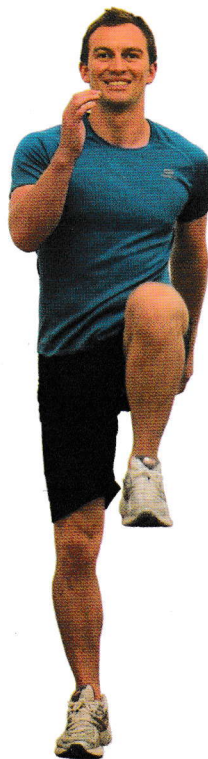


# **FII ÎN FORMĂ fără să mergi la sală!**

**Ghidul complet al exercițiilor de fitness  
pe care le poți face acasă**



**Libris** RO  
*Ditch the Gym: Get Fit for Free!*  
*The Complete Guide to Fitness Routines*  
*You Can Do at Home!* și cărți  
Scott Tudge

Copyright © 2010 Quarto Inc.  
Toate drepturile rezervate

Prima ediție publicată de Apple Press  
în Marea Britanie, 2010  
7 Greenland Street, London NW1 0ND  
www.apple-press.com

Conceput și produs de  
Quarto Publishing plc  
The Old Brewery  
6 Blundell Street, London N7 9BH

**Senior Editor** Ruth Patrick  
**Redactor artistic** Emma Clayton  
**Designer** Tanya Devonshire-Jones, Susi Martin,  
Sally Bond, Jo Bettles  
**Fotograf** Phil Wilkins  
**Indice** Helen Snaith  
**Director artistic** Caroline Guest

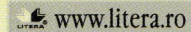
#### NOTĂ CĂTRE CITITOR

Informațiile din această carte nu trebuie să substituie  
tratamentul medical fără recomandarea prealabilă  
a doctorului. Consultați medicul înainte de a încerca  
exercițiile propuse în această carte.



O. P. 53; C. P. 212, sector 4, București, România  
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372  
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



*Fii în formă fără să mergi la sală!*  
*Ghidul complet al exercițiilor de fitness*  
*pe care le poți face acasă*  
Scott Tudge

Copyright © 2011 Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Traducere: Graal Soft  
Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactor: Florența Simion  
Consultant de specialitate: dr. Șerban Damian  
Copertă: Vladimir Zmeev  
Tehnoredactare și prepress: Teodor-Alexandru Pricop

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
TUDGE, SCOTT

Fii în formă fără să mergi la sală! / Scott Tudge ;  
trad.: Graal Soft. - București : Litera Internațional, 2011  
ISBN 978-606-600-160-1

796.412

# Cuprins

	Pagina
Introducere	6
<b>PARTEA 1: ELEMENTE DE BAZĂ ÎN FITNESS</b>	
	10
Autoevaluare	12
Echipamente necesare	16
Stabilirea obiectivelor	20
Activități alternative de fitness	28
Elemente anatomiche	32
Pregătirea programelor	34
Încălzirea și relaxarea	36

## PARTEA 2: EXERCIȚII ȘI PROGRAME

Pagina  
38

### PAGINILE SUPERIOARE: EXERCIȚIILE

Încălzire	40
Piept	44
Spate	54
Umeri și brațe	68
Partea inferioară a corpului	86
Trunchiul	114
Mișcări compuse	134
Relaxare	152

### PAGINILE INFERIOARE: PROGRAMELE

Fitness de bază	Programe 1-34
Trunchiul	35-43
Forța părții inferioare a corpului	44-53
Forța părții superioare a corpului	54-65
Forța întregului corp	66-74
Postura	75-82
Slăbirea	83-94
Viteza dinamică	95-103
Rezistența musculară	104-112
Powerlifting	113-120

## PARTEA 3: MENȚINE-TE ÎN FORMĂ

Pagina  
160

Dietă, sănătate și exerciții	162
Evitarea accidentărilor	166
Glosar de exerciții	168
Șabloane pentru exerciții	170

Indice	172
Mulțumiri	176



## Autoevaluare

Planurile de fitness sunt concepute pentru a îmbunătăți una sau mai multe zone ale corpului. Pentru aceasta, trebuie să știi în ce condiție fizică ești. Mai jos găsești câteva teste ușoare care te vor ajuta să vezi de unde pornești în ce privește condiția fizică. După ce termini aceste teste, poți compara rezultatele inițiale cu cele intermediare, care trebuie verificate la fiecare patru–opt săptămâni.

