

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**

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

Entspannung

- Entspannte Zunge 01
- Entspannter Unterkiefer 02
- Entspannte Unterlippe 03
- Entspannte Schultern 04
- Bauchatmung 05

Bewegung

- Sitzwechsel 01
- Lagewechsel 02
- Dynamisches Sitzen und Stehen 03

Koordination

- Aus der Rückenlage zum Sitz 01
- Balance 02
- Armschwung 03
- Hüftstreckung 04
- Augenmuskel-Koordination 05

Ausgleichsübungen**Beweglichkeit**

- Halswirbelsäulen-Aufrichtung 01
- Brustwirbelsäulen-Aufrichtung 02
- Rückenmuskel-Dehnbarkeit 03
- Schulter-Beweglichkeit 04
- Fingerbeuger-Dehnbarkeit 05
- Armnerven-Beweglichkeit 06
- Dreh-Beweglichkeit 07
- Hebetchnik 08
- Hüftbeuge-Beweglichkeit 09
- Gesäßmuskel-Dehnbarkeit 10
- Bein-, Rücken- und Kopfnerven-Beweglichkeit 11
- Oberschenkel-Rückseiten-Dehnbarkeit 12
- Waden-Dehnbarkeit 13
- Oberschenkel-Innenseiten-Dehnbarkeit 14
- Hüftstreck-Beweglichkeit 15
- Oberschenkel-Vorderseiten-Dehnbarkeit 16

Kraft

- Bauch- und vordere Halsmuskel-Kraft 01
- Rückenmuskel-Kraft 02
- Schulterblatt- und Armstreckmuskel-Kraft 03

- 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