

LEHY

- polohy celého těla, kdy na podložce spočívá **trup** nebo **jeho část**



Rozdělení lehů

Podle části trupu

- Na zádech



- Na břiše



- Na boku (pravém, levém)

Rozdělení lehů

Podle úhlu v kolenou

- Lehy – nohy jsou napjaty
- Lehy pokrčmo – nohy jsou pokrčeny, úhel v podkolení $> 90^{\circ}$



- Lehy skrčmo – nohy jsou skrčeny, úhel v podkolení $< 90^{\circ}$



Rozdělení lehů

Podle vzájemné polohy nohou

- Snožné – nohy jsou u sebe



- Roznožné – nohy jsou oddáleny



- Skřížné – nohy jsou překříženy

LEHY

Lehy vznesmo – nohy směřují šikmo vzhůru, dolní část trupu je zvednuta



leh vznesmo



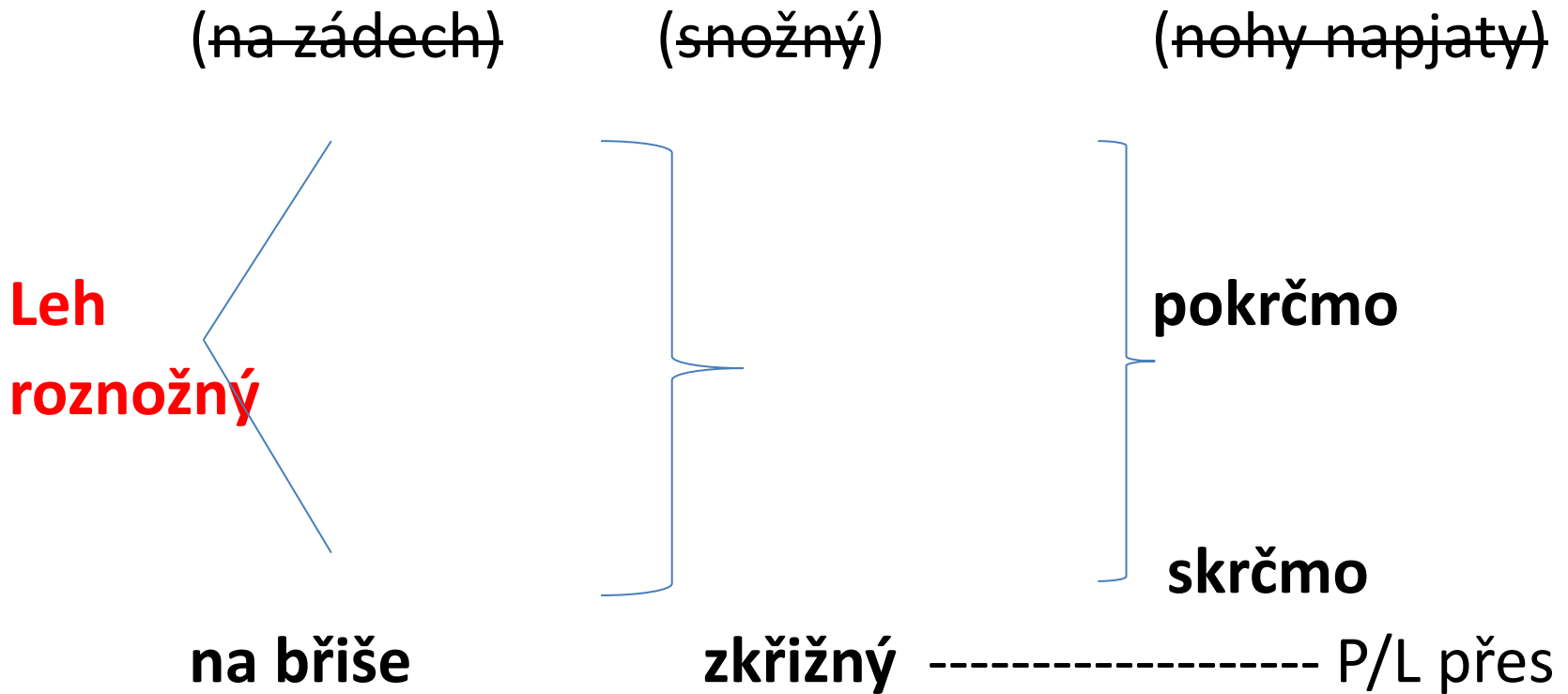
leh vznesmo pokrčmo

Leh sedmo – trup je opřen o šikmou základnu pod úhlem menším než 45° a část hmotnosti spočívá na hýždích.



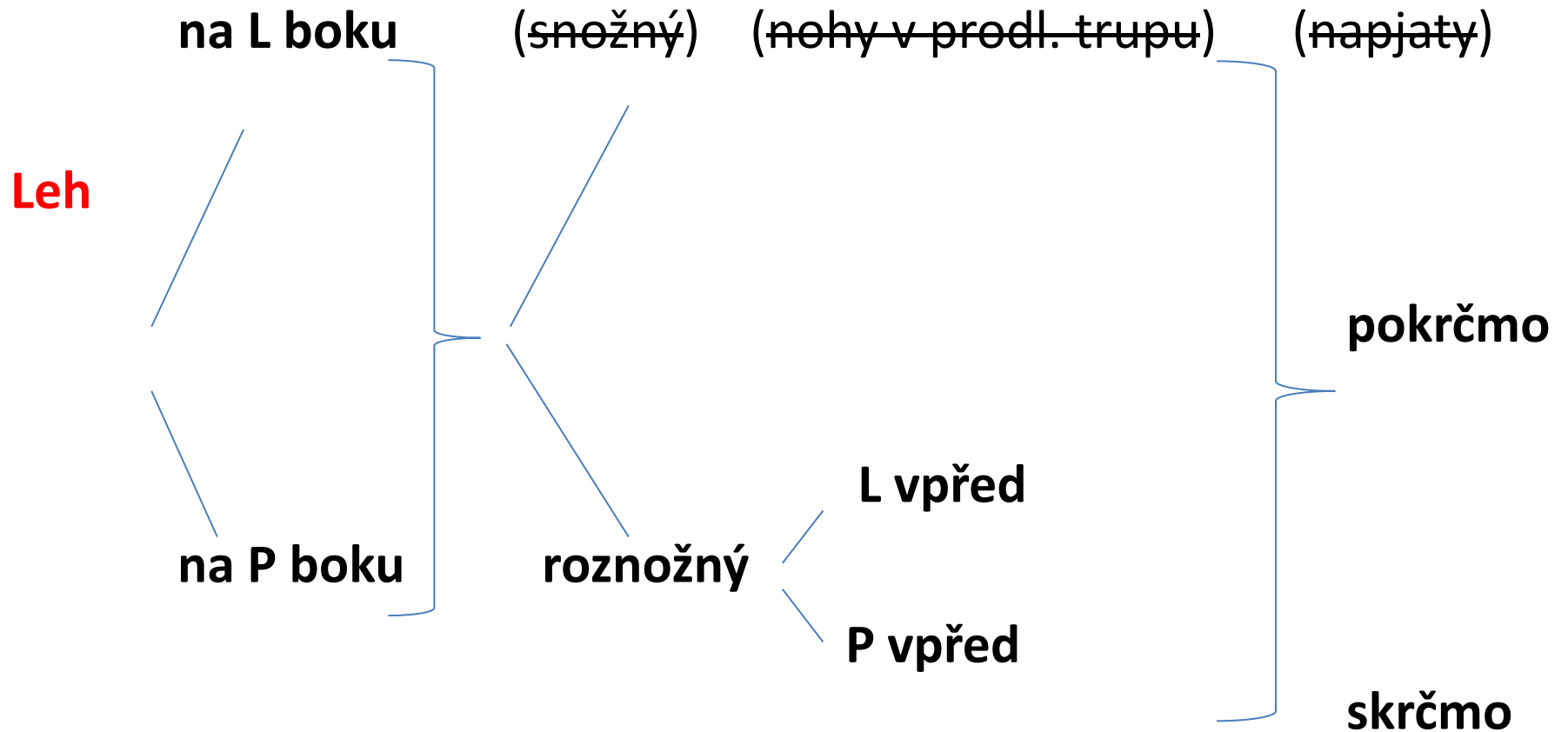
LEHY

Příklad popisu lehů na zádech, na břiše



LEHY

Příklad popisu lehů na boku



Lehy

Příklad popisu lehů vznesmo

