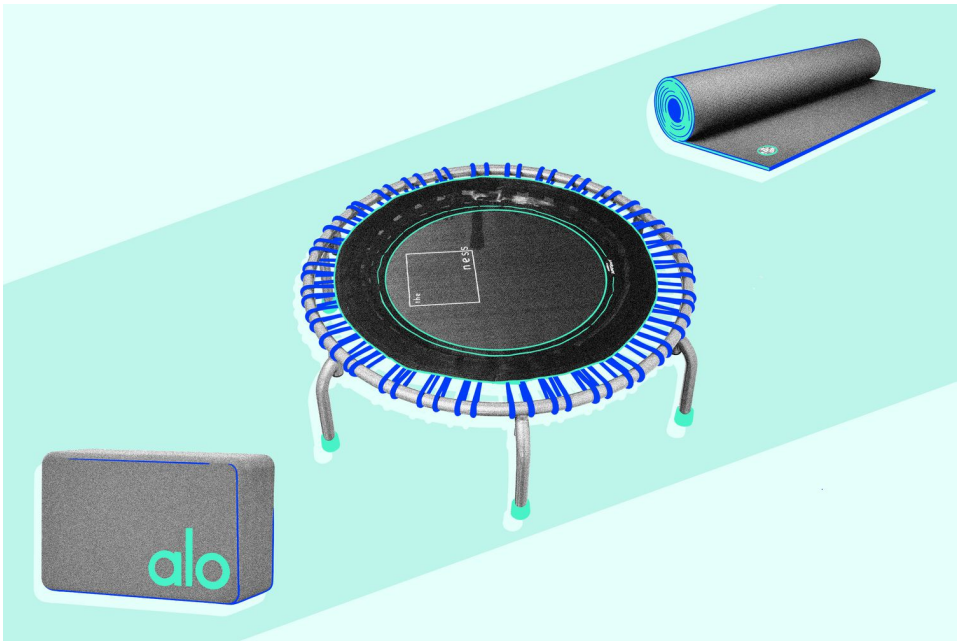
Shape Best In Fitness Awards 2023: Beste Trainingsausrüstung

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied in Ihrem Training ausmachen. Beispiel: Eine dünne, rutschige, leicht abreibende Yogamatte im Vergleich zu einer gepolsterten, rutschfesten Matte, die Savasana wirklich erholsam macht. Hier teilen Shape-Redakteure und -Experten ihre vertrauenswürdigen Tipps für die beste Trainingsausrüstung, mit der Sie Ihren Zielen viel näher kommen können. Beste vielseitige Trainingsmatte: Alo Warrior Mat Obwohl diese Matte technisch für die Verwendung beim Yoga vermarktet wird, ist sie robust genug, um Ihre hochwirksamen, kardiointensiven Trainingseinheiten zu bewältigen. Die 5 mm dicke Matte bietet viel Dämpfung, um Ihre Gelenke zu schützen, und ist mehr als 1,80 m …



Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Unterschied in Ihrem Training ausmachen. Beispiel: Eine dünne, rutschige, leicht abreibende Yogamatte im Vergleich zu einer gepolsterten,

rutschfesten Matte, die Savasana wirklich erholsam macht. Hier teilen Shape-Redakteure und -Experten ihre vertrauenswürdigen Tipps für die beste Trainingsausrüstung, mit der Sie Ihren Zielen viel näher kommen können.

Beste vielseitige Trainingsmatte: Alo Warrior Mat

Obwohl diese Matte technisch für die Verwendung beim Yoga vermarktet wird, ist sie robust genug, um Ihre hochwirksamen, kardiointensiven Trainingseinheiten zu bewältigen. Die 5 mm dicke Matte bietet viel Dämpfung, um Ihre Gelenke zu schützen, und ist mehr als 1,80 m lang, sodass Sie während einer Runde Burpees nicht flach auf Ihrem Gesicht landen. Es ist auch so konzipiert, dass es rutschfest ist, egal wie schwitzig Ihre Handflächen werden.

Alo
Krieger Mat
$128,00

Laden

Expertenbewertung: ȣDas ist meine absolute Lieblingsmatte. Es bietet einen erstaunlichen Grip, selbst wenn ich vom Schweiß durchnässt bin, und ist perfekt, wenn Sie Handstände erkunden. Es ist sehr dick und übergroß, sodass Sie mit diesem zusätzlichen Komfort und Halt Yoga praktizieren oder trainieren können.ȣ ȥ Phyllicia Bonanno, Yoga- und Meditationslehrerin und Sweat-Trainerin

Bester Pilates-Ring: Calia Pilates-Ring

Dieser 14-Zoll-Pilates-Ring ist perfekt, um Ihren Pliés, Brücken und Beinhebungen Widerstand zu verleihen. Die gepolsterten Innen- und Außengriffe halten Ihre Hände, Oberschenkel und Knie bequem und geschützt, während Sie schwitzen und sich stärken.

