

Name:

Datum:

Aus dem Buch "Rücken-Fit-Navi" (ISBN 978-3-86867-400-2) mit Code für Übungsvideos:

☑ = Test nicht bestanden (üben sinnvoll)

Durchgestrichen = Test bestanden (nicht üben)

Alltagsübungen**Haltung**

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Symmetrische Fußstellung | 01 |
| <input type="checkbox"/> Neutrale Wirbelsäulenschwingung | 02 |
| <input type="checkbox"/> Unverdrehte Wirbelsäule | 03 |
| <input type="checkbox"/> Stabilisierte neutrale Wirbelsäulenschwingung | 04 |
| <input type="checkbox"/> Senkrechter Oberkörper | 05 |
| <input type="checkbox"/> Haltungsgerechte Umwelt | 06 |
| <input type="checkbox"/> Höhe der Sitzfläche | 07 |
| <input type="checkbox"/> Knie- und Fußabstand | 08 |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverteilung im Sitzen | 09 |
| <input type="checkbox"/> Standbreite | 10 |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverteilung im Stehen | 11 |
| <input type="checkbox"/> Stehhaltung mit senkrechtem Oberkörper | 12 |

Entspannung

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Entspannte Zunge | 01 |
| <input type="checkbox"/> Entspannter Unterkiefer | 02 |
| <input type="checkbox"/> Entspannte Unterlippe | 03 |
| <input type="checkbox"/> Entspannte Schultern | 04 |
| <input type="checkbox"/> Bauchatmung | 05 |

Bewegung

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Sitzwechsel | 01 |
| <input type="checkbox"/> Lagewechsel | 02 |
| <input type="checkbox"/> Dynamisches Sitzen und Stehen | 03 |

Koordination

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Aus der Rückenlage zum Sitz | 01 |
| <input type="checkbox"/> Balance | 02 |
| <input type="checkbox"/> Armschwung | 03 |
| <input type="checkbox"/> Hüftstreckung | 04 |
| <input type="checkbox"/> Augenmuskel-Koordination | 05 |

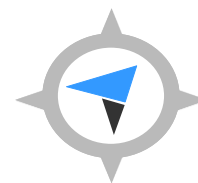
Ausgleichsübungen**Beweglichkeit**

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Halswirbelsäulen-Aufrichtung | 01 |
| <input type="checkbox"/> Brustwirbelsäulen-Aufrichtung | 02 |
| <input type="checkbox"/> Rückenmuskel-Dehnbarkeit | 03 |
| <input type="checkbox"/> Schulter-Beweglichkeit | 04 |
| <input type="checkbox"/> Fingerbeuger-Dehnbarkeit | 05 |
| <input type="checkbox"/> Armnerven-Beweglichkeit | 06 |
| <input type="checkbox"/> Dreh-Beweglichkeit | 07 |
| <input type="checkbox"/> Hebetechnik | 08 |
| <input type="checkbox"/> Hüftbeuge-Beweglichkeit | 09 |
| <input type="checkbox"/> Gesäßmuskel-Dehnbarkeit | 10 |
| <input type="checkbox"/> Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit | 11 |
| <input type="checkbox"/> Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit | 12 |
| <input type="checkbox"/> Waden-Dehnbarkeit | 13 |
| <input type="checkbox"/> Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit | 14 |
| <input type="checkbox"/> Hüftstreck-Beweglichkeit | 15 |
| <input type="checkbox"/> Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit | 16 |

Kraft

- | | |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft | 01 |
| <input type="checkbox"/> Rückenmuskel-Kraft | 02 |
| <input type="checkbox"/> Schulterblatt- und Armstreckmuskel-Kraft | 03 |

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Ausdauer | 01 |
|--|----|



Streichen Sie alle Tests durch die Sie beim ersten Versuch bestehen, während Sie alle nicht-bestandenen Tests mit einem ☑ markieren

:Übungen die nicht gemacht werden sollten .Übungen bestandener Tests wären zeitverschwendung und sollten nicht gemacht werden

:Übungen die gemacht werden sollten Machen Sie alle Alltagsübungen (linke Spalte) mit einem ☑ zur Gewohnheit .

Von den Ausgleichsübungen (rechte Spalte) mit einem ☑ machen und markieren Sie die drei Übungen mit dem aktuellen Datum, bei denen der Abstand zum Testziel am größten war oder bei denen Sie nach der Übung die deutlichste Verbesserung von Beschwerden oder Funktionseinschränkungen bemerkten. Erreichen Sie dann irgendwann deren Testziel, können Sie versuchen wie wenig Üben genügt um das Testziel immer noch erreichen zu können. Falls Sie Beschwerden oder Einschränkungen haben, die sich mit Übungsfortschritten in Richtung .Testziel verringern, haben Sie die drei richtigen Ausgleichsübungen gefunden

Erreichen Sie ein Testziel ohne spürbare Verbesserung, stoppen Sie die entsprechende Ausgleichsübung, streichen sie aus und beginnen stattdessen mit einer neuen Ausgleichsübungen deren Test Sie nicht bestanden haben