

## Kettlebell réglable 4 à 18 kg avec disques amovibles



### Codes produits :

Référence 232425

### caractéristiques du produit :

Poids: 18 kg

Type: Kettlebell

### Description brève du produit :

Le kettlebell à charge variable est un outil polyvalent pour le renforcement musculaire, la rééducation active et la réathlétisation en cabinet de kinésithérapie. Grâce à son système de disques amovibles, il permet d'ajuster rapidement la charge de 4 à 18 kg et d'adapter l'intensité des exercices en fonction du niveau de vos patients.

### Description du produit :

## Kettlebell à charge réglable - Outil polyvalent pour le renforcement et la réathlétisation

Le **kettlebell à charge variable** est un équipement particulièrement intéressant pour le travail de renforcement musculaire, de puissance et d'explosivité en cabinet de kinésithérapie. Grâce à son système de **disques amovibles**, il **permet d'ajuster facilement la charge** et de proposer **7 niveaux de poids différents (de 4 à 18 kg)** avec un seul matériel.

Cet outil s'intègre parfaitement dans les protocoles de rééducation active, de réathlétisation et de préparation physique. La possibilité d'adapter la charge rapidement permet **d'ajuster l'intensité en fonction du niveau de vos patients, de l'évolution de leur récupération** ou du type d'exercice réalisé.

Le kettlebell favorise un travail fonctionnel et global en sollicitant simultanément plusieurs groupes musculaires. Les exercices dynamiques réalisés avec ce type de charge permettent également de travailler la coordination, la stabilité et la chaîne musculaire complète, ce qui en fait un outil particulièrement pertinent dans les phases avancées de rééducation.

**Avec un seul kettlebell, vous disposez ainsi d'un outil évolutif, capable d'accompagner la progression de vos patients sur différentes phases de prise en charge.**

### Les atouts du Kettlebell à charge réglable :

- **Charge ajustable de 4 à 18 kg** grâce aux disques amovibles.
- **7 poids en 1** : un seul équipement pour plusieurs niveaux de résistance.
- Adapté à la progression des patients au fil des séances.
- **Gain de place dans le cabinet** comparé à plusieurs kettlebells fixes.
- Idéal pour le travail fonctionnel et les exercices dynamiques.
- Permet de travailler force, puissance, coordination et stabilité.
- Convient à la rééducation active, au renforcement musculaire et à la réathlétisation.

## Exemples d'exercices réalisables avec un kettlebell

Cet outil peut être intégré dans de nombreux exercices utilisés en cabinet pour le renforcement et la récupération fonctionnelle :



### Kettlebell Swing

Travail dynamique de la chaîne postérieure, intéressant pour la puissance des hanches et le gainage.



## **Goblet Squat**

Renforcement des quadriceps et des fessiers avec un travail de posture et de stabilité.



## **Soulevé de terre (Deadlift)**

Exercice efficace pour le renforcement des lombaires, des fessiers et des ischio-jambiers.



## Fentes avec kettlebell

Permet un travail du membre inférieur et de la stabilité pelvienne.

## Les caractéristiques du Kettlebell à charge réglable

- Hauteur : 27 cm.
- Diamètre : 20,5 cm.
- Diamètre poignée : 2,8 cm.
- Poids : de 4 à 18 kg.
- Matière : acier.

**Attributs du produit :**