

Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

- Culcat pe spate cu picioarele îndoite, ridicați genunchii 1 câte 1, 2 x 10 rep stânga și dreapta
- Culcat pe spate cu picioarele îndoite, ridicați genunchii împreună 2 x 10 rep
- Podul: Culcat pe spate cu picioarele îndoite, ridicați pelvisul (pelvis ridicat) 2 x 10 rep (așteptați 5 sec)
- Sprijiniți-vă pe mâini în genunchi:
 - Superman: Extindeți brațul drept și piciorul stâng 2 x 10 rep (așteptați 5 sec)
Extindeți brațul stâng și piciorul stâng 2 x 10 rep (așteptați 5 sec)
 - Extindeți piciorul drept în spate și trageți în sus din nou 2 x 10 rep
 - Extindeți piciorul stâng în spate și trageți în sus din nou 2 x 10 rep
- Lateral, capul sprijinit și membrul inferior îndoit Ridicați lateral coapsa
2 x 10 rep picior stânga și dreapta
- Exercițiu de planking, sprijin pe antebrațe și picioare, apoi ridicați corpul la orizontală
așteptați 20 – 30 sec 5 – 10 rep

Observație: Nu exagerați, dacă nu sunteți obișnuiți cu astfel de exerciții,

Construiți lent, de ex., porniți doar cu 1 sesiune de 10 (sau 5) rep în loc de 2

Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

Culcat pe spate cu picioarele îndoite

Ridicați genunchii 1 câte 1

2 x 10 rep dreapta

2 x 10 rep stânga



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

Culcat pe spate cu picioarele îndoite

Ridicați genunchii împreună

2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

PODUL: Culcat pe spate cu picioarele îndoite

Ridicați pelvisul și așteptați timp de 5 sec (pelvis ridicat)

1 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

SUPERMAN: Sprijiniți-vă pe mâini în genunchi

Extindeți brațul stâng și piciorul drept, așteptați 5 sec

Extindeți brațul drept și piciorul stâng, așteptați 5 sec

2 x 10 rep ambele părți



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

Sprijiniți-vă pe mâini și genunchi

Extindeți piciorul drept înapoi și trageți în sus din nou

Extindeți piciorul stâng înapoi și trageți în sus din nou

2 x 10 rep stânga și dreapta



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

Lateral, capul sprijinit și membrul inferior îndoit

Ridicați lateral coapsa

2 x 10 picior stânga și dreapta



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 2

Exercițiu de tip planking: sprijin pe antebrațe
și picioare

apoi ridicați corpul la orizontală
așteptați 20 – 30 sec 5 – 10 rep

