

GYM[®] VIBRO *form* MAX PLUS

-  **Workout Guide**
-  **Guía de entrenamiento**
-  **Guide de séance
d'entraînement**
-  **Training Führer**
-  **Guida di allenamento**
-  **Guia do exercicio**
-  **Training gids**
-  **направляющий
выступ разминки**





WORKOUT GUIDE GUIA DE EJERCICIOS

GUIDE D'EXERCICES ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

English

Please concentrate on the positions and on your breathing at all times. Your breathing should be full, slow and regular.

The time duration recommended for all programs is 10 minutes. We recommend to make 1 session per day

Usage

If maintaining a position for 10 minutes is difficult for you, try taking 30 seconds breaks until your body gets used to the vibration training.

Español

Por favor, concéntrese en todo momento en las posiciones y en la respiración. La respiración debe ser siempre profunda, lenta y regular.

El tiempo recomendado de duración de todos los programas es de 10 minutos. Recomendamos hacer una sesión al día.

Modo de empleo

Si al principio le cuesta mantener una posición por 10 minutos, pruebe de tomar descansos de 30 segundos hasta que su cuerpo se acostumbre al ejercicio por vibración.

Français

Concentrez-vous bien sur les positions et n'oubliez pas de respirer. Vous devez respirer profondément, lentement et de façon régulière.

La durée recommandée pour tous les programmes est de 10 minutes. Il est conseillé de réaliser une session par jour.

Mode d'emploi

Si au début vous avez du mal à rester dans la même position pendant 10 minutes, faites des pauses de 30 secondes jusqu'à ce que votre corps s'habitue à l'exercice de vibration.

Deutsch

Bitte bleiben Sie bei der Ausführung der einzelnen Positionen und der Atmung voll konzentriert. Die Atmung muss immer tief, langsam und regelmäßig sein.

Die empfohlene Trainingsdauer für alle Programme beträgt 10 Minuten. Wir empfehlen die Durchführung einer Trainingssitzung am Tag.

Gebrauchsanweisung

Sollte es Ihnen am Anfang schwer fallen, eine Stellung 10 Minuten lang durchzuhalten, versuchen Sie es mit kleinen Ruhepausen von 30 Sekunden, bis Ihr Körper sich an die Übungen mit Vibrationen gewöhnt hat.

Italiano

Concentrarsi sulle posizioni assunte e sulla respirazione. Respirare sempre lentamente e in maniera profonda e costante.

La durata consigliata per tutti i programmi è di 10 minuti. Consigliamo di realizzare una sessione al giorno.

Istruzioni per l'uso

Se all'inizio non si riesce a mantenere una posizione per 10 minuti, riposarsi per 30 secondi fino ad abituare il corpo all'esercizio vibratorio.

Português

Por favor, concentre-se nas posições e na respiração. A respiração deve ser sempre profunda, lenta e regular.

O tempo recomendado de duração de todos os programas é de 10 minutos. Recomendamos realizar uma sessão por dia.

Modo de utilização

Se no início lhe custar a manter uma posição durante 10 minutos, tente fazer pausas de 30 segundos até o seu corpo se habituar ao exercício por vibração.

Nederlands

Let steeds goed op uw houding en ademhaling. U moet altijd diep, langzaam en regelmatig ademhalen.

De aanbevolen duur van alle programma's is 10 minuten. Geadviseerd wordt één sessie per dag uit te voeren

Gebruiksaanwijzing

Als het u in het begin moeite kost om een positie 10 minuten aan te houden, las dan rustpauzes in van 30 seconden totdat uw lichaam gewend raakt aan de oefening met trillingen.

русский

Привыкновению упражнений обязательно следите за правильной позицией и дыханием. Дышите глубоко, медленно и размеренно.

Рекомендованная продолжительность занятий по любой программе – 10 минут. Рекомендуется один сеанс тренировок в день.

Как использовать тренажер

Если сначала Вам будет трудно удерживать позицию в течение 10 минут, попробуйте делать 30-секундные перерывы, пока Ваше тело не привыкнет к вибрационным упражнениям.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM[®] VIBRO
form **MAX**
PLUS

Beginner standing Position
Posición de pie para principiantes

Position des pieds pour les débutants
Fußstellung für Anfänger

MOTION 1

POSICIÓN 1

POSITION 1

POSITION 1

English

Beginners' Standing Position – Place your feet shoulder width apart onto the main plate. Hold onto the handle bars. Bend your knees slightly to offer increased support. Muscles Worked – Lower back, buns, thighs and calves.

