

Sisällys

Johdanto 7

Faskia – muoti-ilmio vai olennainen osa kehomme toimintaa? 9

- Faskia on ihmisen toiminnallinen kudos ei passiivinen pakkausmateriaali 10
- Faskiaa kerroksissa ja ketjuissa 11
- Faskia on sidekudosta 15
- Faskian ominaisuudet 18
- Dynaaminen myofaskiaalinen harjoittelu 22

Faskia ja suorituskyky 27

- Mitä kaikkea suorituskyky on? 28
- Faskian rooli liikkuvuudessa 29
- Pesusieni-ilmio 30
- Notkeus ja liikkuvuus 32
- Yliliikkuvuus ja aliliikkuvuus 32
- Faskia ja voimansiirto 39
- Alkulämmittely 48
- Palautuminen 57
- Suorituskyvyn testaaminen ja mittaaminen – ProMethod 64
- ProMethod-liikehallintatestit 67

Faskia tuki- ja liikuntaongelmissa 73

- Faskia ja kipu 74
- Faskia ja keskivartalo 77
- FasciaMethod-harjoitteita vatsalihasten erkauman kuntouttamiseen 83
- Faskian yhteys lantionpohjaan 83
- Päänsärkyä, olkapääkipua ja niska-hartiaseudun jumeja 89
- Lanneselän faskia – terveen selän kannattaja 101
- Jalkaterä ja nilkka syynä kaikkiin ongelmiin 108

Faskia ja kehonhuolto 121

- Venyttelyn salaisuus 122
- FasciaMethod venyttelymenetelmänä 127
- Faskian itsehoito 131

Harjoitusohjelmat 137

- FasciaMethod – näin parannat liikkuvuutta 137
- PowerMethod – näin tulet vahvaksi ja jänteväksi 148

Yhtä ja samaa pakettia 159

Viitteet 168