

CHECKLIST HALTÈRES RÉGLABLES

7 critères à valider avant de commander

MODE D'EMPLOI

Coche chaque point AVANT de cliquer sur Ajouter au panier. Un seul point manquant = mauvais achat.

01

Plage de poids : niveau actuel + 30 à 40% au-dessus

Un haltère qui plafonne à 20 kg quand tu en soulèves 18, c'est un haltère inutile dans 4 mois.
Règle : achète pour qui tu seras dans 18 mois, pas pour aujourd'hui.

02

Les incréments sont suffisamment fins pour tes exercices

Pour les exercices d'isolation (curl, extension triceps), un saut de 5 kg est trop brutal.
Cherche des modèles avec des incréments de 1,25 à 2 kg minimum.

03

Le système de réglage correspond à ton rythme de séance

Tu changes de charge + de 3 fois par séance ? Prends un système à molette (3 secondes).
Entraînement posé, peu de transitions ? Disques vissés suffisent (moins cher).

04

Le matériau est adapté à ton usage

Fonte chromée ou acier avec revêtement caoutchouc = durée de vie 5 à 10 ans.
Plastique = acceptable < 15 kg seulement. Évite pour les charges moyennes/lourdes.

05

La longueur max entre dans ton espace

Certains modèles dépassent 50 cm à pleine charge — mesure ton espace avant.
Les bons modèles compact font moins de 38 cm. Vérifie les dimensions dans la fiche produit.

06

La charge max est garantie par le fabricant (pas juste indiquée)

Un haltère 'jusqu'à 40 kg' avec garantie fabricant à 20 kg = signal d'alarme.
Cherche cette info dans la FAQ vendeur ou contacte le service client avant d'acheter.

07

J'ai prévu un support de rangement

Un haltère qui traîne au sol, c'est un haltère sur lequel tu vas tomber dans le noir.
La plupart des bons modèles sont vendus avec le support — vérifie avant l'achat.

Prêt à choisir ? Retrouve notre test des 3 meilleurs haltères 20kg →

auramasculine.com