



Jordan Kettlebells en fonte 4-40kg (JTKBC3)



Disponible jusqu'à épuisement du stock

Kettlebells en fonte de Jordan (prix à partir de 4kg Kettlebell)

CHF 15.00

Application :

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 boules 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 sphérique 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.

Couleur : noir

Prix par pièce

Exécutions :

4kg CHF 20.--

6kg CHF 32.--

8kg CHF 42.--

12kg CHF 63.--

16kg CHF 84.-- - épuisé

20kg CHF 105.--

24kg CHF 126.-- - épuisé

28kg CHF 148.--

32kg CHF 169.--

40kg CHF 218.-- - épuisé