**Se recomandă ca, înainte de a începe programul, să parcurgi toate cele zece teste prezentate aici, deoarece îți vor oferi informațiile necesare. Chiar dacă unele teste nu ți se par relevante pentru obiectivele stabilite, cum ar fi măsurarea forței părții superioare a corpului, ele pot deveni relevante pentru obiective ulterioare, așa că ți-ar fi util să poți privi în urmă la rezultatele inițiale. Pentru a obține cele mai bune rezultate, parcurge următoarele teste, respectând ordinea în care sunt prezentate.**

### 1 PULSUL ÎN CONDIȚII DE REPAUS

După cum arată și numele testului, pulsul trebuie să fie luat când ești complet odihnit. Pentru a-ți găsi pulsul, poți palpa fie în interiorul

încheieturii (către degetul mare), fie pe artera carotidă, în partea superioară a gâtului, lângă trahee (la palpare, nu folosi degetul mare). După ce găsești pulsul, numără câte bătăi sunt pe minut.

### 2 MASA CORPORALĂ

Notează-ți greutatea. Poartă cât mai puține haine, întrucât orice greutate suplimentară ar putea afecta rezultatul. Încearcă mereu să te cântărești dimineața, imediat după ce te trezești, pentru a evita fluctuațiile provocate de activitățile cotidiene.

### SFAT

Dacă n-ai timp să faci totul într-o singură ședință, oprește-te și reia testarea cât de curând poți.

### 3 ÎNĂLȚIME

Măsoară-te când ești desculț. Notează-ți rezultatul în centimetri.

### 4 INDICELE MASEI CORPORALE (IMC)

Acesta se calculează folosind înălțimea, greutatea și ecuația de mai jos. Pentru ca aceste calcule să fie relevante, numerele fixe din ecuațiile de mai jos trebuie folosite cu propriile măsuri.

### Calcularea indicelui masei corporale

$$\text{IMC} = \text{Greutate (kg)} \div \text{Înălțime la pătrat (metri)}$$

- Subponderal = sub 18,5
- Normal = 18,5–24,9
- Supraponderal = 25,0–29,9
- Obez = peste 30

Exemplu: Pentru o persoană care cântărește 75 kg și are o înălțime de 1,78 m:  $\text{IMC} = 75,0 \div (1,78 \times 1,78) = 23,7$

*\*Rezultatele privind IMC trebuie folosite doar orientativ, deoarece ele pot varia în funcție de etnie, masă musculară și vârstă.*

**Testarea condiției fizice**  
Fă cât mai multe teste – ele vor deveni tot mai relevante pe măsură ce îți schimbi obiectivele.



Respect pentru oameni și cărți

## 5 RATA METABOLISMULUI BAZAL (RMB)

Aceasta îți arată câte calorii folosește corpul tău într-o zi în care nu faci altceva decât să te odihnești.

Folosește ecuația din dreapta pentru a-ți calcula RMB. După ce faci calculul, poți merge mai departe, folosind formula Harris Benedict, pentru a afla necesarul caloric zilnic pentru activitățile cotidiene. Pentru a determina necesarul caloric zilnic, înmulțește RMB cu factorul de activitate care ți se potrivește din lista din dreapta. După ce afli necesarul caloric zilnic, poți consuma mai puțin, dacă dorești să slăbești, sau mai mult, dacă dorești să acumulezi kilograme.

**Notă: Această ecuație va fi foarte precisă, cu excepția cazurilor celor cu o masă musculară mare (în cazul cărora necesarul caloric va fi subestimat) și a celor cu probleme de obezitate (în cazul cărora necesarul caloric va fi supraestimat).**

**Notă: Această ecuație va fi foarte precisă, cu excepția cazurilor celor cu o masă musculară mare (în cazul cărora necesarul caloric va fi subestimat) și a celor cu probleme de obezitate (în cazul cărora necesarul caloric va fi supraestimat).**

## 6 TENSIUNEA

Acest test trebuie făcut când ești bine odihnit și nu ai consumat nici un fel de substanțe excitante (inclusiv cafea sau nicotină) în orele dinaintea testului. Mergi la medic pentru a face testul. De asemenea, poți să îți cumperi propriul tensiometru, dacă dorești să-ți urmărești îndeaproape tensiunea.

### Tensiunea

- 120/80 = ideală
- PESTE 140/90 = hipertensiune gravă (tensiune ridicată)
- SUB 90/60 = hipotensiune (tensiune scăzută)

## Calcularea ratei metabolismului bazal

$$RMB = \text{Greutate} + \text{Înălțime} - \text{Vârsta}$$

### Femei:

$$\blacksquare 655 + (9,6 \times \text{greutatea în kg}) + (1,8 \times \text{înălțimea în cm}) - (4,7 \times \text{vârsta în ani})$$

### Bărbați:

$$\blacksquare 66 + (13,7 \times \text{greutatea în kg}) + (5 \times \text{înălțimea în cm}) - (6,8 \times \text{vârsta în ani})$$

### Factor de activitate:

■ Sedentar: (*puține exerciții sau lipsa exercițiilor*)

$$= RMB \times 1,2$$

■ Ușor activ: (*exerciții ușoare sau sport 1-3 zile pe săptămână*)

$$= RMB \times 1,375$$

■ Activitate moderată: (*exerciții moderate sau sport 3-5 zile pe săptămână*)

$$= RMB \times 1,55$$

■ Foarte activ:

(*exerciții dificile sau sport 6-7 zile pe săptămână*)

$$= RMB \times 1,725$$

■ Extrem de activ:

(*exerciții sau sporturi foarte dificile și o meserie care presupune activitate fizică sau două sporturi sau două programe de exerciții pe zi*)

$$= RMB \times 1,9$$

### Exemplu de calcul al RMB:

■ Pentru un bărbat de 40 de ani, 75 kg și 180 cm,  $RMB = 66 + (13,7 \times 75) + (5 \times 180) - (6,8 \times 40) = 1\,721,5$  Dacă practică moderat activități fizice, necesarul său caloric este:  $1\,721,5 \times 1,55 = 2\,668,3$

■ Pentru o femeie de 30 de ani, 63,5 kg și 162 cm,  $RMB = 655 + (9,6 \times 63,5) + (1,8 \times 162) - (4,7 \times 30) = 1\,415,2$  Dacă este ușor activă, necesarul ei caloric este de:  $1\,415,2 \times 1,55 = 2\,193,56$

## 7 COLESTEROLUL

Măsurarea nivelului colesterolului presupune o analiză a sângelui. Cere-i medicului să-ți testeze nivelul colesterolului. Testarea divizează

nivelul total de colesterol în densitate scăzută (rău) și densitate mare (bun). Tabelul de mai jos prezintă nivelurile colesterolului total.

## Nivelurile colesterolului

NIVEL (miligrame per decilitru)	NIVEL (milimoli per litru)	INTERPRETARE
Sub 200	Sub 5,0	Nivel dezirabil, care corespunde unui risc scăzut de a dezvolta o boală cardiacă
200-240	5,2-6,2	La granița cu riscul ridicat
Peste 240	Peste 6,2	Risc ridicat

Respectarea măsurărilor și cărți

## 8 MĂSURAREA CIRCUMFERINȚEI

Acestea sunt informații foarte importante pentru majoritatea zonelor de lucrat în fitness, întrucât și cele mai mici fluctuații pot duce la consecințe majore.

Este mai bine ca măsurătorile să fie făcute de altcineva, deoarece o altă persoană va putea citi mai exact decât vei putea singur.

Singura problemă evidentă a acestor măsurători constă în faptul că trebuie efectuate mereu din exact aceeași parte a corpului. Urmează sfaturile de mai jos pentru ca măsurătorile să fie cât mai precise.

Nu sunt neapărat zonele pe care le-ar verifica profesioniștii, dar măsurătorile pot fi repetate cu ușurință. Cum vei compara doar rezultatele obținute de tine

### SFAT

**Ai grijă să stai drept, fără să încordezi suprafața care este măsurată.**

## Efectuarea măsurătorilor



### Gât

La bărbați, măsoară circumferința chiar sub mărul lui Adam, asigurându-te că metrul este așezat complet orizontal. La femei, măsoară la jumătatea distanței dintre bărbie și claviculă.

### Piept

La bărbați, măsoară chiar la subsuoară. La femei, folosește linia sutienuului. Brațele trebuie să stea drepte, de-a lungul corpului.

### Biceps

Lasă metrul să alunece de-a lungul bicepsului și măsoară în punctul de lățime maximă.

### Talie

Această măsurătoare trebuie efectuată în cel mai îngust punct dintre cutia toracică și șolduri. Folosește-te de buric ca reper. Asigură-te că metrul este orizontal și că stai complet relaxat în timpul măsurătorii. Amintește-ți că dacă îți sugi abdomenul, obții un rezultat fals.

### Braț

Efectuează măsurătoarea în cel mai lat punct, folosind tehnica utilizată pentru biceps.

### Șolduri

Măsurătoarea trebuie făcută în cel mai lat punct al șezutului, ținând picioarele lipite. Dacă nu știi cu siguranță locul exact, lasă metrul să alunece până când găsești cel mai lat punct.

### Coapsă

Măsoară orizontal, la jumătatea distanței dintre genunchi și zona inghinală.

### Gambă

Folosește tehnica utilizată și la biceps pentru a găsi cel mai lat punct.

Respect pentru oameni și cărți de-a lungul timpului, nu contează dacă măsurătorile sunt luate altfel decât o fac alții.

