

Was können FreeGym Geräte?

Parallel Stangen



Für Hüft-, Schulter-, Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur; ideal zum Stretchen



Rumpfbank



Stärkt Bauchmuskulatur & Herz/Lungenfunktion; verbessert Blutzirkulation und Dehnfähigkeit

Beinpresse



Kräftigt Bein- und Gesäßmuskulatur; zum Dehnen der Schenkel und Steigerung der Blutzirkulation



Crosstrainer



Trainiert die Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur; verbessert Koordination und all-around Ausdauerfähigkeit des Körpers

Walker



Trainiert Bein- und Hüftmuskeln für Kraft & Ausdauer; fördert Koordination und Gleichgewicht



Bonni Reiter



Stärkt Bein-, Gesäß- und Schultermuskulatur; verbessert Koordination von Armen und Beinen sowie von Rumpf und Unterkörper

Fahrrad



Trainiert Bein- und Gesäßmuskulatur; steigert Ausdauerfähigkeit, erhöht Koordination



Surfboard



Stärkt Lendenwirbelsäule und Hüftmobilität; für Koordination und Gleichgewicht sowie Rumpf- & Gesäßmuskulatur

Latzug



Kräftigt Schulter-, Rücken- und Oberarmmuskulatur



Brustpresse



Stärkt Oberarm- und Brustmuskulatur; gut für Muskulatur, Stabilität und Flexibilität der Schultern