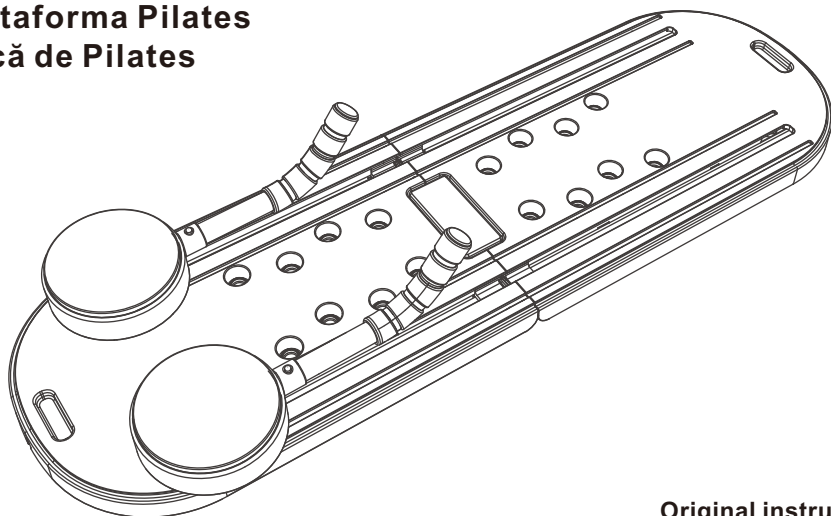


Pilates Board
Planche de Pilates
Pilates-Brett
Tabla de Pilates
Piattaforma Pilates
Placă de Pilates



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali
Instrucțiuni originale



150kg



03
STEPS



15 MIN



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT
ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.
IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.
RO_IMPORTANT, PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE: CITIȚI CU ATENȚIE.

**Warning:**

Keep out of reach of children.

Avertissement :

Tenir hors de portée des enfants.

Warnung:

Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

Advertencia:

Mantener fuera del alcance de los niños.

Avvertenza:

Tenere fuori dalla portata dei bambini.

Atenție:

A se ține la îndemâna copiilor.

**Warning:**

Please use on a flat tile or floor surface.

Read the manual carefully and keep it for future use.

Avertissement :

Veuillez utiliser sur une surface plane en carrelage ou sol.

Lisez attentivement le manuel et conservez-le pour une utilisation ultérieure.

Warnung:

Bitte auf einer ebenen Fliese oder Bodenfläche verwenden.

Lesen Sie das Handbuch sorgfältig und bewahren Sie es für den späteren Gebrauch auf.

Advertencia:

Utilízelo sobre una loseta o superficie de suelo plana.

Lea el manual detenidamente y consérvelo para uso futuro.

Avvertenza:

Utilizzare su una superficie piana di piastrelle o pavimento.

Leggere attentamente il manuale e conservarlo per un uso futuro.

Atenție:

Vă rugăm să utilizați pe o suprafață plată de gresie sau pardoseală.

Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru utilizări viitoare.

Safety Tips

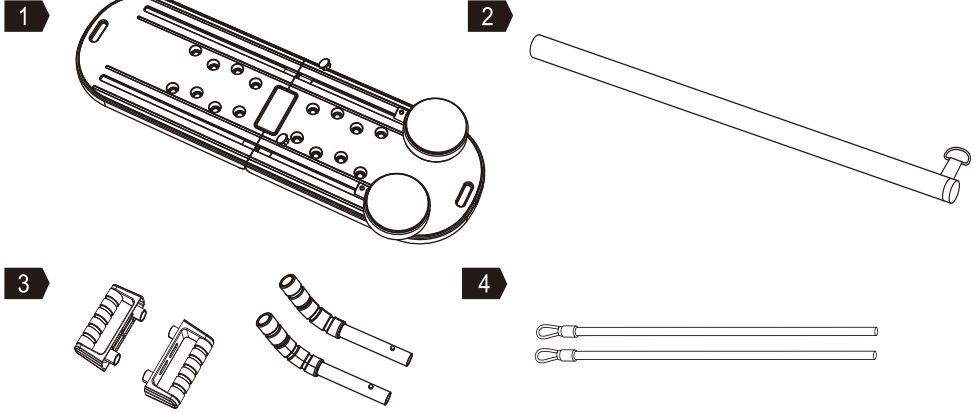
EN

- 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 over stretching 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.

Parts list



- ① Multifunctional fitness board
- ② Removable horizontal bar
- ③ Multi-combination handle
- ④ Thick elastic rope

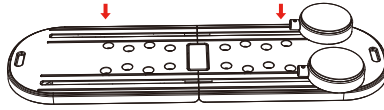
Product Specs

Product Name	Multifunctional pilates board
Product Material	PP
Grip Material	NBR
Product size	38.6x14.5x3.9 inches (98cm*37cm*10cm)

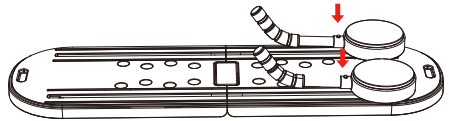
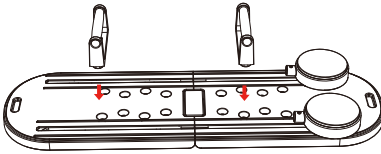
Installation Instructions

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

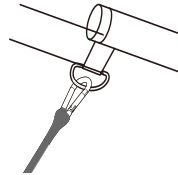
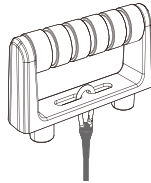
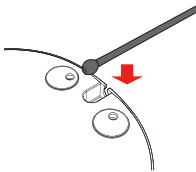
1. Confirm the movement trajectory



