



Vibra Studio



- GB
- DE
- FR
- IT
- SI
- SE
- CZ
- SK
- HR
- CS
- BA
- PL
- HU

Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Indice - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning - Obsah - Obsah - Sadržaj - Sadržaj - Sadržaj - Spis treści - Tartalom

1.	English	P. 3
2.	Deutsch	P. 6
3.	Français	P. 9
4.	Italiano	P. 12
5.	Slovensko	P. 15
6.	Svenska	P. 18
7.	Česky	P. 21
8.	Slovensky	P. 24
9.	Hrvatski	P. 27
10.	Srpski	P. 30
11.	Bosanski jezik	P. 33
12.	PolskiP.	P. 36
13.	Magyarul	P. 39

- 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.
- 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** © Navodila so namenjena izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za napake, do katerih bi lahko prišlo zaradi prevajanja ali zaradi spremembe tehničnih značilnosti 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.
- CZ** © Návod k použití je pouze doporučení pro zákazníky. ENERGETICS nepřebírá žádné ručení za chyby způsobené překladem či změnami v technické specifikaci výrobku.
- SK** © Tento návod je určený len pre potrebu zákazníkov. ENERGETICS nezodpovedá za chyby, ktoré sa môžu vyskytnúť kvôli chybnému prekladu alebo zmenám v technickej špecifikácii produktu.
- HR** © Uve upute za uporabu služe samo kao pomoć kupcu. ENERGETICS ne preuzima na sebe nikakvu odgovornost u slučaju greški nastalih prilikom prevođenja teksta ili tehničkih promjena u izradi.
- CS** © Ovo uputstvo za upotrebu namenjeno je da bude pomoć kupcu. ENERGETICS ne garantuje za moguće greške u prevodu ili izmene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- BA** © Uputstvo za korišćenje je samo preporuka za kupce. ENERGETICS ne preuzima nikakvu garanciju za greške prouzročene prilagođavanjem ili izmjenama u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacją 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.

Dear Customer,

Congratulations on your purchase of an ENERGETICS home exerciser. 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

- This training equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- Consult your physician before starting with any exercise programme to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the home exerciser when feeling uncomfortable.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original ENERGETICS parts as delivered (see checklist).
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference
- Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.

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 bike.
- After exercising, immediately wipe of the sweat; perspiration can ruin the appearance and proper function of the Home Exerciser.

Important: Contraindications for the Vibration Training

- Acute inflammations or infections or fever
- Acute migraines
- Acute arthropathy and arthrosis
- Postoperative wounds – trauma, visceral surgery, orthopedics, neural surgery
- Endoprostheses of the lower extremities and spine – plates and screws
- Implants of the spine
- Cardiovascular disease – Heart and vascular
- Epilepsy
- Recent surgery and fresh (surgical) wounds
- Gallstones
- Kidney stones
- Heart rhythm disorders and Heart valve disorders
- Hernia
- Pregnancy or recent pregnancies (6 weeks)
- Recent thrombosis or possible thrombotic complaints
- Spasticity - after stroke/apoplex with spasticity, spinal cord lesion
- Tumours
- Acute back problems after fracture, disc related problems, spondylosis, gliding spondylolisthesis
- Previous spinal surgery or disc pathology proven by radiological investigations (i.e. Herniated disc)
- Severe osteoporosis with BMD < 70mg/ml
- High blood pressure sufferers (situational)
- Pain with the exercises
- Position dizziness (PBPD)

Before you start your training please consult a physician or personal or physiotherapist.

Part list – Vibra Studio - 2010

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY	NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	EVA PAD		1	29	SCREW	M10*25	4
2	SLIP PROOF STICKER		1	30	COVER OF COMPUTER		1
3	MAIN BOX		1	31	POWER CABLE		1
4	STRAP	40*3*2100	2	32	CONTACT CABLE		1
5	MAIN FRAME		1	33	MOTOR CABLE		1
6	U-FIXED	10*25	8	34	SCREW	M4*12	8
7	RUBBER PAD		4	35	SCREW	M5*12	2
8	MOTOR	VB588	1	36	SCREW	M3*12	4
9	COMPUTER	VB588	1	37	SCREW	M5*12	8
10	HANDLEBAR		1	38	SCREW	M10*35	14
11	TRANSDUCER COVER		1	39	SIGNAL CABLE		1
12	TRANSDUCER		1	40	AXLE		1
13	FRAME OF TRANSDUCER		1	41	PLASTIC WHEEL		2
14	TRANSFORMER		1	42	LOOPS		1
15	POWER BOARD		1	43	INDUCTANCE		1
16	BOTTOM PLATE		1	44	FILTER		1
17	CUPULE		5	45	NYLON NUT	M4	6
18	RUBBER CLAPBOARD FOR COMPUTER		1	46	PLASTIC PILLAR		4
19	UPRIGHT POST	150*2.5*1200	1	47	SCREW	M4*20	4
20	POWER SWITCH		1	48	SCREW	M3*18	4
21	RUBBER CLAPBOARD FOR UPRIGHT POST		1	49	NYLON NUT	M3	8
22	L-PLATE		1	50	SCREW	M5*12	1
23	POWER CABLE		1	51	NYLON NUT	M5	1
24	RUBBER PLATE		1	52	SPACER	10*50*3	13
25	WASHER	Ø10*26*2.0	13	53	SILENCE FOAM GRIP		1
26	NYLON NUT	M10	21	54	CABLE		2
27	NYLON NUT	M8	6	55	MAGNETIC CLIP		1
28	WASHER	Ø8*19*1.5	6	56	SMALL PANEL		1

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Heimtrainers. 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.

Sicherheitshinweise

- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz gedacht.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass der Heimtrainer korrekt aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten ENERGETICS Originalteile (siehe Check-Liste).
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Trainingsanleitung.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um den Heimtrainer zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Heimtrainers.

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.

Wichtig: Kontraindikationen des Vibrationstrainings

- Akute Entzündungen, Infektionen oder Fieber (Grippe)
- Akute Migräne
- Akute Gelenkerkrankungen und Arthrose
- Postoperative Wunden – Brüche, Gefäßoperationen, orthopädische oder neuronale Eingriffe
- Endoprothese der unteren Extremitäten und Wirbelsäule – Platten und Schrauben
- Implantate an der Wirbelsäule
- Herzkreislauf Erkrankungen – Herz und Gefäße
- Epilepsie
- Kürzliche Operationen und frische (operative) Wunden
- Gallensteine
- Nierensteine
- Herzrhythmusstörungen und Herzklappenfehler
- Brüche
- Schwangerschaft oder kürzliche Schwangerschaft (6 Wochen)
- Kürzliche Thrombosen oder mögliche thrombotische Beschwerden
- Spastische Lähmung – nach Schlaganfall (mit Spastik), Rückenmarksverletzung
- Tumore
- Akute Rückenbeschwerden nach Frakturen, Bandscheibenbeschwerden, Spondylose, Gleitwirbel
- Frühere Wirbelsäulenoperationen oder Krankheiten der Wirbelsäule, durch radiologische Untersuchungen erwiesen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Ernsthafte Osteoporose mit BMD < 70mg/ml
- Bluthochdruck (situationsbedingt)
- Bewegungsschmerzen
- Schwindel

Bevor Sie mit dem Vibrationstraining beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten

Ersatzteilliste – Vibra Studio - 2010

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	STANDFLAECHE		1	29	SCHRAUBE	M10*25	4
2	RUTSCHFESTE UNTERLAGE		1	30	COMPUTERGEHAUSE		1
3	GEHÄUSE		1	31	STROMKABEL		1
4	HALTEGRIFF	40*3*2100	2	32	KONTAKTKABEL		1
5	GRUNDRAHMENS		1	33	MOTORKABEL		1
6	SCHELLE	10*25	8	34	SCHRAUBE	M4*12	8
7	GUMMIDAEMPFER		4	35	SCHRAUBE	M5*12	2
8	MOTOR	VB588	1	36	SCHRAUBE	M3*12	4
9	COMPUTER	VB588	1	37	SCHRAUBE	M5*12	8
10	LENKER		1	38	SCHRAUBE	M10*35	14
11	VERKLEIDUNG		1	39	SIGNAL-KABEL		1
12	TRANSFORMATOR		1	40	ACHSE		1
13	RAHMEN FUER TRANSFORMATOR		1	41	KUNSTSTOFF-RAD		2
14	TRANSMITTER		1	42	KUPFERSPULE		1
15	PLATINE		1	43	KONDENSATOR		1
16	GRUNDPLATTE		1	44	FILTER		1
17	STANDFUSS		5	45	MUTTER; SELBSTSICHERND	M4	6
18	GUMMIMATTE FÜR COMPUTER		1	46	KUNSTSTOFFSTIFT		4
19	GRIFFSTUETZE	150*2.5*1200	1	47	SCHRAUBE	M4*20	4
20	STROMANSCHLUSS		1	48	SCHRAUBE	M3*18	4
21	GUMMIMATTE FUER GRIFFSTUETZE		1	49	MUTTER	M3	8
22	WINKEL		1	50	SCHRAUBE	M5*12	1
23	STROMKABEL		1	51	MUTTER; SELBSTSICHERND	M5	1
24	GUMMIMATTE		1	52	DISTANZHUELSE	10*50*3	13
25	UNTERLEGSCHHEIBE	Ø10*26*2.0	13	53	GERAEUSCHABSOR- BIERENDER SCHAUMSTOFF		1
26	MUTTER; SELBSTSICHERND	M10	21	54	KABEL		2
27	MUTTER; SELBSTSICHERND	M8	6	55	MAGNET-CLIP		1
28	UNTERLEGSCHHEIBE	Ø8*19*1.5	6	56	COMPUTER; KLEIN		1

Chère cliente, cher client,

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

Votre équipe 

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

- Cet équipement d'entraînement n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- En cas de restrictions de santé ou des paramètres individuels et personnels d'entraînement, veuillez consulter d'abord votre médecin: il pourra vous indiquer les types d'exercices qui vous conviennent ainsi que le niveau de difficultés.
- Attention: l'entraînement excessif/incorrect peut mettre en danger votre santé.
- Avant tout entraînement, assurez-vous que le montage est conforme et que l'appareil est correctement réglé.
- Veuillez toujours commencer par une phase d'échauffement.
- N'utilisez que des pièces originales d'ENERGETICS contenues dans la livraison. (voir liste de contrôle)
- Procédez au montage de l'appareil d'après les instructions de montage.
- N'utilisez que des outils appropriés de montage et faites-vous le cas échéant aider par une seconde personne lors du montage.
- Posez l'appareil sur un sol plat et non glissant.
- L'appareil est conçu pour l'entraînement d'adultes. Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance des adultes.
- Avertissez les personnes présentes des dangers, liés par exemple aux pièces détachables/mobiles.
- L'intensité de l'entraînement peut être réglée suivant vos besoins personnels.
- N'utilisez pas l'appareil sans chaussures.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de place disponible pour l'utilisation de l'appareil.
- Faites attention aux pièces non fixées ou détachables pendant le montage/démontage de l'appareil.

Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veuillez 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.

Important : Contre-indications pour l'entraînement avec Vibration

- Inflammations aiguës ou infections ou fièvre
- Migraines aiguës
- Arthropathie aiguë et arthrose
- Blessures post-opératoires – traumatisme, chirurgie viscérale, orthopédie, neurochirurgie
- Prothèses des extrémités inférieures et de la colonne vertébrale - plaques et vis
- Implants de la colonne vertébrale
- Maladies cardiovasculaires – Cœur et vasculaire
- Epilepsie
- Chirurgie récente et blessures (chirurgicales) fraîches
- Calculs biliaires
- Calculs rénaux
- Désordres du rythme cardiaque et de valve cardiaque
- Hernie
- Grossesse ou grossesse précoce (6 semaines)
- Thrombose récente ou possibles plaintes thrombotiques
- Spasmes - après une crise cardiaque, lésion de la moelle épinière
- Tumeurs
- Problèmes de dos après une fracture, problèmes liés aux disques, spongiosités
- Ancienne chirurgie de la colonne vertébrale ou pathologie des disques prouvée par des investigations radiologiques (par ex. hernie discale)
- Ostéoporose sévère avec BMD < 70mg/ml
- Tension haute
- Douleur dans les exercices
- Vertige de position (PBPD)

Avant de commencer votre entraînement, veuillez consulter un médecin.

Pièces de rechange – Vibra Studio - 2010

Nr.	spécification	Taille	Qté	Nr.	spécification	Taille	Qté
1	PLAQUE FOND		1	29	BOULON	M10*25	4
2	AUTOCOLLANT ANTI-DERAPAGE		1	30	COUVERCLE ORDINATEUR		1
3	BOITE PRINCIPALE		1	31	CABLE		1
4	SANGLE	40*3*2100	2	32	CABLE MOTEUR 1		1
5	CADRE PRINCIPAL		1	33	CABLE MOTEUR 2		1
6	JOINT EN U	10*25	8	34	VIS	M4*12	14
7	COUSSINET CAOUTCHOUC		4	35	VIS	M5*12	2
8	MOTEUR	VB588	1	36	VIS	M3*12	2
9	ORDINATEUR	VB588	1	37	VIS	M5*12	8
10	GUIDON		1	38	BOULON TETE HEX	M10*35	1
11	COUVERCLE TRANSDUCTEUR		1	39	CABLE SIGNAL		1
12	TRANSDUCTEUR		1	40	ESSIEU		1
13	CADRE TRANSDUCTEUR		1	41	ROUE PLASTIQUE		2
14	TRANSMETTEUR		1	42	PASSANTS		1
15	TABLEAU ALIMENTATION		1	43	INDUCTANCE		1
16	PLAQUE FOND		1	44	FILTRE		1
17	CUPULE		5	45	ECROU NYLON	M4	10
18	PLAQUE CAOUTCHOUC ORDINATEUR		1	46	PILIER ACIER		4
19	PIEU	150*2.5*1200	1	47	VIS	M4*20	4
20	PRISE		1	48	VIS	M3*18	4
21	PLAQUE CAOUTCHOUC POUR PIEU		1	49	ECROU NYLON	M3	8
22	PLAQUE L		1	50	VIS	M5*12	1
23	CABLE		1	51	ECROU NYLON	M5	1
24	PLAQUE CAOUTCHOUC		1	52	ESPACEUR	10*50*3	13
25	RONDELLE	Ø10*26*2.0	8	53	POIGNEE MOUSSE SILENCE		1
26	ECROU NYLON	M10	8	54	CABLE		2
27	ECROU NYLON	M8	4	55	CLIP MAGNETIQUE		1
28	RONDELLE	Ø8*19*1.5	4	56	PETIT ECRAN		1

Gentile cliente,

congratulazioni 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

- Questo attrezzo ginnico non è stato concepito per scopi terapeutici.
- In caso di problemi di salute o per un programma di allenamento individuale e personalizzato, rivolgeteVi dapprima al Vostro medico. Lui potrà suggerirVi il tipo di allenamento e il carico piú adatto a Voi.
- Attenzione: un allenamento non corretto o eccessivo può danneggiare la Vostra salute.
- Iniziate l'allenamento solo dopo esserVi assicurati che l'attrezzo sia stato montato e regolato correttamente.
- Iniziate sempre con una fase di riscaldamento.
- Utilizzate sempre esclusivamente le parti originali ENERGETICS contenute nella confezione (vedi lista di controllo).
- Durante l'assemblaggio dell'attrezzo seguite scrupolosamente le istruzioni di montaggio.
- Per il montaggio utilizzate attrezzi adatti e chiedete assistenza se dovesse rendersi necessario.
- Posizionate l'apparecchio su una superficie piana e non scivolosa.
- Prima dell'allenamento fissate saldamente tutte le parti regolabili per evitare un allentamento durante l'attività.
- 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.
- La resistenza può essere regolata secondo le Vostre esigenze personali:
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con i lacci slegati.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili.

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 detersivi aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.

Importante: controindicazione dell'allenamento con vibrazioni

- Infiammazioni acute, vertigini o febbre (influenza)
- Emicrania acuta
- Malattie acute delle articolazioni e artrosi
- Ferite postoperatorie – fratture, operazioni dei vasi, interventi ortopedici e neuronali
- Endoprotesi delle gambe e della spina dorsale – dischi e viti
- Impiantati nella spina dorsale
- Malattie della circolazione – cuore e vasi
- Epilessia
- Operazioni recenti e ferite (postoperatorie) recenti
- Calcoli biliari
- Calcoli renali
- Aritmie e deficienze cantonali
- Fratture
- Gravidanza o gravidanza recente (6 settimane)
- Trombosi recente o possibili disturbi trombotici
- Paralisi spastica – dopo ictus (con paralisi), ferite del midollo spinale
- Tumori
- Mal di schiena acuto dopo fratture, mal dei dischi, spondilosi, spondilolistesi
- Operazioni della spina dorsale o malattia della spina dorsale, constatate da un esame radiologico (per esempio dischi)
- Osteoporosi grave con il valore BMD < 70mg/ml
- Pressione alta (dipende dalla situazione)
- Dolori durante il movimento
- Vertigini

Prima di cominciare l'allenamento con vibrazioni consultare il Suo medico o fisioterapeuta

Lista Parti di Ricambio – Vibra Studio - 2010

Nr.	Descrizione	Dim.	Qu.	Nr.	Descrizione	Dim.	Qu.
1	PEDANA		1	29	VITE	M10*25	4
2	BASE D'APPOGGIO ANTISCIVOLO		1	30	BUSSOLA DEL COMPUTER		1
3	BUSSOLA		1	31	CAVO ELETTRICO		1
4	CINGHIA	40*3*2100	2	32	CAVO DI CONTATTO		1
5	PIEDISTALLO		1	33	CAVO DEL MOTORE		1
6	BOCCOLA	10*25	8	34	VITE	M4*12	8
7	AMMORTIZZATORE IN GOMMA		4	35	VITE	M5*12	2
8	MOTORE	VB588	1	36	VITE	M3*12	4
9	COMPUTER	VB588	1	37	VITE	M5*12	8
10	MANUBRIO		1	38	VITE	M10*35	14
11	RIPARO		1	39	CAVO SEGNALATORE		1
12	TRASFORMATORE		1	40	ASSE		1
13	TELAIO PER TRASFORMATORE		1	41	ROTELLA DI PLASTICA		2
14	CONVERTITORE		1	42	BOBINA DI RAME		1
15	PIASTRA		1	43	CONDENSATORE		1
16	PIASTRA BASE		1	44	FILTRO		1
17	PIEDE STABILE		5	45	DADO AUTOBLOCCANTE	M4	6
18	BASE D'APPOGGIO IN GOMMA PER COMPUTER		1	46	PERNO IN ACCIAIO		4
19	BASE D'APPOGGIO PER MANUBRIO	150*2.5*1200	1	47	VITE	M4*20	4
20	COLLEGAMENTO ELETTRICO		1	48	VITE	M3*18	4
21	BASE D'APPOGGIO IN GOMMA PER SOSTEGNO DEL MANUBRIO		1	49	MADREVITE	M3	8
22	PROFILO ANGOLARE		1	50	VITE	M5*12	1
23	CAVO RETE		1	51	DADO AUTOBLOCCANTE	M5	1
24	BASE D'APPOGGIO IN GOMMA		1	52	BOCCOLA A DISTANZA	10*50*3	13
25	BASE D'APPOGGIO	Ø10*26*2.0	13	53	RESINA ESPANSA - PROTEZIONE CONTRO IL RUMORE		1
26	DADO AUTOBLOCCANTE	M10	21	54	CAVO		2
27	DADO AUTOBLOCCANTE	M8	6	55	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO MAGNETICO		1
28	BASE D'APPOGGIO	Ø8*19*1.5	6	56	COMPUTER; PICCOLO		1

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

- Ta naprava za vadbo ni primerna za terapevtske namene.
- Pred vadbo se o optimalnem programu treninga posvetujte z vašim osebnim zdravnikom.
- Opozorilo: zaradi nepravilnega ali prekomernega treninga lahko pride do zdravstvenih poškodb. Če se boste med vadbo začeli počutiti neprijetno, jo nemudoma prekinite.
- Zagotovite, da boste z vadbo začeli šele zatem, ko boste napravo pravilno sestavili, jo namestili in prebrali ter upoštevali vsa varnostna opozorila in pravila vadbe.
- Pred vsako vadbo se dobro ogrejte.
- Uporabljajte le originalne ENERGETICS sestavne dele (preverite preglednico sestavnih delov).
- Pri sestavljanju naprave natančno preberite in upoštevajte navodila.
- Pri sestavljanju naprave uporabljajte primerno orodje in po potrebi poprosite za strokovno pomoč.
- Napravo za domačo vadbo namestite na ravno podlago, ki naj ne bo spolzka.
- Dobro privijte vse sestavne dele. Na ta način boste preprečili nenadne premike naprave med vadbo.
- Naprava za vadbo je namenjena izključno odrasli. Otroci lahko napravo uporabljajo le pod nadzorom odraslih.
- Poskrbite, da bodo osebe v bližini naprave med vadbo seznanjene z možnimi nevarnostmi, npr. o možnem premiku sestavnih delov naprave.
- Nivo upora, moči delovanja naprave lahko poljubno uravnate na želeno vrednost.
- Naprave za vadbo ne uporabljajte bosi, torej brez čevljev ali s slabo obutimi čevlji.
- Pred uporabo naprave poskrbite, da bo okoli naprave dovolj prostora.
- Pri sestavljanju ali razstavljanju naprave bodite pozorni na premikajoče se in nepritjene sestavne dele.

Nega in vzdrževanje

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

Pomembno: Kontraindikacije za vadbo na vibratonu

- Akutna vnetja ali okužbe (infekcije) ali povišana telesna temperatura (vročina)
- Akutne migrene
- Akutne bolezni sklepov (artropatija) ali degenerativno revmatsko obolenje, katerega posledica je postopen razkroj hrustanca (artroza)
- Po-operativne rane – travma, operacije v trebušnem predelu (visceralna kirurgija), ortopetske operacije, operacije na živčevju
- Proteze na spodnjih okončinah ali hrbtenici – ploščice ali vijaki
- Vsadki v predelu hrbtenice
- Srčno-žilne bolezni – srca ali ožilja
- Epilepsija
- Operacije v bližnji preteklosti ali sveže (operativne) rane
- Žolčni kamni
- Ledvični kamni
- Motnje srčnega ritma ali motnje v delovanju srčnih zaklopk
- Kila (hernija)
- Nosečnost ali nedavne nosečnosti (6 tednov)
- V bližnji preteklosti diagnosticirana tromboza ali možne motnje v strjevanju krvi
- Krči mišic – po kapi/kap s krči, mrtvi udi; poškodbe živčnega spleta v hrbtenici
- Tumorji
- Akutni problemi v hrbtnem predelu po npr. zlomu, problemih z vretenčnimi diski, izrojevanje hrbtenice (spondiloza), zdrs vretenc
- Zdrknjeno vretence (Spondilolisteza)
- Operacija hrbtenice ali patologija medvretenčnih diskov, dokazana z radiološko preiskavo (npr. Hernia discii)
- Huda osteoporoza z izmerjeno mineralno gostoto kosti $< 70\text{mg/ml}$
- Osebe, ki se jim v določenih situacijah poviša krvni pritisk (situacijski dvig krvnega pritiska)
- Bolečine pri vadbi
- Omotica (PBPD)

Pred začetkom vadbe se o vadbi nujno posvetujte z vašim osebnim zdravnikom ali fizioterapevtom.

SEZNAM SESTAVNIH DELOV ZA – Vibra Studio - 2010

Št.	OPIS	VELIKOST	kol	Št.	OPIS	VELIKOST	kol
1	Spodnja plošča		1	29	Vijak z matico	M10*25	4
2	Podloga, ki preprečuje drsenje		1	30	Pokrov računalnika		1
3	Osnovna škatla		1	31	Električna žica		1
4	Trak	40*3*2100	2	32	Žica motorja 1		1
5	Osnovno ogrodje		1	33	Žica motorja 2		1
6	Stik v obliki črke "U"	10*25	8	34	Vijak	M4*12	8
7	Gumijasta blazinica		4	35	Vijak	M5*12	2
8	Motor	VB588	1	36	Vijak	M3*12	4
9	Računalnik	VB588	1	37	Vijak	M5*12	8
10	Ročka		1	38	Vijak s šesterokotno oblikovano glavo	M10*35	14
11	Pokrov pretvornika		1	39	Signalna žička		1
12	Pretvornik		1	40	Os		1
13	Okvir pretvornika		1	41	Plastično kolesce		2
14	Oddajnik		1	42	Zanke		1
15	Električna plošča		1	43	Induktor		1
16	Spodnja plošča		1	44	Filter		1
17	Kupula		5	45	Matica vijaka „Nylon“	M4	6
18	Gumijasta plošča na preklop – za računalnik		1	46	Jekleni drog		4
19	Navpični drog	150*2.5*1200	1	47	Vijak	M4*20	4
20	Električna vtičnica		1	48	Vijak	M3*18	4
21	Gumijasta plošča droga		1	49	Matica vijaka	M3	8
22	Plošča v obliki črke "L"		1	50	Vijak	M5*12	1
23	Električna žica		1	51	Matica vijaka „Nylon“	M5	1
24	Gumijasta plošča		1	52	Distančnik	10*50*3	13
25	Tesnilo	Ø10*26*2.0	13	53	Penasto držalo		1
26	Matica vijaka „Nylon“	M10	21	54	Kabel		2
27	Matica vijaka „Nylon“	M8	6	55	Magnetna sponka		1
28	Tesnilo	Ø8*19*1.5	6	56	Manjša panelna plošča		1

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

Garanti

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

Säkerhetsinstruktion

- Utrustningen är inte avsedd för medicinskt bruk eller annat behandlingsändamål.
- Kontakta alltid läkare innan du börjar träna för att få råd och anvisningar om bästa träningsmetod och träningsnivå.
- Varning: Felaktig/överdriven träning kan medföra hälsorisker. Avbryt träningen om du känner smärta eller obehag.
- Kontrollera att maskinen är korrekt monterad och i fullt funktionsdugligt skick innan du börjar träna.
- Börja varje träningspass med en stunds uppvärmning.
- Vid montering använd endast medlevererade ENERGETICS originaldelar (se checklisten).
- Följ monteringsanvisningarna steg för steg.
- Använd lämpliga verktyg vid monteringen. Kontakta din återförsäljare om du har frågor.
- Placera maskinen på ett plant, halkfritt underlag.
- Dra fast justerbara delar så att de inte lossnar under träning.
- Produkten är avsedd för vuxna. Barn skall övervakas av vuxen person.
- Tänk på säkerhetsavståndet för ev. rörliga delar när produkten används.
- Använd lämpliga skor.
- Placera maskinen i lämpligt utrymme för träning.
- Kontrollera lösa/rörliga delar vid montering/demontering.

Skötselinstruktion

- Maskinen är ej avsedd att användas eller förvaras i våta eller fuktiga utrymmen pga risk för korrosion.
- Kontrollera regelbundet att alla delar är ordentligt åtdragna och fullt funktionsdugliga.
- Kontakta närmaste återförsäljare vid ev. behov av reparation.
- Slitna eller skadade delar skall bytas omedelbart.
- Använd inte maskinen under reparationstiden.
- Använd enbart originaldelar.
- Torka av maskinen efter varje användning med en fuktad trasa. Använd inte kemiska rengöringsmedel.
- Vårda din utrustning så att den håller och ger största möjliga utbyte av din träning!

Viktigt: Kontraindikationer vid vibrationsträning

- Vid inflammation, infektion och/eller febertillstånd
- Migrän
- Artropati och artros
- Postoperativa sår – trauma, invärtes kirurgi, ortopedi, neural kirurgi
- Inopererad platta eller skruv i de nedre extremiteterna eller ryggen
- Ryggimplantat
- Hjärt/kärlbesvär eller sjukdom – hjärta och/eller kärl
- Epilepsi
- Efter operation och/eller vid oläkta (operations) sår
- Gallsten
- Njursten
- Oregelbunden hjärtrytm och /eller problem med hjärtklaffar
- Bräck
- Graviditet och/eller efter förlossning (6 veckor)
- Blodpropp och/eller liknande besvär
- Kramptillstånd – t.ex. vid stroke/slaganfall och/eller i samband med rygg/rads/skada
- Tumörsjukdom
- Akuta ryggbesvär efter fraktur, diskproblem, spondylos, kotförskjutning, kotglidning etc.
- Spondylolistes
- Tidigare ryggkirurgi eller disksjukdom som visats genom röntgen (t.ex. diskbräck)
- Allvarlig osteoporos med BMD < 70mg/ml_
- Högt blodtryck
- Smärttillstånd under vibrationsträning
- Lägesyrsel

Rådgör alltid med läkare eller annan medicinsk personal, t.ex. sjukgymnast innan du börjar träna.

Reservdelslista – Vibra Studio – 2010

Nr	BENÄMNING	Dim	St	Nr	BENÄMNING	Dim	St
1	PLATTA		1	29	BULT		1
2	HALKSKYDD		1	30	DATORKÅPA		1
3	BAS		1	31	ELSLADD		1
4	GUMMIBAND	40*3*2100	2	32	MOTORKABEL 1	40*3*2100	2
5	RAM		1	33	MOTORKABEL 2		1
6	U-LED	10*25	8	34	SKRUV	10*25	8
7	GUMMIPLATTA		4	35	SKRUV		4
8	MOTOR	VB588	1	36	SKRUV	VB588	1
9	TRÄNINGSDATOR	VB588	1	37	SKRUV	VB588	1
10	HANDTAG		1	38	SEKANTSBULT		1
11	KÅPA – OMVANDLARE		1	39	SIGNALKABEL		1
12	OMVANDLARE		1	40	AXEL		1
13	RAM – OMVANDLARE		1	41	PLASTHJUL		1
14	SÄNDARE		1	42	KRETS		1
15	ELPANEL		1	43	INDUKTOR		1
16	BOTTENPLATTA		1	44	FILTER		1
17	FOT		5	45	NYLONMUTTER		5
18	GUMMIPANEL (DATOR)		1	46	STÅLSPRINT		1
19	RAMSTOLPE	150*2.5*1200	1	47	SKRUV	150*2.5*1200	1
20	ELKONTAKT		1	48	SKRUV		1
21	GUMMIPLATTA (STOLPE)		1	49	MUTTER		1
22	L-PLATTA		1	50	SKRUV		1
23	ELSLADD		1	51	MUTTER		1
24	GUMMIPLATTA		1	52	DISTANSBRICKA		1
25	BRICKA	Ø10*26*2.0	13	53	SKUMGUMMI	Ø10*26*2.0	13
26	NYLONMUTTER	M10	21	54	KABEL	M10	21
27	NYLONMUTTER	M8	6	55	MAGNETCLIPS	M8	6
28	BRICKA	Ø8*19*1.5	6	56	DATORPANEL	Ø8*19*1.5	6

Vážená zákaznice , Vážený zákazník ,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vaším požadavkům. Prosím, čtete pozorně návod k upotřebení před první montáží a prvním použitím. Prosím uschovejte návod k použití jako předlohu ke správnému zacházení s Vaším posilovacím přístrojem. V případě dodatečných dotazů jsme Vám rádi k dispozici. Přejeme Vám hodně úspěchu 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.

Bezpečnostní opatření

- Tento tréninkový přístroj není určen pro terapeutické účely.
- V případě zdravotního omezení či ke stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poradte s Vaším lékařem, který Vám doporučí jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Před počátkem tréninku se nejdříve přesvědčte, zda je tréninkové zařízení správně zmontováno a nastaveno.
- Začínáte s tréninkem vždy až po zahřátí.
- Používejte pouze jen přiložené originální díly ENERGETICS (viz kontrolní dodací list - Check-Liste).
- Během montáže přístroje dodržujte přesně montážní návod.
- Při montáži používejte jenom vhodné nářadí a eventuálně si vyžádejte pomoc od druhé osoby.
- Přístroj je nutno postavit na rovném podkladě, který vylučuje možnost skluzu zařízení.
- Dotáhněte šrouby všech nastavitelných dílů před počátkem tréninku tak, aby nemohlo dojít k uvolnění těchto dílů během tréninku.
- Tréninkové zařízení je zkonstruováno pro dospělé osoby. Dbejte na to, aby případné použití dětmi bylo vždy jen pod dohledem dospělé osoby.
- Upozorněte osoby přítomné v blízkosti na možná nebezpečí, na př. nebezpečí zranění pohyblivými díly.
- Požadovaný tréninkový výkon je možno nastavit dle Vašich tréninkových požadavků.
- Během tréninku používejte jen pevnou sportovní obuv.
- Přesvědčte se zda je kolem přístroje dostatek místa k použití přístroje.
- Věnujte pozornost neupevněným a pohyblivým dílům během montáže a demontáže přístroje.

Péče a údržba

- K zamezení korose 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 vyzooměte 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 ořen od potu. Pot může přístroj poškodit a správná funkce přístroje může být narušena.

Důležité: kontraindikace vibračního tréninku

- Akutní záněty, infekce nebo teploty (chřipka)
- Akutní migrény
- Akutní onemocnění kloubů a artróza
- Pooperační rány – zlomeniny, operace cév, ortopedické a neuronální zákroky
- Endoprotéza dolních končetin a páteře – ploténky a šrouby
- Implantáty na páteři
- Onemocnění srdečního oběhu – srdce a cévy
- Epilepsie
- Nedávné operace a čerstvé (operační) rány
- Žlučňíkové kameny
- Ledvinové kameny
- Poruchy srdečního rytmu a chlopenní vady
- Zlomeniny
- Těhotenství nebo nedávné těhotenství (6 týdnů)
- Nedávná trombóza možné trombotické potíže
- Spastické ochrnutí – po mrtvici (s ochrnutím), poranění míchy
- Nádory
- Akutní bolesti zad pod zlomeninách, bolesti plotének, spondylóza, spondylolistéza
- Předchozí operace páteře nebo onemocnění páteře, zjištěné radiologickým vyšetřením (např. případ plotének)
- Vážná osteoporóza s hodnotou BMD < 70mg/ml
- Vysoký krevní tlak (v závislosti na situaci)
- Bolesti při pohybu
- Závratě

Před zahájením vibračního tréninku se poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem

Seznam náhradních dílů – Vibra Studio - 2010

ČL.	POPIS	ROZMĚR	KS.	ČL.	POPIS	ROZMĚR	KS
1	PLOŠINA NA STÁNÍ		1	29	ŠROUB	M10*25	4
2	PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA		1	30	KRYT POČÍTAČE		1
3	KRYT		1	31	ELEKTRICKÝ KABEL		1
4	ŘEMEN	40*3*2100	2	32	KONTAKTNÍ KABEL		1
5	ZÁKLADNÍ RÁM		1	33	MOTOROVÝ KABEL		1
6	PŘÍCHYTKA	10*25	8	34	ŠROUB	M4*12	8
7	GUMOVÝ TLUMIČ		4	35	ŠROUB	M5*12	2
8	MOTOR	VB588	1	36	ŠROUB	M3*12	4
9	POČÍTAČ	VB588	1	37	ŠROUB	M5*12	8
10	ŘIDÍTKA		1	38	ŠROUB	M10*35	14
11	KRYT TRANSFORMÁTORU		1	39	SIGNÁLNÍ KABEL		1
12	TRANSFORMÁTOR		1	40	OSA		1
13	RÁM TRANSFORMÁTORU		1	41	UMELOHMOTNÍ KOLEČKO		2
14	TRANSMITER		1	42	MĚDĚNÁ CÍVKA		1
15	DESKA PLOŠNÝCH SPOJŮ		1	43	KONDENZATOR		1
16	ZÁKLADNÍ DOSKA		1	44	FILTR		1
17	NOŽIČKY		5	45	SAMOJISTÍCÍ MATICE	M4	6
18S	GUMOVÁ PODLOŽKA POČÍTAČE		1	46	PLASTOVÝ ČEP		4
19	PODPĚRA RUKOJETE	150*2.5*1200	1	47	ŠROUB	M4*20	4
20	NAPÁJENÍ PROUDEM		1	48	ŠROUB	M3*18	4
21	GUMOVÁ PODLOŽKA PODPĚRY RUKOJETE		1	49	ŠROUB	M3	8
22	UHELNÍK		1	50	SAMOJISTÍCÍ MATICE	M5*12	1
23	SÍŤOVÝ KABEL		1	51	SAMOJISTÍCÍ MATICE	M5	1
24	GUMOVÁ PODLOŽKA		1	52	DISTANČNÍ OBJÍMKA	10*50*3	13
25	PODLOŽKA POD MATICI	Ø10*26*2.0	13	53	PĚNOVÁ HMOTA PRO TLUMENÍ HLUKU		1
26	SAMOJISTÍCÍ MATICE	M10	21	54	KABEL		2
27	SAMOJISTÍCÍ MATICE	M8	6	55	MAGNETICKÝ ÚCHYT		1
28	PODLOŽKA POD MATICI	Ø8*19*1.5	6	56	POČÍTAČ; MALÝ		1

Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

Váš  **ENERGETICS** - Tím

Záruka

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

Bezpečnostné pokyny

- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Skôr, ako začnete s cvičebným programom, poraďte sa so svojím lekárom.
- Upozornenie: nesprávne/ nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte cvičiť.
- Cvičenie začnite až po zabezpečení správnej montáže, nastavení a kontrole stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte iba originálne doručené súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam)
- Dôsledne dodržiavajte montážny postup.
- Na montáž používajte iba vhodné nástroje, a ak treba požiadajte o pomoc.
- Rotoped umiestnite na rovnom, nešmykľavom povrchu.
- Dotiahnite všetky posuvné časti tak, aby ste zabránili neočakávanému náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Výrobok je určený pre dospelých. Prosíme, presvedčte sa, že deti ho používajú len pod dozorom dospelých osoby.
- Uistite sa, že používatelia sú si vedomí možných rizík, napr. pohyblivých častí počas cvičenia.
- Úroveň odporu môže byť nastavená podľa vás.
- Necvičte bosí a nepoužívajte ani voľnú obuv.
- Uistite sa, že na cvičenie na rotopede máte dostatok priestoru.
- Pamätajte na voľné a pohyblivé časti počas montáže a demontáže

Starostlivosť a údržba

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

Dôležité: kontraindikácie vibračného tréningu

- Akútne zápaly, infekcie alebo teploty (chrípka)
- Akútne migrény
- Akútne ochorenia kĺbov a artróza
- Pooperačné rany – zlomeniny, operácie ciev, ortopedické a neuronálne zákroky
- Endoprotéza dolných končatín a chrbtice – platničky a skrutky
- Implantáty na chrbtici
- Ochorenia srdcového obehu – srdce a ciev
- Epilepsia
- Nedávne operácie a čerstvé (operačné) rany
- Žlčníkové kamene
- Obličkové kamene
- Poruchy srdcového rytmu a vady chlopní
- Zlomeniny
- Tehotenstvo alebo nedávne tehotenstvo (6 týždňov)
- Nedávna trombóza, možné trombotické obtiaže
- Spastické ochrnutie – po mŕtvici (s ochrnutím), poranenie miechy
- Nádory
- Akútne bolesti chrbta po zlomeninách, bolesti platničiek, spondylóza, spondylolistéza
- Predchádzajúce operácie chrbtice alebo ochorenie chrbtice, zistené rádiologickým vyšetrením (napr. prípad platničiek)
- Vážna osteoporóza s hodnotou BMD < 70mg/ml
- Vysoký krvný tlak (v závislosti od situácie)
- Bolesti pri pohybe
- Závraty

Pred zahájením vibračného tréningu sa poraďte so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom

Zoznam súčiastok – Vibra Studio - 2010

Č.	POPIS	ROZMER	Počet	Č.	POPIS	ROZMER	Počet
1	PLOCHA NA STÁTIE		1	29	SKRUTKA	M10*25	4
2	PROTIŠMYKOVÁ PODLOŽKA		1	30	KRYT POČÍTAČA		1
3	KRYT		1	31	ELEKTRICKÝ KÁBEL		1
4	REMEŇ	40*3*2100	2	32	KONTAKTNÝ KÁBEL		1
5	ZÁKLADNÝ RÁM		1	33	MOTOROVÝ KÁBEL		1
6	PRÍCHYTKA	10*25	8	34	SKRUTKA	M4*12	8
7	GUMOVÝ TLMIČ		4	35	SKRUTKA	M5*12	2
8	MOTOR	VB588	1	36	SKRUTKA	M3*12	4
9	POČÍTAČ	VB588	1	37	SKRUTKA	M5*12	8
10	RIADIDLÁ		1	38	SKRUTKA	M10*35	14
11	KRYT		1	39	SIGNÁLNY KÁBEL		1
12	TRANSFORMÁTOR		1	40	OS		1
13	RÁM TRANSFORMÁTORA		1	41	UMELOHMOTNÉ KOLIESKO		2
14	TRANSMITÉR		1	42	MEDENNÁ CIEVKA		1
15	DOSKA PLOŠNÝCH SPOJOV		1	43	KONDENZÁTOR		1
16	ZÁKLADNÁ DOSKA		1	44	FILTER		1
17	NOŽIČKY		5	45	MATICA; SAMOISTIACA	M4	6
18	GUMENNÁ PODLOŽKA POČÍTAČA		1	46	PLASTOVÝ ČAP		4
19	PODPERA DRŽADIEL	150*2.5*1200	1	47	SKRUTKA	M4*20	4
20	PRÍVOD PRÚDU		1	48	SKRUTKA	M3*18	4
21	GUMENNÁ PODLOŽKA PODPERY DRŽADIEL		1	49	MATICA; SAMOISTIACA	M3	8
22	UHOLNÍK		1	50	SKRUTKA	M5*12	1
23	SIEŤOVÝ KÁBEL		1	51	MATICA; SAMOISTIACA	M5	1
24	GUMENNÁ PODLOŽKA		1	52	DISTANČNÁ OBJÍMKA	10*50*3	13
25	PODLOŽKA POD MATICU	Ø10*26*2.0	13	53	PENOVÁ HMOTA NA TLMENIE HLUKU		1
26	MATICA; SAMOISTIACA	M10	21	54	KÁBEL		2
27	MATICA; SAMOISTIACA	M8	6	55	MAGNETICKÝ ÚCHYT		1
28	PODLOŽKA POD MATICU	Ø8*19*1.5	6	56	POČÍTAČ; MALÝ		1

Štovani,

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

Vaš  **ENERGETICS** - tim

Jamstvo

ENERGETICS nudi naprave visoke kvalitete, konstruirane i testirane kako bi odgovarale europskoj normi EN 957.

Sigurnosne napomene

- Ovaj trenažer nije namjenjen za uporabu u terapijske svrhe.
- Ukoliko imate zdravstvene smetnje ili ako pak želite odrediti osobne parametre treninga, konsultirajte najprije vašega liječnika. On Vam može reći kakav trening i pod kojim opterećenjima je za Vas najpodobniji.
- Napomena: Pogrešan ili pretjeran trening može škoditi vašem zdravlju.
- Ne započinjite vježbanje dok se niste uvjerali u ispravnost svih dijelova i da li je trenažer pravilno sastavljen i podešen.
- Vježbanje uvijek započinjite zagrijavanjem.
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove sadržane u paketu (vidjeti Listu dijelova).
- Pratite točno upute za sastavljanje prilikom montiranja trenažera.
- Koristite samo prikladan alat za montiranje i ako se ukaže potreba, zatražite pomoć druge osobe.
- Trenažer postavite na ravnu i nesklisku površ.
- Uvjerite se u pravilno postavljene maksimalne pozicije svih dijelova koji se mogu podešavati.
- Trenažer je koncipiran za uporabu od strane odraslih osoba. Djeca mogu koristiti trenažer samo uz nazočnost neke odrasle osobe.
- Upozorite prisutne osobe na moguću opasnost od na primjer pokretnih dijelova trenažera.
- Razinu otpora je moguće podesiti prema osobnim potrebama: vidjeti Upute za vježbanje.
- Prilikom uporabe trenažera uvijek nosite obuću i to takvu koja ne spada lako.
- Provjerite da li oko trenažera ima dovoljno mjesta za njegovo korišćenje.
- Posebnu pozornost obratite na neučvršćenje i pomične dijelove prilikom montaže i demontaže trenažera.

