

## Excentrische training m. quadriceps

### Informatie vooraf

- De onderstaande oefening mag pijn doen, mits de pijn binnen 24 uur tot het oorspronkelijke niveau is afgenomen. De pijn mag in de loop der tijd niet toenemen.
- Het grootste therapeutische effect wordt bereikt als de oefeningen twee maal daags gedaan worden
- Iedere sessie bestaat uit 3 series van 5 tot 15 herhalingen.
- Bouw het aantal herhalingen geleidelijk op, op geleide van de klachten.
- Als er geen pijn wordt gevoeld, kan de oefening zwaarder worden gemaakt door gewichtjes te gebruiken of meer herhalingen te doen
- Na 8 tot 12 weken mag resultaat verwacht worden.

### Oefening 1:

*Benodigheden: een hellend vlak van 25-30°.  
Gebruik indien dit niet voorhanden is een dik boek, bijvoorbeeld een telefoonboek. Draag schoenen met een stevige zool.*

**Uitgangspositie:** met één been staand op het hellend vlak. In het geval van het telefoonboek: de hak van de voet staat op het boek, de voorvoet staat op de grond.

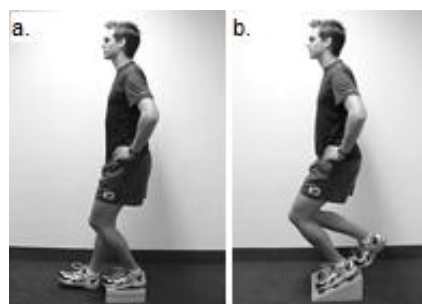
- Buig in minimaal 3 seconden, het been dat op de verhoging staat. Zak zo diep mogelijk. Houd het andere been gebogen naar achteren. Het bovenlichaam blijft mooi rechtop.

Steun vervolgens op beide benen en kom weer omhoog.

Per been worden 15 kniebuigingen gemaakt. Indien te veel pijn gevoeld wordt, kan het aantal herhalingen verlaagd worden. De oefening wordt driemaal herhaald. Later op de dag volgen nog 3 series per been.

### Variatie voor de gevorderde:

- Maak de oefening zwaarder door een rugzak met gewichten te dragen, of losse gewichten in de hand te houden.



© Jessica Gal, 2013