

## Handy Gym Pro - Poulie iso-inertielle



### Codes produits :

Référence 237074

### caractéristiques du produit :

Ergomètre: Non

Résistance max.: 100 kg

Contenu du pack: 1 manuel d'utilisation en français

Contenu du pack: 1 sac de rangement

Contenu du pack: 1 fixation spéciale porte

Contenu du pack: 2 disques iso-inertiels jaunes légers

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

Contenu du pack: 1 ceinture

Contenu du pack: 2 disques iso-inertiels rouges intenses

Contenu du pack: Poulie iso-inertielle portable avec poignée et sangle réglable

Longueur: 20 cm

Largeur: 11 cm

Poids: 800 g

### Description brève du produit :

Le Handy Gym Pro 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 Pro est le plus complet de la gamme, offrant une résistance allant jusqu'à 100 kg, de nombreux accessoires et une connexion Bluetooth au smartphone.

### 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 Pro™ portable permet de réaliser des exercices de rééducation à n'importe quel endroit grâce à son système d'accroche très facile. Le pack Pro est le plus complet de la gamme. Il est composé de 3 jeux de disques, et permet de réaliser des exercices avec une résistance allant jusqu'à 100 kg. Ce modèle dispose en plus d'une connexion Bluetooth, pour suivre les entraînements sur un smartphone.

## **Les avantages du Handy Gym Pro**

- Pack le plus puissant de la gamme : permet de générer une force de résistance allant jusqu'à 100kg.
- Facile à transporter : petit et léger.
- Pas de charge importante : les disques sont extrêmement légers, c'est leur rotation qui génère la résistance de la poulie.
- Connexion Bluetooth au smartphone : réalisez des exercices et analysez les données de vos entraînements afin de mieux voir vos progrès.
- Polyvalent : permet de travailler les membres inférieurs, les membres supérieurs ou le tronc.
- Ergonomique : prise en main facile et confortable.
- Longueur de corde ajustable : adaptez la longueur de la corde en fonction des exercices.

<https://youtu.be/ruSB4WfB1IA?si=oaNtTOvpsO811OQM>

## 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 Pro

- Dimensions poulie : 11 x 20 cm.
- Poids poulie (sans disque) : 800 g.
- Résistance max : 100 kg.

## Composition du kit Handy Gym Pro :

- Poulie iso-inertielle portable avec poignée et sangle réglable.
- 2 disques iso-inertiels jaunes légers - résistance jusqu'à 35 kg.
- 2 disques iso-inertiels bleus intermédiaires - résistance jusqu'à 65 kg.
- 2 disques iso-inertiels rouges intenses - résistance jusqu'à 100 kg.
- 1 sangle pour la cheville.
- 1 ceinture.
- 1 double poulie.
- 1 fixation spéciale porte.
- 2 fixations murales.
- 1 "Rack plate" pour une fixation plus stable aux poteaux.
- 1 sac de rangement.
- 1 sac à dos pour voyager.
- 1 manuel d'utilisation en français.

## Attributs du produit :