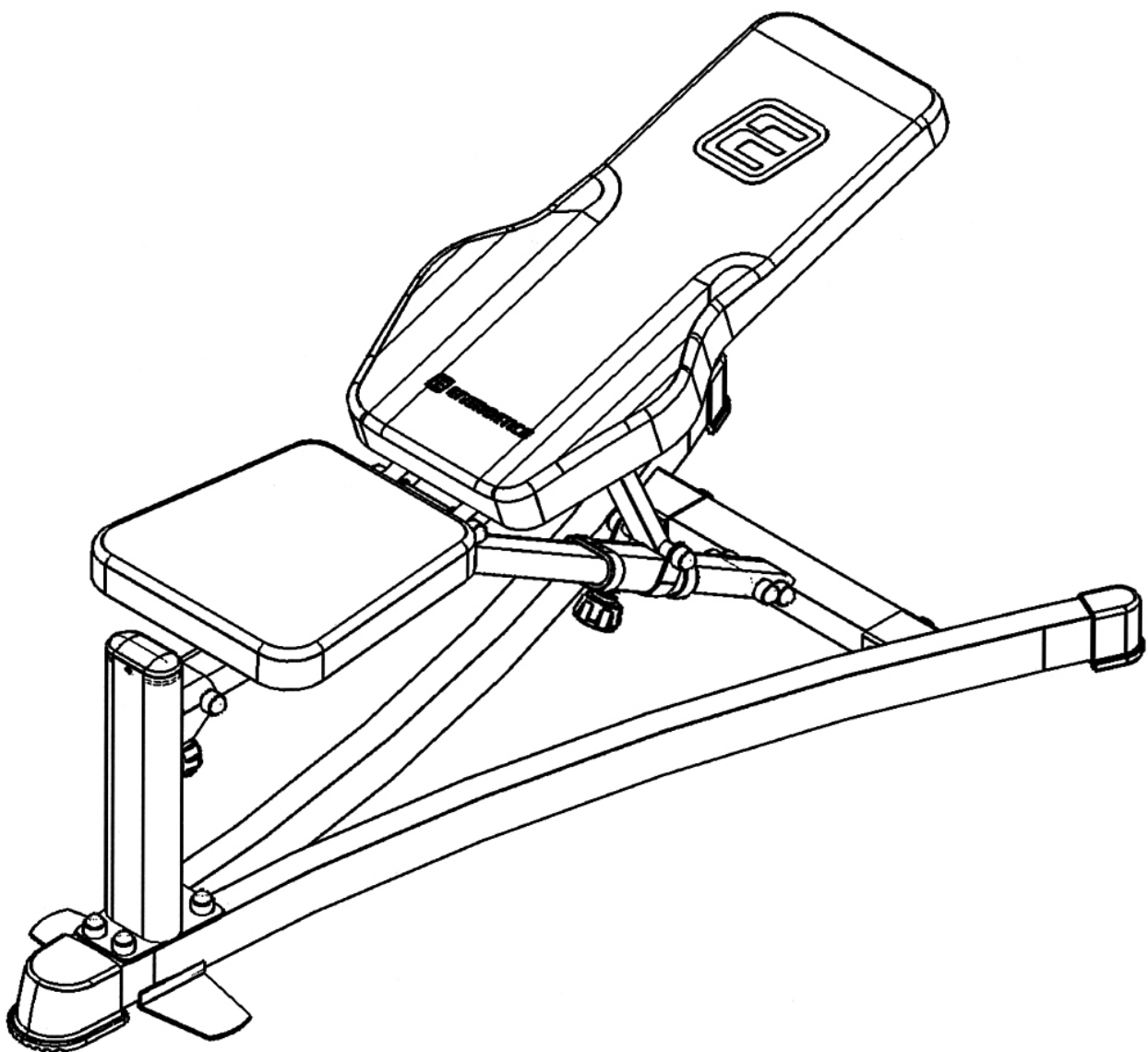


# **ENERGETICS**

## **Deluxe Power Bench 2.1**



GB

DE

IT

SI

CZ

SK

HR

CS

BA

PL

HU

**Table of contents – Inhaltsverzeichnis – Indice - Kazalo vsebine – Obsah – Obsah – Sadržaj – Sadržaj – Sadržal - Spis treści - Tartalom**

1.	English	P. 3
2.	Deutsch	P. 7
3.	Italiano	P. 11
4.	Slovensko	P. 15
5.	Česky	P. 19
6.	Slovensky	P. 23
7.	Hrvatski	P. 27
8.	Srpski	P. 31
9.	Bosanski jezik	P. 35
10.	Polski	P. 39
11.	Magyarul	P. 43

- GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS cannot 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.
- IT** © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezeséget olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.

Dear Customer,



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

Your  **ENERGETICS** - Team

## Warranty

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

## Safety Instructions

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

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

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

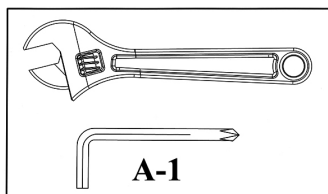
## Care and Maintenance

- 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 146 x W 58 x H 112 cm

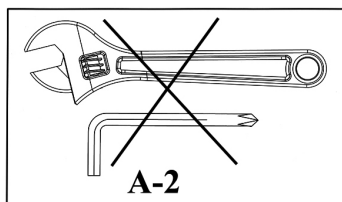
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### Fasten Nuts and Bolts.

