



# COMPUTER Vibra Performance



- GB
- DE
- FR
- ES
- IT
- GR
- SI
- SE
- FI
- DK
- NL
- CZ
- SK
- HR
- CS
- BA
- PL
- HU
- BG
- RO

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

1. English	P. 4
2. Deutsch	P. 5
3. Français	P. 6
4. Español	P. 7
5. Italiano	P. 8
6. Ελληνικά	P. 9
7. Slovensko	P. 10
8. Svenska	P. 11
9. Suomi	P. 12
10. Dansk	P. 13

- 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.
- GR** © το εγχειρίδιο οδηγιών είναι για βοήθεια προς τους πελάτες μας. Η Εταιρεία ENERGETICS δεν αναλαμβάνει ευθύνη για τυχόν λάθη που συμβήκαν κατά τη διάρκεια της μεταφράσεως, η λόγω αλλαγής των τεχνικών προδιαγραφών του προϊόντος.
- SI** © Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.
- SE** © Bruksanvisningen är enbart avsedd som upplysning till kunden. ENERGETICS avsäger sig ansvar för ev. felaktigheter till följd av översättningsfel eller tekniska ändringar på produkterna.
- FI** © Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.
- DK** © Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af oversættelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.

**Inhoudsopgave - Obsah – Obsah – Sadržaj – Sadržaj – Sadržal - Spis treści - Tartalom  
- Съдържание – Conținut**

11. Nederlands	P. 14
12. Český	P. 15
13. Slovensky	P. 16
14. Hrvatski	P. 17
15. Srpski	P. 18
16. Bosanski jezik	P. 19
17. Polski	P. 20
18. Magyarul	P. 21
19. Български	P. 22
20. Românește	P. 23

- NL** © Deze bezittershandleiding is alleen voor gebruik door klanten geschikt. ENERGETICS geeft geen garantie voor fouten die ontstaan zijn door de vertaling of veranderingen in de technische beschrijving van het product.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučen pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezeséget olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.
- BG** © Инструкциите за употреба са предназначени само за клиентите. ENERGETICS не дава никаква гаранция за грешки, възникнали при превода или при промяната на техническата спецификация на продукта.
- RO** © Instrucțiunile de utilizare sunt doar recomandări pentru cumpărători. ENERGETICS nu preia nici un fel de garanție pentru greșelile datorate traducerii sau modificărilor în specificația tehnică a produsului.



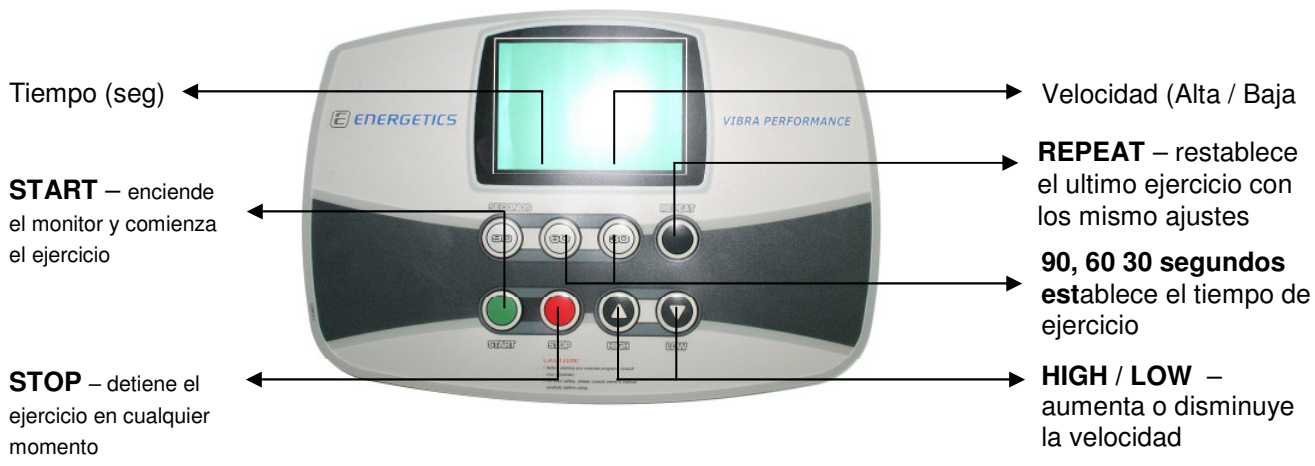
- Power**      Connect the power plug on the back of the home exerciser into the mains socket.
- Switch on**      Turn on the home exerciser by pressing the power button on the back.
- Start**      Press the START button to turn on the computer before exercise. After this, please set time (see below) and press again the START button to begin.
- Stop**      The training can be stopped at any time of the exercise by pressing the STOP button.
- Time**      The training time can be pre- selected by pressing the 90, 60 OR 30 SECOND button at the beginning of each exercise.
- Speed**      Two speed levels can be selected. Please press the HIGH or LOW button to change the speed.
- Repeat**      After the end of a program, press the repeat button to restart the last exercise with the same settings



- Strom**            Stecken Sie das Netzkabel an der vorgegebenen Stelle ein.
- Einschalten**    Schalten Sie den Heimtrainer mit dem Ein-/Ausschalter an der Rückseite des Gerätes ein.
- Start**             Drücken Sie die START-Taste bevor Sie mit dem Training beginnen. Anschließend wählen Sie bitte die Zeit (siehe unten) und Drücken erneut die START-Taste.
- Stop**             Das Training kann zu jeder Zeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden.
- Zeit**             Die Trainingszeit kann vor Beginn jeder Übung gewählt werden, indem Sie die 90, 60, oder 30 Sekunden-Taste drücken.
- Geschwindigkeit**    Zwei Geschwindigkeiten können ausgewählt werden. Drücken Sie die „HIGH“ oder „LOW“-Taste.
- Repeat**            Nach Beendigung des Programms können Sie die Wiederholtaste drücken, um das vorhergehende Training mit den gleichen Einstellungen nochmals zu beginnen.



- Electricité** Connectez la prise au dos de la machine dans la prise murale.
- Mise en Marche** Allumez la machine en pressant le bouton marche au dos
- Démarrage** Pressez le bouton START pour allumer l'ordinateur avant l'exercice. Veuillez ensuite régler la durée (voir ci-dessous) et pressez à nouveau le bouton START pour commencer.
- Arrêt** L'entraînement peut être arrêté à tout moment en pressant le bouton STOP.
- Durée** La durée d'entraînement peut être présélectionnée en pressant le bouton 90, 60 ou 30 secondes au début de chaque exercice.
- Vitesse** Deux niveaux de vitesse peuvent être sélectionnés. Veuillez presser le bouton HIGH ou LOW pour changer la vitesse.
- Repeat** Après la fin d'un programme, pressez le bouton repeat pour redémarrer le dernier exercice avec les mêmes réglages.

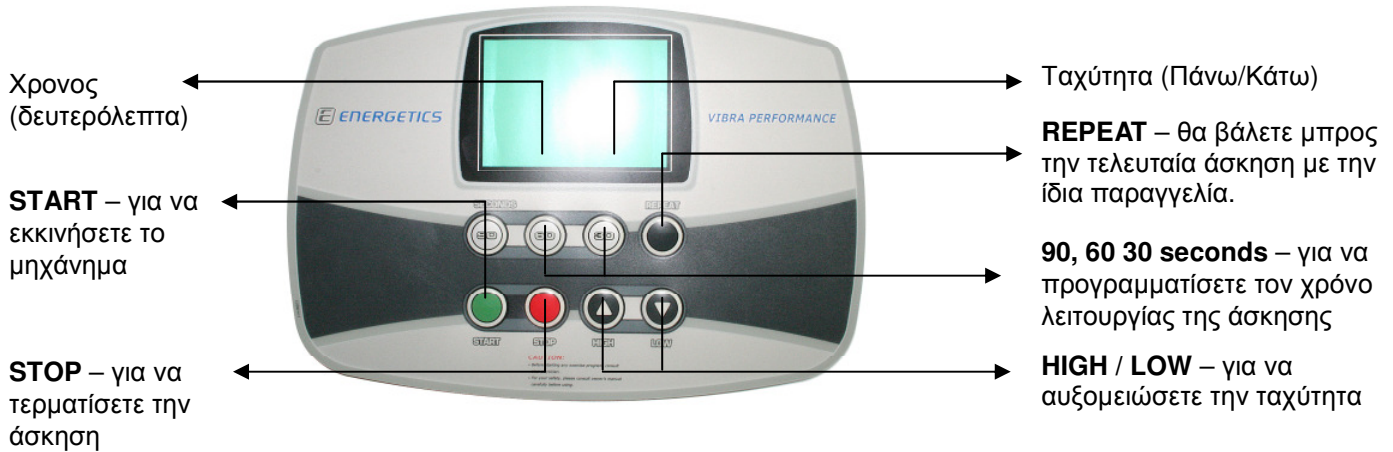


- Power** Conecte el cable de alimentacion en la parte trasera del equipo al enchufe más cercano.
- Switch on** Encienda el equipo pulsando el interruptor de alimentacion de la parte trasera.
- Start** Pulse el botón START para encender el monitor antes de ejercitar. Después, ajuste el tiempo (mire debajo) y pulse de nuevo el botón START para comenzar.
- Stop** El ejercicio puede detenerse en cualquier momento pulsando el botón STOP.
- Time** El tiempo de entrenamiento puede ser seleccionado pulsando el botón 90, 60 ,30 SECONDS al comienzo del ejercicio.
- Speed** Dos niveles de velocidad pueden ser seleccionados. Por favor, pulse el botón HIGH o LOW para cambiar la velocidad (también durante el ejercicio)
- Repeat** Después de finalizar el programa, pulse el botón REPEAT para restablecer el ultimo ejercicio con los mismo ajustes.

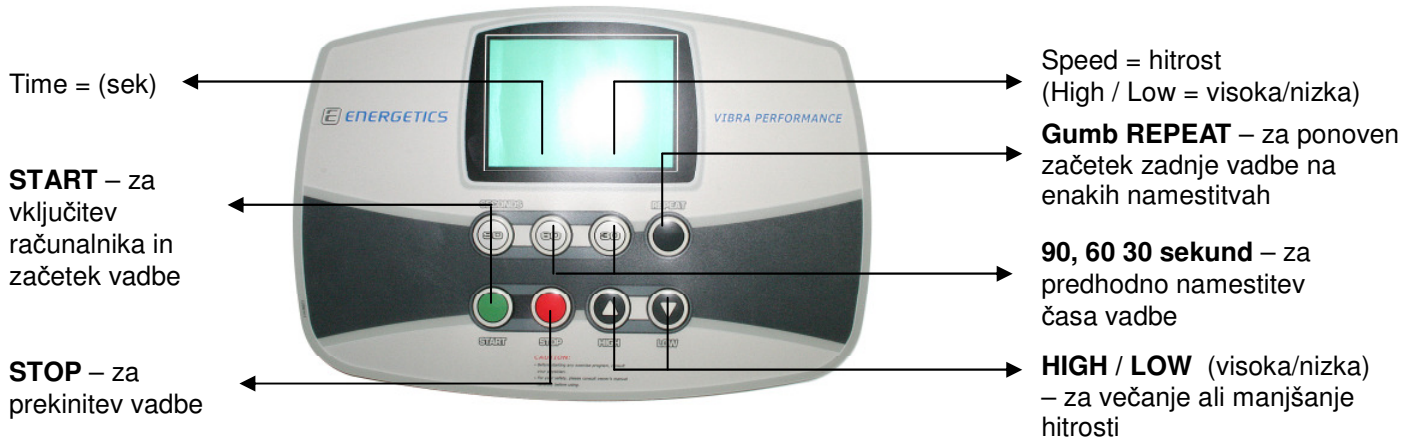


- Energia** Inserite la spina nel retro dell'attrezzo nella presa principale.
- Accensione** Avviate l'attrezzo premendo il pulsante di accensione posto sul retro.
- Start** Premere il tasto START per avviare il PC prima dell'allenamento. Scegliere per favore il tempo (vedi sotto) e di nuovo premere il tasto START per cominciare l'allenamento.
- Stop** Si può interrompere l'allenamento in qualsiasi momento premendo il tasto STOP.
- Time** La durata dell'allenamento può essere pre-selezionata premendo il tasto 90, 60 OR 30 SECONDI all'inizio di ogni esercizio.
- Velocità** Si possono selezionare due livelli di velocità. Per modificare la velocità premete il tasto ALTA/BASSA.
- Repeat:** Dopo il termine del programma potete premere il pulsante per la ripetizione (Repeat) e di nuovo iniziare l'allenamento precedente con la stessa impostazione.

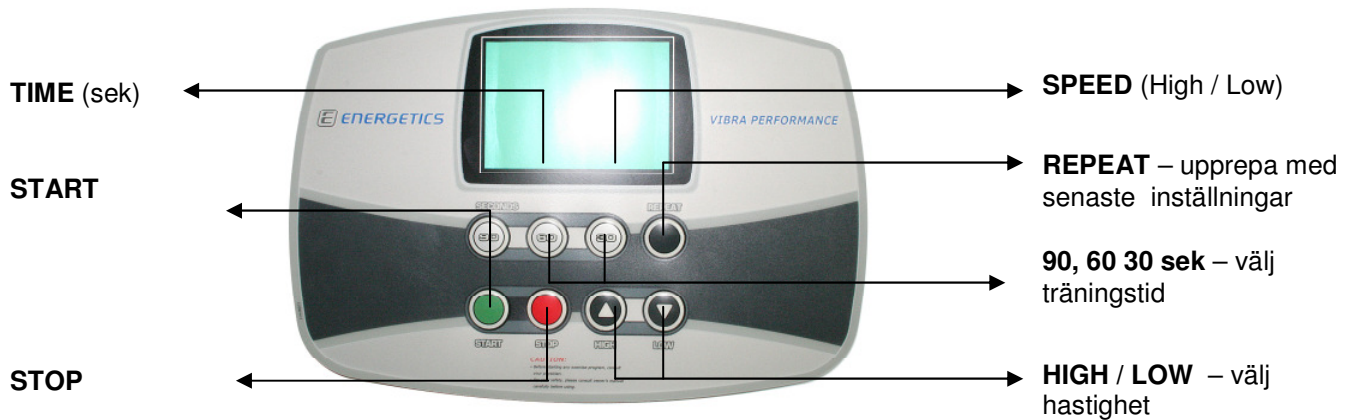




- Power** Ενώστε το καλώδιο στο πίσω μέρος του μηχανήματος με τον ρευματολήπτη.
- Switch on** Ανάψετε το μηχάνημα πατώντας το κουμπί στο πίσω μέρος του μηχανήματος
- Start** Πιέστε το πλήκτρο START για την ενεργοποίηση του υπολογιστή πριν την έναρξη της προπόνησης. Επιλέξτε παρακαλώ ακόλουθα τον χρόνο (βλέπε πιο κάτω) και ξανά πιέστε το πλήκτρο START για την έναρξη της προπόνησης.
- Stop** Η άσκηση μπορεί να τερματιστεί ανά πασά στιγμή αφού πατήσετε το κουμπί 'STOP'
- Time** Η συνολική διάρκεια της άσκησης μπορεί να προγραμματιστεί πατώντας οποιαδήποτε από τα κουμπιά που αναγραφούν '90', '60' η '30' δευτερόλεπτα στην αρχή κάθε άσκησης.
- Speed** Δυο διαφορετικά επίπεδα ταχύτητας μπορούν να επιλεγούν. Πατήστε το κουμπί 'HIGH' η 'LOW' για να αλλάξετε την ταχύτητα.
- Repeat:** μόλις τελειώσει το πρόγραμμα μπορείτε να πατήσετε το κουμπί για επανάληψη (Repeat) και να αρχίσετε ξανά την προηγούμενη προπόνηση με την ίδια ρύθμιση.



- Power** En del električnega kabla priključite v vtičnico na zadnji strani naprave za domačo vadbo, drug del kabla pa v električno omrežje.
- Switch on (vključitev)** Naprava za vadbo vključite s pritiskom na gumb »POWER« na zadnji strani naprave za domačo vadbo.
- Start (začetek)** Pred začetkom vadbe s pritiskom na gumb START vključite računalnik. Zatem uravnajte čas = TIME (nadaljnja navodila) ter za začetek vadbe ponovno pritisnite gumb START.
- Stop (zaključek)** Z vadbo lahko prekinete kadarkoli. Enostavno pritisnite gumb STOP.
- Time (čas)** Čas vadbe lahko določite tudi pred začetkom treninga. Na začetku vsake vadbe pritisnite gumb 90, 60 ali 30 SEKUND ter tako določite, koliko časa želite, da traja posamezna vadba.
- Speed (hitrost)** Izbirate lahko med dvema različnima hitrostma vadbe. Hitrost spreminjate s pritiskom na gumb HIGH (visoka) ali LOW (nizka). Hitrost vadbe lahko spreminjate tudi med vadbo.
- Funkcija Repeat:** Po koncu programa pritisnite gumb REPEAT. Tako boste ponovno začeli z zadnjo vadbo na enakih namestitvah naprave.



