



FITNESS-TOOLS

DIE DEN WINTERSPECK BEARBEITEN

Mit den CAPITAL SPORTS Fitness-Tools wird überflüssigem Winterspeck der Kampf angesagt! Bereits mit ein paar einfachen Übungen für zu Hause können gezielt einzelne Problemzonen oder der ganze Körper trainiert werden. Denn besonders in der kalten Jahreszeit ist

ein ausgewogenes Fitnesstraining wichtiger denn je: Kalorienreiche Wintergerichte und ein durch das Wetter bedingt verlangsamter Stoffwechsel sind maßgeblich für den Aufbau von Fettgewebe verantwortlich.

DIESE VIER STARKEN HELFER SAGEN DEM WINTERSPECK DEN KAMPF AN



COMPKET KETTLEBELL – DIE KLASSISCHE KUGELHANTEL

Die **Compket Competition Kettlebell** von CAPITAL SPORTS kann man Stoßen, Schwingen oder sie als Zusatzgewicht bei Squats und Lunges verwenden. Bei zahlreichen Übungen mit der Kugelhantel, zum Beispiel den Kettlebell Swings, werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern gleichzeitig ganze Muskelgruppen trainiert. Zusätzlich fördern dreidimensionale Übungen das Zusammenspiel und die Koordination von Halte- und Bewegungsmuskeln. Die Compket Kettlebells sind in verschiedenen Gewichtsklassen erhältlich.

VIBBRO VIBRATIONSTRAINER – DER VIELSEITIGE GANZKÖRPERFORMER

Die **Vibro Vibrationsplatte** steht für effizientes Heimtraining mit nur einem einzigen Fitnessgerät. Mit dem Vibrationstrainer kann die Tiefenmuskulatur gekräftigt, die persönliche Fitness gesteigert und die Balance verbessert werden. Zusätzlich eignet sich der Vibbro bestens zur Straffung von Haut und Bindegewebe und unterstützt die Reduzierung von Körperfett. Der Vibbro ist in Schwarz und Weiß erhältlich.



BALANCI BALANCE BALL – DAS ALLROUND-TALENT

Beidseitig einsetzbar ist der **Balanci Pro Balance Ball** ein Trainingstool der Extraklasse. Übungen mit dem Halbball verstärken die Rumpfmuskulatur, schulen die Koordinationsfähigkeit und verbessern die Körperhaltung auf lange Sicht. Zusätzlich ansteckbare Expanderbänder bieten weitere Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Workout. Der Balanci ist in den Farben Blau und Lila erhältlich.

ERASER AKKUPRESSURMATTE – DAS ENTSPANNENDE NAGELBRETT

Bei Glieder- und Rückenschmerzen schafft die **Eraser Yantramatte** Abhilfe. Nach Kenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin entwickelt, regen über 200 runde Nagelkissen die Durchblutung an und entspannen so die Muskulatur. Ganz nebenbei wirkt die Unterlage auch wahre Wunder bei Schlafproblemen und unterstützt den Abbau von lästiger Cellulite.

