



# 15 napos

## „Macskanő” - gerinc edzésprogram az *ágipilates* -szel

**Változz velem Macskanővé!** 😊 Ezt a Pilates programot végezve örökre búcsút inthetsz a hátfájásnak és a gerinced olyan hajlékony lesz, hogy egy Macska is megirigyelhetné! Jól hangzik? Akkor **HAJRÁ!** 😊



Gerincnyújtás előre



Fűrész



Hattyúmerülés



Sellőnyújtás



Kígyó



Macska



Bölcső



Labda



### 1. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db

### 2. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db

### 3. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár

### 4. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár

### 5. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár
- Bölcső - csak tart 5mp-ig

### 6. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár
- Bölcső - csak tart 5mp-ig
- Macska - 2 db



## 7. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár
- Bölcső - csak tart 5mp-ig
- Macska - 2 db
- Labda - 4 db

## 8. nap

- Gerincnyújtás előre - 5 db
- Fűrész - 4 pár
- Hattyú - 3 db
- Kígyó - 2 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár
- Bölcső - csak tart 5mp-ig
- Macska - 2 db
- Labda - 4 db

## 9. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 2 pár
- Bölcső - csak tart 5mp-ig
- Macska - 2 db
- Labda - 4 db

## 10. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 2 db
- Labda - 4 db

## 11. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 3 db
- Labda - 4 db

## 12. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 3 db
- Labda - 6 db

## 13. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 4 db
- Labda - 6 db

## 14. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 4 db
- Labda - 6 db

## 15. nap

- Gerincnyújtás előre - 6 db
- Fűrész - 5 pár
- Hattyú - 5 db
- Kígyó - 3 pár
- Sellőnyújtás - 3 pár
- Bölcső -  
hinta előre-hátra 2x
- Macska - 4 db
- Labda - 6 db

Dokumentáld, hogy alakul a hátfájásod, ahogy haladsz előre a programban 😊! Meg fogsz lepődni ...

**Kedves egészségedre!**

Még több edzésterv a [www.agipilates.hu](http://www.agipilates.hu) - n.

