

Endlich
richtig stark

Trainings- geräte

Für diesen Onlinekurs werden einige Trainingsgeräte benötigt. Für manche der Geräte gibt es Alternativen, die in den meisten Haushalten vorhanden sind. Andere Geräte, wie die Langhantel müssen auf jeden Fall zugänglich sein.

Die Langhantel ist das wichtigste Trainingsgerät überhaupt. Denn hiermit lassen sich die richtigen Bewegungsmuster alltagsgetreu mit Gewicht trainieren.



Benötigte Trainingsgeräte

1. Langhantel mit Federverschluss
2. Rack / Langhantelhalterung
3. Gewichtsscheiben bis 130% des Körpergewichts
4. Steppbrett
5. Hocker / Stuhl

Optionale Trainingsgeräte

1. Lifter- Schuhe oder andere Fersenerhöhung
2. Besenstiel / Holzstab
3. Superband
4. Foam Rolle und Ball
5. Zughilfen