

# Posilování bez nářadí



[Ingo Froböse](#)

Posilování bez nářadí - Ingo Froböse ke stažení PDF Perfektní cviky pro zlepšení fyzické kondice a vytvarování těla, které můžete cvičit kdekoliv a kdykoliv.

Nepotřebujete žádné sportovní náčiní. Nejúčinnější pomůcku totiž máte stále „po ruce“ – váhu svého těla. Více než 100 cviků a jejich variant určených pro začátečníky a pokročilé spolu s různými tréninkovými