## 9 STAREA INIMII

Starea inimii poate fi evaluată cu metode simple. Poți să mergi, să alergi, să pedalezi ori să înoți pe distanța maximă la care rezști sau, și mai bine, să faci una dintre aceste activități contracronometru. Stabilește-ți un timp (15 minute sau mai puțin) și desfășoară activitatea aleasă. Notează punctul de start și cel final și vezi cum se îmbunătățește rezultatul prin antrenament. Te poți testa și cu sărituri, observând nu doar modificările condiției fizice, ci și progresele în materie de coordonare. Pentru evaluare, numără de câte ori sari în 60 de secunde.

## 10 REZISTENȚA MUSCULARĂ

Îți poți testa rezistența musculară efectuând exerciții cu greutate. Flotările și genuflexiunile sunt excelente pentru a obține o imagine de ansamblu, dar acest tip de testare se poate realiza pentru majoritatea exercițiilor. Notează-ți tehnica și greutatea folosite, apoi numără de câte ori repeți în 60 de secunde. Un test similar care funcționează bine pentru mușchii trunchiului este cel numit „scândura” – adoptă una dintre pozițiile de „scândură” (pp. 126-129) și cronometrează cât timp poți rămâne în această poziție.

### SFAT

**Orice test trebuie oprit în momentul în care nu mai lucrezi bine din cauza oboselii, deoarece rezultatele nu vor mai fi exacte.**

## 11 SCRIE CE FACI

Insemnările detaliate despre programele făcute te ajută să-ți monitorizezi progresul. Notează-ți toate exercițiile și câte serii și repetări reușești, precum și greutatea folosite și perioadele de odihnă. Adaugă orice informații pe care le crezi importante, cum ar fi cele despre dureri, oboseală sau probleme de respirație.

### Notează-ți programele

Notează-ți în detaliu programele, pentru a face progrese fără să stagnezi.

Notează și momentul din zi în care faci exercițiile, pentru a vedea când lucrezi cel mai bine.

EXERCIȚIU	SERII	REPETĂRI
Împins de la piept Ramat vertical	2	20
Flexia brațelor + Împins	4	15
Fandări Ramat	4	20
cu haltera	3	15
Flexia brațelor	4	15
Genuflexiuni	3	20
Abdomene	3	15
Ridicarea piciorului din culcat	2	20
Tragerea genunchilor la piept	2	25
scândură	1	Menține 60 de secunde

# Elemente anatomiche

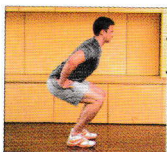
În corpul omenesc există circa 320 de perechi de mușchi. Pe parcursul acestei cărți, referirile la mușchi se fac deseori prin numele tehnice ale acestora, așa că e bine să te familiarizezi cu locurile în care se găsesc. Cele două imagini de aici îți arată principalele grupe musculare.

În secțiunea de exerciții și programe poți alege dintre peste 45 de exerciții, fiecare dintre ele lucrând o anumită gamă de mușchi; aici este identificat cel mai eficient exercițiu adresat fiecăreia dintre grupele de mușchi. Corpul a fost împărțit în zone precum umerii, partea superioară a spatelui și partea frontală a picioarelor. Dacă îți lucrezi toate suprafețele musculare principale și mari și îți miști la maximum articulațiile, în toate modurile posibile, vei folosi toți mușchii necesari.

**Mușchii abdominali**  
Pășire cu mâinile  
(pp. 130-133)



**Cvadricepși**  
Genuflexiuni  
(pp. 86-87)



## Vedere frontală



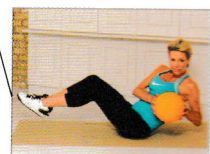
**Deltoizi anteriori**  
Împins deasupra capului  
(pp. 82-83)



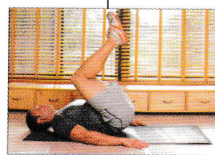
**Pectorali**  
Flotări  
(pp. 44-47)



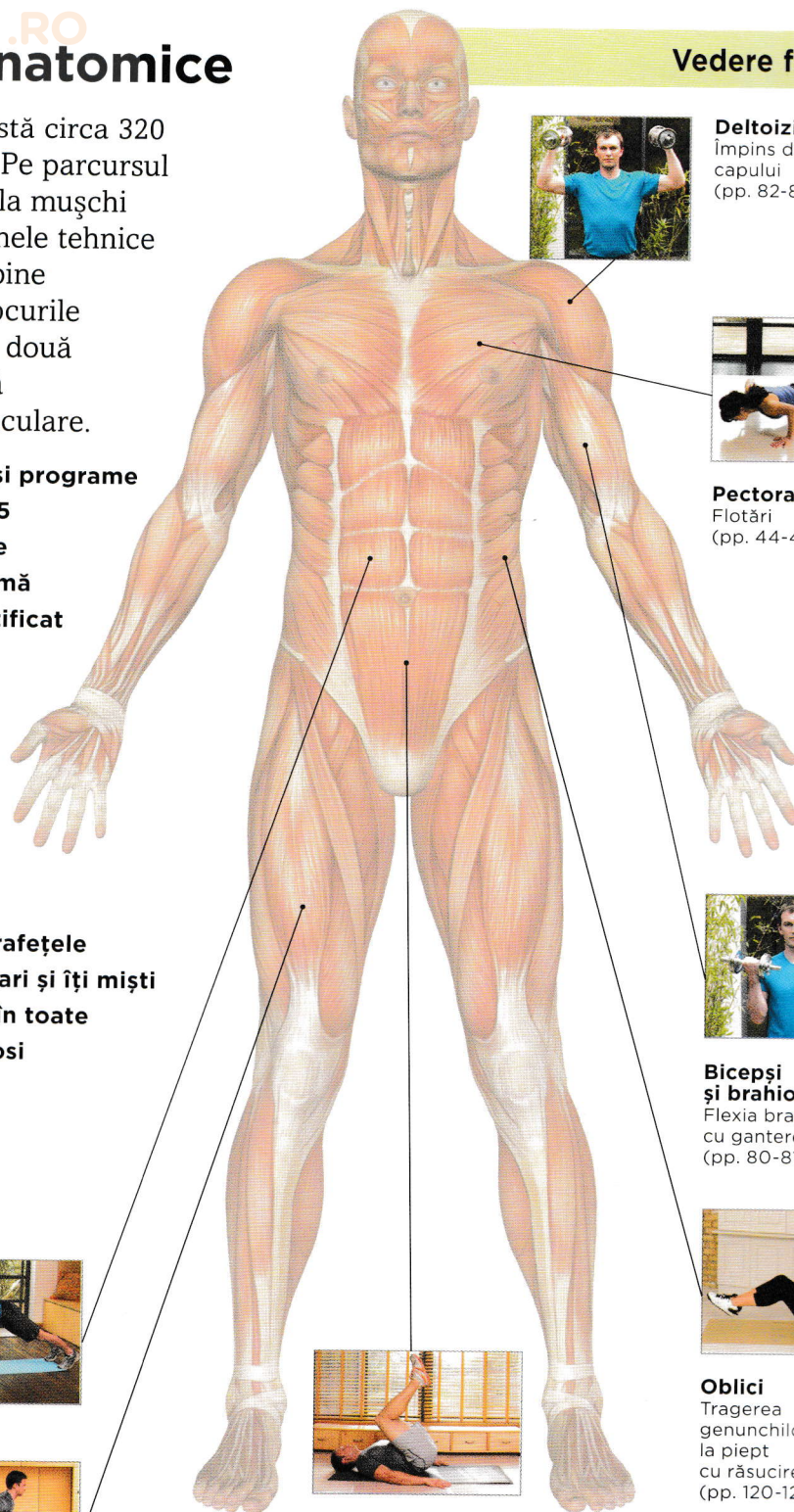
**Bicepsi și brahioradiali**  
Flexia brațelor cu gantere  
(pp. 80-81)



**Oblici**  
Tragerea genunchilor la piept cu răsucire  
(pp. 120-125)



**Mușchii abdominali inferiori**  
Ridicarea picioarelor din culcat  
(pp. 120-121)



Vedere dorsală

**Deltoizi posteriori**

Ramat cu  
banda elastică  
(pp. 56-57)



**Romboizi**

Îndreptare + ramat  
vertical (pp. 138-141)



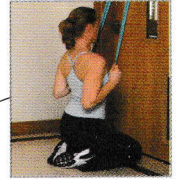
**Erector spinae**

Ramat cu haltera  
(pp. 62-63)



**Trapezul**

Ramat din așezat  
(pp. 58-59)



**Latissimus dorsi**

Tracțiuni laterale  
cu banda  
elastică  
(pp. 60-61)

**Tricepși**

Flotări pentru triceps  
(pp. 78-79)



**Mușchii fesieri**

Ridicarea piciorului  
din culcat  
(pp. 106-107)



**Mușchii posteriori  
ai coapselor**

Îndreptări (pp. 92-95)

