

HWS & BWS kräftigen

THOMAS SCHMID
PHYSIOTHERAPIEPRAXIS
AKTIV



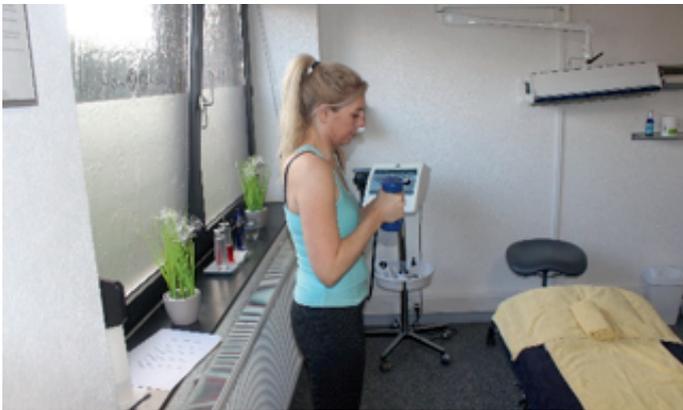
1. Nackentraining mit Gewichten seitlich

- Patient steht, HWS strecken (**Doppelkinn**), die Füße stehen Hüftbreit, Bauchnabel nach innen ziehen, die Arme mit den Gewichten neben dem Körper hängen lassen, die Arme mit den Gewichten seitlich abspreizen, auf 90°.
- ✘ 3 x 20 Wiederholungen



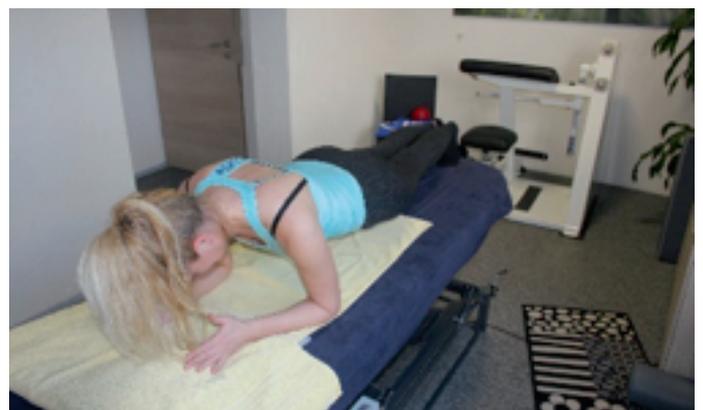
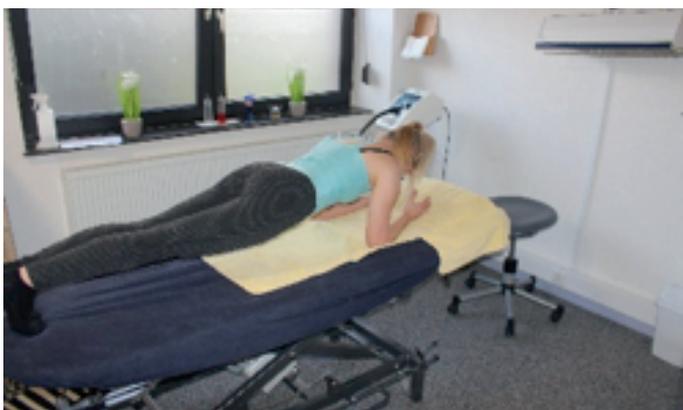
2. Nackentraining mit Gewichten frontal

- Patient steht, HWS strecken (**Doppelkinn**), die Füße stehen Hüftbreit, Bauchnabel nach innen ziehen, Gewichte vor die Brust nehmen und dann nach vorne weg strecken
- ✘ 3 x 20 Wiederholungen



3. Unterarmstütz

- Die Beine sind komplett durchgestreckt, Zehen sind aufgestellt, Knie und Becken vom Boden angehoben, die Ellenbogen sind unter den Schultern, und der Nacken muss gestreckt sein mit Blick zum Fußboden.
- ✘ 10 – 15 Sekunden halten ✘ 3 x 10 Wiederholungen



4. Vierfüßler

- In den Vierfüßler Stand, darauf achten, daß der Rücken nicht „durchhängt“. Nun das rechte Bein und den linken Arm wegstrecken. Der Nacken muss gestreckt sein mit Blick zum Fußboden.

✘ Position für 10 Sekunden halten ✘ 3 x 10 Wiederholungen im Wechsel



5. Kantensitz Training

- Patient sitzt auf den Sitzhocker, der Druck auf den Fußsohlen wird ausgeglichen, die Brust muss rausgestreckt werden (Karnevalsorden zeigen wollen) HWS ist gestreckt, im Becken wird der Oberkörper circa 40 °C nach vorne gebeugt. Die Arme werden jetzt mit ca. 90 °C nach vorn gestreckt. Mit gestreckten Ellenbogen kurze schnelle Bewegungen.

✘ 20 Sekunden 10 Wiederholungen



6. Betender Pharao

- Bauchlage die HWS muss getreckt sein, der Blick in Richtung Boden, den Oberkörper vom Boden abheben, die Arme in 90° C mit abheben

✘ 3 x 15 Wiederholungen