

Link do produktu: <https://fitness-sport.pl/hantla-kettlebell-finnlo-10-kg-p-4.html>

Hantla Kettlebell FINNLO 10 kg



Cena	179,00 zł
Dostępność	Niedostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Numer katalogowy	4686
Kod producenta	4686
Kod EAN	4005251472206
Producent	Finnlo

Opis produktu

Hantle kettlebell z wygodnym, ergonomicznym uchwytem przeznaczone są do treningu całego ciała. Zwiększają siłę, wytrzymałość siłową, poprawiają koordynację oraz wydolność sercowo-naczyniową. Trening z kettlebell jest wielostawowy, angażuje kilka grup mięśniowych rzeźbiąc i modelując sylwetkę. To świetny pomysł na intensywne zajęcia grupowe oraz wyzwanie w treningu funkcjonalnym. **Do najważniejszych zalet treningu z kettlebells należą:**

- poprawa kondycji i wydolności sercowo-naczyniowej
- budowanie siły i wytrzymałości wszystkich mięśni, co pozwala na harmonijny rozwój całego ciała
- usprawnienie ruchów ciała przy wykonywaniu codziennych czynności, zwiększenie mobilności i gibkości
- szybsze pojawianie się rezultatów niż w przypadku ćwiczeń z hantlami i sztangami
- zwiększenie efektów odchudzania.

Charakterystyczne dla treningu z kettlebells jest to, że angażuje do pracy wiele mięśni jednocześnie. Najczęściej polega na wykonywaniu kilkuminutowych serii, w których wielokrotnie powtarza się ten sam ruch. Wszechstronność ćwiczeń z kettlebells powoduje, że niektórzy zaliczają je bardziej do treningu ogólnorozwojowego niż tradycyjnego podnoszenia ciężarów. **Dodatkowe informacje:**

- Numer katalogowy: 4686
- Gwarancja domowa: 36 miesięcy
- Gwarancja komercyjna: 24 miesiące
- Cena dotyczy 1 szt.