

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

- Asigurați-vă că frânele cadrului de mers cu roți sunt pornite!
- Ridicați genunchii, 1 câte 1, maxim 90°, 2 x 10 rep sau pășiți pe loc 2 x 30 sec
- Stați pe vârfuri (nu rămâneți) și înapoi pe toată talpa 2 x 10 rep
- Mișcați 1 picior lateral țineți corpul cât mai drept posibil 2 x 10 rep stânga și dreapta
- Ridicați brațul drept cât mai sus posibil și simultan apăsați brațul stâng pe rezemătoarea de palme a cadrului de mers cu roți, schimbați după aceea 2 x 10 rep brațul stâng și drept
- Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți, plasați mâna dreaptă cu brațul întins pe scaunul cadrului, plasați mâna stângă cu brațul întins pe scaunul cadrului, apoi aduceți mâna dreaptă înapoi pe rezemătoarea de palme, apoi mâna stângă înapoi 2 x 10 rep
- Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți, îndoiți încet genunchii și brațele și împingeți în sus 2 x 10 rep cu concentrare pe împingere pe picioare, 2 x 10 rep cu concentrare pe împingere pe brațe

### **Observație:**

Asigurați-vă că frânele sunt activate!

Dacă 2 x 10 rep sunt prea mult, executați 1 x 10 rep dimineața și 1 x 10 rep după-amiaza

Rep = repetiții

# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți

Ridicați genunchii, 1 câte 1, max 90°, 2 x 10 rep

sau

Pășiți pe loc 2 x 30 sec



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți

Stați pe vârfuri (nu rămâneți) și înapoi pe toată talpa pe picioare 2 x 10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți

Mișcați 1 picior lateral și țineți corpul cât mai drept

2 x 10 rep stânga și dreapta



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți

Ridicați brațul drept cât mai sus posibil și simultan apăsați brațul stâng pe rezemătoarea de palme a cadrului de mers cu roți, schimbați după aceea 2 x 10 rep stânga și dreapta



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți

- plasați mâna dreaptă cu brațul întins pe scaunul cadrului
- plasați mâna stângă cu brațul întins pe scaunul cadrului
- aduceți mâna dreaptă înapoi pe rezemătoarea de palme și apoi mâna stângă înapoi

2 x 10 rep



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3



# Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

## Programul 3

### Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți cu roți

Stați în picioare pe cadrul de mers cu roți, îndoiți încet genunchii și brațele și împingeți în sus  
2 x 10 rep cu concentrare pe împingere pe picioare  
2 x 10 rep cu concentrare pe împingere pe brațe

