

Triceps

Napisao Dusko Peric



Propadanje na razboju

Uхватite se za šipke na razboju

U početnom položaju ruke su potpuno vertikalne

Noge savijte u kolenima, stopala prekrstite

Spuštajte se što je više moguće savijajući ruke u laktovima

Zatim se snagom tricepsa vratite u početni položaj

Propadanje je vežba koja pogađa tricepse, donje grudi i deltoide. Najčešće se koristi kao prelazna vežba sa tricepsa na grudi.

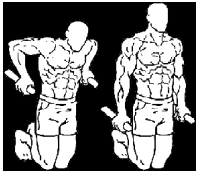
Postoje male razlike kada se propadanje radi u treningu za triceps i kad se radi u treningu za grudi. Za triceps je mnogo efikasnije ako se glava i telo zabace u nazad a laktovi tokom celog pokreta budu što bliže telu. Kada se pri propadanju žele više pogoditi donje grudi onda se telo i noge nagnju napred, brada stavlja na grudi, a laktovi pri spustanju idu što je moguće šire.

Kada vam vaše telo postane suviše lako i kad možete da uradite više od 12 propadanja vreme

Triceps

Napisao Dusko Peric

je da dodate opterećenje u vidu teža koji se može vezati oko struka.



▣ Triceps ekstenzija na lat mašini

Uхватite šipku lat mašine odozgo tako da vam je razmak između ruka desetak centimetara

Ruke su vam savijene u laktovima pri čemu je gornji dio ruke pripijen uz telo

Snagom tricepsa ispravljajte ruke spuštajući šipku na dole

Kada ruke budu potpuno ispravljene snažno stegnite triceps

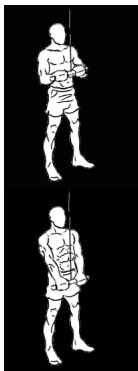
Lagano vratite šipku u početni položaj

Ova vežba ukoliko se pravilno i kontrolisano radi snažno pogađa celi triceps. Zbog toga ovu vežbu retko ko zaobilazi u treningu za tricepse.

Trudite se da tokom celog pokreta gornji deo ruke ostane uz telo. Širina hvata određuje da li ćete više pogoditi spoljašnju ili unutrašnju glavu tricepsa. Što je hvat širi to ćete više pogoditi unutrašnju glavu, što je hvat užiji to ćete pogoditi spoljašnju glavu. Vežba se može izvoditi i tako što se šipka hvata odozdo.

Triceps

Napisao Dusko Peric



Potisak sa cela

Lezite na klupu, uzmite dvorucni teg i podignite ga iznad glave

Širina hvata u širini ramena

Spuštajte lagano šipku prema celu savijajući ruke u laktovima

Nadlaktice moraju ostati ne pomerene u toku vežbe

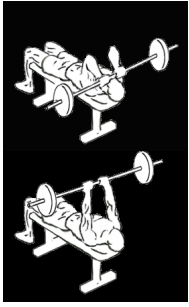
Kada šipka dodje do vašeg cela snagom tricepsa podignite ruke u pocetni položaj

Ovo je jedna od najrizicnijih vežbi jer se šipka spušta prema glavi. Iz tog razloga morate polako i kontrolisanu spuštati šipku. Nemojte koristiti težine koje vam to ne dozvoljavaju. Ovu vežbu radite sa partnereom koji ce stajati iznad vas i dodati, kontrolisati i na kraju uzeti teg.

Neka vam noge tokom izvodjenja vežbe budu cvrsto na zemlji. Možete koristiti razlicite širine hvata, takodje možete ovu vežbu raditi i na kontra kosoj klupi.

Triceps

Napisao Dusko Peric



Sedeca triceps ekstenzija iza vrata bučicom

- Sedite na klupu
- Uzmite bučicu sa obe ruke ruke tako da su vam dlanovi okrenuti ka unutrašnjoj stani gornje ploče
- Podignite bučicu iznad glave
- Polako spuštajte bučicu dok vam dok vam ruke ne budu potpuno savijene
- Snagom tricepsa vratite bučicu u početni položaj

Ovo je jedna od najboljih vježbi za triceps. U većoj meri pogodja spoljašnju glavu tricepsa.

Nemojte naglo dizati bučicu, vrlo je bitno da osetite kako vam tricepsi rade pri tom pokretu.

Ako ovu vežbu radite sa partnerom moci ćete da eksperimentišete sa težinama jer ukoliko posustanete on vam može pomoći ili preuzeti teg. Vežba se može raditi i sa dvoručnim tegom. Tad možete eksperimentisati i sa hvatom, širi, uži, dlanovi okrenuti na gore, dlanovi okrenuti na dole,...

Triceps

Napisao Dusko Peric

