

Grosser Auftritt

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea r Stkasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem it amet. Lorem ipsum dolor sit am.

ANGEBOT: Ignimet voluptataqui tempersped maion omnisquid maxi



Grosser Auftritt

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod labomagna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea r Stkasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem it amet. Lorem ipsum dolor sit am.

ANGEBOT: Ignimet voluptataqui tempersped maion omnisquid maxim

news for her

Die schönsten Neuheiten für Sie entdeckt

Neue Rubrik!

Wir freuen uns Fitness und Ernährungsexperte Keren Lopata für beautylife dazu gewonnen zu haben.

Er wird uns von nun an regelmässig die wichtigsten Fakten und Tipps für einen gesunden Lifestyle erklären und mit seinem Rat zur Seite stehen. Keren ist seit bald 15 Jahren in der Fitnessbranche tätig, seit 13 Jahren als Personal Fitness Coach, wovon 9 Jahre als selbstständiger Personal Trainer, um seine Klienten Tag für Tag zu einem gesünderen und fitteren ich zu trimmen. Im Jahre 2004 erwarb er den Titel Fitnessinstructor mit eidgenössischem Fachausweis um den bestmöglichen Ausbildungsstand zu gewährleisten.

Mehr dazu auf www.perfectworkout.ch

Kerens Workout-Tipp

Sind Sie von den Ferien zurück im täglichen Alltagstrott angekommen und haben nach dem Bikiniauftritt in den Ferien die Fitnessziele aus den Augen verloren? Wenn Sie sich ein paar Minuten für diese einfachen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht nehmen, haben Sie die Problemzonen Bauch, Winkearme, Gesäss, Brust und Oberschenkel bereits effizient trainiert. Überall und ohne Hilfsmittel durchführbar.

>> 3 weitere Übungen finden Sie auf Seite 50.



ÜBUNG 1: Ausfallschritte: Im grossen und hüftbreiten Ausfallschritt wie ein Lift vom ersten Stock ins Erdgeschoss und zurück fahren.

ÜBUNG 2: Kniebeugen: Sitzen Sie im schulterbreiten Stand, mit leicht aussenrotierten Füßen

auf einen imaginären Stuhl und kommen Sie mit viel Fersendruck in die Ausgangsposition zurück.

ÜBUNG 3: Barrenstütze: Sitzen Sie auf eine Stuhlkante oder dergleichen wobei Sie mit den Händen schulterbreit aufstützen. Senken Sie nun den gestreckten

Oberkörper knapp vor dem Stuhl ab um bei guter Haltung wieder in die Ausgangsposition zu drücken.

www.perfectworkout.ch
Keren Lopata
Gmeimeriweg 7
8047 Zürich
Tel. +41 79 50 28 345

