

Дворучни тегови: Wrist Curl

Опис

Припрема

Сести. Ухватити шипку у ширини рамена са потхватом.

Подлактице поставити на бутине, а зглоб шака мало испред колена.

Извођење

Дозволити да се шипка котрља наниже на длану до прстију.

Вратити шипку навише прегинајући зглоб шаке.



Мишићи

Циљани мишићи

Wrist Flexor

Дворучни тегови: Reverse Wrist Curl

Опис

Припрема

Сести. Ухватити шипку у ширини рамена натхватом.

Подлактице поставити на бутине, а зглоб шака мало испред колена.

Извођење

Извести максималну екстензију зглоба шаке. Вратити шаке у почетну позицију.



Мишићи

Циљани мишићи

Wrist Extensor