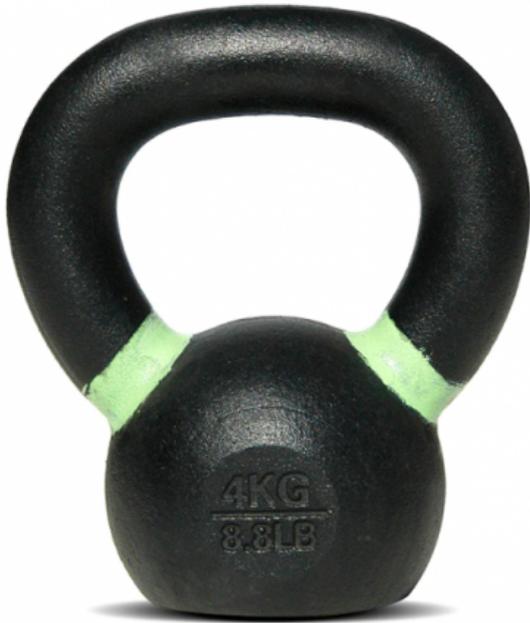




Body Solid Kettlebell guss 4-48kg (KBP)



Die pulverbeschichteten Kettlebells von Body Solid sind ein Muss in jeder Kraft- und Konditionsanlage. Massives Gusseisen, aus einem Stück geschmiedet, sodass keine Schweisspuren oder Schwachstellen entstehen. Dank der farbcodierten Ringe an den Griffen sind die Kettlebells leicht zu erkennen und können schnell aus der Lagerung genommen werden, um für das Training bereit zu sein.

CHF 19.00

- farbcodierte Ringe an den Griffen zur einfachen Identifizierung
- die bearbeitete, breite, flache Basis verhindert Wackeln und bietet eine solide Grundlage für Bodenarbeiten
- matte Pulverbeschichtung für die ideale mikrotexturierte Haptik und Griffigkeit – keine hässlichen Risse oder Absplitterungen
- verfügbare Gewichte: 4/6/8/10/12/16/20/24/28/32/36/40/48 kg
- Preis pro Stück

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.

Ausführungen:

4kg CHF 19.--
6kg CHF 28.--
8kg CHF 37.--
10kg CHF 45.--
12kg CHF 55.--
16kg CHF 72.--
20kg CHF 89.--
24kg CHF 109.--
28kg CHF 129.--
32kg CHF 139.--
36kg CHF 159.--
40kg CHF 179.--
48kg CHF 219.--