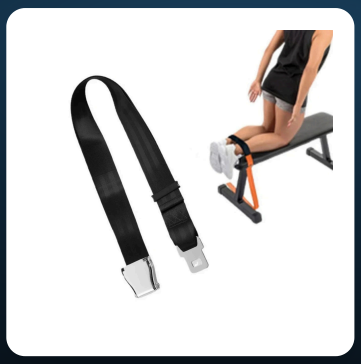
SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

SANGLE DE CURL NORDIQUE RÉGLABLE

Une sangle en PVC renforcé, réglable jusqu'à 1,5 m, à boucle métallique à levier : elle bloque les chevilles ou les jambes sur un banc pour le curl nordique et les exercices d'ischio-jambiers. Ancrage, réglage, sécurité, entretien.



RÉF. SPSANGLENORDBLCK1 · RÉGLABLE JUSQU'À 1,5 M · PVC RENFORCÉ, BOUCLE À DÉGAGEMENT RAPIDE

01 · PRISE EN MAIN

ANCRAGE, RÉGLAGE, VERROUILLAGE

Ce que c'est

Une seule pièce : la sangle, avec sa boucle métallique à levier et son passant de réglage. Elle fait le tour d'un banc ou d'un point d'ancrage et maintient vos chevilles pendant que le reste du corps travaille. Elle ne fournit aucune résistance : c'est votre poids qui fait l'exercice.

Pour qui

Pour qui travaille les ischio-jambiers au poids du corps, à la maison ou en salle, sans machine dédiée. Débutant ou confirmé, seul le réglage change ; la difficulté se dose avec l'amplitude et l'aide des mains.

Mise en place

1. **Choisissez l'ancrage** un banc de musculation lourd ou lesté, le pied d'un rack, une barre basse fixée au sol. Il doit tenir tout votre poids tiré vers l'avant sans bouger ni basculer.
2. **Passez la sangle** autour de l'ancrage et de vos chevilles ou de vos cuisses, à plat, sans vrille.
3. **Réglez la longueur** au passant : la sangle doit être serrée une fois bouclée, sans jeu, sinon les chevilles se soulèvent.
4. **Verrouillez** engagez la languette dans la boucle jusqu'au clic, puis rabattez le levier à plat. Tirez d'un coup sec : rien ne doit bouger.
5. **Testez avant la série** à genoux ou allongé, appuyez progressivement contre la sangle avant de vous engager dans le mouvement complet.
6. **Libérez** en relevant le levier : la languette sort d'elle-même.

Caractéristiques

Longueur	**Jusqu'à 1,5 m environ**	Matière	**PVC renforcé**
Boucle	**Métal, dégagement rapide**	Réglage	**Passant coulissant**
Usage	**Maison, salle de sport**	Contenu	**1 sangle, boucle intégrée**

SÉCURITÉ

- L'ancrage fait tout : un banc léger ou non lesté bascule vers vous en plein curl nordique. En cas de doute, faites-le tenir par un partenaire.
- Le curl nordique sollicite très fortement les ischio-jambiers : amplitude réduite au début, mains prêtes à amortir devant vous.
- Genoux sur un tapis ou un coussin, jamais sur le sol nu.
- Levier rabattu et sangle bien tendue avant chaque série ; une languette mal engagée saute sous l'effort.
- Jamais autour du cou, du torse ou d'un enfant. Pas une porte ni un meuble comme ancrage.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	OÙ PASSE LA SANGLE	ANCRAGE
Curl nordique	Au-dessus des talons, sur les chevilles	Banc lesté, rack, barre au sol
Curl des ischio-jambiers	Chevilles, jambes stabilisées	Banc, selon la variante
Extensions de jambes	Cuisses ou chevilles, avec un banc	Banc compatible
Renforcement du bas du corps	Selon l'exercice	Tout point de maintien stable

Le curl nordique se descend lentement, en gardant les hanches alignées ; on remonte en s'aidant des mains tant que la force manque.



Autour des cuisses ou des chevilles : la sangle fait le tour du banc et se boucle au levier.

Entretien

- Essuyez la sangle après la séance ; eau tiède et savon doux si elle est sale, séchage à l'air, loin d'un radiateur.
- Gardez la boucle propre : sable ou poussière dans le mécanisme, et le levier ferme mal.
- Contrôlez régulièrement les coutures, le passant et la boucle : effilochage ou métal tordu, on remplace la sangle.
- Rangez-la à plat ou roulée, à l'abri du soleil : le PVC durcit à la lumière.

BON À SAVOIR

- La boucle à levier est le même principe qu'une ceinture d'avion : elle tient sous la traction et s'ouvre d'un geste.
- Les 1,5 m font le tour d'un banc large ; pour un ancrage fin, le surplus se glisse dans le passant.
- La sangle se range dans un sac de sport et fait d'un banc ordinaire un poste à ischio-jambiers.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
Le levier ne ferme pas ou saute	Languette pas engagée à fond, sangle vrillée	Ressortez, remettez à plat, enfoncez jusqu'au clic
Les chevilles se soulèvent	Sangle trop longue	Raccourcissez au passant, rebouclez
Le banc bascule	Ancrage trop léger	Lestez-le ou changez d'ancrage
La sangle cisaille les chevilles	Sangle posée sur l'os ou le tendon	Remontez-la sur le bas du mollet, gardez les chaussures

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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