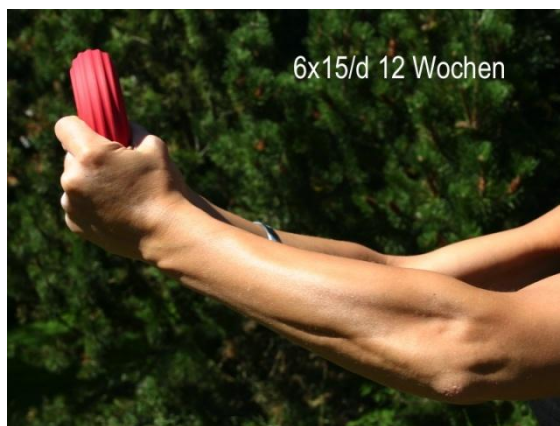


Tennisellenbogen (=Epikondylitis humeri radialis)

Dr. Runge aus Berlin beschrieb vermutlich als einer der ersten im Jahr 1873 Tennisellenbogenbeschwerden als Schreibekrampf bei einem Stadtschreiber.

Ein exzentrisches Krafttraining kann auch beim Tennisellenbogen helfen. Beispielsweise mit dem Thera-Band Flex-Bar (zu beziehen unter: www.thera-band.de, „Produkte“ – „Flexibler Übungsstab“) kann eine Halbierung des Schmerzes nach 12 Wochen täglichem Training mit 6x15 Wiederholungen erreicht werden.

Die folgenden Übungen sollen das exzentrische Krafttraining zeigen.



Biegen



a „U“: Halten Sie den flexiblen Übungsstab mit beiden Händen vor dem Körper (Handrücken zeigen nach unten). Die Ellbogen sind gebeugt und nah am Körper.

Biegen Sie nun den flexiblen Übungsstab, indem Sie die Enden zueinander (aufwärts) bewegen. Dabei werden die Ellbogen leicht nach außen angehoben.

- Jede Position ist für 2s zu halten
- 15 Wiederholungen (=1 Satz)
- 1 min Pause
- davon 3 Sätze (3x15 Wiederholungen) morgens und 3 Sätze (3x15 Wiederholungen) abends