



**newcential®**

**FITNESS-CHALLENGE**



# FITNESS-CHALLENGE

	ZIUA 1	ZIUA 2	ZIUA 3	ZIUA 4	ZIUA 5	ZIUA 6	ZIUA 7
<b>PROVOCAREA TA</b>	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.
<b>EXERCIȚIILE TALE</b>	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\*

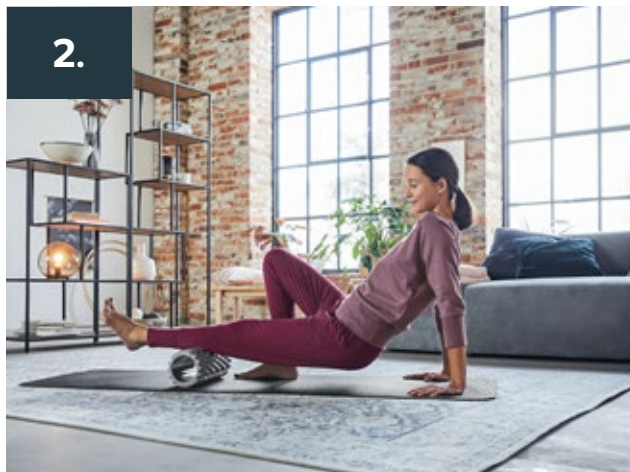
1.

## 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

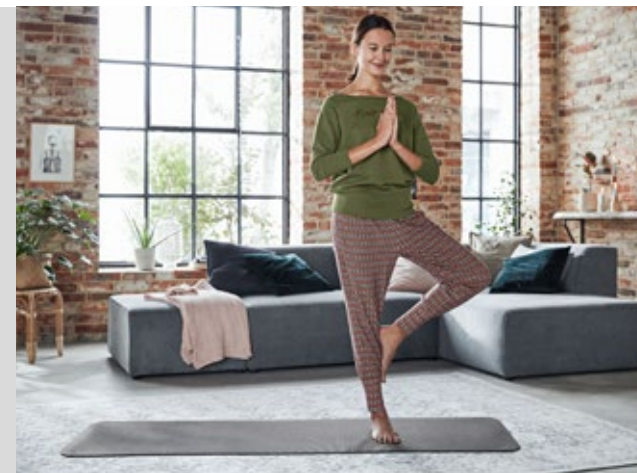
3.

## 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 săptămâna-i bună.