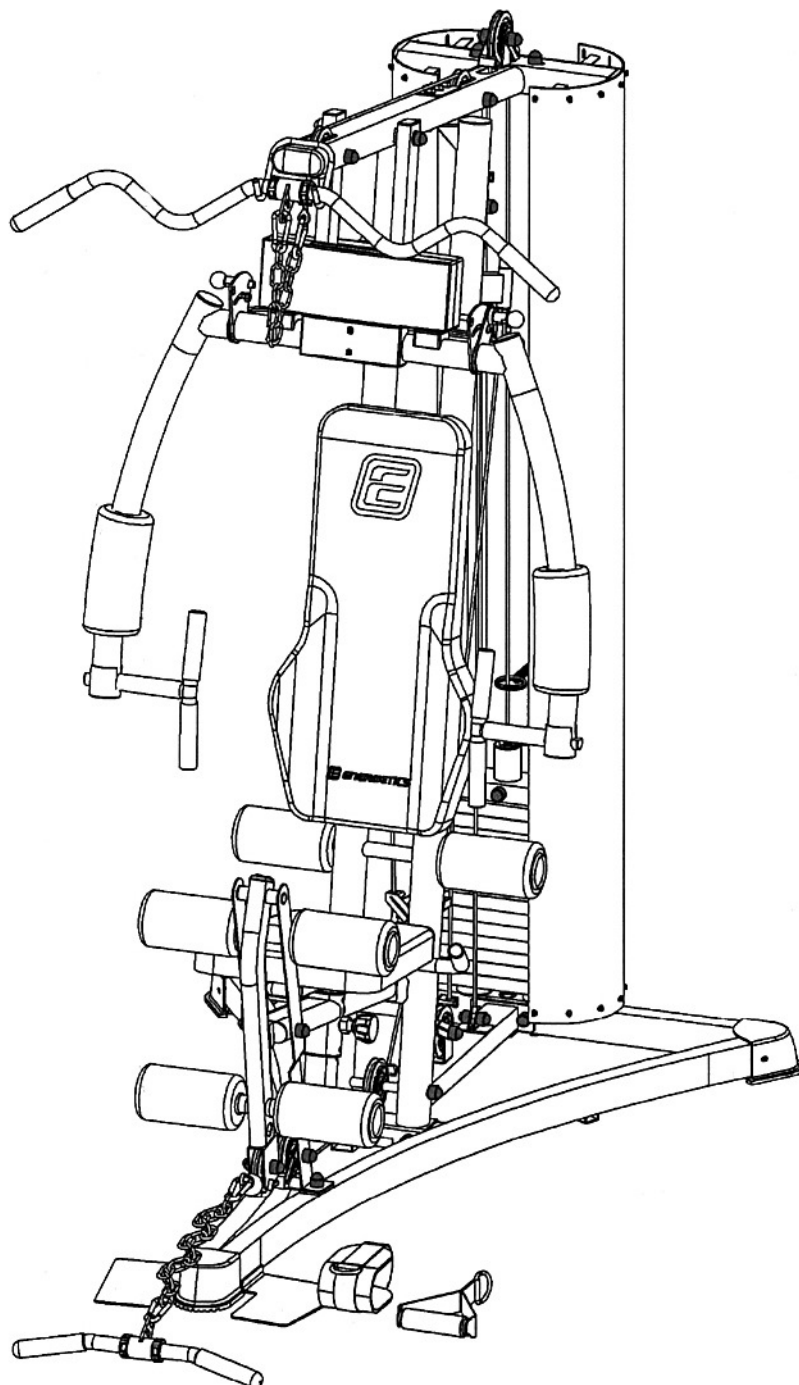


# **ENERGETICS**

## **Deluxe Multi Gym 10.1**



- GB
- DE
- FR
- SI
- SE
- FI
- CZ
- SK
- HR
- BA
- HU
- RO

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Kazalo vsebine -  
Innehållsförteckning – Sisältö – Obsah - Obsah – Sadržaj – Sadržal –Tartalom -  
Conținut**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 10
3. Français	P. 17
4. Slovensko	P. 24
5. Svenska	P. 31
6. Suomi	P. 38
7. Český	P. 45
8. Slovensky	P. 52
9. Hrvatski	P. 59
10. Bosanski jezik	P. 66
11. Magyarul	P. 73
12. Românește	P. 80

- 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.
- 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.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučen 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.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

© 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 Multi Gym, 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 equipment 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 equipment 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 Multi Gym is made for home use only and tested up to a max body weight of 135 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).

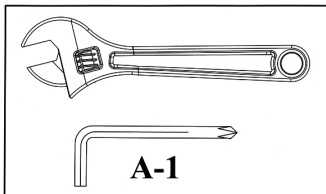
## Care and Maintenance

- 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 237 x W 115 x H 204 cm

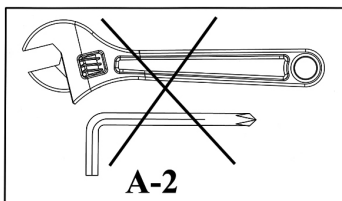
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### Fasten Nuts and Bolts.

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

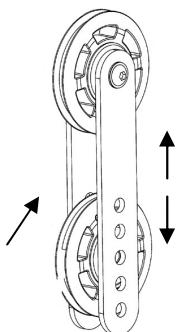
**NOTE: Do not over tighten any component with pivotal function. Make sure all pivotal components are able to move freely.**



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.

### Cable Tension Adjustment



Adjust the tension of the Cable System by moving the position of lower Pulley on the Double Floating Pulley Brackets.

If the tension is too loose, move the lower pulley up by one hole.

If the tension is too tight, move the lower pulley down by one hole.

## Weight Plate Selection

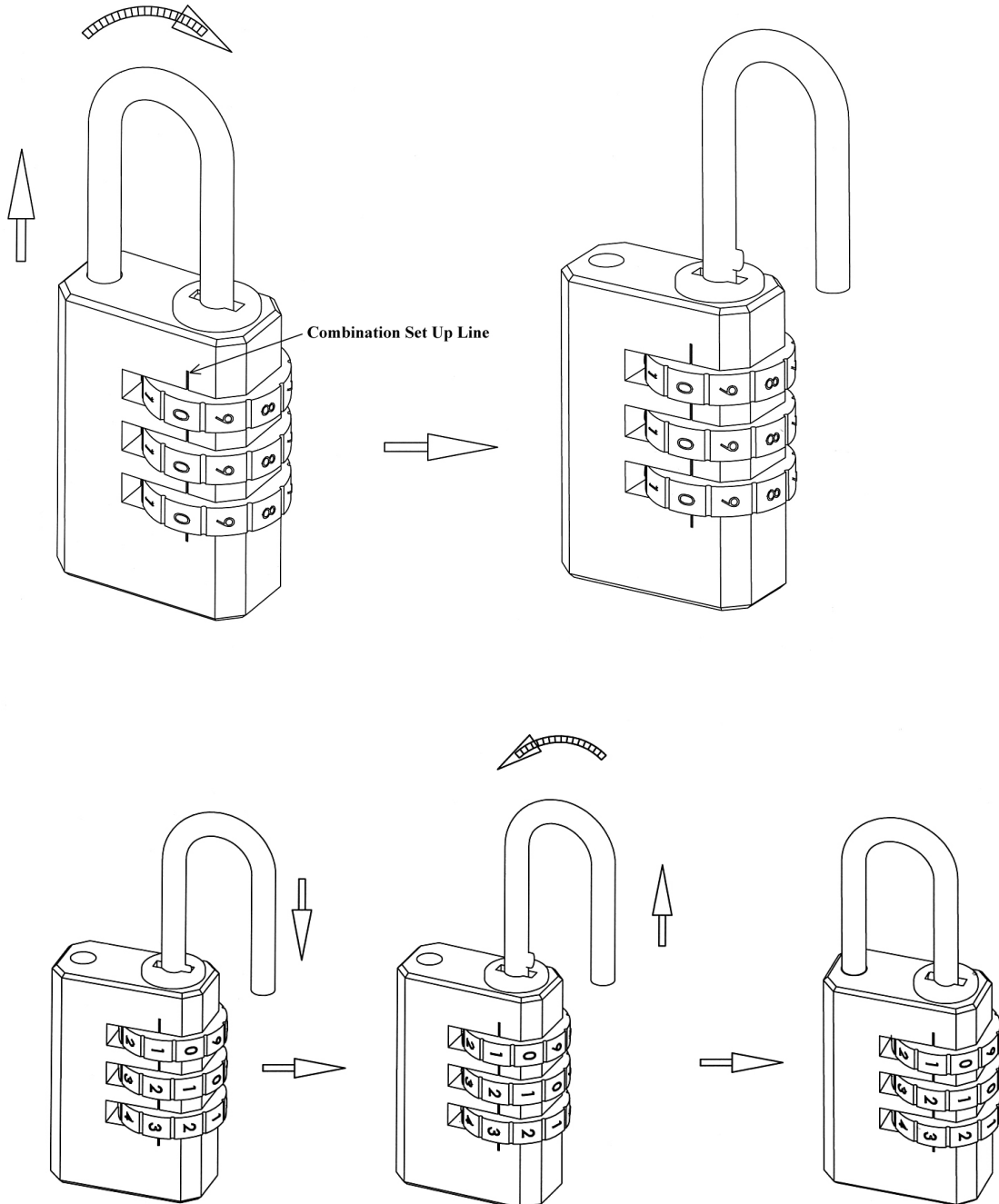
Use the Weight Selector Pin to select the number of weight plates to exercise.  
Do not insert weight selector pin while the weight stack or top plate is in elevated position.  
Be certain the weight Selector Pin is completely inserted.

<b>DMG 10.1 WEIGHT RESISTANCE CHART</b>					
<b>Weight Plat</b>	<b>Front Press</b>	<b>Back Press</b>	<b>Butterfly</b>	<b>Lat Pull</b>	<b>Low Pulley</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Note: All weights are in kg.  
Each plate weights 6 kg.  
Numbers are approximate. Actual weights may vary.  
Values for Butterfly are for each arm.**

## Set up the Lock Combination

- A.) The combination is pre-set to 0-0-0 by the factory.
- B.) Turn the dials to 0-0-0 and aligned to the Combination Set Up Line.
- C.) Pull out the shackle and turn 180°.
- D.) Press down on the shackle.
- E.) Turn the dials (aligned to the Combination Set Up Line) to your desired combination.
- F.) Pull out the shackle and twist back to normal position and the combination are set.
- G.) Repeat Procedure C to F to re-set the combination.



**Part list – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	REAR BASE FRAME		1	33	AXLE	171mm	1
2	LEFT BASE FRAME		1	34	FOAM ROLL		6
3	RIGHT BASE FRAME		1	35	FRONT PRESS FRONT COVER		1
4	GUIDE ROD		2	36	FRONT PRESS REAR COVER	2880mm	1
5	UPPER FRAME		1	37	BUSHING	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTICAL FRAME		1	38	SPACER	41mm x Ø 21mm	2
7	SEAT ADJUSTMENT FRAME		1	39	WEIGHT STACK COVER		2
8	ARM SUPPORT FRAME		1	40	LEFT BUTTERFLY PINCH PROTECTOR		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	RIGHT BUTTERFLY PINCH PROTECTOR		1
10	SEAT SUPPORT FRAME		1	42	LOCK KNOB	M10	1
11	MIDDLE BASE FRAME		1	43	BRACKET	68mm x 53mm	1
12	FRONT PRESS BASE		1	44	BUSHING	Ø 25mm x 10mm	2
13	LEFT BUTTERFLY		1	45	RUBBER BUMPER	45mm x R15mm	1
14	RIGHT BUTTERFLY		1	46	BRACKET	110mm x 45mm	1
15	LEFT PRESS HANDLE		1	47	BUSHING	Ø 38mm x 26mm	2
16	LEG DEVELOPER HOLDER		1	48	HANDLE GRIP	120mm	6
17	SWIVEL PULLEY BRACKET		2	49	COMBINATION LOCK		1
18	ALLEN BOLT	M8 x 22mm	2	50	SELECTOR STEM		1
19	BACKREST FRAME		1	51	WEIGHT PLATE		14
20	FRONT PRESS STOPPER		1	52	SELECTOR ROD		1
21	LONG FOAM TUBE	560mm	1	53	ANGLED FLOATING PULLEY BRACKET		1
22	FOAM TUBE	435mm	2	54	DOUBLE FLOATING PULLEY BRACKET		2
23	BUTTERFLY END CAP		2	55	LAT BAR		1
24	FORNT BASE END CAP		1	56	SHIVER BAR		1
25	REAR BASE END CAP		2	57	ROTATING RING		2
26	SQUARE END CAP	32mm	1	58	BUTTERFLY FOAM ROLL		2
27	LOCK RING		2	59	RUBBER BUMPER	Ø 62mm x 25mm	2
28	BACKREST BOARD		1	60	HANDLE GRIP	150mm	6
29	SEAT PAD		1	61	SINGLE HANDLE		1
30	UPPER CABLE	3800mm	1	62	ANKLE STRAP		1
31	BUTTERFLY CABLE	3000mm	1	63	PULLEY		13
32	LOWER CABLE	3430mm	1	64	FOAM ROLL END CAP		6



**Part list – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
65	END CAP	PT30mm x 70mm	6	97	HOOK		4
66	END CAP	PT50mm x 100mm	1	98	CHAIN	10 LINK	1
67	END CAP	Ø 50mm	2	99	CHAIN	15 LIINK	1
68	LOCK PIN		1	100	BUSHING	Ø25mm x Ø22mm	4
69	LOCK KNOB	M18	2	101	LEG DEVELOPER AXLE		1
70	PLASTC RING		8	102	BENT WASHER	Ø 20mm	4
71	WEIGHT SELECTOR PIN		1	103	BUSHING	Ø 25mm x 8mm	4
72	CABLE RETAINER BUSHING	Ø 16mm x Ø 11m	20	104	COVER CAP	M12	2
73	CABLE RETAINER		20	105	END CAP	Ø 60mm	2
74	COVER CAP	M10	53	106	END CAP	50mm x 25mm	2
75	SLEEVE	PT40mm x 80mm	4	107	HEX BOLT	M10 x 85mm	1
76	END CAP	40mm x 20mm	4	108	ALLEN BOLT	M8 x 18mm	2
77	HEX BOLT	M10 x 16mm	6	109	AIRCRAFT NUT	M8	4
78	HEX BOLT	M10 x 25mm	1	110	D-SHAPED END CAP		2
79	HEX BOLT	M10 x 90mm	3	111	END CAP	Ø 25mm	4
80	HEX BOLT	M10 x 120mm	2	112	RIVET		8
81	HEX BOLT	M10 x 20mm	4	113	SELF TAPPING PHILIPS SCREW	ST4.0 x 18mm	6
82	HEX BOLT	M10 x 70mm	3	114	PHILIPS SCREW	M4 x10mm	2
83	HEX BOLT	M10 x 105mm	1	115	BRACKET	53mm x 33mm	2
84	HEX BOLT	M10 x 50mm	8	116	WASHER	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	HEX BOLT	M10 x 45mm	1	117	SELF TAPPING PHILIPS SREW	ST3.5 x 13mm	4
86	HEX BOLT	M10 x 75mm	4	118	LEFT BUTTERFLY BASE		1
87	HEX BOLT	M10 x 230mm	1	119	RIGHT BUTTERFLY BASE		1
88	ALLEN BOLT	M10 x 20mm	8	120	POP PIN		2
89	ALLEN BOLT	M10 x 16mm	4	121	BUTTERFLY BUSHING	Ø 50mm x 20mm	2
90	ALLEN BOLT	M8 x 45mm	4	122	BUTTERFLY SLEEVE		2
91	ALLEN BOLT	M8 x 8mm	2	123	D-SHAPED CAP	Ø 32mm x 12mm	2
92	WASHER	Ø 10mm	68	124	ALLEN BOLT	M10 x 40mm	2
93	WASHER	Ø 8mm	12	125	RIGHT PRESS HANDLE		2
94	WASHER	Ø 12mm	2		Allen Wrench	#6	1
95	AIRCRAFT NUT	M12	2		Allen Wrench	#5	1
96	AIRCRAFT NUT	M10	23		Allen Wrench	#4	1

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  ENERGETICS - Team

### Garantie

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

### Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

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

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

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

**Dieses Trainingsgerät ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 135 kg getestet.**

### KRAFT-TRAINING PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

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

### ZIRKEL-TRAININGS-PROGRAMME

---

#### Am besten geeignet für Personen die:

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

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

---

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

#### Personen die Krafttraining durchführen:

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

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

#### Leute die Zirkeltraining durchführen:

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

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

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

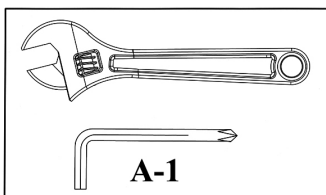
## Sorgfalt und Wartung

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

## Aufbau

- Folgendes Werkzeug wird zum Aufbau empfohlen: zwei verstellbare Schraubenschlüssel (Franzose) und ein Imbuss-Schlüssel.
- Verwenden Sie bei der Montage immer die richtigen Schrauben:  
Für Löcher mit einer rechteckigen Aussparung Schrauben, die einen entsprechenden Kopf haben. Die Unterlegscheibe kommt immer auf die Seite, auf der die Schraube mit der Mutter fixiert wird.  
Für runde Löcher Schrauben mit einem runden Kopf.
- Ziehen Sie die Schrauben erst dann fest, wenn alle Schrauben verbaut sind.
- Aufstellmaß: L 237 x B 115 x H 204 cm

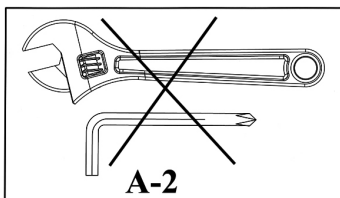
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### 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.



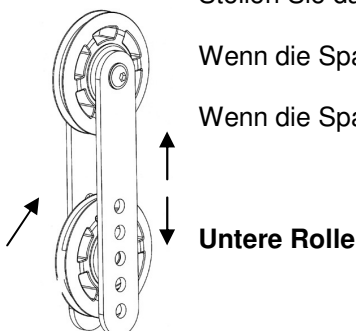
Ziehen Sie in diesem Schritt die Muttern und Schrauben nicht fest an. Wenn das "Jetzt festziehen"-Bild (siehe oben) im nächsten Schritt erscheint, stellen Sie sicher, dass alle Schrauben die bereits montiert sind auch festgezogen wurden.

## Einstellung der Kabellänge

Stellen Sie das Kabel-System mit Hilfe der unterschiedlichen Löcher in der Rollenverstellung ein.

Wenn die Spannung des Kabels zu gering ist, versetzen Sie eine Rolle um ein Loch höher.

Wenn die Spannung des Kabels zu hoch ist, versetzen Sie eine Rolle um ein Loch tiefer.



## Auswahl der Gewichte

Nehmen Sie den Gewichtspin, um die Anzahl der gewünschten Gewichte auszuwählen.

Führen Sie den Gewichtspin **nicht** ein, wenn sich der Gewichtsstab oder die oberste Platte in aufzogener Position befinden (Ausgangsstellung beachten).

Vergewissern Sie sich nach der Wahl der Gewichte, dass der Gewichtspin komplett durch die Löcher der Gewichtsplatten und des Gewichtsstabes durchgeführt ist.

<b>DMG 10.1 ÜBERSICHT DER GEWICHTE</b>					
<b>Gewichtsplatte</b>	<b>Beinpresse</b>	<b>Rückenpresse</b>	<b>Butterfly</b>	<b>Lat-zug</b>	<b>Klimmzug</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Anmerkung: Alle Gewichtsangaben sind in kg**

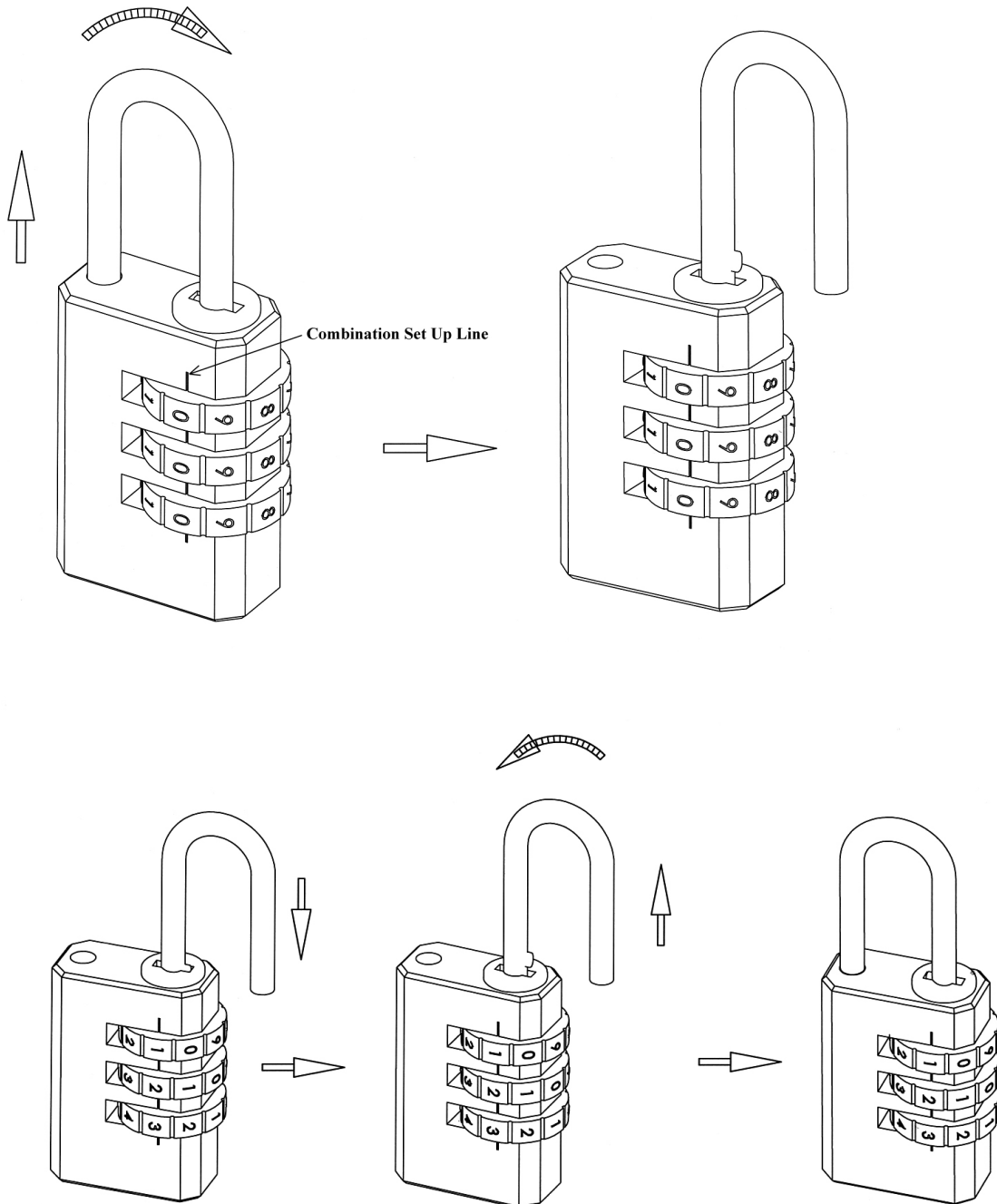
**Jede Gewichtsplatte wiegt 6 kg**

**Die Gewichtsangaben sind nur Richtwerte. Die tatsächlichen Werte können variieren**

**Die Angaben für den Butterfly sind für jeden Arm**

## Einstellen der Schloss-Kombination

- A.) Die Kombination ist von der Fabrik auf 0-0-0 eingestellt.
- B.) Drehen Sie die Zahlen auf 0-0-0 auf Höhe der Markierung
- C.) Ziehen Sie den Bügel des Schlosses heraus und drehen ihn um 180°.
- D.) Drücken Sie den Bügel in das Schloss.
- E.) Drehen Sie die Zahlen in Ihre gewünschte Kombination auf Höhe der Markierung.
- F.) Ziehen Sie den Bügel wieder heraus und drehen ihn in die Ausgangsposition. Die neue Zahlenkombination ist nun eingestellt.
- G.) Wenn Sie die Zahlen neu oder auf die Ausgangsposition ändern wollen, wiederholen Sie die Schritte von C bis F.



