



VT 14.1 Vibra Trainer



- GB
- DE
- FR
- ES
- IT
- GR
- SI
- CZ
- SK
- HR
- PL
- HU
- BG

**Table of contents - Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos -
Indice – Περιεχόμενα – Kazalo vsebine - Obsah – Obsah - Sadržaj - Spis treści -
Tartalom - Съдържание**

| | |
|---------------|-------|
| 1. English | P. 3 |
| 2. Deutsch | P. 6 |
| 3. Français | P. 9 |
| 4. Español | P. 12 |
| 5. Italiano | P. 15 |
| 6. Ελληνικά | P. 18 |
| 7. Slovensko | P. 21 |
| 8. Český | P. 24 |
| 9. Slovensky | P. 27 |
| 10. Hrvatski | P. 30 |
| 11. Polski | P. 33 |
| 12. Magyarul | P. 36 |
| 13. Български | 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.

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 namenjena izključno kupcu. Proizvajalec ENERGETICS ne more jamčiti za napake, do katerih bi lahko prišlo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije izdelka.

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.

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 ajánlól 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.

Dear Customer,

GB

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
- Endoprotheses 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 – VT 14.1 - 2010

| NO. | DESCRIPTION | SIZE | QTY | NO. | DESCRIPTION | SIZE | QTY |
|-----|-------------------------|------------|-----|-----|-----------------------|-----------|-----|
| 1 | BOTTOM PAD | Ø89*10 | 6 | 26 | SCREW | 4*10 | 4 |
| 2 | BOTTOM PLATE | 720*520*17 | 1 | 27 | PROTECT COVER | | 1 |
| 3 | NYLON NUT | M10 | 19 | 28 | POWER SOCKET | | 1 |
| 4 | WASHER | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | STRAP | 40*1400 | 2 |
| 5 | HEX HEAD SCREW | M10*30 | 6 | 30 | MAIN BOX | | 1 |
| 6 | HEX HEAD SCREW | M10*35 | 10 | 31 | POWER WIRE | | 1 |
| 7 | HEX HEAD RUBBER CUSHION | | 4 | 32 | SHOCKPROOF RUBBER PAD | | 1 |
| 8 | U-FIXED | | 4 | 33 | SCREW | 4*16 | 1 |
| 9 | U-FIXED | | 4 | 34 | UPPER SIGNAL WIRE | | 1 |
| 10 | FOAM GRIP | 30*3*200 | 1 | 35 | UPPER UPRIGHT POST | | 1 |
| 11 | LOWER UPRIGHT POST | | 1 | 36 | SCREW | M8*15 | 14 |
| 12 | POWER WIRE | | 1 | 37 | SPRING WASHER | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | NYLON NUT | M8 | 6 | 38 | WASHER | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | WASHER | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | SCREW | M5*12 | 7 |
| 15 | MOTOR | 137W | 1 | 40 | RUBBER CUSHION | | 1 |
| 16 | FOAM GRIP | | 2 | 41 | EARTH WIRE | | 1 |
| 17 | NYLON NUT | M3 | 10 | 42 | SCREW | M8*20 | 4 |
| 18 | TRANSFORMER | | 1 | 43 | CONTACT WIRE | | 1 |
| 19 | POWER BOARD | | 1 | 44 | COMPUTER | | 1 |
| 20 | SMALL PANEL | | 1 | 45 | CAPACITANCE | | |
| 21 | MOTOR WIRE | | 1 | 46 | AXLE | | 1 |
| 22 | BIG WASHER | 10*50*3 | 6 | 47 | PLASTIC WHEEL | | 2 |
| 23 | SUPPORT FOR POWER BOARD | | 1 | 48 | SCREW | 5*15 | 8 |
| 24 | RUBBER CUSHION | | 1 | 49 | UPPER SIGNAL WIRE | | 1 |
| 25 | SILENCE FOAM | | 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 und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
- Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, dass die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- 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 Physiotherapeuthen

Ersatzteilliste – VT 14.1 - 2010

| Nr. | Bezeichnung | Größe | Menge | Nr. | Bezeichnung | Größe | Menge |
|-----|------------------------|------------|-------|-----|------------------------|-----------|-------|
| 1 | Gummi-Standfuß | Ø89*10 | 6 | 26 | Schraube | 4*10 | 4 |
| 2 | Bodenplatte | 720*520*17 | 1 | 27 | Gehäuse Griffstütze | | 1 |
| 3 | Mutter, selbstsichernd | M10 | 19 | 28 | Einsteckvorrichtung | | 1 |
| 4 | Unterlegscheibe | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Haltegriff | 40*1400 | 2 |
| 5 | Schraube | M10*30 | 6 | 30 | Gehäuse | | 1 |
| 6 | Schraube | M10*35 | 10 | 31 | Stromkabel | | 1 |
| 7 | Gummi-Dämpfer | | 4 | 32 | Sandpapier | | 1 |
| 8 | Schelle | | 4 | 33 | Schraube | 4*16 | 1 |
| 9 | Schelle | | 4 | 34 | Computerkabel, oberes | | 1 |
| 10 | Schaumstoff | 30*3*200 | 1 | 35 | Griffstütze, obere | | 1 |
| 11 | Griffstütze, untere | | 1 | 36 | Schraube | M8*15 | 14 |
| 12 | Stromkabel | | 1 | 37 | Unterlegscheibe | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Mutter, selbstsichernd | M8 | 6 | 38 | Unterlegscheibe | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Unterlegscheibe | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Schraube | M5*12 | 7 |
| 15 | Motor | 137W | 1 | 40 | Gummiplatte | | 1 |
| 16 | Schaumstoff | | 2 | 41 | Erdung | | 1 |
| 17 | Mutter, selbstsichernd | M3 | 10 | 42 | Schraube | M8*20 | 4 |
| 18 | Transformer | | 1 | 43 | Computerkabel, unteres | | 1 |
| 19 | Platine | | 1 | 44 | Computer | | 1 |
| 20 | Computer, unterer | | 1 | 45 | Filter | | |
| 21 | Motorkabel | | 1 | 46 | Achse | | 1 |
| 22 | Unterlegscheibe | 10*50*3 | 6 | 47 | Transportrolle | | 2 |
| 23 | Befestigungsplatte | | 1 | 48 | Schraube | 5*15 | 8 |
| 24 | Dämpfungsmatte | | 1 | 49 | Signalkabel, oberes | | 1 |
| 25 | Schaumstoff | | 1 | | | | |

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

Votre équipe  ENERGETICS

Garantie

Les produits ENERGETICS sont conçus, fabriqués, testés et garantis pour l'entraînement fitness. Ces produits correspondent à la Norme Européenne NE 957.

