

PLAN TRENINGA ZA NOGE

Vaše noge imaju mnogo različitih mišića koji vam pomažu u kretanju i aktivnostima poput hodanja, trčanja i skakanja. Neke od glavnih mišićnih skupina u vašim nogama su: Kvadriceps, Stražnja loža, Gluteus, Listovi, Aductori. Izvodeći vježbe za noge kao što su ove, možete ojačati i tonirati nožne mišićne skupine te poboljšati ukupnu snagu nogu.

Prije nego krenete ovaj trening nogu napraviti bitno se kvalitetno zagrijati kao trčanjem ili hodaњem, a isto tako lagano istegnuti.



(kliknite na vježbu i otvoriti će se link kako izvoditi istu)

Most sa gumom	3 x 20
Hip trust	3 x 15
Čučanj sa hip circle	5 X 12
Žablji most	4 X 15

VAŽNO: Pišite mi vaše povratne informacije, za još besplatnih savjeta i sadržaja.

Ako ne možeš otvoriti vježbe tako da stisneš na njih ovdje su linkovi:

[Čučanj sa hip circle \(youtube.com\)](#)

[Most sa hip circle \(youtube.com\)](#)

[Hip trust sa hip circle \(youtube.com\)](#)

[\(2\) Žablji most - YouTube](#)