



## IFBB – POSTOJE (pózy) v kategórii BIKINY FITNESS

Pozorne si pozrite, aké postoje (pózy) ste povinné predviesť (zaujať a demonštrovať) v základnom postoji a pri porovnávaní v jednotlivých štvrt' obratoch.



# POSES: FITNESS-BIKINI



**POSE #1**  
FRONT  
(right hand on hip)

**POSE #2**  
QUARTER TURN RIGHT  
LEFT SIDE TO JUDGES  
(right hand on right hip)

**POSE #3**  
BACK  
QUARTER TURN RIGHT

**POSE #4**  
QUARTER TURN RIGHT  
RIGHT SIDE TO JUDGES  
(left hand on left hip)

**POSE #5**  
FRONT  
(left hand on hip)

Čelný postoj - pravá ruka v bok

Pravá ruka na pravom boku

Zadný postoj

Ľavá ruka na ľavom boku

Čelný postoj - ľavá ruka v bok