

# Exercitii pentru umeri, fese si articulatii la gravide

By *george*

Created 10/09/2009 - 13:10



Target: muschii umarului, muschii gluteali (fesieri) si articulatii

Stati in pozitie verticala cu mainile pe langa corp si picioarele departate atat cat este confortabil pentru dumneavoastra. Din aceasta pozitie aplecati trunchiul in partea stanga aducand usor soldul drept in spate si incordand muschii fesieri. Ridicati mana dreapta si indoiti-o spre stanga deasupra capului cu ajutorul muschilor umarului drept. Mentineti timp de cateva secunde, apoi reveniti la pozitia initiala pentru a efectua 1-2 seturi de cate 10-15 repetitii pentru fiecare parte.

Recomandare: in timpul acestui exercitiu trunchiul trebuie sa fie inclinat de la nivelul soldurilor si nu al genunchilor. Deasemenea este bine sa nu va balansati in timpul exercitiului si nici sa nu va cocosati; incercati sa pastrati spatele drept.

- [Exercitii la gravida](#)
- [Muschii fesieri](#)
- [Muschii umarului anterior \(fata\)](#)
- [Muschii umarului lateral](#)
- [Muschii umarului posterior \(spate\)](#)

## **Exercitii pentru umeri, fese si articulatii la gravide**

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

---

**Source URL:** <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-umeri-fese-si-articulatii-la-gravide>