

FYZIOklinika.CZ - Popis vybraných stránek

1) Homepage + návrh hlavního menu

<https://www.fyzioklinika.cz/>

- **Homepage webu** chceme, aby se graficky odlišovala od zbytku webu. Nebojíme se zajímavých nápadů. Každopádně homepage musí být graficky příbuzná všem stránkám webu.
- z 70% slouží pro vyhledání té správné služby (a utvrzení se, že FYZIOklinika je pro něj to správné zdravotnické zařízení)
- z 30% nabídneme náš obsah (články, cviky).

Horní část webu:

- **Hlavní menu** (pozn: některé položky hl. menu mají obsáhlejší podkategorie)

Příklad:

Kontakt | Kariéra | cz/en

Logo (home) | O nás | Léčba | Nabídka | Skupinová cvičení | Poradna | Eshop

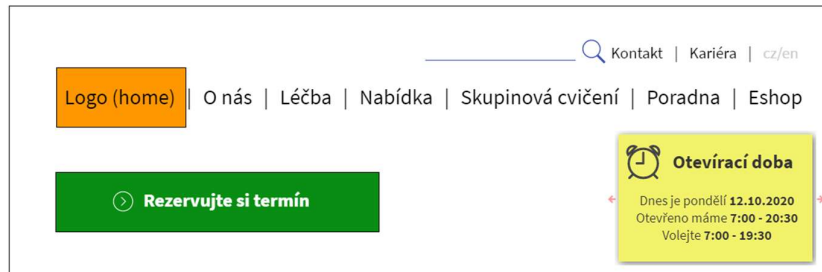
Jakou službu vybrat?

 Manuální > Individuální fyzioterapie > Manuální lymfodrenáž > Kinesiotaping	 Přístrojová > Fyzioterapie All Inclusive > Fokus All Inclusive > Radiální rázová vlna > Fokusovaná rázová vlna > Přístrojová lymfodrenáž	 Regenerace a Hojení > Ranhojenka > Hojení chronických ran	 Estetika a urologie > Léčba celulitidy > Léčba erektilní dysfunkce > Léčba pánevního dna > Léčba prostaty	 Masáže > Klasická masáž celotělová > Masáž zvolených partií > Masáž hlavy a obličeje > Regenerační a sportovní > Relaxační masáž > Hluboká tlaková masáž > Reflexní masáž > Masáž pro těhotné maminky > Masáž lávovými kameny > Baňková masáž	 Ostatní > Služby u stážistů > Fyzioterapie po telefonu > Služba FYZIOasistent
---	--	--	---	--	---

(pozn: Žlutý obdélník je HTML odkaz na jinou stránku)

- **Vedlejší menu** (pozn: prostý link na jinou stránku) - Kontakt, Kariéra
 - vyjděte ze stávajícího webu www.fyzioklinika.cz
- **Interaktivní prvek Otevírací doba**
 - informace s datem a aktuální otevírací dobou + doba kdy mohou volat =>
 - ve stejném poli ať je možnost vkládat nějakou krátkou editovatelnou informaci (př. Noste k nám nyní roušky a pod..) (pozn: chceme i návrh pohybu okna)
- **Tlačítko pro rezervaci termínu** (tlačítko musí být stále na stránce vidět)
 - na mob verzi určitě tlačítko pro okamžité vytočení hovoru, tlačítko pro okamžité otevření nového emailu.

Příklad:



Střední část webu

Základní prvky (obrázky? grafika?) s odkazem dál na náš web:

- > Nabídka léčby
- > Nabídka cvičení
- > Hojení
- > Rázová vlna
- > Poradna (návody na cvičení, články o zdraví, dotazy klientů)
- mohou vypadat jakkoliv, nemusí to být obdélníky ani kolečka - libovolná grafika.
- Zde bychom rádi využili Java technologie (v podobě živých prvků zmíněných v zadání).
Tato část homepage je velmi podstatná.

