

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....				14
1.1	Geschichtliche Anmerkungen...	14	1.4	Grundregeln für das Üben mit dem Sanctband.....	18
1.2	Charakteristik des Sanctbands..	14	1.5	Übungen für Kraft und Ausdauer	18
1.3	Wann benutzt man das Sanctband?.....	17			
2	Übungen.....				24
2.1	Halswirbelsäule und Kopf	24	2.2.8	Stärken der Bauchmuskeln durch Bewegung der Beine und des Beckens in Rückenlage mit gebeugten Knien	43
2.1.1	Vorbeugen des Kopfes (Flexion der Halswirbelsäule).....	24	2.2.9	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Sitzen, Variante 1 ..	44
2.1.2	Vorschieben des Kopfes.....	26	2.2.10	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Sitzen, Variante 2 ..	45
2.1.3	Zurückbeugen des Kopfes (Extension der Halswirbelsäule)...	27	2.2.11	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Stehen	46
2.1.4	Seitwärtsneigung des Kopfes (Lateralflexion der Halswirbelsäule) ...	29	2.2.12	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) in kniender Stellung auf einem Knie	47
2.1.5	Drehen des Kopfes (Rotation der Halswirbelsäule).....	30	2.2.13	Rumpfseitneigung (Lateralflexion) im Sitzen mit unter den Beinen fixiertem Sanctband.....	48
2.1.6	Drehen des nach vorn gebeugten Kopfes (Rotation der Halswirbelsäule in Flexion)	32	2.2.14	Rumpfseitneigung (Lateralflexion) in kniender Stellung gegen den Widerstand des unter dem Knie fixierten Sanctbands	50
2.1.7	Schritt nach vorn gegen den Widerstand des Sanctbands.....	33	2.2.15	Rumpfseitneigung (Lateralflexion) in Rückenlage	51
2.1.8	Schritt zurück gegen den Widerstand des Sanctbands.....	34	2.2.16	Rumpfseitneigung (Lateralflexion) in kniender Stellung mit dem Widerstand des über dem Kopf fixierten Sanctbands	52
2.1.9	Seitwärtsschritt gegen den Widerstand des Sanctbands.....	35	2.2.17	Rumpfseitneigung (Lateralflexion) im Sitzen mit am Stuhl fixiertem Sanctband	53
2.2	Rumpf	36	2.2.18	Drehen des Rumpfes (Rotation) gegen den Widerstand eines am externen Hilfsmittel fixierten Sanctbands	54
2.2.1	Beugen des Rumpfes (Flexion) – im Sitzen auf dem Stuhl.....	36	2.2.19	Drehen des Rumpfes (Rotation) gegen den Widerstand des am Körper fixierten Sanctbands	55
2.2.2	Beugen des Rumpfes (Flexion) – in Rückenlage	37	2.2.20	Drehen des Rumpfes (Rotation) im Fersensitz.....	56
2.2.3	Beugen des Rumpfes (Flexion) – im Sitzen auf dem Boden.....	38			
2.2.4	Beugen des Rumpfes (Flexion) – in kniender Stellung.....	39			
2.2.5	Beugen des Rumpfes (Flexion) – im Sitzen auf dem Stuhl.....	40			
2.2.6	Beugen des Rumpfes (Flexion) – in Rückenlage	41			
2.2.7	Stärken der Bauchmuskeln durch Bewegung der Beine und des Beckens in Rückenlage.....	42			

2.2.21	Drehen des Rumpfes (Rotation) in Rückenlage	57	2.3.12	Abspreizen im Schultergelenk (Abduktion) im Stehen	77
2.2.22	Beugen des Rumpfes mit Drehen (Flexion mit Rotation) im Sitzen auf dem Stuhl	58	2.3.13	Abspreizen im Schultergelenk (Abduktion) im Sitzen auf dem Stuhl	78
2.2.23	Beugen des Rumpfes mit Drehen (Flexion mit Rotation) im Stehen ..	59	2.3.14	Abspreizen im Schultergelenk in horizontaler Ebene (horizontale Abduktion) im Liegestütz kniend ..	79
2.2.24	Beugen des Rumpfes mit Drehen (Flexion mit Rotation) in kniender Stellung auf einem Knie	60	2.3.15	Abspreizen in den Schultergelenken (Abduktion) im Sitzen auf dem Boden	80
2.2.25	Beugen des Rumpfes mit Drehen (Flexion mit Rotation) im Sitzen auf dem Boden	61	2.3.16	Abspreizen in den Schultergelenken (Abduktion) in Rückenlage ..	81
2.2.26	Beugen des Rumpfes mit Drehen (Flexion mit Rotation) aus der Rückenlage	62	2.3.17	Abspreizen im Schultergelenk (Abduktion) mit gebeugtem Ellenbogengelenk im Stand	82
2.2.27	Aufrichten des Rumpfes mit Drehen (Extension mit Rotation) im Stand ..	63	2.3.18	Heranziehen im Schultergelenk (Adduktion) im Stand	83
2.2.28	Aufrichten des Rumpfes mit Drehen (Extension mit Rotation) in Rückenlage	64	2.3.19	Heranziehen im Schultergelenk (Adduktion) im Sitzen auf dem Stuhl	84
2.2.29	Aufrichten des Rumpfes mit Drehen (Extension mit Rotation) im Sitzen.	65	2.3.20	Heranziehen im Schultergelenk (Adduktion) in kniender Stellung ..	85
2.3	Arme	66	2.3.21	Heranziehen im Schultergelenk (Adduktion) in Rückenlage	86
2.3.1	Beugen in den Schultergelenken (Flexion) im Stand	66	2.3.22	Heranziehen in den Schultergelenken (Adduktion) in der Bauchlage ..	87
2.3.2	Beugen in den Schultergelenken (Flexion) im Kniestand	67	2.3.23	Heranziehen der Arme im Schultergelenk (Adduktion) mit gebeugtem Ellenbogengelenk im Stehen	88
2.3.3	Beugen in den Schultergelenken (Flexion) im Sitzen auf dem Stuhl ..	68	2.3.24	Drehen des Arms nach außen (Außenrotation) mit abgelegtem Oberarm	89
2.3.4	Beugen in den Schultergelenken (Flexion) im Ausfallschritt – mit beiden Armen	69	2.3.25	Drehen des Arms nach außen (Außenrotation) mit abgestütztem Ellenbogen	90
2.3.5	Beugen im Schultergelenk (Flexion) im Stehen mit Ausfallschritt – einseitig	70	2.3.26	Drehen des Arms nach außen (Außenrotation) im Stand	91
2.3.6	Beugen im Schultergelenk (Flexion) in geprägschem Stand	71	2.3.27	Drehen des Arms nach innen (Innenrotation) mit abgelegtem Oberarm	92
2.3.7	Beugen im Schultergelenk (Flexion) mit gebeugtem Ellenbogengelenk im Stand	72	2.3.28	Drehen des Arms nach innen (Innenrotation) mit abgestütztem Ellenbogen	93
2.3.8	Strecken in den Schultergelenken (Extension) im Ausfallschritt	73	2.3.29	Drehen des Arms nach innen (Innenrotation) im Stand	94
2.3.9	Strecken in den Schultergelenken (Extension) in kniender Stellung ..	74	2.3.30	Drehen des Arms nach innen bei Abspreizung (Innenrotation in Abduktion) im Stand	95
2.3.10	Strecken in den Schultergelenken (Extension) im Sitzen auf dem Stuhl	75	2.3.31	Heranziehen der Arme im Schultergelenk in horizontaler Ebene (horizontale Adduktion)	96
2.3.11	Strecken in den Schultergelenken (Extension) im Ausfallschritt	76			

Inhaltsverzeichnis

2.3.32	Zurückstrecken im Schultergelenk in horizontaler Ebene (Extension in Abduktion)	97	2.3.54	Abwechselndes Beugen (Flexion) und Strecken (Extension) der Ellenbogengelenke im Stand	120
2.3.33	Kreisen der Schultern	98	2.3.55	Abwechselndes Strecken der Arme im Sitzen	121
2.3.34	Heben der Schultern (Elevation des Schultergürtels) im Stand	100	2.3.56	Liegestütz	122
2.3.35	Heben der Schultern (Elevation des Schultergürtels) im Sitzen	101	2.3.57	Liegestütz unter Verwendung des Loops	123
2.3.36	Heben der Schultern (Elevation der Schultergürtel) in Rückenlage	102	2.3.58	Liegestütz im Vierfüßlerstand	124
2.3.37	Hochziehen der Arme aus dem Aufwärtsstrecken im Sitzen	103	2.3.59	Strecken (Extension) der Ellenbogengelenke aus dem Stütz	125
2.3.38	Abspreizen und Drehen (Abduktion mit Rotation) des Schulterblattes im Stand	104	2.3.60	Liegestütz mit Stütz auf dem Stuhl	126
