SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

CEINTURE DE RÉSISTANCE VERTICALE À 4 TUBES

Une ceinture, deux sangles de cheville et quatre tubes en latex qui résistent à chaque extension des jambes : squats, détente, déplacements latéraux. Mise en place, réglages, sécurité et entretien.



RÉF. CEINTELASTBLCK4T · 4 TUBES LATEX, ATTACHES MÉTAL · CEINTURE ET SANGLES RÉGLABLES

01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, MISE EN PLACE, PREMIÈRES SÉANCES

Dans la boîte

- La ceinture réglable, rembourrée, avec des anneaux d'accrochage de chaque côté.
- Deux sangles de cheville réglables, chacune avec son anneau.
- Quatre tubes en latex gainés aux extrémités, avec une attache métallique à chaque bout, en deux longueurs : deux courts, deux longs. Montez la même longueur de chaque côté.

Pour qui

Préparation physique et fitness, homme ou femme, pour qui est déjà à l'aise avec les squats et les sauts. La résistance s'applique entre la taille et les chevilles, sans charge dans les mains : les bras restent libres pour le geste sportif.

Mise en place

1. **Inspectez les tubes** et les attaches avant chaque séance : coupure, fissure ou usure marquée, le tube ne sert plus.
2. **Ajustez la ceinture** sur les hanches, rembourrage contre le corps, assez serrée pour qu'elle ne remonte pas en squat. Les anneaux sont vers le bas.
3. **Fixez les sangles de cheville** au-dessus de la malléole, bien serrées, l'anneau tourné vers l'anneau de la ceinture.
4. **Accrochez les tubes** une attache sur l'anneau de la ceinture, l'autre sur l'anneau de la cheville, le même montage à droite et à gauche. Vérifiez que chaque mousqueton est bien refermé.
5. **Testez en squat** accroupi, les tubes sont presque détendus ; en vous relevant, la tension monte. Faites quelques squats lents pour sentir la résistance avant tout mouvement dynamique.
6. **Augmentez progressivement** l'amplitude puis la vitesse, séance après séance. Les sauts et sprints viennent en dernier.

Caractéristiques

Matériaux	**Latex, métal, polyester**	Résistance	**4 tubes élastiques**
Maintien	**Ceinture + 2 sangles**	Réglages	**Ceinture et chevilles**
Usage	**Force, squat, détente, agilité**	Zones	**Jambes, cuisses, hanches, tronc**
Couleur	**Noir**		

SÉCURITÉ

- Un tube abîmé peut lâcher sous tension : contrôle avant chaque séance, remplacement au moindre doute.
- N'étirez pas un tube au-delà de ce que le mouvement demande et ne tirez jamais dessus avec les mains ou vers le visage.
- Mousquetons fermés, sangles serrées : une attache qui s'ouvre en plein saut déséquilibre.
- Les tubes sont en latex : attention en cas d'allergie.
- Réservé aux adultes et aux sportifs encadrés ; ce n'est pas un jouet.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	CE QUE LA RÉSISTANCE AJOUTE
Squats et variantes	Une charge progressive sur la remontée, sans barre
Déplacements latéraux	Du travail pour les hanches et les stabilisateurs
Montées de genoux	De la résistance à chaque extension de la jambe d'appui
Détente, sauts	Les tubes freinent l'extension au décollage : la poussée se travaille
Changements de direction	Des appuis plus solides, un tronc plus gainé
Renforcement des hanches	Un travail ciblé sur les muscles de la stabilité

Mouvements contrôlés d'abord, dynamiques ensuite : la tension augmente avec l'amplitude.

Entretien

- Essuyez les tubes après la séance avec un chiffon sec ; la ceinture et les sangles se lavent à la main, à l'eau tiède.
- Rangez à l'abri du soleil et de la chaleur : le latex vieillit vite à la lumière. Pas d'huile ni de solvant.
- Décrochez les tubes pour le rangement, sans les laisser pliés ou tendus.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
La ceinture remonte en squat	Trop lâche ou portée trop haut	Descendez-la sur les hanches, resserrez
Résistance différente à droite et à gauche	Tubes de longueurs différentes	Montez les mêmes tubes de chaque côté
Un tube se décroche	Mousqueton mal refermé	Vérifiez chaque mousqueton avant de partir
La sangle de cheville tourne	Pas assez serrée	Resserrez, anneau face à la ceinture



Ceinture rembourrée, sangles de cheville et quatre tubes à attaches métalliques.

BON À SAVOIR

- La résistance ne se règle pas : c'est l'amplitude et la vitesse du mouvement qui la font varier. Les deux longueurs de tubes donnent deux sensations différentes, à essayer au calme.
- Debout, jambes tendues, les tubes sont au maximum de leur tension : ce sont la remontée du squat et l'extension des jambes qui travaillent.
- Sur sol dur, portez des chaussures de sport : les sauts avec résistance sollicitent les chevilles.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur le montage et l'utilisation.