**Elanslutning** Anslut elkontakten på maskinens baksida till vägguttag.

**On** Tryck On för att slå på strömmen.

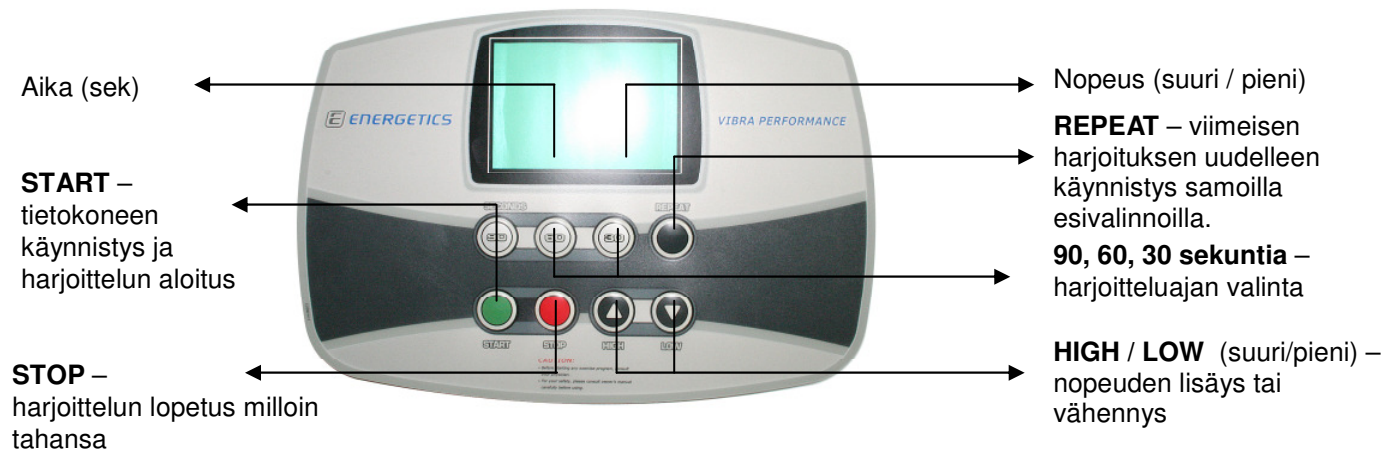
**Start** Tryck START för att aktivera träningsdatorn. Ställ in önskad tid. Tryck START för att börja träna.

**Stop** Tryck STOP för att avbryta (även under pågående träning).

**Time** Välj önskad träningstid: 90, 60 eller 30 sekunder.

**Speed** Två hastighetsnivåer: tryck HIGH eller LOW för att ändra hastigheten.

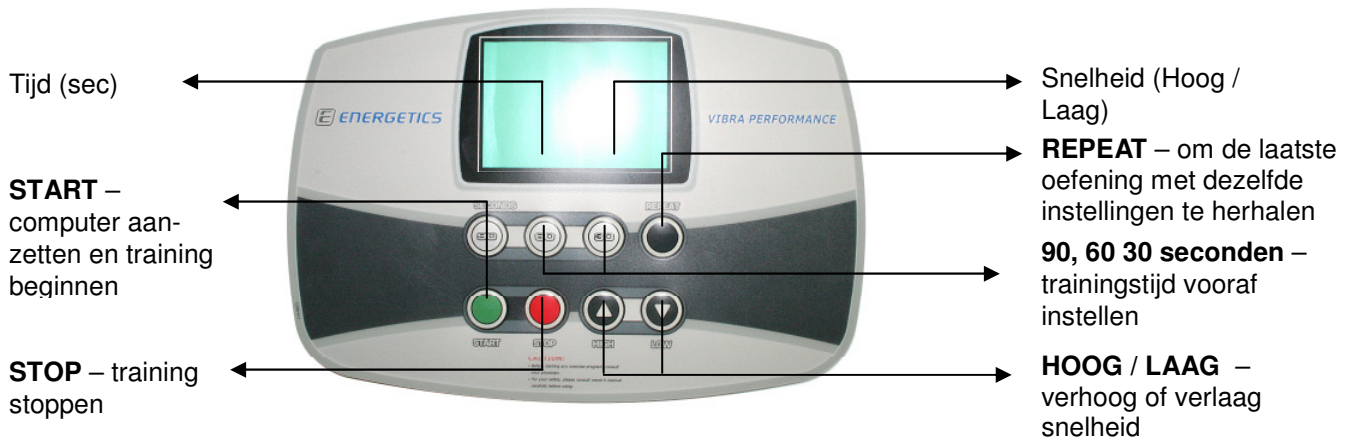
**Repeat** Efter avslutat program, tryck REPEAT för att starta om träningen med samma inställningar.