Español

Coloque los pies sobre la plataforma de Gymform® Vibro Max Plus a una distancia igual a la que hay entre sus hombros. Agárrese de las agarraderas. Flexione las rodillas levemente para mayor apoyo. Músculos que trabaja: dorsales, glúteos, muslos y pantorrillas

Français

Placez vos pieds sur la plate-forme de Gymform® Vibro Max Plus ; la distance entre ceux-ci doit être équivalente à la largeur des épaules. Placez vos mains sur les barres et fléchissez légèrement les genoux pour un meilleur appui. Travail des muscles suivants : dorsaux, fessier, cuisses et mollets.

Deutsch

Stellen Sie die Füße auf die Bodenfläche des Gymform® Vibro Max Plus und zwar im Abstand Ihrer Schulternbreite gespreizt. Halten Sie sich nun an den Haltegriffen fest. Beugen Sie leicht die Knie, um einen sichereren Stand zu haben. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Rückenmuskeln, Gesäßmuskeln, Oberschenkel und Waden



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione "in piedi" per principianti

Staande houding voor beginners

Posição de pé para principiantes

Упражнение стоя для начинающих

POSIZIONE 1

POSIÇÃO 1

POSITIE 1

ПОЗИЦИЯ 1

Italiano

Posizionare i piedi sulla pedana della macchina Gymform® Vibro Max Plus alla stessa distanza delle spalle. Afferrare le impugnature. Flettere le ginocchia lievemente in modo da rendere l'appoggio più fermo. Muscoli in esercizio: dorsali, glutei, cosce e polpacci.

Português

Coloque os pés na plataforma da Gymform® Vibro Max Plus, afastados com uma distância igual à existente entre os ombros. Agarre-se às barras. Dobre ligeiramente os joelhos para conseguir um maior apoio. Músculos trabalhados: dorsais, glúteos, coxas e barriga das pernas.

Nederlands

Plaats de voeten op het platform van de Gymform® Vibro Max Plus op een onderlinge afstand gelijk aan die tussen uw schouders. Houd u vast aan de grepen. Buig de knieën iets voor meer steun. Spieren waarmee u werkt: rug-, bil-, dij-enkuitspiieren.

русский

Встаньте на платформу тренажера Gymform® Vibro Max Plus, ноги поставьте на ширину плеч. Возьмитесь за поручни. Для большей устойчивости немного согните ноги в коленях. Нагрузка на мышцы спины, ягодиц, бедер и икр



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Buda Position
Posición Buda

Bouddha
Buddha-Stellung

MOTION 2

POSICIÓN 2

POSITION 2

POSITION 2

English

Español

Français

Deutsch

Buda Position – Sit onto the main plate facing away from the machine. Please fold your legs and place your arms on the top handle bars. Please pay attention that your back is straight and your core is tensed. Muscles worked – Lower back, buns and thighs.

Siéntese sobre la plataforma de espaldas a la máquina. Cruce las piernas y agárrese de las agarraderas por la parte de arriba. Mantenga la espalda recta. Músculos que trabaja: dorsales, glúteos y muslos.

Asseyez-vous sur la plateforme, dos à la machine. Croisez les jambes et placez vos mains sur la partie des barres qui se trouve au-dessus de vous. Le dos doit rester droit. Travail des muscles suivants : dorsaux, fessier et cuisses.

Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät auf die Bodenfläche. Kreuzen Sie die Beine und halten Sie sich am oberen Teil der Haltegriffe fest. Der Rücken muss gerade bleiben. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Rückenmuskeln, Gesäßmuskeln und Oberschenkel.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione Buddha
Posição de Buda

Boeddhahouding
Упражнение «Будда»

POSIZIONE 2

POSIÇÃO 2

POSITIE 2

ПОЗИЦИЯ 2

Italiano

Sedersi sulla pedana rivol-
gendo le spalle alla mac-
china. Incrociare le gambe
e afferrare le impugna-
ture dalla parte superio-
re. Mantenere la schiena
dritta. Muscoli in eserci-
zio: dorsali, glutei e cosce.

Português

Sente-se na plataforma
de costas para a máqui-
na. Cruze as pernas e
agarre-se às barras na
sua parte superior. Man-
tenha as costas direitas.
Músculos trabalhados:
dorsais, glúteos e coxas.

Nederlands

Ga op het platform zitten
met de rug naar de ma-
chine toe. Kruis uw benen
en houd u vast aan de
bovenkant van de gre-
pen. Houd uw rug recht.
Spieren waarmee u werkt:
rug-, bil- en dijspieren.

русский

Сядьте на платформу
спиной к стойке
тренажера. Скрестите
ноги и возьмитесь за
верхнюю часть поручней.
Спину держите прямо.
Нагрузка на мышцы
спины, ягодиц, бедер



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM[®] VIBRO
form **MAX**
PLUS

Attention position

Posición de atención

Position d'attention

Habacht-Stellung

MOTION 3

POSICIÓN 3

POSITION 3

POSITION 3

English

Attention Position - Place your feet shoulder width apart onto the main plate. Hold onto the handle bars. Do not bend your legs but extend them in a straight line.

Muscles worked - Upper body, arm muscles and full back.

Español

Coloque los pies sobre la plataforma de Gymform® Vibro Max Plus a una distancia igual a la que hay entre sus hombros. Agárrese de las agarraderas. No flexione las piernas, manténgalas rectas. Músculos que trabaja: torso, brazos y espalda.

Français

Placez vos pieds sur la plate-forme de Gymform® Vibro Max Plus ; la distance entre ceux-ci doit être équivalente à la largeur des épaules. Placez vos mains sur les barres. Ne fléchissez pas les jambes, maintenez les tendues. Travail des muscles suivants : torse, bras et dos.

Deutsch

Stellen Sie die Füße auf die Bodenfläche des Gymform® Vibro Max Plus und zwar im Abstand Ihrer Schulternbreite voneinander gespreizt. Halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Beugen Sie die Beine nicht, halten Sie sie durchgedrückt. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Rumpf, Arme und Rücken.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione di "attenzione"

Oplettende houding

Posição de atenção

Упражнение по стойке смирно

POSIZIONE 3

POSIÇÃO 3

POSITIE 3

ПОЗИЦИЯ 3

Italiano

Posizionare i piedi sulla pedana della macchina Gymform® Vibro Max Plus alla stessa distanza delle spalle. Afferrare le impugnature. Non flettere le gambe e mantenere le dita dei piedi dritte. Muscoli in esercizio: torso, braccia e schiena.

Português

Coloque os pés na plataforma da Gymform® Vibro Max Plus, afastados com uma distância igual à existente entre os ombros. Agarre-se às barras. Não dobre as pernas, mantenha-as direitas. Músculos trabalhados: torso, braços e costas.

Nederlands

plaats de voeten op het platform van de Gymform® Vibro Max Plus op een onderlinge afstand gelijk aan die tussen uw schouders. Houd u vast aan de grepen. Buig niet door de benen, houd ze gestrekt. Spieren waarmee u werkt: borst-, arm- en rugspieren.

русский

Встаньте на платформу тренажера Gymform® Vibro Max Plus, ноги поставьте на ширину плеч. Возьмитесь за поручни. Не сгибайте колени, ноги должны быть прямыми. Нагрузка на мышцы корпуса, рук и спины.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Side seat

Posición sentada de costado

Assis sur le côté

Seitliche Sitzstellung

MOTION 4

POSICIÓN 4

POSITION 4

POSITION 4

English

Side Seating Position – Sit onto the plate and put your feet through the side of the bars. Extend your legs keeping your toes pointed and off of the floor.

Muscles worked – Buns and thighs.

Español

Siéntese sobre la plataforma y extienda los pies hacia el costado, por debajo de las agarraderas. Agárrese de las agarraderas. Mantenga las piernas extendidas, con los pies apuntando lejos del piso. Músculos que trabaja: glúteo y muslos.

Français

Asseyez-vous sur la plateforme et étendez les pieds sur le côté, sous les barres. Placez vos mains sur les barres. Gardez les jambes tendues, les pieds à distance du sol.

Travail des muscles suivants : fessier et cuisses.

Deutsch

Setzen Sie sich auf die Bodenfläche seitlich zum Hauptträger und strecken Sie die Füße unter den Haltegriffen durch. Halten Sie sich nun an den Haltegriffen fest. Die Beine müssen ausgestreckt sein und die Füße nach außen zeigen. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Gesäßmuskeln und Oberschenkel.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione seduto di fianco

Posição lateral sentada

Zijdelingse zithouding

Упражнение сидя

POSIZIONE 4

POSIÇÃO 4

POSITIE 4

ПОЗИЦИЯ 4

Italiano

Sedersi sulla pedana ed estendere i piedi verso il fianco, sotto le impugnature. Afferrare le impugnature. Mantenere le gambe stese, sollevando i piedi dal pavimento ed estendendone le punte. Muscoli in esercizio: glutei e cosce.

Português

Sente-se na plataforma e estenda os pés para um lado, por debaixo das barras. Agarre-se às barras. Mantenha as pernas esticadas com os pés afastados do chão e virados para cima. Músculos trabalhados: glúteos e coxas.

Nederlands

Ga op het platform zitten en strek de voeten naar één kant, onder de grepen door. Houd u vast aan de grepen. Houd de benen gestrekt, de voeten wijzen van de vloer af. Spieren waarmee u werkt: bil- en dijspieren.

русский

Сядьте боком на платформу и вытяните ноги под поручнем. Возьмитесь сверху за поручень с этой стороны. Удерживайте ноги в исходном положении. Мыски должны смотреть вверх. Нагрузка на мышцы ягодиц и бедер.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Side step position

Un pied sur le côté

Posición de un pie de costado *Stellung mit seitlich zum Gerät aufgesetzten Fuß*

MOTION 5

POSICIÓN 5

POSITION 5

POSITION 5

English

Español

Français

Deutsch

Side Step Position – Stand off of the machine with your hands on your hips. Face side ways to the machine and place one foot on the plate.

Muscles worked – Waist and thighs.

Note – You may change the leg variation at any time.

Párese con un pie sobre la plataforma y las manos sobre las caderas, mirando de lado a la máquina. Músculos que trabaja: cintura y muslos.

Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento.

Placez-vous de côté par rapport à la machine, posez un pied sur la plate-forme et placez vos mains sur les hanches.

Travail des muscles suivants : taille et cuisses.

Remarque : vous pouvez changer de pied à tout moment.

Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Bodenplatte und stemmen Sie die Hände in die Hüften, wobei der Blick seitlich auf das Gerät gerichtet ist. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Taille und Oberschenkel.

Hinweis: Sie können den Fuß jederzeit wechseln.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form **MAX**
PLUS

Posizione con un piede di lato

Posição lateral com um pé

Stahouding met één been naar buiten

Упражнение в боковой стойке на одной ноге

POSIZIONE 5

POSIÇÃO 5

POSITIE 5

ПОЗИЦИЯ 5

Italiano

Português

Nederlands

русский

Appoggiare un piede sulla pedana e con le mani sui fianchi guardare la macchina di fianco.
Muscoli in esercizio: vita e cosce.

Nota: è possibile alternare l'altra gamba in qualsiasi momento.

Coloque um pé na plataforma e as mãos nas ancas, olhando lateralmente para a máquina.
Músculos trabalhados: cintura e coxas.

Nota: Pode alternar com a outra perna em qualquer altura.

Ga met één voet op het platform staan, met de handen op de heupen en zijdelings naar het apparaat.
Spieren waarmee u werkt: taille en dijspieren.

Opmerking: U kunt op ieder moment de houding afwisselen met het andere been.

Встаньте одной ногой на платформу боком к стойке тренажера, руки поставьте на бедра.
Нагрузка на мышцы талии и бедер.

Примечание: В любой момент можно сменить ногу.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Front step position

Un pied face machine

Posición de un pie de frente

Stellung mit einem Fuß nach vorne

MOTION 6

POSICIÓN 6

POSITION 6

POSITION 6

English

Front Step Position – Place your hands onto the BMI support bars. Face the machine and put one foot onto the plate. Pay attention to keep your back straight and your core tensed.

Muscles worked – Front thigh and calf muscle.

Note – You may change the leg variation at any time.

Español

Coloque las manos sobre los lectores de IMC. Coloque un pie sobre la plataforma, mirando de frente a la máquina. Mantenga la espalda recta y el torso en tensión.

Músculos que trabaja: cuádriceps y pantorrillas.

Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento.

Français

Placez-vous face à la machine et posez vos mains sur les lecteurs d'IMC. Placez un pied sur la plateforme. Le dos doit rester droit et le torse tendu.

Travail des muscles suivants : quadriceps et mollets.

Remarque : vous pouvez changer de jambe à tout moment.

Deutsch

Legen Sie die Hände auf das BMI-Lesegerät. Stellen Sie einen Fuß auf die Bodenfläche, der Blick ist nach vorne, auf das Gerät gerichtet. Halten Sie den Rücken gerade und den Rumpf angespannt. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Quadrizeps und Waden.

Hinweis: Sie können das Bein jederzeit wechseln.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM® VIBRO
form **MAX**
PLUS

Posizione con un piede di fronte

Posição frontal com um pé

Stahouding met één been naar voren

Упражнение в прямой стойке на одной ноге

POSIZIONE 6

POSIÇÃO 6

POSITIE 6

ПОЗИЦИЯ 6

Italiano

Posizionare le mani sui lettori IMC. Posizionare un piede sulla pedana, guardando la macchina frontalmente. Mantenere la schiena dritta e il torso in tensione.

Muscoli in esercizio: quadricipiti e polpacci.

Nota: è possibile alternare l'altra gamba in qualsiasi momento.

Português

Coloque as mãos nos leitores de IMC. Coloque um pé na plataforma, olhando de frente para a máquina. Mantenha as costas direitas e o torso em tensão. Músculos trabalhados: quadríceps e barriga das pernas.

Nota: Pode alternar com a outra perna em qualquer altura.

Nederlands

Plaats de handen op de IMC-lezers. Plaats één been op het platform, met uw gezicht naar het apparaat toe. Houd de rug recht en de romp gespannen.

Spielen waarmee u werkt: vierhoofdige dijspieren en kuitspiieren.

Opmerking: U kunt op ieder moment de houding afwisselen met het andere been.

