

MANUALUL DE CONDITIONARE



BODY HARMONY





AVERTISMENT

Înainte de începerea oricărui program de antrenament trebuie să obții aprobarea medicului. Recomandarile din această carte nu sunt recomandări medicale. Trebuie să consulți medicul înainte de începerea acestui program de antrenament sau în cazul în care ai anumite afecțiuni medicale care nu permit activitatea fizică intensă. Aceste metode de antrenament sunt concepute pentru persoane sănătoase cu vârsta minimă de 18 ani. Orice formă de exercițiu sau mișcare implică anumite riscuri, așa că autorul și editorul sfătuiesc cititorii să își asume responsabilitatea pentru siguranța lor și să își cunoască limitele.

Înainte de a face antrenamentele din această carte, asigură-te că echipamentul folosit este în condiții bune și nu-ți asuma riscuri peste nivelul tău de experiență, de fitness/condiție fizică și aptitudini. Nu ridică greutăți mari în cazul în care ești singur, fără experiență, accidentat sau foarte obosit. Cere întotdeauna instrucțiuni și ajutor când folosești greutăți mari. Nu execută niciun exercițiu fără să consulți tehnica corectă pentru acesta. Fă mereu încălzirea înainte de a începe orice antrenament.

Mergi la doctorul tău înainte de a începe orice program de exerciții, mai ales dacă urmezi tratamente medicamentoase. În cazul în care simți amețea, lipsa respirației sau alte simptome, oprește-te din a te antrena și consulta un medic.

În cazul în care ești sedentar, ai colesterolul ridicat, presiune arterială ridicată, diabet sau ești supraponderal, e indicat să faci un examen fizic complet.

BodyHarmony nu își asumă răspunderea pentru nicio formă de accidentare, boală sau diverse pierderi în urma folosirii informației din această carte.”

CUPRINS

CUVANT INAINTE	4
-----------------------	----------

PARTEA I - SUPORT TEORETIC

OLD CARDIO	6
NEW CARDIO	8
IMPLEMENTE / USTENSILE FOLOSITE	13
KETTLE-BELLS	15
RINGS	24
HAMMERS AND TIRES	29
SANDBAGS	32
BATTLE ROPES	33
CUM SA FOLOSESTI ACEST PDF - CAND POT FI FOLOSITE ANTRENAMENTELE	38
INFORMATII UTILE	39
DE TINUT CONT!	40

PARTEA II - HARCORE CONDITIONING WORKOUTS

KB ONES	44
DOUBLE KB	48
HANGING ROPES	51
RINGS	53
BATTLE ROPES	56
SANDBAGS	59
CONTRA TIMP HIIT	60
OUTDOOR - FUN (BODYWEIGHT)	61
BARBELL COMPLEXES	67
STRONGMEN	69
MIX THEM ALL	72

INDEX	76
--------------	-----------



CUVANT INAINTE

Aceasta carte are scopul de a propaga o viziune diferita asupra modalitatilor de antrenament, specific de conditionare in acest caz, care nu sunt inca atat de populare in Romania. Nu intentionez sa par un revolutionar - aceste metode exista de foarte mult timp si sunt folosite cu succes in diverse arii sportive. Le-am studiat, structurat si folosit la randul meu, urmarind activitatea mai multor mentori internationali recunoscuti.

In prima parte vom parcurge conceptele care stau la baza acestor antrenamente, uneltele folosite si particularitatile acestora si bineinteles, si exercitiile specifice. In a doua parte, vom trece prin antrenamentele propriu-zise, grupate pe echipamente, pentru o mai buna gestionare a oportunitatilor.

Aceste antrenamente pot fi facute atat la sala cat si acasa sau afara. Daca nu iti place sau daca timpul nu iti permite sa mergi la sala, cu achizitia unui minim de echipamente mentionate si cu antrenamentele specifice din aceasta carte, poti ajunge la fel de departe.

In final, aceasta carte este destinata celor care vor sa ia antrenamentele in propriile maini si sa isi imbunatateasca metodele de antrenament folosite (fie personal, fie ca si antrenor).

Cateva recomandari de echipamente pentru acasa:

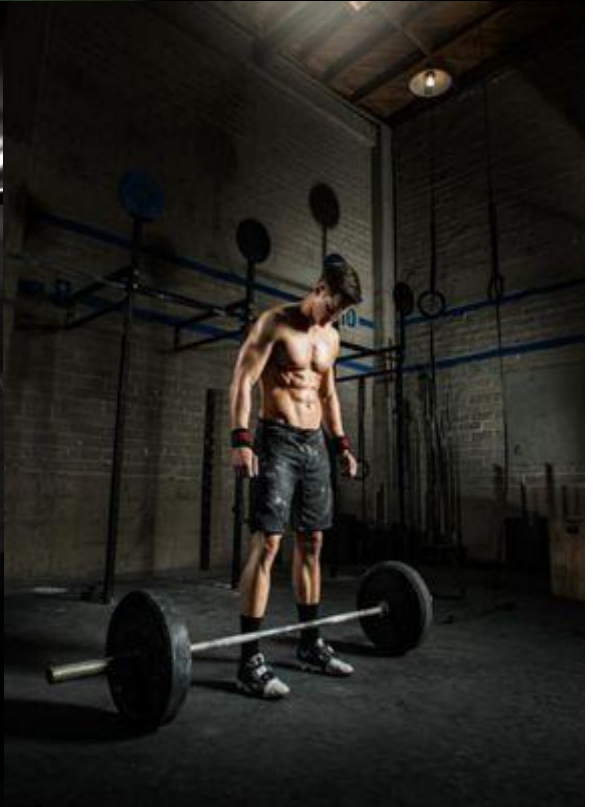
- Kettlebells
- Suspension trainers (Rings)
- Battle ropes
- Sandbags

Mult succes! Speram sa gasesti aceasta carte folositoare si o inspiratie pentru a-ti putea crea singur antrenamentele de acum inainte.

Pentru mai multe informatii ne poti gasi la: BodyHarmonyWorkouts.com sau pe



Disclaimer: Multe denumiri/expresii (in special exercitiu) au fost scrise in limba engleza, cu intentia de a te ajuta pe tine sa gasesti mai usor referinte si alte resurse de studiu in afara acestei carti.



OLD CARDIO



In primul rand, trebuie sa constientizam ca daca ne dorim un fizic de invidiat cu procentaj mic de grasime (ripped, cut, shredded sau orice varianta) trebuie sa ne gandim si la cardio.

In general, exista 2 categorii de oameni din punct de vedere al abordarii cardio-ului:

- Cei care il considera ca fiind exercitiul *de baza* pentru a intra in forma si incep sa iasa la jogging sau merg la sala unde isi petrec timpul pe o bicicleta, eliptica sau banda.
- Cei care sunt convinsi ca o sa le manance pretioasa masa musculara asa ca il evita in totalitate.

Prima varianta duce de obicei catre un corp slab dar lipsit de masa musculara si tonus, pe cand a doua duce catre un corp cu masa musculara dar si cu grasime in acelasi timp.

Ambele variante de mai sus au o urma de adevar in ele. Cardio-ul poate duce catre arderea grasimii corporale si da, prea mult cardio poate conduce catre pierderea masei musculare printr-o serie de mecanisme hormonale (cortisol crescut – testosteron scazut). Insa ambele cazuri fac referire la vechiul standard de cardio (old cardio).

Old cardio este tipul de cardio steady state, aerob, unde iti petreci ore in sir la un pas constant pentru a arde un numar minim de calorii. Metodele de cardio traditionale steady state nu sunt extraordinare, sunt plictisitoare si nu neaparat eficiente pentru a cladi un fizic puternic si functional.

Nu incercam sa zicem ca acesta nu isi are locul, fiind foarte benefic la obisnuirea organismului in a folosi grasime ca si sursa de energie, la recuperare si poate la arderea acizilor grasi ramasi in circulatie dupa un antrenament intens, insa acestea palesc in comparatie cu antrenamentele de intensitate crescuta.

Disclaimer: *Suntem mari fani ai mersului pe jos ca si modalitate de cardio constanta si recomandam sa fie facuta zilnic.*

NEW CARDIO



De aici putem ajunge la **new cardio** – high intensity cardio, cardio anaerob sau ii putem zice simplu: *conditionare*.

Spre deosebire de counter part-ul lui, conditionarea nu numai ca nu conduce catre pierderea masei musculare, ci poate crea si un mediu anabolic pentru organism (favorizeaza cresterea masei musculare).

Arzi grasime
si cresti in
masa
musculara.

Ce ai putea
sa iti doresti
mai mult?



Si nu doar atat! Antrenamentele de conditionare de intensitate ridicata au numeroase alte avantaje, spre deosebire de cardio-ul constant:

Ard mai multe calorii pe termen lung.

In urma unui antrenament de intensitate mare organismul are nevoie sa foloseasca mult mai multe resurse pentru a se redresa, crescand metabolismul si arzand mai multe calorii pe termen lung. Cu cat e mai intens, cu atat mai mare este efectul.

- *Umplerea rezervelor de oxigen* - cu cat mai mult oxigen folosim, cu atat mai multa energie consumam, cu cat mai multi muschi folosim, cu atat mai mult oxigen folosim. In cazul conditionarii, care este o activitate anaeroba, corpul capata o *datorie* de oxigen prin faptul ca muschii au nevoie de mai mult oxigen decat avem timp sa obtinem in timpul antrenamentului, pe care o plateste apoi de la cateva minute pana la cateva ore si chiar 1-2 zile. Aceasta *datorie* este tradusa intr-un consum de energie crescut pe o perioada mai lunga, spre deosebire de cardio constant care consuma energie doar in timpul efortului propriu-zis.
- *Umplerea rezervelor de glicogen si creatina* - in momentul in care efortul atinge pragul anaerob corpul nu se mai poate baza atat de mult pe obtinerea energiei prin sistemul oxidativ si se bazeaza mai mult pe cel glicolitic care foloseste rezervele de glicogen stocate in muschi. Cand aceste rezerve sunt consumate, ele trebuie sa fie refacute.
- *Repararea musculara* - in momentul in care muschii sunt supusi unor tensiuni, acestia au potentialul de a suferi mici traume pe care corpul trebuie apoi sa le refaca in pregatirea urmatoarei sesiuni cand o sa fie supusi unor situatii asemanatoare. Aceste reparatii necesita energie.

Imbunatatesc conditia cardiovasculara.

Beneficiile cardiovasculare sunt prezente si la tipul de cardio aerob, insa datorita nivelului ridicat de intensitate, conditionarea vine cu plusurile ei:

- Acelasi efect intr-un timp mai scurt
- Inima devine mai eficienta in a transporta oxigen si nutrienti catre celule
- Sistemul de capilaritati devine mai bogat pentru a conduce oxigen catre muschi si pentru a elimina CO₂, produsi secundari si caldura
- Vasele de sange devin mai elastice si flexibile pentru a permite schimbarile de tensiune
- Plamanii devin mai capabili in a sustine nevoia de oxigen in timpul miscarii



Pot construi masa musculara.

Acest fapt se datoreaza atat punerii muschilor sub tensiune cat si mediului anabolic creat in urma acestui tip de antrenamente.

In cazul activitatii anaerobe, fibrele cu contractie rapida sunt cele care fac majoritatea muncii. Aceste fibre sunt si cele care au potentialul cel mai mare de crestere (hipertrofie). Fibrele musculare pot creste atat in marime (hipertrofie miofibrilara), cat si in cantitate de fluid si rezerve intramusculare de energie (hipertrofie sarcoplasmica).

Antrenamentele de conditionare deseori contribuie si la acumularea de volum pe anumite miscari si la aducerea muschiului intr-un stadiu avansat de epuizare, acesta fiind la randul lui un alt factor de hipertrofie.

In urma antrenamentelor anaerobe de intensitate mare corpul ramane intr-un stadiu anabolic (testosterone crescut, hormon de crestere crescut si factori locali de crestere crescuti) datorita acumularii de acid lactic.

