



CVIČENÍ PO TEP KOLENNÍHO KLOUBU

- lež na zádech, natažená kolena

1. přitáhnout špičky k hlavě, 2. propnout špičky



- lež na zádech, natažená kolena

1. přitáhnout špičky, propnout kolena, zpevnit stehna, 2. uvolnit



- lež na zádech, natažená kolena

1. pokrčit koleno, 2. natáhnout koleno



- lež na zádech, natažená kolena

1. napnout koleno, přitáhnout špičku, zvednout nohu nahoru, 2. položit nohu dolů



- lež na zádech, overball pod koleno

1. zatlačit kolenem do overballu, 2. uvolnit



- lež na zádech, overball pod koleno

1. přitáhnout špičku, napnout koleno, zvednout patu ze země, 2. uvolnit



- lež na zádech, overball pod patu

1. propnout koleno do natažení, 2. uvolnit



**ÚVN**ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

- lež na zádech, overball pod patu
1. pokrčit koleno, přitom posunovat overball chodidlem, 2. natáhnout zpět



- lež na břiše
1. pokrčit koleno, 2. natáhnout zpět



- lež na břiše
1. zvednout nataženou nohu nahoru, 2. položit zpět



- lež na břiše, zapřít špičky o zem
1. propnout obě kolena nahoru, zpevnit hýždě, 2. uvolnit



- sed, nohy visí z lůžka
1. pokrčit koleno, přitáhnout patu pod lůžko, 2. uvolnit



- sed, nohy visí z lůžka
1. přitáhnout špičku, natáhnout koleno, zvednout bérce nahoru, 2. uvolnit dolů



Chůze o francouzských holích:

Po rovině: 1. obě hole, 2. operovaná noha, 3. zdravá noha

Do schodů: 1. zdravá noha, 2. operovaná noha, 3. obě hole

Ze schodů: 1. obě hole, 2. operovaná noha, 3. zdravá noha