



Für: _____

Ausgangslage (med. Befund) _____

Stufenweises Vorgehen in Abhängigkeit der Ausgangslage und der Zielsetzung

Vorschau des gerätegestützten LWS/BWS Spine-Trainings:
https://youtu.be/CvT0-Pr_Vs



7: Sportler mit Erfahrung von hohen Belastungen **6:** beschwerdefrei **5:** ab und zu „verspannter“ Rücken
4: sporadische auftretende nicht spezifische Rückenbeschwerden **3:** wiederkehrende spezifische LWS/BWS-Rückenschmerzen **2:** nicht akute aber wiederkehrende Nervenwurzelreizungen **1:** nach chirurgischen Eingriffen; sehr schwacher LWS/BWS-Muskulatur; nach ärztlicher und physiotherap. Empfehl.

Achtung! Bei akuten Schmerzausstrahlungen (Nervenwurzelreizungen durch Bandscheibenvorfall) und Lähmungen bis in die Beine, ist die Konsultation des Arztes angezeigt und von einem LWS/BWS-Training dieser Art zu diesem Zeitpunkt

Standardvorgehenssystematik

Empfohlen und eingeübt Vis: _____ Datum: _____

Ausgangslage	Zielsetzung	Art des HWS- Training	Periode		Unsere Standart-Empfehlungen							
			Von:	Bis:	Anzahl Trainings-termine pro Woche	LWS-Flexion		LWS-Extension		Bewegungsbereich	Belastungsintensität	Anzahl Sätze pro Bewegungsrichtung
1	<input type="checkbox"/>	stabilisieren	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		quasi-statisch	50 – 75 %	2
2	<input type="checkbox"/>	mobilisieren 1	_____	_____	2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		eingeschränkt	20 – 40 %	1 - 2
3	<input type="checkbox"/>	mobilisieren 2	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	30 - 50 %	1 – 2
4	<input type="checkbox"/>	kräftigen 1	_____	_____	2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	40 – 50 %	2
5	<input type="checkbox"/>	kräftigen 2	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	50 – 60 %	2
6	<input type="checkbox"/>	Muskelaufbautraining 1	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	60 – 75 %	2 – 3
7	<input type="checkbox"/>	Muskelaufbautraining 2	_____	_____	2 - 4	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	65 – 80 %	2 - 3
	<input type="checkbox"/>	Muskelerhaltstraining	_____	_____	1 - 2	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		grösstmöglicher	60 – 80 %	1 - 2

Ergänzende Übungen: Lower Abdominal: Hyperextension 45°: Rotary Torso: Lateral-Flexion:

