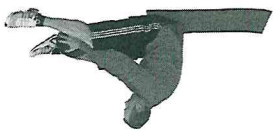


100

Východí pozice: leh, dolní končetiny natažené, medicinbal šikmo za pravým [levým] ramenem.

Úkol: sed s dotykem země za úrovní pravého [levého] kolene.

Účel: stimulační svalstva trupu, převážně oblasti břicha.



Modifikace: rovný leh sed s dotykem země za úrovní kolene.

30.
zvýšenou
vřivenci.