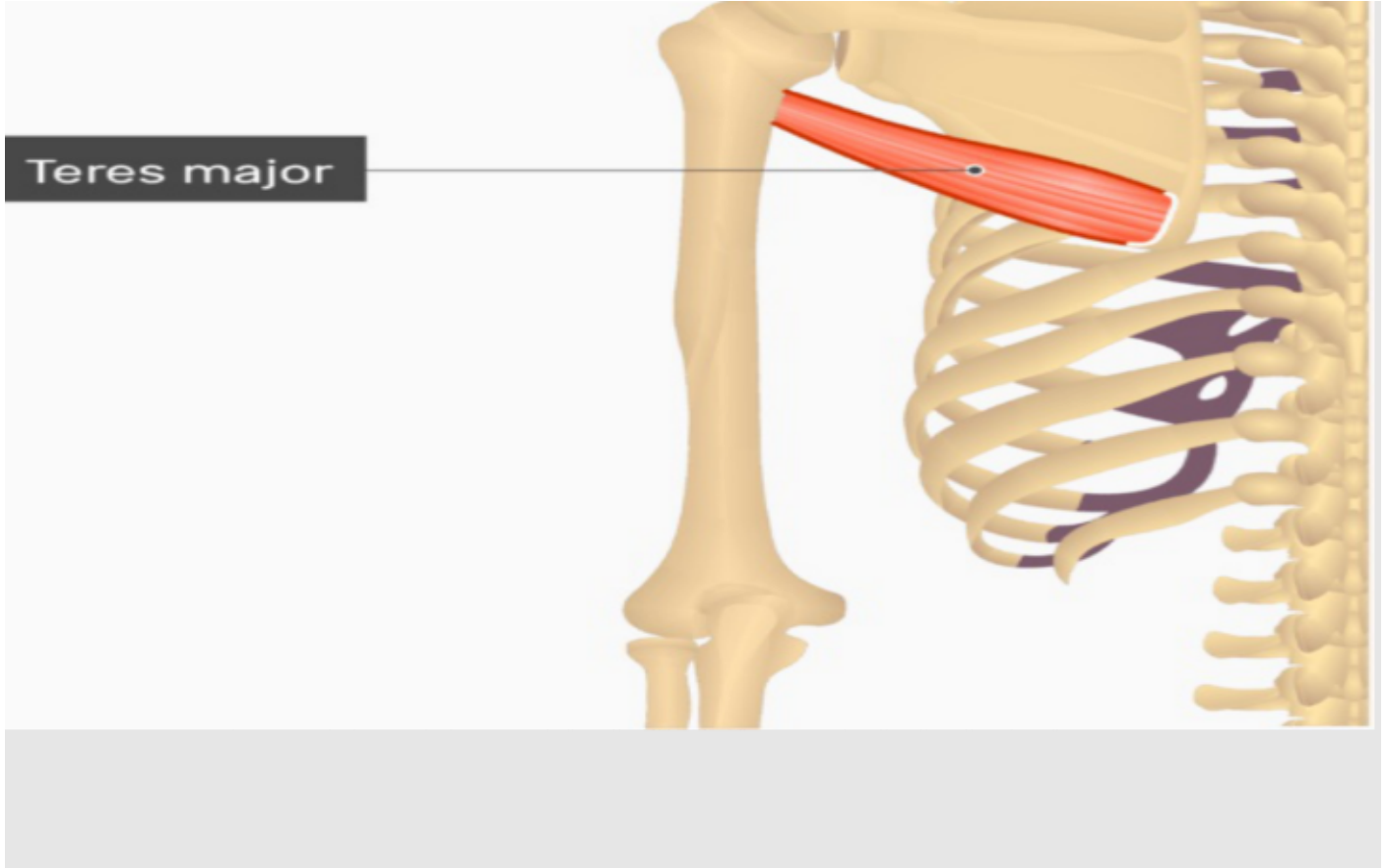


Barfiks

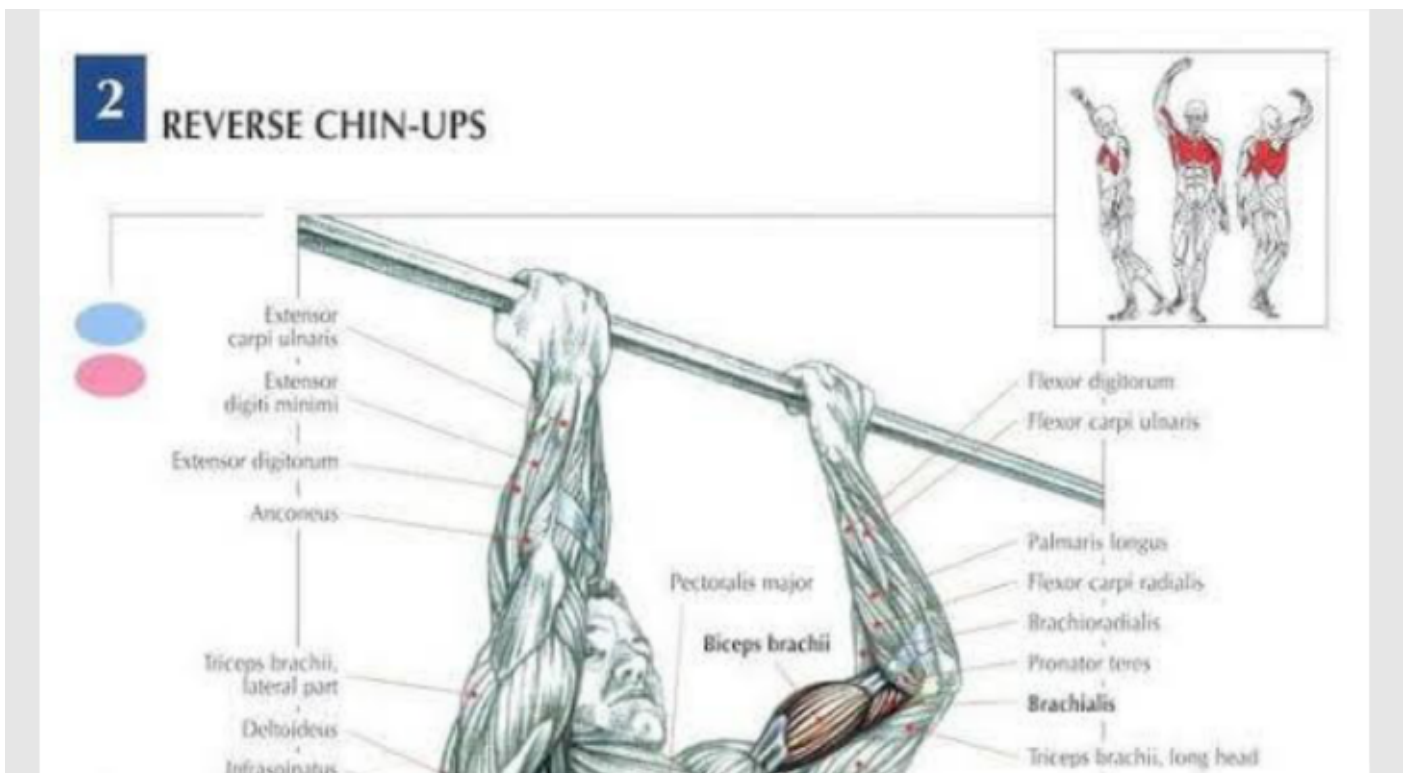
Pronated/ avuç içi karşıyı gösteren barfiks/Pullup:

Geniş tutulduğu takdirde Teres Major odaklı bir harekete dönüşür. Bu kas V görüntüsü için elzemdir.



Supinated/avuç içi bize bakan/ Chinup

Latissimus Dorsi'yi daha fazla esnettiğin için Lat gelişimi açısından önemlidir.

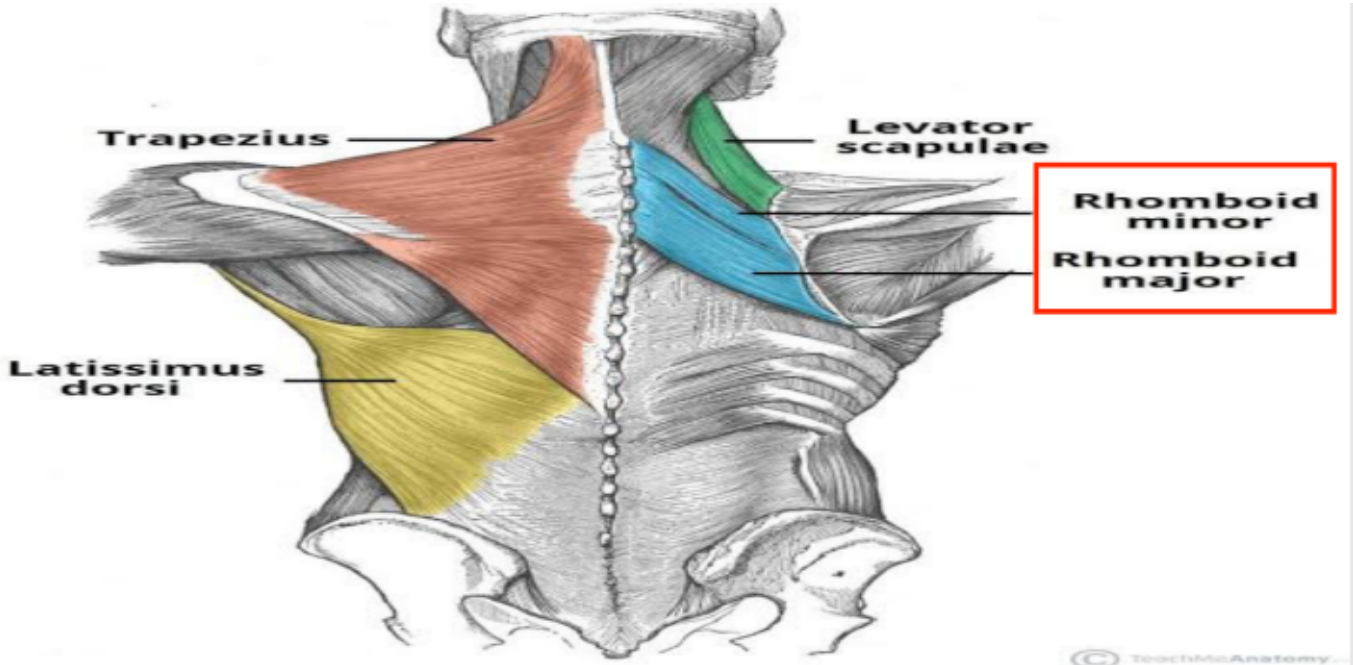




Extend your arms and take an underhand grip on the bar with your hands shoulder-width apart:
 - Inhale and stick your chest out to pull yourself upward until your chin is at the level of the bar
 - Exhale as you complete the movement

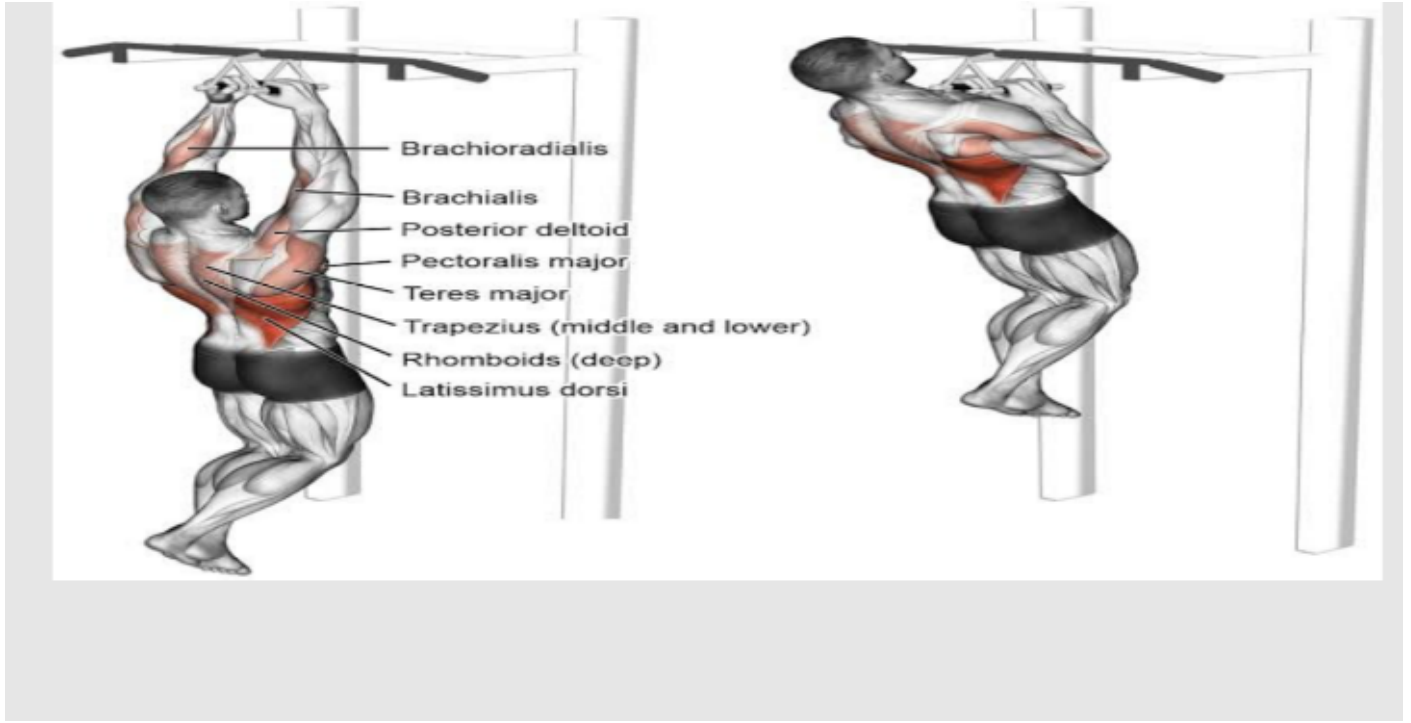
This movement develops the lats and teres major. It places intense focus on the biceps and brachialis. For that reason it can be integrated into a program focused on training the arm region. The trapezius (middle and lower portions), rhomboids, and pectorals are also involved. This exercise requires greater strength. It is easier to perform using a high pulley.

Tutuşun hangi yönde olduğuna bakılmaksızın Göğüse ve daha altına doğru çekilen "Sternum Pullup" Rhomboid merkezli bir harekettir.



Tutuş aralığı daraldıkça Latissimus'un esneme payı artmaktadır. Bu nedenle dar tutuşlar kas gelişimi açısından fayda sağlar ancak genelde yapılan hata dar tutarken çok fazla kolları kullanmaktır. Oysa yapılması gereken Lat Pull Down yapar gibi göğüsü öne çıkartıp kürek kemiklerini arkada sıkıştırmaktır. Yıllardır bu sporu yapan insanlarda dahi Rounded Back/Kambur

Sırt ile barfiks formu görmek mümkün.



Tutuş aralığı daraldıkça Latissimus'un esneme payı artmaktadır. Bu nedenle dar tutuşlar kas gelişimi açısından fayda sağlar ancak genelde yapılan hata dar tutarken çok fazla kolları kullanmaktır. Oysa yapılması gereken Lat Pull Down yapar gibi göğüsü öne çıkartıp kürek kemiklerini arkada sıkıştırmaktır. Yıllardır bu sporu yapan insanlarda dahi Rounded Back/Kambur Sırt ile barfiks formu görmek mümkün.

