

RESPECTĂ-ȚI CORPUL CHIAȚ DACĂ

STAI ACASĂ : FĂ MIȘCARE ȘI

MĂNÂNCĂ SĂNĂȚOS !



Aerisește camera și începe

ÎNCĂLZIREA

5 Minute





20 de repetări

JOC DE GLEZNE



ALERGARE UȘOARĂ CU CĂLCÂIELE LA ȘEZUT



ROTAȚII DE CAP SPRE DREAPTA



ROTAȚII DE CAP SPRE STÂNGA



ROTAȚII DE BRAȚE SPRE ÎNAINTE



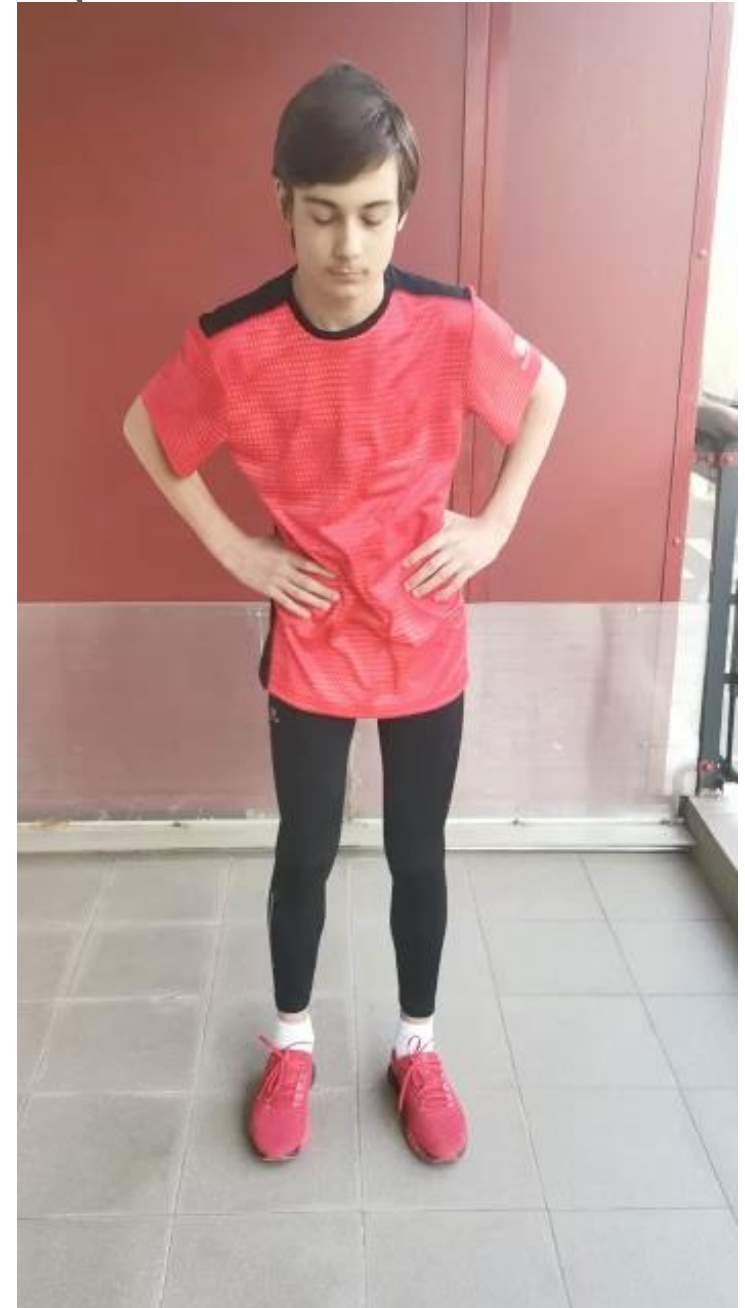
ROTAȚII DE BRAȚE SPRE ÎNAPOI



ROTAȚII DE TRUNCHI SPRE STÂNGA



ROTAȚII DE TRUNCHI SPRE DREAPTA



PREGĂTIREA FIZICĂ

20 de minute





10 Repetări
din fiecare
exercițiu

10 Secunde
pauză între
exerciții

GENUFLEXIUNI



ALERGARE CU PICIOARELE LA PIEPT





20 de forfecări

DIN ȘEZUT CU SPRIJIN PE ANTEBRAȚE FORFECĂRI DE PICIOARE





10 Repetări

10 Secunde
pauză după
exercițiu

**EXTENSII
ALE
SPATELUI**





10 Repetări

10 Secunde
pauză între
exerciții

FLOTĂRI





DIN SPRIJIN PE PALME, CU PICIOARELE ÎNTINSE, ÎNDOIREA COATELOR

10 Repetări

10 Secunde
pauză după
repetări



REVENIREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORT

2 MINUTE



SCUTURĂ
BRAȚELE



SCUTURĂ
PICIOARELE





Inspiră la
extensia
corpului

Expiră la
aplecarea
corpului



BEA APĂ

ȘI

MĂNÂNCĂ UN MĂR

