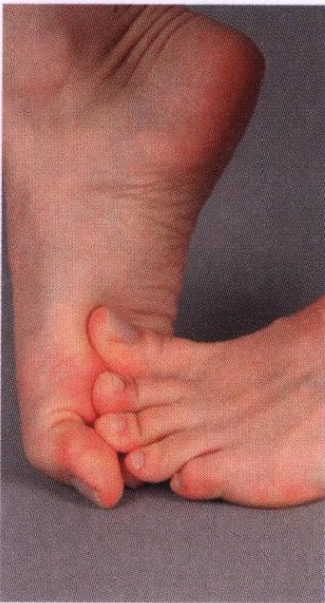


Cviky pro zdravé nohy



Předmluva

- Zdravé nohy 7

Aplikace

8

Noha

Úvod

11

Anatomie

- Kostra nohy 13
- Zátěž 13
- Princip klínu 15
- Princip spirály 15

Diagnóza

- Kolmice paty 17
- Výška klenby 19

Problémy

- Vbočená noha 21
- Plochá a nadměrně vyklenutá noha 23

Cvičení

- Spirála nohy 25
- Noha – Picasso 29
- Zanechávání stop 33



Prsty

Úvod 37

Anatomie

- Přednoží 39
- Příčná klenba 39
- Palec (hallux) 41
- Prsty 41

Diagnóza

- C-oblouk 43
- Palec 45

Problémy

- Příčné plochonoží 47
- Potíže s prsty 49

Cvičení

- C-oblouk 51
- Přísavka 55
- Sběrači hvězd 59