

# **ENERGETICS**

## **Vibra 2.1**



- GB
- DE
- FR
- ES
- IT
- CZ
- SK
- PL
- HU

**Table of contents – Inhaltsverzeichnis - Tables des matières - Tabla de contenidos –  
Indice – Obsah – Obsah - Spis treści - Tartalom**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 6
3. Français	P. 9
4. Español	P. 12
5. Italiano	P. 15
6. Český	P. 18
7. Slovensky	P. 21
8. Polski	P. 24
9. Magyarul	P. 27

- 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.
- 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.
- PL** © Instrukcja obsługi jest informacja dla klienta. ENERGETICS nie ponosi odpowiedzialności za usterki powstałe w wyniku tłumaczenia lub technicznych zmian produktu.
- HU** © A vásárlók számára a jelen használati utasításnak csak ajánló jellege van. Az ENERGETICS cég nem vállal kezességet olyan jellegű hibákért, amelyek az eredeti szöveg fordításából, illetve a termék módosított műszaki specifikációjából származnak.

**Dear Customer,**

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

Your  **ENERGETICS** - Team

**Warranty**

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

ENERGETICS warrants to the original purchaser 3 years against possible defects in material and workmanship. Excluded are damages caused by misuse and wearing parts. All electronic parts are warranted for a period of 2 years. The warranty period starts at the date the product was purchased (retain your sales receipt).

**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.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

**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 off 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 – Vibra 2.1 - 2009**

NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY		NO.	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	LONG CONNECT LINE		1		28	PC BOARD BRACKET		1
2	MAIN CONTROL STICKER		1		29	FLOOR RUBBER SUPPORTOR		6
3	TRANSFORM LINE		1		30	IRON BASE		1
4	HANDLE		1		31	CROSS SLOT BIG HEAD FROM TAPPING SCREW	ST6X20	11
5	MAIN COLUMN		1		32	CROSS SLOT BIG HEAD FROM TAPPING SCREW	ST4X12	12
6	VICE-CONTROL STICKER		1		33	CROSS SLOT FROM TAPPING SCREW	M6X12	2
7	VIBRATING BOARD DISCRETENESS		1		34	POWER LINE		3
8	BEARING COVER		1		35	LINE BRACKET		3
9	6202 BEARING		1		36	LINE KEEPER		8
10	RUBBER COLUMN		11		37	CROSS SLOT FROM TAPPING SCREW	ST3X12	16
11	ECCENTRIC BLOCK		1		38	TRANSFORMER BRACKET		1
12	MOTOR		1		39	TRANSFORMER		1
13	HEXAGON SCREW	M6X40	1		40	TRANSFORMER BOARD		1
14	HEXAGON SCREW	M6X40	10		41	HEXAGON NUT	M6	6
15	FLOOR GASKET	6	6		42	STANDARD SPRING GASKET	6	2
16	MOTOR RUBBER GASKET		4		43	POWER LINE BOARD		1
17	MOTOR GASKET		1		44	SHIP-SWITCH	KCD4	1
18	PVC SHOCKPROOF GASKET		2		45	FUSE	5A 250V	1
19	BASE		1		46	CONNECT BASE		1
20	BIG GASKET		1		47	SHORT CONNECT LINE		1
21	STANDARD SPRING GASKET	8	4		48	DOWN-CONTROL PANEL		1
22	IN HEXAGON NUT	M8	4		49	CROSS SLOT BIG HEAD FROM TAPPING SCREW	ST3X20	1
23	CROSS SLOT BIG HEAD SCREW	M5X20	11		50	CROSS SLOT BIG HEAD FROM TAPPING SCREW	ST3X20	1
24	CIRCINAL GASKET		11		51	IN HEXAGON COLUMN SCREW	M6X20	4
25	STANDARD SPRING GASKET	5	11		52	HANDLE COVER		4
26	CROSS SLOT FROM TAPPING SCREW	ST3X10	11		53	CENTRAL CONTROL PANEL		1
27	PC BOARD		1		54	UP-CONTROL PANEL		1

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

Ihr  ENERGETICS - Team

### Garantie

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

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleißteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von zwei Jahren offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

### 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.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) geeignet, welche physische, sensorische oder psychische Einschränkungen haben, Mangel an Erfahrung und Wissen, es sei denn sie haben eine Einweisung zur Bedienung des Gerätes von einem Erwachsenen erhalten.
- Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es, um weitere Schäden zu vermeiden, durch den Lieferanten, seiner Servicefirma oder einer ähnlich qualifizierten Person ausgetauscht werden.

### Sorgfalt und Wartung

- Um die Gefahr von Korrosionsschäden zu vermeiden, verwenden oder lagern Sie dieses Heim-Fitness-Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Überprüfen Sie spätestens alle 4 Wochen, dass alle Verbindungen fest angezogen und in einem guten Zustand sind.
- Im Falle einer Reparatur kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort und/oder verwenden Sie diese nicht bis sie repariert sind.
- Bitte verwenden Sie für Reparaturen nur original Ersatzteile.
- Verwenden Sie zum reinigen einen feuchten Lappen und vermeiden Sie die Anwendung von aggressiven Reinigungsmitteln.
- Wischen Sie unmittelbar nach dem Training den Schweiß ab. Schweiß kann zu Schäden führen und die Funktion des Heim-Fitness-Gerätes beeinträchtigen.

## Wichtig: Kontraindikationen des Vibrationstrainings

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

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

## Ersatzteilliste – Vibra 2.1 - 2009

Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge	Nr.	Bezeichnung	Größe	Menge
1	Computerkabel		1	28	Aufnahme Controller		1
2	Aufkleber Tastenfeld, oberer Computer		1	29	GummifüÙe		6
3	Transformatorkabel		1	30	Grundplatte		1
4	Haltegriff		1	31	Schraube	ST6X20	11
5	Griffstütze		1	32	Schraube	ST4X12	12
6	Aufkleber Tastenfeld, unterer Computer		1	33	Schraube	M6X12	2
7	Vibrationsdeck		1	34	Stromkabel		3
8	Lagerummantelung		1	35	Befestigung		3
9	Lger 6202		1	36	Befestigung		8
10	Gummidämpfer		11	37	Schraube	ST3X12	16
11	Exzenter		1	38	Befestigung		1
12	Motor		1	39	Transformfer		1
13	Schraube	M6X40	1	40	Transformertafel		1
14	Schraube	M6X40	10	41	Mutter	M6	6
15	Dichtungsring	6	6	42	Federdichtung	6	2
16	Gummidichtung Motor		4	43	Einsteckvorrichtung		1
17	Dichtung Motor		1	44	Ein-/Ausschalter	KCD4	1
18	PVC-Dichtung		2	45	Sicherung	5A 250V	1
19	Gehäuse		1	46	Verbindung		1
20	Abdichtung		1	47	Verbindung		1
21	Dichtungsring	8	4	48	Computer, unterer		1
22	Mutter	M8	4	49	Schraube	ST3X20	1
23	Schraube	M5X20	11	50	Schraube	ST3X20	1
24	Dichtung		11	51	Schraube	M6X20	4
25	Dichtung	5	11	52	Abdeckung für Haltegriff		4
26	Schraube	ST3X10	11	53	Computer, oberer		1
27	Controller		1	54	Computergehäuse		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 

## Garantie

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

ENERGETICS vous accorde une garantie de trois ans à dater de leur réception contre tout défaut de matière ou vice de construction. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation inappropriée aussi bien que pièces d'usure. Les pièces électroniques bénéficient d'une garantie de deux ans. La durée de la garantie commence à la date de l'achat de cet appareil (Veuillez bien conserver votre quittance d'achat).

## 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.
- Cet appareil n'est pas conçu pour des personnes (enfants inclus) à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, manquant d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées ou suivies par une personne responsable de leur sécurité.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes qualifiées de façon similaire de façon à éviter tout risque.

## Soin et Maintenance

- Pour éviter le danger de dommage à cause de corrosion, utilisez ou posez cet appareil dans des endroits non humides.
- Vérifiez toutes les 4 semaines au moins que toutes les pièces sont bien montées /serrées et en bon état.
- Si une réparation est nécessaire, contactez votre vendeur spécialisé.
- Veuillez immédiatement remplacer les pièces dégradées et/ou ne plus utiliser l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient réparées.
- N'utilisez pour les réparations que les pièces de rechange originales.
- Pour le nettoyage, n'utilisez que des chiffons humides et évitez l'utilisation des produits de nettoyage agressifs.
- Essuyez immédiatement la sueur après l'entraînement. La sueur peut causer des dommages et entraver la fonction de l'appareil.

## **Important : Contre-indications pour l'entraînement avec Vibration**

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

**Avant de commencer votre entraînement, veuillez consulter un médecin.**

## Liste des pieces de rechange – Vibra 2.1 - 2009

N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE	N°	DESCRIPTION	TAILLE	QTE
1	CABLE DE CONNEXION LONG		1	28	POTENCE PANNEAU PC		1
2	AUTOCOLLANT DE CONTROLE PRINCIPAL		1	29	SUPPORT SOL EN CAOUTCHOUC		6
3	CABLE TRANSFORMATEUR		1	30	BASE EN FER		1
4	GUIDON		1	31	VIS AVEC FENTE A GROSSE TETE	ST6X20	11
5	COLONNE PRINCIPALE		1	32	VIS AVEC FENTE A GROSSE TETE	ST4X12	12
6	AUTOCOLLANT DE CONTROLE DE VICE		1	33	VIS AVEC FENTE	M6X12	2
7	PANNEAU VIBRANT		1	34	CABLE D'ALIMENTATION		3
8	COUVERCLE		1	35	POTENCE CABLE		3
9	6202 COUSSINET		1	36	RANGEMENT CABLE		8
10	COLONNE EN CAOUTCHOUC		11	37	VIS AVEC FENTE	ST3X12	16
11	BLOC		1	38	POTENCE TRANSFORMATEUR		1
12	MOTEUR		1	39	TRANSFORMATEUR		1
13	VIS HEXAGONALE	M6X40	1	40	PANNEAU TRANSFORMATEUR		1
14	VIS HEXAGONALE	M6X40	10	41	ECROU HEXAGONAL	M6	6
15	JOINT SOL	6	6	42	JOINT RESSORT STANDARD	6	2
16	JOINT CAOUTCHOUC MOTEUR		4	43	PANNEAU CABLE D'ALIMENTATION		1
17	JOINT MOTEUR		1	44	COMMUTATEUR	KCD4	1
18	JOINT PVC ANTI-CHOC		2	45	FUSIBLE	5A 250V	1
19	BASE		1	46	BASE DE CONNEXION		1
20	GROS JOINT		1	47	CABLE COURT DE CONNEXION		1
21	JOINT RESSORT STANDARD	8	4	48	PANNEAU DE CONTROLE - BAS		1
22	ECROU HEXAGONAL	M8	4	49	VIS AVEC FENTE A GROSSE TETE	ST3X20	1
23	VIS A GROSSE TETE CRUCIFORME	M5X20	11	50	VIS AVEC FENTE A GROSSE TETE	ST3X20	1
24	JOINT		11	51	VIS COLONNE HEXAGONAL	M6X20	4
25	JOINT RESSORT STANDARD	5	11	52	COUVERCLE GUIDON		4
26	VIS AVEC FENTE	ST3X10	11	53	PANNEAU DE CONTROLE CENTRAL		1
27	PANNEAU PC		1	54	PANNEAU DE CONTROLE - HAUT		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 otorga 3 años de garantía contra posibles defectos de material y de fabricación. Excluyendo daños causados por mal uso y desgaste. Todos los componentes electrónicos están garantizados durante un período de 2 años. El periodo de garantía empieza desde el día que el producto fue comprado (guarde el recibo de compra).

### 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 movibles 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 movibles durante el montaje o desmontaje. Este equipo no está diseñado, por motivos de seguridad, para su uso por personas o niños con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimiento, al menos que hayan sido instruidos o tengan supervisión de una persona responsable.
- Si el cable de corriente está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su representante, servicio técnico o personal cualificado para prevenir cualquier tipo de riesgo

### 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 – Vibra 2.1 - 2009

No.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD		No.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD
1	LÍNEA LARGA DE CONEXIÓN		1		10	ALMAS DE GOMA		11
2	SUJECIÓN DEL MANDO PRINCIPAL		1		11	BLOQUE EXCÉNTRICO		1
3	LÍNEA DE TRANSFORMACIÓN		1		12	ACCIONAMIENTO ELÉCTRICO		1
4	PUÑO		1		13	TORNILLO HEXAGONAL	M6X40	1
5	MONTANTE PRINCIPAL		1		14	TORNILLO HEXAGONAL	M6X40	10
6	SUJECIÓN DEL MANDO AUXILIAR		1		15	OBTURACIÓN DEL SUELO	6	6
7	SEPARACIÓN DE LA PLACA VIBRATORIA		1		16	JUNTA DE GOMA DEL ACCIONAMIENTO ELÉCTRICO		4
8	PLACA PROTECTORA DEL COJINETE		1		17	JUNTA DEL ACCIONAMIENTO ELÉCTRICO		1
9	6202 COJINETE		1		18	JUNTA DE PVC (CLORURO DE POLIVINILO) RESOSTENTE AL SACUDIMIENTO		2

**Lista de piezas – Vibra 2.1 - 2009**

No.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD	No.	DESCRIPCIÓN	TAMAÑO	CANTIDAD
19	PEDESTAL		1	37	RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST3X12	16
20	JUNTA GRANDE		1	38	SUJECIÓN DEL TRANSFORMADOR		1
21	JUNTA ESTÁNDAR DE MUELLE	8	4	39	TRANSFORMADOR		1
22	TUERCA HEXAGONAL AVELLANADA	M8	4	40	CARTÓN PARA TRANSFORMADORES		1
23	TORNILLO CON CABEZA GRANDE CON RANURAS EN CRUZ	M5X20	11	41	TUERCA HEXAGONAL	M6	6
24	OBTURACIÓN CIRCULAR		11	42	JUNTA ESTÁNDAR DE MUELLE	6	2
25	JUNTA ESTÁNDAR DE MUELLE	5	11	43	PLACA DE LA LÍNEA DE RED		1
26	RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST3X10	11	44	INTERRUPTOR (SHIP) PARA TRANSPORTE	KCD4	1
27	PLACA CON UNIONES PLANAS		1	45	FUSIBLE (CORTACIRCUITO)	5A 250V	1
28	SUJECIÓN (SOPORTE) DE LA PLACA CON UNIONES PLANAS		1	46	BASE DE UNIÓN		1
29	APOYOS DE GOMA PARA EL SUELO		6	47	LÍNEA CORTA DE CONEXIÓN		1
30	PEDESTAL DE HIERRO		1	48	TABLERO DE MANDO PARA REDUCIR (DOWN)		1
31	CABEZA GRANDE CON RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST6X20	11	49	CABEZA GRANDE CON RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST3X20	1
32	CABEZA GRANDE CON RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST4X12	12	50	CABEZA GRANDE CON RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	ST3X20	1
33	RANURAS EN CRUZ DEL TORNILLO AUTORROSCANTE	M6X12	2	51	TORNILLO HEXAGONAL AL MONTANTE	M6X20	4
34	LÍNEA ELÉCTRICA		3	52	CUBIERTA DEL PUÑO		4
35	AGARRE DE LA LÍNEA		3	53	TABLERO DE MANDO CENTRAL		1
36	ANCLA DE LA LÍNEA		8	54	TABLERO DE MANDO PARA ELEVAR (UP)		1

**Gentile cliente,**

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

Il vostro  **ENERGETICS** -Team

**Garanzia**

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

ENERGETICS assicura una garanzia di 3 anni per difetti del materiale o errori di lavorazione. Sono esclusi dalla garanzia tanto i danni provocati da un utilizzo scorretto del prodotto quanto i pezzi di ricambio. Sulle componenti elettroniche viene offerta una garanzia di due anni. La garanzia é valida a partire dalla data di acquisto (Vi preghiamo di conservare con cura la prova d'acquisto).

**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 é destinato ad un utilizzatore adulto. L'utilizzo da parte dei bambini é consigliato esclusivamente in presenza di adulti.
- AccertateVi che i presenti siano consapevoli dei possibili rischi derivanti dall'utilizzo, es.: parti in movimento durante l'allenamento.
- La resistenza può essere regolata secondo le Vostre esigenze personali:
- Non utilizzate l'attrezzo senza scarpe o con i lacci slegati.
- AssicurateVi che lo spazio disponibile per utilizzare l'attrezzo sia sufficiente.
- Durante il montaggio/smontaggio dell'attrezzo fate attenzione alle parti non fisse o mobili. Questo apparecchio non è adatto alle persone (compreso i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o psichiche ridotte o con poca esperienza e conoscenza, qualora non siano state preparate all'utilizzo dell'apparecchio da una persona responsabile.
- Nel caso che il cavo di alimentazione venisse danneggiato, la ditta di servizio per l'assistenza o la persona con una qualifica simile dovrà cambiarlo per evitare ulteriori danni.

**Cura e manutenzione**

- Pena rischio di possibile corrosione, non utilizzate o lasciate questo attrezzo per allenamento domestico in zone umide.
- Controllate almeno una volta al mese che tutti gli elementi di connessione siano serrati saldamente e si trovino nella posizione corretta.
- In caso di riparazione, contattate il vostro rivenditore.
- Sostituite le componenti difettose immediatamente e non utilizzate l'equipaggiamento fino a che la riparazione non sia avvenuta.
- Utilizzate per le riparazioni esclusivamente parti originali.
- Per la pulizia dell'attrezzo utilizzate uno straccio umido ed evitate l'uso di detergenti aggressivi.
- Pulite le tracce di sudore subito dopo l'allenamento: questo potrebbe infatti provocare dei danni e pregiudicare la corretta funzionalità dell'attrezzo.

## Importante: controindicazione dell'allenamento con vibrazioni

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

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

### Lista Parti di Ricambio – Vibra 2.1 - 2009

Nr.	DESCRIZIONE	DIM.	QUANTITÀ	Nr.	DESCRIZIONE	DIM.	QUANTITÀ
1	LINEA DI COLLEGAMENTO LUNGA		1	10	LISTELLI IN GOMMA		11
2	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO DEL COMANDO PRINCIPALE		1	11	BLOCCO ECCENTRICO		1
3	TRASFORMATORE DI LINEA		1	12	ALIMENTAZIONE ELETTRICA		1
4	MANUBRIO		1	13	VITE ESAGONALE	M6X40	1
5	COLONNINA PRINCIPALE		1	14	VITE ESAGONALE	M6X40	10
6	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO DEL COMANDO AUSILIARE		1	15	GUARNIZIONE PER PAVIMENTI	6	6
7	SEPARAZIONE DELLA PIASTRA DI VIBRAZIONE		1	16	GUARNIZIONE DI GOMMA D'ALIMENTAZIONE ELETTRICA		4
8	PROTEZIONE DEL CUSCINETTO		1	17	GUARNIZIONE D'ALIMENTAZIONE ELETTRICA		1
9	6202 CUSCINETTO		1	18	GUARNIZIONE IN PVC RESISTENTE AI COLPI		2



**Lista Parti di Ricambio – Vibra 2.1 - 2009**

Nr.	DESCRIZIONE	DIM.	QUANTITÀ	Nr.	DESCRIZIONE	DIM.	QUANTITÀ
19	SOSTEGNO		1	37	SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST3X12	16
20	GUARNIZIONE GRANDE		1	38	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO DEL TRASFORMATORE		1
21	GUARNIZIONE A MOLLA STANDARD	8	4	39	TRASFORMATORE		1
22	DADO ESAGONALE INTERNO	M8	4	40	CARTONE DI TRASFORMATORE		1
23	VITE CON TESTA GRANDE E SCANALATURA A CROCE	M5X20	11	41	DADO ESAGONALE	M6	6
24	GUARNIZIONE CIRCOLARE		11	42	GUARNIZIONE A MOLLA STANDARD	6	2
25	GUARNIZIONE A MOLLA STANDARD	5	11	43	PIASTRA DELLA LINEA ELETTRICA DI RETE		1
26	SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST3X10	11	44	INTERRUTTORE MOBILE (SHIP)	KCD4	1
27	PIASTRA CON CIRCUITI STAMPATI		1	45	FUSIBILE	5A 250V	1
28	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO (SOSTEGNO) DELLA PIASTRA CON CIRCUITI STAMPATI		1	46	BASE DI COLLEGAMENTO		1
29	APPOGGI PER PAVIMENTO IN GOMMA		6	47	LINEA DI COLLEGAMENTO CORTA		1
30	SOSTEGNO IN FERRO		1	48	PANNELLO DI COMANDO PER DIMINUIRE (DOWN)		1
31	TESTA GRANDE CON SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST6X20	11	49	TESTA GRANDE CON SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST3X20	1
32	TESTA GRANDE CON SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST4X12	12	50	TESTA GRANDE CON SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	ST3X20	1
33	SCANALATURA A CROCE DELLA VITE AUTOTAGLIANTE	M6X12	2	51	VITE ESAGONALE DELLA COLONNINA	M6X20	4
34	CONDUTTURA ELETTRICA		3	52	RIPARO DEL MANUBRIO		4
35	DISPOSITIVO DI FISSAGGIO DELLA CONDUTTURA		3	53	PANNELLO DI COMANDO CENTRALE		1
36	INDOTTO DELLA CONDUTTURA		8	54	PANNELLO DI COMANDO PER AUMENTARE (UP)		1

## Vážená zákaznice , Vážený zákazník ,

blahopřejeme Vám ke koupi domácího tréninkového zařízení ENERGETICS. Tento výrobek je zkonstruován tak, aby vyhovoval Vaší potřebě a Vaším požadavkům. Prosím, čtěte 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.

ENERGETICS garantuje záruku na chyby materiálu a výrobní chyby po dobu 3 let. Záruka se nevztahuje na poruchy vzniklé neodborným zacházením a na úhradu součástí podléhajících opotřebením. Na elektronické součástky nabízíme záruku po dobu dvou let. Doba záruky počíná dnem prodeje (prosím uschovejte pečlivě kupní účet).

### Bezpečnostní opatření

- Tento tréninkový přístroj není určen pro terapeutické účely.
- V případě zdravotního omezení či ke stanovení individuálních osobních tréninkových možností se poradte s Vaším lékařem, který Vám doporučí jaký druh tréninku a jaké zatížení jsou pro Vás vhodné.
- Pozor: Nesprávný či přehnaný trénink může ohrozit Vaše zdraví !
- Před počátkem tréninku se nejdříve přesvědčte, zda je tréninkové zařízení správně zmontováno a nastaveno.
- Začínějte 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. Tento přístroj není vhodný pro osoby (včetně dětí) s fyzickým, sensorickým nebo psychickým omezením, které nemají dostatek zkušeností a znalostí, pokud nebyly poučeny o obsluze přístroje dospělou osobou.
- Pokud je poškozen napájecí kabel, musí jej servisní firma nebo osoba s obdobnou kvalifikací vyměnit, aby se zamezilo dalším škodám.

### 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.
- Nahradte ihned poškozené díly / nebo nepoužívejte přístroj do té doby než bude opraven.
- K opravě používejte prosím jen originální náhradní díly.
- K očištění přístroje používejte vlhkou látku a vyvarujte se použití agresivních čisticích prostředků.
- Dbejte na to, aby ihned po tréninku byl přístroj oťřen 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
- Žlučňkové kameny
- Ledvinové kameny
- Poruchy srdečního rytmu a chlopenní vady
- Zlomeniny
- Těhotenství nebo nedávné těhotenství (6 týdnů)
- Nedávná trombóza možné trombotické potíže
- Spastické ochrnutí – po mrtvici (s ochrnutím), poranění míchy
- Nádory
- Akutní bolesti zad pod zlomeninách, bolesti plotének, spondylóza, spondylolistéza
- Předchozí operace páteře nebo onemocnění páteře, zjištěné radiologickým vyšetřením (např. případ plotének)
- Vážná osteoporóza s hodnotou BMD < 70mg/ml
- Vysoký krevní tlak (v závislosti na situaci)
- Bolesti při pohybu
- Závratě

**Před zahájením vibračního tréninku se poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem**

## Seznam náhradních dílů – Vibra 2.1 - 2009

Č.	Název	Velikost	Počet	Č.	Název	Velikost	Počet
1	Kabel počítače		1	28	Upínač regulátoru		1
2	Nálepka klávesnice, horní počítač		1	29	Gumové nožičky		6
3	Kabel transformátoru		1	30	Základní deska		1
4	Držadlo		1	31	Šroub	ST6X20	11
5	Podpěra držadla		1	32	Šroub	ST4X12	12
6	Nálepka klávesnice, spodní počítač		1	33	Šroub	M6X12	2
7	Vibrační víčko		1	34	Elektrický kabel		3
8	Obal ložiska		1	35	Připevňovací element		3
9	Ložisko 6202		1	36	Připevňovací element		8
10	Gumový tlumič		11	37	Šroub	ST3X12	16
11	Výstředník		1	38	Připevňovací element		1
12	Motor		1	39	Transformátor		1
13	Šroub	M6X40	1	40	Transformátorová deska		1
14	Šroub	M6X40	10	41	Matice	M6	6
15	Těsnicí kroužek	6	6	42	Pružné těsnění	6	2
16	Gumové těsnění motoru		4	43	Zasouvací element		1
17	Těsnění motoru		1	44	Zapínač/vypínač	KCD4	1
18	Těsnění z PVC		2	45	Pojistka	5A 250V	1
19	Plášť		1	46	Spojovací element		1
20	Izolace		1	47	Spojovací element		1
21	Těsnicí kroužek	8	4	48	Počítač, spodní		1
22	Matice	M8	4	49	Šroub	ST3X20	1
23	Šroub	M5X20	11	50	Šroub	ST3X20	1
24	Těsnění		11	51	Šroub	M6X20	4
25	Těsnění	5	11	52	Kryt držadla		4
26	Šroub	ST3X10	11	53	Počítač, horní		1
27	Regulátor		1	54	Plášť počítače		1

## Vážená zákazníčka, vážený zákazník,

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

Váš  **ENERGETICS** - Tím

### Záruka

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

ENERGETICS poskytuje trojročnú záručnú lehotu vzťahujúcu sa na chyby materiálu, ako aj na výrobné chyby. Zo záruky sú vylúčené všetky škody vzniknuté nesprávnym zaobchádzaním a opotrebovaním súčiastok. Na elektronické komponenty vystavujeme dvojročnú záruku. Záručná doba sa začína dňom zakúpenia výrobku. (prosíme, uschovajte si bloček)

### Bezpečnostné pokyny

- Tento fitness prístroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Skôr, ako začnete s cvičebným programom, poraďte sa so svojim lekárom.
- Upozornenie: nesprávne/ nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia. Ak pocítite počas cvičenia nevoľnosť, prestaňte cvičiť.
- Cvičenie začnite až po zabezpečení správnej montáže, nastavení a kontrole stroja.
- Vždy začínajte rozcvičkou.
- Používajte iba originálne doručené súčiastky ENERGETICS (pozri zoznam)
- Dôsledne dodržiavajte montážny postup.
- Na montáž používajte iba vhodné nástroje, a ak treba požiadajte o pomoc.
- Rotoped umiestnite na rovnom, nešmykľavom povrchu.
- Dotiahnite všetky posuvné časti tak, aby ste zabránili neočakávanému náhlemu pohybu počas cvičenia.
- Výrobok je určený pre dospelých. Prosíme, presvedčte sa, že deti ho používajú len pod dozorom dospelšej 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.
- Tento prístroj nie je vhodný pre osoby (vrátane detí) s fyzickým, senzorickým alebo psychickým obmedzením, ktoré nemajú dostatok skúseností a znalostí, pokiaľ neboli poučené o obsluhu prístroja dospelou osobou.
- Pokiaľ je poškodený napájací kábel, musí ho servisná firma alebo osoba s podobnou kvalifikáciou vymeniť, aby sa zamedzilo ďalším škodám.

### Starostlivosť a údržba

- Neskladujte a ani nepoužívajte domáci rotoped vo vlhkom prostredí, nakoľko hrozí vznik korózie.
- Pravidelne, vždy aspoň raz za mesiac skontrolujte, či sú všetky spoje dostatočne dotiahnuté a či nie sú poškodené.
- Ak sa chystáte niečo opravovať, prosíme, poraďte sa s vaším predajcom.
- Poškodené súčiastky okamžite vymeňte a počas opravy stroj nepoužívajte.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Na čistenie rotopedu používajte vlhkú handričku. Pri čistení sa vyhýbajte agresívnym čistiacim prostriedkom.
- Po ukončení ihneď poutierajte pot, nakoľko tento by mohol poškodiť vzhľad a správne fungovanie domáceho rotopeda

## **Dôležité: kontraindikácie vibračného tréningu**

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

**Pred zahájením vibračného tréningu sa poraďte so svojím lekárom alebo fyzioterapeutom**

## Zoznam náhradných dielov – Vibra 2.1 - 2009

Č.	Názov	Veľkosť	Počet	Č.	Názov	Veľkosť	Počet
1	Kábel počítača		1	28	Upínač regulátora		1
2	Nálepka klávesnice, horný počítač		1	29	Gumové nožičky		6
3	Kábel transformátora		1	30	Základná doska		1
4	Držadlo		1	31	Skrutka	ST6X20	11
5	Opora držadla		1	32	Skrutka	ST4X12	12
6	Nálepka klávesnice, spodný počítač		1	33	Skrutka	M6X12	2
7	Vibračné viečko		1	34	Elektrický kábel		3
8	Obal ložiska		1	35	Pripevňovací element		3
9	Ložisko 6202		1	36	Pripevňovací element		8
10	Gumový tlmič		11	37	Skrutka	ST3X12	16
11	Výstredník		1	38	Pripevňovací element		1
12	Motor		1	39	Transformátor		1
13	Skrutka	M6X40	1	40	Transformátorová doska		1
14	Skrutka	M6X40	10	41	Matica	M6	6
15	Tesniaci krúžok	6	6	42	Pružné tesnenie	6	2
16	Gumové tesnenie motora		4	43	Zasúvací element		1
17	Tesnenie motora		1	44	Zapínač/vypínač	KCD4	1
18	Tesnenie z PVC		2	45	Poistka	5A 250V	1
19	Plášť		1	46	Spojovací element		1
20	Izolácia		1	47	Spojovací element		1
21	Tesniaci krúžok	8	4	48	Počítač, spodný		1
22	Matica	M8	4	49	Skrutka	ST3X20	1
23	Skrutka	M5X20	11	50	Skrutka	ST3X20	1
24	Tesnenie		11	51	Skrutka	M6X20	4
25	Tesnenie	5	11	52	Kryt držadla		4
26	Skrutka	ST3X10	11	53	Počítač, horný		1
27	Regulátor		1	54	Plášť počítača		1

## Szanowna Klientko, szanowny kliencie,

gratulujemy zakupu trenera domowego ENERGETICS. Produkt ten został opracowany do użytku domowego, aby sprostać wymaganiom treningowym w tym zakresie. Przed montażem urządzenia i pierwszym zastosowaniem przeczytaj dokładnie instrukcję i zachowaj ją, aby właściwie korzystać ze sprzętu. W razie pytań pozostajemy do Twojej dyspozycji. Życzymy przyjemności i powodzenia podczas treningu.

Twój  **ENERGETICS** Team

### Gwarancja

Produkty ENERGETICS są konstruowane i testowane w celu stosowania ich do zaangażowanego treningu fitness. Urządzenie odpowiada europejskiej normie EN 957.

ENERGETICS udziela na wady materiałowe i produkcyjne 3 lata gwarancji. Gwarancji nie podlegają zarówno uszkodzenia powstałe w wyniku nieprawidłowego stosowania, jak również części zużywalne. Na części elektroniczne oferowana jest 2-letnia gwarancja. Okres gwarancji rozpoczyna się z datą zakupu (proszę zachować dowód zakupu).

### 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.
- To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (włącznie dzieci), mających ograniczenia fizyczne, sensoryczne lub psychiczne, brak doświadczenia lub wiedzy, chyba, że otrzymały wskazówki do użytku urządzenia od osoby dorosłej.
- W przypadku uszkodzonego przewodu prądu, aby zapobiec dalszym uszkodzeniom, musi on zostać wymieniony przez producenta, firmę odpowiedzialną za serwis lub podobnie wykwalifikowaną osobę.

### 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**

**Wykaz części zamiennych – Vibra 2.1 - 2009**

Nr	Nazwa	Wielkość	Ilość	Nr	Nazwa	Wielkość	Ilość
1	Kabel komputera		1	28	Uchwyt regulatora		1
2	Naklejka klawiatury, komputer górny		1	29	Gumowe nóżki		6
3	Kabel transformatora		1	30	Płyta główna		1
4	Uchwyt		1	31	Śruba	ST6X20	11
5	Podpora uchwytu		1	32	Śruba	ST4X12	12
6	Naklejka klawiatury, komputer dolny		1	33	Śruba	M6X12	2
7	Pokrywa wibracyjna		1	34	Kabel elektryczny		3
8	Opakowanie łożyska		1	35	Element mocujący		3
9	Łożysko 6202		1	36	Element mocujący		8
10	Gumowy tłumik		11	37	Śruba	ST3X12	16
11	Mimośród		1	38	Element mocujący		1
12	Silnik		1	39	Transformator		1
13	Śruba	M6X40	1	40	Płyta transformatorowa		1
14	Śruba	M6X40	10	41	Nakrętka	M6	6
15	Pierścień uszczelniający	6	6	42	Uszczelka elastyczna	6	2
16	Gumowa uszczelka silnika		4	43	Element wsuwający		1
17	Uszczelka silnika		1	44	Włącznik/wyłącznik	KCD4	1
18	Uszczelka PCV		2	45	Bezpiecznik	5A 250V	1
19	Ośłona		1	46	Element łączący		1
20	Izolacja		1	47	Element łączący		1
21	Pierścień uszczelniający	8	4	48	Komputer, dolny		1
22	Nakrętka	M8	4	49	Śruba	ST3X20	1
23	Śruba	M5X20	11	50	Śruba	ST3X20	1
24	Uszczelka		11	51	Śruba	M6X20	4
25	Uszczelka	5	11	52	Obudowa uchwytu		4
26	Śruba	ST3X10	11	53	Komputer, górny		1
27	Regulator		1	54	Ośłona komputera		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.

Az ENERGETICS garantálja az anyag-, illetve a gyártási hibákra vonatkozó 3 év szavatolási időt. A szavatolás nem vonatkozik a készülék helytelen, szakszerűtlen használatából és az alkatrészek elhasználódásából eredő meghibásodásokra. Az elektronikai alkatrészekre két év garanciaidőt nyújtunk. A garanciaidő a készülék eladási napjával kezdődik (ezen okból kérjük gondosan megőrizni a vásárlási számlát).

### 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 edzés módjához, 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 segítségét 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.
- A jelen készülék nem alkalmas a mozgáskorlátolt, illetve az érzékszervi vagy pszichikailag fogyatékos személyek számára (beleértve a gyerekeket is), akik nem rendelkeznek elegendő tapasztalattal és ismerettel, amennyiben a készülék kezeléséhez nem lettek egy szakképzett felnőtt által elégségesen kioktatva.
- Amennyiben a tápvezeték megsérül, akkor szükségszerű, hogy a szakjavító vállalat, illetve más erre hasonló képesítésű illetékes szakember ezt kicserélje, hogy így megelőzze az esetleges további kárveszélyt.

### Gondozás és karbantartás

- A korróziós hatások csökkentése céljából a készüléket ne használja, ne tárolja nedves környezetben.
- Legalább minden 4 héten belül egy alkalommal ellenőrizze valamennyi csatlakozást, hogy ezek kielégítő, illetve szorosra húzott állapotban vannak-e.
- Amennyiben szükséges a készülék javítása, úgy lépjen kapcsolatba az Ön készülékének az elárusítójával, és közölje ezt vele.
- A meghibásodott alkatrészeket azonnal cserélni szükséges / illetve tilos a készülék használata mindaddig, amíg nem lesz megjavítva.
- Kérjük, hogy a javításra minden esetben csak az eredeti pótalkatrészeket használja.
- A készüléket tisztítsa nedves ronggyal, és kerülje az agresszív hatású tisztítószer használátát.
- Ügyeljen arra is, hogy közvetlenül az edzést követően a készüléken levő izzadságcseppek le legyenek törölve. Az izzadság megrongálhatja a készüléket, illetve hátrányosan befolyásolhatja a helyes funkciókat is.

## Fontos: a vibrációs tréning kontraindikációja

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

**A vibrációs tréning kezdete előtt kérdezze meg orvosát vagy a fizioterapeutát**

**Vibra 2.1 – 2009 - Akatrészek jegyzéke**

Sz.	Megnevezés	Méret	Darabszám	Sz.	Megnevezés	Méret	Darabszám
1	Számítógép vezeték		1	28	Regulátor rögzítő		1
2	Billentyűzeti címke, felső számítógép		1	29	Gumírozott tartólábak		6
3	Transzformátor kábel		1	30	Alaplap		1
4	Fogantyú		1	31	Csavar	ST6X20	11
5	Fogantyú támaszték		1	32	Csavar	ST4X12	12
6	Billentyűzeti címke, alsó számítógép		1	33	Csavar	M6X12	2
7	Vibráló fedél		1	34	Villanykábel		3
8	Csapágy burkolat		1	35	Rögzítő elem		3
9	Csapágy 6202		1	36	Rögzítő elem		8
10	Gumírozott tompító		11	37	Csavar	ST3X12	16
11	Excentrizáló		1	38	Rögzítő elem		1
12	Motor		1	39	Transzformátor		1
13	Csavar	M6X40	1	40	Transzformátor lap		1
14	Csavar	M6X40	10	41	Anyacsavar	M6	6
15	Tömítőgyűrű	6	6	42	Rugalmas tömítés	6	2
16	Motor gumitömítése		4	43	Betoló elem		1
17	Motor tömítése		1	44	Be-/kikapcsoló	KCD4	1
18	PVC tömítés		2	45	Biztosíték	5A 250V	1
19	Burkolat		1	46	Csatlakozó elem		1
20	Szigetelés		1	47	Csatlakozó elem		1
21	Tömítőgyűrű	8	4	48	Számítógép, alsó		1
22	Anyacsavar	M8	4	49	Csavar	ST3X20	1
23	Csavar	M5X20	11	50	Csavar	ST3X20	1
24	Tömítés		11	51	Csavar	M6X20	4
25	Tömítés	5	11	52	Fogantyúvédő		4
26	Csavar	ST3X10	11	53	Számítógép, felső		1
27	Regulátor		1	54	Számítógép burkolata		1



**Woelflistrasse 2  
CH-3006 Bern  
Switzerland**

**© Copyright ENERGETICS 2009**