

## Orion orion - 12 kg rusko zvono (200000197567)

Šifra: 86481

Kategorija proizvoda: FITNESS OPREMA

Proizvođač: ORION

**Cena: 5.050,00 rsd**

**Orion rusko zvono 12 kg** predstavlja praktičan i efikasan fitness rekvizit namenjen **treningu snage, izdržljivosti i funkcionalnog fitnesa** kod kuće ili u teretani. Kettlebell trening je poznat po tome što istovremeno aktivira više mišićnih grupa, pa je idealan za vežbe koje razvijaju snagu, stabilnost i koordinaciju pokreta.

Težina od **12 kg** čini ovo rusko zvono odličnim izborom za početnike, rekreativce ili kao dodatni teg za vežbe zagrevanja i tehničke treninge. Može se koristiti za različite vežbe kao što su **zamasi (kettlebell swings), čučnjevi, mrtvo dizanje, clean & press i druge funkcionalne vežbe**, koje angažuju mišiće ruku, ramena, leđa, nogu i core-a.

Čvrsta konstrukcija i **široka ručka** omogućavaju stabilan i siguran hvat, što doprinosi boljoj kontroli pokreta i sigurnijem izvođenju vežbi. Zahvaljujući kompaktnom dizajnu, kettlebell je jednostavan za korišćenje i skladištenje, pa predstavlja odličan dodatak svakoj kućnoj teretani.

### Specifikacija:

- Tip proizvoda: rusko zvono / kettlebell
- Brend: Orion
- Težina: 12 kg
- Materijal: metal sa zaštitnim premazom
- Ručka: široka za siguran i stabilan hvat
- Namena: trening snage, funkcionalni trening, poboljšanje kondicije i koordinacije
- Pogodno za: kućne treninge i teretanu
- Aktivira mišiće: ruke, ramena, leđa, noge i core