

T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
I  
S  
I  
N  
E  
G  
L  
S  
L  
P  
L  
O  
A  
G  
N  
E  
N

Exzentrisches Training gegen  
Tennisellbogen

Im Überblick

- den Arm mit gestrecktem Ellbogen auf einem Tisch
- Gewicht in der Hand und Handfläche zeigt nach unten
- Gewicht zügig (ca 1sec.) heben und langsam (ca 3sec.) wieder senken
- vollen Bewegungsumfang nutzen
- 12 Wochen
- 2x täglich
- 7 Tage pro Woche
- 3 Serien
- die ersten 2 Wochen sind schmerzhaft
- das Training sollte mit maximaler Intensität durchgeführt werden

Kontakt:

Tel.:  
01575 8063339

Email:  
info@osteopathie-steffen-gizzas.de

Web.:  
osteopathie-steffen-gizzas.de

Maria-Merian-Straße 9  
70736 Fellbach



Osteopathie  
Steffen Gizzas

# Ausgangsstellung

Um die Übung zu beginnen, legen Sie den Arm auf einen Tisch. Der Ellbogen sollte gestreckt sein. Die Hand muss über die Tischkante hinausragen, um eine freie Bewegung zu ermöglichen. Die Handfläche zeigt nach unten. In der Hand halten Sie ein Gewicht, das gerade so schwer ist, dass Sie zwischen 10 und 15 Wiederholungen durchführen können. Schaffen Sie die 15 Wiederholungen mühelos und können sogar noch mehr, ist das Gewicht zu leicht. Wenn Sie weniger als 10 Wiederholungen schaffen, ist das Gewicht zu schwer. Es ist durchaus möglich, dass Sie im ersten Durchgang ein schwereres Gewicht benötigen als im letzten.

Am besten verwenden Sie eine Hantel, um zu trainieren. Wer keine Hantel zur Verfügung hat, kann auch Flaschen in einen Jutebeutel legen und diesen als Gewicht verwenden.

# Ausführung

Lassen Sie nun die Hand langsam (in ca. 3 Sek.) nach unten sinken. Halten Sie dabei den Ellenbogen gestreckt und die Schulter unten. Dann heben Sie die Hand zügig (in ca. 1 Sek.) wieder an. Wiederholen Sie diese Übung bis zur maximalen Muskelermüdung. Achten Sie darauf, die Zielwiederholungszahl von 10 - 15 einzuhalten, und passen Sie das Gewicht entsprechend an, wenn Sie von dieser Wiederholungszahl abweichen.

# Parameter

Wechseln Sie als Pause auf die andere Seite oder dehnen Sie die Muskulatur. Nach einer Minute Pause wiederholen Sie die Übung. Insgesamt sollten drei Sätze durchgeführt werden.

Diesen Übungsaufbau sollten Sie 12 Wochen lang zweimal täglich an sieben Tagen in der Woche durchführen.

# Hinweise

In den ersten zwei Wochen wird der Ellenbogen während des Trainings schmerzen. Das ist normal, machen Sie sich keine Sorgen, es wird besser werden. Wenn die Schmerzen nach zwei Wochen Training nicht besser oder sogar schlimmer geworden sind, wurde wahrscheinlich nicht die richtige Diagnose gestellt und Sie sollten das Training abbrechen und sich erneut untersuchen lassen.

Meistens sind die Ellenbogenschmerzen im Alltag und auch beim Training deutlich vor Ablauf der 12 Wochen verschwunden, aber um Rückfälle zu vermeiden, sollte man die ganze Zeit durchhalten. Wer ganz sicher sein will, dass der Schmerz weg bleibt, verlängert das Training um weitere drei Monate, so dass die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall noch weiter sinkt.

Bei offenen Fragen  
buchen Sie gerne  
einen  
Beratungstermin



Ihnen hat der  
Artikel geholfen?  
Dann würde ich  
mich über positives  
Feedback freuen



Kontakt:

Tel.:  
01575 8063339

Email:  
info@osteopathie-steffen-gizas.de

Web.:  
osteopathie-steffen-gizas.de

Maria-Merian-Straße 9  
70736 Fellbach

