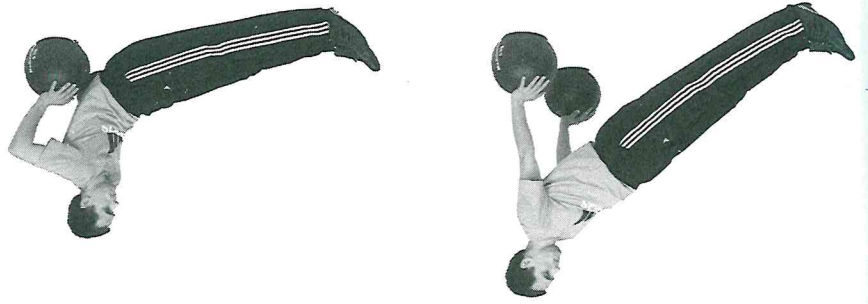


Východní pozice: vzpor vzadu ležmo, s oporou rukou na medicinbalech.

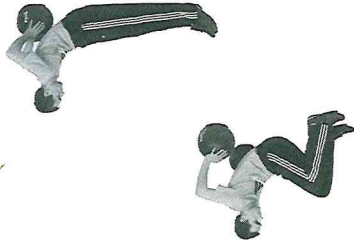
Úkol: kliky vzadu za tělem.

Účel: stimulace svalstva paží, převážně tricepsu a svalů pletence ramenního.



Modifikace: jednodušší varianta je s pokrčenými dolními končetinami.

Modifikace: náročnější varianta je v užším postavení rukou na jednom medicinbale.



Východní pozice: stoj na pravé (levé) noze, levá (pravá) v zanožení nártem na lavičce, medicinbal u hrudníku.

Úkol: dřepy jednoz, medicinbal přemístit do vzpažení.

Účel: stimulace svalstva dolních i horních končetin, především stehen a hýždových svalů.

