CASADA
HEALTHCARE



flowletic

PILATES • BODYCONTROL

Wir gratulieren!

Mit dem Kauf dieses Pilates Boards haben Sie Gesundheitsbewusstsein bewiesen.
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen **FLOWLETIC.**

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise 04
2. Ausstattung..... 06
3. Aufbau und Montage 07
4.Trainings-Übungen 08
5. Technische Daten 20
6.Rechtliches 21
   6.1 EU-Konformitätserklärung 21
   6.2 Gewährleistungsbestimmungen.....21

1.Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Hinweise sorgfältig, bevor Sie das Gerät verwenden.

Eine unsachgemäße Nutzung kann zu Verletzungen oder Beschädigungen führen.

Allgemeine Sicherheit

- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich zu seinem bestimmungsgemäßen Zweck (Pilates- und Fitnesstraining).
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, feste und rutschfreie Fläche.
- Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt benutzen. Dieses Produkt ist nicht als Spielzeug geeignet.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt, gelockert oder verschlissen sind.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob alle Schrauben, Seile, Griffe und Steckverbindungen sicher befestigt sind.
- Verwenden Sie das Gerät nur barfuß oder mit rutschfesten Sportschuhen.
- Tragen Sie keine lose Kleidung oder Schmuck, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten.
- Halten Sie Haare, Finger und Kleidung fern von beweglichen oder gleitenden Komponenten.

Trainingssicherheit

- Beginnen Sie das Training langsam und steigern Sie Intensität und Dauer nur schrittweise.
- Führen Sie keine abrupten Bewegungen aus.
- Bei Schwindel, Schmerzen oder Unwohlsein Training sofort abbrechen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einholen.

1.Sicherheitshinweise

- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Gelenk- oder Herzproblemen sollten vorher ärztlichen Rat einholen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht direkt nach Operationen oder Verletzungen, es sei denn, ein Arzt hat es ausdrücklich erlaubt.

Umgebung & Nutzung

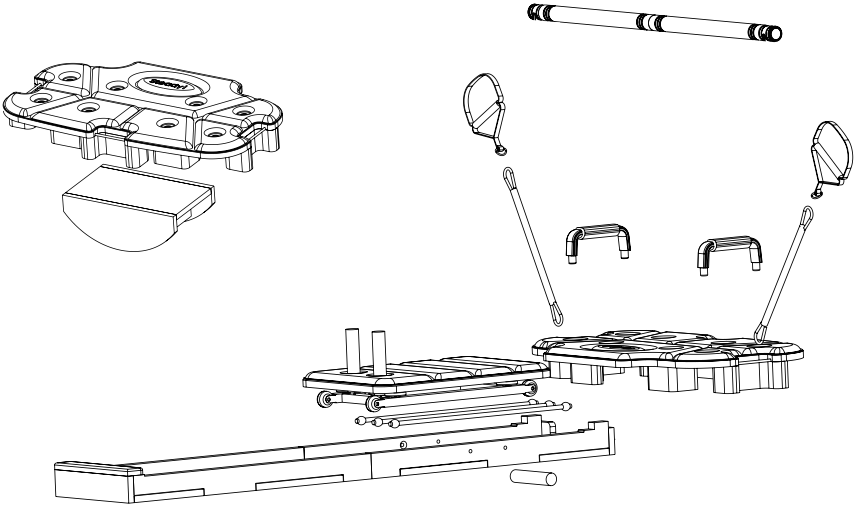
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.
- Lagern Sie das Produkt trocken und fern von Feuchtigkeit, direkter Sonne und Hitzequellen.
- Beim Klappen oder Verschieben auf Finger und Zehen achten – Quetschgefahr!
- Halten Sie während des Trainings ausreichend Abstand (mind. 1 m) zu Möbeln, Wänden oder anderen Personen.

Wartung & Pflege

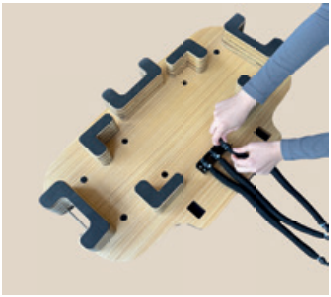
- Reinigen Sie die gepolsterten Flächen regelmäßig mit einem weichen, leicht feuchten Tuch.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder scharfen Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Holzoberflächen und Schraubverbindungen auf Risse, Lockerungen oder Verschleiß.
- Bei sichtbaren Schäden Gerät nicht mehr verwenden und an den Händler wenden.

2.Ausstattung





3.Aufbau und Montage





Befestigung der oberen Platte an der unteren Platte.





Beim Verbinden der drei Seile müssen diese in die Löcher der Eisenplatte gesteckt werden.

Schwierigkeitsstufen
1 Seil = Beginner
2 Seile = Geübte
3 Seile = Fortgeschrittene

4.Trainings-Übungen



Seitlicher Gleit-Ausfallschritt

- Stellen Sie sich seitlich zum Flowletic.
- Platzieren Sie einen Fuß stabil auf der festen Plattform.
- Der andere Fuß steht auf dem beweglichen Board.
- Aktivieren Sie Ihre Körpermitte und richten Sie den Oberkörper auf.
- Gleiten Sie mit dem Fuß auf dem Board langsam zur Seite.
- Gehen Sie in einen kontrollierten seitlichen Ausfallschritt.
- Beugen Sie das Standbein, ohne das Knie über die Zehenspitzen zu schieben.
- Halten Sie das Becken stabil und den Oberkörper aufrecht.
- Drücken Sie sich über das Standbein wieder zurück in die Ausgangsposition.

4.Trainings-Übungen



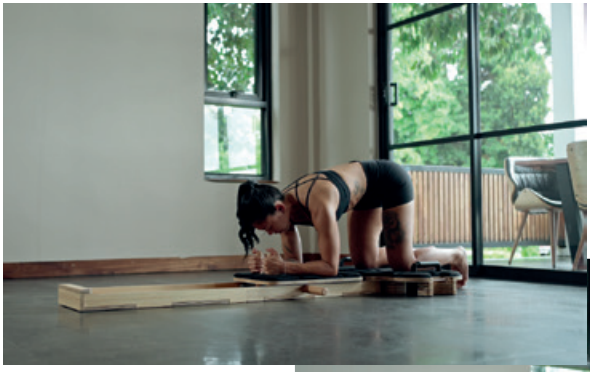
Ausfallschritt

- Der hintere Fuß steht fest auf dem Boden oder auf der Plattform des Flowletic.
- Der vordere Fuß steht auf dem beweglichen Board.
- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein – Hände wahlweise an den Hüften oder zur Balance nach vorn gestreckt.
- Gleiten Sie mit dem vorderen Fuß langsam nach vorn in den Ausfallschritt.
- Beugen Sie beide Knie, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
- Achten Sie darauf, dass das vordere Knie in Linie über dem Fuß bleibt und nicht nach innen kippt.

4.Trainings-Übungen

Wechselnder Plank

- Die Knie stehen stabil auf der festen Plattform des Flowletic.
- Die Füße liegen auf dem beweglichen Board, Zehen aufgestellt oder lang gestreckt.
- Die Hände stützen sich unter den Schultern auf der Plattform ab.
- Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Knien eine gerade Linie – Rumpf aktiv, Schultern stabil.
- Schieben Sie das Board langsam nach vorne, sodass sich das Gesäß nach unten in eine gerade Linie mit Ihrem Körper bewegt.
- Rücken und Arme bleiben stabil. Halten Sie diese Position 20-30 Sekunden.
- Ziehen Sie das Board wieder kontrolliert nach hinten, bis Sie wieder in der knienden Plank-Position sind.





4.Trainings-Übungen

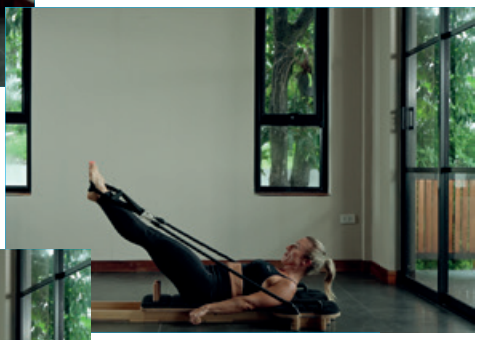


Stretchband-Übung im Liegen

- Legen Sie sich in Rückenlage auf das Flowletic-Board.
- Ein Bein bleibt ausgestreckt oder aufgestellt auf dem Board.
- Legen Sie das Stretchband um den Fußballen des anderen Beins und halten Sie die Enden locker mit beiden Händen.
- Das gestreckte Bein zeigt zur Decke oder so weit, wie Ihre Beweglichkeit es zulässt.
- Heben Sie das Bein langsam an und ziehen Sie es mit dem Band sanft Richtung Oberkörper, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
- Halten Sie diese Position für etwa 20–30 Sekunden.

4.Trainings-Übungen







Hüftbeugung mit elastischem Band

- Setzen Sie sich auf den Flowletic und befestigen Sie ein elastisches Band an jedem Fuß.
- Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- Beide Beine sind gestreckt, während Sie das elastische Band mit den Füßen spannen.
- Neigen Sie beide Beine gleichzeitig kontrolliert nach unten:
- Beginnen Sie bei 0° (Beine parallel zur Plattform).
- Führen Sie die Beine langsam in 30°, 45°, 60° und schließlich in 90°.
- In jedem Winkel kurz pausieren, um die Dehnung und Stabilität zu spüren, und regelmäßig weiteratmen.

4.Trainings-Übungen





V-Flexion

- Setzen Sie sich auf den Flowletic und stützen Sie sich mit beiden Händen seitlich ab, um Stabilität zu gewährleisten.
- Spannen Sie den Bauch aktiv an, um die Körpermitte zu stabilisieren.
- Beugen Sie die Knie leicht und positionieren Sie die Füße flach auf der Plattform (Ausgangsposition).
- Beim Ausatmen strecken Sie die Knie langsam, während Sie gleichzeitig den Oberkörper anheben.
- Der Körper bildet ein „V“, indem Sie die Beine gleichzeitig lang strecken und den Oberkörper nach vorne und oben bewegen.
- Pausieren Sie kurz, sobald Sie den V-Winkel erreicht haben, und kehren Sie dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
- Passen Sie den Winkel an, indem Sie den Körper mehr oder weniger anheben, um die Schwierigkeit zu steigern.

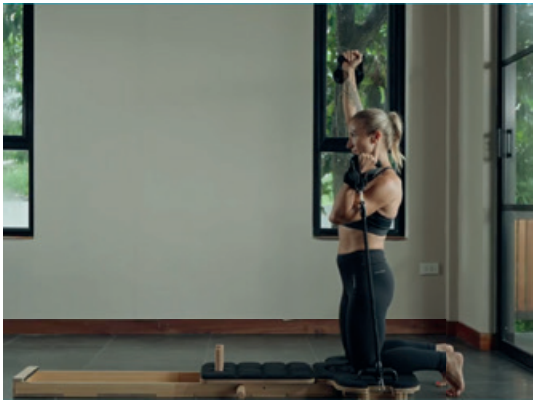
4.Trainings-Übungen

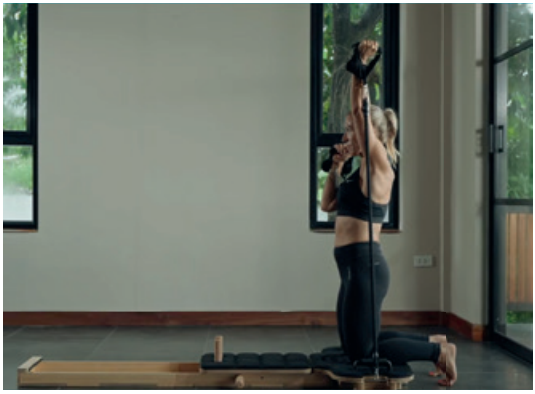


Seitliche Abduktion mit Stretchband

- Legen Sie sich seitlich auf den Flowletic. Ihr Kopf kann auf dem unteren Arm abgelegt werden oder, wenn Sie es bevorzugen, den Arm gestützt verwenden.
- Das untere Bein leicht angewinkelt, um mehr Stabilität zu gewährleisten.
- Das obere Bein ist gestreckt und das Stretchband wird um beide Fußknöchel gelegt.
- Der Körper bildet eine stabile Seitenlage – Core aktiv, Hüfte gestapelt (nicht kippen).
- Heben Sie das gestreckte obere Bein langsam, während Sie gegen den Widerstand des Bands arbeiten.
- Achten Sie darauf, dass die Zehen nach vorn zeigen (nicht nach oben), um eine stabile Hüftposition zu gewährleisten – keine Rotation in der Hüfte.
- Die Bewegung kommt kontrolliert aus der Gesäßmuskulatur, nicht aus der Hüfte oder dem Oberschenkel.
- Kontrollierte Rückkehr in die Ausgangsposition.

