Le Guide qui t’explique comment et où installer tes anneaux

L’objectif principal de ce guide est de t’apprendre à **installer correctement tes anneaux** et d’identifier les endroits idéaux à la pratique de cette discipline.

DK

1. Les anneaux que je recommande

- **Les graduations indiquées sur les sangles.**

  En fonction de l'exercice, il faudra positionner les anneaux à une hauteur précise. Il est important que les 2 anneaux soient au même niveau. Sinon, tu risques de créer un déséquilibre entre la partie droite et la gauche.

  Quand tu ajustes la hauteur, les graduations permettent de vite repérer si les anneaux sont au même niveau… Du temps gagné !

- **Des sangles solides !**
  Pas besoin de te faire un dessin pour ce point…

- **Anneaux de taille olympique 28** *(2.8cm d'épaisseur et 18cm).*
  C'est cette taille qui permet le meilleur grip et d'éviter au maximum les chutes inutiles *(je l'ai constaté lors de mes compétitions internationales et lors de mes entraînements)*

- **Un bois de bouleau de très haute qualité.** Procure-toi des anneaux qui durent dans le temps, qui résistent au choc, à ta sueur. Ce bois permet une excellente adhérence pour les mains.

  👉 C'est pourquoi je recommande les anneaux d'Éric Flag :

  Tu peux cliquer ici pour te les procurer

  Il y a d'autres marques d'anneaux de qualité. C'est juste ma recommandation **numéro 01** du moment.

2. Où mettre tes anneaux ? (& les règles de bases d'installation à savoir)

Tu ne sais pas où tu peux mettre tes futurs anneaux de gym ? Alors cette partie 2 est pour toi !

En effet, tu n'as peut-être pas encore commandé tes anneaux, une raison majeure...

Tu veux être sûr de savoir si :

- Tu peux installer et t'entraîner chez toi avec les anneaux de gymnastique (en toute sécurité)
- Tu peux t'entraîner ailleurs que chez toi et pas trop loin
- Tu pourras en faire en déplacement ou en vacances (même à l'autre bout du monde)
- Ou dans tout autre environnement.

Règles de base :

- **Tu dois passer la sangle de l'intérieur vers l'extérieur**. Si tu ne visualises pas bien la scène actuellement, tu comprendras quand tu auras les sangles entre les mains 😉

- **Pour la largeur :** Il faut 50 cm entre les anneaux.

- **Pour la hauteur :** tu dois les accrocher au minimum au-dessus de ta taille les bras levés.

Exemple : si tu fais 2m20 les bras levés. Il faut les accrocher au minimum à 2m20 du sol.

Cela laissera une bonne marge pour travailler et faire tous les mouvements.

Les sangles permettent de mettre les anneaux à la bonne hauteur ! En fonction des exercices, tu pourras les régler à la hauteur adéquate.

Par exemple : pour faire en sorte que tes genoux ne touchent pas le sol en suspension. Ou que ta tête ne touche pas le plafond quand tu fais une traction (c'est mieux 😅)

- **Avant chaque session, teste la solidité de ton point d'accroche.**

  Garde tes pieds au sol, mets tes mains sur les anneaux, fais quelques flexions avec les genoux et vois comment réagit la barre. Tu peux aussi faire une traction où tu pousses un maximum.

Voici les différentes options pour installer les anneaux :

Chez toi :

- **Sur des poutres en bois** (en faisant le tour de la poutre)
  La poutre doit absolument être droite ! Si elle est de travers, cela créera un déséquilibre qui ne sera pas bon pour ton corps.

- **Avec des fixations** que tu pourras fixer sur une de tes poutres

- **Sur un power Rack solide**

- **Une potence solide** (oui je me répète sur le mot solide mais tu le sais, il y a de tout comme qualité...)

- Si tu peux percer des trous chez toi : **au plafond !** (Il existe des fixations murales solides comme la barre de fixation de la marque "LEVEL addict")

  Attention : si quand tu tapes sur le plafond : c'est creux, il ne faut pas les accrocher ! Assure-toi que le plafond soit vraiment "plein".

  Cela fait beaucoup d'information donc je t'invite à également ma vidéo d'installation disponible sur YouTube

Clique-ici

Conclusion :

- Tu as besoin d'un point d'accroche solide où tu peux passer les sangles / ou fixer des points de fixation

3. Tes anneaux sont installés ? Suis ta séance en temps réel

Il te suffit de te connecter sur programmes.kd-training.com avec les identifiants que tu as reçu par e-mail.

Tu as eu accès à ce guide **sans** t'inscrire à ma séance offerte de découverte des anneaux ? Clique-ici pour y remédier.

4. Comment te forger une silhouette dessinée, musclée et harmonieuse en 15 semaines ? Tout en prenant un max de force fonctionnelle

Découvrir l'accompagnement personnalisé **KD RINGS : Clique-ici**

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter sur Instagram ou par e-mail **kd-training@hotmail.com**

À très vite,

On avance ensemble et on reste positif

Kévin