

dr Daniel Fenster

WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

SKUTECZNY PROGRAM,
DZIĘKI KTÓREMU
SAMODZIELNIE USUNIESZ
BŁOKADY TKANKI POWIĘZIOWEJ,
WYELIMINUJESZ BÓL
I OBNIŻYSZ CIŚNIENIE KRWI

WZMOCNIJ
SWOJE POWIĘZI

KILKA SŁÓW O „WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI”

Jeśli chcesz lepiej się czuć i wyglądać, jeśli chcesz być szczęśliwszym człowiekiem i odmiłdnąć, musisz przeczytać tę książkę. Dr Fenster opowie ci, dlaczego uwolnienie powięzi jest kluczem do nowego życia bez bólu, do życia buzującego energią. Co więcej, przeprowadzi cię przez tę drogę krok po kroku.

– **dr Fabrizio Mancini**, najpopularniejszy amerykański ekspert od zdrowego stylu życia, autor bestsellerowych publikacji, mówca, konsultant biznesowy i emerytowany przewodniczący Parker University

Jako certyfikowany praktykant i nauczyciel metody Active Release Technique, z ogromną przyjemnością odnalazłem w tej książce jasne i proste wytłumaczenie wartości istnienia powięzi. Bardzo często rehabilitacja tych miękkich tkanek jest pomijana w terapiach leczenia bólu. Nie powinno się tak dziać. Dr Daniel Fenster zrobił kawał dobrej roboty. Gratulacje!

– **Christopher Anselmi**, lekarz medycyny, kręgarz

W tej ekscytującej, wypełnionej po brzegi sprawdzonymi informacjami książce dr Daniel Fenster przedstawia jedne z najważniejszych, a jednocześnie najbardziej owianych tajemnicą organów twojego ciała – powięzi. Uczy, w jaki sposób zoptymalizować ich pracę, jak poprawić ich elastyczność i mobilność i dzięki temu zadbać o zdrowie całego ciała.

– **Dana Cohen**, lekarz medycyny

Przez ponad trzydzieści lat współpracowałem zawodowo z dr. Fensterem. Przyglądałem się osiąganym przez niego sukcesom i mogę powiedzieć jedno – ta książka jest ich kulminacją. Nie ma lepszego specjalisty, który z taką skrupulatnością i otwartością leczyłby powięzi.

– Oz Garcia, dietetyk

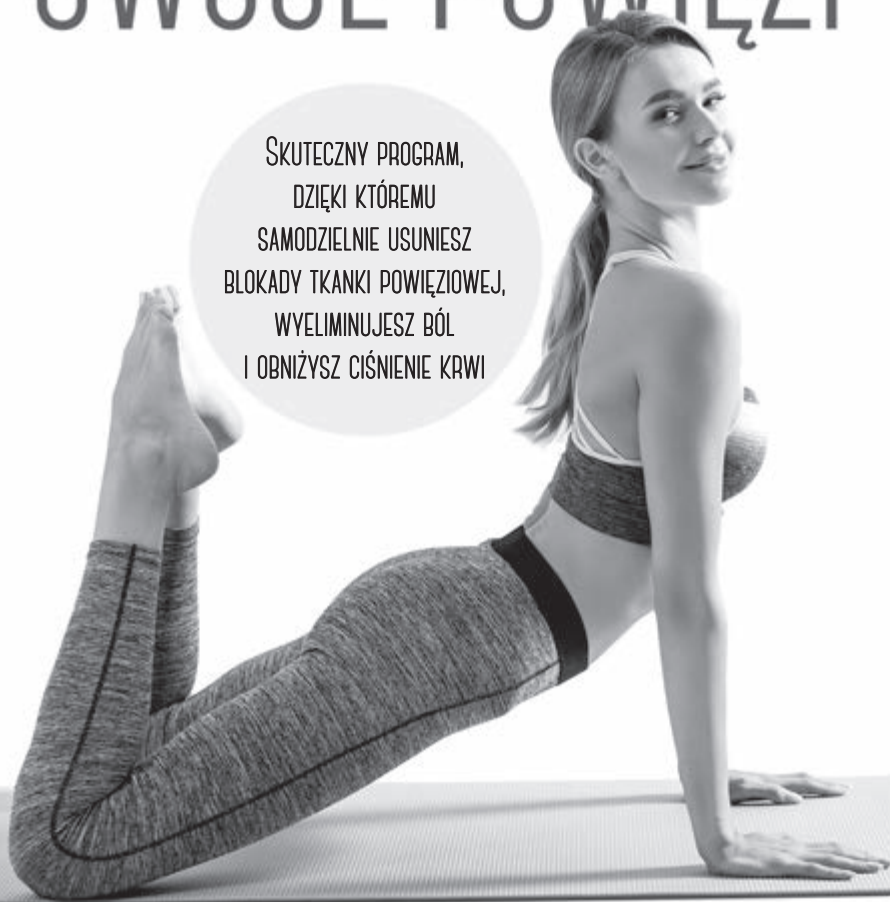
Powięzi są niesamowicie ważne przy planowaniu treningów, a w tej książce są one opisane wyjątkowo dokładnie.

