

plankpad.



04993

DE

Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

EN

Operating Instructions
starting on page 13

FR

Mode d'emploi
à partir de la page 23

NL

Handleiding
vanaf pagina 33

JA

取扱説明書
P. 43～

Z 04993 M PF V1 0618



Inhalt

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	5
App herunterladen und installieren	5
Das Gerät aufstellen	6
App: Funktionen	6
Die richtige Position des Smartphones / Tablets	6
Die korrekte Haltung	7
Aufwärmübungen	8
Training	8
Nach dem Training	11
Reinigung und Aufbewahrung	12
Technische Daten	12
Entsorgung	12

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
 wir freuen uns, dass Sie sich für diesen **Fitnesstrainer** entschieden haben.
 Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes.
 Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Bitte beachten: Die Funktionen und das Aussehen der App können sich durch zukünftige Updates ändern.

Bei Problemen jeglicher Art mit dem Gerät oder wenn Sie Hilfe benötigen, kontaktieren Sie uns unter **www.plankpad.com**

Erklärung der Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt Verletzungsgefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam durchlesen und an diese halten.



Ergänzende Informationen



Anleitung vor Gebrauch lesen.

Erklärung der Signalwörter

WARNUNG warnt vor *möglichen* schweren Verletzungen und Lebensgefahr

HINWEIS warnt vor Sachschäden

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Trainieren der Muskeln in Oberarmen, Bauch, Gesäß, Rücken und Beinen bestimmt.
- Das Gerät kann außerdem zum Trainieren des Gleichgewichts (Balance Board) genutzt werden.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes beträgt 120 kg.
- Personen, die in Bezug auf ihre Gesundheit und Fitness Bedenken haben oder zu einer Risikogruppe gehören, Herz- / Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren und das Trainingsprogramm ggf. mit ihm abstimmen.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Für die Nutzung des Gerätes mit App wird ein Smartphone, Tablet o. Ä. sowie mind. Android 4.1/iOS 8.0 benötigt.
- Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Das Gerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Gerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- **Erstickungsgefahr!** Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten!
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Kinder und Personen mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und / oder Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist. Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder Stößen aussetzen.
- Zum Reinigen des Gerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.

Lieferumfang

- 1 x Plankpad
- 1 x Bodenmatte
- 1 x Trainingsposter
- 1 x Anleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und Transportschäden überprüfen. Falls Bestandteile Schäden aufweisen sollten, das Gerät nicht (!) verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

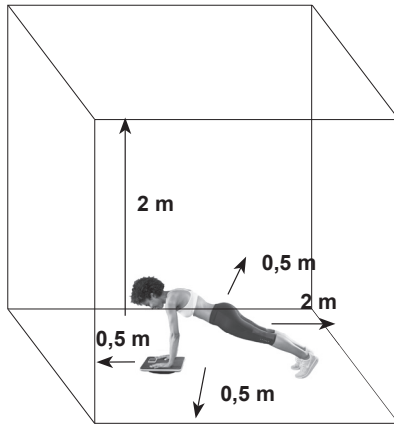
App herunterladen und installieren



1. Die App aus dem Google Play Store oder dem Apple App Store herunterladen: Dafür direkt nach der App *Plankpad* suchen.
2. Die App auf dem Smartphone oder Tablet installieren.

Das Gerät aufstellen

1. Das Gerät auf einem ebenen, standsicheren Untergrund stellen.
2. Die Bodenmatte auf den Boden legen. Sie schützt empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) vor Kratzern etc. und sorgt dafür, dass das Plankpad nicht während des Gebrauchs verrutscht.
3. Das Plankpad auf die Bodenmatte stellen. Dabei beachten:



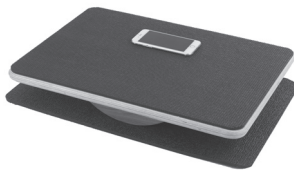
Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten lassen (**mindestens 0,5 Meter zu den Seiten und nach vorne, 2 Meter nach oben und nach hinten**), damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist. Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

App: Funktionen



In der App kann man grundlegende Informationen zur Benutzung nachlesen (*Intro*). Je nach Bedarf kann hier oben rechts die Sprache (English / Deutsch) geändert werden. Über das Hauptmenü hat weiterhin Zugriff auf den Trainingsplan (*Challenge*), verschiedene Übungen (*Workouts*) und Spiele (*Games*), die man mit dem Plankpad durchführen kann. Die Bestenliste der Spiele mit Zeiten und Punkten findet man unter *Highscores*. Zudem kann man über *Get a plankpad* direkt auf die Website www.plankpad.com gelangen.

Die richtige Position des Smartphones / Tablets



Das Smartphone oder Tablet muss mittig auf das obere Drittel des Plankpads gelegt werden, um die für das Planken korrekte Haltung mit dem Blick Richtung Plankpad einzunehmen.

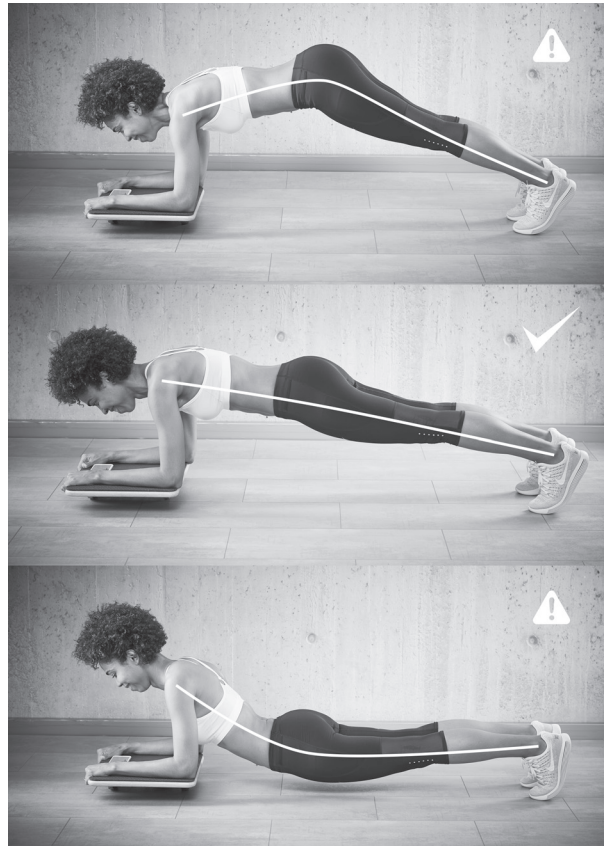
Die korrekte Haltung



BEACHTEN!

- Eine Fehlhaltung kann den Rücken schädigen! Daher die richtige Haltung entweder in einem Spiegel kontrollieren oder eine zweite Person bitten, die Haltung zu begutachten und ggf. zu korrigieren.

Beim Planken (eng. Plank = Brett) spielt die richtige Haltung eine wichtige Rolle. Nur bei korrekter Haltung werden alle Muskeln gezielt angesprochen und eine falsche Trainingsweise verhindert, die möglicherweise zu Schmerzen führen könnte.



Aufwärmübungen

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert.

Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- Joggen: Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen. Zwischendurch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und die Knie beugen und wieder strecken. Ca. 5 – 10 Wiederholungen.
- Oberkörper-Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, so dass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts und links drehen. Ca. 10 Wiederholungen.
- Seitenbeuger: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam zu den Seiten neigen. Den Arm auf der gestreckten Körperseite dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- Armkreisel: Aufrecht stehen, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreislern die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm.

Training



BEACHTEN!

- Beim Training bequeme Kleidung tragen.
- Vor dem Training Schmuck abnehmen.
- Nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Das Training sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen, Atembeschwerden oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Jede Übung sollte langsam gestartet und nach und nach in ihrer Intensität gesteigert werden. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.

Auf dem beiliegenden Trainingsposter sind einige grundlegende Übungen beschrieben, die mit dem Plankpad gemacht werden können. Zudem findet sich ein Trainingsplan (30 Day Plank Challenge) auf dem Trainingsposter. Zur kontinuierlichen Verbesserung der Leistung und Steigerung des Trainings kann dieser Trainingsplan auch mit verschiedenen Übungen kombiniert werden. Weitere Übungen sowie Spiele finden sich in der dazugehörigen App (siehe Abschnitte „Spiele“ und „Workouts“).

Trainingszeit

Es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren.

Es hängt von der jeweiligen physischen Verfassung ab, wie schnell Fortschritte erzielt werden. Man sollte langsam und mit kürzeren Einheiten beginnen und dem Körper Zeit geben, sich anzupassen. Je dauerhafter und regelmäßiger man trainiert, umso länger kann man die Einheiten gestalten.

Schwierigkeitsgrad

Der Schwierigkeitsgrad wird durch Folgendes bestimmt:

- Halteposition, also das Auflegen oder Durchstrecken der Knie und Arme
- Geschwindigkeit des Spiels (3 Schwierigkeitsgrade – Easy, Normal, Hard)
- Länge des Workouts

Grundpositionen

Es gibt 3 Grundpositionen beim Planken mit dem Plankpad.

1. Plank mit aufgelegten Knien



2. Ellenbogen Plank



3. Plank mit ausgestreckten Armen



Anfängern empfehlen wir, mit der Grundposition 1 zu starten und die Knie auf dem Boden abzulegen. Dadurch wird die Übung leichter und der Körper kann sich an die Anstrengung gewöhnen.

Grundposition 2 und 3 unterscheiden sich lediglich dadurch, dass die Unterarme auf dem Plankpad aufgelegt statt ausgestreckt aufgestützt werden. Die Anstrengung ist ähnlich. Diese Grundpositionen können zwischendurch jederzeit getauscht werden.

Spiele

In der App gibt es verschiedene Spiele, die dafür sorgen, dass das Planken mehr Spaß macht. Durch die Ablenkung vergeht zudem die Zeit schneller und man hält länger durch.

