



15 napos

„Királynői tartással” edzésprogram



az *ágipilates*®-szel

Nem vagy elégedett a testtartásoddal? Görnyedt a hátad, lóg a vállad, s ha jelen pillanatban a tükörbe nézel, a „királynői tartást” még elég távolinak érzed magadtól? Nem sokáig 😊 ! Itt az új, 15 napos Ágipilates edzésterved, amellyel nem csak gyönyörűen fogod tartani magad, hanem a derék-és hátfájdalmaid is megszűnnek! Hisz épp azokat a hát -és has! - izmaid eddzük és erősítjük veled, amelyek a szép tartáson túl a ruganyos gerinchez és a fájdalommentes háthoz vezetnek 😊 !
HAJRÁÁÁ!!!!



Légzés



Szíjhúzás T-ben



Borotva



Mellkas-nyújtás



Karnyújtás hátra



Mély guggolás



Box súlyzóval állásban

1. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db

2. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db

3. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár

4. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár

5. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár
- Mély guggolás - 5 db

6. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár
- Mély guggolás - 5 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

7. nap

- Légzés - 3 db
- Szíjhúzás T-ben - 3 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár
- Mély guggolás - 5 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

8. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 3 db
- Mellkas nyújtás - 3 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár
- Mély guggolás - 5 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

9. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 5 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 3 pár
- Mély guggolás - 5 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

10. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 5 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 5 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

11. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 5 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 8 db
- Box súlyzóval, állásban - 5 pár

12. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 5 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 8 db
- Box súlyzóval, állásban - 8 pár

13. nap

- Légzés - 5 db
- Szíjhúzás T-ben - 5 db
- Borotva - 5 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 8 db
- Box súlyzóval, állásban - 8 pár

14. nap

- Légzés - 6 db
- Szíjhúzás T-ben - 6 db
- Borotva - 8 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 8 db
- Box súlyzóval, állásban - 8 pár

15. nap

- Légzés - 6 db
- Szíjhúzás T-ben - 6 db
- Borotva - 8 db
- Mellkas nyújtás - 4 pár
- Karnyújtás hátra - 4 pár
- Mély guggolás - 10 db
- Box súlyzóval, állásban - 10 pár

Kedves egészségedre!

Maradj velem - még több edzésterv a www.agipilates.hu - n.

