



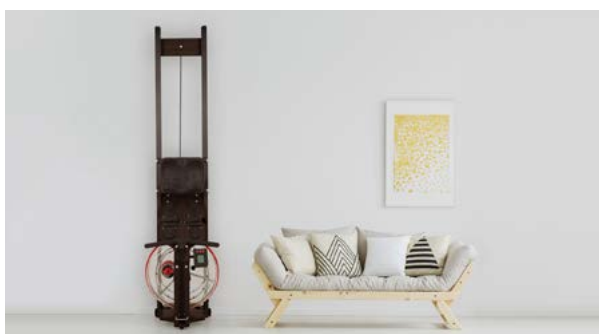
MIT VOLLER KRAFT VORAUS

CAPITAL SPORTS STOKSMAN WASSERRUDERGERÄT

In den eigenen vier Wänden naturnah trainieren? Mit dem [CAPITAL SPORTS Stoksmán Wasserrudergerät](#) ein Einfaches! Die doppelschiebige Ruderbank vereint hochwertige Verarbeitung und edles Design aus hellem oder dunklem Buche-Echtholz, mit einem unglaublich effektiven Ausdauer- und Krafttraining. Das Herzstück des Stoksmán ist sein großer Wassertank, der über den Füllstand das Widerstandslevel reguliert und so die Trainingsintensität bestimmt.

Nach dem Vorbild eines Ruderboots entsteht der Kraftaufwand über den Wasserwiderstand. Je höher der Füllstand, desto intensiver das Training, als würde man das Ruder tiefer ins Wasser eintauchen. Der Kraftaufwand lässt sich so flexibel an die eigenen Bedürfnisse anpassen und ist durch seine besonders gelenkschonende und gleichmäßige Ausführung für jedermann geeignet. Wem die Kraft des Wassers allein nicht ausreicht, dem stehen zusätzlich acht einstellbare Widerstandsgrade zur Verfügung.

Für ein natürliches und angenehmes Trainingsgeräusch beim Rudern, sorgt die Bewegung des Wassers im Tank. Neben dem besonders natur-nahen Rudererlebnis bietet das Indoor-Rowing noch weitere Vorzüge: Es handelt sich hierbei um ein Fitnessgerät, das den ganzen Körper trainiert. Ähnlich wie beim Lauftraining wird primär das Herz-Kreislaufsystem beansprucht. Je höher die Intensität und Belastung, desto mehr Körper-fett wird verbrannt. Zusätzlich wird bis zu 80% der Muskulatur bean-sprucht und insbesondere der Rücken gestärkt. Über den integrierten Minicomputer mit LCD-Display behält man beim Rudern stets seine Leistung im Blick, sei es in Form der zurückgelegten Strecke oder der verbrannten Kalorien.



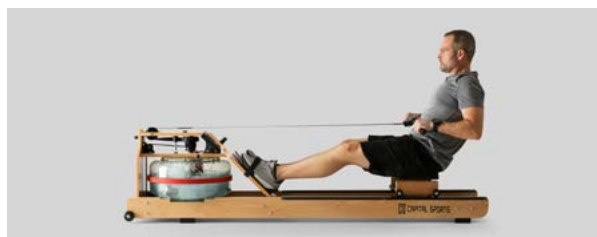
Darüber hinaus verhelfen die hochwertige Verarbeitung und das elegante Aussehen dem [Stoksman](#) selbst in ruhendem Zustand als Designelement zu fungieren. Durch seine platzsparende Aufbewahrung über die senk-rechte Aufstellung wird es so zu einer optischen Bereicherung für jeden Raum. Modernes Holz-Design in Verbindung mit effektivem Training macht das CAPITAL SPORTS Stoksman Wasserrudergerät zu einem idealen Trainingstool und den Indoor-Rudersport zu einem Erlebnis.

[Zu den Modellen des Stoksman Wasserrudergeräts](#)

AN DIE RUDER, FERTIG, LOS!

Beim Indoor-Rowing ist es wichtig auf eine kraftvolle, aber dennoch ruhige und gleichmäßige Ausführung zu achten. Trainingsminimum sind 15 Minuten. Für Anfänger gilt: 20 gleichmäßige Züge pro Minute.

1. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme gerade und Kopf aufrecht halten.
2. Durch Druck aus den Beinen den Durchzug einleiten. Mit leicht nach hinten geneigtem Körper die Rückwärtsbewegung durchführen. Abschließend Arme nachziehen.
3. Für die Vorwärtsbewegung zunächst die Arme strecken und den Körper aus der Hüfte heraus nach vorne neigen. Die Beine beugen und sich nach vorne gleiten lassen, sobald die Hände die Knie passiert haben.



CAPITAL SPORTS

Jasmin Salamah

Telefon: +49 (0) 30 300 13 85 -581

Email: j.salamah@chal-tec.com

Wallstraße 16, 10179 Berlin

www.capitalsports.de

