

Link do produktu: <https://marketeuro.pl/hantelki-hantle-20-kg-zestaw-dwoch-hantli-po-10kg-fitness-p-33930.html>



Hantelki hantle 20 KG zestaw dwóch hantli po 10kg fitness

Cena	139,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	hm_1180
Kod producenta	H2X10
Kod EAN	5903089067184

Opis produktu

DWA HANTLE DO ĆWICZEŃ 10KG

- Idealne do treningów siłowych oraz fitness
- **Dwa hantle po 10kg w zestawie**
- Łącznie 20kg ciężaru
- Dla kobiet i mężczyzn
- Czarna uniwersalna kolorystyka
- 12 talerzy o różnej wadze
- Możliwość regulacji obciążenia
- Wygodne uchwyty
- Wykończone wysoko wytrzymałym materiałem

CIĘŻARKI IDEALNE DO TRENINGU

Zestaw **dwóch hantli po 10kg** świetnie sprawdzą się dla początkujących sportowców, którzy **zaczynają przygodę z ćwiczeniami** fitness oraz treningiem siłowym. 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 poprawienia warunków fizycznych

ZESTAW HANTLI DLA KAŻDEGO

Dzięki hantlom można wykonywać **szereg ćwiczeń na wiele partii mięśni**. Treningi **aerobowy** oraz **fitness** modeluje kształt sylwetki, a **trening siłowy** pomaga utrzymać prawidłową postawę oraz **wzmacnia mięśnie**.

W skład zestaw wchodzi **12 talerzy**, dzięki którym można **dostosować ciężar** do wykonywanego treningu. 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 siłę fizyczną i postawić krok ku lepszemu sobie.

DOPASUJ CIĘŻAR DO TRENINGU

W zestawie znajdują się:

1) Obciążenie:

- 2,5kg **x4**
- 1,25kg **x4**
- 1 kg **x4**

2) Drażek **x2**

3) Zaciski **x4**

Taki zestaw pozwala na trening dwoma hantlami 10kg jednocześnie lub większym ciężarem jedną ręką.

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:

- Wypad w bok oraz wykroki
- Przysiady
- Skręt tułowia
- Skłony w bok
- Unoszenie ramion
- Unoszenie przedramion
- Przyciągnięcie łokci do klatki piersiowej