

## **PŘÍLOHY**

**Příloha č. 1.:** Potvrzený formulář Etickou komisí UK FTVS a vzor IS účastníků výzkumu

**Příloha č. 2:** Skripta zdravotně-kompenzačního programu

## Příloha č. 1.: Potvrzený formulář Etickou komisí UK FTVS a vzor IS účastníků výzkumu

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Vliv zdravotně-tělovýchovného programu na postavení nohy adolescentek cvičících aerobik

**Forma projektu:** výzkumná práce – diplomová práce

**Období realizace:** červenec 2020–září 2020

**Předkladatel:** Bc. Terezie Kerdová, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

**Hlavní řešitel:** Bc. Terezie Kerdová, UK FTVS, Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

**Místo výzkumu (pracoviště):** Domácí prostředí každého probanda

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D.

**Popis projektu:** Bude se jednat o empirický výzkum – quaziexperiment. Cílem projektu je zkoumat vliv zdravotně-tělovýchovného (ZTV) programu zaměřeného na plosku nohy u adolescentek cvičících aerobik. Pro vybrané probandky bude navržen 12tí týdenní ZTV program, podle kterého budou cvičit 4x týdně ve svém domácím prostředí. Probandky budou cvičit zhruba 10-15 minut. Před zahájením intervence bude zorganizována úvodní lekce, kde bude probandkám podrobně vysvětlena náplň ZTV programu. V polovině intervence bude zorganizována další lekce, kde probandky předvedou cviky obsažené v ZTV programu a případné chyby budou opraveny hlavním řešitelem, aby byla zajištěna správnost provádění cviků. ZTV program bude zaměřen na uvolnění kloubů nohy, protažení a posílení svalů nohy. Testovaný vzorek bude sestaven z 6 dívek cvičících aerobik. Náhodným výběrem bude vybraná polovina testovaného vzorku, která bude cvičit podle ZTV programu, zatímco druhá polovina nikoliv. Cílem práce je zhodnotit účinnost ZTV programu. Vliv programu na oblast nohy bude sledován pomocí Footscanu a podoskopu, které budou aplikovány před zahájením intervence, na jejím konci a 2 měsíce po intervenci. Footscan je tlaková deska využívaná k hodnocení posturální stability. Podoskop je přístroj pro diagnostiku plosky nohy, který díky vysoké svítivosti podrobně hodnotí zatížení chodidla. Další metodou sběru dat bude VAS, pomocí které bude sledována bolestivost v oblasti nohy během intervence.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Do studie bude zařazeno 6 dívek cvičících závodně sportovní fitness aerobik. Bude se jednat o dívky ve věku 16-18 let, které mají platnou zdravotní prohlídku. Do projektu nemůže být zařazena dívka, která by měla zranění, akutní onemocnění či omezením pohybového aparátu nebo bude v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

**Zajištění bezpečnosti:** Doporučované cvičení bude neinvazivní. Je možné, že účastníci budou pociťovat bolesti kloubů či svalů chodidel z důvodu namožení málo trénovaných svalů. V tomto případě probandky nebudou cvičení v daný den provádět a pokračovat v ZTV programu budou až následující den, kdy má cvičení probíhat. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Celý cvičební program bude zkontrolován s vedoucím diplomové práce.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, protože v tomto věku se člověk stále vyvíjí a roste. Celé tělo se vyvíjí podle toho, jak s ním pracujeme. Noha je základem, na kterém je postavený celý zbytek těla, takže pozitivní ovlivnění oblasti nohy se může objevit i v dalších segmentech lidského těla. Vady nohou mají vliv na stoj, chůzi a jsou považovány za predispozici ke zranění pohybového aparátu, především dolních končetin. Pokud člověk nemá žádnou deformitu nohy, je rovněž vhodné pracovat s nohou, a to v rámci prevence. Díky tomu může předejít zranění či vzniku deformit a také může dosáhnout zlepšení kvality svého života.

**Potenciální střet zájmů:** V tomto výzkumu nedochází k žádnému střetu zájmů. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu a důvěryhodnost výzkumu. Výzkumník nemá soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Cviky ZTV programu budou vybírány z běžně dostupné odborné literatury.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje – jména a příjmení probandek, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Požívání fotografií účastníků:** Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zaheslovaném počítači řešitele a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Požízávaní videi/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou požízávaný žádné audionahrávky ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na seburčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 17. 4. 2020

Podpis předkladatele:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 045/2020 .....

dne: ..... 11. 4. 2020 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

razítka UK FTVS  
UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešslavín

## INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vaší dcery ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem Vliv zdravotně-tělovýchovného programu na postavení nohy adolescentek cvičících aerobik prováděný v domácím prostředí každého probanda.

Projekt bude probíhat během měsíce července 2020 až září 2020

Cílem výzkumného práce je navrhnout zdravotně-tělovýchovný (ZTV) program a zjistit jeho vliv na postavení nohy. Ke zjištění účinnosti efektu programu budu využívat Footscan (tlaková deska využívaná k hodnocení posturální stability), podoskop (přístroj pro diagnostiku plosky nohy, který díky vysoké svítivosti podrobně hodnotí zatížení chodidla) a VAS (vizuální analogová škála – metoda hodnocení intenzity bolesti od 1 do 10).

Jedná se o neinvazivní metodu, při které bude Vaše dcera cvičit podle daného rozvrhu, který jí bude předložen. Náplň programu je uvolňování kloubů nohy, protažení a posílení svalů nohy, exteroceptivní facilitace podle paní Lewitové, otužování, senzomotorická stimulace podle profesora Jandy a další. Před zahájením ZTV programu bude Vaší dceří předán podrobnější popis cviků, kde přesně pochopí, jak se jednotlivé cviky provádí.

Abych mohla zhodnotit efekt intervence, zdokumentuji si stav nohy Vaší dcery na Footscanu a podoskopu před zahájením, přesně po ukončení a dále 2 měsíce po ukončení programu. Celková doba cvičení dle ZTV programu bude 12 týdnů, přičemž cvičení bude probíhat 4x týdně. Vaše dcera bude cvičit zhruba 10-15 minut. Před zahájením intervence bude zorganizována úvodní lekce, kde bude Vaší dceří podrobně vysvětlena náplň ZTV programu. V polovině intervence bude zorganizována další lekce, kde Vaše dcera předvede cviky obsažené v ZTV programu a případné chyby budou opraveny, aby byla zajištěna správnost provádění cviků. Cviky budou zaměřené na uvolnění kloubů nohy, protažení a posílení svalů nohy. Cviky nebudou nijak fyzicky náročné a není potřeba při nich mít na sobě speciální cvičební úbor.

Během intervence Vaše dcera může pociťovat bolesti v oblasti nohy, které by mohly být nepříjemné, ale zdraví neškodné. Pokud by se tedy nějaké bolesti či jiné potíže u Vaší dcery vyskytovaly, v daný den nebude provádět cvičení a pokračovat v ZTV programu bude až následující den, kdy má cvičení probíhat. Ať už cvičení Vaše dcera provede či nikoli, ať zapisuje své pocity do VAS.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Do projektu nemůže být zařazena dívka, která bude mít zranění, akutní onemocnění či omezením pohybového aparátu nebo bude rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Očekávaný přínos výzkumného projektu pro Vaší dceru bude zmírnění či odstranění možných bolestí pohybového aparátu, díky zlepšení postavení nohy a tím pádem i zlepšení držení celého těla.

Účast Vaší dcery v projektu nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v disertační práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: t.kerdova@gmail.com.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje – jména a příjmení probandek, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivé či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmaznáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zaheslovaném počítači řešitele a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky ani videozáznamy.

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Terezie Kerdová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Terezie Kerdová      Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že moje dcera má platnou zdravotní prohlídku.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka .....      Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi .....      Podpis: .....

## Příloha č. 2.: Skripta zdravotně-kompenzačního programu

### Skripta zdravotně-kompenzačního programu

#### Projekt diplomové práce

Noha je značně podstatná jednotka lidského těla, která zajišťuje statickou a dynamickou funkci. Z hlediska statické funkce noha nese tíhu těla a udržuje jeho stabilitu a z hlediska dynamické funkce umožňuje bipedální lokomoci a rovněž během ní tlumí nárazy. Další důležitou úlohou nohy je přijímání informací z exteroceptorů i proprioreceptorů o charakteru povrchu terénu, po kterém se člověk pohybuje, a současně pomocí nich je možné vzpřímené držení těla.

Tvar nohy má významný vliv na její funkci a v případě jejího tvarového vychýlení, může dojít ke vzniku funkční poruchy nohy. Ta může dále zapříčinit vznik poruchy v jiných oblastech pohybového aparátu. Čím je forma poruchy mírnější, tedy je zastižena v počátcích vzniku, tím je vyšší pravděpodobnost na zlepšení funkčního stavu nohy cvičením.

Zdravotně-tělovýchovný program je navrhnutý na 12 týdnů. Cvičení je rozvrženo obden a zahrnuje posilovací, protahovací i uvolňovací aktivity na oblast nohy.

týden	den	popis aktivity
1.	1.	<b>píd'alka</b> <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u> - posouvat chodidlo vpřed a vzad - po dobu 1 minuty <b>abdukce palce</b> <u>ZP: prostý sed</u> - abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr - počet opakování: 10x na P i L noze <b>nácvik trojbodové opory</b> <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u> - váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub - mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena - zpět do základního postavení - počet opakování: 5x <b>procvičení hlezenních kloubů</b> <u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u> - současně P i L noha dorzální flexe v hlezenních kloubech (přitáhnout prsty k tělu) a plantární flexe v hlezenních kloubech (prsty tlačit do podložky) - počet opakování: 5x <u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L noha dorzální flexe a P plantární flexe, opačně</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe, obě nohy dorzální flexe v hlezenních kloubech</u></li> <li>- flexe ve všech MP a IP kloubech (krčít prstce)</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></li> <li>- kroužit v hlezenních kloubech dovnitř</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></li> <li>- kroužit v hlezenních kloubech ven</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></li> <li>- kroužit v hlezenních kloubech vlevo</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></li> <li>- kroužit v hlezenních kloubech vpravo</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></li> <li>- inverze (zvedat vnitřní hranu chodidla) a everze (zvedat vnější hranu chodidla) v hlezenních kloubech</li> <li>- počet opakování: 5x</li> </ul>
<b>2.</b>	volno
<b>3.</b>	<p><b>automasáž</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén</li> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></li> <li>- tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)</li> <li>- roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespodu k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)</li> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u></li> <li>- masáž nártu od prstců až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)</li> <li>- s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)</li> <li>- po dokončení masáže se opět projít a vnímat změny v citění nohy</li> </ul> <p><b>protážení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></li> <li>- protážení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze</li> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></li> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze</li> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></li> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačit do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</li> <li>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><b>procvičení kloubů prstců</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></li> <li>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</li> <li>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</li> <li>- počet opakování 5x na každém kloubním spojení</li> </ul>
<b>4.</b>	volno
<b>5.</b>	<p><b>malá a velká noha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></li> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b>  <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit nohou míček, do podřepu, položit míček nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 5x na každou nohu</li> </ul> <p><b>točení</b>  <u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu a dozadu (na paty a na špičky)</li> <li>- počet opakování: 5x</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu do stran (vpravo a vlevo)</li> <li>- počet opakování: 5x na každou stranu</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu, vpravo, dozadu, vlevo</li> <li>- počet opakování: 5x jedním směrem a 5x druhým směrem"</li> </ul>
	6.	volno
	7.	<p><b>chůze naboso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut</li> </ul>
2.	8.	<p><b>pídálka</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b>  <u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 5x</li> </ul> <p><b>cvičení s víčky</b>  <u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit 10 víček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P nohou přenést víčka (po jednom) na hromádku k L noze, totéž L nohou na druhou stranu</li> <li>- P nohou z víček složit řadu, kolo, čtverec, srdce, a pyramidu (zkrátka co vás napadne), totéž L nohou</li> </ul> <p><b>zabalování ponožek</b>  <u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit jeden pár ponožek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otočit ponožky naruby a pak zpět</li> <li>- položit ponožky na sebe a od špiček je srolovat do ruličky, pak přetáhnout vnější ponožku přes ruličku (čímž je ponožka zabalená)</li> </ul>
	9.	volno
	10.	<p><b>vodoléčba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)</li> <li>- nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody</li> <li>- aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut</li> <li>- střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</li> </ul>
	11.	volno
	12.	<p><b>malá a velká noha</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plošky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> <li><b>cvičení s ježečkem</b></li> <li><u>ZP: sed na židli, nohy na širší pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></li> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> <li><b>cvičení s pěnovým míčkem</b></li> <li><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></li> <li>- zvedat ploskou nohy (zachytit prsty) malý pěnový míček P nohou a poté L nohou</li> <li>- počet opakování 5x na každou nohu</li> <li>- totéž s velkým pěnovým míčkem</li> <li><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></li> <li>- chytnout malý pěnový míček P nohou, předat ho L noze, položit míček na zem</li> <li>- chytnout malý pěnový míček L nohou, předat ho P noze, položit míček na zem</li> <li>- počet opakování 5x</li> <li>- totéž s velkým míčkem</li> <li><b>posílení svalů nohy</b></li> <li><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></li> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit nohou míček, do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 5x na každou nohu</li> <li><b>facilitující chodník</b></li> <li>- připravit si jakýsi chodník rozdělen do několika částí (kus z kamínků, kus z kaštanů, kus z trávy, kus z listů, kus z čocky, kus z jehličí, kus z mechu, kus z papírových kuliček atd. zkrátka co máte doma nebo co najdete venku)</li> <li>- procházet se po tomto chodníku, pokud možno bez zrakové kontroly</li> </ul>
	<b>13.</b>	volno
	<b>14.</b>	<p><b>chůze naboso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>15.</b>	<p><b>píd'álka</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na širší pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b></p> <p><u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b></p> <p><u>ZP: stoj, nohy na širší pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 5x</li> </ul> <p><b>posílení svalů</b></p> <p><u>ZP: stoj spojný</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu na špičky a na paty (hlídat, aby kotníky nevybočovaly z osy)</li> <li>- počet opakování: 5x</li> <li>- přenášet váhu na vnitřní a vnější hranu chodidla</li> <li>- počet opakování: 5x</li> </ul>
	<b>16.</b>	volno
	<b>17.</b>	<p><b>automasáž</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)</li> </ul>

	<p>- roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespoda k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)</p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u></p> <p>- masáž nártu od prstů až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)</p> <p>- s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)</p> <p>- po dokončení masáže se opět projí a vnímat změny v citění nohy</p> <p><b>protážení</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <p>- protážení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze</p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <p>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze</p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <p>- chytout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačít do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</p> <p>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</p> <p><b>procvičení kloubů prstů</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <p>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</p> <p>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</p> <p>- počet opakování 5x na každém kloubním spojení</p>
18.	volno
19.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <p>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</p> <p>- naopak roztáhnout</p> <p>- po dobu 1 minuty</p> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <p>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</p> <p>- na každou nohu po dobu 1 minuty</p> <p><b>posílení svalů nohy</b></p> <p><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <p>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</p> <p>- totéž na druhou nohu</p> <p>- počet opakování: 5x na každou nohu</p> <p><b>cvičení s papírem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír o velikosti A4, vedle židle koš</u></p> <p>- papír přeložit na půlku, překládat papír do té doby kdy už to nebude možné (snažte se, aby překládání bylo co nejpřesnější), pak papír opět rozložit</p> <p>- roztrhnout papír o velikosti A4 na polovinu, trhat až do té doby, když už to nebude možné</p> <p>- roztrhané kusy papírů zmačkat do kuličky, ty se snažit uchopit jednou nohou, předat je do druhé nohy a hodit do koše</p> <p><b>malování</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír a tužku</u></p> <p>- mezi palec a ukazováček vložit tužku a namalovat jednoduchý obrázek (domeček se sluníčkem, zahrádkou, autem atd. zkrátka co vás napadne)</p> <p>- nohy vyměnit a namalovat obrázek druhou nohou</p> <p>- vaše výtvary si uschovejte ať můžete porovnat své pokroky</p>
20.	volno
21.	<p><b>chůze naboso</b></p> <p>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
4.	22.	<p><b>píďalka</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u>  - posouvat chodidlo vpřed a vzad  - po dobu 1 minuty</p> <p><b>abdukce palce</b>  <u>ZP: prostý sed</u>  - abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr  - počet opakování: 10x na P i L noze</p> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u>  - váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub  - mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena  - zpět do základního postavení  - počet opakování: 5x</p> <p><b>cvičení s tenisákem</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit tenisák</u>  - provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu  - na každou nohu po dobu 1 minuty</p> <p><b>cvičení s tyčí</b>  <u>ZP: stoj, na zem před sebe položit dlouhou tyč (násada od koštěte, hrábí, lopaty, hadice atp.)</u>  - chůze po tyči rovně (plosky pokládat vodorovně s tyčí)  - chůze po straně (plosky pokládat kolmo na tyč)  <u>ZP: stoj, na zem před sebe položit krátkou zelenou tyč</u>  - ploskou provádět pohyby dopředu-dozadu</p>
	23.	volno
	24.	<p><b>vodoléčba</b>  - připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)  - nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody  - aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut  - střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</p>
	25.	volno
	26.	<p><b>malá a velká noha</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u>  - přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekřčí)  - naopak roztáhnout  - po dobu 1 minuty</p> <p><b>cvičení s ježečkem</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u>  - provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu  - na každou nohu po dobu 1 minuty</p> <p><b>posílení svalů nohy</b>  <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u>  - mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice  - totéž na druhou nohu  - počet opakování: 5x na každou nohu</p> <p><b>chůze</b>  - chůzi provádět bez obuvi a bez ponožek naboso  - chůze po špičkách - 1 minuta  - chůze po patách - 1 minuta  - chůze po vnitřních a zevních hranách - 1 minuta  - chůze pozadu - 1 minuta</p> <p><b>nácvik nášlapu</b>  - provádět pomalu ve stejném rytmu</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- nejprve dopadnout na patu, postupně pokládat malíkovou hranu a nakonec palec – pomalu přenášet váhu na celou plosku</li> <li>- odvíjet postupně nejprve patu a jako poslední se odráží palec</li> </ul>
	27.	volno
	28.	<p><b>"chůze naboso"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
5.	29.	<p><b>pídálka</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b>  <u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul> <p><b>procvičení hlezenních kloubů</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky v jedné ose, celé plošky se dotýkají podložky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P noha pata (zvednout prstce co nejvýš od podložky), zpět položit na podložku, L noha pata, zpět položit na podložku</li> <li>- počet opakování: 8x na každou nohu</li> <li>- P noha špička (zvednout patu co nejvýš od podložky), zpět položit na podložku, L noha špička, zpět položit na podložku</li> <li>- počet opakování: 8x na každou nohu</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky v jedné ose, celé plošky se dotýkají podložky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- obě nohy současně pata a špička</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky v jedné ose, celé plošky se dotýkají podložky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jedna noha pata a druhá špička</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul>
	30.	volno
	31.	<p><b>automasáž</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)</li> <li>- roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespodu k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masáž nártu od prstů až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)</li> <li>- s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)</li> <li>- po dokončení masáže se opět projí a vnímat změny v citění nohy</li> </ul> <p><b>protahování</b>  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- chytnout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačit do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</li> <li>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><b>procvičení kloubů prstců</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</li> <li>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</li> <li>- počet opakování 8x na každém kloubním spojení</li> </ul>
	<b>32.</b>	volno
	<b>33.</b>	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b></p> <p><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, víčko předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 8x na každou nohu</li> </ul> <p><b>točení</b></p> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu a dozadu (na paty a na špičky)</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu do stran (vpravo a vlevo)</li> <li>- počet opakování: 8x na každou stranu</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu, vpravo, dozadu, vlevo</li> <li>- počet opakování: 8x jedním směrem a 8x druhým směrem</li> </ul>
	<b>34.</b>	volno
	<b>35.</b>	<p><b>"chůze naboso"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
<b>6.</b>	<b>36.</b>	<p><b>pídálka</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b></p> <p><u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b></p> <p><u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul> <p><b>cvičení s víčky</b></p>

		<p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit 10 víček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P nohou přenést víčka (po jednom) na hromádku k L noze, totéž L nohou na druhou stranu</li> <li>- P nohou z víček složit řadu, kolo, čtverec, srdce, a pyramidu (zkrátka co vás napadne), totéž L nohou</li> </ul> <p><b>zabalování ponožek</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit jeden pár ponožek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otočit ponožky naruby a pak zpět</li> <li>- položit ponožky na sebe a od špiček je srolovat do ruličky, pak přetáhnout vnější ponožku přes ruličku (čímž je ponožka zabalená)</li> </ul>
	37.	volno
	38.	<p><b>vodoléčba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)</li> <li>- nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody</li> <li>- aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut</li> <li>- střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</li> </ul>
	39.	volno
	40.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s pěnovým míčkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvedat ploskou nohy (zachytit prsty) malý pěnový míček P nohou a poté L nohou</li> <li>- počet opakování 8x na každou nohu</li> <li>- totéž s velkým pěnovým míčkem</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout malý pěnový míček P nohou, předat ho L noze, položit míček na zem</li> <li>- chytout malý pěnový míček L nohou, předat ho P noze, položit míček na zem</li> <li>- počet opakování 8x</li> <li>- totéž s velkým míčkem</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b></p> <p><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- počet opakování: 8x na každou nohu</li> </ul> <p><b>facilitující chodník</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit si jakýsi chodník rozdělen do několika částí (kus z kamínků, kus z kaštanů, kus z trávy, kus z listů, kus z čočky, kus z jehličí, kus z mechu, kus z papírových kuliček atd. zkrátka co máte doma nebo co najdete venku)</li> <li>- procházet se po tomto chodníku, pokud možno bez zrakové kontroly</li> </ul>
	41.	volno
	42.	<p><b>"chůze naboso"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
7.	43.	<p><b>píd'alka</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b></p> <p><u>ZP: prostý sed</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul> <p><b>posílení svalů</b>  <u>ZP: stoj spojný</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu na špičky a na paty (hlídat, aby kotníky nevybočovaly z osy)</li> <li>- počet opakování: 8x</li> <li>- přenášet váhu na vnitřní a vnější hranu chodidla</li> <li>- počet opakování: 8x</li> </ul>
<b>44.</b>	volno
<b>45.</b>	<p><b>automasáž</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)</li> <li>- roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespodu k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masáž nártu od prstců až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)</li> <li>- s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)</li> <li>- po dokončení masáže se opět projí a vnímat změny v citění nohy</li> </ul> <p><b>protahování</b>  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačí do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</li> <li>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><b>procvičení kloubů prstců</b>  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</li> <li>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</li> <li>- počet opakování 8x na každém kloubním spojení</li> </ul>
<b>46.</b>	volno
<b>47.</b>	<p><b>malá a velká noha</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b>  <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p>

		<p>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</p> <p>- totéž na druhou nohu</p> <p>- počet opakování: 8x na každou nohu</p> <p><b>cvičení s papírem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír o velikosti A4, vedle židle koš</u></p> <p>- papír přeložit na půlku, překládat papír do té doby kdy už to nebude možné (snažte se, aby překládání bylo co nejpřesnější), pak papír opět rozložit</p> <p>- roztrhnout papír o velikosti A4 na polovinu, trhat až do té doby, když už to nebude možné</p> <p>- roztrhané kusy papírů zmačkat do kuličky, ty se snažit uchopit jednou nohou, předat je do druhé nohy a hodit do koše</p> <p><b>malování</b></p> <p>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír a tužku</p> <p>- mezi palec a ukazováček vložit tužku a namalovat jednoduchý obrázek (domeček se sluníčkem, zahrádkou, autem atd. zkrátka co vás napadne)</p> <p>- nohy vyměnit a namalovat obrázek druhou nohou</p> <p>- vaše výtvary si uschovejte ať můžete porovnat své pokroky</p>
	48.	volno
	49.	<p><b>chůze naboso</b></p> <p>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</p> <p>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</p> <p>- procházet se po dobu 15 minut"</p>
8.	50.	<p><b>píd'álka</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <p>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</p> <p>- po dobu 1 minuty</p> <p><b>abdukce palce</b></p> <p><u>ZP: prostý sed</u></p> <p>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</p> <p>- počet opakování: 10x na P i L noze</p> <p><b>nácvik trojbodové opory</b></p> <p><u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <p>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</p> <p>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</p> <p>- zpět do základního postavení</p> <p>- počet opakování: 8x</p> <p><b>cvičení s tenisákem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit tenisák</u></p> <p>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</p> <p>- na každou nohu po dobu 1 minuty</p> <p><b>cvičení s tyčí</b></p> <p><u>ZP: stoj, na zem před sebe položit dlouhou tyč (násada od koštěte, hrábí, lopaty, hadice atp.)</u></p> <p>- chůze po tyči rovně (plosky pokládat vodorovně s tyčí)</p> <p>- chůze po straně (plosky pokládat kolmo na tyč)</p> <p><u>ZP: stoj, na zem před sebe položit krátkou zelenou tyč</u></p> <p>- ploskou provádět pohyby dopředu-dozadu</p>
	51.	volno
	52.	<p><b>vodoléčba</b></p> <p>- připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)</p> <p>- nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody</p> <p>- aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut</p> <p>- střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</p>
	53.	volno
	54.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <p>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</p> <p>- naopak roztáhnout</p>



