|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY S MEDICINBALEM | Účel cviku |
| - sed na lavičku  - kolena okraj lavičky  - medicinbal držíme mezi kotníky  - medicinbal zvedáme opakovaně do přednosu | 1.jpg | - posílení stehenního svalstva a břišního svalstva |
| - leh na břiše na lavičku  - medicinbal mezi kotníky  - pokrčením opakovaně zvedáme medicinbal nahoru | 2.jpg | - posílení zadního stehenního svalu a svalu hýžďového |
| - nízký stoj roznožný  - medicinbal držíme před tělem ruce v připažení  - výponem stoj ze vzpažením | 3.jpg | - posílení svalů stehenních, pletence ramenního a trapézu |
| - stoj mírně roznožný  - medicinbal držíme v předpažení  - předklon zánožný pravou/levou | 4.jpg | - posílení svalu stehenního, vzpřimovačů a pletence ramenního |
| - vzpor na medicinbalu  - klik | 5.jpg | - posílení trupu a svalů horních končetin |
| - sed zkřižmo  - medicinbal držíme ve vzpažení  - úklony vpravo/vlevo | 6.jpg | - posílení svalů břišních a zádových |