

# Inhalt / Sommaire

## Übersichtsartikel

- S. Kahlmeier, P. Alpiger, B.W. Martin National recommendations for health-enhancing physical activity: the situation for Switzerland in 2011 and options for further developments..... 96

## Originalartikel

- K. Hottenrott, G. Neumann Geschlechtsspezifische Formel für optimale Trainingsherzfrequenzen..... 102
- Hans-Joachim Rist, Marlene Mauch TDI-Elastosonografie zur quantitativen Beurteilung von Tendinopathien in der Sportmedizin.... 106
- A. Sander, M. Keiner, K. Wirth, O. Caruso, P. Immesberger, M. Zawieja, D. Schmidtbleicher Leistungsfähigkeit jugendlicher Fussballer im Nachwuchsleistungssport Überprüfung des Maximalkraftniveaus in der Front- und Nackenkniebeuge..... 112

## Übersichtsartikel

- Thomas Gisler Dehnung des M. quadriceps femoris aus anatomisch-physiologischer Sicht Differenzierte Längendiagnostik und Dehninterventionen für den M. rectus femoris und die drei Mm. vasti ..... 116

## Originalartikel

- Andrea Pieter, Michael Fröhlich, Markus Klein und Eike Emrich Bildung als Korrelat gesundheitsbezogener Kontrollüberzeugungen..... 125

## Schweizerischer Sportmedizin-Kongress 2013 / Congrès Suisse de Médecine du Sport 2013

- Abstracts ..... 131

## Info

- Kongresse / Congrès Kongresskalender / Calendrier des congrès ..... 139

Korrigendum: Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» Ausgabe 2/12

### «Return to Sports» nach typischen Handverletzungen

Philipp Honigmann, Mathias Haefeli, Alessia Lardi, Daniel Felix Kalbermatten, Dirk Johannes Schaefer

Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie, Universitätsspital Basel, 4031 Basel

*Irrtümlich ist Orthopädische Universitätsklinik Basel, Universitätsspital Basel, 4031 Basel, Schweiz aufgeführt.*

Wir bitten das Versehen zu entschuldigen. Redaktion und Verlag

Titelbild: Foto Daniel Käsermann, BASPO

- Impressum:** Volume 60 / 2012 ISSN 1422-06 44, 4 Ausgaben / Jahr
- Sekretariat und Administration:** Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie», Postfach 408, CH-3000 Bern 25, Telefon 031 333 02 54, Telefax 031 332 98 79, barbara.buehlmann@bbcongress.ch, www.sgsms.ch und www.ssms.ch
- Anzeigen, Verlag und Druck:** Rub Media AG, Postfach 6364, CH-3001 Bern, Telefon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89, www.rubmedia.ch Anzeigen: zeitschriftenverlag@rubmedia.ch Herstellung: info@rubmedia.ch
- Abonnemente:** IPO Service AG, Abodienst Rub Media AG, Industriestrasse 37, CH-3178 Böisingen Telefon 031 740 97 86, Telefax 031 740 97 76, abo-sportmedizin@rubmedia.ch