





Sikernapló

Kezdési dátum:
 Testsúly kezdéskor:
 Testsúly 4 hét után:

 1 hét	Jobb kar: cm	Bal kar: cm	Jobb comb: cm	Bal comb: cm	Derék: cm	Csípő: cm	Mell alatti körméret: cm
 2 hét	Jobb kar: cm	Bal kar: cm	Jobb comb: cm	Bal comb: cm	Derék: cm	Csípő: cm	Mell alatti körméret: cm
 3 hét	Jobb kar: cm	Bal kar: cm	Jobb comb: cm	Bal comb: cm	Derék: cm	Csípő: cm	Mell alatti körméret: cm
 4 hét	Jobb kar: cm	Bal kar: cm	Jobb comb: cm	Bal comb: cm	Derék: cm	Csípő: cm	Mell alatti körméret: cm

Ha edzéstervre van szükséged, esetleg szívesen olvasnál sport, táplálkozás és egészség témakörben, keresd fel blogunkat a www.arnica.info.hu címen!

Csak előzetes orvosi szűrővizsgálatot követően fogj neki az intenzív edzésmunkának. 5-10 perces lassú futás vagy gimnasztika jellegű bemelegítés, valamint 5-10 perces levezetés, nyújtás szükséges.

Ne feledd Facebook és Instagram közösségünket: az **Arnica SPORT** naponta frissülő tartalommal vár!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

