

Obsah

I. část

- Poznámky k historii	5
- Charakteristika Sanctbandu	5
- Přehled oblastí, kde lze Sanctband použít	8
- Zásady, které je nezbytné dodržovat při cvičení se Sanctbandem	9

II. část

- Posilování, silový trénink	11
- Krční páteř a hlava	15
- Trup	24
- Horní končetiny	53
- Dolní končetiny	121

III. část

- Využití Sanctbandu ve speciálních konceptech	185
- Základní charakteristika konceptu Diagnostika a terapie funkčních poruch pohybového aparátu dle Brüggera – „Brügger-koncept“	185
- Cviky se Sanctbandem využívané v Brüggerově konceptu	186
- Základní charakteristika Proprioceptivní neuromuskulární facilitace	246
- Cviky se Sanctbandem využitelné v Proprioceptivní neuromuskulární facilitaci	247

IV. část

- Další možnosti využití Sanctbandu	269
- Využití Sanctbandu v oblasti sportu	269
- Rovnovážná, balanční cvičení se Sanctbandem	274
- Cvičení se Sanctbandem v dětském věku	279
- Cvičení se Sanctbandem u seniorů	282
- Cvičení se Sanctbandem ve dvojicích a ve skupinách	283
- Cvičení se Sanctbandem pro usnadnění pohybu	290
- Protahovací cvičení se Sanctbandem	294
- Využití Sanctbandu v rámci tzv. ADL (tj. aktivit všedního dne)	301
- Cvičení se Sanctbandem ve vodním prostředí	304
- Cvičení se Sanctbandem na vozíku	307
- Preventivní cvičení při cestování	311

V. část

- Kombinace Sanctbandu s dalšími pomůckami	317
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s labilními plochami	317
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s velkým gymnastickým míčem	322
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s činkami	327
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s pomůckou Slide	328
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s „oscilačními tyčemi“	330
- Cvičení se Sanctbandem v kombinaci s balančními sandály	331

VI. část

- Účinnost cvičení se Sanctbandem a současné trendy v EBM (Evidence Based Medicine)	333
- Slovníček cizích pojmů	335
- Literatura (použitá a doporučená rozšiřující literatura)	338
- Seznam cviků	339