

Einfach machen:
Rücken

Trainings- geräte

Für diesen Onlinekurs werden einige Trainingsgeräte benötigt. Für manche der Geräte gibt es Alternativen, die in den meisten Haushalten vorhanden sind. Hier findest du eine Auflistung der idealen Trainingsgeräte und der alternativen Haushaltsgegenstände.

Ideale Trainingsgeräte

1. Foamroll
2. Mobilisationsball
3. Hocker
4. Holzstab
5. Fersenkeil
6. Sportmatte
7. Wasserflasche
8. Optional: Gummiband

Alternativen

1. Nudelholz
2. Tennisball
3. Stuhl
4. Besenstiel
5. Bücher
6. Teppich
7. Wasserflasche