## Ersatzteilliste – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen, hinterer		1	33	Achse	171mm	1
2	Grundrahmen, links		1	34	Schaumstoffrolle		6
3	Grundrahmen, rechts		1	35	Abdeckkappe		1
4	Führungsstange		2	36	Abdeckkappe	2880mm	1
5	Rahmen, oberer		1	37	Lager	Ø 32mm x 19mm	4
6	Rahmen, senkrecht		1	38	Abstandhalter	41mm x Ø 21mm	2
7	Sitzverstellung		1	39	Gewichtsschutz		2
8	Haltebügel		1	40	Schutz Butterfly links		1
9	Bein-Curl		1	41	Schutz Butterfly rechts		1
10	Sitzbefestigung		1	42	Verstellknopf	M10	1
11	Grundrahmen, mittlerer		1	43	Schelle	68mm x 53mm	1
12	Armpresse		1	44	Lager	Ø 25mm x 10mm	2
13	Butterfly, links		1	45	Gummidämpfer	45mm x R15mm	1
14	Butterfly, rechts		1	46	Schelle	110mm x 45mm	1
15	Haltegriff Armpresse, links		1	47	Lager	Ø 38mm x 26mm	2
16	Bein-Curl Befestigung		1	48	Handgriffüberzug	120mm	6
17	Rollenhalterung		2	49	Schloss		1
18	Schraube	M8 x 22mm	2	50	Gewichtsplatte, obere		1
19	Rückenlehnenbefestigung		1	51	Gewichtsplatte		14
20	Stopper		1	52	Führungsstab		1
21	Schaumstoffrollenhalterung, lang	560mm	1	53	Rollenbefestigung		1
22	Schaumstoffrollenhalterung, kurz	435mm	2	54	Rollenverstellung		2
23	Abdeckkappe		2	55	Klimmzugstange		1
24	Abdeckkappe		1	56	Zugstange		1
25	Abdeckkappe		2	57	Fixierung Klimmzug-/Zugstange		2
26	Abdeckkappe	32mm	1	58	Schaumstoffrolle		2
27	Befestigungs-Pin		2	59	Dämpfer	Ø 62mm x 25mm	2
28	Rückenlehne		1	60	Handgriffüberzug	150mm	6
29	Sitz		1	61	Haltegriff		1
30	Kabel, oberes	3800mm	1	62	Fußmanschette		1
31	Kabel, Butterfly	3000mm	1	63	Rolle		13
32	Kabel, unteres	3430mm	1	64	Abdeckkappe		6

## Ersatzteilliste – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
65	Abdeckkappe	PT30mm x 70mm	6	97	Karabiner		4
66	Abdeckkappe	PT50mm x 100mm	1	98	Kette	10 LINK	1
67	Abdeckkappe	Ø 50mm	2	99	Kette	15 LIINK	1
68	Befestigungs-Pin		1	100	Kunststofflager	Ø25mm x Ø22mm	4
69	Verstellknopf	M18	2	101	Achse Beincurl		1
70	Kunststoffring (halb)		8	102	Unterlegscheibe	Ø 20mm	4
71	Gewichtspin		1	103	Kunststofflager	Ø 25mm x 8mm	4
72	Kunststofflager	Ø 16mm x Ø 11m	20	104	Abdeckkappe	M12	2
73	Distanzhülse		20	105	Abdeckkappe	Ø 60mm	2
74	Abdeckkappe	M10	53	106	Abdeckkappe	50mm x 25mm	2
75	Kunststoffeinsatz	PT40mm x 80mm	4	107	Schraube	M10 x 85mm	1
76	Abdeckkappe	40mm x 20mm	4	108	Schraube	M8 x 18mm	2
77	Schraube	M10 x 16mm	6	109	Mutter, selbstsichernd	M8	4
78	Schraube	M10 x 25mm	1	110	Abdeckkappe		2
79	Schraube	M10 x 90mm	3	111	Abdeckkappe	Ø 25mm	4
80	Schraube	M10 x 120mm	2	112	Stift		8
81	Schraube	M10 x 20mm	4	113	Schraube	ST4.0 x 18mm	6
82	Schraube	M10 x 70mm	3	114	Schraube	M4 x10mm	2
83	Schraube	M10 x 105mm	1	115	Schelle	53mm x 33mm	2
84	Schraube	M10 x 50mm	8	116	Unterlegscheibe	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	Schraube	M10 x 45mm	1	117	Schraube	ST3.5 x 13mm	4
86	Schraube	M10 x 75mm	4	118	Butterfly-Aufnahme, li		1
87	Schraube	M10 x 230mm	1	119	Butterfly-Aufnahme, re		1
88	Schraube	M10 x 20mm	8	120	Befestigungs-Pin		2
89	Schraube	M10 x 16mm	4	121	Kunststofflager	Ø 50mm x 20mm	2
90	Schraube	M8 x 45mm	4	122	Kunststofflager		2
91	Schraube	M8 x 8mm	2	123	Abdeckkappe	Ø 32mm x 12mm	2
92	Unterlegscheibe	Ø 10mm	68	124	Schraube	M10 x 40mm	2
93	Unterlegscheibe	Ø 8mm	12	125	Haltegriff Armpresse, rechts		2
94	Unterlegscheibe	Ø 12mm	2		Imbuss	#6	1
95	Mutter, selbstsichernd	M12	2		Imbuss	#5	1
96	Mutter, selbstsichernd	M10	23		Imbuss	#4	1



**Chère cliente, cher client,**

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

Votre équipe  **ENERGETICS**

## Garantie

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

## Conseils d'utilisation de Sécurité

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

**Cet équipement d'entraînement a été conçu et testé pour un poids corporel maximal de 135 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).

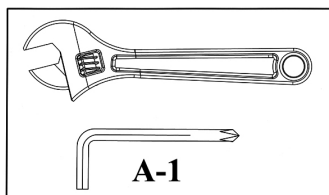
## Soin et Maintenance

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

## Assemblage

- Les outils suivants sont nécessaires pour l'assemblage : deux clés ajustables et des clés Allen.
- N'utilisez toujours que des **boulons** à insérer à travers le **trou CARRE** sur le composant qui doit être assemblé. Attachez la rondelle uniquement au bout du **boulon**.
- N'utilisez toujours que des **boulons Allen ou Hex** à insérer à travers le **trou ROND** sur le composant qui doit être assemblé.
- Attendez toujours que les boulons soient installés au composant puis serrez-les. Ne serrez pas chaque boulon tout de suite après l'avoir installé.
- DIMENSIONS DE L'ASSEMBLAGE : L 237 x l 115 x H 204 cm

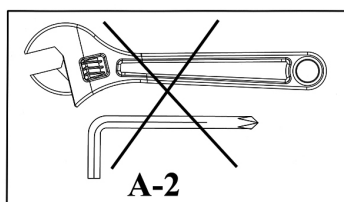
### Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



#### 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.

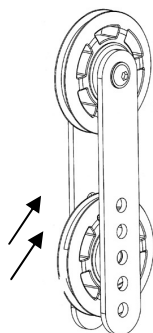
**NOTE : Ne serrez pas trop tout composant avec une fonction de pivot. Assurez-vous que tous les composants pivotants peuvent bouger librement.**



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.

### Ajustement du Câble de Tension



Ajustez la tension du système de Câble en changeant la position de la poulie basse sur les deux potences de la poulie flottante double.

↑ Si la tension est trop lâche, bougez la poulie basse d'un trou vers le haut.

↓ Si la tension est trop tendue, bougez la poulie basse d'un trou vers le bas.

**Poulie basse**

## Sélection de la plaque de poids

Utilisez la goupille de sélection de poids pour sélectionner le nombre de plaques de poids de l'exercice.  
N'insérez pas la goupille de sélection de poids quand la pile de poids ou la plaque du dessus est en position élevée.

Soyez certain que la goupille de sélection de poids est insérée complètement.

<b>DMG 10.1 TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS</b>					
<b>Plaque de poids</b>	<b>Presse avant</b>	<b>Presse arrière</b>	<b>Butterfly</b>	<b>Barre de traction</b>	<b>Poulie basse</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Note : Tous les poids sont en KGS**

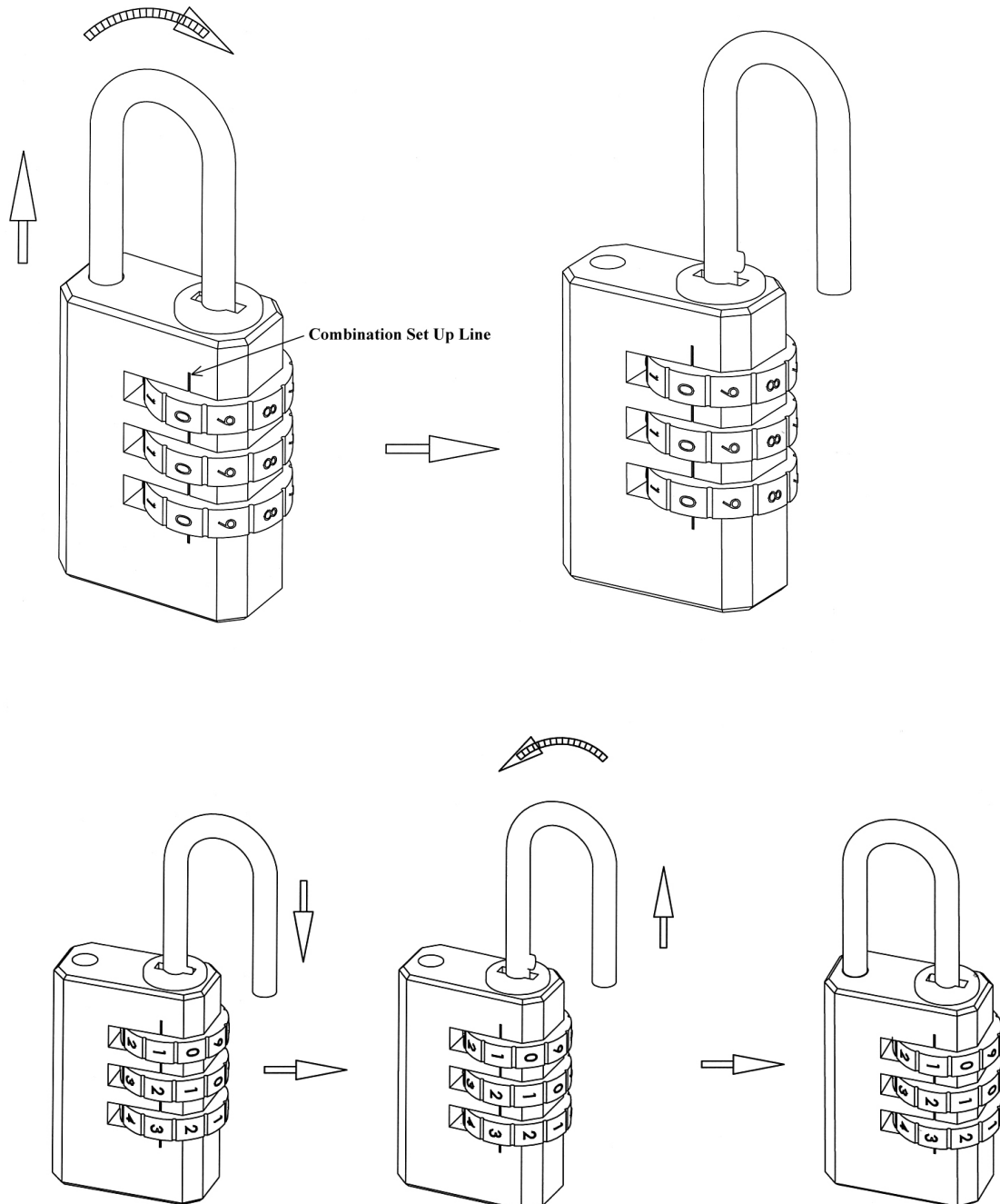
**Chaque plaque pèse 6 kg.**

**Les nombres sont approximatifs. Les vrais poids peuvent varier.**

**Les valeurs pour le Butterfly sont pour chaque bras.**

## Réglage de la combinaison de verrouillage

- A.) La combinaison est pré réglée à 0-0-0 par l'usine.
- B.) Tournez les chiffres à 0-0-0 alignés à la ligne de réglage de la combinaison.
- C.) Tirez le dispositif d'accrochage et tournez-le à 180°.
- D.) Appuyez sur le dispositif d'accrochage.
- E.) Tournez les chiffres (alignés à la ligne de réglage de la combinaison) jusqu'à la combinaison désirée.
- F.) Tirez le dispositif d'accrochage et remettez-le en position normale et la combinaison est réglée.
- G.) Répétez la procédure de C à F pour régler à nouveau la combinaison.



## Liste de pièces de rechange – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE	N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	CADRE DE BASE ARRIERE		1	33	ESSIEU	171mm	1
2	CADRE DE BASE GAUCHE		1	34	ROULEAU EN MOUSSE		6
3	CADRE DE BASE DROIT		1	35	COUVERCLE AVANT PRESSE AVANT		1
4	TIGE GUIDE		2	36	COUVERCLE ARRIERE PRESSE AVANT	2880mm	1
5	CADRE SUPERIEUR		1	37	DOUILLE	Ø 32mm x 19mm	4
6	CADRE VERTICAL		1	38	ESPACEUR	41mm x Ø 21mm	2
7	CADRE D'AJUSTEMENT SIEGE		1	39	COUVERCLE PILE DE POIDS		2
8	CADRE SUPPORT BRAS		1	40	PROTECTEUR ANTI-PINCEMENT BUTTERFLY GAUCHE		1
9	DEVELOPPEUR JAMBE		1	41	PROTECTEUR ANTI-PINCEMENT BUTTERFLY DROIT		1
10	CADRE SUPPORT SIEGE		1	42	BOUTON DE VERROUILLAGE	M10	1
11	CADRE DE BASE MILIEU		1	43	POTENCE	68mm x 53mm	1
12	BASE PRESSE AVANT		1	44	DOUILLE	Ø 25mm x 10mm	2
13	BUTTERFLY GAUCHE		1	45	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	45mm x R15mm	1
14	BUTTERFLY DROIT		1	46	POTENCE	110mm x 45mm	1
15	POIGNEE PRESSE GAUCHE		1	47	DOUILLE	Ø 38mm x 26mm	2
16	SOUTIEN DEVELOPPEUR JAMBE		1	48	POIGNEE	120mm	6
17	POTENCE POULIE PIVOT		2	49	VERROU A COMBINAISON		1
18	BOULON ALLEN	M8 x 22mm	2	50	STEM DE SELECTION		1
19	CADRE DOSSIER		1	51	PLAQUE DE POIDS		14
20	ARRET PRESSE AVANT		1	52	TIGE DE SELECTION		1
21	LONG TUBE EN MOUSSE	560mm	1	53	POTENCE POULIE FLOTTANTE A ANGLE		1
22	TUBE EN MOUSSE	435mm	2	54	POTENCE POULIE FLOTTANTE DOUBLE		2
23	BOUCHON BUTTERFLY		2	55	BARRE DE TRACTION		1
24	BOUCHON BASE AVANT		1	56	BARRE		1
25	BOUCHON BASE ARRIERE		2	57	ANNEAU ROTATIF		2
26	BOUCHON CARRE	32mm	1	58	ROULEAU MOUSSE BUTTERFLY		2
27	ANNEAU DE VERROUILLAGE		2	59	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	Ø 62mm x 25mm	2
28	PANNEAU DOSSIER		1	60	POIGNEE	150mm	6
29	COUSSINET SIEGE		1	61	POIGNEE SIMPLE		1
30	CABLE SUPERIEUR	3800mm	1	62	SANGLE CHEVILLE		1
31	CABLE BUTTERFLY	3000mm	1	63	POULIE		13
32	CABLE INFERIEUR	3430mm	1	64	BOUCHON ROULEAU EN MOUSSE		6

## Liste de pièces de rechange – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE	N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
65	BOUCHON	PT30mm x 70mm	6	97	CROCHET		4
66	BOUCHON	PT50mm x 100mm	1	98	CHAINE	LIEN 10	1
67	BOUCHON	Ø 50mm	2	99	CHAINE	LIEN 15	1
68	GOUPILLE DE VERROUILLAGE		1	100	DOUILLE	Ø25mm x Ø22mm	4
69	BOUTON DE VERROUILLAGE	M18	2	101	ESSIEU DEVELOPEUR JAMBE		1
70	ANNEAU PLASTIQUE		8	102	RONDELLE COURBEE	Ø 20mm	4
71	GOUPILLE DE SELECTION DE POIDS		1	103	DOUILLE	Ø 25mm x 8mm	4
72	DOUILLE GARDE-CABLE	Ø 16mm x Ø 11mm	20	104	BOUCHON COUVERCLE	M12	2
73	GARDE-CABLE		20	105	BOUCHON	Ø 60mm	2
74	BOUCHON COUVERCLE	M10	53	106	BOUCHON	50mm x 25mm	2
75	DOUILLE	PT40mm x 80mm	4	107	BOULON HEX	M10 x 85mm	1
76	BOUCHON	40mm x 20mm	4	108	BOULON ALLEN	M8 x 18mm	2
77	BOULON HEX	M10 x 16mm	6	109	ECROU	M8	4
78	BOULON HEX	M10 x 25mm	1	110	BOUCHON EN D		2
79	BOULON HEX	M10 x 90mm	3	111	BOULON	Ø 25mm	4
80	BOULON HEX	M10 x 120mm	2	112	RIVET		8
81	BOULON HEX	M10 x 20mm	4	113	VIS PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	BOULON HEX	M10 x 70mm	3	114	VIS PHILIPS	M4 x10mm	2
83	BOULON HEX	M10 x 105mm	1	115	POTENCE	53mm x 33mm	2
84	BOULON HEX	M10 x 50mm	8	116	RONDELLE	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	BOULON HEX	M10 x 45mm	1	117	VIS PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	BOULON HEX	M10 x 75mm	4	118	BASE BUTTERFLY GAUCHE		1
87	BOULON HEX	M10 x 230mm	1	119	BASE BUTTERFLY DROITE		1
88	BOULON ALLEN	M10 x 20mm	8	120	GOUPILLE		2
89	BOULON ALLEN	M10 x 16mm	4	121	DOUILLE BUTTERFLY	Ø 50mm x 20mm	2
90	BOULON ALLEN	M8 x 45mm	4	122	DOUILLE BUTTERFLY		2
91	BOULON ALLEN	M8 x 8mm	2	123	BOUCHON EN D	Ø 32mm x 12mm	2
92	RONDELLE	Ø 10mm	68	124	BOULON ALLEN	M10 x 40mm	2
93	RONDELLE	Ø 8mm	12	125	POIGNEE PRESSE DROITE		2
94	RONDELLE	Ø 12mm	2		CLE ALLEN	#6	1
95	ECROU	M12	2		CLE ALLEN	#5	1
96	ECROU	M10	23		CLE ALLEN	#4	1

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

Vaša  **ENERGETICS** ekipa

## Jamstvo

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

## Varnostna opozorila

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

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

**Vaša nova večnamenska naprava za vadbo je namenjena izključno domači uporabi in testirana pri osebah s telesno težo do največ 135 kg.**



## Navodila za vadbo

### Kateri program je najboljši za vas?

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

### VADBENI PROGRAMI ZA IZBOLJŠANJE MOČI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

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

<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).

