

LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU **1**

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

MIXI FUQ IL-POST

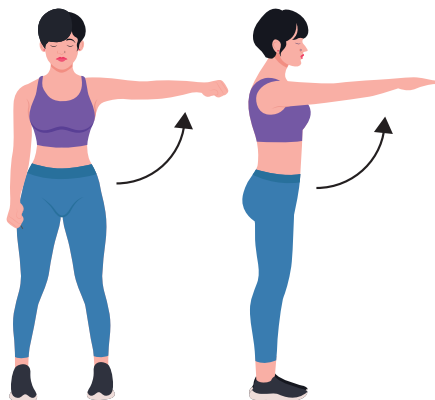
Sett 1 → 30 sekonda eżerċizzju,
15-il sekonda mistrieħ



Workout
2

MOVIMENTI TAL-ISPALLA

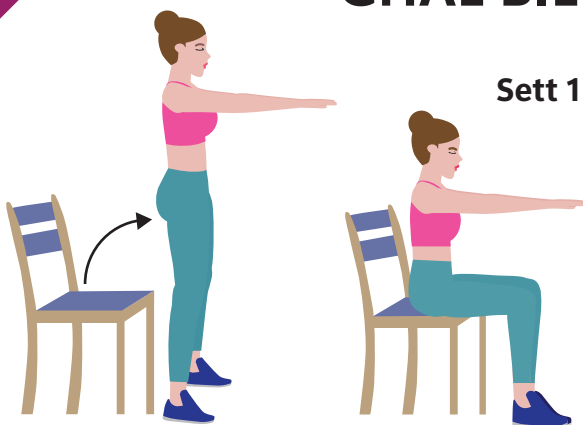
Sett 1 → Gholli drieghek quddiemek u fil-ġenb għal 10 repetizzjonijiet b'kull driegħ



MINN BILQIEGĦDA GĦAL BILWIEQFA

Workout
3

Sett 1 → 12-il repetizzjoni



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU **2**

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u žid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

KICKBACKS TAL-HAMSTRING

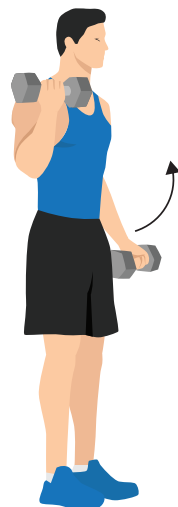
Sett 1 → 30 sekonda
eżerċizzju (ibdel
is-sieq)



Workout
2

CURLS TAL-BICEPS

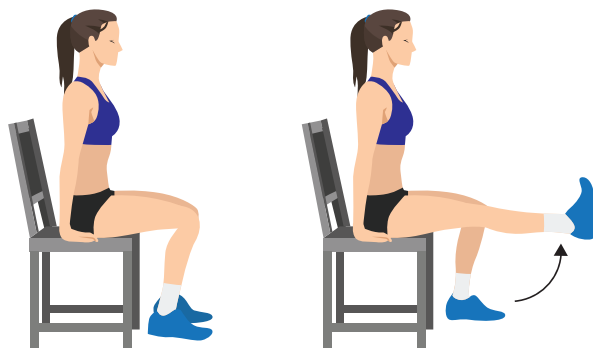
Sett 1 → 10 repetizzjonijiet fuq kull naħa



Workout
3

ESTENSJONIJIET TAL-IRKOPPA BILQIEGĦDA

Sett 1 → 10 repetizzjonijiet fuq kull naħa



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 3

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem aghmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Aghmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Aghmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

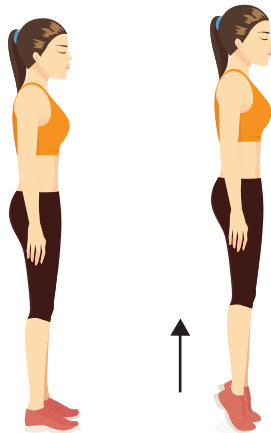
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

OGĦLA FUQ IL-PONOT TAS-SWABA' TA' SAQAJK

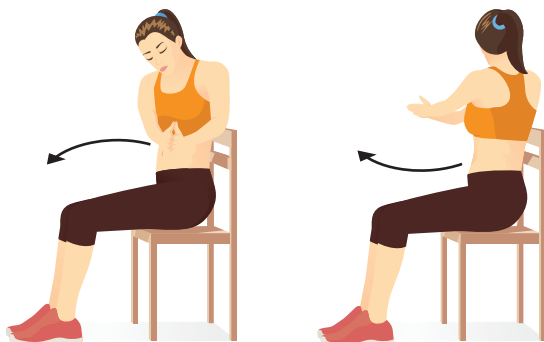
Sett 1 → 30 sekonda



Workout
2

ROTAZZJONIJIET TAT-TRONK BILQIEGĦDA

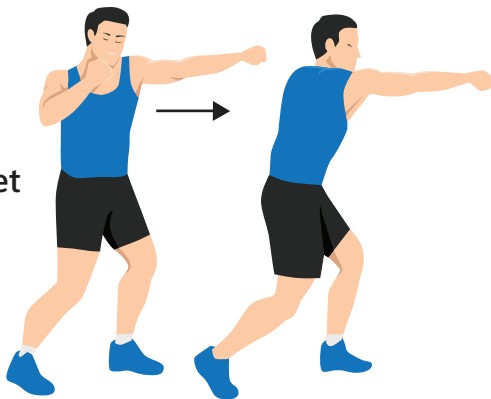
Sett 1 → 8 repetizzjonijiet fuq kull naħa
(ibdel in-naħa)



Workout
3

PONNIJIET FL-ARJA BILWIEQFA U BIL-MOD

Sett 1 → 10 repetizzjonijiet
fuq kull naħa
(ibdel in-naħa)



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 4

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

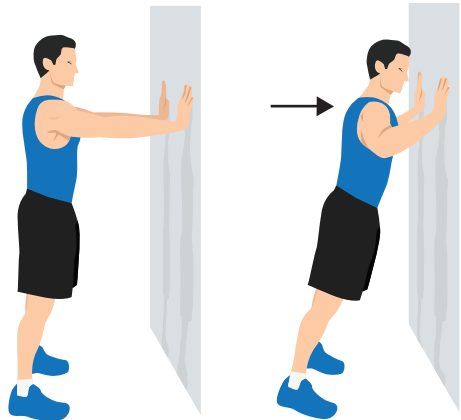
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u žid in-numru ta' settijiet hekk kif titjieb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

PUSH-UPS MAL-ĦAJT

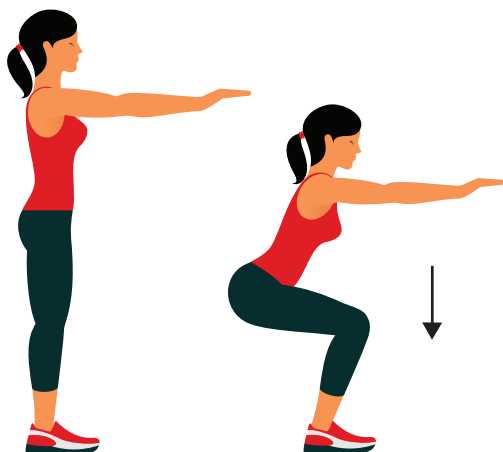
Sett 1 → 10 sekondi



Workout
2

SQUATS

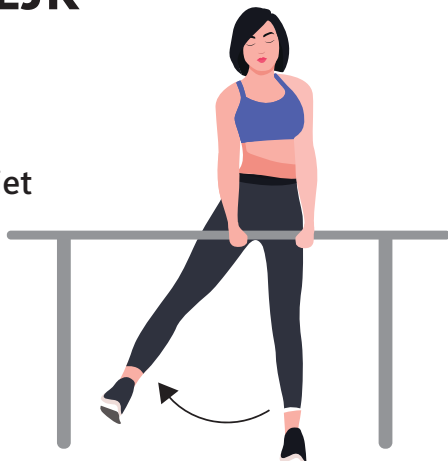
Sett 1 → 30 sekonda



Workout
3

GĦOLLI RIGLEJK FIL-ĠENB

Sett 1 → 10 repetizzjonijiet
fuq kull sieq



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU **5**

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

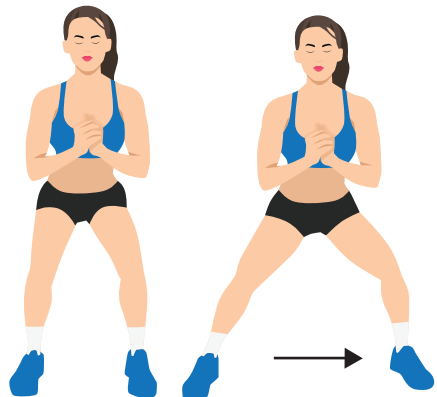
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

SQUAT TAL-ĠENB

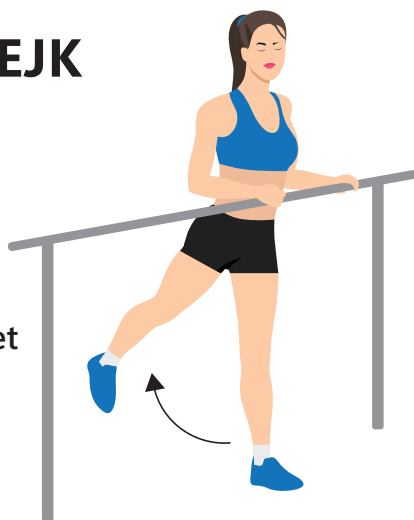
Sett 1 → 30 sekonda agħmel pass fil-ġenb għal pożizzjoni ta' squat (ibdel in-naħa)



Workout
2

GĦOLLI RIĠLEJK LURA

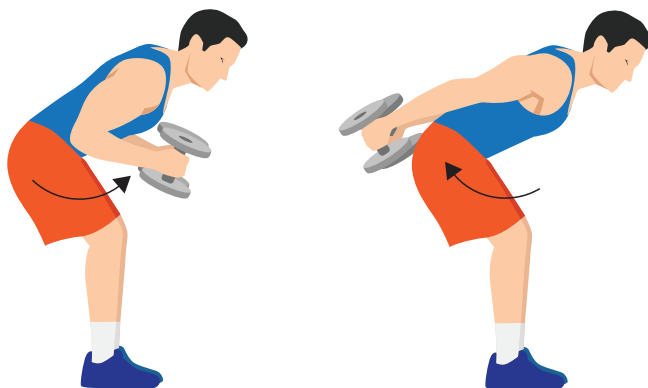
Sett 1 → 10 repetizzjonijiet
fuq kull naħa



Workout
3

CURLS TAT-TRICEPS

Sett 1 → 10 repetizzjonijiet fuq kull
naħa (iddritta l-minkeb lura)



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU **6**

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

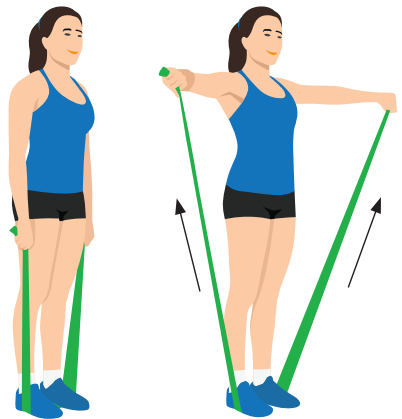
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjieb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

GĦOLLI DIRGĦAJK

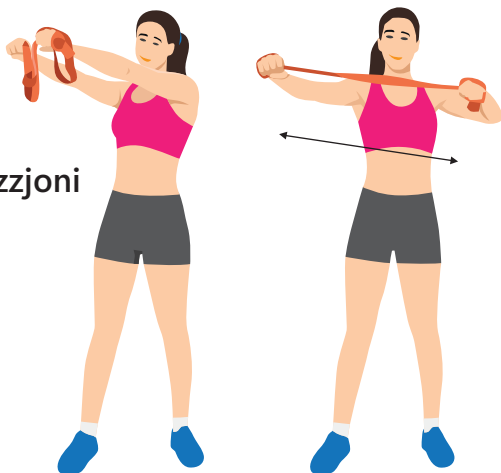
Sett 1 → 30 sekonda
eżerċizzju, 15-il
sekonda mistrieħ



Workout
2

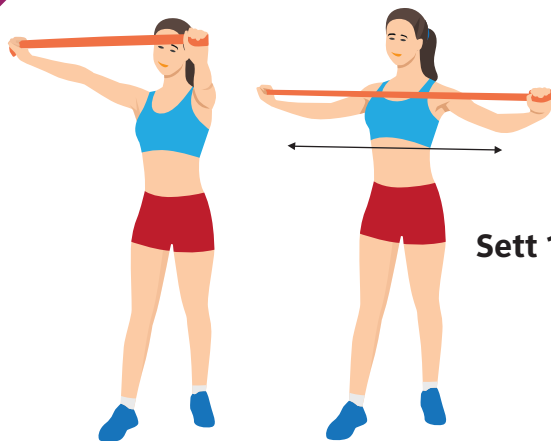
ARCHER

Sett 1 → 8-15-il repetizzjoni



FLY INVERSA

Workout
3



Sett 1 → 30 sekonda
ta' eżercizzju,
15-il sekonda
mistrieħ

LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU **7**

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emerġenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

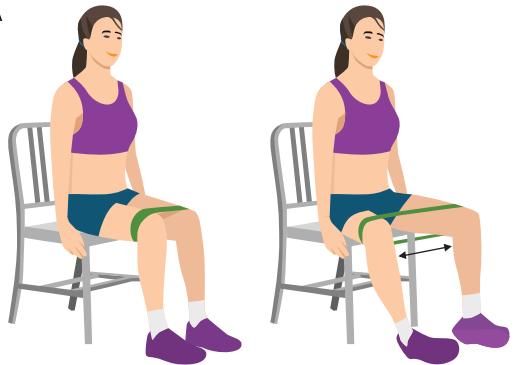
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

ADDUZZJONIJIET TAL-ĠENB BILQIEGĦDA

Sett 1 → 8-15-il
repetizzjoni



Workout
2

ĠBID TAT-TRICEPS

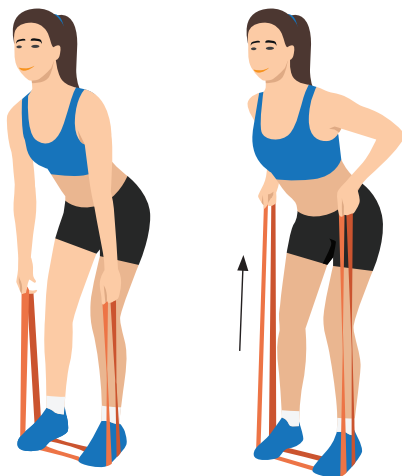
Sett 1 → 8-15-il repetizzjoni



Workout
3

QDIF IMMEJJEL 'IL QUDDIEM

Sett 1 → 30 sekonda ta' eżercizzju, 15-il sekonda mistrieħ



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 8

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emerġenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

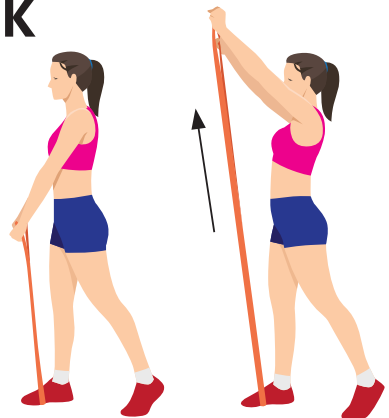
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u žid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

