



NOHrD Eau Me Board Club



Planche d'équilibre brevetée avec de l'eau, qui assure des mouvements de compensation constants. Entraîne l'équilibre et la musculature profonde.

CHF 319.00

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

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

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

En principe, une Balance Board convient à tous les âges, son utilisation régulière permet de développer la forme physique et l'équilibre d'une manière qui ménage les articulations - à la maison, au travail ou au studio.

En termes simples, l'Eau-Me Board est une question d'équilibre - l'appareil suggère une surface instable et instable. Ainsi, le corps est sollicité à tout moment dès que la planche s'incline dans une direction. Les mouvements de compensation par la musculature profonde se font presque inconsciemment, le corps apprend pendant l'entraînement à mettre en œuvre les stimuli et impulsions sans cesse renouvelés.

Balance Boards - pour se sentir bien dans son corps

Les planches et les pads d'équilibre sont amusants et permettent d'obtenir de nombreux effets d'entraînement positifs. Elles permettent non seulement d'améliorer l'équilibre et la perception du corps, mais aussi d'augmenter la motricité, la condition physique et la force, ce qui en fait des appareils de



fitness idéaux.

De nombreux petits mouvements de compensation font appel à la musculature profonde, souvent négligée au quotidien, c'est le secret de l'entraînement de la coordination. En interaction avec l'ensemble du corps, la musculature profonde assure une exécution plus efficace des mouvements et une stabilité corporelle durable. Les Balance Boards et les Balance Pads sont utilisés au quotidien, dans le domaine du fitness, de la rééducation et de la prévention.

Les planches d'équilibre disposent d'une surface de marche stable montée sur un support. La personne qui s'entraîne se place sur la surface de marche de la Balance Board et peut ainsi entraîner sa coordination en se tenant en équilibre sur le talon de la Balance Board.

Les effets de l'entraînement - amélioration de l'équilibre et de la coordination

Les scientifiques du sport et les médecins sont unanimes : la force et l'endurance ne suffisent pas à maintenir le corps en bonne santé et performant. La coordination et le sens de l'équilibre sont tout aussi importants au quotidien et pour la pratique de nombreux sports. Un bon sens de l'équilibre nous protège des chutes et des blessures et prévient les maux de dos dus à une mauvaise posture ou à des efforts unilatéraux. Le meilleur moyen d'entraîner la coordination est d'effectuer des exercices ciblés et d'utiliser des appareils d'entraînement spéciaux comme les planches d'équilibre. L'entraînement de l'équilibre peut parfaitement être réalisé à la maison, que ce soit avec des appareils d'entraînement simples ou plus complexes.

Le plaisir de l'équilibre : Comment fonctionnent les planches d'équilibre ?

Une planche d'équilibre possède une surface d'appui plate, généralement ronde, et une face inférieure arrondie. Grâce à cette dernière, la position sur la planche d'équilibre est instable et ne peut être maintenue que par des mouvements de compensation constants. C'est précisément ce qui rend les exercices sur cet appareil d'entraînement si efficaces. En effet, pour maintenir l'équilibre, vous activez les groupes de muscles situés en profondeur, souvent appelés muscles de soutien par les spécialistes. Ces petits muscles aident le dos à se tenir droit et stabilisent les chevilles, les genoux et les hanches.

La coordination et la capacité d'équilibre sont également entraînées par la mise à l'épreuve permanente. Ces deux éléments contribuent à une meilleure perception du corps. Il n'est toutefois pas toujours nécessaire d'utiliser la planche d'équilibre classique. Les appareils d'équilibre en général offrent aux débutants, aux personnes expérimentées, aux sportifs amateurs et aux sportifs de haut niveau la possibilité d'obtenir rapidement des résultats tangibles avec seulement quelques minutes d'entraînement par jour.

Les personnes qui s'entraînent régulièrement avec la planche d'équilibre 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, lorsque vous trébuchez)
- une amélioration de la vitesse de réaction générale (par exemple en jouant au tennis)

**The Shark
Fitness Company**



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

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

Capacité de charge maximale 250kg

Diamètre 64cm

Poids 7,5kg

Le repose-pied est composé d'un panneau multiplex plaqué en frêne véritable.

Finition : Club (fabriqué en bois de hêtre et ensuite teinté en rose et noir)