



חיזוק אקצנטרי ל- tennis elbow

שב ליד שולחן כאשר האמה הפגועה מונחת על השולחן ושורש כף יד מחוץ לשולחן. כף היד אוחזת במשקולת. כופף את כף ידך בצורה איטית. בסיום התנועה היד הבריאה מסייעת בהרמת היד הפגועה חזרה למנח התחלתי. חזור על התרגיל 15 פעמים כפול 3 (מנוחה של כדקה בין סט לסט).

