

O que importa é correr

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Sem tempo para botar o tênis na rua? Com medo de se arriscar em andanças noturnas pela cidade? O jeito é correr na esteira. Nela você pode controlar velocidade e intensidade dos treinos. Mas abandonar o ar livre pela academia tem também suas desvantagens. [O site O2 põe as duas práticas na balança](#).