



newletics®

FITNESS-CHALLENGE



FITNESS-CHALLENGE

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
PROVOCAREA TA	Alege-ți un partener	Mișcă-te	Plimbă-te la prânz	Întărește-ți corpul	Urcă doar pe scări	Fă 10.000 de pași	Treci la următorul nivel
	Un scop comun este cea mai bună motivație.	Profită de fiecare ocazie pentru a te antrena la serviciu.	Vrei să fii fit? leși la o plimbare.	Încălzește-ți corpul pentru următoarele zile.	Succesul stă în folosirea scărilor, nu a liftului.	Decât deloc, mai bine faci pași mici.	Succesul vine atunci când faci ce îți place.
EXERCIȚIILE TALE	15 min de alergare/plimbare	Elemente de yoga	15 min de alergare/plimbare	Antrenează-te fără aparate	Alergare/plimbare	Alergare/plimbare	Exerciții pentru fascia



Și săptămâna-i bună.



EXERCIȚII PENTRU FASCIA*

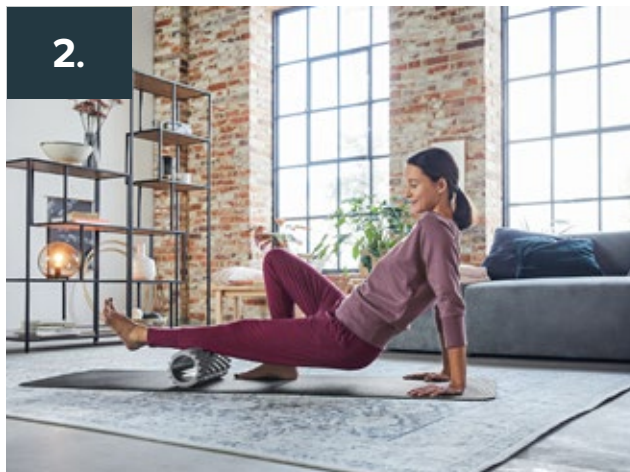
1.

ÎNCĂLZIREA

Sari după cum ai chef

60 de secunde

2.



MUȘCHII GAMBEI

Așază un picior relaxat pe rola specială pentru fascie, iar cu celălalt picior îndoit te sprijini. Rulează înainte și înapoi.

2-3 repetări pe fiecare parte

3.

ZONA COAPSELOR

Sprijină-te cu o mână și așază rola pentru fascie sub osul coxal. Rulează încet pe toată zona coapsei.

2-3 repetări pe fiecare parte



* Fascia este un strat subțire de țesut care învelește fiecare mușchi, articulație sau organ.



EXERCIȚII FĂRĂ APARATE

1.

SPRIJIN PE PERETE

Poziționează-te la un pas în fața unui perete și sprijină-te de acesta. Lasă-te în jos până când genunchii tăi ajung în unghi drept și menține poziția 30-60 de secunde.

2-3 repetări

2.

ABDOMENE

Așază-te pe spate și trage ușor picioarele, astfel încât tălpile să fie drepte pe podea. Vârfurile degetelor se așază la cap, coatele îndreptate în jos. Încordează mușchii abdominali, ridică pieptul și mișcă-te în direcția genunchilor. Trunchiul se îndoaie ușor. Apoi coboară din nou controlat, dar rămâi cu trunchiul în aer.

3-10 repetări

3.

PLANK LATERAL

Așază-te pe o parte cu picioarele lipite și întinse. Sprijină-te pe antebrațul drept. În acest moment, cotul se află direct sub umăr. Acum pune piciorul stâng în fața dreptului și sprijină-te pe antebraț și picioare. Ridică bazinul până când corpul formează o linie dreaptă de la cap până la picior. Menține poziția cât de mult poți.

2-3 repetări pe fiecare parte



Și săptămâna-i bună.



EXERCIȚII DE YOGA

1.

POZIȚIA COPILULUI

Așază-te pe călcâie și lipește-ți trunchiul de coapse.

Cu fruntea atingi podeaua.

Întinde brațele cu palmele în jos, în față.

60 de secunde

2.

SUSȚINERE PE ANTEBRAȚ

Așază-te în patru labe cu sprijin pe coate. Degetele se strâng în pumn. Acum întinde ambele picioare spre spate și menține întregul corp în tensiune, într-o linie dreaptă.

Menține poziția cât de mult poți.

2-3 repetări

3.

COPACUL

Stai în picioare cu picioarele lipite, ține-ți câteva secunde respirația, iar apoi inspiră adânc.

Întinde brațele lateral, ridică un picior și sprijină-l în interior, de coapsă. Palmele se pun în fața inimii și apoi se întind brațele ușor îndoite în sus.

schimbă piciorul, după un set



Și săptămăna-i bună.