

Genoptræning tennisalbue

Udspænding

Øvelse 1



Bøj håndleddet maksimalt opad og nedad og træk med den anden hånd.
Hold udspændingen og tæl til 20.
Gentag i alt 5 gange.

Øvelse 2



Stræk armen helt ned langs kroppen.
Bøj håndleddet maksimalt bagud før det ud til siden så det strammer på ydersiden af albuen.

Tæl til 20, mens strækket holdes og gentag i alt 5 gange.

Øvelse 3



Lig på knæ og hænder og placér hænderne med fingrene bagud og tommelfingrene ud til siden. Før kroppen bagud til det strammer i underarmene.
Tæl til 20 og gentag i alt 5 gange.

Øvelse 4



Tryk håndfladerne mod hinanden. Løft albuerne, mens armene holdes foran brystet. Hold strækket og tæl til 20.
Gentag i alt 5 gange.