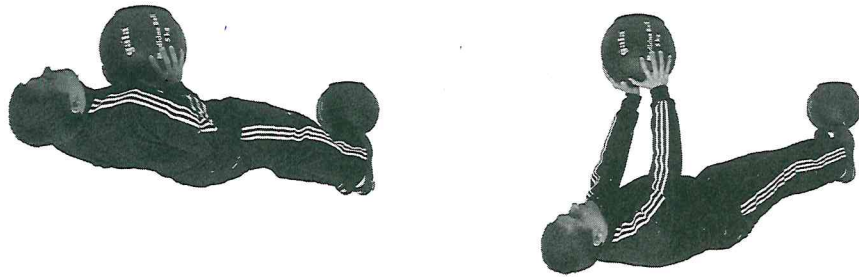


143

Výchozí pozice: vzpor ležmo, ruce a špičky chodidel na medicinbalech.
Úkol: kilky.

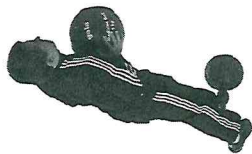
Účel: především stimulace svalstva horních končetin a trupu.



Modifikace: jednodušší varianta je s položením holní na medicinbal.



Modifikace: náročnější varianta je s jednou nohou v zanožení.



učkovat

levou