

[Латеральный или наружный эпикондилит \(«локоть теннисиста»\)](#) [Медиальный или внутренний эпикондилит \(«локоть гольфиста»\)](#)

Если болит локоть, тренироваться можно. Но избегать сгибания и разгибания (залома) кисти.

- При тягах: использовать **лямки**, замкнутые лямки, в супер-бэнд кисть продеть
- При жимах: держать кисть нейтрально, или **параллельный хват** (вместо штанги - гантели или гриф с параллельным хватом), или гирю (там рукоять гири удобно лежит и кисть не сжимаем сильно). При фронтальных приседаниях можно на гриф надеть лямки и держать их концы в кулаках нейтральным хватом
- становые тяги заменить гуд-морнингом. Так как локоть даже с лямками будет напрягаться для стабилизации себя - и может боль оставаться