Tennisarm-Übungen für Unterarm und Ellbogen

Schmerzen außen am Ellbogen beim Greifen, Tragen oder Tippen? Diese 8 Übungen kräftigen und dehnen die Unterarmmuskeln, die beim Tennisarm überlastet sind. Mit Bildern, Anleitung und 8-Wochen-Plan.



Was ist ein Tennisarm?

Beim Tennisarm (Epicondylitis lateralis) ist der Sehnenansatz der Unterarmstrecker am äußeren Ellbogen gereizt. Auslöser ist meist eine Überlastung durch wiederholte Bewegungen: Maus und Tastatur, Werkzeug, Gartenarbeit – Tennis spielt dabei nur selten die Hauptrolle.

Langsames, gezieltes Kräftigen der Unterarmmuskeln gehört zu den wirksamsten Maßnahmen.

Das brauchst du

- Eine leichte Hantel (0,5–1 kg) oder eine Wasserflasche
- Einen weichen Ball oder ein Handtuch
- Ein Haushaltsgummi
- Ein Gymnastikband
- Einen Stuhl

Die 8 Übungen

1	Handgelenk heben	S. 2
2	Langsam absenken	S. 2
3	Unterarm drehen	S. 2
4	Ball drücken	S. 2
5	Dehnung der Unterarmstrecker	S. 3
6	Dehnung der Unterarmbeuger	S. 3
7	Finger spreizen gegen Gummi	S. 3
8	Rudern mit Band	S. 3

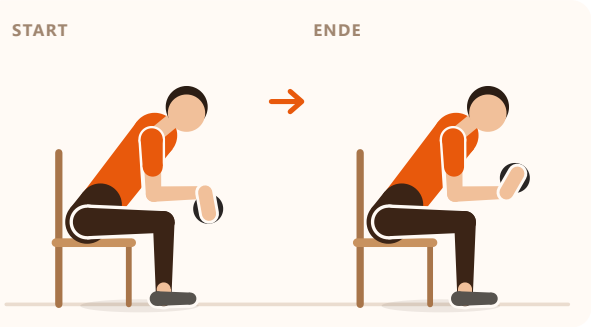
Kurz zur Sicherheit: Lass die Beschwerden ärztlich abklären, bevor du trainierst. Ein leichtes Ziehen während der Übungen ist normal, starker oder zunehmender Schmerz nicht. Bei Schwellung, Taubheit, Kribbeln oder nach einem Sturz bitte zuerst zum Arzt.

Unterarm kräftigen

1 Handgelenk heben

3 × 10–15

Trainiert: Unterarmstrecker



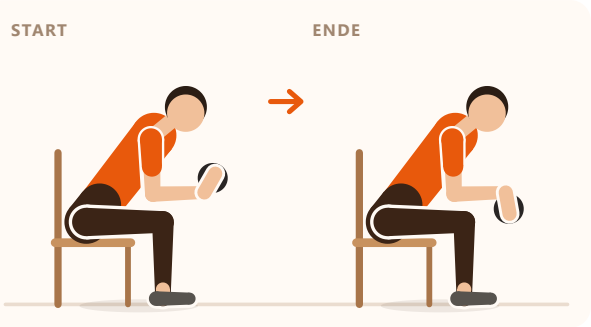
1. Setz dich und leg den Unterarm auf den Oberschenkel, die Hand hängt über das Knie, Handfläche nach unten.
2. Halte eine leichte Hantel oder eine Wasserflasche und heb das Handgelenk langsam an.
3. Langsam wieder absenken.

Achte darauf: Mit 0,5 bis 1 Kilo beginnen. Die Bewegung kommt nur aus dem Handgelenk.

