

Finalité

Ce produit est destiné à améliorer l'équilibre et renforcer les muscles dans le cadre d'un entraînement personnel et à optimiser la coordination et les réactions dans l'usage domestique privé. Le produit n'est pas prévu pour l'usage à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

Domaine d'utilisation : H = home (espace domestique)
 Taille : 405 x 50 mm (disque) ; 300 x 300 x 3 mm (tapis)
 Poids : env. 630 g (disque) ; env. 40 g (tapis)
 Charge maximale : 100 kg

Consignes de sécurité

⚠ Pour éviter les risques d'accident et de blessures :

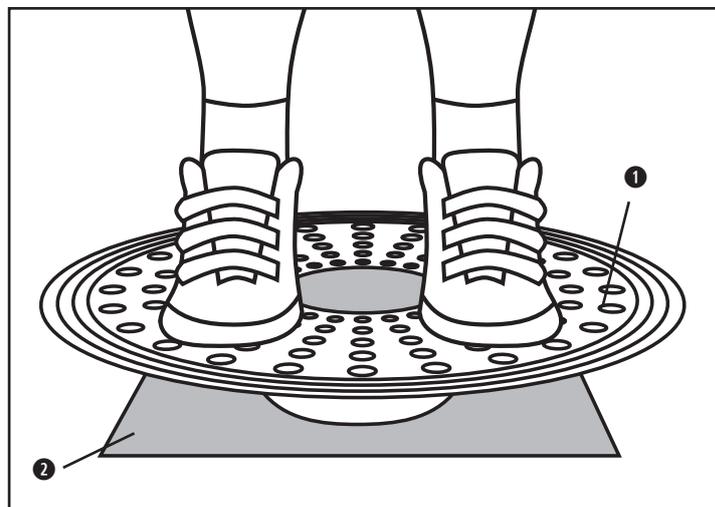
- Utilisez le disque exclusivement sur des surfaces horizontales, planes et non glissantes, pour éviter tout risque de chute par le dérapage du disque. Pour plus de sécurité, placez le tapis fourni dans la livraison sous le disque. Ne vous entraînez pas dans un environnement présentant un risque de chute (par ex. à proximité d'escaliers).
- Retirez tous les objets durs, à arête vive ou pointus dans un rayon de deux mètres, pour éviter tous accidents en cas de chute.
- Entraînez-vous uniquement en portant des chaussures de sport non glissantes, pas à pieds nus ni en chaussettes. Vous évitez ainsi tout risque de glissade ou de coincer les doigts de pied, s'ils devaient accidentellement glisser sous le disque.
- Entraînez-vous uniquement si vous vous trouvez en bonne condition physique et que votre sens de l'équilibre n'est pas perturbé. Ne vous entraînez pas si vous souffrez de blessures des ligaments ou de faiblesses non diagnostiquées des ligaments, si vous vous sentez fatigué ou ressentez des douleurs. Tout entraînement excessif ou inadapté peut avoir des répercussions nocives sur votre état de santé. Le cas échéant, consultez votre médecin pour savoir si l'appareil est adapté à votre situation.
- Ne vous appuyez pas avec les mains sur le disque et ne vous cramponnez pas à ses bords. Ne vous asseyez pas sur le disque. Sinon, il y a risque d'écrasement, si les mains ou les pieds sont accidentellement pris sous le disque.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le produit se trouve dans un état irréprochable. Si vous y constatez des dommages, ne continuez pas à l'utiliser. Faites-le d'abord contrôler par le service après-vente.
- Ce produit n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou dont le manque d'expérience ou de connaissances les empêchent d'assurer un usage sûr du produit, à moins qu'ils soient surveillés ou qu'ils aient été initiés au préalable par les personnes responsables de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés afin d'éviter qu'ils ne jouent avec l'appareil.

⚠ Pour éviter tous dommages :

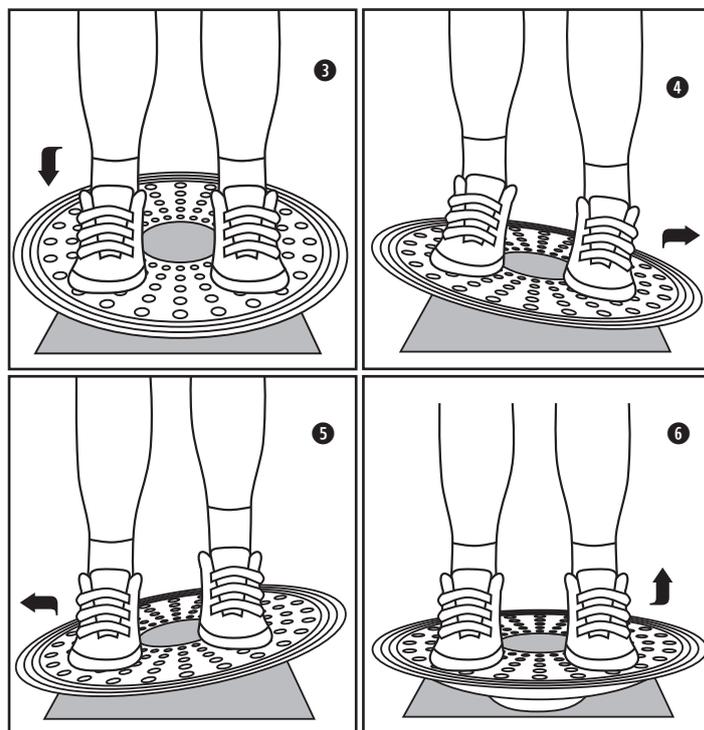
- Posez le tapis contenu dans la livraison pour protéger vos tapis, parquets ou autres revêtements de sol.
- Ne réalisez pas de mouvements rotatifs (encore appelés "twist"). Le tapis compris dans la livraison ainsi que des revêtements de sol mous seraient endommagés par une sollicitation de rotation ponctuelle.
- Ne vous entraînez pas avec des chaussures qui comportent des crampons ou des spikes (comme c'est le cas sur certaines chaussures de sport). Elles pourraient en effet endommager le disque.

Entraînement

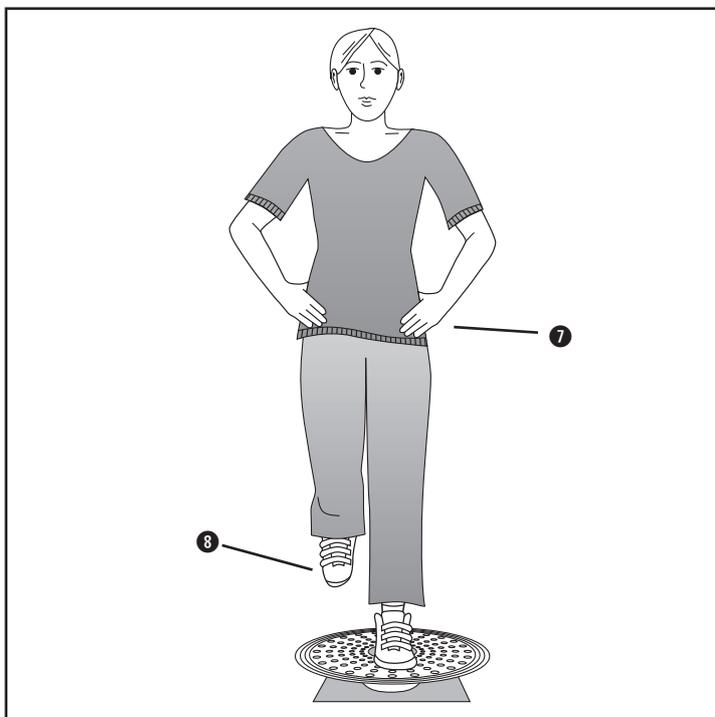
- Installez le disque **1** de manière à pouvoir, en cas de besoin, vous tenir à un mur, à une porte ou un accoudoir de sofa mou. Posez-y le tapis **2** pour éviter que le disque ne puisse déraiper.



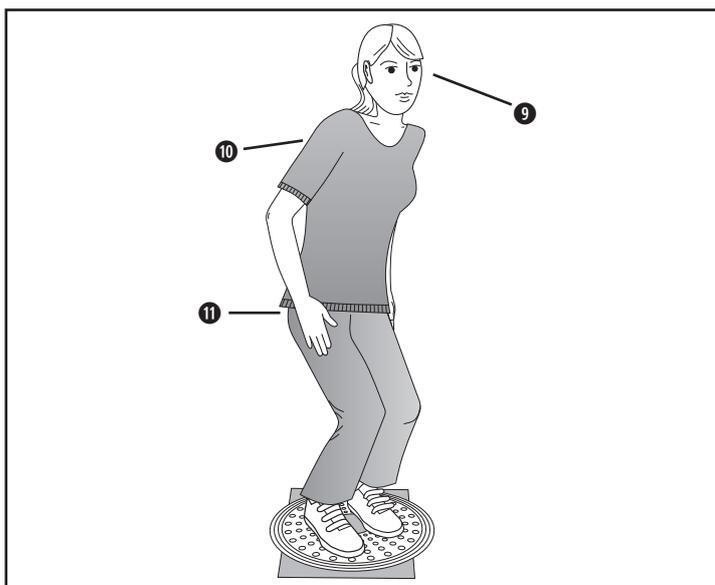
- Posez successivement un pied puis l'autre sur le disque **1**. Vous pouvez en cas d'urgence vous appuyer, comme décrit ci-dessus. Essayez alors, en position verticale, d'équilibrer le disque avec les deux pieds. Lorsque vous vous sentez bien assurés, vous pouvez également essayer de vous équilibrer avec les yeux fermés.



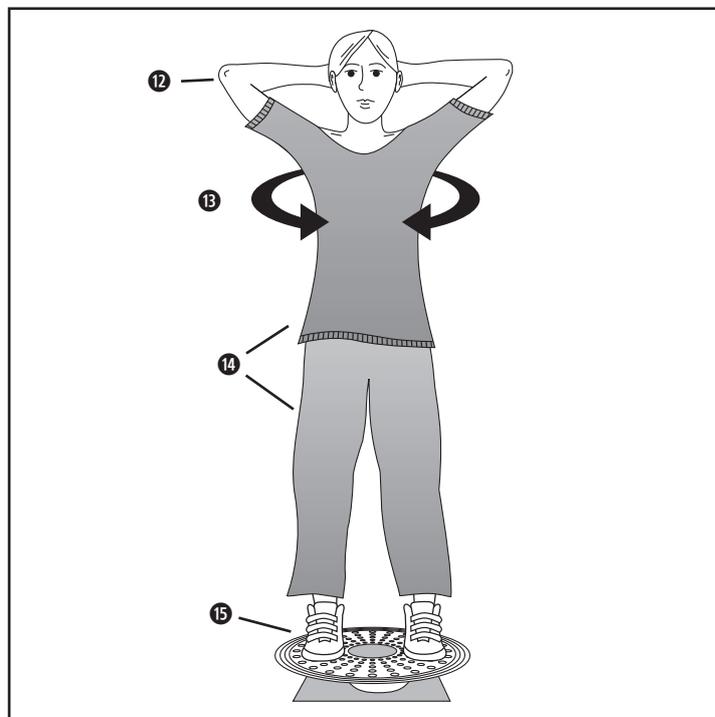
- Un bon exercice consiste à se basculer lentement dans les quatre directions, comme cela est montré dans la séquence des images. Vous y parviendrez grâce à un déplacement soigneux du poids vers l'avant **3**, la gauche **4**, la droite **5** et vers l'arrière **6**.



- Essayez également de vous équilibrer avec un seul pied. Pour ce faire, placez le pied gauche ou droit sur le milieu du disque et maintenez l'autre pied légèrement levé 8. Mettez vos mains 7 sur les hanches pour vous équilibrer avec les jambes seulement.



- Un exercice efficace consiste à vous équilibrer en position légèrement accroupie avec les bras très près du corps 11. Pour ce faire, fléchissez les épaules 10 vers l'avant et pointez le regard 9 sur un point fixe dans la pièce.
- Un bon exercice de coordination consiste à se balancer avec les bras croisés derrière la tête. Ecartez bien les pieds 15, afin que vous soyez bien équilibré. Croisez à présent les bras derrière la tête 12 et étirez les coudes vers l'arrière. Si vous affichez à nouveau un bon équilibre, vous pouvez essayer de déplacer les bras avec la tête et les épaules légèrement vers la gauche et vers la droite 13. Ne bougez toutefois pas les hanches et les jambes 14, ou essayez de les tourner légèrement dans la direction inverse.
- Il existe aussi d'autres possibilités d'entraînement, en faisant appel à une deuxième personne. Vous pouvez ainsi tenter d'attraper une balle légère et ce, sans perdre l'équilibre.



Nettoyage, maintenance et mise au rebut

- Nettoyez le disque et le tapis exclusivement avec un tissu légèrement humidifié. N'utilisez aucun produit de nettoyage ou solvant qui seraient susceptibles d'endommager les surfaces en plastique.
- Le disque ne requiert aucune maintenance. Il ne comporte aucune pièce exposée à l'usure.
- Contrôlez régulièrement si le tapis présente des traces d'usure.

Assurez l'élimination écologique du produit et de tous les matériaux d'emballage. Conserver la notice pour consultation ultérieure et pour la transmettre au nouveau propriétaire en cas de vente.

Garantie et service après-vente

Cet objet bénéficie de 3 ans de garantie à compter de la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse en guise de preuve d'achat. Pour exercer la prétention à la garantie, appelez le service après-vente. Cette condition doit être respectée pour assurer l'expédition gratuite de votre marchandise. La garantie couvre exclusivement les vices de matériaux et erreurs de fabrication, et non pas les pièces soumises à l'usure ou les dommages subis par les pièces fragiles. Le produit est exclusivement destiné à un usage privé et non commercial. La garantie prend fin en cas de manipulation abusive et non conforme, de recours à la force et d'interventions qui n'ont pas été réalisées par notre succursale de service après-vente agréée. Cette garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

FR **Kompernass Service France**

Tel.: 0800 808 825

e-mail: support.fr@kompernass.com