



CAPITAL SPORTS



RAUF AUF'S RAD!

MIT DEN CAPITAL SPORTS SPINNADO INDOOR BIKES

Mit den [CAPITAL SPORTS Spinnado Indoor Bikes](https://www.capitalsports.de) holt man sich den Fitness-Trend aus zahlreichen Sportstudios in die eigenen vier Wände. Das Indoor-Cycling erfreut sich stetig wachsender Beliebtheit und ist eine effektive Alternative zum Outdoor-Radsport während der kalten Wintermonate.

[www.CAPITALSPORTS.de](https://www.capitalsports.de)



Primär dient das Indoor-Cycling dazu, die Ausdauer zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Intensive, intervallartige Trainingseinheiten kurbeln zusätzlich die Fettverbrennung an. Der Kraftaufwand bei den **CAPITAL SPORTS Spinnado Indoor-Bikes** erfolgt über eine Kette beziehungsweise den Zahnriemen, welcher auf eine gewuchtete Schwungscheibe übertragen wird. Die Schwungscheibe sorgt beim Treten für einen angenehmen und gleichmäßigen Rundlauf.

Der Unterschied zu gewöhnlichen Ergometern ist der fehlende Leerlauf, dadurch bleiben die Beine stets in Bewegung. Während des Trainings lässt sich der Tretwiderstand manuell über einen Drehregler verändern und kann so den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Das Training beginnt mit einer zehnmütigen Warm-Up Phase in moderatem Tempo. Darauf folgen unterschiedliche Geschwindigkeiten im Sitzen, bis es zu der intensivsten Phase im Stehen kommt. Dazwischen liegen immer wieder leichtere Intervalle. Den Abschluss des Trainings bildet die Cool-Down Phase und idealerweise die Dehnung der Beinmuskulatur. Je nachdem, ob im Stehen oder Sitzen gefahren wird, gibt es unterschiedliche Grifftechniken und Haltungspositionen mit denen die Rumpfmuskulatur aufgebaut und unterstützt wird.

Indoor-Cycling ist nicht nur für Radsportliebhaber ein perfektes Training. Das Workout fördert die Ausdauer, kräftigt die Beinmuskulatur und ist dabei besonders gelenkschonend.

TOP FEATURES

SPINNADO PRO 18 INDOOR BIKE

KOMFORTABEL:

flüsterleise dank
Riemenantrieb

FLEXIBEL:

schnell transportiert mit
integrierten Bodenrollen



OPTIMALER RUNDLAUF:

gewuchtete
Schwingscheibe 18 kg

ANPASSUNGSFÄHIG:

vertikal und horizontal
verstellbarer Sattel

SPINNADO X13 INDOOR BIKE

FAHRRAD-FEELING:

Kettenantrieb für ein optimales
Fahrgefühl

FLEXIBEL:

schnell transportiert mit
integrierten Bodenrollen



OPTIMALER RUNDLAUF:

gewuchtete
Schwingscheibe 13 kg

ANPASSUNGSFÄHIG:

vertikal und horizontal
verstellbarer Sattel



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

