

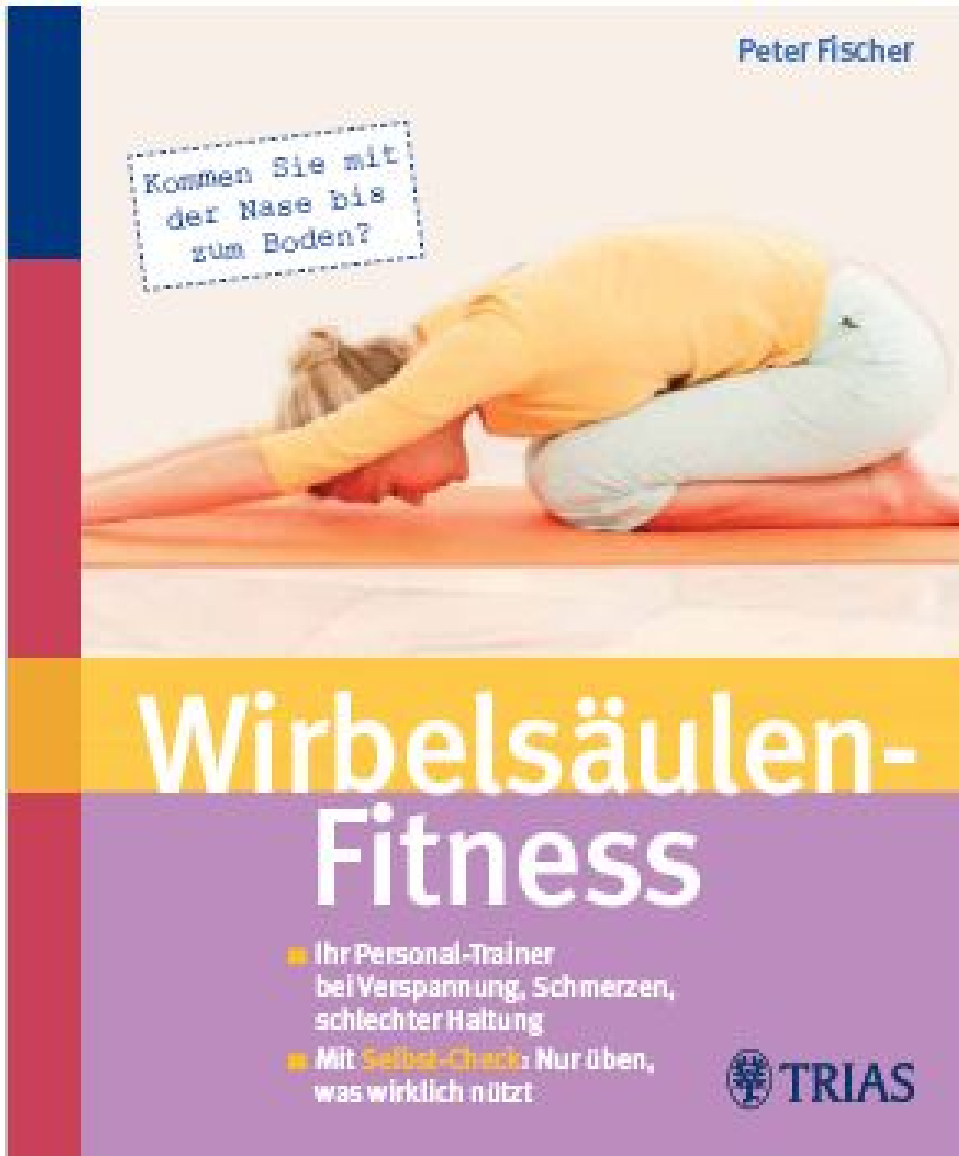
Die folgende PDF-Datei darf ausschließlich dazu verwendet werden, den Inhalt des Wirbelsäulen-Fitness-Checks einem Publikum live zu erläutern. Die Inhalte dürfen nicht einzeln und in anderen Zusammenhängen verwendet werden.

Die dargestellten Photos stammen bis auf das letzte aus dem Buch „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN: 9783830432920. Das letzte Photo stammt aus dem Buch „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“, ISBN: 978-3-13-166051-1.

Um die Präsentation als Powerpoint-Datei zum Download bereitzustellen ist sie zu groß. Wer die Powerpoint-Datei möchte um den eigenen Praxisnamen einzufügen, soll mir dafür einen selbst-adressierten und frankierten Umschlag mit USB-Stick schicken oder mir erklären wie ich die Powerpointdatei in komprimierter Form auf die homepage bekomme.

Peter Fischer
Praxis Fischer
D72072 Tübingen

E-mail: fischer@praxis-f.de
www.praxis-f.de

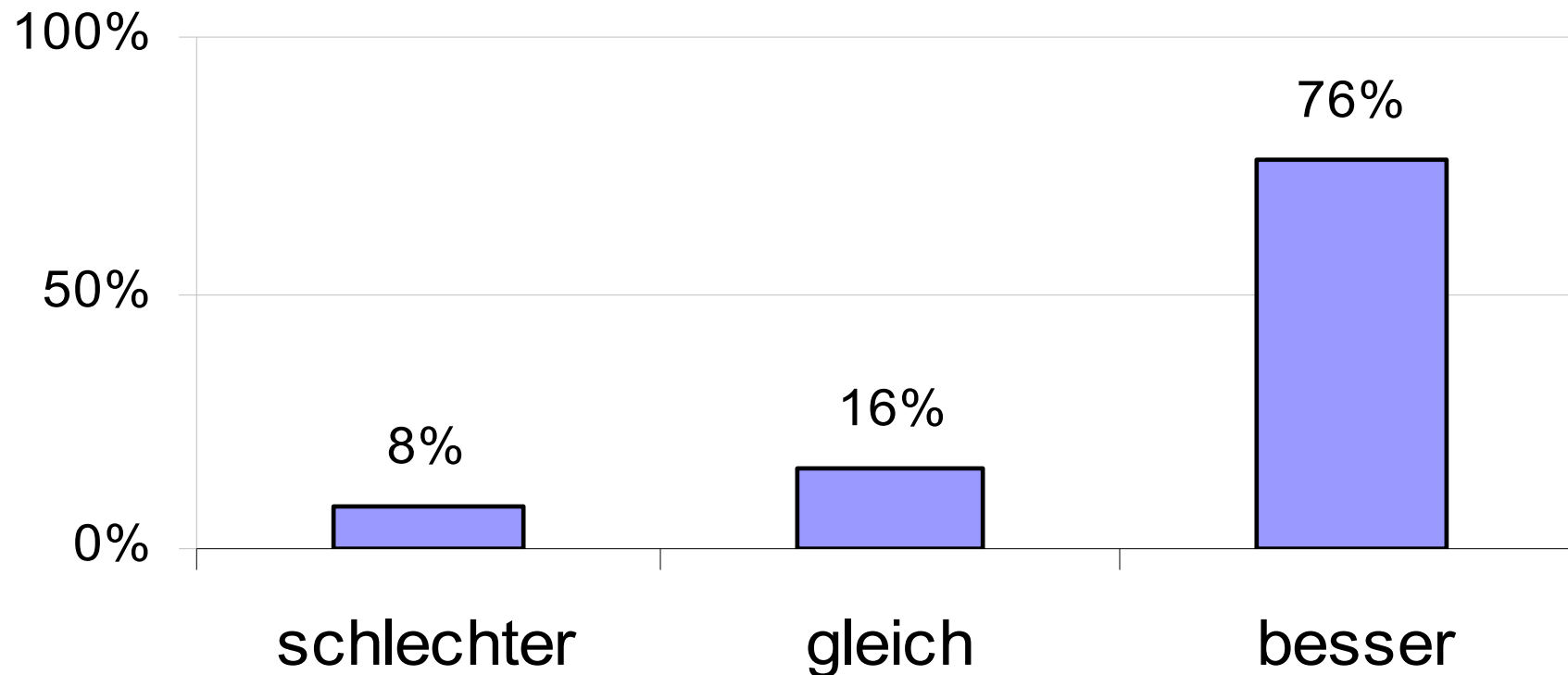


45 Selbsttests + Übungen zu:

- Haltung
- Entspannung
- Bewegung
- Koordination
- Beweglichkeit
- Kraft
- Ausdauer