русский

Поставьте руки на счетчики ИМТ. Встаньте одной ногой на платформу лицом к стойке тренажера. Спина должна быть прямой, корпус – напряжен.

Нагрузка на мышцы квадрицепсы и икроножные мышцы.

Примечание: В любой момент можно сменить ногу.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Leg raised floor position

Posición en el suelo con la pierna extendida

Au sol, jambe tendue

Position auf dem Fußboden mit ausgestrecktem Bein

MOTION 7

POSICIÓN 7

POSITION 7

POSITION 7

English

Leg Raised Floor Position – Lie with your back on the floor. Place one foot onto the plate. Extend the other leg in a straight line keeping your toes pointed. Raise your hips off of the floor. Keep your arms and palms flat on the floor. Muscles worked – Bun, thighs and triceps.

Note – You may change the leg variation at any time.

Español

Túmbese con la espalda en el suelo y un pie sobre la plataforma con la pierna flexionada. Extienda la otra pierna hacia delante con los pies apuntando hacia arriba. Eleve las caderas del suelo. Mantenga los brazos extendidos sobre el suelo. Músculos que trabaja: glúteos, muslos y tríceps.

Nota: Puede alternar con la otra pierna en cualquier momento.

Français

Allongez-vous sur le dos et posez un pied sur la plateforme, jambe fléchie. Allongez l'autre jambe, le pied tendu vers le haut. Soulevez les hanches du sol. Vos bras doivent rester collés au sol. Travail des muscles suivants: fessier, cuisses et triceps.

Remarque : vous pouvez changer de jambe à tout moment.

Deutsch

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und legen Sie ein leicht gebeugtes Bein auf die Bodenfläche des Geräts. Strecken Sie nun das andere Bein nach vorne und nach oben aus, auch der Fuß muss nach oben zeigen. Heben Sie die Hüften vom Boden ab, während die Arme ausgestreckt auf dem Boden bleiben. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Gesäßmuskeln, Oberschenkel und Trizeps.

Hinweis: Sie können das Bein jederzeit wechseln.

GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ



GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione sul pavimento con una gamba stesa

Lighouding op de vloer met gestrekt been

Posição no chão com a perna estendida

Упражнение лежа на полу с вытянутой ногой

POSIZIONE 7

POSIÇÃO 7

POSITIE 7

ПОЗИЦИЯ 7

Italiano

Português

Nederlands

русский

Distendersi con la schiena sul pavimento e posizionare un piede sulla pedana con la gamba flessa. Stendere l'altra gamba in avanti con le punte dei piedi rivolte verso l'alto. Sollevare i fianchi dal pavimento. Mantenere le braccia stese sul pavimento. Muscoli in esercizio: glutei, cosce e tricipiti.

Nota: è possibile alternare l'altra gamba in qualsiasi momento

Deite-se com as costas no chão e um pé na plataforma com a perna dobrada. Estique e levante a outra perna com o pé virado para cima. Eleve as ancas do chão. Mantenha os braços esticados sobre o chão. Músculos trabalhados: glúteos, coxas e tríceps.

Nota: Pode alternar com a outra perna em qualquer altura.

Ga op uw rug liggen met één voet op het platform met gebogen been. Strek het andere been naar voren met de voet die omhoog wijst. Licht de heupen van de vloer op. Houd de armen gestrekt op de vloer. Spieren waarmee u werkt: bil- en heupspieren en triceps.

Opmerking: U kunt op ieder moment de houding afwisselen met het andere been

Лягте на спину на пол, согните одну ногу и поставьте ее на платформу. Вытяните другую ногу вперед. Мыски должны смотреть вверх. Оторвите бедра от пола. Руки держите на полу. Нагрузка на мышцы ягодиц, бедер и трицепсы.

Примечание: В любой момент можно сменить ногу

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS



Double leg raised position
Posición en el suelo de dos
piernas sobre la plataforma

Au sol, les deux jambes sur la plate-forme
Position auf dem Fußboden mit beiden
Beinen auf der Bodenfläche des Geräts.

MOTION 8

POSICIÓN 8

POSITION 8

POSITION 8

English

Double Leg Raised Position – Lie on the floor with your feet onto the platform. Raise your hips off the floor. Your upper body should be in a straight line with your hips. Keep your arms extended on the floor.
Muscles worked: Buns, thighs and calves.

Español

Túmbese en el suelo con los pies sobre la plataforma. Eleve las caderas del suelo. El torso debe estar en línea recta con las caderas. Mantenga los brazos extendidos sobre el suelo.
Músculos que trabaja: glúteos, muslos y pantorrillas.

Français

Allongez-vous sur le dos et posez les deux pieds sur la plate-forme. Soulevez les hanches du sol. Le torse doit former une ligne droite avec les hanches. Vos bras doivent rester collés au sol.
Travail des muscles suivants : fessier, cuisses et mollets.

Deutsch

Legen Sie sich auf den Boden und die Füße auf die Bodenfläche des Geräts. Heben Sie die Hüften vom Boden ab. Der Rumpf muss mit den Hüften eine gerade Linie bilden. Halten Sie die Arme auf dem Boden ausgestreckt.
Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Gesäßmuskeln, Oberschenkel und Waden

GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS



*Posizione sul pavimento con due
gambe sulla pedana
Posição no chão com as duas
pernas na plataforma*

*Lighouding op de vloer met
beide benen op het platform
Упражнение лежа на полу с
двумя ногами на платформе*

POSIZIONE 8

POSIÇÃO 8

POSITIE 8

ПОЗИЦИЯ 8

Italiano

Distendersi sul pavimento con i piedi sulla pedana. Sollevare i fianchi dal pavimento. Il torso deve formare una linea retta con i fianchi. Mantenere le braccia stese sul pavimento. Muscoli in esercizio: glutei, cosce e polpacci.

Português

Deite-se no chão com os pés sobre a plataforma. Eleve as ancas do chão. O torso deve estar em linha recta com as ancas. Mantenha os braços esticados sobre o chão. Músculos trabalhados: glúteos, coxas e barriga das pernas.

Nederlands

Ga op de vloer liggen met de voeten op het platform. Licht de heupen van de vloer op. De romp moet één rechte lijn met de heupen vormen. Houd de armen gestrekt op de vloer. Spieren waarmee u werkt: bil-, heup- en kuitspieren.

русский

Лягте на спину на пол, положите ноги на платформу. Оторвите бедра от пола. Корпус и бедра должны составлять прямую линию. Руки держите на полу. Нагрузка на мышцы ягодиц, бедер и икр.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS

Calf position

Posición para pantorrillas

Spécial mollets

Stellung für die Waden

MOTION 9

POSICIÓN 9

POSITION 9

POSITION 9

English

Calf Position – Lie with your back on the floor. Place both of your calf muscles onto the plate.
Muscles worked – Calves.

Español

Tumbese en el suelo con las pantorrillas sobre la plataforma.
Músculos que trabaja: pantorrillas.

Français

Allongez-vous sur le dos et placez vos mollets sur la plate-forme.
Travail des muscles suivants : mollets.

Deutsch

Legen Sie sich auf den Fußboden mit den Waden auf der Bodenfläche des Geräts.
Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Waden.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione per i polpacci

Posição para a barriga das pernas

Positie voor de kuiten

Упражнение для

икроножных мышц

POSIZIONE 9

POSIÇÃO 9

POSITIE 9

ПОЗИЦИЯ 9

Italiano

Distendersi sul pavimento con i polpacci sulla pedana.

Muscoli in esercizio: polpacci.

Português

Deite-se no chão com as barrigas das pernas sobre a plataforma.

Músculos trabalhados: barriga das pernas.

Nederlands

Ga op de vloer liggen met de kuiten op het platform. Spieren waarmee u werkt: kuitspieren.

русский

Лягте на пол, икры ног положите на платформу. Нагрузка на икроножные мышцы.



Press up position

Posición de flexión

Flexion

Liegestützstellung

MOTION 10

POSICIÓN 10

POSITION 10

POSITION 10

English

Push Up Position – Adopt the push up position facing away from the machine with your feet on the plate. Please pay attention that your head is in line with your shoulders. Your back should be in a straight line.

Muscles worked – full body.

Note: for an advanced move you can perform prush ups whilst using the Vibromax.

Español

Póngase en posición de flexión, con los pies sobre la plataforma y las manos en el suelo. La cabeza debe estar alineada con los hombros y la espalda debe estar recta. Músculos que trabaja: todo el cuerpo.

Nota: para un entrenamiento más avanzado, puede hacer flexiones mientras la máquina está en funcionamiento.

Français

Placez-vous en position de flexion, les deux pieds sur la plate-forme et les mains au sol. La position de la tête doit être alignée sur celle des épaules et le dos doit rester droit.

Travail des muscles suivants : l'ensemble du corps.

Remarque : pour un entraînement plus avancé, effectuez des flexions avec la machine en fonctionnement.

Deutsch

Nehmen Sie die Liegestützstellung ein, mit den Füßen auf der Bodenfläche des Geräts und den Händen auf dem Fußboden. Der Kopf muss eine Linie mit den Schultern bilden und der Rücken gerade sein. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: der ganze Körper.

Hinweis: ein stärkeres Training wird dadurch erzielt, dass Sie die Liegestütz ausführen, während das Gerät in Betrieb ist.

GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ



GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione di flessione

Posição de flexão

Opdrukhouding

Упражнение в упоре лежа

POSIZIONE 10

POSIÇÃO 10

POSITIE 10

ПОЗИЦИЯ 10

Italiano

In posizione di flessione, posizionare i piedi sulla pedana e le mani sul pavimento. La testa deve formare una linea retta con le spalle e la schiena deve essere dritta.

Muscoli in esercizio: tutto il corpo.

Nota: per un allenamento avanzato, è possibile fare delle flessioni mentre la macchina è in funzione.

Português

Coloque-se em posição de flexão, com os pés na plataforma e as mãos no chão. A cabeça deve estar alinhada com os ombros e as costas direitas.

Músculos trabalhados: todo o corpo.

Nota: para um treino mais avançado, pode fazer flexões enquanto a máquina está a funcionar.

Nederlands

Neem de opdrukhouding aan, met de voeten op het platform en de handen op de grond. Het hoofd dient op gelijke hoogte met uw schouders te zijn met gestrekte rug.

Spieren waarmee u werkt: het hele lichaam.

Opmerking: als meer gevorderde training kunt u zich opdrukken terwijl het apparaat in werking is.

русский

Примите положение, поставив ступни на платформу, а кисти рук – на пол. Голова должна находиться на одной линии с плечами, спина должна быть прямой.

Нагрузка на мышцы всего тела.

Примечание: для большего эффекта можно делать отжимания во время работы тренажера.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Shoulder position

Posición para hombros

Spécial épaules

Stellung für die Schultern

MOTION 11

POSICIÓN 11

POSITION 11

POSITION 11

English

Shoulder Position - Kneel on the floor facing the machine. Place your palms onto the plate.

Muscles worked – shoulders, arms and back.

Español

Arrodílese en el suelo de frente a la máquina. Coloque las palmas de las manos sobre la plataforma.

Músculos que trabaja: hombros, brazos y espalda.

Français

Mettez-vous à genoux face à la machine. Placez les paumes sur la plateforme.

Travail des muscles suivants : épaules, bras et dos.

Deutsch

Knien Sie sich auf den Fußboden vor dem Gerät. Legen Sie die Handflächen auf den Boden des Geräts.

Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Schultern, Arme und Rücken.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione per le spalle

Kniel op de vloer naar het apparaat toe

Posição para os ombros

Упражнение для рук

POSIZIONE 11

POSIÇÃO 11

POSITIE 11

ПОЗИЦИЯ 11

Italiano

Inginocchiarsi sul pavimento di fronte alla macchina. Posizionare le palme delle mani sulla pedana.
Muscoli in esercizio: spalle, braccia e schiena.

Português

Ajoelhe-se no chão de frente para a máquina. Coloque as palmas das mãos na plataforma.
Músculos trabalhados: ombros, braços e costas.

Nederlands

Plaats de handpalmen op het platform.
Spieren waarmee u werkt: schouder-, arm- en rugspieren.

русский

Встаньте на колени на пол лицом к тренажеру. Поставьте ладони на платформу.
Нагрузка на мышцы плеч, рук и спины.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM[®] VIBRO
form **MAX**
PLUS

Triceps position

Posición para triceps

Spécial triceps

Stellung für die Trizeps

MOTION 12

POSICIÓN 12

POSITION 12

POSITION 12

English

Triceps Position – Sit on the floor with your back on the edge of the platform. Place your palms facing away from the machine onto the main plate. Raise your hips off of the floor. Hold this position.

Muscles worked – Triceps, arms, core. Note: for an advanced move you can perform tricep dips (stretching and flexing your elbow) whilst using the Vibromax.

Español

Sientese en el suelo con la espalda en el borde exterior de la plataforma. Coloque las palmas de las manos sobre la plataforma, con los dedos hacia usted. Levante las caderas del suelo y mantenga esta posición. Músculos que trabaja: triceps y brazos.

Nota: para un entrenamiento avanzado, puede hacer flexiones para el triceps (subiendo y bajando el cuerpo flexionando el codo) mientras la máquina está en funcionamiento.

Français

Asseyez-vous par terre, le dos contre le bord de la plate-forme. Placez les paumes sur la plate-forme, doigts vers vous. Soulevez les hanches du sol et maintenez cette position. Travail des muscles suivants : triceps et bras.

Remarque : pour un entraînement plus avancé, vous pouvez réaliser des flexions spécial triceps (flexions avec coudes repliés) avec la machine en fonctionnement.

Deutsch

Setzen Sie sich auf den Fußboden mit dem Rücken gegen die Außenkante des Gerätebodens. Legen Sie nun die Handflächen auf den Boden des Geräts, die Finger müssen in Ihre Richtung zeigen. Heben Sie die Hüften vom Fußboden ab und halten Sie diese Stellung. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Trizeps und Arme.

Hinweis: Um ein stärkeres Training zu erreichen, können Sie auch Liegestütz für die Trizeps machen (Hochstemmen und Absenken des Körpers mit gebeugtem Ellbogen), während das Gerät in Betrieb ist.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM[®] VIBRO
form **MAX**
PLUS

Posizione per i tricipiti

Positie voor de triceps

Posição para os tríceps

Упражнение для трицепсов

POSIZIONE 12

POSIÇÃO 12

POSITIE 12

ПОЗИЦИЯ 12

Italiano

Português

Nederlands

русский

Sedersi sul pavimento con la schiena sul bordo esterno della pedana. Posizionare le palme delle mani sulla pedana, con le dita rivolte verso sé stessi. Sollevare i fianchi dal pavimento e mantenere questa posizione. Muscoli in esercizio: tricipiti e braccia.

Nota: per un allenamento avanzato, è possibile fare delle flessioni per il tricipite (alzando e abbassando il corpo, flettendo il gomito) mentre la macchina è in funzione.

Sente-se no chão com as costas na borda exterior da plataforma. Coloque as palmas das mãos na plataforma, com os dedos virados para si. Levante as ancas do chão e mantenha esta posição. Músculos trabalhados: tríceps e braços.

Nota: para um treino avançado, pode fazer flexões para os tríceps (subir e baixar o corpo dobrando o cotovelo) enquanto a máquina está a funcionar.

Ga op de vloer zitten met de rug tegen de buitenrand van het platform. Plaats de handpalmen op het platform, met de vingers naar u toe. Licht de heupen van de vloer op en houd deze houding aan. Spieren waarmee u werkt: triceps en armspieren.

Opmerking: als meer gevorderde training kunt u opdruk oefeningen voor de triceps doen (het lichaam omhoog en omlaag bewegen door de elleboog te buigen) terwijl het apparaat in werking is.

Сядьте на пол спиной к переднему краю платформы. Поставьте ладони на платформу, так чтобы пальцы смотрели в Вашу сторону. Оторвите бедра от пола и удерживайте их на весу. Нагрузка на трицепсы и мышцы рук.

Примечание: для большего эффекта во время работы тренажера можно делать отжимания для трицепсов (поднимая и опуская корпус, т.е. сгибая и разгибая руки в локтях).



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Lower abs position

Bas-ventre

Posición del bajo vientre

Stellung für den Unterleib

MOTION 13

POSICIÓN 13

POSITION 13

POSITION 13

English

Lower Abs Position – Facing away, lie onto the platform with your head outside of main plate, your hips on the plate and your palms on the ground.

Muscles worked – Lower stomach.

Español

Túmbese sobre la plataforma con la cabeza hacia fuera de la máquina. Las caderas deben quedar justo sobre la plataforma y las manos sobre el suelo.

Músculos que trabaja: abdominales bajos.

Français

Allongez-vous sur la plateforme, le torse dépassant de la machine et les pieds reposant sur l'unité verticale. Vos bras doivent rester collés au sol.

Travail des muscles suivants : abdominaux du bas-ventre.

Deutsch

Legen Sie sich auf den Boden des Geräts mit dem Kopf außerhalb der Gerätefläche. Die Hüften müssen sich hierbei genau auf dem Geräteboden befinden und die Hände auf dem Fußboden.

Muskeln, die hierdurch trainiert werden: der Unterleib.



GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

GYM® VIBRO
form MAX
PLUS

Posizione per il basso ventre

Posição para o baixo-ventre

Positie voor de onderbuik

Упражнение для низа живота

POSIZIONE 13

POSIÇÃO 13

POSITIE 13

ПОЗИЦИЯ 13

Italiano

Português

Nederlands

русский

Stendersi sulla pedana con la testa rivolta verso l'esterno della macchina. I fianchi devono rimanere sulla pedana e le mani sul pavimento.

Muscoli in esercizio: addominali bassi.

Deite-se na plataforma com a cabeça fora da máquina. As ancas devem ficar exactamente sobre a plataforma e as mãos no chão.

Músculos trabalhados: abdominais inferiores.

Ga op het platform liggen met het hoofd van het apparaat af. De heupen moeten net op het platform blijven en de handen op de vloer.

Spielen waarmee u werkt: onderste buikspieren.

Лягте животом на платформу головой от тренажера. Бедра должны обязательно быть на платформе, а кисти рук – на полу. Нагрузка на мышцы нижнего пресса.



Industex, s.l.
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta
08950 Espugas de Llobregat
Barcelona - Spain
e-mail: industex@industex.com
www.industex.com



9 Chaussée Jules César
Bat 1 Entrée 110 BP10247 OSNY
95523 CERGY PONTOISE CEDEX
FRANCE
vente@vente.fr
www.vente.fr



ISL GmbH
Kar-Schiller-Strasse 4a
26209 Hatten-Sandkrug Germany
www.isl-de.com



Made in China