



STABILE KÖRPERMITTE

CORE-TRAINING MIT CAPITAL SPORTS

Ein flacher und definierter Bauch oder sogar ein Sixpack ist oftmals die Krönung eines trainierten Körpers. Doch eine starke Körpermitte bedeutet mehr als nur das Training der Bauchmuskulatur. Ein effizientes Core-Workout umfasst die gesamte Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur und ist essentiell, da der Rumpf die zentrale

Verbindung der oberen und unteren Körperhälften darstellt und die Wirbelsäule stützt. Mit den CAPITAL SPORTS Core-Trainings-Geräten lässt sich die Körpermitte mit ein paar gezielten Übungen kräftigen. In Verbindung mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist kontinuierliches Training der Schlüssel zu einer starken Körpermitte.

DAS MULTITALENT



SPIRIS MULTIFUNKTIONS-POWERTOWER

Der [CAPITAL SPORTS Spiris Multifunktions-Powertower](#) ermöglicht ein gezieltes Training der Körpermitte durch eine Vielzahl verschiedener Übungen. Der Turm ist mit seinen zwei Trainingsarmen, senkrechten Handgriffen und Rückenpolsterung ideal für Bauchübungen wie Leg Raises geeignet. Diese Übung beansprucht vor allem die untere Bauchmuskulatur. Ebenso ermöglichen die Rückenpolsterung, welche in ausgeklapptem Zustand als Trainingsbank fungiert und die pulverbeschichtete Klimmzugstange zahlreiche weitere Möglichkeiten zur Festigung anderer Muskelgruppen.

DER KLEINE HELFER

BACKSILL ABMAT BAUCHTRAINER

Praktisch und kompakt ist dieses Fitness-Tool: der [CAPITAL SPORTS Backsill Abmat Bauchtrainer](#). Diese Matte dient als Unterlegpolster und verhindert bei einem intensiven Bauchmuskeltraining auf dem Boden, dass der Rücken in ein Hohlkreuz verfällt. Aufgrund der ergonomischen Form schont die Abmat die Wirbelsäule während sie das Workout gleichzeitig intensiviert.



SIXPACK GARANTIERT



SIXISH CORE BAUCHTRAINER

Mit dem [CAPITAL SPORTS Sixish Core Bauchtrainer](#) wird der gesamte Oberkörper trainiert. Dieses Trainingsgerät beansprucht, je nach Übung, neben dem Bauch und Rücken, auch den Bizeps, die Beine, die Schultern und den Trizeps. Durch die verschiedenen Curlerpositionen, die der Bauchtrainer bietet, sind vielfältige Trainingsmöglichkeiten gegeben. Aufgrund seiner platzsparenden Größe ist der Sixish Core Bauchtrainer ideal für zu Hause.

VIELSEITIGES FUNCTIONAL TRAINING

GRIPNIP ENERGY BAG SET

Das Training mit zusätzlichen Gewichten kann das Workout intensivieren und neue Reize setzen. So auch das [CAPITAL SPORTS Gripnip Energy Bag Set](#). Vom Schwingen über Heben bis hin zum Werfen - durch den Einsatz der Sand-Dumbbells muss sich die Muskulatur immer wieder neuen Bedingungen anpassen.

Besonders gut eignen sich die Energy Bags um Bauchübungen am Boden, wie beispielsweise den Russian Twist oder Sit-Ups, mit zusätzlichen Gewichten zu erschweren.



EIN SPORTLICHER BALANCEAKT



BALANCI PRO BALANCE TRAINER

Wenn es um die Kräftigung der Rumpfmuskulatur geht, kennt der [CAPITAL SPORTS Balanci Pro Balance Trainer](#) keine halben Sachen. Dieses beidseitig einsetzbare Allround-Trainingsgerät fördert sowohl die Corestability als auch die Koordinationsfähigkeit. Die instabile Oberfläche des luftgefüllten Halbballs intensiviert die Übungen durch Ausgleichbewegungen des Körpers und trainiert somit zusätzlich die Tiefenmuskulatur.



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

