

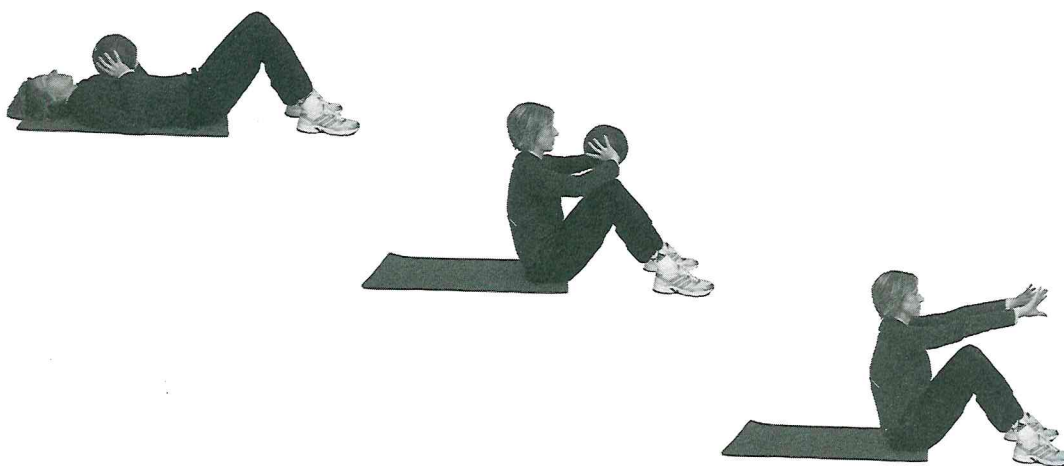
Praktická část

38

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

Úkol: plynule se zvednout do sedu a trčit medicinbal vpřed.

Účel: stimulace svalstva trupu a horních končetin.

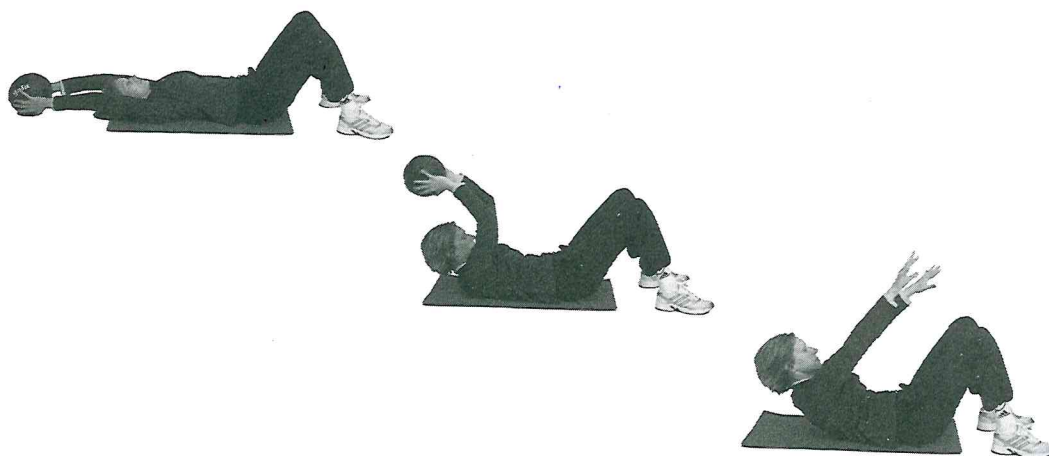


39

Výchozí pozice: leh, dolní končetiny pokrčené, medicinbal ve vzpažení.

Úkol: plynule se zvednout do sedu a odhodit medicinbal v první části zdvíhu.

Účel: stimulace svalstva trupu a horních končetin.



40

Účel

Modif
s noh

41

Účel: s

Modifik