



Jordan Kettlebells caoutchouté avec poignée en chrome 4-24kg (JTKBRC3)



Kettlebells Premium exclusives avec revêtement en caoutchouc et poignée chromée de Jordan (prix à partir de 4kg Kettlebell)

CHF 27.00

Kettlebell caoutchouté avec poignée chromée 4-24kg.

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 positif sur la force du centre du corps (en anglais 'core strength') dans le bas du dos et les hanches. Pour ces raisons, les haltères à boule sont particulièrement appréciés des sportifs de force et des adeptes des 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 de la 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 des haltères à boule est en outre promu avec la promesse d'une perte rapide de graisse.

Les exercices typiques avec l'haltère à boule sont :

- le balancement (angl. 'swing') de l'haltère à boule entre les jambes, aussi bien avec un seul bras qu'avec les deux,
- l'arrachage (angl. 'snatch'),
- le déplacement (angl. 'clean')



- et pousser (angl. 'jerk').

Avec une kettlebell, vous entraînez simultanément :

- Endurance de force
- Endurance cardio-vasculaire
- Mobilité
- Vitesse
- Coordination

Remarque :

L'entraînement avec des haltères à boule n'est pas sans danger. Surtout lors d'exercices dynamiques, l'utilisation de la force centrifuge (oscillation de l'haltère à boule) génère des forces extrêmement élevées. 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 :

4kg CHF 27.--
6kg CHF 39.--
8kg CHF 54.--
10kg CHF 67.--
12kg CHF 79.--
14kg CHF 94.--
16kg CHF 108.--
18kg CHF 119.--
20kg CHF 134.--
24kg CHF 159.--