4.Trainings-Übungen





Hoher Kniestand mit Push

- Beginnen Sie im hohen Kniestand auf dem Flowletic, wobei beide Knie auf der festen Plattform stehen.
- Halten Sie ein elastisches Band in beiden Händen.
- Die Arme befinden sich in einer „W"-Form (Ellbogen gebeugt, Hände auf Brusthöhe).
- Atmen Sie aus und drücken Sie die Hände nach oben, sodass die Arme die „W"-Form" nach oben verlängern und das Band unter Spannung bringt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern stabil bleiben, und vermeiden Sie ein Überstrecken des Nackens.
- Halten Sie die Position oben kurz, und kehren Sie dann kontrolliert in die **„W"-Form" zurück.

4.Trainings-Übungen



Rudern im Sitzen

- Setzen Sie sich aufrecht auf das Flowletic Board, mit dem Gesäß nahe der Kante des Boards.
- Beine sind gestreckt oder leicht gebeugt auf der Plattform des Boards, Füße fest auf dem Boden oder den Stützen.
- Halten Sie die Schlaufen oder Seilzüge in den Händen, die Arme sind nach vorn gestreckt, die Schultern entspannt.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung – der Core ist aktiv, der Blick geradeaus.
- Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig nach hinten, eng am Körper entlang.
- Die Ellenbogen beugen sich und führen Richtung Taille.
- Während des Ziehens ziehen die Schulterblätter kontrolliert zusammen.
- Der Oberkörper bleibt stabil, ohne Rücklage oder Rotation des Rumpfes.
- Kontrollierte Rückkehr in die Ausgangsposition, indem Sie die Arme wieder nach vorn strecken.

4.Trainings-Übungen



Rudern im Stehen

- Stellen Sie sich vorsichtig auf das bewegliche Board, mit den Füßen hüftbreit und parallel.
- Die Knie leicht gebeugt, das Gewicht gleichmäßig verteilt auf beiden Füßen.
- Halten Sie die Seilzüge oder Schlaufen in beiden Händen, die Arme sind gestreckt.
- Aktivieren Sie den Rumpf und halten Sie den Blick nach vorn, die Schultern entspannt.
- Ziehen Sie beide Arme gleichzeitig nach hinten, eng am Körper entlang.
- Die Ellenbogen beugen sich, und führen die Arme in Richtung Taille.
- Während des Ziehens ziehen sich die Schulterblätter kontrolliert zusammen.
- Der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht – vermeiden Sie eine Rücklage oder Drehung des Körpers.

4.Trainings-Übungen



Beckenbrücke mit Stretchband

- Befestigen Sie die Elastikbänder an beiden Griffen des Flowletic.
- Legen Sie sich auf den Rücken, die Schulterblätter stützen den Oberkörper ab, die Füße stehen flach auf der Plattform, etwa hüftbreit auseinander.
- Spannen Sie den Bauch und die Gesäßmuskulatur an.
- Atmen Sie aus und heben Sie die Hüfte mit dem Elastikband an, sodass der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
- Die Unterschenkel sollten senkrecht zum Körper stehen, die Knie sind dabei in einem 90°-Winkel.
- Halten Sie die Position kurz, und senken Sie die Hüfte wieder kontrolliert ab, bis der Po fast den Boden berührt.

4.Trainings-Übungen





Liegestütz

- Positionieren Sie die Griffe nach außen und platzieren Sie sich so, dass Ihre Hände auf den Griffen des Flowletic liegen.
- Starten Sie in einer knienen Plank-Position, wobei die Knie auf der festen Plattform ruhen und der Oberkörper in einer geraden Linie bleibt.
- Senken Sie den Körper in einer Linie ab, indem Sie die Arme beugen. Die Arme sind auf Höhe des Körpers und der Körper bleibt stabil.
- Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen leicht nach außen zeigen und der Oberkörper parallel zum Boden bleibt.
- Atmen Sie aus, drücken Sie sich mit den Armen zurück in die Ausgangsposition, indem Sie die Arme strecken.

