



## PRESSE-INFORMATION

### **FITNESSSTUDIO IM POCKETFORMAT**

**adidas schwört 2012 auf Speed Training und stellt eine komplett neue Linie für diesen Trainingsansatz vor. Multifunktionales Kraft- und Fitnesstraining für den perfekten Body.**

---

Ein gut trainierter Körper mit ausdefinierten Muskeln ist sexy, doch es gehört jede Menge Disziplin und vor allem Zeit dazu, mit den Eisen jede einzelne Muskelgruppe auszuformen und gleichzeitig noch die Ausdauer zu trainieren. Speed Training heißt der Schlüssel, eine neue Trainings-Range, mit der adidas auf ganz natürliche Art und Weise ein Ganzkörpertraining in Vollendung anbietet. Beim Speed Training steht das eigene Körpergewicht im Mittelpunkt. Mit Hilfe von speziellen Kleingeräten, die als Hindernisse oder natürliche Multiplikatoren des Kraftaufwandes dienen, wird ein Parcours mit mehreren Stationen aufgebaut, die in relativ kurzer Zeit sowohl Kraft als auch Ausdauer trainieren. Die adidas Speed Training-Linie eignet sich für das Stabilisations-, Schnellkraft- und Koordinationstraining, bei dem das funktionelle Zusammenspiel innerhalb der und zwischen den Muskeln im Fokus steht. Sportwissenschaftler nennen dies intra- und intermuskuläre Koordination. Übergeordnete Ziele sind die Gelenkigkeit, die Verletzungsprophylaxe sowie die Fähigkeit, kleinräumige Bewegungen in höherem Tempo und mit größerer Dynamik ausführen zu können. Auch Jürgen Klinsmann hat bei der Vorbereitung auf die Fußball-WM 2006 seine deutsche Nationalelf auf ganz ähnliche Art trainiert und fit gemacht.

### **Speed Training – Kleine Geräte, große Wirkung**

Speed Training eignet sich nicht nur für die generelle Fitness, sondern kann auch die Leistungsfähigkeit oder den Trainingszustand für andere Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, Triathlon oder sogar Boxen, verbessern. adidas hat für die neue Speed Training-Linie besonders kleine und leichte Geräte entwickelt, die das hochfunktionelle Training, bei dem das eigene Körpergewicht im Mittelpunkt steht, bestmöglich unterstützt. So zählen zum Beispiel Reaktionsball, Widerstandsfallschirm, verstellbare Hürden und ein Widerstandssprungtrainer zur neuen adidas Serie. Koordination oder Schnelligkeit werden beispielsweise mit der höhenverstellbaren Hürde, der Koordinationsleiter oder beim Slalomlauf um die Markierungskegel bzw. -teller trainiert. Mehr Kraft hingegen ist beim

#### **Pressekontakt**

...kernpunkt.PR  
Lindwurmstraße 149  
80337 München  
Tel. 089/741 182 54  
Fax 089/741 182 56  
info@kernpunktpr.de  
www.kernpunktpr.de

#### **Reebok Fitness**

Green Fitness GmbH  
Limburger Straße 66  
65555 Limburg/ Lahn  
Tel. 06431/584870  
Fax 06431/5848799  
info@green-fitness.de  
www.green-fitness.de





## PRESSE-INFORMATION

Know-how bei adidas ebenso Gewicht, so dass Style und Komfort Hand in Hand gehen.

### Die Preise:

Koordinationsleiter	59,95 Euro
Reaktionsball	12,95 bis 14,95 Euro
Markierungsteller	49,95 Euro
Markierungskegel	19,95 Euro
Widerstandsfallschirm	49,95 Euro
Widerstandsgürtel	44,95 Euro
Verstellbare Hürde	19,95 Euro
Vertikaler Widerstandssprungtrainer	49,95 Euro
Gewichtsweste	119,00 Euro

Presseinfos und Bildmaterial zum kostenfreien Download im Pressebereich unter:  
[www.kernpunktpr.de](http://www.kernpunktpr.de)

### Das Unternehmen

Die Firma Green Fitness GmbH mit Sitz in Limburg an der Lahn ist offizieller Distributor für die Marken Reebok Homefitness Equipment, adidas Training sowie adidas Boxing Equipment. Darüber hinaus ist das deutsche Unternehmen offizieller Distributor für adidas Tischtennis in EMEA.

Weitere Infos finden Sie unter: [www.green-fitness.de](http://www.green-fitness.de)

4.470/65

Januar 2012

#### Pressekontakt

...kernpunkt.PR  
Lindwurmstraße 149  
80337 München  
Tel. 089/741 182 54  
Fax 089/741 182 56  
[info@kernpunktpr.de](mailto:info@kernpunktpr.de)  
[www.kernpunktpr.de](http://www.kernpunktpr.de)

#### Reebok Fitness

Green Fitness GmbH  
Limburger Straße 66  
65555 Limburg/ Lahn  
Tel. 06431/584870  
Fax 06431/5848799  
[info@green-fitness.de](mailto:info@green-fitness.de)  
[www.green-fitness.de](http://www.green-fitness.de)