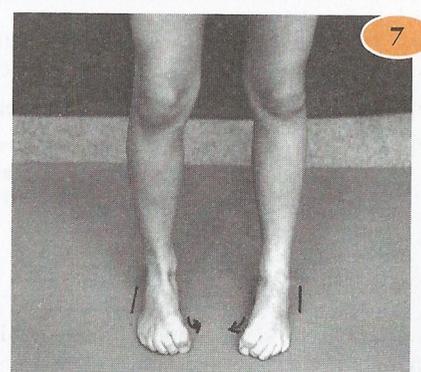
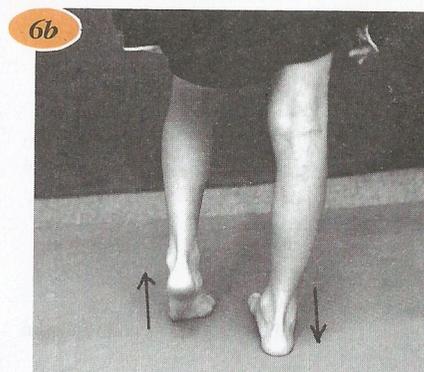
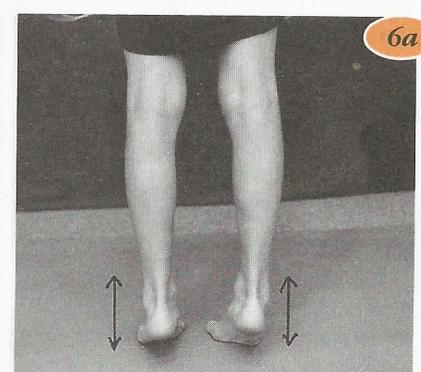
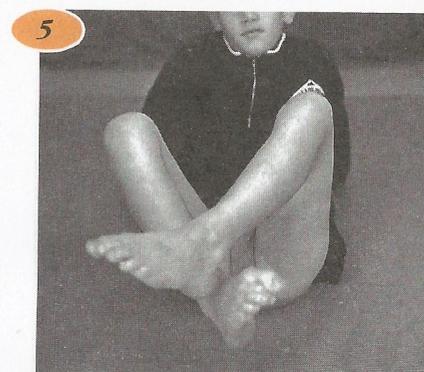
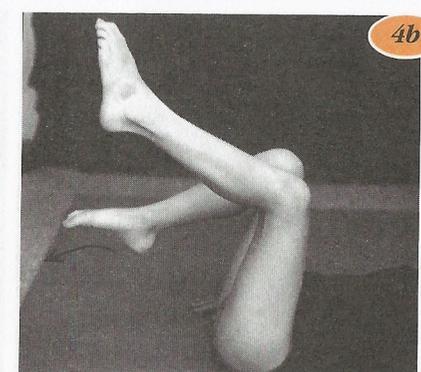
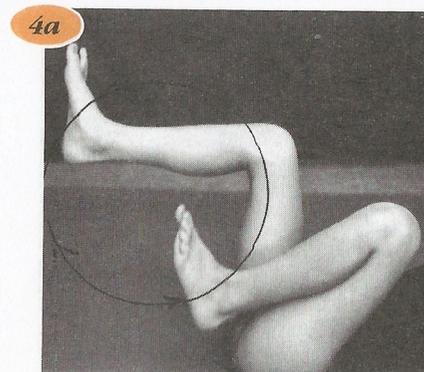
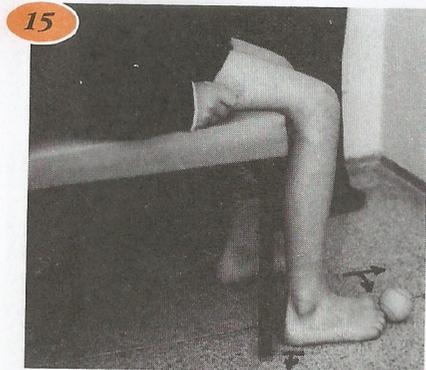


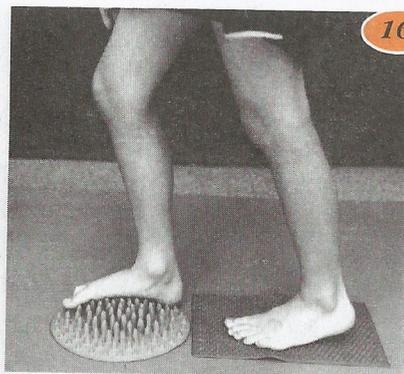
Obr. 1a) b) Vsedě - kroužit nohama dovnitř a zevně, nejprve oběma současně, pak střídavě.
 Obr. 2) Vsedě - sepnout plošky nohou (chodidla) proti sobě. Přitahovat je k tělu a odtahovat.
 Obr. 3a) b) c) Vleže - totéž jako v předchozím cviku. Nohy zvednout nejprve výše nad podložku, později je snižovat k podložce.



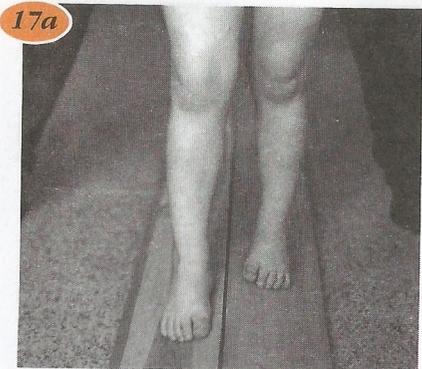
Obr. 4a) b) Vleže - „jízda na kole“ - nejprve šlapat dopředu, pak dozadu. Nakonec nohy střídavě natahovat a ohýbat v hlezenných kloubech.
 Obr. 5) Vsedě - vtáčet nohy špičkami dovnitř a kroužit zepředu dozadu i obráceně - „mlýnek“.
 Obr. 6a) b) Vystoje - výpon na špičky současně oběma nohama (sounož), později střídavě jednou a druhou.
 Obr. 7) Stoj na zevní hraně nohy s palcem ohnutým a opřeným o podložku - oběma nohama současně.



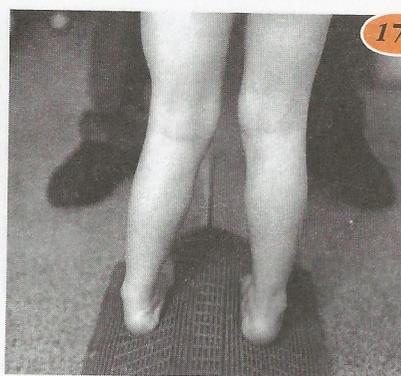
15



16



17a



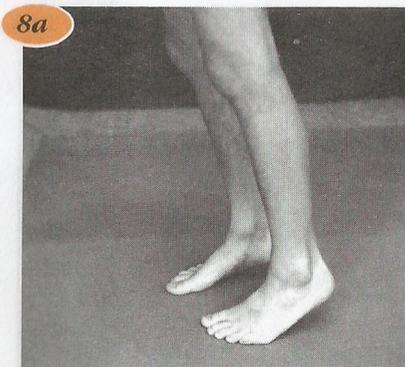
17b

Obr. 15) Vsedě - „kopání“ míče prsty proti stěně - kopnout od stěny odrážený míč co nejčastěji a vzdalovat postupně sedačku od stěny.

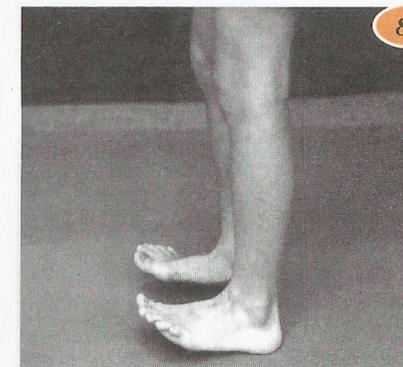
Obr. 16) Chůze - přes nerovné povrchy („překážky“).

Obr. 17a) b) Chůze - po „stříšce“ (dvě hoblovaná prkna 15 - 20 cm široká a alespoň 150 cm dlouhá spojená „pianovým pantem“, aby nehrozilo uskrýpnutí plošky, nastavitelná do libovolných úhlů vůči sobě (0°- 110°), ev. na stříšku přidat podložku s měkkým, ale drsnějším povrchem.

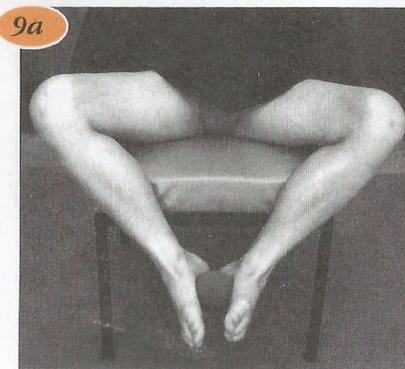
Dalším cvikem, který je možno procvičovat i příležitostně v průběhu dne je tzv. „indiánská chůze“ - chůze po zevních hranách nohou.



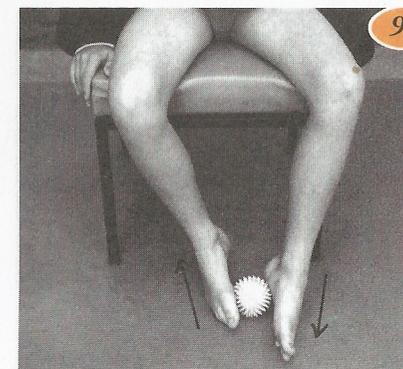
8a



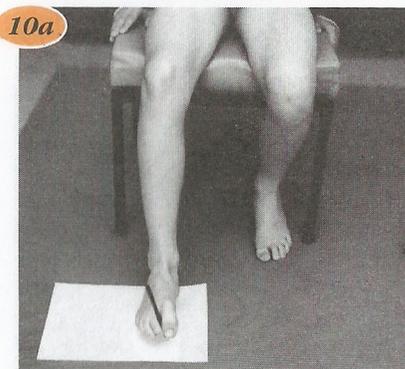
8b



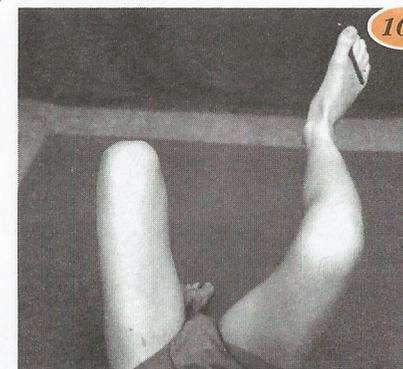
9a



9b



10a



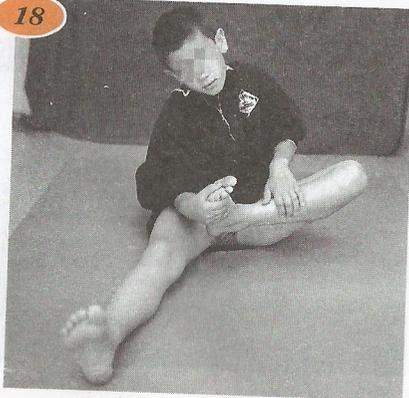
10b

Obr. 8a) b) Vestoje - střídat postavení na špičky a na paty. Při střídání postavení provádět správně odval (pružně a po zevní hraně nohou).

Obr. 9a) b) Vsedě - válení míčku s hladkým nebo drsným povrchem v sepnutých ploškách buď s opřením o podložku, nebo později na ní, současně oběma nohama. Později doplnit střídavý pohyb: jedna noha jde dopředu a druhá současně dozadu.

Obr. 10a) b) Vsedě, později i vleže - úchop tužky palcem a ostatními prsty. Vsedě „psaní“ na podložce na papír, v poloze vleže „psaní“ ve vzduchu.

18



Obr. 18) Vsedě - uchopit nohu stejnostrannou rukou v bérce a druhostrannou rukou dávat odpor proti aktivnímu pohybu (protáčení) v hlezenném kloubu.



Autor
doc. MUDr. Ivan Hadraba, CSc.

Recenze
doc. MUDr. Jaroslav Kraus, CSc.

Autor fotografií
Ing. Jan Wittmayer

Grafická úprava
Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka
Mgr. Zdena Mlýnková

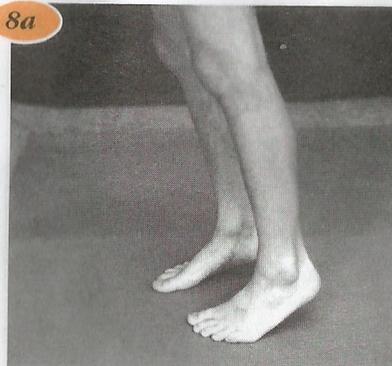
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
v agentuře

Petr Svoboda - ERASMUS, Kubelkova 21, Praha 3
Vytiskl Stanislav Zídek - Grafium, Cihlářská 80, Hradec Králové

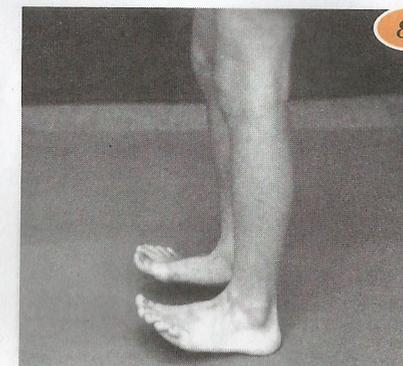
1. vydání, Praha 1998
© Státní zdravotní ústav

Neprodejné

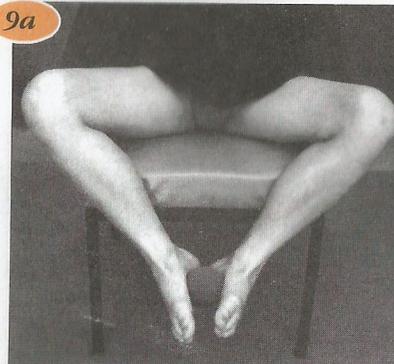
8a



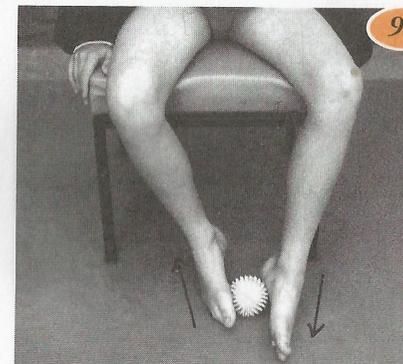
8b



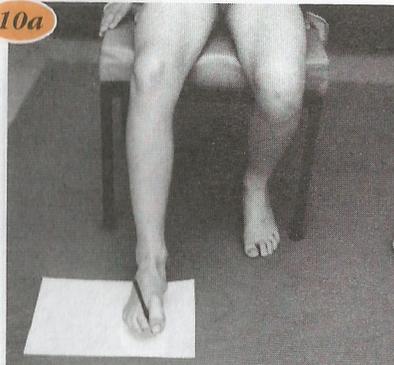
9a



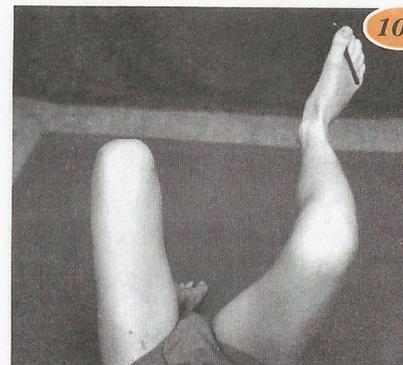
9b



10a



10b



Obr. 8a) b) Vstoje - střídát postavení na špičky a na paty. Při střídání postavení provádět správně odval (pružně a po zevní hraně nohou).

Obr. 9a) b) Vsedě - válení míčku s hladkým nebo drsným povrchem v sepnutých ploskách buď s opřením o podložku, nebo později na ní, současně oběma nohama. Později doplnit střídavý pohyb: jedna noha jde dopředu a druhá současně dozadu.

Obr. 10a) b) Vsedě, později i vleže - úchop tužky palcem a ostatními prsty. Vsedě „psaní“ na podložce na papír, v poloze vleže „psaní“ ve vzduchu.