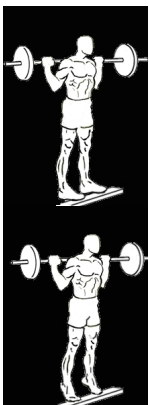




Stojeće podizanje na prste sa bućicana

- Stavite dasku širine od 5cm do 10cm ispred sebe
- Stanite sa pola stopala na dasku a druga polovina nek je na podu
- Uzmite bućice u ruke i podižite se na prstima što više možete
- Zatim se vratite u početni položaj

Ova vežba pogodja mišiće listova. Može se raditi sa dvoručnim tegom ili bilo kakvim opterećenjem koje možete uzeti u ruke. Postoji i mašina na kojoj ovu vežbu možete raditi.



Sedeće podizanje na prste

- Sedite na klupu
- Stavite bućice na donji deo butina i pridržavajte ih rukom
- Podižite se na prste pa se zatim vratite u početni položaj

Ova vežba pogađa mišiće listova. Postoji i mašina na kojoj ovu vežbu možete raditi.

