

**ÜBUNG DES MONATS: HWS-RETRAKTION GEGEN WIDERSTANDSBAND / RESISTED
CERVICAL RETRACTION / AUCH BEKANNT ALS: CHIN TUCK MIT WIDERSTANDSBAND**

Materialauswahl

Langes Widerstandsband mit leichtem Widerstand

Ziel der Übung

Kräftigung und Aktivierung der stabilisierenden Halsmuskulatur. Verbesserung der kontrollierten Kopf-Hals-Ausrichtung und der Stabilität der Halswirbelsäule.



Ausgangsposition

Aufrecht und stabil stehen oder sitzen. Das Band mittig am Hinterkopf positionieren und die Enden mit beiden Händen nach vorne vor den Körper halten. Die Hände befinden sich etwa auf Nasenhöhe und erzeugen einen leichten Zug nach vorne. Wirbelsäule aufrichten, Schultern locker halten und geradeaus blicken.



Ausführung

Den Hinterkopf kontrolliert gegen den Bandzug nach hinten führen und gleichzeitig das Kinn sanft zurückziehen. Der Blick bleibt geradeaus; der Kopf wird weder angehoben noch abgesenkt. Die Position zwei bis drei Sekunden halten und anschließend langsam lösen.

Technikhinweise

- Bewegung klein und kontrolliert ausführen
- Hinterkopf nach hinten führen, ohne nach unten zu nicken
- Blick geradeaus halten
- Schultern locker halten und nicht hochziehen
- nur einen leichten Bandwiderstand verwenden
- Band am Hinterkopf und nicht am Hals positionieren

Häufige Fehler und Korrekturen

Fehler: Der Kopf wird nach unten geneigt

Korrektur: Geradeaus blicken und den Hinterkopf waagrecht nach hinten führen

Fehler: Das Kinn wird mit zu viel Kraft eingezogen

Korrektur: Bewegung verkleinern und nur eine sanfte Spannung aufbauen

Fehler: Die Schultern ziehen nach oben

Korrektur: Widerstand reduzieren und Schultern bewusst locker lassen

Fehler: Der Oberkörper weicht nach hinten aus

Korrektur: Rumpf stabil halten und nur den Kopf kontrolliert zurückführen

Anpassungen: leichter / anspruchsvoller

Leichter:

Ohne Band im Sitzen oder Stand ausführen. Eine Wand kann als Orientierung für die Bewegung des Hinterkopfs genutzt werden.

Anspruchsvoller:

Vom Sitzen in den freien Stand wechseln, die Endposition etwas länger halten oder den Bandwiderstand geringfügig erhöhen. Der Widerstand bleibt so gering, dass die Bewegung präzise ausgeführt werden kann.

Zielgruppe und Voraussetzungen

Geeignet für Teilnehmende, die ihre Kopf-Hals-Kontrolle und die stabilisierende Halsmuskulatur trainieren möchten. Voraussetzung ist eine kontrollierte Bewegung der Halswirbelsäule ohne akute oder ungeklärte Beschwerden.

Sicherheitsaspekte

Keinen starken Druck auf Kopf oder Hals ausüben und keine maximale Bewegung erzwingen. Bei Schmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Kribbeln, Taubheitsgefühl oder ausstrahlenden Beschwerden die Übung sofort beenden. Bei akuten oder ungeklärten Nackenbeschwerden sollte die Durchführung vorher medizinisch oder therapeutisch abgeklärt werden.

Praxis-Tipp

„Der Hinterkopf gleitet nach hinten, während der Scheitel nach oben zieht.“ Das Kinn bewegt sich nur leicht zurück und nicht in Richtung Brust.

Wissenswertes zur Übung

Die Übung trainiert die kontrollierte Ausrichtung und Stabilisation der Halswirbelsäule. Sie kann als Teil eines ausgewogenen Trainings mit Übungen für Brustwirbelsäule, Schultergürtel und oberen Rücken kombiniert werden.