GĦOLLI DIRGĦAJK QUDDIEMEK

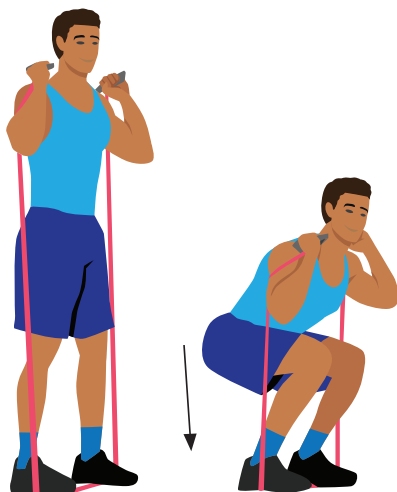
Sett 1 → 30 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il sekonda mistrieħ



Workout
2

SQUATS B'REŻISTENZA

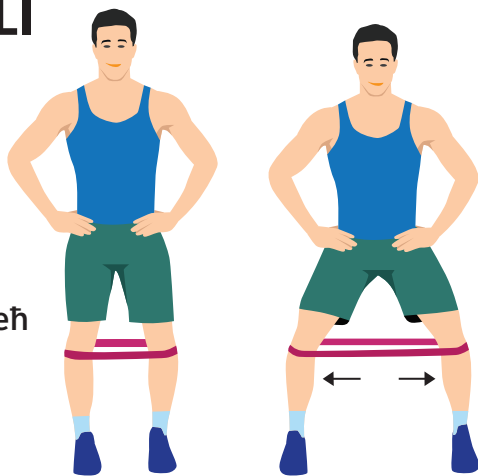
Sett 1 → 8-15-il
repetizzjoni



Workout
3

MIXI LATERALI

Sett 1 → 30 sekonda ta'
eżerċizzju, 15-il
sekonda mistrieħ



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 9

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emerġenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

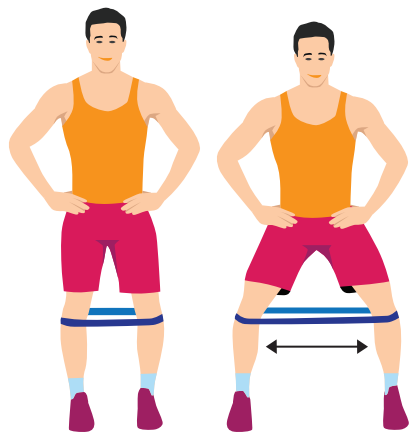
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u žid in-numru ta' settijiet hekk kif titjieb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout 1

SQUATS B'ĊINGA TAR-REŻISTENZA

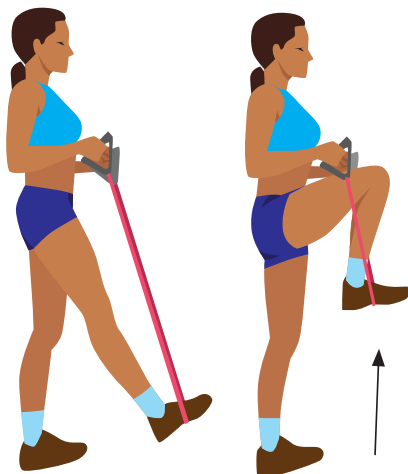
Sett 1 → 45 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il sekonda mistrieħ



Workout
2

ESTENSJONIJIET TAR-RIGLEJN

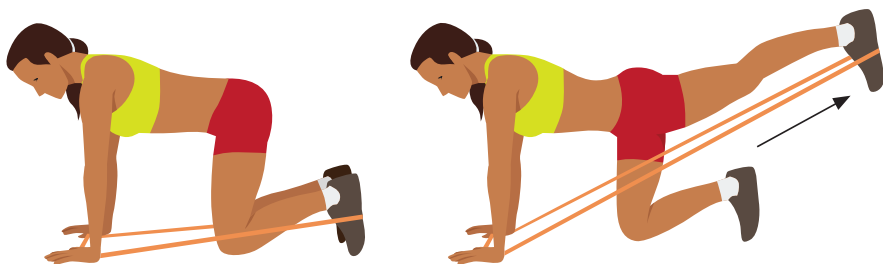
Sett 1 → 8-15-il repetizzjoni



Workout
3

DONKEY KICKS

Sett 1 → 45 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il
sekonda mistrieħ



