

VIOREL MARIUS ULĂREANU

**METODE ȘI TEHNICI DE
TONIFIERE A
MUSCULATURII**

GHID METODIC PENTRU TONIFIEREA MUSCULATURII MUSCULATURA TRENULUI SUPERIOR

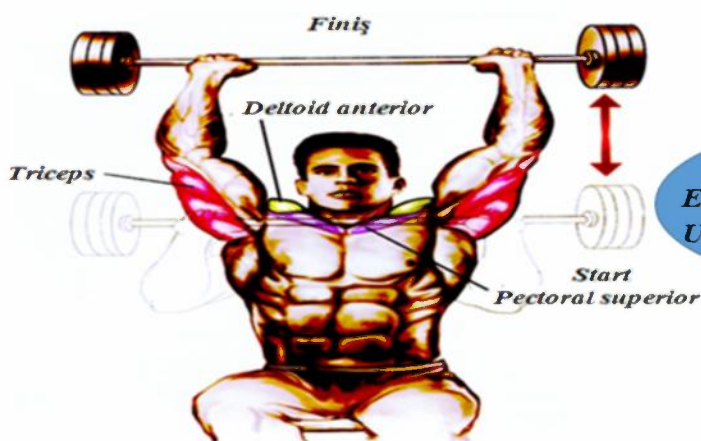
UMERII

● ÎMPINS DE LA PIEPT CU BARA

Exemplificare:

1. Așezat pe bancă cu spatele drept, priză supinație la lățimea umerilor.
2. Se coboară haltera în față până atinge pectoralul superior – expirație.
3. Se împinge vertical în sus până la întinderea coatelor – inspirație.

Indicații metodice



*Figura nr 43 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

- Priza – executată la lățimea umerilor implică dezvoltarea deltoidului anterior. Prizele mai largi reduc participarea tricepsului la mișcare, dar cresc riscurile accidentărilor la nivelul articulației scapulo-humerale.
- Cursa mișcării – execuțiile mai scurte au rolul de a menține tensiunea continuă în deltoid.
- Poziția – executarea din așezat pe bancă este preferată poziției stând, deoarece se exclude posibilitatea de a trișa, împingând în picioare atunci când se ridică bara.

● ÎMPINS CU GANTERE DIN AȘEZAT

Exemplificare:

1. Așezat pe bancă cu ganterele la nivelul umerilor – priză pronație.
2. Se împing ganterele pe verticală până la întinderea coatelor – inspirație.
3. Se coboară ganterele înapoi până la nivelul umerilor-expirație.

Indicații metodice

- Priza – schimbând orientarea ganterelor se modifică și priza. Împingând ganterele cu priză pronată va lucra atât deltoidul anterior cât și cel lateral. Folosind o priză neutră amplificăm acțiunea asupra deltoidului anterior, minimizând acțiunea asupra deltoidului lateral. Priza supinație va implica maxim deltoidul anterior.
- Poziția – executarea din așezat este recomandată pentru a evita “trișarea din poziția stând” în care se împinge și din picioare.

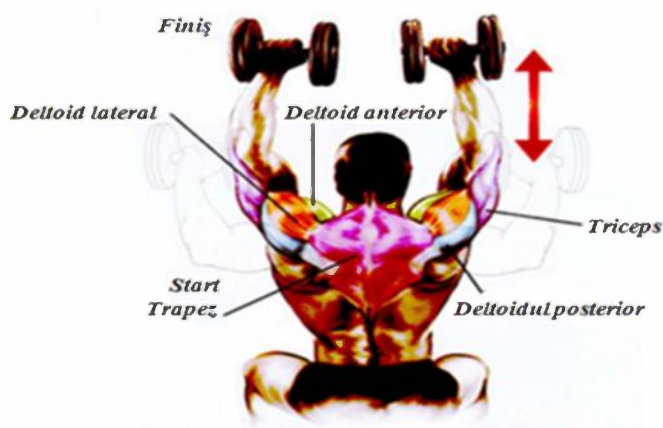


Figura nr. 44 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014

- Variante de priză la împins cu gantere.

Acest exercițiu presupune trecerea prin trei prize diferite. Se începe ținând ganterele cu *priză supinație* la nivelul umerilor. În timpul ridicării lor se execută o ușoară rotație internă, astfel încât la jumătatea cursei, se ajunge în *priză mixtă*. Rotația se continuă ajungând la finalul mișcării în *priză pronată*.

● RIDICĂRI ANTERIOARE CU GANTERE DIN AȘEZAT

Exemplificare:

1. Așezat la marginea băncii cu două gantere în priză mixtă.
2. Ridicarea unei gantere în față până la nivelul umerilor ținând cotul întins – inspirație.
3. Coborârea ganterei în poziția de start și repetare cu cealaltă ganteră – expirație.

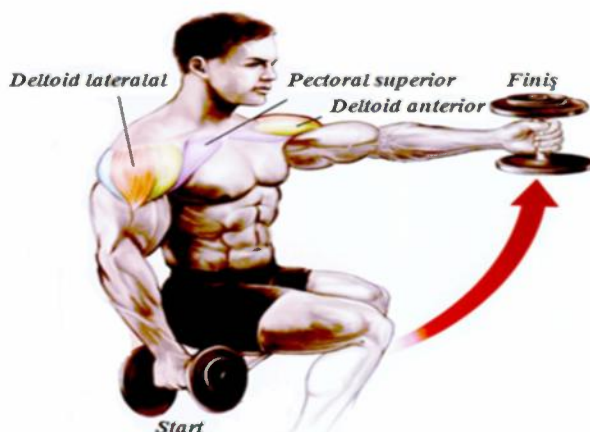


Figura nr. 45 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014

Indicații metodice

- ➡ Priza – o priză neutră implică în special deltoidul anterior. Priza pronație va implica și deltoidul lateral.
- *Priză variabilă la ridicări anterioare cu gantere din așezat*



Se începe cu priză neutră, apoi se rotează gantera la 90° în timpul ridicării până ce priza se schimbă în pronație.

● ***RIDICĂRI ANTERIOARE CU HALTERA***

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză pronație.
2. Se ridică bara la nivelul umerilor ținând coatele întinse – se inspiră.
3. Se coboară bara în poziție de start – se expiră.

Indicații metodice

- ❖ Priza – o priză îngustă soliciată deltoidul anterior pe când o priză mai largă va soliciți și deltoidul lateral.



*Figura nr. 46 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

◆ *Ridicări anterioare ale brațelor cu o singură ganteră*

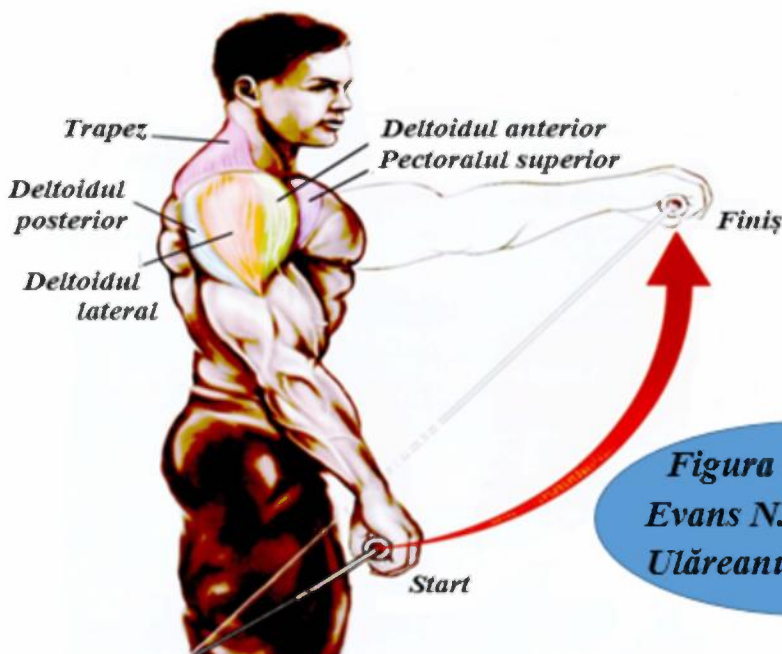
- Cu brațele întinse se prinde o ganteră cu ambele mâini încrucișându-se degetele.
- Priza neutră va solicita deltoidul anterior, minimizând activitatea deltoidului lateral.



● **RIDICĂRI ANTERIOARE LA CABLU**

Exemplificare:

1. Se apucă cu o mână priză în pronatie mânerul atașat la cablul din partea de jos a helcometrului.
2. Cu spatele la helcometru, se ridică brațul până la linia umerilor ținând cotul întins – inspirație.
3. Se coboară brațul apoi în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- ➡ Priza – Priza pronație va solicita fasciculul lateral și anterior al deltoidului.

Ridicări anterioare la cablu cu bara scurtă



- Așezat cu spatele la helcometru, cablul trecut printre picioare, se apucă bara atașată la helcometru cu ambele mâini cu priză pronație la nivelul umerilor.
- Poate exista și o variantă adițională folosind o frânghie atașată la helcometru cu cablul trecut printre picioare. Priza se va face încrucișând mâinile pe frânghie apoi se ridică brațele la nivelul umerilor.

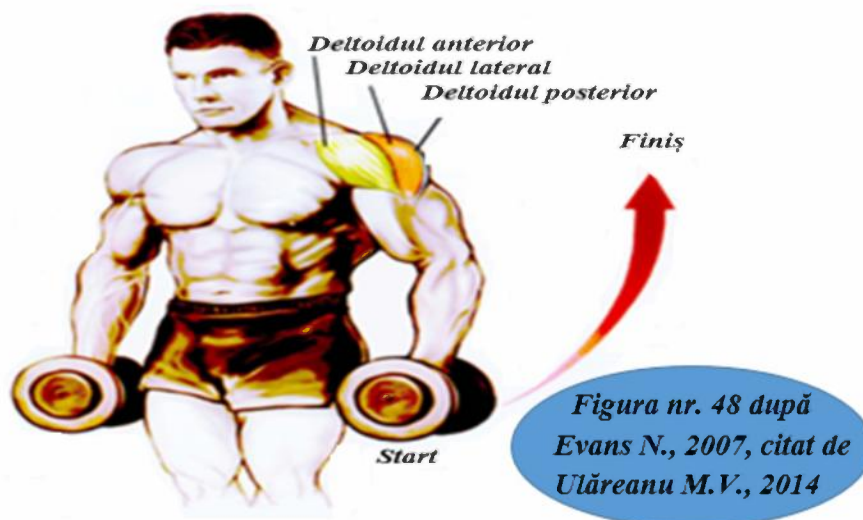
● **RIDICAREA BRAȚELOR LATERAL CU GANTERA**

Exemplificare:

1. Din stând în picioare se țin ganterele cu brațele întinse pe lângă corp.
2. Se ridică brațele în lateral pe un arc de cerc până la nivelul umerilor – inspirație.
3. Revenire în poziția de start până ce ganterele ating șoldurile – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Cursa mișcării – Deltoidul lateral preia întregul efort la ridicarea brațelor în lateral până la nivelul umerilor. Trapezul va acționa atunci când brațele vor fi ridicate peste nivelul umerilor. Indicată este atunci când lucrăm umeri, să executăm mișcarea până la nivelul umerilor păstrând tensiunea pe deltoidul lateral.



♦ *Priza cu rotație internă și externă a umărului*

- ➡ Priza – Efortul deltoidului lateral este maxim când ganterele sunt ținute paralel cu șoldul. Executând mișcarea cu o ușoară rotație externă se va solicita deltoidul anterior. Dacă se execută cu rotația internă a umărului se va solicita deltoidul posterior.

♦ *Execuție în fața și în spatele bazinului*

- ➡ Traiectorie – Ridicarea ganterelor în lateral din dreptul bazinului va solicita deltoidul lateral. Dacă se execută mișcarea plecând cu ganterele din fața bazinului se va solicita deltoidul anterior. Dacă mișcarea se execută pornind cu ganterele din spatele bazinului atunci va fi solicitat deltoidul posterior.

Datorită gravitației rezistența va fi mică la începutul mișcării, ea urmând să crească pe măsură ce ganterele se ridică la nivelul umerilor.

Variante la ridicarea brațelor în lateral



- Exercițiul poate fi executat și culcat lateral pe o bancă pentru a se reduce balansul care ajută în efectuarea mișcării.
- Se poate executa în varianta cu o singură mână, cealaltă fiind prinsă la spalier pentru stabilizarea trunchiului.

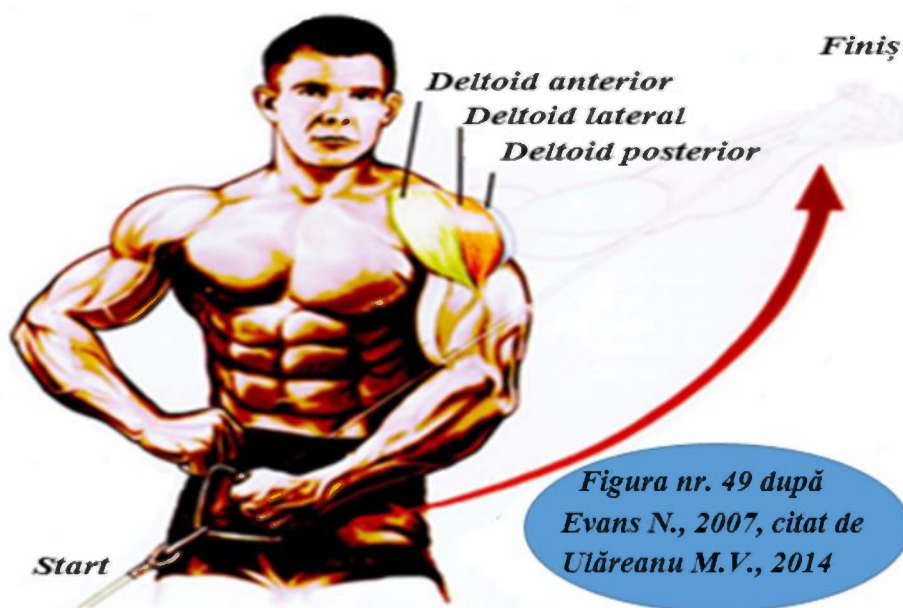
● **RIDICĂRI LATERALE LA CABLU**

Exemplificare:

1. Se apucă cu o mână mânerul atașat în partea de jos a helcometrului.
2. Se ridică mâna pe un arc de cerc cu cotul ușor îndoit – inspirație.
3. Se coboară mâna în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Cursa mișcării – Dacă mișcarea se termină la nivelul umerilor se va păstra tensiunea pe deltoidul lateral. Dacă mișcarea se termină mai sus de nivelul umerilor va fi implicat trapezul. Supraspinalul este implicat și el secundar în primele 30° ale mișcării.
- ➡ Traectoria – Când mișcarea se va executa trăgând cablul prin partea frontală a corpului va lucra deltoidul anterior.



- ➡ Dacă cablul va fi tras prin partea dorsală a corpului mișcarea va fi efectuată de deltoidul posterior. Deltoidul lateral va lucra atunci când cablul este foarte apropiat de planul corpului și brațul în lateral.
 - *Implicația supraspinalului, deltoidului și trapezului*

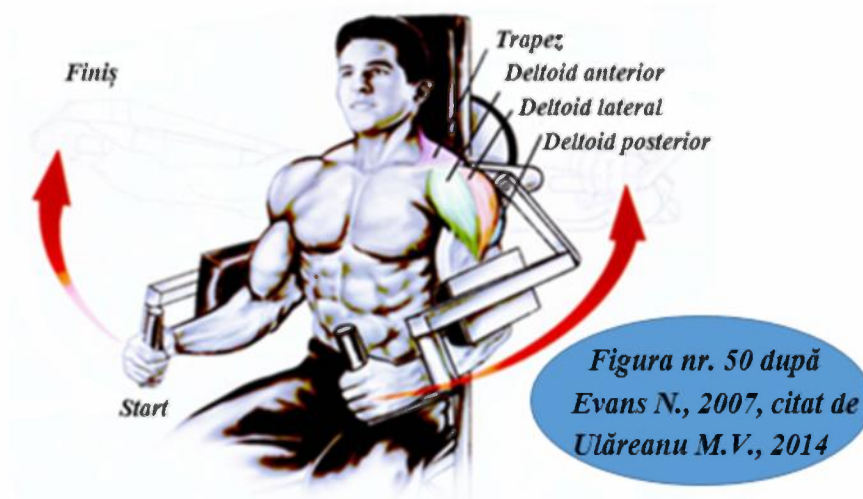


● **RIDICĂRI LATERALE LA APARAT**

Exemplificare:

1. Așezat la aparat cu coatele îndoite.
2. Ridicarea coatelor până la nivelul umerilor – inspirație.
3. Coborârea coatelor în poziția de start – expirație.

Indicații metodice



- ➡ Cursa mișcării – Aparatul generează o ridicare uniformă pe toată durata mișcării. Supraspinalul ajută la începutul mișcării iar trapezul va continua mișcarea dacă brațele se vor ridica peste nivelul umerilor.
- ➡ Priza – O priză pronație va face să lucreze mai mult deltoidul lateral. Priza neutră și priza supinație rotează umărul extern și va mări contribuția deltoidului anterior. Schimbarea prizei se poate face ținând doar coatele lipite de aparat, fără a mai apuca cu mâinile mânerele aparatului dacă acestea nu sunt reglabile.

Variantă: Exercițiul poate fi efectuat folosind un singur braț ceea ce va duce la o mai bună izolație a deltoidului. Unele aparate au posibilitatea chiar să

blocheze partea care nu lucrează ceea ce va duce la o mai bună stabilitate a trunchiului.

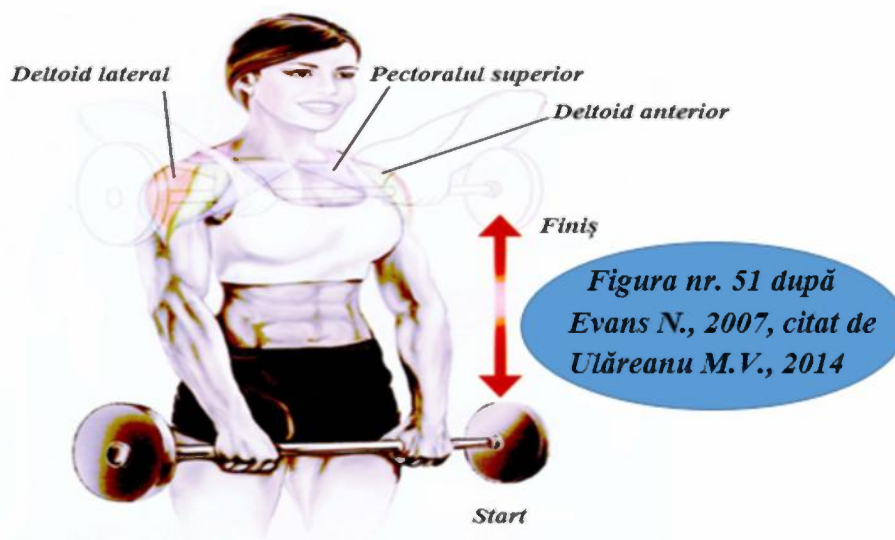


- *Mișcare laterală cu un singur braț*

● **RIDICĂRI CU BRAȚELE PE LÂNGĂ CORP CU HALTERA**

Exemplificare:

1. Stând în picioare se apucă bara cu priza la lățimea umerilor.
2. Se trage bara vertical ridicând coatele până la nivelul umerilor – inspirație.
3. Se coboară bara ușor până la extensia totală a brațelor – expirație.



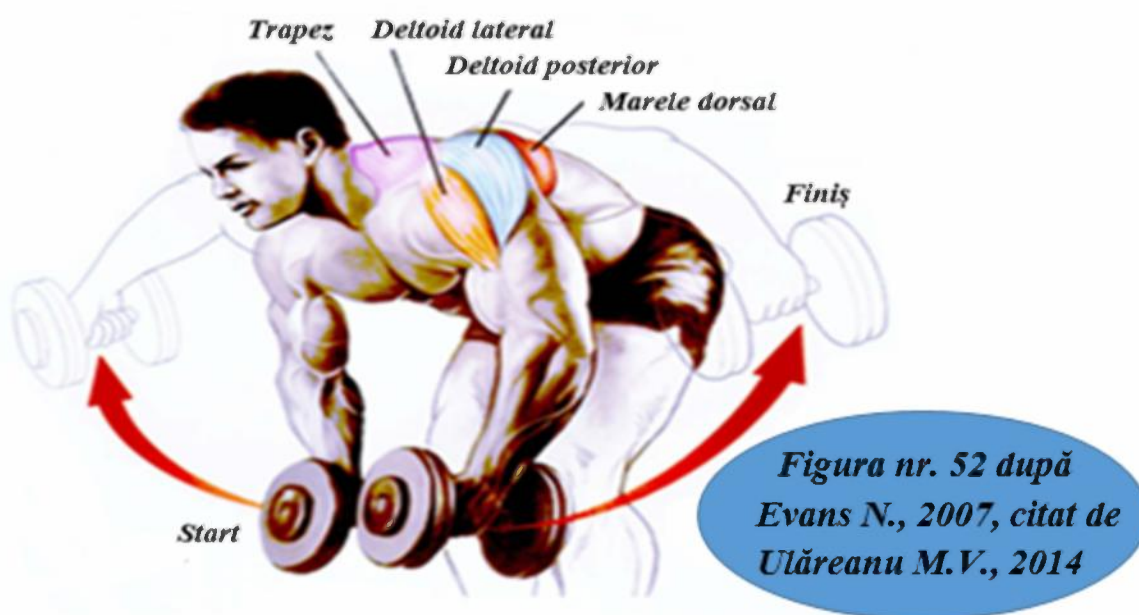
Indicații metodice

- ➡ Priza – o *priză mai largă pe bară* va acționa asupra deltoidului. *Priza îngustă* pe bară va fi folosită pentru a implica trapezul în efectuare.
- ➡ Traectoria – Ridicarea barei aproape de corp va implica deltoidul lateral. Dacă bara este puțin depărtată de corp atunci deltoidul anterior va fi responsabil de execuția mișcării.
- ➡ Cursa mișcării – Coatele dacă vor fi ridicate peste nivelul umerilor atunci trapezul va prelua execuția mișcării.

● ***RIDICAREA BRAȚELOR LATERAL CU GANTERA DIN APLECAT ÎNAINTE***

Exemplificare:

1. Aplecat înainte, spatele drept, se apucă două gantere ținând brațele întinse.
2. Cu palmele față în față, se ridică ganterele până la nivelul urechilor cu brațele ușor îndoite – inspirație.
3. Se coboară ganterele în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- Priza – Modul cum se vor prinde ganterele va influența gradul de rotație din articulația umărului. Utilizând priza neutră (degetul mare spre înainte) vom lucra deltoidul lateral. Priza pronație (degetul mare spre interior) va solicita deltoidul posterior deoarece umărul este în rotație internă și acțiunea deltoidului lateral este redusă.
- Traectoria – Poziția trunchiului față de sol influențează în mod direct fasciculul din deltoid care va lucra. Dacă trunchiul este paralel cu solul, mișcarea va fi efectuată de deltoidul posterior. Ridicarea ușoară a trunchiului va face să lucreze deltoidul lateral.

Variante

1. Ridicarea brațelor lateral cu gantera din aplecat înainte cu capul sprijinit

Exercițiul poate fi efectuat sprijinind capul anterior pe un suport improvizat astfel încât trunchiul să fie paralel cu solul. Sprijinul pe cap va reduce balansul trunchiului eliminând astfel posibilitatea accidentării la coloana vertebrală.

2. Ridicarea brațelor lateral cu gantera din așezat pe băncuță

Varianta de execuție a exercițiului : ne așezăm pe capătul unei băncuțe și ne aplecăm înainte, până ce pieptul se lipește de coapse. Ganterele se vor apuca folosind *priza în pronație* (degetele mari spre interior).

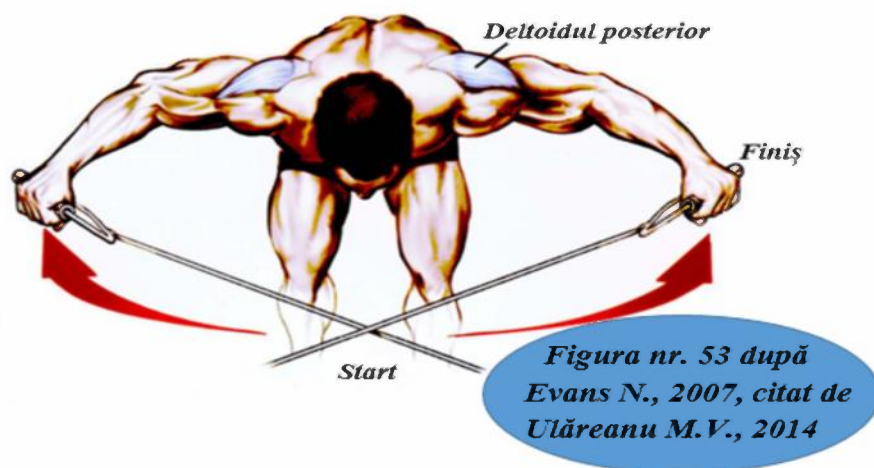
● **RIDICĂRI LATERALE LA CABLURI ÎNCRUCIȘATE**

Exemplificare:

1. Se apucă mânerele atașate în partea de jos a helcometrului (cu mâna stângă mânerul din dreapta și cu mâna dreaptă mânerul din stânga), apoi se execută aplecare înainte, până ce trunchiul ajunge paralel cu solul.

2. Se ridică brațele pe un arc de cerc până la nivelul umerilor cu cablurile încrucișate - inspirație.

3. Se coboară brațele în poziția de start până ce mânerele ajung la nivelul gleznelor - expirație.



Indicații metodice

- *Traietoria* – Pentru a solicita deltoidul posterior brațele trebuie să se ridice perfect în lateral. Dacă brațele sunt ridicate mai în față, față de planul corpului atunci trapezul și deltoidul lateral vor prelua mișcarea.
- *Poziția corpului* – Izolarea deltoidului posterior este mai bună dacă trunchiul va fi paralel cu solul și nu cu o poziție mai ridicată prin ridicarea capului.
- *Priza* – Mânerele helcometrului nu permit schimbarea prizelor.

Variante

Exercițiul poate fi făcut folosind un singur braț, ceea ce permite modificarea cursei mișcării, prin ajustarea poziției de start. Această variantă are avantajul că face posibilă ridicarea mâinii mai sus și oferă o mai bună întindere către finalul mișcării, ceea ce va izola mai puternic deltoidul posterior. Se poate stabiliza trunchiul prin sprijinul mâinii libere pe coapsă.

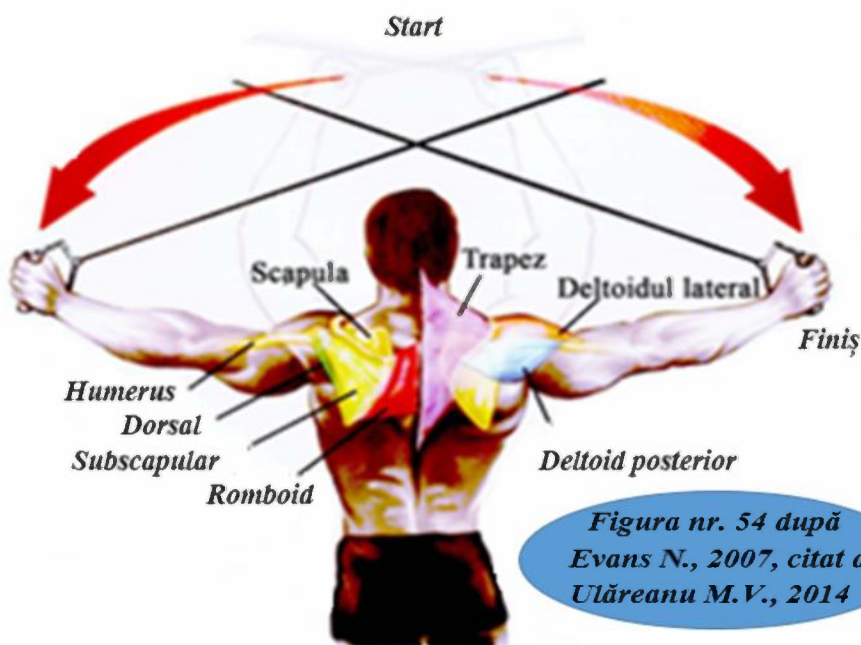


Ridicări laterale la cablu din aplecat cu o singură mână

● **EXTENSII LATERALE LA CABLU**

Exemplificare:

1. Stând în picioare în fața helcometrului cu brațele întinse în față, se prinde mânerul drept în mâna stângă și mânerul stâng în mâna dreaptă.
2. Se trag mâinile spre înapoi (și ușor în jos) pe un arc de cerc până ce brațele devin paralele cu solul și ajung în dreptul umerilor – inspirație.
3. Se revine în poziția de start până ce mâna stângă ajunge în dreptul umărului drept și mâna dreaptă în dreptul umărului stâng – expirație.



*Figura nr. 54 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ **Traietorie** – pentru a lucra cât mai mult deltoideul posterior, brațele trebuie să se miște spre înapoi și ușor în jos până la nivelul umerilor. Dacă mișcarea se execută pe un arc de cerc deasupra planului umerilor, atunci trapezul și deltoideul lateral vor prelua mișcarea.

