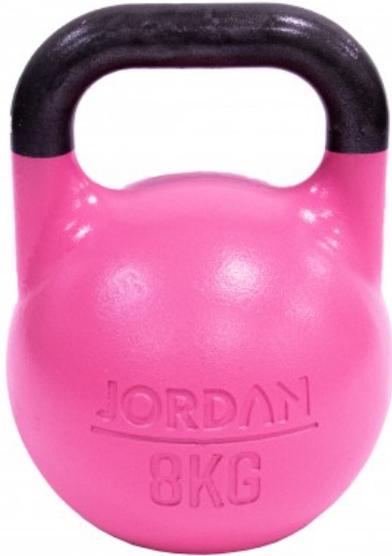




Jordan Wettkampf-Kettlebells 8-40kg (JLCKB2)



Premium Wettkampf-Kettlebells von Jordan - alle Kettlebells sind gleich gross und haben dadurch auch die gleiche Griffgrösse um den Wettkampfvorgaben zu entsprechen (Preis ab 8kg Kettlebell)

CHF 53.00

Wettkampf-Kettlebells von Jordan:

- aus Stahl mit hohlem Innenraum
- alle Kettlebells haben dieselbe Grösse und die gleiche Griffgrösse um den Wettkampfvorgaben zu entsprechen
- sanfter, komfortabler Griff
- grosse flache Unterseite für bodenorientierte Übungen
- Griffdurchmesser 35mm
- farbige Kettlebells zur einfachen Gewichtsunterscheidung

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.

Preis pro Stück

Ausführungen:

- 8kg, pink CHF 53.--
- 12kg, blau CHF 69.--
- 16kg, gelb CHF 89.--
- 20kg, violett CHF 107.--
- 24kg, grün CHF 135.--
- 28kg, orange CHF 169.--
- 32kg, rot CHF 179.--
- 36kg, grau CHF 199.--
- 40kg, weiss CHF 229.--