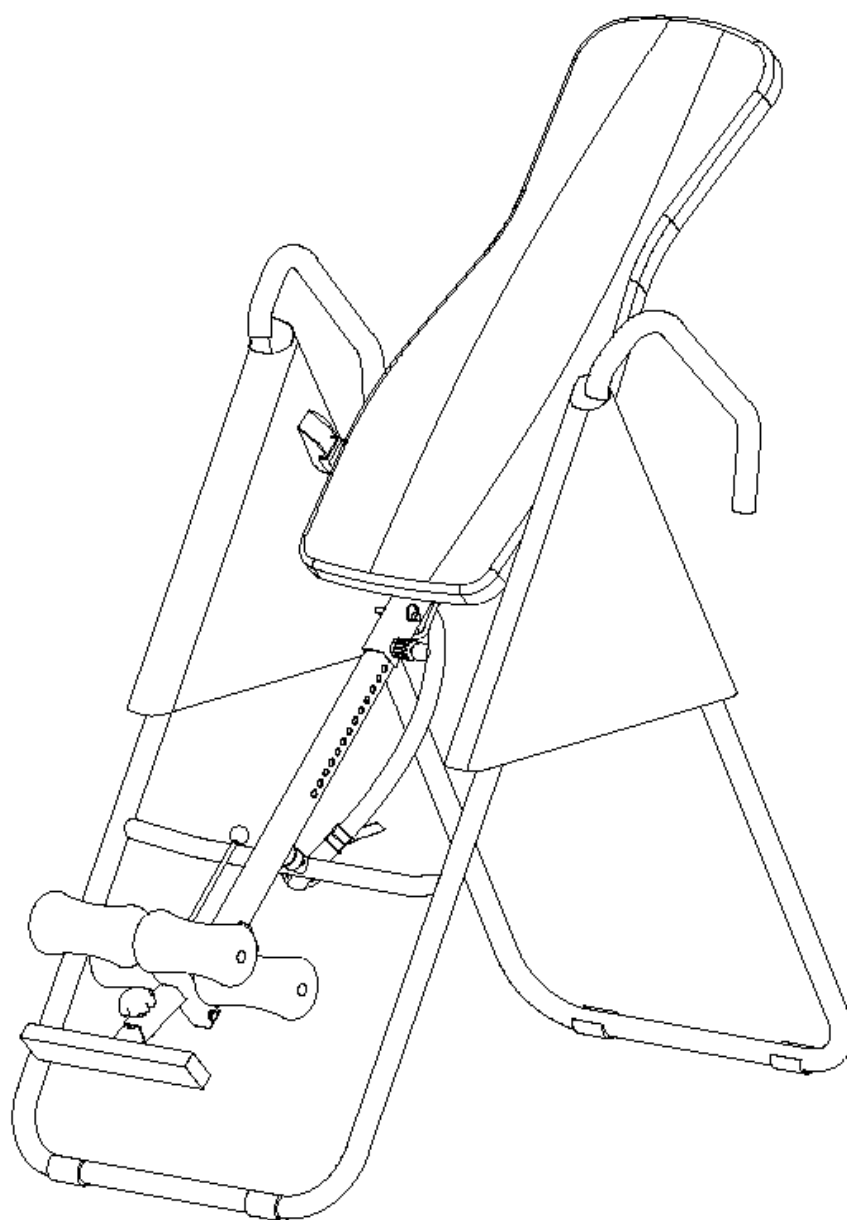




Inversion Table



- GB
- DE
- IT
- GR
- CZ
- SK
- HU

Table of contents - Inhaltsverzeichnis – Indice – Περιεχομενο – Obsah – Obsah - Tartalom

1.	English	P. 2
2.	Deutsch	P. 5
3.	Italiano	P. 8
4.	Ελληνικά	P. 11
5.	Česky	P. 14
6.	Slovensky	P. 17
7.	Magyarul	P. 20

GB © The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

DE © Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

IT © Il presente manuale è solo per riferimento dell'acquirente. ENERGETICS non può garantire per errori occorsi durante la traduzione o cambiamenti nelle specifiche tecniche del prodotto.

GR © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λαθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφρασης, ή λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.

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.

HU © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezeséget olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.

Dear Customer,



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

Your  **ENERGETICS** - Team

Warranty

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

Safety Instructions

Before you start training with the 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 trainings equipment is made for home use only and tested up to a max body weight of 120 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

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

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

CIRCUIT TRAINING PROGRAMS

Best Suited For Individuals Who:

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

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

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

Strength Trainers

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

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.

Part list – Inversion Table - 2011

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Front baseframe		1	24	Hexagonal bolt	M8*30	4
2	Rear baseframe		1	25	Flat washer		4
3	Backrest support frame		1	26L	Cap bag-left		1
4	Connect sheet		2	26R	Cap bag-right		1
5L	Handlebar-left		1	27	Hook		1
5R	Handlebar-right		1	28	String		1
6	Body height adjustment tube		1	29	Lock knob	M8	1
7	Foot rest plate		1	30	Arc cap	∅32	4
8	Adjustable leg hold tube		1	31	Cushion plate	∅25	1
9	Foam roller tube		1	32	Hexagonal bolt	M6*45	4
10	Backrest pad		1	33	Arc washer	M6	4
11L	Support sheet		1	34	Hexagonal bolt	M6*40	1
11R	Support sheet		1	35	Hexagonal bolt	M10*22	2
12	Position metal sheet		2	36	Handlebar form	∅25	2
13	Hexagonal bolt	M10*35	2	37	Square end cap	20*40	4
14	Hexagonal bolt	M10*30	2	38	Round end cap	∅25	2
15	Flat washer	∅20*∅10.5*1.5	6	39	Round end cap	∅19	4
16	Lock Nut	M10	6	40	Square end cap	23*53	2
17	Foam roller		4	41	Position plug		1
18	Long plug		1	42	Spring		1
19	Hexagonal bolt	M6*42	1	43	Square end cap	30*30*1.5	1
20	Flat washer	M6	2	44	U-Shaped hook		1
21	Lock nut	M6	6	45	Lock nut	M8	1
22	Short plug		1	46	Wrench	13#/17#*3t	2
23	Plug with ring		1				

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  ENERGETICS - Team

Garantie

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

Allgemeine Gebrauchs- und Sicherheitshinweise

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

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

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

Dieses Trainingsgerät ist für den Heimanwendungsbereich konzipiert und auf ein Körpergewicht von maximal 120 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

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

Wichtig: Um eine umfangreiche Fitness zu erreichen, sollten Sie 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

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

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

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.

Ersatzteilliste – Inversion Table - 2011

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Grundrahmen, vorderer		1	24	Schraube	M8*30	4
2	Grundrahmen, hinterer		1	25	Unterlegscheibe		4
3	Rückenlehnen- befestigung		1	26L	Abdeckung, links		1
4	Verbindungsstück		2	26R	Abdeckung, rechts		1
5L	Haltegriff, links		1	27	Haken		1
5R	Haltegriff, rechts		1	28	Riemen		1
6	Höhenverstellung		1	29	Verstellschraube	M8	1
7	Fußablage		1	30	Kappe	∅32	4
8	Verstellung		1	31	Dämpfer	∅25	1
9	Schaumstoffrollen- halterung		1	32	Schraube	M6*45	4
10	Rückenlehne		1	33	Unterlegscheibe	M6	4
11L	Querstrebe		1	34	Schraube	M6*40	1
11R	Querstrebe		1	35	Schraube	M10*22	2
12	Haken		2	36	Schaumstoffüberzug	∅25	2
13	Schraube	M10*35	2	37	Abdeckkappe	20*40	4
14	Schraube	M10*30	2	38	Abdeckkappe	∅25	2
15	Unterlegscheibe	∅20*∅10.5*1.5	6	39	Abdeckkappe	∅19	4
16	Mutter, selbstsichernd	M10	6	40	Abdeckkappe	23*53	2
17	Schaumstoffrolle		4	41	Abdeckkappe		1
18	Verstellung		1	42	Feder		1
19	Schraube	M6*42	1	43	Abdeckkappe	30*30*1.5	1
20	Unterlegscheibe	M6	2	44	Sicherungsspanne		1
21	Mutter	M6	6	45	Mutter, selbstsichernd	M8	1
22	Verstellschraube		1	46	Schlüssel	13#/17#*3t	2
23	Stift		1				

congratulations per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto é 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 é conforme alla norma europea EN 957.

Norme di sicurezza e consigli d'uso

Prima di iniziare il primo allenamento con la Vostra tavolo invertibile di allenamento, 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 tavolo invertibile é pensato esclusivamente per un 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 del tavolo invertibile.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio 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 é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é 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 é ideato per un uso domestico e testato per un peso corporeo massimo di 120 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

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

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

Lista Parti di ricambio – Inversion Table - 2011

N.	DESCRIZIONE	DIMENSIONI	PZ	N.	DESCRIZIONE	DIMENSIONI	PZ
1	Telaio base, anteriore		1	24	Vite esagonale	M8*30	4
2	Telaio base, posteriore		1	25	Rondella piatta		4
3	Telaio appoggioschiena		1	26L	Coperchio sinistro		1
4	Elemento di collegamento		2	26P	Coperchio destro		1
5L	Impugnatura sinistra		1	27	Gancio		1
5P	Impugnatura destra		1	28	Filo		1
6	Tubo per la regolazione dell'altezza del corpo		1	29	Bottone di sicurezza	M8	1
7	Appoggio del piede		1	30	Coperchio piccolo ad arco	Ø32	4
8	Tubo regolabile per l'appoggio del piede		1	31	Rondella elastica	Ø25	1
9	Tubo del materiale spugnoso		1	32	Vite esagonale	M6*45	4
10	Appoggio schiena		1	33	Rondella ad arco	M6	4
11L	Armatura del sostegno		1	34	Vite esagonale	M6*40	1
11P	Armatura del sostegno		1	35	Vite esagonale	M10*22	2
12	Piastra in metallo regolabile		2	36	Guaina spugnosa per le impugnature	Ø25	2
13	Vite esagonale	M10*35	2	37	Coperchio finale, a quadro	20*40	4
14	Vite esagonale	M10*30	2	38	Coperchio finale, tondo	Ø25	2
15	Rondella piatta	Ø20* Ø10.5*1.5	6	39	Coperchio finale, tondo	Ø19	4
16	Dado di sicurezza	M10	6	40	Coperchio finale, a quadro	23*53	2
17	Cilindrino del materiale spugnoso		4	41	Perno regolabile		1
18	Perno lungo		1	42	Molla		1
19	Vite esagonale	M6*42	1	43	Coperchio finale, a quadro	30*30*1.5	1
20	Rondella piatta	M6	2	44	Gancio in forma a U		1
21	Rondella piatta	M6	6	45	Dado di sicurezza	M8	1
22	Perno corto		1	46	Chiave	Č.13/17*3t	2
23	Perno con circolo		1				

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

Η  **ENERGETICS** ομαδα σας.

Εγγυηση

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

Οδηγιες ασφαλους χρησης

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

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

Ο παγκος αυτος ειναι για κατ'οικον χρηση και εχει δοκιμαστει / ελεγχθει με ενα σωματικο βαρος μεχρι εως και 120 κιλα.

Οδηγίες ασκήσης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Καταλληλο για άτομα τα οποία:

- Επιθυμουν να ξεχωρισουν αεροβιο προγραμμα γυμναστικής με προγραμμα αυξης μυων.
- Επιθυμουν να ασκουντε 3 φορες την βδομαδα η περισσοτερο.
- Επιθυμουν να ασκουντε σκληρα για περισσοτερη μυικη γραμμωση.
- Επιθυμουν να κανουν πολλαπλα σετ.

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

Σημαντικο: Για καλυτερα αποτελεσματα 2 με 3 μερες αεροβιας γυμνασης πρεπει να ακολουθουντε απο 2 με 3 μερες γυμναστικής με βαρη.

ΣΥΝΔΥΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Καταλληλο για άτομα τα οποία:

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

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

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

Για προγραμμα ενδυναμωσης

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

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

Για συνδυαζομενο προγραμμα

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

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

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

Οδηγίες για συντήρηση

- Το μηχάνημα αυτό, δεν πρέπει να αποθηκευθεί σε υγρό δωμάτιο, για αποφυγή της πιθανότητας διαβρωσης.
- Ελέγχετε κάθε 4 βδομάδες ότι όλα τα ενωτικά σημεία είναι σφιγμένα ενωμένα μεταξύ τους και ότι βρίσκονται σε καλή κατάσταση.
- Σε περίπτωση ανάγκης επιδιορθωσης, συμβουλευτείτε τον μεταπωλητή σας πρώτα.
- Αλλάξτε ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως, και/ή μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί.
- Χρησιμοποιήστε μόνο αυθεντικά υλικά για επισκευές.
- Χρησιμοποιήστε ένα υγρό ρουχο για να καθαρίσετε το μηχάνημα και αποφύγετε την χρήση επιζήμιων χημικών ουσιών.
- χημικών ουσιών.

Λίστα εξαρτημάτων – Inversion Table - 2011

Αρ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΜ.	Αρ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΜ.
1	Βασικό πλαίσιο, εμπρόσθιο		1	24	Εξαγωνική βίδα	M8*30	4
2	Βασικό πλαίσιο, πίσω		1	25	Επίπεδη ροδέλα		4
3	Πλαίσιο του στηρίγματος πλατών		1	26 L	Κάλυμμα αριστερό		1
4	Συνδετικό άρθρο		2	26 P	Κάλυμμα δεξιό		1
5L	Λαβή αριστερή		1	27	Αγκιστρο		1
5P	Λαβή δεξιά		1	28	Συρματόσχοινο		1
6	Σωλήνας για τη ρύθμιση του ύψους		1	29	Ασφαλιστικό κουμπί	M8	1
7	Στήριγμα του ποδιού		1	30	Κάλυμμα τόξου	Ø32	4
8	Ρυθμιζόμενος σωλήνας για το στήριγμα του ποδιού		1	31	Ελαστική ροδέλα	Ø25	1
9	Σωλήνας από αφρώδες υλικό		1	32	Εξαγωνική βίδα	M6*45	4
10	Στήριγμα πλατών		1	33	Ροδέλα τόξου	M6	4
11L	Οπλισμός του ορθοστάτη		1	34	Εξαγωνική βίδα	M6*40	1
11P	Οπλισμός του ορθοστάτη		1	35	Εξαγωνική βίδα	M10*22	2
12	Ρυθμιζόμενη μεταλλική πλάκα		2	36	Αφρώδες δακτύλιος επαφής για λαβές	Ø25	2
13	Εξαγωνική βίδα	M10*35	2	37	Τερματικό κάλυμμα, τετράγωνο	20*40	4
14	Εξαγωνική βίδα	M10*30	2	38	Τερματικό κάλυμμα, στρογγυλό	Ø25	2
15	Επίπεδη ροδέλα	Ø20* Ø10.5*1.5	6	39	Τερματικό κάλυμμα, στρογγυλό	Ø19	4
16	Ασφαλιστικό παξιμάδι	M10	12	40	Τερματικό κάλυμμα, τετράγωνο	23*53	2
17	Κύλινδρος από αφρώδες υλικό		4	41	Ρυθμιζόμενος πείρος		1
18	Μακρύς πείρος		1	42	Ελατήριο		1
19	Εξαγωνική βίδα	M6*42	1	43	Τερματικό κάλυμμα, τετράγωνο	30*30*1.5	1
20	Επίπεδη ροδέλα	M6	2	44	Αγκιστρο μορφής U		1
21	Ασφαλιστικό παξιμάδι	M6	6	45	Ασφαλιστικό παξιμάδι	M8	1
22	Κοντός πείρος		1	46	Κλειδί	Αρ.13/17*3t	2
23	Πείρος με κρίκο		1				

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

Váš  **ENERGETICS** - Team

Garance - záruka

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

Návod k použití a všeobecné bezpečnostní pokyny

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

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

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

**Tato tréninková lavice je konstruována pro domácí použití
a testována pro hmotnost max. 120 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

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

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

PROGRAMY PRO KRUHOVÝ TRÉNINK

Nejvhodnější pro osoby, které:

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

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

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

Osoby, které provádějí silový trénink:

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

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

Osoby, které provádějí kruhový trénink:

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

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

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

Péče a údržba

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

Náhradní díly – Inversion Table - 2011

Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS	Č.	POPIS	ROZMĚRY	KS
1	Základní rám, přední		1	24	Šestihranný šroub	M8*30	4
2	Základní rám, zadní		1	25	Plochá podložka		4
3	Rám opěrky zad		1	26L	Kryt levý		1
4	Spojovací článek		2	26P	Kryt pravý		1
5L	Držadlo levé		1	27	Háček		1
5P	Držadlo pravé		1	28	Lanko		1
6	Trubka pro nastavení výšky		1	29	Pojistný knoflík	M8	1
7	Opěrka nohy		1	30	Oblouková krytka	Ø32	4
8	Nastavitelná trubka na oporu nohy		1	31	Pružná podložka	Ø25	1
9	Trubka z pěnového materiálu		1	32	Šestihranný šroub	M6*45	4
10	Opěrka zad		1	33	Oblouková podložka	M6	4
11L	Výztuž stojanu		1	34	Šestihranný šroub	M6*40	1
11P	Výztuž stojanu		1	35	Šestihranný šroub	M10*22	2
12	Polohovací kovová destička		2	36	Pěnový návlek na držadla	Ø25	2
13	Šestihranný šroub	M10*35	2	37	Koncová krytka, čtvercová	20*40	4
14	Šestihranný šroub	M10*30	2	38	Koncová krytka, kulatá	Ø25	2
15	Plochá podložka	Ø20* Ø10.5*1.5	6	39	Koncová krytka, kulatá	Ø19	4
16	Pojistná matice	M10	12	40	Koncová krytka, čtvercová	23*53	2
17	Váleček z pěnového materiálu		4	41	Polohovací kolík		1
18	Dlouhý kolík		1	42	Pružina		1
19	Šestihranný šroub	M6*42	1	43	Koncová krytka, čtvercová	30*30*1.5	1
20	Plochá podložka	M6	2	44	Háček ve tvaru U		1
21	Pojistná matice	M6	6	45	Pojistná matice	M8	1
22	Krátký kolík		1	46	Klíč	Č.13/17*3t	2
23	Kolík s kroužkem		1				

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

blahoželáme vám k zakúpeniu si jedného z fitness strojov od firmy ENERGETICS. Tento výrobok je určený na domáce použitie tak, aby spĺňal všetky vaše želania a potreby. Prosíme, aby ste si skôr, než prikrôčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridržujte 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 120 kg.

Návod na tréning

PROGRAMY PRE SILOVÝ TRÉNING

Najvhodnejšie pre osoby, ktoré:

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

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

Intenzita:	stredná/nízka
Opakovanie: *	15-20
Prestávka:	veľmi krátka
Sady: *	1
Počet tréningov za týždeň:	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.

Zoznam dielov - Inversion Table - 2011

Č.	OPIS	ROZMERY	KS	Č.	OPIS	ROZMERY	KS
1	Základný rám, predný		1	24	Šesťhranná skrutka	M8*30	4
2	Základný rám, zadný		1	25	Plochá podložka		4
3	Rám opierky chrbta		1	26L	Kryt ľavý		1
4	Spojovací článok		2	26P	Kryt pravý		1
5L	Držadlo ľavé		1	27	Háčik		1
5P	Držadlo pravé		1	28	Lanko		1
6	Rúrka pre nastavenie výšky		1	29	Poistný gombík	M8	1
7	Opierka nohy		1	30	Oblúková krytka	Ø 32	4
8	Nastaviteľná rúrka na oporu nohy		1	31	Pružná podložka	Ø 25	1
9	Rúrka z penového materiálu		1	32	Šesťhranná skrutka	M6*45	4
10	Opierka chrbta		1	33	Oblúková podložka	M6	4
11L	Výstuž stojanu		1	34	Šesťhranná skrutka	M6*40	1
11P	Výstuž stojanu		1	35	Šesťhranná skrutka	M10*22	2
12	Polohovacia kovová doštička		2	36	Penový návlek na držadlá	Ø 25	2
13	Šesťhranná skrutka	M10*35	2	37	Koncová krytka, štvorcová	20*40	4
14	Šesťhranná skrutka	M10*30	2	38	Koncová krytka, guľatá	Ø 25	2
15	Plochá podložka	Ø20* Ø10.5*1.5	6	39	Koncová krytka, guľatá	Ø 19	4
16	Poistná matica	M10	12	40	Koncová krytka, štvorcová	23*53	2
17	Valček z penového materiálu		4	41	Polohovací kolík		1
18	Dlhý kolík		1	42	Pružina		1
19	Šesťhranná skrutka	M6*42	1	43	Koncová krytka, štvorcová	30*30*1.5	1
20	Plochá podložka	M6	2	44	Háčik v tvare U		1
21	Poistná matica	M6	6	45	Poistná matica	M8	1
22	Krátky kolík		1	46	Kľúč	Č.13/17*3t	2
23	Kolík s krúžkom		1				

Tisztelt Vásárló,

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

Az Ön  **ENERGETICS** - munkacsoportja

Garancia - szavatolás

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

Használati utasítás és általános biztonsági tudnivalók

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

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

A jelen edzőberendezés otthoni használatra van szerkesztve és tesztelve a max. 120 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

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

Fontos: A jó fizikai kondíció elérése céljából hetente 2-3 nap 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

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

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

Személyek, akik erőtréninget végeznek:

- Végezzen hetente egyszer körtréninget.
- Ossa el a hetet következőképpen:
 - egy nap erőtréning
 - egy nap 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 elárusítójával, 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.

Alkatrészjegyzék - Inversion Table - 2011

Szám	LEÍRÁS	MÉRETEK	DB	Szám	LEÍRÁS	MÉRETEK	DB
1	Alapkeret, elülső		1	24	Hatlapú csavar	M8×30	4
2	Alapkeret, hátsó		1	25	Lapos alátét		4
3	Háttámasz keret		1	26L	Bal burkolat		1
4	Összekötő elem		2	26P	Jobb burkolat		1
5L	Bal fogantyú		1	27	Kampó		1
5P	Jobb fogantyú		1	28	Zsinór		1
6	Magasságállító cső		1	29	Rögzítógomb	M8	1
7	Lábtámasz		1	30	Ívelt fedél	Ø 32	4
8	Lábtámasz állítható cső		1	31	Rugós alátét	Ø 25	1
9	Habanyagból készült cső		1	32	Hatlapú csavar	M6×45	4
10	Háttámasz		1	33	Ívelt alátét	M6	4
11L	Állványmerevítés		1	34	Hatlapú csavar	M6×40	1
11P	Állványmerevítés		1	35	Hatlapú csavar	M10×22	2
12	Állító fémlap		2	36	Habanyag burkolat a fogantyúra	Ø 25	2
13	Hatlapú csavar	M10×35	2	37	Végzáró, négyszög	20×40	4
14	Hatlapú csavar	M10×30	2	38	Végzáró, kerek	Ø 25	2
15	Lapos alátét	Ø20×Ø10,5×1,5	6	39	Végzáró, kerek	Ø 19	4
16	Biztosítóanya	M10	12	40	Végzáró, négyszög	23×53	2
17	Habanyagból készült henger		4	41	Állítógomb		1
18	Hosszú csap		1	42	Rugó		1
19	Hatlapú csavar	M6×42	1	43	Végzáró, négyszög	30×30×1,5	1
20	Lapos alátét	M6	2	44	U-alakú kampó		1
21	Biztosítóanya	M6	6	45	Biztosítóanya	M8	1
22	Rövid csap		1	46	Kulcs	13/17×3	2
23	Csap gyűrűvel		1				



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2011