

Obsah

Tomášův příběh	11
První kroky k nápravě	19
Představa k pohybu	26
Pravdy o nohách	28
1. pravda o nohách: Jsme čtvernožci	28
2. pravda o nohách: Napřímení začíná v prstech	39
3. pravda o nohách: Prsty – pilíře stability	40
4. pravda o nohách: Boty jsou nepřítel	43
5. pravda o nohách: Správný pohyb jen naboso nebo v barefoot	49
6. pravda o nohách: Dobrá vložka, líná nožka	58
7. pravda o nohách: Zakázané pokyny	78
8. pravda o nohách: Postoj má být šikmý	90
9. pravda o nohách: Záda mají být rovná	99
10. pravda o nohách: Kolena mají být napnutá	103
11. pravda o nohách: Rovné kotníky nejpozději od šesti let	105
12. pravda o nohách: Chodidlo má 5 os kleneb	107
13. pravda o nohách: Balanční pomůcky jsou k ničemu	110
14. pravda o nohách: Příčná klenba bývá proslápnutá dolů	112
15. pravda o nohách: Míčky a ježky přenechte zvířatům	114
16. pravda o nohách: Vbočené palce nejsou dědičné	119
17. pravda o nohách: Hallux valgus – funkční, ne strukturální problém	122

18. pravda o nohách: Není to kouzlo, ale trik	124
19. pravda o nohách: Dlaně jsou důležitější než chodidla	126
20. pravda o nohách: Prsty se při chůzi neohýbají	128
21. pravda o nohách: Cvičení začněte po porodu	132
Cvičení	135
Mobilizace chodidel	136
Cviky na podložce	146
Cviky bez pomůcek	173
Cviky do kanceláře a pro děti	197
Nácvik správné chůze	185
Co dál?	189