

Allenamento: Prevenire le lesioni al legamento crociato

Sono due l'obiettivo del programma PEP: imparare ad evitare le posizioni a rischio e migliorare la capacità di allungamento, la forza, la coordinazione e l'abilità.

Si consiglia di svolgere il [«Prevent-Injury-Enhance-Performance-Training»](#), oppure PEP, nella fase di preparazione da due a tre volte a settimana per 15 minuti. Esso può sostituire il classico riscaldamento durante la lezione di educazione fisica o l'allenamento.

I docenti di educazione fisica vanno incoraggiati a prestare maggiore attenzione alla posizione dell'asse delle gambe e a proporre degli esercizi di correzione posturale mirati. Una corretta introduzione al programma e un buon controllo sono aspetti molto importanti che garantiscono l'esecuzione giusta dei movimenti e risultati ottimali.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO