Exercitii fizice simple pe care le poti face oricand, oriunde, indiferent de conditia ta fizica actuala

Un articol de Cristian Iacov

Fac tot posibilul sa fac miscare de 5-6 ori pe saptamana, dar sunt si zile in care pur si simplu nu ma pot urni din pat pentru a face putin sport inainte de a pleca la munca, sau cand programul meu de fitness obisnuit este dat peste cap de diferite deplasari in afara orasului.

In loc sa imi anulez complet exercitiile zilnice, incerc in astfel de cazuri sa imi fac timp pentru cateva miscari folosind propria greutate a corpului – mai exact genuflexiuni, plank-uri, extensii pentru triceps CITESTE IN CONTINUARE.

Sursa: secretele.com