

149

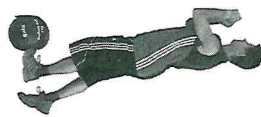
Výchozí pozice: podpor ležmo, opora špiček chodidel na medicinbalu.

Úkol: statická výdrž.

Účel: celkové zpevnění.



Modifikace: náročnější varianta je se snížením opory, diagonální zvedání dolní a horní končetiny od podložky.



150

Výchozí pozice: podpor ležmo na dvou medicinbalech, první je pod předloktím, druhý pod nártu nohou.

Úkol: statická výdrž.

Účel: celkové zpevnění.



Modifikace: jednodušší varianta je provedení cviku s podložením míče pod stehny.

Modifikace: náročnější varianta je s použitím gumového medicinbalu.



ry na místě,

