

Exzentrisches Training



a: Exzentrisches Training der Achillessehne (Alfredson).

b: Nordic Hamstrings.



c: Sensomotorisches Training unter körpereigener Last der hinteren Kette.

d: Sensomotorisches Training unter körpereigener Last der unteren Extremität.

aus: Orthopädie und Unfallchirurgie up2date 7 ©2012 ©167–183