

Vlečenja

Vlečenja po klopi

1.)



2.)



3.)



Zgibi podprijem

4.)



5.)



Zgibi nadprijem

Če lahko vadeči opravi več kot deset ponovitev, lahko vključimo dodatna bremena, ki se jih pripne za pas (2,5kg do 5kg). Zgibe lahko tudi olajšamo, tako da stopimo na elastiko, ki je vpeta na drog.

6.)



7.)



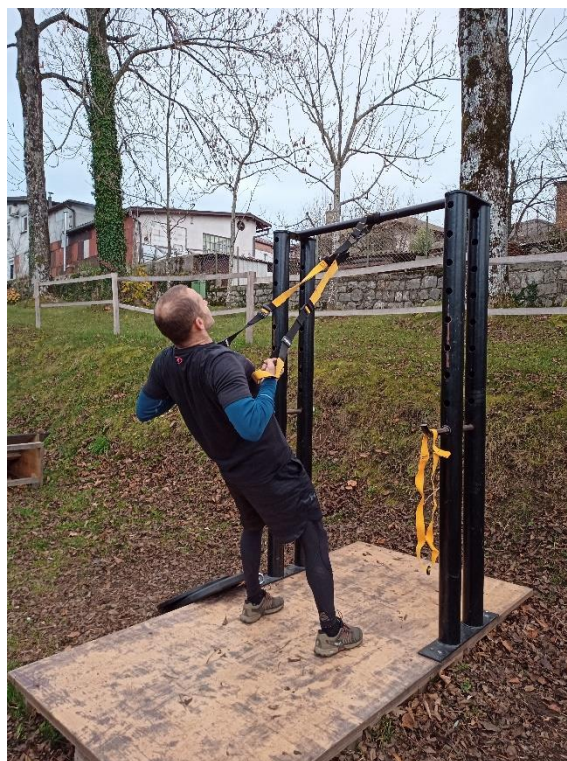
Veslanja – TRX

Veslanja na TRX-u otežimo tako, da stopala postopno pomikamo pod sidrišče.

8.)



9.)



Enoročna veslanja – TRX

V vseh fazah veslanja je ramenska os pravokotna na TRX (na sliki 12 ramenska os ni vzporedna s podlago). Kljub intenzivnemu delu hrbtnih mišic na strani vlečne roke, so enoročna veslanja na TRX-u odlična vaja za stabilizacijo trupa.

10.)



11.)



12.)

