



NOHrD Eau Me Board Ash



Planche d'équilibre brevetée avec de l'eau, qui permet des mouvements d'équilibre constants. Entraîne l'équilibre et les muscles profonds.

CHF 299.00

L'Eau-Me Board est une planche d'équilibre de nouvelle génération - la combinaison brevetée de l'entraînement classique à l'équilibre et de l'élément eau.

Unique - L'eau - Technologie brevetée : L'eau crée de nouvelles impulsions.

L'eau suit sa propre volonté et travaille contre l'athlète - le résultat : à chaque mouvement, la direction change, aucun schéma typique n'est reconnaissable et le corps doit réagir immédiatement à ces stimuli apparemment arbitraires.

Fondamentalement, une planche d'équilibre convient à tous les âges, une utilisation régulière favorisera la forme physique et l'équilibre d'une manière qui ménage les articulations, que ce soit à la maison, au travail ou au gymnase.

En termes simples, la planche Eau-Me est une question d'équilibre - l'appareil suggère une surface instable, instable. Ainsi, le corps est engagé à tout moment lorsque la planche bascule dans une direction. Les mouvements d'équilibre à travers les muscles profonds ont lieu presque inconsciemment, le corps apprend pendant l'entraînement à mettre en œuvre les stimuli et les impulsions constamment nouveaux.

Balance Boards - pour une bonne sensation corporelle

Les Balance Boards et les Balance Pads sont amusants et ont de nombreux effets positifs sur l'entraînement. Non seulement l'équilibre et la conscience du corps peuvent être améliorés, mais les Balance Boards sont également des équipements de fitness idéaux pour accroître la motricité, la forme



physique et la force.

De nombreux petits mouvements d'équilibre s'adressent aux muscles profonds, souvent négligés dans la vie quotidienne, et c'est là le secret de l'entraînement à la coordination. Les muscles profonds, en interaction avec l'ensemble du corps, assurent un mouvement plus efficace et une stabilité corporelle durable. Les Balance Boards et les Balance Pads sont utilisés dans la vie quotidienne, le fitness, la rééducation et la prévention.

Les planches d'équilibre ont une surface de roulement stable qui est montée sur une fixation. L'utilisateur se tient sur la marche du Balance Board et peut entraîner sa coordination en se balançant sur le talon du Balance Board.

Les effets de la formation - améliorer l'équilibre et la coordination

Les scientifiques et les médecins du sport sont d'accord : la force et l'endurance ne suffisent pas à maintenir le corps sain et efficace. La coordination et l'équilibre sont tout aussi importants dans la vie quotidienne et pour la pratique de nombreux sports. Un bon sens de l'équilibre nous protège des chutes et des blessures et prévient les douleurs dorsales dues à une mauvaise posture ou à un stress unilatéral. La meilleure façon d'entraîner la coordination consiste à effectuer des exercices spécifiques et à utiliser des équipements d'entraînement spéciaux tels que des planches d'équilibre. L'entraînement à l'équilibre est excellent à faire chez soi avec des équipements d'entraînement simples ou plus complexes.

La joie de l'équilibre : Comment fonctionnent les tableaux d'équilibre

Une planche d'équilibre a une base plate, généralement ronde, et un dessous arrondi. Ce dernier garantit que la position sur le plateau d'équilibre est instable et ne peut être maintenue que par des mouvements d'équilibre constants. C'est exactement ce qui rend les exercices de ce dispositif d'entraînement si énormément efficaces. En effet, pour maintenir l'équilibre, vous activez les groupes de muscles profonds, que les spécialistes appellent souvent les muscles de soutien. Ces petits muscles aident le dos à maintenir une posture droite et stabilisent les chevilles, les genoux et les hanches.

Les compétences en matière de coordination et d'équilibre sont également formées grâce à la plomberie constante. Les deux contribuent à une meilleure sensation corporelle. Cependant, il ne doit pas toujours s'agir du tableau d'équilibre classique. Les équipements d'équilibre en général offrent aux athlètes débutants, expérimentés, de loisir ou de compétition la possibilité d'obtenir rapidement des résultats visibles en s'entraînant quelques minutes par jour.

Ceux qui s'entraînent régulièrement avec le balancier peuvent atteindre les objectifs suivants :

- Une posture plus droite
- Un meilleur sens de l'équilibre
- moins de douleurs articulaires
- moins de problèmes de dos
- une réaction plus rapide dans des situations particulières (par exemple, si vous trébuchez)
- une amélioration de la vitesse de réaction générale (par exemple lors de la pratique du tennis)

charge maximale 250kg
diamètre 64cm

**The Shark
Fitness Company**



Shark Fitness AG
Magasins à Wettingen (ZH)
et Wil (SG)

056 426 52 02
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch

poids 7,5kg

Le pied de lit est fait d'un panneau multiplex avec un placage en frêne de bois véritable.