



CAPITAL SPORTS



	60	85-50	85-50	70-90	60
PJ	30s	30s	60	50	300
W	12	6-9	6	8-10	12

- 7 x : 10 BURPEES
- 20 BF Crunches
- 100 Jump ropes
- 25 KB Swing

	KB	
Zora	10	23:10
Jorge	12	26:25
Steven	12	24:38
Klaus	12	24:00
Johanna	10	26:55 ⁵
Carolin	16	22:20
Haut	12	22:40
Lisa	10	25:22 ⁴⁵
Steph	10	24:43

	KB	
Lois	12	25:10

- 50% 10 1min
- 70% 8 90sec
- 90% 4 2min
- 1-3 3-4min
- 4min
- 1min

DIE LUFT BRENNT

DAS CAPITAL SPORTS STRIKE BIKE ERGÄNZT DAS SORTIMENT

Das CAPITAL SPORTS Strike Bike ist ein effektives Cardiogerät, das durch gleichzeitigen Arm- und Beineinsatz angetrieben wird. Es ist im Prinzip eine Mischung aus Fahrrad-Ergometer und Crosstrainer und wird verstärkt zum Warm-Up vor dem Training als auch für ein

Cool Down nach dem Workout benutzt. Vergleichbar mit einem Rudergerät, ist das Training mit dem Strike Bike der ultimative Test für die persönliche Krafftausdauer.

Mit dem **Strike Bike** von **CAPITAL SPORTS** werden Muskelkraft und Ausdauer gesteigert und effektiv Kalorien verbrannt. Durch die Verbindung der Pedale mit den Handgriffen wird eine natürliche, synchrone Bewegung erzielt und der ganze Körper in Schwung versetzt. Das intensive Workout setzt sich aus Drücken, Ziehen und Treten zusammen, wodurch ein Ventilationswiderstand mit individuellen Luftstrom entsteht. Je schneller getreten wird, desto größer wird der erzeugte Widerstand.

Der Sattel des Strike Bikes ist höhen- und tiefenverstellbar und ermöglicht die perfekte Anpassung an die individuelle Körpergröße. Die qualitativ hochwertige, stabile Rahmenkonstruktion aus Metall sorgt jederzeit für einen festen Stand! Die massiven Metallpedale bieten dabei jederzeit den nötigen Grip. Eine Protokollierung der Trainingsfortschritte erfolgt mit Hilfe des Trainingscomputers des Strike Bikes. Überwacht werden damit: Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Umdrehungen pro Minute, Watt und verbrauchte Kalorien. Optional lässt sich per Bluetooth ein Brustgurt zur Kontrolle der Pulsfrequenz anschließen und diese auf dem Display verfolgen. Auf Wunsch können Smartphone oder Tablet in der Halterung am Lenker angebracht und verbunden werden. Das Trainingsgerät lässt sich dank der Bodenrollen leicht an einen anderen Platz verschieben.

Das **CAPITAL SPORTS Strike Bike** ist ein hochintensiver Cardiotrainer, der sich durch seine stabile Bauweise selbst für härteste Workouts auf Profineiveau eignet.



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

