

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

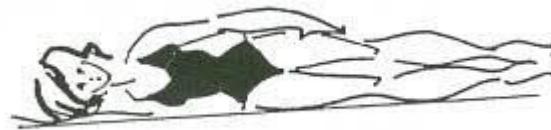
- Lehy – nohy jsou napjaty
- Lehy pokrčmo – nohy jsou pokrčeny, úhel v podkolení > 90° 
- Lehy skrčmo – nohy jsou skrčeny, úhel v podkolení < 90°



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 45^0 a část hmotnosti spočívá na hýzdích.



LEHY

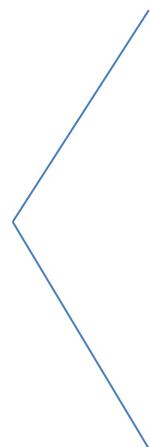
Příklad popisu lehů na zádech, na břiše

(~~na zádech~~)

(~~snožný~~)

(~~nohy napjaty~~)

Leh



na břiše



roznožný

zkřížný



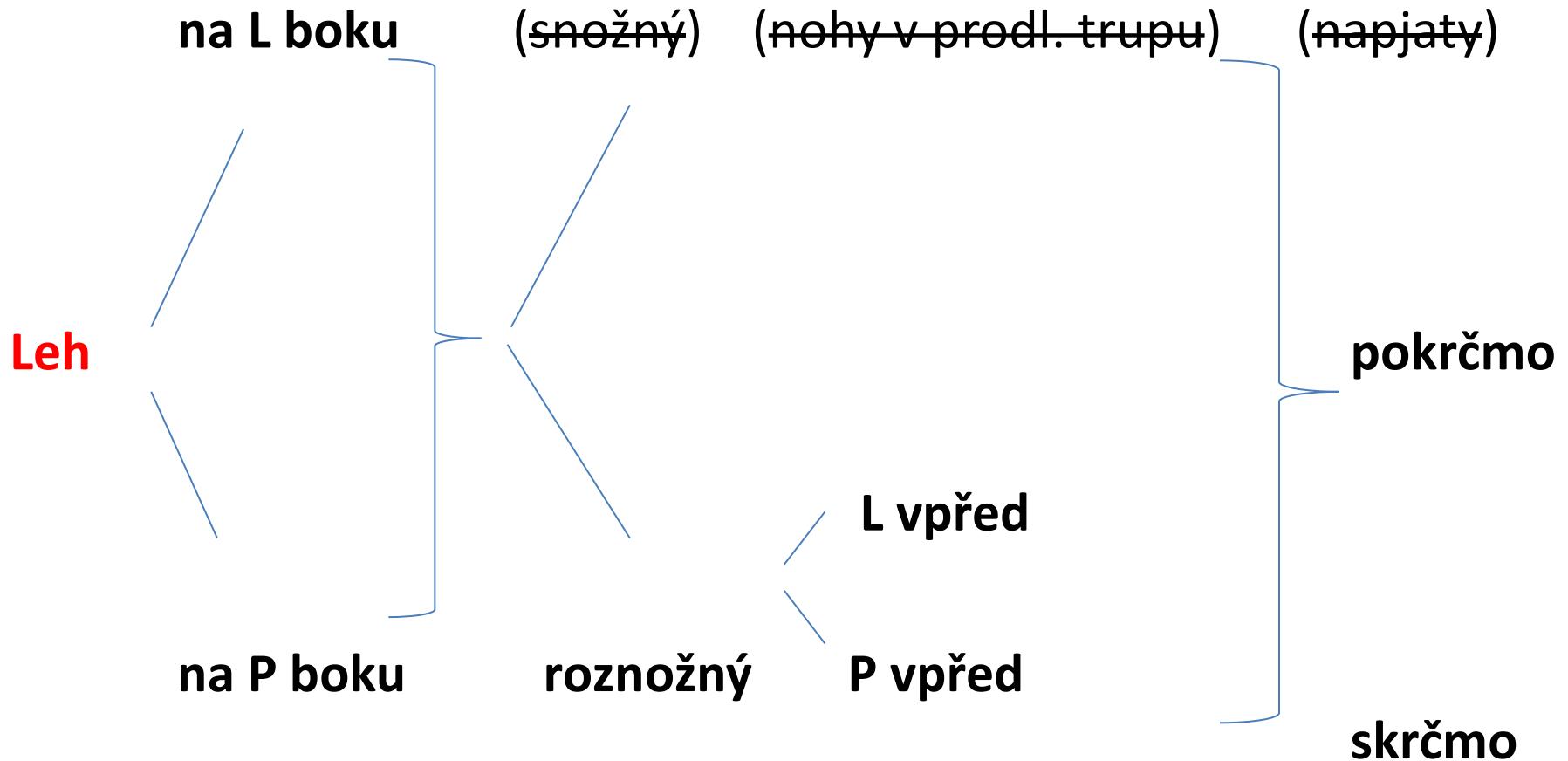
pokrčmo

skrčmo

----- P/L přes

LEHY

Příklad popisu lehů na boku



Lehy

Příklad popisu lehů vznesmo

