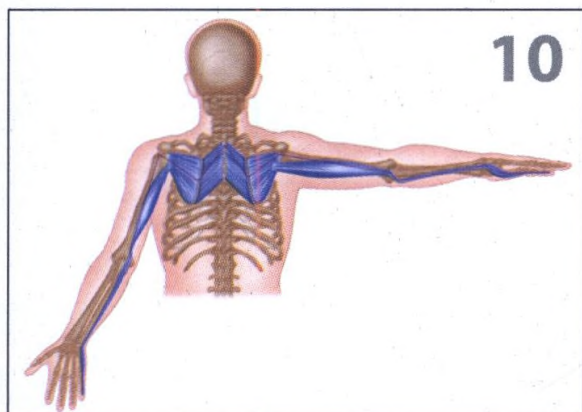


Předmluva 12

1

Co jsou fascie?



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

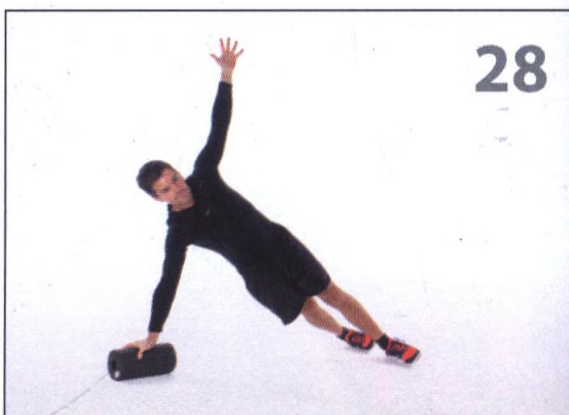
Tensegrity model – napětí je vše..... 26

Vnější ovlivňování fasciální soustavy... 26

Vnímání těla..... 27

2

Základní principy tréninku fascií

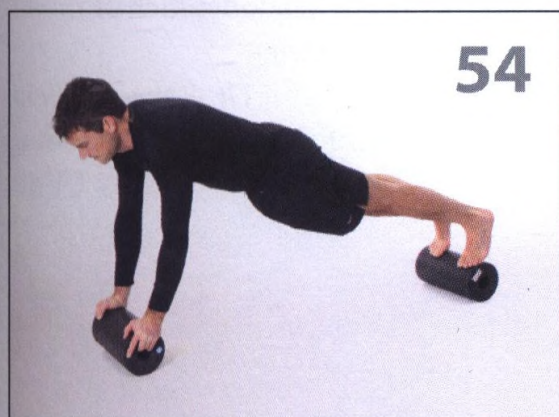


SMR – Self Myofascial Release	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je zahřátí (warm-up)</i>	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je ochlazení (cool-down)</i> ...	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je překonání bolesti</i>	32
<i>Zahřívání sebe sama</i>	32
<i>Dodatečný efekt – posílení trupu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

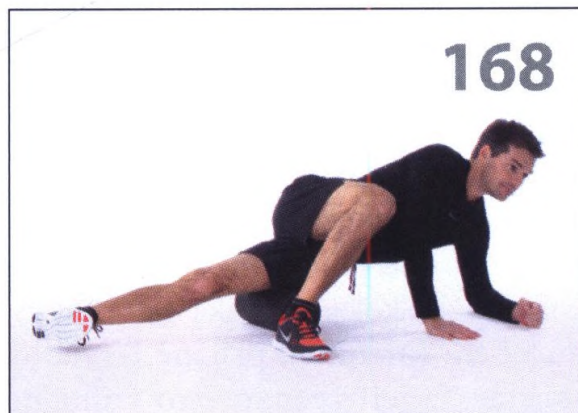


Jak mám pracovat s masážním válcem blackroll?	56
Co jsou spoušťové body (trigger points)?	56

Problémy se zády	57
Tréninkový program pro záda	60
Cvičení pro přetaženou šiji	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

Odkazy na webové stránky	186
Doporučená literatura	186