

## **Exercitii pentru musculatura umerilor si a zonei superioare a spatelui la gravide**

By *george*

Created 10/09/2009 - 13:01



Target: muschii umarului, zona superioara a spatelui

Pozitionati o minge medicinala intre perete si zona mediana a spatelui, si tinand in fiecare mana cate o gantera pozitionati mainile la nivelul soldurilor tinand pumnii orientati catre tavan. Daca veti decide sa folositi cordoanele elastice asezati picioarele pe mijlocul benzii si tineti cate un capat cu fiecare mana. Din aceasta pozitie indoiti coatele tinandu-le in continuare lipite de corp si ridicati pumnii pana la nivelul umerilor. Reveniti la pozitia initiala si repetati.

Recomandare: folosit gantere cu greutate mica iar intre cele 2 seturi face o pauza de 1-2 minute. Deasemenea pe masura ce sarcina avanseaza puteti sa renuntati la gantere.

- [Exercitii la gravida](#)
- [Cordoane elastice](#)
- [Gantere](#)
- [Muschii spatelui](#)
- [Muschii umarului anterior \(fata\)](#)

## Exercitii pentru musculatura umerilor si a zonei superioare a spatelui la gravide

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

---

[Muschii umarului lateral](#)

[Muschii umarului posterior \(spate\)](#)

### Source URL:

<http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-musculatura-umerilor-si-zonei-superioare-spatelui-la-gravide>