

Divo G. Müller
Karin Hertzler

TRÉNINK FASCIÍ

Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně

Doporučeno
dr. Robertem
Schleipem



Obsah

Předmluva	4
---------------------	---

TEORIE

Objevte společně s námi fascinaci fasciemi!	6
---	---

KAPITOLA 1

Fascie: zapomenutý orgán.	8
Fascie: celotělová síť	10
Pevný obal je důležitější než mnoho hmoty	16
7 nejdůležitějších fasciálních řetězců	17

KAPITOLA 2

Geniální architektura vaziva	22
Stres podporuje ztvrdnutí fascií	27
Náhled na fasciální viskoelasticitu	28
Evoluční biologie.	30
Závěr pro trénink fascií	40
Test: Jste typ chrámového tanečníka?	43
Test: Jste přechodový typ?	45

KAPITOLA 3

Vazivo, voda a proudící dynamika	49
Novinky ze světa vody.	52
Vlákná a tekutina	55
Sebeošetření: fasciální válec	59
Sebeošetření: vakuová masáž	61

KAPITOLA 4

Ukaž mi svou pojivovou tkáň – a já ti řeknu, kolik je ti let	62
Peciválové	66
Druhé chování člověka	69
Výživa pro vazivo	76

PRAXE

Trénink fascií	86
--------------------------	----

KAPITOLA 5

Jak nejlépe trénovat fascie	88
Pomůcky pro fasciální trénink	90
Základy fasciálního tréninku	92
Vikingům vstup povolen, chrámovým tanečnickům nikoliv	102
Úspěšný recept na zdravé a napnuté vazivo.	103
Základní pozice	108
Tréninková doporučení pro praxi	112
Řetězec ramene a lokte	114
Řetězec hrudi a hlubokého pažního svalu	122
Abdominální síť: přímý, šikmý a příčný břišní sval	130
Diagonální řetězec zádového a hýždového svalu.	138
Řetězec plantární šlachy – polštáře paty – Achillovy šlachy	144
Řetězec nožní klenby – adduktorů – pánevního dna	152
Speciál o celulitidě: Fascia lata	160
Princip stavebnice	177
Tipy a pomůcky	186
Rejstřík	189

PŘEDMLUVA

Milé čtenářky, milí čtenáři,

srdečně vás vítám ve fascinujícím světě fascií a zvu vás k inovativnímu tréninku pro napnutou vazivovou tkáň. Karin Hertzner, dr. Robert Schleip a já se těšíme, že s vámi budeme sdílet nadšení pro tento orgán, který se nyní nachází v pozici Popelky.

V této knize jsme shromáždili obsah, pojetí a nové vědecké poznatky, které se speciálně zabývají napínáním a posilováním vazivové tkáně. Publikace se proto zaměřuje na ty, kdo trpí měkkým, takzvaně slabým vazivem, nadměrnou pohyblivostí a celulitidou. Titulů zahrnujících základní cviky pro trénink fascií se objevilo na německém trhu již více – na své si v nich přijdou především lidé, kteří se příliš nepohybují. Řada těchto programů zaměřených na fascie se zásadně inspirovala tréninkovým přístupem fasciálního fitness, který jsme jako tým sestávající ze sportovců, fitness trenérů a fyzioterapeutů vytvořili v úzké spolupráci s Fascia Research Group v Ulmu pod vedením dr. Roberta Schleipa.

Kniha, kterou držíte v ruce, si však stanovila jiný, speciální cíl, neboť v ní jde o zlepšení napětí vaziva a tím také kontur těla. Nakolik tuto takzvanou tonizaci ovlivňují fascie, se dozvíte v poutavé teoretické části publikace, v níž jsme se společnými silami snažili objasnit fundovanou a zčásti komplexní vědeckou látku názorně a s pomocí ilustrací a fotek.

Nechte se při čtení nakazit naší fascinací fasciemi, protože se to vyplatí! Lépe porozumíte svému tělu, v testu zjistíte, jaký jste vazivový typ – a pak můžete optimálně používat tréninkový program, představený ve druhé části knihy.

Téma napnutí vazivové tkáně nejspíš osloví v první řadě ženskou klientelu, protože ženy jsou z čistě biologických důvodů vybaveny spíše poddajnějším vazivem. Jinak by žádné dítě nemělo šanci spatřit světlo světa. Přirozenou daň si dále vybírají proces stárnutí spolu s působením zemské přitažlivosti, jimž však nemusíme nečinně přihlížet. Obsah a cvičení v této knize se proto zaměřují speciálně na ženy, jejichž pojivová tkáň je příliš poddajná a svaly nadměrně povolené. Existuje řada zlomyslných pojmenování od *povislého zadku* až po *třesoucí se rosol*. Některé z nich tu a tam používám i v této knize, nemějte mi to prosím za zlé! Troufám si s velkou dávkou humoru poznamenat, že jako zralá žena mezi padesátkou a šedesátkou do této kategorie patřím rovněž.

Navíc mě ke vzniku této knihy motivovala i zřetelnost, neboť mé osobní motto zní „zpátky k přírodě“, nýbrž „zpátky ke konturám“. Skvělé na tomto specifickém tréninku fascií je, že cvičení jsou nejen vysoce účinná, takže dokážou zformovat tělo, napnout svaly a zásadně zmírnit celulitidu, ale také přinášejí radost. Ženy v mých kurzech každopádně milují pružnou dynamiku, sílu bojového pokřiku a výzvu pro své svaly. A v neposlední řadě také celkový příjemný pocit na konci tréninku.

Přeji vám mnoho radosti při čtení teoretické části a při cvičení. Nejde přitom ani tak o zařatou ctižádost a dokonalost, jako spíš o nabytí pružné a pevné soustavy fascií.

Mnichov, červenec 2015
Divo Müller

* TEORIE *

Objevte společně s námi fascinaci fasciemi!

* V teoretické části knihy vás čekají aktuální koncepty mezinárodního výzkumu fascií, který znovu objevil tuto dosud opomíjenou tkáň a dal jí nový význam.

Nejprve se zaměříme na základní otázky – tedy na to, co jsou vůbec fascie a jak výrazný přínos má tato živoucí síť, rozprostírající se v celém těle, pro náš celkový příjemný pocit, pohyb a kontury těla.

V podstatě se zde budeme zabývat slabým, ochablým nebo příliš pružným typem vazivové tkáně – a nabídneme zákulisní informace, vědecké poznatky a zjištění, které vám pomohou odhalit, do jaké míry kráčíte životem příjemně uvolnění a pěkně tvarovaní. *



KAPITOLA 1

Fascie: zapomenutý orgán

Ještě před pár lety znalo fascie jen pár vyvolených. Kromě několika alternativních manuálních terapeutů a vědců ponořených do tématu projevoval zájem důkladně se zabývat tou *bílou, vláknitou hmotou* bohužel už jen masný průmysl – křehké maso se zkrátka prodává lépe než tuhé.

Křehké, nebo tuhé, tato otázka se zcela zásadně řeší na úrovni intramuskulární pojivové tkáně. Pro malou skupinu manuálních terapeutů – především osteopatů – bylo muskulární vazivo pojmem už v minulém století. Již praotec osteopatie Andrew Taylor Still (1828–1917) přisuzoval fasciím mimořádné vlastnosti a velký význam při léčbě. Ovšem ryze intuitivně, jeho poznatky totiž postrádaly jasný vědecký základ. Dr. Ida Rolf, americká biochemička, vyvinula na jejich základě rolfing, vazivovou masáž, a vznikly rovněž další takzvané myofasciální terapie, jež vykazovaly značný léčebný efekt. Prezentované objasňující modely však byly přesto z dnešního pohledu zastaralé a málo přesvědčivé.

Mezitím zavládl celosvětový rozruch. Od prvního mezinárodního Fascia Research Congress 2007, který se konal na renomované Harvard Medical School v Bostonu, je téma fascií v kurzu. V čele tohoto oboru stojí průkopníci a ti, kdo přemýšlejí jinak, například mladá, snaživá profesorka anatomie Carla Stecco (Univerzita v Padově), která publikovala první fasciálně-anatomický atlas dějin medicíny, nebo přední badatelka v oboru fascií dr. Helene Langevin (Harvard Medical School), která kromě jiného zjistila, že působení akupunktury má za následek také stimulaci vazivových kolagenových vláken a buněk produkujících kolagen, fibroblastů. A z později povolaných výzkumníků lze jmenovat dr. Roberta Schleipa (Fascia Research Group, Univerzita v Ulmu), jenž odstartoval svou kariéru jako psycholog a terapeut orientovaný na tělo

(lektor Rolfterapie a Feldenkraisovy metody) a mezitím povýšil na mezinárodního networkera v záležitosti fascinace fasciemi.

Mnohé z aktuálního výzkumu dokládá staré intuitivní vědění a tím i poznatky Andrewa Taylora Stilla a kolegů, připisované neseriózní intuíci. Další zjištění je však třeba z dnešního pohledu relativizovat a přehodnotit. Navzdory tomu nás zavádí opomíjená plnicí tkáň, označovaná medicínským bádáním dosud jako relativně bezcenná, na skutečně novou a neprobádanou panenskou půdu. A tato pojivová síť a její tekutý spoluhráč, základní substance, se stále více projevují jako geniální spřežení, jež se nachází ve všech zákoutích a končinách těla. V lidském organismu se fascie nepodílí jen na každém pohybu, ale jsou evidentně spoluzodpovědné i za četné příznaky nemocí, jako je chronická bolest zad a mnoho dalších forem obtíží měkkých částí těla. Bezprostředně spolupůsobí s autonomním nervovým systémem, citlivě reagují na stres a zdá se, že co se týče vnímání těla, fungují jako jeden velký smyslový orgán. Aktuální, nadějná stopa dokonce nasvědčuje tomu, že i rozvoj rakoviny by mohl mít co do činění s tímto matrixem života – z čehož možná vyplynou nové přístupy k léčbě nemoci.

Stále stojíme na začátku a mnohé si žádá další trpělivé a fundované zkoumání. Jedno se však rýsuje již teď: vazivo, dosud odsuzované jako pouhá *výplň*, nyní nezadržitelně vyráží na vítězné tažení – s dalekosáhlým významem pro pohyb, zdraví a terapii. Díky moderním technikám zkoumání začíná éra pojivové tkáně.

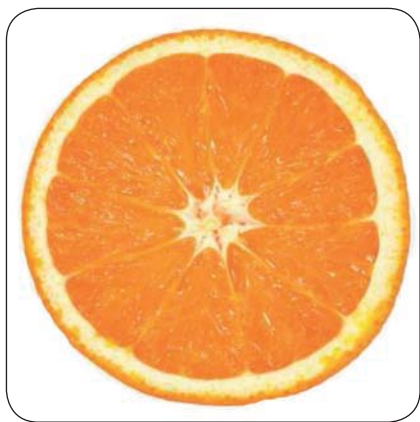
Od Popelky do světél ramp

Teprve krátce tedy víme, že vazivová tkáň je jednou z nejméně podceňovaných tkání našeho těla. Aktuální výzkumy dokládají, že fascie jsou důležitou základnou tělesného zdraví a sportovní výkonnosti. Vědecké objevy mezinárodního výzkumu fascií se starají o senzační a rozruch budící poznatky, které mají za následek novou orientaci výkonnostního sportu a lékařské rehabilitace.

místa v těle a potřeby se kolagenová vlákna stlačují do plochých membrán, ovšem prolínají také v takřka nekonečné kontinuitě až do svalů. Intramuskulárně vypadá kolagen jako měkká tkanina, jež se jemně rozplétá a ovíví každé jednotlivé svalové vlákno. Proto v této knize vždy hovoříme o kolagenové síti.

Model pomeranče

K lepšímu pochopení uspořádání fascií v těle se hodí model pomeranče. Oloupejte slupku pomeranče a podívejte se na její vnitřní část. Bělavá vláknitá tkáň odpovídá horní fasciální vrstvě (Fascia superficialis), podkožní tukové tkáni. Tato svrchní vrstva je jasně oddělena od další vrstvy, jež leží hned pod ní. Držíme tedy v ruce jednak slupku, jednak dužninu v obale, které tvoří kompaktní celek.



Ohromující podobnost: pomeranč, nebo člověk – oba jsou vytvořeni z určitého množství vody, šikovně zabalené na základě principu *obal v obale*.



Řez stehnem: vazivová tkáň strukturuje tělo do takzvaných sept – srovnatelných s dílkou pomeranče.

Analogicky k tomu se v lidském těle nachází pod podkožní tukovou tkání svalová tkáň, kterou kompletně obaluje vrstva takzvaných hlubokých fascií (fascia profunda). Při tréninku ji ležérně nazývám *kočičí*

* Přehled: 7 nejdůležitějších fasciálních řetězců *

Fascie horní části těla

1. Řetězec ramene a lokte
2. Řetězec hrudi a hlubokého pažního svalu

Fascie středu

3. Abdominální síť: příčný, šikmý a příčný břišní sval

Fascie zad

4. Diagonální řetězec zádového a hýžděového svalu

Fascie dolní části těla

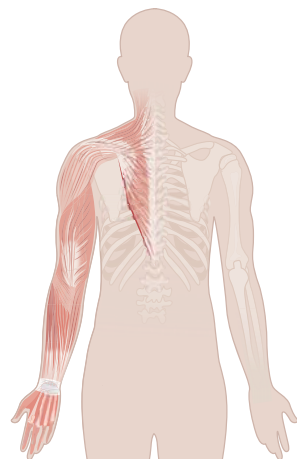
5. Řetězec plantární šlachy – polštáře paty – Achillovy šlachy
6. Řetězec nožní klenby – adduktorů – pánevního dna
7. Fascia lata: fascie stehna

7 nejdůležitějších fasciálních řetězců

Fascie procházejí celým naším tělem a síťují se do takzvaných myofasciálních řetězců – tento anatomický princip síťového napětí rozpoznal již Američan Tom Myers, který působivě popsal myofasciální linie tahu. Následně vám představíme nejdůležitější fasciální řetězce. V praktické části fasciálního tréninku najdete pro každý řetězec vždy speciální cviky, jež slouží k dokonalému posílení této třídimenzionální sítě.

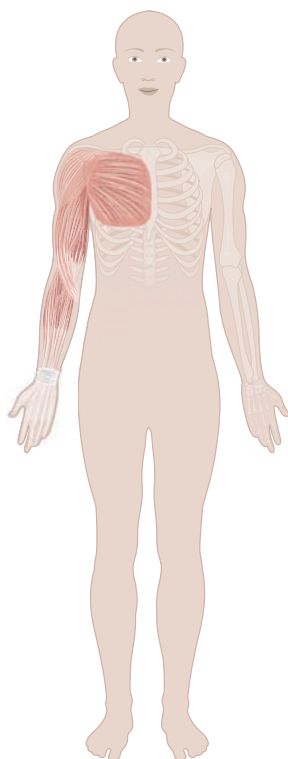
1. Řetězec ramene a lokte

Řetězec vede z vnější strany předloktí k lokti a dále na vnější stranu nadloktí s důležitým laterálním septem, které se síťuje s fascií deltového svalu (musculus deltoideus). Ten zase tvoří na jedné straně prodloužení k horní části trapézového svalu (musculus trapezius) a šíje a na druhé straně prodloužení k páteři přes střední a dolní část trapézového svalu.



2. Řetězec hrudi a hlubokého pažního svalu

Tento řetězec se táhne od vnitřní strany předloktí přes loket k vnitřní straně nadloktí včetně bicepsu (musculus biceps brachii). Dále se síťuje s velkým prsním svalem (musculus pectoralis major) až k hrudní kosti.

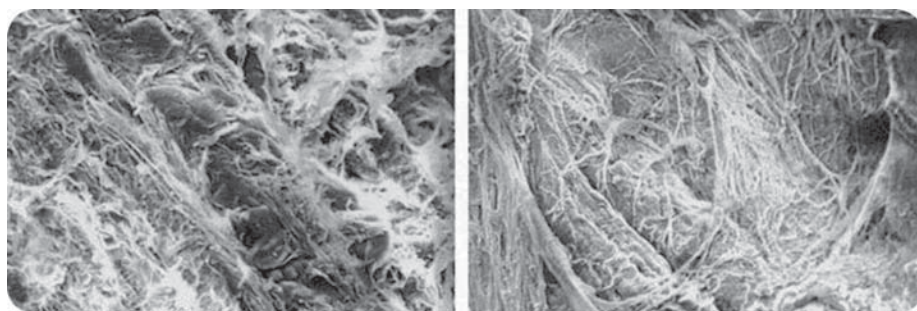


* Fibrotizace *

Pojem „fibrotizace“ označuje zbytnění pojivové tkáně, k němuž může dojít při uzdravování rány, ale také z jiných důvodů – třeba v důsledku přetížení, což je častý případ profesionálních sportovců. Nejčastějším důvodem fibrotizace, tedy vymizení architektury vláken v podobě uspořádané nůžkové mříže, je ovšem nedostatečné zatěžování tkáně, tedy široce rozšířený nedostatek pohybu. Charakteristickým znakem je chaotické plstnatění vláken a spleení s jinými strukturami. Stručně řečeno: fascie křehnou.

Kdo se nepohybuje, ztuhne

V lidském těle to příroda zařídila tak, že tuhé, ploché fascie propojila volnými průhlednými příčnými spoji do sítě. Tyto přirozené adheze si můžete představit jako malé pavučiny, jež tvoří uvolněné vazivo a vyplňují tak meziprostory mezi sousedními plochými fasciemi. Dovolují pohyb bez tření, ale žádné volné klouzání a posouvání.



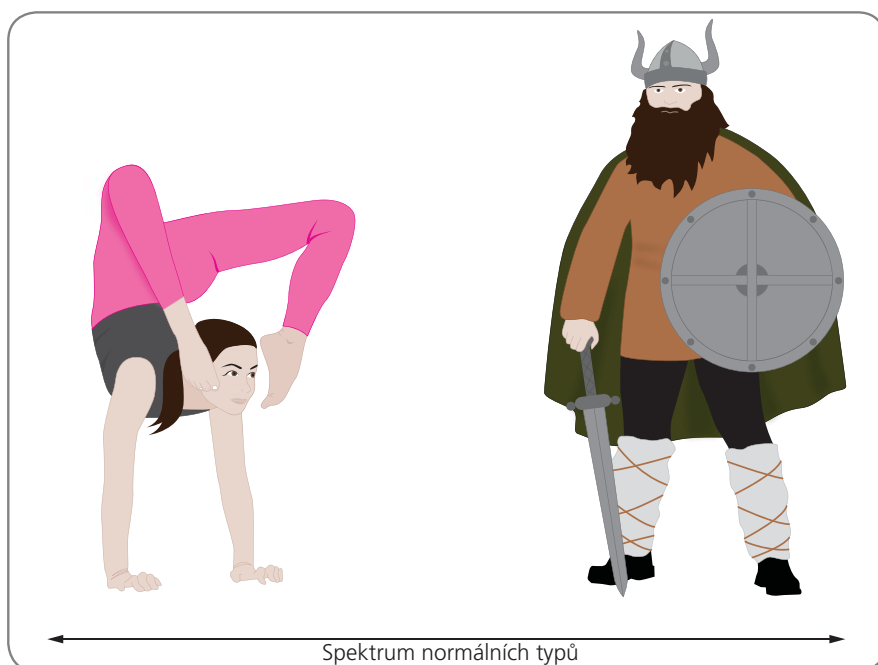
Načechraná a nadýchaná vlákna, jež vidíte na levém obrázku, jsou znakem zdravého kolagenu. Vpravo jsou naproti tomu zobrazena drsná a suchá vlákna, jejichž častým důvodem je nedostatek pohybu.

ortoped, který jí doporučoval, aby si nechala voperovat nový kyčelní kloub: „Všichni nadměrně pohybliví přijdou dříve či později na řadu.“

Tak to však dopadnout nemusí. „Lidé typu chrámového tanečníka by neměli svou kolagenovou tkáň vydatně natahovat, nýbrž mnohem více cíleně posilovat. Vnější obaly okolo svalů – epimysium – se tím zpevní a zřetelněji se vyrysuje kontura těla,“ poznamenává dr. Robert Schleip.

Biologické přednosti typu chrámového tanečníka

Genetická konstituce typu chrámového tanečníka má určité biologické výhody. Tito lidé se snadno pohybují po dlouhých trasách v neschůdném terénu, dovedně šplhají a lehce běhají. V tropické džungli se špatně schůdnými cestami, nízko sahajícími větvemi, různými překážkami a vysoko visícími plody znamená velká pohyblivost doslova výhodu přežití.



Test: Jste typ chrámového tanečníka?

Abyste odhalili, jestli patříte do kategorie chrámového tanečníka, a podle toho jste následně mohli těžit z posílení pojivové tkáně, projděte si pozice na obrázcích, jednu po druhé. Jestliže vaše pozice odpovídá danému vyobrazení, máte bod. Můžete získat maximálně 1 bod za každé cvičení.

Test předklonu:

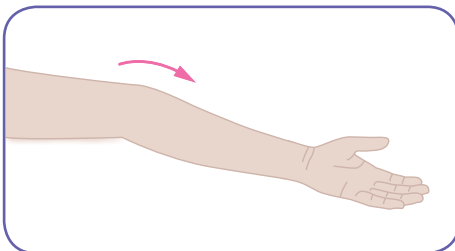
Když se s propnutými koleny předkloníte, dokážete se dotknout dlaněmi podlahy?



Počet bodů

Lokty – hyperextenze:

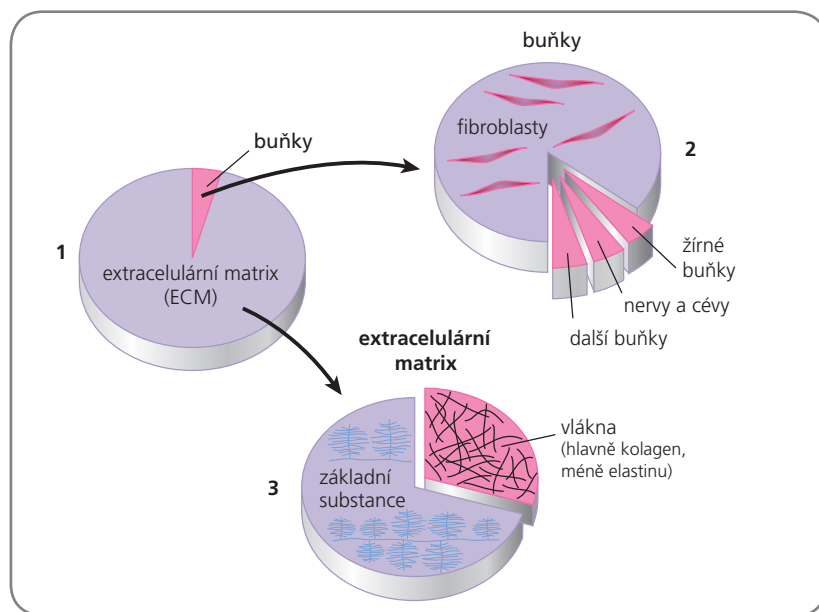
Dokážete prohnout lokty o 10° nebo více?



pravý

levý

„Preparovaná těla v medicínské výuce anatomie mají se šťavnatými fasciemi živého člověka asi tolik společného jako vyschlá rozinka s čerstvým hroznem,“ tolik dr. Robert Schleip.



Komponenty fascií: 1. Extracelulární matrix (ECM) a buňky pojivové tkáně. 2. Stavebními mistry sítě jsou buňky pojivové tkáně, především fibroblasty. Mastocyty neboli žírné buňky odpovídají za imunitní obranu. 3. Extracelulární matrix se skládá ze základní substance a z vláken. Největší část objemu fascií přesto tvoří voda.

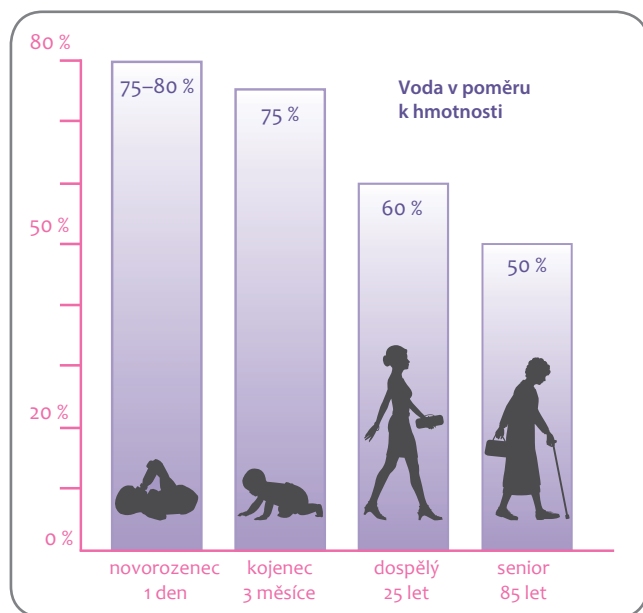
Novinky ze světa vody

Ptali jste se už někdy, jak je možné, že třaslavé želé, které je z 98 % složené z vody, je možné krájet na pevné kostky, aniž by se hmota rozlila po talíři? Nebo jak je možné, že když drobnou minci vhodíte do sklenice s vodou, napětí na jejím povrchu je tak stabilní, že mince nepropadne ke dnu?

Odpovědi na tyto otázky poskytuje přední odborník na vodu dr. Gerald Pollack (Univerzita ve Washingtonu). Až dosud znělo označení „expert na vodu“ neseriózně a pozoruhodné poznatky vědce

Od medu se můžeme naučit dvě věci. Zaprvé je třeba míchat ve správný čas – protože když krystalizace pokročí, může se stát, že ani zásadní promíchání nebude mít větší účinek než jen pouhé částečné zkapalnění. A také je důležité promíchat i skryté oblasti, což znamená, že mechanická stimulace musí zasáhnout i nejzazší část pojivové tkáně. Ve fasciálním tréninku toho dosahujeme mimo jiné četnými změnami úhlu a směrů při sledu pohybů a protahovacích pozic.

U fasciální tkáně hraje důležitou roli také způsob života. Při špatné výživě stejně jako za přítomnosti stresových transmiterů stoupají mediátory zánětu rychle vzhůru a volné radikály začínají dělat nepolechu. Základní substance pak krystalizuje rychleji. „I ten nejcennější včelí med je třeba míchat a udržovat v něm tekutou konzistenci, protože proces krystalizace je nezadržitelný. Kdo žije optimálním způsobem života (dobré zvládnutí stresu, čistý vzduch, zdravá strava), vystačí s fasciálním tréninkem o 15 až 30 % menším. Ale zcela ho tím nenahradí,“ vysvětluje dr. Robert Schleip.



Tělo novorozenců je složeno ze 75 % z vody. S přibývajícím věkem se podíl vody redukuje – vysycháme.

Přetížení, či nedostatečná zátěž?

Otázka pro dr. Roberta Schleipa

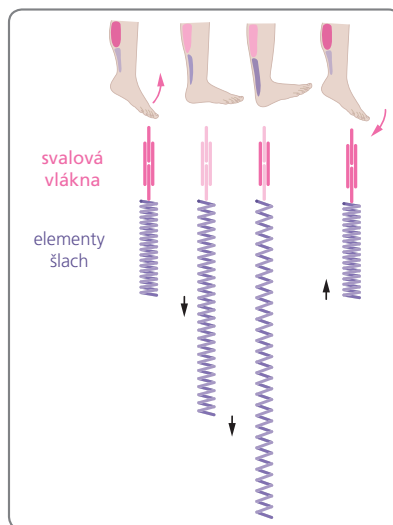
Proč má tolik z nás nedostatečnou zátěž?

Dr. Schleip: „Hodně lidí si myslí, že lidské tělo je jako vůz, který má bolesti, když se pneumatiky příliš často otírají o asfalt. Tělo je však biologický organismus, který se v interakci s okolním prostředím neustále přizpůsobuje. A při nedostatečné zátěži jde jeho zatížitelnost rapidně dolů. Když potom jednou projedeme vozem zatáčku, auto je přetížené, protože se pojivová tkáň příliš ztenčila. Mnoho lidí má proto ve všedním životě příliš málo různě náročné tréninkové zátěže a dlouhodobě se to nemá šanci zlepšit, protože se každé další vyhýbají. Optimální je včlenit do každého všedního dne rozdílné zátěže, aby pojivová tkáň nezakrněla.“





Síla skoku s efektem katapultu: Klokán při každém skoku využívá energii nashromážděnou optimálním přepjetím svých silných Achillových šlach.



Při běhu, skákání a poskocích se také lidská Achillova šlacha předpíná jako elastická pružina. Tak ukládá energii a uvolňuje ji v efektivních skocích à la klokán. Síla svalů se přitom skoro nedostane ke slovu.

Základní cvičení k elastickému pérování:

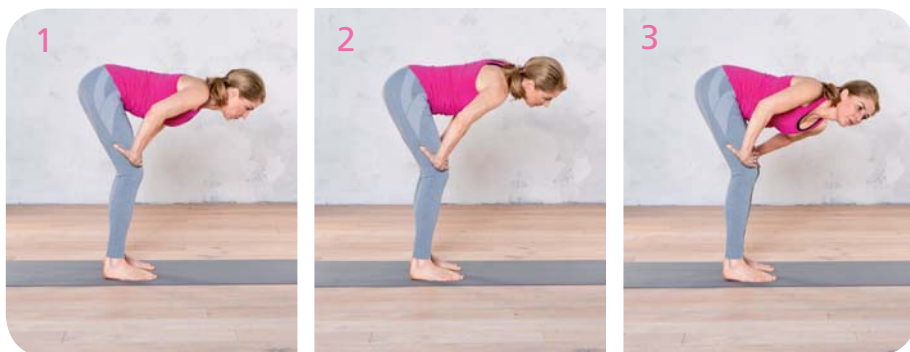
Létající meč

Pomůcka: činka pro švih nebo klasická činka

„Létající meč“ je silově dynamický pohyb, jenž trénuje elastickou pružnost zádového a předního řetězce. Správně provedený je pro pravého Vikinga požehnáním.

Protože se jedná o tonizující a atletické cvičení, které se provádí v dlouhé linii tahu, necvičte jej, pokud vás trápí akutní bolest zad nebo nestabilita bederních obratlů či kyčelních kloubů. Trpíte-li některým z těchto zdravotních problémů, provádějte cvičení z praktické části určené k napnutí vazivové tkáně. Najdete tam velký výběr vhodných posilovacích cviků.

