

Rehabilitationsstufen (1–5) gestaffelte Aktivität	Rückentraining (Karten 1–18)	Aktivitäten	Übungs- und Trainingsmethoden
<b>Lokale Stabilität</b> (Intramuskuläre Koordination)	Lokale Flexionsstabilität   Karte 1 Lokale Flexionsstabilität   Karte 2 Lokale laterale Stabilität   Karte 3 Lokale Beckenbodenstabilität   Karte 4	Muskeln	postulares Training
<b>Regionale Stabilität</b> (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	
<b>Totale Stabilität</b>	Totale Extensionsstabilität   Karte 10 Total laterale Stabilität   Karte 11 Totale Extensions-/Flexions-/Rotationsstabilität   Karte 12	Bewegungen	
<b>Totale Bewegung</b>	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	
<b>Funktionelle Bewegung</b> (Handlung)	Funktionelle Übungen im Alltag   Karte 16 Funktionelle Übungen am Arbeitsplatz   Karte 17 Funktionelle Übungen im Sport   Karte 18	Bewegungen	
			allgemein
			vielseitig zielorientiert
			spezifisch



**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Leg Raise Knee Straight

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

High Sitting Sit Up

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Leg Raise Knee Straight: einbeinig

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

High Sitting Sit Up: Intabackend einbeinig, mit Gewicht

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Back Squat

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Vertical Dead Lift

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Back Extension/Roman Chair

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Barbell Front Press

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Bend over Barbell Row

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Barbell Lat Pull Down

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

One Side Lat Pull Down

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP

**Hauptkennzeichen (Kern 1)**  
Rückentraining

Universitätsspital  
Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Name: \_\_\_\_\_  
 Informationsblatt: \_\_\_\_\_  
 Anamnese: \_\_\_\_\_  
 Funktionsdiagnose: \_\_\_\_\_  
 Bewegungskonzepte: \_\_\_\_\_  
 Ziele: \_\_\_\_\_  
 Behandlung: \_\_\_\_\_  
 Trainingsfrequenz: \_\_\_\_\_  
 Trainingsdauer: \_\_\_\_\_

Intabackend Dead Lift

© Universitätsklinik und  
© BART A | ESP


# Rückentraining

Hauptkriterien (Person, Chronometrierbarkeit) | Seite 02

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Inhaltlicher Squat


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Person, Chronometrierbarkeit) | Seite 03

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Zweibeinige Abkantung - zweibeinige Landung seitlich


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Person, Chronometrierbarkeit) | Seite 04

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Barbell Rotation (Vorne)


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit) | Seite 05

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Siffel Leg Dead Lift


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit) | Seite 06

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Back Extension/Roman Chair in Bewegung


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit) | Seite 07

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Rheinwurf


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit und Reaktionszeit) | Seite 08

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Inhaltlicher Siffel Leg Dead Lift


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit und Reaktionszeit) | Seite 09

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Inhaltlicher Weight Good Morning mit Bewegung


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit und Reaktionszeit) | Seite 10

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Inhaltlicher Bird Over Dumbbell Flow mit Runderücken


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit und Reaktionszeit) | Seite 11

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Back Extension/Roman Chair mit Rotation


© Universitätsklinik und Spital | ESB

Hauptkriterien (Chronometrierbarkeit und Reaktionszeit) | Seite 12

### Rückentraining

Universitätsspital Basel  
Mehr wissen. Alles geben.

Notizen	
Name	
Informations	
Arbeits	
Herzfrequenz	
Bewegungsfrequenz	
Zeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	
Reaktionszeit	



Sprung ABC Einbeinige Abkantung - einbeinige Landung, Abkantung in Landebreit (steigend)

© Universitätsklinik und Spital | ESB