2 Langsam absenken

3 × 15

Trainiert: Unterarmstrecker (exzentrisch)



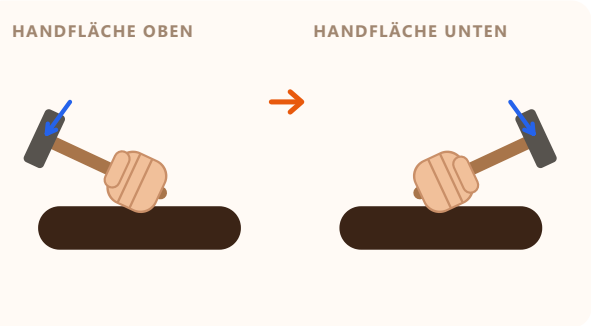
1. Gleiche Position wie bei Übung 1.
2. Heb das Handgelenk mit Hilfe der anderen Hand an.
3. Lass es dann allein in etwa vier Sekunden langsam absinken.

Achte darauf: Diese Übung gilt als besonders wirksam beim Tennisarm. Ein leichtes Ziehen ist in Ordnung.

3 Unterarm drehen

3 × 10 je Richtung

Trainiert: Drehmuskeln des Unterarms



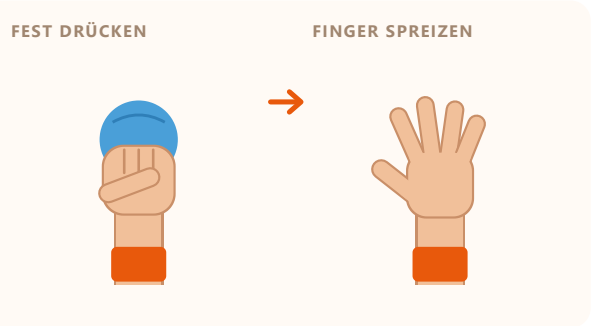
1. Unterarm auf dem Oberschenkel, eine Wasserflasche oder einen Hammer am unteren Ende halten.
2. Dreh den Unterarm langsam, bis die Handfläche nach oben zeigt.
3. Dann in die andere Richtung, bis sie nach unten zeigt.

Achte darauf: Je weiter du am Griff nach oben fasst, desto leichter wird es.

4 Ball drücken

10× · 5 Sek.

Trainiert: Griffkraft, Unterarm



1. Nimm einen weichen Ball oder ein gerolltes Handtuch in die Hand.
2. Drück fünf Sekunden fest zu.
3. Lösen und die Finger weit spreizen.

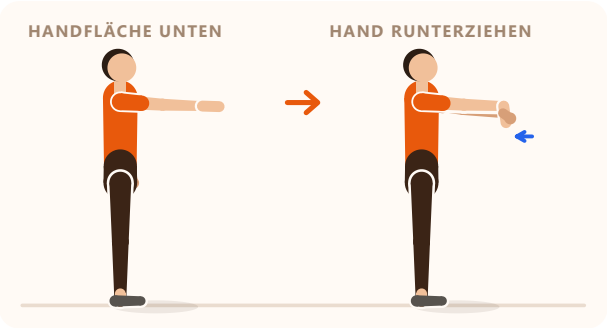
Achte darauf: Nur so fest drücken, wie es ohne Schmerz am Ellbogen geht.

Dehnen und ausgleichen

5 Dehnung der Unterarmstrecker

3× · 30 Sek.

Dehnt: Unterarmstrecker



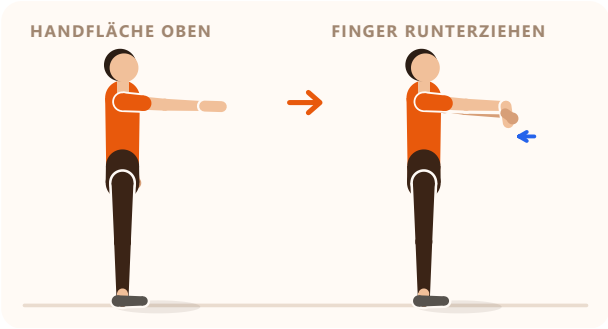
1. Streck den Arm nach vorn, die Handfläche zeigt nach unten.
2. Zieh die Hand mit der anderen Hand sanft nach unten zum Körper.
3. Halten und ruhig atmen.

