

İsotonik Kuvveti Deęerlendirme: 1TM

- 1) Direnç makinesinde bacak pres ya da bench pres kullan.
- 2) İki ya da 3 kerede kaldıracığın ağırlığı tahmin et. Çok büyük ağırlıklarla başlamak yerine daha küçük ağırlıkları tercih et. Eęer seçtiğin ağırlığı 10'dan daha fazla kaldırırıyorsan bu işlemleri başka bir gün yine tekrar etmelisin.
- 3) Teknięi doğru uygula, hareketi 10 kez uygulayacak gibi performans göster.
- 4) Çizelge1'deki değerlerden bacak pres için 1 TM bulmak için sol tarafta kaldırdığın ağırlık var. Yukarıda ise kaç tekrar yaptığın yazılı.
- 5) 1Tm bu iki kolonun kesiştięi yerdir.
- 6) Dięer hareketler için de aynı yolu izle.
- 7) Çizelgede deęerler pound cinsinden verilmiş. (1pound= .45kg)