



Jordan Trainingsseil - Battle Rope, 15m, 38mm (JLTR-01)



Ursprünglich im Kampfsport verwendet, sind Battle Ropes aus dem Bereich des Functional Trainings nicht mehr wegzudenken. Das Training mit einem Battle Rope trainiert Kraft, Kondition und die Griffkraft. Das Training mit einem Battle Rope ist eine Kombination von Muskelausdauer-, Kraft- und Herz-Kreislauftraining und fördert die Griffstärke, Gelenkstabilität, Rumpfstärke und Schnelligkeit. Es ist ein hochintensives Training ohne negative Auswirkungen auf die Gelenke. Das Seiltraining mit Battle Ropes stärkt Schultern, Arme, Rücken, Bauch, Brust, Hüften und Beine. Je schwerer die Seile desto mehr werden diese Partien trainiert.

CHF 199.00

Das Bewegen des Battle Ropes erfordert eine gewisse Koordination und Stabilität im Unter- und Oberkörper. Dieses wird durch Heben oder Ziehen oder durch ein rhythmisches Schwingen des Battle Rope gefördert. Ergänzt man diese Bewegungen noch mit Sprüngen oder Rück- und Vorwärtsbewegungen, erhält man ein effizientes Ganzkörpertraining. Mit kurzen hochintensiven Einheiten bei maximaler Herzfrequenz trainiert man nicht nur die Muskeln, sondern erzielt auch eine hohe Fettverbrennungsrate.

Benutzer, welche eher die Kraftausdauer verbessern möchten, sollten ein 15m langes Seil wählen um die 10kg. Leistungssportler, welche einen Kraftaufbau anstreben, sollten ein dickeres Seil von 15-20kg wählen um die angestrebten Trainingsresultate zu erzielen.

- ideal für Beginner bis trainierten Athleten
- trainiert verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig für bessere Resultate in kürzerer Zeit
- erhöht die aerobe und anaerobe Kapazität
- erhöht Kraft und Kondition
- für den Einsatz im Innen- und Aussenbereich geeignet
- Natürliches Manilla Seil mit Wasser-resistentem Nylon-Überzug
- Länge 15m
- in 38mm Durchmesser



- Gewicht 14,8kg
- Griffkappen aus Metall an beiden Enden
- Option: Trainingsseil-Halterung
- Option: Trainingsseil-Aufhängung
- Farbe: schwarz