



# Power Vibe Pro <sup>TM</sup>



ALL RIGHTS RESERVED. © / TM 2006  
POWER VIBE USA

[www.MyPowerVibe.com](http://www.MyPowerVibe.com)

## Warranty - Garantía

This guarantee covers all manufacturing and material flaws on POWER VIBE fitness products purchased from an authorized POWER VIBE dealer for a period of one year from purchase.

If you wish to make a claim under the guarantee, POWER VIBE shall be entitled to repair or replace the defective unit or part at its discretion. The owner of the unit must pay for the transport costs and any dealer's workshop costs.

To make a claim under the guarantee, take your guarantee card to your dealer. The dealer will then take the necessary action. If this is not possible, contact your national POWER VIBE importer.

The following are not covered by the guarantee : normal wear and tear and the consequences of improper treatment or damage caused by the purchaser or third persons and faults which are due to other circumstances. Claims may not be made under the guarantee if modifications have been made to the original construction or equipment or if POWER VIBE original parts were not used to repair the unit. In no event the manufacturer shall be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with exercise products.

**This vibrator trainer has been designed for home use only. Professional use, commercial or use in gym centers, will automatically cancel the manufacturers' and/or importers' product liability.**

Esta garantía cubre cualquier tipo reparación debida a un defecto de fábrica o ruptura, durante el primer año posterior a la compra del producto a un vendedor autorizado por POWER VIBE. En el caso de reclamación usando la garantía, POWER VIBE se reserva el derecho de decidir reparar la pieza defectuosa o de reemplazar el aparato totalmente. Los costes de transporte y costes del comerciante o lugar de trabajo deberán ser cubiertos por el propietario del aparato.

Para hacer una reclamación utilizando la garantía, presente el certificado de garantía en el establecimiento donde compró el aparato y allí se harán cargo de la reparación. Si el comerciante no pudiese hacerse cargo de la reparación, póngase en contacto con el importador nacional de POWER VIBE.

Esta garantía no cubre reparaciones debidas al desgaste ordinario o uso inadecuado del aparato, o por daños producidos por el comprador o terceros así como defectos debidos a circunstancias excepcionales. Esta garantía no cubre reclamaciones si se han llevado a cabo modificaciones en la construcción original del aparato o si se han utilizado piezas no originales de POWER VIBE para reparar el aparato. El fabricante no se hace responsable de pérdidas, daños o gastos debidos al empleo de este aparato.

**Este aparato ha sido diseñado para uso exclusivo en el hogar. Uso indebido del aparato en un gimnasio o con otros fines comerciales exime al fabricante y sus representantes de cualquier tipo de responsabilidad y anula la garantía.**

**If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting any vibration exercise.**

**Avise vuestro medico antes de empezar el entrenamiento, seguramente cuando no ha hecho esfuerzos fisicos y para evitar riesgos eventuales.**

**The owner's manual is only for customers' reference.**

**The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.**

**Este manual debe ser utilizado única y exclusivamente como referencia.**

**El fabricante no se hace responsable de faltas eventuales, como consecuencia de la traducción de este manual, o cambios en las especificaciones técnicas del producto.**

guidance and cannot be used in any medical application.

## Safety Instructions

**Before you start training on your exerciser, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.**

- This exerciser is made for home use only and tested up to a max. body weight of 300 lbs.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.  
Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

**Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.**

- The owner's manual is only for customers' reference.
- The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**All data displayed are approximate**

## Instrucciones de seguridad

**Antes de empezar el entrenamiento en su aparato Power Vibe, lea las instrucciones atentamente. Guarde las instrucciones, para posterior referencia, en caso de reparación o entrega de piezas de recambio.**

- Se han fabricado el aparato para utilización de casa y ensayado para un peso de 300 lbs.
- Siga los fases de las instrucciones de montaje atentamente.
- Utilice solamente partes originales.
- Antes el montaje, controle si tiene una entrega completa utilizando la lista incluida.
- Para el montaje solamente emplee materiales adaptados y pregunte ayuda cuando necesario
- Humedos a causa de una corrosión posible
- Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena condición
- Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- Para reparaciones, solamente utilice componentes originales.
- En caso de reparación, por favor pregunte ayuda a vuestro distribuidor
- No utilice detergentes agresivos
- Asegurese de que el entrenamiento solamente empieza despues un montaje y inspección
- Asegurese de la posición maxima de los partes ajustables
- El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños emplean este aparato bajo la supervisión de un adulto.
- Asegurese que los presentes son conscientes de problemas posibles p.e partes móviles durante el entrenamiento
- Por favor siga el consejo para un entrenamiento correcto

**Consulte vuestro médico antes de empezar con el programa de entrenamiento. Puede avisar el tipo de entrenamiento y el impacto.**

- El manual puede ser utilizado solamente para información.
- No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

**Los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados para fines médicos.**

## Contraindications

This list of contraindications is not absolute. If one of the conditions listed below applies to you we strongly advise that you consult with your physician before using the Power Vibe.

Pregnancy  
Acute thrombosis  
Serious cardiovascular disease  
Pacemaker  
Recent wounds from an operation or surgery  
Hip and knee implants  
Acute hernia, discopathy, spondylolysis  
Severe diabetes  
Epilepsy  
Recent infections  
Severe migraine  
Tumors  
Recently placed IUD's, metal pins, or plates

Research is still being conducted on the effects of vibration on certain medical conditions. This list may soon be reduced. Practical experience indicates that there are a number of cases where it is beneficial to integrate Whole Body Vibration training into ones treatment. This should always be done under the supervision of a doctor, physician or trained professional.

## Relative contraindications

**Use Power Vibe Pro only after consulting a medical doctor.**

- Epilepsy
- Gallstones, kidney stones, bladder stones
- Articular rheumatism and arthrosis
- Heart failure, insufficiency NYHA III-IV
- Cardiac dysrhythmia
- Cardiac affections
- Metal or plastic implants such as pacemakers or coils
- Chronic back pain (after fracture, disc disorders, spondylosis (6 months after acute appearing))
- Severe diabetic mellitus with arterial circulation disorders
- Tumors (in a period 5 years plus after appearing, excluding metastases in the musculoskeletal system)
- Spondylolisthesis without gliding
- M. Parkinson
- Chondromalasy of the joints of the lower extremities, osteonecrosis and -chondrosis
- Arterial circulation disorders (Stadium Fontaine III°)
- Venous insufficiency with ulcer cruris
- Morbus Sudeck Stadium II (CRPS)
- Lymphatic edema

## Absolute contraindications

**Do not use Power Vibe Pro**

- Acute inflammations, infections and/ or fever
- Acute arthropathy and arthrosis
- Acute rheumatoid arthritis
- Acute migraine
- Fresh (surgical) wounds
- Postoperative wounds (traumatology, visceral surgery, orthopedics, neural surgery ...)
- Endoprostheses of the lower extremities and spine (plates, screws...)
- Implants of the spine
- Metal or synthetic implants (e.g. pacemaker, artificial cardiac valves, recent stents, brain implants)
- Acute thromboses or increased thrombotic afflictions (6 months)
- Acute back problems after fracture, disc related problems, spondylosis, gliding spondylolisthesis
- Pregnancy
- severe osteoporosis with BMD < 70mg/ml
- Spasticity (after stroke/ apoplex with spasticity, spinal cord lesion...)
- Morbus Sudeck Stadium I (CRPS I)
- Tumors with metastases in the musculoskeletal system
- Position dizziness (PBPD)

## Como funciona y porqué

La plataforma produce una vibración a través de la cual se transfiere la energía de la plataforma al cuerpo. Al pararse sobre la plataforma observará como su cuerpo se ajusta automáticamente a las vibraciones. Éste estímulo mecánico produce un reflejo de estiramiento, que dependiendo de la frecuencia deseada, hace que los músculos se contraigan vigorosamente de 30 a 60 veces por segundo.

El ejercicio provoca que el cuerpo se canse; el descanso le permite recuperarse. Al repetir este proceso, el cuerpo se ajusta a los niveles de esfuerzo resultando en el mejoramiento de su desempeño físico, conocido como el fenómeno de súper compensación. Esto mismo ocurre cuando uno entrena sobre la plataforma. Los resultados son mayores y la producción hormonal aumenta en menor cantidad de tiempo.

Cada repetición dura no más de 30, 45, ó 60 segundos. Las sesiones de entrenamiento sobre la plataforma necesitan ser 3 ó 4 veces por semana, durando cada sesión solamente 10 minutos reales sobre la plataforma.

La Avanzada Tecnología Vibrante aumenta la producción de hormonas reparándolas a la vez; mejora la circulación sanguínea, fortalece el tejido óseo, promueve el drenaje linfático y aumenta el índice metabólico. Los resultados son: fortaleza, mayor velocidad y agilidad, pronta recuperación de músculos y tejidos; flexibilidad, movilidad y coordinación aumentadas. La producción de colágeno de hormonas reparándolas a la vez; mejora la circulación sanguínea, fortalece el tejido óseo, promueve el drenaje linfático y aumenta el índice metabólico. Los resultados son: fortaleza, mayor velocidad y agilidad, pronta recuperación de músculos y tejidos; flexibilidad, movilidad y coordinación aumentadas. La producción de colágeno también mejora, así como la reducción de grasa. La plataforma ofrece una gran variedad de posibilidades dentro de las áreas del deporte, salud, condición física, rehabilitación y belleza.

## Contraindicaciones relativas

### Consulte a su medico antes utilizar Power Vibe

- Epilepsia
- Cálculos biliares, renales, o en la vesícula
- Reumatismo articular y artrosis
- Fallo cardíaco, insuficiencia de NYHA III-IV
- Arritmia cardiaca
- Enfermedades cardíacas

- Implantes metálicos o plásticos como marca pasos
- Dolor de espalda crónico (como podría ser: después de una fractura, trastorno en discos, espondilosis- seis meses después de aparición aguda.)
- Melitus diabético severo, con trastornos de circulación arterial
- Tumores (dentro de un periodo de mínimo cinco años después de su aparición inicial, excluyendo metástasis en el sistema muscular-esquelético)
- Espondilolistésis sin desplazamiento
- Mal de Parkinson
- Condromalasia de las articulaciones en extremidades inferiores, osteonecrósis y condrosís
- Trastornos de articulación arterial (*Stadium Fontaine III*)
- Insuficiencia venosa, *ulcus cruris*
- Patología *Sudeck Stadium II (CRPS)*
- Edema Linfático

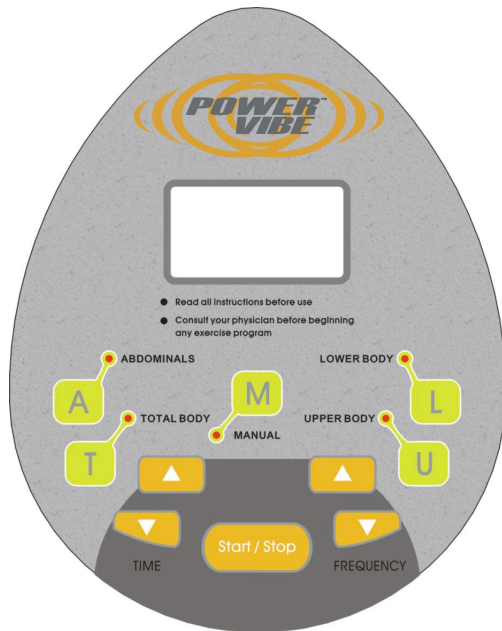
## Contraindicaciones Absolutas

### No utilice Power Vibe si presenta alguno de los siguientes padecimientos.

- Inflamaciones agudas, infecciones y/o fiebre
- Artropatía aguda y artrosis
- Artritis reumatoide aguda
- Migraña aguda
- Heridas (cirugía) resientes
- Heridas postoperatorias (traumatología, cirugía visceral, ortopédica, visceral o neural)
- Endoprostisis de las extremidades bajas y espina (placas, tornillos, etc....)
- Implantes en la espina
- Implantes metálicos o sintéticos (por ejemplo, marcapasos, válvulas cardiacas artificiales, implantes en el cerebro)
- Trombosis aguda, o aumento en afecciones trombóticas (6 meses)
- Problemas agudos de espalda después de una fractura, problemas relacionados con discos, espondilosis, espondilolistésis con desplazamiento
- Embarazo
- Osteoporosis severa con BMD < 70mg/ml
- Espaticidad (después de un ataque apopléjico; lesiones a médula espinal
- *Morbus Sudeck Stadium I (CRPS I)*
- Tumores con metástasis en el sistema muscular-esquelético
- Position dizziness (PBPD)

### Esta lista es mínima y no incluye todos los padecimientos, asegúrese de consultar a su médico.

## Operating Instructions Computer

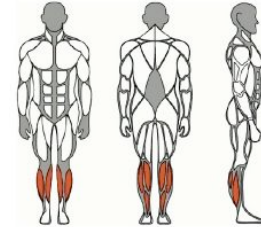


1. LCD Screen: Posture, Program mode, Run time, level (frequency).
2. Start/ Stop: Start/stop the machine, reset the program.
3. Program mode: Preset modes: Total body, abdominal, Upper body, lower body.
4. Time ▲▼ : manual time setting
  - Time range: 1minute ~ 10minutes
  - Preset: 1 minute
  - Increment/ Decrement: 30 seconds
5. Frequency ▲▼: manual frequency setting
  - Frequency range: max 50Hz, min 20Hz
  - Preset: 35Hz
  - Increment/Decrement: 5Hz

## Operating instructions computer

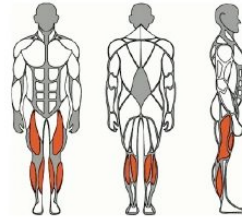
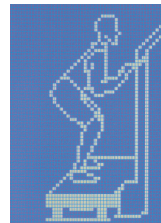
- Press Start
- Select Program mode (T, A, U, L) or Manual program mode
- Exercise as the LCD screen shows
- Press Stop to reset the program mode or use the manual mode.

## Positions and applicable parts



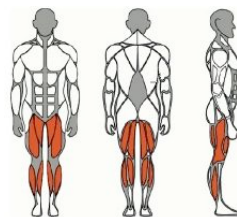
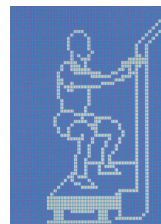
### Calves

- ※ Posture: place the feet in the middle of the plate and lift the heels. Knees slightly bent, the back is straight and the position is maintained while looking straight ahead. Tense abdomen.
- ※ Affected area: tibialis and calves.



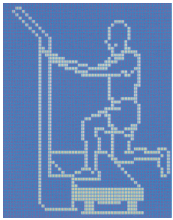
### Squat (horseback riding position)

- ※ Posture: place feet in the middle of the plate, shoulder width apart. The knees bend approximately 80 degree (the user should be able to see the toes and part of the feet). Back straight, maintain balance. Keep weight mostly on forefoot.
- ※ Affect area: quadriceps, tibialis, and calves.



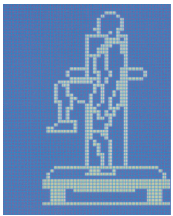
### Deep Squat

- ※ Posture: the knees are bent about 100 degrees ( the user should be able to see the toes and part of the feet). Back straight, upper body slightly forward, keep your balance.
- ※ Affected area: quadriceps, tibialis, and calves.



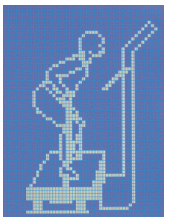
### One legged squat

- ※ Posture: place one leg in front of the other on the machine in the middle of plate. Align the body with the other leg, which is slightly to the side of and behind the leg in front of it.
- ※ Affected area: quadriceps, tibialis, calves, and glutes.



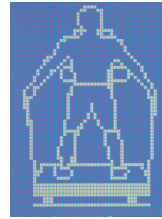
### One legged Stand

- ※ Posture: step on the plate with the main foot. Place other foot along side the Vibration machine next to it. One leg is held up as shown in the diagram (90 degree or more). Hold the handle bar to maintain a straight chest and back. Maintain balance, chin slightly tilted upward.
- ※ Affected area: quadriceps.



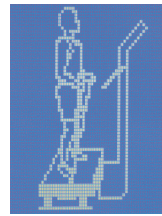
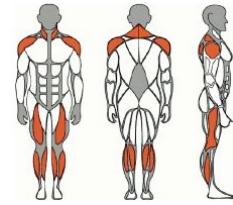
### Bend Over Pull

- ※ Posture: step on the plate, hold the rope and maintain the tension of the arms. Bend the knees and the hip slightly. Maintain the back straight and the head is tilted upward.
- ※ Affected area: trapezius, biceps, forearms, quadriceps, and tibialis.



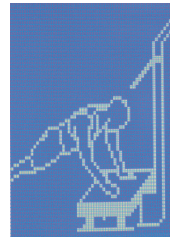
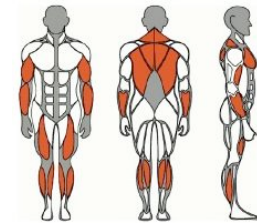
### Lateral Side Raise

- ※ Posture: hold the rope, and lift the arms slightly. The knees are bent 20~30 degree. Tension is placed on the hip and the abdomen.
- ※ Affected area: trapezius, deltoids, tibialis, and calves.



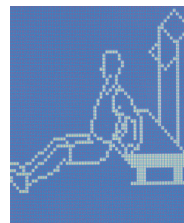
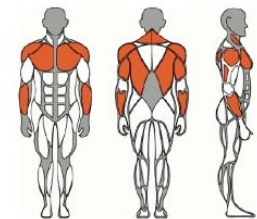
### Biceps Curl

- ※ Posture: the elbows are held firmly against the sides of the body. Hold the rope. Keep the hands together, move hands outwards slightly, knees slightly bent.
- ※ Affected area: trapezius, biceps, quadriceps, tibialis, and calves.



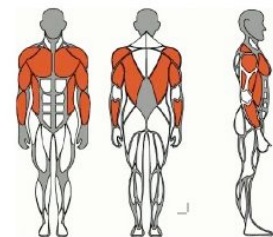
### Push Up

- ※ Posture: place hands in the middle of the plate at shoulder width. Keep legs and knees straight. Bend elbows about 90 degree, and retract to the starting position.
- ※ Affected area: deltoid, pectorals, forearms, and triceps.



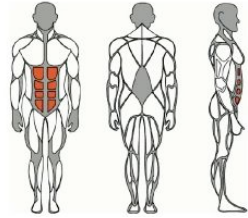
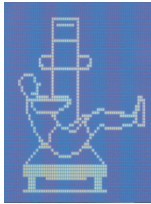
### Triceps Dip

- ※ Posture: place hands in the middle of the plate at shoulder width apart. The fingers point away from the user. Hold the feet near the



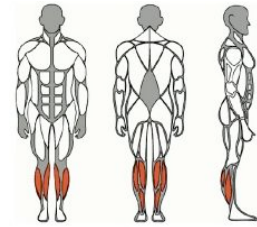
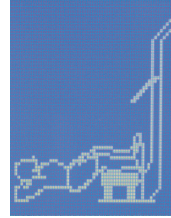
machine, lift the heels, sustain the body with only the feet and the arms.

- ✧ Affected area: trapezius, deltoids, forearms, triceps and pectorals.



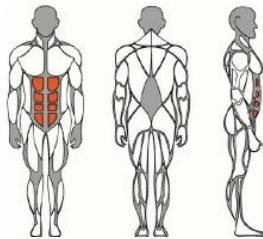
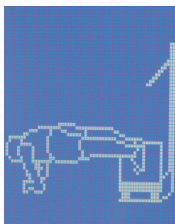
position. Apply pressure to the abdomen and keep the back straight.

- ✧ Affected area: hamstrings



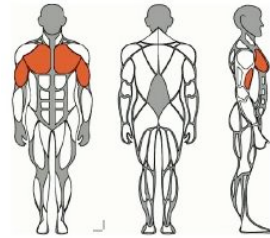
### Basic Abdominal

- ✧ Posture: place a small mat or towel on the plate and sit on the plate. Lift the legs (together and slightly bent), move upper body toward the knees as they come up (you could put feet on step at hip width).
- ✧ Affected area: abdominal.



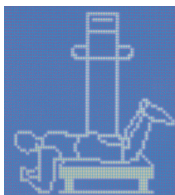
### Calf Massage

- ✧ Method of positioning: place the mat on the floor and lie in a comfortable position. The soles of the feet are touching the body of the machine, with the calves placed on the plate.
- ✧ Affected area: tibialis and calves



### Pelvis Stabilization

- ✧ Posture: place a mat on the floor. Place the toes on the plate, and keep feet together. Hold the body in a straight position.
- ✧ Affected area: abdominals.



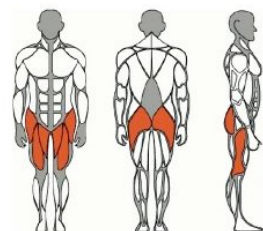
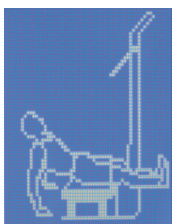
### Chest massage

- ✧ Posture: place the mat on the floor and kneel down. Place one arm on the plate. Keep the back straight and pressure is applied as the shoulder is pushed down toward the floor.
- ✧ Affected area: pectoralis.

For any questions please do contact your [POWER VIBE](http://www.MyPowerVibe.com) dealer, or visit our website [www.MyPowerVibe.com](http://www.MyPowerVibe.com)

### Quadriceps Massage

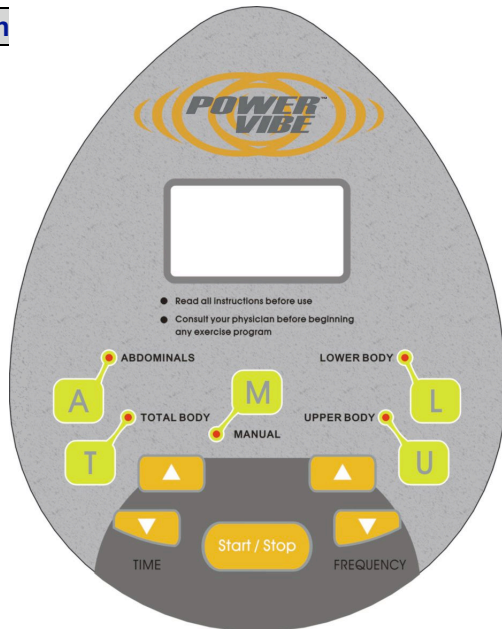
- ✧ Posture: place the mat on the floor, rest entire upper legs and abdominal on the plate.
- ✧ Affected area: quadriceps and abductor.



### Hamstrings Massage

- ✧ Posture: sit on the plate and place each leg on either side of the machine (the backside of the thighs should be touching the plate). Use both hands (placed on the ground behind the body) to sustain the



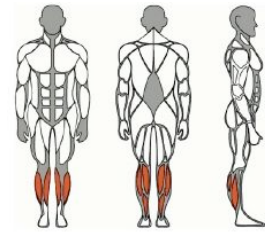
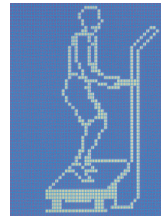


1. LCD pantalla: posición, tipo de programa.
2. Start/Stop: encender/apagar la maquina, tiempo de correr, nivel (frecuencia).
3. Tipo de programa: selección de programa: todo el cuerpo, zona abdominal, parte superior, parte inferior.
4. Tiempo ▲ ▼ : selección manual de tiempo
  - Duración del ejercicio: de 1-10 minutos
  - Tiempo preseleccionado: 1 minuto
  - Posibles incrementos: 30 segundos
5. Frecuencia de vibración ▲ ▼: selección manual de frecuencia
  - Rango de frecuencia: máxima (50 Hz), mínima (20 Hz)
  - Frecuencia preseleccionada: 35 Hz
  - Posibles incrementos: 5Hz

#### Instrucciones para la operación del ordenador

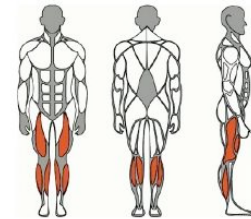
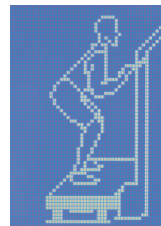
- Presione "Start".
- Seleccione el tipo de programa (T, A, U, L) o selección manual.
- Realice el ejercicio como se indica en la pantalla LCD.
- Presione "Stop" para volver a la pantalla inicial o utilice selección manual.

#### Posiciones y partes aplicables



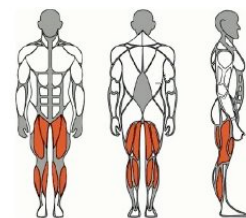
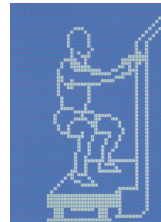
#### Gemelos

- ※ Sitúe los pies en el centro de la plataforma y levante los talones manteniendo las rodillas flexionadas. Los glúteos y la espalda deben permanecer derechos y alineados perpendicularmente con la plataforma. Abdomen en tensión.
- ※ Area que se trabaja: tibiales y gemelos.



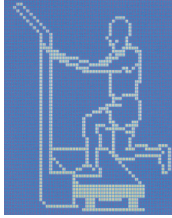
#### Squat (posición de equitación)

- ※ Sitúe los pies en el centro de la plataforma manteniendo las rodillas flexionadas en un ángulo de aproximadamente 80 grados. Flexione la espalda hacia el frente (hasta verse los dedos y parte del pie).
- ※ Area que se trabaja: cuadriiceps, tibiales y gemelos.



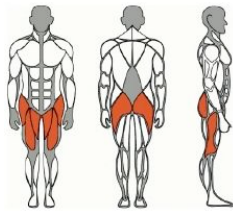
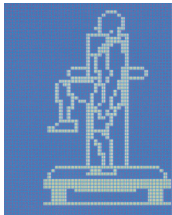
#### Deep Squat (posición de equitación II)

- ※ Doble las rodillas en un ángulo de aproximadamente 100 grados (hasta verse los dedos y parte del pie). Mantenga la espalda derecha e incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia delante (le ayudara a mantener el equilibrio).
- ※ Area que se trabaja: cuadriiceps, tibiales y gemelos.



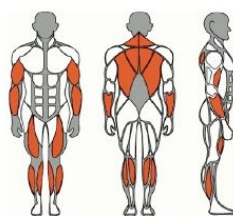
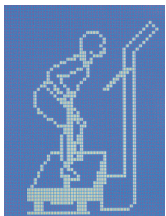
### Flexion de rodillas

- ※ Ponga una pierna en el centro de la plataforma y mantenga la otra detrás ligeramente desplazada hacia el lateral. Flexione las rodillas, la de la pierna que está situada delante hasta un ángulo de 90 grados y la de la otra pierna hasta que se apoye en la plataforma. Mantenga el cuerpo alineado con la pierna que esta situada detrás.
- ※ Area que se trabaja: cuádriceps, tibiales, calves y glúteos.



### Equilibrio sobre una pierna

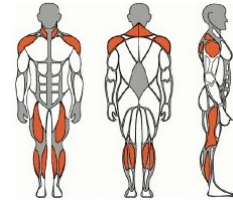
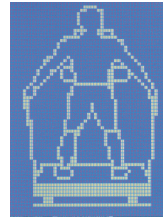
- ※ Sitúese de perfil en mitad de la plataforma. Manteniendo la rodilla doblada, levante una pierna hasta formar un ángulo de 90 grados o mayor con el resto del cuerpo. Flexione ligeramente la otra pierna. Sujétese a la barra para mantener el equilibrio y mantenga la espalda recta, eleve ligeramente la barbilla mirando al frente.
- ※ Area que se trabaja: cuádriceps.



### Flexiones en posición erguida

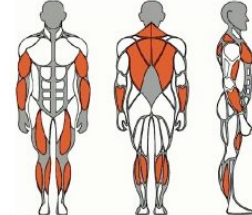
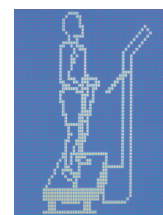
- ※ Sitúese en la mitad de la plataforma, separe las piernas ligeramente y agarre las cintas laterales, manteniendo los brazos flexionados. Doble las rodillas e incline ligeramente el resto del cuerpo hacia delante. Mantenga la espalda recta y levante la cabeza ligeramente, mirando al frente.

- ※ Area que se trabaja: trapecio, bíceps, antebrazo, cuádriceps y tibiales.



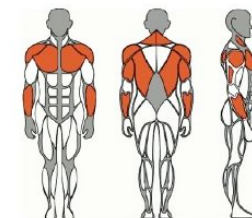
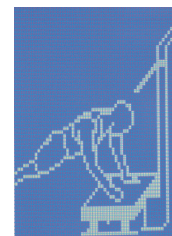
### Levantamientos laterales

- ※ Agarre las cintas laterales y con los brazos estirados levante los brazos lateralmente. Las piernas deben estar dobladas en un ángulo de 20-30 grados. Mantenga la tensión en la zona de las caderas y el abdomen.
- ※ Area que se trabaja: trapecio, deltoides, tibiales y gemelos.



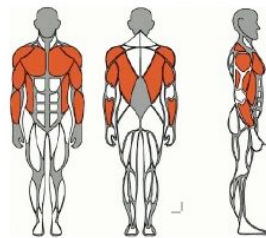
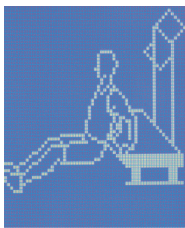
### Biceps

- ※ Mantenga los brazos y codos firmemente pegados al lateral del cuerpo. Agarre las cintas laterales y manteniendo las manos juntas, tire de las cintas hacia arriba flexionando los codos. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- ※ Area que se trabaja: trapecio, bíceps, cuádriceps, tibiales y gemelos.



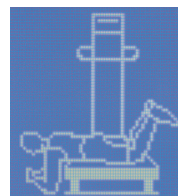
### Flexiones

- ※ Apoye las manos en el centro de la plataforma, asegurándose que los hombros están alineados con las muñecas. Mantenga el resto del cuerpo estirado y flexione los codos ligeramente.
- ※ Area que se trabaja: deltoides, pectorales, antebrazos y tríceps.



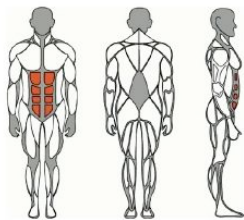
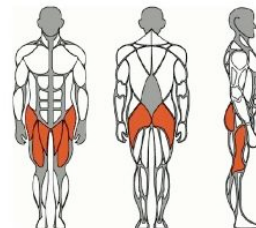
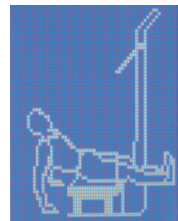
### Tríceps

- ✧ De espaldas al aparato, ponga las manos en la plataforma, manteniendo los hombros en línea recta con las muñecas y asegurándose que los dedos de las manos apuntan directamente hacia el frente. Manteniendo las piernas estiradas, doble las rodillas ligeramente y levante la planta de los pies. Mantenga el peso del cuerpo utilizando únicamente los talones y los brazos.
- ✧ Area que se trabaja: trapecio, deltoides, antebrazo, tríceps y pectorales.



### Masaje de cuádriceps

- ✧ Ponga una toalla pequeña o similar en el suelo a lado de la plataforma. Túmbese boca abajo en la plataforma y apoye los codos en la toalla.
- ✧ Area que se trabaja: cuádriceps y abductores.

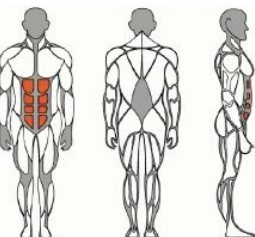
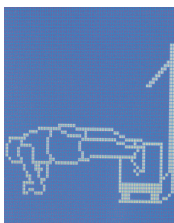


### Abdominales

- ✧ Para evitar deslizarse, ponga una toalla pequeña o similar en la plataforma y siéntese de perfil al aparato. Levante ambas piernas flexionando las rodillas ligeramente y flexione la parte superior del cuerpo hacia delante.
- ✧ Area que se trabaja: abdominal.

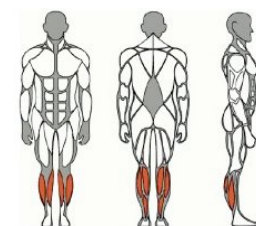
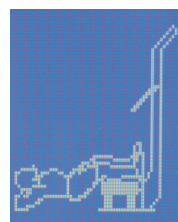
### Masaje de muslos

- ✧ Siéntese en la plataforma y estire totalmente las piernas a ambos lados del frente del aparato, la parte posterior de los muslos debe estar apoyada en la plataforma. Apoyando ambas manos en el suelo detrás del aparato, mantenga la espalda derecha flexionando ligeramente los codos. Mantenga la tensión en la zona abdominal.
- ✧ Area que se trabaja: muslos.



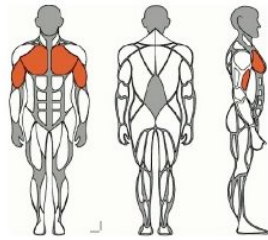
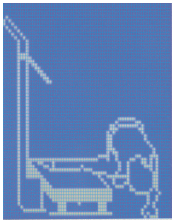
### Estabilización de la pelvis

- ✧ Ponga una toalla pequeña o similar en el suelo enfrente del aparato. Apoye los dedos de los pies (manteniendo los pies juntos) en la plataforma. Mantenga el resto del cuerpo recto y elevado utilizando los brazos.
- ✧ Area que se trabaja: abdominales.



### Masaje de gemelos

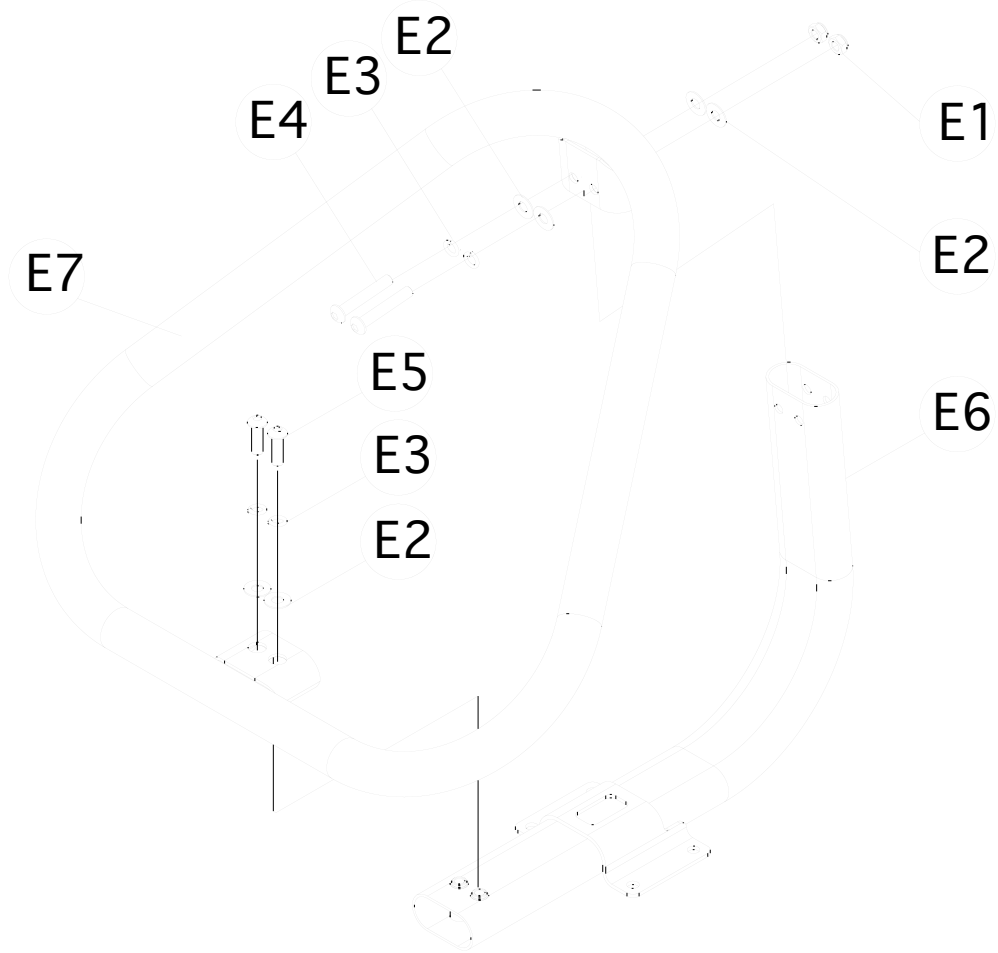
- ✧ Túmbese en el suelo de frente al aparato, descance la parte inferior de las piernas en la plataforma.
- ✧ Area que se trabaja: tibiales y gemelos.

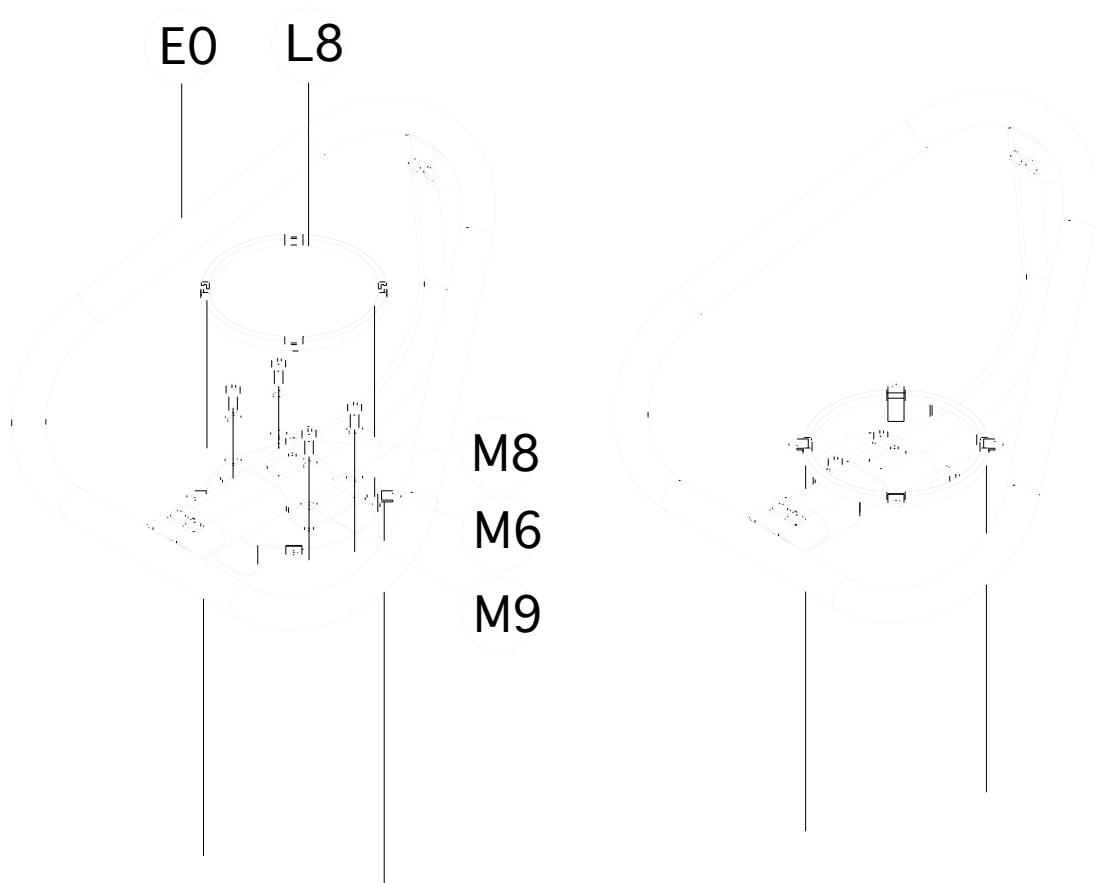


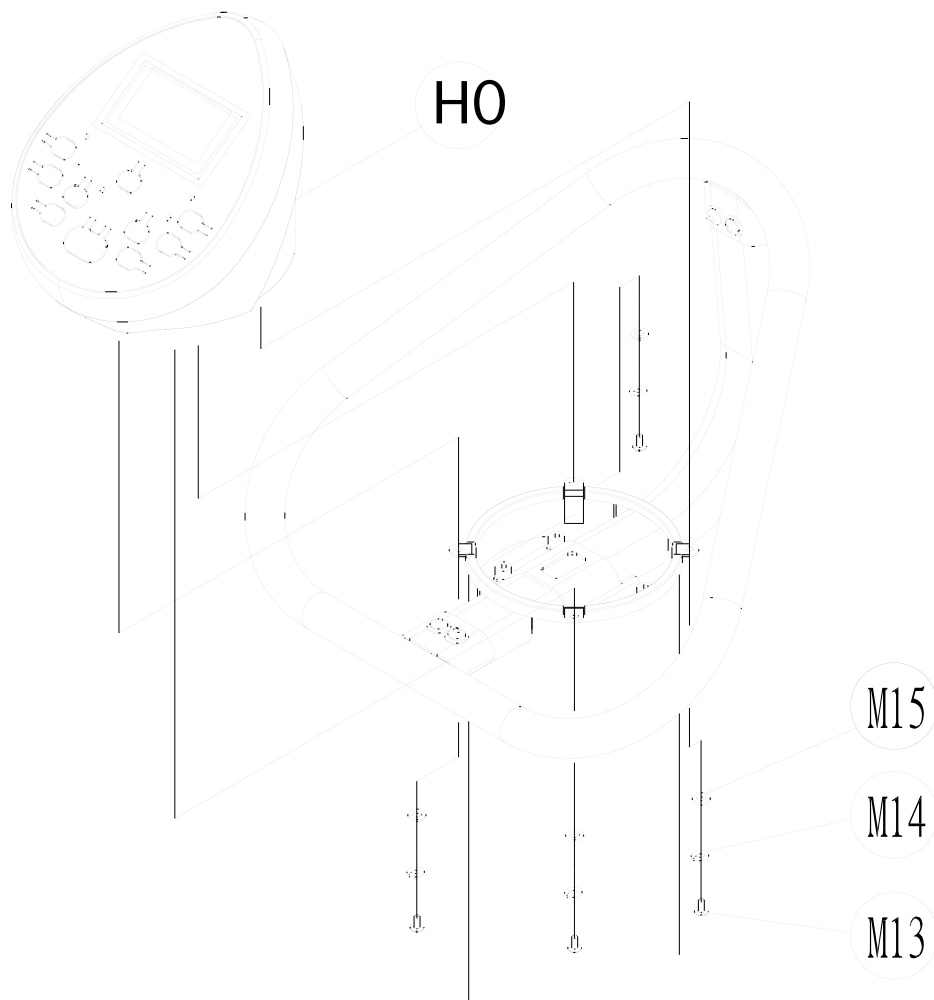
### **Masaje de pecho**

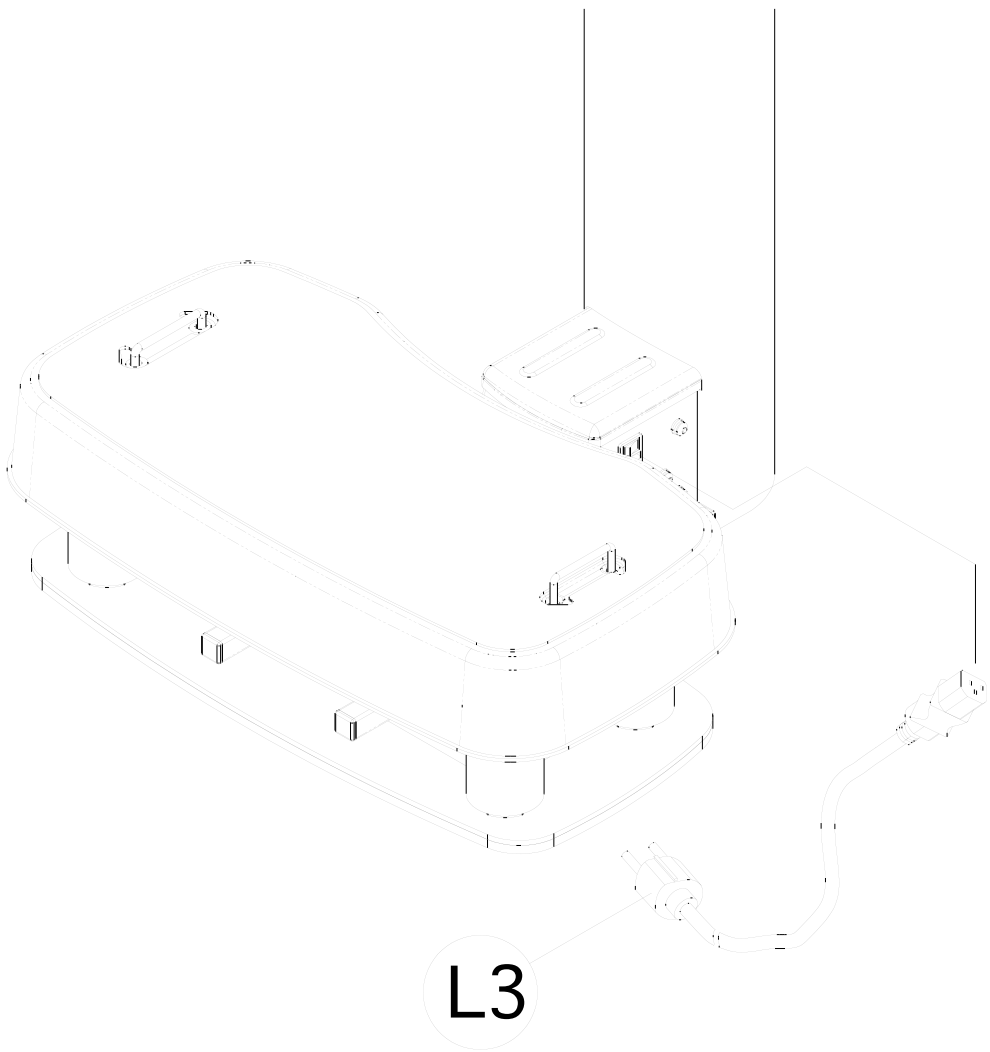
- ✧ De perfil al aparato, arrodílese en el suelo. Extienda un brazo sobre la plataforma manteniendo la espalda derecha. Presione ligeramente el brazo sobre la plataforma de manera que el hombro se acerque al suelo.
- ✧ Area que se trabaja: pectorales.

Si tiene alguna duda póngase en contacto con el distribuidor de [POWER VIBE](#), o visite nuestro website [www.MyPowerVibe.com](http://www.MyPowerVibe.com)

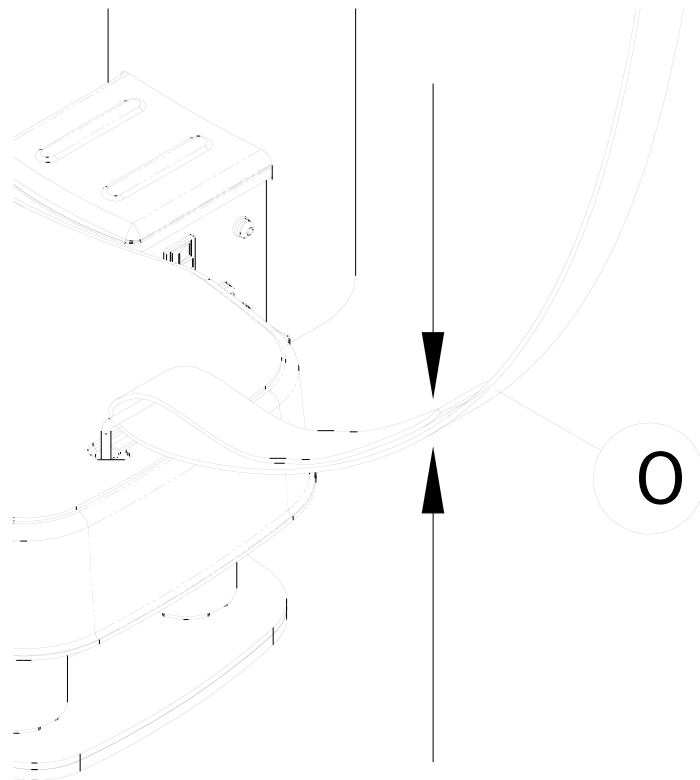
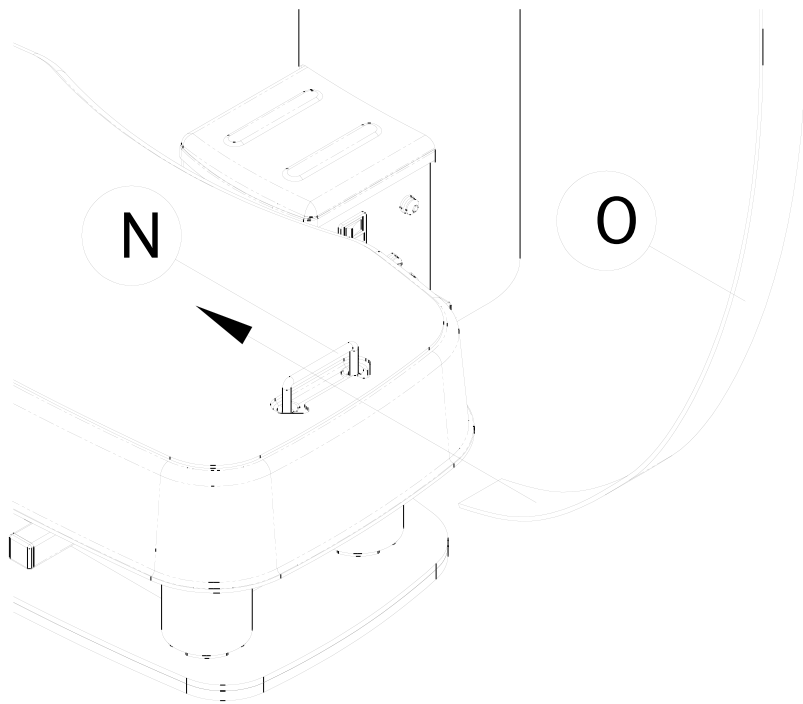


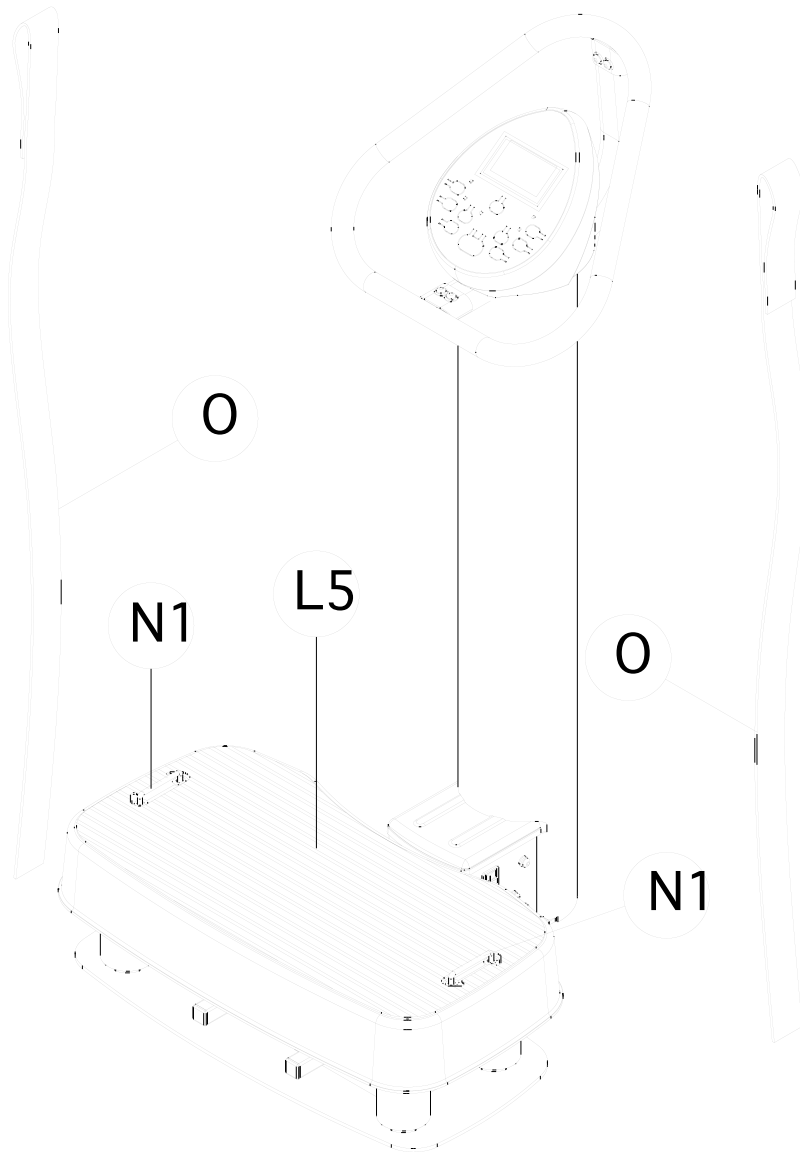


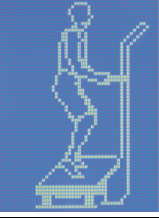
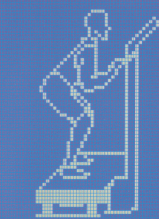
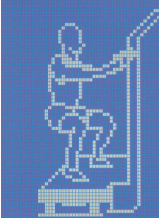
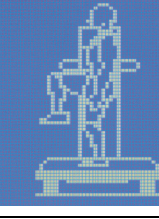
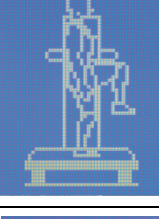
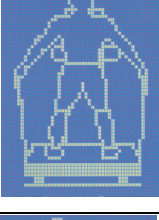
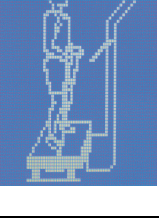
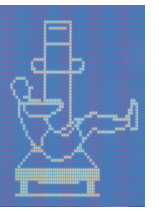












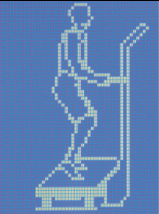
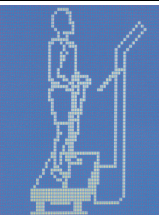
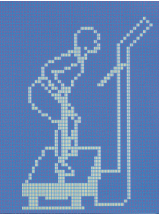
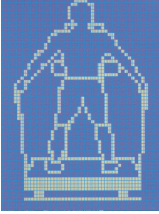




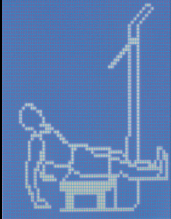


Motion	Active Time	Frequency	Rest Time
Warming Up			
 Calves	60 seconds	35Hz	20 seconds
Exercise			
 Squat	45 seconds	35Hz	20 seconds
 Deep Squat	45 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Stand (L)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Stand (R)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
 Lateral Side Raise	45 seconds	45 Hz	20 seconds
 Biceps Curl	45 seconds	45 Hz	20 seconds
 Basic Abdominals	30 seconds	35 Hz	20 seconds

Cooling Down

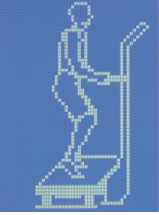
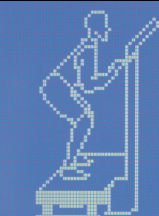
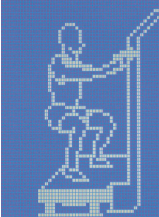
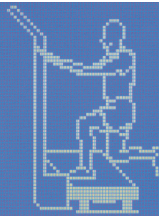

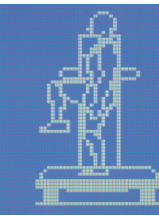
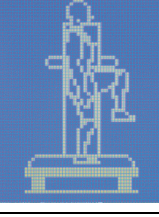
	<p>Hamstrings Massage</p>	<p>45 seconds</p>	<p>45 Hz</p>	<p>20 seconds</p>
	<p>Calves Massage</p>	<p>45 seconds</p>	<p>40 Hz</p>	<p>20 seconds</p>
	<p>Chest Massage (L)</p>	<p>30 seconds</p>	<p>45 Hz</p>	<p>20 seconds</p>
	<p>Chest Massage (R)</p>	<p>30 seconds</p>	<p>45 Hz</p>	

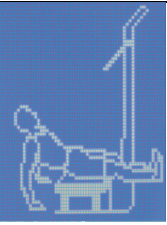
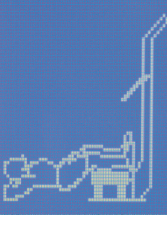
**MODE 2 – UPPER BODY**

Motion	Active Time	Frequency	Rest Time
Warming Up			
 Calves	60 seconds	35Hz	20 seconds
Exercise			
 Biceps Curl	60 seconds	45Hz	20 seconds
 Bend Over Pull	30 seconds	45 Hz	20 seconds
 Lateral Side Raise	45 seconds	45 Hz	20 seconds
 Push Up	30 seconds	35 Hz	20 seconds
 Triceps Dip	30 seconds	35 Hz	20 seconds

Cooling Down				
	Hamstrings Massage	60 seconds	45 Hz	20 seconds
	Chest Massage (L)	30 seconds	45 Hz	20 seconds
	Chest Massage (R)	30 seconds	45 Hz	

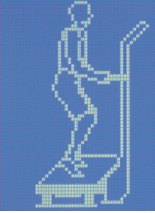

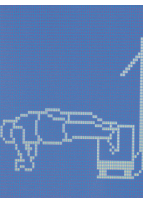

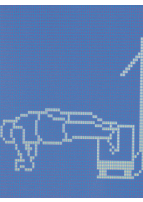
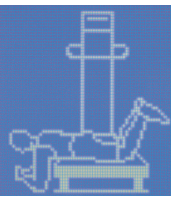
**MODE 3 – LOWER BODY**

Motion	Active Time	Frequency	Rest Time
Warming Up			
 Calves	60 seconds	35Hz	20 seconds
Exercise			
 Squat	60 seconds	35Hz	20 seconds
 Deep Squat	60 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Squat (L)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Squat (R)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Stand (L)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
 One Legged Stand (R)	30 seconds	40 Hz	20 seconds
Cooling Down			

	Hamstrings Massage	60 seconds	45 Hz	20 seconds
	Calves Massage	45 seconds	40 Hz	20 seconds



**MODE 4 – ADBOMINAL**

Motion	Active Time	Frequency	Rest Time
<b>Warming Up</b>			
 <p>Calves</p>	60 seconds	35Hz	20 seconds
<b>Exercise</b>			
 <p>Basic Abdominals</p>	30 seconds	35 Hz	20 seconds
 <p>Pelvis Stabilisation</p>	20 seconds	45 Hz	20 seconds
 <p>Basic Abdominals</p>	30 seconds	35 Hz	20 seconds
 <p>Pelvis Stabilisation</p>	20 seconds	45 Hz	20 seconds
<b>Cooling Down</b>			
 <p>Quadriceps Massage</p>	60 seconds	45 Hz	

<b>Target Programacion Semana</b>	<b>Time Tiempo</b>	<b>Recuparation Recuperacion</b>	<b>Frequency Frecuencia</b>	<b>Week</b>
<b>Cellulitis</b>	2 Min	1 Min	20 HZ	1
	6 Min	1 Min	25 HZ	2
	10 Min	2 Min	30 HZ	3
	15 Min	2 Min	30 HZ	4
<b>Bodytoning Cuerpo</b>	2 Min	1 Min	35 HZ	1
	4 Min	1 Min	35 HZ	2
	6 Min	1 Min	40 HZ	3
	8 Min	2 Min	40 HZ	4
<b>Muscular growth Muscular</b>	2 Min	1 Min	45 HZ	1
	4 Min	1 Min	45 HZ	2
	6 Min	1 Min	45 HZ	3
	8 Min	1 Min	50 HZ	4
<b>Fat burn Muneca</b>	4 Min	2 Min	20 HZ	1
	6 Min	2 Min	25 HZ	2
	8 Min	2 Min	30 HZ	3
	10 Min	2 Min	35 HZ	4

## POWER VIBE PRO: Technical Specifications

Dimensions: 31.5 x 35.44 x 56.30 inches  
Weight: 188 lbs  
Warranty: 2 years

Maximum motor output 700 Watt.

4 exercise modules:

- Total body
- Upper-body
- Lower-body
- Abdominals

Manual programming: from 1 up to 10 minutes, 30 seconds interval.

Total frequency range max 50Hz, min 20Hz: 5 hz interval

Graphic LCD display

Maximal vertical displacement: 3.825 mm

Total amplitude/frequency

<b>Frequency (Hz)</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
<b>Amplitude</b>	<b>3.825</b>	<b>1.680</b>	<b>1.700</b>	<b>1.143</b>	<b>1.013</b>	<b>0.944</b>	<b>1.120</b>

ALL RIGHTS RESERVED. © / TM 2006

PowerVibe LLC  
1565 N Central EXPY  
Suite 200  
Richardson, TX  
75080-3576

[www.MyPowerVibe.com](http://www.MyPowerVibe.com)

