

Übungen zur Prävention von Hamstringsverletzungen

Warming up

1. Hamstringbindegewebe vorbereiten mit Faszienrolle
Serien: 1 Wh: ca. 1'
Zielgebiet: Hamstring und andere Faszien im Zielbereich



2. Stabilisationsübung – auf SKLZ Faszienrolle stehen breit, längs, hoch und versuchen zu stabilisieren auch in Vorlage -> Hamstringaktivität
Serien: 2-3 Wh: 1' Pause 30''
Zielgebiet: allg. Stabilität – Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken, Hamstrings





Vorlage bringt höhere Hamstringaktivität, nutze alle Möglichkeiten der Rolle für das Stabilisationstraining – je schwieriger desto besser.



3. Stabilisations- und Aktivierungsübung

Gummiband über Kreuz befestigen – von Schulter zur gegenseitigen Fuss

Serien: 1-2 Wh; 10-15; Pause 30''

Zielgebiet: allg. Stabilität – Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken, Hamstrings

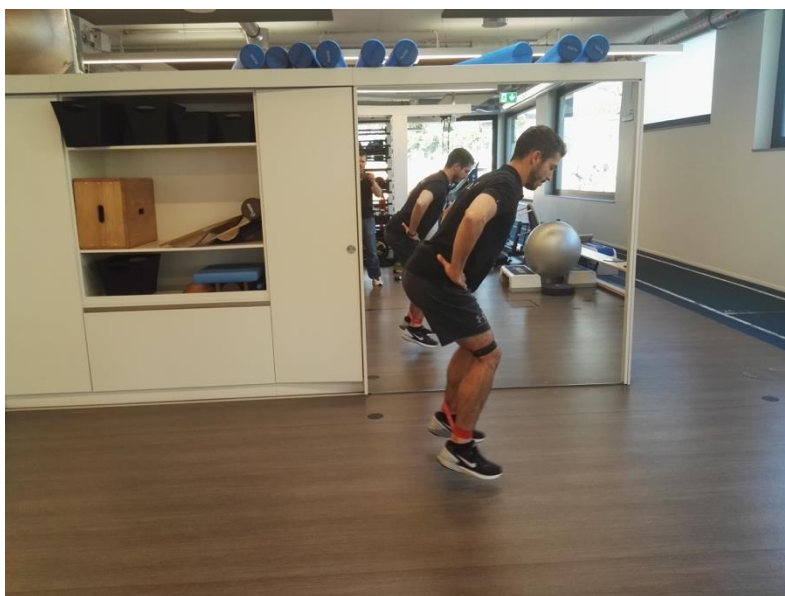
- in Waage und wieder zurück in Ausgangsposition
- in Waage stabilisieren Knie beugen und strecken
- in Waage stabilisieren und mit gebeugtem Knie zur Decke stossen



4. Mini Bands – Duck-walk und Stabilisationssprünge
Serien: 2-3 Wh; je 12 für alle 4 Bewegungsrichtungen; Pause 30''-1'
Zielgebiet: Hüftabduktoren, Oberschenkel vorne/hinten



Gehen in alle Richtungen.



Sprünge in alle Richtungen.

Hauptübungen

1. Mit Swissball beide Beine anziehen und strecken – gleichzeitig Hüfte und Becken nach vorne – vom Boden weg, bringen. Beidbeinig sowie einbeinig.
Serien: 2-3; Wh; 10-15; Pause 30''
Zielgebiet: Hamstrings, Bauch, Rücken, Becken





Das Becken hoch halten während dem gesamten Übungsablauf.



2. Lunge

Dynamisch in Ausfallschritt fallen lassen und wieder zurückstossen.

Am besten 1 Serie Squatlungen als kurze Vorbereitung und zum Spannungsaufbau.

Serien: 2-3; Wh; 10-15; Pause 30''

Zielgebiet: Hamstrings, Oberschenkel vorne, Gesäss, Rumpf



Oberkörper gerade und stabilisiert lassen. Knie in etwa 90° stabilisieren.



3. Über Schwedenkasten mit fixierten Beinen auf- und ab- bewegen.
(Fixation der Beine, mittels Partner oder Sprossenwand)
Serien: 2-3; Wh; 10-15; Pause 30''-1'
Zielgebiet: Hamstrings, Rücken, Gesäss
- a. Schnell nach oben ziehen – langsam runter
 - b. Schnell fallen lassen und bremsen – langsam hoch



Auch einbeinig möglich – bringt Spitzenkräfte auf Hamstrings.

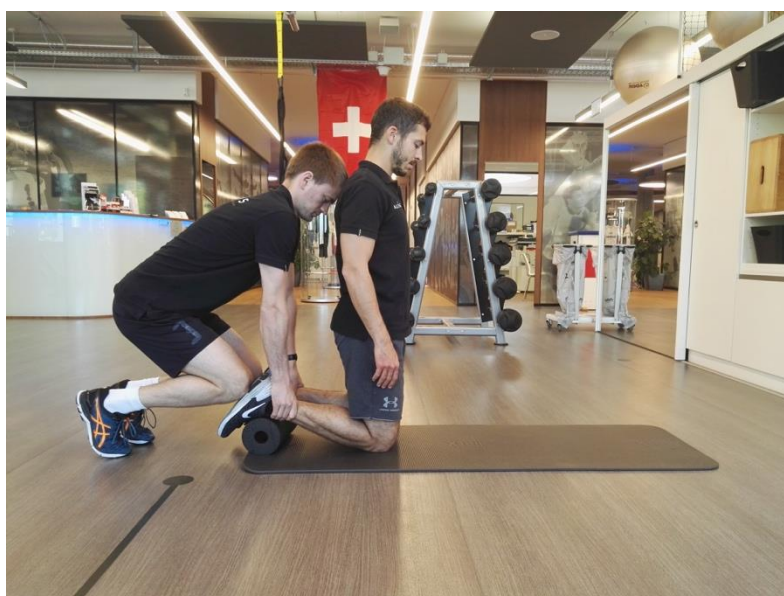


4. Exzentrisches Bremsen in Kniestellung, Bauchlage

Serien: 2-3; Wh; 10-15; Pause 30''-1'

Zielgebiet: Hamstrings,, Rücken.

- a. Auf Knie Füße/ Unterschenkel fixiert – langsam Oberkörper fallen lassen
- b. Gebeugtes Knie – Unterschenkel gegen Widerstand von Partner abbremesen



Auf gute Fixation der Füße und Unterschenkel achten.



Bein in Bauchlage runterziehen lassen und gegen den Widerstand abbremsten.



5. Hamstrings Stresser Übungsserie – alles am Stück

Serien: 2-3; Wh; 10 pro Übung; Pause 1'

Zielgebiet: Hamstrings

- In Reversed plank auf Hände gestützt mit gestreckten Beinen auf Fersen hüpfen.
- In Spagat auf Ferse und Zehen gestützt – schnell hochspringen
- Mit Glider im Stand – so schnell wie möglich das Übungsbein zurückziehen





In „Spagatposition“ hochspringen und wieder in Ausgangslage landen.





Mit Slider Übungsbein auf Ferse weit nach vorne schieben und mittels einem schnellen Zug Bein zurück in Ausgangslage bringen.



6. Good morning schnell exzentrisch
Serien: 2-3; Wh; 10; Pause 1'
Zielgebiet: Hamstrings, Rücken



Oberkörper so schnell wie möglich nach vorne fallen lassen und abbremsen.
Auf gute Rückenstabilisation achten – evtl. Beine leicht beugen.



Weitere Übungen die gemacht werden können:
Squat / one leg Squat –exzentrisch gebremst
Front Squat – exzentrisch gebremst.
Deadlift – exzentrisch gebremst
Clean - Umsetzen
Curl –exzentrisch gebremst