

Дворучни тегови: Triceps Extension

Опис

Припрема

Сести. Подићи дворучни тег изнад главе. Обичан хват.

Извођење

Спустити подлактице наниже уназад, лактови би требало да остану изнад главе.

Подићи подлактице у почетну позицију.

Мишићи

Циљани мишићи

Triceps Brachii

Стабилизатори

Deltoid, Anterior

Pectoralis Major, Clavicular

Wrist Flexor



Једноручни тегови: Lying Triceps Extension

Опис

Припрема

Лећи на клупу са једноручним теговима у опруженим рукама изнад лица и горњег дела груди.

Извођење

Спустати тегове са подлактицама док не дођу у позицију са стране главе.

Мишићи

Циљани мишићи

Triceps Brachii

Стабилизатори

Deltoid, Anterior

Pectoralis Major, Clavicular

Pectoralis Major, Sternal

Latissimus Dorsi

Teres Major

Deltoid, Posterior

Extensor Carpi Ulnaris

Flexor Carpi Ulnaris



Дворучни тегови: Curl

Опис

Припрема

У ставу стојећем ухватити шипку у ширини рамена, одоздо.

Извођење

Лактови остају у позицији са стране. Дизати шипку све док подлактице не буду вертикалне.

Спуштати док се обе руке не испруже.



Мишићи

Циљани мишић

Biceps Brachii

Синергисти

Brachialis

Brachioradialis

Једноручни тегови: Concentration Curl

Опис

Припрема

Сести на клупу широко постављених ногу и савијених колена. Ухватити тег који се налази између стопала једном руком. Надлактица испружене рука се ослања на унутрашњи део бутине. Друга рука се шаком ослања на друго колено.

Извођење

Подизати тег до испред рамена и спуштати у почетну позицију док се рука потпуно не испружи.

Мењати руку.



Мишићи

Циљани мишић

Brachialis

Синергисти

Biceps Brachii

Brachioradialis

Једноручни тегови: Preacher Curl

Опис

Припрема

Ухватити тег потхватом. Сести на Скотову клупу и поставити надлактицуна њу.

Извођење

Дизати тег подлактицом све док не буде управна на даску. Спуштати га док се рука не опружи. Понављати. Вежбати и другом руком.

Мишићи

Циљани мишићи

Brachialis

Синергисти

Biceps Brachii

Brachioradialis

