



FITNESS ESSENTIALS FÜRS HOME WORKOUT

Keine Zeit, ins Gym zu gehen? Das Wetter lädt nicht zum Joggen ein? Und zu Hause im Homeoffice herrscht Katerstimmung? Dann ist ein schnelles Workout@home der Stimmungs-Booster schlechthin. Mit den Fitmachern von DECATHLON werden wir uns schon nach einer kurzen Trainingseinheit viel besser fühlen, versprochen!

Crosstrainer EL520 Self Powered: Durch Bewegung Strom erzeugen

Die meisten Ergometer und Heimtrainer funktionieren nur, wenn man sie über ein Netzteil mit Strom versorgt. Dadurch ist man beim Training aber immer an einen festen Standort – in der Nähe einer Steckdose – gebunden. Ganz schön unpraktisch, oder? Das dachte sich auch DECATHLON und hat einen Crosstrainer entwickelt, der durch die eigene Bewegung, genauer gesagt das Treten in die Pedale, angetrieben wird. Durch die Drehbewegung des Schwungrads wird ein **integrierter Stromgenerator** betrieben, der die Bewegungsenergie in Strom umsetzt und so u.a. den Bordcomputer am Laufen hält. Mit diesem Heimtrainer können wir also, ohne auf technische Features zu verzichten, Strom sparen und Zuhause **überall kabellos trainieren**: Auf dem Dachboden, im Wintergarten, vor dem Fernseher oder auf der Terrasse. Dank seiner Rollen lässt sich der Heimtrainer ganz einfach umstellen. Beim Workout zeigt uns der **Konsolen-Coach** die Trainingsdauer, zurückgelegte Distanz, Geschwindigkeit, den Kalorienverbrauch und das Tempo an. Die **Messung der Herzfrequenz** erfolgt schnell und einfach über die „Hand Pulse“ Sensoren. Das 9 kg schwere Schwungrad sorgt für eine hohe Laufruhe und einen flüssigen Pedaltritt, während die **neun Trainingsprogramme** mit unterschiedlichen Intensitätsstufen ein vielfältiges Workout ermöglichen. Wem das noch nicht reicht, kann den Crosstrainer mit den kompatiblen, kostenlosen Apps E Connected oder Kinomap verbinden. Besonders hervorzuheben ist auch der **große Bewegungsradius** (Schrittlänge 39 cm). Der Vorteil: Je größer die ausgeführte Bewegung ist, desto stärker arbeiten die Muskeln und desto intensiver ist das Cardiotraining.

Der Crosstrainer EL520 Self Powered (max. Nutzergewicht: 130 kg) ist für 449,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.

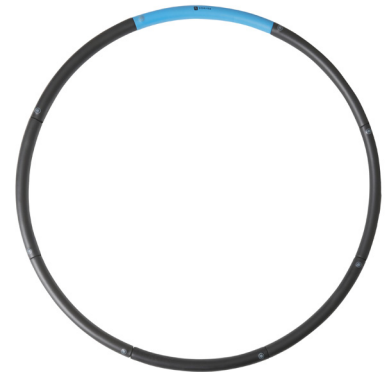


Fitnessreifen 1,4 kg: Der Kult-Klassiker ist zurück

Die unzähligen aktuellen Treffer unter den Hashtags #hulahoop oder #hoopdance beweisen: Der Social Media Hype ist real und Hula Hooping ist zurück! Der Taillenschwung stärkt die Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur, kurbelt die Fettverbrennung an und steigert unsere Ausdauer.

Der Fitnessreifen 1,4 kg (Ø 90 cm) besteht aus 8 weich gepolsterten Teilen, die sich ganz einfach zusammenstecken lassen. Und keine Sorge wegen des Gewichts: Je schwerer der Reifen, umso leichter ist es, ihn oben zu halten. Jedoch empfiehlt es sich für den Anfang ein Element zu entfernen, um den Durchmesser zu verkleinern. So haben auch Hula Hoop Neulinge den Dreh ganz schnell raus. Alisha Laib, Fitnesstrainerin und Digital Sports Leader bei DECATHLON Deutschland, hat ein paar tolle Workouts zusammengestellt. Am besten gleich [reinklicken](#).

Der Fitnessreifen 1,4 kg ist für 19,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Geschwindigkeits-Springseil: Fitness-Trend „Rope Skipping“

Als Kind haben wir es geliebt, Weltklasse-Boxer tun es und immer mehr Fitnesssportler fangen jetzt damit an: Seilspringen aka „Rope Skipping“ feiert als effektives Kraft-Ausdauertraining ein Comeback.