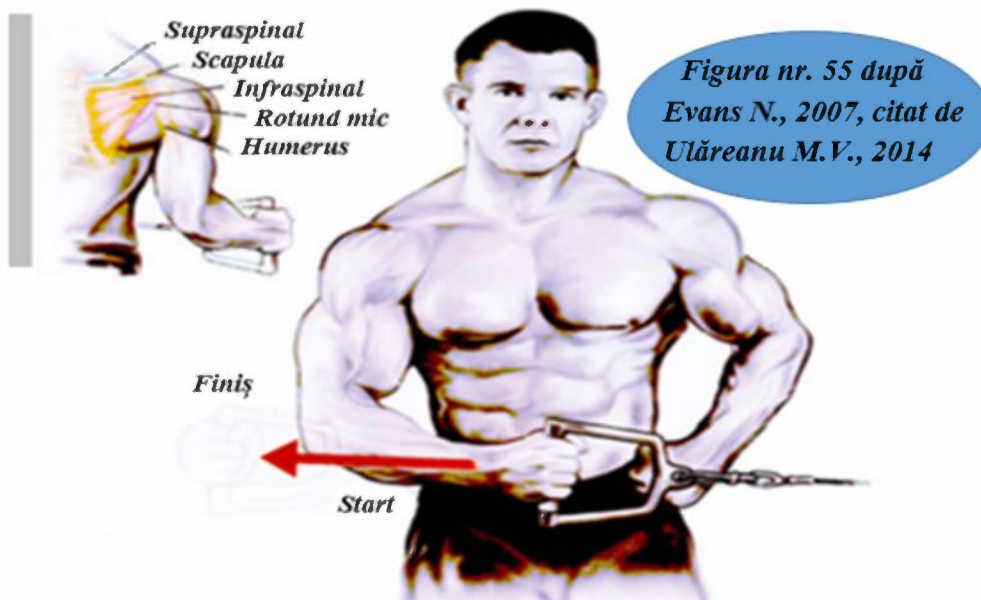
- ➡ *Poziția corpului* – Deltoidul posterior va lucra maxim dacă trunchiul este vertical fără a fi înclinat nici în față nici în spate.



● **ROTAȚIE EXTERNĂ**

Exemplificare:

1. Orientat perpendicular, cu umărul care nu lucrează, pe helcometru cu cablul reglat la nivelul taliei, se apucă mânerul astfel încât degetul mare să fie orientat în sus.
2. Cu cotul îndoit la 90° se trage spre exterior mânerul cu antebrațul paralel cu solul – inspirație.
3. Revenire în poziția de start până la nivelul ombilicului – expirație.



Indicații metodice

- ♦ *Traietorie* – Pe parcursul mișcării are loc o rotație externă la nivelul articulației umărului datorită contracției infraspinalului și rotundului mic. Mâna trebuie să se miște pe o traiectorie orizontală cu antebrațul paralel cu solul.
- ♦ *Cursa mișcării* – Mâna se va mișca pe o cursă scurtă astfel încât unghiul dintre braț și antebraț să nu fie modificat.

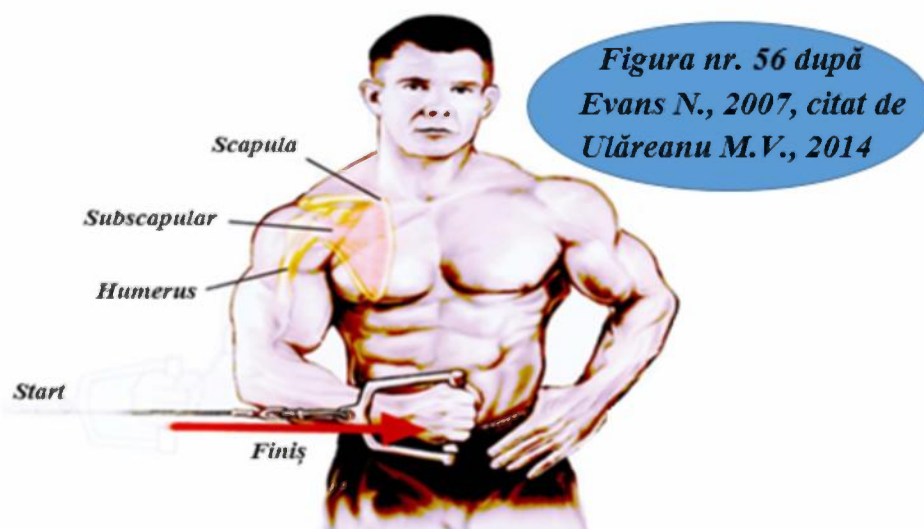
Variantă

- Culcat perpendicular pe o bancă orizontală cu brațul sprijinit pe bancă. Se începe cu antebrațul sprijinit pe torace cu cotul fix și se ridică gantera pe un arc de cerc, până ce antebrațul va fi perpendicular pe bancă.

● **ROTAȚIE INTERNĂ**

Exemplificare:

1. Orientat perpendicular, cu umărul care lucrează pe helcometru cu cablul reglat la nivelul taliei, se apucă mânerul astfel încât degetul mare să fie orientat în sus.
2. Cu cotul îndoit la 90° se trage spre interior, mânerul cu antebrațul paralel cu solul – inspirație.
3. Revenire în poziția de start până la nivelul ombilicului – expirație.



Indicații metodice

- ➡ *Traietorie* – Pe parcursul mișcării are loc o rotație internă la nivelul articulației umărului datorită contracției subscapularului. Mâna trebuie să se miște pe o traiectorie orizontală cu antebrațul paralel cu solul.
- ➡ *Cursa mișcării* – Mâna se va mișca pe o cursă scurtă astfel încât unghiul dintre braț și antebraț să nu fie modificat.

Variantă

- Culcat perpendicular pe o bancă orizontală cu brațul sprijinit pe bancă. Se începe cu antebrațul sprijinit pe bancă cu cotul fix și se ridică gantera pe un arc de cerc, până ce antebrațul va fi perpendicular pe bancă.



Rotație internă cu gantera



Rotație externă cu gantera

● ***RIDICĂRI DIN AȘEZAT ÎNCLINAT PE BANCĂ***

Exemplificare:

1. Așezat pe bancă cu trunchiul orientat la 45° cu sprijin pe brațul care nu lucrează.
2. Cu priză pronație se ridică gantera până la nivelul capului cu cotul întins – inspirație.
3. Revenire în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ *Priza* – Priza în pronație este cea mai indicată.
- ➡ *Cursa mișcării* – Supraspinalul inițiază ridicarea brațului în primele 15-20° ale mișcării de abducție. Gravitatea care apasă pe ganteră în poziția înclinată izolează foarte bine supraspinalul.
- ➡ *Traietorie* – supraspinalul lucrează maxim atunci când gantera este ridicată din fața șoldului.

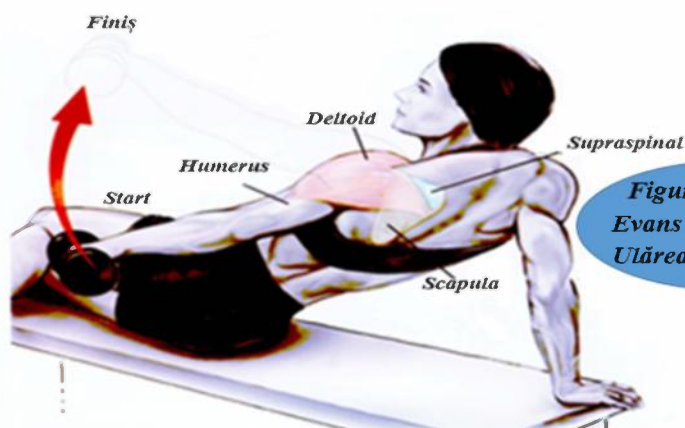


Figura nr. 57 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014

- *Variantă* - Supraspinalul este implicat secundar în primele 30 de grade ale mișcării. Dacă mișcarea se termină la nivelul umerilor se va păstra tensiunea pe deltoidul lateral. Dacă mișcarea se termină mai sus de nivelul umerilor va fi implicat trapezul.

PECTORALII

► ÎMPINS PE BANCĂ ÎNCLINAT CU BARA

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă înclinată se apucă haltera cu o priză puțin mai largă decât lățimea umerilor.
2. Se coboară haltera încet până ce aceasta atinge pectoralul superior – inspirație.
3. Se împinge bara în poziția de start până la întinderea coatelor – expirație.

Indicații metodice

- *Unghiul* la care se înclină banca determină traiectoria mișcării. Pe măsură ce ridicăm banca va crește și efortul efectuat de porțiunea superioară a pectoralului. Cel mai bun unghi în care lucrează pectoralul superior este cuprins între 30°-45° față de sol. Înclinarea băncii la 60° sau mai mult, va face să lucreze mai mult deltoidul anterior.

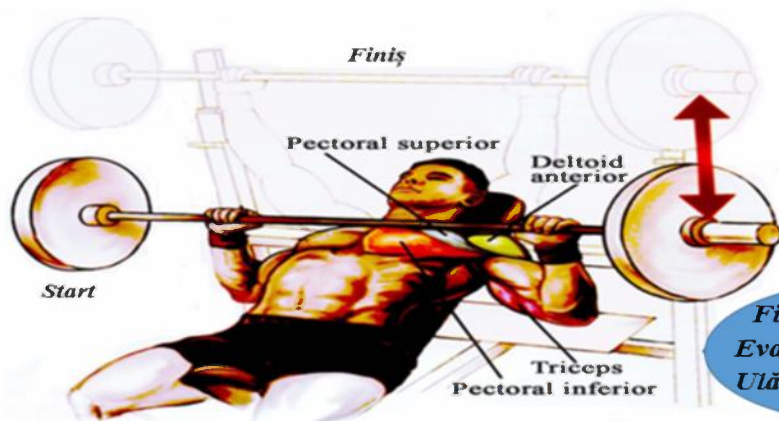
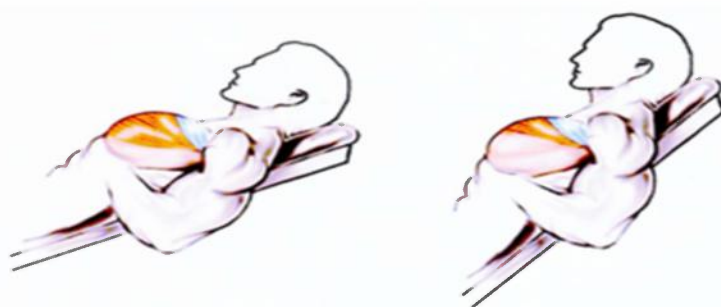


Figura nr. 58 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014

- ➡ *Priza* – o priză la nivelul umerilor sau puțin mai largă va fi optimă pentru pectoralul superior. Dacă priza va fi mai îngustă atunci efortul va fi preluat de triceps. Dacă priza se va lărgi exagerat atunci va crește pericolul de accidentare la articulația umărului.
- ➡ *Cursa mișcării* – pentru a mari efortul pectoralului superior se vor orienta coatele spre exterior atunci când ganterele sunt coborâte. O repetare mai scurtă fără a întinde coatele maxim, va menține tensiunea în pectoral și va reduce ajutorul tricepsului.



Înclinația corectă a băncii

Înclinație incorectă a băncii

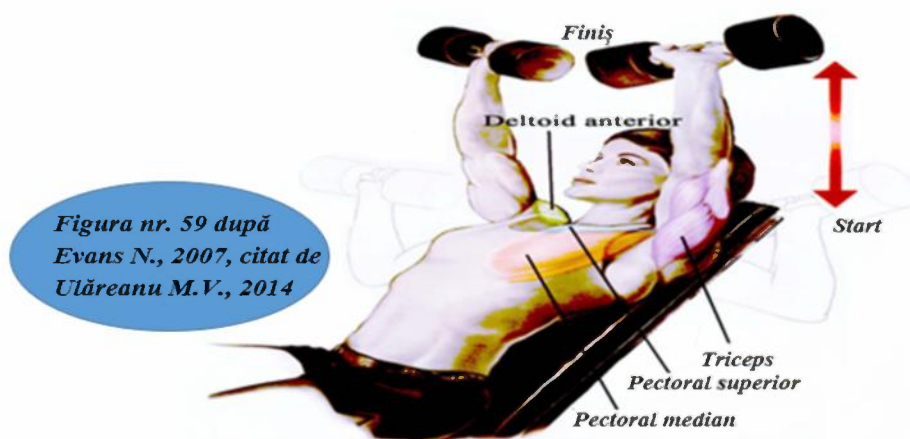
● ÎMPINS PE BANCĂ ÎNCLINAT CU GANTERE

Exemplificare:

1. Din așezat pe o bancă înclinată cu ganterele la nivelul pieptului, palmele orientate spre înainte.
2. Se împing ganterele în sus până la întinderea totală a coatelor – inspirație.
3. Se aduc ganterele până la nivelul pieptului în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ *Traietorie* – Unghiul la care se înclină banca determină traiectoria mișcării. Pe măsură ce ridicăm banca va crește și efortul efectuat de porțiunea superioară a pectoralului. Cel mai bun unghi în care lucrează pectoralul superior este cuprins între 30°-45° față de sol. Înclinarea băncii la 60° sau mai mult, va face să lucreze mai mult deltoidul anterior.



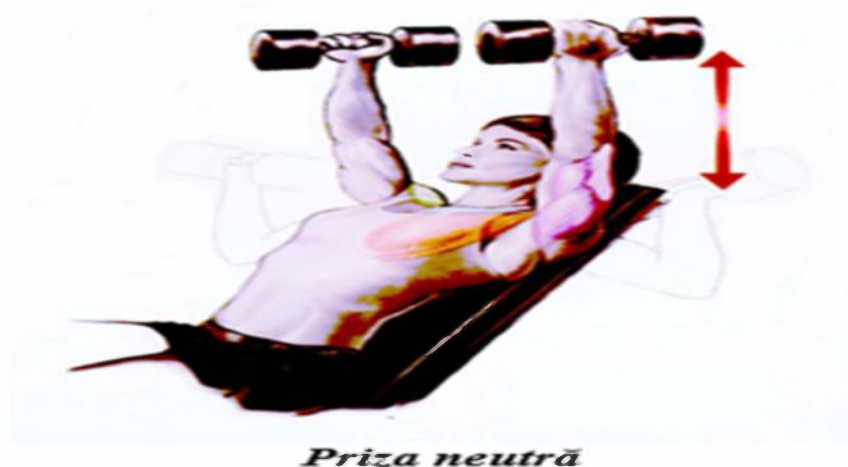
- ➡ Priza – orientarea ganterelor va afecta și poziția mâinilor. Apucând ganterele cu priza pronăție (palmele orientate înainte), se va realiza o mai bună întindere atunci când greutatea coboară în poziția de start.

Priza neutră (palmele față în față) va oferi o contracție mai bună atunci când coatele sunt întinse complet.

- ➡ Cursa mișcării – pentru a mari efortul pectoralului superior se vor orienta coatele spre exterior atunci când ganterele sunt coborâte. O repetare mai scurtă fără a întinde coatele maxim, va menține tensiunea în pectoral și va reduce ajutorul tricepsului. Punctul maxim de coborâre al ganterelor este determinat de posibilitatea de întindere a mușchiului. Coborârea exagerată a ganterelor poate cauza accidentări la nivelul articulației umărului. Cel mai sigur este să terminăm mișcarea la nivelul pieptului.

Variantă

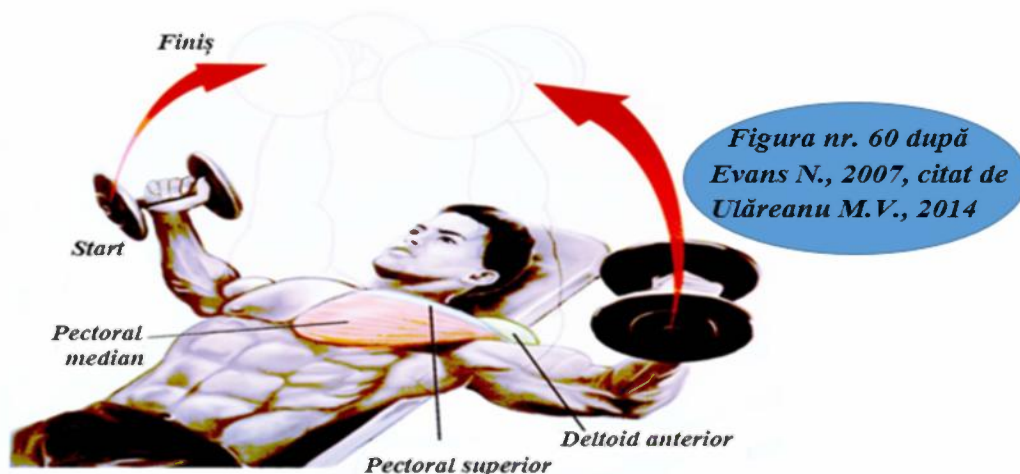
Se începe exercițiul ținând ganterele cu priza pronăție (palmele spre înainte). Se rotesc ganterele la ridicare astfel încât, la întinderea totală a coatelor ajungem în priza neutră (palmele față în față).



● **RIDICĂRI DIN LATERAL PE BANCĂ ÎNCLINATĂ (FLUTURĂRI CU GANTERE PE PLAN ÎNCLINAT)**

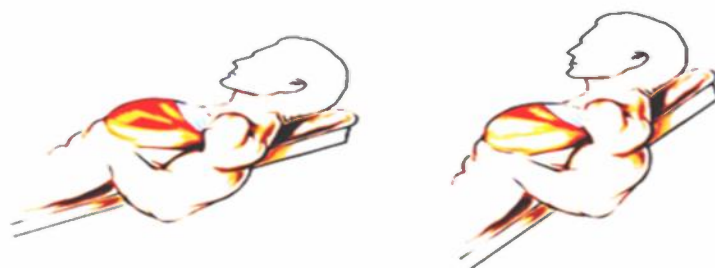
Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă înclinată se începe cu ganterele deasupra pieptului, cu palmele față în față.
2. Se coboară ganterele în exterior, îndoid coatele ușor pe măsură ce greutatea coboară la nivelul pieptului – inspirație.
3. Se ridică ganterele în poziția de start și se întind coatele – expirație.



Indicații metodice

- ➡ **Traietorie** - unghiul la care se înclină banca determină traiectoria mișcării. Pe măsură ce ridicăm banca va crește și efortul efectuat de porțiunea superioară a pectoralului. Cel mai bun unghi în care lucrează pectoralul superior este cuprins între 30°- 45° față de sol.
- ➡ **Priza** – orientarea ganterelor va afecta și poziția mâinilor. Pentru fluturări cu gantere cea mai bună priză va fi priza neutră (palmele față în față), care va oferi contracție maximă pectoralului superior. Priza pronație (palmele orientate înainte) poate fi folosită ca variație a exercițiului.
- ➡ **Cursa mișcării** – punctul maxim de coborâre al ganterelor este acela permis de întinderea maximă a pectoralului. O întindere exagerată poate provoca accidentări la articulația umărului. Cel mai sigur se vor coborî ganterele până la nivelul pieptului.

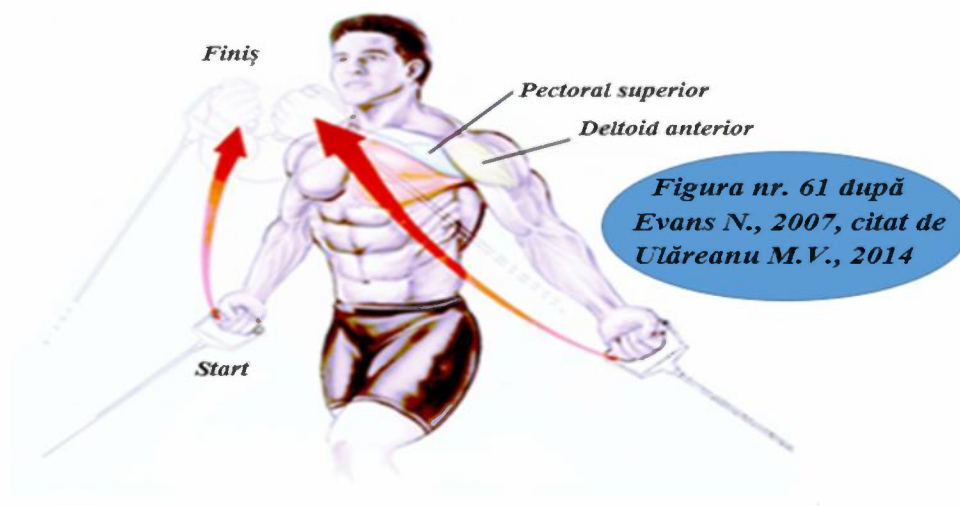


Înclinația băncii la 45° contractă maxim pectoralul superior

● **RIDICĂRI ANTERIOARE LA CABLU**

Exemplificare:

1. Din stând se prinde cu fiecare mână mânerul atașat în partea de jos a helcometrului.
2. Se ridică mâinile în sus spre înainte pe un arc de cerc până la nivelul capului – inspirație.
3. Cu coatele blocate se coboară mâinile în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

► Traietorie – Stând ușor înaintea în așa fel încât mânerul să fie puțin în spatele corpului, se va concentra efortul mai bine asupra pectoralului.

► Acest exercițiu se efectuează din culcat pe o bancă înclinată așezată la mijloc între două helcometre.

- Mânerul vor fi atașate în partea de jos a helcometrului și se vor ridica mânerul deasupra pieptului – inspirație.
- Se coboară apoi mânerul îndoind ușor coatele până la poziția de start – expirație.



Fluturări pe plan înclinat la cablu

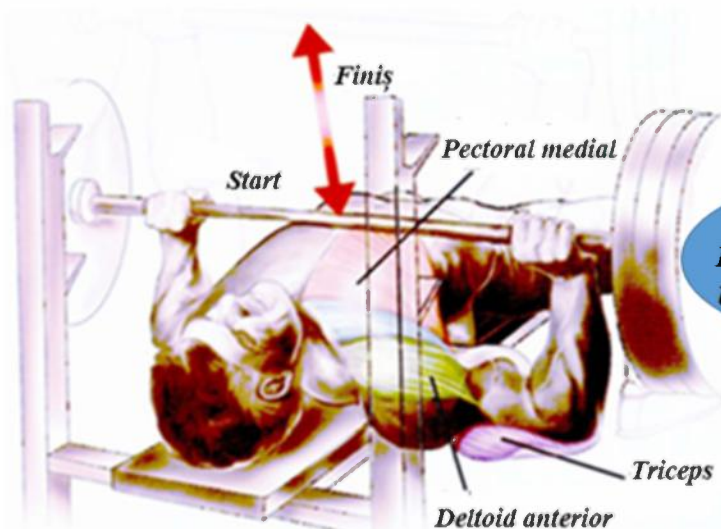
● ÎMPINS DIN CULCAT ORIZONTAL CU HALTERA

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă orizontală se apucă haltera cu priză largă.
2. Se coboară haltera până ce aceasta atinge pectoralul median – inspirație.
3. Se împinge haltera până la întinderea completă a coatelor – expirație.

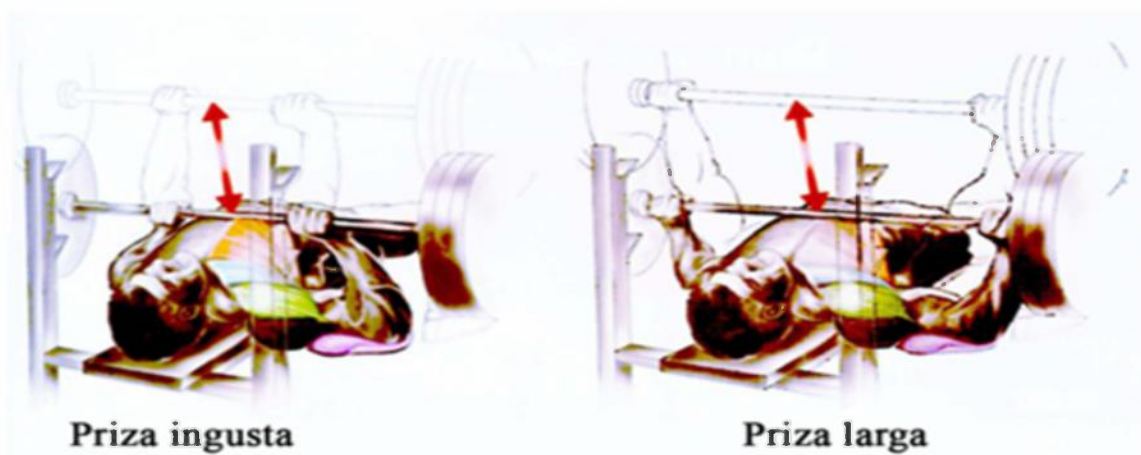
Indicații metodice

- ➡ **Poziția corpului** – Trunchiul trebuie să fie așezat pe bancă astfel încât umerii și fesierii să fie în contact permanent cu banca. Tălpile picioarelor trebuie așezate ferm pe sol pentru a crea stabilitate. Dacă se arcuiește spatele sau dacă fesierii se ridică de pe bancă, atunci efortul va fi preluat de pectoralul inferior. Ridicarea picioarelor de pe sol prin îndoirea genunchilor va concentra efortul pe pectoralul median, dar va afecta echilibrul pe bancă.
- ➡ **Priza** – Distanța optimă între mâini este situată mai larg decât lățimea umerilor. O *priză mai îngustă* va concentra efortul asupra tricepsului și a părții interioare a pectoralului. Priza *mai largă* concentrează efortul pe regiunea exterioară a pectoralului și minimizează acțiunea tricepsului. *Priza supinație* va concentra efortul pe triceps.



*Figura nr. 62 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

- ➡ **Traietorie** – Haltera trebuie să se miște în sus și în jos deasupra pectoralului median (zona sfârcurilor mamelonare). O mai bună izolare a pectoralului se va face prin depărtarea coatelor atunci când bara este coborâtă.
- ➡ **Cursa mișcării** – O repetare mai scurtă terminată înainte de întinderea coatelor va ține tensiunea în pectoral și va reduce participarea tricepsului.



Variantă

Presă pentru piept conferă stabilitate și siguranță față de poziția culcat pe bancă. Multe prese oferă și posibilitatea schimbării prizei.

Priza neutră (degetul mare în sus, palmele față în față) oferă o izolare mai bună decât priza pronație (palmele spre înainte).

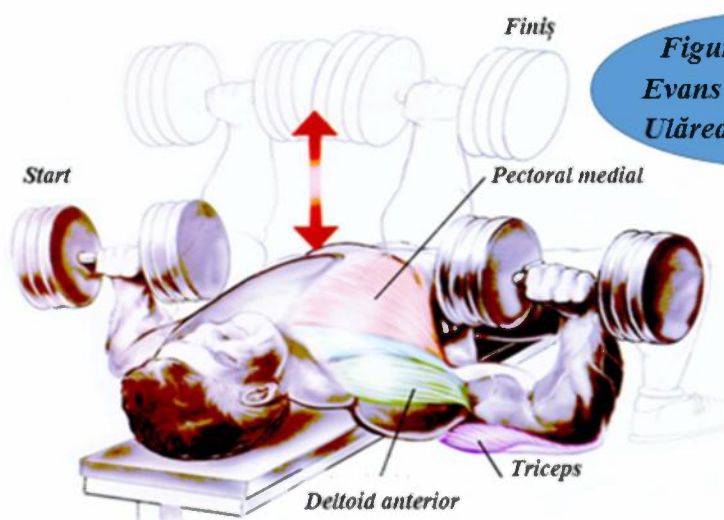
De asemenea dacă presa se poate regla astfel încât distanța între mâini să fie cam de 15 cm, atunci tricepsul și partea interioară a pectoralului vor prelua mișcarea.



● **ÎMPINS DIN CULCAT PE BANCĂ CU GANTERE**

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă orizontală, ganterele ținute la nivelul pieptului cu palmele spre înainte.
2. Se împing ganterele vertical în sus până la întinderea completă a coatelor.
3. Se coboară ganterele până la nivelul pieptului în poziția de start.



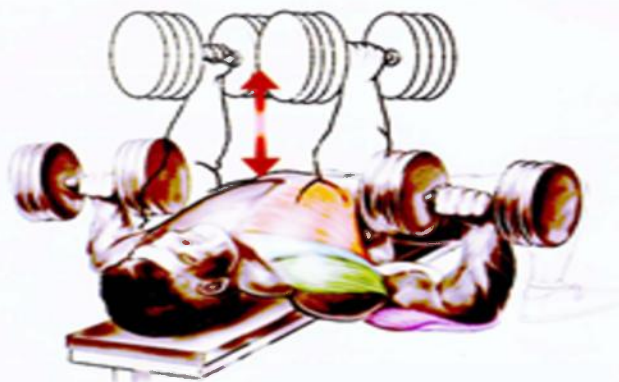
*Figura nr. 63 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ **Cursa mișcării** – O repetare mai scurtă terminată înainte de întinderea coatelor, va ține tensiunea în pectoral și va reduce participarea tricepsului. Punctul maxim de coborâre al ganterelor este acela permis de întinderea maximă a pectoralului. O întindere exagerată poate provoca accidentări la articulația umărului. Cel mai sigur se vor coborî ganterele până la nivelul pieptului.
- ➡ **Priza** – Orientarea ganterelor determină poziția mâinilor. Ținând ganterele cu priză pronăție (palmele spre înainte) se realizează o mai bună întindere a pectoralului atunci când greutatea sunt lăsate în jos în poziția de start. Priza neutră (palmele față în față) permite o contracție mai bună atunci când coatele sunt complet întinse.
- ➡ **Traietorie** – Ganterele trebuie să se miște vertical în sus și în jos deasupra pectoralului median (zona sfârcurilor mamelonare). O mai bună izolare a pectoralului se va face prin depărtarea coatelor atunci când ganterele sunt coborâte.

Variantă

Ganterele vor fi apucate folosind priza pronăție (palmele spre înainte) în prima fază a mișcării. Pe măsură ce se împing ganterele în sus vor fi rotăte în așa fel încât la întinderea coatelor se va ajunge în priză neutră.



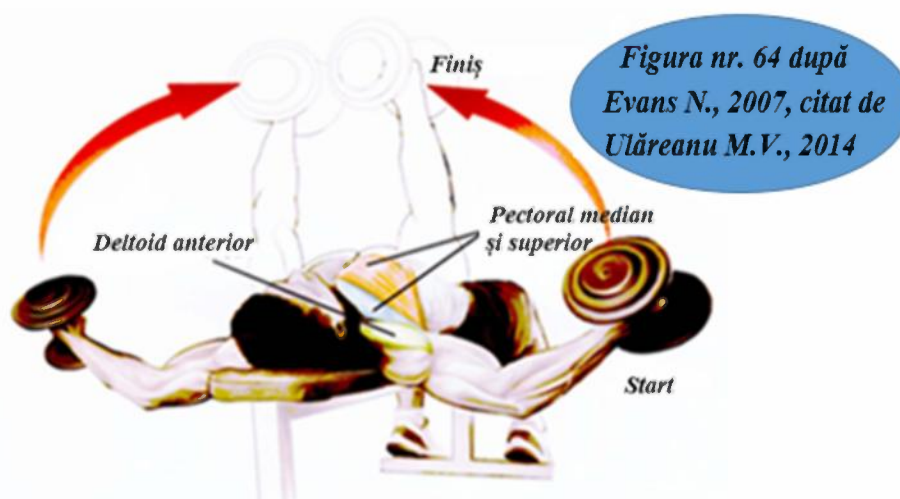
Priză neutră la întinderea coatelor

● ***RIDICĂRI DIN LATERAL PE BANCĂ ORIZONTALĂ (FLUTURĂRI CU GANTERE PE PLAN ORIZONTAL)***

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă orizontală se începe cu ganterele deasupra pieptului cu palmele față în față.
2. Se coboară ganterele spre exterior, îndoină coatele ușor atunci când ganterele ajung la nivelul pieptului – inspirație.

3. Se ridică ganterele înapoi pe un arc de cerc până la poziția de start – expirație.

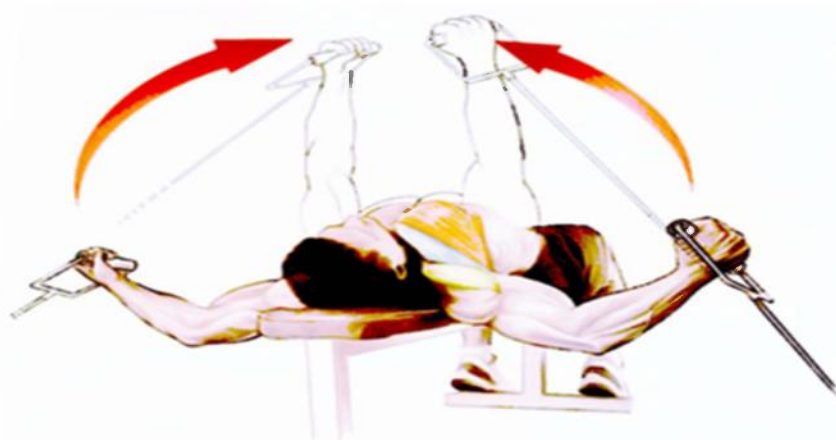


Indicații metodice

- ➡ **Prize** – Orientarea ganterelor determină poziția mâinilor. Pentru fluturări cu gantere cea mai bună priză va fi priza neutră (palmele față în față), care va oferi contracție maximă pectoralului median. Priza pronație (palmele orientate înainte), poate fi folosită ca variație a exercițiului.
- ➡ **Cursa mișcării** – Punctul maxim de coborâre al ganterelor este acela permis de întinderea maximă a pectoralului. O întindere exagerată poate provoca accidentări la articulația umărului. Cel mai sigur se vor coborî ganterele până la nivelul pieptului.

Variantă

Acest exercițiu se efectuează din culcat pe o bancă orizontală așezată la mijloc între două helcometre. Mânerele vor fi atașate în partea de jos a helcometrului și se vor ridica mâinile deasupra pieptului – inspirație. Se coboară apoi mâinile îndoind ușor coatele până la poziția de start – expirație.



Fluturări pe plan orizontal la cablu

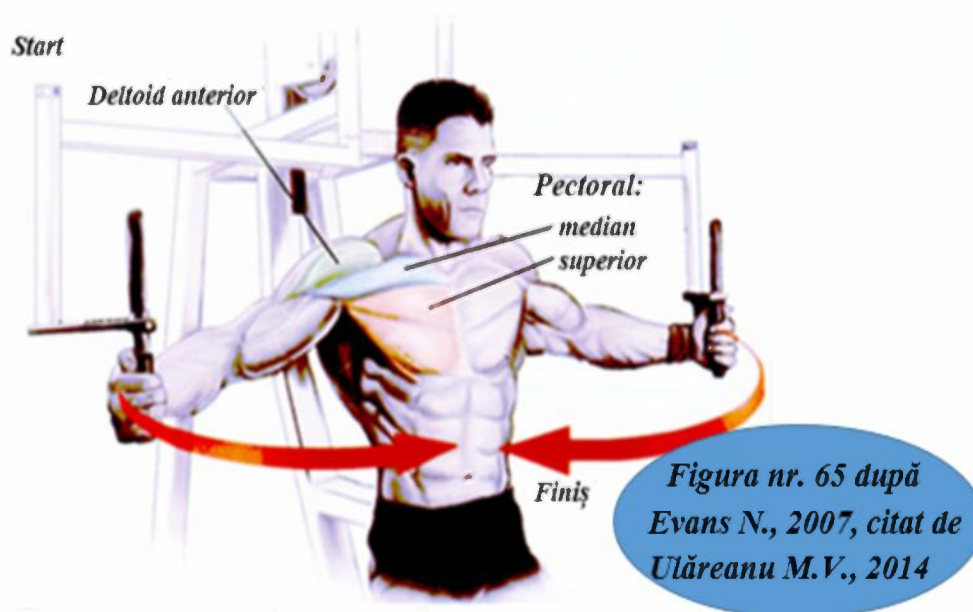
● **EXTENSII LA APARAT LATERALE**

Exemplificare:

1. Se apucă mânerul aparatului cu coatele ușor îndoite.
2. Se aduc mâinile în fața pieptului – inspirație.
3. Se lasă mâinile să ajungă înapoi în poziția de start – expirație.

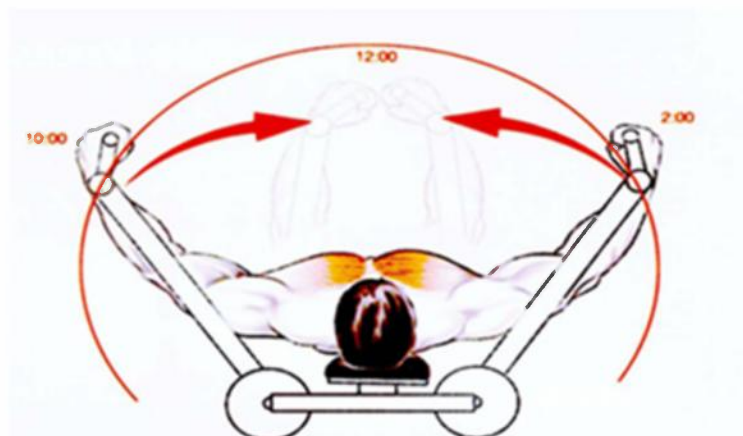
Indicații metodice

- ➡ *Priza* – Fluturările la aparat sunt mai eficiente dacă folosim priza neutră (palmele față în față). Poate fi folosită și priza pronație (palmele spre în față) ca variantă pentru acest exercițiu. Coatele se țin ușor îndoite și rigide.
- ➡ *Cursa mișcării*, porțiunea internă a pectoralului efectuează cea mai mare parte a mișcării atunci când mâinile sunt aduse în față. Pentru a menține porțiunea interioară a pectoralului contractată maxim, se va reduce cursa mișcării la revenirea în poziția de start executând repetări parțiale.
- ➡ Mâinile se mișcă pe un arc de cerc de la ora 12 (locul unde se ating mâinile) în exterior, până la ora 10 cu mâna stângă și până la ora 2 în partea dreaptă.



Contractia mușchiului se va muta spre exterior dacă mâinile vor fi lăsate să execute cursa completă spre exterior la revenirea în poziția de start. Indicată ar fi să nu lăsăm aparatul să tragă mâinile prea în spate, pentru a evita riscul accidentărilor la articulația umărului. Poziția maximă de start trebuie să fie în linie cu planul pieptului.

- ➡ *Traietorie* – În poziția așezat mâinile sunt la același nivel cu pectoralii. Pentru a mări contractia mușchiului se vor ține coatele puțin deasupra nivelului umerilor pe parcursul mișcării.



Repetări parțiale pentru porțiunea interioară a pectoralului

- ➡ **Poziția corpului** – Când scaunul aparatului este reglat în jos poziția mâinilor va fi mai ridicată, ceea ce va contracta pectoralul superior. Când scaunul este reglat în sus mâinile vor fi mai jos și atunci mișcarea va fi preluată de pectoralul inferior.

Variantă

Exercițiul este asemănător cu cel descris anterior dar în loc de mânere vom avea cotiere pe care le acționăm cu brațele. Acest exercițiu se poate executa și cu un singur braț.

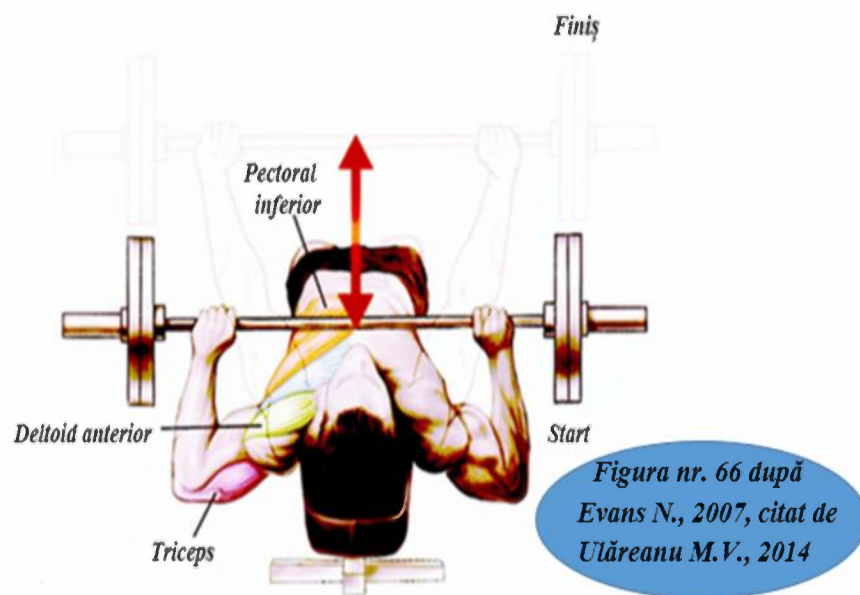


Fluturări la Pec-Deck

● ***ÎMPINS CU BARA DECLINAT***

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă declinată se apucă haltera cu priză mai largă decât lățimea umerilor.
2. Se lasă haltera în jos până ce aceasta atinge pectoralul inferior – inspirație.
3. Se împinge haltera în sus în poziția de start până la întinderea completă a coatelor – expirație.



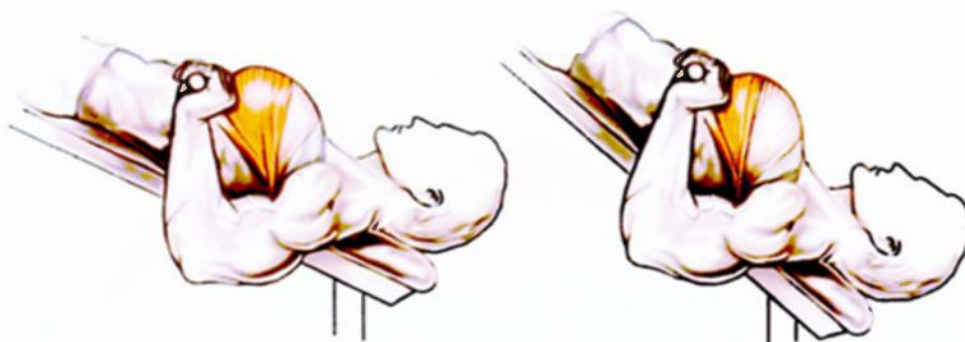
Indicații metodice

- **Traietorie** – Unghiul declinat ales determină traiectoria mișcării. Cu cât capul va fi mai coborât datorită declinării, cu atât mai mult va intra în execuția mișcării pectoralul inferior. Pectoralul inferior este izolat cel mai bine la un unghi de 20° - 40° față de sol. Declinația peste aceste valori va face să lucreze tricepsul. Depărtarea coatelor atunci când haltera coboară va izola mai bine pectoralul inferior.

- **Priza** – Spațiul optim dintre mâini este la lățimea umerilor. O priză ceva mai largă va acționa asupra porțiunii exterioare a pectoralului inferior oferind totodată o mai bună întindere și o diminuare a participării tricepsului la mișcare.

O priză mai îngustă va face să lucreze porțiunea interioară a pectoralului și necesită mai mult efort din partea tricepsului.

Declinația crescută izolează pectoralul inferior



- **Cursa mișcării**, o repetare mai scurtă terminată până la întinderea completă a coatelor va concentra tensiunea în pectoral și va reduce ajutorul tricepsului.

Împins declinat cu gantere



Exercițiul executat cu două gantere pe plan declinat oferă o cursă a mișcării mai bună, mai ales atunci când ganterele sunt coborâte. Haltera se oprește la nivelul pieptului pe când, ganterele pot coborî dincolo de acest nivel, executând o mai bună întindere atunci când se atinge punctul maxim de coborâre al greutăților.

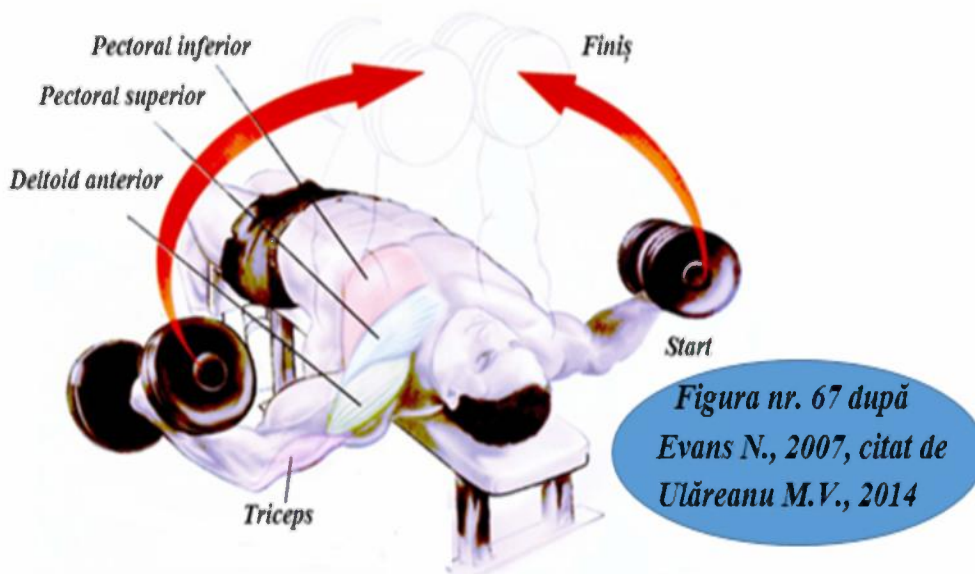
● ***FLUTURĂRI CU GANTERE PE PLAN DECLINAT***

Exemplificare:

1. Culcat pe banca declinată se începe cu ganterele deasupra pieptului ținute cu palmele față în față.
2. Se coboară ganterele spre exterior îndoind ușor coatele până ce greutatea ajung la nivelul pieptului – inspirație.
3. Se ridică ganterele în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Traietorie – Unghiul declinat ales determină traiectoria mișcării. Cu cât capul va fi mai coborât datorită declinării, cu atât mai mult va intra în execuția mișcării pectoralul inferior. Pectoralul inferior este izolat cel mai bine la un unghi de 20°- 40° față de sol.
- ➡ Priza – Orientarea ganterelor afectează și poziția mâinilor. Fluturările declinate vor fi mai eficiente dacă folosim o priză neutră (palmele față în față), dar și priza pronație poate fi folosită ca variantă a acestui exercițiu.



- ➡ Cursa mișcării – Cu cât punctul de coborâre al ganterelor este mai jos, cu atât pectoralul inferior va lucra mai intens dar crește și riscul de accidentare la articulația umărului. Cel mai sigur este ca mișcarea să se termine la nivelul umerilor.

Variantă

Când ganterele sunt jos se țin cu priză pronație (palmele spre înainte). Pe măsură ce le ridicăm se execută o ușoară rotație astfel încât, vom ajunge cu ele în priză neutră (palmele față în față) la finalul mișcării (când mâinile ajung deasupra pieptului).

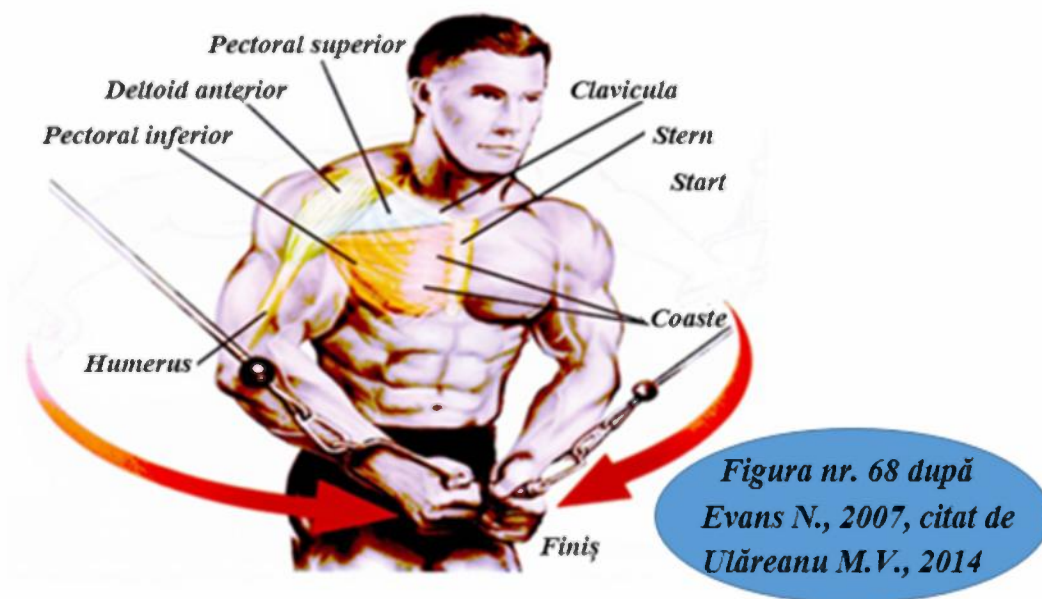
● **FLUTURĂRI LA HELCOMETRU**

Exemplificare:

1. Din stând se apucă mânerul helcometrului atașate în partea de sus.
2. Se împing mâinile în jos până la apropierea lor în fața taliei – inspirație.
3. Încet se revine în poziția de start când mâinile ajung la nivelul umerilor – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Traiectorie – Trunchiul trebuie să fie drept sau ușor aplecat din talie spre înainte. Locul de întâlnire al mâinilor determină și izolarea musculară a pectoralului. O traiectorie joasă în care mâinile se întâlnesc la nivelul taliei sau soldului, va face să lucreze pectoralul inferior. O traiectorie mai înaltă în care mâinile se întâlnesc la nivelul pieptului, va izola fibrele pectoralului median.



Traiectoria înaltă izolează fibrele pectoralului median

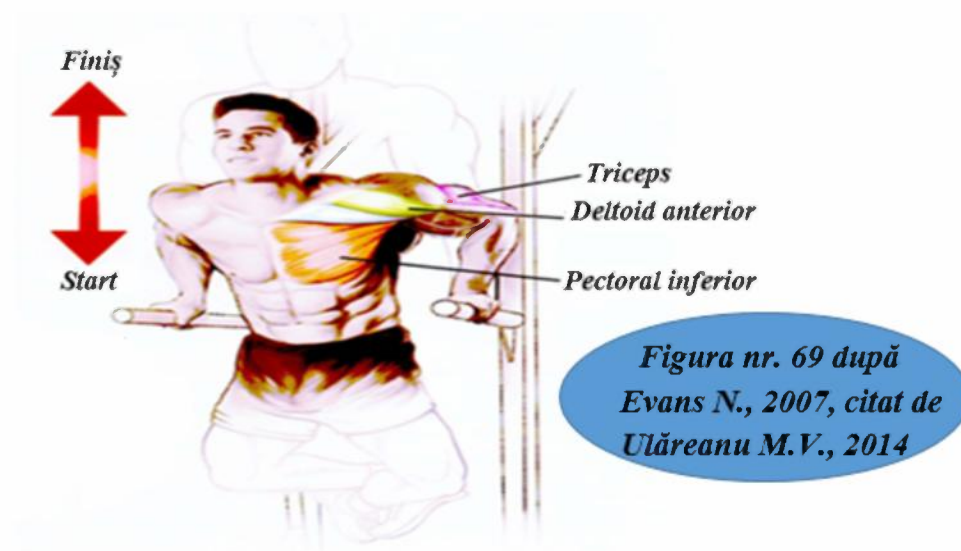
- Cursa mișcării – încrucișarea în partea de jos a mâinilor va face să lucreze porțiunea interioară a pectoralului. O extensie mai mare a brațelor în poziția de start care permite mâinilor să depășească nivelul umerilor, va întinde pectoralul mai bine dar va crește riscul de accidentare la nivelul articulației umărului.



● **FLOTĂRI LA PARALELE**

Exemplificare:

1. Sprijin pe mânerle aparatului cu coatele întinse.
2. Se îndoaie coatele coborând trunchiul până ce brațele sunt paralele cu solul – inspirație.
3. Se împinge în brațe înapoi în poziția de start până la întinderea completă a coatelor – expirație.



Indicații metodice

- ➡ *Priza* – Priza obișnuită cu degetul mare spre înainte este indicată atunci când lucrăm pectoralul. Priza inversă cu degetul mare orientat spre înapoi va fi utilizată atunci când lucrăm tricepsul.
- ➡ *Traietorie* – Poziția trunchiului afectează izolarea musculară. O poziție a trunchiului ușor aplecată în față, este indicată, dacă vrem să lucreze pectoralul. Cu cât este mai aplecat trunchiul înainte, pectoralul va lucra mai intens.

Aplecarea în față izolează pectoralul

Cu cât trunchiul va fi mai drept, cu atât mai mult se va face izolarea pe triceps. Depărtarea coatelor la coborârea trunchiului va face pectoralul să lucreze maxim.

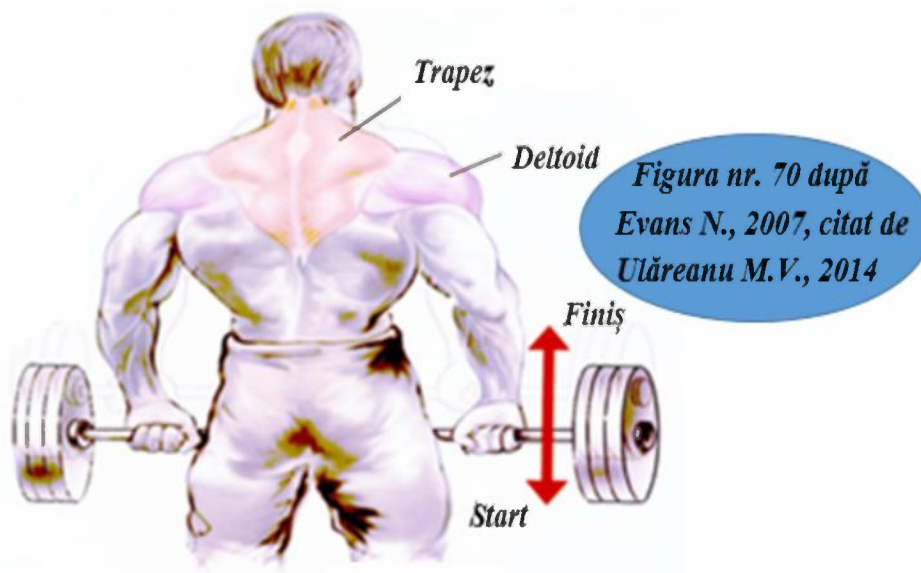


SPATE

● **RIDICĂRI DIN UMERI CU BARA ÎN FAȚĂ**

Exemplificare:

1. Din stând cu brațele întinse în jos se apucă haltera în fața bazinului, folosind o priză la lățimea umerilor.
2. Ținând brațele întinse se trag umerii în sus cât mai mult posibil – inspirație.
3. Se coboară bara încet în poziția de start întinzând bine trapezul – expirație.



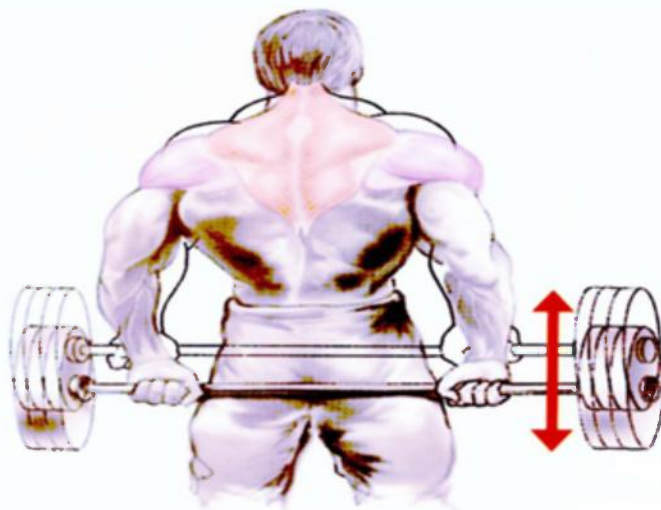
Indicații metodice

- ➡ **Priza** – O priză la lățimea umerilor sau mai îngustă va contracta trapezul. Cu o priză mai largă decât lățimea umerilor se va contracta și deltoidul ajutând la executarea mișcării.
- ➡ **Traietorie** – Haltera trebuie ridicată pe direcția sus-jos evitându-se orice rotație în articulația umerilor.
- ➡ **Poziția corpului** – Executând ridicările de umeri din poziția stând perfect vertical, va contracta musculatura din zona mediană. Aplecarea ușoară a trunchiului pe spate va face să lucreze trapezul superior pe când aplecarea trunchiului ușor înainte va implica porțiunea mediană dintre umeri.
- ➡ **Cursa mișcării** – Cu cât se vor ridica umerii mai sus cu atât va lucra trapezul mai tare.

Variantă

- *Ridicări din umeri cu bara în spate*

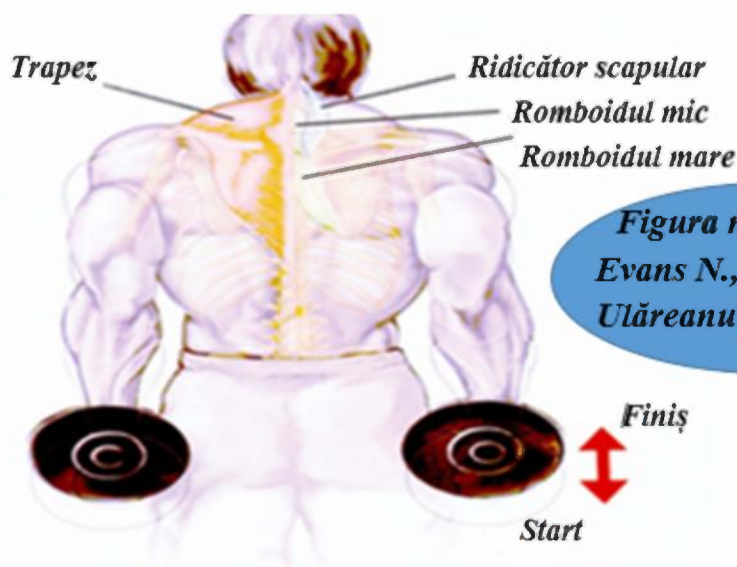
Executarea exercițiului ținând bara în spatele bazinului, va face ca scapula să fie trasă spre înapoi ceea ce va duce la contractarea părții mediane a trapezului.



● **RIDICĂRI DIN UMERI CU GANTERE**

Exemplificare:

1. Din stând cu mâinile pe lângă corp se apucă cu fiecare mână câte o ganteră.
2. Se ridică umerii cât mai sus posibil ținând brațele întinse – inspirație.
3. Se coboară umerii în poziție inițială – expirație.



