

Dane aktualne na dzień: 04-04-2025 20:33

Link do produktu: <https://finnlo.com.pl/hantla-kettlebell-finnlo-10-kg-p-260.html>

## Hantla Kettlebell FINNLO 10 kg



Cena	<b>179,00 zł</b>
Dostępność	<b>Niedostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>4686</b>
Kod producenta	<b>4686</b>
Kod EAN	<b>4005251472206</b>
Producent	<b>Finnlo</b>

### Opis produktu

Hantla Kettlebell FINNLO 10kg  
Numer katalogowy: 4686

Hantla kettlebell z wygodnym, ergonomijnym uchwytem przeznaczona jest do treningu całego ciała. Zwiększaj siłę, wytrzymałość ciała, poprawiaj kondycję oraz wydolność sercowo-naczyniową. Trening z kettlebell jest wsłabidostepny, angażuje kilka grup mięśniowych rąk, biceps i mostki mięśni. To świetny pomysł na intensywny trening grupowe oraz wyprawy w terenie i kemping.

Do najpopularniejszych zadań treningu z kettlebell należą:

- poprawa kondycji i wydolności sercowo-naczyniowej
- budowanie siły i wytrzymałości mięśni, co pozwala na bardziej efektywne treningi całego ciała
- ujędrnienie skóry oraz poprawienie elastyczności skóry, zapobieganie cellulitowi i gęstości
- większe zaangażowanie mięśni w porównaniu do treningu z kettlebell i sztangami
- zapobieganie efektom odchudzenia

Charakterystyczne dla treningu z kettlebell jest to, że angażuje do pracy wiele mięśni jednocześnie. Najbardziej polega na wykorzystaniu skomplikowanych wzorów, w których wydolność powstaje się ten sam ruch. Właściwości kettlebell z kettlebell powstają, że niektóre zadania w treningu ogólnoustrojowym od tradycyjnego podnoszenia ciężaru.