

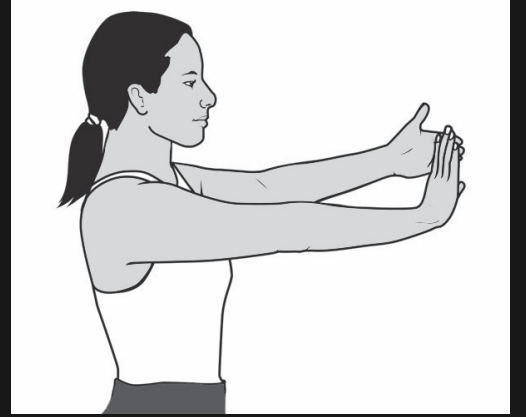
TENİSÇİ DİRSEĞİ

EGZERSİZ PROGRAMI

EKSTANSİYON GERME

Etkilenen el bileğinizi yaklaşık 15 saniye yukarı yönde geriniz.

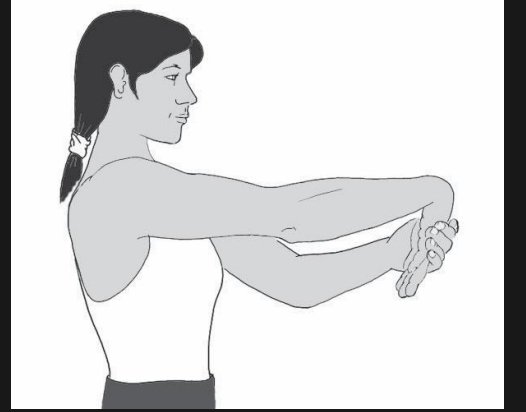
5 adet, 4 set
Haftada 5 gün



FLEKSİYON GERME

Etkilenen el bileğinizi yaklaşık 15 saniye aşağı yönde geriniz.

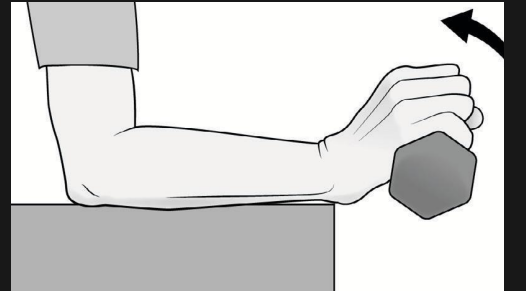
5 adet, 4 set
Haftada 5 gün



EKSTANSİYON GÜÇLENDİRME

Yaklaşık 500 gr'lık ağırlığı, avuç içi aşağı bakacak pozisyonda el bileğiniz alttan desteklenecek şekilde yukarı kaldırınız

30 adet, 1 set
Haftada 5 gün



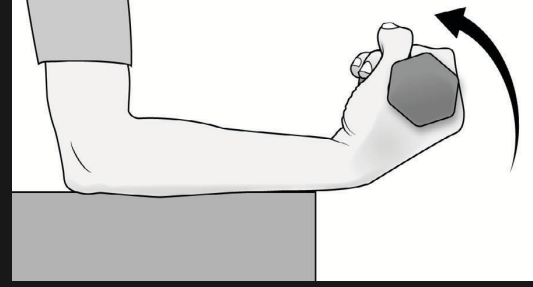
TENİSÇİ DİRSEĞİ

EGZERSİZ PROGRAMI

FLEKSİYON GÜÇLENDİRME

Yaklaşık 500 gr'lık ağırlığı, avuç içi yukarı bakacak pozisyonda el bileğiniz alttan desteklenecek şekilde yukarı kaldırınız

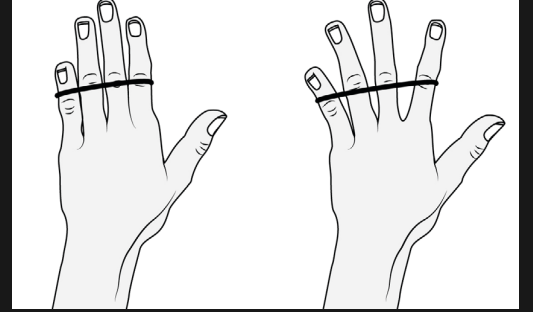
30 adet, 1 set
Haftada 5 gün



PARMAK ABDÜKSİYON GÜÇLENDİRME

Başparmak harici diğer parmalara lastik geçirerek parmaklarınızı birbirinden uzaklaştırınız

10 kere, 1 set
Haftada 5 gün



PARMAK FLEKSİYON GÜÇLENDİRME

Avuç içine çok sert olmayan bir top alınarak sıkıştırınız

10 kere, 1 set
Haftada 5 gün