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

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



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

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

**Part list – DPB 2.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LEFT BASE		1
2	RIGHT BASE		1
3	FRONT SUPPORT		1
4	MAIN SEAT SUPPORT		1
5	REAR STABILIZER		1
6	SLIDING BLOCK		1
7	SEAT BRACKET		1
8	BACKREST INCLINE SUPPORT		1
9	BACKREST SUPPORT		2
10	SEAT PAD		1
11	BACKREST BOARD		1
12	SLEEVE	80mm	2
13	BASE FRONT END CAP		1
14	BASE REAR END CAP		2
15	RUBBER BUMPER	48mm x 48mm	1
16	END CAP	70mm	1
17	SQUARE END CAP	25mm	6
18	U-SHAPED SLEEVE	100mm	1
19	LOCK PIN		1
20	BOLT COVER CAP	M10	20
21	LOCK KNOB	M18	1
22	BUSHING	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	ALLEN BOLT	M8 x 40mm	8
24	HEX BOLT	M10 X 80mm	6
25	HEX BOLT	M10 X 85mm	2
26	HEX BOLT	M10 x 90mm	1
27	HEX BOLT	M10 x 100mm	1
28	HEX BOLT	M10 x 155mm	2
29	WASHER	Ø 8mm	8
30	WASHER	Ø 10mm	16
31	LARGE WASHER	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	BENT WASHER		4
33	AIRCRAFT NUT	M10	12
34	END CAP	100mm	1
	#5 ALLEN WRENCH (TOOL)		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 Ihrer Trainings-Bank starten, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.

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

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

**Diese Trainingsbank ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 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).



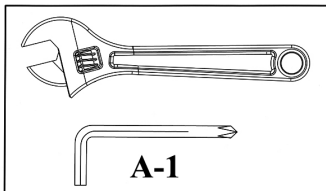
## Sorgfalt und Wartung

- 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 146 x B 58 x H 112 cm

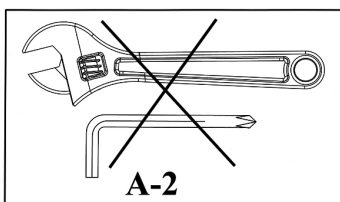
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### Festziehen von Muttern und Schrauben

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

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



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

## Ersatzteilliste – DPB 2.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen, links		1
2	Grundrahmen, rechts		1
3	Stütze, vordere		1
4	Mittelstrebe		1
5	Querstütze, hintere		1
6	Schlitten zur Rückenlehnenverstellung		1
7	Sitzbefestigung		1
8	Rückenlehnenverstellung		1
9	Rückenlehnenbefestigung		2
10	Sitz		1
11	Rückenlehne		1
12	Kunststoffeinsatz	80mm	2
13	Abdeckkappe		1
14	Abdeckkappe		2
15	Gummikappe	48mm x 48mm	1
16	Abdeckkappe	70mm	1
17	Abdeckkappe	25mm	6
18	Schelle	100mm	1
19	Verstell-Pin		1
20	Abdeckkappe Mutter	M10	20
21	Verstellschraube	M18	1
22	Lager	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Schraube	M8 x 40mm	8
24	Schraube	M10 X 80mm	6
25	Schraube	M10 X 85mm	2
26	Schraube	M10 x 90mm	1
27	Schraube	M10 x 100mm	1
28	Schraube	M10 x 155mm	2
29	Unterlegscheibe	Ø 8mm	8
30	Unterlegscheibe	Ø 10mm	16
31	Unterlegscheibe, groß	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Unterlegscheibe		4
33	Mutter, selbstsichernd	M10	12
34	Abdeckkappe	100mm	1
	Werkzeug	#5 Imbuss	1

congratulations per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto è stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci. Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** -Team

## **Garanzia**

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto è conforme alla norma europea EN 957.

## **Norme di sicurezza e consigli d'uso**

Prima di iniziare il primo allenamento con la Vostra Panca, leggete attentamente queste istruzioni.

AccertateVi di conservare queste istruzioni per tutte le informazioni contenute, in caso si rendesse necessaria una riparazione o per consegna di parti di ricambio.

- Questo attrezzo ginnico non è stato concepito per scopi terapeutici.
- Questa Panca è destinata esclusivamente all'uso domestico.
- Seguite scrupolosamente le fasi delle istruzioni di assemblaggio.
- Utilizzate esclusivamente le parti originali consegnate.
- Prima di procedere all'assemblaggio, accertatevi che la scatola contenga tutti i componenti della Panca.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'attrezzo su una superficie piana e non scivolosa. Non si raccomanda l'utilizzo dell'attrezzo in zone umide, pena rischio di possibile corrosione.
- Controllate prima del primo utilizzo e comunque ogni 1-2 mesi che tutti gli elementi di connessione siano serrati fermamente e si trovino nella posizione corretta.
- Sostituite immediatamente i componenti difettosi e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Per le riparazioni, utilizzate esclusivamente parti originali.
- Nel caso di riparazioni Vi preghiamo di contattare il vostro rivenditore per consiglio.
- Evitate l'uso di detersivi aggressivi nella pulizia dell'attrezzo.
- AccertateVi di incominciare ad utilizzare l'attrezzo solo dopo un corretto assemblaggio.
- Per ogni parte regolabile fate attenzione al limite massimo al quale può essere regolata.
- Questo attrezzo è destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini è consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.: parti in movimento durante l'allenamento.
- RivolgeteVi al vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Vi potrà suggerire il programma di allenamento e l'impatto più idoneo a Voi.
- Avvertimento: un allenamento non corretto/eccessivo può causare infortuni.
- Per un corretto allenamento Vi preghiamo di seguire i dettagliati esercizi riportati come esempi nelle istruzioni di allenamento.

