

Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

- Brațele către corp, îndoiiți brațele și întindeți încet înapoi 2 x 10 rep
- Ridicați brațele drept la 90° (orizontal) 2 x 10 rep
- Ridicați brațele lateral la 90° (orizontal) 2 x 10 rep
- Brațele întinse pe lângă corp, apoi îndoiiți brațele, întindeți brațele în sus, îndoiiți brațele înapoi și apoi întindeți înapoi 2 x 10 rep
- Brațele întinse pe lângă corp și cotul flexat la 90°, antebrațele se rotesc spre exterior brațul fixat de corp și înapoi 2 x 10 rep
- Aduceți înapoi brațul drept, în timp ce întindeți spatele (ridicați-vă), reveniți și apoi brațul stâng. 2 x 10 rep stânga și dreapta

Observație:

- Aceste exerciții pot fi efectuate într-o poziție stat în picioare și/sau șezândă (scaun cu rotile, scaun cu sau fără spătar). (Vizionați videoclipul)
- Mențineți mereu trunchiul cât mai drept și înalt posibil.
- Puteți lucra cu sticle de apă, greutateți sau bandaje elastice (vizionați videoclipul)
- Fiți creativi, dar în siguranță, nu forțați!
- Rep = repetiții

Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Brațele către corp, îndoiți brațele

întindeți încet înapoi

2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Ridicați brațele drept la 90° (orizontal)

2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Ridicați brațele lateral la 90° (orizontal)

2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Brațele întinse pe lângă corp și îndoiți brațele

întindeți brațele în sus

îndoiți brațele înapoi și apoi întindeți înapoi

2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Brațele întinse pe lângă corp și cotul flexat la 90°
antebrațele se rotesc spre exterior
brațul fixat de corp și înapoi
2 x 10 rep



Continuați să vă mișcați, chiar dacă aveți SM

Programul 4

Stați jos sau în picioare

Aduceți înapoi brațul drept,
în timp ce întindeți spatele (ridicați-vă),
reveniți și apoi brațul stâng.

2 x 10 rep stânga și dreapta

