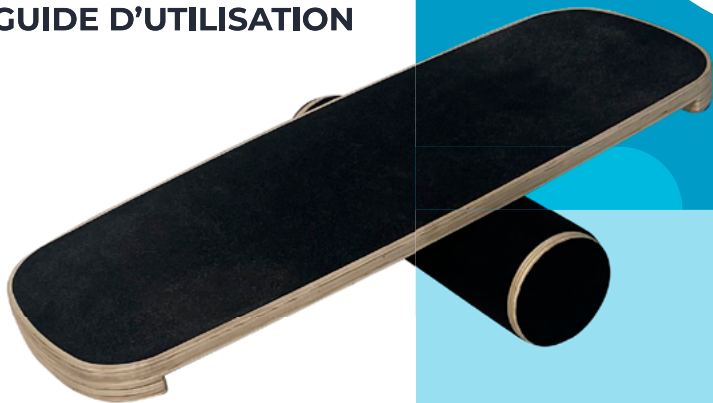


EKILA

Planche équilibre
SP-ROLL01

.....
GUIDE D'UTILISATION



Date de rédaction de la notice
19/09/2022

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



DIMENSIONS :

- Dimensions planche : 74 x 28 x 3.6 cm
- Dimensions cylindre : 41 x 11 cm



POIDS :

- Poids total : 3,3 kg
- Poids max utilisateur : 150 kg



MATIÈRE :

- Bois contreplaqué (bouleau et peuplier), feutrine, polyéthylène

CONSEILS D'ENTRETIEN



Pour laver le grip, utiliser une brosse à dent humidifiée et frotter le grip de façon circulaire. Puis tamponner à l'aide d'un chiffon propre et sec.

L'entretien régulier de votre planche d'équilibre augmentera sa durée de vie et permettra au grip de rester efficace.

La planche d'équilibre (appelée également « balance board ») permet d'améliorer son équilibre. Le set se compose d'une planche en bois et d'un cylindre qui permet un mouvement de balancier à apprivoiser puis à maîtriser. Ce « contrôle » vous permettra de travailler votre équilibre, votre gainage et renforcera vos muscles profonds.

Ce travail complet et en profondeur sera bénéfique :

- Pour renforcer votre proprioception et développer votre motricité.
- Pour réduire les risques de blessure.
- Pour améliorer vos performances sportives.
- Pour votre renforcement musculaire (jambes, abdominaux, fessiers, etc.).



La planche d'équilibre EKILA peut, ainsi, vous aider dans la vie quotidienne et dans la pratique de votre sport !

Pour pratiquer dans un environnement sécuritaire, nous vous recommandons :

- De ne pas faire d'exercice sur une surface glissante, privilégiez un tapis de fitness en-dessous du rouleau.
- De s'entraîner pieds-nus ou en baskets.
- De maintenir la zone d'entraînement dégagée de tout obstacle pour éviter de tomber sur des objets.
- De ne pas faire de mouvements brusques, d'évoluer lentement à votre rythme.

Si vous êtes novice en planche d'équilibre, assurez-vous d'avoir un mur ou une chaise pour un meilleur soutien lors de vos "premiers pas". Il vous faudra **plusieurs séances** avant de trouver le **bon point d'équilibre** et ainsi profiter pleinement de la planche et des exercices. **Surtout prenez votre temps dans votre évolution.**

EXERCICES

1 TENIR DEBOUT : LA BASE

Le premier exercice consiste à tenir en équilibre debout sur votre planche :

1. Posez votre planche sur le cylindre, si vous êtes débutant placez-vous en face d'une chaise ou d'une table.
2. Placez vos pieds à chaque extrémité de la planche et basculez votre corps de façon à déplacer votre centre de gravité pour ressentir le mouvement de balancier. Les deux pieds doivent être alignés et parallèles au sol. Aidez-vous d'un support, si besoin (mur, table ou encore chaise).
3. Maintenez votre colonne vertébrale neutre, gardez le torse droit et soyez souple sur vos genoux. Déplacez votre poids, doucement, de sorte à trouver le point d'équilibre de la planche et de le maintenir.
4. Si vous vous sentez confortable et que vous avez trouvé le point d'équilibre, il faut maintenant apprendre à lever le regard, cela vous permettra de gagner davantage en aisance.

Une fois le point d'équilibre maîtrisé, vous pouvez passer aux prochains exercices.

A noter, avant toute pratique physique et pour éviter les blessures, il faut bien s'échauffer.



2 SQUAT SUR PLANCHE

L'exercice suivant est d'essayer de faire des squats tout en maîtrisant le point d'équilibre

1. Debout sur la planche en équilibre, descendez tout doucement en squat tout en maintenant votre stabilité.
2. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez descendre de plus en plus bas et avec plus d'aisance et de stabilité.
3. Une fois la descente maîtrisée, maintenez cette position le plus longtemps possible.



Vous pouvez soit maintenir le squat bas sur une trentaine de secondes (ou plus), soit faire des séries de 15 à 20 répétitions. Votre mouvement doit toujours être lent, maîtrisé et vos genoux ne doivent à aucun moment pointer l'un vers l'autre.

Une fois cet exercice maîtrisé, vous avez la possibilité de faire des variantes :

- Vous pouvez descendre en position squat et venir toucher votre planche voir l'attraper.
- Utilisez des poids, faites 10 squats avec une haltère ou un kettlebell, puis recommencez en changeant de bras pour tenir le poids.



3 LES FENTES

Cet autre exercice consiste à tenir en équilibre debout sur votre planche :

1. Mettez-vous en position fente debout, mains sur les hanches avec un pied sur la planche d'équilibre.
2. Reculez votre pied arrière.
3. Laissez descendre votre genou de la jambe arrière, au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez descendre de plus en plus bas.
4. Faites une série de 10 descentes et changez de jambe.

4 LES POMPES EN DÉSÉQUILIBRE

Ici, l'exercice permet de faire travailler également les petits muscles stabilisateurs. La planche d'équilibre va vous faire travailler en déséquilibre et ainsi intensifier l'exercice.

1. Mettez-vous à genoux et placez vos mains de chaque côté de la planche en équilibre sur son cylindre.
2. Notez que vous pouvez varier l'écart entre vos mains, en fonction de l'écart choisi, vous travaillerez différemment le haut de votre corps. Si vous placez vos mains à la largeur de vos épaules, vous ciblez le travail sur vos biceps et triceps alors qu'au-delà vous ciblez plus vos biceps et pectoraux.
3. En fonction de votre niveau et de votre aisance avec la planche d'équilibre, vous pouvez conserver les genoux à terre pour faire vos pompes ou soulever vos genoux du sol, trouver votre point d'équilibre et faire vos pompes.



Vous pouvez également placer vos pieds en hauteur et les mains sur la planche, ou encore vos pieds directement sur la planche. Variez les possibilités et la difficulté !

5 LE GAINAGE

Équilibre assis sur la planche

1. Asseyez-vous au centre de la planche d'équilibre.
2. Contractez vos abdominaux et relevez légèrement vos jambes du sol.
3. Maintenez la position pour une durée de 30 à 60 secondes sans toucher les pieds au sol.

Planche en déséquilibre

Le gainage sur planche d'équilibre permet de travailler davantage en profondeur vos muscles, l'instabilité va intensifier l'exercice.

1. Mettez-vous à genoux et placez vos mains (ou avant-bras) de chaque côté de la planche en équilibre sur son cylindre.
2. Soulevez vos genoux en gardant le corps parfaitement aligné. Votre corps doit être le plus droit possible en maintenant l'équilibre de la planche.
3. Tenez la position.



Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant du gainage dynamique. Pour cela, levez votre jambe et essayez de tenir la position. Répétez avec l'autre jambe. Vous pouvez également placer vos pieds sur la planche plutôt que vos mains. Pour intensifier l'exercice, levez votre bras tendu devant vous et alternez.

PROPOSITION D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN ENCHAÎNEMENT DE 3 SÉRIES

(à adapter suivant votre niveau et votre condition physique) :

1

10 Squats

2

20 Fentes (10 sur chaque jambe)

3

10 Pompes en déséquilibre

4

30 à 60 secondes assis en gainant

5

30 à 60 secondes
de planche en déséquilibre

⚠ ATTENTION ! WARNING ! ⚠

Ce produit est pour un usage domestique seulement, et non pas pour un usage commercial !
Ne pas utiliser ce produit à d'autres fins que celles prévues. Toute utilisation commerciale,
publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.



1. ATTENTION ! Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est une mise en garde particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.



2. ATTENTION ! Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.



3. ATTENTION ! Cet appareil peut être utilisé par des personnes âgées d'au moins 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillé(e)s et si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. En cas de handicap sérieux, l'équipement ne doit pas être utilisé car il ne s'agit pas d'un équipement de formation médicale. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.



4. ATTENTION ! Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Gardez une distance de sécurité. L'utilisation du produit par les mineurs doit être supervisée par un adulte responsable.



5. ATTENTION ! Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs ont pris connaissance des instructions et avertissements liés à l'utilisation du produit.



6. ATTENTION ! Utilisez l'équipement en respectant les consignes du manuel d'instructions.

« Le distributeur n'est pas responsable de la mauvaise utilisation du produit par son propriétaire.

Le vendeur, l'importateur, et le fabricant de ce produit ne sont pas responsables des dommages ou des réclamations pour des dommages personnels ou à des tiers dus à l'utilisation de ce produit »



GARANTIES

Votre produit bénéficie des garanties énoncées ci-après pour tout usage normal d'utilisation et en ayant respecté les instructions du manuel. La garantie n'est pas valable contre les intempéries.

Au-delà de la période de garantie, il vous est possible de consulter le site internet pour d'éventuelles pièces détachées ou accessoires.

• Garanties légales :

Article L.217-4 du code de la consommation : Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L.217-5 du code de la consommation : le bien est conforme au contrat si :
1/ S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant : s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ; s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
2/ Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou est propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L.217-12 code de la consommation : l'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article L.217-16 code de la consommation : Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours viennent s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Article 1641 du Code Civil : Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise ou n'en aurait donné qu'un moindre prix s'il les avait connus. La garantie s'applique uniquement aux défauts déjà présents à la date de la livraison du produit. La garantie légale de conformité s'applique indépendamment de la garantie commerciale.

• Garantie commerciale :

Nos produits bénéficient d'une garantie commerciale de 1 an à compter de la date de livraison, dans des conditions normales d'utilisation. La garantie est limitée à l'échange du produit ou à la livraison des pièces détachées, sous réserve de la présentation de la facture d'achat par l'acheteur. La garantie ne couvre pas les détériorations dues à une négligence, une mauvaise utilisation, à un mauvais entretien ou à l'usure naturelle du produit. Cette garantie n'exclut pas les garanties légales de conformité et de vices cachés.

CONSIGNE D'ELIMINATION

A la fin de la durée de vie du produit, merci d'amener le produit dans un centre de tri ou déchetterie mise à disposition proche de chez vous.

GARANTIE COMMERCIALE

Toutes les pièces JT2D
achetées directement sur notre site

2 ANS

Tous les produits achetés chez l'un
de nos revendeurs en ligne

1 AN

A PARTIR DE LA DATE DE LIVRAISON



SERVICE APRÈS-VENTE

N'hésitez pas à nous contacter, du lundi au vendredi, de 9h à 17h :



📍 22, rue de l'Industrie ZI des Joncaux, 64700 Hendaye, France

☎ Téléphone : 09 77 55 66 35

@ Email : contact@sparrow.com

SPARRAW 
— PILATES —