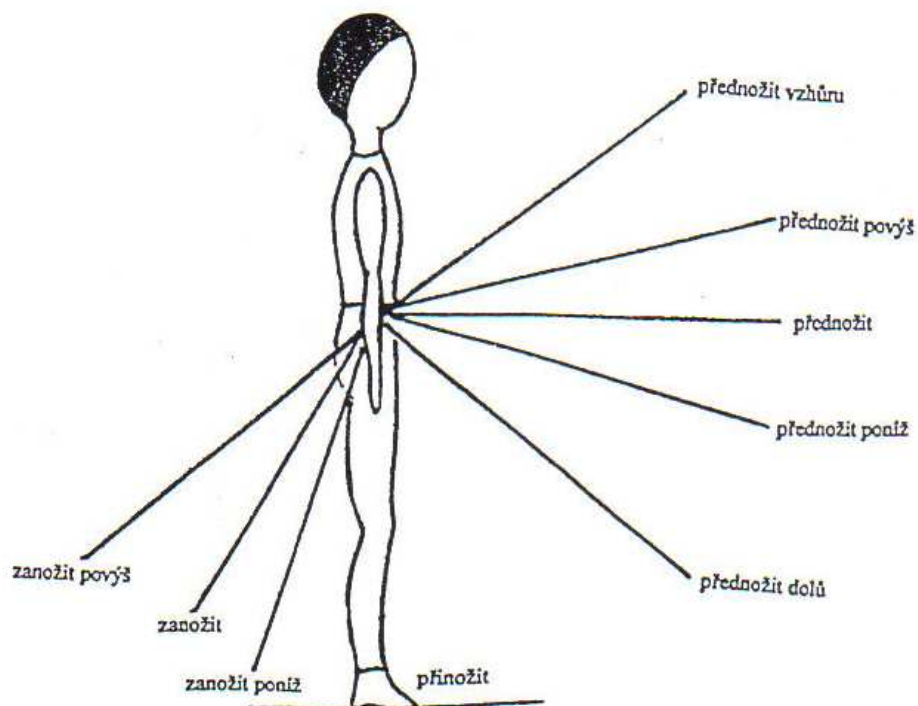


POLOHY NATAŽENÝCH NOHOU

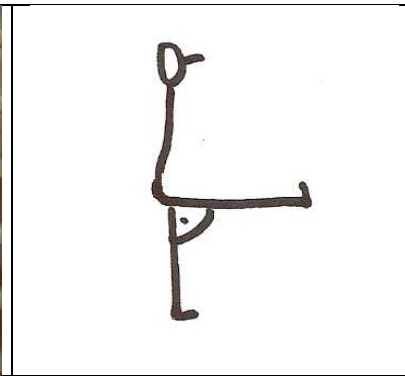
pohled z boku



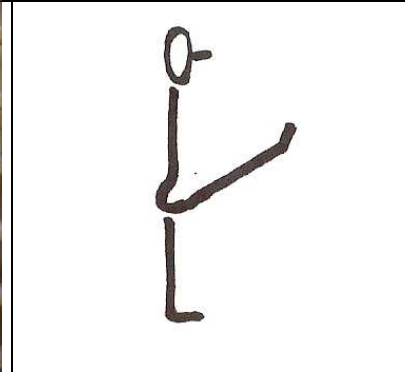
Stoj přednožený P



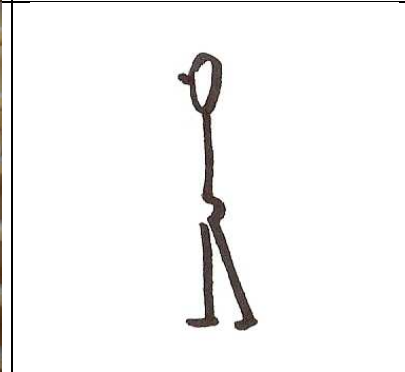
Stoj na L - přednožit poniž P



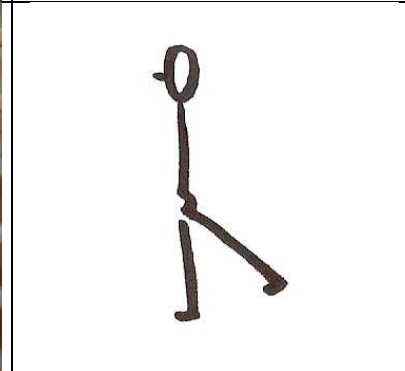
Stoj na L – přednožit P



Stoj na L - přednožit povýš P



Stoj zánožný L



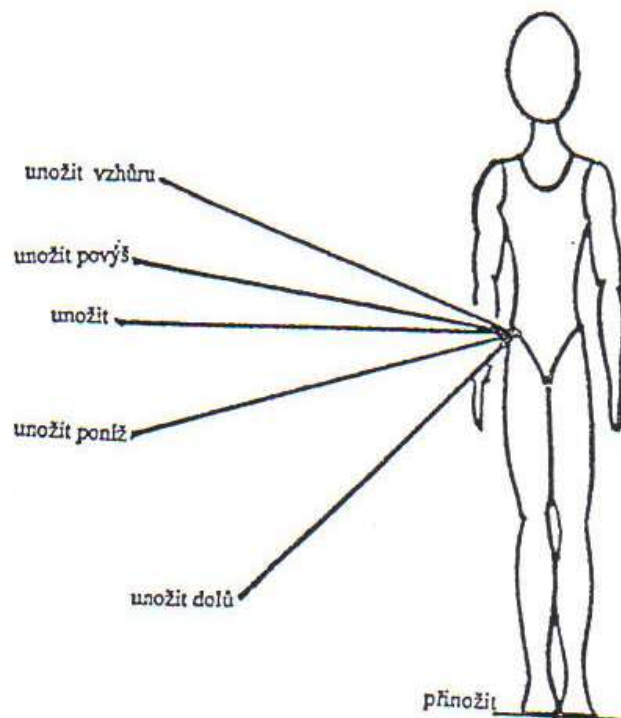
Stoj na P – zanožit poníž L



Stoj na P – zanožit L

POLOHY NATAŽENÝCH NOHOU









pohled zepředu











Stoj úložný L



Stoj na P – unožit poníž L

		<p>Stoj na pravé – unožit L</p>
		<p>Stoj na P – unožit povýš L</p>
<p>POLOHY NOHOU POKRČENÝCH/SKRČENÝCH</p>		
		<p>Úhel mezi stehny a bérceem ostrý nebo pravý = skrčit, skrčmo</p>
		<p>Úhel mezi stehny a bérceem tupý - pokrčit, pokrčmo</p>

		<p>Stoj na P – pokrčit přednožmo L</p>
		<p>Stoj na P – skrčit přednožmo L</p>
		<p>Stoj na L – skrčit únožmo poníž P (chodidlo se dotýká kolene) – upažit P – připažit L</p>
		<p>Stoj na L – pokrčit únožmo poníž P (chodidlo se dotýká bérce) – upažit poníž P – připažit L</p>