

IVG

Finale: Christian Borghello partecipa ai Campionati del mondo di Kettlebell

di **Redazione**

05 Novembre 2010 - 17:13



Finale Figure. Christian Borghello, l'atleta della sezione Only Kettlebell della Polisportiva

del Finale, parteciperà sabato 6 novembre ai Campionati del mondo di Kettlebell.

Il Kettlebell, attrezzo ginnico originario dei paesi dell'Est europeo, viene utilizzato oggi soprattutto nel fitness o nell'allenamento funzionale.

La disciplina è basata sulla forza resistente, e l'atleta deve effettuare in 10 minuti più alzate possibili senza avere mai la possibilità di lasciare l'attrezzo per terra.