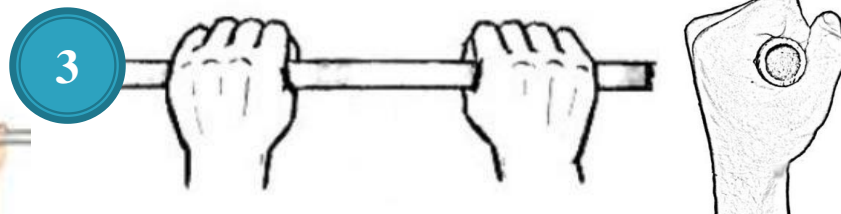




TRACȚIUNI ÎN BRAȚE LA BARA FIXĂ, BĂIETI (nr. de repetări)

Cum se execută corect: Apucăm bara cu o priză la lățimea umerilor (fig.1), cu palmele orientate înainte (pronație. fig.3) – tracțiunile se execută prin îndoirea și dezdoirea brațelor în așa fel ca, la urcare bărbia să ajungă deasupra barei (fig. 2), iar la coborâre brațele în coate să fie dezdoite complet (fig.1).



ATENȚIE!:

NU VOR FI CONSIDERATE
TRACȚIUNILE EXECUTATE
GREȘIT, ADICĂ:

prin **BALANSĂRI**, prin
IZBITURI sau cu ajutorul
altor factori EXTERNI

Rezultatul se înregistrează în numărul de repetări