



5.1.2021 - 16:30

**linke Hand**

Sekunden/10 W.

**je mehr Wiederholungen-wird's immer schlechter**

5.1.2021 - 16:30  
**rechte Hand**

5.1.2021 - 17: Uhr  
**nach 5 min. wärme**  
und Ruhe

hand+unterarm  
**nach 5 min. kälte**  
und Ruhe

kleiner Finger	anheben	3,50 <b>Sekunden</b> - kraftlos	3,07 - kraftvoll	4,12	3,1
Ringfinger	anheben	3,40 - kraftlos	3,07 - kraftvoll	3,53	4,3
Mittelfinger	anheben	2,42 - nicht ganz so kraftlos	2,06 - kraftvoll	3,46	2,75
Zeigefinger	anheben	2,42 - einigermaßen kraftvoll	2,70 - kraftvoll	2,88	2,42
Daumen	anheben	2.20 - einigermaßen kraftvoll	2,30 - kraftvoll	2,75	2,8
		<b>14,82</b>	<b>13,2</b>		
alle 5 hintereinander		17,26 (sehr kraftlos bis auf Daumen und Zeigefinger)	14,38	17,97	17



kleiner Finger		3.86 - leichte Steifheit, am schlechtesten	2,55 - sehr gut		3,3
Ringfinger		3,40 <b>Sekunden</b> - etwas besser	2,22 - sehr gut		3,47
Mittelfinger		3,80 - etwas besser	2,22 - sehr gut		3,3
Zeigefinger		3,40 - etwas besser	2,74 - sehr gut		3,2
		<b>14,46</b>	<b>9,73</b>		beide Hände
alle 4 hintereinander		15,35	11:00	14,78	15,5

Fazit am 5.1.2021 - je länger ich Übe desto schlechter wird es... Finger ( kleiner Finger leicht, Ringfinger am stärksten, Mittelfinger ganz leicht) zittern stärker, beruhigen sich aber nach kurzer Zeit wieder, **dann auch kein Zittern mehr!**