Dane aktualne na dzień: 26-11-2026 21:45

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



Hantla Kettlebell FINNLO 10 kg

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

Opis produktu

Hantla Kettlebell FINNLO 10kg
Numer katalogowy: 4686

Hantle kettlebell z wygodnym, ergonomicznym uchwytem przeznaczone są do treningu całego ciała. Zwiększają siły, wytrzymałość siłową, poprawiają koordynację oraz wydolność sercowo-naczyniową. Trening z kettlebell jest wielostawowy, angażuje kilka grup mięśniowych rzeźbiąc i modelując sylwetkę.To świetny pomysł na intensywne zajęcia grupowe oraz wyzwanie w treningu funkcjonalnym.

Do najważniejszych zalet treningu z kettlebells należą:

- poprawa kondycji i wydolności sercowo-naczyniowej
- budowanie siły i wytrzymałości wszystkich mięśni, co pozwala na harmonijny rozwój całego ciała
- usprawnienie ruchów ciała przy wykonywaniu codziennych czynności, zwiększenie mobilności i giłkości
- szybsze pojawianie się rezultatów niż w przypadku ćwiczeń z hantlami i sztangami
- zwiększenie efektów odchudzania.

Charakterystyczne dla treningu z kettlebells jest to, że angażuje do pracy wiele mięśni jednocześnie. Najczęściej polega na wykonywaniu kilkuminutowych serii, w których wielokrotnie powtarza się ten sam ruch. Wszechstronność ćwiczeń z kettlebells powoduje, że niektórzy zaliczają je bardziej do treningu ogólnorozwojowego niż tradycyjnego podnoszenia ciężarów.