

## Anneaux de gymnastique en bois - la paire



### Codes produits :

Référence 234222

### caractéristiques du produit :

Diamètre: 23,5 cm

Poids supporté: 200 kg

Matière: Bois

Matière: Nylon

Garantie: 6 mois

### Description brève du produit :

Améliorez votre entraînement avec nos anneaux de gymnastique en bois de bouleau. Parfaits pour les tractions, dips, muscle-ups et plus encore. Fabriqués en bois naturel pour une prise en main sûre. Ajustables pour s'adapter à divers supports. Idéaux pour le cross training et la rééducation.

### Description du produit :

Les **anneaux de gymnastique en bois** sont l'accessoire ultime pour des séances d'entraînement efficaces et variées. Leur conception simple et polyvalente en fait un outil indispensable pour les amateurs de fitness, de cross training et de rééducation. Fabriqués avec soin en bois de bouleau de haute qualité, ces anneaux offrent une adhérence naturelle et une durabilité exceptionnelle, garantissant une prise en main sûre et confortable pendant chaque exercice.

Que vous soyez débutant ou athlète confirmé, les anneaux de gymnastique vous permettent de travailler l'ensemble du haut du corps, renforçant ainsi vos muscles, améliorant votre posture et développant votre stabilité et votre coordination.

## Comment utiliser les anneaux de gymnastique ?

1. **Fixation** : Trouvez un support solide, telle qu'une cage de cross training pour suspendre vos anneaux. Assurez-vous que le support peut supporter votre poids corporel.
2. **Ajustement** : Réglez la longueur des sangles des anneaux selon vos besoins et votre niveau d'entraînement. Assurez-vous que les anneaux sont à la même hauteur et qu'ils sont solidement attachés.
3. **Exercices de base** : Commencez par des exercices de base tels que les tractions, les dips et les push-ups pour vous familiariser avec les anneaux et renforcer vos muscles stabilisateurs.
4. **Progression** : Une fois à l'aise avec les exercices de base, progressez vers des mouvements plus avancés tels que les muscle-ups, les croix de fer et les L-sits pour défier vos limites et améliorer votre force et votre coordination.
5. **Sécurité** : Assurez-vous de toujours utiliser les anneaux dans un environnement sûr et de respecter les

consignes de sécurité. Ne vous surestimez pas et progressez à votre rythme pour éviter les blessures.

En intégrant les anneaux de gymnastique à votre routine d'entraînement, vous pouvez atteindre de nouveaux sommets de forme physique et de performance, tout en profitant d'une variété d'exercices stimulants et efficaces.

## Les caractéristiques des anneaux de gymnastique en bois

- Matière des anneaux : bois de bouleau.
- Diamètre : 23,5 cm.
- Épaisseur des anneaux : 2,8 cm.
- Matière des sangles : nylon.
- Longueur des sangles : 4 m.
- Largeur des sangles : 2,5 cm.
- Poids supporté : 200 kg.

*Les anneaux de gymnastique en bois sont vendus par paire.*

### Attributs du produit :