



Für: _____

Ausgangslage (med. Befund) _____

Stufenweisses Vorgehen in Abhängigkeit der Ausgangslage und der Zielsetzung

Vorschau des gerätegestützten HWS-Trainings
<http://youtu.be/lxyArqSdWJQ>



7: Sportler mit Erfahrung im Nackentraining **6:** beschwerdefrei **5:** ab und zu „verpannter“ Nacken **4:** sporadische Halskehre; nicht spezifische Nackenschmerzen **3:** wiederkehrende Halskehre; weiter zurückliegendes Schleudertrauma **2:** nicht akute aber sporadisch auftretende Nervenwurzelreizungen **1:** nach chirurgischen Eingriffen; sehr schwacher Halsmuskulatur; nach ärztlicher und physiotherap. Empfehl.

Achtung! Bei akuten Schmerzausstrahlungen (Nervenwurzelreizungen durch Bandscheibenvorfall) und Lähmungen bis in die Hand, ist die Konsultation des Arztes angezeigt und von einem HWS-Training dieser Art zu diesem Zeitpunkt abzuraten.

Standartvorgehenssystematik

Empfohlen und eingeübt Vis: _____ Datum: _____

Ausgangslage	Zielsetzung	Art des HWS- Training	Periode		Unsere Standart-Empfehlungen							
			Von:	Bis:	Anzahl Trainings-termine pro Woche	HWS-Extension	HWS-Lateral-Flexion	HWS-Flexion	HWS-Lateral-Flexion +Rotation	Bewegungsbereich	Belastungsintensität	Anzahl Sätze pro Bewegungsrichtung
1	<input type="checkbox"/>	stabilisieren	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	quasi-statisch	50 - 75 %	2
2	<input type="checkbox"/>	mobilisieren 1	_____	_____	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	eingeschränkt	20 - 40 %	1 - 2
3	<input type="checkbox"/>	mobilisieren 2	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	30 - 50 %	1 - 2
4	<input type="checkbox"/>	kräftigen 1	_____	_____	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	40 - 50 %	2
5	<input type="checkbox"/>	kräftigen 2	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	50 - 60 %	2
6	<input type="checkbox"/>	Muskelaufbautraining 1	_____	_____	2 - 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	60 - 75 %	2 - 3
7	<input type="checkbox"/>	Muskelaufbautraining 2	_____	_____	2 - 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	65 - 80 %	2 - 3
	<input type="checkbox"/>	Muskelerhaltstraining	_____	_____	1 - 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	grösstmöglicher	60 - 80 %	1 - 2

Ergänzende Übungen: Nacken ziehen am Seil: Schulter drücken: Rowing Torso:

