

Cvičení pro začátek

- 56 **Vnímání:** „Vnímání země“
 57 „Vzpřímené paty“
 58 **Pohyblivost:** „Spirála nohy“
 59 „C-oblouk“
 60 **Posilování:** „Picasso“
 61 „Pídalky“
 62 **Stání:** „Stoj na čtyřech bodech“
 63 „Plameňák“
 64 **Chůze:** „Sběratel hvězd“
 65 „Chůze divoké kočky“
 66 **Trénink:** „Propriocepce paty“
 67 „Nestabilní destičky“

Cvičení pro všední den

- 69 „Nohy na cestě“
 71 „Dynamické stání“
 73 „Dynamické sezení“
 75 „Pomalá chůze“
 77 „Abeceda pro ty, kdo začínají s walkingem“

Cvičení pro váš individuální problém od A do Z

- achillodynie**
 118 „Protahování lýtka“
 119 „Nurejev“
- artróza v noze**
 122 „Trakce paty“
 123 „Uvolnění bolestivého místa“
- deformity prstů**
 110 „Přísavka“
 111 „Roztahování pouzdra“
- hallux rigidus**
 106 „Hallux – 3D-mobilita“
 107 „Pata pozdě – impulz dřív“
- hallux valgus**
 102 „Hallux – 3D-stabilita“
 103 „Paleček“
- křečové žíly (varixy)**
 133 „Žilní pumpa“
 „kuřácká noha a spol.“
- 131 „Angio-walking“
- neuralgie v noze**
 126 „Vlna nohy s modlitbou“
- patní ostruha a kostní hrboly**
 114 „Plantární protahování“
 115 „Zanechávání stop“
- plíseň na nohou**
 127 „Koupel nohou“
- plochá noha (částečné a pravé plochonoží)**
 86 „Vlna nohy plus“
 87 „Spiral power“
- příčné plochonoží**
 98 „Loutka“
 99 „Trénink na šteklech“
- restless legs a spol.**
 129 „Masáž nohou – uvolňování svalstva“
- syndrom tibialis posterior**
 90 „Aktivace vnějšího rotátoru kyčle“
 91 „Chůze po nudli“
- vbočená noha**
 82 „Skokan z věže“
 83 „Stabilní pata“
- vyklenutá noha**
 94 „Vlna nohy minus“
 95 „Hrdina v pantoflích“

- 8 **Narazíte-li na tuto knihu...**
- 9 **Spiraldynamik® – návod k použití těla**

- 11 **Po stopách zdravých nohou**
- 12 **Po stopách zdravých nohou**
- 12 Základ, na kterém stojíme
- 14 Co mají vbočené nohy společného s bolestmi hlavy?
- 16 Životní styl: od vytrvalého běžce k trvalému sedavci
- 17 Původ: Opičí nebo delfíní člověk?
- 18 Příroda: trik se spirálou
- 19 Rotace: prosím trojrozměrně!
- 20 Kostra chodidla: anatomie ve zkratce
- 21 Svaly nohy: povzbuzující činitel pro unavené nohy
- 22 Princip klínu: klenba nese sama sebe
- 23 Teorie tří bodů: zastaralá a překonaná
- 24 Neurologie: tento program je dokonalý
- 25 Propriocepce: vnímat sebe sama
- 26 Psychologie: ukažte svá chodidla
- 27 Psychologie nohy: malá násobilka

- 29 **Problémy s nohama: Co se děje?**
- 30 **Prohlídka sebe sama: Jak se daří vašim nohám?**

- 40 **Profesionální prohlídka: získejte jistotu**
- 40 Ortoped: první instance
- 41 Měření tlakového zatížení nohy a analýza chůze
- 45 Neurolog: když nám to už opravdu „leze na nervy“
- 46 Flebolog: vaše žíly pod lupou
- 47 Angiolog: pomoc v případě ucpaných tepen

- 49 **Cvičení: Zdravé nohy se Spiraldynamik®**

- 50 **Čtyři kroky k vlastnímu profilu nohy**
- 50 Pomoc sobě samému: co, proč a jak funguje
- 52 Sestavte si svůj cvičební program
- 53 Cvičit inteligentně
- 54 Jaká je moje prognóza?

- 55 **Základní cvičení: kladení fundamentu**

- 68 **Cvičení pro každý den**
- 69 Integrace cvičení do běžného života
- 70 Stání: vytrvalé a obratné
- 72 Sezení: rezivíme od hlavy až k patě
- 74 Chůze: „Cyklus chůze v rytmu“

- 76 **Walking – chodidla aktivují nohy**
- 78 Jogging: přirozený a zdravý

- 79 **Speciální cvičení – vědomá pomoc sobě samému**
- 80 Noha vbočená
- 84 Noha se sníženou podélnou klenbou a plochá noha
- 88 Syndrom šlachy zadního svalu holenního (*tibialis posterior syndrome*)
- 92 Vyklenutá noha
- 96 Příčně plochá noha
- 100 Hallux valgus
- 104 Hallux rigidus
- 108 Deformované prsty
- 112 Patní ostruha a další kostní hrbolky
- 116 Achillodynie
- 120 Artróza v noze
- 124 Nervové bolesti
- 128 Restless legs a spol.
- 130 Kuřácká noha a spol.
- 132 Varixy (křečové žíly)

- 135 Profesionální pomoc pro vaše nohy**
- 136 Co dokážou profesionálové – a co nikoli?**
- 136 První záchytný bod: praktický lékař
- 137 Konzervativní ortopedie: celkové poradenství
- 138 Chirurgie nohy: pomoc se skalpelem
- 139 Specialisté – experti na nohy v plném nasazení
- 140 Fyzioterapie: dostupná terapie nohou
- 141 Fitness pro nohy: cílený trénink nohou
- 142 Podologie: pilník místo skalpelu
- 143 Léčitelské profese a spol.: masáž reflexních zón
- 144 Psychologie: když odhalíme svá chodidla
- 145 Obuv: Na čem stojíte?**
- 146 Pohodlí na míru nebo z konfekce?
- 147 Obuv pro všední den: poezie z kůže
- 148 Módní obuv: jemné ženské doladování
- 149 Cvičební obuv: omyl století – tlumení nárazů
- 150 Tréninková obuv: víc než jen běhání
- 151 Lehká letní obuv bez paty: téměř jako naboso?
- 152 Vložky: když nohy perfektně přilnou k podložce
- 153 Vložky s tvarovaným lůžkem: polstrování na míru
- 154 Vložky pro příčné plochonoží: rozložení zátěže
- 155 Korekční vložky: v případě nesprávné zátěže
- 156 Vložky do sportovní obuvi: jistotou je přesná velikost
- 157 Stimulační vložky: aktivace jistoty při chůzi
- 158 Operace – co, jak a kdy?**
- 159 Co byste si měli promyslet před operací
- 162 Hallux valgus: křivé se stane rovným
- 168 Hallux rigidus: bolestivý a ztuhlý
- 171 Chirurgie prstů: pryč s kuřími oky
- 174 Mortonův neurom: zatahat bolesti za nervy
- 177 Achillova šlacha: posílení slabého místa
- 180 Hlezenní kloub: nakonec znovu mobilní
- 182 Injekce: diagnostika a terapie v jednom
- 182 Následná léčba: polovina úspěchu
- 183 Druhá operace: komplikace nebo chybné operační zákroky?
- 184 Cvičení s Čakym**
- 186 Stručný přehled základních a každodenních cvičení**
- 188 Přehled speciálních cvičení pro individuální problém nohou**
- 190 Slovník**
- 191 Věcný rejstřík**