

Verletzungen im Tennis

und wie wir sie vermeiden

Einfach tun

Ausführungen über Verletzungen im Tennis sind sinnlos – sinnvoll ist deren Vermeidung. Um die *Vermeidung* für Sie als Leser/in möglichst wirksam abzukürzen, gebe ich drei Tipps:

1. Folgen Sie dem ARAG-Faltblatt zur Unfallverhütung im Tennis
(<https://www.arag.de/versicherungen/vereine-verbaende/sport/unfallverhuetzung/>)
2. Praktizieren Sie *Pre-Hab: präventives Fitnessstraining - funktional & sensomotorisch*
(<https://www.bod.de/buchshop/pre-hab-mike-dressel-9783837076981>)
3. Suchen Sie auf Youtube Übungen zu den (tennisrelevanten) Vorbeugungs-Themen
(z.B. die Suchwörter „rotatorenmanschette training“ bei Youtube eingeben)

Damit ist das Wesentliche gesagt.

Ich habe in den letzten Wochen Literatur gescannt, runtergeladen, gelesen und angehäuft. Doch mit jeder weiteren Äußerung zu diesem Thema würde ich Sie vom Tun abhalten. Dies ist das Einzige, worum es geht: Einfach tun.