V rámci homepage potřebujeme někde prostor na umístění 0 - 3 ks našich firemních reklamních bannerů (*podle toho, kolik jich v daný okamžik chceme publikovat*)

- Bannery mohou mít libovolný rozměr, na šířku pod sebou, nebo na výšku vedle sebe.
- Bannery budou odkazovat na naše služby a obsah. Nebude se jednat o cizí reklamu. Bannery budeme připravovat tak, aby se hodily do výsledné grafiky webu.
- Naznačte je jen jako prázdné "obdélníky, od vás je v této fázi nepožadujeme"

Krátký text - kdekoliv

- H1 + textové pole z důvodu SEO - příklad viz náš stávající web

Dolní část webu

Modul - Aktuality:

- Foto + nadpis
- Kolečka v nákrese jsou jen pro vizualizaci (kolečka nepreferujeme). Zhruba příklad:

Aktuality



Modul - Řekli o nás

- foto + nadpis + hvězdičky (hodnocení)
- Kolečka v nákresu jsou jen pro vizualizaci (kolečka nepreferujeme). Zhruba příklad:

Řekli o nás



Patička

- Navrhnete nějaké chytré využití tohoto lecky špatně využitého prostoru?
 - odkazy na naše jiné připravované domény (www.hojeni.cz, www.lymfodrenaze.cz ...)
 - zkrácené volby na jiné části webu
 - sociální sítě, ..
 - ???

2) Kategorie “Léčba” + jedna stránka s popisem služby:

Navrhněte, jak má vypadat rozcestník více služeb v menu (viz popis v homepage)

(dnes to řešíme postaru - jako obyčejná stránka zde: <https://www.fyzioklinika.cz/lecba>)

Navrhněte, jak má vypadat typická stránka s konkrétní službou

(Příklad: <https://www.fyzioklinika.cz/lecba/sluzba-fokus-all-inclusive>)

Okolí hlavního obsahu stránky – předpokládáme, že to navrhnete opět jako pravý sloupec této stránky??

- Patrně navrhnete, aby po celé pravé straně webu byl prostor pro nabídku dalšího čtení, který se bude zobrazovat dynamicky podle obsahu v hlavní části stránky. Bude se tam zobrazovat:
 - nabídka aktuálních akcí,
 - návrhů článků o zdravotních potížích,
 - nebo návrhy návodů na cvičení související s touto službou.
 - atd..
- Budeme rádi, když přijdete s dobrým nápadem, jak využít efektivně obrazovku počítače pro nabídku dalšího obsahu (na mobilu bude řešeno logicky jinak)
- Chceme vám v tomto nechat svobodu návrhu celé stránky.

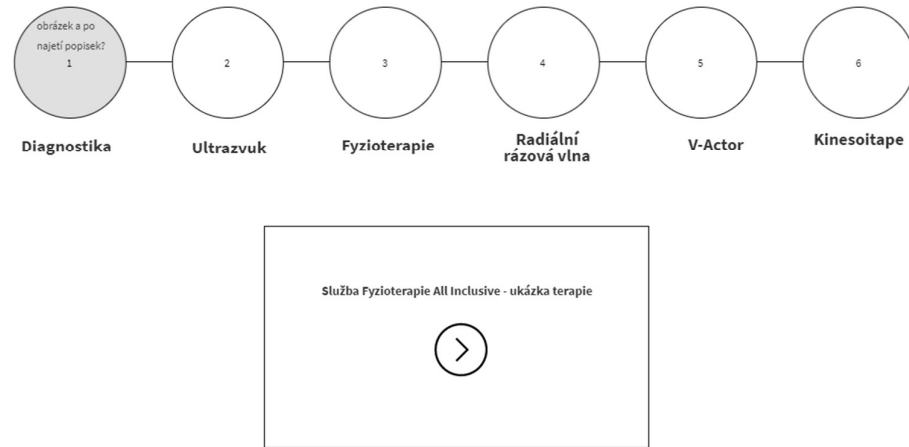
Hlavní část stránky:

- Nadpis H1
- textové pole č.1
- prostor pro obrázky s popisky (ukazující co obsahuje tato terapie)
 - Budeme chtít vložit 3 - 10 těchto objektů
 - jak to má fungovat, navrhněte - např. po najetí na obrázek krátký popis úkonu, pod/na obrázku text (cca 1-3 slova), co na obrázku je, co je součástí terapie?
Napadne vás něco lepšího?
 - libovolná grafika, nemusí být kruh/čtverec.. Kruh nepreferujeme.
- promo video služby

Fyzioterapie All Inclusive

KOMBINACE FYZIOTERAPIE A APLIKACE RADIÁLNÍ RÁZOVÉ VLNY

Během této služby Vám poskytneme to nejlepší, co je v dnešní době dostupné pro rychlou, efektivní a citlivou léčbu Vašich obtíží.



- Textové pole č.2 s popisem služby (může se jednat o klasické textové pole a nebo o nadpisy pod nimiž se budou nějak rozbalovat jednotlivé popisky (pozn: ukázka rozsahu textu je zde níže:). Použijte texty ze stávající stránky na webu.

<https://www.fyzioklinika.cz/lecba/sluzba-fokus-all-inclusive>

V čem jsme tak unikátní?

Naše zkušenosti v léčbě bolesti či funkčních poruch pohybového aparátu a vědomosti z oblasti anatomie a neurofyzologie lidského těla nás vedly k unikátní kombinaci fyzioterapie a aplikace radiální rázové vlny.

Tento terapeutický postup vypracovala a stále rozvíjí Mgr. Iva Bilková. Kombinace fyzioterapie a aplikace rázové vlny nám umožňuje dosáhnout pocitu úlevy mnohem dříve, než je v fyzioterapii obvyklé, neboť působíme přímo na příčinu vzniku bolesti.

KDY JE VYHODNĚNÍ TENTO DRUH LÉČBY?

Máte nějaký sval v napětí? Boli Vás bedra? Nejdříve Vám uvolníme stažené svalové partie pomocí radiální rázové vlny a následně provedeme mobilizace. Tímto postupem předjeme riziku poškození drobných vazů při následné manipulaci.

Trápí Vás na více místech těla (lokyt, ramena, kolena, paty apod.) dlouhodobě neléčené bolesti? Po manuálním fyzioterapeutickým uvolnění postižených partií Vám za pomoci speciální radiální hlavice pomůžeme také zrychlit léčbu různých zánětů, např. povrchových šlach.

Máte akutní bolestivý problém a potřebujete okamžitou pomoc? I v těchto případech se nám velmi osvědčuje využití Fyzioterapie All-Inclusive.

Co očekávat?

Uvolnění stažených svalových partií pomocí radiální rázové vlny, tímto postupem se předejde poškození vazů při následné manipulaci.

Zrychlení léčby zánětů např. povrchových šlach pomocí speciální radiální hlavice.

Úlevu ihned po terapii a to i bez použití chemických přípravků.

Promasírování okolní svalové partie technologií V-Actor (proti zápornému návratu bolesti).

Funkční taping k prodloužení terapeutického efektu tam, kde je to potřeba.

A ještě něco navíc!

Po ukončení terapie si můžete v naší vybavené tělocvičce prověřit cviky z uplynulé terapie.

V recepci máte k dispozici automat s filtrovanou vodou, nebo si nabídněte teplý čaj.

V ČEM SE TATO SLUŽBA TAK ZÁSADNĚ ODLIŠUJE OD KONKURENCE?

Na pracovištích konkurence je cena za léčbu radiální rázovou vlnou postavena na prodeji určitého počtu aplikovaných „rázů“. Za jednu aplikaci zaplatíte částku 500 - 1 200 Kč a dostanete od 1 000 do 2 000 rázů a to pouze do jednoho místa bolesti. Cena služby se tak při jedné návštěvě může snadno vyšplhat i na několik tisíc korun. Přitom jste obslouženi během několika minut...

Ve Fyzioklinice dostanete rámci jedné terapie 1 000 - 5 000 rázů na jedno či více míst. A za celý takový balíček služeb dostanete jednoznačnou pevnou cenu.

Rázová vlna je dnes nejučinnější fyzikální terapií. Ve Fyzioklinice jsme se proto rozhodli odstranit bariéru pro dostupnost této léčby. Nechceme, aby si klient měl strach říct o léčbu rázovou vlnou vůdce, kde ho něco trápí. Naše služba Fyzioterapie All-Inclusive umožňuje každému mít pod kontrolou cenu své léčby a její rozsah.

Nášim největším zájmem je udělat vše pro to, abychom Vaš pohybový problém co nerychleji diagnostikovali a následně vyřešili. Chceme, abyste se mohli co nejdříve vrátit do běžného života. Nyní se už nemusíte bát ceny - plně se soustředte na léčbu. My Vás chceme vyřešit, ne pouze léčit.

Užijte si to u nás!

ROZSAH SLUŽEB ZAHRNUTÝCH V CENĚ*

Individuální terapie s vysokoklasickým vzrůstem fyzioterapeutem

Komplexní diagnostika těla (kinezologický rozbor)

Diagnostika na Podoskopu

Diagnostika na diagnostickém ultrazvuku

Aplikace radiální rázové vlny (1 000 - 5 000 rázů) včetně patentované vibrační hloubkové masáže V-Actor (2 000 - 5 000 rázů)

Aplikace funkčního tapu (kinesiotaping) či pevného tlapu pro stabilizaci svalových skupin i po odchodu od nás

Individuální manuální fyzioterapie: mobilizace, manipulace, měkké techniky svalů, kůže, vaziva, fascií, manipulace, měkké techniky svalů, kůže, vaziva, fascií (obal svalů), atd.

Cvičení dle Bruggera, McKenzieho, Mojškové, a další.

Techniky na neurofyzilogickém podkladě (Voita, DNS-Kolář, Brunkow, akrální koaktivní terapie-Springrová, Lewit)

Senzomotorické cvičení na tabulních plochách: balanční pomůcky, Posturomed, BOSU, úseče, pěnové podložky, atd.

Cvičení na velkém míči

Cvičení na Flow-in

Cvičení s Propriomed (můžete znát jeho kopie jako např. Flexi-bar)

Přehled všech námi užívaných fyzioterapeutických metod

* Skladbu terapie určuje fyzioterapeut dle efektivity pro daný pohybový problém

* V případě hodinové služby, na Vás máme vyčleněno 60 minut. Dle přání klienta může být služba prodloužena. Součástí této doby délky služby je čas na vyplnění dotazníku (pokud jste nedorazili o pár minut dříve a dotazník si již nevyplnili v recepci), odložení Vašich šatů a na konci terapie zápis terapie do karty nebo případné platby. Při délece služby např. 60 min počítejte s přibližně 50 minutami čistého času s terapeutem. V případě, že na terapii dorazíte později než na stanovený čas, bude Vaš čistý čas s terapeutem kratší.

Zdroj: <https://www.fyzioklinika.cz/lecba/sluzba-diagnostika-m-manualni-fyzioterapie>

ZAPŮJÍME VÁM ZDARMA FYZIOASISTENTA

Fyzioterapeut je moderní rehabilitační pomůcka, která Vám pomůže napravit nesprávné pohybové vzorce. Jedná se o malý senzor, který si aplikujete dle doporučení fyzioterapeuta mezi lopatky a který Vás upozorní vibrací na chyby, když se vaše záda uvolní do polohy, která není fyziologická. Zařízení je možné připojit k mobilní aplikaci, prostřednictvím které můžete sledovat pokroky k nápravě Vašich pohybových vzorů.

Zařízení zapůjčujeme na vyzkoušení 1x zdarma jednomu klientovi na období max. 7 kalendářních dnů týden po absolvování alespoň jedné služby Fyzioterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive proti vratné kauci 3 000 Kč.

Mimo čerpání služby All-Inclusive, nebo na dobu delší než jeden týden po absolvování některé ze služeb All-Inclusive si můžete Fyzioterapeuta zapůjčit za cenu 300 Kč na týden proti vratné kauci 3000 Kč (v ceně služby je jedna originální samolepka na jeden týden). V ceně není zahrnuta konzultace fyziologického držení těla a používání přístroje. Doporučujeme objednat se před první aplikací na 30 minut individuální fyzioterapie (100 Kč) ke kterémukoliv z našich fyzioterapeutů.

KDE VŠUDE VE FYZIOKLINICE UŠETŘÍTE?

