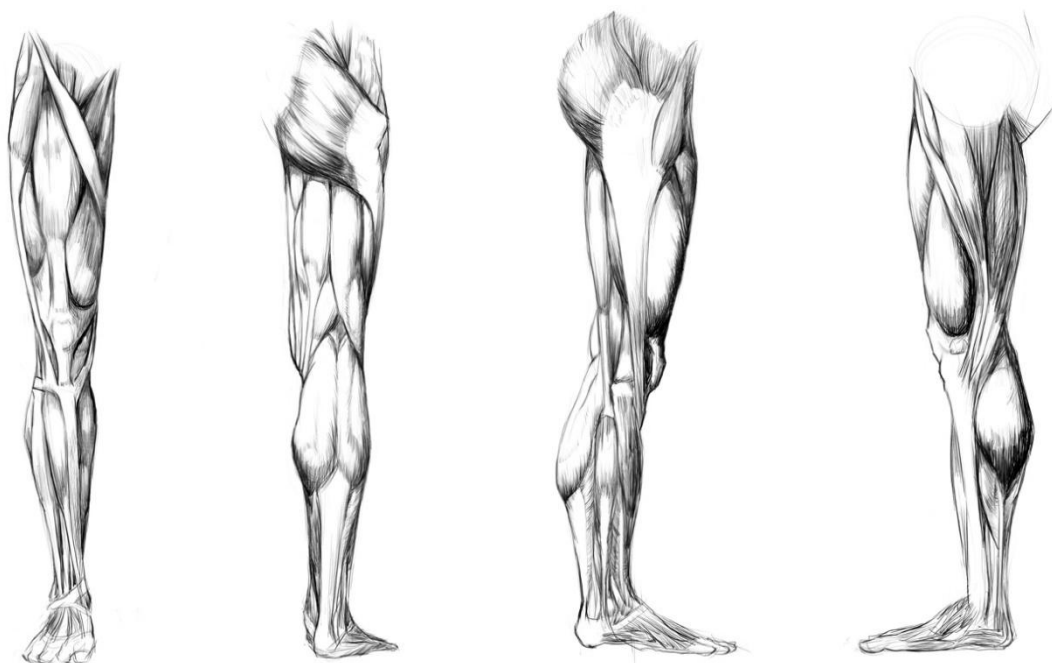


PLAN TRENINGA ZA NOGE

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, Adductori. 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 hodanjem, a isto tako lagano istegnuti.

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

Čučanj	4 x 12-15
Rumunjsko mrtvo dizanje	4 x 12-15
Hip thrust	3 x 15
Iskorak	3 x 10 (svaka noga)

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