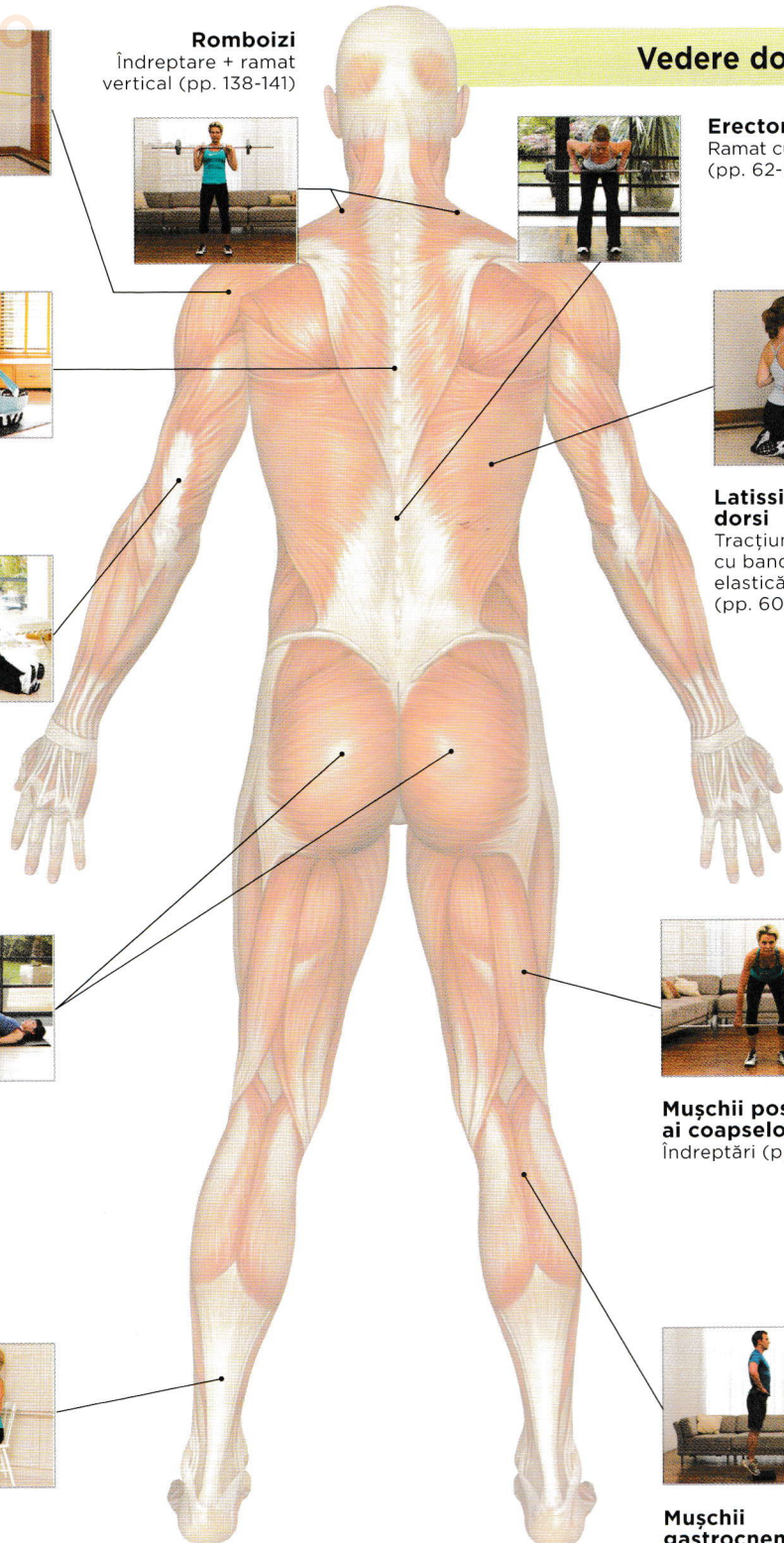
**Mușchiul soleus**

Măgărușul  
(pp. 112-113)



**Mușchii  
gastrocnemieni**

Ridicări pe vârfuri  
(pp. 110-111)

