

Kettlebells o Pesas Rusas



Descripción técnica

Descripción del Producto:

Pesa tradicional tipo Kettlebell fabricada en hierro fundido con asa recubierta de vinilo, ideal para evitar daños en el suelo y roces con otros materiales. Su diseño permite una práctica segura, cómoda y eficiente en sesiones de entrenamiento funcional y clases colectivas.

Beneficios del Entrenamiento con Kettlebells:

- Entrenamientos cortos y efectivos.
- Tonificación muscular natural sin aumento excesivo de volumen.
- Mejora del sistema cardiovascular.
- Incremento de fuerza funcional y resistencia física/mental.
- Bienestar articular (espalda, hombros, cadera).
- Reducción del estrés y aumento de la energía.
- Mejora de la postura y la flexibilidad.
- Fortalecimiento de articulaciones y tejidos conectivos.
- Activación de múltiples cadenas musculares en un solo ejercicio.

Características Técnicas:

- **Material:** Aleación de acero fundido.
- **Revestimiento:** Vinilo protector de alta resistencia (diferenciación por colores según el peso).
- **Diseño de asa:** Ergonómico y antideslizante, proporciona confort y seguridad en el agarre.
- **Uso:** Fácil de transportar y almacenar. Ideal para interiores.
- **Identificación:** Peso claramente indicado en cada unidad.

Usos Recomendados:

- Entrenamiento funcional.
- CrossFit y HIIT.
- Clases colectivas y personales.
- Rehabilitación y prevención de lesiones.

Pesos Disponibles:

- 2 kg
- 4 kg
- 6 kg
- 8 kg
- 10 kg
- 12 kg
- 16 kg
- 20 kg
- 24 kg