*Figura nr. 71 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ **Priza** – Priza neutră (degetul mare spre înainte) va concentra efortul în porțiunea superioară a trapezului, pe când priza pronație (degetul mare spre interior) va face să lucreze partea mediană.
- ➡ **Poziția corpului** – Executând ridicările de umeri din poziția stând perfect vertical, va contracta musculatura din zona mediană. Aplecarea ușoară a trunchiului pe spate va face să lucreze trapezul superior, pe când aplecarea trunchiului ușor înainte va implica porțiunea mediană dintre umeri.

- ➡ *Cursa mișcării* – Cu cât se vor ridica umerii mai sus cu atât va lucra trapezul mai tare.

Retractare scapulo-humerală

Variantă



- Se țin ganterele în față cu priză pronată.
- Se trag umerii spre înapoi astfel încât la finalul mișcării ganterele ajung în laterale iar priza devine neutră.
- Ganterele sunt ridicate înainte prin ridicarea scapulei și vor contracta trapezul superior, apoi vor fi trase spre înapoi datorită retractării scapulei, făcând să se contracte partea mediană a trapezului.

● **RIDICĂRI SCURTE CU HALTERA ÎN FAȚĂ**

Exemplificare:

1. Se ține haltera cu brațele întinse în față cu o priză pronată la lățimea umerilor.
2. Se trage bara în sus pe verticală până ce aceasta ajunge la bărbie, ridicând coatele cât mai sus posibil – inspirație.
3. Se coboară haltera încet în poziția de start întinzând brațele – expirație.

Indicații metodice

- ➡ *Priza* – O priză la lățimea umerilor sau mai îngustă va accentua contracția trapezului. Priza mai largă decât lățimea umerilor asociază și deltoidul în efectuarea mișcării.
- ➡ *Poziția corpului* – Efectuând mișcarea stând drept va lucra trapezul în partea mediană. Aplecând trunchiul puțin pe spate vom concentra efortul pe partea superioară a trapezului, iar dacă aplecăm trunchiul în față se va contracta partea inferioară a trapezului.



*Figura nr. 72 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

- ➡ **Traietorie** – Pentru a concentra efortul pe trapez și a reduce participarea deltoidului bara se va ridica foarte aproape de trunchi pe parcursul execuției.
- ➡ **Cursa mișcării** – Cu cât este ridicată mai sus bara cu atât mai tare va lucra trapezul, dar crește și riscul de accidentare în articulația umărului.



Priză îngustă



Priză largă

Ridicări scurte la helcometru

- Exercițiul poate fi executat atașându-se o bară în partea de jos a helcometrului.
- Mișcarea va fi executată la fel menținându-se bara aproape de trunchi.

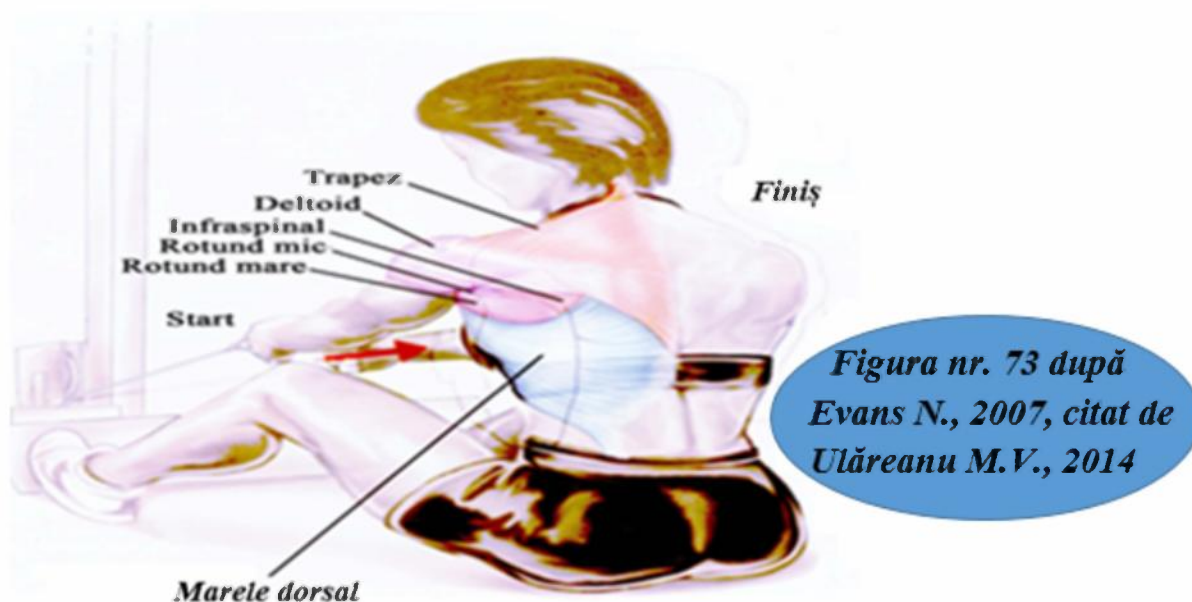
● **RAMAT ORIZONTAL LA HELCOMETRU**

Exemplificare:

Se apucă mânerul cu brațele extinse în față.

Se trag mânerul în sus spre piept ținând spatele drept – inspirație.

Se întind mâinile în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- Priza – Așezarea mai depărtată a mâinilor pe bară va contracta porțiunea exterioară a trapezului, iar poziționarea lor apropiată va contracta porțiunea interioară.

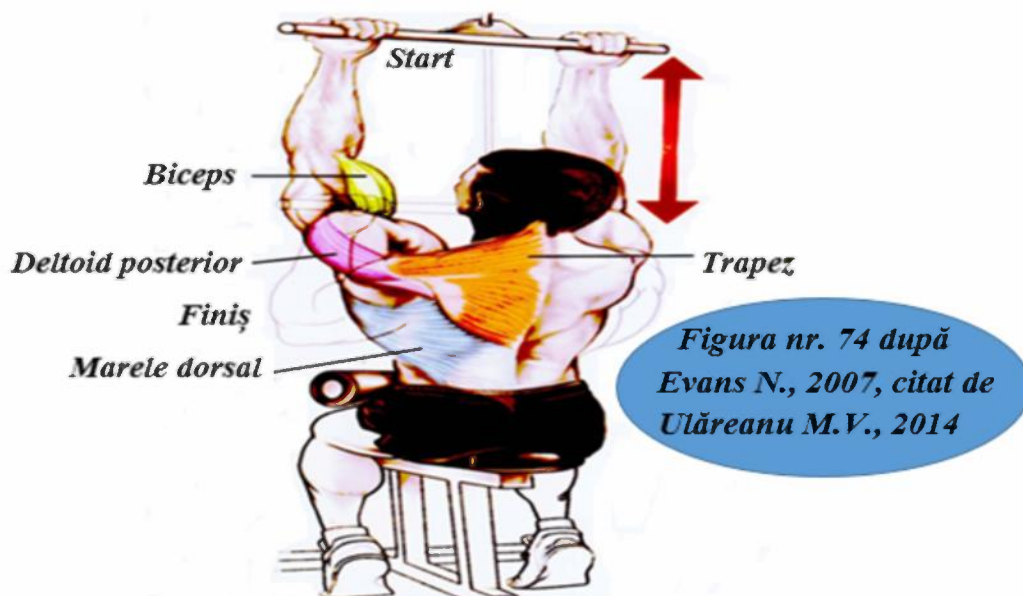
Priza pronție va face să lucreze partea superioară și mediană a trapezului în timp ce *priza neutră* vizează partea mediană și partea inferioară. *Priza supinație* contractă marele dorsal.

- Traietorie – Pentru a contracta trapezul bara va fi trasă în sus spre piept. O traietorie joasă spre abdomen va face să lucreze marele dorsal. Spatele trebuie ținut drept cu trunchiul vertical.
- Cursa mișcării – Tragerea barei se va face cât mai înapoi și în sus pentru a focaliza contracția pe trapez.
- De asemenea se recomandă să apropiați omoplații pentru a obține o contracție maximă la nivelul trapezului.

● **TRACȚIUNI LA HELCOMETRU (la piept)**

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză mai largă decât lățimea umerilor (20 cm peste lățimea umerilor).
2. Se trage bara până la contactul cu pectoralul superior contractând dorsalii – inspirație.
3. Se revine în poziția de start cu coatele întinse – expirație.



Indicații metodice

- **Priza** – Cu cât priza este mai largă contracția va fi efectuată de porțiunea superioară a marelui dorsal (de sub axilă). Acest segment al dorsalului creează lățimea spatelui. Este indicată priza pronație luată cât mai larg pe bară pentru ca efortul să fie maxim în mușchii dorsali.
- **Traietorie** – Când trunchiul este vertical bara coboară vertical prin aducția umerilor și contractă partea superioară a dorsalului. Înclinarea pe spate cu 30° de la poziția verticală îmbunătățește traectoria datorată extensiei umerilor și va face să lucreze partea inferioară a dorsalului.
- **Cursa mișcării** – Pentru a optimiza exercițiul dorsalul trebuie întins complet când bara este trasă în sus și omoplații apropiați, atunci când bara coboară trăgând coatele cât mai jos și cât mai în spate.

Variantă

- *Tracțiuni cu priză largă*

Tracțiunile la bară sunt asemănătoare cu tracțiunile la helcometru, dar rezistența aparatului este înlocuită de greutatea proprie. Acest exercițiu folosește în faza inițială aducția umerilor și apoi contractă marele dorsal în porțiunea superioară. Ca și la exercițiul precedent se asigură lățirea spatelui.

Se pot folosi bare care au capetele în unghi descendent care oferă avantajul că articulația mâinii va avea mai puțin de suferit decât la bara dreaptă, iar mișcarea va fi mai amplă cu câțiva centimetri atunci când bara va atinge pieptul. Tragerea barei în spatelul gâtului este o altă variantă

care cauzează o traiectorie mai puțin favorabilă și poate provoca accidentarea articulației umărului.

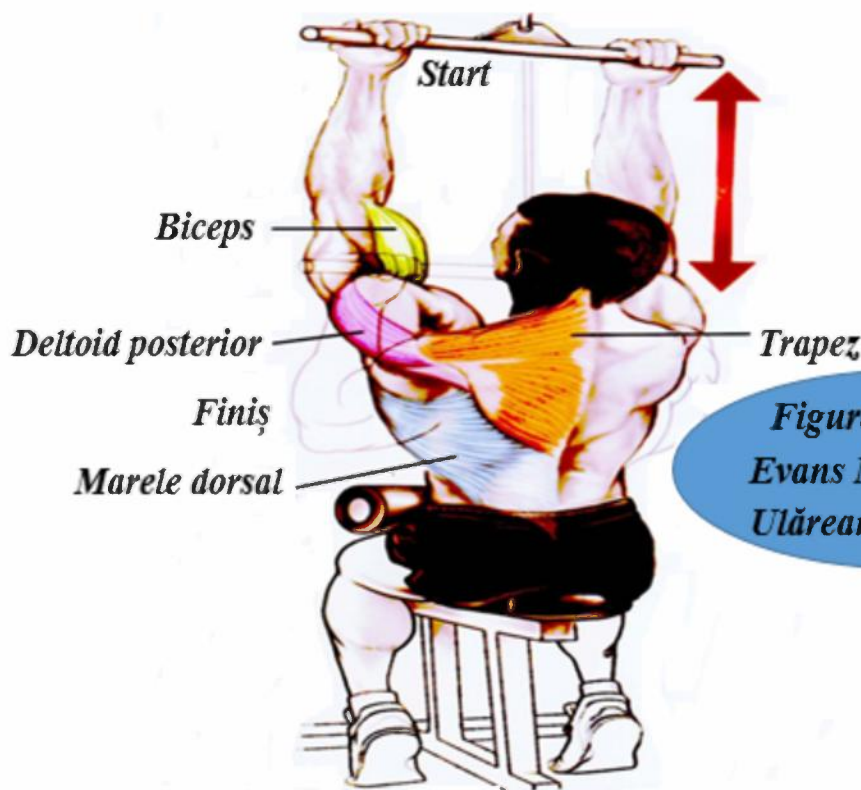
● **TRACȚIUNI LA HELCOMETRU CU PRIZĂ ÎNGUSTĂ**

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză supinație cu o distanță de 15-30 cm între mâini.
2. Se trage bara în jos contractând dorsalul, până ce aceasta atinge pectoralul superior – inspirație.
3. Se revine în poziția inițială întinzând brațele – expirație.

Indicații metodice

- ♦ *Priza* – Cu cât priza devine mai îngustă, se va contracta porțiunea interioară a dorsalului și astfel spatele va căpăta grosime și adâncime în zona sa centrală. Priza îngustă execută mai degrabă extensie la nivelul articulației umărului decât aducție, ceea ce va face ca brațele să fie trase în jos și spre înapoi. Această mișcare va contracta deltoidul inferior.



*Figura nr. 75 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

- ♦ *Traietorie* – Înclinarea pe spate cu 30° de la poziția verticală îmbunătățește traiectoria datorată extensiei umerilor și va izola dorsalul. Nu este indicat să înclinăm mai mult de 30° și nu trebuie să folosim balansul pentru execuția mișcării.

- ◆ *Cursa mișcării* – Dorsalul trebuie întins complet când bara este trasă în sus și contractat maxim atunci când bara coboară, trăgând coatele cât mai jos și cât mai în spate.

Variantă

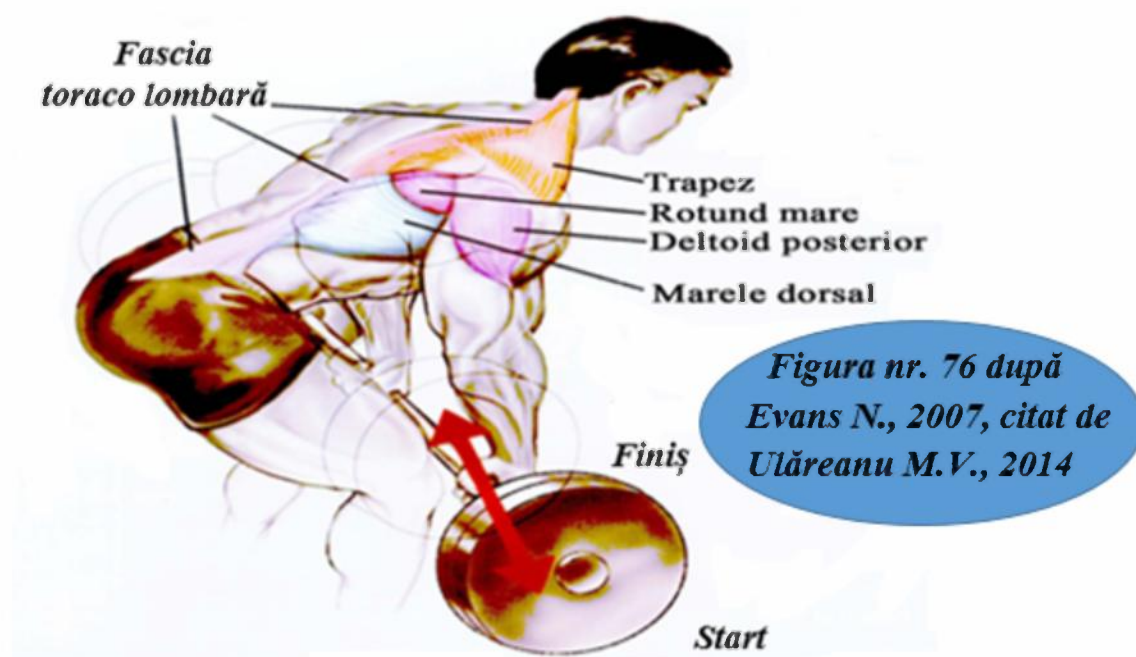
● **RAMAT CU BARA**

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză pronație la nivelul umerilor și se apleacă trunchiul 45° față de sol.
2. Se trage bara vertical în sus până la nivelul pectoralului inferior ținând spatele drept și genunchii ușor îndoiți – inspirație.
3. Se coboară bara în poziția de start până la întinderea brațelor – expirație.

Indicații metodice

- ➡ **Priza** – Poziționând mâinile pe bară la nivelul umerilor sau mai apropiat va face să lucreze porțiunea interioară a dorsalului în timp ce o priză mai largă va contracta dorsalul superior.



Priza supinație permite o apropiere a mâinilor pe bară ceea ce va accentua extensia umerilor și contracția dorsalului inferior.

Contribuția semnificativă a bicepsului la execuția mișcării va da posibilitatea să lucrăm cu încărcături mai mari.

- ➡ **Traietorie** – Dacă bara va fi trasă în sus către piept atunci va lucra dorsalul superior și trapezul iar dacă va fi trasă spre abdomen se va contracta dorsalul inferior.

Variantă

- *Ramat cu bara T*

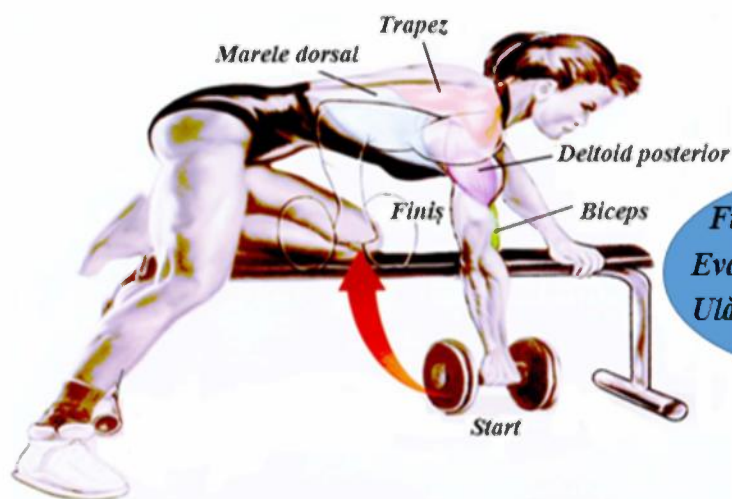
- ➡ Poziția corpului va trebui să fie controlată cu spatele drept. Partea lombară nu trebuie rotunjită atunci când bara este dusă în jos pentru a evita accidentările.

Această variantă necesită un efort minim de a stabili poziția corpului în timpul ramatului deoarece bara pivotează având un capăt fixat pe sol iar trunchiul este așezat pe aparat.

- **RAMAT CU GANTERA**

Exemplificare:

1. Se apucă gantera cu palma spre interior. Mâna liberă și genunchiul de aceeași parte sunt în sprijin pe bancă cu spatele drept menținându-se trunchiul paralel cu solul.
2. Se trage gantera în sus pe lângă trunchi ridicând cotul cât mai sus posibil – inspirație.
3. Se revine în poziția de start cu brațul întins - expirație.



*Figura nr. 77 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ **Priza** – Priza neutră cu gantera paralelă cu trunchiul este cea mai indicată. Dacă se va încerca o priză supinație sau pronație atunci gantera se va lovi de trunchi existând riscul accidentărilor.
- ➡ **Traietorie** – Ridicând gantera pe o traiectorie spre piept va face să lucreze dorsalul superior și trapezul inferior. Dacă mișcarea se va efectua cu o traiectorie spre abdomen se va contracta dorsalul inferior.
- ➡ **Cursa mișcării** – Este indicat să mărim cursa mișcării prin întinderea dorsalului atunci când gantera este în jos și ridicarea cotului cât mai sus atunci când gantera este trasă în sus.

Varianta

- *Ramat orizontal cu un braț la helcometru din așezat*

- ➡ *Poziția corpului* – Trunchiul sprijinit pe bancă micșorează efortul asupra coloanei vertebrale.

Exercițiul se efectuează din așezat la helcometru apucându-se mânerul atașat în partea de jos a aparatului. Se trage cotul cât mai în spate pe lângă trunchi pentru a contracta maxim dorsalul.

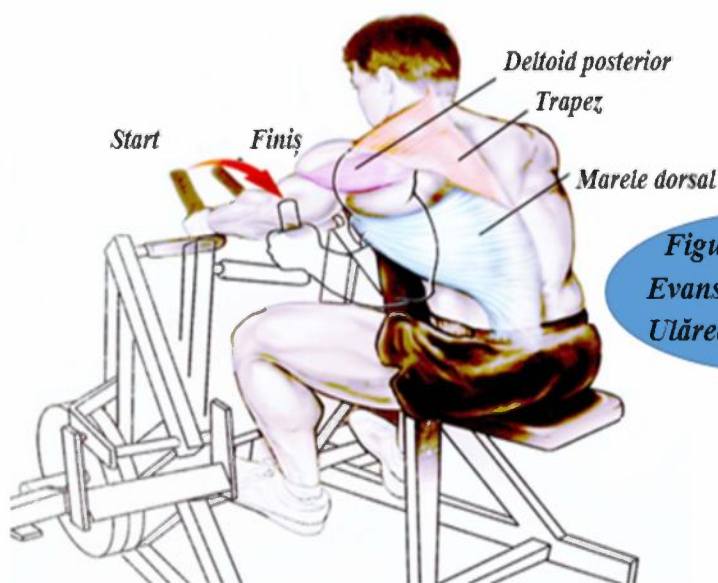
● **RAMAT LA APARAT**

Exemplificare:

1. Se apucă mânerul cu brațele întinse în față și cu pieptul sprijinit în suportul aparatului.
2. Se trag mâinile spre partea superioară a abdomenului ținând spatele drept – inspirație.
3. Se revine în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ *Priza* – dacă spațiul dintre mâini se mărește vor lucra dorsalii superiori (extern), iar dacă acesta se micșorează va contracta dorsalul median (intern). Priza pronăție va acționa asupra dorsalului superior și extern. Priza neutră (degetul mare în sus) va acționa asupra părții centrale a spatelui iar priza supinație va contracta dorsalul în zona inferioară. Pe măsură ce prizele se schimbă coatele trebuie ținute cât mai aproape de trunchi.

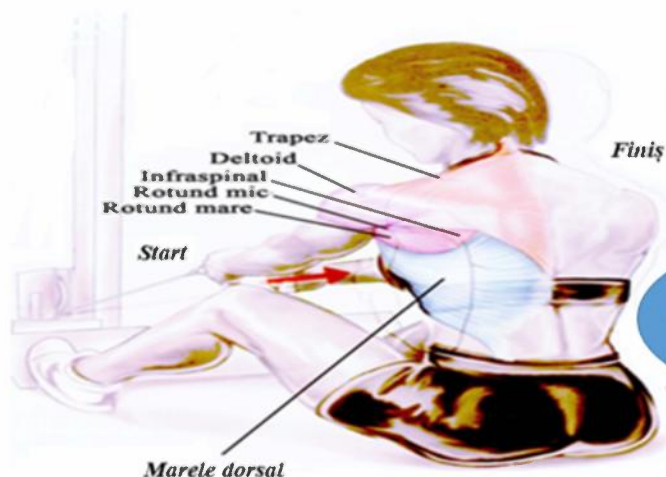


■ *Tipurile de priză pentru ramat la aparat:*

- ➡ Dacă mânerul se trag pe o traiectorie ascendentă spre piept, va lucra dorsalul superior și trapezul, iar dacă traiectoria va fi descendentă spre abdomen se va contracta dorsalul inferior. Ridicarea scaunului de la aparat favorizează traiectoria joasă și coborârea lui traiectoria înaltă.

- *Cursa mișcării* – Se vor trage coatele cât mai înapoi posibil și se vor apropia omoplații pentru a obține o contracție maximă la nivelul dorsalului.
- *Poziția corpului* – Sprijinirea pieptului în suportul aparatului reduce tensiunea asupra coloanei vertebrale.

● *Ramat orizontal la helcometru*



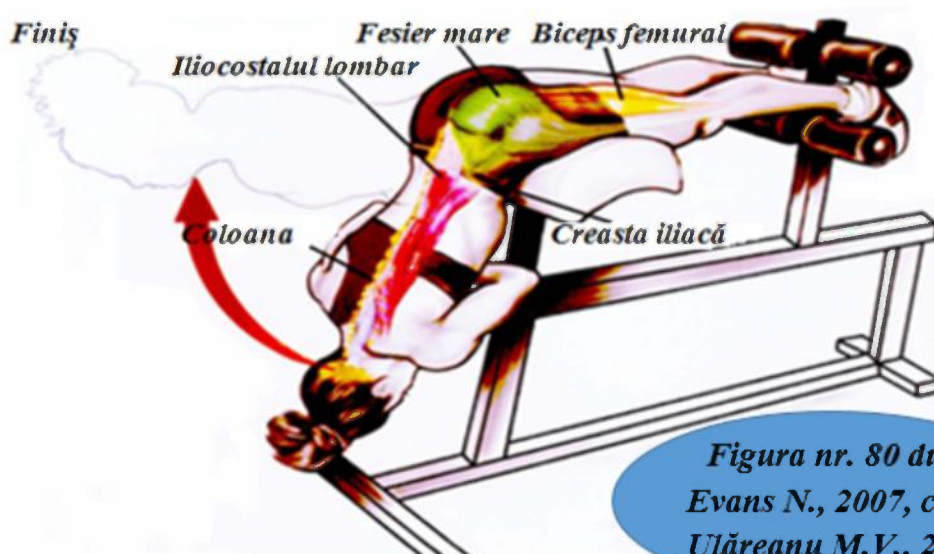
*Figura nr. 79 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Se apucă mânerul cu brațele extinse în față și se trag mânerul în sus spre piept ținând spatul drept (inspirație). Se întind mâinile în poziția de start (expirație).

● *EXTENSII LOMBARE*

Exemplificare:

1. Culcat ventral pe aparat cu bazinul sprijinit (pubisul în afară) și gleznelor prinse în suportul special.
2. Se începe cu trunchiul îndoit la 90° – inspirație.
3. Se ridică trunchiul până ce acesta devine paralel cu solul – expirație.



*Figura nr. 80 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ *Priza* – Măinile pot fi ținute împreunate în zona lombară sau încrucișate la piept. Se poate îngreuna exercițiul dacă ținem un disc în față apropiat de piept.
- ➡ *Traietorie* – Mișcarea se poate executa cu diferite unghiuri de înclinare ale aparatului pentru a îngreuna sau ușura efectuarea exercițiului.
- ➡ *Cursa mișcării* – Trunchiul trebuie să se miște în sus și în jos pe un arc de cerc, care să nu depășească 90° pentru a evita hiperextensia coloanei vertebrale. Mușchii erectori spinali se contractă și stabilizează trunchiul la ridicare în timp ce fesierul și bicepsul femural generează extensia șoldului.

Variante

- *Extensii lombare pe plan înclinat*

Executând exercițiul pe un plan înclinat cu gleznele imobilizate sub nivelul șoldului exercițiul devine mai ușor. Dezavantajul poziției înclinate este că mută contracția de la mușchii lombari la mușchii fesieri și la bicepsul femural.

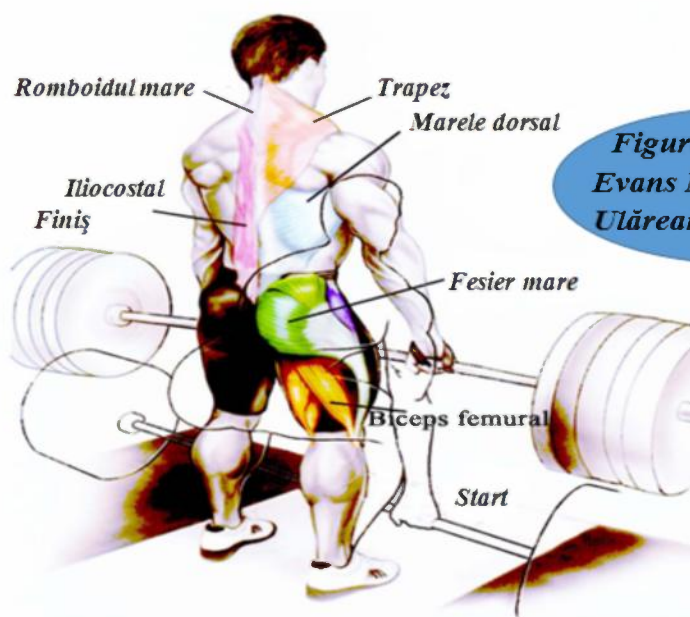
- *Extensii lombare la aparat*

Exercițiul poate fi efectuat de asemenea la un aparat de extensii lombare ceea ce aduce avantajul că rezistența aparatului poate fi modificată ușurând sau îngreunând mișcarea. Pentru a evita accidentările nu trebuie să ne aplecăm exagerat în față și nici să ne lăsăm prea mult pe spate.

● ***RIDICAREA HALTEREI ÎN TENSIUNE***

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză pronație la nivelul umerilor cu brațele întinse în poziție ghemuită cu genunchii îndoiți și trunchiul ușor înainte.
2. Ținând spatele drept și coatele întinse ne ridicăm în picioare ridicând bara până la nivelul șoldului – inspirație.
3. Se revine cu bara încet pe sol – expirație.



*Figura nr. 81 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- Priza – Măinile trebuie să apuce bara la nivelul umerilor astfel încât atunci când se execută aplecarea, brațele să treacă prin exteriorul coapselor. O priză mixtă în care o mână apucă bara în supinație iar cealaltă în pronăție, va preveni răsucirea halterei atunci când folosim greutăți mari.
- Poziția corpului – Picioarele trebuie să fie așezate sub umeri pe aceeași linie cu degetele orientate spre înainte.
- Traietorie – Bara trebuie să fie ridicată și coborâtă pe lângă corp.
- Cursa mișcării – Bara este ridicată de la sol până la nivelul șoldului cu brațele întinse și coatele nemișcate. Pe durata mișcării mușchiul erector spinal se contractă pentru a stabili și îndrepta coloana, iar fesierul și bicepsul femural pentru a executa extensia șoldului. Coloana vertebrală trebuie ținută dreaptă pe parcursul mișcării fără a o rotunji în zona lombară la coborâre sau fără a efectua o hiperextensie la ridicare.