1. Menüpunkt *Games* wählen.
2. Das gewünschte Spiel durch Wischen nach links oder rechts auswählen, bis es in der Mitte des Bildschirms steht.
3. Den gewünschten Schwierigkeitsgrad (Easy, Normal, Hard) wählen.
4. Das Smartphone / Tablet auf das Plankpad legen (siehe Kapitel „Die richtige Position des Smartphones / Tablets“).
5. Auf den Bildschirm tippen, wenn man bereit ist. Man hat 5 Sekunden Zeit, um die korrekte Position einzunehmen (siehe Kapitel „Die korrekte Haltung“), bevor das Spiel startet.
6. Dem Spiel folgen und so lange wie möglich durchhalten. Dabei trotzdem immer auf die korrekte Körperhaltung achten.

Workouts

In der App finden sich verschiedene Workouts. Die verschiedenen Übungen werden in Videos gezeigt, die einfach nachgemacht werden können.



Die Workouts sind schwieriger als die Spiele. Daher empfiehlt es sich erst zu starten, wenn man schon einige Zeit mit dem Plankpad trainiert hat.

1. Menüpunkt *Workout* wählen.
2. Die gewünschte Workout-Dauer (min. 30 Sek. bis max. 240 Sek.) auswählen. Die Workouts sind in 30-Sekunden-Intervalle unterteilt. Ein 90-Sekunden-Workout besteht also aus 3 verschiedenen Übungen.
3. Das Smartphone / Tablet auf das Plankpad legen (siehe Kapitel „Die richtige Position des Smartphones / Tablets“).
4. Man hat 5 Sekunden Zeit, um die korrekte Position einzunehmen (siehe Kapitel „Die korrekte Haltung“), bevor das Video startet.
5. Dem Workout folgen. Möglichst gerade und stabil halten und wenig wackeln. Wird zu stark gewackelt, färbt sich das Video rot, um darauf hinzuweisen, die Haltung zu korrigieren. Der Balken am unteren Bildrand zeigt die Neigung zu den Seiten an. Ziel ist es, den Punkt möglichst in der Mitte des Balkens zu halten.

Benutzung als Balance Board

Das Plankpad lässt sich auch als Balance Board einsetzen, um den unteren Körperbereich und den Gleichgewichtssinn zu trainieren. In diesem Fall wird stehend auf dem Plankpad trainiert.



- Wir empfehlen, barfuss zu trainieren, da sich dadurch der Trainingseffekt steigern lässt.
- Die in der App enthaltenen Spiele sind auch als Balance-Spiele zu empfehlen.
- Anfänger sollten sich beim Stellen auf das Gerät von einer zweiten Person helfen lassen.

Da auch bei der Nutzung im Stehen das Smartphone / Tablet mittig auf dem Plankpad liegen muss (siehe Kapitel „Die richtige Position des Smartphones / Tablets“), empfiehlt

es sich, das mobile Endgerät mit dem Smart TV zu verbinden, um eine aufrechte Haltung zu gewährleisten (siehe Abschnitt „TV-Nutzung“).

TV-Nutzung (Screen Mirroring)

Das Smartphone oder Tablet kann mit dem Smart TV über Bluetooth® oder WLAN verbunden werden. Für die Verbindung der Geräte (Screen Mirroring) in die entsprechenden Anleitungen des Smart-TVs und ggf. des Smartphones oder Tablets schauen, da die Software der Gerätehersteller unterschiedlich ist.



Abhängig vom Gerät sowie der Internetgeschwindigkeit kann es zu einer Zeitverzögerung kommen, was ggf. zu einem geringen Ruckeln der App führt.

Wichtig: Beim Planken darf die App nicht über den Smart-TV verwendet werden, da hierbei der Nacken überstreckt wird.

Nach dem Training



BEACHTEN!

- Nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

Ein paar Beispielübungen:



Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach Außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den



Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 5 – 20 Sekunden lang halten.

Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Schultern / Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung

- Das Plankpad und die Bodenmatte bei Bedarf mit einem feuchten Tuch und ggf. einem milden Reinigungsmittel abwischen.
- Das Plankpad und die Bodenmatte außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Technische Daten

Artikelnummer:	04993
Modellnummer:	PHB01
Gerätgewicht:	ca. 3 kg (Plankpad); ca. 300 g (Bodenmatte)
Max. Belastbarkeit:	120 kg

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial und das Gerät umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Importeur:

Hello Products GmbH
Oppenhoffallee 41
52066 Aachen
Germany

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Intended Use _____	14
Safety Instructions _____	14
Items Supplied _____	15
Downloading and Installing the App _____	15
Setting Up the Device _____	16
App: Functions _____	16
The Correct Position of the Smartphone / Tablet _____	16
The Correct Posture _____	17
Warm-Up Exercises _____	18
Training _____	18
After Training _____	21
Cleaning and Storage _____	22
Technical Data _____	22
Disposal _____	22

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen this **fitness trainer**.

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device.

The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Please note: The functions and the appearance of the app may change as a result of future updates.

If you experience any kind of problems with the device or require assistance, please contact us at **www.plankpad.com**

Explanation of the Symbols



Danger symbols: This symbol indicates dangers of injury. Read through the associated safety instructions carefully and follow them.



Supplementary information



Read instructions before use.

Explanation of the Signal Words

WARNING	warns of <i>possible</i> serious injuries and danger to life
NOTICE	warns of damage to property

Intended Use

- The device is intended to be used to train the muscles in the upper arms, abdomen, buttocks, back and legs.
- The device can also be used for balance training (as a balance board).
- The maximum loading capacity for the device is 120 kg.
- People who have concerns about their health and fitness or belong to a risk group, have cardiovascular or orthopaedic problems should consult a doctor before using the device and if necessary coordinate their training programme with them.
- Women should not use the device during pregnancy, or only after consultation with their doctor.
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- To use the device with the app, a smartphone, tablet or similar device and at least Android 4.1/iOS 8.0 is required.
- The device should only be used as described in these instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The device is for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to normal wear and tear.

Safety Instructions

- The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage. Therefore, in the interest of your own safety, inspect the device for damage each time before you use it (look for cracks, holes etc.). If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. The device may no longer be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- **Danger of suffocation!** Keep children and animals away from the packaging material!
- This device should not be used by children and people with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the device.
- Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed. Do not leave the device unsupervised in the presence of children and animals.
- The device may only be used by one person at a time.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or impacts.
- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the device. These could damage the surfaces.

Items Supplied

- 1 x Plankpad
- 1 x floor mat
- 1 x training poster
- 1 x instructions

Check the items supplied for completeness and transport damage. If you find any damage to the components, do not use the device (!), but contact our customer service department.

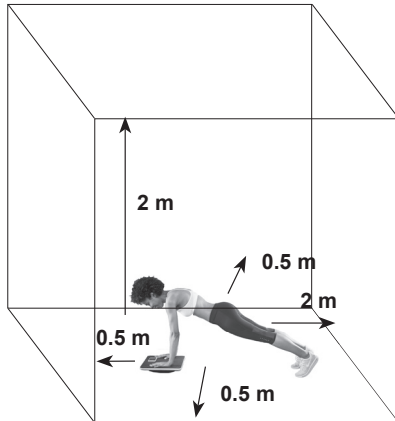
Downloading and Installing the App



1. Download the app from the Google Play Store or the Apple App Store: To do this, search directly for the *Plankpad* app.
2. Install the app on your smartphone or tablet.

Setting Up the Device

1. Place the device on a flat, secure surface.
2. Place the floor mat on the floor. It protects sensitive floors (laminated, parquet etc.) from scratches etc. and ensures that the Plankpad does not slip while it is being used.
3. Place the Plankpad on the floor mat. Please note:



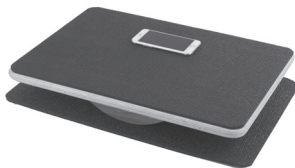
Depending on your body size, leave plenty of space on all sides (**at least 0.5 metres at the sides and front, 2 metres above and behind you**) so that you have enough room to move about in during a workout. Furthermore, the free area in the direction from which you access the training device must be at least 0.6 m greater than the exercise area. The free area must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one free area.

App: Functions



In the app you can read essential information on use (*Intro*). The language (English / Deutsch) can be changed here at the top right to suit your requirements. The main menu also allows you to access the training plan (*Challenge*), various exercises (*Workouts*) and games (*Games*) which you can perform with the Plankpad. The best list for the games with times and scores can be found under *Highscores*. In addition, via *Get a plankpad* you can access the website www.plankpad.com directly.

The Correct Position of the Smartphone / Tablet



The smartphone or tablet must be placed centrally on the top third of the Plankpad in order to assume the correct position for planking looking towards the Plankpad.

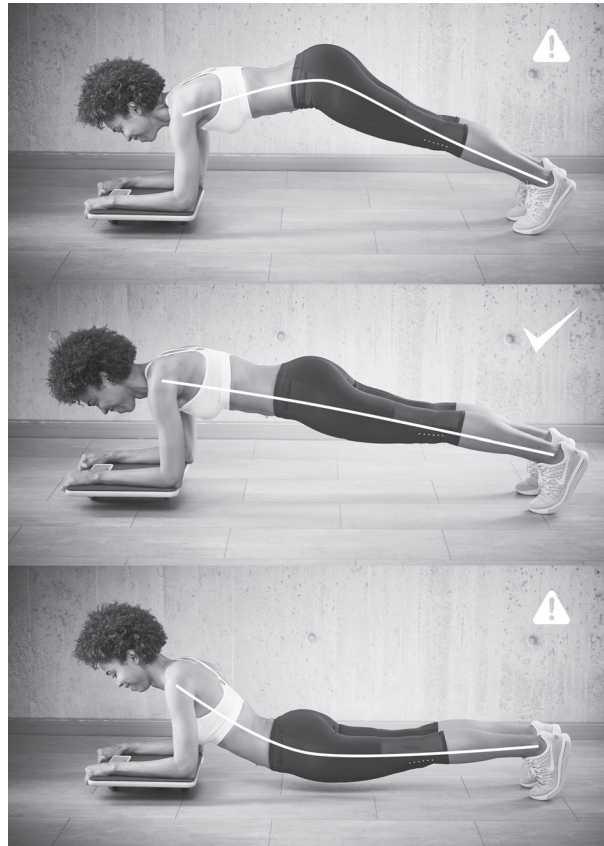
The Correct Posture



PLEASE NOTE!

- Adopting an incorrect posture may damage the back! You should therefore check that your posture is correct either in a mirror or ask a second person to look at the posture and correct it if necessary.

With planking, the correct posture plays an important role. Only adopting the correct posture will deliberately target all muscles and prevent an incorrect training regime which could possibly cause pain.



Warm-Up Exercises

A warm-up is an essential part of any sporting activity. All physical and mental aspects of your performance are thereby stimulated and enhanced. It also greatly reduces the risk of injury.

The following exercises warm up large muscle groups through movement.

- Jogging: Jog slowly on the spot or around the room for a few minutes. Do a few jumps in between times.
- Knee bends: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight and bend and then stretch your knees. Repeat approx. 5 – 10 times.
- Upper body twist: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight, raise your arms to shoulder height at the sides and bend so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body as far as possible to the right and left. Repeat approx. 10 times.
- Side bends: Stand with your legs the width of your shoulders apart, keep your upper body straight. Then slowly tilt your upper body to the sides. Stretch the arm on the stretched side of the body over your head as you do this. Repeat approx. 10 times.
- Arm swings: Stand upright, stretch out your right arm and swing it forwards. Change direction after 5 – 10 swings. Then do the same with your left arm.

Training



PLEASE NOTE!

- Wear comfortable clothing for training.
- Take off any jewellery before training.
- Do not train immediately after a meal or after consuming alcohol. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
- Stop the training immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, difficulty breathing or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Each exercise should be started slowly and the intensity should be increased gradually. Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.

The enclosed training poster describes a number of basic exercises that can be done with the Plankpad. In addition, the training poster features a training plan (30 Day Plank Challenge). To continuously improve performance and increase the level of training, this training plan can also be combined with various exercises. Further exercises and games can be found in the associated app (see the “Games” and “Workouts” sections).

Training Time

It is not about doing a few exercises quickly, but about training regularly over a long period of time.

How quickly progress is made depends on a person's particular physical condition. You should start slowly and start with shorter sessions and give the body time to adjust. The more consistently and regularly you train, the longer you can make the sessions.

Level of Difficulty

The level of difficulty is determined by the following:

- Holding position, so the placement or stretching out of the knees and arms
- Difficulty of the game (3 levels of difficulty – easy, normal, hard)
- Length of the workout

Basic Positions

There are three basic positions for planking with the Plankpad.

1. Plank with knees placed down



2. Elbow plank



3. Plank with arms outstretched



We recommend that beginners start with basic position 1 and place their knees down on the floor. This will make the exercise easier and the body can get used to the physical exertion.

The only difference between basic positions 2 and 3 is that the lower arms are placed down on the Plankpad instead of being supported outstretched. The level of physical exertion is similar. These basic positions can be interchanged at any time.

Games

The app contains various games which ensure that planking is more fun. The distraction also makes the time go faster and you can keep going for longer.

1. Select *Games* from the menu.
2. Select the game you want by swiping to the left or right until it is positioned in the middle of the screen.
3. Select the level of difficulty you want (easy, normal, hard).
4. Place your smartphone / tablet on the Plankpad (see the “The Correct Position of the Smartphone / Tablet” chapter).
5. Tap on the screen when you are ready. You have five seconds to get into the correct position (see the “The Correct Posture” chapter) before the game starts.
6. Follow the game and keep going for as long as possible. When you do so, you should still always pay attention to having the correct posture.

Workouts

The app contains various workouts. The various exercises are shown in videos which are easy to replicate.



The workouts are more difficult than the games. It is therefore advisable only to start with these once you have been training with the Plankpad for some time.

1. Select *Workout* from the menu.
2. Select the required workout time (min. 30 sec. up to max. 240 sec.). The workouts are divided up into 30-second intervals. A 90-second workout therefore consists of three different exercises.
3. Place your smartphone / tablet on the Plankpad (see the “The Correct Position of the Smartphone / Tablet” chapter).
4. You have five seconds to get into the correct position (see the “The Correct Posture” chapter) before the video starts.
5. Follow the workout. Stay as straight and stable as possible and try not to wobble too much. If you wobble too much, the video will turn red to indicate that you need to correct your posture. The bar at the bottom edge of the screen shows the tilt to the sides. The aim is to keep the dot in the middle of the bar as much as possible.

Use as Balance Board

The Plankpad can also be used as a balance board to train the lower part of your body and your sense of balance. In this case, you train standing on the Plankpad.



- We recommend that you train barefoot as this will increase the effect of the training.
- The games contained in the app are also recommended as balance games.
- Beginners should get help from a second person when standing on the device.

As the smartphone / tablet must also be positioned centrally on the Plankpad when you use it standing up (see the “The Correct Position of the Smartphone / Tablet” chapter), it is advisable to connect the mobile device to the Smart TV in order to guarantee an upright posture (see the “TV Use” section).

TV Use (Screen Mirroring)

The smartphone or tablet can be connected to the Smart TV via Bluetooth® or WLAN. To connect the devices (screen mirroring), consult the appropriate instructions for the Smart TV and the smartphone or tablet if necessary as the software is different from different device manufacturers.



Depending on the device and the internet speed, there may be a delay, which may cause the app to experience slight juddering.

Important: The app must not be used via the Smart TV when planking as this will over-stretch the neck.

After Training



PLEASE NOTE!

- After training, you should always perform stretching exercises in order to slowly restore your circulation to a normal level.

A few example exercises:



Upper body: Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



Calves: Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



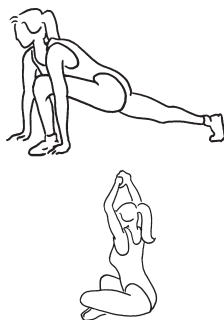
Front of thighs: Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 5 – 20 seconds. Change sides.



Back: Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 5 – 20 seconds. Change sides.



Inside of thighs: Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 5 – 20 seconds.



Full leg: Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.

Shoulders / back: Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

Cleaning and Storage

- If necessary, wipe down the Plankpad and the floor mat with a damp cloth and mild cleaning agent if required.
- Keep the Plankpad and the floor mat out of the reach of children and animals in a dry place that is protected from direct sunlight.

Technical Data

Article number:	04993
Model number:	PHB01
Device weight:	approx. 3 kg (Plankpad); approx. 300 g (floor mat)
Max. loading capacity:	120 kg

Disposal



Dispose of the packaging material and the device in an environmentally friendly manner and take them to a recycling centre.

Importeur:

Hello Products GmbH
Oppenhoffallee 41
52066 Aachen
Germany

All rights reserved.

Contenu

Utilisation conforme	24
Consignes de sécurité	24
Composition	25
Téléchargement et installation de l'application	25
Mise en place de l'appareil	26
Application : fonctions	26
Position correcte du smartphone / de la tablette	26
Posture correcte	27
Exercices d'échauffement	28
Entraînement	28
Après l'entraînement	31
Nettoyage et rangement	32
Caractéristiques techniques	32
Mise au rebut	32

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de cet **appareil de fitness**.

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil.

Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu'il contient.

À noter : les fonctionnalités et l'aspect de l'application peuvent évoluer au fil des futures mises à jour.

En cas de problème de toute nature avec l'appareil ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez nous contacter sur le site **www.plankpad.com**

Explication des symboles



Mention de danger : ce symbole indique les risques de blessures. Lisez et observez attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consultez le mode d'emploi avant utilisation.

Explication des mentions d'avertissement

AVERTISSEMENT Vous avertit d'un risque *potentiel* de blessures graves et mortelles

AVIS Vous avertit d'un risque de dégâts matériels

Utilisation conforme

- L'appareil sert à faire travailler les muscles des bras, du ventre, des fessiers, du dos et des jambes.
- L'appareil peut également servir au travail de l'équilibre (planche d'équilibre).
- La charge maximale de l'appareil est de 120 kg.
- Les personnes ayant le moindre doute quant à leur santé, qui font partie d'un groupe à risque ou encore qui ont des problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques !
- Pour se servir de l'appareil avec l'application, il est nécessaire de disposer d'un smartphone, d'une tablette ou d'un autre matériel similaire sous Android 4.1/iOS 8.0 ou version supérieure.
- L'appareil doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- L'appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour votre propre sécurité, vous devez donc contrôler cet appareil avant chaque mise en service et vous assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, etc.). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompez immédiatement l'entraînement. N'utilisez plus l'appareil s'il est endommagé. Dans un tel cas, contactez le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- **Risque de suffocation !** Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux !
- Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par des enfants et personnes ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience et/ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu. Ne laissez pas l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels

- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veillez à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs.
- Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez ni produits ni tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs, ceux-ci risquant d'endommager les surfaces.

Composition

- 1 x Plankpad
- 1 x tapis de sol
- 1 x poster d'exercices
- 1 x mode d'emploi

Assurez-vous que l'ensemble livré est complet et ne présente pas de dommage imputable au transport. Si des éléments présentent des dommages, n'utilisez pas l'appareil et contactez le service après-vente.

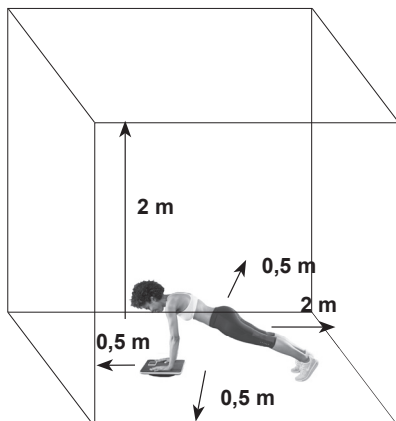
Téléchargement et installation de l'application



1. Téléchargez l'application sur Google Play Store ou l'App Store d'Apple : recherchez directement l'application *Plankpad*.
2. Installez l'application sur votre smartphone ou votre tablette.

