SPORTEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Bedienungsanleitung

Physioflex Therapie-Knetmasse, Set: 450 g, je 1x soft, medium, strong

Art.-Nr. 20242 ▸▸▸ *zum Produkt …*

Therapie-Knetmasse ▸▸▸ *zur Kategorie…*

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Die Physioflex Therapie-Knetmasse eignet sich zur feinmotorischen Entwicklung und Therapie von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen.

Die Therapie-Knete wird häufig bei motorischen Störungen eingesetzt, aber auch zur Förderung verschiedener sensorischer Körpersysteme wie dem Tastsinn eignet sie sich ideal.

Die Verwendungsmöglichkeiten der Therapieknete sind sehr vielfältig, dem Therapeuten sind beim therapeutischen Einsatz keine Grenzen gesetzt.

Die Physioflex Therapie-Knetmasse ist in 5 unterschiedlichen Härtegraden erhältlich. Der Therapeut kann so auf die individuellen Voraussetzungen des einzelnen Patienten eingehen.

extra weich	weich	mittel	hart	extra hart

Der Einsatz der Therapie-Knetmasse ist nicht auf den therapeutischen Bereich beschränkt. Auch für eine normale motorische Entwicklung kann sie eingesetzt werden, zum Beispiel im Kindergarten oder zu Hause.

Die Therapie-Knetmasse härtet nicht aus und kann so problemlos wiederverwendet werden. Sie hinterlässt keine Rückstände auf den Händen und besteht aus hypoallergenen Bestandteilen.

HINWEISE

Die Anzahl der Wiederholungen können je nach eigenem Wohlbefinden variieren. Für individuell auf Sie zugeschnittene Übungen und Wiederholungen sprechen Sie am Besten mit Ihrem Therapeuten.

Wenn Sie Schmerzen, Schwellungen oder eine Überwärmung feststellen oder Sie ein akuten Rheumaschub erleiden, kontaktieren Sie Ihren Arzt und Therapeuten.

ÜBUNGSBEISPIELE

1. KUGEL FORMEN UND ZUSAMMENDRÜCKEN
je 3 Wiederholungen pro Hand

Knetmasse einhändig zu einer Kugel formen. Kugel mit den Fingern greifen und verformen, indem Sie Ihre Finger etwa 10 Mal zusammendrücken.

Wichtig:
- Keinen großen Krafteinsatz ausüben.
- Mittelfinger bildet die Verlängerung des Unterarms.

---

2. AUSROLLEN ❶
3 Wiederholungen

Rollen Sie die Knetmasse mit beiden Händen zu einer Schlange aus. Lassen Sie die Schlange nach der letzten Wiederholung vor sich liegen.

Wichtig:
- Finger nicht überstrecken.
- Nur Ellbogen und Schultergelenk bewegen sich. Finger, Hände und Unterarme bilden eine Achse.

3. SCHLANGE ZUR SCHNECKE ROLLEN ❷
je 3 Wiederholungen pro Hand

Formen Sie aus der ausgerollten Schlange (Übung 2) eine Schnecke. Rollen Sie die Schlange dazu mit drehenden Bewegungen der Hand und Finger auf.

Wichtig:
- Unterarm und Handkante aufstützen.
- Bewegung in Handwurzel und Finger ausführen.

---

4. IN ZWEI STÜCKE REISSEN ❶
3 Wiederholungen

Halten Sie die Knetmasse mit einer Hand fest und krallen Sie die Fingerspitzen der anderen Hand in das andere Ende der Knete. Reißen Sie etwa die Hälfte der Knete ab. Lassen Sie die Knete nach den 3 Wiederholungen in zwei Teilen vor sich liegen.

---

5. ZUR KUGEL FORMEN ❷
je 3 Wiederholungen pro Hand

Formen Sie die abgetrennte Knete (Übung 4) einhändig mit aufgelegter Hand zu einer immer kleiner werdenden Kugel.

Wichtig:
- Handrücken und Unterarm auflegen.
- Hand bildet die Verlängerung des Unterarms.

6. KUGEL FLACH DRÜCKEN
je 3 Wiederholungen pro Hand

Formen Sie eine Kugel. Drehen Sie Ihre Hand so, dass die Handfläche nach oben zeigt. Strecken Sie Ihre Finger aus und legen Sie sie auf die Kugel. Drücken Sie die Kugel langsam mit den Fingern flach und ziehen sie die Knete mit leichtem Druck zum Körper.

Wichtig:
- Unterarmrücken auf die Unterlage legen.
- Finger, Hand und Unterarm bilden eine Achse.

---

7. FINGER SPREIZEN
je 3 Wiederholungen pro Hand

Legen Sie einen langen Streifen Knete aus und legen Sie Ihre Hand mit der Handfläche nach unten auf den Anfang des Streifens. Achten Sie darauf, dass Ihr Unterarm aufliegt. Schlagen Sie den Rest des Streifens über Ihre Finger und drücken Sie die Knetmasse fest. Spreizen Sie langsam die Finger ab und führen Sie sie wieder zusammen.

Wichtig:
- Finger bilden die Verlängerung des Unterarms.

8. SCHLÜSSELGRIFF
je 3 Wiederholungen pro Hand

Legen Sie die Therapie-Knetmasse aus. Drücken Sie nun etwas Knete zwischen dem Zeigefinger und dem Daumen zusammen. Halten Sie die Spannung ca. 5 Sekunden. Statt dem Zeigefinger kann die Übung auch mit dem Mittelfinger durchgeführt werden.

Wichtig:
- Handgelenk nicht überstrecken oder beugen.
- Krafteinsatz nur langsam steigern.

---

9. BECHER FORMEN
3 Wiederholungen

Modellieren Sie die Knetmasse mit beiden Händen zu einem Becher. Nutzen Sie dazu Ihren Daumen, Zeige- und Mittelfinger.

Wichtig:
- Handgelenk nicht beugen.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	super soft, beige	**soft, gelb**	**medium, rot**	**strong, grün**	**super strong**
Art.-Nr.	20200	20202	20204	20206	20208
Farbe	beige	gelb	rot	grün	blau
Härtegrad	super soft	soft	medium	strong	super strong
Gewicht	85 g				
Ursprungsland	Made in USA				

	super soft, beige	**soft, gelb**	**medium, rot**	**strong, grün**	**super strong**
Art.-Nr.	20220	20222	20224	20226	20228
Farbe	beige	gelb	rot	grün	blau
Härtegrad	super soft	soft	medium	strong	super strong
Gewicht	450 g				
Ursprungsland	Made in USA				

	Set: 85 g, je 1x soft, medium, strong	**Set: 450 g, je 1x soft, medium, strong**	**Set: 85 g, soft, medium, strong, inkl. Buch**	**Set: 450 g, soft, medium, strong, inkl. Buch**
Art.-Nr.	20240	20242	20244	20246
Farben	gelb, rot, grün	gelb, rot, grün	gelb, rot, grün	gelb, rot, grün
Härtegrad	soft, medium, strong	soft, medium, strong	soft, medium, strong	soft, medium, strong
Gewicht	85 g	450 g	85 g	450 g
Buch	-	-	Fitness für die Hände, 80 Seiten	Fitness für die Hände, 80 Seiten
Ursprungsland	Made in USA			

CE

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de