

# PILYO

Kit Pilates, Équilibre et Renforcement  
**SP-PACK01**

.....  
**GUIDE D'UTILISATION**



Date de rédaction de la notice  
19/09/2022

**LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL  
AVANT UTILISATION**

# CONTENU DU PACK



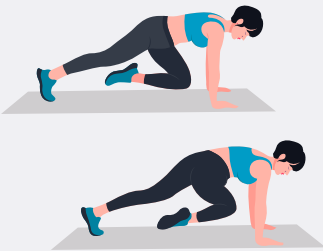
## UN TAPIS YOGA / PILATES

pour amortir les chocs, anti-dérapant, il est idéal pour tous vos exercices au sol. Il vous permettra de réaliser vos séances d'abdominaux et gainage tout en confort.



## DES BRACELETS LESTÉS (X2)

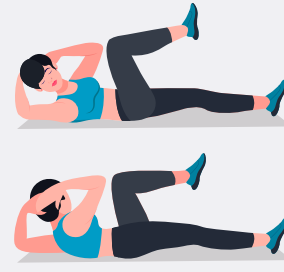
placés sur les poignets ou les chevilles pour augmenter l'intensité de vos exercices.



Cross Mountain Climbers



Bird Dog



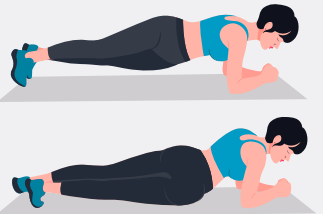
Ab Bikes



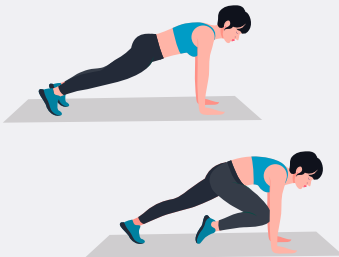
Single Arm Lateral Raise



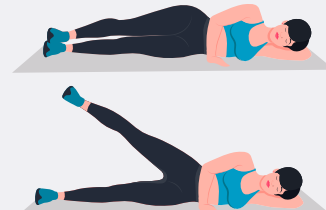
Shoulder Toner



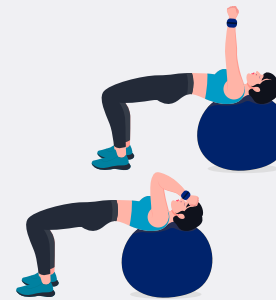
Plank With Hip Dip



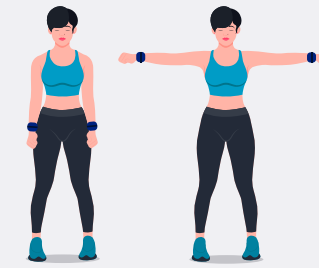
High Plank Knee Pulls



Side leg raises



Skullcrushers



Lateral Raise



Curl To Press



### Caractéristiques techniques :

- Dimensions : 60 x 173 cm, épaisseur : 6mm
- Poids : 1,15 kg
- Matière : PV



### Caractéristiques techniques :

- Dimensions : 24 x 8 x 2,3 cm
- Poids : 500 g
- Matière : Néoprène, sable, tissu



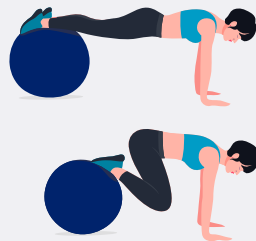
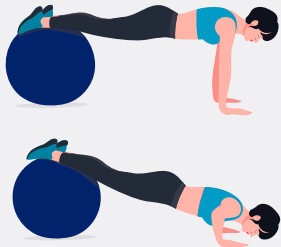
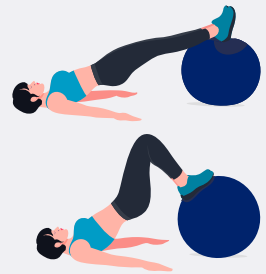
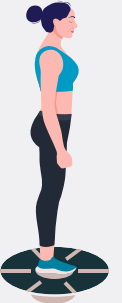
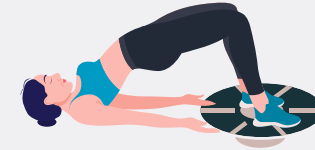
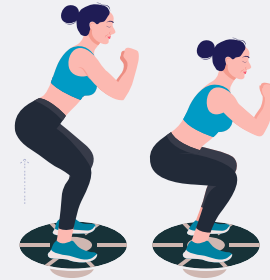
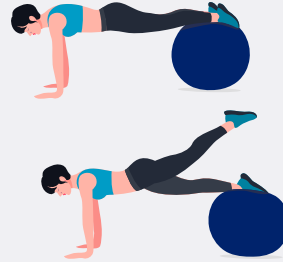
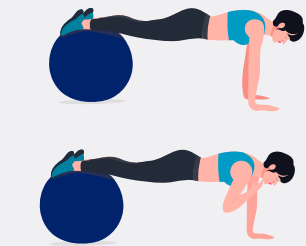
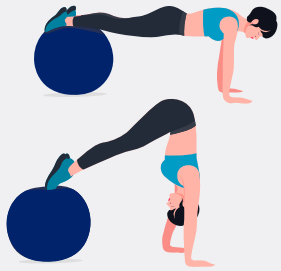
### UN BALLON DE GYM

qui permet de travailler sur sa posture, sur les exercices de mobilisation articulaire et le renforcement musculaire.



