



Poloha 1

FLEXBAR držíme v postihnutej ruke – v tomto prípade pravá ruka, zápästie držíme maximálne vystreté.



Poloha 2

Druhý koniec FLEXBARU uchopíme zdravou rukou – v ukážke ľavá ruka.



Poloha 3

Skrútime FLEXBAR ohnutím zdravého zápästia, pričom postihnutá strana ostáva v zápästí v maximálnom vystretí.



Poloha 4

Ruky vystrieme pred seba, pričom lakte sú vystreté. FLEXBAR udržiavame stále skrútený pomocou ohnutého zdravého zápästia, zápästie na postihnutej strane ostáva v plnom vystretí.



Poloha 5

Teraz vykonáme excentrickú akciu extenzorov zápästia postihnutej strany - FLEXBAR pomaly postihnutou rukou odkrútime a vrátime ho do pôvodnej polohy - ruka sa dostane v zápästí do plného ohnutia.

Ako cvičiť

Začiatocníci - (farba červená) 3 x denne v 3 sériach. Každá séria má 5 opakovaní. Postupne zvyšovať počet opakovaní až na úroveň 15 opakovaní v sérii. Keď zvládnete 3 série po 15 opakovaní, prejdite na o stupeň tvrdší flexbar. Ak ste cvičili so žltým flexbarom prejdite na červený. Ak ste cvičili s červeným flexbarom prejdite na zelený flexbar.

Pokročilí - (farba zelená alebo modrá) 3 x denne v 3 sériach. Každá séria má 5 opakovaní. Postupne zvyšovať počet opakovaní až na úroveň 15 opakovaní v sérii.

Preventívne cvičenie - Po vyliečení používajte Flexbar ako prevenciu tenisového lakt'u niekoľkokrát týždenne znovu v 3 sériach po 15 opakovaní.