

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.

TENIŠKI KOMOLEC

V projektu Teniško aktivni! vam tokrat ponujamo vaje za zmanjšanje težav pri t. i. teniškem komolcu. V sodelovanju z medicinskim centrom Artros je fizioterapevt Martin Zore pripravil uporabne vaje, ki jih lahko opravite tudi doma.

Njihovi strokovnjaki nam bodo svetovali enkrat na mesec, teniški komolec pa je težava s katerimi se srečujejo številni igralci in igralkе. **“Najpogosteje prihaja do poškodbe komolca pri rekreativnih igralcih, ki so stari med 30 in 50 let in tenis igrajo vsak trikrat tedensko. Možnost poškodbe se večja pri posameznikih, ki stopnjujejo športno aktivnost po prehitrem povratku na igrišča oziroma po predolgem premoru,”** je uvodoma dejal priznani fizioterapevt in nadaljeval: **”Prvi korak k ustreznemu zdravljenju je postavitve pravilne diagnoze. V drugem koraku pa so pacienti napoteni na fizioterapijo. Cilj je zmanjšati vnetje in bolečino ter pripraviti telo, da lahko pacient začne z rehabilitacijskim programom, ki vključuje vaje in nato vrnitev v povečano športno aktivnost. Ob tem pa je pomembno tudi izvajanje vaj za krepitev ramenskega obroča.”**

Ne spreglejte pomembnih vaj in nasvetov v [tem posnetku](#).

Vabljeni tudi k spremljanju dogajanja na dveh turnirjih serije [ITF World Tennis Tour](#).

Ljubljana, 11. maj 2021

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

