SPORTENZIA

FICHE DE POSE

CEINTURE DE CHARGE POUR HIP THRUST ET GLUTE BRIDGE

Coussin rembourré qui reçoit un haltère ou une kettlebell à chaque extrémité pour charger le hip thrust, le glute bridge et les exercices de hanches, jusqu'à 100 kg. Fixation de la charge, vérifications et entretien en une page.

RÉF. CEINTURMUSCUBLCK · CHARGE MAX. 100 KG · NYLON, EVA, ACIER



Avant de charger

Un coussin de 9 cm de large traversé par une sangle réglable, fermée au centre par un clip, avec une boucle acier à levier à chaque extrémité. Haltères et kettlebells ne sont pas fournis. Deux montages : une charge identique à chaque extrémité, ou un seul haltère pris dans les deux boucles, coussin replié autour. Jamais plus de 100 kg au total.

Fixer la charge

1. **Desserrez une boucle** relevez son levier et tirez la sangle pour ouvrir une large boucle de sangle.
2. **Passez la boucle autour du manche** de l'haltère (ou de l'anse de la kettlebell), au milieu de la poignée, puis ramenez la charge contre le bord du coussin.
3. **Serrez** en tirant l'extrémité libre de la sangle à travers la boucle jusqu'à ce que la poignée soit plaquée contre le coussin, sans jeu. Rabattez le levier.
4. **Faites de même de l'autre côté** avec une charge identique, ou sur le même manche pour un seul haltère : une ceinture chargée d'un seul côté bascule.
5. **Testez au sol** soulevez l'ensemble par le coussin et secouez-le : rien ne doit glisser ni tourner. Resserrez au besoin.
6. **Installez la ceinture** une fois en position : coussin à plat dans le pli des hanches pour le hip thrust et le glute bridge, charges de part et d'autre du bassin, une main dessus si elle bouge.



Un haltère à chaque extrémité, ou un seul pris dans les deux boucles.

Caractéristiques

Usage	**Fessiers, hanches**	Charge max.	**100 kg**
Largeur	**9 cm**	Longueur	**45,5 cm**
Sangle	**36 cm, réglable**	Matières	**Nylon, EVA, acier**
Couleur	**Noir**	Contenu	**1 ceinture**

SÉCURITÉ

- Avant chaque séance, inspectez sangles, coutures et boucles : fil tiré, sangle entaillée ou boucle qui ne bloque plus, la ceinture ne sert plus.
- Ne dépassez jamais 100 kg ; augmentez la charge progressivement.
- Fixez et testez les charges au sol, puis seulement posez la ceinture sur vous, jamais au-dessus de la tête.
- Hors de portée des enfants, surtout chargée.

Entretien

- Essuyez le coussin après la séance ; lavez à la main à l'eau tiède savonneuse, séchez à plat. Pas de machine ni de sèche-linge.
- Gardez les boucles sèches et rangez la ceinture à plat, sangles desserrées.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur la mise en place et l'utilisation.