### UNE PLANCHE D'ÉQUILIBRE

pour travailler l'équilibre et la coordination.



#### Caractéristiques techniques :

- Diamètre gonflé : 55 cm
- Poids : 600 g
- Matière : PVC



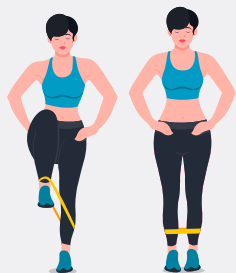
#### Caractéristiques techniques :

- Dimensions : 40 x 40 x 9 cm
- Poids : 1,53 kg
- Matière : bois, grip

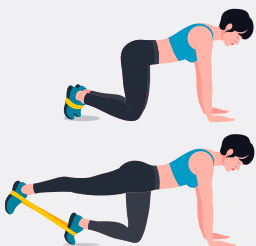


## DES ÉLASTIQUES DE RÉSISTANCE

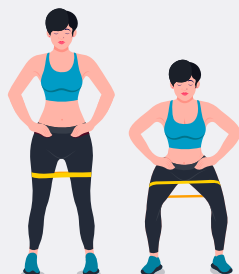
qui permettent de travailler en profondeur et en douceur de nombreux groupes musculaires. Facile à utiliser, ce set comprend 5 couleurs différentes pour permettre de varier les exercices et la difficulté de ces derniers. Ils vous aideront également lors de vos séances d'étirement.



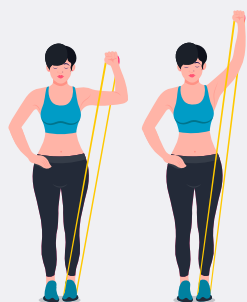
Knee Raise



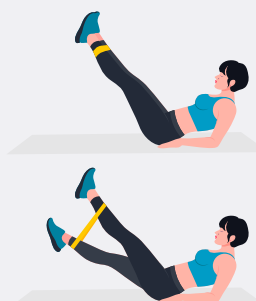
Kick Back



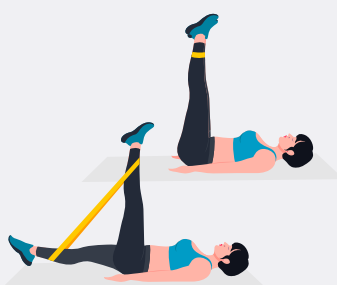
Squat



Shoulder Press



Flutter Kicks



Leg Lowers



### Caractéristiques techniques :

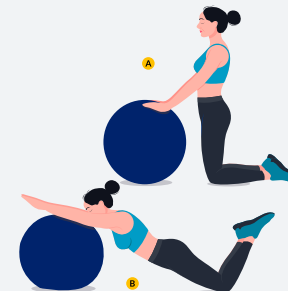
- Dimensions : 60 x 5 cm
- 5 niveaux de résistance :
  - extra-léger (4,5 kg – 0,35 mm),
  - léger (9 kg – 0,50 mm),
  - médium (13 kg – 0,70 mm),
  - fort (18 kg – 0,90 mm),
  - extra-fort (22 kg – 1,10 mm)
- Matière : latex/TPR

## PROPOSITION D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN ENCHAÎNEMENT DE 3 SÉRIES

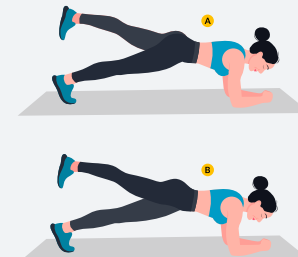
(à adapter suivant votre niveau et votre condition physique) :



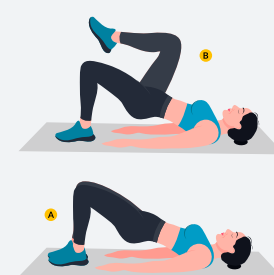
Mountain Climbers



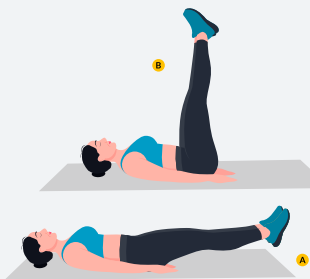
Back Rollout



Plank To Toe Lift



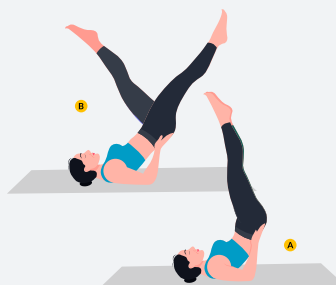
Marching Bridge



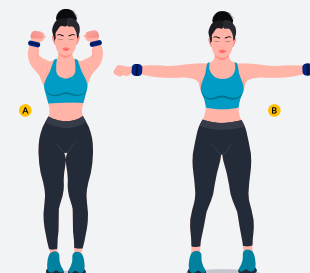
Leg Raises



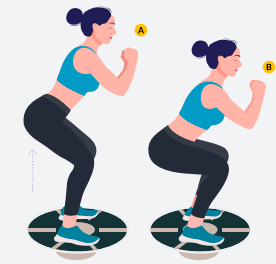
Russian Twist



Scissors



Shoulder Toner



Squat

## ⚠ 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.



**SPARRAW**   
PILATES



**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](mailto:contact@sparrow.com)

**SPARRAW**   
— PILATES —