

**Výchozí pozice:** lež, paže podél těla, chodidla na medicinbalu.

**Úkol:** zvedání pánve.

**Účel:** předešším svalstva dolních končetin, předešším zadní strany stehna a hýždí.



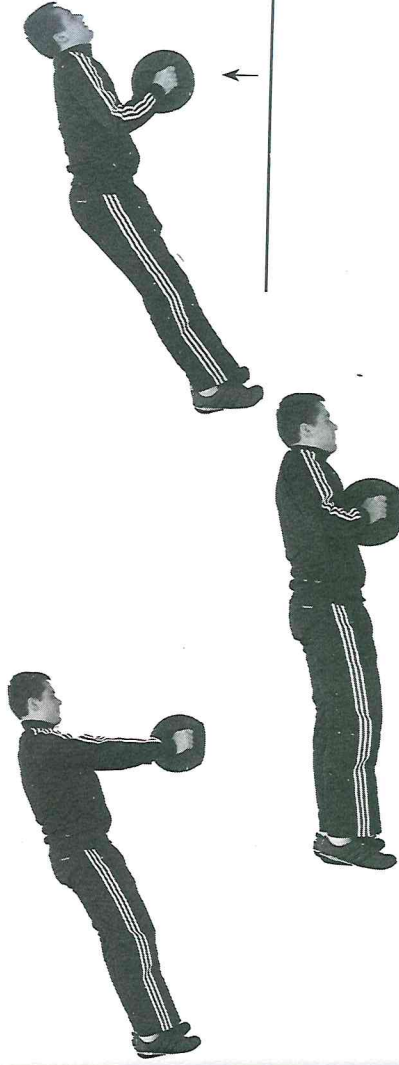
**Modifikace:** náročnější varianta je u nohou v předložení.

137

**Výchozí pozice:** vzpor ležmo, medicinbal držíme za pevné úchyty.

**Úkol:** kliky s odrazem medicinbalu od země.

**Účel:** předešším svalstva horních končetin a trupu.



138

**Výchozí pozice:** vzpor ležmo, nártý na medicinbalu.

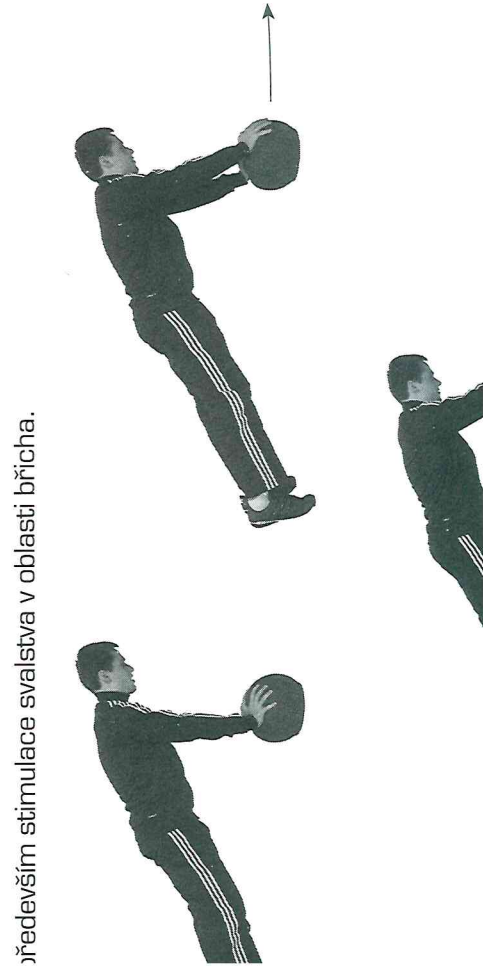
**Úkol:** s vysazením pánve dostat nohy pod tělo a zpět.

**Účel:** předešším svalstva v břišní oblasti.

**Výchozí pozice:** vzpor ležmo, obě ruce na medicinbalu.

**Úkol:** ručkováním dostat medicinbal co nejdále vpřed a zpět do výchozí pozice, neprohýbat se v bedrech!

**Účel:** předešším svalstva v oblasti břicha.



**Modifikace:** jednodušší varianta je se skrčenými koleny.