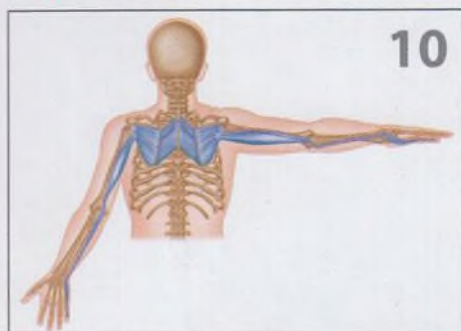


Předmluva 12

1

Co jsou fascie?



Fascie spojují všechno se vším	12
Nové úhly pohledu díky novým metodám.....	12
Vlastnosti fascií.....	14
Význam vody.....	15
Struktura rozevíratelné mřížky.....	15
Význam viskoelasticity.....	15
Formující funkce v našem těle.....	16
Trojrozměrná struktura.....	16
Četné funkce.....	18
Fascie přenášejí síly.....	18
Fascie ukládají síly.....	18
Fascie jako centrum potíží a bolesti.....	19
Fascie jako centrum vnímání	19
Trénink fascií a bolest.....	22
Fenomén bolesti	22
Prvotní instinkt v moderním světě nefunguje.....	22
Bolesti, ustaň!.....	23
Fascie jako čáry probíhající tělem – myofasciální linie.....	24
Výhody dobře fungující fasciální soustavy	24

Tensegrity model – napětí je vše.....	26
Vnější ovlivňování fasciální soustavy... ..	26
Vnímání těla.....	27

2

Základní principy tréninku fascií



SMR – Self Myofascial Release	30
Fasciální uvolňování, jehož cílem je zahřátí (warm-up).....	30
Fasciální uvolňování, jehož cílem je ochlazení (cool-down) ...	30
Fasciální uvolňování, jehož cílem je překonání bolesti	32
Zahřívání sebe sama	32
Dodatečný efekt – posílení trupu	33
Sekvence cviků » Klasické vzporové pozice	34
Sekvence cviků » Nestabilní vzporové pozice	36
Sekvence cviků » Alternativní vzporové pozice	38
Strečink fascií	40
Fasciální prvky svalů a jejich uspořádání	40
Pokyny ke cvičení.....	40

Sekvence cviků » Protahování různými směry	42
Sekvence cviků » Přípravný protipohyb	44
Sekvence cviků » Přípravný protipohyb	46
Rebound elasticity – katapultový efekt ...	47
<i>Význam katapultového efektu pro chůzi a běh</i>	48
<i>Gallowayova běžecká metoda</i>	48
<i>Fenomén flexe-relaxace</i>	49
Dynamické ohýbání trupu	50
Vnímání těla – zjemnění senzibility (sensory refinement)	52
<i>Přijetí individuality</i>	52
<i>Ochrana při potížích se zády</i>	52
<i>Nový vztah k pohybu</i>	52

3

Praktické aplikace

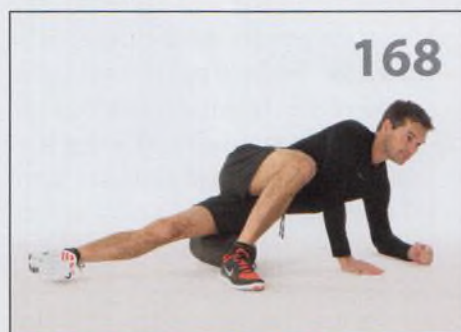


Jak mám pracovat s masážním válcem blackroll?	56
Co jsou spouštěvé body (trigger points)?	56

Problémy se zády	57
Tréninkový program pro záda	60
Cvičení pro přetaženou šíji	82
Cvičení pro všední den v kanceláři	94
Cvičení pro chodce a běžce	104
Protahování fascií pro pokročilé	132
Speciálně pro sportovce	144
<i>Pohyblivost před stabilitou</i>	145
Běh se zvýšeným důrazem na fascie ...	148
<i>Od tlumící běžecké obuvi k běhu naboso</i>	150

4

Praktické doplňkové nástroje



Válce a míče	170
<i>Tvrdé masážní válce – blackroll groove</i>	172
<i>Použití a výhoda dvojmíče</i>	172
<i>Výběr dalších aplikací dvojmíčů</i>	173
O autorovi	186
Odkazy na webové stránky	186
Doporučená literatura	186