

Vor-, Familienname: _____ **Alter:** _____ **Ziel:** _____

Diagnose: _____ **Derzeitiger Beruf:** _____

Therapeut:	Datum Training ⇒								
Geräte-Nr. ↓	Geräte ↓	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand
1	Funktionsstemma Re / Li / Beidb. Fußhöhe: _____ Schlittenpos. _____ Lehnenneigung: _____ Hilfsmittel: _____ AP: _____ EP: _____								
2	Dip Sitzhöhe: _____ Griffposition: _____ AP: _____ EP: _____								
3	Rudern/Brustpresse Sitzhöhe: _____ Fußstütze: _____ Griffposition: _____ AP: _____ EP: _____	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:
4	Kniestrecker/Kniebeuger Sitztiefe: _____ Unterschenkelrolle: _____ AP: _____ EP: _____	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:
5	Hüfttrainer Stehhöhe: _____ Länge Beinrolle: _____ EX ☐ FLX ☐ AB ☐ AD ☐ Winkel 1: _____ 2: _____								
6	Vertikal-Latzug Sitzhöhe: _____ Grifffhöhe: _____ Grifffweite: _____ Sitzpos.: VW ☐ RW ☐ Verlängerung: ja ☐ nein ☐ Anfangspos.: _____ Endpos.: _____								
7	Schultertrainer Sitzhöhe: _____ Griff re. _____ Griff li. _____ Griffposition: _____ Fußstütze: _____	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:	Z: D:
8	Bauch-,Rückentrainer Pro Sitzhöhe: _____ Fußstütze: _____ Anfangspos.: _____ Endpos.: _____	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:	St: B:

	Gerät ↓	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand	Satz x Wdh. Widerstand
9	Seilzug Übung: Griffhöhe: _____ Hilfsmittel: _____								
10	Kinesis Übung: Griffhöhe: _____ Hinweis: _____								
11	Aktiv- Tramp Dauer: _____ Geschw: _____ Hilfsmittel: _____								
	Lang-,Kurzhandel-Übung: Hilfsmittel: _____								
12	Lumbaltrainer: Höhe: _____								
	Übung: Hilfsmittel: _____								
	Übung: Hilfsmittel: _____								
	Schlingentrainer Ü-NR: _____								