

Obsah

Předmluva	3
I. Úvod do konceptu dle Brüggera	5
II. Thera-Band – cvičební pomůcka	17
III. Cvičení s Thera-Bandem dle Brüggerova konceptu	20
IV. Cvičení s Thera-Bandem dle Brüggerova konceptu – praktická část	23
Horní končetina	25
Prsty	25
Ruka	31
Předloktí, loketní kloub	35
Ramenní kloub	41
Lopatka, pletenec pažní	50
Trup	53
Dolní končetina	61
Prstce	61
Hlezenný kloub, noha	65
Kolenní kloub	71
Kyčelní kloub	75
Kombinované cviky	80
Využití Thera-Bandu při chůzi	81
Využití Thera-Bandu při postupech ADL	82
V. Další možnosti využití Thera-Bandu	83
Posilování	83
Kombinace Thera-Bandu s jinými pomůckami	83
Využití Thera-Bandu v konceptu Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)	86
Horní končetina	87
Dolní končetina	91
Slovníček cizích pojmů	95
Literatura	99