

TRAININGSEQUIPMENT

Treckerreifen



Was auf den ersten Blick als etwas merkwürdig zu erscheinen mag, ist in Wirklichkeit ein anspruchsvolles Training, das den Trainierenden alles abverlangt. Das Training mit dem Hammer schult die Koordination und trainiert vor allem die Kraftausdauer, die beim MMA von großer Bedeutung ist.

Bulgarien Bags

Der Bulgarien Bag ist schnell zum Geheimtip für alle Kampf-, Kraft- und Geschicklichkeitssportler geworden. Es trainieren heute ambitionierte Sportler vom Profi bis zum Amateur mit dem cleveren Übungsgerät. Die Bandbreite an Übungen, die sich mit dem Bulgarian Bag durchführen lassen sind äußerst vielfältig: Die gesamte Oberkörpermuskulatur lässt sich optimal stärken. Durch die drei integrierten Greifstücke lassen sich sogar Finger- und Handmuskulatur aufbauen und die Reaktionsfähigkeit schulen.



Kettlebells



Im Gegensatz zu vielen Trainingsgeräten in Fitnessstudios sind Kugelhanteln freie Gewichte und sprechen nicht isolierte Muskeln, sondern Muskelgruppen im ganzen Körper an – jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Das Ziel beim Training mit der Kugelhantel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System, sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers im unteren Rücken- und Hüftbereich. Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln besonders bei Kampfsportlern beliebt, die in hohem Maße auf funktionale Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind.

Snaketrainer

Der Snaketrainer ist ein besonderes Trainingsequipment. Viele Kampfsportler lieben und schätzen ihn, denn er bringt sie richtig voran. Durch die besondere Eigenschaft des Seils (flexibel und leicht), lassen sich besonders gut die Kraftausdauer und das Herzkreislauf trainieren.



Dummy



Trainingsdummys sind in jedem MMA Training unverzichtbar. Trainingsgeräte aus der foeldeak Serie sind etwas ganz Besonderes. In höchster handwerklicher Qualität gefertigt, lassen sie keine Wünsche offen und sind extrem langlebig. Sie halten den härtesten Würfen und Schlägen stand. Ground and Pound lassen sich besonders gut an dem Trainingsdummy trainieren, um sich optimal auf Wettkämpfe vorbereiten zu können.