



# EQUIPMENT GUIDE

## FÜR DEIN FLEXIBILITY TRAINING

IMA INTENTIONAL MOVEMENT ACADEMY  
[www.ima-studio.de](http://www.ima-studio.de)



In diesem Guide stellen wir Dir unser Lieblingsequipment für Dein Flexibilitäts-Training vor. Das meiste davon nutzen wir auch in unseren Kursen und ist dort in ausreichender Menge vorhanden.

Wenn Du aber gern online oder auch allein zuhause trainierst, findest Du hier vielleicht ein paar nützliche Tools.

Um Dir die diese näher anzusehen, klicke auf die jeweils hinterlegten **Produkt-Links**.

### **Disclaimer**

Als Amazon Partner nutzen wir sogenannte Affiliate Links in diesem Guide, an denen wir einen kleinen Prozentsatz Kaffeegeld an qualifizierten Einkäufen verdienen, wenn Du diesen Link für den Kauf bei Amazon nutzt.

Keine Sorge, dadurch kostet Dich das Produkt nicht mehr aber es gibt uns die Möglichkeit, an mehr kostenlosem, nützlichem Content zu arbeiten.

# YOGA- & PUZZLEMATTEN

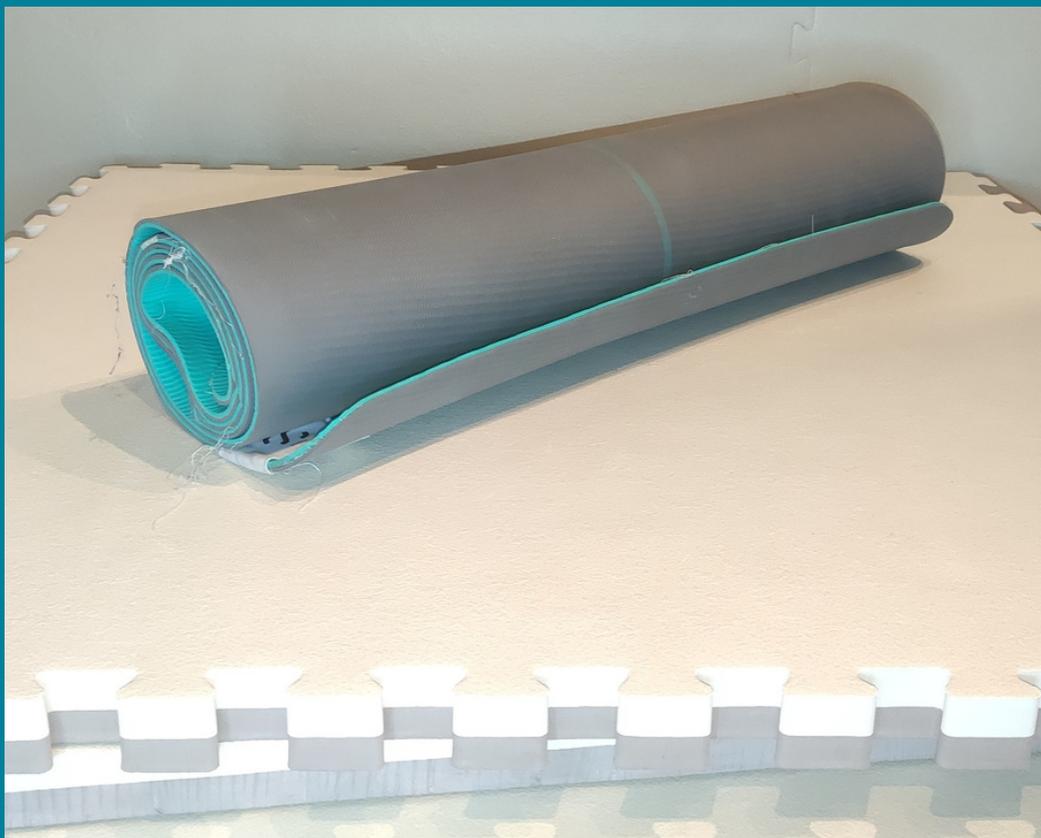
## JE NACH VORLIEBE

- rutschfest
- extra breit
- extra dick
- leicht transportierbar
- für zu Hause

Rosas Yogamatte

