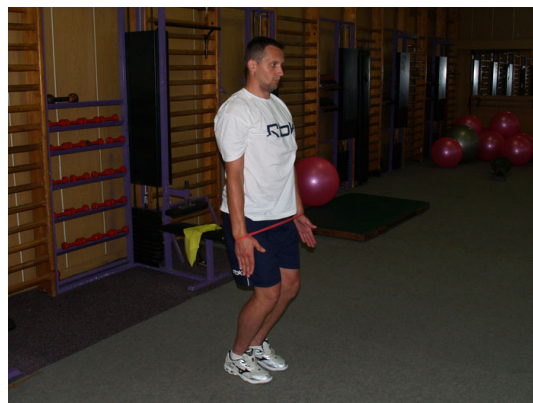


## Tréninkový program BK ČSLH Rychlá síla, slabá guma - ruce



*1: ruce napnuté podél těla cca 10 cm před tělem, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*1a: pohled ze strany: ruce napnuté podél těla cca 20 cm před tělem, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*2: ruce napnuté před tělem, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*2a: pohled ze strany: ruce napnuté před tělem, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*3: ruce vzpažené a napnuté, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*3a: pohled ze strany: ruce vzpažené a napnuté, krátké hmity cca 5 cm do stran*

## Tréninkový program BK ČSLH Rychlá síla, slabá guma - ruce



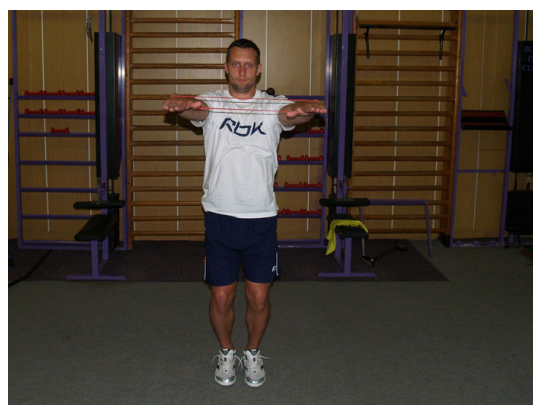
*4: ruce narovnané za zády, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*4a: pohled ze strany: ruce narovnané za zády, krátké hmity cca 5 cm do stran*



*5: další možná modifikace*



*6: další možná modifikace*



*7: další možná modifikace*



*8: další možná modifikace*