

Sport-Thieme® Physioball

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

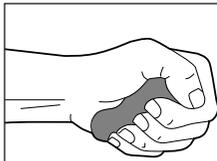
Der Sport-Thieme Physioball ist ein Trainingsmittel, um die Beweglichkeit von Fingern und Händen zu verbessern und motorische Fähigkeiten zu schulen und zu kräftigen. Daher wird der Physioball auch bei rheumatischen Erkrankungen, Verletzungen und nach Operationen eingesetzt. Ein schneller Erfolg stellt sich bei regelmäßigem Üben ein. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit der Gelenke und die Koordinationsfähigkeiten der Finger und Hände insgesamt verbessert. Je größer die Funktionseinschränkung ist, desto weicher sollte der eingesetzte Physioball sein.

Konsistenz:
Gelb = extra weich
Rot = weich
Grün = mittel
Blau = fest

Wichtig: Trainieren Sie regelmäßig und stets mit dosiertem Krafteinsatz. Wiederholen Sie die Übungen statt dessen lieber öfter. Steigern Sie die eingesetzte Kraft entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung und Ihres individuellen Wohlbefindens.

Die für Sie geeigneten Übungen und deren Wiederholungen stimmen Sie am besten mit Ihrem Therapeuten ab. Üben Sie täglich und regelmäßig. Beim Auftreten von Schmerzen, Schwellungen, Überwärmung oder einem akuten Rheumaschub setzen Sie mit den Übungen aus. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Arzt und Therapeuten. Ihr Therapeut wird Sie gerne beraten.

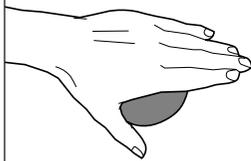
Unser Tipp: Verwenden Sie zwei Physiobälle zum gleichzeitigen Training beider Hände.



1. Grobes Greifen und leichte Kräftigung

- Drücken Sie den Physioball in der Hand zusammen.
- Übung ohne großen Krafteinsatz durchführen
 - Handachse beachten: Mittelfinger immer in Verlängerung des Unterarms!

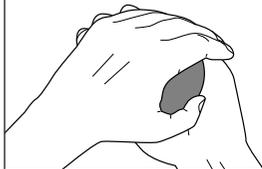
Wiederholung: ca. 2 Serien à 8-12x je Hand



2. Streckung und Entspannung

- Rollen Sie den Physioball mit gestreckter Hand und Fingern auf einer Unterlage hin und her.
- Die Bewegung erfolgt aus dem ganzen Arm bzw. der Schulter
 - Unterarm und Hand stehen in einer Achse
 - Daumen nur mäßig abspreizen

Wiederholung: ca. 2 Serien à 8-12x je Hand



3. Grobes Greifen, Kräftigung und Koordination

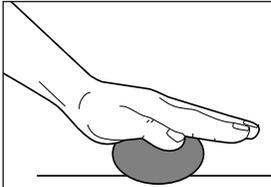
- Drücken Sie den Physioball in den Händen zusammen und bewegen Sie ihn hin und her.
- Übung nur mit geringem Krafteinsatz durchführen
 - Hände und Unterarme stehen in einer Achse

Wiederholung: ca. 2 Serien à 5-8x je Hand

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

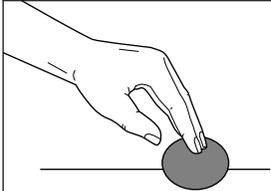
Wir sind Ihr Team!



4. Streckung und Entspannung

- Drücken Sie den Physioball leicht auf eine Unterlage und rollen Sie ihn hin und her.
- Hände und Finger nicht krampfartig überstrecken
- Bewegung findet nur im Ellenbogen und Schultergelenk statt
- Finger, Hände und Unterarme stehen in einer Achse

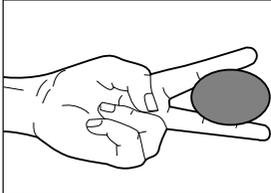
Wiederholung: ca. Serien à 20-30x



5. Fingerdehnung und Hand-/Unterarmkräftigung

Pressen Sie mit ausgestreckten Fingern den Physioball auf die Unterlage. Der Daumen bleibt locker. Unterarm und Handgelenk bilden eine Linie, das Handgelenk ist ausgestreckt.

Wiederholung: 8 – 12x je Hand



6. Koordination, Streckung, Fingerkräftigung und Mobilisation

Halten Sie den Physioball zwischen Zeige- und Mittelfinger. Halten Sie den Ball zunächst nur fest. Zur Kräftigung drücken Sie Zeige- und Mittelfinger etwas zusammen und lassen dann wieder etwas lockerer, so dass der Physioball nicht herausrutscht. Zur Förderung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Koordination können Sie Zeige- und Mittelfinger auch gegensätzlich vor und zurück bewegen. Der Physioball dreht sich dann leicht. Eine Bewegung um bis zu 180 Grad um Zeige- oder Mittelfinger herum kann erreicht werden.

Weitere Übungsbeispiele:

