

LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT D'UTILISER LE PRODUIT
ET CONSERVEZ LE POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT



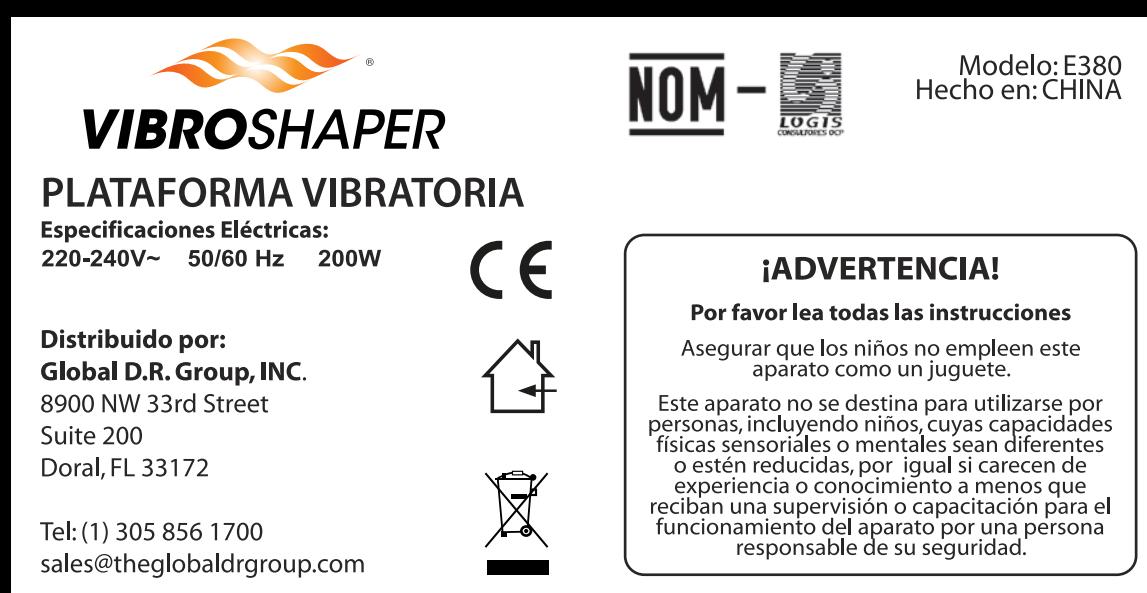
VIBROSHAPER

GUIDE D'UTILISATEUR ET
WORKOUT

MODÈLE
E380

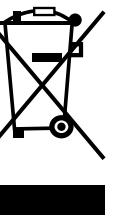


GLOBAL DR
GROUP



Índice

INTRODUCCIÓN	3
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD	3
USAR POR PRIMERA VEZ	4
PARTES Y BOTONES DE VIBROSHAPER	5
BOTONES DEL CONTROL REMOTO	5
MODOS DE USO	6
MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA	7
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	7
WORKOUT	8
CAMINAR, TROTAR Y CORRER	8
RUTINAS DE ESTIRAMIENTO	8
EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS	10



Ne pas jeter l'appareil avec les ordures ménagères. Procédez à leur recyclage.

La Directive Européenne 2012/19/UE sur les déchets des Equipements Electriques et Electroniques (DEEE), exige que les appareils ménagers usagés ne soient pas jetés dans le flux normal des déchets municipaux. Les appareils usagés doivent être collectés séparément afin d'optimiser le taux de récupération et le recyclage des matériaux qui les composent et réduire l'impact sur la santé humaine et l'environnement.

Veuillez déposer votre appareil dans un service de ramassage spécialisé ou le donner au service d'évacuation des appareils usagés de votre commune. Veuillez respecter les règlementations en vigueur. En cas de doute, veuillez demander conseil à votre centre de gestion des déchets.



Séparez les emballages pour les recycler :

- Le carton, le papier, le polystyrène de calage se recyclent.
- Les sacs plastiques doivent être jetés aux ordures ménagères.

Index

INTRODUCTION	14
INFORMATIONS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ	14
PREMIÈRE UTILISATION	15
PIÈCES ET BOUTONS DU VIBROSHAPER	15
BOUTONS DE TÉLÉCOMMANDE DU VIBROSHAPER	16
MODES D'UTILISATION	16
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	17
DÉPANNAGE	18
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT	18
MARCHE, JOGGING ET COURSE	18
PROGRAMMES D'ÉTIREMENT	19
EXERCICES COMPLÉMENTAIRES	21



Mettez-vous à genoux au sol avec les deux mains posées sur la machine, les bras tendus, et en pliant légèrement le dos.

Travaille : Le dos, les hanches, les épaules, les avant-bras, les biceps et les triceps.



Asseyez-vous sur le sol et placez les mollets sur la machine, avec les paumes des mains sur le sol. Gardez le dos droit.

Travaille : Mollet, muscle fémoral et quadriceps.



Asseyez-vous sur la machine avec vos jambes en position du lotus avec votre dos droit. Gardez les muscles abdominaux serrés.

Travaille : Hanches, muscles abdominaux, fessiers et dos.



Placez vos avant-bras sur la machine et les pieds sur la pointe des pieds. Gardez tout le corps droit ; serrez les muscles abdominaux et fessiers.

Travaille : Bras, dos, abdominaux, fessiers, cuisses, mollets et épaules, contribue également à renforcer le cou.



Placez vos paumes de main sur la machine et les pieds sur la pointe des pieds. Gardez tout le corps droit ; serrez les abdominaux et les fessiers.

Travaille : Bras, dos, abdominaux, fessiers, cuisses, mollets et épaules, contribue également à renforcer le cou.



Allongez-vous sur votre dos au sol avec la plante des pieds sur l'appareil; soulevez votre hanche, en soulevant du sol le bas du dos ; abdominaux et fessiers serrés. Maintenez la position pendant quelques secondes, revenez à la position de départ et répétez.

Travaille : Mollet, cuisse, fessiers, muscles abdominaux et dos.



Allongez-vous sur votre côté au sol puis placez l'avant-bras sur la machine et appuyez tout votre poids sur elle. Tendez les jambes l'une contre l'autre. Gardez votre corps serré.

Travaille : Avant-bras, biceps, triceps, épaules, dos, fessiers et abdominaux, contribue également à renforcer le cou.



Asseyez-vous sur la machine avec les mains sur la nuque ou croisées sur la poitrine. Penchez-vous légèrement vers l'arrière tout en pliant un peu le dos. Levez les deux jambes avec les genoux légèrement fléchis.

Travaille : Abdominaux, fessiers et jambes.



Placez votre pied gauche sur la machine et l'autre sur le sol avec le genou légèrement plié. Gardez le dos droit.

Travaille : Mollet et cuisses.



Placez votre corps dans une position de poussée vers le haut, puis placez vos pieds sur la pointe des pieds sur la machine et les paumes sur le sol. Gardez le dos droit.

Travaille : Dos, poitrine, épaules, fessiers et mollet.

INTRODUCCIÓN

VIBROSHAPER

Le agradecemos y felicitamos por comprar Vibroshaper, un sistema de entrenamiento a través de movimientos oscilatorios que le ayudará a fortalecer el cuerpo y quemar grasas sin cansarse ni esfuerzos excesivos. Produce movimientos rítmicos vibratorios horizontales que se transmiten al cuerpo entero, activando y contrayendo los músculos. Al colocar sus pies en diferentes posiciones a lo largo de la superficie de ejercicio, podrá simular caminar, trotar y correr mientras se mantiene de pie en Vibroshaper en la comodidad de su casa.

Es aconsejable usar Vibroshaper 10 minutos, 3 días a la semana. El caminar, trotar y correr le ayudará a:

- Acelerar la pérdida de peso
- Eliminar la grasa del cuerpo
- Tonificar y fortalecer los músculos
- Mejorar la densidad ósea
- Estimular el sistema gastrointestinal
- Relajar los músculos tensos
- Obtener un mejor sueño y descanso
- Controlar el colesterol
- Aumentar la resistencia al esfuerzo
- Reducir la depresión, el estrés y el insomnio, entre otros males.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea atentamente este instructivo antes de usar Vibroshaper para evitar daños severos a usted mismo o al aparato.

- El peso máximo que soporta el aparato es de 120 kg.
- Las personas con lesiones, hipertensión, bronquitis, enfermedades cutáneas, diabetes, u otros padecimientos, deberán usar este aparato bajo supervisión médica.
- No se recomienda su uso a pacientes con osteoporosis, cáncer, enfermedades cardíacas, marcapasos u otros implantes médicos, así como a personas con extremidades artificiales.
- Asegúrese que los adultos mayores lo usen adecuadamente y bajo supervisión.
- No se recomienda usar en períodos de embarazo o menstruación.
- No permita que los niños lo utilicen como juguete. Este aparato no se destina para utilizarse por personas, incluyendo niños, cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, si carecen de experiencia o conocimiento, a menos que reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad.
- No introduzca dedos u otros objetos y cuerpos extraños en el espacio entre la cubierta media y la base.
- No se utilice después de haber ingerido bebidas alcohólicas.
- Espere por lo menos una hora después de haber comido para usarlo.
- Antes de usarlo, coloque el aparato en una superficie plana, estable y horizontal, alejado por lo menos 20 cm de cualquier pared u objeto.
- Antes de usar, retire su reloj, pulseras, teléfono celular y otros efectos personales, así como llaves o cualquier otro objeto punzocortante, para evitar lesiones o daños.
- Sólo una persona a la vez debe usar el aparato, para evitar lesiones no brinque, ni se coloque de rodillas mientras el aparato esté funcionado.
- No coloque todo su peso de un solo lado porque el aparato podría voltearse.

- No coloque otros aparatos o cualquier otro peso que no sea el del usuario sobre el aparato.
- Se recomienda el uso de un **no break** para usar la plataforma y evitar daños al aparato. En caso de variaciones de la corriente eléctrica, no utilice el aparato y desconéctelo inmediatamente.
- Mantenga el aparato alejado de lugares húmedos y de la luz directa del sol; no lo deje a la intemperie.
- Evite en cualquier momento el contacto con líquidos, tocarlo con manos húmedas, moverlo o fumar mientras lo utiliza.
- No toque el interruptor de energía si presenta fallas, para evitar descargas eléctricas.
- No use el dispositivo si la temperatura de la habitación o espacio para ejercicio es mayor a 40°C.
- No conecte el aparato a una red de corriente distinta a la indicada.
- Presione el interruptor de energía cuidadosamente.
- No corte el cable ni lo toque con las manos húmedas.
- Deje de usar el aparato si hay truenos, rayos o tormenta, si estos fenómenos se presentan desconecte el aparato inmediatamente.
- No conecte dispositivos que consuman gran cantidad de energía en el mismo tomacorriente que este aparato para evitar fallas eléctricas.
- Transporte la plataforma solamente de la manera que se indica en el manual.
- Nunca desmonte o desarme el producto. Contacte a nuestro departamento de Servicio al Cliente en caso de requerir un servicio o reparación.
- No coloque sustancias inflamables cerca del producto.
- No mezcle baterías nuevas con baterías viejas, ni baterías de diferentes marcas en el control remoto.

Nota: las imágenes del producto en el manual pueden variar dependiendo del modelo.

USAR POR PRIMERA VEZ

- Para transportar Vibroshaper, tome la manija localizada en el costado derecho e incline el aparato de manera que sus ruedas toquen el piso, a continuación jálelo para moverlo de manera suave.
- Asegúrese de colocar el aparato en una superficie plana, estable y horizontal alejado por lo menos 20 cm de cualquier pared u objeto. Sus bases antideslizantes ayudan a que el aparato no se resbale.
- Cuando se use por primera vez este aparato, es recomendable que usted se siente en una silla colocada frente al aparato y suba los pies. A continuación encienda el aparato para que usted pueda probar la intensidad de los movimientos, así se irá adaptando a la vibración y al modo de uso.
- Asegúrese de vestir ropa cómoda y calzado apropiado para ejercicio.



EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Vous pouvez effectuer ces programmes avec l'appareil en marche à faible vitesse, avec vos pieds dans la seconde position (jogging), et après avoir fait les exercices d'étirement. Augmentez progressivement la vitesse de vibration.

Montez sur la machine avec vos jambes séparées, alignées avec vos épaules. Prenez les bandes élastiques avec vos mains. Placez les mains sur le flanc des jambes et soulevez-les au même moment vers l'extérieur aussi loin que possible avec les coudes toujours en position droite pendant que vous tenez fermement en place les bandes. Répétez le mouvement jusqu'à la fin de la durée des vibrations de la machine.

Travaille : Abdominaux, cuisses, biceps et bras.

Dans la même position que dans l'exercice précédent, avec les deux bras le long du corps, et en prenant les bandes élastiques, soulevez votre main droite avec le coude droit jusqu'à la hauteur de la poitrine. Abaissez la main droite et levez la main gauche. Alternez les mouvements jusqu'à la fin de la durée des vibrations.

Travaille : Abdominaux, cuisses, bras, dos et biceps.

Dans la même position que dans l'exercice précédent, attrapez les bandes élastiques et placez les bras avec les paumes tournées vers le haut et soulevez le bras gauche en fléchissant le coude, comme si vous soulevez le poids.

Changez de bras jusqu'à la fin de la durée des vibrations.

Travaille : Abdominaux, cuisses, bras, dos et biceps.

Mettez-vous en position debout sur la machine avec vos jambes séparées en ligne avec les épaules et les genoux légèrement fléchis. Croisez vos bras en plaçant les paumes sur l'avant-bras opposé pour garder l'équilibre.

Travaille : Abdominaux, cuisses, triceps et fessiers.

Montez sur la machine avec vos jambes séparées au niveau des épaules. Maintenant, placez vos mains sur la nuque et faites des accroupissements très lentement afin de ne pas perdre l'équilibre.

Travaille : Abdominaux, cuisses, triceps, fessiers et dos.

Placez le talon d'un pied sur la machine, fléchissez les jambes sans bouger l'autre pied du sol et gardez le dos serré.

Travaille : Mollet, cuisses et fessiers.

Placez un pied sur la machine et l'autre sur le sol avec la jambe maintenue droite. Étirez-vous aussi loin que possible, afin de toucher le talon de la main, pendant que vous étirez l'autre bras vers l'avant.

Travaille : Hanches, mollet et muscles adducteurs.

Placez les deux mains sur la machine avec vos bras légèrement fléchis pour supporter le poids du corps, ne séparez pas les coudes et gardez les muscles abdominaux serrés.

Travaille : Triceps, biceps, abdominaux, avant-bras, muscles dorsaux, dos, épaules et pectoraux.



ÉTIEMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Tenez-vous debout avec vos jambes écartées à une distance confortable. Penchez-vous en avant, fléchissez le genou droit, sans aller au-delà de la pointe du pied. Placez vos mains sur les cuisses pour avoir un support. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez cette action avec l'autre jambe.



ÉTIEMENT DES MUSCLES OBLIQUES

Mettez-vous debout avec vos jambes écartées et les pieds pointés vers l'avant. Tendez le bras droit au-dessus de la tête et poussez-le aussi loin que vous le pouvez. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et répétez avec le bras gauche.



ÉTIEMENT DES FESSIERS, DE LA HANCHE ET DES MUSCLES OBLIQUES

Assis sur le sol, croisez une jambe sur l'autre. Tout en gardant le corps dans une position droite, appuyez votre main contre la partie externe de la cuisse afin de la rapprocher de votre corps. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Répétez cette action avec l'autre jambe.



ÉTIEMENT DES TRICEPS

Tendez les deux bras au-dessus de votre tête. Pliez le bras gauche et abaissez la main pour toucher la partie arrière du cou. Attrapez le coude gauche avec la main droite et tirez en arrière aussi loin que vous le pouvez. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Répétez cette action avec l'autre côté du corps.



ÉTIEMENT DES BRAS ET DES FESSIERS

Mettez-vous debout sur la machine, abaissez la partie supérieure du corps tout en pliant légèrement les genoux. Étirez votre dos et vos jambes aussi loin que vous le pouvez. Attendez quelques secondes et retournez à la position initiale.



ÉTIEMENT DU DOS ET DES CUISES

Asseyez-vous sur l'appareil avec les jambes écartées et les plantes du pied sur le sol, arquez votre dos et penchez-vous en avant pour toucher la pointe des pieds avec vos mains.



ÉTIEMENT DES ABDOMINIAUX ET DES HANCHES

Allongez-vous sur votre côté avec la hanche sur l'appareil, soulevez vos jambes et maintenez cette position avec un seul bras sur le sol, maintenez l'abdomen serré. Changez de côté et répétez l'exercice.



ÉTIEMENT DES MOLLETS ET DES JAMBES

Avec vos mains sur vos hanches et en face de la plate-forme, mettez votre jambe droite en face de l'appareil et pliez le genou gauche vers le bas pour toucher la surface de la plate-forme, maintenez cette position pendant quelques secondes, revenez à la position de départ et changez de jambe.

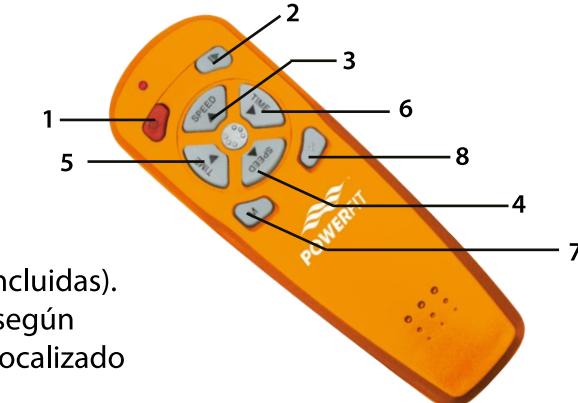
PARTES Y BOTONES DE VIBROSHAPER

- VISTA POSTERIOR
1. Cubierta superior antiderrapante
 2. Soportes de goma antiderrapantes
 3. Interruptor de energía
 4. Socket de conector de energía
 5. Cubierta de la base
 6. Cubierta intermedia
 7. Ruedas de transporte
- PANEL DE CONTROL
8. Pantalla indicadora de tiempo/programa
 9. Pantalla indicadora de velocidad
 10. Receptor infrarrojo para el control remoto
 11. Aumentar el tiempo
 12. Disminuir el tiempo
 13. Aumentar la velocidad
 14. Disminuir la velocidad
 15. Botón de encendido/apagado
 16. Botón de selección de programas
 17. Botón de inicio
 18. Botón de alto
 19. Ligas elásticas de ejercicio con tecnología Fit TENSOR



BOTONES DEL CONTROL REMOTO

1. Botón de encendido/apagado
2. Botón de inicio/alto
3. Aumentar la velocidad
4. Disminuir la velocidad
5. Aumentar el tiempo
6. Disminuir el tiempo
7. Selección rápida de velocidad 90, 60 y 30
8. Botón de selección de programas



El control remoto usa dos baterías 1.5V AAA (no incluidas). Asegúrese de instalar correctamente las baterías según su polaridad en el compartimiento para baterías localizado en la parte trasera del control remoto.

Cuando use el control remoto, apúntelo hacia el receptor infrarrojo (10) del panel de control del aparato.

MODOS DE USO

Vibroshaper ofrece dos modos de uso: modo manual y modo automático. En cualquiera de los modos puede usar las ligas elásticas de ejercicio (19). Para colocar las ligas, inserte el gancho de seguridad en los orificios de los soportes para las ligas, ubicados en la plataforma, como se muestra en la imagen.



MODO MANUAL: El usuario puede configurar el tiempo y la velocidad de ejercicio, ajustándolos a sus necesidades. Para usar este modo, siga las siguientes instrucciones.

1. Conecte el cable eléctrico del aparato a un tomacorriente. Encienda el interruptor de energía (3).
2. Presione el botón "Encendido" del panel de control (15), o el botón del control remoto.
3. Primero elija el tiempo de ejercicio, el cual puede ir de 1 a 10 minutos. Para aumentar el tiempo del ejercicio minuto a minuto presione en el panel de control el botón (11), o en el control remoto presione el botón . Para disminuir el tiempo, en el panel de control presione (12), o en el control remoto presione el botón . En la pantalla indicadora (8) aparecerá el tiempo que queda de ejercicio.
4. Inicie el ejercicio presionando (17) en el panel de control, o el botón del control remoto.
5. Ahora podrá controlar la velocidad de ejercicio. Los niveles de velocidad van desde 1 hasta 99. Para aumentar la velocidad del ejercicio hasta el nivel deseado presione en el panel de control el botón (13), o en el control remoto presione el botón . Para disminuir el nivel de velocidad, en el panel de control presione (14), o en el control remoto presione el botón .
6. También puede hacer una elección más rápida de la velocidad con el botón M del control remoto, al presionarlo se irá directamente a las velocidades 90, 60 y 30.
7. Para detener en cualquier momento el ejercicio del aparato, presione en el panel de control el botón (18), o en el control remoto presione el botón . Cuando termine el ejercicio, apague el aparato presionando el botón (15) en el panel de control, o el botón del control remoto.

Le recomendamos usar este cuadro como guía: inicie en el nivel más bajo de velocidad con el menor tiempo y asegúrese de ir nivel por nivel antes de aumentar la velocidad

Tiempo (minutos)	VELOCIDAD PARA CADA NIVEL		
	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

MODO AUTOMÁTICO: El aparato seguirá un programa de ejercicios predeterminado, ahorrando la necesidad de ajustar manualmente el tiempo y la velocidad del ejercicio. Para usar este modo, siga las siguientes instrucciones.

1. Conecte el cable eléctrico del aparato a un tomacorriente. Encienda el interruptor de energía (3).
2. Presione el botón "Encendido" del panel de control (15), o el botón del control remoto.
3. Hay 3 programas diferentes de ejercicios (P1, P2, P3), para elegirlos en el panel de control presione el botón (16) o en el control presione el botón continuamente hasta que la pantalla indicadora de tiempo/programa (8) muestre el programa deseado.

PROGRAMMES D'ÉTIREMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice physique avec cet appareil, nous vous recommandons de faire des exercices d'étirement pour gagner en souplesse et réduire la douleur musculaire.

Effectuez les programmes d'étirement lentement et doucement, sans mouvements rapides ou saut. Effectuez les exercices jusqu'à sentir une tension légère et non douloureuse, tout en continuant pendant 20 ou 30 secondes. Vous devez respirer lentement, en rythme et naturellement afin d'oxygener entièrement votre corps.

Remarque : Consultez les images ainsi que les instructions, comme un guide.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Debout, le dos droit, un pas en avant avec votre pied droit et placez votre pied gauche derrière votre corps, la main droite sur votre jambe. Étirez votre côté gauche tout en maintenant une position droite. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes et répétez cet exercice avec l'autre jambe.



ÉTIREMENT DU DOS

Levez-vous avec votre dos écarté à la largeur des épaules. Pliez votre dos vers l'avant et placez vos mains sur les cuisses comme support. Fléchissez votre bas du dos dans une position d'« arc » et patientez 20 à 30 secondes. Puis redressez votre dos et répétez l'exercice.



ÉTIREMENT DES TENDONS

Debout sur vos pieds proches l'un de l'autre, pointés vers l'avant. Étirez votre pied droit, avec le talon sur le sol et la pointe des pieds tournée vers le haut, tout en fléchissant légèrement la jambe gauche. Penchez la partie supérieure de votre corps vers l'avant, les mains posées sur les cuisses comme support. Restez dans cette position pendant 20 à 30 secondes et répétez avec l'autre jambe.

ÉTIREMENT DES MOLLETS

Avec la pointe des pieds pointée vers l'avant, faites un pas en avant avec le pied droit. Penchez-vous vers l'avant tout en fléchissant le genou gauche. Ne laissez pas votre genou dépasser la pointe du pied. Gardez la jambe gauche dépliée et votre pied sur le sol, restez dans cette position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Répétez cet exercice en changeant de jambe.



ÉTIREMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES

Avec la pointe des pieds pointée vers l'avant, faites un pas en avant avec le pied droit. Penchez-vous vers l'avant tout en fléchissant le genou droit. Ne laissez pas votre genou dépasser la pointe du pied. Gardez la jambe gauche droite avec le talon sur le sol. Tournez votre torse et regardez vers l'avant avec la hanche afin d'étirer vos hanches. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Répétez cette action avec l'autre jambe.



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

Tenez-vous droit avec vos pies joints. Croisez le bras droit sur l'autre partie du corps. Saisissez votre bras avec votre main gauche et poussez. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Répétez cette action avec l'autre bras.

DÉPANNAGE

Problème	Cause	Solution
La machine ne fonctionne pas	Le câble d'alimentation n'est pas branché à la prise	Branchez le câble d'alimentation à la prise
	Le commutateur d'alimentation est désactivé	Placez le commutateur d'alimentation en position ON (Marche)
La télécommande ne fonctionne pas	Les piles sont à plat	Remplacez les piles
	La télécommande est très éloignée du capteur infrarouge de la machine	La distance effective du signal infrarouge est de 6,56 pieds
La machine a soudainement cessé de fonctionner	La durée d'exercice programmé est terminée	Réinitialisez la durée de l'exercice
L'appareil est saturé	Un grand nombre de commandes ont été transmises à la machine et elle ne peut pas toutes les exécuter	Éteignez la machine, patientez une minute et allumez-la à nouveau

4. En la siguiente tabla aparece la velocidad de ejercicio según el tiempo de cada uno de los tres programas:

Tiempo (minutos)	VELOCIDAD PARA CADA PROGRAMA		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



MARCHE, JOGGING ET COURSE

Vibroshaper est une plate-forme vibrante qui simule l'action de la marche, du jogging ou de la course, à travers ses mouvements oscillants horizontaux, en fonction de la position de vos pieds sur la surface du dispositif : une plus grande séparation, une plus grande activité du corps et tout cela à la maison

3 exercices en un seul lieu.

Avec le Vibroshaper, vous découvrez la sensation de la marche, qui est un exercice doux et constant, adapté pour les personnes de tous âges ; du jogging, qui renforce les articulations, le système immunitaire, et c'est amusant ! ; et la course, qui vous permet de rester en alerte, vous met de bonne humeur et donne de la force aux muscles. Vous ne subirez plus les conséquences des mauvaises conditions météorologiques ou le danger que peut représenter l'insécurité et les rues animées. Désormais, vous pouvez profiter de tous les avantages de ces exercices complets sans quitter votre domicile.

C'est très facile ; le tableau suivant indique les positions de vos pieds pendant les 3 exercices :



	Position des pieds	Description	Avantages
La marche	Les pieds au centre	La marche est l'un des exercices les plus simples et sains pour rester en forme et obtenir un corps sain et équilibré. Il n'exige pas une contrainte excessive et il est facile à faire.	Permet d'activer et de relâcher les muscles, pour assurer la résistance physique et améliorer les capacités respiratoires.
Le jogging	Pieds légèrement écartés	Le jogging est un exercice qui exige un effort plus important du corps et produit des résultats plus rapidement parce qu'il active 70 % des muscles.	Sollicite l'ensemble des muscles du corps pour un entraînement physique complet.
La course	Pieds écartés sur les extrémités de la surface d'exercice	La course est un exercice complet et exigeant qui produit les meilleurs résultats. La course va stimuler presque tout votre corps et le faire fonctionner naturellement.	Sollicite l'ensemble des muscles du corps pour un entraînement physique et cardio-vasculaire complet

5. Cuando haya elegido el programa deseado, inicie el ejercicio presionando (17) en el panel de control, o el botón ► del control remoto.

6. Para detener en cualquier momento el ejercicio del aparato, presione en el panel de control el botón (18), o el botón ► del control remoto. Cuando termine el ejercicio, apague el aparato presionando el botón (15) en el panel de control, o el botón ⏹ del control remoto.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Antes de limpiar el aparato, asegúrese que el interruptor de energía esté apagado y que el cable está desconectado.
- Puede usar una escoba o cepillo limpio y seco para retirar el polvo del aparato.
- El área de ejercicio se puede limpiar con un paño limpio ligeramente húmedo.
- No limpie el aparato con agentes corrosivos porque pueden dañarlo.
- Limpie el control remoto con un paño seco.
- Si no va a usar el aparato durante un periodo prolongado de tiempo, guárdelo en su caja de empaque y almacénelo en un lugar fresco y seco. También retire las pilas del control remoto.
- Si Vibroshaper presenta alguna falla, siga las instrucciones de la sección "Solución de Problemas". Si los problemas persisten, comuníquese al Servicio de Atención al Cliente.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa	Solución
El producto no funciona	El cable de corriente no está conectado	Conecte el cable al tomacorriente de pared
	El interruptor de energía está apagado	Coloque el interruptor en posición de encendido
El control remoto no funciona	Las baterías se agotaron	Reemplace las baterías
	El control está muy lejos del sensor infrarrojo del aparato	La distancia efectiva de la señal infrarroja es de 2 metros
El aparato se detuvo repentinamente	El tiempo de ejercicio configurado se cumplió	Reinicie el ejercicio
El funcionamiento del aparato se paralizó	Se dieron demasiadas instrucciones o comandos al aparato y éste no puede responder todos	Apague el aparato, espere un minuto y reinícielo

WORKOUT



CAMINAR, TROTAR Y CORRER

Vibroshaper es una plataforma vibratoria que simula la acción de caminar, trotar o correr, a través de sus movimientos horizontales oscilatorios, según la colocación de sus pies en la superficie del aparato: a mayor separación mayor actividad del cuerpo, todo desde la comodidad de su hogar.

3 ejercicios en un solo lugar.

Con Vibroshaper experimente la sensación de caminar, que es un ejercicio suave y constante, apto para personas de todas las edades; trotar, que fortalece las articulaciones, el sistema inmunológico y ¡es divertido!; y correr, que lo mantiene alerta, mejora el estado anímico y da firmeza a los músculos.

Ya no tendrá que sufrir por el mal clima de la calle o el peligro que pueden representar la inseguridad y calles transitadas. Ahora puede obtener todos los beneficios de estos completos ejercicios sin salir de casa.

Es muy fácil, la siguiente tabla muestra las posiciones en las que deben estar los pies para las 3 clases de ejercicios:



	Posición de los Pies	Descripción	Beneficios
Caminar	Coloque los pies en el centro, donde dice CAMINA	Caminar es uno de los ejercicios más simples y saludables para conseguir estar en forma y tener un cuerpo sano y equilibrado. No requiere un esfuerzo excesivo y es fácil de hacer.	Ayuda a activar y a relajar los músculos, a ganar resistencia física y a mejorar la capacidad respiratoria.
Trotar	Coloque los pies ligeramente separados, donde dice TROTA	Trotar es un ejercicio que requiere mayor esfuerzo al cuerpo y da resultados más rápido porque trabaja 70% de los músculos.	Ayuda a estimular el sistema cardiovascular y gastrointestinal, a fortalecer los huesos y articulaciones, y también ayuda a obtener un mejor sueño.
Correr	Coloque los pies separados, donde dice CORRE	Correr es un ejercicio completo y exigente que da los mejores resultados. Al correr se activa prácticamente todo el cuerpo y se ejercita de manera natural.	Ayuda a tonificar y fortalecer los músculos, a eliminar más grasa del cuerpo, a dar una gran resistencia física y a mantener una buena salud psicológica al mitigar el estrés y la depresión.

RUTINAS DE ESTIRAMIENTO

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios con este aparato, le recomendamos que haga ejercicios de estiramiento para ganar una mayor flexibilidad de su cuerpo y disminuir el dolor muscular.

El estiramiento debe hacerse de manera lenta y suave, sin movimientos repentinos ni brincos. Haga los ejercicios hasta que sienta una ligera tensión no dolorosa, sintiendo el músculo y aguantando por 20 o 30 segundos. Debe respirar de manera lenta, rítmica y natural para oxigenar bien el cuerpo.

Nota: use las imágenes a manera de guía junto con las instrucciones.

TEMPS (minutes)	VITESSE POUR CHAQUE NIVEAU		
	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

MODE AUTOMATIQUE: L'appareil va respecter un programme d'exercice prédéfini, tout en enregistrant la procédure de réglage manuel de la vitesse et de la durée. Pour utiliser ce mode, respectez les instructions suivantes :

1. Branchez le câble électrique de l'appareil dans la prise. Enclenchez le commutateur d'alimentation (3).
2. Appuyez sur le bouton « On » (Marche) du panneau de commande (15), ou sur ⏪ le bouton de la télécommande.
3. Il existe 3 différents programmes d'exercice physique (P1, P2, P3), pour les sélectionner, dans le panneau de commande, appuyez à plusieurs reprises sur le bouton (16), ou sur la télécommande appuyez à plusieurs reprises sur le ⌂ bouton jusqu'à ce que l'écran de programme (8) affiche le programme souhaité.
4. Le tableau suivant indique la vitesse de l'entraînement de chaque programme en fonction de sa durée:

TEMPS (minutes)	VITESSE POUR CHAQUE NIVEAU		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ

5. Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, commencez les exercices en appuyant sur le bouton (17) du panneau de commande ► ou de la télécommande.

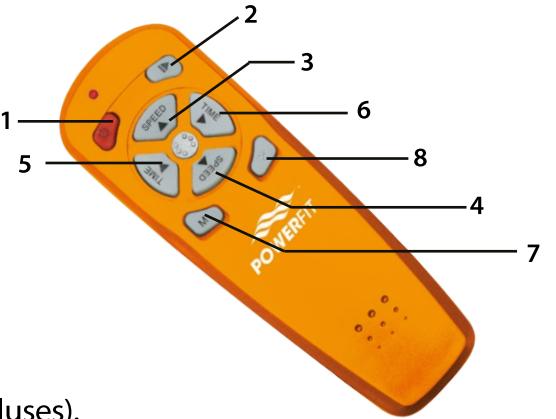
6. Pour arrêter à tout moment l'activité de l'appareil, sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (18) ou sur la télécommande, appuyez sur le ► bouton. À la fin de votre entraînement, éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton (15) du panneau de commande ou sur le bouton ⏪ de la télécommande.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que le câble d'alimentation est débranché de la prise.
- Vous pouvez utiliser une brosse ou un balai propre et sec pour balayer la poussière sur l'appareil.
- Nettoyez l'aire d'exercice avec un chiffon légèrement mouillé.
- Évitez de nettoyer la machine avec des substances corrosives parce qu'elles peuvent l'endommager.
- Nettoyez la télécommande avec un chiffon propre.
- Si vous n'utilisez pas la machine pendant une longue période, rangez-la dans son carton d'emballage et déposez-la dans un endroit frais et sec. Retirez également les piles de la télécommande.
- En cas de panne sur le Vibroshaper, suivez les instructions de la section « Dépannage ». Si le problème persiste, veuillez contacter le Service clientèle.

BOUTONS DE TÉLÉCOMMANDE

1. On/Off (Marche/Arrêt)
2. Démarrer / Arrêter
3. Augmenter la vitesse
4. Réduire la vitesse
5. Augmenter la durée
6. Réduire la durée
7. Passer des niveaux de vitesse 90, 60 et 30
8. Sélection des programmes



La télécommande utilise deux piles AAA de 1,5 V (non incluses). Assurez-vous d'installer correctement les piles en fonction de la polarité dans le compartiment à piles situé à l'arrière de la télécommande. Lorsque vous utilisez la télécommande, dirigez-la vers le récepteur infrarouge (10) du panneau de commande.

MODES D'UTILISATION

Le Vibroshaper vous offre deux modes d'utilisation: le mode manuel et le mode automatique. Dans les deux modes, vous pouvez utiliser les bandes élastiques pour entraînement (19). Pour utiliser les bandes élastiques, insérez le crochet de sécurité dans les trous prévus à cet effet, situés à l'arrière de la plate-forme, comme indiqué sur l'image.



MODE MANUEL: L'utilisateur peut configurer la durée et la vitesse de l'entraînement afin de les adapter à ses besoins. Pour utiliser ce mode, respectez les instructions suivantes :

1. Branchez le câble électrique de l'appareil dans la prise. Enclenchez le commutateur d'alimentation (3).
2. Appuyez sur le bouton « On » (Marche) du panneau de commande (15), ou sur le bouton ⏹ de la télécommande.
3. Sélectionnez d'abord la durée de l'entraînement, qui peut varier de 1 à 10 minutes. Pour augmenter la durée de minute en minute, sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (11), ou sur la télécommande appuyez sur le bouton ▲.
- Pour réduire la durée sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (12), ou sur la télécommande appuyez sur le bouton ▼. Sur l'écran de la durée (8) s'affiche la durée restante de l'entraînement.
4. Commencez vos exercices en appuyant sur le bouton (17) du panneau de commande, ou sur le bouton ► de la télécommande.
5. Maintenant, vous pouvez sélectionner la vitesse des vibrations. Les niveaux de vitesse varient entre 1 et 99. Pour augmenter la vitesse jusqu'au niveau souhaité, sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (13), ou sur la télécommande appuyez sur le bouton SPEED ▲.
- Pour réduire le niveau de vitesse, sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (14) ou sur la télécommande appuyez sur le bouton SPEED ▼.
6. Vous pouvez également effectuer une sélection rapide de la vitesse à l'aide du bouton M de la télécommande, en appuyant dessus vous passez aux niveaux 90, 60 et 30.
7. Pour arrêter à tout moment l'activité de l'appareil, sur le panneau de commande, appuyez sur le bouton (18) ou sur la télécommande, appuyez sur le bouton ►. À la fin de l'entraînement, éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton (15) du panneau de commande ou sur le bouton ⏹ de la télécommande.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

De pie, con la espalda recta, dé un paso al frente con el pie derecho y ponga su pie izquierdo detrás de su cuerpo apoyando su mano derecha sobre la pierna. Gire ligeramente hacia su lado izquierdo, manteniendo una posición recta. Manténgase de 20 a 30 segundos y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

Párese con la espalda recta y los pies alineados con sus hombros. Incline la espalda hacia adelante y coloque sus manos en los muslos como soporte. Flexione su espalda baja en posición de "arco" y sostenga de 20 a 30 segundos. Enderece su espalda y repita.



ESTIRAMIENTO DE TENDÓN

Extienda el pie derecho, con el talón en el suelo y la punta levantada, mientras flexiona ligeramente la pierna izquierda. Incline la parte superior de su cuerpo hacia delante y coloque las manos en los muslos como soporte. Manténgase en esa posición de 20 a 30 segundos y repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA Y TALÓN

Párese con la espalda recta y dé un paso hacia adelante con el pie derecho. Inclíñese hacia el frente, flexionando la rodilla. No permita que ésta rebese la punta del pie. Mantenga la pierna izquierda estirada y el talón pegado al piso, sostenga de 20 a 30 segundos y cambie de pierna.

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA Y CADERA

Párese con la espalda recta y dé un paso al frente con el pie derecho. Incline la cadera hacia adelante a la vez que flexiona su rodilla derecha. No permita que ésta rebese la punta del pie. Mantenga la pierna izquierda estirada y el talón pegado al piso. Incline su torso hacia el frente. Sostenga de 20 a 30 segundos y regrese a la posición inicial. Repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Párese con los pies juntos. Cruce su brazo derecho hacia la izquierda. Sostenga su brazo con la mano derecha y empuje. Sosténgalo de 20 a 30 segundos. Repita con el brazo opuesto.

ESTIRAMIENTO DE MUSLO INTERNO

Párese con las piernas separadas a una distancia cómoda. Inclíñese hacia adelante, flexionando la rodilla derecha, y no deje que ésta rebese la punta del pie. Coloque las manos en los muslos para tener un soporte. Sostenga de 20 a 30 segundos, luego repita con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE OBICUOS

Párese con las piernas separadas y los pies apuntando hacia el frente. Extienda el brazo derecho sobre la cabeza y llévelo por encima lo más lejos que pueda. Sostenga de 20 a 30 segundos y repita con el brazo izquierdo.

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS, CADERA Y OBICUOS

Sentado en el suelo, doble una pierna por encima de la otra. Mientras mantiene su cuerpo en una posición recta, presione su mano contra la parte exterior del muslo para acercarlo hacia su cuerpo. Sosténgalo de 20 a 30 segundos y suelte. Repita con la otra pierna.





ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Extienda ambos brazos sobre su cabeza. Doble el brazo izquierdo y baje la mano para tocar la parte trasera de su cuello. Detenga el codo izquierdo con la mano derecha y jale hacia atrás tanto como pueda. Sostenga de 20 a 30 segundos. Luego repita con el brazo derecho.

ESTIRAMIENTO DE BRAZOS Y GLÚTEOS

Párese sobre el aparato, baje lentamente flexionando ligeramente las rodillas, hasta tocar la base con las manos. Estire lo más que pueda su espalda y piernas. Espere unos segundos y regrese a la posición inicial.

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA Y MUSLOS

Siéntese sobre el aparato con las piernas separadas y las plantas de los pies en el piso. Arquee la espalda e inclínese hacia adelante hasta tocar la punta de los pies con las manos.

ESTIRAMIENTO DE ABDOMEN Y CADERA

Acuéstese de lado con la cadera sobre el aparato, suba las piernas y sosténgase sólo con un brazo en el piso, mantenga el abdomen apretado. Cambie de lado y repita.

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA Y PIERNAS

Con las manos en la cadera y frente a la plataforma, coloque su pierna derecha delante del aparato y flexione la rodilla izquierda hasta tocar la superficie de la plataforma, mantenga la posición unos segundos, regrese a la posición inicial y cambie de pierna.

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Puede realizar estas rutinas con el aparato encendido a una velocidad baja, con los pies en la segunda posición (trotar), para mantener el equilibrio y después de hacer los ejercicios de estiramiento.

Incrementé la velocidad gradualmente.

Póngase de pie sobre el aparato con las dos piernas separadas a la altura de los hombros. Tome con las manos las ligas elásticas de ejercicio. Coloque las manos en los costados de sus piernas y levántelas al mismo tiempo con los codos rectos hasta donde pueda mientras sostiene fuertemente las ligas.

Trabaja: Abdomen, muslos, bíceps y brazos.

En la misma posición que en el ejercicio anterior, y tomando las ligas elásticas, levante la mano derecha hacia el frente con el codo recto hasta donde pueda, mientras mantiene la mano izquierda al costado. Baje la mano derecha y suba la mano izquierda. Alterne los movimientos hasta que el tiempo de vibración termine.

Trabaja: Abdomen, muslos, brazos y espalda.

- Tenez l'appareil à l'écart des endroits humides et de la lumière directe du soleil ; ne le laissez pas accessible.
- Tenez l'appareil à l'écart à tout moment des liquides. Évitez de le toucher avec des mains mouillées, évitez de le déplacer brusquement, et évitez de fumer lorsque vous l'utilisez.
- En cas de panne du commutateur d'alimentation, ne le touchez pas pour éviter une décharge électrique.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la température intérieure est supérieure à 40 °C.
- Évitez de brancher l'appareil à un réseau électrique autre que celui indiqué.
- Appuyez délicatement sur l'interrupteur d'alimentation.
- Évitez de découper le câble ni de le toucher avec des mains mouillées.
- Arrêtez d'utiliser l'appareil en cas d'orage ou de tempête à l'extérieur ; par temps orageux, débranchez immédiatement l'appareil.
- Ne branchez pas les appareils qui ont une forte consommation d'énergie sur la même prise que celle de cet appareil pour éviter des dysfonctionnements électriques.
- Transportez l'appareil uniquement suivant la méthode décrite dans le manuel.
- Ne démontez jamais l'appareil. Contactez notre Service clientèle pour les travaux d'entretien ou de réparation.
- Ne rapprochez jamais des substances inflammables à proximité de l'appareil.
- Ne mélangez pas les piles neuves avec des piles anciennes, ou des piles de marques différentes dans la télécommande.

PREMIÈRE UTILISATION

Pour transporter le Vibroshaper, attrapez la poignée située sur le côté droit de l'appareil et inclinez-le pour que ses roues touchent le sol,

tirez-le maintenant en le déplaçant doucement.

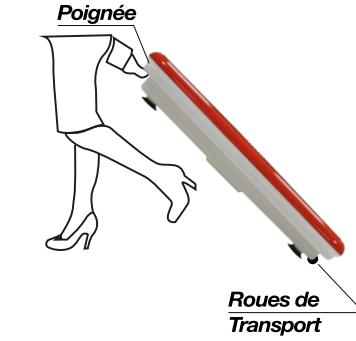
Assurez-vous de placer l'appareil sur une surface plane, stable et horizontale, maintenez une distance d'au moins 8 pouces des murs,

objets.

Lorsque vous utilisez l'appareil pour la première fois, il est souhaitable que vous vous asseyiez sur une chaise placée devant l'appareil et posez-y vos pieds. Ne mettez pas l'appareil en marche pour tester l'intensité des mouvements, de cette façon, vous serez en mesure

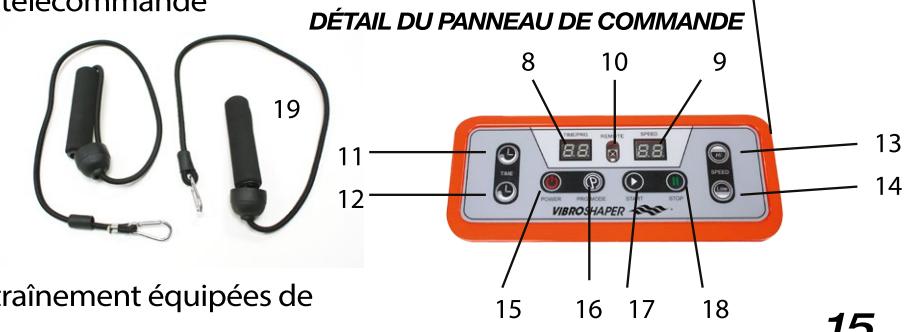
d'évaluer les vibrations et le mode d'utilisation.

Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures confortables pour les exercices physiques.



PIÈCES ET BOUTONS DU VIBROSHAPER

1. Couvercle supérieur antidérapant
2. Bases en caoutchouc antidérapantes
3. Commutateur d'alimentation
4. Prise de la fiche électrique
5. Couvercle de base
6. Couvercle intermédiaire
7. Roues de transport
8. Écran de la durée/des programmes
9. Écran de la vitesse/des programmes
10. Récepteur infrarouge de la télécommande
11. Augmenter la durée
12. Réduire la durée
13. Augmenter la vitesse
14. Réduire la vitesse
15. On/Off (Marche/Arrêt)
16. Sélection des programmes
17. Démarrer l'entraînement
18. Arrêter l'entraînement
19. Bandes élastiques pour entraînement équipées de la technologie Fit TENSOR



INTRODUCTION

VIBROSHAPER

Nous vous félicitons et vous remercions d'avoir acheté Vibroshaper, un système d'entraînement par accélération qui vous aidera à fortifier votre corps et à brûler les graisses sans vous fatiguer ou pratiquer de l'exercice physique excessif. Il produit des vibrations horizontales, des mouvements rythmiques transmis à l'ensemble du corps, tout en activant et en contractant les muscles. En posant vos pieds dans différentes positions sur la surface d'exercice, vous serez en mesure de simuler la marche, le jogging et la course pendant que vous vous tenez debout sur le Vibroshaper dans le confort de votre maison.

Il est recommandé d'utiliser le Vibroshaper pendant 10 minutes et 3 fois par semaine. La marche, le jogging et/ou la course vous aideront à :

- Accélérer la perte de poids
- Éliminer les graisses corporelles
- Tonifier et renforcer vos muscles
- Décontracter les muscles tendus
- Mieux dormir et à mieux vous reposer
- Contrôler votre taux de cholestérol
- Améliorer la résistance à l'effort physique
- Vous procurer un sentiment de bien être

INFORMATIONS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisateur avant d'utiliser le Vibroshaper afin d'éviter de graves blessures ou de sérieux dommages à l'appareil.

- Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
- Les personnes souffrant d'hypertension, de bronchite, de maladies cutanées, du diabète, de blessures physiques ou de toute autre maladie doivent utiliser l'appareil sous contrôle médical.
- L'utilisation du Vibroshaper n'est pas recommandée pour les personnes atteintes d'ostéoporose, de cancer, de maladie cardiaque, avec stimulateur cardiaque ou un autre instrument médical électronique implanté, avec un membre artificiel.
- Assurez-vous que les personnes âgées utilisent cet appareil correctement et sous surveillance.
- Il n'est pas conseillé d'utiliser cet appareil pendant la grossesse ou les menstruations.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans s'ils sont correctement surveillés ou s'ils ont reçu les instructions nécessaires à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si les risques encourus ont bien été appréhendés.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillées ou si elles ont reçu les instructions nécessaires à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si les risques encourus ont bien été appréhendés.
- Le nettoyage et l'entretien par l'usager ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Il est interdit de mettre les doigts ou d'autres corps étrangers dans l'espace entre le capot du milieu et le couvercle de base.
- Évitez d'utiliser l'appareil après avoir consommé de l'alcool.
- Attendez au moins une heure après avoir mangé pour utiliser l'appareil.
- Avant d'utiliser l'appareil, placez-le sur une surface plane, stable et horizontale, maintenez une distance d'au moins 20cm à partir des murs ou des objets.
- Avant toute utilisation, veuillez enlever votre montre, vos bracelets, votre téléphone cellulaire ou d'autres objets de valeur, les clés ou d'autres objets incisifs, afin d'éviter des dommages ou des blessures corporelles.
- Afin d'éviter de vous blesser, ne sautez pas ou ne vous agenouillez pas lorsque l'appareil est en marche. Seule une personne peut utiliser l'appareil à la fois.
- Ne placez pas tout votre poids sur une seule aile de l'appareil, il risque de renverser.
- Ne placez pas d'autres appareils ou toute autre charge autre que poids de l'utilisateur sur l'appareil.
- Il est fortement recommandé d'utiliser un appareil sans rupture d'alimentation pour éviter les dommages électriques. En cas de variations de l'alimentation électrique, n'utilisez pas l'appareil et débranchez-le immédiatement.

En la misma posición que en el ejercicio anterior, y tomando las ligas elásticas, ahora coloque los brazos con las palmas hacia arriba y suba el brazo izquierdo flexionando el codo, como si trabajara con pesas. Alterne los brazos y continúe hasta que el tiempo de vibración termine.

Trabaja: Abdomen, muslos, brazos, espalda y bíceps.



Póngase de pie sobre el aparato con las dos piernas separadas a la altura de los hombros y con las rodillas ligeramente dobladas. Cruce los brazos colocando las palmas en el antebrazo opuesto para mantener el equilibrio.

Trabaja: Abdomen, muslos, tríceps y glúteos.



Póngase de pie sobre el aparato con las dos piernas separadas a la altura de los hombros. Coloque las manos en su nuca. Ahora realice sentadillas de manera muy lenta para no perder el equilibrio.

Trabaja: Abdomen, muslos, tríceps, glúteos y espalda.



Coloque el talón de un solo pie sobre el aparato, flexione las piernas sin separar el otro pie del piso y mantenga la espalda recta.

Trabaja: Pantorrilla, muslos y glúteos.



Coloque un pie sobre el aparato y el otro en el piso con la pierna estirada. Estire lo más que pueda para tocar con la mano el talón y estire el otro brazo hacia arriba.

Trabaja: Cintura, pantorrilla y músculos abductores.



Coloque las manos en el aparato, con los brazos ligeramente flexionados sostenga el peso del cuerpo, no abra los codos y apriete el abdomen.

Trabaja: Tríceps, bíceps, abdomen, antebrazo, dorsales, espalda, hombros y pectorales.



Arrodíllense en el piso con las manos en el aparato y los brazos estirados arqueando ligeramente la espalda.

Trabaja: Espalda, cintura, hombros, antebrazos, bíceps y tríceps.



Siéntese en el piso y ponga las pantorillas sobre el aparato con las palmas de las manos en el piso y los dedos apuntando hacia el frente. Mantenga la espalda recta.

Trabaja: Pantorillas, femorales y cuádriceps.



Siéntese en el aparato con las piernas cruzadas y la espalda recta. Apriete el abdomen.

Trabaja: Cintura, abdomen, glúteos y espalda.



Coloque los antebrazos sobre el aparato y las puntas de los pies en el suelo. Mantenga todo el cuerpo recto, apretando el abdomen y los glúteos.

Trabaja: Brazos, espalda, abdomen, glúteos, muslos, pantorillas, hombros y fortalece el cuello.





Coloque las palmas de las manos sobre el aparato y las puntas de los pies tocando el suelo. Mantenga todo el cuerpo recto, flexione ligeramente los brazos, mientras aprieta el abdomen y los glúteos.

Trabaja: Brazos, espalda, abdomen, glúteos, muslos, pantorrilla, hombros y fortalece el cuello.



Acuéstese boca arriba en el piso con los pies en el aparato, suba la cadera separando del piso la espalda baja, apretando el abdomen y los glúteos.

Trabaja: Pantorrilla, muslos, glúteos, abdomen y espalda.



Coloque un antebrazo sobre el aparato y recargue todo el peso en éste. Estire las piernas una encima de la otra. Mantenga el cuerpo recto.

Trabaja: Antebrazo, bíceps, tríceps, hombros, espalda, glúteos, abdomen y fortalece el cuello.



Siéntese en el aparato con las manos en la nuca o cruzadas en su pecho. Inclínese ligeramente hacia atrás curveando lentamente la espalda. Suba las piernas flexionadas ligeramente hacia enfrente.

Trabaja: Abdomen, glúteos y piernas.



Coloque un pie en el aparato y el otro en el piso con la rodilla ligeramente flexionada. Mantenga la espalda recta.

Trabaja: Pantorrilla y muslos.



Coloque las puntas de los pies en el aparato y las palmas de las manos en el suelo. Mantenga la espalda recta en todo momento.

Trabaja: espalda, pecho, hombros, glúteos y pantorrillas.

LEA ESTE INSTRUCTIVO ANTES DE USAR EL PRODUCTO
Y CONSÉRVELO PARA FUTURAS REFERENCIAS



VIBROSHAPER

MANUAL DE USUARIO Y WORKOUT

MODELO
E380

