

CIRCUIT

Lect. univ. dr. Leștaru M

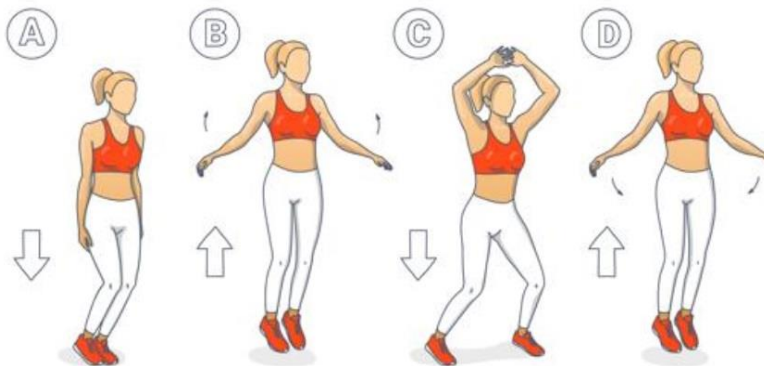
1. Flexia și extensia brațelor din fața pieptului



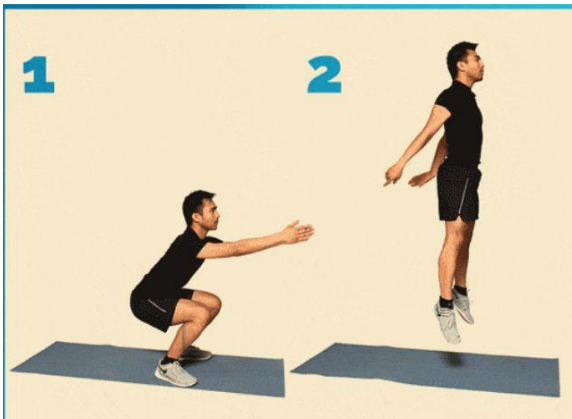
Execuție:

Din stând sau cu pășire înainte, se execută ducerea brațelor întinse în lateral și arcuire (palmele orientate în sus), apoi îndoirea brațelor la piept (palmele orientate spre jos) și arcuirea coatelor în lateral, cu respirație ritmică.

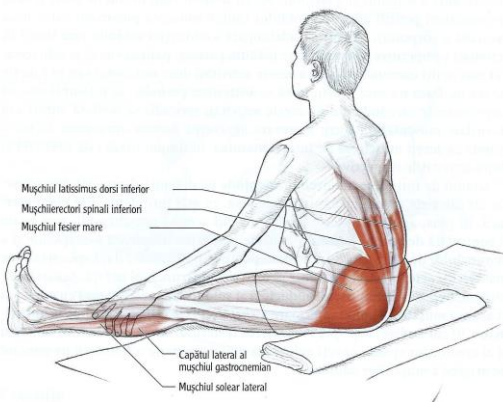
2. Sărituri pe loc din apropiat în depărtat cu revenire (în engleză, clasicul - Jumping Jack)



3. Genuflexiuni cu săritură (băieți), genuflexiuni simple (fete)



4. Stretching din șezut depărtat



Execuție: Așezați-vă confortabil pe podea, cu picioarele în formă de V, cât mai depărtate unul de celălalt. Mențineți ambii genunchi întinși și lipiți de sol. Întindeți mâinile în față, aproape de sol, și încercați să aplecați trunchiul cât mai mult spre înainte.

5. Extensii de trunchi



Execuție: Din înainte culcat, ridicarea trunchiului în extensie, cu coatele sus și brațele în diferite poziții (palmele sub bărbie, la spate, pe umeri etc.). Se arcuiește ușor spatele, încordând mușchii lombari și fesieri. Revenire.

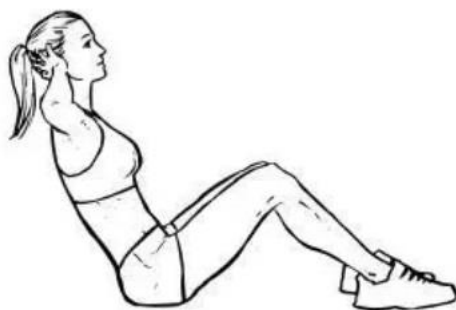
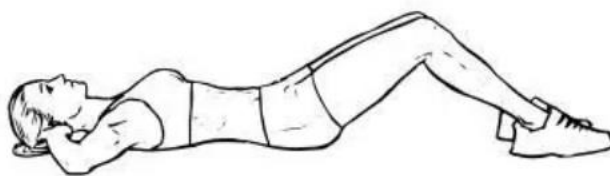
6. Abdomene



Execuție:

(Băieți) Pe spate culcat. Flexii ale trunchiului cu mâinile la ceafă (picioarele rămân nemișcate) sau bricege.

(Fete) Pe spate culcat. Ridicări de trunchi cu picioarele prinse sub o mobilă. Mâinile la ceafă sau încrucișate în fața pieptului.



7. Flotări



Execuție:

(Băieți) Din sprijin înainte pe vârfurile picioarelor și palmele aproximativ la lățimea umerilor, flexia coatelor la 90 de grade cu revenire. Se inspiră la coborâre, se expiră la ridicare.

(Fete) Din sprijin înainte pe genunchi și palmele aproximativ la lățimea umerilor, flexia coatelor la 90 de grade cu revenire. Se inspiră la coborâre, se expiră la ridicare.



