

## 9 Fascie – síť v našem těle

### 10 Ze skromné dívenky slavnou hvězdou

- 10 Fascie – něco víc než jen obalový materiál
- 11 Živá síť v našem těle
- 12 Fascie na několika úrovních
- 12 Myofasciální řetězce
- 14 Rozmanité funkce
- 18 Spousta zábavy se starými přáteli
- 18 Bezstarostná radost z pohybu
- 20 Pružná rozmanitost
- 21 Citlivé prozkoumávání těla

### 22 Tři stupně: vnímání, změna, integrace

- 22 Struktura tréninku
- 25 Co je vaším cílem?
- 28 Instinktivní doteky ruky

## 35 Zdravé fascie od hlavy až k patám

### 37 Trup jako klíčový prvek

- 37 Deset dobrých důvodů pro pohyblivý trup
- 38 Hrudní koš je velice senzitivní
- 38 Stabilní základna a pružný partner
- 40 Spoušťové body v hrudní oblasti
- 44 Vnímání: Vzdálenost prstů od země v lehu
- 48 Změna: Pohybliví uprostřed těla
- 50 Změna: Uvolnění na ručníku
- 52 Změna: Míč na zádech
- 54 Integrace: Kobra v kuchyni
- 55 Integrace: Kočka v kuchyni
- 56 Integrace: Jak si zachovat držení těla

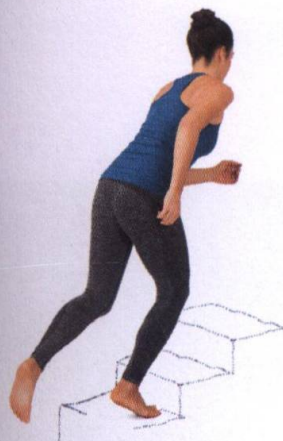
### 59 Stabilita pro krční páteř

- 59 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou krční páteř
- 60 Krční páteř: akt vyváženosti při volném pohybu
- 62 Anatomie krčních fascií
- 62 Spoušťové body v regionu krční páteře
- 64 Vnímání: Pohled přes rameno
- 65 Vnímání: Pohyblivost při předklonu a záklonu
- 66 Změna: Ruka na šíji
- 68 Změna: Míč na šíji
- 70 Změna: Protahování krčních fascií
- 72 Změna: Válec na šíji
- 74 Integrace: Pes s kývací hlavou
- 76 Integrace: Protahování šíje
- 78 Integrace: Jak dělat velké oči

### 81 Uvolněná ramena, flexibilní paže, pohyblivé ruce

- 81 Deset dobrých důvodů pro pohyblivé paže a ruce
- 82 Vodorovná osa trupu
- 83 Ramena a paže namáháme denně
- 84 Spoušťové body na pažích
- 86 Vnímání: Pohyblivost ramen
- 88 Změna: Rolování paží
- 90 Změna: Ruce vzhůru!
- 92 Změna: Jak rolovat tenisový loket
- 94 Změna: Jak rolovat golfový loket
- 96 Změna: Fascinující oddělování
- 98 Změna: Volný palec
- 98 Změna: Uvolnění mezi palcem a rukou
- 100 Integrace: Rozhoupaná ramena





## 103 Bederní páteř – nejčastěji zranitelné centrum

- 103 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou bederní páteř
- 104 Pečujte o svou bederní páteř
- 106 Anatomie zádoových fascií
- 106 Spoušťové body v oblasti bederní páteře
- 110 Vnímání: Ohýbání bederní páteře
- 111 Vnímání: Ohýbání bederní páteře v lehu na zádech
- 112 Změna: Rolování zad
- 114 Změna: Jak podpořit a využít pružnost
- 116 Změna: Protahování vsedě
- 118 Změna: Strečink zad
- 120 Změna: Rotace spojená s protažením v lehu

## ► Speciály

- 16 Spoušťové body
- 30 Jak cvičit správně
- 32 Přehled nejdůležitějších cvičebních metod
- 42 Hrudník – centrum vitality
- 46 Tvořivé vnímání
- 108 Tým snů pro vaše záda
- 158 Trocha pozornosti bérčům
- 176 Sedm minut fasciálního tréninku
- 178 Fasciální trénink v průběhu dne

- 122 Integrace: Pérování směrem dolů
- 124 Integrace: Volné sezení

## 127 Pánev jako stabilní střed

- 127 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou pánev
- 128 Jak nepřetěžovat pánev
- 130 Pánev – propojující článek mezi trupem a nohama
- 130 Spoušťové body v pánvi
- 132 Vnímání: Protahování kyčle
- 134 Vnímání: Výpad do strany
- 135 Vnímání: Twist s kyčlemi
- 136 Změna: Spoušťové body v oblasti pánve
- 138 Změna: Pohyblivá pánev
- 140 Změna: Medvěd
- 142 Změna: Strečink kyčlí
- 144 Integrace: Aktivní sed
- 146 Integrace: Pohybliví v koupelně
- 147 Integrace: Stabilní v koupelně
- 148 Integrace: Výkopy na schodech
- 150 Integrace: Kyčelní twist ve stoji

## 153 Spolehlivá základna – nohy

- 153 Deset dobrých důvodů pro ošetřování nohou
- 154 Nohy plní nosnou funkci
- 154 Problémy v oblasti nohou a chodidel
- 154 Anatomie fascií
- 156 Spoušťové body na noze
- 160 Vnímání: Pata ke stehnu
- 160 Vnímání: Protažení nohy
- 161 Vnímání: Hluboký dřep
- 161 Vnímání: Sed na patách
- 162 Změna: Pružné fascie na noze
- 164 Změna: Volné koleno
- 166 Změna: Strečink zadní části nohy
- 168 Změna: Rolovací kúra pro bérec
- 170 Změna: Rolování lýtky a nohy
- 172 Změna: Krásná chodidla
- 174 Integrace: Ninja kráčí po schodech