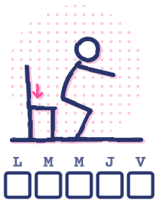
MYBACKHURTS.APP

da, chiar acum.

RIDICĂ-TE. FĂ-LE PE ASTEA.

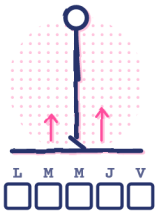
Mișcări pentru spațiul de lângă birou. Lipește asta pe monitor.



GENUFLEXIUNE LA SCAUN

10 REP.

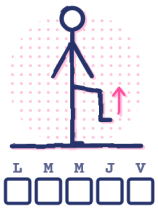
Împinge șoldurile înapoi spre scaun, ridică-te drept.



RIDICĂRI PE VÂRFURI

15 REP.

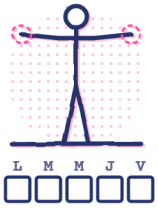
Ridică-te pe vârfuri, apoi coboară încet.



MARȘ ÎN PICIOARE

20 REPETĂRI

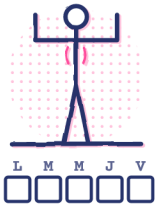
Genunchii sus, brațele se balansează, o parte apoi cealaltă.



CERCURI CU BRAȚELE

10 REP.

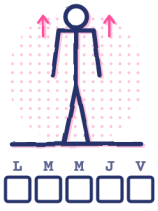
Brațele lateral, cercuri mici, tot mai mari.



DESCHIDERE DE PIEPT

20 S

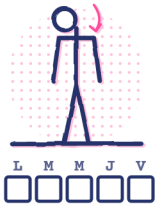
Brațele sus ca niște stâlpi de poartă, strânge omoplații, menține 20 de secunde.



RIDICĂRI DIN UMERI

12 REP.

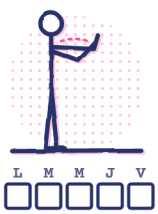
Umerii spre urechi, apoi lasă-i să cadă.



ÎNTINDERE LATERALĂ A GÂTULUI

15 S PE FIECARE PARTE

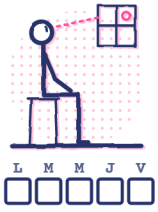
Urechea spre umăr, 15 secunde pe fiecare parte.



ÎNTINDERE PENTRU ÎNCHEIETURĂ ȘI ANTEBRAȚ

15 S PE FIECARE PARTE

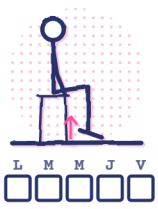
Brațul întins, degetele sus, trage-le ușor înapoi cu cealaltă mână. 15 secunde pe fiecare parte.



PAUZA PENTRU OCHI 20-20-20

20 S

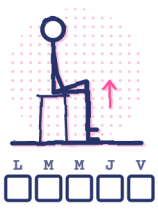
Privește ceva îndepărtat timp de 20 de secunde. Clipitul e permis.



RIDICĂRI PE VÂRFURI PE SCAUN

15 REP.

Călcâiele sus, călcâiele jos, fără să te ridici de pe scaun.



MARȘ PE SCAUN

20 REPETĂRI

Stai drept și ridică un genunchi, apoi pe celălalt.

Nu este sfat medical. Mișcă-te ușor, oprește-te dacă te doare ceva.

mybackhurts.app