



# No Limit

Der Powerciser ist ein neu entwickeltes und patentiertes Sport- und Fitnessgerät, das auf dem Prinzip von Schwingungen die Balance stimuliert und den Gleichgewichtssinn stabilisiert. Der Powerciser ist durch seine Kompaktheit und sein geringes Gewicht das ideale Fitnessgerät für Zuhause, am Arbeitsplatz und unterwegs. Der Powerciser

ist geeignet für jung und alt, zum Einzeltraining oder in der Gruppe. Sie können die Übungen mit meditativer oder Powermusik unterstützen und mit bereits wenig Zeitaufwand Ihrem Körper viel Gutes tun. Auf [www.powerciser.de](http://www.powerciser.de) erhalten Sie viele weitere Informationen und ausführliche Übungsanleitungen. Viel Spaß mit Ihrem Powerciser.



## ACHTUNG!

1. Um während des Trainings Unfälle zu vermeiden überzeugen Sie sich bitte vor Nutzung des Gerätes, daß alle Teile sicher befestigt sind 2. Eine unsachgemäße Nutzung oder exzessives Training kann zu gesundheitlichen Schäden oder Verletzungen führen 3. Bevor Sie mit dem Training beginnen stellen Sie bitte sicher, daß Sie Gesund sind und ein Training Sie nicht negativ beeinträchtigt 4. Falls Sie während der Übungen unter

Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen leiden, stellen Sie das Training sofort ein und konsultieren Sie Ihren Arzt 5. Dieses Trainingsgerät wurde zum körperlichen Training für Erwachsene konzipiert. Dieses Produkt ist nicht geeignet für Personen unter 14 Jahren 6. Bitte achten Sie darauf, daß Sie genügend Platz haben um das Trainingsgerät effektiv zu nutzen



### ÜBUNG 1

*Gesamte Beinmuskulatur, Gesäßmuskeln, gerade Bauchmuskeln, gesamte Rückenpartie, Arme und Schulter*

Hüftbreite Aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße leichte Fauststellung, Blick geradeaus. Den Powerciser am oberen Ende fassen und auf Höhe des Brustbeins auf und ab bewegen.

### ÜBUNG 2

*Beinmuskulatur, gesamte Gesäßmuskulatur, unterer Rückenbereich, Arm und Schulter*

Aufrechter Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße leichte Fauststellung, Blick geradeaus, am oberen Ende des Powercisers fassen, Oberarme seitlich am Körper leicht abgespreizt, Ellenbogen im Winkel von 90 Grad, Schulter gerade halten, Oberarm leicht nach Außen ca. 30 Grad rotieren, kurze auf und ab Bewegungen.

### ÜBUNG 3



*Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Beckenboden, gerader Bauchmuskel, unterer Rückenbereich*

Aufrechter Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Füße in leichter Fauststellung, Oberkörper Aufrecht, Blick geradeaus, Powerciser mit geöffneten Händen an den Enden halten, Ellenbogen im Winkel von 90 Grad, Oberarme leicht vom Körper abgespreizt, in der Horizontale vor und zurück.

### ÜBUNG 4

*Beinmuskulatur, Hüftbeugen, gerader Bauchmuskel, unterer Rückenbereich, Arme, Schulter, Nacken*

Ausfall Schritt ca. Hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Oberkörper gerade, dabei ca. 30 Grad nach links gedreht, den Powerciser beidseitig fassen, auf Höhe des Brustbeins auf und ab bewegen.



### ÜBUNG 5

*- Gesamte Armmuskulatur, besonderes Trizeps, Schulter, Nackenmuskel*

Ausfallschritt, Oberkörper Aufgerichtet, Hand rechts locker auf die Hüfte legen, Blick geradeaus, Arm mit Powerciser leicht über Schulterhöhe halten, Ellenbogen leicht gebeugt, leichte Bewegungen vor und zurück.

### ÜBUNG 6

*Gesamte Beinmuskulatur, großer Gesäßmuskel, gerader Bauchmuskel, schräge Bauchmuskulatur, Schulter*

Auf dem Po sitzen, Hacken und Hüftbreite auf den Boden stellen, Knie und Hüfte je ca. 90 Grad gebeugt, den Powerciser mit geöffneten Händen an den Enden halten, Oberarme leicht vom Körper abgespreizt, Die Ellenbogen im Winkel von 90 Grad, Halswirbelsäule entspannt, vor der Brustmuskulatur Horizontal hin und her bewegen.

### ÜBUNG 7



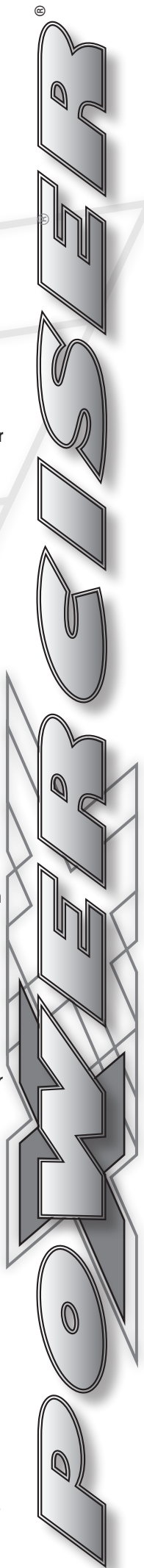
*Gesamte Beinmuskulatur, großer Gesäßmuskel, gerader Bauchmuskel, schräge Bauchmuskulatur, unterer Rückenbereich*

Auf das linke Standbein stellen, das rechte Bein leicht abgespreizt, Hand rechts locker auf das Bein legen, den Powerciser in die linke Hand nehmen, Oberarm leicht abgespreizt, Ellenbogen sind im 90 Grad Winkel, kurze auf und ab Bewegungen, Oberkörper leicht zur Seite geneigt, Blick geradeaus.

### ÜBUNG 8

*Gesamte Armmuskulatur, Schulterbereich, Infraspinatus (Untergrätenmuskel), gerader Bauchmuskel, Rückenbereich, Beinmuskeln komplett, großer Gesäßmuskel*

Den Fuß vor den anderen stellen, Knie leicht gebeugt, Hüfte und Oberkörper aufgerichtet, den Powerciser beidhändig locker am oberen Ende fassen, Oberarme leicht vom Körper abgespreizt nach vorne halten dabei bleiben, die Ellenbogen leicht gebeugt, Blick geradeaus, Oberes Ende des Powercisers ungefähr auf Brustbeinhöhe auf und ab bewegen.





# No Limit

The *Powerciser* is a newly developed and patented fitness product. It is based on the vibration and stimulates the balance and stabilized the equilibrium sense.

With the compactness and low weight, the *Powerciser* is the perfect fitness product for home, at work or en route.

The *Powerciser* is made for young and old, for single training or in groups. The Exercises can be done with meditation or powerful music and you can do something healthy within a short time.

More information about the product including manual instruction you will find on: [www.powerciser.de](http://www.powerciser.de)



## CAUTION !

1. Examine connections regularly to prevent parts from dropping while training 2. Incorrect or excessive training can cause health problems or injuries 3. Before Training please ensure you are in healthy condition and training will not affect any health threat 4. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms,

**STOP** the training at once and consult a doctor immediately 5. This product is designed for physical exercise by adults. This product is not suitable for use by persons under 14 years of age. 6. Ensure that sufficient space is available to use the fitness equipment



### EXERCISE 1

*Leg Musculature, Bottom Muscles, Stomach Muscles, Whole Back Part, Arm and Shoulder*

Fit the hips with the part, knees slightly bent, feet slight the position, looks straight ahead, hold the Powerciser in the upper end and move it up and down to the level on the breast bone.

### EXERCISE 2

*Leg Musculature, Bottom Musculature, Whole Back Part, Arm and Shoulder*

Stands straight, fit the hips with the part, knees slightly bent, slight the position, looks straight the ahead, hold the upper end of the Powerciser, upper arm of the side, slightly race side race, elbows to bent 90 degrees, shoulders straight, upper arms slightly to the side rotating 30 degrees, short movements up and down.



### EXERCISE 3

*Leg Musculature, Bottom Musculature, Pelvic Ground, Stomach Muscles, Lower Back Area*

Stands straight, fit the hips with the part, knees slightly bent, feet slight the position, upper body upright, looks straight ahead, hold the Powerciser and move that in the open hands, elbows bent to 90 degrees, upper arms slightly race from the body, moved horizontally back and forth.

### EXERCISE 4

*Leg Musculature, Hip Flexor, Stomach Muscles, Lower Back Area, Arm, Shoulder, Neck*

Sidesteps ca. hips with the part, knees slightly bent, upper body straight, turn ca. 30 degree to the left, the Powerciser in the upper ends in the both sides, drop it down to the level on the breast bone.



### EXERCISE 5

*Whole Arm Muscles, Particular Triceps, Shoulder, Neck Muscles*

Side step, other bodys straight, lay the right hand loosely on the hip, looks straight ahead, hold the arm on the Powerciser a little over shoulder hand, elbows bent to 90 degrees, short movements back and for.

### EXERCISE 6

*Leg Musculature, Gluteus Maximus, Rectus Abdominis Muscle, Oblique Abdominal Muscle, Shoulder*

Sit down, hoes on the floor and hips with the part, Knees and hip bent to ca. 90 degree, hold the Powerciser in the open hands, upper arms slightly raced from the body, elbows bents to 90 degrees, neck relaxed, back and forth in front of the breast horizontally.



### EXERCISE 7

*Leg Musculature, Gluteus Abdominis Muscle, Oblique Abdominal Muscle, Lower Back Area, Arms and Shoulder*

Stand on left leg, right leg slightly away to the side, lay the right hand loosely on the leg, Powerciser in the left hand, upper arms slightly raced to the side, elbows ca. 90 Grad degree angle, short movements up and down, other bodys slightly bents side ways, looks straight ahead.

### EXERCISE 8

*Arm Musculature, Shoulder Area, Infraspinus Muscle, Rectus Abdominis Muscle, Back Area, Leg Musculature, Gluteus Maximus*

One Foot in front of the other, Knees slightly bent, hips and other body straight, Powerciser held loosely with both hand on the upper end, upper arms slightly raced fals, elbows slightly bent, looks straight ahead, moves the upper roughly of the Power Ciser up and down, on the level of the breast bone.

