

Exercitii pentru triceps si trunchi la gravide

By george

Created 10/09/2009 - 13:18



Target: triceps, muschii trunchiului

Positionati zona mediana a spatelui pe mingea medicinala si tinand in fiecare mana cate o ganatera ridicati mainile pana la nivelul fruntii indoind coatele intr-un unghi de 90 de grade. Din aceasta pozitie ridicati mainile deasupra capului, mentineti timp de 1 secunda si reveniti la pozitia initiala. Efectuati 1-2 seturi de cate 10-15 repetitii.

Recomandare: relaxati partea superioara a truchiului si folositi gantere cu o greutate usoara.

Deasemenea daca exercitiul vi se pare prea dificil puteti sa inlocuiti mingea medicinala cu un scaun.

- [Exercitii la gravida](#)
- [Gantere](#)
- [Minge medicinala](#)
- [Muschii abdominali inferiori](#)
- [Muschii abdominali laterali](#)
- [Muschii abdominali superiori](#)
- [Muschii laterali ai abdomenului](#)
- [Muschii pectorali \(pieptului\)](#)
- [Triceps](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-triceps-si-trunchi-la-gravide>