

## NÁVOD K POUŽITÍ

### Cviky pro zdravé nohy

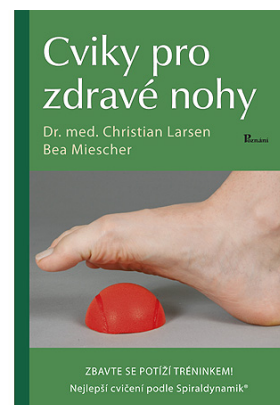
#### Základní informace

Typ: knihy

Zaměření: rehabilitace a fitness

Počet stran: 64

Autor: Christian Larsen, Bea Miescher



#### Anotace

Knihka věnující se chodidlům z hlediska anatomie a fyziologie. Ukazuje cvičení pomocí metody Spiraldynamik, která je, jak se často uvádí, návodem na použití vlastního těla. Koncept je založen na jednoduchých principech, které nacházíme ve všech oblastech (např. lidské tělo, příroda...). Příkladem takového principu je například princip polarity, klenby či spirály. Knihka vás naučí jednoduché a účinné cviky pro vycvičení zdravých chodidel.

Protože u chodidel to všechno začíná!

#### Spiraldynamik – koncepce, která má úspěch

Metoda Spiraldynamik byla založena francouzskou fyzioterapeutkou a švýcarskou lékařkou. Jejich spojením vznikl jednoduchý, ale velmi účinný koncept, který využívá několika principů, např: princip polarity, vlny, vzpřímení či klenby.

Metoda Spiraldynamik tvrdí, že pokud se tělo dokáže pohybovat podle 3D anatomie (podél tří os lidského těla – frontální, sagitální a transverzální), je pohyb správný, fyziologický. Pokud toto naše tělo nedokáže, dochází k přetěžování, jehož dlouhodobým působením vznikají chronické bolesti. Proto se také označuje metoda Spiraldynamik za návod na použití vlastního těla. 3D pohyb se využívá jak k diagnostice, tak i terapii.

#### Objednací číslo

KP100065

[www.eureko.cz](http://www.eureko.cz)

#### Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezručě 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou  
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75  
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

#### Provozní doba:

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00  
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30  
telefon: +420 800 888 909  
e-mail: info@eureko.cz

