



## Nordic Hamstring Exercise Trainings Protokoll



Ausführung :

Wichtig ist eine stabilisierte physiologische Lordose der Lendenwirbelsäule. Man bewegt den Körperschwerpunkt nach vorne unten „Drehpunkt Kniegelenk“ ohne dabei die Stabilität zu verlieren.

Zur Fixierung der Füße kann eine Sprossenwand dienen oder der Trainingspartner. Falls der Trainingspartner die Füße fixiert empfiehlt es sich die Füße auf die Zehenspitzen zu stellen oder ein Handtuch zwischen Boden und Fussrücken zulegen.

Wochen	Einheiten pro Woche	Serien & Wiederholungen
1	1	2 x 5
2	2	2 x 6
3	3	3 x 6 – 8
4	3	3 x 8 – 10
5-10	3	3 x 12 – 10 – 8
10+	1	3 x 12 – 10 – 8

Die Hamstrings-Muskulatur ist die wichtigste Muskelgruppe für die horizontale Beschleunigung (Sprint).

Diese Übung dient zur Profilaxe von Hamstringsverletzungen (hintere Oberschenkelmuskulatur) und als muskulären Schutz für das Vordere Kreuzband.

**Erhaltendes Training nach der Aufbauphase.**

### **Praxis MuttENZ**

Christoph Knöri

Physiotherapie & Sportrehabilitation, Medizinisches Trainingszentrum, St. Jakob-Str. 8, 4132 MuttENZ  
Tel.: 061 461 04 00, [info@praxis-muttENZ.ch](mailto:info@praxis-muttENZ.ch), [www.praxis-muttENZ.ch](http://www.praxis-muttENZ.ch)