

Name:	F-Mustermann
Plandatum:	29.03.2007
Diagnose:	Bandscheibenvorfall L4/5
Cave:	
Erstellt von / ProgID:	MAT

## Aufwärmprogramm

### Zielsetzung

Vorbereitung der Muskulatur, der Gelenke und des Herz- Kreislaufsystems

### Ergometereinstellungen

<b>Laufband</b>	Steigung <b>3%</b>	Geschwindigkeit (km/h) <b>3,5 km/h</b>	Dauer in Min. <b>10-15 Min</b>	Hinweis
<b>Stepper</b>	Position <b>4</b>	---	Dauer in Min. <b>5-10 Min</b>	Hinweis

### Besonderheiten