

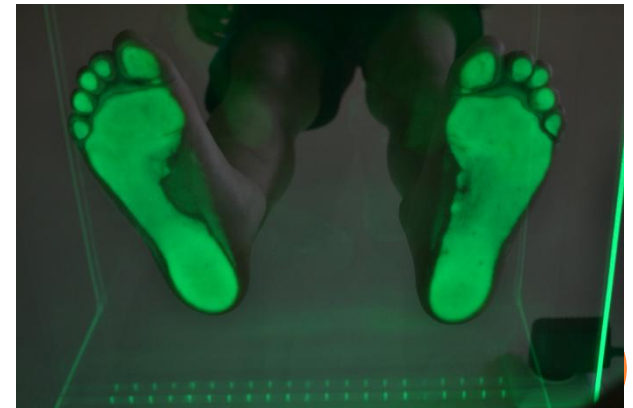
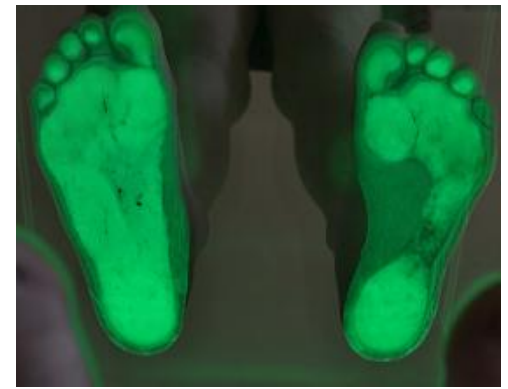
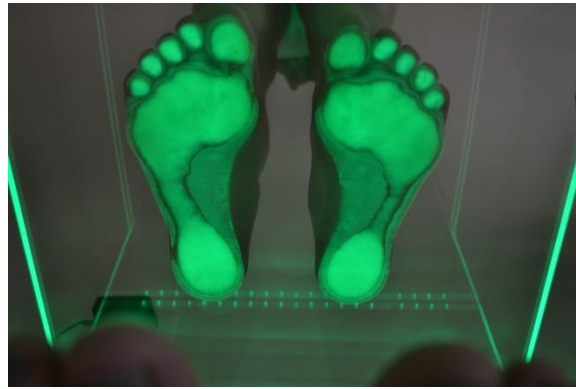


# ZDRAVÝ FLORBAL

Vyšetření a kompenzace pohybu

Bohemia fyzio a FbŠ Bohemians

# PLOCHONOŽÍ, VYSOKÁ NOHA



# PLOCHONOŽÍ, VYSOKÁ KLENBA

- Řešeno často špatně vložkami
- Většina normální klenba ale špatné kotníky
- Povolené vazy, špatná stabilita, kolena vtočená dovnitř
- Vše má vliv na postavení pánve a páteře



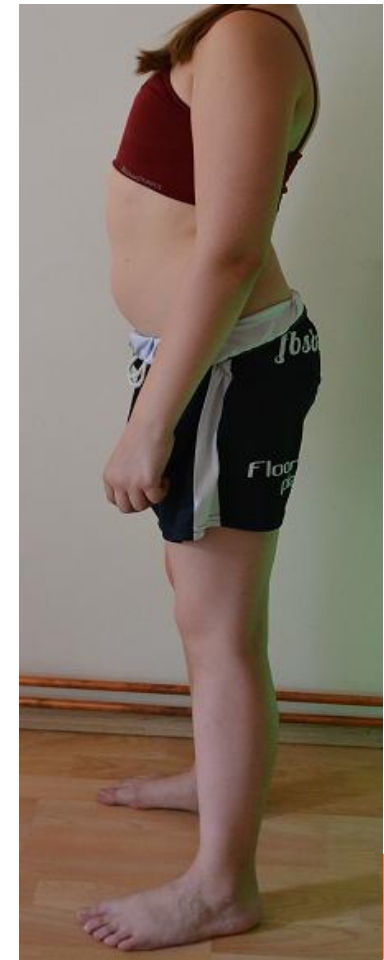
# DRŽENÍ TĚLA



# VADNÉ DRŽENÍ TĚLA



# HYPERLORDOZA, HORNÍ A DOLNÍ SKŘÍŽENÝ SYNDROM



# VDT, SKOLIOZA A VYBOČENÉ POSTAVENÍ HRUDNÍKU

- Síla ok, ale funkční síla není
- Neumějí ovládat svaly
- Špatná koordinace svalů
- Izolované posilování v tomto případě nemá smysl a problém prohlubuje





# DOPORUČENÍ

- Koordinace
- Funkční trénink svalů zad a trupu
- Komplexní posilování s vlastní vahou
- Prevence zranění kolen a kotníků
- Každý trénink na konci cca 10 min – kompenzační cviky





# PREVENCE – KOLENA A KOTNÍKY

- <https://www.facebook.com/mickhughes.physio/>
- Videa: google+
- Domácí úkoly elévové kliky, dřepy sklapovačky
- DÚ Ano, ale funkční, zvířátka, sranda atd.



# CVIKY

- Výpady do nároku
- Dřepy na špičkách
- Strkání ve vzduchu + stabilita
- Stoj a cviky na jedné noze plus házení, chytání atd...

