



# Institut for Idrætsmedicin København

## Retningslinier for tung langsom styrketræning - Mod patellar tendinopati

1. Træn 3 gange ugentligt.
2. Hver træning består af 3 øvelser (se næste side).
3. I hver øvelse udfører du 3 sæt.
4. Du skal starte med at køre 15 maksimale gentagelser i hvert sæt i den første uge.
5. Herefter arbejder du dig gradvist ned i gentagelser, og op i vægt, så du når 6 maksimale gentagelser efter uge #8.
6. Belastningen skal være så tung, at du kun lige kan gennemføre de planlagte antal gentagelser.
7. Det må godt gøre ondt MENS du laver øvelserne, men smerten må ikke blusse op efterfølgende.
8. Det er meget vigtigt, at du laver bevægelserne meget langsomt. Brug mindst 6-8 sek. på hver gentagelse (3-4 sek. opadgående og 3-4 sek. nedadgående).
9. Du kan forvente at opleve en effekt efter 3-4 uger.
10. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
11. Alle aktiviteter (med undtagelse af den tunge langsomme styrketræning) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
12. Spis ikke "gigtpiller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



# Institut for Idrætsmedicin København

## Tung langsom styrketræning mod patellar tendinopati

### - Øvelsesbeskrivelse



#### Udførelse:

- Sæt begge fødder på pladen
- Sænk langsomt vægten til knæledene er i 90 grader
- Pres langsomt op igen til næsten strakte knæ

#### Specielt:

- Du må ikke bøje mere i benene end at du kan holde kontakt mellem lænd og ryglæn
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)



#### Udførelse:

- Bøj langsomt ned i begge ben til en 90 graders knævinkel
- Stræk langsomt benene igen til næsten strakt
- Hold svaj i lænden gennem hele bevægelsen

#### Specielt:

- Start med at øve teknikken uden belastning
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)



#### Udførelse:

- Bøj langsomt ned i begge ben indtil knæledene er i 90 grader
- Stræk langsomt benene igen til næsten strakt

#### Specielt:

- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)
- Sæt ikke fødderne længere frem end knæene