

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Fitness-Tipps für graue Herbsttage**

**Plochingen, 08/2014:** Wer Sport bei Schmuddelwetter kostet Überwindung. Dabei sollte man gerade im Herbst den Körper fit halten, um Winterspeck erst gar keine Chance zu geben. Da Nieselregen nicht unbedingt vor die Tür lockt, haben wir das Alternativprogramm: Mit den Fitness-Tools von domyos können wir unser Training ins heimische Wohnzimmer verlegen. Und bleiben so auch bei trübem Wetter in Bestform.

#### **Strap Training: Topfit in den Seilen hängen**

Das Strap-Training von Domyos ist ein einfaches, aber enorm effektives Work-out, bei dem man nur mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Das Seil wird an einem Haken an der Wand, an einem Balken oder zwischen Tür und Türrahmen befestigt, und schon kann's losgehen! Dann im Stand nach vorne in die Seile stützen - je mehr Gewicht nach vorne verlagert wird, umso eher kommt der Körper durch die Schwingungen des Seils an den "Zitterpunkt". Er versucht nun automatisch, Stabilität herzustellen und aktiviert dafür alle tieferliegenden, gelenknahen Muskelgruppen - und das bringt uns so richtig ins Schwitzen. Einfacher wird das Training, wenn wir die Hebel verkürzen. Und bei Übungen im Liegen, wie zum Beispiel Liegestütz, legen wir einfach die Füße oder Beine in die Schlaufen. Wie abwechslungsreich eine Hängepartie mit den Straps sein kann, zeigt dieser Clip: <http://bit.ly/1nH1ZSP>

#### **AB Wheel: Her mit dem Sixpack**

Mit dem AB Wheel von Domyos kommen wir unserer Traumfigur ein ganzes Stück näher. Die Bedienung ist kinderleicht und der Effekt sofort spürbar: Trainingsmatte ausbreiten, in die Knie gehen, die gepolsterten Griffe des AB Wheels links und rechts mit den Händen halten. Jetzt langsam so weit wie möglich nach vorne rollen. Je weiter wir nach vorne rollen, desto anstrengender und effektiver wird das Training. Dann zur Ausgangsposition zurückkehren und die Übung mindestens 10 Mal wiederholen. Schon werden Bauch-, Arm- und Schultermuskulatur intensiv und gelenkschonend trainiert. Und wenn wir mit unserem Workout fertig sind, lässt sich

das AB Wheel platzsparend auseinander nehmen und verstauen und so natürlich auch kompakt auf Reisen mitnehmen.

### **Balance Board: Die wackelnde Fitness-Untertasse**

Balance Boards sind absolut im Trend. Kein Wunder, denn die wackelnden Fitness-Untertassen haben es ganz schön in sich: sie fördern den Gleichgewichtssinn, die allgemeine Fitness, Koordination und Reaktion, kräftigen auf sanfte Arte Muskeln, Sehnen und Bänder der unteren Gliedmaßen sowie die Rücken- und Bauchmuskulatur. Mit speziellen Übungen können auch das Knie- und Sprunggelenk vor Verletzungen geschützt werden - dadurch ist das wippende Board bei Sportlern ebenfalls sehr beliebt. Außerdem hat das Balancieren auf dem rutschfesten Brett einen spielerischen Reiz und bringt jede Menge Spaß. Wir legen schon mal los mit der Brett-Artistik!

**Bildmaterial:**





Strap Training



Strap Training



AB Wheel



Balance Board

**Über DECATHLON:**

„Gemeinsam Sport erleben und möglichst vielen Menschen die Freude am Sport ermöglichen“. Der 1976 gegründete **Sportartikelhersteller aus Frankreich bietet Equipment und Bekleidung für über 70 Sportarten unter einem Dach**. Unabhängig von Alter, wirtschaftlicher Situation oder sportlicher Leistungsstufe findet jeder das passende Angebot. Allein mit seinen **20 exklusiven Eigenmarken – den Passion Brands** – vertreibt das Unternehmen mittlerweile mehr als **35.000 Artikel in weltweit über 1000 Filialen**. In Deutschland ist DECATHLON bisher mit 30 Filialen und 2300 Mitarbeitern vertreten. Mit **über 9,1 Mrd. € Umsatz** und **mehr als 70.000 Mitarbeitern** ist DECATHLON damit einer der größten Sportartikelhersteller und -vertreiber der Welt. Das bekannteste Beispiel eines DECATHLON Produkts ist das „**2Seconds Wurfzelt**“, das von der Eigenmarke **QUECHUA** entwickelt wurde. Am Konzern-Campus in Villeneuve-d'Ascq (Nordfrankreich) arbeiten mehr als 530 Ingenieure und 150 Produktdesigner, die jährlich bis zu 2.800 Produkte entwickeln und rund 40 Patente einreichen. DECATHLON steht für die **pure Lust am Sport, mit technisch ausgereiften Produkten zu vernünftigen Preisen**. Abgerundet wird das Angebot durch zahlreiche Service-Angebote.

**Pressekontakt:**

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG

Filsallee 19

73207 Plochingen

Fon: +49 (0)7153 - 99 300-19

Mail: [presse@decathlon.de](mailto:presse@decathlon.de)