		<p>- po dobu 1 minuty</p> <p><b>cvičení s ježečkem</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <p>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</p> <p>- na každou nohu po dobu 1 minuty</p> <p><b>posílení svalů nohy</b>  <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <p>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</p> <p>- totéž na druhou nohu</p> <p>- počet opakování: 8x na každou nohu</p> <p><b>chůze</b></p> <p>- chůzi provádět bez obuvi a bez ponožek naboso</p> <p>- chůze po špičkách - 1 minuta</p> <p>- chůze po patách - 1 minuta</p> <p>- chůze po vnitřních a zevních hranách - 1 minuta</p> <p>- chůze pozadu - 1 minuta</p> <p><b>nácvik nášlapu</b></p> <p>- provádět pomalu ve stejném rytmu</p> <p>- nejprve dopadnout na patu, postupně pokládat malíkovou hranu a nakonec palec – pomalu přenášet váhu na celou plosku</p> <p>- odvíjet postupně nejprve patu a jako poslední se odráží palec</p>
	55.	volno
	56.	<p>"<b>chůze naboso</b>"</p> <p>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</p> <p>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</p> <p>- procházet se po dobu 15 minut"</p>
9.	57.	<p><b>píd'alka</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <p>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</p> <p>- po dobu 1 minuty</p> <p><b>abdukce palce</b>  <u>ZP: prostý sed</u></p> <p>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</p> <p>- počet opakování: 10x na P i L noze</p> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <p>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</p> <p>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</p> <p>- zpět do základního postavení</p> <p>- počet opakování: 10x</p> <p><b>procvičení hlezenních kloubů</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky v jedné ose, celé plosky se dotýkají podložky</u></p> <p>- obě nohy současně pata a špička</p> <p>- počet opakování: 10x</p> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <p>- současně P i L noha dorzální flexe v hlezenních kloubech (přitáhnout prsty k tělu) a plantární flexe v hlezenních kloubech (prsty tlačit do podložky)</p> <p>- počet opakování: 10x</p> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe, obě nohy dorzální flexe v hlezenních kloubech</u></p> <p>- flexe ve všech MP a IP kloubech (krčit prstce)</p> <p>- počet opakování: 10x</p> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <p>- kroužit v hlezenních kloubech dovnitř</p> <p>- počet opakování: 10x</p> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <p>- kroužit v hlezenních kloubech ven</p> <p>- počet opakování: 10x</p>

	<p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kroužit v hlezenních kloubech vlevo</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kroužit v hlezenních kloubech vpravo</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul> <p><u>ZP: prostý sed, nohy mírně od sebe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inverze (zvedat vnitřní hranu chodidla) a everze (zvedat vnější hranu chodidla) v hlezenních kloubech</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul>
58.	volno
59.	<p><b>"automasáž"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)</li> <li>- roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespodu k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- masáž nártu od prstů až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)</li> <li>- s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)</li> <li>- po dokončení masáže se opět projí a vnímat změny v citění nohy</li> </ul> <p><b>protážení</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- protážení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačit do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</li> <li>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><b>procvičení kloubů prstů</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</li> <li>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</li> <li>- počet opakování 5x na každém kloubním spojení"</li> </ul>
60.	volno
61.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b></p> <p><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, víčko předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 10x na každou nohu</li> </ul> <p><b>točení</b></p>

		<p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu a dozadu (na paty a na špičky)</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu do stran (vpravo a vlevo)</li> <li>- počet opakování: 10x na každou stranu</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, chodidla na šíři pánve</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přenášet váhu dopředu, vpravo, dozadu, vlevo</li> <li>- počet opakování: 10x jedním směrem a 10x druhým směrem</li> </ul>
	62.	volno
	63.	<p>"chůze naboso"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
10.	64.	<p><b>pídálka</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b></p> <p><u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b></p> <p><u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul> <p><b>cvičení s víčky</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit 10 víček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- P nohou přenést víčka (po jednom) na hromádku k L noze, totéž L nohou na druhou stranu</li> <li>- P nohou z víček složit řadu, kolo, čtverec, srdce, a pyramidu (zkrátka co vás napadne), totéž L nohou</li> </ul> <p><b>zabalování ponožek</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit jeden pár ponožek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- otočit ponožky naruby a pak zpět</li> <li>- položit ponožky na sebe a od špiček je srolovat do ruličky, pak přetáhnout vnější ponožku přes ruličku (čímž je ponožka zabalená)</li> </ul>
	65.	volno
	66.	<p><b>vodoléčba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)</li> <li>- nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody</li> <li>- aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut</li> <li>- střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</li> </ul>
	67.	volno
	68.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s pěnovým míčkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zvedat ploskou nohy (zachytit prsty) malý pěnový míček P nohou a poté L nohou</li> <li>- počet opakování 10x na každou nohu</li> </ul>

