

5 BÄSTA REDSKAPEN FÖR HEMMAGYMMET

Variera och utveckla din träning

KETTLEBELLS

Ett oerhört flexibelt redskap som går att använda till det mesta. Rekommendation på vikter är 8, 12, 16 & 24 kg och gärna dubletter av 16 & 24kg.

Eventuellt kan du behöva komplettera med 4/6kg och/eller 32kg.

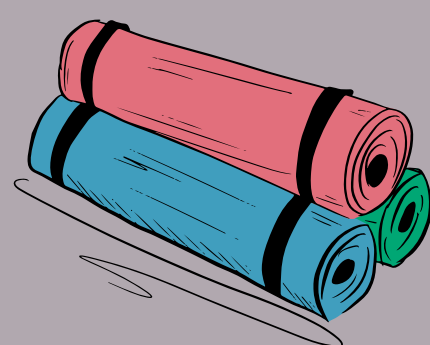
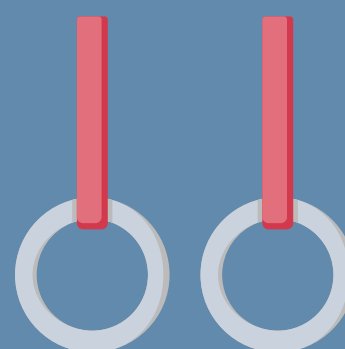


HOPPREP

Med ett hopprep av bra kvalite öppnar nya dörrar till både rolig och utmanande konditionsträning. Hopprep är dessutom klockrent för dig som vill få en starkare löpsteg.

RINGAR ELLER GYMBAND

Att träna med ringar möjliggör helt nya sätt att variera sin träning. Dessutom är det enkelt att anpassa övningar, från nybörjare till världsmästaren.



TRÄNINGSMATTA

En mjuk och bra träningsmatta kan göra träningen mer behaglig vilket kan leda till ännu bättre träningseffekt.

HOPPLÅDA

En låda används till så mycket mer än att hoppa upp på. Att förflytta sin kropp vertikalt är supereffektivt, för både nybörjare och erfarna. En stabil pall eller liknande kan fungera som alternativ om en hopplåda inte finns tillgängligt.