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 10

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

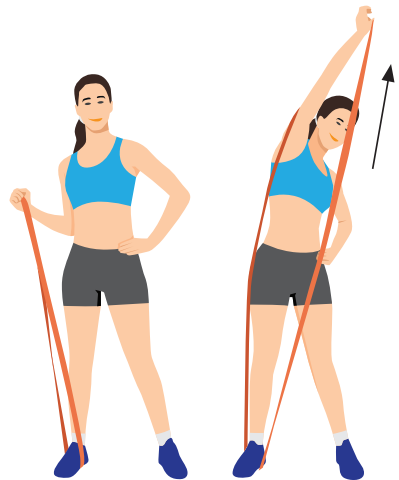
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjeb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

LIWI FIL-ĠENB

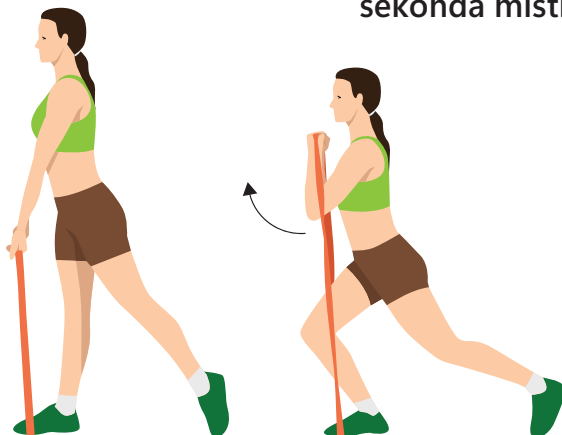
Sett 1 → 8-18-il repetizzjoni



Workout
2

LUNGES

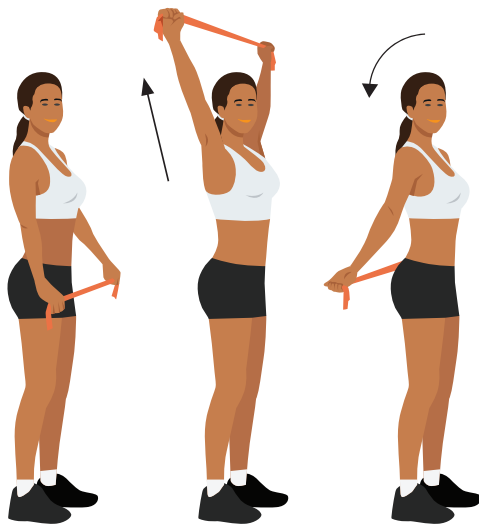
Sett 1 → 45 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il sekonda mistrieġ



Workout
3

FTUĦ TAS-SIDER

Sett 1 → 8-15-il repetizzjoni



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 11

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emerġenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żżomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

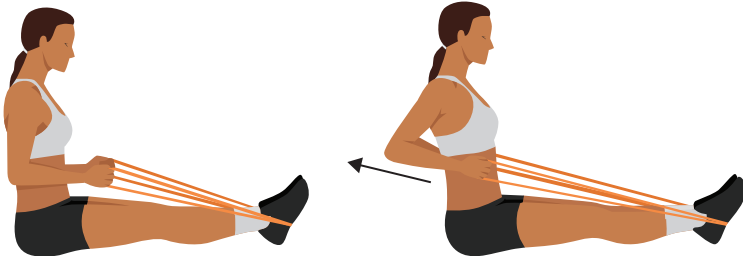
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjieb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

QDIEF BILQIEGĦDA

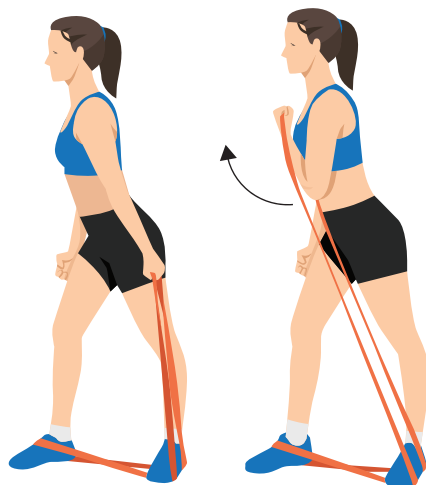
Sett 1 → 45 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il sekonda mistrieħ



Workout
2

CURLS TAL-BICEPS

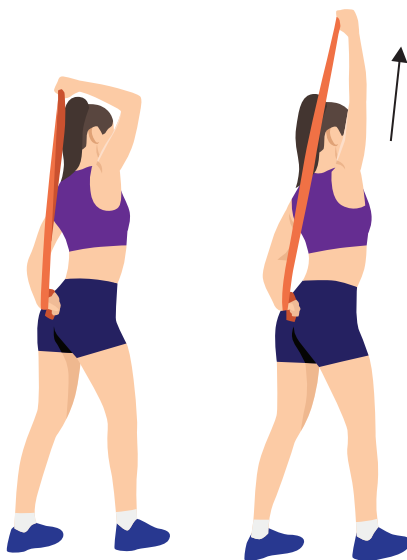
Sett 1 → 45 sekonda
ta' eżercizzju,
15-il sekonda
mistrieħ



Workout
3

ESTENSJONI TAT-TRICEPS

Sett 1 → 45 sekonda ta'
eżercizzju, 15-il
sekonda mistrieħ



LINJI GWIDA GĦALL-EŻERĊIZZJU 12

Hawn għandek issib programm b'eżerċizzji li kulhadd jista' jsegwi u li tista' taċċessahom faċilment mill-kumdità ta' darek.

Punti ta' sikurezza

- ▶ Dejjem agħmel dawn l-eżerċizzji f'ambjent sikur.
- ▶ Kun ċert li ma jkun hemm xejn mal-art u li l-art ma tkunx imxarrba.
- ▶ Idealment ikun hemm xi ħadd ieħor miegħek f'każ ta' emergenza.
- ▶ Agħmel l-eżerċizzji qrib oġġett, jew wiċċ li tista' żzomm fuqu bħal mejda.
- ▶ Agħmel dawn l-eżerċizzji billi tilbes iż-żarbun it-tajjeb eż. żarbun tal-isport.

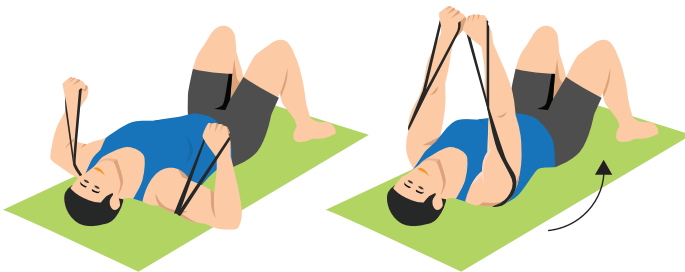
Workout

- ▶ Ibda b'sett wieħed ta' kull eżerċizzju u żid in-numru ta' settijiet hekk kif titjieb fil-livell tal-fitness tiegħek

Workout
1

PRESS TAS-SIDER

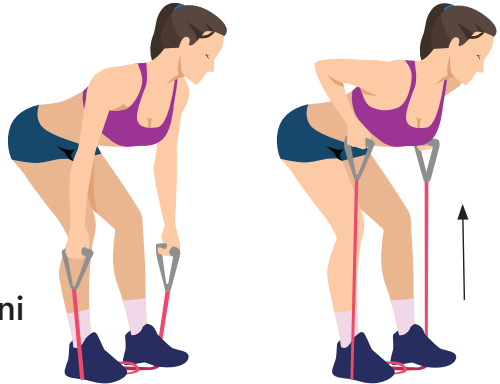
Sett 1 → 45 sekonda ta' eżerċizzju, 15-il sekonda mistrieħ



Workout
2

QDIF IMMEJJEL 'IL QUDDIEM

Sett 1 → 8-15-il
repetizzjoni



Workout
3

TRICEPS KICKBACKS

Sett 1 → 45 sekonda ta'
eżerċizzju, 15-il
sekonda mistrieħ

