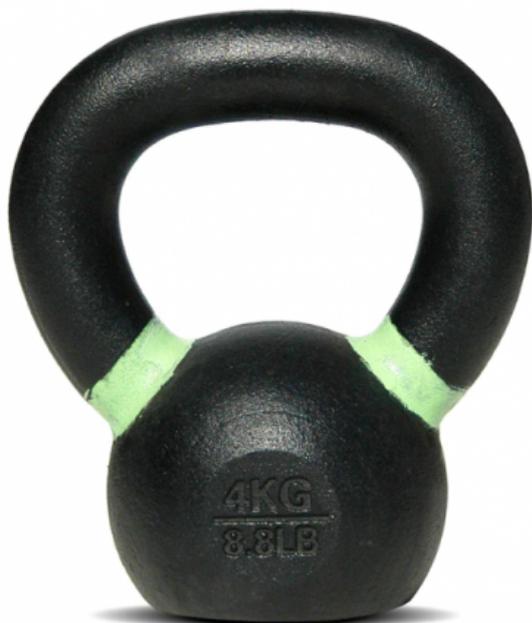




Body Solid Kettlebell en fonte 4-48kg (KBP)



Les kettlebells à revêtement en poudre de Body Solid sont un must dans toute installation de musculation et de condition physique. En fonte massive, ils sont forgés d'une seule pièce, ce qui évite les traces de sueur ou les points faibles. Grâce aux anneaux à code couleur sur les poignées, les kettlebells sont facilement identifiables et peuvent être rapidement retirés du stockage pour être prêts à l'entraînement.

CHF 19.00

- anneaux à code couleur sur les poignées pour une identification facile
- la base usinée, large et plate, empêche tout vacillement et offre une base solide pour les travaux au sol
- revêtement en poudre mat pour un toucher microtexturé idéal et une bonne prise en main - pas de fissures ou d'éclats disgracieux
- poids disponibles : 4/6/8/10/12/16/20/24/28/32/36/40/48 kg
- prix par pièce

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 sphériques est en outre promu par la promesse d'une perte rapide de graisse.

Les exercices typiques avec l'haltère à boule sont :



- le balancement (en anglais '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 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.

Exécutions :

4kg CHF 19.--
6kg CHF 28.--
8kg CHF 37.--
10kg CHF 45.--
12kg CHF 55.--
16kg CHF 72.--
20kg CHF 89.--
24kg CHF 109.--
28kg CHF 129.--
32kg CHF 139.--
36kg CHF 159.--
40kg CHF 179.--
48kg CHF 219.--