



## KETTELBELLS COMPETICIÓN

INFORMACIÓN COMERCIAL REF: 1800346

Kettlebell es una pesa rusa. Tiene forma esférica, de base plana y con un asa. Las profesionales varían en peso desde 8kg a 48kg pero no en su forma.

El kettlebell es uno de los más efectivos instrumentos para desarrollar un cuerpo fuerte y saludable.

Con el kettlebell se realiza un entrenamiento funcional, con la ventaja de que el cuerpo aprende a trabajar como un todo, fortaleciendo los músculos estabilizadores y logrando así un cuerpo fuerte, flexible y atlético.

Exige también una constante activación de los músculos centrales.

Fabricadas en acero con asa de acero pulido y recubiertas de vinilo.



Todas tienen las mismas dimensiones independientemente de su peso que se diferencia por colores. Base plana para mayor estabilidad.

Disponible en pesos de 8 a 44 kgs.

Las kettlebells permiten una gran variedad de ejercicios, uno de ellos es el "clean and push press". Este ejercicio se puede realizar con una pesa, ejercitando un brazo cada vez, o con dos pesas realizando un movimiento coordinado de ambas extremidades. El ejercicio parte con la pesa en el suelo, se toma la pesa y se realiza un movimiento circular desde el interior de las piernas hasta llevar la pesa a la altura del hombro, luego realizaremos un ejercicio de press extendiendo el brazo por encima de la cabeza. Regresamos al hombro y después al suelo repitiendo las veces requeridas. Con este ejercicio se trabajan los cuádriceps, isquiotibiales, trapecios, deltoides y en menor medida, gemelos, lumbares, abdominales y glúteos.

[www.magire.es](http://www.magire.es)

Avd. Camino de lo Cortao,6 – Nv. 11

S.S de los Reyes – 28703 MADRID

Tlf: 916591125 – comercial@magire.es