**Questa panca di allenamento è ideata per un uso domestico e testata per un peso corporeo massimo di 135 kg.**

## Suggerimenti per l'Allenamento

### Quale programma è meglio per Voi?

Il tipo di allenamento che intendete seguire e il programma specifico dipendono dal vostro livello di motivazione, dal tempo disponibile, dal vostro livello di forma e dagli obiettivi. Le informazioni che seguono dovrebbero aiutarVi a decidere cosa è meglio per Voi:

### PROGRAMMI BASATI SULLA FORZA

---

#### Maggiormente Adatti per le Persone che:

- Desiderano mantenere separati i programmi aerobici e quelli sulla forza
- Desiderano allenarsi 3 o più giorni alla settimana
- Desiderano allenarsi molto intensamente per migliorare la definizione muscolare
- Desiderano eseguire gruppi di esercizi multipli

<b>Intensità del Peso:</b>	Alta/Moderata
<b>Ripetizioni: *</b>	8-12
<b>Periodo di Recupero:</b>	da 30 secondi a 2 minuti
<b>Serie: *</b>	da 1 a 3
<b>Giorni Consigliati per Settimana:</b>	da 2 a 3

**Importante:** Per raggiungere un regime di Total Fitness dai 2 ai 3 giorni di attività aerobica dovrebbero essere considerati in aggiunta ai 2/3 giorni di allenamento basato sulla forza.

### PROGRAMMI CIRCUIT TRAINING

---

#### Maggiormente Adatti per le Persone che:

- Vogliono combinare un lavoro aerobico ad uno basato sulla forza
- Hanno soltanto 3 giorni alla settimana per allenarsi
- Vogliono un allenamento maggiormente allenante
- Hanno avuto problemi nel seguire un programma nel passato

<b>Intensità del Peso:</b>	Moderata/Bassa
<b>Ripetizioni: *</b>	15-20
<b>Periodo di Recupero:</b>	Veramente basso
<b>Serie: *</b>	1
<b>Giorni Consigliati per Settimana:</b>	3

---

**Importante:** Variate il vostro programma di tanto in tanto per evitare la ripetitività degli esercizi e per preservare muscoli e articolazioni dai rischi di un uso ripetitivo ed eccessivo.

#### Per coloro che si allenano sulla Forza

- Una volta alla settimana fate un allenamento Circuit Training.
- Frazionate la settimana:
  - Un giorno allenamento sulla Forza
  - Un giorno allenamento aerobico
  - Un giorno Circuit Training

Evitate ai muscoli di andare in super affaticamento alternando una settimana di solo allenamento aerobico ogni 6/8 settimane di allenamento basato sulla forza.

#### Per coloro che si allenano Circuit Training

- Se lo desiderate, fate allenamento aerobico ogni altro giorno e tra gli allenamenti Circuit Training. Ricordate di riposare almeno un giorno alla settimana.
- Include un allenamento sulla Forza o di tipo Aerobico nel vostro programma settimanale.

\***Ripetizioni:** Il numero di volte in cui uno specifico esercizio viene eseguito.

\***Serie:** Il numero di volte in cui un certo numero di ripetizioni viene eseguito (2 serie di 12 ripetizioni).

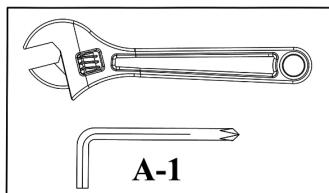
## Cura e manutenzione

- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detergenti aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.

## Note per il montaggio

- Per il montaggio avete bisogno dei seguenti attrezzi: due chiavi regolabili e una chiave a testa concava.
- Nel **foro a QUADRO** dei componenti montati si devono inserire sempre solo **le viti per portoni**. Alla fine della vite per portoni metterla una rondella.
- Nel **foro TONDO** dei componenti montati si devono inserire sempre solo **le viti interni esagonali o viti esagonali**.
- Prima inserite tutte le viti e dopo serrarle. Non serrare ogni vite subito.
- DIMENSIONI IN STATO MONTATO: lu 146 x la 58 x al 112 cm

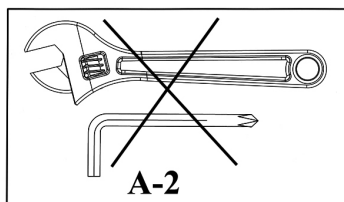
### Simboli usati nelle Istruzioni per il montaggio:



#### Serrate i dadi e le viti.

Dopo che avete montato (in questo passo e in passi precedenti) tutti i componenti e viti, serrate sicuramente tutti i dadi e viti.

**NOTA: Non serrate eccessivamente i componenti con la funzione rotante. Tutti i componenti con la funzione rotante devono essere liberalmente mobili.**



In questo passo non serrate per ora tutti i dadi e viti.

Quando apparisce il simbolo per serrare i dadi e le viti nel prossimo passo, serrate tutti i dadi installati.

