

Praktická část

131 **Výchozí pozice:** vzpor ležmo, jedna ruka na medicinbalu.
Úkol: kliky.

Účel: stimulace svalstva horních končetin a hrudníku.



132 **Výchozí pozice:** vzpor, špičky chodidel na medicinbalu.
Úkol: kliky.

Účel: stimulace svalstva celého těla, především horních končetin a hrudníku.



Modifikace: náročnější varianta je s jednou nohou v zanožení.

