

De ce echipament am nevoie acas??

R?spuns scurt

Pentru majoritatea antrenamentelor ai nevoie doar de un covoraș. Pentru programele de forță sunt utile gantere ușoare (1-3 kg) și o bandă elastică.

List? complet? recomandat?

- **Obligatori**: covoraș de fitness
- **Recomandat**: gantere 1-3 kg, bandă elastică, scaun stabil
- **Opțional**: kettlebell ușor, ball pentru pilates, bloc pentru yoga

În descrierea fiecărui program este specificat exact ce echipament îți va trebui. Dacă nu ai ceva — antrenoarea propune întotdeauna alternative cu greutatea propriului corp.

Revision #1

Created 2026-04-30 11:00:16 UTC by David

Updated 2026-04-30 11:00:17 UTC by David