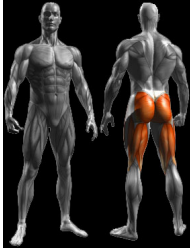


Zadnja loza i gluteus

Napisao Dusko Peric



Romansko mrtvo dizanje

U stojećem stavu uzmete dvoručni teg u ruke tako da su vam dlanovi okrenuti ka telu

Širina hvata neka bude malo šira od širine ramena

Ruke i ledja neka budu prava tokom cele vežbe

Savijajte se u kukovima spuštajući teg na niže

Kolena se samo blago savijaju a potkolenice moraju ostati vertikalne

Kada teg bude spušten do sredine vaših potkolenica vreme je da se uspravite i vratite u početni položaj

Ova vežba pored zadnje lože takodje pogadja i erctor spinae.

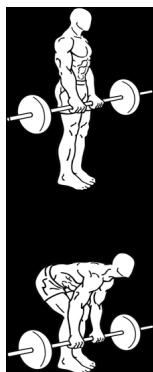
Pokret spuštanja kao i pokret ispravljanja mora se izvoditi sporije i kontrolisano kako ne bidošlo do povrede kicme. Prilikom dizanja u uspravni položaj ne smete koristiti ruke kao pokretac tega, one se koriste samo za držanje šipke.

Zadnja loza i gluteus

Napisao Dusko Peric

Da bi smanjili opterećenje na zglobovima koristite hvat tako da vam je jedan dlan ruke okrenut ka telu a drugi od tela. Za velike težine treba da nosite kaiš za dizanje. Oni koji imaju povrede ledja ne bi trebali da rade ovu vežbu.

Postoji i varijanta ove vežbe sa bučicama.



Nožni pregib

Ležite na klupu mašine okrenuti na stomak i uhvatite se rukama za ručke

Pete postavite ispod rampe

Iskoristite snagu zadnje lože kako bi savili noge pomerajući rampu

Kada su noge potpuno savijene snažno stegnite zadnju ložu

Vratite noge u početni položaj

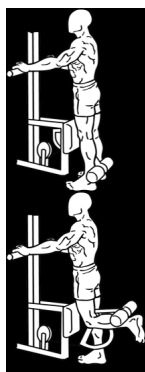
Zadnja loza i gluteus

Napisao Dusko Peric

Ova vežba kompletno izolira zadnju ložu.

Koristite težine koje će vam omogućiti potpuno savijanje nogu. Izbegavajte delimično savijanje. Ne odijžite kukove sa klupe tokom vežbe.

Ova vežba se može izvoditi i sa jednom nogom kako bi se intenzivnije pogodila zadnja loža. Postoji i varijanta ove vežbe u stojećem položaju.



Podizanje kukova sa poda – most

Ležite tako da su vam leđa na podu

Ruke držite na podu pored tela

Noge su vam savijene u kolenima a stopala na podu

Podižite kukove od poda gurajuc i iz peta

Kada vam telo bude u istoj ravni sa nadkolenicama steglite gluteuse

Zadnja loza i gluteus

Napisao Dusko Peric

Zatim se vratite u pocetni položaj

Ovo je vežba koja pogodja gluteuse. Relativno je laka za izvodjenje pa cete moci uraditi veci broj ponavljanja u jednoj seriji. Kako bi povecali opterecenje možete staviti u krilo dvorucni teg pri cemu ga morate pridržavati rukama i onda izvoditi vežbu.

