



Corde d'entraînement Jordan - Corde de combat, 15m, 50mm (JLTR-02)



Utilisées à l'origine dans les arts martiaux, les cordes de combat sont devenues un élément indispensable de l'entraînement fonctionnel. L'entraînement avec une corde de combat permet de développer la force, la condition physique et la force de préhension. L'entraînement avec une corde de combat est une combinaison d'endurance musculaire, de force et d'entraînement cardiovasculaire. Il favorise la force de préhension, la stabilité des articulations, la force centrale et la vitesse. Il s'agit d'un entraînement de haute intensité sans impact négatif sur les articulations. L'entraînement à la corde avec les Battle Ropes renforce les épaules, les bras, le dos, les abdominaux, la poitrine, les hanches et les jambes. Plus les cordes sont lourdes, plus ces pièces sont entraînées.

CHF 259.00

Le déplacement de la corde de combat nécessite une certaine coordination et une certaine stabilité dans le bas et le haut du corps. Ceci est favorisé par le fait de soulever ou de tirer ou par un balancement rythmique de la corde de combat. Si vous complétez ces mouvements par des sauts ou des mouvements de va-et-vient, vous obtenez un entraînement efficace de tout le corps. Grâce à de courtes séances de haute intensité au rythme cardiaque maximum, vous entraînez non seulement vos muscles, mais vous obtenez également un taux élevé de combustion des graisses.

Les utilisateurs qui souhaitent plutôt améliorer la force et l'endurance doivent choisir une corde de 15m autour de 10kg. Les athlètes de compétition qui cherchent à développer leur force doivent choisir une corde plus épaisse de 15 à 20 kg pour obtenir les résultats d'entraînement qu'ils recherchent.

- idéal pour les débutants et les athlètes entraînés
- entraîne différents groupes de muscles en même temps pour obtenir de meilleurs résultats en



moins de temps

- augmente la capacité aérobique et anaérobique
- augmente la force et l'endurance
- convient pour un usage intérieur et extérieur
- corde de manille naturelle avec couverture en nylon résistant à l'eau
- longueur 15m
- en diamètre de 50 mm
- poids 28,3 kg
- Capuchons de poignée en métal aux deux extrémités
- Option : Porte-corde d'entraînement
- Option : Suspension par corde d'entraînement
- couleur : noir