



UNIHOCKEY

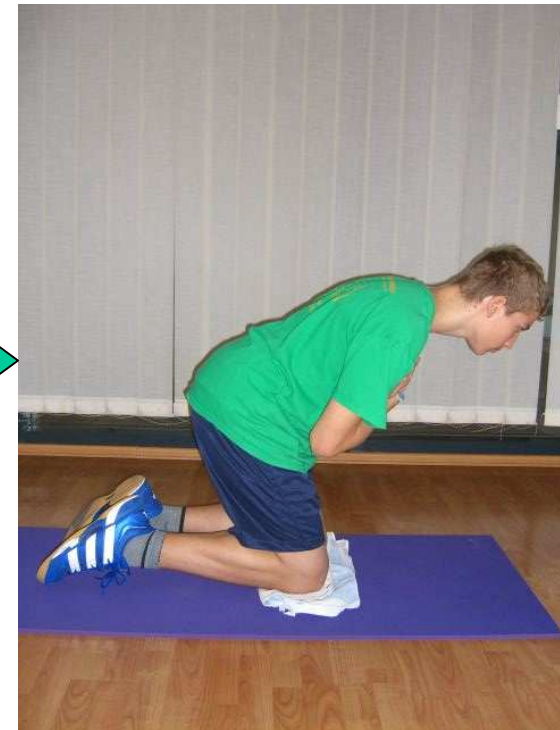
Verletzungsprävention

Präventionsprogramm

Rücken

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Rückenstrecker

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Seitliche
Bauchmuskulatur



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Beinheber
Hüftbeuger
(Bauchmuskulatur)



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Hüftstrecker
(Gesäßmuskulatur /
Rücken)



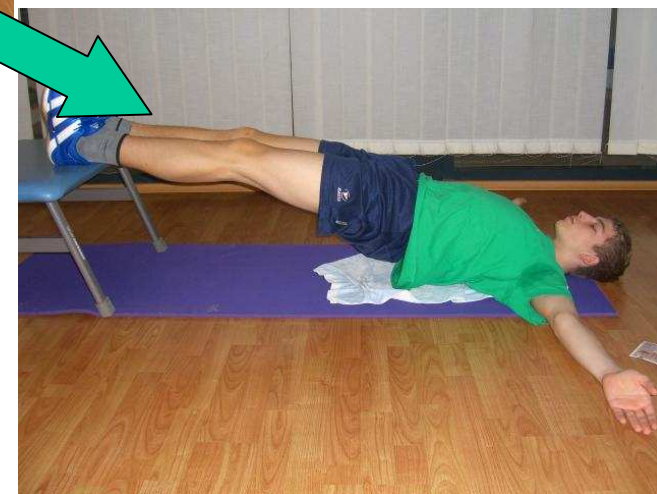
Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Rückenstrecker /
hintere
Beinmuskulatur
(Ischiocrurale)



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Komplette
stabilisierende
Rumpfmuskulatur und
Hüftstrecker



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



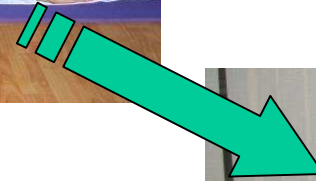
Seitliche Rumpfmuskulatur und Abduktoren



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

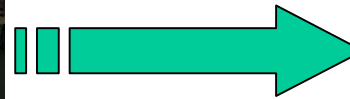
Verletzungsprävention



Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Beinheber / Hüftbeuger

Unihockey Verletzungsprävention

UNIHOCKEY

Verletzungsprävention



Rückenstrecker
(Hyperextension)

