

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

Ausdauer

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 M achen 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