

Obsah

Předmluva	4
---------------------	---

TEORIE

Objevte společně s námi fascinaci fasciemi!	6
---	---

KAPITOLA 1

Fascie: zapomenutý orgán.	8
Fascie: celotělová síť	10
Pevný obal je důležitější než mnoho hmoty	16
7 nejdůležitějších fasciálních řetězců	17

KAPITOLA 2

Geniální architektura vaziva	22
Stres podporuje ztvrdnutí fascií	27
Náhled na fasciální viskoelasticitu	28
Evoluční biologie.	30
Závěr pro trénink fascií	40
Test: Jste typ chrámového tanečníka?	43
Test: Jste přechodový typ?	45

KAPITOLA 3

Vazivo, voda a proudící dynamika	49
Novinky ze světa vody	52
Vlákna a tekutina	55
Sebeošetření: fasciální válec	59
Sebeošetření: vakuová masáž	61

KAPITOLA 4

Ukaž mi svou pojivovou tkáň – a já ti řeknu, kolik je ti let	62
Peciválové	66
Druhové chování člověka	69
Výživa pro vazivo	76

PRAXE

Trénink fascií	86
--------------------------	----

KAPITOLA 5

Jak nejlépe trénovat fascie	88
Pomůcky pro fasciální trénink	90
Základy fasciálního tréninku	92
Vikingům vstup povolen, chrámovým tanečnickům nikoliv	102
Úspěšný recept na zdravé a napnuté vazivo.	103
Základní pozice	108
Tréninková doporučení pro praxi	112
Řetězec ramene a lokte	114
Řetězec hrudi a hlubokého pažního svalu	122
Abdominální síť: přímý, šikmý a příčný břišní sval	130
Diagonální řetězec zádového a hýždového svalu.	138
Řetězec plantární šlachy – polštáře paty – Achillovy šlachy	144
Řetězec nožní klenby – adduktorů – pánevního dna	152
Speciál o celulitidě: Fascia lata	160
Princip stavebnice	177
Tipy a pomůcky	186
Rejstřík	189