SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

EXTENSEUR DE DOIGTS AVEC SANGLE DE POIGNET

Cinq anneaux en silicone, une tige à trois crans et une sangle de poignet : les doigts s'ouvrent contre la résistance, l'inverse d'une pince de musculation. Mise en place, choix du cran, exercice, sécurité.



RÉF. SPTRAINHANDBLCK1 · 3 NIVEAUX : 13, 17 ET 21 LB · SILICONE, SANGLE RÉGLABLE

01 · PRISE EN MAIN

CONTENU, MISE EN PLACE, EXERCICE

Dans la boîte

- L'extenseur en silicone : cinq anneaux, un par doigt, reliés à une tige marquée 13 lb, 17 lb et 21 lb.
- La sangle de poignet réglable, à fermeture auto-agrippante, avec un crochet qui s'engage dans la tige.

Pour qui

Grimpeurs, pratiquants de musculation, sports de raquette, de balle ou de combat, musiciens : tous ceux qui serrent beaucoup et ouvrent peu. L'extension équilibre le travail de fermeture de la main.

Mise en place et exercice

1. **Choisissez le cran** en engageant le crochet de la sangle dans le trou 13 lb pour commencer. Plus le crochet est près des anneaux (17 puis 21 lb), plus la résistance est forte.
2. **Fixez la sangle** autour du poignet, crochet côté paume, serrée mais confortable : elle empêche l'extenseur de glisser quand les doigts s'écartent.
3. **Enfilez les anneaux** sur le bout des doigts, pouce compris, jusqu'à la première articulation, l'extenseur à plat dans la paume. Doigts rapprochés au départ.
4. **Écartez les doigts** lentement, les cinq ensemble, contre la résistance du silicone. Tenez la position ouverte un instant.
5. **Revenez en contrôlant** sans laisser les anneaux claquer. Répétez, puis changez de main : la sangle se détache et se refixe en quelques secondes.

Caractéristiques

Matière	**Silicone**	Anneaux	**5, un par doigt**
Résistance	**13 lb, 17 lb, 21 lb**	Réglage	**3 crans sur la tige**
Maintien	**Sangle de poignet réglable**	Zones	**Doigts, main, poignet, avant-bras**

Les trois crans

CRAN	ÉQUIVALENT	INTENSITÉ
13 lb	environ 5,9 kg	Modérée
17 lb	environ 7,7 kg	Élevée
21 lb	environ 9,5 kg	Très élevée

Le bon cran est celui qui permet le mouvement complet, sans à-coups.

SÉCURITÉ

- Les articulations des doigts sont petites : mouvements lents, jamais de forçage en fin d'ouverture.
- Douleur inhabituelle, fourmillement : arrêtez la séance.
- Crochet bien engagé dans son trou avant d'écarter les doigts ; un crochet qui saute fouette la main.
- Hors de portée des enfants : anneaux et crochet ne sont pas des jouets.

02 · AU QUOTIDIEN

PROGRESSION, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Progresser

- Commencez à 13 lb, quelques séries courtes par main, puis montez d'un cran quand toute la série se fait sans trembler.
- Alternez les mains à chaque série : les muscles extenseurs récupèrent vite, mais pas instantanément.
- Pour les musiciens, l'intérêt est l'ouverture et l'indépendance des doigts : restez au cran le plus léger et soignez le geste.
- L'extenseur complète les exercices de grip, il ne les remplace pas : fermeture et ouverture se travaillent ensemble.

Entretien

- Rincez le silicone à l'eau tiède savonneuse s'il devient collant ; séchez avant de ranger.
- Lavez la sangle à la main, fermeture auto-agrippante refermée pour qu'elle n'accroche pas de peluches.
- Rangez à l'abri du soleil et de la chaleur ; le silicone jaunit et durcit à la lumière.
- Avant chaque séance, regardez les jonctions entre anneaux et tige : une entaille, et l'extenseur peut rompre sous tension.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
L'extenseur remonte sur la main	Sangle trop lâche	Resserrez-la, crochet bien côté paume
Un anneau sort du doigt	Anneau pas assez enfoncé	Enfoncez-le jusqu'à la première articulation
Mouvement saccadé, doigts qui tremblent	Cran trop fort	Revenez au cran inférieur
Le crochet se décroche	Mal engagé dans le trou	Engagez-le à fond, vérifiez en tirant



Crochet dans la tige, sangle au poignet, un anneau par doigt, puis ouverture.

BON À SAVOIR

- La résistance change avec la longueur libre de la tige : le même extenseur sert aux trois niveaux.
- Il tient dans une poche : quelques minutes au bureau, dans les transports ou avant une séance de grimpe suffisent.
- Les valeurs en livres (lb) sont celles du fabricant ; les équivalents en kilos sont approximatifs.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

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