

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
1. POWIĘŻ	
1.1. Wybrane definicje powięzi	7
1.2. Anatomia warstw tkankowych	7
1.3. Funkcja powięzi – 4P	8
1.4. Mechanoreceptory powięziowe	9
1.5. Stretching powięzi – powszechnie rozumiane rodzaje	11
2. TAŚMY ANATOMICZNE	13
2.1. Koncepcje taśm anatomicznych, połączeń różnych struktur i ich wpływu na postawę.	13
2.2. Meridiany mięśniowo-powięziowe	13
3. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA ROLLERA	17
3.1. Cel treningu z wałkiem korekcyjnym.	17
3.2. Technika wykonywania automasażu z wykorzystaniem rollera.	18
4. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM ROLLERA I PIŁEK	21
Ćwiczenia z rollerem	21
Ćwiczenia z piłkami	32
5. MOBILIZACJA STAWÓW	47
5.1 Definicje, terminologia	47
5.2. Koncepcja „ <i>The Joint-by Joint Approach</i> ”	48
5.3. Trening mobility.	50
6. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA MOBILITY	51
BIBLIOGRAFIA	71