

ENERGETICS

COMPUTER VIBRA STUDIO

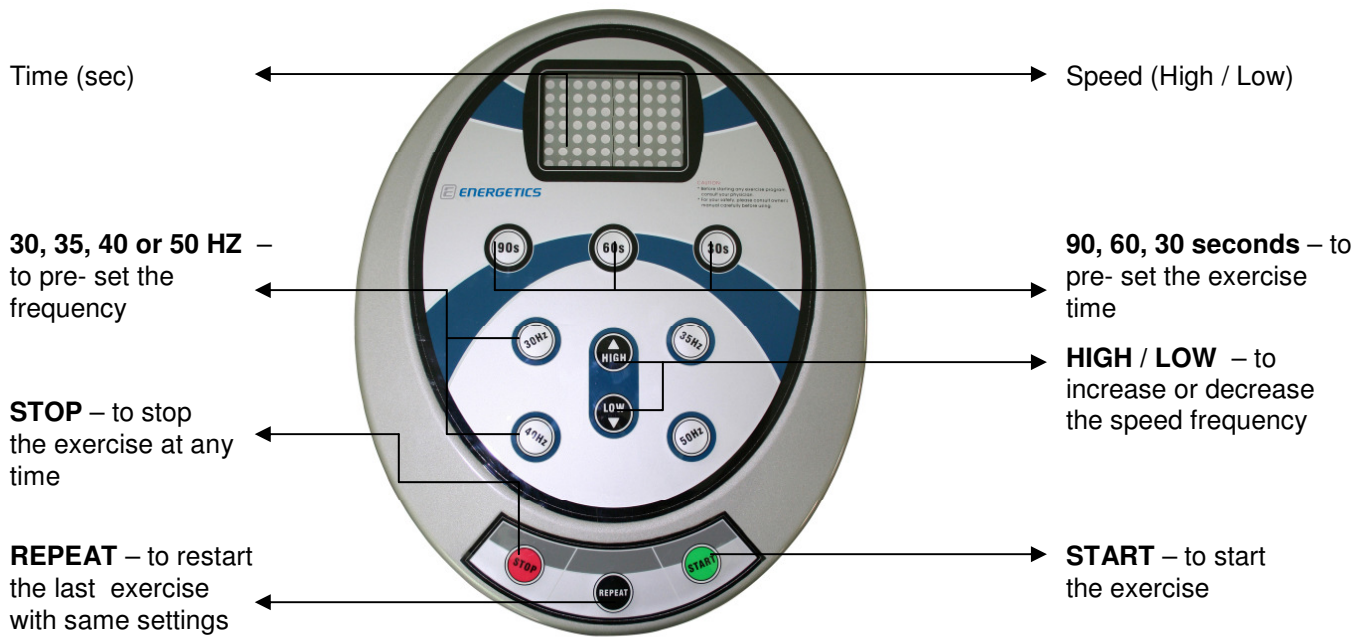


GB
DE
FR
IT
SI
SE
CZ
SK
HR
CS
BA
PL
HU

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

| | | |
|-----|----------------|-------|
| 1. | English | P. 3 |
| 2. | Deutsch | P. 4 |
| 3. | Français | P. 5 |
| 4. | Italiano | P. 6 |
| 5. | Slovensko | P. 7 |
| 6. | Svenska | P. 8 |
| 7. | Česky | P. 9 |
| 8. | Slovensky | P. 10 |
| 9. | Hrvatski | P. 11 |
| 10. | Srpski | P. 12 |
| 11. | Bosanski jezik | P. 13 |
| 12. | Polski. | P. 14 |
| 13. | Magyarul | P. 15 |

- 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.



-
- Power** Connect the power plug of the home exerciser into the mains socket.

 - Switch on** Turn on the home exerciser by pressing the power button.

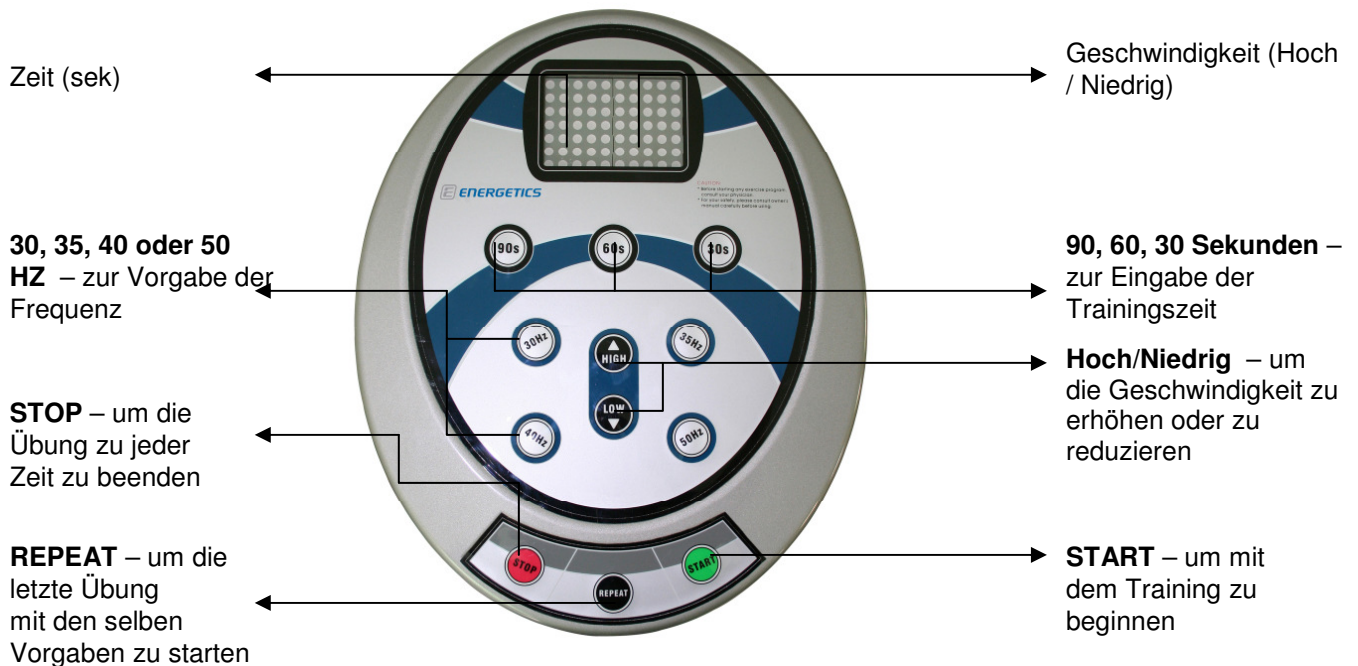
 - Start** Please set time (seconds) and frequency (see below) and press the START button to begin the exercise.

 - Stop** The training can be stopped at any time of the exercise by pressing the STOP button.

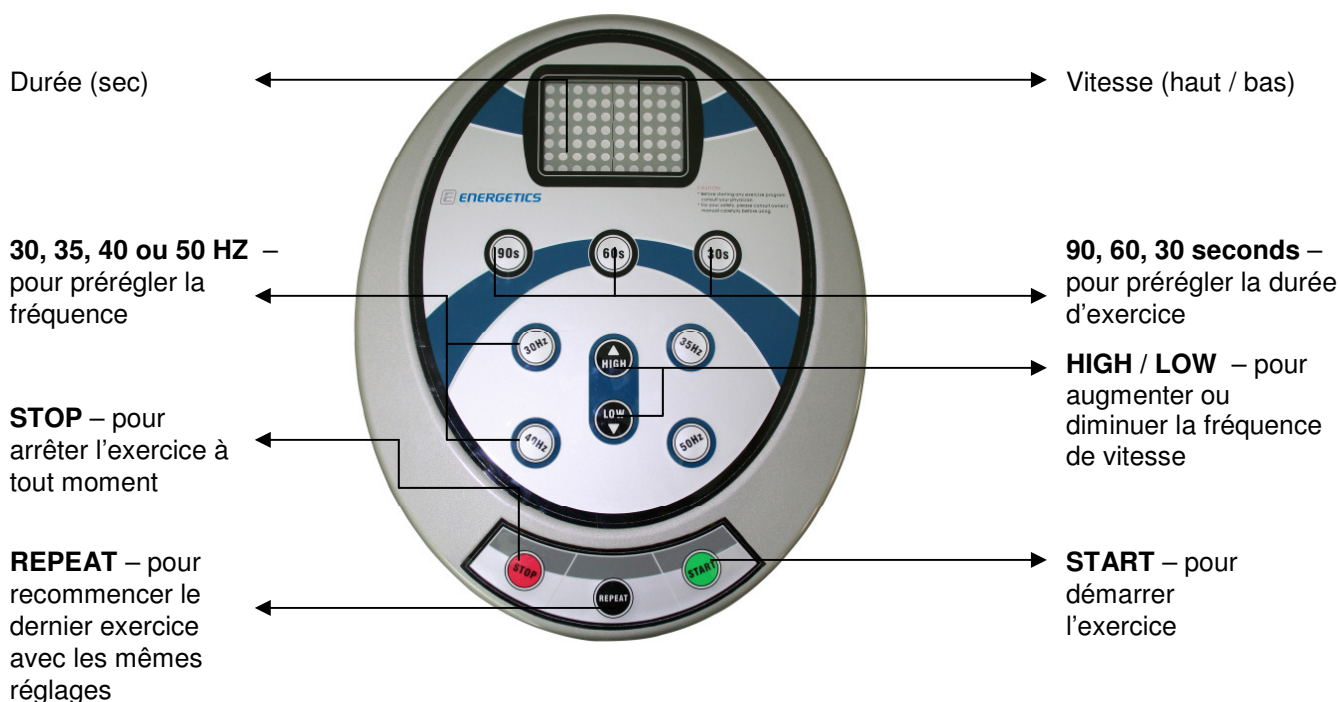
 - Time** The training time can be pre- selected by pressing the 90, 60 OR 30 SECOND button at the beginning of each exercise. Please always select the training time before selecting the frequency (see below).

 - Frequency** 4 frequency levels can be selected by pressing the 30, 35, 40 or 50 HZ buttons. Please select the frequency after entering the exercise time (see above) Press the HIGH or LOW button to change the intensity in the individual frequency and training levels. The machine automatically starts in the LOW frequency setting.

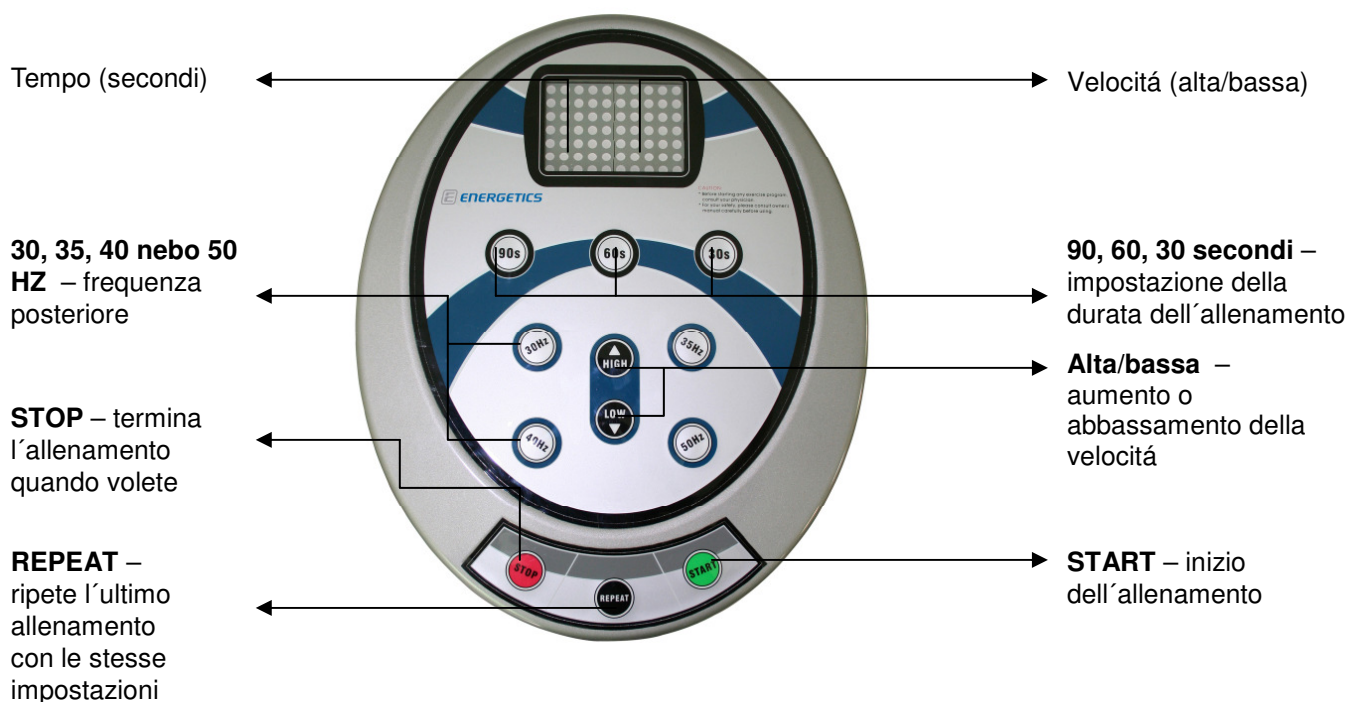
 - Repeat** After the end of a program, press the repeat button to restart the last exercise with the same settings.



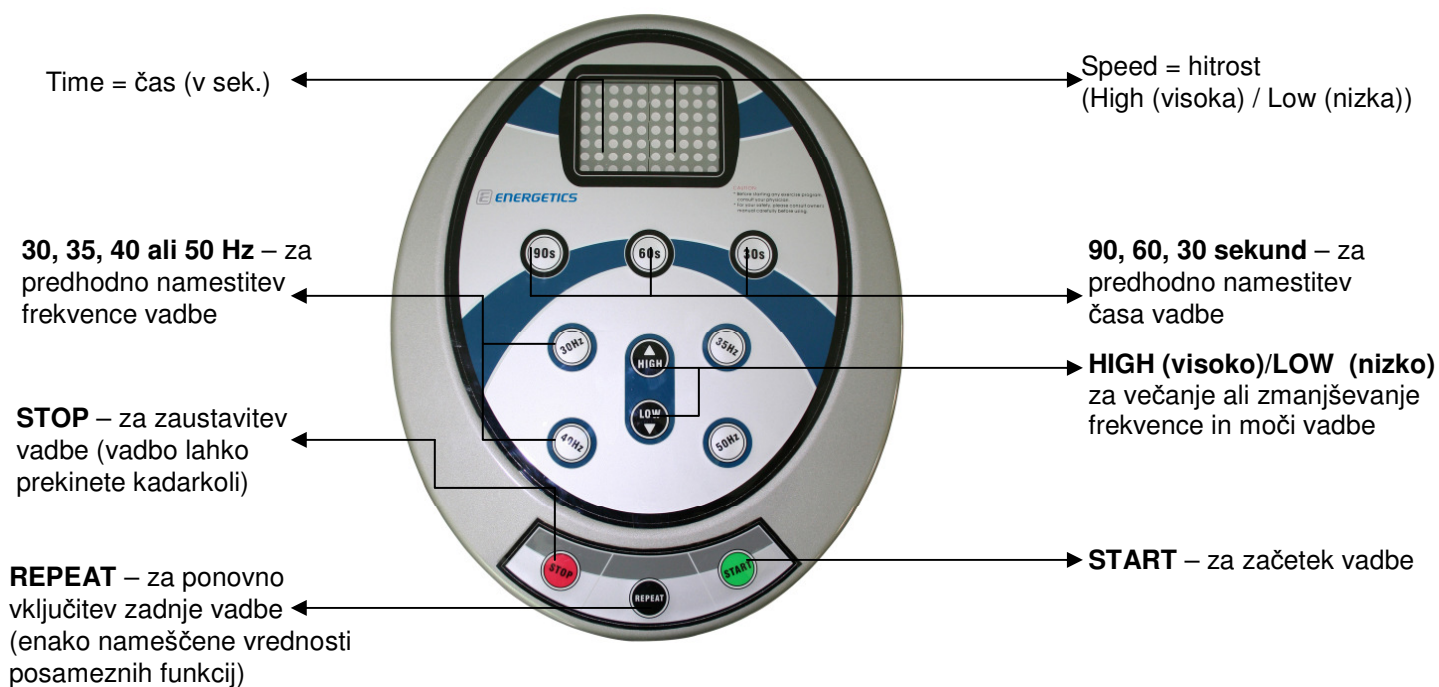
-
- Power** Verbinden Sie das Stromkabel mit dem Trainingsgerät.
 - Einschalten** Schalten Sie das Gerät durch Drücken der "Power"-Taste ein.
 - Start** Stellen Sie die Zeit (Sekunden) und die Frequenz (siehe unten) ein, drücken Sie dann auf START um mit dem Training zu beginnen.
 - Stop** Sie können das Training jederzeit stoppen in dem Sie die STOP-Taste drücken.
 - Zeit** Die Übungsdauer kann durch Betätigen der 90, 60 oder 30 SEKUNDEN Taste vor Beginn der Übung eingestellt werden. Die Zeit muss immer vor der Frequenz eingestellt werden (siehe unten).
 - Frequenz** Durch Betätigen der 30, 35, 40 oder 50 HZ Tasten können Sie zwischen 4 Frequenzeinstellungen auswählen. Bitte die Frequenzeinstellung erst nach der Zeiteinstellung vornehmen (siehe oben). Drücken Sie die Hoch- (High) oder Niedrigtaste (Low) um die Intensität des Trainings innerhalb der jeweiligen Frequenzeinstellung zu ändern. Das Gerät ist so voreingestellt, dass es mit der niedrigsten Intensität beginnt.
 - Repeat** Nach Beendigung des Programms können Sie die Wiederholtaste drücken, um das vorhergehende Training mit den gleichen Einstellungen nochmals zu beginnen.



-
- Branchement** Connectez la prise de la machine à la prise murale.
- Mise en marche** Allumez la machine en pressant le bouton de mise en marche.
- Démarrage** Réglez la durée (en secondes) et la fréquence (voir ci-dessous) et pressez le bouton START pour commencer l'exercice.
- Arrêt** L'entraînement peut être arrêté à tout moment en pressant le bouton STOP.
- Durée** La durée d'entraînement peut être présélectionnée en pressant les boutons 90, 60 ou 30 SECOND au début de chaque exercice. Veuillez toujours sélectionner la durée avant la fréquence (voir ci-dessous).
- Fréquence** 4 niveaux de fréquence peuvent être sélectionnés en pressant les boutons 30, 35, 40 ou 50 HZ. Veuillez sélectionner la fréquence après avoir entré la durée d'exercice (voir ci-dessus). Pressez le bouton HIGH ou LOW pour changer l'intensité de la fréquence individuelle et des niveaux d'entraînement. La machine démarre automatiquement dans le réglage basse fréquence.
- Repeat** Après la fin d'un programme, pressez le bouton repeat pour redémarrer le dernier exercice avec les mêmes réglages.



| | |
|--------------------|---|
| Power | Collegate il cavo rete all'apparecchio d'allenamento. |
| Azionamento | L'apparecchio lo fate funzionare premendo il pulsante „Power“. |
| Start | Impostate il tempo (secondi) e la frequenza (vedi sotto), premete il pulsante START e iniziate l'allenamento. |
| Stop | L'allenamento lo potete terminare in qualsiasi momento premendo il pulsante STOP. |
| Tempo | La durata dell'allenamento potete impostarla tramite i pulsanti 90, 60 o 30 SECONDI prima di iniziare l'allenamento. Il tempo dovete impostarlo sempre prima di impostare la frequenza (vedi sotto). |
| Frequenza | Premendo i pulsanti 30, 35, 40 o 50 HZ potete scegliere tra i 4 valori predefiniti della frequenza. L'impostazione della frequenza realizzatela, per favore, solo dopo l'impostazione del tempo (vedi sopra). Premete il pulsante Alta (High) o Bassa (Low) e modificate l'intensità dell'allenamento nell'ambito di un'impostazione stabilita della frequenza. L'apparecchio é impostato in modo che inizi dalla piú bassa frequenza d'allenamento. |
| Ripetizione | Terminato il programma potete premere il pulsante della ripetizione (Repeat), in questo modo ricominciate l'allenamento precedente dall'inizio e con i valori preimpostati. |



-
- Power** Električni vtikač naprave za domačo vadbo priključite v električno omrežje.

