

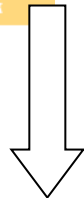
Euere 4 Hausaufgaben am Ende des ersten Kurs-Tages sind:

1. Den Online-Check machen. Ihr findet den Online-Check auf der Homepage www.wirbelsaeulen-fitness.de unter dem Menüpunkt „Wie fit bin ich? Der Online-Check“. Am Ende des Online Checks erscheint ein Fenster mit 4 PDF Downloads (siehe Abb rechts). Wenn ihr die oberste davon wählt, öffnet sich die Fitnessgraphik (siehe Abb unten) als pdf. Druckt sie aus oder speichert sie auf eurem Smartphone etc und bringt sie zum zweiten Kurstag mit.

PDF Downloads

Fitnessgraphik

Trainingsplan



Fitnessgraphik

wirbelsaeulen-fitness.de

Name:

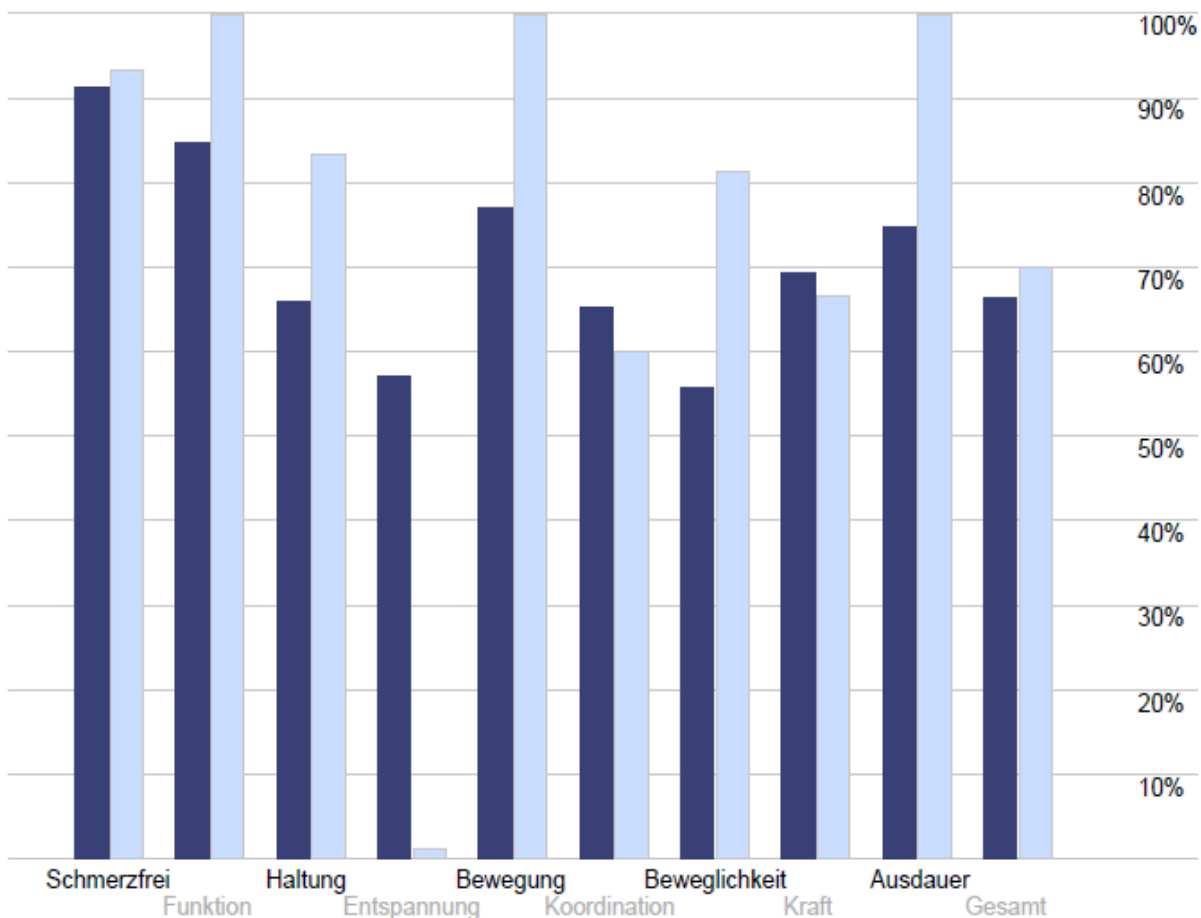
Alter: 43

03.07.2009

Die folgende Graphik zeigt Ihnen, wie fit Sie im Vergleich mit Ihrer Alters- und Geschlechtsgruppe sind.

Durchschnittliche Fitnesswerte: weiblich , Altersklasse 40 - 49

Ihre Werte



2. Den 2-seitigen Therapieplan (siehe Abb) 1x ausdrucken und mitbringen. Den Therapieplan könnt ihr von der Homepage www.wirbelsaeulen-fitness.de herunterladen. Dazu wählt den Menüpunkt „Infos für Physios und Trainer“ und dann unter „Downloads“ die „Infos und Hilfsmittel zum Download“. Dort seht ihr dann den „Therapieplan“ wahlweise als pdf oder Excel-Datei. Druckt ihn aus und bringt ihn zum zweiten Kurstag mit.

PATIENT:

THERAPEUT:

✓ =Übung / andere Behandlung gemacht, P=Plan für nächste Behandlung, P1= nächstes Mal als HA=als Hausaufgabe mitgeben, // =der Effekt war: ↑=mehr, ↓=weniger, →=gleich, L=links, R=re

Ziele = die Verbesserung folgender Befunde	1. DATUM	2. DATUM	3. DATUM
① -Schmerz x/10	/*	/	/
② -Schmerz x/10	/	/	/
③	/	/	/
④	/	/	/
⑤	/	/	/
⑥	/	/	/

Wirbelsäulen-Fitness-Check

Haltung

Symmetrische Fußstellung			
Neutrale Wirbelsäulenschwingung			
Unverdrehte Wirbelsäule			

3. Wiederholt für alle 16 Beweglichkeits-Tests im Kursbuch die Abschnitte „Test“ sowie „Vorher-Nachher-Vergleich“, so dass ihr sie zweiten Kurstag ohne Hilfe des Buches anwenden könnt.

4. Hauptbeschwerde und die wichtigste Übung dafür:

a) Entscheidet was euer körperliche Hauptsymptomatik oder Funktionseinschränkung ist. Diese teilt euerem „Therapeut“ am Kurs-Tag2 mit. Daraufhin versucht euer Therapeut die richtige(n) Übung(en) dafür zu finden.

b) Entscheidet welche der 45 Übungen von KursTag1 eurer Meinung nach die wichtigste zur Verbesserung eurer Dysfunktion /Symptomatik ist. Behaltet diese Übung für euch, bis euer „Therapeut“ and KursTag2 die Übung nennt, die aus ihrer/ seiner Sicht die wichtigste für euch ist. Vergleicht dann, ob euer Therapeut die gleiche Übung gewählt hat wie ihr und warum / warum nicht.