– Harley Pasternak, specjalista dietetyk i trener gwiazd

dr Daniel Fenster

WZMOCNIJ SWOJE POWIĘZI

SKUTECZNY PROGRAM,
DZIĘKI KTÓREMU
SAMODZIELNIE USUNIESZ
BLOKADY TKANKI POWIĘZIOWEJ,
WYELIMINUJESZ BÓL
I OBNIŻYSZ CIŚNIENIE KRWI



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz

SKŁAD: Krzysztof Remiszewski

PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

FOTOGRAFIE: str. 17: „Struktura i położenie nieznanego śródmięszu w tkance ludzkiej” Petros C. Benias i inni, Scientific Reports, 27 marca 2018, oraz Scientific Reports, 10 maja 2018, opublikowane przez Springer Nature; strony 20-21: © Fascia Research Society. Autor zdjęć: Thomas Stephan. Wszystkie fotografie w części 2. zostały opublikowane dzięki uprzejmości Autora.

Wydanie I

Białystok 2021

ISBN 978-83-8168-793-5

Tytuł oryginału: *Free Your Fascia: Relieve Pain, Boost Your Energy, Ease Anxiety and Depression, Lower Blood Pressure, and Melt Years Off Your Body with Fascia Therapy*

FREE YOUR FASCIA

Copyright © 2020 by Daniel Fenster

English language publication 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej żony Jan i naszych dzieci –
Zachary'ego, Benjamina i Rebekah.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Liiany Werner-Gray</i>	11
Część 1. Poznaj swój „tajemniczy” organ	13
Rozdział 1. Czym są powięzi i dlaczego nigdy o nich nie słyszałeś	15
Rozdział 2. Dlaczego powięzi się psują?	41
Rozdział 3. Powięzi – przyjaciel czy wróg?	59
Część 2. Program „Wzmocnij swoje powięzi”	79
Rozdział 4. Rozciąganie – miód na powięzi	83
Rozdział 5. Wyprostuj się, a zoptymalizujesz działanie powięzi	115
Rozdział 6. Rolowanie i inne narzędzia – jak rozpracować swoje punkty nacisku	133
Rozdział 7. Uratuj powięzi dzięki zmianie stylu życia . . .	169
Rozdział 8. Poważne problemy wymagają pomocy specjalisty	189
<i>Postowie – Powięziowa rewolucja</i>	221
<i>Załącznik. Potrawy dobre dla powięzi</i>	223
<i>Polecane materiały źródłowe</i>	235
<i>Przypisy</i>	238
<i>Podziękowania</i>	249
<i>O Autorze</i>	251

Część 1

POZNAJ SWÓJ „TAJEMNICZY” ORGAN

W tej części przedstawię ci najważniejszy organ ludzkiego ciała, o którym nigdy nie słyszałeś – *powięź*. Najpierw objaśnię ci, gdzie się one znajdują (mała podpowiedź: wszędzie) i dlaczego dbanie o nie jest tak ważne. Potem opiszę, w jaki sposób powięzi zaczynają niedomagać, a na koniec dam ci do zrobienia test, który pomoże ci określić, w jakim stanie są twoje powięzi.

CZYM SĄ POWIĘZI I DLACZEGO NIGDY O NICH NIE SŁYSZAŁEŚ

Czy wiesz, że w twoim ciele jest organ, którego nie widać na pierwszym rzucie oka? A przecież zajmuje on bez mała największą przestrzeń w organizmie, od czubka głowy aż po koniuszki palców u stóp, zawija się wokół i przechodzi przez absolutnie każdy centymetr twojego ciała. Wszystko, co robisz, od zwykłego chodzenia aż po przebiegnięcie maratonu, wymaga używania go.

A jednak, z dużą dozą prawdopodobieństwa, nigdy o nim nie słyszałeś.

Chodzi o powięzi – najrzadziej badany i najmniej doceniany organ w ludzkim ciele. A jeśli nigdy o nim nie słyszałeś, nie jesteś sam. Prawda jest taka, że nawet na medycznych uniwersytetach przyszli lekarze niezbyt często się o nim uczą.

Pewnie i ty, i twoi lekarze wiecie nieco o powięziach, na przykład o ścięgnach ramieniowych, o membranach otaczających tkankę mózgową czy o rozciągniętych podszwowych znajdującym się w stopie. Ale to, co uchodzi uwadze niemal wszystkich, łącznie

z lekarzami, to fakt, że powięzi są *jednym* organem. To jeden, głąboko powiązany, skoordynowany system!

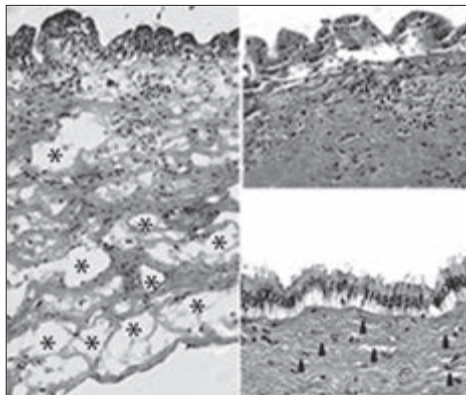
Dlaczego zatem ten wielki organ pozostawał przed nami ukryty przez całe stulecia? W perspektywie historycznej, lekarze często traktowali powięzi jak swoiste wypełnienie ciała, coś jak piankowe groszki, które wkłada się do paczek, kiedy wysyłasz gdzieś delikatne przedmioty. Chirurdzy po prostu je wycinali, myśląc, że jedynie stoją im na drodze do ważnych organów. Nawet anatomowie nie pojęli ich znaczenia. Wynika to z tego, że oni akurat najczęściej pracują na chemicznie zachowanych zwłokach, a proces zabezpieczania ciał przed gniciem powoduje, że powięzi, zwykle miękkie, delikatne i wypełnione wodą, stają się suchymi, łamliwymi patykami. Kiedy powięź wysycha i umiera, zabiera wszystkie swoje sekrety ze sobą.

Spojrzenie na żyjące powięzi

W 2015 roku lekarze z Beth Israel Medical Center przyglądali się żywym tkankom za pomocą sprzętu działającego w technologii pCLE (*probe - based confocal laser endomicroscopy* - laserowa endomikroskopia sondowa). Technologia ta polega na wprowadzeniu do organizmu kamery umieszczonej na sondzie zawierającej także lasery podświetlające tkankę i sensory analizujące odbicia fluorescencyjne. Lekarze wprowadzili tę sondę do przewodu żółciowego pacjenta i zauważyli coś, czego się nie spodziewali - sporą ilość połączonych ze sobą jam i wgłębień, które nie pasowały do niczego, co kiedykolwiek opisano w podręcznikach do anatomii. Nieco później, kiedy inny lekarz naciął martwą tkankę, nie dostrzegł w niej tych jam i wgłębień.

Badacze uświadomili sobie, co zaszło - te wgłębienia w tkance pobranej w czasie biopsji, które uprzednio zignorowano, myląc je z niegroźnymi uszkodzeniami tkanki, były pozostałościami wypełnionych płynem przestrzeni - powięzi - które zapadły się po śmierci tkanki.

Wyjaśnia to, dlaczego do niedawna nawet w medycznych podręcznikach system powięziowy nie był dokładnie opisany. Co więcej, wyjaśnia to także, dlaczego na biologii uczyłeś się o funkcjach mózgu, serca, płuc czy wątroby, ale nigdy nawet nie usłyszałeś słowa „powięzi”.



Po lewej: Fotografia fragmentu świeżo zamrożonego przewodu żółciowego. Ciemne kształty to zbitki kolagenu

Prawy górny róg: Fotografia regularnie procesowanego i utrwalonego fragmentu tkanki przewodu żółciowego pobranego od tego samego pacjenta. Wyraźnie widać, że przestrzenie widoczne na poprzedniej fotografii zapadły się, a zbitki kolagenu połączyły się ze sobą

Prawy dolny róg: Fotografia zachowanego fragmentu tkanki, który został dodatkowo zabarwiony. Cienkie linie pomiędzy warstwami kolagenu (strzałki) to pozostałości niemal całkowicie zapadniętych przestrzeni uprzednio wypełnionych płynem

Teraz jednak świat nauki patrzy na powięzi z nowo nabytym szacunkiem. Dzięki komputerom, które pozwoliły skrócić im nieco sekretów, dzięki kręconym w ogromnym powiększeniu filmom z zabiegów operacyjnych i autopsjom przeprowadzanym na świeżych zwłokach otwiera się przed nami świat powięzi – organu, który ma bardzo istotne znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia¹.

