

## Handy Gym Elite - Poulie iso-inertielle



### Codes produits :

Référence 237072

### caractéristiques du produit :

Ergomètre: Non

Résistance max.: 65 kg

Contenu du pack: 1 manuel d'utilisation en français

Contenu du pack: 1 fixation spéciale porte

Contenu du pack: 1 sangle bouclée (fixation autour d'un support)

Contenu du pack: 2 disques iso-inertiels jaunes légers

Contenu du pack: Poulie iso-inertielle portable avec poignée agrippante

Contenu du pack: 2 disques iso-inertiels bleus intermédiaires

Contenu du pack: 1 sangle de cheville

Contenu du pack: 1 double poulie

Contenu du pack: 2 fixations murales

Contenu du pack: 1 Rack plate

Contenu du pack: 1 sac à dos pour voyager

Longueur: 20 cm

Largeur: 11 cm

Poids: 800 g

### Description brève du produit :

Le Handy Gym Elite utilise la technologie du volant d'inertie, ce qui rend l'entraînement excentrique possible partout. Lorsque le mécanisme de la roue d'inertie tourne, il crée une force qui ne nécessite pas de gravité, créant ainsi un entraînement de résistance sans avoir à soulever un seul kilo. Le pack Elite offre une résistance allant jusqu'à 65 kg, avec 2 jeux de disques et de nombreux accessoires.

### Description du produit :



## [Handy Gym Go](#)

Résistance jusqu'à 35 kg et les accessoires de base.

# ELITE



## [Handy Gym Elite](#)

Résistance jusqu'à 65 kg et quelques accessoires supplémentaires.



## Handy Gym Pro

Résistance jusqu'à 100 kg, tous les accessoires Handy Gym et une connexion Bluetooth.

Légère, puissante et polyvalente la poulie iso-inertielle Handy Gym Elite™ portable permet de réaliser des exercices de rééducation à n'importe quel endroit grâce à son système d'accroche très facile. Le pack Elite est composé de 2 jeux de disques, et permet de réaliser des exercices avec une résistance allant jusqu'à 65 kg.

## Les avantages du Handy Gym Elite

- Permet de générer une force de résistance allant jusqu'à 65 kg.
- Pas de charge importante : les disques sont extrêmement légers, c'est leur rotation qui génère la résistance de la poulie.
- Système de verrouillage des disques.
- Corde de Dyneema résistante et ajustable en longueur en fonction des exercices.
- Système de rail renforcé.
- Bague métallique améliorée.
- Polyvalent : permet de travailler les membres inférieurs, les membres supérieurs ou le tronc.
- Moins bruyant.
- Facile à transporter : petit et léger.
- Ergonomique : prise en main facile et confortable.

<https://youtu.be/IMg5IUjgNus>

## La technologie Iso-inertielle

**Handy Gym** est une poulie à volant portable utilisée pour effectuer un travail musculaire efficace où que vous soyez. Il est léger, puissant et polyvalent. Entraînez votre force en imitant n'importe quel mouvement sportif, en ciblant l'angle et en ajustant l'amplitude du mouvement au maximum. Vous disposez d'un régulateur de corde réglable pour adapter la distance de l'amplitude de mouvement de chaque exercice aux besoins du patient. De même la résistance dynamique s'adapte au niveau de force de l'utilisateur.

La technologie du volant d'inertie est un système développé par la NASA qui vous permet de travailler sans poids, uniquement avec la résistance que vous êtes capable de générer, comme un yo-yo. Elle réduit le risque de blessure et apporte de nombreux avantages aux performances musculaires.

### Fonctionnement

L'utilisation de cet équipement dédié à la musculation offre une qualité d'entraînement à la fois concentrique et excentrique. En général, les muscles sont susceptibles de subir des blessures lors de décélérations, accélérations et mouvements brusques de changement de direction, en raison d'un développement insuffisant des muscles antagonistes responsables du contrôle par action excentrique. La poulie Handy Gym, avec sa résistance excentrique,



contribue à renforcer ces muscles, prévenir les blessures et favoriser la récupération.

## [Avantages](#)

Les physiothérapeutes et préparateurs physiques professionnels reconnaissent les avantages de cette technologie :

- Prévention des blessures.
- Renforcement musculaire.
- Amélioration de la posture.
- Développement de la force corporelle.
- Soutien à la perte de poids.
- Stimulation de la récupération physique.

## **Plusieurs modes d'utilisation**

Previous Next

## Un outil polyvalent, pour réaliser de nombreux types d'entraînements

<https://youtu.be/QRZiWhUF7kg?si=ZoqagOJdk7oxEWGf>

### Rééducation et prévention

[https://youtu.be/BwX4nkUIX7g?si=ADBQ\\_0ZZNC5ywDjk](https://youtu.be/BwX4nkUIX7g?si=ADBQ_0ZZNC5ywDjk)

### Fitness

[https://youtu.be/KuHWZwHyVz0?si=oRHapCeF\\_r5ShAhm](https://youtu.be/KuHWZwHyVz0?si=oRHapCeF_r5ShAhm)

### Entraînement en extérieur

## Les caractéristiques de la poulie iso-inertielle Handy Gym Elite

- Dimensions poulie : 11 x 20 cm.
- Poids poulie (sans disque) : 800 g.
- Résistance max : 65 kg.

## Composition du kit Handy Gym Elite :

- Poulie iso-inertielle portable avec poignée agrippante.
- 2 disques iso-inertiels jaunes légers - résistance jusqu'à 35 kg.
- 2 disques iso-inertiels bleus intermédiaires - résistance jusqu'à 65 kg.
- 1 sangle pour la cheville.
- 1 double poulie.
- 1 sangle bouclée pour fixer la poulie autour d'un support.
- 1 fixation spéciale porte.
- 2 fixations murales.
- 1 "Rack plate" pour une fixation plus stable aux poteaux.
- 1 sac à dos pour voyager.
- 1 manuel d'utilisation en français.

## Attributs du produit :