

TËRHEQJA

# Ushtrime me tërheqje



Egzistojne shumë lloje të ushtrimeve me tërhejçe, më të preferuarat janë ushtrimet me llastik dhe ushtrimet për zgjatje trupore.

-Ushtrimet trupore :joga luan rol të veçantë ushtrimeve në tërheqje, dhe ushtrimeve individuale për zgjatje të muskujve në shpatullat, në parter në trapez etj.



