

# Obsah

## 4 JEŽDĚNÍ S FRANKLINOVÝMI MÍČKY

- 6 Variace jezdecké hodiny
- 7 Franklinův malý váleček
- 11 Franklinův fasciální váleček
- 11 Franklinův měkký míček
- 14 Originální Franklinův míček

## 17 TRÉNINK FASCIÍ JEZDCE

- 17 Co jsou fascie?
- 19 K čemu jsou fascie?
- 21 Druhy receptorů ve fasciích
- 23 Dráhy v těle
- 23 Práce s fasciemi přehledně
- 25 Fasciální cviky na Ruffiniho receptory
- 25 Fasciální cviky volných nervových zakončení
- 26 Cviky na Golgiho receptory
- 28 Cviky na Paciniho receptory

## 30 PROTAHOVÁNÍ FASCIÍ

## 40 POSILOVÁNÍ

## 48 VÁLEČEK BLACKROLL®

## 56 TRÉNINK NA ŽIDLI BALIMO

- 58 Cviky na laterální linii
- 60 Cviky na spirální linii

