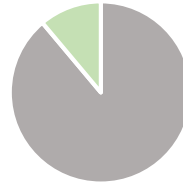


Část: 1

Zbývá částí: 8

Touto částí splníš: 11 %



## CHODIDLO & PROPRIOCEPCE

### ANATOMIE A KINEZIOLOGIE

*"Lidské chodidlo je stroj mistrovské konstrukce a umělecké dílo" (Leonardo da Vinci)*

**Chodidlo tvoří:**

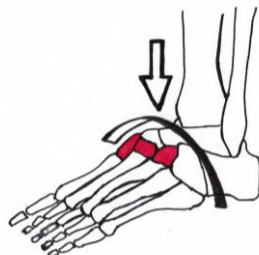
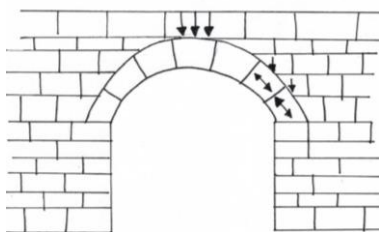
- 26 kostí
- Více než 100 vazů
- Svaly v celkové délce 5,5 m

(Pamatuješ si na provázky a kostičky?)



**Noha je spirála...**

Noha funguje jako spirála. Ve vývoji se přední část chodidla vytočila směrem dovnitř a pata směrem ven. Tímto principem se klínovité kosti dostaly těsně k sobě a drží vrchol klenby, stejně jako jsou kameny v oblouku iglú nebo římského oblouku. Důležitou strukturou je Achillova šlacha, která je největší a nejsilnější šlachou lidského těla.



## Klenby nožní

Klenba se začíná vyvíjet až kolem 9. - 10. měsíce věku s lezením po čtyřech. Podélná klenba se začíná formovat kolem 2 roku věku. Klenby dělíme na podélnou a příčnou. Pokud není aktivní klenba, nejsou tlumeny nárazy vznikající při chůzi a přetěžují se kolena, záda a další části pohybového aparátu.

*I plochá noha však může být funkční a noha s fyziologickou klenbou nefunkční! Poznáš to v testech, které se uděláš v praktické části.*

## Umíš své nohy používat? Aneb co nepoužíváš, zapomeneš...

Funkce nohy je podpůrná, méně už uchopovací, přestože má velký potenciál rozvoje i této funkce, jak je vidět u lidí s postižením horních končetin.



## Funkce chodidla

Chodidlo má 3 funkce. Opíráš se o něj, je to základna tvého pohybového aparátu, tedy OPORA. Dále se pohybuješ, přemísťuje tě z místa na místo, tedy LOKOMOCE. A třetí funkce je trochu skrytá, tvé chodidlo totiž umí „čist“ terén, umí na terén reagovat. Tato funkce se jmenuje PROPRIOCEPCE.

## PRINCIP FLEXIBILITA – SÍLA – KOORDINACE

Aby tvé tělo mohlo dobře fungovat, musí být dobře nastavené. Všechny segmenty (části) tvého těla musí být:

- dostatečně pružné (flexibilní)
- silné
- správně zapojené do pohybu (koordinované).

Jakmile jedna z funkcí není nastavená dobře, je větší riziko, že se zraníš. Chceš se zranit a sedět na lavičce? Pokud ne, je třeba zjistit, jak na tom jsi a svá slabá místa musíš opravit. To, že tě nic nebolí teď, totiž neznamena, že to tak bude pořád.

### TESTOVACÍ PROTOKOL

V testování budeš sbírat body, abys zjistil, jak na tom jsi. Vždy se snaž dosáhnout toho, aby nastavení tvého těla dosahovalo co nejlepších výsledků. Pamatuj si, že čím více trénuješ, čím víc zatěžuješ, tím víc budeš muset svému tělu zase vrátit kompenzováním, relaxací a péčí o sebe.

***Chceš být špičkový fotbalista? Starej se o sebe jako špičkový fotbalista.***