



30 NAPOS EDZÉS KIHÍVÁS

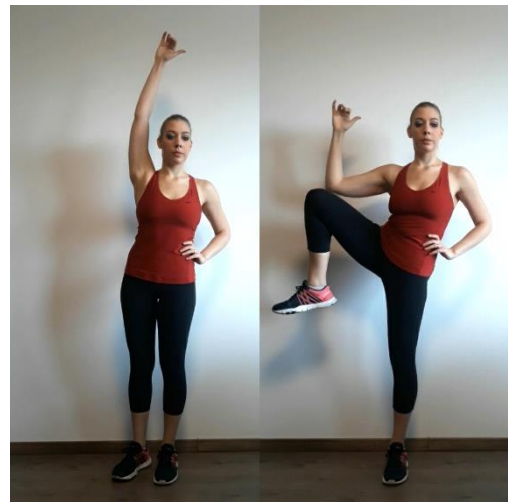
- Ízületkímélő -

Végezd el minden nap:

Tempós térdhúzás: 30 db/oldal
(30 jobb láb, utána 30 bal láb - Kar is mozog)



Tempós térdhúzás oldalra: 30 db/oldal
(30 jobb láb, utána 30 bal láb - Kar és mozog)



Lábemelés: 20 db/oldal
(Ha van szalagod vagy súlyzód, használd)



Hasprés: 30 db



Térdhúzás plankben: 20 db/oldal
(20 jobb láb, utána 20 bal láb)



(Könnyített) fekvőtámasz: 12 db



www.alomalak.hu

 **AJÁNDÉK:**

Edzésvideóért és receptgyűjteményért kattints ide:

<https://www.alomalak.hu/ajandek/>

 **OTTHONI VIDEÓS EDZÉSPROGRAMOK:**

<https://www.alomalak.hu/otthoni-edzesprogramok/>

 **FOGYÁS PROGRAMOK:**

<https://www.alomalak.hu/fogyas-programok/>

 **ÉTRENDEK:**

<https://www.alomalak.hu/dietas-etrendek/>