



Jordan Kettlebells guss 4-40kg (JTKBC3)



Lieferbar solange Vorrat

Guss-Kettlebells von Jordan (Preis ab 4kg Kettlebell)

CHF 15.00

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.

Farbe: schwarz

Preis pro Stück

Ausführungen:

4kg CHF 20.--

6kg CHF 32.--

8kg CHF 42.--

12kg CHF 63.--

16kg CHF 84.-- - ausverkauft

20kg CHF 105.--

24kg CHF 126.-- - ausverkauft

28kg CHF 148.--

32kg CHF 169.--

40kg CHF 218.--