		<p>- totéž s velkým pěnovým míčkem  <u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <p>- chytnout malý pěnový míček P nohou, předat ho L noze, položit míček na zem  - chytnout malý pěnový míček L nohou, předat ho P noze, položit míček na zem  - počet opakování 10x  - totéž s velkým míčkem</p> <p><b>posílení svalů nohy</b>  <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <p>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice  - počet opakování: 10x na každou nohu</p> <p><b>facilitující chodník</b>  - připravit si jakýsi chodník rozdělen do několika částí (kus z kamínků, kus z kaštanů, kus z trávy, kus z listů, kus z čocky, kus z jehličí, kus z mechu, kus z papírových kuliček atd. zkrátka co máte doma nebo co najdete venku)  - procházet se po tomto chodníku, pokud možno bez zrakové kontroly</p>
	69.	volno
	70.	<p><b>"chůze naboso"</b>  - procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)  - pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit  - procházet se po dobu 15 minut"</p>
11.	71.	<p><b>pídálka</b>  <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u>  - posouvat chodidlo vpřed a vzad  - po dobu 1 minuty</p> <p><b>abdukce palce</b>  <u>ZP: prostý sed</u>  - abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr  - počet opakování: 10x na P i L noze</p> <p><b>nácvik trojbodové opory</b>  <u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u>  - váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub  - mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena  - zpět do základního postavení  - počet opakování: 10x</p> <p><b>posílení svalů</b>  <u>ZP: stoj spojný</u>  - přenášet váhu na špičky a na paty (hlídat, aby kotníky nevybočovaly z osy)  - počet opakování: 10x  - přenášet váhu na vnitřní a vnější hranu chodidla  - počet opakování: 10x</p>
	72.	volno
	73.	<p><b>automasáž</b>  - před zahájením masáže se projít a vnímat, jak se noha při chůzi pokládá a odlepuje od země, jak a kde lze nohy cítit, jaká je rovnováha, teplota a jak vnímá trén  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u>  - tření plosky nohy (obtahování hřbetem ruky od paty k prstům a dlaní zpět k patě)  - roztírání dostředivě (patkou dlaně spirálovitě od prstů k patě, oběma palci – potřebný protitlak tvoří prsty obou rukou přiložené zespodu k nártu, pěstí – spirálovými pohyby klouby středních článků 2.-5. prstu)  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska nohy směřuje k zemi</u>  - masáž nártu od prstů až ke kotníkům (patkou dlaně, špetkou a palci)  - s ježečkem projíždět jak po plosce, tak po nártu (lehce i s mírným tlakem)  - po dokončení masáže se opět projít a vnímat změny v citění nohy</p> <p><b>protahování</b>  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u>  - protažení – položit obě dlaně na nárt P nohy, jedna ruka táhne k prstům a druhá ruka táhne na opačnou stranu směrem k bérce, totéž na druhé noze  <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran (L ruka z vnitřní strany, P ruka z vnější strany), prsty tlačí zespoda plosky nahoru a dlaněmi roztahuje chodidlo do stran a do dálky, totéž na druhé noze <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje vzhůru</u></li> <li>- chytout dlaněmi P nohu ze stran, palci tlačít do plosky dolů, prsty vytlačovat chodidlo vzhůru, totéž na druhé noze</li> <li>- ruku v pěst a zavrtávat ji do plosky P nohy, totéž na druhé noze</li> </ul> <p><b>procvičení kloubů prstů</b> <u>ZP: sed na židli, položit nohu před sebe na stůl, ploska směřuje k zemi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chytit si palec P nohy (MP kloub I. prstce) palcem jedné ruky svrchu a prsty zespoda pod kloubem a druhou rukou palcem svrchu a prsty zespoda nad kloubem – provést trakci (lehké odtažení), následně flexe (pokrčit) a extenze (napnout)</li> <li>- na každém prstci jsou 3 kloubní spojení (kromě palce, zde jsou pouze 2), cviky provádět na každém prstci na všech kloubních spojeních</li> <li>- počet opakování 5x na každém kloubním spojení</li> </ul>
	<b>74.</b>	volno
	<b>75.</b>	<p><b>malá a velká noha</b> <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s ježečkem</b> <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit ježečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b> <u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 5x na každou nohu</li> </ul> <p><b>cvičení s papírem</b> <u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír o velikosti A4, vedle židle koš</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- papír přeložit na půlku, překládat papír do té doby kdy už to nebude možné (snažte se, aby překládání bylo co nejpřesnější), pak papír opět rozložit</li> <li>- roztrhnout papír o velikosti A4 na polovinu, trhat až do té doby, když už to nebude možné</li> <li>- roztrhané kusy papírů zmačkat do kuličky, ty se snažit uchopit jednou nohou, předat je do druhé nohy a hodit do koše</li> </ul> <p><b>malování</b> <u>ZP: sed na židli, na zem před sebe položit papír a tužku</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mezi palec a ukazováček vložit tužku a namalovat jednoduchý obrázek (domeček se sluníčkem, zahrádkou, autem atd. zkrátka co vás napadne)</li> <li>- nohy vyměnit a namalovat obrázek druhou nohou</li> <li>- vaše výtvary si uschovejte ať můžete porovnat své pokroky</li> </ul>
	<b>76.</b>	volno
	<b>77.</b>	<p><b>"chůze naboso"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>
<b>12.</b>	<b>78.</b>	<p><b>píd'alka</b> <u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posouvat chodidlo vpřed a vzad</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>abdukce palce</b> <u>ZP: prostý sed</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abdukce palce bez souhybu ostatních prstů (pohyb do strany od ostatních prstů), pro většinu populace velmi náročný pohyb proto si zprvu pomozte rukou a ukažte palci správný směr</li> <li>- počet opakování: 10x na P i L noze</li> </ul> <p><b>nácvik trojbodové opory</b></p>

	<p><u>ZP: stoj, nohy na šíři pánve, kolena mírně pokrčená</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váhu se snažit rozložit do 3 oporových bodů – pata, palcový a malíkový MP kloub</li> <li>- mírný pomalý podřep – hmotnost těla je stále rovnoměrně rozprostřena</li> <li>- zpět do základního postavení</li> <li>- počet opakování: 10x</li> </ul> <p><b>cvičení s tenisákem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit tenisák</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s tyčí</b></p> <p><u>ZP: stoj, na zem před sebe položit dlouhou tyč (násada od koštěte, hrábí, lopaty, hadice atp.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůze po tyči rovně (plosky pokládat vodorovně s tyčí)</li> <li>- chůze po straně (plosky pokládat kolmo na tyč)</li> </ul> <p><u>ZP: stoj, na zem před sebe položit krátkou zelenou tyč</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ploskou provádět pohyby dopředu-dozadu</li> </ul>
79.	volno
80.	<p><b>vodoléčba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- připravit dva kbelíky, do nichž se pohodlně vejdu vaše nohy – jeden kbelík naplnit teplou vodou (přibližně 38-40 °C) a druhý studenou vodou (přibližně 10-12 °C)</li> <li>- nejprve nohy ponořit na 30 sekund do teplé vody, a poté na 15 sekund do studené vody</li> <li>- aplikaci několikrát opakovat – terapie trvá cca 15 minut</li> <li>- střídavou koupel vždy zakončit studenou vodou</li> </ul>
81.	volno
82.	<p><b>malá a velká noha</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, kyčle, kolena a kotníky udržovat v jedné ose, chodidla opřít o 3 body plosky nohy (kost patní, palcový a malíkový MP kloub)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- přiblížit k sobě bod opory na patě a body opory pod klouby malíku a palce, čímž se vyklene nárt a zmenší se noha (prstce zůstávají volně ležet na podložce, nezvedají se, ani se nekrčí)</li> <li>- naopak roztáhnout</li> <li>- po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>cvičení s jezečkem</b></p> <p><u>ZP: sed na židli, nohy na šíři pánve, pod P nohu si položit jezečka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provést pohyby krouživě a zepředu dozadu, totéž na L nohu</li> <li>- na každou nohu po dobu 1 minuty</li> </ul> <p><b>posílení svalů nohy</b></p> <p><u>ZP: stoj mírně rozkročný, kolena mírně pokrčená, na zem před sebe položit malý a velký pěnový míček</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mírný podřep, P nohou uchopit míček, vrátit zpět do stoje, míček předat do ruky, upažit, vzpažit, opět uchopit chodidlem míček, vrátit do podřepu, položit míček, položit nohu a vrátit zpět do výchozí pozice</li> <li>- totéž na druhou nohu</li> <li>- počet opakování: 10x na každou nohu</li> </ul> <p><b>chůze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chůzi provádět bez obuvi a bez ponožek naboso</li> <li>- chůze po špičkách - 1 minuta</li> <li>- chůze po patách - 1 minuta</li> <li>- chůze po vnitřních a zevních hranách - 1 minuta</li> <li>- chůze pozadu - 1 minuta</li> </ul> <p><b>nácvik nášlapu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provádět pomalu ve stejném rytmu</li> <li>- nejprve dopadnout na patu, postupně pokládat malíkovou hranu a nakonec palec – pomalu přenášet váhu na celou plosku</li> <li>- odvíjet postupně nejprve patu a jako poslední se odráží palec</li> </ul>
83.	volno
84.	<p><b>"chůze naboso"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- procházka naboso – vybrat si různý povrch (tráva, písek, kamínky atp.)</li> <li>- pokud by chůze naboso vyvolávala bolesti, chvíli si odpočinout a pokud to bude možné k chůzi se opět vrátit</li> <li>- procházet se po dobu 15 minut"</li> </ul>