Kalia
Pilates-Ring
$30,00

Laden

Expertenbewertung: ɜDie angebotenen Farben eignen sich hervorragend für das Studio und zu Hause [workouts]. Da die Töne stumm geschaltet sind, sieht mein Raum immer noch gepflegt aus, selbst wenn ich vergesse, nach dem Training aufzuräumen.ɔ ɕ Bonano

Bester Pilatesball: P.Volve P.Ball

Dieser aufblasbare Pilatesball wird mit einem verstellbaren, abnehmbaren Widerstandsband geliefert, um ihn an Ort und Stelle zu halten. Zwischen den Oberschenkeln oder unter dem unteren Rücken platziert, sorgt die runde Form für Instabilität, sodass die Muskeln bei jeder Übung noch härter arbeiten.

P.Volve
P.Ball
$60,00

Laden

Expertenbewertung: ʖIch benutze diesen Ball, um Pilates und Barre-Workouts zu Hause zu verstärken. Ich finde es toll, dass ich ihn mit dem Widerstandsband an meinen Beinen befestigen kann, um zu verhindern, dass er bei harten Bewegungen zwischen meinen Oberschenkeln rutscht, oder ihn ohne das Widerstandsband verwenden kann. Außerdem ist es mit der mitgelieferten Handpumpe und Nadel einfach aufzublasen.ږ ڃ Christie Calucchia, Nachrichtenredakteurin bei Shape

Bester Yoga-Block: Alo Uplifting Yoga Block

Egal, ob Sie zusätzliche Stabilität oder eine tiefere Dehnung benötigen, dieser leichte, feste Yogablock mit abgeschrägten Kanten unterstützt Sie beim Üben. Die Requisite ist in 10 verschiedenen Farben erhältlich, sodass Sie sicher eine finden werden, die perfekt zu Ihrem Raum passt.

Alo
Erhebender Yoga-Block
$28,00

Laden

Expertenbewertung: ʖDiese Yogablöcke sind weich genug für die Verwendung in Yin-Posen und fest genug für das Üben des Armgleichgewichts. Sie sind langlebig und halten der Zeit stand; Ich habe meine schon seit Jahren und sie sehen immer noch brandneu aus.ʖ ڃ Bonano

Bester Yoga-Gurt: Sweaty Betty x Yogi

Bare Stretch Strap

Dieser fast 1,80 m lange Yoga-Gurt aus weich gewebter Baumwolle hilft Ihnen, tiefer in jede Dehnung einzusinken oder Ihre eigene Flexibilitätsübung zu beginnen, wenn das Berühren Ihrer Zehen noch etwas außer Reichweite ist. Die starke und dennoch sanfte Baumwolle und die genau richtige Breite des Riemens (40 mm) machen dies zu einem Gewinner.

Verschwitzte Betty
Yogi Bare Stretchband
$19,00

Laden

Expertenbewertung: ȝDieser Gurt ist großartig für viele Funktionen. Seine Dehnfähigkeit bietet ein wenig Spielraum und Widerstand für Ihre Yogapraxis. Der perfekte Gurt für alle Yoga-Praktizierenden.ȝ ȼ Bonano

Beste Yogamatte: Manduka Pro Yogamatte

Manduka ist bekannt für seine hochwertigen Yogamatten, die ein Leben lang halten (im Ernst, sie haben eine lebenslange Garantie). Die Manduka Pro Yogamatten-Option enthält auf einer Seite das charakteristische Punktmuster der Marke, damit sie nicht auf dem Boden rutscht, während eine strukturierte Oberschicht Hände und Füße in jeder Pose bequem an Ort und Stelle hält. Es bietet auch 6 mm Polsterung.

Manduka

Pro Yogamatte
$129,00

Laden

Expertenbewertung: ȝMein Yogalehrer hat mir diese Matte empfohlen, als ich 2013 anfing, ernsthafter mit meiner Praxis zu beginnen. Seitdem habe ich sie (und benutze sie regelmäßig!). Bis jetzt hat sie keine Anzeichen von Beschädigungen gezeigt und ist genauso griffig und gepolstert, wie es war, als ich es vor fast einem Jahrzehnt zum ersten Mal kaufte.ډ ج Caluchia

Bester Balance Trainer: BodySport Balance Disc

Fitness-Neulinge und -Profis können sich gleichermaßen sicher fühlen, wenn Sie diesen Gleichgewichtstrainer verwenden, der eine griffige Seite und eine glatte Seite hat und auf 1 Zoll oder 2 Zoll aufgeblasen werden kann, um die Schwierigkeit Ihres Trainings zu ändern. Die Stütze ist stark genug, um darauf zu sitzen, und groß genug, um bequem mit beiden Füßen darauf zu stehen.

