

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....				14
<b>1.1</b>	<b>Geschichtliche Anmerkungen</b> ...	14	<b>1.4</b>	<b>Grundregeln für das Üben mit dem Sanctband</b> .....	18
<b>1.2</b>	<b>Charakteristik des Sanctbands</b> ..	14	<b>1.5</b>	<b>Übungen für Kraft und Ausdauer</b>	18
<b>1.3</b>	<b>Wann benutzt man das Sanctband?</b> .....	17			
<b>2</b>	<b>Übungen</b> .....				24
<b>2.1</b>	<b>Halswirbelsäule und Kopf</b> .....	24	<b>2.2.8</b>	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	<b>2.2.9</b>	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Sitzen, Variante 1 ..	44
2.1.2	Vorschieben des Kopfes .....	26	<b>2.2.10</b>	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Sitzen, Variante 2 ..	45
2.1.3	Zurückbeugen des Kopfes (Extension der Halswirbelsäule) ..	27	<b>2.2.11</b>	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) im Stehen .....	46
2.1.4	Seitwärtsneigung des Kopfes (Lateralflexion der Halswirbelsäule) ...	29	<b>2.2.12</b>	Zurückbeugen des Rumpfes (Extension) in kniender Stellung auf einem Knie .....	47
2.1.5	Drehen des Kopfes (Rotation der Halswirbelsäule) .....	30	<b>2.2.13</b>	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	<b>2.2.14</b>	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	<b>2.2.15</b>	Rumpfsseitneigung (Lateralflexion) in Rückenlage .....	51
2.1.8	Schritt zurück gegen den Widerstand des Sanctbands .....	34	<b>2.2.16</b>	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	<b>2.2.17</b>	Rumpfsseitneigung (Lateralflexion) im Sitzen mit am Stuhl fixiertem Sanctband .....	53
<b>2.2</b>	<b>Rumpf</b> .....	36	<b>2.2.18</b>	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	<b>2.2.19</b>	Drehen des Rumpfes (Rotation) gegen den Widerstand des am Körper fixierten Sanctbands .....	55
2.2.2	Beugen des Rumpfes (Flexion) – in Rückenlage .....	37	<b>2.2.20</b>	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	Handgelenkkipfung in Richtung Daumen (Radialabduktion). . . . .	133
2.3.46	Strecken (Extension) in den Ellenbogengelenken im Stand. . . . .	112	2.3.68	Handgelenkkipfung 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> . . . . .	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 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 Rumpfranslatoren . . . . .	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 Hüftadduktoren 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
<b>3.3</b>	<b>PNF – Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation . . . . .</b>	<b>269</b>	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
<b>4</b>	<b>Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Sanctbands . . . . .</b>	<b>296</b>	3.3.20	Rumpf: unterer Anteil – Flexion mit Linksrotation . . . . .	290
4.1	Sanctband als Hilfsmittel . . . . .	296	3.3.21	Rumpf: unterer Anteil – Extension mit Rechtsrotation . . . . .	292
4.2	Verwendung des Sanctbands im Sports . . . . .	297	<b>4.5</b>	<b>Übungen mit dem Sanctband bei Senioren . . . . .</b>	<b>311</b>
4.3	Gleichgewichts- und Balance-Übungen mit dem Sanctband . . . . .	301	<b>4.6</b>	<b>Übungen mit dem Sanctband zu zweit und in Gruppen . . . . .</b>	<b>312</b>
4.4	Übungen mit dem Sanctband im Kindesalter . . . . .	307	<b>4.7</b>	<b>Übungen mit dem Sanctband zur Erleichterung einer Bewegung . . . . .</b>	<b>321</b>

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