

NEUROMUSKOLÄRES TRAINING ZU STABILISIERUNG DER HALSWIRBELSÄULE

Level 1 – Basisstabilität

1A. Seitliche Muskelstabilisierung mit Handwiderstand



Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Doppelkinn. Eine Hand an die Seite des Kopfes legen. Kopf in Neutralstellung.
Ausführung: Mit der Hand leicht Druck geben und mit dem Kopf dagegenhalten, ohne dass sich der Kopf bewegt. Schultern nicht anheben. **2×30 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

1B. Vordere Muskelstabilisierung



Ausgangsposition: Theraband hinter dem Kopf mit beiden Händen leicht auf Spannung halten.
Ausführung: Doppelkinn machen. Den Kopf langsam in Richtung Theraband „drücken“; der Kopf bewegt sich nur minimal. **3×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

1C. Hintere Muskelstabilisierung



Ausgangsposition: In Bauchlage auf der Matte. Arme seitlich neben dem Körper ablegen.
Ausführung: Kopf langsam anheben, dabei Doppelkinn machen. Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. **3×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

Level 2 – Funktionelle Kontrolle

2A. Seitliche Muskeldehnung mit konstantem Widerstand



Ausgangsposition: Aufrecht stehen. Theraband mit beiden Händen schulterbreit halten.
Ausführung: Das Theraband langsam auf und ab bewegen und dabei die Schulterblätter nach hinten ziehen. **2×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

2B. Stabilisierung des Schultergürtels



Ausgangsposition: Aufrecht stehen. Theraband mit beiden Händen schulterbreit halten.
Ausführung: Doppelkinn halten, Schulterblätter nach hinten ziehen und das Theraband leicht auseinanderziehen. **2×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

Level 3 – Dynamische Integration

3A. Seitliche Muskelstabilisierung mit Theraband-Widerstand



Ausgangsposition: Aufrecht stehen. Theraband hinter dem Kopf platzieren, mit einer Hand seitlich halten und auf Spannung bringen.
Ausführung: Langsam Doppelkinn machen und den Kopf sanft nach links oder rechts „drücken“, ohne ihn zu bewegen. Für den nächsten Satz die Seite wechseln. **2×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

3B. Rotatorische Muskelstabilisierung



Ausgangsposition: Aufrecht stehen. Theraband hinter dem Kopf platzieren und mit beiden Händen halten.
Ausführung: Theraband leicht auf Spannung bringen. Einen Arm nach außen führen. Doppelkinn machen und den Kopf langsam zur Gegenseite gegen den Widerstand des Therabands drehen. **3×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

3C. Hintere Muskelstabilisierung mit Theraband-Widerstand



Ausgangsposition: In Bauchlage auf der Matte. Theraband mit beiden Händen fixieren.
Ausführung: Doppelkinn machen, Theraband hinter dem Kopf auf Spannung bringen. Den Kopf langsam gegen den Widerstand anheben (Brust bleibt auf der Matte). **3×10 Sek. mit 10 Sek. Pause.**

Level-Erklärung:

- **Level 1:** statisch, geringe Last, Fokus auf Haltung/Koordination.
- **Level 2:** funktionelle Haltung + leichte Bewegung/Ko-aktivierung.
- **Level 3:** mehrplanar/dynamisch, definierter Widerstand, Rotationen/Anti-Rotation (Antibewegung).