2. Install the handle

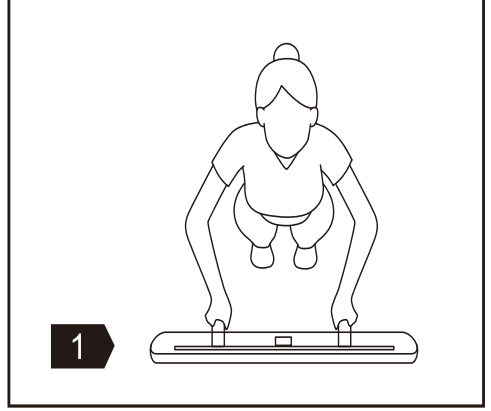
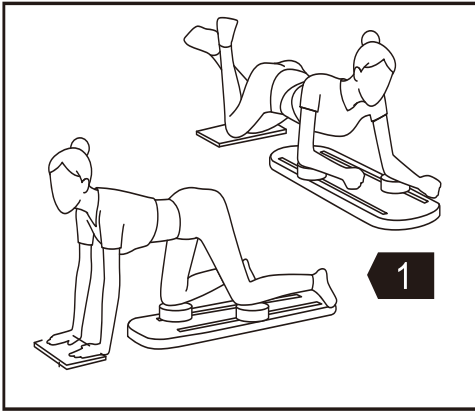
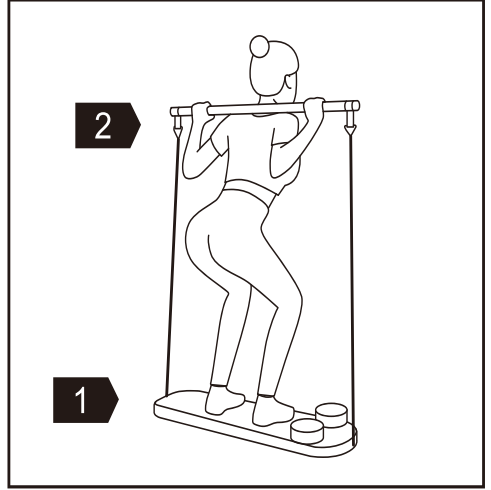
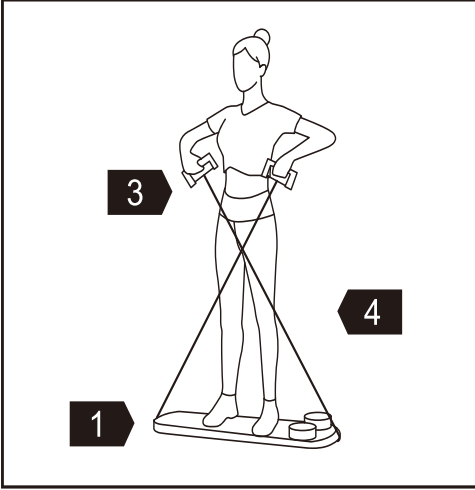


How to Install Elastic Bands for Resistance Band and Pilates Bar Exercises



Using Instructions

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

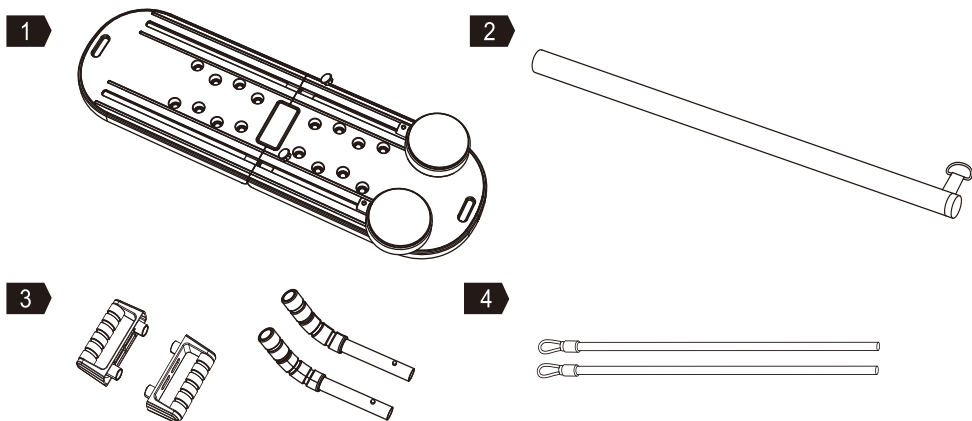


- Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement installées et que l'appareil est stable avant utilisation.
- Ce produit est destiné à être utilisé par des adultes de 18 ans et plus. Tenir les enfants à l'écart de l'appareil.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à une distance sûre du produit afin d'éviter les accidents.
- Avant l'utilisation, inspecter l'appareil pour détecter tout dommage, jeu ou anomalie. Si vous remarquez un problème, cesser l'utilisation et contacter le service client.
- Utiliser l'appareil sur une surface ferme et plane (par ex. : planchers en bois, carrelage ou moquettes à poils ras). Éviter l'utilisation sur des moquettes épaisses ou à poils longs
- Maintenez suffisamment d'espace autour de vous et gardez la zone d'entraînement propre pour prévenir les accidents.
- Effectuez les exercices avec une posture correcte pour éviter les étirements excessifs ou les blessures.
- Si vous avez des problèmes de santé ou des restrictions, veuillez consulter votre médecin avant utilisation.

Rappel amical:

- Pour des performances optimales, utilisez la planche de Pilates sur des surfaces planes et dures telles que les parquets, les carreaux, le béton ou les moquettes à poil ras. Les moquettes fines et à poil bas conviennent généralement, mais les surfaces inégales peuvent affecter le déplacement des curseurs. Nous recommandons de privilégier les surfaces dures et plates pour une meilleure expérience.
- Si vous ressentez encore une certaine résistance ou des accrochages sur une surface plane, essayez d'augmenter la distance entre vos genoux et la planche de Pilates. Ce simple ajustement peut aider à lisser vos mouvements et rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace.

Liste des pièces



- ① Plaque de fitness multifonctionnelle
- ② Barre horizontale amovible
- ③ Poignée multi-combinaisons
- ④ Corde élastique épaisse

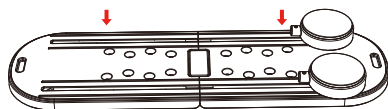
Spécifications du produit

Nom du produit	Plaque pilates multifonctionnelle
Matériau du produit	PP
Matériau de la poignée	NBR
Dimensions du produit	38.6x14.5x3.9 pouces (98cm*37cm*10cm)

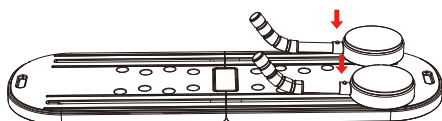
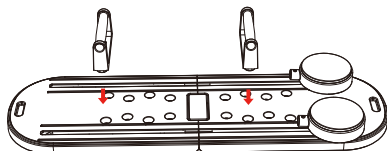
Instructions d'installation

■ Comment installer la poignée combinée multifonction pour les pompes

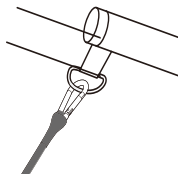
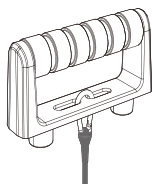
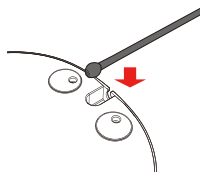
1. Confirmer la trajectoire de mouvement



2. Installer la poignée

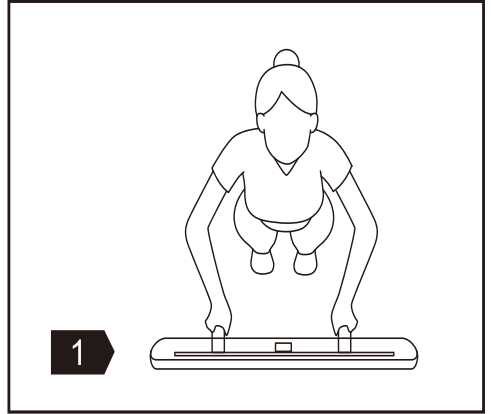
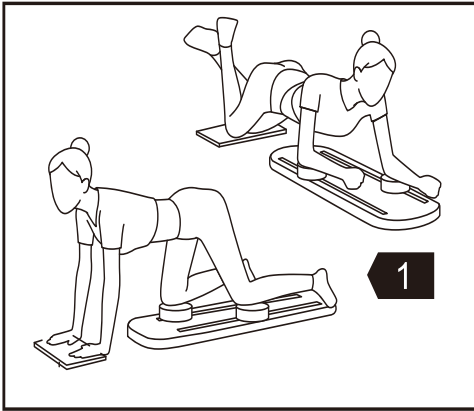
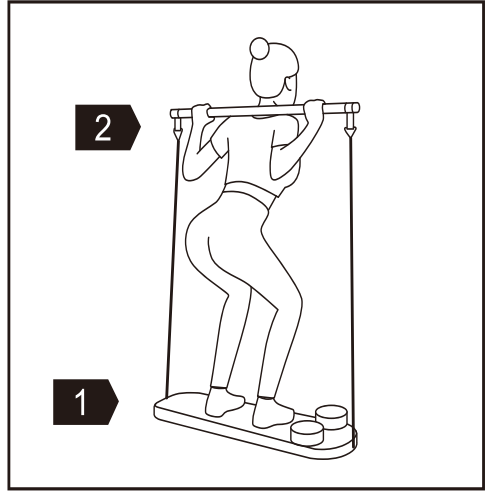
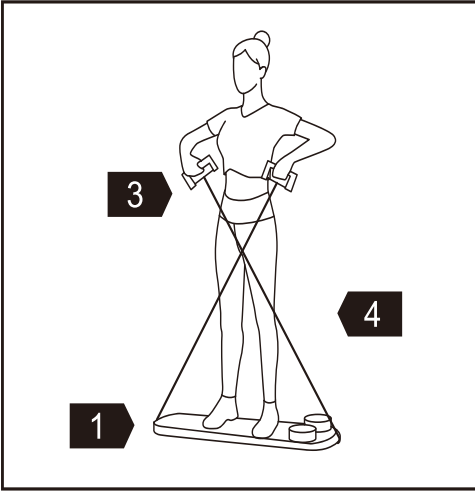


■ Comment installer les sangles élastiques pour les exercices avec bande de résistance et barre de Pilates



Mode d'emploi

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

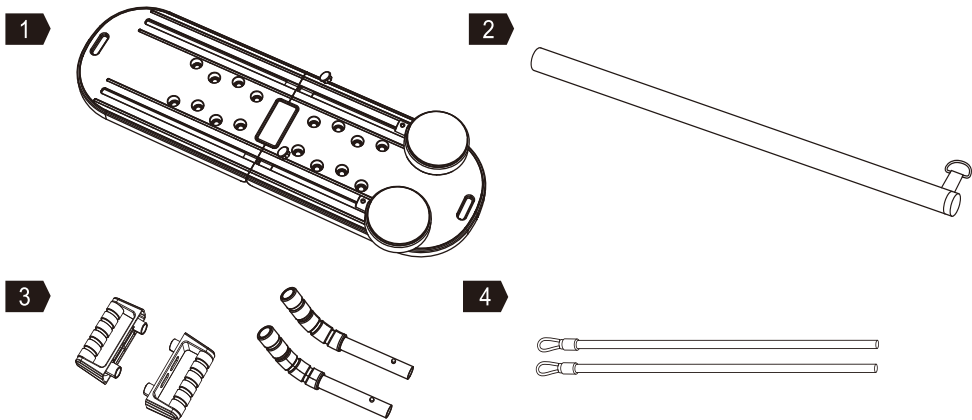


- Stellen Sie sicher, dass alle Teile richtig montiert sind und das Gerät vor Gebrauch stabil steht.
- Dieses Produkt ist für die Verwendung durch Erwachsene ab 18 Jahren bestimmt. Halten Sie Kinder vom Gerät fern.
- Halten Sie Kinder und Haustiere in sicherer Entfernung vom Produkt, um Unfälle zu vermeiden.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung das Gerät auf Schäden, Lockerungen oder Auffälligkeiten. Wenn Sie Probleme feststellen, stellen Sie die Benutzung ein und kontaktieren Sie den Kundendienst.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche (z. B. Parkett, Fliesen oder kurzflorige Teppiche). Vermeiden Sie die Verwendung auf dicken oder hochflorigen Teppichen.
- Halten Sie ausreichend Abstand um sich herum und halten Sie den Trainingsbereich sauber, um Unfälle zu vermeiden.
- Führen Sie die Übungen mit korrekter Technik aus, um Überdehnungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Wenn Sie gesundheitliche Bedenken oder Einschränkungen haben, konsultieren Sie bitte vor der Verwendung Ihren Arzt.

Freundliche Erinnerung:

- Für optimale Leistung verwenden Sie das Pilates-Board auf ebenen, harten Flächen wie Holzböden, Fliesen, Beton oder kurzflorigen Teppichen. Dünne, kurzflorige Teppiche sind im Allgemeinen geeignet, aber unebene Oberflächen können die Bewegung der Gleiter beeinträchtigen. Wir empfehlen, für das beste Erlebnis harte, ebene Flächen zu bevorzugen.
- Wenn Sie auf einer ebenen Fläche immer noch Widerstand oder Festhängen spüren, versuchen Sie, den Abstand zwischen Ihren Knien und dem Pilates-Board zu vergrößern. Diese einfache Anpassung kann helfen, Ihre Bewegungen zu glätten und Ihr Training noch angenehmer und effektiver zu machen.

Teilleiste



- ① Multifunktionales Fitness-Board
- ② Abnehmbare Querleiste
- ③ Mehrfachkombinationsgriff
- ④ Dicker elastischer Seil

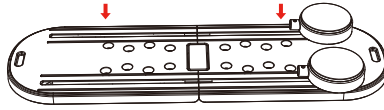
Produktspezifikationen

Produktname	Multifunktionales Pilates-Brett
Produktmaterial	PP
Griffmaterial	NBR
Produktgröße	38,6 x 14,5 x 3,9 Zoll (98cm*37cm*10cm)

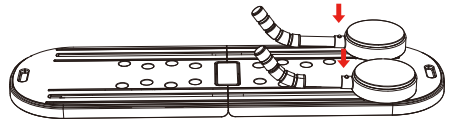
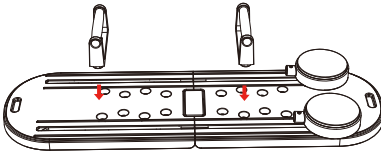
Montageanleitung

■ Wie man den Multifunktions-Kombigriff für Liegestütze installiert

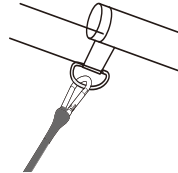
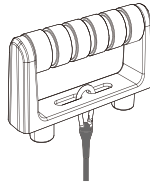
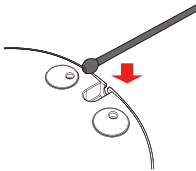
1. Bestätigen Sie die Bewegungsbahn



2. Montieren Sie den Griff

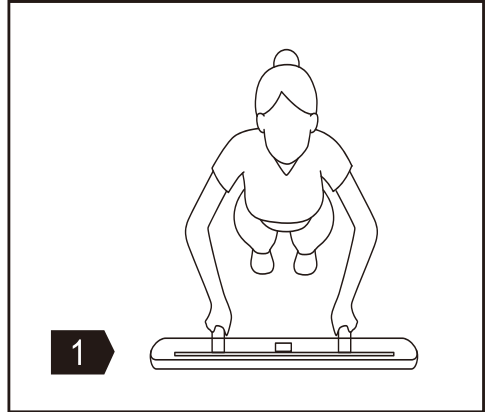
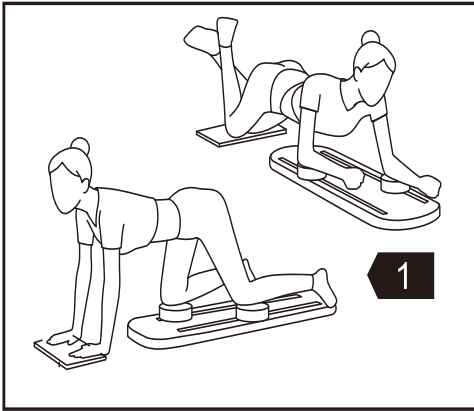
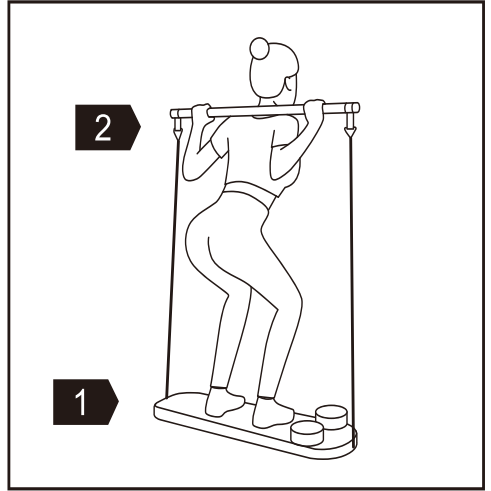
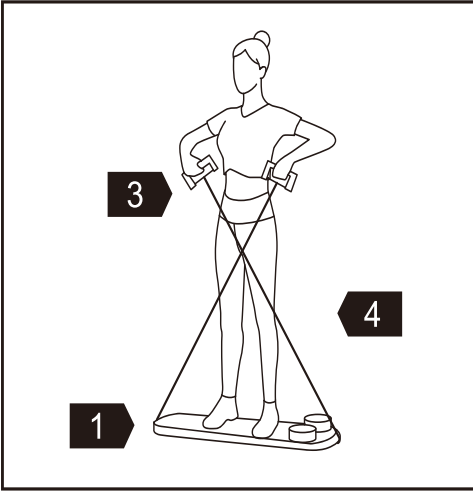


■ Wie man Elastikbänder für Widerstandsband- und Pilates Stange Übungen anbringt



Gebrauchsanweisung

Mit diesem Produkt können Sie eine Vielzahl von Übungen durchführen, einschließlich Liegestützen, gewichteten Kniebeugen, Dehnübungen, Planks, Pilates und mehr!



