SPORTENZIA

FICHE DE POSE

SANGLE DE POIDS POUR PIED ET CHEVILLE

Sangle qui fixe un haltère sous la semelle de la chaussure pour renforcer mollets, tibias et chevilles avec la charge de votre choix. Fixation de l'haltère, vérifications, exercices et entretien en une page.

RÉF. SANGLEPOIDPIEDBLCK · HALTÈRES NON INCLUS · SANGLE RÉGLABLE, AUTO-AGRIPPANTE



Avant de poser

La sangle se compose d'une longue bande à boucle métallique et de deux pattes auto-agrippantes. L'haltère n'est pas fourni : choisissez un haltère à manche droit, d'un poids que vous soulevez déjà sans effort avec la jambe. Portez des chaussures fermées à semelle ferme, jamais pieds nus.

Fixer l'haltère

1. **Posez l'haltère au sol** et enroulez les deux pattes auto-agrippantes autour du manche, l'une sur l'autre, serrées : elles ne doivent plus tourner sur le manche.
2. **Posez le pied sur le manche** la semelle au milieu de la poignée, entre les deux masses, talon et orteils de part et d'autre.
3. **Passez la grande bande** par-dessus le cou-de-pied, puis dans la boucle métallique de l'autre côté.
4. **Tendez et rabattez** tirez pour plaquer l'haltère sous la semelle, repliez la bande sur elle-même et pressez l'auto-agrippant sur toute sa longueur.
5. **Vérifiez avant la série** assis, levez le pied et secouez-le doucement : l'haltère ne doit ni glisser ni pivoter. Sinon, resserrez les pattes et la bande.
6. **Travaillez assis ou appuyé** flexions et extensions de cheville sur un banc, montées de genou ou élévations de jambe debout avec un appui pour la main.

BON À SAVOIR

- La résistance se règle en changeant d'haltère, pas en serrant plus fort : la sangle maintient, elle ne porte pas plus que l'haltère ne pèse.
- L'auto-agrippant perd son mordant s'il se charge de peluches : nettoyez-le à la main sèche ou à la brosse.

Caractéristiques

Usage	**Musculation, mobilité**	Zones	**Mollets, tibias, chevilles**
Charge	**Haltères, non inclus**	Réglage	**Selon l'haltère**
Fixation	**Sangle réglable**	Fermeture	**Auto-agrippante**
Couleur	**Noir**	Contenu	**1 sangle**

SÉCURITÉ

- Avant chaque séance, inspectez bande, pattes, coutures et boucle : fil tiré, auto-agrippant qui n'accroche plus ou boucle déformée, la sangle ne sert plus.
- Commencez avec un haltère léger et augmentez progressivement ; un haltère qui se décroche tombe sur le pied ou sur le sol.
- Fixez et testez au sol, pied posé, jamais jambe en l'air. Pas de mouvement balancé ni de saut avec la charge.
- Hors de portée des enfants.

Entretien

- Lavez à la main à l'eau tiède savonneuse, auto-agrippant refermé ; séchez à l'air, loin de toute chaleur.
- Pas de machine ni de sèche-linge. Rangez la sangle fermée, à plat.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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

© 2026 Sportenzia. Tous droits réservés.