Mise en place de l'appareil

1. Placez l'appareil sur une surface plane et solide.
2. Posez le tapis au sol. Il protège les sols fragiles (en laminé, parquet, etc.) des rayures, etc. et évite que le Plankpad ne glisse durant l'utilisation.
3. Placez le Plankpad sur le tapis de sol. À noter :



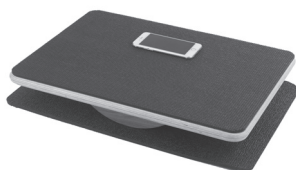
Laissez suffisamment de place de part et d'autre proportionnellement à votre taille corporelle (**au moins 0,5 mètre sur les côtés et devant, 2 mètres vers le haut et l'arrière**) afin de disposer d'une liberté de mouvement suffisante lors de votre entraînement. En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle vous accédez à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés à proximité immédiate, ils peuvent partager un espace disponible.

Application : fonctions



L'application prodigue des informations de base sur l'utilisation (*Intro*). La langue (English / Deutsch) est modifiable en fonction des besoins. Le menu principal permet également d'accéder au programme d'entraînement (*Challenge*), à différents enchaînements (*Workouts*) et jeux (*Games*) réalisables avec le Plankpad. La liste des records pour les jeux avec les temps et les points gagnés se trouve sous *Highscores*. Un clic sur *Get a plankplad* permet d'accéder directement au site Web www.plankpad.com.

Position correcte du smartphone / de la tablette



Le smartphone ou la tablette doit être posé(e) bien centré(e) sur le tiers supérieur du Plankpad afin de pouvoir se positionner correctement pour réaliser les exercices en regardant en direction du Plankpad.

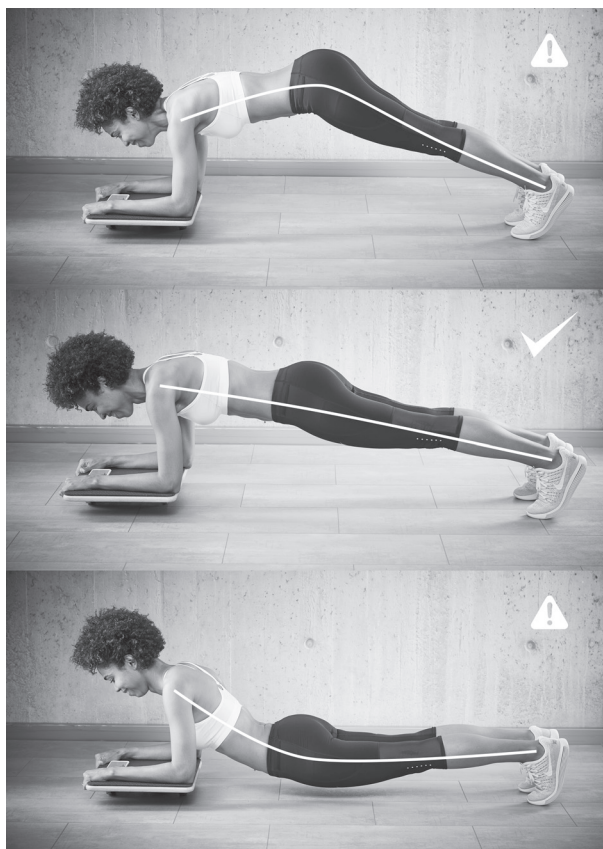
Posture correcte



À OBSERVER !

- Toute posture incorrecte peut causer des lésions dorsales ! Il est donc indispensable de s'assurer que sa posture est correcte soit à l'aide d'un miroir, soit en sollicitant une tierce personne qui l'examinera et la corrigera le cas échéant.

Adopter une posture correcte est essentiel pour la bonne réalisation des exercices effectués à l'aide du Plankpad. Seule une posture correcte permet de solliciter de façon ciblée tous les muscles et d'éviter un mauvais entraînement pouvant créer des douleurs.



Exercices d'échauffement

Toute pratique sportive s'accompagne d'un échauffement. Cela permet de stimuler et d'améliorer les composantes physiques et psychiques à la base de toute performance et de minimiser les risques de blessure.

Les exercices suivants sont des mouvements qui permettent d'échauffer les grands groupes musculaires.

- Jogging : trottinez de façon décontractée sur place ou bien dans la pièce. Effectuez quelques sauts de temps à autre.
- Flexions des genoux : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et fléchissez les genoux puis revenez en position jambes tendues. Exécutez 5 à 10 flexions.
- Pivotement du torse : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit et levez les bras sur le côté à hauteur des épaules en fléchissant les bras de sorte que les mains soient à hauteur de poitrine. Faites pivoter le torse aussi loin que possible sur la droite et sur la gauche. À répéter env. 10 fois.
- Flexion latérale : écartez les jambes de la largeur de vos épaules, maintenez le torse droit. Puis inclinez lentement le torse sur les côtés en étendant au-dessus de la tête le bras du côté étiré du corps. À répéter env. 10 fois.
- Rotation des bras : tenez-vous debout, tendez le bras droit pour effectuer des rotations vers l'avant. Au bout de 5 à 10 rotations, changez de sens de rotation. Répétez l'exercice avec le bras gauche.

Entraînement



À OBSERVER !

- Portez des vêtements confortables pour l'entraînement.
- Retirez vos bijoux avant l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas directement après avoir bu de l'alcool ou après un repas. Ne mangez pas dans l'heure précédant l'entraînement ni l'heure d'après.
- Interrompez immédiatement l'entraînement en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, de détresse respiratoire ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Tout exercice doit d'abord être exécuté lentement pour en augmenter progressivement l'intensité. L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Ce poster d'entraînement décrit quelques exercices de base réalisables avec le Plankpad. Il inclut également un programme d'entraînement (30 Day Plank Challenge) qui peut être complété avec différents exercices permettant d'améliorer vos performances et de progresser en intensité. D'autres exercices et des jeux se trouvent par ailleurs dans l'application correspondante (voir sections « Jeux » et « Enchaînements »).

Durée de l'entraînement

Il ne s'agit pas d'effectuer à la va-vite quelques exercices mais plutôt de s'entraîner régulièrement et sur le long terme.

La rapidité de progression dépend de la condition physique de la personne. Il faut commencer lentement par des unités courtes pour donner le temps à son corps de s'habituer. Plus l'entraînement est régulier dans la durée, plus il est possible de rallonger les unités.

Degré de difficulté

Le degré de difficulté est déterminé en fonction des facteurs suivants :

- position de maintien, c'est-à-dire bras et genoux tendus ou appuyés ;
- vitesse d'exécution du jeu (3 niveaux de difficulté – Easy (facile), Normal (normal), Hard (difficile)) ;
- durée de l'enchaînement.

Postures de base

Il existe 3 postures de base pour l'entraînement sur le Plankpad.

1. Posture genoux posés



2. Posture sur les coudes



3. Posture bras tendus



Nous recommandons aux débutants de commencer par la posture de base 1 où les genoux sont posés au sol. L'exercice sera plus facile et le corps pourra ainsi s'habituer à l'effort.

Les postures de base 2 et 3 se distinguent seulement par la position des avant-bras pour l'une où ils sont posés et pour l'autre où ils sont tendus. L'effort à fournir est comparable. Ces postures de base peuvent être alternées à tout moment au fil des exercices.

Jeux

L'application met à disposition divers jeux procurant encore plus de plaisir à pratiquer le Plankpad. De plus, le divertissement fait passer le temps plus vite et permet de soutenir l'effort plus longtemps.

1. Sélectionnez le point de menu *Games (jeux)*.
2. Sélectionnez le jeu qui vous intéresse en balayant du doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à ce qu'il se trouve au centre de l'écran.
3. Sélectionnez le degré de difficulté (Easy (facile), Normal (normal), Hard (difficile)).
4. Posez le smartphone / la tablette sur le Plankpad (voir paragraphe « Position correcte du smartphone / de la tablette »).
5. Une fois prêt, cliquez sur l'écran. Vous avez 5 secondes pour vous mettre correctement en place (voir paragraphe « Posture correcte ») avant que le jeu ne démarre.
6. Suivez les instructions du jeu et jouez aussi longtemps que possible. Veillez avant toute chose à maintenir une posture correcte.

Enchaînements

L'application inclut différents enchaînements illustrés par des vidéos et qui sont simples à reproduire.



Les enchaînements sont plus difficiles que les jeux. Il est donc recommandé de les commencer après s'être déjà entraîné un certain temps avec le Plankpad.

1. Sélectionnez le point de menu *Workout (enchaînement)*.
2. Sélectionnez la durée de l'enchaînement à réaliser (d'un minimum de 30 s. jusqu'à 240 s. maximum). Les enchaînements se subdivisent en intervalles de 30 secondes. Un enchaînement de 90 secondes est donc composé de 3 exercices différents.
3. Posez le smartphone / la tablette sur le Plankpad (voir paragraphe « Position correcte du smartphone / de la tablette »).
4. Vous avez 5 secondes pour vous mettre correctement en place (voir paragraphe « Posture correcte ») avant que la vidéo ne démarre.
5. Exécutez l'enchaînement. Restez le plus droit et le plus stable possible sans vaciller. Si vous vacillez trop, la vidéo devient rouge pour vous indiquer de corriger la posture. La barre au bas de l'écran indique l'inclinaison sur le côté, l'objectif étant de maintenir du mieux possible le point au centre de la barre.

Utilisation en tant que planche d'équilibre

Le Plankpad s'utilise également comme planche d'équilibre pour entraîner son sens de l'équilibre et apprendre à stabiliser le bas du corps. Il faut alors se poster debout sur le Plankpad.



