# Gratis treningsprogram for tennisalbue

To øvelser for håndledd og underarm

Mildt, håndterbart ubehag kan være greit. Er smertene tydelig verre senere eller neste dag, reduser vekt, antall sett eller varighet. Ta pause fra øvelsen ved skarp smerte eller vedvarende forverring, og få en vurdering dersom dette ikke roer seg.

Gjennomfør øvelsene **3 ganger per uke**, med minst én dag mellom øktene. Velg belastning etter kapasitet og reaksjon; du skal ikke følge en fast økning i kilo.

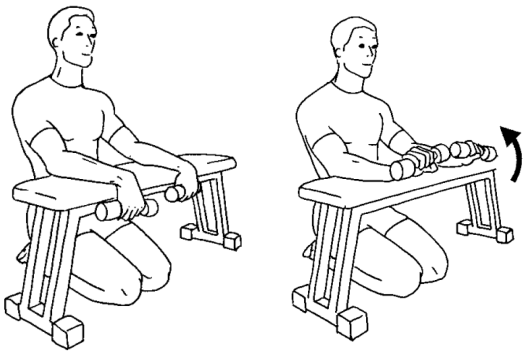
## 1. Isometrisk hold

Sitt på en stol med underarmen hvilende mot bordet og håndflaten ned. Hold vekten statisk i ekstendert (oppoverbøyd) stilling.

| Vekt | Sett | Varighet |
|---|---|---|
| Tilpasset | 3 | 30 sekunder |

Velg en vekt du kan holde kontrollert i hele de 30 sekundene. Ikke hold til utmattelse. Regelen om repetisjoner i reserve nedenfor gjelder øvelse 2.

## 2. Håndleddsstrekk med støtte og hantler



© ExorLive.com

Sitt på knærne med underarmene hvilende på benken. Hold hantlene med et fast grep. Hendene skal henge mot gulvet. Strekk håndleddene og press hendene opp mot taket mens underarmene beholder kontakten med benken.

**Sett: 4 · Repetisjoner: 10**
Velg en vekt der du klarer de 10 repetisjonene og kjenner at du kunne tatt **3-4 repetisjoner til** med god kontroll.

Vis eksisterende instruksjonsvideo for øvelse 2

---

**Før du starter:** Søk vurdering ved skade, nummenhet eller kraftsvikt. Kontakt lege raskt ved en rød, varm og hoven albue med feber. Få en vurdering hvis årsaken er uklar eller plagene vedvarer. Programmet erstatter ikke individuell undersøkelse.



© ExorLive.com · Kildeprogram: 03.11.2026 · Side 1 av 1