

Arete Dia Id. - Toate Exercițiile

Împins la piept la orizontal

- împins la piept la orizontal (flat bench press)
- împins la piept la orizontal cu gantere (flat dumbbell bench press)
- împins din apropiat (close grip bench press)

Împins la piept la înclinat

- împins la piept la înclinat (incline bench press)
- împins la piept la înclinat cu gantere (incline dumbbell bench press)

Împins la umeri din picioare

- împins la umeri din picioare cu bara (standing barbell press)
- împins la umeri din picioare cu un braț (standing one arm dumbbell press)

Împins la umeri din șezut

- împins la umeri din șezut cu bara (seated barbell press)
- împins la umeri din șezut cu gantere (seated dumbbell press)

Tracțiuni cu greutate

- tracțiuni cu greutate cu priză pronată (weighted pull ups)
- tracțiuni cu greutate cu priză supinată (weighted chin ups)
- tracțiuni cu greutate cu priză neutră (weighted hammer chin ups)
- tracțiuni cu greutate cu priză pronată și pauză (weighted paused pull ups)
- tracțiuni cu greutate cu priză supinată și pauză (weighted paused chin ups)
- tracțiuni cu greutate cu priză neutră și pauză (weighted paused hammer chin ups)
- tracțiuni cu greutate la inele (weighted ring chin ups)
- tracțiuni cu greutate la inele cu pauză (weighted paused ring chin ups)

Flotări la paralele cu greutate

- flotări la paralele cu greutate (weighted dips)
- flotări la paralele cu greutate cu pauză (weighted paused dips)
- flotări la paralele cu greutate la inele (weighted ring dips)
- flotări la paralele cu greutate la inele cu pauză (weighted paused ring dips)

Genuflexiuni

- genuflexiuni cu bara (barbell squats)
- genuflexiuni frontale (barbell front squats)
- fandări (split squats)
- fandări bulgărești (bulgarian split squats)
- presă (leg press)

Îndreptări

- îndreptări convenționale (deadlifts)
- îndreptări sumo (sumo deadlifts)
- îndreptări românești (romanian deadlifts)
- îndreptări cu bara de trapez (trap bar deadlifts)
- rack pulls

Ramat

- ramat cu bara (barbell rows)
- ramat cu gantera (dumbbell rows)
- ramat la cablu (cable rows)

Flexii la biceps

- flexii cu bara (barbell curls)
- flexii cu gantere (dumbbell curls)
- flexii ciocan (hammer curls)
- flexii la cablu (cable curls)
- flexii la aparat (machine curls)

Extensii la triceps

- extensii cu bara din culcat (skullcrushers)
- extensii cu gantere din culcat (dumbbell skullcrushers)
- extensii cu o gantera deasupra capului (one arm dumbbell overhead extensions)
- extensii la cablu (rope pushdowns)

Ridicări laterale

- ridicări laterale (lateral raises)
- ridicări laterale la cablu (cable lateral raises)
- ridicări laterale cu rotație externă (lateral raises w/external rotation)
- ridicări laterale cu rotație externă la cablu (cable lateral raises w/external rotation)
- ridicări laterale din agățat (hanging lateral raises)
- ridicări laterale 1 1/2 (1 1/2 lateral raises)
- ridicări laterale la aparat (machine lateral raises)

Fluturări inverse

- fluturări inverse (rear delt flyes)
- fluturări inverse la cablu (cable rear delt flyes)
- fluturări inverse la aparat (machine rear delt flyes)
- fluturări inverse din sprijinit (chest supported rear delt flyes)
- face pulls
- hip huggers

Flexii și extensii la antebraț

-flexii și extensii la antebraț (wrist curls/reverse wrist curls)

Flexii și extensii la gât

-flexii și extensii la gât (neck curls/reverse neck curls)

Shrugs

-shrugs

Ridicări pe gambe

-ridicări pe gambe din picioare (standing calf raises)

-ridicări pe gambe din șezut (seated calf raises)

-ridicări pe gambe într-un picior (one leg calf raises)

-ridicări pe gambe într-un picior 1 1/2 (1 1/2 one leg calf raises)

Ridicări de picioare

-ridicări de picioare (leg raises)

-ridicări de picioare din atârnat (hanging leg raises)

-crunch invers (gymnast tucks)

-crunch invers lateral (twisting gymnast tucks)

-ridicări de picioare în v (reverse v ups)

Back bridge

-back bridge/hip bridge

L sit

-l sit/tuck l sit

rotație externă

-rotații externe la cablu (cable external rotation variations)

Hiperextensii

-hiperextensii (hyperextensions)

Progresii de flotări într-o mână

-flotări normale (push ups)

-flotări laterale (side to side push ups)

-flotări într-o mână asistate cu o minge (ball assisted one arm push ups)

-flotări într-o mână (one arm push ups)

-negative de flotări într-o mână (one arm push up negatives)

-izometrie în poziție de flotare într-o mână (one arm push up hold)

-flotări într-o mână cu picioarele ridicate (feet elevated one arm push ups)

-flotări într-o mână cu picioarele ridicate cu pauză (paused feet elevated one arm push ups)

-flotări într-o mână adânci (deep one arm push ups)

Progresii de flotări în umeri

-flotări în cap (pike push ups)

-flotări în cap cu picioarele ridicate (feet elevated pike push ups)

-flotări în umeri (back to wall handstand push ups)

-flotări în umeri adânci (deep back to wall handstand push ups)

-flotări în umeri adânci cu pauză (paused deep back to wall handstand push ups)

-flotări în umeri adânci cu greutateți (weighted deep back to wall handstand push ups)

-flotări în umeri adânci cu pauză cu greutateți (weighted paused deep back to wall handstand push ups)

-flotări în umeri adânci laterale (side to side deep back to wall handstand push ups)

-flotări în cap la inele (ring pike push ups)

-flotări în cap la inele cu picioarele ridicate (feet elevated ring pike push ups)

-flotări în cap într-o mână (one arm pike push ups)

-flotări în cap într-o mână cu picioarele ridicate (feet elevated one arm pike push ups)

Progresii de tracțiuni într-o mână

-negative de tracțiuni (pull up negatives)

-tracțiuni (pull ups)

-tracțiuni laterale (side to side pull ups)

-tracțiuni într-o mână asistate cu un braț (assisted one arm chin ups)

-tracțiuni într-o mână asistate cu degetele (finger assisted one arm pull ups/chin ups)

-tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (band assisted one arm pull ups/chin ups)

-tracțiuni într-o mână (one arm pull ups/chin ups)

-negative de tracțiuni într-o mână (one arm pull up/chin up negatives)

-atârnat la bară într-o mână (one arm dead hang)

-tracțiuni într-o mână asistate la inele (ring assisted one arm pull ups)

-tracțiuni într-o mână la inele (ring one arm pull ups)

Progresii de ramat invers într-o mână

-ramat invers australian (australian rows)

-ramat invers (inverted rows)

-ramat invers lateral (side to side inverted rows)

-ramat invers într-o mână asistate cu un braț (assisted one arm inverted rows)

-ramat invers într-o mână asistat cu degetele (finger assisted one arm inverted rows)

-ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (band assisted one arm inverted rows)

rows)

-ramat invers într-o mână (one arm inverted rows)

Progresii de genuflexiuni într-un picior

- genuflexiuni într-un picior din șezut (seated pistol squats)
- genuflexiuni într-un picior asistate cu mâna (hand assisted pistol squats)
- genuflexiuni într-un picior (pistol squats)
- genuflexiuni într-un picior cu săritură (pistol jump squats)
- genuflexiuni într-un picior cu greutate (weighted pistol squats)

Progresii de flotări explozive

- flotări cu bătaie (clapping push ups)
- flotări cu bătaie la spate cu mâinile ridicate (hands elevated behind the back clapping push ups)
- flotări cu bătaie la spate (behind the back clapping push ups)

Progresii de tracțiuni explozive

- tracțiuni explozive (high pull ups)
- tracțiuni cu bătaie (clapping pull ups)

Progresii de flotări în planșă

- flotări în planșă pseudo (pseudo planche push ups)
- flotări în planșă cu genunchii la piept (tuck planche push ups)
- flotări în planșă cu banda elastică (banded straddle planche push ups)
- flotări în planșă (straddle planche push ups)
- flotări în planșă pseudo adânci (deep pseudo planche push ups)
- flotări în planșă pseudo la inele (ring pseudo planche push ups)
- izometrie în planșă cu banda elastică (banded straddle planche)

Progresii de ramat în L

- ramat în L cu banda elastică (banded L rows)
- ramat în L (L rows)

Alte variații de flotări normale

- flotări cu greutate (weighted push ups)
- flotări adânci (deep push ups)
- flotări în triunghi (triangle push ups)
- flotări în triunghi cu picioarele ridicate (feet elevated triangle push ups)
- flotări cu picioarele ridicate cu accent pe pieptul superior (feet elevated upper chest push ups)
- flotări alternate (staggered push ups)
- flotări alternate cu picioarele ridicate (feet elevated staggered push ups)
- flotări largi (wide push ups)
- flotări la inele (ring push ups)
- flotări cu răsucire (twisting push ups)

Am trecut aici toate exercițiile și variațiile din sistemul de antrenament Arete Dia Id.

Unele dintre ele au denumiri mai complexe și foarte multe variații, motive pentru care am considerat că e bine ca întreaga colecție de exerciții să fie trecută separat de programul propriu-zis.

Denumirile sunt date și în engleză aici, astfel încât să poți căuta cu ușurință exercițiile pe YouTube sau Google, dacă nu le recunoști sau găsești după simpla mențiune în program, dar oricum multe le găsești pe pagina mea și oricând mă poți contacta pentru eventualele nelămuriri.