


Physio Tools ®

Eine Software zur Erstellung von individuellen Trainingsplänen in den Bereichen:


- Physiotherapie
- Rehabilitation
- Sport und Fitness

Mit PhysioTools erstellen wir Ihnen einen individuellen und anschaulichen Trainingsplan. Jede Übung besteht aus einem oder mehreren Bildern, welche die Ausführung der Übung illustrieren, sowie einem Erläuterungstext.



Persönliches Übungsprogramm


Für : Fitnesstraining/Anfänger,
 Betreut durch : Datum : 06.02.2003



Die Rückenlehne und das Schulterpolster einstellen. Auf das Gerät setzen und die Füße schulterbreit auseinander auf die Plattform stellen. Den Ausgangswinkel auf der rechten Seite einstellen. Stützgriffe fest umfassen. Die Beine so weit wie möglich strecken und dabei ausatmen. Kurz halten und langsam zurück in die Ausgangsposition, dabei einatmen.

Rückenlehne ___ Schulterpolsterhöhe _13___
 Gewicht _50_ kg Wiederholungen _16 bis 25_ Sätze _2_

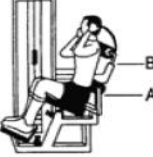
© PhysioTools Ltd



Die Fußstütze, den Sitz und die Rückenrolle einstellen. Nach vorn gebeugt sitzen und den Körper fest auf das Sitzkissen unter der Rückenrolle drücken. Den geraden Rücken gegen die Rückenrolle 20 Grad nach hinten drücken, dabei ausatmen. Langsam zurück in die Ausgangsposition, dabei einatmen. Das Gewicht nicht ganz absetzen.

Fußstütze _3_ Sitz _3_ Rückenrolle _3___
 Gewicht _25_ kg Wiederholungen 16 bis 25 Sätze _2_


© PhysioTools Ltd



Die Fußstütze, den Sitz und die Rückenrolle (B) einstellen. Mit dem unteren Rücken fest an der Rolle (A) sitzen. Die Griffe fest umfassen. Den Oberkörper so weit wie möglich nach vorn beugen und dabei ausatmen. Langsam zurück in die Ausgangsposition und dabei einatmen. Die Übung mit rundem Rücken durchführen. Nicht mit den Armen arbeiten und den Nacken fest gegen das Polster gedrückt lassen.

Sitz _3_ Rückenrolle _4_ Fußstütze _3___
 Gewicht _30_ kg Wiederholungen 16 bis 25 Sätze _2_

© PhysioTools Ltd



Die Sitzhöhe einstellen. Füße auf die Einstieghilfe stellen und die Griffe fest umfassen. Einstieghilfe lösen und die Arme nach oben nicht ganz ausstrecken, dabei ausatmen. Langsam die Arme in die Ausgangsposition zurückführen und dabei einatmen.

Gewicht _15_ kg Wiederholungen 16 bis 25 Sätze _2_

Sitzhöhe _5_

© PhysioTools Ltd

Built on Tools® 3.0
06.02.2003
1/3