

Výchozí pozice: lež, medicinbal ve vzpažení.

Ikol: sklapovačky se střídavým držením medicinbalu rukama a nohama. Jlage svalstva trupu, převážně břišní oblasti a flexorů kyčle.

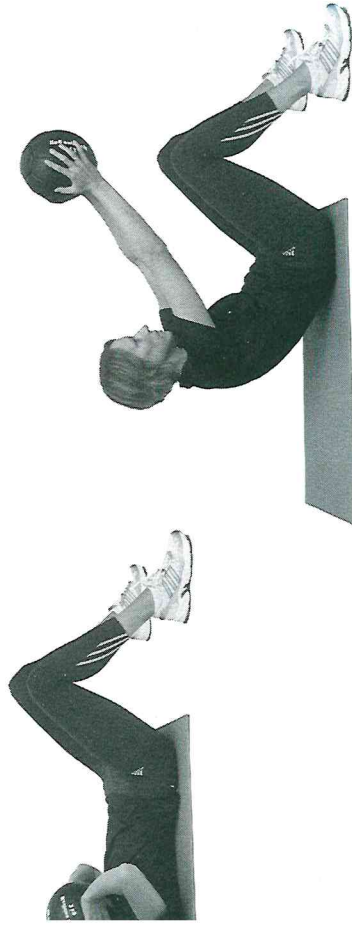


:: náročnější variantou jsou sklapovačky se dvěma medicinbaly.



Výchozí pozice: lež, dolní končetiny pokrčené, medicinbal na prsou.

Ikol: plynulý sed, medicinbal do předpažení povýš. avším stimulace svalstva v oblasti břicha.



90

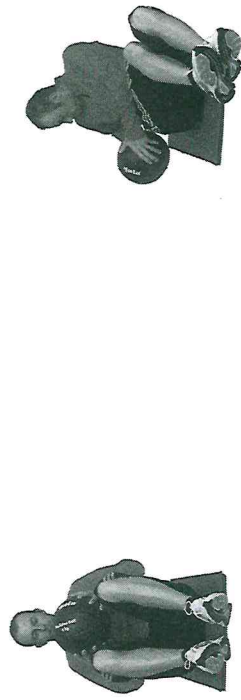
Výchozí pozice: sed roznožný, dolní končetiny natažené, medicinbal před tělem.

Úkol: rotace vpravo a vlevo.

Účel: stimulace svalstva trupu, převážně oblasti břicha.



Modifikace: s pokrčenými dolními končetinami.



Modifikace: náročnější varianta s nohama nad zemí.