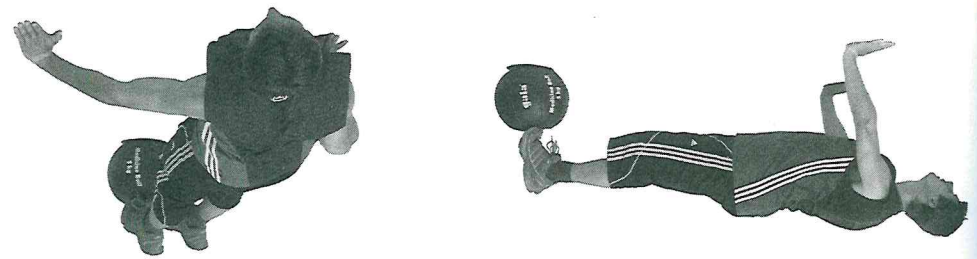


153

**Wychozí pozice:** vzpor ležmo s oporou špiček chodidel na medicinbalu.

**Úkol:** kliky s přilehnutím na pravou (levou) ruku.

**Účel:** stimulace svalstva horních končetin a hrudníku.

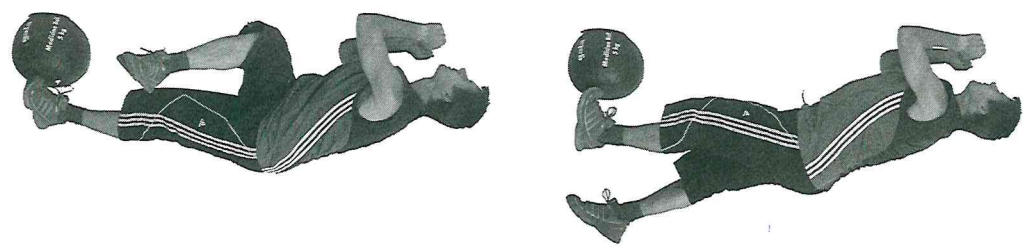


154

**Wychozí pozice:** podpor ležmo s oporou špiček chodidel na medicinbalu.

**Úkol:** vytvořit skrcenou pravou (levou) dolní končetinu pod tělo.

**Účel:** především stimulace svalstva v oblasti břicha.



**Modifikace:** náročnější varianta je ve vzporu ležmo.

