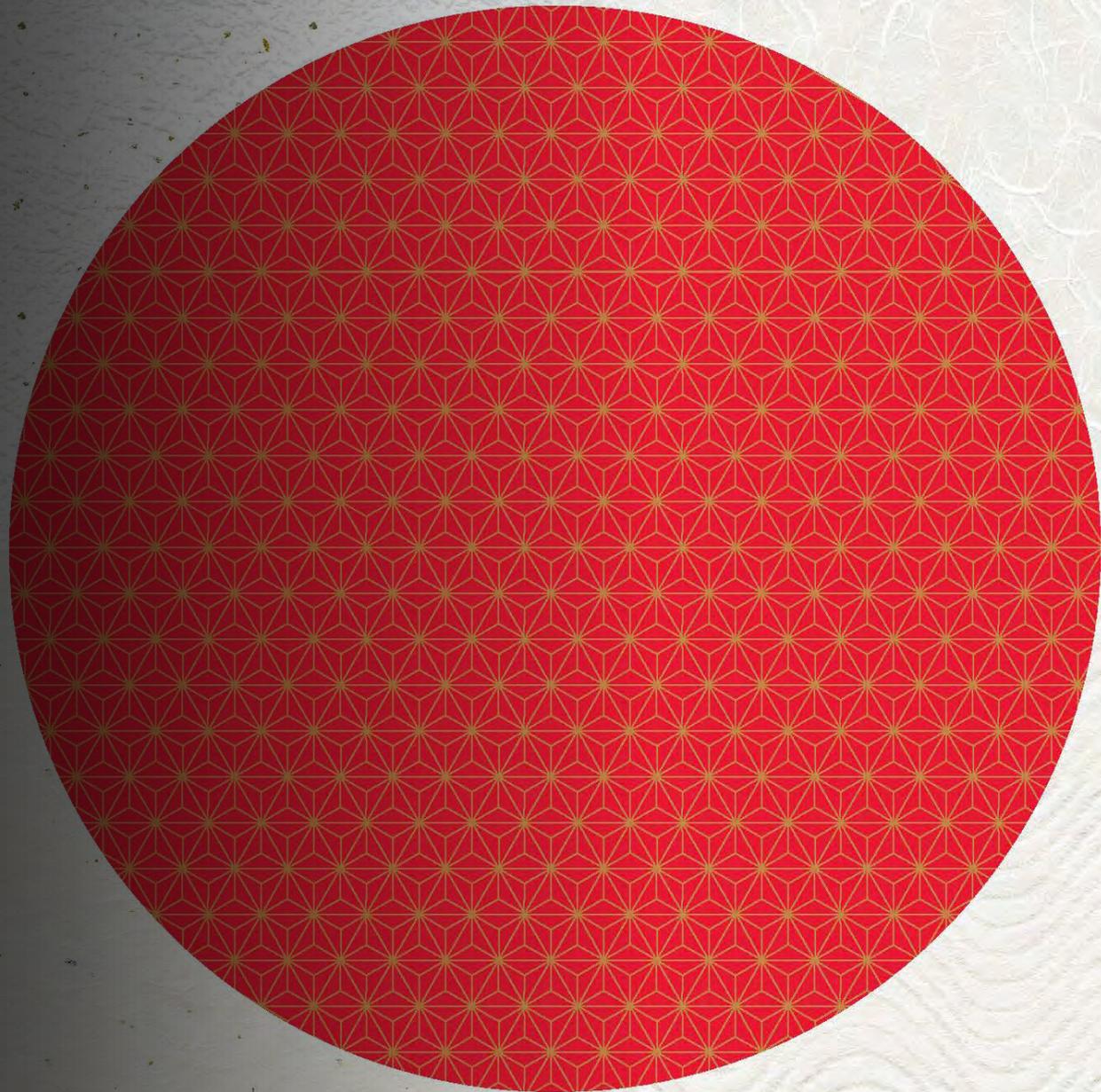


日本製
ケトルベルの
ご紹介





日本唯一の国産ケトルベル

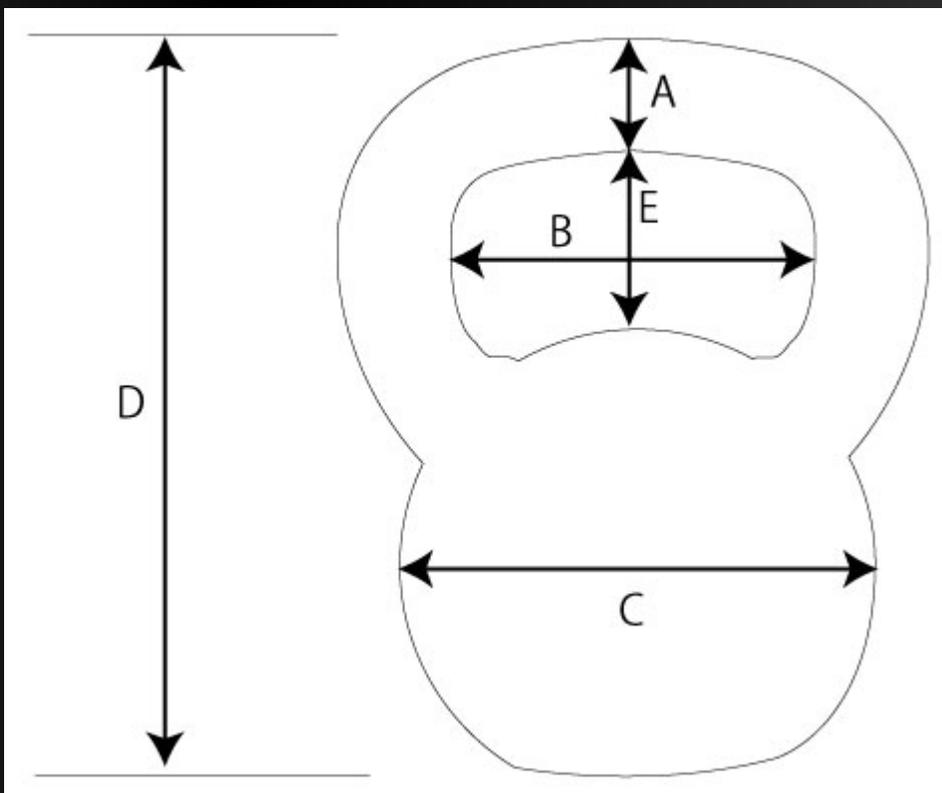
このケトルベルはケトルベルインストラクター監修の元、原材料から塗装まですべて国産であり、一つ一つが伝統の三重県「くわな鑄物」の技法を受け継ぐ職人による手作りです。海外製の大量生産品には無い、鑄物本来の味と温もりを感じていただけたらと思います。

くわな鑄物とは・・・

慶長六年（1601年）、徳川四天王の一人に数えられた本多忠勝公が、伊勢国桑名藩十万石の初代藩主となりました。

「くわな鑄物」は忠勝公からの鉄砲の製造の命をうけ、藩の奨励策のもとで、本格的な、生産が始まったと言われています。

取り扱い重量とサイズ



サイズ表

cm表記

kg	A	B	C	D	E
4	2.6	9.7	9	15.5	5
8	3.8	10.9	11	19	5.5
12	3.8	12.3	13	23	6
16	3.8	12.3	14	24	6.5
20	3.8	12.3	16	26	6.5
24	3.8	12.3	17	27	6.5
28	3.8	12.3	18	28	6.5
32	3.8	12.3	18.5	28	6.5
40	3.8	12.3	19	28.5	6.5
48	3.8	12.3	20	30	6.5

ケトルベルの特長

1. 瞬発力やスタミナの向上
2. 有酸素と無酸素運動を同時に行える
3. インナーマッスルを鍛えるにも効果的
4. 上半身から下半身まで全身を鍛えることができる
5. 短時間での心拍が上がる為、心肺機能強化にも効果的



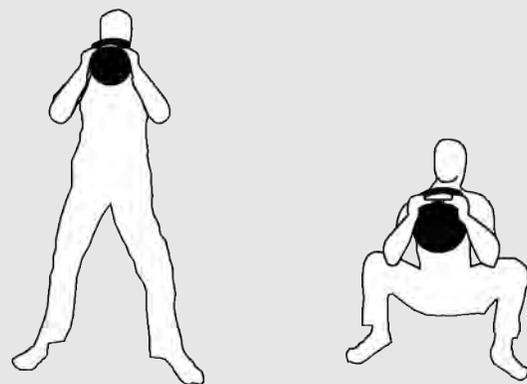
運動方法一例



スイング

ケトルベル最大の基本種目。臀部を突き出した状態でケトルベルを股の間に通し、股関節の動きによってケトルベルを振る。その時に発生する遠心力によって爆発的な負荷を全身にかける。

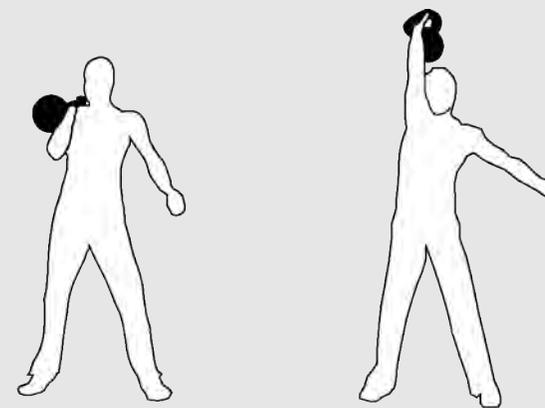
パワー：○/ 持久力：○/ 柔軟性：○/ 難易度：易しい



ゴブレットスクワット

バーベルスクワットと違い身体をまっすぐに保持した状態で行うので、体幹の養成により適している。

パワー：○/ 持久力：△/ 柔軟性：☆/ 難易度：難しい



ミリタリープレス

下半身の反動を使うことなく、体幹の力によってケトルベルを頭上に持ち上げる種目。

パワー：☆/ 持久力：☆/ 柔軟性：△/ 難易度：易しい

価格・納期

納期：受注後約30日(完全国内受注生産品)

品番	重量	定価
黒：CHKB8 金：CHKG8 銀：CHKS8	8kg	黒 ¥12,600 / 金・銀 ¥15,600
黒：CHKB12 金：CHKG12 銀：CHKS12	12kg	黒 ¥15,600 / 金・銀 ¥22,100
黒：CHKB16 金：CHKG16 銀：CHKS16	16kg	黒 ¥19,200 / 金・銀 ¥28,000
黒：CHKB20 金：CHKG20 銀：CHKS20	20kg	黒 ¥22,800 / 金・銀 ¥33,600
黒：CHKB24 金：CHKG24 銀：CHKS24	24kg	黒 ¥26,400 / 金・銀 ¥40,000
黒：CHKB32 金：CHKG32 銀：CHKS32	32kg	黒 ¥39,840 / 金・銀 ¥57,100
黒：CHKB40	40kg	黒 ¥47,000
黒：CHKB48	48kg	黒 ¥57,100

送料込み (北海道・沖縄・離島は別途)

