

**Januar 2021**

### **Exzentrisches Training beugt Zerrung vor**

Ein exzentrisches Training der Ischiokrurale Muskulatur (hintere Oberschenkelmuskel) beugt Zerrungen beim Fussballspielen vor. Zu diesem Ergebnis kamen Jesper Petersen und sein Team von der Uni Kopenhagen. Die Forscher teilten 942 Fußballspieler (Amateure und Profis) in zwei Gruppen ein: 461 führten zusätzlich zum gewohnten Training zehn Wochen ein exzentrisches Training der Hamstrings durch – **die sogenannte Nordic Hamstrings Excercise (NHE)**, siehe Foto.



Dabei neigt sich der Spieler aus dem Kniestand über eine Streckung im Kniegelenk mit geradem Rücken nach vorne, während ein Trainingspartner die Unterschenkel am Boden fixiert. Die Hamstrings sollen dabei die Bewegung so lange wie möglich abbremesen.

Dann lässt der Spieler auf seine Hände fallen, drückt sich vom Boden ab und kommt so weiter in die Ausgangsstellung zurück. Die Übrigen 481 Spieler absolvierten ihr reguläres Training und dienten als Kontrollgruppe.

**Mit diesem Training liess sich die Zahl an Neuverletzungen der Hamstrings-Muskel um über 60% und die der Rezidive um 85% reduzieren.**

Ich hoffe diese Info hat euch gefallen und wünsche allen einen verletzungs-freien Spielbetrieb.

**Ferry Pingitzer** Sportphysiotherapeut

**max Physiotherapie** - Bleienbachstrasse 15 - 4900 Langenthal - Tel: 062 531 40 20  
Mail: maxphysio@maxfit.ch - Instagram: max\_physiotherapie