

Дворучни тегови: Front Squat

Опис

Припрема

Ставити шипку на горњу део груди испред рамена. Руке укрстити и ставити на шипку тако да надлактице буду паралелне са подом. Стопала у ширини рамена.

Извођење

Чучнути док бутине не буду скоро паралелне са подом. Опружити колена и кукове док се ноге не исправе.

Напомена
Глава напред, леђа права, тежина тела распоређена на цела стопала на поду.

Мишићи

Циљани мишић

Gluteus Maximus

Синергисти

Quadriceps Adductor Magnus

Soleus



Дворучни тегови: Rear Lunge

Опис

Припрема

Ухватити шипку широко и поставити је на леђа и рамена. Ноге и стопала спојени.

Извођење

Заножити једном ногом дотичући под предњим делом стопала. Спустити тежину тела на обе савијене ноге, све док колена ноге назад не додирне под. Вратити се у почетну позицију. Поновити другом ногом.

Напомена

Тело право. Флексирати флексоре кукова. Дугачки кораци активирају Gluteus Maximus. Ако су кораци краћи, активира се више Quadriceps.

Мишићи

Циљани мишић

Gluteus Maximus

Синергисти

Quadriceps

Adductor Magnus

Soleus



Једноручни тегови: Lunge

Опис

Припрема

Стати са теговима са стране тела (руке праве).

Извођење

Искорак једном ногом, спустити прво пету, па цело стопало. Спустити тежину тела савијајући обе ноге док се другом ногом коленом не додирне под. Испружити колена и кук и вратити се у почетну позицију. Поновити другом ногом.

Напомена

Тело усправно. Дугачак искорак активира више Gluteus Maximus, а кратак Quadriceps.

Мишићи

Циљани мишић
Gluteus Maximus
Синергисти
Quadriceps
Adductor Magnus
Soleus



Дворучни тегови: Hack Squat

Опис

Припрема

Дворучни тегови се налазе на поду иза ногу. Извести чучањ на целим стопалима, надхват за шипку. Надколенице паралелне са подом.

Извођење

Шипку дизати све док се колена и кукови не исправе.

Напомена

За време извођења вежбе руке и леђа треба да буду прави.

Мишићи

Циљани мишић
Quadriceps
Синергисти
Gluteus Maximus Adductor Magnus
Soleus

