

Tennisalbue-øvelser

Øvelserne skal udføres 2 gange dagligt.

Styrketræning

Øvelse 1:



Gummibånd rundt om fingrene. Spred mod gummibåndets modstand 10 gange. Gentag i alt 3 gange.

Øvelse 2:



Krøl i strakt arm en dobbelt avisside sammen. Gentag i alt 5 gange.

Øvelse 3:



Klem om blød/opklippet tennisbold eller juxadej 20 gange.

Øvelse 4:



Læg underarmen på et bord/stol med hånden uden for kanten og hold en vægt i hånden. Bøj håndleddet maksimalt opad og nedad. Vælg en vægt, som tillader i alt 20 gentagelser. Vægten øges gradvist.

Udspænding

Øvelse 5:



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

Øvelse 6:



Stræk armen. Bøj håndleddet indad. Drej fingrene bagud og ud til siden. Tæl til 20, mens strækket holdes og gentag i alt 5 gange.

Øvelse 7:



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 8:



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

Golfalbue-øvelser

Øvelserne skal udføres 2 gange dagligt.

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.
(Samme øvelse som nr. 5, tennisalbue).

Øvelse 2:



Tryk håndfladerne mod hinanden. Løft albuerne, mens armene holdes foran brystet. Hold strækket og tæl til 20. Gentag i alt 5 gange.
(Samme øvelse som nr. 8, tennisalbue).

Øvelse 3:



Sid på stol/bord og sæt hænderne således at fingrene peger bagud og tommelfingrene ud til siden. Læn overkroppen langsomt bagud med strakte arme. Hold stillingen og tæl til 20. Gentag i alt 5 gange.

JUXA-dej

2 kopper mel
½ kop salt
½ kop vand
1 teskefuld olie

Ovenstående blandes i en plasticpose, der lukkes godt til.