



wybór redakcji

Co miesiąc nasza redakcja wybiera najciekawszy sprzęt, który pomoże Ci osiągać cele lub który po prostu chcesz mieć.

Tekst: Annemiek de Gier. Zdjęcia: Fiby Delsen

Lepiej trenuj nogi

Zamocuj, zapnij, wykonaj Nordic curl

Chcesz wzmocnić mięśnie tylnej części uda bez urządzania w domu całej siłowni? Z Nordbelt wykonasz Nordic curls w domu, na siłowni lub na boisku. Zamocuj pas przy drzwiach, ławce, ogrodzeniu lub belce, włóż kostki w opaski i zacznij ćwiczyć.