

# De ce echipament am nevoie acasă?

## Răspuns 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.

## Listă completă recomandată

- **Obligatoriu:** 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 30 April 2026 11:00:16 by David

Updated 30 April 2026 11:00:17 by David