

HAND- UND UNTERARMÜBUNGEN

Download: www.opz.at/shop

**Bitte vor dem Verwenden
der Knetmasse gründlich
die Hände reinigen!**



© Dr. C. Pabinger

**Diese Knetmassen
gibt es in 3 Stärken**



**Knetmasse unbedingt im
Plastikbeutel aufbewahren**



www.opz.at

1: Kräftigung der Fingerstrecker

Finger wie aufgezeichnet
zusammenhalten, Knet-
masse über die Fingerspitzen
geben und die Hand so rasch wie möglich öffnen.



2: Faustschluss

Knetmasse in
die Handfläche
legen und so rasch wie möglich eine Faust machen
und die Fingerspitzen fest in die Knetmasse drücken.
Vor jeder Wiederholung die Knetmasse wieder in Form bringen.



3: Kräftigung Daumen

Aus der Knetmasse eine Kugel
formen und die Daumenspitze so fest
wie möglich in die Masse drücken.



7: Kräftigung der Daumenstrecker

Aus der Knetmasse eine Schlaufe formen
und über den gebeugten
Daumen legen. Den Daumen
gegen den Widerstand so rasch
wie möglich strecken.



8: Kräftigung der Handgelenksstrecker

Unterarm auf einem Tisch ablegen
und Hand über eine Kante hängen lassen.
Knetmasse mit beiden Händen
festhalten und über eine Hand-
gelenksbewegung auseinander bzw. nach oben ziehen.



9: Finger spreizen

Knetmasse um zwei Finger
wickeln und diese dann so
rasch wie möglich spreizen.
Mit allen Fingern wiederholen.



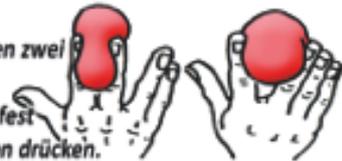
4: Kräftigung der Handgelenksbeuger

Knetmasse mit der Faust
so fest wie möglich
zusammendrücken und das
Handgelenk in beide Richtungen drehen.



5: Kräftigung der Handmuskulatur

Die Knetmasse wie
aufgezeichnet zwischen zwei
Finger geben und die
gestreckten Finger so fest
wie möglich zusammen drücken.
Diese Übung mit allen Fingern durchführen.



6: Kräftigung der Fingerbeuger

Knetmasse auf die
Handfläche legen und mit
den Fingerspitzen so fest
wie möglich zusammendrücken.



10: Kräftigung Finger-Beuger

Knetmasse in die
Handfläche legen und so
rasch und fest wie möglich zusammendrücken.



11: Kräftigung der Fingerstrecker

Aus der Knetmasse eine Schlaufe formen und über einen
gebeugten Finger legen.
Anschließend den Finger so
rasch wie möglich gegen
den Widerstand strecken.
Mit allen Fingern durchführen.



12: Kräftigung Fingerbeuger

Aus der Knetmasse eine Kugel
formen und mit Daumen und
Fingerspitzen festhalten und
so fest wie möglich zusammendrücken.

