



## Jordan Kettlebells caoutchoutés avec poignée en chrome 4-24kg avec support



Kettlebells Premium exclusifs recouverts de caoutchouc avec poignée chromée de Jordan. Offre de set avec une pièce de Kettlebell Premium de 4-24kg (par pas de 2kg, 10 Kettlebells au total) et un support.

CHF 1'149.00

### Utilisation :

L'objectif de l'entraînement avec des haltères à boule est avant tout de développer la force fonctionnelle, la force explosive et la stabilité et de renforcer le système cardiovasculaire ainsi que les tendons et les ligaments.

Les exercices ont un effet particulièrement bénéfique sur la force au centre du corps (en anglais "core strength") dans le bas du dos et des hanches. Pour ces raisons, les haltères à boule sont particulièrement appréciés des pratiquants de musculation et d'arts martiaux, qui dépendent fortement de la force fonctionnelle, de la force explosive et de l'endurance de la force.

Les avantages cités ne sont pas seulement l'augmentation de la force fonctionnelle, mais aussi l'acquisition d'une grande forme physique, de l'endurance, de la flexibilité, de la coordination et de la maîtrise du corps. Aux États-Unis en particulier, l'entraînement avec haltères à boule est en outre promu par la promesse d'une perte rapide de graisse.

Les exercices typiques avec l'haltère à boule sont :

Le balancement (angl. "swing") de l'haltère entre les jambes, aussi bien avec un seul bras qu'avec les deux,  
l'arrachage (angl. "snatch"),  
le déplacement (angl. "clean")  
et la poussée (angl. "jerk").



Avec une kettlebell, vous vous entraînez simultanément :

- Endurance de force
- Endurance cardiovasculaire
- Mobilité
- Vitesse
- Coordination

**Remarque :**

L'entraînement avec les haltères à boule n'est pas sans danger. surtout lors des exercices dynamiques, des forces extrêmement élevées sont générées par l'utilisation de la force centrifuge (oscillation de l'haltère à boule). Le risque de blessure est élevé. Une respiration correcte et l'apprentissage correct de la technique d'entraînement sont des conditions préalables.

**Le set comprend :**

une pièce de chaque Kettlebell Premium surmoulé en caoutchouc 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 24kg  
avec support  
Support disponible en gris ou en noir