

Exercitii pentru zona pelviana la gravide

By *george*

Created 10/08/2009 - 13:52



Target: muschii soldurilor, muschii interni ai coapselor, muschii aductori si articulatii
Stati pe sezut pe covorul medical cu mainile pe coapse si spatele drept (pozitie comuna tuturor variantelor)

Varianta 1: din pozitia descrisa mai sus incrucisati picioarele unul peste celalalt si mentineti timp de 10 minute de cate 2-3 ori pe zi.

Varianta 2: rezemati spatele de un perete, alipiti talpile, si incercati sa impingeti genunchii spre exterior astfel incat acestia sa atinga solul. Daca nu reusiti sa ajungeti pana la sol, nu incercati sa va fortati. Scopul acestui exercitiu este de a va asigura un plus de mobilitate pentru muschilor din aceasta zona. Deasemenea este important sa nu va balansati.

Varianta 3: aceasta varianta poate fi executata fie in oricare dintre pozitiile cerute de varinata anterioara, insa ridicand mainile deasupra capului. Efectuati 1-2 seturi de cate 10-15 repetitii.

- [Exercitii de slabit](#)
- [Covor medical](#)
- [Muschii anteriori ai coapsei](#)
- [Muschii interni ai coapsei](#)
- [Muschii soldului](#)

Exercitii pentru zona pelviana la gravide

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

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-zona-pelviana-la-gravide>