

# Plymax

## TABLA DE PILATES

-SERIE FLOW X



*Por favor, úsala en una superficie plana de baldosas o suelo.*

*Lee el manual cuidadosamente y guárdalo para uso futuro.*



*Mantén fuera del alcance de los niños.*

# **Acerca de WiiMad HIIT**

**Bienvenido a WiiMad HIIT**

**Plymax, una marca dedicada a las tablas de Pilates dentro de la comunidad WiiMad HIIT,**

**ofrece soluciones de fitness innovadoras como la serie Flow X.**

**En WiiMad HIIT, creemos que el movimiento es más que ejercicio: es un estilo de vida que despierta alegría, construye comunidad y alimenta un tú saludable y vibrante.**

**Nuestra misión es hacer que el fitness sea divertido, accesible y gratificante a través de productos innovadores como la Tabla de Pilates – Serie Flow X y nuestra aplicación interactiva.**

**Ya sea que estés golpeando al ritmo, fluyendo a través de Pilates o desafiando a amigos en nuestras competiciones impulsadas por la comunidad, WiiMad HIIT te empodera para abrazar una vida soleada y sin estrés.**

**¡Únete a nuestra comunidad global WiiMad HIIT en [WiiMadHIIT.com!](http://WiiMadHIIT.com)**

**¡Comparte tu viaje de fitness en Instagram y TikTok con #WiiMadHIIT y @WiiMad.HIIT – haz del movimiento tu ritmo diario!**

# **TU LICENCIA ESPECIAL**

**Activa tu LICENCIA, participa en los desafíos Flow X**

**Tu Tabla de Pilates Plymax – Serie Flow X viene con una LICENCIA única vinculada a tu número de pedido.**

**iÚsala para registrarte o activarla en la aplicación WiiMad HIIT para desbloquear la elegibilidad para las competiciones del Challenge Hub y unirte a la comunidad global!**

**Cómo activar tu LICENCIA:**

- 1. Localiza tu número de pedido de Amazon: Revisa los detalles de tu pedido de producto en Amazon para encontrar tu número de pedido (por ejemplo, 123-4567890-1234567), que es tu LICENCIA.**
- 2. Escanea el código QR a continuación para obtener instrucciones sobre cómo activar tu LICENCIA en la aplicación WiiMad HIIT y participar en los desafíos.**



# **DOMINA TU**

**Plymax**

**TABLA DE PILATES – Serie Flow X**

*¡con nuestros videos  
de entrenamiento guiados!*



**¡Síguenos para compartir tu viaje de Flow X  
y descubrir nuevas formas de mantenerte activo!**



Instagram: @WiiMad.HIIT



TikTok: @WiiMad.HIIT



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

# ***APLICACIÓN WiiMad HIIT***

*Escanea el código QR a continuación  
para descargar la aplicación*



*La aplicación WiiMad HIIT es tu centro para  
entrenamientos personalizados,  
desafíos comunitarios y  
seguimiento de progreso.*

# ***DESAFÍO WiiMad HIIT***

***Únete al Challenge Hub de WiiMad HIIT***



***¡Explora el Challenge Hub de WiiMad HIIT!***

***Escanea el código QR para descubrir desafíos emocionantes, seguir tus clasificaciones y registrar check-ins diarios.***

***¡Conéctate con la comunidad global WiiMad HIIT, desbloquea posibles recompensas y haz que el fitness sea divertido!***

# **COMPARTE TUS IDEAS**

## ***Da forma al futuro de WiiMad HIIT***

*¡Tu voz importa! Únete a la comunidad WiiMad HIIT de dos maneras:*

- 1) Sugiere nuevos productos o funciones que te entusiasmen;**
- 2) ¡Comparte tu experiencia para inspirar a otros a golpear y prosperar!**

### **Sugerir nuevos productos:**

*¿Tienes ideas para nuevas funciones o productos de WiiMad HIIT? ¡Escanea el código QR a continuación para compartir tus sugerencias!*



### **Compartir tu experiencia:**

*¡Tu experiencia puede inspirar a otros! Escribe una reseña del producto para la Tabla de Pilates Plymax – Serie Flow X en Amazon para compartir tus ideas y consejos.*

**Pasos:**

- 1. Ve a [Amazon.com](https://www.amazon.com) e inicia sesión en tu cuenta.**
- 2. Haz clic en Pedidos.**
- 3. Encuentra tu producto y haz clic en “Escribir una reseña del producto”.**

# **NOTAS IMPORTANTES**

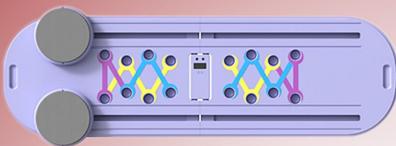
## **Consejos de seguridad**

- 1. Asegúrate de que todas las piezas estén correctamente instaladas y que el equipo esté estable antes de usarlo.**
- 2. Este producto está destinado a adultos mayores de 18 años. Mantén a los niños alejados del equipo.**
- 3. Mantén a los niños y mascotas a una distancia segura del producto para evitar accidentes.**
- 4. Antes de usar, inspecciona el equipo en busca de daños, holguras o anomalías.**
- Si notas algún problema, deja de usar y contacta al soporte al cliente.**
- 5. Usa el equipo en una superficie firme y plana (por ejemplo, suelos de madera, baldosas o alfombras de pelo corto). Evita usarlo en alfombras gruesas o de pelo largo.**
- 6. Mantén suficiente espacio a tu alrededor y mantén limpia el área de entrenamiento para evitar accidentes.**
- 7. Realiza los ejercicios con una postura correcta para evitar estiramientos excesivos o lesiones.**
- 8. Si tienes preocupaciones o restricciones de salud, consulta a tu médico antes de usar.**

## **Recordatorio amistoso:**

- 1. Para un rendimiento óptimo, usa la tabla de Pilates en superficies planas y duras como suelos de madera, baldosas, cemento o alfombras de pelo corto.**  
*Las alfombras finas de pelo corto suelen ser adecuadas, pero las superficies irregulares pueden afectar el movimiento del deslizador.*  
*Recomendamos priorizar superficies duras y planas para la mejor experiencia.*
- 2. Si aún sientes resistencia o atascamiento en una superficie plana, intenta aumentar la distancia entre tus rodillas y la tabla de Pilates. Este simple ajuste puede suavizar tus movimientos y hacer que tu entrenamiento sea aún más agradable y efectivo.**

# **PRODUCTOS INCLUIDOS**



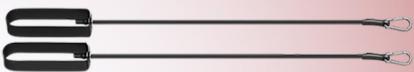
*1.Tabla de fitness multifuncional*



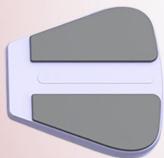
*2.Barra horizontal desmontable*



*3.Mango multi-combinación*



*4.Cuerda elástica gruesa*



*5.Tabla abdominal*



*6.Tabla dinámica*



*7.Rodilleras*

## **Especificaciones del producto**

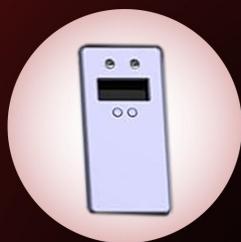
**Nombre del producto:** *Tabla de Pilates multifuncional*

**Material del producto:** *PP*

**Material del mango:** *NBR*

**Tamaño del producto:** *38,6 × 14,5 × 3,9 pulgadas (98 × 37 × 10 cm)*

# CÓMO USAR EL CONTADOR



- 1. Presiona brevemente el botón izquierdo para encender.**
- 2. Mantén presionado el botón izquierdo para cambiar de modo:**  
*Cuenta regresiva / Conteo libre / Temporizador de cuenta regresiva.*
- 3. Presiona brevemente el botón derecho para restablecer los valores.**
- 4. Presiona brevemente el botón izquierdo para ajustar los valores.**
- 5. Mantén presionado el botón derecho para apagar.**

## NOTA:

**Este contador requiere 2 baterías AAA, que no están incluidas en el paquete. Por favor, adquiérelas por separado.**

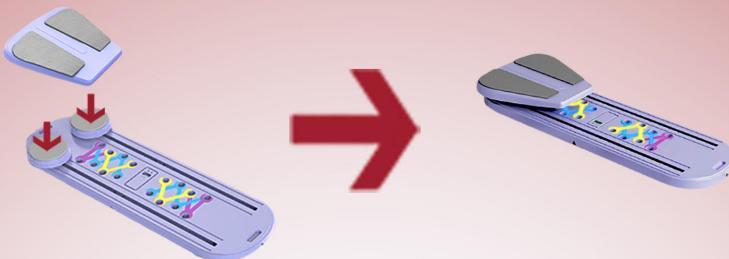
**La rueda de la tabla de Pilates multifuncional es una herramienta eficaz para el entrenamiento del core. Antes de usar, consulta a un entrenador profesional para evaluar tu nivel de condición física y determinar la intensidad adecuada.**

**Aumenta gradualmente la dificultad y el rango de tus ejercicios, evitando una tensión excesiva al principio para prevenir lesiones o resultados subóptimos.**

**¡Siguiendo las técnicas y directrices adecuadas, estarás en camino de lograr un cuerpo fuerte y en forma!**

# **INSTALACIÓN DEL PRODUCT**

## *1.Cómo ensamblar una tabla abdominal*

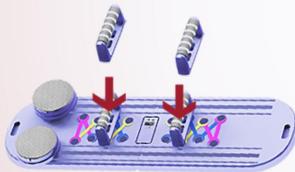


## *2.Cómo instalar el mango multi-función para flexiones*

### ① Confirma la trayectoria del movimiento



### ② Instala el mango



*Posicionamiento muscular guiado por color*

*Trayectoria rosa-rojo: Trabaja tus músculos de la espalda*

*Trayectoria azul: Trabaja tus músculos pectorales*

*Trayectoria amarilla: Trabaja tus músculos de hombros y brazos*

## *3.Cómo instalar las bandas elásticas para ejercicios con banda de resistencia y barra de Pilates*



## *4.Cómo instalar la tabla de equilibrio dinámica*



# CÓMO USARLO

¡Con este producto, puedes realizar una variedad de ejercicios, incluyendo flexiones, sentadillas con peso, estiramientos, planchas, Pilates y más!

