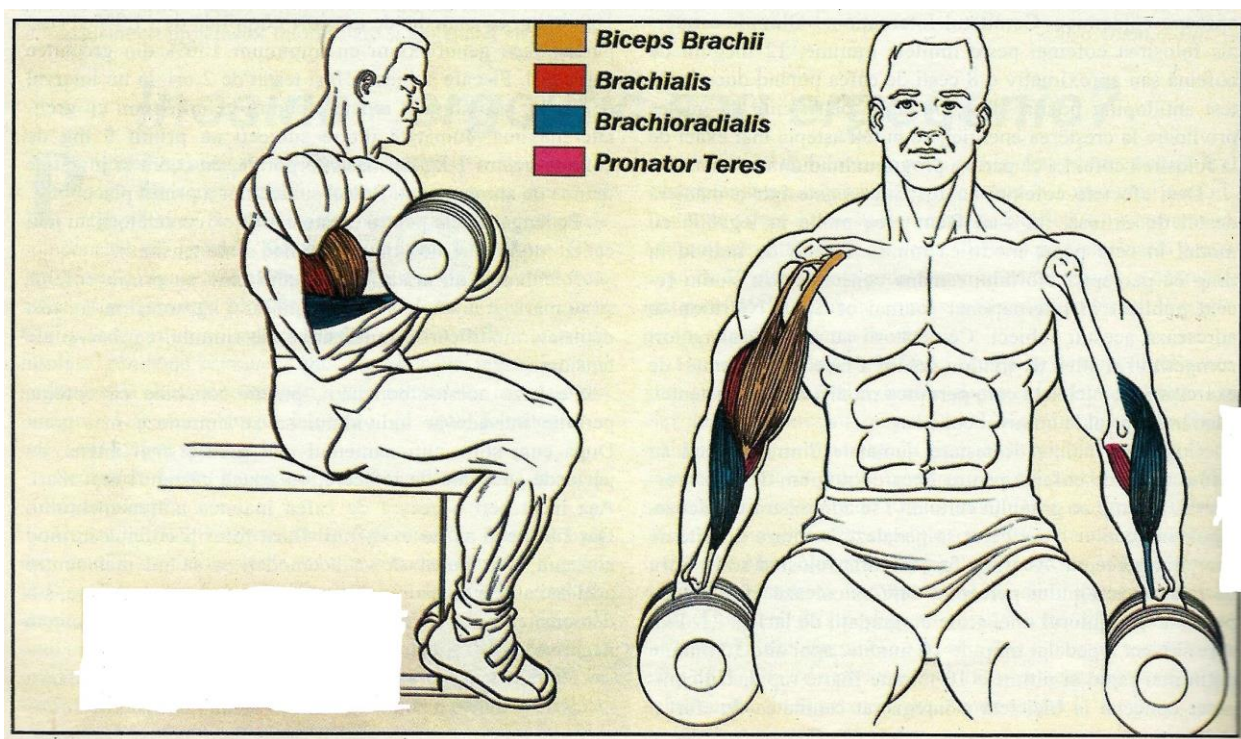


FLEXII CU GANTERE DIN ȘEZÂND



Execuție:

- Stați așezat la capătul unei bănci. Preferabil cu spatele lipit de spătarul unui scaun înclinat la 20 de grade sau vertical.
- Nu trișați la acest exercițiu. Scopul poziției așezat este să împiedice mișcările inutile.
- Mențineți trunchiul încordat. Contractați mușchii erectori spinali (spatele inferior) pentru a menține curbura normală a spatelui.
- Luați câte o ganteră în fiecare mână cu priză neutră (palmele spre interior) sau supinație (palmele spre înainte). Este de preferat priza neutră.
- Inspirați puțin mai mult decât de obicei și țineți-vă respirația pe măsură ce ridicați ganterele flexând (îndoind) coatele.

- Ridicați pe rând sau simultan ambele gantere cu o viteză moderată.
- Mențineți brațul superior fix pe parcursul întregului exercițiu. Deplasarea coatelor față de părțile laterale ale corpului implică deltoizii anteriori și îndepărtează stresul aplicat bicepsului.
- Expirați pe măsură ce coborâți în mod controlat ganterele, până când brațele ajung complet întinse. Mențineți aceeași poziție a mâinii în ambele faze ale mișcării. Păstrați trunchiul încordat pe tot parcursul mișcării.

Indicații:

- Trunchiul ar trebui să rămână încordat pe tot parcursul mișcării.
- Țineți-vă respirația în timpul executării mișcării. Dacă expirați când ridicați ganterele, veți pierde stabilitatea trunchiului, mai ales a coloanei vertebrale. Ca urmare, veți vedea că trunchiul se balansează, ceea ce slăbește forța de tragere a mușchilor și poate cauza accidentarea spatelui inferior.
- Folosiți o greutate nu foarte grea așa încât să nu trebuiască să vă smuciți ridicând-o pentru a iniția mișcarea. De asemenea, folosirea unei greutăți prea mari vă poate forța să ridicați coatele.
- Păstrați coatele în lateralul corpului atunci când le îndoiți. În cazul în care coatele se deplasează spre înainte, mișcarea devine mai ușoară dar eficiența contracției musculare scade deoarece nu mai trageți direct împotriva forței gravitaționale.
- Este mai eficient să flexați ambele brațe în același timp. Când alternați, vă puteți apleca într-o parte la fiecare repetare. Dacă spatele este ușor arcuit atunci când vă aplecați într-o parte, apare o posibilitate mai mare de accidentare a spatelui inferior.