

PEP-Programm

Prevent injury and Enhance Performance Programm

zur Reduzierung von Kniegelenksverletzungen
übersetzt nach *Santa Monica Orthopaedic and Sports Medicine Foundation*

- 1. Aufwärmen (jeweils ca. 50 Meter) 0 bis 1,5 Minuten**
 - A. laufen hin und her
 - B. seitlich laufen (Side Steps)
 - C. rückwärts laufen

- 2. Dehnen (jeweils 30 Sek. × 2 Wiederholungen) 1,5 bis 6,5 Minuten**
 - A. Wadenmuskulatur
 - B. vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadriceps femoris)
 - C. hintere Oberschenkelmuskulatur (M. ischiocrurales)
 - D. Adduktoren
 - E. Hüftbeugemuskulatur

- 3. Kräftigung: 6,5 bis 9,5 Minuten**
 - A. Ausfallschritte im Gehen (20 m × 2 Sätze)
 - B. Kniebeugemuskulatur („Russian Hamstrings“, 3 Sätze x 10 Wdh.)
 - C. Zehenstand (30 Wiederholungen auf jeder Seite)

- 4. Plyometrics (jeweils 20 Wiederholungen) 9,5 bis 12 Minuten**

Übungen A-D: kontrollierte Landung in ca. 135° -Kniegelenk-Stellung

 - A. seitl. Sprünge
 - B. Vorwärts-/ Rückwärtssprünge
 - C. Einbeinsprünge (kontrollierte Landung in ca. 135° -Kniegelenk-Stellung)
 - D. Vertikal Sprünge
 - E. Scheren springen (wie Telemark-Landung)

- 5. Gewandtheit (Agilities) 12 bis 15 Minuten**

Übungen A-B: ca. 135° -Kniegelenk-Stellung an Umkehrpunkten

 - A. Vorwärts-/ Rückwärtsläufe von Linie zu Linie (ca. 40 Meter)
 - B. diagonal von Linie zu Linie laufen (ca. 40 Meter)
 - C. Sprungschritte (ca. 45-50 Meter)