SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

ROULEAU DE MUSCULATION POUR AVANT-BRAS ET POIGNETS

Une poignée en acier gainée de silicone, une sangle et un mousqueton : on y suspend une charge, on l'enroule en tournant les poignets, on la redescend en contrôlant. Montage, choix de la charge, sécurité et entretien.



RÉF. SPROULMUSCBLCK1 · POIGNÉE 31,5 CM, DIAMÈTRE 3,1 CM · ACIER ET SILICONE, CHARGE AU CHOIX

01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, MONTAGE, PREMIÈRE SÉANCE

Dans la boîte

- Le rouleau : une poignée en acier recouverte de silicone, avec deux flasques au centre qui guident la sangle.
- La sangle de suspension réglable, terminée par un mousqueton pour accrocher la charge.

Pour qui

Pour renforcer les avant-bras, les poignets et la force de préhension, en complément de la musculation, de l'haltérophilie ou de l'escalade. Aucune charge n'est fournie : on utilise un disque, une kettlebell ou un petit haltère que l'on possède déjà.

Montage et première séance

1. **Accrochez la charge** avec le mousqueton, dans le trou d'un disque ou l'anse d'une kettlebell. Fermez le mousqueton. La charge doit pendre droit, sans pouvoir s'ouvrir ni se décrocher.
2. **Commencez léger** le bras de levier est long : une petite charge suffit à faire travailler. Augmentez plus tard, par petits paliers.
3. **Tenez la poignée à deux mains** bras tendus devant vous, la sangle pendant entre les flasques, les pieds hors de la verticale de la charge.
4. **Enroulez** en tournant les poignets l'un après l'autre : la sangle s'enroule entre les flasques et la charge monte jusqu'à la poignée.
5. **Déroulez en contrôlant** dans l'autre sens, même rythme : c'est la descente qui travaille le plus. Ne laissez jamais la poignée filer.
6. **Changez de sens** à la série suivante : enrouler vers vous ou loin de vous sollicite des muscles différents des deux côtés de l'avant-bras.

Caractéristiques

Matériaux	**Acier, poignée silicone**	Longueur	**31,5 cm**
Diamètre	**3,1 cm**	Charge	**Non fournie, selon votre matériel**
Fixation	**Sangle réglable, mousqueton**	Zones	**Avant-bras, poignets, mains**

SÉCURITÉ

- Une poignée lâchée sous charge tourne très vite et peut blesser les mains : déroulez toujours en freinant.
- Rien sous la charge : ni pieds, ni enfant, ni animal. Travaillez au-dessus d'un sol qui supporte une chute.
- Mousqueton fermé, sangle sans coupure ni coutures ouvertes, avant chaque séance.
- Charge adaptée : si le mouvement devient saccadé ou si les poignets plient, c'est trop lourd.
- Arrêtez en cas de douleur au poignet ou au coude ; ce n'est pas un jouet.

02 · AU QUOTIDIEN

CHARGES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Quelle charge accrocher

CHARGE	COMMENT L'ACCROCHER	REMARQUE
Disque	Mousqueton dans le trou central	Le plus simple, le plus stable
Kettlebell	Mousqueton dans l'anse	Tourne peu, monte droit
Petit haltère	Mousqueton autour du manche, entre les masses	Vérifiez que le manche ne glisse pas dans le mousqueton

Commencez avec la plus légère de vos charges ; le bras de levier fait le reste.



Le mousqueton s'accroche à une kettlebell, un disque ou le manche d'un haltère.

Pour quels entraînements

- Force de préhension et endurance des avant-bras, utiles aux tirages, aux soulevés de terre, au port de charges.
- Complément de l'escalade et de l'haltérophilie, où la prise lâche souvent avant le reste.
- Quelques séries en fin de séance suffisent : les avant-bras récupèrent lentement.

Entretien

- Essuyez la poignée en silicone après la séance ; eau et savon doux si elle devient collante.
- Laissez sécher la sangle avant de l'enrouler ; vérifiez régulièrement ses coutures et le ressort du mousqueton.
- Rangez le rouleau à plat, charge décrochée.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
La sangle sort des flasques	Enroulement en biais	Recentrez la sangle, tournez plus régulièrement
La charge balance	Rythme irrégulier, charge mal centrée	Ralentissez, raccourcissez la sangle
La poignée tourne dans les mains	Mains moites, prise trop lâche	Essuyez poignée et mains, serrez davantage
Le mousqueton ne passe pas	Trou ou anse trop étroits	Choisissez une autre charge

BON À SAVOIR

- La sangle se règle en longueur : plus elle est courte, moins il y a de tours à faire, plus la série est brève.
- Le diamètre de 3,1 cm de la poignée oblige la main à s'ouvrir : la prise travaille plus que sur une barre fine.
- Bras tendus devant soi, les épaules fatiguent avant les avant-bras : on peut aussi poser les coudes sur une table ou un banc, la charge dans le vide.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur le montage et l'utilisation.