Variante

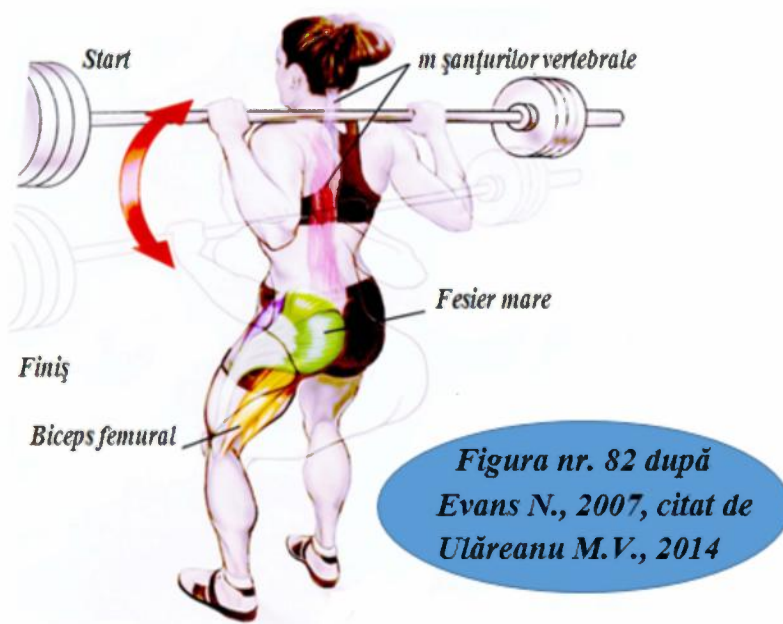
- Ridicarea halterei în tensiune cu picioarele întinse – Se execută îndreptările cu picioarele întinse pentru a contracta în special fesierul și bicepsul femural.
- Ridicarea halterei în tensiune tip sumo – Se execută îndreptările cu picioarele depărtate, cu vârfurile îndreptate către exterior pentru a lucra în special coapsele.
- Ridicarea în tensiune la helcometru – Stând cu spatele la helcometru care are atașat o bară la scripetele de jos, se trece cablul printre picioare și se execută îndreptarea ținând de asemenea spatele drept.

● **APLECĂRI CU HALTERA ÎNAINTE**

Exemplificare:

1. Stând cu haltera pe umeri.
2. Aplecarea trunchiului spre înainte (până ce ajunge paralel cu solul) ținând spatele drept și picioarele întinse sau ușor îndoite – inspirație.
3. Ridicarea trunchiului în poziția de start – expirație.

Indicații metodice



- ➡ **Priza** – Bara trebuie apucată la o lățime mai mare decât lățimea umerilor cu priză pronată pentru a se stabiliza bara pe umeri.
- ➡ **Traietorie** – O ușoară îndoire a genunchilor va ajuta execuția mișcării.
- ➡ **Cursa mișcării** – Trunchiul trebuie aplecat pe un arc de cerc la un unghi de 90°. Spatele de asemenea este drept cu capul ridicat evitându-se rotunjirea spatelui pe durata exercițiului.

Variante

BRAȚE

● **FLEXIUNI CU BARA**

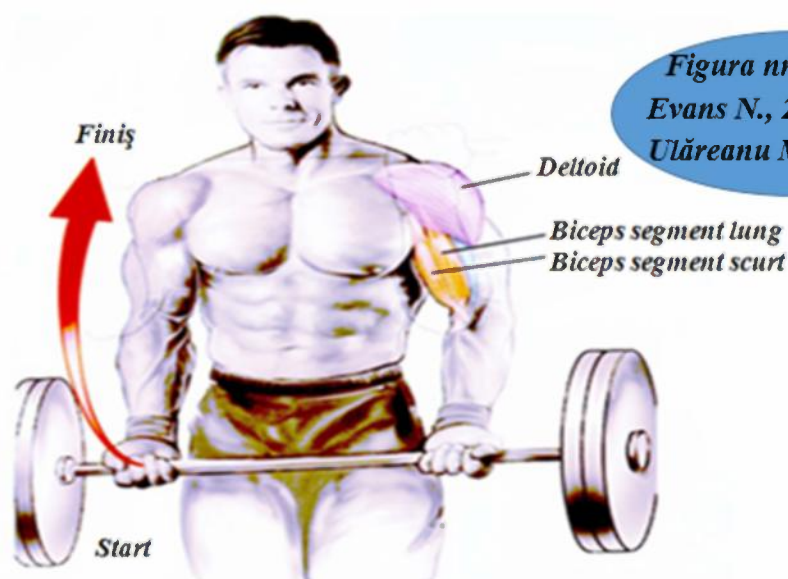
Exemplificare:

1. Se apucă bara cu brațele întinse cu priză supinație la nivelul umerilor.
2. Se ridică bara spre nivelul umerilor îndoind coatele – inspirație.
3. Revenire în poziția de start întinzând coatele – expirație.

Indicații metodice

► *Priza* – Priza mai largă va contracta porțiunea internă a bicepsului (capătul scurt) iar priza mai îngustă va face să lucreze porțiunea exterioră (capătul lung).

- *Traietorie* – Bara trebuie să se miște în sus și în jos pe un arc de cerc cât mai aproape de corp. Pentru a izola bicepsul mișcarea trebuie executată prin îndoirea coatelor fără a mișca brațele din umeri.
- *Cursa mișcării* – Oprind mișcarea la coborâre înainte de întinderea completă a coatelor vom face ca tensiunea din biceps să fie continuă și contracția mai intensă.



- *Poziția corpului* – Este recomandată o poziție cu trunchiul vertical și coloana dreaptă nearcuită. Înclinarea trunchiului este deseori folosită ca o metodă de a trișa. Se recomandă ca trunchiul să fie ușor înclinat în față menținând spatele drept fără a lăsa trunchiul pe spate la ridicarea barei.

Variantă

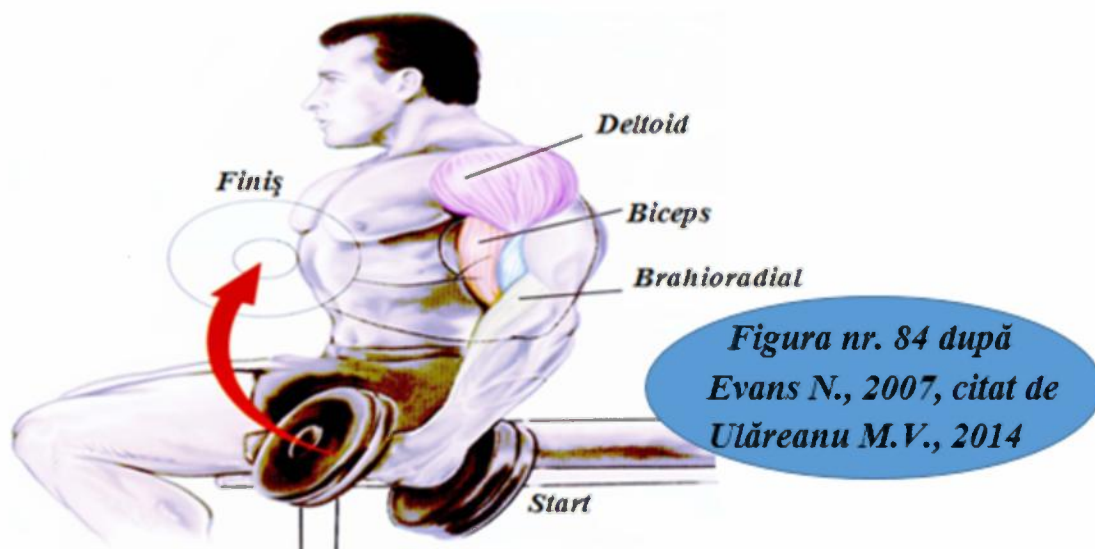
- *Execuțiile cu bara Z vor schimba priza.*

Poziția mâinilor se va schimba din priza supinație într-o priză neutră în care palmele sunt aproape față în față. Această priză va face să lucreze porțiune exterioră a bicepsului și brahialului, având un efect benefic asupra articulației mâinii (încheietura mâinii) pe care nu o mai forțează.

● **FLEXIUNI CU GANTERE**

Exemplificare:

1. Se apucă o pereche de gantere cu brațele întinse pe lângă corp astfel încât degetul mare să fie orientat spre înainte.
2. Se ridică câte o ganteră pe rând, executând o ușoară mișcare de rotație cu mâna, până în dreptul liniei umerilor, astfel încât palma să fie orientată către tine – inspirație.
3. Se coboară gantera în poziția de plecare executându-se cu brațul opus – expirație.



Indicații metodice

- **Priza** – Flexiile cu gantera antrenează bicepsul prin două metode: flexia cotului și supinația antebrăului. Așadar pentru a maximiza contracția bicepsului se va roti gantera pe ridicare astfel încât în a doua jumătate a mișcării priza să fie în supinație.

De asemenea în loc să apucăm gantera de la mijlocul barei se va muta mâna astfel încât degetul mare să fie lipit de discul din față. Acest tip de priză mărește încărcătura pe biceps în timpul supinației activând un număr mai mare de fibre atunci când gantera este rotită.

- **Traietorie** – Trunchiul vertical cu coloana dreaptă este poziția corectă. Înclinarea trunchiului este o metodă des folosită pentru a “trișa” și a da un ușor impuls ganterei la ridicare. Aplecarea în față va ușura prima fază a ridicării și aplecarea spre înapoi va ușura ultima parte a mișcării.
- **Cursa mișcării** – Execuțiile se vor efectua întinzând cotul total astfel încât mușchiul să lucreze pe toată lungimea fibrei sale. Terminarea mișcării cu priză supinație

Variante

Exercițiul se poate lucra și în picioare dar necesită un efort suplimentar la nivelul membrelor inferioare. *Varianta prezentată în imagine*, așezat pe bancă este recomandată pentru obținerea unei contracții maxime.

Flexii pe banca înclinată – Dacă spatele va fi sprijinit pe o bancă înclinată 10° - 20° atunci efortul maxim va fi concentrat în porțiunea inferioară a bicepsului, adică puțin deasupra cotului.

● **FLEXIUNI CONCENTRATE**

Exemplificare:

1. Așezat la marginea băncii. Se ține gantera cu o mână iar cotul se sprijină pe partea internă a coapsei.
2. Ridicarea ganterei până la nivelul liniei umerilor prin îndoirea cotului – inspirație.
3. Coborârea ganterei în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 85 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- *Priza* – Priza supinație este cea care va maximiza contracția bicepsului.
- *Traietorie* – Poziția antebrațului față de sol va regla intensitatea efortului asupra bicepsului.

Când brațul este vertical (umărul deasupra cotului) contracția se va amplifica în porțiunea superioară a bicepsului. Când brațul este înclinat (cotul înainte față de umăr) efortul va fi transferat în porțiunea inferioară a mușchiului.

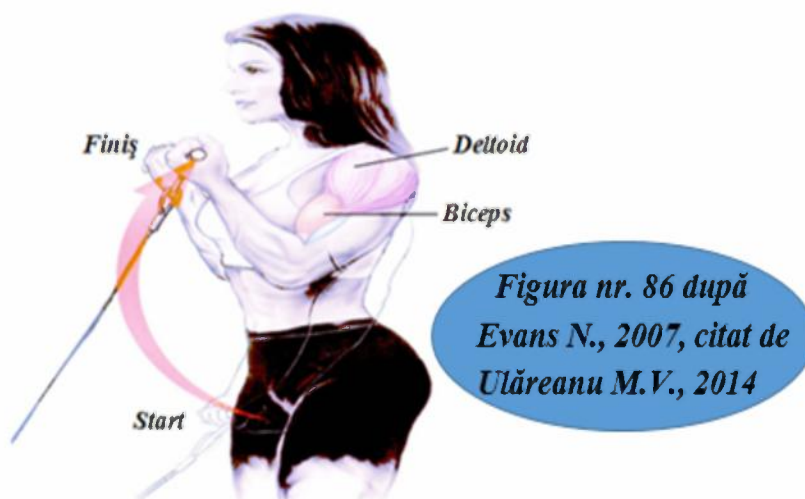
- ♦ *Cursa mișcării* – Cotul sprijinit pe coapsă va reduce posibilitatea mișcării brațului din umăr și astfel se va obține o mai bună izolare a bicepsului.

De asemenea trunchiul nu trebuie balansat pentru a contribui la execuția mișcării el fiind stabilizat de mâna opusă sprijinită pe cealaltă coapsă. Poziția verticală a brațului izolează bicepsul superior

● **FLEXIUNI LA CABLU**

Exemplificare:

1. Cu brațele întinse se apucă bara scurtă, atașată în partea de jos a helcometrului, cu priză supinație.
2. Flexia coatelor până ce bara ajunge la nivelul umerilor – inspirație.
3. Se revine în poziția de start prin întinderea coatelor – expirație.



Indicații metodice

- ◆ *Priza* – O priză mai largă decât lățimea umerilor va acționa asupra porțiunii interne a bicepsului (capătul scurt), în timp ce o priză mai îngustă va contracta porțiunea exterioară a bicepsului (capătul lung).

Folosind o bară dreaptă priza va fi în supinație. Prin folosirea unei bare Z, priza se transformă în priză neutră care este mai puțin solicitantă pentru încheietura mâinii și care va contracta porțiunea exterioară a bicepsului și brahialul.

- *Flexii superioare la cablu*

- Poziția corpului – Trunchiul vertical cu spatele drept.
- Cursa mișcării – Fixarea coatelor pe lângă trunchi va preveni mișcarea brațelor din umeri și va izola bicepsul pe durata repetărilor.

Variante

- *Flexii cu o singură mână*

Se apucă mânerele atașate în partea de sus a helcometrelor cu priză supinație, poziționând corpul la mijloc între cele două helcometre. Cu brațele la nivelul liniei umerilor se flexează coatele până ce mânerele ajung lângă cap. Această variantă va contracta capătul lung al bicepsului precum și “vârful bicepsului”.

Exercițiul poate fi executat și cu o singură mână cu un mâner atașat în partea de jos a helcometrului.

● **FLEXIUNI LA BANCA SCOTT**

Exemplificare:

1. Așezat cu brațele întinse, sprijinite pe banca Scott, se apucă bara cu priză supinație.
2. Flexia coatelor până ce bara ajunge la nivelul liniei umerilor – inspirație.
3. Revenire în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- Priza – Priza mai largă va contracta bicepsul interior iar o priză mai largă va acționa asupra porțiunii exterioare a bicepsului. Cu bara dreaptă priza rămâne fixă în supinație. Folosirea unei bare Z transformă priza într-una mixtă.



**Figura nr. 87 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014**

- *Traietorie* – Brațele sprijinite pe banca Scott fac ca efortul să fie maxim la începutul mișcării. Solicitarea maximă este în partea inferioară a bicepsului (deasupra încheieturii cotului).
- *Cursa mișcării* – Poziția fixă a brațelor împiedică mișcarea brațelor de la nivelul umerilor și ajută la izolarea bicepsului. Dacă nu vom întinde coatele complet la coborârea barei vom menține bicepsul în tensiune realizându-se astfel o contracție maximă.

Poziția corpului trebuie ajustată astfel încât axial să fie sprijinită pe marginea superioară a băncii.

● *Flexii cu gantera la banca Scott*

Variante

Exercițiul poate fi executat cu o singură mână cu gantera ceea ce va îmbunătăți capacitatea de izolare a bicepsului.

Folosirea barei Z schimbă priza din supinație totală într-o priză apropiată de priza mixtă în care palmele sunt aproape față în față. Această schimbare a prizei va concentra efortul pe porțiunea exterioară a bicepsului și pe mușchiul brachial.

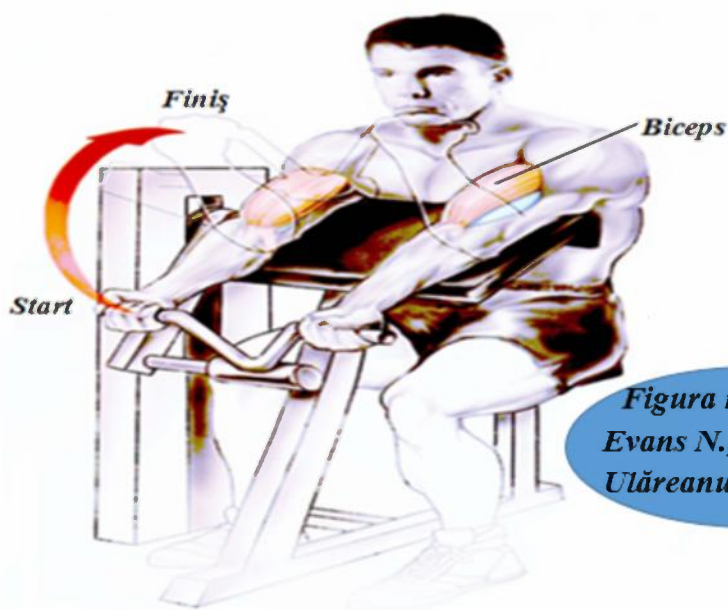
Un alt avantaj este acela că articulația cotului nu mai este solicitată, scăzând riscul unei accidentări.

● *Flexii cu bara Z la banca Scott*

● **FLEXIUNI LA APARATUL SCOTT**

Exemplificare:

1. Se apucă bara cu priză supinație la nivelul lățimii umerilor cu coatele întinse și brațele sprijinite pe bancă.
2. Flexia coatelor până ce bara ajunge la nivelul liniei umerilor – inspirație.
3. Revenire în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- ◆ Priza – Priza largă va contracta porțiunea interioară a bicepsului iar o priză mai îngustă va acționa în porțiunea exterioară pe capătul lung al bicepsului.
- ◆ Traietorie – În funcție de cum este construit aparatul de biceps, un suport mai înclinat va concentra efortul în porțiunea inferioară a bicepsului, pe când un suport la un unghi mai drept va contracta porțiunea mediană (vârful bicepsului).

- ◆ Cursa mișcării – Efortul este maxim pe bicepsul inferior la ridicarea barei apoi se transferă în zona mediană a mușchiului pe măsură ce greutatea este ridicată.

Variante

- *Aparat pentru biceps cu suport orizontal*



În comparație cu suportul înclinat acest suport orizontal va contracta porțiunea mediană a bicepsului (vârful bicepsului). Dacă aparatul permite exercițiul poate fi executat cu un singur braț pentru o mai bună izolare.

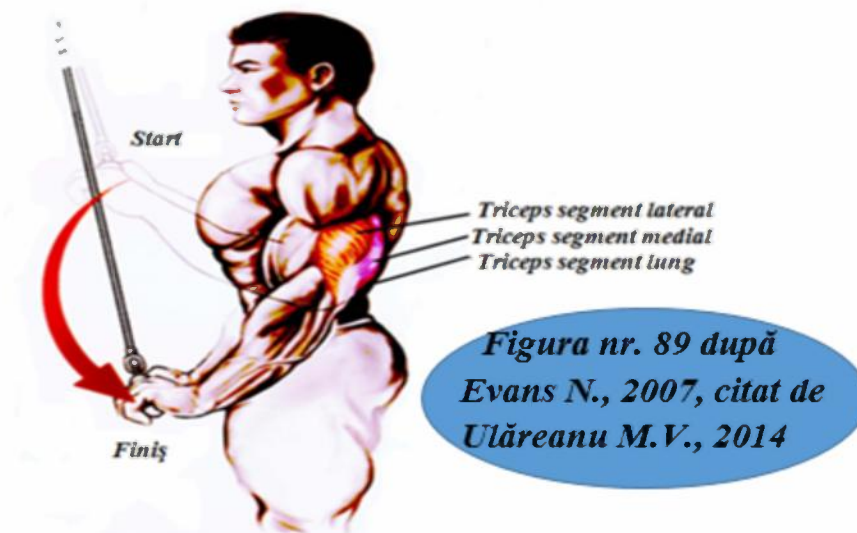
● **EXTENSII LA HELCOMETRU (*triceps*)**

Exemplificare:

1. Se apucă bara atașată în partea de sus a helcometrului cu priză pronație.
2. Se începe cu bara la nivelul pieptului și coatele îndoite peste 90°.
3. Întinderea completă a coatelor, fără a mișca brațele din umeri – inspirație.
4. Revenire în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ *Priza* – Priza mai largă pe bară va contracta segmentul lung al tricepsului (tricepsul interior) iar o priză îngustă va acționa asupra segmentului lateral (tricepsul exterior). În cazul folosirii unei bare în V, priza se transformă într-una mixtă și va acționa în mod egal pe toate cele trei segmente ale tricepsului.



- ◆ *Traietorie* – Cu brațele pe lângă corp, perpendiculare față de sol, vom lucra segmentul lateral al tricepsului. Dacă vom ține brațele paralele cu solul atunci contracția va fi efectuată în special de segmentul lung al mușchiului.
- ◆ *Cursa mișcării* – Fixarea coatelor pe lângă trunchi previne mișcarea brațelor din articulația umărului, ceea ce conduce la o mai bună izolare a tricepsului. Chiar dacă brațele vor fi aduse în față pentru a contracta segmentul lung în timpul execuției, ele vor rămâne fixe la nivelul umerilor mișcarea fiind executată numai de la nivelul coatelor.
- ◆ *Poziția corpului* – Trunchiul vertical cu coloana dreaptă este poziția standard, dar în cazul folosirii unor greutăți mari se recomandă aplecarea trunchiului spre înainte pentru a crea un plus de stabilitate.

Variante

● ***Extensii cu frânghia***

- ◆ Frânghia atașată în loc de bară forțează menținerea unei prize pronție și astfel contracția va fi pe segmentul lateral al tricepsului.

● ***Extensii cu priză supinație***

- ◆ Priza inversată în supinație va contracta segmentul lung al tricepsului. Folosind tot priza supinație, dar la un mâner atașat în partea de sus a helcometrului, vom efectua mișcarea cu un singur braț pentru a izola segmentul lung al mușchiului.

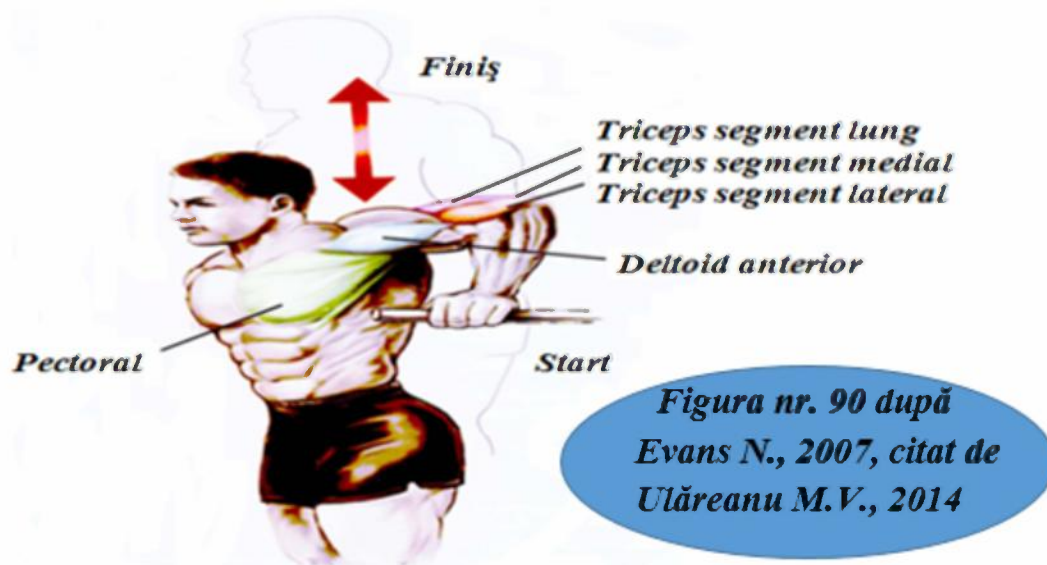
◆ ***FLOTĂRI LA PARALELE***

Exemplificare:

1. Sprijin în brațe la paralele cu coatele întinse.

2. Îndoirea coatelor și coborârea trunchiului până ce brațele ajung paralele cu solul.
Trunchiul vertical – inspirație.

3. Revenire în poziția de start până ce coatele sunt întinse complet – expirație.



Indicații metodice

- ◆ Priza - Unele aparate permit ajustarea distanței între mânere. Reglarea mânerelor la o distanță mai mare decât lățimea umerilor va contracta segmentul lung al tricepsului, în timp ce reglarea la o distanță egală cu lățimea umerilor va acționa asupra segmentului lateral.

- *Priză inversată*

Priza normală cu degetul mare orientat în față va face să lucreze toate cele trei segmente ale tricepsului cu un accent sporit pe segmentul lung. Inversarea prizei cu degetul mare spre înapoi și palmele spre exterior, va acționa asupra segmentului lung dar este o priză mai greu de efectuat care ține de mobilitatea scapulo-humerală.

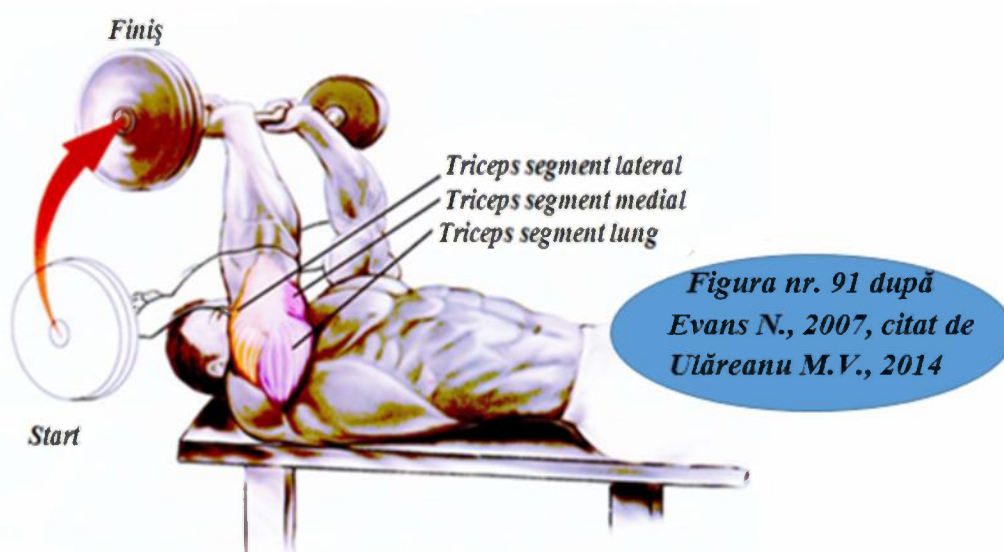
- ➡ Traietorie – Menținerea coatelor pe lângă corp va ajuta izolarea tricepsului. Dacă coatele se vor depărta de trunchi mișcarea va fi ajutată și de pectoral.
- ➡ Cursa mișcării – Pentru a izola tricepsul execuția trebuie realizată numai de la nivelul coatelor fără a mișca brațele din articulația umărului.
- ➡ Poziția corpului – Pentru a lucra tricepsul este necesar ca poziția trunchiului să fie verticală. Dacă trunchiul este aplecat înainte atunci contracția va fi realizată în mare parte de pectoralul inferior.

În cazul în care greutatea corpului devine insuficientă pentru a mai putea antrena tricepsul, atunci se pot atașa greutăți fie legate de centură fie la picioare, cu ajutorul unor dispozitive special concepute.

● **EXTENSII DIN CULCAT**

Exemplificare:

1. Culcat pe o bancă orizontală se ține bara orizontală deasupra pieptului cu brațele întinse și cu o distanță de 15-20 cm între mâini.
2. Se îndoaie coatele până ce bara atinge fruntea – inspirație.
3. Se revine în poziția de start cu coatele complet întinse – expirație.



Indicații metodice

- ➡ **Priza**, mai largă va contracta segmentul lung al tricepsului în timp ce o priză mai îngustă va face să lucreze segmentul lateral. În timpul execuției se va încerca menținerea coatelor cât mai fixă fără a le depărta unul de celălalt. Dacă folosim o bară dreaptă atunci putem utiliza fie priza în pronție fie priza în supinație, pentru a contracta segmentul lung respectiv lateral al tricepsului. În cazul utilizării *barei Z* sau a ganterelor, atunci se poate folosi priza mixtă care va antrena toate cele trei segmente ale mușchiului.
- ◆ **Traietorie** – Poziția verticală a brațelor întinde segmentul lung al tricepsului favorizând contracția. Dacă bara va fi coborâtă dincolo de frunte spre bancă se va obține o și mai bună întindere a acestui segment și de asemenea o contracție maximă.
- ◆ **Poziția corpului** – Coatele se țin orientate către în sus iar brațele verticale. Bara nu se coboară spre față sau bărbie deoarece există riscul de accidentare la articulația cotului.
- ◆ **Cursa mișcării** – Pentru a izola cât mai bine tricepsul mișcarea trebuie executată numai din coate fără a permite brațelor să se miște de la nivelul umerilor.

