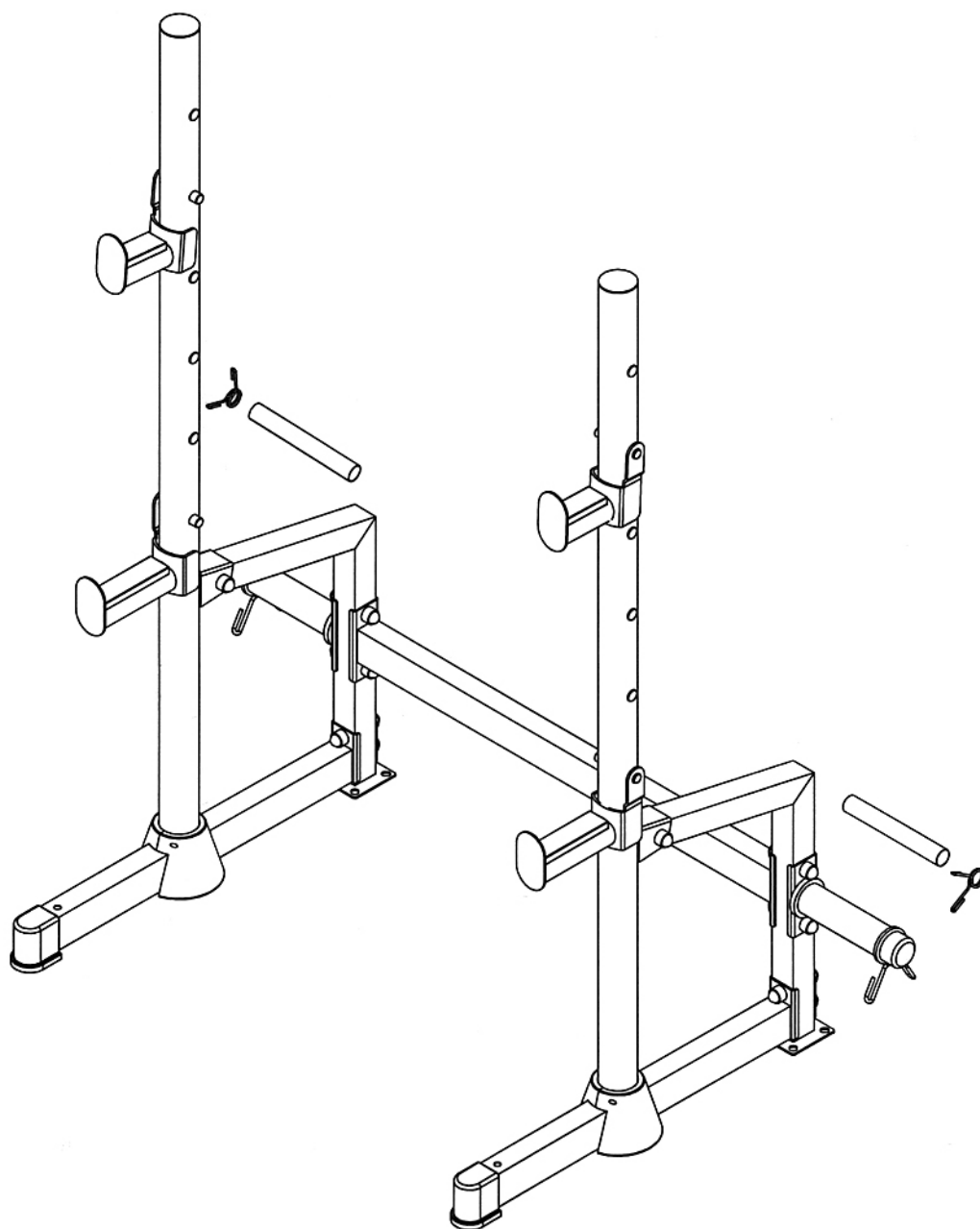




# Deluxe Power Rack 3.1



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

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos -  
 Indice - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning – Sisältö – Obsah - Obsah – Sadržaj –  
 Sadržal – Spis treści – Tartalom – Conținut**

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

- GB** © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- DE** © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.
- FR** © Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.
- ES** © El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.
- 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.
- SE** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsåger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- 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.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșeliile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.

**Dear Customer,**



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

Your  **ENERGETICS** - Team

## Warranty

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

## Safety Instructions

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

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

**This bench is made for home use only and tested up to a max weight of 150 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).

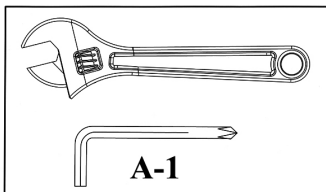
## Care and Maintenance

- 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 150 x W 80 x H 158 cm

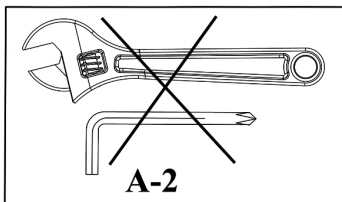
### Symbols shown in Assembled Instruction:



#### 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 – DPR 3.1 - 2010**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	UPRIGHT BEAM		2
2	BASE FRAME		2
3	CROSS BRACE		1
4	REAR SUPPORT		2
5	WEIGHT POST		2
6	RIGHT BAR CATCH		1
7	RIGHT SAFETY CATCH		1
8	LEFT BAR CATCH		1
9	RIGHT SAFETY CATCH		1
10	BRACKET	75mm x 45mm	2
11	URIGHT BEAM BASE COVER CAP		4
12	END CAP	Ø 60mm	2
13	END CAP	40mm x 60mm	2
14	OLYMPIC SLEEVE	Ø 50mm x 210mm	2
15	END CAP	Ø 25mm	2
16	BOLT COVER CAP		18
17	WEIGHT POST SLEEVE	Ø 27mm	2
18	RUBBER BUMPER	90mm x 40mm	2
19	RUBBER BUMPER	140mm x 50mm	2
20	SPRING CLIP	Ø 49mm	2
21	SPRING CLIP	Ø 24.5mm	2
22	HEX BOLT	M10 x 60mm	2
23	HEX BOLT	M10 x 65mm	8
24	HEX BOLT	M10 x 75mm	4
25	AIRCRAFT NUT	M10	12
26	WASHER	Ø 10mm	26
27	END CAP	Ø 19mm	16
28	PHILIPS SCREW	STE2.9 x 13mm	4

