

Exzentrisches Training Patella

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 1RM* • 60'' Pause
Ausfallschritte		<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 15 Wdh./ Bein • 70 % vom 1RM* • 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**.

aus: **Orthopädie und Unfallchirurgie up2date** 7 ©2012 ©167–183