

Дворучни тегови: Military Press

Опис

Припрема

Узети дворучни тег и подићи га са пода. Хват мало шири од рамена. Шипка испред и у нивоу врата. Колена мало савијена.

Извођење

Гурати шипку све док се руке не испруже изнад главе (не преко главе). Спустити шипку испред и у нивоу врата и поновити.



Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Anterior

Синергисти

Pectoralis Major, Clavicular

Triceps Brachii

Deltoid, Lateral

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior

Једноручни тегови: Front Raise

Опис

Припрема

Узети тегове и поставити их испред бутине.

Извођење

Подићи једну руку док надлактица не буде паралелна са подом, лакат фиксиран под углом 10-30 степени.



Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Anterior

Синергисти

Pectoralis Major, Clavicular

Deltoid, Lateral

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior



Једноручни тегови: Shoulder Press

Опис

Припрема

Узети тегове. Поставити их са стране рамена.
Лактови савијени странце уз тело.

Извођење

Гурати тегове навише изнад главе до
максималне екстензије.

Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Anterior

Синергисти

Deltoid, Lateral

Supraspinatus

Triceps Brachii

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior, Inferior Digitations

Pectoralis Major, Clavicular



Дворучни тегови: Upright Row

Опис

Припрема

Ухватити шипку испред тела. Хват у ширини рамена или
ужи.

Извођење

Подигни шипку до висине врата тако да лактови буду водећи.
Зглобови шака се могу савијати док се шипка подиже.

Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Lateral

Синергисти

Deltoid, Anterior

Supraspinatus

Brachialis

Brachioradialis

Biceps Brachii

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior, Inferior Digitations

Infraspinatus

Teres Minor



Једноручни тегови: Lateral Raise

Опис

Припрема

Узети тегове и поставити испред бутина. Савити се мало према напред, колена мало савијена.

Извођење

Лактовима, који су мало савијени, подићи надлактице странце док лактови не дођу у висину рамена. Шаке би требало да буду у висини или испод лактова.

Напомена

Током вежбања лактови треба да буду фиксирани у позицији 10-30 степени.

Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Lateral

Синергисти

Deltoid, Anterior

Supraspinatus

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior, Inferior Digitations



Једноручни тегови: Lyung Lateral Raise

Опис

Припрема

Лећи на страну са раздвојених ногу ради равнотеже.

Ухватити тег испред бутина. Друга рука подупире главу.

Извођење

Подићи тег са пода док рука не буде у вертикали. Задржати фиксирану позицију лакта током вежбања 10-30 степени.

Мишићи

Циљани мишићи

Deltoid, Lateral

Синергисти

Deltoid, Posterior

Supraspinatus

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior, Inferior Digitations



Једноручни тегови: Upright Row

Опис

Припрема

Ухватити тегове и поставити их испред бутина.

Извођење

Повући тегове навише према грудима са водећим лактовима.

Зглобови шаке се флексирају док се тегови подижу.

Спустити тегове у почетни положај.

Мишићи

Циљани мишић

Deltoid, Lateral

Синергисти

Deltoid, Anterior

Supraspinatus

Brachialis

Brachioradialis

Biceps Prachii

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Serratus, Anterior, Inferior Digitations

Infraspinatus

Teres Minor

