

HAND TECHNIQUE LEITFADEN

ANWEISUNGEN

BEWEGUNGEN

EINFÜHRUNG DES ÖLS

1. Trage eine leichte, gleichmäßige Schicht des ausgewählten Öls auf die gesamte Handfläche des Empfängers auf.



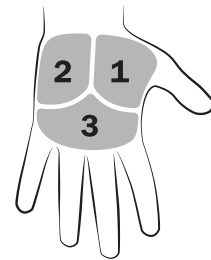
DEHNUNG DES DORSALGEWEBES

1. Greife mit beiden Händen eine der Hände des Empfängers auf beiden Seiten, so dass der Handrücken nach oben zeigt und die Daumen oben liegen.
2. Dehne mit den Daumen das Gewebe der Hand von innen nach außen und vom Handgelenk bis zur Fingerwurzel.



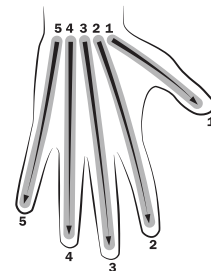
LOKALES ZIEHEN DES GEWEBES

1. Greife die Hand des Empfängers (Handfläche nach oben) mit einer Hand auf jeder Seite, wobei die Daumen oben liegen. Verwende Deinen Daumen, um alle drei Regionen, beginnend in Region 1, mit mittlerem Druck methodisch durchzuarbeiten. Achte darauf, die gesamte Oberfläche jeder Handregion zu bearbeiten.



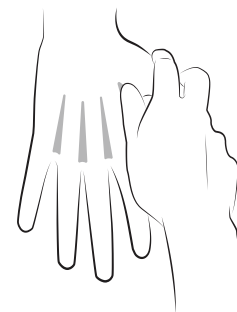
PUNKTUELLE ZONENAKTIVIERUNG

1. Bearbeite mit Deinen Daumen jede der fünf Zonen der Hand. Beginne in Zone 1, lege Deine Daumen oben an der Hand des Empfängers nahe am Handgelenk an und arbeite abwechselnd die Daumen über die gesamte Länge der Zone 1 bis zur Fingerspitze hinunter. Wiederhole den Vorgang für alle fünf Zonen, dreimal pro Zone.
- * Wähle für diesen Schritt einen Leitdaumen und einen Folgedaumen. Achte darauf, dass sich der Folgedaumen immer hinter dem Leitdaumen befindet.



INTERPHALANGEALER ZUG

1. Fasse das Handgelenk, die Handfläche des Empfängers nach oben gerichtet, mit einer Hand.
2. Dehne das zwischen den Fingern befindliche Gewebe von der Hand weg, indem Du das Gewebe zwischen Daumen und Zeigefinger ergreifst und wegstreichst.
3. Wiederhole den Zugstich dreimal zwischen jedem Finger, bevor Du weitermachst.



KURZANLEITUNG

1. Führe die **Öleinführung** durch.
2. Beginne mit der **Dehnung des Dorsalgewebes**.
3. Gehe in den **lokalen Gewebezug** über.
4. Führe den **vertikalen Daumengang** durch.
5. Beende mit dem **interphalangealen Ziehvorgang**.