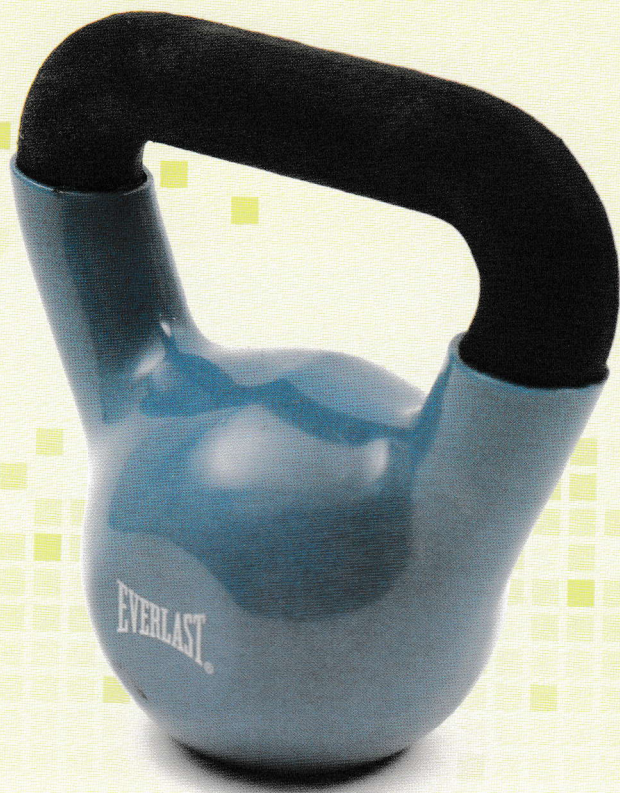


## Partea 2

# EXERCITII ȘI PROGRAME

Partea superioară a paginilor din acest capitol îți oferă informațiile de care ai nevoie pentru a efectua corect exercițiile, sfaturi menite să te ajute să eviți greșelile cele mai frecvente și moduri de a-ți face exercițiile mai ușoare sau mai dificile, în funcție de condiția ta fizică. Partea inferioară a paginilor îți prezintă programe progresive de antrenament, construite în jurul obiectivelor care merg de la slăbire la acumularea musculară\*. Cum expunerea este ușor de urmărit, vei avea o scuză în minus pentru amânarea antrenamentului!

\* Abrevieri folosite în programele progresive de antrenament din partea inferioară a paginilor:  
 cap. (capului), ex. (exerciții), G (greu), gant. (gantere),  
 gen. (genunchi), genufl. (genuflexiuni),  
 încord. (încordări), îndr. (îndreptare),  
 lat. (lateral/laterală/laterale), m. (mușchi),  
 P (parțial), pic. (picioare), post. (posterior/i),  
 pt. (pentru), rid. (ridicare), sec. (secunde),  
 S (standard), U (ușor).



# Încălzire

› Pregătește mușchii pentru exerciții.

Înainte de a începe antrenamentul, ar trebui să îți crești pulsul și să sporești irigarea cu sânge a mușchilor. Aceasta te va ajuta să îți ridici temperatura corpului, ceea ce face ca mușchii să fie mai flexibili și mai puțin predispuși la accidentări. De asemenea, trebuie să faci o gamă completă de mișcări ale articulațiilor, pentru a ajuta la lubrifierea acestora cu fluid sinovial, care le pregătește și le protejează. Citește și informațiile despre automasaj, la pp. 156-159.



## MERSUL PE LOC

Efectuează pași exagerați, aducând genunchii puțin mai sus decât ai face-o în timpul mersului. Poți transforma exercițiul într-un jogging, dacă simți că poți face asta. Repetă mișcarea timp de minimum 30 de secunde.

### FITNESS DE BAZĂ

### ÎNCEPĂTOR

### 45 DE MINUTE

PROGRAMUL

1

Exercițiu	Pagină	Repetări	Serii	Alternativă
Încălzire	40-43			
Genuflexiuni (U)	86-87	10		Genuflexiuni cu haltera în față (U)
Încord. mușchi coapse cu mingea (U)	96-97	10		Îndreptări cu haltera (U)
Ramat cu gantere din culcat (S)	54-55	10		Ramat din așezat (U)
Flotări (U)	44-47	10	x3	Împins de la piept la cabluri (U)
Ramat vertical (U)	68-69	10		Ramat cu haltera (U)
Împins cu banda elastică (U)	70-71	10		Flotări pentru triceps (U)
Ramat pe un braț (S)	64-65	10		Ramat cu banda elastică (U)
Ridicare picioare din culcat (U)	120-121	10		Abdomene (U)
Întinderi	152-155			
Automasaj	156-159			



## GENUNCHII RIDICAȚI

Ridică genunchii, astfel încât unghiul dintre șold și genunchi să fie de aproximativ 90 de grade. Dacă îi poți ridica mai sus, fă așa, folosind întreaga capacitate de mișcare a șoldului. Alternează părțile și ridică ritmul când simți că o poți face. Repetă mișcarea timp de minimum 30 de secunde.



## PAȘI LATERALI

Stând în picioare, fă un pas mare în lateral, iar apoi adu celălalt picior alături. Acum fă mișcarea în direcția inversă. Repetă mișcarea timp de minimum 30 de secunde.

(continuarea pe pagina următoare)

45 DE MINUTE ÎNCEPĂTOR

FITNESS DE BAZĂ

PROGRAMUL

2

Exercițiu	Pagină	Repetări	Serii	Alternativă
Încălzire	40-43			
Îndreptări cu haltere (U)	92-95	10		Ex. cu mingea pt. m. post. coapse (U)
Genuflexiuni cu haltera în față (U)	88-89	10		Genuflexiuni (U)
Ramat cu haltera (U)	62-63	10		Ramat din așezat (U)
Împins cu gantere (U)	48-49	10	x3	Împins de la piept la cabluri (U)
Ramat cu banda elastică (U)	56-57	10		Ramat cu gantere din culcat (U)
Împins cu banda elastică (U)	70-71	10		Ramat vertical (U)
Ridicarea piciorului din culcat (U)	106-107	10		Extensia șoldului la sol (U)
Scândura laterală (U)	128-129	10		Ridicare picioare din atârnat (U)
Întinderi	152-155			
Automasaj	156-159			



## SĂRITURI MICI

Stând în picioare, fă salturi verticale mici (aproape ca atunci când folosești o coardă). Repetă salturile timp de minimum 30 de secunde.