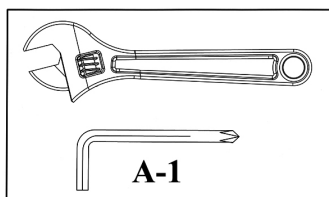
## Nega in vzdrževanje

- 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 šesterokotno oblikovano glavo**.
- Vse vijake do konca privijte šele zatem, ko boste namestili prav vse potrebne vijake. Bodite pozorni, da posameznega vijaka ne boste do konca privili takoj zatem, ko ga boste namestili.
- DIMENZIJE SESTAVLJENE NAPRAVE: dolžina 237 x širina 115 x višina 204 cm

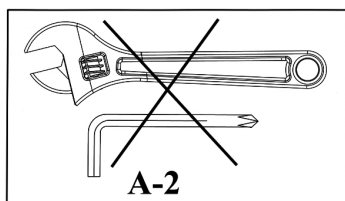
Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



### 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.

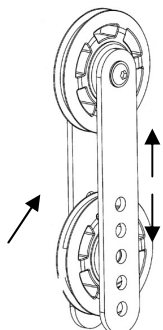
**V vednost: pazite, da sestavnih delov ob tečajih oz. s funkcijo tečajev ne boste privili prekomerno. Pazite, da se vsi tečajni sestavni deli lahko normalno premikajo.**



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.

## Namestitev napetosti (obremenjenosti) kabla



Napetost kabla izbirate tako, da spreminjate položaj spodnjega škripca in dveh prostih okvirjev škripčevja.

Če je kabel preveč zrahljan, premaknite spodnji škripec v smeri navzgor (za eno odprtino).

Če je kabel nameščen pretestno, pomaknite spodnji škripec za eno odprtino navzdol.

**Spodnji škripec**

## Izbira ustreznih utežnih plošč

S pomočjo sponke za izbiro teže izberite število utežnih plošč, glede na to, s kakšno skupno težo uteži želite izvajati posamezno vajo.

Bodite pozorni, da položaja sponke ne boste spreminjali medtem, ko je zgornja utežna plošča v dvignjenem položaju.

Preverite in poskrbite, da bo sponka za izbiro teže pravilno in dobro vstavljena skozi izbrano odprtino.

<b>DMG 10.1 PREGLEDNICA UTEŽI</b>					
<b>Utežna plošča</b>	<b>Sprednji potisk</b>	<b>Zadnji potisk</b>	<b>Metuljček</b>	<b>Stranski potisk</b>	<b>Spodnji škripec</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**V vednost: vsa teža uteži je navedena v kg.**

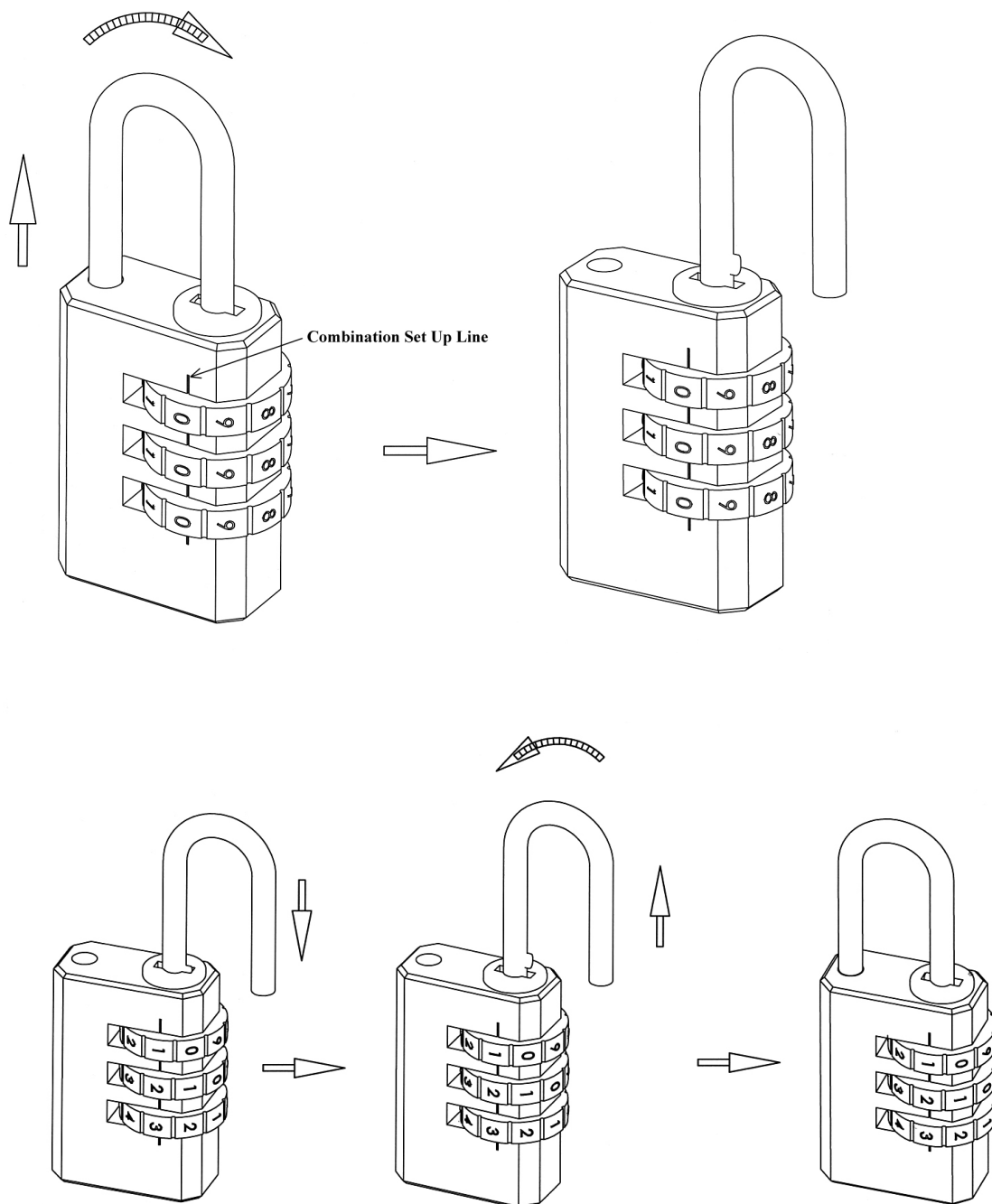
**Vsaka utežna plošča tehta 6 kg.**

**Označene številke so le približki. Dejanska teža se lahko spreminja.**

**Vrednosti, označene v koloni »Metuljček« veljajo za vsako roko.**

## Namestitev kombinacije na ključavnici

- A.) Kombinacija za ključavnico je uravnana tovarniško in sicer na vrednost 0-0-0.
- B.) Izberite kombinacijo 0-0-0 in odklenite ključavnico.
- C.) Zatem povlecite kavelj ključavnice navzgor in ga obrnite za 180°.
- D.) Kavelj ključavnice pritisnite navzdol .
- E.) Zatem izberite lastno kombinacijo (vse izbrane številke morajo biti nameščene v ravni liniji).
- F.) Ko boste določili lastno kombinacijo števil, povlecite kavelj ključavnice in ga namestite nazaj na osnovni položaj (zaklenite ključavnico).
- G.) Če želite nadalje spreminjati kombinacijo števil, ponovite postopek od koraka C do F.



**SEZNAM DELOV – Deluxe Multi Gym 10.1 – 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL	ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL
1	ZADNI DEL OSNOVNEGA OGRODJA		1	33	OS	171mm	1
2	LEVI DEL OSNOVNEGA OGRODJA		1	34	PENASTI VALJ		6
3	DESNI DEL OSNOVNEGA OGRODJA		1	35	SPREDNJI POKROV SPREDNJEGA POTISNEGA DROGA		1
4	PALICA		2	36	ZADNI POKROV SPREDNJEGA POTISNEGA DROGA	2880mm	1
5	ZGORNJI OKVIR		1	37	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 32mm x 19mm	4
6	NAVPIČNI OKVIR		1	38	DISTANČNIK	41mm x Ø 21mm	2
7	OSNOVNI OKRIV SEDEŽA		1	39	POKROV SKLADOVNICE UTEŽI		2
8	OKVIR ROČNEGA PODPORNICA		1	40	ŠČITNIK LEVEGA METULJČKA		1
9	PREDEL ZA NAMESTITEV UTEŽI ZA NOGE		1	41	ŠČITNIK DESNEGA METULJČKA		1
10	OKVIR PODPORNICA SEDEŽA		1	42	GUMB ZA ZAKLEPANJE	M10	1
11	SREDNJI OSNOVNI DROG		1	43	OKVIR	68mm x 53mm	1
12	SPREDNJA POTISNA BAZA		1	44	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 25mm x 10mm	2
13	LEVI METULJČEK		1	45	GUMIJAST ODBIJAČ	45mm x R15mm	1
14	DESNI METULJČEK		1	46	OKVIR	110mm x 45mm	1
15	LEVA POTISNA ROČKA		1	47	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 38mm x 26mm	2
16	DRŽALO ZA DROG PREDELA ZA NOGE		1	48	ROČKA	120mm	6
17	TEČAJ OKVIRJA ŠKRIPČEVJA		2	49	KLJUČAVNICA S KOMBINACIJO		1
18	VIJAK »ALLEN«	M8 x 22mm	2	50	IZBIRNI DROG		1
19	OKVIR HRBTNEGA POČIVALNIKA		1	51	UTEŽNA PLOŠČA		14
20	ČEP SPREDNJEGA POTISKA		1	52	PALICA Z ODPRTINAMI		1
21	DOLGA PENASTA CEV	560mm	1	53	KOTNI LEŽAJ OKVIRJA ŠKRIPČEVJA		1
22	PENASTA CEV	435mm	2	54	DVOJNI LEŽAJ OKVIRJA ŠKRIPČEVJA		2
23	ZAKLJUČNI POKROVČEK METULJČKA		2	55	STRANSKA PALICA		1
24	ZAKLJUČNI POKROVČEK SPREDNJEGA DROGA		1	56	MANJŠA UKRIVLJENA PALICA		1
25	ZAKLJUČNI POKROVČEK ZADNJEGA DROGA		2	57	VRTLJIV OBROČ		2
26	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK	32mm	1	58	PENASTI VALJ METULJČKA		2
27	OBROČ KLJUČAVNICE		2	59	GUMIJAST ODBIJAČ	Ø 62mm x 25mm	2
28	PLOŠČA ZA HRBET		1	60	ROČKA	150mm	6
29	BLAZINICA SEDEŽA		1	61	ENOJNA ROČKA		1
30	ZGORNJI KABEL	3800mm	1	62	TRAK ZA GLEŽNJE		1
31	KABEL METULJČKA	3000mm	1	63	ŠKRIPEC		13
32	SPODNJI KABEL	3430mm	1	64	ZAKLJUČNI POROVČEK PENASTEGA VALJA		6

**SEZNAM DELOV – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL	ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOL
65	ZAKJUČNI POROVČEK	PT30mm x 70mm	6	97	KLJUKA		4
66	ZAKJUČNI POROVČEK	PT50mm x 100mm	1	98	VERIGA	10 LINK	1
67	ZAKJUČNI POROVČEK	Ø 50mm	2	99	VERIGA	15 LIINK	1
68	SPONKA ZA ZAKLEPANJE		1	100	LEŽAJNA BLAZINA	Ø25mm x Ø22mm	4
69	GUMB ZA ZAKLEPANJE	M18	2	101	OS PREDELA ZA NOGE		1
70	PLASTIČNI OBROČ		8	102	UKRIVLJENO TESNILO	Ø 20mm	4
71	SPONKA ZA IZBIRO UTEŽI		1	103	LEŽAJNA BLAZINA	Ø 25mm x 8mm	4
72	LEŽAJNA BLAZINA PREDELA ZA NAMESTITEV KABLA	Ø 16mm x Ø 11mm	20	104	ZAKLUČNI POKROVČEK	M12	2
73	PREDEL ZA NAMESTITEV KABLA		20	105	ZAKJUČNI POROVČEK	Ø 60mm	2
74	POKROVNA KAPICA	M10	53	106	ZAKJUČNI POROVČEK	50mm x 25mm	2
75	OBOJKA	PT40mm x 80mm	4	107	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 85mm	1
76	ZAKJUČNI POROVČEK	40mm x 20mm	4	108	VIJAK »ALLEN«	M8 x 18mm	2
77	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 16mm	6	109	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M8	4
78	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 25mm	1	110	POKROVČEK V OBLIKI ČRKE »D«		2
79	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 90mm	3	111	ZAKJUČNI POROVČEK	Ø 25mm	4
80	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 120mm	2	112	ZAKOVICA		8
81	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 20mm	4	113	VIJAK »PHILIPS«	ST4.0 x 18mm	6
82	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 70mm	3	114	VIJAK »PHILIPS«	M4 x10mm	2
83	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 105mm	1	115	OKVIR	53mm x 33mm	2
84	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 50mm	8	116	TESNILO	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 45mm	1	117	VIJAK »PHILIPS«	ST3.5 x 13mm	4
86	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 75mm	4	118	LEVA BAZA METULJČKA		1
87	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 230mm	1	119	DESNA BAZA METULJČKA		1
88	VIJAK »ALLEN«	M10 x 20mm	8	120	SPONKA		2
89	VIJAK »ALLEN«	M10 x 16mm	4	121	LEŽAJNA BLAZINA METULJČKA	Ø 50mm x 20mm	2
90	VIJAK »ALLEN«	M8 x 45mm	4	122	OBOJKA METULJČKA		2
91	VIJAK »ALLEN«	M8 x 8mm	2	123	POKROVČEK V OBLIKI ČRKE »D«	Ø 32mm x 12mm	2
92	TESNILO	Ø 10mm	68	124	VIJAK »ALLEN«	M10 x 40mm	2
93	TESNILO	Ø 8mm	12	125	DESNA POTISNA ROČKA		2
94	TESNILO	Ø 12mm	2		KLJUČ »ALLEN«	#6	1
95	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M12	2		KLJUČ »ALLEN«	#5	1
96	MATICA VIJAKA »AIRCRAFT«	M10	23		KLJUČ »ALLEN«	#4	1

## Bästa kund!

Gratulerar till ett bra produktval! ENERGETICS träningsprodukter för hemmabruk är framtagna för att motsvara högt ställda krav. Läs noga igenom användarinstruktionen och monteringsanvisningarna innan produkten 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

### Garanti

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

### Säkerhetsinstruktion

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

- Denna träningsutrustning 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 utrustningen på ett plant, halkfritt underlag. Inte i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och funktionsdugliga.
- Ev. felaktiga delar skall omedelbart bytas. Använd inte utrustningen under reparationstiden.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare. Använd endast originaldelar.
- Kemiska rengöringsmedel får inte användas.
- Ändra aldrig angivna inställningslägen (max/min) för justerbara delar.
- 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.

**Träningsutrustningen är endast avsedd för hemmabruk.  
Den är testad för en kroppsvikt på max 135 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 min
<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)



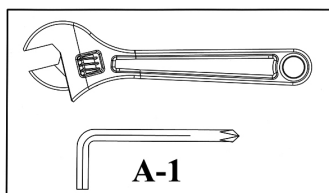
## Skötselinstruktion

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

## Monteringsanvisning

- Verktyg vid montering: Skiftnyckel och insex/sexkantsnyckel.
- **Ramskruv** ska monteras i **fyrkantigt hål** på resp. del. Bricka monteras endast i änden på **ramskruvar**.
- Montera enbart **insex/sexkantsskruvar** i **runda hål**.
- Montera alla delar innan skruvar och muttrar dras fast. Dra aldrig fast en skruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 237 x B 115 x H 204 cm

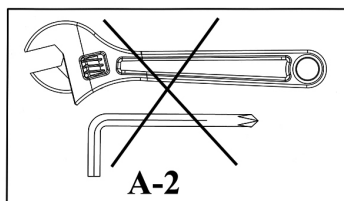
### Symboler i monteringsanvisningarna



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

Dra fast när alla delar har monterats enligt anvisningarna.

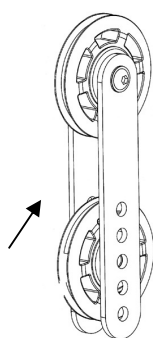
**OBS! Dra inte rörliga delar för hårt. Kontrollera alltid rörligheten efter montering.**



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

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

## Vajerspänning



Justera spänningen genom att flytta den nedre trissan.

Om spänningen är för lös, flytta **upp** det nedre linhjulet ett hål.

Om spänningen är för hård, flytta **ner** det nedre linhjulet ett hål.

## Inställning av viktmagasinet

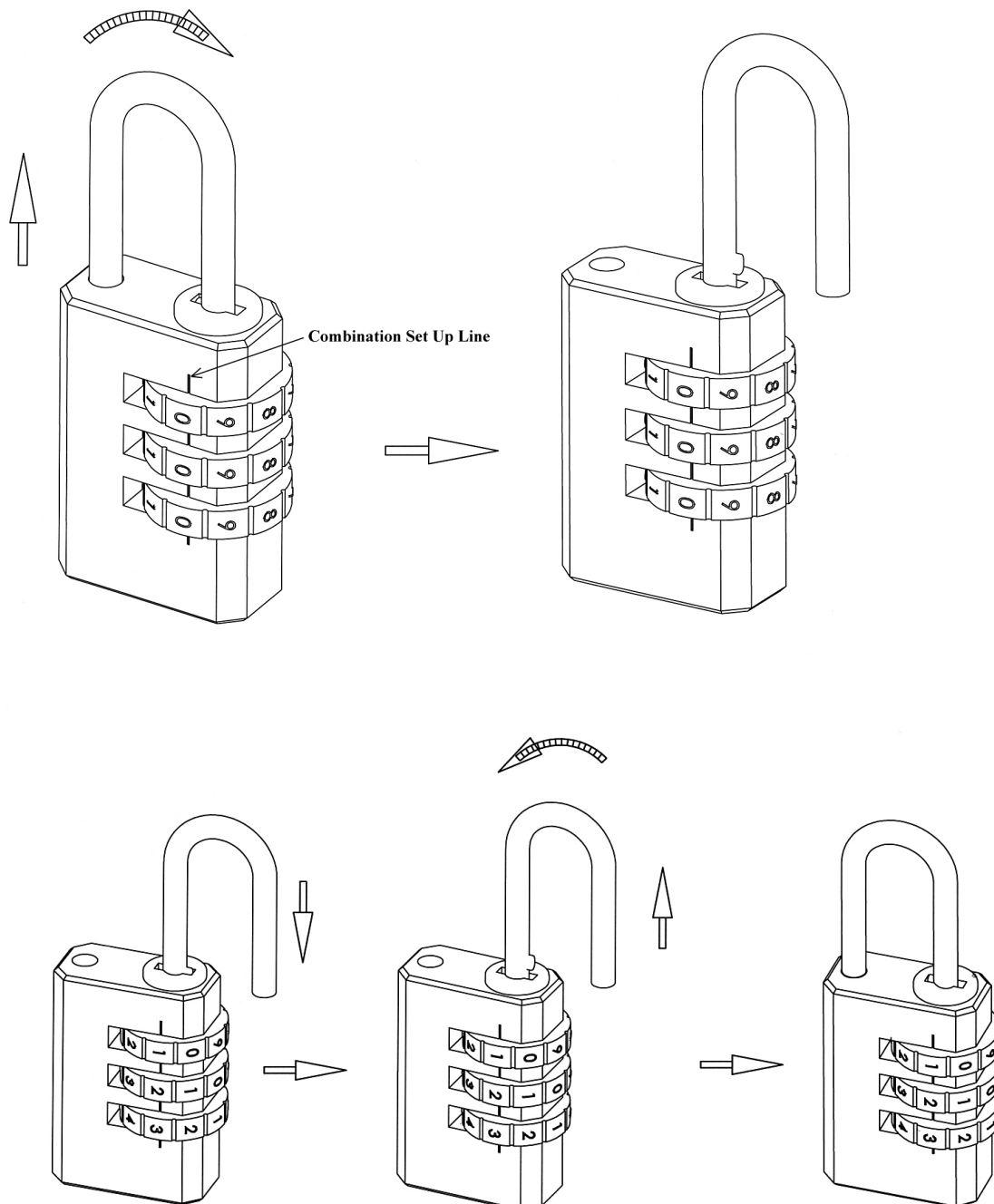
Välj antal vikter med hjälp av låssprinten.  
Sätt aldrig i låssprinten när viktmagasinet eller den översta viktplattan är i övre läge.  
Kontrollera att sprinten är helt inskjuten.

<b>DMG 10.1 VIKT OCH BELASTNINGSTABELL</b>					
<b>Viktplattor</b>	<b>Frontpress</b>	<b>Ryggpress</b>	<b>Butterfly</b>	<b>Latsdrag</b>	<b>Nedre hjul</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Anm: Alla vikter i kg.  
Varje viktplatta väger 6 kg.  
Siffrorna är ungefärliga. Den verkliga vikten kan variera.  
För Butterfly anges belastningen på vardera armen.**

## Inställning av kombinationslåset

- A.) Vid leverans från fabrik är låset inställt på 0-0-0.
- B.) Ställ in kombinationen 0-0-0 vid markeringen (se bilden: Combination Set Up Line).
- C.) Dra upp låsbygeln och vrid den 180°
- D.) Tryck ner låsbygeln.
- E.) Ställ in en ny sifferkombination vid markeringen.
- F.) Dra upp låsbygeln och vrid tillbaka den till utgångsläget. Nu är den nya kombinationen inställd.
- G.) Upprepa steg C – F för att ställa in en ny kombination.



