



Institut for Idrætsmedicin København

Retningslinier for tung langsom styrketræning - Mod Achilles 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 "gigt piller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



Institut for Idrætsmedicin København

Tung langsom styrketræning mod Achilles tendinopati

- Øvelsesbeskrivelse



Udførelse:

- Sæt begge forfødder på pladen
- Sænk langsomt vægten til læggen er strakt maksimalt
- Pres pladen op med forfødderne

Specielt:

- Sørg for at pladen er sikret så du ikke kommer i klemme
- Sørg for at begge fødder peger lige frem



Udførelse:

- Sæt begge forfødder på trinnet
- Sænk langsomt vægten til læggen er strakt maksimalt
- Løft dig op igen

Specielt:

- Sørg for at begge fødder peger lige frem
- Hold ryggen ret under hele øvelsen



Udførelse:

- Sæt begge forfødder på trinnet/vægtskiven
- Løft dig op på tå
- Sænk langsomt vægten til læggen er strakt maksimalt
- Løft dig op igen

Specielt:

- Sørg for at begge fødder peger lige frem
- Hold ryggen ret under hele øvelsen