



Comment choisir ses maniques pour le Crossfit ?



1. La taille

Des maniques qui ne couvrent pas entièrement les doigts ne servent à rien !

Oubliez les modèles qui protègent juste la paume de la main : les bandes trop courtes qui ne réussissent pas à recouvrir les doigts ne permettent pas d'être 100% épargné par les blessures.

Les maniques doivent être assez grandes pour aller jusqu'à la deuxième phalange et ainsi mettre à l'abri toute la surface de la peau qui va frotter contre la barre.

2. Le nombre de trous

2 ou 3 trous... ils possèdent chacun leurs avantages !

Les maniques à 2 trous sont plus discrètes sur la main et elles permettent de garder un contact avec la barre. Si vous avez des mains larges, elles peuvent par contre ne pas être assez couvrantes...



Les maniques à 3 trous sont larges, elles couvrent parfaitement la main et elles apportent donc une protection optimale. Elles peuvent néanmoins donner la sensation d'être gênantes si vous avez de très petites mains.

Découvrez les meilleurs maniques pour le Crossfit :

<https://www.exerse.fr/maniques-crossfit.php>

3. Le tissu

Pour s'assurer que les maniques survivent aux plus de WOD possibles !

Vous pouvez évidemment faire confiance au cuir (naturel ou artificiel), réputé pour sa solidité et sa longévité. Certains tissus plus classiques sont également renforcés pour être plus résistants aux frottements.

Mais ce qui se fait de mieux actuellement, c'est probablement le tissu carbone. Il est encore plus solide que le cuir et il est tout simplement indéchirable, de quoi le mettre à l'épreuve pendant longtemps.

4. L'épaisseur

De la finesse pour bien garder le contrôle !

Plus les maniques sont fines, plus elles sont agréables à porter. Avec seulement 1 ou 2 mm d'épaisseur, vous continuez à bien sentir la barre dans votre main et vous restez concentré sur votre technique et votre mouvement.

Peu d'épaisseur, c'est aussi plus de flexibilité. Des maniques fines vont donc suivre plus naturellement vos mains quand vous allez les serrer pour agripper la barre.

5. L'attache au poignet

Il faut que les maniques tiennent bien en place !



Avec toutes les rotations et flexions du poignet lors des exercices à la barre, une attache avec bande velcro est probablement ce qui est le plus efficace pour que les maniques ne bougent pas.

Ce Velcro, qui permet un ajustement parfait, est en plus confortable à porter. Il est ce qui se fait de plus rapide et de plus pratique pour ne pas perdre de temps à mettre les maniques et les retirer.