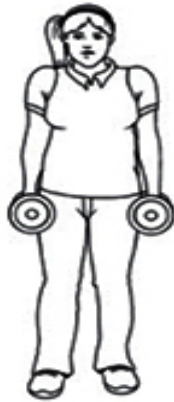




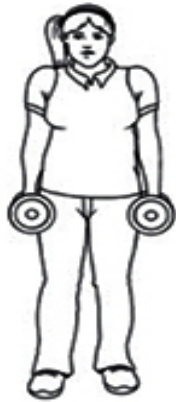






Muskeltraining bei Nackenbeschwerden (nach Andersen et al. 2008)

Durchführung: 3x/Woche 3/5 Übungen (ca. 10 Min) 8-12 Wdh. 3 Sätze 20-30 Sek. Pause über 10 Wochen	1		2		3		4		5		
	Datum	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

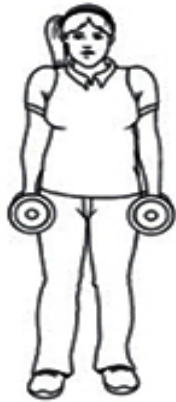




Notizen:

Muskeltraining bei Nackenbeschwerden (nach Andersen et al. 2008)

Durchführung: 3x/Woche 3/5 Übungen (ca. 10 Min) 8-12 Wdh. 3 Sätze 20-30 Sek. Pause über 10 Wochen	1		2		3		4		5		
	Datum	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
	1										
	2										
	3										
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Notizen:

Muskeltraining bei Nackenbeschwerden (nach Andersen et al. 2008)

<p>Durchführung:</p> <p>3x/Woche 3/5 Übungen (ca. 10 Min) 8-12 Wdh. 3 Sätze 20-30 Sek. Pause über 10 Wochen</p>	1		2		3		4		5		
	Datum	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.	Gewicht	Wdh.
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Notizen: