

# OBKRESLENÍ NOHY

*Fyzziosandals*  
BAREFOOT SANDÁLKY  
od fyzioterapeutky



## CO BUDU POTŘEBOVAT?

- 2 papíry
- tužku/propisku/fixu
- pravítko

**TIP** Pro větší přesnost je lepší **obkreslit obě chodidla**, jelikož můžete mít mírně rozdílný tvar P a L nohy. Pokud jsou chodidla velmi podobná, stačí zaslat pouze jednu nohu. Zjistíte to porovnáním obkresů proti světlu, kdy přiložíte papíry obrázkem k sobě.

## POSTUP

1. Na papír A4 **obkreslete zatížené chodidlo** (nejlépe ve stoji, případně vsedě s 90° úhlem v kotníku). Propisku držte kolmo k zemi a raději chodidlo obkružte několikrát.



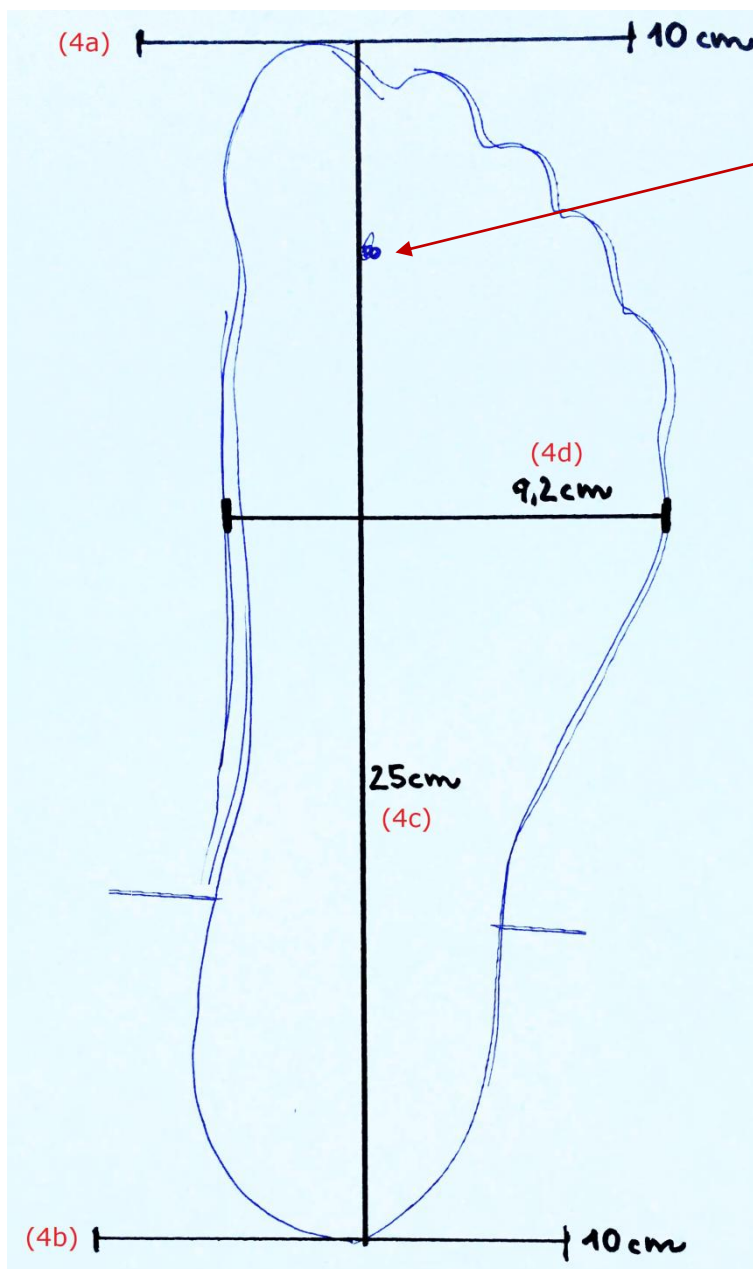
2. Zakreslete viditelně **konec mezery mezi palcem a ukazováčkem** (**POZOR, na to se často zapomíná!!!**).



3. Orientačně naznačte **pozici kotníků** – zakreslete čárku na papír v oblasti středu vnitřního a zevního kotníku.



4. Jeden obrázek řekne víc než tisíc slov, proto se **podívejte nejprve níže na obrázek** a pak si přečtete následující postup a zakreslete a zaměřte jednotlivé čáry (ty jsou důležité pro tisk v reálném měřítku).



- Nakreslete vodorovnou 10 centimetrovou ohraničenou čáru (úsečku) zhruba rovnoběžnou s hranou papíru, která se dotýká nejdelšího prstu - většinou 1. či 2. prstu.
- Nakreslete druhou, rovněž vodorovnou 10 centimetrovou úsečku, zhruba rovnoběžnou s hranou papíru, která se dotýká paty.

- c) Tyto rovnoběžky spojte kolmicí spojující přední a zadní část chodidla (ale nemusí vám to vycházet přesně jako zde na obrázku od palce do středu paty) a zapište do obrázku její rozměr v centimetrech.
- d) Zhruba ve středu chodidla zakreslete ještě jednu vodorovnou úsečku (spojující vnitřní a zevní hranu chodidla) a zapište do obrázku její rozměr v centimetrech.

POZOR: Je důležité, aby bylo evidentní odkud, kam jste čáry měřili a jak jsou dlouhé. Je to nezbytné měřítko při tisku, obzvláště pokud obrázek fotíte a dochází k jeho mírné deformaci.

5. Obrázky obou chodidel nejlépe naskenujte, případně vyfotíte a pošlete jako přílohu (obrázek či pdf) ve zprávě. V případě, že by to nešlo, zašlete obkres na [fyziosandals@email.cz](mailto:fyziosandals@email.cz). Nejlepší výsledek zajistí **naskenovaný obrázek v pdf souboru** (ve skutečné velikosti).

**!!! DŮLEŽITÉ** – pokud obkres fotíte, držte foťák/mobil z výšky vodorovně s papírem, s čočkou fotoaparátu nad středem chodidla, aby se minimalizovala deformace obrázku.

Vyfotíte raději úplně celý papír i s přesahem, aby bylo vidět, zda jsou okraje papíru rovnoběžné s okrajem fotky (viz 1. obrázek).

