



Kada se spomenu vežbe za noge prva asocijacija su čučnjevi. Jedna od najtežih vežbi sa kojom ćete podizati ogromne težine. Tu se javlja problem. Mnogi vežbaci poneseni prethodnom činjenicom krenu u jurnjavu za što većim težinama ne obraćajući pažnju na pravilno izvođenje vežbe.

Jedna od osnovnih grešaka koje prave jeste parcijalan pokret spuštanja. Mnogi to pravdaju time da pun pokret oštećuje njihova kolena a parcijalan pokretisto dobro angažuje mišić kvadricepsa. To je možda delimično i tacno ali svi zaboravljaju jedan jako bitan mišić- Gluteus! Što se niže spuštate to je Gluteus aktivniji. Koncentrišite se na to da imate pun pokret u čučnju i da vam forma vežbe ostane u perfektnom stanju a težine će same dolaziti. Čučnjevi su osnovna vežba nemojte dozvoliti sebi da ih radite nepravilno.