

Exercitii pentru zona lombara si flexorii soldurilor

By *george*

Created 09/16/2009 - 14:17



Stati pe sezut, pe covorul medical cu spatele drept, picioarele departate si intinse in fata, iar palmele pe sol in fata dumneavoastra. Din aceasta pozitie aplecati usor trunchiul in fata, intinzand mainile pana in momentul in care atingeti solul cu degetele. Mentineti timp de 3-5 secunde, reveniti la pozitia initiala si repetati de 2-3 ori.

- [Sporturi](#)
- [Covor medical](#)
- [Muschii soldului](#)
- [Muschii spatelui](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-zona-lombara-si-flexorii-soldurilor>