

Excentrisk træning.

Man udfører træningen 1 - 2 gange om dagen, 7 dage om ugen op til 12 uger.

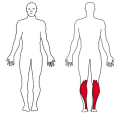
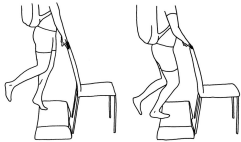
De første par uger skal man udføre øvelserne 2x10 gange. Når smerterne så aftager, skal antallet af gentagelser øges og således stige op til 3x15 gange.

Er problemerne nu så ubetydelige, at du kan udføre 3x15 gentagelser uden at mærke smerter i og omkring achillesenen øges belastningen yderligere. Dette gøres for eksempel ved at tage en rygsæk på ryggen og fylde supplerende vægt i den med ca. 5 kg ad gangen. Dette sikrer, at achillesenen hele tiden belastes på bedste måde.

Der skal trænes både med strakt og med bøjet knæ for at påvirke de to trækkesystemer, der er i læggen. Det er vigtigt, at øvelserne udføres langsomt, således at du kan mærke, at achillesenen spændes ud.

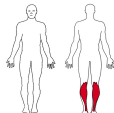
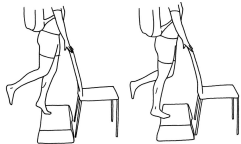
I løbet af de første 4 uger kan der komme forværring i smerterne, når du foretager øvelserne. Smerterne må dog ikke blive værre efter træningen eller den efterfølgende morgen. Sker dette skal belastningen nedsættes med færre gentagelser.

Når ømheden aftager, øges belastningen ved at øge vægten i ryggen med de før omtalte 5 kg ad gangen. Kommer der forværring af smerterne, er du gået for hurtigt frem.



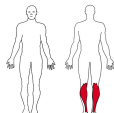
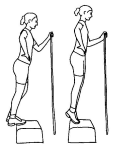
1. Excentrisk etbens hælløft med rygsæk, med flekteret knæ

Placer din forfod på kanten af stepbænken. Start i en position med løftet hæl og bøjet knæ. Sænk dig langsomt nedad, mens hælen bliver ud over kanten af stepbænken. Skift ben og løft dig op til en position med løftet hæl på det andet ben. Gentag den excentriske bevægelse (nedad) på samme ben som du startede med. Brug en rygsæk for at øge belastningen. Støt dig mod en væg eller lignende efter behov.



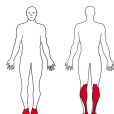
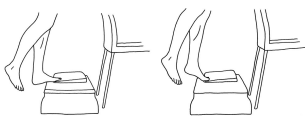
2. Excentrisk etbens hælløft med rygsæk

Placer din forfod på kanten af stepbænken. Start i en position med løftet hæl. Sænk dig langsomt nedad, mens hælen bliver ud over kanten af stepbænken. Skift ben og løft dig op til en position med løftet hæl på det andet ben. Gentag den excentriske bevægelse (nedad) på samme ben som du startede med. Brug en rygsæk for at øge belastningen. Støt dig mod en væg eller lignende efter behov.



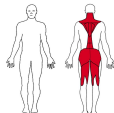
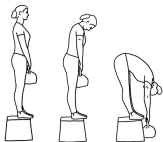
3. Tåhævninger på et trin, to ben oppe ett ben ned

Stå med det forreste af foden på et trin bænk eller lignende. Støt dig til en stang eller et håndtag. Gå hurtigt op på to ben og sænk dig langsomt ned på et ben.



4. Etbens hælløft på stepbænk med håndklæde

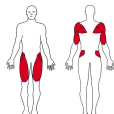
Stå på et ben på en stepbænk med et håndklæde under tæerne. Din hæl er ude over kanten af stepbænken. Støt dig selv mod en væg eller noget lignende efter behov. Skub dig selv opad ved at løfte hælen så højt som du kan. Sænk dig langsomt igen.



5. Jefferson curl på boks m/kettlebell

Stå oprejst på en boks og hold en kettlebell i begge hænder i hoftehøjde. Start bevægelsen ved at tække hagen ind, derefter bøjer du gradvis i nakken, brystet og lænden. Armene hænger langs siden. Sørg for at du opretholder en jævn og kontrolleret bevægelse. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen ved først at rette lænden, brystet og til sidst nakken.

Varighed: , **Sæt: 2** , **Repetitioner: 6** , **Pause: 2 min 0 sek.**

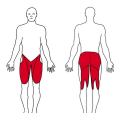
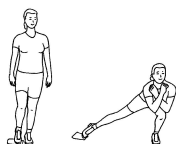


6. Slides: Back Lunge

Stående, forfoden på slideren, tætstående fødder.

Slide bagud i en lunge. Hold overkroppen oprejst og hold nakken neutral. Bøj bagerste ben til gulvet næsten røres. Press ned på slideren tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 2 , **Repetitioner: 10**



7. Slides: Glidende udfald til siden

Fokuser blikket på et punkt foran dig, træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 2 , **Repetitioner: 10**

