

VODIČ KROZ VJEŽBANJE NA OTVORENOM S TEOM KRAVARŠĆAN

01

ČUČANJ

02

TRBUŠNJACI NA KLUPICI

03

ISKORAK NA POVIŠENJE

04

SKLEKOVI

05

DIPSEVI ILI PROPADANJE NA KLUPICI

SUPER1 X REEBOK

01 ČUČANJ



Čučanj je odlična vježba jer njome možemo aktivirati cijelo tijelo, posebice kada ga radimo uz dodatno opterećenje.

Kada se vježba izvodi bez opterećenja, gornji dio tijela nije obuhvaćen u vježbi. Stanete u raskorak, pazite da su leđa ravina te se polako spuštate u čučanj.

Kod podizanja je potrebno paziti da koljena ne idu prema unutra.

SUPER1 X REEBOK

02 TRBUŠNJACI NA KLUPICI



Sjednete na klupicu ispruženih nogu, a ruke stavite iza stražnjice te se uhvatite za rub klupe.

Savijte koljena i povlačite natkoljenice prema prsima aktivirajući mišiće trbuha.

03 ISKORAK NA POVIŠENJE



Ovom vježbom aktiviraju se kvadriceps, mišići stražnjice i core.

Početna pozicija je da stojite sunožno ispred klupice. Jednom nogom zakoračite na klupicu, a potom drugu nogu povlačite prema prsima i zaustavljate je kada je natkoljenica paralelna s nogom.

SUPER1 X REEBOK

04 SKLEKOVI



Sklekovima se aktivira gornji dio tijela i core.

Stanite u poziciju visokog planka s dlanovima na povišenju te se spuštajte prsima prema kamenu ili klupici.

Tijelo treba biti u ravnoj liniji tijekom izvođenja vježbe. Pogled usmjerite ispred vas, a ne direktno u dlanove.

05 DIPSEVI ILI PROPADANJE NA KLUPICI



Ova vježba svakako je jedna od popularnijih za jačanje tricepsa.

Dlanove položite na rub klupice iza svojih leđa, pete su vam na podu. Spuštate tijelo dok vam nadlaktice ne budu paralelne s podom te se odgurujete u početni položaj dok vam ruke ne budu skroz ispružene.

Što su noge bliže tijelu, to je vježba lakša i obrnuto.