Badania prowadzone na przestrzeni kilku ostatnich lat wykazały, że powięzi nie są tylko wypełniaczem. To wzajemnie połączona sieć tkanek, które otaczają i penetrują każdy organ, mięsień i kość w ludzkim ciele. Teraz wiemy już, że powięzi występują w każdym zakamarku ciała i są niezmiernie aktywne z biologicznego punktu widzenia.

Powięzi często opisywane są jako *tkanka łączna*, co wskazywałoby na to, że ich zadaniem jest zaledwie łączenie ze sobą innych, ważniejszych organów, jednak niedawno zrozumieliśmy, że są one tak samo ważne, jak inne narządy. W spektrum wiedzy medycznej to absolutna nowość, zupełna zmiana paradygmatu, a przecież byliśmy pewni, że tak mało rzeczy w medycynie pozostało nieodkrytych. Zaskoczyło to nawet ekspertów w dziedzinie anatomii.

Sue Hitzman, odkrywczyni metody MELT (patrz strona 163), powiedziała mi, że w pierwszych latach XXI wieku, już jako magister wychowania fizycznego i anatomii z dyplomami z Uniwersytetu Nowojorskiego, brała udział w sekcji zwłok prowadzonej przez sławnego anatoma Gila Hedleya i po raz pierwszy uświadomiła sobie, że powięzi tworzą sieć.

– Wróciłam na uczelnię – opowiadała mi ze śmiechem – i powiedziałam im, że mają oddać mi pieniądze. Powiedziałam im: „Jak możecie przyznać mi tytuł magistra i zapomnieć mi powiedzieć, że w ludzkim ciele jest taki ogromny układ narządów?”

Ja sam skończyłem szkołę 35 lat temu, na długo zanim rozpoczęła się powięziowa rewolucja. Pamiętam jednak dokładnie, kiedy sam doszedłem do tego, o czym wspominała Sue. A wtedy nie mówiło się nawet słowa o powięziach.

Byłem na weekendowym seminarium, na którym uczyłem się techniki Nimmo (od nazwiska twórcy, Raymonda Nimmo) związanej bezpośrednio z oddziaływaniem na tkanki miękkie. Dr Sheila Laws, instruktorka, pokazywała nam, w jaki sposób uciskać pewne punkty na ciele. Tego dnia bolała mnie głowa i kiedy jeden z uczestników ucisnął punkt u podstawy czaszki, ból zniknął.

Aż do tego czasu skupiałem się na podstawach pracy kręgarza – jeśli jakaś kość się przesunęła, może podrażniać nerwy. Popraw położenie kości albo popracuj nad jej mobilnością, a będziesz w stanie usunąć nacisk na nerw i złagodzić ból. Ale w technice Nimmo nie ma żadnego „poprawiania położenia”. Tutaj oddziałujesz tylko poprzez ucisk pewnych punktów. Otworzyło mi to oczy i uświadomiło mi, jak istotne są tkanki miękkie, które dziś już nazywamy powięziami.

Nieco później, w połowie lat dziewięćdziesiątych, zacząłem pracować z Jimem i Philem Whartonami, autorami prawdziwej biblii w pracy nad ciałem – *The Whartons' Stretch Book*. Zostałem dyrektorem ich kliniki i zacząłem uczyć się o AIS (*Active Isolated Stretching* – aktywne rozciąganie wyizolowanych partii ciała) oraz zapoznawać się z pracą Aarona Mattesa (patrz strona 94). Następnie tę nowo zdobytą wiedzę wykorzystywałem w mojej praktyce. Dołożyłem do tego pracę nad poszczególnymi punktami nacisku i okazało się, że moja praktyka jako kręgarza zaczyna przynosić wymierne efekty.

Bardzo wcześnie dołączyłem zatem do powięziowej rewolucji. I pomimo że jeszcze nie rozumiałem, jak bardzo są one niesamowite, wiedziałem, że powięzi to coś naprawdę wielkiego. Przez następne dwadzieścia lat uczyłem się o nich i odkryłem, że to organ obejmujący *całe ciało* i że wpływa on na *absolutnie każdy aspekt* funkcjonowania organizmu. I właśnie dlatego w Complete Wellness NYC, jednej z najlepszych klinik leczenia bólu na Manhattanie, której jestem dyrektorem, prowadzimy bardzo wiele terapii powięziowych (znanych także jako terapie mięśniowo-powięziowe). Korzystamy ze zdobyczy bardzo wielu technik – akupunktury, jogi czy kręgarstwa – bo wiemy, że zdrowe powięzi są krytyczne dla zachowania zdrowego ciała.

Na szczęście, wraz z rozprzestrzenianiem się wiedzy o powięziach, coraz więcej specjalistów bierze je pod uwagę i wprowadza tę nowo zdobytą wiedzę do swoich gabinetów. Profesjonalni

sportowcy i olimpijczycy stosują terapie powięziowe, nie tylko żeby poradzić sobie z kontuzjami, ale także po to, aby poprawić swoje wyniki. Joga, rolowanie czy specjalne rodzaje masażu stają się coraz popularniejsze wśród ludzi dbających o zdrowie, którzy chcą pozostać silni i poruszać się z elastycznością i wdziękiem. W miliony ludzi, którzy przez lata zmagali się z bólem, wstępuje nowe życie dzięki zastosowaniu terapii powięziowych.

Powięzi wstrząsnęły światem nauki i żądają wprowadzenia zmian do naszego postrzegania ludzkiego ciała. Dzięki nim przeżywamy rewolucję w percepcji bólu, zdrowia i dobrego samopoczucia.

CZYM DOKŁADNIE SĄ POWIĘZI?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta, bo powięzi mają wiele twarzy. Jasne, to jeden organ, ale ma wiele przejawów i osobowości. Każda z nich składa się z tych samych elementów (opowiem ci o tym za moment), ale ich tkanki mogą przybierać różne formy, jak choćby płyty, sieci czy pasma, aby móc wykonywać różne zadania.

Kształt, jaki przyjmują poszczególne powięzi, jest bezpośrednio związany z ilością i kierunkiem ciśnienia, jakiemu będą poddawane. Dlatego ściętna są silnymi, mocnymi pasmami, a powięzi pod skórą to delikatne, elastyczne sieci. Z kolei te otaczające organy przypominają bardziej folię spożywczą.

A tak na marginesie, pewnie nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale naoglądałeś się już całkiem sporo powięzi, patrząc na produkty zwierzęce. Srebrno-białe membrany pod skórą kurczaka to właśnie powięzi. I cieniutkie, przypominające marmur niteczki w steku. A to tylko dwie z bardzo licznych form, jakie mogą one przybrać.

Poniższe przykłady opisują różne formy, jakie mogą przybrać powięzi w zależności od wykonywanych przez nie zadań:

ROLOWANIE I INNE NARZĘDZIA – JAK ROZPRACOWAĆ SWOJE PUNKTY NACISKU

Rolowanie to jedna z najprostszych, niewymagających terapii oferowanych w naszej klinice. Nie daj się jednak zwieść tej prostocie. To także jedno z najpotężniejszych i najbardziej efektywnych narzędzi, jakimi dysponujemy.

Rolowanie niesie ze sobą bardzo wiele korzyści – poprawia wyniki sportowe, zwiększa zakres ruchów i jest w stanie uleczyć chroniczne dolegliwości bólowe. Co więcej, to bardzo prosta technika, do wykonania której potrzebujesz tylko kilku niedroгих narzędzi.

W dużym skrócie – rolowanie polega na aplikowaniu nacisku za pomocą rolki, piłki czy innego narzędzia na konkretne partie ciała, aby rozmasować powięzi. Jako alternatywę możesz rozważyć „statyczne” rolowanie, czyli aplikowanie stałego nacisku za pomocą piłki lub twardej poduszki.

CO NA TO NAUKA?

Wyniki badań nad rolowaniem pianką i innymi narzędziami dopiero zaczynają się pojawiać, ale wiele z nich potwierdza wyniki, które obserwujemy codziennie w naszej klinice. Oto kilka przykładów:

- Jedna z grup badawczych skupiła się na badaniu efektów rolowania piłką do baseballu i wpływu ćwiczeń na pacjentów cierpiących na zespół dysfunkcji powięziowych, którego symptomem jest chroniczny ból. W porównaniu do grupy kontrolnej poddanej tradycyjnemu leczeniu, pacjenci ćwiczący i poddawani rolowaniu raportowali znaczne zmniejszenie dolegliwości bólowych w czasie wykonywania codziennych czynności¹.
- W innych badaniach naukowcy porównywali efekty statycznego rozciągania oraz statycznego rozciągania w połączeniu z rolowaniem pianką na zakres ruchów bioder pacjentów. Grupa kontrolna nie wykonywała żadnych wyżej wymienionych czynności. Po sześciu sesjach grupa, która wykonywała także rolowanie pianką, wykazywała znaczne zwiększenie zakresu ruchów w porównaniu do tej, która wykonywała wyłącznie ćwiczenia².
- Badając wpływ rolowania na mięśnie (pamiętaj, że mięśnie i powięzi są nierozzerwalnie połączone), badacze zalecali pacjentom, aby przez trzy dni pod rząd oddawali się wypoczynkowi lub wykonywali rolowanie pianką. Następnie wykonali badania, które potwierdziły, że rolowanie zwiększyło aktywność mięśni, co pozwoliło osobom z tej grupy wykonywać te same ruchy z większą łatwością niż osobom z grupy kontrolnej³.
- W badaniach oceniających występujące z opóźnieniem dolegliwości bólowe związane z aktywnością fizyczną badacze dowiedli, że 20-minutowa sesja rolowania na piance lub na rollerze o średniej twardości zaraz po aktywności fizycznej znacznie zmniejsza tkliwość mięśni i pomaga osiągać lepsze wyniki. „Zasadniczo

chodzi o to – tłumaczą naukowcy – że rolowanie pianką zwiększa wytrzymałość na ból (zatem badani w mniejszym stopniu go odczuwali), poprawia szybkość, wzmacnia organizm i pozwala na wykonywanie bardziej dynamicznych ćwiczeń w porównaniu z grupą kontrolną”. Podsumowują: „Wyniki naszych badań są bardzo poważnym dowodem na to, że rolowanie pianką jest w stanie zmniejszyć poziom DOMS (*delayed onset muscle soreness* – występującego z opóźnieniem bólu mięśni) i zredukować idące za tym spadki wyników sportowych”⁴.

- Naukowcy badający wpływ rolowania pianką na układ sercowo-kръżeniowy stwierdzili, że czynność ta poprawia cyrkulację krwi i funkcjonowanie naczyń krwionośnych⁵.
- Badania nad pięćdziesięcioma uczestnikami cierpiącymi na dolegliwości bólowe punktów nacisku znajdujących się w mięśniach łydek wykazały, że statyczne rolowanie pianką prowadziło do redukcji bólu i zmniejszenia nadwrażliwości⁶.

KORZYŚCI Z ROLOWANIA

Naukowcy nadal badają efekty zarówno rolowania, jak i innych podobnych technik, jednak trenerzy i terapeuci z doświadczenia wiedzą, na jakie rezultaty można liczyć. I to właśnie dlatego sportowcy tacy jak gracze NFL czy olimpijczycy stosują je na co dzień. I dlatego uczymy ludzi rolowania i innych podobnych terapii w naszej klinice. Poniżej przedstawiam ci listę rezultatów, jakie zaobserwowali nasi pacjenci:

- zmniejszenie poziomu chronicznego bólu,
- zmniejszenie poziomu bólu występującego po ćwiczeniach,
- zwiększenie poziomu energii,
- poprawa elastyczności,
- zwiększenie zakresu ruchu,

- redukcja stresu,
- poprawa krążenia krwi.

Przy takich rezultatach nie ma się co dziwić, że w ankiecie na temat stosowania rolowania piankowego w swojej praktyce ponad 80 procent terapeutów, trenerów i profesjonalnych sportowców przyznało, że to robi⁷.

Kilka słów o cellulicie

Ostatnimi czasy świat obiegła wieść, że rolowanie jest w stanie pomóc w pozbyciu się cellulitu, tego „serka wiejskiego” formującego się pod skórą pośladków i ud. Nie ma jednak na to żadnych naukowych dowodów i inni eksperci także podchodzą do tego sceptycznie.

Sue Hitzman, stojąca za wynalezieniem metody MELT, mówi wprost: „Nie sądzę, że można *pozbyć się* cellulitu, tak jak nie można *pozbyć się* swojej kości udowej. Po prostu nasze powięzi, zwłaszcza te położone tuż pod skórą, przyjmują pewną strukturę. Czy możesz zmniejszyć widoczność cellulitu? Jasne. Ale będziesz potrzebować do tego o wiele więcej niż tylko terapii powięziowych. Widoczność cellulitu ma związek z poziomem różnych hormonów, takich jak choćby estrogen; z częstotliwością i rodzajem podejmowanej aktywności fizycznej; z odżywianiem i wreszcie, tak, ze stanem, w jakim znajdują się powięzi. Nie znoszę tej opinii, jakoby ludzie powinni niszczyć swoje ciało, ranić je, tylko po to, żeby uczynić cellulit mniej widocznym. Jedyne, co można w ten sposób osiągnąć, to wywołanie niepotrzebnych stanów zapalnych, które mogą trwale zniszczyć skórę. Musimy nauczyć się akceptować nasz cellulit i pokochać nasze ciała takie, jakie są”.

To prawda, że rolowanie oferuje nam swoiste krótkotrwałe rozwiązanie – poprzez dostarczanie wody powięziom i zwiększenie

przepływu krwi skóra stanie się gładsza, a cellulit mniej widoczny, ale nie należy się spodziewać wiecznie trwającego efektu*.

JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNI SPRZĘT

Na rynku znaleźć można setki przeróżnych sprzętów służących do rolowania i wykonywania innych, podobnych technik. Poniżej znajdziesz przykłady tych, których używamy w naszej klinice.



Pałka (dwie różne długości)



Piłka wibrująca i piłeczka do lacrosse

Nie ma uniwersalnie najlepszych narzędzi. To, jaki sprzęt powinienes wybrać, zależy od tego, czego potrzebują twoje powięzi. Długie rollery są bardziej stabilne, dobrze stosować je do rozmasywania pleców czy nóg. Krótkie są lepsze do stosowania na ramionach. Rollery w formie pałek są świetne do rozpracowywania spiętych nóg, a elastyczne pałki dobrze działają na plecy. Piłki stosuje

* Więcej na ten temat można przeczytać w książce „Mit cellulitu” autorstwa Ashley Black i Joanny Hunt. Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

się do pośladków, stóp i odcinka lędźwiowego. Jeśli chcesz, możesz zainwestować w rozwiązania zaawansowane technologicznie. Na rynku można znaleźć rollery, które ogrzewają, chłodzą czy wibrują, ale dobry piankowy roller możesz kupić już za około 30-40 złotych. Możesz też używać piłek do *lacrosse*, golfa, tenisa czy baseballu.



Blackroll Releazer
- wibrujące narzędzie
do masażu powięzi



Trzy różne rodzaje rollerów z wypustkami



Cztery gładkie rollery, ten po lewej jest wibrujący

Kiedy używasz rollera czy piłki, twoje ciało staje się źródłem aplikowanego nacisku. Możesz umieścić go pod plecami, łydką, biodrem czy stopą. A kiedy używasz pałki do rolowania, trzymasz ją w obu dłoniach i rozpracowujesz te partie ciała, które tego potrzebują.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ROLOWANIA

Aby wyciągnąć jak najwięcej korzyści z rolowania, weź pod uwagę kilka prostych zasad:

- Jeśli cierpisz na chroniczny ból, skonsultuj się z lekarzem, zanim zdecydujesz się na rolowanie.
- Nie spiesz się. Twoje powięzi i mięśnie muszą mieć czas, aby się odprężyć.
- Zacznij od relatywnie miękkiego rollera bez wypustek. Z czasem możesz wymienić go na twardszy, co wytworzy większy nacisk.
- Używaj tylko takiej siły nacisku, jaką jesteś w stanie wytrzymać. Pamiętaj, że te zaognione punkty w twoim ciele są zbiorowiskiem toksyn, które wypychasz. To może trochę boleć, ale nie powinieneś robić sobie siniaków.
- Każdą partię ciała roluj w sesjach po 20-30 sekund. Jeśli znajdziesz jakieś wyjątkowo bolesne miejsce, poświęć mu pełną minutę. Ten wydłużony czas rolowania wypchnie toksyny z ciała i rozluźni powięzi.
- W czasie sesji rolowania oddychaj powoli i spokojnie. Unikaj powstrzymywania oddechu.
- Przed sesją i po niej dobrze się nawodnij. Twoje ciało potrzebuje wody, aby wypłukać toksyny, które wypychasz z powięzi.

- Zasadniczo nie ma przeciwwskazań do rolowania kręgosłupa na piance, chyba że jest on uszkodzony. Jeśli jest tak w twoim przypadku, skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli jakaś partia ciała jest zbyt tkliwa, aby ją rolować, rozpracowuj otaczające ją fragmenty ciała.
- Jeśli masz kontuzję niepozwalającą na rolowanie, roluj tę samą partię ciała położoną po przeciwnej stronie. Na przykład, jeśli odniosłeś kontuzję w lewej łydce, roluj prawą. Badania wykazują, że rozciąganie lub rolowanie jednej partii ciała będzie również miało wpływ na partie położone po przeciwnej stronie⁸.
- Unikaj rolowania na piance, jeśli masz osteoporozę, i nie roluj środkowych partii ciała, jeśli jesteś w ciąży. Stawy w rejonie miednicy u ciężarnych kobiet są rozluźnione w przygotowaniu do porodu i rolowanie nie jest w tej sytuacji wskazane.
- Kiedy pianka w rollerze zacznie się miejscami wykruszać, wymień go na nowy.

KILKA SPOSOBÓW NA ROLOWANIE POWIĘZI

Poniżej opisuję kilka moich ulubionych sposobów na rolowanie węzłów i blokad powięziowych. Skup się na tych partiach ciała, które sprawiają ci ból. Na przykład, jeśli bołą cię ścięgna udowe, roluj je codziennie.

Jeśli czujesz się zeszywniały czy obolały, roluj te partie ciała, które chciałbyś, żeby ktoś wymasował. Jeśli problem nie mija, możesz zacząć rolować je każdego dnia. Jeśli po kilku dniach codziennego rolowania problem nadal nie mija, udaj się po poradę do specjalisty.

Rolowanie powięzi podeszwowych (piłka)

Powięzi położone w podeszwach stóp bardzo dobrze reagują na rolowanie. Potrzebujesz do tego ćwiczenia małej piłki (na przykład piłki tenisowej). Usiądź na krześle lub na podłodze i połóż prawą stopę na piłce. Roluj ją na piłce w przód i w tył, stopniowo zwiększając nacisk. Powtórz na drugiej stronie.



Rolowanie powięzi podeszwowych (pałka)

Usiądź i połóż pałkę na podłodze. Połóż na niej prawą stopę i roluj do przodu i do tyłu. Powtórz na lewej stronie.





Dr Daniel Fenster jest dyrektorem i głównym kręgarzem w Complete Wellnes NYC. W 1984 roku ukończył Life Chiropractic College w Marietacie w Georgii i praktykował w Nowym Jorku od 1985 roku. Dr Fenster wierzy w możliwość nieinwazyjnej terapii bez użycia leków. Zawsze skupia się na kompleksowej pomocy pacjentowi. Dzięki temu stał się jednym z najpopularniejszych nowojorskich kręgarzy, do którego zgłaszają się celebryci, sportowcy czy pisarze. Podróżował po całym świecie, pomagając członkom rodzin królewskich i VIP-om.

**Terapia powięziowa pomoże ci pozbyć się bólu,
zwiększyć elastyczność ciała, poprawić równowagę.**

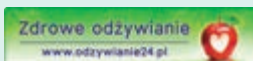
**Przyniesie ulgę przy kontuzjach, fibromialgii, a nawet w refluksie!
Możesz to osiągnąć w bezpieczny, łagodny i bezinwazyjny sposób.**

Napięte, pozbawione elastyczności i zablokowane powięzi mogą stać się przyczyną wielu poważnych chorób i dolegliwości, takich jak przewlekły ból kręgosłupa lub stawów, obniżenie odporności, problemy w życiu seksualnym, a nawet rak.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz terapie, które pomogą ci samodzielnie uwolnić powięzi. Dowiesz się, czym jest masaż powięzi, manipulacja nimi, rolowanie, rozciąganie, mięśniowo-powięziowa terapia Barnes'a i wiele innych technik. Pomogą ci one wzmocnić nie tylko tkankę powięziową, ale również mięśnie i stawy, a to sprawi, że wyeliminujesz ból i zwiększysz swoją sprawność. Dołączając do tego przedstawioną w książce dietę na zdrowe powięzi oraz drobne zmiany w twoim stylu życia, będziesz cieszyć się sprawnością przez długie lata.

Już czas, abyś uwolnił swoje powięzi!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8168-793-5



9 788381 687935