## Reservdelslista – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

NR.	BESKRIVNING	DIM	ST	NR.	BESKRIVNING	DIM	ST
1	BAKRE RAM		1	33	AXEL	171mm	1
2	V BASDEL		1	34	POLSTER		6
3	H BASDEL		1	35	FR SKYDD – FRONTPRESS		1
4	STYRSTAG		2	36	B SKYDD – FRONTPRESS	2880mm	1
5	ÖVRE RAM		1	37	BUSSNING	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTIKAL RAMDEL		1	38	DISTANSBRICKA	41mm x Ø 21mm	2
7	KONSOL SITTDYNA		1	39	SKYDD VIKTMAGASIN		2
8	KONSOL ARMSTÖD		1	40	KLÄMSKYDD - V BUTTERFLY		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	KLÄMSKYDD - H BUTTERFLY		1
10	KONSOLSTÖD SITTDYNA		1	42	LÅSSKRUV	M10	1
11	MELLANDEL – RAM		1	43	KONSOL	68mm x 53mm	1
12	FÄSTE - FRONTPRESS		1	44	BUSSNING	Ø 25mm x 10mm	2
13	V BUTTERFLY		1	45	GUMMISKYDD	45mm x R15mm	1
14	H BUTTERFLY		1	46	KONSOL	110mm x 45mm	1
15	V PRESSHANDTAG		1	47	BUSSNING	Ø 38mm x 26mm	2
16	HÅLLARE F LEG DEVELOPER		1	48	HANDTAG	120mm	6
17	KONSOL – LINHJUL		2	49	KOMBINATIONSLÅS		1
18	INSEXSKRUV	M8 x 22mm	2	50	SPINDEL		1
19	INSTÄLLNINGSSTAG F RYGGSTÖD		1	51	VIKTPLATTA		14
20	STOPP - FRONTPRESS		1	52	VIKTSTAG		1
21	LÅNGT POLSTER	560mm	1	53	VINKLAD LINHJULSKONSOL		1
22	POLSTER	435mm	2	54	DUBBEL LINHJULSKONSOL		2
23	ÄNSKYDD – BUTTERFLY		2	55	LATSSTÅNG		1
24	ÄNSKYDD – FR BAS		1	56	DRAGSTÅNG		1
25	ÄNSKYDD – B BAS		2	57	ROTERTANDE RING		2
26	FYRKANTIGT ÄNSKYDD	32mm	1	58	POLSTER – BUTTERFLY		2
27	LÅSRING		2	59	GUMMISKYDD	Ø 62mm x 25mm	2
28	RYGGPLATTA		1	60	HANDTAG	150mm	6
29	SITTDYNA		1	61	ENKELT HANDTAG		1
30	ÖVRE LINA	3800mm	1	62	VRISTREM		1
31	BUTTERFLYLINA	3000mm	1	63	LINHJUL		13
32	NEDRE LINA	3430mm	1	64	ÄNSKYDD – POLSTER		6

## Reservdelslista – Deluxe Multi Gym 10.1 – 2010

NR.	BESKRIVNING	DIM	ST	NR.	BESKRIVNING	DIM	ST
65	ÄNDSKYDD	PT30mm x 70mm	6	97	KROK		4
66	ÄNDSKYDD	PT50mm x 100mm	1	98	KEDJA	10 LINK	1
67	ÄNDSKYDD	Ø 50mm	2	99	KEDJA	15 LIINK	1
68	LÅSSPRINT		1	100	BUSSNING	Ø25mm x Ø22mm	4
69	LÅSSKRUV	M18	2	101	AXEL - LEG DEVELOPER		1
70	PLASTRING		8	102	BÖJD BRICKA	Ø 20mm	4
71	LÅSSPRINT VIKTMAGASIN		1	103	BUSSNING	Ø 25mm x 8mm	4
72	BUSSNING – LINHÅLLARE	Ø 16mm x Ø 11m	20	104	HATT	M12	2
73	LINHÅLLARE		20	105	ÄNDSKYDD	Ø 60mm	2
74	HATT	M10	53	106	ÄNDSKYDD	50mm x 25mm	2
75	HYLSA	PT40mm x 80mm	4	107	SEKKANTSSKRUV	M10 x 85mm	1
76	ÄNDSKYDD	40mm x 20mm	4	108	INSEXSKRUV	M8 x 18mm	2
77	SEKKANTSSKRUV	M10 x 16mm	6	109	FLYGPLANSMUTTER	M8	4
78	SEKKANTSSKRUV	M10 x 25mm	1	110	D-FORMAT ÄNDSKYDD		2
79	SEKKANTSSKRUV	M10 x 90mm	3	111	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	4
80	SEKKANTSSKRUV	M10 x 120mm	2	112	NIT		8
81	SEKKANTSSKRUV	M10 x 20mm	4	113	SJÄLVGÅGANDE KRYSSKRUV	ST4.0 x 18mm	6
82	SEKKANTSSKRUV	M10 x 70mm	3	114	KRYSSKRUV	M4 x10mm	2
83	SEKKANTSSKRUV	M10 x 105mm	1	115	KONSOL	53mm x 33mm	2
84	SEKKANTSSKRUV	M10 x 50mm	8	116	BRICKA	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	SEKKANTSSKRUV	M10 x 45mm	1	117	SJÄLVGÅGANDE KRYSSKRUV	ST3.5 x 13mm	4
86	SEKKANTSSKRUV	M10 x 75mm	4	118	FÄSTE – V BUTTERFLY		1
87	SEKKANTSSKRUV	M10 x 230mm	1	119	FÄSTE – H BUTTERFLY		1
88	INSEXSKRUV	M10 x 20mm	8	120	LÅSSPRINT		2
89	INSEXSKRUV	M10 x 16mm	4	121	BUTTERFLY-BUSSNING	Ø 50mm x 20mm	2
90	INSEXSKRUV	M8 x 45mm	4	122	BUTTERFLY-HYLSA		2
91	INSEXSKRUV	M8 x 8mm	2	123	KUPOL	Ø 32mm x 12mm	2
92	BRICKA	Ø 10mm	68	124	INSEXSKRUV	M10 x 40mm	2
93	BRICKA	Ø 8mm	12	125	H PRESSHANDTAG		2
94	BRICKA	Ø 12mm	2		INSEXNYCKEL	#6	1
95	FLYGPLANSMUTTER	M12	2		INSEXNYCKEL	#5	1
96	FLYGPLANSMUTTER	M10	23		INSEXNYCKEL	#4	1

## Arvoisa asiakas,

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

Ystävällisesti  ENERGETICS - Team

### Takuu

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

### Turvaohjeet

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen kuntolaitteen käyttöönottoa.

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

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

**Tämä kuntolaite on tehty kotikäyttöä varten ja testattu 135 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 ylipärasittumista 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).

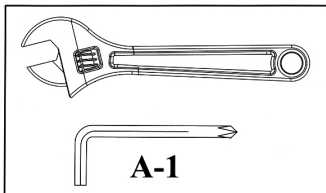
## Hoito ja huolto

- 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.

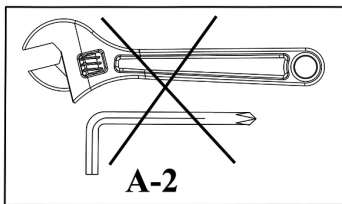
## Asennus

- 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 237 x l 115 x k 204 cm

### Kiristä mutterit ja ruuvit.

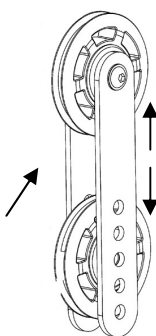


Kiristä kaikki mutterit ja ruuvit vasta sen jälkeen, kun kaikki tässä ja edellisissä vaiheissa esitetyt osat on asennettu ja kaikki ruuvit ovat paikoillaan.  
Huomautus: Älä kiristä säädettäviä osia liian kireälle. Säädettävien osien täytyy päästä vapaasti liikkumaan.



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

### Vaijerin jännityksen säätö



Säädä vaijerijärjestelmän jännitys siirtämällä alemmaa taljapyörää sen pidikkeissä.

Jos jännitys on liian pieni, siirrä alempi taljapyörä yhtä reikää ylemmäs.

Jos jännitys on liian suuri, siirrä alempi taljapyörä yhtä reikää alemmas.

**Alempi taljapyörä**



## Painojen valinta

Käytä valintatappia harjoituspainojen määrän valintaan.  
Älä työnnä valintatappia paikalleen painopakan tai ylälevyn ollessa ylhäällä.  
Varmista, että valintatappi menee täysin perille.

<b>DMG 10.1 PAINOVASTUSTATAULUKKO</b>					
<b>Paino</b>	<b>Etuosan vahvistaja</b>	<b>Takaosan vahvistaja</b>	<b>Perhonen</b>	<b>Sivupyörä</b>	<b>Alempi taljapyörä</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Huomautus: kaikki painot on ilmoitettu kilogrammoissa.**

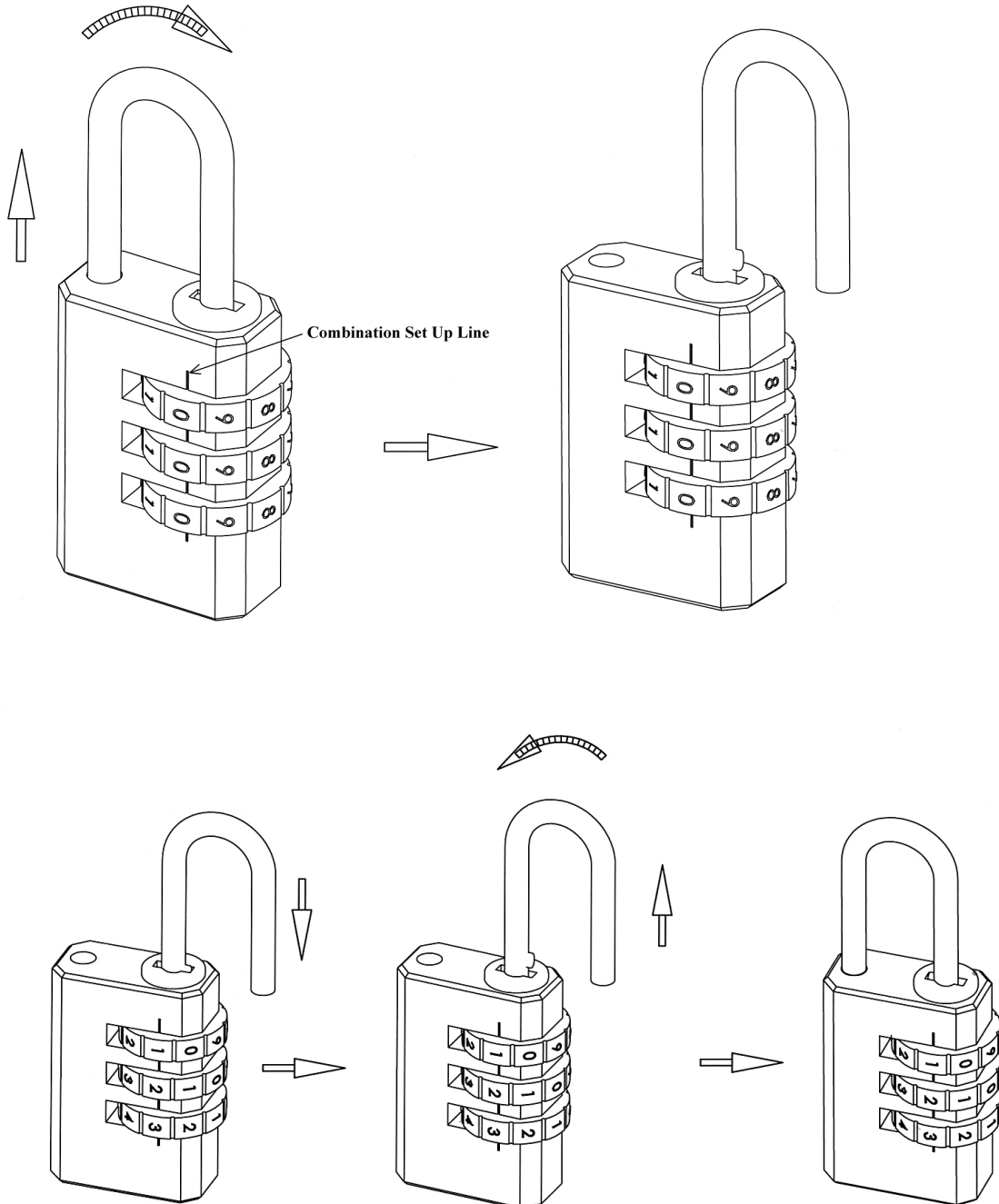
**Yksittäiset painot painavat 6 kg.**

**Arvot ovat likiarvoja. Todellinen paino voi olla poikkeava.**

**Perhosta koskevat arvot on annettu kullekin käsivarrelle.**

## Lukon yhdistelmien asetus

- A.) Tehtaalla on asetettu yhdistelmä 0-0-0.
- B.) Aseta numerot arvoihin 0-0-0 ja tasoita ne linjan mukaisesti.
- C.) Nosta silmukka ylös ja käännä sitä 180°.
- D.) Paina silmukka alas.
- E.) Käännä (linjan mukaisesti tasoitetut) valintakiekot haluamaasi yhdistelmään.
- F.) Nosta silmukka ylös ja käännä se takaisin normaaliasentoon, yhdistelmä on asetettu.
- G.) Halutessasi asettaa yhdistelmän uudestaan toista vaiheet C - F.



## Varaosaluettelo – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Nro	KUVAUS	KOKO	KPL	Nro	KUVAUS	KOKO	KPL
1	TAKAOSAN PERUSRUNKO		1	33	AKSELI	171mm	1
2	VASEN PERUSRUNKO		1	34	VAAHTOKUMIRULLA		6
3	OIKEA PERUSRUNKO		1	35	ETUOSAN VAHVISTAJAN ETUSUOJA		1
4	JOHDETANKO		2	36	ETUOSAN VAHVISTAJAN TAKASUOJA	2880mm	1
5	YLÄRUNKO		1	37	LÄPIVIENTI	Ø 32mm x 19mm	4
6	PYSTYRUNKO		1	38	VÄLIKEHOLKKI	41mm x Ø 21mm	2
7	ISTUIMEN SÄÄTÖKEHYS		1	39	PAINOPAKAN SUOJUS		2
8	KÄSITANKO		1	40	VASEMMAN PERHOSEN SUOJUS		1
9	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITE		1	41	OIKEAN PERHOSEN SUOJUS		1
10	ISTUIMEN TUKI		1	42	VARMISTUSNUPPI	M10	1
11	KESKIOSAN PERUSRUNKO		1	43	PIDIKE	68mm x 53mm	1
12	ETUOSAN VAHVISTAJAN RUNKO		1	44	LÄPIVIENTI	Ø 25mm x 10mm	2
13	PERHONEN, VASEN		1	45	KUMIVAIMENNIN	45mm x R15mm	1
14	PERHONEN, OIKEA		1	46	PIDIKE	110mm x 45mm	1
15	VAHVISTAJAN VASEN KÄDENSIJA		1	47	LÄPIVIENTI	Ø 38mm x 26mm	2
16	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITTEEN PIDIKE		1	48	KÄDENSIJAN PÄÄLLYS	120mm	6
17	LIKKUVAN TALJAPYÖRÄN PIDIKE		2	49	YHDISTELMÄLUKKO		1
18	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 22mm	2	50	VALINTATAPPI		1
19	SELKÄNOJAN TUKI		1	51	PAINO		14
20	ETUOSAN VAHVISTAJAN RAJOITIN		1	52	VALINTATAPPI		1
21	PITKÄ VAAHTOKUMIPUTKI	560mm	1	53	LIKKUVAN TALJAPYÖRÄN KULMAPIDIKE		1
22	VAAHTOKUMIPUTKI	435mm	2	54	LIKKUVAN TALJAPYÖRÄN KAKSOISPIDIKE		2
23	PERHOSEN PÄÄTYTULPPA		2	55	YLEMPI HARJOITTELUTANKO		1
24	ETURUNGON PÄÄTYTULPPA		1	56	KETJUN TANKO		1
25	TAKARUNGON PÄÄTYTULPPA		2	57	KÄÄNTYVÄ RENGAS		2
26	NELIKULMAINEN PÄÄTYTULPPA	32mm	1	58	PERHOSEN VAAHTOKUMIRULLA		2
27	VARMISTUSRENGAS		2	59	KUMIVAIMENNIN	Ø 62mm x 25mm	2
28	SELKÄNOJA		1	60	KÄDENSIJAN PÄÄLLYS	150mm	6
29	ISTUIN		1	61	ERILLINEN KÄDENSIJA		1
30	YLÄVAIJERI	3800mm	1	62	SANKA		1
31	PERHOSEN VAIJERI	3000mm	1	63	TALJAPYÖRÄ		13
32	ALAVAIJERI	3430mm	1	64	VAAHTOKUMIRULLAN PÄÄTYTULPPA		6

**Varaosaluettelo – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

Nro	KUVAUS	KOKO	KPL	Nro	KUVAUS	KOKO	KPL
65	PÄÄTYTULPPA	PT30mm x 70mm	6	97	JOUSIHAKA		4
66	PÄÄTYTULPPA	PT50mm x 100mm	1	98	KETJU	10 OSAA	1
67	PÄÄTYTULPPA	Ø 50mm	2	99	KETJU	15 OSAA	1
68	VARMISTUSTAPPI		1	100	LÄPIVIENTI	Ø25mm x Ø22mm	4
69	VARMISTUSRENGAS	M18	2	101	JALKALIHASTEN HARJOITUSLAITTEEN AKSELI		1
70	MUOVIRENGAS		8	102	JOUSIALUSLEVY	Ø 20mm	4
71	TAPPI PAINOJEN VALINTAA VARTEN		1	103	LÄPIVIENTI	Ø 25mm x 8mm	4
72	VAIJERILIITTIMEN LÄPIVIENTI	Ø 16mm x Ø 11m	20	104	HATTUMUTTERI	M12	2
73	VAIJERILIITIN		20	105	PÄÄTYTULPPA	Ø 60mm	2
74	HATTUMUTTERI	M10	53	106	PÄÄTYTULPPA	50mm x 25mm	2
75	LÄPIVIENTI	PT40mm x 80mm	4	107	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 85mm	1
76	PÄÄTYTULPPA	40mm x 20mm	4	108	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 18mm	2
77	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 16mm	6	109	MUTTERI	M8	4
78	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 25mm	1	110	PÄÄTYTULPPA, D-PROFIILI		2
79	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 90mm	3	111	PÄÄTYTULPPA	Ø 25mm	4
80	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 120mm	2	112	NIITTI		8
81	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 20mm	4	113	ITSEKIERTEITTÄVÄ RUUVI PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 70mm	3	114	RUUVI PHILIPS	M4 x10mm	2
83	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 105mm	1	115	PIDIKE	53mm x 33mm	2
84	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 50mm	8	116	ALUSLEVY	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 45mm	1	117	ITSEKIERTEITTÄVÄ RUUVI PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 75mm	4	118	VASEMMAN PERHOSEN RUNKO		1
87	KUUSIOKANTARUUVI	M10 x 230mm	1	119	OIKEAN PERHOSEN RUNKO		1
88	KUUSIOKOLORUUVI	M10 x 20mm	8	120	TAPPI		2
89	KUUSIOKOLORUUVI	M10 x 16mm	4	121	PERHOSEN LÄPIVIENTI	Ø 50mm x 20mm	2
90	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 45mm	4	122	PERHOSEN HOLKKI		2
91	KUUSIOKOLORUUVI	M8 x 8mm	2	123	TULPPA, D-PROFIILI	Ø 32mm x 12mm	2
92	ALUSLEVY	Ø 10mm	68	124	KUUSIOKOLORUUVI	M10 x 40mm	2
93	ALUSLEVY	Ø 8mm	12	125	VAHVISTAJAN OIKEA KÄDENSIJA		2
94	ALUSLEVY	Ø 12mm	2		KUUSIOKOLOAVAIN	NRO 6	1
95	MUTTERI	M12	2		KUUSIOKOLOAVAIN	NRO 5	1
96	MUTTERI	M10	23		KUUSIOKOLOAVAIN	NRO 4	1

## Vážená zákaznice , vážený zákazníku,

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

Váš  **ENERGETICS** - Team

### Garance - záruka

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

### Návod k použití a všeobecné bezpečnostní pokyny

Před započítím tréninku na tréninkovém přístroji si přečtěte pozorně návod k použití.  
Návod k použití pečlivě uložte, abyste jej mohli použít v případě opravy či objednávky náhradních dílů.

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

**Tento tréninkový přístroj je konstruován pro domácí použití  
a testován pro hmotnost max. 135 kg.**

## Návod k tréninku

### 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).

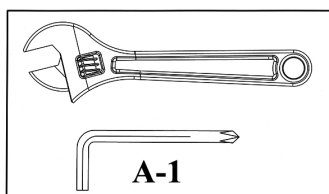
## Péče a údržba

- 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 používejte 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 237 x š 115 x v 204 cm

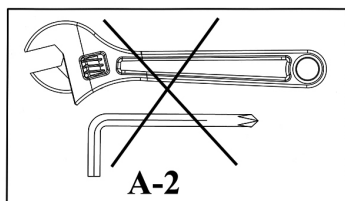
V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:



### Utáhněte matice a šrouby.

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

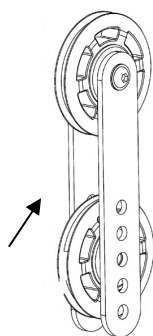
Poznámka: Pozor, abyste nastavitelné díly neutáhli příliš pevně. Nastavitelné díly musí být volně pohyblivé.



V tomto kroku zatím matice a šrouby neutahujte.

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

## Nastavení napětí kabelu



Napětí kabelového systému nastavíte tak, že posunete spodní kladku ve dvou držácích posuvné kladky.

Pokud je napětí příliš malé, posuňte spodní kladku o jednu díрку nahoru.

Pokud je napětí příliš velké, posuňte spodní kladku o jednu díрку dolů.

**Spodní kladka**

## Volba závaží

Pro zvolení počtu závaží pro trénink používejte volicí kolík.  
Nevkládejte volicí kolík, když je zvednutý stoh závaží nebo horní deska.  
Dbejte na to, abyste volicí kolík zasunuli úplně.