De asemenea, conditia fizica obtinuta ajuta la randul ei, la cresterea abilitatii de recuperare intre antrenamente, conducand in mod indirect la hipertrofie, prin faptul ca iti permite sa te antrenezi mai des, mai mult (frecventa, volum = hipertrofie).

Sunt mult mai distractive.

Antrenamentele nu trebuie sa devina plictisitoare - cu cat esti mai entuziasmat sa te antrenezi si cu cat mentii factorul de noutate, cu atat mai mult ai sa fii consistent pe termen lung.



Te scot din rutina antrenamentelor de fitness/culturism/cardio pe care o ai.

Corpul reactioneaza la stimuli noi. Cel mai bun program, cu cele mai bune rezultate este cel ce iti ofera un stimul nou fata de cel la care este deja adaptat organismul. Acest lucru este in special valabil in cazul slabitului, unde eficienta pe anumite miscari inseamna de fapt un consum mai mic de calorii. Pe scurt: *daca vrei sa slabesti, urmareste noutatea si haosul in antrenamente!*

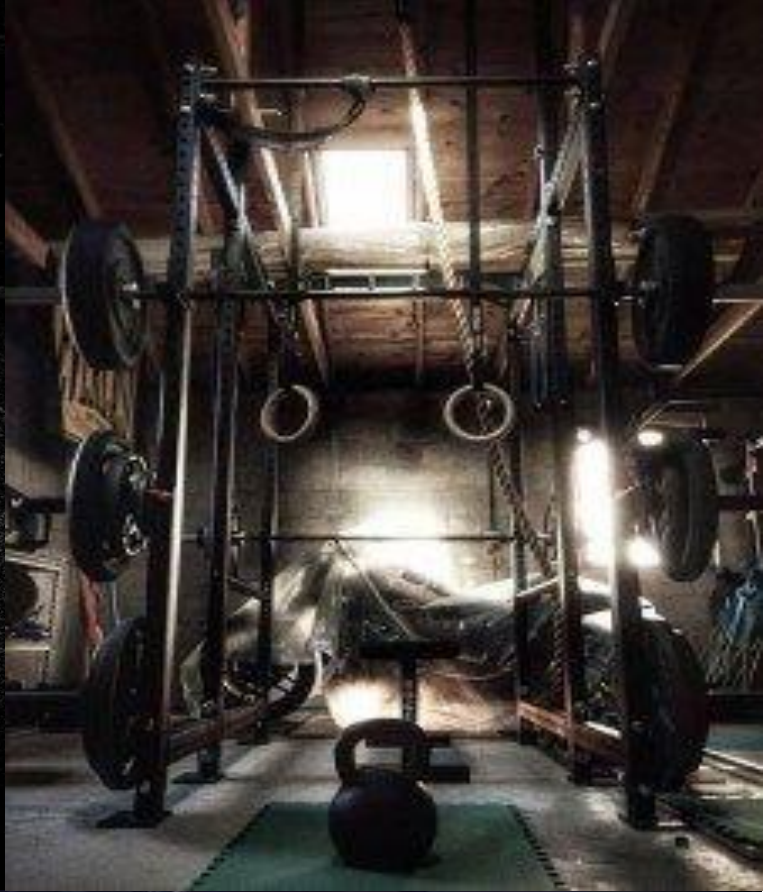


IMPLEMENTE / USTENSILE FOLOSITE



Introducerea echipamentelor mentionate in aceasta carte si diversificarea generala a acestora extinde o noua dimensiune, care are propriile beneficii:

- *Priza puternica* – “cand nu stii ce sa antrenezi, antreneaza fie abdomenul, fie priza” (Pavel Tsatsouline). Datorita naturii echipamentelor cum sunt kb, franghii, etc priza este lucrata intens. Cu o priza puternica poti tine mai mult sub tensiune miscarile mari fara sa cedezi.
- *Muschi stabilizatori* – datorita miscarilor haotice, unilaterale si inegale ale acestor implemente, muschii stabilizatori sunt fortati sa lucreze extra, acoperind orice veriga slaba a corpului, echilibrand musculatura si exercitand tensiune mai mare asupra intregului sistem. Asta nu poate conduce decat catre forta si masa musculara.
- *Fora aplicata in miscari functionale* – miscarile fixe/liniare facute cu bare si gantere in salile de fitness sunt rar intalnite in lumea reala si atletica care implica miscari haotice. Astfel, acestea nu sunt pretate atat de bine pentru pregatirea pe acest plan, spre deosebire de implementele mentionate care au o transpunere mai buna in lumea reala si te pregatesc mai bine pentru aceasta.
- *All around bad assness!* Nu e asa impresionant daca faci flexii de biceps cu 40 kg (desi este), dar sa urci o franghie doar din brate devine spectaculos.
- **Te pun in legatura cu latura ta ancestrala de luptator!**



KETTLEBELLS



Kettlebell-ul este o "bila" de metal cu un maner atasat.

Este o ustensila folosita in general pentru un set de exercitii specifice, majoritar balistice, care combina anduranta, forta si mobilitatea. Acestea pot fi folosite si ca greutati (gantere) obisnuite, dar cu extra beneficii datorita modului lor diferit de a exercita forta.

Spre deosebire de gantere, greutatea KB-ului este extinsa dincolo de mana, inegal distribuita. Datorita acestei forme deosebite, ea exercita forte instabile care solicita mai tare musculatura in cautarea unui echilibru.

Prin natura exercitiilor specifice, KB lucreaza cel mai mult intregul lant posterior urmand apoi sa includa si umerii, centura abdominala si priza. Asemenea miscari imita activitatile din lumea reala mai mult decat "ruda" acestuia, gantera. Insa, spre deosebire de gantere si haltere, KB sunt facute mai mult pentru a construi anduranta sau se preteaza cu antrenamentele HIIT, nefiind potrivite pentru a dezvolta forta maximala.

MISCARI DE BAZA SI INDICATII:

*Acestea au trecuta denumirea in engleza pentru fi mai usor de cautat apoi ca si referinta diversa.



directionare spre articol cu tematica specifica, regasit pe www.bodyharmonyworkouts.com



directionare spre video explicativ cu miscarile specifice, regasit pe www.youtube.com

CONVENTIONAL SWING



- Este o extensie a pattern-ului de miscare de aplecare, nu a celei de genuflexiune.
- Este o miscare balistica care foloseste forta lantului posterior pentru a propulsa KB in fata corpului.
- Picioarele sunt departate la nivelul bazinului, varfurile inainte.
- Greutatea este pe calcaie spre mijlocul piciorului, cu toata talpa in contact cu solul (mai ales degetul mare).
- Strange KB, tine omoplatii trasi si dorsalii incordati pe parcursul miscarii!
- Miscarea este initiata de la bazin in spate, nu prin indoirea genunchilor.
- Spatele este drept, abdomenul incordat, pelvisul la neutru pe parcursul intregii miscari.
- KB este condus in spate de catre corp si preluat de catre bazin prin contactul antebratului cu interiorul coapsei.
- Miscarea exploziva de hinge propulseaza KB in fata, ca un arc.
- Pozitia de final a corpului este dreapta, cu fesierii incordati si abdomenul incordat, fara extensia spatelui.

AMERICAN SWING

- Este o variatie a swingului conventional, in care KB este condus aproape deasupra capului.
- In momentul de inaltime maxima a KB, abdomenul si fesierii sunt incordati iar spatele nu este hiperextins, ci drept.
- Nu lasa KB sa te traga in fata la coborare, ci mentine-l aproape de corp!

SIDE SWING



- Este o variatie a swing-ului conventional, in care KB-urile sunt tinute in lateralul corpului.

HANG CLEAN

- Din pozitia de atarnat (sub genunchi, fara sa atinga solul) explodeaza de la bazin si trimite KB in sus, folosind puterea generata din picioare.
- Roteste cotul in interior, impingand mana in sus pentru a schimba directia KB si pentru a-l propti alaturi de cot, rezemat de torace (front rack position).
- KB nu trebuie sa se departeze de antebrat sau sa il izbeasca in momentul contactului.
- Fa reversul miscarii pentru a returna KB in pozitia de atarnat.

SWING CLEAN

- Este o variatie de swing cu o mana la care adaugam clean-ul la final.
- Necesita schimbarea miscarii circulare a swing-ului in miscarea de ridicare a clean-ului, inainte ca KB sa se departeze de corp (imediat dupa ce KB se departeaza de bazin in cazul swing-ului).

ALTERNATING CLEAN (GORILLA CLEAN)

- O variatie cu 2 KB a miscarii de Hang clean.

SNATCH

- Similar cu clean-ul, poate fi facut fie din pozitia de atarnat, fie dintr-un swing.
- Reprezinta continuarea miscarii generate in clean pana deasupra capului.
- KB nu trebuie sa se departeze de corp in momentul schimbarii directiei, nici de antebraț in momentul prinderii si sa nu izbeasca antebrațul in momentul contactului.
- KB poate fi lasat inapoi prin coborarea mainii in pozitia de final al clean-ului (front rack) sau prin reversul miscarii (mai dificil).

INDREPTARE



- Este exprimarea pattern-ului de miscare basic de aplecare.
- Poate fi facut sub diverse forme: indreptare conventionala, hip hinge, sumo, suitcase cu 1 sau 2 KB.
- Picioarele sunt la nivelul umerilor pentru indreptarea convetionala.
- Spatele este drept pe parcursul miscarii, pelvisul la neutru.
- Miscarea este initiata de la bazin in spate, nu prin indoirea genunchilor.
- Greutatea este pe calcaie spre mijlocul piciorului, cu toata talpa in contact cu solul (mai ales degetul mare).
- Strange KB, tine omoplatii trasi si dorsalii incordati pe parcursul miscarii!

INDREPTARE SUMO



- Este o variatie a miscarii de indreptare de mai sus.
- Picioarele sunt departate, cu varful in exterior.
- Genunchii sunt mereu impinsi in exterior pentru a fi pe linie cu varful piciorului (Nu lasa genunchii sa cada in interior!).

GENUFLEXIUNE GOBLET (GOBLET SQUAT)



- Este exprimarea pattern-ului de genuflexiune cu 1 sau 2 KB.
- In cazul unui singur KB, acesta poate fi tinut sub forma de goblet sau de manere.
- In cazul a 2 KB, acestea sunt tinute in pozitia de la piept (front rack).
- Spatele este drept pe parcursul miscarii, pelvisul la neutru.
- Miscarea este initiata de la bazin in spate, nu prin indoirea genunchilor.
- Greutatea este pe calcaie spre mijlocul piciorului, cu toata talpa in contact cu solul (mai ales degetul mare).
- Genunchii sunt in exteriorul varfurilor (rotatie externa la bazin).
- Strange KB, tine omoplatii trasi si dorsalii incordati pe parcursul miscarii!

STRICT PRESS



- Este o presa militara cu KB.
- Antebratul are o traictorie perpendiculara pe sol, plecand de la piept din front rack position pana deasupra capului.
- Degetul mare ramane orientat catre cap pe parcursul miscarii.
- Bratul este rotit la 45°.

PUSH PRESS

- Este un strict press, dar cu un elan care permite folosirea momentum-ului pentru a ridica greutatea din front rack.
- Este o miscare balistica.
- Este o variatie de Thruster fara a cobori in genuflexiune atat de mult – foloseste doar o mica indoire de genunchi pentru elan.

THRUSTER

- O combinatie intre o genuflexiune (Squat) si un Push press.
- Similar push press-ului: in loc de a folosi un mic elan pentru a initia presa deasupra capului, este folosita o genuflexiune completa.
- KB sau KB-urile sunt mentinute la piept (front rack) in momentul genuflexiunii si apoi sunt impinse deasupra capului folosind elanul generat din genuflexiune.

