

# 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 roznožný pokrčmo

**Leh sedmo** – trup je opřen o šikmou základnu pod úhlem menším než  $45^{\circ}$  a část hmotnosti spočívá na hýždích.



# LEHY

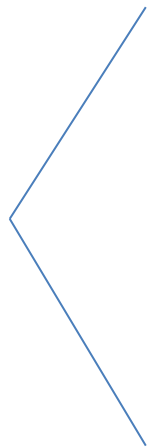
## Příklad popisu lehů na zádech, na břiše

~~(na zádech)~~

~~(snožný)~~

~~(nohy napjatý)~~

**Leh**



na břiše

roznožný

pokrčmo

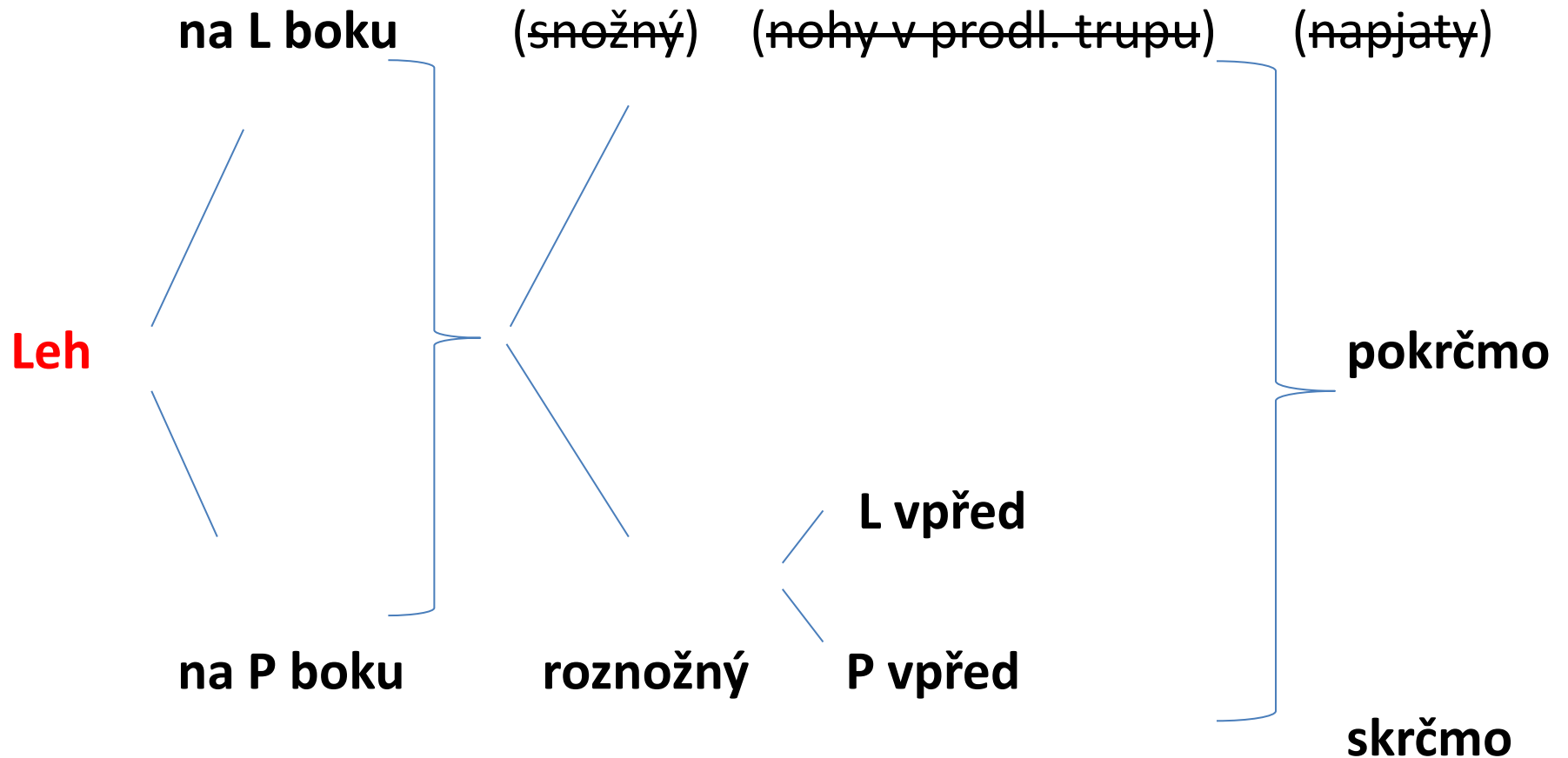
skrčmo

zkřížný

----- P/L přes

# LEHY

## Příklad popisu lehů na boku



# Lehy

## Příklad popisu lehů vzesmo

