



Jordan Kettlebells gummiert mit Chromgriff 4-24kg (JTKBRC3)



Exklusive Premium Kettlebells mit Gummibeschichtung und verchromtem Griff von Jordan (Preis ab 4kg Kettlebell)

CHF 27.00

Gummierte Kettlebell mit verchromtem Griff 4-24kg.

Verwendung:

Das Ziel des Trainings mit Kugelhanteln besteht vor allem darin, funktionelle Kraft, Explosivkraft und Stabilität zu entwickeln und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken.

Besonders positiv wirken sich die Übungen auf die Kraft in der Körpermitte (engl. 'core strength') im unteren Rücken und in den Hüften aus. Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln besonders beliebt bei Kraftsportlern und Kampfsportlern, die stark auf funktionelle Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind.

Als Vorteile werden nicht nur die Steigerung der funktionellen Kraft genannt, sondern auch der Erwerb von Fitness, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Körperbeherrschung. Insbesondere in den USA wird das Training mit Kugelhanteln zudem mit dem Versprechen eines schnellen Fettabbaus beworben.

Typische Übungen mit der Kugelhantel sind :

- das Schwingen (engl. 'swing') der Kugelhantel zwischen den Beinen, sowohl mit einem als auch mit beiden Armen,
- das Reißen (engl. 'snatch'),
- das Bewegen (engl. 'clean')
- und Stoßen (engl. 'jerk').



Mit einer Kettlebell trainieren Sie gleichzeitig :

- Kraftausdauer
- Herz-Kreislauf-Ausdauer
- Beweglichkeit
- Geschwindigkeit
- Koordination

Hinweis:

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

Preis pro Stück

Versionen:

4kg CHF 27.--
6kg CHF 39.--
8kg CHF 54.--
10kg CHF 67.--
12kg CHF 79.--
14kg CHF 94.--
16kg CHF 108.--
18kg CHF 119.--
20kg CHF 134.--
24kg CHF 159.--