

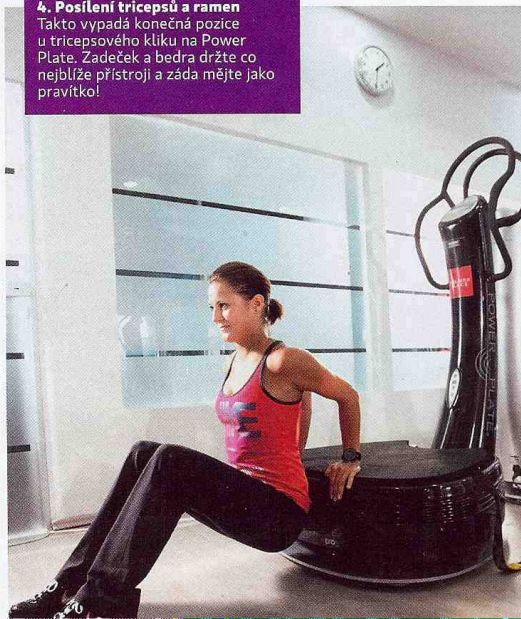
3. Posílení tricepsů a ramen

Při tricepsovém kliku položte dlaně vedle těla, chyťte se plošiny a vzepínete se na pažích. Pánev držte po celou dobu pohybu u Power Plate. Stahujte lopatky a ramena směrem dolů a dozadu a držte rovná záda!



4. Posílení tricepsů a ramen

Takto vypadá konečná pozice u tricepsového kliku na Power Plate. Zadeček a bedra držte co nejbližše přístroji a záda mějte jako pravítko!





můj život, moje volba

my life

ŘÍJEN 2009, CENA 59 Kč / 2,99 € / 90,10 Sk

JAK SE UKLÍZÍ EKO?

OTĚSTOVALI JSME EKOLOGICKÉ
ČISTÍCÍ PROSTŘEDKY

BIOVINOBRANÍ

„VINOHRAD POTŘEBUJE SKUTEČNĚ
ZELENOU PÉČI,“ PROZRADIL
PETR MARCINČÁK

Domáci
wellness

UŽÍVEJTE SI JAKO
V LUXUSNÍCH LÁZNÍCH

27

tipů pro lepší
imunitu

BYLINY, JÍDLO A ZMĚNA
ŽIVOTNÍHO STYLU VÁS ZACHRÁNÍ
PŘED CHŘIPKOVOU EPIDEMIÍ

ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • JÍDLO • CESTOVÁNÍ • BYDLENÍ