 - Switch on (vključitev)** Napravo za domačo vadbo vključite s pritiskom na gumb POWER.

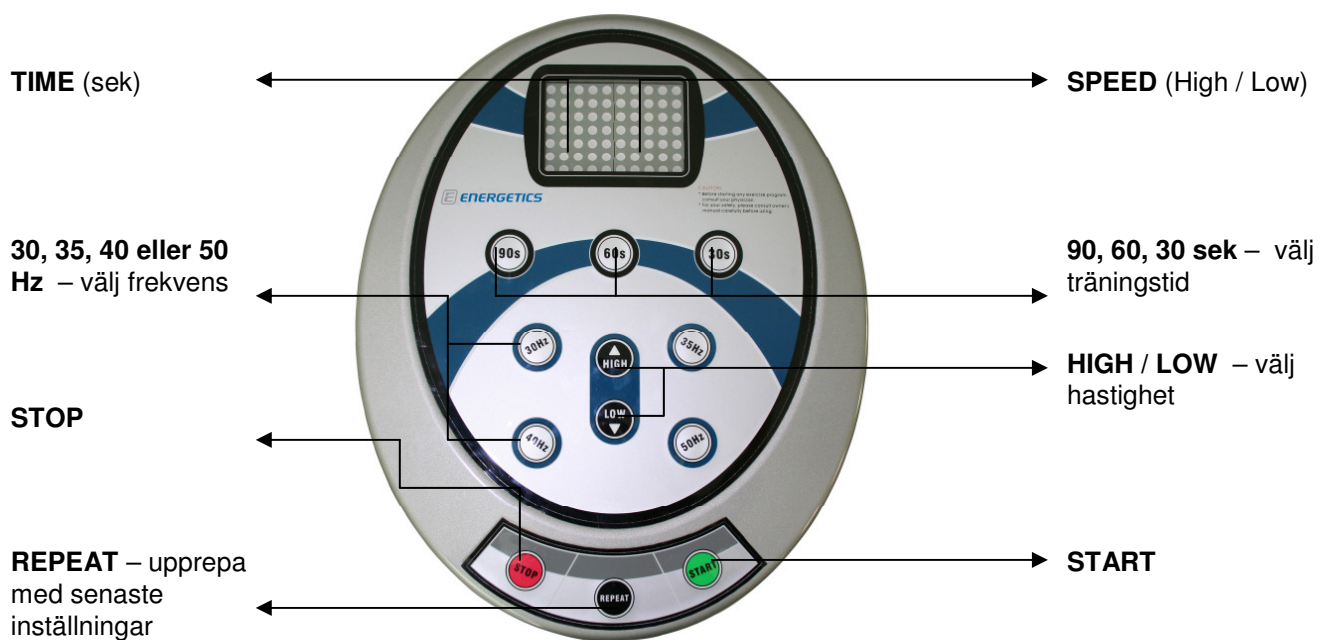
 - Start (začetek vadbe)** Določite čas (v sekundah) in frekvenco (berite navodila spodaj). Zatem za začetek vadbe pritisnite gumb START.

 - Stop (zaustavitev vadbe)** Vadbo lahko prekinete kadarkoli želite. Enostavno pritisnite gumb STOP.

 - Time (čas)** Čas vadbe lahko določite še pred začetkom treninga. Pred začetkom vsake vadbe pritisnite gumb 90, 60 ali 30 SEKUND ter na ta način določite, koliko časa želite trenirati. Pazite, da boste čas vadbe določili pred izbiro frekvence (hitrosti) vadbe – berite navodila spodaj.

 - Frequency (hitrost vadbe)** S pritiskom na gumb 30, 35, 40 ali 50 Hz lahko določite 4 različne frekvence oz. hitrosti vadbe. Najprej določite čas vadbe (s pritiskom na gumb TIME) in šele nato hitrost vadbe (berite navodila zgoraj). Za spreminjanje intenzitete vadbe znotraj posamezne frekvence in težavnostnega nivoja, pritisnite gumb HIGH (za povečevanje intenzitete, moči vadbe) ali LOW (za zmanjševanje intenzitete, moči vadbe). Naprava bo na začetku samodejno preklopila na najnižjo (LOW) frekvenco.

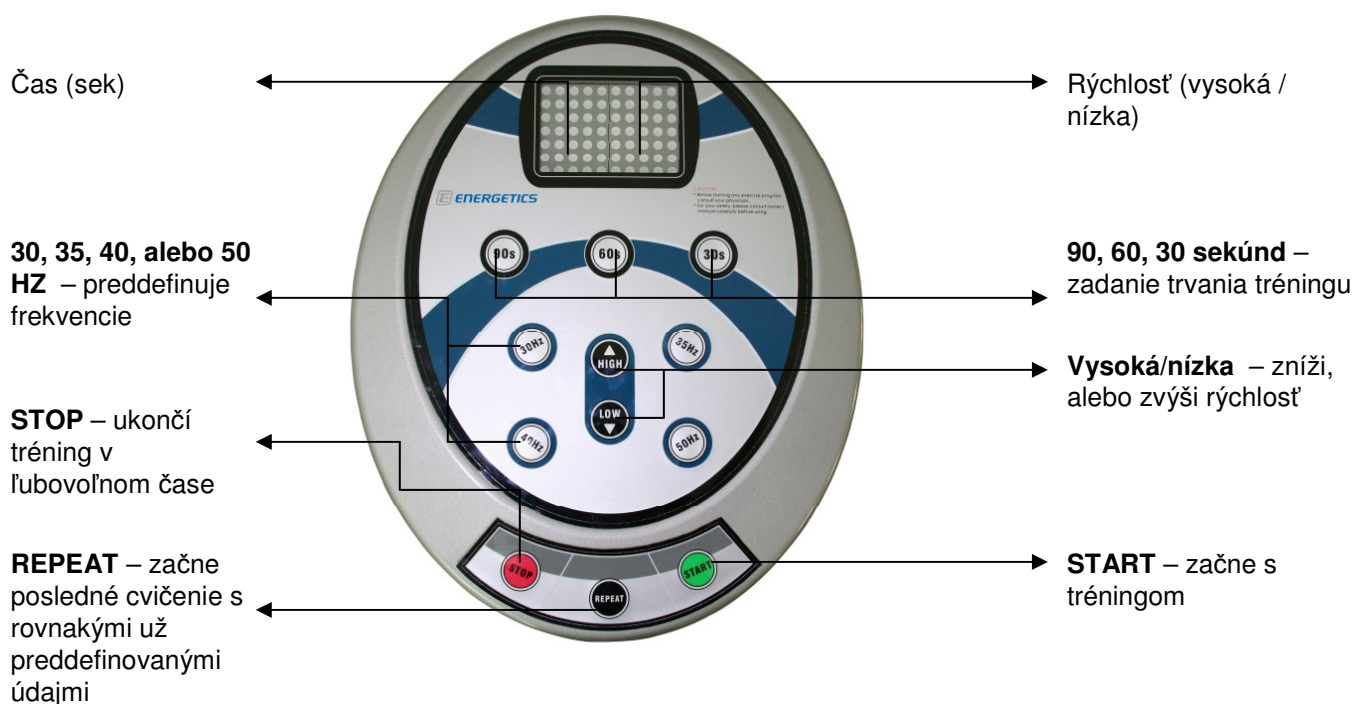
 - Repeat (ponovitev)** Ko boste zaključili s programom in boste želeli zadnjo vajo ponoviti z enakimi namestitvami, pritisnite gumb REPEAT.



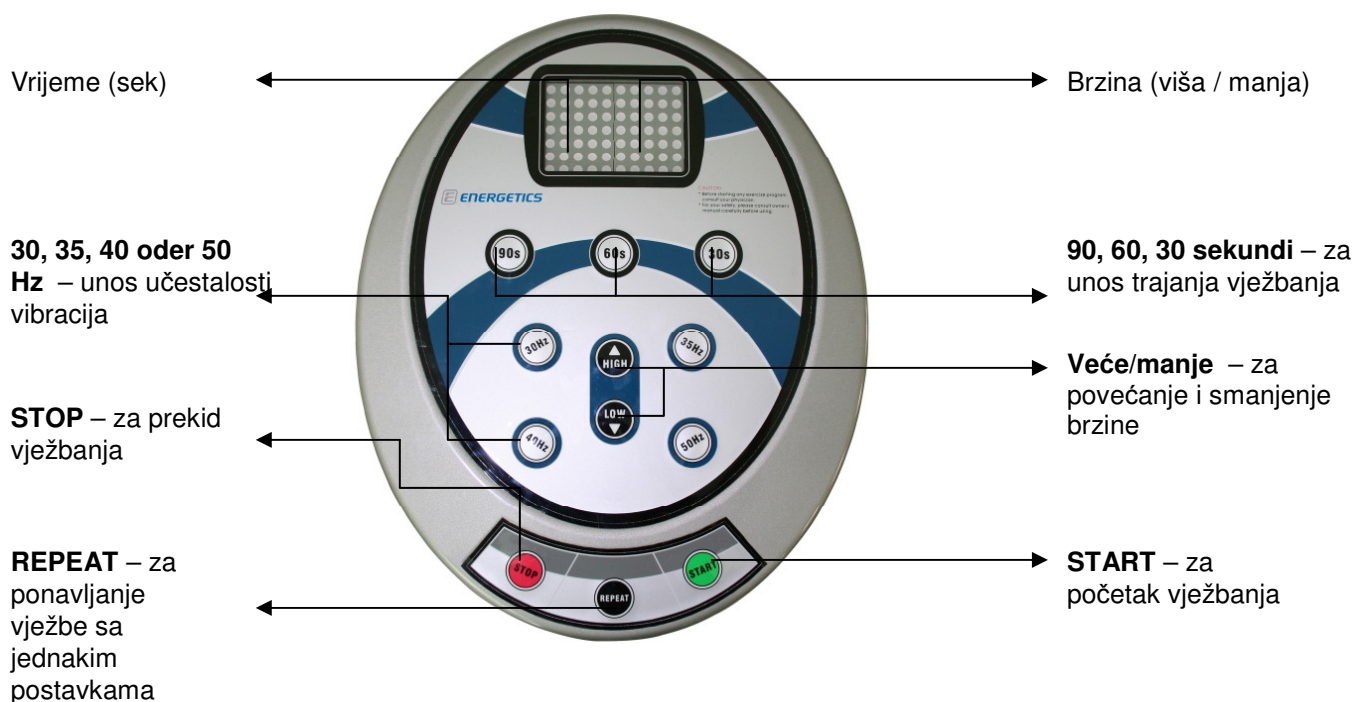
| | |
|---------------------|--|
| Elanslutning | Anslut maskinens elkontakt till vägguttag. |
| On | Tryck ON för att slå på strömmen. |
| Start | Välj träningstid (sekunder) och frekvens (se nedan). Tryck START för att börja träna. |
| Stop | Tryck STOP för att avbryta (även under pågående träning). |
| Time | Välj träningstid - 90, 60 eller 30 sekunder. Inställningsordning: 1. Tid. 2. Frekvens (se nedan). |
| Frequency | Vibra Studio har 4 frekvensnivåer - välj 30, 35, 40 eller 50 Hz. Tryck HIGH eller LOW för att ändra intensitet och träningsnivå. Maskinen startar automatiskt i läge LOW. |
| Repeat | Efter avslutat program, tryck REPEAT för att starta om träningen med samma inställningar. |



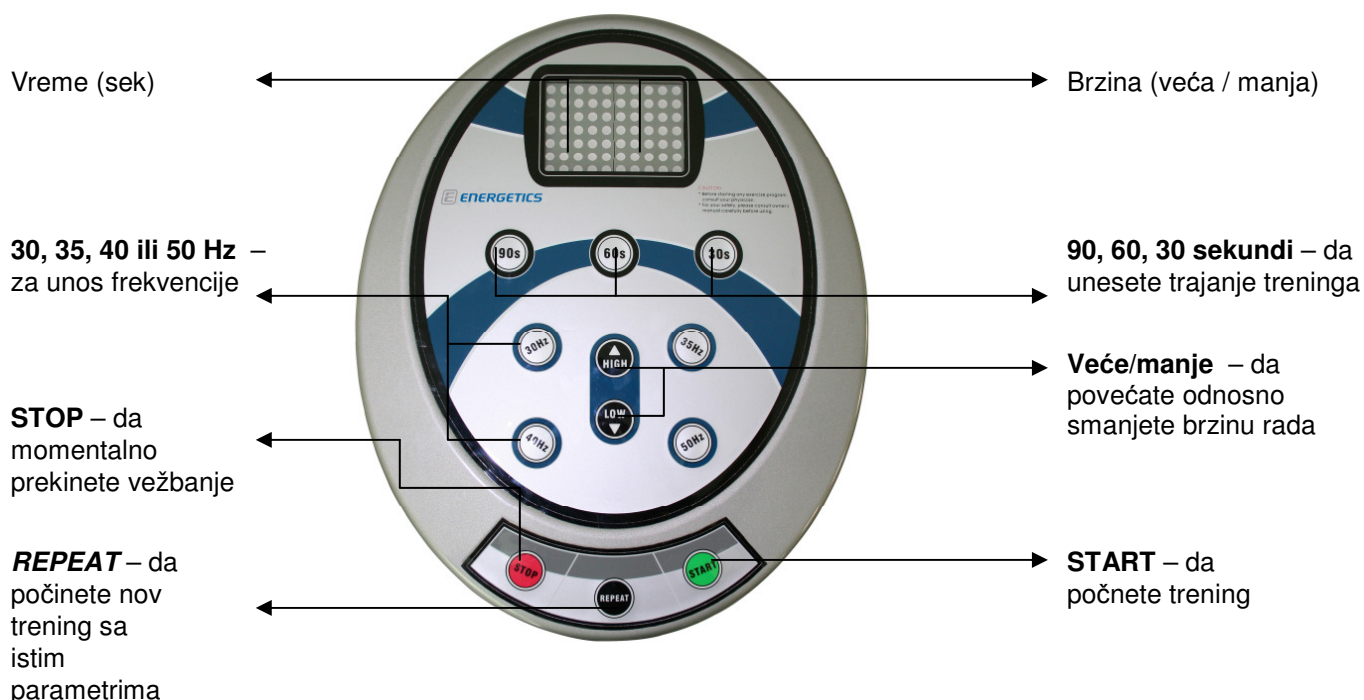
| | |
|------------------|--|
| Power | Spojte síťový kabel s tréninkovým přístrojem |
| Zapnutí | Zapněte přístroj stlačením tlačítka "Power". |
| Start | Nastavte čas (vteřiny) a frekvenci (viz. dole), zmáčknete tlačítko START a začnete s tréninkem. |
| Stop | Trénink můžete kdykoliv ukončit tím, že zmáčknete tlačítko STOP. |
| Čas | Trvání tréninku můžete nastavit pomocí tlačítka 90, 60, nebo 30 VTEŘIN před zahájením tréninku. Čas musíte nastavit vždy před nastavením frekvence (viz dole). |
| Frekvence | Stlačením tlačítek 30, 35, 40, nebo 50 HZ si můžete vybrat mezi 4 předdefinovanými hodnoty frekvence. Nastavení frekvence proveďte prosím až po nastavení času (viz výše). Zmáčknete tlačítko Vysoká (High), nebo Nízká (Low) a změníte intenzitu tréninku v rámci daného nastavení frekvence. Přístroj je nastaven tak, že začíná od nejnižší intenzity tréninku. |
| Repeat | Po ukončení programu můžete zmáchnout tlačítko opakování (Repeat) a tím začnete s předešlým tréninkem od začátku s již přednastavenými hodnotami. |



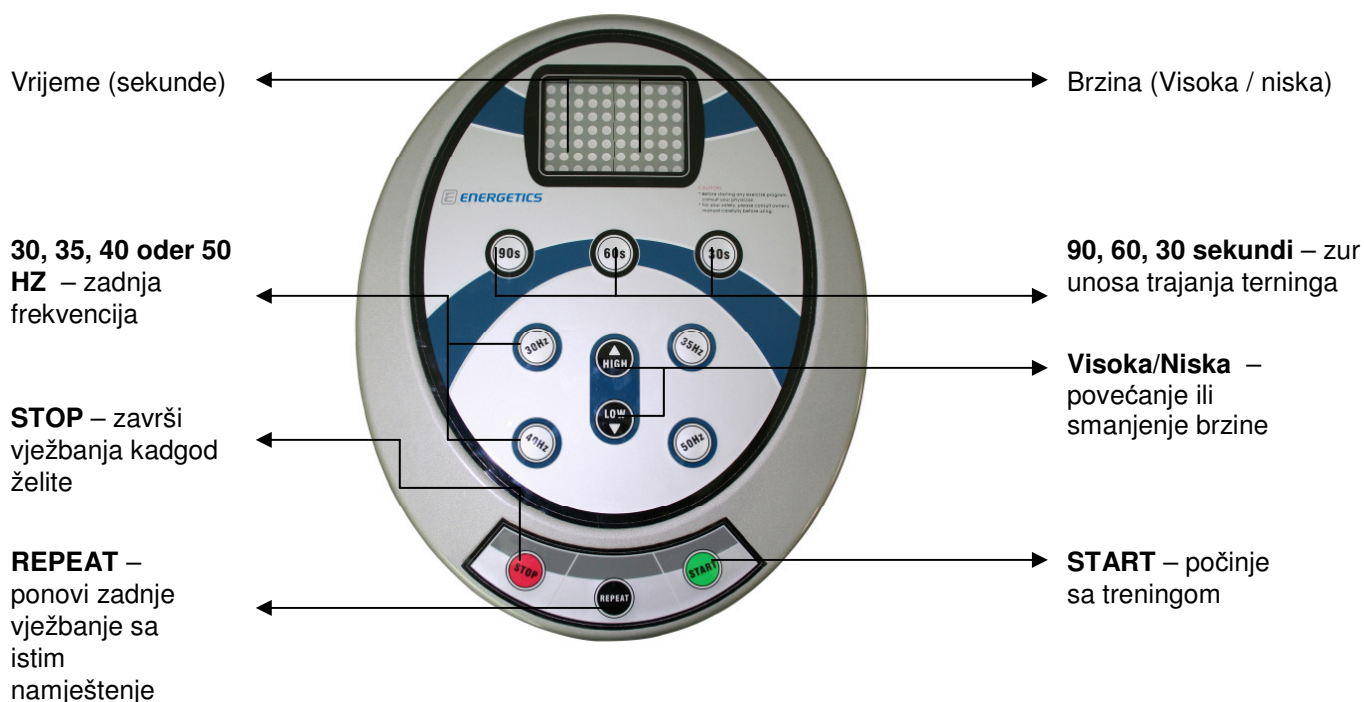
| | |
|-------------------|--|
| Power | Spojte sieťový kábel s tréningovým prístrojom |
| Zapnutie | Stlačením tlačidla "Power" zapnete prístroj. |
| Štart | Nastavte čas (sekundy) a frekvenciu (viď. dole), stlačte ŠTART a začnite s tréningom. |
| Stop | Kedykoľvek môžete tréning ukončiť tým, že stlačíte tlačidlo STOP. |
| Čas | Čas trvania tréningu nastavíte stlačením tlačidla 90, 60, alebo 30 SEKÚND ešte pred začiatkom tréningu. Čas musíte nastaviť vždy pred nastavením frekvencie (viď dole). |
| Frekvencia | Stlačením tlačidiel 30, 35, 40, alebo 50 HZ si môžete vybrať medzi 4 nastaveniami frekvencie. Nastavte prosím najskôr čas a až následne frekvenciu (viď hore). Stlačte tlačidlo vysoká (High), alebo nízka (Low) a zmeňte intenzitu tréningu v rámci daného nastavenie frekvencie. Prístroj je nastavený tak, že začína od najnižšej frekvencie. |
| Repeat | Po ukončení programu môžete stlačiť tlačidlo opakovať (Repeat) a môžete začať ešte raz s tréningom s prechádzajúcimi nastaveniami. |



