

Übung:

- Ausfallschritt-Kniebeuge

Beschreibung:

- das vordere Bein langsam beugen und strecken
- hinteres Bein nicht beugen oder strecken
- vorderes Knie nicht durchstrecken
- nur bis 90° beugen
- Rücken aufrecht halten

Dauer:

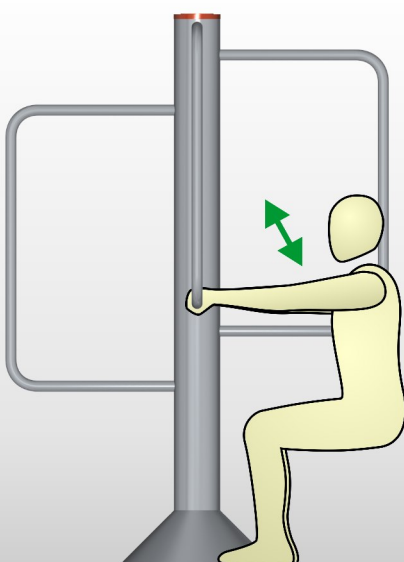
- 15 Wiederholungen je Seite

Muskulatur:

- Beinstrecker
- Hüftstrecker (Gesäßmuskeln)

Bemerkung:

- schonende Aufwärmübung



Übung:

- Aufrechte Kniebeuge

Beschreibung:

- die Beine langsam beugen und strecken
- Knie nicht durchstrecken
- nur bis 90° beugen
- Rücken aufrecht halten

Dauer:

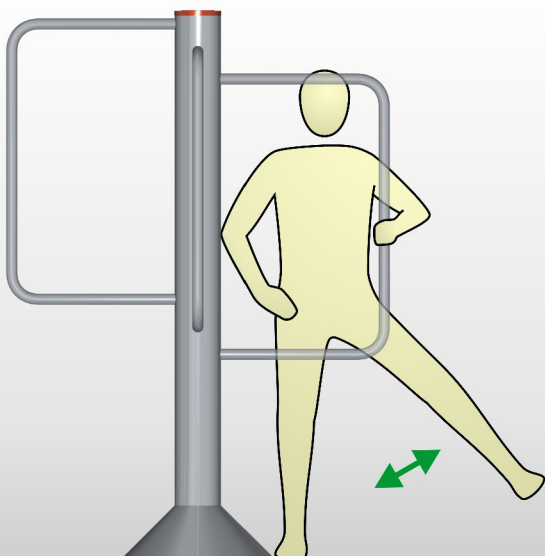
- 15 bis 30 Wiederholungen

Muskulatur:

- Beinstrecker
- Hüftstrecker (Gesäßmuskeln)

Bemerkung:

- schonender als freie Kniebeuge



Übung:

- Bein-Abduktion

Beschreibung:

- ein Bein langsam seitlich abspreizen
- Fußspitze kann leicht nach außen weisen
- Bein nicht vollständig senken
- Rücken aufrecht halten

Dauer:

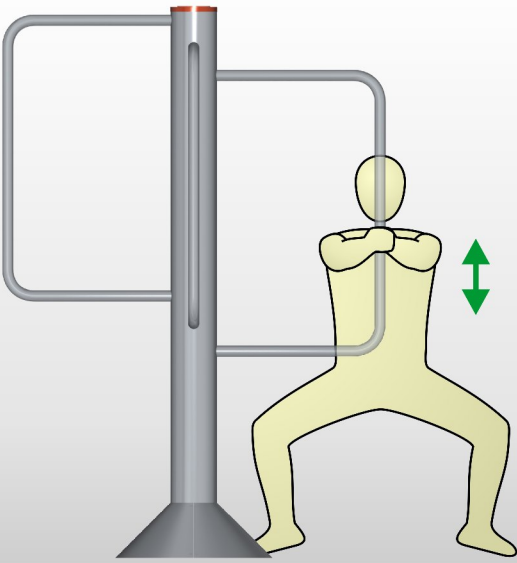
- 15 Wiederholungen je Seite

Muskulatur:

- Hüft-Abduktoren
- Gesäßmuskeln

Bemerkung:

- mobilisiert die Hüftgelenke



Übung:

- Gespreizte Kniebeuge

Beschreibung:

- Beine in Grätschstellung
- Fußspitzen müssen nach außen weisen
- Knie nicht bis 90° beugen
- Knie nicht durchstrecken
- Rücken aufrecht halten

Dauer:

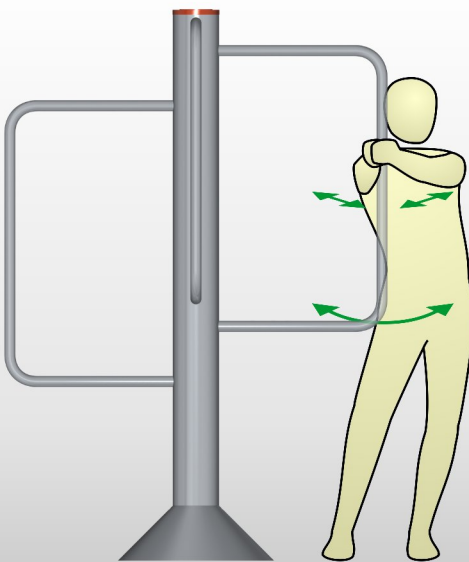
- 15 bis 30 Wiederholungen

Muskulatur:

- Hüft-Adduktoren
- Gesäßmuskeln

Bemerkung:

- mobilisiert die Hüftgelenke



Übung:

- Beckenkreisen

Beschreibung:

- das Becken soweit möglich seitlich nach hinten drehen
- Kopf und Schulter mitdrehen
- äußeren Arm strecken
- Becken im Viertelkreis nach vorne bewegen
- Arme anziehen
- zur gegenüberliegenden Seite bewegen

Dauer:

- 15 bis 30 Wiederholungen

Muskulatur:

- Rückenmuskulatur
- Rumpfmuskulatur (Bauch-/Rückenmuskeln)

Bemerkung:

- mobilisiert alle am Tennisschlag beteiligten Gelenke

Hinweis:
Besprechen Sie Ihr Trainingsprogramm mit Ihrem Tennislehrer, Ihrem Physiotherapeuten oder Arzt. Dieses ist besonders bei bestehenden Beschwerden dringend empfohlen.

Ihr Tennislehrer oder Physiotherapeut kann Ihnen auch weitere Übungen und alternative Übungsausführungen empfehlen.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:
www.stretching-tower.de