Održavanje

- Kako biste vaš kućanski trenažer 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 krp i ne koristite agresivna sredstva za čišćenje.
- Nakon treninga obrišite znoj sa stroja jer u suprotnom može doći do oštećenja i poremećaja u radu trenažera.

Važno: Kontraindikacije vibracionog vježbanja

- Akutna zapaljenja, infekcije ili groznica (gripa)
- Akutna migrena
- Akutna obolenja zglobova i artroza
- Postoperacijske rane – prijelomi, operacije krvožilnog sustava te ortopedski i neurološki zahvati
- Endoproteza donjih ekstremiteta i kralježnice – ploče i vijci
- Implanti na kralježnici
- Oboljenja krvožilnog sustava – srce i krvne žilice
- Epilepsija
- Skorašnje operacije i još svježije (operativne) rane
- Kamen u žuči
- Kamen u bubregu
- Nepravilan srčani ritam i problemi u radu srčanih zalistaka
- Prijelomi
- Trudnoća ili skorašnja trudnoća (6 tjedana)
- Skorašnja tromboza ili moguće tegobe sa trombozom
- Spastička ukočenost – nakon moždanog udara (sa zgrčenošću), povrede leđa
- Tumori
- Akutne tegobe sa leđima nakon prijeloma, tegobe sa kralješničnim diskovima, spondiloza i kriva kralježnica
- Skorašnje operacije hrptene moždine ili bolesti kralježnice, potkrepljene radiološkim nalazima (npr. ispadanje kralješničkih diskova)
- Ozbiljna osteoporoza sa BMD < 70mg/ml
- Visoki krvni tlak (zavistan od situacije)
- Bolovi kod pomeranja
- Vrtoglavica

Prije započinjanja vibracionog vježbanja, posavjetujte se sa liječnikom ili fizioterapeutom!

Lista dijelova – Vibra Studio - 2010

Br.	Ime	Opis	Kom	Br.	Ime	Opis	Kom
1	Površ za stajanje		1	29	Vijak	M10*25	4
2	Neskliska podloga		1	30	Kućište računala		1
3	Kućište		1	31	Strujni kabel		1
4	Kaiš	40*3*2100	2	32	Kontaktni kabel		1
5	Osnovni okvir		1	33	Kabel motora		1
6	Spojnica	10*25	8	34	Vijak	M4*12	14
7	Gumeni amortizer		4	35	Vijak	M5*12	2
8	Motor	VB588	1	36	Vijak	M3*12	2
9	Računalo	VB588	1	37	Vijak	M5*12	8
10	Držač		1	38	Vijak	M10*35	1
11	Zaštitna oplata		1	39	Signalni kabel		1
12	Transformator		1	40	Osovina		1
13	Nosač transformatora		1	41	Plastični točkić		2
14	Predajnik		1	42	Bakreni inductor		1
15	Tiskana kolna pločica		1	43	Kondenzator		1
16	Ploča na podnožju		1	44	Filter		1
17	Nožice		5	45	Matica, samozatvarajuća	M4	10
18	Gumeni podmetač za računalo		1	46	Plastični klinčić		4
19	Oslonac drške	150*2.5*1200	1	47	Vijak	M4*20	4
20	Priključnica za struju		1	48	Vijak	M3*18	4
21	Gumeni podmetač za oslonac drške		1	49	Matica, samozatvarajuća	M3	4
22	Koljeno		1	50	Vijak	M5*12	1
23	Strujni kabel		1	51	Matica, samozatvarajuća	M5	1
24	Podmetač od gume		1	52	Držač razmaka	10*50*3	13
25	Podloška	Ø10*26*2.0	8	53	Pjenasti materijal za smanjenje buke		1
26	Matica, samozatvarajuća	M10	8	54	Kabel		2
27	Matica, samozatvarajuća	M8	4	55	Magnetna kvačica		1
28	Podloška	Ø8*19*1.5	4	56	Računalo, malo		1

Poštovani,

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

Vaš  **ENERGETICS** - tim

Garancija

ENERGETICS nudi visoko kvalitetene kućne trenažere koji su testirani i poseduju evropski sertifikat EN 957.

Sigurnosna uputstva

- Ovaj trenažer nije zamišljen da se koristi u terapeutske svrhe.
- Ako imate bilo kakva zdravstvena ograničenja ili želite da odredite lične granice treniranja, molimo Vas da se prvo konsultujete sa vašim lekarom. On može da Vam preporuči vrstu treninga i opterećenje koji su za Vas najpogodniji.
- Pažnja: Nepravilan ili preteran trening može da ugrozi Vaše zdravlje.
- Ne počinjte vežbanje pre nego što ste se uverili da je trenažer pravilno sastavljen i podešen.
- Na početku treninga uvek radite vežbe zagrevanja.
- Koristite samo originalne ENERGETICS delove koje ste dobili u pakovanju (vidi Listu rezervnih delova).
- Prilikom sastavljanja pratite uputstva za sastavljanje.
- Koristite samo prikladan alat za sastavljanje trenažera i po potrebi potražite pomoć još neke osobe.
- Trenažer postavite na ravnu površinu koja se kliže.
- Uverite se da su svi delovi, koji se mogu podešavati, pravilno namešteni u okvirima njihovih maksimalnih podešavanja.
- Trenažer je namenjen da ga koriste odrasle osobe. Obezbedite prisustvo odrasle osobe u slučaju da trenažer koriste deca.
- Ukažite prisutnima na moguće opasnosti od npr. Pokretnih delova.
- Otpor se može podešavati prema Vašim ličnim potrebama: videti i Uputstvo za treniranje.
- Ne koristite trenažer bosih nogu ili sa obućom koja se lako skida.
- Obezbedite da imate dovoljno prostora za korišćenje trenažera.
- Obratite pažnju na nefiksirane i pokretne delove tokom montaže i demontaže trenažera.

Nega i održavanje

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

Važno: Kontraindikacije vibracionog treninga

- Akutna zapaljenja, infekcije ili groznica (grip)
- Akutna migrena
- Akutna obolenja zglobova i artroza
- Postoperativne rane – prelomi, operacije krvnih sudova, ortopedski ili zahvat na nervnom sistemu
- Endoproteza donjih ekstremiteta i kičmenog stuba – ploče i vijci
- Implanti na kičmenom stubu
- Kardiovaskularna obolenja – srca i krvnih sudova
- Epilepsija
- Nedavne operacije i sveže (operativne) rane
- Kamen u žuči
- Kamen u bubregu
- Smetnje u srčanom ritmu (aritmija) i smetnje na srčanim zaliscima
- Prelomi
- Trudnoća ili nedavna trudnoća (6 nedelja)
- Nedavna tromboza ili moguće tegobe sa trombozom
- Spastička paraliza – nakon moždanog udara (sa spazmima), povrede kičmene moždine
- Tumori
- Akutni problemi sa leđima posle fraktura, problemi sa diskovima kičmenog stuba, spondiloza, kriva kičma
- Ranije operacije kičmenog stuba ili obolenja kičmenog stuba koja su dokazana radiološkim pretragama (npr. diskopatija)
- Ozbiljna osteoporoza sa BMD < 70mg/ml
- Visok krvni pritisak (uslovljen situacijom)
- Bolovi prilikom pomeranja
- Vrtoglavica

Pre nego što počnete vibracioni trening, konsultujte se sa doktorom ili sa fizioterapeutom!

Lista delova – Vibra Studio - 2010

Br.	Naziv	Opis	Kom	Br.	Naziv	Opis	Kom
1	Površina za stajanje		1	29	Vijak	M10*25	4
2	Neklizajuća podloga		1	30	Kućište računara		1
3	Kućište		1	31	Kabel za struju		1
4	Remen	40*3*2100	2	32	Kontaktni kabel		1
5	Steznik		1	33	Kabel motora		1
6	Spona	10*25	8	34	Vijak	M4*12	8
7	Gumeni amortizer		4	35	Vijak	M5*12	2
8	Motor	VB588	1	36	Vijak	M3*12	4
9	Računar	VB588	1	37	Vijak	M5*12	8
10	Drška		1	38	Vijak	M10*35	14
11	Obloga		1	39	Signalni kabel		1
12	Transformator		1	40	Osovina		1
13	Nosač transformatora		1	41	Plastični točak		2
14	Predajnik		1	42	Bakarni kalem		1
15	Štampana kolna ploča		1	43	Kondenzator		1
16	Podložna ploča		1	44	Filter		1
17	Nožice		5	45	Matica, samo-osigurajuća	M4	6
18	Gumeni podmetač za računar		1	46	Plastični klin		4
19	Stub	150*2.5*1200	1	47	Vijak	M4*20	4
20	Priključak za struju		1	48	Vijak	M3*18	4
21	Gumeni podmetač za stub		1	49	Matica, samo-osigurajuća	M3	8
22	Koleno		1	50	Vijak	M5*12	1
23	Kabel za struju		1	51	Matica, samo-osigurajuća	M5	1
24	Gumeni podmetač		1	52	Odstojni prsten	10*50*3	13
25	Podloška	Ø10*26*2.0	13	53	Penasti materijal za apsorbovanje buke		1
26	Matica, samo-osigurajuća	M10	21	54	Kabel		2
27	Matica, samo-osigurajuća	M8	6	55	Magnetna spojnica		1
28	Podloška	Ø8*19*1.5	6	56	Mali računar		1

Poštovana klijentica, Poštovani klijent,

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

Vaš  **ENERGETICS** - Team

Garancija - jamstvo

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

Sigurnosne upute

- Ovaj uređaj za trening se ne smatra za terapijski.
- U slučaju zdravstvenog ograničenja ili u vezi individualnih i osobnih parametara treninga najprije se savjetujte sa Vašim liječnikom. On Vam može preporučiti, koja vrsta treninga i kakvo opterećenje je za vas dobro.
- Pažnja: neispravni ili pretjerani trening može ugroziti Vaše zdravlje.
- Za siguran i učinkovit trening, molim poštujte upute iz uputstva za trening.
- Prije početka treninga se najprije uvjerite da li je uređaj za trening ispravno montiran i namješten.
- Uvijek počnite sa fazom zagrijavanja
- Koristite samo priložene originalne dijelove ENERGETICS, koji su priloženi uz isporuku (vidi spisak kontrole).
- Tijekom montaže uređaja ravnajte se prema uputstvu za montažu.
- Prilikom montaže koristite samo prikladni alat.
- Uređaj smjestite na ravnu podlogu koja je otporna na klizanje.
- Prije početka treninga pritegnite sve sastavne dijelove, kako ne bi olabavili u toku treninga.
- Uređaj za trening je koncipiran za vježbe odrasle osobe. Pazite da ga djeca koriste samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Prisutne osobe upozorite na mogućnost ugroženosti, npr. od pokretnim dijelovima.
- Otpor se može namjestiti prema Vašoj osobnoj potrebi: vidi isto tako uputstvo za trening.
- Kućnu napravu za trening ne koristite bez obuće, nosite samo čvrstu obuću.
- Osigurajte da je oko uređaja dovoljno mjesta kako biste ga mogli koristiti.
- U toku montaže/demontaže naprave, obratite pažnju na ne pričvršćene i okretljive dijelove.

Njega i održavanje

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

Važno: kontraindikacija vibracijskog treninga

- Akutne upale, infekcije ili temperature (gripa)
- Akutne migrene
- Akutne bolesti zglobova i artroza
- Poslije operacijske rane – prijelomi, operacije žila, ortopedske i neuronal operacije
- Endoproteza donjih udova i kralješnice – lamina i vijci
- Implantati na kralješnici
- Bolesti srčanog krvotoka – srce i krvne žile
- Epilepsija
- Nedavne operacije i nove (operacijske) rane
- Žučni kamenac
- Bubrežni kamenac
- Smetnje srčanog ritma i zalistaka srca
- Prijelomi
- Trudnoća ili nedavna trudnoća (6 tjedana)
- Nedavna tromboza, moguće trombotske komplikacije
- Spastička paraliza – nakon moždanog udara (sa paralizom), oštećenje moždine (medulla)
- Tumori
- Akutni bolovi leđa ispod prijeloma, bolovi lamina, spondiloza, spondilolisteza
- Ranije operacije kralješnice ili bolesti kralješnice, utvrđene radiološkim nalazima (npr. slučaj kralježaka (lamina))
- Teška osteoporoza, vrijednost BMD < 70mg/ml
- Visoki krvni tlak (u ovisnosti na situaciju)
- Bolovi pri kretanju
- Vrtoglavice

Prije početka vibracijskog treninga savjetujte se sa svojim liječnikom ili fizioterapeutom

Spisak rezervnih dijelova – Vibra Studio - 2010

Poz.	Oznaka	Dimenzije	Broj	Poz.	Oznaka	Dimenzije	Broj
1	POVRŠINA KORAČANJA		1	29	VIJAK	M10*25	4
2	PODLOŠKA OTPORNA NA KLIZANJE		1	30	ČAHURA RAČUNALA		1
3	ČAHURA		1	31	ELEKTRIČNI KABEL		1
4	REMEN	40*3*2100	2	32	KONTAKTNI KABEL		1
5	OSNOVNI OKVIR		1	33	MOTORNI KABEL		1
6	OBUJMICA	10*25	8	34	VIJAK	M4*12	8
7	GUMENI PRIGUŠIVAČ		4	35	VIJAK	M5*12	2
8	MOTOR	VB588	1	36	VIJAK	M3*12	4
9	RAČUNALO	VB588	1	37	VIJAK	M5*12	8
10	UPRAVLJAČ		1	38	VIJAK	M10*35	14
11	OBLOGA		1	39	SIGNALNI KABEL		1
12	TRANSFORMATOR		1	40	OSOVINA		1
13	OKVIR ZA TRANSFORMATOR		1	41	PLASTIČNI TOČAK		2
14	KONVERTOR		1	42	BAKRENI KALEM		1
15	PLOČA		1	43	KONDENZATOR		1
16	OSNOVNA PLOČA		1	44	FILTAR		1
17	STABILNO PODNOŽJE		5	45	MATICA; SAMO OSIGURAVAJUĆA	M4	6
18	GUMENA PODLOŠKA ZA RAČUNALO		1	46	PLASTIČNI ZAPUŠAČ		4
19	OSLONAC UPRAVLJAČA	150*2.5*1200	1	47	VIJAK	M4*20	4
20	ELEKTRIČNI PRIKLJUČAK		1	48	VIJAK	M3*18	4
21	GUMENA PODLOŠKA ZA POTPORU UPRAVLJAČA		1	49	MATICA; SAMO OSIGURAVAJUĆA	M3	8
22	KUTNI PROFIL		1	50	VIJAK	M5*12	1
23	MREŽNI KABEL		1	51	MATICA; SAMO OSIGURAVAJUĆA	M5	1
24	GUMENA PODLOŠKA		1	52	OBUJMICA DISTANCE	10*50*3	13
25	PODLOŠKA	Ø10*26*2.0	13	53	SPUŽVASTI MATERIJAL ZA GUŠENJE BUKE		1
26	MATICA; SAMO OSIGURAVAJUĆA	M10	21	54	KABEL		2
27	MATICA; SAMO OSIGURAVAJUĆA	M8	6	55	MAGNETSKI DRŽAČ		1
28	PODLOŠKA	Ø8*19*1.5	6	56	RAČUNALO; MALO		1

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.

Wskazówki bezpieczeństwa

- To urządzenie treningowe nie zostało skonstruowane z myślą o zastosowaniu terapeutycznym.
- W przypadku ograniczeń zdrowotnych lub indywidualnych parametrów treningu, skonsultuj się najpierw z lekarzem, który doradzi jaki sposób i rodzaj treningu będzie dla Ciebie właściwy.
- Uwaga: Niewłaściwy lub nadmierny trening może zagrażać zdrowiu.
- Rozpocznij trening dopiero wtedy, gdy upewnisz się, że trener domowy jest prawidłowo złożony i właściwie nastawiony.
- Rozpoczynaj zawsze rozgrzewką.
- Używaj tylko oryginalnych części ENERGETICS znajdujących się w zestawie (patrz lista kontrolna).
- Podczas montażu urządzenia postępuj dokładnie ze wskazówkami podanymi w instrukcji montażu.
- Używaj tylko odpowiednich do montażu narzędzi.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni.
- Przykreć przed treningiem wszystkie regulowane części, aby uniknąć obluźowania podczas treningu.
- Urządzenie zostało skonstruowane do treningu osób dorosłych. Zapewnij, aby korzystanie ze sprzętu przez dzieci odbywało się tylko pod nadzorem osób dorosłych.
- Zwróć uwagę obecnych osób na zagrożenie np. przez części ruchome.
- Opór może być ustawiony do Twoich indywidualnych potrzeb: zobacz instrukcję treningu.
- Nie korzystaj z trenera domowego bez obuwia, ani w obuwiu luźnym.
- Zapewnij wystarczająco dużo miejsca, aby można było korzystać z trenera domowego.
- Uważaj na niezamocowane i ruchome części podczas montażu/demontażu trenera domowego.

Pielęgnacja i konserwacja

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa uszkodzenia przez korozję, nie używaj ani nie przechowuj urządzenia fitness w wilgotnych pomieszczeniach.
- Sprawdzaj 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.

