

## SPORTLY

Kit de renforcement musculaire  
SP-PACK02

.....

### GUIDE D'UTILISATION



Date de rédaction de la notice  
19/09/2022



LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL  
AVANT UTILISATION

# CONTENU DU PACK

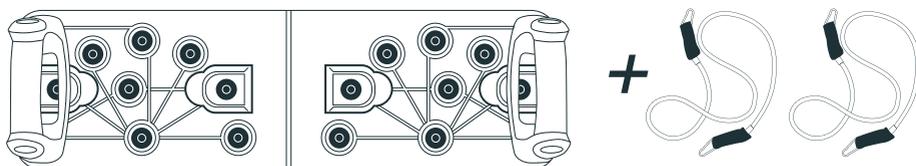
# PLANCHE MULTIFONCTIONS POMPES

Le pack de renforcement musculaire SPORTLY permet de travailler en profondeur l'ensemble de ses muscles au poids du corps. Il est parfait pour améliorer sa musculature, son gainage et son explosivité.

## IL COMPREND :

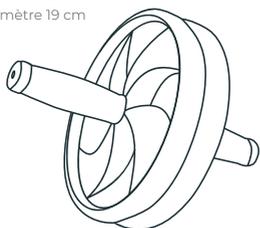
### Planche multifonctions pompes avec elastiques

Dimensions : L. 64 x l. 20 cm



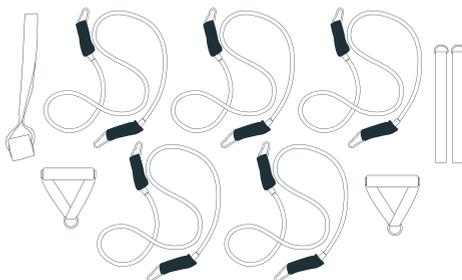
### Roue pour abdominaux

Diamètre 19 cm



### Elastiques de résistance

L. 130 cm (+/- 2 cm)  
Extra léger (4,5 kg) / Léger (7 kg) / Médium (9 kg) / Fort (11 kg) / Extra fort (14 kg)



## FACILE À UTILISER

Insérez et clipsez la poignée dans la position souhaitée en fonction des muscles que vous souhaitez travailler. Vous avez fini l'exercice, déclipsez et clipsez sur une nouvelle position.

En fonction des couleurs placées sur la planche, vous allez pouvoir placer les poignées afin de cibler des zones musculaires spécifiques comme les épaules, les pectoraux, les triceps ou encore le dos.



N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant tout exercice. L'échauffement réduit les risques de blessures et prépare votre corps et vos muscles à faire des pompes avec notre planche d'entraînement. Nous vous recommandons également des étirements à la fin de chaque séance d'entraînement

