



Ghidul Antrenamentului De Acasa

PENTRU PERSOANELE CARE
DORESC SA SE ANTRENEZE IN
CONFORTUL PROPRIEI
LOCUINTE

Ghidul Antrenamentului De Acasa

- Acest ghid a fost conceput de catre specialistii in domeniul fitness-ului ai Asociatiei Internationale de Psihologie, Nutritie, Sport si Fitness, special pentru persoanele care nu au timp sa frecventeze o sala de fitness si doresc sa se antreneze in confortul propriei locuinte.
- Se recomanda pentru:
 - Incepatori – 2-3 serii a cate 8-12 repetari
 - Mediu-Avansat – 3-4 serii a cate 12-20 repetari
 - Pauze scurte intre serii de 30 sec si 60 sec
- Aceste exercitii au ca scop tonifierea intregului corp si se recomanda persoanelor fara probleme medicale



Ex. 1: Genuflexiuni



Muschi implicati: cvadriiceps, biceps femural, fesier.

Forma executie: picioarele departate la nivelul umerilor, flexam coapsele, aplecam trunchiul spre inainte, coboaram fesierul pana la nivelul genunchilor, toata talpa sa ramana pe sol, iar spatele sa fie drept si putin aplecat spre inainte.

Ex. 2: Fandare



Muschi implicati: cvadriiceps, biceps femural, fesier.

Forma executie: picioarele departate, sprijinim piciorul din spate pe varf, sprijinim piciorul din fata pe toata talpa. Indoim ambii genunchi, sa se formeze un unghi de 90 grade. Spatele sa ramana drept pe toata durata miscarii.

Ex. 3: Flotari cu picioarele drepte



Muschi implicati: pectoral, triceps brahial, deltoid.

Forma executie: picioarele apropiate, bratele departate mai mult decat nivelul umerilor. Executam o indoire a coartelor, pana cand se formeaza un unghi de 45 grade fata de sol.

Ex. 4: Flotari de pe palme

Muschi implicati: pectoral, triceps brahial, deltoid.

Forma executie: picioarele indoite pe sol, bratele departate mai mult decat nivelul umerilor. Executam o indoire a coartelor, pana cand se formeaza un unghi de 45 grade fata de sol.



Ex. 5: Exercițiu abdomen Alternativ genunchiul la pectoral



Muschi implicați: abdominal,
pectoral, deltoid.

Forma execuție: din poziție de
flotare, aducem câte un picior
îndoit până în dreptul pectoralului.

Ex. 6: Exercițiu fesier Alternativ piciorul în spate



Muschi implicați: fesier, pectoral,
deltoid.

Forma execuție: din poziție de
flotare, ducem alternativ câte
un picior drept în spate.

Ex. 7: Exercițiu fesier



①



②



Muschi implicați: fesier.

Forma execuție: din poziție pe genunchi, un picior este drept, celalalt sprijinit pe sol, piciorul care este drept, urca și coboară spre sol.

Ex. 8: Exercițiu fesier

Muschi implicați: fesier.

Forma execuție: din poziție pe genunchi, un picior este sprijinit pe sol, celalalt este drept. Piciorul drept se îndoaie și se îndreaptă, piciorul este menținut în permanență paralel cu solul.



①



②



Ex. 9: Exercițiu abdomen



①



②



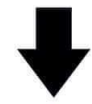
Muschi implicați: drept abdominal.

Forma execuție: din poziție culcat pe spate, picioarele indoite pe sol, brațele ținute la ceafa, flexam din trunchi, scurt spre înainte.

Ex. 10: Exercițiu abdomen Abdomene cu genunchii indoiti



①



②



Muschi implicați: drept abdominal

Forma execuție: din poziție culcat pe spate, picioarele indoite la 45 grade, brațele ținute la ceafa, flexam din trunchi, până când cotul atinge genunchiul.

Ex. 11: Abdomen zona inferioara



①



②



Muschi implicati: drept abdominal.

Forma executie: mainile se afla sub fesier, sprijinand zona lombara, picioarele sunt tinute drepte. Ridicam alternativ cate un picior drept deasupra solului.

Ex. 12: Flexii cu gantere

Muschi implicati: biceps brahial.

Forma executie: stand in picioare, picioarele departate la nivelul umerilor, bratele pe langa corp, executam o flexie (indoire) a bratului spre deltoid. Spatele ramane drept, fara balans.



Ex. 13: Fluturari laterale cu gantere



Muschi implicati: deltoid.

Forma executie: stand in picioarele, picioarele departate la nivelul umerilor, bratele pe langa corp, executam o ridicare spre lateral a ganterelor (abductie). Spatele ramane drept, fara balans.

Ex. 14: Fluturari spre inainte cu gantere



Muschi implicati: deltoid.

Forma executie: stand in picioare, picioarele departate la nivelul umerilor, bratele tinute in fata coapselor, executam o ridicare spre inainte a ganterelor, pana in dreptul umarului. Spatele ramane drept, fara balans.

Ex. 15: Ramat cu gantera



Muschi implicati: marele dorsal.

Forma executie: Stand aplecat spre inainte, picioarele departate la nivelul umerilor, spatele este drept, bratele tinute spre inainte, executam o indoire a coatelor, pana cand bratul ajunge in dreptul umarului. Spatele este mentinut in permanenta drept, si aplecat spre inainte..

Ex. 16: Extensii triceps din pozitia “ramat”

Muschi implicati: triceps brahial.

Forma executie: stand aplecat spre inainte, picioarele departate la nivelul umerilor, spatele este drept, aplecat spre inainte, bratele tinute indoite la unghi de 45 grade, executam o miscare de extensie (indepartate de corp) cu gantera.



Ex. 17: Impins cu gantera deasupra capului



Muschi implicati: deltoid.

Forma executie: picioarele departate la nivelul umerilor, bratele indoite la 45 grade in dreptul capului, se imping deasupra capului, bratele se indreapta total. Spatele este tinut drept, fara balans.

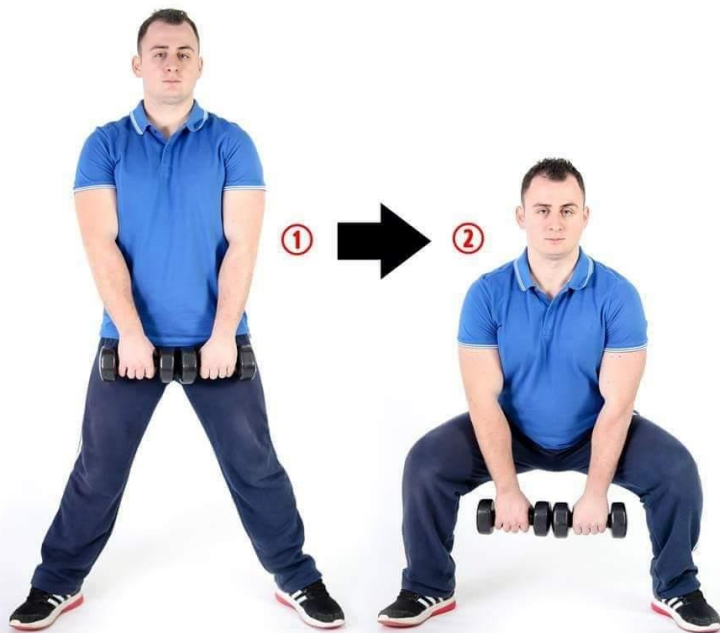
Ex. 18: Extensii triceps deasupra capului



Muschi implicati: triceps brahial.

Forma executie: picioarele departate la nivelul umerilor, bratele drepte deasupra capului, se indoaie din coate, pana cand ganterele ajung in zona cefei. Spatele este tinut drept, fara balans.

Ex. 19: Genuflexiuni Sumo



Muschi implicati: cvadriceps, fesier.

Forma executie: picioarele departate mai mult de nivelul umerilor bratele tinute intre picioare, executam o indoire a picioarelor, pana cand ganterele ajung in dreptul genunchilor. Spatele este tinut drept, putin aplecat spre inainte.

Ex. 20: Fluturari laterale din pozitie “ramat”

Muschi implicati: deltoid posterior.

Forma executie: picioarele departate la nivelul umerilor, trunchiul aplecat spre inainte, spatele este tinut drept in permanenta, bratele drepte in continuarea corpului. Executam o miscare de abductie (indepartare de corp) a ganterelor, pana cand bratele ajung paralele cu solul.



CE ESTE ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE PSIHLOGIE, NUTRIȚIE SPORT ȘI FITNESS?

Asociația Internațională de Psihologie, Nutriție, Sport și Fitness (AIPNSF) este o organizație non-profit care își propune ca, împreună cu specialiști din domeniu, să dezvolte și să implementeze activități și programe la nivel național **cu impact pozitiv asupra sănătății fizice și mintale a unui număr cât mai mare de persoane.**

Prin parteneriate cu instituții guvernamentale, instituții de învățământ și cu domeniul privat avem în plan proiecte naționale care să vină în sprijinul comunității.

AIPNSF are ca scop:

- Combaterea obezității
- Conștientizarea și combaterea anxietății
- Adoptarea unui stil de viață sănătos în rândul populației
- Dezvoltarea sportului de masă



AIPNSF
ASOCIAȚIA INTERNAȚIONALĂ DE
PSIHLOGIE, NUTRIȚIE, SPORT ȘI FITNESS