

Plymax

ピラティスボード

-FLOW X シリーズ



-  タイルまたは平らな床面でご使用ください。
取扱説明書をよく読み、将来の使用のために保管してください。
-  お子様の手の届かない場所に保管してください。

最新の電子マニュアルはWiiMadHIIT.com/supportで入手してください

WiiMad HIITについて

WiiMad HIITへようこそ

Plymaxは、***WiiMad HIIT***傘下の
ピラティスボードに特化したブランドです。

Flow Xシリーズなどの革新的
なフィットネスソリューションを提供します。

WiiMad HIITでは、運動は単なるエクササイズではなく、
喜びを呼び起こし、コミュニティを築き、

健康で活気あるライフスタイルを実現するものだと信じています。

私たちの使命は、ピラティスボード-**Flow X**シリーズ
やインタラクティブなアプリなどの革新的な製品を通じて、
フィットネスを楽しく、始めやすく、
達成感のあるものにすることです。

リズムに合わせてパンチを繰り出したり、
ピラティスで体を伸ばしたり、
コミュニティの競技で友達と競い合ったり、
WiiMad HIITはあなたに明るくストレスフリー
な生活を受け入れる力を与えます。

WiiMadHIIT.comで私たちのグロー
バルコミュニティに参加しよう！

InstagramやTikTokで#***WiiMadHIIT***と@***WiiMad.HIIT***
のタグを付けてあなたのフィットネス日常をシェアし、
運動を生活のリズムにしよう！

あなたの専用ライセンスコード

ライセンスコードを有効化して、**FLOW X**チャレンジに参加

各*Plymax*ピラティスボード-*Flow X*シリーズには、

注文番号に紐づけられた独自のライセンスコードが付属しています。

WiiMad HIITアプリで登録または有効化することで、

チャレンジセンターの参加資格を解除し、

グローバルコミュニティに参加できます！

ライセンスコードの有効化ガイド：

1. 亚马逊の注文番号を確認：注文詳細で注文番号

（例：123-4567890-1234567）を見つけます。

これがあなたのライセンスコードです。

2. 以下のQRコードをスキャンして、アプリでのライセンスコード有効化およびチャレンジ参加のガイドを確認。



あなたのボードを深く知る

Plymax

ピラティスボード-**FLOW X**シリーズ

QRコードをスキャンしてチ
ュートリアルビデオを視聴!



私たちをフォローして、
フローXの使用体験をシェアし、
さらに活力を保つ秘訣を見つける!



Instagram: @WiiMad.HIIT



TikTok: @WiiMad.HIIT



Website: WiiMadHIIT.com

WiiMad HIITアプリケーション

以下のQRコードをスキャン
してアプリをダウンロード



アプリはカスタマイズされたトレーニング、
コミュニティチャレンジ、
進捗追跡をワンストップで提供します。

*WiiMad HIIT*チャレンジセンター

*WiiMad HIIT*チャレンジセンターに参加



*WiiMad HIIT*チャレンジセンターの素晴らしいコンテンツを探検!

QRコードをスキャンして楽しいチャレンジを見つけ、
リアルタイムのランキングを確認し、
毎日のチェックインを完了。
グローバルプレイヤーとつながり、
潜在的な報酬を解除し、
フィットネスの楽しさを無限に!

あなたのクリエイティブをシェア *WiiMad HIIT*の未来を形作る

あなたの声が重要です!

以下の2つの方法で*WiiMad HIIT*コミュニティに参加:

- 1) 期待する新製品や機能の提案を出す;
- 2) 使用体験をシェアして、他の人をパンチで前進させるインスピレーションに!

新製品の提案:

の新機能や製品に関するアイデアがありますか?

以下のQRコードをスキャンしてあなたの提案を提出!



体験のシェア:

あなたの体験は他の人をインスピアできます!

Amazonで*Plymax*ピラティスボード-*Flow X*シリーズ

の製品レビューを書き、あなたの洞察やテクニックをシェア。

操作手順:

1. Amazon.comにアクセスしてアカウントにログイン。
2. 「マイオーダー」をクリック。
3. 購入した製品を見つけて「商品レビューを投稿」をクリック。

重要な注意事項

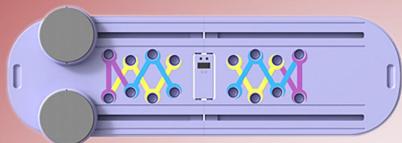
安全に関する情報

1. 使用前にすべての部品が正しく取り付けられ、機器が安定していることを確認してください。
2. この製品は18歳以上の成人が使用することを想定しています。お子様を機器から遠ざけてください。
3. お子様やペットを製品から安全な距離に保ち、事故を防いでください。
4. 使用前に機器に損傷、緩み、異常がないか確認してください。問題が見つかった場合は使用を中止し、カスタマーサービスに連絡してください。
5. 硬い平らな表面（例：硬木の床、タイル、短毛のカーペット）で使用してください。厚いカーペットや長毛のカーペットでの使用は避けてください。
6. 周囲に十分なスペースを確保し、トレーニングエリアを清潔に保ち、事故を防いでください。
7. 正しい姿勢でエクササイズを行い、過度なストレッチや怪我を避けてください。
8. 健康上の問題や制限がある場合は、使用前に医師に相談してください。

親切なリマインダー：

1. 最適な体験を得るために、硬木の床、タイル、コンクリート、短毛のカーペットなどの硬く平らな表面でピラティスボードを使用することをお勧めします。薄い短毛のカーペットは通常適していますが、平らでない表面はスライダーの動きに影響を与える可能性があります。硬く平らな表面を優先することをお勧めします。
2. 平らな表面でまだ抵抗や引っかかりを感じる場合は、膝とピラティスボードの間の距離を増やしてみてください。この簡単な調整で動きがスムーズになり、トレーニングがより楽しく効果的になります。

製品内容



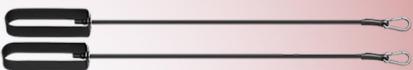
1.多機能フィットネスボード



2.取り外し可能なシングルレバー



3.多機能コンビネーションハンドル



4.厚手の弾力ロープ



5.腹筋ボード



6.ダイナミックプランク



7.膝パッド

製品仕様

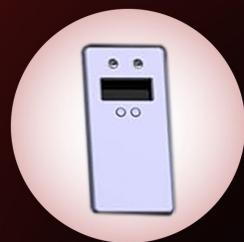
製品名：多機能ピラティスボード

製品素材：PPプラスチック

グリップ素材：ニトリルゴム

製品サイズ：38.6×14.5×3.9インチ（98×37×10センチメートル）

カウンターの使用方法



1. 左ボタンを短く押して電源を入れる
2. 左ボタンを長押ししてモードを切り替える:
カウントダウン/自由カウント/タイマーカウントダウン
3. 右ボタンを短く押して値をリセット
4. 左ボタンを短く押して値を調整
5. 右ボタンを長押しして電源を切る

注意事項:

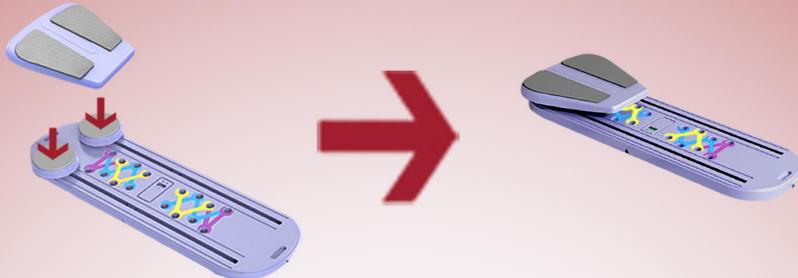
このカウンターには単4電池2本が必要です

(製品パッケージには含まれていません)。別途ご用意ください。

1. 多機能ピラティスボードのローラーはコアトレーニングに効果的なツールです。
2. 使用前にプロのコーチに相談し、体力レベルを評価し、適切な強度を決定してください。
3. トレーニングの難易度と範囲を徐々に増やし、初期の過度な負荷を避けて怪我や効果の低下を防ぎます。
4. 正しい技術とガイドラインに従うことで、強くて健康な体を手に入れる道が開けます!

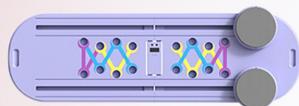
製品の取り付け

1.腹筋ボードの組み立て方法

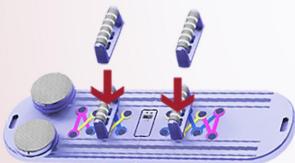


2. プッシュアップ用多機能コンビネーションハンドルの取り付け

①運動軌跡を確認



②ハンドルを取り付ける



カラーガイドによる

筋肉のポジショニング

ローズレッドの軌跡:

背筋のトレーニング

ブルーの軌跡:

胸筋のトレーニング

イエローの軌跡:

肩と腕の筋肉のトレーニング

3. 弾力バンドとピラティスバーの取り付け



4. ダイナミックバランスボードの取り付け



使用ガイド

この製品を使用すると、プッシュアップ、ウェイト付きスクワット、ストレッチ、プランク、ピラティスなど、さまざまなトレーニングが可能です！

