



# COSIMED FITNESS-KNETMASSE

## ANLEITUNG

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

## ALLGEMEINES

Das Training mit der Fitness-Knetmasse dient der Muskelkräftigung, der Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Schulung der motorischen Fähigkeiten.

Die cosiMed Fitness-Knetmassen bestehen aus plastischen Siloxan-Elastomeren mit einer ganz speziellen Zusammensetzung. Diese Materialien setzen beim manuellen Kneten ihrer Deformation einen umso höheren Widerstand entgegen, je größer die einwirkende Kraft ist. Aus diesem Grund stellen sich diese Massen im Rahmen ihrer Viskositätsstufen selbstständig auf den Trainingszustand der Person ein.

Die Fitness-Knetmasse ist in 3 unterschiedlichen Härtegraden erhältlich.

soft

medium

strong

Die Hand- und Fingerübungen mit unseren Fitness-Knetmassen sollten unter Anleitung und Aufsicht durchgeführt werden.

Die Fitness-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.

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

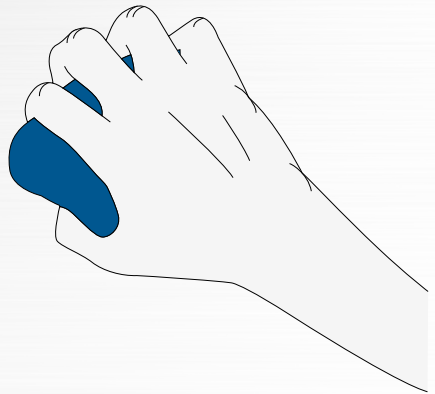
## ÜBUNGSBEISPIELE

### 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.

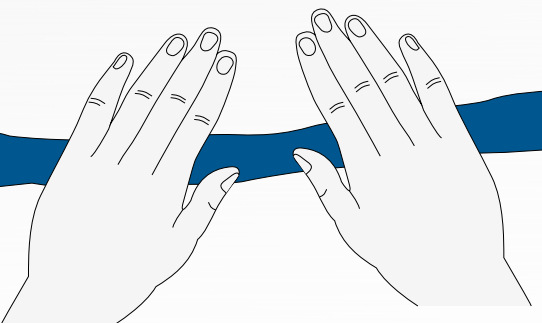


### 2. AUSROLLEN 3 Wiederholungen

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

#### **Wichtig:**

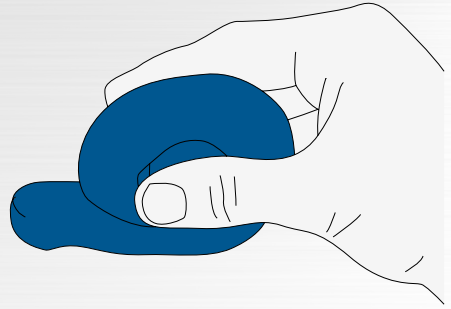
- Finger nicht überstrecken.
- Nur Ellbogen und Schultergelenk bewegen sich. Finger, Hände und Unterarme bilden eine Achse.



### 3. SCHLANGE ZUR SCHNECKE ROLLEN

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.



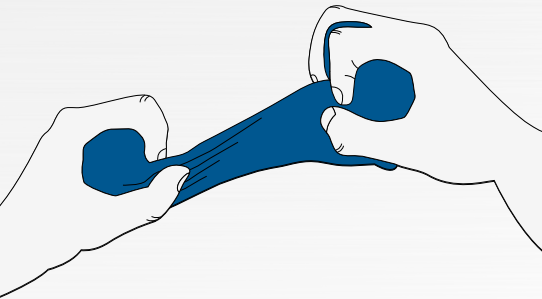
#### Wichtig:

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

### 4. IN ZWEI STÜCKE REISSEN

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.



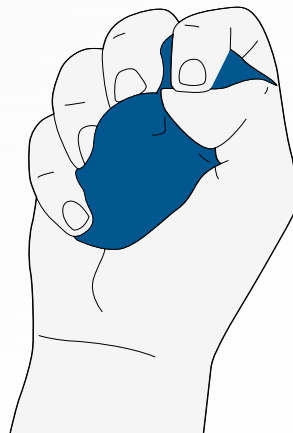
### 5. ZUR KUGEL FORMEN

je 3 Wiederholungen pro Hand

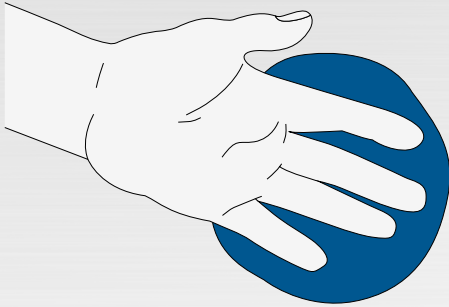
Formen Sie die abgetrennte Knete (Übung 4) einhändig mit aufgelegter Hand zu einer immer kleiner werdenden Kugel.

#### 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.

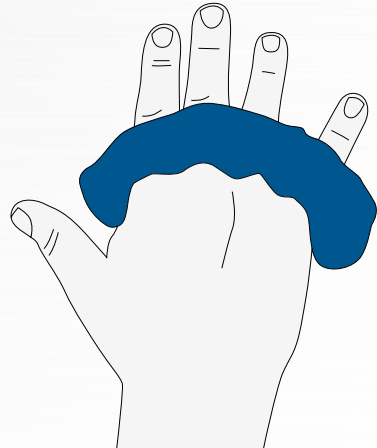
---

## 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:**

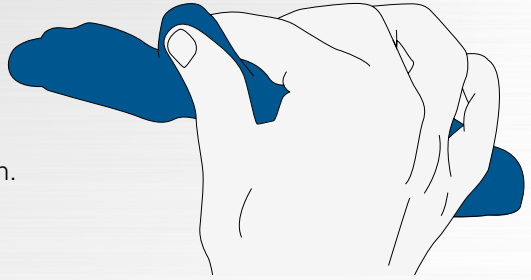
- Finger bilden die Verlängerung des Unterarms.



## 8. SCHLÜSSELGRIFF

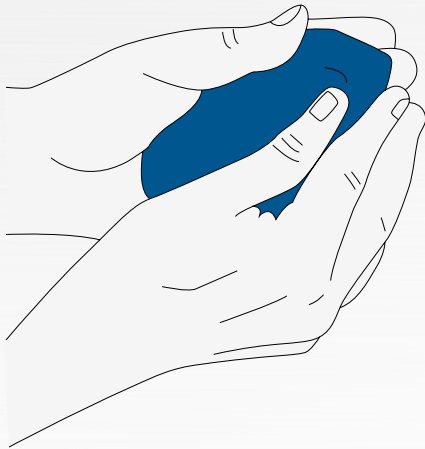
### je 3 Wiederholungen pro Hand

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

	<b>soft, beige</b>	<b>medium, gelb</b>	<b>strong, rot</b>	<b>3-er Set, alle Stärken</b>
Art.-Nr.	21090	21091	21092	21093
Farbe	beige	gelb	rot	beige, gelb, rot
Härtegrad	soft	medium	strong	alle Stärken
Gewicht	85 g			
Ursprungsland	Made in Germany			

	<b>soft, beige</b>	<b>medium, gelb</b>	<b>strong, rot</b>	<b>3-er Set, alle Stärken</b>
Art.-Nr.	21095	21096	21097	21098
Farbe	beige	gelb	rot	grün
Härtegrad	super soft	soft	medium	strong
Gewicht	450 g			
Ursprungsland	Made in Germany			



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)