FLOTARE (PUSH UP)



- Este exprimarea pattern-ului de miscare de impins, in plan orizontal, pe 2 KB.
- Fesierii si abdomenul sunt incordati, pelvisul la neutru.
- Antebratul este la 45° fata de corp.
- Miscarea antebraului este perpendiculara pe sol.
- Sternul coboara la linia formata dintre cele 2 KB.



PRESA LA PIEPT (FLOOR PRESS)

- Este o variatie de presa la piept, de pe sol, variatie a pattern-ului de impins - flotare (stop complet fara inertie).
- Antebratul este la 45° fata de corp.
- Miscarea antebraului este perpendiculara pe sol.
- Degetul mare ramane orientat catre cap pe parcursul miscarii.
- Mentine omoplatii in contact cu solul pe parcursul miscarii!

RAMARE (ROW) 🎥 🎥 ⏪



- Este exprimarea pattern-ului de miscare de tras, in planul orizontal.
- Este opusul flotarii sau Presei la piept.
- Corpul este in pozitia finala a unei aplecari (Hip Hinge), paralel cu solul.
- Fesierii si abdomenul sunt incordati, in timp ce trunchiul este aproape paralel cu solul.
- Miscarea este initiata de retractia scapulara (omoplatii in spate) urmata de tragerea cotului catre "buzunar".
- Antebraul este la 45° fata de corp.
- Miscarea antebraului este perpendiculara pe sol.
- Degetul mare ramane orientat catre cap pe parcursul miscarii.
- Mentine omoplatii trasi pe intreg parcursul miscarii!

RENEGADE ROW 🎥



- Este o ramare pornind din pozitia de placa, cu sprijin pe 2 KB.
- KB-urile sunt asezate in interiorul umerilor.
- Picioarele sunt departate, pentru echilibru.
- Pozitia de placa include fesierii incordati, abdomenul incordat, spatele drept (fara extensie), bratele sub stern.
- Miscarea este initiata de tragerea cotului catre "buzunar".
- Miscarea antebraului este perpendiculara pe sol.
- Mentine omoplatii trasi pe intreg parcursul miscarii!

FANDARE (LUNGE)



- Pattern-ul de fandare.
- Greutatea este pe calcaie spre mijlocul piciorului, cu toata talpa in contact cu solul (mai ales degetul mare).
- Spatele este drept pe parcursul miscarii, pelvisul la neutru.
- Tibia ramane perpendiculara pe sol pe parcursul miscarii.
- Genunchiul ramane pe linie cu piciorul (nu lasa genunchiul sa cada in interior).

FANDARE LATERALA (LATERAL LUNGE)

- O variatie laterala a pattern-ului de fandare.
- Greutatea este pe calcaie spre mijlocul piciorului, cu toata talpa in contact cu solul (mai ales degetul mare).
- Genunchiul este in exteriorul liniei piciorului (nu lasa genunchiul sa cada in interior).

MERSUL FERMIERULUI (CARAT)

- Este caratul propriu-zis al KB.
- Spatele trebuie sa fie drept, pelvisul la neutru si abdomenul incordat.
- Poate fi facut cu 1 KB sau 2 KB in pozitia de suitcase, in pozitia de la piept (front rack), pozitia de goblet sau deasupra capului – vezi filmarea atasata.

RINGS

Inele sunt un implement provenit din gimnastica unde isi are propriul event. Sunt in general acceptate ca fiind unealta care solicita cel mai mult necesarul de forta al partii superioare a corpului (sunt si preferatele noastre).



Natura unica a inelelor, cat si exercitiile care sunt folosite pentru acest implement, ofera beneficii superioare celor ale greutatilor libere sau cablurilor.

Cel mai mare beneficiu al inelelor provine din instabilitatea pe care o ofera - fiind atarnate de o cinga lunga, acestea se vor misca la cea mai mica atingere. Asadar, acestea cer concentrare la fiecare secunda cat timp le folosesti, pentru a nu le scapa de sub control. Acest fapt solicita muschii stabilizatori si o nevoie de tensiune maxima in intregul corp - "*Tight is light*", motto din gimnastica. Astfel, muschii se afla sub tensiune constanta un timp indelungat, conducand la cresteri masive de forta si hipertrofie si la o conexiune mult mai buna intre sistemul nervos si cel muscular. Asa se ajunge, treptat, la aspectul "*definit*" al muschilor, dorit de toata lumea.

De asemenea, si abdomenul este lucrat in fiecare exercitiu cu inele – el este cel care permite transferul de tensiune in intregul corp, rolul lui principal fiind sa stabilizeze trunchiul in timp ce membrele genereaza forta, capatand astfel acel aspect despre care vorbeam mai sus, de "*definire*".

Un alt beneficiu al inelelor este acela ca permit o miscare naturala a articulatiilor fara sa exercite presiune nedorita pe acestea. Ele se misca liber si permit articulatiilor sa tinda spre pozitiile lor optime, punand mai multa tensiune pe muschi si mai putina pe ligamente, tendoane etc., spre deosebire de o bara fixa unde mici neajunsuri de mobilitate sau doar diversitatea structurala a fiecaruia pot cauza pozitii nefavorabile si pot pune stres pe articulatii.

Inelele sunt versatile, pot fi agatate oriunde foarte usor si pot fi ajustate in orice modalitate. Aceasta flexibilitate in ajustare permite folosirea unui spectru mare de exercitii, de la flotari la ramari si tractiuni. Pot fi ajustate si la niveluri diferite pentru a permite progresia in variatii avansate ale miscarilor la o inaltime mai mare sau chiar variatii unilaterale.

MISCARI DE BAZA SI INDICATII:

*Acestea au trecuta denumirea in engleza pentru fi mai usor de cautat apoi ca si referinta diversa.

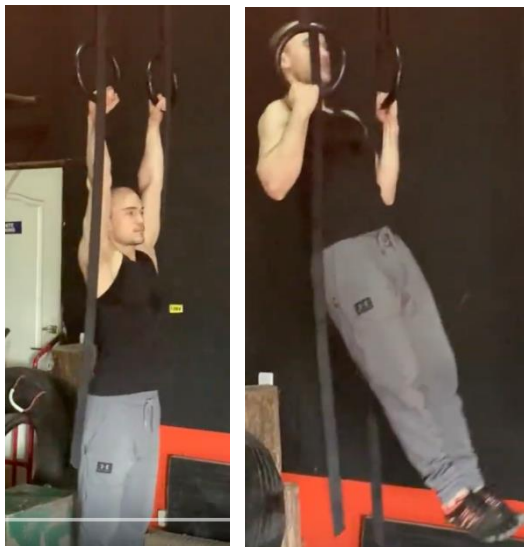


directionare spre articol cu tematica specifica, regasit pe www.bodyharmonyworkouts.com



directionare spre video explicativ cu miscarile specifice, regasit pe www.youtube.com

TRACTIUNEA LA INELE



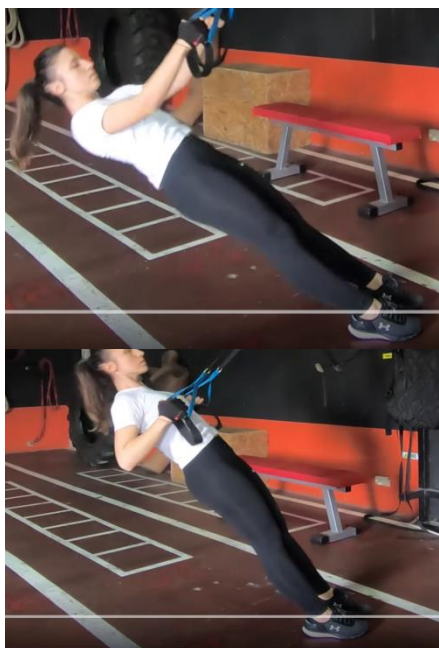
- Este exprimarea pattern-ului de miscare de tras, in plan vertical.
- Miscarea este initiata de retractia scapulara (tras omoplatii in jos).
- Miscarea este continuata de cot in jos, nu de biceps!
- Cauta sa mentii antebratul perpendicular pe sol!
- Priza pleaca din pronat (palma spre exterior) si ajunge in pozitia de supinat (palma spre corp) la finalul miscarii.
- Mentine pieptul sus, picioarele lipite si abdomenul incordat pe intreg parcursul miscarii.

FLOTAREA LA INELE

- Este pattern-ul de miscare de impins, in plan orizontal pe inele.
- Fesierii si abdomenul incordati, pelvisul la neutru, omoplatii trasi in timpul miscarii.
- Antebratul este la 45° fata de corp, indiferent de unghiul inelelor.
- Miscarea antebratului este perpendiculara pe linia cingii inelelor.
- Sternul coboara la linia formata dintre cele 2 inele.
- Dificultatea este ajustata prin cresterea sau scaderea unghiului inelului fata de sol.



RAMAREA INVERSA LA INELE



- Este pattern-ul de miscare de tras, in planul orizontal.
- Este opusul flotarii.
- Fesierii si abdomenul incordati, pelvisul la neutru.
- Miscarea este initiata de retractia scapulara (omoplatii in spate) urmata de tragerea cotului catre "buzunar".
- Antebrațul este la 45° fata de corp.
- Degetul mare ramane orientat catre cap pe intreg parcursul miscarii.
- Mentine omoplatii trasi pe intreg parcursul miscarii.

DIPS LA INELE



- Este exprimarea pattern-ului de miscare de impins, in planul vertical.
- Fesierii si abdomenul sunt incordati, pelvisul la neutru, picioarele sunt lipite, omoplatii trasi pe intreg parcursul miscarii.
- Cauta sa mentii antebrațul perpendicular pe sol.
- Priza pleaca din pronat (palma spre exterior) si ajunge in pozitia de supinat (palma spre corp) la finalul miscarii.
- Mentine pieptul sus, picioarele lipite si abdomenul incordat pe intreg parcursul miscarii.

MUSCLE UP (TRACTIUNE + DIPS)

- Este o miscare avansata care combina Tractiune si Dips printr-o tranzitie.
- Necesita tehnica buna pentru a fi indeplinita.
- Necesita invatarea prizei false din gimnastica.

L-sit

- Extinde picioarele inainte, fara sa lasi corpul sa mearga pe spate.
- Genunchii pot fi indoiti sau intinsi pentru o progresie de dificultate.
- Tot corpul este sub tensiune.



HAMMERS AND TIRES

In momentul in care arunci prin aer cu un ciocan sau incerci sa rastorni un cauciuc imens, practic coordonezi intregul corp - partea superioara, picioarele si abdomenul lucreaza in sincron pentru a realiza niste miscari functionale, dinamice si explozive. Ce poti sa vrei mai mult? Din aceste motive ele isi gasesc locul cu usurinta si in vietile sportivilor sau atletilor.

HAMMER SLAMS - exercitiul de baza pentru ciocan

Aceasta miscare (izbit cu greutate) dezvolta masa musculara in timp ce cladeste conditia fizica generala. O miscare buna ce lucreaza corpul de la picioare pana la umeri.

Unul dintre cele mai mare efecte asupra performantei acestui exercitiu este abilitatea de a te antrena exploziv in mai multe planuri de miscare prin rotatie si anti-rotatie, ceea ce are tranzitie mai buna catre miscarea reala si naturala a oamenilor.

Alte beneficii ale acestui exercitiu sunt:

- *Centura abdominala puternica* - miscarea de rotatie si anti-rotatie prezenta in izbitul ciocanului cladeste abdomenul in plan transversal, coloana e bine protejata si *BAM!*... putem spune: **6 pack baby!**
- Tranzitia ciocanului dintr-o mana in alta si preluarea acestuia, avantul pentru pregatirea izbiturii, complexitatea miscarii conduce catre o *coordonare extraordinara*.
- Efectul de soc creat prin izbirea greutatii ajuta la *intarirea tendoanelor si a articulatiilor*.
- *Priza mai puternica* - socul mentionat anterior solicita si priza pentru a nu scapa greutatea din mana fortand o strangere mai ferma.
- *Elibereaza agresivitatea interioara si elimina stresul* (asemenea luptelor); recomandat pentru persoanele introvertite, care au tendinta sa acumuleze o doza mai mare de energie negativa.



TIRE FLIPS - exercitiul de baza pentru cauciuc

Un tire flip este similar ridicarii la piept din haltere - ridici o greutate de jos in pozitia verticala. Traectoria miscarii permite sa te apleci spre greutate folosind in mare parte picioarele pentru a ridica greutatea. Datorita acestei pozitii, este o metoda foarte buna pentru a antrena o flexie globala a coloanei.

Aceasta miscare este excelenta pentru a dezvolta putere, forta si pentru a construi masa musculara.



Miscarea de a ridica cauciucul antreneaza de asemenea explozivitatea partii inferioare a corpului, urmata de o tripla extensie si forta in partea superioara pentru a termina ridicarea. Este o miscare atletica greu de imitat.

SANDBAGS



Principala caracteristica a sacilor de nisip este instabilitatea, centrul masei unui sac este in continua miscare iar tu trebuie sa muncesti sa controlezi schimbarile care au loc. Acest factor construiește forta, stabilitate si are beneficii mari asupra performantei, mai ales daca esti atlet.

Tema instabilitatii o putem vedea la multe dintre ustensilele mentionate, similar cu viata de zi cu zi unde lucrurile nu sunt neaparat egal distribuite ca si greutate sau miscarile nu sunt neaparat fixe si ordonate.

Dupa prima interactiune cu un sac de nisip instabil vei avea revelatia ca pentru a putea manipula aceasta greutate instabila priza trebuie sa sufere, devenind astfel mult mai puternica.

Sacul poate fi folosit pentru majoritatea exercitiilor din pattern-urile de miscare de baza.

Modurile specifice de a le folosi sunt pentru carat, deasupra capului, in pozitia de la piept (front rack), zercher - toate dezvoltă tensiune in intreg corpul si lucrează la stabilitatea centurii abdominale.

SANDBAG FRONT SQUAT (RACK POSITION) 

SANDBAG LUNGE (SHOULDER POSITION) 

SANDBAG SHOULDERING 

BATTLE ROPES



Franghiile sunt considerate ca fiind o unealta folosita in special pentru partea superioara a corpului, fiind descrise si ca *un echivalent al sprinturilor pentru partea superioara*. Insa acestea, la fel ca celelalte implemente, lucreaza intregul corp, de la abdomen, spate, fesieri, pana la intreaga parte superioara a corpului.

Franghiile vin in diverse lungimi si grosimi care impacteaza dificultatea cu care sunt manevrate. Cu cat mai lunga sau mai groasa este franghia, cu atat mai multa forta trebuie sa produci pentru a crea valuri, iar cu cat mai departe esti de punctul de ancorare, cu atat mai mult sporesti rezistenta. Acestea sunt folosite in general pentru antrenamentele HIIT, sa dezvolte putere, explozivitate si cresterea capacitatii aerobe si anaerobe.

Implica intregul corp si sistemul neuro-muscular: centura abdominala si partea inferioara stabilizeaza si transfera forta catre partea superioara care exercita forta transferata.

Un alt avantaj al franghiilor este si acela ca permit miscari in toate directiile si cu cat sunt mai variate miscarile pe care le abordezi, cu atat mai mult actionezi diferit asupra musculaturii si dezvolti forta, coordonare si mobilitatea umerilor.



Faptul ca fiecare brat controleaza o franghie diferita contribuie in timp si la eliminarea imbalansurilor musculare intre cele 2 parti ale corpului.

Ard multe calorii datorita beneficiilor mentionate mai sus.

Alte avantaje:

- Impact scazut asupra articulatiilor datorita faptului ca musculatura este cea care lucreaza fara ca o greutate sa exercite forta asupra structurii corpului.
- Versatilitate si usurinta de montare/demontare - pot fi atasate oriunde foarte simplu.
- Cresc pragul de rezistenta pana la acumulare de acid lactic.
- Sunt distractive si au o varietate foarte mare de miscari specifice.



MISCARI DE BAZA SI INDICATII:

*Acestea au trecuta denumirea in engleza pentru fi mai usor de cautat apoi ca si referinta diversa.



directionare spre articol cu tematica specifica, regasit pe www.bodyharmonyworkouts.com



directionare spre video explicativ cu miscarile specifice, regasit pe www.youtube.com

WAVES (VALURI)

- O miscare continua care nu are un punct de pauza.
- Pot fi facute alternativ sau ambele in aceeasi directie.
- Din pozitia de genuflexiune creezi un val folosind bratele si stabilizand cu partea inferioara si cu centura abdominala.

SLAM

- O miscare agresiva care directioneaza forta inspre sol.

WHIP

- O miscare simetrica care conduce forta catre punctul de ancora.

OUTSIDE CIRCLES

- O miscare circulara care creeaza cercuri catre exterior.

INSIDE CIRCLES

- O miscare circulara care creeaza cercuri catre interior.

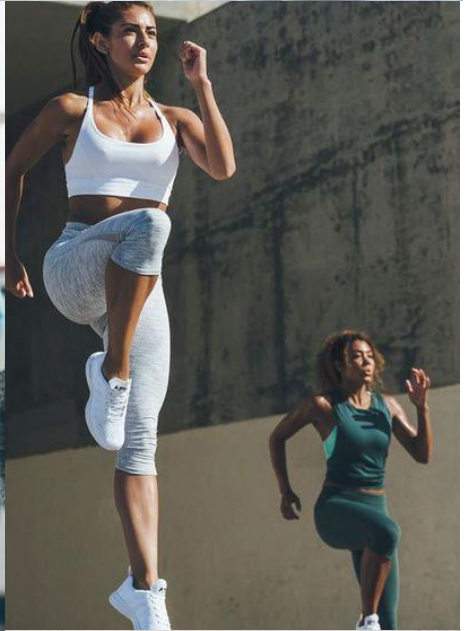
JUMPING JACKS

- Jumping jacks cu franghiile in mana.

KNEELING WAVES

SHUFFLE

VARIATII DE EXERCITII



CUM SA FOLOSESTI ACEST PDF - CAND POT FI FOLOSITE ANTRENAMENTELE

Orice antrenament si orice fel de miscare este benefica, insa in momentul in care acestea au un sens si un loc bine definit in cadrul unei structuri mai mari de antrenamente, beneficiile sunt marite exponential iar rezultatele apar mai repede.

Pot fi folosite ca si finisher la finalul unui antrenament de forta.

Dupa ce ai terminat partea principala a antrenamentului (care implica ridicarile maximale, lucrul la skill-uri sau miscari cu explozie din partea sistemului nervos, sau chiar si lucru de hipertrofie) poti introduce aceste antrenamente ca parte de final.

Dupa cum indica si denumirea, acestea vor fi folosite pentru a te pune in pozitia sa consumi ultimele resurse pe care le ai, pentru a duce muschiul aproape de epuizare din perspectiva hipertrofiei sau pentru a mai arde calorii extra si pentru a dezvolta anduranta musculara din perspectiva conditionarii.

Pot fi folosite ca si antrenamente de sine statatoare intr-o zi diferita sau ca sesiuni de HIIT


Pe langa antrenamentele de forta pe care le faci la sala poti include aceste antrenamente in zilele pauza/recuperare activa. Aceste antrenamente sunt scurte (10-30 min) si intense, menite sa puna sangele in circulatie, sa elimini acidul lactic si sa arzi calorii/construiesi capacitate anaeroba.

Antrenamentele trebuie sa fie:

- *Scurte* - 10-30 minute.
- *Intensitate maxima* - efortul pe care il depui trebuie sa fie maxim, insa fara a pierde niciodata forma corecta. Nu este momentul sa lucrezi la partile excentrice ale miscarilor, acestea trebuie sa aiba un tempo constant si (in majoritatea cazurilor) exploziv.
- *Pauze scurte* - incearca sa reduci pauzele intre exercitii cat mai mult (in functie de nivelul de conditionare actual). Pauza la terminarea unui circuit/serie de miscare poate fi luata mai mare undeva la 1-2 minute pentru a permite pastrarea performantei seturilor urmatoare.

INFORMATII UTILE

CONOTATII

Circuit: 

- Majoritatea antrenamentelor din aceasta carte sunt sub forma de circuite sau superseturi avand in vedere eficienta acestor metode din punct de vedere al intervalelor de timp alocate si al mentinerii unei intensitati crescute din punct de vedere metabolic si cardiovascular.
- Cand vezi notatia de 1a / 1b / 1c la un antrenament inseamna ca trebuie sa parcurgi intai exercitiul "1a" pentru numarul de repetari, apoi sa iei pauza mentionata in dreptul acestuia si sa continui apoi cu exercitiul 1b. Un set/circuit (notat cu simbolul) este complet atunci cand treci prin 1a,1b,1c si iei pauza de final in general mai mare.

Piramida: 

- Crescatoare - numarul de repetari creste in fiecare set (greutatea poate sa ramana aceeasi sau sa scada in functie de oboseala acumulata).
- Descrescatoare - numarul de repetari scade la fiecare set (greutatea poate sa ramana aceeasi sau sa creasca in functie de oboseala acumulata).

Maxim de repetitii - **MAX REP**

- Dupa cum implica si numele, **MAX REP** reprezinta incercarea de a atinge cel mai mare posibil numar din exercitiile mentionate intr-o perioada de timp. Telul este intotdeauna depasirea numarului anterior obtinut.

EveryMinuteOnTheMinute - **EMOTM**

- O alta metoda de intensificare (folosita destul de des in crossfit) reprezinta setarea atingerii unui numar de repetari intr-un minut, pauza aferenta fiind restul ramas din minutul respectiv in urma executarii repetarilor. In cazul in care sunt mai multe exercitii incluse in schema de repetari EMOTM, in primul minut trebuie facut primul exercitiu, iar la inceperea celui de-al 2 lea minut al 2-lea exercitiu, alternand exercitiile la fiecare minut.

DE TINUT CONT!

- Înainte de a face orice exercitiu asigură-te că ai studiat și dobândit tehnica corectă pentru fiecare. Odată cu oboseala, tehnica scade iar în decursul unor mișcări balistice poate conduce către accidente. Consultă video-urile atașate la mișcările de bază sau internet (unele mișcări au păstrat denumirea în engleză special pentru a putea fi corelate cu tutoriale de calitate asupra mișcărilor).
- Alege greutatea astfel încât să poți face exercitiile sub control și cu tehnica corectă. Oricât ai încerca să accentuezi cât de important este acest lucru, nu reușesc, așa că îl repet de fiecare dată când am ocazia: *exercitiile trebuie făcute sub control și cu tehnica corectă!*
- Gândește în pattern-uri de mișcare! Antrenamentele din această carte sunt doar sugestii și diverse metode de abordare, însă acestea pot fi cu ușurință interschimbate și adaptate atâta timp cât înțelegi pattern-urile de mișcare.
 - *Ex: ai flotare ca și exercitiu în program – poți substitui flotarea simplă cu flotări într-o mână, flotări inegale, flotări cu priza apropiată, hindu push ups, divebomber push ups, flotări staggered etc. Atâta timp cât respecti un pattern de mișcare exercitiile pot fi interschimbate!*
- Nu face nimic din ce nu se simte bine sau provoacă durere. Oprește-te din antrenament imediat ce se întâmplă asta și revizuieste tehnica sau ia o pauză de recuperare.
- Dacă la început antrenamentele sunt prea grele, ajustează-le la nivelul tău. Nu îți fie frică să mărești pauzele și să construiești încet abilitatea de a face aceste antrenamente.
- Nu lasă ego-ul să te împingă în a face ceva ce ai putea regreta! Fii conștient și responsabil!
- Nu exagera cu antrenamentele! Corpul are nevoie de recuperare pentru a se reface și pentru a se adapta în urma efortului depus.

WARM UP

Una dintre cele mai mari greseli pe care le poti face este sa sari peste incalzire – o greseala care duce catre scaderea performantei si, in cel mai rau caz, la accidentari.

O incalzire buna trebuie sa:

- Creasca temperatura corpului;
- Lubrifieze articulatiile;
- Mobilizeze pattern-urile de miscare care urmeaza sa fie folosite;
- Activeze sistemul nervos;
- Ajute la pregatirea formei corecte pentru exercitii.



Desi scopul acestei carti nu este acela de a aborda si partea de incalzire, mentionam cateva indicatii:

- Incalzeste foarte bine articulatia umarului – dislocari umar cu banda sau bat, flotari de omoplati.
- Incalzeste si mobilizeaza foarte bine zona bazinului.
- Incalzeste foarte bine coloana: rotatii de trunchi, extensie toracica.
- Activeaza fesierii si abdomenul pentru sustinerea coloanei – glute bridges, placa, barca.
- Incalzeste coatele si genunchii.

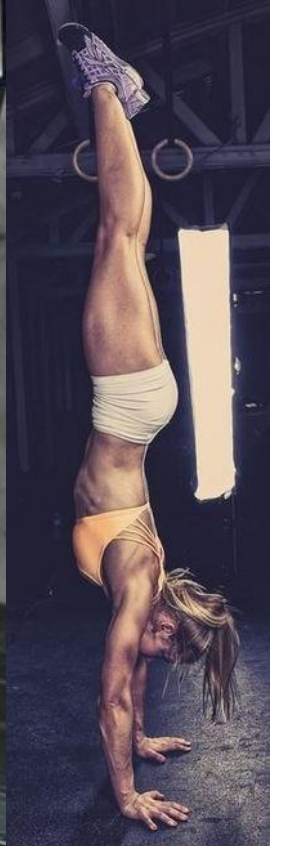
MULT SUCCES!

HARCORE CONDITIONING WORKOUTS



"No man has the right to be an amateur in the matter of physical training. It is a shame for a man to grow old without seeing the beauty and strength of which his body is capable."

(Socrate)



KB ONES



The difference between

WHO YOU ARE

and

WHO YOU WANT TO BE

is

WHAT YOU DO!

Basic Tabata - Swing

8 runde de:

KB Swings x 20 sec. / 10 sec. pauza

Swing to Squat

10 runde de:

1a. KB Swings x 10 / 15 sec. pauza

1b. KB Genuflexiune Goblet x 10 / 15 sec. pauza

De Sus in Jos

5 seturi de:

1a. KB Swings American style x 10 (Greutatea deasupra capului) / 0 sec. pauza

1b. KB Swings Russia style x 10 (Greutatea la nivelul bazinului) / 15-30 sec. pauza

Upperbody Conditioning

20 min maximul de runde de:

1a. KB Swings - 20 swings / 15-30 sec. pauza

1b. Tractiuni - Max / 15-30 sec. pauza

1c. KB Swings - 20 swings / 15-30 sec. pauza

1d. Flotari - Max / 30-60 sec. pauza

Taie din pauze pentru un numar mai mare de runde pe masura ce capacitatea de lucru creste.

Drop It Like It's Hot

1a. 1 mana Swing x 6 / 0 sec. pauza

1b. 1 mana Clean and Press x 6 / 0 sec. pauza

1c. 1 mana Goblet Squat x 6 / 60 sec. pauza

Repeta cu mana cealalta

Lie Down

3 seturi de:

1a. 1 mana KB Floor Press x 10 Rep / 0 sec. pauza

1b. 1 mana KB Turkish Get Up - Glute Bridge / 0 sec. pauza

1c. Side Crunch / 60 sec. pauza

Repeta cu cealalta parte

Anihilare Alternativa

- 1a. 1 mana KB Snatch x 10 Stanga / 0 sec. pauza
- 1b. 1 mana KB Snatch x 10 Dreapta / 0 sec. pauza
- 1c. 1 mana KB Clean x 10 S / 0 sec. pauza
- 1d. 1 mana KB Clean x 10 D / 0 sec. pauza
- 1e. 1 mana KB Swing x 10 S / 0 sec. pauza
- 1f. 1 mana KB Swing x 10 D / 60 sec. pauza

Repeta x 2-3

Anihilare Unilaterală

2 seturi / ambele parti de:

- 1a. 1 mana KB Snatch x 10 / 0 sec. pauza
- 1b. 1 mana KB Clean x 10 / 0 sec. pauza
- 1c. 1 mana KB Swing x 10 / 60 sec. pauza

Repeta cu mana cealalta

Swing in Between

- 1a. Squat to press – / 15-30 sec. pauza
- 1b. Swing – / 15-30 sec. pauza
- 1c. Clean to Squat – / 15-30 sec. pauza
- 1d. Swing – / 60 sec. pauza

Repeta x 20 min

Lunge & Chop

- 1a. Lunge Left x 12 / 0 sec. pauza
- 1b. Chop Left x 12 / 20 sec. pauza
- 2a. Lunge right x 12 / 0 sec. pauza
- 2b. Chop right x 12 / 20 sec. pauza

Repeta x 3-4

Downward Pyramids - Swing ▲

Completeaza un set de repetari (12) apoi treci la urmatorul set pana cand termini toate iteratiile de repetari. Fara pauza.

1a. Mana stanga KB Swing- 12,10,8,6,4,2

1b. Mana dreapta KB Swing- 12,10,8,6,4,2

Piramida = setul 1 = 12 repetari 1a, 12 repetari 1b/setul 2 = 10 repetari 1a, 10 repetari 1b

Downward Pyramids - Snatch ▲

Completeaza un set de repetari (12) apoi treci la urmatorul set pana cand termini toate iteratiile de repetari. Fara pauza.

1a. Mana stanga KB snatch- 12,10,8,6,4,2

1b. Mana dreapta KB snatch- 12,10,8,6,4,2

Piramida = setul 1 = 12 repetari 1a, 12 repetari 1b/setul 2 = 10 repetari 1a, 10 repetari 1b

Downward Pyramids - Clean ▲

Completeaza un set de repetari (12) apoi treci la urmatorul set pana cand termini toate iteratiile de repetari. Fara pauza.

1a. Mana stanga KB clean- 12,10,8,6,4,2

1b. Mana dreapta KB clean- 12,10,8,6,4,2

Piramida = setul 1 = 12 repetari 1a, 12 repetari 1b/setul 2 = 10 repetari 1a, 10 repetari 1b



DOUBLE KB



"A man does not prove himself an all-round strong man just because he is able to lift a heavy weight, especially when the weight is lifted once only. Genuine strength should include not only momentary strength, as proved by the ability to lift a heavy weight once, but also the far more valuable kind of strength known as strength for endurance."

(Arthur Saxon)

Thrusters Tabata

8 runde de:

1. Thrusters x 20 sec. / 10 sec. pauza

Outside Swing Tabata

8 runde de:

1. Outside swing x 20 sec. / 10 sec. pauza

Double KB Madness

1a. 2 KB Side Deadlift x 10 rep / 0 sec. pauza

1b. 2 KB Rows x 10 rep / 0 sec. pauza

1c. 2 KB Front Squat x 10 rep / 0 sec. pauza

1d. 2 KB Press / Push press x 10 rep / 90 sec. pauza

Repeta x 3 seturi

Swing & Walk

1a. Kettlebell Swings x 20 / 0 sec. pauza

1b. Farmers walk – stop and go - 30 sec / 30 sec. pauza

Double KB Burpee – Rows

1a. 2 KB RDL x 1,2,3,4,5 ... / 0 sec. pauza

1b. Sprawl x 5 / 0 sec. pauza

1c. 2KB renegade row x 1,2,3,4,5 ... / 0 sec. pauza

1d. Sprawl x 5 / 0 sec. pauza (ia pauza cat ai nevoie, < 45 sec)



Repeta pana ajungi la 8-10 repetari pentru 1a si 1c seturi.

Primal - EMOTM

5 - 10 min de:

1. 2 KB Gorilla Clean x 8 / x sec. din min pauza

Double KB Seesaw Workout

- 1a. Seesaw press x 30 sec / 15 sec. pauza 
- 1b. Jump Rope / Mountain climbers x 30 sec / 30 sec. pauza
- 1c. Seesaw Row x 30 sec / 15 sec. pauza 
- 1d. Jump Rope / Mountain climbers x 30 sec / 30 sec. pauza

Repeta x 3 seturi

Don't Get Up

- 1a. Flotare pe KB x 10 / 0 sec. pauza
- 1b. L-Sit position x 10 - 30 sec / 0 sec. pauza
- 1c. Renegade rows x 10 / 0 sec. pauza
- 1d. L-Sit position x 10 - 30 sec / 0 sec. pauza

Repeta x 3 seturi

Scoate cel mai bun timp posibil pentru cele 3 seturi.

Carry Complex

- 1a. 30 sec. – Overhead Carry / 0 sec. pauza
- 1b. 30 sec. – Rack Position Carry / 0 sec. pauza
- 1c. 30 sec. – Farmers Carry / 0 sec. pauza

30 sec- pauza

Repeta x 3 seturi

Heavy Bells - EMOTM

5 - 10 Min de:

- 1. 2 KB Clean & Press x 8 / x sec. din min pauza

Heavy Bells - MAX REP

Atinge numarul maxim de repetari posibile in 5-10 min alternand:

- 1. 2 KB Side Deadlift
- 2. 2 KB Front Squat

HANGING ROPES



"I hated every minute of training, but I said: 'Don't quit!'


Suffer now and live the rest of your life as a champion!"

(Muhammad Ali)

EMOTM

5 rounds

1a. Urcat pe franghie x 1 / 0 sec. pauza

1b. Burpee box jump x 6 / pauza - Restul din minutul ramas 

Climb a Rope Ladder

1a. Urcat sfoara x 1,2,3,4,5.Max / 20 sec. pauza

1b. Sprint pe loc x 30 sec / 20 sec. pauza

1c. Russian twist x 30 sec / 20 sec. pauza

Grip & Abs Terminator

1a. Atarnat la sfoara – Max time / 20 sec. pauza

1b. 1 mana – 1 picior plank - Max time / 20 sec. pauza

1c. 1 mana – 1 picior plank partea cealalta - la fel ca 1b. / 20 sec. pauza

Repeta x 1-2 seturi

Climb & Crawl

1a. Rope climb - 1-2 / 20 sec. pauza

1b. Spiderman Push-ups - 12 rep / 20 sec. pauza

1c. Russian twist - 30 sec / 20 sec. pauza

Repeta x 3 seturi

Heavy Bells - MAX REP

Atinge numarul maxim de repetari posibile in 5-10 min din:

1. Rope Climb

Humble Beginings

1. Modified Rope Climb (ramare inversa) x 5 / 20 sec. pauza

2. Flotari x 10 / 20 sec. pauza

3. Genuflexiune x 15 / 20 sec. pauza

Repeta x 3 seturi

RINGS



"One day all this hard work will make sense."

Vertical Madness

- 1a. Tractiune inele x 6 rep / 30 sec. pauza
- 1b. Jump squats x 10 rep / 30 sec. pauza
- 1c. Dips inele x 8 rep / 30 sec. pauza
- 1d. Ring Mountain climbers x 30 sec / 30 sec. pauza

Repeta x 3

Horizontal Challenge

- 1a. Ramare inversa inele x 12 / 20 sec. pauza
- 1b. Flotare inele x 12 / 20 sec. pauza
- 1c. 1 Picior pistols la inele Stang / x 12 / Picior / 20 sec. pauza
- 1d. 1 Picior pistols la inele Drept / x 12 / Picior / 60 sec. pauza

Repeta x 3

Killer Hill sprint – Ring combo

- 1a. Tractiune inele x Max rep / 0 sec. pauza
- 1b. Sprint la deal / 0 sec. pauza
- 1c. Dips inele x Max rep / 0 sec. pauza
- 1d. Sprint la deal / 0 sec. pauza
- 1e. Ring L-sit position lifts x Max rep / 120 sec. pauza

Repeta x 3

The one ring

- 1a. Ramare 1 mana la inele - Stanga x 12 rep / 0 sec. pauza
- 1b. Ramare 1 mana la inele - Dreapta x 12 rep / 0 sec. pauza
- 1c. Placa 1 mana la inele - Stanga - 15-30 sec / 0 sec. pauza
- 1d. Placa 1 mana la inele - Dreapta - la fel ca stanga / 30 sec. pauza

Repeta x 3

Rings - EMOTM

5 - 10 Min de:

- 1a. Muscle up inele x 5 / restul sec. din min pauza

Upper body countdown ▲

Completeaza un set de repetari (12) apoi treci la urmatorul set pana cand termini toate iteratiile de repetari. Fara pauza.

1a. Flotari inele - 12,10,8,6,4,2 / 30 sec. pauza

1b. Ramari inverse inele - 12,10,8,6,4,2 / 30 sec. pauza

(Piramida = setul 1 = 12 repetari 1a, 12 repetari 1b/setul 2 = 10 repetari 1a, 10 repetari 1b.



Horizontal Push-Pull - MAX REP

Atinge numarul maxim de repetari posibile in 5 min pentru:

1a. Flotari inele

1b. Ramari inverse inele

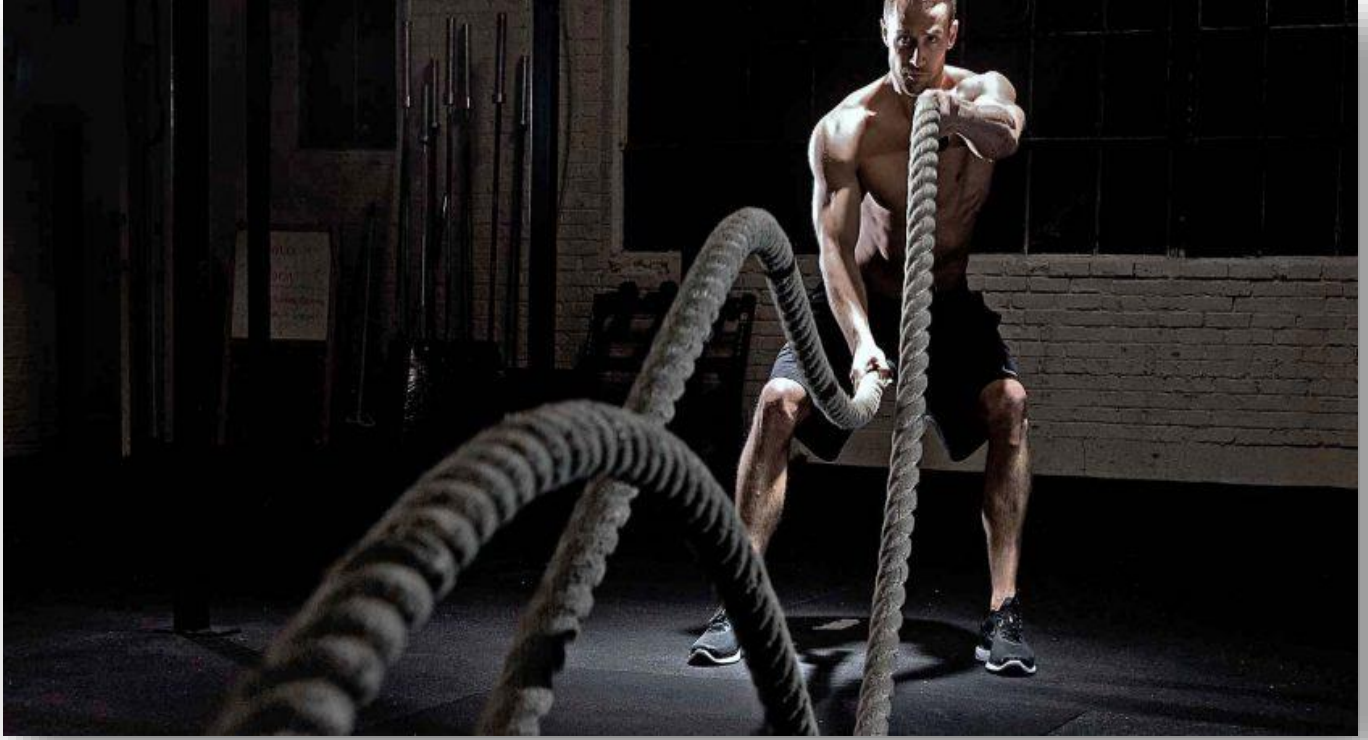
Vertical Push-Pull - MAX REP

Atinge numarul maxim de repetari posibile in 5 min pentru:

1a. Tractiune inele

1b. Dips inele

BATTLE ROPES



**It's the days when
the body aches,
the desire is low,
you feel tired,
and you feel weak...**

Those are the days

WHEN CHAMPIONS TRAIN!

Basic Tabata - Waves

8 runde de:

1. Alternatig rope waves x 20 sec / 10 sec. pauza

Rope Slam - EMOTM

5 - 10 min de:

1. Double rope slam x 20 / x sec. din min pauza

The grand slam

- 1a. Alternatig ropes x 20 sec. on / 20 sec. pauza
- 1b. Double rope slam x 20 sec. on / 20 sec. pauza
- 1c. Side to side slam x 20 sec. on / 60 pauza

Repeta x 3

Up – Down

- 1a. Double rope slam + Genuflexiune x 15 sec. on / 0 sec. pauza
- 1b. Double rope slam + Kneeling x 15 sec. on / 0 sec. pauza
- 1c. Double rope slam from kneeling position x 15 sec. on / 90 sec. pauza

Repeta x 3

Lunge & Shuffle

- 1a. Alternate Battling Ropes cu Fandare x 20 sec. on / 20 sec. pauza
- 1b. Alternate Battling Ropes cu Side to side shuffle x 20 sec. on / 20 sec. pauza
- 1c. Alternate Battling Ropes cu Fandare laterala x 20 sec. on / 20 sec. pauza
- 1d. Alternate Battling Ropes w / Side to side shuffle x 20 sec. on / 90 sec. pauza

Repeta x 3

In & Out Jack

1. Battling Rope In & Out Waves x 20 sec. on / 20 sec. pauza
2. Rope Jumping Jacks x 20 sec. on / 20 sec. pauza

Repeta x 5-8

Circles

- 1a. Sarit coarda x 30 sec. on / 15 sec. pauza
- 1b. Inward Circles 30 sec. on / 15 sec. pauza
- 1c. Sarit coarda x 30 sec. on / 15sec. pauza
- 1d. Outward Circles 30 sec. on / 60 sec. pauza

Unilateral Grand slam

- 1a. 1 Mana wave x 5 rep / 0 sec. pauza
- 1b. 1 Mana slam x 5 rep / 0 sec. pauza
- 1c. 1 Mana uppercut x 5 rep / 0 sec. pauza
- 1d. 1 Mana Inward circle 5 rep / 0 sec. pauza
- 1e. 1 Mana Outward circle 5 rep / 60 sec. pauza

Repeta si cu cealalta mana

Repeta de 2 ori pe fiecare parte.

Abs on a rope

- 1a. Placa 1 Mana wave x 15 sec / 0 sec. pauza
- 1b. Placa 1 Mana wave x 15 sec. - cealalta parte / 0 sec. pauza
- 1c. Placa pe o parte 1 Mana wave x 15 sec / 0 sec. pauza
- 1d. Placa pe o parte 1 1 Mana wave x 15 sec. - Other side / 0 sec. pauza
- 1e. Hip Twists with rope x 15 sec / 0 sec. pauza
- 1f. Rotation with ropes x 15 sec / 60 sec. pauza

Repeta x 3

SANDBAGS

"A good workout is when:
You HATE doing it
but
you LOVE finishing it!"



Throw it arround

- 1a. Sandbag clean and press x 12 / 0 sec. pauza
- 1b. Sandbag front squat x 12 / 0 sec. pauza
- 1c. Shouldering each side x 12 / 0 sec. pauza
- 1d. Sandbag front carry x 60 sec / 60 sec. pauza

RestOnMyShoulder

- 1a. Sandbag Shoulder lunge L x 12 / 0 sec. pauza
- 1b. Sandbag Shoulder lunge R x 12 / 0 sec. pauza
- 1c. Sandbag Row x 12 / 0 sec. pauza
- 1d. Sandbag Push Press x 60 sec / 60 sec. pauza

Moving Target

- 1a. Sandbag DeadLift x 8 / 0 sec. pauza
- 1b. Sandbag clean and front squat x 8 / 0 sec. pauza
- 1c. Shouldering and lunge L x 8 / 0 sec. pauza
- 1d. Shouldering and lunge R x 8 / 60 sec. pauza

SandBag Carry medley:

- 1a. 30 sec. – Overhead carry / 0 sec. pauza
- 1b. 30 sec. – Rack position carry / 0 sec. pauza
- 1c. 30 sec. – Farmers carry / 0 sec. pauza
- 30 secunde pauza



CONTRA TIMP HIIT

Alege o perioada de timp - 5 / 10 / 15 minute.

Alterneaza 30 sec intensitate maxima cu 30 sec incet.

Fa maximul de repetari in acel timp din:

- KB swings (American/Russian)
- Battle ropes waves (Alternative/Double)
- Sprinturi la deal
- Sprinturi pe bicicleta/Eliptica
- Sprinturi pe rower



OUTDOOR - FUN (BODYWEIGHT)



"Fatigue makes cowards of us all." (Vince Lombardi)

The whole of it

- 1a. Tractiuni x 6-8 / 0 sec. pauza
- 1b. Genuflexiuni cu saritura x 6 / 0 sec. pauza
- 1c. Dips la paralele x 10 / 0 sec. pauza
- 1d. Fandari x 20 / 0 sec. pauza
- 1e. Ridicari de picioare x 10 / 60 sec. pauza

Repeta x 5

Man Up

- 1. Burpee Flotare + Tractiune
– Pick from 3 to 10 min AMRAP

SUCCES!

