

## CUPRINS

### CAPITOLUL 1

#### Echipamente și aparate pentru sălile de forță

<b>1.1</b>	<b>Generalități.....</b>	<b>Pag. 4</b>
<b>1.2</b>	<b>Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii .....</b>	<b>Pag. 4</b>
<b>1.2.1</b>	<b>Exerciții de bază sau compuse.....</b>	<b>Pag. 4</b>
<b>1.2.2</b>	<b>Exerciții de izolare.....</b>	<b>Pag. 5</b>
<b>1.2.3</b>	<b>Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii toracelui.....</b>	<b>Pag. 6</b>
<b>1.3</b>	<b>Banca de împins.....</b>	<b>Pag. 10</b>
<b>1.4</b>	<b>Banca pentru împins la piept.....</b>	<b>Pag. 11</b>
<b>1.5</b>	<b>Aparat pentru biceps și triceps.....</b>	<b>Pag. 12</b>
<b>1.6</b>	<b>Aparat flexii pentru dezvoltarea bicepsului.....</b>	<b>Pag. 13</b>
<b>1.7</b>	<b>Presă piept plan inclinat.....</b>	<b>Pag. 15</b>
<b>1.8</b>	<b>Aparat fluturări pentru torace și deltoizi.....</b>	<b>Pag. 17</b>
<b>1.9</b>	<b>Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali.....</b>	<b>Pag. 18</b>
<b>1.10</b>	<b>Banca de forță (haltera+gantere 25kg).....</b>	<b>Pag. 20</b>
<b>1.11</b>	<b>Banca multifuncțională.....</b>	<b>Pag. 26</b>
<b>1.12</b>	<b>Presă pentru coapse.....</b>	<b>Pag. 28</b>
<b>1.13</b>	<b>Aparat pentru dezvoltarea mușchilor fesieri.....</b>	<b>Pag. 29</b>
<b>1.14</b>	<b>Aparatul de vâslit.....</b>	<b>Pag. 30</b>
<b>1.15</b>	<b>Helicometru pentru sălile de forță.....</b>	<b>Pag. 31</b>
<b>1.16</b>	<b>Helcometru pentru tracțiuni spate.....</b>	<b>Pag. 34</b>
<b>1.17</b>	<b>Aparat multifuncțional pentru sălile de forță...</b>	<b>Pag. 39</b>

1.17.1	Variantă de aparat multifuncțional pentru sălile de forță.....	Pag. 41
17.1.2	Aparat multifuncțional semiprofesional.....	Pag. 44
1.17.3	Aparat multifuncțional.....	Pag. 46
1.18	Aparat extensie picioare.....	Pag. 47
1.19	Flexor pentru biceps femural.....	Pag. 49
1.20	Aparat pentru gambe și coapse.....	Pag. 50
1.21	Presa înclinată.....	Pag. 51

## Capitolul 2

### Echipe și aparate pentru sălile de fitness

2.1	Generalități.....	Pag. 53
2.2	Coarda cu benzi elastice.....	Pag. 55
2.3	Coardă pentru sărituri.....	Pag. 57
2.4	Flexor pentru mâini și antebrațe.....	Pag. 60
2.5	Aparat fitness pentru mușchii, brațelor, pieptului și umerilor.....	Pag. 60
2.6	Aparat pentru modelarea mușchilor abdominali.....	Pag. 61
2.7	Banca pentru fitness Step aerobic.....	Pag. 63
2.8	Mingea de fitness sau mingea gonflabilă.....	Pag. 67
2.9	Mingea de aerobic.....	Pag. 71
2.10	Expander de cauciuc.....	Pag. 71
2.11	Ganterele pentru aerobic.....	Pag. 73
2.12	Flotări la aparat cu bare paralele.....	Pag. 77
2.13	Banda de alergare electrică.....	Pag. 79
2.14	Ghetele pentru Kangoo Jumps.....	Pag. 82
2.15	Bicicleta eliptică.....	Pag. 87
2.16	Bara de tracțiune.....	Pag. 96
2.17	Băncile de forță pentru sălile de fitness.....	Pag. 99

<b>2.18</b>	<b>Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali.....</b>	<b>Pag. 101</b>
<b>2.19</b>	<b>Aparat specializat pentru spate.....</b>	<b>Pag. 103</b>
<b>2.20</b>	<b>Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali și ai spatelui.....</b>	<b>Pag. 104</b>
<b>2.21</b>	<b>Aparatul Dual presa.....</b>	<b>Pag. 106</b>
<b>2.22</b>	<b>Banca multifuncțională.....</b>	<b>Pag. 108</b>
<b>2.23</b>	<b>Aparat multifuncțional pentru sălile de fitness.....</b>	<b>Pag. 110</b>
	<b>Bibliografie.....</b>	<b>Pag. 113</b>

## **CAPITOLUL 1**

### **Echipe și aparate pentru sălile de forță**

#### **1.1 Generalități**

Exercițiile de culturism sunt mișcări elementare efectuate „conștient, sistematic și repetat în vederea dezvoltării musculaturii, scăderii țesutului adipos, definirii musculaturii, dezvoltării forței, creșterii tonusului muscular etc.” (Chirazi, Marin; Ciorbă, Petru, Culturism. Întreținere și competiție, Polirom, Iași, 2006, pp. 30).

Aceste obiective se realizează când grupa musculară solicitată învinge forța de rezistență generată de gantere, haltere, scripeți, aparate etc. Pe parcursul unui antrenament de culturism, efortul depus de sportiv se realizează în regim anaerob, adică în absența oxigenului.

#### **1.2 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii:**

##### **1.2.1 Exerciții de bază sau compuse**

Aceste exerciții solicită mai multe grupe musculare simultan și includ mișcări în jurul mai multor articulații. De exemplu,

pentru presa înclinată, sunt implicate articulațiile coapsei, genunchiului și a gleznei. Acest exercițiu este utilizat în principal pentru dezvoltarea coapsei, dar stimulează și bicepsul femural, fesele și gambele.

Exercițiile de bază se efectuează de obicei cu greutăți libere (haltere, gantere etc.). Fiindcă solicită mai multe grupe musculare concomitent – pentru stabilizarea corpului și pentru deplasarea greutății - aceste exerciții de culturism sunt cele mai recomandate pentru creșterea forței și a masei musculare; sunt atât de importante, încât nu trebuie să lipsească în nici un antrenament de forță.

### **1.2.2 Exerciții de izolare**

Un exercițiu de izolare implică o singură articulație și o singură grupă musculară. De exemplu, extensiile picioarelor sunt un exercițiu de izolare pentru coapse. Aceste exerciții de culturism presupun, în principal, aparate speciale, care izolează o grupă musculară fără implicarea altor mușchi adiacenți, în efectuarea exercițiului. Pot fi folosite și greutățile libere, dar în combinație cu dispozitive de susținere.

Așadar, fiecare tip de exercițiu are rolul lui. Cele compuse construiesc baza unei grupe musculare. Exercițiile de izolare sunt foarte bune pentru „finisare”, fiindcă permit stimularea exactă a mușchilor, care nu sunt solicitați suficient cu exercițiile de bază. Un alt beneficiu al exercițiilor de izolare este antrenarea unor zone sensibile, care au fost accidentate – aparatele au capacitatea să stimuleze doar anumiți mușchi, fără să îi implice și pe cei accidentați din vecinătate, lucru greu de realizat cu exercițiile de bază.

Exercițiile de culturism sunt grupate în funcție de programul de antrenament stabilit de fiecare sportiv.

Trebuie reținut că exercițiile de culturism necesită o mare atenție acordată formei de execuție. Doar sportivii avansați își permit să „trișeze”. Așadar, indiferent ce exerciții aleg, culturistii începători, sau de nivel mediu, cel mai bine este să efectueze mișcările într-o formă corectă, riguroasă, cu control permanent al greutății.

### **1.2.3 Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii toracelui**

Exercițiile pentru torace sunt cele mai vizate, visate, practicate, exagerate, executate (de cele mai multe ori greșit). De

la Arnold încoace, un torace mare este visul oricărui om care se apuca de “fiare”. Fiind o grupă mai puțin folosită în viața de zi cu zi, musculatura toracelui (compusă din mușchiul “marele pectoral”, “micul pectoral” și câțiva mușchi mai mici) se dezvoltă cel mai greu, pentru că legătura între minte și mușchi se face în timp, neexistând un antrenament involuntar (ca în cazul bicepsului, când duci halba de bere la gură, spre exemplu).

De multe ori mușchiul pectoral are o anumită formă și dimensiune dată de zestrea genetică. Forma cutiei toracice, originea mușchiului pectoral (zona din mijloc) nu pot fi modificate prin antrenament. O problemă frecventă este folosirea de exerciții și forma greșită de execuție cu care sunt lucrate alte zone (deltoid anterior, triceps), exercițiile “clasice”, între care împinsul din culcat cu bara ocupă un loc de frunte.

Mușchiul pectoral are două zone mari de origine: pe stern (și coaste) și pe claviculă. Punctul de inserție, este pe humerus, adică pe osul brațului. Fibrele mușchiului pectoral sunt dispuse sub formă de evantai, de aici și necesitatea unor mișcări din mai multe unghiuri pentru a lucra toate zonele musculare. Intuitiv, lucrăm zonele aflate pe traiectoria mișcării. Fibra musculară se contractă

pe toată lungimea ei, de la origine (stern) la inserție (humerus, osul brațului), fiind imposibilă o contracție doar a zonei “interne” cum pretind unele programe de antrenament sau descrieri ale exercițiilor.

Foarte importante sunt priza (poziția palmelor), unghiul făcut de greutate și corp (sau de corp cu orizontala dacă utilizăm greutăți libere), unghiul dintre braț (porțiunea dintre umăr și cot) și trunchi (coaste). De asemenea, cursa mișcării este foarte importantă, adică poziția din care pleacă mișcarea și cea în care se termină. De exemplu: la fluturările făcute la pec-deck (aparatură specială pentru pectorali), coatele sunt depărtate de corp și rezistența este constantă până la punctul de contracție maximă (când, teoretic, coatele se ating). Astfel se lucrează foarte bine fibrele orizontale ale pectoralului (în special zona sternală). La flotările la paralele, coatele pleacă din spate (mușchiul fiind complet extins) și se opresc atunci când sunt lângă corp (poziția verticală a corpului). Se lucrează astfel în principal zona de jos și externă a toracelui. La împinsul înclinat, cu brațele la un unghi de 45 de grade față de corp și brațele extinse la maxim aducând ganterele deasupra capului se lucrează porțiunea claviculară (pectoralul superior).



Împinsul din orizontal cu bara, deși foarte popular, oferă o cursă redusă a mișcării (bara se oprește pe torace) și doar o contracție parțială a pectoralului (brațele rămân relativ depărtate datorită poziției fixe a palmelor pe bară). De asemenea, greutatea prea mari la acest exercițiu (și forma incorectă de execuție) duc la antrenamentul deltoidului și tricepsului, în loc să se stimuleze pectoralul. Riscul de accidentare este și el crescut și inutil.

### **1 Pec-deck (fluturări pentru torace la aparat)**



Figura 1.1 Fluturări pentru torace la aparat

Este un exercițiu de izolare. Are avantajul că nu implică în nici un fel mușchii brațelor (triceps, biceps) ci doar pectoralul și parțial deltoidul anterior. Atenție la poziția inițială, unele aparate necesită o mobilitate foarte bună, altele au reglaje pentru această poziție.

Brațele în față, inspirați, deschideți brațele lateral la maxim, expirați și reveniți în poziția inițială. Puteți menține poziția de vârf câteva momente pentru o contracție maximă a mușchiului. Poate fi folosit și când tricepsul sau articulația cotului sunt accidentate.

Mișcare : Auxiliară

Mecanică : Izolare

Forță : Împins

Mușchi sollicitați: Pectoral major, sternal

Mușchi sinergici: Deltoid anterior, Pectoral major, clavicular

### **1.3 Banca de împins**

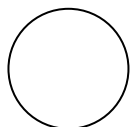




Figura 1.2 Banca pentru împins

Aparatul este conceput pentru a dezvolta în mare parte mușchii toracelui la diferite intensități și stadii în funcție de dorințele celui care lucrează.

Acest aparat îndeplinește mai multe funcții dar în special se lucrează pentru mușchii toracelui (pectoralii), biceps, triceps, antebraț și umeri.

## 1.4 Banca pentru împins la piept



Figura 1.3 Variantă pentru banca pentru împins

La acest aparat se pot efectua exerciții de bază pentru torace.

Bara este lăsată până pe torace, iar brațele trebuie să foarneze un unghi de 90 de grade apoi bara este împinsă în sus până când brațele sunt perfect întinse.

Mușchi principali lucrați sunt pectoralii

Mușchii sinergici sunt: deltoizii și triceps brahial

### 1.5 Aparat pentru biceps și triceps:



Figura 1.4 Aparat pentru antrenarea bicepsului și a tricepsului

Acest aparat de forță ajută la dezvoltarea musculaturii brațelor și în special al bicepsului și tricepsului.

Mai exact dezvoltă mușchii antebrațului bicepsul și tricepsul.

## 1.6 Aparat flexii pentru dezvoltarea bicepsului



Figura 1.5 Aparat pentru antrenamentul bicepsului

### Descrierea Aparatului de flexii pentru biceps

Acest aparat combină rezistența, cu durabilitatea și cu un maxim de funcționalitate. Acestea fac ca aparatul să fie atractiv din punctul de vedere al calității și al prețului. Scaunul este ajustabil pe înălțime, are o formă ergonomică, și suport pentru brațe foarte confortabil indiferent de greutate. Aparatul asigură maximă rezistență, confort și versatilitate pentru toate tipurile de utilizatori, indiferent de înălțime, în condiții de utilizare comercială.

#### **Descrierea tehnică a aparatului:**

- cadru metalic masiv și foarte stabil
- scaun și suport pentru mâini foarte confortabile
- aparatul are o listă cu posibile exerciții,
- set greutate standard: 95 kg (210lbs)
- avem posibilitatea de a adăuga greutate de până la 141 kg
- aparține categoriei S - recomandat a fi utilizat în săli de forță sau cluburi
- dimensiuni: lat.97 cm, lung.105 cm ,H 158 cm

## 1.7 Presa piept plan inclinat



Figura 1.6 Presa pentru torace cu plan inclinat

### **Descriere presa torace plan inclinat**

Este un aparat de forță ușor de manevrat, cu un cadru solid și stabil, este perfect atât pentru utilizarea în mediul casnic cât și în



cel comercial. Funcționarea este precisă iar confortul maxim asigură eficiența antrenamentelor.

### **Detalii tehnice despre aparat**

- cadru masiv foarte rezistent
- cadru cu finisaj rezistent la zgârieturi
- cabluri de ghidare, de calitate superioară
- picioarele aparatului rezistă la greutate mari
- set greutate standard: 95 kg (210lbs)
- are posibilitatea de a se adăuga greutate de până la 186 kg (410 lbs)
- bare cromate de ghidare a greutăților
- este ajustabil pe verticală, are un înveliș rezistent la umezeală și transpirație
- aparține categoriei S - recomandat a fi utilizat în săli de forță sau cluburi
- greutatea aparatului cu setul de greutate standard: 125 kg
- dimensiuni: 109 x 127 x 158cm

### **Fluturări laterale, cu gantere sau la aparat**

Un alt exercițiu pentru zona mediană sunt fluturările cu gantere sau la aparat.

Poziția inițială este cu tălpile la lățimea umerilor, vârfurile ușor îndreptate către exterior, spatele drept, privirea înainte, abdomenul și fesele ușor contractate, brațele ușor îndoite, palmele față în față. Ca și la exercițiul anterior, concentrează-te asupra coatelor și nu ridică palmele deasupra lor în timpul mișcării.

Inspiră, ridică ganterele lateral, cu o mișcare semi-circulară, până când brațele sunt paralele cu solul, expiră și revino în poziția inițială.

### **1.8 Aparat fluturări pentru torace și deltoizi**



Figura 1.7 Aparat pentru fluturări pentru torace și deltoizi

### **Descrierea tehnică a aparatului**

- aparatul utilizează discuri de dimensiuni olimpice
- Greutate maximă de încărcare discuri: 90 Kg/braț
- Dimensiune aparat: 125x142x199 cm
- Greutate aparat:72 kg

## 1.9 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali



Figura 1.8 Aparat abdomen

### **Descrierea aparatului pentru abdomene**

Acest aparat de forță profesional asigură un antrenament eficient, izolând mușchii abdominali. Aparatul are o concepție biomecanică, pentru o funcționare silențioasă și confortabilă. Un

antrenament regulat cu acest aparat vă ajută să obțineți rezultate foarte bune în dezvoltarea mușchilor abdominali. Este echipat cu o șa ajustabilă, suport pentru brațe de asemenea ajustabil, și suporturi pentru picioare extrem de confortabili. Orice schimbare a greutății poate fi efectuată de pe aparat, în timpul antrenamentului, fără a trebui să întrerupeți antrenamentul. Toate aceste caracteristici vă asigură maximul de confort și siguranță în timpul antrenamentelor.

#### **Descrierea tehnică a aparatului:**

- are un cadru metalic foarte stabil
- cadrul are un finisaj rezistent la zgârieturi și decojire
- cabluri de cea mai bună calitate
- sistem unic ce permite schimbarea greutăților în timpul antrenamentului
- șaua are o forma ergonomică, foarte rezistentă la umiditate și transpirație
- aveți posibilitatea de a ajusta foarte ușor din poziția de antrenament, greutatea cu care doriți să lucrați
- set greutate standard: 95 kg (210lbs)
- aveți posibilitatea de a adăuga greutate de până la 186 kg (410 lbs)

- tija cromată de ghidare a greutateților, foarte silențioasă
- aparatul are o lista cu posibile exerciții, ce pot fi utilizate
- aparatul aparține categoriei S - recomandat a fi utilizat în săli de forță sau cluburi
- greutatea aparatului cu setul de greutateți standard: 125 kg
- dimensiune: lung.117 cm, lat.107 cm, H 158 cm

### **1.10 Banca de forță (haltera+gantere 25kg)**



Figura 1.9 Variantă de Bancă de forță

**La banca de forță se pot efectua următoarele exerciții:**

### **Exerciții pentru deltoid**

#### **Împins de la torace (de la ceafă) cu haltera**

- Stând sau în șezut, apucă bara în pronație (cu palmele spre exterior), cu o priză ceva mai largă decât lățimea umerilor.
- În poziția inițială, haltera se află la nivelul toracelui, pe partea superioară a pectoralilor.
- Împinge bara deasupra capului până când brațele ajung aproape întinse. (fără a bloca coatele)
- Revenire în poziția inițială în mod controlat, apoi se repetă.

#### **Împins de la umeri cu gantere**

- Având un mod de desfășurare similar împinsului cu haltera, acest exercițiu oferă o mai mare libertate de mișcare, fiind unul dintre cele mai bune pentru izolarea deltoizilor.
- Poate fi executat din stând sau șezând.
- Pe parcursul mișcării ține ganterele una în continuarea celeilalte.

Împingeți ganterele de la umeri până în poziția superioară, apoi coboară-le lent până în poziția de start.

### **Exerciții pentru torace**

#### **Împins din culcat cu haltera**

- Exercițiul solicită în special partea inferioară a pectoralilor, dar stimulează întreaga zonă torace-deltoid-triceps.
- Din culcat pe bancă, prinde haltera folosind o priză de două ori mai largă decât lățimea umerilor
- Coboară haltera încet, cu coatele depărtate de corp, până când atingi cu bara zona plexului.
- Împinge bara, concentrându-te asupra mișcării, până ajungi în poziția inițială.

Stai o secunda, apoi repetă.

#### **Împins din înclinat cu haltera**

- Lucrează în principal partea superioară a pectoralilor, iar în secundar deltooidul frontal și tricepsul
- Poziționează banca la un unghi de 25-30 de grade față de sol.
- Desfășurarea exercițiului este similară cu cea a împinsului din culcat.



Traectoria halterei în timpul exercițiului va fi perpendiculară pe planul solului.

### **Împins din culcat cu gantere**

Modul de execuție este asemănător celui folosit la împingerea din culcat cu haltera, dar se vor folosi două gantere.

- Se coboară ganterele prin lateral, orientate una în continuarea celeilalte.
- Ganterele, oferind o libertate mai mare de mișcare, vor fi coborâte sub nivelul toracelui.
- Fă o pauză în partea inferioară a mișcării apoi ridică ganterele în poziția inițială.

După o scurtă pauză se repetă

### **Fluturări cu ganterele**

- Din culcat pe bancă, cu câte o ganteră în fiecare mână, mâinile întinse în sus la lățimea umerilor.
- Palmele vor fi orientate spre interior, iar ganterele lipite deasupra capului.
- Folosind o mișcare semicirculară, coboară încet greutatea spre lateral, de o parte și de alta a toracelui.

- Revino lent păstrând legătura minte-mușchi pe parcursul mișcării.

Acest exercițiu solicită zona interioară a pectoralilor, pentru definirea "șanțului" fiind recomandate folosirea unui număr mai mare de repetări cu o greutate mai mică.

### **Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor spatelui**

#### **Extensia spatelui**

- Solicită în special mușchii extensori ai spatelui, gluteii și mușchii posteriori ai coapsei.
- Culcat, cu fața la bancă, astfel ca bazinul să fie sprijinit pe marginea băncii, cu un partener care să îți fixeze picioarele în timpul mișcării.
- Apleacă-te cu mâinile la ceafă, trunchiul coborând sub nivelul bazinului, apoi revino urcând umerii cât mai sus față de nivelul băncii.
- Menține-ți corpul în poziția superioară pentru câteva secunde, iar la ultima repetare păstrează poziția 10-20 de secunde.

Poți folosi și un disc prins la torace cu mâinile încrucișate, dacă dorești o încărcătură suplimentară.

## **Exerciții pentru dezvoltarea tricepsului**

### **Împins din culcat cu haltera (priza cu mâinile apropiate)**

- Acest exercițiu lucrează "șanțul" pectoralilor, deltooidul anterior și în special tricepsul.
- Cu cât priza este mai îngustă cu atât mai mult va fi solicitat tricepsul în defavoarea celorlalte grupe musculare amintite mai sus. Priza optimă este cea cu palmele la o depărtare de 15-20 de centimetri.
- Exercițiul se desfășoară similar cu împinsul de la torace din culcat, cu diferența că de această dată brațele vor aluneca pe lângă corp pe parcursul exercițiului.
- Bara este împinsă de la torace până în poziția superioară unde coatele sunt întinse, apoi se coboară încet până atinge toracele.

Acest exercițiu poate fi efectuat și pe băncile înclinate sau declinate.

### **Extensii cu haltera din culcat**

- Se folosește o halteră de greutate medie aplicând o priza îngustă.

- Pentru a te stabiliza în timpul execuției exercițiului, stai în culcat cu picioarele depărtate de o parte și de alta a băncii de lucru.
- Ține brațele întinse deasupra capului, partea superioară a acestora rămânând imobilizate pe parcursul exercițiului.
- Îndoaie brațele din cot, permițând halterei să coboare într-un arc semicircular până la nivelul frunții

Folosind contracția tricepsului inversează direcția de mișcare a barei până în poziția inițială în care ajungi iar cu brațele întinse.

### **1.11 Banca multifuncțională**



Figura 1.10 Variantă constructivă pentru banca de împins

**La acest aparat se pot efectua următoarele exerciții:**

### **Extensii ale picioarelor**

Ne așezăm la aparat și prindem mânerul cu mâinile pentru a ține trunchiul imobil. Îndoim genunchii și poziționăm tibia sub suportul aparatului. Inspirăm și ridicăm picioarele la orizontală după care revenim la poziția inițială expirând. Acest exercițiu este cunoscut ca cel mai important exercițiu în izolarea cvadricepsului. De asemenea acest exercițiu dezvoltă forța piciorului ceea ce-l face un exercițiu ideal pentru începători pentru ca mai apoi să poată trece ușor la exerciții mai solicitante.

### **Flexia picioarelor din poziția culcat**

Ne întindem cu fața în jos la aparat prinzând mânerul cu mâinile. Întindem picioarele și poziționăm gleznela sub suport. Inspirăm și îndoim ambele picioare simultan încercând să atingem

călcâiele cu mușchii fesieri. Revenim la poziția inițială expirând și printr-o mișcare controlată.

Grupele musculare lucrate sunt:

Grupul ischiogambierilor, gemenii, mușchiul plopitau.

Acest exercițiu mai poate fi executat și prin alternarea picioarelor.

### **Flexia picioarelor din poziția așezat**

Ne așezăm la aparat cu picioarele întinse, gleznelor sprijinite pe suportii pentru glezneș iar coapsele între suportul pentru coapse și șezut. Prindem mânerelor și inspirăm îndoind genunchii. Expirăm apoi revenind la poziția inițială.

Grupe musculare lucrate: ischiogambierii, popliteul și la o intensitate mai scăzută mușchii gemeni.

### **1.12 Preasa pentru coapse**



Figura 1.11 Presa pentru coapse

**La acest aparat se pot efectua următoarele exerciții:**

### **Exerciții pentru dezvoltarea mușchilor coapsei**

Ne poziționăm corect spatele pe suportul aparatului și ne așezăm picioarele ușor depărtate. Inspiram și eliberăm piedica, după care îndoim genunchii complet astfel încât coapsele să atingă sau să fie aproape de torace. Expirăm și revenim la poziția inițială.

În funcție de cum poziționăm picioarele putem izola anumite grupe musculare. De exemplu dacă poziționăm picioarele mai jos pe suport izolăm cvadricepsul. Dacă poziționăm picioarele mai sus pe suport izolăm fesierii și ischiogambierii. De asemenea poziționarea picioarelor mai depărtat va concentra efortul asupra adductorilor.

### **1.13 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor fesieri**



Figura 1.12 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor fesieri

Acesta este un aparat specific pentru lucrul mușchilor fesieri. Antrenamentul constă în balansarea picioarelor și se efectuează pentru fiecare picior pe rând. Rezistența este dată de un set de greutăți ce se pot regla în funcție de dorința utilizatorului.

La acest aparat se poate face o izolare a mușchilor fesieri într-o poziție sigură pentru spate. Dubla platformă pentru picioare



este ideală pentru diferite talii. Mânerul cu buton pentru reglarea poziției de început selectează unghiul de începere. Setul de greutate poate fi selectat din poziția de antrenament.

Aceste aparate au fost create pentru o utilizare ușoară și intuitivă.

Scaunele și spătarele aparatului sunt ergonomice permițând utilizatorului o poziție corectă din punct de vedere fiziologic în timpul efectuării exercițiilor.

#### **1.14 Aparatul de vâslit.**

Vâslitul antrenează toate grupele importante de mușchi. Pulsul cardiac în timpul vâslitului crește rapid la valoarea dorită, asigurând o ardere eficientă a caloriilor.

Vâslitul crește capacitatea de absorbție a oxigenului și întărește musculatura, mai ales în zona gâtului și umerilor. Mișcările line și naturale nu au un impact negativ asupra articulațiilor astfel încât antrenamentul este atât eficient cât și sigur.



Figura 1.13 Aparatul pentru vâslit

### **1.15 Helicometru pentru sălile de forță.**

Helicometrul este un aparat complex utilizat pentru sălile de forță.

**La acest aparat se pot efectua următoarele exerciții:**

**Exerciții pentru brațe**

**Flexiuni cu cablul de jos :**

Flexiunile cu cablul de jos se execută stând în picioare, cu fața spre extensor, ținând mânerul de dedesubt. Apoi se inspiră și se îndoaie coatele pentru a ridica antebrațele până la poziția finală. Revenirea la poziția inițială se face expirând. Flexiunile cu cablul de jos lucrează intensiv mușchiul biceps brahial.

### **Flexiuni cu cablul de sus**

Flexiuni cu cablul de sus se execută stând între doi scripeți cu mâinile întinse în lateral. Se prind mânerul extensoarelor de dedesubt, se inspiră și se îndoaie coatele pentru a duce mâinile spre cap până la poziția finală. Revenirea la poziția inițială se face expirând. Prin acest exercițiu lucrăm capul scurt al bicepsului brahial, contractăm de asemenea și flexorul monoarticular al cotului.

Este indicat să folosim greutate mici deoarece trebuie să ne concentrăm asupra poziției.

Pentru rezultate mai bune seturile de exerciții se fac rapid.

### **Extensii inversate la helcometru:**

Extensiile inversate la helcometru se execută în poziție verticală cu față la aparat, brațele pe lângă corp, coatele îndoite, iar mâinile prind mânerul de dedesubt. Se inspiră și se extind

antebrațele, întinzând coatele și ținându-le aproape de corp până în poziția finală. Se revine la poziția inițială expirând.

Prinderea mânerelor de dedesubt izolează capul median al tricepsului brahial, odată întinse antebrațele, anconeul și extensorii articulației radiocarpene se contractă, iar extensorul ulnar al carpului, extensorul degetelor, extensorul degetului mic și lungul și scurtul extensor radial al carpului mențin articulația dreaptă.



Figura 1.14 Helicometrul

### **1.16 Helcometru pentru tracțiuni spate**

Este un aparat de baza pentru dezvoltarea mușchilor spatelui.

## Modul de lucru la acest aparat

Se apucă bara cu o priza largă de tip pronație, urmează o inspirație, se aduce bara la nivelul toracelui, urmează expirația, și revenire în poziția inițială.

Bara este trasă spre claviculă, din coate, fără a apăsa bara în jos. Este permisă o ușoară aplecare în spate pentru o contracție bună a zonei mediane a spatelui.

Mecanică : Compusă

Forță : Tras

Mușchi solicitați: mușchii dorsali

Mușchi sinergici: biceps brahial, brahiali, brahioradial, deltoid posterior, infraspinos, ridicătorul scapulei, pectoral minor, romboizii, rotundul mare, rotundul mic, trapez inferior, trapez mijlociu.

Mușchi stabilizatori dinamici: trapez inferior



1.15 Helicometru pentru dezvoltarea mușchilor spatelui

**Exerciții pentru spate**

**Tracțiuni la helcometru la torace**

Se stă cu fața la aparat, iar picioarele poziționate sub suport și prindem bara de deasupra la distanță mare între palmele mâinilor, se inspiră și se trage bara în jos până la unghiul sternal (la torace) în timp ce scoatem toracele în afară, ne lăsăm ușor pe spate și tragem de coate înapoi. Revenim apoi la poziția inițială expirând. Prin acest exercițiu dezvoltăm mușchii spatelui, solicitând în primul rând fibrele superioare și centrale ale marelui dorsal. Lucrăm de asemenea și porțiunea mijlocie și inferioară a trapezului, romboizii, tricepsul brahial, brahialul și mai puțin pectoralii.

### **Tracțiuni la helcometru la ceafă**

Se stă cu fața la aparat, cu picioarele poziționate sub suport, prindem bara de deasupra la distanță mare între palmele mâinilor, se inspiră și se trage bara în jos până la nivelul cefei, aducând coatele aproape de corp. Revenim apoi la poziția inițială expirând. Prin acest exercițiu lucrăm la dezvoltarea lățimii spatelui, lucrând următorii mușchii: marele dorsal, rotundul mare, flexorii antebrațului, romboizii și porțiunea inferioară a trapezului. Acest exercițiu este excelent pentru începătorii care doresc să dezvolte forța inițială pentru a executa tracțiuni la bară fixă la torace sau la ceafă.



### **Tracțiuni la scripete cu brațele drepte**

Se sta în picioare cu fața la aparat, iar cu picioarele ușor depărtate. Se prinde bara de deasupra cu brațele drepte la distanță egală cu lățimea umerilor contractând mușchii spatelui și mușchii abdominali pentru o mișcare controlată, inspirăm și tragem bara în jos până la nivelul coapselor, ținând brațele întinse, iar coatele ușor îndoite. Revenim la poziția inițială expirând. Acest exercițiu lucrează marele dorsal, întărește rotundul mare și capul lung al tricepsului.

### **Ridicări laterale la cablu**

Din poziție verticală prindem mânerul ținând brațul lângă corp. Inspirăm și ridicăm brațul la orizontală după care expiram în timp ce revenim la poziția inițială. Prin acest exercițiu vom dezvolta deltoidul mijlociu. Pentru a solicita toate fibrele este recomandat să variem unghiul de lucru.

### **Ridicări anterioare la cablu**

Se stă în picioare cu spatele la aparat și picioarele ușor depărtate, iar brațele pe lângă corp cu mânerul prins de deasupra cu o singură mână. Inspirăm și ridicăm brațul până la nivelul

ochilor, expirând apoi în timp ce revenim la poziția inițială.

Grupele de mușchi lucrate prin acest exercițiu sunt: deltooidul, fasciculul clavicular al pectoralului și la o intensitate mai mică capul scurt al bicepsului brahial.

### **Exerciții pentru fese**

#### **Extensii la scripete**

Ne așezăm cu fața spre aparat susținându-ne într-un picior. Pe piciorul opus celui de susținere atașăm o curea a scripetului la nivelul gleznei . Pelvisul îl înclinăm spre interior. Prindem mânerul și realizăm extensia șoldului și tragem piciorul posterior.

Prin acest exercițiu lucrăm fesierul mare și ischiogambierii. De asemenea prin tonifierea regiunii feselor dezvoltăm și conturul șoldurilor.

### **Exerciții pentru abdomen**

#### **Crunch la scripete**

Ne așezăm în fața aparatului în genunchi cu ceafa spre aparat ținând mânerul în spatele gâtului. Inspiram și expirăm înainte apoi rulăm coloana coborând sternul spre pubis. Acest

exercițiu se execută cu greutăți mici concentrându-ne pe contractarea mușchilor.

### **1.17 Aparat multifuncțional pentru sălile de forță.**



Figura 1.16 Aparat multifuncțional pentru sălile de forță

**La acest aparat se pot efectua următoarele exerciții:**

## **Exerciții pentru torace**

### **Flotări la bare paralele**

Se stă la paralele cu brațele întinse și picioarele atârând. Se inspiră și se îndoaie coatele pentru a aduce toracelui la nivelul barelor, apoi revenim la poziția inițială expirând. Cu cât aplecăm mai mult toracele în timpul exercițiului, cu atât sunt folosite mai mult fibrele inferioare ale pectoralului. Dacă toracele este mai degrabă vertical, atunci dezvoltăm mai mult tricepsul brahial.

### **Extensii laterale la aparat**

Se stă la aparat cu brațele deschise la orizontală, se sprijină antebrațul pe suport, se inspiră și se apropie brațele până la poziția finală, apoi revenim la poziția inițială expirând. Acest exercițiu lucrează următorii mușchii: pectoralul mare, porțiunea sternală a pectoralului mare, coracobrahialul și capul scurt al bicepsului brahial. Folosind repetări multe și greutate mici lucrăm mai intensiv pectoralul mare.

## **Exerciții pentru umeri:**

### **Extensii laterale la aparat**

Ne așezăm cu fața spre aparat, toracele lipit de spătar și brațele întinse în față. Prindem mânerul și inspirăm extinzând brațele lateral. La sfârșitul mișcării vom căuta să apropiem cât mai mult mâinile și vom expira.

Cu acest exercițiu lucrăm deltoidul posterior, infraspinosul, rotundul mic, trapezul și romboidul.

### **Extensii ale picioarelor**

Ne așezăm la aparat și prindem mânerul cu mâinile pentru a ține trunchiul imobil. Îndoim genunchii și poziționăm tibia sub suportul aparatului. Inspirăm și ridicăm picioarele la orizontală după care revenim la poziția inițială expirând. Acest exercițiu este cunoscut ca cel mai important exercițiu în izolarea cvadricepsului. De asemenea acest exercițiu dezvoltă forța piciorului ceea ce-l face un exercițiu ideal pentru începători pentru ca mai apoi să treacă treptat la exerciții mai solicitante.

### **1.17.1 Variantă de aparat multifuncțional pentru sălile de forță**

Acest aparat este folosit în special pentru modelarea mușchilor abdominali, bicepsilor, tricepsilor, a mușchilor spatelui, mușchilor femurali și a mușchilor fesieri.

Aparatul multifuncțional este destinat antrenării tuturor grupelor de mușchi

**La acest aparat se pot efectua următoarele exerciții:**

Ridicări – membre superioare

Împins – membre inferioare, membre superioare

Tracțiuni – membre inferioare, membre superioare

Flexii – membre inferioare, membre superioare, trunchi

Extensii – Membre inferioare, membre superioare, trunchi



Figura 1.17 a. Aparat multifuncțional destinat sălilor de forță



Figura 1.17 b. Aparat multifuncțional destinat sălilor de forță



### 1.17.2 Aparat multifuncțional semiprofesional



Figura 1.18 Aparat multifuncțional

Aparatul este dotat cu cabluri duble, presa pentru picioare, posibilitatea pentru fluturări sunt doar câteva dintre multele posibilități de antrenament. În plus, aparatul garantează prin simpla utilizare și optimizarea antrenamentului prin conversia automată între presa pentru picioare și fluture.

Scaunul reglabil pe înălțime în trei trepte permite adaptarea optimă a poziției corpului.

La greutatea de 80 kg poate fi adăugat pachetul de greutăți de 20 kg.

Dimensiunile aparatului (L / W / H in cm) 200 / 200 / 215.

Greutatea maximă de încărcare 80 kg (utilizabil până la 100 kg);

Cabluri de oțel acoperite cu plastic / cabluri Poliester în sistemul de scripete

Culoare gri / negru

Extensie picior cu excentric

Extensie picior reglabila

Fluturări cu excentric

Suport reglabil fluturări

Bloc Greutate 50-80 kg (16 x 5 kg)

Scripeți cu rulment pentru cabluri

Înălțime reglabilă a pernei scaunului

### **1.17.3 Aparat multifuncțional**



Figura 1.19 Variantă de aparat multifuncțional semi-profesional

**Descrierea Aparatului multifuncțional semi-profesional din figura 1.19**

Acest aparat multifuncțional este construit cu noua tehnologie "Time Saver" care permite montajul în 30 minute, grație structurii premontate. Aparatul permite o gamă completă de

exerciții în diverse poziții de lucru: presă, fluture, tracțiuni, genuflexiuni, ramat, squat, abdomen, 2 fulii de aluminiu cu cablu liber care asigură o funcționare silențioasă, etc. Ghidajele fixe pentru greutate asigură o cursă lină a halterei în timpul exercițiilor. Bara de haltere este pentru discuri cu dimensiuni standard și olimpice, deci pot fi folosite atât discurile cu gaura de 28mm (standard), cât și cele olimpice (50 mm). Aparatul este însoțit de o schema completă cu exercițiile posibile ce se pot efectua și grupele musculare antrenate.

Exerciții: pentru mușchii picioarelor ,cu diferite greutăți 10 repetări , în 3 serii

Pentru mușchii toracelui , cu diferite greutăți 10 repetări , 3serii

Pentru mușchii spatelui, cu diferite greutăți cate 10 repetări, 3serii.

## **1.18 Aparat de extensie pentru picioare**

### **Descrierea aparatului de extensie pentru picioare**

Acest aparat este un echipament de calitate conceput pentru exerciții de extensie pentru picioare, din poziția șezut. Construcția este robustă, fiind din oțel, cu un finisaje de calitate, este pulverizat cu un strat electrostatic care protejează structura metalică de zgârieturi. Aparatul dispune de cotiere și un scaun

căptușit, mânerele sunt prevăzute cu manșoane de înaltă calitate, asigurând o mai mare stabilitate în timpul exercițiilor. Unghiul de  $100^\circ$  între spătar și scaun oferă un confort mai mare și antrenamentul devine mai eficient. Picioarele pot fi antrenate separat sau simultan.



Figura 1.20 Aparat de extensie pentru picioare

**Detalii tehnice:**

- - Aparatul are o construcție robustă din oțel carbon de înaltă calitate S25C-S30C
- - cadru: tub oval 50 x 100 mm
- - Aparatul este pulverizat cu un strat electrostatic care protejează structura metalică de zgârieturi
  - manșoane din materiale de calitate
  - suportți pentru picioare reglabili în patru poziții
  - rulmenți de calitate
  - șurub de siguranță pentru greutateți
  - patru suportți pentru greutateți
  - unghi de 100 ° între spătarul scaunului și șezut
  - greutate: 79 kg
  - un braț de încărcare poate susține: 150 kg
  - dimensiuni: lungime 132 cm x lățime x 124 cm x 106 cm înălțime
  - pentru greutateți olimpice (50 mm)

### **1.19 Flexor pentru biceps femural**



Figura 1.21 Aparat pentru antrenarea bicepsului femural

La acest aparat se lucrează din poziția culcat cu picioarele paralele cu solul, inspirați, îndoiți picioarele, expirați, reveniți în poziția inițială.

Mișcare : De bază

Mecanică : Izolare

Forță : Tras

Mușchi solicitați: hamstrings

Mușchi sinergici: gastrocnemius, gracilis, sartorius

Mușchi stabilizatori antagoniști: iliopsoas, tensor fasciae

latae, tibialis Anterior



### 1.20 Aparat pentru gambe și coapse:



Figura 1.22 Aparat pentru antrenarea gambelor și coapselor

Aparatul este conceput pentru antrenarea părții inferioare a corpului, mai exact pentru modelarea gambelor și coapselor.

Acest aparat este ideal pentru a lucra mușchii gambelor, mușchii coapselor dar și pentru mușchii fesieri.

### 1.21 Presa înclinată



Figura 1.23 Presa înclinată

Acest aparat dezvoltă în totalitate musculatura picioarelor. Aparatul îndeplinește două funcții, una din poziția hack pentru genuflexiuni și cea de-a doua cu lăsarea spătarului pentru împingeri cu piciorul. Este important ca poziția în care ne aflăm la aparat să fie cât mai corectă pentru ca exercițiul să fie cât mai corect.

Se folosește pentru dezvoltarea mușchilor gambei în special, dar și pentru musculatura coapsei.

## **CAPITOLUL 2**

### **Echipamente și aparate pentru sălile de fitness**

#### **2.1 Generalități**

Scopul Fitnessului este acela de a menține și de a îmbunătăți starea de sănătate, tonifierea musculaturii, pierderea kilogramelor în plus, creșterea condiției fizice, etc. Unii îl consideră ca o activitate de gimnastică, iar alții spun că este o activitate cu greutate și la aparate, iar cei neinițiați îl consideră un sport pentru sănătate. (Chirazi, Marin; Ciorbă, Petru, Culturism. Întreținere și competiție, Polirom, Iași, 2006, pp. 30).

Cu peste 3 milioane de practicanți în fiecare țară fitnessul este unul din sporturile cele mai practicate. Începând cu anii '80 când era foarte la moda Aerobicul sau disciplinele care amestecau dansul sportiv cu artele marțiale, fitnessul a reușit să se impună și să devină din ce în ce mai practicat fiind o metodă foarte eficientă și rapidă de modelare corporală. Fitnessul este ansamblul de activități fizice cu ajutorul cărora este posibilă atingerea la forma fizică dorită, dar și menținerea a unei greutăți ale corpului fără a ne pune sănătatea în pericol. Modalitățile și tehnicile de

antrenament sunt diferite acestea fiind adaptate în funcție de metodica aleasă (cardio, aerobic, greutăți). Exercițiul fizic sau mișcarea în general, este benefică indiferent de vârstă și cu atât mai mult recomandabilă unei persoane care petrece multe ore zilnic la birou. Oboseala, starea generală de disconfort și durerea de cap după o zi stresantă de lucru sunt doar câteva semnale de alarmă care ne atrag atenția asupra sănătății precare a organismului nostru. Un corp sănătos se menține cu un program de exerciții corespunzător, dar și cu o alimentație potrivită unui stil de viață sănătos. Fitness-ul, exercițiile fizice, stimulează musculatura, remodelează tonusul muscular. Un program de fitness bine structurat practicat de 3-4 ori pe săptămână reprezintă necesarul pentru o persoană să își formeze o condiție fizică și să aibă un corp sănătos. Organismul fiecăruia reacționează diferit în funcție de factorii care îl influențează, în cazurile persoanelor supraponderale este indicat ca antrenamentele să fie efectuate sub atenta supraveghere și îndrumare a unui antrenor personal experimentat. Prin practicarea de exerciții fizice capeteți energie și poftă de viață însă nu uitați de odihnă, somnul de 8 ore este obligatoriu pentru refacerea organismului după efortul fizic. Nu vă amăgiți că dacă mergeți pe jos de la birou spre casă sau dacă alergați de 2 ori pe săptămână în parc veți slăbi. O siluetă armonioasă se obține cu mai

mult efort. E nevoie să combinați antrenamentele cardio cu antrenamentele cu greutate. În loc să cumperi echipamente pentru exerciții fizice este mai eficient să afli informațiile necesare obiectivului tău. Know-How-ul și motivația pentru un program de fitness sunt deseori mult mai potrivite decât achiziționarea de echipamente peste care se va depune praful la tine acasă.

## **2.2 Coarda cu benzi elastice**

Coarda este formată din benzi cu rezistență variabilă, progresivă pentru toate grupele de mușchi, mărește forța și flexibilitatea, reduce riscul de accidentare și mărește performanțele, potrivite pentru orice greutate și înălțime, portabile și ușor de depozitat.



Figura 2.1 Coarda cu benzi elastice

### **Exerciții ce se pot efectua cu coarda cu benzi elastice:**

#### **Pentru umeri:**

Coarda este ținută de la mijloc cu piciorul iar cele două capete cu mânere sunt ținute cu mâinile.

Se execută ridicarea brațelor în față, sau în lateral. Cu coatele îndoite se execută mișcarea de ridicare a brațelor având grijă ca poziția coatelor să fie cât mai ridicată posibil pentru a pune accentul pe partea mediană umerilor.

**Pentru piept:**

Coarda este prinsă la ușă (de exemplu) se prind cele două capete cu mâinile și se execută apropierea palmelor prin lateral și revenire.

**Pentru biceps:**

Coarda este ținută de la mijloc cu piciorul, iar cele două capete cu mânere sunt ținute cu mâinile. Din poziția stând se execută flexia antebrățelor pe brațe.

**Pentru triceps:**

Coarda este prinsă la ușă (de exemplu), iar din stând depărtat, având coatele lipite de corp, se execută mișcarea de extensie a tricepsilor până când brațele sunt extinse complet. Din stând culcat dorsal, brațele se sprijină pe sol, aproape de corp, cu coatele îndoite se începe mișcarea de extensie a brațelor până când antebrățele ating solul.

**2.3 Coardă pentru sărituri**

Coarda pentru sărituri este prevăzută cu rulmenți cu bile de precizie pentru o viteză sporită.



Figura 2.2 Coarda pentru sărituri

### **Exerciții ce se pot efectua cu coarda**

#### **Sărituri încrucișate**

Se execută sărituri în mod obișnuit, apoi se încrucișează brațele în față în timp ce coarda se află în aer. Această mișcare va



fi o provocare pentru abilitatea ta de a sări. În același timp, se vor lucra bicepsii și mușchii umărului.

### **Rotire la 180°**

Rotire și săritură în același timp. Această mișcare îți va pune la încercare balansul și îți va lucra mușchii picioarelor.

### **Săritura boxerului**

În timpul săriturilor se păstrează greutatea în călcâie și se execută sărituri cu câte un picior în față, pe rând.

### **Înainte și înapoi**

Se execută sărituri cu coarda înainte și înapoi peste o linie trasată pe sol. Această mișcare adaugă un element de dificultate exercițiilor cu coarda de sărit.

De asemenea, acest exercițiu va ajuta la execuția unei sărituri mai înalte și va accelera ritmul cardiac.

### **Săritura într-un singur picior**

Această mișcare este mai dificilă, însă va lucra mușchii picioarelor. Este indicată săritura pe un picior timp de 30 de

secunde.

### **Sărituri de schi**

Se folosește aceeași tehnică de săritură ca la schi și în cazul săriturilor cu coarda. Se execută mutări ale picioarelor dintr-o parte în alta a corzii.

### **Săritura peste coardă**

Pentru această mișcare mai este nevoie de două persoane care să țină coarda la capete. Se face un elan și săritură întâi cu piciorul drept înainte, apoi cu cel stâng.

### **Sărituri de cowboy**

Cu coarda fixată la ambele capete, se execută sărituri de pe un picior pe altul, peste coardă.

### **Sărituri în lateral**

Cu coarda fixată la ambele capete, se execută săritura peste ea din poziție lateral.

## **2.4 Flexor pentru mâini și antebrațe**



Figura 2.3 Flexor pentru mâini și brațe

Acest dispozitiv dezvoltă musculatura încheieturilor mâinii, a brațelor și antebrățelor. Tensiune puternică. Forță superioară.

## **2.5 Aparat fitness pentru mușchii, brațelor, pieptului și umerilor**

Acesta este un aparat fitness recomandat pentru modelarea mușchilor brațelor, pieptului și umerilor. Este ușor de folosit și cu

o utilizare de 5-10 minute pe zi poți obține un abdomen de invidiat. Petreceți timpul și energia făcând exerciții plăcute.



Figura 2.4 Aparat fitness pentru modelarea mușchilor , brațelor, pieptului și umerilor

## **2.6 Aparat pentru modelarea mușchilor abdominali**

**Detalii tehnice despre aparat**

**Gama:** Home

**Greutate suportată: -Kg- 120**

**Specificații:** - Acesta este un aparat fitness pentru modelarea mușchilor abdominali

- este un aparat solid ideal pentru exerciții abdominale
- cadrul suportă greutatea capului, gâtului și a părții superioare a corpului,
- a fost conceput cu suport pentru cap și gât, foarte confortabil prevăzut cu mânere de cauciuc în zonele de contact, pentru un antrenament cât mai confortabil și eficient.
- produs dintr-un material de înaltă calitate, foarte rezistent.



Figura 2.5 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali

### **Exerciții ce se pot efectua cu acest aparat**

Din poziția așezat pe spate cu genunchii îndoiți, tălpile pe sol, iar mâinile prinse de mânerul aparatului. Inspirăm ridicând trunchiul prin rotunjirea spatelui. Revenim la poziția inițială expirând fără a atinge podeaua cu spatele menținând mușchii tensionați.

Acest exercițiu lucrează flexorii șoldului, oblicii și de asemenea dreptul abdominal.

Petru a lucra oblicii abdominali îndoiți picioarele în lateral o serie stânga și una dreapta.

### **2.7 Banca pentru fitness Step Aerobic**

Acest aparat oferă o slăbire rapidă într-un ritm plăcut, totodată tonifică musculatura șoldurilor a picioarelor și abdomenului contribuind astfel la arderea grăsimilor, întărirea mușchilor fesieri, coapselor și a șoldurilor.

#### **Detalii despre aparat:**

**Gama:** Home

**Greutate suportată: -Kg- 110**

**Specificații:** - Număr trepte intensitate cu posibilitate de reglare a înălțimii în 3 trepte (12 cm, 17 cm și 22 cm)

- se poate combina cu diferite accesorii pentru a dezvolta o gama complexă de exerciții

**Dimensiuni:** - 70 cm x 27 cm

- ideal pentru formarea și întărirea mușchilor fesieri, ai șoldurilor și ai membrelor inferioare

- suprafața este antiderapantă și flexibilă, amortizând contactul piciorului cu dispozitivul.





Figura 2.6 Variante constructive pentru steppere

### **2.7.1 Mini stepper**

Aparatul realizează o mișcare sus-jos pentru dezvoltarea mușchilor fesieri și a musculaturii picioarelor.

Acest aparat poate viza mai mulți mușchi din unghiuri diferite și se dovedește a fi un echipament ideal pentru modelarea trenului inferior. Cu ajutorul stepperului se pun în mișcare o gama largă de mușchi și avem posibilitatea de reglare a greutății în funcție de modul de efectuare a exercițiului.





Figura 2.7 Aparat pentru tonifierea musculaturii membrelor inferioare.

### **2.7.2 Stepper cu corzi elastice**

Acest aparat antrenează mușchii picioarelor, mușchii fesieri și abdominali. Elasticele permit tonifierea mușchilor pieptului, umerilor și a brațelor.



Figura 2.8 Stepper cu corzi elastice

#### **Detalii despre aparat**

- echipament exersare picioare și mușchi fesieri
- elasticele permit tonifierea mușchilor pieptului ,umerilor și a brațelor
- înălțime reglabilă a pedalelor
- acționare cu doi cilindri hidraulici.

#### **2.8 Mingea de fitness sau mingea gonflabilă**

Această minge poartă și numele de *minge elvețiană* fiind un accesoriu din ce în ce mai folosit la antrenamente.

Utilizarea unei astfel de mingi stimulează musculatura corpului într-un grad mai mare decât atunci când se lucrează grupele respective pe un plan fix, datorită mișcărilor de rotație și întindere. Mai mult decât atât, execuția anumitor exerciții pe mingea gonflabilă implică mai mulți mușchi decât în mod obișnuit, datorită faptului ca ea induce un grad de instabilitate, iar corpul răspunde prin contracția suplimentară a unor mușchi cu rol stabilizator.

În magazinele cu profil sportiv se găsesc mingi de diferite dimensiuni - între 35 și 85 cm în diametru. Mingea este fabricată din PVC elastic moale, dar foarte rezistent și se umflă cu o pompa (electrică sau manuală). O astfel de minge poate rezista la greutate de până la 200-250 kg.

În afară de utilizarea ei pentru antrenamentele de fitness, mingea gonflabilă mai este folosită în tratamentele de recuperare și de către femeile gravide în timpul travaliului (ajuta la "deschiderea" pelvisului și angajarea capului fătului).

Acasă sau la birou poate fi folosită pe post de scaun, ajutând la menținerea unei posturi corecte și la tonifierea mușchilor lombari și abdominali.

### **Exerciții ce se pot efectua cu mingea gonflabilă:**

Este potrivita pentru toate tipurile de exerciții: pentru dezvoltarea musculaturii abdominale, tonifierea corpului și în special a mușchilor abdominali.

Unul din cele mai simple exerciții care se pot face cu mingea sunt abdomenele. Se efectuează cu spatele rezemat de minge, mâinile sub cap și genunchii îndoiți. Se folosesc picioarele pentru a menține echilibrul pe minge.

Un alt tip de exercițiu destul de simplu este genuflexiunea. Se efectuează ca o genuflexiune clasică, numai că spatele stă sprijinit pe minge, la rândul ei rezemată de un perete. Pe măsură ce se îndoaie genunchii, mingea se va rostogoli pe perete, oferind o suprafață moale de sprijin pentru spate.

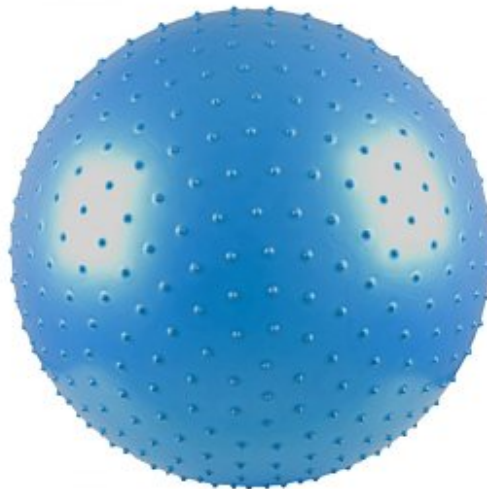


Figura 2.9 Mingea gonflabilă



Figura 2.10 Exerciții cu mingea gonflabilă

Antrenamentul se începe cu exerciții pentru grupele mari de mușchi și se termina cu grupele mici. Ordinea ideală ar fi picioare – spate – piept – umeri – brațe – abdomen.

### **Hiperextensii cu mingea gonflabilă**

Este un exercițiu bun pentru mușchii inferiori ai spatelui (lombari) care au un rol important în susținerea coloanei vertebrale.

Execuție: Cu abdomenul pe minge, și cu privirea în pământ, țineți mâinile pe lângă corp, ridicați partea superioară a corpului și privirea spre tavan. Mențineți poziția timp de 2 secunde și reveniți în poziția inițială.

### **Flotări cu brațele pe minge**

Este un exercițiu este pentru începători și ajută la tonifierea musculaturii din zona pieptului, umerilor, brațelor și a spatelui.

Exercițiul începe prin așezarea cu brațele în părțile laterale ale mingii de fitness, la nivelul umerilor și susținerea pe vârful picioarelor pe sol, astfel încât corpul sa formeze o linie dreaptă de la cap până la gleznelor picioarelor. Mișcarea se va face prin împingerea în brațe, până la îndreptarea acestora. Coborârea se va face prin îndoirea brațelor, până la atingerea pieptului de minge. Toate mișcările vor fi lente.

### **Flotări cu picioarele pe minge**

Se începe din poziția clasică de flotări apoi se sprijină picioarele pe minge. Se coboară trunchiul încet până aproape de sol menținând corpul drept apoi se revine la poziția inițială.

### **Abdomene cu picioarele pe minge**

Întinși pe spate, cu picioarele sprijinite pe minge, și cu mâinile la ceafă, ridicați trunchiul. Mențineți abdomenul contractat 1-2 secunde și reveniți la poziția inițială.

### **2.9 Mingea de aerobic**

Această minge de aerobic este confecționată din PVC cu diametrul de 25 mm, are o greutate de 120g și este ideală pentru recuperare sau exerciții zilnice.



Figura 2.11 Mingea de aerobic

## 2.10 Expander de cauciuc

Acesta este un produs cu utilizare universală, destinat tonifierii întregului corp (umeri, brațe, piept, și picioare).



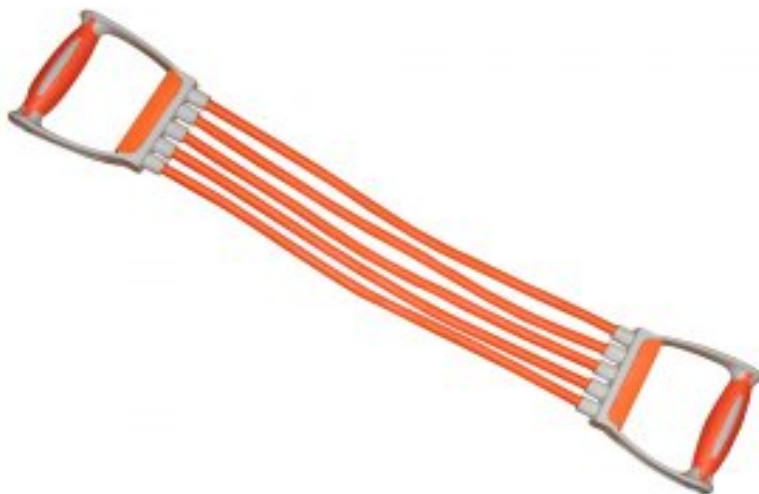


Figura 2.12 Expander de cauciuc

Antrenamentul cu acest expander este simplu și eficient. Coarda de cauciuc asigură o rezistență naturală exercițiilor și mânerele învelite în cauciuc dau confortul necesar. Expanderul este fabricat din materiale rezistente la umezeală și transpirație cu rezistență crescută la deteriorare. Expanderul poate fi întotdeauna la îndemână și poate fi ușor transportat. Este perfect pentru a fi utilizat acasă sau când sunteți în vacanță.

### **Descriere tehnică a aparatului:**

- Tonificază mușchii întregului corp
- corzi de cauciuc cu durată de viață lungă
- mânere ușoare învelite în cauciuc
- material rezistent la umezeală și transpirație
- 5 corzi de cauciuc, detașabile

### **2.11 Ganterele pentru aerobic**



Figura 2.13 Gantera aerobic 0,5kg

### **Descriere:**

Ganterele pentru aerobic sunt acoperite cu un material rezistent la transpirație. Ele au greutatea de 1x 0,5 kg.

Ele sunt ideale pentru mai multe tipuri de exerciții.

### **2.11.1 Gantera de 3kg**

La fel ca și ganterele de 0,5 kg sunt acoperite cu un material rezistent la transpirație. Îvelișul este din PVC foarte rezistent



Figura 2.14 Gantera de 3 kilograme

### **2.11.2 Gantera neagră de 10kg**

Gantera neagră oferă confort, siguranța și stil. Are o suprafață antiderapantă fiind recomandată pentru exerciții de menținere și tonifiere a mușchilor.



Figura 2.15 Gantera neagră de 10kg

**Exerciții ce se pot efectua cu ajutorul ganterelor:**

### **Loviri încrucișate**

Acest exercițiu este pentru dezvoltarea musculaturii umerilor, bicepsi, tricepsi și abdomen.

Stând în picioare, ținând tălpile depărtate la nivelul umerilor. Se prind greutatea, câte una în fiecare mână, ținând coatele îndoite și apropiate de corp, palmele orientate spre interior. Pivotează pe piciorul stâng și întoarce umărul stâng împreună cu soldul stâng spre dreapta în timp ce întinzi brațul stâng în față, ca și cum ai lovi în ceva. Mișcarea trebuie să fie ușoară și controlată. Trage apoi brațul stâng spre umăr, în timp ce revii cu corpul la poziția inițială.

### **Întinderi cu brațele**

Pentru umeri, bicepsi și tricepsi.

Stând în picioare, cu mușchii abdominali încordați, iar picioarele apropiate. Ține câte o ganteră în fiecare mână cu brațele atârând în fata corpului, iar palmele orientate spre coapse. Ridică greutatea până la piept, ducând coatele aproape de nivelul umerilor, și întinde brațele în lateral (vei forma litera "T" cu corpul). Revino apoi cu greutatea la piept și apoi la poziția inițială.

Se executa două seturi a câte 15-25 de repetări.

## **Împingeri**

Pentru tricepși și umeri.

Stând în picioare, cu abdomenul încordat. Prinde ganterele și ține brațele pe lângă corp, ușor, în spatele acestuia (palmele orientate spre fese). Împinge brațele în spatele tău, ținând umerii lăsați, și încordează tricepșii (partea exterioară a brațului). Apoi, ridică încet coatele pentru a aduce greutatea la nivelul feselor și, în același timp, trage coatele unul spre celălalt, ca și cum ai ține o minge între ele și nu ai vrea să îți cadă. Revino apoi la poziția inițială.

Se execută două seturi a câte 10-15 repetări.

## **Ridicări deasupra capului**

Pentru umeri, bicepși și tricepși.

Stând în picioare, cu abdomenul încordat și picioarele depărtate la nivelul umerilor. Prinde greutatea, ridică brațele în lateral până la nivelul umerilor și îndoaie-le ținând pumnii spre tavan, iar palmele orientate spre exterior. Împinge greutatea deasupra capului până când brațele sunt întinse, oprește-te puțin și rotește palmele și antebrățele spre tine. Lasă apoi greutatea până la nivelul bărbiei, ținând coatele pe lângă corp. În cele din urmă,

ridică iar greutatea deasupra capului, rotește palmele spre exterior și revino la poziția inițială.

Se execută două seturi a câte 15-25 de repetări.

## **2.12 Flotări la aparat cu bare paralele**

Conceput pentru a va antrena mușchii pieptului, tricepsului și mușchii umărului.

Se poate pune în aplicare un exercițiu de bază care ajută la dezvoltarea mușchilor superiori al corpului. În timpul exercițiului partea superioară a corpului determină care mușchi să se dezvolte mai eficient (pieptul, tricepsii sau umerii). Aparatul este eficient pentru dezvoltarea fiecărui mușchi superior.



Figura 2.16 Aparat cu bare paralele

**Caracteristicile aparatului:**

- cadrul solid și foarte stabil
- mânere confortabile
- mânerul și suporturile au înveliș rezistent la abraziune și umiditate



- dimensiune: 1300mm x 1120mm x 1910mm
- greutate produs: 257kg.

### **Exerciții ce se pot efectua cu ajutorul aparatului:**

#### ***Execuție:***

Ridica-te la barele paralele, cu trunchiul perpendicular pe podea, menține postura pe toată durata exercițiului. Dacă te apleci înainte, accentul va fi pus pe mușchii pieptului și ai umerilor. Flectează genunchii și încrucișează gleznelor. Coboară lent trunchiul până când umerii sunt mai jos decât coatele. Împinge în brațe ca să te ridici, până când antebrațele sunt aproape aliniat cu brațele, fără însă a bloca articulația coatelor. Acest exercițiu este pentru avansați.

## **2.13 Banda de alergare electrică**

Banda de alergare electrică reprezintă alternativa modernă creată de om, pentru jogging. Exceptând dezavantajul constituit de lipsa aerului curat din parcuri, banda electrică prezintă o mulțime de avantaje: protecție împotriva condițiilor meteo nefavorabile, utilizarea practică și funcțională, afișarea datelor importante

precum viteza, timpul, distanța, pulsul, kaloriile consumate și alte opțiuni utile.



Figura 2.17 Banda de alergare electrică

### **Exerciții ce se pot efectua cu ajutorul aparatului:**

#### **Rapid - 15 minute, "pe fuga"**

Acest program e ideal pentru zilele când nu poți să stai mult la sală. Tot antrenamentul se va desfășura într-un interval de 15 minute, finalizat cu mers de voie.

Antrenamentul începe cu o alergare ușoară de 3 minute, apoi continuă cu o alergare alertă, timp de 2 minute, măbind viteza suficient cât să te simți obosit spre final. Apoi mergi pentru 30 de secunde.

se repeta încă o dată pasul 2 (alergare rapidă și mers).

Antrenamentul se termina în forță. Prelungește durata alergării rapide cu 1 minut.

La final, relaxează-te, cu mers de voie.

### **Alternează - mersul lejer cu alergatul**

După o încălzire de 6 minute, alternând 30 de secunde de jogging cu 30 de secunde de mers lejer, mărim ușor viteza și alergăm rapid pentru 30 de secunde.

După ce am terminat de alergat, mergem de voie 30 de secunde. Se continuă exercițiul în acest fel cât de mult este posibil, crescând de fiecare dată viteza la segmentul de jogging.

### **Maraton**

Programul "Maraton" presupune un pic de formă fizică și rezistență la efort.

Exercițiul începe cu o alergare de 2 minute la viteză medie spre mare, urmată de mers rapid timp de 1 minut.

Se repetă seria de trei ori, apoi se mărește durata de alergare cu 1 minut, astfel încât să se alerge câte trei minute în loc de două.

Ultima serie se repetă de 3 ori.

Exercițiul se poate încheia cu două serii de 2 minute de alergare cu 1 minut de mers și o serie cu 1 minut de alergare și 1 minut de mers.

### **Sus, mai sus si mai sus**

Crește viteza gradual, până ești într-o alergare ușoară. Apoi aleargă trei minute. În continuare se înclină banda cu 2% și se continuă alergarea un minut.

Înclinăm din nou aparatul, de data aceasta la 4% și facem același lucru.

După expirarea timpului, coborâm banda de alergare și ne odihnim cam un minut.

Revenim la intervalul de alergare cu banda înclinată la 4% și alergăm astfel timp de 2 minute.

Alternăm alergarea la banda cu unghi timp de 2 minute cu mersul rapid pe suprafața plană, încă 1 minut.

## ***2.14 Ghetele pentru Kangoo Jumps***

Ai putea visa la o viață nouă care e plină de bucurie și energie într-o lume care nu cunoaște gravitația? O lume, în care fiecare pas te duce în locuri fabuloase, te poartă lin ca vântul și îți aduce oameni minunați în cale?

Acum poți încerca ceea ce a fost numai un vis până n demult. Acum, cu Kangoo Jumps, știi ca ești liber, ca nimic nu mai este inaccesibil și ca Trupul și Sufletul intră în armonie fără nici un efort.

Sigur, stabil și ușor de folosit de către oricine cu vârsta cuprinsa între 6 și 90 ani indiferent de starea lor de sănătate sau de condiția fizică.



Figura 2.20 Ghetetele pentru Kangoo Jumps

Se poate folosi oriunde - în sală sau în aer liber.

Confortabil – ușor – adaptabil - și durabil.

KJ este confortabil datorită formei căptușelii care se adaptează la forma piciorului.

Sistemul autentic al arcurilor eliptice (IPS- Impact Protection System) care se presează la fiecare pas făcut și astfel neutralizează impactul cu solul, care ar afecta articulațiile în cazul

săriturilor cu pantofi normali. Rezultatul este o săritură interesantă care protejează articulațiile și oferă o senzație de putere și lipsa de greutate (corporala), care nu poate fi comparat cu mersul în pantofi obișnuiți. Talpa Kangoo Jumps este mai lată ca la pantofi tradiționali, așadar e sigur și stabil tot timpul.

Kangoo Jumps este rezultatul a 13 ani de studii și perfecționare continua a produsului.

### **Beneficiile folosirii ghetelor KJ:**

- reduce intensitatea impactului cu până la 80%
- arde grăsimile mai rapid
- crește rezistența (VO2 Max)
- îmbunătățește echilibrul
- ajută la adoptarea poziției corecte a corpului
- întărește sistemul cardiovascular

### **Kangoo Jumps este ideal pentru:**

- Jogging, alergare
- Plimbare (inclusiv nordic walking)
- exerciții efectuate acasă
- cure de slăbire

- antrenamente de atletism
- recuperare după un accident

Kangoo Jumps crește motivația, coordonarea, echilibrul și ajută la combaterea depresiei.

Asigura bunăstarea și rezistența coloanei vertebrale.

Îmbunătățește poziția corpului.

Întărește sistemul cardiovascular.

Protejează articulațiile datorită reducerii intensității impactului cu 80%.

Crește consumul oxigenului inspirat cu 12-18% (VO2 Max)

Crește densitatea oaselor și a musculaturii

Este sigur și ușor, recomandat pentru orice vârstă.

### **Kangoo Jumps are beneficii în sănătate și fitness:**

- întărește sistemul cardiovascular (VO2 Max)
- întărește coloana vertebrală și discurile intervertebrale
- ajută la adoptarea poziției corecte a coloanei vertebrale
- mecanorecepție și propiocepție: echilibru și coordonare
- stimulează reconstrucția osului (osteoblastic)
- ardere de grăsimi mai accentuată (stimulează ganglionii limfatici)
- crește motivația



- maximalizează contracția musculaturii corporale datorită forței gravitaționale pozitive și negative
- reducerea pronației și a supinației

**Specialiștii recomandă Kangoo Jumps pacienților cu următoarele probleme:**

- leziuni la nivelul bazinului, genunchiului sau ale altor segmente
- leziuni sau dureri de spate
- reabilitare după o intervenție chirurgicală
- leziuni legate de sport
- obezitate, exces de greutate
- lipsa de activitate fizică
- afecțiuni cardiovasculare
- probleme legate de poziția corpului
- sistem musculo-scheletal slăbit
- osteoartrita
- osteoporoza
- lipsa de energie sau chiar depresie ușoară

Conform specialiștilor pacienții sunt mulțumiți în proporție de 95-100% de rezultatele ghetelor Kangoo Jumps.

Acest tip de activitate fizică provoacă prin tipul săriturii o stare de euforie, creând motivația folosirii cât mai frecvente a acestor ghete.

## **2.15 Bicicleta eliptică**

### **Scurt istoric**

Bicicleta eliptică și-a făcut apariția pe scena întreținerii fizice în anii '90, exersând fie partea superioară fie cea inferioară a corpului.

. Aceste aparate pot fi folosite fără a necesita curent electric, folosind puterea mișcărilor generate de utilizator, sau în unele cazuri necesită alimentare electrică.

Bicicleta eliptică sau aparatul eliptic reprezintă un aparat la modă pentru cei pasionați de fitness sau pentru cei care doresc să exerseze acasă. Acest aparat de fitness se găsește acum la scară largă la sălile de antrenamente și poate fi folosit chiar și de persoanele ce au avut accidente. Acest aparat nu solicită în exces tendoanele și articulațiile, scăzând și riscul accidentelor de antrenament. Oferă exersarea tuturor grupelor de mușchi prin intermediul unor exerciții care simulează mersul pe scări, alergatul sau jogging-ul, putând ajuta și la exercițiile cardio.

Rezistența, ritmul și viteza exercițiului pot fi stabilite de utilizator, astfel că aparatul se dovedește a fi și flexibil.



Figura 2.21 Variantă constructivă de bicicletă eliptică

Bicicleta eliptică este similară benzii de alergat pentru că exersează în aceeași măsura mușchii picioarelor și inima.

Studiile de specialitate arată că numărul de calorii ars la lucrul pe bicicleta este asemănătoare cu cel de la banda de alergare, singura diferență fiind aceea că exercițiul la banda de alergare pune presiune pe ligamente și articulații. Modificarea tensiunii pe bicicleta eliptică poate duce la exersarea mai multor grupe de mușchi și, cu cât pașii efectuați pe aparat sunt mai mari, cu atât mai multe calorii vor fi consumate. Pentru persoanele care au problemele la articulațiile genunchilor, aparatul eliptic se dovedește a fi un mod perfect de exersare. Multe persoane care folosesc astfel de aparate pentru exercițiile zilnice sau pentru antrenamentele cardio nu mai doresc să facă și alte tipuri de exerciții.

Exercițiile realizate la acest aparat lasă impresia că toți mușchii corpului au fost lucrați bine într-un timp mai scurt, iar dacă sunt folosite și barele de sus ale aparatului se vor exersa mai bine și mușchii mâinilor. Antrenamentul la aparatul eliptic ajută foarte mult la tonifiere musculară și mai mult de atât, ajută mult și la pierderea în greutate.

În cazul în care țintiți un antrenament specific mușchilor picioarelor pentru competiții de atletism sau maraton, veți avea nevoie de banda de alergat, pentru ca aceasta lucrează mult mai bine mușchii. Dacă ținta dumneavoastră sunt mușchii bine definiți, se recomanda folosirea altor aparate sau ridicarea de greutateți, bicicleta eliptică neavând efect în vederea creșterii masei musculare.

Pentru a avea parte de o ședință de antrenament care se pună în mișcare toate grupele musculare, este recomandată folosirea bicicletei eliptice împreună cu greutatețile sau aparatele speciale.

Totodată bicicleta eliptică este benefică pentru toate tipurile de articulații de la nivelul membrului inferior. Cu acest tip de aparat este, însă, mai puțin solicitată articulația genunchiului, care pentru regenerare și tonifiere necesită un complex de exerciții ce stimulează formarea de celule osoase noi.

Dacă aparatul este folosit fără barele pentru mâini, utilizatorul își poate îmbunătăți echilibrul și mișcările motorii. În poziția aceasta, care este mult mai tensionată, mușchii sunt contractați constant și ajută la o postură mai echilibrată.

Persoanele care încep să lucreze la bicicleta eliptică nu ar trebui să facă exerciții fără a se ajuta de barele de mâini, pentru că pot cădea și se pot lovi.

### **Tipuri de exerciții**

Utilizatorul bicicletei eliptice se află de obicei în poziția în picioare și cu spatele drept. Din această poziție sunt începute toate exercițiile pentru acest aparat. Încheieturile, genunchii și șoldurile sunt aliniat în așa fel încât greutatea să fie distribuită între călcâie și degetele de la picioare. Utilizatorul începe o mișcare relaxată și controlată, făcând pași înainte sau înapoi, mișcând picioarele cât mai natural. La exercițiile în care se folosesc și mâinile, barele pentru mână acționează drept pârghii care calibrează efortul susținut de mușchii mâinilor cu cel susținut de mușchii picioarelor.

#### **2.15.1 Variantă de bicicletă eliptică**

Este ultima noutate în domeniul aparatelor de fitness obținând premiul de cel mai bun aparat pentru antrenamentul complet al corpului. Aparatul combină mișcările a 3 aparate clasice: bicicleta eliptică, stepperul și banda înclinată.

Mișcarea absolut unică a picioarelor și brațelor oferă un antrenament complex, consumând mai multe calorii decât prin mersul sau alergatul pe bandă, pe eliptică sau pe stepper.

Marele avantaj este protejarea completă a articulațiilor și eliminarea țesutului adipos în exces din zona fesierilor.



Figura 2.22 a. Variantă de bicicletă eliptică

### **Detalii tehnice ale aparatului**

Programe: 25 din care:

5 programe pentru partea superioară a corpului

5 programe pentru zona abdominală

5 programe pentru partea inferioară a corpului

10 programe pentru performanță (5 programe pentru viteză și 5 pentru rezistență)

#### **2.15.2 Variantă de Bicicletă eliptică**

Bicicleta eliptică din figura 2.22 b simulează alergatul și mersul în anumite privințe ca și benzile de alergare, dar diferența constă în faptul că în loc ca piciorul să pășească pe o suprafață dură, picioarele se mișcă într-un mod lin, ca și atunci când folosiți bicicleta. Acest lucru elimină o vastă gamă de răniri la genunchi, glezne și articulații care pot apărea pe o bandă de alergare.





Figura 2.22 b. Variantă de bicicletă eliptică

### **2.15.3 Variantă de Bicicletă eliptică**



Figura 2.23 Variantă de bicicletă eliptică

Bicicleta eliptică din figura 2.23 sau aparatul eliptic reprezintă un aparat la modă pentru cei pasionați de fitness sau pentru cei care doresc să exerseze acasă. Acest aparat de fitness se găsește acum pe scară largă în sălile de antrenament și poate fi folosit chiar și de persoanele ce au avut accidente. Acest aparat nu

forțează tendoanele și nici articulațiile, scăzând totodată și riscul accidentelor de antrenament. Acest aparat oferă exersarea tuturor grupelor de mușchi prin intermediul unor exerciții care imită mersul pe scări, alergatul sau jogging-ul, putând ajuta și la exercițiile cardio. Rezistența, ritmul și viteza exercițiului pot fi stabilite de utilizator, astfel că aparatul se dovedește a fi și flexibil.

#### **2.15.4 Variantă de Bicicletă eliptică**

##### **Aceasta este alcătuită din:**

- Sistem de frânare magnetic dependent de viteză cu rezistența ajustabilă în 8 trepte,
- masa volantei care cântărește 12 kg,
- senzori de puls încorporați în ghidon,
- pedale ajustabile și un computer ușor de utilizat cu afișarea permanentă pe ecran a 6 funcții
- mușchii pe care îi dezvoltă sunt:

mușchii gambei, fesierii, etc.



Figura 2.24 Variantă de bicicletă eliptică

## 2.16 Bara de tracțiune



Figura 2.25 Bara de tracțiune

**Exerciții ce se pot efectua la acest aparat:**

### **Tracțiuni la bară fixă la nivelul pieptului**

Se stă suspendat de bara fixă pe care o prindem de jos, cu mâinile la distanță egală cu lățimea umerilor, se inspiră și împingem pieptul în afara în timp ce ridicăm bărbia la bară până în poziția finală, revenind apoi la poziția inițială printr-o mișcare controlată și expirând. Acest exercițiu dezvoltă marele dorsal și rotundul mare, este de asemenea asociat și cu lucrarea intensivă a bicepsilor, bicepsul brahial și brahialul, de aceea poate fi inclus și într-un program pentru brațe. Lucrăm de asemenea și porțiunea mijlocie și inferioară a trapezului, romboizii și pectoralii.

### **2.16.1 Spalier și bară de tracțiune**

**Exerciții ce se pot efectua la aceste aparate:**

#### **Abdomene la spalier**

Subiectul se poziționează orizontal pe podea, iar picioarele între două bare ale spalierului cu coapsele la verticală și mâinile la ceafă. Se inspiră și se ridică trunchiul cât mai sus posibil, rotunjind coloana. Urmează expirul revenind în poziția inițială. Cu cât poziționarea picioarelor este mai jos pe spalier, cu atât mai bine este lucrat abdomenul prin balansarea pelvisului și contractarea flexorilor șoldului.



Figura 2.26 Spalier și bară de tracțiune

**Exerciții ce se pot efectua la acest aparat:**

### **Ridicarea picioarelor din suspendat**

Ne suspendăm de o bară fixă și inspirăm ridicând genunchii cât mai sus posibil prin rotirea în sus a coloanei vertebrale și aducerea pubisului spre stern. Revenim la poziția inițială expirând.

Acest exercițiu implică iliopsoasul, dreptul femural și tensorul fasciei lata, iar prin ridicarea genunchilor și dreptul abdominal.

### **Tracțiuni la bara fixă la ceafă**

Se stă suspendat de bara fixă pe care o prindem de deasupra la distanța dintre mâini fiind mare, se inspiră și ridicăm pieptul până în poziția finală, revenim apoi la poziția inițială printr-o mișcare controlată expirând. Pentru acest exercițiu este nevoie de o forță inițială mare, de aceea nu este recomandat începătorilor. Dezvoltă marele dorsal și rotundul mare, iar când omoplații se apropie în poziția finală, romboizii și porțiunea mijlocie și cea inferioară a trapezului. Tot prin acest exercițiu lucrăm și bicepsul brahial, brahialul și brahioradialul.

## **2.17 Băncile de forță pentru sălile de fitness**

Băncile de forță fac parte din categoria celor mai eficiente aparate fitness. Utilizarea acestora presupune un efort deosebit în plus, față de alte aparate mult mai comode. Mușchii sunt lucrați mai eficient, iar rezultatele sunt mult mai vizibile.

Când banca de forță dispune de mai multe funcții este cu mult mai utilă ajutând la lucrarea mai multor grupe de mușchi. Cu ajutorul acestui aparat se pot efectua exerciții pentru întărirea majorității grupelor musculare ale corpului, precum; pectoralii, mușchii spatelui, ai umerilor, bicepsii, tricepsii, mușchii gâtului, părțile frontale și posterioare. Tipurile de exerciții pot fi diverse și se pot alterna sau pot fi combinate.





Figura 2.27 Banca pentru abdomen

### 2.17.1 Variantă pentru banca de forță pentru sălile de fitness

Banca din figura 2.28 este un aparat de fitness excelent pentru antrenarea mușchilor abdominali sau pentru grupele musculare ale spatelui. Aparatul se pliază ușor și nu ocupă mult spațiu, astfel că se poate depozita în debara sau sub pat.



Figura 2.28 Banca pentru abdomen

Datorită materialelor din care este confecționată, are o bună rezistență în timp, oferind și confort pe durata exercițiilor. Înclinația și înălțimea pot fi reglate în funcție de preferințele utilizatorilor.

## 2.18 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali



Figura 2.29 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali

Acest aparat garantează rezultate maxime cu efort minim,

întărește mușchii abdominali superiori, centrali, inferiori și laterali fără a forța restul corpului.

Totodată redefinește formele prin mișcări simple, masează ușor spatele, chiar în timp ce te antrenezi și este un ajutor recomandat pentru exercițiile Pilates.

### **2.19 Aparat specializat pentru spate**

Acesta este un aparat fitness foarte simplu de utilizat specializat pentru antrenarea mușchilor spatelui.



Figura 2.30 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor spatelui

### **Detalii tehnice despre aparat**

Aparatul măsoară 90 x 53 x 70 cm, cântărește 12 kg și poate susține o greutate de până la 130 kg. Este pliabil, ușor de depozitat și nu ocupă mult spațiu nici măcar pe durata exercițiilor.

Spătarul poate fi reglat în funcție de înălțimea utilizatorului.

Mânerele speciale asigură o siguranță mai bună și un confort suplimentar în timpul antrenamentului.

### **2.20 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali și ai spatelui**

Acest aparat este cel care vă ajută să vă dezvoltați mușchii abdominali, dar și mușchii spatelui (figura 2.26). Este ușor de folosit, ocupă puțin loc și este foarte eficient.

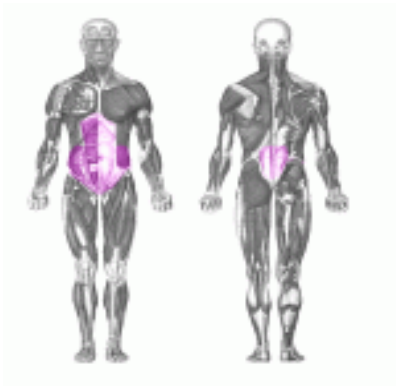


Figura 2.31 Părți ale corpului tonificate

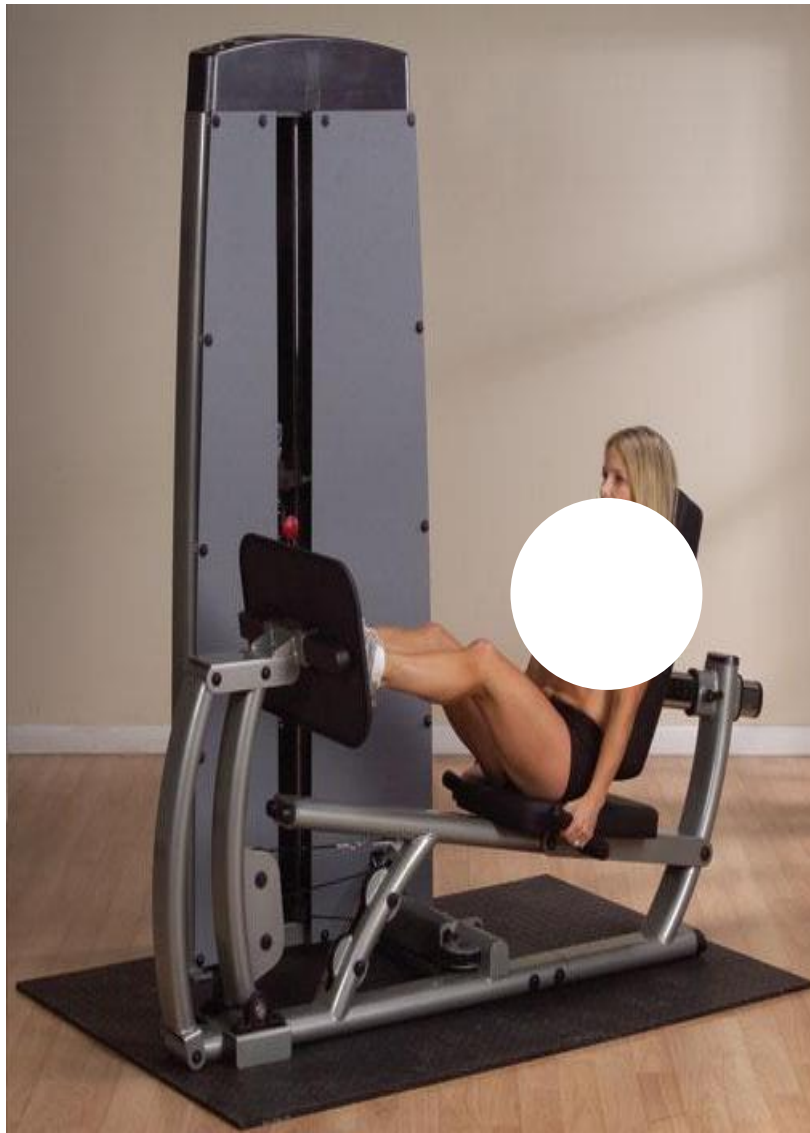


*Figura 2.32 Aparat pentru dezvoltarea mușchilor abdominali și ai spatelui*

**Descrierea tehnică a aparatului:**

- aparat revoluționar pentru tonifierea mușchilor abdominali și ai spatelui;

- oferă o tonifiere completă a tuturor mușchilor;
- pentru a schimba greutatea, înclinarea spătarului poate fi ajustată;
- mișcare ușoară, nu obosește articulațiile care în mod normal ar fi neglijate pe durata antrenamentului;
- exerciții simple pentru toate grupele de vârstă;
- este ușor de pliat și depozitat;
- dimensiuni după asamblare: 135 x 70 x 96 cm;
- greutate maximă: 100 kg
- greutate: 14 kg;



**2.21**  
**Aparatul**  
**dual presa**



### Figura 2.33 Aparatul Dual presa

Acest aparat face parte din categoria aparatelor fitness pentru avansați. Se caracterizează printr-un design interesant și tehnologie avansată. Este ideal pentru exerciții de întărire și dezvoltare a tuturor mușchilor picioarelor: fesieri, cvadricepsi, gambe, dar și pentru arderea grăsimilor sau îmbunătățirea sistemului cardiovascular. Aparatul este foarte comod de utilizat, iar rezultatele devin vizibile într-un timp foarte scurt.

Dimensiunile mari și prețul destul de ridicat, îl face să pară inaccesibil amatorilor, dar este ideal pentru avansați și pentru cei care doresc performanță.

#### **Descrierea tehnică a aparatului:**

Măsoară 104 x 199 x 196 cm și cântărește 309 kg (141 kg – greutatea incluse, 168 kg – greutatea aparatului).

Materialele componente și finisajul sunt de cea mai bună calitate. Sudura continuă, cadrul de greutate asamblat în fabrică, scripeții rezistenți din fibră de sticlă, învelișul sintetic rezistent electrostatic, diametrul de cablu nominal de 5.5 mm, tapițeria de 5.1 cm cu spumă industrială de mare densitate, lagărele sigilate la

toate punctele de pivotare, scaunul și legăturile reglabile pentru picioare, sunt aspecte ce contribuie la rezistența și durabilitatea aparatului, dar și la eficiența, utilizarea practică sau confortul utilizatorului.

### **2.22 Banca multifuncțională**

Banca multifuncțională din figura 2.28 este un aparat fitness ce poate fi inclus în mini-sala de acasă, atunci când spațiul permite acest lucru.



Figura 2.34 Banca multifuncțională

### 2.22.1 Variantă de bancă multifuncțională

Banca multifuncțională din figura 2.35 este un ansamblu fitness universal, ce poate fi folosit pentru lucrarea mai multor

grupe de mușchi. Aparatul este realizat dintr-un oțel de calitate și se poate rabata pe verticală.



Figura 2.35 Variantă de bancă multifuncțională

### **Descrierea tehnică a aparatului:**

Spătarul ajustabil în patru poziții permite efectuarea exercițiilor atât din culcat, cât și înclinat. Poate fi folosit de către orice tip de utilizator care cântărește până la 120 kg. Suportă o greutate a halterelor de până la 100 kg și permite reglarea acestora la înălțimea dorită. Brațele speciale ajută la efectuarea exercițiilor fluture și pot fi reglate în trei poziții.

Materialul spătarului este gros de 45 mm, aducând un plus de confort în timpul exercițiilor. Suportul pentru exercițiile picioarelor se poate regla în două poziții, la o greutate maximă de 50 kg. Discurile ce se utilizează trebuie să aibă pe mijloc o gaură de 3 cm diametru.

### **2.23 Aparat multifuncțional pentru sălile de fitness**

Acesta este un aparat de fitness multifuncțional, ce poate fi folosit pentru exerciții abdominale, biceps, brațe, dorsal, forță, pectorali, picioare, cvadriceps, recuperare, triceps și evident, combinații dintre acestea.

Dimensiunile acestui aparat sunt 240 cm lățime, 200 cm înălțime, 310 cm lungime, 216 kg greutate. Prin urmare spațiul rezervat acestuia este destul de mare. Cu toate acestea, numeroasele funcții pe care le are, pot înlocui cu succes mai multe aparate fitness la un loc; utilitatea acestuia putând conduce la renunțarea la celelalte aparate și accesorii.



Figura 2.36 Aparat multifuncțional pentru sălile de fitness

Faptul ca nu are nevoie de baterii, priză sau alte surse electrice, poate fi un aspect pozitiv. Se reduce confortul specific aparatelor de fitness bazate pe consumul de energie electrică, dar eficiența și rezultatele se îmbunătățesc în mod uimitor. În lucrul cu acest aparat, efortul depus este considerabil, iar rezultatele sunt pe măsură.

Dispune de trei stații independente de lucru și de un sistem pe bază de pârghii. Nu va face treaba în locul utilizatorilor, dar tocmai de aceea rezultatele sunt rapide, de durată și de invidiat.