

Link do produktu: <https://marketeuro.pl/hantle-fitness-zestaw-hantelki-ciezarki-2x-0-5-kg-p-34076.html>



Hantle fitness zestaw hantelki ciężarki 2x 0,5 kg

Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	hm_1744
Kod producenta	H2X05 GRAY
Kod EAN	5903089069010

Opis produktu

DWA HANTLE DO ĆWICZEŃ - 2x 0,5KG

- Idealne do treningów aerobowych i fitness
- Dwa hantle w zestawie - łącznie 1kg (2x 0,5kg)
- Dla kobiet i mężczyzn
- Szara kolorystyka
- Sześciokątny kształt hantli
- Wygodne uchwyty
- Wykończone wysoko wytrzymałym materiałem
- Produkt marki: ModernHome

CIĘŻARKI IDEALNE DO TRENINGU

Zestaw dwóch ciężarków 0,5kg 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: 2x0,5kg
- Kolor: Szary
- Długość: 16cm
- Szerokość: 6,5cm
- Marka: ModernHome