

OBSAH

Úvod 6

1. CHODIDLA JAKO PEVNÝ ZÁKLAD	11
2. SEZNAMTE SE SE SVÝMI CHODIDLY	27
3. PROGRAM ZDRAVÉ NOHY	51
1. Týden: Vytvořte klenbu, stůjte na patách	56
2. Týden: Trénink vnější hrany chodidla	79
3. Týden: Pohyb v bříšku chodidla	94
4. Týden: Prsty	109
4. NEJČASTĚJŠÍ ORTOPEDICKÉ VADY NOHOU	127
5. VNÍMEJTE SVÉ NOHY	159

Zdroje 177

Rejstřík 181

Poděkování 183