- Nous recommandons de s'entraîner pieds nus car l'apprentissage est de la sorte encore meilleur.
- Les jeux que contient l'application sont également recommandés pour s'exercer au maintien de l'équilibre.
- Les débutants doivent se faire aider par une deuxième personne lors du positionnement sur l'appareil.

Étant donné que le smartphone / la tablette doit aussi se trouver au centre du Plankpad (voir paragraphe « Position correcte du smartphone / de la tablette ») lorsque vous utilisez l'appareil debout, il est recommandé de connecter le terminal mobile à un poste TV intelligent, ce qui vous permettra d'assurer une posture droite (voir section « Utilisation avec un poste TV »).

Utilisation avec un poste TV (screen mirroring)

Le smartphone ou la tablette peut être connecté(e) à un poste TV par Bluetooth® ou WiFi. Pour établir la connexion des appareils (screen mirroring), veuillez consulter les instructions correspondantes du poste TV intelligent et le cas échéant du smartphone ou de la tablette car les logiciels diffèrent d'un fabricant d'appareil à l'autre.



En fonction de l'appareil et de la rapidité de la connexion Internet, on peut observer un léger décalage dans le temps à la réception, ce qui se traduit par de légers à-coups de fonctionnement de l'application.

Important : les exercices au sol ne doivent pas être réalisés en regardant le poste TV intelligent car il entraîne un étirement trop important de la nuque.

Après l'entraînement



À OBSERVER !

- Après l'entraînement, faites toujours des étirements pour ramener doucement votre pouls au niveau normal.

Quelques exemples d'exercices :



Torse : tenez-vous debout, levez les bras au-dessus de la tête et tirez de la main droite le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.



Mollets : appuyez-vous contre un support. Avancez la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyez le talon gauche au sol. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.



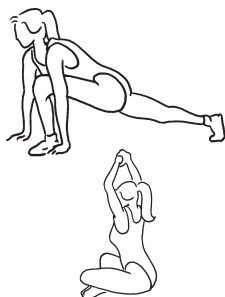
Cuisses avant : debout sur une jambe, fléchissez l'autre et saisissez le pied d'une main en le plaquant contre la fesse, maintenez la position 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Dos : allongez-vous à plat sur le dos. Pliez la jambe droite et croisez-la par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenez la position 5 à 20 secondes. Changez de côté.



Intérieur des cuisses : asseyez-vous au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyez légèrement des coudes sur les genoux. Gardez le dos bien droit. Maintenez la position 5 à 20 secondes.



Jambe complète : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenez la position 15 à 20 secondes. Changez de côté.

Épaules / dos : assis en tailleur, dos droit. Tenez-vous les mains, bras tendus au-dessus de la tête. Étirez votre dos. Maintenez la position 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement

- Si nécessaire, essuyez le Plankpad et le tapis de sol avec un chiffon humide et éventuellement un peu de détergent doux.
- Rangez le Plankpad et le tapis de sol hors de portée des enfants et des animaux, dans un lieu sec et à l'abri du rayonnement direct du soleil.

Caractéristiques techniques

Référence article : 04993

N° de modèle : PHB01

Poids de l'appareil : env. 3 kg (Plankpad); env. 300 g (tapis de sol)

Capacité de charge max. : 120 kg

Mise au rebut



Débarrassez-vous de l'appareil et de son emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Importeur:

Hello Products GmbH
Oppenhoffallee 41
52066 Aachen
Germany

Inhoud

Doelmatig gebruik	34
Veiligheidsaanwijzingen	34
Leveringsomvang	35
App downloaden en installeren	35
Het apparaat plaatsen	36
App: functies	36
De juiste positie van de smartphone / tablet	36
De juiste houding	37
Warming-up-oefeningen	38
Training	38
Na de training	41
Reinigen en opbergen	42
Technische gegevens	42
Afvoeren	42

Geachte klant,

Wij danken u dat u hebt gekozen voor de aankoop van dit **fitnessapparaat**.

Lees vóór het eerste gebruik van het apparaat deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het apparaat.

Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

Neem s.v.p. het volgende in acht: de functies en het uiterlijk van de app kunnen veranderen door toekomstige updates.

Bij alle soorten problemen met het apparaat of wanneer hulp nodig hebt, neemt u contact met ons op via **www.plankpad.com**

Uitleg van de symbolen



Gevarensymbolen: dit symbool wijst op verwondingsgevaar. Lees de bijbehorende veiligheidsaanwijzingen aandachtig door en volg ze op.



Aanvullende informatie



Handleiding vóór gebruik lezen.

Uitleg van de signaalwoorden

WAARSCHUWING

waarschuwt voor *mogelijk* ernstig letsel en levensgevaar

LET OP

waarschuwt voor materiële schade

Doelmatig gebruik

- Het apparaat is bedoeld voor het trainen van de spieren in bovenarmen, buik, billen, rug en benen.
- Het apparaat kan bovendien worden gebruikt voor het trainen van het evenwicht (balance board).
- De maximale belasting van het apparaat bedraagt 120 kg.
- Personen die twijfelen met betrekking tot hun gezondheid en fitheid of tot een risico-groep behoren, hart- / circulatie- of orthopedische problemen hebben, moeten vóór gebruik van het apparaat een arts raadplegen en het trainingsprogramma eventueel met hem afstemmen.
- Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. uitsluitend na overleg met hun arts gebruiken.
- Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- Voor gebruik van het apparaat met app benodigt u een smartphone, tablet of dergelijke en minimaal Android 4.1 / iOS 8.0.
- Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als ondoelmatig.
- Het apparaat is bedoeld voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Alle gebreken die zijn terug te voeren op ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen, zijn uitgesloten van de garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsaanwijzingen

- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden gegarandeerd, wanneer deze regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Controleer het apparaat daarom in het belang van uw eigen veiligheid vóór elk gebruik op beschadigingen (scheuren, gaten etc.). Mocht u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het apparaat waarnemen, staak dan direct de training. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, wanneer het is beschadigd. Neem in dit geval contact op met de klantenservice of een gespecialiseerde werkplaats.



WAARSCHUWING – Verwondingsgevaar

- **Verstikkingsgevaar!** Kinderen en dieren uit de buurt houden van het verpakkingsmateriaal!
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met beperkte sensorische of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring en / of gebrek aan kennis, tenzij een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, toezicht op hen houdt of hen instructies heeft gegeven over hoe het apparaat moet worden gebruikt.
- Ouders en andere personen die toezicht uitoefenen moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat wegens een natuurlijke speeldrang en het plezier om te experimenteren bij kinderen moet worden gerekend met situaties en gedragingen, waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt. Laat het apparaat niet zonder toezicht in de aanwezigheid van kinderen en dieren.
- Het apparaat mag telkens slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

AANWIJZING – Risico op materiële schade

- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, lang aanhoudend vocht of natheid, direct zonlicht, of schokken.
- Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen of -pads. Deze kunnen de oppervlakken beschadigen.

Leveringsomvang

- 1 x plankpad
- 1 x vloermat
- 1 x trainingsposter
- 1 x handleiding

Controleer of de levering volledig is en geen transportschade heeft opgelopen. Mochten de onderdelen schade vertonen, gebruik het apparaat dan niet (!), maar neem contact op met de klantenservice.

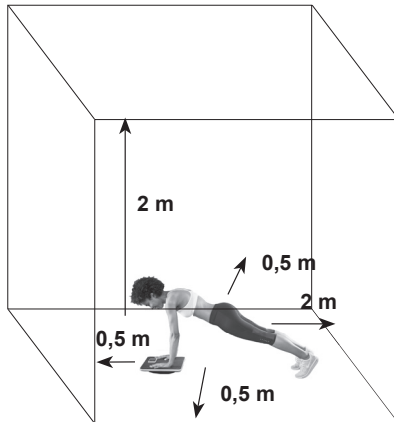
App downloaden en installeren



1. De app uit de Google Play Store of de Apple App Store downloaden: Daartoe direct naar de app *Plankpad* zoeken.
2. De app op de smartphone of tablet installeren.

Het apparaat plaatsen

1. Plaats het apparaat op een vlakke, vaste ondergrond.
2. De vloermat op de grond leggen. Deze beschermt gevoelige vloeren (laminaat, parket etc.) tegen krassen etc. en zorgt ervoor dat de plankpad niet wegglijdt tijdens het gebruik.
3. De plankpad op de vloermat plaatsen. Daarbij erop letten:



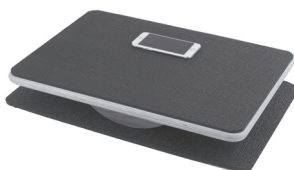
Afhankelijk van de lichaamslengte voldoende ruimte naar alle kanten laten (**minimaal 0,5 meter naar de kanten en naar voren, 2 meter omhoog en naar achteren**), zodat tijdens de training voldoende speelruimte beschikbaar is. Verder moet het vrije gedeelte in de richting van waaruit de toegang tot het trainingsapparaat plaatsvindt, minimaal 0,6 m groter zijn dan het oefengedeelte. Het vrije gedeelte moet het gedeelte omvatten om in noodgevallen van het apparaat af te kunnen stappen. Mochten trainingsapparaten dicht naast elkaar zijn opgesteld, kunnen ze een vrij gedeelte delen.

App: functies



In de app kunt u basisinformatie voor het gebruik nalezen (*Intro*). Naar behoefte kan hier boven rechts de taal (English / Deutsch) worden veranderd. Via het hoofdmenu hebt u verder toegang tot het trainingsplan (*Challenge*), diverse oefeningen (*Workouts*) en spelen (*Games*), die u met de plankpad kunt uitvoeren. De lijst met de beste scores van de spelen met tijden en punten vindt u onder *Highscores*. Bovendien kunt u via *Get a plankpad* direct op de website www.plankpad.com komen.

De juiste positie van de smartphone / tablet



De smartphone of tablet moet in het midden op het bovenste derde van de plankpad worden gelegd om de voor het planken juiste houding met de blik richting plankpad in te nemen.

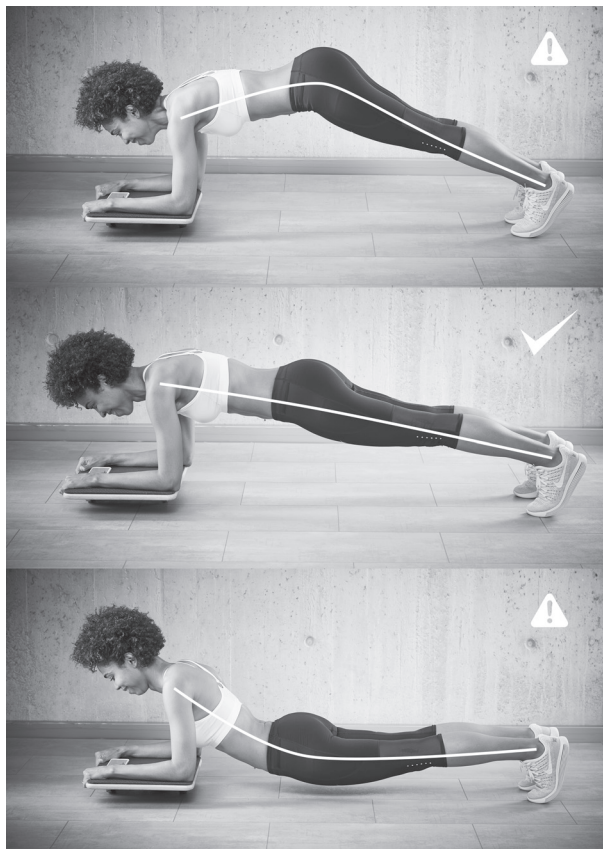
De juiste houding



LET OP!

- Een verkeerde houding kan schadelijk zijn voor uw rug! Daarom de juiste houding ofwel in een spiegel controleren of een tweede persoon vragen de houding te beoordelen en eventueel te corrigeren.

Bij het planken (eng. plank = plank) speelt de juiste houding een belangrijke rol. Alleen bij een correcte houding worden alle spieren doelgericht aangesproken en een verkeerde manier van trainen voorkomen die mogelijkerwijs tot pijn zou kunnen leiden.



Warming-up-oefeningen

Het doen van een warming-up dient per definitie deel uit te maken van elke sportactiviteit. De warming-up activeert alle fysieke en psychische elementen van het prestatievermogen dat daardoor wordt vergroot. Bovendien vermindert een warming-up het risico op lichamelijk letsel.

Met de volgende oefeningen warmt u grote spiergroepen op door beweging.

- Joggen: enkele minuten losjes lopen op de plek of door de ruimte. Tussendoor een paar sprongen inbouwen.
- Kniebuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden en de knieën buigen en weer strekken. Ca. 5 – 10 herhalingen.
- Bovenlichaam draaien: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden, armen zijdelings op schouderhoogte omhoog brengen en buigen zodat de handen zich voor de borst bevinden. Het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts en links draaien. Ca. 10 herhalingen.
- Zijbuigingen: schouderbreed gaan staan, bovenlichaam recht houden. Vervolgens het bovenlichaam langzaam naar de zijden buigen. De arm aan de gestrekte lichaamszijde daarbij boven het hoofd strekken. Ca. 10 herhalingen.
- Armzwaaien: rechtop staan, rechterarm strekken en naar voren draaien. Na 5 – 10 rondjes van richting veranderen. Vervolgens herhalen met de linkerarm.

Training



LET OP!

- Tijdens de training prettig zittende kleding dragen.
- Vóór de training sieraden afdoen.
- Train niet direct na een maaltijd of na het gebruik van alcohol. Neem ongeveer één uur vóór en ná de training geen maaltijden tot u.
- De training direct staken, wanneer er een gevoel van zwakte of duizeligheid optreedt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen, ademhalingsklachten of andere symptomen direct een arts raadplegen.
- Elke oefening moet langzaam worden gestart en geleidelijk qua intensiteit worden verhoogd. Ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

Op de bijgevoegde trainingsposter worden enkele basisoefeningen beschreven die met de plankpad kunnen worden gedaan. Bovendien bevindt zich een trainingsplan (30 Day Plank Challenge) op de trainingsposter. Voor een continue verbetering van de prestatie en intensivering van de training kan dit trainingsplan ook met verschillende oefeningen worden gecombineerd. Verdere oefeningen alsook spelen bevinden zich in de bijbehorende app (zie secties 'Spelen' en 'Workouts').

Trainingstijd

Het gaat er niet om even snel een paar oefeningen te doen, maar om regelmatig en gedurende langere tijd te trainen.

Het hangt af van de desbetreffende fysieke toestand, hoe snel vorderingen worden gemaakt. Het beste is om langzaam en met kortere eenheden te beginnen en het lichaam de tijd te geven om zich aan te passen. Hoe langduriger en regelmatig u traint, des te langer kunt u de eenheden vormgeven.

Moeilijkheidsgraad

De moeilijkheidsgraad wordt door het volgende bepaald:

- Fixeerstand, dus het neerleggen of doorstrekken van de knieën en armen
- Snelheid van het spel (3 moeilijkheidsgraden – Easy, Normal, Hard)
- Lengte van de workout

Basisposities

Er zijn 3 basisposities bij het planken met de plankpad.

1. Plank met neergelegde knieën



2. Ellebogen plank



3. Plank met uitgestrekte armen



Beginners adviseren wij met de basispositie 1 te beginnen en de knieën op de grond te plaatsen. Daardoor wordt de oefening lichter en het lichaam kan wennen aan de inspanning.

Basispositie 2 en 3 verschillen alleen van elkaar daardoor de onderarmen op de plankpad worden geplaatst in plaats van uitgestrekt gesteund. De inspanning is soortgelijk. Deze basisposities kunnen tussendoor op elk moment worden gewisseld.

Spelen

In de app zijn er diverse spelen die ervoor zorgen dat het planken leuker wordt. Door de afleiding verstrijkt de tijd bovendien sneller en houdt u het langer vol.

1. Menuonderdeel *Games* kiezen.
2. Het gewenste spel door swipen naar links of rechts kiezen tot het in het midden van het beeldscherm staat.
3. De gewenste moeilijkheidsgraad (Easy, Normal, Hard) kiezen.
4. De smartphone / tablet op de plankpad leggen (zie hoofdstuk 'De juiste positie van de smartphone / tablet').
5. Op het beeldscherm tikken wanneer u klaar bent. U hebt 5 seconden tijd om de juiste positie in te nemen (zie hoofdstuk 'De juiste houding'), voordat het spel begint.
6. Het spel uitvoeren en zo lang mogelijk volhouden. Daarbij desondanks altijd op de juiste lichaamshouding letten.

Workouts

In de app bevinden zich diverse workouts. De verschillende oefeningen worden in video's getoond die eenvoudig kunnen worden nagedaan.



De workouts zijn moeilijker dan de spelen. Daarom wordt geadviseerd om pas te beginnen wanneer u al enige tijd met de plankpad hebt getraind.

1. Menuonderdeel *Workout* kiezen.
2. De gewenste workout-duur (min. 30 sec. tot max. 240 sec.) kiezen. De workouts zijn verdeeld over 30-seconden-intervallen. Een 90-seconden-workout bestaat dus uit 3 verschillende oefeningen.
3. De smartphone / tablet op de plankpad leggen (zie hoofdstuk 'De juiste positie van de smartphone / tablet').
4. U hebt 5 seconden tijd om de juiste positie in te nemen (zie hoofdstuk 'De juiste houding'), voordat de video begint.
5. De workout uitvoeren. Zo recht en stabiel mogelijk houden en weinig wiebelen. Wordt er te sterk gewiebel, kleurt de video rood om erop te wijzen de houding te corrigeren. De balk onderin het beeldscherm toont de buiging naar de zijden. De bedoeling is het om de punt zo veel mogelijk in het midden te houden.

Gebruik als balance board

De plank laat zich ook als balance board gebruiken om het onderste deel van het lichaam en het evenwichtsgevoel te trainen. In dit geval wordt staand op de plankpad getraind.



- Wij adviseren blootsvoets te trainen omdat daardoor het trainingseffect wordt verhoogd.
- De spelen die de app bevat zijn ook als balance-spelen aan te bevelen.
- Beginners moeten zich door een tweede persoon laten helpen wanneer zij het apparaat betreden.

Omdat ook bij staand gebruik de smartphone / tablet in het midden op de plankpad moet liggen (zie hoofdstuk 'De juiste positie van de smartphone / tablet'), wordt aangeraden om het mobiele eindapparaat te verbinden met de smart TV, om een rechte houding te garanderen (zie sectie 'TV-gebruik').

TV-gebruik (Screen Mirroring)

De smartphone of tablet kan worden verbonden met de smart TV via Bluetooth® of WLAN. Voor de verbinding van de apparaten (Screen Mirroring) in de overeenkomstige handleidingen van de smart-TV en eventueel van de smartphone of tablet kijken omdat de software van de fabrikanten van het apparaat verschillend is.



Afhankelijk van het apparaat alsook de internetsnelheid kan het tot een tijdsvertraging komen, wat leidt tot een beetje haperen van de app.

Belangrijk: bij het planken mag de app niet via de smart-TV worden gebruikt omdat hierbij de nek wordt overstrekt.

Na de training



LET OP!

- Doe na de training altijd strekoefeningen om de bloedsomloop langzaam tot een normaal niveau te brengen.

Een paar voorbeeldoefeningen:



Bovenlichaam: rechtop gaan staan, armen kruiselings boven het hoofd leggen en met de rechterhand de linker elleboog naar rechts trekken. Het bovenlichaam gaat iets mee. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Kuiten: gaan staan. Het rechterbeen naar voren plaatsen en licht in een hoek plaatsen terwijl het linkerbeen gestrekt blijft. De linker hiel op de grond drukken. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



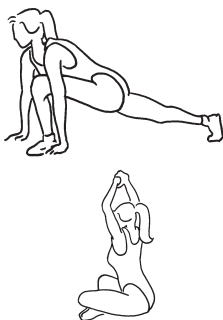
Voorkant van het dijbeen: op één been gaan staan, het andere in een hoek brengen en met de hand de voet beetpakken. Naar de billen trekken en 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Rug: plat op de rug gaan liggen. Het rechterbeen in een hoek brengen en over het uitgestrekte linkerbeen leggen. Heup draait zich, beide schouders moeten op de grond blijven. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.



Binnenkant van het dijbeen: op de grond gaan zitten, knieën naar buiten draaien, voetzolen samenbrengen en naar het lichaam trekken. Handen om de enkels leggen en de knieën met de ellebogen iets naar de grond drukken. De rug daarbij doorstrekken. 5 – 20 seconden lang aanhouden.



Het hele been: op uw hurken gaan zitten, de handen naast de voeten op de vloer afzetten en één been naar achteren doorstrekken. Dijbeen en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet ligt geheel op de grond. 15 – 20 seconden lang aanhouden. Wisseling van zijde.

Schouders / rug: in de kleermakerszit met rechte rug op de grond gaan zitten. Handen vouwen / omsluiten en armen over het hoofd uitstrekken. Rug strekken. 15 – 20 seconden lang aanhouden.

Reinigen en opbergen

- Reinig de plankpad en de voermat zo nodig met een vochtige doek en eventueel een mild reinigingsmiddel.
- Bewaar de plankpad en de vloermat buiten bereik van kinderen en dieren op een droge plaats die is beschermd tegen direct zonlicht.

Technische gegevens

Artikelnummer: 04993
Modelnummer: PHB01
Gewicht van het apparaat: ca. 3 kg (plankpad); ca. 300 g (vloermat)
Max. belasting: 120 kg

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal en het apparaat op milieuvriendelijke wijze afvoeren en naar een recyclepunt brengen.

Importeur:

Hello Products GmbH
Oppenhoffallee 41
52066 Aachen
Germany

Alle rechten voorbehouden.

内容

正しい使用方法	44
安全に関する注意事項	44
納品内容	45
Appのダウンロードとインストール	45
器具をセットする	46
アプリケーション: 機能	46
スマートフォン/タブレットの正しい位置	46
正しい姿勢	47
ウォームアップ	48
トレーニング	48
清掃と保管	52
仕様	52
廃棄	52

お客様各位

この度はFitnesstrainerをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。

初めてご使用になる前に、この取扱説明書をよく読み、後の問題やその他の使用者のために大切に保管してください。この取扱説明書は機器の一部です。

この取扱説明書の記載事項に従わない場合、メーカーおよび輸入者は、一切の責任を負いかねます。

ご注意ください：機能やAppの外観は、将来変更されることがあります。

本機器に問題が生じたり、サポートが必要な場合は次のサイトに記載される連絡先までご連絡ください。www.plankpad.com

シンボルについて



危険マーク：使用者が製品の取り扱いを誤った場合、怪我を負う恐れがあります。関連する安全に関する注意事項をしっかりと読み、従って下さい。



補足情報



使用前に取扱説明書をお読みください。

シグナルワードについて

警告

使用者が製品の取り扱いを誤った場合、死亡または重傷を負う恐れがあります。

注意

物的損害が発生する恐れがあります。

正しい使用方法

- この器具は、上腕、腹部、臀部、背中および脚のトレーニングのために設計されました。
- また、バランストレーニング（バランスボード）にもご使用いただけます。
- 耐価重量は120kgです。
- 健康状態やフィットネスに懸念のある方、心臓や循環期間、外科的な問題をお持ちの方は、本器具の使用前に担当の医師に相談し、必要に応じてトレーニングプログラムを調整してください。
- 妊娠中の方は、この器具を使用しないでください。
- この器具は治療目的での使用に適していません。
- スマートフォンやタブレットなどのAppで本デバイスを使用するには、Android 4.1 / iOS 8.0以上の動作環境が必要となります。
- 取扱説明書の記載に従って本器具を使用してください。その他の使用方法は不適切とみなされます。
- この器具はご家庭での私的使用のものであり、商用目的ではご使用にならないで下さい。
- 不適切な取り扱いおよび、独自で修理を試みて生じるすべての欠陥および破損については補償致しかねますのでご注意ください。また、通常の使用によって生じた摩耗も補償の対象外となります。

安全に関する注意事項

- 本器具の安全は、定期的に損傷がないかどうか確認が行われる場合に維持することができます。そのため、ご自身の安全のために、毎回使用前に器具に損傷（亀裂、穴など）が生じていないか確認してください。使用中に器具から異音が聞こえる場合は、直ちにトレーニングを中止してください。器具が破損した場合は、使用しないでください。この場合、カスタマーサービスまたは専門技術者までご連絡ください。



警告－怪我の恐れ

- 窒息の恐れ動物や小さなお子様が梱包材に接触しないようご注意ください。
- この器具は、感覚的・精神的能力が限られていたり、経験や知識が不足した方やお子様による使用を意図して設計されたものではありません。そのような場合は、使用者の安全性を確保するために、責任者による監督や指導が必要となります。
- 保護者の方々は、お子様の遊戯本能や好んで実験を行うような振る舞いを予想すべきであり、責任を自覚する必要があります。本トレーニング器具は、このような目的のために設計されてはいません。小さなお子供や動物の近くでは本器具を無監視の状態では放置しないでください。
- この器具は、一度に一人のユーザーが使用することができます。

注意 - 物的損害および物的損害のリスク

- 極度の温度、激しい温度変化、長期的な湿気や水分、直射日光にさらしたり、衝撃を与えないでください。
- 器具の清掃に研磨剤や腐食性洗剤、研磨パッドは使用しないでください。これらを使用することによって、器具の表面を傷つける恐れがあります。

納品内容

- プランクパッド 1台
- マット 1枚
- トレーニングポスター 1枚
- 取扱説明書 1部

納品内容がすべて揃っているかどうかご確認ください。部品に破損が確認された場合は、器具を使用せずに、カスタマーサービスまでお問合せください。

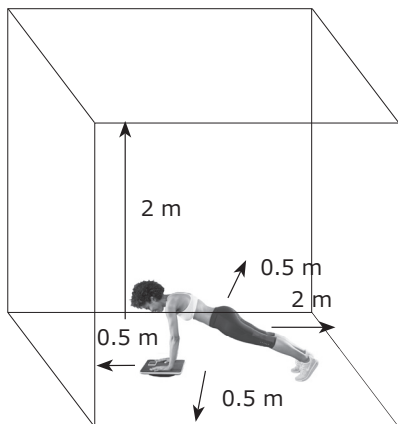
Appのダウンロードとインストール



1. Apple App StoreまたはGoogle Play StoreからAppをダウンロードします。ダウンロードするには、App Plankpad を検索してください。
2. スマートフォンまたはタブレットにAppをインストールします。

器具をセットする

1. 平で安定した床の上に器具を置きます。
2. マットを床の上に置きます。それは傷つきやすいラミネートフローリング、寄せ木張りなどを使用した床を保護し、器具の使用中にスリップするのを防ぎます。
3. プランクトンパッドをマットの上に置きます。注意：



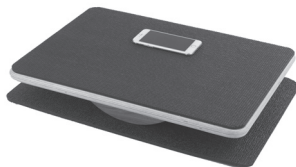
トレーニング中に十分なスペースが確保されるよう、高さに応じて四方に十分なスペースを確保してください（左右および前方に少なくとも0.5m、上方および後方に2m）。さらに、トレーニング器具手前のスペースは、トレーニング領域よりも少なくとも0.6m広くなければなりません。フリースペースには、緊急降下エリアが含まれていなければなりません。トレーニング機器が間近に隣接して配置される場合、これらのトレーニング機器はフリー領域を共有することができます。

アプリケーション：機能



アプリケーションでは、使用に関する基本情報を読むことができます（情報）。必要に応じて、右上で言語（英語/ドイツ語）を変更することができます。メインメニューから、プランクパッドで行えるトレーニングプラン（チャレンジ）、さまざまなエクササイズ（トレーニング）、プレイ（ゲーム）にアクセスすることができます。時間とポイントによるゲームの最高得点リストは「Highscores」で確認することができます。また、「Get a plankpad」からWebサイトwww.plankpad.comに直接アクセスすることもできます。

スマートフォン/タブレットの正しい位置



スマートフォンまたはタブレットは、プランクパッド方向に向いて正しい姿勢が取れるように、プランクパッドの上部三分の一の中央に配置します。

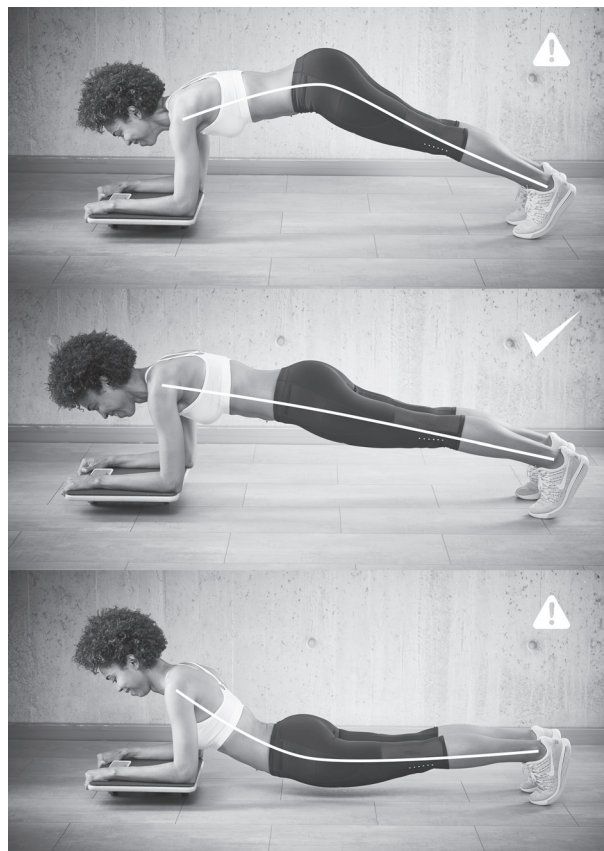
正しい姿勢



ご注意ください

- 姿勢が正しくないと、背中に損傷を負う恐れがあります。したがって、鏡で正しい姿勢を確認するか、人に依頼して姿勢を確認し、必要に応じて修正してください。

プランクでは、正しい姿勢を維持することが重要です。姿勢が正しい場合に限ってすべての筋肉に効果をもたらし、痛みが生じる恐れのある、誤ったトレーニングを防止します。



ウォームアップ

ウォームアップは、基本的にあらゆるスポーツで行われるべきです。それによってパフォーマンスの物理的、精神的要素を刺激し、改善します。さらに、怪我のリスクが最小限に抑えられます。

以下のエクササイズによって、大きな筋肉群が運動によって温まります。

- ジョギング：数分間その場で、または部屋の中で軽くジョギングします。その間に、いくつかのジャンプを組み込みます。
- スクワット：足を肩幅に開いて立ち、上半身を真っすぐに保って膝を曲げて伸ばします。5～10回繰り返します。
- 上半身のツイスト：足を肩幅に開いて立ち、上半身を真っすぐに保ち、腕を横に広げて肩の高さまで持ち上げ、手が胸の前になるように曲げます。上半身を可能な限り左右に回転させます。10回繰り返します。
- 側面のストレッチ：足を肩幅に開いて立ち、上半身を真っすぐに保ちます。上半身をゆっくりと横に傾けます。ストレッチする側の腕を頭の上に伸ばします。10回繰り返します。
- 腕回し：真っすぐに立ち、右腕を伸ばして右側に回します。5～10回回したら、反対の方向に回します。左腕も同じように繰り返します。

トレーニング



ご注意ください

- トレーニングは、ゆったりとした服装で行ってください。
- アクセサリーはトレーニング前に取り外してください。
- 食事直後や、飲酒後にトレーニングを行わないでください。トレーニングの前後1時間は食事をしないでください。
- めまいや立ち眩みが生じた場合はトレーニングを直ちに中断してください。吐き気、胸や関節の痛み、動機、呼吸困難やその他の症状が現れた時は、速やかに医師の診断を受けてください。
- どのエクササイズもゆっくりと始め、徐々に回数を増やしていきましょう。器具の不正な使用方法や過度なトレーニングによって、健康が損なわれる恐れがあります。

同封のトレーニングポスターには、プランクパッドで行うことができる基本的なエクササイズの説明が記載されています。また、トレーニングポスターには（30日間のプランクチャレンジ）が用意されています。このトレーニングプランは、パフォーマンスを継続的に向上させ、エクササイズの回数を増やすために、様々なエクササイズと組み合わせることもできます。その他のエクササイズやゲームは、Appで見つけることができます（「ゲーム」および「ワークアウト」を参照）。



トレーニング時間

エクササイズは急いで行うものではなく、長期的かつ定期的に行うことに意味があります。

上達の速さは体調によって異なります。ゆっくりと少ない回数で開始し、体が適応するように時間を与えてください。継続して定期的にトレーニングを行うほど、セット数を増やすことが可能になります。

難易度

難易度は以下によって決定されます：

- 保持位置、すなわち膝や腕を置いたり、伸ばしたりする位置
- ゲームのスピード（3つの難易度 - 簡単、普通、ハード）
- 運動の長さ

基本ポジション

プランクパッドを使用したプランクには3つの基本位置があります。

1. 膝をついたプランク



2. 肘をついたプランク



3. 腕を伸ばしたプランク



初心者の方は基本ポジション1から始め、膝をついてプランクを行うことをお勧めします。これにより、エクササイズが容易になり、体はハードなエクササイズに慣れることができます。

基本ポジション2と3の違いはプランクパッドに肘をついて支えるか、または腕を伸ばしているか、というポジションの違いにあります。ハードさは同じです。これらの基本的ポジションは、いつでも入れ替えて行うことができます。



ゲーム

Appには、よりブランクを楽しくするためのさまざまなゲームが用意されています。気分転換によって時間がより早く過ぎ、より長く続けることができます。

1. メニュー項目から「ゲーム」を選択します。
2. 任意のゲームがスクリーンの中央にくるまで左右にスワイプしてゲームを選択します。
3. 難易度（簡単、普通、ハード）を選択します。
4. スマートフォンまたはタブレットを、ブランクパッドの上に置きます（「スマートフォン/タブレットの正しい位置」を参照）。
5. 準備ができれば画面をタップします。ゲームがスタートする前に正しい位置（「正しい姿勢」を参照）に調整するための時間は5秒間です。
6. ゲームに従って、できるだけ長時間、姿勢を保ちます。その間、常に正しい姿勢に注意してください。

ワークアウト

Appでは様々なワークアウトを行うことができます。様々なエクササイズが、理解しやすいよう、動画でご覧いただけます。



ワークアウトはゲームより難易度が高くなります。そのため、ブランクパッドをしばらく使用している場合に、ワークアウトを開始することをお勧めします。

1. メニュー項目「ワークアウト」を選択します。
2. ワークアウト時間（30～240秒）を選択します。ワークアウトは30秒間隔で実行できます。90秒のワークアウトは3つの異なるエクササイズから構成されます。
3. スマートフォンまたはタブレットを、ブランクパッドの上に置きます（「スマートフォン/タブレットの正しい位置」を参照）。
4. 動画が開始する前に正しい位置（「正しい姿勢」を参照）に調整するための時間は5秒間です。
5. ワークアウトに従ってください。できるだけ真っすぐ、グラグラしないように安定を保ちます。揺れが大きいと動画が赤に変わり、姿勢を修正するようにアドバイスします。画面下のバーは側面への傾きを表します。目標は、ポイントを可能な限りバーの中央に保つことです。

バランスボードとしての使用

ブランクパッドは下半身のボディバランスを鍛えるためのバランスボードとしても使用することができます。この場合はブランクパッドの上にたってトレーニングを行います。



- 効果を高めるために、裸足でトレーニングすることをお勧めします。
- Appに含まれているゲームは、バランスゲームとしてもおすすめです。
- 初めての方は器具の上に立つときに、人に助けを借りてください。

立って使用する場合も、スマートフォンおよびタブレットをブランクパッドの中央に置かなくてはならないため「スマートフォン/タブレットの正しい位置」を参照）スマートテレビとモバイルデバイスを接続することをお勧めします（「テレビの使用法」を参照）。

テレビの使用方法（画面のミラーリング）

スマートフォンやタブレットはBluetooth® や無線LANによってスマートテレビに接続することができます。デバイス接続（スクリーンミラーリング）については、デバイスの製造元ソフトウェアが異なるため、スマートテレビ、スマートフォンやタブレットの説明書を参照してください。



機種やインターネットの接続速度によって遅延が生じることがあり、それによってAppが不安定になることがあります。

重要：プランク中は頸筋が伸びすぎるため、Appをスマートテレビで使用しないでください。

トレーニング後



ご注意ください

- トレーニング後は、循環器をゆっくりと通常のレベルに戻すため、ストレッチを行ってください。

エクササイズ例：



上半身：直立し、頭上で両腕を重ね合わせ、右手で左肘を右側に引き寄せます。上半身はそれにつれてわずかに引き寄せられます。15～20秒間その姿勢をキープします。反対側も同じように繰り返します。



ふくらはぎ：右足を前方におき、左足を伸ばしている間に、わずかに曲げます。左側のかかとを床に押し付けます。15～20秒間その姿勢をキープします。反対側も同じように繰り返します。



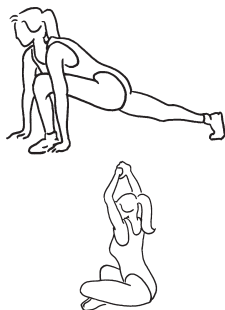
太腿正面：片足で立ち、もう一方を曲げて手で足先を掴みます。臀部に向かって引き寄せ 5～20秒間その姿勢をキープします。反対側も同じように繰り返します。



背中：上向けに横たわります。右足を曲げ、伸ばした左足の上に置きます。腰が回転しますが、肩は床に触れたままの姿勢をキープします。5～20秒間その姿勢をキープします。反対側も同じように繰り返します。



太腿内側：床に座って膝を外側に向け、足の裏を合わせて身体に引き寄せます。手を足の関節に置き、膝と肘を軽く床に押し付けます。背中を伸ばします。5～20秒間その姿勢をキープします。



脚全体：しゃがんで足のそばの床に手を置いて支え、片方の脚を後ろに伸ばします。太腿とすねが直角になり、足は完全に床についています。15～20秒間その姿勢をキープします。反対側も同じように繰り返します。

肩 / 背中：背中を伸ばして床の上にあぐらスタイルで座ります。片方の手でもう一方の手をつかむように、頭上に腕を伸ばします。背筋を伸ばします。15～20秒間その姿勢をキープします。

清掃と保管

- 必要に応じて、プランクパッドとマットを湿らせた布で汚れをふき取り、必要に応じて中性洗剤で拭きます。
- プランクパッドおよびマットは、小さなお子様の手の届く場所や動物が触れることのできる場所から離れた、直射日光の当たらない乾燥した場所に保管してください。

仕様

製品番号：	04993
モデル番号：	PHB01
重量：	3 kg（プランクパッド）、300 g（マット）
最高耐荷重：	120 kg

廃棄



梱包材および器具は環境にふさわしい方法で廃棄し、リサイクル品として回収してください。

カスタマーサービス/輸入業者：
Hello Products GmbH
Oppenhoffallee 41
52066 Aachen
Germany







