HANDTRAINER HANDBUCH – EIN RATGEBER ZUM HANDTRAINING

VORWORT

Fitness und Lifestyle machen einen Großteil des modernen Lebens aus. Die Gesellschaft lässt sich hier dann auch in zwei Phasen gliedern, wie sich der Mensch in ihr verhält und wie er aussieht. Zum einen bestimmt ein ideales Schönheitsbild die Wirkung und das Auftreten einer Person, was den Anspruch an den eigenen Körper stark erhöht, zum anderen sind viele Berufe kaum noch mit körperlicher Anstrengung verbunden, was wiederum Bewegungsarmut nach sich zieht und zu Übergewicht führen kann. **Einhergehend mit einer falschen Ernährung erhöht sich durch Fettleibigkeit das Risiko für Krankheiten. Fettansatz ist dabei ähnlich gefährlich wie langjähriges Rauchen.**

Daher hat sich das Bewusstsein für den eigenen Körper enorm gesteigert. Eine allumfassende Aufklärung im Bereich Sport und Medizin ermöglicht vielen Menschen, stärker auf ihre Gesundheit zu achten und Wert darauf zu legen, sich richtig zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Fitness liegt also weiterhin im Trend und wird auch in Zukunft verstärkt das Aussehen der Menschen bestimmen.

Da allerdings mittlerweile hauptsächlich kognitive Berufe den Markt bestimmen, ist die Bewegungsmöglichkeit nicht den ganzen Tag über gegeben. Die Arbeit findet am Schreibtisch statt, die Bewegung ist stark eingegrenzt. Der Mensch ist also darauf angewiesen, sich nach einem längeren oder auch harten Arbeitstag sportlich zu betätigen. Ein gesundes Krafttraining und der Muskelaufbau sind dafür beliebte Möglichkeiten, sich entspannt zu fühlen, auch wenn

es auf den ersten Blick eher mühselig wirkt. Neben den positiven Effekten eines schönen Körpers, zeigt sich die sportliche Aktivität auch ausgleichend für den Geist. **Für einen gestressten Menschen gibt es nichts Besseres, als sich sportlich zu betätigen, da dabei nicht nur die Gesundheit gefördert wird, sondern sich in gleicher Weise der Kopf abschaltet.** Die notwendige Entspannung wird unmittelbar nach dem Sport erfolgen. Dazu ist nicht immer ein Wellness-Programm notwendig.

Sport und Bewegung schaffen grundsätzlich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Hinzu kommen auch die gesellschaftlichen Ansprüche, eine gute Figur zu machen. Die Methoden und Trainingsprogramme sind vielseitig, lassen sich auch auf den Menschen individuell abstimmen, was natürlich auch notwendig ist, da die Ansprüche und Zielsetzungen von Mensch zu Mensch verschieden sind.

Dazu hat nicht jeder Zeit und Lust, nach der Arbeit in ein Fitnesscenter zu gehen, um den Ausgleich zu schaffen; dagegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten. Neben Liegestützen, Spinning oder Yoga gehört auch das Bauchtraining dazu. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm mit der Hilfe verschiedener Fitnessgeräte kann in den eigenen vier Wänden den gleichen Effekt erzielen. Mit der richtigen Methode ist es einfach, sich fit und attraktiv zu halten.

INHALTSVERZEICHNIS

HANDTRAINER HANDBUCH - EIN RATGEBER ZUM HANDTRAINING

EINLEITUNG 3

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND 6

Allgemeine Informationen zum Handtraining 7
Schönheitsideal Hände 8
Aufbau der Hand und Handmuskulatur 9
Funktion der Hand – wie wichtig ist die Griffkraft? 10
Was geschieht mit der Hand durch den Alterungsprozess? 11
Handtrainer – eine Vielzahl verschiedener Modelle 12
Beanspruchte Muskelpartien beim Handtraining 15
Gesundheitliche Vorteile des Handtrainings 16
Überblick der Krankheiten und Verletzungen, die durch Handtraining verhindert werden können 18
Handtraining und Rehabilitation 22
Training für Hand und Hirn 23
Hand- & Fingertrainer: das perfekte Trainingsgerät für Bodybuilder und Kletterer 24
Handtraining bei Männern und Frauen – das sind die Unterschiede 25
Handtraining als Spieltrieb – warum der Mensch spielen möchte 26

TEIL II: TRAINING MIT DEM HANDTRAINER – TIPPS, TRICKS, ABLAUF UND RICHTIGE DURCHFÜHRUNG 27

Handtraining, aber richtig: das Aufwärmen nicht vergessen 28
Verschiedene Übungen & Tricks, die mit dem Handtrainer durchgeführt werden können 29
Tipps und Tricks 34
Einzelne Fingerübungen neben dem Handtraining 35
Unterarm- und Oberarmtraining 35
Korrekte Durchführung - darauf sollte beim Training mit dem Handtrainer geachtet werden 36
Die 11 häufigsten Fehler beim Handtraining und wie sie vermieden werden können 40

SCHLUSSWORT 46

EINLEITUNG

EINLEITUNG

EINLEITUNG

In einem Berufsalltag, in dem es u. a. auch auf Leistung, Ehrgeiz und Erfolg ankommt, zeigt sich der Händedruck als sicherer Indikator für den Charakter eines Menschen. Erfolgt dieser schlaff und zart, liegt der Verdacht nahe, dass das Selbstbewusstsein und die Zuverlässigkeit eher gering sind. Ein kräftiger Händedruck dagegen spiegelt Selbstsicherheit und Leistungsfähigkeit wider.

Die Griffstärke gibt daneben aber auch viel Aufschluss über die Muskelkraft und Ausdauer eines Menschen. Studien belegen, dass Menschen, die eine geringere Greifkraft aufzeigen, eine kürzere Lebenserwartung und mit mehr gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben.

In der Veränderung der gesellschaftlichen Bedingungen hat die Griffkraft bei Männern in Hinblick auf die Vergangenheit stark abgenommen, während die der Frauen zwar grundsätzlich etwas geringer, aber doch relativ gleichgeblieben ist. Das liegt natürlich an den vielen Erleichterungen fortschrittlicher Verbesserungen und der geringeren Nutzung an Muskelkraft für die alltäglichen Handgriffe. Arbeitserleichterung durch Maschinen, häufige berufliche Tätigkeiten im Sitzen und am Schreibtisch, eine schnelllebige Zeit an sich sind mit verantwortlich für diese Entwicklung.

Das bedeutet, dass der Mensch sich sportlich betätigen muss, um sich gesund und fit zu halten. Ein intensives Ausdauer – und Muskeltraining ist allgemein wichtig, um den Körper zu stärken. Mit der körperlichen Fitness wird der altersbedingte Verschleiß reduziert und durch den Muskelaufbau werden Verletzungen vorgebeugt. Muskeln und Knochen werden gestärkt, Gelenke flexibel gehalten, die Durchblutung angeregt und das Herz-Kreislauf-System stabilisiert. Das gilt nicht nur für den Muskelaufbau in den Bereichen des Rückens, des Bauchs, der Brust, der Arme und der Beine, sondern auch Finger und Hände müssen gekräftigt werden.

Viele Menschen unterschätzen die Wichtigkeit der Hände und die damit einhergehende Notwendigkeit, die gesamte Finger- und Handmuskulatur trainieren zu müssen. Der Aufbau der Hand ist sehr komplex. Die kleinste Bewegung wird über eine Vielzahl feiner Muskeln und Nerven gesteuert, so dass das Greifen, Zupacken, Zeigen, Gestikulieren oder das einfache Fingerspiel möglich sind. Genauso schnell können aber auch Verletzungen und Veränderungen der Handmuskulatur auftreten.

Musiker erkennen das Problem meistens früher als andere Menschen, da das fingerfertige Spiel ihrer Instrumente in erster Linie von der Beweglichkeit ihrer Hand abhängt, obwohl die Hand auch allgemein in vielen Situationen zum Einsatz kommt, selbst in einem einfachen Büroalltag, wo das Telefon bedient, eine Computermaus geklickt oder eine Tastatur benutzt werden muss. Der Musiker ist aber nicht nur auf sehr bewegliche, sondern auch kräftige Finger angewiesen, um sein Instrument zu beherrschen.

Ebenso geht es dem Sportler. Er muss seine Griffkraft verbessern, um den Ausgleich zu den intensiven Übungen zu schaffen. Das Handtraining dient dazu, einen kräftigen Unterarm und starke Handgelenke zu erhalten, um das Training überhaupt umsetzen zu können. Die Hand ist zwar von Natur stark und robust, muss aber ebenso wie andere Körperbereiche in ihrer Muskulatur aufgebaut werden. Gleiches gilt für den Ruder- und Klettersport.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

EINLEITUNG

Handtraining kann hervorragend in den Alltag eingebunden werden, kann gleichzeitig auch das innere Bedürfnis des Menschen, spielen zu wollen, befriedigen. Der Markt hält eine **Vielzahl von Kleingeräten** parat, die als Finger- oder Handtrainer bezeichnet werden und speziell verschiedene Bereiche der Handmuskulatur aufbauen, die Griffkraft verbessern und die Beweglichkeit von Hand und Finger steigern. Das kann der Beamte ebenso umsetzen wie der Musiker, Leistungssportler oder Politiker, der seine Hände häufig als untermalendes Ausdrucksmittel benutzt.

Dieses Ebook beschäftigt sich mit dem Handtraining und den Handtrainern im Speziellen. Vom Aufbau der Hand bis hin zu wichtigen Übungen für das Greif- und Handtraining finden Sie hier einen guten Überblick zum Thema, erfahren, welche gesundheitlichen Vorteile durch Handtraining entstehen, welche Übungen umgesetzt werden können, worauf Sportler, Musiker und berufstätige Menschen achten sollten, um ihre Hand fit und beweglich zu halten und wie wichtig es ist, die Handmuskulatur kontinuierlich aufzubauen und zu stärken.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Allgemeine Informationen zum Handtraining

Unter dem Handtraining wird ein spezielles Training verstanden, das nach und nach dafür sorgt, dass die Muskulatur an Hand, Fingern, Handgelenken und Unterarm kräftiger wird. Dazu werden die Beweglichkeit der Finger und die Feinmotorik verbessert und die Koordination gefördert.

Handtraining ist in vielen Situationen sinnvoll. Zunächst natürlich bei Beschwerden und Krankheiten als eine hilfreiche Unterstützung bei der Therapie, aber auch allgemein, um die Hände kräftiger zu machen. So häufig die Hand ganz selbstverständlich in Anspruch genommen wird, so häufig ist auch die Muskulatur einer permanenten Belastung ausgesetzt.

Das Training der Hände kann ganz gezielt erfolgen. **Vereinzelte Fingerübungen alleine genügen meistens nicht, um tatsächlich einen kraftvollen Muskelaufbau zu bewirken, dagegen gibt es Handtrainer, die den Trainingseffekt erhöhen und die als verschiedene Modelle im Handel erhältlich sind.**
Durch niedrigen und hohen Widerstand oder ein bestimmtes Material, das mehr oder weniger nachgibt, dabei einen bestimmten Härtegrad aufweist, wird die Griffkraft gefordert und mit einer regelmäßigen Anwendung des Handtrainers kontinuierlich verbessert. Kleinste Muskelpartien werden im gesamten Arm- und Handbereich angesprochen, dass die Hand bald weniger anfällig ist und so Verletzungen und Beschwerden vorgebeugt werden kann.

Es gibt **verschiedene Methoden**, den Arm, die Hand und die Finger zu trainieren. Kraftsportler legen Wert auf die Kräftigung von Unterarm und Handgelenk und nutzen eine Fingerhantel oder einen Handgreifer, der wie eine Zange geformt ist und durch eine Feder im Widerstand verändert werden kann, so dass sich die Spannkraft erhöht, Musiker, Kletterer und Bowler verwenden häufig auch Greifbälle oder Press-Eier, die aus einem nachgiebigen Material bestehen und mit der Hand wiederholt zusammengedrückt werden. Daneben gibt es auch den „Powerball“, der durch eigene Rotation die Hand herausfordert, den Ball festzuhalten und auf die Bewegung zu reagieren.

Alle Prinzipien, nach denen die Handtrainer funktionieren, wirken sich positiv auf die Hand- und Armmuskulatur aus. Je nachdem, wozu das Handtraining zur Anwendung kommt, ob es zur Rehabilitation oder zu einem speziellen Training genutzt wird, ist die **Wahl des geeigneten Handtrainers wichtig**.
Der Handel bietet einzelne Modelle oder auch Handtrainer-Sets, wobei letztere besonders effizient sind, da hier verschiedene Härtegrade gewählt werden können oder eine höhere Abwechslung verschiedener Trainingsgeräte erfolgen kann. Einige Handtrainer sind auch für die Warm- und Kalttherapie geeignet oder können mit einer Massage kombiniert werden.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Durch Handtraining wird nicht nur die Handmuskulatur gestärkt, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Konzentration gesteigert. Das Gehirn wird beim Handtraining ebenso angesprochen, wie Sehnen und Muskeln. Die Kraftauswirkung auf die Hand hat eine ähnliche Auswirkung auf die Gehirnregionen, wie z. B. die Beugung des Rumpfes.

Für **Musiker** ist das Handtraining unabdingbar, insbesondere bei Instrumenten wie Geige, Gitarre, Bass, Flöte, Oboe und Klavier, und eine gute Unterstützung zum Üben selbst. Die Fingerbewegung muss schnell und gezielt erfolgen können, die Hand kräftig sein.
Auch beim Ausdauer- und Kraftsport ist Handtraining notwendig, um die Hände auf die intensiven Trainingsmethoden vorzubereiten. Das betrifft Eigengewichtsübungen ebenso wie das Gewichtheben.

Dennoch ist Handtraining nicht nur für bestimmte Zielgruppen und Menschen geeignet. Schon die Tätigkeit in einem Büro, die mit sich bringt, dass die Arbeit über eine längere Zeit in gleicher Haltung vor dem Computer stattfindet, kann Beschwerden nach sich ziehen, die von einer Überbelastung der Hand bis hin zu Rückenproblemen reichen. Ein einfacher Greifball kann dann wahre Wunder wirken und die Hand und auch den Kopf entspannen. Handtraining mit einem Greifball ist eine hervorragende **Anti-Stress-Methode** und kann überall umgesetzt werden. Das Training benötigt häufig nur einige Minuten und sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Schönheitsideal Hände

Nicht nur der Händedruck, auch die Hände selbst sind ein Aushängeschild des Charakters. Wer schöne, kräftige und gepflegte Hände vorweist, wird vom Gegenüber positiver wahrgenommen. Dazu verraten Hände viel über den Menschen, darunter sein Alter, seine Unsicherheiten oder seine Arbeit.

Hände lassen sich nicht verbergen, es sei denn, die Jahreszeit ist kalt und sie werden durch Handschuhe gewärmt. Die restliche Zeit sind Hände großen Strapazen ausgesetzt, darunter Wärme, Kälte und UV-Licht.
Der Mensch nutzt seine Hände für so viele Dinge, greift, schreibt, agiert, gestikuliert, ertastet und kommuniziert mit ihnen. Sie sind sowohl Werkzeug, als auch zwischenmenschliches Medium.
Leider sind Hände aber auch am schwierigsten zu pflegen. Pflegeprodukte helfen zwar, den an den Händen auftretenden Alterungsprozess bei einer anspruchsvollen Nutzung etwas einzudämmen, es reicht aber nicht aus, die Hände einzucremen. Für ein schönes Erscheinungsbild sind auch gepflegte Nägel wichtig, ebenso die Kräftigung der Handmuskulatur durch ein regelmäßiges Handtraining.

