

# Bâton de Gymnastique Bois

## Codes produits :

Référence : 233841

## Caractéristiques du produit :

Longueur: 100 cm

Diamètre: 2,4 cm

Poids: 240 g

Matière: Bois



## Description brève du produit :

La bâton de gymnastique en bois de pin laqué, de 1 mètre de long et 240 g est adapté à tous les âges. Parfait pour améliorer l'équilibre, la posture et la mobilité, idéal pour des exercices d'étirement efficaces.

## Description du produit :

Le **bâton de gymnastique en bois** est un outil multifonctions, aussi bien utilisé en cours individuels que collectifs, et particulièrement apprécié dans le domaine de la rééducation. Il aide à améliorer la mobilité lors des séances d'étirements et de renforcements musculaires. Cet outil permet de perfectionner la posture et la technique de vos patients durant les exercices, tout en réalisant divers mouvements (squats...). Il est idéal pour travailler l'équilibre (avec un plateau d'équilibre), le renforcement musculaire et la mobilité.

En bois de pin laqué, il possède une surface lisse mais adhérente et offre une prise en main confortable. Très léger (environ 240g), il est adapté à tous les groupes d'âges, aussi bien les enfants, que les adultes, que les personnes plus âgées.

Comment bien s'étirer avec un bâton de gymnastique ? Pourquoi s'étirer ?

Grâce aux étirements, vous améliorez votre souplesse musculaire et vous limitez le risque de blessures potentielles.

Conseil :

Apprenez à bien vous étirer en prenant le temps nécessaire, en vous concentrant sur le muscle sollicité et en maintenant la position pendant 30 secondes tout en respirant profondément.

Durée des étirements :

Préservez votre souplesse en vous étirant entre 5 et 10 minutes chaque jour.

## Les caractéristiques du bâton de gymnastique

- Matière : bois de pin laqué.
- Longueur : 100 cm.
- Diamètre : 2,4 cm.
- Poids : 240 g.

*Produit vendu à l'unité.*

## **Attributs du produit :**