

Rehabilitering tennisarmbåge

Spänning

Övning 1



Bøj handleden maksimalt uppåt och nedåt och dra med den andra handen.

Håll spänningen och räkna till 20.

Upprepa totalt 5 gånger.

Övning 2



Sträck ut armen helt längs kroppen.

Bøj handleden maximalt bakåt och för ut den åt sidan så att det stramar på utsidan av armbågen.

Räkna till 20 medan sträckningen hålls och upprepa totalt 5 gånger.

Övning 3



Ligg på knä och händer och placera händerna med fingrarna bakåt och tummarna ut åt sidan. För kroppen bakåt tills det stramar i underarmarna.

Räkna till 20 och upprepa totalt 5 gånger.

Övning 4



Tryck handflatorna mot varandra.
Lyft armbågarna medan armarna hålls framför bröstet.
Håll sträckningen och räkna till 20.

Upprepa totalt 5 gånger.