

Thomas W. Myers

Anatomy Trains

– myofaskiaaliset meridiaanit kuntouksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille

Kaikille kehon parissa opiskeleville ja työskenteleville on tärkeää ymmärtää faskian rooli terveellisessä liikkumisessa ja asento- virheissä.

Anatomy Trains -kirja esittelee ainutlaatuisella tavalla koko järjestelmän näkökulmasta myofaskiaalista / liikuntaelimestön anatomiaa, erityisesti koko kehon läpi kulkevia lihasten yhteyksiä faskiaalisen verkon sisällä.

Kirjan kirjoittaja Thomas W. Myers kertoo yksityiskohtaisesti ja havainnollisesti, kuinka jännityksen kaavat kommunikoivat myofaskiaalisen verkoston kautta, vaikuttaen sekä liikkeiden stabiliteettiin että asentokompensaatioihin.

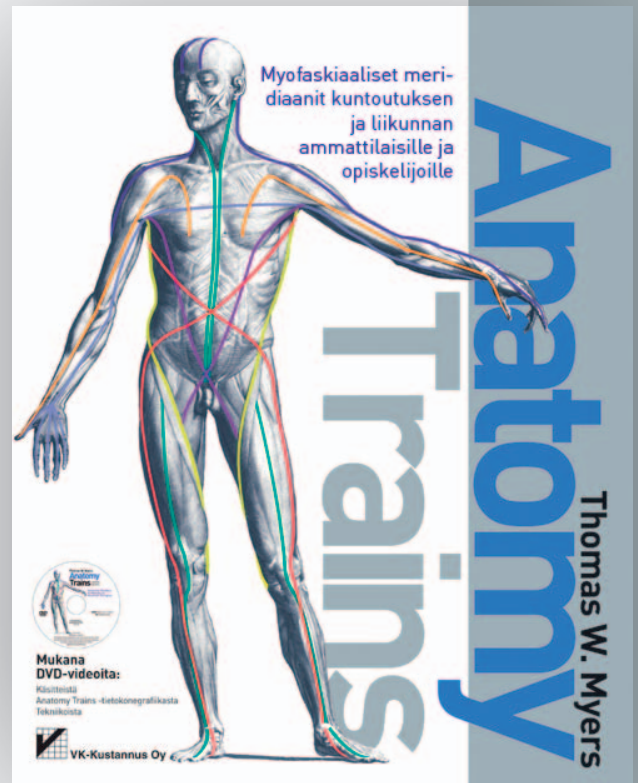
Helppotajuisesti ja helposti käytäntöön sovellettavalla tavalla kirjoitettu teos tarjoaa selkeän ja kattavan kuvauksen ihmiskehon anatomiasta ja siitä, miten myofaskiaalinen järjestelmä toimii.

Kirjan liitteenä olevalla englannin kielisellä CD-ROM-levyllä on videoita, joissa esitellään erilaisia tekniikoita, kirjaan perustuvia ruumiinavauskuvia ja tietokoneanimaatioita myofaskiaalisista meridiaanilinjoista.

Kirjan erityispiirteet

- Täysvärikuvitus 12 myofaskiaalisesta meridiaanista ja säännöt muiden meridiaanien rakentamiseen
- Lukemattomia kaavioita ja piirroksia, mitkä tuovat yksityiskohtia meridiaaneja koskeviin lihas- ja faskiarakenteisiin
- Esittelee rakenteen ja liikkumisen mallien tutkimustietoa ja antaa niihin liittyviä sovelluksia manuaaliseen terapiaan ja liikkumisen opetukseen
- Esittelee useita erilaisia rakenteiden yhdistymiseen liittyviä tekniikoita
- Sisältää kokonaisvaltaisen faskiaalisen järjestelmän johdattelun, uusia näkemyksiä ja viimeaikaisia tutkimuslöydöksiä faskiaalisen järjestelmän seuraamuksista
- Mukava tapa oppia tärkeää rakenteellista anatomiaa: lihaksia yhdistävää kudusjärjestelmää verrataan junaratajärjestelmään.
- Kirjan mukana tulevilla englannin kielisellä CD-ROM-levyllä on videoita, joissa kirjassa kuvattua anatomiaa esitellään visuaalisin keinoin.
- Lähdeviitteet lisämateriaaliin, kuten video-ohjelmiin ja jatkolukemiseen

Kirja on tarkoitettu oppi- ja ammattikirjaksi fysioterapeuteille, hierojille, kiropraktikoille, osteopaateille, lääkäreille, urheilvalmentajille, urheilijoille, liikunnan ohjaajille ja -opettajille, joogaohjaajille, pilatesohjaajille, tanssijoille, tanssin opettajille ja ohjaajille sekä akupunktion harjoittajille.



ISBN 978-951-9147-65-9

Pääsisältö:

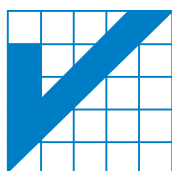
- Johdanto: raiteiston asettaminen
- Faskioihin perustuva maailma
- Pelin säännöt
- Pinnallinen selkälinja
- Pinnallinen frontaalilinja
- Lateraalilinja
- Spiraalilinja
- Yläraajan linjat
- Toiminnalliset linjat
- Syvä frontaalilinja
- Anatomy Trains liikkeessä
- Rakenteen analyysi

Liite 1 Ajatuksia leveysaste-meridiaaneista: Dr Louis Schultzin työ (1927–2007)

Liite 2 Rakenteellinen integraatio

Liite 3 Myofaskiaaliset meridiaanit ja itämainen lääketiede

• 296 sivua
• yli 500 havainnollista nelivärikuvaa ja piirrosta



VK-Kustannus Oy

Paasikivenkatu 2 a, 15110 Lahti

Tilauspalvelu

Puh. (03) 468 9100 tilaus@vk-kustannus.com

Fax (03) 468 9123 www.vk-kustannus.com

Kirjan hinta on 59 €

Toimitus ilman posti- ja lähetyskuluja.