Ważne: Przeciwwskazania treningu wibracyjnego

- Ostre zapalenia, infekcje albo gorączka (Grypa)
- Ostra migrena
- Ostre schorzenia stawów i artroza
- Pooperacyjne rany – złamania, operacje naczyń, ortopedyczne lub neuronalne zabiegi
- Endoprotezy w kończynach dolnych i kręgosłupie – płyty i śruby
- Implanty w kręgosłupie
- Choroby krążenia – serca i naczyń wieńcowych
- Epilepsja
- Niedawne operacje i świeże (operacyjne) rany
- Kamica żółciowa
- Kamica nerkowa
- Zaburzenia rytmu serca i wada serca
- Złamania
- Ciąża lub niedawna ciąża (6 tygodni)
- Krótko po przebyciu trombozy lub z tym związane dolegliwości
- Spastyczny paraliż – po udarze mózgu (z spastykiem), urazy rdzenia kręgowego
- Nowotwory
- Mocne dolegliwości pleców po złamaniach, dyskopatia, spondyloza, urazy kręgow
- Wcześniejsze operacje kręgosłupa i choroby kręgosłupa, udowodnione przez badania radiologiczne (np. dyskopatia)
- Poważna osteoporoza z BMD < 70mg/ml
- Wysokie ciśnienie krwi (uzależnione od sytuacji)
- Bóle układu ruchu
- Zawroty głowy

Przed rozpoczęciem treningu wibracyjnego, skonsultuj się najpierw z lekarzem lub fizjoterapeutą

Lista części zamiennych – Vibra Studio - 2010

Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość	Nr.	Oznaczenie	Rozmiar	Ilość
1	GÓRNA MATA		1	29	ŚRUBA	M10*25	4
2	PODKŁADKA ANTYPOŚLIZGOWA		1	30	OBUDOWA KOMPUTERA		1
3	OBUDOWA		1	31	KABEL ZASILAJĄCY		1
4	PAS Z UCHWYTEM	40*3*2100	2	32	KABEL KONTAKTOWY		1
5	RAMA PODSTAWOWA		1	33	KABEL DO SILNIKA		1
6	OPASKA ZACISKOWA	10*25	8	34	ŚRUBA	M4*12	8
7	AMORTYZATOR GUMOWY		4	35	ŚRUBA	M5*12	2
8	SILNIK	VB588	1	36	ŚRUBA	M3*12	4
9	KOMPUTER	VB588	1	37	ŚRUBA	M5*12	8
10	UCHWYT		1	38	ŚRUBA	M10*35	14
11	OBUDOWA		1	39	KABEL SYGNAŁOWY		1
12	TRANSFORMATOR		1	40	OŚ		1
13	RAMA TRANSFORMATORA		1	41	KÓŁKO Z TWORZYWA SZTUCZNEGO		2
14	PRZEKAŹNIK		1	42	CEWKA MIEDZIANA		1
15	PŁYTKA ROZDZIELCZA		1	43	KONDENSATOR		1
16	PŁYTA PODSTAWOWA		1	44	FILTR		1
17	GUMOWA STOPKA		5	45	NAKRĘTKA; SAMOZABEZPIECZAJĄCA	M4	6
18	GUMOWA MATA POD KOMPUTER		1	46	TRZPIEŃ PLASTIKOWY		4
19	WSPORNIK UCHWYTU	∅150*2.5*1200	1	47	ŚRUBA	M4*20	4
20	WTYCZKA		1	48	ŚRUBA	M3*18	4
21	GUMOWA MATA POD WSPORNIK UCHWYTU		1	49	NAKRĘTKA	M3	4
22	KĄTOWNIK		1	50	ŚRUBA	M5*12	1
23	KABEL ZASILAJĄCY		1	51	NAKRĘTKA; SAMOZABEZPIECZAJĄCA	M5	1
24	GUMOWA MATA		1	52	TULEJKA DYSTANSOWA	10*50*3	13
25	PODKŁADKA	∅10*26*2.0	13	53	PIANKA TŁUMIĄCA		1
26	NAKRĘTKA; SAMOZABEZPIECZAJĄCA	M10	21	54	KABEL		2
27	NAKRĘTKA; SAMOZABEZPIECZAJĄCA	M8	6	55	ZACISK MAGNETYCZNY		1
28	PODKŁADKA	∅8*19*1.5	6	56	KOMPUTER; MAŁY		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.

Biztonsági intézkedések

- A jelen edzőkészülék nem a gyógykezelési célokra van meghatározva.
- Amennyiben egészségügyi okok korlátoznák a testgyakorlásokat, illetve a személyi edzésterv teljesítés elkezdését megelőzően konzultálás céljából forduljon orvosához, aki tanácsot adhat az Ön alkalmas edzésmódjához, ennek helyes elvégzéséhez és hatásaihoz.
- Figyelem: A helytelen és eltúlozott edzés sérüléseket és egészség-károsodást eredményezhet!
- Az edzés kezdése előtt először győződjön meg arról, hogy a készülék helyesen van beszerelve és beállítva.
- Az edzést mindig csak a bemelegítés után kezdje el.
- Csak a mellékelt eredeti ENERGETICS alkatrészeket használja (lásd a - Check-Liste készletszállítási lapot).
- A készülék szerelésekor pontosan tartsa be a szerelési útmutatót.
- Szerelésre csak erre alkalmas szerszámokat használjon, és szükség esetén biztosítsa egy másik személy segédkezését is.
- A készüléket egyenes felületre kell állítani, amely kizárja a készülék elcsúszás lehetőségét.
- 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 edzési teljesítmény beállítható az Ön edzés igényei szerint: lásd az edzés beállítási útmutatót.
- Az edzési folyamat alatt csak alkalmas, szilárd sportcipőt használjon.
- Győződjön meg arról, hogy a készülék közelében elegendő hely van az edzésre.
- Be- és leszerelés közben ügyeljen a készülék nem rögzített és mozgó részeire.

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 tisztítószerek használatát.
- 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.

Fontos: a vibrációs tréning kontraindikációja

- Akut gyulladások, infekció vagy magas testhőmérséklet (influenza)
- Akut migrének
- Akut ízületi megbetegedések és artrózis
- Operációs sebhelyek – törések, éroperációk, ortopédiai és neuronális beavatkozások
- Alsó végtagok és gerinc endoprotézisa – ízületi porcok és csavarok
- Gerinc implantátumok
- Vérkeringési betegségek – szív és érrendszer
- Epilepszia
- Nem régen történt operáció és friss (operációs) sebhelyek
- Epekövek
- Vesekövek
- Szívaritmiai zavarok és szívbillentyű hibák
- Törések
- Terhesség vagy kezdődő terhesség (6 hét)
- Nem régi trombózis, esetleg trombotikus problémák
- Szpasztikus bénulás- szélütés utáni (bénulással), gerincvelő sérülések
- Daganatok
- Törési eredetű akut hátfájások, ízületi porc fájdalmak, spondilólízis, spondilolisztézis
- Előzetes gerinc operáció vagy olyan gerinc megbetegedés, amely radiológiai vizsgálat során derült ki (pl. ízületi porcok esetén)
- Komoly oszteoporózis BMD < 70mg/ml értékkel
- Magas vérnyomás (a konkrét helyzettől függően)
- Mozgás közbeni fájdalmak
- Szédülés

A vibrációs tréning kezdete előtt kérdezze meg orvosát vagy a fizioterapeutát

Alkatrészek listája – Vibra Studio - 2010

Szám	Megnevezés	Méret	db.	Szám	Megnevezés	Méret	db.
1	Állvány		1	29	Csavar	M10*25	4
2	Csúszásgátolt alátét		1	30	Számítógép burkolat		1
3	Burkolat		1	31	ELEKTROMOS KÁBEL		1
4	Szíj	40*3*2100	2	32	KONTAKTKÁBEL		1
5	Alapkeret		1	33	MOTORKÁBEL		1
6	Kengyel	10*25	8	34	Csavar	M4*12	8
7	Gumicsillapító		4	35	CSAVAR	M5*12	2
8	Motor	VB588	1	36	Csavar	M3*12	4
9	Számítógép	VB588	1	37	Csavar	M5*12	8
10	Kormány		1	38	Csavar	M10*35	14
11	Burkolat		1	39	Jelzőkábel		1
12	Transzformátor		1	40	Tengely		1
13	Transzformátor keret		1	41	Műanyag támla		2
14	Átvitelező		1	42	Réztekercs		1
15	Lap		1	43	Kondenzátor		1
16	Alaplap		1	44	Filter		1
17	Állvány		5	45	Önrögző anyacsavar	M4	6
18	Számítógép gumialátét		1	46	MŰANYAG CSAP		4
19	Fogantyú támasztórúd	150*2.5*1200	1	47	Csavar	M4*20	4
20	Áramcsatlakozás		1	48	Csavar	M3*18	4
21	Fogantyú támasztórúd gumialátét		1	49	Anyacsavar	M3	8
22	Szög		1	50	Csavar	M5*12	1
23	Áramvezeték		1	51	Önrögző anyacsavar	M5	1
24	Gumialátét		1	52	TÁVTARTÓ HÜVELY	10*50*3	13
25	Alátét	Ø10*26*2.0	13	53	ZAJTOMPÍTÓ HAB		1
26	Önrögző anyacsavar	M10	21	54	KÁBEL		2
27	Önrögző anyacsavar	M8	6	55	MÁGNESES RÖGZÍTŐ		1
28	Alátét	Ø8*19*1.5	6	56	SZÁMÍTÓGÉP; KICSI		1



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010