

**28. Paralelne ruče: upor prednjihom, upor zanjihom,
upor sklopkom**

1. Navedite pojedinačne korake učenja elementa iz potpora do upora prednjihom/zanjihom.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

2. Koje mišićne skupine treba ojačati prije učenja elementa iz potpora do upora prednjihom/zanjihom?

3. Koje su uobičajene greške pri izvođenju upora zanjihom?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Koji je ispravan način asistiranja upora sklopkom?

5. Tijekom koje faze upra sklopkom možemo imati koristi od zakona očuvanja količine gibanja?

6. Za podizanje tijela na pritkama potrebno je ojačati ruke. Koliko sklekova možete napraviti (laktovi uz tijelo)?