● **EXTENSII CU BARA DIN AȘEZAT**

Exemplificare:

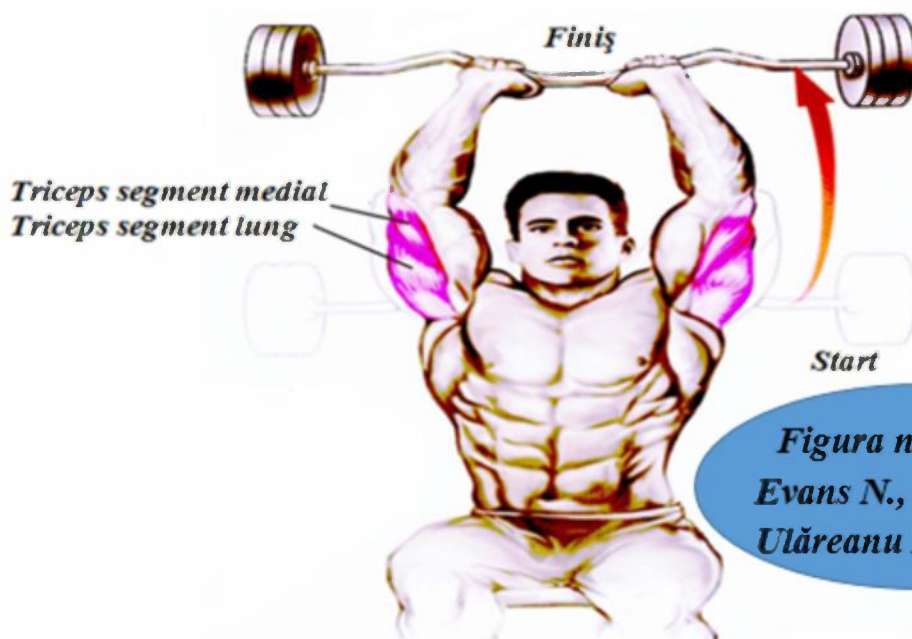
1. Așezat pe bancă cu trunchiul vertical se apucă bara cu brațele întinse deasupra capului folosind o priză îngustă pe bară.

2. Se îndoaie coatele astfel încât bara să coboare în spatele capului – inspirație.

3. Se revine în poziția de start cu coatele întinse – expirație.

Indicații metodice

- ◆ *Priza* – Priza largă va contracta segmentul lung în timp ce o priză mai îngustă va face să lucreze segmentul lateral. Pe toată durata exercițiului coatele își mențin poziția fără a le depărta spre exterior. În cazul în care folosim o bară dreaptă priza va fi pronație și va acționa asupra segmentului lung al tricepsului. Dacă se va utiliza o bară Z atunci priza devine una mixtă în care sunt contractate toate cele trei segmente ale mușchiului.



- ◆ *Traietorie* – Poziția verticală a brațelor întinde segmentul lung al tricepsului și drept urmare acest exercițiu este destinat acestui segment.
- ◆ *Cursa mișcării* – Pentru a izola tricepsul mișcarea trebuie executată numai de la nivelul coatelor.

Variante

- *Extensii cu o singură ganteră din așezat*

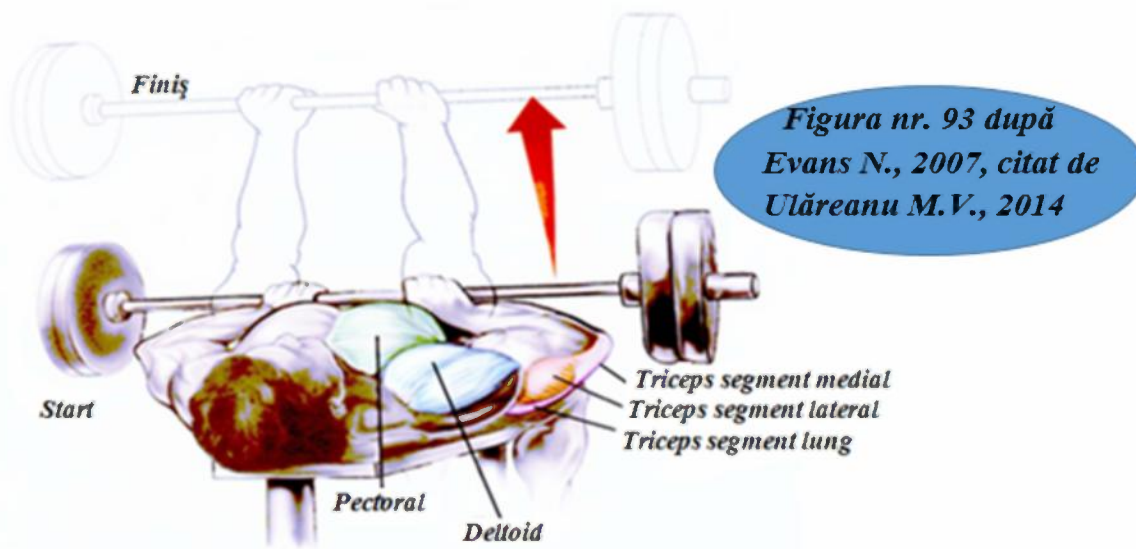


Exercițiul poate fi executat cu un singur braț în care ținem o ganteră cu priză pronație (palma orientată în față) pentru a lucra segmentul lateral al tricepsului. Brațul se îndoaie aducând gantera în spatele capului fără a-l mișca din umăr.

● ÎMPINS DIN CULCAT PE BANCĂ APROPIAT

Exemplificare:

1. Din culcat se apucă bara având o distanță de 10-15 cm între mâini.
2. Se coboară bara încet până ce atinge zona mediană a pectoralului – inspirație.
3. Se împinge bara pe o traiectorie ușor oblică orientată către abdomen – expirație.

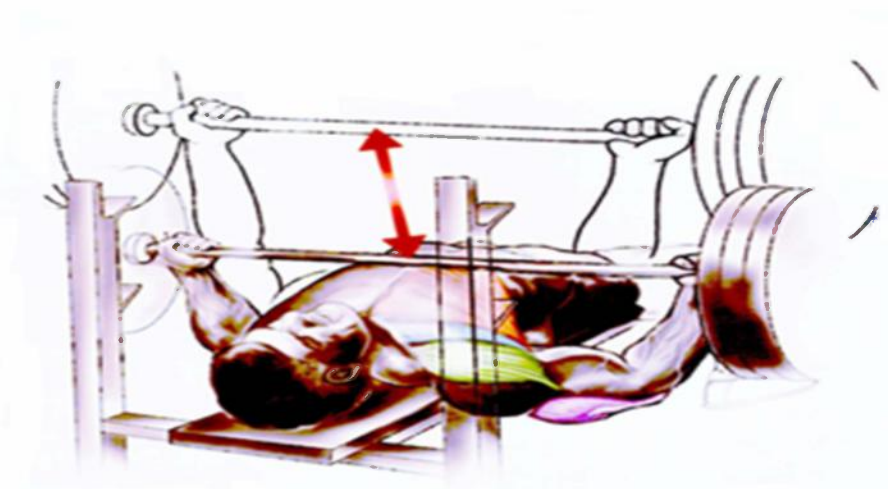


Indicații metodice

- ➡ **Traietorie** – Coatele se vor ține cât mai apropiate de trunchi pentru a contracta cât mai mult tricepsul și a limita ajutorul pectoralului.

- *Cursa mișcării* – Este indicat să efectuăm mișcarea completă de la nivelul pieptului până la întinderea completă a coatelor pentru a maximiza contracția tricepsului.
- *Priza* – Pentru a lucra tricepsul distanța dintre mâini trebuie să fie mai mică decât lățimea umerilor când folosim priza pronație. Se poate utiliza și priza supinație dar distanța între mâini va trebui să fie mai mare apropiindu-se de extremitățile barei.

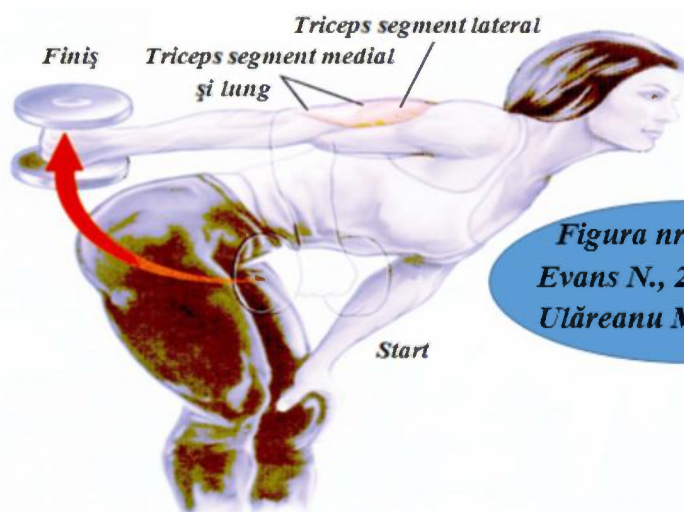
Extensii cu priză supinație



● **EXTENSIA BRAȚULUI CU GANTERA SPRE POSTERIOR, DIN APLECAT**

Exemplificare:

1. Cu gantera într-o singură mână se apleacă trunchiul înainte sprijinindu-l cu mâna opusă pe genunchi.
2. Se începe cu cotul îndoit la 90° și brațul paralel cu solul.
3. Se ridică gantera spre înapoi până ce cotul se întinde complet – inspirație.
4. Revenire în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 94 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ◆ Priza – Priza neutră va lucra toate cele trei segmente ale tricepsului. Dacă în timpul extensiei rotim gantera astfel încât palma să fie orientată în sus atunci se va contracta segmentul lateral al tricepsului.
- ◆ Traietorie – Brațul trebuie să fie paralel cu solul și cotul cât mai apropiat de trunchi.
- ◆ Cursa mișcării – Pentru a izola tricepsul cât mai bine trebuie să executăm mișcarea numai de la nivelul cotului ținând umărul fix.
- ◆ Poziția corpului – Trunchiul trebuie să fie paralel cu solul. Dacă poziția sa este prea înaltă atunci exercițiul nu poate fi executat corect.

Variante

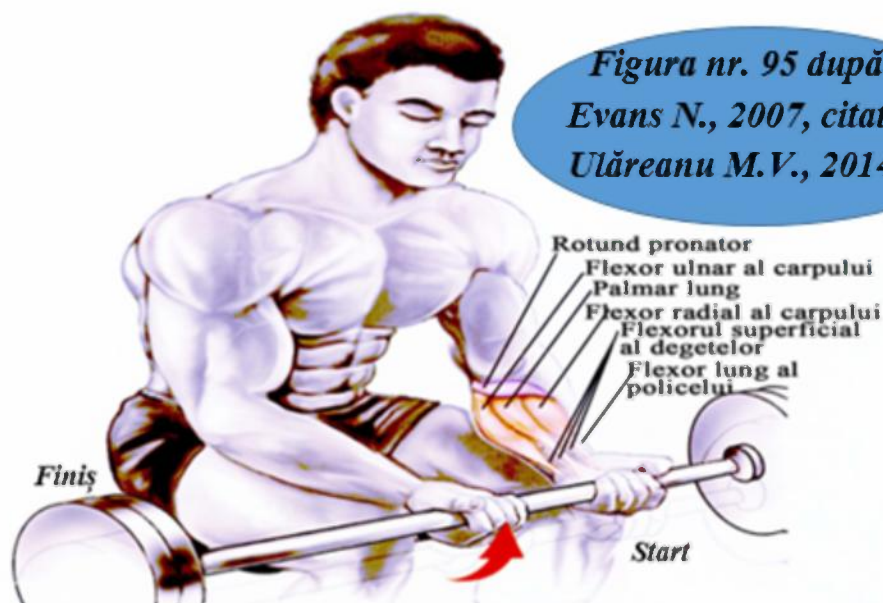
- *Extensia brațului spre posterior la cablu*

Exercițiul poate fi executat atașând un mâner în partea de jos a helcometrului. La fel ca și în mișcarea cu gantera mânerul se trage spre înapoi cu cotul lipit de trunchi, până la întinderea completă brațului. Avantajul extensiilor la cablu este acela că rezistența rămâne aceeași pe toată durata exercițiului spre deosebire de extensiile cu gantera unde rezistența este variabilă din cauza forței de gravitație care acționează la ridicare.

● **FLEXIUNI DIN ARTICULAȚIA RADIOCARPIANĂ**

Exemplificare:

1. Din așezat pe bancă se apucă bara cu priză supinație la lățimea umerilor având antebrațele sprijinite pe coapse.
2. Se coboară bara din încheietura mâinii spre sol – inspirație.
3. Revenire în poziția inițială – expirație.



Indicații metodice

- ◆ Priza – Spațiul dintre mâini trebuie să fie la lățimea umerilor sau chiar mai mic. Exercițiul necesită o priză supinație cu palmele orientate în sus. Degetul mare poate fi sub bară sau deasupra barei după preferință. Poziționarea acestuia sub bară oferă avantajul că mișcarea va fi executată pe o cursă mai mare iar contracția va fi maximă.

▪ *Policele sub bară*

- ◆ Cursa mișcării – Dacă lăsăm bara să ruleze în palmă către degete vom mări cursa mișcării. Mușchii flexori ai degetelor vor ajuta mișcarea atunci când bara este ridicată.
- ◆ Traiectorie – Poziția antebrațului față de sol determină gradul de rezistență care trebuie învins. Dacă antebrațele sunt paralele cu solul rezistența maximă este la începutul ridicării și scade pe măsură ce bara este ridicată. Dacă antebrațele stau sub un unghi față de sol cu coatele pe o poziție mai ridicată față de mâini, atunci rezistența minimă este la începutul mișcării și crește progresiv cu ridicarea barei. Varianta a doua este recomandată deoarece provoacă o contracție maximală la nivelul antebrațului.
- ◆ Poziția corpului – Antebrațele pot fi sprijinite în diverse poziții:
 - între picioare pe o bancă orizontală;
 - pe coapse în timp ce stăm așezați pe bancă;
 - pe un plan înclinat sau la banca Scott.

Exercițiul poate fi efectuat cu gantera în loc de bară executând mișcarea cu o singură mână și apoi cu cealaltă.

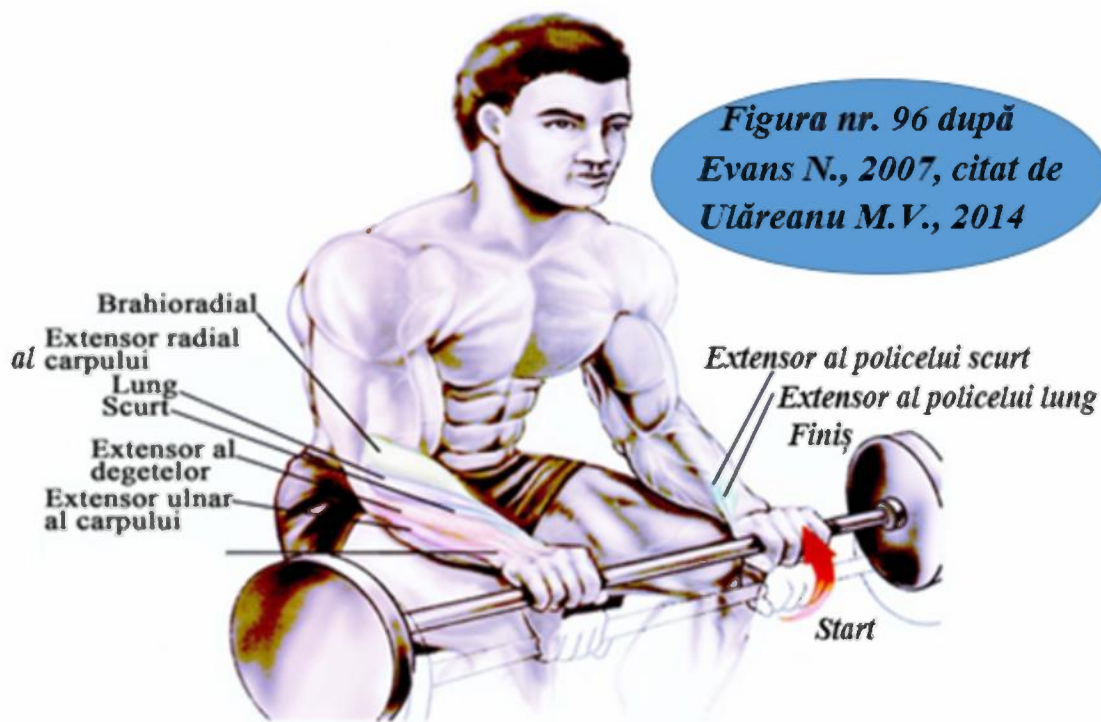
● *FLEXIUNI INVERSATE DIN ARTICULAȚIA RADIOCARPIANĂ*

Exemplificare:

1. Din așezat pe bancă se apucă bara cu priză pronație la lățimea umerilor având antebrațele sprijinite pe coapse.
2. Se coboară bara din încheietura mâinii spre sol – inspirație.
3. Revenire în poziția inițială – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Priza – Spațiul dintre mâini trebuie să fie la lățimea umerilor sau chiar mai mic. Exercițiul necesită o priză pronație cu palmele orientate în jos. Degetul mare trebuie să fie sub bară.



- Traiectorie – Poziția antebrățului față de sol determină gradul de rezistență care trebuie învins. Dacă antebrățele sunt paralele cu solul rezistența maximă este la începutul ridicării și scade pe măsură ce bara este ridicată. Dacă antebrățele stau sub un unghi față de sol cu coatele pe o poziție mai ridicată față de mâini, atunci rezistența minimă este la începutul mișcării și crește progresiv cu ridicarea barei.

Varianta a doua este recomandată deoarece provoacă o contracție maximală la nivelul antebrățului.

- Cursa mișcării – O cursă cât mai mare a mișcării va induce un efort maxim la nivelul extensorilor antebrățului.
- Poziția corpului – Antebrățele pot fi sprijinite în diverse poziții:
 1. între picioare pe o bancă orizontală.
 2. pe coapse în timp ce stăm așezați pe bancă.
 3. pe un plan înclinat sau la banca Scott.
 4. cu coatele îndoite în poziția de flexie și antebrățele nesprijinite.

Variante

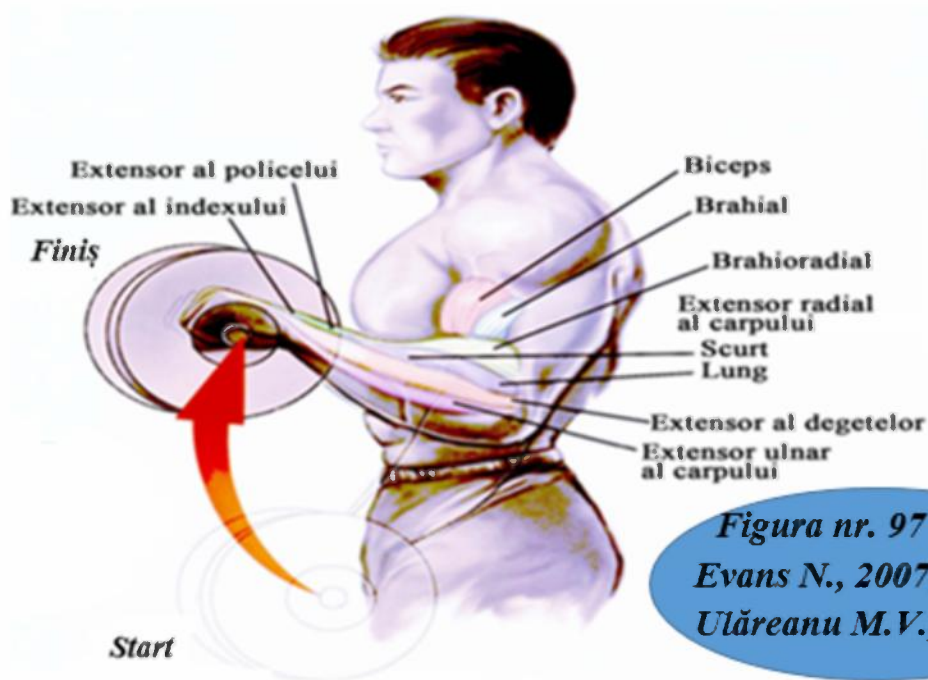
- *Flexiuni inversate din articulația radiocarpiană cu gantera*

Exercițiul poate fi efectuat cu gantera în loc de bară executând mișcarea cu o singură mână și apoi cu cealaltă. Antebrățul este sprijinit pe un suport înclinat sau pe banca Scott.

● **FLEXIUNI INVERSATE CU BARA**

Exemplificare:

1. Din stând se apucă bara cu priză pronată la lățimea umerilor și se țin brațele întinse.
2. Se ridică bara la nivelul liniei umerilor flexând încheietura mâinii în sus și pe spate – inspirație.
3. Se coboară bara întinzând articulația mâinii – expirație.



*Figura nr. 97 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- Priza – Exercițiul necesită o priză pronată cu palmele orientate în jos și degetul mare pe sub bară. Distanța optimă dintre mâini este lățimea umerilor.

Cursa mișcării – Pentru a contracta maxim antebrațul trebuie să executăm mișcarea cât mai amplu cu putință din încheietura mâinii. Trageți încheietura cât mai înapoi într-o extensie maximă atunci când bara este ridicată și apoi flexați-o la loc pe coborâre.

● **Extensie completă a articulației radiocarpiene**

Datorită gravitației rezistența crește pe măsură ce bara este ridicată. Pentru a maximiza efortul putem menține extensia încheieturii și pe coborâre până ce antebrațele ajung paralele cu solul.

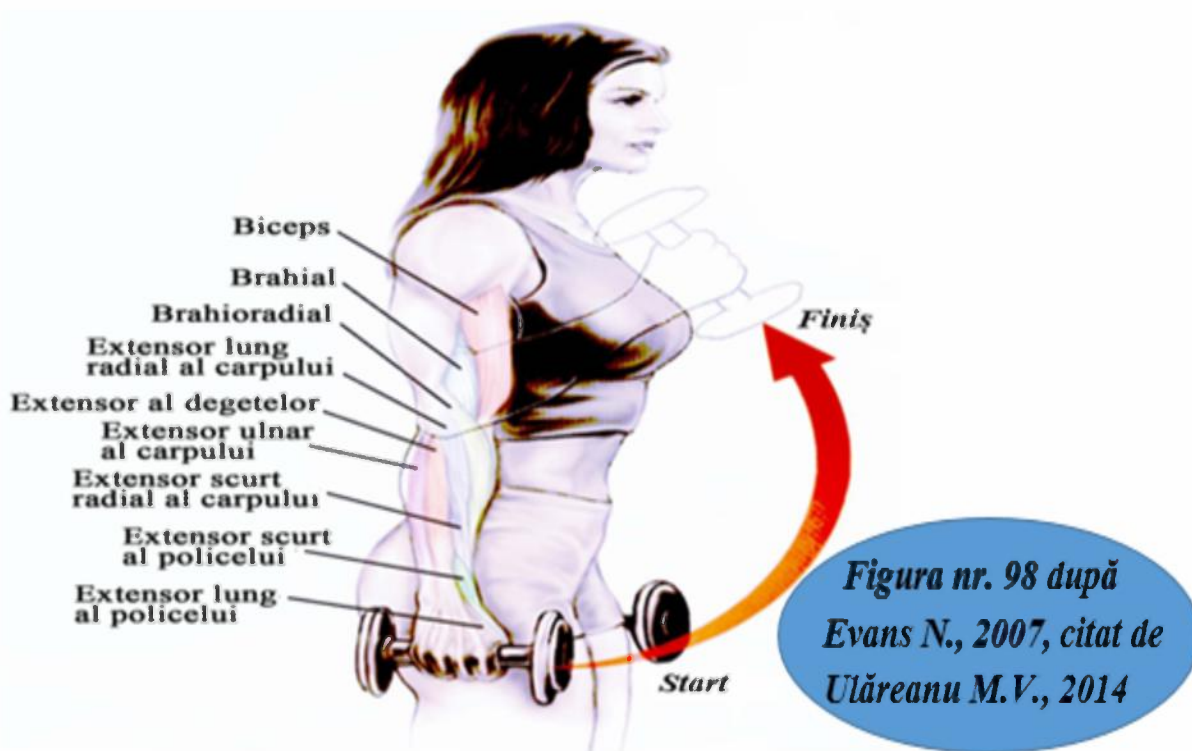
➤ **FLEXIUNI CIOCAN**

Exemplificare:

1. Din stând se apucă în fiecare mână câte o ganteră cu palmele orientate spre interior.
2. Ridicarea ganterei până la nivelul liniei umerilor (inspirație).
3. Revenire în poziția de start (expirație), apoi repetare cu brațul opus.

Indicații metodice

- ♦ Priza – Acest exercițiu necesită o priză neutră cu palmele spre interior și degetul mare spre înainte.



- ♦ Cursa mișcării – Pentru o mai bună izolare a mușchilor antebrațului încheietura trebuie menținută în plan vertical ridicând degetul mare odată cu ridicarea ganterei.
- ♦ Traietorie – Pentru a izola brahioradialul se ridică gantera ca și cum am încerca să o aducem spre piept.

MUSCULATURA TRENULUI INFERIOR

ABDOMEN

● ABDOMENE PE BANCA ÎNCLINATĂ

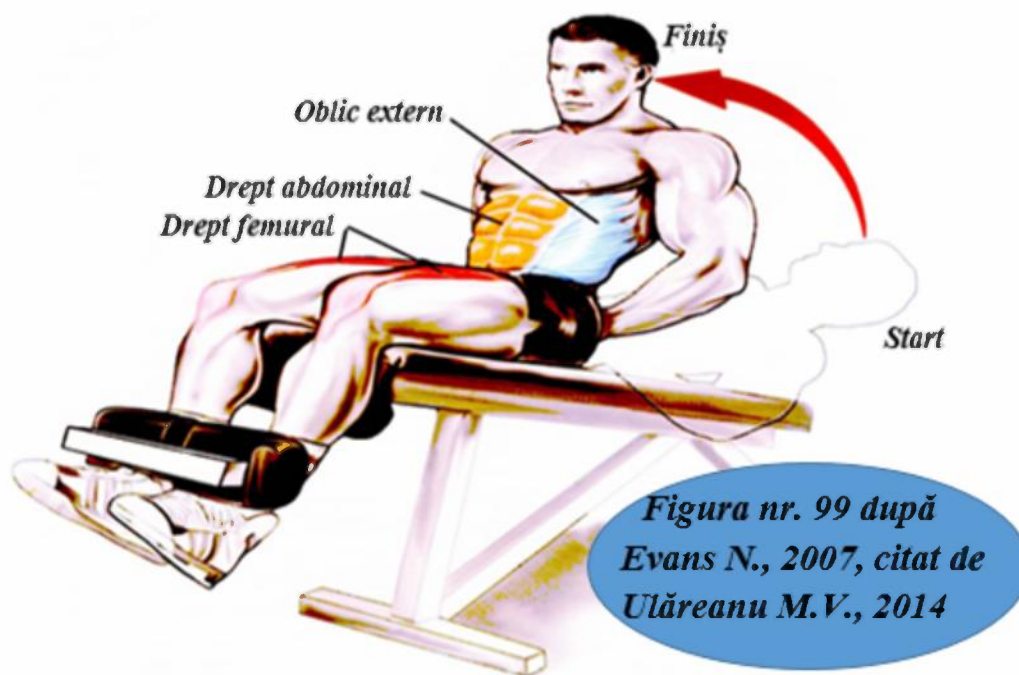
Exemplificare:

1. Se fixează picioarele în suportul băncii declinate și se așează trunchiul pe bancă.
2. Ridicarea trunchiului până ce acesta formează un unghi de 90° cu picioarele – inspirație

3. Revenire lentă în poziția de start – expirație

Indicații metodice

- ◆ Poziția mâinilor – Mâinile pot fi ținute împreunate în spatele regiunii lombare, încrucișate deasupra pieptului sau în spatele gâtului. Dificultatea execuției se schimbă în funcție de poziționarea mâinilor.



- ◆ Poziția picioarelor – Asigurați-vă că picioarele sunt bine fixate în suportul aparatului.
- ◆ Poziția corpului – Genunchii trebuie îndoiți pentru a diminua solicitarea la nivelul spatelui.
- ◆ Cursa mișcării – La ridicare trunchiul trebuie să ajungă în poziție verticală iar la coborâre este indicat să nu atingă banca. Nu vă lăsați pe spate prea mult deoarece atunci când abdomenul nu mai este contractat tot efortul este preluat de coloana lombară existând riscul accidentării.
- ◆ Traietorie – creșterea unghiului de înclinare al băncii va mări efortul asupra abdominalilor.
- ◆ Rezistență – exercițiul poate fi îngreunat prin creșterea unghiului declinat al băncii sau prin așezarea unei greutăți pe piept.

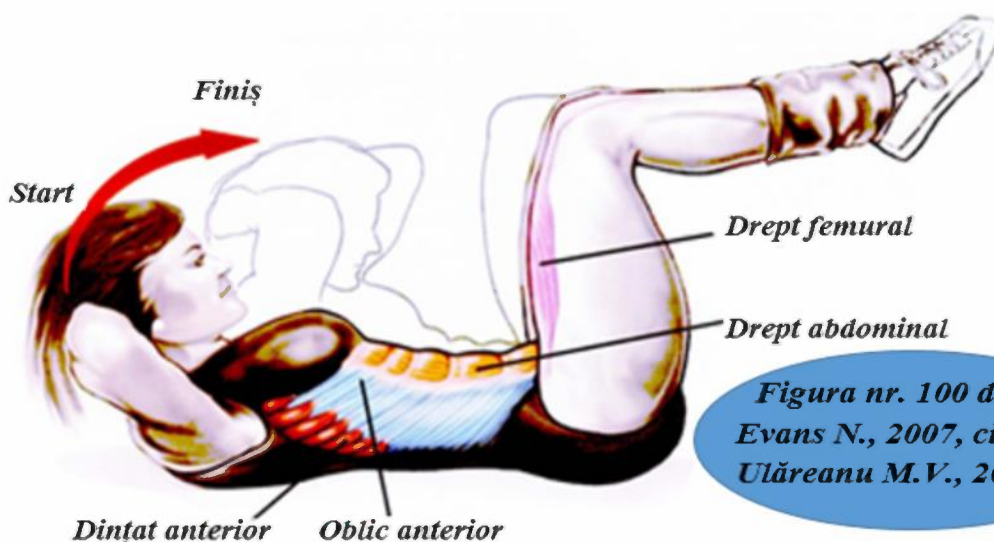
Variante

Exercițiul poate fi executat stând pe sol cu genunchii îndoiți și tălpile fixate sub spalier sau ținute de un partener.

● CRUNCH

Exemplificare:

1. Culcat pe sol cu mâinile în spatele capului, coapsele verticale și genunchii îndoiți.
2. Ridicarea umerilor de pe sol și aducerea pieptului către coapse cu menținerea coloanei lombare în contact cu podeaua – inspirație.
3. Se revine lent în poziția de start – expirație



Indicații metodice

- ➡ Poziția mâinilor – Mâinile pot fi așezate pe lângă corp ori încrucișate pe piept sau în spatele capului.

Dificultatea crește în ordinea enumerării de mai sus.

- ➡ Poziția picioarelor – Picioarele pot fi ținute pe sol cât mai aproape de fesier sau pot fi suspendate pe o bancă crescând dificultatea exercițiului.

Picioarele suspendate pe bancă



- ◆ Poziția corpului – Coapsele trebuie să formeze un unghi de 90° cu trunchiul. Regiunea lombară a spatelui trebuie să fie în contact cu solul pe toată durata exercițiului.
- ◆ *Cursa mișcării* – Crunch-ul este un exercițiu care presupune ridicarea umerilor câțiva centimetri de la sol cu mișcarea spatelui numai în regiunea superioară (toracală).
- ◆ *Rezistență* – Se poate crește dificultatea exercițiului prin plasarea mâinilor încrucișate la ceafă sau prin ridicarea picioarelor pe o bancă orizontală.

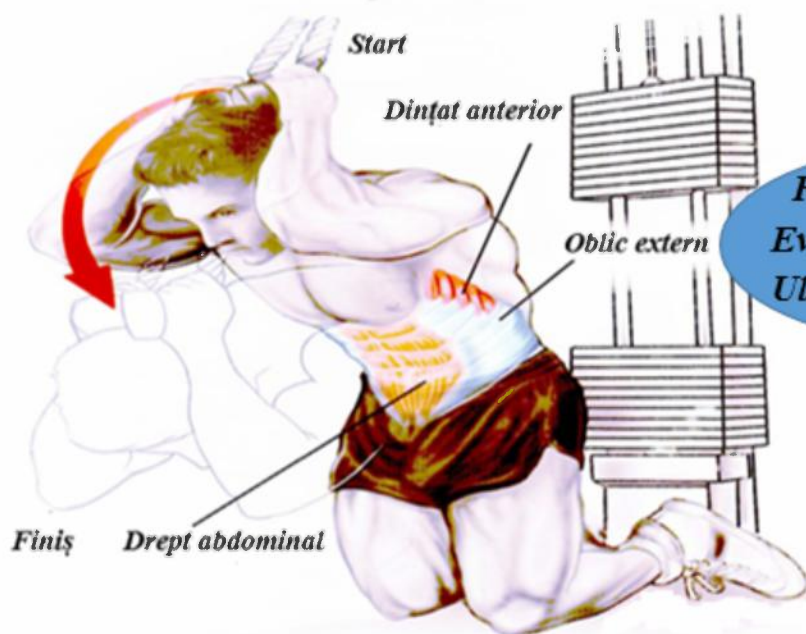
● **CRUNCH LA SCRIPETE CU SFOARA**

Exemplificare:

1. Stând în genunchi cu spatele la helcometru se apucă funia atașată în partea de sus a scripetelui cu ambele mâini ținute în spatele capului.
2. Se trage funia în jos prin aplecarea trunchiului înainte de la nivelul taliei – inspirație
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ Poziția mâinilor – Mâinile trebuie să apuce funia în spate deasupra capului sau în față la nivelul pectoralului superior. Cu cât mâinile vor fi mai sus cu atât exercițiul va fi mai dificil.



*Figura nr. 101 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Execuție cu față la helcometru

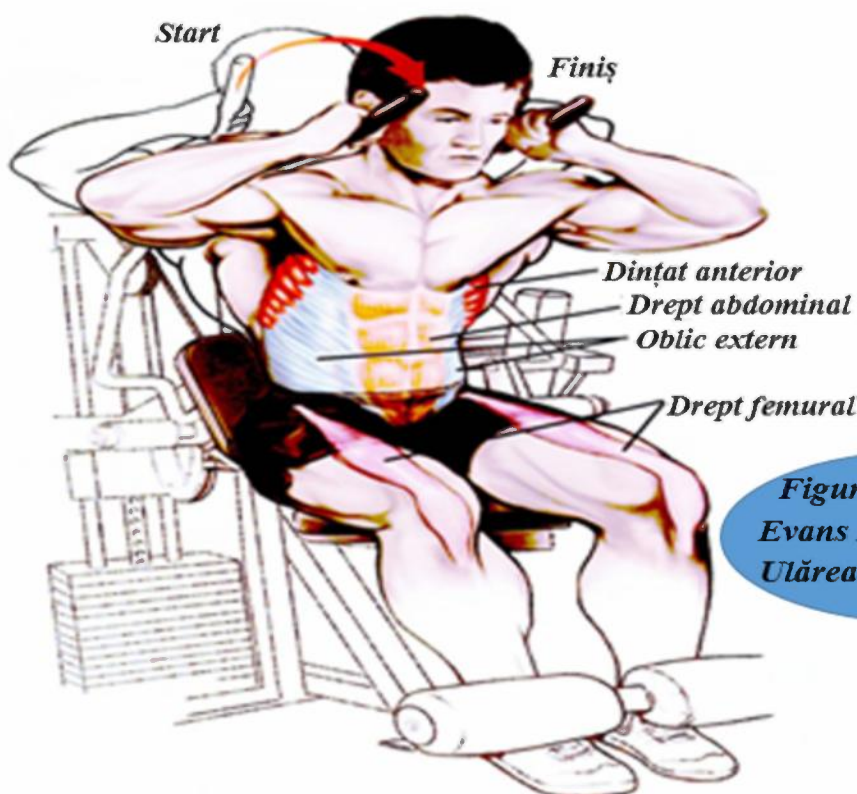
Poziția corpului – Exercițiul poate fi executat și stând cu fața la helcometru sau mai departe de el.

- ◆ Cursa mișcării – Trunchiul trebuie să se miște din poziția verticală în jos până ce ajunge aproape paralel cu solul.
- ◆ Traietorie – Dacă așezarea corpului se va face aproape de helcometru atunci cursa mișcării va fi mai mare.
- ◆ Rezistență – Rezistența mișcării va fi reglată din greutatea helcometrului.

➤ **CRUNCH LA APARAT**

Exemplificare:

1. Așezat la aparat se apucă mânerul și se fixează picioarele în suportul pentru glezne.
2. Aplecarea trunchiului în față ducând pieptul către genunchi – inspirație.
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 102 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ◆ Poziția mâinilor – În funcție de construcția aparatului mâinile pot apuca un mâner de-a lungul capului sau pot fi sprijinite în fața pieptului.
 - ◆ Cursa mișcării – Trunchiul trebuie să se miște din poziția verticală pe o traiectorie descendentă până ajunge aproape paralel cu solul.
 - ◆ Rezistență – Rezistența mișcării va fi reglată din aparatul la care executăm exercițiul.
- Poziția picioarelor – Picioarele pot fi așezate direct pe sol sau în suportul de glezne special destinat în funcție de aparatul la care lucrăm.

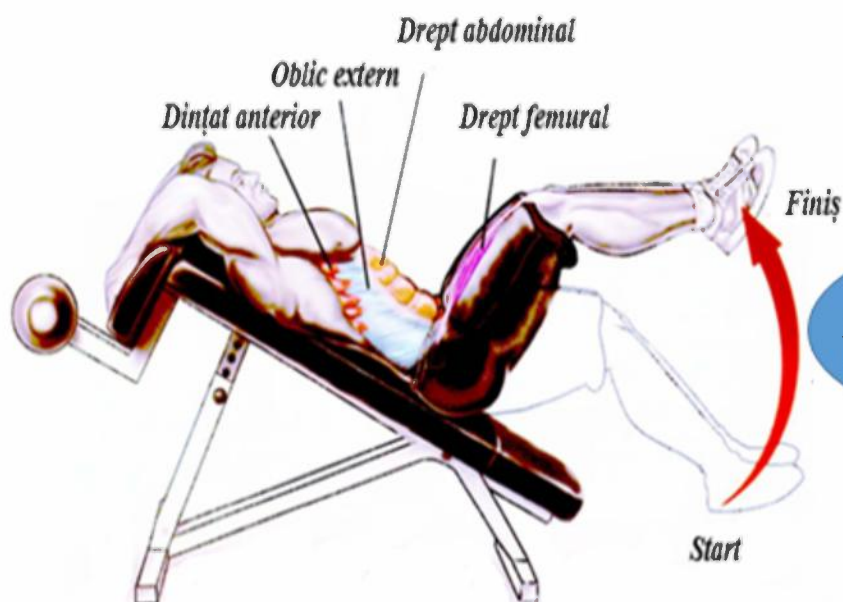


Sprijinirea mâinilor în fața pieptului

● **RIDICAREA PICIOARELOR PE BANCA ÎNCLINATĂ**

Exemplificare:

1. Culcat pe spate pe o bancă înclinată pentru abdomen cu picioarele în jos.
2. Ridicarea picioarelor cu aducerea coapselor către piept ținând genunchii ușor îndoiți – inspirație.
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 103 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ◆ Poziția mâinilor – Mâinile vor apuca marginea superioară a băncii pentru a stabiliza trunchiul.

- ◆ Poziția picioarelor – Picioarele trebuie ținute apropiate și cu genunchii ușor îndoiți.
- ◆ Poziția corpului – Partea superioară a trunchiului trebuie să rămână în contact cu banca. Atunci când picioarele sunt ridicate se va ridica ușor și bazinul pentru a solicita maxim mușchii abdominali.
- ◆ Cursa mișcării – Pentru a realiza o contracție cât mai puternică ridicați genunchii cât mai sus în traiectoria lor către piept. Pentru a păstra tensiunea în mușchi nu trebuie să atingem solul cu picioarele pe faza de coborâre.
- ◆ Traietorie – Unghiul pe care-l face banca cu solul va influența și dificultatea exercițiului. Cu cât banca este mai înclinată cu atât va crește și intensitatea execuției.
- ◆ Rezistență – Înclinarea sau declinarea băncii va determina creșterea sau diminuarea dificultății exercițiului.

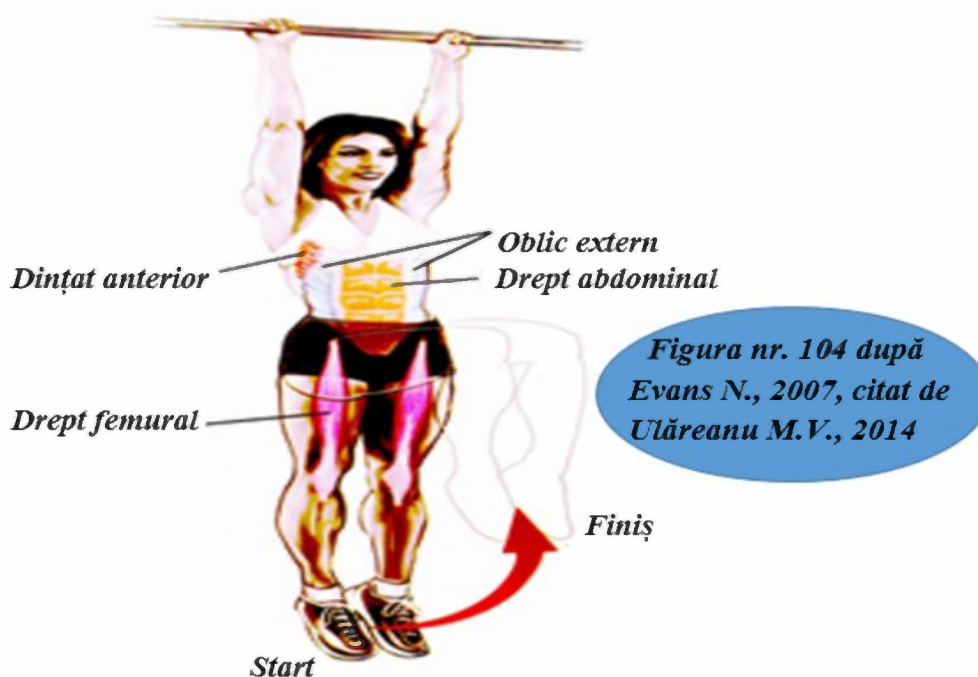
Variante

Exercițiul poate fi efectuat ținând o ganteră între picioare pentru a mări rezistența mișcării.

● **RIDICAREA PICIOARELOR DIN SUSPENDAT**

Demonstrație:

1. Atârnat la bară cu picioarele întinse
2. Ridicarea ambelor picioare cu genunchii ușor îndoiți către piept – inspirație
3. Revenire lentă în poziția de start fără a balansa corpul – expirație.



Indicații metodice

- ◆ Poziția mâinilor – Bara va fi apucată cu priză pronație la lățimea umerilor iar brațele vor fi întinse.
- ◆ Poziția picioarelor – Picioarele se țin apropiate cu genunchii ușor îndoiți
- ◆ Poziția corpului – Trunchiul trebuie să atârne vertical perpendicular pe sol.
- ◆ Cursa mișcării – Ridicarea picioarelor se va face cât mai sus posibil pentru a solicita mușchiul la maxim. Când se coboară picioarele vom încerca ca ele să nu revină în poziție verticală pentru menține tensiunea în mușchi continuă.
- ◆ Traietorie – La ridicarea picioarelor trebuie ridicat și bazinul pe faza finală pentru a solicita cât mai intens mușchiul.
- ◆ Rezistență – Exercițiul poate fi îngreunat dacă se va încerca menținerea picioarelor întinse. Îndoirea genunchilor va ușura execuția.

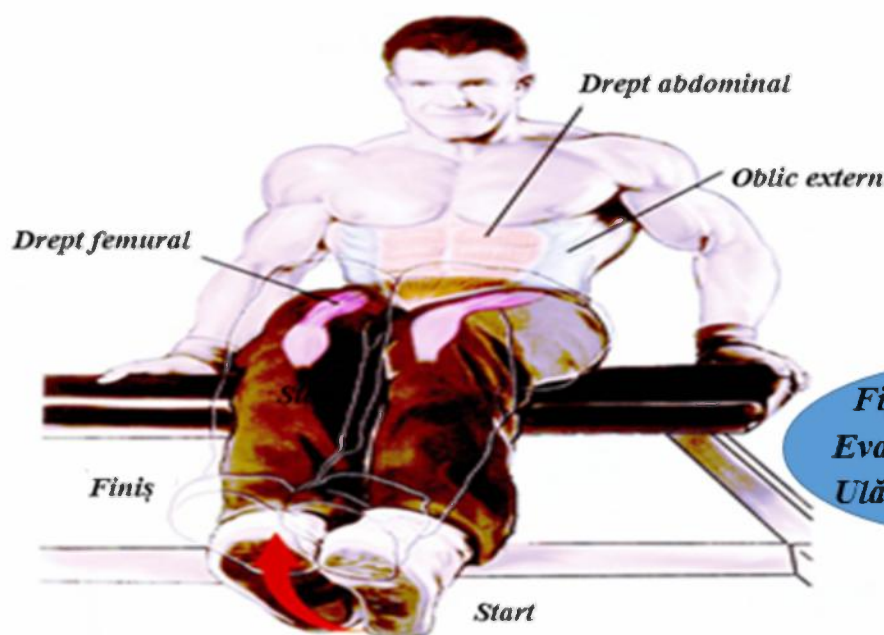
Variante

Exercițiul poate fi executat și la un aparat special conceput în care spatele este rezemat de un spătar iar coatele se sprijină pe suporturi pentru antebraț. Această variantă previne executarea balansului care ușurează execuția.

● **RIDICAREA GENUNCHILOR PE BANCĂ**

Demonstrație:

1. Așezat pe bancă cu picioarele atârând, genunchii ușor îndoiți. Mâinile apucă marginea băncii în spatele trunchiului.
2. Ridicarea genunchilor către piept cu picioarele apropiate – inspirație.
3. Revenire cu întinderea picioarelor până ce călcâiele aproape ating solul – expirație.



*Figura nr. 105 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ Poziția mâinilor – Măinile apucă marginea băncii în spatele bazinului.
- ➡ Poziția picioarelor – Picioarele sunt apropiate cu genunchii ușor îndoiți.
- ◆ Poziția corpului – Trunchiul trebuie să fie lăsat pe spate până face un unghi de 45°- 60° cu banca.
- ◆ Cursa mișcării – Genunchii sunt ridicați până ce coapsele aproape ating abdomenul. La coborârea picioarelor mișcarea se oprește înainte ca tălpile să atingă solul.
- ◆ Traiectorie – Aplecarea trunchiului pe spate va mări cursa pe care se execută mișcarea.
- ◆ Rezistență – Se poate ține o ganteră mică între glezne pentru a mări rezistența mișcării.



Vedere laterală

● RIDICAREA PICIOARELOR DIN CULCAT PE BANCA ORIZONTALĂ (CRUNCH INVERSAT)

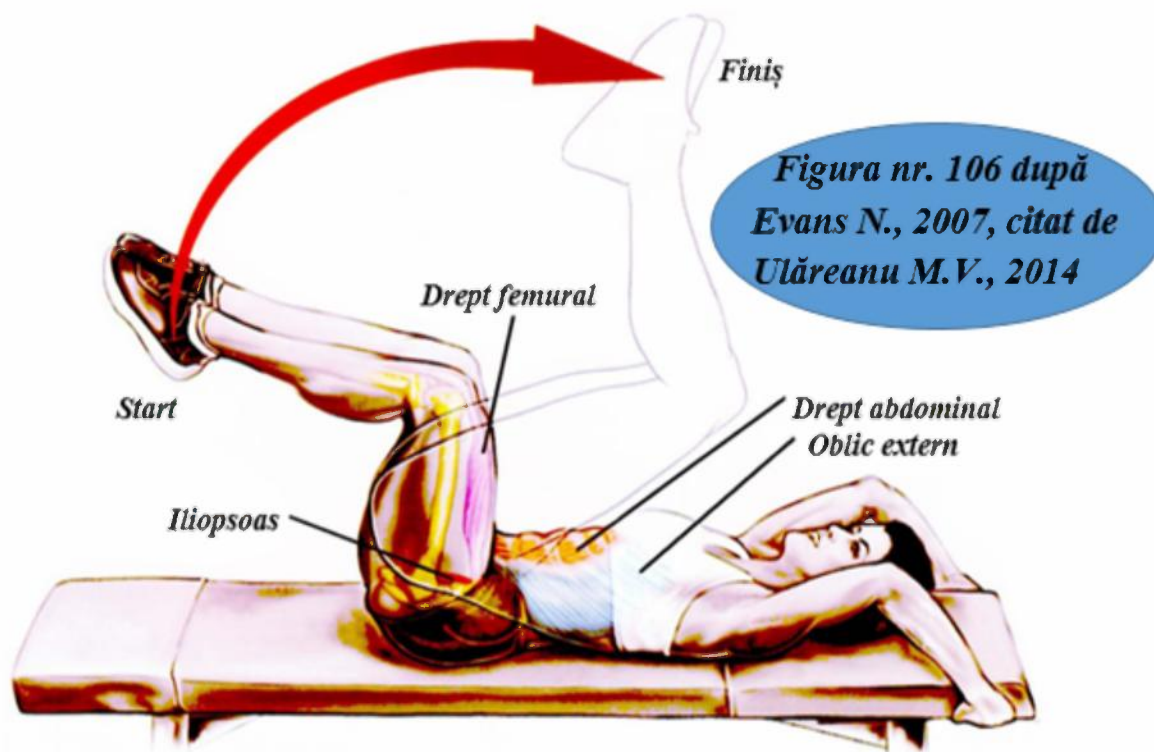
Demonstrație:

1. Culcat pe banca orizontală cu genunchii și coapsele flexate se apucă marginea băncii în spatele capului.
2. Ridicarea bazinului până ce picioarele ajung în poziție perpendiculară față de tavan – inspirație.
3. Coborârea picioarelor în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Poziția mâinilor – Măinile se poziționează în spatele capului apucând marginea băncii.

- ➡ Poziția picioarelor – în faza inițială coapsele trebuie să fie verticale iar gambele paralele cu banca astfel încât să existe un unghi de 90° între coapse și bazin.
- ➡ Poziția corpului – Trunchiul trebuie să fie în contact permanent cu banca.
- ➡ Cursa mișcării – Mișcarea trebuie executată prin contracția abdomenului inferior, ridicarea picioarelor făcându-se de la nivelul bazinului și nu prin îndoirea genunchilor.



Variante

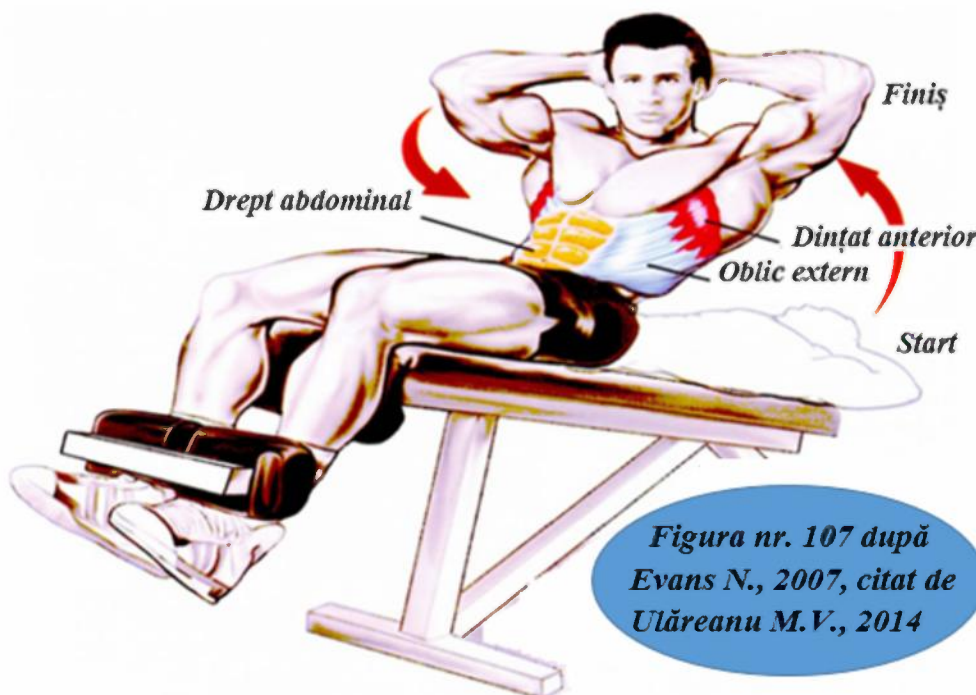
Exercițiul poate fi făcut și la aparat în care coapsele sunt fixate cu o curea de suportul pentru picioare pentru a putea ridica greutatea concomitent cu ridicarea picioarelor. Prezintă avantajul că rezistența poate fi mărită prin adăugarea de greutăți pentru a mări solicitarea la nivelul abdomenului inferior.

● **ABDOMENE PE BANCA ÎNCLINATĂ CU ROTAȚIA TRUNCHIULUI**

Demonstrație:

1. Culcat pe banca declinată cu picioarele fixate în suportul de glezne și cu mâinile încrucișate în spatele capului.
2. Ridicarea trunchiului cu răsucire astfel încât cotul drept să se îndrepte către genunchiul stâng – inspirație.

3. Revenire în poziția de start – expirație. Următoarea repetare se execută răsucind trunchiul în direcția opusă.



Indicații metodice

- ❖ Poziția mâinilor – Măinile se încrucișează în spatele capului.
- ❖ Poziția picioarelor trebuie să fie fixate în suporți băncii pentru glezne.
- ❖ Poziția corpului – Genunchii trebuie să fie îndoiți pentru a reduce solicitarea la nivelul coloanei lombare.
- ❖ Cursa mișcării – Trunchiul trebuie să ajungă în poziție verticală când se ridică iar cotul cât mai aproape de genunchiul opus. Coborârea trunchiului se va face până la un punct în care omoplații aproape ating banca oprindu-se la câțiva centimetrii de aceasta pentru a păstra tensiunea în mușchi și pentru a diminua solicitarea coloanei lombare.
- ❖ Traietorie – Creșterea înclinării băncii va spori și intensitatea efortului.
- ❖ Rezistență – Creșterea rezistenței se poate face fie prin creșterea înclinării băncii fie printr-o greutate ținută pe piept.

Variante

Răsuciri cu bară – Din așezat pe marginea unei bănci se ține o bară în spatele capului cu brațele întinse pe ea. Se execută răsucirea trunchiului într-o parte apoi în cealaltă. Când se execută răsucirea către dreapta trebuie să simțim mușchiul oblic din partea dreaptă că se contractă și invers pe partea opusă.

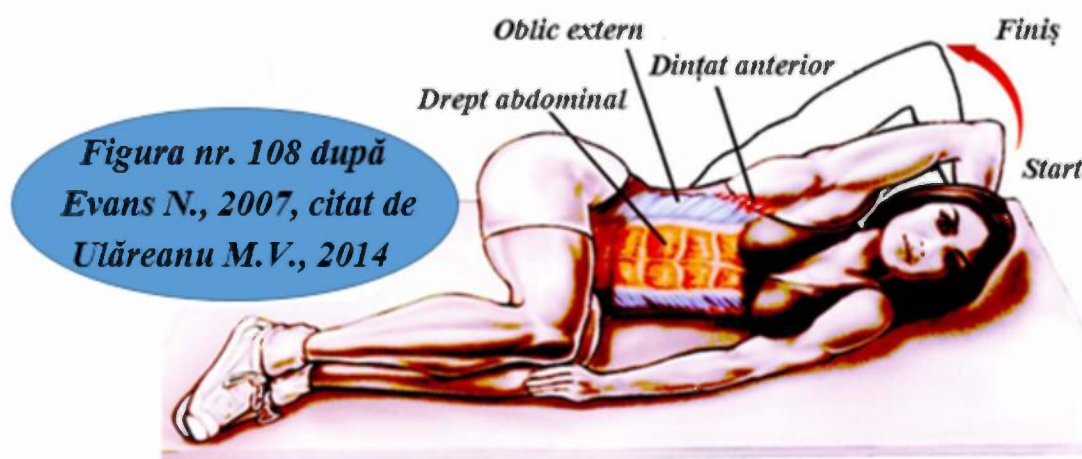
● **RIDICĂRI LATERALE DIN CULCAT COSTAL**

Demonstrație:

1. Culcat costal cu genunchii îndoiți și cu mâna dreaptă în spatele capului.
2. Ridicarea lentă a trunchiului prin contracția oblicilor abdominali din partea dreaptă – inspirație.
3. Revenire lentă în poziția inițială – expirație.

Indicații metodice

- ➡ Poziția mâinilor – O mână trebuie să fie la ceafă iar cealaltă întinsă până la genunchiul de pe sol pentru a asigura echilibrul.
- ➡ Ridicarea trunchiului se face fără a trage de gât cu mâna poziționată în spatele său.
- ➡ Poziția picioarelor – Picioarele sunt apropiate și îndoite la 90° din coapse și genunchi.



- ➡ Poziția corpului – Din culcat pe partea stângă vor lucra oblicii abdominali de pe partea dreaptă iar din culcat pe partea dreaptă se vor contracta oblicii de pe partea stângă.
- ➡ Cursa mișcării – Trunchiul se ridică numai 35° – 45° de la sol în funcție de mobilitatea fiecăruia.

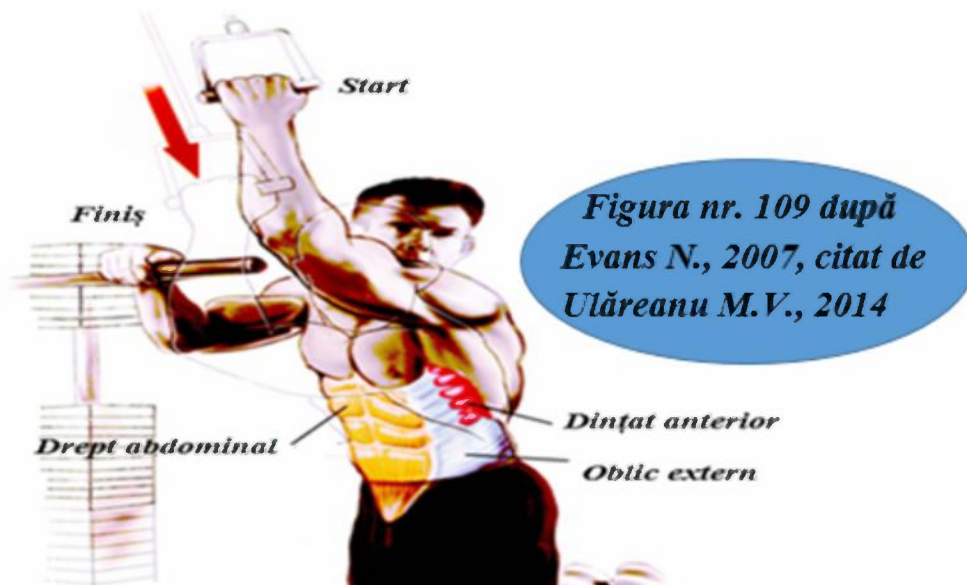
Variante.

Înclinări laterale la aparat – Cu picioarele asigurate în suporți aparatului se înclină trunchiul în lateral. Bazinul este sprijinit pe o parte iar mâna la ceafă. În cealaltă mână se poate ține o ganteră pentru a mări rezistența mișcării.

● **CRUNCH OBLIC LA SCRIPETE**

Demonstrație:

1. Se apucă un mâner atașat la scripetele superior al helcometrului
2. Aplecare cu orientarea cotului de sus spre genunchiul opus – inspirație.
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- Poziția mâinilor – Mâna trebuie să apuce mânerul dintr-un punct situat deasupra capului și puțin într-o parte.
- Poziția picioarelor – Exercițiul poate fi executat din stand, stand pe genunchi sau așezat.
- Poziția corpului – Execuția poate fi efectuată cu fața către helcometru sau cu corpul orientat într-o parte.
- Cursa mișcării – Trunchiul trebuie să se miște de la verticală până la o poziție aproape paralelă cu solul.
- Rezistența – Modificarea rezistenței se va face prin reglarea greutăților de la helcometru.

Variante

Exercițiul poate fi efectuat poziționând corpul într-o parte față de helcometru și trăgând de mâner în jos către șold.

● **ÎNCLINĂRI LATERALE CU GANTERA**

Demonstrație:

1. Stând cu trunchiul vertical se apucă o ganteră în mâna stângă iar mâna dreaptă la ceafă.
2. Aplecarea trunchiului spre stânga coborând gantera spre genunchi – inspirație.
3. Revenire cu trunchiul la verticală contractând oblicii abdominali din partea dreaptă – expirație.



Indicații metodice

- Poziția mâinilor – Cu o mână se ține gantera cu brațul întins pe lângă corp iar cealaltă este așezată la ceafă.
- Poziția picioarelor – Picioarele sunt așezate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
- Poziția corpului – Când aplecăm trunchiul în partea dreaptă se vor contracta oblicii de pe această parte. Aplecarea în partea opusă va face să lucreze oblicii de pe partea stânga.
- Cursa mișcării – Trunchiul trebuie aplecat într-o parte aproximativ 45° până ce gantera ajunge la nivelul genunchiului.
- Traiectorie – Trunchiul va trebui să se încline numai în lateral fără al apleca în față sau în spate.
- Rezistență – Evitați să folosiți gantere foarte grele pentru acest exercițiu. Dezvoltarea exagerată a mușchilor oblici abdominali va face talia să se îngroașe.

Înclinări laterale la cablu – Se poate folosi un mâner atașat la partea de jos a helcometrului. Corpul va fi așezat lateral față de helcometru și picioarele ușor depărtate.

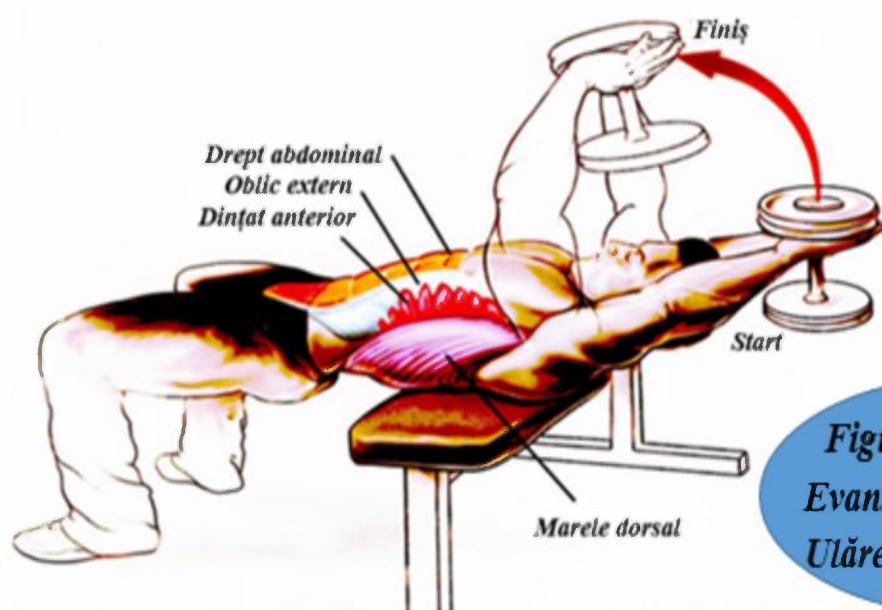
● **RIDICAREA GANTEREI DEASUPRA CAPULUI**

Demonstrație:

1. Culcat cu regiunea toracală pe o bancă orizontală și picioarele în afara băncii se ține o ganteră cu brațele întinse deasupra pieptului.
2. Se coboară gantera spre înapoi până ce ajunge la nivelul băncii se inspiră puternic și se întinde bine cutia toracică.
3. Revenire cu gantera deasupra pieptului și expirație.

Indicații metodice

- ➡ Priza – Gantera trebuie ținută cu ambele palme deschise și plasate chiar sub discul superior făcând un romb între degetul mare și arătător.



*Figura nr. 111 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

- ➡ Poziția corpului – Trunchiul trebuie să rămână paralel cu solul având zona toracală în contact cu banca iar picioarele așezate ferm pe sol pentru a asigura un bun echilibru.
- ➡ Rezistență – Nu trebuie să utilizați greutăți foarte mari deoarece articulația umărului este extrem de sollicitată la execuția acestui exercițiu. Acest exercițiu nu face parte din categoria celor pentru oblicii abdominali dar a fost introdus în această categorie deoarece dințatul anterior lucrează aproape în toate exercițiile pentru oblici.

Variante

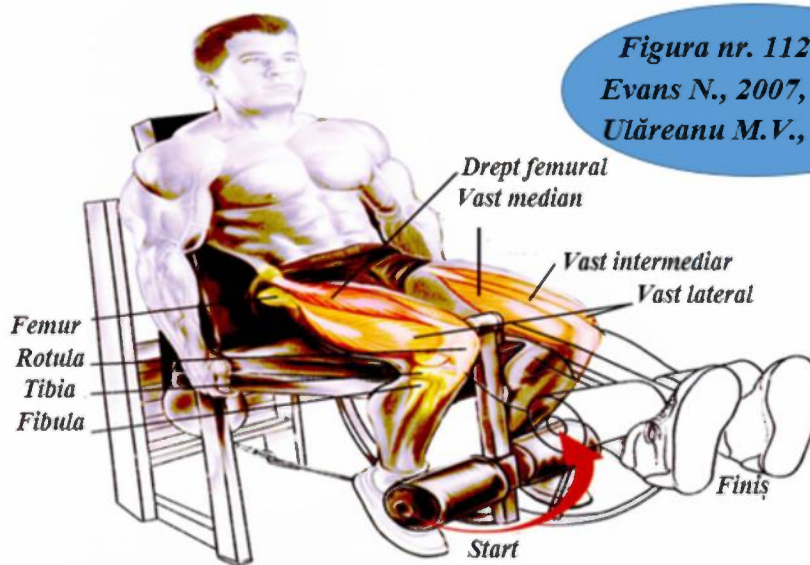
Ridicarea halterei deasupra capului – Același exercițiu poate fi executat folosind o halteră în loc de ganteră.

PICIOARE

● EXTENSIA PICIOARELOR

Demonstrație:

1. Așezat cu picioarele în spatele suporturilor cilindrice ai aparatului.
2. Ridicarea picioarelor în față până la îndreptarea genunchilor – inspirație.
3. Revenire în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 112 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- Poziția picioarelor – Poziționarea labei piciorului la ridicarea greutăților va acționa diferit asupra mușchilor coapsei:

- Vârfurile paralele – contractă egal toate cele patru capete ale mușchiului.

Variante în poziționarea picioarelor la aparat

- Vârfurile spre interior – rotație internă a tibiei contractă vastul medial
 - Vârfurile spre exterior – rotație externă a tibiei contractă vastul lateral.
- Distanța între picioare – În general nu există o distanță prea mare în construcția aparatelor pentru a ajusta-o. Totuși dacă vom ține picioarele apropiate vom lucra partea exterioară a coapsei iar dacă le vom depărta efortul se va concentra în partea interioară.
 - Poziția corpului – Spătarul aparatului trebuie reglat în așa fel încât spațiul popliteu (spatele genunchiului) să se sprijine pe marginea scaunului pe care suntem așezați. Aplecarea trunchiului spre înapoi sau ridicarea șezutei de pe scaun flexează articulația șoldului și întinde dreptul femural ceea ce va accentua contracția acestuia în timpul execuției.
 - Cursa mișcării – Mișcarea trebuie executată pe un arc de cerc de aproximativ 90°. Cvadricepsul trebuie contractat maxim atunci când genunchii sunt întinși. Pentru a evita accidentările genunchii nu trebuie îndoiți mai mult de 90°.

Variante

Exercițiul poate fi executat și cu un singur picior. Varianta unilaterală este folosită mai ales când există asimetrie între musculatura celor două picioare sau atunci când unul din membre este accidentat.

● **GENUFLEXIUNI CU HALTERA LA CEAFĂ**

Demonstrație:

1. Stând cu picioarele la lățimea umerilor, cu bara la ceafă.
2. Îndoirea lentă a genunchilor până ce coapsele ajung paralele cu solul – inspirație.
3. Îndreptarea picioarelor și revenire în poziția de start – expirație).



*Figura nr. 113 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

◆ Distanța între picioare:

- poziție apropiată a picioarelor contractă vastul lateral și abductorii.
- Cu picioarele la lățimea umerilor se vor contracta toate cele patru capetele ale mușchiului.
- Poziția depărtată a picioarelor va lucra porțiunea interioară a coapsei, adductorii și marele croitor

Lățimea distanței între picioare

- ➡ Poziția picioarelor – Lăba piciorului trebuie să fie orientată pe aceeași direcție cu cea a coapselor și a genunchiului adică spre înainte sau puțin către exterior.
- ➡ Poziționarea – Dacă vom așeza un disc de 2,5 cm sub călcâi atunci centru de greutate se mută în față contractând mai intens cvadricepsul și mai puțin fesierul.

Această poziție este utilă mai ales pentru cei care au o mobilitate scăzută la articulația gleznei.

Poziționarea barei mai jos pe trapez va face ca bara să aibă un mic moment de balans în timpul ridicării și o parte a mișcării să fie preluată de fesieri. Această tehnică este utilizată mai ales de participanții la concursurile de powerlifting.

- ➡ Poziția corpului –Spatele drept și capul către în sus va evita pericolul unei accidentări. Măinile trebuie să fie simetrice și să strângă ferm bara. Aplecarea trunchiului în față poate cauza grave leziuni ale spatelui.
- ➡ Cursa mișcării – Mișcarea trebuie oprită atunci când coapsele ajung paralele cu solul. Continuarea executării exercițiului peste acest nivel poate duce la accidentarea genunchiului.

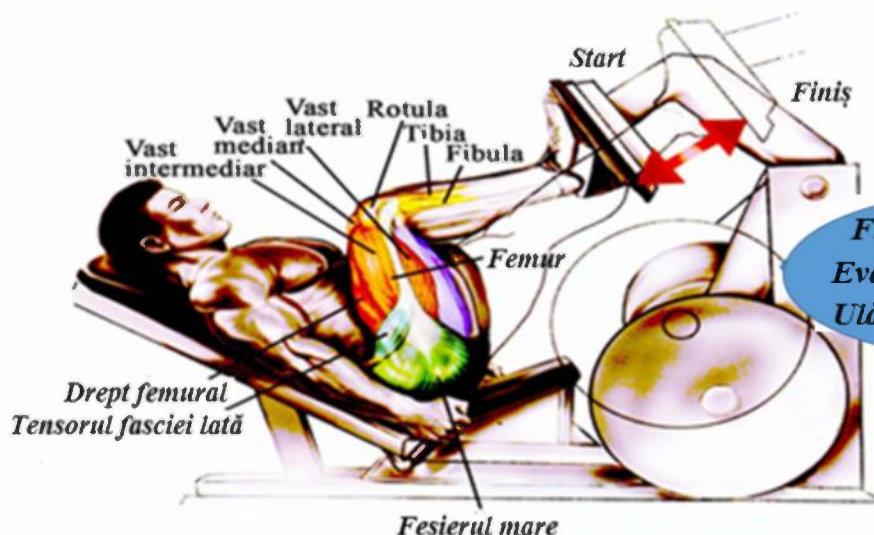
- ***Genuflexiuni cu bara în față***

Exercițiul poate fi executat cu bara ținută în față dar execuția devine mai dificilă și încărcătura trebuie să fie mai mică. Această poziție izolează cvadricepsul și reduce participarea fesierului.

- ***PRESA ÎNCLINATĂ***

Demonstrație:

1. Așezat la presă cu picioarele la lățimea umerilor sprijinite pe toată talpa.
2. Se îndoaie genunchii ușor până la 90° – inspirație.
3. Împingerea greutății în sus până la îndreptarea genunchilor – expirație.



*Figura nr. 114 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ Poziția picioarelor
- ◆ Distanța dintre picioare – Plasarea picioarelor la lățimea umerilor va face să lucreze întreaga coapsă.

O distanță mai:

- Largă – va face să lucreze vastul medial, aductorii și marele croitor;
- Îngustă – va face să lucreze vasul lateral și abductorii.

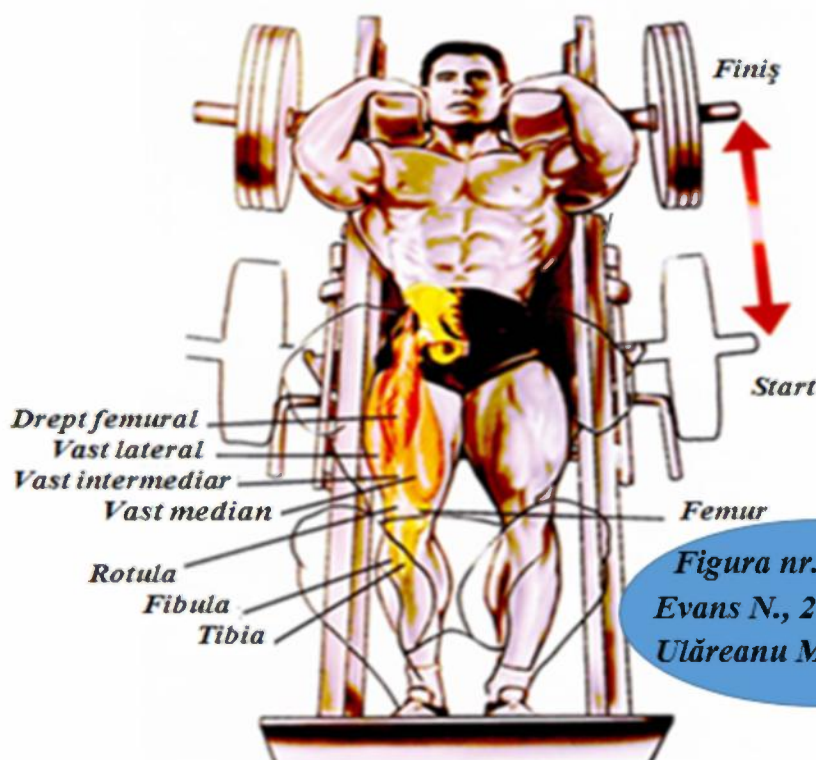
● **GENUFLEXIUNI LA JUG**

Demonstrație:

1. Stând cu spatele rezemat de spătarul aparatului și umerii sub suporti. Picioarele la lățimea umerilor cu tălpile paralele orientate spre înainte;
2. Îndoirea genunchilor până la 90° – inspirație;
3. Revenire în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ **Distanța dintre picioare** – Mușchii implicați în mișcare sunt diferiți în funcție de distanța aleasă:
 - a) Lățimea umerilor – lucrează întreaga coapsă;
 - b) Picioarele depărtate – lucrează porțiunea interioară a coapsei reprezentată de adductori și marele croitor;
 - c) Picioarele apropiate – lucrează porțiunea exterioară a coapsei reprezentată de vasul lateral și abductorii.



*Figura nr. 115 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Variante

Genulexiuni cu gantere – Genuflexiunile pot fi executate ținând două gantere în mâini cu brațele întinse în fața oglinzii. Angrenează grupele musculare de la genuflexiunile cu bara și de la genuflexiunile la jug dar prezintă dezavantajul că nu pot fi folosite greutatea foarte mari.

Fandare înainte cu bara

Fandările cu bara – Cu bara sprijinită pe umeri se execută fandare înainte cu spatele drept până ce coapsa ajunge paralelă cu solul, apoi revenire în poziția de start.



Pășirea scurtă va lucra cvadricepsul iar un pas mai lung va contracta fesierul și bicepsul femural. Dacă nu se mai revine în poziția de start și se execută o nouă fandare cu celălalt picior atunci se va realiza o nouă variantă a acestui exercițiu și anume “mers fandat”.

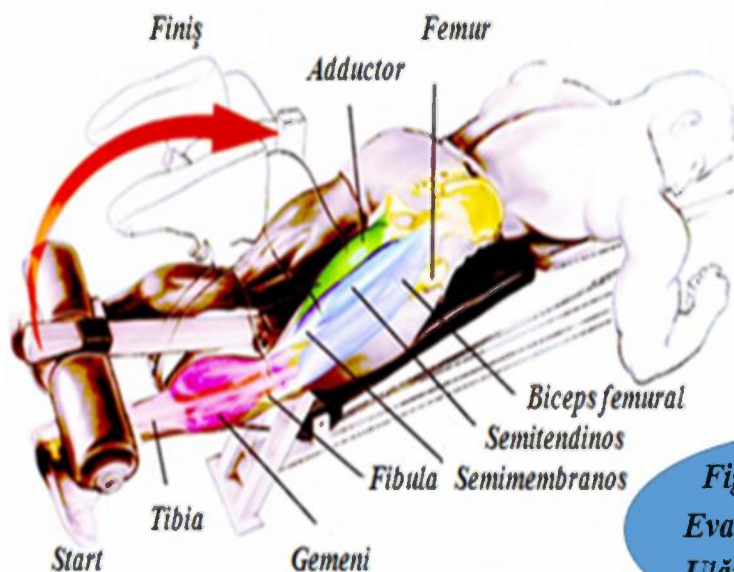
● FLEXIUNI ALE PICIOARELOR DIN CULCAT VENTRAL

Demonstrație:

1. Întins pe aparat cu tendonul ahilian sub suporti.
2. Flexia coapsei până ce călcăiele ajung perpendiculare pe fesier – inspirație
3. Revenire lent în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ *Poziția picioarelor* – Orientarea talpilor:
 - a. Tălpile paralele solicită toate cele trei capete ale mușchiului;
 - b. Tălpile spre interior solicită partea interioară formată din semimembranos și semitendinos;
 - c. Tălpile spre exterior solicită partea exterioară formată din bicepsul femural.

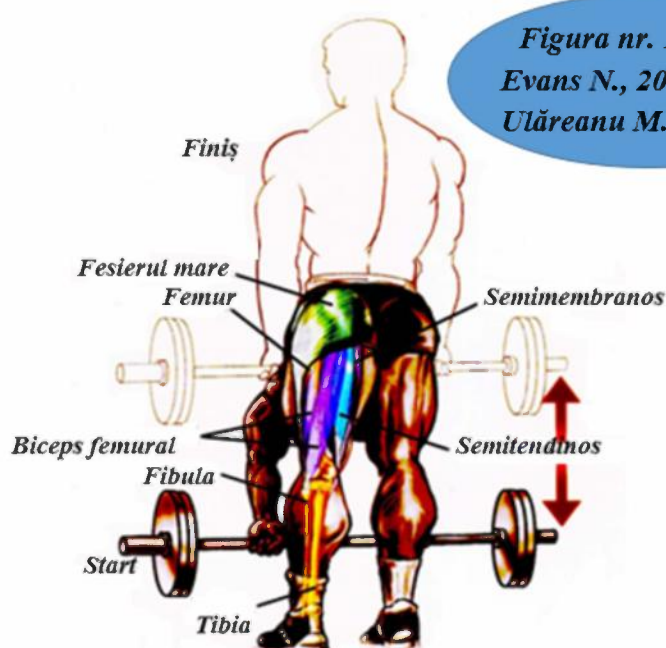


*Figura nr. 116 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

● ÎNDREPTĂRI CU BARA (picioarele întinse)

Demonstrație:

1. Stând cu picioarele așezate la lățimea umerilor se apucă bara în față cu brațele întinse;
2. Aplecarea trunchiului în față cu coborârea greutateii menținând picioarele întinse – inspirație;
3. Oprește înainte ca bara să atingă solul și ridicare în poziția de start – expirație.



*Figura nr. 117 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ➡ Distanța dintre picioare – Picioarele în mod normal trebuie să se afle la lățimea umerilor. Poziția cu o distanță mai mare între picioare va face să lucreze parte interioară a coapsei.
- ➡ Poziția picioarelor – Tălpile trebuie orientate spre înainte sau ușor spre exterior.
- ➡ Traietorie – Bara se va mișca sus-jos pe o traiectorie verticală cât mai apropiat de planul corpului.
- ➡ Poziția corpului – Genunchii pot fi ușor îndoiți dar dacă vrem să izolăm bicepsul femural atunci ei trebuie ținuti cât mai întinși. Spatele trebuie să fie drept pe toată durata mișcării. Este indicat să executăm mișcarea cu două discuri de 1,5 cm sub pingea pentru a prevenii întinderea exagerată a bicepsului femural.
- ➡ Cursa mișcării – Greutatea se coboară până la întinderea completă a bicepsului femural fără a rotunji coloana vertebrală în nici un moment al exercițiului. Nu este nevoie să ne așezăm pe o bancă sau ceva mai înalt pentru a mării cursa mișcării deoarece la aplecarea înainte cu picioarele întinse bicepsul femural este complet întins.

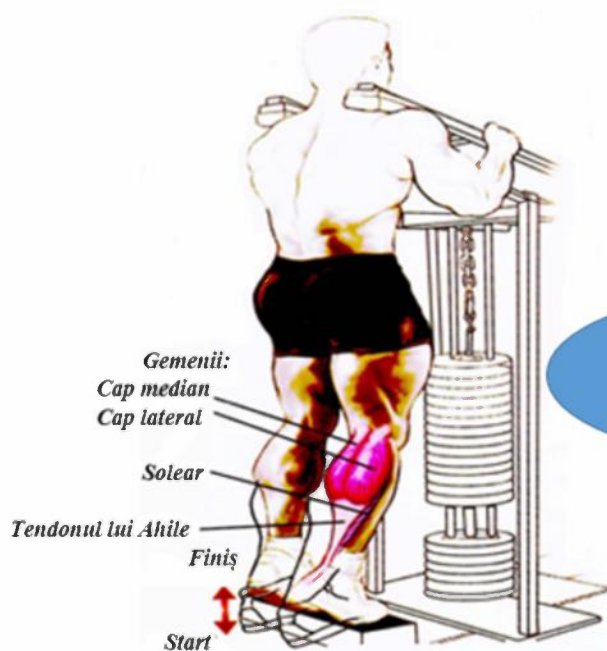
Îndreptări cu gantere

În funcție de mobilitatea fiecăruia bara poate fi coborâtă până sub genunchi sau până la nivelul gleznelor. Nu încercați să măriți cursa mișcării forțând punctul de coborâre al barei sau rotunjind spatele deoarece se pot produce accidente grave la nivel muscular și articular.

Variante

Îndreptări cu gantere – Exercițiul poate fi executat cu două gantere în loc de bară. De asemenea se poate folosi un obiect de grosime 1,5 cm pentru a fi așezat sub pingea.

● ***RIDICĂRI DE GAMBĂ***



***Figura nr. 118 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014***

Demonstrație:

1. Stând cu pingeaua pe platformă și cu umerii sub jugul aparatului se coboară călcâiele cât mai jos cu puțință pentru întinderea completă a gambelor;
2. Ridicarea greutateii prin ridicarea călcâielor ținând picioarele întinse – inspirație;
3. Lent se revine în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ *Poziția picioarelor* – Orientarea tălpilor va contracta în mod diferit capetele gastrocnemianului:
 - a. Tălpile paralele contractă în mod egal capetele mușchiului;
 - b. Vârfurile spre exterior va contracta capătul medial (zona internă a mușchiului);
 - c. Vârfurile spre interior va contracta capătul lateral (zona externă a mușchiului).

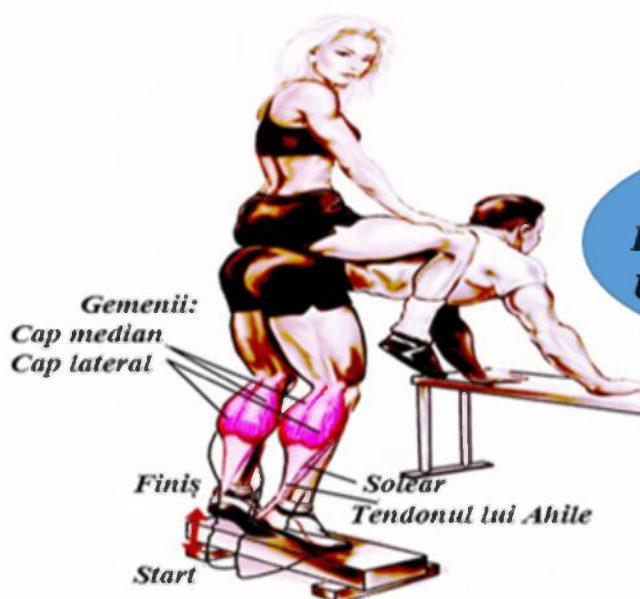
Variante

Exercițiul poate fi executat și cu un singur picior ținând o ganteră în mâna de pe partea piciorului care lucrează. Pingeaua piciorului trebuie așezată pe o platformă de 10-15 cm.

● **RIDICĂRI DE GAMBĂ CU PARTENER**

Demonstrație:

1. Se așează pingeaua pe o platformă de 20 cm și se apleacă trunchiul la 90° cu sprijin pe bancă. Partenerul se așează în regiunea lombară. Călcâiele se coboară cât mai jos.
2. Se ridică greutatea împingând în vârfuri și ridicând călcâiele cu picioarele drepte – inspirație
3. Se revine încet în poziția de start prin coborâre călcâielor – expirație.



*Figura nr. 119 după
Evans N., 2007, citat de
Ulăreanu M.V., 2014*

Indicații metodice

- ◆ Poziția picioarelor – Orientarea tălpilor va contracta în mod diferit capetele gastrocnemianului:
 - a. Tălpile paralele contractă în mod egal capetele mușchiului;
 - b. Vârfurile spre exterior va contracta capătul medial (zona internă a mușchiului);
 - c. Vârfurile spre interior va contracta capătul lateral (zona externă a mușchiului).
- ◆ *Distanța dintre picioare* – Dacă picioarele vor fi așezate la distanță egală cu lățimea șoldurilor atunci va lucra întregul mușchi iar dacă:
 - a. tălpile sunt depărtate se va contracta capătul medial;
 - b. tălpile sunt apropiate se va contracta capătul lateral.
- ◆ *Cursa mișcării* – Pentru a obține o cursă maximă a mișcării trebuie să urmărim o întindere completă la coborâre și o urcare cât mai înaltă atunci când gamba este contractată.

● **EXTENSII DE GAMBĂ LA PRESA ÎNCLINATĂ**

Demonstrație:

1. Se așează pingeaua pe suportul de la presă și se aduce vârful către tibie cât mai mult cu putință.
2. Se împinge greutatea în sus contractând gambele – inspirație
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.



Indicații metodice

- ◆ *Poziția picioarelor* – Orientarea tălpilor va contracta în mod diferit capetele gastrocnemianului:
 - a. Tălpile paralele contractă în mod egal capetele mușchiului
 - b. Vârfurile spre exterior va contracta capătul medial (zona internă a mușchiului)

- c. Vârfurile spre interior va contracta capătul lateral (zona externă a mușchiului)
- ◆ *Distanța dintre picioare* – Dacă picioarele vor fi așezate la distanță egală cu lățimea șoldurilor atunci va lucra întregul mușchi iar dacă:
 - a. tălpile sunt depărtate se va contracta capătul medial
 - b. tălpile sunt apropiate se va contracta capătul lateral
- ◆ *Cursa mișcării* – Pentru a obține o cursă maximă a mișcării trebuie să urmărim o întindere completă la coborâre și o urcare cât mai înaltă atunci când gamba este contractată.
- ➡ *Poziția corpului* – Genunchii trebuie blocați în așa fel ca mișcarea să se execute numai din glezne dacă vrem să izolăm gastrocnemianul, iar dacă vrem să lucreze și solearul atunci îi putem îndoi ușor.

● **RIDICĂRI DE GAMBĂ DIN POZIȚIA ȘEZÂND**

Demonstrație:

1. Se așează pingeaua pe platforma aparatului iar genunchii sub jugul special destinat și se coboară călcâiele cât mai jos posibil.
2. Ridicarea greutății prin ridicarea călcâielor și împingerea în vârfuri – inspirație.
3. Revenire lentă în poziția de start – expirație.

Indicații metodice

- ◆ *Poziția picioarelor* – Orientarea tălpilor va contracta în mod diferit capetele gastrocnemianului:

