

Exercitii pentru umeri, gat si muschiul trapez

By *george*

Created 09/18/2009 - 13:13



Stati in pozitie verticala cu picioarele usor departate si, tinand in fiecare mana care o gantera lasati mainile pe langa corp. Din aceasta pozitie expirati si ridicati progresiv mainile pana in momentul in care acestea ajung la acelasi nivel cu umerii. Inspirati si reveniti la pozitia initiala pentru a repeta de 10-12 ori.

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

Source URL: <http://www.i-medic.ro/exercitii/exercitii-pentru-umeri-gat-si-muschiul-trapez>