SPORTENZIA

FICHE PRATIQUE

POIGNÉES ANTIDÉRAPANTES DE PROTECTION DES PAUMES

Paire de coussinets en caoutchouc texturé qui se glissent dans la paume, doigts libres, pour une prise sûre et sans frottement sur les barres et haltères. Mise en place, usage et entretien en une page.



RÉF. SPOIGNMUSCBLCK1 · CAOUTCHOUC TEXTURÉ, NOIR · 1 PAIRE, SANS DOIGTS, UNISEXE

Avant de commencer

Chaque poignée se compose d'un coussinet texturé pour la paume et d'un téton terminé par un disque qui passe entre deux doigts et se plaque sur le dos de la main. Les deux poignées sont identiques : pas de droite ni de gauche. Elles remplacent les gants de musculation sur les tractions, soulevés de terre, haltères et barres.

Mettre en place

1. **Essuyez vos mains** et les poignées : le caoutchouc adhère bien sur une peau sèche, mal sur de la crème ou de la magnésie en excès.
2. **Glissez le téton entre deux doigts** depuis la paume, le disque vient se poser sur le dos de la main, entre les articulations.
3. **Ajustez le coussinet** à plat dans la paume, face texturée vers l'extérieur, de façon à couvrir la base des doigts et le creux de la main, là où la barre appuie.
4. **Saisissez la barre** comme d'habitude : la poignée se place entre la main et la barre et suit la fermeture des doigts. Faites deux ou trois prises à vide pour sentir sa position.
5. **Replacez-la avant chaque série** une poignée qui a glissé vers les doigts ne protège plus la paume et peut se plier sous la barre.



Le disque sur le dos de la main, le coussinet texturé entre la paume et la barre.

Caractéristiques

Matière	**Caoutchouc**	Surface	**Texturée**
Conception	**Sans doigts**	Couleur	**Noir**
Public	**Unisexe**	Usage	**Musculation, gym**
Contenu	**1 paire**		

SÉCURITÉ

- Les poignées limitent les frottements, elles ne remplacent pas une prise ferme : serrez la barre comme sans elles.
- Testez-les d'abord sur des charges légères et des tractions pieds près du sol, le temps de prendre vos repères.
- Inspectez-les avant chaque séance : caoutchouc fendu, téton déchiré ou disque fissuré, la poignée part au rebut.
- Pas de barre mouillée, huileuse ou très lisse : la poignée ne tiendrait pas.

Entretien

- Rincez à l'eau tiède savonneuse après la séance, séchez à l'air, à l'ombre : pas de radiateur ni de sèche-linge.
- Pas de solvant ni d'alcool, qui dessèchent le caoutchouc. Rangez-les à plat, hors du soleil.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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