

# Bauchmuskel & Liegestütztrainer

## Liegestütztrainer



**1 | Sport-Thieme Push-Up Bar Twister**  
Gelenkschonend und ergonomisch mit Anti-Rutsch-Auflage. 3 Funktionen in einem: Rotierend, durch Abnehmen der Griffe von der Plattform feststehendes Liegestütztraining und rotierende Plattform als dynamische Unterlage.  
[Video online](#)  
11 273 4503 Paar 24,95



**2 | Sport-Thieme Liegestützgriffe**  
Für stabiles oder instabiles Muskelaufbautraining. Aus Stahl mit Schaumstoff-Griffen. Basic mit gerader Auflagefläche (LxBxH: 21x13,5x12,5 cm). Pro mit geschwungener Auflagefläche für instabiles Training (LxBxH: 20x14,5x13,5 cm). Belastbar bis 100 kg.  
[Video online](#)  
11 273 4402 Basic Paar 14,95

ab **14,95**

## Bauchmuskeltrainer



**3 | Bauchmuskeltrainer „Power Ab Roller“**  
Verstellbares Schaumstoff-Kopfpolster für richtige Trainingshaltung. Aus Metall und Hartgummi. LxBxH: 70x62x60 cm. Belastbar bis 100 kg. Inkl. Übungsanleitung. 5 kg.  
11 149 1379 ab 3 Stück 49,95 je Stück 47,95

Gleich mitbestellen:  
**Gymnastikmatten ab Seite 469**

## Ab Wheels



**4 | Sport-Thieme „Power Ab Roller“**  
Trainiert den ganzen Körper. Mit stabilen Handgriffen und Pedalen zum Reinstellen der Füße. Aus Metall, Gummi und Polypropylen. Lxø: 50x30,5 cm. Belastbar bis 100 kg. 1,85 kg.  
[Video online](#)  
11 148 3909 Stück 34,95



**5 | Sport-Thieme Ab Wheel**  
Fitnessstraining für Bauch, Rücken und Arme. Ergonomisch geformte Griffe für komfortables Training. Breites Rad verleiht Stabilität während des Workouts. Im Gegensatz zur Variante „Basic“, besitzt der Ab Wheel „Return“ eine Rücklaufhilfe (optimal für Einsteiger), die es ermöglicht, weiter nach vorne zu rollen und beim Zurückrollen unterstützt.  
11 273 4604 Basic Stück 19,95  
11 273 4617 Return Stück 29,95

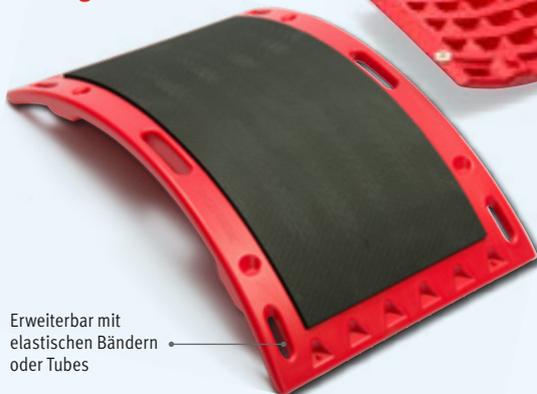


**6 | Pedalo Core-Trainer**  
Ermöglicht dynamisches Ganzkörpertraining durch verschiedene Übungsvariationen. Verbessert die Körperspannung. Polsterauflage für bequemes Aufstützen. Birke Multiplex, 50x50x9 cm, 1,6 kg.  
11 274 5002 Stück 69,95

## SPORT-THIEME C-Step

### Multifunktionales Training

✓ **Unzählige Übungsmöglichkeiten**



Erweiterbar mit elastischen Bändern oder Tubes

ab **89,95**

- ✓ **Koordination**
- ✓ **Stabilisation**
- ✓ **Ausdauer**
- ✓ **Kraft**



**7 | Sport-Thieme C-Step**  
Fitness- und Therapiebogen für jeden Leistungsstand und jede Altersgruppe. Verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auch als Unterlage für Kräftigungsübungen nutzbar. LxBxH: 71x49,5x14,5 cm. Belastbar bis 200 kg. Ca. 3 kg.  
11 233 7601 ab 10 Stück 99,95 je Stück 89,95