



Jordan Kettlebells de compétition 8-40kg (JLCKB2)



Kettlebells de compétition premium de Jordan - toutes les kettlebells ont la même taille et donc la même prise en main pour répondre aux exigences des compétitions (prix à partir de 8 kg de kettlebells).

CHF 53.00

Kettlebells de compétition de Jordan :

- en acier avec intérieur creux
- tous les kettlebells ont la même taille et la même poignée pour répondre aux exigences des compétitions
- prise en main douce et confortable
- grande face inférieure plate pour les exercices orientés vers le sol
- diamètre de la poignée 35mm
- Kettlebells de couleur pour une différenciation facile du poids

Utilisation :

L'objectif de l'entraînement avec des haltères à boules est avant tout de développer la force fonctionnelle, la force explosive et la stabilité et de renforcer le système cardio-vasculaire 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. Les exercices dynamiques, en particulier, génèrent des forces extrêmement élevées en raison de 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.

Prix par pièce

Versions :

8kg, Rose CHF 53.--
12kg, Bleu CHF 69.--
16kg, Jaune CHF 89.--
20kg, Violet CHF 107.--
24kg, Vert CHF 135.--
28kg, Orange CHF 169.--
32kg, Rouge CHF 179.--
36kg, Gris CHF 199.--
40kg, Blanc CHF 229.--