

## Gantere Fitness 0,5 kg x 2 Bleumarin (DECATHLON)

I.D.: 101245322

---

Data publicarii	05.08.24	Coduri CPV	37400000-2 37420000-8
-----------------	----------	------------	-----------------------

---

Pretul estimativ: 42,00 RON - 42,00 RON

---

Descriere: PENTRU OFERTA COMPLETA DE PRODUSE SI SERVICII VA RUGAM SA NE CONTACTATI. IN CATALOGUL DIN SEAP ESTE POSTAT UN NUMAR LIMITAT DE ARTICOLE. ----- Alegerea greutateii ganterelor tale variaza în functie de nivelul tău și de obiectivele tale. În general, recomandăm greutatea reduse pentru a-ți lucra partea superioară a corpului. Ganterele de 500 g sunt perfecte dacă ești începător în antrenamentele de dezvoltare musculară sau dacă faci recuperare. Îți recomandăm să începi cu gantere ușoare, pentru a lucra mișcarea, apoi să crești greutatea odată cu evoluția. Fiind special concepute pentru a fi utilizată acasă, aceste gantere îți permit să adaugi sport în rutina ta zilnică. Acestea îți simplifică viața, datorită învelișului din PVC, care le face ușor de curățat și nu pătează solul. Poți face liniștit exerciții de întărire a musculaturii. Este important ca întotdeauna să începeți cu o încălzire completă a corpului și să utilizați greutatea reduse care pregătesc corpul pentru efort, pentru a evita accidentările. Practicanții de nivel începător vor începe cu greutatea reduse (1 kg), până când vor obține o stăpânire tehnică a mișcărilor. Odată ajunși la un nivel mediu, pot mări progresiv greutatea (500 g) la fiecare 2 antrenamente.

---