

Thomas Gronwald
Thomas Ertelt

STARKE UND GESUNDE HAMSTRINGS

Mehr Beinkraft und Beweglichkeit sowie
weniger Verletzungen durch Training
der ischiocruralen Muskulatur

riva

© des Titels »Starke und gesunde Hamstrings« von Thomas Gronwald und Thomas Ertelt (ISBN Print: 978-3-7423-0480-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

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