

Link do produktu: <https://marketeuro.pl/hantelki-ciezarki-neoprenowe-zestaw-fitness-2x0-5-kg-p-40692.html>



## Hantelki ciężarki neoprenowe zestaw fitness 2x0,5 kg

Cena	<b>19,18 zł</b>
Numer katalogowy	<b>hm_1733</b>
Kod producenta	<b>NH2X05 GRAY</b>
Kod EAN	<b>5903089069157</b>

### Opis produktu

#### DWA HANTLE DO ĆWICZEŃ - 2x 0,5kg

- Idealne do treningów aerobowych i fitness
- Pokryte neoprenem - pewny uchwyt
- Dla kobiet i mężczyzn
- Szara kolorystyka
- Wygodne uchwyty
- Produkt marki: ModernHome

**Zaproś sport do domu i zadbaj o swoją formę. Zestaw hantli pozwoli Ci utrzymać kondycję w czasie kiedy nie możesz korzystać z siłowni. W zależności od Twoich predyspozycji, hantle sprawdzą się podczas lżejszych jak i bardziej wymagających ćwiczeń.**

### CIĘŻARKI IDEALNE DO TRENINGU

Zestaw **dwóch ciężarków po 0,5kg każdy**, 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.

Sztangielki pokryte **są neoprenem**, dzięki czemu **nie wyslizgują się z ręki** oraz łatwo utrzymać je 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:** 2x 0,5kg
- **Kolor:** Szary
- **Materiał:** Neopren + żeliwo
- **Długość:** 13,5m
- **Szerokość:** 4cm
- **Marka:** ModernHome