

FORCE
by GADNIC

TABLA DE
PILATES



MANUAL DE USUARIO

FIT00079

Índice

Español	5
Português	12
English	19

Manual de Usuario

Tabla de pilates



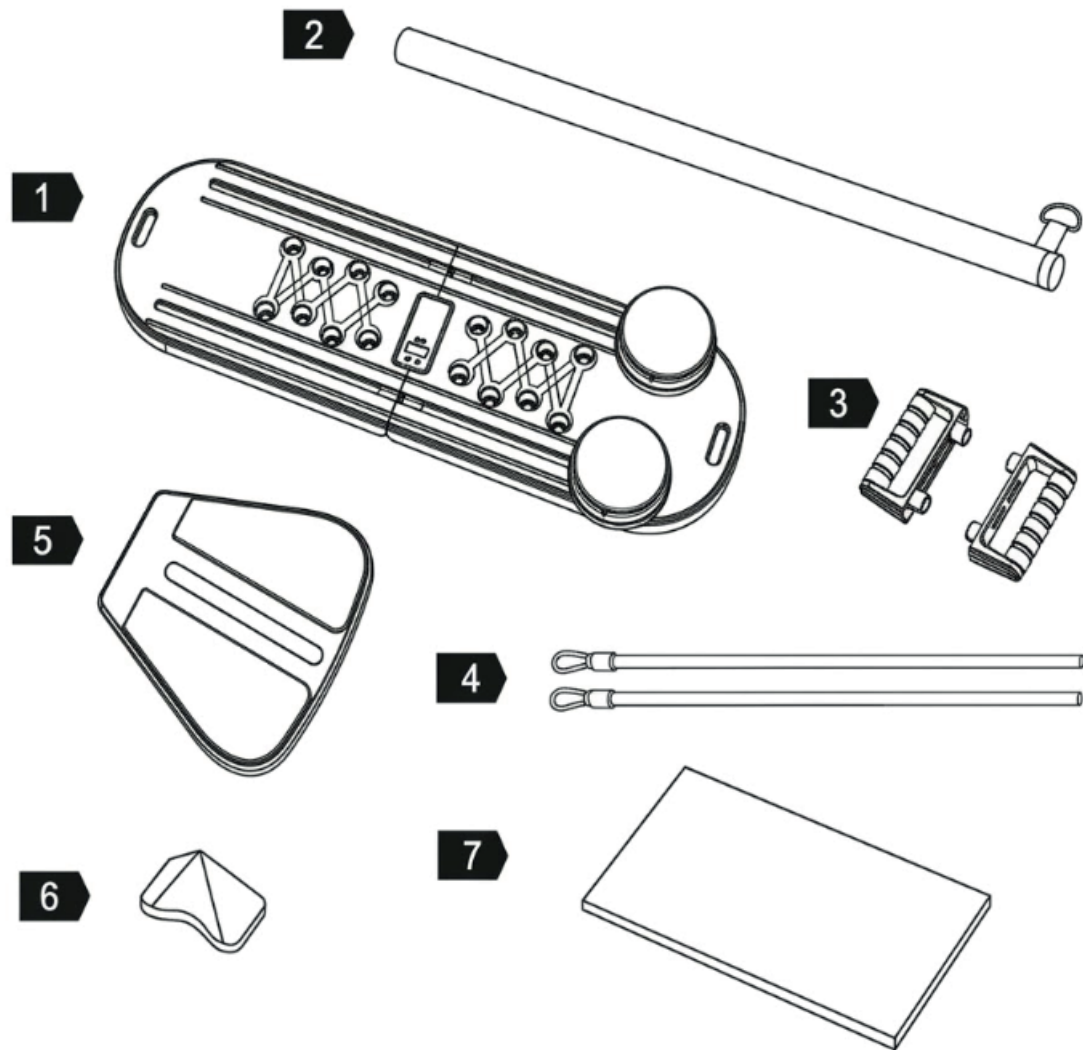
Consejos de Seguridad

- Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente instaladas y que el equipo esté estable antes de su uso.
- Este producto está destinado para ser usado por adultos de 18 años en adelante. Mantenga a los niños alejados del equipo.
- Mantenga a los niños y mascotas a una distancia segura del producto para evitar accidentes.
- Antes de usar, inspeccione el equipo para detectar daños, piezas flojas o anomalías. Si nota algún problema, deje de usarlo y contacte al servicio de atención al cliente.
- Use el equipo sobre una superficie firme y plana (ej. suelos de madera, baldosas o alfombras de pelo corto). Evite usarlo sobre alfombras gruesas.
- Mantenga suficiente espacio a su alrededor y mantenga el área de entrenamiento limpia para prevenir accidentes.
- Realice los ejercicios con la forma adecuada para evitar estiramientos excesivos o lesiones.
- Si tiene alguna inquietud o restricción de salud, consulte a su médico antes de usarlo.

Recordatorio Amigable:

- Para un rendimiento óptimo, use la tabla de Pilates en superficies planas y duras. Las alfombras finas de pelo corto suelen ser adecuadas, pero las superficies irregulares pueden afectar el movimiento del deslizador.
- Si siente resistencia o que se atasca en una superficie plana, intente aumentar la distancia entre sus rodillas y la tabla de Pilates. Este simple ajuste puede ayudar a suavizar sus movimientos.

Conozca su Producto



- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| ① Tabla de fitness multifuncional | ⑤ Tabla abdominal |
| ② Barra horizontal extraíble | ⑥ Plancha dinámica |
| ③ Mango de combinación múltiple | ⑦ Rodilleras |
| ④ Cuerda elástica gruesa | |

Especificaciones del Producto

Nombre del Producto: Tabla de pilates multifuncional

Material del Producto: PP (Polipropileno)

Material del Agarre: NBR (Caucho nitrilo)

Tamaño del Producto: 38.6 x 14.5 x 3.9 pulgadas
(98cm x 37cm x 10cm)

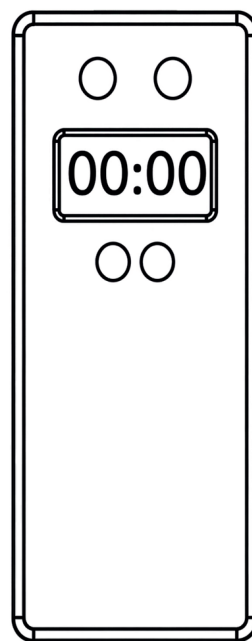
La rueda de la tabla de pilates multifuncional es una herramienta eficaz para el entrenamiento del core.

Antes de usarla, 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 el esfuerzo excesivo al principio para prevenir lesiones o resultados subóptimos. Siguiendo las técnicas y pautas adecuadas, iestarás en camino a lograr un cuerpo fuerte y en forma!

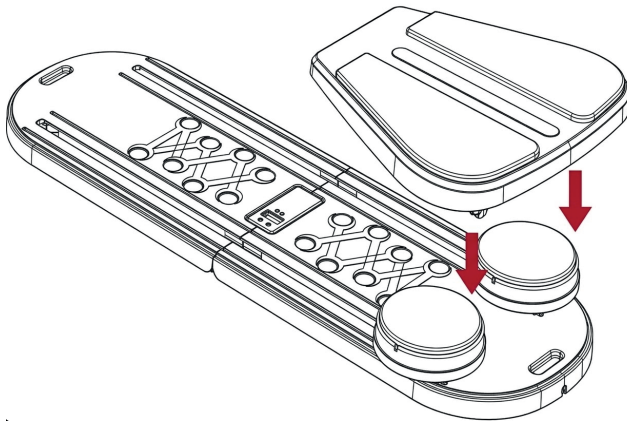
Cómo usar el contador

- **Presión corta botón izquierdo:** Encender.
- **Presión larga botón izquierdo:** Cambiar modos (Cuenta regresiva / Cuenta libre / Temporizador).
- **Presión corta botón derecho:** Restablecer valores.
- **Presión corta botón izquierdo:** Ajustar valores.
- **Presión larga botón derecho:** Apagar.



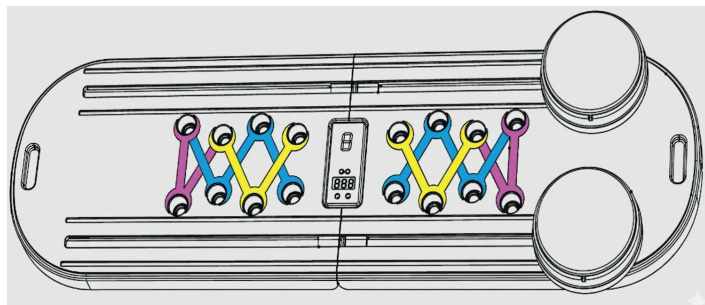
NOTA: Este contador requiere 2 baterías AAA, las cuales no están incluidas en el paquete. Por favor, prepáralas por separado.

Cómo ensamblar la tabla abdominal

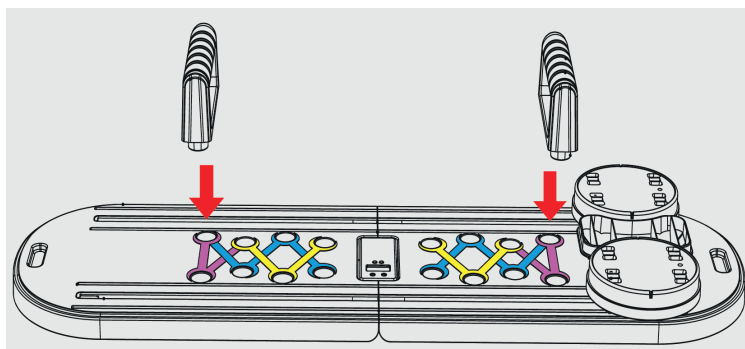


Cómo instalar el mango multifunción para flexiones

1. Confirma la trayectoria del movimiento:
Posicionamiento muscular guiado por colores.
 - **Trayectoria Rosa-rojo:** Trabaja los músculos de la espalda.
 - **Trayectoria Azul:** Trabaja los músculos del pecho.
 - **Trayectoria Amarilla:** Trabaja los músculos de los hombros y brazos.

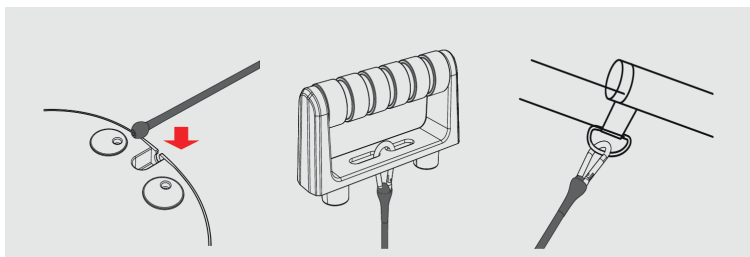


2. Instala el mango:
Inserta los mangos en los orificios correspondientes al color deseado.

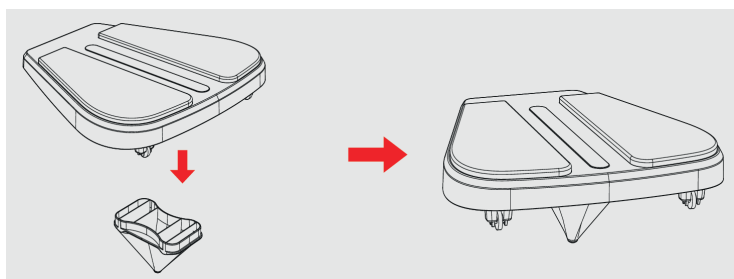


Cómo instalar las bandas elásticas

Para ejercicios de banda de resistencia y barra de Pilates

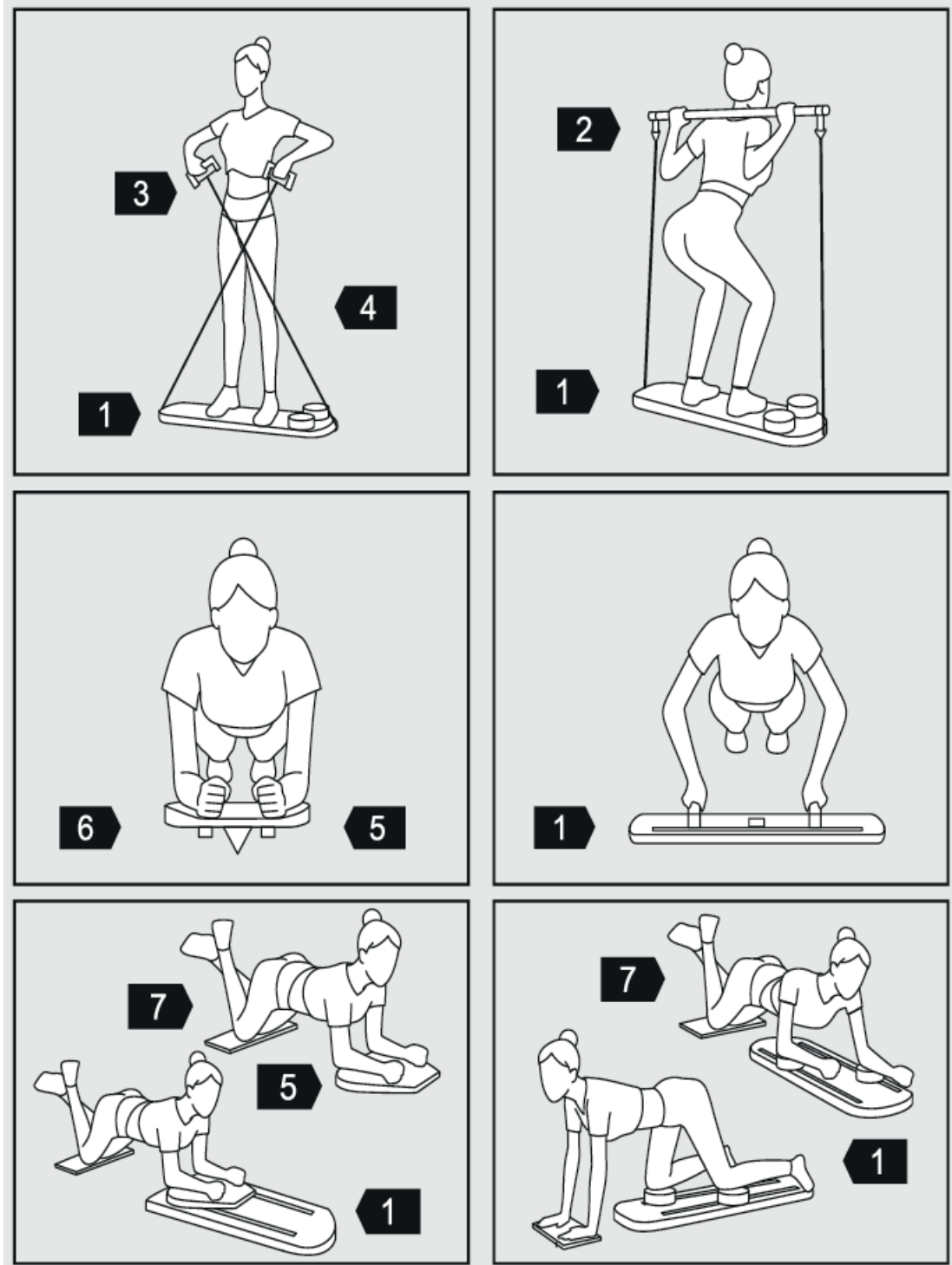


Cómo instalar la tabla de equilibrio dinámico



Modo de Uso

Con este producto, puedes realizar una variedad de ejercicios, incluyendo flexiones (push-ups), sentadillas con peso, estiramientos, planchas (planks), Pilates, ¡y más!



Manual do Usuário

Prancha de pilates



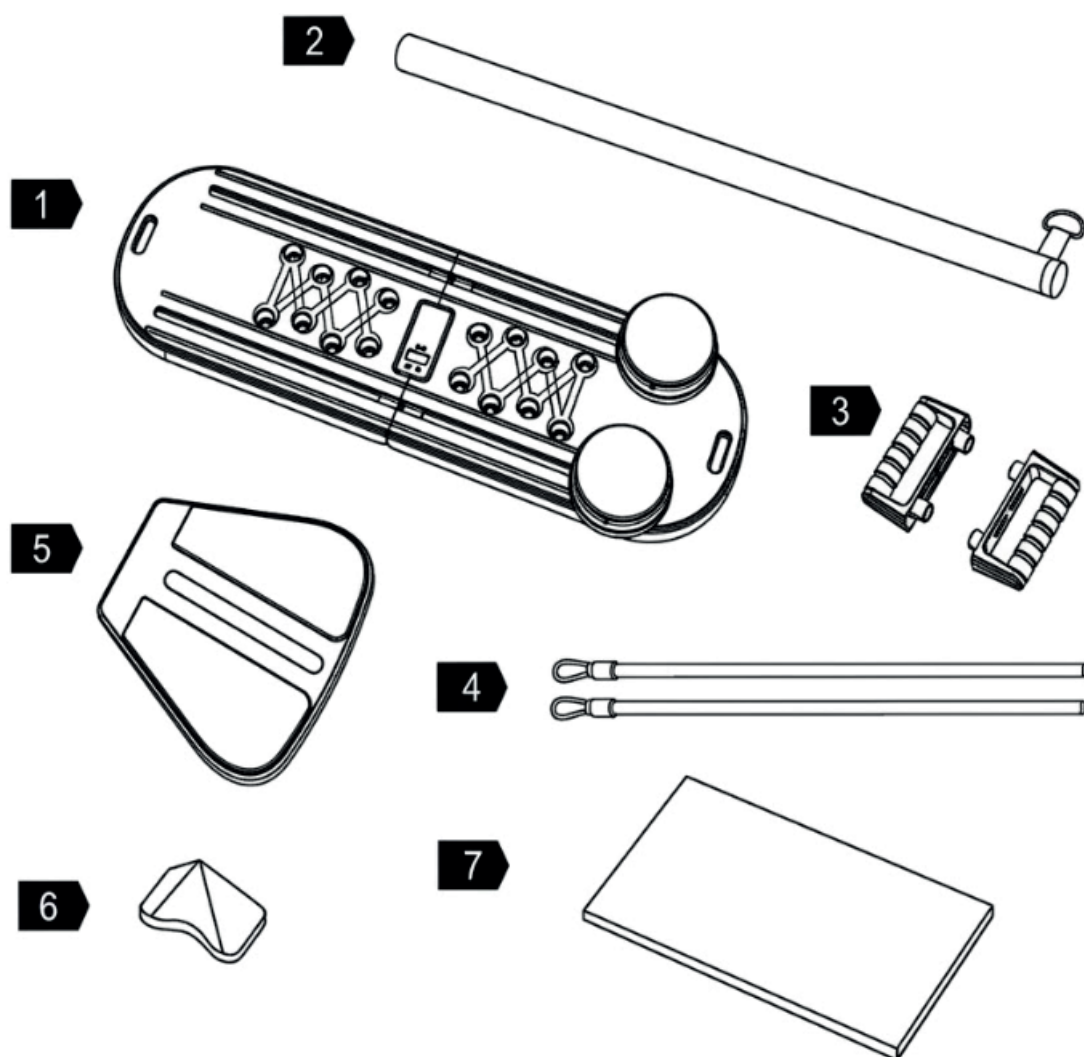
Dicas de Segurança

- Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente instaladas e que o equipamento esteja estável antes de usar.
- Este produto destina-se ao uso por adultos de 18 anos ou mais. Mantenha as crianças afastadas do equipamento.
- Mantenha crianças e animais de estimação a uma distância segura do produto para evitar acidentes.
- Antes de usar, inspecione o equipamento quanto a danos, folgas ou anormalidades. Se notar qualquer problema, interrompa o uso e entre em contato com o suporte ao cliente.
- Use o equipamento em uma superfície firme e plana (por exemplo, pisos de madeira, azulejos ou carpetes de pelo curto). Evite usar em carpetes grossos ou de pelo alto.
- Mantenha espaço suficiente ao seu redor e mantenha a área de treino limpa para evitar acidentes.
- Realize os exercícios com a forma adequada para evitar estiramentos excessivos ou lesões.
- Se você tiver alguma preocupação ou restrição de saúde, consulte seu médico antes de usar.

Lembrete Amigável:

- Para um desempenho ideal, use a prancha de Pilates em superfícies planas e duras, como pisos de madeira, azulejos, concreto ou carpetes de pelo curto. Carpetes finos e de pelo curto são geralmente adequados, mas superfícies irregulares podem afetar o movimento do deslizador. Recomendamos priorizar superfícies duras e planas para a melhor experiência.
- Se você ainda sentir alguma resistência ou travamento em uma superfície plana, tente aumentar a distância entre seus joelhos e a prancha de Pilates. Este ajuste simples pode ajudar a suavizar seus movimentos e tornar seu treino ainda mais agradável e eficaz.

Conheça Seu Produto



- ① Prancha de fitness multifuncional
- ② Barra horizontal removível
- ③ Pega de multi-combinação
- ④ Corda elástica grossa
- ⑤ Prancha abdominal
- ⑥ Prancha dinâmica
- ⑦ Joelheiras

Especificações do Produto

Nome do Produto: Prancha de pilates multifuncional

Material do Produto: PP (Polipropileno)

Material da Manopla: NBR (Caucho nitrilo)

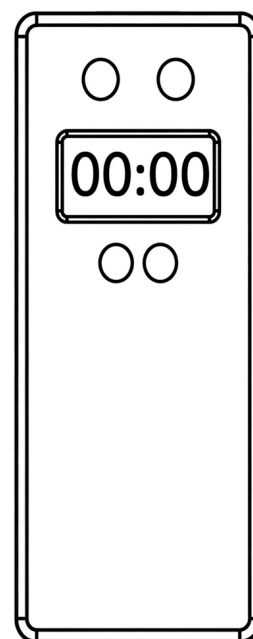
Tamanho do Produto: 38.6 x 14.5 x 3.9 polegadas
(98cm x 37cm x 10cm)

A roda de prancha de pilates multifuncional é uma ferramenta eficaz para o treinamento do core. Antes de usar, consulte um treinador profissional para avaliar seu nível de condicionamento físico e determinar a intensidade apropriada.

Aumente gradualmente a dificuldade e a amplitude dos seus exercícios, evitando o esforço excessivo no início para prevenir lesões ou resultados abaixo do esperado. Ao seguir as técnicas e diretrizes adequadas, você estará no caminho certo para alcançar um corpo forte e em forma!

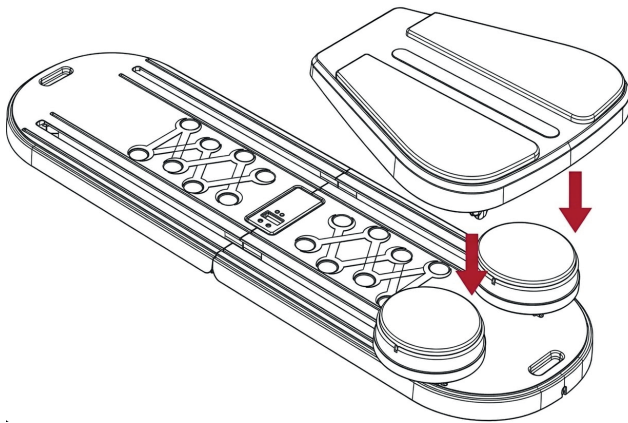
Como usar o contador

- **Pressione brevemente o botão esquerdo** para ligar.
- **Pressione e segure o botão esquerdo** para alternar os modos: Contagem Regressiva / Contagem Livre / Temporizador Regressivo.
- **Pressione brevemente o botão direito** para resetar os valores.
- **Pressione brevemente o botão esquerdo** para ajustar os valores.
- **Pressione e segure o botão direito** para desligar.



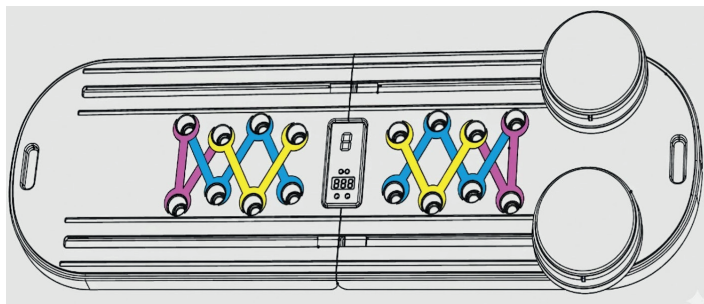
NOTA: Este contador requer 2 pilhas AAA, que não estão incluídas na embalagem. Por favor, prepare-as separadamente.

Como Montar uma Prancha Abdominal

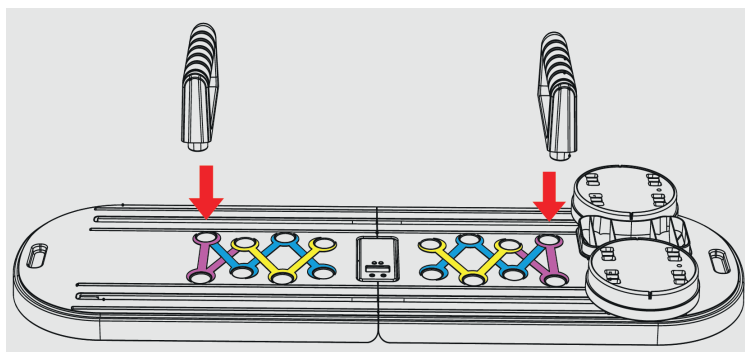


Como Instalar a Alça de Combinação Multifuncional para Flexões

1. Confirme a trajetória do movimento:
Posicionamento muscular guiado por cores.
- **Trajetoória rosa-choque:** Trabalha os músculos das costas.
 - **Trajetoória azul:** Trabalha os músculos do peito.
 - **Trajetoória amarela:** Trabalha os músculos dos ombros e braços.

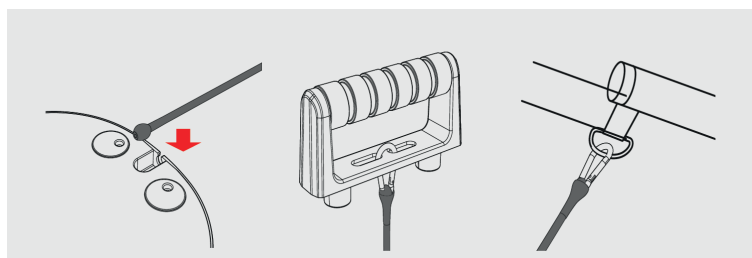


2. Instalar a alça:
Inserção das alças nos furos

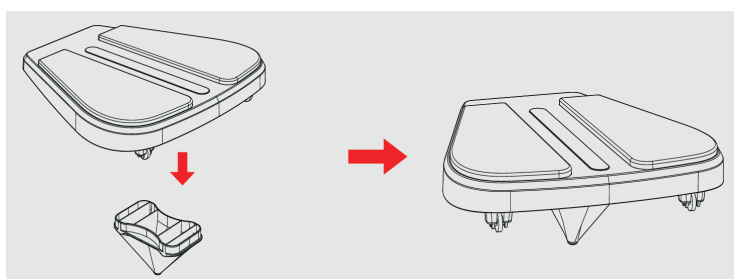


Como Instalar Faixas Elásticas

Para Exercícios de Faixa de Resistência e Barra de Pilates.

