

# Obsah

## I. Základy

Úvod .....	8
Tři účinné mechanismy flossingu .....	9
Houbový efekt .....	9
Subkutánní iritace .....	11
Kinetic resolve .....	12
Flossing a myofasciální dráhy .....	14
Vliv flossingových aplikací na fascie .....	16
Vliv flossingových aplikací na klouby .....	18
Vliv flossingových aplikací na svaly .....	20
Malá násobilka flossingu .....	22
Dobry vztah k pacientovi .....	30
Varovné signály: kontraindikace a vedlejší účinky .....	32
Exkurz: Použití flossingu v prvoligovém fotbalu .....	32

## II. Terapie a zvládání bolesti

Kloubní aplikace .....	36
Fasciální aplikace .....	50
Svalové aplikace .....	56
Regenerační aplikace .....	62
Aplikace v případě otoků .....	64
Léčba poranění: Co dělat při ...? .....	66

## III. Cvičení a trénink

Cvičení ke zlepšení mobility určené pro flossing .....	88
Cykly zaměřené na mobilitu – zvyšování pohyblivosti .....	138
Flossingové cykly pro sportovce .....	141
Autoři .....	147
Přehled aplikací, terapeutických postupů, cvičení a tréninkových programů .....	148