



Har du også oplevet, at dine muskler på bagbenene føles "for korte", fordi du har trænet bagsiden med fx dødløft eller goodmornings? Dette stræk løsner dejligt op.



▲ **Dræberkrøller**

Killer.Curls, som er en krøllecreme, er en evig favorit. Jeg krammer den i håndklædetørt hår.

Fra Kevin.Murphy, 200 ml, 208 kr.



▲ **Formfuldendte stænger**

Ikke nok med at designet vil få mine ben til at se lange ud – tightsene har også opstrammende effekt!

Fra Röhnisch, 799 kr.

▶ **Vinderpar**

Jeg spiser D-vitamin i vinterhalvåret, og det optages bedst, når det følges med magnesium. Kosttilskud fra Vitaviva, 100 stk., 186 kr.



◀ **Mærke for motionister**

Fitbit er kendt for deres aktivitets-trackere, men laver også motionsvenlige høretelefoner.

Fra Fitbit, 999 kr.



▲ **Løb smukt**

Jeg drømmer om at løbe sommeren i møde i de her sko. Wauw, de er fede! Solar-løbesko fra Adidas, 999 kr.



◀ **Sportstøj på budget**

Kender du Asos' sportsmærke 4505? Det byder på fede ting, som trøjen her, til gode priser.

Fra Asos 4505, 381 kr.



Skån knæene ...

... når du squatter, ved at bruge en boks som pejlemærke for, hvor dybt du skal ned.

◀ **Bøj dig**

En foam roller kan også bruges til bagoverbøjning af ryggen. Vær forsigtig, når du lægger dig ned over den. Fra Casall, 400 kr.

