|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |