

Дворучни тегови: Row (laktovi upolje)

Опис

Припрема

Савити колена, савити се преко шипке (тегови на тлу испред), леђа права. Ухватити шипку обема рукама широко.

Извођење

Задржавајући надлактице управно на тело вући шипку навише док руке не буду паралелне са подом.

Напомена

Ако се надлактице померају ближе ка трупу, активира се Latissimus Dorsi

Мишићи

Циљани мишић

Deltoid, Posterior

Синергисти

Infraspinatus

Teres Minor

Deltoid, Lateral

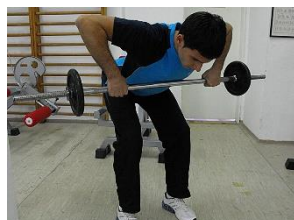
Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Rhomboideus

Brachialis

Brachioradialis



Једноручни тегови: Seated Rear Lateral Raise

Опис

Припрема

Сести на крај клупе постављајући стопала испред колена. Тело наслонити на бутине. Глава право. Ухватити тегове испод ногу.

Извођење

Подићи надлактице странце до висине рамена. Задржати надлактице до висине рамена управно на тело. Лактове фиксирати између 10 и 30 степени током вежбања, држати их изнад нивоа зглобова шака.

Напомена

Надлактице треба да се крећу перпендикуларно са телом да би се смањило учешће мишића Latissimus Dorsi.

Мишићи

Циљани мишић

Deltoid, Posterior

Синергисти

Infraspinatus

Teres Minor

Deltoid, Lateral

Trapezius, Middle

Trapezius, Lower

Rhomboideus

