

Plymax

普拉提板

-FLOW X 系列



请在地砖或平整地面上使用。
请仔细阅读说明书并妥善保存。



请放置在儿童接触不到的地方。

访问 WiiMadHIIT.com/support 获取最新电子版手册

关于 *WiiMad HIIT*

欢迎来到 *WiiMad HIIT*

*Plymax*作为*WiiMad HIIT*旗下专注普拉提板的品牌。

提供如*Flow X*系列等创新健身解决方案。

在*WiiMad HIIT*，我们相信运动不仅是锻炼，
更是点燃快乐、建立社群、成就健康活力的生活方式。

我们的使命是通过普拉提板-*Flow X*系列
和具有互动性的*APP*等创新产品，
让健身变得有趣、易上手且充满成就感。

无论你是跟随节奏挥拳运动、通过普拉提舒展身体，
还是参与社区竞赛与好友一较高下，
*WiiMad HIIT*都能赋予你拥抱阳光、无压生活的能力。

加入我们的全球社区*WiiMadHIIT.com*!

或者在*Instagram*和*TikTok*中
增添标签#*WiiMadHIIT*并且@*WiiMad.HIIT*
分享你的健身日常，让运动成为生活的节拍!

您的专属授权码

激活授权码，加入**FLOW X**挑战

每台**Plymax**普拉提板-**Flow X**系列
都配有与订单号绑定的唯一授权码。

通过**WiiMad HIIT APP**注册激活，
即可解锁挑战中心参赛资格并加入全球社群！

授权码激活指南：

1. 查找亚马逊订单号：在订单详情中找到您的订单号（如**123-4567890-1234567**），此即您的授权码。
2. 扫描下方二维码获取**APP**激活授权码及参与挑战的指引。



深入了解您的

Plymax

普拉提板-*FLOW X*系列

扫码观看教学视频！



关注我们，分享FLOW X使用体验，发现更多活力秘笈！



Instagram: @WiiMad.HIIT



TikTok: @WiiMad.HIIT



Website: WiiMadHIIT.com

*WiiMad HIIT*应用程序

扫描下方二维码下载*APP*



*APP*提供定制训练、
社群挑战和进度追踪一站式服务。

*WiiMad HIIT*挑战中心

加入*WiiMad HIIT*挑战中心



探索*WiiMad HIIT*挑战中心的精彩内容！

扫码即可发现趣味挑战、查看实时排名并完成每日打卡。

连接全球玩家，

解锁潜在奖励，让健身充满乐趣！

分享您的创意

塑造 *WiiMad HIIT* 的未来

您的声音很重要！通过以下两种方式加入 *WiiMad HIIT* 社区：

- 1) 提出您期待的新产品或功能建议；
- 2) 分享您的使用体验，激励他人挥拳奋进！

新品建议：

有关于 *WiiMad HIIT* 新功能或产品的创意？

扫描下方二维码提交您的建议！



体验分享：

您的体验可以激励他人！可以在亚马逊为 *Plymax* 普拉提板-*Flow X* 系列撰写产品评价，分享您的见解和技巧。

操作步骤：

1. 访问 [Amazon.com](https://www.amazon.com) 并登录您的账户。
2. 点击“我的订单”。
3. 找到您购买的产品并点击“撰写商品评价”。

重要提示

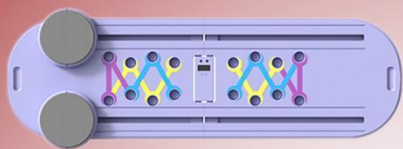
安全须知

1. 使用前请确保所有部件正确安装且设备稳固。
2. 本产品适用于**18岁及以上成人**，请让儿童远离设备。
3. 请让儿童和宠物与产品保持安全距离，避免意外发生。
4. 使用前请检查设备是否有损坏、松动或异常情况，发现问题请停止使用并联系客服。
5. 请在坚固平整的表面使用（如硬木地板、瓷砖或短毛地毯），避免在厚地毯或长毛地毯上使用。
6. 保持周围足够空间并确保锻炼区域整洁，以防意外发生。
7. 请以正确姿势进行锻炼，避免过度拉伸或受伤。
8. 如有任何健康问题或限制，使用前请咨询医生。

温馨提示：

1. 为获得最佳体验，建议在硬木地板、瓷砖、水泥地或短毛地毯等坚硬平整表面使用普拉提板。薄短毛地毯通常适用，但不平整表面可能影响滑板移动。我们推荐优先选择坚硬平整的表面。
2. 若在平整表面仍感觉阻力或卡顿，可尝试增加膝盖与普拉提板之间的距离。这一简单调整能让动作更流畅，使锻炼更愉悦高效。

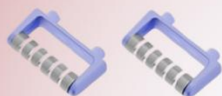
产品包含



1. 多功能健身板



2. 可拆卸单杠



3. 多功能组合手柄



4. 加厚弹力绳



5. 腹肌板



6. 动态平板



7. 护膝垫

产品规格

产品名称：多功能普拉提板

产品材质：**PP**塑料

握把材质：丁腈橡胶

产品尺寸：**38.6×14.5×3.9英寸（98×37×10厘米）**

计数器使用方法



- 1.短按左侧按钮开机
- 2.长按左侧按钮切换模式：
倒计时/自由计数/定时倒计时
- 3.短按右侧按钮重置数值
- 4.短按左侧按钮调整数值
- 5.长按右侧按钮关机

注意事项：

本计数器需使用2节7号电池（产品包装内不含） 请另行准备

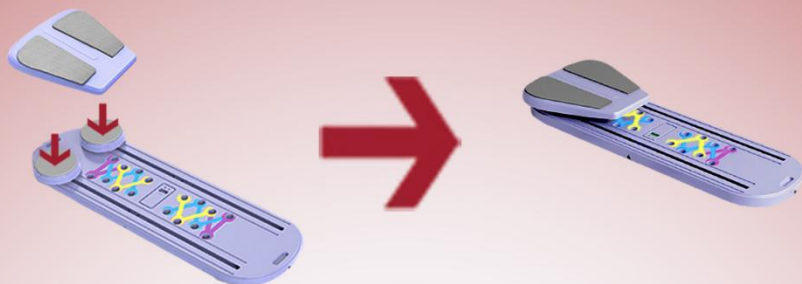
多功能普拉提板滚轮是核心训练的有效工具

使用前请咨询专业教练评估您的体能水平并确定合适强度
循序渐进增加训练难度和幅度，初期避免过度用力以防受伤或效果不佳

遵循正确技巧和指导，您将逐步获得强健体魄！

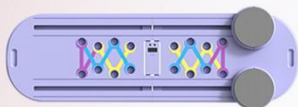
产品安装

1. 腹肌板组装方法

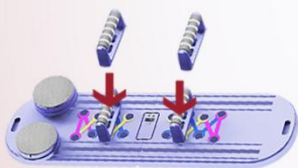


2. 俯卧撑多功能组合手柄安装

① 确认运动轨迹



② 安装手柄



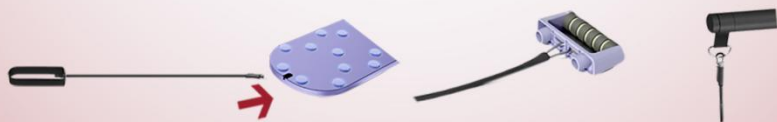
色彩引导肌肉定位

玫红色轨迹：背部肌肉训练

蓝色轨迹：胸部肌肉训练

黄色轨迹：肩臂肌肉训练

3. 弹力带及普拉提杆安装



4. 动态平衡板安装



使用指南

使用本产品可进行多种训练，包括俯卧撑、负重深蹲、拉伸运动、平板支撑、普拉提等！

