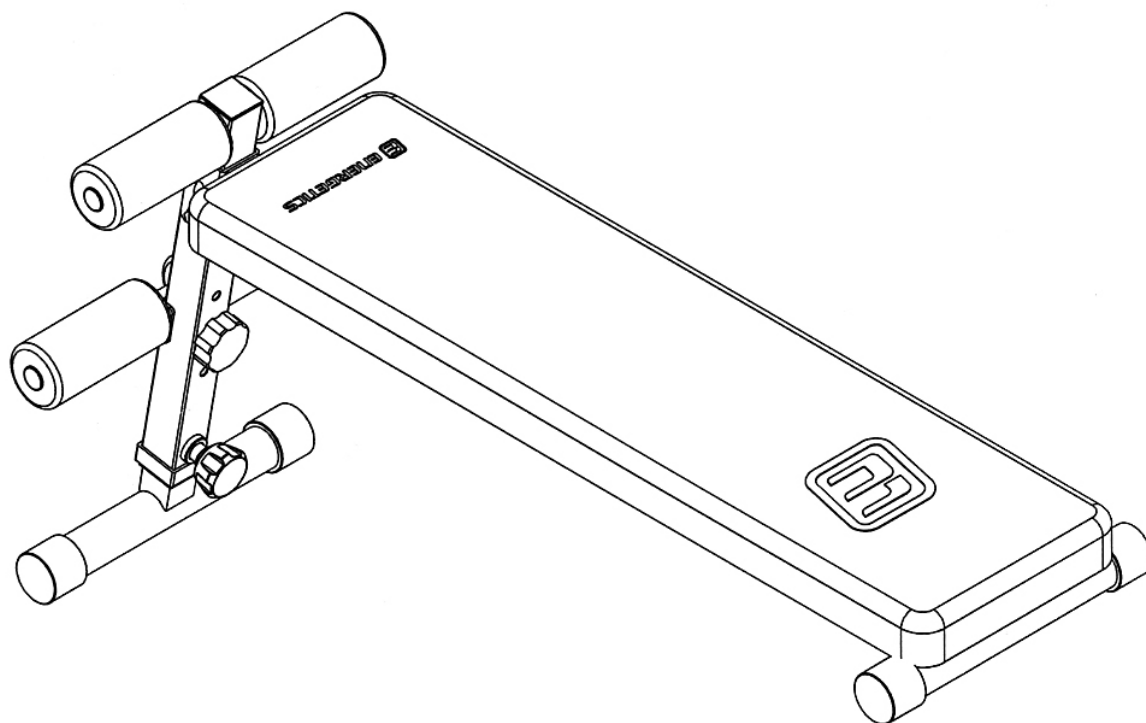




# Light Bench 4.1



GB

DE

FR

ES

GR

RU

SI

SE

FI

DK

CZ

SK

HR

CS

BA

PL

HU

BG

RO

TR

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos - Περιεχόμενο - Содержание - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning – Sisältö – Indholdsfortegnelse**

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

- GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
- GR** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- RU** © Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SE** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- DK** © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.

© Copyright by ENERGETICS

**Obsah - Obsah – Sadržaj – Sadržaj – Spis treści – Tartalom - Съдържание –  
Conținut - İçindekiler**

11. Český	P. 43
12. Slovensky	P. 47
13. Hrvatski	P. 51
14. Srpski	P. 55
15. Bosanski jezik	P. 59
16. Polski	P. 63
17. Magyarul	P. 67
18. Български	P. 71
19. Românește	P. 75
20. Türkçe	P. 79

- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
- BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.
- TR** © Bu kullanma kılavuzunun tek amacı müşteriye bilgi sunmaktır. Çeviri yüzünden ya da teknik özelliklerin değişikliklerinden dolayı meydana gelen hataların sorumluluğu ENERGETICS taşımaz.

© Copyright by ENERGETICS

Dear Customer,



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

Your  **ENERGETICS** - Team

## Warranty

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

## Safety Instructions

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

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

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

## Training Instruction

### Which program is best for you?

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

### STRENGTH TRAINING PROGRAMS

---

#### Best Suited For Individuals Who:

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

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

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

### CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

---

#### Best Suited For Individuals Who:

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

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

---

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

#### Strength Trainers

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

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

#### Circuit Trainers

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

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

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

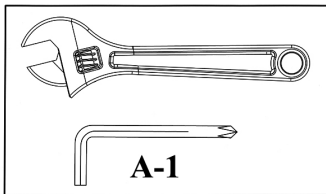
## Care and Maintenance

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

## Assembly notes

- The following tools are required for assembly: Two adjustable wrenches and Allen Wrenches.
- Always only use **Carriage Bolt** to insert through the **SQUARE hole** on component that needs to be assembled. Attach washer only to end of the **Carriage Bolt**.
- Always only use **Allen Bolts or Hex Bolts** insert through the **ROUND hole** on component that need to be assembled.
- Always wait until all bolts are installed to the component and then fasten the bolts. Do not fasten each bolt right after it is installed.
- ASSEMBLED DIMENSION: L 139 x W 40 x H 62 cm

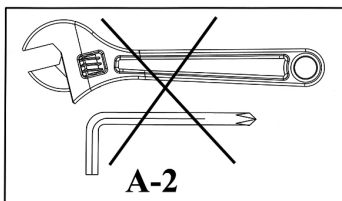
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### Fasten Nuts and Bolts.

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

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



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

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

### FOLD UP FOR STORAGE

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

**Part list – LB4.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	MAIN SEAT SUPPORT		1
2	FRONT SUPPORT		1
3	FRONT STABILIZER		1
4	FOAM TUBE	330mm	1
5	ADJUSTABLE FOAM TUBE		1
6	END CAP	Ø 45mm x 45mm	4
7	SEAT PAD		1
8	FOAM ROLL		4
9	LOCK KNOB	M18	1
10	LOCK KNOB	M10	1
11	END CAP	Ø 25mm	4
12	SQUARE END CAP	45mm	1
13	SLEEVE	45mm x 38mm	1
14	LOCK PIN	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	HEX BOLT	M10 x 65mm	1
16	ALLEN BOLT	M8 x 16mm	4
17	WASHER	Ø 10mm	2
18	WASHER	Ø 8mm	4
19	AIRCRAFT NUT	M10	1

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

**DE**

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

Ihr  **ENERGETICS** - Team

## **Garantie**

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

## **Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise**

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

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

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

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



### KRAFT-TRAINING PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

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

### ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

---

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

#### Personen die Krafttraining durchführen:

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

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

#### Leute die Zirkeltraining durchführen:

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

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

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

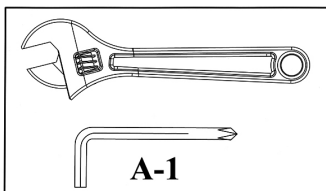
## Sorgfalt und Wartung

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

## Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:  
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.  
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 139 x B 40 x H 62 cm

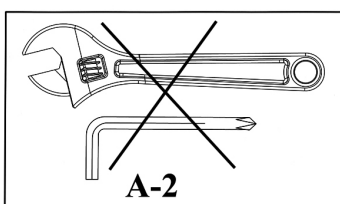
**Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.**



### **Festziehen von Muttern und Schrauben**

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

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



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

### **Aufklappen zur Lagerung:**

Ziehen Sie den Verstell-Pin (#14) heraus, klappen Sie die vordere Stütze (#2) nach innen und führen Sie den Pin zurück in die dafür vorhergesehenen Löcher zurück. Nun können Sie die Trainingsbank gut lagern.

**Ersatzteilliste – LB4.1 - 2010**

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen		1
2	Vordere Stütze, obere		1
3	Vordere Stütze, untere		1
4	Schaumstoffrollenhalterung	330mm	1
5	Schaumstoffrollenhalterung, verstellbar		1
6	Abdeckkappe	Ø 45mm x 45mm	4
7	Rückenlehne		1
8	Schaumstoffrollenhalterung		4
9	Verstellschraube	M18	1
10	Befestigungsschraube	M10	1
11	Abdeckkappe	Ø 25mm	4
12	Abdeckkappe	45mm	1
13	Kunststoffeinsatz	45mm x 38mm	1
14	Verstell-Pin	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Schraube	M10 x 65mm	1
16	Schraube	M8 x 16mm	4
17	Unterlegscheibe	Ø 10mm	2
18	Unterlegscheibe	Ø 8mm	4
19	Mutter, selbstsichernd	M10	1

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

Votre équipe  ENERGETICS

## Garantie

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

## Conseils d'utilisation de Sécurité

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

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

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

## Notice d'entraînement

### Quel est le meilleur programme pour vous?

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

### PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE FORCE

---

#### Est mieux indiqué pour des personnes qui:

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

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

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

### CIRCUIT DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

---

#### Est mieux indiqué pour des personnes qui:

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

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

---

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

#### Les personnes qui mènent un entraînement de force :

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

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

#### Les personnes qui mènent un circuit d'entraînement :

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

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

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

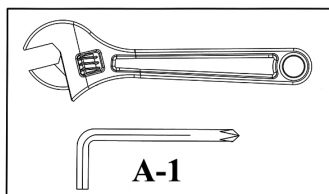
## Soin et Maintenance

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

## Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 139 x l 40 x H 62 cm

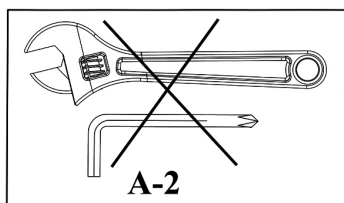
### Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



#### **Serrez les écrous et les boulons.**

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

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



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

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

### **PLIAGE POUR LE RANGEMENT**

Tirez la goupille de verrouillage (#14), Pliez le Support avant (#2), et réinsérez la goupille dans les trous pour ranger le banc.

**Liste de pièces de rechange – LB4.1 - 2010**

<b>NO.</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>TAILLE</b>	<b>QTE</b>
1	SUPPORT DE SIEGE PRINCIPAL		1
2	SUPPORT AVANT		1
3	STABILISATEUR AVANT		1
4	TUBE EN MOUSSE	330mm	1
5	TUBE EN MOUSSE AJUSTABLE		1
6	BOUCHON	Ø 45mm x 45mm	4
7	COUSSINET SIEGE		1
8	ROULEAU EN MOUSSE		4
9	BOUTON DE VERROUILLAGE	M18	1
10	BOUTON DE VERROUILLAGE	M10	1
11	BOUCHON	Ø 25mm	4
12	BOUCHON CARRE	45mm	1
13	DOUILLE	45mm x 38mm	1
14	GOUPILLE DE VERROUILLAGE	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	BOULON HEX	M10 x 65mm	1
16	BOULON ALLEN	M8 x 16mm	4
17	RONDELLE	Ø 10mm	2
18	RONDELLE	Ø 8mm	4
19	ECROU	M10	1

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

Su Equipo  **ENERGETICS**

## Garantía

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

## Instrucciones de seguridad

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

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

**Esta banca esta diseñanda sólo para uso doméstico y ha sido probada con un máximo de peso corporal de 115 kg.**



## Instrucciones de entrenamiento

### Qué programa de entrenamiento es el adecuado para Usted?

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

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

#### Los más indicados para personas que:

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

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

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

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

#### Son los más indicados para las personas que:

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

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

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

#### Para el entrenamiento de fuerza:

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

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

#### Para el entrenamiento de circuito:

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

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

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

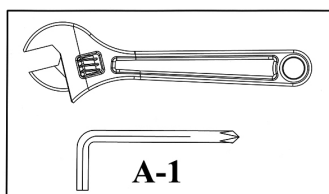
## Cuidado y Mantenimiento

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

## Montaje

- Para el montaje se necesitan las herramientas siguientes: dos llaves de tuerca ajustables (francés) y una llave Allen.
- Durante la instalación, utilice siempre los tornillos correctos:  
Para los agujeros cuadrados, utilice los tornillos con la cabeza correspondiente. La arandela está de lado de la tuerca.  
Para los agujeros redondos, utilice los tornillos de cabeza redonda.
- Apretar los tornillos solo después de haber colocado todos los tornillos.
- Dimensiones en el estado montado: long 139 x anchura 40 x altura 62 cm

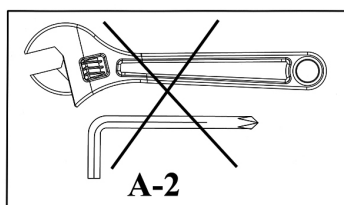
**En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:**



### **Apretar las tuercas y tornillos.**

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

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



En este paso no apriete todavía las tuercas y tornillos.

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

### **Plegado para el almacenamiento:**

retire la clavija de ajuste (núm. 14), doble el soporte delantero (2) hacia el interior y coloque la clavija de nuevo a los agujeros correspondientes. Así se puede fácilmente almacenar el banco de entrenamiento

**LISTA DE PIEZAS – LB4.1 – 2010**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>UNIDADES</b>
1	Armadura principal		1
2	Soporte delantero, superior		1
3	Soporte delantero, inferior		1
4	Plantilla de fijación de los rodillos de espuma	330mm	1
5	Plantilla ajustable de fijación de los rodillos de espuma		1
6	Cubierta	Ø 45mm x 45mm	4
7	Respaldo		1
8	Plantilla de fijación de los rodillos de espuma		4
9	Tornillo ajustable	M18	1
10	Tornillo de fijación	M10	1
11	Cubierta	Ø 25mm	4
12	Cubierta	45mm	1
13	Plantilla de plástico	45mm x 38mm	1
14	Clavija ajustable	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Tornillo	M10 x 65mm	1
16	Tornillo	M8 x 16mm	4
17	Arandela	Ø 10mm	2
18	Arandela	Ø 8mm	4
19	Tuerca de seguridad	M10	1

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

Η  **ENERGETICS** ομαδα σας.

## Εγγυηση

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

## Οδηγιες ασφαλους χρησης

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

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

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

## Οδηγίες ασκήσης

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

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

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

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

### ΣΥΝΔΥΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

#### Καταλληλο για άτομα τα οποία:

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

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

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

#### Για προγραμμα ενδυναμωσης

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

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

#### Για συνδυαζομενο προγραμμα

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

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

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

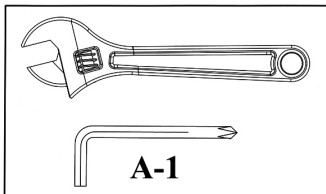
## Οδηγίες για συντήρηση

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

## Συναρμολόγηση

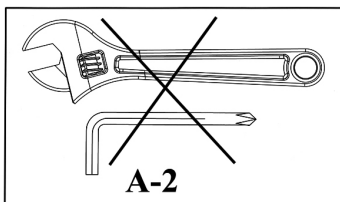
- Για τη συναρμολόγηση χρειάζοσαστε τα ακόλουθα εργαλεία: Δυο ρυθμιζόμενα κλειδιά βιδών (γαλλικά) και άλλεν κλειδί.
- Κατά τη συναρμολόγηση χρησιμοποιείτε πάντα σωστές βίδες:  
Για τετράγωνες οπές βίδες με αντίστοιχο κεφάλι. Η ροδέλα ανήκει στη μεριά όπου είναι το παξιμάδι.  
Για στρόγγυλες οπές βίδες με στρογγυλό κεφάλι.
- Σφίξτε τις βίδες μετά από την ένθεση όλων των βιδών.
- Διαστάσεις σε συναρμολογημένη κατάσταση: μ 139 x φ 40 x υ 62 cm

Στις οδηγίες συναρμολόγησης χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα σύμβολα:



### Σφίξτε τα παξιμάδια και τις βίδες.

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



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

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

### Σύνθεση για την αποθήκευση:

Βγάλτε τον ρυθμιζόμενο πείρο (αρ. 14) και γέρνετε το μπροστινό στήριγμα (αρ. 2) προς τα μέσα και ωθήστε τον πείρο πίσω στις σχετικές οπές. Έτσι μπορείτε τον πάγκο προπόνησης αν τον αποθηκεύσετε άνετα.

