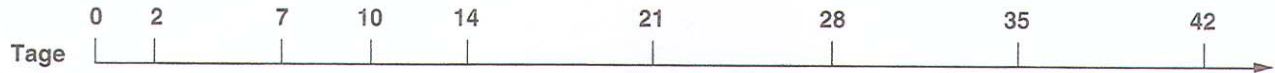


Rehabilitation Chart 3

Name: J. B. DUNCKING

Datum: 10-14-97

BASKETBALL



Kraft

↑ PRT A  
Kniebeuge  
Beinpresse  
Beinbeuger

↑ PRT B  
Kniebeuge  
Beinpresse  
Beinbeuger

↑ PRT C  
Kniebeuge  
Beinpresse  
Beinbeuger

↑ Schnellkraft-  
Training  
Kniebeuge 45°

↑ Explosivkraft  
Kniebeuge 60°

Ausdauer

Keine spezifische Ausdauer möglich

↑ Anaerobe  
Alakt. Kap.

↑ Anaerobe  
Alakt. Leistungsf.  
3 (5x10m)  
Erholung 2<sup>1</sup>/8<sup>1</sup>

Schnelligkeit

Kein spezifisches Schnelligkeitstraining

↑ Steigerungsläufe  
30 M  
40 M  
50 M

↑ Starts  
0 - 10 M  
0 - 5 M

ROM

↑ Limitiertes Strapping  
(Normales Gehen sollte  
möglich sein)

↑ Erneutes Strapping

↑ Präventives Strapping  
Normale ROM

Proprio-  
zeption

↑ PPR I  
5 (3 x 60")  
Erholung 1<sup>1</sup>

↑ PPR II 8 (3 x 45")  
Springen Erholung 60"  
Laufen  
Proportiozeptives Training (schnelle Ausführung)