SPORTENZIA

GUIDE D'UTILISATION

POIGNÉE DE CONVERSION HALTÈRE EN KETTLEBELL

Un collier qui se referme sur le manche d'un haltère et le verrouille par une bague vissée : l'haltère devient une kettlebell pour les swings, squats, soulevés et carries. Compatibilité, montage, sécurité, entretien.



RÉF. SPZKETTLBLCK1 · CHARGE MAXIMALE 110 LB, ENVIRON 50 KG · MANCHES JUSQU'À 3,8 CM, 11,5 CM LIBRES

01 · PRISE EN MAIN

COMPATIBILITÉ, MONTAGE, SÉCURITÉ

Compatibilité

Le collier se referme sur un manche d'haltère de **3,8 cm** de diamètre au plus (ouverture intérieure d'environ 4 cm) et a besoin d'environ **11,5 cm** de manche libre entre les masses. Haltères fixes hexagonaux ou ronds, haltères réglables à plateaux : tout dépend de ces deux cotes, pas du poids ni de la forme. Mesurez avant d'acheter. Les haltères réglables à manche d'environ 2 pouces ne conviennent pas.

Montage sur l'haltère

1. **Posez l'haltère au sol** à plat, stable, sur une surface qui supporte sa chute.
2. **Dévissez la bague rouge** de quelques tours : elle libère le collier, qui s'ouvre sur sa charnière.
3. **Ouvrez le collier** et posez la poignée sur le manche, l'insert de protection contre le manche, bien au milieu entre les deux masses.
4. **Refermez le collier** jusqu'à ce que les deux moitiés se touchent autour du manche. S'il reste un jour, le manche est trop gros : n'insistez pas.
5. **Revissez la bague** à fond, à la main. C'est elle qui verrouille le collier.
6. **Tirez pour vérifier** soulevez l'ensemble de quelques centimètres et secouez légèrement : l'haltère ne doit ni glisser ni tourner. Puis seulement, commencez.

Caractéristiques

Charge maximale	**110 lb, environ 50 kg**	Manche	**Jusqu'à environ 3,8 cm**
Ouverture	**Environ 4 cm**	Longueur libre	**Environ 11,5 cm minimum**
Hauteur	**Environ 29,5 cm**	Largeur de poignée	**Environ 20,5 cm**
Verrouillage	**Bague vissée rouge**	Couleur	**Noir, bague rouge**

SÉCURITÉ

- Bague vissée à fond et test de traction avant chaque série : un haltère qui s'échappe en plein swing part devant vous.
- Jamais plus de 110 lb (environ 50 kg), haltère compris.
- Pas de manche plus gros que 3,8 cm ni plus court que 11,5 cm : le collier fermerait mal.
- Mouvements balancés : commencez léger, dégagez l'espace autour de vous, personne dans la trajectoire.
- Contrôlez la charnière, la bague et l'insert ; fissure ou jeu, on arrête. Hors de portée des enfants.

02 · AU QUOTIDIEN

EXERCICES, ENTRETIEN, DÉPANNAGE

Exercices possibles

EXERCICE	PRISE	REPÈRE
Squats, goblet squat	Deux mains	Poignée contre la poitrine, coudes serrés
Soulevés de terre	Deux mains ou une main	Dos plat, l'haltère part du sol
Rowing	Une main	Un appui sur un banc, tirage vers la hanche
Développés, presses	Une main	L'haltère repose contre l'avant-bras, pas de balancement
Marches, carries	Une main ou deux	Épaules basses, pas courts
Mouvements fonctionnels balancés	Deux mains	Charge légère d'abord, l'ensemble est plus long qu'une kettlebell

La largeur de la poignée permet les deux mains côte à côte ; l'haltère pend sous le collier.

Entretien

- Essuyez la poignée après la séance ; eau et savon doux si besoin, pas de solvant.
- Nettoyez le filetage de la bague et l'intérieur du collier : la craie et la poussière gênent le serrage.
- Rangez ouverte ou démontée de l'haltère, à l'abri du soleil ; le plastique vieillit à la lumière.

Si quelque chose cloche

SYMPTÔME	CAUSE PROBABLE	SOLUTION
Le collier ne se referme pas	Manche trop gros, ou mal centré	Vérifiez les 3,8 cm, recentrez
L'haltère tourne dans le collier	Bague pas assez vissée, manche lisse et gras	Nettoyez le manche, serrez à fond
La bague se dévisse en cours de série	Serrage insuffisant	Serrez à fond, revérifiez à chaque série
L'haltère touche les jambes	Ensemble plus long qu'une kettlebell	Écartez un peu les pieds, charge plus courte



Haltères hexagonaux, ronds ou réglables : ce sont le diamètre et la longueur libre du manche qui comptent.

BON À SAVOIR

- L'insert de protection limite le contact entre le collier et le manche de l'haltère ; il n'empêche pas les marques sur un revêtement fragile.
- L'ensemble poignée et haltère est plus haut qu'une kettlebell de même poids : le centre de gravité est plus bas, les swings demandent un peu d'adaptation.
- Une seule poignée pour tous vos haltères compatibles : changez d'haltère, pas d'accessoire.

Besoin d'aide ?

sportenzia.com/pages/contact

Notre équipe répond à vos questions sur la compatibilité et l'utilisation.