**Λίστα εξαρτημάτων – LB4.1 - 2010**

<b>Αρ.</b>	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b>	<b>ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ</b>	<b>ΤΕΜ.</b>
1	Βασικός σκελετός		1
2	Μπροστινό στήριγμα, πάνω		1
3	Μπροστινό στήριγμα, κάτω		1
4	Στερεωτικό ένθετο των κυλίνδρων από αφρώδη υλικό	330mm	1
5	Στερεωτικό ένθετο των κυλίνδρων από αφρώδη υλικό, ρυθμιζόμενο		1
6	Τερματικό κάλυμμα	Ø 45mm x 45mm	4
7	Αποκούμπι		1
8	Στερεωτικό ένθετο των κυλίνδρων από αφρώδη υλικό		4
9	Ρυθμιζόμενη βίδα	M18	1
10	Στερεωτική βίδα	M10	1
11	Τερματικό κάλυμμα	Ø 25mm	4
12	Τερματικό κάλυμμα	45mm	1
13	Πλαστικό ένθετο	45mm x 38mm	1
14	Ρυθμιστικός πείρος	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Βίδα	M10 x 65mm	1
16	Βίδα	M8 x 16mm	4
17	Ροδέλα	Ø 10mm	2
18	Ροδέλα	Ø 8mm	4
19	Ασφαλιστικό παξιμάδι	M10	1

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

Ваш  ENERGETICS - Team

## Гарантия

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

## Правила пользования

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

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

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



## Инструкция к тренировочным программам

### Какая программа Вам наиболее подходит?

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

### СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

#### Наиболее подходит людям, которые:

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

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

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

### ЦИРКУЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

#### Наиболее подходит людям, которые:

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

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

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

#### Если Вы занимаетесь силовыми упражнениями:

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

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

#### Если Вы выбрали циркулярную тренировочную программу:

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

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

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

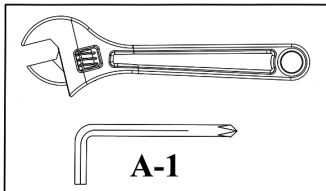
## Уход и техническое обслуживание

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

## Монтаж

- Для монтажа вам потребуются следующие инструменты: Два настраиваемых гаечных ключа (французских) и вставной ключ.
- При монтаже всегда используйте только правильные винты:  
Для квадратных отверстий – винты с соответствующей головкой. Шайба устанавливается с той стороны, где находится гайка.  
Для круглых отверстий – винты с круглой головкой.
- Винты подтяните только после вставления всех винтов.
- Размеры в смонтированном состоянии: д 139 x ш 40 x в 62 см

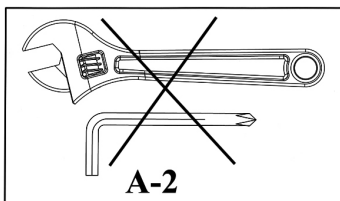
**В Инструкции по монтажу используются следующие символы:**



### **Подтяните гайки и винты.**

После того, как вы в этом и предыдущих этапах смонтировали все компоненты и винты, вы можете все гайки и винты подтянуть.

Примечание: Внимание, не подтягивайте слишком плотно настраиваемые детали. Настраиваемые детали должны свободно двигаться.



На этом этапе пока гайки и винты не подтягивайте.

Если при следующем шаге появится символ "Подтянуть" (см. сверху), подтяните все установленные винты.

### **Складывание в целях складирования:**

Вытащите настроечный стержень (№14), сложите переднюю опору (№2) внутрь и вставьте стержень обратно в соответствующие отверстия. Так вы сможете доску для пресса удобно складировать.

**Перечень деталей – LB4.1 - 2010**

№	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРЫ	ШТ.
1	Основная рама		1
2	Передняя опора, верхняя		1
3	Передняя опора, нижняя		1
4	Фиксирующая прокладка валиков из пеноматериала	330мм	1
5	Фиксирующая прокладка валиков из пеноматериала, настраиваемая		1
6	Концевая крышка	Ø 45мм x 45мм	4
7	Спинка		1
8	Фиксирующая прокладка валиков из пеноматериала		4
9	Настраивающий винт	M18	1
10	Укрепляющий винт	M10	1
11	Концевая крышка	Ø 25мм	4
12	Концевая крышка	45мм	1
13	Пластмассовая прокладка	45мм x 38мм	1
14	Настраивающий стержень	Ø 9.5мм x 75мм	1
15	Винт	M10 x 65мм	1
16	Винт	M8 x 16мм	4
17	Шайба	Ø 10мм	2
18	Шайба	Ø 8мм	4
19	Предохранительная гайка	M10	1

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

Vaša  **ENERGETICS** ekipa

## Jamstvo

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

## Varnostna opozorila

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

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

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

## Navodila za vadbo

### Kateri program je najboljši za vas?

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

### VADBENI PROGRAMI ZA IZBOLJŠANJE MOČI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

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

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

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

### KROŽNI VADBENI PROGRAMI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

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

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

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

#### Če ste izbrali vadbo za izboljšanje moči

- En teden izvedite krožno vadbo
- Razdelite teden na:

- En dan – trening za moč
- En dan – aerobni trening
- En dan – krožni trening

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

#### Če ste izbrali krožni vadbeni program

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

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

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

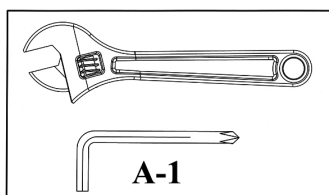
## Nega in vzdrževanje

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

## Opozorila v povezavi s sestavljanjem naprave

- Za sestavljanje naprave boste potrebovali orodje: dva ključa za namestitev in »Allen« ključ .
- Skozi **KVADRATNO odprtino** posameznega sestavnega dela vstavite le **nosilni vijak**. Tesnilo pritrdite le na konec **nosilnega vijaka**.
- Skozi **OKROGLE odprtine** posameznega sestavnega dela vstavite le »Allen« **vijake ali vijake s šesterkotno oblikovano glavo**.
- Vse vijake do konca privijte šele zatem, ko boste namestili prav vse potrebne vijake. Bodite pozorni, da posameznega vijaka ne boste do konca privili takoj zatem, ko ga boste namestili.
- DIMENZIJE SESTAVLJENE NAPRAVE: dolžina 139 x širina 40 x višina 62 cm

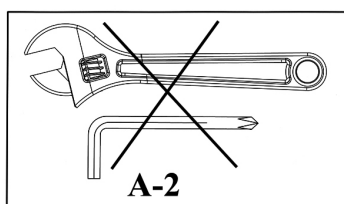
### Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



#### Za pritrditev matic in vijakov.

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

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



V tem koraku še ne privijte vseh matic in vijakov.

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

### Zlaganje naprave za shranjevanje

Izvalcite sponko za fiksiranje = zaklepanje (#14), zložite sprednji podporni drog (#2) in zatem namestite sponko za zaklepanje nazaj v odprtino. Tako zložena klop je pripravljena za shranjevanje.

**SEZNAM DELOV – LB4.1 - 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOLIČINA
1	OSNOVNI PODPORNI DROG KLOPI		1
2	SPREDNJI PODPORNI DROG		1
3	SPREDNJA NOGA – STABILIZATOR		1
4	PENASTA CEV	330mm	1
5	NAMESLJIVA PENASTA CEV		1
6	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 45mm x 45mm	4
7	BLAZINA SEDEŽA (KLOPI)		1
8	PENASTA ROČKA		4
9	GUMB ZA FIKSIRANJE	M18	1
10	GUMB ZA FIKSIRANJE	M10	1
11	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 25mm	4
12	KVADRATEN ZAKLJUČNI POKROVČEK	45mm	1
13	VMESNI ROKAV	45mm x 38mm	1
14	SPONKA ZA FIKSIRANJE, ZAKLEPANJE	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 65mm	1
16	»ALLEN« VIJAK	M8 x 16mm	4
17	TESNILO	Ø 10mm	2
18	TESNILO	Ø 8mm	4
19	MATICA VIJAKA	M10	1

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

Ditt  **ENERGETICS** Team

## Garantie

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

## Säkerhetsinstruktion

Läs alla instruktioner noga innan du börjar träna.

Spara produktinformationen - den kan t.ex. behövas vid reparation och beställning av reservdelar.

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

**Träningsbänken är endast avsedd för hemmabruk.  
Den är testad för en kroppsvikt på max 115 kg.**



## Träningstips

### STYRKETRÄNING

---

#### För dig som vill

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

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

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

### CIRKELTRÄNING

---

#### För dig som vill

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

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

---

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

#### För dig som styrketränar

- Växla med konditionsträning en gång i veckan.
- Dela t.ex. in din träningsvecka:
  - en dag styrketräning
  - en dag konditionsträning
  - en dag cirkelträning

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

#### För dig som cirkeltränar

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

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

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

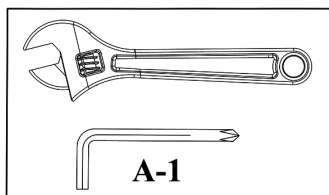
## Skötselinstruktion

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

## Monteringsanvisning

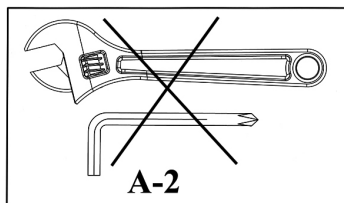
- Verktyg som krävs vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. komponent. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla komponenter innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast enskilda skruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 139 x B 40 x H 62 cm

### Symboler i monteringsanvisningarna



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

Dra fast när alla komponenter har monterats enligt anvisningarna.  
**OBS! Dra inte rörliga delar för hårt. Kontrollera alltid rörligheten efter montering.**



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

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

### **BÄNKEN ÄR HOPFÄLLBAR FÖR SMIDIG FÖRVARING**

Dra ut låspinnen (#14) och fäll upp det främre stödet (#2). Sätt tillbaka låspinnen. Bänken kan nu förvaras hopfäld.

**Reservdelsslista – LB4.1 - 2010**

NR	BESKRIVNING	DIM	A
1	RAM		1
2	RAMSTOLPE		1
3	FRÄMRE FOT		1
4	SKUMGUMMIPOLSTER	330mm	1
5	JUSTERBART SKUMGUMMIPOLSTER		1
6	ÄNDSKYDD	Ø 45mm x 45mm	4
7	SITTDYNA		1
8	SKUMGUMMIPOLSTER		4
9	JUSTERSKRUV	M18	1
10	JUSTERSKRUV	M10	1
11	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	4
12	FYRKANTIGT ÄNDSKYDD	45mm	1
13	HYLSA	45mm x 38mm	1
14	LÅSPINNE	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	SEXXANTSSKRUV	M10 x 65mm	1
16	INSEXSKRUV	M8 x 16mm	4
17	BRICKA	Ø 10mm	2
18	BRICKA	Ø 8mm	4
19	FLYGPLANSMUTTER	M10	1

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

Ystävällisesti  **ENERGETICS** - Team

## Takuu

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

## Turvaohjeet

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen vatsalaudan käyttöönottoa.

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

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

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

## Harjoitteluohjeet

### Mikä ohjelma on sopivin?

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

### VOIMAHARJOITTELUOHJELMAT

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

### KIERTOHarjoitteluOHJELMA

---

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

#### Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

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

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

#### Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

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

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

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

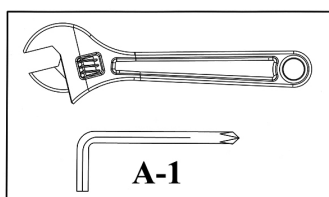
## Hoito ja huolto

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

## Asennus

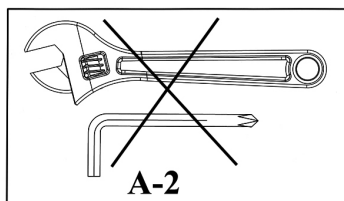
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:  
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.  
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 139 x l 40 x k 62 cm

### Asennusohjeissa on käytetty seuraavia symboleja:



#### Kiristä mutterit ja ruuvit.

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



Älä kiristä muttereita ja ruuveja vielä tässä vaiheessa.

Kiristä kaikki asennetut ruuvit vasta sitten, kun suoritettavan vaiheen yhteydessä on symboli "Kiristä" (kts. edellä).

### Kokoon taittaminen säilytystä varten:

Irrota lukitustappi (nro 14), työnnä etutuki (nro 2) sisään ja aseta tappi takaisin vastaavaan reikään. Tässä asennossa on vatsalaudan säilytys helpompaa.

**Varaosaluettelo – LB4.1 - 2010**

Nro	KUVAUS	MITAT	KPL
1	Perusrunko		1
2	Etutuki, ylempi		1
3	Etutuki, alempi		1
4	Vaahtokumirullien kiinnitystanko	330mm	1
5	Vaahtokumirullien kiinnitystanko, säädettävä		1
6	Päätytulppa	Ø 45mm x 45mm	4
7	Tukilauta		1
8	Vaahtokumirulla		4
9	Säätöruuvi	M18	1
10	Kiinnitysruuvi	M10	1
11	Päätytulppa	Ø 25mm	4
12	Päätytulppa	45mm	1
13	Muoviholkki	45mm x 38mm	1
14	Lukitustappi	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Ruuvi	M10 x 65mm	1
16	Ruuvi	M8 x 16mm	4
17	Aluslevy	Ø 10mm	2
18	Aluslevy	Ø 8mm	4
19	Lukitusmutteri	M10	1

Kære kunde,



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

Dit  **ENERGETICS** -Team

## Garanti

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

## Sikkerhedsanvisning

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

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

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



## Træningsinstruktion

### Hvilket program er bedst for dig?

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

#### STYRKETRÆNINGSPROGRAM

---

##### Bedst egnet for personer som:

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

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

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

#### CIRKEL TRÆNINGSPROGRAM

---

##### Bedst egnet for personer som:

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

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

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

##### Styrketræning

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

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

##### Cirkel Træning

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

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

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

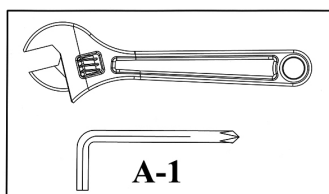
## Pasning og vedligeholdelse

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

## Montering

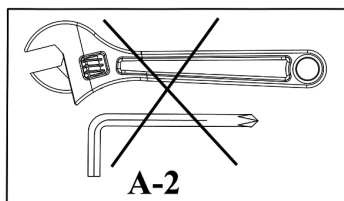
- Følgende værktøj skal bruges til montering : To franske nøgler og imbus nøgle.
- Brug altid ved montering de rigtige skruer:
- Til firekante åbninger er skruer med tilsvarende top. Skiven tilhører på siden hvor der er møtrik.
- Til runde åbninger er skruer med rund top.
- Skrueerne strammes først efter påsætning af alle skruer.
- Mål i færdig monteret stand: l 139 x b 40 x h 62 cm

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



#### Stram møtrikker og skruer.

Efter denne og forhenværende fremgangsmåde for montering af alle komponenter og skruer kan alle møtrikker og skruer strammes.  
Obs.: Pas på at ikke stramme for fast de indstilbare dele. Indstilbare dele skal have frit bevægelse.



I denne fase skal møtrikker og skruer ikke strammes.

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

### Sammenlægning for opbevaring:

Træk indstilbare pløk ud (nr.14), sænk foreste understøtte (nr. 2) ind ad og sæt pløkken tilbage i tilsvarende åbninger. Sådan kan bekvemt opbevares trænings bænk .

**Del liste – LB4.1 - 2010**

Nr.	BESKRIVELSE	MÅL	STK
1	Grund ramme		1
2	Foreste støtte, øverste		1
3	Foreste støtte, nedeste		1
4	Stabilt indlæg af cylindere af skum materiale	330mm	1
5	Stabilt indlæg af cylindere af skum materiale, indstilbar		1
6	Endeskærm	Ø 45mm x 45mm	4
7	Rygstøtte		1
8	Stabilt indlæg af cylindere af skum materiale		4
9	Indstilbar skrue	M18	1
10	Strammeskrue	M10	1
11	Endeskærm	Ø 25mm	4
12	Endeskærm	45mm	1
13	Kunststofs indlæg	45mm x 38mm	1
14	Indstilbar pløk	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Skrue	M10 x 65mm	1
16	Skrue	M8 x 16mm	4
17	Skive	Ø 10mm	2
18	Skive	Ø 8mm	4
19	Sikkerheds møtrik	M10	1

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

Váš  **ENERGETICS** - Team

### **Garance - záruka**

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

### **Návod k použití a všeobecné bezpečnostní pokyny**

Před započítím tréninku na tréninkové lavici si přečtěte pozorně návod k použití.

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

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

**Tato tréninková lavice je konstruována pro domácí použití  
a testována pro hmotnost max. 115 kg.**

### PROGRAMY PRO SILOVÝ TRÉNINK

---

#### Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

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

### PROGRAMY PRO KRUHOVÝ TRÉNINK

---

#### Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

---

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

#### Osoby, které provádějí silový trénink:

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

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

#### Osoby, které provádějí kruhový trénink:

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

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

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

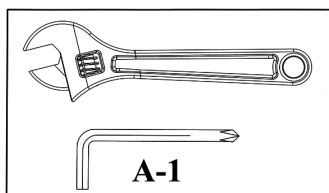
## Péče a údržba

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

## Montáž

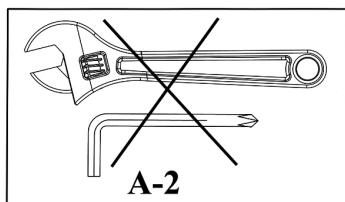
- K montáži potřebujete následující nářadí: Dva nastavitelné šroubové klíče (francouzské) a imbusový klíč.
- Při montáži vždy používejte správné šrouby:  
Pro čtvercové otvory šrouby s odpovídající hlavou. Podložka patří na stranu, kde je matice.  
Pro kulaté otvory šrouby s kulatou hlavou.
- Šrouby utáhněte až po vložení všech šroubů.
- Rozměry ve smontovaném stavu: d 139 x š 40 x v 62 cm

**V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:**



### Utáhněte matice a šrouby.

Poté, co jste v tomto a předchozích krocích smontovali všechny komponenty a šrouby, můžete všechny matice a šrouby utáhnout.  
Poznámka: Pozor, abyste nastavitelné díly neutáhli příliš pevně. Nastavitelné díly musí být volně pohyblivé.



V tomto kroku zatím matice a šrouby neutahujte.

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

### **Složení pro skladování:**

Vytáhněte nastavovací kolík (č.14), sklopte přední podpěru (č. 2) dovnitř a zasuňte kolík zpět do příslušných otvorů. Tak můžete tréninkovou lavici pohodlně skladovat.

**Náhradní díly – LB4.1 - 2010**

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Základní rám		1
2	Přední podpěra, horní		1
3	Přední podpěra, spodní		1
4	Fixační vložka válečků z pěnového materiálu	330mm	1
5	Fixační vložka válečků z pěnového materiálu, nastavitelná		1
6	Koncový kryt	Ø 45mm x 45mm	4
7	Opěradlo		1
8	Fixační vložka válečků z pěnového materiálu		4
9	Nastavovací šroub	M18	1
10	Upevňovací šroub	M10	1
11	Koncový kryt	Ø 25mm	4
12	Koncový kryt	45mm	1
13	Umělohmotná vložka	45mm x 38mm	1
14	Nastavovací kolík	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Šroub	M10 x 65mm	1
16	Šroub	M8 x 16mm	4
17	Podložka	Ø 10mm	2
18	Podložka	Ø 8mm	4
19	Matice pojistná	M10	1

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

Váš  **ENERGETICS** - Tím

## Záruka

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

## Bezpečnostné opatrenia

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

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

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



### PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

#### Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

### PROGRAMY PRE KRUHOVÝ TRÉNING

#### Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

#### Osoby, ktoré vykonávajú silový tréning:

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

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

#### Osoby, ktoré vykonávajú kruhový tréning:

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

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

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

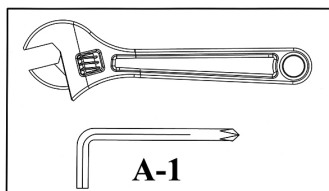
## Starostlivosť a údržba

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

## Montáž

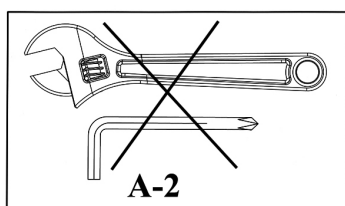
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:  
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.  
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 139 x š 40 x v 62 cm

**V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:**



### **Dotiahnite matice a skrutky.**

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



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedoťahujte.

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

### **Zloženie na skladovanie:**

Vytiahnite nastavovací kolík (č. 14), sklopte prednú podperu (č. 2) dovnútra a zasuňte kolík späť do príslušných otvorov. Tak môžete tréningovú lavicu pohodlne skladovať.

