

Једноручни тегови: Bent-over Row

Опис

Припрема

Клекнути на једно колено са стране клупице и одупрети се руком са исте стране. Другом руком ухватити тег.

Извођење

Подизати тег са стране навише све док надлактица не буде скоро хоризонтална са кичмом. Вратити тег на тло, док се рука не опружи и раме не помери напред.

Напомена

Не ротирати тело у току извођења вежбе.

Мишићи

Циљани мишићи

Леђа, уопште

Синергисти

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Rhombioides

Latissimus Dorsi

Teres Major

Deltoid, Posterior

Infraspinatus

Teres Minor

Brachialis

Brachioradialis

Pectoralis Major, Sternal



Дворучни тегови: Bent Knee Good-morning

Опис

Припрема

Тегове (шипку) поставити на горњи део леђа и рамена, широки хват са стране рамена (савијени лактови),

Извођење

Савити кукове и благо доњи део леђа напред до позиције када је труп паралелан са подом. Током вежбања благо савити колена.

Напомена

Током подизања тела и шипке навише задржати леђа права.

Мишићи

Циљани мишићи

Erector Spinae

Синергисти

Gluteus Maximus

Hamstrings

Adductor Magnus



Дворучни тегови: Back Extension

Опис

Припрема

Задржати бутине на држачима. Закачити пете испод држача. Ставити шипку на горњи део леђа и рамена, широки хват са стране.

Извођење

Спуштати горњи део тела напред савијајући струк док није потпуно флексиран. Одизати горњи део тела све док труп није у нивоу са ногама.

Напомена

Током савијања струка, екстензија кука је одговарајући покрет.

Мишићи

Циљани мишићи

Erector Spinae

Синергисти

Gluteus Maximus

Hamstrings

Adductor Magnus

