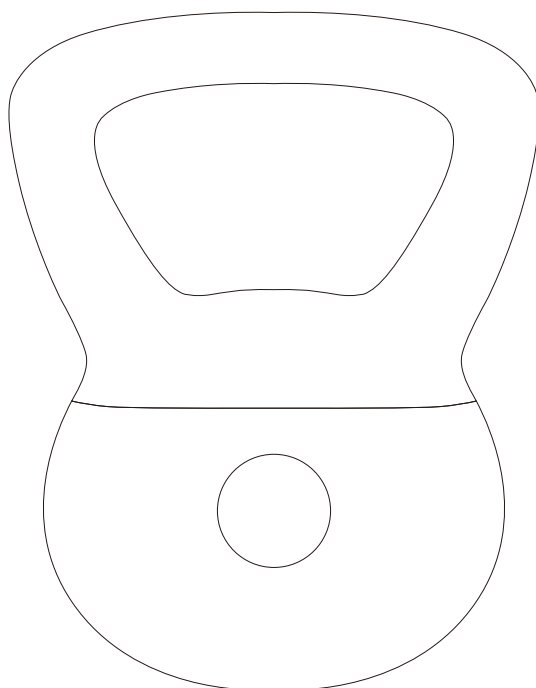


Kettlebell



SKU	WEIGHT	LIST	BOX
A91-469V00	8KG	8kg*1PCS	1
A91-471V00	6KG	6kg*1PCS	1
A91-471V01	10KG	10kg*1PCS	1
A91-472V00	5KG	5kg*1PCS	1
A91-472V01	12KG	12kg*1PCS	1

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT.

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

Warning

- Regularly check the equipment for damage and wear to ensure safety and performance.
- Dumbbell exercises are not suitable for children under 15 years old; keep the set out of their reach.
- This product is not a toy and should not be used commercially.
- Using this product in commercial settings will void your warranty.
- Do not use this product for therapeutic purposes.
- Maintain a minimum of 2.5m of space in all directions for safe operation.
- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Incorrect or excessive training can cause injuries.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop exercising and seek medical attention.
- Do not lift the weight-adjusting knob when the dumbbell or handle is lifted from the tray.
- Avoid dropping the dumbbell to the floor.
- Gently return the dumbbell to the base tray after exercising;
- Do not shake the dumbbell forcefully.
- Do not bump dumbbells into each other.

Warming Up

Properly warming up helps loosen your muscles, ready for exercising and reduce the risk of injuries.

Note: If you feel pain or discomfort, stop or reduce the intensity of your workout.

Contraindications:

Pregnant women, patients with non-healing fractures, and patients with severe hypertension are contraindicated.

Maintenance and Care

Daily cleaning: Wipe the shell with a damp cloth, stubborn stains can be treated gently with a neutral detergent, avoid soaking or sun exposure.

Long-term storage: Store in a dry and ventilated place, away from sharp objects, to prevent scratches on the shell.

Performance maintenance: Check whether the filling is evenly distributed every 3 months, and tap the kettlebell to restore its shape.

Troubleshooting: If sand leakage or handle fracture is found, stop it immediately and contact after-sales service for replacement.

1. Basic training movements

(Kettlebell Deadlift)

Steps: Place your feet shoulder-width apart, place the kettlebell between your feet, bend your hips and grasp the handle, keep your back straight, and stand up straight with your hips.

Goal: Strengthens the glutes, back of the thighs, lower back.

(Kettlebell Swing)

Steps: Feet slightly wider than shoulders, grip the handle with both hands, push the hips back, and use the hip hinge action to drive the kettlebell forward to shoulder height, and tighten the core of the whole process.

Goal: To improve explosiveness, improve the stability of the hips and legs and core.

(Turkish Get-Up Lite)

Steps: Hold the kettlebell on your side, stretch one arm to support the ground, gradually get up until you kneel on one knee, and then stand up again, reverse reduction.

Goal: To improve overall coordination and joint control.

2. Advanced training program

Circuit training: Choose 3-4 movements (e.g., squats, presses, swings) for 45 seconds each, 15 seconds between intervals, and 4 sets of cycles.

Compound training: Combine push-ups or planks to increase upper limb and core challenges (e.g., "kettlebell push-ups" combination).

Functional training: Simulates daily movements (e.g., lifting, twisting) to improve the body's practical strength.

3. Weight selection:

Novices are recommended to start with 3kg-5kg and gradually progress; Elderly or recovered people should follow their doctor's advice.

Avertissement :

- Vérifiez régulièrement l'équipement pour détecter les dommages et l'usure afin d'assurer la sécurité et les performances.
- Les exercices avec haltères ne conviennent pas aux enfants de moins de 15 ans ; gardez l'en - semble hors de leur portée.
- Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- L'utilisation de ce produit dans des environnements commerciaux annulera votre garantie.
- Ne pas utiliser ce produit à des fins thérapeutiques.
- Maintenez un minimum de 2,5 m d'espace dans toutes les directions pour un fonctionnement sûr.
- Gardez les enfants non supervisés éloignés de l'équipement.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut causer des blessures.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez-vous de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Ne soulevez pas le bouton d'ajustement du poids lorsque l'haltère ou la poignée est soulevée du plateau.
- Évitez de laisser tomber l'haltère par terre.
- Remplacez délicatement l'haltère sur le plateau de base après l'exercice ;
- Ne secouez pas l'haltère avec force.
- Ne heurtez pas les haltères les uns contre les autres.

Échauffement

Un échauffement adéquat aide à détendre vos muscles, les préparer à l'exercice, et réduit le risque de blessures.

Remarque : Si vous ressentez une douleur ou un malaise, arrêtez-vous ou réduisez l'intensité de votre entraînement.

Contre-indications :

Les femmes enceintes, les patients atteints de fractures non consolidées et les patients souffrant d'hypertension artérielle sévère sont contre-indiqués.

Entretien et soin

Nettoyage quotidien : Essuyez la coque avec un chiffon humide. Pour les taches tenaces, utilisez doucement un détergent neutre. Évitez l'immersion et l'exposition directe au soleil.

Stockage à long terme : Conservez dans un endroit sec et ventilé, à l'écart d'objets tranchants, pour éviter les rayures sur la coque.

Entretien des performances : Vérifiez tous les 3 mois si le remplissage est uniformément réparti, et tapez la haltère pour restaurer sa forme.

Dépannage : En cas de fuite de sable ou de fracture de la poignée, arrêtez immédiatement l'utilisation et contactez le service après-vente pour un remplacement.

1. Mouvements d'entraînement de base

(Haltérophilie : Soulevé de sol à la haltère)

Étapes : Placer les pieds à la largeur des épaules, poser la haltère entre les pieds, fléchir les hanches et saisir la poignée, maintenir la colonne vertébrale droite, puis se redresser en étendant les hanches. Objectif : Renforcer les fessiers, la partie postérieure des cuisses et la région lombaire.

(Swing à la haltère)

Étapes : Placer les pieds légèrement plus larges que les épaules, saisir la poignée avec les deux mains, reculer les hanches vers l'arrière, puis utiliser le mouvement d'articulation des hanches pour propulser la haltère vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules, en maintenant le tronc contracté tout au long du mouvement. Objectif : Améliorer l'explosivité, renforcer la stabilité des hanches, des jambes et du tronc.

(Lever turc simplifié à la haltère)

Étapes : Tenir la haltère sur le côté, étendre un bras pour s'appuyer au sol, se relever progressivement jusqu'à être genouillé sur une jambe, puis se redresser complètement, avant de revenir en position initiale par mouvement inverse. Objectif : Améliorer la coordination globale et le contrôle des articulations.

2. Programme d'entraînement avancé

Entraînement en circuit : Choisir 3-4 mouvements (par exemple : squats, pressions, swings), effectuer chaque mouvement pendant 45 secondes, avec 15 secondes de repos entre chaque intervalle, et réaliser 4 séries complètes.

Entraînement composé : Combiner avec des tractions (push-ups) ou des planches pour augmenter la difficulté pour les membres supérieurs et le tronc (par exemple : combinaison "push-ups avec haltère").

Entraînement fonctionnel : Simuler des mouvements de la vie quotidienne (par exemple : soulever des objets, tourner le tronc) pour améliorer la force pratique du corps.

3. Choix du poids

Débutants : Il est recommandé de commencer avec un poids de 3kg-5kg, puis d'augmenter progressivement.

Personnes âgées ou en période de rétablissement : Suivre les conseils médicaux.

Advertencia

- Inspeccione regularmente el equipo en busca de daños y desgaste para garantizar la seguridad y el rendimiento.
- Los ejercicios con mancuernas no son adecuados para los niños menores de 15 años; mantenga el equipo fuera de su alcance.
- Este producto no es un juguete y no se debe utilizar con fines comerciales.
- El uso de este producto en un entorno comercial anulará la garantía.
- No utilice este producto con fines terapéuticos.
- Mantenga un mínimo de 2,5 m de espacio en todas las direcciones para garantizar una operación segura.
- Mantenga a los niños sin supervisión fuera de alcance del equipo.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede resultar en lesiones.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas inusuales, deje de hacer ejercicio y consulte al médico de inmediato.
- No levante la perilla de ajuste de pesa cuando las mancuernas o la barra de conexión se levantan de la bandeja.
- Evite dejar caer las mancuernas al suelo.
- Vuelva a colocar suavemente las mancuernas en la bandeja de base después de hacer ejercicio.
- No agite las mancuernas con fuerza.
- No deje que las mancuernas se golpeen entre sí.

Calentamiento

Un calentamiento adecuado ayuda a relajar los músculos, prepararlos para hacer ejercicio y reducir el riesgo de lesiones.

Nota: Si usted siente dolor o malestar, detenga o reduzca la intensidad de su entrenamiento.

Contraindicaciones:

Las mujeres embarazadas, los pacientes con fracturas no curadas y los pacientes con hipertensión arterial grave tienen contraindicaciones para usar el producto.

Mantenimiento y cuidado

Limpieza diaria: Limpie la carcasa con un paño húmedo. Para las manchas resistentes, puede tratarla suavemente con un detergente neutro. Evite sumergir el producto en agua o exponerlo al sol directo.

Almacenamiento a largo plazo: Guárdelo en un lugar seco y ventilado, alejado de objetos afilados, para evitar ralladuras en la carcasa.

Mantenimiento del rendimiento: Cada 3 meses, verifique si el relleno está distribuido uniformemente, y toque ligeramente la pesa para restaurar su forma.

Solución de problemas: Si detecta fugas de arena o fractura del mango, deje de usar el producto inmediatamente y contacte el servicio postventa para solicitar un reemplazo.

1. Movimientos básicos de entrenamiento

(Levantamiento muerto con pesa)

Pasos: Coloque los pies a la anchura de los hombros, coloque la pesa entre los pies, doble las caderas y agarre el mango, mantenga la espalda recta y levántese erguido moviendo las caderas hacia arriba. Objetivo: Fortalecer los glúteos, la parte posterior de los músculos de las piernas y la espalda baja.

(Swing con pesa)

Pasos: Coloque los pies ligeramente más separados que la anchura de los hombros, agarre el mango con ambas manos, retire las caderas hacia atrás y use el movimiento de articulación de las caderas para impulsar la pesa hacia adelante hasta la altura de los hombros. Mantenga el núcleo (zona central del cuerpo) contraído durante todo el proceso. Objetivo: Mejorar la explosión muscular, así como la estabilidad de las caderas, piernas y núcleo.

(Levantamiento turco simplificado con pesa)

Pasos: Sostenga la pesa a un lado, extienda un brazo para apoyarse en el suelo, levántese gradualmente hasta arrodillarse sobre una rodilla y luego levántese completamente. Después, regrese a la posición inicial realizando el movimiento inverso. Objetivo: Mejorar la coordinación general del cuerpo y el control de las articulaciones.

2. Programa de entrenamiento avanzado

Entrenamiento en circuito: Elija 3-4 movimientos (por ejemplo, sentadillas, presiones, swings), realice cada movimiento durante 45 segundos, con un intervalo de 15 segundos entre ellos, y complete 4 ciclos (series).

Entrenamiento compuesto: Combine con flexiones de pecho o planchas para aumentar el reto en los miembros superiores y el núcleo (por ejemplo, la combinación "flexiones con pesa").

Entrenamiento funcional: Simule movimientos cotidianos (por ejemplo, levantar objetos, girar el torso) para mejorar la fuerza práctica del cuerpo.

3. Elección del peso

Los principiantes se recomienda empezar con un peso de 3 kg a 5 kg y aumentar gradualmente.

Las personas mayores o aquellas en período de recuperación (de lesiones o enfermedades) deben seguir el consejo de su médico.

Aviso

- Verifique regularmente o equipamento quanto a danos e desgaste para garantir segurança e desempenho.
- Exercícios com halteres não são adequados para crianças menores de 15 anos; mantenha o conjunto fora do alcance delas.
- Este produto não é um brinquedo e não deve ser usado comercialmente.
- Não use este produto para fins terapêuticos.
- Mantenha um espaço mínimo de 2,5 m em todas as direções para operação segura.
- Mantenha crianças desacompanhadas longe do equipamento.
- Treinamento incorreto ou excessivo pode causar lesões.
- Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou outros sintomas anormais, pare de se exercitar e procure atendimento médico.
- Não levante o botão de ajuste de peso quando o haltere ou a alça estiverem sendo retirados da bandeja.
- Evite deixar o haltere cair no chão.
- Retorne o haltere suavemente para a bandeja base após o exercício;
- Não balance o haltere com força.
- Não bata os halteres uns contra os outros.

Aquecimento

Um aquecimento adequado ajuda a soltar seus músculos, preparando-os para o exercício e reduzindo o risco de lesões.

Nota: Se sentir dor ou desconforto, pare ou reduza a intensidade do seu treino.

Contraindicações:

As mulheres grávidas, os doentes com fraturas não curadas e os doentes com hipertensão arterial grave têm contra-indicações para o uso deste produto.

Manutenção e Cuidados

Limpeza diária: Limpe a carcaça com um pano húmido. Para manchas rebeldes, pode tratá-las suavemente com um detergente neutro. Evite mergulhar o produto em água ou expô-lo à luz solar direta.

Armazenamento a longo prazo: Guarde-o num local seco e arejado, afastado de objetos afiados, para evitar arranhões na carcaça.

Manutenção do desempenho: A cada 3 meses, verifique se o recheio está distribuído uniformemente e bata levemente na halterofilha para restaurar a sua forma.

Resolução de problemas: Se detectar vazamento de areia ou fratura do cabo, interrompa o uso imediatamente e contacte o serviço pós-venda para solicitar uma substituição.

1. Movimentos básicos de treino

(Levantamento morto com halterofilha)

Passos: Coloque os pés à largura dos ombros, coloque a halterofilha entre os pés, dobre as ancas e agarre o cabo, mantenha a espinha reta e levante-se ereto movendo as ancas para cima. Objetivo: Fortalecer os glúteos, a parte traseira das coxas e a região lombar.

(Swing com halterofilha)

Passos: Coloque os pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, agarre o cabo com ambas as mãos, recue as ancas para trás e use o movimento de articulação das ancas para impulsionar a halterofilha para a frente até à altura dos ombros. Mantenha o core (região central do corpo) contraído durante todo o processo. Objetivo: Melhorar a explosão muscular, bem como a estabilidade das ancas, pernas e core.

(Levantamento turco simplificado com halterofilha)

Passos: Segure a halterofilha ao lado, estenda um braço para se apoiar no chão, levante-se gradualmente até ajoelhar-se sobre uma perna e depois levante-se completamente. Em seguida, volte à posição inicial fazendo o movimento inverso. Objetivo: Melhorar a coordenação geral do corpo e o controlo das articulações.

2. Programa de treino avançado

Treino em circuito: Escolha 3-4 movimentos (por exemplo, agachamentos, pressões, swings), execute cada movimento durante 45 segundos, com um intervalo de 15 segundos entre eles, e complete 4 ciclos (séries).

Treino composto: Combine com flexões de braço ou planchas para aumentar o desafio para os membros superiores e o core (por exemplo, a combinação "flexões com halterofilha").

Treino funcional: Simule movimentos do dia a dia (por exemplo, levantar objetos, girar o tronco) para melhorar a força prática do corpo.

3. Escolha do peso

Para iniciantes, recomenda-se começar com um peso de 3 kg a 5 kg e aumentar gradualmente.

Pessoas idosas ou aquelas em período de recuperação (de lesões ou doenças) devem seguir o conselho do médico.

Warnung

- Prüfen Sie die Ausrüstung regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheit und Leistung sicherzustellen.
- Kurzhantel-Übungen sind nicht für Kinder unter 15 Jahren geeignet; bewahren Sie das Gerät außerhalb ihrer Reichweite auf.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht gewerblich genutzt werden.
- Die Verwendung dieses Produkts in kommerziellen Einstellungen führt zum Erlöschen der Garantie.
- Die Verwendung dieses Produkts zu therapeutischen Zwecken ist nicht zulässig.
- Halten Sie für einen sicheren Betrieb einen Mindestabstand von 2,5 m in alle Richtungen ein.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspürt, beenden Sie das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- Heben Sie den Knopf zur Gewichts Anpassung nicht an, wenn die Kurzhantel oder der Handgriff aus der Ablage genommen wird.
- Vermeiden Sie es, die Kurzhantel auf den Boden fallen zu lassen.
- Legen Sie die Kurzhantel nach dem Training behutsam in die Ablage zurück;
- Schütteln Sie die Kurzhantel nicht mit Gewalt.
- Stoßen Sie Kurzhanteln nicht aneinander.