## SĂRITURI ÎN STEA

Stai cu brațele pe lângă corp, după care, într-o mișcare explozivă, sari în sus, mișcându-ți ambele picioare în lateral, aducând simultan brațele drepte în lateral și în sus, deasupra nivelului umărului. Aterizează în această poziție. Acum sari din nou din această poziție și apropie picioarele la mijloc, aducând simultan brațele pe lângă corp. Ar trebui ca acum să aterizezi în poziția inițială. Repetă săriturile timp de minimum 30 de secunde.



45 DE MINUTE

ÎNCEPĂTOR

FITNESS DE BAZĂ

PROGRAMUL

4

Exercițiu	Pagină	Repetări	Serii	Alternativă
Încălzire	40-43			
Genuflexiuni cu haltera în față (U)	88-89	10		Genuflexiuni (U)
Ex. cu mingea pt. m. sup. coapse (U)	96-97	10		Îndreptări cu haltera (U)
Ramat cu haltera (U)	62-63	10		Ramat cu banda elastică (U)
Flotări (U)	44-47	10	x3	Împins de la piept la cabluri (U)
Ramat din așezat (U)	58-59	10		Ramat pe un braț (U)
Împins cu gantere de la piept (U)	48-49	10		Împins de la piept la cabluri (U)
Tracțiuni laterale cu banda (U)	60-61	10		Ramat vertical (U)
Flotări pentru triceps (U)	78-79	10		Împins deasupra capului cu banda (U)
Întinderi	152-155			
Automasaj	156-159			

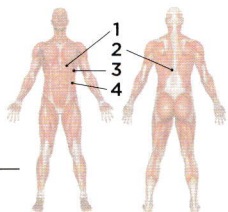
# Scândura laterală

› Tonifică zona abdominală.

La prima vedere, acest exercițiu pare ușor, deoarece nu trebuie decât să te așezi într-o poziție și să o menții. Însă tehnica folosită nu este foarte simplă. Este un exercițiu excelent pentru antrenarea mușchilor trunchiului, așa că va fi de ajutor și pentru multe alte exerciții, îmbunătățindu-ți echilibrul și ajutând la crearea unei baze puternice.

## MUȘCHII FOLOȘIȚI

- 1 Abdominali
- 2 Erector spinale
- 3 Oblîci interni
- 4 Oblîci externi



## ECHIPAMENT NECESAR

Salteaua pentru exerciții

## ÎNLOCUIEȘTE

Aparatul pentru răsucirea trunchiului



## VERSIUNEA STANDARD

Stai întins pe o parte și ține piciorul de deasupra chiar peste cel de dedesubt. Picioarele sunt întinse unul lângă altul, iar genunchii lipiți. Acum ridică-te cu sprijin pe antebraț, menținând cotul chiar sub umăr. Când picioarele și brațul ajung în această poziție, ridică cealaltă mână, astfel încât să fie îndreptată spre tavan. Încordează-ți corpul și ridică șoldurile de la podea până când se formează o linie pe care să se aplece picioarele, genunchii, șoldurile și umerii. Menține capul într-o poziție aliniată cu aceea a coloanei și privind înainte. Păstrează această poziție pe parcursul perioadei necesare de timp.



## FITNESS PENTRU POSTURĂ

## INTERMEDIAR

## 60 DE MINUTE

PROGRAMUL

77

Exercițiul	Pagina	Repetări	Serii	Alternativă
Încălzire	40-43			
Smuls cu un singur braț (S)	146-149	10	x3	Îndreptare + ramat vertical (S)
Împins cu gantere de la piept (S)	48-49	10		Flotări (S)
Ramat cu gantere din culcat (S)	54-55	10		Ramat din așezat (U)
Împins de la piept la cabluri (S)	50-51	10	x2	Flotări pentru triceps (S)
Ramat cu banda elastică (S)	56-57	10		Ramat pe un braț (S)
Ridicare picior din culcat (S)	106-107	10		Extensia șoldului la sol (G)
Superman (S)	116-117	10	x3	Scândura (S)
Pășire cu mâinile (U)	130-133	10		Scândura laterală (S)
Întinderi	152-155			
Automasaj	156-159			