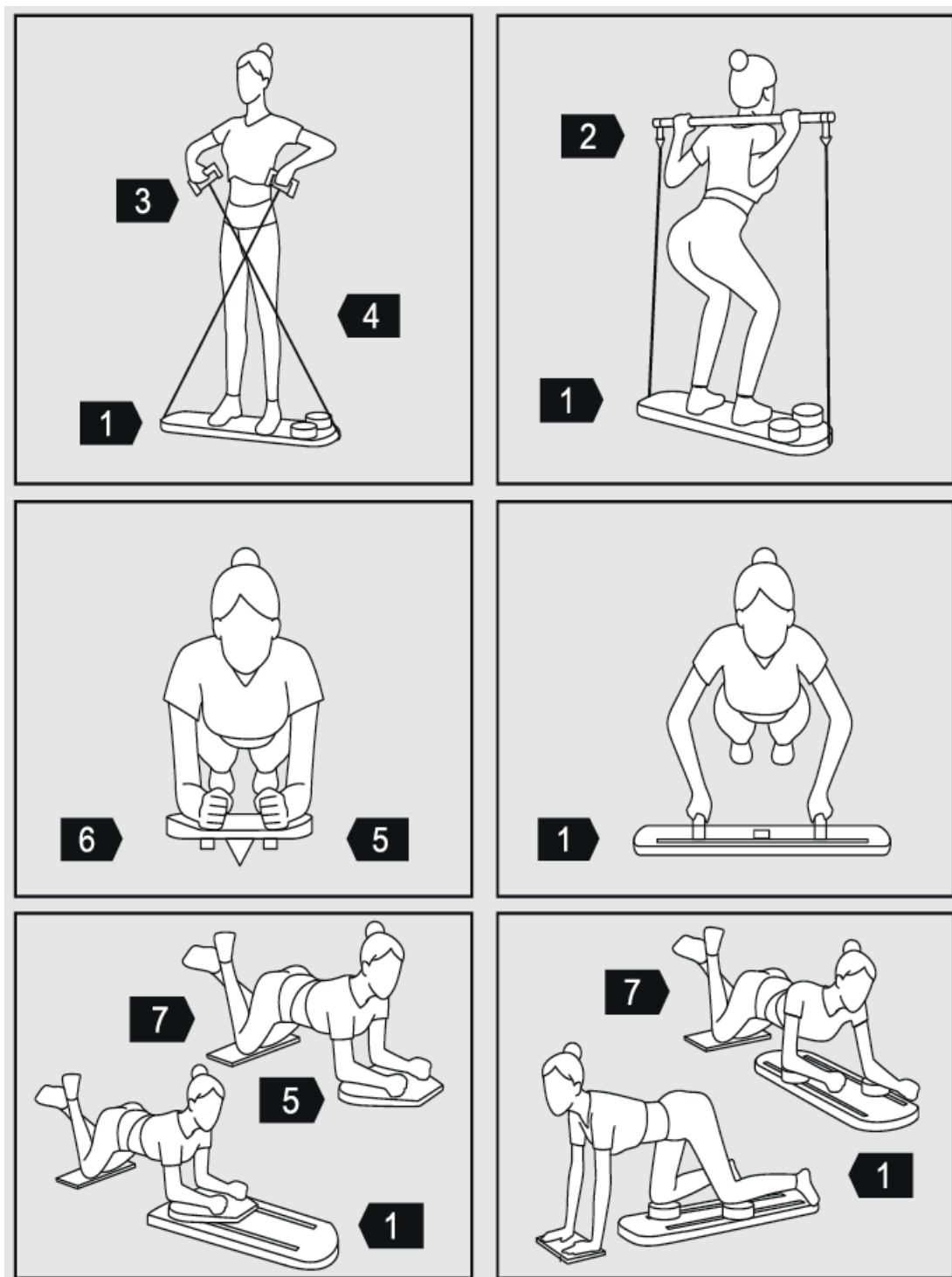


Como Instalar a Prancha de Equilíbrio Dinâmico



Como Usar

Com este produto, você pode realizar uma variedade de exercícios, incluindo flexões, agachamentos com peso, alongamentos, pranchas, Pilates e muito mais!



User Manual

Pilates Board



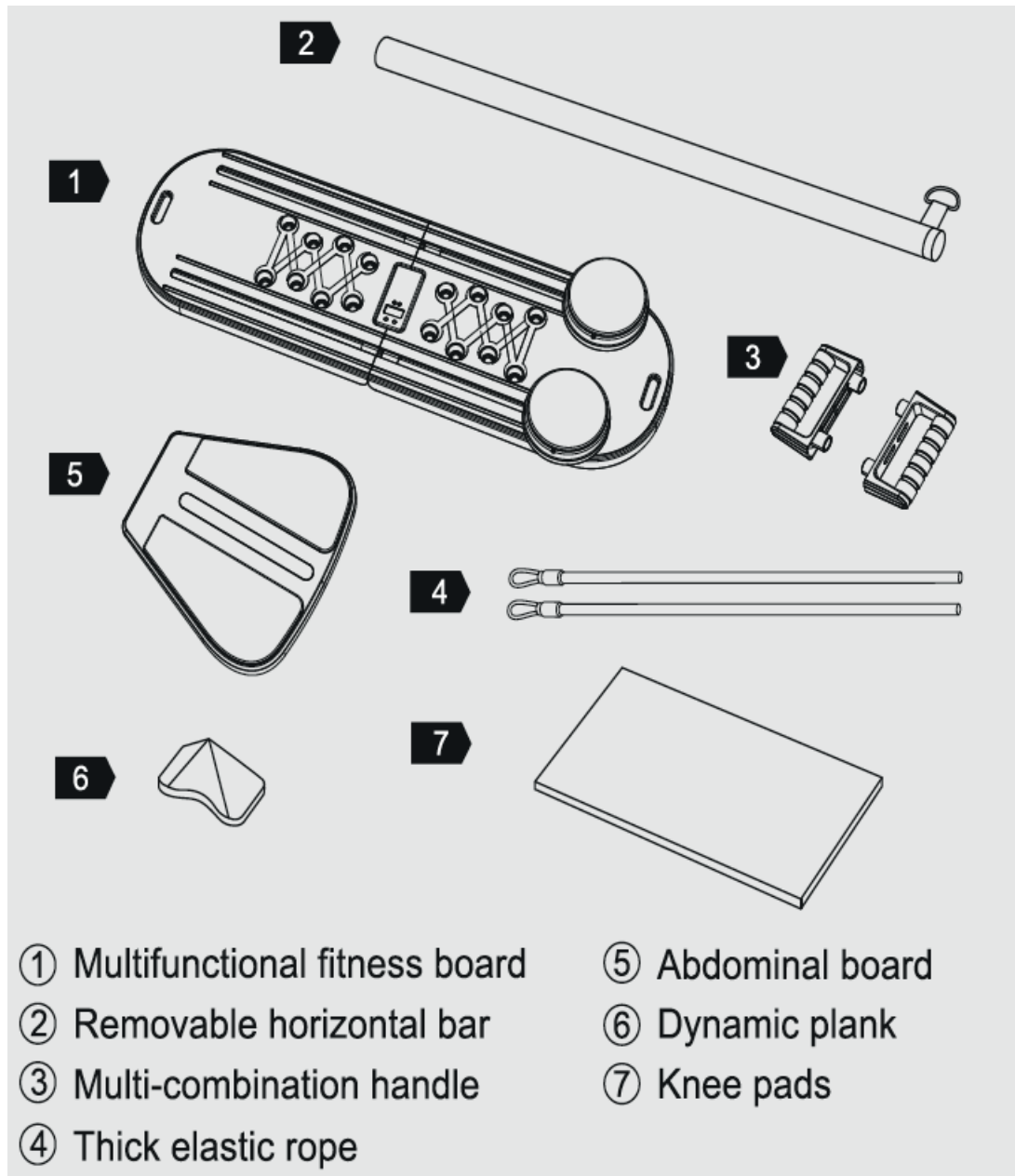
Safety Tips

- Ensure all parts are properly installed and the equipment is stable before use.
- This product is intended for use by adults 18 years and older. Keep children away from the equipment.
- Keep children and pets at a safe distance from the product to avoid accidents.
- Before use, inspect the equipment for any damage, looseness, or abnormalities. If you notice any issues, stop using and contact customer support.
- Use the equipment on a firm, flat surface (e.g., hardwood floors, tile, or low-pile carpets). Avoid using on thick or high-pile carpets.
- Maintain sufficient space around you and keep the workout area clean to prevent accidents.
- Perform exercises with proper form to avoid overstretching or injury.
- If you have any health concerns or restrictions, please consult your doctor before using.

Friendly Reminder:

- For optimal performance, use the Pilates board on flat, hard surfaces such as hardwood floors, tiles, concrete, or low-pile carpets. Thin, low-pile carpets are generally suitable, but uneven surfaces may affect slider movement. We recommend prioritizing hard, flat surfaces for the best experience.
- If you still feel some resistance or sticking on a flat surface, try increasing the distance between your knees and the Pilates board. This simple adjustment can help smooth out your movements and make your workout even more enjoyable and effective.

Know Your Product



Product Specs.

Product Name: Multifunctional pilates board

Product Material: PP

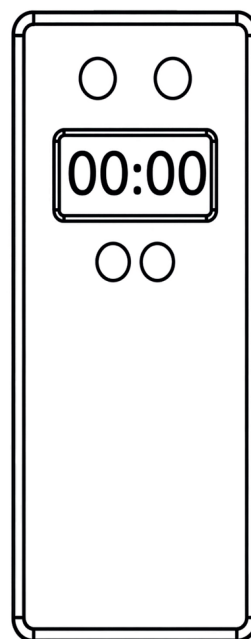
Grip Material: NBR

Product size: 38.6 x 14.5 x 3.9 inches
(98cm x 37cm x 10cm)

The multifunctional pilates board wheel is an effective tool for core training. Before use, consult a professional coach to assess your fitness level and determine the appropriate intensity. Gradually increase the difficulty and range of your exercises, avoiding excessive strain at the outset to prevent injury or suboptimal results. By following proper techniques and guidelines, you will be on your way to achieving a strong and fit body!

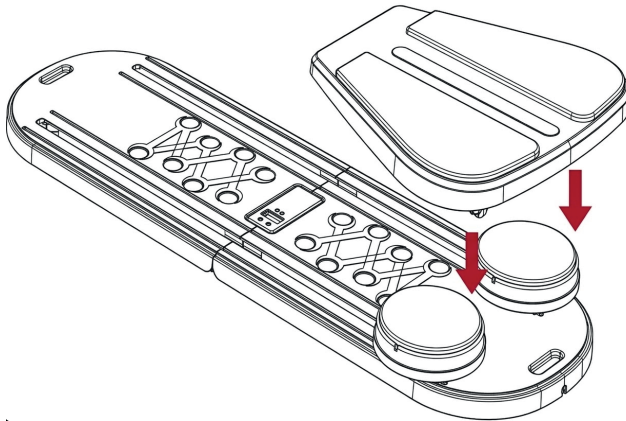
How to use the counter

- Short press the left button to power on.
- Long press the left button to switch modes: Countdown/Free Count/Timer Countdown.
- Short press the right button to reset values.
- Short press the left button to adjust values.
- Long press the right button to power off.



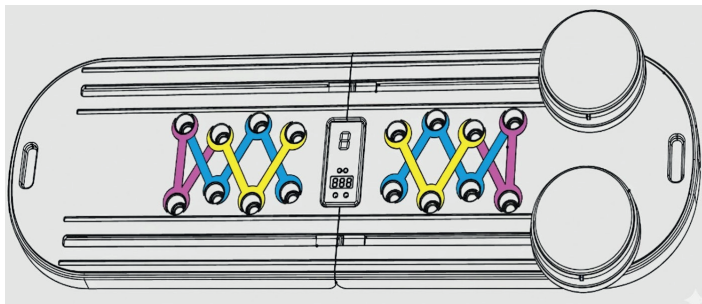
NOTE: This counter requires 2 AAA batteries, which are not included in the package. Please prepare them separately.

How to Assemble an Abdominal Board

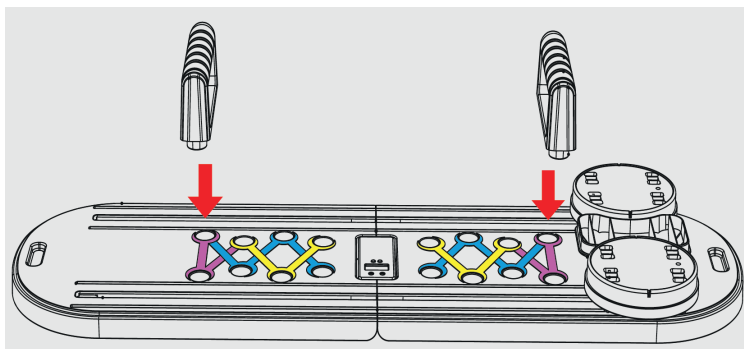


How to Install the Multi-Function Combination Handle for Push-Ups

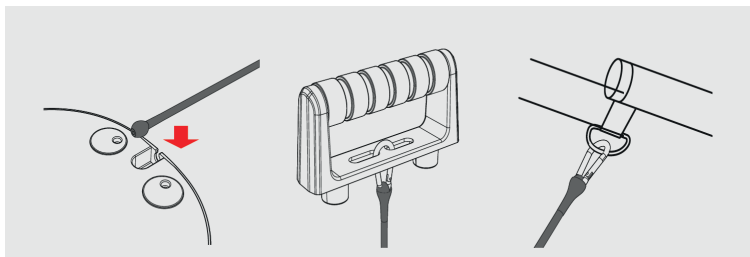
1. Confirm the movement trajectory:
Color-guided muscle positioning
 - **Rose-red trajectory:** Work out your back muscles.
 - **Blue trajectory:** Work out your chest muscles.
 - **Yellow trajectory:** Work out your shoulder and arm muscles.



