



SPOKO KATALOG

SPOKO  NOŽKA

FYZIO  NOŽKA



PRÁVĚ SE VÁM DO RUKOU DOSTAL NÁŠ SPOKO KATALOG

V tomto Spoko katalogu jsme pro vás nachystali **přehledný souhrn výběru, využití či kombinování pomůcek** a mnoho dalšího.

Katalog Vás provede **nabídkou na e-shopu Spokonožka** a získáte díky němu **přehled o nejrůznějších cvičebních či motorických pomůčkách, aromaterapii a komplexní péči o nohy.**

ÚVODNÍ PŘEDSTAVENÍ

Spokonožka je e-shop, kde si můžete pořídit nejrůznější certifikované pomůcky k péči nejen o vaše nohy, ale i celé tělo. V rámci prezentování se na našem blogu a sociálních sítích jsme si dali za cíl propagovat nejen prevenci a osvětu v péči o pohybový aparát, ale také správný psychomotorický vývoj. Jelikož je v dnešní době kolem nás spousta lišících se informací, snažíme se dostat do povědomí nejen rodičů, ale také široké veřejnosti, co je správné, vhodné a co nikoliv.

Fyzionožka je soukromé/nestátní zdravotnické zařízení ve Veltrusích, kde poskytujeme zdravotní služby v oboru fyzioterapie a rehabilitace. Provádíme diagnostiku a léčbu funkčních poruch a bolestí pohybového aparátu. Naší specializací je podologie. V rámci vyšetření na podoskopu či s přístrojem DigitsolePro, zanalyzujeme vaše chodidla, chůzi či běh. Navrhujeme terapii na míru, vyrobíme a upravíme individuálně korigované stélky. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně na základě jeho osobních potřeb.



- Dále nabízíme **online produkty**: e-booky, webináře, kurzy, podcasty či online poradnu. Můžeme zorganizovat **přednášku** ve vaší firmě, školce či škole na téma, které vás zajímá, s ukázkou našeho zboží a pomůcek.
- Klienty rádi přivítáme také v **komunitním centru ve Veltrusích**, kde probíhají nejrůznější cvičení pro děti i dospělé.

CO NAJDETE V KATALOGU A S ČÍM VÁM POMŮŽE?

Pokud právě listujete naším katalogem, určitě je i pro vás **péče nejen o tělo a pohybový aparát** velice důležitá. Dbáte na správný pohybový rozvoj či chcete ve své instituci/firmě/zařízení dopřát svým klientům kvalitní vyžití i následnou relaxaci.

Katalog je určen pro vedoucí pracovníky a majitele dětských koutků a heren, ředitele/ředitelky MŠ či dětských skupin a firem. Je vhodný také pro ty, kteří s dětmi pracují, pohybově je rozvíjejí a mají na starosti **práci s pomůckami, či jejich nákup a hodnocení**. V našem katalogu najdete také spoustu skvělých rad, doporučení i tipů na produkty pro komplexní péči o nožky.

V katalogu najdete **pomůcky a produkty**, které můžete pořídit na našem **e-shopu Spokonožka**. Jednotlivé položky jsou rozděleny do kategorií, jimž odpovídá smysl a cíl využití. Abychom vám výběr usnadnili, je u každé položky tip na využití/diagnóza/problém, u kterého pomůcku využijete, či s čím vám může pomoci.

Katalog je váš **univerzální průvodce**, ke kterému se můžete neustále vracet. Pomůže vám **zorientovat se** ve velkém množství cvičebních pomůcek a doplňků. Díky katalogu se ujistíte, k čemu jsou nejrůznější pomůcky využívány, jak je kombinovat, a která pomůcka je právě ta nejvhodnější pro vás, děti nebo vaši instituci.



CÍL KATALOGU

Cílem katalogu je **provést vás velkým množstvím cvičebních a dalších pomůcek**, ve kterém se můžete snadno ztratit.

Jednotlivé položky jsou popsány a zobrazeny na obrázcích. Popis je doplněn o indikaci, se kterou lze pomůcky využívat, smysl cvičení, nosnost pomůcky a její funkci.

| **OBSAH**

Ortopedické podlahy.....	4
Pohybové karty od Spokonožky.....	13
Balanční pomůcky a dráhy.....	14
Jóga.....	20
Míče, overbally.....	21
Masážní a taktilní pomůcky.....	22
Pranamat Eco a Forestones.....	25
RootyRug a Waytoplay.....	26
Utukutu.....	27
Dřevěné hračky.....	28
Aromaterapie.....	29
Péče o nohy a kosmetika.....	31
Peter Legwood a ortoped. vložky.....	32
Adjustační ponožky.....	33
Dárkové poukazy.....	33
Elektronické produkty.....	34

ORTOPEDICKÉ PODLAHY

Ortopedické podlahy řadíme mezi **cvičební pomůcky**, které využíváme jak k **prevenci** poruch pohybového aparátu, tak i k **terapeutickým účelům**. Nejčastěji jsou spojovány s poruchami nohy a chodidla. Můžeme je však využít jako pomůcky pro správný **rozvoj chůze, držení těla** a jeho celkovou posturu. Zvláště pak pro **posílení středu těla a hlubokého stabilizačního systému**. Preventivně podlahy můžeme využít k předcházení všech těchto potíží, u dětí ke správnému **psychomotorickému rozvoji**, atd. Díky tomu je můžeme využívat i u dětí, které ještě nechodí, ale mohou přes podložky přelézat, **trénovat stoupání či obcházení**.

- Význam cvičení spočívá v **aktivaci a stimulaci chodidla** s vlivem na další etáže těla. Balanční prvky působí nejen jako prevence plochých nohou, propadlých kleneb, valgózního postavení kotníků či kolen. Velkou úspěšnost mají i při **zmírnění a odstranění již vzniklých problémů**.
- U nás na e-shopu lze mj. **vyhledat ortopedickou podlahu dle diagnózy**. Ve speciálně vytvořené kategorii si najdete vadu či onemocnění a vyhledávač sám doporučí vhodné sety ortopedických podlah, či jednotlivé dílky, ze kterých si sami sadu složíte za **zvýhodněnou cenu**.

ROZDĚLENÍ ZNAČEK

Na trhu se můžete setkat s mnoha výrobci ortopedických podlah. U nás na e-shopu nabízíme značky **Muffik, Ortodon, Ortonature, Ortoto, Ortek a Orthopuzzle**.

! Jednotlivé značky **nejsou mezi sebou kompatibilní**, je vhodné na začátku tedy zvolit značku, kterou preferujete, abyste mohli díly spojovat dohromady.



ZNAČKY VHODNÉ PRO MALÉ DĚTI

Pokud vybíráte podlahy **pro nejmenší, doporučili bychom Muffik, Ortodon a Ortek**. Jestliže pracujete s již **většími dětmi**, doporučíme Vám i značky **Ortonature, Orthopuzzle či Ortoto**.

JEDNOTLIVÉ SETY ORTOPEDICKÝCH PODLAH MUFFIK

Ortopedické podlahy Muffik jsou **české výroby** a jsou vhodné již pro nejmenší děti. Vyrábějí se **ve spolupráci s fyzioterapeuty** a prochází nejpřísnějšími **certifikacemi**. Sety označené razítkem "ověřeno fyzioterapeutem" jsou speciálně navrženy ve spolupráci s naší fyzioterapeutkou, Mgr. Soňou Barvenčíkovou.

• DRŽENÍ TĚLA



POPIS – sada ortopedických podlah složená z 10 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací klenby, prokrvením a stimulací chodidel, ideálním nastavením dolních končetin a napřímením páteře. Docílíte posílení hlubokého stabilizačního systému (nejenom páteře, ale také pánve, trénujete rovnováhu).

INDIKACE – neideální držení těla, hypermobilita, poruchy rovnováhy, skolióza, hyperpronační syndrom.

NOSNOST – cca 120 kg



• VALGOZITA MINI



POPIS – sada ortopedických podlah složená z 8 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací nejen chodidel, kolenních a kyčelních kloubů, ale i aktivací celého těla. Dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, svalů pánve a její stabilizaci. Díly 3D dílům trénujete i rovnováhu.

INDIKACE – valgozita patní kosti (valgózní kotníky), valgozita kolenních kloubů, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, posílení svalů pletence pánevního, hypermobilita.

NOSNOST – cca 120 kg



• NEJOBLÍBENĚJŠÍ 10



POPIS – sada ortopedických podlah složená z 10 kusů. Obsahuje nejoblíbenější dílky Muffik - měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – různorodý povrch podložek umožní jak procvičení chodidel, tak i zbytku celého těla. Dochází k vyvážené spolupráci všech svalových skupin, 3D díly pomohou i s tréninkem rovnováhy a koordinace.

INDIKACE – preventivně pro menší i větší děti, neideální držení těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému, hyperpronační syndrom, hypermobilita.

NOSNOST – cca 120 kg



• VALGOZITA

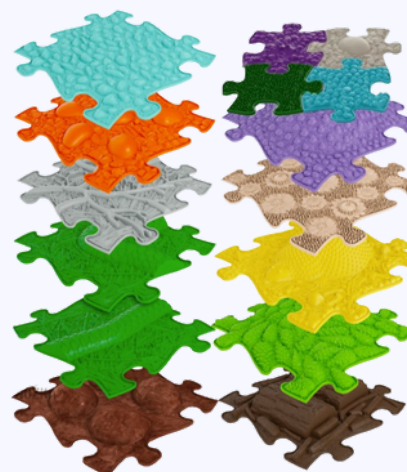


POPIS – sada ortopedických podlah složená z 15 kusů (11 velkých dílů + 4 mini díly). Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací nejen chodidel, kolenních a kyčelních kloubů, ale i aktivací celého těla. Dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, svalů pánve a její stabilizaci. Díky 3D dílům trénujete i rovnováhu.

INDIKACE – plochá noha, neideální držení těla, hypermobilita, poruchy rovnováhy, skolióza, hyperpronační syndrom.

NOSNOST – cca 120 kg



• PLOCHONOŽÍ



POPIS – set ortopedických podlah složený z 8 ks. Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – aktivace klenby, prokrvení a stimulace chodidel, pomoc s ideálním nastavením dolních končetin a napřímění páteře. Posílení hlubokého stabilizačního systému.

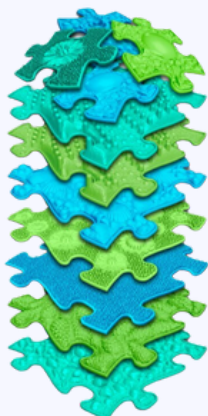
INDIKACE – prevence, plochonoží, aktivace středu těla, prokrvení chodidel, trénink senzorky a jemné motoriky.

NOSNOST – cca 120 kg



| DALŠÍ SETY OD MUFFIK

- PRO CHLAPCE



- PRO NEJMENŠÍ (MINI DÍLKY)



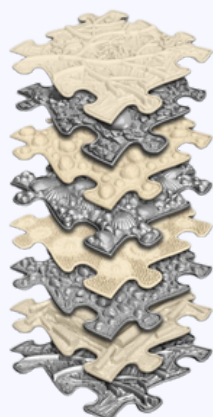
- PRO DÍVKY



- HAD (RŮZNĚ BAREVNÉ SETY)



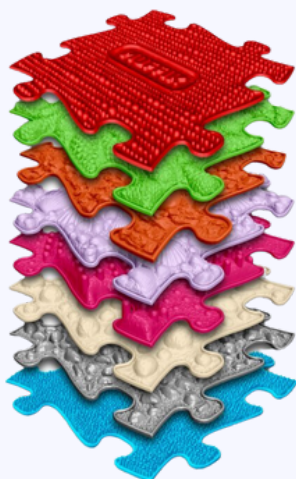
- NATURAL



- DROBEČEK (RŮZNĚ BAREVNÉ SETY)



- MEDIUM



- XXL



- MEDIUM 2



- KRÁLOVSKÝ SET



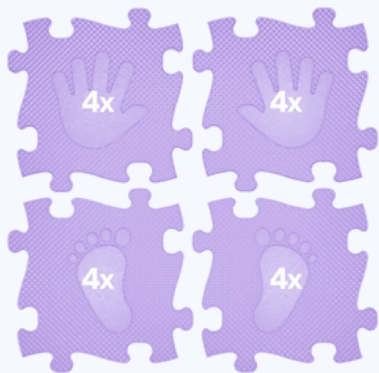
- VELIKÁN 1 a 2



- DIAMANT



- **MAGICKÝ SET**
(RŮZNĚ BAREVNÉ VARIANTY)



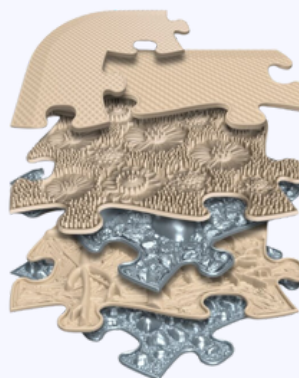
- **EKO**



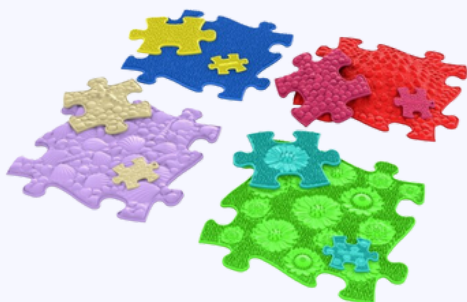
- **DUHA**



- **SPA**



- **TAKTILNÍ PEXESO**



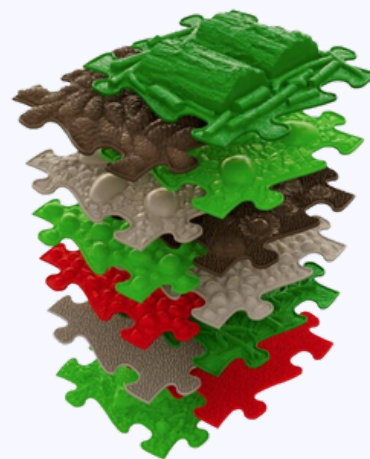
- **SENIOR**



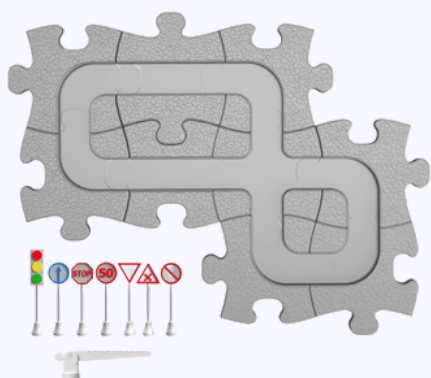
- PUZZLE - DINOSAUŘI/PRAVĚK



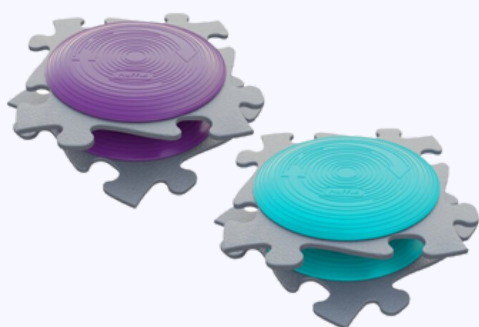
- VÁNOČNÍ PŘÍBĚH



- MAGNET. AUTODRÁHA • PRO SPOKOJENÉ PSY



- MAGICKÁ ROTANA



- PŘÍKLADY VYUŽITÍ



SETY ORTOPEDICKÝCH PODLAH ORTODON

Podlahy značky Ortodon jsou **vhodné pro děti i dospělé**. Najdete zde podložky jak s konkrétními přírodními motivy, tak i podložky abstraktní. Níže uvedené sady jsou **speciálně navržené ve spolupráci s naší fyzioterapeutkou, Mgr. Soňou Barvenčíkovou**.

• VALGOZITA



POPIS – sada ortopedických podlah složená z 8 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – aktivace nejen chodidel, kolenních a kyčelních kloubů, ale i celého těla. Aktivace hlubokého stabilizačního systému, svalů pánve a její stabilizaci, trénink rovnováhy.

INDIKACE – valgozita patní kosti (valgózní kotníky), valgozita kolenních kloubů, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, posílení svalů pletence pánevního, hypermobilita

NOSNOST – cca 120 kg



• PLOCHONOŽÍ

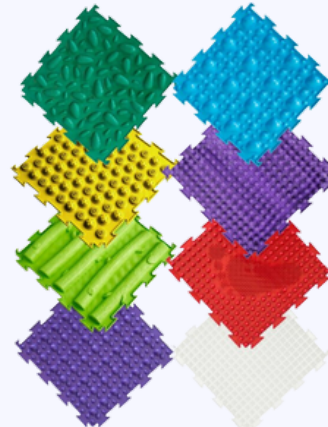


POPIS – sada ortopedických podlah složená z 8 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – aktivace klenby, prokrvení a stimulace chodidel, pomoc s ideálním nastavením dolních končetin a napřímění páteře. Posílení hlubokého stabilizačního systému.

INDIKACE – plochá noha, neideální držení těla, hypermobilita, poruchy rovnováhy, skolióza, hyperpronační syndrom.

NOSNOST – cca 120 kg



• NEJOBLÍBENĚJŠÍ 10

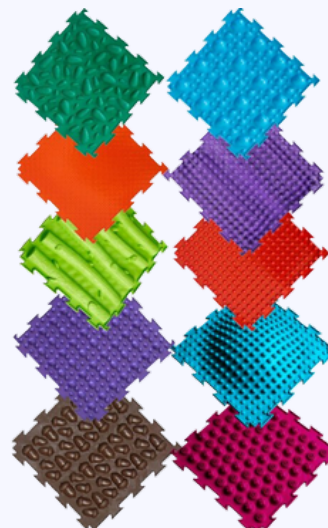


POPIS – sada ortopedických podlah složená z 10 kusů. Obsahuje nejoblíbenější dílky Ortodon - měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – procvičení jak chodidel, tak i zbytku celého těla. Dochází k vyvážené spolupráci všech svalových skupin, 3D díly pomohou i s tréninkem rovnováhy a koordinace.

INDIKACE – preventivně pro menší i větší děti, neideální držení těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému, hyperpronační syndrom, hypermobilita.

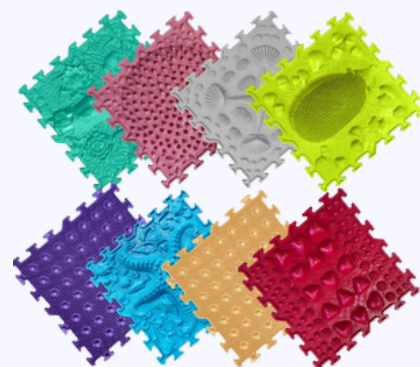
NOSNOST – cca 120 kg



DALŠÍ VÝROBCI ORTOPEDICKÝCH PODLAH

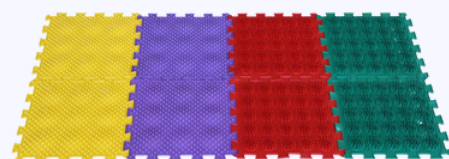
• ORTONATURE

Ortonature jsou ortopedické podlahy s intenzivními podněty. Doporučujeme je tedy spíše starším dětem a dospělým, zvyklým na stimulaci chodidel. Pro menší děti jsou vhodné měkčí kousky.



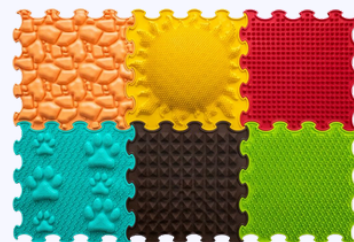
• ORTHOPIZZLE

Orthopuzzle jsou podložky s jemnějším povrchem a dětskými motivy, doporučujeme je převážně dětem.



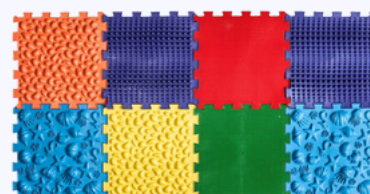
• ORTOTO

Kombinací podlah Vám vznikne set, na kterém oceníte nejen intenzivní promasírování a prokrvení oblasti chodidla, ale také aktivaci klenby. Ortopedické podlahy Ortoto jsou vhodné pro jedince, kteří mají rádi intenzivnější podněty.



• ORTEK

Podložky Ortek jsou vzhledem k mírnému členění a jemnějšímu povrchu vhodné již pro nejmenší děti k nácviu prvních kroků.



ORIGINÁLNÍ POHYBOVÉ KARTY OD SPOKONOŽKY



Vhodný doplněk nejen k ortopedickým podlahám či cvičebním pomůckám jsou naše **originální pohybové karty**. Každá sada karet je zaměřena na konkrétní problematiku a je zpracována pod dohledem naší fyzioterapeutky. Již s malými předškoláky můžete vybrat jednoduché cviky a nenásilně, **formou hry**, s dětmi procvičit jejich pohybový aparát.

• POHYBOVÉ KARTY K ORTOPEDICKÝM PODLAHÁM - VALGOZITA 25 KS

POPIS – 25 karet s popisem cviků doplněné o ilustraci se surikatou, která cvik předvádí.

FUNKCE – inspirace ke cvičení s ortopedickými podlahami a balančními pomůckami.

INDIKACE – valgozita, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, hypermobilita, skolióza, diastáza



• 25 ZDRAVOTNÍCH CVIKŮ PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA NEJEN DO KANCELÁŘE

POPIS – 25 karet s popisem cviků doplněné o ilustraci se surikatou, která cvik předvádí.

FUNKCE – inspirace ke cvičení do kanceláře i mimo ni

INDIKACE – neideální držení těla, hypermobilita, skolióza, diastáza



• 25 KARET KE STABILIZACI TRUPU A KE SPRÁVNÉMU DRŽENÍ TĚLA U DĚTÍ

POPIS – 25 karet s popisem cviků doplněné o ilustraci se surikatou, která cvik předvádí.

FUNKCE – inspirace ke cvičení s ortopedickými podlahami a balančními pomůckami.

INDIKACE – aktivace trupu a břicha, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, hypermobilita, skolióza, diastáza



BALANČNÍ POMŮCKY A MOTORICKÉ DRÁHY

Jednotlivé pomůcky můžete mezi sebou **kombinovat a skládat v různé motorické dráhy**. U dětí je vhodné zaměřit se na různá stadia dovedností. Trénujeme nejen překonávání překážek chůzí, ale vracíme se stále i k lezení, trénujeme pérování, odraz, skákání a postupně i různé modifikace.

• STAPELSTEIN - BALANČNÍ KÁMEN

POPIS – balanční kámen. Lze jej využít samostatně nebo v kombinaci s ostatními pomůckami. Různá barevná provedení.

FUNKCE – balanční kámen mnoha funkcí. Zakomponujte kámen do překážkové dráhy, udělejte z něj sedačku nebo nechte děti, ať vymyslí, k čemu jej využijete.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – cca 180 kg



• STAPELSTEIN - BALANČNÍ DESKA

POPIS – balanční deska k rozvoji rovnováhy. Lze ji využít samostatně, v kombinaci se Stapelstein kameny nebo s ostatními pomůckami.

FUNKCE – balanční deska mnoha funkcí. Můžete ji využívat oboustranně. Zakomponujte desku do překážkové dráhy, udělejte z ní sedačku nebo nechte děti, ať vymyslí, k čemu ji využijete.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – cca 120 kg



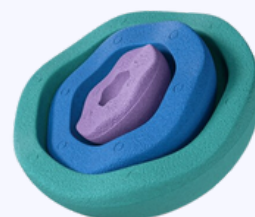
• STAPELSTEIN - INSIDE

POPIS – tři různé velikosti kamínků do sebe dokonale zapadají, lze je snadno naskládat na sebe. Doplňují kreativní hru.

FUNKCE – lze je kombinovat se všemi ostatními stohovacími kameny a stohovacími balančními deskami. Balanční prvek.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – cca 50 kg



SETY STAPELSTEIN (RŮZNĚ BAREVNÉ SETY)

- STAPELSTEIN INSIDE



- BALANČNÍ KAMENY



- KAMENY+DESKA



- PŘÍKLADY VYUŽITÍ



• ORTONATURE - BALANČNÍ RYBA

POPIS – balanční ryba slouží jako doplněk k ortopedickým podlahám nebo jako samostatný prvek ke cvičení.

FUNKCE – masážní a balanční prvek.

INDIKACE – valgozita, rozvoj rovnováhy a koordinace. Aktivace svalů dolních končetin, hlubokého stabilizačního systému či držení těla. Kompenzace skoliózy.

NOSNOST – cca 120 kg



• TULLO - SENZORICKÁ DRÁHA

(6 NEBO 11 KS)

POPIS – sada složená z balančních disků, půlválců a polokoulí.

FUNKCE – sensorické disky, polokoule a poloválce jsou určeny pro cvičení rovnováhy, korekci vad a masáži chodidel. Děti si s ní velmi rády hrají a je oblíbená ve cvičicích drahách.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, stimulace krevního oběhu a sensorických receptorů, léčba plochých nohou.

NOSNOST – cca 120 kg



• TULLO - ČOČKY

POPIS – sada 4 balančních čoček o průměru 16 cm.

FUNKCE – sensorické balanční čočky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin, masáž nejen chodidel. Na čočky můžete stát nebo sedět.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, stimulace krevního oběhu, stimulace sensorických receptorů, léčba plochých nohou.

NOSNOST – cca 120 kg



• BALANČNÍ POLOKOULE

(RŮZNÉ DRUHY)

POPIS – balanční polokoule s různým povrchem ke cvičení rovnováhy. (Polokoule nabízí různí výrobci, lze si tak vybrat jeden kus, či celou sadu, různé povrchy).

FUNKCE – k rozvoji hrubé i jemné motoriky, využijete je jak k individuálnímu cvičení, tak i jako součást dráhy.

INDIKACE – valgozita, aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace, skolióza, masáž chodidel, rozvoj vnímání.

NOSNOST – cca 120 kg



• GONGE - HMATOVÉ DISKY (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – hmatové podlahové disky pro rozvoj jemné i hrubé motoriky. Sada obsahuje 5 velkých (průměr 27 cm) a 5 malých (průměr 11 cm) disků.

FUNKCE – hmatové disky využijete do různých překážkových drah nebo i ke hře pexesa, kdy připojíte poslepu k velkému disku malý. Rozvoj rovnováhy, aktivace dolních končetin, masáž nejen chodidel. Vhodné pro děti.

INDIKACE – rozvoj jemné a hrubé motoriky, zvýšení vnímání různých tvarů a povrchů, rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace středu těla.

NOSNOST – cca 60 kg



• GONGE - DRÁHY A KAMENY (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – motorické dráhy složené z různých kamenů či balančních prvků.

FUNKCE – balanční prvky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin a středu těla. Vhodné do nejrůznějších překážkových drah. Vhodné ke cvičení v interiéru i exteriéru.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, trénink rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – cca 100 kg



• LIFEFIT - ROTAČNÍ DISK

POPIS – cvičební točna s masážními výstupky.

FUNKCE – zeštíhlení postavy, posílení nohou, využití pro celou rodinu.

INDIKACE – prokrvení chodidel, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, zlepšení koordinace pohybu.

NOSNOST – cca 100 kg



• BALANČNÍ CHŮDY - WE PLAY

POPIS – dětské chůdy s protiskluzem.

FUNKCE – chůdy pro rozvoj koordinačních schopností. Lze využít samostatně nebo k různým dětským soutěžím.

INDIKACE – aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – cca 60kg



• DĚTSKÁ DŘEVĚNÁ BALANČNÍ DESKA - SPORDAS

POPIS – senzomotorická pomůcka k tréninku rovnováhy a celkovému držení těla.

FUNKCE – zvyšuje trpělivost a soustředění, procvičuje mysl, rozvíjí prostorové myšlení. Posiluje svaly kotníky, kolena a kyčle. Velmi oblíbená pomůcka v překážkové dráze. Vhodné pro děti.

INDIKACE – rozvoj motorické koordinace a motorických dovedností, aktivace hlubokého stabilizačního systému, svalů dolních končetin.

NOSNOST – cca 80 kg



• DŘEVĚNÁ BALANČNÍ PODLOŽKA - KOCKSPORT

POPIS – dřevěná balanční deska s protiskluzovým povrchem.

FUNKCE – Pomáhá k odstranění problémů s klouby a přispívá ke zlepšení fyzické kondice. Vhodná na cvičení po zranění kotníků a kolena. Využijete i při cvičení jógy, pilates a do překážkových drah. Vhodné pro děti, zdravotní cvičení a rehabilitaci.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, nácvik motoriky, posílení dolních a horních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému trupu a páteře.

NOSNOST – cca 120 kg



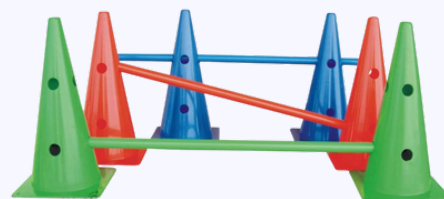
• KOCKSPORT - PŘEKÁŽKY (SET 6+3)

POPIS – překážková dráha složená z tyček a kuželů (6 kuželů + 3 tyče).

FUNKCE – tyče a kužely do překážkové dráhy. Lze je spojit a vytvořit překážku k překročení, podlezení. Kužely lze využít i např. k postavení slalomu nebo jako kornout k nošení míčků.

INDIKACE – rozvoj hrubě motorických dovedností, koordinace, lezení a přelézání.

NOSNOST – na tyč mezi kužely nestoupejte a nesedejte.



• ZNAČKA NA PODLAHU

(NOHY/RUCE/ŠÍPKY)

POPIS – značky různých tvarů a barev jsou ideální při nácvičku různých pohybů a kroků. Jsou také vhodné pro výuku barev a doplnění do opičích drah.

FUNKCE – motorické hry a stimulace nervových zakončení končetin, protiskluzový prvek.

INDIKACE – rozvoj pohybu, rovnováhy a koordinace, aktivace těla.

NOSNOST – vhodné k nášlapu.



• SET 6 MALÝCH PADÁKŮ

POPIS – 6 různobarevných padáků se 4 poutky na každém z nich. Padáky jsou vyrobeny z vysoce odolného polyesteru.

FUNKCE – Při hře dochází k rozvoji hrubé i jemné motoriky, komunikačních schopností, ohleduplnosti k druhým, citlivosti, zodpovědnosti a orientace v prostoru.

INDIKACE – rozvoj pohybu, rovnováhy a koordinace, aktivace těla.



• GUMA NA NOHY PRO TŘÍNOHÉ ZÁVODY

POPIS – látkou potažené pružné pásky jsou skvělé pro třínohé závody nebo jiné zábavné aktivity.

FUNKCE – guma slouží ke skupinovým hrám. Dvě děti musí spolu komunikovat a spolupracovat, aby mohly chodit společně.

INDIKACE – rozvoj hrubě motorických dovedností, koordinace, rozvoj pohybu, rovnováhy a koordinace.



• SKÁKACÍ GUMA 2 KS

POPIS – látkou potažené pružné pásky jsou skvělé pro třínohé závody nebo jiné zábavné aktivity.

FUNKCE – guma slouží ke skupinovým hrám. Dvě děti musí spolu komunikovat a spolupracovat, aby mohly chodit společně.

INDIKACE – rozvoj hrubě motorických dovedností, koordinace, rozvoj pohybu, rovnováhy a koordinace.



| JÓGA

Jógové cvičení je v poslední době velmi oblíbené nejen u dospělých, ale rozšiřuje se i mezi děti. Díky józe se můžeme naučit **dobře vnímat své tělo**. Cvičení dělá dobře tělu jak po fyzické tak i psychické stránce.

Z jógového cvičení si můžeme udělat hezký **rituál**, který zařadíme do svého běžného dne.

Ke cvičení s úspěchem využijete i nejrůznější podložky, pomůcky či jógové karty.

• LIFEFIT PODLOŽKA YOGA MAT

POPIS – podložky ke cvičení jógy. Různé druhy a barevné kombinace.

FUNKCE – podložka ke cvičení jógy pro děti i dospělé.

INDIKACE – cvičení jógy.

NOSNOST – bez omezení.



• JOGA BLOKY (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – jóga blok ke cvičení jógy a usnadnění cvičebních pozic.

FUNKCE – pomůcka vhodná k provedení různých asán. S dětmi však využijete i jako překážku do dráhy.

INDIKACE – podkládání různých částí těla a změna obtížnosti cviků. Cvičení jógy.

NOSNOST – cca 100 kg



• BALANČNÍ MASÁŽNÍ ČOČKA - LIFEFIT

POPIS – balanční masážní čočka, 33cm, vhodná jak ke cvičení vsedě tak i ve stoji.

FUNKCE – vhodná pro senzomotorická cvičení, stimulaci chodidel a posilování středu těla.

INDIKACE – podkládání různých částí těla a změna obtížnosti cviků. Cvičení jógy, balanční cvičení.

NOSNOST – cca 180 kg



MÍČE A OVERBALLY

Velké cvičební míče už nejsou jen výsadou rehabilitačního cvičení. Jsou velmi oblíbenou pomůckou také ve fitness centrech, při **domácím cvičení** nebo při **sezení v kanceláři**.

Gymbally a další jinak tvarované míče patří mezi **labilní plochy**, jejichž používáním připravujeme naše tělo na **nestabilní situace**, kdy dochází ke ztrátě rovnováhy, a kdy hrozí, že nedostatečnou aktivací a nesprávným zapojením svalů dojde k úrazu.

Je proto vhodné využívat míče, ale i jiné balanční pomůcky, k **nácviku psychomotorických reakcí a rovnováhy**.

• OVERBALL

(RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – měkký míč ke cvičení, vhodný pro děti i dospělé.

FUNKCE – míč nejen k aktivnímu cvičení, ale i relaxaci a hraní her.

INDIKACE – aktivace středu těla, skolióza, diastáza, bolesti páteře, hry, aktivní sed, relaxační cvičení.

NOSNOST – cca 120 kg



• CVIČEBNÍ MÍČ

(RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – velký cvičební míč, velikost vybírejte dle výšky cvičence (viz. blog doporučení)

FUNKCE – míč nejen k aktivnímu cvičení, ale i relaxaci a hraní her. Využití v rehabilitaci, při cvičení i doma.

INDIKACE – aktivace středu těla, skolióza, diastáza, bolesti páteře, hry, aktivní sed, relaxační cvičení.

NOSNOST – cca 200 kg



• HOPSADLA

(RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – hopsací míče s rukojetí pro zábavné hopsání a trénování rovnováhy.

FUNKCE – zábavný míč k posílení a procvičení těla.

INDIKACE – posílení středu těla.

NOSNOST – cca 50 kg



MASÁŽNÍ A TAKTILNÍ POMŮCKY

Nejrůznější míčky, válečky a další sensorické pomůcky jsou vhodné nejen ke cvičení, masáži a relaxaci, ale také k procvičování jemně motorických dovedností, dětské hře, nácviku počítání, rozeznávání barev, rozvoji kreativity a myšlení.

• MÍČKY S VÝSTUPKY

(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – poloměkký míček s výstupky vhodný ke cvičení i hře.

FUNKCE – s míčkem procvičíte ruce, nohy, promasírujete a uvolníte celé tělo.

INDIKACE – vhodné k masáži, trénink jemné motoriky.

NOSNOST – možno na míček šlápnout chodidlem.



• MÍČEK JEŽEK

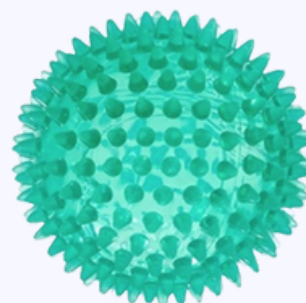
(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – tvrdší masírovací míček s bodlinkami.

FUNKCE – míčkem procvičíte ruce, nohy, promasírujete a uvolníte celé tělo.

INDIKACE – vhodné k masáži, trénink jemné motoriky.

NOSNOST – možno na míček šlápnout chodidlem.



• KROUŽKY HLADKÉ A BODLINKATÉ

(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – měkké kroužky s výstupky nebo hladké.

FUNKCE – určeny ke hře, poznávání barev, masáži.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, sensorická stimulace.

NOSNOST – možno na kroužky šlápnout chodidlem.



• TENISÁK

POPIS – masážní, uvolňovací a relaxační pomůcka

FUNKCE – napomáhá myofasciálnímu uvolnění krku, ramen, šíje, plosky nohy, ale i jiných částí lidského těla. Lze ho využít také ke hře.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, masáž, sensorická stimulace.

NOSNOST – na tenisák lze stoupnout chodidlem.



• MÍČKY NA MÍČKOVÁNÍ (RŮZNÉ PRŮMĚRY)

POPIS – měkké míčky určené k míčkování.

FUNKCE – s měkkými míčky lze míčkovat, masírovat, trénovat jemnou motoriku, relaxovat a uvolnit napětí.

INDIKACE – zklidnění, relaxace, trénink jemné motoriky, uvolnění, míčkování při astmatu

NOSNOST – na míček lze stoupnout chodidlem.



• TULLO - SENZORICKÉ SADY

POPIS – sady složené ze sensorických míčků a disků.

FUNKCE – různě tvarované pomůcky stimulují rozvoj jemné motoriky, vnímání, rozlišování barev.

INDIKACE – rozvoj jemné i hrubé motoriky, rozvoj smyslového vnímání.

NOSNOST – na pomůcky lze šlápnout chodidlem.



• ŽMOULÍK

POPIS – malý míček s bodlinkami.

FUNKCE – určen ke hře, nácviku jemné i hrubé motoriky. Uvolnění ztuhlých bodů na těle.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, masáž, sensorická stimulace.

NOSNOST – na ježka lze šlápnout chodidlem.



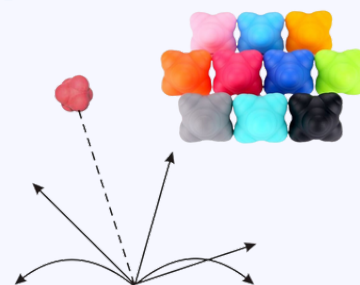
• NEPOSLUŠNÝ REAKČNÍ MÍČEK 7 CM - KOCKSPORT

POPIS – tréninkový míček o velikosti 7cm je výbornou pomůckou pro všechny sporty, kde jde o postřeh a rychlost.

FUNKCE – procvičení rychlých reakcí a postřehu.

INDIKACE – rozvoj smyslů a postřehu, jemné i hrubé motoriky, pohybová aktivita.

NOSNOST – na míčky lze šlápnout chodidlem.



• TULLO - BALÓNKY (RŮZNÉ TVARY)

POPIS – sada sensorických tvarů navržených pro sensorickou integraci a zábavné cvičení.

FUNKCE – uvolnění těla a rozvoj fantazie při hře.

INDIKACE – rozvoj smyslů, jemné i hrubé motoriky, uvolnění, zklidnění, masáž.

NOSNOST – na balonky lze stoupnout.



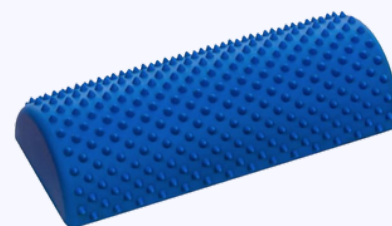
• PROFIBABY - PŮLVÁLEC

POPIS – masážní půlválec pro děti i dospělé.

FUNKCE – půlválec určený nejen k masáži dolních končetin, či zad. Lze využít i jako balanční pomůcku, či překážku do dráhy.

INDIKACE – valgozita, aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace, skolióza, masáž chodidel, rozvoj vnímání.

NOSNOST – cca 120 kg



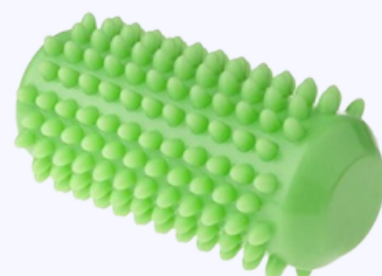
• PROFIBABY - VÁLEČEK

POPIS – měkký váleček vhodný k masáži nebo cvičení.

FUNKCE – masážní váleček pro masáž těla, rehabilitaci, fitness, jógu, a sensorickou integrační terapii.

INDIKACE – cvičení rovnováhy, korekce vad držení těla i k masáži. Tvary a barvy na povrchu rozvíjejí zrak i jemnou motoriku. Vhodné na házení, kutálení, mačkání.

NOSNOST – na válečky lze stoupnout chodidlem.



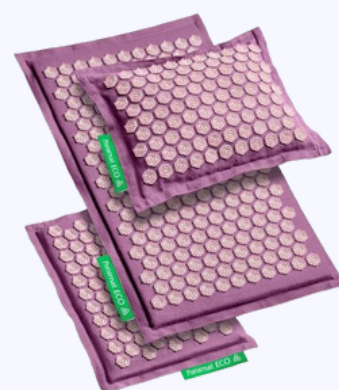
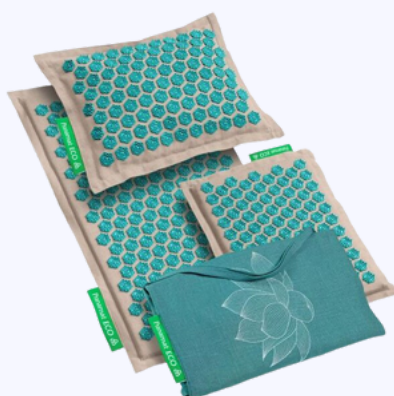
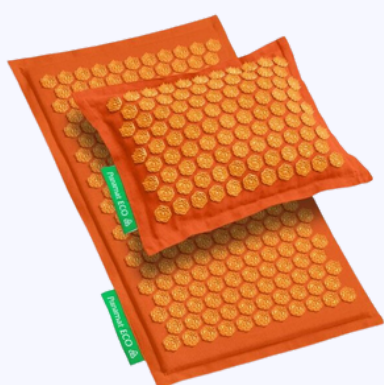
PRANAMAT ECO

POPIS – masážní sety Pranamat ECO jsou vyrobeny ručně z nejvyšší kvality udržitelných materiálů certifikovaných EU. Jedná se o akupresurní polštáře, prodávané v různých setech a barvách.

FUNKCE – akupresurní masáž zad, krku, končetin.

INDIKACE – Úleva od bolestí hlavy, zad, svalů či kloubů. Zlepšení prokrvení, úleva od pocitu těžkých nohou. Pomoc v boji s celulitidou.

Nakupte díky Spokonožce výhodně a omrkněte právě probíhající akci! Nákup probíhá přímo na partnerském e-shopu Pranamat.



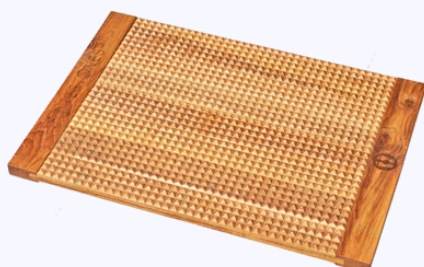
FORESTONES

POPIS – dřevěné akupresurní podložky pro děti i dospělé.

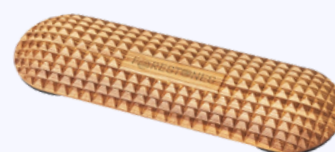
FUNKCE – terapeutické v ČR vyráběné podložky nejen k masáži dolních končetin či zad. Lze využít i jako balanční pomůcku, či překážku do dráhy.

INDIKACE – valgozita, aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace, skolióza, masáž chodidel, rozvoj vnímání.

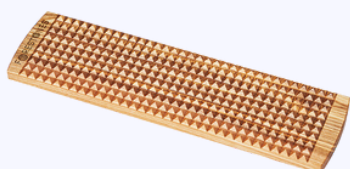
- **DESKA**



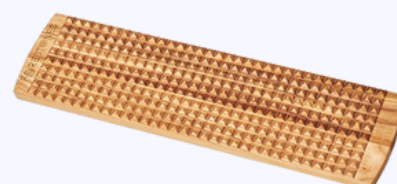
- **STONIE (CESTOVNÍ)**



- **TINY**



- **SKATIE (BALANČNÍ)**

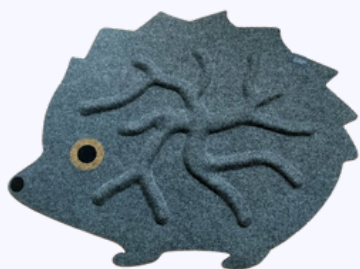


ROOTYRUG (RŮZNÉ DRUHY A BARVY)

Při chůzi po kořenovém koberci se dětské nohy setkávají s vystouplými prvky koberce, které tvoří nepravidelně uspořádané kořeny. Receptory v chodidlech si je „osahají“ a **aktivují svaly, které by jinak zůstaly nezapojené.**

Tímto jednoduchým způsobem děti **procvičují celé chodidlo, aniž by musely cíleně cvičit.** Během hry si tak zcela přirozeně zlepšují koordinaci, rovnováhu, ale i schopnost vnímat terén pod nohama. Se silnými a správně fungujícími nohama, je navíc mnohem větší šance, že se dětem **vyhnou vady, jako jsou vbočené kotníky nebo ploché nohy.**

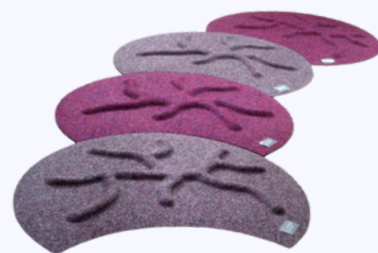
- JEŽEK



- SLON



- FIT WALK



WAYTOPLAY

Waytoplay flexibilní silnice jsou **skvělou hračkou pro nápadité hraní.** Jsou dostupné ve spoustě variant setů v různých počtech dílků, či s variantou originálního dřevěného autíčka. Silnici lze položit téměř na jakýkoliv povrch. Pro očištění ji stačí otřít nebo omýt vodou. Každý set obsahuje jiné složení dílků.

Hraní s gumovou autodráhou je vhodné k rozvoji **motorických dovedností, fantazie a kreativity.** Hra pomáhá v boji s neklidem, nesoustředěností, roztěkaností či ADHD. Rozvíjí myšlení, jemnou motoriku a soustředěnost.

- KING OF THE ROAD



- HIGHWAY



UTUKUTU

S výrobky UTUKUTU zapojíte a využijete potenciál celého těla. Rozvíjí se **koordinace, svalová síla, obratnost, rovnováha, postřeh, ale zapojíte také mysl**, jelikož „houpačky“ nemusí být jen na houpání.

Dají se **přelézat či podlézat, zapojit do překážkové dráhy**, udělat si z nich odkládací stoleček, či tunel pro auta. Po akci se můžete do houpačky či prkna schoulit a v klidu si odpočinout. Dle rychlosti houpání pak dochází buď ke **zklidnění či k aktivaci vašeho těla**.

• HOUPAČKA SPECTRA (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěná houpačka s prvky Montessori k procvičení celého těla. K výběru v mnoha barevných kombinacích.

FUNKCE – houpačka je vhodná již pro nejmenší děti. Slouží nejen k prolézání, podlézání či houpání, ale i jako pult pro hraní, či most pro jízdu s autíčky. Dětská fantazie nezná hranic.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení.

NOSNOST – 60 kg



• TROJÚHELNÍK CLIMBOU (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – trojúhelník vhodný k přelézání a rozvoji hrubé motoriky. Lze doplnit o prkno ke klouzání.

FUNKCE – slouží k rozvoji hrubě motorických dovedností, lze kombinovat s ostatními produkty Utukutu, využijete samostatně nebo jako součást dráhy.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení.

NOSNOST – 60 kg



• HOUPACÍ PRKNO (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěné houpací prkno.

FUNKCE – houpací prkno k rozvoji a tréninku rovnovážných schopností. Vhodné k houpání, přelézání, zařazení do překážkových drah, nebo do dětských her.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení. Rozvoj a trénink rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – 200 kg



| DŘEVĚNÉ HRAČKY

Dnešní děti mají kolem sebe tolik podnětů, že jejich pozornost často utíká od jednoho ke druhému. Díky tomu jsou nesoustředěné. Tyto jednoduché pomůcky nenásilnou hrou přivedou Vaše dítě během velice krátké chvíle k **plné koncentraci**.

• AUTÍČKO (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěné autíčko české výroby určené k rozvoji koncentrace, myšlení i jemné motoriky.

FUNKCE – díky jízdě s autíčkem dochází ke zklidnění, zpřítomnění se. Patří mezi antistresové hračky a je doporučováno i dětskými psychology.

INDIKACE – neklid, nesoustředěnost, ADHD, roztěkanost, poruchy jemné motoriky, rozvoj myšlení a soustředění.

NOSNOST – bez udání, ovládá se rukou.



• KULIČKODRÁHA MAXI

POPIS – vyrobená v Česku. Ideální pro děti ve věku 1–6 let. Kuličkovou dráhu dodáváme sestavenou. V balení s dráhou jsou 4 kuličky, jezditko kašpárek a jezditko kytka.

FUNKCE – podporuje soustředění, jemné motorické dovednosti a vizuální vnímání.

INDIKACE – neklid, nesoustředěnost, ADHD, roztěkanost, poruchy jemné motoriky, rozvoj myšlení a soustředění.

NOSNOST – bez udání, ovládá se rukou.



• TICKIT - DŘEVĚNÉ ŠNĚROVACÍ OVOCE 8KS

POPIS – Sada 7 navlékacích barevných dřevěných plodů s krásnými ručně malovanými detaily. Pro děti od 3 let.

FUNKCE – rozvoj motorických dovedností, rozvoj komunikace a popisného jazyku, porozumění světu a barvám.

INDIKACE – neklid, nesoustředěnost, ADHD, roztěkanost, poruchy jemné motoriky, rozvoj myšlení a soustředění.

NOSNOST – bez udání, ovládá se rukou.



AROMATERAPIE

Abychom mohli být zdravými jedinci, je třeba pečovat nejen o naše tělo, ale i ducha. Aromaterapie je skvělým nástrojem pro nastavení psychické i fyzické pohody. Éterické oleje a jejich směsi z vybraných rostlin jsou již po mnoho let využívány k posílení organismu, pozitivně ovlivňují psychiku i emoce.

Používají se zejména k inhalaci, což je nejrychlejší cesta k probuzení jejich účinků. Využít je lze rovněž na relaxační masáž či do koupelí. Jejich esence vyvolávají reakce v chemických senzorech v mozku.

Čichání éterických olejů nebo jejich prostoupení pokožkou může nejčastěji pomoci ke zmírnění nervozity a stresu, zlepšení spánku, zmírnění bolestí hlavy a antibakteriálním či hojivým účinkům na pokožce.

• ÉTERICKÉ OLEJE

(RŮZNÉ VARIANTY)

POPIS – směsi nebo jednodruhové éterické oleje.

FUNKCE – zejména k inhalaci, což je nejrychlejší cesta k probuzení jejich účinků. Využít je lze rovněž na relaxační masáž či do koupelí. Jejich esence vyvolávají reakce v chemických senzorech v mozku.

INDIKACE – závisí na konkrétních účincích jednotlivých složek.



• AROMA DIFUZÉRY

(RŮZNÉ DRUHY A BARVY)

POPIS – různé varianty keramických či podsvícených aromadifuzérů.

FUNKCE – slouží k rozptylování éterických olejů.



• AROMA OLEJE

(RŮZNÉ DRUHY)

POPIS – oleje plné přírodních vyživujících látek.

FUNKCE – dle konkrétního zaměření (např. masážní, hydratační, proti striím,..)

INDIKACE – závisí na konkrétních účincích jednotlivých složek oleje.



DĚTI (KOMPLETNÍ NABÍDKA JE DOSTUPNÁ NA E-SHOPU SPOKONOŽKA)

• SMĚS ÉTERICKÝCH OLEJŮ DĚTSKÁ

POPIS – směs éterických olejů.

FUNKCE – uvolňuje napětí, podporuje pozitivní naladění a zdravý spánek, má čistící a protizánětlivé účinky.

INDIKACE – harmonizační účinky směsi mohou děti provázet již od 9. týdne věku.



• BIO LEVANDULE

POPIS – éterický olej.

FUNKCE – Zklidňující, hojivý na pokožku, analgetický olej se sladce bylinnou, jemnou, lehce květinovou vůní.

INDIKACE – ošetření oděrek, spálenin a kožních onemocnění, zklidňuje a snižuje krevní tlak, pomáhá při bolestech, srdečních a emočních obtížích od arytmií až po deprese, hysterii či nespavost, vhodný v těhotenství a pro děti.



DOSPĚLÍ (KOMPLETNÍ NABÍDKA JE DOSTUPNÁ NA E-SHOPU SPOKONOŽKA)

• PRACOVNÍ

POPIS – směs éterických olejů.

FUNKCE – ulevuje při přepracovanosti a únavě, posiluje koncentraci, paměť, rozhodnost, má protivirové účinky.

INDIKACE – čistí hlavu od nepotřebných myšlenek a podporují optimistické naladění. Směs éterických olejů na fyzické úrovni podporuje prokrvení mozku a proudění energie v těle, účinně tak pomáhá při učení, posiluje koncentraci a paměť, povzbuzuje při únavě.



• HARMONIE

POPIS – směs éterických olejů.

FUNKCE – přináší pocit spokojenosti a usnadňuje odpočinek.

INDIKACE – pomáhá povznést se nad nahromaděný stres, uvolňuje potlačené city, obnovuje spontánnost a optimismus, podporuje vše veselé, šťastné, hravé a pozitivní. Učí nás jemnému umění přijímat uznání od druhých, stejně tak jako ocenit sebe sama.



| PÉČE O NOHY A KOSMETIKA

Jak jistě víte, ve Spokonožce se zdaleka nezabýváme jen ortopedickými podlahami či cvičebními pomůckami, ale nahlížíme na **péči o nohy komplexně**. Udělte společně s námi krok dopředu v péči o své nožky!

• PRODUKTY ANELA

POPIS – je česká rodinná firma, která již od roku 2019 ručně, v malých šaržích vyrábí svou vlastní 100% přírodní kosmetiku balenou převážně ve vratném tmavém skle.

FUNKCE – cílem je cenově zpřístupnit tu nejlepší přírodní kosmetiku, která vyřeší ekzémy, akné, zmírní vrásky a přinese radost do vašeho života.

INDIKACE – závisí na konkrétních účincích jednotlivých složek produktů.



• P. JENTSCHURA ZÁSADITÉ PUNČOCHY A NÁVLEKY

POPIS – zásadité punčochy a návleky jsou skvělé k odkyselení rukou i nohou během noci.

FUNKCE – pro klidný spánek, atraktivní a krásné nohy a chodidla. Proti těžkým a bolavým nohám, redukuje projev celulitidy.

INDIKACE – odkyselení organismu, proti těžkým a bolavým nohám.



• P. JENTSCHURA MEINEBASE ZÁSADITO-MINERÁLNÍ KOUPELOVÁ SŮL

POPIS – koupelová sůl na odkyselení s pH 8,5 pro péči o pokožku. Pro koupele celého těla a chodidel, zásadité zábaly.

FUNKCE – vhodná také k péči o dětskou pokožku, suchou pokožku, ekzém, atopický ekzém.

INDIKACE – péče o miminko, odkyselení organismu, regenerace.



ZDRAVOTNÍ OBUV PETER LEGWOOD

V posledních letech se zdravotní obuv Peter Legwood stala velice oblíbenou pracovní obuví pro personál - např. v nemocnicích, lékárnách, restauracích a školách. Obuv byla vyvinuta jako regenerační a je vhodná pro celodenní nošení.

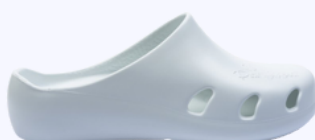
Peter Legwood **Dolphin** a **Bull** splňují požadavky normy ISO 20347 na pracovní obuv.

- Obuv je **upravitelná na míru**. Z tohoto důvodu na našem e-shopu lze obuv objednat a následně je nutné si domluvit osobní konzultaci v partnerské fyzioterapii Fyzionožka ve Veltrusech, kde Vám proškolený personál obuv na míru upraví.

• DOLPHIN



• BULL



• BUBBLE



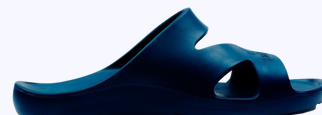
• KONG



• SHARK



• DUCK



ORTOPEDICKÉ VLOŽKY FOOTWAVE

Většina z nás v dnešní době ví, co jsou to bolesti pohybového aparátu. Málokdo si však uvědomuje, že mnoho obtíží má původ v chodidlech. Je důležité zařadit do svého denního režimu pohybová opatření, která Vám nejlépe poradí Váš fyzioterapeut. K **podpoření terapie** je vhodné použít vhodné **vložky do bot**. Nabízíme kvalitní **vložky do bot jak pro děti, tak pro dospělé**. Kompletní nabídka je dostupná na e-shopu Spokonožka. Na individuální korekci ortopedických vložek se zaměříme v naší fyzioterapii Fyzionožka.

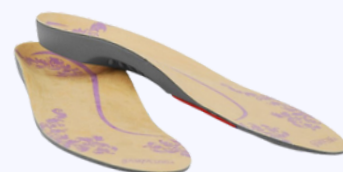
• KIDS LEVEL 1



• HALLUX



• LADY PREGNA



ADJUSTAČNÍ PONOŽKY

Trápí vás **bolesti či deformity nohou**? Vyzkoušejte Adjustační ponožky a nohám se **uleví!** Adjustační ponožky se starají o část vašeho těla, která bývá často zanedbávaná, o vaše nohy. Dopřejte svým unaveným nohám pořádnou **relaxaci** a odbourejte veškeré napětí, které v nich máte.

Noste Adjustační ponožky **preventivně**. Pravidelným nošením se vaše prsty začnou natahovat a bolesti budou ustupovat. Pamatujte, že je mnohem jednodušší udržovat nohy zdravé, než je poté uzdravit!

• MULTICOLOR



• GREEN



• PURPLE



• CHARCOAL



• EXTRA VOLNÉ



• DĚTSKÉ



DÁRKOVÉ POUKAZY

Univerzální voucher, který využijete na nákup na našem **e-shopu**. Praktický dárek vám pošleme v **elektronické** nebo **papírové podobě** a platí jeden rok od data vydání.