**Zoznam súčiastok – LB4.1 – 2010**

č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	Základný rám		1
2	Predná podpera, horná		1
3	Predná podpera, spodná		1
4	Fixačná vložka valčekov z penového materiálu	330mm	1
5	Fixačná vložka valčekov z penového materiálu, nastaviteľná		1
6	Koncový kryt	Ø 45mm x 45mm	4
7	Operadlo		1
8	Fixačná vložka valčekov z penového materiálu		4
9	Nastavovacia skrutka	M18	1
10	Upevňovacia skrutka	M10	1
11	Koncový kryt	Ø 25mm	4
12	Koncový kryt	45mm	1
13	Umelohmotná vložka	45mm x 38mm	1
14	Nastavovací kolík	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Skrutka	M10 x 65mm	1
16	Skrutka	M8 x 16mm	4
17	Podložka	Ø 10mm	2
18	Podložka	Ø 8mm	4
19	Matica poistná	M10	1

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

Vaš  **ENERGETICS** - tim

## Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane sukladno evropskoj normi EN 957.

## Opće sigurnosne i upute za uporabu

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

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

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

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

#### Namjenjeno osobama koje:

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

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

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

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

#### Namjenjeno osobama koje:

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

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

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

#### Osobe koje treniraju snagu:

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

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

#### Osobe koje rade kružni trening:

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

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

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

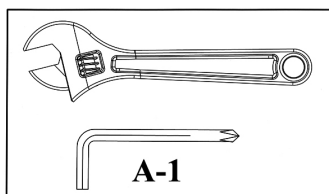
## Održavanje

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

## Sastavljanje

- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se uvijek stavlja sa strane gde se navija matica.  
Za okrugle rupe rabiti vijke sa okruglom glavom.
- Čvrsto zavrnite vijke nakon što ste ih postavili.
- Mjere: D 139 x Š 40 x V 62 cm

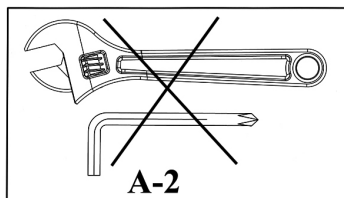
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnanje vijaka i matica

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

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



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

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

### Preklapanje i spremanje:

Izvučite klin (#14) i preklopite prednji oslonac (#2) ka unutra, potom vratite klin u istu rupu. Sada možete tako sklopljenu klupu lako spremiti.

**Lista dijelova – LB4.1 - 2010**

Br.	Opis	Veličina	Komada
1	Osnovni okvir		1
2	Prednji oslonac, gornji dio		1
3	Prednji oslonac, donji dio		1
4	Nosač spužvi	330mm	1
5	Nosač spužvi koji se može podešavati		1
6	Umetak	Ø 45mm x 45mm	4
7	Naslon za leđa		1
8	Spužva		4
9	Vijak za podešavanje	M18	1
10	Vijak za pričvršćivanje	M10	1
11	Kapica	Ø 25mm	4
12	Kapica	45mm	1
13	Plastični umetak	45mm x 38mm	1
14	Klin za podešavanje	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Vijak	M10 x 65mm	1
16	Vijak	M8 x 16mm	4
17	Podloška	Ø 10mm	2
18	Podloška	Ø 8mm	4
19	Matica, samoosigurajuća	M10	1

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

Vaš  ENERGETICS - tim

## Garancija

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

## Sigurnosna uputstva

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

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

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



### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

---

#### Namenjeni osobama koje:

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

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

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

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

---

#### Namenjeno osobama koje:

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

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

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

#### Osobe koje treniraju snagu

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

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

#### Osobe koje rade kružni trening

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

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

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

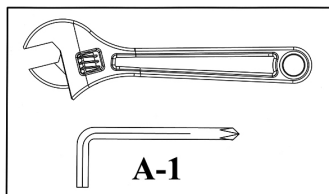
## Nega i održavanje

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

## Sastavljanje

- Sledeći alat se preporučuje prilikom sastavljanja: dva podesiva ključa (francuska) i jedan imbus ključ.
- Prilikom montiranja koristite odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorouganim usekom treba koristiti vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja sa one strane gde se vijak zavrće maticom.  
Za rupe sa okruglim usekom koristiti vijke sa okruglom glavom.
- Kada ste postavili sve vijke tek onda ih sve zategnite.
- Mere: D 139 x Š 40 x V 62 cm

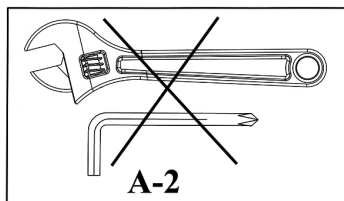
Sledeće slike se koriste u upustvima za sastavljanje.



### Zavrtnanje vijaka i matica

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

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



U ovom koraku ne treba da vijke i maticе zavrćete.

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

## Sklapanje i skladištenje:

Izvučite iglu (#14) i sklopite prednji oslonac (#2) ka unutra i ponovo stavite iglu u istu rupu. Sada klupu možete lakše skladištiti.

**LISTA DELOVA – LB4.1 - 2010**

Br.	Opis	Velčina	Količina
1	Osnovni ram		1
2	Prednji oslonac, gornji deo		1
3	Prednji oslonac, donji deo		1
4	Držač sunđera	330mm	1
5	Držač sunđera sa podešavanjem		1
6	Naglavak	Ø 45mm x 45mm	4
7	Naslon		1
8	Sunđer		4
9	Vijak za podešavanje	M18	1
10	Vijak za pričvršćivanje	M10	1
11	Kapica	Ø 25mm	4
12	Kapica	45mm	1
13	Plastični umetak	45mm x 38mm	1
14	Igla za podešavanje	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Vijak	M10 x 65mm	1
16	Vijak	M8 x 16mm	4
17	Podloška	Ø 10mm	2
18	Podloška	Ø 8mm	4
19	Matica, samoosigurajuća	M10	1

## Poštovana klijentica, poštovani klijent,

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

Vaš tim  **ENERGETICS**

### Garancija - jamstvo

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

### Uputstvo za rukovanje i opšte sigurnosne upute

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

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

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

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

### PROGRAMI ZA TRENING SNAGE

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

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

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

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

### PROGRAMI ZA KRUŽNI TRENING

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

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

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

---

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

#### Osobe koje provode trening snage:

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

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

#### Osobe koje provode kružni trening:

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

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

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

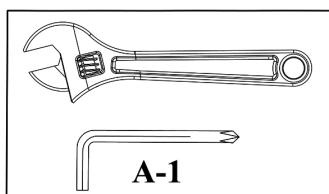
## Njega i održavanje

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

## Montaža

- Za montažu trebate slijedeći alat: Dva podesiva ključa za vijke (francuski) i imbus ključ.
- Prilikom montaže uvijek koristite ispravne vijke:  
Za četvrtaste otvore vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja na stranu gdje je matica. Za okrugle otvore vijke sa okruglom glavom.
- Vijke stegnite kada ste stavili sve vijke.
- Dimenzije u montiranom stanju: d 139 x š 40 x v 62 cm

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

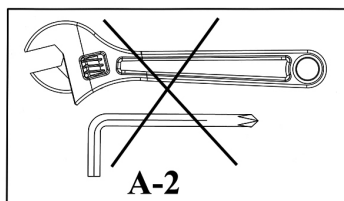


**A-1**

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

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

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



**A-2**

U ovom koraku matice i vijke ne stežite.

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

### **Slaganje za spremanje:**

Izvucite podesivi klin (br.14), sklopite prednji podupirač (br. 2) unutar i stavite klin natrag u pripadajuće otvore. Na taj se način klupa za vježbanje pogodno spremi.

**Spisak rezervnih dijelova – LB4.1 - 2010**

Br.	OPIS	DIMENZIJE	KOM
1	Osnovni okvir		1
2	Prednji podupirač, gornji		1
3	Prednji podupirač, donji		1
4	Fiksacijski uložak valjaka od čvrstog pjenastog materijala	330mm	1
5	Fiksacijski uložak valjaka od čvrstog materijala, podesiv		1
6	Krajnji pokrov	Ø 45mm x 45mm	4
7	Naslon		1
8	Fiksacijski uložak valjaka od čvrstog materijala		4
9	Podesivi vijak	M18	1
10	Pričvrsni vijak	M10	1
11	Krajnji pokrov	Ø 25mm	4
12	Krajnji pokrov	45mm	1
13	Uložak od umjetnog materijala	45mm x 38mm	1
14	Podesni klin	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Vijak	M10 x 65mm	1
16	Vijak	M8 x 16mm	4
17	Podloška	Ø 10mm	2
18	Podloška	Ø 8mm	4
19	Sigurnosna matica	M10	1

## 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

### Gwarancja

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

### Instrukcja obsługi oraz ogólne zasady bezpieczeństwa

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

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

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



## Instrukcje dotyczące treningu

### HARMONOGRAMY TRENINGU SIŁOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

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

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

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

### PROGRAMY TRENINGU OBWODOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

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

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

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

#### Osoby uprawiające trening siłowy:

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

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

#### Osoby uprawiające trening obwodowy:

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

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

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

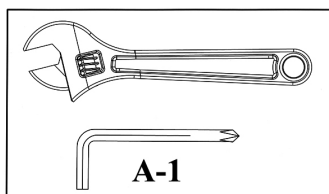
## Pielęgnacja i konserwacja

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

## Montaż

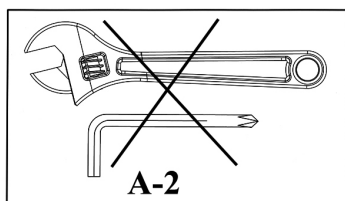
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:  
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.  
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 139 x szer. 40 x wys. 62 cm

### W Instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



#### **Dokręć nakrętki i śruby.**

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



Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.

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

### Złożenie dla celów przechowywania:

Wyciągnij kołek regulacyjny (nr 14), opuść podporę przednią (nr 2) do środka i wsuń kołek ponownie do właściwych otworów. To umożliwia praktyczne przechowywanie ławki.

**Lista części zamiennych – LB4.1 - 2010**

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Rama podstawowa		1
2	Podpora przednia, górna		1
3	Podpora przednia, dolna		1
4	Wkładka mocująca wałki z tworzywa piankowego	330mm	1
5	Wkładka mocująca wałki z tworzywa piankowego, z regulacją		1
6	Obudowa końcowa	Ø 45mm x 45mm	4
7	Oparcie		1
8	Wkładka mocująca wałki z tworzywa piankowego		4
9	Śruba regulacyjna	M18	1
10	Śruba mocująca	M10	1
11	Zatyczka końcowa	Ø 25mm	4
12	Zatyczka końcowa	45mm	1
13	Wkładka z tworzywa sztucznego	45mm x 38mm	1
14	Kołek regulacyjny	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Śruba	M10 x 65mm	1
16	Śruba	M8 x 16mm	4
17	Podkładka	Ø 10mm	2
18	Podkładka	Ø 8mm	4
19	Narzędzie zabezpieczająca	M10	1

**Tisztelt Vásárló,**

gratulálunk Önnek, hogy megvásárolta az otthoni ENERGETICS testedző készüléket /tréningpadot/. 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

**Garancia - szavatolás**

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

**Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók**

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

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

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

### ERŐTRÉNING PROGRAMOK

#### Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

### KÖRTRÉNING PROGRAMOK

#### Legmegfelelőbb azon személyek számára, akik:

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

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

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

#### Személyek, akik erőtréninget végeznek:

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

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

#### Személyek, akik körtréninget végeznek:

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

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

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

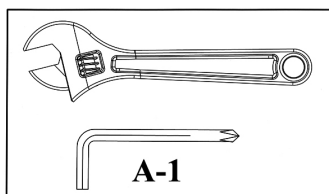
## Gondozás és karbantartás

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

## Szerelés

- Szereléshez a következő szerszámokra van szüksége: Két beállítható franciakulcsra és imbuszkulcsra.
- Szerelésnél mindig a megfelelő csavarokat használja:  
Négyzetes nyílásokra csavarokat a megfelelő fejekkel. Az alátét az anya felőli oldalra való.  
Kör alakú nyílásokra csavarokat kör alakú fejekkel.
- A csavarokat csak minden csavar elhelyezése után húzza be.
- Méretek összeszerelt helyzetben: d 139 x š 40 x v 62 cm

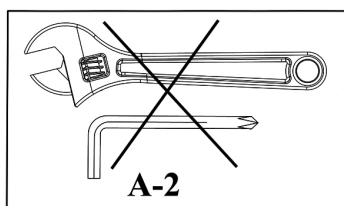
### A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:



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

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

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



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

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

### Összecsukás tárolás céljából:

Húzza ki a beállító csapszeget (14. sz.), hajtsa le az elülső támaszt (2. sz.) belülré és szúrja vissza a csapszeget a megfelelő nyílásokba. Így kényelmesen tárolhatja a tréningpadot.

**Alkatrészek listája – LB4.1 - 2010**

Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Alapváz		1
2	Elülső támasz, felső		1
3	Elülső támasz, alsó		1
4	Hengerek rögzítő-betétje habanyagból	330mm	1
5	Hengerek rögzítő-betétje habanyagból, beállítható		1
6	Zárósapka	Ø 45mm x 45mm	4
7	Testtámasz		1
8	Hengerek rögzítő-betétje habanyagból		4
9	Beállító csavar	M18	1
10	Rögzítő csavar	M10	1
11	Zárósapka	Ø 25mm	4
12	Zárósapka	45mm	1
13	Műanyag betét	45mm x 38mm	1
14	Beállító csapszeg	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Csavar	M10 x 65mm	1
16	Csavar	M8 x 16mm	4
17	Alátét	Ø 10mm	2
18	Alátét	Ø 8mm	4
19	Biztosító anya	M10	1

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

Вашият  **ENERGETICS** - тим

## Гаранция

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

## Общи инструкции за употреба и мерки за безопасност

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

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

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

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



### ТРЕНИРОВЪЧНИ СИЛОВИ ПРОГРАМИ

#### Подходящо за лица, които:

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

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

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

### КРЪГОВИ ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

#### Подходящо за лица, които:

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

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

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

#### При силовата тренировка:

- Веднъж седмично включете кръгова тренировка.
- Разпределете седмицата на:
  - един ден силова тренировка
  - един ден тренировка за издръжливост
  - един ден кръгова тренировка

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

#### При кръговата тренировка:

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

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

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

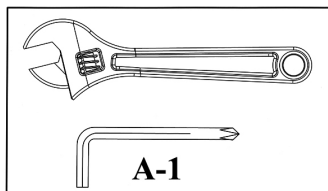
## Грижа и поддръжка

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

## Монтаж

- За извършване на монтажа са ви необходими следните инструменти: Два настройващи се завинтващи (френски) ключа и имбусен ключ.
- При монтажа винаги използвайте правилните винтове:
- За четвъртитите отвори винтове със съответната глава. Положката се слага от тази страна, където е гайката.
- За кръгли отвори използвайте винтове с кръгла глава.
- Затегнете винтовете чак когато сте сложили всички винтове.
- Размери в монтирано състояние: д 139 x ш 40 x в 62 см

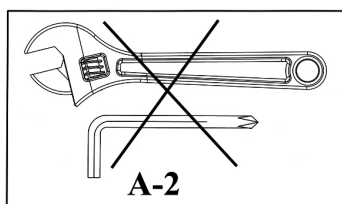
**В упътванията за монтаж са използвани следните символи:**



### **Затегнете гайките и винтовете.**

След като в тази и предишната крачка сте монтирали всички компоненти и винтове, можете да затегнете всички гайки и винтове.

Забележка: Внимание, не затягайте частите за настройка прекалено силно. Частите за настройка трябва да могат да се движат свободно.



В тази крачка все още не затягайте гайките и винтовете.

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

### **Сглобяване за складиране:**

Извадете щифта за настройка (ном. 14), сгънете задната подпорка (ном. 2) навътре и пъхнете щифта обратно в съответните отвори. Така можете удобно да складирайте тренировъчната скамейка.

**Списък на частите – LB4.1 - 2010**

НОМ.	ОПИСАНИЕ	РАЗМЕРИ	БР
1	Основна рамка		1
2	Предна подпора, горна		1
3	Предна подпора, долна		1
4	Фиксираща вложка на валяците от дунапрен	330мм	1
5	Фиксираща вложка на валяците от дунапрен, настройваща се		1
6	Крайно покритие	Ø 45мм x 45мм	4
7	Облегалка		1
8	Фиксираща вложка на валяците от дунапрен		4
9	Настройващ винт	M18	1
10	Фиксиращ винт	M10	1
11	Крайно покритие	Ø 25мм	4
12	Крайно покритие	45мм	1
13	Пластмасова вложка	45мм x 38мм	1
14	Настройващ щифт	Ø 9.5мм x 75мм	1
15	Винт	M10 x 65мм	1
16	Винт	M8 x 16мм	4
17	Подложка	Ø 10мм	2
18	Подложка	Ø 8мм	4
19	Подсигурителна гайка	M10	1

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

Al Dumneavoastră team  **ENERGETICS**

## Garanție

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

## Indicații generale privind utilizarea și securitatea

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

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

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

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

### PROGRAME DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ

#### Potrivit pentru persoanele care:

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

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

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

### PROGRAME DE ANTRENAMENT CIRCULARE

#### Potrivite pentru persoanele care:

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

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

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

#### La antrenamentul de forță:

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

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

#### La exercițiile circulare:

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

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

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

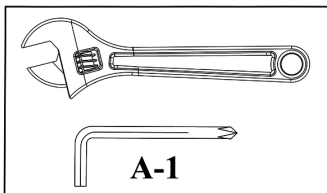
## Grija și mentenanța

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

## Asamblare

- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele scule: Două chei reglabile pentru șuruburi (franceze) și o cheie imbus.
- Pentru asamblare utilizați întotdeauna șuruburi corespunzătoare:  
Pentru orificiile pătrate utilizați șuruburi cu cap corespunzător. Șaiba se pune în partea în care se află piulița.  
Pentru orificiile circulare utilizați șuruburi cu cap rotund.
- Strângeți șuruburile doar după introducerea tuturor șuruburilor.
- Dimensiunile în stare asamblată: L 139 x l 40 x î 62 cm

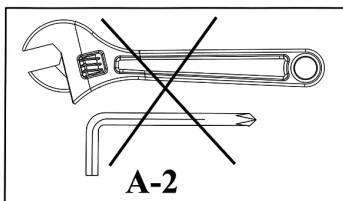
**In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:**



### Strângeți piulițele și șuruburile.

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

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



În acest pas deocamdată nu strângeți piulițele și șuruburile.

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

## Dezasamblare pentru depozitare:

Scoateți bolțul de prelungire (nr.14), rabatați stabilizatorul față (nr. 2) în interior și introduceți bolțul înapoi în orificiile corespunzătoare. Astfel puteți depozita banca de antrenament într-un mod confortabil.

**Piese de schimb – LB4.1 - 2010**

<b>Nr.</b>	<b>DESCRIERE</b>	<b>DIMENSIUNI</b>	<b>BC</b>
1	Cadru de bază		1
2	Stabilizator față, superior		1
3	Stabilizator față, inferior		1
4	Bucșă de fixare rolă din material de spumă	330mm	1
5	Bucșă de fixare rolă din material de spumă, reglabilă		1
6	Capac terminal	Ø 45mm x 45mm	4
7	Rezemătoare		1
8	Bucșă de fixare rolă din material de spumă		4
9	Șurub reglabil	M18	1
10	Șurub de fixare	M10	1
11	Capac terminal	Ø 25mm	4
12	Capac terminal	45mm	1
13	Bucșă din material plastic	45mm x 38mm	1
14	Bolț reglabil	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Șurub	M10 x 65mm	1
16	Șurub	M8 x 16mm	4
17	Șaibă	Ø 10mm	2
18	Șaibă	Ø 8mm	4
19	Piuliță de siguranță	M10	1

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

Sizin  **ENERGETICS** Takımınız

## Garanti

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

## Kullanma kılavuzu ve genel güvenlik talimatı

Mekik sehpasını kullanmadan önce bu kılavuzu dikkatli okuyunuz.

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

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

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



### GÜÇ ANTRENMANI PROGRAMLARI

Özellikle aşağıdaki kişilere uygundur:

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

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

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

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

**Güç antrenmanı yapan:**

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

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

**Daire antrenmanı yapan:**

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

\***Tekrarlama.** Rakam hareketi kaç kere tekrarlanmasını belirtiyor.

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

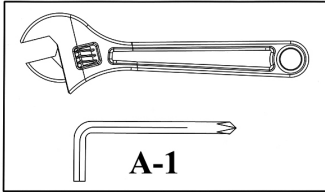
## Bakım

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

## Montaj

- Montaj için gerekli aletler: İki ayarlamalı İngiliz anahtarı ve alyen anahtarı.
- Montaj yaparken sadece uygun vidaları kullanınız:  
Dörtgen deliklere uygun başlı vidaları kullanınız. Rondela somun tarafına gelir.  
Yuvarlak deliklere yuvarlak başlı vidaları kullanınız.
- Vidaları bütün vidaları yerleştikten sonra sıkınız.
- Monte edilmiş aletin boyutları u 139 x g 40 x y 62 cm.

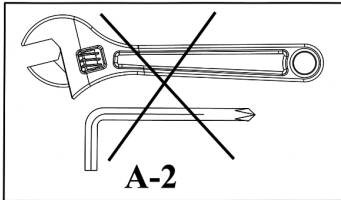
### Aşağıdaki resimler montaj talimatında kullanılmıştır:



#### Rondela ve vidaları sıkınız.

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

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



Bu aşamada henüz somun ve vidaları sıkmayınız.

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

### Depolama için ayırışma :

Ayarlama düğmesini (no. 14) çıkardıktan sonra ön ayak içine doğru eğiniz ve kazık gerekli deliklere sokunuz. Böylece antrenman sehpasını rahat depolayabilirsiniz.

**Yedek parça listesi – LB4.1 - 2010**

No.	İSİM	BOYUTLAR	ADET
1	Ana gövde		1
2	Ön üst ayak		1
3	Ön alt ayak		1
4	Sünger sargılı elcik dingili	330mm	1
5	Sünger sargılı elcik dingili, ayarlı		1
6	Uç kapak	Ø 45mm x 45mm	4
7	Oturma minderi		1
8	Sünger sargılı elcik		4
9	Ayarlı vida	M18	1
10	Sabitleme vidası	M10	1
11	Uç kapak	Ø 25mm	4
12	Uç kapak	45mm	1
13	Plastik conta	45mm x 38mm	1
14	Ayarlama düğmesi	Ø 9.5mm x 75mm	1
15	Vida	M10 x 65mm	1
16	Vida	M8 x 16mm	4
17	Rondela	Ø 10mm	2
18	Rondela	Ø 8mm	4
19	Emniyet somunu	M10	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010