

hozí pozice: stoj rozkročný, malý medicinbal drží pravá (levá) ruka vedle boku.

úkol: hod jednoruč spodním obloukem vpřed do stěny.
Účel: svalstva zatěžované horní končetiny.



chozí pozice: klek, malý medicinbal drží levá (pravá) ruka loktem vpřed.

úkol: pohyb předloktím vpřed do stěny.
Účel: svalstva horních končetin, především tricepsu a předloktí.

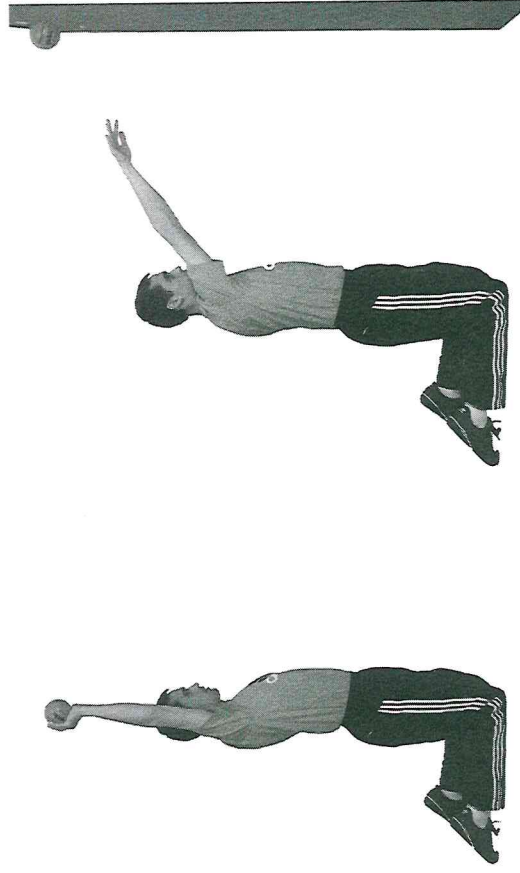


48

Výchozí pozice: klek, mírný záklon, jedna ruka s malým medicinbalem ve vzpažení.

Úkol: hod jednoruč vpřed do stěny.

Účel: stimulace svalstva horní končetiny a oblasti ramene.



49

Výchozí pozice: klek, zády do směru hodu, jedna ruka s malým medicinbalem ve vzpažení.

Úkol: hod jednoruč vzad přes hlavu.

Účel: stimulace svalstva horní končetiny a oblasti ramene a trupu.

