



Escolha editorial

Todos os meses, a nossa redação escolhe o equipamento mais interessante que te ajuda a atingir os teus objetivos ou que simplesmente queres ter.

Texto: Annemiek de Gier. Fotografia: Fiby Delsen

Pernas mais fortes

Prende, encaixa, treina

Fortalecer os músculos posteriores da coxa sem montar meio ginásio em casa? Com o Nordbelt, podes fazer Nordic curls em casa, no ginásio ou no campo. Prende-o a uma porta, a um banco, a uma vedação ou a uma viga, fixa os tornozelos e começa.