To the top

- 1a. Sprint la deal / 0 sec. pauza
- 1b. Coborare la pas / 0 sec. pauza
- 1c. Flotari - Max / 30 sec. pauza

Repeta si schimba punctul 1c cu:

- 1c.2 Ramare Inversa - Max
- 1c.3 Genuflexiuni - Max
- 1c.4 Orice varietate abdomen - Max

Total - 4 circuite



To the top - AVANSAT

1a. Sprint la deal / 0 sec. pauza

1b. Coborare la pas / 0 sec. pauza

1c. Hindu Pushup x 10 / 30 sec. pauza

Repeta si schimba punctul 1c cu:

1c.2 Tractiuni - Max

1c.3 Fandare Bulgara - Max

1c.4 Orice variatie abdomen - Max

Total - 4 circuite

Explode

1a. Genuflexiune cu saritura x 10 / 30 sec. pauza

1b. Flotari cu bataie x 10 / 30 sec. pauza

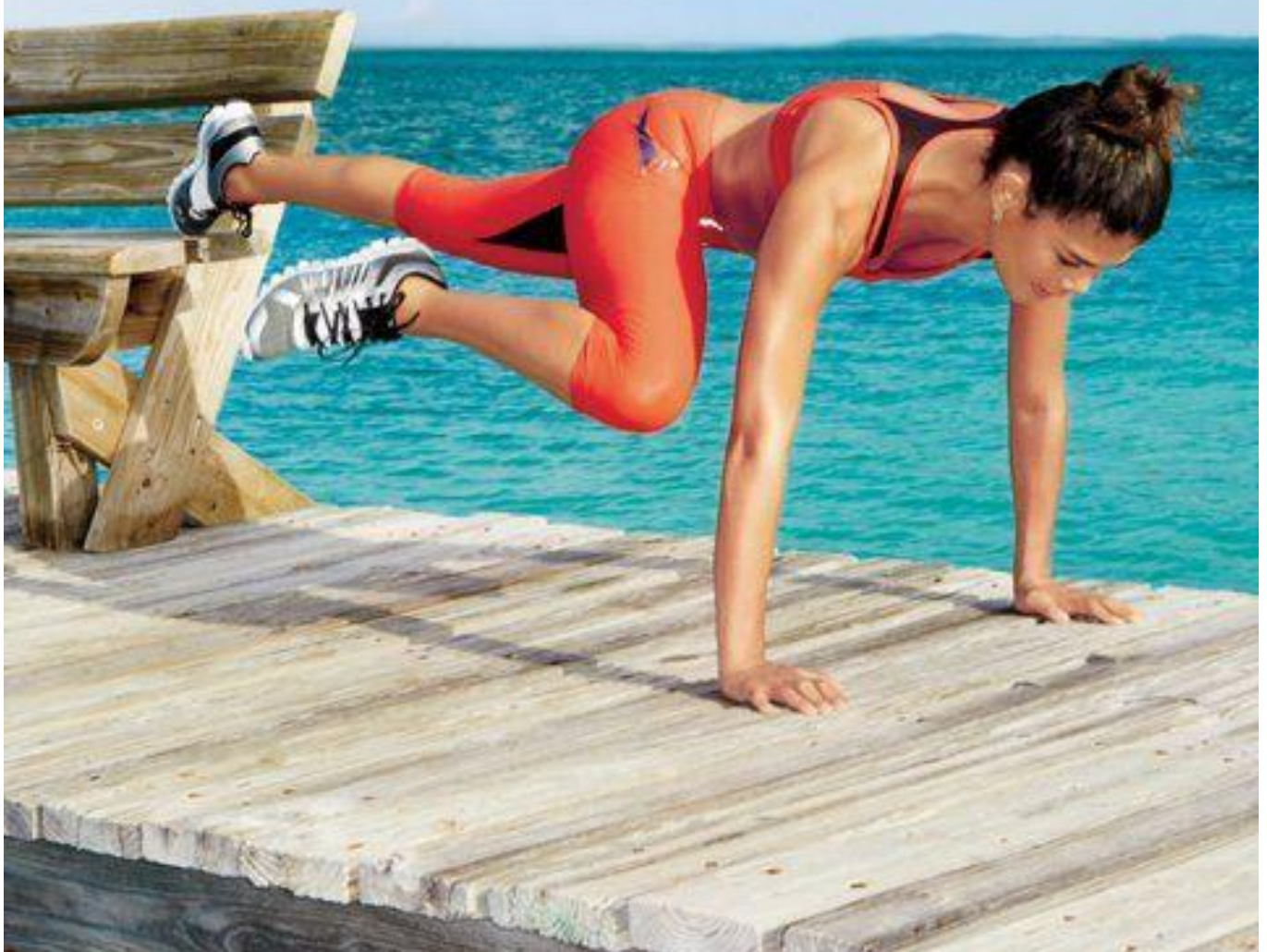
1c. Fandari cu saritura x 10 / 30 sec. pauza

1d. Ramari inverse explosive x 10 / 30 sec. pauza

1e. Sarituri laterale (Skier hops) x 10 / 30 sec. pauza

1d. Side to side monkey x 10 / 120 sec. pauza

Repeta x 3



EMOTM x 5 min

Pentru fiecare minut:

- 1a. Tractiuni x 4-6
- 1b. Hindu push-ups – remaining time

AFAP - as fast as possible

Nu treci la urmatorul exercitiu pana nu atingi intregul numar de repetari.

1. Tractiuni pronat - 10
2. Genuflexiuni - 30
3. Flotari - 30
4. Tractiuni supinate - 10
5. Fandare - 20 / picior
6. Inch worm - 10
7. Mountain climbers - 30
8. V-ups - 10
9. Jumping jacks - 100

Animal Kingdom

- 1a. Bear walk - 30 sec / 0 sec. pauza
- 1b. Crab walk - 30 sec / 0 sec. pauza
- 1c. Side monkey jumps - 30 sec / 30 sec. pauza

Repeta x 5

Animal kingdom 2

- 1a. SpidermanPushUp - 30 sec / 0 sec. pauza
- 1b. Renegade Row walk - 30 sec / 0 sec. pauza
- 1c. Fandari - 30 sec / 30 sec. pauza

Repeta x 5

Bodyweight man maker – MAX REP IN 10 MIN

1. Genuflexiune cu saritura -> Genuflexiune -> Inch Worm -> Flotare -> Revers -> Tractiune

Countdown timer

30 secunde/exercitiu, la fiecare set reduce durata cu 5 secunde

Pauza 15 secunde intre exercitii

- Flotari
- Tractiuni Supinat
- Isometrie Flotare
- Isometrie Tractiune supinata

Push-Pull-Squat

1a. 30 sec. - Flotari / 0 sec. pauza

1b. 30 sec. - Tractiuni / 0 sec. pauza

1c. 30 sec. - Genuflexiune / 60 sec. pauza

Repeta x 8

1 Set all out

1. Flotare - Max / 0 sec. pauza

2. Tractiune - Max / 0 sec. pauza

3. Genuflexiune - Max / 60 sec. pauza

Repeta x 3

100 Rep challenge

1. Flotare - 100 / ? sec. pauza

2. Ramare inversa - 100 / ? sec. pauza

3. Genuflexiune - 100 / ? sec. pauza

Termina in cel mai scurt timp toate cele 100 de repetari pentru fiecare exercitiu.

Ordinea nu conteaza.

Uneven ods

1a. Flotari inegale x 8,6,4,2 / 30 sec. pauza

1b. 1 Mana sprawl x 8,6,4,2 / 30 sec. pauza

1c. Tractiuni inegale x 8,6,4,2 / 30 sec. pauza

1d. 1 Picior Sprawl x 8,6,4,2 / 30 sec. pauza



BARBELL COMPLEXES



Life begins at the end of your comfort zone.

(Neale Donald Walsch)

Barbell Complex I

Alege o greutate medie, nu lasa bara jos intre exercitii. GO HARD!

- 1a. Genuflexiune cu bara x 8 / 0 sec. pauza
- 1b. Presa militara x 8 / 0 sec. pauza
- 1c. Ridicare la piept din atarnat (Hang Clean) - x 8 / 0 sec. pauza
- 1d. Indreptare x 8 / 90 sec. pauza

Barbell Complex II

Alege o greutate medie, nu lasa bara jos intre exercitii. GO HARD!

- 1a. Presa militara x 8 / 0 sec. pauza
- 1b. Front Squat x 8 / 0 sec. pauza
- 1c. Ramare cu bara x 8 / 0 sec. pauza
- 1d. Indreptare Romana x 8 / 90 sec. pauza

Barbell Complex II

- 1a. Thrusters x 1,2,3,4. Max / 30 sec. pauza
- 1b. Pendlay Rows x 1,2,3,4. Max / 30 sec. pauza

Clean & Press - EMOTM

5 - 10 min de:

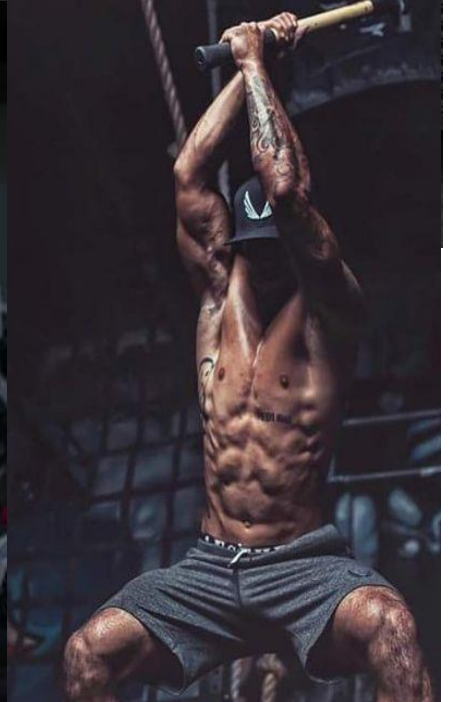
- 1. Clean and Press x 6-8 / remaining sec. din min pauza



STRONGMEN



**"It doesn't get EASIER.
You just get STRONGER!"**



1. Drag away

- 1a. Forward Sled Drag- 30 sec / 0 sec. pauza
- 1b. Backward Sled Drag- 30 sec / 0 sec. pauza

Repeta x 5-8 fara pauza

2. Power tire

- 1a. Saritura la cauciuc x 5 / 20 sec. pauza
- 1b. Rasturnare cauciuc x 5 / 20 sec. pauza
- 1c. Baros alternativ x 16 / 60 sec. pauza

3. All around badass

- 1a. Heavy Ball Slam x 10 / 20 sec. pauza
- 1b. 2 maini KB Swing- 10 / 20 sec. pauza
- 1c. Heavy Sled Push- 10 / 20 sec. pauza
- 1d. Keg Clean & Press- 10 / 20 sec. pauza
- 1e. Backward Sled Drag- 10 / 20 sec. pauza

4. Beginner Sledgehammer

- 1a. Right Side Slams – 4 x 15
- 1b. Left Side Slams – 4 x 15
- 1c. Overhead Slams – 4 x 15

5. Labor workout

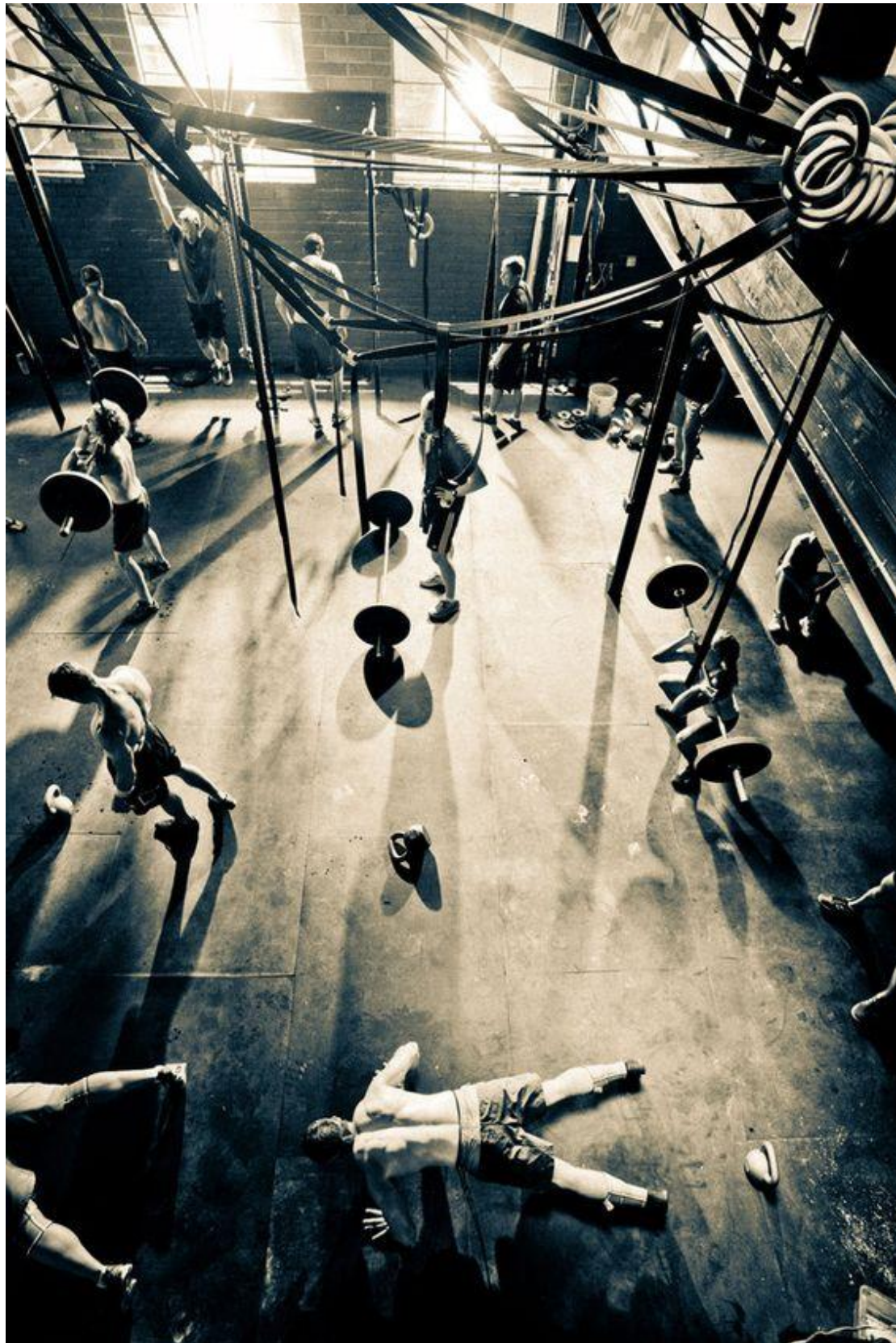
- 1a. Rasturnare cauciuc x 30 sec / 20 sec. pauza
- 1b. Ciocan slams left x 30 sec / 20 sec. pauza
- 1c. Ciocan right x 30 sec / 20 sec. pauza
- 1d. Farmers walk x 30 - 60 sec / 60 sec. pauza

Tire Flip - EMOTM

5 - 10 min de:

Rasturanari cauciuc x 6 / x sec. din min pauza

MIX THEM ALL



"PUSH YOURSELF! No one else is going to do it for you."

MIX 1.

- 1a. KB swing - 12,10,8,6,4,2 / 10 - 30 sec. pauza
- 1b. Medicine Ball Slam- 12,10,8,6,4,2 / 10 - 30 sec. pauza
- 1c. Battling Rope Jumping Jacks-12,10,8,6,4,2 / 60 sec. pauza

MIX 2.

- 1a. KB Squat Thrust- 12,10,8,6,4,2 / 10 - 30 sec. pauza
- 1b. Sandbag Clean- 12,10,8,6,4,2 / 10 - 30 sec. pauza
- 1c. Battling Ropes Slam -12,10,8,6,4,2 / 60 sec. pauza

MIX 3.

- 1a. Sandbag Shouldering x 40 sec / 20 sec. pauza
- 1b. Rope Slams x 20 sec / 40 sec. pauza
- 1c. Sandbag Squat x 40 sec / 20 sec. pauza
- 1d. Burpee Box Jump x 20 sec / 40 sec. pauza
- 1e. KB Push Press x 40 sec / 90 sec. pauza

MIX 4.

- 1a. 1 mana KB Clean x 10 / Side / 30 sec. pauza
- 1b. Flotari Inele x 10 / 30 sec. pauza
- 1c. KB Front Squat 10 / side / 30 sec. pauza
- 1d. Tractiuni Inele x Max / 30 sec. pauza
- 1e. KB Swing 10 / 30 sec. pauza
- 2a. Variatie abdomen x 10 / 30 sec. pauza
- 2b. Fandare KB x 10 / 90 sec. pauza

Repeta X 4 alternand partile pe fiecare set

MAX UP

- 1. Max Tractiuni in 1min / 0 sec. pauza
- 2. Max KB Swings in 1min / 0 sec. pauza
- 3. Max HinduPushu-ps in 1min / 0 sec. pauza
- 4. Max Genuflexiune Goblet in 1 min / 0 sec. pauza
- 5. Max Toes to bar in 1 min / 0 sec. pauza

EMOTM

- 1a. KB Swing x 12 / restul dintr-un minut pauza
- 1b. KB Genuflexiune Goblet x 12 / restul dintr-un minut pauza
- 1c. Ramari inele x 12 / restul dintr-un minut pauza
- 1d. Flotari inele x 12 / restul dintr-un minut pauza

Repeta X 15 minute

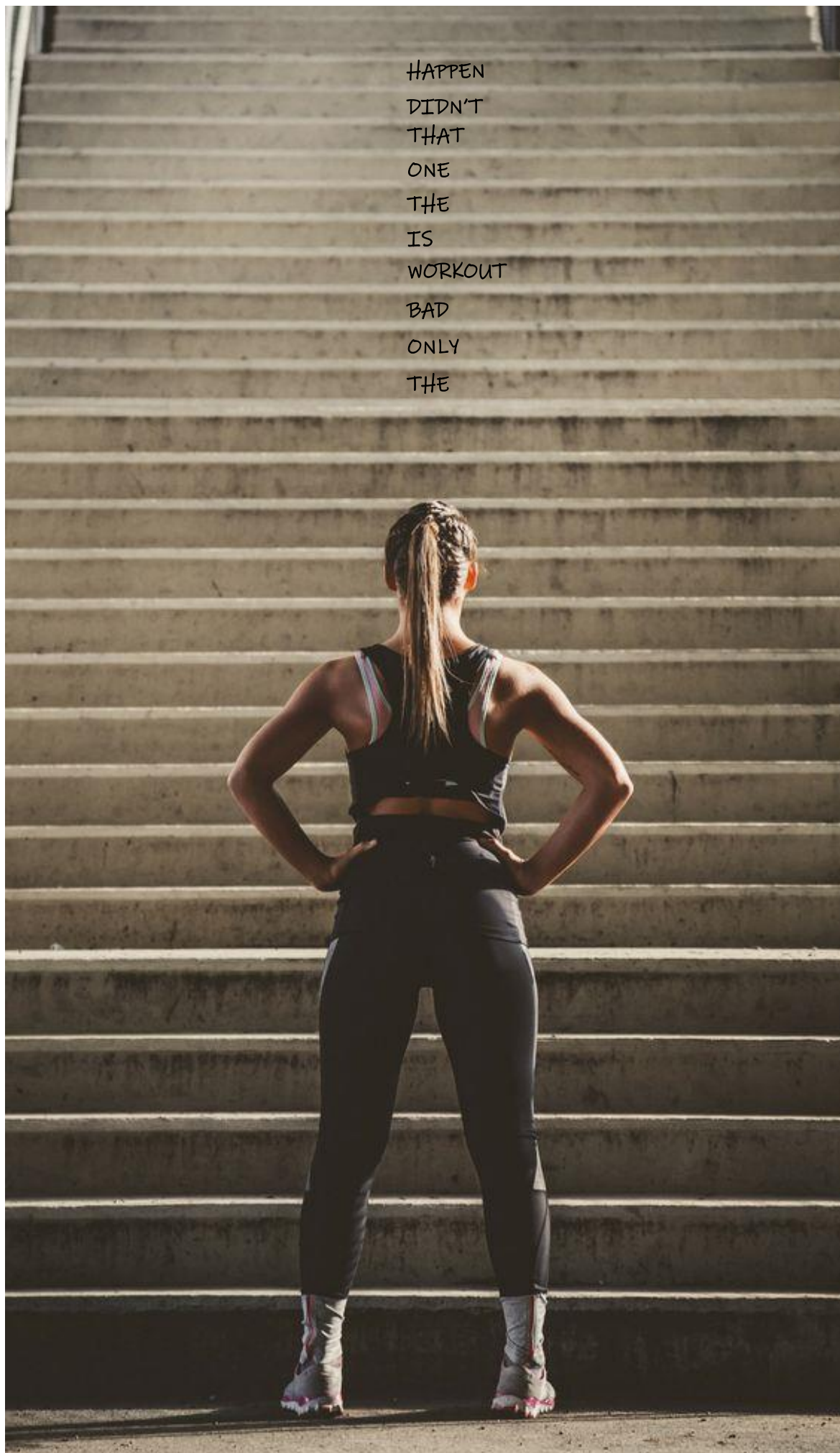
Unileg Killer

- 1a. Pistol inele x 5 L / 0 sec. pauza
- 1b. Pistol inele x 5 R / 0 sec. pauza
- 1c. Fandare sac x 5 L / 0 sec. pauza
- 1d. Fandare sac x 5 R / 60 sec. pauza

Repeta X 8



HAPPEN
DIDN'T
THAT
ONE
THE
IS
WORKOUT
BAD
ONLY
THE



INDEX



directionare spre articol cu tematica specifica, regasit pe www.bodyharmonyworkouts.com



directionare spre video explicativ cu miscarile specifice, regasit pe www.youtube.com



simbol pentru modelul de antrenament de tip circuit



simbol pentru modelul de antrenament de tip piramida



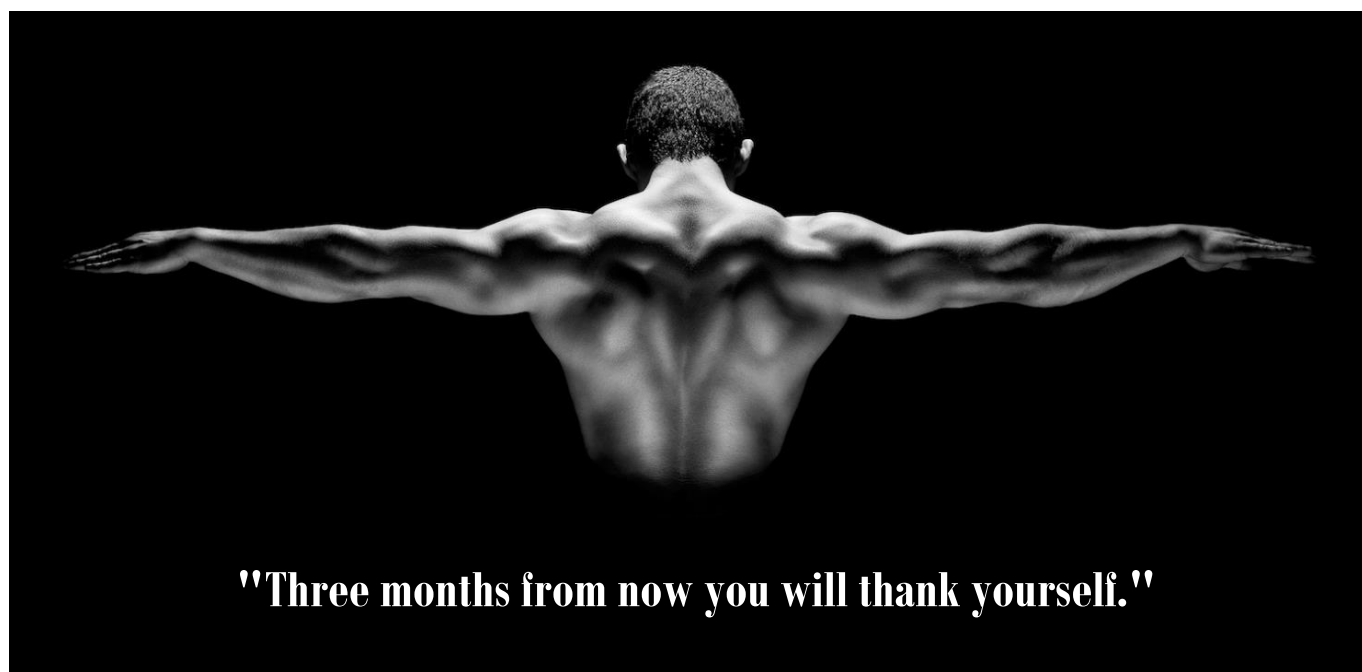
directionare spre pagina de Facebook [BodyHarmony Workouts](#)



directionare spre profilul de Instagram [bodyharmonyworkouts](#)



directionare spre canalul de Youtube [BodyHarmonyWorkouts Channel](#)



"Three months from now you will thank yourself."