

# Plymax

## PLANCHE DE PILATES

-SÉRIE FLOW X



**Veuillez utiliser sur une surface plane en carrelage ou en bois.**



**Lisez attentivement le manuel et conservez-le pour une utilisation future.**



**Gardez hors de la portée des enfants.**

# **À propos de WiiMad HIIT**

**Bienvenue chez WiiMad HIIT**

**Plymax, une marque dédiée aux planches de Pilates au sein de la communauté WiiMad HIIT, propose des solutions de fitness innovantes comme la série Flow X.**

**Chez WiiMad HIIT, nous croyons que le mouvement est plus qu'un exercice – c'est un mode de vie qui suscite de la joie, crée une communauté et nourrit un vous sain et vibrant.**

**Notre mission est de rendre le fitness amusant, accessible et gratifiant grâce à des produits innovants comme la Planche de Pilates – Série Flow X et notre application interactive.**

**Que tu frappes au rythme, glisses dans des séances de Pilates ou défies des amis dans nos compétitions axées sur la communauté, WiiMad HIIT t'encourage à adopter une vie ensoleillée et sans stress.**

**Rejoins notre communauté mondiale  
WiiMad HIIT sur [WiiMadHIIT.com](http://WiiMadHIIT.com) !**

**Partage ton parcours fitness sur Instagram et TikTok avec #WiiMadHIIT et @WiiMad.HIIT – fais du mouvement ton rythme quotidien !**

# **TA LICENCE SPÉCIALE**

**Active ta LICENCE, participe aux défis Flow X**

**Ta Planche de Pilates Plymax – Série Flow X  
est livrée avec une LICENCE unique  
liée à ton numéro de commande.**

**Utilise-la pour t'inscrire ou activer dans  
l'application WiiMad HIIT afin de débloquer  
l'éligibilité aux compétitions du Challenge Hub  
et rejoindre la communauté mondiale !**

**Comment activer ta LICENCE :**

**1. Trouve ton numéro de commande Amazon : Vérifie les détails de ta commande de produit Amazon pour ton numéro de commande (par ex., 123-4567890-1234567), c'est ta LICENCE.**

**2. Scanne le QR code ci-dessous pour des instructions sur l'activation de ta LICENCE dans l'application WiiMad HIIT et pour participer aux défis.**



# **MAÎTRISE TA**

**Plymax**

**PLANCHE DE PILATES – Série Flow X**

*avec nos vidéos  
d'entraînement guidées !*



Suis-nous pour partager ton parcours Flow X et découvrir de nouvelles façons de rester actif !

Instagram: @WiiMad.HIIT

TikTok: @WiiMad.HIIT

Website: [WiiMadHIIT.com](http://WiiMadHIIT.com)

# **APPLICATION *WiiMad HIIT***

*Scanne le QR code ci-dessous pour télécharger l'application*



*L'application **WiiMad HIIT** est ton centre pour des entraînements personnalisés, des défis communautaires et le suivi de tes progrès.*

# **DÉFI WiiMad HIIT**

**Rejoins le Challenge Hub WiiMad HIIT**



**Explore le Challenge Hub WiiMad HIIT !**

**Scanne le QR code pour découvrir des défis excitants, suivre tes classements et enregistrer tes check-ins quotidiens.**

**Connecte-toi avec la communauté mondiale WiiMad HIIT, débloque des récompenses potentielles et rends le fitness amusant !**

# **PARTAGE TES IDÉES**

## **Façonne l'avenir de WiiMad HIIT**

*Ta voix compte ! Rejoins la communauté WiiMad HIIT de deux manières :*

- 1) Suggère de nouveaux produits ou fonctionnalités qui t'enthousiasment ;**
- 2) Partage ton expérience pour inspirer les autres à frapper et à s'épanouir !**

### **Suggérer de nouveaux produits :**

*As-tu des idées pour de nouvelles fonctionnalités ou produits WiiMad HIIT ? Scanne le QR code ci-dessous pour partager tes suggestions !*



### **Partager ton expérience :**

*Ton expérience peut inspirer les autres ! Écris un avis sur le produit pour la Planche de Pilates Plymax – Série Flow X sur Amazon pour partager tes idées et astuces.*

**Étapes :**

- 1. Va sur [Amazon.com](https://www.amazon.com) et connecte-toi à ton compte.**
- 2. Clique sur Commandes.**
- 3. Trouve ton produit et clique sur « Écrire un avis sur le produit ».**

# **NOTES IMPORTANTES**

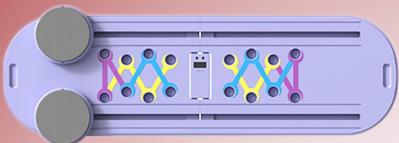
## **Conseils de sécurité**

- 1. Assure-toi que toutes les pièces sont correctement installées et que l'équipement est stable avant utilisation.**
- 2. Ce produit est destiné aux adultes de 18 ans et plus. Garde les enfants éloignés de l'équipement.**
- 3. Garde les enfants et les animaux domestiques à une distance sécuritaire du produit pour éviter les accidents.**
- 4. Avant utilisation, inspecte l'équipement pour détecter tout dommage, desserrage ou anomalie. En cas de problème, arrête l'utilisation et contacte le service client.**
- 5. Utilise l'équipement sur une surface ferme et plane (par ex., planchers en bois, carrelage ou tapis à poils courts). Évite d'utiliser sur des tapis épais ou à poils longs.**
- 6. Maintiens un espace suffisant autour de toi et garde la zone d'entraînement propre pour éviter les accidents.**
- 7. Effectue les exercices avec une posture correcte pour éviter les étirements excessifs ou les blessures.**
- 8. Si tu as des préoccupations ou restrictions de santé, consulte ton médecin avant utilisation.**

## **Rappel amical :**

- 1. Pour une performance optimale, utilise la planche de Pilates sur des surfaces planes et dures comme les planchers en bois, le carrelage, le béton ou les tapis à poils courts. Les tapis fins à poils courts sont généralement adaptés, mais les surfaces inégales peuvent affecter le mouvement du curseur. Nous recommandons de privilégier les surfaces dures et planes pour la meilleure expérience.**
- 2. Si tu ressens encore une résistance ou un blocage sur une surface plane, essaie d'augmenter la distance entre tes genoux et la planche de Pilates. Cet ajustement simple peut lisser tes mouvements et rendre**

# **PRODUITS INCLUS**

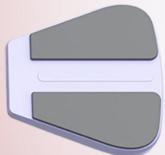


*1.Planche de fitness multifonctionnelle 2.Barre horizontale amovible*



*3.Poignée multi-combinaison*

*4.Corde élastique épaisse*



*5.Planche abdominale*

*6.Planche dynamique*



*7.Genouillères*

## ***Spécifications du produit***

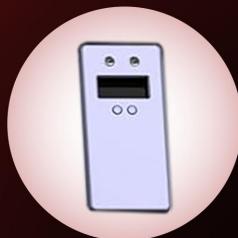
***Nom du produit : Planche de Pilates multifonctionnelle***

***Matériau du produit : PP***

***Matériau de la poignée : NBR***

***Taille du produit : 38,6 × 14,5 × 3,9 pouces (98 × 37 × 10 cm)***

# **COMMENT UTILISER LE COMPTEUR**



- 1. Appuyez brièvement sur le bouton gauche pour allumer.**
- 2. Appuyez longuement sur le bouton gauche pour changer de mode :Compte à rebours / Compte libre / Minuteur à rebours.**
- 3. Appuyez brièvement sur le bouton droit pour réinitialiser les valeurs.**
- 4. Appuyez brièvement sur le bouton gauche pour ajuster les valeurs.**
- 5. Appuyez longuement sur le bouton droit pour éteindre.**

## **REMARQUE :**

**Ce compteur nécessite 2 piles AAA, qui ne sont pas incluses dans l'emballage. Veuillez les procurer séparément.**

**La roue de la planche de Pilates multifonctionnelle est un outil efficace pour l'entraînement du tronc.**

**Avant utilisation, consultez un coach professionnel pour évaluer votre niveau de forme physique et déterminer l'intensité appropriée.**

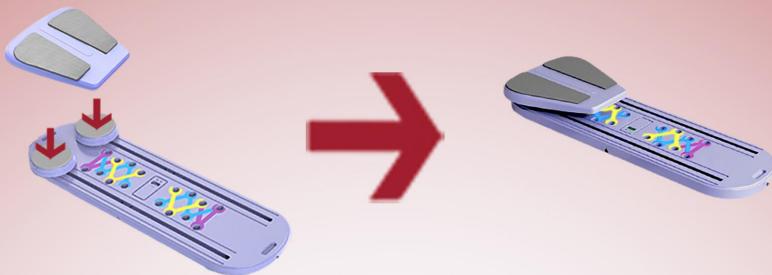
**Augmentez progressivement la difficulté et l'amplitude de vos exercices,**

**évitez une tension excessive au début pour prévenir les blessures ou des résultats sous-optimaux.**

**En suivant les techniques et directives appropriées, vous serez sur la voie pour obtenir un corps fort et en forme !**

# **INSTALLATION DU PRODUIT**

## *1. Comment assembler une planche abdominale*



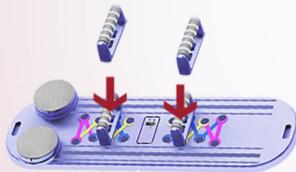
## *2. Comment installer la poignée multi-fonction pour les pompes*

### **① Confirmez la trajectoire du mouvement**



*Positionnement musculaire guidé par la couleur*

### **② Installez la poignée**



*Trajectoire rose-rouge : Travaillez vos muscles du dos*

*Trajectoire bleue : Travaillez vos muscles pectoraux*

*Trajectoire jaune : Travaillez vos muscles des épaules et des bras*

## *3. Comment installer les bandes élastiques pour les exercices avec bande de résistance et barre de Pilates*



## *4. Comment installer la planche d'équilibre dynamique*



# COMMENT L'UTILISER

Avec ce produit, vous pouvez effectuer une variété d'exercices, y compris des pompes, des squats lestés, des étirements, des planches, du Pilates et plus encore !

