

Tools für einen Integrierten Körper

Auf dieser Übersicht findest du Tools¹, die ich für das Training mit mir empfehlen würde. Mit diesen Tools kannst du unabhängig von Ort fast überall trainieren, ob zu Hause, im Park oder in dem Fitnessstudio in dem du bereits heimisch bist. Im untersten Punkt findest du ein paar weitere Links zum Thema Stressmanagement, sprich mich an wenn du zu dem Thema mehr erfahren willst.

Tools für Self Myofascial Release

- [Triggerpunkt Massage Bälle 3er-Set](#) (Anfänger) oder [Baseball](#) (Fortgeschrittene)
- [Kleiner Basketball](#)
- [Thera Cane](#) (Selbstmassagegerät)
- [Resistance Band](#) (rot = mittel)
- [Gymnastikstab](#)

Tools für die Korrektur der Körperhaltung

- [Resistance Band](#) (rot = mittel)
- [Resistance Band](#) (blau = schwach)
- [Gymnastikstab](#)

Tools für das Funktionelle Training

- [Exercise Timer \(Android\) // Seconds - Interval Timer \(iPhone\)](#)
- [Resistance Band](#) (rot = mittel)
- [Resistance Band](#) (blau = schwach)
- [Expander Tubes](#)
- [Clubbell](#)
- [Kettlebell](#)
- [Kurzhandeln](#)
- [Medizinball \(3 KG\)](#)

Bekleidung

- [Minimalschuhe von Feiyue](#)
- [Minimalschuhe von Merrell für Männer](#)
- [Minimalschuhe von Merrell für Frauen](#)

Tools für das Stressmanagement

- [Pulsgurt von Polar H7 + HRV Elite App \(Android\) // \(iPhone\)](#)
- [Buch: Paleo-Therapie](#)
- [Wim-Hof-Methode](#)

¹ Die Verlinkungen der Tools führen zu Amazon.com und sind sogenannte Affiliate-Links. Die aufgeführten Tools werden von mir selbst benutzt. Durch den Erwerb über den Link, erwirbst du den Artikel zum selben Preis, wie er auf Amazon gelistet ist. Amazon honoriert mich als Affiliate-Partner mit einer kleinen Provision.