



## Jordan Kettlebells gummiert mit Chromgriff 4-24kg mit Ständer



Exklusive gummiüberzogene Premium Kettlebells mit verchromten Griff von Jordan. Set-Angebot mit je einem Stück Premium Kettlebell von 4-24kg (in 2kg-Schritten, total 10 Kettlebells) und Ständer.

CHF 1'149.00

### **Anwendung:**

Das Ziel beim Training mit Kugelhanteln ist vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken.

Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers (engl. "core strength") im unteren Rücken- und Hüftbereich. Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln besonders bei Kraft- u. Kampfsportlern beliebt, die in hohem Masse auf funktionale Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind.

Als Vorteile werden nicht nur die Steigerung der funktionellen Kraft genannt, sondern auch das Erlangen einer hohen Rundum-Fitness, Durchhaltekraft, Flexibilität, Koordination und Körperbeherrschung. Insbesondere in den USA wird für das Kugelhanteltraining ausserdem mit dem Versprechen eines schnellen Fettverlustes geworben.

Typische Übungen mit der Kugelhantel sind:

Das Schwingen (engl. "swing") der Kugelhantel zwischen den Beinen sowohl ein- als auch beidarmig,  
das Reissen (engl. "snatch"),  
das Umsetzen (engl. "clean")  
und das Stossen (engl. "jerk")

Mit einer Kettlebell trainieren Sie gleichzeitig:



- Kraftausdauer
- Herzkreislaufausdauer
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Koordination

**Hinweis:**

Das Training mit den Kugelhanteln ist nicht ungefährlich. Vor allem bei den dynamischen Übungen treten durch die Nutzung der Fliehkraft (Schwingen der Kugelhantel) extrem hohe Kräfte auf. Das Verletzungsrisiko ist hoch. Die richtige Atmung und das korrekte Erlernen der Trainingstechnik sind Voraussetzung.

**Das Set beinhaltet:**

Je ein Stück gummiüberogene Premium Kettlebell 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24kg mit Ständer  
Ständer erhältlich in grau oder schwarz