

Úvodem	5
Předmluva	6
Úvod	8
Zdravé a vzpřímené držení těla jako výchozí pozice pro všechna cvičení	12
Cvičení „šle“	16
„Rotační cvičení“	18
Navinutí Thera-Bandu – upevnění na rukou	20
Základní cvičení s Thera-Bandem	
(1): Cvičení pro prsty	22
(2): Cvičení pro ruce	24
(3): Cvičení pro lokty	26
(4): Cvičení pro ramena A	28
(5): Cvičení pro ramena B	30
(6): Cvičení pro kyčle	32
Navinutí Thera-Bandu – upevnění na nohou	34
(7): Cvičení pro nohy a prsty nohou	36
(8): Kombinované cvičení pro dolní končetiny	38
(9): Kombinované cvičení pro dolní a horní končetiny A	40
(10): Kombinované cvičení pro dolní a horní končetiny B	42
Variace s Thera-Bandem	
Kombinované cvičení pro dolní a horní končetiny C	44
Kombinované cvičení pro dolní končetiny a trup	46
Kombinované cvičení pro dolní a horní končetiny ve stoji	48
Brügger-Body-Walking	50
Kombinované navíjení pro dolní a horní končetiny	52
Brügger-Body-Movements	54
Oblasti a příklady k použití	56
Základní principy pro cvičení s Thera-Bandem bez odborného návodu nebo kontroly fyzioterapeutem	58
Optimalizace a přezkoušení úspěchu cvičení s Thera-Bandem fyzioterapeutem	59
Všeobecný návod ke správnému zacházení s Thera-Bandem a k prodloužení jeho životnosti	60
Výběr Thera-Bandu a péče o něj	61
Kontrolní list pro základní cvičení s Thera-Bandem	62
Pomocné terapeutické prostředky	64
Všeobecné informace	72