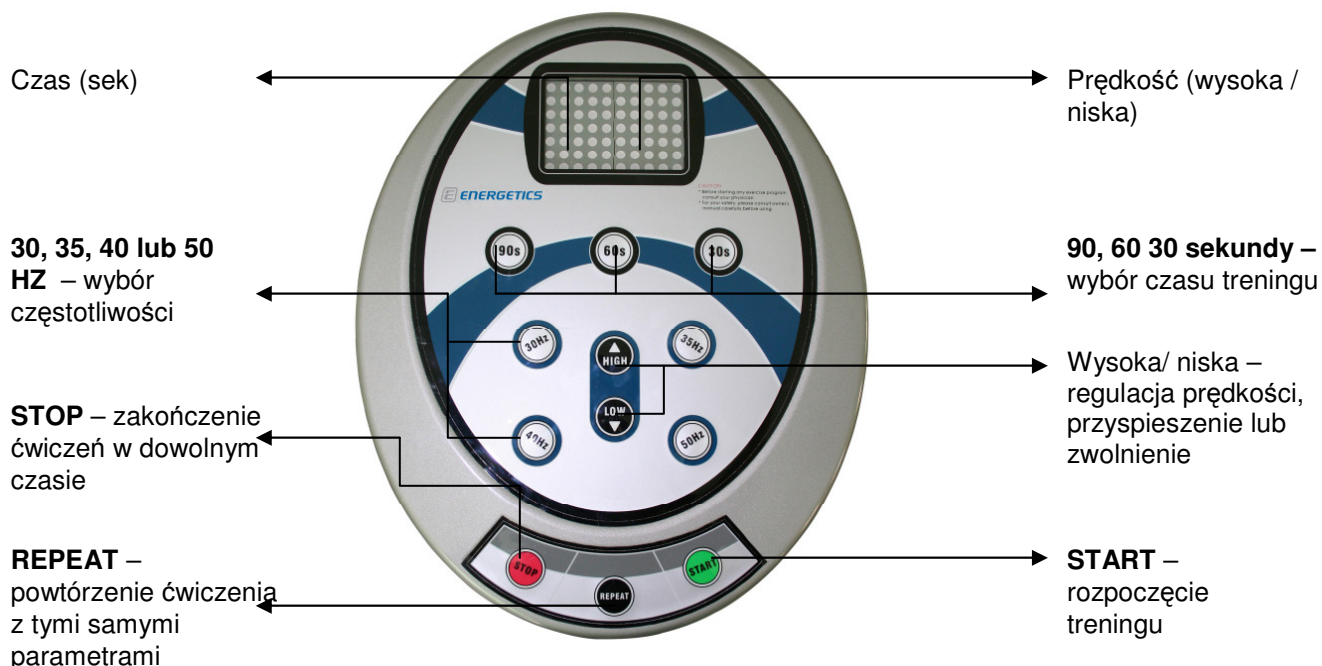
| | |
|---------------------|--|
| Napajanje | Spojite kabel za struju sa trenažerom. |
| Uključivanje | Trenažer uključujete pritiskom na gumb „Power”. |
| Start | Postavite trajanje vježbanja (sekunde) i učestalost (vidjeti dolje), potom pritisnite gumb START za početak vježbanja. |
| Stop | U svakom trenutku možete prekinuti vježbanje pritiskanjem na gumb STOP. |
| Vrijeme | Trajanje vježbanja možete odrediti s pomoću tipki sa oznaka za 90, 60 ili 30 sekundi. Vrijeme se mora podesiti prije namještanja učestalosti vibracija (vidjeti dolje). |
| Učestalost | Pritiskom na tipke 30, 35, 40 ili 50 Hz imate izbor između 4 podešavanje frekvencije. Učestalost trebate podešavati tek pošto ste prije toga unijeli trajanje vježbanja (vidjeti gore). Pritisnite „veće“ (High) ili „manje“ (Low) za promjenu intenziteta vježbanja u okvirima ovih frekvencija. Trenažer će započeti rad na najnižem stupnju intenziteta ako ništa ne postavite. |
| Ponavljanje | Nakon završetka programa ako pritisnete gumb <i>Repeat</i> (ponavljanje), možete ponovno započeti trening sa istovjetnim podešavanjima. |



