

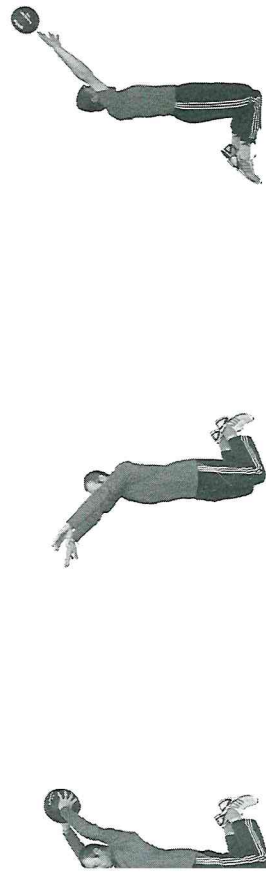
becná odhodová cvičení

Výchozí pozice: stoj rozkročný na předních částech chodidel, medicinbal ve vzpažení nad hlavou.

Úkol: ze záklonu provést autový hod. nulace svalstva dolních končetin, trupu a horních končetin.



ice: varianta z kleku do stěny s následným chycením.



ace: izolovaná varianta v menším rozsahu ze sedu roznožného.

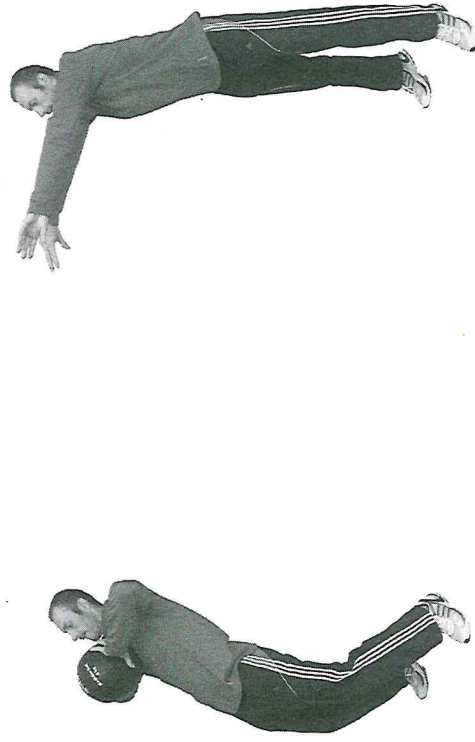


27

Výchozí pozice: stoj rozkročný na předních částech chodidel, medicinbal u prsou, lokty od sebe.

Úkol: trčení vpřed.

Účel: stimulace svalstva trupu a horních končetin.



Modifikace: varianta z kleku.



Modifikace: izolovaná varianta v menším rozsahu v sedu roznožném.

