

INHALT

Die Hamstrings – eine wichtige, aber verletzungsanfällige Muskelgruppe	6
 Funktionell-anatomische Besonderheiten und biomechanische Grundlagen	11
Aufbau der ischiocruralen Muskulatur	12
Die wichtigsten Funktionen der Hamstringmuskulatur	14
Biomechanische Grundlagen	14
Biomechanik der Hamstrings	25
 Mechanismen und Risikofaktoren für Verletzungen der Hamstrings	33
Verletzungsmechanismen	34
Risikofaktoren	35
Diagnostik der Kraft- und Dehnfähigkeit	43
 Präventionsstrategien und Schutzfaktoren gegen Verletzungen der Hamstrings	47
Präventives Training als Schutz	48
 Funktionelles Training der Hamstrings	57
Vielseitiges Training als Schutz vor Hamstringverletzungen	58
Warm-up – empfehlenswerte Strategien zur Bewegungsvorbereitung	62

Übungen für starke und gesunde Hamstrings ... 67

Warm-up-Übungen speziell für die Hamstrings 68

Überblick über die bewegungsvorbereitenden Übungen für das Warm-up 69

Übungen zur Aktivierung der Rumpf- und Hüftmuskulatur 94

Überblick über die Übungen zur Aktivierung der Rumpf- und Hüftmuskulatur 94

Funktionelles Krafttraining für die Hamstrings 118

Überblick über die Übungen zum funktionellen Krafttraining 119

Reaktiv-plyometrische Übungen 153

Überblick über die reaktiv-plyometrischen Übungen 153

So führen Sie die Übungen richtig aus 155

Übungen mit Sprint- und Richtungsänderungsanforderungen .. 174

Überblick über die Übungen des Sprinttrainings 174

Trainingsplanung und -steuerung. 187

Prinzipien für das Training 188

Parameter der Belastung 189

Empfehlungen für die Trainingsplanung..... 190

Beispieltrainingsplan für Fortgeschrittene 192

Beispieltrainingsplan für Einsteiger 196

Gelungene Rehabilitation – nur mit strukturiertem Training ... 200

Dank..... 202

Autorenviten..... 203

Sachregister 204

Übungsregister..... 206

Quellenverzeichnis..... 208