

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

- Pășiți pe loc și mișcați-vă brațele 2 x 30 sec
- Pășiți înainte pe loc 2 x 10 rep stânga și dreapta
- Pășiți lateral pe loc 2 x 10 rep stânga și dreapta
- Genuflexiuni 1 x 10 rep
- Fandări 1 x 10 rep stânga și dreapta
- Săriți pe loc întindeți picioarele în lateral 2 x 10 rep
- Săriți pe loc întindeți picioarele în față și în spate 2 x 10 rep
- Genuflexiuni 1 x 10 rep
- Fandări 1 x 10 rep stânga și dreapta

### **Observatie:**

Multe dintre aceste exerciții pot fi combinate cu mișcările brațelor

De asemenea, puteți lua greutateți în mâini, ... (sau o sticlă mică de apă)

Fiți creativi!

rep = repetiții

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

**Pășiți pe loc și mișcați-vă brațele**

2 x 30 secunde



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Faceți un pas înainte pe loc

se combină cu mișcări ale brațelor (utilizați greutateți, ...)

2 x 10 rep stânga și dreapta



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Pășiți lateral pe loc

se combină cu mișcări ale brațelor (utilizați greutăți, ...)

2 x 10 rep stânga și dreapta



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Genuflexiuni

Îndoiiți genunchii la maxim 90 °

genunchii nu trec de degetele de la picioare și corpul cât mai drept  
extindeți brațele simultan pe orizontală

1 x 10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Fandare

Întindeți înainte, îndoțiți piciorul înapoi spre sol și împingeți-l înapoi, mențineți trunchiul cât mai drept posibil și partea din față a genunchiului nu trece de degetele de la picioare  
1 x 10 rep stânga și dreapta



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

**Săriți pe loc**, întindeți picioarele în lateral  
2 x 10 rep

**Săriți pe loc**, picioarele în față și spate  
2 x 10 rep

Se combină cu mișcările brațelor înainte și lateral  
Utilizați greutăți, ...

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Genuflexiuni

Îndoiiți genunchii la maxim 90 °

genunchii nu trec de degetele de la picioare și corpul cât mai drept  
extindeți brațele simultan pe orizontală

1 x 10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 1

### Fandări

Întindeți înainte, îndoțiți piciorul înapoi spre sol și împingeți-l înapoi, mențineți trunchiul cât mai drept posibil și partea din față a genunchiului nu trece de degetele de la picioare.

1 x 10 rep stânga și dreapta

