

# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit dem Handtrainer -



### Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen.

Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen.

Lehnen Sie sich entweder zurück oder legen Sie ihre Unterarme locker auf.

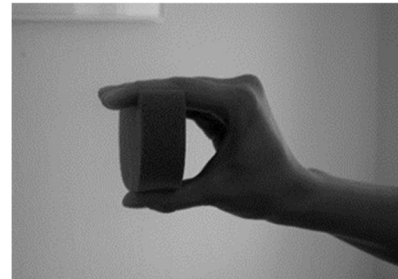
Achten Sie darauf, dass das Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt ist.

Den Daumen seitlich in den Schwamm drücken, die Spannung halten und dann langsam lösen.

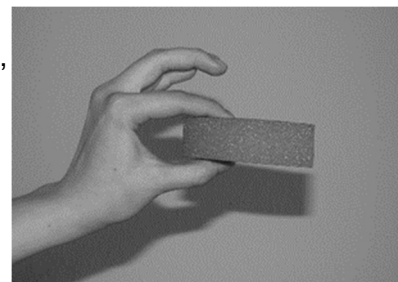
Die Finger in die vorgefertigten Rillen legen, langsam und gleichmäßig in den Schwamm drücken, ebenfalls langsam lösen. Beide Übungsteile können auch miteinander kombiniert werden.



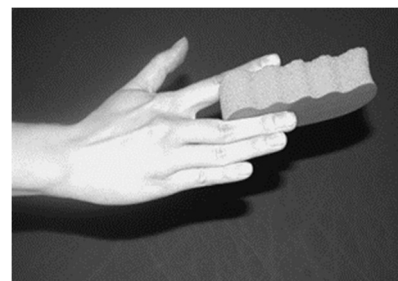
Finger und Daumen gestreckt auf dem Schwamm ablegen und gestreckt zusammendrücken.



Den Schwamm flach zwischen Daumen und Zeigefinger legen, beide Finger zusammendrücken und lösen; diese Übung auch jeweils mit Daumen und Mittel-, Ring- und kleinem Finger wiederholen.



Den Schwamm flach zwischen Zeige- und Mittelfinger legen, beide Finger gestreckt seitlich zusammen drücken, Spannung halten und langsam wieder lösen; Übung jeweils mit Mittel- und Ringfinger plus Ring- und kleinem Finger wiederholen.



# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit dem Handtrainer -



### **Noch ein kleiner Tipp für die Durchführung Ihrer Übungen:**

- Für ein effektives Training sollten Sie die Übungen täglich ca. 10 Min. machen.
- Versuchen Sie bei jeder Übung die Spannung ca. 5 sec. lang anzuhalten. Das trainiert die Ausdauer.
- Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen.

Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343  
quellenhof.ergotherapie@sana.de