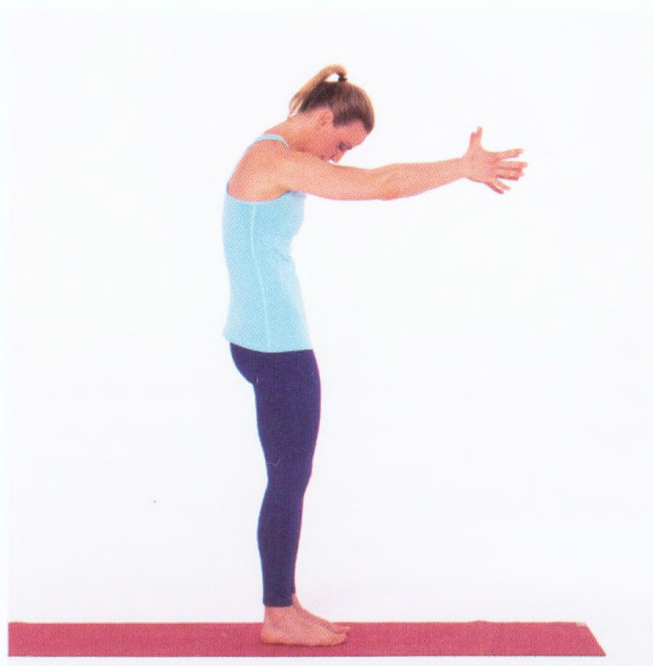


<b>Úvod</b>	<b>8</b>	<b>Linie fascií</b>	<b>15</b>
<b>Proč naše fascie potřebují pohyb</b>	<b>8</b>	Povrchová linie zad	15
Co to vlastně jsou fascie?	8	Frontální linie	16
Fascie jsou citlivé	8	Laterální linie	16
Síťový systém v celém těle	9	Spirálovitá linie	16
Fasciální trénink	10	<b>Praxe a pomůcky</b>	<b>17</b>
<b>Pochopení fascií, svalů a vaziva</b>	<b>10</b>	Pružný pás	17
Stavba, funkce a souhra	10	Pěnový váleček	17
Význam pro naše zdraví	12	Míčky	18
<b>Jak funguje fasciální trénink?</b>	<b>13</b>	Závaží	18
Protažení po tréninku	13	Židle	18
Masáže válcem a míčkem	14	Obměny cviků	18
Nároky na všechny smysly	14	<b>Zásady tréninku fascií</b>	<b>19</b>
		<b>Informace k této knize</b>	<b>20</b>
		<b>Test pohyblivosti</b>	<b>22</b>





### Směry fascií: frontální linie 40

Klek	40
Podpor na předloktí	41
Sed na patách	42
Výpad s pružným pásem	43
Stoj na jedné noze	44

### Směry fascií: laterální linie 46

Úklon	46
Dynamický překážkový sed	47
Unožení s pokrčeným kolenem	48
Kruhy paží při výpadu	50
Protažení do strany s pružným pásem	52

## Cviky 24

### Zahřátí 24

Protažení hrudníku	24
Stoj na špičkách	25
Švihy paží s pérováním nohou	26
Plynulá výměna stran	27
Kroužení hlavou	28

### Směry fascií: linie zad 29

Sed přímý	29
Sed přímý, obměna	30
Kroužení pánví	31
Snadný hluboký předklon	32
Postupný podpor ležmo	34
Postupný podpor ležmo: vylepšení pro pokročilé	36
Kroužení trupem	38



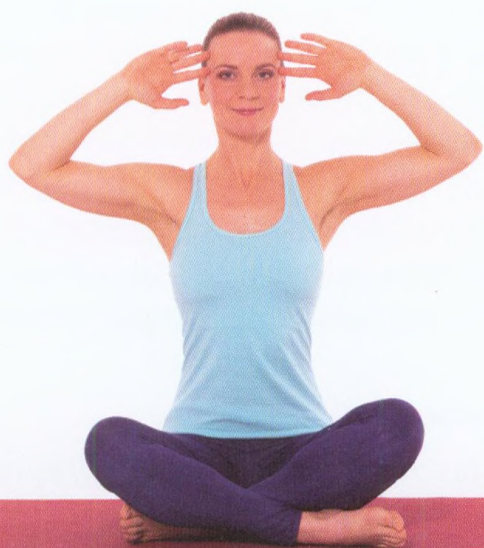


<b>Směry fascií: spirálovitá linie</b>	<b>54</b>
Pádlování	54
Kroužení paží v kleku	55
Vzpor klečmo na válci	56
Protahování a natahování	57
Rotace s pružným pásem	58
<b>Švihy, skoky, pérování</b>	<b>59</b>
Švihy do unožení	59
Výpad vpřed s výskokem	60
Kývání v předklonu	61
Švihy do podřepu sumo	62
Švihy ve frontální rovině	64
Odpružený twist jump	66
Podpor o stěnu s odpružením	67
Švihy do výpadu	68
Side to Side	70
Frontální švihy nohou	71



<b>Automasáže válcem a trigger míčem</b>	<b>72</b>
Chodidlo a lýtko	72
Chodidlo	73
Lýtko	74
Kost holenní	75
Přední strana stehna	76
Zadní strana stehna	77
Vnitřní strana stehna	78
Vnější strana stehna	79
Stehna a hýždě	80
Dolní část zad I	81
Dolní část zad II	82
Dolní část zad III	83
Horní část zad	84
Ramena	85
Šíje	86
Postranní část zad	87
Nadloktí	88





Triceps	89
Předloktí	90
Prsa a ramena	91
Přední strana trupu	92
Celý trup	93
<b>Protažení</b>	<b>94</b>
Protažení ramenou	94
Mobilizace šíje a páteře	95
Protažení vnějších hýžděových a stehenních svalů	96
Protažení zadní strany stehů a bederní oblasti zad	97
Protažení flexoru kyčle	98
Mermaid Stretch	99
Mobilizace hrudní páteře	100
Protažení prsních svalů a pletence lopatky	101

Protažení zadní strany nohy	102
Protažení adduktorů/přitahovačů	103
Protažení trupu	104
Zlepšení hybnosti chodidla	106
Protažení svalů chodidla	107
Protažení předloktí I	108
Protažení předloktí II	109

<b>Programy tréninků</b>	<b>110</b>
Přehled všech programů	111
Stabilní záda	112
Zaměřeno na nohy	115
Cviky na pracovišti	117
Top 11	120
Aktivní relaxace	124

Rejstřík	126
----------	-----