4.Trainings-Übungen



Einbeinige Hüftstreckung mit Stretchband

- Fixieren Sie das elastische Band um einen Fuß, der auf der Plattform des Flowletic steht.
- Stellen Sie sich in eine Auf-den-Vieren-Position, mit den Händen fest am Griff des Flowletic, die Hände schulterbreit auseinander.
- Aktivieren Sie den Core und stabilisieren Sie die Hüfte.
- Atmen Sie aus und strecken Sie das Knie nach oben, sodass der Fuß mit dem Band nach hinten und oben zieht. Der Körper bleibt stabil und die Hüfte sollte nicht kippen.
- Kontrolliert zurück in die Ausgangsposition kehren und wiederholen.

5.Technische Daten

OFFENE GRÖSSE: 193 × 94 × 50 CM
VERPACKUNGSGRÖSSE: 77 × 45 × 32 CM
N.W.: 17,1 KG
G.W.: 18,5 KG

6. Rechtliches

6.1 EU-Konformitätserklärung

Entspricht den europäischen Richtlinien EMC 2014/30/EU, LVD 2014/35/EU und RoHs.

6.2 Gewährleistungsbestimmungen

Der Händler gewährt auf das umseitig beschriebene Produkt eine gesetzlich vorgeschriebene Gewährleistungszeit. Die Gewährleistung gilt ab dem Kaufdatum. Das Kaufdatum ist mit dem Kaufbeleg nachzuweisen. Der Händler wird die innerhalb Deutschlands erfassten Produkte, bei denen Fehler festgestellt wurden, kostenlos reparieren bzw. ersetzen. Hiervon nicht betroffen sind Verschleißteile wie z.B. Stoffabdeckungen. Voraussetzung dafür ist die Einsendung des fehlerhaften Gerätes mit Kaufbeleg vor Ablauf der Gewährleistungszeit.

Der Gewährleistungsanspruch entfällt, sofern nach Feststellung eines Fehlers, dieser z.B. durch äußere Einwirkung oder als Folge von Reparatur oder Änderung, die nicht vom Hersteller oder einem autorisierten Vertragshändler vorgenommen wurde, aufgetreten ist. Die Gewährleistung vom Händler beschränkt sich auf Reparatur bzw. Austausch des Produktes. Im Rahmen dieser Gewährleistung übernimmt der Hersteller bzw. Verkäufer keine weitergehende Haftung und ist nicht verantwortlich für Schäden, die durch die Missachtung der Bedienungsanleitung und /oder missbräuchliche Anwendung des Produktes entstanden sind.

Stellt sich bei Überprüfung des Produktes durch den Hersteller heraus, dass das Gewährleistungsverlangen einen nicht von der Gewährleistung erfassten Fehler betrifft oder dass die Gewährleistungsfrist abgelaufen ist, sind die Kosten der Überprüfung und Reparatur vom Kunden zu tragen.

Rechtlicher Hinweis: Sämtliche Inhalte sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Angaben sind ausschließlich informativ und sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die Anwendungen im konkreten Fall förderlich sind. Jede Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Wir distanzieren uns von jeglichen Heilaussagen oder Versprechen.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Copyright Bilder und Texte unterstehen dem Copyright von CASADA International GmbH und dürfen ohne ausdrückliche Bestätigung nicht weiter verwendet werden.
Copyright © 2023 CASADA International GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.
A2-SK3-DE1023

Congratulations!

By purchasing this Pilates board, you have demonstrated health awareness.
We wish you much enjoyment with your personal **FLOWLETIC.**

Table of Contents

1. Safety instructions 24
2. Equipment 26
3. Assembly and Setup 27
4. Exercises 28
5. Specifications 40
6. Legal 41
6.1 U Declaration of Conformity 41
6.2 Warranty conditions 41

1.Safety instructions

Please read these instructions carefully before using the device.

Improper use may result in injury or damage.

General Safety

- Use the device only for its intended purpose (Pilates and fitness training).
- Place the device on a flat, stable, and non-slip surface.
- Children must not use the device without supervision. This product is not a toy.
- Do not use the device if any parts are damaged, loose, or worn.
- Before each use, check that all screws, ropes, handles, and connectors are securely fastened.
- Use the device only barefoot or with non-slip sports shoes.
- Do not wear loose clothing or jewelry that could get caught in moving parts.
- Keep hair, fingers, and clothing away from moving or sliding components.

Training Safety

- Start your training slowly and increase intensity and duration gradually.
- Avoid sudden or jerky movements.
- If you experience dizziness, pain, or discomfort, stop exercising immediately and seek medical advice if necessary.

1.Safety instructions

- Individuals with health conditions, joint issues, or heart problems should consult a doctor before use.
- Do not use the device immediately after surgery or injury unless explicitly approved by a physician.

Environment & Usage

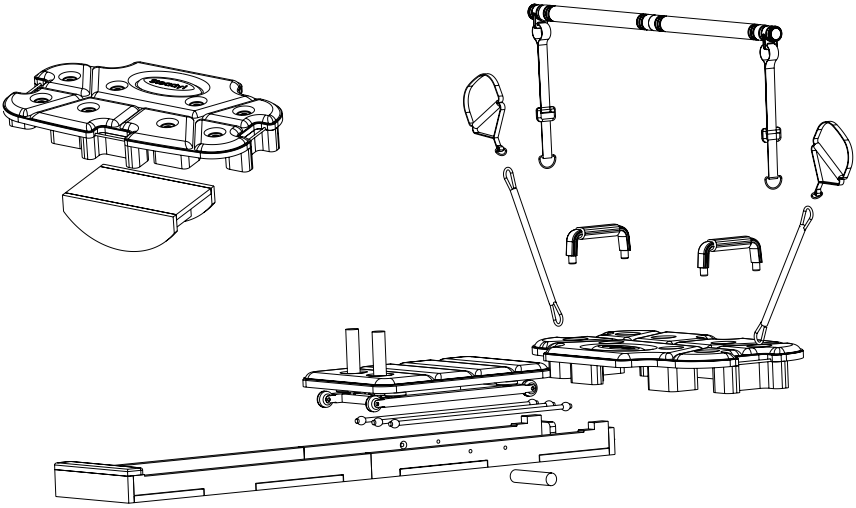
- The device is intended for indoor use only.
- Store the product in a dry place, away from moisture, direct sunlight, and heat sources.
- Be cautious of fingers and toes when folding or moving the device – risk of pinching!
- Maintain a safe distance (at least 1 m) from furniture, walls, or other people during training.

Maintenance & Care

- Clean the padded surfaces regularly with a soft, slightly damp cloth.
- Do not use solvents or harsh cleaning agents.
- Regularly check the wooden surfaces and screw connections for cracks, looseness, or wear.
- If any visible damage is found, stop using the device and contact the retailer.

2.Equipment





3.Assembly and Setup





Attaching the Top Plate to
the Bottom Plate





When connecting the three ropes,
they must be inserted into the
holes of the metal plate.

Difficulty Levels
1 rope = Beginner
2 ropes = Intermediate
3 ropes = Advanced

4.Exercises



Lateral Sliding Lunge

- Stand sideways to the Flowletic.
- Place one foot firmly on the fixed platform.
- The other foot rests on the sliding board.
- Engage your core and keep your upper body upright.
- Slowly slide the foot on the board out to the side.
- Move into a controlled lateral lunge.
- Bend the standing leg without letting the knee move past the toes.
- Keep your pelvis stable and your torso upright.
- Push through the standing leg to return to the starting position.

4.Exercises



Sliding Forward Lunge

- Place your back foot firmly on the floor or the fixed platform of the Flowletic.
- Position your front foot on the sliding board.
- Stand upright with your hands on your hips or extended forward for balance.
- Slowly slide the front foot forward into a lunge position.
- Bend both knees, lowering until the back knee nearly touches the floor.
- Make sure the front knee stays aligned over the foot and doesn't collapse inward.

4.Exercises

Alternating Plank

- Knees are stably positioned on the solid platform of the Flowletic.
- Feet rest on the moving board, either with toes tucked or fully extended.
- Hands support the body underneath the shoulders on the platform.
- The body forms a straight line from head to knees — core engaged, shoulders stable.
- Slowly push the board forward, allowing your hips to move downwards in line with your body.
- Keep your back and arms stable. Hold this position for 20–30 seconds.
- Then, pull the board back in a controlled manner until you return to the kneeling plank position.



4.Exercises

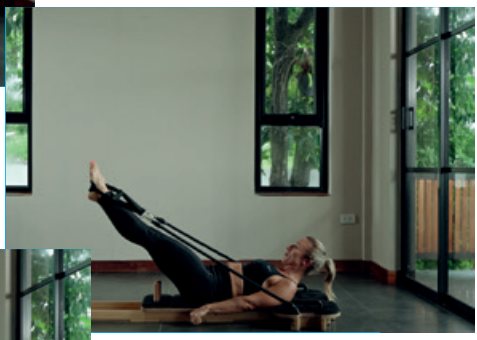


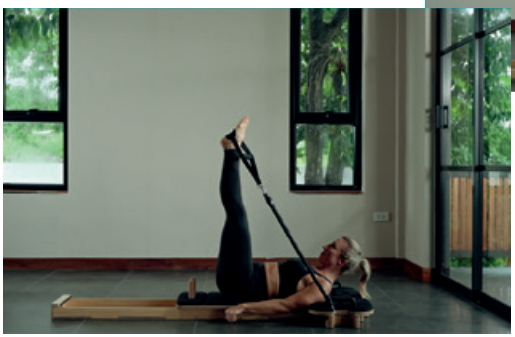
Lying Resistance Band Exercise

- Lie on your back on the Flowletic board.
- Keep one leg either extended or bent with the foot resting on the board.
- Place the resistance band around the ball of the other foot and hold the ends loosely with both hands.
- Raise the extended leg toward the ceiling or as far as your mobility allows.
- Slowly lift the leg and gently pull it toward your torso using the band until you feel a comfortable stretch.
- Hold this position for about 20–30 seconds.

4.Exercises







Hip Flexion with Resistance Band

- Sit on the Flowletic and attach a resistance band to each foot.
- Keep your arms relaxed by your sides.
- Both legs are extended as you tension the resistance bands with your feet.
- Slowly and controlled, lower both legs simultaneously:
- Start at 0° (legs parallel to the platform).
- Gradually move the legs to 30°, 45°, 60°, and finally 90°.
- Pause briefly at each angle to feel the stretch and maintain stability, while continuing to breathe regularly.

4.Exercises





V-Sit Crunch

- Sit on the Flowletic and support yourself with both hands on the sides for stability.
- Engage your abdominal muscles to stabilize your core.
- Slightly bend your knees and place your feet flat on the platform (starting position).
- Exhale as you slowly straighten your knees while simultaneously lifting your upper body.
- Your body forms a "V" shape by extending your legs and raising your torso forward and upward at the same time.
- Pause briefly once you reach the "V" position, then return to the starting position in a controlled manner.
- Adjust the difficulty by raising your body more or less to change the angle.

4.Exercises

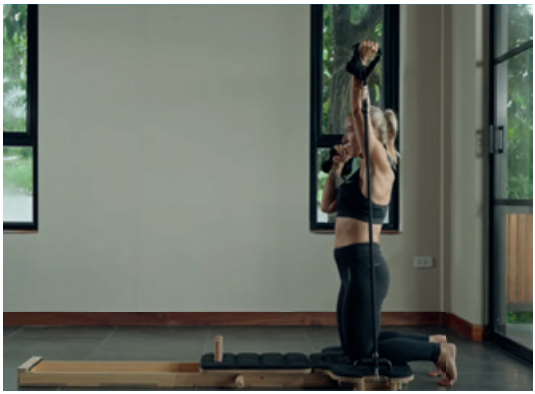


Side-Lying Hip Abduction with Resistance Band

- Lie on your side on the Flowletic. You can rest your head on your lower arm or, if you prefer, support yourself with your arm.
- Bend the lower leg slightly to increase stability.
- Keep the upper leg extended and place the resistance band around both ankles.
- Maintain a stable side-lying position—engage your core and keep your hips stacked (do not tilt).
- Slowly lift the extended upper leg, working against the resistance of the band.
- Ensure your toes point forward (not upward) to maintain stable hip alignment—avoid hip rotation.
- The movement should come controlled from the glute muscles, not from the hip joint or thigh.
- Return to the starting position in a controlled manner.

4.Exercises





High Kneeling Press

- Begin in a high kneeling position on the Flowletic, with both knees resting on the solid platform.
- Hold a resistance band in both hands.
- Position your arms in a “W” shape (elbows bent, hands at chest height).
- Exhale and press your hands upward, extending the arms from the “W” shape and tensioning the band.
- Make sure your shoulders remain stable and avoid overextending your neck.
- Hold the extended position briefly, then return to the “W” shape in a controlled manner.

4.Exercises



Seated Row

- Sit upright on the Flowletic board with your buttocks close to the edge of the board.
- Your legs are either straight or slightly bent, resting on the platform of the board, with your feet firmly on the floor or footrests.
- Hold the loops or resistance cords in your hands, with your arms extended forward and shoulders relaxed.
- Maintain an upright posture—engage your core and keep your gaze straight ahead.
- Pull both arms back simultaneously, keeping them close to your body.
- Bend your elbows, guiding your hands toward your waist.
- As you pull, your shoulder blades should squeeze together in a controlled manner.
- Keep your upper body stable without leaning back or rotating your torso.
- Return to the starting position in a controlled manner by extending your arms forward again.

4.Exercises



Standing Row

- Carefully step onto the moving board with your feet hip-width apart and parallel.
- Slightly bend your knees and distribute your weight evenly on both feet.
- Hold the resistance cords or loops in both hands with your arms extended.
- Engage your core, keep your gaze forward, and your shoulders relaxed.
- Pull both arms back simultaneously, keeping them close to your body.
- Bend your elbows, guiding your hands toward your waist.
- As you pull, your shoulder blades should squeeze together in a controlled manner.
- Keep your upper body stable and upright—avoid leaning back or rotating your torso.

4.Exercises



Glute Bridge with Resistance Band

- Attach the resistance bands to both handles of the Flowletic.
- Lie on your back with your shoulder blades supporting your upper body and your feet flat on the platform, about hip-width apart.
- Engage your core and glute muscles.
- Exhale and lift your hips using the resistance of the band, so that your body forms a straight line from shoulders to knees.
- Your lower legs should be vertical, with your knees bent at a 90-degree angle.
- Hold the position briefly, then lower your hips in a controlled manner until your glutes nearly touch the floor.

4.Exercises





Push-Up

- Position the handles facing outward and place yourself so that your hands rest on the Flowletic handles.
- Start in a kneeling plank position, with your knees resting on the solid platform and your upper body forming a straight line.
- Lower your body in one line by bending your arms. Keep your arms close to the body and maintain core stability.
- Make sure your elbows point slightly outward and your upper body stays parallel to the floor.
- Exhale and push yourself back to the starting position by extending your arms.

4.Exercises



Single-Leg Hip Extension with Resistance Band

- Secure the resistance band around one foot, which is placed on the platform of the Flowletic.
- Get into an all-fours position, with your hands gripping the Flowletic handles, shoulder-width apart.
- Engage your core and stabilize your hips.
- Exhale and extend the knee upward, so that the foot moves back and up against the resistance of the band. Keep your body stable and avoid tilting the hips.
- Return to the starting position in a controlled manner and repeat.

5.Specifications

OPEN SIZE: 193X94X50CM
PACKING SIZE: 77X45X32CM
N.W: 17.1KG
G.W:18.5KG

6. Legal

6.1 EU Declaration of Conformity

Complies with the European directives EMC 2014/30/EU, LVD 2014/35/EU and RoHS.

6.2 Warranty conditions

The retailer provides a legally mandated warranty period for the product described on the reverse side. The warranty is valid from the date of purchase. The purchase date must be verified with a valid proof of purchase. Products with detected defects that were sold within Germany will be repaired or replaced free of charge. Wear parts such as fabric covers are excluded from this warranty. A prerequisite for claiming warranty service is the return of the defective device along with the proof of purchase before the expiration of the warranty period.

The warranty claim will be void if the defect is determined to have been caused by external influences or as a result of repairs or modifications not carried out by the manufacturer or an authorized dealer. The retailer's warranty is limited to the repair or replacement of the product. Under this warranty, the manufacturer or seller does not assume any further liability and is not responsible for damages resulting from failure to follow the operating instructions and/or from misuse of the product.

If, upon inspection by the manufacturer, it is determined that the reported defect is not covered by the warranty or that the warranty period has expired, the customer shall bear the costs for inspection and repair.

Legal Notice: All content provided does not constitute medical claims. The diagnosis and treatment of illnesses and other physical disorders require consultation with physicians, alternative practitioners, or therapists. The information provided is for informational purposes only and is not a substitute for professional medical advice. Users are encouraged to carefully evaluate and, if necessary, consult a specialist to determine whether the applications are suitable in their specific case. Any application or therapy is at the user's own risk. We expressly distance ourselves from any medical claims or promises of healing.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

All images and texts are copyrighted by CASADA International GmbH and may not be used without explicit permission.
Copyright © 2023 CASADA International GmbH.
All rights reserved.
A2-SK3-DE1023



CASADA

HEALTHCARE