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

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

Wzmacnianie prostowników 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 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 nadgarstkowi w kierunku podłogi.

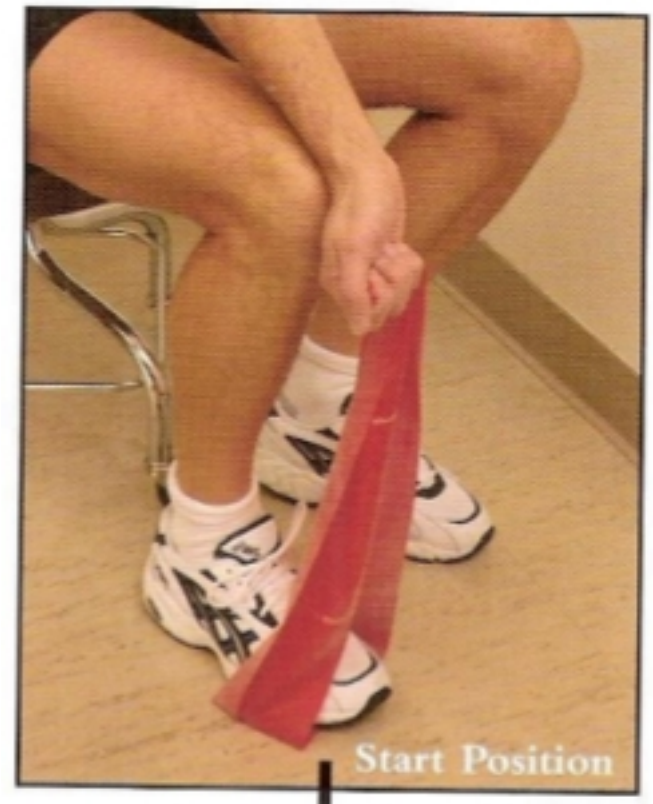
Parametry

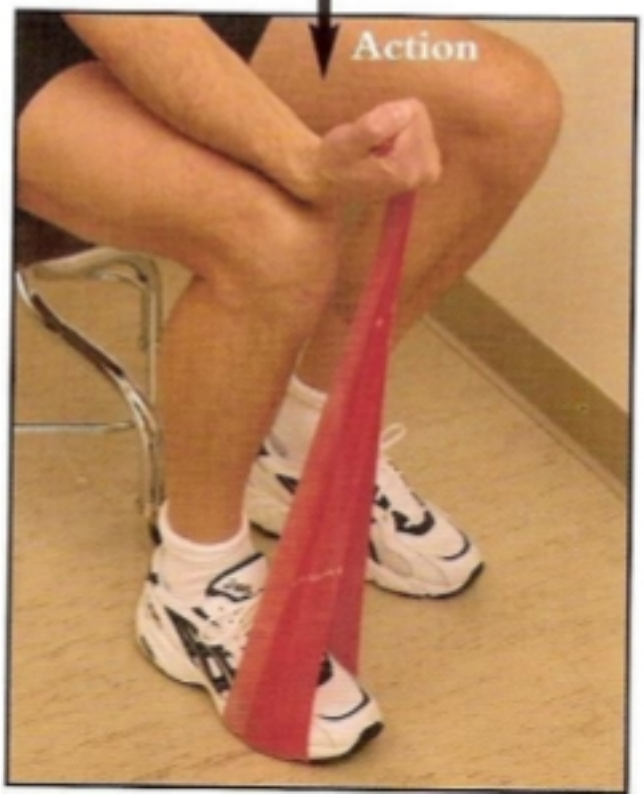
Wykonuj 3 serie po 20 powtórzeń każdego dnia

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

Wykonuj 3 serie po 20 powtórzeń każdego dnia

WAŻNE !!!

Wykonuj ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.