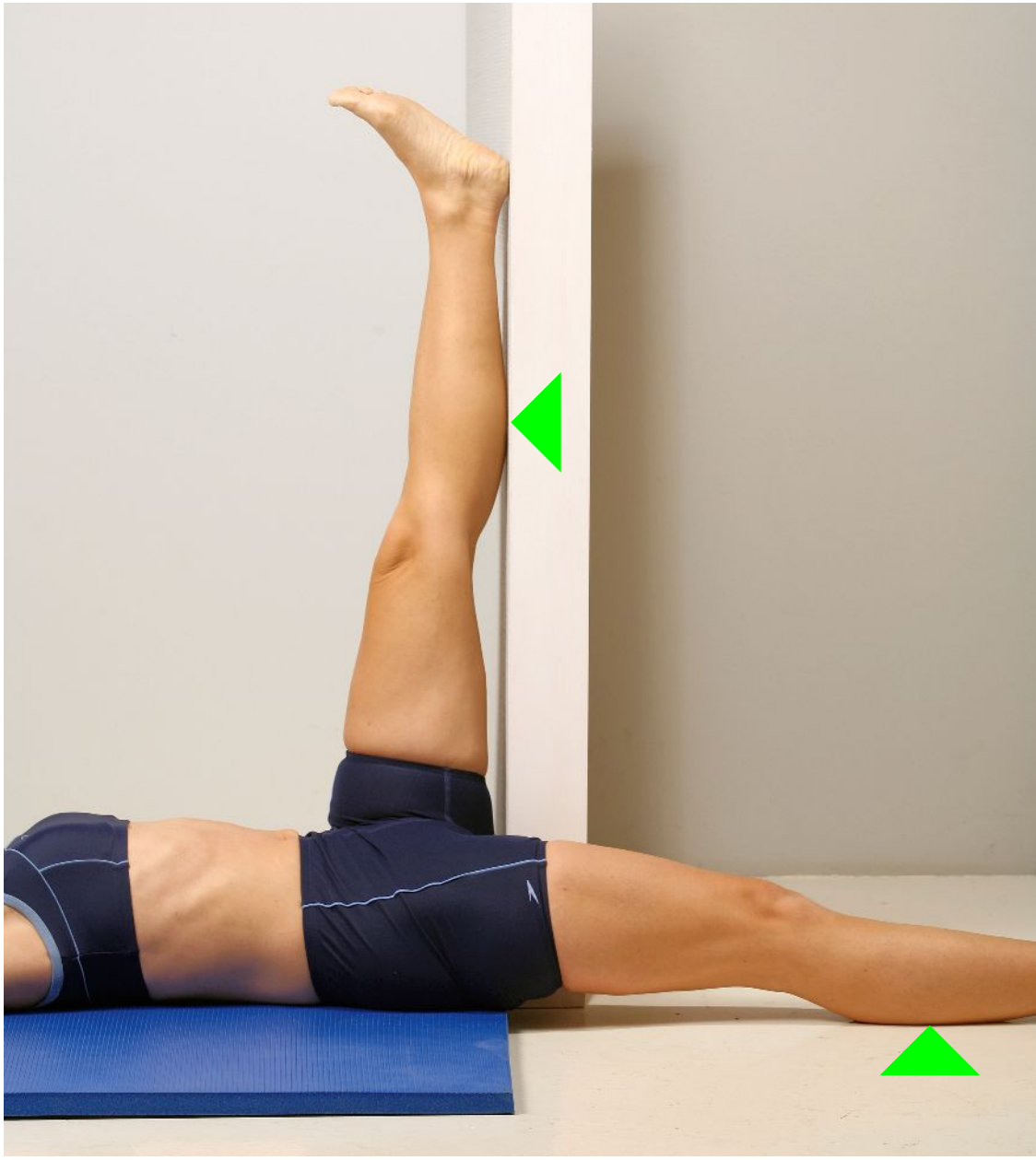
Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN: 9783830432920

Nach der einmaligen kompletten Durchführung des Checks mit 43 Probanden, reduzierten sich die deren Schmerzwerte um durchschnittlich 52%. Nach dem Check waren 8% der schmerzhaften Körperbereiche schlechter, 16% gleich und 76% besser.





