

Z-Fitness

Piše: Zorica Pastornački
šampion države i Balkana u fitnessu



TRENING ZA LEĐA

Zgibovi će ti razglaviti i proširiti ramena... Zasto odvajáš ceo jedan trening za leđa, ti si žensko i šta će to tebi...? Zašto uopšte radiš vežbe za leđa, važni su stomak i guza... itd itd...

Da sam tokom svih mojih godina izgradnje tela slušala ovakve "savete", sigurno ne bi sada baš leđa bila moja najbolja partija, i sigurno bi tada i moje telo kao celina izgledalo potpuno drugačije – i to u naravno u negativnom smislu.

Za sve devojke, najbitnije je da shvate da ne postoji "muški" i "ženski" trening - već samo trening koji donosi i koji ne donosi rezultate. To ćemo najbolje ilustrovati upravo mojim treningom za leđa.

