

# 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
Sebošetření: fasciální válec .....	59
Sebošetření: 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 tanečníkům 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 hýžďového 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