

Link do produktu: <https://marketeuro.pl/hantle-fitness-zestaw-hantelki-ciezarki-2x-0-5-kg-p-40693.html>



Hantle fitness zestaw hantelki ciężarki 2x 0,5 kg

Cena	18,17 zł
Numer katalogowy	hm_1746
Kod producenta	H2X05 PINK
Kod EAN	5903089069003

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
- Różowa 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 wyślizguje 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:** Różowy
- **Długość:** 16cm
- **Szerokość:** 6,5cm
- **Marka:** ModernHome