















Opvarmingsprogram til forebyggelse af tennis relaterede skader (på dansk (in english)) 20/5-2022






Herunder følger et 5 minutters og 10 minutters opvarmningsprogram for tennisspillere til skadesforebyggelse. Programmet indeholder øvelser til opvarmning af de hyppigst anvendte led og muskler i tennis, samt øvelser til forebyggelse af bl.a. tenniselbue, skuldersmerter, læg- og lårskader. Programmet er udarbejdet af trænerne i B93 og Birgit Juul-Kristensen (B93 tennisbestyrelsen), med inspiration fra opvarmningsprogrammer fra andre tennisklubber, Fysioterapeut Klinikken 'Klinik', samt materiale fra Dansk Tennis Forbund (Lykke: Alders relateret træning, DTF; Lykke: Tennis trænerne, DTFs hjemmeside m opvarmning). Foto: Henrik Wessmann, foto-deltagere: Isagani Limbaga (B93 tennis træner), og Anna Skovgaard Hansen (B93 junior spiller).

(Below you will find a 5 min and 10 min warming up program for tennis players for injury prevention. The program includes exercises for warming up the most frequently used joints and muscles within tennis, in addition to exercises for prevention of eg. tennis-elbow, shoulder-pain, calf and thigh injuries. The program has been developed by the tennis coaches in B93 and Birgit Juul-Kristensen (B93 tennis board), with inspiration from warming up programmes from other tennis clubs, The Physiotherapy clinic 'Klinik', and materials from the Danish Tennis Federation (please see above). Photos: Henrik Wessmann, photo-participants: Isagani Limbaga (B93 tennis coach), and Anna Skovgaard Hansen (B93 junior player)).

5 min-program	10 min-program	Beskrivelse (Description)	Foto (Photos)
0.-3. minut: Bevægelse af kroppen (Get your body moving)			
Løb (run) X	Løb (run) X	A1) -10 knæbøjninger m hvert ben (10 knee lifts each leg) -10 hælsark m hvert ben (10 heel kicks each leg)	
	Løb (run) X	A2) -10 side-skridt til hver side, (10 sidesteps to each side) -10 krydsover skridt foran + bagved til hver side, inkl rotation af over-krop og arme (running with 10 cross over steps to each side, incl rotation of upper body + arms)	
Stå (stand) X	Gå (walk) X	A3) -Op på tæerne (on toes) -Ned på hælene (on heels) -Gå på føddernes inder- og yderside (walk on inner- and outer side of feet)	
	Løb (run) X	A4) -10 gange armsving hver vej, øg hastigheden til så hurtigt du kan (10 times arm swing each way, increase speed to as fast you can)	
3.-6. minut: Mere specifikke øvelser, skærpet koncentration, koordination, bevægelse af overkrop (more specific exercises, sharpen concentration, coordination, movement of upper body)			

<p>Stå (stand) x</p>	<p>Gå (walk) x</p> <p>Gå (walk) x</p>	<p>B1) -Fald fremad m 10 dybe knæbøjninger, med drej til hver side (10 lunges with rotation to each side)</p> <p>-Fald til siden m 5 dybe lunges (5 deep lunges to each side)</p>	
<p>Stå (stand) x</p>	<p>Stå (stand) x</p>	<p>B2) -5 hofted- og indad-rotationer m bøjet knæ hvert ben (5 hip outwards + inwards rotations with bent knee, each leg)</p>	
<p>Hop, stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) X</p>	<p>Hop, stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) x</p>	<p>B3) -5 gange ryg-rotationer med bøjet knæ til hver side (5 times back rotations with bent knee to each side)</p> <p>-Ryg-stræk til hver side (lateral flexion with arm-swing,</p> <p>- Rygbøjning forover (back flexions)</p> <p>-Ryg-stræk bagover (back extension)</p>	
<p>Stå (stand) x</p>	<p>Stå (stand) X</p> <p>Stå (stand) X</p>	<p>B4) -5 gange forover- og bagover bøjning af nakken (5 forward-and backwards bending of neck), -5 gange side bøjning og rotation af nakken til hver side (5 lateral flexions and rotations of neck to each side)</p>	
<p>Stå m elastic/ketcher (stand with racket) X</p>	<p>Stå m elastik/ketcher (stand with elastic band) X</p>	<p>B5) -Elastik fastgjort el under fod /ketcher i hånd, strakt albue 10 træk m hånd bagud (elastic band attached or under foot/with racket in hand, straight elbow 10 pulls with hand backwards)</p>	

	<p>Stå m elastik/ketcher (stand with elastic band) X</p> <p>Stå m elastik/ketcher (stand with elastic band/racket) X</p>	<p>-Bøjet albue 10 træk bagud m hånd, hver arm (<i>bent elbow 10 pulls backwards with hand, each arm</i>)</p> <p>B6) -Elastik fast-gjort/ketcher i hånd, strakt arm, træk 10 gange bagud med hænder mod hofte (<i>elastic band attached/racket in hand, pull 10 times with hands backwards towards hip</i>)</p>	 
<p>Stå m elastic (stand with elastic band) X</p> <p>Stå m elastic (stand with elastic band) X</p>	<p>Stå m elastic (stand with elastic band) X</p> <p>Stå m elastic (stand with elastic band) X</p>	<p>B7) -Elastik v fod/ketcher i hånd, let bøjet albue, 10 gange bøj håndled op + ned (<i>elastic band at foot, slightly bent elbow, 10 times bent wrist up + downwards</i>)</p> <p>-Med/uden ketcher sidevejs op og ned, indad og udadrotation af håndled (<i>with/without racket sideways up/down, + inwards and outwards rotation of wrist</i>)</p>	  
<p>6.-8. Minut: Let udspænding, dynamisk uspænding, langsomt øgning af puls (light stretches, dynamic stretches, slightly increase heart rate)</p>			
<p>Gå (walk) X</p>	<p>Gå (walk) x</p>	<p>C1) -10 strakte benløft gående mens fod rører hånd (<i>walking with 10 times knee stretches with foot touching the hand</i>)</p>	

Stå (stand) x	Stå (stand) x	C2) -10 bensving til hver side så højt som muligt (standing with 10 leg swing to each side as high as possible)	
Gå (walk) x	Gå (walk) x	C3) -10 knæløft m hænder omkring knæet (standing/walking with 10 knee lifts with hands around the knee)	
8.-10. Minut: Løb/hop, pulsen op (running/jumping, heart rate up)			
Stå (stand) x	Stå (stand) x	D1) -10 lunges m arme over hovedet (10 forward lunges with arms above head)	
	Hop x	D2) -Hænder foran, 10 gange ned i dyb knæbøjning og hop så højt som muligt (hands in front, 10 times down in lunge and jump upwards as high as possible)	
	Løb (run) x	D3) -Løb langsomt fremad, øg hastighed 5-10 gange til spurt 5-10 m i forskellige retninger, fremad/til siden, bliv på tæerne, evt op/ned ad trapper (slowly run forwards, increase speed 5-10 times to sprint 5-10 m in different directions).	
Nu er du varm og klar til at spille!! (Now you are warm and ready to start playing)			SPIL! (Play!)
0.-2. Minut: Nedkøling efter spil (Cooling down after play)			
x	x	E) -Langsom udspænding af ben, ryg og arme (gently stretching of legs, back, and arms).	