



PETRA Z



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de



GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

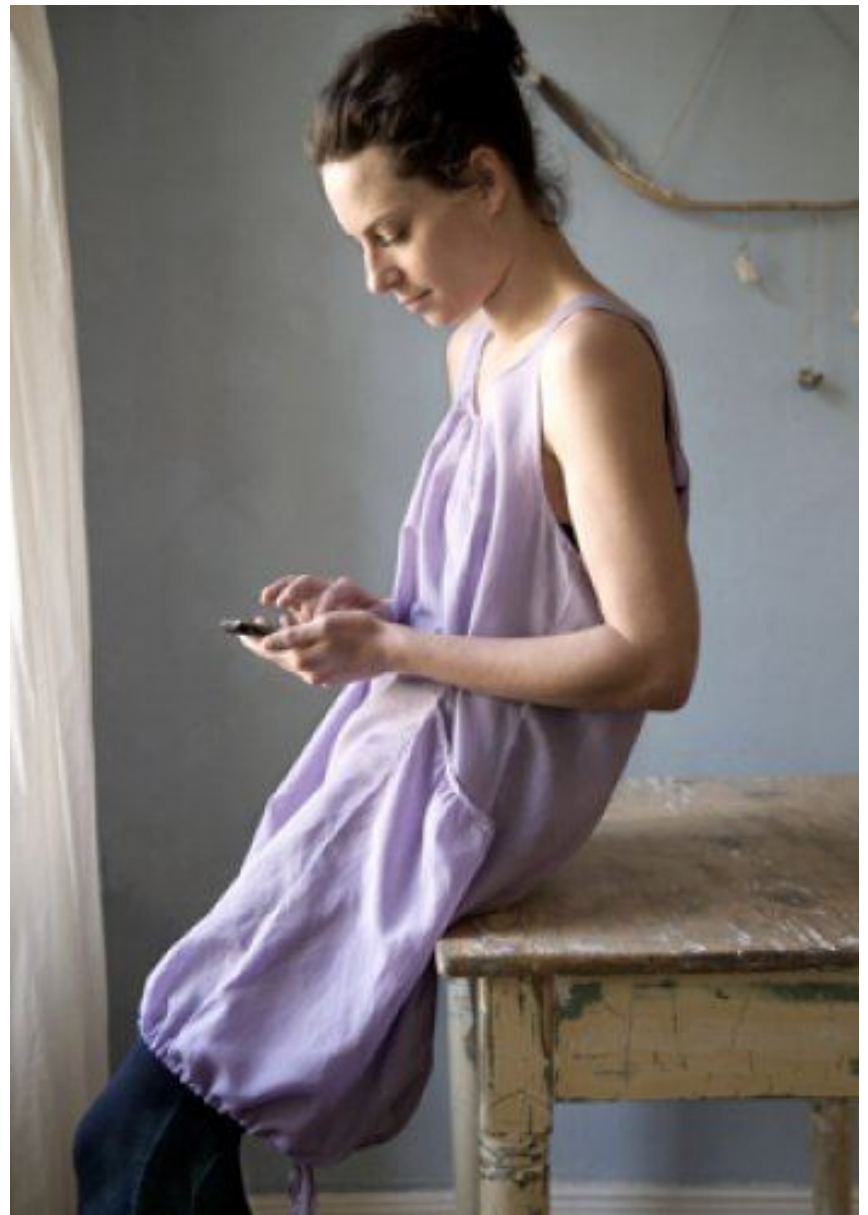
PETRA Z

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de



HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



Golfers Glück bei Drive und Putt finden

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

PETRA Z

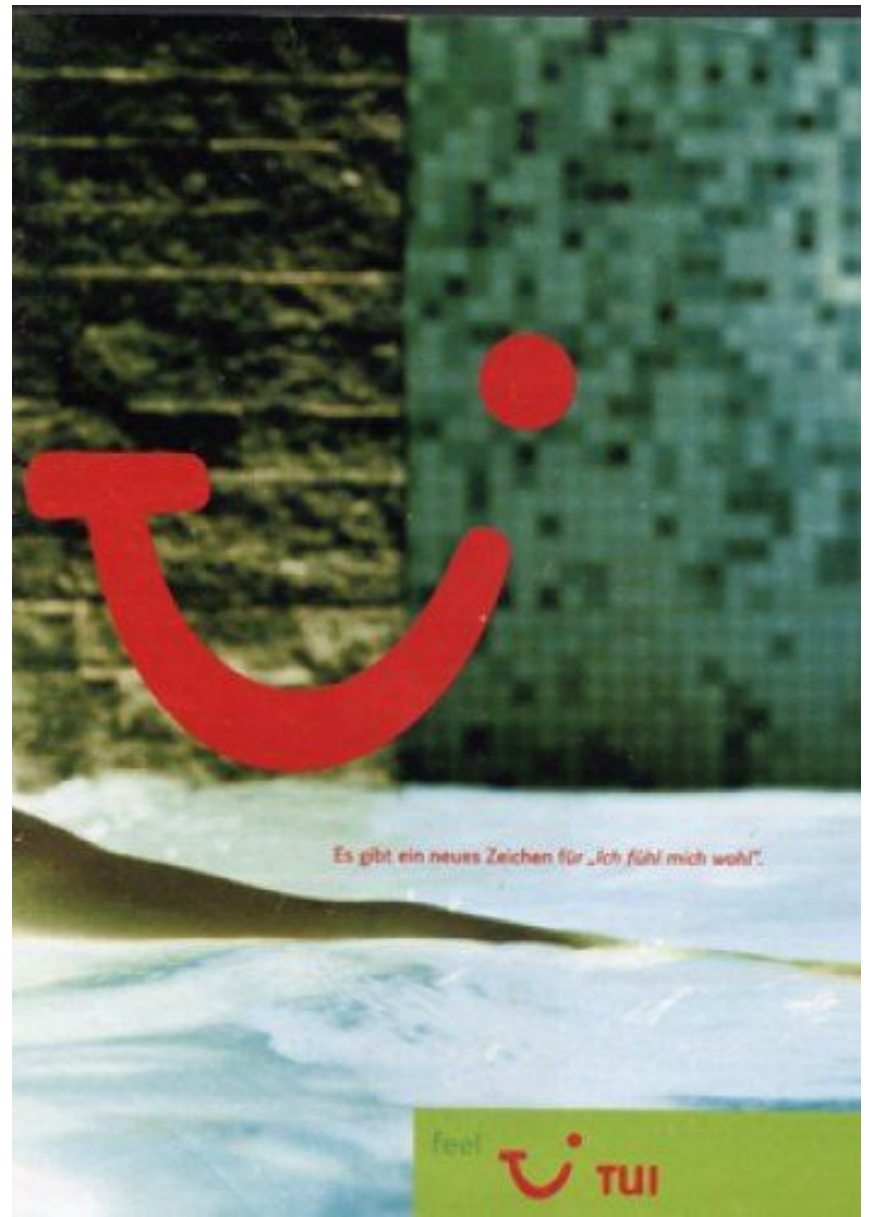
M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de



Hoch zu Pferde eine gute Figur machen

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



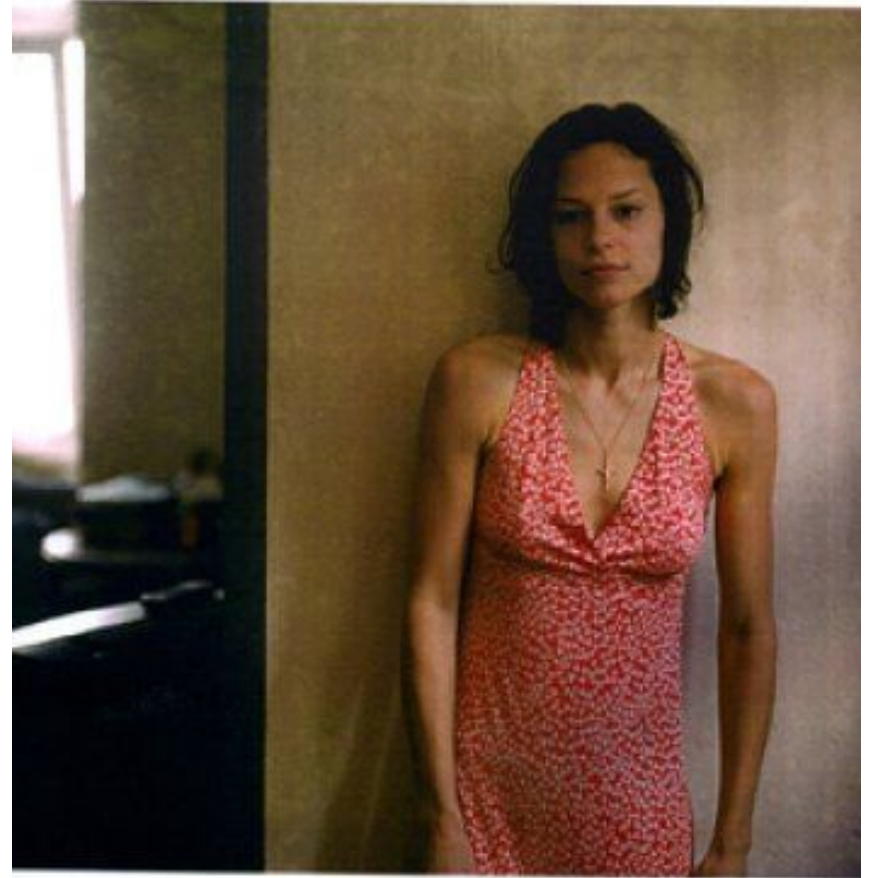
PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