### Caractéristiques techniques :

- Dimensions : 64 x 20 x 1,75 cm
- Poids : 1,48 kg
- Matière : plastique ABS



# PLANCHE MULTIFONCTIONS POMPES

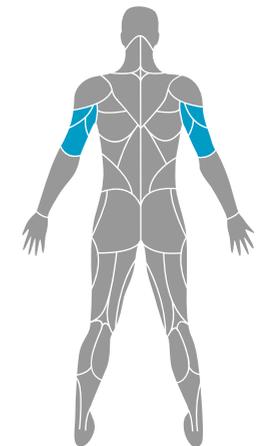
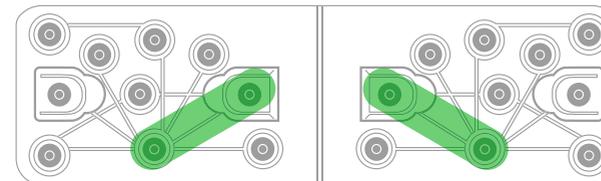
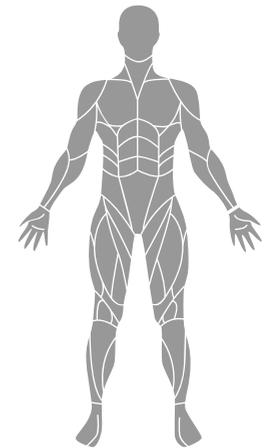
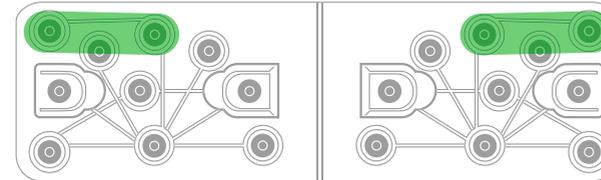
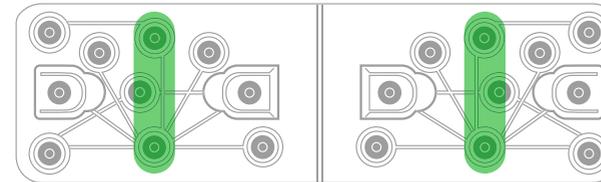
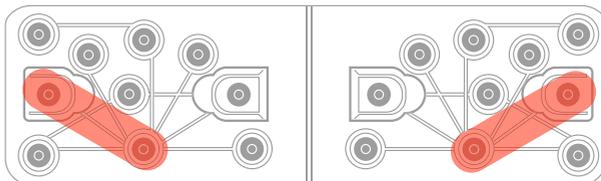
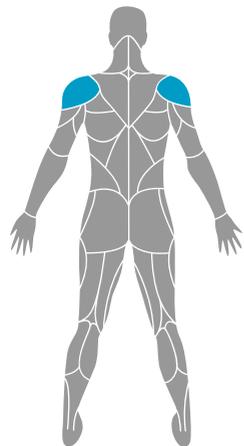
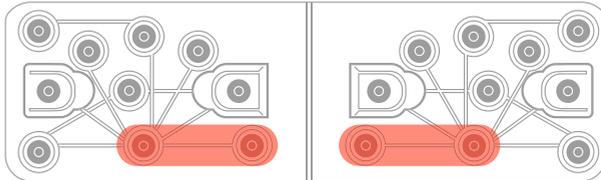
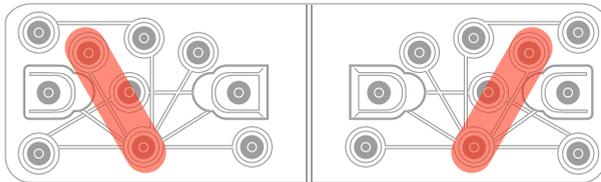
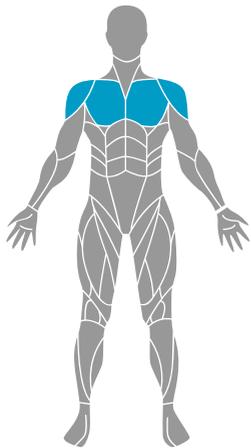
# PLANCHE MULTIFONCTIONS POMPES

COULEUR ROUGE = TRAVAIL DES ÉPAULES ET PECTORAUX

COULEUR VERT = TRAVAIL DES TRICEPS

Les positions en rouge permettent de travailler la zone du haut du corps, elles sont placées de façon optimale pour cibler spécifiquement la zone des muscles des épaules et travailler de manière optimale la zone des pectoraux.

Les positions en vert permettent de travailler la zone des triceps, elles sont placées de façon à effectuer un mouvement optimal qui ciblera spécifiquement vos triceps.



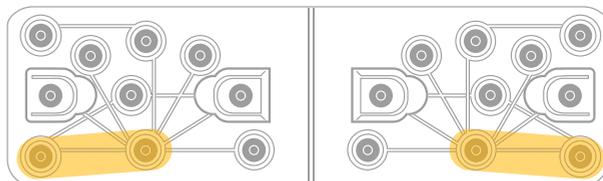
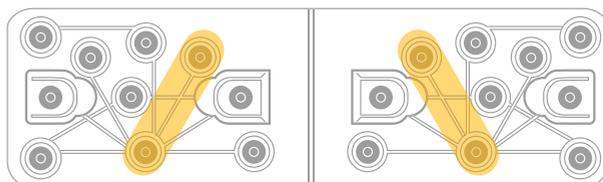
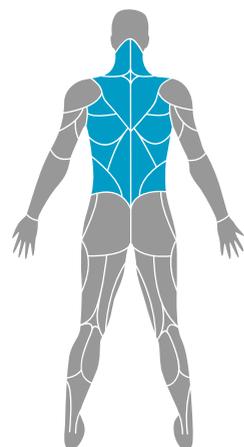
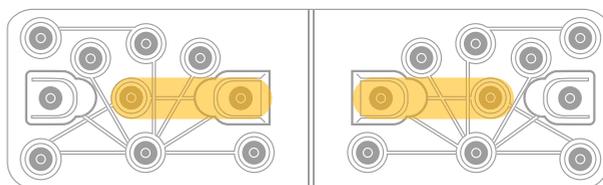
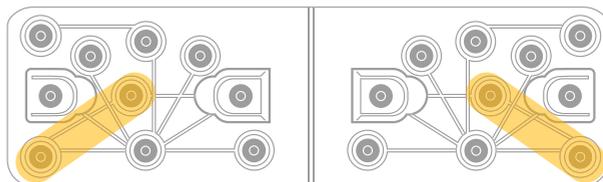
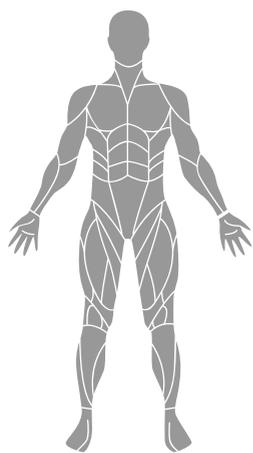
# PLANCHE MULTIFONCTIONS POMPES

## SUGGESTION DE PROGRAMME :

Prenez de 30 à 60 secondes de repos entre chaque série (plus si vous avez besoin). Pensez également à vous échauffer avant et vous étirer en fin d'exercice.

### COULEUR JAUNE = TRAVAIL DU DOS ET DES TRAPÈZES

Les positions en jaune, quant à elles, ciblent la zone du dos et des trapèzes, elles sont placées de façon à travailler efficacement les muscles de votre dos et de vos trapèzes.



### • Phase 1 (4 jours d'entraînement pendant 3 semaines) :

Dos	Epaules Triceps	Repos	Dos Triceps	Epaules	Repos	Repos
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

### • Phase 2 (5 jours d'entraînement pendant 3 semaines) :

Cardio	Triceps	Epaules Dos	Repos	Cardio	Dos Triceps	Repos
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

### • Phase 3 (5 jours d'entraînement pendant 3 semaines) :

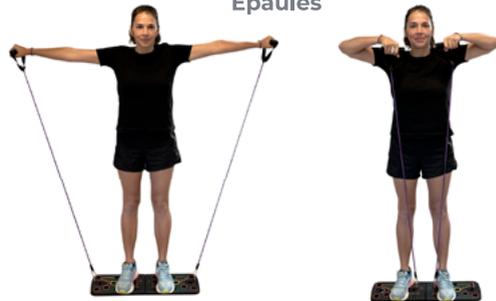
Cardio	Epaules	Repos	Cardio	Dos Triceps	Cardio	Repos
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7

La planche d'entraînement contient également des élastiques de résistance qui vous permettront de réaliser vos échauffements, étirements et également de travailler le haut et le bas du corps de façon souple et en profondeur. Le travail avec un élastique de résistance permet de gagner en force, vitesse et en puissance.



#### CI-DESSOUS DES EXEMPLES D'EXERCICES AVEC ÉLASTIQUE :

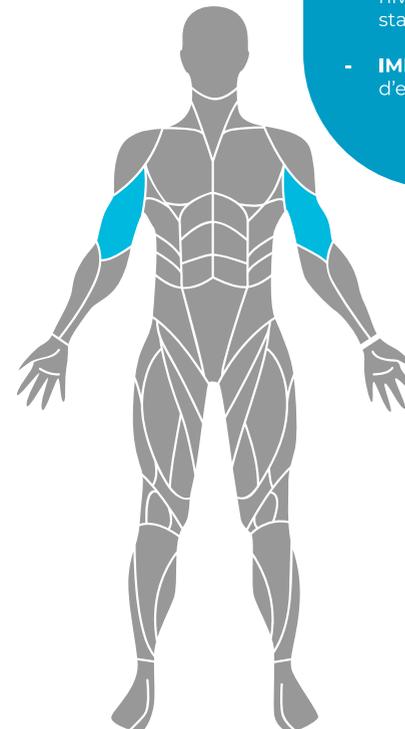
Epaules



Jambes



Bras

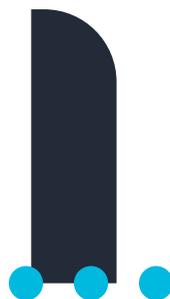


#### CONSEILS

- Maintenez **une position droite** de la tête et du cou.
- Gardez **les épaules basses**, en arrière et stable.
- Gardez les hanches **dans le même axe** que votre torse.
- **Contractez les abdominaux** lorsque vous effectuez vos pompes.
- **Adoptez une posture large** pour un meilleur équilibre lors de vos pompes.
- **Inspirez** lorsque vous descendez et **expirez** lorsque vous poussez. Ne changez pas la position des poignées en même temps que vous effectuez vos pompes.
- Suivant votre niveau de pratique, **vous pouvez changer de posture** : niveau débutant - position sur les genoux, niveau intermédiaire - position standard, niveau expert – position pieds surélevés.
- **IMPORTANT** : Entraînez-vous à votre propre rythme. Votre temps d'entraînement doit se faire en fonction de votre condition physique.

# TRAVAIL DES BICEPS

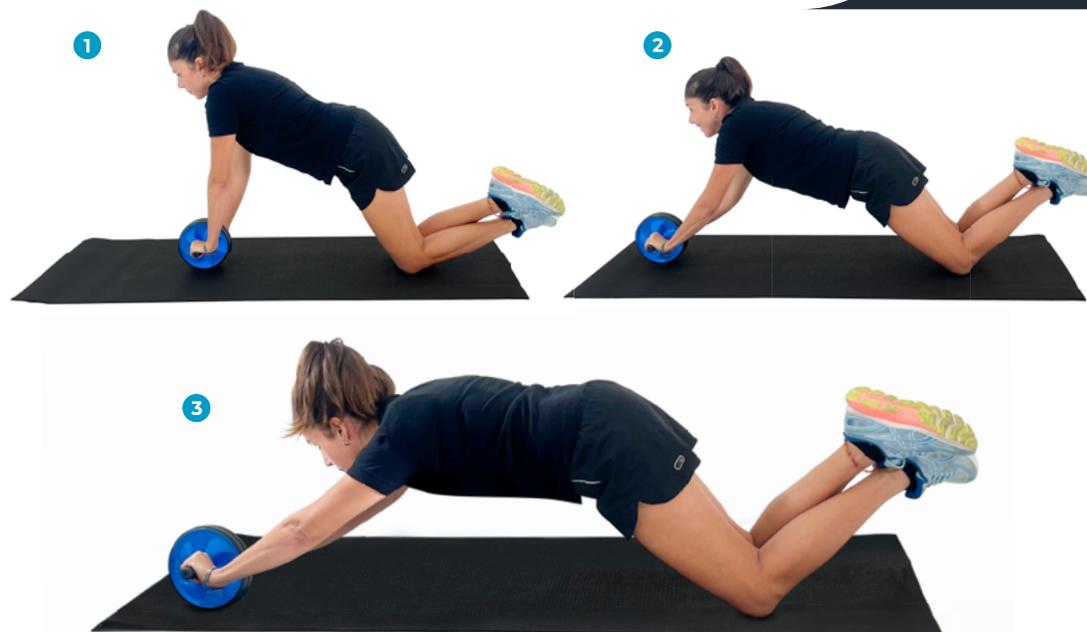
# ROUE POUR ABDOMINAUX



## CONSEILS :

- Assurez-vous d'avoir un espace suffisant pour la pratique de l'exercice.
- Vous pouvez vous placer sur un tapis de sol afin d'améliorer votre confort.
- Vous pouvez vous aider d'un mur, pour contrôler votre descente dans un premier temps
- Prenez votre temps et évoluez à votre rythme. Privilégiez la qualité du mouvement à la quantité.
- Le contrôle de votre posture est indispensable pour ne pas se faire mal, il faut gagner le corps et veiller à ne surtout pas creuser le dos.
- Des mouvements lents permettent de travailler en profondeur les muscles.

# LES ÉTAPES



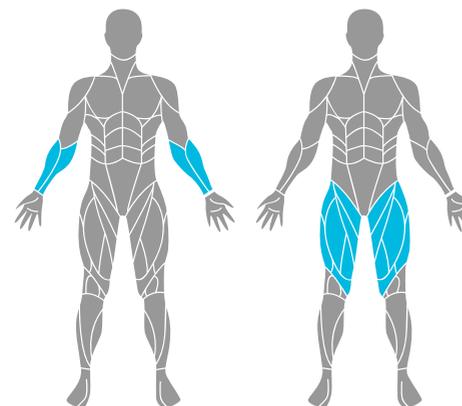
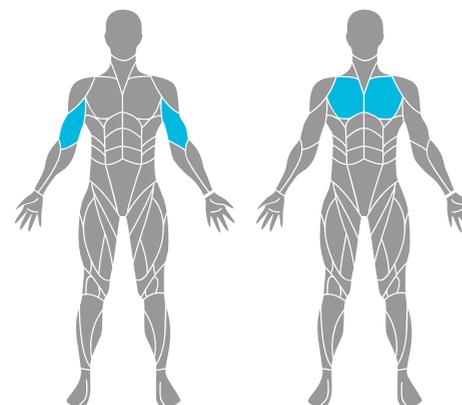
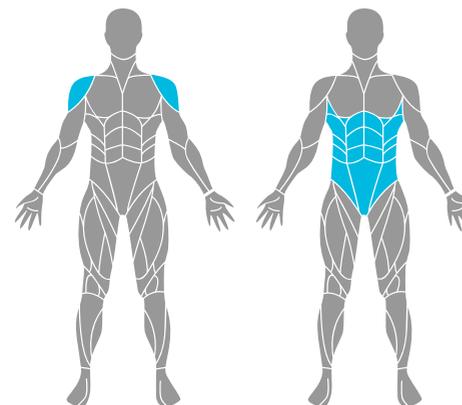
- 1** Prenez une position de départ à genoux, attrapez la roue les bras avancés en avant et maintenez-la face à vous. Au départ de l'exercice, vos bras devront former un angle de 90° avec le sol.
- 2** Descendez en faisant avancer la roue à abdos devant vous jusqu'à ce que vos bras forment un angle d'environ 30° par rapport au sol. Pensez à bien contracter les abdominaux et inspirer en descendant. Prenez votre temps lors de cette étape, ne cherchez pas à trop vous étirer. Privilégiez une posture bien gainée, la tête droite, le regard vers le sol et pensez à verrouiller votre bassin lors de l'exercice. Il ne faut surtout pas creuser le dos, vous risqueriez de vous blesser. Avec l'entraînement, vous pourrez aller plus loin et descendre plus bas tout en conservant la bonne posture.
- 3** Arrivé au point le plus bas (en fonction de votre niveau), tenez la position pendant environ 3 secondes. Respirez tout en conservant les abdominaux contractés.
- 4** La position maintenue, revenez à votre position de départ en expirant. Vous ramenez la roue devant vous tout en contractant les abdominaux. Utilisez les muscles du dos, les fessiers, les bras pour revenir à la position initiale. Comme pour la descente de la roue, veillez à avoir une posture bien gainée, la tête droite, le regard vers le sol et pensez à verrouiller votre bassin lors de l'exercice. Il ne faut surtout pas creuser le dos, vous risqueriez de vous blesser. Travaillez à votre rythme, si vous ressentez des douleurs ou une gêne sur un muscle, renforcez ces muscles avant de reprendre la roue et réduisez l'amplitude de mouvement. Au fur et à mesure de votre entraînement cette amplitude pourra être augmentée progressivement.

## Caractéristiques techniques :

- Diamètre : 19 cm
- Poids : 600 g
- Matière : PVC, PP



# ÉLASTIQUES DE RÉSISTANCE



## FACILE À UTILISER

Ils permettent de travailler en profondeur et en douceur de nombreux groupes musculaires. Facile à utiliser, ce set comprend 5 couleurs différentes pour permettre de varier les exercices et la difficulté de ces derniers. Ils pourront être également utilisés lors de vos séances d'étirement.

### Caractéristiques techniques :

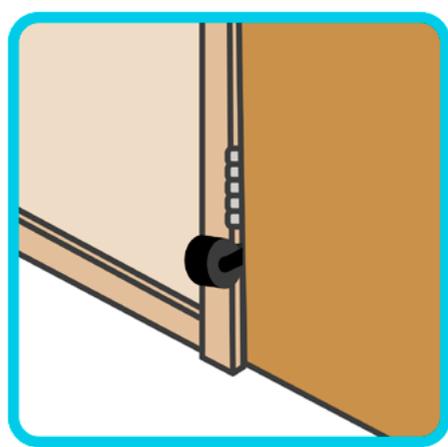
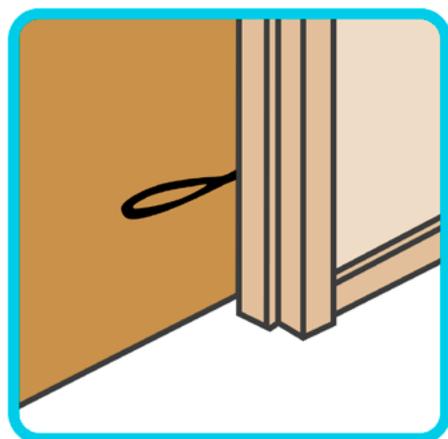
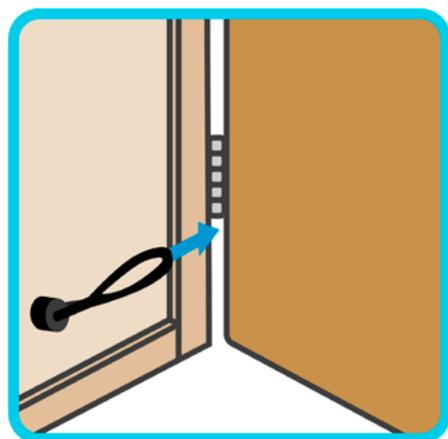
- Longueur : 130 cm (+/- 2cm)
- 5 niveaux de résistance :
- extra-léger (4.5 kg), léger (7kg), médium (9 kg), fort (11 kg), extra-fort (14kg)



# ACCROCHE DE PORTE



Afin de bloquer votre élastique dans une porte, veuillez procéder comme sur le schéma ci-dessous :



## MON ENTRAINEMENT

Semaine n° : .....

Motivation de la semaine : .....

Objectifs :

- .....
- .....
- .....



Mes sensations :

LUNDI :



MARDI :



MERCREDI :



JEUDI :



VENDREDI :



SAMEDI :



DIMANCHE :



# MON ENTRAÎNEMENT

Semaine n° : .....

Objectifs :



Motivation de la semaine : .....



Mes sensations :

LUNDI :



MARDI :



MERCREDI :



JEUDI :



VENDREDI :



SAMEDI :



DIMANCHE :



## ⚠ 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'utilisation des équipements.**



**3. ATTENTION ! Les équipements peuvent être utilisés 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 des équipements en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. En cas de handicap sérieux, les équipements ne doivent pas être utilisés car il ne s'agit pas d'équipement de formation médicale. Les enfants ne doivent pas jouer avec les produits. Le nettoyage et l'entretien par l'usager 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 des équipements. Gardez une distance de sécurité. L'utilisation des équipements 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 des produits.**



**6. ATTENTION ! Utilisez les équipements du Pack 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](mailto:contact@sparrow.com)

**SPARRAW**   
— FITNESS —