

# HALS- WIRBELSÄULEN TRAINER

*Nutzen Sie die Möglichkeit  
Instabilitäten der Halswirbel-  
säule und des oberen Rumpfes  
effektiv zu beeinflussen!*

**HWS**  **Trainer** 

*Mit diesem innovativen Halswirbelsäulentrainer ist Ihnen und Ihren Klienten die Möglichkeit gegeben, individuell und zielorientiert auf qualitativ höchstem Niveau zu arbeiten.*



## **Beginnen Sie die Übungsfrequenz entsprechend Ihrem Trainingszustandes!**

*Bitte stellen Sie bei allen Übungen folgende Ausgangsposition ein:*

- ✓ *physiologische Wirbelsäulenhaltung*
- ✓ *Feder und Gewicht bilden eine Verlängerung zur Wirbelsäule.*
- ✓ *Die Schwingung soll mit unbewegter Halswirbelsäule erzeugt werden, nicht durch sichtbare Bewegungen des Kopfes.*
- ✓ *Dosieren Sie zu Beginn Ihre Übungseinheiten lieber etwas geringer, um ersteinmal die Reaktion Ihres Gewebes kennen zu lernen.*



*Lassen Sie das Gewicht nach rechts und links schwingen. Erst mit Blick geradeaus, dann auch in 45° Rotation nach rechts und links.*



*Lassen sie das Gewicht nach vorne und hinten schwingen. Erst mit Blick geradeaus, dann auch in 45° Rotation nach rechts und links.*



*Bringen Sie das Becken Richtung Boden und heben Sie es wieder. Bei fortgeschrittenem Trainingszustand können Sie auch Schwingungen nach vorne und hinten oder rechts und links einbringen.*



*Halten Sie der Schwerkraftbewegung des Gewichtes entgegen. Bei fortgeschrittenem Trainingszustand können Sie auch Schwingungen nach vorne und hinten oder rechts und links einbringen.*



*Auch zum propriozeptiven Training des gesamten Körpers können alle Schwingungsrichtungen auf einem Bein stehend kombiniert werden. Für Fortgeschrittene auch auf unterschiedlichen Unterlagen durchführbar.*



*Halten Sie die Arme in U-Stellung um das Zusammenspiel zwischen Schulter und HWS zu schulen. Sie können in dieser Stellung Kniebeugen mit Schwingungen kombinieren.*



*Sie können den Schritt auch springend gestalten. Bei fortgeschrittenem Trainingszustand können Sie auch Schwingungen nach vorne und hinten oder rechts und links einbringen.*



*Achten Sie darauf, dass der Blick in den Boden geht, nicht nach vorne. Mit den Armen die Bewegung des Brustschwimmens ausführen. Bei fortgeschrittenem Trainingszustand können Sie auch Schwingungen nach vorne und hinten oder rechts und links einbringen.*



*Halten Sie der Schwerkraftbewegung des Gewichtes entgegen. Bei fortgeschrittenem Trainingszustand können Sie auch Schwingungen nach vorne und hinten oder rechts und links einbringen.*

## Höchst effizientes Training durch:

- ✓ Funktionelle Stabilisierung der HWS und BWS Muskulatur.
- ✓ Training der tiefen, für die Stabilität verantwortliche Muskulatur.
- ✓ Schulung der physiologischen Haltung der gesamten Wirbelsäule.
- ✓ Neuromuskuläre Rekrutierung und Aktivierung der HWS-Segmente.
- ✓ Einsetzung im Frührehabereich.
- ✓ Inter-Intra- muskuläre Schulung
- ✓ Schulung der Reaktivität der HWS- stabilisierenden Muskulatur.
- ✓ Unterstützung der physiologischen Ernährung der Bandscheiben über die axiale Gewichtsbelastung.
- ✓ Möglichkeit der dreidimensionalen Stabilisierung aller Segmente.

## In der Ausführung und Funktion zeichnet sich der HWS-Trainer durch höchste Ansprüche an Material und Verarbeitung aus.

- ✓ Training ohne standortgebundenes Gerät.
- ✓ Durch den Verschlussmechanismus wird ein großes Spektrum an Kopfgrößen abgedeckt.
- ✓ Lieferbar in 2 Größen.( M, L )
- ✓ Gewichte können individuell, sicher und schnell angebracht werden.  
Somit ist der Gebrauch für Untrainierte, wie auch Fortgeschrittene gewährleistet.
- ✓ Optimal abgestimmtes Schwingungsverhalten.
- ✓ Hygiene ist durch Kopphauben gewährleistet (nicht im Lieferumfang enthalten!).
- ✓ Hochwertigste Materialien gewährleisten höchste Qualität.

*Bei Zuständen nach frischen Operationen, Osteoporose und akuten Bandscheibenvorfällen sollte der HWS-Trainer nicht eingesetzt werden.  
Im Zweifel oder anderen Erkrankungen sollten Sie die Belastbarkeit ärztlich erfragen.*

**HWS**  **Trainer** 

Besuchen Sie uns gerne unter: [www.hws-trainer.de](http://www.hws-trainer.de)