

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Funkcionális edzés – Kettlebell

Mi a kettlebell edzés?

- Teljes testet átmozgató gyakorlatok
- Erő + kardió kombináció
- Funkcionális, mindennapi mozgásminták fejlesztése



Gyakorlati tippek

- Heti 2–3 edzés
- 15–30 perc / alkalom
- Alapgyakorlatok: swing, goblet squat, Turkish get-up
- Mindig helyes technikával!

Tudományos bizonyítékok

- Erő és teljesítmény javulás 6 hét alatt (PubMed, 2012)
- Hátfájdalom csökkenése (Jay et al., 2011)



**Erő és
robbanékonyság**



**Kardiovaszkuláris
állóképesség**



**Magas
kalóriaégetés
(400 kcal / 20 perc)**



**Sérülésmegelőzés
→ hátfájdalmak
csökkentése**



**Rövid edzéssel
is hatékony**

**A kettlebell edzés segít, hogy a mindennapokban
erősebb, energikusabb és ellenállóbb legyél.**