

Inhalt

Einleitung	6
Verletzung	6
Verletzungsprävention	7
Geringere Verletzungsrate	7
Verletzungsprävalenz	8
Praktische Umsetzung	9
1 Sportverletzungen verstehen	11
Stumpfe Traumen	13
Überlastungsverletzungen	16
Faktoren, die zum Verletzungsrisiko beitragen	17
2 Übungsprinzipien für die Verletzungsprävention	21
Bewegungsbeschreibung	22
Muskeln und Bewegung	25
Biomechanische Prinzipien	28
Übungskategorie	30
Aktivitätsexposition	33
3 Kopf, Nacken und Schultern	35
Kopf und Nacken	36
Schulter	37
4 Ellenbogen, Handgelenke und Hand	61
Arm und Ellenbogen	62
Unterarm und Handgelenk	65
Hand	69
5 Wirbelsäule und Rumpf	82
Wirbelsäule	83
Rumpf	86

6	Hüfte	103
	Dorsale Hüftmuskeln	105
	Ventrale Hüftmuskeln	107
	Tractus iliotibialis	108
7	Oberschenkel	125
	Oberschenkelvorderseite	126
	Oberschenkelinnenseite	129
	Oberschenkelrückseite	130
8	Knie	155
	Femorotibialgelenk	156
	Patellofemoralgelenk	159
9	Unterschenkel, Fußgelenk und Fuß	185
	Unterschenkel	186
	Fußgelenk	191
	Fuß	193
10	Warm-up für die Verletzungsprävention	215
	Allgemeines Warm-up	218
	Verletzungspräventives Warm-up	218
	Aktivitätsspezifisches Warm-up	219
	Beweglichkeit und das Warm-up	220
11	Gestaltung eines Verletzungspräventionsprogramms	227
	Schritt für Schritt zur Verletzungsprävention	228
	Beispielprogramme	235
	Quellen	239
	Übungsregister	251
	Über die Autoren	254