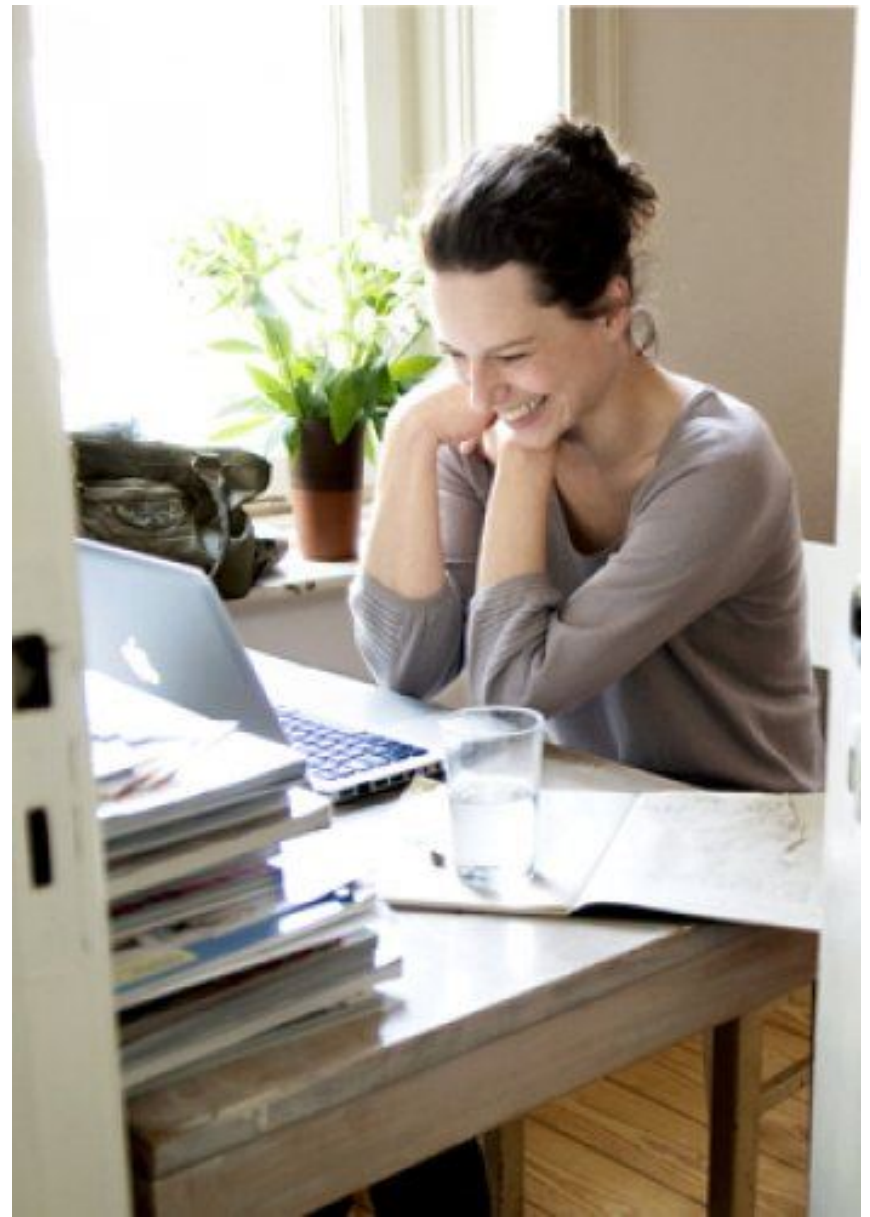
PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



