



LEKCE ZAMĚŘENÁ NA:

Vyrovnané postavení Vašeho chodidla, tak aby nepoškozovalo kostní strukturu a podpořilo správné držení Vašeho těla. Pravidelným cvičením můžeme zmírnit problémy typu - halux (vybočený palec), ostruhy, vysoký nárt, plochá noha, chůze s vnitřní a vnější rotací chodidel.

PRŮBĚH LEKCE:

V průběhu lekce se zaměříme na správné nastavení patní kosti, která stabilizuje vaši nohu. Dále na chůzi přes trojbodovou rovinu, na aktivaci příčné klenby, přednoží a jejich svalů. Společně s nacítěním reflexních bodů chodidla, spojených s funkcí pohybového aparátu a vnitřních orgánů.

Postup:

Aktivace chodidla pomocí masážních balónků
Posílení a protažení svalů celého chodidla (využití cvič.pomůcek)
Nastavení nohy ke správné chůzi
Automasáž chodidel