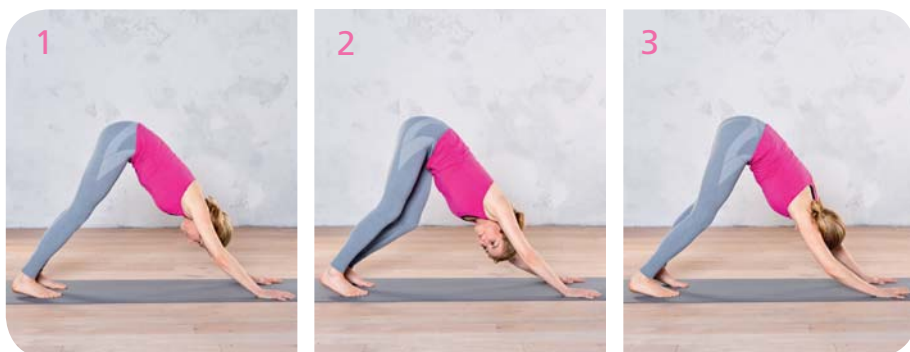
Krátký moment procítění se vyplatí – pravděpodobně budete mít lepší, intenzivnější a příjemnější pocit v zádech v těch místech, která se jemně pohybovala.

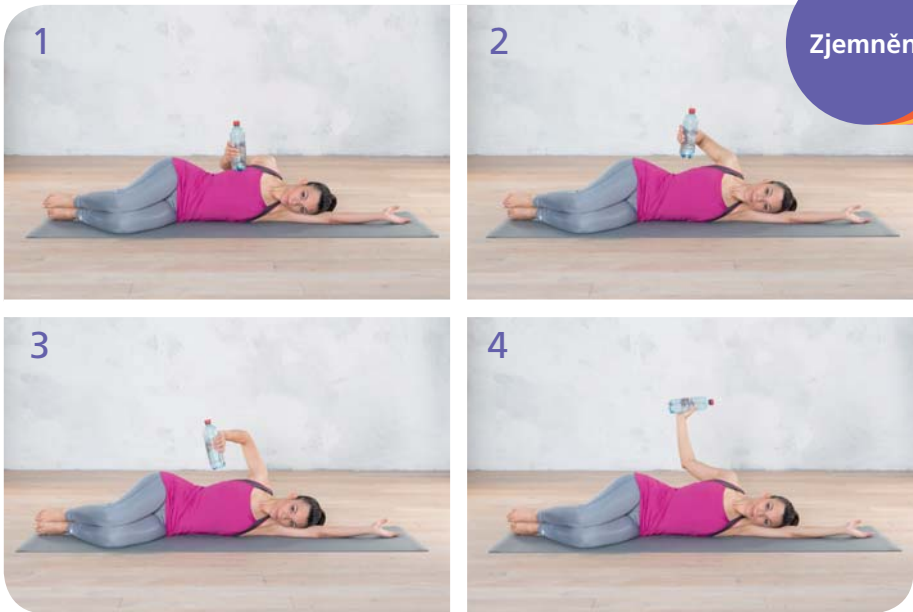


Varianta: had z obratlů

1. Začněte v poloze na všech čtyřech. Propněte kolena, zatímco sedací kost vědomě vystrčte ke stropu a paty tlačte proti podlaze. Paže natáhněte před sebe, dlaněmi se pevně opřete o podlahu. Hlava je v prodloužení páteře mezi pažemi. Řetěz obratlů je natažený a tlakově odlehčený.

2. a 3. Stimulujte pohyby jednotlivých obratlů výše zmíněnými mikropohyby v osmičkovém cyklu. Uvolníte tak omezující napětí v pevné páteři, která se zvolna mění v elasticky pružící řetěz z obratlů.





Rybí ploutev

Pomůcka: zpola plná láhev vody

1. Položte se na levý bok a pokrčte nohy v kolenou. Levou paži natáhněte a položte si na ni hlavu. Pravou rukou uchopte láhev s vodou, pokrčte loket a stáhněte ho dozadu.

2., 3. a 4. Nyní pohybujte pravou paží v různých úhlech a směrech do stran a nad hlavu – podobně jako ryby ploutví, tedy co nejplynuleji. Přelévající se voda v láhvi se postará o nečekané stimulační momenty, které vás povedou k citlivější koordinaci pohybů. Potom vše krátce prociťte vleže na zádech. Nejspíš budete zřetelně vnímat rozdíl mezi stranou, která se pohybovala, a tou druhou. Poté se položte na pravý bok a opakujte cvičení s levou paží.



Vzpor na židli

1. Opřete se o sedadlo židle, jak vidíte na obrázku. Dlaněmi silně tlačte do sedadla, klíční kosti vystrčte lehce směrem ven a ramena stáhněte dolů. Chodidly silně a stejnoměrně tlačte do podložky, vrcholek hlavy vytáhněte směrem ke stropu.
2. Držte tělo napnuté a začněte lehce ohýbat a opět narovnávat lokty.
3. a 4. Pro větší intenzitu cviku přeneste váhu jen na pravou paži a cvičte s ní, zatímco levou mírně zvedněte ze sedadla. Potom přeneste váhu na levou paži a zvedněte ze sedadla pravou.

