





Die Katalogseiten sind nach der **Trainingswirkung** der Übungen geordnet.

Beispiel 1 zeigt das erste Blatt der Kraftübungen (rot), die weiteren Seiten werden mit Schieberegler angesteuert.

Beispiel 2, 3 und 4 zeigen die Seiten für Mobilisierung (grün), Dehnen (blau), Entspannen (violett) und Haltungsaufbau (tiefrot).

Beim Anwählen einer Übung wird die **Bewegungsbeschreibung** eingeblendet und an den **Wirkungsdiagrammen** werden Wirkungsort und Anzahl der Übung(en) angezeigt (Dehnen, Brustmuskel, blau etc.)

Zusätzlich zu den Basisseiten gibt es **Schwerpunktprogramme** gegen die häufigsten Haltungsprobleme.

Beim Anwählen einer Schwerpunktseite können alle vorgeschlagenen Übungen ausgewählt werden (Beispiel unten) oder einzelne Übungen ausgetauscht werden.



Abb.: Schwerpunktprogramm Rundrücken

Bei diesem Schwerpunktprogramm gegen Rundrücken sind 4 Kraftübungen, 1 Dehnübung, 3 Mobilisierungsübungen und 4 Übungen zur Haltungskontrolle ausgewählt.

Abb. oben: Basisübungsseiten



## Reihenfolge der Übungen

Nach der Auswahl der Übungen kann die Reihenfolge der Übungen geändert werden, um eine gewünschte Trainingsabfolge zu erreichen.

Dazu wird die **Summenseite** aufgerufen, in der die Übungen nach ihrer Auswahl gereiht sind. Durch Anklicken der einzelnen Übungen: Drag and Drop (Ziehen der Übungen auf die gewünschte Position) wird die Reihenfolge korrigiert.



Abb.: Summenseite

## Speicherung und Ausdruck der Übungen

Nach der Auswahl wird die Übungsserie unter Namen und Code gespeichert. Der Ausdruck enthält eine Übersichtsseite der ausgewählten Übungen und danach jeweils ein Bild der Übung und die Bewegungsbeschreibung.



Abb.: Ausdruck des individuellen Bewegungsprogramms: Übungsfolge mit Bild, Übungsname, Bewegungsbeschreibung und Anzahl der Wiederholungen.

## Grazer Gang- und Rückenschule

### Kontakt

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir beraten Sie gerne!

Übungskatalog Wirbel-med  
Univ. Prof. Dr. Otto Fleiß

Herbersteinstraße 76  
A 8052 Graz  
Tel.: 0043 (0)316 58 48 48  
email: otto.fleiss@uni-graz.at

Software: Wirbel-med  
Univ. Prof. DI Dr. Hans-Peter Holzer

Fontanestraße 17  
A 8052 Graz  
Tel.: 0043 (0)316 380 2330  
email: hans-peter.holzer@uni-graz.at