

Thema: Halswirbelsäule (HWS)

Fakten:

- Beweglichster Wirbelsäuleabschnitt - vor allem Rotation
- Die Wirbelsäule ist viel stabiler, als die meisten denken - selbst bei Bandscheibenvorfällen

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.
Always moving forward

Mobilisation



“Kopfrollen”
- ASTE: Kopf liegt auf der rechten Schulter
- ESTE: Kopf wird mit dem Kinn nach unten gerollt- bis der Kopf auf der Linken schulter “liegt”
- Ziel: Mobilität HWS

“Seitdehnung”
- ASTE: Kopf liegt auf der recht Schulter
- ESTE: linker Schultergürtel wird nach unten gezogen
- Ziel: Dehnung Nackenmuskulatur

“Kurzes Nicken”
- ASTE: Rückenlage, Schädel mit Handtuch flach unterlagert
- ESTE: Kinn wird eingezogen, der Kopf weg von der Wirbelsäule geschoben
- Ziel: Mobilität obere HWS, HWS strecken

Kräftigung

“Kopfpressen”
- ASTE: Sitz oder Stand
- ESTE: Mit einer Hand Druck an verschiedenen Stellen des Kopfes aufbauen und gegenhalten
- Ziel: Stabiliserung und Kräftigung der Nackenmuskulatur

“Theraband”
- ASTE: Stand, Theraband auf Kopfhöhe befestigen, Band um die Stirn legen
- ESTE: Schritt weg vom Theraband (Band spannt sich), HWS stabil halten
- Ziel: Grundspannung aufbauen

“D”
- ASTE: Stand, in beiden Händen eine Hantel /Wasserfläche
- ESTE: Schultergürtel hochziehen, mit kreisender Bewegung nach hinten wieder herunterlassen
- Ziel: Kräftigung HWS / obere BWS

“Einrollen”
- ASTE: Sitz oder Stand
- ESTE: Die Hände hinter den Kopf verschränkt, Wirbel für Wirbel einrollen. Hände geben leichten Druck gegen den Kopf , der hält dagegen, beim Hochkommen andersrum
- Ziel: Kräftigung Nackenmuskulatur und BWS-Muskulatur

bewegt.
Always moving forward