Eine schöne und ästhetisch ansprechende Hand weist ganz bestimmte Proportionen auf. Das Verhältnis von Fingern und Handfläche ist stimmig, wobei die Kunst vom „goldenen Schnitt“ spricht, der schon bei Leonardo da Vinci eine Rolle spielte. Die von der Natur bestimmte Aufteilung an Größe und Länge der Hand und Finger, der große Bereich der Hand in Proportion zu den kleineren Bereichen sollte stimmig sein. Sehr dünne und schwache Finger wirken daher weniger attraktiv, wenn die Hand ansonsten breiter ist. Schön ist, dass hier nachgeholfen werden kann.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Viel eher als sehr schlanke Hände, sind kräftige und gesunde Hände ein Schönheitsmerkmal, das auf andere Menschen anziehend wirkt. Mit etwas Pflege und dem geeigneten Handtraining kann der Effekt nicht nur den Alterungsprozess aufhalten, sondern auch den Besitzer optisch verjüngen. Daneben wird die Hand so gestärkt, dass sie weniger anfällig für Verletzungen ist. Diese Kräftigung reicht von den Fingern über die Hand bis hinauf zu der Schulter.

Aufbau der Hand und Handmuskulatur

Die Handmuskulatur setzt sich aus 33 einzelnen Muskeln und 27 Knochen zusammen. Das macht ein Viertel aller Knochen des gesamten menschlichen Körper aus. Darum ist die Hand in ihrer Feinmotorik so vielseitig, kann einzelne und sehr genau bestimmte Bewegungen ausführen, die dann über das Zusammenspiel vieler Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder erfolgen. Die komplexe Anatomie macht die Hand aber auch gleichzeitig anfälliger für Verletzungen. Gerade mit zunehmendem Alter wird die Beweglichkeit langsamer und kann ohne Training allmählich typische Störungen hervorrufen oder sogar Taubheit und Lähmungserscheinungen nach sich ziehen.

Die Hand besteht aus der Handwurzel, der Mittelhand und den Fingern und Daumen. Für das Nutzen der Hand und alle feinmotorigen Aktivitäten werden aber auch Handgelenk und Unterarm notwendig, über die die meisten Bewegungen gesteuert werden. Das Training der Handmuskulatur wird also immer auf mehrere Bereiche der Hand ausgedehnt und reicht von der Stärkung der Greifkraft bis hin zum Trainieren der Unterarme. Sinnvoll ist daher ein Set mit verschiedenen Trainingsgeräten, z. B. der **Finger- und Handtrainer im Set von „Sportastisch“, in dem Fingerhantel und Greifbälle enthalten sind.**

Die Hand besteht aus zwei großen Unterarmknochen, acht Handwurzelknochen, fünf Mittelhandknochen, vierzehn Fingerknochen und kleineren Sesambeinen, die den Abstand der Knochen bestimmen. Die Fingerknochen bestehen aus jeweils drei pro Finger und zwei pro Daumen. Sie stellen den frei beweglichen Teil der Hand dar.

Darüber spannt sich ein komplexes Geflecht aus Blutgefäßen, Muskeln, Nerven und Sehnen.
Lange und kurze Handmuskeln ergänzen sich im Wechselspiel ihrer Anforderungen. Während die langen ihren Ursprung im Unterarm haben und den Hauptteil aller Bewegungen ausführen, ziehen sich die kurzen über den Handteller, den Kleinfinger- und Daumenballen. Diese Muskelgruppen sind speziell für die Beugung und Streckung der Fingergelenke verantwortlich.

An der Handwurzel sind weiterhin auch Nerven vorhanden, die durch den Karpaltunnel hindurchlaufen. Mit der Zeit kann sich dieser verengen, was dann zu einem schmerzhaften Druck auf die Mittelarmnerven führt und als Karpaltunnelsyndrom bekannt ist.
Die Handfläche wiederum ist von einer Sehnenplatte umgeben, die zum einen den Schutz gewährt, zum anderen die Greifkraft bestimmt.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Griff und Gefühl sind gerade im Bereich der Hand sehr sensibel, was auch daran liegt, dass auf der Haut der Hand viele Rezeptoren vorhanden sind, die dann über 17.000 Fühlkörperchen die benötigten Reize weiterleiten, darunter solche der Vibration, des Drucks und der Bewegung.

Funktion der Hand – wie wichtig ist die Griffkraft?

So komplex die Hand aufgebaut ist, so vielseitig kann sie genutzt werden. Dabei gibt es verschiedene Formen der Griffart, die sich in den kräftigen und präzisen Griff unterscheiden.
Kraftgriffe dienen zum Greifen und Tragen schwerer und großer Objekte. Sie sind nicht fein abgestimmt, sondern müssen mit Muskelkraft und der gesamten Handinnenfläche das umschließen, was gepackt oder angehoben werden soll. **Präzisionsgriffe** sind die verfeinerten und genauen Griffe zum Halten und Führen kleinerer Gegenstände oder zum Bedienen eines Instruments. Die Finger spielen hier eine größere Rolle, da sie nicht alleine zupacken und sich beugen müssen, sondern auch einzeln zum Einsatz kommen. Präzisionsgriffe gibt es als *Pinzettengriffe, Zangengriffe oder Dreipunktgriffe*. Die Finger passen sich dabei an den Gegenstand an, der gegriffen oder umfasst werden soll, während das, was dann zwischen den Fingern gehalten wird, meistens auch genutzt wird, zum Beispiel ein Bleistift, der über das Papier geführt wird, oder das Fingerspiel auf mehreren Gitarrenseiten.

Jede Hand kann dabei auch zur Faust geformt werden. Auch das wird mit dem Handtrainer gestärkt, so dass die Schlagkraft sich erhöht, die Hand weniger anfällig für Verletzungen ist, sobald sie auf einen härteren Gegenstand trifft.
Wichtig für das Handtraining ist die **Griffkraft**. Sie ist ein Indiz für die Gesundheit des Menschen und kann medizinisch durch ein Griffkraftmesser analysiert werden. Unter der Griffkraft wird die Fähigkeit der Hand verstanden, Kraft auf die Hand und Finger auszuüben. Gerade bei einem Handtrainer kommt die Griffkraft stark zur Geltung, darunter beim Zusammendrücken eines Greifballs, wobei diese Kraft dann die quetschende Griffkraft ist, die neben der Finger-, Daumen-, Halte- und Handgelenkskraft steht.

Bei der quetschenden Griffkraft, z. B. beim Zusammendrücken eines Greifballs, liegt die Durchschnittsdruckkraft der Hand bei einem Mann bei 505 Newton, was eine Gewichtskraft von etwa 50,5 Kilogramm ist. Die Frau kommt mit der Hälfte zurecht. Die weibliche Hand schafft eine Druckkraft von 225 Newton, etwa 22,5 Kilogramm Gewichtskraft.
Daumen- und Fingerkraft werden für die einzelne Bewegung benötigt, ebenso zum Halten, Fangen oder Aufheben von Gegenständen. Die Haltekraft ermöglicht eine Griffposition, die über einen längeren Zeitraum gehalten werden kann, während die Handgelenkskraft speziell der Stabilisation dient, was gerade im sportlichen Bereich von Bedeutung ist, da nur durch ein kräftiges Handgelenk Verletzungen umgangen werden. Das ist mit ein Grund, warum Sportler häufig auch ein intensives Arm- und Handtraining mit in den Trainingsplan einbauen.
Durch eine hervorragende Griffkraft wird die sportliche Leistungskraft enorm gesteigert. Beim Klettern, Kampfsport, Tennis oder Turnen ist ein Hand- und Greiftraining unerlässlich, da die Bewegungsabläufe über Arme und Hände erfolgen und ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Muskelpartien notwendig machen.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Trainiert wird die Griffkraft meistens durch Handtrainer, Hanteln, Kugelhanteln, Gripper, Blockweights und Wristroller. Gestärkt werden dabei nicht nur die Muskeln, die die Bewegung steuern, sondern auch Arme, Handgelenke, Hände und Finger, um Verletzungen zu vermeiden.

Was geschieht mit der Hand durch den Alterungsprozess?

Im zunehmenden Alter verändert sich der menschliche Körper nach und nach in der kraftvollen Ausführung seiner Bewegungen. Normale Alltagsaktivitäten wie das Gehen, Bücken, Heben, Tragen oder Greifen von Dingen werden schwieriger und sind doch ausschlaggebend dafür, den Alltag und das eigene Leben selbstständig zu bewältigen.
Ein ausreichendes Maß an Muskelkraft und Muskelmasse sind entscheidend, um sowohl das Gleichgewicht, als auch die Beweglichkeit der Gliedmaßen beizubehalten.

Durch den natürlichen Prozess des Alterns nimmt zunächst die Skelettmuskulatur ab, während sich die Flüssigkeit in den Gelenken reduziert. Das zieht die damit verbundene Abnahme der Muskelkraft nach sich, wobei die Bewegung nach und nach eingeschränkt wird. Ähnlich sieht es bei Verletzungen und Krankheiten aus, wenn z. B. Operationen an der Hand oder am Arm der Fall sind, die über einen längeren Zeitraum des Heilungsprozesses dann kaum bewegt werden können und wieder gestärkt werden müssen.

Das Erste, was in der Rehabilitation getestet wird, ist daher auch die Griffkraft. Diese kann in der isometrischen Handgriffstärke gemessen werden und gilt als objektiver Indikator für ein Abnehmen der Muskelkraft. Bei älteren Menschen ergab sich in einer Studie ein Mittelwert der maximalen Griffkraft von 33 Kilogramm, wobei Frauen durchschnittlich eine geringere Kraft aufweisen als Männer. Diese wird entsprechend geringer, wenn die Hand nicht in der Muskulatur gestärkt und neu aufgebaut wird.

Wie das Gehirn trainiert werden kann, um weiterhin leistungsfähig zu sein, kann auch die Hand trainiert werden, so dass sich die Griffkraft wieder erhöht. Dazu gibt es verschiedene Methoden und Handtrainer, die ein funktionelles Training erlauben und nach und nach zu einer Verbesserung der Motorik führen. Während die Griffkraft anders trainiert wird als die Fingerfertigkeit, müssen auch Handgelenk und Unterarm gestärkt werden.

Es ist nicht nur im Alter wichtig, sich mit den körperlichen Bedingungen und Verschleißprozessen auseinanderzusetzen. Allgemein bietet der Alltag ein erhöhtes Risiko für Muskeln und Gelenke, bedingt durch sitzende Tätigkeiten oder wenig Bewegung. Um Beschwerden vorzubeugen, genügt ein Handtraining von 5 Minuten am Tag, um die Muskulatur fit und beweglich zu halten. Hier darf nicht verkannt werden, dass gerade Finger- und Handgelenke ständig einer höheren Beanspruchung ausgesetzt sind. Das kann schließlich auch zu einer Überbelastung führen, die sich in verschiedenen Symptomen äußert, zu Sehnenscheidenentzündung, Arthritis oder dem Karpaltunnelsyndrom führen können.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Handtrainer – eine Vielzahl verschiedener Modelle

Handtrainer unterscheiden sich in Fingerhanteln für das reine Kraft- und Greiftraining und in Greifbälle, die in einem etwas schonenderen Verfahren Hand und Finger kräftigen, dabei auch einen entspannenden Effekt mitbringen. Daneben gibt es auch ausgefallene und leicht abweichende Modelle wie den Powerball, der in seinem Kern rotiert, Greifringe, die ähnlich wie der Greifball funktionieren, Wohlfühl- und Massagebälle, die als Handtrainer genutzt werden können, insofern sie aus nachgebendem Material bestehen, therapeutische Knetmasse, die zerdrückt wird, Anti-Stress-Bälle, Twidgets, die wie einer Rassel funktionieren und in einem Beutel viele kleinere Kugeln haben, und Formationen der Tangle-Relax-Therapie, die ebenfalls zum Greifen und Entspannen gedacht sind.

Das Handtraining kann sehr intensiv stattfinden, aber auch mit Spiel und Spaß verbunden sein. Es kann konsequent durchgeführt werden, als Entspannungsübung dienen oder direkt die Beweglichkeit der Hand neu aufbauen, z. B. nach einem Bruch oder Schlaganfall. Der Heilungsprozess kann so beschleunigt werden.

Greifbälle gibt es als runde oder eiförmige Modelle. Sie bestehen aus einem speziellen Gummi (Thermoplast Kautschuk) und werden in unterschiedlicher Form geknetet und gedrückt. Auch unterscheiden sich Greifbälle in der Farbe, wobei diese nicht nur einen optisch ansprechenden Wert hat, sondern einem bestimmten Zweck dient. Sie gibt den Härtegrad des Balls an.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Meistens reicht der Härtegrad von sehr weich bis extra hart. Ein sehr weicher Ball gibt im Material sehr schnell nach und kann daher auch häufiger geknetet und gedrückt werden. Dass Gefühl bei der Nutzung ist sehr angenehm und gleichzeitig schonend.
Der mittlere Härtegrad ist eine gute Zwischenlösung und bietet schon einen etwas höheren Widerstand bei der Bearbeitung des Greifballs. Das macht sich nach der ersten Anwendung schnell bemerkbar. Arm und Hand spüren hier, dass ein Handtraining stattgefunden hat.
Harte Greifbälle sind schwieriger zusammenzudrücken und erlauben dann auch weniger Wiederholungen. Diese sind eher für ein intensiveres Training gedacht.

Die Oberfläche der Greifbälle in Kugel- oder Eiform ist meistens etwas klebrig und wabbelig. Das ist durch das Material bedingt und kann sich im ersten Moment leicht unangenehm anfühlen. Es gibt aber eine einfache Methode, die Klebrigkeit zu beseitigen, indem der Ball oder das Gelei mit etwas Talkum, Babypuder oder Speisestärke bestäubt wird und dann eine fast samtige Oberfläche bietet.

Schön ist, dass Greifbälle völlig geruchsneutral sind und bei der Bearbeitung keinerlei Geräusche machen. Als Reha-Maßnahme, Physiotherapie, als Zeitvertreib, zur Durchblutungsförderung, sogar zum Abgewöhnen des Rauchens eignen sich Griffbälle und Geleier. Schön ist ein Set aus mehreren Greifbällen mit unterschiedlichen Härtegraden, so dass der Trainingseffekt abwechslungsreich gestaltet oder gesteigert werden kann.
Durch die ungewohnte Anstrengung beim Kneten eines Greifballs, ist das Gehirn neu gefordert und signalisiert gleichzeitig dem Körper, die Muskulatur aufzubauen. Es werden nach und nach neue Muskelfilamente gebildet, so dass die Hand kräftiger wird.

Der Greifball dient aber nicht nur zum Kneten und Drücken, sondern kann gerollt, mit den Fingern verformt oder zwischen den Fingern balanciert werden. Die Größe liegt meistens zwischen 4 und 6 Zentimetern, so dass ein Greifball oder Gel-Ei gut in der Hand sitzt und in der Faust zerdrückt werden kann. Das Material ist weiterhin für die Warm- und Kalttherapie geeignet, während die leicht strukturierte Oberfläche einen massierenden Effekt hat, was wiederum die Durchblutung verbessert, den Stoffwechsel anregt.

Die **Fingerhantel** funktioniert etwas anders und soll direkt Hand, Handgelenk, Finger und Unterarm kräftigen. Sie ist wie eine Zange aufgebaut, die aus zwei verschieden geformten Griffen besteht und durch eine Spannfeder verbunden ist. Diese lässt sich im Widerstand verändern, so dass die Griffe leichter oder schwieriger zusammengepresst werden können. Der Unterarm und die Hand werden hier stark gefordert, während das Training immer einen gewissen Kraftaufwand notwendig macht.

Fingerhanteln gibt es in verschiedenen Ausführungen, die sich aber kaum unterscheiden. Sie werden vermehrt von Sportlern genutzt, darunter Bodybuilder, Kraftsportler, Kletterer, Ruderer, Tennis- und Golfspieler, Läufer und Bowler.
Die Fingerhantel oder der Handgreifer sind meistens aus Edelstahl und sehr stabil geformt, während die Griffe aus Kunststoff bestehen, der durch eine leichte Strukturierung rutschfest ist. Dazu sind die Griffe ergonomisch geformt und zeigen genau auf, welcher Finger wo sitzen sollte.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Noch etwas anders funktionieren Fingertrainer, die in zwei Ebenen durch mehrere Federn miteinander verbunden sind und für jeden Finger eine Taste aufweisen, so dass der Hand- und Fingertrainer gleichzeitig ganz heruntergedrückt oder durch einzelne Finger bewegt werden kann. Die Finger sitzen dementsprechend auf einzelnen Tasten und erlauben ein vielseitiges Fingerspiel mit dem leichten Gegendruck durch die Federspannkraft.

Gut sind **Handtrainer-Sets**, die mehrere Modelle enthalten. Der **Handtrainer von „Sportastisch“ besteht aus drei Greif-Eiern mit verschiedenen Härtegraden und einer Fingerhantel für das Krafttraining**. So ist eine Vielzahl verschiedener Übungen und Trainingsmethoden möglich. Das regelmäßige Handtraining kann demnach sehr abwechslungsreich gestaltet werden, wodurch es zum einen nicht langweilig wird, zum anderen aber auch gezielt verschiedene Muskelpartien aufbaut.
Eine Fingerhantel wirkt durch die Feder und den Widerstand etwas anders als ein Greifball, der durch den Härtegrad und Nachgiebigkeit des Materials den Druck und die Kraft auf die Hand bewirkt.

Für das unterstützende Handtraining beim Bodybuilding und beim Klettersport werden vor allen Dingen der Muskelaufbau und die reine Kräftigung der Hand gewünscht. Etwas anders ist das Training, um die Beweglichkeit der Finger zu verbessern, wie es Musiker anstreben. Alle Methoden dienen der Gesundheit und erhöhen die Griffkraft, was sich mit zunehmendem Alter dann besonders bewährt.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Beanspruchte Muskelpartien beim Handtraining:

Handtraining ist eine gezielte Bewegungstherapie, die für gesunde und erkrankte Hände gleichermaßen sinnvoll ist. Es ist wichtig, die Muskulatur aufzubauen und die Beweglichkeit der Finger zu erhalten. Dabei wird die Hand und die dazugehörigen Knochen und Gelenke ganz neu belastet, aber auch entlastet.

Bei einem regelmäßigen Finger- und Handtraining werden über den Widerstand oder Härtegrad des Handtrainers alle vorhandenen Muskeln in Fingern und Hand aktiviert. Das betrifft vor allen Dingen den langen Handmuskel, der über den Unterarm in die Hand reicht und dort über Sehnen die Motorik steuert. Dieser bestimmt die Bewegung und Greifkraft der Finger, die durch das Training gekräftigt und verbessert wird.

Daneben werden die kurzen Handmuskeln, die Sehnen und Fingerknochen selbst gestärkt. Die Bewegung der Finger erfolgt durchaus nicht durch Fingermuskeln, sondern durch die Sehnen, die sich bis hoch zu den Fingergliedern und Knochen ziehen und die Bewegung weiterleiten. Sobald also die Finger bewegt werden, setzt sich ein komplexer Mechanismus in verschiedenen Bereichen in Gang. Dadurch verteilt sich die Belastung auf Finger und Hand besser.
Die Fingerstärke baut also immer auf der Sehnenstärke auf, die Fingerknochen und Unterarmmuskeln verbinden. Um die Sehnen zu kräftigen, ist ein regelmäßiges und längeres Handtraining notwendig, da diese langsamer aufgebaut, ebenso schnell wieder abgebaut werden, wenn das Training vernachlässigt wird.

Auch gibt es ein spezielles Fingertraining, das eine Bewegung einzelner Finger ermöglicht. Hier werden in erster Linie die Fingerknochen gestärkt, die für Beugung, Streckung und allgemeine Greifkraft verantwortlich sind. Kletterer, die viel mit den einzelnen Fingern agieren, ebenso Musiker, darunter Pianisten, Geiger und Gitarristen, sind auf eine hohe Flexibilität der Finger angewiesen, die dazu auch sehr kräftig sein müssen.

Fingertraining beugt daneben grundsätzlich Verletzungen und Brüchen vor, da jeder Fingerknochen an einen gewissen Druck gewöhnt ist. Der Griff wird an die Ausführung angepasst und legt sich dementsprechend um Gestalt, Größe und Masse des zu greifenden Objekts. Genauso müssen die Finger, die auf einer Gitarre Akkorde ausführen, sehr schnell und kraftvoll gespreizt oder gebeugt werden.

Zusammengefasst werden durch Handtrainer die Muskeln und Sehnen in Fingern, Handballen, Handgelenken und Unterarmen gekräftigt. Es ist dabei sinnvoller, das Handtraining nach und nach zu steigern, als sofort den schwierigsten Härtegrad oder Widerstand zu wählen und die Hand zu stark zu strapazieren. Auch Hand und Finger müssen sich an die Übungen gewöhnen und reagieren bei einer zu hohen Beanspruchung mit Alarmsignalen. Statt einer Förderung der Gesundheit wird dann die Hand überbelastet, was sicherlich nicht Sinn der Sache ist.

Einige Handtrainer ermöglichen ein Training bis hoch in den Oberarm und die Schulter, darunter auch die **Fingerhantel von „Sportastisch“ und die in verschiedenen Härtegraden im Set enthaltenen Greifbälle.**

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das ist in erster Linie durch die Veränderung des Härtegrads oder Widerstands möglich. Der weiche Greifball kann durch einen Greifball mit höherem Härtegrad ersetzt werden, die Fingerhantel erlaubt eine Veränderung der Spannkraftstärke über eine Spannfeder.
Sobald der Widerstand des Handtrainers erhöht wird, muss die Hand stärker zupacken, um die Griffe zu halten und zusammenzudrücken. Die Kraftwirkung dehnt sich über Hand und Handgelenk bis hoch zur Schulter aus, wird die Fingerhantel in der jeweiligen Position gehalten.

Gesundheitliche Vorteile des Handtrainings

Die Hand- und Griffkraft baut auf all den Muskeln auf, die von den Fingern über den Unterarm bis hoch zum Ellenbogen reichen. Hier kann die Hand geschlossen und geöffnet werden, kann etwas greifen oder zusammendrücken, können die Finger einzeln bewegt werden. Das Handtraining dehnt sich also auf mehrere Bereiche von Arm und Hand aus und kann genauso aus verschiedenen Gründen betrieben werden.

Verbesserung im Sport

Die gesamte Körperkraft und die eigene Ausdauer hängen tatsächlich mit der Kraft der Hände zusammen. Das spüren gerade Sportler, die ihre Hände benutzen müssen, um den Muskel- und Kraftaufbau des gesamten Körpers in Gang zu setzen. Schwache Handgelenke und Hände bewirken schnellere Ermüdungserscheinungen. Gewichte lassen sich nicht lange genug hinaufstemmen, der Halt an einer Klimmzugstange ist dementsprechend kürzer. Um nicht schlapp zu machen, empfehlen viele Personal-Trainer die Stärkung der Hände als unabhängiges oder eingebautes Zusatztraining.

Im Sport erzielen kräftige Hände nach und nach mehr Ausdauer. Beim Krafttraining kann so die Leistung gesteigert werden, da mehr Wiederholungen und schwerere Gewichte genutzt werden können. Das Handtraining findet als Ergänzung zum Krafttraining statt, um den Unterarm und das Handgelenk robuster zu machen.

Schwache Hände und Handgelenke reduzieren den Erfolg beim Training und beeinträchtigen die einzelnen Übungen. Das zeigt sich schon in den Wiederholungen, die geringer ausfallen, und in der schnelleren Erschöpfung beim Gewichtheben oder beim Eigengewichtstraining.
Handtraining baut kontinuierlich die Muskeln an Unterarm, Handgelenk, Hand und Fingern auf. Die Beweglichkeit der Finger wird gesteigert und die Feinmotorik verbessert.

Verbesserung der Konzentration

Daneben kann das Gehirn trainiert werden oder die Hand-Augen-Koordination verbessert werden. Solche Übungen dienen gerade bei Gehirnerkrankungen und Schlaganfällen und erweisen sich als hilfreich, um gewisse Hirnregionen wieder anzuregen.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Aber auch allgemein stärkt Hand- und Fingertraining die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Die Wirkung zeigt sich durch die Nutzung beider Hände und damit auch beider Gehirnhälften. Die einfache Bewegung mit der Hand, z. B. beim Greifen oder Zusammendrücken eines Balls, beruhigt das Gemüt und zieht Entspannung nach sich, was gerade nach einem stressigen Arbeitsalltag die innere Ruhe und Gelassenheit fördert.

Anti-Stress-Methode
Handtraining dient daneben aber auch als Ausgleich und zum Stressabbau. Anspannung und Unruhe können durch das einfache Kneten eines Press-Eis oder Greifballs abgebaut werden. Das macht sich bemerkbar, wenn die Hektik im Büro kurzeitig durch eine kleinere Pause ausgegrenzt werden kann. Auch bei Stimmungsschwankungen hat sich das Drücken eines Greifballs als besänftigend herausgestellt. Der Effekt ist vielversprechender als bei Wut z. B. bis 10 zu zählen.

Dadurch, dass die Hand beansprucht wird, wird die Konzentration auf den Vorgang geleitet, selbst dann, wenn es nicht direkt bemerkt wird oder der Greifball nebenbei geknetet wird. Die Sinne reagieren auf die Handbewegung, die Gedanken werden allmählich beruhigt. Am Ende bleibt nur das Training selbst der Mittelpunkt des Geschehens und der Stress lässt nach.

Diese Methode wird u. a. auch bei Menschen angewendet, die an Angstzuständen oder Panikattacken leiden. Das Kneten eines Greifballs bewirkt eine Ablenkung und beruhigt das Gemüt für eine Weile.
Genauso können so Prüfungsangst oder Aufregung abgebaut werden. Vor einem Auftritt, vor einem Examen oder einem Bewerbungsgespräch ist das kurze Handtraining besonders bereichernd und löst die Anspannung.

Unterstützung bei einer Therapie
Mit dem Handtraining wird die Grob- und die Feinmotorik trainiert, während gleichzeitig auch eine Sensibilisierung der Sinnesfunktionen und der Gehirntätigkeit stattfindet. Das wirkt sich positiv als Therapie und Behandlung aus, so dass durch Handtraining und Verbesserung der Griffkraft beeinträchtigte Funktionen wiederhergestellt werden und neue Funktionen gelernt werden können. Dabei dienen Halte-, Tast- und Greifübungen der Physiotherapie und Rehabilitation.

Bei Patienten kann auf diesem Weg die Spastik herabgesetzt, die Fingerfunktion und Bewegung des Arms verbessert, die Motorik wieder hergestellt, der Muskeltonus normalisiert werden, während auch beide Hände wieder funktionstüchtig werden und so auch beide Gehirnhälften. Bei einem Schädelhirntrauma oder Schlaganfall ist das Wiederholen der Greif-Übungen auch dazu gedacht, das zentrale Nervensystem anzuregen und die verlorene Hand- oder Armfunktion wieder zurückzugewinnen. Das ist selbst dann möglich, wenn der Schlaganfall oder die Gehirnbeeinträchtigung bereits mehrere Jahre zurückliegt.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Handtraining zeigt sich auch nach Brüchen als hervorragende Therapiebegleitung, die den Heilungsprozess beschleunigt. Die Hand und der Arm sind nach der längeren Immobilität durch einen Gips oder Verband sehr schwach, dass sich die Muskulatur ebenfalls verkleinert. Jede Bewegung erscheint dann viel mühevoller als gewohnt, darunter das Herunterdrücken einer Türklinke oder das Trinken aus einem Glas, das zum Mund geführt wird. Arm, Hand und Finger müssen also wieder schonend an die Beweglichkeit gewöhnt und aus der Erstarrung gelöst werden.

Vorbeugung und Ausgleich
Wer viel am Computer sitzt, kennt dazu die Beschwerden, die sich mit der Zeit zeigen. Der Arm wird lahm, die Hand beginnt zu schmerzen, die Finger fühlen sich starr an. Das ist durch die gleichbleibende Haltung der Hand und Finger bedingt, wenn die Computermaus bedient wird. Handtraining kann die Hand danach wieder etwas entspannen und dem Mausarm vorbeugen, der häufig die Folge einer solchen Tätigkeit ist.

Aber nicht nur die Tastatur und Maus am Computer sind eine Belastung für die Hand. Schon das Führen eines Kugelschreibers, Stifts oder Bleistifts über einen längeren Zeitraum können die Finger und die Handmuskulatur stark in Anspruch nehmen. Dabei kann die Muskulatur sogar verkrampfen, was sich dann meistens auch im Schriftbild zeigt.
Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Die gebeugte Haltung über das Blatt, die bestimmte Form, um den Stift zu halten, die Zeit, in der geschrieben wird. Die Hand muss danach unbedingt entspannt werden, wobei das einfache Schütteln nicht immer ausreicht. Handtraining sorgt dann dafür, die Finger wieder flexibel zu machen und verringert die Schmerzen in der Hand.

Überblick der Krankheiten und Verletzungen, die durch Handtraining verhindert werden können:

Zu den wichtigsten Schädigungen an Hand und Arm gehören das Karpaltunnelsyndrom, die Sehnenscheidenentzündung, der Mausarm oder schwerwiegendere Erkrankungen wie Gicht, Arthrose oder Arthritis. Handtraining kann solchen Beschwerden vorbeugen oder dabei helfen, den Heilungsprozess zu unterstützen. Ebenso sinnvoll ist Handtraining als schonende Maßnahmen nach Brüchen und Stauchungen an Hand und Arm.

Karpaltunnelsyndrom:
Zunächst lässt sich das Karpaltunnelsyndrom als eine Einengung des Mittelnervs im Handgelenkbereich erklären. Dieser Prozess ist mit zunehmendem Alter relativ normal, kann aber auch zu Komplikationen oder Schädigungen der Nerven im Handbereich führen.
Der Karpalkanal sitzt zwischen Handwurzelknochen und Karpalband. Durch ihn hindurch verlaufen verschiedene Sehnen und der Mittelnerv, die für die Empfindungsfähigkeit am Daumen, Zeige- und Mittelfinger verantwortlich sind. Dazu werden über den Mittelnerv auch Hand- und Fingermuskeln gesteuert.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das Karpaltunnelsyndrom entsteht, wenn sich dieser Bereich verengt. Das bewirkt einen Druckanstieg, der vermehrt im Tunnel, aber auch auf die Nerven und Gefäße ausgeübt wird, die dabei zusammengedrückt werden. Die Blutversorgung wird unterbrochen, Nerven und Gefäße erhalten weniger Nährstoffe und Sauerstoff und werden in ihrer Funktion nach und nach beeinträchtigt. Das kann soweit führen, dass langfristige Schäden entstehen. Zunächst sind erste Symptome das Kribbeln der Hand oder ein Taubheitsgefühl.
Viele Menschen kennen diesen Vorgang, wenn sie z. B. in der Nacht auf der Hand eingeschlafen sind und beim Erwachen zunächst kein Gefühl mehr in der Hand vorhanden ist. Die Taubheit wird dann allmählich durch ein Kribbeln abgelöst, bis sich die Hand wieder bewegen lässt. Das liegt daran, weil während der Position wichtige Nerven eingeklemmt waren.

Das Karpaltunnelsyndrom zeigt sich ebenfalls typischerweise als nächtliches Phänomen. Aus der Taubheit der Hand können dann Schmerzen und Gefühlsstörungen entstehen, die sich dann auch auf die alltäglichen Aktivitäten negativ auswirken. Es wird schwieriger, die Bewegung der Finger zu steuern, einfache Handgriffe zu vollführen, z. B. das Zuknöpfen eines Hemdes, das Öffnen einer Tür oder Lenken eines Autos. Die Hand wird schwerfälliger und verliert die Feinmotorik. Dazu können Schmerzen bis hinauf in den Arm ausstrahlen.
Besonders in den Fingern nimmt die Kraft ab, was wiederum die gesamte Hand schwächt.
Das ist nicht auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen, sondern entsteht durch die Verengung und Entzündung eines eingeklemmten Nervs.

Der Prozess kann sehr schleichend sein und zunächst nicht bemerkt werden. Die Ursachen für Gefühlsstörungen und Taubheit können sowohl eine Überbelastung des Arms und der Hand sein, aber auch das Resultat aus Prellungen, Verstauchungen und Brüchen im Handgelenk sein. Solche Verletzungen heilen zwar wieder aus, üben aber dennoch einen Druck auf den Karpaltunnel aus. Weiter sind auch Schwellungen an den Sehnenscheiden durch rheumatische Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen eine Ursache.
Genauso kann das Karpaltunnelsyndrom aus hormonellen Gründen bei einer Schwangerschaft auftreten, wobei sich der Druck nach der Entbindung meistens wieder normalisiert. Selten kann das Karpaltunnelsyndrom chronisch in akuter Form auftreten, z. B. bei Blutungen in der Handwurzel oder Verrenkungen der Hand.

Um zu testen, ob ein Karpaltunnelsyndrom vorliegt, kann das Handgelenk stark gebeugt werden, wodurch die Durchblutung verringert wird. Wenn eine Verengung vorliegt, bildet sich sofort ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl. Das Karpaltunnelsyndrom kann dann auch mit einer Sehnenscheidenentzündung einhergehen.

Für das Karpaltunnelsyndrom gibt es verschiedene Behandlungsmethoden, die nicht immer nur durch eine Operation erfolgen. Schon bei Übergewicht hilft meistens der Gewichtsverlust, um den Druck die Verengung wieder zu erweitern. Auch Stützverbände oder Schienen für die Nacht helfen, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt wurde. Der Heilungsprozess dauert dann etwa 6 Wochen und erlaubt dann der Hand durch schonendes Handtraining allmählich zu ihrer alten Form zurückzufinden. Das Handtraining kann mit Yoga-Übungen verbunden werden, wobei sich dann eine Verbesserung und Dehnung von Oberkörper, Hand und Handgelenken einstellt.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Sehnenscheidenentzündung:
Entzündungen dieser Art werden durch eine wiederkehrende Überlastung und damit einhergehende Verletzung verursacht. Die Überbeanspruchung von Gelenk, Arm und Hand führt zu mikroskopisch kleinen Faserrissen und Faserbrüchen, die direkt im Sehnengewebe auftreten. Die weiter voranschreitende Überbelastung durch Sport, schwere oder auch dauerhaft in der gleichen Haltung erfolgenden Arbeit erlaubt diesen Verletzungen keinen Heilungsprozess, da sie immer wieder neu aufgerissen werden. Die Sehnen verkürzen sich, werden weniger elastisch und verlieren ganz und gar ihre Stabilität, was wiederum dazu führt, dass sie brüchig und rissig werden oder sogar zerreißen. Dann entsteht eine Entzündung, die der Körper selbst nicht mehr reparieren kann.

Die Sehnenscheidenentzündung kann aber auch an den beweglichen Teilen der Gelenke oder direkt in den Schleimbeuteln erfolgen, die um die Sehnen liegen. Diese Bereiche sind für die reibungsarme Beweglichkeit zuständig, können dann durch Dauerreizung, Verletzung oder Infektion dazu führen, dass sich die Schleimbeutel entzünden. Dann entstehen Schmerzen, Rötungen oder Ödeme, genauer Flüssigkeitsansammlungen, die die Beweglichkeit des Gelenks einschränken oder ganz lähmen.

Anfällig für Sehnenscheidenentzündungen sind Handgelenk, Ellenbogen, Schultern und Kniescheiben. Wird die Entzündung nicht behandelt, können weitere Schäden an den Nerven auftreten, die meistens durch die Ansammlung von Flüssigkeit um das Nervengewebe entstehen. Hier wird dann die Durchblutung der Handnerven reduziert oder sogar ganz eingestellt, was zu einer Degenerierung der Nervenzellen führt, die ihre Leitfähigkeit verlieren. Die Symptome sind die bekannten, die auch bei dem Karpaltunnelsyndrom oder Mausarm entstehen und sich in Kraftverlust, Steifheit und Taubheit äußern.

Nach einer Behandlung, die immer durch einen Arzt erfolgen sollte, kann Handtraining solchen Entzündungen vorbeugen. Die Hände sollten allgemein häufig geschüttelt oder auch mit kaltem und warmem Wasser gewaschen werden. Das regt die Durchblutung an und steigert die Beweglichkeit der Hand.

Das Handtraining selbst muss schonend und durch wiederholte Dehn- und Greifübungen erfolgen. Was genau sinnvoll ist, sollte mit dem Arzt oder Physiotherapeuten besprochen werden. Hier ist es weniger ratsam, die Hand durch eine Fingerhantel zu bearbeiten, als eine schonende Maßnahme mit dem Greifball oder Greif-Ei umzusetzen. Vorbeugende Maßnahmen dieser Art verhindern eine nächste Entzündung, besonders, wenn die Hand und der Arm wieder den gleichen Arbeits- oder Sportbedingungen ausgesetzt ist. Viel Wert sollte immer auch auf die Pausen dazwischen gelegt werden. Die Hand muss entspannen und die Handmuskulatur regenerieren.

Mausarm:
Der Mausarm ist eine eher neumodische Erscheinung, die mit der Schreibtischtätigkeit einhergeht, ebenso mit der Verwendung von Laptop und Computer. Hauptsächlich treten die Symptome bei einer Über- oder Fehlbelastung der Hand auf, die durch die vermehrte Nutzung von Computermaus und Tastatur entsteht, ebenso durch die sehr einseitige Belastung der Hand.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die medizinische Bezeichnung lautet „RSI“, abgekürzt für „Repetitive Strain Injury“, während sich die Symptome als Schmerz in Schulter, Ellenbogen, Unterarm, Hand, Handgelenk, Fingern und Rücken zeigen. Die Häufigkeit der Schmerzanfälle geht meistens mit der Dauer der täglichen Tätigkeit am Computer einher.

Betroffen sind dementsprechend gerade Menschen, die viel vor dem Computer oder am Schreibtisch sitzen und eine gleichbleibende Haltung über mehrere Stunden einnehmen. Die Arbeit ist tatsächlich ein wahrer Knochenjob und mit Bewegungslosigkeit in einer grundsätzlich unnatürlichen Haltung verbunden. Die ersten Probleme treten dann an Muskeln, Nerven und Sehnen in der Hand auf und können sehr schmerzhaft sein. Ebenso kann sich die Muskulatur verkürzen, wenn die Maus über einen längeren Zeitraum in angewinkelter Finger und Handposition gehalten wird. Eine Folge sind Entzündungen an Sehnenscheiden und Sehnenansätzen.

Darüber hinaus ist nicht nur die Hand betroffen, sondern eine Verbindung mehrerer Muskelbereiche. Weitere Symptome sind ein Kraftverlust in der Hand, ein Kribbeln oder sogar das Anschwellen der Finger und Hände, daneben Sensibilitätsstörungen und Taubheit in Fingern und Händen. In Ellenbogen und Unterarm kann dazu ein Kältegefühl entstehen, als wären diese Bereiche leicht betäubt.
Die Finger selbst sind häufig steif und beginnen nach einiger Zeit zu schmerzen. Das kann bis zu Koordinationsproblemen führen, die mit Gelenkerkrankungen oder mit der Fingerarthrose nichts zu tun haben. Die Empfindlichkeit der Hand und Finger ist entweder stark erhöht oder stark reduziert. Hinzu kommen Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen.

RSI ist aber nicht nur eine Schreibtischerkrankung, sondern entsteht allgemein durch schwere Arbeit und Sport, bei denen eine Überbeanspruchung und fehlende Erholungspausen der Fall sind. Auch im Sport kann die Beweglichkeit durch die Überlastung eingeschränkt werden, da immer auch die Gelenke beansprucht werden und dann dementsprechend reagieren. Es entstehen mikroskopische Verletzungen, die sowohl im aktiven als auch passiven Gewebe auftreten können.

Während Verletzungen selbst, sind sie einmal aufgetreten, über Wochen ausheilen müssen, sind die zunächst unbemerkten ständig weiter der Belastung ausgesetzt. Das führt dazu, dass sich weitere Verletzungen sammeln und der Körper nicht mehr in der Lage ist, die betroffenen Stellen zu reparieren. Dann entstehen Schmerzen, Lähmungserscheinungen, Taubheit und Kraftverlust als natürlicher Schutzmechanismus des Organismus, um weiteren Verletzungen vorzubeugen.

Handtraining ist wichtig, um einem Mausarm vorzubeugen. Daneben sollte schon von vornherein darauf geachtet werden, dass die Hand nicht in der gleichen Position gehalten wird, sondern abwechslungsreich genutzt wird. Genauso notwendig sind Pausen dazwischen, die eher in kurzen und vielen Unterbrechungen erfolgen sollten, als durch eine lange und vereinzelte. Der Armabstand zur Tastatur sollte gering sein, da ausgestreckte Arme und die dazugehörige Haltung immer auch Rücken und Schultern belasten.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die Finger und Hand sollten immer gedehnt und gestreckt werden. Das Handtraining beginnt beim Greifen, Spreizen und Beugen der Finger und kann mit dem Schütteln der gesamten Hand verbunden werden. Optimal ist ein Greifball oder Press-Ei, das kein Geräusch macht und die Greifkraft fordert.

Arthritis und Arthrose

Beide Krankheitsformen betreffen direkt die Gelenke. Arthritis ist eine Entzündung am Gelenk, Arthrose eine degenerative Veränderung des Gelenks, wobei letztere Erkrankung auch eine Folge der ersteren sein kann. Arthritis weist als Entzündung eine hohe Wärmeentwicklung auf, die Schwellungen, Rötungen oder Gelenkgußbildungen nach sich zieht, während Arthrose der kalte Gelenkverschleiß ist und auch Knochendeformationen mitbringen kann.
Die Ursachen können Fehlbelastungen, ein zu hohes Körpergewicht oder auch genetisch bedingt sein. Häufig betroffen sind Gelenke an den Knien, Füßen, Ellenbogen und an der Hand.

Erste auftretende Symptome sind häufig mit Schmerzen verbunden. Das Handgelenk oder der Arm können nicht mehr richtig bewegt werden, können anschwellen oder gerötet sein. Eine Belastung des betroffenen Gelenks wird von den Betroffenen meistens zunächst umgangen, so dass die Entzündung fortschreiten kann oder erst später bemerkt wird.
Die Entzündung kann dann auch eitern, wenn die Gelenkknorpel betroffen und zerstört werden, bis sich dort Keime bilden. Das Gelenk muss dann unbedingt behandelt werden, da die Keime sich im Körper auch ausbreiten können, was bis zu einem Versagen der Organe führen kann.

Nach der Behandlung ist Handtraining wichtig, um das Gelenk wieder neu belasten zu können und die alte Flexibilität zurückzugewinnen. Das kann anfangs auch noch schmerzhaft sein, besonders in Fingern und Handgelenk, wird aber durch regelmäßiges und schonendes Training nach und nach besser.

Handtraining und Rehabilitation

Nicht immer können Verletzungen an der Hand vorgebeugt werden. Nach einer Operation oder bei einem Heilungsprozess an der Hand wird die Muskulatur vorsichtig wieder aufgebaut und nach und nach in den gesunden Zustand zurückversetzt. Zum anderen wird neben der Hand auch das Gehirn durch Handtraining angeregt, was unabdingbar nach einer Hirnblutung, einem Schlaganfall, einem Hirntrauma oder einer Lähmung ist.

In der Rehabilitation können verschiedene Übungen und Handtrainer den Aufbau unterstützen, wobei das Handtraining dann sehr schonend erfolgen muss, um Schmerzen zu verhindern oder zumindest zu verringern und die Motorik wieder zu stärken. Das betrifft auch die Erholung von einem Mausarm oder dem Karpaltunnelsyndrom.

Handtrainer wie Greifbälle oder Press-Eier sind hervorragend dazu geeignet, das Handtraining sanft und schmerzlos zu gestalten, dabei dennoch so effektiv wie eine Fingerhantel zu wirken.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Natürlich werden hier verschiedene Bereiche der Hand aufgebaut, wobei der Greifball vor allen Dingen die Motorik und Greifkraft verbessern soll, was nach einer Operation wichtig ist.
Das nachgebende und flexible Material des Greifballs wird vorsichtig zusammengepresst und wieder losgelassen. Dadurch werden Finger und Greifkraft nach und nach gestärkt.

Greifbälle gibt es in verschiedenen Farben und Härtegraden, die den Widerstand und Druck bei Zusammenpressen bestimmen. Noch besser sind Press-Eier wie die im *Handtrainer-Set von „Sportastisch“*, die etwas formgerechter in der Hand liegen, dazu nicht nur in gleicher Weise mit den Fingern bearbeitet werden, sondern durch die unterschiedliche Höhe und Breite verschiedene Widerstände bewirken, mehr oder weniger Muskelkraft erfordern und so eine höhere Vielseitigkeit an Übungen möglich machen.

Training für Hand und Hirn

Weshalb das Handtraining in der Rehabilitation bei Schädigungen des Gehirns oder Schlaganfällen einen besonderen Teil des Heilungsprozesses ausmacht, liegt daran, dass Handtraining grundsätzlich immer auch Gehirntraining ist. Tatsächlich bewirkt die Nutzung der Hand eine Stärkung der Gehirnaktivität, die gezielt trainiert werden kann, so dann auch die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit verbessert.

Die Finger werden durch den Handtrainer zu einer Bewegung animiert, die ganz gezielt erfolgt und durch das Gehirn gesteuert werden. Diese umfasst zum einen normale Greiftätigkeiten, aber auch spezielle Übungen, die dann durch das Gehirn neu gelernt und der Bewegung angepasst werden müssen. Mit einem neuen Ablauf erfolgt dementsprechend die Anforderung an das Hirn, die dazugehörigen Bewegungsmuster zu steuern und einzustudieren.

Sobald die Bewegung der Hand erfolgt, wird diese wie das Gehirn stärker durchblutet. Neue Reize bestimmen dann eine Stimulation des Gehirns und fördern damit auch die gesamte Aktivität im Gehirn. Neue Nerven und Synapsen müssen gebildet werden, Schaltstellen neu ausgerichtet und an rechte und linke Gehirnhälfte angepasst werden. All das wird alleine durch verschiedene Greifübungen in Gang gesetzt, die den alltäglichen Handbewegungen nicht entsprechen. Ein neues oder flexibles Fingerspiel oder Fingertrommeln führt also gleichzeitig immer auch zu einer Erneuerung von Zellen.

Die Vielzahl an Handtrainern bietet eine große Auswahl an Tast-, Greif- und Fingerübungen. Hier geht es weniger um das Krafttraining der Unterarme, Handgelenke und Hand- und Fingermuskulatur, sondern um die einzelne Bewegung der Finger, die das Gehirn anregen. Dazu gehört das Spreizen oder Beugen der Finger als einzelne oder verbundene Bewegung.
Sinnvoll sind auch Vorübungen, z. B. durch das Nutzen der Finger ohne Handtrainer als Aufwärmphase. Werden beide Hände trainiert, werden auch beide Gehirnhälften angesprochen, wobei eine doppelte Aktivierung erfolgt, da die linke Gehirnhälfte die rechte, die rechte die linke Hand steuert.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Hand- & Fingertrainer: das perfekte Trainingsgerät für Bodybuilder und Kletterer

Neben dem Stressabbau und der Verbesserung der Fingermotorik dienen Handtrainer gerade im Sportbereich einer Kräftigung von Hand und Unterarm, dem Ausdauertraining und dem Muskelaufbau. Kletterer und Bodybuilder arbeiten häufig mit dynamischen und isometrischen Kraftübungen, um die Stärke der Hände zu erhöhen. Beim Kraftsport kommt es vor allen Dingen auf die Verbreiterung der Handgelenke und den muskulösen Unterarm an, während der Kletterer die Fingerkraft steigern muss.

Das isometrische Training besteht aus der Anregung verschiedener Muskelkontraktionen, währenddessen die Muskeln zwar angespannt werden, aber nicht gedehnt oder in ihrer Länge verändert. Durch das dynamische Training wird auf den Muskel ein Druck ausgeübt und gehalten, während der Körper weniger bewegt wird. Es ist also eine direktere Krafteinwirkung, auf die der Körper mit Muskelwachstum reagiert.

Die isometrische Übung ist so aufgebaut, dass die Hand über einen gewissen Zeitraum statisch gleich in einer Position gehalten wird. Das ist beim Klettern wichtig, wobei der Kletterer über einen bestimmten Griff am Felsen oder an der Klettervorrichtung hängt, während er mit der anderen Hand bereits die nächste Bewegung plant und auswählt.
Dynamische Übungen wiederum bauen auf Zug und Last, z. B. durch Eigengewicht.
So kann ein Liegestütz die Arm- und Handmuskulatur stärken, während der Körper das eigene Körpergewicht als Last nutzt.
Eine Kombination aus beiden Übungen ist der Klimmzug. Das Hängen an der Stange ist ein isometrisches Training, das Hochstemmen durch Muskelkraft ein dynamisches Training. Wird nun die Klimmzugstange nicht alleine nur mit der Hand gepackt, sondern mit den Fingern, können diese gekräftigt werden.

Beim Klettern ist die Hand- und Fingerkraft ausschlaggebend. Gerade Einsteiger oder Hobby-Kletterer bemerken am Anfang, dass die technische Komponente neben Ausdauer die Kraft der Finger ist. Sie müssen zupacken können, manchmal auch das gesamte Körpergewicht tragen. Daher ist es wichtig, neben dem Sport ein Hand- und Fingertraining einzubauen, das daher auch nicht isoliert vom eigentlichen Training stattfindet, jedoch mit Handtrainern umgesetzt wird.
Eines der wichtigsten Übungen ist das Kneten eines Greifballs oder Press-Eis. Das sorgt für eine hervorragende Grundlagenmuskulatur, wird das Training regelmäßig und in allen Zwischenphasen eingebaut, in denen Zeit dafür ist, z. B. beim Busfahren oder Fernsehen. Ebenfalls wird mit dem Kneten des Greifballs die Ausdauer verbessert, ohne dass die Hand gleich überbelastet wird.

Im Bereich Krafttraining und Bodybuilding geht es in erster Linie darum, mit dem Handtraining die Griffkraft selbst zu steigern. Dadurch kann ein intensiveres Training mit schwereren Gewichten stattfinden, ebenso finden Sportler dann besseren Halt bei verschiedenen Zugübungen wie Klimmzüge, Hantelrudern oder Kreuzheben.
Ist dagegen die Griffkraft zu schwach, kann auch weniger Gewicht gestemmt werden. Dazu reicht die Ausdauer nicht für die notwendige Anzahl an Wiederholungen.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Handtraining bei Männern und Frauen – das sind die Unterschiede:

Männer haben grundsätzlich kräftigere Hände als Frauen, wobei dann auch die Griffkraft höher ist. Das Handtraining einer männlichen Hand findet also meistens etwas intensiver statt als bei der Frau, die vor allen Dingen mehr Wert auf eine Stärkung ihrer Handmuskulatur legt, ohne eine optisch sichtbare Kräftigung der Hand.
Das Hand- und Armtraining bei der Frau zielt daher vielmehr auf ein schlankes und straffes Erscheinungsbild von Arm und Hand ab, während Männer direkt die Muskulatur an Hand, Gelenk und Arm aufbauen möchten, was sich auch optisch zeigen soll.

Der Widerstand oder Härtegrad wird beim Training von Frauen und Männern unterschiedlich eingestellt. Frauen benötigen meistens Greifbälle oder Press-Eier, die einen Härtegrad zwischen „soft“ bis „medium“ aufweisen, während Männer zwischen „medium“ und „hard“ wählen und auch gerne auf Handgreifer, Fingerfederhanteln und Gripper zurückgreifen.
Hier spielt nicht so sehr eine Rolle, wie stark der Ball oder das Ei gepresst werden können, sondern alleine die Wiederholungen und die benötigte Regelmäßigkeit führen zu guten Ergebnissen.

Fingerhanteln wiederum gibt es mit einer Widerstandsstärke zwischen 5 und 40 Kilogramm. Selbst für Männer ist es nicht ratsam, den Widerstand zu hoch einzustellen, besonders nicht in der Anfangszeit des Handtrainings. Bei Fingerhanteln kann die Feder meistens über ein Drehrad stärker gespannt werden, so dass die Griffe dann schwieriger aufeinandergepresst werden können. Es ist dabei völlig unnötig, die gesamte Spannkraft von 40 Kilogramm zu nutzen. Schon wenn der Widerstand eine Stärke erreicht hat, bei der sich die Griffe schwer zusammendrücken lassen, ist das Handtraining optimal auf die eigene Leistung abgestimmt und wird dann durch das immer bessere Zusammendrücken nach und nach gesteigert. Zu viel Kraft ist unnötig und belastet die Hand zu stark. Das Training sollte kontinuierlich angenehm stattfinden. Das Nutzen einer Fingerhantel spricht auch sehr feine und kleinere Muskeln an, so dass der Aufbau und die Kräftigung der Hand schnell zu spüren sind.

Frauen können natürlich auch mit einer Fingerhantel trainieren. Sie sollten dann ein Modell wählen, das den Widerstand zwischen 5 und 20 Kilogramm erlaubt. Noch besser sind Pressbälle, die eine ähnliche, aber schonendere Wirkung haben. Die Hand wird damit optisch ansprechend trainiert, nicht überfordert und dennoch ausreichend gekräftigt.

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Handtraining als Spieltrieb – warum der Mensch spielen möchte:

Handtraining ist nicht nur sportliche Betätigung, sondern bereichert auch die psychologische Entwicklung des Menschen. Gerade mit dem Greifball wird der angeborene Spieltrieb des Menschen angeregt, der wichtige Funktionen erfüllt.

Es ist bewiesen, dass der Spieltrieb weit über die Kindheit hinaus reicht, als noch Türme aus Bauklötzen oder Sandburgen am Strand oder im Sandkasten gebaut wurden. Nichts anderes ist sportlicher Wettkampf, das Geldsetzen in einem Casino, das Malen von Bildern, das Kartenspiel, das Lösen von Kreuzworträtseln oder das Zocken von Computerspielen. Der Spieltrieb dient dabei der Schärfung des Geistes, fordert das Gehirn neu heraus und aktiviert damit auch die Gehirn- und Sinnestätigkeit. Dazu wird die Reaktionsfähigkeit gesteigert.

Dadurch, dass der Mensch allgemein ein kulturschaffendes Wesen ist, kommt dem Spiel eine wichtige Bedeutung mit einem kulturbildenden Faktor zu. Zweckgebundene oder leidenschaftliche Spiele bilden Strukturen, Regeln und neue Richtlinien. Die Fähigkeiten und die Leistungskraft des Menschen werden unbewusst und bewusst durch den Spieltrieb angeregt, was sich bis in die sportliche Betätigung ausdehnt.

Schon das Kind entwickelt sich durch verschiedene Formen des Spiels, die auch im Erwachsenenalter fortgeführt werden. Mit Übungsspielen werden die Sinneserfahrungen bereichert, darunter Tasten, Greifen, Fühlen, Hören und Sehen. Solche Spiele bauen auf die Notwendigkeit der Wiederholung auf.
Bewegungsspiele verknüpfen verschiedene Sinneserfahrungen miteinander und stärken die Koordination motorischer Fähigkeiten. Zudem werden das eigene Körperempfinden besser ausgeprägt und die eigenen Grenzen erkannt.

Entspannungsspiele sind dazu gedacht, um zu lernen, wann Erholung und Pausen notwendig werden. Es gilt, geistig und körperlich zur Ruhe zu kommen. Das ist auch für Kinder wichtig, die natürlich in ihren Spielen sehr aktiv sind.

Reaktionsspiele wiederum fördern die geistigen und körperlichen Bewegungen, die Konzentration und Aufmerksamkeit. Sie werden durch Spaßspiele ergänzt, die meistens eine auflockernde Wirkung haben sollen.
All diese Beispiele sind exakt das, was das Handtraining umfasst. Übungs- und Reaktionsspiel, Bewegungs- und Entspannungsspiel, verbunden mit dem Faktor Spaß.

TEIL II: TRAINING MIT DEM HANDTRAINER – TIPPS, TRICKS, ABLAUF UND RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

Teil II: Training mit dem Handtrainer – Tipps, Tricks, Ablauf und richtige Durchführung

Handtraining, aber richtig: das Aufwärmen nicht vergessen

Vor dem Beginn jedes Trainings ist es wichtig, sich aufzuwärmen und die Muskulatur auf die höhere Belastung vorzubereiten. Dadurch werden die Muskeln gelöst und erwärmt, sind so flexibler und dehnungsfähiger. Das trifft nicht nur auf größere Körperbereiche zu, sondern ebenso auf die Hände und Finger.

Auch wenn die Handmuskulatur nur einen geringen Teil des Gesamtkörpers ausmacht, sind doch viele Knochen und Muskeln vorhanden, die in leichter Intensität auf das anspruchsvollere Training eingestimmt werden können. Zum Aufwärmen kann eine leichte Handgymnastik dienen, um so auch Verletzungen oder Überreizungen an der Arm- und Handmuskulatur vorzubeugen.

Kleinere Übungen helfen dabei, die Hand anzuspannen und gleichzeitig wieder zu entspannen. Der Ausgleich ist wichtig, da so die Hand hervorragend gedehnt und aufgewärmt wird, dabei nicht nur die Handfläche und Finger vorbereitet, sondern auch Unterarm und Handgelenk. Handgymnastik als Aufwärmübung sorgt für eine bessere Durchblutung. Das ist wichtig, wenn die Hände zuvor kalt sind oder über einen längeren Zeitraum in gleicher Position gehalten wurden.

Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, um einen ersten positiven Effekt zu erzielen. Dabei ist die aufrechte Position in bequemer Stellung wichtig. Die Füße stehen leicht auseinander, das Gesäß wird angespannt, ein Hohlkreuz vermieden. Die Schultern sollten dabei nicht durchhängen, während der Brustkorb aufgerichtet wird.

Alle Übungen zum Aufwärmen sollten langsam und konzentriert durchgeführt werden. Der Bewegungsablauf sollte dabei nicht erleichtert werden, da es sonst zu einer Fehlbelastung kommen kann. Auch die Atmung ist wichtig, während alle Bewegungen nicht, wie später beim Handtraining selbst, kraftvoll ausgeführt werden, sondern sanft und mit leichtem Schwung.

Falls Beschwerden oder sogar Schmerzen auftreten, sollten die Übungen durch andere ersetzt oder abgebrochen werden. Bei vorliegenden Verletzungen sollte grundsätzlich zunächst ein Arzt zurate gezogen werden, um die gesundheitlichen Risiken zu klären.

1. Aufwärmübung

Der Unterarm wird im Stehen seitlich vom Körper nach oben gehoben und bildet zum Oberarm einen rechten Winkel. Die Finger sind durchgestreckt und leicht gespreizt.

Nun wird die Hand zur Faust geballt, kurz gehalten und die Finger wieder gestreckt und gespreizt. Der Vorgang wird 10 Mal wiederholt und dann mit der anderen Hand in gleicher Weise ausgeführt.

2. Aufwärmübung

Die Arme werden vor dem Körper horizontal ausgestreckt, die Hände zusammengefaltet.

Beide Handinnenflächen werden bei durchgestreckten Armen nach außen und wieder mit herangezogenen Armen nach innen gedreht. Nach 10 Wiederholungen, werden die Arme über den Kopf gestreckt, die Hände wieder gefaltet und das Ganze dort noch einmal 10 Mal wiederholt.

3. Aufwärmübung

Nun ist es wichtig, den Arm und Unterarm, das Handgelenk und die Handmuskeln vorzubereiten. Die Bewegungsreize sind dabei auch durchblutungsfördernd, so dass die Muskeln schön aufgeheizt werden.

Im Stehen wird der rechte Arm vorgestreckt, während die Handfläche nach unten zeigt. Nun wird die Hand mit den Fingern umgeknickt, so dass sie einen rechten Winkel zum Arm bildet und nach unten zeigt. Mit der linken Hand wird die rechte über den Handrücken weiter hinunter gedrückt und die Dehnung etwa 10 Sekunden lang gehalten. Nach 5 Wiederholungen wird die linke Hand benutzt und dieselbe Übung mit Ergänzung der rechten Hand durchgeführt.

4. Aufwärmübung

Auch Brust- und Oberarmmuskulatur können auf das Handtraining eingestimmt werden. Dafür werden die Hände in Brusthöhe geführt und dort mit den Innenseiten flach gegeneinander gepresst. Die Fingerspitzen zeigen dabei nach oben, während die Unterarme einen leichten Winkel bilden. Die Hände werden 10 Mal gegeneinander gepresst und jeweils 5 Sekunden lang in diesem Zustand gehalten.

5. Aufwärmübung

Bevor nun der Handtrainer in die Hand genommen wird, ist es wichtig, die Arme und Hände wieder etwas aufzulockern. Dafür werden Arme und Hände leicht geschüttelt, so dass die Vibration bis in die Schulter hoch zu spüren ist.

Auch die Finger können kurz spielerisch bewegt und abwechselnd und nacheinander gebeugt und gespreizt werden. Der Daumen kann nacheinander alle vier Fingerkuppen berühren, was den Gelenkstoffwechsel anregt. Damit sind Hand, Unterarm und Finger auf das Handtraining vorbereitet.

Verschiedene Übungen & Tricks, die mit dem Handtrainer durchgeführt werden können:

Nach dem kleinen Aufwärmtraining ist die Hand gut auf das intensivere Training vorbereitet. Genutzt werden können für die Übungen vor allen Dingen Greifbälle, Presseier und Fingerhanteln. Die Übungen sollten langsam und aufmerksam durchgeführt werden, nicht schnell und hastig. So einfach sie auch erscheinen, so wirksam sind sie für die Hand- und Fingermuskulatur.

TEIL II: TRAINING MIT DEM HANDTRAINER – TIPPS, TRICKS, ABLAUF UND RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

Übung 1 – Greifball kneten mit der Handfläche nach oben

Legen sie den Greifball oder das Greif-Ei auf die offene Handfläche, die dabei nach oben zeigt. Der Arm ist durchgestreckt und zeigt vom Körper weg. Der Härtegrad kann zwischen „weich“ und „hard“ gewählt werden. Empfohlen wird ein weiches oder mittelstarkes Modell.

Nun wird der Greifball mit langsamer Bewegung geknetet. Da der Arm ausgestreckt ist, wird die Intensität bald auch in Hand und Arm zu spüren sein. Etwa 30 Wiederholungen sind sinnvoll, können aber auch in der Anzahl erhöht werden.

Das Ganze wird zunächst mit dem linken und schwächeren, dann mit dem rechten Arm durchgeführt. Für Linkshänder ist es ratsam, mit dem rechten Arm zu beginnen.

Die Übung spricht die Muskulatur in Unterarm, Oberarm, Handgelenk, Handinnenfläche und Finger an. Regelmäßig wiederholt wird die Hand im Gesamten gekräftigt.

Übung 2 – Greifball kneten mit der Handfläche nach unten

Um auch die untere Seite des Arms zu trainieren, kann die gleiche Übung mit dem Arm und der Handfläche nach unten erfolgen. Auch hier wird der Greifball in der Hand gehalten, während die Hand nach unten weist. Der Schwierigkeitsgrad ist etwas erhöht, da die Hand durch zum Kneten hinzu den Greifball halten muss, so dass er auch nach vielen Wiederholungen und der Anstrengung der Übung nicht aus der Hand fallengelassen wird.

Sinnvoll ist auch hier ein weicherer Härtegrad, der dann mit der Zeit gesteigert werden kann.

Das Zusammendrücken erfolgt langsam, kann auch im zusammengepressten Zustand einige Sekunden gehalten werden, um die Spannkraft zu erhöhen.

Übung 3 – Greifball mit den Fingern drücken

Für diese Übung wird der Greifball oder das Press-Ei zwischen die Finger genommen. Der Halt sollte so erfolgen, dass der Ball weit vorne, also direkt von den Fingerspitzen gefasst wird. Die Hand wird wie eine Klaue geformt und der Ball dann 40 Mal schnell hintereinander zusammengedrückt. Der Arm kann dafür ausgestreckt oder auch leicht angewinkelt werden.

Mit einem höheren Härtegrad erweist sich diese Übung als schwieriger, da nicht die Handfläche, sondern jeder einzelne Finger für den Kraftaufwand genutzt wird. Auch die Beugung und Streckung der Finger ist vorteilhaft. Über die Sehnen, die auf dem Handrücken verlaufen, kann die Anstrengung verfolgt werden.

Vor dem Handwechsel sollte die Hand kurz ausgeschüttelt und ausgeruht werden. Während die eine Hand das Hand- und Fingertraining absolviert, hängt die andere Hand lässig runter und kann so bereits entspannen.

Übung 4 – Greifball greifen

Der Greifball wird auf einer Tischplatte oder auf dem Boden abgelegt. Hier kann der gesamte Körper miteinbezogen werden, neben dem Handtraining auch ein Streck-und Dehntraining stattfinden.

Liegt der Greifball auf der Tischfläche, wird der Arm ausgestreckt und der Ball mit der gesamten Hand gepackt und hochgehoben. Der Arm wird einige Sekunden gehalten, der Greifball wieder abgelegt.

Um den Ball auf dem Boden zu erreichen, muss eine gerade Haltung eingenommen werden, wobei die Füße leicht auseinanderstehen. Nun wird der gesamte Oberkörper herabgesenkt, während die Beine durchgestreckt bleiben. Der Ball wird mit der Hand erreicht, gepackt und hochgehoben. Der Oberkörper wird wieder durchgestreckt, dabei ausgeatmet. Danach wird der Ball wieder abgelegt, indem sich der Oberkörper mit ausgestrecktem Arm wieder hinabbeugt.

Die Übung wird 20 Mal pro Armseite durchgeführt. Sie kann mehrfach im Wechsel stattfinden. Leicht intensiviert wird die Übung zum Boden, wenn die Beine zusammenstehen und nicht leicht auseinander. Das Herabbeugen ist dann schwieriger und der Ball ist schwerer zu erreichen.

Übung 5 – Greifball über die Finger balancieren

Wer etwas Übung mit der Handhabung seines Greifballs oder Gel-Eis hat, kann nun auch etwas intensivere Übungen durchführen, die direkt die Finger ansprechen und nach und nach die Beweglichkeit verbessern.

Zunächst kann der Greifball dabei auch aus der Hand fallen, aber nach einigen Versuchen gewöhnen sich die Finger an die Ausführung.

Der Greifball oder das Ei werden zwischen Zeige- und Mittelfinger genommen. Die Hand zeigt in Richtung des eigenen Gesichts, um den Vorgang im Auge zu behalten. Mit dem Daumen wird nun unterstützend das Ei von der Fingerposition in die nächste zwischen Mittel- und Ringfinger gedreht. Das Gleiche erfolgt noch einmal bis der kleine Finger erreicht ist.

Nach einer kurzen Pause wird das Ei zurückbalanciert.

Sobald das Ei oder der Ball zwischen den jeweiligen Fingern sitzt, wird er einige Sekunden gehalten. Das Balancieren des Greifballs oder Press-Eis zwischen den Fingern kann vor und zurück 10 Mal wiederholt werden und dann mit der anderen Hand umgesetzt werden.

Nach und nach wird die Bewegung fließender und der Greifball kann sehr schnell von Finger zu Finger bewegt werden.

Diese werden gekräftigt und in der Bewegung flexibler. Auch Handballen und Unterarm werden nach und nach gekräftigt.

Alternativ und mit einem Greifball kann die Übung auch durch das Drehen des Balls in der Handfläche umgesetzt werden, wobei auch Finger und Daumen genutzt werden, ohne dass der Ball zwischen die Finger gespannt wird. Das Drehen des Balls ist sehr meditativ und wirkt sich, ähnlich wie das Kneten, beruhigend und entspannend auf das Gemüt aus.

Übung 6 – Press-Ei längs und quer zusammendrücken

Das Press-Ei eignet sich vielseitiger für die Nutzung. Es liegt mit den etwa 6 Zentimeter Länge gut in der Hand und kann von einer kleinen und großen Hand locker umschlossen werden. Für diese Übung wird das Ei zunächst der Länge nach zwischen den Fingern gehalten und dann langsam und konzentriert 20 Mal zusammengedrückt.

Nach einer kurzen Pause, wird das Ei mit den Fingern in die horizontale Lage gedreht, so dass nun die Breite zwischen den Fingern gehalten wird. Erneut wird das Ei 20 Mal gepresst. Das Ganze wird mit dem anderen Arm ebenso gehandhabt.

Ergänzt werden kann die Übung durch einen schnelleren Wechsel von Länge und Breite. Das fördert nicht nur die Kräftigung der Finger, sondern auch die Beweglichkeit. Die unterschiedliche Spannbreite erlaubt ein geringes und kräftiges Zusammendrücken und erweist sich als hervorragende Abwechslung für den Muskelaufbau und die Aktivität des Gehirns.

Übung 7 – Greifball über eine Fläche rollen

Der Greifball wird auf einer geraden und glatten Fläche, z. B. auf einem Tisch, abgelegt. Die Hand wird vom Handballen aus auf den Ball gelegt und beginnt nun diesen über die Fläche zu rollen, bis der Ball die Fingerspitzen erreicht. Das Ganze wird in umgekehrter Richtung fortgesetzt, so dass der Ball auf dem Tisch hin- und hergerollt wird.

Der Arm ist dabei zunächst ausgestreckt und wird dann beim Rollen leicht angewinkelt. Das Rollen wird 50 Mal wiederholt. Nach einer kleineren Pause kommt der andere Arm an die Reihe.

Vorteilhaft an dieser Übung ist die Kräftigung von Fingern, Hand, Handgelenk, Unter- und Oberarm. Die rollende Bewegung zieht sich dabei bis hinauf in die Schulter und stärkt auch den Tri- und Bizeps.

Übung 8 – Fingerhantel drücken

Eine sehr effektive Übung ist auch das Nutzen der Fingerhantel oder eines Handgreifers. Sie unterscheiden sich von normalen Grippers durch verschiedene Griffe, die mit Fingern und Daumen gehalten werden, die Form einer Zange haben und im Widerstand verändert werden können.

Die Fingerhantel wird mit der Hand gepackt und im Widerstand auf ein mittleres Niveau eingestellt, so, dass beide Griffe komplett zusammengedrückt werden können.
Der Arm ist ausgestreckt oder kann auch leicht angewinkelt werden. Die Fingerhantel wird pro Arm 20 bis 30 Mal zusammengedrückt, abgewechselt und erneut in gleicher Reihenfolge noch einmal 30 Mal zusammengedrückt.

Danach müssen Hand und Arm ausreichend entspannen. Ein Handtraining dieser Art ist eine gute Abwechslung zu den Übungen mit dem Greifball. Angesprochen werden besonders Finger, Handgelenk und Unterarm, wobei hier bei regelmäßigem Training ein Muskelaufbau stattfinden kann. Hand und Handgelenke werden also dicker und kräftiger.

Übung 9 – Greifball im Härtegrad steigern

Um diese Übung durchführen zu können, ist ein Set von mindestens drei Greif-Eiern notwendig oder der Kauf von drei Greifbällen in verschiedenen starken Härtegraden. Die Auswahl sollte aus „weich“, „mittel“ und „hart“ bestehen.
Begonnen wird mit der linken oder rechten Hand mit einem Ball oder Ei mit „weichem“ Härtegrad. Der Ball wird 20 Mal zusammengedrückt, bis der Widerstand zu spüren ist. Dann wird der nächste Ball mit dem nächst höheren Härtegrad genommen und auch dieser 20 Mal gedrückt. Gesteigert wird die Übung durch den Ball mit dem höchsten Härtegrad, wobei die Wiederholungen schon sehr anstrengend sein sollten. Danach sollten Arm und Hand entspannen, dann der andere Arm benutzt werden.

Die Übung kann auch in umgekehrter Richtung erfolgen. Gestartet wird direkt mit dem Greifball, der die härteste Stärke aufweist und beendet wird die Übung mit dem weichen Modell. Hier wird die Hand direkt gefordert, während das Training dann in ein entspannendes überläuft.
Interessant ist die Beobachtung der Wirkung, die die verschiedenen Härtegrade auf Finger und Hand haben. Gerade wenn mit dem weichen Modell begonnen wird, ist die eigene Kraft hoch und der Widerstand wird unterschätzt. Nach den ersten Wiederholungen oder dem Wechsel in den nächsten Härtegrad zeigt sich dann aber die Veränderung.

Mit dieser Übung erfolgt ein direkter Muskelaufbau an der Hand. Es ist auch möglich, den Daumen beim Drücken des Balls leicht zur Seite zu strecken, um die Übung noch einmal zu intensivieren. So muss die Hand ohne die Unterstützung des Daumens von unten den Ball halten.

Übung 10 – Fingerhantel im Widerstand erhöhen

Nach einiger Zeit kann der Widerstand an der Fingerhantel erhöht werden. Die Spannweite der Feder kann zwischen 10 und 40 Kilogramm variiert und dementsprechend über das Drehrad erhöht werden. Wenn das Zusammendrücken sehr leicht erfolgt und die Hand auch nach mehreren Serien und Wiederholungen nicht müde ist, wird der Widerstand um eine Stufe erhöht, so dass die Griffe nicht ganz zusammengedrückt werden können.

Nun wird die Fingerhantel in den Griffen so lange zusammengepresst, bis die beiden Griffe einander erreichen. Ist das auch nach mehreren Wiederholungen nicht der Fall, sollte der Widerstand wieder etwas reduziert werden.

Tipps und Tricks

Es ist wichtig, das Handtraining nicht zu unterschätzen oder zu hastig durchzuführen. Es kann mit verschiedenen anderen Übungen kombiniert werden, z. B. mit Fingerübungen oder dem Unterarmtraining.

Bei allen Ausführungen sollte der eigene Körper in seinen Reaktionen beobachtet werden. Sobald Ermüdungserscheinungen oder sogar Schmerzen auftreten, ist es ratsam, das Training abzubrechen, da der Körper ein entsprechendes Warnsignal sendet, das nicht überhört werden sollte.

Gegenüber dem Kraft- und Ausdauertraining, wo es häufig für den Muskelaufbau auch darauf ankommt, auf die letzten Reserven zurückzugreifen, sollte das Handtraining aufgrund der sehr feinen Knochen- und Muskelstruktur schonender stattfinden. Selbst wenn nicht die Wiederholungen erreicht wurden, die sich der Trainierende vorgenommen hat, die Hand aber bereits schwerer bewegt werden kann, sollte auf die restlichen Wiederholungen verzichtet werden.

Bei Beschwerden oder bei der Rehabilitation sollte zunächst immer ein Arzt aufgesucht werden, um die Effizienz des Handtrainings vorab zu klären. Da der Arzt die einzelnen Muskeln kennt und auch die Auswirkung auf den Muskel, kann er das Handtraining besser in der Ausführung festlegen und dem Patienten dabei helfen, das Handtraining richtig anzuwenden, ohne die Hand falsch zu belasten. Manchmal ist es sinnvoll, auch bei leicht schmerzender Hand das Training zu absolvieren, manchmal sind Schmerzen aber auch ein deutliches Zeichen, dass eine andere Form des Trainings gefunden werden muss. Das sollte vor jedem Handtraining eindeutig geklärt sein.

Einzelne Fingerübungen neben dem Handtraining

Auch Fingerübungen sind eine schöne Ergänzung zum Handtraining. Diese können vielseitig erfolgen, auch unabhängig vom Handtraining selbst umgesetzt werden.

Wirkungsvoll ist das **Fingerspiel**, das leicht wellenartig nacheinander erfolgt und mit beiden Händen gleichzeitig umgesetzt werden kann. Ebenso gut ist das **Tippen der Fingerkuppen auf den Daumen oder eine Fläche**. Die Finger werden dafür leicht gespreizt und abwechselnd auf die Fläche gesetzt, als würden die Tasten eines Klaviers gespielt werden.

Schön ist auch das **Pressen der Finger gegeneinander**, wobei die Hand wie zum Gebet gehalten wird. Die Fingerkuppen berühren einander, die Hände werden zusammengedrückt, so dass die Finger gedehnt werden. Zum Abschluss kann die Hand auch zur **Faust geballt** werden, während die Finger dann leicht ruckartig durchgesteckt werden. Die Position wird gehalten, die Hand wieder zur Faust geballt.

Solche Übungen sind auch eine gute Aufwärmübung an kalten Tagen. Sie stärken und durchbluten die Hand und machen die Muskeln flexibel.

Unterarm- und Oberarmtraining

Das Unterarm- und Oberarmtraining ist noch einmal etwas intensiver als das Handtraining und kann auf die gewünschten Muskelpartien direkt zielen. Auch diese beiden Trainingsmethoden können hervorragend mit dem Finger- und Handtraining kombiniert werden.

Natürlich sind dann auch andere Trainingsgeräte notwendig, darunter Hanteln, Greifblöcke, eine Klimmzugstange oder Gewichtsscheiben. Mit diesen Geräten kann auch die Hand noch einmal mittrainiert werden, z. B. beim Packen von Hantel- oder Gewichtsscheiben, die dann nur mit den Fingern gehalten werden müssen.

Das Gewicht der Scheiben ist natürlich viel höher als vergleichsweise der Widerstand von Grippern oder Fingerhanteln, so dass dieses Training sinnvoller für Menschen und Sportler ist, die ein intensiveres Training gewohnt sind. Gewichtsstangen können dann über eine längere Strecke getragen werden, Ober- und Unterarm durch Liegestütze und Klimmzüge gestärkt werden.

TEIL II: TRAINING MIT DEM HANDTRAINER – TIPPS, TRICKS, ABLAUF UND RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

Korrekte Durchführung - darauf sollte beim Training mit dem Handtrainer geachtet werden:

Unabhängig davon, welcher Handtrainer benutzt wird, wobei die Verwendung verschiedener Modelle am effektivsten ist, wie es das Set der innovativen Hand- und Fingertrainer von „Sportastisch“ bietet, bleibt das Training eine intensive und sportliche Betätigung, die mit Konzentration und Regelmäßigkeit umgesetzt werden muss, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Dabei sollte auf die korrekte Ausführung geachtet werden, die in zehn Punkten zusammengefasst werden kann.

1. Wahl der Hand

Handtraining sollte immer mit der Hand begonnen werden, die am schwächsten ist. Bei Rechtshändern ist es meistens die linke Hand, bei Linkshändern die rechte. Die schwächere Hand wird weniger genutzt oder nur zur Hilfe und Unterstützung. Bei der Betätigung mit beiden Händen gleicht die stärkere Hand meistens die fehlende Kraft der schwächeren Hand aus.

Wer die schwächere Hand zuerst trainiert, wird nach und nach eine Anpassung an die stärkere Hand erzielen. Das zeigt sich bereits nach einem intensiveren Training innerhalb einer Woche. Sobald dann ein Ausgleich geschaffen ist, können die Hände gleichermaßen und abwechselnd trainiert werden.

2. Haltung der Hand

Handtraining wirkt sich durch Widerstand, Druck und Kraft auf die Muskulatur der Hand aus. Die Haltung der Hand ist also ein wesentlicher Aspekt eines erfolgreichen und sicheren Trainings. Ist diese zu angespannt oder im falschen Winkel, kann sich die Fehlhaltung schnell ins Negative umkehren und statt einer Stärkung der Hand schmerzhafte Störungen im Bereich der Hand bewirken.

Als erste Grundregel gilt, dass die Hand beim Handtraining locker ist. Es werden lediglich durch die Bewegung die Muskeln und die Sehnen bis in den Unterarm leicht angespannt, wobei hier beobachtet werden kann, welche gezielt genutzt werden.

Die Hand wird entweder zur Seite ausgerichtet oder der Handballen zeigt nach oben. Bei der Nutzung der Finger, z. B. um einen Pressball zu drücken, zeigt der Handballen leicht nach unten. Wichtig ist, dass das Handgelenk nicht zu stark abgeknickt wird, da so die Blutzufuhr unterbrochen wird. Der Unterarm wird gerade gehalten, die Bewegung durch die Unterarmmuskulatur gesteuert.

Das Gewicht des Unterarms spielt für das Handtraining auch eine Rolle und muss entweder genutzt oder ausgeglichen werden. Wird die Belastung zu groß, kann der Arm gesenkt werden, während das Training weiter stattfindet. So kann der Unterarm leicht entspannen.

3. Widerstand und Härtegrad

Der Widerstand an einer Fingerhantel kann meistens in mehreren Stufen verändert werden. Das geschieht über eine Spannfeder, die verschoben dann dafür sorgt, dass sich die Griffe schwerer zusammendrücken lassen. Die Fingerhantel hat einen geringen und einen sehr hohen Widerstand, der im Handtraining dann gesteigert werden kann.

Hier gilt es darauf zu achten, dass die beiden Griffe zusammengedrückt werden können. Falls der Widerstand so hoch ist, dass die Griffe kaum bewegt werden können, sollte der Widerstand verringert werden. Motivierend wirken kann eine Widerstandsstufe, die das Zusammendrücken nicht vollständig erlaubt. Bei wiederholtem Handtraining können die Fortschritte so sichtbar verfolgt werden, je näher die Griffe zusammen kommen.

Griffbälle wiederum gibt es in verschiedenen Härtegraden. Hier muss weniger auf darauf geachtet werden, ein weicheres Modell auszuwählen, als dass die verschiedenen Härtegrade miteinander kombiniert werden können.

Der Härtegrad „extra hard“ ist schwierig zusammenzudrücken und erfordert mehr Kraftaufwand als die mittleren und weichen Varianten. Dennoch geht es beim Greifball nicht so sehr um den eigentlichen Kraftaufwand als vielmehr um eine höhere Wiederholung. Dazu werden auch Finger und Daumen trainiert, z. B. durch das Halten des Greifballs oder Press-Eis zwischen den Fingern.

4. Unterstützung

Ist der Widerstand oder Härtegrad hoch, kann die Hand auch unterstützt werden. Bei einer Fingerhantel oder einem Gripper kann das Zusammenpressen der Griffe durch die Hinzunahme des Beins vereinfacht werden, um die Griffe ganz zu schließen. Dabei wird der Trainingseffekt intensiviert, weil der Widerstand dennoch hoch ist, zusätzlich aber auch das Bein trainiert werden kann. Der erhöhte Widerstand ist eine Herausforderung, sollte aber auch nicht übertrieben werden, so dass Sehnen, Muskeln und Gelenke zu stark belastet werden. Die Unterstützung durch das Bein sollte gut dosiert stattfinden.

Beim Griffball oder Press-Ei gibt es die Möglichkeit, das Modell auf einem Tisch zu nutzen, so dass hier der Handteller zum Einsatz kommt, weniger Druck und Gegendruck durch Finger, Daumen und Handballen ausgeübt werden. Der Tisch ist das unterstützende Element und bietet die Fläche für den Widerstand. Sehr effektiv ist auch das Rollen über eine Tischfläche, wobei dann wieder die Finger gekräftigt werden.

5. Motivation durch Zielsetzung und Herausforderung

Auch Handtraining benötigt Planung und Zielsetzung, um dauerhaft und regelmäßig umgesetzt werden zu können. Nach Lust und Laune macht das Pressen eines Greifballs zwar Spaß, wird aber nicht den eigentlichen Trainingseffekt erzielen.

Handtraining kann als Trainingsprogramm stattfinden oder im eigentlichen Training einen Teilbereich bilden.

Wichtig ist, sich mit den Bedingungen auszukennen, die Übungen zu studieren und vielseitig anzuwenden. Abwechslung und die richtige Nutzung des Handtrainers bewirken, dass die Motivation bestehen bleibt und die Lust sich nicht aufgrund von Langweile verliert.

Handtraining kann auch als Wettkampf die Motivation fördern. So können sich mehrere Sportler an der Fingerhantel messen, sobald der höchste Widerstand eingestellt ist. Das Zusammendrücken ist sehr schwierig und kann zu einer gegenseitigen Steigerung herausfordern, die dann auch positive Auswirkungen auf das eigene Handtraining hat.

6. Pausen

Wer Wert auf die Stärkung und den langsamen Muskelaufbau an Handgelenk, Hand, Unterarm und Fingern legt, sollte bedenken, dass Muskeln nur wachsen können, wenn sie auch die nötige Zeit der Erholung bekommen. Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern erst in der Regenerations- und Entspannungsphase. Es ist daher wichtig, bei den Wiederholungen des Handtrainings zwischen den einzelnen Sätzen Pausen einzulegen, die mindestens einige Sekunden andauern sollten.

Auch nach dem Handtraining benötigen Muskeln Ruhe. Günstig ist daher das Trainings so festzulegen, dass die Hände danach nicht weiter überstrapaziert werden, es sei denn, das Handtraining dient als Aufwärmtraining und wird vor das Krafttraining eingebaut. Dann werden die Sätze aber meistens geringer festgelegt, damit genügend Kraft vorhanden bleibt, das eigentliche Training zu beginnen.

Effektives Handtraining sollte besser unabhängig oder in den Zwischenphasen des Krafttrainings stattfinden. Hier kann es intensiver umgesetzt werden, während Zeit genug bleibt, dass die Muskulatur sich erholt und dann auch wachsen kann. Nach jedem Handtraining müssen Arm und Hand entspannen können. Eine Möglichkeit ist das Schütteln der Arme oder das lockere Herunterhängenlassen der Hand.

Die Pause und Entspannung nach dem Training sollte ebenfalls bewusst wahrgenommen werden, so dass die einkehrende Ruhe bis in die Fingerspitzen gefühlt wird. So können eine Überbelastung oder schmerzhafte Nachwirkungen umgangen werden.

7. Entspannung durch Handtraining

Neben dem Handtraining zum Kraftaufbau gibt es auch das Handtraining zum Stressabbau. Hier ist es ratsam, auf das Press-Ei oder den Greifball zurückzugreifen, günstigenfalls auf die softe Ausführung, also auf ein Modell, das sehr flexibel und nachgiebig ist. Eine leicht geriffelte Struktur ist zusätzlich günstig, da hier der Massageeffekt dazu kommt, der gleichzeitig entspannend und durchblutungsfördernd wirkt.

Wer den Greifball entspannt knetet, wird schnell spüren, wie sich die Anspannung legt. Das Gehirn konzentriert sich zum einen auf die Fingerfertigkeit und ist von Alltagsproblemen abgelenkt, zum anderen wirken sich das nachgebende Material, die Berührung und die sanfte Bewegung der Hand beruhigend auf das Gemüt aus.

Mit der Fingerhantel ist weniger Entspannung möglich, da hier durch den Widerstand und die Griffe mehr Kraft und Muskelwachstum erzielt werden sollen. Daher ist die Kombination aus Fingerhantel und Greifball im Set von Sportastisch optimal, um ein umfassendes Training zu gewährleisten.

8. Gehirntraining und Handtraining

Werden die Finger trainiert und durch verschiedene Übungen die Hand unterschiedlich bewegt, ist das Gehirn neu gefordert und kann in der Aktivität durch Handtraining ebenso trainiert werden. Gehirntraining ist eine sehr umfangreiche und häufig auch spielerische Methode, den Geist fit zu halten und unabhängig von Alter und Geschlecht. Spezielle Übungen dienen dazu, die Leistungsfähigkeit zu steigern oder einen Aufbau neuer Gehirnzellen zu bewirken. Das ist mitunter auch durch Sinnesanregung und Konzentration möglich, wobei sich der fördernde Einfluss auf das Gehirn beim Handtraining auf beide Gehirnseiten erstreckt.

Durch wissenschaftliche Studien konnte mittlerweile nachgewiesen werden, dass Gehirntraining tatsächlich die Konzentration und Gedächtniskraft steigert. Daneben erhöhen sich auch die Lebensfreude, die Interessenvielfalt und das Selbstvertrauen. In Verbindung mit dem Handtraining kommt ein zusätzlich entspannender Effekt dazu, der eine ausgleichende Komponente darstellt. Schnell zeigt sich neben der Stärkung von Hand und Fingern auch ein harmonisches Gleichgewicht von Körper und Geist.

9. Symptome rechtzeitig erkennen

Die Hand wird vielseitig genutzt, nicht nur beim Handtraining selbst. Um Überbelastungen zu vermeiden, sollte auf mögliche Symptome geachtet werden, die Hinweis auf eine Entzündung oder Verspannung sind. Solche zeigen sich im Kraftverlust der Hand, durch leichte Schmerzen bei Bewegungen der Hand oder sogar auftretenden Schmerzen, wenn die Hand im Ruhezustand ist. Auch Probleme im Bereich von Schultern, Arm, Rücken und Handgelenk sollten nicht unbeachtet bleiben. Diese Auswirkungen können ein Hinweis darauf sein, dass das Handtraining übertrieben oder falsch ausgeführt wurde.

10. Kombination mit anderen Übungen

Wie unter anderen Punkten in diesem Ebook bereits gezeigt, dient Handtraining als unterstützendes Element zu anderen Betätigungen. Im Sport werden Arm und Hand gekräftigt, um sich an das eigentliche Training anzupassen, der Musiker erzielt durch Hand- und Fingertraining ein flexibleres Spiel und eine höhere Beweglichkeit der einzelnen Finger. Der Zocker oder Büromitarbeiter kann mit Handtraining einen Ausgleich zu der anstrengenden Sitz- und Handhaltung erzielen.

TEIL II: TRAINING MIT DEM HANDTRAINER – TIPPS, TRICKS, ABLAUF UND RICHTIGE DURCHFÜHRUNG

Das Handtraining kann auch effektiv mit dem eigentlichen Akt kombiniert werden. Ein Gitarrist kann auf der Gitarre das Handtraining erweitern, der Kraftsportler kann das Handtraining mit Eigengewichtsübungen verbinden.

Für den Stressabbau ist der Greifball gut für eine Verbindung mit einer Massage geeignet. Eine Akupunktur- oder Gymnastikmatte, eine Faszienrolle und der Greifball können hier Wunder bewirken und hervorragend miteinander kombiniert werden. So können mehrere Körperbereiche gleichzeitig erreicht werden, während über das Greiftraining auch eine entspannende Wirkung erzielt wird.

Die 11 häufigsten Fehler beim Handtraining und wie sie vermieden werden können:

Wie in allen Trainingsbereichen können sich auch beim Handtraining Fehler einschleichen, die meistens durch die Unkenntnis der Materie auftreten, zum anderen den Erfolg stark reduzieren. Ein Hinweis auf fehlende Fortschritte ist immer ein falsches Training. Das kann verschiedene Gründe haben, an einer zu schnellen Steigerung der Wiederholungen liegen, auch durch Lustlosigkeit oder Ungeduld aufkommen. Andere Gründe können folgende sein:

1. Überbelastung

Gerade mit dem Griffball kann die Auswirkung an Druck und Kraft nicht immer genau eingeschätzt werden. Wird ein Ball mit einem geringeren Härtegrad gewählt, der dann im Material besonders nachgiebig ist, kann das Training sehr lange und ausdauernd erfolgen, wirkt entspannend und überschreitet dann manchmal auch den günstigen Zeitraum, bis die Hand überfordert ist. Häufig ist nicht abzuschätzen, wann die Hand müde wird, selbst wenn die Bewegungen langsamer werden. Die Folge ist ein starker Muskelkater am nächsten Tag, der dann wieder durch neues Training ausgeglichen wird, was der Hand jedoch nicht zu gute kommt.

Ähnlich sieht es mit der Fingerhantel aus, die in der Zangenform dazu einlädt, so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen und selbst bei nachlassender Kraft noch einige Male durchzuhalten. Der Widerstand sollte nie unterschätzt werden, besonders wenn er beim Handgreifer erhöht wird. Die Zugkraft liegt zwischen 10 und 40 Kilogramm. Das ist wichtig zu wissen, um sich vorstellen zu können, welche Krafteinwirkung auf die Hand ausgeübt wird.

Wird das Training also übertrieben und die Hand zu stark belastet, können die Nachwirkungen nicht nur aus einem einfachen Muskelkater bestehen, sondern auch zu ernsthaften Schädigungen an der Hand führen, z. B. zu einer Sehnenscheidenentzündung.

2. Trainingshäufigkeit

Es gibt Übungen, die täglich stattfinden können oder bei denen es auch genügt, sie ein- bis zweimal die Woche auszuführen. Hier spielt die Zeit der Wiederholungen selbst eine Rolle. Das Handtraining benötigt wenig Zeit, muss daher auch eine Gesamtzeit von 5 bis 10 Minuten nicht überschreiten. 2 bis 3 Sätze mit 5 Wiederholungen pro Satz sind eine optimale Ergänzung zum eigentlichen Training. Dazwischen sollten Pausen eingelegt werden, während die Sätze auch über den Tag verteilt ausgeführt werden können.

Hier gilt es allerdings auf die Reaktion von Arm und Hand zu achten. Es bringt nichts, eine monotone Umsetzung der Wiederholungen durchzuführen, wenn der Arm und die Hand kaum noch Kraft aufbringen. Statt konsequent und verbissen die Anzahl an Wiederholungen erreichen zu wollen, ist es wichtiger, das Training zu beenden, selbst wenn noch 3 Wiederholungen auf dem Plan stehen bzw. möglich wären.

Mit dem Greifball kann das Handtraining täglich auch nebenbei stattfinden, ganz einfach, weil die Kraftwirkung geringer ist und das Training schonender stattfindet. Aber auch hier sollte nichts übertrieben werden. Das verbissene Kneten eines Balls zu jeder Zeit wirkt nicht nur auf die eigene Hand unvorteilhaft, da sie sich an das Training gewöhnt und kaum stärker wird, es sieht auch eigenartig für andere Menschen aus, wenn einer ständig den Greifball zur Hand nimmt. Effektiver ist ein geplantes Training mit mehreren Greifbällen in verschiedenen Härtegraden. Diese können in der Nutzung gesteigert werden, auch in einem Trainingsvorgang.

Der **Handtrainer von „Sportastisch“** enthält im Set drei verschiedene Härtegrade aus „soft“, „medium“ und „hard“. Diese können dann abwechselnd genutzt werden, wobei mit dem weichen Ball eine Steigerung erreicht wird, wenn er als erster Greifball genutzt wird, während mit dem harten Greifball und dem Wechsel zum mittleren und weichen Ball das Handtraining nach und nach abgeschwächt wird. Beide Trainingsmethoden sind effektiv und vorteilhafter als nur die Verwendung eines Greifballs rund um die Uhr.

3. Einseitiges Training

Häufig ist es so, dass die Hand bevorzugt wird, die beim Handtraining einfacher fungiert. Während die schwächere Hand schneller schlapp macht, ist die starke Hand bis in den Unterarm hoch zu spüren und ermöglicht auch mehr Wiederholungen. Das verführt dazu, die stärkere Hand häufiger zu trainieren oder umgekehrt, sich nur auf die schwächere zu konzentrieren. Diese Art Training führt aber dazu, dass bereits bestehende Dysbalancen verstärkt und dann sehr schwer wieder ausgeglichen werden können.

Die einseitige Belastung führt aber nicht nur zu einer ungünstigen Ausrichtung des Muskelaufbaus, so dass sogar die Handgelenke eine unterschiedliche Stärke bekommen können, wesentlich ist die auf Dauer zu hohe Belastung auf nur einer Seite, wodurch schmerzhafte Beschwerden und Verspannungen auftreten können.

Beim Handtraining werden nicht nur Muskeln und Sehnen trainiert, auch die Gelenkkapseln und Blutgefäße werden beansprucht und können gleichermaßen überstrapaziert werden. Hier darf nicht vergessen werden, dass neben dem Handtraining die Hand immer auch anderweitig weiter benutzt wird. Sie kommt also nicht tatsächlich zur Ruhe, außer während des Schlafens.

Ein auf beide Hände ausgedehntes Training ist daher optimal und stärkt schwache und stärkere Hand gleichermaßen. Die Wiederholungen können abwechselnd erfolgen oder durch Gripper ergänzt werden, die dann beidhändig und gleichzeitig zum Einsatz kommen.

4. Zu wenig Entspannung

Ein Musiker weiß, dass die Belastung der Hand durch das Spiel ausgeglichen werden muss. Die Hand wird geschüttelt, die Finger werden gespreizt, die Unterarme locker hängengelassen.

Das ist auch beim Handtraining wichtig, damit Sehnen und Muskeln nach der Anstrengung entspannen können. Wer die Sätze ohne Pausen gestaltet, wird lange auf ein positives Ergebnis warten können, ganz einfach, weil die Muskeln keine Möglichkeit haben, zu wachsen oder kräftiger zu werden, da sie nicht regenerieren können.

Genauso sieht es mit monotonen Abläufen aus. Der Körper reagiert immer auf die Belastung und sorgt für den Ausgleich durch Muskelerneuerung und Aufbau. Wird nun der Ablauf pausenlos monoton gestaltet, gewöhnt sich auch der Körper an die Kraftausübung und benötigt keine neuen Muskeln, da die vorhandenen die Belastung locker bewältigen. Hier muss dann der Widerstand gesteigert werden oder das Handtraining in abwechslungsreichen Übungen gestaltet werden, die durch Pausen ergänzt werden.

5. Falsche Handhabung

Es gibt Handtrainer, die benötigen kaum eine Anleitung zur Nutzung. Andere dagegen sind in Aufbau und Konstruktion nicht auf den ersten Blick zu durchschauen. Dennoch gilt auch bei einem einfachen Greifball, dass es nicht ausreicht, diesen nur monoton zu quetschen, um die Hand zu stärken.

Daher bieten Hersteller wie Sportastisch und andere eine Auswahl verschiedener Nutzungsmöglichkeiten und Übungen. Der Greifball oder das Press-Ei können sehr vielseitig zum Einsatz kommen, wobei neben der Hand besonders auch die Finger einzeln trainiert werden können.

Ähnliches gilt für die Fingerhantel, die in ihrer Zangen- und Griffform zunächst simpel in der Anwendung scheint, dennoch durch die Veränderung des Widerstands eine Steigerung des Handtrainings ermöglicht.

Wird dagegen der Handtrainer nicht effektiv oder auch falsch genutzt, lässt auch das Ergebnis zu wünschen übrig. Selbst die Haltung von Arm und Hand haben Einfluss auf ein effektives Training und sollten in korrekter Umsetzung das Training bereichern.

6. Unkonzentrierte Ausführung

Handtraining wirkt war einfach und kann auch mit einem Greifball neben anderen aktiven und passiven Betätigungen stattfinden, um sowohl die Hand zu trainieren als auch zu entspannen, dennoch ist es effektiver, das Training konzentriert und bewusst auszuführen, weil die Wirkung hier eine andere ist.

Das liegt zum einen daran, dass Handtraining auch die Gehirnfunktion steigert, zum anderen daran, dass der Handtrainer bei unkonzentrierter Nutzung zu schnell gedrückt und dann in der Effizienz reduziert wird.

Konzentriertes Handtraining hat auch einen leicht meditativen Effekt. Im ZEN-Buddhismus heißt es, dass es darauf ankommt, eine Sache nach der anderen bewusst auszuführen und sich nur auf diese zu konzentrieren. Meditation reicht also weit über den Augenblick der Meditation hinaus und findet überall im Alltag Anwendung. Dadurch werden Unruhezustände verringert und die Aufmerksamkeit erhöht, nicht nur durch den Akt selbst, sondern in allen Bereichen des Lebens.

Es ist grundsätzlich wichtig, dem Leben aufmerksam zu begegnen, da sich so mehr Dinge wahrnehmen lassen und darüber hinaus auch die Lebensfreude gesteigert wird. Der ZEN-Buddhist isst, wenn er isst, schläft, wenn er schläft, läuft, wenn er läuft. Damit ist gemeint, dass die Gedanken auf den Akt selbst konzentriert werden und ganz bewusst erfasst werden, wodurch keine Ablenkungen auftreten können und die Tätigkeit auf diese Weise vollständig erfolgt. Das steigert nach und nach die Konzentration ebenso wie es entspannend auf einen unruhigen Geist wirkt.

Diese Methode ist auch beim Handtraining sehr effizient. Wird die Fingerhantel oder der Greifball zusammengedrückt und wieder losgelassen, kann sich nicht alleine nur auf das Muskelspiel konzentriert werden, sondern der Geist auch bewusst auf die Aktivität abgestimmt werden, was bewirkt, dass die Gedanken auf das Training selbst ausgerichtet sind und nicht chaotisch in alle Richtungen ausströmen. Schnell zeigt sich dann, dass der durch den stressigen Alltag vorbelastete Kopf zur Ruhe kommt.

Beim Handtraining kommt es nicht nur auf Druck, Widerstand und Kraft an, sondern auch um das Halten der Finger und Hand in bestimmten Positionen oder eine plötzliche Streckung der Finger. Solche Übungen müssen konzentriert und langsam erfolgen, damit die Muskeln gezielt trainiert werden können, vergleichbar mit dem Training anderer Muskelbereiche.

7. Zu hoher Widerstand / zu hoher Härtegrad beim Aufbau der Handmuskulatur

Der Härtegrad und Widerstand bewirken den Kraftaufwand und Druck auf die Handmuskulatur. Besonders bei der Rehabilitation und nach Verletzungen kann sich ein zu hoher Härtegrad fatal auf den Heilungsprozess auswirken. Selbst wenn der Greifball zu weich wirkt und nachgibt, ist die Hand dennoch ausreichend gefordert. Die Anzahl der Wiederholungen im niedrigen Widerstand oder Härtegrad kann besser nach und nach gesteigert werden, statt direkt mit viel Druck und Kraftaufwand zu arbeiten. Ein schonendes Handtraining ist sinnvoll, um nach und nach wieder Beweglichkeit in die Hand zu bringen.

8. Motivationsverlust

Gerade das Handtraining wirkt auf den ersten Blick etwas eintönig. Die Fingerhantel wird gepresst, der Greifball gedrückt, die Wiederholungen können gesteigert, der Widerstand bzw. Härtegrad erhöht werden. Das kann schnell zu Langweile und Monotonie führen, was dann zur Folge hat, dass der Handtrainer in die Ecke gepfeffert wird oder schon im Anblick ein Seufzer hervorruft.

Daher ist es wichtig, auch das Handtraining abwechslungsreich zu gestalten und als Herausforderung zu sehen. Eine Vielzahl verschiedener Übungen ermöglichen die Stärkung in unterschiedlichen Bereichen, können sportlich kraftvoll, spielerisch oder entspannend umgesetzt werden. Handtraining ist eine gute Ergänzung zwischen Trainingsphasen, sollte aber auch nicht übertrieben oder als Zwischenfüller betrachtet werden.

Im Gegenteil, Handtraining soll auch Spaß machen, während sich die Ergebnisse schnell positiv zeigen. Das gilt besonders für die Rehabilitation und Kräftigung der Hand. Eine vorangegangene Verletzung, die die Bewegung der Hand stark einschränkte, kann durch Handtraining ausgeglichen werden, während die Freude daran, dass die Finger sich immer besser bewegen lassen, auch die Motivation erhöhen.

9. Unterschätzter Reiz auf Gelenke und Sehnen

Handtraining übt grundsätzlich einen starken und zunächst ungewohnten Druck auf Muskeln, Sehnen und Gelenke aus. Wie bei vielen sportlichen Aktivitäten werden die Gelenke verstärkt beansprucht, gerade wenn das Training intensiver erfolgt oder nach und nach gesteigert wird.

Die Hand gewöhnt sich an den Widerstand, die Muskeln reagieren geschmeidiger, die Bewegung wird einfacher.

Das Nutzen verschiedener Härtegrade oder die langsame Erhöhung des Widerstands ermöglichen, dass sich Muskeln, Sehnen und Gelenke an den benötigten Kraftaufwand gewöhnen. Anders sieht es aus, wenn sofort viel Kraft auf die Hand und die Finger ausgeübt wird. Die Muskeln, Sehnen und Gelenke sind noch zu schwach, um effektiv auf das übersteigerte Training zu reagieren und werden automatisch überbelastet. Muskelkater oder Schmerzen sind die Folge. Statt eines guten Trainingseffekts wird das Gegenteil erreicht, die Hand zu sehr strapaziert, worauf der Körper mit einem Warnsignal reagiert.

Es ist also ratsam, den Reiz, der ausgeübt wird, nicht zu unterschätzen, und das Handtraining nach und nach durch einen höheren Widerstand oder Härtegrad zu steigern.

10. Handtraining mit falschen Kleingeräten

Auch wenn häufig die Rede davon ist, dass ein einfacher Tennisball schon das Handtraining unterstützen kann, dienen durchaus nicht alle Gegenstände zur Stärkung der Handmuskulatur. Im Gegenteil, die Benutzung falscher Gegenstände kann die Wirkung aufheben oder ins Gegenteil verkehren.

Handtrainer sind auf die Bedürfnisse der Handmuskulatur abgestimmt. Das bringt auch mit sich, dass die Hand beim Training selten überstrapaziert oder zu stark belastet wird. Der Widerstand einer Fingerhantel oder der Härtegrad eines Greifballs weisen den exakt berechneten Maximaldruck auf, den die Hand bewältigen kann. Darum bringt eine Fingerhantel ein Höchstgewicht von 40 Kilogramm mit, der im Widerstand auch nicht überschritten werden sollte.

Natürlich lässt sich die Hand auf verschiedenen Wegen trainieren. Auch Greifklötze oder bestimmte Fingerübungen eignen sich zur Verbesserung der Griffkraft. Sie sind aber eine höhere oder zu geringe Belastung und müssen dann dementsprechend auf die eigenen Ansprüche abgestimmt werden.

11. Handtraining ohne Hilfsmittel

Das Hand- und Fingertraining ist auch ohne Hilfsmittel möglich, jedoch bleibt die Wirkung eine wesentlich geringere. Es gibt Übungen, die helfen, die Hand zu entspannen oder die Beweglichkeit der Finger zu trainieren.

Handtrainer sind allerdings speziell für die Kräftigung und Beweglichkeit der Hand konzipiert und zielen in der Wirkung auf bestimmte Bereiche und einer steten Verbesserung der Handmuskulatur. Dazu bewirken Handtrainer mehr Motivation als einfache Fingerübungen, die meistens nebenbei ausgeführt werden oder um die Hand überhaupt wieder beweglich zu machen.

Neben Handtrainern gibt es auch spezielle Fingertrainer, die durch Tasten das Trainieren einzelner Finger möglich machen. Die Vielzahl an Handtrainern bietet eine große Auswahl verschiedener Trainingsmethoden. Dazu sind die Kleingeräte erschwinglich und können überall zum Einsatz kommen.

SCHLUSSWORT

SPORTASTISCH
Erreiche Deine Ziele

SCHLUSSWORT

Schlusswort

Während es früher für das Handtraining nur gleichförmige Fingerhanteln oder Gripper gab, gibt es mittlerweile eine große Auswahl verschiedener Trainingskleingeräte, die vom Pressball, Greifball, Gel-Ei zu Fingergriffhanteln, Handgreifern und speziellen Fingertrainern reichen. Die Trainingsmethoden unterscheiden sich hier genauso wie die Materialien der Handtrainer. In gleicher Weise lässt sich der Widerstand oder Härtegrad beeinflussen und ein intensiveres oder abwechslungsreicheres Handtraining gestalten.

Während Muskeln in Finger, Hand, Handgelenk, Unter- und Oberarm angesprochen werden, wird die Griffkraft, die ausschlaggebend für die Ausdauer, Gesundheit und Selbstständigkeit des Menschen ist, verbessert.
Das Handtraining kann optimal in den Alltag eingebunden werden, dient dem Sportler und Musiker ebenso wie dem werktätigen Menschen oder Schüler.
Daneben ist Handtraining ein wichtiger Bestandteil jeder Rehabilitation und Physiotherapie, kann gleichzeitig Verletzungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen.

Kräftige und gesunde Hände sind ein Schönheitsmerkmal, das positiv auf andere Menschen wirkt. Die gesamte Gestik und Kommunikation wird durch die Hände gelenkt und vermittelt Kraft und Selbstvertrauen. Dazu dient Handtraining immer auch dem Stressabbau und ermöglicht einen entspannten und gesunden Geist. Im wahrsten Sinne des Wortes kann der Mensch besser zupacken und erreicht so mehr Lebensqualität.

© Copyright Sportastisch