

## PB1 – KOMPENZACE

V této části se naučíš používat vhodné cviky, které ti pomohou zlepšit oslabenou funkci tvého pohybového aparátu. Vyhledej test, jehož provedení ti dělalo potíže (nešel provést, nebo to bylo nepříjemné) a nauč se vhodné kompenzační cvičení.

## BOTY

Tady to bude poměrně snadné (a drahé). Pokud je tvůj rozdíl ve velikostech větší než 0,5 čísla, měl by sis pořídit nové boty. Nejlepší varianta bude půjčit si měřidlo Plus12 a v prodejně si velikost chodidla a kopačky zkontrolovat. Pozor, číslo obuvi, které ti měřidlo ukáže, může být odlišné od číslování kopaček značky, které používáš. Vždy bys měl mít stejnou hodnotu na měřidle a na své botě a vlastně tě ani nemusí zajímat, jaké číslování používá výrobce. Proto je vždy lepší kupovat si boty v obchodě, než objednávat na internetu – tím, jak ti roste noha, nelze velikost boty přesně trefit.

## ANATOMIE

Pořádně si prohlédni otisk svých chodidel na Footdiscu. Pokud patří k typu, které uvádíme níže, zpozorni. Pokud se u tebe navíc vyskytuje C Achilovka, bylo by vhodné se objednat na podiatrii. Podiatrie je věda zabývající se přímo chodidlem a jeho nastavením. Někdy jsou vložky opravdu potřebné.

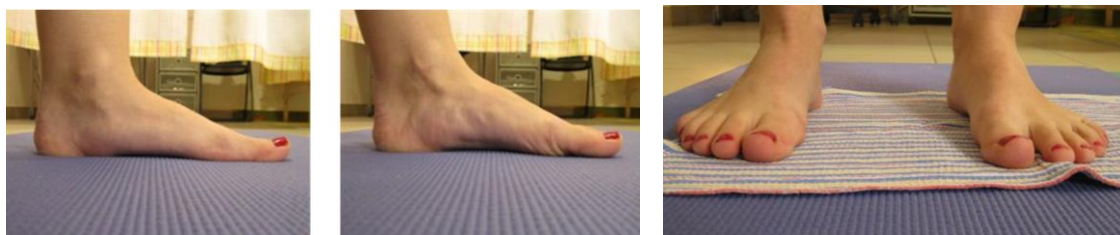


## JAK MŮŽEŠ CVIČIT VTOČENÉ („C“) ACHILOVKY?

### Cvik 1 ZVEDÁNÍ VNITŘNÍ HRANY CHODIDEL

Ve stoje se opři do chodidel tak, abys rovnoměrně rozložil váhu. Nyní se pokus soustředit na vnitřní hranu chodidel. Přestav si, že jsou to vrata do garáže. K vratům se blíží auto – musíš ta vrata zvednout. Pozor, nesmíš přitom odlepit od podložky palec nebo vnitřní stranu paty anebo krčit prsty! Při správném provedení zůstává noha opřená a jen se zvedne vnitřní hrana chodidel. Pokud ti cvik vůbec nejde, zkus to jinak:

postav se na ručník a pokus se jej „roztrhnout“ tahem chodidel do sebe (do stran). Tím dochází ke zvednutí vnitřní hrany.



Trénink: 3 x 10 opakování

## Cvik 2 „SKOKAN Z VĚŽE“

Použijeme cvik, který má trochu zvláštní název. Potřebuješ bedýnku (step) nebo se postav ke schodu. Ze začátku bude třeba, aby ti někdo postavení achilovek hlídal. Postav se na schod, zkontroluj prsty (nesmí být zařaté!), pokus se „opravit“ držení patní kosti, tj. srovnat achilovky, aby byly rovně. Zpočátku ti to pohlídá kamarád nebo rodič, ale výhledově bys to měl zvládnout sám. Nyní spouštěj paty směrem dolů pod rovinu schůdku, ale tak, abys udržel achilovky rovně!

Trénink: 2 x 10 opakování

Postupně 2 x 10 opakování na jedné noze



## FUNKČNÍ TESTY – FLEXIBILITA

### SED NA PATÁCH / STOJ NA SLANTBOARDU / KLEK U ZDI

Tady je to jednoduché. Opakovaně prováděj testovací cviky, až dojde ke zlepšení. Protože doma slantboard zřejmě nemáš, tak pokud potřebuješ tento rozsah pohybu zlepšit, budeš cvičit klek u zdi.

Popis provedení jednotlivých cviků nalezneš v praktické části.



Trénink: Protahuj každý den v zátěži 3 x 30 sekund na každou nohu.

## FUNKČNÍ TESTY – SÍLA

### POSKOK NA JEDNÉ NOZE

Pokud nedokážeš udělat 5 poskoků na jedné noze tak, aby ses nedotkl patou země, je třeba posilovat lýtkové svaly a Achillovu šlachy. Můžeš trénovat poskoky, nebo do cvičení zařadit výpony na jedné noze (ideálně pod rovinu přední části chodidla – např. cvičení na schodu (viz výše – skokan z věže).

**Trénink:** 3 x 10 výponů na každou nohu.

## FUNKČNÍ TESTY – KOORDINACE

### CHODIDLOVÁ HOUPAČKA JEDNONOŽ

Nejde ti chodidlová houpačka jednonož? Trénuj:

- houpačku na obou končetinách, postupně přecházej na jednu nohu a rukou se přidržuj nějaké opory.
- Zkoušej chůzi po špičkách a po patách

**Trénink:** Prostě tak dlouho, až se to naučíš.

### OK TEST

Vsedě (buď na zemi s nataženýma nohama, nebo na židli a nohy si natáhni před sebe) zkoušej opakovaně palce držet na místě a krčit ostatní prsty. Pro ještě lepší efekt můžeš zkusit opačný pohyb – palce pokrčit dolů a prsty nechat na místě.

**Trénink:** Prostě tak dlouho, až se to naučíš.



### ABDUKCE PALCE

V sedě se snaž o izolovaný pohyb palce do strany (palci směrem k sobě). Zpočátku to jde těžko, nenech se odradit. Začni cvičit jednu nohu a pomáhej si druhou tak, že si palec posuneš do strany pomocí druhé nohy, lehce ho zatlačíš do podložky a „podporující“ nohu pustíš. Opakuj aspoň 10 x. Cvičit můžeš i ve stoje a nejtěžší varianta je ve stoje na jedné noze. Vyzkoušíš si, co vše zvládneš?

**Trénink:** Prostě tak dlouho, až se to naučíš.



Pokud tě přes veškerou snahu palec neposlouchá, porad' se se svým fyzioterapeutem. Možností k aktivaci totiž máš víc, ale je potřeba, aby tě je někdo dobře naučil. Jedná se např. o odval palce v nákroku, aktivace abdukce s použitím therabandu a nebo cvičení na propiofootech (viz obr. níže).

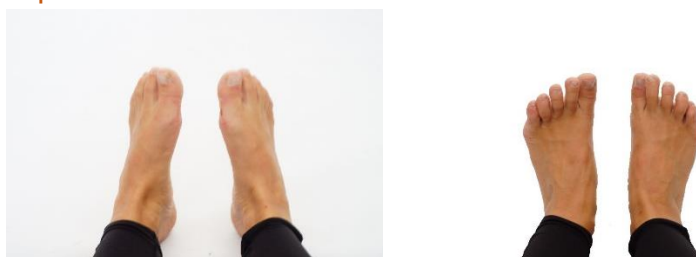


## PRONACE / SUPINACE CHODIDLA

Tento pohyb je velice důležitý pro správnou funkci tvého kotníku. Zejména, pokud máš za sebou nějaká ta podvrtnutí a nechceš je už opakovat, nebo čistě jako prevence, aby se to podvrtnutí nemuselo stát. Tento komplikovaný pohyb je vykonáván v dolním hlezenním kloubu a pro správnou funkci nohy je opravdu nutné jej umět. Nácvik provedeš nejnáze vsedě na židli, přesně tak, jak je uvedeno v popisu testu v praktické části. Podívej se na to!

**Varianta 1:** cvičit můžeš i vsedě na zemi s nataženýma nohama.

**Trénink:** 3 x 10 opakování



**Varianta 2:** Pokud ti cvičení vůbec nejde, zkus si chůzi po vnitřních a vnějších hranách. Hlídej si kolena, aby se příliš nevtáčela dovnitř nebo nevytáčela ven.



## FUNKČNÍ TESTY – PROPRIOCEPCE

Nejde ti stoj na jedné noze se zavřením očí? Je nutné trénovat chodidlo, aby lépe vnímalo terén a vysílalo více informací tvému mozku.

### KROK 1 – AKTIVACE

K aktivaci použij techniky měkkých tkání, což je takové cvičení, které znáš z kompenzací, a které se ti asi zřejmě nelíbilo. Pamatuješ si na prsty na ruce, které jsou provlečeny mezi prsty na nohou? A co vějířek?

K častějšímu ošetření můžeš použít chůzi na kamínkách (do plechu na pečení nasypej oblázky, které, pokud nevíš, kde najít venku, koupíš v hobby marketech), nebo chodidlo pravidelně ošetřuj protahováním přes tenisový míček, roller nebo speciální chodidlové válečky.



### KROK 2 – SPRÁVNÁ OPORA

Nejprve je nutné, aby ses naučil na svých nohách správně stát. Můžeš zkusit cvičení s therabandem (pokud jej nemáš, použij tenký ručník), který umístíš křížem pod chodidlo tak, abys na něm stál dvěma hlavními opěrnými body, které jsou pod vnější hranou paty a pod základním kloubem palce (viz obrázek).



Uchop konce lan (nebo ručníku) a lehce jen táhni směrem nahoru. Pokud snížíš tlak na opěrný bod, lano ti vyjede a ty to ihned poznáš. V pozici se snaž o dřepy, výpady vzad nebo třeba do strany.



### KROK 3 – BALANČNÍ CVIČENÍ

Balanční cvičení bude náplní stříbrné úrovně, tak si uvedeme jen jeden cvik a jeho variace. Pro více informací nalistuj stříbrnou úroveň.

#### Provazochodecký stoj / chůze

Ve stoje umístí jednu nohu před druhou tak, aby se pata přední nohy dotýkala prstů zadní nohy. Chodidla by měla být v jedné přímce. Rozlož váhu na obě nohy a v této pozici máš několik možností co cvičit:

- Upaž a pomalu se ukláněj na jednu a druhou stranu
- Totéž zkus se zavřenýma očima
- Můžeš zkusit otáčet hlavu
- Zkus i pomalou chůzi jako bys šel po laně, tzn. pokládej chodidla přesně za sebe
- Zkus i chůzi pozpátku
- Dokážeš to i se zavřenýma očima?



#### NEZAPOMEŇ

Když cvičíš na balančních pomůckách, vždy si hlídej nezaťaté prsty. Prsty jsou opřené o podložku, ale ne pokrčené. Je to opravdu důležité!!!