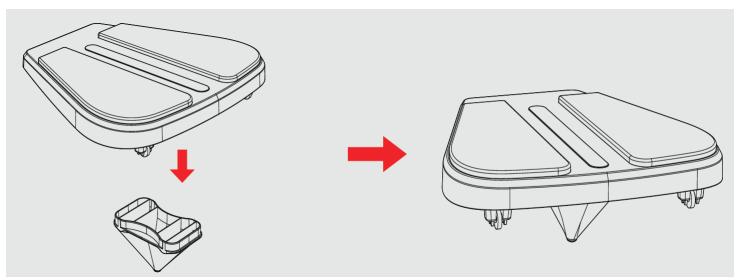
2. Install the handle



How to Install Elastic Bands for Resistance Band and Pilates Bar Exercises

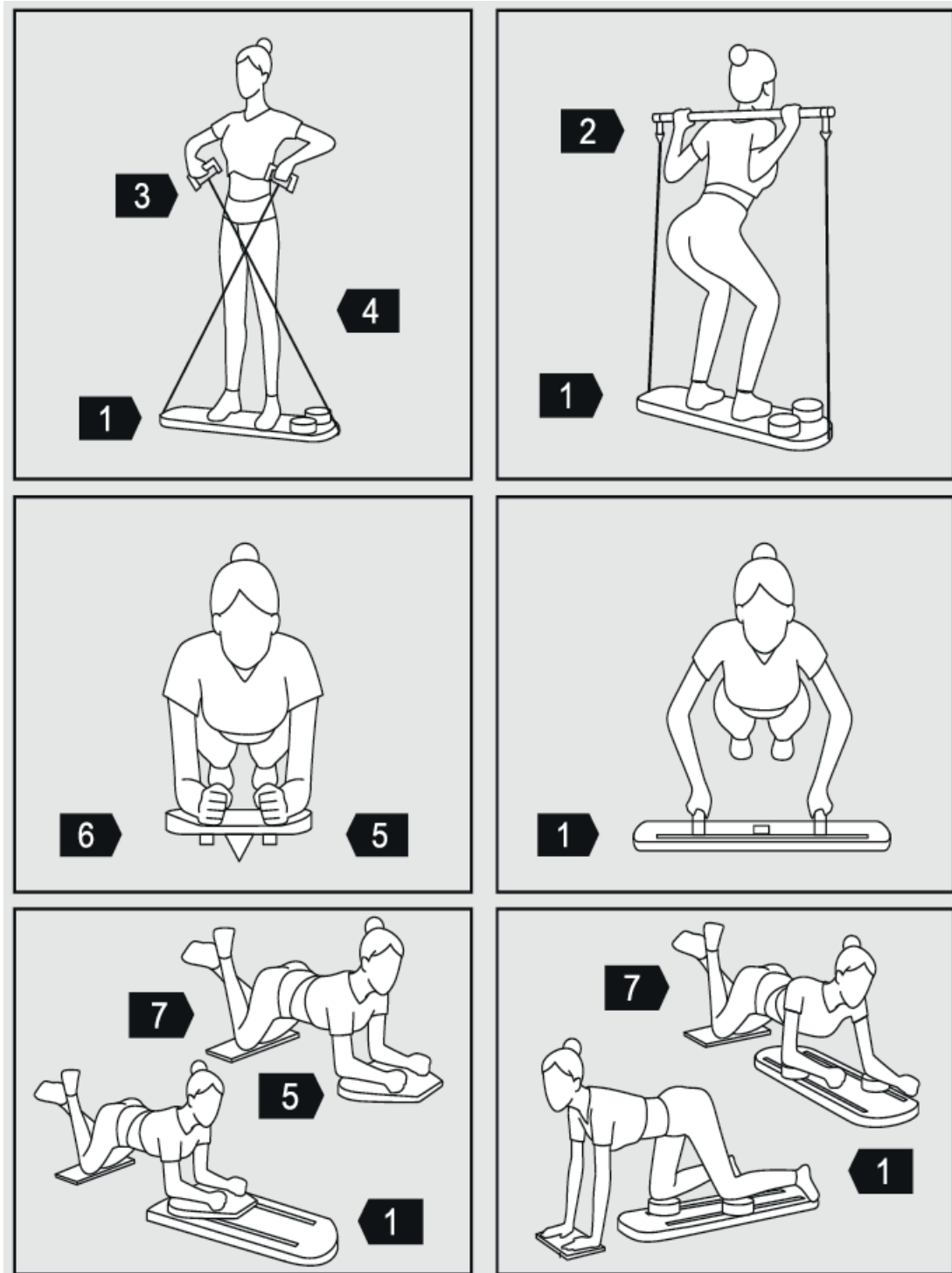


How to Install the Dynamic Balance Board



How to use

With this product, you can perform a variety of exercises, including push-ups, weighted squats, stretching, planks, Pilates, and more!



¿Necesitás ayuda?

Ingresa a nuestro soporte técnico escaneando el QR o escribinos por nuestros canales oficiales.



11 6260 1114 (sólo texto)



serviciotecnico@bidcom.com.ar



www.bidcomservice.com.ar

Bidcom
SERVICE

