


Rehabilitationsstufen (1–5) gestaffelte Aktivität	Rückentraining (Karten 1–18)	Aktivitäten	Übungs- und Trainingsmethoden
Lokale Stabilität (Intramuskuläre Koordination)	Lokale Flexionsstabilität Karte 1 Lokale Flexionsstabilität Karte 2 Lokale laterale Stabilität Karte 3 Lokale Beckenbodenstabilität Karte 4	Muskeln	postulares Training
Regionale Stabilität (Intramuskuläre Koordination)	Regionale Extensionsstabilität Karte 5 Regionale laterale Stabilität Karte 6 Regionale Extensions-/Rotationsstabilität Karte 7 Regionale Flexionsstabilität Karte 8 Regionale Flexions-/Rotationsstabilität Karte 9	Muskeln/Bewegungen	
Totale Stabilität	Totale Extensionsstabilität Karte 10 Total laterale Stabilität Karte 11 Totale Extensions-/Flexions-/Rotationsstabilität Karte 12	Bewegungen	
Totale Bewegung	Totale Flexions-/Extensionsbewegung Karte 13 Totale Flexions-/Extensionsbewegungen mit Rotationsstabilität Karte 14 Totale Flexions-/Extensionsbewegungen mit Rotation Karte 14 Totale Flexions-/Extensionsbewegung mit Rotationsbewegung Karte 15	Bewegungen	
Funktionelle Bewegung (Handlung)	Funktionelle Übungen im Alltag Karte 16 Funktionelle Übungen am Arbeitsplatz Karte 17 Funktionelle Übungen im Sport Karte 18	Bewegungen	
			allgemein
			vielseitig zielorientiert
			spezifisch

Rückentraining

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining

Tuning der Beckenbodenmuskulatur




© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




High Sitting Heave (Pivot oder Scaption)

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining



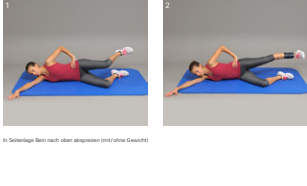
High Sitting Good Morning (mit/ohne Gewicht)

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




High Sitting Scaption Raise

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




High Sitting Scaption Raise

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




Deep Sitting Lateral Heave (mit/ohne Gewicht)

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




Bird Dog, Arm und Leg

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining




Deep Sitting Scaption Raise Intra-abdominal

© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Übersicht Rückentraining

Universitätsspital
Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Übersicht Rückentraining



Curl-up, Beginner


© Universitätsspital und
© BART A | ESP

Lokal


Regional

Rückentraining

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Leg Raise Knee Straight

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




High Sitting Sit Up

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.

Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____



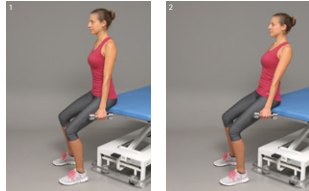
Leg Raise Knee Straight - ending

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




High Sitting Sit Up Intablock einbringen, mit Gewicht

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Barbell Squat

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Vertical Dead Lift

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Back Extension/Roman Chair

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Barbell Front Press

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Bend over Barbell Row

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




Barbell Lat Pull Down

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.


Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____




One Side Lat Pull Down

© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkennzeichen (Kern 1)
Rückentraining

 **Universitätsspital
Basel**
Mehr wissen. Alles geben.

Name: _____
 Unterschriften: _____
 Annotiert: _____
 Händlungsangabe: _____
 Bewegungsrichtung: _____
 Ziele: _____
 Bedürfnisse: _____
 Energie/Regener: _____
 Hinweise: _____



Intablock Dead Lift


© Universitätsspital Basel
© BART A | ESP

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 10

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Inhaltlicher Squat


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 10

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Zweiheilige Abkantung - zweiheilige Landung seitlich


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 10

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Barbell Rotation (beidseitig)


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Diffler Leg Dead Lift


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Back Extension/Roman Chair in Bewegung


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Plank


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) und Rehabilitation / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Inhaltlicher Diffler Leg Dead Lift


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) und Rehabilitation / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Inhaltlicher Weight Good Morning with Bewegung


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) und Rehabilitation / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Inhaltlicher Bird Over Dumbbell Flex with Rundrücken


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) und Rehabilitation / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Back Extension/Roman Chair with Rotation


© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel

Hauptkriterien: Fitness (Stabilitätsübungen) und Rehabilitation / Thema 11

Rückentraining

Universitätsspital Basel
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informationsblätter	
Leistungsblätter	
Wiederholungen	
Bewegungsgeschwindigkeit	
Zeit	
Beobachter	
Erstuntersucher	
Beobachter	



Sprung ABC Exercise - zweiheilige Landung - Abkantung in Landebild (steigend)

© Universitätsklinik und Spital / Universitätsspital Basel