Aufwärmen

Richtiges Aufwärmen trägt dazu bei, Ihre Muskeln zu lockern, sie auf das Training vorzubereiten und das Risiko von Verletzungen zu verringern.

Hinweis: Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, sollten Sie Ihr Training unterbrechen oder die Intensität reduzieren.

Kontraindikationen:

Schwangere Frauen, Patienten mit nicht heilenden Frakturen sowie Patienten mit schwerer Hypertonie sind kontraindiziert.

Wartung und Pflege

Tägliche Reinigung: Wischen Sie die Hülle mit einem feuchten Tuch ab. Hartnäckige Flecken können vorsichtig mit einem neutralen Reinigungsmittel behandelt werden. Tauchen oder direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Langzeitlagerung: Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und lüftigen Ort, fern von scharfen Gegenständen, um Kratzer auf der Hülle zu verhindern.

Leistungswartung: Prüfen Sie alle 3 Monate, ob die Füllung gleichmäßig verteilt ist, und klopfen Sie den Kettlebell leicht an, um seine Form wiederherzustellen.

Fehlersuche und -behebung: Wenn Sandleckage oder eine Brüche des Griffs festgestellt wird, beenden Sie die Nutzung umgehend und kontaktieren Sie den After-Sales-Service für einen Ersatz.

1. Grundlegende Trainingsbewegungen

(Kettlebell-Deadlift / Kniebeugen-Steinheben mit Kettlebell)

Schritte: Stellen Sie die Füße schulterbreit auf, legen Sie den Kettlebell zwischen die Füße, beugen Sie die Hüften und greifen Sie den Griff, halten Sie den Rücken gerade, und stehen Sie aufrecht auf, indem Sie die Hüften nach oben bewegen. Ziel: Stärkt die Gesäßmuskulatur, die Rückseite der Oberschenkel und die Lendenregion.

(Kettlebell-Swing)

Schritte: Stellen Sie die Füße leicht breiter als schulterbreit auf, greifen Sie den Griff mit beiden Händen, schieben Sie die Hüften nach hinten zurück, und nutzen Sie die Hüftgelenksbewegung, um den Kettlebell nach vorne bis auf Schulterhöhe zu treiben. Halten Sie den Rumpf (Core) während des gesamten Vorgangs angespannt. Ziel: Verbessert die Explosivität sowie die Stabilität der Hüften, Beine und des Rumpfes.

(Einfacher Türkischer Aufstieg mit Kettlebell)

Schritte: Halten Sie den Kettlebell an der Seite, strecken Sie einen Arm aus, um sich am Boden abzustützen, steigen Sie allmählich auf, bis Sie auf einem Knie knien, und stehen Sie dann erneut vollständig auf. Kehren Sie schließlich durch umgekehrte Bewegung zur Ausgangsposition zurück. Ziel: Verbessert die allgemeine Koordination und die Gelenkkontrolle.

2. Fortgeschrittenes Trainingsprogramm

Zirkeltraining: Wählen Sie 3-4 Bewegungen (z. B. Kniebeugen, Drücke, Swings), führen Sie jede Bewegung 45 Sekunden lang durch, mit 15 Sekunden Pause zwischen den Intervallen, und absolvieren Sie 4 Zyklen (Sätze).

Kombiniertraining: Kombinieren Sie es mit Liegestützen oder Planks, um die Herausforderung für die oberen Gliedmaßen und den Rumpf zu erhöhen (z. B. die Kombination „Kettlebell-Liegestütze“).

Funktionelles Training: Simulieren Sie alltägliche Bewegungen (z. B. Heben, Drehen des Rumpfes), um die praktische Kraft des Körpers zu verbessern.

3. Gewächsauswahl

Anfänger werden empfohlen, mit 3 kg bis 5 kg zu beginnen und allmählich an Gewicht zuzunehmen.

Ältere Personen oder Menschen in Genesungsphasen sollten die Empfehlung ihres Arztes befolgen.

Avvertenze

- Controllare regolarmente l'attrezzatura per rilevare eventuali danni e usura per garantire sicurezza e prestazioni ottimali.
- Gli esercizi con manubri non sono adatti ai bambini sotto i 15 anni; tenere l'attrezzo fuori dalla loro portata.
- Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato a fini commerciali.
- L'utilizzo di questo prodotto in ambienti commerciali ne invalida la garanzia.
- Non utilizzare questo prodotto per scopi terapeutici.
- Mantenere uno spazio libero minimo di 2,5 m in tutte le direzioni per un funzionamento sicuro.
- I bambini se non supervisionati devono tenersi lontano dall'attrezzo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare infortuni.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi anomali, deve interrompere l'esercizio e consultare un medico.
- Non sollevare la manopola di regolazione del peso quando il manubrio o la maniglia sono sollevati dalla base.
- Evitare di far cadere il manubrio a terra.
- Riposizionare delicatamente il manubrio sulla base dopo l'allenamento;
- Non scuotere il manubrio con forza.
- Non far scontrare i manubri tra loro.

Riscaldamento

Il corretto riscaldamento aiuta a sciogliere i muscoli, preparandoli per l'esercizio e riducendo il rischio di infortuni.

Nota: se si avverte dolore o disagio, interrompere o ridurre l'intensità dell'allenamento.

Controindicazioni:

Le donne in stato di gravidanza, i pazienti con fratture non guarite e i pazienti con ipertensione arteriosa grave sono contrindicati all'uso di questo prodotto.

Manutenzione e cura

Pulizia quotidiana: Pulisci la custodia con un panno umido. Per le macchie resistenti, puoi trattarle delicatamente con un detergente neutro. Evita di immergere il prodotto in acqua o di esporlo alla luce solare diretta.

Conservazione a lungo termine: Conservalo in un luogo asciutto e ventilato, lontano da oggetti taglienti, per evitare graffi sulla custodia.

Manutenzione delle prestazioni: Ogni 3 mesi, verifica che il riempimento sia distribuito uniformemente e tocca leggermente la kettlebell per ripristinare la sua forma.

Risoluzione dei problemi: Se rilevi perdite di sabbia o rottura del manico, interrompi immediatamente l'uso e contatta il servizio post-vendita per richiedere un sostituto.

1. Movimenti base di addestramento

(Sollevamento mortale con kettlebell)

Passaggi: Posiziona i piedi alla larghezza delle spalle, metti la kettlebell tra i piedi, piega le anche e afferra il manico, mantieni la schiena dritta e alza te stesso in posizione eretta muovendo le anche verso l'alto. Obiettivo: Rafforzare i glutei, la parte posteriore delle cosce e la regione lombare.

(Swing con kettlebell)

Passaggi: Posiziona i piedi leggermente più larghi della larghezza delle spalle, afferra il manico con entrambe le mani, sposta le anche verso l'indietro e usa il movimento di articolazione delle anche per spingere la kettlebell verso l'avanti fino all'altezza delle spalle. Mantieni il core (regione centrale del corpo) contratto per tutto il processo. Obiettivo: Migliorare l'esplosività muscolare, nonché la stabilità delle anche, delle gambe e del core.

(Sdraio e alzata turca semplificata con kettlebell)

Passaggi: Tieni la kettlebell accanto a te, estendi un braccio per appoggiarti al suolo, alzati gradualmente finché ti inginocchi su una gamba, poi alzati completamente. Successivamente, torna alla posizione iniziale eseguendo il movimento inverso. Obiettivo: Migliorare la coordinazione generale del corpo e il controllo delle articolazioni.

2. Programma di addestramento avanzato

Addestramento in circuito: Scegli 3-4 movimenti (ad esempio, squat, pressioni, swing), esegui ciascun movimento per 45 secondi, con un intervallo di 15 secondi tra di essi, e completa 4 cicli (serie).

Addestramento composto: Combinalo con push-up (flessioni di braccio) o planche per aumentare la sfida per i membri superiori e il core (ad esempio, la combinazione "push-up con kettlebell").

Addestramento funzionale: Simula movimenti quotidiani (ad esempio, sollevare oggetti, girare il tronco) per migliorare la forza pratica del corpo.

3. Scelta del peso

Per i principianti, si consiglia di iniziare con un peso da 3 kg a 5 kg e aumentare gradualmente.

Le persone anziane o quelle in periodo di recupero (da lesioni o malattie) devono seguire il consiglio del medico.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

