



TEORIE

Předmluva	5
10 NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH DŮVODŮ, PROČ NĚCO UDĚLAT PRO SVÉ NOHY	9

PRAXE

SVĚPOMOC V 28 DNECH	13
Co byste měli vědět	14
1. den – První pomoc při bolesti	15
2. den – Vnímejte sami sebe	18
Extra: Zázrak jménem noha	21
3. den – Au! Tady to bolí...	22
4. den – Ukaž mi své nohy!	24
5. den – Geniální základ	30
6. den – Je to na vás!	32
7. den – Velký nácvikový kruh	34
Extra: Šťastné nohy	37
8. den – Operace nohou	38
9. den – Operace. Ano nebo ne?	40
10. den – Milník. Pohled zpět!	42
12 + 1 cvičení	44
11. den – Homo erectus	46
12. den – Spirála dolní končetiny	48
13. den – Čtyřbodový postoj	50
14. den – Balanc	52
15. den – Milník. Stůjte pevně!	54
16. den – Vzpřímená pata	56
17. den – Pohyblivá hlavička hlezení kosti	58
18. den – Stabilní klínovité kosti	60
19. den – Ukotvení základního kloubu palce	62
20. den – Milník. Našlapujte jistě!	64
21. den – C-oblouk	66
22. den – Vnímání podložky	68

23. den – Recept č. 1	70	28. den – Před a po operaci	84
24. den – Anti-valgus	72	Hotovo! Den poté	90
25. den – Milník. Bud'te lehkonozí!	74		
26. den – Extra: Protahování lýtek	76		
Extra: Pasivní a aktivní protahení lýtek	78		
Závěrečný spurt! 27. a 28. den	80		
27. den – Nástrahy každodenního života	81		
		PŘÍLOHY	
		Knihy, které pomáhají	92
		Adresy, které pomáhají	92
		Seznam cviků	92
		Rejstřík	93

