

---

Subject: Kraft- Fitnessstraining zu Hause?

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 27 Oct 2008 12:17:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meine frage richtet sich hier mal an die "kraftsportler" unter euch, gibt es effiziente allzweck-geräte mit denen man auch den muskelaufbau zu hause betreiben kann? Ich möchte es nicht in proffessionelle dimensonen treiben, sondern meinen oberkörper etwas muskulöser trainieren.

---