

13 Exerciții pentru brațe de alternat pentru un corp tonifiat

Antrenarea bratelor și a mâinilor este la fel de importantă precum tonifierea abdomenului sau a picioarelor.

Le poți practica chiar la tine acasă.

EXERCITII PENTRU BRATE. EXERCITII CU GANTERE (STICLE DE PLASTIC PLINE CU APA SAU NISIP)

Criss-Cross Gantere

Alege greutăți de 1-2 kg. cu timpul vei reuși să treci la gantere de 2-3 kg. (fete). 3-5 kg (băieți)



- Ia ganterele în mână. Lasa brațele jos.
- Ridica o ganteră la nivelul umerilor.
- Lasa jos bratul. Repeta mișcarea cu cealaltă mână.
- Realizează cel puțin 10-10 ridicări cu fiecare mână.
- Ține o pauză de 10-15 secunde, apoi repeta exercițiul.

Exerciții pentru brațe II

Aripi de liliac



- Tine picioarele indepartate. Ia in mana ganterele.
- Bratele sunt intinse. Ridica greutatile la nivelul umerilor.
- Incepe rotatia intr-o singura directie. Pentru rezultate vizibile repeta miscarea de 20 de ori.
- Tine o pauza de 10 secunde, apoi schimba directia. Repeta tot de 20 de ori.

Exercitiu pentru triceps

Aceste exercitii pentru brate ajuta la dezvoltarea tricepsului si a musculaturii in zona umerilor.



Exerciții pentru brațe II

- Tine picioarele departate la nivelul umerilor.
- Ia greutatea in mana.
- Ridica gantera deasupra capului cu ambele maini.
- Indoaie coatele pentru a lasa greutatea sa coboare in spate.
- Efectueaza cel puțin 20 de repetitii.

EXERCITII ANTEBRAT

Exercitiu pe banca(scaun)

Nu ai o banca de fitness acasa? Nici o problema. Poti sa efectuezi acest exercitiu pentru intarirea antebratului si a umerilor cu ajutorul unui scaun. Pentru a evita accidentarile, sprijina scaunul de un perete.



- Sprijina-te pe brate.
- Tine picioarele intinse.
- Indoaie coatele si lasa-te jos pentru a fi paralel cu solul.
- Ridica-te si repeta exercitiul de 10 ori.
- In cazul in care nu reusesti 10 din prima, dupa 5 repetitii tine o pauza si efectueaza setul de 5 repetitii din nou.

Ridicare gantere

Exercitiul actioneaza asupra zonei antebratului.

Exerciții pentru brațe II



- Tine picioarele departate la nivelul umerilor.
- Ia ganterele de 1-2 kg in mana.
- Indoaie-ti coturile si ridica ambele greutati la nivelul umerilor.
- Repeta exercitiul de 20 de ori.
- Tine o pauza de 10 secunde si repeta din nou setul.

Flotari la perete

Incearca aceste tipuri de exercitii pentru brate. Nu ai nevoie de gantere sau alte accesorii. Aceste seturi de miscari iti tonifiaza bicepsul, iti intaresc antebratul si musculatura sanilor. Acest exercitiu te ajuta sa-ti mentii corpul in forma.



- Aseaza-tu cu fata la o distanta de cel puțin un metru de la perete.
- Sprijina-te de perete cu palmele tale.

Exerciții pentru brațe II

- Efectueaza 10 flotari.
- Tine o pauza de 10 secunde apoi repeta setul.

Sumo genoflexiuni

Lucreaza abdomenul, posterior si brate.



- Indeparteaza picioarele. Ia ganterele (de 1-2 kg) in mana.
- Executa o genoflexiune ridicand ganterele la nivelul umerilor.
- Revine la pozitia initiala. Repeta aceasta miscare de 10 ori.
- Tine o pauza de 10 secunde apoi repeta exercitiul de inca 10 ori.

Exercitiu brate+echilibru



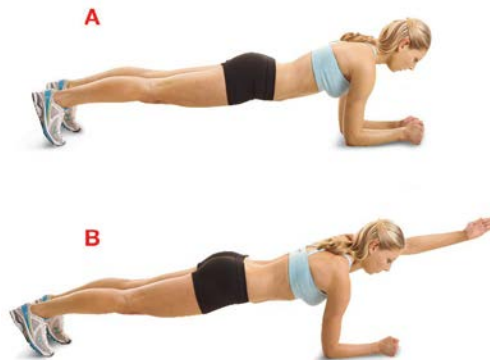
- Stai in picioare pe o saltea. Ia ganterele in mana.
- Simultan ridica greutatea la nivelul bicepsului si indoie genunchi.
- Tine pozitia timp de 3-4 secunde.

Exerciții pentru brațe II

- Ridica ganterele deasupra capului.
- Lasa jos piciorul si ganterele. Repeta exercitiul cu celalalt picior.
- Schimba picioarele si pozitia de cel putin 10-15 ori.

Plansa cu o singura mana

Ccontrolaza-ti miscarile pentru a reusi sa-ti pastrezi echilibrul. Incordeaza-ti muschii pentru a efectua acest tip de exercitii.



- Adopta pozitia pentru a realiza flotari. Tine corpul drept.
- Lasa-te pe coate. Ridica bratul drept la nivelul capului.
- Mentine pozitia timp de 5-6 secunde. Schimba mana.
- Repeta miscarea cu ambele brate de cel putin 10 ori.

EXERCITII UMERI

Exercitiu umeri 3 in 1

Incalzeste-ti bratele cu niste rotatii in fiecare directie.



- Indeparteaza picioarele. Ia greutatele in mana.
- Ridica ganterele la nivelul umerilor.
- Ridica-le deasupra capului.
- Lasa jos greutatele si repeta exercitiul de 20 de ori.
- Incordeaza-ti muschii abdominali pentru efect dublu.

Exercitiu cu gantere pentru umeri I.(improvizati rucsac cu greutate in interior, bidon cu apa)

Exerciții pentru brațe II

Dezvoltarea musculaturii bratelor și ai umerilor se poate realiza cu ajutorul unor exerciții simple.



- Indeparteaza picioarele. Ia ganterele in mana.
- Ridica greutatea la nivelul barbiei urmarind linia corpului.
- Mentine pozitia timp de 4-5 secunde.
- Lasa jos greutatea si repeta exercitiul de 10-12 ori.

Exercițiu cu gantere pentru umeri II.

Prelucrarea deltoizilor, spatelui, abdomenul și bratele.



- Indeparteaza picioarele. Ia greutatea in mana.
- Apleaca-te puțin în față.
- Ridica ganterele lateral la nivelul umerilor.
- Mentine pozitia timp de 4-5 secunde.
- Lasa jos greutatea si repeta miscarea de 20 de ori.