

Tennisarm

Anleitung zu Dehnungsübungen:

MERKE: Die Rückseite des Oberarms (Triceps) neigt zur Verkürzung und muss als Ausgleich zu Kraftübungen gedehnt werden. Dabei dient die folgende Übung als Behandlung und Vorbeugung:

Übung 1:



Im Stehen oder Sitzen wird das Handgelenk auf den Dornfortsatz des 7.Halswirbels gelegt. Der Dornfortsatz des 7.Halswirbels ist bei vorgebeugtem Kopf der von der Hals- in die Brustwirbelsäule nach hinten vorspringende knöchernen Höcker. Erreicht das Handgelenk nicht den Dornfortsatz des 7.Halswirbels, ist die Rückseite des Oberarmes verkürzt. Zur Dehnung kann mit der Hand der Ellbogen nach hinten-unten geführt werden.

MERKE: Auch die Vorderseite des Oberarms (Biceps) neigt zur Verkürzung.

Übung 2:



1. Im Stehen oder Sitzen Ellbogen anwinkeln und nach hinten-oben möglichst weit zurückführen.
2. Oberarme ausdrehen und
3. Unterarme eindrehen.
4. **Ohne Lageveränderung der Ellbogengelenke Arme strecken. Gelingt aus Ausgangsposition die völlige Streckung des Ellbogengelenkes nicht, ist die Vorderseite der Oberarme verkürzt.**

MERKE: Die Streck- bzw. Außenseite der Unterarme hat die Aufgabe im Ellbogengelenk zu beugen und in den Hand- und Fingergelenken zu strecken und neigt zur Verkürzung. Der folgende Test ist die wichtigste Übung zur Verhinderung und Behandlung des sog. „Tennisarmes“.

Übung 3:



1. Im Stehen oder Sitzen Ellbogen- und Handgelenke gewinkelt, Faustschluss.
2. Oberarme im Schultergelenk eindrehen, so dass Ellbogen angehoben werden.
3. Unterarme eindrehen, so dass die im Handgelenk angewinkelten Fäuste nach vorne Zeigen
4. Langsames Durchstrecken der Ellbogengelenke, wobei die Fäuste im Handgelenk gewinkelt bleiben.

MERKE: Gelingt die völlige Streckung im Ellbogengelenk nicht, liegt eine Verkürzung der Streck- bzw. Außenseite der Unterarme vor.

Übung 4:

Die Beugeseite bzw. Innenseite der Unterarme hat die Aufgabe im Ellbogengelenk und in den Hand- und Fingergelenken zu beugen. Folgender Test ist die wichtigste Übung zur Verhinderung und Behandlung des „Werferarmes“.



1. im Stehen oder Sitzen Ellbogengelenk gewinkelt und Überstreckung der Handgelenke, so dass die Handflächen nach oben zeigen
2. Unterarme ausdrehen, bis sich die Fingerspitzen berühren.
3. Ellbogengelenk langsam strecken, wobei die Handgelenke überstreckt und die Unterarme ausgedreht bleiben.

MERKE: Gelingt die völlige Streckung im Ellbogengelenk nicht, ist die Beugeseite bzw. die Innenseite der Unterarme verkürzt.

Nur durch regelmäßige Dehnungsübungen kann eine Verkürzung verschwinden bzw. eine Vorbeugung erfolgen!