

# Exercitii pentru muschii abdominali si muschii soldurilor la gravide

By *george*

Created 10/08/2009 - 14:15



Target: muschii soldurilor si muschii abdominali

Stati pe covorul medical pe partea dreapta cu spatele drept picioarele intinse si sprijiniti partea superioara a trunchiului cu ajutorul mainilor. Din aceasta pozitie aduceti piciorul stang in fata atat cat va este comod, fara a-l lasa insa pe sol si ridicati piciorul drept cativa centimetri de la sol. Coborati piciorul drept si repetati de 20 de ori pastrand o miscare continua. Efectuati 1-2 seturi pentru fiecare parte.

Recomandare: dupa executarea acestui exercitiu ridicati genunchii la piept, in acest fel evitand riscul durerilor sau crampele musculare.

- [Exercitii la gravida](#)
- [Covor medical](#)
- [Muschii abdominali inferiori](#)
- [Muschii abdominali laterali](#)
- [Muschii abdominali superiori](#)
- [Muschii laterali ai abdomenului](#)
- [Muschii soldului](#)

### Source URL:

<http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-muschii-abdominali-si-muschii-soldurilor-la-gravide>