

# Cviky pro zdravé nohy



<b>Předmluva</b>	
▪ Zdravé nohy	7
<b>Aplikace</b>	8
<b>Noha</b>	
<b>Úvod</b>	11
<b>Anatomie</b>	
▪ Kostra nohy	13
▪ Zátěž	13
▪ Princip klínu	15
▪ Princip spirály	15
<b>Diagnóza</b>	
▪ Kolmice paty	17
▪ Výška klenby	19
<b>Problémy</b>	
▪ Vbočená noha	21
▪ Plochá a nadměrně vyklenutá noha	23
<b>Cvičení</b>	
▪ 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