Nohrd Swing Bell set - 1 kg - chêne - cuir foncé

Art: 566702 | Marque: NOHRD

Informations sur le produit

Des mouvements balayants font naturellement partie de notre appareil locomoteur. Nous nous en rendons compte quand p. ex. il nous est devenu impossible de lever quelque chose à cause d'une blessure. Afin d'éviter ces dernières, il est important de s'entrainer et d'entretenir la souplesse des muscles, articulations et ligaments. Les Swing Bells sont la variante moderne des Kettlebells, connus de l'entraînement 'CrossFit'. Caractéristiques:

- fait à la main; c'est une combinaison de bois dur et de cuir véritable remplie de granules de fer, et d'un support en métal intégré qui assure la stabilité nécessaire.
- le glissement des granules de fer au cours du mouvement fait que le centre de gravité se déplace, de ce fait le mouvement s'étend à l'extérieur du bras.
- il en résulte une stimulation ciblée du tissu conjonctif (fascias), les articulations et les muscles, ce qui augmente la performance globale et la résilience.

Versions:

- bois de chêne clair avec du cuir foncé.
- bois de noyer foncé avec du cuir clair.
- livré par set de 2 swingbells.

Aussi disponible:

- systèmes de rangement avec Swing Bells
  - SwingTour avec 8 Swing Bells (2, 4, 6 et 8 kg).
  - SwingMural avec 8 Swing Bells (2, 4, 6 et 8 kg).