

Abkürzungen für vereinfachte/einheitliche Sprache auf der Trainersoftware:

- IAD = intraabdominaler Druck
- Ex. = Extension
- Flex. = Flexion
- Rot. = Rotation
- HWS = Halswirbelsäule
- BWS = Brustwirbelsäule
- LWS = Lendenwirbelsäule
- Wdh. = Wiederholungen
- Add. = Adduktion
- Abd. = Abduktion
- Mobi = Mobility
- Stabi = Stabilität
- re. = rechts
- li. = links
- AR = Außenrotation
- IR = Innenrotation
- KB = Kettle Bell
- KH = Kurzhantel
- VOR = vestibulookulärer Reflex
- ROM = Range of Motion
- CAR = controlled articular Rotations
- GG = Gleichgewicht
- Iso. = isometric
- Lat. = lateral
- SL = Slackline
- GK = Ganzkörper
- OK = Unterkörper
- UK = Unterkörper
- Koord. = Koordination
- DL = Deadlift
- w/ = with
- OJ = Opposing Joins
- VP = Vibrationsplatte
- SPG = Sprunggelenk
- HA = Hausaufgabe
- OS = Oberschenkel
- RPE = Received Perception of Exertion
- ACL = vorderer Kreuzbandriss
- BSV = Bandscheibenvorfall
- PNF = Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilisation
- MM = Movement Matrix
- MD = Mobilitätsdysfunktion
- SMCD = Dysfunktion der Stabilität/motorischen Kontrolle