

Exercitiu pentru fese, cvadriceps si solduri la gravide

By george

Created 10/07/2009 - 15:44



Target: cvadriceps, muschii gluteali (fesieri) si articulatii

Stati in spatele unui scaun cu picioarele cat mai departate si positionati mainile pe spatar. Inspirati si faceti cu piciorul drept un pas in fata indoind ambii genunchi intr-un unghi de 90 de grade. Este foarte important sa nu faceti un pas prea mare, sa va lasati greutatea corpului pe calcaie si sa aveti grija ca genunchii sa nu depaseasca linia degetelor de la picioare. Expirati si reveniti la pozitia initiala pentru a repeta si pentru celalalt picior. Efectuati 1-2 seturi de cate 10-15 repetitii.

Recomandare: tineti spatele drept si muschii abdominali incordati. Cu cat pasul pe care il faceti este mai mare cu atat muschii fesieri si articulatiile vor fi mai sollicitate, si dimpotriva cu cat pasul este mai strans, cu atat mai sollicitat va fi muschiul cvadriceps.

- [Exercitii de slabit](#)
- [Muschii externi ai coapsei](#)
- [Muschii fesieri](#)
- [Muschii soldului](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitiu-pentru-fese-cvadriceps-si-solduri-la-gravide>