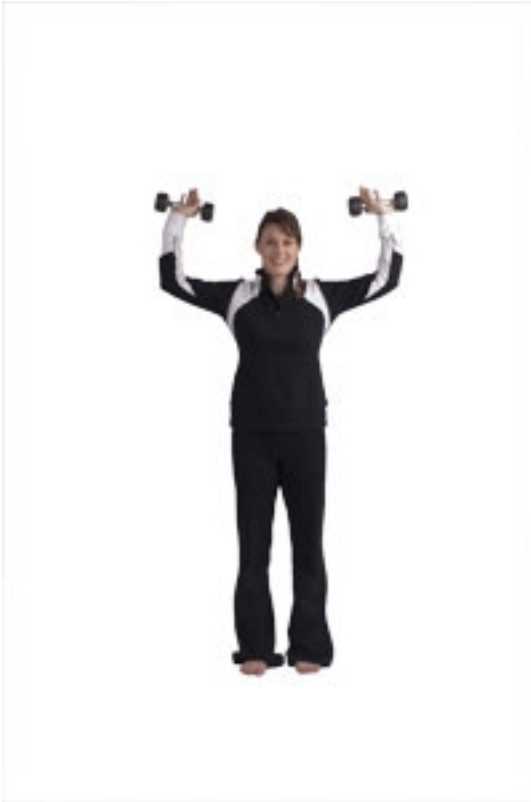


Exercitii de rezistenta pentru musculatura umerilor

By *george*

Created 09/18/2009 - 13:11



Stati in pozitie verticala cu picioarele departate astfel incat acestea sa fie la acelasi nivel cu umerii, si tinand in fiecare mana cate o gantera ridicati mainile deasupra capului (coatele trebuie sa fie indoite intr-un unghi de 90 de grade si la acelasi nivel cu umerii). Expirati si ridicati mainile deasupra capului, pana in momentul in care manile ajung in aceasi linie cu umerii. Inspirati si reveniti la pozitia initiala pentru a repeta de 10-12 ori.

- [Exercitii pe grupele musculare](#)
- [Gantere](#)
- [Muschii umarului anterior \(fata\)](#)
- [Muschii umarului lateral](#)
- [Muschii umarului posterior \(spate\)](#)

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-de-rezistenta-pentru-musculatura-umerilor>