



International patents pending. All imitations will be prosecuted. Gymform® Vibromax Plus is a registered EU/CTM trade mark


# GYM<sup>®</sup> form VIBRO MAX PLUS


 **Workout Guide**


 **Guía de entrenamiento**

 **Guide de séance  
d'entraînement**

 **Training Führer**

 **Guida di allenamento**

 **Guia do exercicio**

 **Training gids**



## 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 15 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 15 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 15 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 15 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 15 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 15 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 ademen.

De aanbevolen duur van alle programma's is 15 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.



**WORKOUT GUIDE**

**GUIDE D'EXERCICES**

**GUÍA DE EJERCICIOS**

**ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN**

**GYM<sup>®</sup> form VIBRO 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. 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. 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. 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 gepreizt. Beugen Sie leicht die Knie, um einen sichereren Stand zu haben. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Rückenmuskeln, Gesäßmuskeln, Oberschenkel und Waden



GUIDA AGLI ESERCIZI  
GUIA DE EXERCÍCIOS

GIDS MET OEFENINGEN

**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX PLUS**

**Posizione "in piedi" per principianti** **Staande houding voor beginners**  
**Posição de pé para principiantes**

**POSIZIONE 1**

**POSIÇÃO 1**

**POSITIE 1**

## Italiano

Posizionare i piedi sulla pedana della macchina Gymform® Vibro Max Plus alla stessa distanza delle spalle. 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. 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. Buig de knieën iets voor meer steun. Spieren waarmee u werkt: rug-,bil-,dij-enkuitspieren.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**GYM**<sup>®</sup> *form* **VIBRO**  
**MAX PLUS**

**Buda Position**  
**Posición Buda**

**Bouddha**  
**Buddha-Stellung**

**MOTION 2**

**POSICIÓN 2**

**POSITION 2**

**POSITION 2**

## English

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

## Español

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

## Français

Asseyez-vous sur la plateforme, dos à la machine. Croisez les jambes. Le dos doit rester droit. Travail des muscles suivants : dorsaux, fessier et cuisses.

## Deutsch

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



**Posizione Buddha**  
**Posição de Buda**

**Boeddahouding**

**POSIZIONE 2**

**POSIÇÃO 2**

**POSITIE 2**

### Italiano

Sedersi sulla pedana rivol-  
gendo le spalle alla mac-  
china. Incrociare le gam-  
be. Mantenere la schiena  
dritta. Muscoli in esercizio:  
dorsali, glutei e cosce.

### Português

Sente-se na plataforma  
de costas para a máqui-  
na. Cruze as pernas. 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 be-  
nen. Houd uw rug recht.  
Spieren waarmee u werkt:  
rug-, bil- en dijspieren.

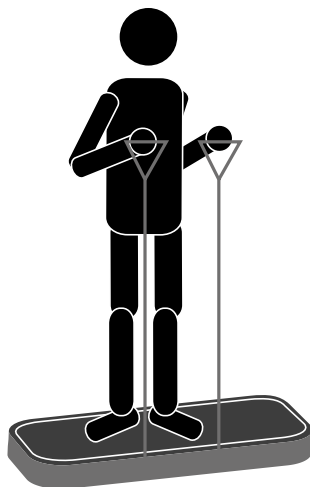
**WORKOUT GUIDE**

**GUIDE D'EXERCICES**

**GUÍA DE EJERCICIOS**

**ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN**

**GYM<sup>®</sup>** **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. 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. 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. 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. 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

**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX PLUS**

**Posizione di "attenzione"**

**Oplettende houding**

**Posição de atenção**

**POSIZIONE 3**

**POSIÇÃO 3**

**POSITIE 3**

### **Italiano**

Posizionare i piedi sulla pedana della macchina Gymform® Vibro Max Plus alla stessa distanza delle spalle. Non flettere le gambe e mantenerle 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. Não dobre as pernas, mantenha-as direitas. Músculos trabalhados: torso, braços e costas.

### **Nederlands**

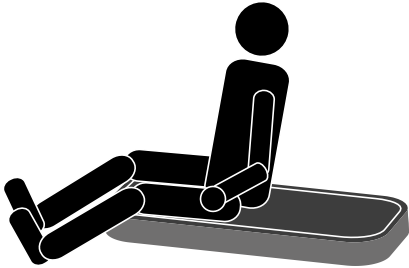
plaats de voeten op het platform van de Gymform® Vibro Max Plus op een onderlinge afstand gelijk aan die tussen uw schouders. Buig niet door de benen, houd ze gestrekt. Spieren waarmee u werkt: borst-, arm- en rugspieren.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**GYM**<sup>®</sup> *form* **VIBRO**  
**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. Mantenga las piernas extendidas, con los pies apuntando lejos del piso.

Músculos que trabaja: glúteo y muslos.

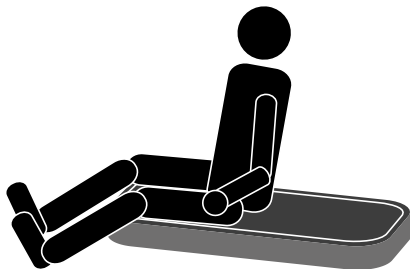
## Français

Asseyez-vous sur la plateforme et étendez les pieds sur le côté. 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. Die Beine müssen ausgestreckt sein und die Füße nach außen zeigen. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Gesäßmuskeln und Oberschenkel



**Posizione seduto di fianco**  
**Posição lateral sentada**

**Zijdelingse zithouding**

**POSIZIONE 4**

**POSIÇÃO 4**

**POSITIE 4**

**ПОЗИЦИЯ 4**

### Italiano

Sedersi sulla pedana ed estendere i piedi verso il fianco. 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. Mantenha as pernas esticadas com os pés afastados do chão e virados para cima. Músculos trabalhados: glúteos e coxas.

### Nederlands

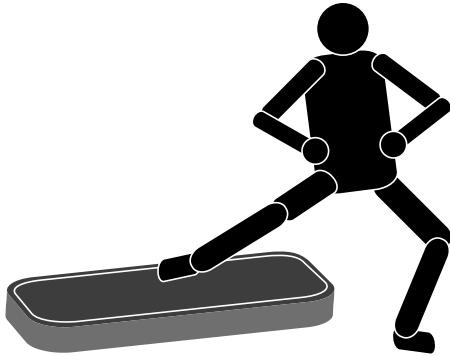
Ga op het platform zitten en strek de voeten naar één kant. Houd de benen gestrekt, de voeten wijzen van de vloer af. Spieren waarmee u werkt: bil- en dijspieren.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**GYM**<sup>®</sup> **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.

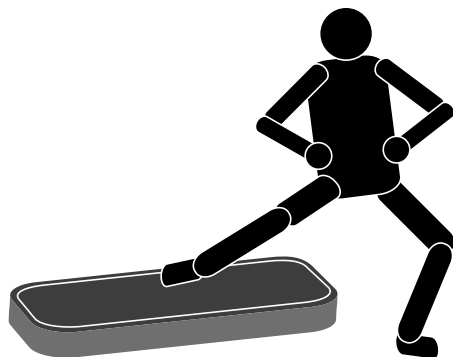
Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Bodenplatte und stemmen Sie die Hände in die Hüften, wobei der Blick seitlich auf das Gerät gerichtet ist. Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Taille und Oberschenkel.

Hinweis: Sie können den Fuß jederzeit wechseln.

GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS



**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

*Posizione con un piede di lato*

*Posição lateral com um pé*

*Stahouding met één been naar buiten*

**POSIZIONE 5**

**POSIÇÃO 5**

**POSITIE 5**

## Italiano

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.

## Português

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.

## Nederlands

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.



**WORKOUT GUIDE**

**GUIDE D'EXERCICES**

**GUÍA DE EJERCICIOS**

**ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN**



**Front step position**

**Posición de un pie de frente**

**Un pied face machine**

**Stellung mit einem Fuß nach vorne**

**MOTION 6**

**POSICIÓN 6**

**POSITION 6**

**POSITION 6**

**English**

**Español**

**Français**

**Deutsch**

Front Step Position – 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.

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.

Placez-vous face à la machine. Placez un pied sur la plate-forme. 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.

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.



**GYM**® **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

*Posizione con un piede di fronte*

*Stahouding met één been naar voren*

*Posição frontal com um pé*

**POSIZIONE 6**

**POSIÇÃO 6**

**POSITIE 6**

## Italiano

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

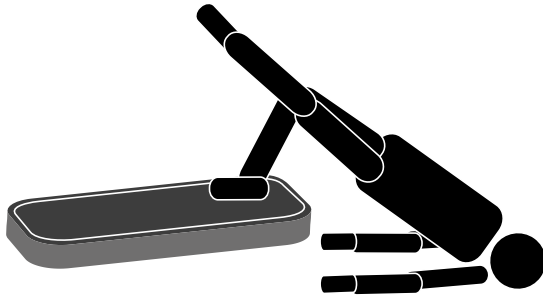
Coloque um pé na plataforma, olhando de frente para a máquina. Mantenha as costas direitas e o torso em tensão. Músculos trabalhados: quadríceps e barriga das pernas.

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

## Nederlands

Plaats één been op het platform, met uw gezicht naar het apparaat toe. Houd de rug recht en de romp gespannen. Spieren waarmee u werkt: vierhoofdige dijspieren en kuitspieren.

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



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

**GYM**<sup>®</sup> **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**

**Español**

**Français**

**Deutsch**

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.

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.

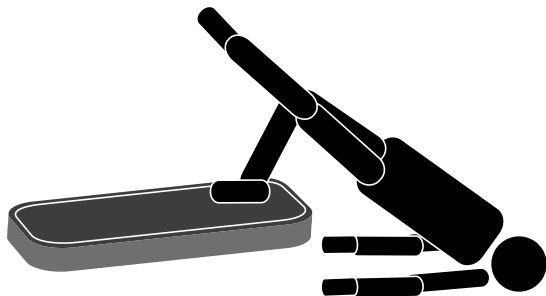
Allongez-vous sur le dos et posez un pied sur la plateforme, jambe fléchie. Allongez l'autre jambe, le pied tendu vers le haut. Soulevez les hanches du sol. Vos bras doivent rester collés au sol. Travail des muscles suivants: fessier, cuisses et triceps.

Remarque : vous pouvez changer de jambe à tout moment.

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

**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

*Posizione sul pavimento con una gamba stesa*

*Ligholding op de vloer met gestrekt been*

*Posição no chão com a perna estendida*

**POSIZIONE 7**

**POSIÇÃO 7**

**POSITIE 7**

## Italiano

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

## Português

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.

## Nederlands

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.

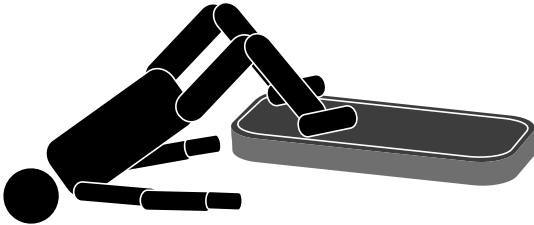
Opmerking: U kunt op ieder moment de houding afwisselen met het andere been

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**GYM**<sup>®</sup> *form* **VIBRO**  
**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

## Español

## Français

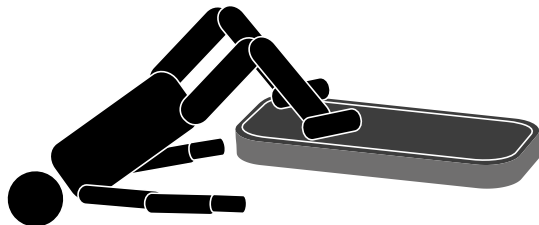
## Deutsch

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.

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.

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.

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



*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*

**POSIZIONE 8**

**POSIÇÃO 8**

**POSITIE 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

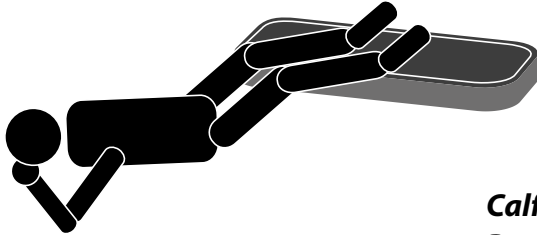
Ga op de vloer liggen met de voeten op het platform. Licht de heupen van de vloer op. De romp moet één rechte lijn met de heupen vormen. Houd de armen gestrekt op de vloer. Spieren waarmee u werkt: bil-, heup- en kuitspieren.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**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

Túmbese 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

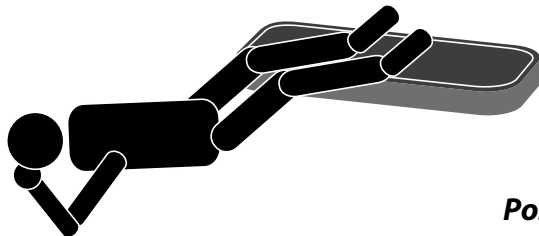
Legen Sie sich auf den Fußboden mit den Waden auf der Bodenfläche des Geräts.  
Muskeln, die hierdurch trainiert werden: Waden.

GUIDA AGLI ESERCIZI

GIDS MET OEFENINGEN

GUIA DE EXERCÍCIOS

**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**



**Posizione per i polpacci**

**Positie voor de kuiten**

**Posição para a barriga das pernas**

**POSIZIONE 9**

**POSIÇÃO 9**

**POSITIE 9**

### **Italiano**

Distendersi sul pavimento con i polpacci sulla pedana.

Muscoli in esercizio: polpacci.

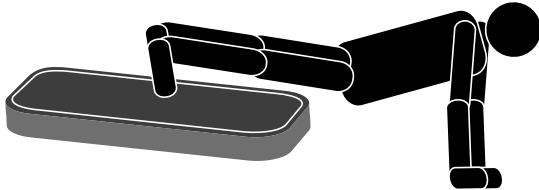
### **Português**

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.



**Press up position**

**Posición de flexión**

**Flexion**

**Liegestützstellung**

MOTION 10

POSICIÓN 10

POSITION 10

POSITION 10

**English**

**Español**

**Français**

**Deutsch**

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.

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.

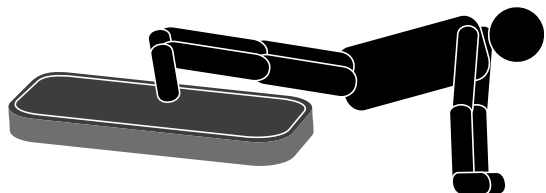
Placez-vous en position de flexion, les deux pieds sur la plate-forme et les mains au sol. La position de la tête doit être alignée sur celle des épaules et le dos doit rester droit.

Travail des muscles suivants : l'ensemble du corps.

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

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.



**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

**Posizione di flessione**

**Opdrukhouding**

**Posição de flexão**

**POSIZIONE 10**

**POSIÇÃO 10**

**POSITIE 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.

Spiere waarmee u werkt: het hele lichaam.

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



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

**GYM**<sup>®</sup> *form* **VIBRO**  
**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



**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

**Posizione per le spalle**

**Kniel op de vloer naar het apparaat toe**

**Posição para os ombros**

**POSIZIONE 11**

**POSIÇÃO 11**

**POSITIE 11**

## Italiano

Inginocchiarsi sul pavimento di fronte alla macchina. Posizionare le palme delle mani sulla pedana.

Muscoli in esercizio: spalle, braccia e schiena.

## Português

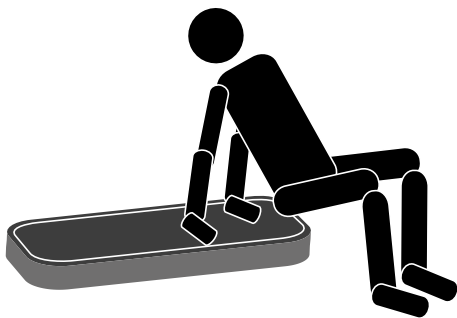
Ajoelhe-se no chão de frente para a máquina. Coloque as palmas das mãos na plataforma.

Músculos trabalhados: ombros, braços e costas.

## Nederlands

Plaats de handpalmen op het platform.

Spielen waarmee u werkt: schouder-, arm- en rugspieren.



WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN

**GYM**<sup>®</sup> **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

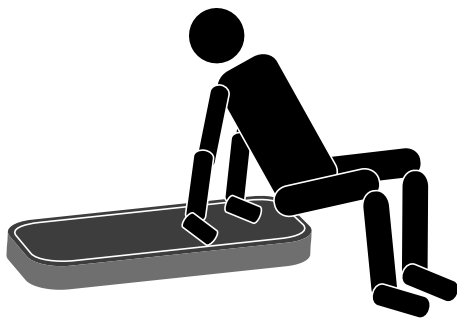
Asseyez-vous par terre, le dos contre le bord de la plate-forme. Placez les paumes sur la plate-forme, doigts vers vous. Soulevez les hanches du sol et maintenez cette position. Travail des muscles suivants : triceps et bras.

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.



**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

**Posizione per i tricipiti**

**Positie voor de triceps**

**Posição para os tríceps**

**POSIZIONE 12**

**POSIÇÃO 12**

**POSITIE 12**

## Italiano

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.

## Português

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.

## Nederlands

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.

WORKOUT GUIDE

GUIDE D'EXERCICES

GUÍA DE EJERCICIOS

ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN



**GYM**<sup>®</sup> *form* **VIBRO**  
**MAX PLUS**

**Lower abs position**

**Bas-ventre**

**Posición del bajo vientre**

**Stellung für den Unterleib**

**MOTION 13**

**POSICIÓN 13**

**POSITION 13**

**POSITION 13**

## English

## Español

## Français

## Deutsch

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.

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.

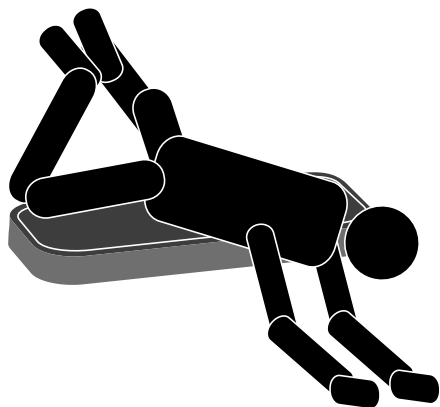
Músculos que trabaja: abdominales bajos.

Allongez-vous sur la plate-forme, 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.

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

**GYM**<sup>®</sup> **VIBRO**  
*form* **MAX** **PLUS**

*Posizione per il basso ventre*

*Positie voor de onderbuik*

*Posição para o baixo-ventre*

**POSIZIONE 13**

**POSIÇÃO 13**

**POSITIE 13**

## Italiano

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.

## Português

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.

## Nederlands

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.

Spieren waarmee u werkt:  
onderste buikspieren.

