|  |
| --- |
| CHANCHIAN Armin ANDREI  Referat – Dezvoltarea musculaturii scheletice |
| |  | | --- | | **Muschii** scheletici sunt organele active ale aparatului de sustinere si miscare. Ei sunt alcatuiti din patru componente distincte histologic: fibre musculare striate; componente conjunctive, reprezentate de epimisium, perimisium si endomisium; vase sanguine si limfatice; formatiuni nervoase.**Musculatura** scheletica este dispusa ca si oasele scheletului in marile regiuni care alcatuiesc corpul uman: trunchi (cu regiunea spatelui si abdomenului) membrele superioare si membrele inferioare. Acestia din urma ajutala mentinerea sistemului imunitar functional în bolile cronice. **Principalele grupe musculare ale corpului uman:** |  Introducere |

Exercitiu: Impins din culcat cu ganterele - pectorali

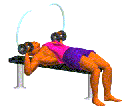
Coborati ganterele prin lateral, orientate una in continuarea celeilalte.

Ganterele, oferind o libertate mai mare de miscare, vor fi coborate sub nivelul pieptului.

Faceti o pauza in partea inferioara a miscarii apoi ridicati ganterele in pozitia initiala.

Faceti o scurta pauza apoi continuati. Dozare:20-25 ori cu gantere de 3-7kg fiecare, cate 4-6 serii.

*Respiratia*: Inspirati pe parcurs ce ganterele coboara spre piept si expirati la revenire. Acest exercitiu poate fi executat si pe plan inclinat pentru dezvoltarea partii superioare a pectoralilor.



Exercitiu: Ridicari laterale cu ganterele - deltoid

Lucreaza partile laterale ale deltoizilor.

Se executa din stand sau sezand

Cu mainile pe langa corp, tineti cate o gantera in fiecare mana, cu palmele orientate spre interior.

Cu coatele usor indoite, ridicati mainile lateral, rotind, astfel mainle incat degetul mic sa fie cel mai sus.

In pozitia superioara, bratele trebuie sa se afle in continuarea umerilor, formand un unghi de 1800.

Reveniti lent in pozitia initiala, apoi repetati. Dozare:15-30 ori in 4-6serii.

*Respiratia*: Inspirati pe parcurs ce ganterele urca si expirati la coborare.

*Varianta:* Acest exercitiu poate fi executat si din aplecat.



Exercitiu: Crunch - abdomen

Crunch-ul consta in ridicarea trunchiului din pozitie orizontala, corpul fiind initial culcat sau declinat, cu fata in sus.

Picioarele raman fixate pe parcursul exercitiului fie sub spalier fie blocate de partenerul de antrenament.

Cu mainile la ceafa, va ridicati la 70-900 astfel ca muschii abdominali sa ramana tot timpul incordati.

Coborati lent, pastrand contractia abdomenului si repetati fara sa atingeti pardoseala. Dozare:10-20 ori; cate 3-6 serii.

*Respiratia:* Expiratia este exploziva in punctul superior al exercitiului, iar inspratia are loc pe parcurs ce trunchiul coboara spre pozitia initiala.

*Variante:* Pentru a solicita oblicii abdominali puteti incerca sa aduceti alternativ cotul catre genunchiul opus.



Exercitiu: Flexii cu gantera pe genunchi – biceps

Sezand, cu picioarele usor departate fata de nivelul umerilor, cu gantera intr-o mana, cu cotul sau tricepsul lipit de interiorul coapsei, langa genunchi, iar cu cealalta mana sprijinita de celalalt genunchi (fara a influenta miscarea).

Executarea si respiratia este similara cu cea a flexiilor cu ganterele.

Puteti folosi o priza in pronatie ceea ce implica un stres mai mare pentru antebrat.

Repetati de 20-30 ori pe fiecare brat, cate 2-4 serii cu 10kg.

*Atentie!* Incercati sa va concentrati asupra linearitatii miscarii, orice balans sau impuls din corp fiind daunator pentru executia corecta a exercitiului. Concentrarea asupra muschiului este foarte importanta si nu uitati sa contractati in pozitia de voie!



Exercitiu: Extensii cu un brat cu gantera – triceps

Stand sau in sezut, cu o gantera deasupra capului, bratul intins, priza fiind in asa fel icat palma sa fie orientata spre exterior, iar gantera paralela cu solul.

Coborati incet gantera dupa cap, pana atinge gatul, dar tineti bratul cu partea superioara lipita de ureche (sau cat mai apropiata) si fixa pe tot parcursul exercitiului (miscarea va fi facuta indoind bratul din cot).

In pozitia inferioara (gantera ar trebui sa fie perpendiculara pe sol) mentineti contractia apoi ridicati bratul in sus contractand tricepsul.

In pozitia superioara, unde bratul este complet intins, stati o secunda apoi reluati miscarea. Dozare:10-20 ori in 3-4 serii, cu 5-10kg

*Respiratia:* Expirati la coborare si inspirati spre pozitia superioara.

*Atentie!* Acest exercitiu se poate face folosind si doua maini daca optati pentru o gantera grea, de 20kg, esential este ca miscarea sa fie executata foarte lent.



Exercitiu: Extensii – spate

Solicita in special muschii extensori ai spatelui, gluteii si muschii posteriori ai coapsei.

Culcat, cu fata la banca, astfel ca bazinul sa fie sprijinit pe marginea bsncii, cu un partener care sa va fixeze picioarele in timpul miscarii.

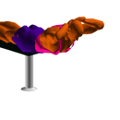
Aplecativa cu mainile la ceafa, trunchiul coborand sub nivelul bazinului, apoi reveniti urcand umerii cat mai sus fata de nivelul bancii.

Mentineti-va corpul in pozitia superioara pentru cateva secunde, iar la ultima repetare pastrati pozitia 10-20 sec.

Puteti folosi si un disc prins la piept cu mainile incrucisate, daca doriti o incarcatura suplimentara.

*Respiratia:* Inspirati spre partea superioara si expirati la revenire.

*Atentie!* Acest exercitiu se poate face folosind si doua maini daca optati pentru o gantera grea, de 20kg, esential este ca miscarea sa fie executata foarte lent.



Exercitiu: Genuflexiuni cu haltera - coapse

Stand, cu picioarele departate la nivelul umerilor, cu mainile departate mai mult decat latimea umerilor, imobilizati bara pe umeri, cu palmele orientate in fata.

Cu spatele drept, cu privirea inainte, pastrati tot timpul bara paralela cu solul si indoiti genunchii cu trunchiul drept.

Pentru a accentua implicarea gluteilor, coborati pana cand coapsele sunt cu 5-7cm sub pozitia paralela cu solul.

Fara sa va balansati in pozitia inferioara, contractati coapsele si gluteii pentru a va ridica in pozitia initiala: 8-10 ori x 6serii

*Respiratia:* Inspirati la coborare si expirati pe parcurs ce urcati spre pozitia initiala.

Atentie! Zona lombara a coloanei vertebrale este foarte solicitata in cazul genuflexiunilor.

