam pomogne, pogledajte sledeću listu sa tehničkom podrškom za Vašu zemlju:

BG ТЕХНИЧЕСКО ОБСЛУЖВАНЕ: В случай на технически проблеми или при нужда от техническа помощ, моля свържете се с търговския представител на INTERSPORT, от когото сте закупили продукта.

Ако той не е в състояние да ви окаже съдействие, моля вижте списъка по-долу. В него ще намерите доставчик на услуги за вашата страна:

PL SERWIS TECHNICZNY: W razie problemów technicznych lub jeśli potrzebujesz pomocy technicznej, skontaktuj się proszę ze sklepem INTERSPORT w którym zakupiłeś to urządzenie.

Jeśli w tym sklepie INTERSPORT nie otrzymasz pomocy, znajdziesz na poniższej liście inne osoby kontaktowe w Twoim państwie:

HU MŰSZAKI SEGÍTSÉG: Ha műszaki problémát tapasztal vagy technikusi tanácsra van szüksége, vegye fel a kapcsolatot azzal az INTERSPORT szaküzlettel, ahol a terméket vásárolta.

Ha a helyi INTERSPORT szaküzletben nem tudnak segíteni, az alábbi található listán keressen szolgáltatót a saját országában:

RO SERVICE TEHNIC: În cazul în care aveți dificultăți tehnice sau aveți nevoie de un sfat tehnic, vă rugăm să contactați comerciantul dumneavoastră cu amănuntul, INTERSPORT, la care a fost cumpărat produsul.

În cazul în care comerciantul dumneavoastră local INTERSPORT nu este în stare să vă ajute, vă rugăm să consultați lista de mai jos pentru a găsi un furnizor de service în țara dumneavoastră:

TR TEKNİK SERVİS: Teknik sorunlar ile karşılaşıyorsanız veya teknik tavsiyelere gerek duyuyorsanız lütfen ürünü satın aldığınız INTERSPORT bayisi ile irtibata geçin.

Yerel INTERSPORT bayisinin size yardımcı olamadığı durumlarda, ülkenizdeki servis sağlayıcıları hakkında bilgi edinmek için lütfen aşağıdaki listeye başvurun.

INTERSPORT Austria

INTERSPORT Austria Gesellschaft mbH
Flugplatzstrasse 10
4600 Wels
Austria
Phone: + 43 7242 233 0
Fax: + 43 7242 233 32157
www.intersport.at
headoffice@intersport.at

INTERSPORT Austria / Czech Republic

INTERSPORT ČR s.r.o.
Na Strži 1702/65
140 62 Praha 4
Czech Republic
Phone: + 42 284 683 695
Fax: + 42 284 683 431
www.intersport.cz
intersport@intersport.cz

INTERSPORT Austria / Hungary

IS Sport BT
Kinizsi u. 5/a
2040 Budaörs
Hungary
Phone: + 36 234 287 25
Fax: + 36 234 287 26
www.intersport.hu
headoffice@intersport.hu

INTERSPORT Austria / Slovakia

INTERSPORT SK s.r.o.
Rožňavská 12
82104 Bratislava
Slovakia
Phone: + 42 800 500 855
www.intersport.sk
headoffice@intersport.sk

INTERSPORT Canada

INA International Ltd.
4855 Louis B. Mayer
H7P-6CB Laval / Quebec
Canada
Phone: + 1 450 687 5200
www.intersport.ca

INTERSPORT China South

INTERSPORT (FUJIAN) Co. Ltd.
英特体育 (福建) 有限公司
6/F Huacheng Guoji 华城国际南楼6楼
No162 Wusi Road 鼓楼区五四路162号
350003 Fuzhou 福州
China
Phone: + 86 591 886 000 638 052
Fax: + 86 591 872 700 366
www.intersport.cn

INTERSPORT Egypt

INTERSPORT Egypt
86 Elnile El Abyad St. Mohandeseen.
20 Giza
Egypt
Phone: + 20 330 546 717 578
Fax: + 20 330 470 26
www.intersport.com.eg
info@intersport-eg.com

INTERSPORT Finland

INTERSPORT Finland
Palkkitite 1
doors 3-5
04300 Tuusula
Finland
Phone: + 358 050 502 3843
Fax: + 358 092 745 2851
<https://www.intersport.fi/fi/asiakaspalvelu/palaute@intersport.fi>

INTERSPORT France

INTERSPORT France
2 rue Victor Hugo
BP 500
91164 Longjumeau Cedex
France
Phone: + 33 800 054 919
www.intersport.fr

INTERSPORT France / Dom-Tom

INTERSPORT France
2 rue Victor Hugo
BP 500
91164 Longjumeau Cedex
France
Phone: + 33 800 054 919
www.intersport.fr

INTERSPORT France / Belgium

INTERSPORT France
2 rue Victor Hugo
BP 500
91164 Longjumeau Cedex
France
Phone: + 33 800 054 919
www.intersport.fr

INTERSPORT France / Luxembourg

INTERSPORT France
2 rue Victor Hugo
BP 500
91164 Longjumeau Cedex
France
Phone: + 33 800 054 919
www.intersport.fr

INTERSPORT Germany

INTERSPORT Service Partner
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany
Phone: + 49 911 366 9768
Fax: + 49 911 366 9765
www.intersport.de
energetics-service@intersport.de

INTERSPORT Germany / Poland

INTERSPORT Service Partner
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg+
Germany
Phone: + 49 911 366 9768
Fax: + 49 911 366 9765
www.intersport.pl
energetics-service@intersport.de

INTERSPORT Greece

INTERSPORT ATHLETICS SA
18-20 Sorou
15125 Marousi / Attica
Greece
Phone: + 30 210 280 6019
Fax: + 30 210 280 6099
www.intersport.gr
<http://corporate.intersport.gr/el/company/contact>

INTERSPORT Greece / Bulgaria

Genco Bulgaria Ltd.
216, Okolovrasten Pat Str
1797 Sofia
Bulgaria
Phone: +359 2 439 31 81
www.intersport.bg
<http://www.intersport.bg/bg/company/contact>

INTERSPORT Greece / Cyprus

INTERSPORT ATHLETICS SA
Nicosia Cyprus 1234
17068 Nicosia
Cyprus
Phone: + 357 22 815 760
Fax: + 357 22 815 765
www.intersport.com.cy
<http://www.intersport.com.cy/el/company/contact>

INTERSPORT Italy

Vivi Sport Fitness Service SAS
Via per Turbigio 46
20022 Castano Primo / Milano
Italy
Phone: + 39 0331 882 929
www.vivisport srl.it/riciesta_new.html
cat@vivisport srl.it

INTERSPORT Romania

SC Genco Trade SRL
Biharia Street, Number 67 - 77
Sector 1
13981 Bucharest
Romania
Phone: + 40 21 201 11 80
Fax: + 40 21 201 11 87
www.intersport.ro
office@genco.ro

INTERSPORT Russia

Johaston LLC
Nevsky pr., 35
191186 St. Petersburg
Russia
Phone: + 7 911 922 85 79
www.intersport.ru
is.service.spb@kesko.ru

INTERSPORT Sweden

INTERSPORT AB
Box 114
43122 Mölndal
Sweden
Phone: + 46 200810090
www.intersport.se
kundservice@intersport.se

INTERSPORT Sweden / Iceland

INTERSPORT AB
Box 114
43122 Mölndal
Sweden
Phone: + 46 200 810 090
www.intersport.se
energetics.support@intersport.se

INTERSPORT Slovenia

INTERSPORT ISI d.o.o.
Cesta na Okroglo 3
4202 Naklo
Slovenia
+ 386 425 684 29
+ 386 425 684 01
www.intersport.si
informacije@intersport.si

INTERSPORT Slovenia / Croatia

INTERSPORT Zagreb-WestGate
Zaprešička ulica 2
Jablanovec
10298 Donja Bistra
Croatia
Phone: + 385 164 087 61
Fax: + 385 164 087 22
www.intersport.com.hr
Intersport.Servis@mercator.hr

INTERSPORT Slovenia / Bosnia Herzegovina

Dekorral
Himze Polovine 9
71000 Sarajevo
Bosnia Herzegovina
Phone: + 387 611 710 11

INTERSPORT Slovenia / Serbia

Mercator-S d.o.o. / Sector Division INTERSPORT
Bulevar umetnosti 4
11070 Novi Beograd
Serbia
Phone: + 381 116 557 308
www.intersport.rs
office@intersport.rs

INTERSPORT Slovenia / Montenegro

Mercator-CG d.o.o.
Put Radomira Ivanovića 2
81000 Podgorica
Montenegro
Phone: + 382 204 496 27
www.facebook.com/IntersportCG
zeljko.krsmanovic@mercator.me

INTERSPORT Slovenia / Macedonia

Orka Sport dooel Skopje
Skupi bb Skopje
GTC-Skopje lok. 190 Skopje
1000 Skopje
Macedonia
Phone: + 389 232 964 55
Fax: + 389 230 996 99
<https://mk-mk.facebook.com/intersportmakedonija>
gtc@intersport.mk

INTERSPORT Slovenia / Albania

Balkan Sport
Rruga Gjergj Legisi, ish NUB
Laprake
1001 Tirana
Albania
Phone: + 355 674 098 840
www.balkansport.al
info@balkansport.a

INTERSPORT Spain

INTERSPORT Spain
Calle Roma 14 18
8191 Rubi
Spain
Phone: + 34 935 887 643
www.intersport.es
satenergetics@shop.intersport.es

INTERSPORT Spain / Andorra

INTERSPORT Spain
Calle Roma 14 18
8191 Rubi
Spain
Phone: + 34 935 887 643
www.intersport.es
satenergetics@shop.intersport.es

INTERSPORT Turkey

Interspor Dış. Tic. A.Ş.
Şerifali Mah.Turcan Caddesi Kible Sokak No:20
Yukarı Dudullu Ümraniye - İST
34770 Ümraniye / İstanbul
Turkey
Phone: + 90 216 632 44 55
Fax: + 90 216 634 20 55
www.interspor.com
info@interspor.com

INTERSPORT United Arab Emirates

RSH (Middle East) LLC - Warehouse
Plot No. 597-208, Dubai Investment Park II
Jebel Ali
Dubai
United Arab Emirates
Phone: + 971 4 3475508
Fax: + 971 4 3857775
www.intersport.ae

INTERSPORT United Kingdom / Great Britain

INTERSPORT UK
Suite 2 Cranmore Place
Cranmore Drive
B90 4RZ Solihull, Birmingham
England
Phone: + 44 (0) 121 683 1441
www.intersport.co.uk
info@intersport.co.uk

INTERSPORT United Kingdom / Ireland

INTERSPORT UK
Suite 2 Cranmore Place
Cranmore Drive
B90 4RZ Solihull, Birmingham
England
Phone: + 44 (0) 121 683 1441
www.intersport.co.uk
info@intersport.co.uk



www.energetics.eu

c/o Neomark Sàrl,
14a rue de la Gare, 4924 Hautcharage, Luxembourg

IIC-INTERSPORT International Corporation GmbH,
Woelflistrasse 2, 3006 Berne, Switzerland

© Copyright ENERGETICS 2016
Manual Version: 1.4
Product Model: 240675

Manual printed in China
Manuel imprimé en Chine

