

PRESSEINFORMATION

Frühlingsfit mit der Sport-Tiedje Fitness-Box: Effektives Ganzkörpertraining braucht nicht viel Raum

Schleswig, 20. März 2013. Wenn die Tage wieder länger werden, wird es Zeit, dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Mit der Sport-Tiedje Fitness-Box geht das ab sofort auch im heimischen Wohnzimmer – selbst, wenn es noch so klein ist. Wer keinen Platz für das Rudergerät hat, findet in der Fitness-Box alles, was man braucht, um mit gezieltem Ganzkörpertraining der Strandfigur ein Stück näher zu kommen. Die Ausrüstung von Europas größtem Fachmarkt und Onlineversandhändler für Heimfitnessgeräte basiert auf dem Konzept des funktionellen Trainings. Diese Trainingsvariante trainiert nicht einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelgruppen inklusive Muskelansätzen, Sehnen und Gelenken in Bewegungsfolgen. Gearbeitet wird dabei mit dem eigenen Körpergewicht und Kraftkleingeräten. Übungsvorschläge aus der Fitness-Box zeigen, wie es geht. Die Trainingseinheiten beziehen auch die „Core-Muskulatur“ ein – die Stütz- und Haltemuskulatur des Körpers, die für eine aufrechte Haltung, mehr Stabilität und straffe Konturen sorgt. Die Fitness-Box für Frauen zielt dabei mit Therabändern und Gewichtsmanschetten stärker auf die Formung der Muskulatur ab, als auf den Muskelmassenaufbau. Bei den Männern darf es dagegen gern mal etwas mehr sein: Die Fitness-Box für starke Kerle enthält mit Türreck und Liegestütz-Push-Up-Twister die richtige Ausrüstung für klassische Kraftübungen. Und das Beste: Wer sein Wohnzimmer nicht nur zum Sport, sondern auch zum Wohnen nutzt, lässt das kleine Heimfitness-Studio zur Happy Hour im Handumdrehen in der Box unterm Sofa verschwinden. Frauen, die sich mit der Sport-Tiedje Fitness-Box in Form bringen wollen, sind mit 299 Euro dabei. Die Fitness-Box für Männer gibt es für 349 Euro.



Fitness-Box für Frauen:

- Taurus Schlingentrainer
- Taurus Taurus Boxing Springseil Pro Speed
- Sport-Tiedje Trainingshanteln (2 x 2kg)
- Taurus Fitness Gymnastikmatte
- Taurus Fitness Balance-Pad
- Thera-Band-3er Set
- Taurus Medizinball 3 kg
- Taurus Gewichtsmanschetten (Hand- und Fußgewichte, 1 kg)
- Taurus Premium Kettlebell (8 kg)
- Taurus Bauchmuskeltrainer Exercise Wheel Pro