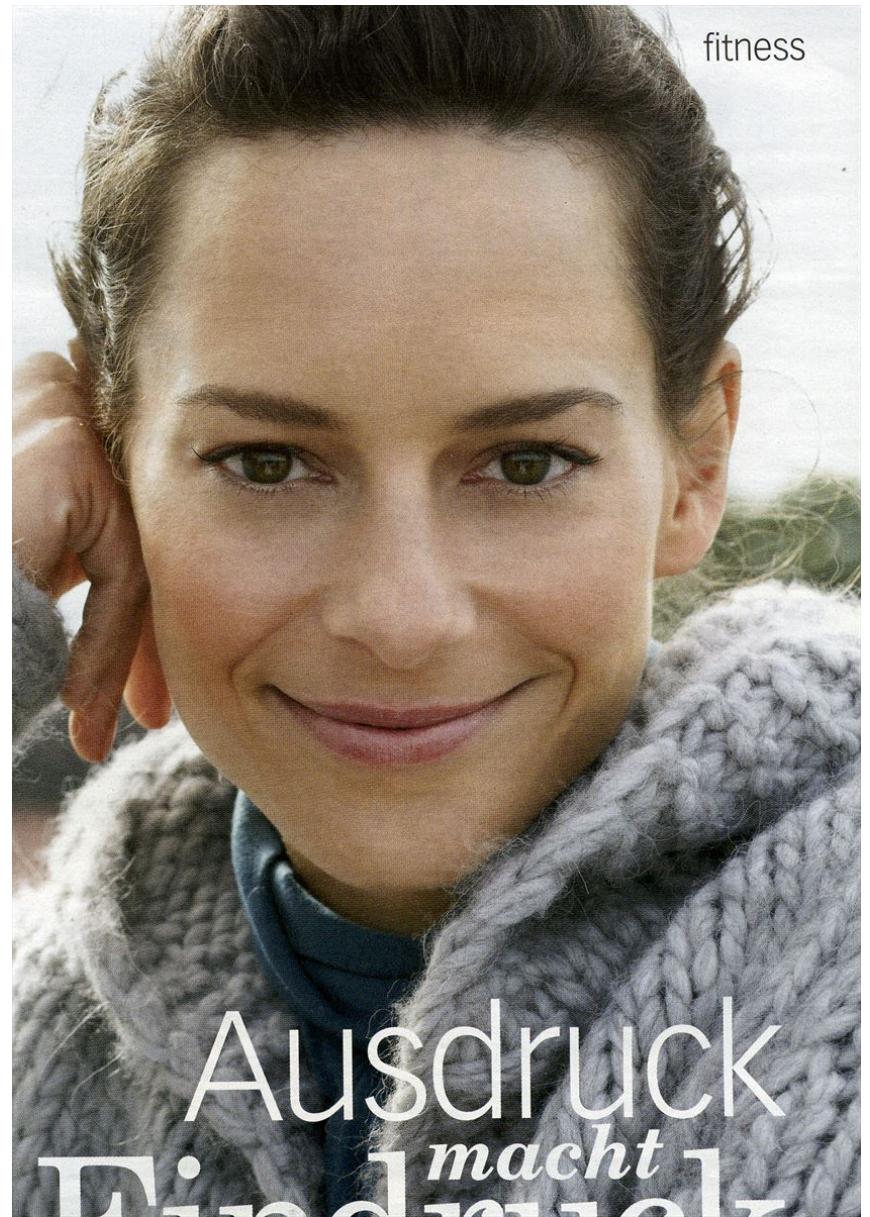
PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



fitness

5. Immer schön locker aus der Hüfte

Blockaden lösen und danach wie auf Wolken gehen In Rückenlage Hände aufs Becken legen und linkes Bein senkrecht über das Hüftgelenk führen. Ausatmen, Bauchnabel nach innen ziehen und mit dem linken Knie nach außen kreisen. Mit dem Einatmen innen wieder zurück. Langsam 10-mal. Dann in die andere Richtung 10-mal. Stellen Sie sich vor, Sie rühren in einem Topf mit warmer Suppe. Beinwechsel.

VITAL 11/2009



2. Beinarbeit für mehr Bodenhaftung

Muskel, streck dich! Gewicht auf die Vorderfüße, Beckenboden anspannen. Po etwas nach hinten absenken, Beinmuskeln anspannen und dehnen. Langsam hochkommen, die Füße „wachsen“ dabei in den Boden, das Becken strebt nach oben. 5-mal.

3. Becken bitte hübsch gerade halten

Balance bringt Ausdrück Aufrecht stehen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere heben und seitlich anwinkeln. Mit dem Unterschenkel langsam 10-mal kreisen. Seitenwechsel.

4. Stretching entspannt die Lendenwirbelsäule

Was locker ist, richtet sich leichter auf Setzen Sie sich gerade hin. Bauch anspannen, die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen. Mit den Armen können Sie sich seitlich abstützen. Jetzt das rechte Bein vorstrecken und die Fußspitze fest Richtung Körper ziehen. Bein langsam vom Boden heben – so weit wie möglich. Wichtig: Der Rücken muss dabei gerade bleiben. Absenken, 5-mal, Beinwechsel.

18 VITAL 11/2009

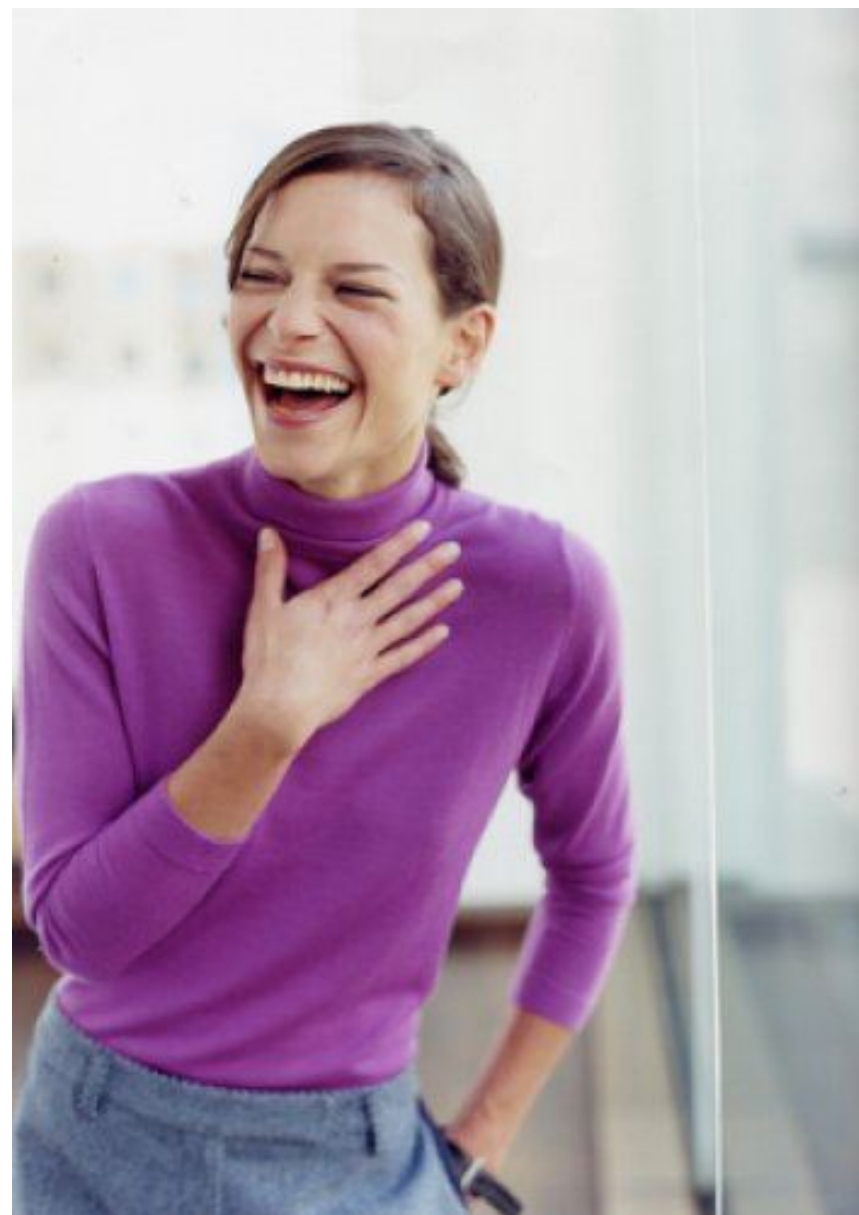
PETRA Z

M
MODELS

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
TAILLE **65** HÜFTE **90**
SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
AUGEN **BRAUN**

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
WAIST **25"** HIPS **35"**
SHOES **8** HAIR **BROWN**
EYES **BROWN**

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de



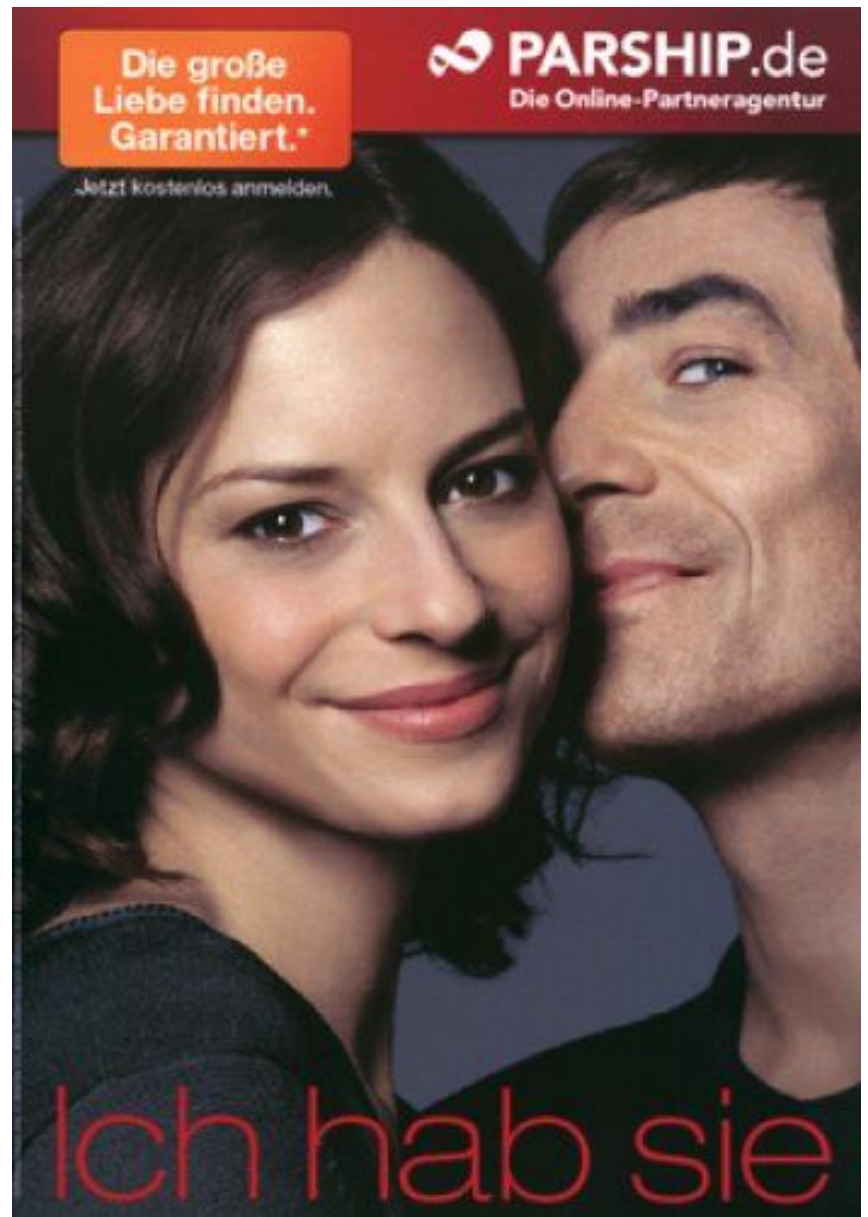
PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M4
MODELS

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**

Hamburg +49 40 413 236 - 0 **Berlin** +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
 TAILLE **65** HÜFTE **90**
 SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
 AUGEN **BRAUN**

M
 MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
 WAIST **25"** HIPS **35"**
 SHOES **8** HAIR **BROWN**
 EYES **BROWN**



PETRA Z

GRÖSSE **176** OBERWEITE **86**
TAILLE **65** HÜFTE **90**
SCHUHE **39** HAARE **BRAUN**
AUGEN **BRAUN**

M
MODELS

Hamburg +49 40 413 236 - 0 Berlin +49 30 616 606 - 6
www.m4models.de

HEIGHT **5' 9"** BUST **34"**
WAIST **25"** HIPS **35"**
SHOES **8** HAIR **BROWN**
EYES **BROWN**