Levnější terapie díky unikátní službě Fyzioterapie All-Inclusive (platíte fixní cenu)

Sleva při zakoupení předplacené karty (množstevní sleva)

Menší počet návštěv díky nejvyššímu modernímu vybavení (rychlejší léčba)

Jíme se službou All-Inclusive nejčastěji na třídu (vyvíjeli jsme ji - máme zkušenosti)

Kinesiotaping zdarma součástí služby (platíte fixní cenu)

Nápoje zdarma (tak trochu jiné prostředí našeho centra...)

Pro fanínky: sleva na službu, nebo služba zcela zdarma výměnou za propagaci Fyziokliniky (přístroje se podívát, jak si můžeme vzájemně pomoci)

CENY

Pro výpočet příspěvku od vaší ZP potřebujeme znát počet předepsaných kódů. Pokud budete mít o tuto informaci zájem, pošlete nám scan (QR kód) a odeslat na kontakt@fyzioklinika.cz. Přehled o výpočtových příspěvcích vám obratem pošleme a pokud si přinesete originální FT, začneme slevy uplatňovat již od vaší první návštěvy. Více informací >>>

Fyzioterapie All-Inclusive - délka terapie 60 min.

Počet terapií

- **Terapeuti** (nyní na webu nemáme): umístění - pod textem/nad ceníkem: modul, který bude obsahovat seznam specialistů, kteří tuto službu vykonávají
 - Nadpis: "Službu je možné absolvovat u těchto terapeutů":
 - Budou tam jména + fotky + proklik na jejich personální medailonek + **proklik** na objednání služby (kde pak bude předvyplněné jméno terapeuta)
- **Ceník** (tabulka s cenami služby)
- **Tlačítka** "objednání" a "nákup" - stejná jako u stránky s výběrem služby
- **Textové pole**: prostor pro poznámku ke službě (může být např: v rámečku / jinou barvou, kurzívou, menším písmem,... jedná se pouze o doplňující informace - méně důležité než ostatní informace na stránce výše)

Ceník

Country	Companies	Price
USA	Apple Inc , Microsoft	1000 Kč
Sweden	IKEA Furnitures , Spotify	1254 Kč
Finland	Nokia Communications	1789 Kč

➤ **Objednejte termín**

➤ **Nakupte balíčky terapií**

Pozn.:
 - Předplacené karty mají platnost 12 měsíců
 - Předplacené karty jsou plně přenositelné
 Zdroj: LOHRER, Heinz, GERDESMEYER, Ludger. Multidisciplinary medical applications: Shock wave therapy in practice. Level10 Buchverlag Daniela Bamberg, Heilbronn, Německo. ISBN 978-3-9816095-0-9
 Pozn.: Výsledky jsou individuální a závisí od jednotlivých predispozicí konkrétních osob. Výsledky v takových případech nemohou být garantované. O vhodnosti léčby rázovou vlnou rozhoduje podle zákona o zdravotních službách 372/2011 Sb. a v souladu s relevantními vyhláškami lékař (MUDr.) nebo univerzitně vzdělaný fyzioterapeut (Bc., Mgr.), který před zařazením aplikace rázové vlny do léčebného režimu provedl příslušnou diagnostiku a seznámil klienta s režimovými opatřeními, která je klient povinen dodržovat. Účinky aplikace rázové vlny se mohou lišit podle individuálních dispozic klienta, specifiki jeho diagnózy a jeho schopnosti dodržovat stanovená léčebná opatření.
 Podrobné podklady, případně lékařské studie prokazující léčebné účinky rázové vlny je možné shlédnout na vyžádání v sídle FYZIOkliniky.

- **Patička** - stejná na celém webu

3) Sekce “články o zdraví” + jedna stránka článku

ZADÁNÍ: Připravte, jak bude vypadat vyhledání stránky (jeden výsledek hledání článku o zdraví).