2.3.39	Abspreizen und Drehen (Abduktion mit Rotation) der Schulterblätter im Sitzen	105	2.3.61	Auswärtsdrehung des Unterarms (Supination) mit Fixierung des Sanctbands über die Schulter	127
2.3.40	Beugen in den Ellenbogengelenken (Flexion) im Ausfallschritt	106	2.3.62	Auswärtsdrehung des Unterarms (Supination)	128
2.3.41	Beugen in den Ellenbogengelenken (Flexion) in kniender Stellung	107	2.3.63	Einwärtsdrehung des Unterarms (Pronation) mit Fixierung des Sanctbands über die Schulter	129
2.3.42	Beugen in den Ellenbogengelenken (Flexion) im Sitzen	108	2.3.64	Einwärtsdrehung des Unterarms (Pronation)	130
2.3.43	Beugen im Ellenbogengelenk (Flexion) im Sitzen bei zusätzlichem Widerstand der Hand	109	2.3.65	Beugung im Handgelenk (Palm-aflexion)	131
2.3.44	Beugen im Ellenbogengelenk (Flexion) in kniender Stellung mit Stützen des Ellenbogens	110	2.3.66	Streckung im Handgelenk (Dorsalextension)	132
2.3.45	Strecken (Extension) im Ellenbogengelenk bei Aufwärtsstrecken der Arme	111	2.3.67	Handgelenkkippung in Richtung Daumen (Radialabduktion)	133
2.3.46	Strecken (Extension) in den Ellenbogengelenken im Stand	112	2.3.68	Handgelenkkippung in Richtung kleiner Finger (Ulnarabduktion)...	134
2.3.47	Strecken (Extension) in den Ellenbogengelenken in kniender Stellung	113	2.4	Beine	135
2.3.48	Strecken (Extension) der Ellenbogengelenke mit aufwärtsgestreckten Armen im Ausfallschritt	114	2.4.1	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Stand	135
2.3.49	„Rudern“ im Sitzen auf dem Boden	115	2.4.2	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Stand mit Loop	136
2.3.50	Globale Stärkung der Arme im Stand	116	2.4.3	Streckung im Hüftgelenk (Extension) in der Bauchlage	137
2.3.51	Globale Stärkung der Arme im Sitzen auf dem Stuhl	117	2.4.4	Streckung im Hüftgelenk (Extension) in der Bauchlage mit gebeugtem Kniegelenk	138
2.3.52	Strecken (Extension) der Schultergelenke mit gebeugten (flektierten) Ellenbogen im Sitz auf dem Boden	118	2.4.5	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Ausfallschritt	139
2.3.53	Abspreizen (Abduktion) der Schultern mit pronierten Unterarmen – komplexe Übung	119	2.4.6	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Vierfüßlerstand mit gebeugtem Kniegelenk	140
			2.4.7	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Vierfüßlerstand mit gebeugtem Kniegelenk und mit Fixierung des Sanctbands um beide Füße	141

2.4.8	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Stand mit Aufstützen auf den Stuhl	142	2.4.32	Abspreizen (Abduktion) in den Hüftgelenken im Stehen, Variante 2	166
2.4.9	Streckung im Hüftgelenk (Extension) im Stand mit Aufstützen auf den Stuhl mit einem Loop	143	2.4.33	Heranziehen im Hüftgelenk (Adduktion) in Sitzstellung am Boden	167
2.4.10	Streckung (Extension) im Hüftgelenk im Einbeinstand	144	2.4.34	Heranziehen im Hüftgelenk (Adduktion) in der Rückenlage	168
2.4.11	Heben des Beckens (Beckenlift) mit einem abgehobenen Bein.....	145	2.4.35	Heranziehen im Hüftgelenk (Adduktion) im Stehen, Variante 1 .	169
2.4.12	Streckung (Extension) des Beins im Vierfüßerstand bei gleichzeitigem Abheben des diagonalen Arms	146	2.4.36	Heranziehen im Hüftgelenk (Adduktion) im Stehen, Variante 2 .	170
2.4.13	Heben des Beckens (Beckenlift) mit gestreckten Beinen	147	2.4.37	Heranziehen im Hüftgelenk (Adduktion) in der Seitenlage	171