**Lista Parti di Ricambio – DPB 2.1 – 2010**

N.	DESCRIZIONE	DIMENSIONI	PZ
1	Telaio base, parte sinistra		1
2	Telaio base, parte destra		1
3	Sostegno verticale, anteriore		1
4	Rinforzo trasversale		1
5	Traversa posteriore		1
6	Slitta per regolazione dell'appoggioschiena		1
7	Portasedile		1
8	Barra per regolazione dell'appoggioschiena		1
9	Sostegno dell'appoggioschiena		2
10	Sedile		1
11	Appoggioschiena		1
12	Guarnizione in plastica	80mm	2
13	Coperchio finale		1
14	Cappuccio		2
15	Cappuccio in gomma	48mm x 48mm	1
16	Cappuccio	70mm	1
17	Cappuccio	25mm	6
18	Collare	100mm	1
19	Chiodi di regolazione		1
20	Cappa del dado	M10	20
21	Vite regolabile	M18	1
22	Cuscinetto	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Vite	M8 x 40mm	8
24	Vite	M10 X 80mm	6
25	Vite	M10 X 85mm	2
26	Vite	M10 x 90mm	1
27	Vite	M10 x 100mm	1
28	Vite	M10 x 155mm	2
29	Rondella grande	Ø 8mm	8
30	Rondella	Ø 10mm	16
31	Rondella grande	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Rondella		4
33	Dado di sicurezza	M10	12
34	Cappuccio	100mm	1
	Attrezzi	#5 Imbuss	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.

Vaš  **ENERGETICS** - Tim

## Jamstvo

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

## Varnostna opozorila

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

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

**Vadbena (fitnes) klop je namenjena le za domačo uporabo in je testirana za uporabo pri osehah do največ 135 kg telesne teže.**

## Navodila za vadbo

### Kateri program je najboljši za vas?

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

### VADBENI PROGRAMI ZA IZBOLJŠANJE MOČI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

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

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

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

### KROŽNI VADBENI PROGRAMI

#### Najbolj ustrezni za osebe, ki:

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

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

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

#### Če ste izbrali vadbo za izboljšanje moči

- En teden izvedite krožno vadbo
- Razdelite teden na:

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

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

#### Če ste izbrali krožni vadbeni program

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

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

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



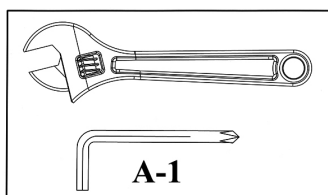
## Nega in vzdrževanje

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

## 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 146 x širina 58 x višina 112 cm

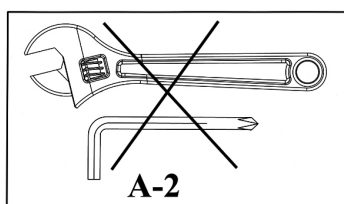
### Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



#### Za pritrditev matic in vijakov.

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

**Preglednica sestavnih delov – DPB 2.1 - 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOLIČINA
1	LEVA NOGA (OSNOVNA BAZA)		1
2	DESNA NOGA (OSNOVNA BAZA)		1
3	SPREDNJI PODPORNİ DROG		1
4	GLAVNI PODPORNİK SEDALA		1
5	ZADNJI STABILIZATOR		1
6	POMIČNI DEL		1
7	OKVIR SEDALA		1
8	DROG Z NAKLONOM ZA PODPORNİK HRBTA		1
9	PODPORNİK ZA HRBET		2
10	OBLAZINJENO SEDALO		1
11	PLOŠČA HRBTNEGA PODPORNİKA		1
12	VMESNIK	80mm	2
13	ZAKLJUČNI POKROVČEK SPREDNJE BAZE		1
14	ZAKLJUČNI POKROVČEK ZADNJE BAZE		2
15	GUMIJASTI AMORTIZATOR	48mm x 48mm	1
16	ZAKLJUČNI POKROVČEK (KAPICA)	70mm	1
17	KVADRATNI ZAKLJUČNI POKROVČEK	25mm	6
18	VMESNIK V OBLIKI ČRKE »U«	100mm	1
19	SPONKA ZA ZAKLEPANJE		1
20	ZAKLJUČNI POKROVČEK VIJAKA	M10	20
21	GUMB ZA ZAKLEPANJE	M18	1
22	DELČEK ZA ZAPIRANJE ODPRTINE	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	VIJAK »ALLEN«	M8 x 40mm	8
24	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 X 80mm	6
25	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 X 85mm	2
26	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 90mm	1
27	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 100mm	1
28	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 155mm	2
29	TESNILO	Ø 8mm	8
30	TESNILO	Ø 10mm	16
31	VELIKO TESNILO	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	UPOGLJIVO TESNILO		4
33	MATICA VIJAKA	M10	12
34	ZAKLJUČNI POKROVČEK	100mm	1
	KLJUČ »ALLEN« #5 (ORODJE)		1

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

Váš  **ENERGETICS** - Team

### **Garance - záruka**

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

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

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

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

- Tento tréninkový přístroj není určen pro terapeutické účely.
- Tato tréninková lavice je konstruována pro domácí potřebu.
- Dodržujte pozorně montážní postup a návod k použití.
- Používejte jen dodané originální díly.
- Před počátkem montáže zkontrolujte dodané zařízení na kompletnost dodaných dílů.
- Pro montáž používejte jen vhodné nástroje a v případě potřeby eventuálně požádejte o pomoc druhou osobu.
- Postavte přístroj na rovný neklouzavý podklad. Trvalé používání přístroje ve vlhkém prostředí se kvůli korozi nedoporučuje.
- Před prvním tréninkem a po každých 1-2 měsících přezkoušejte všechny díly, zda jsou správně nastaveny a dotaženy a zda jsou v nepoškozeném stavu.
- 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.

**Tato tréninková lavice je konstruována pro domácí použití  
a testována pro hmotnost max. 135 kg.**

### PROGRAMY PRO SILOVÝ TRÉNINK

---

#### Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

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

### PROGRAMY PRO KRUHOVÝ TRÉNINK

---

#### Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

---

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

#### Osoby, které provádějí silový trénink:

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

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

#### Osoby, které provádějí kruhový trénink:

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

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

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

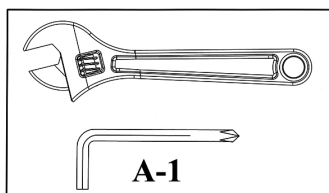
## Péče a údržba

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

## Montáž

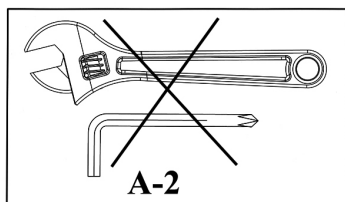
- K montáži potřebujete následující nářadí: Dva nastavitelné šroubové klíče (francouzské) a imbusový klíč.
- Při montáži vždy používejte správné šrouby:  
Pro čtvercové otvory šrouby s odpovídající hlavou. Podložka patří na stranu, kde je matice.  
Pro kulaté otvory šrouby s kulatou hlavou.
- Šrouby utáhněte až po vložení všech šroubů.
- Rozměry ve smontovaném stavu: d 146 x š 58 x v 112 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.

## Náhradní díly – DPB 2.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Základní rám, levá část		1
2	Základní rám, pravá část		1
3	Podpěra vertikální, přední		1
4	Příčná výztuha		1
5	Příčná podpěra, zadní		1
6	Saně pro nastavení opěrky zad		1
7	Držák sedadla		1
8	Tyč pro nastavení opěrky zad		1
9	Držák opěrky zad		2
10	Sedadlo		1
11	Opěrka zad		1
12	Umělohmotná vložka	80mm	2
13	Koncový kryt		1
14	Krytka		2
15	Gumová krytka	48mm x 48mm	1
16	Krytka	70mm	1
17	Krytka	25mm	6
18	Příchytka	100mm	1
19	Nastavovací kolík		1
20	Klobouček matice	M10	20
21	Nastavovací šroub	M18	1
22	Ložisko	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Šroub	M8 x 40mm	8
24	Šroub	M10 X 80mm	6
25	Šroub	M10 X 85mm	2
26	Šroub	M10 x 90mm	1
27	Šroub	M10 x 100mm	1
28	Šroub	M10 x 155mm	2
29	Podložka	Ø 8mm	8
30	Podložka	Ø 10mm	16
31	Podložka, velká	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podložka		4
33	Matice, pojistná	M10	12
34	Krytka	100mm	1
	Náradí	Imbus č.5	1

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

Váš  **ENERGETICS** - Tím

## Záruka

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

## Bezpečnostné opatrenia

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

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

**Táto lavica je určená iba na domáce použitie s testovanou nosnosťou do 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.
- Zaradte do svojho týždenného programu jeden silový alebo vytrvalostný tréning.

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

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



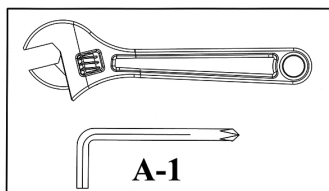
## Starostlivosť a údržba

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

## Montáž

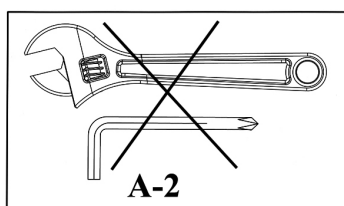
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:  
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.  
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 146 x š 58 x v 112 cm

V Pokynoch na montáž sú použité nasledujúce symboly:



### Dotiahnite matice a skrutky.

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



V tomto kroku zatiaľ matice a skrutky nedoťahujte.

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

**Zoznam súčiastok – DPB 2.1 – 2010**

Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	Základný rám, ľavá časť		1
2	Základný rám, pravá časť		1
3	Podpera vertikálna, predná		1
4	Priečna výstuha		1
5	Priečna podpera, zadná		1
6	Sane na nastavenie opierky chrbta		1
7	Držadlo sedadla		1
8	Tyč na nastavenie opierky chrbta		1
9	Držadlo opierky chrbta		2
10	Sedadlo		1
11	Opierka na chrbát		1
12	Umelohmotná vložka	80mm	2
13	Koncový kryt		1
14	Záklopka		2
15	Gumová záklopka	48mm x 48mm	1
16	Záklopka	70mm	1
17	Záklopka	25mm	6
18	Príchytká	100mm	1
19	Nastavovací kolík		1
20	Klobúčik matice	M10	20
21	Nastavovacia skrutka	M18	1
22	Ložisko	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Skrutka	M8 x 40mm	8
24	Skrutka	M10 X 80mm	6
25	Skrutka	M10 X 85mm	2
26	Skrutka	M10 x 90mm	1
27	Skrutka	M10 x 100mm	1
28	Skrutka	M10 x 155mm	2
29	Podložka	Ø 8mm	8
30	Podložka	Ø 10mm	16
31	Podložka, veľká	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podložka		4
33	Matica, poistná	M10	12
34	Záklopka	100mm	1
	Náradie	Imbus č.5	1

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

Vaš  ENERGETICS - tim

## Jamstvo

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

## Opće sigurnosne i upute za uporabu

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

- Ovaj trenažer nije podoban za uporabu kao terapijsko pomagalo.
- Ovaj trenažer je napravljen za uporabu u kući.
- Pratite upute za sastavljanje i korišćenje.
- Koristite samo originalne dijelove koje ste dobili uz proizvod.
- Pre početka sastavljanja provjerite da li je sve isporučeno, što se nalazi na listi.
- Koristite samo prikladan alat i po potrebi radite zajedno sa još nekim.
- Spravu postavite na ravnu i nesklisku površ. Stalno korišćenje sprave u prostorijama sa visokom vlažnošću može dovesti do korozije.
- Na svakih mjesec dva provjerite da li su svi dijelovi na svome mjestu, da li su sveze čvrste i da li je sprava u dobrom stanju.
- Promijenite oštećene dijelove odmah ili ih ne koristite dok se ne zamjene ili oprave.
- Pri opravkama koristite samo originalne dijelove.
- Obratite se prodavcu ako je neophodna opravka.
- Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Prije početka treninga prekontrolirajte spravu.
- Kod dijelova koje se mogu podešavati molimo Vas proverite maksimalnu poziciju do koje se mogu podešavati i provjerite da su pravilno namješteni.
- Trenažer je namjenjen 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 pročitajte upute za trening.

