

# Inhaltsverzeichnis

|          |   |    |        |  |    |
|----------|---|----|--------|--|----|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>   |    |        |  | 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 |        |  |    |
| <b>2</b> | <b>Übungen</b>  |    |        |  | 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 | Rumpfsseitneigung (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 | Rumpfsseitneigung (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 | Rumpfsseitneigung (Lateralflexion) in Rückenlage   | 51 |
| 2.1.8    | Schritt zurück gegen den Widerstand des Sanctbands                              | 34 | 2.2.16 | Rumpfsseitneigung (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 | Rumpfsseitneigung (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 |
| <b>2.3</b> | <b>Arme.....</b>   | <b>66</b> | 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 gegrätschtem 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        |        |  |    |

|        |  |     |            |  |            |
|--------|--|-----|------------|--|------------|
| 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 (Palmarflexion) .....  | 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 | <b>2.4</b> | <b>Beine .....</b>   | <b>135</b> |
| 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 Vierfüßlerstand 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 |

|            |  |            |        |   |     |
|------------|--|------------|--------|---|-----|
| 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        |        |   |     |
| <b>3</b>   | <b>Nutzung des Sanctbands in gesonderten Konzepten. ....</b>   | <b>199</b> |        |   |     |
| <b>3.1</b> | <b>Einleitung. ....</b>  | <b>199</b> | 3.2.17 | Entspannung der Ellenbogenstrecker. ....  | 221 |
| <b>3.2</b> | <b>Brügger-Konzept. ....</b>   | <b>199</b> | 3.2.18 | Entspannung der Schulterinnenrotatoren. ....                                    | 222 |
| 3.2.1      | Im Brügger-Konzept genutzte Übungen mit dem Sanctband. ....  | 199        | 3.2.19 | Entspannung der Schulteraußenrotatoren. ....                                    | 223 |
|            | Wann man aus der Sicht des Brügger-Konzeptes mit dem Sanctband üben sollte. ....   | 200        | 3.2.20 | Entspannung der Schulteradduktoren. ....  | 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 Schulterabduktoren. ....  | 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 Daumenopponierer. ....   | 204        | 3.2.25 | Entspannung der Schulterextensoren. ....  | 230 |
| 3.2.5      | Entspannung der Daumenadduktoren. ....   | 205        | 3.2.26 | Entspannung der Schulteradduktoren und -innenrotatoren. ....                    | 231 |
| 3.2.6      | Entspannung der Daumenbeuger. ....   | 206        | 3.2.27 | Entspannung der Schultergürtelprotraktoren. ....                                | 233 |
| 3.2.7      | Entspannung der Daumen- und Kleinfingeropponierer. ....  | 208        | 3.2.28 | Entspannung der Schulterblattadduktoren und -rotatoren. ....                    | 234 |
| 3.2.8      | Entspannung der Handgelenkbeuger. ....   | 210        | 3.2.29 | Entspannung der Schultergürtelheber. ....                                       | 235 |
| 3.2.9      | Entspannung der Handgelenkstrecker. ....   | 211        | 3.2.30 | Entspannung der Rumpffrotatoren. ....   | 236 |
| 3.2.10     | Entspannung der Radialabduktoren des Handgelenks. ....   | 213        | 3.2.31 | Entspannung der Rumpfbeuger. ....   | 237 |
| 3.2.11     | Entspannung der Ulnarabduktoren des Handgelenks. ....  | 215        | 3.2.32 | Entspannung der Rumpfsseitneiger. ....  | 238 |
| 3.2.12     | Entspannung der Pronatoren. ....   | 216        | 3.2.33 | Entspannung der Rumpftranslatoren. ....   | 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 Zehenstrecker. ....   | 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 Sprunggelenkstrecker .....                    | 252        | 3.3.3  | Arm – 1. Diagonale Extensionsmuster .....  | 272 |
| 3.2.46     | Entspannung der Sprunggelenkstrecker und -supinatoren .....   | 253        | 3.3.4  | Arm – 2. Diagonale Flexionsmuster .....  | 273 |
| 3.2.47     | Entspannung der Sprunggelenkstrecker 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 Kniestrecker .....                            | 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 Hüftstrecker .....                            | 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 |
|            |   |            | 3.3.18 | Rumpf: oberer Anteil – Flexion mit Rechtsrotation .....  | 288 |
|            |   |            | 3.3.19 | Rumpf: oberer Anteil – Extension mit Linksrotation .....   | 289 |
|            |   |            | 3.3.20 | Rumpf: unterer Anteil – Flexion mit Linksrotation .....  | 290 |
|            |   |            | 3.3.21 | Rumpf: unterer Anteil – Extension mit Rechtsrotation .....   | 292 |
| <b>3.3</b> | <b>PNF – Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation .....</b> | <b>269</b> |        |  |     |
| 3.3.1      | In der PNF genutzte Übungen mit dem Sanctband .....           | 269        |        |  |     |
| <b>4</b>   | <b>Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Sanctbands .....</b>   | <b>296</b> |        |  |     |
| 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        |        |  |     |

|             |  |            |             |   |            |
|-------------|--|------------|-------------|---|------------|
| <b>4.8</b>  | <b>Dehnübungen mit dem Sanctband.....</b>  | <b>326</b> | <b>4.12</b> | <b>Übungen mit dem Sanctband im Rollstuhl .....</b>                                   | <b>342</b> |
| <b>4.9</b>  | <b>Verwendung des Sanctbands im Rahmen der sog. Alltagsaktivitäten (ADL).....</b>                                | <b>334</b> | <b>4.13</b> | <b>Vorbeugende Übungen beim Reisen .....</b>  | <b>346</b> |
| <b>4.10</b> | <b>Physiologische Haltung .....</b>  | <b>335</b> | 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        |
| <b>4.11</b> | <b>Übungen mit dem Sanctband im Wasser .....</b>   | <b>338</b> | 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        |
| <b>5</b>    | <b>Sanctband-Übungen in Kombination mit anderen Hilfsmitteln.....</b>  | <b>355</b> |             |   |            |
| <b>5.1</b>  | <b>In Kombination mit instabilen Unterlagen.....</b>   | <b>356</b> | <b>5.4</b>  | <b>In Kombination mit einer Slide-Matte.....</b>                                      | <b>370</b> |
| <b>5.2</b>  | <b>In Kombination mit einem großen Gymnastikball .....</b>   | <b>362</b> | <b>5.5</b>  | <b>In Kombination mit einem Swingstab.....</b>  | <b>372</b> |
| <b>5.3</b>  | <b>In Kombination mit Hanteln ....</b>   | <b>368</b> | <b>5.6</b>  | <b>In Kombination mit Gleichgewichtssandalen .....</b>                                | <b>373</b> |
| <b>6</b>    | <b>Wirksamkeit der Übungen mit dem Sanctband und derzeitige Trends in der EBM (Evidence-Based Medicine).....</b> | <b>375</b> |             |   |            |
| <b>7</b>    | <b>Glossar .....</b>   | <b>378</b> |             |   |            |
| <b>8</b>    | <b>Literatur .....</b>   | <b>380</b> |             |   |            |