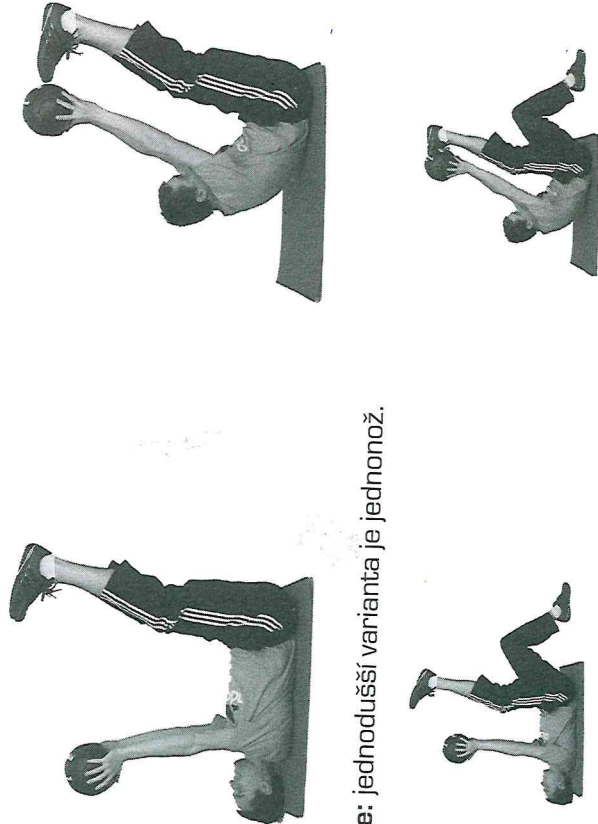


Výchozí pozice: lež, dolní končetiny kolmo k zemi, medicinbal v natažených pažích.

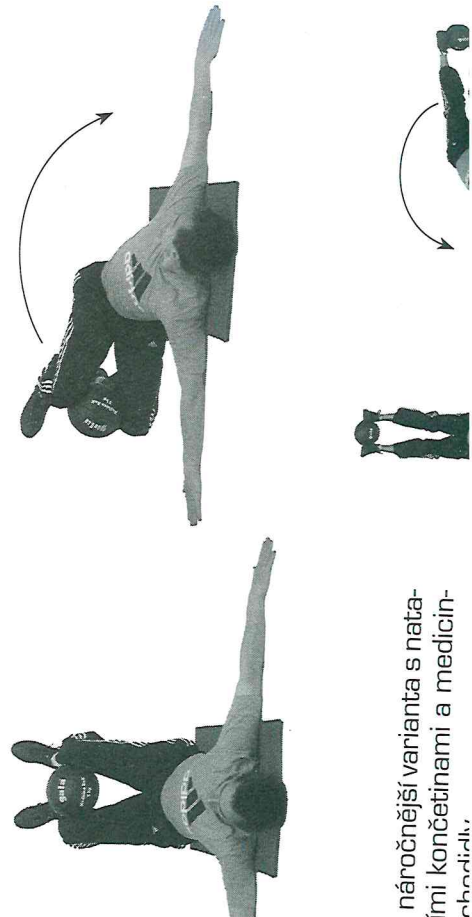
Úkol: zvedání trupu s dotykem medicinbalu nohou. nulace svalstva trupu, převážně oblasti břicha.



e: jednodušší varianta je jednož.

Výchozí pozice: lež, medicinbal mezi kolena.

Úkol: tzv. metronomy vlevo a vpravo s pokrčenými dolními končetinami. nulace svalstva trupu, převážně oblasti břicha.

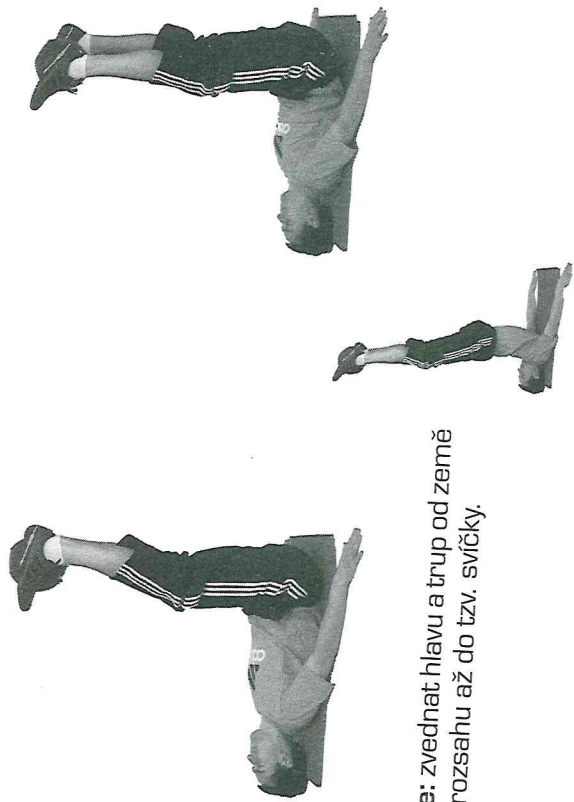


i: náročnější varianta s nataženými končetinami a medicinbalem.

93

Výchozí pozice: lež, dolní končetiny kolmo od země, medicinbal mezi kotníky.
Úkol: zvedat bedra od země.

Účel: převážně stimuluje svalstva v oblasti břicha.



Modifikace: zvednat hlavu a trup od země ve velkém rozsahu až do tzv. svičky.

94

Výchozí pozice: lež, medicinbal mezi kotníky, horní a dolní končetiny zvedat ze země.

Úkol: plynule otáčet trup vlevo a vpravo na břicho a zpět („válet sudy“).
Účel: stimuluje svalstva trupu, převážně břišní oblasti.



Modifikace: náročnější varianta je „válet sudy“ se dvěma medicinbaly.