

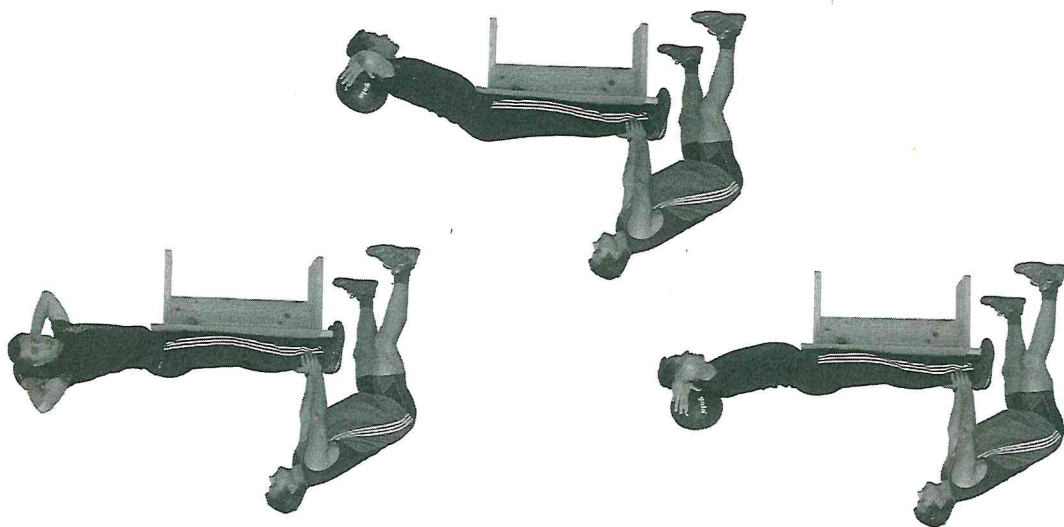
ř zemi, medicinbal

163

Výchozí pozice: leh na lavičce po kyčelní trny, břichem dolů, medicinbal za hlavou, spo lucvičene c fixuje dolní končetiny u kotníků.

Úkol: zvedání trupu s jeho rotací vlevo a vpravo.

Účel: stimulace vzpřimovačů zad.



164

Výchozí pozice: leh na lavičce po kyčelní trny, břichem vzhůru, medicinbal v předpažení, spo lucvičene c fixuje dolní končetiny u kotníků.

Úkol: otáčení trupu vlevo a vpravo.

Účel: stimulace svalstva trupu.

