



Folge 6: Halswirbelsäule

Die Fitnessübungen der Nationalmannschaft

Die Übungen von DJB-Physiotherapeut Marco Welz verbessern bei den Judokas der Nationalmannschaft mögliche Schwachstellen und beugen Verletzungen vor. Mit dem *Judo Magazin* profitieren davon auch Breitensportler! In seiner Serie zeigt Welz je fünf Übungen. Diesmal für die Halswirbelsäule

1

Art: dynamisch

Wiederholungen: 10-12

Sätze: 2

Beschreibung: *Mobilisation / Schmerzreduktion:* Sitzen, Arme verschränken, der Kopf bleibt gerade und Blick nach vorne. – Schultergürtel dreht nach links und rechts.



2

Art: dynamisch

Zeit: 20-25 sec

Sätze: 2

Beschreibung: *Kräftigung:* Füße beckenbreit aufstellen, Po und Bauch anspannen. – Arme und Kopf abheben, den Kopf langsam hoch und runter bewegen, ohne den Boden zu berühren.



3

Art: dynamisch

Wiederholungen: 8-10

Sätze: 2

Beschreibung:

Kräftigung: Bauchlage, Theraband wird über den Kopf gespannt. – Kopf von der Matte abheben, der Blick geht zum Boden.



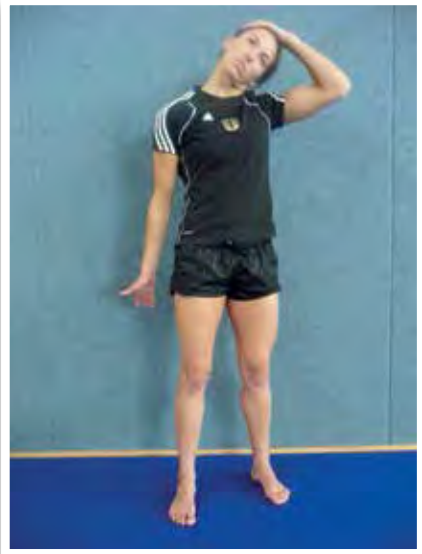
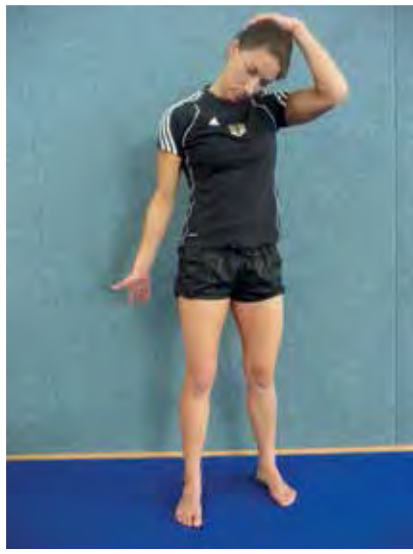
4

Art: statisch

Zeit: 20-25 sec

Sätze: 2

Beschreibung: *Dehnung:* Den Kopf mit der Hand (vorsichtig) zur Seite neigen. Die andere Schulter nach hinten/außen/unten ziehen und den Arm nach außen drehen.



5

Art: statisch

Zeit: 20-25 sec

Sätze: 2

Beschreibung: *Dehnung:* Mit beiden Händen hinter den Kopf greifen und diesen langsam und vorsichtig nach vorne nehmen. Schulterblätter bleiben hinten.



Hinweis: Einige Leser werden es gemerkt haben – viele der Übungen in dieser Serie werden von Nationalmannschaftskämpferin Viola Wächter demonstriert. Ihr sei dafür herzlich gedankt!

Der Autor und das Konzept

Die Serie

analytisches 
Körper-Konzept



Marco Welz ist Mitinhaber der Mannheimer Krankengymnastik-Praxis „Die Fitmacher“ und Physiotherapeut der DJB-Frauenauswahl. Der früher selbst erfolgreiche Judoka hat das Präventionsprogramm **Analytisches Körper-Konzept** entwickelt. Das auf Analyse, Therapie und Training basierende Konzept setzt er seit 2013 bei der Frauen-Nationalmannschaft ein, entsprechend seinem Credo: „Auf einem guten körperlichen Fundament können Judo-techniken noch besser umgesetzt werden.“

DJB-Physiotherapeut Marco Welz

Foto: privat