- Vyděte ze stávajícího stavu zde: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi> . Aktuální verze se nám nelíbí. Chceme to nyní vymyslet lépe.
- Tedy vidím grafiku prvku ve kterém hledám dle kategorií nějaký článek.
- Ukažte jak má ten hledací prvek vypadat.
- Ukažte, že jsem klikl jsem na nějakou **kategorii**
- a poté na **podkategorii** (například: **Sport/Co trápí sportovce**).
- A pod tímto hledacím prvkem ukažte jak má vypadat ten vybraný článek (jeho obsah)
- bude tedy vidět kam jsem kliknul na kategorii/podkategorii a vidím vylistované výsledky hledání v modulu č.3 a vidím modul č.4

Okolí hlavního obsahu stránky – předpokládáme, že to navrhnete opět jako pravý sloupec této stránky??

- úplně stejně po celém webu. Popsano u stránky č.2

Rozcestník článků o zdraví:

Stávající ukázka hledacího modulu - výběru článku:

ČLÁNKY O ZDRAVÍ FYZIOKLINIKA

Vyhledat... Hledat

Nalezených položek: 7

Části těla: - Části těla- Životní situace: - Životní situace- Děti a zdravý vývoj: Těhotenství Léčebné metody: - Léčebné metody- O fyzioterapii: - O fyzioterapii-

VYMAZAT FILTRY

Nový návrh hledání článku

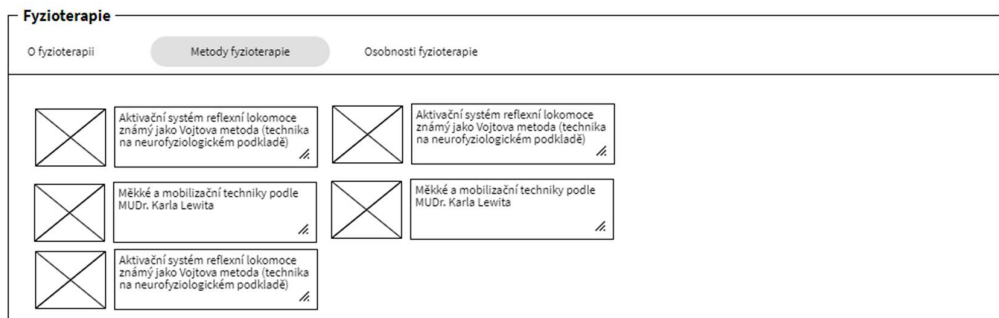
- Poté co na hlavním menu webu zvolím položku “**Články o zdraví**”
- Uvidím sekci kde zadám co hledám
- Fulltext řádek “**Hledat**”
 - Jedná se o jasně viditelné, dostatečně velké hledací pole, kde si mohu pomoci fulltextu vyhledat seznam článků obsahující to co hledám.
 - Poté co něco napíšu se pod těmito hledacími moduly vylistuje seznam článků, které odpovídají zadání. (například)
- Pod “Hledat” bude sekce “**Kategorie článků**”
 - Bude zde výběr z **kategorií**
 - Klikem na některou kategorií se zobrazí seznam **podkategorií**
 - pokud vyberu danou podkategorii zobrazí se hned předvybrané články pod sebou
- Pod touto sekcí s kategoriemi se zobrazí výsledky hledání.
 - Zobrazení například ve dvou/třech sloupcích? (dle šířky obrazovky.)
 - Ke každému článku **Úvodní obrázek + pár řádků textu**, nebo dle vašich nápadů
- A dále budou zobrazeny články “**Nejvíce vás zajímá**”
 - Zde bude například ve 3. řádcích graficky seznam ukázek článků pod sebou (opět dynamicky několik sloupců) obrázek a první slova textu.

- Podoba tohto před nabídnutého seznamu chceme, aby vypadal jinak než výsledek hledání (aby bylo hned jasné co je základní stránka a co je výsledek hledání)

Konkrétní příklady kategorií a podkategorií:

> Fyzioterapie (kategorie)

O fyzioterapii / metody fyzioterapie/ osobnosti fyzioterapie (podkategorie)



> Sport (kategorie)

Co trápí sportovce / kompenzační cvičení / chůze a běh / posilování / pomůcky na cvičení (podkategorie)

> Diagnózy (kategorie)

Celé tělo / hlava/ páteř / horní končetiny / dolní končetiny (podkategorie)

> Mateřství (kategorie)

Plánujeme miminko/ Těhotenství/ Maminka po porodu/ Psychomotorický vývoj dítěte/ Pomůcky pro děti (podkategorie)

> Mužské potíže (kategorie)

> Technologie (kategorie)

Technologie ve fyzioterapii/ Člověk a technika/ (podkategorie)

> Profese (kategorie)

Sedavá zaměstnání/ za volantem/ práce na nohou (podkategorie)

> Hojení (kategorie)

úrazy, operace, popáleniny, ..(podkategorie)

Někde na logickém místě chceme u kategorií umístit výzvu (klikem se něco stane):

“Nenašli jste co jste hledali?”