BodySport
Balance-Scheibe
$26,00

Laden

Expertenbewertung: ȝAls ehemaliger Cross-Country-Läufer in der Highschool und am College hatte ich meinen fairen Anteil an verstauchten Knöcheln. Ich habe diese Scheibe viele Male zur Rehabilitation bei verstauchten Knöcheln und in letzter Zeit bei Verletzungen verwendet Verhütung.ډ ج Bridget O؛Carroll,

Gründerin von Studio Qila

Bestes Minitrampolin: Das Ness Trampolin

Dieses Trampolin wurde von JumpSport, einer Hauptmarke in professionellen Fitnessstudios, entworfen und verfügt über elastische Schnüre anstelle von Federn für ein sanftes Springen. Jedes Trampolin kann auf eine von drei Härteeinstellungen eingestellt werden, und das Trampolin ruht auf nicht abfärbenden Silikon-Beinkappen, um es an Ort und Stelle zu halten und dennoch unansehnliche Schrammen auf Ihrem Boden zu verhindern.

Die Neß
Trampolin
$500,00

Laden

Expertenbewertung: ȣSelbst als Trampolin-Neuling konnte ich während eines Kurses mit ausgefallener Beinarbeit mithalten, da dieses Trampolin genau die richtige Sprungkraft hatte. Es fühlte sich unter meinen Füßen stabil an, als ich zwischen höheren und niedrigeren Sprüngen wechselte, und es ist schön kompakt, was ein Pluspunkt ist, wenn Sie es zu Ihrem Heim-Fitnessstudio hinzufügen.ȣ ȼ Renee Cherry, Associate Editor von Shape

Beste Klimmzugstange: Iron Gym Klimmzugstange

Mit dieser einfach zu installierenden Klimmzugstange, die sicher an jedem Türrahmen befestigt werden kann, ist kein kompletter Hantelständer erforderlich, um sofort ein Fitnessstudio zu Hause zu haben. Insbesondere die Klimmzugstange von Iron Gym hat eine einstellbare Breite, und für die Montage sind keine Schrauben erforderlich, was den Einstieg in die Verwendung sehr einfach macht.

Eisernes Fitnessstudio
Klimmzugstange
$24,00

Laden

Expertenbewertung: ةDiese Klimmzugstange ist außerdem einfach zu installieren und hat bequeme Handgriffe.ج ي Kayla Jeter, NASM-zertifizierte Personal Trainerin und zertifizierte funktionelle Krafttrainerin

Bestes Zubehör zur Stärkung des Kerns: 10 Pfund Bala Power Ring

Mit Optionen für 5, 8, 10 oder 15 Pfund ist dieser beschwerte Reifen mit weichem Silikon für einen angenehmen Griff beschichtet. Bei einem Gewicht von 10 Pfund macht seine vielseitige Form es zu einer Anlaufstelle für russische Drehungen, Kniebeugen mit Brustpresse, Holzhacken und sogar Schaukeln, wenn Kettlebells nicht verfügbar sind.

Bala
10-Pfund-Power-Ring
$89,00

Laden

Expertenbewertung: ʖAls ich den Power Ring zum ersten Mal bekam, war ich mir nicht sicher, wofür ich ihn verwenden sollte. Wie sich herausstellte, ist die Antwort fast alles. Ich liebe ihn, weil er meinen Kerntrainings Würze verleiht ج er ist überraschend bequem für gewichtete Bretter und Bärenkraulen ج und es ist einfach für meine kleineren Hände zu greifen.ʖ ج Kristen Geil, NASM-zertifizierte Personal Trainerin und Shape Senior Fitness Editor

Beste Widerstandsbänder mit Griffen: Rogue Fitness Tube Bands

Mit sechs verschiedenen Gewichtsoptionen zur Auswahl sind die Rogue Fitness Tube Bands das Komplettpaket für alle, die ein Widerstandsband-Set für Einsteiger suchen. Das Beste daran: Sie liegen dank der strukturierten Griffe, die nicht in die Haut schneiden, tatsächlich angenehm in der Hand.

Schurken-Fitness
Rogue Tube Bands
$22.00

Laden

Expertenbewertung: ʖEine große Widerstandsvielfalt ermöglicht es, diese Bänder vom Aufwärmen bis zum eigentlichen Training zu verwenden. Sie fühlen sich auch sehr langlebig an, sodass die Sorge, ein Band zu reißen, nicht vom Training ablenkt.ډ ج ل etter

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net