Consejos de seguridad

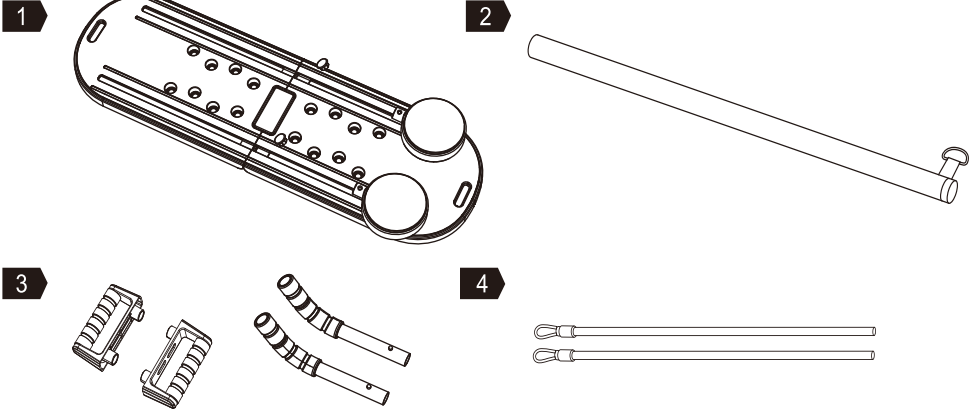
ES

- Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente instaladas y de que el equipo esté estable antes de su uso.
- Este producto está destinado a ser utilizado por adultos de 18 años o más. 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 en busca de daños, holguras 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 (por ejemplo, suelos de madera, baldosas o alfombras de pelo bajo). Evite usarlo sobre alfombras gruesas o de pelo alto.
- 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 preocupación o restricción de salud, consulte a su médico antes de usar.

Recordatorio amistoso:

- Para un rendimiento óptimo, utilice la tabla de pilates en superficies planas y duras como suelos de madera, baldosas, hormigón o alfombras de pelo corto. Las alfombras finas y 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.
- Si aún siente cierta resistencia o que se pega en una superficie plana, intente aumentar la distancia entre sus rodillas y la tabla de pilates. Este ajuste sencillo puede ayudar a suavizar sus movimientos y hacer que su entrenamiento sea aún más agradable y efectivo.

Lista de piezas



- ① Tabla de fitness multifuncional
- ② Barra horizontal desmontable
- ③ Mango multi-combinación
- ④ Cuerda elástica gruesa

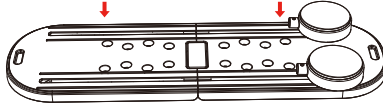
Especificaciones del producto

Nombre del producto	Tabla multifuncional de pilates
Material del producto	PP
Material del agarre	NBR
Tamaño del producto	38.6x14.5x3.9 pulgadas (98cm*37cm*10cm)

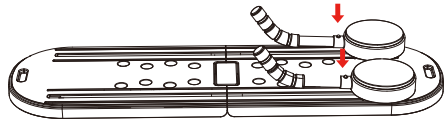
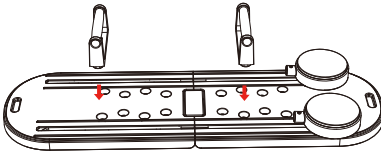
Instrucciones de instalación

■ Cómo instalar la manija combinada multifunción para flexiones

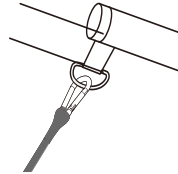
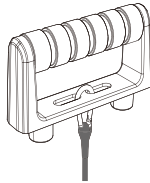
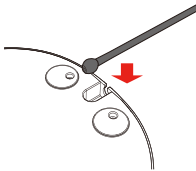
1. Confirmar la trayectoria del movimiento



