

Top 3 Übungen für das Training mit der Gummibänder-Platte

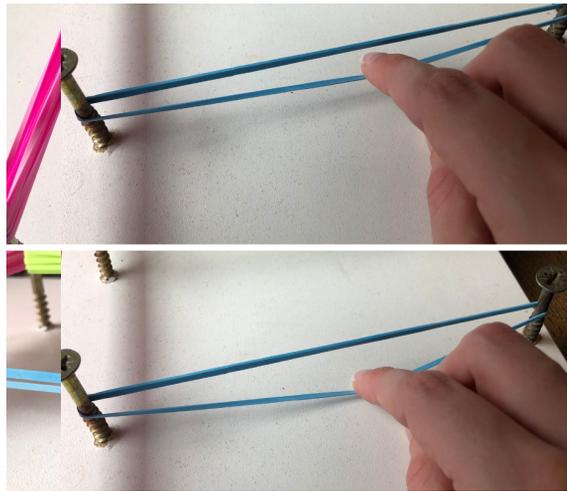


Übung Nr. 1: Drücke das Band herunter!

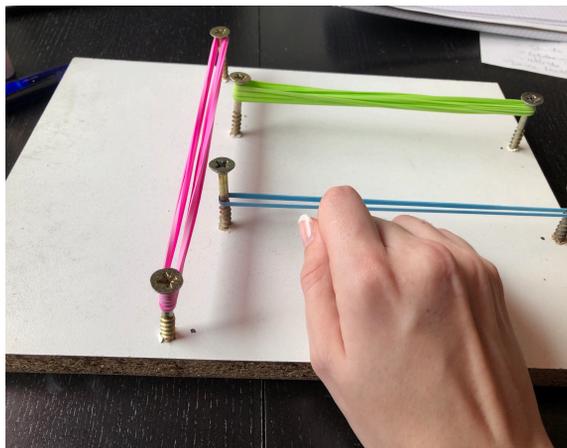


Ziel: Kraftaufbau und Koordination im einzelnen Finger

Anmerkung: Weil diese Übung für mich noch eine ganz schöne Herausforderung ist, spanne ich bei dieser Übung nur ein oder zwei leichte Gummis um die jeweiligen Schrauben. Und ich schiebe das/die Gummi(s) an den Schrauben relativ weit nach unten. So etwa:

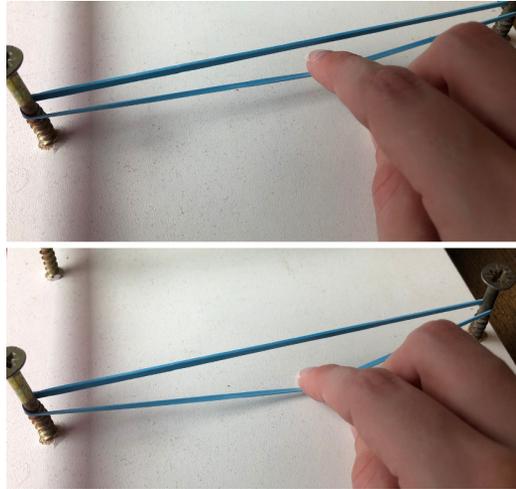


Schritt 1: Lege Deine Hand mit gebeugten Fingern auf die Platte vor das Gummi und lasse sie dort ruhig liegen.



Schritt 2: Hebe den Finger an, mit dem Du trainieren willst und drücke das Gummiband mit dem Finger herunter auf den Boden. Achte dabei darauf, dass Dein Finger währenddessen möglichst immer leicht gebeugt ist.

Übung Nr. 1: Drücke das Band herunter!



Schritt 3: Hebe Deinen Finger wieder an und wiederhole die Übung erneut!

Drücke das Gummi immer wieder auf den Boden. Wechsle anschließend den Finger und wiederhole die Übung.

Übung Nr. 2: Drehe Deine Hand herum und trainiere das Ziehen!

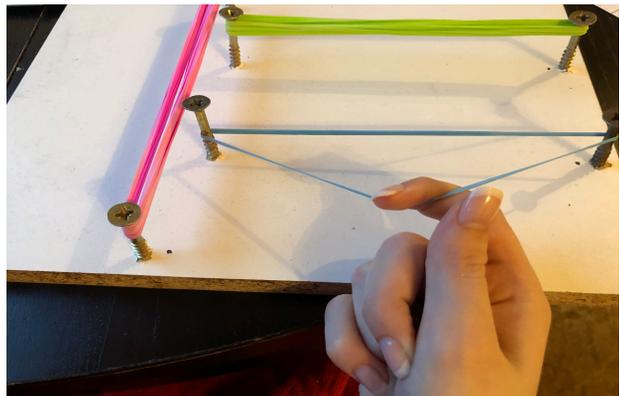
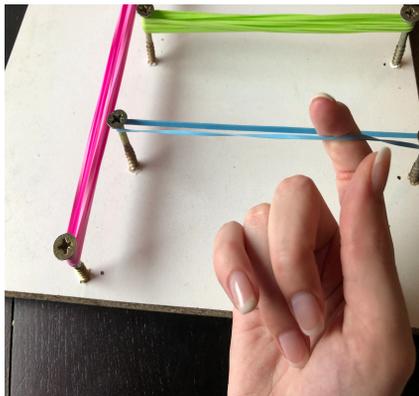


Ziel: Die Drehung Deiner Hand üben, Kraftaufbau und Koordination im einzelnen Finger

Anmerkung: Nehme auch hierbei am Anfang nur wenige Gummibänder. Das erleichtert die Übung.

Schritt 1: Drehe Deine Hand herum und lege sie mit dem Handrücken nach unten auf die Platte.
Anmerkung: Solltest Du Deine Hand noch nicht komplett drehen können (so wie ich) gar kein Thema. Drehe sie soweit Du es schaffst.

Schritt 2: Gehe mit dem Finger, mit dem Du trainieren willst, zwischen die Gummis und ziehe sie mit diesem leicht zu Dir. Halte diese Position kurz. Lasse das Gummi anschließend wieder locker und ziehe es erneut zu Dir.



Schritt 3: Wiederhole diese Übung mehrmals hintereinander und wenn Du es schaffst: Wechsle den Finger und mache die Übung mit ihm.

Übung Nr. 3: Arbeite mit zwei Fingern parallel!

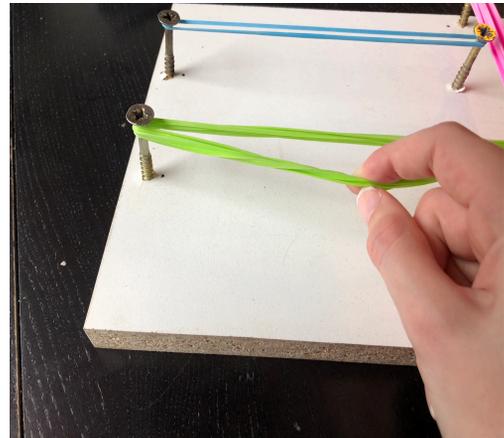
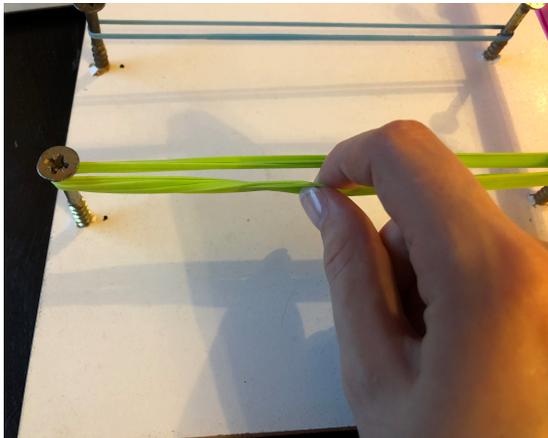


Ziel: Die Zusammenarbeit zwischen Daumen und den anderen Fingern stärken, Kraftaufbau und Koordination in den Fingern

Anmerkung: Wenn Du mit zwei Fingern arbeitest, kannst Du gerne mehr Gummis um die Schrauben spannen. Denn in der Regel hast Du mehr Kraft zur Verfügung, einfach weil Du mehrere Finger parallel nutzt. Wie immer gilt: Der Schwierigkeitsgrad der Übung richtet sich nach der Anzahl bzw. der Stärke der Gummibänder.

Schritt 1: Lege Deine Hand wieder auf die Platte; dieses Mal wieder mit dem Handrücken nach oben.

Schritt 2: Gehe mit dem Finger, mit dem Du trainieren willst, wieder zwischen die Gummis und führe Deinen Daumen an Deinen Finger (der Daumen ist außen und umfasst die Gummis von der anderen Seite). Ziehe anschließend die Gummis mit Finger und Daumen zu Dir heran. Halte kurz die Spannung und lasse wieder locker.



Schritt 3: Wiederhole die Übung einige Male und wechsle dann den Finger. Arbeite z.B. zunächst mit dem Zeigefinger und Daumen, dann mit dem Mittelfinger und Daumen usw.

Mentale Übung für Dein Training



Stelle Dir kurz vor der jeweiligen Übung in Gedanken die Bewegung vor, die Du gleich ausführen wirst. Sehe die Bewegung richtig vor Dir.

Wie sieht sie aus?

Wie fühlt sie sich an?

Wo in Deinem Finger spürst Du die Bewegung? Welche Teile Deiner Finger musst Du für die Bewegung aktivieren, welche eher entspannen?

Warum das Ganze?

Neurowissenschaftler haben belegt: Alleine die Vorstellung einer Bewegung genügt, um die Zentren im Gehirn zu aktivieren, die Du für die Bewegungsausführung brauchst. Denn unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität, also dem, was Du tatsächlich tust und dem, was Du Dir nur vorstellst. Diesen Mechanismus kannst Du nutzen, um Deine Zielbewegung schneller einzuüben.

Deshalb: Nutze Deine Vorstellungskraft, um Dein Gehirn schon mal auf Deine Zielbewegung einzustellen und beobachte einfach mal, welchen Effekt das auf Dein physisches Training hat.

Ich wünsche Dir viel Erfolg im Training!

