

Heimprogramm „Tennisellbogen“ (Tendinitis)

Training im FGF-System → Belastbarkeit steigern

1. Serie:

Übung ①:

- Hammer Curls
Hantel senkrecht
- 10 Wiederholungen
- Rhythmus 8-1-2
8: langsam runter
1: kurze Pause
2: normal hoch
- Hohes Gewicht



„Mini-Pause“:

- Nur Gewicht/Ausgangsstellung ändern

Übung ②:

- Wrist Extension
Ellbogen gebeugt oder gestreckt;
je nach früherer Schmerzlokalisierung
- 15 Wiederholungen
- Rhythmus 2-1-1
2: normal runter
1: kurze Pause
1: schnell hoch
- Niedrigeres Gewicht als bei Übung ①
- Maximales Dehngefühl sollte in der Endstellung
spürbar sein (dort wo der Schmerz war)



Serienpause:

- 3-5 min
- Gewicht/Ausgangsstellung wieder ändern

2. Serie:

- Übung ①
- „Mini-Pause“
- Übung ②
- 3-5 min Serienpause

3. Serie:

- Übung ①
- „Mini-Pause“
- Übung ②
- 3-5 min Serienpause

Anmerkungen:

- 2-3 x pro Woche (Wichtig: ca. 72 h Pause dazwischen)
- Es dürfen keine Schmerzen während oder nach dem Training auftreten
- Dieses Training 6-8 Wochen konsequent durchführen