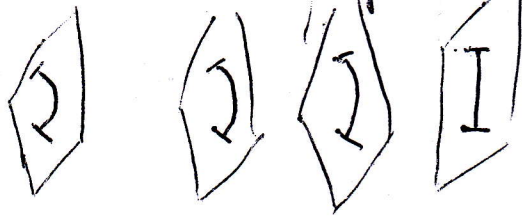
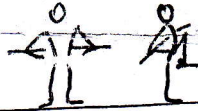


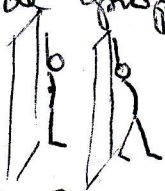
Exerciții pentru



- 1) Mers cu un baston la spate sustinut cu bratele îndoit la nivelul umerilor, cu ducerea alternativă a genunchilor la piept și așchiere



- 2) Stând cu trunchiul lipit de un plan vertical așchier bratele întinse sus. Se execută patru înălțări cu un picior urmată de apropierea celui din spate cu revenire în poziția inițială



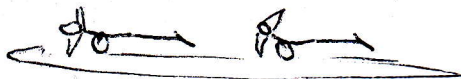
- 3) Pe genunchi așezat pe colțuri. Se execută ridicare în pe genunchi cu bratele lateral urmată de extensia trunchiului,



- 4) Pe genunchi sprijinit pe palme. Se execută deplasare înșori cu introducerea unui picior în prelungirea trunchiului.



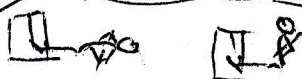
- 5) Culcat facial (pe burtă). Se execută extensia trunchiului cu bratele îndoit revinute la cap. (Se poate așeza o pernă sub abdomen)



- 6) Culcat dorsal cu o pernă la spate (sub regiunea dorsală) așchier genunchii îndoiți. Se execută ducerea brațelor peste cap (sus) cu inspirație și revenire expirație



- 7) Culcat dorsal cu bastonul fixat la spate sustinut de bratele îndoit la nivelul umerilor. Se execută ridicări în așchier cu inspirație urmată de revenire expirație,



- 8) Harnat la bară fixă



SUCCES!!!