A to samé někde umístit výzvu (klikem se něco stane):

“Napište nám téma jako námět ke zpracování.”

Patička

4) Sekce “Návody na cvičení” + dohledání jednoho cviku

ZADÁNÍ:

- Obsahově bude použit náš stávající obsah webu, cviků: <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni-vse>,
- **Chceme nyní aktualizovat grafiku/vzhled.**
- Chceme přinést chytré hledání, výběr cviku. Prostě ať se lidé co nejrychleji dostanou k výslednému cviku. Chceme k tomu lépe využít javascript... Prostě ať je to “cool”.
- Chceme zachovat i hledání klikem na člověka svalovce (zepředu, zezadu)
- Jak hledání na svalovci, tak ostatní kategorie mají možnost kliknout na textovou verzi výběru kategorie (totožnou grafiku jako vymyslíte u výběru článku)

- Připravte ukázkou stránky kde jsem nehledal fulltextem, ale klikl jsem na nějakou **kategorii** nebo na **svalovci** (například: **Bolí mě -> Hrudník**)
- Ukažte prosím jak navrhuje graficky zpracovat tento postup jak se doklikám k výslednému cviku který hledám. Dá se to vyřešit několika způsoby, prosím navrhnete co vy vidíte jako nejlepší/nejpřehlednější řešení.
 - Využijte našeho [člověka-svalovce](#), nebo pokud chcete tak **můžete navrhnout i jiné řešení tohoto zadání!!!** Nenechte se zbytečně ovlivnit naší aktuální představou jak by to mohlo vypadat
- Navrhnete novou grafiku na příkladu tohoto návodu na cvičení: <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-svalu-okolo-patere-sije>

Okolí hlavního obsahu stránky – předpokládáme, že to navrhnete opět jako pravý sloupec této stránky??

- úplně stejné po celém webu. Popsano u stránky č.2

Cviky mohu opět hledat:

- fulltextem (stejně jako u článků)
- nebo vyberu některou kategorii (stejně jako u článků) a poté např. kliknu na svalovce

JAK TO FUNGUJE TEĎ - pro vaší inspiraci:

- Jsem na hlavním rozcestníku cviků: <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni-vse>
- když kliknu na “**Bolí mě**” a pak na “**Hrudník**” svalovce
- Zobrazí se mi pod svalovcem seznam skupiny cviků, které k bolesti hrudníku máme v databázi



Vyhledat...

Hledat

Vyberte si návod na cvičení

PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTECH HRUDNÍ PÁTEŘE A ŽEBER



Trápí Vás bolest v oblasti hrudní páteře a žeber? Vyzkoušejte tyto návody na cvičení, kterými si můžete ihned pomoci sami doma bez pomoci druhé osoby.

CVIKY PŘI BOLESTECH HRUDNÍ PÁTEŘE A ŽEBER



Máte problémy s hrudní oblastí? Trápí Vás bolest, zkrácení svalů, či naopak oslabené svaly hrudníku? Máme pro Vás řešení, jak bolesti ulevit a zkrácené svaly protáhnout. Stačí Vám na to několik jednoduchých cviků. Vyzkoušejte následující návody na cviky a opatření, jež Vám mohou pomoci efektivně stabilizovat, uvolnit či posílit Váš hrudník.

CVIKY PŘI BOLESTECH HRUDNÍ PÁTEŘE A ŽEBER S NUTNOU DOPOMOCÍ DRUHÉ OSOBY

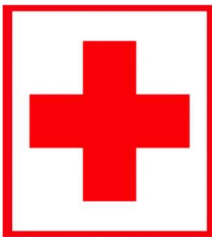
Příklad: [ZDE](#)

- A nyní si vyberu například skupinu cviků **“První pomoc”**:
Zobrazí se mi seznam návodů na cvičení.

Stovky dalších cviků [ZDE](#)

PRVNÍ POMOC PŘI BOLESTECH HRUDNÍ PÁTEŘE A ŽEBER

FYZIOKLINIKA



Trápí Vás bolest v oblasti hrudní páteře a žeber? Vyzkoušejte tyto návody na cvičení, kterými si můžete ihned pomoci sami doma bez pomoci druhé osoby.

NÁVODY NA CVIČENÍ



MOJŽÍŠOVÁ - KOČÍČÍ HRBET - VARIANTA PRO HRUDNÍ PÁTEŘ

Fyzioterapeutické cvičení Ludmily Mojžišové pro diagnostiku a léčbu pohybových obtíží, původně vypracované pro rehabilitaci pacientů s **bolestmi zad**. Je založena na **odstranění svalového napětí, vyrovnaní svalové nerovnováhy, obzvláště hlubokého stabilizačního systému**. Tento cvik slouží zejména pro mobilizaci **hrudní a bederní páteře**. Provádíme ho v tzv. kočíčím hrbetu ve třech pozicích pro krční, hrudní a bederní úsek páteře.

Více zde



MOJŽÍŠOVÁ - "LETADLO" - VARIANTA PRO HRUDNÍ PÁTEŘ

Ukázka fyzioterapeutické metody Ludmily Mojžišové. Jedná se o mobilizační cvičení pro

- Kliknu na jeden ze cviků, a vidím konečnou obsahovou stránku návodu na cvičení.

Příklady cviků:

- <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-svalu-okolo-patere-sije>
- <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/cviceni-dle-klappovy-metody-lezeni-souhlasnymi-koncetinami>
- <https://www.fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/protazeni-na-gymnastickem-mici-procvicovani-pohyblivosti-patere-a-protazeni-svalu-na-predni-strane-trupu-a-svalu-nohou>

5) Návrh několika interaktivních prvků do článku (“Rezervujte si termín”, “Zeptejte se nás”)

Interaktivita se čtenářem - interaktivní prvky na stránce:

Pokud čtenář na stránce na něco klikne, tak v rámci možností technologie chceme, aby daná část stránky například “ustoupila” a na uvolněném prostoru stránky se donáče požadovaný nový obsah.

Nebo se použije prvek „opona“ (text se rozestoupí), nebo se ukáže zleva zprava ouško na které je možné kliknout a prvek vyjede ze strany, nebo se fotka zatřepe a čtenář na ní může kliknout ona se otočí jako 3D krychle a na druhé straně vyplní formulář...

TOTO JSOU PŘÍKLADY NÁPADŮ.

Musí vzniknout pocit, že není třeba přejít do jiného okna/ jiné stránky jen proto, že pokračuje v konzumování daného obsahu.

Nebojte se prosím časové náročnosti tohoto úkolu. Pomůžeme Vám to rychle rozhodnout..
Nechceme Vás na tom trápit. **Chceme jen Váš nápad, který se z VAŠEHO POHLEDU hodí do VAŠEHO návrhu webu - a ten pak nakreslíte. To je vše. 😊**

Použijte návrh stránky z bodu 3) a v něm zakreslete jak by měly v textu vypadat tyto 2 prvky:

- A) Čtu si článek a najednou mám dotaz. Na každé stránce u každého článku musí být dotaz: **“Zeptejte se nás”**. Po kliku na něj a v rámci single page se mi někde objeví formulář pro zadání dotazu (Email , Text dotazu)
- B) Prohlížím si nabídku skupinových služeb a rozhodnu se zarezervovat si termín. Kliknu na tlačítko **“Rezervujte si místo na Pilates”** - a v rámci single page se mi někde objeví dialog pro rezervaci termínu (Datумы, časy, a já si mohu vybrat nějaký termín. Vyberu si a dál výběru z rozbalovacího seznamu nějakou službu (Služba A, Služba B, ..) , terapeuta (zase A, B,..) a nakonec vyplním svoje jméno, příjmení email