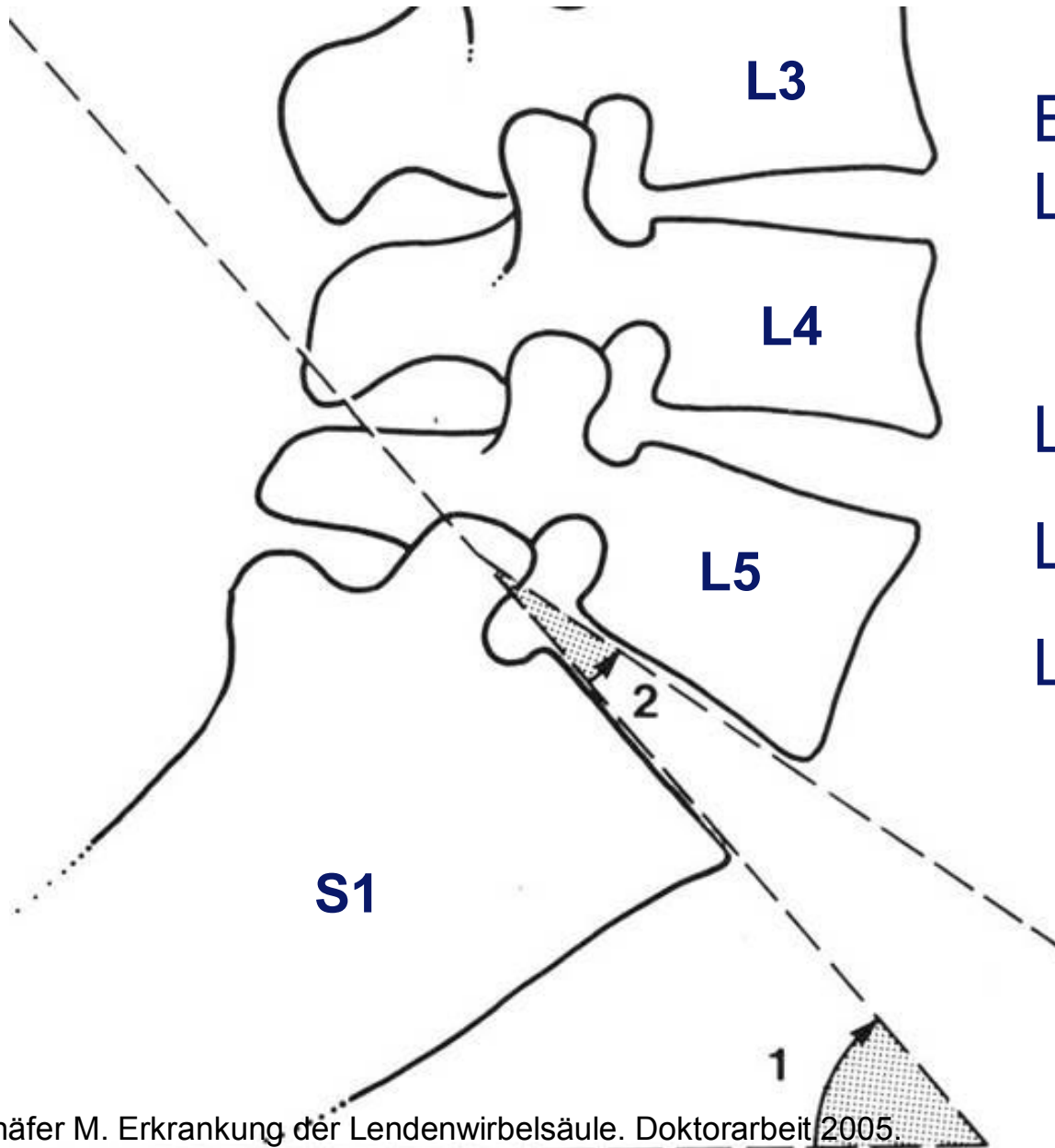
Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN:
9783830432920



Effektiv durch:

- **Selektion**
- **Konzentration**
- **Motivation**
- **Eigenverantwortung**
- **Spezifität**

Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN:
9783830432920

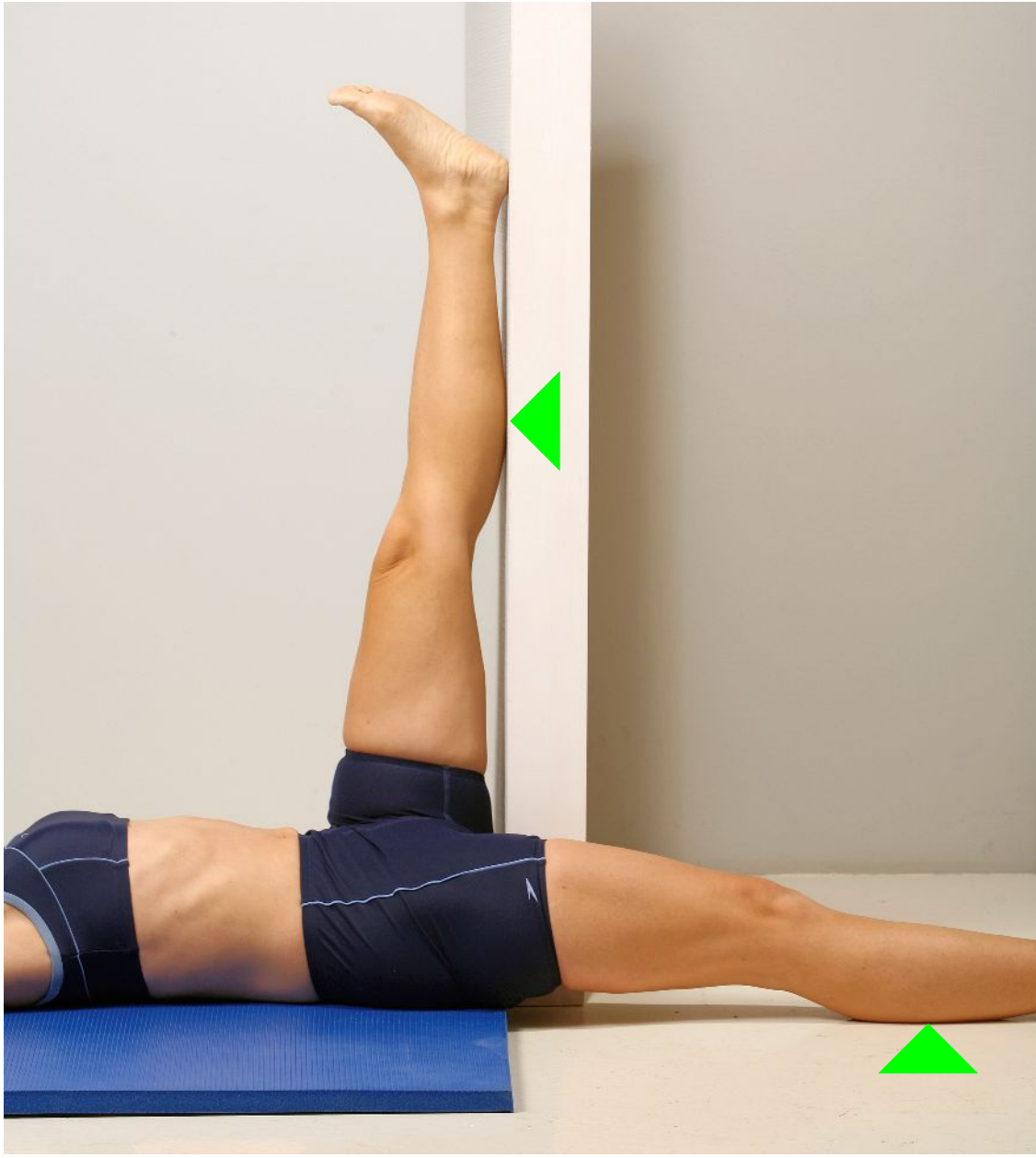


Bandscheibenvorfälle der Lendenwirbelsäule:

L3-L4: 05%

L4-L5: 36%

L5-S1: 58%



Effektiv durch:

■ **Zeitersparnis**

■ **Nachhaltigkeit**

■ **Vermeidung von
Fehldiagnosen &
Fehlbehandlung**

Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN:
9783830432920



Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN: 9783830432920



Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN: 9783830432920



wirbelsaeulen-fitness.de — Die Website zum Buch

[Impressum](#)

Wie fit bin ich?

Der Online-Check

**Informationen zum Buch
und Bestellmöglichkeit**

**Fit am Arbeitsplatz:
Wir trainieren Sie!**

**Fitness-Check
in Ihrer Nähe**

**Informationen für Ärzte,
Therapeuten und Trainer**

Feedbackformular

Herzlich Willkommen auf der Website zum Buch "Wirbelsäulen-Fitness"

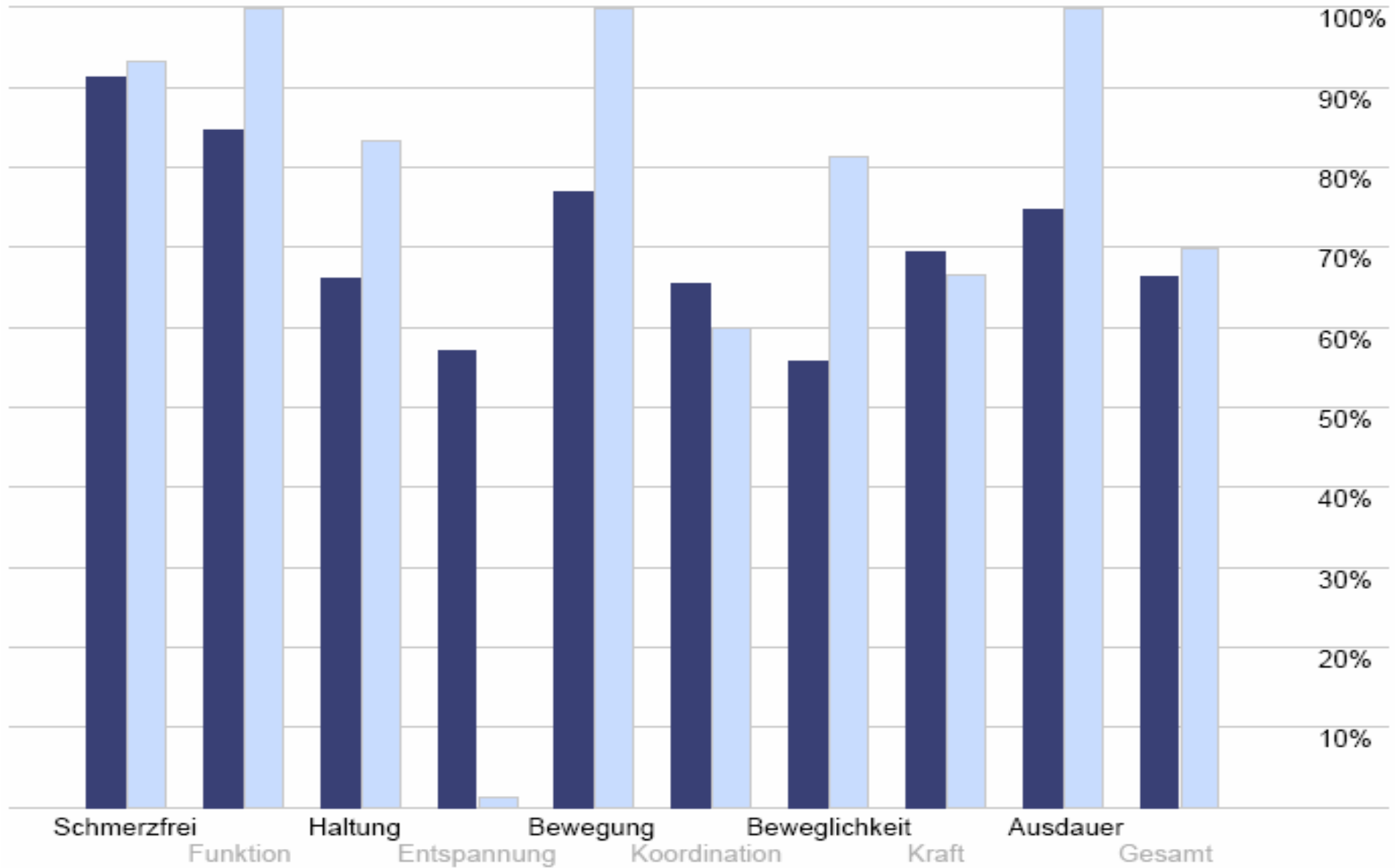
Peter Fischer wurde von der University of St. Augustine in den USA der „Doctor of Physiotherapy“ für die Erforschung gesunder Haltung und die Entwicklung des ZEGRA®- Haltungstrainers verliehen. Aus dieser Forschung und 20 Jahren Erfahrung mit der Behandlung von Patienten entstand das Buch „Wirbelsäulen-Fitness“. Die im Buch veröffentlichten Tests und Übungen werden von Peter Fischer bei der täglichen Arbeit in seiner Tübinger Praxis und bundesweit bei "Wirbelsäulen-Fitness-Seminaren" in

