

Antrenament de culturism acasa

Program antrenament

♥ 8

Inapoi

19 februarie 2010



Program de antrenament pentru acasa, pe care il poti face cu greutatea corpului si o pereche de gantere reglabile.

Obiectivele noastre: tonifierea si cresterea masei musculare pentru grupele cele mai importante. O masa musculara mai mare (nu iti fie frica totusi ca vei creste prea mult, este imposibil) te va ajuta sa arzi mai repede grasimile si iti va da o forma deosebita.

La inceput alege o greutate care sa iti permita sa faci 12-15 repetari corecte, fara a schimba pozitia corpului. Dupa 4-8 saptamani poti creste greutatile astfel incat sa iti permita 8-10 repetari corecte. Fa o incalzire generala (10 minute de miscari de gimnastica inainte de fiecare antrenament) si 1-2 serii cu jumatate din greutatea de lucru la fiecare exercitiu nou. Executa miscarile lent si controlat, cu pauze de o fractiune de secunda in momentul de start si cel final. Foloseste o oglinda pentru a corecta miscarea. Fa 2-3 serii "de lucru" pentru fiecare exercitiu, adica cu greutati alese astfel incat sa iti permita doar numarul de repetari propus.

Poti completa acest program de antrenament la un interval de 5-7 zile. Este indicat sa lasi cel putin o zi de pauza intre doua antrenamente, chiar daca sunt diferite. Nu te antrena niciodata peste febra musculara de la o anumita grupa. Mananca cu doua ore inainte si la 30 de minute dupa fiecare antrenament. Bea cel putin 2-3 litri de apa (nu alte lichide) pe zi.

Antrenamentul 1: piept, umeri, triceps

Flotari:



Palmele pe sol, departate cu 20cm peste latimea umerilor, tine spatele drept, abdomenul incordat, privirea inainte, inspira. Impinge in brate radicand corpul, expira dupa ce ai trecut de momentul cel mai dificil al miscarii. Daca esti la inceput poti mentine genunchii pe sol, acest lucru facand exercitiul mai usor. Daca vrei sa pui accentul pe partea de sus a pieptului poti tine picioarele pe pat sau chiar pe un scaun (mai sus decat restul corpului).

Flotarile te vor ajuta pana la un punct, ele avand o rezistenta fixa(greutatea corpului tau). Poti face exercitiul mai intens avand un rucsac in spate sau chiar cu un partener in spate. Se pot face si flotari intr-o singura mana, cu palmele apropiate si coatele pe langa corp (pentru triceps).

Impins vertical(partea anterioara si laterala a umarului, partea superioara a pieptului, triceps):



Talpile la latimea umerilor, spatelui drept, fesele contractate, privirea inainte, inspiri, impingi ganterele din lateral in sus. Expira dupa momentul cel mai dificil. Coboara pana ce bratele sunt paralele cu solul si formeaza unghiuri drepte cu antebratele. In pozitia de varf contracta puternic toti muschii implicati.

Fluturari(partea laterala a umarului)



Din pozitia initiala, inspiri, ridici bratele in lateral pana sunt paralele cu solul. Mentine spatelui drept si bratele usor indoite. Expira pe masura ce cobori bratele, controlat. Nu te apleca si nu balansa corpul sau greutatea. Mentine o fractiune de secunda bratele in pozitia finala.

Extensii pentru triceps



Tine bratul vertical si antebratul paralel cu solul, inspira. Indreapta bratul, radicand greutatea deasupra capului. Mentine pozitia finala un moment si expira. Coboara lent greutatea si repeta.

Antrenamentul 2: spate, umeri, biceps

Aplecări(spate inferior, fesieri, posteriorii coapsei)



Mentine spatele drept, usor cambrat. Inspiri, te apleci in fata cu genunchii usor indoiti, atat cat iti permite mobilitatea. Privirea este permanent in fata. Te ridici contractand muschii feselor si ai spatelui inferior, expiri. Spatele este drept si umerii trasi putin in spate.

Ramat(spate, biceps, antebrat)



Din pozitia aplecat, cu bratul sprijinit pe genunchi, spatelui drept, inspiri si ridici gantera tragand cotul in sus. Mentii o secunda in pozitia finala si expiri pe masura ce cobori greutatea.

Fluturari din aplecat (umeri, trapez, triceps)



Din aplecat, spatelui drept, privirea inainte, ridici bratele spre lateral pana devin paralele cu solul, inspirand. Tine bratele usor indoite si mentine pozitia finala pentru un moment inainte de a cobori, expirand.

Flexii pentru biceps (biceps, antebrate)



Din poziția inițială cu ganterele în mâini și palmele privind una spre cealaltă, inspiri și flexezi brațele până când ganterele ajung la nivelul umerilor, rotind progresiv gantera. Menține poziția un moment înainte de a expira și a cobori greutatea. Evită mișcarea din corp, balansul sau ducerea cotului în față sau în spate.

Antrenamentul 3: picioare, fund, abdomen

Genoflexiuni



Picioarele la lățimea umerilor, varfurile ușor îndreptate în afară, spatele drept, privirea în față, fesele contractate. Inspiră și cobori până când coapsele sunt paralele cu solul. Expiră pe măsura ce te ridici, având grijă ca genunchii să nu se miste spre interior.

Fandari



Din pozitia initiala, faci un pas in fata. Inspiri si cobori pana coapsa piciorului din fata este paralela cu solul iar coapsa si gamba piciorului din spate formeaza un unghi drept. Nu lasa genunchiul piciorului din fata sa depaseasca varful degetului mare sau sa se duca spre interior. Epiri pe masura ce te ridici. Fa numarul de repetari dorit si apoi reia pentru celalalt picior.

Ridicari pe varfuri



Foloseste un obiect dur pentru a sprijini varful piciorului. Inspira si lasa calcaiul sa coboare. Expiri impingand in varful piciorului. Foloseste un punct de sprijin pentru mana libera.

Crunch (abdomen)



Tine degetul mare pe partea de jos a coastelor si aratatorul pe osul soldului. Inspiri, contracti muschii abdominali si expiri pe masura ce ridici umerii de pe sol. Spatele inferior ramane pe sol. Expiri. Controleaza miscarea cu ajutorul degetelor, urmarind micșorarea si marirea distantei dintre ele.

Poti folosi si exercitii alternative inasa e bine sa ramai la 2-3 exercitii pentru grupele mari si 1-2 exercitii pentru grupele mici, punand accentul pe corectitudinea miscarii.

Exercitiile sunt prezentate de Adrian Niculcea, absolvent ANEFS (specializarea Culturism si Fitness), membru al echipei GetFit. Inainte de a incepe un program de dieta sau antrenament trebuie sa ai acordul medicului si avizul unui antrenor specializat.

VREI SFATURI PERSONALIZATE PENTRU ANTRENAMENT?

Cristian Margarit si ceilalti **specialisti GetFIT** in nutritie, antrenament si wellness iti pot oferi **consultatii private** *contra cost*. Trimite-ne datele tale de contact si te vom ajuta in cel mai scurt timp!

[Vreau o consultatie »](#)

Cuvinte cheie: acasa, Antrenament, crestere, culturism, domiciliu, exercitii, featured, fitness, flotari, gantere, masa, musculara, program, Slabire, tractiuni.

Trimite pe: [Facebook](#) [Twitter](#)

[Slabire rapida](#)

[Remedii pentru mahmureala](#)

14 comentarii:

[Adauga comentariu](#)



cristian

acum un an

as vrea sa ma antrenez acasa cum as putea sa ma dezvolt natural? ai putea sa-mi dai un program video cu exercitii sau de unde as putea procura unul? astept un raspuns multumesc mult.

[Raspunde](#)



Cristian Margarit

acum un an

Ai un program prezentat in acest articol precum si alte informatii despre cum sa-l organizezi. Totusi, cea mai buna idee ar fi sa mergi la o sala.

[Raspunde](#)



valentin

acum un an

M-ar interesa o dieta, niste medicamente sau un program strict pentru ingrasat. Am nevoie de minim 5 kg in maxim 5 luni 😊. Stiu ca sunt unul dintre putinii care iti cer asa ceva dar am incercat totul din punctul meu de vedere. Nu reusesc sa depasesc 61 de kg. Am 27 de ani si 1,73 inaltime. Sper ca ma poti ajuta cu vreun sfat ceva. Multumesc mult

[Raspunde](#)



Cristian Margarit

acum un an

Exista un formular pentru consultanta personalizata in fiecare pagina a acestui site.

**florin ghergu**

acum un an

Am urmat programul prezentat mai sus si mi se pare foarte bun

Dupa 2 luni de antrenamente pe langa faptul ca ma simtit foarte bine am pus ceva muschii pe mine la toate grupele de muschi (mentionez ca sunt sunt incepator)

Am o intrebare, programul dezvolta si oblicii abdominali, daca da ce exercitiu din program ar dezvolta acesti muschi?

programul dezvolta si gluteii(in special gluteus minimus), daca da ce exercitiu din program ar dezvolta acesti muschi?

Multumesc!

Raspunde

**ionut**

acum un an

as vrea si eu un program de 5 zile pe saptamana am 16 ani 65 kg si 1,75 inaltime

Raspunde

**Bebe**

acum un an

Salut numele meu este Alex sunt din bucuresti si as vrea sa pun o intrebare cum pot sa fac si eu acasa antrenamente pentru piept... de obicei fac flotari dar la piept sa dezvoltat doar partea dreapta stanga... nu prea se vede cu ochiul liber nici din poze nici daca ating cu mana.... ce sfaturi imi dai multumesc frumos 😊

Raspunde

**Cristian Margarit**

acum un an

Aceasta zona este pentru discutii despre articol, nu pentru cereri de sfaturi. Sfaturi poti cere pe forum, eventual dupa ce iti faci un jurnal personal unde sa iti descrii antrenamentul, alimentatia.

Raspunde

**Calin**

acum un an

Salut. Am 17 ani, am facut sala aproximativ 3 luni si acum nu mai am posibilitatea sa merg acolo. Am o gantera cam de 5 kg cu care fac numai biceps. Fac in fiecare zi cam 20 de serii a cate 10 repetari: 10 normale din picioare, 5 hammer si 5 pe pat (pt varful bicepsului). Sunt cam multe dar m-am obisnuit asa si daca fac mai putine simt ca nu mi se mai incordeaza biceps calumea. Ce sfaturi puteti sa-mi dati? Alte exercitii cu gantera sau alt antrenament.. Multumesc anticipat

Ps: Am 72 de kg si 1.83

Raspunde

**bogdan**

acum un an

am inceput sala de curand acum nu am luat pastile nimic am 4 luni de cand fac sala cemi recomandati sa fac se vede binisor corpul dar vreau mai mult mai si muncesc si ma duc la sala mai rar acum

Raspunde

**Cristian Margarit**

acum un an

Aceasta zona este pentru discutii despre articol, nu pentru cereri de sfaturi si consultanta.

Raspunde

**CIPRIAN**

acum un an

DIN CATE AM VAZUT PE NET MI SE PARE CEL MAI BUN SITE, FELICITARI, CU UN PROGAM DE EXERCITII FOARTE BUN SI EXPLICAT IN MARE PARTE EU MI-AM FACUT SALA IN GARAJ ,NU AM TIMP SA MERG LA O SALA PT. CA E LA O DISTANTA MARE DE 70 KM , DE INCEPUT MI-AM LUAT BANC CU HALTERE SI GANTERE

, O BANCA INCLINATA SI O BICICLETA CAMDEODATA, O SA INCERC SA FAC CU CE AM ,O SA URMEZ PROGRAMUL DE MAI SUS, TE SALUT CU RESPECT.

Raspunde

costi

acum 10 zile

imi spuneti si mie care este cel mai bun exercitiu pt muschii pieptului

Raspunde

Cristian Margarit

acum 10 zile

Toate exercitiile sunt utile, alege 1-2 care ti se par cele mai potrivite si da-i bataie: <http://www.getfit.ro/antrenament/exercitii-culturism/exercitii-pentru-piept.html>

Raspunde