

**Progressives On- und Off Field Trainingsprogramm Kraft für Prävention  
(und Rehabilitation)  
mit Schwerpunkt Schulter/Nacken**

Baseline Testung Handheld Dynamometer:

- 15 Sek isometrische Fmax HWS Flex - gemessen an der Stirn mit Handheld Dynamometer (HD)
- 15 Sek isometrische Fmax HWS Lat Flex re+li - gemessen an der Schläfe mit HD
- 15 Sek isometrische Fmax HWS Extension - gemessen am Hinterkopf mit HD
- Nackenumfang im Bereich C5

**Progressives Off Field Trainingsprogramm für Prävention (und Rehabilitation)  
mit Schwerpunkt Schulter/Nacken**

Trainingsform	Kraftausdauer	Hypertrophie	Intramuskuläres Koordinationstraining	Plyometrie / ballistisches Training
<b>Dauer</b>	4-6 Wochen	6-12 Wochen	4-6 Wochen	kontinuierlich
<b>Sätze</b>	3-6	4-8	3-6	2-10
<b>Wiederholungen</b>	12-20	6-12	3-6	3-12
<b>Intensität</b>	60-75%Fmax	65-85% Fmax	80-95%Fmax	30-100%Fmax
<b>Volumen</b>	bis zu täglich	3/Woche	2-3/Woche	bis zu täglich
<b>Übungen</b>	a) Iso Holds in verschiedenen ASTEN b) HWS Flex/LatFlex/Ext am Seilzug c) Loaded Carries d) Rudern am Gerät	a) LH Fat Grip Curls b) KH Schulter Seitheben c) Farmers Carry KB d) Einarmige KB Shrug e) KB Cleans + Front Squat f) LH-Nackendrücken	a) Zercher Carry b) KB Frontrudern c) Weighted Neck Bridge d) Rollaround Neckbridge e) Seal Row	a) SB Headtosses b) SB Headnuts c) Weighted Rollarounds Neckbridge d) patted collisions
<b>Cut Off</b>	Baseline Isowerte für 45 Sek Kopf Lift Off 45 Sek/RL	Zunahme Nackenumfang um 5%	Zunahme Isowerte 5-10% im Vergleich zur Baseline	* modifizierter Asker Abschlusstest
<b>Hinweis/Zusammenhang Rehabilitationsphasen</b>	Return to Activity	Return to Sport	Return to Performance	Return to Competition

KH -Kurzhandtel, KB - Kettlebell, LH - Langhandtel, SB - Swissball

\* modifizierter Asker Abschlusstest:

**Schritt 1:** Warm Up / Handheld Krafttest HWS / Kopf Lift Off in Rückenlage 45 Sek / Re-Test Handheld - Cut Off: kein Kraftverlust!

**Schritt 2:** 40m KB Farmers Carry 32/32kg(Männer), 24/24 KG (Frauen) / 15 Burpees / 5 Full Circle Rollaround Neckbridge / 40m Farmers Carry / Re-Test Handheld - Cut Off: kein Kraftverlust

**Schritt 3:** 40m KB Farmers Carry 32/32kg(Männer), 24/24 KG (Frauen) / 15 Burpees / weighted (20/15KG) 5 Full Circle Rollaround Neckbridge / 40m Farmers Carry / Re-Test Handheld - Cut Off: 5% Kraftverlust - RPE Abfragung (6-7max)

**Schritt 4:** 40m KB Farmers Carry 32/32kg(Männer), 24/24 KG (Frauen) / 15 Burpees / weighted (30/20KG) 5 Full Circle Rollaround Neckbridge / 40m Farmers Carry / Re-Test Handheld - Cut Off: 5-7% Kraftverlust - RPE Abfragung (7-8max)

**Der Test wird für zwei Wochen jeden zweiten Tag durchgeführt. Es darf, während es Testes und im 24h Fenster nicht zu negativen Folgewirkungen kommen. Während des Testes darf es nicht zu Krafteinbrüchen kommen, zudem sollte es keine Veränderungen im Wohlbefinden geben!**

**Progressives On Field Trainingsprogramm für Prävention (und Rehabilitation)  
mit Schwerpunkt Schulter/Nacken**

Trainingsinhalte	- Niedrigschwellige Kontaktsituationen - Ringen um - Position	Extensive Kontaktsituationen - realistische ASTE - Shoulder 2 Shoulder - Drivefor5	- Intensive Kontaktsituationen - spielrealistische Zweikämpfe	Blindsitehits
<b>Dauer</b>	3-6 Wochen	3-12 Wochen	3-6 Wochen	kontinuierlich
<b>Helm</b>	Nein	Nein	Ja	Ja
<b>Hinweis/Zusammenhang Rehabilitationsphasen</b>	Return to Activity	Return to Sport	Return to Performance	Return to Competition

**Hinweis/Zusammenhang Rehabilitationsphasen:** In den Rehabilitationsphasen von RTA bis RTC müssen die im Präventionstraining definierten Aktivitätsstufen im Sinne des 6-Stufenplan nach dem SCAT-3 erreicht werden, siehe „Algorithmus zur praxisgerechten Diagnostik und Therapie bei Schädel-Hirn-Traumen im Sport“ der VBG.