

צעד שני-תרגילים שעובדים בעיקר על שרירי הישבן.

מה זה אומר?

יש המון תרגילים שעובדים על פלג גוף תחתון אבל לא כולם ממוקדים על שרירי הישבן, אנחנו צריכות להתמקד בתרגילים שהשריר העיקרי שעובד בהם הוא הגלוטסבגלל שהישבן מורכב ממספר שרירים הפעולה שבה שרירי הישבן יעבדו בצורה המקסימלית שלו היא-פשיטה והרחקת ירך אבל את לא צריכה לדאוג לזה, בתוכנית האימונים שלי בהמשך מרכזתי את התרגילים הטובים ביותר לעיצוב ופיתוח שרירי הישבן.



7 דוגמא:

