

Kom sikkert tilbage på tennisbanen efter ferien

Er du en af dem, der har set langt efter tennisketsjeren i sommerferien? Så er det en god ide at tage højde for et par ting, når du igen snører tennisskoene. Læs fysioterapeutens gode råd.

Når sommerferien banker på døren, glider træningsrutinen sommetider ud i strandsandet. Hvis din ferie har stået på grill, afslapning og liggestol, så er du langt fra alene.

Ifølge en rundspørge, som Kantar Gallup har foretaget for Garmin, oplever 63%, at det er svært at holde fast i sunde vaner omkring kost og motion i ferien. Og 37% oplever, at de kommer hjem fra ferien i dårligere fysisk form.

Læg stille og roligt ud

For nogle kan det være svært at vende tilbage til tennis efter en pause. For andre får den fuld gas igen, lige så snart hverdagen vender retur.

Uanset hvad er det godt at tage sine forholdsregler, hvis du har sluppet lige lovlig meget af under ferien. Det vigtigste er ikke at gå for hårdt til den i starten. Læg stille og roligt ud og byg på hen ad vejen, så du undgår skader og overbelastninger.

4 gode råd når du starter op efter ferien

- Pas på med at fortsætte, hvor du slap. Acceptér at du ikke er i lige så god form som inden ferien. Vær tålmodig og øg din træningsmængde stille og roligt.
- Lad være med at kickstarte træningen for fuld hammer, du kan ikke overkompensere for ferien.
- Variér træningen så du belaster kroppen på forskellige måder og dermed mindsker risikoen for overbelastning.
- Husk opvarmning af led og store muskelgrupper – det forebygger skader og forbedrer faktisk også din præstation på tennisbanen.

Hvis du får grus i maskineriet

Det er ikke fordi, du skal bruge evigheder på at komme tilbage i form. Har du haft tre ugers ferie uden normal fysisk aktivitet, tager det cirka to-tre uger, så er du tilbage på dit vanlige træningsniveau.

Kommer du tilbage på banen og oplever smerter eller fysiske udfordringer ved tennis, så tag fat i [Fit&Sund idrætsklinik](#), hvor specialuddannede fysioterapeuter står klar til at hjælpe dig.

Skulle du være så uheldig at få en akut skade, så husk at du har mulighed for at få 10 min. gratis konsultation i idrætsskadestuen – læs mere i vedhæftede pdf.

Er du generelt interesseret i gode råd til en sund krop, eller ønsker du inspiration til et smertefrit liv, så læs med i Fit& Sund Fysioterapis [blogunivers](#).





HAR DU SMERTER ELLER EN SKADE?

Bliv tilknyttet vores specialister eller få en gratis vurdering i **idrætsskadestuen** hos Fit&Sund Fysioterapi

PÅ KLINIKKEN FÅR DU:

- Support inden for 24-48 timer
- Kompetente specialuddannede fysioterapeuter
- Hjælp til akut skade, overbelastning eller langvarig alvorlig skade
- Hjælp til genoptræning, skadesforebyggelse, træningsoptimering

PÅ IDRÆTSSKADESTUEN FÅR DU:

10 min. gratis konsultation

- Gratis vurdering af skadens omfang
- Afklaring i forhold til hvad du bør gøre (pause, fysioterapi, læge...)
- Indledende råd og vejledning

OBS! Booking nødvendig - via telefon eller online



Risskov
Tlf: 86 22 22 10



Aarhus C
Tlf: 86 22 22 10



Danmark
Find klinik

fit&sund