

Teniski lakat

1. Stiskanje lopte – jačanje mišića šake i prstiju



3 serije po 15 ponavljanja – zadržati 5 sekundi

- Uzmite mekanu gumenu lopticu (ili suđerastu lopticu) u bolnu ruku.
- Stisnite što jače možete i zadržite 5 sekundi.
- Opustite i ponovite.
- Ruka i zglobovi mogu se slobodno kretati kako je udobno.

2. Istezanje spoljašnjih mišića podlaktice



3 serije po 3 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Ispružite bolnu ruku ispred sebe, dlan okrenut ka podu.
- Savijte šaku na dole.
- Drugom rukom nežno pritiskajte gornji deo šake ka podu.
- Osetićete istezanje po zadnjoj strani podlaktice.

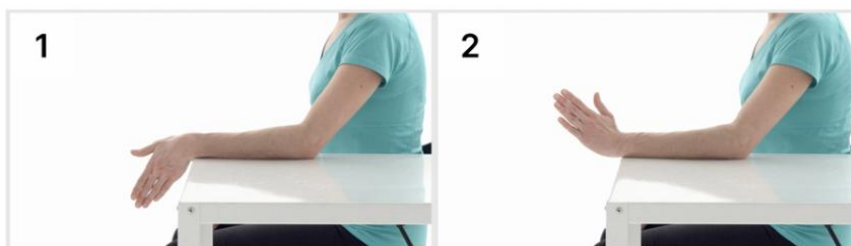
3. Jačanje zgloba pokretom šake na dole



3 serije po 10 ponavljanja

- Sedite za sto, podlaktica oslonjena, šaka visi preko ivice, dlan okrenut na dole.
- Drugom (zdravom) rukom podižite bolnu šaku nagore.
- Zatim je polako spuštajte sama, bez pomoći.
- Pokret neka bude kontrolisan i bez trzaja.

4. Jačanje bočnih mišića ručnog zgloba



3 serije po 10 ponavljanja

- Sedite pored stola. Oslonite bolnu ruku na sto, dlan u neutralnom položaju (ka unutra), palac nagore.
- Lagano podignite šaku ka palcu, a zatim je kontrolisano vratite dole.
- Telo i rame neka budu mirni.