

## INHALT

1. Vorwort	6
2. Gründe für eine starke Nackenmuskulatur	12
3. Grundlagen	20
3.1 Belastungen des Nackens bei schlagenden Stilen im Stehen (Boxen, Thaiboxen, Kickboxen)	20
3.2 Belastungen des Nackens bei Stilen auf dem Boden (Ringen, Grappling, Judo, Jiu Jitsu)	23
3.3 Belastungen des Nackens bei Mixed Martial Arts (Stand- und Bodenkampf kombiniert)	25
3.4 Belastung des Nackens bei der Selbstverteidigung	31
3.5 Anatomisches Grundlagenwissen	31
3.5.1 Der Schädel	32
3.5.2 Die Wirbelsäule	32
3.5.3 Funktion der Muskulatur der Halswirbelsäule	34
3.5.4 Funktion der umliegenden Muskelgruppen	36
3.5.5 Blutgefäße in der Hals-Nacken-Region	38
3.5.6 Atmung und die Hals-Nacken-Region	39

## INHALT

3.6 Der K.o.	39
3.7 Häufige Verletzungen der Hals-Nacken-Region im Kampfsport	42
4. Training der anatomischen Strukturen in der Hals-Nacken-Region	44
4.1 Grundlagen	44
4.2 Trainingsformen	45
4.2.1 Statisch und dynamisch	45
4.2.2 Isoliert und komplex	47
4.2.3 Partnerübungen und Training alleine	47
5. Der Übungskatalog	50
5.1 Front, Rear und Side Press	51
5.2 Headlifts	53
5.3 Neck Wall Press	56
5.4 Wippe	57
5.5 Super Heroes	57

## INHALT

5.6 Ball Wall Bridge mit Gymnastikball	61
5.7 Pulls an Schlingen	62
5.8 Übungen mit Gummiband	65
5.9 Übungen mit Kettlebells und Hanteln	71
5.10 Übungen mit Indian Clubs	76
5.11 Übungen mit Macebells	77
5.12 Übungen mit Harnisch	80
5.13 Ringerbrücke	82
5.14 Übungen mit Partner	89
<b>6. Trainingspläne</b>	<b>96</b>
6.1 Stufe 1: die vorbereitenden Übungen	96
6.2 Stufe 2: erweiterte Übungen	98
6.3 Stufe 3: Übungen für Fortgeschrittene	99
<b>7. Stretching und Dehnung der beanspruchten Muskulatur</b>	<b>102</b>