





| Varianten<br>A B C | Körperbereich<br>Übungsbez.                     | Bereich | Gerät | Nr. | Einstellungen  |       | Pause<br>zw. den<br>Sätzen | Sätze | Klassifiz.<br>Merkmal | Datum      |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|---------|-------|-----|--|-------|----------------------------|-------|-----------------------|------------|---|-------|------------|---------|-------|--|--|--|--|--|
|                    |   |         |       |     | Ist:   | Ziel: |                            |       |                       |            | Sätze   | Sätze | Klassifiz. | Merkmal | Datum |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Rotation<br/>stehend</b>                     |         |       | 53  | 1 Fuss:<br>2 Höhe:<br>Verdrehwinkel  |       | 0.5 Min.                   | je 2  | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Gewicht    |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | Standing<br>Rotation 946                        |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Laterale-<br/>Stabilisation</b>              |         |       | 54  | 1 Höhe:<br>2 Seite:<br>Bewegung  |       | 0.5 Min.                   | je 2  | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Gewicht    |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | Lateral-<br>shifting 936                        |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Brust/BWS-<br/>Aufrichtung</b>               |         |       | 61  | 1 Sens. Tiefe:<br>2 Sitz Höhe:<br>Fuss auf Raste:<br>Fuss vor Raste:       |       | 1 Min.                     | 2-3   | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Bew. in cm | Bauchmuskulatur angezogen behalten; die BWS hin- und herbewegen, bzw. wiederholt strecken, krümmen, strecken            |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | Get Flexibel<br>226                             |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Brustkorb<br/>öffnen</b>                     |         |       | 61  | 1 Sens. Tiefe:<br>2 Sitz Höhe:<br>Fuss auf Raste:<br>Fuss vor Raste:       |       | 1 Min.                     | 2-3   | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Bew. in cm | Bauchmuskulatur angezogen; Oberkörper aufgerichtet behalten; sich langsam "in die Brustfallen lassen" und wieder zurück |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | Get Flexibel<br>226                             |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Wirbelsäulen-<br/>Flexion<br/>(Bauch)</b>    |         |       | 60  | 1 Höhe (Kopf)<br>2 Sitzhöhe<br>3 Fusshöhe<br>Winkel hinten<br>Winkel vorne |       | 1 Min.                     | 2-3   | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Gewicht    |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | LWS bis BWS<br>Lumbar_Thoracic                  |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | <b>Wirbelsäulen-<br/>Extension<br/>(Rücken)</b> |         |       | 60  | 1 Höhe (Kopf)<br>2 Sitzhöhe<br>3 Fusshöhe<br>Winkel hinten<br>Winkel vorne |       | 1 Min.                     | 2-3   | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Ge         |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    | LWS bis BWS<br>Lumbar_Thoracic                  |         |       |     |  |       |                            |       |                       |            |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |
|                    |   |         |       |     |  |       |                            |       | ▲<br>◆<br>●<br>■      | Gewicht    |   |       |            |         |       |  |  |  |  |  |