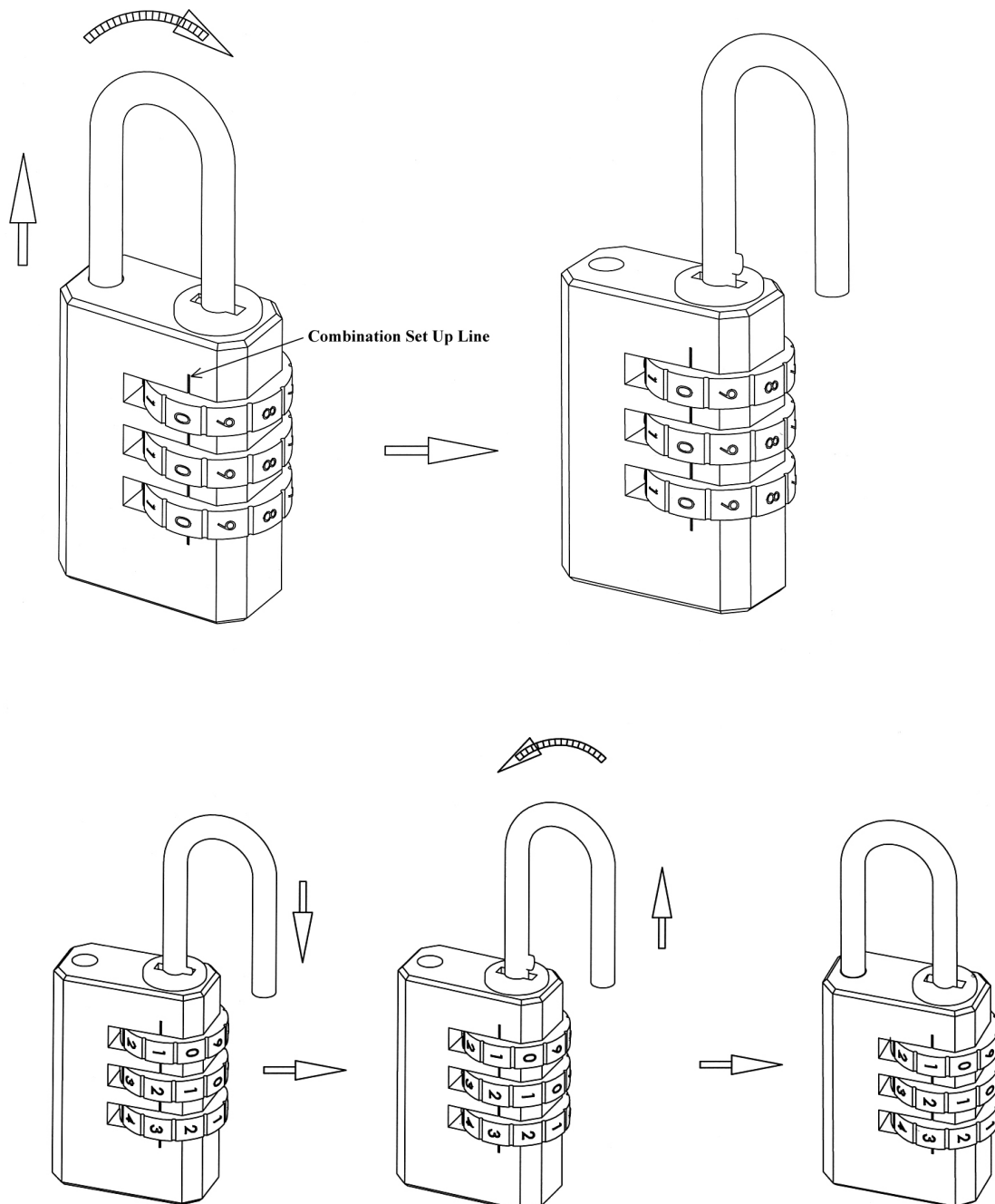
<b>DMG 10.1 TABULKA ODPORU ZÁVAŽÍ</b>					
<b>Závaží</b>	<b>Přední posilovač</b>	<b>Zadní posilovač</b>	<b>Motýlek</b>	<b>Boční kladka</b>	<b>Spodní kladka</b>
1	9,60	11,5	5,20	12,0	12,0
2	14,4	17,2	7,80	18,0	18,0
3	19,2	22,9	10,4	24,0	24,0
4	24,0	28,6	13,0	30,0	30,0
5	28,8	34,3	15,6	36,0	36,0
6	33,6	40,0	18,2	42,0	42,0
7	43,2	51,4	23,4	54,0	54,0
8	43,2	51,4	23,4	54,0	54,0
9	48,0	57,1	26,0	60,0	60,0
10	52,8	62,8	28,6	66,0	66,0
11	57,6	68,5	31,2	72,0	72,0
12	62,4	74,2	33,8	78,0	78,0
13	67,2	80,3	36,4	84,0	84,0
14	72,0	86,0	39,0	90,0	90,0

**Poznámka: Všechny hmotnosti jsou uvedeny v kg.  
Každé závaží má hmotnost 6 kg.  
Čísla jsou přibližná. Skutečná hmotnost se může lišit.  
Hodnoty pro motýlka jsou pro každou paži.**



## Nastavení kombinace zámku

- A.) Kombinace je ve výrobě nastavena na 0-0-0.
- B.) Nastavte čísla na 0-0-0 a vyrovnejte je podle nastavovací linky.
- C.) Vytáhněte závěsné oko a je otočte o 180°.
- D.) Zmáčkněte závěsné oko dolů.
- E.) Natočte volící kotouče (vyrovnané podle nastavovací linky) na Vámi požadovanou kombinaci.
- F.) Vytáhněte závěsné oko a otočte je zpět do normální polohy, kombinace je nastavená.
- G.) Pro nové nastavení kombinace zopakujte kroky C až F.



## Náhradní díly – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	ZÁKLADNÍ RÁM ZADNÍ		1	33	OSA	171mm	1
2	ZÁKLADNÍ RÁM LEVÝ		1	34	VÁLEČEK Z PĚNOVÉHO MATERIÁLU		6
3	ZÁKLADNÍ RÁM PRAVÝ		1	35	PŘEDNÍ KRYT PŘEDNÍHO POSILOVAČE		1
4	VODICÍ TYČ		2	36	ZADNÍ KRYT PŘEDNÍHO POSILOVAČE	2880mm	1
5	HORNÍ RÁM		1	37	PRŮCHODKA	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTIKÁLNÍ RÁM		1	38	DISTANČNÍ VLOŽKA	41mm x Ø 21mm	2
7	RÁM PRO NASTAVENÍ SEDADLA		1	39	KRYT STOHOVAČE ZÁVAŽÍ		2
8	ŘÍDÍTKA		1	40	CHRÁNIČ LEVÉHO MOTÝLKA		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	CHRÁNIČ PRAVÉHO MOTÝLKA		1
10	PODPĚRA SEDADLA		1	42	POJISTNÝ KNOFLÍK	M10	1
11	ZÁKLADNÍ RÁM, STŘEDNÍ		1	43	DRŽÁK	68mm x 53mm	1
12	RÁM PŘEDNÍHO POSILOVAČE		1	44	PRŮCHODKA	Ø 25mm x 10mm	2
13	MOTÝLEK LEVÝ		1	45	GUMOVÝ TLUMIČ	45mm x R15mm	1
14	MOTÝLEK PRAVÝ		1	46	DRŽÁK	110mm x 45mm	1
15	LEVÁ RUKOJEŤ POSILOVAČE		1	47	PRŮCHODKA	Ø 38mm x 26mm	2
16	DRŽÁK LEG DEVELOPERU		1	48	NÁVLEK DRŽADLA	120mm	6
17	DRŽÁK OTOČNÉ KLADKY		2	49	ZÁMEK NA HESLO		1
18	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M8 x 22mm	2	50	VOLICÍ KOLÍK		1
19	PODPĚRA OPĚRKY ZAD		1	51	ZÁVAŽÍ		14
20	ZARÁŽKA PŘEDNÍHO POSILOVAČE		1	52	VOLICÍ TYČ		1
21	DLOUHÁ PĚNOVÁ TRUBKA	560mm	1	53	ÚHLOVÝ DRŽÁK POHYBLIVÉ KLADKY		1
22	PĚNOVÁ TRUBKA	435mm	2	54	DVOJITÝ DRŽÁK POHYBLIVÉ KLADKY		2
23	KONCOVÝ KRYT MOTÝLKA		2	55	HORNÍ POSILOVACÍ TYČ		1
24	KONCOVÝ KRYT PŘEDNÍ ZÁKLADNY		1	56	TYČKA NA ŘETĚZU		1
25	KONCOVÝ KRYT ZADNÍ ZÁKLADNY		2	57	OTOČNÝ KROUŽEK		2
26	ČTVERCOVÝ KONCOVÝ KRYT	32mm	1	58	PĚNOVÝ VÁLEČEK MOTÝLKA		2
27	POJISTNÝ KROUŽEK		2	59	GUMOVÝ TLUMIČ	Ø 62mm x 25mm	2
28	OPĚRKA ZAD		1	60	NÁVLEK DRŽADLA	150mm	6
29	SEDADLO		1	61	SAMOSTATNÉ DRŽADLO		1
30	HORNÍ KABEL	3800mm	1	62	TŘMEN		1
31	KABEL MOTÝLKA	3000mm	1	63	KLADKA		13
32	SPODNÍ KABEL	3430mm	1	64	KONCOVÝ KRYT PĚNOVÉHO VÁLEČKU		6

## Náhradní díly – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
65	KONCOVÁ KRYTKA	PT30mm x 70mm	6	97	KARABINA		4
66	KONCOVÁ KRYTKA	PT50mm x 100mm	1	98	ŘETĚZ	10 ČLÁNKŮ	1
67	KONCOVÁ KRYTKA	Ø 50mm	2	99	ŘETĚZ	15 ČLÁNKŮ	1
68	POJISTNÝ KOLÍK		1	100	PRŮCHODKA	Ø25mm x Ø22mm	4
69	POJISTNÉ KOLEČKO	M18	2	101	OSA LEG DEVELOPERU		1
70	UMĚLOHMOTNÝ KROUŽEK		8	102	PROHNUTÁ PODLOŽKA	Ø 20mm	4
71	KOLÍK PRO VOLBU ZÁVAŽÍ		1	103	PRŮCHODKA	Ø 25mm x 8mm	4
72	PRŮCHODKA KABELOVÉ SPONY	Ø 16mm x Ø 11mm	20	104	KLOBOUČEK	M12	2
73	KABELOVÁ SPONA		20	105	KONCOVÝ KRYT	Ø 60mm	2
74	KLOBOUČEK	M10	53	106	KONCOVÝ KRYT	50mm x 25mm	2
75	PRŮCHODKA	PT40mm x 80mm	4	107	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 85mm	1
76	KONCOVÁ KRYTKA	40mm x 20mm	4	108	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M8 x 18mm	2
77	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 16mm	6	109	LETECKÁ MATICE	M8	4
78	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 25mm	1	110	KONCOVÝ KRYT, D-PROFIL		2
79	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 90mm	3	111	KONCOVÁ KRYTKA	Ø 25mm	4
80	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 120mm	2	112	NÝT		8
81	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 20mm	4	113	SAMOŘEZNÝ ŠROUB PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 70mm	3	114	ŠROUB PHILIPS	M4 x10mm	2
83	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 105mm	1	115	DRŽÁK	53mm x 33mm	2
84	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 50mm	8	116	PODLOŽKA	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 45mm	1	117	SAMOŘEZNÝ ŠROUB PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 75mm	4	118	RÁM LEVÉHO MOTÝLKA		1
87	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU	M10 x 230mm	1	119	RÁM PRAVÉHO MOTÝLKA		1
88	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M10 x 20mm	8	120	ZASUNOVACÍ KOLÍK		2
89	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M10 x 16mm	4	121	PRŮCHODKA MOTÝLKA	Ø 50mm x 20mm	2
90	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M8 x 45mm	4	122	POUZDRO MOTÝLKA		2
91	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M8 x 8mm	2	123	KRYTKA, D-PROFIL	Ø 32mm x 12mm	2
92	PODLOŽKA	Ø 10mm	68	124	ŠROUB S VNITŘNÍM ŠESTIHRANEM	M10 x 40mm	2
93	PODLOŽKA	Ø 8mm	12	125	PRAVÁ RUKOJEŤ POSILOVAČE		2
94	PODLOŽKA	Ø 12mm	2		IMBUSOVÝ KLÍČ	Č. 6	1
95	LETECKÁ MATICE	M12	2		IMBUSOVÝ KLÍČ	Č. 5	1
96	LETECKÁ MATICE	M10	23		IMBUSOVÝ KLÍČ	Č. 4	1

**Vážená zákazníčka, vážený zákazník,**

blahoželáme vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržujte 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 Vašom tréningovom prístroji, 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.
- Tento tréningový prístroj je určený len na domáce použitie.
- Pridržujte sa výlučne všetkých krokov uvedených v návode na použitie.
- Používajte len priložené originálne diely.
- Pred zostavením prístroja skontrolujte úplnosť dodaného tovaru s pomocou priloženého kontrolného zoznamu.
- Na montáž použite len vhodné náradie a podľa možností požiadajte o pomoc druhú osobu.
- Posilňovací prístroj umiestnite na rovný, nešmyklavý povrch. Použitie prístroja 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 prístroj nepoužívajte, až kým sa neopraví.
- Na opravu používajte len originálne náhradné diely.
- V prípade opravy sa poraďte prosím s dodávateľom Vášho prístroja.
- Pri čistení prístroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- S tréningom začnite až keď je prístroj správne zmontovaný a skontrolovaný.
- Pri nastaviteľných dieloch si uvedomte ich maximálnu pozíciu, do ktorej je ich možné nastaviť, alebo upevniť.
- Tento tréningový prístroj je určený pre dospelých. Zabezpečte, aby deti používali tento prístroj 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.

**Tento prístroj je určený iba na domáce použitie s testovanou nosnosťou do 135 kg.**

## Návod na tréning

### PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

#### Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

<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.
- Zaraďte 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).

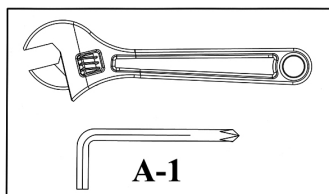
## Starostlivosť a údržba

- Neskladujte a ani nepoužívajte domáci tréningový prístroj 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 prístroj nepoužívajte.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Na čistenie tréningového prístroja používajte vlhkú handričku. Pri čistení sa vyhýbajte agresívnym čistiacim prostriedkom.
- Po ukončení ihneď poutierajte pot, nakoľko tento by mohol poškodiť vzhľad a správne fungovanie tréningového prístroja.

## Montáž

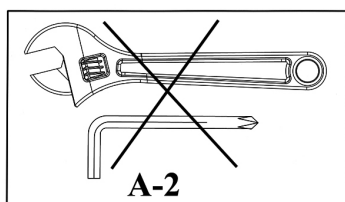
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:  
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.  
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhly hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 237 x š 115 x v 204 cm

V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:



### Dotiahnite matice a skrutky.

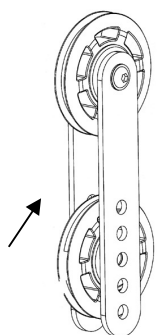
Potom, čo ste v tomto a predchádzajúcich krokoch zmontovali všetky komponenty a skrutky, môžete všetky matice a skrutky dotiahnuť.  
Poznámka: Pozor, aby ste nastaviteľné diely nedotiahli príliš pevne. Nastaviteľné diely musia byť voľne pohyblivé.



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedotahujte.

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

## Nastavenie napätia kábla



Napätie káblového systému nastavíte tak, že posuniete spodnú kladku v dvoch držadlách posuvnej kladky.

Pokiaľ je napätie príliš malé, posuňte spodnú kladku o jednu dierku hore.

Pokiaľ je napätie príliš veľké, posuňte spodnú kladku o jednu dierku dole.

## Voľba závažia

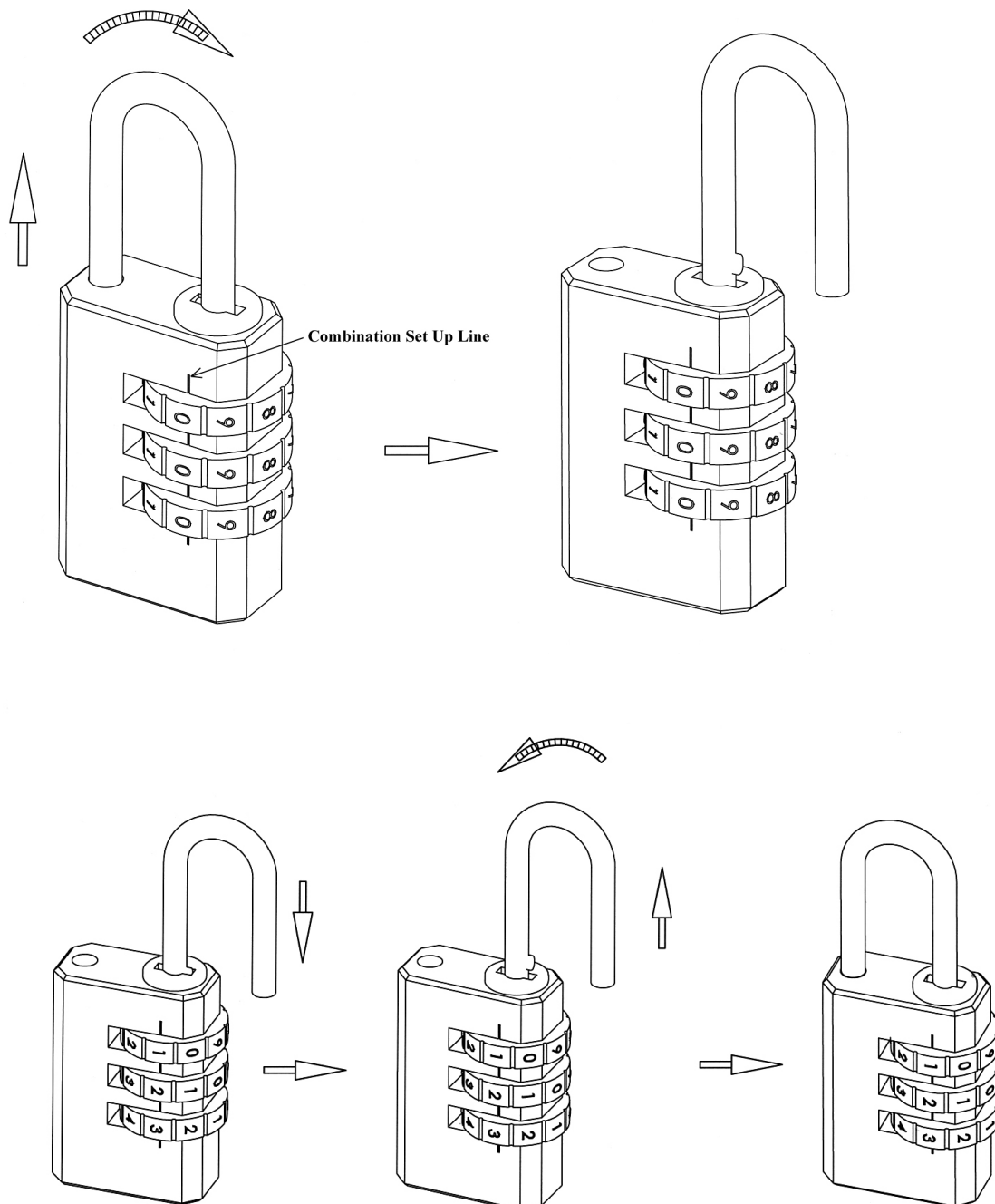
Na zvolenie počtu závaží pre tréning používajte voliáci kolík.  
Nevkladajte voliáci kolík, keď je dvihnutý stoh závažia alebo horná doska.  
Dbajte na to, aby ste voliáci kolík zasunuli úplne.

<b>DMG 10.1 TABUĽKA ODPORU ZÁVAŽIA</b>					
<b>Závažie</b>	<b>Predný posilňovač</b>	<b>Zadný posilňovač</b>	<b>Motýlik</b>	<b>Bočná kladka</b>	<b>Spodná kladka</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Poznámka: Všetky hmotnosti sú uvedené v kg.  
Každé závažie má hmotnosť 6 kg.  
Čísla sú približné. Skutočná hmotnosť sa môže líšiť.  
Hodnoty pre motýlika sú pre každú pažu.**

## Nastavenie kombinácie zámku

- Kombinácia je vo výrobe nastavená na 0-0-0.
- Nastavte čísla na 0-0-0 a vyrovnejte ich podľa nastavovacej linky.
- Vytiahnite závesné oko a otočte ho o  $180^{\circ}$ .
- Stlačte závesné oko dole.
- Natočte voliace kotúče (vyrovnané podľa nastavovacej linky) na Vami požadovanú kombináciu.
- Vytiahnite závesné oko a otočte ho späť do normálnej polohy, kombinácia je nastavená.
- Pre nové nastavenie kombinácie zopakujte kroky C až F.





## Zoznam súčiastok – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMERY	KS	Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	ZÁKLADNÝ RÁM ZADNÝ		1	33	OS	171mm	1
2	ZÁKLADNÝ RÁM ĽAVÝ		1	34	VALČEK Z PENOVÉHO MATERIÁLU		6
3	ZÁKLADNÝ RÁM PRAVÝ		1	35	PREDNÝ KRYT PREDNÉHO POSILŇOVAČA		1
4	VODIACA TYČ		2	36	ZADNÝ KRYT PREDNÉHO POSILŇOVAČA	2880mm	1
5	HORNÝ RÁM		1	37	PRIECHODKA	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTIKÁLNY RÁM		1	38	DISTANČNÁ VLOŽKA	41mm x Ø 21mm	2
7	RÁM NA NASTAVENIE SEDADLA		1	39	KRYT STOHOVAČA ZÁVAŽIA		2
8	RIADIDLÁ		1	40	CHRÁNIČ ĽAVÉHO MOTÝLIKA		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	CHRÁNIČ PRAVÉHO MOTÝLIKA		1
10	PODPERA SEDADLA		1	42	POISTNÝ GOMBÍK	M10	1
11	ZÁKLADNÝ RÁM, STREDNÝ		1	43	DRŽADLO	68mm x 53mm	1
12	RÁM PREDNÉHO POSILŇOVAČA		1	44	PRIECHODKA	Ø 25mm x 10mm	2
13	MOTÝLIK ĽAVÝ		1	45	GUMOVÝ TLMIČ	45mm x R15mm	1
14	MOTÝLIK PRAVÝ		1	46	DRŽADLO	110mm x 45mm	1
15	ĽAVÁ RUKOVÄŤ POSILŇOVAČA		1	47	PRIECHODKA	Ø 38mm x 26mm	2
16	DRŽADLO LEG DEVELOPERU		1	48	NÁVLEK DRŽADLA	120mm	6
17	DRŽADLO OTOČNEJ KLADKY		2	49	ZÁMOK NA HESLO		1
18	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M8 x 22mm	2	50	VOLIACI KOLÍK		1
19	PODPERA OPIERKY CHRBTU		1	51	ZÁVAŽIE		14
20	ZARÁŽKA PREDNÉHO POSILŇOVAČA		1	52	VOLIACA TYČ		1
21	DLHÁ PENOVÁ RÚRKA	560mm	1	53	UHLOVÉ DRŽADLO POHYBLIVEJ KLADKY		1
22	PENOVÁ RÚRKA	435mm	2	54	DVOJITÉ DRŽADLO POHYBLIVEJ KLADKY		2
23	KONCOVÝ KRYT MOTÝLIKA		2	55	HORNÁ POSILŇOVACIA TYČ		1
24	KONCOVÝ KRYT PREDNEJ ZÁKLADNE		1	56	TYČKA NA REŽAZI		1
25	KONCOVÝ KRYT ZADNEJ ZÁKLADNE		2	57	OTOČNÝ KRÚŽOK		2
26	ŠTVORCOVÝ KONCOVÝ KRYT	32mm	1	58	PENOVÝ VALČEK MOTÝLIKA		2
27	POISTNÝ KRÚŽOK		2	59	GUMOVÝ TLMIČ	Ø 62mm x 25mm	2
28	OPIERKA CHRBTU		1	60	NÁVLEK DRŽADLA	150mm	6
29	SEDADLO		1	61	SAMOSTATNÉ DRŽADLO		1
30	HORNÝ KÁBEL	3800mm	1	62	STRMEŇ		1
31	KÁBEL MOTÝLIKA	3000mm	1	63	KLADKA		13
32	SPODNÝ KÁBEL	3430mm	1	64	KONCOVÝ KRYT PENOVÉHO VALČEKA		6

## Zoznam súčiastok – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMERY	KS	Č.	POPIS	ROZMERY	KS
65	KONCOVÁ ZÁKLOPKA	PT30mm x 70mm	6	97	KARABÍNA		4
66	KONCOVÁ ZÁKLOPKA	PT50mm x 100mm	1	98	REŤAZ	10 ČLÁNKŮ	1
67	KONCOVÁ ZÁKLOPKA	Ø 50mm	2	99	REŤAZ	15 ČLÁNKŮ	1
68	POISTNÝ KOLÍK		1	100	PRIECHODKA	Ø25mm x Ø22mm	4
69	POISTNÉ KOLIESKO	M18	2	101	OS LEG DEVELOPERU		1
70	UMELOHMOTNÝ KRÚŽOK		8	102	PREHNUTÁ PODLOŽKA	Ø 20mm	4
71	KOLÍK NA VOĽBU ZÁVAŽIA		1	103	PRIECHODKA	Ø 25mm x 8mm	4
72	PRIECHODKA KÁBLOVEJ SPONY	Ø 16mm x Ø 11mm	20	104	KLOBÚČIK	M12	2
73	KÁBLOVÁ SPONA		20	105	KONCOVÝ KRYT	Ø 60mm	2
74	KLOBÚČIK	M10	53	106	KONCOVÝ KRYT	50mm x 25mm	2
75	PRIECHODKA	PT40mm x 80mm	4	107	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 85mm	1
76	KONCOVÁ ZÁKLOPKA	40mm x 20mm	4	108	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M8 x 18mm	2
77	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 16mm	6	109	LETECKÁ MATICA	M8	4
78	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 25mm	1	110	KONCOVÝ KRYT, D-PROFIL		2
79	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 90mm	3	111	KONCOVÁ ZÁKLOPKA	Ø 25mm	4
80	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 120mm	2	112	NIT		8
81	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 20mm	4	113	SAMOREZNÁ SKRUTKA PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 70mm	3	114	SKRUTKA PHILIPS	M4 x 10mm	2
83	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 105mm	1	115	DRŽADLO	53mm x 33mm	2
84	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 50mm	8	116	PODLOŽKA	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 45mm	1	117	SAMOREZNÁ SKRUTKA PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 75mm	4	118	RÁM ĽAVÉHO MOTÝLIKA		1
87	SKRUTKA SO ŠESTHRANNOU HLAVOU	M10 x 230mm	1	119	RÁM PRAVÉHO MOTÝLIKA		1
88	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M10 x 20mm	8	120	ZASUNOVACÍ KOLÍK		2
89	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M10 x 16mm	4	121	PRIECHODKA MOTÝLIKA	Ø 50mm x 20mm	2
90	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M8 x 45mm	4	122	PUZDRO MOTÝLIKA		2
91	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M8 x 8mm	2	123	ZÁKLOPKA, D-PROFIL	Ø 32mm x 12mm	2
92	PODLOŽKA	Ø 10mm	68	124	SKRUTKA S VNÚTORNÝM ŠESTHRANOM	M10 x 40mm	2
93	PODLOŽKA	Ø 8mm	12	125	PRAVÁ RUKOVÄŤ POSILŇOVAČA		2
94	PODLOŽKA	Ø 12mm	2		IMBUSOVÝ KLÚČ	Č. 6	1
95	LETECKÁ MATICA	M12	2		IMBUSOVÝ KLÚČ	Č. 5	1
96	LETECKÁ MATICA	M10	23		IMBUSOVÝ KLÚČ	Č. 4	1

**Štovani,**

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

Vaš  **ENERGETICS** - tim

## Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane da odgovaraju europskoj normi EN 957.

## Opće sigurnosne i upute za uporabu

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

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

**Ovaj trenažer je namijenjen uporabi kod kuće i testiran je na težine do maksimalno 135 kg.**

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

#### Namijenjeno osobama koje:

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

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

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

#### Namijenjeno osobama koje:

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

<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).

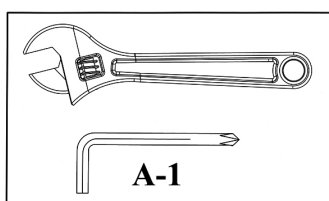
## Održavanje

- 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 krp i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do poremećaja u njegovom radu.

## Sastavljanje

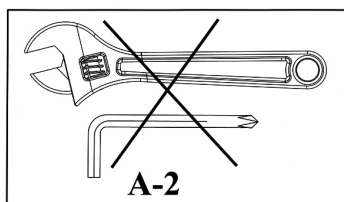
- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti torban vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se uvijek stavlja sa strane gde se navija matica.  
Za okrugle rupe rabiti imbus ili vijke sa šestorokutnom glavom na dijelovima koji se trebaju sastaviti.
- Čvrsto zavrnite vijke nakon što ste ih postavili.
- Mjere: D 237 x Š 115 x V 204 cm

Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnje vijaka i matica

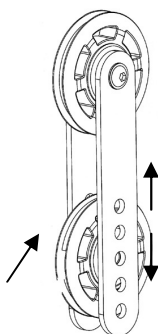
Kada se postavili sve dijelove i namjestili vijke u ovom i predhodniom koracima, možete sve vijke i matice čvrsto pritegnuti.  
Napomena: Obratite pozornost da dijelove koji su pomerljivi ne zavrnete previše čvrsto. Ti dijelovi moraju ostati pokretnima.



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

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

### Podešavanje zategnutosti kabla



Zategnutost kabla podešavate pomerajući donji kotur koji se nalazi zakačen na podesivom nosaču sustava sa dva kotura.

Ako je kabel suviše labav pomerite donji kotur naviše za jednu rupu.

Ako je kabel previše zategnut onda pomerite donji kotur na dolje za jednu rupu.

**Donji kotur**

## Odabir tegova

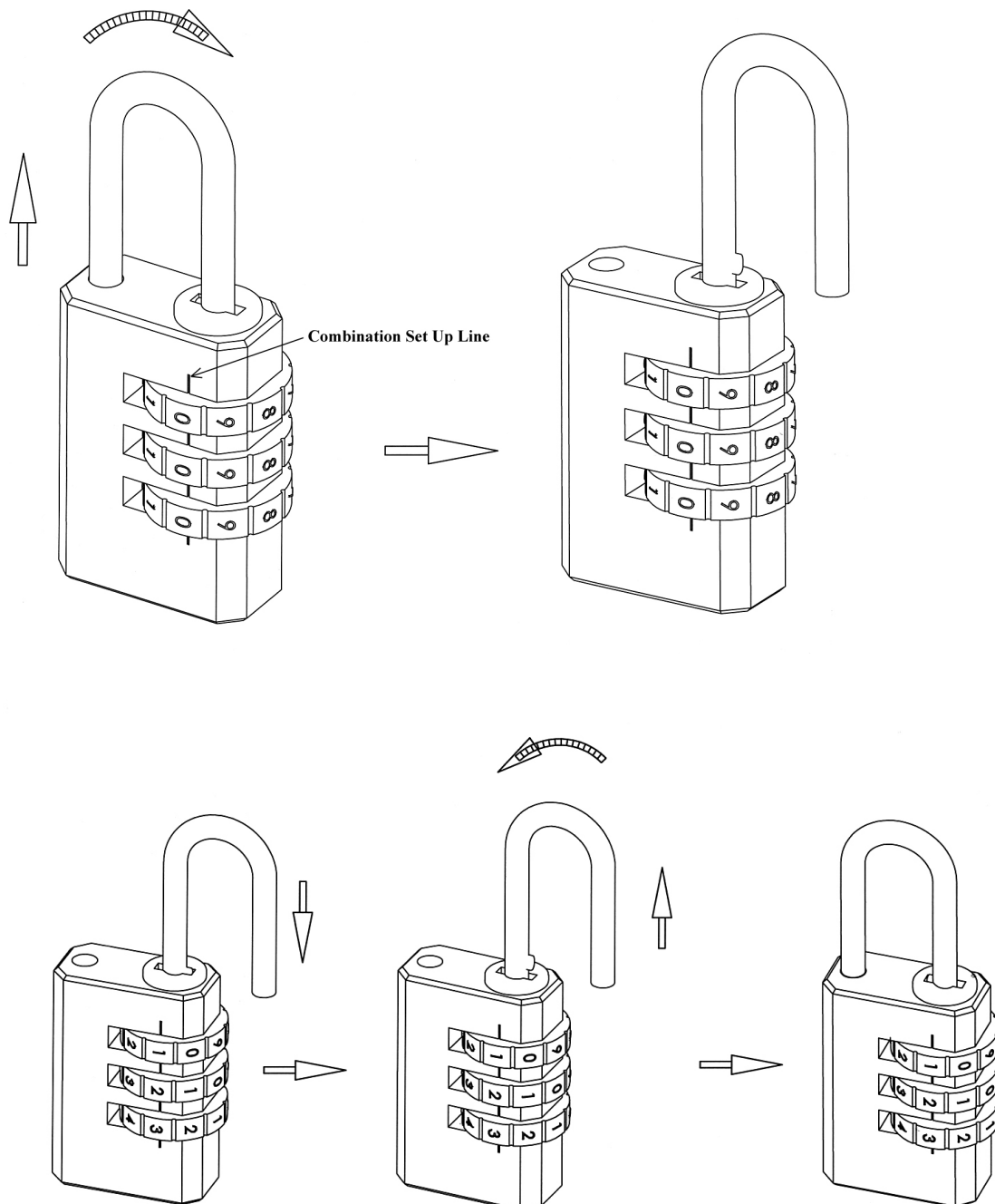
Uporabom klina možete odrediti koliko ploča tegova želite rabiti tijekom vježbanja.  
Ne zabadajte klin dok je dignuta gornja ploča ili više ploča.  
Uvjerite se da je klin ušao do kraja.

<b>DMG 10.1 TABLICA OTPORA TEGOVA</b>					
<b>Broj ploča</b>	<b>Trenažer za noge</b>	<b>Trenažer za leđa</b>	<b>Leptir</b>	<b>Lat šipka</b>	<b>Kriva šipka</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Napomena: Sve težine su u kilogramima**  
**Svaka ploča teži 6 kg.**  
**Brojevi su približni. Stvarne težine mogu varirati.**  
**Vrijednosti za leptir se odnose sa svaku ruku pojedinačno.**

## Podešavanje kombinacije na katancu

- A.) Tvornički kombinacija je podešena na 0-0-0.
- B.) Brojčanike postavite na 0-0-0 poravnanim po liniji "Combination Set Up Line".
- C.) Izvucite kvačicu i okrenite je za 180°.
- D.) Pritisnite kvačicu na dolje.
- E.) Okrenite brojčanike (poravnate po liniji) na željenu kombinaciju.
- F.) Povucite kvačicu na gore i vratite je u normalnu poziciju. Namjestili ste novu kombinaciju.
- G.) Ako želite ponovno mijenjati kombinaciju ponovite korake od C do F..



## Lista dijelova – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kol.	Br.	Opis	Veličina	Kol.
1	Osnovni okvir, zadnji		1	33	Osovina	171mm	1
2	Osnovni okvir, lijevi		1	34	Spužva		6
3	Osnovni okvir desni		1	35	Poklopac		1
4	Šipka vođica		2	36	Poklopac	2880mm	1
5	Gorni okvir		1	37	Ležaj	Ø 32mm x 19mm	4
6	Okomiti okvir		1	38	Držać razmaka	41mm x Ø 21mm	2
7	Podesivi stub sjedala		1	39	Štitnik za tegove		2
8	Potporna cijev		1	40	Zaštita na leptir mašini, lijevi dio		1
9	Trenažer za noge		1	41	Zaštita na leptir mašini, desni dio		1
10	Nosač sjedala		1	42	Vijak za podešavanje	M10	1
11	Osnovni okvir, srednji		1	43	Spojnica	68mm x 53mm	1
12	Presa za ruke		1	44	Ležaj	Ø 25mm x 10mm	2
13	Leptir presa, lijevi dio		1	45	Gumeni odbojnik	45mm x R15mm	1
14	Leptir presa, desni dio		1	46	Spojnica	110mm x 45mm	1
15	Drška prese za ruke, lijeva		1	47	Ležaj	Ø 38mm x 26mm	2
16	Nosač trenažera za noge		1	48	Navlaka na dršci	120mm	6
17	Držać kotura		2	49	Katanac		1
18	Vijak	M8 x 22mm	2	50	Teg, gornja ploča		1
19	Držać oslonca za leđa		1	51	Teg, donja ploča		14
20	Stoper		1	52	Vodeća šipka sa rupama		1
21	Dogački nosač spužvi	560mm	1	53	Držać kotura		1
22	Kratki nosač spužvi	435mm	2	54	Pločica za podešavanje kotura		2
23	Naglavak		2	55	Kriva šipka		1
24	Naglavak		1	56	Šipka za povlačenje		1
25	Naglavak		2	57	Držać šipki		2
26	Naglavak	32mm	1	58	Spužvasti valjak		2
27	Klin za tegove		2	59	Amortizer	Ø 62mm x 25mm	2
28	Oslonac za leđa		1	60	Navlaka drške	150mm	6
29	Sjedalo		1	61	Drška		1
30	Kabel, gornji	3800mm	1	62	Kaiš za nogu		1
31	Kabel, za "leptir"	3000mm	1	63	Kotur		13
32	Kabel, donji	3430mm	1	64	Naglavak		6



## Lista dijelova – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Br.	Opis	Veličina	Kol.	Br.	Opis	Veličina	Kol.
65	Naglavak	PT30mm x 70mm	6	97	Karabiner		4
66	Naglavak	PT50mm x 100mm	1	98	Lanac	10 LINK	1
67	Naglavak	Ø 50mm	2	99	Lanac	15 LIINK	1
68	Klin za zakočivanje		1	100	Plastični ležaj	Ø25mm x Ø22mm	4
69	Vijak za podešavanje	M18	2	101	Osovina nožnog trenažera		1
70	Plastični prsten (pola)		8	102	Podloška	Ø 20mm	4
71	Klin za tegove		1	103	Karabiner	Ø 25mm x 8mm	4
72	Plastični ležaj	Ø 16mm x Ø 11m	20	104	Kapica	M12	2
73	Odbojnik		20	105	Kapica	Ø 60mm	2
74	Kapica	M10	53	106	Kapica	50mm x 25mm	2
75	Plastični nastavak	PT40mm x 80mm	4	107	Vijak	M10 x 85mm	1
76	Kapica	40mm x 20mm	4	108	Vijak	M8 x 18mm	2
77	Vijak	M10 x 16mm	6	109	Matica, samoosigurajuća	M8	4
78	Vijak	M10 x 25mm	1	110	Kapica		2
79	Vijak	M10 x 90mm	3	111	Kapica	Ø 25mm	4
80	Vijak	M10 x 120mm	2	112	Klin		8
81	Vijak	M10 x 20mm	4	113	Vijak	ST4.0 x 18mm	6
82	Vijak	M10 x 70mm	3	114	Vijak	M4 x10mm	2
83	Vijak	M10 x 105mm	1	115	Spojka	53mm x 33mm	2
84	Vijak	M10 x 50mm	8	116	Podloška	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	Vijak	M10 x 45mm	1	117	Vijak	ST3.5 x 13mm	4
86	Vijak	M10 x 75mm	4	118	Dio za zatezanje leptir mašine, lijevi		1
87	Vijak	M10 x 230mm	1	119	Dio za zatezanje leptir mašine, desni		1
88	Vijak	M10 x 20mm	8	120	Klin za zakočivanje		2
89	Vijak	M10 x 16mm	4	121	Plastični ležaj	Ø 50mm x 20mm	2
90	Vijak	M8 x 45mm	4	122	Plastični ležaj		2
91	Vijak	M8 x 8mm	2	123	Kapica	Ø 32mm x 12mm	2
92	Podloška	Ø 10mm	68	124	Vijak	M10 x 40mm	2
93	Podloška	Ø 8mm	12	125	Drška na ručnoj presi, desna		2
94	Podloška	Ø 12mm	2		Imbus ključ	#6	1
95	Matica, samoosigurajuća	M12	2		Imbus ključ	#5	1
96	Matica, samoosigurajuća	M10	23		Imbus ključ	#4	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 s 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 uređaju 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 vježbanje nije namijenjen u terapijske svrhe.
- Ovaj uređaj za vježbanje je konstruiran za kućnu upotrebu.
- Pažljivo poštujujte postupak montaže i uputstvo za rukovanje.
- Koristite samo isporučene originalne dijelove.
- Prije početka montaže prekontrolirajte dopremljeni u 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 se 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.

**Ovaj uređaj za vježbanje je konstruiran za kućnu upotrebu  
i testiran za težinu maks. do 135 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).

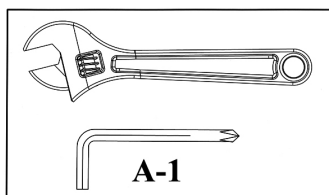
## Njega i održavanje

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

## 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 staviti sve vijke.
- Dimenzije u montiranom stanju: d 237 x š 115 x v 204 cm

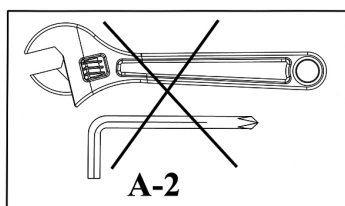
U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:



### Stegnite matice i vijke.

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

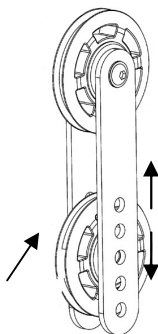
Napomena: Pazite da podesive dijelove ne stegnete previše čvrsto. Podesivi dijelovi moraju se slobodno kretati.



U ovom koraku matice i vijke ne stežite.

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

## Namještanje napona kabla



Napon kabelskog sistema namjestite tako da podmetnete donji kolot ispod dva držača pomičnog koluta.

Ukoliko je napon previše mali, podmetnite donji kolot za jednu rupu prema gore.

Ukoliko je napon previše veliki, podmetnite donji kolot za jednu rupu prema dole.

**Donji kolot**

**Odaberi uteg**

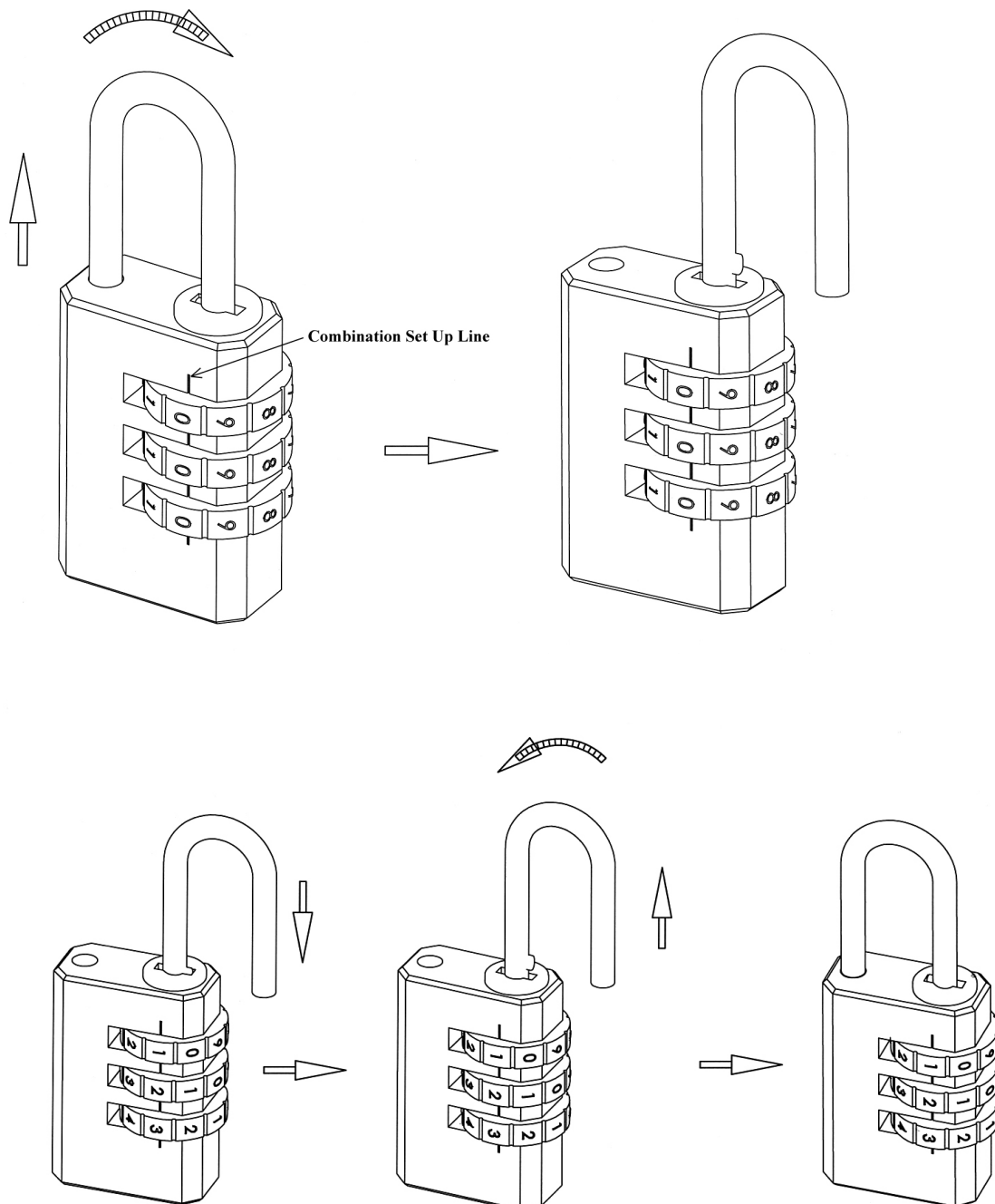
Za biranje broja utega za trening, koristite klin za biranje.  
Ne stavljajte klin za biranje kada su utezi u zraku ili gornja ploča.  
Pazite da klin za biranje potpuno gurnete.

<b>DMG 10.1 TABELA OTPORA UTEGA</b>					
<b>Utezi</b>	<b>Prednji učvršćivač</b>	<b>Zadnji učvršćivač</b>	<b>Leptir</b>	<b>Bočni kolut</b>	<b>Donji kolut</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Napomena: Sve težine su navedene u kg.  
Svaki uteg važi 6 kg.  
Brojevi su približni. Stvarna težina se može razlikovati.  
Vrijednosti za leptira su za svaku ruku.**

## Namještanje kombinacije bravice

- A.) Kombinacija je u proizvodnji namještena na 0-0-0.
- B.) Namjestite brojeve na 0-0-0 i poravnajte ih prema liniji namještanja.
- C.) Izvucite kuku za vješanje i okrenite ju za 180°.
- D.) Pritisnite kuku za vješanje prema dolje.
- E.) Nagnite kolot za biranje (izravnavo prema liniji za namještanje) na kombinaciju koju ste odabrali.
- F.) Izvucite kuku za vješanje i okrenite ju natrag u normalnu poziciju, kombinacija se namješta.
- G.) Za novo namještanje kombinacije ponovite korake od C do F.



**Spisak rezervnih dijelova – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

Br.	OPIS	VELIČINA	KOM	Br.	OPIS	VELIČINA	KOM
1	ZADNJI OSNOVNI OKVIR		1	33	OSOVINA	171mm	1
2	OSNOVNI OKVIR LIJEVI		1	34	VALJAK OD PJENASTOG MATERIJALA		6
3	OSNOVNI OKVIR DESNI		1	35	PREDNJI POKROV PREDNJEG UČVRŠĆIVAČA		1
4	VODEĆA ŠIPKA		2	36	ZADNJI POKROV PREDNJEG UČVRŠĆIVAČA	2880mm	1
5	GORNJI OKVIR		1	37	UVODNICA	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTIKALNI OKVIR		1	38	ULOŽAK DISTANCE	41mm x Ø 21mm	2
7	OKVIR ZA NAMJEŠTANJE SJEDALA		1	39	ZAŠTITA UTEGA		2
8	UPRAVLJAČI		1	40	ZAŠTITA LIJEVOG LEPTIRA		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	ZAŠTITA DESNOG LEPTIRA		1
10	PODUPIRAČ SJEDALA		1	42	SIGURNOSNO DUGME	M10	1
11	OSNOVNI OKVIR, SREDNJI		1	43	DRŽAČ	68mm x 53mm	1
12	OKVIR PREDNJEG UČVRŠĆIVAČA		1	44	UVODNICA	Ø 25mm x 10mm	2
13	LIJEVI LEPTIR		1	45	GUMENI PRIGUŠIVAČ	45mm x R15mm	1
14	DESNI LEPTIR		1	46	DRŽAČ	110mm x 45mm	1
15	LIJEVA DRŠKA UČVRŠĆIVAČA		1	47	UVODNICA	Ø 38mm x 26mm	2
16	DRŽAČ LEG DEVELOPERA		1	48	NAVLAKA RUČKE	120mm	6
17	DRŽAČ OKRETNOG KOLUTA		2	49	BRAVICA SA ŠIFROM		1
18	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M8 x 22mm	2	50	KLIN ZA BIRANJE		1
19	PODUPIRAČ NASLONA LEĐA		1	51	UTEZI		14
20	ZAREZ PREDNJEG UČVRŠĆIVAČA		1	52	ŠIPKA ZA BIRANJE		1
21	DUGAČKA PJENASTA CIJEV	560mm	1	53	KUTNI DRŽAČ POKRETNOG KOLUTA		1
22	PJENASTA CIJEV	435mm	2	54	DUPLI DRŽAČ POKRETNOG KOLUTA		2
23	KRAJNI POKROV LEPTIRA		2	55	GORNJA ŠIPKA ZA JAČANJE		1
24	KRAJNI POKROV PREDNJE OSNOVE		1	56	ŠIPKA NA LANCU		1
25	KRAJNI POKROV ZADNJE OSNOVE		2	57	OKRETNI KRUŽIĆ		2
26	ČETVRTASTI KRAJNI POKROV	32mm	1	58	PJENASTI VALJAK LEPTIRA		2
27	SIGURNOSNI KRUŽIĆ		2	59	GUMENI PRIGUŠIVAČ	Ø 62mm x 25mm	2
28	PODUPIRAČ LEĐA		1	60	NAVLAKA RUČKE	150mm	6
29	SJEDALO		1	61	SAMOSTALNA RUČKA		1
30	GORNJI KABAO	3800mm	1	62	SPONA		1
31	KABAO LEPTIRA	3000mm	1	63	KOLUT		13
32	DONJI KABAO	3430mm	1	64	KRAJNI POKROV PJENASTOG VALJKA		6

## Spisak rezervnih dijelova – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Br.	OPIS	VELIČINA	KOM		Br.	OPIS	VELIČINA	KOM
65	KRAJNJI POKROV	PT30mm x 70mm	6		97	KARIKA		4
66	KRAJNJI POKROV	PT50mm x 100mm	1		98	LANAC	10 ČLANAKA	1
67	KRAJNJI POKROV	Ø 50mm	2		99	LANAC	15 ČLANAKA	1
68	SIGURNOSNI KLIN		1		100	UVODNICA	Ø25mm x Ø22mm	4
69	SIGURNOSNI KRUŽIĆ	M18	2		101	OSOVINA LEG DEVELOPERA		1
70	KRUŽIĆ OD UMJETNOG MATERIJALA		8		102	SAVIJENA PODLOŠKA	Ø 20mm	4
71	KLIN ZA BIRANJE UTEGA		1		103	UVODNICA	Ø 25mm x 8mm	4
72	UVODNICA KABELSKE SPONE	Ø 16mm x Ø 11mm	20		104	KAPICA	M12	2
73	KABELSKA SPONA		20		105	KRAJNJI POKROV	Ø 60mm	2
74	KAPICA	M10	53		106	KRAJNJI POKROV	50mm x 25mm	2
75	UVODNICA	PT40mm x 80mm	4		107	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 85mm	1
76	KRAJNJI POKROV	40mm x 20mm	4		108	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M8 x 18mm	2
77	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 16mm	6		109	LETEĆA MATICA	M8	4
78	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 25mm	1		110	KRAJNJI POKROV, D-PROFIL		2
79	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 90mm	3		111	KRAJNJI POKROV	Ø 25mm	4
80	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 120mm	2		112	ZAKOVICA		8
81	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 20mm	4		113	SAMOUREZNI VIJAK PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 70mm	3		114	VIJAK PHILIPS	M4 x10mm	2
83	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 105mm	1		115	DRŽAČ	53mm x 33mm	2
84	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 50mm	8		116	PODLOŠKA	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 45mm	1		117	SAMOUREZNI VIJAK PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 75mm	4		118	OKVIR DESNOG LEPTIRA		1
87	VIJAK SA ŠESTOUGAONOM GLAVOM	M10 x 230mm	1		119	OKVIR DESNOG LEPTIRA		1
88	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M10 x 20mm	8		120	KLIN ZA UMETANJE		2
89	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M10 x 16mm	4		121	UVODNICA LEPTIRA	Ø 50mm x 20mm	2
90	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M8 x 45mm	4		122	ČAHURA LEPTIRA		2
91	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M8 x 8mm	2		123	ZAŠTITA, D-PROFIL	Ø 32mm x 12mm	2
92	PODLOŠKA	Ø 10mm	68		124	UNUTRAŠNJI ŠESTOUGAONI VIJAK	M10 x 40mm	2
93	PODLOŠKA	Ø 8mm	12		125	DESNA RUČKA UČVRŠĆIVAČA		2
94	PODLOŠKA	Ø 12mm	2			IMBUS KLJUČ	Br. 6	1
95	LETEĆA MATICA	M12	2			IMBUS KLJUČ	Br. 5	1
96	LETEĆA MATICA	M10	23			IMBUS KLJUČ	Br. 4	1



**Tisztelt Vásárló,**

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

Az Ön  **ENERGETICS** - munkacsoportja

**Garancia - szavatolás**

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

**Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók**

Az Ön testedzési gyakorlatait megelőzően figyelmesen olvassa át a jelen használati utasítást.

Kérjük hogy gondosan őrizze meg a használati utasítást, hogy az esetleges későbbi javítások, alkatrész rendelések esetén ezt a dokumentumot szükség esetén képes legyen felmutatni.

- A jelen edzőkészülék nem a gyógykezelési célokra van meghatározva.
- A jelen edzőberendezés otthoni használatra lett megszerkesztve.
- Gondosan ügyeljen a szerelési és használati utasítások betartására.
- Kizárólag csak az eredeti alkatrészeket használja.
- Beszerelés előtt vizsgálja meg a készletet, hogy jelen van-e valamennyi alkatrész.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén biztosítsa egy másik személy segítségét is.
- A készüléket egyenes felületre kel állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét. A készüléket nem ajánlatos tartósan nedves környezetben tartani, mivel ez fokozza a korrózió veszélyt.
- Az első testedzést megelőzően, majd minden 1-2 hónap elteltével ellenőrizze valamennyi rész helyes beállítását, szorosra húzását és ezek helyes állapotát. A meghibásodott alkatrészeket haladéktalanul cserélni szükséges, és a készülék használata mindaddig tilos, amíg ezen alkatrészek nem lettek kicserélve. Kérjük, hogy csak az eredeti alkatrészeket használja.
- A készülék javítása esetén értesítse erről az Ön sport-szaküzletét is.
- A készülék tisztítására ne használjon agresszív hatású tisztítószereket.
- A testedzést csak a készülék szakszerű beszerelése és a teljes készlet figyelmes ellenőrzése után végezze.
- A mozgó részeknél vizsgálja meg azon maximális beállítási pozíciókat, amelyekbe a mozgó részeknek beállíthatóknak kel lenni.
- A készülék felnőtt személyek számára van kivitelezve. Ügyeljen arra, hogy a gyerekek csak felnőtt személy jelenlétében használják a készüléket.
- Egyéb jelenlevőket figyelmeztesse az esetleges sérülési veszélyekre, pl. az edzés alatt mozgó részek által fenyegető veszélyekre.
- Az edzésterv teljesítés elkezdését megelőzően konzultálás céljából forduljon orvosához, aki tanácsot adhat az Ön edzőmódjához, 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. 135 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).

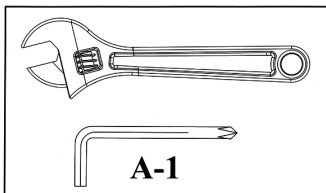
## Gondozás és karbantartás

- 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 237 x š 115 x v 204 cm

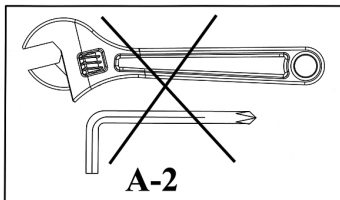
**A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:**



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

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

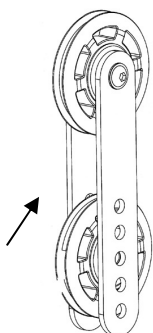
Megjegyzés: Figyeljen, hogy a beállítható részeket ne húzza be nagyon erősen. A beállítható részeknek szabadon mozgathatóknak kell lenniük.



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.

## A kábelek feszülésének beállítása



A kábelrendszer feszülését úgy állítja be, hogy az alsó csigát eltolja az eltolható csiga két tartójában.

Ha a feszülés túl kicsi, tolja feljebb az alsó csigát egy lyukkal.

Ha a feszülés túl nagy, tolja lejjebb az alsó csigát egy lyukkal.

**Alsó csiga**

## A súlyzók megválasztása

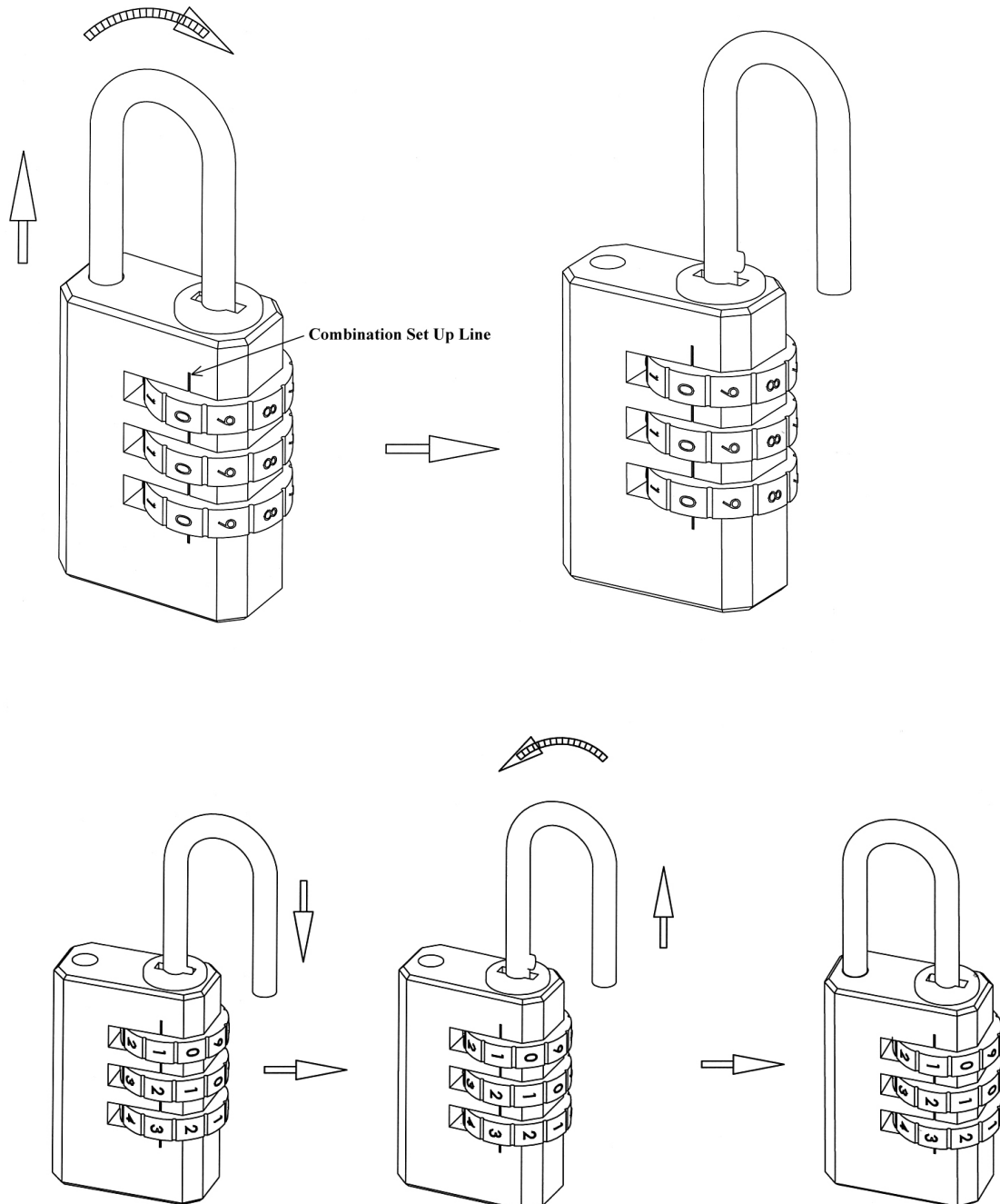
A tréninghez szükséges súlyok számának megválasztására használja a választó csapszeget. Ne tegye be a választó csapszeget, ha a súlyzók halmaza vagy a felső lap fel van emelve. Ügyeljen arra, hogy a választó csapszeget teljesen tolja be.

<b>DMG 10.1 SÚLYZÓK ELLENÁLLÁSÁNAK TÁBLÁZATA</b>					
<b>Súlyok</b>	<b>Elülső erősítő/edző</b>	<b>Hátulsó erősítő/edző</b>	<b>Pillangó</b>	<b>Oldalsó csiga</b>	<b>Alsó csiga</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Megjegyzés: Minden tömeg kg-ban van feltüntetve.  
Minden súlyzó tömege 6 kg.  
A számok megközelítőek. A valódi tömeg eltérhet.  
A pillangóra vonatkozó értékek minden karra érvényesek.**

## A lakatár kombinációjának beállítása

- A.) A kombinációt 0-0-0 értékre állították be a gyárban.
- B.) Állítsa be a számokat 0-0-0-ra és egyenlítse ki azokat a beállító vonal alapján.
- C.) Húzza ki a lakat függesztő-karját és fordítsa el azt 180°-kal.
- D.) Nyomja lefelé a lakat függesztő-karját.
- E.) Tekerje a választótárcsákat (kiegyenlítve a beállító vonal szerint) az Ön által kívánt kombinációra.
- F.) Húzza ki a lakat függesztő-karját és fordítsa vissza azt normális helyzetbe, a kombináció be van állítva.
- G.) Az új kombináció beállításakor ismétlje a C – F lépéseket.



