



## PRAXE

### SVÉPOMOC V 28 DNECH 13

#### Co byste měli vědět 14

1. den – První pomoc při bolesti 15

2. den – Vnímejte sami sebe 18

**Extra:** Zázrak jménem noha 21

3. den – Au! Tady to bolí... 22

4. den – Ukaž mi své nohy! 24

5. den – Geniální základ 30

6. den – Je to na vás! 32

7. den – Velký nácvikový kruh 34

**Extra:** Šťastné nohy 37

8. den – Operace nohou 38

9. den – Operace. Ano nebo ne? 40

10. den – Milník. Pohled zpět! 42

#### 12 + 1 cvičení 44

11. den – Homo erectus 46

12. den – Spirála dolní končetiny 48

13. den – Čtyřbodový postoj 50

14. den – Balanc 52

15. den – Milník. Stůjte pevně! 54

16. den – Vzpřímená pata 56

17. den – Pohyblivá hlavice

hlezenní kosti 58

18. den – Stabilní klínovité kosti 60

19. den – Ukotvení základního

kloubu palce 62

20. den – Milník. Našlapujte jistě! 64

21. den – C-oblouk 66

9 22. den – Vnímání podložky 68

## TEORIE

Předmluva 5

**10 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH DŮVODŮ,  
PROČ NĚCO UDĚLAT PRO  
SVÉ NOHY 9**

23. den – Recept č. 1	70	28. den – Před a po operaci	84
24. den – Anti-valgus	72	<b>Hotovo! Den poté</b>	90
25. den – Milník. Bud'te lehkonozí!	74		
26. den – Extra: Protahování lýtek	76		
<b>Extra:</b> Pasivní a aktivní protahování lýtek	78		
<b>Závěrečný spurt! 27. a 28. den</b>	<b>80</b>		
27. den – Nástrahy každodenního života	81	<b>PŘÍLOHY</b>	
		Knihy, které pomáhají	92
		Adresy, které pomáhají	92
		Seznam cviků	92
		Rejstřík	93