Das Geschwindigkeits-Springseil von DECATHLON verfügt über ein sehr dünnes, leichtes Seil und lange Griffe, um mühelos an Rotationsgeschwindigkeit zulegen zu können. Das Kugellager sorgt nicht nur für schnelle Umdrehungen, sondern schont auch die Handgelenke. Damit ist das Speed Rope besonders gut für das Erlernen oder Perfektionieren von Doppelsprüngen geeignet, bei dem das Seil während des Sprungs zweimal unter den Füßen hindurch geschwungen wird: Für eine noch bessere Schnell- und Sprungkraft, Kondition sowie Koordination.

Das längenverstellbare Geschwindigkeits-Springseil ist in drei Farben für 9,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Fitnessband Oberschenkel Connected: Mit Widerstand trainieren

Das breite, strapazierfähige Fitnessband wurde speziell zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur entwickelt. Man spannt es einfach um die Oberschenkel und arbeitet gegen den Widerstand. Je nach gewünschter Trainingsintensität stehen zwei Längen sowie zwei Widerstandsstufen zur Auswahl: Beim kürzeren Band muss man am meisten Kraft aufwenden, beim längeren am wenigsten. Für noch mehr Abwechslung kann auch innerhalb des Workouts zwischen den Bändern gewechselt werden. Da das Naturgummi in soften Textilfasern eingewebt ist, zwickelt bei Training nichts auf der Haut.

Besonders praktisch: Als Inspiration ist ein Poster mit Übungsanleitungen dabei. Außerdem kommt man über einen NFC Chip oder QR Code direkt auf weiteren, passenden Trainingscontent innerhalb der kostenlosen DECATHLON Coach App. Einen ersten Überblick gibt es in diesem kurzen [Video](#).

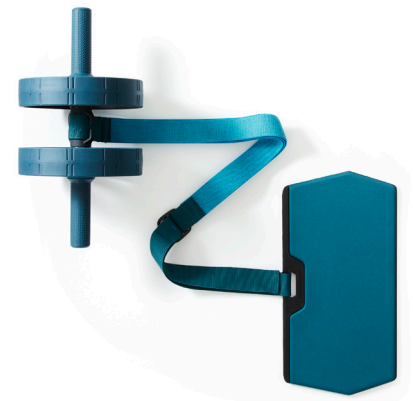
Das Trainingsband Oberschenkel Connected ist in zwei unterschiedlichen Längen (Small und Large) und Widerstandsstufen (14 kg und 22 kg) für je 6,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Innovation Bauchroller AB Wheel: Läuft wie am Schnürchen

Mit dem AB Wheel klappt das Bauchmuskeltraining wie am Schnürchen. Zum Set gehören auch eine Matte für die Knie und ein längenverstellbarer, elastischer Riemen, der uns bei der Bewegung unterstützt. Einfach die Trainingsmatte ausbreiten, die Länge des Riemens passend zum Leistungsniveau einstellen, in die Knie gehen, die gepolsterten Griffe des AB Wheels links und rechts mit den Händen halten. Jetzt langsam nach vorne und wieder zurück rollen. Schon werden Bauch-, Arm- und Schultermuskulatur intensiv und gelenkschonend trainiert. Je weiter wir nach vorne rollen bzw. umso länger der Riemen eingestellt ist (die Markierungen dienen zur Orientierung), desto anstrengender und effektiver wird das Training. Besonders praktisch: Fortgeschrittene können den Riemen abnehmen und so die Trainingsintensität erhöhen. Und nach dem Workout lässt sich das AB Wheel schnell und platzsparend auseinander nehmen und verstauen. Übrigens: Bei allen Bestandteilen des Sets, die nicht direkt in Kontakt mit der Haut sind, wurde Recycling-Kunststoff eingesetzt.

Der Bauchroller AB Wheel ist für 19,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Sporttasche 30 L: Die It-Bag (nicht nur) fürs Gym

Diese Sporttasche benötigt man zwar nicht fürs Home Workout, aber ein Must-have ist sie allemal. Mit ihren auffällig großen, gepolsterten Steppungen und ihrem wattierten Material liegt sie ganz im Trend der momentan schwer angesagten „puffy pillow bags“. Deshalb nehmen wir sie nicht nur mit ins Fitnessstudio oder zum Yogakurs, sondern führen sie auch sonst regelmäßig als stylisches Accessoire aus.

Mit ihrem Fassungsvermögen von 30 Litern bietet sie ausreichend Stauraum. Besonders praktisch sind die zwei großen elastischen Innentaschen und der herausnehmbare wasserbeständige Beutel. Um schnell an den Inhalt zu kommen, lässt sich die Tasche vollständig öffnen und der Doppelreißverschluss aus Metall kann bei Bedarf mit einem Schloss gesichert werden.

Die Sporttasche 30 L ist in zwei Farben für 29,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Weitere Infos zum Unternehmen: <https://presse.decathlon.de/>