2. Instale la empuñadura

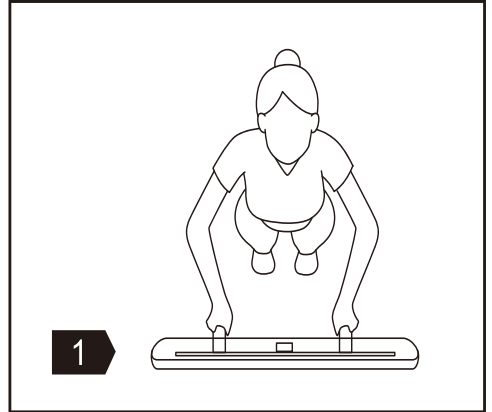
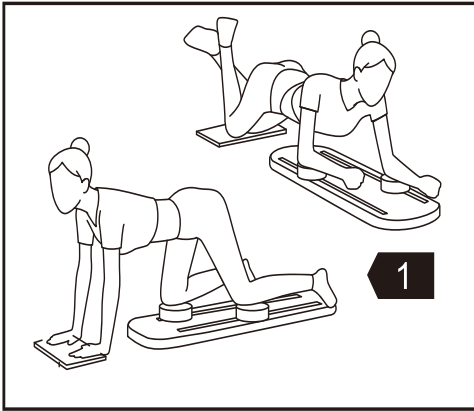
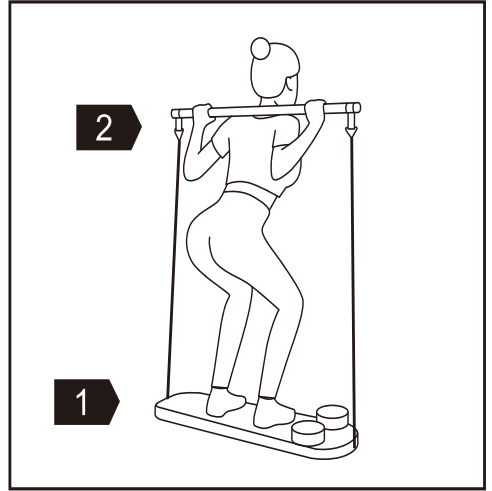
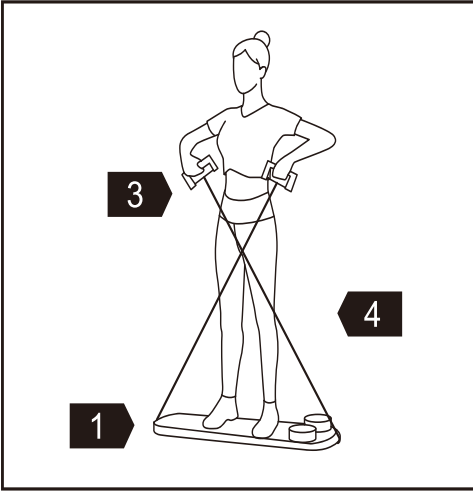


■ Cómo instalar las bandas elásticas para ejercicios con bandas de resistencia y barra de pilates



Instrucciones de uso

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



Consigli per la sicurezza

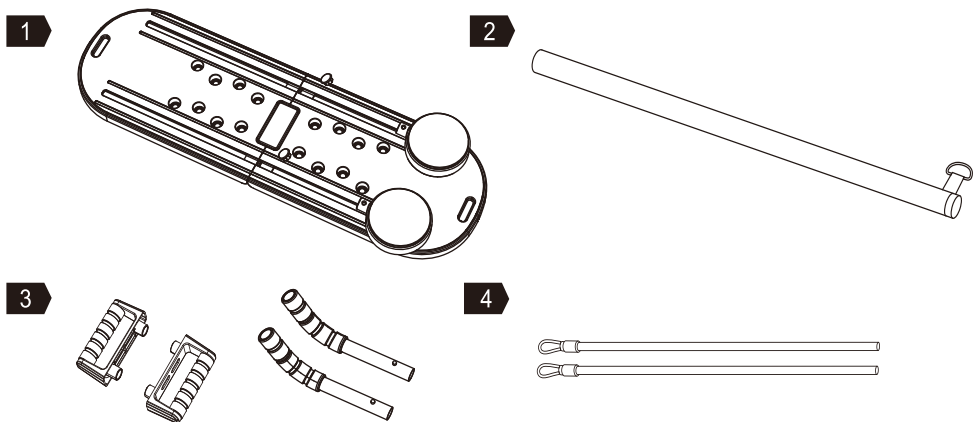
IT

- Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente installate e che l'attrezzatura sia stabile prima dell'uso.
- Questo prodotto è destinato all'uso da parte di adulti di 18 anni e oltre. Tenere i bambini lontani dall'apparecchiatura.
- Tenere bambini e animali domestici a distanza di sicurezza dal prodotto per evitare incidenti.
- Prima dell'uso, ispezionare l'apparecchiatura per eventuali danni, allentamenti o anomalie. Se si riscontrano problemi, interrompere l'uso e contattare l'assistenza clienti.
- Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana (ad esempio, pavimenti in legno, piastrelle o tappeti a pelo basso). Evitare l'uso su tappeti spessi o a pelo alto.
- Mantieni sufficiente spazio intorno a te e tieni l'area di allenamento pulita per prevenire incidenti.
- Esegui gli esercizi con la forma corretta per evitare eccessivi stiramenti o infortuni.
- Se hai problemi di salute o limitazioni, consulta il tuo medico prima dell'uso.

Promemoria amichevole:

- Per prestazioni ottimali, utilizzare la tavola Pilates su superfici piane e dure come pavimenti in legno, piastrelle, cemento o moquette a pelo basso. Le moquette sottili e a pelo basso sono generalmente adatte, ma le superfici irregolari possono influire sul movimento dello slider. Per la migliore esperienza consigliamo di privilegiare superfici dure e piane.
- Se senti ancora una certa resistenza o inceppamento su una superficie piana, prova ad aumentare la distanza tra le ginocchia e la tavola Pilates. Questa semplice regolazione può aiutare a rendere i movimenti più fluidi e il tuo allenamento ancora più piacevole ed efficace.

Elenco dei componenti



- ① Tavola fitness multifunzionale
- ② Barra orizzontale rimovibile
- ③ Maniglia multi-combinazione
- ④ Corda elastica spessa

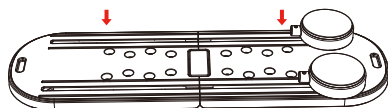
Specifiche del prodotto

Nome del prodotto	Plancia pilates multifunzionale
Materiale del prodotto	PP
Materiale dell'impugnatura	NBR
Dimensioni del prodotto	38.6x14.5x3.9 pollici (98cm*37cm*10cm)

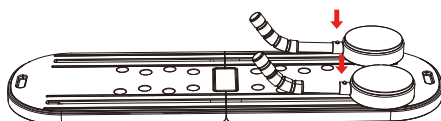
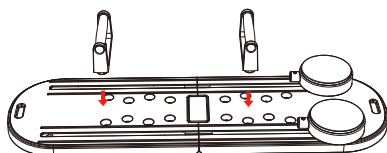
Istruzioni per l'installazione

■ Come installare l'impugnatura combinata multiuso per flessioni

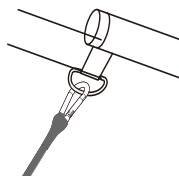
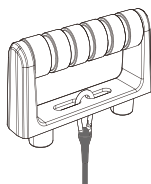
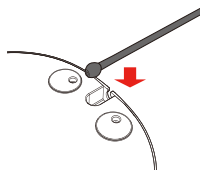
1. Confermare la traiettoria del movimento



2. Installare la maniglia

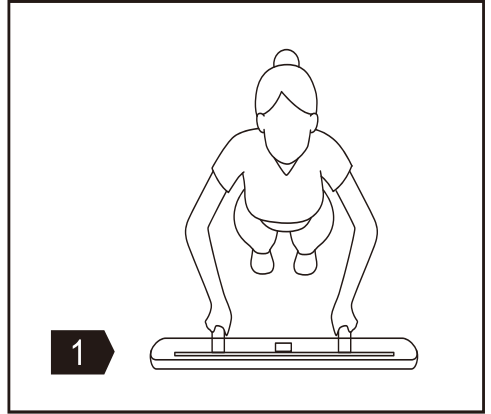
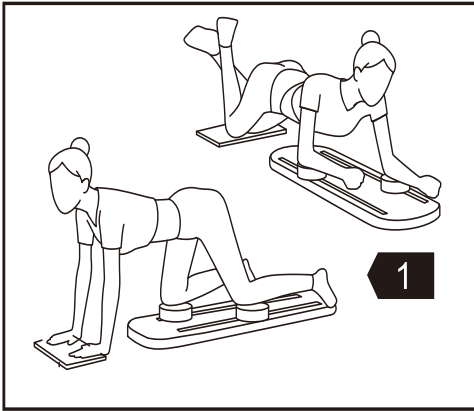
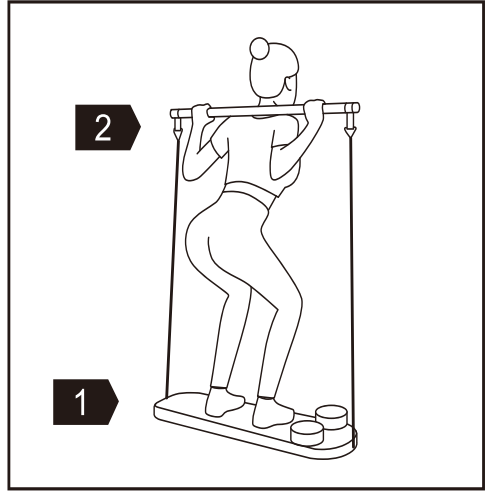
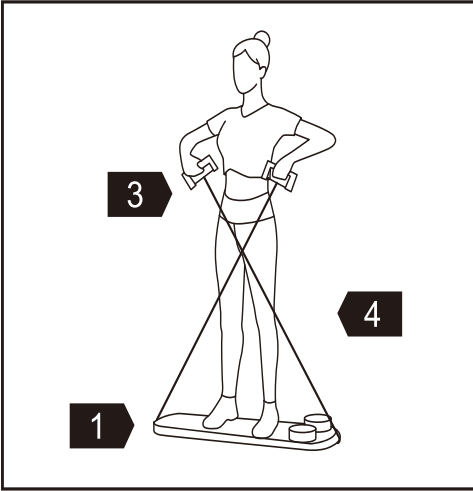


■ Come installare le fasce elastiche per esercizi con bande di resistenza e barra Pilates



Istruzioni per l'uso

Con questo prodotto è possibile eseguire una varietà di esercizi, inclusi flessioni, squat con pesi, stretching, plank, Pilates e altro ancora!

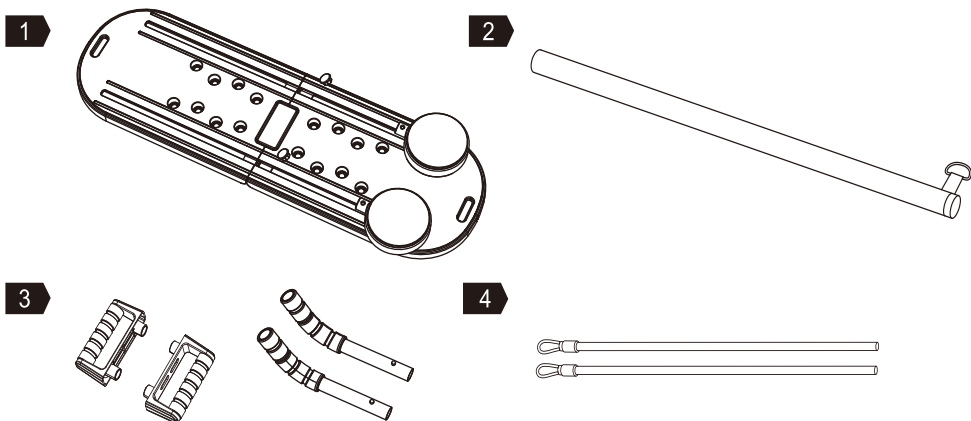


- Asigurați-vă că toate piesele sunt instalate corespunzător și că echipamentul este stabil înainte de utilizare.
- Acest produs este destinat utilizării de către adulți cu vârsta de 18 ani și peste. Țineți copiii departe de echipament.
- Țineți copiii și animalele de companie la o distanță sigură de produs pentru a evita accidentele.
- Înainte de utilizare, inspectați echipamentul pentru eventuale deteriorări, slăbiri sau anomalii. Dacă observați probleme, opriți utilizarea și contactați serviciul de asistență pentru clienți.
- Utilizați echipamentul pe o suprafață fermă și plană (de ex., podele din lemn masiv, gresie sau covoare cu fir scurt). Evitați utilizarea pe covoare groase sau cu fir lung.
- Mențineți suficient spațiu în jurul dumneavoastră și păstrați zona de antrenament curată pentru a preveni accidentele.
- Efectuați exercițiile cu formă corectă pentru a evita întinderile excesive sau leziunile.
- Dacă aveți probleme de sănătate sau restricții, vă rugăm să consultați medicul înainte de utilizare.

