



DECATHLON

PRESSEMITTEILUNG

Warm-up mit DECATHLON:
Heizung runterdrehen, Home-Workout starten!

NOVEMBER 2022

Warm-up mit DECATHLON: Heizung runterdrehen, Home-Workout starten!

Überall finden wir aktuell Tipps zum Energiesparen. Unsere Empfehlung: Heizung runterdrehen, Fitnessklamotten anziehen und mit dem Workout starten. Das passende Equipment fürs Home-Gym gibt's von DECATHLON – damit können wir uns und unseren Muskeln ordentlich einheizen.

DOMYOS x Waterrower WR3: Für ein natürliches Rudererlebnis

Das DOMYOS-Team von DECATHLON hat zusammen mit Waterrower ein kompaktes Rudergerät mit Wasserwiderstand entwickelt, das nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Das für den Rahmen verwendete, massive Eschenholz stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern der Appalachen, einem Gebirge im Osten Nordamerikas. Modern ist nicht nur das Design, sondern auch die Technik:

Über ein Zugband wird die aufgewendete Energie auf ein Paddel übertragen, das in einem mit Wasser gefüllten Tank rotiert. Je stärker man am Band zieht, desto stärker ist der Widerstand. Das sorgt für einen besonders flüssigen Bewegungsablauf, ganz so als würde man tatsächlich übers Wasser gleiten.

Für ein noch abwechslungsreicheres Workout ist das Rudergerät mit einer Smartphone-Halterung ausgestattet und lässt sich über Bluetooth mit den Apps DOMYOS E Connected und Kinomap verbinden. Schon wird das Smartphone zur Konsole und wir haben Zugriff auf effektive Programme für unterschiedliche Fitnesslevel. Nach dem Training kann der Waterrower dank seiner Transportrollen einfach weggeschoben und platzsparend hochkant aufgestellt werden. Mit seiner edlen Holz-Optik fügt er sich in jedes Wohnkonzept ein und beansprucht lediglich die Stellfläche eines Stuhls.

Das Rudergerät DOMYOS x Waterrower WR3 ist für 999,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



DOMYOS Hantelset Fitness: Vielseitig einsetzbar

Hanteln sind das ideale Trainingstool für zu Hause und eine tolle Ergänzung zu Bodyweight-Workouts. Und das Beste: Mit nur einem Set und den richtigen [Übungen](#) kann der komplette Körper trainiert werden. Das Hantelset Fitness von der DECATHLON Eigenmarke DOMYOS hat ergonomische Griffe, die gut in der Hand liegen und ist in unterschiedlichen Gewichtsklassen erhältlich. Um die Übungen sauber auszuführen, starten Einsteiger:innen am besten mit leichten Gewichten. Diese eignen sich auch dazu, die Muskelausdauer zu steigern, während höhere Gewichte vor allem den Muskelaufbau anregen. Richtig clever: Dank der leicht hexagonal geformten Gewichtsscheiben rollen die Hanteln nicht weg und können platzsparend gestapelt werden.

Das Hantelset Fitness von DOMYOS ist in 6 Gewichtskategorien (0,5 - 5 kg) ab 5,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



CORENGTH Fitnessband Oberschenkel verstellbar: Mit Widerstand trainieren

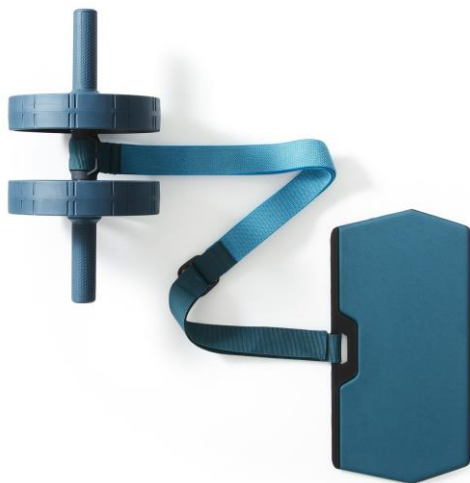
Das breite, strapazierfähige Fitnessband der DECATHLON Eigenmarke CORENGTH wurde speziell zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur entwickelt. Man spannt es um die Oberschenkel und arbeitet gegen den Widerstand. Um die Trainingsintensität zu regulieren, kann die Länge des Bandes jederzeit angepasst werden: Bei einem kürzeren Band ist der Widerstand größer und man muss viel Kraft aufwenden, bei einer längeren Einstellung ist der Kraftaufwand während des Workouts geringer. Wie ein Training mit dem verstellbaren Fitnessband aussehen kann, zeigt dieser kurze [Clip](#).

Das verstellbare Fitnessband für Oberschenkel und Gesäß von CORENGTH ist für 14,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.

CORENGTH Bauchtrainer AB Wheel mit elastischem Riemen: Lläuft wie am Schnürchen

Mit dem AB Wheel klappt das Bauchmuskeltraining wie am Schnürchen. Einfach die Trainingsmatte ausbreiten, die Länge des Riemens passend zum Leistungsniveau einstellen, in die Knie gehen und die gepolsterten Griffe 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. je länger der Riemen eingestellt ist, desto anstrengender und effektiver wird das Training. Da der elastische Riemen die Bewegungsabläufe unterstützt, fällt es leichter, eine korrekte Körperhaltung (v.a. im Lendenbereich) während des Workouts einzunehmen. Fortgeschrittene können den Riemen auch abnehmen und so die Trainingsintensität erhöhen.

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



Ein Fitness-Outfit, das alles mitmacht: Cooler Look für maximale Motivation

Mit einem stylischen Fitness-Outfit steigt die Motivation beim Fitnesstraining automatisch. Ganz gleich wie intensiv unser Workout ausfällt: Die *DOMYOS Leggings Fitness mit hohem Bund* sitzt durch ihr weiches, blickdichtes Gewebe, das komplett ohne störende Nähte verarbeitet wurde, wie eine zweite Haut. Das extrem dehbare Material leitet die Feuchtigkeit schnell nach außen und macht jede Bewegung mit. Ein praktisches Extra ist die Seitentasche fürs Smartphone.

Das dazu passende *DOMYOS T-Shirt Crop Top Fitness* ist körpernah geschnitten und liegt sanft auf der Haut an. Da das Funktionsmaterial dank der Seamless-Technologie keine Nähte besitzt, reibt auch bei intensivster Anstrengung nichts auf der Haut. Das atmungsaktive, schnelltrocknende Gewebe besteht – genau wie die Leggings – zu 40 % aus umweltschonendem Dope-Dyed-Polyester und zu 30 % aus Recycling-Polyester. Die *Langarm-Variante* mit Daumenlöchern sieht mindestens genauso lässig aus und ergänzt den Athleisure-Look.



Abgerundet wird das Outfit von den *DOMYOS Fitnessschuhen 520*. Die Sohle verfügt über Einkerbungen, die die natürliche Bewegung des Fußes unterstützen, sowie einen speziellen Grip, der schnelle Drehbewegungen erleichtert. Das luftige Mesh-Material schmiegt sich nahezu schwerelos an den Fuß, während eine zusätzliche Verstärkung und Dämpfung im Vorderfußbereich (der Hauptbelastungszone beim Fitnessstraining) Stöße abfedert und für einen guten Halt sorgt.



Die [Leggings Fitness mit hohem Bund](#) (Gr. XS - XL) von DOMYOS ist in unterschiedlichen Farben für 29,99 Euro, das [T-Shirt Crop Top Fitness](#) (Gr. XS - XL) für 19,99 Euro, das [Langarmshirt Crop Top Fitness](#) (Gr. XS - XL) für 24,99 Euro und die [Fitnessschuhe 520](#) (Gr. 36 - 42) für 45,99 Euro in ausgewählten DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.

ÜBER DECATHLON

„Entdecke, was dich bewegt“ - DECATHLON lebt sein sportliches Motto wie sonst kaum ein anderes Unternehmen. Von A wie Alpinski bis Z wie Zelten werden über 100 verschiedene Sportarten unter einem Dach bedient. Angefangen vom Einsteiger bis zum Profi, vom Einzel- bis zum Teamsportler oder vom kleinen bis zum großen Kind bietet DECATHLON alles um die Sportlerherzen höher schlagen zu lassen. Seit nun mehr als 40 Jahren möchte der französische Sportartikelhersteller und -händler jedem die Freude am Sport ermöglichen. Die Grundlage hierfür sind innovative Sportartikel zu vernünftigen Preisen. Um jeden Tag das beste Preis-Leistungsverhältnis anbieten zu können, bedient das Unternehmen die gesamte Wertschöpfungskette selbst: Die einzelnen Teams von der Forschung über die Entwicklung und die Logistik bis zum Verkauf arbeiten dafür jeden Tag Hand in Hand zusammen und optimieren ständig ihre Prozesse – denn sie sind alle Sportsfreunde und teilen die gleiche Leidenschaft für den Sport. Weltweit vertreibt das Unternehmen dadurch mehr als 65 Eigenmarken in über 1.709 Filialen in 61 Ländern. In Deutschland ist DECATHLON bisher mit über 80 Filialen und rund 5.000 Mitarbeiter:innen vertreten.

PRESSEKONTAKT

KUK. Kommunikation

Dr. Claudia Kübler | Christine Bodon

info@kuk-kommunikation.de

Tel.: +49 711 945 845 00

DECATHLON Deutschland SE & Co. KG

Hanna Beck | Leoni Bauer

hanna.beck@decathlon.com

leoni.bauer@decathlon.com

DECATHLON Deutschland SE & Co. KG

Filsallee 19

73207 Plochingen

presse@decathlon.de

Weitere Informationen:

einblicke.decathlon.de/presse/

The DECATHLON logo is displayed in white, bold, uppercase letters on a solid blue rectangular background.

ENTDECKE, WAS DICH BEWEGT