



## STYRKETRENING FOR TENNIS – ØVELSESBANK MED LARS ANDERSSON

Lars Andersson er en av landets mest erfarne tennistrenere. Han har vært trener i 20 år og har høyeste svenske utdanning i tennis, trener 4. Han har trent frem flere gode svenske og norske spillere til toppnivå. For å bli en god tennis spiller er selvfølgelig mye tennisspill det aller viktigste, men styrke i overkropp og hurtighet i beina er også viktige faktorer. Viktigste øvelser er følgelig ben, overkroppsmuskulatur, kjernemuskulatur (mage/rygg)



### 1) Oppvarming

Før en styrketreningsøkt er det viktig å få varmet opp minst 10-15 min. Her kan man bruke tredemølle eller spinningssykel. For tennis trening er det også viktig at man kjører noen intervall økter.



### 2) Ballanse /ankler /legg trening

For styrke i ankler, leggen og ballanse. Tå/hev på ballansebrett. 3 x 15 rep på hvert ben.

### 3) Knebøy

Knebøy med stang er en sentral øvelse i mange idretter. For tennis kan man gjerne kombinere dette med ballanse og trening av core muskulaturen.

Det er viktig at denne øvelsen gjøres riktig (rett rygg – se opp og frem).

Samtidig krever den en godt utviklet rygg – og bukmuskulatur. Øvelsen anbefales ikke for yngre utøvere utenom med lett vektbelastning.

Stå på Airstep med vektstang. 3x12 rep.



### 4) Bakside lår

For tennis er det spesielt viktig med bakside lår. Dette kan utføres på et trekkapparat, f.eks [CF816WP](#) . 3 x 15 rep.



**5) Ryggtrening med [CF 610](#)**

Rull sakte oppover og hold øvre posisjon ( bildet ) i 10 -15 sek. og gå så sakte ned igjen. For ekstra belastning kan godt en [medisinball](#) brukes. 3 x 15 rep.



**6) Trening av mage/buk med [ball](#)**

6a) Ligg på ballen. Før medisinballen bak hode og ta vanlig sit-up samtidig som medisinballen føres frem over hodet. 3 x 15 rep.

6b) Ligg på ballen. Før medisinballen fra side til side. 3 x 15 rep



**7) Trening av mage/buk med [Power Tower](#)**

Utgangsposisjonen er å lene seg på albuen med ryggen mot ryggstøtten. Man trener hoftelddsbøyerne og de rette magemusklene ved å løfte bena mot kroppen. Man kan variere motstanden ved å ha enten bøyde eller strake ben, og for å ta mer på de skrå magemusklene kan man løfte knærne mer skrått oppover. 3 x 15 rep.



**8) Rotasjon**

Veldig viktig øvelse i tennis. Denne øvelsen er ypperlig å utføre på et trekkapparat. F.eks [CF 820 Dobbelt justerbart trekkapparat](#)

Sett draget i hoftehøyde. Ta tak i håndtak og utfør en forehand sving. 3 x 15 rep.  
Skift grep og ta tak i håndtak og utfør en backhand sving. 3 x 15 rep.





### 9) Armhevingen på ballansebrett

Da stabiliserings muskulatur er svært viktig i tennis er armhevninger utført på et ballansebrett en god kombinasjon. 3 x15 rep, eller til maks!



### 10) Triceps

Lars viser her hvordan trening av triceps kan utføres på Total Trainer/pilates

Det som er avgjørende for å trene triceps riktig enten man sitter på kne, ligger på rygg eller ligger på magen, er at albueene holder tett inntil kroppen og at man fikserer i skulderleddet slik at man kun beveger i albueleddet.



## Sportsmaster øvelsesbank – tennis styrkeøvelser



Noe som er en vanlig feil når man trener triceps er at man velger en for tung motstand, og det fører da til at man trener nedtrekkmuskulaturen i stedet for triceps. 3 x 15 rep.



### **Biceps – serve**

For å trene serve-bevegelsen kan et trekkapparat bennytes. Bruk den frie hånden til å stabilisere albuen. Dra armen raskt med kontroll og lett motstand.



### **11) Biceps**

Det er flere måter å trene biceps på. Det kan f.eks gjøres sittende på en ball med håndmanualer. Ved å sitte på ball trenes samtidig stabiliserings muskulaturen. 3 x 15 rep.





### 12) Chins, rygg

Chins eller kroppshevninger utføres ved at man holder seg i topp-stangen og hever kroppen opp mot stangen. Man kan variere hvilke muskelgrupper man hovedsakelig trener ved å skifte grepet i topp-stangen. Med bredt overtak trener man ryggen. Hvis man har et smalt overtak trener man mindre rygg, og mer armer (biceps). Mens hvis man har et smalt undertak trener man hovedsakelig forsiden av armene (biceps).



### 13) Bruk fantasien!

