

Produktinformation

POWER-EXTREME Kettlebell, Kunststoff

Art-Nr.: K-Bell-PP / Hersteller: POWER-EXTREME

7,50EUR / Stück

inkl. 19% USt. zzgl. Versand

 Auf Lager / Versand gemäß Lieferzeit



Rücksendekosten: postfähig von Ihnen zu zahlen

Ausführung: Kettlebell mit stylischer Kunststoffummantelung
Kunststoff - mit verdichteter Füllung
wuchtige und professionelle Ausführung
besonders bodenschonend
mit eingprägter KG-Angabe

Im Gegensatz zu vielen Trainingsgeräten in Fitnessstudios sind Kugelhanteln freie Gewichte und sprechen nicht isolierte Muskeln, sondern komplexe Muskelketten im ganzen Körper an, jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Das Ziel beim Training mit Kugelhantel ist vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken.

Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers (engl. /'core strength/') im unteren Rücken- und Hüftbereich. Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln besonders bei Kraft-u. Kampfsportlern beliebt, die in hohem Maße auf funktionale Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind.

Als Vorteile werden nicht nur die Steigerung der funktionellen Kraft genannt, sondern auch das Erlangen einer hohen Rundum-Fitness, Durchhaltekraft, Flexibilität, Koordination und Körperbeherrschung. Insbesondere in den USA wird für das Kugelhanteltraining außerdem mit dem Versprechen eines schnellen Fettverlustes geworben.

Typische Übungen mit der Kugelhantel sind: Das Schwingen (engl. /'swing/') der Kugelhantel zwischen den Beinen sowohl ein- als auch beidarmig
das Reißen (engl. /'snatch/'),
das Umsetzen (engl. /'clean/')

und das Stoßen (engl. /'jerk/')

Hinweis:

Das Training mit den Kugelhanteln ist nicht ungefährlich. Vor allem bei den dynamischen Übungen treten durch die Nutzung der Fliehkraft (Schwingen der Kugelhantel) extrem hohe Kräfte auf. Das Verletzungsrisiko ist hoch. Die richtige Atmung und das korrekte Erlernen der Trainingstechnik sind Voraussetzung.

verfügbare Optionen

Produktinformation

Kettlebell

Kettlebell 2kg (7,50EUR)
Kettlebell 3kg (9,50EUR)
Kettlebell 4kg (11,50EUR)
Kettlebell 6kg (15,50EUR)
Kettlebell 8kg (19,80EUR)
Kettlebell 10kg (23,90EUR)
Kettlebell 12kg (28,50EUR)
Kettlebell 14kg (32,50EUR)
Kettlebell 16kg (36,50EUR)
Kettlebell 18kg (39,90EUR)
Kettlebell 20kg (43,90EUR)
