

Exzentrisches Training



a: Exzentrisches Training der Achillessehne (Alfredson).

b: Nordic Hamstrings.



c: Sensomotorisches Training unter körpereigener Last der hinteren Kette.

d: Sensomotorisches Training unter körpereigener Last der unteren Extremität.

Exzentrisches Training

Übung	Bewegungsausführung	Belastungs- dosierung
Beinpresse		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 15 Wdh. • 70 % vom 1RM* • 60'' Pause
Kniebeuge		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 15 Wdh. • 70 % vom 1 RM* • 60'' Pause
Ausfall- schritte		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 15 Wdh./ Bein • 70 % vom 1 RM* • 60'' Pause
einbeinige Kniebeuge		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 15 Wdh. • 60'' Pause
Kreuz- Koordination		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 10 Wdh. • 60'' Pause

Abb.4: Geführtes sowie freies sensomotorisches und exzentrisches Training in der Sporttherapie am Beispiel der **Patellarsehnentendinopathie**.