

# PODPORY

- polohy celého těla, při nichž se o základnu opíráme **pouze pažemi**, popř. jejich částmi

**podpory prosté**



- polohy celého těla, při nichž se o základnu opíráme **pouze pažemi**, popř. jejich částmi **a jinou částí těla**

**podpory smíšené**



# Dělení podporů

## Podle úhlu v loketním kloubu

- **VZPORY** – paže jsou napjaty, podložky se dotýkají dlaně
- **PODPORY** na předloktích  
na loktech  
na pažích
- **KLIKY** – paže jsou pokrčeny (mírný klik)  
paže jsou skrčeny



# Dělení podporů

## Podle místa opory paží vzhledem k poloze těla

- Podpory **vpředu** –  
paže se opírají před tělem  
(obvyklé – v popisu se neuvádí)
- Podpory **vzadu** -  
paže se opírají za tělem
- Podpory **vpravo/vlevo** –  
paže se opírají o základnu  
na uvedené straně těla



# Dělení podporů

- **Na obou pažích (v popise se neuvádí)**



- vzpor ležmo
- mírný klik ležmo
- klik ležmo

- **Na jedné paži – uvádí se, která paže je v kontaktu se základnou**

vzpor ležmo na P



podpor na L předloktí vlevo ležmo



# Upřesnění popisu podporů

**Podle polohy rukou** (vzpory, kliky)

- Na šířku ramen – neuvádí se
- ruce u sebe
- ruce poblíž
- ruce podál
- ruce skřížmo
- na prstech
- na pěstech



# Upřesnění popisu podporů

## Podle polohy páteře, pánve

### Dle polohy páteře

- ohnutě
- prohnutě



### Dle polohy pánve (podpory, vzpory ležmo)

- vysazeně



# Podpory smíšené – schéma tvorby popisu

Bližší označení míry polohy	Označení opory paží	V případě opory jedné	Místo opory vůči tělu	Označení další opory		Poloha pánve a páteře	Poloha rukou	
<b>Mírný</b>	<b>VZPOR</b>	na levé	(vpředu)	<b>STOJMO</b>	<b>Další tvorba názvu podle předcházejících cvičebních druhů</b>	<b>(rovně)</b>	ruce u sebe	
	<b>KLIK</b>		vzadu	<b>PODŘEPMO</b>		<b>vysazeně</b> (u podp. ležmo)	ruce poblíž	
	<b>PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH</b>	na pravé	vlevo	<b>DŘEPMO</b>		<b>ohnutě</b> (u podp. ležmo, klečmo)	ruce podál	
	<b>PODPOR NA LOKTECH</b>		vpravo	<b>VÝPONMO</b>		<b>KLEČMO</b>	<b>prohnutě</b> (u podp. ležmo, klečmo)	ruce skřížmo
	<b>PODPRO NA PAŽÍCH</b>			<b>SEDMO</b>		<b>LEŽMO</b>		

Část názvu týkající se polohy paží

část názvu týkající se další polohy těla

# PODPORY - NÁZEV

- složen ze dvou částí:

## 1. část vyjadřuje:

- zda se jedná o **podpor na jedné paži** (např. vzpor na levé/pravé), nebo ~~na obou pažích~~ (v popise se neuvádí),
- **o kterou část paže jde** (na předloktích, na loktech ....)
- v **podporech na rukou** tato část vyjadřuje, jestli je paže **napnutá, skrčena nebo pokrčena** (vzpor, podpor, klik).



# PODPORY - NÁZEV

- **2. část** vyjadřuje:
  - o kterou další část se tělo opírá o základnu
  - ➔ k názvu vycházejícího z konkrétní polohy celého těla se přidá koncovka - **mo**

Podpory: **stojmo, podřepmo, dřepmo, výponmo, klečmo, sedmo, ležmo**

# SCHÉMA POPISU PODPORŮ

## vycházejících z postojů

Mírný →	VZPOR	(vpředu)	STOJMO	(snožný)
	KLIK	vzadu	PODŘEPMO	rozkročný
	<b>PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH</b>	vpravo	DŘEPMO	přednožný
		vlevo	VÝPONMO	zánožný
				únožný

# SCHÉMA POPISU PODPORŮ

## vycházejících z klekŮ

Mírný	VZPOR	(vpředu)		(zpříma)	(snožný)		ruce poblíž
	KLIK	vzadu	KLEČMO	skrčmo	rozkročný	ohnutě	ruce podál
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	vpravo		sedmo	přednožný	prohnutě	ruce skřížmo
		vlevo			zánožný		na pěstech
					únožný		na prstech

# SCHÉMA POPISU PODPORŮ

## vycházejících ze sedů

Mírný	VZPOR	(vpředu)		(snožný)		
	KLIK	vzadu		roznožný	skrčmo	přednožný P/L
	PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	vpravo	SEDMO	skřížný P/L přes	pokrčmo	únožný P/L
		vlevo				

# SCHÉMA POPISU PODPORŮ

## vycházejících z lehů

Mírný	VZPOR KLIK PODPOR NA PŘEDLOKTÍCH	(vpředu) vzadu vpravo vlevo	LEŽMO	(snožný) roznožný skřížný P/L přes	vysazeně prohnutě
-------	---	--------------------------------------	-------	---	----------------------

- Termín **vysazeně** – trup svírá s nohama tupý až pravý úhel

# Příklady podporů



# Příklady podporů



# Příklady podporů





# Příklady podporů

