

9 Fascie – síť v našem těle

10 Ze skromné dívenky slavnou hvězdou

- 10 Fascie – něco víc než jen obalový materiál
- 11 Živá síť v našem těle
- 12 Fascie na několika úrovních
- 12 Myofasciální řetězce
- 14 Rozmanité funkce
- 18 Spousta zábavy se starými přáteli
- 18 Bezstarostná radost z pohybu
- 20 Pružná rozmanitost
- 21 Citlivé prozkoumávání těla

22 Tři stupně: vnímání, změna, integrace

- 22 Struktura tréninku
- 25 Co je vaším cílem?
- 28 Instinktivní doteky ruky

35 Zdravé fascie od hlavy až k patám

37 Trup jako klíčový prvek

- 37 Deset dobrých důvodů pro pohyblivý trup
- 38 Hrudní koš je velice senzitivní
- 38 Stabilní základna a pružný partner
- 40 Spoušťové body v hrudní oblasti
- 44 Vnímání: Vzdálenost prstů od země v lehu
- 48 Změna: Pohybliví uprostřed těla
- 50 Změna: Uvolnění na ručníku
- 52 Změna: Míč na zádech
- 54 Integrace: Kobra v kuchyni
- 55 Integrace: Kočka v kuchyni
- 56 Integrace: Jak si zachovat držení těla



59 Stabilita pro krční páteř

- 59 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou krční páteř
- 60 Krční páteř: akt vyváženosti při volném pohybu
- 62 Anatomie krčních fascií
- 62 Spoušťové body v regionu krční páteře
- 64 Vnímání: Pohled přes rameno
- 65 Vnímání: Pohyblivost při předklonu a záklonu
- 66 Změna: Ruka na šíji
- 68 Změna: Míč na šíji
- 70 Změna: Protahování krčních fascií
- 72 Změna: Válec na šíji
- 74 Integrace: Pes s kývací hlavou
- 76 Integrace: Protahování šíje
- 78 Integrace: Jak dělat velké oči

81 Uvolněná ramena, flexibilní paže, pohyblivé ruce

- 81 Deset dobrých důvodů pro pohyblivé paže a ruce
- 82 Vodorovná osa trupu
- 83 Ramena a paže namáháme denně
- 84 Spoušťové body na pažích
- 86 Vnímání: Pohyblivost ramen
- 88 Změna: Rolování paží
- 90 Změna: Ruce vzhůru!
- 92 Změna: Jak rolovat tenisový loket
- 94 Změna: Jak rolovat golfový loket
- 96 Změna: Fascinující oddělování
- 98 Změna: Volný palec
- 98 Změna: Uvolnění mezi palcem a rukou
- 100 Integrace: Rozhoupaná ramena



103 Bederní páteř – nejčastěji zranitelné centrum

- 103 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou bederní páteř
- 104 Pečujte o svou bederní páteř
- 106 Anatomie zádových fascií
- 106 Spoušťové body v oblasti bederní páteře
- 110 Vnímání: Ohýbání bederní páteře
- 111 Vnímání: Ohýbání bederní páteře v lehu na zádech
- 112 Změna: Rolování zad
- 114 Změna: Jak podpořit a využít pružnost
- 116 Změna: Protahování vsedě
- 118 Změna: Strečink zad
- 120 Změna: Rotace spojená s protažením v lehu

→ Speciály

- 16 Spoušťové body
- 30 Jak cvičit správně
- 32 Přehled nejdůležitějších cvičebních metod
- 42 Hrudník – centrum vitality
- 46 Tvořivé vnímání
- 108 Tým snů pro vaše záda
- 158 Trocha pozornosti bérčům
- 176 Sedm minut fasciálního tréninku
- 178 Fasciální trénink v průběhu dne