## Alkatrészek listája – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	HÁTSÓ ALAPVÁZ		1	33	TENGELY	171mm	1
2	BAL ALAPVÁZ		1	34	HENGER HABANYAGBÓL		6
3	JOBB ALAPVÁZ		1	35	ELÜLSŐ ERŐSÍTŐ/EDZŐ ELÜLSŐ BURKOLATA		1
4	VEZETŐRÚD		2	36	ELÜLSŐ ERŐSÍTŐ/EDZŐ HÁTSÓ BURKOLATA	2880mm	1
5	FELSŐ VÁZ		1	37	TÖMSZELENCE	Ø 32mm x 19mm	4
6	VERTIKÁLIS VÁZ		1	38	TÁVTARTÓ BETÉT	41mm x Ø 21mm	2
7	VÁZ AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSÁRA		1	39	SÚLYHALMOZÓ BURKOLATA		2
8	KORMÁNY		1	40	BAL PILLANGÓ VÉDŐJE		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	JOBB PILLANGÓ VÉDŐJE		1
10	ÜLÉS TÁMASZTÓJA		1	42	BIZTOSÍTÓGOMB	M10	1
11	ALAPVÁZ, KÖZÉPSŐ		1	43	TARTÓ	68mm x 53mm	1
12	ELÜLSŐ ERŐSÍTŐ/EDZŐ VÁZA		1	44	TÖMSZELENCE	Ø 25mm x 10mm	2
13	BAL PILLANGÓ		1	45	GUMI CSILLAPÍTÓ	45mm x R15mm	1
14	JOBB PILLANGÓ		1	46	TARTÓ	110mm x 45mm	1
15	ERŐSÍTŐ/EDZŐ BAL KÉZMARKOLATA		1	47	TÖMSZELENCE	Ø 38mm x 26mm	2
16	LEG DEVELOPER TARTÓJA		1	48	KAPASZKODÓ BURKOLATA/KÁRPITJA	120mm	6
17	FORGÓ CSIGA TARTÓJA		2	49	LAKAT JELSZÓRA		1
18	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M8 x 22mm	2	50	VÁLASZTÓ CSAPSZEG		1
19	HÁTTÁMASZ TÁMASZTÓJA		1	51	SÚLYOK		14
20	ELÜLSŐ ERŐSÍTŐ/EDZŐ ÜTKÖZŐJE		1	52	VÁLASZTÓRÚD		1
21	HOSSZÚ HABANYAG CSŐ	560mm	1	53	MOZGATHATÓ CSIGA FELFOGATÓJA /SZÖGTARTÓJA/		1
22	HABANYAG CSŐ	435mm	2	54	MOZGATHATÓ CSIGA KETTŐS TARTÓJA		2
23	PILLANGÓ ZÁRÓ- SAPKÁJA		2	55	FELSŐ ERŐSÍTŐ/EDZŐ RÚD		1
24	ELÜLSŐ ALAPRÉSZ ZÁRÓ-SAPKÁJA		1	56	RÚD LÁNCON		1
25	HÁTULSÓ ALAPRÉSZ ZÁRÓ-SAPKÁJA		2	57	FORGATHATÓ GYŰRŰ		2
26	NÉGYSZÖGLETES ZÁRÓSAPKA	32mm	1	58	PILLANGÓ HABSZIVACS HENGERE		2
27	BIZTOSÍTÓGYŰRŰ		2	59	GUMI CSILLAPÍTÓ	Ø 62mm x 25mm	2
28	HÁTTÁMASZ		1	60	KÉZMARKOLAT BURKOLATA/KÁRPITJA	150mm	6
29	ÜLÉS		1	61	ÖNÁLLÓ KAPASZKODÓ		1
30	FELSŐ KÁBEL	3800mm	1	62	KENGYEL		1
31	PILLANGÓ KÁBELE	3000mm	1	63	CSIGA		13
32	ALSÓ KÁBEL	3430mm	1	64	HABANYAG HENGER ZÁRÓ-SAPKÁJA		6

## Alkatrészek listája – Deluxe Multi Gym 10.1 – 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
65	ZÁRÓSAPKA	PT30mm x 70mm	6	97	KARABÉLY		4
66	ZÁRÓSAPKA	PT50mm x 100mm	1	98	LÁNC	10 LÁNCSZEM	1
67	ZÁRÓSAPKA	Ø 50mm	2	99	LÁNC	15 LÁNCSZEM	1
68	BIZTOSÍTÓ CSAPSZEG		1	100	TÖMSZELENCE	Ø25mm x Ø22mm	4
69	BIZTOSÍTÓ GYŰRŰ	M18	2	101	LEG DEVELOPER TENGELYE		1
70	MŰANYAG GYŰRŰ		8	102	HAJLÍTOTT ALÁTÉT	Ø 20mm	4
71	SÚLYVÁLASZTÓ CSAPSZEG		1	103	TÖMSZELENCE	Ø 25mm x 8mm	4
72	KÁBELCSAT TÖMSZELENCÉJE	Ø 16mm x Ø 11mm	20	104	KALAP	M12	2
73	KÁBELCSAT		20	105	ZÁRÓSAPKA	Ø 60mm	2
74	KALAP	M10	53	106	ZÁRÓSAPKA	50mm x 25mm	2
75	TÖMSZELENCE	PT40mm x 80mm	4	107	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 85mm	1
76	ZÁRÓSAPKA	40mm x 20mm	4	108	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M8 x 18mm	2
77	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 16mm	6	109	REPÜLŐANYA	M8	4
78	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 25mm	1	110	ZÁRÓSAPKA, D-PROFIL		2
79	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 90mm	3	111	ZÁRÓSAPKA	Ø 25mm	4
80	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 120mm	2	112	SZEGECSEK		8
81	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 20mm	4	113	MENETFÚRÓ CSAVAR PHILIPS	ST4.0 x 18mm	6
82	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 70mm	3	114	CSAVAR PHILIPS	M4 x10mm	2
83	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 105mm	1	115	TARTÓ	53mm x 33mm	2
84	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 50mm	8	116	ALÁTÉT	Ø 25mm x Ø 10.5mm	2
85	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 45mm	1	117	MENETFÚRÓ CSAVAR PHILIPS	ST3.5 x 13mm	4
86	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 75mm	4	118	BAL PILLANGÓ VÁZA		1
87	HATSZÖGFEJŰ CSAVAR	M10 x 230mm	1	119	JOBB PILLANGÓ VÁZA		1
88	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M10 x 20mm	8	120	BETOLHATÓ CSAPSZEG		2
89	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M10 x 16mm	4	121	PILLANGÓ TÖMSZELENCÉJE	Ø 50mm x 20mm	2
90	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M8 x 45mm	4	122	PILLANGÓ TOKJA		2
91	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M8 x 8mm	2	123	SAPKA, D-PROFIL	Ø 32mm x 12mm	2
92	ALÁTÉT	Ø 10mm	68	124	CSAVAR BELSŐ HATSZÖGGEL	M10 x 40mm	2
93	ALÁTÉT	Ø 8mm	12	125	ERŐSÍTŐ/EDZŐ JOBB KÉZMARKOLATA		2
94	ALÁTÉT	Ø 12mm	2		IMBUSZ KULCS	SZ. 6	1
95	REPÜLŐANYA	M12	2		IMBUSZ KULCS	SZ. 5	1
96	REPÜLŐANYA	M10	23		IMBUSZ KULCS	SZ. 4	1

## Stimată cumpărătoare, Stimate cumpărător,

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

Al dumneavoastră team 

### Garanție

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

### Indicații generale privind utilizarea și securitatea

Înainte de începerea antrenamentului pe aparatul dumneavoastră de antrenament, citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare.

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

- Acest aparat de antrenament nu este destinat pentru scopuri terapeutice.
- Acest aparat de antrenament este conceput în mod exclusiv pentru utilizare casnică.
- Procedați conform instrucțiunilor de montaj.
- Utilizați doar piesele de schimb originale atașate.
- Înainte de a începe montajul, controlați dacă livrarea este completă.
- Pentru montaj utilizați doar scule potrivite și eventual cereți ajutorul unei alte persoane.
- Plasați aparatul pe o bază dreaptă, nealunecoasă. Pentru a evita coroziunea, nu se recomandă utilizarea aparatului pe o perioadă lungă în spații cu umiditate ridicată de aer.
- Înainte de primul exercițiu și apoi întotdeauna la fiecare 1-2 luni controlați dacă toate componentele sunt 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 v-ați convins că ați făcut montajul corect și ați verificat aparatul.
- La părțile mobile verificați pozițiile maxime în care acestea pot fi ajustate.
- Echipamentul de antrenament este construit pentru persoane adulte. Asigurați ca antrenamentul copiilor să aibă loc doar sub supravegherea unei persoane adulte.
- Avertizați persoanele prezente asupra unor eventuale riscuri, de exemplu elementele mobile în cursul antrenamentului.
- Înainte de începerea programului de antrenament consultați medicul, care vă poate sfătui asupra unei forme corecte și asupra efectivității antrenamentului.
- Atenție: Un antrenament incorect sau prea intens poate duce la răniri sau vătămarea sănătății!
- Pentru un antrenament corect trebuie să urmăriți exemplele detaliate și să respectați instrucțiunile de antrenament.

**Acest aparat de antrenament a fost construit și testat pentru o utilizare casnică și greutate corporală de maxim 135 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.
- Programați-vă săptămâna astfel:
  - o zi de antrenament de forță
  - o zi de antrenament de rezistență
  - o zi de antrenament circular

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

#### La exercițiile circulare:

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

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

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

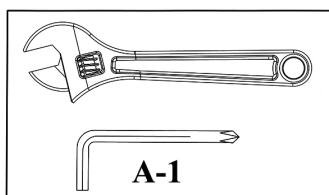
## Grija și mentenanța

- Pentru a limita coroziunea, nu utilizați și nu depozitați acest aparat de antrenament casnic în spații umede.
- Cel puțin o dată la 4 săptămâni, verificați toate articulațiile, controlând dacă sunt în stare bună și suficient 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

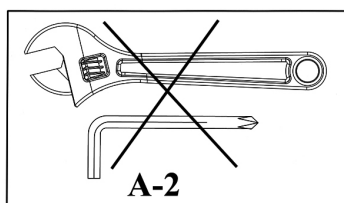
- Pentru asamblare aveți nevoie de următoarele scule: Două chei reglabile pentru șuruburi (franceze) și o cheie imbus.
- Pentru asamblare utilizați întotdeauna șuruburi corespunzătoare:  
Pentru orificiile pătrate utilizați șuruburi cu cap corespunzător. Șaiba se pune în partea în care se află piulița.  
Pentru orificiile circulare utilizați șuruburi cu cap rotund.
- Strângeți șuruburile doar după introducerea tuturor șuruburilor.
- Dimensiunile în stare asamblată: L 237x I 115 x î 204 cm

In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:



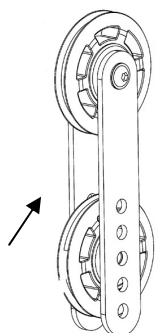
### Strângeți piulițele și șuruburile.

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

## Ajustarea tensiunii cablului



Tensiunea sistemului de cablu se ajustează astfel încât deplasați rola inferioară în cele două suporturi de rolă deplasabilă.

În cazul în care tensiunea este prea mică, deplasați rola inferioară cu un orificiu în sus.

În cazul în care tensiunea este prea mare, deplasați rola inferioară cu un orificiu în jos.

Rola inferioară

## Alegerea greutății

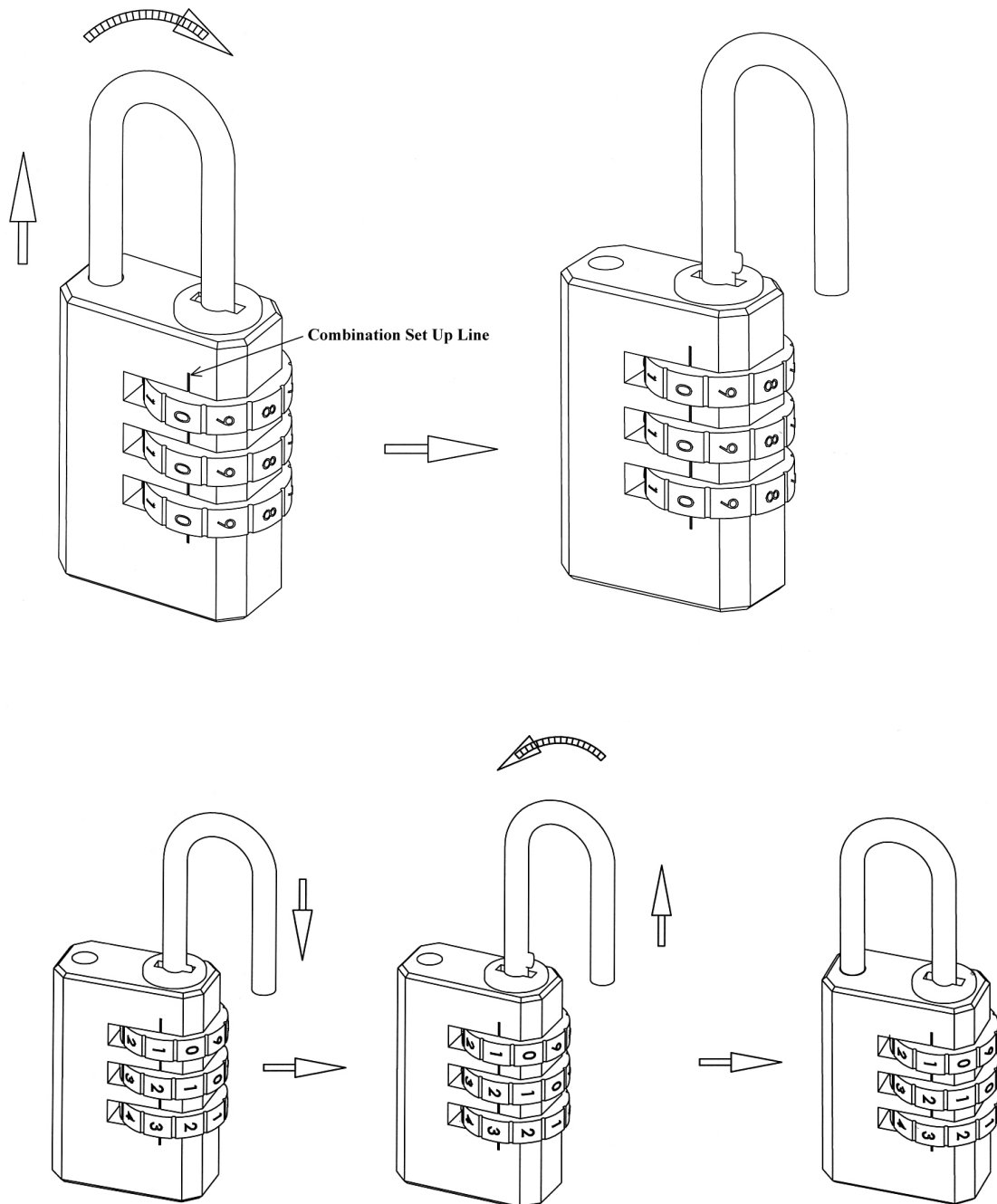
Pentru alegerea numărului de greutate pentru antrenament utilizați bolțul de selecție.  
Nu introduceți bolțul de selecție în cazul în care este ridicată coloana de greutate sau placa superioară.  
Asigurați-vă că bolțul de selecție a fost la maxim.

<b>DMG 10.1 TABEL REZISTENȚĂ GREUTĂȚI</b>					
<b>Greutate</b>	<b>Servomecanism față</b>	<b>Servomecanism spate</b>	<b>Fluturaș</b>	<b>Rolă laterală</b>	<b>Rolă inferioară</b>
1	9.60	11.5	5.20	12.0	12.0
2	14.4	17.2	7.80	18.0	18.0
3	19.2	22.9	10.4	24.0	24.0
4	24.0	28.6	13.0	30.0	30.0
5	28.8	34.3	15.6	36.0	36.0
6	33.6	40.0	18.2	42.0	42.0
7	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
8	43.2	51.4	23.4	54.0	54.0
9	48.0	57.1	26.0	60.0	60.0
10	52.8	62.8	28.6	66.0	66.0
11	57.6	68.5	31.2	72.0	72.0
12	62.4	74.2	33.8	78.0	78.0
13	67.2	80.3	36.4	84.0	84.0
14	72.0	86.0	39.0	90.0	90.0

**Observație: Toate masele sunt indicate în kg.  
Fiecare greutate are o masă de 6 kg.  
Numerele sunt aproximative. Masa reală poate fi diferită.  
Valorile pentru fluturaș sunt pentru fiecare braț.**

## Ajustarea combinației lacătului

- A.) Din fabricație combinația este setată la 0-0-0.
- B.) Setează numerele la 0-0-0 și îndreptați-le conform linia de setare.
- C.) Scoateți ochiul de suspensie și întoarceți-l cu 180°.
- D.) Presați ochiul de suspensie în jos.
- E.) Întoarceți discurile de selecție (îndreptate conform liniei de setare) la combinația cerută de dumneavoastră.
- F.) Scoateți ochiul de suspensie și întoarceți-l în poziția normală, combinația este setată.
- G.) Pentru o nouă setare a combinației repetați pașii de la C până la F.



**Piese de schimb – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

NR.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC	NR.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC
1	CADRU DE BAZĂ SPATE		1	33	OSIE	171MM	1
2	CADRU DE BAZĂ STÂNGA		1	34	ROLĂ DIN MATERIAL DE SPUMĂ		6
3	CADRU DE BAZĂ DREAPTA		1	35	CAPAC FAȚĂ PENTRU DISPOZITIVUL SERVO FAȚĂ		1
4	BARĂ DE GHIDARE		2	36	CAPAC SPATE PENTRU DISPOZITIVUL SERVO FAȚĂ	2880MM	1
5	CADRU SUPERIOR		1	37	ELEMENT DE TRECERE	Ø 32MM X 19MM	4
6	CADRU VERTICAL		1	38	BUCȘĂ DE DISTANȚARE	41MM X Ø 21MM	2
7	CADRU PENTRU AJUSTAREA BANCHETEI		1	39	CAPAC SUPORT GREUTĂȚI		2
8	GHIDON		1	40	APĂRĂTOARE FLUTURAȘ STÂNGA		1
9	LEG DEVELOPER		1	41	APĂRĂTOARE FLUTURAȘ DREAPTA		1
10	SUPORT BANCHETĂ		1	42	BUTON DE SIGURANȚĂ	M10	1
11	CADRU DE BAZĂ MIJLOCIU		1	43	SUPORT	68MM X 53MM	1
12	CADRU DISPOZITIV SERVO FAȚĂ		1	44	ELEMENT DE TRECERE	Ø 25MM X 10MM	2
13	FLUTURAȘ STÂNGA		1	45	AMORTIZOR DE GUMĂ	45MM X R15MM	1
14	FLUTURAȘ DREAPTA		1	46	SUPORT	110MM X 45MM	1
15	MÂNER DISPOZITIV SERVO, STÂNGA		1	47	ELEMENT DE TRECERE	Ø 38MM X 26MM	2
16	SUPORT LEG DEVELOPER		1	48	HUSĂ MÂNER	120MM	6
17	SUPORT ROLĂ PIVOTANTĂ		2	49	LACĂT CU CIFRU		1
18	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M8 X 22MM	2	50	BOLȚ DE SELECȚIE		1
19	PROPTEA REZEMĂTOARE DE SPATE		1	51	GREUTATE		14
20	LIMITATOR DISPOZITIV SERVO FAȚĂ		1	52	BARĂ DE SELECȚIE		1
21	TUB LUNG DIN MATERIAL DE SPUMĂ	560MM	1	53	SUPORT UNGHIULAR ROLĂ MOBILĂ		1
22	TUB DIN MATERIAL DE SPUMĂ	435MM	2	54	SUPORT DUBLU ROLĂ MOBILĂ		2
23	CAPAC TERMINAL FLUTURAȘ		2	55	BARĂ SERVO SUPERIOARĂ		1
24	CAPAC TERMINAL BAZĂ FAȚĂ		1	56	BARĂ PE LACĂT		1
25	CAPAC TERMINAL BAZĂ SPATE		2	57	INEL ROTATIV		2
26	CAPAC TERMINAL DE FORMĂ PĂTRATĂ	32MM	1	58	ROLĂ DE SPUMĂ FLUTURAȘ		2
27	INEL DE SIGURANȚĂ		2	59	AMORTIZOR DE GUMĂ	Ø 62MM X 25MM	2
28	REZEMĂTOARE DE SPATE		1	60	HUSĂ MÂNER	150MM	6
29	BANCHETĂ		1	61	MÂNER SEPARAT		1
30	CABLU SUPERIOR	3800MM	1	62	ETRIER		1
31	CABLU FLUTURAȘ	3000MM	1	63	ROLĂ		13
32	CABLU INFERIOR	3430MM	1	64	CAPAC TERMINAL ROLĂ DE SPUMĂ		6

**Piese de schimb – Deluxe Multi Gym 10.1 - 2010**

NR.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC	NR.	DESCRIERE	DIMENSIUNI	BUC
65	CĂPĂCEL TERMINAL	PT30MM X 70MM	6	97	CARABINĂ		4
66	CĂPĂCEL TERMINAL	PT50MM X 100MM	1	98	LANȚ	10 ELEMENTE	1
67	CĂPĂCEL TERMINAL	Ø 50MM	2	99	LANȚ	15 ELEMENTE	1
68	BOLȚ DE SIGURANȚĂ		1	100	ELEMENT DE TRECERE	Ø25MM X Ø22MM	4
69	ROTIȚĂ DE SIGURANȚĂ	M18	2	101	OSIA LEG DEVELOPER		1
70	INEL DE PLASTIC		8	102	ȘAIBĂ FLAMBATĂ	Ø 20MM	4
71	BOLȚ SELECȚIE GREUTĂȚI		1	103	ELEMENT DE TRECERE	Ø 25MM X 8MM	4
72	ELEMENT DE TRECERE CLEMĂ CABLU	Ø 16MM X Ø 11M	20	104	CAPSULĂ	M12	2
73	CLEMĂ CABLU		20	105	CAPAC TERMINAL	Ø 60MM	2
74	CAPSULĂ	M10	53	106	CAPAC TERMINAL	50MM X 25MM	2
75	ELEMENT DE TRECERE	PT40MM X 80MM	4	107	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 85MM	1
76	CAPAC TERMINAL	40MM X 20MM	4	108	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M8 X 18MM	2
77	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 16MM	6	109	PIULIȚĂ TIP AERONAUTICĂ	M8	4
78	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 25MM	1	110	CAPAC TERMINAL, PROFIL-D		2
79	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 90MM	3	111	CĂPĂCEL TERMINAL	Ø 25MM	4
80	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 120MM	2	112	NIT		8
81	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 20MM	4	113	ȘURUB CU AUTOFILETAJ PHILIPS	ST4.0 X 18MM	6
82	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 70MM	3	114	ȘURUB PHILIPS	M4 X10MM	2
83	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 105MM	1	115	SUPORT	53MM X 33MM	2
84	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 50MM	8	116	ȘAIBĂ	Ø 25MM X Ø 10.5MM	2
85	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 45MM	1	117	ȘURUB CU AUTOFILETAJ PHILIPS	ST3.5 X 13MM	4
86	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 75MM	4	118	CADRU FLUTURAȘ STÂNGA		1
87	ȘURUB CU CAP HEXAGONAL	M10 X 230MM	1	119	CADRU FLUTURAȘ DREAPTA		1
88	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M10 X 20MM	8	120	BOLȚ AMOVIBIL		2
89	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M10 X 16MM	4	121	ELEMENT DE TRECERE FLUTURAȘ	Ø 50MM X 20MM	2
90	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M8 X 45MM	4	122	CARCASĂ FLUTURAȘ		2
91	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M8 X 8MM	2	123	CĂPĂCEL, PROFIL-D	Ø 32MM X 12MM	2
92	ȘAIBĂ	Ø 10MM	68	124	ȘURUB CU HEXAGON INTERN	M10 X 40MM	2
93	ȘAIBĂ	Ø 8MM	12	125	MĂNER DISPOZITIV SERVO, DREAPTA		2
94	ȘAIBĂ	Ø 12MM	2		CHEIE IMBUS	Č. 6	1
95	PIULIȚĂ TIP AERONAUTICĂ	M12	2		ȘURUB CU HEXAGON INTERN	Č. 5	1
96	PIULIȚĂ TIP AERONAUTICĂ	M10	23		ȘURUB CU HEXAGON INTERN	Č. 4	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010