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

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

#### Namjenjeno osobama koje:

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

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

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

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

#### Namjenjeno osobama koje:

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

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

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

#### Osobe koje treniraju snagu:

- Jednom sedmično 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).

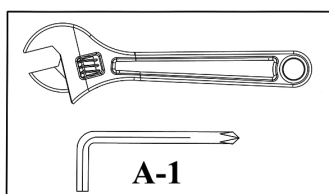
## Održavanje

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

## Sastavljanje

- Savjetujemo uporabu sljedećeg alata pri sastavljanju: dva podesiva ključa za vijke (francuski ključ) i imbus ključ.
- Prilikom montaže rabite samo odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorokutnim urezom rabiti 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 146 x Š 58 x V 112 cm

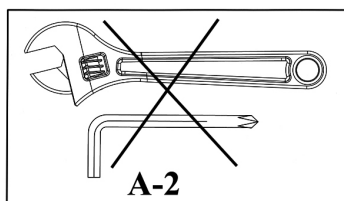
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnanje vijaka i matica

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

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



U ovom koraku ne treba čvrsto zavrnuti vijke i matice.

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

**Lista dijelova – DPB 2.1 - 2010**

Br.	Opis	Veličina	Količina
1	Osnovni okvir, lijevi		1
2	Osnovni okvir, desni		1
3	Prednji nosač		1
4	Srednji nosač		1
5	Zadnji nosač		1
6	Vodilica za podešavanje oslonca za leđa		1
7	Nosač sjedala		1
8	Cijev za odabir kuta oslonca za leđa		1
9	Držači oslonca za leđa		2
10	Sjedalo		1
11	Oslonac za leđa		1
12	Plastični prsten	80mm	2
13	Naglavak		1
14	Naglavak		2
15	Gumeni umetak	48mm x 48mm	1
16	Naglavak	70mm	1
17	Naglavak	25mm	6
18	Stega	100mm	1
19	Klinčić za namještanje sjedala		1
20	Kapica na matici	M10	20
21	Vijak za podešavanje	M18	1
22	Ležaj	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Vijak	M8 x 40mm	8
24	Vijak	M10 X 80mm	6
25	Vijak	M10 X 85mm	2
26	Vijak	M10 x 90mm	1
27	Vijak	M10 x 100mm	1
28	Vijak	M10 x 155mm	2
29	Podloška	Ø 8mm	8
30	Podloška	Ø 10mm	16
31	Podloška, velika	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podloška		4
33	Matica, samoosigurajuća	M10	12
34	Kapica	100mm	1
	Alat	#5 Imbuss	1

Poštovani,

CS

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

Vaš  ENERGETICS - tim

## Garancija

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

## Sigurnosna uputstva

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

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

**Ova klupa za trening je namenjena uporabi kod kuće i testirana je na težine do maksimalno 135 kg.**

### PROGRAMI TRENIRANJA SNAGE

---

#### Namenjeni osobama koje:

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

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

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

### KRUŽNI PROGRAMI TRENIRANJA

---

#### Namenjeno osobama koje:

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

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

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

#### Osobe koje treniraju snagu

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

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

#### Osobe koje rade kružni trening

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

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

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



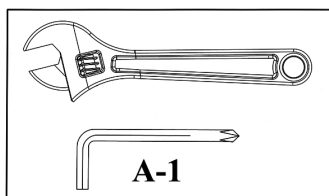
## Nega i održavanje

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

## Sastavljanje

- Sledeći alat se preporučuje prilikom sastavljanja: dva podesiva odvijača i imbus ključevi.
- Prilikom montiranja koristite odgovarajuće vijke:  
Za rupe sa četvorouganim usekom treba koristiti torban vijke sa odgovarajućom glavom.  
Podloška se stavlja sa one strane gde se vijak zavrće maticom.  
Za rupe sa okruglim usekom koristiti imbus ili vijke sa šestougonom glavom na delovima koji treba da se sastave.
- Prvo postavite sve vijke a tek onda ih sve zategnite.
- Mere: D 146 x Š 58 x V 112 cm

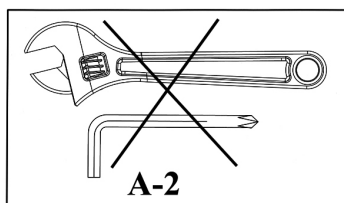
Sledeće slike se koriste u upustvima za sastavljanje.



### Zavrtnanje vijaka i matica

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

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



U ovom koraku ne treba da vijke i matice zavrćete.

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

**LISTA DELOVA – DPB 2.1 - 2010**

Br.	Opis	Velčina	Kom.
1	Osnovni ram, levi		1
2	Osnovni ram, desni		1
3	Prednji stub		1
4	Srednji krak		1
5	Zadnji oslonac		1
6	Vođica za podešavanje naslona		1
7	Nosač sedišta		1
8	Šipka za određivanje nagiba naslona		1
9	Držači naslona		2
10	Sedište		1
11	Naslون		1
12	Plastični prsten	80mm	2
13	Umetak		1
14	Umetak		2
15	Gumeni umetak	48mm x 48mm	1
16	Umetak	70mm	1
17	Umetak	25mm	6
18	Stega	100mm	1
19	Klin		1
20	Kapica na matici	M10	20
21	Vijak za podešavanje	M18	1
22	Ležaj	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Vijak	M8 x 40mm	8
24	Vijak	M10 X 80mm	6
25	Vijak	M10 X 85mm	2
26	Vijak	M10 x 90mm	1
27	Vijak	M10 x 100mm	1
28	Vijak	M10 x 155mm	2
29	Podloška	Ø 8mm	8
30	Podloška	Ø 10mm	16
31	Podloška, velika	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podloška		4
33	Matica, samoosigurajuća	M10	12
34	Kapica	100mm	1
	Alat	#5 Imbus	1

Poštovana klijentica, poštovani klijent,

BA

čestitamo Vam što ste kupili kućni ENERGETICS klupu za trening. Ovaj proizvod je konstruiran tako da odgovara Vašoj potrebi i Vašim zahtjevima. Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za korišćenje prije prve montaže i prve upotrebe. Molimo vas da uputstvo za korišćenje sačuvate kao primjerak za ispravno rukovanje sa Vašom klupom 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. Ova naprava odgovara europskom standardu EN 957

## Uputstvo za rukovanje i opšte sigurnosne upute

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

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

- Ova klupa za vježbanje nije namijenjena u terapijske svrhe.
- Ova klupa za vježbanje je konstruirana za kućnu upotrebu.
- Pažljivo poštuju postupak montaže i uputstvo za rukovanje.
- Koristite samo isporučene originalne dijelove.
- Prije početka montaže prekontrolirajte dopremljenu napravu radi kompletnosti isporučenih dijelova.
- Za montažu koristite samo prikladan alat, te u slučaju potrebe zatražite pomoć drugu osobu.
- Stavite klupu na ravan i ne klizajući pod. Trajno korišćenje klupe 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 klupu dok dijelove ne zamijenite za nove.
- Koristite samo originalne dijelove.
- U slučaju popravka kontaktirajte Vašu specijaliziranu prodavnicu za sportske potrebe.
- Ne koristite za čišćenje agresivna sredstva.
- Sa treningom počnite tek nakon ispravne montaže i pažljive kontrole.
- Kod pokretnih dijelova prekontrolirajte maksimalne pozicije na koje se takvi dijelovi mogu namjestiti.
- Klupa je konstruirana za odrasle osobe. Vodite računa da ga djeca koriste samo uz asistenciju/nadzor odraslih.
- Upozorite prisutne osobe na moguću opasnost, npr. pokretni dijelovi klupe u toku treninga.
- Prije početka treninga savršeno konzultirajte plan treninga sa svojim liječnikom, koji Vam može savjetovati ispravnu formu i efekt vašeg treninga.
- Pažnja: Neispravni/pretjerani trening može voditi do povreda i oštećenja zdravlja!
- Radi postizanja ispravnog treninga se ravnajte detaljnim primjernim i uputama za treniranje.

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

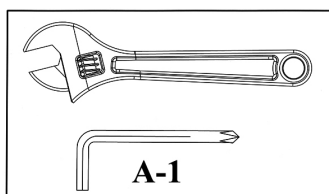
## Njega i održavanje

- Radi ograničenja korozije ne koristite i ne skladištite klupu u vlažnim prostorijama.
- Najmanje jednom za 4 tjedna prekontrolirajte sve spojeve, da li su u dobrom stanju i dovoljno stegnuti
- U slučaju potrebe popravka klupe, javite Vašem prodavaču.
- Oštećene dijelove zamijenite odmah i/ili klupu ne koristite dok ju ne popravite.
- Za popravak koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Za čišćenje klupe koristite vlažnu krpu te izbjegavajte korišćenje agresivnih sredstava za čišćenje.
- Odmah nakon treninga klupu obrišete od znoja. Znoj može klupu oštetiti i ispravna funkcija kućne fitness-klupe 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 stavili sve vijke.
- Dimenzije u montiranom stanju: d 146 x š 58 x v 112 cm

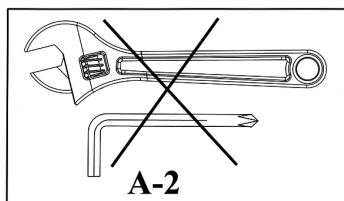
**U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:**



### **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), stegnite sve stavljene vijke.

**Spisak rezervnih dijelova – DPB 2.1 - 2010**

Br.	OPIS	DIMENZIJE	KOM
1	Osnovni okvir, lijevi dio		1
2	Osnovni okvir, desni dio		1
3	Podupirač vertikalni, prednji		1
4	Poprečno ojačanje		1
5	Poprečna podupirač, zadnji		1
6	Saonice za namještanje naslona zada		1
7	Držać sjedala		1
8	Šipka za namještanje naslona zada		1
9	Držać naslona zada		2
10	Sjedalo		1
11	Naslona zada		1
12	Uložak od umjetnog materijala	80mm	2
13	Krajnji pokrov		1
14	Čep		2
15	Gumena kapica	48mm x 48mm	1
16	Čep	70mm	1
17	Čep	25mm	6
18	Spona	100mm	1
19	Podesni klin		1
20	Čep matice	M10	20
21	Podesni vijak	M18	1
22	Ležaj	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Vijak	M8 x 40mm	8
24	Vijak	M10 X 80mm	6
25	Vijak	M10 X 85mm	2
26	Vijak	M10 x 90mm	1
27	Vijak	M10 x 100mm	1
28	Vijak	M10 x 155mm	2
29	Podloška	Ø 8mm	8
30	Podloška	Ø 10mm	16
31	Podloška, velika	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podloška		4
33	Matica, sigurnosna	M10	12
34	Čep	100mm	1
	Alat	#5 Imbuss	1

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

Twój  ENERGETICS Team

## Gwarancja

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

## Instrukcja obsługi oraz ogólne zasady bezpieczeństwa

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

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

**Niniejsza treningowa ławka została skonstruowana do użytku domowego, dopuszczalna (przetestowana) waga ćwiczącego max. 135 kg.**

## Instrukcje dotyczące treningu

### HARMONOGRAMY TRENINGU SIŁOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

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

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

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

### PROGRAMY TRENINGU OBWODOWEGO

#### Wskazany dla osób, które:

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

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

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

#### Osoby uprawiające trening siłowy:

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

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

#### Osoby uprawiające trening obwodowy:

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

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

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



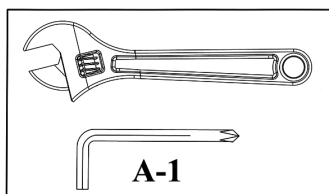
## Pielęgnacja i konserwacja

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

## Montaż

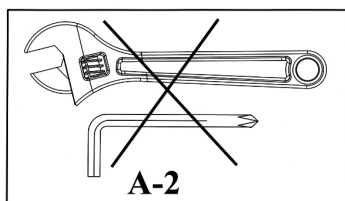
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:  
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.  
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 146 x szer. 58 x wys. 112 cm

### W Instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



#### Dokręć nakrętki i śruby.

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



Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.

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

**Lista części zamiennych – DPB 2.1 - 2010**

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Rama podstawowa, część lewa		1
2	Rama podstawowa, część prawa		1
3	Podpora pionowa, przednia		1
4	Wzmocnienie poprzeczne		1
5	Podpora poprzeczna, tylna		1
6	Uchwyt posuwny do nastawienia oparcia pleców		1
7	Uchwyt siedziska		1
8	Drążek do regulacji oparcia pleców		1
9	Uchwyt oparcia pleców		2
10	Siedzenie		1
11	Oparcie pleców		1
12	Wkładka z tworzywa sztucznego	80mm	2
13	Zatyczka końcowa		1
14	Zaślepka		2
15	Zatyczka gumowa	48mm x 48mm	1
16	Zaślepka	70mm	1
17	Zaślepka	25mm	6
18	Uchwyt	100mm	1
19	Kołek regulacyjny		1
20	Kapturek nakrętki	M10	20
21	Śruba regulacyjna	M18	1
22	Łożysko	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Śruba	M8 x 40mm	8
24	Śruba	M10 X 80mm	6
25	Śruba	M10 X 85mm	2
26	Śruba	M10 x 90mm	1
27	Śruba	M10 x 100mm	1
28	Śruba	M10 x 155mm	2
29	Podkładka	Ø 8mm	8
30	Podkładka	Ø 10mm	16
31	Podkładka, duża	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Podkładka		4
33	Nakrętka zabezpieczająca	M10	12
34	Zatyczka	100mm	1
	Narzędzia	Imbus nr 5	1

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

Az Ön  **ENERGETICS** - munkacsoportja

### **Garancia - szavatolás**

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

### **Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók**

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

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

**A jelen edzőberendezés otthoni használatra van szerkesztve és tesztelve a max. 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).

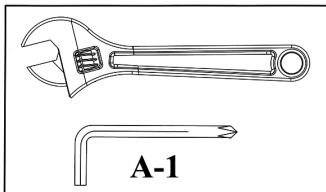
## Gondozás és karbantartás

- 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 146x s 58 x v 112 cm

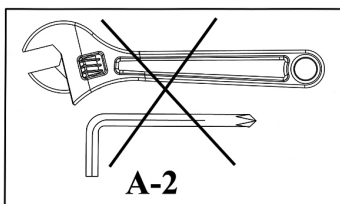
### A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:



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

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

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



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

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

## Alkatrészek listája – DPB 2.1 - 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Alapváz, bal rész		1
2	Alapváz, jobb rész		1
3	Vertikális támaszték, elülső		1
4	Keresztirányú merevítés		1
5	Keresztirányú támaszték, hátsó		1
6	Sínek a háttámasz beállítására		1
7	Ülés tartója		1
8	Háttámaszt beállító rúd		1
9	Háttámasz tartója		2
10	Ülés		1
11	Háttámasz		1
12	Műanyag betét	80mm	2
13	Zárósapka		1
14	Burkolat		2
15	Gumi fedél	48mm x 48mm	1
16	Burkolat	70mm	1
17	Burkolat	25mm	6
18	Rögzítő	100mm	1
19	Beállító csapszeg		1
20	Anya védősapka	M10	20
21	Beállító csavar	M18	1
22	Csapágy	Ø 18mm x Ø 14mm	2
23	Csavar	M8 x 40mm	8
24	Csavar	M10 X 80mm	6
25	Csavar	M10 X 85mm	2
26	Csavar	M10 x 90mm	1
27	Csavar	M10 x 100mm	1
28	Csavar	M10 x 155mm	2
29	Alátét	Ø 8mm	8
30	Alátét	Ø 10mm	16
31	Alátét, nagy	Ø 10mm x Ø 30mm	4
32	Alátét		4
33	Anya, biztosító	M10	12
34	Burkolat	100mm	1
	Szerszámok	5. sz. imbuszkulcs	1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010