

15 Minute de sport si kinetoterapie de acasa cu Alin Burileanu.

"Durere de spate"

Necesarul zilnic de miscare pentru sedentari, potrivit Asociatiei Americane de Sanatate Cardiaca, este de 30 de minute de sport de 3-4 ori pe saptamana, la o intensitate de 50%-80% din rata cardiaca maxima.

O alta recomandare privind nivelul de miscare recomandat persoanelor care nu fac sport de obicei, este de 150 de minute de activitate fizica moderata in fiecare saptamana, alaturi de activitati pentru intarirea musculaturii corpului.

Pentru a vizualiza exercitiile, urmariti link-ul de mai jos

Sursa: https://www.youtube.com/watch?v=jG_78ZBgBgo