



Hantle fitness zestaw hantelki ciężarki 2x 1 kg

Nr katalogowy: 1749

Kod EAN: 5903089069072

Producent: MEDIATARGI

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

19,58 PLN

Opis produktu

DWA HANTLE DO ĆWICZEŃ - 2x 1KG

- Idealne do treningów aerobowych i fitness
- Dwa hantle w zestawie - łącznie 2kg (2x 1kg)
- Dla kobiet i mężczyzn
- Zielona kolorystyka
- Sześciokątny kształt hantli
- Wygodne uchwyty
- Wykończone wysoko wytrzymałym materiałem
- Produkt marki: ModernHome

CIĘŻARKI IDEALNE DO TRENINGU

Zestaw dwóch ciężarków 1kg świetnie sprawdzą się dla początkujących sportowców, którzy zaczynają przygodę z ćwiczeniami fitness. Taki zestaw pozwala na ćwiczenie wielu partii mięśni m.in. rąk, barków, nóg a nawet brzucha.

Własna siłownia w domowym zaciszu jest świetną alternatywą dla ludzi, którzy cenią sobie czas i zdrową sylwetkę. Ćwiczenia są kluczem do zdobycia wymarzonej figury i pełni zdrowia.

ZESTAW HANTLI DLA KAŻDEGO

Dzięki hantlom można wykonywać szereg ćwiczeń na wiele partii mięśni. Treningi aerobowy oraz fitness modeluje kształt sylwetki a sam ciężar poprawia naszą wytrzymałość.

Kształt sztangielek zapobiega turlaniu się ich po podłodze, dzięki czemu zapobiegniemy niekontrolowanym wypadkom. Ich materiał wykonany jest z bardzo wytrzymałego tworzywa, który nie wyslizguje się z ręki oraz łatwo go utrzymać w

czystości. Uchwyt hantli jest wyprofilowany i zapewnia mocny chwyt podczas wykonywanych ćwiczeń.

Taki zestaw jest idealny dla osób chcących poprawić swoją kondycję i postawić krok ku lepszemu sobie

ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM HANTLI

Na serwisach społecznościowych możemy znaleźć **wiele filmików z gotowymi treningami z hantelkami**, które pozwolą nam łatwo i bezpiecznie zacząć ćwiczyć. Oto kilka podstawowych ćwiczeń:

1. Przyciągnięcie łokci do klatki piersiowej z przysiadem
2. Unoszenie ramion w bok
3. Unoszenie ramion w górę
4. Uginanie łokci
5. Wyprost ramion
6. Pompki z unoszeniem ramion

SPECYFIKACJA

- Waga: 2x1kg
- Kolor: Zielony
- Długość: 19cm
- Szerokość: 7,5cm
- Marka: ModernHome