Maries & Nicoles Yogamatte

Sherrys Puzzlematte



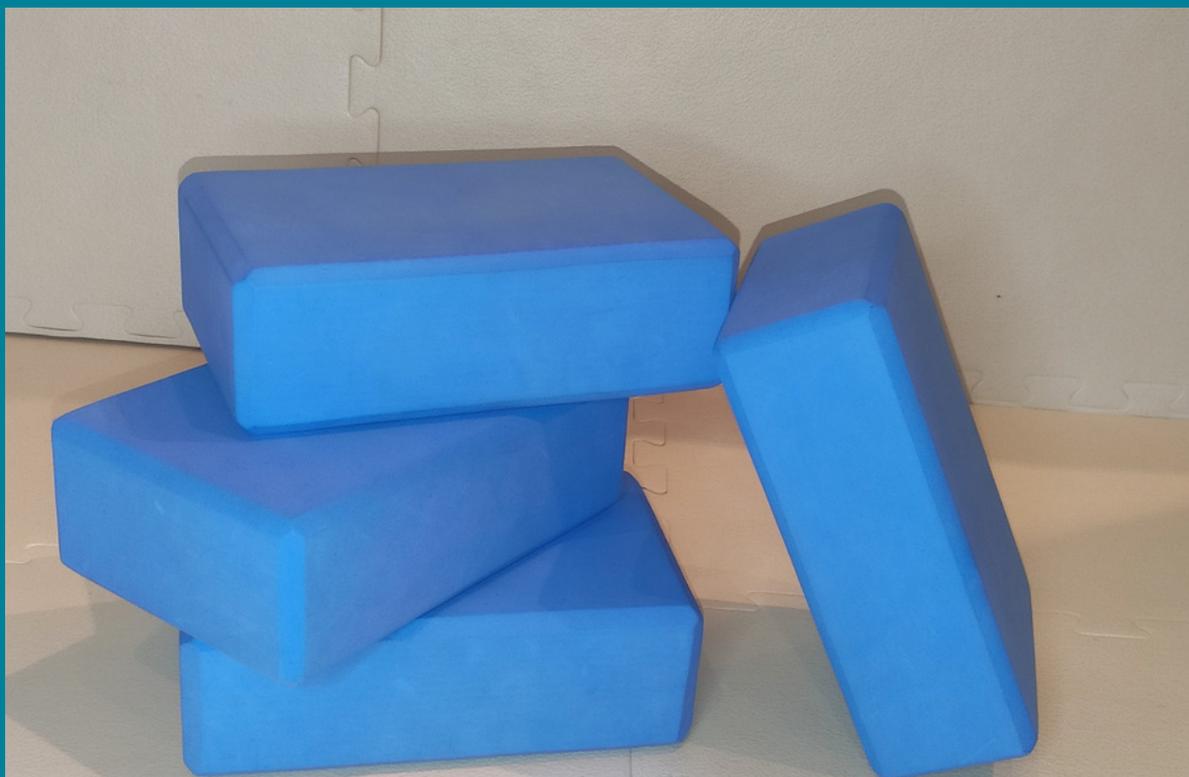
# YOGABLÖCKE

## MÖGLICHST 4 STÜCK

- für Spagattraining
- als Erhöhung für obere Rücken-Mobilisation
- als Stütz- und Trainingshilfe bei vielen Kraft- und Dehnübungen

Es gibt sie in verschiedenem Material, wir empfehlen die aus Schaumstoff, da sie etwas weicher und rutschfest sind.

**Zum Beispiel diese hier**



# GEWICHTE

Ein Must-Have für Dein Muskelaufbau-training!  
Wir verwenden sie zum Beispiel gerne für Kraftübungen für

- Beine
- Schultern & oberer Rücken
- in vollem Bewegungsradius mit weniger Gewicht, dafür mehr Wiederholungen
- in der End Range mit mehr Gewicht und weniger Wiederholungen

## NICOLES LIEBLINGS GEWICHTE

(Gewicht anpassbar)



# FASZIENROLLE

Faszienrollen können Dir beim Warm-up helfen, das Bindegewebe zu lockern, Verklebungen zu lösen und die Muskulatur aufzuwärmen.

Doch auch im Alltag sind sie ein sehr angenehmer Begleiter. Du kannst damit:

- den Rücken ausrollen;
- die Beinmuskulatur auf Dein Splitstraining vorbereiten;
- Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule machen.

**Sherrys Favorit mit Noppen**

**Original Blackoll (etwas sanfter)**



# DEUSERBAND

Mit diesen elastischen Bändern kannst du sehr viele gute Übungen zur Stabilisierung der kleinen Muskelgruppen und Stärkung einzelner Muskeln in der End Range machen.

Unserer Meinung nach das beste Gymnastikband, fast unverwüstlich und sehr langlebig:

## ORIGINAL DEUSERBAND



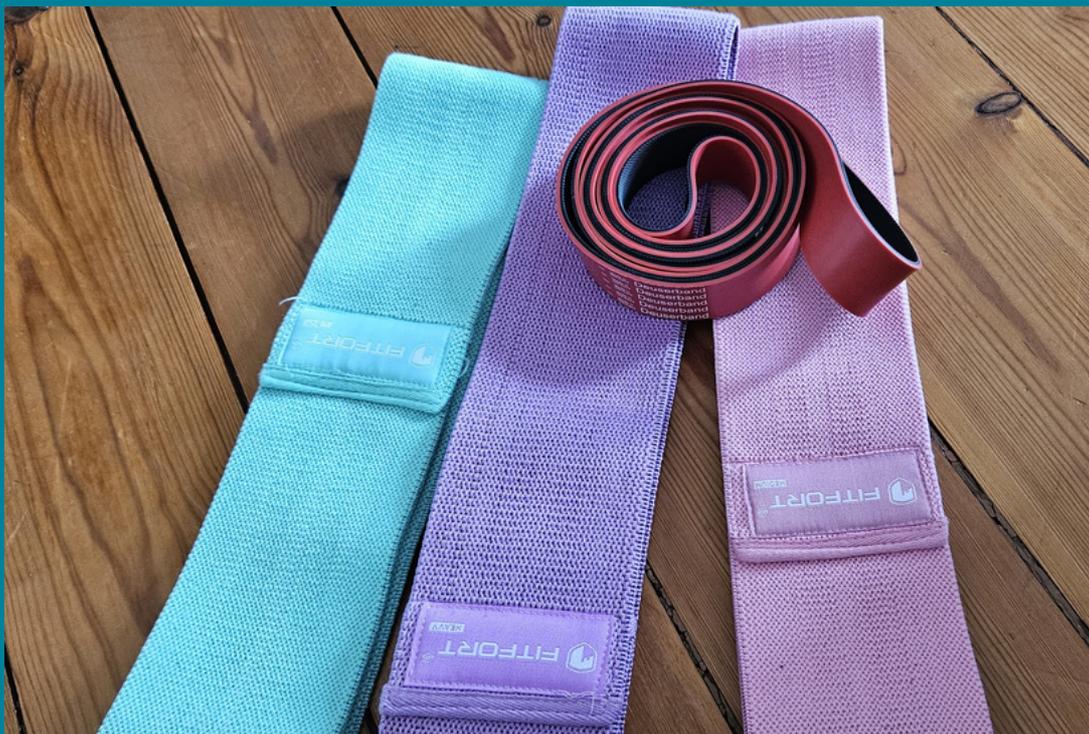
# RESISTANCE BÄNDER & LOOPS

Diese elastischen Schlaufen eignen sich ebenfalls hervorragend für viele Warm-up Übungen, die Deine Gelenke stärken und vorbereiten. Verwenden kannst Du sie zum Beispiel für

- Mobility-Übungen für die Hüfte
- Übungen zur Stärkung der Fußgelenke
- Übungen zur Stärkung der Schultergelenke

## RESISTANCE LOOPS

## RESISTANCE BÄNDER



# PEANUT

Sehr nützlich zum Lösen von Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur, besonders beliebt für den Rücken. Durch das Massieren mit der Peanut kannst Du Deine Muskeln gezielt erwärmen und so auf das Training vorbereiten.

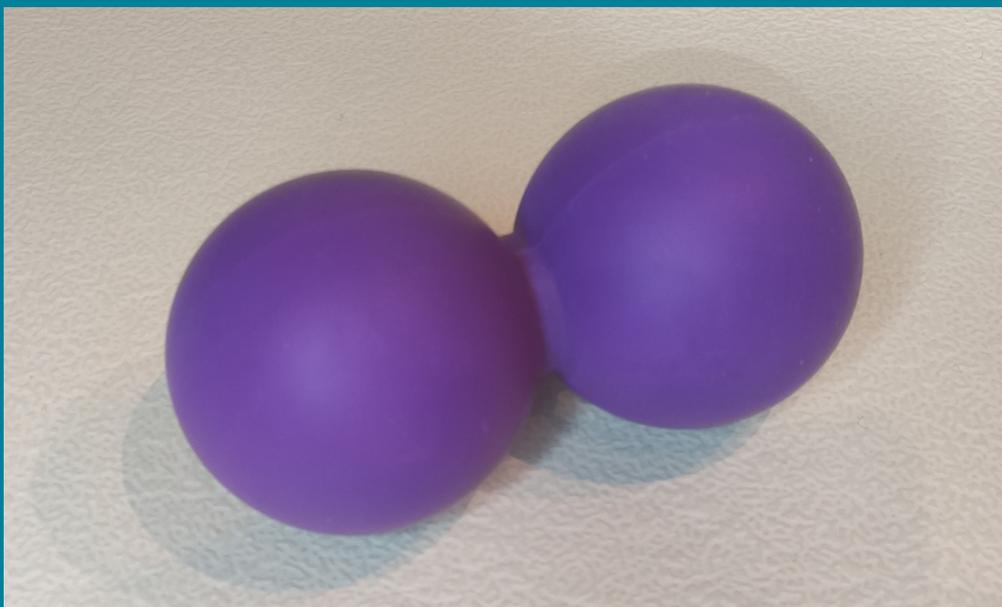
Unsere liebste harte Variante und bei allen Trainern fast täglich im Einsatz beim Training oder für Massagen:

**unsere Variante für Fortgeschrittene**

**für Peanut Einsteiger eher weiche Variante**

(Nicoles Reise-Peanut, da leichter)

Ansonsten tun es auch 2 **Tennisbälle** in einer zugeknüpften Socke



# MASSAGEBÄLLE

Ebenso zur Behandlung von Muskelverspannungen und Verhärtungen, in verschiedenen Größen und wahlweise mit Massagenoppen.

Je nach Körperregion und Vorliebe können verschiedene Härten und Größen sinnvoll sein.

Unsere liebsten:

Single Ball

Tennisball

Golfball

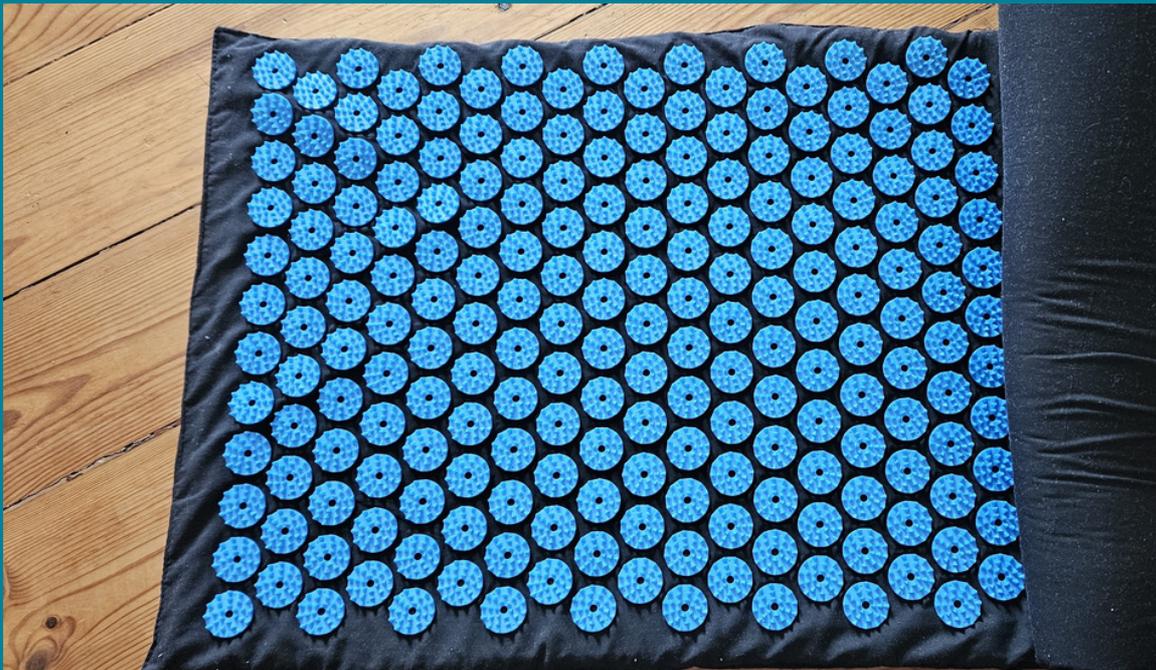


# AKKUPRESSURMATTE

Für Verspannungen im gesamten Rückenbereich und zur Durchblutung.

Wenn Du Dich z.B. nach dem Training oder vor dem Schlafengehen für ein paar Minuten einfach drauf legst, förderst Du die Durchblutung der Muskulatur im Rücken. Das kann bei Verspannungen und Muskelkater helfen.

## Akkupressurmatte



# MASSAGEPISTOLE

Die Massagepistole ist einer der beliebtesten Helfer in unserem Team! In verschiedene Stärken einstellbar, hilft Dir dieses Gerät optimal dabei, Deine Muskeln zu lockern.

Sie kann natürlich im Nacken und Rücken angewendet werden, aber z.B. auch an den Oberschenkeln funktionieren verschiedene Aufsätze sehr gut.

## Massagepistole



# GYMNASTIKBALL

Wer kennt ihn nicht... Ob für eine bessere Haltung im Sitzen, Rückenentspannung, indem man sich darüber legt oder als Stütze beim Brückentraining - der Gymnastikball gehört zu den beliebtesten Spielereien in unserem Studio und kommt z.B. auch im Kontorsionstraining zum Einsatz!

## Gymnastikball



# HOCKER / STUHL

## WENN YOGABLÖCKE NICHT MEHR REICHEN

Für einige Übungen kann man auch gut Hocker bzw. Stühle verwenden, besonders dann, wenn das Übereinandertabelln von Blöcken nicht reicht. Je nach dem, welche Übung du machst, eignen sich Stühle mit Lehne oder ein Hocker ohne.

### HOCKER

### STUHL



# BALANCEKISSEN

Auf diesem Balancekissen kannst Du Deinen Füßen eine angenehme Massage verpassen! Einfach auf das Kissen stehen und auf der Stelle "laufen". Dadurch aktivierst Du alle Muskeln im Fuß - Good Bye Verspannungen!

Doch auch Balanceübungen sind sehr gesund für starke Fußgelenke und gesunde Knie. Probiere es aus: Stelle Dich auf ein Bein und sei kreativ!

## Sherrys Balancekissen



# DAS BRAUCHST DU FÜR UNSERE ONLINE KLASSEN

**EQUIPMENT FÜR  
SPLITS TRAINING:**

YOGABLÖCKE  
DEUSERBAND  
GEWICHTE  
FASZIENROLLE



# DAS BRAUCHST DU FÜR UNSERE ONLINE KLASSEN

**EQUIPMENT FÜR RÜCKEN UND  
SCHULTER TRAINING:**

YOGABLÖCKE  
DEUSERBAND  
PEANUT



# DAS BRAUCHST DU FÜR UNSERE ONLINE KLASSEN

## EQUIPMENT FÜR KONTORSION:

YOGABLÖCKE  
PEANUT  
DEUSERBAND  
GEWICHTE  
FASZIENROLLE  
MATTE  
HOCKER ODER STUHL

# EQUIPMENT FÜR REHA, KRAFT UND MASSAGE

MASSAGEBALL  
RESISTANCE BÄNDER  
RESISTANCE LOOPS  
MASSAGEPISTOLE  
AKKUPRESSURMATTE  
PEANUT



# DU HAST FRAGEN? WIR SIND FÜR DICH DA!

**IMA INTENTIONAL MOVEMENT ACADEMY**

Tel.: +49 157 834 403 82

E-Mail: [hello@ima-studio.de](mailto:hello@ima-studio.de)

[www.ima-studio.de](http://www.ima-studio.de)



**IMA INTENTIONAL MOVEMENT ACADEMY**  
[www.ima-studio.de](http://www.ima-studio.de)

