

## Vorwort

Die Publikation präsentiert dem Leser Übungen mit dem Hilfsmittel Sanctband. Die Hauptabsicht der Publikation ist es, auf die vielfältigsten Möglichkeiten der Anwendung dieses revolutionierenden Hilfsmittels hinzuweisen, das einen sog. elastischen Widerstand bietet. Im Unterschied zu den bisher erschienenen Publikationen, die Übungsanleitungen im Zusammenhang mit unterschiedlichsten Arten flexibler Züge zum Inhalt haben, präsentieren wir nicht nur Verfahren zur Stärkung der einzelnen Körperpartien, sondern verweisen auf weitaus vielfältigere Möglichkeiten, die das Sanctband als eines der modernsten und revolutionierenden Trainingsgeräte aus der Gruppe der sog. elastischen Züge bietet. Neben dem bereits erwähnten üblichen Krafttraining, das im Hinblick auf drei mögliche Arbeiten bzw. Aktivitäten der Muskeln (konzentrisches, exzentrisches und isometrisches Krafttraining) präsentiert wird, betonen wir in der vorliegenden Publikation jene Übungen, die bisher in keiner Publikation im angeführten Umfang Berücksichtigung fanden. Es handelt sich um Übungen, die von zwei speziellen physiotherapeutischen Konzepten ausgehen und in diese eingreifen – PNF (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation) und das Konzept der Diagnostik und Therapie von Störungen des Bewegungssystems nach Brügger. Da es unser Anliegen war, dem Leser möglichst weitgefächerte Anleitungen und Empfehlungen für die Arbeit mit dem Sanctband zur Vorlage zu bringen, verweisen wir auch auf die Möglichkeiten der Nutzung des Sanctbands bei Streckübungen, Übungen mit dem Ziel der Verbesserung der Koordination und der Balance, ferner auf die Möglichkeiten der Anwendung dieses Trainingsgeräts zu zweit oder in der Gruppe, im Bereich des Sports, der alltäglichen Tagesaktivitäten und nicht zuletzt auch in Kombination mit anderen Hilfsmitteln.

Da das derzeitige Bemühen darin besteht, mit Übungen zu arbeiten, die sich auf die sog. EBM

(Evidence Based Medicine) stützen, weisen wir auch auf einige Forschungsarbeiten hin, die den Effekt des Trainings auf der Basis elastischer Züge allgemein belegen, sowie auch auf Studien, die von unserer eigenen Arbeit ausgehen.

Ein wichtiges Ziel der vorliegenden Publikation ist es, eine Inspiration zu vermitteln, wie man mit einem der neuesten Hilfsmittel in Gestalt des Sanctbands in verschiedensten Bereichen arbeiten kann. Wir geben daher praktische Anleitungen, die insbesondere auch für Laien bestimmt sind, so dass die meisten Übungen in einfacher, verständlicher Sprache vorgestellt werden, wobei die fachliche Terminologie eine untergeordnete Rolle spielt. Eine Ausnahme bilden einige Übungen, die von speziellen Konzepten ausgehen. Hier waren wir gezwungen, die ursprüngliche fachliche Terminologie beizubehalten, vor allem im Hinblick auf die Bezeichnungen der Übungen, da eine „volkstümliche“ Übersetzung nicht möglich oder sehr an den Haaren herbeigezogen wäre. Da wir uns jedoch bewusst sind, dass mit der Publikation künftig auch berufsbedingt gearbeitet wird, sei es im Bereich der Medizin oder des Sports, haben wir die einfache, allgemein verständliche Beschreibung auch durch eine sehr kurze, fachliche, kinesiologische Terminologie ergänzt, die vor allem für Therapeuten verständlich ist.

Die vorliegende Publikation erhebt nicht den Anspruch, eine allumfassende Übersicht über die Übungen zu geben, was im Übrigen bei keiner Veröffentlichung möglich ist. Die Publikation „Übungen mit dem Sanctband“ sollte unserer Ansicht nach Anleitung und Inspiration sowohl für Interessenten am Training, als auch für Patienten und Therapeuten sein. Wir hoffen, dass uns die Erreichung des oben angedeuteten Ziels gelungen ist, und dass Ihnen das Sanctband sowie das Training hiermit Freude an der Bewegung bringt.

Dagmar Pavlu, Prag

Frühjahr 2016