

## **CVIČENÍ S THERABANDEM**

Theraband je posilovací guma pro posilovací cvičení. Pracujeme proti elastickému odporu gumy. Cvičení koordinujeme s dýcháním. Při cvičení kontrolujeme centrované postavení kloubu. Cvičíme jen do únavy. Počet opakování jednotlivých cviků volíme dle únavy. Obvykle je to 8-12 opakování. Theraband využíváme ke každodennímu cvičení a to jak při výklusů v terénu, tak i při domácím cvičení. Posilujeme jak svalstvo horních končetin, pletence ramenního tak i svaly dolních končetin a to v různých polohách – v leže, sedu, kleku i ve stoji. Po cvičení vždy svaly protáhneme a uvolníme.