



Poignées d'haltères Fat Gripz



Les Fat Gripz sont le nouveau phénomène d'entraînement mondial permettant de développer la masse musculaire et d'apporter de la force au haut du corps. Spécialement en ce qui concerne les bras, en un temps record.

CHF 39.00

Fat Gripz est le nouveau phénomène d'entraînement connu dans le monde entier, qui aide à développer les muscles et la force de ton corps en un temps record. Ils ont été décrits comme "le plus grand événement de ces dix dernières années en matière de musculation/bodybuilding".

Fat Gripz transforme les haltères longs, les haltères courts, les barres de traction et les appareils de fitness en barres/ haltères avec des poignées plus épaisses (appelées Thick bars).

Les barres épaisses sont tout simplement des haltères longs, des haltères courts et des barres de traction avec un diamètre plus grand ou une poignée plus épaisse. Un haltère long, un haltère court ou une barre de traction standard a normalement une poignée d'un diamètre d'environ 1 pouce (= 2,54 cm). Une poignée plus épaisse a souvent un diamètre de plus de 2,5 pouces (= 6,35 cm), (certaines ressemblent plutôt à des essieux de camion) et une fois utilisée, tu verras que la sensation est complètement différente.

L'utilisation d'une poignée plus épaisse signifie que le corps peut développer plus de muscles et de force. L'entraînement avec des poignées épaisses conduit à une plus grande force et à plus de muscles que l'équipement d'entraînement standard hellip ∴ et beaucoup de gens trouvent qu'il est beaucoup plus facile de s'entraîner avec. Les poignées épaisses ne sont pas nouvelles. Les entraîneurs de musculation, les haltérophiles de classe mondiale et les athlètes de haut niveau les utilisent depuis des années.

Les poignées épaisses (et les Fat Gripz) sont si efficaces pour plusieurs raisons :

- **Activité musculaire accrue** - les poignées épaisses stimulent plus intensément l'activité musculaire dans les mains, les avant-bras, le haut des bras et le torse. Une activité musculaire



accrue signifie une augmentation de la masse musculaire et de la force.

- Stimulation du développement musculaire - des haltères plus épais entraînent des mains, des doigts et des avant-bras plus forts, de sorte que ton corps veille finalement à maintenir durablement la force et les muscles dans les avant-bras, le dos et le thorax.
- Programme d'entraînement complet - l'entraînement avec des haltères plus épais entraîne automatiquement des mains, des doigts et des avant-bras mieux entraînés (sous tous les angles). Si tu fais du développé couché, les haltères plus épais entraîneront tes mains et tes avant-bras d'une toute autre manière que si tu fais des tractions avec une barre plus épaisse.
- Mouvements naturels - les haltères plus épais imitent exactement la fonction naturelle d'une main humaine qui soulève des objets lourds et informes.
- Entraînement automatique - des haltères plus épais signifient que tu entraînes ta prise tout le temps et que tu n'as pas besoin de séances d'entraînement supplémentaires.
- Concentration - les haltères plus épais sont plus difficiles à manipuler que les haltères classiques, ce qui signifie que tu dois te concentrer davantage pour soulever le poids. Certains associent cela à une augmentation significative de la force.
- Moins de déséquilibres et de blessures - les haltères plus épais transfèrent la pression des articulations vers les muscles, car un haltère plus épais répartit le poids sur une plus grande surface.

Ils sont vraiment fantastiques, c'est pourquoi Fat Gripz est maintenant utilisé par les membres des forces spéciales américaines, les forces navales britanniques, les équipes de la NFL, les meilleurs combattants de l'UFC et les champions du monde d'haltérophilie, les champions du monde de culturisme et c'est pourquoi Fat Gripz a été récompensé par les magazines suivants : Men's Health Magazine, Men's Fitness Magazine, Ironman Magazine, Flex Magazine, Maximum Fitness Magazine, Musculation Magazine et le best-seller n°1 du New York Times "The 4 Hour Body" de Tim Ferriss.

Les Fat Gripz sont fabriqués à partir d'un composé extra-fort utilisable par les militaires, qui contient une grande quantité de caoutchouc. Les Fat Gripz ont une fente sur un côté pour pouvoir les écarter, ils glissent facilement sur l'haltère et l'enserrent ensuite étroitement. Ils ne perdent rien de leur solidité et ne se contractent pas. Ils sont conçus pour rester longtemps sur l'haltère, comme s'ils en faisaient partie.

Contenu de la livraison : 1 paire

Version :

Fat Gripz original, bleu, diamètre 5,7cm