



1 Anatomie: po stopách nohou

Předmluva

Anatomie: po stopách nohou

Evoluce na dosah

Novorozenci: většinou dobré nohy

Kojenci: plochnoží a „nohy do O“

Malé dítě: vbočené nohy

a dolní končetiny do O a do X

Dítě školního věku: nohy vbočené a spol.

Teenageři: „Cool!“

Dědičnost: síla genů

„Lotosové nohy“ a Popelka

Rekordní růst nohou

Dětské boty: kontrolní seznam

Měřicí přístroje na míru

Slušivé boty

Pyšné chůdy

Úprava dětské nohy prostřednictvím

vložky do bot

Tajemství inteligentních vložek

Kontrolní seznam: vložky

pro dětské nohy

Vložky pro problematické nohy

Vložky při deformacích nohy

Vložky při extrémní zátěži

Rovné a stabilní paty

Princip klínu

6	Spirální princip	32
	Živé přednoží	33
9	Hledání vlastního středu	34
10	Pevná a nevytočená kolena	35
12	Vbočená noha (pes valgus)	36
13	Podélné plochnoží	37
	Abnormálně vyklenutá (lukovitá) noha	38
14	Příčné plochá noha	
	(pes transversoplanus)	39
16	Nadměrná lordóza a spol.	40
17	Dolní končetiny do X, do O	
	a „šilhavá“ kolena	41





2 Správné cvičení

Správné cvičení	43	Cesta do školy: chůze se srdcem	79
Pravidla hry pro ještě větší zábavu	44	Hřiště: ráj nohou	80
Ponožky dolů: připraveni		Domácí úkoly: nikdy bez uzemnění	81
– pozor – teď!	46	Bruslení in-line: nohy rychlé jako kola	82
Překážková dráha pro nohy:		Nebe a peklo: stezky do budoucnosti	83
vidění nohama	48	Jízdní kolo: šlápnout do pedálů,	
„Touch me“: dotek nejjemnějšího	50	ale správně!	84
Koupelel nohou: ve šlépějích		Koloběžka: energický odraz	
pana Kneippa	52	malých nohou	85
Finta pro patu: pro skutečně velké	54	Zanechávání stop: chodidla	
C-oblouk: 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	Tréning kreativity: z ničeho	
Obličejky: 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		
Umývání zubů: využijme rituál	78		