Memento prietenos:

- Pentru performanțe optime, folosiți placa de Pilates pe suprafețe plate și dure, cum ar fi parchetul, gresia, betonul sau covoarele cu fir scurt. Covoarele subțiri, cu fir scurt, sunt în general potrivite, însă suprafețele inegale pot afecta mișcarea sliderului. Recomandăm să prioritizați suprafețele dure și plate pentru cea mai bună experiență.
- Dacă totuși simțiți o anumită rezistență sau blocaj pe o suprafață plată, încercați să măriți distanța dintre genunchi și placa de Pilates. Această ajustare simplă poate ajuta la netezirea mișcărilor și poate face antrenamentul și mai plăcut și eficient.

Lista părților



- ① Placă de fitness multifuncțională
- ② Bară orizontală detașabilă
- ③ Mâner multi-combine
- ④ Frânghie elastică groasă

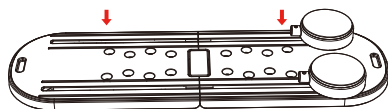
Specificații produs

Numele produsului	Placă pilates multifuncțională
Material produs	PP
Material mâner	NBR
Dimensiunea produsului	38.6x14.5x3.9 inches (98cm*37cm*10cm)

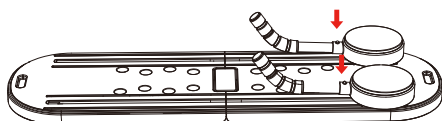
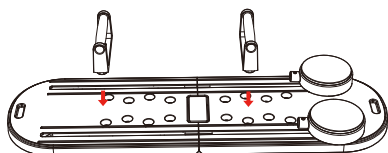
Instrucțiuni de instalare

■ Cum se instalează mânerul combinat multifuncțional pentru flotări

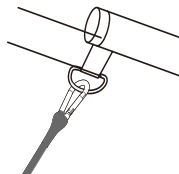
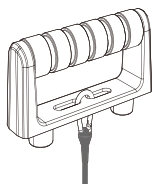
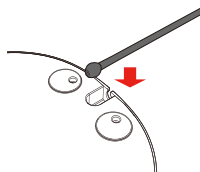
1. Confirmați traiectoria mișcării



2. Instalați mânerul

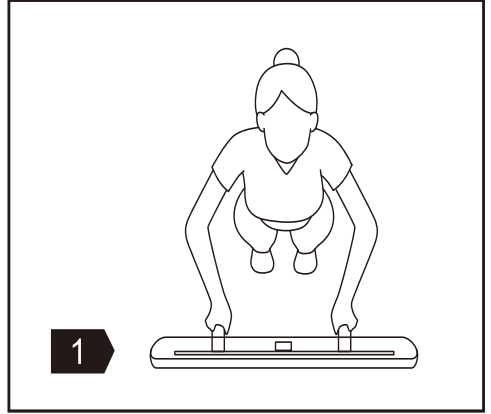
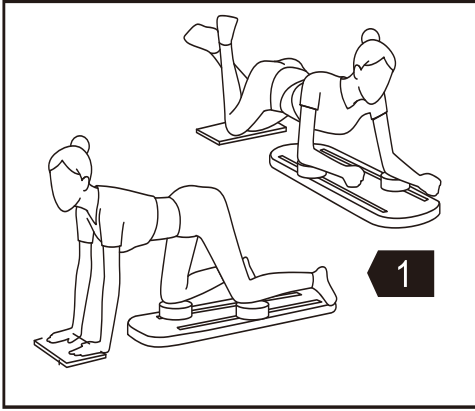
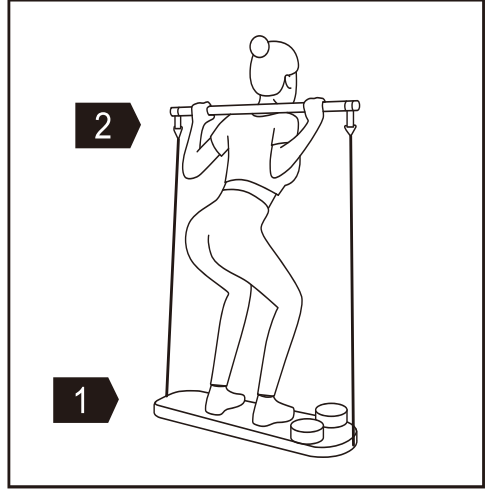
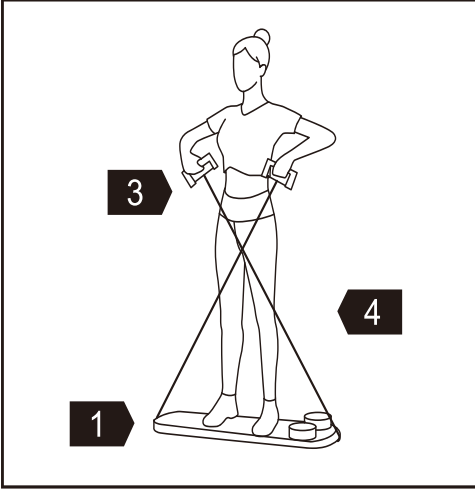


■ Cum să instalați benzile elastice pentru exercițiile cu bandă de rezistență și bară Pilates



Instrucțiuni de utilizare

Cu acest produs, puteți efectua o varietate de exerciții, inclusiv flotări, genuflexiuni cu greutate, întinderi, plankuri, Pilates și altele!



UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

Made in china

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de

Balenyà, Spain.

B66295775

www.aosom.es

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

