



Bonusová kapitola – Nohy a slavné osobnosti

Vážení přátelé,

protože máme ty Vánoce, nalili jsme si se ženou první sklenici vánočního punče a zapředli odbornou debatu na téma nohy a pohyb. O výsledek naší debaty se s vámi chceme podělit, pojďme se tedy podívat, jak je na tom s nohama a pohybem 9 slavných osobností. A rovnou si je všechny ohodnotíme ve škále od 1 do 100%!

1/ Santa Claus



Tak to je velmi těžký kalibr hned na začátek. Postarší obézní pán pijící coca colu má určitě problémy nejen s chodidly. Odhaduji to na spadenou příčnou i podélnou klenbu a možná i vbočený palec a náběh na diabetickou nohu. Navíc, díky váze, kterou nosí (a tím nemyslím dárky), bude mít problémy s koleny a kyčlemi. Podle prohnutí páteře také předpokládám bolesti v oblasti bederní páteře. Co se týče obuvi – zateplené válenky jsou sice výborné na severní pól, ale mnoho opory pro klenbu chodidla neskýtají.

Doporučení: návštěva diabetologa, zcela určitě individuální stélky, vyměnit obuv a také silně doporučuji redukci váhy a častěji zařazovat pohyb. Projet se jednou za rok světem na saních určitě není moje představa o ideální pravidelné pohybové aktivitě.

Hodnocení: 10%

2/ Mrazík



Podobný případ jako výše, nicméně jsou zde jisté odlišnosti. Děda Mráz není tak obézní jako Santa Claus, místo coca coly si raději přihne říznější samohonky a určitě má i více pohybu – přírodu obchází pěšky, a když zapomněl doma svou berlu mrazilku, tak dokonce běžel(!), což je v jeho věku více než úctyhodné. Také válenky na nohou jsou o něco propracovanější a rozhodně skýtají větší oporu pro příčnou i podélnou klenbu. Nicméně zde bych doporučil obuv střídat a nechodit celou zimu v jednom páru.

Doporučení: střídat obuv

Hodnocení: 60%

3/ Ježíšek



Tak to je jiné kafe. Čerstvě narozené děťátko s voňavými nožičkami je na tom přesně tak, jak jsme byli všichni a jak jsme všichni začínali, než jsme se pokazili. Navíc je silný předpoklad, že bude chodit po světě bos a dopřávat si tak pravidelnou masáž chodidel. K pravidelné hygieně nohou také dochází, jak jsem se dočetl, takže za mě super.

Doporučení: celkem žádné, s případem jsem spokojený

Hodnocení: 100%

4/ Popelka



Roztomilá slečna ode mě dostane vysoké hodnocení už jen z toho důvodu, že si pravidelně mění obuv – ať již běhá po dvoře s koštětem nebo jezdí na koni po lese nebo jde na ples – vždy si vezme jiné (vhodné) obutí. Navíc, když ji princ nazouvá střevíček, můžeme vidět krásně klenutou podélnou klenbu a rovné, bezvadné prstíky. Pohybu má Popelka více než dost, zde není co měnit. Pouze bych doporučil vhodnější oděv – těžký ovčí kožich bych při běhání po lese vyměnil za outdoorovější outfit a lehoučké šaty z tylu bych v zimě na koně také nedoporučoval.

Doporučení: vhodnější ošacení na sport

Hodnocení: 95%

5/ Princezna Lada (zde si moje žena Lada nalila další dávku punče a tázavě se na mě zadívala...)



Lada na cestě za princem Radovanem procestovala pěšky celý svět. Na obrázcích můžeme podle kaktusů a sukulentů poznat, že se dostala až někam do Mexika. To je úctyhodný výkon, zvláště když uvážíme, že to vše absolvovala v jedné párce bot, v jedné šatech a s jedním uzlíčkem buchet (které mimochodem vydržely až do cíle). Nicméně i ona měla na ples vhodnější přezutí, což chválím. Obávám se jen, že vzniklé otlaky po cestě musela léčit delší dobu. Jinak chválím vzpřímené postavení páteře i hlavy.

Doporučení: vhodnější obuv na cestu kolem světa doplněnou individuálními stélkami

Hodnocení: 90%

6/ Pyšná princezna



Krasomila má opět nožku jemnou, něžnou, krásně klenutou. Jen bych vytknul nevhodnou obuv – ta její se příliš často rozvazuje a může při prudším hození míčem způsobit výron v kotníku. Pohybu má Krasomila více než dost a oděv i obuv na cestách střídá, což je v pořádku. Jen bych poradil nezaklánět hlavu tak pyšně dozadu, může to způsobit bolesti či blokaci v oblasti krční páteře.

Doporučení: vhodnější obuv (kvalitnější tkaničky), chodit vzpřímeně, ale nezaklánět se

Hodnocení: 80%

7/ Kocour v botách



Tak toto mi hlava nebere. Chůze a pohyb kočky je přesně to, co bychom se měli naučit – elegantní, pružná chůze, jemné našlapování, při skoku vždy dopad na všechny čtyři. Proč se tedy kocour obul do bot, je mi opravdu záhadou. Pokud jste někdy viděli zvíře v botičkách, určitě víte, že ztrácí svou koordinaci. Mají totiž na chodidlech spoustu senzorů, které si tímto zcela uzavrou. Nicméně kocour ve svých mušketýrských botách nepostrádá jistou elegancí, ale je z toho patrný důvod, proč chodí pouze po dvou. Po čtyřech se v botách určitě chodit nedá (to máme po minulé návštěvě baru vyzkoušené).

Doporučení: boty zahodit a chodit bosky

Hodnocení: 30%

8/ Baba Jaga



Jak je patrné již z obrázku, oděv a obutí baby Jagy již zažilo lepší časy. Nicméně vzhledem k tomu, že se obvykle přepravuje vzduchem, obutí zcela jistě postačuje. Navíc můžeme předpokládat, že kůže na botech (a vlastně i nohách) je za ta staletí pěkně promaštěná a tedy pružná a pěkně se přizpůsobuje pohybu. Co ale musíme vytknout, je postavení či postoj. Záda ohnutá téměř do pravého úhlu mohou mít sice svou příčinu ve věku dámy, ale pravděpodobnějším důvodem je příliš nízký strop, který nutí obyvatelku chodit v předklonu. Také bederní páteř je trochu zatuhlá a rozhodně bych doporučoval cvičení na posílení pánevního dna – pokud už v jejím věku není pozdě. Dalším doporučením je zajít na pedikúru, neboť pozornému divákovi jistě neušla 4 kuří oka na pravém a 3 na levém chodidle, o bradavicích ani nemluvě.

Doporučení: přestěhovat se do prostor s vyšším stropem (popřípadě udělat nadstavbu u stávajícího obydlí). Dále - cviky na posílení svalů páteře a pánevního dna, pedikúra a **vážně se zamyslet nad osobní hygienou!!!**

Hodnocení: 20%

9/ Jára Cimmerman



obr.: Jára Cimmerman jede ve čtvrtém kočáru zleva

Tuto nejslavnější českou osobnost považuji za svého kolegu. Mimo mnohých jiných oborů se totiž Jára Cimmerman zabýval i podologií. Je autorem skvělé metody došlapu nazvané ACDC, neboli Aktivní Cimmermanův Došlap Celoplošný. Cílem této metody je našlapovat na celé chodidlo tak, aby mělo tělo pevné těžiště a při nošení těžkých kufrů po světě dokázalo vybalancovat nerovnosti terénu. Tato metoda má bohužel jeden malý zádrhel, díky němuž se celosvětově nerozšířila. Při ACDC totiž chodidla,

zvláště ta plochá, vydávala nepříjemný pleskavý zvuk, jenž uživatele charakterizovala na dálku. Je tedy zcela nepoužitelná například pro tyto důležité profese – zloději, lovci, matky kontrolující své spící děti a podobně. Zneuznaný génius ovšem nezahořkl a věnoval se podologii dál. Žádný jeho další vynález ale metodu ACDC nepřekonal.

Doporučení: doplnit metodu o výrobu bot s pěnovo-molitanovou podrážkou

Hodnocení: 120% (z kolegiality)

* * *

Tak, přátelé, punč jsme dopili a hodnocení je u konce. Doufám, že jste si to užili stejně jako my 😊. Jak sami vidíte, tak ani slavné osobnosti nejsou bez chyb a tělesných vad. Z toho plyne morální ponaučení, že **s plochou nohou a kuřimi oky se sice můžete dostat až do televize, ale radost z nich mít určitě nebudete.**

Přejeme Vám krásné prožití vánočních svátků, hodně zdraví, radosti, lásky a pohody...

...a ať jsou vaše svátky plné zdravého pohybu!

Lada a Jiří Nežádalovi

a vánoční punč 😊