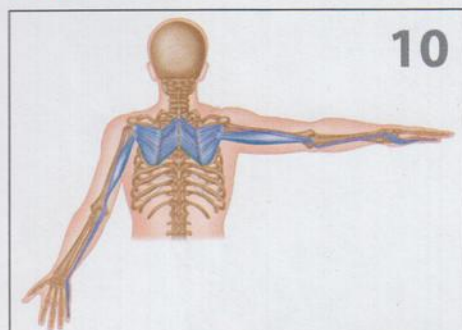


## Předmluva ..... 12

# 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 rozevratelné mřížky</i> .....	15
<i>Význam viskoelasticity</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 bolesti</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

<i>Tensegrity model – napětí je vše</i> .....	26
<i>Vnější ovlivňování fasciální soustavy</i> ...	26
<i>Vnímání těla</i> .....	27

# 2

## Základní principy tréninku fascií

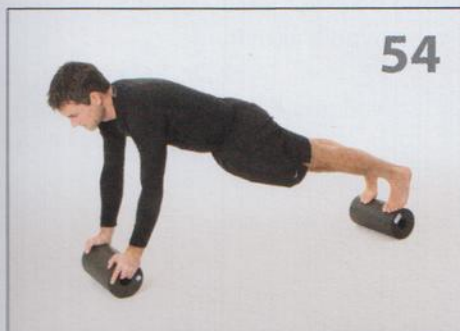


SMR – Self Myofascial Release .....	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je zahřátí (warm-up)</i> .....	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je ochlazení (cool-down)</i> ...	30
<i>Fasciální uvolňování, jehož cílem je překonání bolesti</i> .....	32
<i>Zahřívání sebe sama</i> .....	32
<i>Dodatečný 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	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

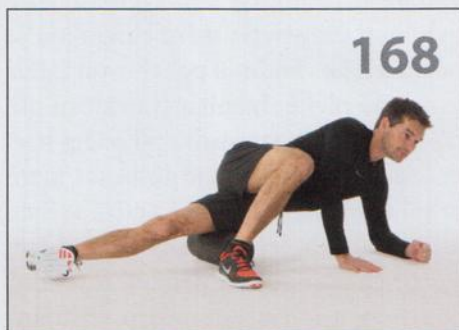
#### Praktické aplikace



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

### 4

#### Praktické doplňkové nástroje



Válce a míče.....	170
<i>Tvrdé masážní válce     – blackroll groove.....</i>	172
<i>Použití a výhoda dvojmíče.....</i>	172
<i>Výběr dalších aplikací dvojmíčů .....</i>	173
O autorovi .....	186
Odkazy na webové stránky.....	186
Doporučená literatura .....	186