- 122 Integrace: Pérování směrem dolů
- 124 Integrace: Volné sezení

127 Pánev jako stabilní střed

- 127 Deset dobrých důvodů pro pohyblivou pánev
- 128 Jak nepřetěžovat pánev
- 130 Pánev – propojující článek mezi trupem a nohama
- 130 Spoušťové body v pánvi
- 132 Vnímání: Protahování kyčle
- 134 Vnímání: Výpad do strany
- 135 Vnímání: Twist s kyčlemi
- 136 Změna: Spoušťové body v oblasti pánve
- 138 Změna: Pohyblivá pánev
- 140 Změna: Medvěd
- 142 Změna: Strečink kyčlí
- 144 Integrace: Aktivní sed
- 146 Integrace: Pohybliví v koupelně
- 147 Integrace: Stabilní v koupelně
- 148 Integrace: Výkopy na schodech
- 150 Integrace: Kyčelní twist ve stoji

153 Spolehlivá základna – nohy

- 153 Deset dobrých důvodů pro ošetřování nohou
- 154 Nohy plní nosnou funkci
- 154 Problémy v oblasti nohou a chodidel
- 154 Anatomie fascií
- 156 Spoušťové body na noze
- 160 Vnímání: Pata ke stehnu
- 160 Vnímání: Protažení nohy
- 161 Vnímání: Hluboký dřep
- 161 Vnímání: Sed na patách
- 162 Změna: Pružné fascie na noze
- 164 Změna: Volné koleno
- 166 Změna: Strečink zadní části nohy
- 168 Změna: Rolovací kúra pro bérec
- 170 Změna: Rolování lýtky a nohy
- 172 Změna: Krásná chodidla
- 174 Integrace: Ninja kráčí po schodech

Věcný rejstřík

A

achilovka 153, 154, 170
aponeuróza 156
– plantární a. 156
atlas 60

B

bolest, bolesti 16, 22, 35, 38, 66,
82, 154
– b. hlavy 31, 38, 52, 59, 62, 72
– příjemná b. 30, 48, 58
– vystřelující b. 16, 31, 61, 81,
106, 128, 132
– b. zad 103, 106, 108, 136
bránice 39, 42, 62, 130

D

dispozice 26
dýchání 30, 42, 50, 120

E

extenze 132, 170, 177

F

fascie 10
– lumbální f. 106
– plantární f. 156, 158, 172
– povrchová f. (*fascia superficialis*) 12, 62
– svalové f. 12
fasciální
– síť 14, 32, 39, 46, 70, 83
Feldenkrais 108

H

hallux valgus 154, 159
hrudní koš, hrudník 38, 42, 46,
50, 86

CH

chůze 136, 153, 158

I

imunita 14
instinkt, instinktivní 17, 28
integrace 22, 54, 74, 100, 122,
144, 174
ischias 127

K

katapultový efekt 18, 33, 114,
154
klenba chodidla 153, 154, 156,
158, 172
kloub, klouby 12, 27, 82, 98,
124, 140, 153, 159, 164
– čelistní k. 59, 62,
– ramenní k. 37, 48, 56, 82, 86,
88, 92
kompresní punčochy 159
komunikace 28
kontraindikace 31
koordinace 18, 74
kost, kosti
– hlezenní 159
– holenní 130, 168
– hrudní 56, 62
– klíční 62
– klínovité 159
– křížová 128, 136
– kyčelní 128, 130
– nártní 153, 159
– zánártní 159
– stehenní 138
– stydká 132

L

látková výměna 154, 173
loket 88
– golfový l. 62, 94
– tenisový l. 62, 92
lordóza 104
lymfa, lymfatický 38, 170
– měštnání l. 38

M

metoda, metody 13, 32, 108, 122
míček, tenisový 40, 52, 112, 130,
157, 162
mravenčení 59, 82, 84, 92, 106,
127, 128, 154
myofasciální 12, 16, 32, 40, 60,
66, 82, 90, 96, 104, 111, 124,
128, 144, 170
myš (u PC) 82, 84, 94

N

natahovač (extenzor) 83, 84,
94, 155
natržení vazu 153
nářadí (ke cvičení) 127, 179, 180
nerv, nervový 38, 62, 81, 128,
166
– n. zakončení 15
– n. soustava 30, 42
ninja, ninja styl 174, 179

O

oči 52, 60, 62, 78
ohybač (flexor) 12, 83, 84, 104,
155, 156
osteopat, osteopatie 11, 13, 20,
131
osteoporóza 31
ostruha, patní 104, 154, 158, 172
otáčení (viz také rotace) 40, 61,
64, 72, 74, 101, 106, 137, 138

P

(Vater-)Paciniho tělíska 15
palec 82, 84, 98, 147, 154, 159,
176
paže 38, 44, 52, 62, 81, 88, 101,
110, 120, 174
pálení žáhy 38
pánev 127, 136, 138

- partner ve fasciální síti 38, 44,
70, 86, 89, 101, 116, 118, 120,
125, 128, 135, 136, 138, 163,
166
- páteř
– bederní p. 103
– hrudní p. 40, 42
– krční p. 59
- pérování 32, 115, 122, 141, 175,
177
- ploténka 59
– výhřez p. 31, 62, 104, 128, 173
- pocit 30, 66, 82, 106, 115, 130,
143, 150, 162
– p. „knedlíku v krku“ 62
- počítač 24, 60, 78, 82, 84, 94,
96
- pohyblivost 48, 59, 65, 86, 127,
132, 150
– omezená p. 61, 106, 128, 161
- poranění 84
– drobná p. 16
- posilování 32, 35
- protahování 21, 70, 76, 116, 132
- protážení 32, 120, 160
- prst, prsty 44, 65, 82, 96, 101,
109, 153
– kladívkovitě p. 154
- přetížení 16, 40, 82, 84, 105,
128, 154, 158
- R**
- rameno 64, 81, 83, 86, 100
- receptor 15, 23, 28, 60, 104, 155
– Golgiho r. 15
– Ruffiniho r. 15
- rotace, rotační (viz také otá-
čení) 38, 64, 86, 104, 106, 111,
120, 135, 140, 144, 150, 175
- ručník 48, 50, 138, 162
- S**
- sakroiliakální skloubení 40,
106
- samoošetření 17, 22, 26, 30, 45,
52, 64, 81, 90, 110, 137, 172
- shin splint* 168
- slepení, slepená místa 31, 35,
40, 61, 82, 118, 120, 128
- SMART2 25
- součinnost 37, 46, 56, 59, 81,
108, 127, 154
- spánek 43, 61, 106, 128, 158
- spoušťový bod, spoušťové body
(*trigger points*) 16, 40, 62, 84,
106, 130, 136, 156,
- srdce, srdeční 42, 158
– s. tep 43
- stres 42, 62, 88
- sval, svaly
– deltový s. 83, 84
– dýchací s. 39, 50, 62
– oční s. 60, 78,
– stehenní s. 154, 156
– lýtkový s. 155, 171
– podhřebenový s. 84
– přední pilovitý s. 40, 105
– přitahovač palce 84
– velký prsní s. 84
– zádové s. 106, 109, 122
– zákolenní s. 170
- svalový
– s. horečka 31, 158
– s. řetězec (viz také myofas-
ciální) 12, 17, 33, 104, 108,
164, 175
- syndrom
– s. karpálního tunelu 62
– stresový s. 168
– útiskový s. 83
- Š**
- šumy (ušní) 59, 61
- T**
- terapie 18, 64, 104
- tibia, tibiální (viz také kost ho-
lenní) 130, 168
- tinitus 74
- trénink 22, 176, 178
- trochanter major* (velký cho-
cholík) 128, 138
- turecký sed 20, 125, 144
- U**
- ucho, uši 59, 61
- ústřel 127
- V**
- vazivo 14, 82, 84, 88, 98, 128,
158
- válec (k ošetření fascií) 48, 72,
88, 90, 92, 94, 112, 136, 163,
168, 170
- vědomí, povědomí 21, 140
– v. těla 18
– p. pro správné napřímění 56
- vlákno 11, 14
– elastinová v. 14
– kolagenní v. 14
- vnímání 22, 44, 64, 86, 110,
132, 160
– tvořivé v. 46
- vytrvalost 18
- vyučovací kritéria 31
- Z**
- zatvrdliny, zatvrdlá místa 16,
59, 72, 81, 106
- zánět 31, 156
– z. tíhových váček 127, 138
- zápěstí 84, 92, 96
- závrať 31, 59, 61
- změna 22, 48, 66, 88, 112, 136,
162
- zlomeniny 31
- zplstnatění 14, 31, 82, 96, 98
- zranění 14, 82, 131, 153
- Ž**
- žíly 159, 171
– křečové ž. 154, 156