

# LIVRE BLANC

**LE PETIT GUIDE DES GRIMPEURS**  
**THE SMART GUIDE FOR CLIMBERS**

**S'ÉCHAUFFER *WARM UP* | S'ENTRAÎNER *TRAIN* | RÉCUPÉRER *RECOVER***



Smart  
Products  
for Vertical  
Sports

S'ÉCHAUFFER | *WARM UP*

S'ENTRAÎNER | *TRAIN*

GRIMPER | *CLIMB*

RÉCUPÉRER | *RECOVER*

UNIVERS GRIMPE | *CLIMBING WORLD*



Smart  
Products  
for Vertical  
Sports

YY Vertical apporte du confort aux grimpeurs depuis 2013 en leur proposant des produits bien pensés. Des lunettes d'assurage aux poutres d'escalade, nos produits ont su faire leurs preuves sur le marché.

Notre mission est simple :

**apporter des solutions smart pour mieux vivre son sport.**

Aujourd'hui, YY Vertical a **2 axes de développement** :

#### ESCALADE

Le but est d'accompagner le grimpeur tout au long de sa pratique (avec nos 5 familles : s'échauffer, s'entraîner, grimper, récupérer, et univers grimpe).

#### • Smart ?

La passion et l'observation nous permettent de créer des produits particulièrement adaptés qui vont optimiser la pratique sportive.

#### • Vertical Sports ?

Vous l'avez compris, nous évoluons principalement dans l'escalade, mais pas que ! Notre ambition s'ouvre également sur les sports de dénivelé (trail running, vélo, ski, ...)

#### RÉCUPÉRATION

YY Vertical conçoit depuis 2021 des appareils de massage transportables adaptés à la récupération des Sports Verticaux.

# HELLO

Ce petit guide a été créé pour enrichir ta pratique de l'escalade en t'offrant des techniques d'échauffement, d'entraînement et de récupération éprouvées.

Conçu pour t'accompagner dans ta progression, il est ton allié pour atteindre de nouveaux sommets en toute confiance.

Nous te conseillons donc bien évidemment de garder ce petit guide dans ton sac d'escalade pour pouvoir l'utiliser avant ou après chacune de tes sessions de grimpe ou d'entraînement.

On espère qu'il te plaira !



## ÉCHAUFFEMENT | *WARM UP*

ARTICULATIONS   <i>JOINTS</i>	6
MUSCLES   <i>MUSCLES</i>	11
DOIGTS   <i>FINGERS</i>	13

## ENTRAÎNEMENT | *TRAIN*

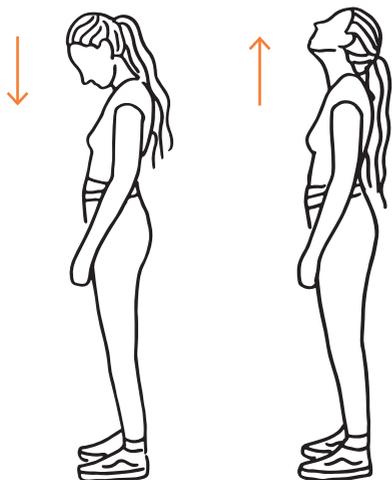
FORCE   <i>STRENGTH</i>	16
GAINAGE   <i>PLANKING</i>	19
SOUPLESSE   <i>FLEXIBILITY</i>	20

## RÉCUPÉRATION | *RECOVERY*

22

## S'ÉCHAUFFER | WARM UP

### ARTICULATIONS | JOINTS



#### Mouvement 1 | Movement 1 Nuque haut-bas Neck up-down

Doucement, venez échauffer votre nuque en inclinant lentement la tête vers l'avant, puis en remontant progressivement. Prenez votre temps, la nuque est le centre de nombreuses tensions. Quelques craquements peuvent se faire sentir. On privilégie des mouvements de haut en bas qui évite le pincement des cervicales.

*Gently warm up your neck by slowly tilting your head forward and then gradually lifting it up. Take your time, as the neck is a hub for many tensions. Some cracking sensations may occur. Prefer up-down movements to avoid pinching the cervical area.*

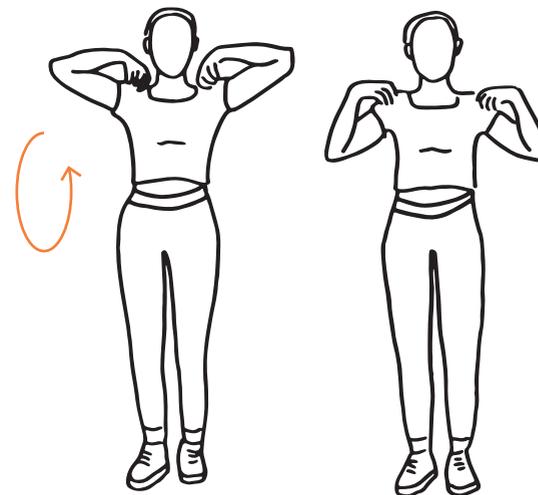
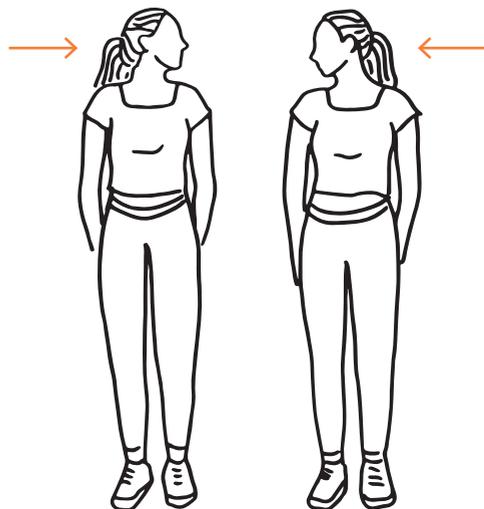
Répétition : X5

#### Mouvement 2 | Movement 2 Nuque droite-gauche Neck right-left

Comme pour l'exercice précédent, venez échauffer votre nuque cette fois en pivotant lentement la tête de la droite vers la gauche et inversement. À nouveau, prenez votre temps, la nuque est le centre de nombreuses tensions. Quelques craquements peuvent se faire sentir.

*Gently warm up your neck by slowly tilting your head forward and then gradually lifting it up. Take your time, as the neck is a hub for many tensions. Some cracking sensations may occur. Prefer up-down movements to avoid pinching the cervical area.*

Répétition : X5



#### Mouvement 3 | Movement 3 Épaules rotation Shoulder rotation

Pour bien vous échauffer, effectuez des rotations de la coiffe avec précaution. Levez lentement les épaules vers l'arrière, puis abaissez-les vers l'avant en cercles doux. Cet exercice prépare les articulations et améliore la circulation sanguine. En les échauffant ainsi, vous réduirez le risque de blessures et permettrez à vos épaules de mieux supporter l'effort à venir.

*To properly warm up, perform «shoulder rotations» with care. Lift your shoulders slowly backward, then lower them forward in gentle circles. This exercise prepares the joints and enhances blood circulation. Warming up this way reduces the risk of injuries and allows your shoulders to better handle the upcoming effort. avoid pinching the cervical area.*

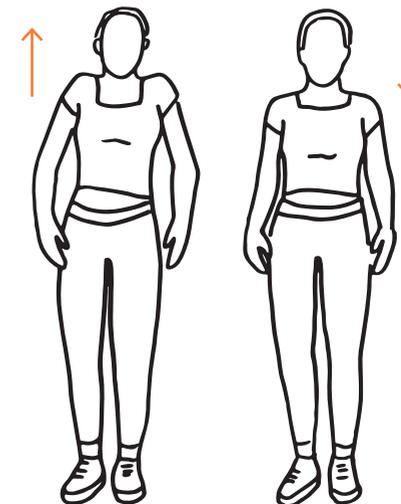
Répétition : X5

#### Mouvement 4 | Movement 4 Épaules haut-bas Shoulder up-down

Effectuez l'échauffement des épaules en réalisant des «shrugs»: levez doucement vos épaules vers les oreilles, puis abaissez-les en arrière. Ce mouvement assouplit les articulations et stimule la circulation. Prévenez les tensions musculaires et assurez une préparation optimale.

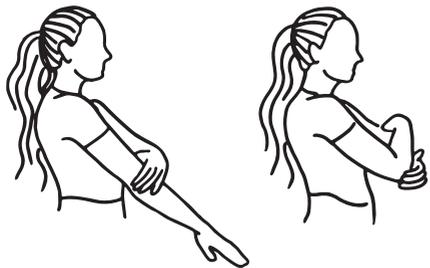
*Warm up your shoulders with «shrugs»: gently raise your shoulders towards your ears, then lower them backward. This movement enhances joint flexibility and stimulates circulation. Prevent muscle tension and ensure optimal preparation.*

Répétition : X5



## S'ÉCHAUFFER | WARM UP

### ARTICULATIONS | JOINTS



#### Mouvement 5 | Movement 5 Coudes | Elbows

Étirez votre bras droit devant vous et posez la main gauche sur le coude droit. Puis, sans bouger le bras gauche, faites pivoter l'avant-bras droit vers l'intérieur jusqu'à ce qu'il se retrouve par-dessus la main gauche. Faites des aller-retour, puis changez de bras.

*Stretch your right arm in front of you and place your left hand on the right elbow. Without moving the left arm, rotate the right forearm inward until it is above the left hand. Perform back and forth movements, then switch sides.*

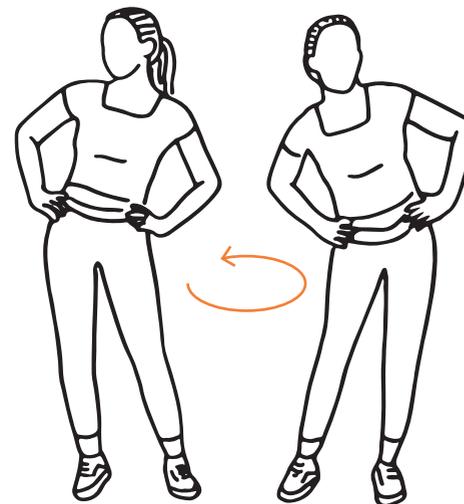
Répétition : X5

#### Mouvement 6 | Movement 6 Poignés | Wrists

Joignez les 2 mains ensemble, puis effectuez des rotation des mains de manière à faire travailler les poignés. Faites le dans un sens, puis dans l'autre.

*Join both hands together and rotate them to work the wrists. Do it in one direction, then in the other.*

Répétition : X5



#### Mouvement 7 | Movement 7 Hanches – rotation pelvienne Hips - pelvic rotation

Pour échauffer vos hanches, effectuez des rotations pelviennes. Faites des cercles doux dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Ce mouvement améliore la flexibilité et prépare les muscles pour l'effort.

*To warm up your hips, perform pelvic rotations. Make gentle circles clockwise, then counterclockwise. This movement improves flexibility and prepares the muscles for activity.*

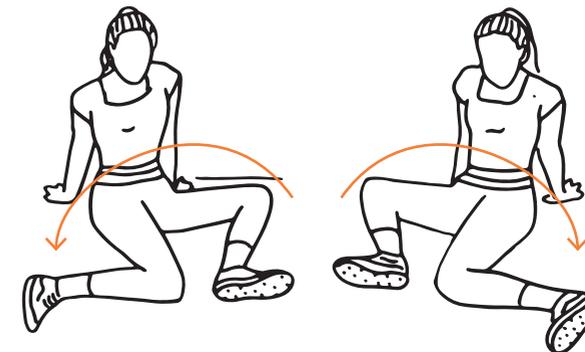
Répétition : X5

#### Mouvement 8 | Movement 8 Hanches – au sol Hips - sitting

Il existe un deuxième exercice d'échauffement pour les hanches, en position assis : assis, pliez les genoux à 90°, pied gauche aligné avec le tibia droit. Faites des cercles en roulant sur les talons d'un côté à l'autre.

*Another hip warm-up exercise is seated: sit down, bend your knees at a 90° angle, left foot aligned with the right shin. Roll in circles on your heels from side to side.*

Répétition : X5



## S'ÉCHAUFFER | WARM UP

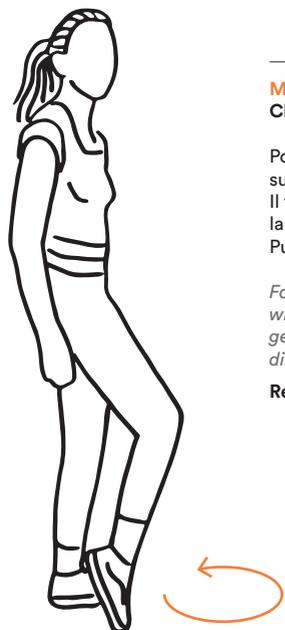
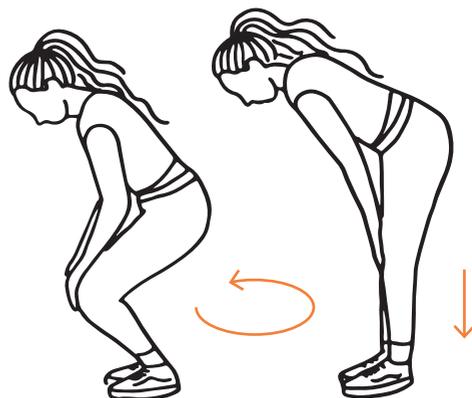
### ARTICULATIONS | JOINTS

#### Mouvement 9 | Movement 9 Genoux | Knees

Pour échauffer vos genoux, pratiquez les «rotations de genoux». Fléchissez les genoux légèrement et effectuez des cercles doux dans un sens, puis dans l'autre.

Warm up your knees with «knee rotations». Slightly bend your knees and make gentle circles in one direction, then in the other.

Répétition : X5



#### Mouvement 10 | Movement 10 Chevilles | Ankles

Pour échauffer les chevilles, on vient Lever un pied sur la pointe tout en gardant l'autre pied au sol. Il faut ensuite effectuer des cercles doux avec la cheville en pointe, dans un sens puis dans l'autre. Puis on change de pied.

For ankle warm-up, rise onto the balls of one foot while keeping the other foot on the ground. Then, gently make circles with the pointed foot, first in one direction, then in the other. Repeat on the other side.

Répétition : X5

## S'ÉCHAUFFER | WARM UP

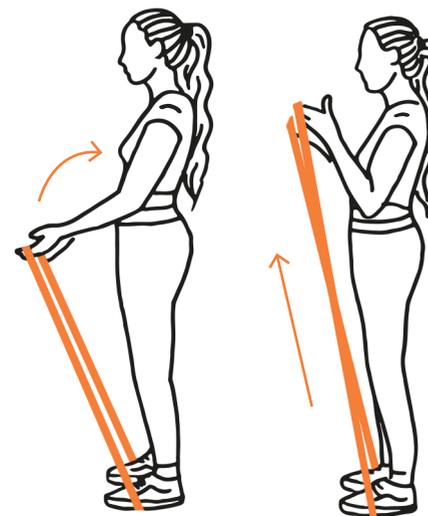
### MUSCLES | MUSCLES

#### Mouvement 1 | Movement 1 Élastiques - bras | Elastic band - arms

Pour l'échauffement des bras, on peut effectuer des «curls» avec l'aide d'un **élastique**. En restant debout, on vient faire passer l'élastique sous ses pieds, que l'on attrape avec les mains, paume vers le ciel. En gardant les coudes près du corps, fléchissez les bras pour faire monter l'élastique vers les épaules. Contrôlez le retour vers le sol. Cet exercice stimule principalement les biceps.

For arm warm-up, you can perform «curls» with the help of an **elastic band**. While standing, place the band under your feet, then grip it with palms facing upward. Keep your elbows close to your body and flex your arms to lift the band towards your shoulders. Control the descent back to the starting position. This exercise primarily targets the biceps.

Répétition : X5

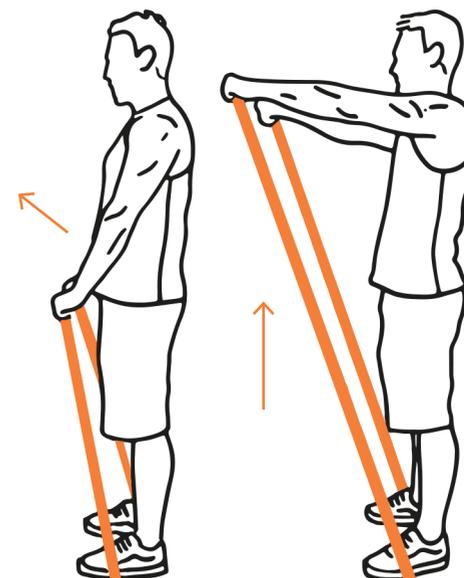


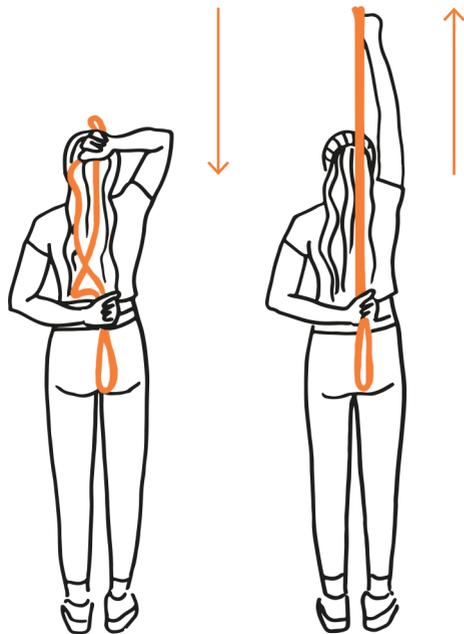
#### Mouvement 2 | Movement 2 Élastiques - épaules | Elastic bands - shoulders

Pour les épaules, l'idéal est d'effectuer des «élevations frontales» avec l'aide d'un **élastique**. En restant debout, on vient faire passer l'élastique sous ses pieds, que l'on attrape avec les mains, paume vers le sol. Bras tendus devant vous, levez les bras face à vous. Contrôlez la descente.

For the shoulders, it's ideal to perform «front raises» with the help of an **elastic band**. While standing, place the band under your feet, then grip it with palms facing downward. With arms extended in front of you, lift your arms up to shoulder level. Control the descent back down.

Répétition : X5





**Mouvement 3 | Movement 3**  
Élastiques - triceps | Elastic band - triceps

Pour les triceps, on vous propose «l'extension debout», toujours avec l'aide d'un **élastique**. En restant debout, on vient placer la main qui tient l'élastique derrière la nuque. L'autre main attrape alors le bout de l'élastique. On vient ensuite lever la main haute, au-dessus de la tête. Contrôlez la descente.

*For the triceps, we suggest «standing tricep extensions» using an **elastic band**. Stand up and place one hand holding the band behind your neck. The other hand grabs the end of the band. Lift the hand overhead, extending the arm fully. Control the descent back down.*

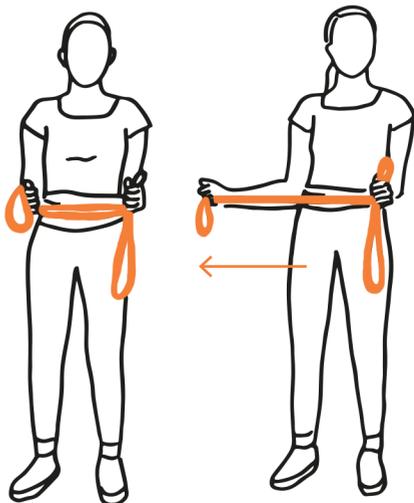
Répétition : X5

**Mouvement 4 | Movement 4**  
Élastiques - bras | Elastic bands - arms

Pour échauffer l'ensemble du bras, pratiquez la rotation d'épaule, avec **élastique**. Tenez l'élastique devant vous, bras pliés à 90 degrés. Faites tourner un bras vers l'extérieur, puis revenez à la position initiale. Répétez de l'autre côté. Contrôlez le mouvement.

*For warming up the entire arm, perform shoulder rotations with an **elastic band**. Hold the band in front of you with arms bent at 90 degrees. Rotate one arm outward, then return to the starting position. Repeat on the other side. Control the movement throughout.*

Répétition : X5



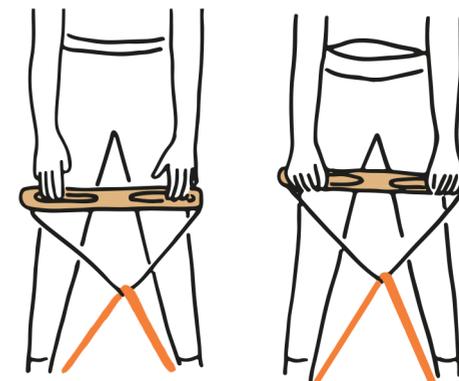
**S'ÉCHAUFFER | WARM UP**  
DOIGTS | FINGERS

**Mouvement 5 | Movement 5**  
Avec agrès - doigts | Climbing gear - fingers

L'échauffement des doigts est primordial pour ne pas se blesser (on pense «Poulies» et «Lombricaux»). Dans cet exercice, on vient attacher **l'agrès en bois à l'élastique**, puis on le bloque avec les pieds de façon à ce qu'il soit tendu. L'agrès aussi doit être tendu à bout de bras. Le but est de tenir chaque préhension pendant quelques secondes. On commence des préhensions simples (bacs, prises profondes, ...) jusqu'aux prises plus difficiles (réglettes, bi-doigts, ...). On peut également changer la position des doigts : commencer par semi-arquée, ouverte, puis arquée.

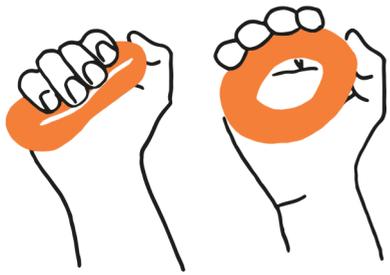
*Finger warm-up is crucial to avoid injuries (think «Pulleys» and «Flexors»). In this exercise, attach a **portable climbing training gear to an elastic band** and secure it with your feet, creating tension. Arms should be fully extended. The goal is to maintain each grip for a few seconds. Start with easier grips (jugs, deep holds, etc.) and progress to more challenging ones (crimps, two-finger pockets, etc.). Vary finger positions: begin with a half-crimp, open, and then full crimp.*

Répétition : X5



Pour cet exercice vous pouvez également travailler avec **Rocky, Penta et Triangle**



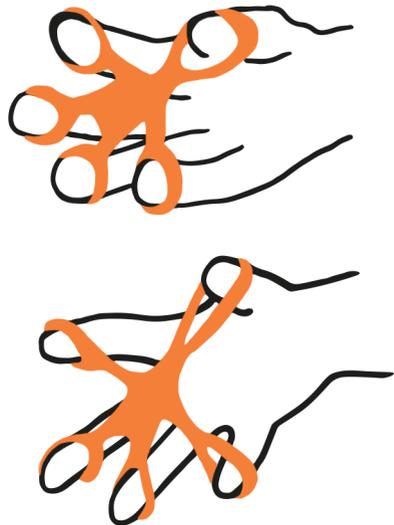


**Mouvement 5 | Movement 5**  
Climbing ring - doigts | Climbing ring - fingers

Le **climbing ring** est idéal pour l'échauffement et le renforcement des doigts. Prenez le ring entre votre paume et vos doigts, en prenant soin de positionner les doigts dans les creux prévus à cet effet. Puis, tout simplement, venez presser fermement. Plus le ring sera vers la base des doigts, plus l'exercice sera facile. Plus le ring sera vers l'extrémité des doigts, plus l'exercice sera difficile. Effectuez des séries progressives.

*The climbing ring is ideal for finger warm-up and strengthening. Hold the ring between your palm and fingers, ensuring the fingers fit into the designated grooves. Then, simply squeeze firmly. Moving the ring closer to the base of your fingers makes it easier, while positioning it towards the fingertips increases the difficulty. Perform progressive sets to gradually challenge yourself.*

**Répétition : X5**



**Mouvement 6 | Movement 6**  
Avec alien - doigts | Alien - fingers

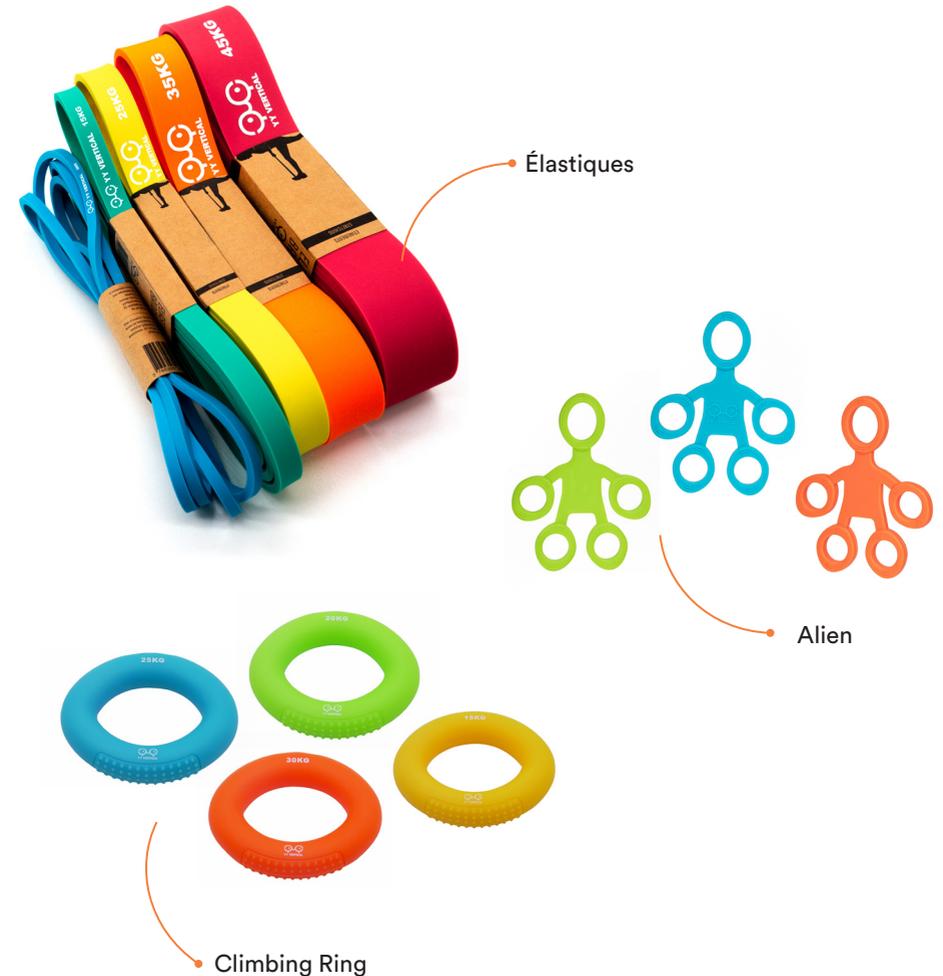
L'**Alien** a été développé pour permettre l'échauffement et le renforcement des doigts, en travaillant leur extension. Venez placer les doigts dans les trous de l'Alien, en prenant soin de mettre le pouce dans le trou le plus isolé. Puis, lentement, venez étendre au maximum les doigts de la main.

*The Alien was designed to facilitate finger warm-up and strengthening by targeting finger extension. Place your fingers in the Alien's holes, ensuring your thumb goes into the most isolated hole. Then, slowly extend your fingers to their maximum range. This exercise effectively warms up and strengthens the fingers, improving finger mobility and performance.*

**Répétition : X5**

**RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS  
POUR S'ÉCHAUFFER DÈS À PRÉSENT  
SUR NOTRE SITE !**

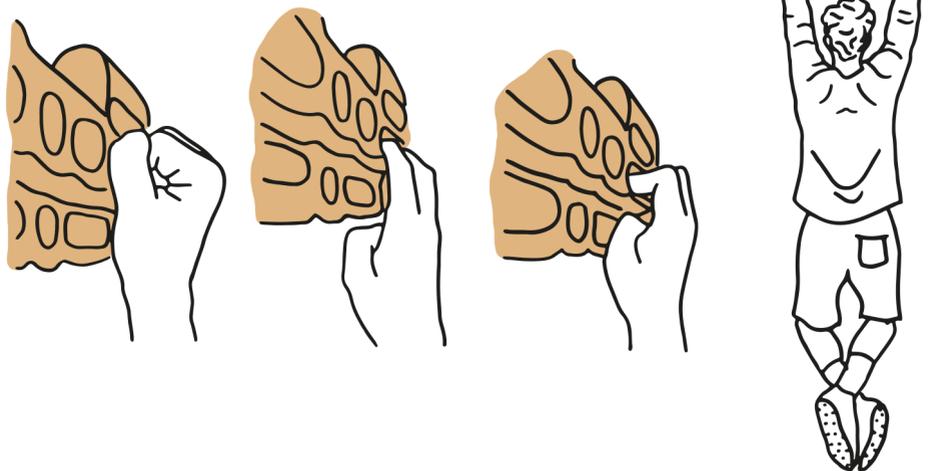
**BROWSE ALL OUR WARM UP PRODUCTS  
NOW AVAILABLE ON OUR WEBSITE!**



**YYVERTICAL.COM**

## S'ENTRAÎNER | TRAIN

### FORCE | STRENGTH



#### EXERCICE 1: Force des doigts | Finger Strength

**Timing: 1min x 4 à 10 séries**

Pour cet entraînement, PC Training propose un EMOM («Every Minute On the Minute») orienté force :

- Il faut choisir une préhension qui demande un effort significatif, mais sans risquer une ouverture des doigts\*.
- Il faut être capable de tenir en suspension pendant 8 secondes
- On vient ensuite prendre 52 sec. de repos
- On refait la même chose 4 à 10 fois

\* Il existe trois types de préhensions classiques des prises : le semi-arcqué, le tendu et l'arcqué avec le pouce. Idéalement, les suspensions doivent varier entre le semi-arcqué et le tendu, avec une répartition de deux tiers de semi-arcqué et un tiers de tendu dans les entraînements.

**Timing: 1min x 4 to 10 sets**

For this training, PC Training offers an EMOM («Every Minute On the Minute») focused on strength:

- Choose a grip that requires significant effort without risking finger opening\*.
- Be able to hang for 8 seconds.
- Take 52 seconds of rest afterward.
- Repeat the same for 4 to 10 sets.

\* There are three classic types of grips: half-crimp, open-hand, and full crimp with the thumb. Ideally, suspensions should vary between half-crimp and open-hand grips, with a two-thirds half-crimp and one-third open-hand distribution in training.

CES DEUX PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT ONT ÉTÉ ÉLABORÉS PAR PC TRAINING

THESE TWO TRAINING PROGRAMS WERE DEVELOPED BY PC TRAINING PLUS D'INFOS SUR [PCTRaining.FR](http://PCTRaining.FR)



#### EXERCICE 2: Force des bras | Arms Strength

**Timing: 8 rep max x 4 à 6 séries**

Pour cet entraînement, PC Training propose la traction à deux bras, avec option :

Les options :

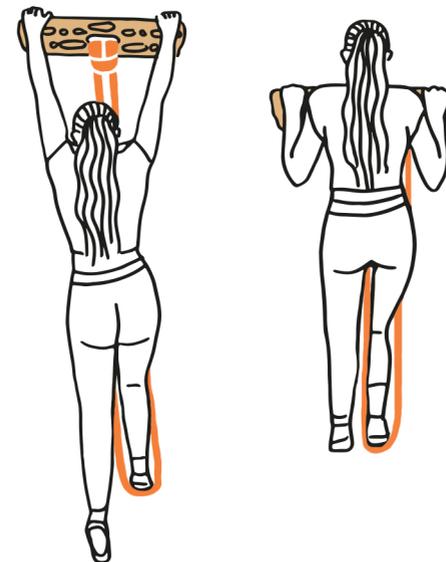
- traction délestée avec un élastique
- traction en poids de corps
- traction lestée

(il faut choisir une option qui permette de faire en 4 et 8 tractions)

L'exercice :

- On vient effectuer 4 à 8 tractions en amplitude complète (de 0° à 120°)
- Il faut veiller à toujours garder une forme correcte lors de chaque répétition et ne pas donner d'impulsion, peu importe le niveau d'intensité
- On prend 2 à 3 minutes de repos entre chaque série
- On refait la même chose 3 à 6 fois\*

\* Si l'exercice devient trop difficile, alors on peut se délester avec un élastique. Si l'exercice est trop facile, alors on peut se lester.



**Timing: 8 rep max x 4 to 6 sets**

For this training, PC Training recommends two-arm pull-ups with options:

Les options :

- assisted pull-ups with an elastic band
- bodyweight pull-ups
- weighted pull-ups

(Choose an option that allows you to perform 4 to 8 pull-ups)

L'exercice :

- Perform 4 to 8 full-range pull-ups (from 0° to 120°)
- Always maintain proper form and avoid kipping during each repetition, regardless of intensity level
- Take 2 to 3 minutes of rest between each set
- Repeat the same for 3 to 6 sets\*

\* If the exercise becomes too challenging, you can use an elastic band for assistance. If it's too easy, you can add weight.

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS  
POUR **S'ENTRAÎNER** DÉS À PRÉSENT  
SUR NOTRE SITE !

*BROWSE ALL OUR **TRAIN** PRODUCTS  
NOW AVAILABLE ON OUR WEBSITE!*



LIGHT



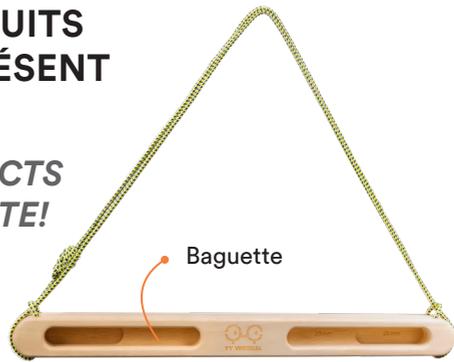
FIRST



ONE



EVO

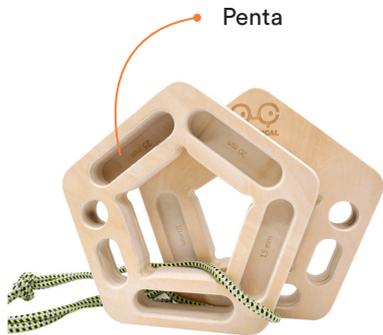


Baguette

VerticalBoard



Triangle



Penta

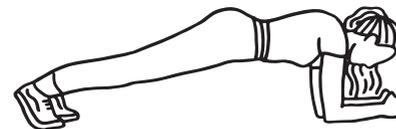
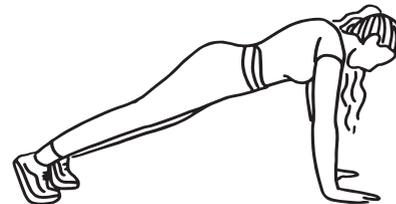
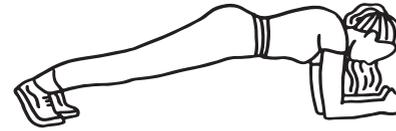


Rocky



[YYVERTICAL.COM](http://YYVERTICAL.COM)

**S'ENTRAÎNER | TRAIN**  
GAINAGE | *PLANKING*



**X3** SERIE DE 3 RÉPÉTITION  
A SET OF 3 REPETITIONS  
TEMPS TOTAL 5MIN  
TOTAL TIMING 5MIN

 **PLANCHE SIMPLE**  
*DO THE PLANK*  
1 MIN

 **PLANCHE CÔTÉ DROIT**  
*PLANK RIGHT SIDE*  
30 SECONDES

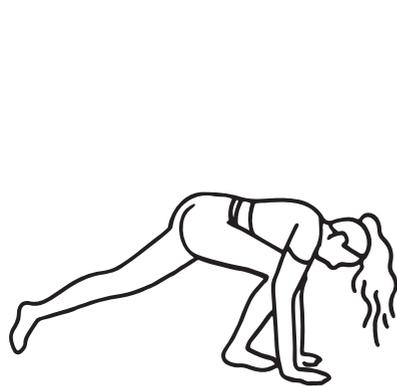
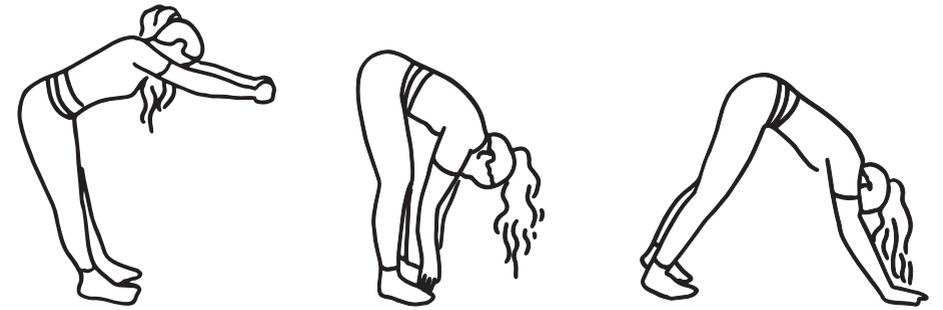
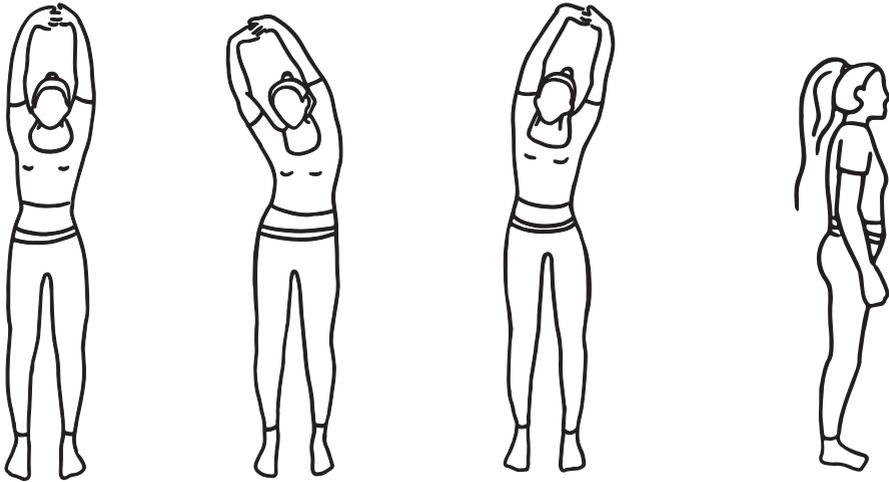
 **PLANCHE CÔTÉ GAUCHE**  
*PLANK RIGHT SIDE*  
30 SECONDES

 **PLANCHE BRAS TENDUS**  
*PLANK RIGHT SIDE*  
30 SECONDES

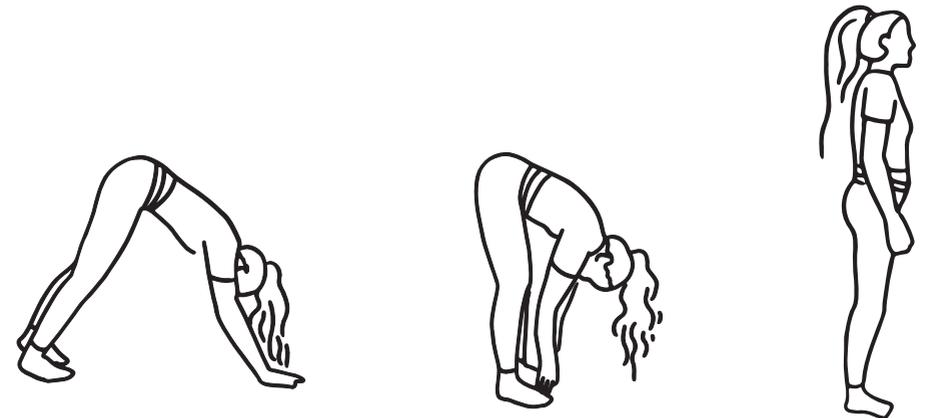
 **PLANCHE SIMPLE**  
*DO THE PLANK*  
30 SECONDES

  **REPOS**  
*REST*  
2 MIN

S'ENTRAÎNER | TRAIN  
SOUPLESSE | FLEXIBILITY



**X2**  
GAUCHE  
DROITE  
LEFT  
RIGHT



## RÉCUPÉRATION | RECOVER

### Comment utiliser votre appareil de massage ?

How do you use your massage device?



1 Appuyer 3 sec. pour allumer / éteindre.

2 Appuyer pour changer de vitesse.

i Il y a 4 vitesses différentes.

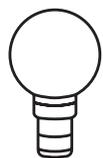
1 Press for 3 sec. to switch on/off

2 Press to change speed

i There are 4 different speeds.

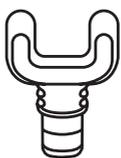
### Comment utiliser les différents embouts ?

How to use different tips?



#### SPHÈRE | SPHERE

- cuisses *thighs*
- mollets *calves*
- taille *waist*
- bras *arms*
- fessiers *buttocks*



#### LE «U» | «U»

- colonne vertébrale *spinal column*
- talon d'Achille *Achilles heel*



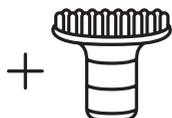
#### CÔNE | CONE

- tissus profonds *deep tissues*
- articulations *joints*
- points d'acupuncture *acupuncture points*



#### PLAT | FLAT

- muscles du dos *back muscles*



#### TÊTE SILICONE POUR HUILES

Ajouter des huiles essentielles pour encore plus de bénéfices !

#### OIL HEAD

Add essential oils for even more benefits!

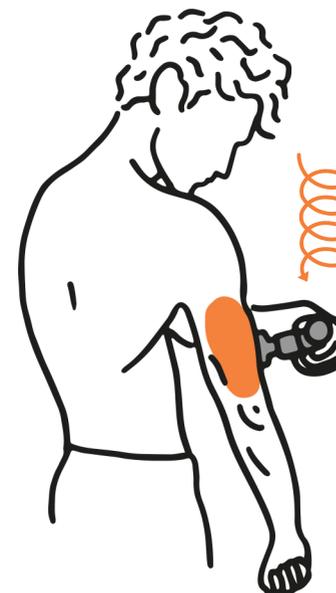
### Zone 1 Biceps | Biceps

Embout recommandé : la sphère

Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 2 muscles que composent le biceps : le muscle interne et le muscle externe. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas. Sur le muscle interne, puis sur le muscle externe.

Recommended head: sphere

Initially, perform linear movements from top to bottom and then from bottom to top, along the 2 muscles that make up the biceps: the inner and the outer muscle. Then, subsequently, make small circles from top to bottom. First on the inner muscle and then on the outer muscle.

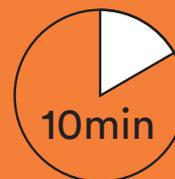


### Zone 2 Triceps | Triceps

Embout recommandé : la sphère

Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long des 3 muscles que composent le triceps : le muscle long, le muscle médial et le muscle latéral. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas. Sur le muscle long, puis sur le muscle médial, puis le muscle latéral.

Initially, perform linear movements from top to bottom and then from bottom to top, along the 3 muscles that make up the triceps: the long muscle, the medial muscle, and the lateral muscle. Then, subsequently, make small circles from top to bottom. First on the long muscle, then the medial muscle, and finally the lateral muscle.

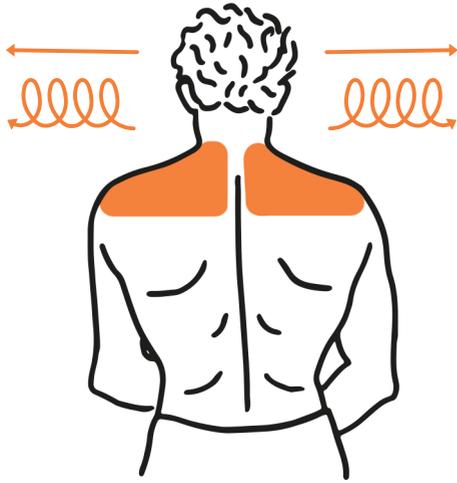


Masser 5 à 10 minutes sur chaque muscle  
Massage for 5 to 10 minutes on each muscle

**ATTENTION NE PAS MASSER LES OS**

**CAUTION: DO NOT MASSAGE BONES**

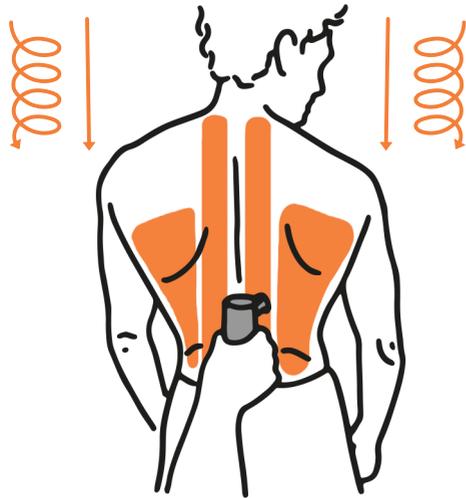
Mouvement linéaire le long du muscle. Adapter la vitesse selon la zone et votre sensibilité  
Linear movement along the muscle. Adapt the speed according to the area and your sensitivity



**Zone 3 Trapèze (haut du dos) | Trapezius (upper back)**

Embout recommandé: le plat  
 Dans un premier temps, faites des allers-retours linéaires entre le bas du cou et la clavicule (Arrêtez-vous avant d'atteindre la clavicule. Ne massez pas l'os). Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas sur cette même zone.

*Recommended head: flat  
 Initially, make linear back and forth movements between the base of the neck and the collarbone (Stop before reaching the collarbone. Do not massage the bone). Then, subsequently, make small circles from top to bottom over the same area.*



**Zone 4 Paravertébraux (dos) | Paravertebral (back)**

Embout recommandé: le plat ou le U  
 Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut le long de la colonne vertébrale, puis éloignez-vous petit à petit vers l'extérieur (vers la gauche ou vers la droite). Une fois l'un des côté fini, revenez au centre et faites la même chose mais vers l'autre côté. Dans un second temps, retracez le même parcours, mais cette fois-ci effectuez des petits cercles de haut en bas.

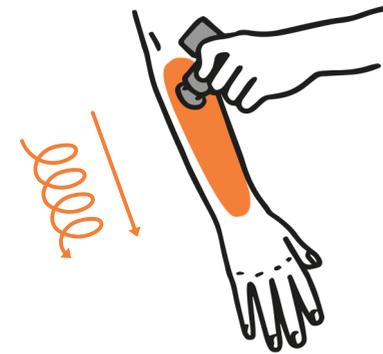
*Initially, perform linear movements from top to bottom and then from bottom to top along the spine, and then gradually move outward (to the left or to the right). Once one side is finished, return to the center and do the same on the other side. Subsequently, retrace the same path, but this time make small circles from top to bottom.*



**Zone 5 Avant-bras (fléchisseurs) | Forearm (flexors)**

Embout recommandé: la sphère  
 Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long de 4 muscles principaux qui se trouvent dans la partie antérieure de l'avant-bras (la face palmaire): le brachio-radial, le rond pronateur, le fléchisseur radial et le long palmaire. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas le long de ces mêmes muscles.

*Initially, perform linear movements from top to bottom and then from bottom to top, along the 4 main muscles located in the anterior part of the forearm (palmar side): the brachioradialis, the pronator teres, the flexor carpi radialis, and the palmaris longus. Then, subsequently, make small circles from top to bottom along these same muscles.*



**Zone 6 Avant-bras (extenseurs) | Forearm (extensors)**

Embout recommandé: la sphère  
 Effectuez dans un premier temps des mouvements linéaires de haut en bas puis de bas en haut, le long de 3 muscles principaux qui se trouvent dans la partie postérieure de l'avant-bras: le long extenseur radial du carpe, l'extenseur commun des doigts, et l'extenseur ulnaire du carpe. Puis, dans un second temps, effectuez des petits cercles de haut en bas le long de ces mêmes muscles.

*Recommended tip: sphere  
 Initially, perform linear movements from top to bottom and then from bottom to top, along the 3 main muscles located in the posterior part of the forearm: the extensor carpi radialis longus, the extensor digitorum, and the extensor carpi ulnaris. Then, subsequently, make small circles from top to bottom along these same muscles.*

RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS  
**POUR RÉCUPÉRER** DÉS À PRÉSENT  
SUR NOTRE SITE !

*BROWSE ALL OUR **RECOVER** PRODUCTS  
NOW AVAILABLE ON OUR WEBSITE!*



Shock Mini



Shock One

MERCI!  
THANK  
YOU!

S'ÉCHAUFFER | WARM UP

S'ENTRAÎNER | TRAIN

GRIMPER | CLIMB

RÉCUPÉRER | RECOVER

UNIVERS GRIMPE | CLIMBING WORLD



YY VERTICAL

Smart  
Products  
for Vertical  
Sports