

28. Bradlja: vzpora v predkolebu, vzpora v zakolebu, vzpora vzklopno

1. Naštej korake učenja (metodičen postopek učenja) vzpore v predkolebu in zakolebu:

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

2. Katere mišične skupine je potrebno ojačati pred učenjem vzpore v predkolebu in zakolebu?

3. Katere so običajne napake pri izvedbi vzpore v zakolebu?

a) _____

b) _____

c) _____

4. Kakšno je pravilno varovanje vzpore vzklopno?

5. V kateri fazi vzpore vzklopno lahko izkoristimo zakon o ohranitvi gibalne količine?

6. Za vzpore na bradlji je potrebno ojačati roke in ramenski obroč. Koliko sklepov v opori lahko narediš na bradlji (komolci ozko ob telesu)?