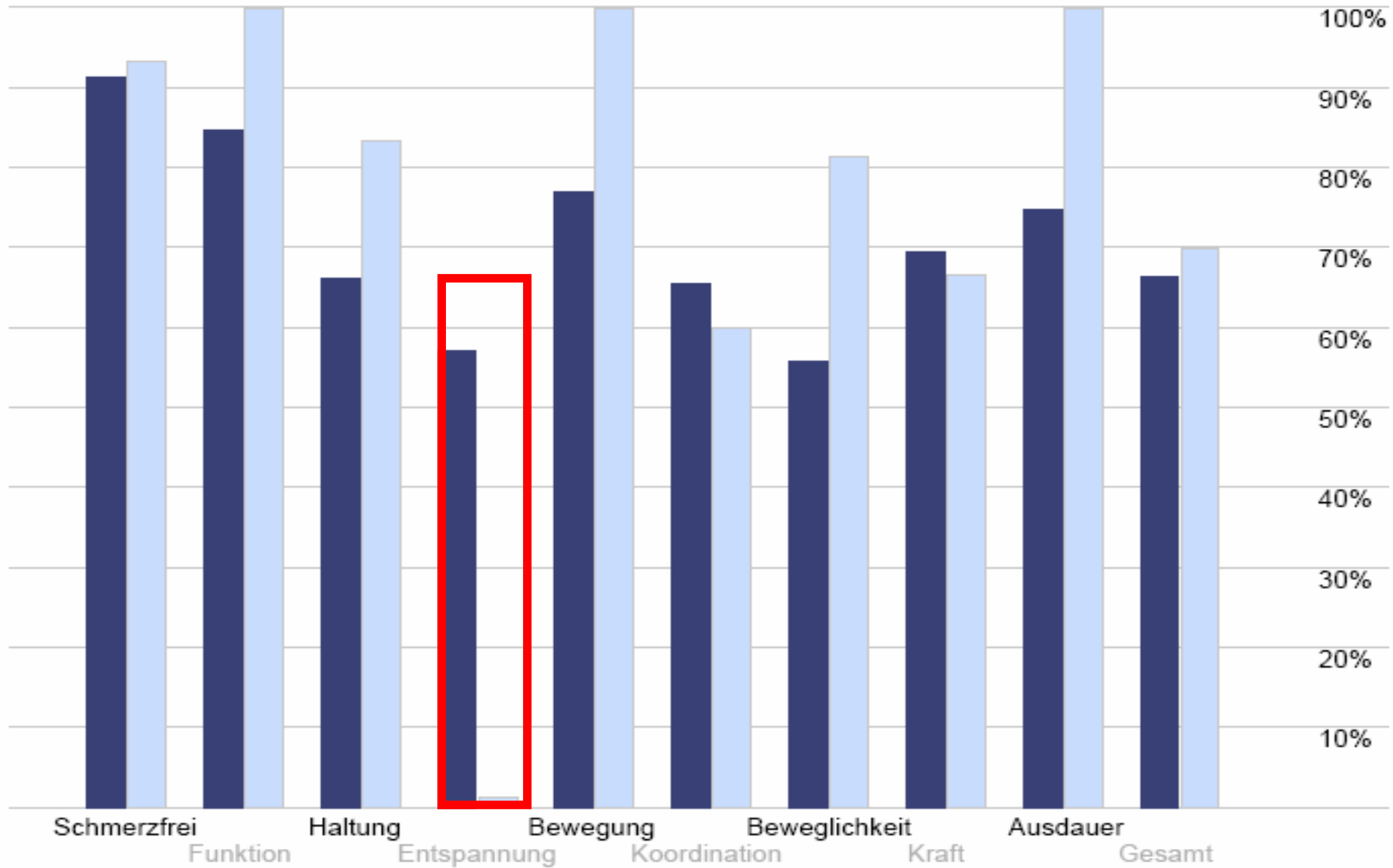


Firmen und Praxen eingesetzt. Sie zeigen auf, wo Schwachstellen der Wirbelsäule liegen und wie diese mit einem individuell zugeschnittenen Übungsprogramm effizient ausgeglichen werden können. Der "Online-Check" wertet die Übungen im Buch wissenschaftlich aus und gibt Ihnen eine Einschätzung Ihrer Wirbelsäulen-Fitness.

Wir freuen uns, wenn Sie nach der Durchführung des Online-Check unser [Feedbackformular](#) ausfüllen!

Bildquelle: „Wirbelsäulen-Fitness“, ISBN: 9783830432920





Haltung

- S.24 Neutrale Wirbelsäulenschwingung
- S.26 Unverdrehte Wirbelsäule

Entspannung

- S.35 Entspannte Zunge
- S.35 Entspannter Unterkiefer
- S.36 Entspannte Unterlippe
- S.36 Entspannte Schultern
- S.36 Bauchatmung

Koordination

- S.42 Aus der Rückenlage zum Sitz
- S.47 Augenmuskel-Koordination

Beweglichkeit

- S.54 Brustwirbelsäulen-Aufrichtung
- S.57 Schulter-Beweglichkeit
- S.71 Hüftstreck-Beweglichkeit

Kraft

- S.79 Schulterblatt- und Oberarmmuskel-Kraft

+1Monat	+2Monate	+3Monate	+1Jahr
---------	----------	----------	--------

Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?

Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?

Wie viel Prozent der Zeit gelingt es Ihnen?

Wie oft pro Woche haben Sie im Schnitt geübt? / Test bestanden?

Wie oft pro Woche haben Sie im Schnitt geübt? / Test bestanden?

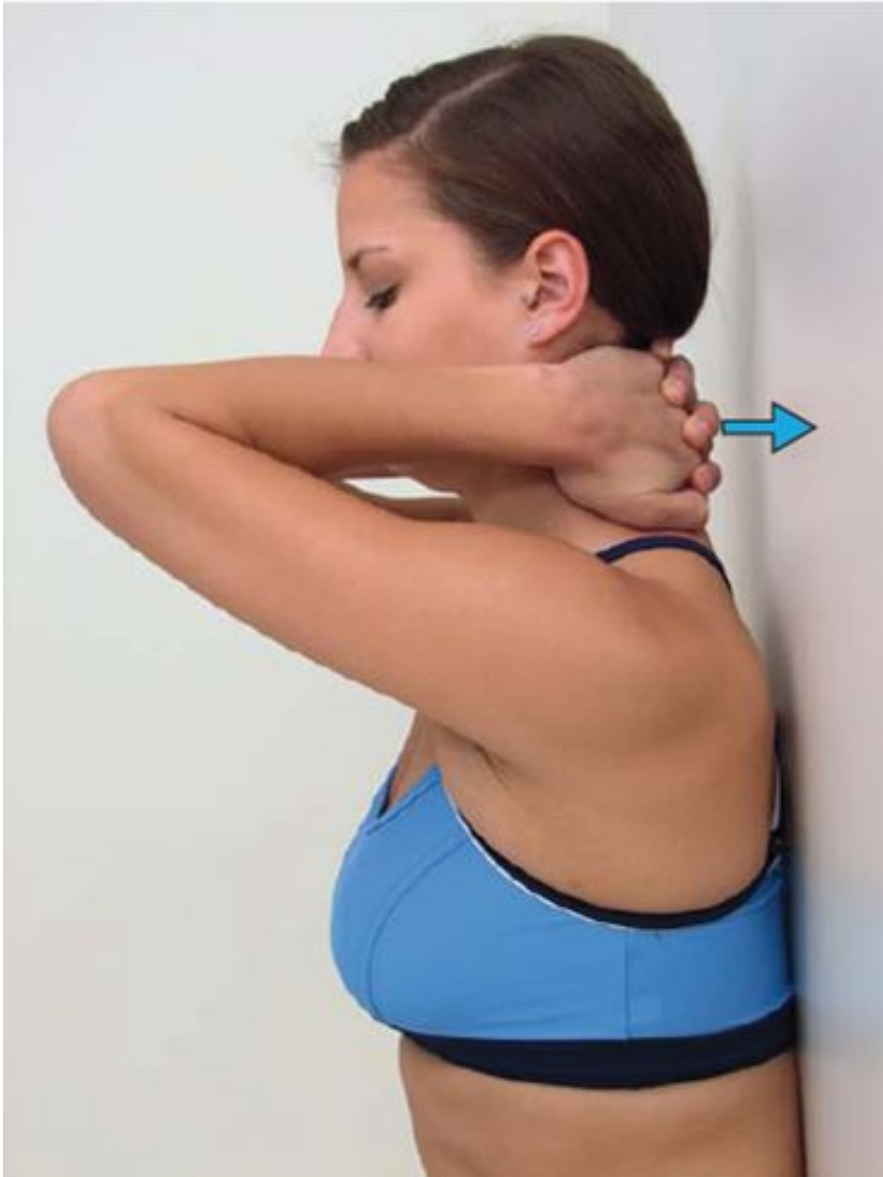
--	--	--	--

Haltung, Entspannung, Bewegung und Koordination: wie viel Prozent der Zeit wurde die entsprechende Qualität im Alltag umgesetzt, also z.B. wie viel Prozent der Zeit war die Haltung aufrecht.

Kraft: Anzahl der Wiederholungen die mit guter Koordination, gutem Gefühl und ohne Schmerz möglich sind.

Ausdauer: Summe der wöchentlichen Ausdauer-Minuten.

Beweglichkeit: Finger-Breit Abstand zum Testziel.



Brustwirbelsäulen- Aufrichtung

**Wie viele Finger passen
zwischen die Finger des
Klienten und die Wand?**

Bildquelle: „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“,
ISBN: 978-3-13-166051-1