



Decline Squat bei Quadrizepssehnentendinose

Bei den Decline Squat geht es darum Ihren vorderen Beinstrecker so gezielt wie möglich zu belasten. Sie brauchen dafür eine Schräge welche auf 20°/25° eingestellt ist. Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf dem Brett. Heben Sie das nicht betroffene Bein (Abb.1.) an und sacken Sie dann langsam durch das betroffene Knie bis das Sie einen in etwa 70Grad großen Winkel in Ihr Knie haben(Abb.2). Der Rücken sollte senkrecht zum Boden bleiben. Dann stellen Sie das nicht betroffene Bein wieder auf das Brett (Abb.3) und drücken Sie sich hauptsächlich mit dem nicht betroffenen Bein hoch. Es geht darum das betroffene Bein in die nach unten gehende Phase zu belasten und zu erschöpfen. Achten Sie darauf dass das betroffene Bein beim belasten nicht nach innen knickt (X-Bein). Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen. In die Pausen können Sie Eis auf die Kniesehne anwenden.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de