

Plymax

PILATES-BRETT

-FLOW X SERIE



Bitte auf einer flachen Fliesen- oder Bodenoberfläche verwenden.

Lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für die zukünftige Verwendung auf.



Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Über WiiMad HIIT

Willkommen bei WiiMad HIIT

**Plymax, eine dedizierte Pilates-Brett-Marke innerhalb
der WiiMad HIIT-Community,**

bietet innovative Fitnesslösungen wie die Flow X Serie.

**Bei WiiMad HIIT glauben wir, dass Bewegung mehr als Sport ist
– es ist ein Lebensstil, der Freude weckt,**

Gemeinschaft schafft und ein gesundes, lebendiges Ich fördert.

Unsere Mission ist es,

Fitness durch innovative Produkte wie das Pilates-Brett

**– Flow X Serie und unsere interaktive App spaßig,
zugänglich und lohnend zu machen.**

**Ob du im Takt schlägst, durch Pilates fließt oder Freunde in
unseren gemeinschaftsgetriebenen Wettbewerben
herausforderst, WiiMad HIIT befähigt dich,
ein sonniges, stressfreies Leben zu führen.**

**Werde Teil unserer globalen WiiMad HIIT-Community
auf [WiiMadHIIT.com!](http://WiiMadHIIT.com)**

**Teile deine Fitnessreise auf Instagram und TikTok
mit #WiiMadHIIT und @WiiMad.HIIT
– mache Bewegung zu deinem täglichen Takt!**

DEINE SPEZIELLE LIZENZ

Aktiviere deine LIZENZ, nimm an Flow X-Herausforderungen teil

Dein Plymax Pilates-Brett – Flow X Serie kommt mit einer einzigartigen LIZENZ,

die an deine Bestellnummer gebunden ist.

Verwende sie, um dich in der WiiMad HIIT-App zu registrieren oder zu aktivieren,

um an Challenge-Hub-Wettbewerben teilnehmen zu können und der globalen Community beizutreten!

So aktivierst du deine LIZENZ:

1. Finde deine Amazon-Bestellnummer: Überprüfe die Details deiner Amazon-Produktbestellung für deine Bestellnummer (z. B. 123-4567890-1234567), das ist deine LIZENZ.

2. Scanne den QR-Code unten für Anweisungen zur Aktivierung deiner LIZENZ in der WiiMad HIIT-App und zum Teilnehmen an Herausforderungen.



MEISTERE DEIN

Plymax

PILATES-BRETT – Flow X Serie

***mit unseren geführten
Trainingsvideos!***



Folge uns, um deine Flow X-Reise zu teilen und neue Wege zu entdecken, aktiv zu bleiben!



Instagram: @WiiMad.HIIT



TikTok: @WiiMad.HIIT



Website: WiiMadHIIT.com

WiiMad HIIT-APP

*Scanne den QR-Code unten,
um die App herunterzuladen*



*Die WiiMad HIIT-App ist dein Zentrum für
personalisierte Workouts,
Community-Herausforderungen
und Fortschrittsverfolgung.*

WiiMad HIIT

HERAUSFORDERUNG

Tritt dem WiiMad HIIT Challenge Hub bei



Explore the WiiMad HIIT Challenge Hub!

Scanne den QR-Code, um spannende Herausforderungen zu entdecken, deine Ranglisten zu verfolgen und tägliche Check-ins zu protokollieren.

Verbinde dich mit der globalen WiiMad HIIT-Community, schalte potenzielle Belohnungen frei und mache Fitness spaßig!

TEILE DEINE IDEEN

Gestalte die Zukunft von WiiMad HIIT

**Deine Stimme zählt! Werde auf zwei Wegen Teil der
WiiMad HIIT-Community:**

- 1) Schlage neue Produkte oder Funktionen vor, die dich
begeistern;**
- 2) Teile deine Erfahrungen, um andere zum Schlagen
und Gedeihen zu inspirieren!**

Neue Produkte vorschlagen:

**Hast du Ideen für neue WiiMad HIIT-Funktionen oder -Produkte?
Scanne den QR-Code unten, um deine Vorschläge zu teilen!**



Deine Erfahrungen teilen:

**Deine Erfahrungen können andere inspirieren! Schreibe eine
Produktbewertung für das Plymax Pilates-Brett – Flow X Serie
auf Amazon, um deine Einblicke und Tipps zu teilen.**

Schritte:

- 1. Gehe zu [Amazon.com](https://www.amazon.com) und melde dich in deinem Konto an.**
- 2. Klicke auf Bestellungen.**
- 3. Finde dein Produkt und klicke auf „Produktbewertung
schreiben“.**

WICHTIGE HINWEISE

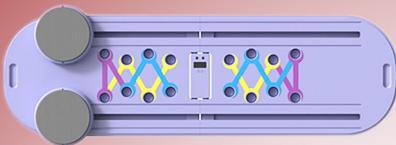
Sicherheitstipps

- 1. Stelle sicher, dass alle Teile richtig installiert sind und das Gerät stabil ist, bevor du es verwendest.**
- 2. Dieses Produkt ist für Erwachsene ab 18 Jahren gedacht. Halte Kinder vom Gerät fern.**
- 3. Halte Kinder und Haustiere in sicherem Abstand vom Produkt, um Unfälle zu vermeiden.**
- 4. Überprüfe das Gerät vor der Nutzung auf Beschädigungen, Lockerheit oder Anomalien. Bei Problemen die Nutzung einstellen und den Kundensupport kontaktieren.**
- 5. Verwende das Gerät auf einer festen, flachen Oberfläche (z. B. Hartholzböden, Fliesen oder niedrigflorige Teppiche). Vermeide die Nutzung auf dicken oder hochflorigen Teppichen.**
- 6. Halte ausreichend Platz um dich herum frei und halte den Trainingsbereich sauber, um Unfälle zu vermeiden.**
- 7. Führe Übungen mit korrekter Haltung aus, um Überdehnung oder Verletzungen zu vermeiden.**
- 8. Wenn du gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen hast, konsultiere vor der Nutzung deinen Arzt.**

Freundliche Erinnerung:

- 1. Für optimale Leistung verwende das Pilates-Brett auf flachen, harten Oberflächen wie Hartholzböden, Fliesen, Beton oder niedrigflorigen Teppichen. Dünne, niedrigflorige Teppiche sind in der Regel geeignet, aber unebene Oberflächen können die Gleitbewegung beeinträchtigen. Wir empfehlen, harte, flache Oberflächen für das beste Erlebnis zu priorisieren.**
- 2. Wenn du auf einer flachen Oberfläche immer noch Widerstand oder Kleben spürst, versuche, den Abstand zwischen deinen Knien und dem Pilates-Brett zu vergrößern. Diese einfache Anpassung kann deine Bewegungen glätten und dein Training noch angenehmer und effektiver machen.**

PRODUKTE ENTHALTEN



1. Multifunktionales Fitnessbrett



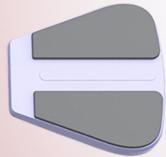
2. Abnehmbare Querstange



3. Mehrfachkombinationsgriff



4. Dickes elastisches Seil



5. Bauchbrett



6. Dynamisches Plankenbrett



7. Knieschoner

Produkt-Spezifikationen

Produktnamen: Multifunktionales Pilates-Brett

Produktmaterial: PP

Griffmaterial: NBR

Produktgröße: 38,6 × 14,5 × 3,9 Zoll (98 × 37 × 10 cm)

WIE MAN DEN ZÄHLER BENUTZT



- 1.Kurz die linke Taste drücken, um einzuschalten.**
- 2.Lange die linke Taste drücken, um die Modi zu wechseln:**
Countdown / Freier Zähler / Timer-Countdown.
- 3.Kurz die rechte Taste drücken, um Werte zurückzusetzen.**
- 4.Kurz die linke Taste drücken, um Werte anzupassen.**
- 5.Lange die rechte Taste drücken, um auszuschalten.**

HINWEIS:

Dieser Zähler benötigt 2 AAA-Batterien, die nicht im Lieferumfang enthalten sind. Bitte separat besorgen.

Das Rad des multifunktionalen Pilates-Bretts ist ein effektives Werkzeug für das Core-Training.

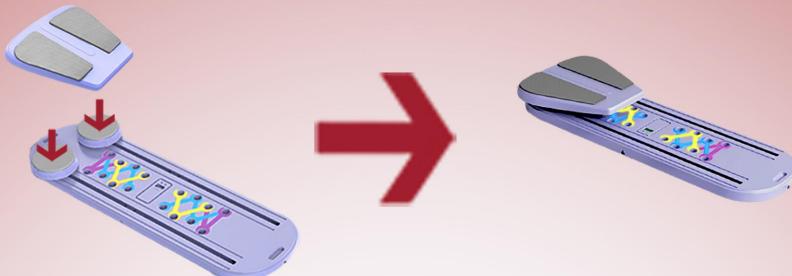
Konsultieren Sie vor der Nutzung einen professionellen Trainer, um Ihren Fitnesslevel zu bewerten und die geeignete Intensität zu bestimmen.

Erhöhen Sie allmählich die Schwierigkeit und den Umfang Ihrer Übungen, vermeiden Sie übermäßige Belastung zu Beginn, um Verletzungen oder suboptimale Ergebnisse zu verhindern.

Durch das Befolgen der richtigen Techniken und Richtlinien sind Sie auf dem Weg zu einem starken und fitten Körper!

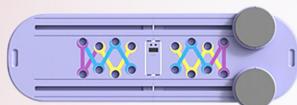
PRODUKTINSTALLATION

1. Wie man ein Bauchbrett zusammenbaut

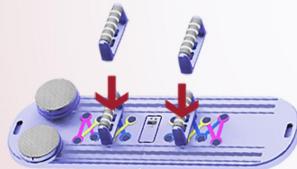


2. Wie man den multifunktionalen Kombinationsgriff für Liegestütze installiert

① Bewegungsbahn bestätigen



② Griff installieren



Farbgeleitete Muskelpositionierung

Rosarote Bahn:

Trainieren Sie Ihre Rückenmuskulatur

Blaue Bahn:

Trainieren Sie Ihre Brustmuskulatur

Gelbe Bahn:

Trainieren Sie Ihre Schulter-
- und Armmuskulatur

3. Wie man elastische Bänder für Widerstandsband- und Pilates-Stangenübungen installiert



4. Wie man das dynamische Balancebrett installiert



WIE MAN ES BENUTZT

Mit diesem Produkt können Sie eine Vielzahl von Übungen durchführen, einschließlich Liegestütze, gewichtete Kniebeugen, Dehnungen, Planks, Pilates und mehr!

