

## Ringlocks



Sono fessure con buoni incastrati di dita: si può incastrare la coppia medio-indice (con il pollice in giù) o mignolo-anulare (con pollice in su), a seconda dei casi.

Entrambi gli incastrati sono molto sicuri, specialmente se associati ad una torsione della mano e permettono di fare movimenti notevoli con un buon risparmio di energia.