Conseils d'utilisation de Sécurité

- 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. Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- 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 : voir aussi les instructions d'entraînement.
- 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.
- Veillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

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
- Épilepsie
- 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 – VT 14.1 - 2010

| N° | spécification | Taille | Qté | N° | spécification | Taille | Qté |
|----|-------------------------------------|------------|-----|----|--------------------------------|-----------|-----|
| 1 | COUSSINET DU BAS | Ø89*10 | 6 | 26 | VIS | 4*10 | 4 |
| 2 | PLAQUE DU BAS | 720*520*17 | 1 | 27 | COUVERCLE DE PROTECTION | | 1 |
| 3 | ECROU NYLON | M10 | 19 | 28 | PRISE DE COURANT | | 1 |
| 4 | RONDELLE | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | SANGLE | 40*1400 | 2 |
| 5 | VIS TETE HEX | M10*30 | 6 | 30 | BOITE PRINCIPALE | | 1 |
| 6 | VIS TETE HEX | M10*35 | 10 | 31 | CABLE D'ALIMENTATION | | 1 |
| 7 | COUSSINET CAOUTCHOUC TETE HEX | | 4 | 32 | COUSSINET CAOUTCHOUC ANTI-CHOC | | 1 |
| 8 | FIXATION U | | 4 | 33 | VIS | 4*16 | 1 |
| 9 | FIXATION U | | 4 | 34 | CABLE DE SIGNAL HAUT | | 1 |
| 10 | POIGNEE MOUSSE | 30*3*200 | 1 | 35 | PIEU VERTICAL HAUT | | 1 |
| 11 | PIEU VERTICAL BAS | | 1 | 36 | VIS | M8*15 | 14 |
| 12 | CABLE D'ALIMENTATION | | 1 | 37 | RONDELLE RESSORT | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | ECROU NYLON | M8 | 6 | 38 | RONDELLE | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | RONDELLE | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | VIS | M5*12 | 7 |
| 15 | MOTEUR | 137W | 1 | 40 | COUSSINET CAOUTCHOUC | | 1 |
| 16 | POIGNEE MOUSSE | | 2 | 41 | PRISE TERRE | | 1 |
| 17 | ECROU NYLON | M3 | 10 | 42 | VIS | M8*20 | 4 |
| 18 | TRANSFORMATEUR | | 1 | 43 | CABLE DE CONTACT | | 1 |
| 19 | PANNEAU D'ALIMENTATION | | 1 | 44 | ORDINATEUR | | 1 |
| 20 | PETIT PANNEAU | | 1 | 45 | CAPACITE | | |
| 21 | CABLE MOTEUR | | 1 | 46 | ESSIEU | | 1 |
| 22 | GRANDE RONDELLE | 10*50*3 | 6 | 47 | ROUE PLASTIQUE | | 2 |
| 23 | SUPPORT POUR PANNEAU D'ALIMENTATION | | 1 | 48 | VIS | 5*15 | 8 |
| 24 | COUSSINET CAOUTCHOUC | | 1 | 49 | CABLE DE SIGNAL HAUT | | 1 |
| 25 | MOUSSE SILENCE | | 1 | | | | |

Estimado Cliente,

Felicitaciones por comprar un producto de ENERGETICS Home Fitness. Este producto ha sido diseñado y fabricado para satisfacer las necesidades y requerimientos de uso doméstico. Por favor lea cuidadosamente las instrucciones antes de montar en el aparato y usarlo. Asegúrese de guardar las instrucciones por referencia y/o mantenimiento. Si usted tiene alguna pregunta adicional por favor contáctenos. Le deseamos mucho éxito y diversión entrenando.

Su Equipo  ENERGETICS

Garantía

ENERGETICS ofrece una alta calidad en aparatos de Home Fitness , los cuales han sido probados y certificados de acuerdo a la norma europea EN 957

Instrucciones de seguridad

- Este equipo de entrenamiento no es apropiado para propósitos terapéuticos
- Consulte a su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios para recibir consejos sobre el entrenamiento óptimo.
- Advertencia: Un incorrecto/excesivo entrenamiento puede causar daños en su salud.
- Por favor siga los consejos para un entrenamiento apropiado como está detallado en las instrucciones de entrenamiento.
- Asegúrese de empezar el entrenamiento empiece sólo después de haber ensamblado correctamente e inspeccionado el producto.
- Empiece siempre con una sesión de calentamiento.
- Use sólo piezas originales para su reparación. (mire el checklist).
- Siga cuidadosamente las instrucciones para el montaje.
- Para montar el aparato, utilice sólo herramientas adecuadas y pregunte por asistencia si fuera necesario.
- Ponga el aparato de Home Fitness en una superficie plana que no sea resbalosa.
- Asegúrese de que las ruedas frontales estén ubicadas en una posición correcta: mire las instrucciones de uso.
- Este producto está diseñado para adultos. Por favor asegúrese de que los niños lo utilicen sólo bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de advertir a los presentes de posibles peligros, por ejemplo, de las partes móviles durante el entrenamiento.
- No use el aparato de Home Fitness sin zapatos o con zapatillas.
- Asegúrese de que exista espacio suficiente para usar el aparato de Home Fitness.
- Tome en cuenta las partes no fijas o móviles durante el montaje o desmontaje.
- El presente equipo no es conveniente para personas (incluido niños) con problemas psíquicos o defectos de sentidos, personas inexpertas o con pocos conocimientos, con excepción de las que hayan sido instruidas de la operación correcta del equipo por un adulto. A los niños hay que enseñarles la manipulación correcta con el equipo y asegurar que no usen para jugar.

Cuidado y Mantenimiento

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

Aviso importante: contraindicaciones del entrenamiento con vibraciones

- Inflamaciones agudas, infecciones, fiebre.
- Migrañas agudas.
- Atrofia aguda de las articulaciones y artrosis
- Heridas postoperatorias – traumatismos, quirúrgicas, ortopédicas, operaciones neurológicas, operaciones cerebrales
- Prótesis en extremidades inferiores o en la columna vertebral – placas o tornillos quirúrgicos
- Implantes en la columna vertebral
- Enfermedades cardiovasculares – vascular y corazón
- Epilepsia
- Heridas recientes de cirugía
- Calculos biliares
- Calculos renales
- Trastornos del ritmo cardíaco o válvula coronaria
- Hernias
- Embarazo o embarazo reciente (6 semanas)
- Trombosis recientes o posibles dolencias coronarias
- Espasticidad – provocado después de un golpe o una lesión en la columna vertebral
- Tumores
- Problemas de espalda agudos, problemas relacionados con los discos, desgaste de las vértebras
- Spondylolisthesis (lesión en la espalda provocada por desgaste)
- Antes de someterse a una intervención quirúrgica de columna o discos vertebrales comprobado radiológicamente (hernia discal)
- Osteoporosis severa con BMD < 70mg/ml_
- Hipertensión
- Dolor con el ejercicio
- Mareos

Antes de empezar su entrenamiento por favor consulte a su médico o fisioterapeuta

Lista de piezas – VT 14.1 - 2010

| Nº | Descripción | TAMAÑO | Cant | | Nº | Descripción | TAMAÑO | Cant |
|----|-----------------------------------|------------|------|--|----|------------------------------|-----------|------|
| 1 | PATA | Ø89*10 | 6 | | 26 | TORNILLO | 4*10 | 4 |
| 2 | SOPORTE INFERIOR | 720*520*17 | 1 | | 27 | CARCASA PROTECTORA | | 1 |
| 3 | TUERCA DE NYLON | M10 | 19 | | 28 | CLAVIJA DE CORRIENTE | | 1 |
| 4 | ARANDELA | Ø10*26*2.0 | 9 | | 29 | CORREA | 40*1400 | 2 |
| 5 | TORNILLO CABEZA HEXAGONAL | M10*30 | 6 | | 30 | CARCASA PRINCIPAL | | 1 |
| 6 | TORNILLO CABEZA HEXAGONAL | M10*35 | 10 | | 31 | CABLE DE CORRIENTE | | 1 |
| 7 | SOPORTE DE GOMA HEXAGONAL | | 4 | | 32 | ALMOHADILLA DE GOMA SUPERIOR | | 1 |
| 8 | SOPORTE FORMA DE U | | 4 | | 33 | TORNILLO | 4*16 | 1 |
| 9 | SOPORTE FORMA DE U | | 4 | | 34 | CABLE SUPERIOR DE SEÑAL | | 1 |
| 10 | EMPUÑADURA DE ESPUMA | 30*3*200 | 1 | | 35 | TUBO PRINCIPAL SUPERIOR | | 1 |
| 11 | SOPORTE PRINCIPAL INFERIOR | | 1 | | 36 | TORNILLO | M8*15 | 14 |
| 12 | CABLE DE ALIMENTACIÓN | | 1 | | 37 | ARANDELA ONDULADA | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | TUERCA DE NYLON | M8 | 6 | | 38 | ARANDELA | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | ARANDELA | Ø8*19*1.5 | 4 | | 39 | TORNILLO | M5*12 | 7 |
| 15 | MOTOR | 137W | 1 | | 40 | ALMOHADILLA DE GOMA | | 1 |
| 16 | EMPUÑADURA DE ESPUMA | | 2 | | 41 | CABLE TOMA TIERRA | | 1 |
| 17 | TUERCA DE NYLON | M3 | 10 | | 42 | TORNILLO | M8*20 | 4 |
| 18 | TRANSFORMADOR | | 1 | | 43 | CABLE DE CONTACTO | | 1 |
| 19 | PLACA DE CONTROL DE MOTOR | | 1 | | 44 | MONITOR | | 1 |
| 20 | MONITOR PEQUEÑO | | 1 | | 45 | CONDENSADOR | | |
| 21 | CABLE DE MOTOR | | 1 | | 46 | EJE | | 1 |
| 22 | ARANDELA GRANDE | 10*50*3 | 6 | | 47 | RUEDA DE PLÁSTICO | | 2 |
| 23 | SOPORTE PLACA DE CONTROL DE MOTOR | | 1 | | 48 | TORNILLO | 5*15 | 8 |
| 24 | ALMOHADILLA DE GOMA | | 1 | | 49 | CABLE SUPERIOR DE SEÑAL | | 1 |
| 25 | ALMOHADILLA AISLANTE | | 1 | | | | | |

congratulations per avere acquistato un prodotto Home Fitness Energetics. Questo prodotto è stato progettato e prodotto per soddisfare le richieste di un utilizzo domestico. Leggete attentamente queste istruzioni prima dell'assemblaggio e del primo utilizzo. AccertateVi di conservare queste istruzioni come riferimento e per il giusto utilizzo dell'apparecchio. Per qualsiasi ulteriore domanda, Vi preghiamo di contattarci. Vi auguriamo tanta soddisfazione e divertimento durante l'allenamento.

Il vostro  **ENERGETICS** -Team

Garanzia

I prodotti di qualità ENERGETICS vengono fabbricati e testati per essere impiegati in un allenamento Fitness impegnativo. Questo prodotto è conforme alla norma europea EN 957.

Norme di sicurezza

- 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 più 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 è destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini è consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.: parti in movimento durante l'allenamento.
- 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)
- Eemicrania 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 – VT 14.1 - 2010

| Nr. | Descrizione | Dim. | Qu. | Nr. | Descrizione | Dim. | Qu. |
|-----|--|------------|-----|-----|--------------------------------|-----------|-----|
| 1 | Piede di gomma | Ø89*10 | 6 | 26 | Vite | 4*10 | 4 |
| 2 | Pedana | 720*520*17 | 1 | 27 | Copertura protettiva | | 1 |
| 3 | Dado di nailon | M10 | 19 | 28 | Presca | | 1 |
| 4 | Rondella | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Nastro | 40*1400 | 2 |
| 5 | Vite | M10*30 | 6 | 30 | Cofanetto principale | | 1 |
| 6 | Vite | M10*35 | 10 | 31 | Cavo elettrico | | 1 |
| 7 | Ammortizzatore di gomma | | 4 | 32 | Appoggio paraurti in gomma | | 1 |
| 8 | Boccola | | 4 | 33 | Vite | 4*16 | 1 |
| 9 | Boccola | | 4 | 34 | Cavo di segnale, superiore | | 1 |
| 10 | Plastico a schiuma | 30*3*200 | 1 | 35 | Sostegno del manico, superiore | | 1 |
| 11 | Sostegno del manico, inferiore | | 1 | 36 | Vite | M8*15 | 14 |
| 12 | Cavo elettrico | | 1 | 37 | Rondella elastica | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Dado di nailon | M8 | 6 | 38 | Rondella | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Rondella | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Vite | M5*12 | 7 |
| 15 | Motore | 137W | 1 | 40 | Rondella di gomma | | 1 |
| 16 | Plastico a schiuma | | 2 | 41 | Cavo di terra | | 1 |
| 17 | Dado di nailon | M3 | 10 | 42 | Vite | M8*20 | 4 |
| 18 | Trasformatore | | 1 | 43 | Cavo a contatto | | 1 |
| 19 | Quadro elettrico principale | | 1 | 44 | Computer | | 1 |
| 20 | Pannello piccolo | | 1 | 45 | Resistenza capacitiva | | |
| 21 | Cavo di motore | | 1 | 46 | Asse | | 1 |
| 22 | Rondella grande | 10*50*3 | 6 | 47 | Rotella di plastica | | 2 |
| 23 | Sostegno del quadro elettrico principale | | 1 | 48 | Vite | 5*15 | 8 |
| 24 | Ammortizzatore di gomma | | 1 | 49 | Cavo di segnale, superiore | | 1 |
| 25 | Schiuma ammortizzante | | 1 | | | | |

Συγχαρητήρια για την αγορά ενός ENERGETICS Hometrainer. Αυτό το προϊόν έχει ειδικά σχεδιαστεί και κατασκευαστεί έτσι ώστε να εκπληρώσει όλες τις ανάγκες σας για μια πλήρη κατοίκων εξάσκηση. Σας παρακαλούμε όπως διαβάσετε τις ακόλουθες οδηγίες πριν την συναρμολόγηση του μηχανήματος. Επίσης, σας παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε τις οδηγίες όποτε έχετε μια απορία σχετικά με την χρήση ή συντήρηση του μηχανήματος. Εάν έχετε περισσότερες απορίες είστε ευπρόσδεκτοι να επικοινωνήσετε μαζί μας τηλεφωνικώς. Σας ευχόμαστε καλή διασκέδαση και καλή επιτυχία κατά την διάρκεια της εξασκήσεως σας.

Η  **ENERGETICS** ομάδα σας.

Εγγυηση

Τα προϊόντα ENERGETICS κατασκευάζονται και ελέγχονται αυστηρά υπό την αιγίδα των Ευρωπαϊκών κανονισμών EN 957 ώστε να προσφέρουν μια αποτελεσματική και ασφαλή εξάσκηση.

Οδηγίες ασφαλούς χρήσεως

- Η χρήση του μηχανήματος δεν συνιστάτε για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν την αρχή οποιασδήποτε φυσικής άσκησης. Μπορεί επίσης να σας συμβουλέψει πιο είδος άσκησης είναι περισσότερο κατάλληλο για το άτομο σας.
- Προσοχή: Λανθασμένη/Υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. Σταματήστε την χρήση του μηχανήματος εάν νιώθετε πόνους ή άλλες ενοχλήσεις.
- Αρχίστε με το πρόγραμμα σας αφού σιγουρευτείτε ότι έχετε συναρμολογήσει, ρυθμίσει και επιθεωρήσει σωστά το μηχάνημα σας.
- Κάνετε ένα ζέσταμα των μυών πριν την έναρξη του προγράμματος σας.
- Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά εξαρτήματα ENERGETICS όπως σας έχουν σταλεί (Δες Checklist).
- Ακολουθείστε προσεκτικά τις οδηγίες για συναρμολόγηση.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
- Τοποθετήστε τον πάγκο σε μια ίση, σταθερή επιφάνεια.
- Σφίξτε όλα τα ρυθμιζόμενα μέρη για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα κατά την διάρκεια της εξασκήσεως σας.
- Η συσκευή είναι σχεδιασμένη για ενήλικες. Παρακαλούμε, σιγουρευτείτε ότι παιδιά θα χρησιμοποιούν την συσκευή μόνο υπό την επίτηρηση ενός ενήλικα.
- Σιγουρευτείτε ότι οι παρευρισκόμενοι είναι ενημερωμένοι για τυχόν πιθανούς κινδύνους. Π.χ κινούμενα μέρη κατά την διάρκεια της εξασκήσεως
- Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος στο δωμάτιο για σωστή χρήση του μηχανήματος.
- Παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες για ασφαλή χρήση όπως σας το περιγράφουμε στις οδηγίες.

Οδηγίες για συντήρηση

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

Σημαντικό: αντενδείξεις της παλμικής προπόνησης

- Οξείες φλεγμονές, μολύνσεις ή πυρετοί (γρίπη)
- Οξείες ημικρανίες
- Οξείες παθήσεις των αρθρώσεων και αρθροπάθεια
- μετεγχειρητικές πληγές –θλάσεις, εγχειρήσεις αρτηριών, ορθοπεδικές και νευρωνικές επεμβάσεις
- Ενδοπρόσθεση των κάτω μερών και της σπονδυλικής στήλης – με δίσκους και βίδες
- εμφυτεύματα στην σπονδυλική στήλη
- Παθήσεις της καρδιακής κυκλοφορίας – καρδιά και αρτηρίες
- Επιληψία
- Πρόσφατες εγχειρήσεις και πρόσφατες πληγές
- Χολικοί λίθοι
- Νεφρικοί λίθοι
- Βλάβες του καρδιακού παλμού και παθήσεις της καρδιακής βαλβίδας
- Θλάσεις
- Εγκυμοσύνη ή πρόσφατη εγκυμοσύνη (6 βδομάδες)
- Πρόσφατη θρόμβωση, προβλήματα θρόμβωσης
- Σπαστική παράλυση – μετά αποπληξίας (με παράλυση), τραυματισμός του νωτιαίου μυαλού
- Οιδήματα (όγκοι, όζοι)
- Οξείες πόνοι της πλάτης μετά θλάσεων, πόνοι των δίσκων, σπονδυλίτιδα, spondylolisthesis
- Προηγούμενες εγχειρήσεις της σπονδυλικής στήλης ή παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, εξακριβωμένες μέσω ραδιολογικής εξέτασης (πχ. περίπτωση των δίσκων)
- Σοβαρή οστεοπόρωση με ποσότητα BMD < 70mg/ml
- Υψηλή πίεση του αίματος (σε σχέση με την κατάσταση)
- Πόνοι κατά τις κινήσεις
- Ζάλες

Πριν την έναρξη της παλμικής προπόνησης συμβουλευτείτε τον ιατρό σας ή τον φυσιοθεραπευτή

Λίστα εξαρτημάτων – VT 14.1 - 2010

| Αρ. | Περιγραφή | Μέγεθος | Ποσότης | Αρ. | Περιγραφή | Μέγεθος | Ποσότης |
|-----|--|------------|---------|-----|--------------------------------|-----------|---------|
| 1 | Λαστιχένιο πέλημα | Ø89*10 | 6 | 26 | Βίδα | 4*10 | 4 |
| 2 | Πλατφόρμα | 720*520*17 | 1 | 27 | Προστατευτικό κάλυμμα | | 1 |
| 3 | Παξιμάδι νάιλον | M10 | 19 | 28 | Πρίζα | | 1 |
| 4 | Ροδέλα | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Ιμάντας | 40*1400 | 2 |
| 5 | Βίδα | M10*30 | 6 | 30 | Κύριο στόμιο | | 1 |
| 6 | Βίδα | M10*35 | 10 | 31 | Ηλεκτρικό καλώδιο | | 1 |
| 7 | Λαστιχένιο αμορτισέρ | | 4 | 32 | Αντιεντατική λαστιχένια ροδέλα | | 1 |
| 8 | Συνενωτήρας | | 4 | 33 | Βίδα | 4*16 | 1 |
| 9 | Συνενωτήρας | | 4 | 34 | Καλώδιο σήματος, άνω | | 1 |
| 10 | Αφρώδες ύλη | 30*3*200 | 1 | 35 | Στήριγμα της χειρολαβής, άνω | | 1 |
| 11 | Στήριγμα της χειρολαβής, κάτω | | 1 | 36 | Βίδα | M8*15 | 14 |
| 12 | Ηλεκτρικό καλώδιο | | 1 | 37 | Ελαστική ροδέλα | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Περικόχλιο | M8 | 6 | 38 | ροδέλα | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Ροδέλα | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Βίδα | M5*12 | 7 |
| 15 | Κινητήρας | 137W | 1 | 40 | Λαστιχένια ροδέλα | | 1 |
| 16 | Αφρώδες ύλη | | 2 | 41 | Καλώδιο γείωσης | | 1 |
| 17 | Παξιμάδι νάιλον | M3 | 10 | 42 | Βίδα | M8*20 | 4 |
| 18 | Μετασχηματιστής | | 1 | 43 | Καλώδιο επαφής | | 1 |
| 19 | Κεντρικός ηλεκτρικός πίνακας | | 1 | 44 | Υπολογιστής | | 1 |
| 20 | Μικρός πίνακας | | 1 | 45 | Αντίσταση χωρητικότητας | | |
| 21 | Καλώδιο του κινητήρα | | 1 | 46 | Άξονας | | 1 |
| 22 | Μεγάλη ροδέλα | 10*50*3 | 6 | 47 | Πλαστικός τροχίσκος | | 2 |
| 23 | Στήριγμα του κεντρικού ηλεκτρικού πίνακα | | 1 | 48 | Βίδα | 5*15 | 8 |
| 24 | Λαστιχένιο αμορτισέρ | | 1 | 49 | Καλώδιο σήματος, άνω | | 1 |
| 25 | Απορροφητική αφρώδες ροδέλα | | 1 | | | | |

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 bosih, 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 – VT 14.1 - 2010

| Št. | OPIS | VELIKOST | kol | Št. | OPIS | VELIKOST | kol |
|-----|--|------------|-----|-----|---|-----------|-----|
| 1 | SPODNJE NOGICE (BLAZINICE) | Ø89*10 | 6 | 26 | VIJAK | 4*10 | 4 |
| 2 | SPODNJA PLOŠČA | 720*520*17 | 1 | 27 | ZAŠČITNI POKROV | | 1 |
| 3 | MATICA NYLON | M10 | 19 | 28 | ELEKTRIČNA VTIČNICA | | 1 |
| 4 | TESNILO | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | TRAK | 40*1400 | 2 |
| 5 | VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO | M10*30 | 6 | 30 | OSNOVNA PLOŠČA | | 1 |
| 6 | VIJAK S ŠESTEROKOTNO GLAVO | M10*35 | 10 | 31 | ELEKTRIČNA ŽICA | | 1 |
| 7 | GUMIJASTA BLAZINICA S ŠESTEROKOTNO GLAVO | | 4 | 32 | GUMIJASTA BLAZINICA ZA UBLAŽITEV TRESLJAJEV | | 1 |
| 8 | U-PLOŠČICA ZA FIKSIRANJE | | 4 | 33 | VIJAK | 4*16 | 1 |
| 9 | U-PLOŠČICA ZA FIKSIRANJE | | 4 | 34 | ZGORNJA SIGNALNA ŽIČKA | | 1 |
| 10 | PENASTO DRŽALO | 30*3*200 | 1 | 35 | ZGORNJI NAVPIČNI DROG | | 1 |
| 11 | SPODNJI NAVPIČNI DROG | | 1 | 36 | VIJAK | M8*15 | 14 |
| 12 | ELEKTRIČNA ŽICA | | 1 | 37 | VMZETNO TESNILO | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | MATICA NYLON | M8 | 6 | 38 | TESNILO | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | TESNILO | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | VIJAK | M5*12 | 7 |
| 15 | MOTOR | 137W | 1 | 40 | GUMIJASTA BLAZINA | | 1 |
| 16 | PENASTO DRŽALO | | 2 | 41 | OZEMLJITVENA ŽIČKA | | 1 |
| 17 | MATICA NYLON | M3 | 10 | 42 | VIJAK | M8*20 | 4 |
| 18 | PRETVORNIK | | 1 | 43 | KONTAKTNA ŽIČKA | | 1 |
| 19 | ELEKTRIČNA PLOŠČA | | 1 | 44 | RAČUNALNIK | | 1 |
| 20 | MANJŠA PANELA | | 1 | 45 | KAPACITANCA | | |
| 21 | ŽIČKA MOTORJA | | 1 | 46 | PREMA | | 1 |
| 22 | VELIKO TESNILO | 10*50*3 | 6 | 47 | PLASTIČNO KOLESCJE | | 2 |
| 23 | PODPORA OSNOVNE PLOŠČE | | 1 | 48 | VIJAK | 5*15 | 8 |
| 24 | GUMIJASTA BLAZINA | | 1 | 49 | ZGORNJA SIGNALNA ŽIČKA | | 1 |
| 25 | PENA ZA UBLAŽITEV GLASNOSTI | | 1 | | | | |

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

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
- Žlučnické 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 – VT 14.1 - 2010

| ČL. | POPIS | ROZMĚR | KS. | ČL. | POPIS | ROZMĚR | KS. |
|-----|---------------------------------|------------|-----|-----|-------------------------------|-----------|-----|
| 1 | Gumová patka | Ø89*10 | 6 | 26 | Šroub | 4*10 | 4 |
| 2 | Plošina | 720*520*17 | 1 | 27 | Ochranný kryt | | 1 |
| 3 | Nylonová matice | M10 | 19 | 28 | Zásuvka | | 1 |
| 4 | Podložka | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Pás | 40*1400 | 2 |
| 5 | Šroub | M10*30 | 6 | 30 | Hlavní pouzdro | | 1 |
| 6 | Šroub | M10*35 | 10 | 31 | Elektrický kabel | | 1 |
| 7 | Gumový tlumič | | 4 | 32 | Protinárázová gumová podložka | | 1 |
| 8 | Objímka | | 4 | 33 | Šroub | 4*16 | 1 |
| 9 | Objímka | | 4 | 34 | Signální kabel, horní | | 1 |
| 10 | Pěnová hmota | 30*3*200 | 1 | 35 | Vzpěra držadla, horní | | 1 |
| 11 | Vzpěra držadla, spodní | | 1 | 36 | Šroub | M8*15 | 14 |
| 12 | Elektrický kabel | | 1 | 37 | Pružná podložka | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Nylonová matice | M8 | 6 | 38 | Podložka | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Podložka | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Šroub | M5*12 | 7 |
| 15 | Motor | 137W | 1 | 40 | Gumová podložka | | 1 |
| 16 | Pěnová hmota | | 2 | 41 | Uzemňovací kabel | | 1 |
| 17 | Nylonová matice | M3 | 10 | 42 | Šroub | M8*20 | 4 |
| 18 | Transformátor | | 1 | 43 | Kontaktní kabel | | 1 |
| 19 | Hlavní elektrická deska | | 1 | 44 | Počítač | | 1 |
| 20 | Malý panel | | 1 | 45 | Kapacitní odpor | | |
| 21 | Motorový kabel | | 1 | 46 | Osa | | 1 |
| 22 | Velká podložka | 10*50*3 | 6 | 47 | Umělohmotné kolečko | | 2 |
| 23 | Podpěra hlavní elektrické desky | | 1 | 48 | Šroub | 5*15 | 8 |
| 24 | Gumový tlumič | | 1 | 49 | Signální kabel, horní | | 1 |
| 25 | Tlumicí pěnová podlážka | | 1 | | | | |

blahoželáme vám k zakúpeniu 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 prikróčíte k jeho montáži a používaniu, pozorne prečítali priložené pokyny. Dôsledne sa pridriavajte návodu na použitie a/alebo jeho údržbu. Ak máte ďalšie otázky, prosím obráťte sa na nás. Počas cvičenia vám želáme veľa úspechov a zábavy.

Váš tím  **ENERGETICS**

Záruka

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

Bezpečnostné pokyny

- Tento fitness prístroj nie je vhodný na 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.
- Cvičiť 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. Presvedčte sa, že deti ho používajú len pod dozorom dospeléj 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, pretože 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, 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, pretože by mohol poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho rotopedu.

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 chlopní
- Zlomeniny
- Tehotenstvo alebo nedávne tehotenstvo (6 týždňov)
- Nedávna trombóza, možné trombotické ťažkosti
- 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 začatím vibračného tréningu sa poraďte so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom

Zoznam súčiastok – VT 14.1 - 2010

| Č. | POPIS | ROZMER | Počet | Č. | POPIS | ROZMER | Počet |
|----|-----------------------------------|------------|-------|----|-------------------------------|-----------|-------|
| 1 | Gumová pätká | Ø89*10 | 6 | 26 | Skrutka | 4*10 | 4 |
| 2 | Plošina | 720*520*17 | 1 | 27 | Ochranný kryt | | 1 |
| 3 | Nylonová matica | M10 | 19 | 28 | Zásuvka | | 1 |
| 4 | Podložka | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Pás | 40*1400 | 2 |
| 5 | Skrutka | M10*30 | 6 | 30 | Hlavné puzdro | | 1 |
| 6 | Skrutka | M10*35 | 10 | 31 | Elektrický kábel | | 1 |
| 7 | Gumový tlmič | | 4 | 32 | Protinárázová gumová podložka | | 1 |
| 8 | Objímka | | 4 | 33 | Skrutka | 4*16 | 1 |
| 9 | Objímka | | 4 | 34 | Signálny kábel, horný | | 1 |
| 10 | Penová hmota | 30*3*200 | 1 | 35 | Vzpera držadla, horná | | 1 |
| 11 | Vzpera držadla, spodná | | 1 | 36 | Skrutka | M8*15 | 14 |
| 12 | Elektrický kábel | | 1 | 37 | Pružná podložka | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Nylonová matica | M8 | 6 | 38 | Podložka | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Podložka | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Skrutka | M5*12 | 7 |
| 15 | Motor | 137W | 1 | 40 | Gumová podložka | | 1 |
| 16 | Penová hmota | | 2 | 41 | Uzemňovací kábel | | 1 |
| 17 | Nylonová matica | M3 | 10 | 42 | Skrutka | M8*20 | 4 |
| 18 | Transformátor | | 1 | 43 | Kontaktný kábel | | 1 |
| 19 | Hlavná elektrická doska | | 1 | 44 | Počítač | | 1 |
| 20 | Malý panel | | 1 | 45 | Kapacitný odpor | | |
| 21 | Motorový kábel | | 1 | 46 | Os | | 1 |
| 22 | Veľká podložka | 10*50*3 | 6 | 47 | Umelohmotné koliesko | | 2 |
| 23 | Podpera hlavnej elektrickej dosky | | 1 | 48 | Skrutka | 5*15 | 8 |
| 24 | Gumový tlmič | | 1 | 49 | Signálny kábel, horný | | 1 |
| 25 | Tlmiaca penová podložka | | 1 | | | | |

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

Vaš  ENERGETICS - tim

Jamstvo

ENERGETICS nudi visoko kvalitetne naprave koje su konstruirane i testirane sukladno evropskoj normi EN 957.

Sigurnosne napomene

- Ovaj trener 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 započinjte vježbanje dok se niste uvjerali u ispravnost svih dijelova i da li je trener pravilno sastavljen i podešen.
- Vježbanje uvijek započinite zagrijavanjem.
- Koristite samo originalne ENERGETICS dijelove sadržane u paketu (vidjeti Listu dijelova).
- Pratite točno upute za sastavljanje prilikom montiranja trenera.
- Koristite samo prikladan alat za montiranje i ako se ukaže potreba, zatražite pomoć druge osobe.
- Trener postavite na ravnu i nesklisku površ.
- Uvjerite se u pravilno postavljene maksimalne pozicije svih dijelova koji se mogu podešavati.
- Trener je koncipiran za uporabu od strane odraslih osoba. Djeca mogu koristiti trener samo uz nazočnost neke odrasle osobe.
- Upozorite prisutne osobe na moguću opasnost od na primjer pokretnih dijelova trenera.
- Razinu otpora je moguće podesiti prema osobnim potrebama: vidjeti Upute za vježbanje.
- Prilikom uporabe trenera uvijek nosite obuću i to takvu koja ne spada lako.
- Provjerite da li oko trenera ima dovoljno mjesta za njegovo korišćenje.
- Posebnu pozornost obratite na neučvršćenje i pomične dijelove prilikom montaže i demontaže trenera.

Održavanje

- Kako biste vašeg kućanskog trenera 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.
- Promjenite 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 poremećaja u njegovom radu.

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
- Implantati 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 (ovisan o situaciji)
- Bolovi kod pomeranja
- Vrtoglavica

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

Lista dijelova – VT 14.1 - 2010

| Br. | Opis | Veličina | Kom. | Br. | Opis | Veličina | Kom. |
|-----|------------------------------|------------|------|-----|-----------------------------------|-----------|------|
| 1 | NOŽICE POSTOLJA | Ø89*10 | 6 | 26 | VIJAK | 4*10 | 4 |
| 2 | DONJA PLOČA | 720*520*17 | 1 | 27 | ZAŠTITNI POKLOPAC | | 1 |
| 3 | MATICA | M10 | 19 | 28 | UTIKAČ ZA STRUJU | | 1 |
| 4 | PODLOŠKA | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | TRAKA ZA VEZIVANJE | 40*1400 | 2 |
| 5 | HEKSAGONALNI VIJAK | M10*30 | 6 | 30 | GLAVNA KUTIJA | | 1 |
| 6 | HEKSAGONALNI VIJAK | M10*35 | 10 | 31 | STRUJNA ŽICA | | 1 |
| 7 | HEKSAGONALNA GUMENA PODLOŠKA | | 4 | 32 | GUMENO POSTOLJE OTPORNO NA UDARCE | | 1 |
| 8 | U-DRŽAČ | | 4 | 33 | VIJAK | 4*16 | 1 |
| 9 | U-DRŽAČ | | 4 | 34 | GORNJA SIGNALNA ŽICA | | 1 |
| 10 | PJENASTA DRŠKA | 30*3*200 | 1 | 35 | GORNJI DIO STUBA | | 1 |
| 11 | DONJI DIO STUBA | | 1 | 36 | VIJAK | M8*15 | 14 |
| 12 | STRUJNA ŽICA | | 1 | 37 | ELASTIČNA PODLOŠKA | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | MATICA | M8 | 6 | 38 | PODLOŠKA | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | PODLOŠKA | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | VIJAK | M5*12 | 7 |
| 15 | MOTOR | 137W | 1 | 40 | GUMENA PODLOŠKA | | 1 |
| 16 | PJENASTA DRŠKA | | 2 | 41 | UZEMLJENJE | | 1 |
| 17 | MATICA | M3 | 10 | 42 | VIJAK | M8*20 | 4 |
| 18 | TRANSFORMATOR | | 1 | 43 | KONTAKTNA ŽICA | | 1 |
| 19 | STRUJNI PANEL | | 1 | 44 | RAČUNALO | | 1 |
| 20 | MALA PLOČA | | 1 | 45 | KONDENZATOR | | |
| 21 | ŽICA MOTORA | | 1 | 46 | OSOVINA | | 1 |
| 22 | VELIKA PODLOŠKA | 10*50*3 | 6 | 47 | PLASTIČNI TOČAK | | 2 |
| 23 | DRŽAČ STRUJNOG PANELA | | 1 | 48 | VIJAK | 5*15 | 8 |
| 24 | GUMENA PODLOŠKA | | 1 | 49 | GORNJA SIGNALNA ŽICA | | 1 |
| 25 | PJENA ZA PRIGUŠIVANJE | | 1 | | | | |