Achte darauf: Den Ellbogen gestreckt lassen – das verstärkt die Dehnung.

6 Dehnung der Unterarmbeuger

3× · 30 Sek.

Dehnt: Unterarmbeuger



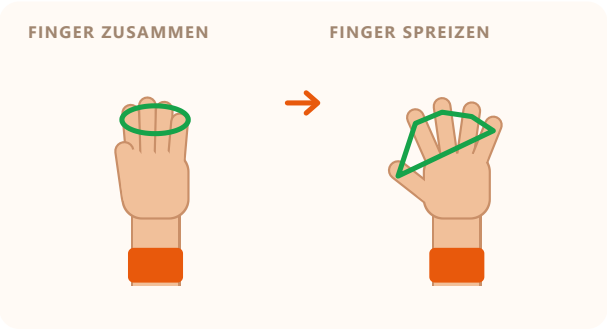
1. Streck den Arm nach vorn, die Handfläche zeigt nach oben.
2. Zieh die Finger mit der anderen Hand sanft nach unten.
3. Halten und ruhig atmen.

Achte darauf: Beide Dehnungen gern mehrmals am Tag, auch am Schreibtisch.

7 Finger spreizen gegen Gummi

3 × 15

Trainiert: Fingerstrecker



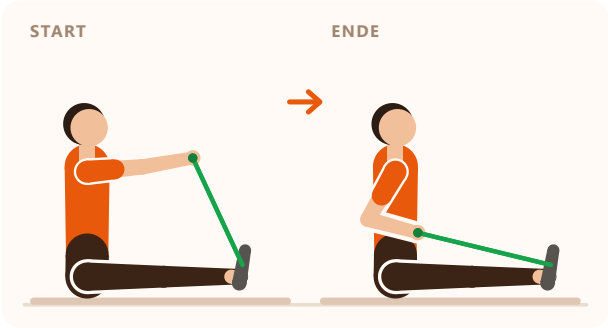
1. Leg ein Haushaltsgummi um die Fingerspitzen.
2. Spreiz die Finger gegen den Widerstand.
3. Langsam wieder schließen.

Achte darauf: Gleicht das viele Greifen und Tippen im Alltag aus.

8 Rudern mit Band

2 × 12

Trainiert: Schultern, oberer Rücken



1. Setz dich mit gestreckten Beinen auf die Matte, leg ein Band um die Füße und halt die Enden.
2. Zieh die Ellbogen eng am Körper nach hinten.
3. Langsam nachgeben.

Achte darauf: Eine kräftige Schulter entlastet den Unterarm bei vielen Bewegungen.

Dein 8-Wochen-Plan

täglich oder jeden zweiten Tag, ca. 10–15 Minuten

Wochen	Übungen	Gewicht
1–2	Dehnungen (5, 6), Ball drücken, Finger spreizen	ohne
3–4	dazu: Handgelenk heben, langsam absenken	0,5 kg oder volle 0,5-l-Flasche
5–6	dazu: Unterarm drehen, Rudern mit Band	0,5–1 kg
7–8	alle 8 Übungen	langsam auf 1–2 kg steigern

Im Alltag entlasten

- Maus und Tastatur so stellen, dass das Handgelenk gerade bleibt
- Taschen und Einkäufe nah am Körper tragen
- Beim Greifen die Handfläche nach oben drehen
- Regelmäßige Pausen bei Werkzeug- und Gartenarbeit

Schmerz-Ampel

- Grün (0–3 von 10): weitertrainieren
- Gelb (4–5): Gewicht oder Wiederholungen reduzieren
- Rot (über 5 oder am nächsten Tag schlimmer): Pause und ärztlich abklären

Trainingsprotokoll · Schmerz von 0 bis 10

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Handgelenk heben						
Langsam absenken						
Unterarm drehen						
Ball drücken						
Dehnungen						
Schmerz nach dem Training						