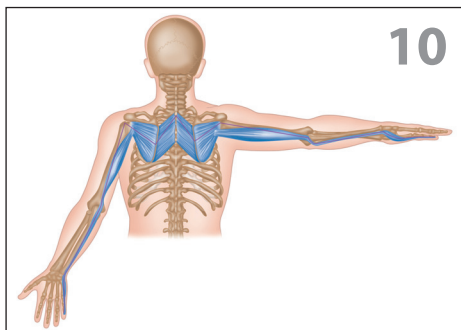


Předmluva 12

1

Co jsou fascie?



Fascie spojují všechno se vším 12

Nové úhly pohledu díky novým metodám 12

Vlastnosti fascií 14

Význam vody 15

Struktura rozevíratelné mřížky 15

Význam viskoelasticity 15

Formující funkce v našem těle 16

Trojrozměrná struktura 16

Četné funkce 18

Fascie přenášejí síly 18

Fascie ukládají síly 18

Fascie jako centrum potíží a bolestí 19

Fascie jako centrum vnímání 19

Trénink fascií a bolest 22

Fenomén bolesti 22

Prvotní instinkt v moderním světě nefunguje 22

Bolesti, ustaň! 23

Fascie jako čáry probíhající tělem – myofasciální linie 24

Výhody dobře fungující fasciální soustavy 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

Fasciální uvolňování, jehož cílem je zahřátí (warm-up) 30

Fasciální uvolňování, jehož cílem je ochlazení (cool-down) ... 30

Fasciální uvolňování, jehož cílem je překonání bolesti 32

Zahřívání sebe sama 32

Dodatečný efekt – posílení trupu 33

Sekvence cviků » Klasické vzporové pozice 34

Sekvence cviků » Nestabilní vzporové pozice 36

Sekvence cviků » Alternativní vzporové pozice 38

Strečink fascií 40

Fasciální prvky svalů a jejich uspořádání 40

Pokyny ke cvičení 40

Sekvence cviků » Protahování různými směry	42	Problémy se zády.....	57
Sekvence cviků » Přípravný protipohyb	44	Tréninkový program pro záda	60
Sekvence cviků » Přípravný protipohyb	46	Cvičení pro přetaženou šíji.....	82
Rebound elasticity – katapultový efekt ...	47	Cvičení pro všední den v kanceláři.....	94
<i>Význam katapultového efektu pro chůzi a běh</i>	48	Cvičení pro chodce a běžce	104
<i>Gallowayova běžecká metoda</i>	48	Protahování fascií pro pokročilé	132
<i>Fenomén flexe-relaxace.....</i>	49	Speciálně pro sportovce	144
Dynamické ohýbání trupu	50	<i>Pohyblivost před stabilitou</i>	145
Vnímání těla – zjemnění senzibility (sensory refinement)	52	Běh se zvýšeným důrazem na fascie....	148
<i>Přijetí individuality.....</i>	52	<i>Od tlumící běžecké obuvi k běhu naboso</i>	150
<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 spouštěvé body (trigger points)?	56

4

Praktické doplňkové nástroje



Válce a míče.....	170
<i>Tvrde masážní válce – blackroll groove.....</i>	172
<i>Použití a výhoda dvojmiče.....</i>	172
<i>Výběr dalších aplikací dvojmičů.....</i>	173
Odkazy na webové stránky.....	186
Doporučená literatura	186