



Програма за прекумерно седење

1-3 серии во круг од следниве вежби:

10 повторувања од нога [Full Range Split Squats](#)

15 повторувања [Seated Goodmorning](#)

15 повторувања [Wall Pullovers](#)

20 повторувања [Band Pullapart](#)

Сериите можете да ги направите одеднаш или да ги распространите во текот на денот/работното време.

За почеток, доволно е да ги правите 3 пати неделно и постепено може да зголемувате на повеќе денови во неделата.

Најбитно е да ги правите на ниво коешто го чувствувате добро и немате никаква болка во зглобовите туку само горење во мускулите.

Доколку имате било каков проблем или прашање можете слободно да не исконтактирате на:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

076 220 663

<https://atgmacedonia.com/>