SPORTENZIA

FICHE DE POSE

SANGLE DE CHEVILLE AVEC MAINTIEN DU TALON

Sangle rembourrée qui transforme un haltère en poids de cheville, ou relie le pied à une poulie, pour les exercices de jambes et de fessiers. Mise en place, vérifications et entretien en une page.

RÉF. SANGLPCHEVBLCK · HALTÈRES ET POULIES · NYLON, MOUSSE, MÉTAL



Avant de poser

La sangle comprend une bande rembourrée qui enveloppe le talon, deux pattes auto-agrippantes pour le manche de l'haltère et une sangle principale de 47,5 cm à boucle métallique passant sur le cou-de-pied. Chaussures fermées obligatoires ; haltère non fourni.

Mettre en place

1. **Fixez l'haltère** posé au sol : enroulez les deux pattes auto-agrippantes autour du manche, l'une sur l'autre, bien serrées.
2. **Placez le pied** semelle sur le manche, entre les deux masses, talon calé dans la bande rembourrée.
3. **Passez la sangle principale** par-dessus le cou-de-pied et dans la boucle métallique.
4. **Serrez** en tirant la sangle jusqu'à ce que l'haltère soit plaqué sous la semelle, ferme sans couper la circulation.
5. **Rabattez et verrouillez** repliez la sangle sur elle-même et pressez l'auto-agrippant sur toute sa longueur.
6. **Vérifiez** assis, levez le pied et secouez-le : rien ne glisse ni ne tourne. À la poulie, accrochez le mousqueton du câble à la boucle métallique et contrôlez son verrouillage.



Pattes autour du manche, talon dans la bande rembourrée, sangle sur le cou-de-pied, serrage, rabat.

Caractéristiques

Compatibilité	**Haltères, poulies**	Matière	**Nylon, mousse**
Fermeture	**Auto-agrippante**	Principale	**47,5 cm**
Secondaire	**41,9 cm**	Largeur	**5 cm**
Contenu	**1 sangle**		

SÉCURITÉ

- Avant chaque séance, inspectez sangle, pattes, coutures et boucle : fil tiré, auto-agrippant usé ou boucle tordue, la sangle ne sert plus.
- Commencez léger, augmentez progressivement ; fixez et testez au sol, jamais la jambe en l'air.
- Pas de mouvement balancé ni de saut en charge. Hors de portée des enfants.

Exercices possibles

- Assis : extensions de jambes, leg curls, tibialis raises. Debout, une main en appui : extensions de hanche, kickbacks à la poulie, montées de genoux, soulevé de terre roumain sur une jambe.

Entretien

- Lavage à la main, eau tiède et savon doux, auto-agrippant refermé ; séchage à l'air, pas de machine.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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