

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Scelto da Glamour: il kettlebell, la palla in ghisa che rassoda tutto il corpo



Addio manubri e bilancieri. L'ultima novità per avere un fisico tonico e sodo è allenarsi con il **kettlebell**, la palla in ghisa dotata di maniglia. Questo attrezzo è super versatile. Puoi usarlo per fare diversi tipi di esercizi come squat, addominali, affondi, piegamenti anche in casa. Disponibile in diverse misure, si adatta facilmente alla preparazione fisica di ciascuno. Se non sei allenata la più adatta per iniziare è quella piccola da 2 chili. Un altro vantaggio di questo attrezzo è che assicura un allenamento total body: allena in profondità tutti i muscoli, sia quelli della parte superiore del corpo come braccia e spalle, che di quella inferiore, come gambe e glutei, migliorandone tono e forza. Trovi il kettlebell nei negozi specializzati in articoli sportivi e su [Amazon](#) a partire da 9 euro circa.

L'articolo [Scelto da Glamour: il kettlebell, la palla in ghisa che rassoda tutto il corpo](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).