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, w razie potrzeby z pomocą drugiej osoby.
- Postaw urządzenie na płaskiej, nieśliskiej powierzchni.
- Upewnij się, że maksymalne pozycje, do których mogą być ustawiane wszystkie regulowane części, są właściwie ustawione.
- 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 – VT 14.1 - 2010

| Nr. | Oznaczenie | Rozmiar | Ilość | | Nr. | Oznaczenie | Rozmiar | Ilość |
|-----|----------------------------------|------------|-------|--|-----|------------------------------|-----------|-------|
| 1 | Gumowa stopka | Ø89*10 | 6 | | 26 | Śruba | 4*10 | 4 |
| 2 | Podstawa | 720*520*17 | 1 | | 27 | Obudowa wspornika uchwytu | | 1 |
| 3 | Nakrętka, samozabezpieczająca | M10 | 19 | | 28 | Wtyczka | | 1 |
| 4 | Podkładka | Ø10*26*2.0 | 9 | | 29 | Uchwyt | 40*1400 | 2 |
| 5 | Śruba | M10*30 | 6 | | 30 | Obudowa | | 1 |
| 6 | Śruba | M10*35 | 10 | | 31 | Kabel zasilający | | 1 |
| 7 | Amortyzator gumowy | | 4 | | 32 | Nakładka antypoślizgowa | | 1 |
| 8 | Opaska zaciskowa | | 4 | | 33 | Śruba | 4*16 | 1 |
| 9 | Opaska zaciskowa | | 4 | | 34 | Kabel komputera, górny | | 1 |
| 10 | Pianka | 30*3*200 | 1 | | 35 | Wspornik uchwytu, górny | | 1 |
| 11 | Wspornik uchwytu, dolny | | 1 | | 36 | Śruba | M8*15 | 14 |
| 12 | Kabel zasilający | | 1 | | 37 | Podkładka | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Nakrętka, samozabezpieczająca | M8 | 6 | | 38 | Podkładka | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Podkładka | Ø8*19*1.5 | 4 | | 39 | Śruba | M5*12 | 7 |
| 15 | Silnik | 137W | 1 | | 40 | Płyta gumowa | | 1 |
| 16 | Pianka | | 2 | | 41 | Uziemienie | | 1 |
| 17 | Nakrętka, samozabezpieczająca | M3 | 10 | | 42 | Śruba | M8*20 | 4 |
| 18 | Transformator | | 1 | | 43 | Kabel komputera, dolny | | 1 |
| 19 | Płytki rozdzielcza | | 1 | | 44 | Komputer | | 1 |
| 20 | Komputer, dolny | | 1 | | 45 | Filtr | | |
| 21 | Kabel silnika | | 1 | | 46 | Oś | | 1 |
| 22 | Podkładka | 10*50*3 | 6 | | 47 | Rolka transportowa | | 2 |
| 23 | Płyta mocująca | | 1 | | 48 | Śruba | 5*15 | 8 |
| 24 | Mata amortyzująca | | 1 | | 49 | Kabel sygnałowy, górny | | 1 |
| 25 | Pianka | | 1 | | | | | |

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 gyakorlások 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 edzőmódjához, 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 elárusítójával, és közölje ezt vele.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélni szükséges / illetve tilos a készülék használata mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- Kérjük, hogy a javításra minden esetben csak az eredeti pótalkatrészeket használja.
- A készüléket tisztítsa nedves ronggyal, és kerülje az agresszív hatású 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 ellenjavallatai

- Akut gyulladások, infekció vagy magas testhőmérséklet (influenza)
- Akut migrének
- Akut ízületi megbetegedések és artrózis
- Műtétes sebhelyek – törések, érműtétek, ortopédiai és neuronális beavatkozások
- Alsó végtagok és gerinc endoprotézisa – porckorong és csavarok
- Gerinc implantátumok
- Vérkeringési betegségek – szív és érrendszer
- Epilepszia
- Nem régen történt műtét és friss (műtétes) sebhelyek
- Epekövek
- Vesekövek
- Szívaritmiai zavarok és szívbillentyű rendellenességek
- 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, csigolyaív-hasadás (*spondilolízis*), csigolyacsúszás (*spondilolisztézis*)
- Előzetes gerinc operáció, illetve olyasféle gerinc megbetegedés, amely a radiológiai vizsgálat során derült ki (pl. ízületi porcok esetén)
- Komoly csontritkulás (*oszteoporózis*) BMD < 70mg/ml értékkel
- Magas vérnyomás (a konkrét állapottól függően)
- Mozgás közbeni fájdalmak
- Szédülés

A vibrációs tréning kezdete előtt konzultálja meg az edzés módját orvosával vagy a fizioterápiás szakértővel

Alkatrészek listája – VT 14.1 - 2010

| Szám | Megnevezés | Méret | db. | Szám | Megnevezés | Méret | db. |
|------|-------------------------|------------|-----|------|-----------------------|-----------|-----|
| 1 | Gumitalp | Ø89*10 | 6 | 26 | Csavar | 4*10 | 4 |
| 2 | Felület | 720*520*17 | 1 | 27 | Védőlap | | 1 |
| 3 | Nejlon anyacsavar | M10 | 19 | 28 | Aljzat | | 1 |
| 4 | Alátét | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Pás | 40*1400 | 2 |
| 5 | Csavar | M10*30 | 6 | 30 | Főpersely | | 1 |
| 6 | Csavar | M10*35 | 10 | 31 | Elektromos vezeték | | 1 |
| 7 | Gumi tompító | | 4 | 32 | Ütésálló gumialátét | | 1 |
| 8 | Keret | | 4 | 33 | Csavar | 4*16 | 1 |
| 9 | Keret | | 4 | 34 | Szignálkábel, felső | | 1 |
| 10 | Habanyag | 30*3*200 | 1 | 35 | Fogantyú támfa, felső | | 1 |
| 11 | Fogantyú támfa, alsó | | 1 | 36 | Csavar | M8*15 | 14 |
| 12 | Elektromos vezeték | | 1 | 37 | Rugalmas alátét | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Nejlon anyacsavar | M8 | 6 | 38 | Alátét | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Alátét | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Csavar | M5*12 | 7 |
| 15 | Motor | 137W | 1 | 40 | Gumi alátét | | 1 |
| 16 | Habanyag | | 2 | 41 | Áramföldelő kábel | | 1 |
| 17 | Nejlon anyacsavar | M3 | 10 | 42 | Csavar | M8*20 | 4 |
| 18 | Transzformátor | | 1 | 43 | Kontakt kábel | | 1 |
| 19 | Fő elektromos lap | | 1 | 44 | Számítógép | | 1 |
| 20 | Kis panel | | 1 | 45 | Kapacitás ellenállás | | |
| 21 | Motorkábel | | 1 | 46 | Tengely | | 1 |
| 22 | Nagy alátét | 10*50*3 | 6 | 47 | Műanyag kerekecske | | 2 |
| 23 | Fő elektromos lap támfa | | 1 | 48 | Csavar | 5*15 | 8 |
| 24 | Gumi tompító | | 1 | 49 | Szignálkábel, felső | | 1 |
| 25 | Tompító hab alátét | | 1 | | | | |

Да Ви е честита покупката на домашното фитнес съоръжение ENERGETICS. Този продукт е конструиран така, че да отговаря на Вашите изисквания и потребности. Моля, прочетете внимателно упътването преди първия монтаж и първата употреба. Моля, запазете упътването, за да можете да манипулирате правилно с вашето спортно съоръжение. Ако имате въпроси, ние сме на Ваше разположение. При упражняването Ви пожелаваме много веселие и успехи.

