



FIT UND XUND #15

TENNISELLENBOGEN? NEIN DANKE!

Kürzlich spielte ich Badminton. Nach 1 ½ Stunden vollem Einsatz spürte ich meinen rechten Unterarm. Während die anderen Spielerinnen noch plauderten, dehnte ich meine Arme aus, denn mir war schon während des Spielens aufgefallen, dass jede vierte Spielerin eine Ellbogenbandage trug – soweit sollte man es ja gar nicht kommen lassen.

Egal, ob Sie Tennis, Badminton oder Squash spielen, machen Sie nach dem Spiel kurz folgende Übungen, um Schmerzen vorzubeugen. Denn Schmerzen kommen häufig von einer verspannten Muskulatur und Triggerpunkten. Diese Verspannung der Muskeln überträgt sich auf die Sehnen und kann zu Entzündungen im Ellenbogen führen.

Weiterhin viel Spass beim Spielen wünscht Ihnen



Gaby Bächtold,
ABC Fitness Rheinau



Handstrecker

- Handgelenke zeigen zueinander (nur so nahe zusammen, dass der komplette Handrücken flach abgelegt werden kann)
- Finger spreizen
- Handrücken leicht auf den Boden drücken
- Ellbogen durchstrecken
- Mit dem Oberkörper Druck Richtung Boden geben
- Fingerspitzen wollen den Boden berühren

Handbeuger

- Finger zeigen Richtung Knie
- Finger spreizen
- Handflächen fest auf den Boden drücken
- Fingerspitzen drücken in die Unterlage
- Ellbogen gestreckt
- Intensiver: Gewicht nach hinten verlagern



Rollen des Handstreckers

Zusätzlich kann der Unterarm mit einer Blackroll® bearbeitet werden. Dafür stellen Sie sich am einfachsten an eine Wand und klemmen die Blackroll®-Mini zwischen Wand und Unterarm ein. Beugen und strecken Sie die Knie langsam.