

86

**Výchozí pozice:** leh, medicinbal na prsou.

**Úkol:** vyrážet medicinbal od prsou a zpět.

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



**Modifikace:** trčít medicinbal od levého (pravého) ramene.



87

**Výchozí pozice:** leh, medicinbal ve vzpažení.

**Úkol:** sklápovačky s nataženými dolními končetinami.

**Účel:** stimulace svalstva trupu, převážně břišní oblasti.



**Modifikace:** sklápovačky s pokrčenými dolními končetinami.

**Modifikace:** jednodušší variantou jsou sklápovačky jednoz.

