

Tenis Slovenija (ustanovno Teniška zveza Slovenije) je neprofitno organizacijsko telo slovenskega tenisa, s sedežem v Ljubljani. Združuje mrežo več kot 80 klubov in okoli 3000 članov s strokovnim vodstvom in načrtovanim razvojem teniškega potenciala ter ohranja odlične odnose z odločevalnimi telesi športnega sveta. Tenis Slovenija letno nadzira, podpira in vodi več kot 250 teniških dogodkov (vključno s tekmovanji, množičnimi prireditvami, konferencami in promocijskimi kampanjami) po vsej Sloveniji.

VAJE ZA RAMENSKI OBROČ

Prvi aprilski torek vam v projektu Teniško aktivni! ponujamo vaje za ramenski obroč. V sodelovanju z medicinskim centrom Artros je fizioterapevt Martin Zore pripravil uporabne vaje, ki jih lahko opravite tudi doma. Njihovi strokovnjaki nam bodo svetovali vsak prvi torek v mesecu.

Martin Zore je v posnetku izpostavil: »Fizioterapija ni pomembna samo v rehabilitaciji športnikov po poškodbah, ampak je pomembna tudi za preprečevanje poškodb. Fizioterapevt lahko oceni dejavnike tveganja za poškodbo, jih prepozna in nato svetuje športniku, kako jih lahko zmanjša ali odpravi.«

V posnetku so prikazane vaje s katerimi boste lahko izboljšali gibljivost ramenskega sklepa in prsne hrbtenice in izboljšali kakovost celotne kinetične verige roke oziroma ramena.

Več v priloženem [posnetku](#).

Ljubljana, 5. april 2021

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