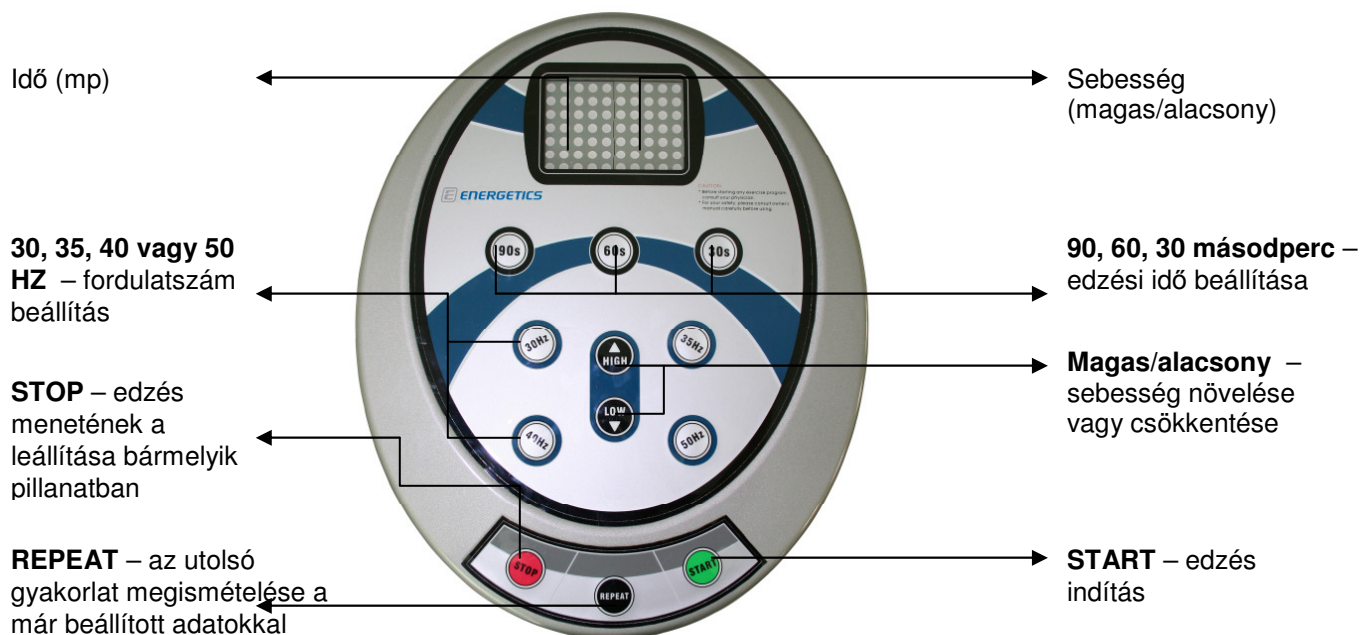
| | |
|---------------------|---|
| Napajanje | Povežite strujni kabel sa trenažerom. |
| Uključivanje | Uključite trenažer pritiskom na dugme „Power“. |
| Start | Postavite vreme (u sekundama) i frekvenciju (vidi ispod), a potom pritisnite START da započnete trening. |
| Stop | Možete u svakom trenutku da zaustavite trening tako što ćete stisnuti dugme STOP. |
| Vreme | Trajanje treninga možete odrediti pre početka pritiskom na tastere 90, 60 ili 30 sekundi. Vreme uvek morate da podesite pre podešavanje frekvencije (vidi ispod). |
| Frekvencija | Pritiskom na tastere 30, 35, 40 ili 50 Hz možete da birate između 4 podešavanja učestalosti vibracija. Molimo Vas da frekvenciju podešavate tek nakon što ste predhodno podesili trajanje treninga (videti iznad). Pritisnite tastere „veće“ (<i>High</i>) ili „manje“ (<i>Low</i>) da biste menjali intenzitet treninga u opsegu ovih zadatih frekvencija. Trenažer je tako podešen da započne trening na najnižem intenzitetu rada. |
| Repeat | Nakon završetka programa pritiskom na taster <i>Repeat</i> (ponavljanje), možete ponoviti trening sa potpuno istim podešavanjima. |



| | |
|------------------|--|
| Power | Priključite mrežni kabel sa uređajem za trening. |
| Switch On | Uređaj uključite pritiskom na tipku "Power" |
| Start | Namjestite vrijeme (sekunde) i frekvenciju (vidi dolje), pritisnite tipku START i počnite sa treningom. |
| Stop | Trening možete bilo kada završiti tako da pritisnete tipku STOP. |
| Time | Trajanje treninga možete namjestiti pomoću tipke 90, 60, ili 30 SEKUNDI prije nego otpočnete sa treningom. Vrijeme morate namjestiti uvijek prije namještanja frekvencije (vidi dolje). |
| Frequency | Pritiskom na tipke 30, 35, 40 ili 50 HZ možete odabrati 4 prednamještene vrijednosti frekvencije. Namještanje frekvencije vršite tek nakon namještanja vremena (vidi gore). Pritisnite tipku Visoka (High) ili Niska (Low) i promijenite intenzitet treninga u okviru određene frekvencije. Uređaj je namješten tako da kreće od najmanjeg intenziteta treninga. |
| Repeat | Nakon završetka programa pritisnite tipku ponoviti (Repeat) i počete sa prethodnim treningom od početka sa već prednamještenim vrijednostima. |



| | |
|----------------------|---|
| Zasilanie | Podłącz kabel zasilający do urządzenia. |
| Włączenie | Włącz urządzenie naciskając przycisk "Power". |
| Start | Nastaw czas (sekundy) i częstotliwość (spójrz poniżej), następnie naciśnij przycisk START aby rozpocząć trening. |
| Stop | Naciskając przycisk STOP możesz w dowolnej chwili zakończyć trening. |
| Czas | Czas ćwiczeń można nastawić przed rozpoczęciem ćwiczenia naciskając przycisk 90, 60 lub 30 SEKUND. Czas musi być zawsze nastawiony przed nastawieniem częstotliwości (spójrz poniżej). |
| Częstotliwość | Naciskając przyciski 30, 35, 40 lub 50 HZ można dokonać wyboru między nastawieniem 4 częstotliwości. Prosimy o nastawienie częstotliwości dopiero po nastawieniu czasu (spójrz powyżej). Naciśnij przyciski wysoka- (High) lub niska (Low), aby zmienić intensywność treningu podczas wybranej częstotliwości. To urządzenie jest tak nastawione, że rozpoczyna od najniższej częstotliwości. |
| Repeat | Po zakończeniu programu możesz nacisnąć przycisk powtórka, aby powtórzyć poprzedni trening z tymi samymi parametrami. |



| | |
|---------------------|--|
| Áram | A készülékhez csatlakoztassa a hálózati vezetékét. |
| Bekapcsolni | Kapcsolja be a készüléket a "Power" gombbal. |
| Start | Határozza meg az időtartamot (másodpercek) és a fordulatszámot (lásd lent), az edzés indítható a START gombbal. |
| Stop | Az edzés menete bármikor félbeszakítható a STOP gombbal. |
| Idő | Az edzési idő beállítható valamennyi gyakorlat elkezdése előtt a 90, 60 vagy 30 másodpercet mutató gombok valamelyikével. Az időt mindig előbb kell beállítani, mint a fordulatszámot (lásd lent). |
| Fordulatszám | A 30, 35, 40 vagy 50 Hz gombok egyikével beállítható a 4 frekvenciaszint egyike. A fordulatszámot mindig az időtartam meghatározást követően kell beállítani (lásd fent). A meghatározott fordulatszám alatti edzés-intenzitás megváltoztatása céljából nyomja le a Magas (High) vagy Alacsony (Low) gombot. A készülék a legalacsonyabb intenzitású indításra van előbeállítva. |
| Repeat | A program befejezését követően lenyomható az Ismételni gomb, és így a teljes gyakorlat, megegyező adatbeállítással újra megismételhető. |



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010