Вашият  ENERGETICS - Тим

Гаранция

ENERGETICS са качествени продукти, които са конструирани и тествани за усилен фитнес тренировка. Този уред отговаря на европейска норма EN 957.

Мерки за безопасност

- Този тренировъчен уред не е предназначен за терапевтични цели.
- При здравословни ограничения или при определяне на индивидуални и лични тренировъчни параметри първо се консултирайте с Вашия лекар. Той може да Ви посъветва какъв вид тренировка и какво натоварване е подходящо за Вас.
- Внимание: Неподходяща или прекалена тренировка може да изложи на опасност Вашето здраве.
- Започнете тренировката едва след като сте проверили, дали Вашия тренировъчен уред е сглобен и нагласен правилно.
- Почвайте винаги със загряващ етап.
- Използвайте само оригиналните части ENERGETICS, които са съставна част на доставката (виж списък). При сглобяването на апарата постъпвайте точно според упътването за монтаж.
- При монтажа използвайте само подходящи инструменти и в случай на нужда поискайте помощ на друг човек .
- Уреда сложете върху равна, неплъзгаща се повърхност.
- Осигурете всички части, които могат да се регулират, да са в правилните положения.
- Изделието е проектирано за възрастни. Осигурете, децата да го използват само според указанията и под контрол на възрастни.
- Предупредете присъстващите лица за възможните опасности по време на тренировката, напр. подвижните части.
- Съпротивлението може да се нагласи според Вашите индивидуални нужди: виж инструктажа за упражненията.
- Не тренирайте на уреда боси или с развързани обувки.
- Осигурете за използването му достатъчно голямо място.
- При монтаж/демонтаж на уреда внимавайте за незакрепени и подвижни части.

Грижа и поддръжка

- За ограничаване на корозията не използвайте и не складирайте уреда във влажни помещения.
- Винаги на всеки 4 седмици проверявайте всички връзки – дали са в добро състояние и дали са достатъчно стегнати.
- В случай на ремонт на уреда моля уведомете Вашия продавач.
- Подменете веднага повредените части / или не използвайте уреда, докато не бъде поправен.
- При ремонт моля използвайте само оригинални резервни части.
- За почистване на уреда почиствайте влажен парцал и не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Веднага след тренировка избършете уреда от потта. Потта може да повреди уреда и може да повреди правилното функциониране на уреда.

Важно: контраиндикация на вибрационната тренировка

- Остри възпаления, инфекции или температури (грип)
- Акутни мигрени
- Акутно заболяване на ставите и артроза
- Следоперационни наранявания – счупвания, операция на кръвоносни съдове, ортопедични и невронални намеси
- Ендопротеза на долните крайници и гръбнака – междупрешленни дискове и болтове
- Имплантати по гръбнака
- Заболяване на сърдечното кръвообръщение – сърце и кръвоносни съдове
- Епилепсия
- Операции и прясни (операционни) наранявания от близко минало
- Камъни на жлъчката
- Бъбречни камъни
- Повреди на сърдечния ритъм и пороци на сърдечната клапа
- Счупвания
- Бременост или бременост през скоро минало (6 седмици)
- Тромбоза, възможни тромбозни затруднения от скоро минало
- Спастично парализиране – след удар (с парализиране), нараняване на гръбначния мозък
- Тумори
- Акутни болки на гърба след счупвания, болки на междупрешленните дискове, спондилоза, спондилолистеза
- Предишни операции на гръбнака или заболявания на гръбнака, установени с радиологично изследване (напр. случай на междупрешленните дискове)
- Сериозна остеопороза със стойност BMD < 70мг/мл
- Високо кръвно налягане (в зависимост от положението)
- Болки при движението
- Световътежи

Преди започване на вибрационната тренировка да се посъветвате с лекаря си или с физиотерапевта

Списък на частите – VT 14.1 - 2010

| №. | ОПИСАНИЕ | РАЗМЕР | брой | №. | ОПИСАНИЕ | РАЗМЕР | брой |
|----|---------------------------------------|------------|------|----|------------------------------|-----------|------|
| 1 | Гумена поставка | Ø89*10 | 6 | 26 | Винт | 4*10 | 4 |
| 2 | Основа | 720*520*17 | 1 | 27 | Предпазен капак | | 1 |
| 3 | Найлонова гайка | M10 | 19 | 28 | Контакт | | 1 |
| 4 | Подложка | Ø10*26*2.0 | 9 | 29 | Лента | 40*1400 | 2 |
| 5 | Винт | M10*30 | 6 | 30 | Главен калъф | | 1 |
| 6 | Винт | M10*35 | 10 | 31 | Електрически кабел | | 1 |
| 7 | Гумен амортисьор | | 4 | 32 | Амортисьорна гумена подложка | | 1 |
| 8 | Втулка | | 4 | 33 | Винт | 4*16 | 1 |
| 9 | Втулка | | 4 | 34 | Сигнален кабел, горен | | 1 |
| 10 | Дунапрен | 30*3*200 | 1 | 35 | Дръжка, горна | | 1 |
| 11 | Дръжка, долна | | 1 | 36 | Винт | M8*15 | 14 |
| 12 | Електрически кабел | | 1 | 37 | Еластична подложка | Ø8*19*1.5 | 14 |
| 13 | Найлонова гайка | M8 | 6 | 38 | Подложка | Ø8*19*1.5 | 12 |
| 14 | Подложка | Ø8*19*1.5 | 4 | 39 | Винт | M5*12 | 7 |
| 15 | Мотор | 137W | 1 | 40 | Гумена поставка | | 1 |
| 16 | Дунапрен | | 2 | 41 | Заземяващ кабел | | 1 |
| 17 | Найлонова гайка | M3 | 10 | 42 | Винт | M8*20 | 4 |
| 18 | Трансформатор | | 1 | 43 | Контактен кабел | | 1 |
| 19 | Главен електрически панел | | 1 | 44 | Компютър | | 1 |
| 20 | Малък панел | | 1 | 45 | Капацитетно съпротивление | | |
| 21 | Кабел на мотора | | 1 | 46 | Ос | | 1 |
| 22 | Голяма подложка | 10*50*3 | 6 | 47 | Пластмасово колело | | 2 |
| 23 | Подпора на главния електрически панел | | 1 | 48 | Винт | 5*15 | 8 |
| 24 | Гумен амортисьор | | 1 | 49 | Сигнален кабел, горен | | 1 |
| 25 | Амортисьорна дунапренена подложка | | 1 | | | | |



**Woelflistrasse 2
CH-3006 Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2010