



SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT
EIDGENÖSSISCHES INSTITUT FÜR GEISTIGES EIGENTUM

(11) CH 720 505 A2

(51) Int. Cl.: A63B 21/16 (2006.01)
A63B 21/02 (2006.01)

Patentanmeldung für die Schweiz und Liechtenstein

Schweizerisch-liechtensteinischer Patentschutzvertrag vom 22. Dezember 1978

(12) PATENTANMELDUNG

(21) Anmeldenummer: 000141/2023

(71) Anmelder:
Hans Loosli, Moosstrasse 27
3550 Langnau (CH)

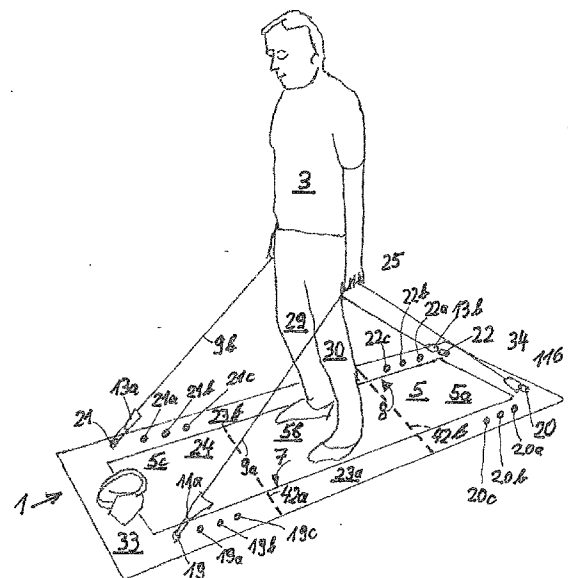
(22) Anmeldedatum: 14.02.2023

(43) Anmeldung veröffentlicht: 30.08.2024

(72) Erfinder:
Hans Loosli, 3550 Langnau (CH)

(54) Trainingsgerät

(57) Das Trainingsgerät (1) ist lediglich als rechteckiges Brett (5) ausgebildet ist, wodurch das Gerät (1) leicht und einfach verstaubar ist. An den Brettrandbereichen (7, 8) sind, durch Kraftanstrengung dehbare, Trainingselemente (9a, 9b) anbringbar und entfernbar.



Beschreibung

Technisches Gebiet und Stand der Technik

[0001] Die Erfindung betrifft ein Trainingsgerät, welches lediglich als rechteckiges Brett ausgebildet ist, an dessen Brett-randbereichen Trainingselemente anbringbar sind. Die Trainingselemente sind durch Kraftanstrengung - Trainingseffekt - dehnbar ausgebildet und vom Brett ohne Werkzeug entfernbar und wieder anbringbar. Das Trainingsgerät ist somit in einer nicht störenden Weise verstaubar (an einer Wand anlehnbar oder in einer Nische verstaubar).

[0002] Die Trainingselemente können als elastische Seile oder Schnüre ausgebildet sein. Sie können auch unelastisch sein und an ihren Enden Federn tragen.

[0003] Ein derartiges Trainingsgerät dient dazu den menschlichen Körper zu trainieren und/oder fit zu halten. Derartige Trainingsgeräte sind bevorzugt in sogenannten Fitnesszentren anzutreffen.

[0004] In der Regel haben derartige Trainingsgeräte mit an ihren Seiten angeordneten seilartigen Elementen. Die Elemente sind mit ihrem einen Ende in der Regel am Rand eine Trittplatte befestigt und das andere Ende weist einen Handgriff auf oder ist, wie in der DE102004054 051 A1 dargestellt, direkt am menschlichen Körper befestigt sein. Die seilartigen Elemente können nun aus elastischem Material bestehen oder mit Zuggewichten belastet sein.

[0005] Die bekannten Trainingsgeräte sind im Gegensatz zur Erfindung schwer, voluminös und benötigen einen grossen Raumbedarf bei ihrem Einsatz bzw. ihrem Verstauen, sofern überhaupt möglich.

Aufgabe der Erfindung

[0006] Aufgabe der Erfindung ist es, ein sehr einfaches, preisgünstiges und leicht verstaubares Trainingsgerät zu schaffen, mit dem eine annähernd universelle Trainingsmöglichkeit des menschlichen Körpers erreichbar ist.

Lösung der Aufgabe

[0007] Mit einem Trainingsgerät, das als lediglich rechteckiges Brett ausgebildet ist, wird die obige Aufgabe gelöst, da das Gerät leicht und einfach verstaubar ist, wie bereits eingangs ausgeführt. An dessen Brettrandbereichen sind dann die für einen Trainingseffekt notwendigen durch eine Kraftanstrengung dehnbaren, Trainingselemente anbringbar und entfernbar sind, wodurch eine gute Versorgungsmöglichkeit (gute und platzsparende Aufräumbarkeit) gegeben ist.

[0008] Mit einem lediglich rechtwinkligen Brett und wenigstens zwei seitlich jeweils im Brettrandbereich befestigten seilartigen Elementen, wobei jedes Element zwei voneinander distanzierte Befestigungsorte hat, ist diese universelle Trainingsmöglichkeit erreichbar. Es ist somit das von der trainierenden Person in jeweils eine Hand zu nehmende Element nicht mehr nur mit einem seiner beiden Enden an einem Ort, insbesondere am Seitenrand des Brettes befestigt, sondern beide Enden sind voneinander distanziert am Brettrand bzw. im Brettrandbereich befestigt. Die Verbindungslinie der Befestigungsorte des einen Elements wird man bevorzugt parallel zu Verbindungslinie der Befestigungsorte des anderen Elements anordnen. Die Befestigungsorte müssen nicht unbedingt direkt im Brettrandbereich erfolgen, aus Raumersparnisgründen ist dies jedoch vorteilhaft. Sie können zur Brettoberfläche senkrecht nach oben austreten bzw. auch an der Brettstirnseite horizontal liegen.

[0009] Durch die brettartige Ausgestaltung des ganzen Trainingsgeräts, ist erstens eine preisgünstige Fertigung möglich. Ferner ist zweitens das Trainingsgerät auf einfache Art und Weise verstaubar; z.B. an eine Wand aufgestellt anlehnbar.

[0010] Wird zudem kann noch das Brett unterteilt und mit Scharnieren zusammengehalten sein. Hierdurch ist eine noch raumsparendere Lagerung möglich. Man kann nun die Teilung auch derart wählen, dass eine U-förmige Ausbildung erreicht wird und als Schreib- bzw. Arbeitstisch Verwendung finden kann. Die Ecken wird man vorzugsweise mit Arretierungsmitteln (Beschlägen) versehen, wie sie beispielsweise an zusammenlegbaren Gartentischen und -stühlen verwendet werden. Auch kann eine Fixierungsmutter verwendet werden.

[0011] Wird statt einer zweimaligen Unterteilung, wie sie für den in **Figur 5** gezeigten Arbeitstisch verwendet werden kann, lediglich eine einmalige verwendet, so sollte noch eine Wandbefestigung vorgesehen werden.

[0012] Die Befestigungsorte am jeweiligen Brettrandseitenbereich sind voneinander distanziert. Vorzugsweise wird man einen minimalen Abstand von 50 cm und einen maximalen von 2 m wählen. Die optimalen Daten ergeben sich beim Training und sind u.a. von den Körpermassen der zu trainierenden Person abhängig.

[0013] In einer bevorzugten Ausführungsform der Erfindung sind die Befestigungsorte der Elementenden verstellbar ausgebildet. Auch können die an den Längsseiten angeordneten Elemente aus mehreren Teilelemente bestehen, um das Trainingsniveau anzupassen. Es können aber auch Elemente unterschiedlicher Elastizität verwendet werden.

[0014] Aus Platzersparnisgründen ist das Brett rechteckig ausgebildet. Das Brett wird man vorzugsweise mindestens zwei Schrittlängen lang und zwei Schrittbreiten breit ausbilden.

Die Befestigungsorte für die seilartigen Elemente werden im Randbereich der jeweils längeren Rechteckseiten angeordnet; muss aber nicht sein. Auch an den Schmalseiten können seilartige zweite Elemente angeordnet werden. Zur Trai-

ningsvereinfachung wird man die Enden der zweiten Elemente jedoch nicht ausdrücklich distanziert, sondern in Nachbarschaft ausbilden, damit sich eine Schlaufe ergibt.

[0015] Das Brett wird man bevorzugt an seinen Rändern anschliessend mit jeweils einem Randbrett umgeben. Hierdurch ergibt sich einerseits ein Abschluss der Trainingsfläche sowie eine Reduzierung von Verletzungen der trainierenden Person durch Fehlritte. Auf dieses Randbrett kann jedoch aus Ersparnisgründen verzichtet werden

[0016] Die Oberfläche kann je nach Anforderung an das gewünschte Training gestaltet werden. Sie kann z. B. als glatte harte Oberfläche ausgebildet sein, um beispielsweise ein Training von Schlittschuhläufern, Skifahrern, usw. zu ermöglichen. In der Regel wird man sie aber weich zur Vermeidung von Verletzungen bei Stürzen ausbilden.

[0017] In einer weiteren Ausführungsform der Erfindung kann wenigstens ein stufenförmiger Gegenstand auf das Brett, aus Platzgründen bevorzugt im Endbereich einer der Schmalseiten des Brettes angeordnet werden. Mit diesem stufenförmigen Gegenstand lässt sich insbesondere die Beinmuskulatur durch Imitation einer Treppe trainieren. Es können auch mehrere Stufen versetzt übereinander gestellt werden.

[0018] Der stufenförmige Gegenstand sollte nun während des Trainings nicht verrutschen. Der Gegenstand wird in der Regel bereits durch sein Gewicht in der gewünschten Position fixiert, er kann jedoch auch mittels eines Übergangs von Brett zu dem jeweiligen Randbrett gehalten werden. Da jedoch beim Training immer wieder einmal mit Stürzen zu rechnen ist, sollte eine Halterung bzw. Anschlag möglichst nicht überstehend ausgebildet sein und wenn doch, aus weichem Material bestehen. Bevorzugt wird man die Halterung jedoch mit einklinkbaren Stiften versehen, welche in eine Öffnung im Randbereich des Brettes bzw. des Randbrettes lösbar eingreifen. Bevorzugt wird man diese Öffnungen im Brettrandbereich als entsprechend ausgebildete Lochleiste anbringen, um eine Vielzahl von Verstellmöglichkeiten zureichen. Diese Verstellmöglichkeiten sollen eine individuelle Anpassung an das zu erstrebenden Trainingsziel gewährleisten.

[0019] Den stufenförmigen Gegenstand bzw. die stufenförmigen Gegenstände wird man bevorzugt als Kiste ausbilden. Durch eine unterschiedliche Höhe bzw. Breite einer Kiste lassen sich Stufen imitieren. Vorzugsweise können die Kisten mit einem Deckel, der das Kisteninnenvolumen verschliesst, versehen werden. Es kann dann in dem Kisteninnenraum Material, wie z.B. Seile mit unterschiedlicher Elastizität, Büromaterial, verstaut werden.

[0020] Ist es vorgesehen auf der Trittplatte derartige stufenförmige Gegenstände anzuordnen, so sollte das Brett um den Raum für die Gegenstände erweitert werden.

[0021] Das Trainingsgerät in den oben beschriebenen Ausführungsarten benötigt einigen Platzbedarf. Um diesen zu verringern, wird die aus den Randbrettern und den Brett bestehende Bodenplatte mit ihren dazugehörigen Elementen aufstellbar, vorzugsweise senkrecht hochklappbar und in dieser Lage fixierbar ausgebildet.

[0022] Betreffend einer Erweiterung der Trainingsmöglichkeiten wird dem Trainingsgerät eine sogenannte Sprossenwand hinzugefügt. Da auf diese Sprossenwand beim Training Kräfte wirken wird man sie bevorzugt an einer Wand, d.h. der Zimmerwand befestigen. Vor dieser Sprossenwand ist dann die Bodenplatte an ihrer Stirnseite angeordnet.

[0023] Der kistenartige, vorzugsweise stufenartig ausgebildete Gegenstand ist vom Brett entfernbar ausgebildet. Zur Erleichterung der Entfernung wird man wenigstens den Gegenstand an einer Ecke mit einem Schwenkgelenk versehen; auch kann eine Verschiebeschiene vorgesehen werden.

[0024] Die Bodenplatte wird man vorzugsweise vor der Sprossenwand nach oben aufklappbar befestigen und mit einer Fixierung an der Sprossenwand versehen. Da der vorzugsweise treppenartig ausgebildete Gegenstand von der Bodenplatte entfernbar ausgebildet ist, kann er nachdem die Bodenplatte, hochgeklappt an der Sprossenwand befestigt ist an die hochgeklappte Bodenplatte anlehndend abgestellt werden. Aus dem Trainingsgerät ist nun mit der Oberfläche des Gegenstandes ein Arbeitsplatz mit Tischfläche geworden. In einer vorteilhaften Ausführungsform kann nun eine Seitenwand des Gegenstands derart ausgebildet werden, dass ein Freiraum für die Füße einer vor dem Gegenstand sitzenden, nun nicht mehr trainierenden Person entsteht; ein Arbeitsplatz ist geschaffen worden.

[0025] Eine Sprossenwand zur Umwandlung des Trainingsgerätes in einen Arbeitsplatz ist nicht zwingend notwendig; die Bodenplatte alleine kann auch in ihrer senkrechten Lage fixiert, insbesondere an eine Zimmerwand lösbar befestigt ausgebildet sein.

Kurze Beschreibung der Zeichnungen

[0026] Die zur Erläuterung von Ausführungsbeispielen der Erfindung verwendeten Zeichnungen zeigen in

- Fig. 1 ein Trainingsgerät in einfachster Ausführungsform mit einer trainierenden Person,
- Fig. 2 ein Trainingsgerät mit einem auf ihrer Trittplatte aufstellbaren, stufenartigen Gegenstand,
- Fig. 3 eine auf dem Rücken auf dem Trainingsgerät liegende Person beim Training der Arm- bzw. Bauchmuskulatur,

Fig. 4 ein Trainingsgerät mit einer Sprossenwand und seitlich abgestellten zum Training der Beinmuskulatur dienendem kistenähnlichen Aufsatz und

Fig. 5 das zu einem Arbeits-/Schreibtisch „gefaltetes“ Brettes des Trainingsgerätes.

Ausführung der Erfindung

[0027] Das erfindungsgemässe Trainingsgerät **1** ist in seiner brettartigen und leicht verstaubaren Ausbildung in **Figur 1** mit einer trainierenden Person **3** dargestellt. Das Trainingsgerät **1** hat ein vorzugsweise als rechtwinklige Trittplatte **5** ausgebildetes, auf der sich die trainierende Person **3** befindet. Von der trainierenden Person **3** aus gesehen, sind im linken Trittplattenrandbereich **7** (= Brettrandbereich) und im rechten Randbereich **8** seitlich wenigstens je ein seilartiges Element **9a** und **9b** angeordnet. In **Figur 1** trainiert die Person **3** mit den beiden Elementen **9a** und **9b**. Das Element **9a** hat die beiden Seilenden **11a** und **11b**. Dem Element **9b** sind entsprechend die Seilenden **13a** und **13b** zugeordnet. Die beiden Seilenden **11a** und **11b** sind an voneinander distanzierten Befestigungsorten **19** und **20** angeordnet sind. In dem hier gezeigten Ausführungsbeispiel sind die beiden Seilenden **13a** und **13b** des Elements **9b** an den Befestigungsorten **21** und **22** angeordnet.

[0028] Die seilartigen Elemente **9a** und **9b** bestehen aus elastischem Material. Bevorzugt sind die Befestigungsorte jeweils eines Elements mindestens 50 cm voneinander distanziert, hier jedoch in einem Anstand von etwa 1,20 m.

[0029] Bei dem in **Figur 1** dargestellten Trainingsgerät **1** weist die Trittplatte **5** wenigstens an ihren Trittplattenlängsseiten **7** und **8** jeweils ein Randbrett **23a** und **23b** auf. Die Trittplatte **5** weist eine glatte und bevorzugt harte Oberfläche **24** aufweist. Es können jedoch andere Oberflächeneigenschaften gewählt werden. Eine harte und glatte Oberfläche wird man dann wählen, wenn beispielsweise die zu trainierende Person **3** auf der Oberfläche gleiten soll.

[0030] Zum Training nimmt nun beispielsweise die zu trainierende Person **3** das Element **9a** etwa in der Mitte in ihre Hand **25** und streckt zum Armmuskeltraining den gebeugten Arm gegen die elastische Kraft des Elements **9a**. Die Beinmuskulatur kann trainiert werden, indem im hier gezeigten Beispiel die Kniebeuge zwischen rechten und linken Bein **29** bzw. **30** geändert wird.

[0031] Die Befestigungsorte sind in der einfachen Ausbildung in **Figur 1** einfach als Fixpunkte **19**, **20**, **21** und **22** auf den Randbrettern **23a** und **23b** angeordnet. Da jedoch beim Training auch Stürze vorkommen können, wird man diese Befestigungsorte versenkbar mit vorzugsweise mit einer Abdeckung anordnen. Weitere Befestigungsorte **19a-c**, **20a-c**, **21a-c** und **22a-c** können auch in den jeweiligen Randbereichen **23a** und **23b** angeordnet werden. Auch können in einer entlang des Plattenrandbereiches, insbesondere in einer jeweils rillenförmig verlaufenden Vertiefungen einrastbare Orten ausgebildet sein. Diese Vertiefung lässt sich beispielsweise mit einer verschiebbaren Jalousie abdecken. Die Befestigungsorte können jedoch auch derart ausgebildet sein, dass es eine Verschieberille mit beidseitigen Flansch gibt, an dem klemmend die Befestigungsorte fixierbar sind.

[0032] In **Figur 1** ist jeweils ein seilartiges elastisches Element **9a** und **9b** dargestellt. Es können jedoch auch mehrere Elemente eingesetzt werden, welche nicht unbedingt an ein und demselben Ort befestigt sein müssen, auch können die seilartigen Elemente eine unterschiedliche Elastizität aufweisen. Die Elemente **9a** und **9b** können auch unelastisch ausgebildet werden; man wird dann vorzugsweise an den Befestigungsorten **19-22** elastische Elemente z.B. Federn anbringen.

[0033] Auf die Randbretter **23a** und **23b** kann aus Ersparnisgründen verzichtet werden. Die Befestigungsorte **19**, **20**, **21** und **22** befinden sich dann in der Nähe des Randbereichs **7** bzw. **8** des Trittbrettes **5**.

[0034] Die Trittplatte **5** muss jedoch aufgrund einer Oberseitenpolsterung und der Tiefe der Befestigungsorte **19-22** für die elastischen Elemente **9a** und **9b** jedoch eine gewisse Dicke aufweisen. Diese Dicke stellt eine gewisse Stolpergefahr dar, welche durch die Randbretter **23a** und **23b** gemildert wird.

[0035] Da die elastischen Elemente **9a** und **9b** in der Regel einen kleinen Durchmesser haben, liegen sie nicht angenehm in der Hand. Man kann deshalb um diese Elemente herum ein muffartiges, weiches, rohrähnlichen handbreites, verschiebbares Gebilde anordnen.

[0036] Auf der Oberfläche **24** der Trittplatte **5** ist wenigstens ein stufenartiger Gegenstand **31** abstellbar, wie in **Figur 2** dargestellt. Hierdurch ist insbesondere ein Training der Beinmuskulatur möglich, da Treppensteigen simuliert werden kann. Den Gegenstand **31** wird man vorzugsweise mehrstufig, hier zweistufig mit den beiden Stufen **32a** und **32b**, ausbilden. Auch kann der Gegenstand **31** einen oder mehrere durch eine Klappe verschliessbare Innenräume haben. In dem bzw. den Innenräumen können dann Utensilien verstaub werden.

[0037] Der Gegenstand **31** ist durch sein Gewicht auf der Trittplatte **5** gehalten. Vorzugsweise wird man jedoch den linken und rechten Randbereich **7** und **8** zur Trittplatte **5** als Anschlag ausbilden auch können einrastende Halteelemente vorgesehen sein. Vorzugsweise kann man an den jeweiligen Stirnseiten der Trittplatte **5** Randbereiche **33** und **34** anordnen.

[0038] An diesen Randbereichen **33** und **34** können dann vorzugsweise mittig elastische Schlaufen ebenfalls zu Trainingszwecken angeordnet sein.

[0039] In **Figur 3** ist eine auf dem Rücken liegenden Person dargestellt, welche ihre Arm- und Beinmuskulatur mit Hilfe der im stirnseitigen Randbereich angeordneten beiden Schlaufen **35** und **36** trainiert. Anstelle der beiden Schlaufen können natürlich auch die elastischen Elemente **9a** und **9b** mit einer entsprechenden Anordnung ihrer Haltepunkte bei **19a-c**, **20a-c**, **21a-c** und **22a-c** zum Einsatz kommen.

[0040] Wie in **Figur 4** dargestellt kann das Trainingsgerät **1** auch mit weiteren Trainingsgeräten, wie hier mit einer Sprossenwand kombiniert werden.

[0041] Das Trainingsgerät **1** ist brettartig ausgebildet. Es ist somit auch aufgrund seines geringen Gewichtes vertikal aufstell- und an eine Wand gut anlehnbar. Selbstverständlich können an der Wand zusätzliche lösbare Halteelemente für das Trainingsgerät **1** angeordnet werden.

[0042] Arbeitstechnisch optimal sind bei einer sitzenden, in der Regel schreibtischartigen Beschäftigung kurze Trainingsunterbrüche. Nun das erfindungsgemässe Trainingsgerät zeigt diese Möglichkeit auf: Wird das rechtwinklige Brett **5**, auch Trittplatte genannt, wie in **Figur 1** mit den gestrichelten Linie **42a** und **42b** angedeutet, in drei Teilbretter **5a** bis **5c** unterteilt, so ist die Erzeugung eines Schreibtisches, wie **Figur 5** zeigt, aus dem Trainingsgerät gegeben: Man zieht die Trittplatte **5a** nach oben, wobei deren Unterseite nach aussen kommt und klickt die beiden anderen Teilbretter **5b** und **5c** mit dem Teilbrett **5a** U-förmig zusammen, wobei an den mit nicht ausdrücklich dargestellten Gelenken zur Verbindung benachbarter Teilbretter aussen 90 Grad stabilisierende einklappbare Belege **44** angeordnet sind. Derartige Belege **44** werden beispielsweise bei zusammenlegbaren Gartenmöbeln (Tische, Stühle) verwendet. Zu besserer Fixierung kann zusätzliche eine Fixierungsflügelmutter **46** verwendet werden.

[0043] Die Trittplatte **5**, an deren Endbereichen, durch Kraftanstrengung in Folge eines Trainingsprogrammes ziemliche Kräfte einwirken, zu unterteilen, erscheint auf den ersten Blick nicht gerade optimal. Auf dem Teilbrett **5b** steht in der Regel die trainierende Person **3**. Damit nun die Teilbretter **5a** und **5c** während des Trainings stabil bleiben und insbesondere nicht hochklappen, sind die Teilbretter **5a** und **5b** sowie **5b** und **5c** lediglich über nicht dargestellte ausziehbare Gelenke verbunden. Passend zu den angrenzenden jeweiligen Teilbretter sind Verstiftungen vorhanden, welche durch ein Auseinanderziehen den Verschwenkvorgang freigeben und bei einem Ineinanderschieben diesen blockieren und somit für Stabilität sorgen.

Stückliste

Nr.		Nr.	
1	Trainingsgerät	2	
3	trainierende Person	4	
5	Trittplatte	5a-c	Teilbretter
7	linker Randbereich von 5	8	rechter Randbereich von 5
9a,b	Linkes bzw. rechtes Seil	10	
11a,b	Enden von 9a	12	
13a,b	Enden von 9b	14	
15		16	
17		18	
19	Befestigungsort	20	Befestigungsort
21	Befestigungsort	22	Befestigungsort
23a,b	Längsrandbrett	24	Oberfläche von 5
25	Hand von 1	26	
27		28	
29	linkes Bein	30	rechtes Bein
31	stufenartiger Gegenstand	32a,b	Stufen
33	stirnseitiger Randbereich	34	stirnseitiger Randbereich
35	Schlaufe	36	Schlaufe
40	Sprossenwand		

42a,b	gestrichelte Trennungslinie zwischen Teilbrettern		
44	Beschlag		
46	Fixierungsflügelmutter		

Patentansprüche

1. Trainingsgerät (1), **dadurch gekennzeichnet**, dass es als lediglich rechteckiges Brett (5) ausgebildet ist, damit das Gerät (1) leicht und einfach verstaubar ist, und an dessen Brettrandbereichen (7, 8), durch Kraftanstrengung dehnbare, Trainingselemente (9a, 9b) anbringbar und entfernbar sind.
2. Trainingsgerät (1) nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass das Brett als Trittplatte (5) und wenigstens zwei seitlich im Trittplattenrandbereich (7, 8) befestigten seilartigen Elementen (9a, 9b) ausgebildet ist und jedes Element (9a, 9b) zwei Seilenden (11a, 11b, 13a, 13b) hat, und die jeweils beiden Seilenden (11a, 11b, 13a, 13b) an voneinander distanzierten Befestigungsarten (19, 20, 21, 22) der Trittplatte (5) angeordnet sind.
3. Trainingsgerät (1) nach Anspruch 2, **dadurch gekennzeichnet**, dass die seilartigen Elemente (9a, 9b) eine elastische Wirkung haben und vorzugsweise aus elastischem Material bestehen und bevorzugt die Befestigungsarten (19, 20, 21, 22) eines Elements (9a, 9b) mindestens 50 cm voneinander distanziert sind, wobei die beiden Enden jedes Element an einander gegenüberliegenden Trittplattenbereichen angeordnet sind..
4. Trainingsgerät (1) nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass auf dem rechteckigen Brett (5) wenigstens ein stufenartiger Gegenstand (31) abstellbar ist.
5. Trainingsgerät (1) nach Anspruch 4, **dadurch gekennzeichnet**, dass der Gegenstand (31) einen vorzugsweise verschliessbare Innenraum hat.
6. Trainingsgerät (1) nach Anspruch 4, **dadurch gekennzeichnet**, dass der Gegenstand (31) an der Längsseite des rechteckigen Brettes (5) halterbar ist.
7. Trainingsgerät nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass das rechteckige Brett (5) als eine Bodenplatte, und die Bodenplatte senkrecht fixierbar hochklappbar ausgebildet ist.
8. Trainingsgerät nach Anspruch 7, **gekennzeichnet durch** eine senkrecht, bevorzugt an einer Wand halterbar angeordneten Sprossenwand (40), vor der die Bodenplatte fixierbar aufstellbar ist.
9. Trainingsgerät nach Anspruch 1, **dadurch gekennzeichnet**, dass das rechteckige Brett (5) senkrecht zu den längeren Brettseiten gelenkbehaftete Teilbretter (5a-c) aufweist, damit das Brett (5) faltbar ist.
10. Trainingsgerät nach Anspruch 9, **dadurch gekennzeichnet**, dass das rechteckige Brett (5) U-förmig faltbar ist, um im gefalteten Zustand als Ablage bzw. als Schreibtisch zu dienen.

