

Herkules edzésterv - váll

Dwayne Johnson kőkemény edzésekbe kezdett a herkulesi izmok elérése érdekében. Ha rendszeresen és kitartóan végzed a gyakorlatokat ugyan filmfőszerepet nem ígérhetünk, de szép kidolgozott izomzat elérését garantáljuk. Sorozatunk első részében A SZIKLA vállIZOM gyakorlatait mutatjuk be!

Váll gyakorlatok

- Sima vállról nyomás 4 x 12, 10, 10, 8
- Vállból nyomás ülve, egykezes súlyzóval 3 x 10 ismétlés
- Oldalemelés állva 4 x 12-12-12-12 ismétlés
- Egykezes kábeles oldalemelés 3 x 20 ismétlés
- Fordított tárogatás gépen 4 x 12 ismétlés
- Döntött törzsű oldalemelés 4 x 10 ismétlés

HERKULES

EDZÉSTERV

VÁLL GYAKORLATOK

- SIMA VÁLLRÓL NYOMÁS 4 X 12, 10, 10, 8
- VÁLLBÓL NYOMÁS ÜLVE, EGYKEZES SÚLYZÓVAL 3 X 10 ISMÉTLÉS
- OLDALEMELÉS ÁLLVA 4 X 12-12-12-12 ISMÉTLÉS
- EGYKEZES KÁBELES OLDALEMELÉS 3 X 20 ISMÉTLÉS
- FORDÍTOTT TÁROGATÁS GÉPEN 4 X 12 ISMÉTLÉS
- DÖNTÖTT TÖRZSŰ OLDALEMELÉS 4 X 10 ISMÉTLÉS

16

#TEAMHERKULES



Herkules edzésterv sorozatunk további részeiben soravesszük Dwayne Johnson kedvenc [mell-](#), [kar-](#) és [hátizmok](#) megmunkálására összeállított edzéstervét és gyakorlatait is.