



Datum 13.10.2011

## Handgelenk und Fingermuskulatur

Übung für:

**Ziel:** Kräftigungsprogramm der Handgelenk- und Fingermuskulatur für Osteoporosepatienten

### Ausgangsstellung



- Die Fingerspitzen und Daumen beider Hände mit großer Kraft gegeneinander pressen.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

### Übungsausführung:

Die Spannung 3-5 Sekunden halten.

<b>Wiederholungen</b>			<b>Pausenlänge</b>	Für ca. 10 Sekunden die Arme und Finger ausschütteln.
<b>Serie/Übungen</b>	4-5x		<b>Intensität</b>	