



CAPITAL SPORTS



DAS HOMEGYM

DER PERSÖNLICHE FITNESS-PLAYGROUND

Wenn die Außentemperaturen nicht unbedingt zum Outdoor-Training einladen, dann ist das Workout in den eigenen vier Wänden eine willkommene Alternative zum Fitnessstudio. Schließlich muss die kalte Jahreszeit keinen Abbruch für die kontinuierliche Arbeit an der eigenen Fitness bedeuten. Mit bereits wenigen effektiven Fitness-Tools lässt sich das eigene Zuhause ideal zum eigenen Homegym umfunktionieren. Die konkrete Ausgestaltung hängt hierbei vor allem von den

persönlichen Fitness-Präferenzen und dem Platzangebot ab. Generell gilt: Mit dem richtigen Equipment kann sowohl an der persönlichen Ausdauer, Kraft sowie Mobilität und Balance gearbeitet werden. Ein Workout 100% nach den eigenen Vorstellungen: so oft und lange wie man will, ohne Studioregeln, besetzte und verschwitzte Geräte sowie lange Anfahrtswege. Außerdem kann so die eigene Lieblingsmusik laut aufgedreht werden.

MOBILITÄT & BALANCE

Da die eigene Core Stability das Fundament für alltägliche Bewegungen bildet, sollten Übungen für eine verbesserte Balance in das eigene Training eingebunden werden. Mit dem **CAPITAL SPORTS Pilato Pilates Reformer** kann hierbei zeitgleich an der eigenen Mobilität, Balance und einem klaren Geist gearbeitet werden. Nicht umsonst schwören Hollywood-Stars auf diese Weiterentwicklung des Pilates-Trainings. All jene, die weniger Platz zur Verfügung haben und selbst die kleinsten Muskelfasern arbeiten lassen wollen, kommen mit dem **Vibbro Vibrationstrainer** voll auf ihre Kosten.



AUSDAUER

Das Cardio-Training ist nicht nur bei Marathon-Läufern und Triathleten beliebt. Mit den Ausdauer-Geräten von CAPITAL SPORTS klappt das Cardio-Workout auch zu Hause ganz entspannt. Besonders praktisch sind Geräte, die zusammenklappbar und somit schnell verstaut sind, aber gleichzeitig mit umfangreichen funktionalen Eigenschaften überzeugen. Das **Pacemaker X55** Laufband treibt hierbei mit 12 verschiedenen Programmen den Puls eines jeden Läufers in die Höhe, während das gelenkschonende Radeln auf dem **Azura X2 X-Bike** mit acht Widerstandsstufen an jede Bedürfnisse angepasst werden kann.

KRAFT

Definierte Arme, breite Schultern und ausgeprägte Bauchmuskeln sind auch im Winter allseits beliebt. Doch auch hierfür muss keine Fitnessstudio-Mitgliedschaft abgeschlossen werden. Mit der **Variant Sit-Up-Bank** können Muskeln wie aus Stahl generiert werden – Kurzhantel-Set inklusive. Kein Workout ohne Klimmzüge? Dann ist der **Spiris Multifunktions-Powertower** genau das richtige platzsparende Trainingsgerät! Bankdrücken, Leg Raises, Klimmzüge, Dips oder Liegestütze – hier wird alles vereint. Und last but not least: Mit nahezu Null Platzbedarf sind **Kettlebells** ideal, um Muskeln effektiv wachsen zu lassen. Die Einsatzmöglichkeiten der beliebten Kugelhantel sind schier grenzenlos. Und bevor noch jemand über die bunten Alleskönner stolpert, können sie bei Nichtgebrauch einfach als dekorative Türstopper verwendet werden.



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

