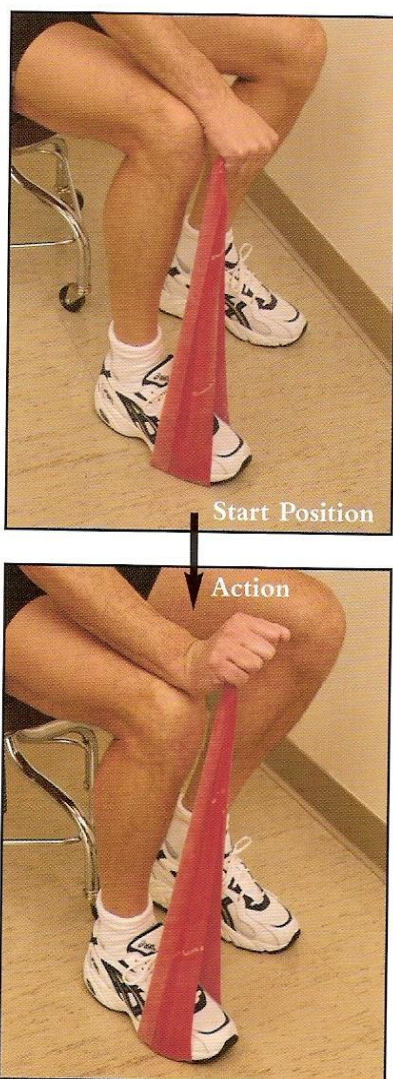


Ćwiczenia po leczeniu zapalenia nadkłykcia bocznego, tzw. "łokcia tenisisty" poziom II - wzmocnienie

Ćwiczenia wzmacniające rozpoczynamy nie wcześniej niż 14 dni od iniekcji, kiedy poziom pierwszy nie sprawia już dolegliwości. Powyższe ćwiczenia wykonujemy codziennie przez 4 tygodnie.

Wzmocnienie prostowników nadgarstka



Pozycja startowa

W pozycji siedzącej ułóż i rozluźnij na udzie leczone przedramię i pozwól luźno opaść rękę w nadgarstku w stronę podłogi. Złap taśmę leczoną rękę i zahacz o stopę. Dłoń skierowana w stronę podłoża.

Ćwiczenie

Złap taśmę leczoną ręką a następnie podnoś powoli w kierunku sufitu, cały czas trzymając przedramię na udzie. Utrzymaj tę pozycję przez 1 sekundę, następnie pozwól powoli opaść nadgarstki w kierunku podłogi.

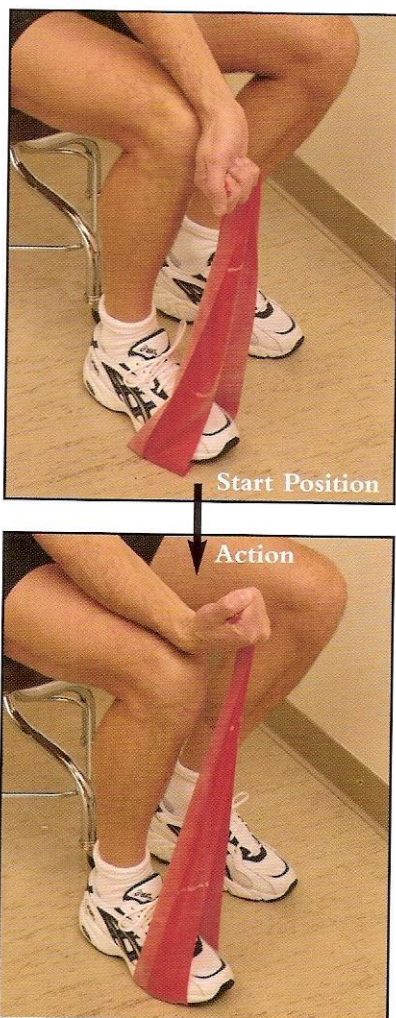
Parametry

Wykonuj 3 serie po 20 powtórzeń każdego dnia

WAŻNE !!!

Wykonuj ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.

Wzmacnianie zginaczy nadgarstka



Pozycja startowa

W pozycji siedzącej ułóż i rozluźnij na udzie leczone przedramię i pozwól luźno opaść ręce w nadgarstku w stronę podłogi. Złap taśmę w rękę i zahacz o stopę. Dłoń skierowana w stronę sufitu.

Ćwiczenie

Złap taśmę leżącą na ręce a następnie podnoś powoli w kierunku sufitu, cały czas trzymając przedramię na udzie. Utrzymaj pozycję przez 1 sekundę następnie pozwól powoli opaść nadgarstki w kierunku podłogi.

Wykonuj 3 serie po 20 powtórzeń każdego dnia

WAŻNE !!!

Wykonuj ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.