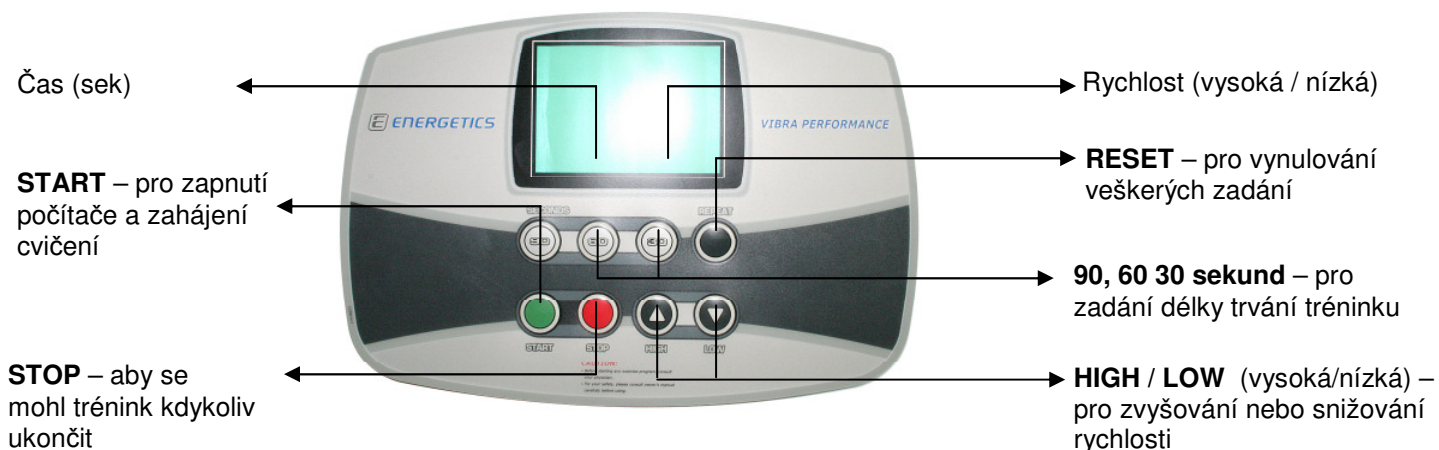
- Sähkövirta** Liitä virtajohto sille tarkoitettuun liittimeen.
- Päälle** Kytke laite päälle sen takaosassa olevalla kytkimellä.
- Start** Paina painiketta START tietokoneen päälle kytkemiseksi ennen harjoittelun aloittamista. Valitse sitten aika (kts. alempana) ja paina taas painiketta START harjoittelun aloittamiseksi.
- Stop** Harjoittelu voidaan lopettaa milloin tahansa painamalla painiketta STOP.
- Aika** Harjoittelu-aika voidaan valita ennen jokaisen harjoittelujakson alkua painamalla painiketta 90, 60, tai 30 sekuntia.
- Nopeus** Voit valita kaksi eri nopeutta painamalla painiketta „HIGH“ (SUURI) tai „LOW“ (PIENI).
- Repeat:** Ohjelman päättymisen jälkeen voit uusintapainiketta (Repeat) painamalla aloittaa edellisen harjoituksen uudestaan samoilla asetuksilla.



- Forsyning**      Indsæt netkabel i bestemt sted.
- Tænde**            Tænd for hjemmetræneren ved hjælp af trykknop for tænding/slukning på apparats bagside.
- Start**                For start af computer inden trænings begyndelse tryk på tast START. Efterfølgende skal vælges tid (se nedunder) og tryk START igen for trænings begyndelse.
- Stop**                Træning kan til en hver tid afsluttes ved tryk på knap STOP.
- Tid**                  Trænings tidvarighed kan vælges inden en hver øvelses begyndelse sådan at der trykkes på knap 90, 60, eller 30 sekunder.
- Hastighed**        Det er muligt at vælge to hastigheder. Tryk på knap „HIGH“ eller „LOW“.
- Reset**                Til nulstilling af samtlige indgivelser tryk venligst på knap RESET.



- Voeding** Steek de stekker aan de achterkant van de home-exerciser in het stopcontact.
- Aanzetten** Zet de home-exerciser aan door op de aan-knop aan de achterkant te drukken.
- Beginnen** Druk op START om de computer voor de training aan te zetten. Hierna stelt u de tijd in (zie onder) en drukt u weer op START om te beginnen.
- Stoppen** De training kan op ieder moment gestopt worden door op STOP te drukken.
- Tijd** De trainingstijd kan van tevoren ingesteld worden door op 90, 60 of 30 seconden te drukken aan het begin van iedere training.
- Snelheid** U kunt twee snelheidsniveaus instellen. Druk op HOOG of LAAG om de snelheid te veranderen.
- Repeat:** Na het programma kunt u door op de herhaaltoets (Repeat) te drukken de laatste training met dezelfde instellingen herhalen.

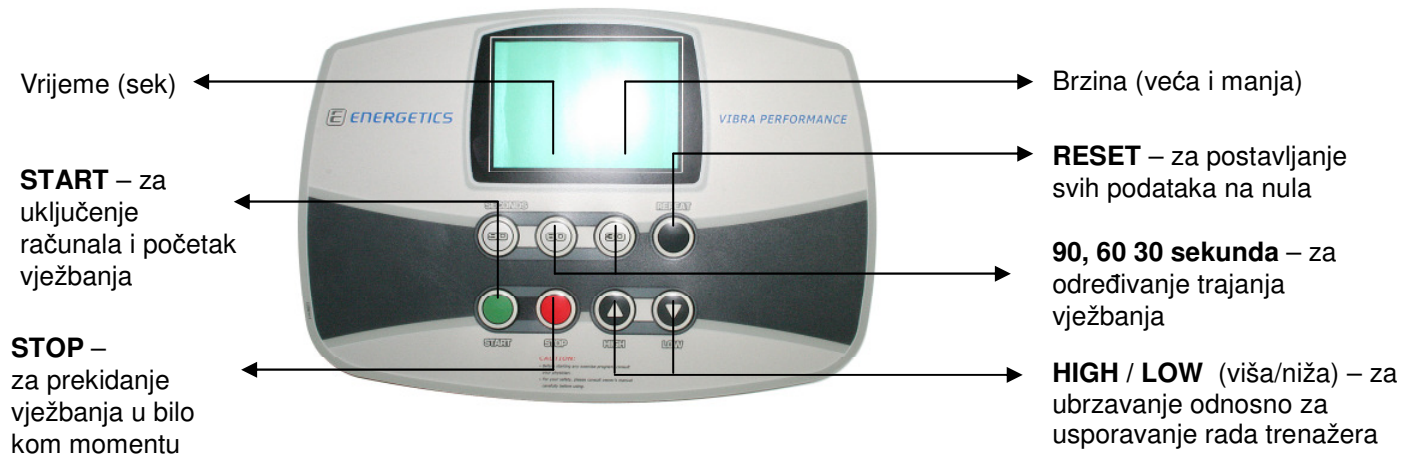


- Napájení**      Zastrčte síťový kabel v určeném místě.
- Zapnout**        Zapněte domácího trenéra pomocí tlačítka pro zapnutí/vypnutí na zadní straně přístroje.
- Start**            Stiskněte tlačítko START pro zapnutí počítače před zahájením tréninku. Zvolte prosím následně čas (viz níže) a opět stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.
- Stop**             Trénink je možné kdykoliv ukončit stisknutím tlačítka STOP.
- Čas**              Čas trvání tréninku je možné zvolit před začátkem každého cvičení tím, že stisknete tlačítko 90, 60, nebo 30 sekund.
- Rychlost**        Je možné zvolit dvě rychlosti. Stiskněte tlačítko „HIGH“ nebo „LOW“.
- Reset**            Pro vynulování veškerých zadání stiskněte prosím tlačítko RESET.



- Napájanie**      Zastrčte sieťový kábel v určenom mieste.
- Zapnúť**        Zapnite domáceho trénera pomocou tlačidla na zapnutie/vypnutie na zadnej strane prístroja.
- Štart**            Keď chcete ste zapnúť počítač pred zahájením tréningu, stlačte tlačidlo START. Potom zvolte prosím čas (viď dole) a opäť stlačte tlačidlo START, aby ste zahájili tréning.
- Stop**             Tréning je možné kedykoľvek ukončiť stlačením tlačidla STOP.
- Čas**              Čas trvania tréningu je možné zvoliť pred začiatkom každého cvičenia tým, že stlačíte tlačidlo 90, 60, alebo 30 sekúnd.
- Rýchlosť**        Je možné zvoliť dve rýchlosti. Stlačte tlačidlo „HIGH“ alebo „LOW“.
- Reset**            Na vynulovanie všetkých zadaní stlačte prosím tlačidlo RESET.





**Napajanje** Utaknite strujni kabel u utičnicu.

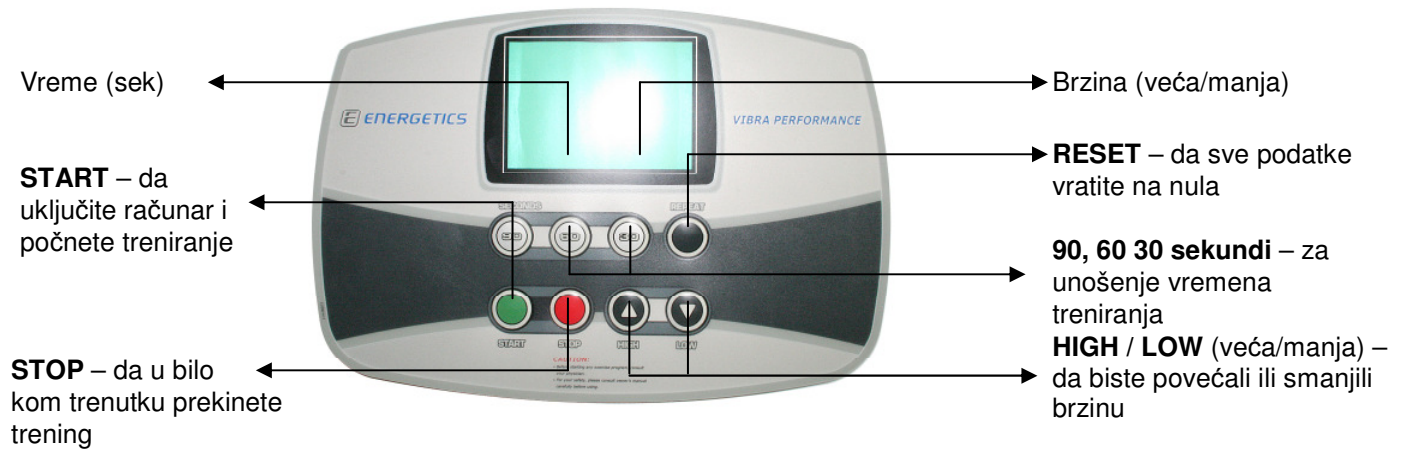
**Uključivanje** Pritiskom na prekidač na zadnjoj strani sprave uključujete tj. isključujete trenažer.

**Start** Prije nego li otpočnete treniranje stisnite tipku START. Potom odaberite vrijeme (vidjeti dolje) i ponovno pritisnite tipku START kako bi počeli vjebanje. Stop U svakom momentu možete zaustaviti vježbanje stiskanjem tipke STOP.

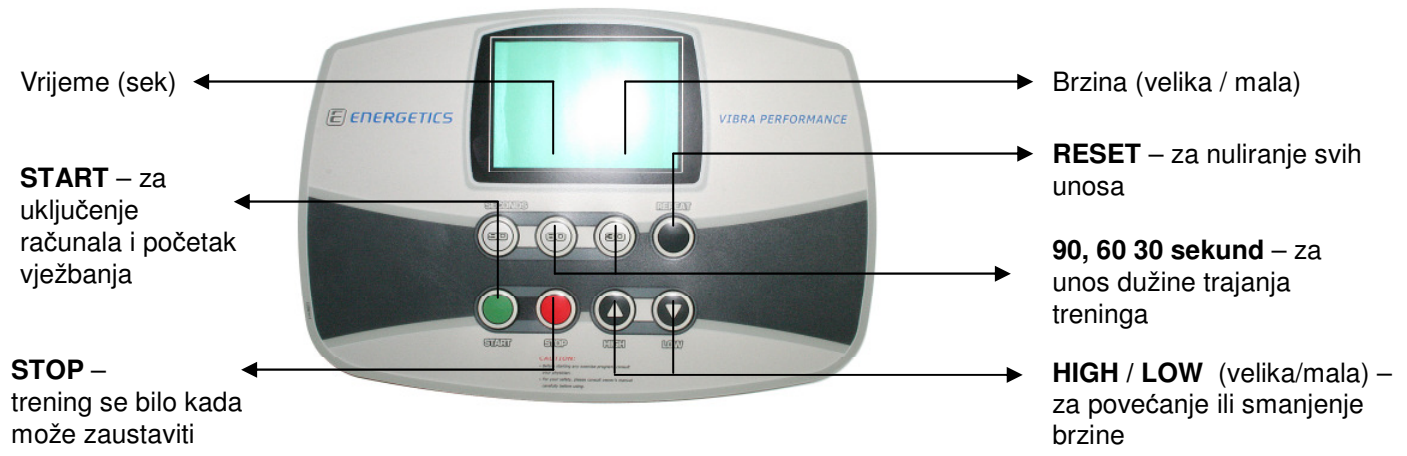
**Vrijeme** Trajanje vježbanja možete odijediti pre početka svakog vježbanja pritiskanjem tipki 90, 60 ili 30 sekundi.

**Brzina** Možete odabrati dvije brzine. Pritisnite tipke „HIGH“ ili „LOW“.

**Reset** Ako želite postaviti sve podatke na nula, pritisnite tipku RESET.



- Napajanje** Kabel za struju treba da utaknete u mesto koje je za njega predviđeno.
- Uključivanje** Trenažer uključujete ili isključujete na prekidač koji se nalazi na zadnjoj strani trenažera.
- Start** Pre početka treninga pritisnite START. Nakon toga treba da izaberete vreme (vidi dole) i ponovo pritisnete dugme START za početak vežbanja.
- Stop** Pritiskom na dugme STOP možete da u svakom trenutku prekinete trening.
- Vreme** Trajanje treninga možete da određujete pre svake vežbe pritiskanjem na tastere 90, 60 ili 30 sekundi.
- Brzina** Možete da birate između dve brzine. Pritisnite taster „HIGH“ ili „LOW“.
- Reset** Kada želite da sve vrednosti postavite na nula, pritisnite RESET dugme.



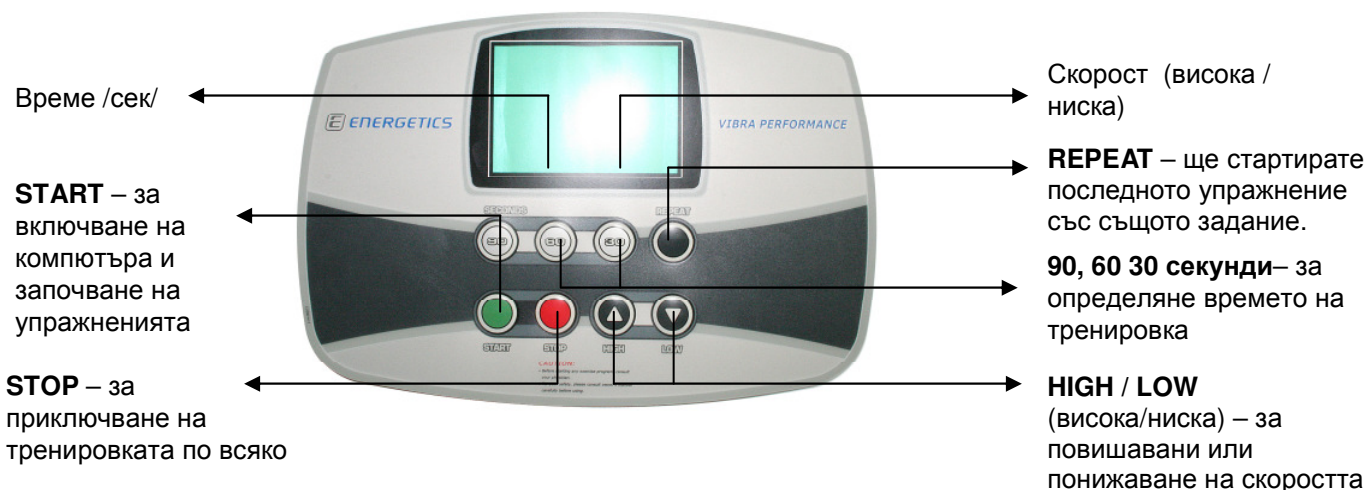
- Napajanje** Mrežni kabel utaknite u određeno mjesto.
- Uključiti** Uključite kućnog trenera pomoću tipke za uključiti/isključiti sa zadnje strane naprave.
- Start** Pritisnite tipku **START** za uključenje računala prije početka treninga. Nakon toga molim odaberite vrijeme (vidi dolje) i opet pritisnite tipku **START** za početak treninga.
- Stop** Trening možete bilo kada završiti pritiskom na tipku **STOP**.
- Vrijeme** Vrijeme trajanja treninga se može birati prije početka vježbanja tako da pritisnete tipku 90, 60, ili 30 sekundi.
- Brzina** Mogu se odabrati dvije brzine. Pritisnite tipku „HIGH“ ili „LOW“.
- Reset** Za brisanje svih unesenih podataka pritisnite tipku **RESET**.



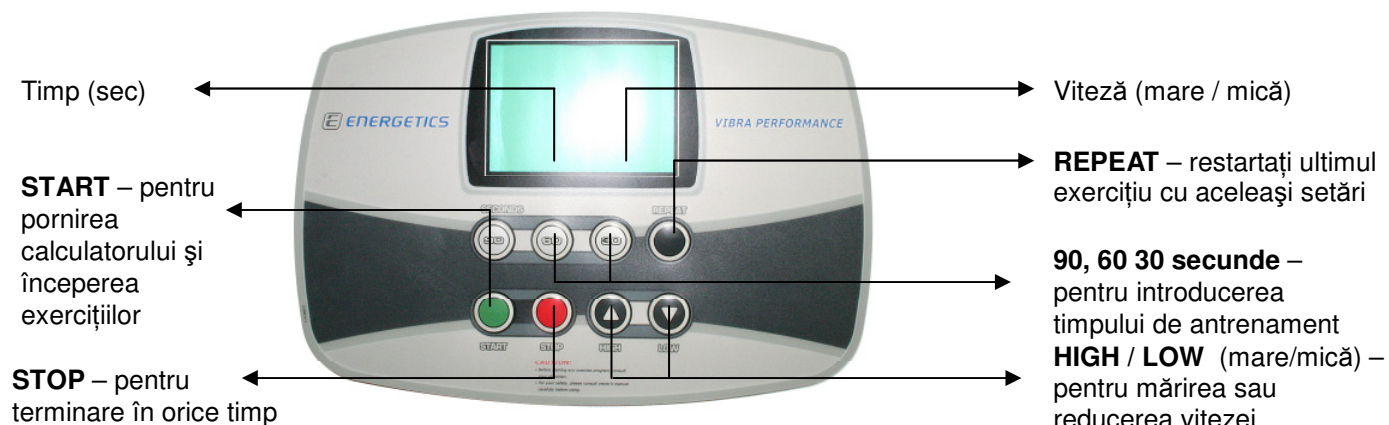
<b>Zasilanie</b>	Podłącz kabel zasilający do urządzenia.
<b>Włączenie</b>	Włącz urządzenie za pomocą włącznika/ wyłącznika umieszczonego na tylnej stronie urządzenia.
<b>Start</b>	Naciśnij przycisk START przed rozpoczęciem treningu. Następnie wybierz czas (spójrz poniżej) i naciśnij ponownie przycisk START.
<b>Stop</b>	Naciskając przycisk STOP możesz w dowolnej chwili zakończyć trening.
<b>Czas</b>	Czas treningu można wybrać przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia naciskając przycisk 90, 60, lub 30 sekund.
<b>Prędkość</b>	Do wyboru są dwie prędkości. Naciśnij przycisk „HIGH“ lub „LOW“.
<b>Reset</b>	Naciśnij przycisk RESET aby wyzerować nastawienia



- Tápellátás** A hálózati vezeték csatlakoztassa a megfelelő helyen.
- Bekapcsolni** A házi edzőt kapcsolja be a készülék hátfalán levő bekapcsolni/kikapcsolni nyomógommbal.
- Start** Nyomja be a START gombot a számítógép bekapcsolása céljából a tréning megkezdése előtt. Válassza meg, kérem, ezután az időt (lásd lejjebb), és ismételten nyomja meg a START gombot a tréning megkezdése céljából.
- Stop** Az edzési folyamat bármikor félbeszakítható a STOP gomb lenyomása útján.
- Idő** Az edzési időtartam választható minden egyes gyakorlat előtt úgy, hogy lenyomja a 90, 60 vagy 30 másodperces gombot.
- Sebesség** Lehetséges két sebességszintet választani. Nyomja le a „HIGH“ vagy a „LOW“ gombot.
- Reset** Valamennyi betáplált adat nullázható a RESET gomb lenyomása útján.



- ТОК** Мушнете кабела от мрежата в определен отвор.
- ВКЛЮЧВАНЕ** Включете уреда посредством ключа на задната страна на уреда.
- СТАРТ** Натиснете бутона СТАРТ за включване на компютъра преди започването на тренировката. Изберете след това време (виж по-долу) и отново натиснете бутона СТАРТ за започване на тренировката.
- СТОП** Тренировката може да приключи по всяко време като се натисне бутон STOP.
- ВРЕМЕ** Времето за тренировка може да се избира преди започване на всяко упражнение като се натисне бутон 90, 60 нево 30 секунди.
- Скорост** Може да се избере една от двете скорости. Натиснете бутона HIGH (ВИСОКА) или LOW (НИСКА).
- REPEAT:** след приключването на програмата можете да натиснете бутона за повтаряне (Repeat) и отново да започнете предишното упражнение със същата настройка.



- Curent** Introduceți cablul de rețea în orificiul corespunzător.
- Pornire** Porniți aparatul cu ajutorul întrerupătorului de pe partea lui din spate.
- Start** Apăsați butonul **START** pentru a porni calculatorul înainte de începerea antrenamentului. În continuare vă rugăm să selectați timpul (vezi mai jos) și apăsați din nou butonul **START** pentru începerea antrenamentului.
- Stop** Antrenamentul poate fi terminat oricând prin apăsarea butonului **STOP**.
- Timp** Timpul de antrenament poate fi ales după fiecare exercițiu prin apăsarea butonului 90, 60 sau 30 secunde.
- Viteza** Se poate alege una din două viteze. Apăsați butonul **HIGH** (MARE) sau **LOW** (MICĂ).
- Repeat:** După terminarea programului, puteți apăsa butonul pentru repetare (Repeat) și să începeți din nou exercițiul anterior cu aceleași setări.



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

**© Copyright ENERGETICS 2010**