

Tenis jednostranně ovlivňuje posturu sportovce, což je příčinou svalových dysbalancí. Tyto dysbalance spolu s přetěžováním a dalšími vnitřními i vnějšími faktory jsou rizikovými činiteli v incidenci úrazů. Tato práce popisuje nejčastější tenisová zranění z přetížení, mechanismus jejich vzniku a jejich typickou lokalizaci. Dále jsou zde uvedena pravidla kompenzačního cvičení uvolňovacího, protahovacího a posilovacího. Zvláštní pozornost je věnována nácviku správného dechového stereotypu, aktivaci hlubokého stabilizačního systému a stabilizaci plosky.