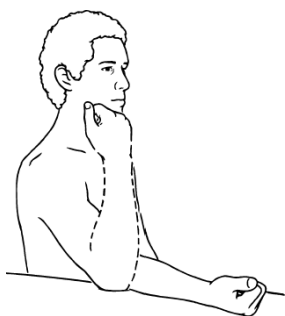


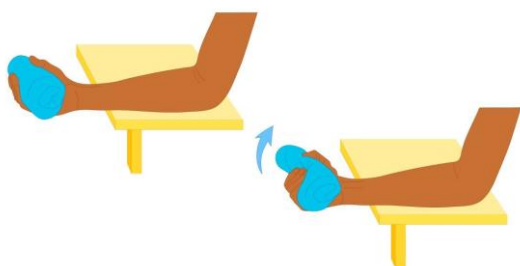
VAJE ZA KOMOLEC



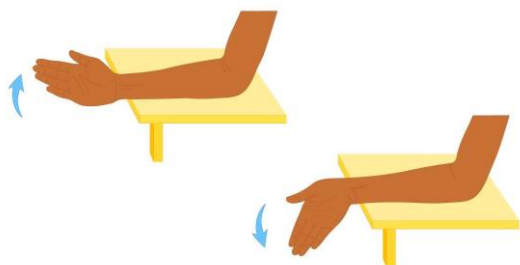
Roko položite na mizo. V komolcu jo pokrčite proti ramenu, kolikor lahko. Ponovite 10-krat.



Z drugo roko si podložite roko pod komolcem. Zavrtite v komolcu v obe smeri 10-krat.



Roko položite čez rob mize tako, da palec gleda proti stropu. Dvignite dlan navzgor, do koder lahko, ponovite 10-krat.



Roko položite čez rob mize tako, da prsti gledajo navzgor. V dlani imate lahko brisačo ali drugi lažji predmet. Dvignite dlan navzgor. Ponovite 10-krat.



Roko položite čez rob mize tako, da prsti gledajo navzgor. Dvignite dlan z utežjo (0,5kg) navzgor in počasi spuščajte v izhodiščni položaj. Ponovite 10-krat.

*Vajo z utežmi izvajajte takrat, ko vam stanje to dopušča, postopoma.

VAJE ZA KOMOLEC



Roko položite čez rob mize tako, da prsti gledajo navzdol. Dvignite dlan z utežjo (0,5kg) navzgor in počasi spuščajte v izhodiščni položaj. Ponovite 10-krat.

*Vajo z utežmi izvajajte takrat, ko vam stanje to dopušča, postopoma.



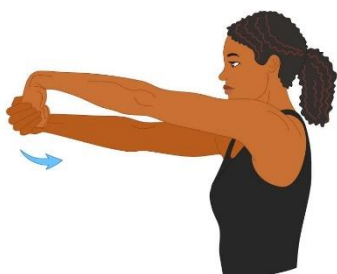
Roko z lažjo utežjo položite čez rob mize tako, da prsti gledajo proti tlam. Utež zarotirajte tako, da jo zasukate proti stropu, pri čemer prsti gledajo navzgor. Ponovite 10-krat.

*Vajo z utežmi izvajajte takrat, ko vam stanje to dopušča, postopoma.



S komolcem se naslonite na stegno, v dlani imate lahko lažji predmet. Pokrčite v komolcu tako da predmet približate rami. Ponovite 10-krat.

*Vajo z utežmi izvajajte takrat, ko vam stanje to dopušča, postopoma.



Ramena so sproščena. Komolec, zapestje in prsti so iztegnjeni. Z drugo roko nežno povlecite dlan navzgor tako, da občutite prijeten razteg, in zadržite 30 sekund. Vajo ponovite 3-krat.



Ramena so sproščena. Komolec, zapestje in prsti so iztegnjeni. Z drugo roko nežno povlecite dlan navzdol tako, da občutite prijeten razteg in zadržite 30 sekund. Vajo ponovite 3-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kakšni drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in se **posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Prpravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

[11 Best Tennis Elbow Exercises For Pain Free Mobility \[PDF\] \(sportydoctor.com\)](#)

[AROM: Elbow Flexion / Extension \(hattiesburgclinic.com\)](#)

[Elbow Rotation in Yoga - Kehuni Chakra - World Yoga Forum](#)