2.4.14	Heben des Beckens (Beckenlift) mit angestellten Beinen.....	148	2.4.38	Auswärtsdrehung (Außenrotation) im Hüftgelenk im Sitzen auf dem Stuhl	172
2.4.15	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) im Stand	149	2.4.39	Auswärtsdrehung (Außenrotation) im Hüftgelenk in kniender Stellung	173
2.4.16	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) im Stand mit einem Loop.....	150	2.4.40	Auswärtsdrehung (Außenrotation) im Hüftgelenk in der Bauchlage ...	174
2.4.17	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) in der Rückenlage, Variante 1.....	151	2.4.41	Einwärtsdrehung (Innenrotation) im Hüftgelenk im Sitzen auf dem Stuhl	175
2.4.18	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) in der Rückenlage, Variante 2.....	152	2.4.42	Einwärtsdrehung (Innenrotation) im Hüftgelenk in kniender Stellung	176
2.4.19	Beugung (Flexion) des Beins im Einbeinstand	153	2.4.43	Einwärtsdrehung (Innenrotation) im Hüftgelenk in der Bauchlage ...	177
2.4.20	Beugung (Flexion) des Beins im Sitzen auf dem Stuhl.....	154	2.4.44	Heben des Beckens (Beckenlift) aus dem Fersensitz.....	178
2.4.21	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) im Stand	155	2.4.45	Hüft- und Kniestreckung (Extension) aus der Einbeinkniebeuge ...	179
2.4.22	Beugung im Hüftgelenk (Flexion) in der Seitenlage	156	2.4.46	Kniebeuge im Stehen (Squat), Variante 1	180
2.4.23	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) im Stand, Variante 1	157	2.4.47	Kniebeuge im Stehen (Squat), Variante 2	181
2.4.24	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) im Stand, Variante 2	158	2.4.48	Komplexe Bewegungen der Beine in Rückenlage.....	182
2.4.25	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) im Stand mit einem Loop	159	2.4.49	Komplexe Bewegungen der Arme und Beine in der Rückenlage.....	183
2.4.26	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) in der Rückenlage, Variante 1.	160	2.4.50	Komplexe Bewegungen der Arme und Beine im Stehen.....	184
2.4.27	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) in der Rückenlage, Variante 2.	161	2.4.51	Strecken (Extension) der Beine aus der Kniebeuge	185
2.4.28	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) in der Seitenlage, Variante 1..	162	2.4.52	Strecken (Extension) des Kniegelenks im Sitzen auf dem Stuhl...	186
2.4.29	Abspreizen im Hüftgelenk (Abduktion) in der Seitenlage, Variante 2. .	163	2.4.53	Strecken (Extension) des Kniegelenks in der Rückenlage	187
2.4.30	Abspreizen in den Hüftgelenken (Abduktion) in der Rückenlage	164	2.4.54	Streckung (Extension) des Beins in der Rückenlage	188
2.4.31	Abspreizen (Abduktion) in den Hüftgelenken im Stehen, Variante 1	165	2.4.55	Streckung (Extension) des Kniegelenks im Stehen	189

Inhaltsverzeichnis

2.4.56	Beugen (Flexion) des Kniegelenks im Sitzen auf dem Stuhl.....	190	2.4.61	Beugung (Plantarflexion) in den Sprunggelenken im Sitzen auf dem Boden	195
2.4.57	Beugen (Flexion) des Kniegelenks in der Bauchlage	191	2.4.62	Streckung (Dorsalextension) in den Sprunggelenken im Sitzen auf dem Boden	196
2.4.58	Beugen (Flexion) des Kniegelenks im Stehen.....	192	2.4.63	Streckung (Dorsalextension) in den Sprunggelenken in der Bauchlage .	197
2.4.59	Beugung (Plantarflexion) im Sprunggelenk im Sitzen.....	193			
2.4.60	Beugung (Plantarflexion) im Sprunggelenk im Stehen	194			
3	Nutzung des Sanctbands in gesonderten Konzepten	199			
3.1	Einleitung	199	3.2.17	Entspannung der Ellenbogen-strecker	221
3.2	Brügger-Konzept	199	3.2.18	Entspannung der Schulterinnen-rotatoren	222
3.2.1	Im Brügger-Konzept genutzte Übungen mit dem Sanctband	199	3.2.19	Entspannung der Schulteraußen-rotatoren	223
	Wann man aus der Sicht des Brügger-Konzeptes mit dem Sanctband üben sollte	200	3.2.20	Entspannung der Schulteradduk-toren.....	224
	Wann man aus der Sicht des Brügger-Konzeptes nicht mit dem Sanctband üben sollte (sog. Kontraindikation des Übens)	200	3.2.21	Entspannung der Schulterabduk-toren.....	226
	Ausführung der Übungen.....	200	3.2.22	Entspannung der horizontalen Schulteradduktoren	227
3.2.2	Entspannung der Fingerbeuger und -adduktoren	202	3.2.23	Entspannung der horizontalen Schulterabduktoren	228
3.2.3	Entspannung der Fingeradduktoren	203	3.2.24	Entspannung der Schulterbeuger..	229
3.2.4	Entspannung der Daumenopponie-rer	204	3.2.25	Entspannung der Schulterexten-soren.....	230
3.2.5	Entspannung der Daumenaddukto-ren.....	205	3.2.26	Entspannung der Schulteradduk-toren und -innenrotatoren	231
3.2.6	Entspannung der Daumenbeuger..	206	3.2.27	Entspannung der Schultergürtel-protraktoren	233
3.2.7	Entspannung der Daumen- und Kleinfingeropponierer	208	3.2.28	Entspannung der Schulterblatt-adduktoren und -rotatoren.....	234
3.2.8	Entspannung der Handgelenk-beuger	210	3.2.29	Entspannung der Schultergürtel-heber	235
3.2.9	Entspannung der Handgelenk-strecker	211	3.2.30	Entspannung der Rumpfrotatoren.	236
3.2.10	Entspannung der Radialabuktoren des Handgelenks.....	213	3.2.31	Entspannung der Rumpfbeuger ...	237
3.2.11	Entspannung der Ulnarabuktoren des Handgelenks.....	215	3.2.32	Entspannung der Rumpfseitneiger.	238
3.2.12	Entspannung der Pronatoren	216	3.2.33	Entspannung der Rumpftranslato-ren.....	239
3.2.13	Entspannung der Supinatoren	217	3.2.34	Entspannung der Beckenstrecker..	240
3.2.14	Entspannung der Ellenbogenbeuger	218	3.2.35	Entspannung der Beckenbeuger...	241
3.2.15	Entspannung der Ellenbogenbeuger und Pronatoren.....	219	3.2.36	Entspannung der Beckenrotatoren.	242
3.2.16	Entspannung der Ellenbogenbeuger und Supinatoren.....	220	3.2.37	Entspannung der Beckenrotatoren.	243
			3.2.38	Entspannung der Zehenbeuger....	244
			3.2.39	Entspannung der Zehenstrekker... .	245
			3.2.40	Entspannung der Beuger des großen Zehs.....	246

3.2.41	Entspannung der Strecker des großen Zehs	247		Wann man aus der Sicht der PNF mit dem Sanctband üben sollte.....	269
3.2.42	Entspannung der Sprunggelenkbeuger.....	248		Wann man aus der Sicht der PNF nicht mit dem Sanctband üben sollte (sog. Kontraindikation des Übens).....	269
3.2.43	Entspannung der Sprunggelenkbeuger und -supinatoren	249		Ausführung der Übungen	269
3.2.44	Entspannung der Sprunggelenkbeuger und -pronatoren.....	251	3.3.2	Arm – 1. Diagonale Flexionsmuster	271
3.2.45	Entspannung der Sprunggelenkstrekker.....	252	3.3.3	Arm – 1. Diagonale Extensionsmuster	272
3.2.46	Entspannung der Sprunggelenkstrekker und -supinatoren	253	3.3.4	Arm – 2. Diagonale Flexionsmuster	273
3.2.47	Entspannung der Sprunggelenkstrekker und -pronatoren.....	254	3.3.5	Arm – 2. Diagonale Extensionsmuster	274
3.2.48	Entspannung der Knieinnenrotatoren.....	255	3.3.6	Bein – 1. Diagonale Flexionsmuster	275
3.2.49	Entspannung der Knieaußenrotatoren.....	256	3.3.7	Bein – 1. Diagonale Extensionsmuster	276
3.2.50	Entspannung der Kniebeuger	257	3.3.8	Bein – 2. Diagonale Flexionsmuster	277
3.2.51	Entspannung der Kniestrekker	258	3.3.9	Bein – 2. Diagonale Extensionsmuster	278
3.2.52	Entspannung der Hüftadduktoren und -innenrotatoren.....	259	3.3.10	Schulterblatt – anteriore Elevation.	280
3.2.53	Entspannung der Hüftabduktoren und -außenrotatoren	260	3.3.11	Schulterblatt – posteriore Depression.....	281
3.2.54	Entspannung der Hüftbeuger	261	3.3.12	Schulterblatt – posteriore Elevation	282
3.2.55	Entspannung der Hüftstrekker	262	3.3.13	Schulterblatt – anteriore Depression	283
3.2.56	Kombinierte Übung im Sitzen.....	263	3.3.14	Becken – anteriore Elevation.....	284
3.2.57	Kombinierte Übung in Rückenlage	265	3.3.15	Becken – posteriore Depression ...	285
3.2.58	Gehen unter Verwendung des Sanctbands.....	266	3.3.16	Becken – posteriore Elevation.....	286
3.2.59	Aufstehen und Setzen mit dem Sanctband.....	268	3.3.17	Becken – anteriore Depression	287
3.3	PNF – Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation	269	3.3.18	Rumpf: oberer Anteil – Flexion mit Rechtsrotation	288
3.3.1	In der PNF genutzte Übungen mit dem Sanctband	269	3.3.19	Rumpf: oberer Anteil – Extension mit Linksrotation.....	289
3.3.20			3.3.21	Rumpf: unterer Anteil – Flexion mit Linksrotation	290
				Rumpf: unterer Anteil – Extension mit Rechtsrotation	292
4	Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Sanctbands				296
4.1	Sanctband als Hilfsmittel	296	4.5	Übungen mit dem Sanctband bei Senioren	311
4.2	Verwendung des Sanctbands im Sports.....	297	4.6	Übungen mit dem Sanctband zu zweit und in Gruppen	312
4.3	Gleichgewichts- und Balance-Übungen mit dem Sanctband ...	301	4.7	Übungen mit dem Sanctband zur Erleichterung einer Bewegung	321
4.4	Übungen mit dem Sanctband im Kindesalter	307			

Inhaltsverzeichnis

4.8	Dehnübungen mit dem Sanctband.....	326	4.12	Übungen mit dem Sanctband im Rollstuhl	342
4.9	Verwendung des Sanctbands im Rahmen der sog. Alltagsaktivitäten (ADL).....	334	4.13	Vorbeugende Übungen beim Reisen	346
4.10	Physiologische Haltung	335	4.13.1	Bewegungen in den Sprunggelenken gegen den Widerstand des Loops	347
4.10.1	Richtige Position der Beine beim Aufstehen.....	335	4.13.2	Heben der Beine durch Beugen in den Hüftgelenken gegen den Widerstand des Loops	348
4.10.2	Wahrnehmung der aufgerichteten Position im Sitzen.....	336	4.13.3	Bewegungen der Beine zur Seite gegen den Widerstand des Loops ..	349
4.10.3	Wahrnehmung der aufgerichteten Position des Rumpfes und der richtigen Position der Beine beim Beugen	337	4.13.4	Strecken der Beine gegen den Widerstand des Loops	350
4.11	Übungen mit dem Sanctband im Wasser	338	4.13.5	Bewegungen im Handgelenk gegen den Widerstand des Loops	351
			4.13.6	Bewegungen der Arme bei aufwärtsgestreckten Armen.....	352
			4.13.7	Strecken des Rumpfes	353
5	Sanctband-Übungen in Kombination mit anderen Hilfsmitteln.....				355
5.1	In Kombination mit instabilen Unterlagen	356	5.4	In Kombination mit einer Slide-Matte	370
5.2	In Kombination mit einem großen Gymnastikball	362	5.5	In Kombination mit einem Swingstab	372
5.3	In Kombination mit Hanteln....	368	5.6	In Kombination mit Gleichgewichtssandalen	373
6	Wirksamkeit der Übungen mit dem Sanctband und derzeitige Trends in der EBM (Evidence-Based Medicine).....				375
7	Glossar				378
8	Literatur				380