

Der Patellasehnen Masterplan – Level 1

Trainingsplan zum Ausdrucken – Fokus: Schmerzreduktion & Kontrolle

Ziel von Level 1:

Schmerzreduktion im Alltag (0–1/10 im Provokationstest), Beruhigung des Systems und Wiedergewinnung von Kontrolle.

Hinweis:

Vor jeder Einheit einen Schmerzprovokationstest durchführen und die Schmerzreaktion 24h später dokumentieren.

Tag	Übung	Sätze	Dauer / Wdh.	Tempo	Hinweise
Mo	Beinstrecker 70° (isometrisch)	5	45 Sek.	statisch	Gewicht so wählen, dass 45 Sek. gerade möglich sind
	Copenhagen Plank	3	20 Sek.	statisch	Hüfte aktiv, Körperlínie halten
	Wadenheben stehend	3	12 Wdh.	langsam	Volle ROM, kontrolliert
Di	Beinstrecker 70°	5	45 Sek.	statisch	Belastung an Schmerzreaktion anpassen
Mi	Wie Montag	-	-	-	Anpassung an Schmerzreaktion
Do	Beinstrecker 70°	5	45 Sek.	statisch	Anpassung an Schmerzreaktion
Fr	Wie Montag	-	-	-	Anpassung an Schmerzreaktion
Sa	Beinstrecker 70°	5	45 Sek.	statisch	Anpassung an Schmerzreaktion
So	Beinstrecker 70°	5	45 Sek.	statisch	Anpassung an Schmerzreaktion

Schmerzmonitoring (24h nach Training):

0–3 = Belastung ok / steigern

4–6 = Belastung wiederholen oder leicht reduzieren

7+ = Pause, Reset, Anpassung