## 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 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 dieses Trainingsgerät reinigen.
- Beginnen Sie mit dem Training erst dann, wenn das Trainingsgerät korrekt aufgebaut und überprüft worden ist.
- Beachten Sie bei den beweglichen Teilen die maximale Position, in welche sie jeweils verstellt werden können.
- Das Produkt wurde für Erwachsene konzipiert. Stellen Sie sicher, dass die Übungen von Kindern unter Anweisung/Aufsicht von Erwachsenen ausgeführt werden.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdung, z. B. durch bewegliche Teile während des Trainings hin.
- Befragen Sie grundsätzlich Ihren Arzt, bevor sie mit dem Trainingsprogramm starten. Er kann Sie bezüglich der Art und Auswirkung des Trainings beraten
- Achtung: Falsches/exzessives Training kann zu Verletzungen und Gesundheitsschäden führen!
- Bitte folgen Sie für richtiges Training den detaillierten Übungsbeispielen der Trainingsanleitung.

**Dieses Trainingsgerät ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 150 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).



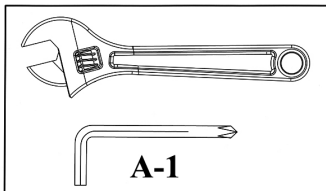
## Sorgfalt und Wartung

- 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 150 x B 80 x H 158 cm

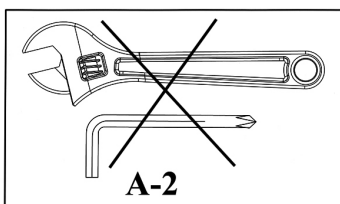
Folgende Abbildungen sind in der Aufbauanleitung verwendet.



### 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 – DPR 3.1 - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Senkrechte Stütze		2
2	Grundrahmen		2
3	Querstütze		1
4	Hintere Stütze		2
5	Gewichtsablage		2
6	Rechte Hantelstangenablage, kurz		1
7	Rechte Hantelstangenablage, lang		1
8	Linke Hantelstangenablage, kurz		1
9	Linke Hantelstangenablage, lang		1
10	Metallplatte	75mm x 45mm	2
11	Abdeckkappe		4
12	Abdeckkappe	Ø 60mm	2
13	Abdeckkappe	40mm x 60mm	2
14	Gewichtsablage-Überzug, groß	Ø 50mm x 210mm	2
15	Abdeckkappe	Ø 25mm	2
16	Abdeckkappe Schrauben		18
17	Gewichtsablage-Überzug	Ø 27mm	2
18	Gummidämpfer	90mm x 40mm	2
19	Gummidämpfer	140mm x 50mm	2
20	Schnellverschluss, groß	Ø 49mm	2
21	Schnellverschluss, klein	Ø 24.5mm	2
22	Schraube	M10 x 60mm	2
23	Schraube	M10 x 65mm	8
24	Schraube	M10 x 75mm	4
25	Mutter, selbstsichernd	M10	12
26	Unterlegscheibe	Ø 10mm	26
27	Abdeckkappe	Ø 19mm	16
28	Schraube	STE2.9 x 13mm	4

**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 l'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 150 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).

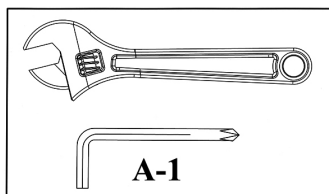
## Soin et Maintenance

- 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 150 x l 80 x H 158 cm

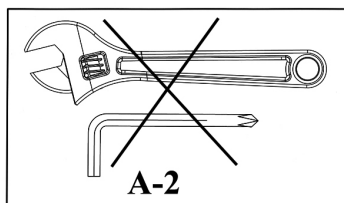
### Symboles indiqués dans les instructions d'assemblage :



#### 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.

**Liste des pièces de rechange – DPR 3.1 - 2010**

N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	PIEU VERTICAL		2
2	CHASSIS DE BASE		2
3	BARRE TRANSVERSALE		1
4	SUPPORT ARRIERE		2
5	BARRE DES POIDS		2
6	CRAN BARRE DROIT		1
7	CRAN DE SURETE DROIT		1
8	CRAN BARRE GAUCHE		1
9	CRAN DE SURETE GAUCHE		1
10	POTENCE	75mm x 45mm	2
11	COUVERCLE BASE PIEU VERTICAL		4
12	BOUCHON	Ø 60mm	2
13	BOUCHON	40mm x 60mm	2
14	DOUILLE OLYMPIQUE	Ø 50mm x 210mm	2
15	BOUCHON	Ø 25mm	2
16	COUVERCLE BOULON		18
17	DOUILLE BARRE DE POIDS	Ø 27mm	2
18	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	90mm x 40mm	2
19	BUTOIR EN CAOUTCHOUC	140mm x 50mm	2
20	CLIP RESSORT	Ø 49mm	2
21	CLIP RESSORT	Ø 24.5mm	2
22	BOULON HEX	M10 x 60mm	2
23	BOULON HEX	M10 x 65mm	8
24	BOULON HEX	M10 x 75mm	4
25	ECROU	M10	12
26	RONDELLE	Ø 10mm	26
27	BOUCHON	Ø 19mm	16
28	VIS PHILIPS	STE2.9 x 13mm	4

**Estimado Cliente,**

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

Su Equipo  **ENERGETICS**

**Garantía**

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

**Instrucciones de seguridad**

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

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

**Esta banca esta diseñanda sólo para uso doméstico y ha sido probada con un máximo de peso corporal de 150 kg.**

## Instrucciones de entrenamiento

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

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

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

---

#### Los más indicados para personas que:

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

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

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

### PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO

---

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

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

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

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

#### Para el entrenamiento de fuerza:

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

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

#### Para el entrenamiento de circuito:

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

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

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



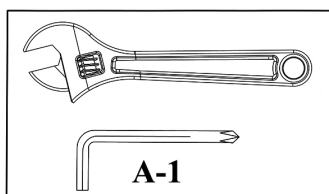
## Cuidado y Mantenimiento

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

## Montaje

- Para el montaje se necesitan las herramientas siguientes: dos llaves de tuerca ajustables (francés) y una llave Allen.
- Durante la instalación, utilice siempre los tornillos correctos:  
Para los agujeros cuadrados, utilice los tornillos con la cabeza correspondiente. La arandela está de lado de la tuerca.  
Para los agujeros redondos, utilice los tornillos de cabeza redonda.
- Apretar los tornillos solo después de haber colocado todos los tornillos.
- Dimensiones en el estado montado: long 150 x anchura 80 x altura 158 cm

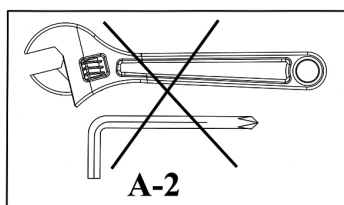
**En las Instrucciones de montaje se usan los siguientes símbolos:**



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

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

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



En este paso no apriete todavía las tuercas y tornillos.

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

**LISTA DE PIEZAS – DPR 3.1 – 2010**

<b>N°</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>UNIDADES</b>
1	Estructura vertical		2
2	Estructura principal		2
3	Soporte diagonal		1
4	Soporte principal		2
5	Soporte de pesas		2
6	Soporte derecho para colocar la barra de pesas, corto		1
7	Soporte derecho para colocar la barra de pesas, largo		1
8	Soporte izquierdo para colocar la barra de pesas, corto		1
9	Soporte izquierdo para colocar la barra de pesas, largo		1
10	Plaquita de metal	75mm x 45mm	2
11	Cubierta inferior		4
12	Cubierta de extremos	Ø 60mm	2
13	Cubierta de extremos	40mm x 60mm	2
14	Funda para el soporte de pesas, grande	Ø 50mm x 210mm	2
15	Tapa	Ø 25mm	2
16	Casquillo de tuerca		18
17	Funda de soporte de pesas	Ø 27mm	2
18	Amortiguador de goma	90mm x 40mm	2
19	Amortiguador de goma	140mm x 50mm	2
20	Brida de resorte, grande	Ø 49mm	2
21	Brida de resorte, pequeña	Ø 24,5mm	2
22	Tornillo	M10 x 60mm	2
23	Tornillo	M10 x 65mm	8
24	Tornillo	M10 x 75mm	4
25	Tuerca de seguridad	M10	12
26	Arandela	Ø 10mm	26
27	Tapa	Ø 19mm	16
28	Tornillo	STE2.9 x 13mm	4

**Gentile cliente,**

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 il Vostro impianto, 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.
- Questo impianto è destinato 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 dell'impianto.
- 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.

**Questo impianto da allenamento è ideato per uso domestico e testato per un peso corporeo massimo di 150 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).

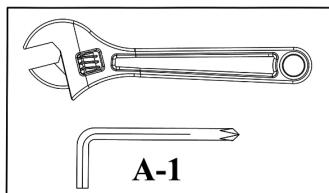
## Cura e manutenzione

- 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 150 x la 80 x al 158 cm

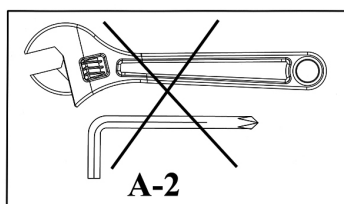
### Simboli usati nelle Istruzioni per il montaggio:



#### 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 – DPR 3.1 - 2010**

<b>N.</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>DIMENSIONI</b>	<b>PZ</b>
1	Telaio verticale		2
2	Telaio fondamentale		2
3	Trasversale		1
4	Trasversale posteriore		2
5	Portapeso		2
6	Sostegno destro per deposito della barra da sollevamento, corto		1
7	Sostegno destro per deposito della barra da sollevamento, lungo		1
8	Sostegno sinistro per deposito della barra da sollevamento, corto		1
9	Sostegno sinistro per deposito della barra da sollevamento, lungo		1
10	Piastra in metallo	75mm x 45mm	2
11	Coperchio inferiore		4
12	Coperchio finale	Ø 60mm	2
13	Coperchio finale	40mm x 60mm	2
14	Guaina del portapeso, grande	Ø 50mm x 210mm	2
15	Cappuccio	Ø 25mm	2
16	Cappa del dado		18
17	Guaina del portapeso	Ø 27mm	2
18	Ammortizzatore di gomma	90mm x 40mm	2
19	Ammortizzatore di gomma	140mm x 50mm	2
20	Collare a molla, grande	Ø 49mm	2
21	Collare a molla, piccolo	Ø 24.5mm	2
22	Vite	M10 x 60mm	2
23	Vite	M10 x 65mm	8
24	Vite	M10 x 75mm	4
25	Dado di assicurazione	M10	12
26	Rondella	Ø 10mm	26
27	Cappuccio	Ø 19mm	16
28	Vite	STE2.9 x 13mm	4

**Spoštovani kupec,**

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 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..

- Ta naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Naprava za domačo vadbo je primerna 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.
- Napravo za vadbo postavite na ravno, 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 ni popravljena.
- Za popravila uporabljajte samo originalne rezervne dele.
- V primeru popravila se obrnite za pomoč na servis.
- Izogibajte se čiščenja z agresivnimi čistilnimi sredstvi.
- Z vadbo začnite po temeljitem pregledu montaže vaše nove naprave.
- Pazite, da nekatere elemente ne privijete pretesno oziroma preveč.
- Naprava za domačo vadbo 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.

**Vaša nova naprava za domačo vadbo je primerna le za uporabo doma in je testirana za osebe do največ 150 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).



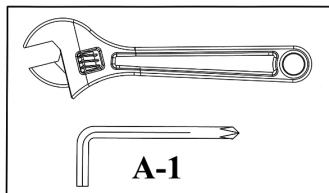
## Nega in vzdrževanje

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

## Opozorila v povezavi s sestavljanjem naprave

- Za sestavljanje naprave boste potrebovali orodje: dva ključa za namestitvev 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 150 x širina 80 x višina 158 cm

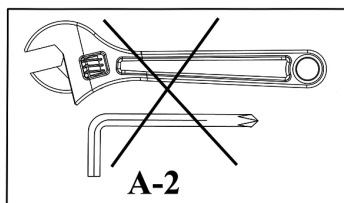
### Simboli, ki so prikazani v navodilih za sestavljanje naprave:



#### 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.

**SEZNAM DELOV – DPR 3.1 - 2010**

ŠT.	OPIS	VELIKOST	KOLIČINA
1	NAVPIČNI DROG		2
2	OSNOVNO OGRODJE		2
3	PREČNI DROG		1
4	ZADNJI PODPORNIK		2
5	UTEŽNI DROG		2
6	DESNO DRŽALO DROGA		1
7	DESNA VARNOSTNA ZAPONKA (DRŽALO)		1
8	LEVO DRŽALO DROGA		1
9	LEVA VARNOSTNA ZAPONKA (DRŽALO)		1
10	OKVIR	75mm x 45mm	2
11	ZAKLJUČNI POKROVČEK NAVPIČNEGA OSNOVNEGA DROGA		4
12	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 60mm	2
13	ZAKLJUČNI POKROVČEK	40mm x 60mm	2
14	VMESNIK	Ø 50mm x 210mm	2
15	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 25mm	2
16	ZAKLJUČNI POKROVČEK VIJAKA		18
17	VMESNIK UTEŽNEGA DROGA	Ø 27mm	2
18	GUMIJASTI ODBIJAČ	90mm x 40mm	2
19	GUMIJASTI ODBIJAČ	140mm x 50mm	2
20	VZMETNA SPONKA	Ø 49mm	2
21	VZMETNA SPONKA	Ø 24.5mm	2
22	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 60mm	2
23	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 65mm	8
24	VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO	M10 x 75mm	4
25	MATICA VIJAKA	M10	12
26	TESNILO	Ø 10mm	26
27	ZAKLJUČNI POKROVČEK	Ø 19mm	16
28	IZVIJAČ »PHILIPS«	STE2.9 x 13mm	4

## Bästa kund!

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

Ditt  **ENERGETICS** Team

### Garantie

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 monteringsanvisningarna.

- Produkten är inte avsedd för behandlingsändamål - endast för hemmabruk.
- Kontrollera i samband med inköpet att produkten är komplett.
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera skivstångsstället på ett plant, halkfritt underlag. Aldrig i våta/fuktiga utrymmen pga av risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och funktionsdugliga.
- Ev. felaktiga delar skall omedelbart bytas – använd enbart originaldelar.
- Vid ev. reparation – kontakta din återförsäljare. Under tiden skall produkten inte användas.
- Starka kemiska rengöringsmedel får inte användas.
- Följ noga angivna inställningslägen (max/min).
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsutrymmet under träning.
- Rådfråga alltid läkare om lämplig träningsform och träningsnivå innan du börjar träna regelbundet.
- Varning: felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker.
- För bästa resultat och säkerhet: Följ träningsinstruktionerna.

**Skivstångsstället är testat för en vikt på max 150 kg.**

## Träningsinstruktion

### STYRKETRÄNING

---

#### För Dig som vill:

- träna kondition och styrka individuellt
- träna mer än tre gånger i veckan
- bygga muskler
- variera din träning

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

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

### CIRKELTRÄNING

---

#### För Dig som:

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

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

#### För Dig som styrketränar:

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

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

#### För Dig som cirkeltränar:

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

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

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

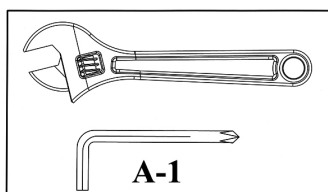
## Skötselinstruktion

- Produkten är inte avsedd att användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga. risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är fast monterade och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Produkten ska 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. delar. 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 enskilda skruvar direkt vid monteringen.
- Mått efter montering: L 150 x B 80 x H 158 cm

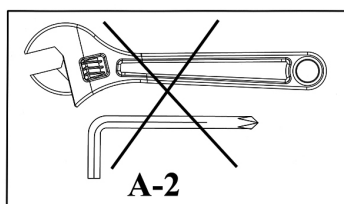
### Symboler i monteringsanvisningarna



#### **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.**

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

## Reservdelslista – DPR 3.1 – 2010

NR	BESKRIVNING	DIM	ANTAL
1	RAMSTOLPE		2
2	BAS		2
3	TVÄRSTAG		1
4	BAKRE STÖD		2
5	VIKTSTÖD		2
6	HÖGER SKIVSTÅNGSKONSOL		1
7	HÖGER SÄKERHETSFÄSTE		1
8	VÄNSTER SKIVSTÅNGSKONSOL		1
9	VÄNSTER SÄKERHETSFÄSTE		1
10	KONSOL	75mm x 45mm	2
11	ÄNDSKYDD – BASDEL		4
12	ÄNDSKYDD	Ø 60mm	2
13	ÄNDSKYDD	40mm x 60mm	2
14	OLYMPISK HYLSA	Ø 50mm x 210mm	2
15	ÄNDSKYDD	Ø 25mm	2
16	SKYDDSHATT		18
17	SKIVSTÅNGSHYLSA	Ø 27mm	2
18	GUMMISKYDD	90mm x 40mm	2
19	GUMMISKYDD	140mm x 50mm	2
20	FJÄDERKLÄMMA	Ø 49mm	2
21	FJÄDERKLÄMMA	Ø 24.5mm	2
22	SEKKANTSSKRUV	M10 x 60mm	2
23	SEKKANTSSKRUV	M10 x 65mm	8
24	SEKKANTSSKRUV	M10 x 75mm	4
25	FLYGPLANSMUTTER	M10	12
26	BRICKA	Ø 10mm	26
27	ÄNDSKYDD	Ø 19mm	16
28	KRYSSKRUV	STE2.9 x 13mm	4

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 150 kg painoista henkilöä varten.**

## Harjoitteluohjeet

### Mikä ohjelma on sopivin?

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

### VOIMAHARJOITTELUOHJELMAT

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

### KIERTOHarjoitteluOHJELMA

#### Soveltuu parhaiten henkilöille, jotka:

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

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

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

#### Henkilöt, jotka voimaharjoittelevat:

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

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

#### Henkilöt, jotka kiertoHarjoittelevat:

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

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

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



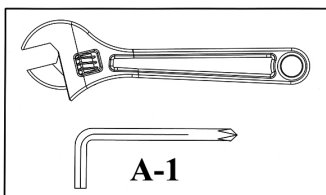
## Hoito ja huolto

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

## Asennus

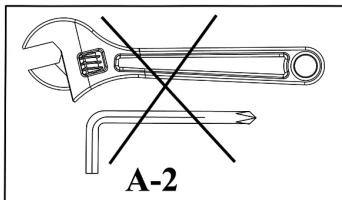
- Asennukseen tarvitaan seuraavat työkalut: Kaksi jakoavainta ja kuusiokoloavain.
- Käytä asennukseen aina oikeita ruuveja:  
Nelikulmisiin reikiin vastaavalla kannalla varustettuja ruuveja. Aluslevy kuuluu mutterin puolelle.  
Pyöreisiin reikiin pyöreäkantaisia ruuveja.
- Kiristä ruuvit vasta kun kaikki ruuvit ovat paikallaan.
- Mitat kokoonpantuna: p 150 x l 80 x k 158 cm

**Asennusohjeissa on käytetty seuraavia symboleja:**



### **Kiristä mutterit ja ruuvit.**

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



Älä kiristä muttereita ja ruuveja vielä tässä vaiheessa.

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

**Varaosaluettelo – DPR 3.1 - 2010**

Nro	KUVAUS	MITAT	KPL
1	Pystyrunko		2
2	Perusrunko		2
3	Poikittainen tuki		1
4	Taempi tuki		2
5	Painojen pidike		2
6	Oikeanpuoleinen painotangon pidike, lyhyt		1
7	Oikeanpuoleinen painotangon pidike, pitkä		1
8	Vasemmanpuoleinen painotangon pidike, lyhyt		1
9	Vasemmanpuoleinen painotangon pidike, pitkä		1
10	Metallilevy	75mm x 45mm	2
11	Alaosan suoja		4
12	Päätytulppa	Ø 60mm	2
13	Päätytulppa	40mm x 60mm	2
14	Painojen pidikkeen holkki, suuri	Ø 50mm x 210mm	2
15	Tulppa	Ø 25mm	2
16	Mutterin hattu		18
17	Painojen pidikkeen holkki	Ø 27mm	2
18	Kumivaimennin	90mm x 40mm	2
19	Kumivaimennin	140mm x 50mm	2
20	Jousikiinnitin, suuri	Ø 49mm	2
21	Jousikiinnitin, pieni	Ø 24,5mm	2
22	Ruuvi	M10 x 60mm	2
23	Ruuvi	M10 x 65mm	8
24	Ruuvi	M10 x 75mm	4
25	Lukitusmutteri	M10	12
26	Aluslevy	Ø 10mm	26
27	Tulppa	Ø 19mm	16
28	Ruuvi	STE2.9 x 13mm	4

## 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 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.

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. 150 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).

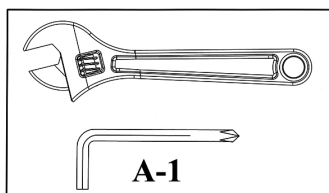
## Péče a údržba

- 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 otřen 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 150 x š 80 x v 158 cm

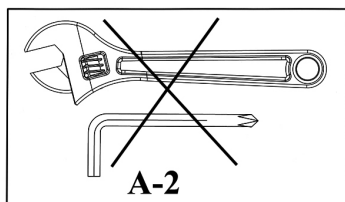
V Pokynech k montáži jsou použity následující symboly:



### 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 – DPR 3.1 - 2010

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Vertikální rám		2
2	Základní rám		2
3	Příčná vzpěra		1
4	Zadní vzpěra		2
5	Držák závaží		2
6	Pravý držák na odkládání vzpěračské tyče, krátký		1
7	Pravý držák na odkládání vzpěračské tyče, dlouhý		1
8	Levý držák na odkládání vzpěračské tyče, krátký		1
9	Levý držák na odkládání vzpěračské tyče, dlouhý		1
10	Kovová destička	75mm x 45mm	2
11	Kryt spodní		4
12	Koncový kryt	Ø 60mm	2
13	Koncový kryt	40mm x 60mm	2
14	Pouzdro na držák závaží, velké	Ø 50mm x 210mm	2
15	Krytka	Ø 25mm	2
16	Klobouček maticový		18
17	Pouzdro na držák závaží	Ø 27mm	2
18	Gumový tlumič	90mm x 40mm	2
19	Gumový tlumič	140mm x 50mm	2
20	Pružinová příchytka, velká	Ø 49mm	2
21	Pružinová příchytka, malá	Ø 24.5mm	2
22	Šroub	M10 x 60mm	2
23	Šroub	M10 x 65mm	8
24	Šroub	M10 x 75mm	4
25	Matice pojistná	M10	12
26	Podložka	Ø 10mm	26
27	Krytka	Ø 19mm	16
28	Šroub	STE2.9 x 13mm	4

**Vážená zákazníčka, vážený zákazník,**

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

Váš  **ENERGETICS** - Tím

**Záruka**

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

**Bezpečnostné opatrenia**

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

- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Táto lavica je určená len na domáce použitie.
- Pridržujte sa výlučne všetkých krokov uvedených v návode na použitie.
- Používajte len priložené originálne diely.
- Pred zostavením lavice skontrolujte úplnosť dodaného tovaru s pomocou priloženého kontrolného zoznamu.
- Na montáž použite len vhodné náradie a podľa možností požiadajte o pomoc druhú osobu.
- Posilňovaciu lavicu umiestnite na rovný, nešmykľavý povrch. Použite lavice sa neodporúča vo vlhkých priestoroch, pre možný výskyt korózie.
- Pred prvým cvičením, ako aj každé 1 –2 mesiace skontrolujte, či sú všetky spojovacie časti pevne uchytené a či správne fungujú.
- Poškodené diely ihneď nahraďte, alebo lavicu nepoužívajte, až kým sa neopraví.
- Na opravu používajte len originálne náhradné diely.
- V prípade opravy sa poraďte prosím s dodávateľom Vašej lavice.
- Pri čistení lavice nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- S tréningom začnite až keď je lavica správne zmontovaná a skontrolovaná.
- Pri nastaviteľných dieloch si uvedomte ich maximálnu pozíciu, do ktorej je ich možné nastaviť, alebo upevniť.
- Táto posilňovacia lavica je určená pre dospelých. Zabezpečte, aby deti používali túto lavicu len za dozoru dospelých.
- Upozornite prítomné osoby na možné 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 150 kg.**

### PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

#### Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

### PROGRAMY PRE KRUHOVÝ TRÉNING

#### Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

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

#### Osoby, ktoré vykonávajú silový tréning:

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

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

#### Osoby, ktoré vykonávajú kruhový tréning:

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

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

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



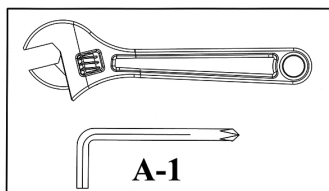
## Starostlivosť a údržba

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

## Montáž

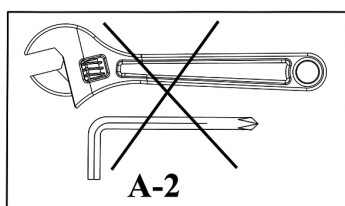
- Na montáž potrebujete nasledujúce náradie: Dva nastaviteľné skrutkové kľúče (francúzske) a imbusový kľúč.
- Pri montáži vždy používajte správne skrutky:  
Na štvorcové otvory skrutky so zodpovedajúcou hlavou. Podložka patrí na stranu, kde je matica.  
Na okrúhle otvory skrutky s okrúhlou hlavou.
- Skrutky dotiahnite až po vložení všetkých skrutiek.
- Rozmery v zmontovanom stave: d 150 x š 80 x v 158 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 – DPR 3.1 - 2010**

Č.	POPIS	ROZMERY	KS
1	Vertikálny rám		2
2	Základný rám		2
3	Priečna vzpera		1
4	Zadná vzpera		2
5	Držadlo závažia		2
6	Pravé držadlo na odkladanie vzpieračskej tyče, krátke		1
7	Pravé držadlo na odkladanie vzpieračskej tyče, dlhé		1
8	Ľavé držadlo na odkladanie vzpieračskej tyče, krátke		1
9	Ľavé držadlo na odkladanie vzpieračskej tyče, dlhé		1
10	Kovová doštička	75mm x 45mm	2
11	Kryt spodný		4
12	Koncový kryt	Ø 60mm	2
13	Koncový kryt	40mm x 60mm	2
14	Puzdro na držadlo závažia, veľké	Ø 50mm x 210mm	2
15	Záklopka	Ø 25mm	2
16	Klobúčik maticový		18
17	Puzdro na držadlo závažia	Ø 27mm	2
18	Gumový tmič	90mm x 40mm	2
19	Gumový tmič	140mm x 50mm	2
20	Pružinová príchytká, veľká	Ø 49mm	2
21	Pružinová príchytká, malá	Ø 24.5mm	2
22	Skrutka	M10 x 60mm	2
23	Skrutka	M10 x 65mm	8
24	Skrutka	M10 x 75mm	4
25	Matica poistná	M10	12
26	Podložka	Ø 10mm	26
27	Záklopka	Ø 19mm	16
28	Skrutka	STE2.9 x 13mm	4

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 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 pročitate upute za trening.

**Ovaj trenažer je namjenjen uporabi kod kuće i testirana je na težine do maksimalno 150 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 nedelja 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 izdražljivosti.

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

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

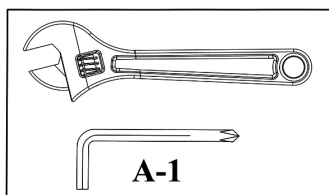
## Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenažera zaštitili o pojave hrđe, ne koristite ga niti ga odlažite u vlažnim prostorijama.
- Provjerite barem svaka četiri tjedna da li su svi spojevi čvrsti i u dobrome stanju.
- Ukoliko spravu treba popraviti kontaktirajte Vašeg prodavca.
- Promijenite oštećene dijelove odmah i/ili ne koristite ih dok ne budu opravljeni.
- Pri opravci koristite samo originalne dijelove.
- Za čišćenje koristite samo mokru 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 zavrtnite vijke nakon što ste ih postavili.
- Mjere: D 150 x Š 80 x V 158 cm

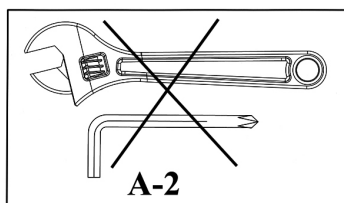
Sljedeće slike se mogu naći u uputama za montažu.



### Zavrtnite 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 zavrtnuti 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 zavrtnuli.

**Lista dijelova – DPR 3.1 - 2010**

Br.	Opis	Veličina	Kom.
1	Potporni stubovi		2
2	Osnovni okvir		2
3	Poprečna potpora		1
4	Zadnja potpora		2
5	Držać tegova		2
6	Desni držać tegova, kratki		1
7	Desni držać tegova, duži		1
8	Lijevi držać tegova, kratki		1
9	Lijevi držać tegova, duži		1
10	Metalna ploča	75mm x 45mm	2
11	Zaštitna obloga		4
12	Uglavak	Ø 60mm	2
13	Uglavak	40mm x 60mm	2
14	Veliki nosač tegova	Ø 50mm x 210mm	2
15	Kapica	Ø 25mm	2
16	Kapica na vijcima		18
17	Nosač tegova	Ø 27mm	2
18	Gumeni odbojnik	90mm x 40mm	2
19	Gumeni odbojnik	140mm x 50mm	2
20	Zatvarač, veliki	Ø 49mm	2
21	Zatvarač, mali	Ø 24.5mm	2
22	Vijak	M10 x 60mm	2
23	Vijak	M10 x 65mm	8
24	Vijak	M10 x 75mm	4
25	Matica, samoosigurajuća	M10	12
26	Podloška	Ø 10mm	26
27	Kapica	Ø 19mm	16
28	Vijak	STE2.9 x 13mm	4

## Poštovana klijentica, poštovani klijent,

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

Vaš tim  **ENERGETICS**

### Garancija - jamstvo

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

### Uputstvo za rukovanje i opšte sigurnosne upute

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

**Ovaj uređaj za vježbanje je konstruirana za kućnu upotrebu  
i testirana za težinu maks. do 150 kg.**

### PROGRAMI ZA TRENING SNAGE

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

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

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

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

### PROGRAMI ZA KRUŽNI TRENING

---

#### Najpovoljnije za osobe koje:

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

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

---

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

#### Osobe koje provode trening snage:

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

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

#### Osobe koje provode kružni trening:

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

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

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



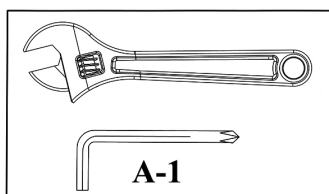
## Njega i održavanje

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

## Montaža

- Za montažu trebate slijedeći alat: Dva podesiva ključa za vijke (francuski) i imbus ključ.
- Prilikom montaže uvijek koristite ispravne vijke:  
Za četvrtaste otvore vijke sa odgovarajućom glavom. Podloška se stavlja na stranu gdje je matica. Za okrugle otvore vijke sa okruglom glavom.
- Vijke stegnite kada ste stavili sve vijke.
- Dimenzije u montiranom stanju: d 150 x š 80 x v 158 cm

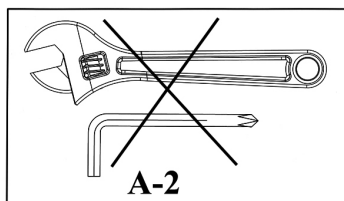
**U Uputama za montažu korišćeni su slijedeći simboli:**



### **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 stavljene vijke.

**Spisak rezervnih dijelova – DPR 3.1 - 2010**

BR.	OPIS	VELIČINA	KOM
1	Vertikalni okvir		2
2	Osnovni okvir		2
3	Poprečni podupirač		1
4	Zadnji podupirač		2
5	Držač utega		2
6	Desni držač za odlaganje šipke podupirača, kratki		1
7	Desni držač za odlaganje šipke podupirača, dugi		1
8	Lijevi držač za odlaganje šipke podupirača, kratki		1
9	Lijevi držač za odlaganje šipke podupirača, dugi		1
10	Metalna pločica	75mm x 45mm	2
11	Donji pokrov		4
12	Krajnji pokrov	Ø 60mm	2
13	Krajnji pokrov	40mm x 60mm	2
14	Čahura za držač utega, velika	Ø 50mm x 210mm	2
15	Čep	Ø 25mm	2
16	Kapica matice		18
17	Čahura za držač utega	Ø 27mm	2
18	Gumeni prigušivač	90mm x 40mm	2
19	Gumeni prigušivač	140mm x 50mm	2
20	Elastična spona, velika	Ø 49mm	2
21	Elastična spona, mala	Ø 24.5mm	2
22	Vijak	M10 x 60mm	2
23	Vijak	M10 x 65mm	8
24	Vijak	M10 x 75mm	4
25	Sigurnosna matice	M10	12
26	Podloška	Ø 10mm	26
27	Čep	Ø 19mm	16
28	Vijak	STE2.9 x 13mm	4

## Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

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

Twój  ENERGETICS Team

### Gwarancja

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

### Instrukcja obsługi oraz ogólne zasady bezpieczeństwa

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

- Niniejszy sprzęt treningowy nie jest przeznaczony do celów rehabilitacyjnych.
- Sprzęt treningowy został skonstruowany 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.

**Niniejszy sprzęt treningowy został skonstruowany do użytku domowego, dopuszczalna (przetestowana) waga ćwiczącego max. 150 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).

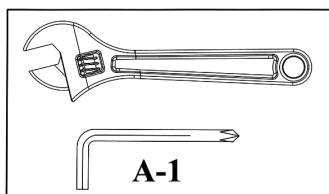
## Pielęgnacja i konserwacja

- 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

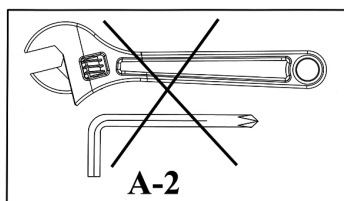
- Podczas montażu potrzebujesz następujących narzędzi: dwóch kluczy maszynowych z regulacją (francuskich) oraz klucza imbusowego.
- Przy montażu używaj zawsze właściwych śrub:  
W otworach czworokątnych śruby z odpowiednim łebkiem. Podkładkę należy umieścić ze strony nakrętki.  
Do otworów okrągłych śruby z łebkiem okrągłym.
- Dokręć dopiero po włożeniu wszystkich śrub.
- Rozmiary po zmontowaniu: dł. 150 x szer. 80 x wys. 158 cm

### W Instrukcji montażu zastosowano następujące symbole:



#### Dokręć nakrętki i śruby.

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



Na tym etapie powstrzymaj się z dokręcaniem śrub.

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

**Lista części zamiennych – DPR 3.1 - 2010**

NR	OPIS	ROZMIARY	SZT.
1	Rama pionowa		2
2	Rama podstawowa		2
3	Podpora poprzeczna		1
4	Podpora tylna		2
5	Uchwyt obciążników		2
6	Prawy uchwyt na odłożenie gryfu sztangi, krótki		1
7	Prawy uchwyt na odłożenie gryfu sztangi, długi		1
8	Lewy uchwyt na odłożenie gryfu sztangi, krótki		1
9	Lewy uchwyt na odłożenie gryfu sztangi, długi		1
10	Płytko metalowa	75mm x 45mm	2
11	Ośłona dolna		4
12	Ośłona końcowa	Ø 60mm	2
13	Ośłona końcowa	40mm x 60mm	2
14	Tuleja na uchwyt obciążników, duża	Ø 50mm x 210mm	2
15	Zaślepka	Ø 25mm	2
16	Kapturek nakrętki		18
17	Tuleja na uchwyt obciążników	Ø 27mm	2
18	Amortyzator gumowy	90mm x 40mm	2
19	Amortyzator gumowy	140mm x 50mm	2
20	Zabezpieczenie sprężynowe, duże	Ø 49mm	2
21	Zabezpieczenie sprężynowe, małe	Ø 24,5mm	2
22	Śruba	M10 x 60mm	2
23	Śruba	M10 x 65mm	8
24	Śruba	M10 x 75mm	4
25	Nakrętka zabezpieczająca	M10	12
26	Podkładka	Ø 10mm	26
27	Zaślepka	Ø 19mm	16
28	Śruba	STE2.9 x 13mm	4

**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. 150 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 kitaratását azzal, hogy minden 6-8 hetenként tegyen be egy körtréning hetet.

#### Személyek, akik körtréninget végeznek:

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

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

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



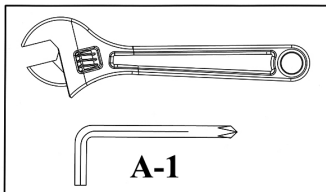
## Gondozás és karbantartás

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

## Szerelés

- Szereléshez a következő szerszámokra van szüksége: Két beállítható franciakupcsra 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 150x s 80 x v 158 cm.

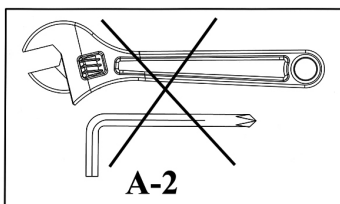
### A szerelési utasításban a következő szimbólumok vannak használva:



#### 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 – DPR 3.1 - 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Vertikális váz		2
2	Alapváz		2
3	Keresztmerevítő		1
4	Hátsó merevítő		2
5	Súlytartó		2
6	Jobb tartó a súlyzó rúd elhelyezésére, rövid		1
7	Jobb tartó a súlyzó rúd elhelyezésére, hosszú		1
8	Bal tartó a súlyzó rúd elhelyezésére, rövid		1
9	Bal tartó a súlyzó rúd elhelyezésére, hosszú		1
10	Fém lapocska	75mm x 45mm	2
11	Alsó burkolat		4
12	Zárósapka	Ø 60mm	2
13	Zárósapka	40mm x 60mm	2
14	Súlytartó hüvelye, nagy	Ø 50mm x 210mm	2
15	Fedél	Ø 25mm	2
16	Anyá védősapka		18
17	Súlytartó hüvelye	Ø 27mm	2
18	Gumicsillapító	90mm x 40mm	2
19	Gumicsillapító	140mm x 50mm	2
20	Rugós rögzítő, nagy	Ø 49mm	2
21	Rugós rögzítő, kicsi	Ø 24,5mm	2
22	Csavar	M10 x 60mm	2
23	Csavar	M10 x 65mm	8
24	Csavar	M10 x 75mm	4
25	Biztosító anya	M10	12
26	Alátét	Ø 10mm	26
27	Fedél	Ø 19mm	16
28	Csavar	STE2.9 x 13mm	4

## 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  ENERGETICS

### Garanție

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

### Indicații generale privind utilizarea și securitatea

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

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

- Acest aparat de antrenament nu este destinat pentru scopuri terapeutice.
- Acest aparat de antrenament este conceput în mod exclusiv pentru utilizare casnică.
- Procedați conform instrucțiunilor de montaj.
- Utilizați doar piesele de schimb originale atașate.
- Înainte de a începe montajul, controlați dacă livrarea este completă.
- Pentru montaj utilizați doar scule potrivite și eventual cereți ajutorul unei alte persoane.
- Plasați aparatul pe o bază dreaptă, nealunecoasă. Pentru a evita coroziunea, nu se recomandă utilizarea aparatului pe o perioadă lungă în spații cu umiditate ridicată de aer.
- Înainte de primul exercițiu și apoi întotdeauna la fiecare 1-2 luni controlați dacă sunt toate componentele bine fixate, racordurile strânse și în ordine.
- Componentele defecte trebuie înlocuite imediat sau nu trebuie folosite până nu se repară.
- Pentru reparații folosiți doar piese de schimb originale.
- Pentru reparații contactați vânzătorul dumneavoastră de articole sportive.
- Nu utilizați detergenți agresivi pentru curățirea aparatului.
- Începeți antrenamentul numai după ce va-ți convins că ați făcut montajul corect și ați verificat aparatul.
- La părțile mobile verificați pozițiile maxime în care acestea pot fi ajustate.
- Echipamentul de antrenament este construit pentru persoane adulte. Asigurați ca antrenamentul copiilor să aibă loc doar sub supravegherea unei persoane adulte.
- Avertizați persoanele prezente în legătură cu eventualele riscuri, de exemplu elementele mobile în timpul antrenamentului.
- Înainte de începerea programului de antrenament consultați medicul, care vă poate sfătui asupra unei forme corecte și 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 o greutate corporală de maxim 150 kg.**

### PROGRAME DE ANTRENAMENT DE FORȚĂ

#### Potrivit pentru persoanele care:

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

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

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

### PROGRAME DE ANTRENAMENT CIRCULARE

#### Potrivite pentru persoanele care:

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

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

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

#### La antrenamentul de forță:

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

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

#### La exercițiile circulare:

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

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

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

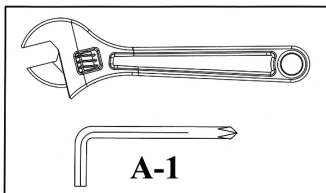
## Grija și mentenanța

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

## 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 150 x l 80 x î 158 cm

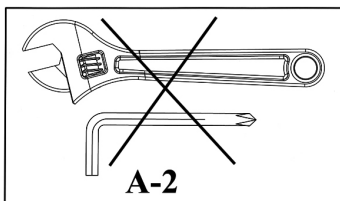
**In Instrucțiunile de asamblare se utilizează următoarele simboluri:**



### 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.

**Piese de schimb – DPR 3.1 - 2010**

Nr.	DENUMIRE	DIMENSIUNI	BUC
1	Cadru vertical		2
2	Cadru de bază		2
3	Stabilizator transversal		1
4	Stabilizator spate		2
5	Suport greutate		2
6	Suport dreapta pentru amplasarea barei de haltere, scurt		1
7	Suport dreapta pentru amplasarea barei de haltere, lung		1
8	Suport stânga pentru amplasarea barei de haltere, scurt		1
9	Suport stânga pentru amplasarea barei de haltere, lung		1
10	Plăcuță de metal	75mm x 45mm	2
11	Capac inferior		4
12	Capac terminal	Ø 60mm	2
13	Capac terminal	40mm x 60mm	2
14	Carcasă pentru suport greutate, mare	Ø 50mm x 210mm	2
15	Căpăcel	Ø 25mm	2
16	Căpăcel de piuliță		18
17	Carcasă pentru suport greutate	Ø 27mm	2
18	Amortizor de gumă	90mm x 40mm	2
19	Amortizor de gumă	140mm x 50mm	2
20	Bridă mare	Ø 49mm	2
21	Bridă mică	Ø 24.5mm	2
22	Șurub	M10 x 60mm	2
23	Șurub	M10 x 65mm	8
24	Șurub	M10 x 75mm	4
25	Piuliță de siguranță	M10	12
26	Șaibă	Ø 10mm	26
27	Căpăcel	Ø 19mm	16
28	Șurub	STE2.9 x 13mm	4



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010