

TEORIE

Neztrácejte naději! 5

**KONEČNĚ ZASE
BEZ BOLESTI!** 7

Jak se zbavit bolesti? 8

Léčba bolesti metodou
Liebscher & Bracht 9

Náš příběh 12

Jak skutečně vzniká bolest hýždí? 13

Běžné diagnózy a léčebné postupy 14

Náš nový pohled na původ bolesti 16

Pohybové testy pro zjištění
příčin bolesti 17

Sedací nerv, SI kloub a hruškovitý
sval jsou neoddělitelně spjaty 19

Proč jsou naše svaly a fascie
čím dál tužší? 20

Proč naše pohybové návyky
vedou k bolesti? 22

Skutečné příčiny bolesti 24

K čemu slouží bolest? Náš pohled 31

**Co vašim hýždím pomáhá,
a co ne?** 32

Mnoho léčebných postupů
nepomáhá trvale 33

Jak naše terapie funguje? 38

Artrózu lze léčit 39

**Zdravou stravou
proti bolesti** 41

Jak jídlo souvisí s naší bolestí? 42

Proč doporučujeme
naše doplňky stravy? 45

PRAXE

**UZDRAVTE SI ISCHIAS,
SI KLOUBY A HÝŽĎOVÉ
SVALY SAMI** 47

Tipy pro cvičení 48

Naše cvičení je bezpečné! 49

Jak si sestavit cvičební program? 51

Vytvořte si vlastní rutinu 54

Proč doporučujeme právě
naše pomůcky? 56

Lehká osteopresura
proti bolestem hýždí 59

Rychlá pomoc při potížích 60

Jak provádět lehkou osteopresuru? 62

Návody 64



Cviky na protažení a speciální posilování	72	Proč jsme vyvinuli speciální masážní pomůcky?	103
K čemu cvičení slouží?	73	Návody	106
Co je na našem cvičení zvláštního?	73	Vize společnosti	
Jak cvičit?	77	Liebscher & Bracht	118
Návody	79		
		Rádi vás podpoříme!	120
Fasciální masáž	98	Zdroje	121
Dvojitý účinek	98	Poznámky	122
Čím je masáž fascií pomocí válce výjimečná?	100	Rejstřík	123
Jak provádět fasciální masáž?	101	Poděkování	126