Nabízíme rovněž dárkové poukazy do naší **fyzio ordinace** ve Veltrusích.

Co je lepšího než darovat zdraví? Dopřejte ho sobě či svým blízkým prostřednictvím našich voucherů.



ELEKTRONICKÉ PRODUKTY

Cílem našich elektronických produktů je osvěta v rámci zdravého psychomotorického vývoje a správného přístupu k lidskému tělu. Veškeré produkty, které jsme vytvořili s cílem edukovat v oblasti pohybu, péče o tělo a zdravého životního stylu, naleznete na www.fyzionozka.cz či přes tento QR kód.



ONLINE KURZY

• PRO TĚHOTNÉ

Pokud je vaše těhotenství bez komplikací, připravili jsme pro vás **videa se cviky**, které jsou **speciálně navrženy pro těhotné ženy**.

Program je **rozdělen na bloky do tří trimestrů**, protože víme, že v průběhu těhotenství se v těle ženy odehrávají určité změny, kterým je třeba cvičení přizpůsobit.

Díky kurzu se například dozvíte:

- Konkrétní rady na výběr vhodných cvičebních pomůcek.
- Tipy na péči o nohy a chodidla - častý problém, který těhotné ženy trápí.
- O návaznost na PMV miminka - umíme poradit i v péči po porodu.
- Více o zaměření nejen na cvičení, ale také na podologii a individuálně korigované stélky.



• HALLUX VALGUS

Trápí Vás, nebo někoho Vám blízkého **vbočený palec u nohy**? Pokud ano, jste tu správně a tento online kurz je právě pro Vás!

Vbočený palec je vážný a mimo jiné také **neestetický problém, který může negativně postupem času více a více ovlivňovat Váš život!** Pomozte si od Halluxu díky našemu online kurzu co nejdříve!

Díky kurzu se například dozvíte:

- Konkrétní rady na výběr vhodných cvičebních pomůcek.
- Program je zaměřený nejen na cvičení ale také na podologii a individuálně korigované stélky.
- Tipy na péči nejen o nohy a chodidla, ale o celé tělo, jelikož v těle vše se vším souvisí.
- Pověnujeme se také vhodné kosmetice, tejpování a dalším doporučením pro péči.



E-BOOKY

- **PRŮVODCE ORTOPEDICKÝMI PODLAHAMÍ**

Prostřednictvím e-booku Průvodce ortopedickými podlahami získáte cenné znalosti a snáze se tak rozhodnete, **jaké ortopedické podlahy domů pořídit**. Pro všechny, kdo už ortopedické podlahy vlastní, je e-book skvělým **zdrojem tipů a inspirace na jejich využití**.



- **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ MEZNÍKY A SITUACE BĚHEM PRVNÍHO ROKU ŽIVOTA DÍTĚTE**

Díky tomuto e-booku získáte cenné znalosti a snáze a bez starostí tak **prožijete s miminkem první rok** společného života. S pomocí **fyzioterapeutky** jsme si dali za cíl provést nejen vás, rodiče, ale také vaše blízké, **nejdůležitějšími mezníky a situacemi**, které vás mohou v prvním roce s miminkem potkat.

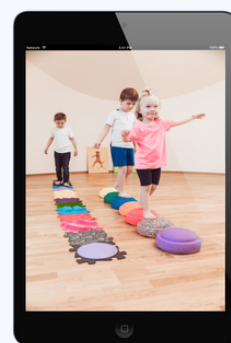


WEBINÁŘE

- **JAK NA ZDRAVÝ POHYB (NEJEN) VE ŠKOLCE?**

Chtěli byste **zpestřit pohyb** nejen dětí, ale i dospělých o některou z cvičebních pomůcek, ale v nepřehledném množství informací na internetu se ztrácíte? Nevíte, **kteřou pomůcku vybrat**, k čemu jsou jednotlivé pomůcky určeny, nebo s čím mohou pomoci? Rádi byste měli zásobu **inspirace** pro zdravý pohyb dětí?

Odpovídáte si na naše otázky "ano"? Tak v tom případě právě pro vás je náš první webinar jako stvořený!



• **PODOLOGIE ANEB O NAŠICH NOŽKÁCH**

Záznam z workshopu je plný praktických informací od naší fyzioterapeutky Soni. Je vhodný pro každého, kdo se zajímá o **správný vývoj a funkci nohou**.

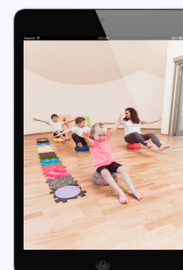
Z praktické části, do které se zapojily účastnice workshopu, zjistíte, **jak funguje podoskop**, a jak se z něj odečítají výsledky. Na závěr se dozvíte také celkové **vyhodnocení vyšetření s doporučením** konkrétní terapie či léčby.



• **PŘIVEĎME SPOLEČNĚ POHYB DO VAŠÍ ŠKOLKY!**

Webinář nabitý obsahem, který chceme předat i v offline formě prostřednictvím přednášek. Obsahuje **ověřené a ozkoušené informace od zkušené fyzioterapeutky**. Oproti našemu prvnímu webináři je více zaměřen na **praktické ukázky rozcviček, protahování, či ošetření chodidla**. Dozvíte se také informace o našem offline programu, kdy do Vaší instituce osobně dorazíme.

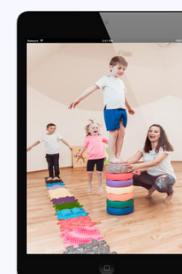
Tento webinář skvěle poslouží jako "**ochutnávka**", či **doplnění k našim offline přednáškám**, ke kterým se můžete vždy vrátit a načerpat **inspiraci**.



• **PŘIVEĎME SPOLEČNĚ POHYB DO VAŠÍ ŠKOLY!**

Webinář nabitý obsahem, který chceme předat i v offline formě prostřednictvím přednášek. Obsahuje **ověřené a ozkoušené informace od zkušené fyzioterapeutky**. Oproti našemu prvnímu webináři je více zaměřen na **praktické ukázky rozcviček, protahování či ošetření chodidla**. Dozvíte se také informace o našem offline programu, kdy do Vaší instituce osobně dorazíme.

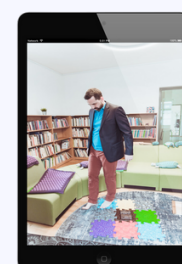
Tento webinář skvěle poslouží jako "**ochutnávka**" či **doplnění k našim offline přednáškám**, ke které se můžete vždy vrátit a načerpat **inspiraci**.



• **PŘIVEĎME SPOLEČNĚ POHYB DO VAŠÍ FIRMY!**

Webinář nabitý obsahem, který chceme předat i v offline formě prostřednictvím přednášek. Obsahuje **ověřené a ozkoušené informace od zkušené fyzioterapeutky**. Kromě **tipů na cvičení a využití cvičebních pomůcek** předáme také ucelené informace o **ergonomii pracovního místa** či tipy pro vybavení **pracovní relax zóny**.

Tento webinář skvěle poslouží jako "**ochutnávka**" či **doplnění k našim offline přednáškám**, ke které se můžete vždy vrátit a načerpat **inspiraci**.



ZŮSTAŇTE S NÁMI V KONTAKTU

Tímto bychom Vám chtěli poděkovat za zájem o naše služby a rádi uslyšíme jakoukoliv **zpětnou vazbu, či upřesňující dotaz** k našim produktům či službám.

Budeme se těšit na hovor či zprávu směřovanou na kontakty níže.

Pro aktuální informace, slevy a zákulisní záběry, nás **sledujte na sociálních sítích**. Ve volné chvíli se také můžete zaposlouchat do našeho **podcastu** s názvem Kroky ke zdraví, kde se věnujeme tipům a radám vedoucím ke zdravému a spokojenému tělu i mysli.

SPOKO NOŽKA

E-shop s největším výběrem certifikovaných ortopedických podlah. Nabízíme masážní a cvičební pomůcky, hračky či aromaterapii.



+420 732 635 536



info@spokonozka.cz



www.spokonozka.cz



Spokonožka



spokonozka.cz



spokonozka.cz

FYZIO NOŽKA

Fyzioterapie, podologie, cvičení, poradenství a individuální korekce stélek.



+420 605 025 772



poradna@fyzionozka.cz



www.fyzionozka.cz



Fyzionožka



fyzionozka.cz



Kroky ke zdraví