

TEORIE

| | |
|--|----|
| Nadějně vyhlídky! | 5 |
| KONEČNĚ BEZ BOLESTI! | 7 |
| Vaše cesta k osvobození od bolesti | 8 |
| Léčba bolesti podle Liebschera a Brachtové | 9 |
| Extra: Náš příběh | 12 |
| | |
| Jak bolesti kolenou doopravdy vznikají? | 13 |
| Momentální stav | 14 |
| Náš nový pohled na původ bolesti | 15 |
| Složité a důmyslné: kolenní klouby | 16 |
| Proč jsou naše svaly a fascie čím dál ztuhlejší? | 17 |
| Bolesti kolenou v důsledku artrózy? | 22 |
| Konvenční kategorie bolesti kolenou | 23 |
| Co znamená bolest v rámci léčby podle Liebschera a Brachtové? | 30 |
| Co kolenu pomáhá a co ne? | 31 |
| Proč konvenční léčba obvykle natrvalo nepomáhá | 32 |

| | |
|--|----|
| Zdravotní rizika náhrad kolenního kloubu | 36 |
| Závěr: velké množství neúčinných terapií! | 37 |
| Jak naše terapie funguje | 38 |
| „Zahojení“ artrózy kolenního kloubu | 39 |
| | |
| Správná strava proti bolesti | 41 |
| Jak jídlo souvisí s našimi koleny | 42 |
| Extra: Proto doporučujeme naše doplňky stravy | 45 |

PRAXE

| | |
|---|----|
| POSTAVTE SE NA VLASTNÍ NOHY | 47 |
| | |
| Tipy pro praxi | 48 |
| Důležité: aby cvičení bylo opravdu bezpečné! | 49 |
| Takto si sestavíte cvičební program | 51 |
| Vytvořte si rutinu | 54 |
| Extra: Proč doporučujeme naše pomůcky | 56 |



| | |
|---|----|
| Lehká osteopresura proti bolestem kolena | 59 |
| Rychlá pomoc při potížích | 60 |
| Jak provést lehkou osteopresuru | 62 |
| Návody | 64 |

| | |
|--|----|
| Cviky na protažení a speciální posilování | 71 |
| K čemu trénink slouží | 72 |
| Zvláštnost našich cviků | 72 |
| Jak cvičení provádět | 76 |
| Návody | 78 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Masáž fascií | 101 |
| Účinek na dvou úrovních | 101 |

| | |
|--|-----|
| Co je na masáži fasciálním válcem zvláštního? | 103 |
| Jak provádět fasciální masáž | 104 |
| Naše fasciální válce: proč jsme je vyvinuli | 106 |
| Vize Liebschera & Brachtové | 118 |

INFORMACE

| | |
|-----------------|-----|
| Zdroje a studie | 122 |
| Rejstřík | 124 |
| Poděkování | 126 |