



Toimetuse valik

Meie toimetuse valib iga kuu välja kõige ägedama varustuse, mis aitab sul oma eesmäärke saavutada või mida sa lihtsalt tahad endale saada.

Tekst: Annemiek de Gier. Foto: Fiby Delsen

Tugevamad jalad

Kinnita, klõpsa, treeni

Tugevad reie tagalihased ilma poole jõusaali koju ehitamata? Nordbeltiga saad teha Nordic curl'i harjutust kodus, jõusaalis või väljakul. Kinnita see ukse, pingi, aia või tala külge, fikseeri pahklud ja alusta.