

PEP-Programm - *Prevent injury and Enhance Performance*

15-minütiges 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. Kräftigung:** *1,5 bis 4,5 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)

- 3. Plyometrics (jeweils 20 Wiederholungen)** *4,5 bis 7 Minuten*

Übungen A-D: kontrollierte Landung in ca. 45° Beugung im Kniegelenk

 - A. seitl. Sprünge
 - B. Vorwärts-/ Rückwärtssprünge
 - C. Einbeinsprünge (kontrollierte Landung in ca. 45° Beugung im Kniegelenk)
 - D. Vertikal Sprünge
 - E. Scheren springen (wie Telemark-Landung)

- 4. Gewandtheit (Agilities)** *7 bis 10 Minuten*

Übungen A-B: ca. 45° Beugung im Kniegelenk 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)

- 5. Dehnen (jeweils 30 Sek. × 2 Wiederholungen)** *10 bis 15 Minuten*
 - A. Wadenmuskulatur
 - B. vordere Oberschenkelmuskulatur (M. quadriceps femoris)
 - C. hintere Oberschenkelmuskulatur (M. ischiocrurales)
 - D. Adduktoren
 - E. Hüftbeugemuskulatur

Ausführlichere Beschreibung unter: http://smsmf.org/files/PEP_Programm_04122011.pdf

Video unter: http://www.youtube.com/watch?v=t_yz7yWLo5o