










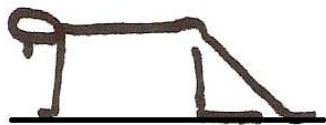

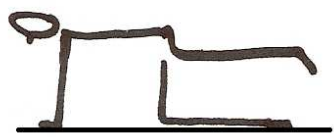
















PODPORY


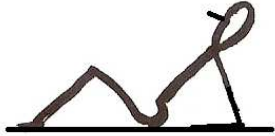

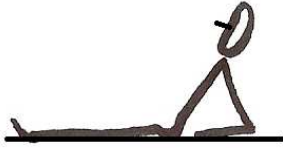






= polohy celého těla, při nichž tělo spočívá na základně rukama nebo částmi paží v kombinaci s další částí těla




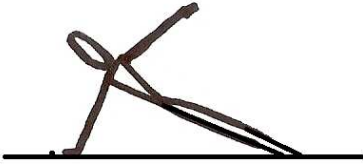






		Vzpor dřepmo
		Vzpor dřepmo
		Vzpor stojmo
		Vzpor stojmo rozkročný

		<p>Vzpor klečmo</p>
		<p>Vzpor klečmo zánožný L</p>
		<p>Vzpor klečmo - zanožit L</p>
		<p>Vzpor klečmo únožný L</p>
		<p>Vzpor klečmo - unožit L</p>

		<p>Vzpor na P klečmo – L vzpažit</p>
		<p>Vzpor na P klečmo na L – L vzpažit – P zanožit</p>
		<p>Vzpor dřepmo únožný L</p>
		<p>Vzpor dřepmo zánožný P</p>
		<p>Vzpor vzadu dřepmo</p>

		<p>Vzpor sedmo</p>
		<p>Vzpor sedmo roznožný</p>
		<p>Podpor na předloktích klečmo sedmo</p>
		<p>Podpor na předloktích klečmo</p>
		<p>Podpor na předloktích ležmo</p>

		<p>Podpor na předloktích vzadu sedmo pokrčmo</p>
		<p>Podpor na předloktích vzadu sedmo</p>
		<p>Podpor na předloktích vzadu ležmo</p>
		<p>Podpor na L předloktí vlevo sedmo</p>
		<p>Podpor na L předloktí vlevo ležmo</p>

		<p>Vzpor ležmo</p>
		<p>Vzpor na P vpravo ležmo</p>
		<p>Vzpor vzadu ležmo</p>
		<p>Podpor na loktech klečmo</p>
		<p>Podpor na pažích klečmo</p>



Mírný klik klečmo



Klik klečmo