SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

SUPPORT LANDMINE POUR BARRE OLYMPIQUE

Une base en caoutchouc naturel qui reçoit l'extrémité d'une barre olympique de 50 mm et la laisse pivoter librement : presses, tirages, rotations et squats, sans fixation au sol. Installation, sécurité, exercices.

RÉF. LANDMBLCK · BARRES OLYMPIQUES 50 MM (2 POUCES) · CAOUTCHOUC NATUREL, ROTATION 360°



01 · PRISE EN MAIN

COMPATIBILITÉ, INSTALLATION, SÉCURITÉ

Ce que c'est

Un support posé au sol, sans vis ni fixation : la barre s'y engage par un bout, les disques se chargent à l'autre, et l'on travaille avec l'extrémité libre. La boule en caoutchouc texturé fait l'appui ; le fût reçoit le manchon de la barre. Dans la boîte : le support seul.

Compatibilité

Pour les barres olympiques dont le manchon fait **50 mm** (2 pouces) de diamètre : le logement intérieur mesure environ 5 cm. Mesurez le manchon de votre barre avant le premier usage ; une barre standard plus fine flotte dans le support et n'est pas adaptée.

Installation

1. **Posez le support** sur une surface plane, solide et propre : sol de salle en caoutchouc, béton, plancher, gazon synthétique. Dégagez l'espace derrière lui, la barre pivote.
2. **Engagez la barre** barre vide : glissez l'extrémité du manchon dans le fût et poussez jusqu'en butée.
3. **Chargez l'autre bout** si l'exercice le demande, puis bloquez les disques avec des colliers de serrage. La barre engagée ne doit pas pouvoir ressortir en se soulevant.
4. **Vérifiez avant chaque série** que la base ne glisse pas : poussez la barre latéralement, le support doit rester en place.
5. **Travaillez** en laissant la barre pivoter dans l'angle de l'exercice. Reposez-la au sol entre les séries, jamais en équilibre sur le support.

Caractéristiques

Matière	**Caoutchouc naturel**	Barre	**Olympique, 50 mm / 2 pouces**
Logement	**Environ 5 cm de diamètre**	Rotation	**Jusqu'à 360°**
Hauteur	**Environ 17 cm**	Base	**Environ 10 cm de diamètre**
Fixation	**Aucune, posé au sol**		

SÉCURITÉ

- Le support n'est pas fixé : sur un sol poussiéreux, lisse ou humide, il peut glisser. Nettoyez le sol, préférez un tapis de salle.
- Colliers de serrage sur les disques, toujours : une barre inclinée laisse glisser les disques.
- Une barre qui n'est pas en butée peut ressortir en cours de mouvement. Poussez-la à fond avant de charger.
- Adaptez la charge à votre niveau ; la barre pèse déjà seule, à vide.
- Caoutchouc fissuré ou déformé : cessez l'utilisation. Hors de portée des enfants.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, SOLS, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	CE QU'IL TRAVAILLE
Landmine press, développé à genoux	Épaules, pectoraux, triceps
Rowing landmine, rowing à un bras	Dos, bras ; le bras seul pour l'unilatéral
Rotations de buste	Tronc, sangle abdominale, gainage dynamique
Squats landmine	Jambes, hanches, tronc
Fentes	Quadriceps, fessiers, stabilisateurs

Tenez la barre près de l'extrémité libre, les deux pieds ancrés au sol ; c'est la barre qui tourne, pas le support.

Sols adaptés

- Sol de salle en caoutchouc, béton, plancher en bois, gazon synthétique, surface extérieure stable.
- Toujours plan, solide, non glissant. Sur un plancher fragile, le caoutchouc limite les marques, mais une barre lourde qui tombe les fait quand même.

Entretien

- Essuyez le support après usage ; eau tiède et savon si besoin, pas de solvant.
- Rangez-le à l'abri du soleil et de la chaleur, qui durcissent le caoutchouc.
- Ne laissez pas une barre chargée engagée en permanence : le fût garderait la déformation.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
La base glisse	Sol poussiéreux, lisse ou humide	Nettoyez le sol, posez le support sur un tapis
La barre ressort du support	Pas en butée, ou manchon trop fin	Enfoncez à fond ; vérifiez le diamètre 50 mm
La barre ne rentre pas	Manchon sale ou gras	Nettoyez le manchon, pas de lubrifiant
Le support bascule	Sol irrégulier, barre trop chargée	Changez d'emplacement, allégez



Logement de 5 cm pour le manchon de la barre, base de 10 cm, 17 cm de haut.

BON À SAVOIR

- La rotation à 360° permet les exercices de poussée, de tirage, de rotation et de fente avec une seule extrémité au sol.
- Le support se glisse dans un sac de sport : il remplace une station landmine fixée au rack, à la maison comme en déplacement.
- Le caoutchouc amortit une partie des contacts et des vibrations, mais ne protège pas d'une chute de barre.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur la compatibilité et l'utilisation.