



# Mobilisation der Finger

FAUST UND ÖFFNEN

**Ausgangsstellung:** Stand oder Sitz auf einem Stuhl

**Bewegungsabfolge:**

- beide Hände zur Faust
- beide Hände weit öffnen
- Handgelenk beugen und strecken
- Handgelenk seitlich neigen
- Handgelenk kreisen (beide Richtungen)

**Wiederholung:** 5x jede Bewegungsrichtung





# Fingertippen

KOORDINATION

**Ausgangsstellung:** Sitz auf einem Stuhl oder Stand

**Bewegungsabfolge:**

- nacheinander die Finger mit dem Daumen abtippen

**Alternative:**

- rechte Hand: beginnend vom kleinen Finger
- linke Hand: beginnend vom Zeigefinger

**Wiederholung:** 10x



Das Trainingsmoment  
PERSONAL & WORK FITNESS



# Dehnung Unterarm

AN STUHL ODER TISCH

**Ausgangsstellung:** Stand vor einem Stuhl oder vor einem Tisch

**Bewegungsabfolge:**

- ganze Hand auflegen
  - Ellenbogen strecken
  - Gewicht nach hinten verlagern
- Dehnung:** 15 Sekunden halten

