

Präzise Hände



Vorwort

- Präzise Hände 7

Anwendung

- Buch und DVD 8

Hand

- Einführung 11

Anatomie

- Handskelett 13
- Opposition 13
- Handmuskeln 15
- Kugel-Teller-Hand 15

Diagnose

- Gewölbebogen 17
- Fingerspiel 19

Probleme

- Arthrose – Arthritis 21
- Feinmotorik 23

Übungen

- Handwelle 25
- Fingerraupe 29
- Piano 33



Handgelenk

Einführung 37

Anatomie

- Gelenkstruktur 39
- Ruhestellung 39
- Beuge- und Streckmuskeln 41
- Achterbewegung 41

Diagnose

- Stabilität 43
- Beweglichkeit 45

Probleme

- Schmerzen 47
- Karpaltunnel 49

Übungen

- Handgelenksachter 51
- Stabilo 53
- Sensogriff 59

Service

- DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64