

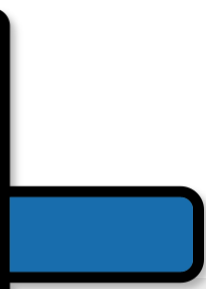

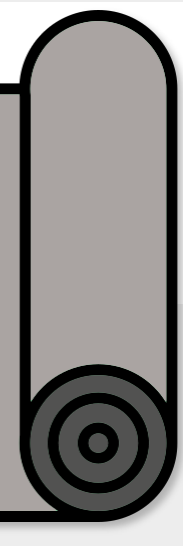
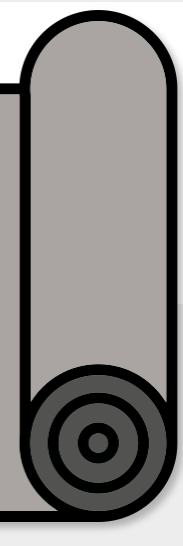






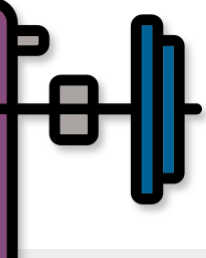
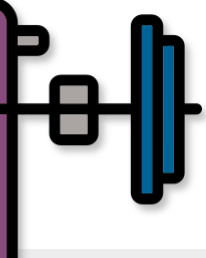


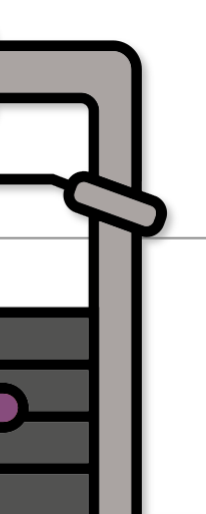


	Trainingsgerät	Vorrangiger Einsatzbereich	Übungs- vielfalt
	Widerstandsband TheraBand®, Power bzw. Strength Bands, Schlaufenbänder...	Warm-Up, Kraft- und Kraftausdauer, Mobilisation	hoch
	Springseil	Warm-Up, Ausdauer, Koordination	gering
	Faszienrolle	Regeneration, Massage, Mobilisation, Gleichgewichtstraining	mittel
	Ab-Wheel	Rumpfkraft-Übungen	gering
	Balance-Pad*	Gleichgewichtstraining	hoch
	Gymnastikmatte / Yoga-Matte*	Bodyweight-Training, in Kombination mit fast jedem anderen Trainingsgerät	hoch
	Schlingentrainer	Körpergewichtstraining, Kraft- und Kraftausdauertraining, Muskelaufbau	hoch
	(Verstellbare) Kurzhanteln	Krafttraining, Muskelaufbau	hoch
	Gymnastikringe	Körpergewichtstraining, Kraft- und Kraftausdauertraining, Muskelaufbau	hoch
	Kettlebell	Krafttraining, Muskelaufbau, Koordinationstraining	hoch
	Klimmzugstange	Körpergewichtstraining, Krafttraining	gering
	Boxsack	Kraftausdauertraining	gering
	Gymnastikball	Körpergewichtstraining, Krafttraining, Mobilisation	hoch
	Hantelbank*	Krafttraining, Muskelaufbau	mittel
	Sprossenwand*	Kraft- und Koordinationstraining, Mobilisation	mittel
	Cardiogeräte Crosstrainer, Laufband, Rudergerät, Ergometer bzw. Indoor-Bike, ...	Ausdauertraining	gering
	Langhantelstation / Squat bzw. Power Rack	Krafttraining, Muskelaufbau	mittel
	Kraftstation	Krafttraining, Muskelaufbau	mittel bis hoch (je nach Modell)

*Diese Trainingsgeräte sind als Positionselemente zu verstehen. Sie sind weniger für den eigentlichen Trainingsreiz verantwortlich, sondern helfen dabei, eine Übung in einer speziellen Position ausführen zu können.