Trénujte vždy až do vyčerpání svalstva.



Napínač deltového svalu

Pomůcka: činka

1. Začněte v pozici na všech čtyřech, ruce srovnajte pod ramena, kolena pod kyčle. Pravou rukou uchopte činku. Záda zůstávají po dobu cvičení rovná.

2. a 3. Udržte napětí základní pozice. Pravou ruku upažte a začněte s ní komíhat nahoru a dolů.

4., 5., 6. a 7. Nyní vzpažte a přitom stále pérujte. Potom opět upažte a nakonec zapažte. Paže zůstává stále natažená. Nyní kmítejte zpátky do výchozí pozice a potom procvičte levou paži.

Trénujte vždy až do vyčerpání svalstva.



Masáž vazivové tkáně břicha

Pomůcka: skleněná masážní baňka

Tuto masáž napínající vazivovou tkáň můžete použít pro celé břicho.

1. a 2. K tonizaci vaziva vydatně masírujte a pomůcku posunujte táhlým pohybem přes celé břicho odspodu nahoru. Dbejte na to, aby se kůže odlepila od podkožního tukového vaziva a abyste udrželi plynulost posunu. Eventuálně použijte masážní olej.

Důležité: V případě jizvy v oblasti břicha postupujte jinak a opatrněji: Zmírněte tempo na velmi pomalé. Doporučujeme 1 cm posunu na každý dechový cyklus. Protože jizvy často doprovází výrazné slepení nebo podkožní srůsty, pokuste se je díky snížení rychlosti pohybu rozpustit. Jednotlivé vrstvy kůže a vaziva by tak po sobě měly opět volně klouzat. U výrazných srůstů doporučujeme nechat se ošetřit myofasciálně školeným terapeutem, například osteopatem nebo rolferem, který je speciálně školen k odstranění těchto slepených míst. (Doporučení najdete v části „Tipy a pomůcky“ na str. 188.)



Odkopnutí adduktory s manžetami se závažím – intenzivní

Pomůcky: manžety se závažím

1. a 2. Intenzitu cvičení zvýšíte tréninkem s manžetami se závažím na kotnících. Kolagenní řetězec vnitřní strany se nabije ještě intenzivněji.

Varianta: Máte-li po ruce polštář nebo medicinbal, můžete je zařadit do cvičení. Odkopnete je vždy při švihů nohou do strany – při napínání řetězce je to velké plus.

Provádějte 3, 5, 7 nebo 10 opakování u každé strany, počet zvyšujte jen zvolna.

Pořadí v tréninku: pevný střed těla a pánevní dno

Aktivace sítě středu, str. 131



Žabí skok, str. 140



Silový hod, str. 133 a dál



Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako Training für die Faszien
v nakladatelství Südwest Verlag, součástí nakladatelské skupiny Random House,
Mnichov, Německo

Copyright © Divo G. Müller, Karin Hertzner, 2015

Fotografie © Lisa Martin, Renate Forster

Elsevier: 14; fascialnet.com: 11, 13; Fotolia: 68; Guimberteau, dr. Jean Claude: 50;

Kiermeier, Jürgen: 52, 106, 107, 58; thinkstockphotos: 11, 29, 53, 84, 93; Schleip,

dr. Robert: 23; Schurr, Nadine: 18, 19, 20, 21, 22, 30, 34, 43, 44, 46, 47, 48, 55, 60, 93;

Springer Science and Business Media: 26

Modely © Amiena Zylla, Divo Müller

Překlad © Mgr. Martina Coufalová, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-180-2

Trénink FASCIÍ

Úspěšný recept
pro získání napnuté vazivové tkáně

Divo G. Müller
Karin Hertzner

Z německého originálu
Training für die Faszien
přeložila Mgr. Martina Coufalová

Vydalo nakladatelství ANAG

Odpovědná redaktorka

Mgr. Lenka Babůrková

Sazba Vratislav Vávra

Tisk a vazba Tiskárna Grafico s. r. o.

U Panského mlýna 1438/33, 74706 Opava – Kylešovice

ISBN 978-80-7554-180-2

ANAG, spol. s r. o.

Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc

tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867

e-mail: obchod@anag.cz

www.anag.cz

Fasciální trénink zaměřený proti celulitidě, povislým pažím a pokleslému pozadí

Fascie proplétají naše tělo od hlavy až k patě a tvoří komplexní síť. Účastní se každého pohybu a také poskytují tělu správné držení a tvar. Právě na napnutí fasciálního obalu svalů nejvíc záleží, jestli jsou naše stehna pevná, nebo roztřesená jako pudink. Proto bychom neměli posilovat jen svaly, ale cíleně se zaměřit také na trénink svých fascií.

Divo Müller vytvořila společně s odborníkem na fascie dr. Robertem Schleipem nový program:

zjemnění + pérování + tonizace + oživení

Tak zní její úspěšný recept na pevné kontury těla. Autorka kombinuje tyto čtyři komponenty tak, aby cviky optimálně posilovaly fasciální řetězce. Kdo trénuje tímto způsobem, vypadá lépe a pohybuje se lehce a bez potíží. Nový program je mimořádně efektivní pro nadměrně pohyblivé jedince a osoby se slabou vazivovou tkání.



9 788075 541802

Doporučená cena 309 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY