



# Clean and Jerk Handle CJ15 - Accessoire pour Landmine

SKU: CJ15

## Photos du produit



## Brève description

Découvrez de nouvelles façons de vous entraîner avec cet accessoire qui vous permettra d'effectuer une large gamme de mouvements tels que le Clean & Jerk, **les squats, les fentes, les soulevés de terre, les presses à épaulettes, les haussement d'épaules ou les élévations des mollets.**

Il est très simple à utiliser: il suffit de placer une barre olympique sur un **landmine ou T-Bar**, l'autre extrémité sur l'attache et de fixer l'extrémité dans l'attache et de sécuriser le tout avec une pince. Chargez les poignées avec des disques olympiques et commencez à vous entraîner!

L'une des caractéristiques les **plus remarquables de cet accessoire** est la rotation des poignées, qui permet une transition en douceur entre les phases du Clean & Jerk. Les poignets et les articulations sont moins sollicités. De

plus, sa conception ergonomique place la charge sur la ligne médiane du corps, ce qui rend la triple extension plus naturelle (**chevilles, genoux et hanches**).

¡N'attendez plus pour l'essayer et découvrir ses avantages!

## Description

---

### Pourquoi acheter le Clean and Jerk Handle CJ15 - Accessoire pour Landmine von Titanium Strength?

Parce qu'en combinaison avec un accessoire pour landmine et une barre olympique, il offre un nombre incroyable d'options pour rendre votre entraînement plus varié et plus efficace.

#### CONSTRUCTION SOLIDE POUR UN ENTRAÎNEMENT INTENSE

Cet accessoire haut de gamme est conçu pour résister aux entraînements les plus exigeants et soulever jusqu'à 180 kg en tout confort. Il est conçu pour résister aux entraînements les plus exigeants et soulever une charge maximale de 180 kg dans le plus grand confort, ce qui en fait une option durable et fiable pour les athlètes.

#### UN OUTIL POLYVALENT POUR UN GRAND NOMBRE D'EXERCICES

El **Clean and Jerk** n'est pas le seul mouvement réalisable, même si cette configuration permet d'effectuer ce mouvement avec moins de difficultés techniques qu'avec une barre. Cette configuration permet d'effectuer ce mouvement avec moins de difficultés techniques qu'avec une barre libre. **Parmi les multiples options offertes par cet équipement, on peut citer:**

- *Presses à épauettes*
- *Squats*
- *Squats sauté*
- *Squats fendu*
- *Fentes*
- *Haussement d'épaules*
- *Soulevé de terre*
- *Soulevé de terre roumain*
- *Élévations des mollets*
- *Rowing*
- *Clean & Jerk*
- *Snatch*

#### PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES:

- *Construction robuste*
- *Poignées pivotantes*

- Utilisé en combinaison avec la barre olympique et landmine.
- Diamètre des disques: 50 mm
- Poids: 15 kg
- Charge maximale: 180 kg
- Dimensions: 130 cm x 75 cm / Largeur entre les poignées: 55 cm.

### Concernant la marque Titanium Strength

Marque leader dans la vente d'équipements et de machines pour la musculation et l'entraînement cardio.

## Spécifications techniques

---

Utilisation	Professionnel
Couleur	Noir
Fabricant	Titanium Strength