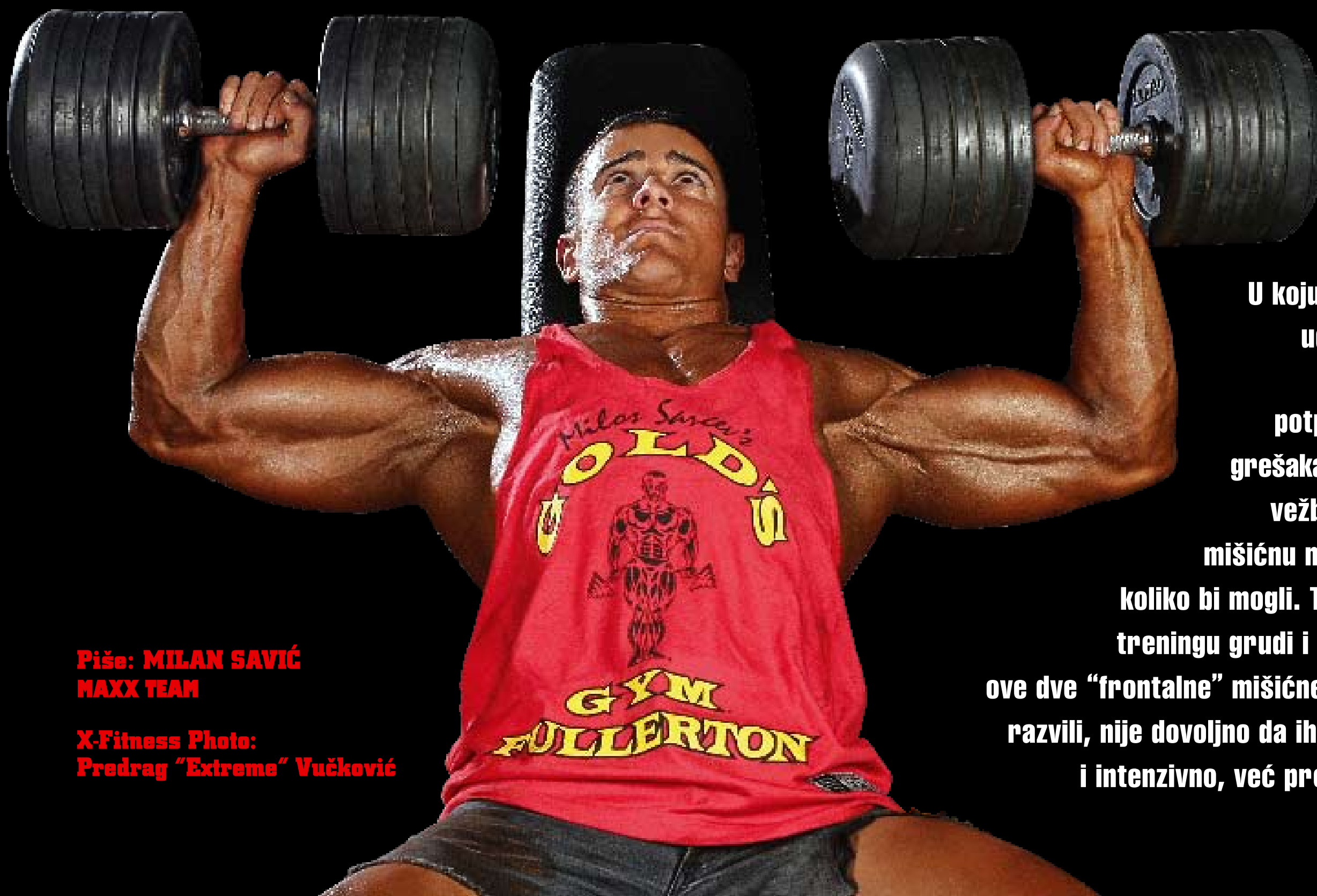


FRONTALNI NAPAD



U koju god teretanu da uđete, videćete da par istih, glupih i potpuno nepotrebnih grešaka sprečava mnoge vežbače da izgrađuju mišićnu masu onoliko brzo koliko bi mogli. To naročito važi u treningu grudi i ramena. Da biste ove dve "frontalne" mišićne partije što brže razvili, nije dovoljno da ih napadnete tvrdo i intenzivno, već pre svega pametno.

Piše: MILAN SAVIĆ
MAXX TEAM

X-Fitness Photo:
Predrag "Extreme" Vučković