

# Zdravé nohy pro vaše dítě



Předmluva	6	Spirální princip	32
<b>Anatomie: po stopách nohou</b>		Živé přednoží	33
<b>Evoluce na dosah</b>	9	Hledání vlastního středu	34
Novorozenci: většinou dobré nohy	10	Pevná a nevytočená kolena	35
Kojenci: plochonoží a „nohy do O“	12	Vbočená noha (pes valgus)	36
Malé dítě: vbočené nohy	13	Podélné plochonoží	37
a dolní končetiny do O a do X	14	Abnormálně vyklenutá (lukovitá) noha	38
Dítě školního věku: nohy vbočené a spol.	15	Příčně plochá noha	
Teenageři: „Cool!“	16	(pes transversoplanus)	39
Dědičnost: síla genů	17	Nadměrná lordóza a spol.	40
„Lotosové nohy“ a Popelka	18	Dolní končetiny do X, do O	
Rekordní růst nohou	19	a „šilhavá“ kolena	41
Dětské boty: kontrolní seznam	20		
Měřicí přístroje na míru	21		
Slušivé boty	22		
Pyšné chůdy	23		
Úprava dětské nohy prostřednictvím			
vložky do bot	24		
Tajemství inteligentních vložek	25		
Kontrolní seznam: vložky			
pro dětské nohy	26		
Vložky pro problematické nohy	27		
Vložky při deformacích nohy	28		
Vložky při extrémní zátěži	29		
Rovné a stabilní paty	30		
Princip klínu	31		





<b>Správné cvičení</b>	43	Umývání zubů: využijme rituál	78
<b>Pravidla hry pro ještě větší zábavu</b>	44	Cesta do školy: odvážná chůze	79
Ponožky dolů: připraveni		Hřiště: ráj nohou	80
– pozor – teď!	46	Domácí úkoly: nikdy bez uzemnění	81
Překážková dráha pro nohy:		Bruslení in-line: nohy rychlé jako kola	82
vidění nohama	48	Nebe a peklo: stezky do budoucnosti	83
„Touch me“: dotek nejjemnějšího	50	Jízdní kolo: šlápnout do pedálů,	
Koupel nohou: ve šlápějích		ale správně!	84
pana Kneippa	52	Koloběžka: energický odraz	
Finta pro patu: pro skutečně velké	54	malých nohou	85
Oblouk ve tvaru C:		Zanechávání stop: chodidla	
vyšší stavitelské umění	56	to mají ráda pestré	86
Spirála chodidla: spirální masáž		Čtení stop: chodidlům v patách	87
bez konce	58	Pexeso z otisků chodidel:	
Noha-vlna: v rytmu oceánu	60	dětská hra pro malé detektivy	88
Šablona chodidel: malé umění		Divadlo chodidel: neomezená hra	
s velkým účinkem	62	s nohama	89
Sumo: rovné paty a vycházející slunce	64	Korondo: svět je kulatý i plochý	90
Stání na čtyřech bodech:		Nosička vody: využití gravitace	91
opěrné body a pomoc prstů	66	Ukazatel cesty: vezměte chodidla	
Pánevní houpačka: se zády u stěny	68	do vlastních rukou	92
Picasso: v každé noze se skrývá umělec	70	Trénink kreativity: z ničeho	
Obličejíky: probouzení příčné klenby		udělat téměř všechno	93
k životu	72		
Skokan z věže: stát a skákat ve tvaru		Seznam literatury	94
proudnic	74	Adresy	94
Žralok: zúčtování s nohama do X	76		