

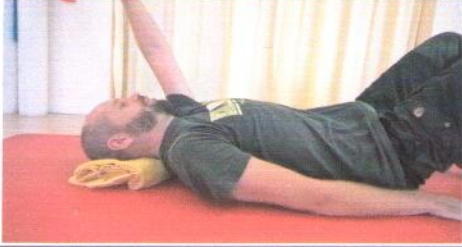


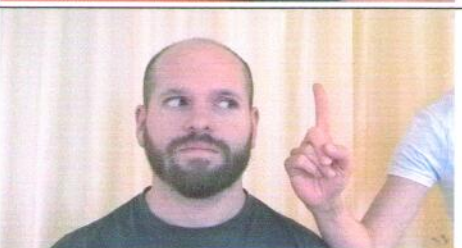
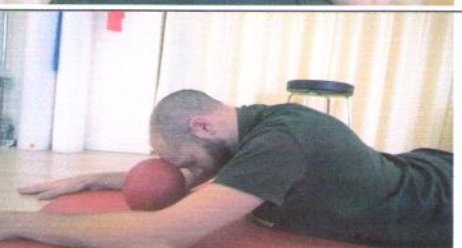
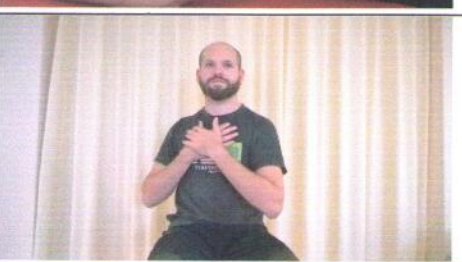
# HWS - Stabilisationsprogramm

## Ausgangsstellung für die Übungen:

In Rückenlage mit angewinkelten Beinen (ev. kleines Kissen, Tüchlein unter Hinterkopf legen) optimale Kopfhaltung einstellen („Kinn einziehen“, „Hinterkopf lang machen“, Schultern entspannen)

## Wiederholungen:

Jede Übung 3-5x mehrmals täglich wiederholen

<input type="checkbox"/> 	<p>Ausgangsstellung wie oben beschrieben. Armbewegungen einseitig, symmetrisch ausführen und Kopf in optimaler Position stabilisieren. Ev. Beckenkippen und –aufrichten und Kopf stabilisieren.</p>
<input type="checkbox"/> 	<p>Aktivieren der tiefen seitlichen Halsmuskulatur. Druck auf seitlichen Kiefer(masseter)geben. Bleiben („sich nicht wegdrücken lassen“). 3-5x mehrmals täglich. Auch gut im Sitz möglich.</p>
<input type="checkbox"/> 	<p>Tiefe Halsstrecker aktivieren/kraftigen durch leichten Druck auf Ball, Tuch oder Kissen mit der Schädelunterseite.</p>
<input type="checkbox"/> 	<p>Durch Augenbewegungen die tiefen Halsmuskeln aktivieren/ kräftigen. Kopf in optimaler Einstellung stabilisieren. Augen gehen nach rechts/ links oder Augen gehen nach oben/unten. Ev Augen geschlossen halten wegen Schwindelgefahr! Übung auch im Sitz möglich.</p>
<input type="checkbox"/> 	<p>Für die tiefen Halsbeuger aus Unterarmstütz Kopf auf Ball (möglichst weicher, ev. Pilatesball) Kinn einrollen.</p>
<input type="checkbox"/> 	<p>Im Sitz die Arme über dem Brustkorb verschränkt. Kopf bleibt stabil, „der Brustkorb wird locker hin- und hergedreht“.</p>