

Kensington®

Fit am Arbeitsplatz

Stretch Guide



Fuß



Handgelenk



Nacken



Rücken



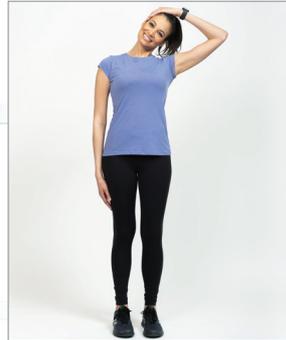
 **SmartFit®**

Ergonomische Produkte zum Wohlfühlen

Erfahren Sie mehr zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz unter: www.kensington.com



Halten Sie die jeweilige Position beim Dehnen für etwa 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übungen nach Belieben. Beenden Sie das Dehnen, wenn Schmerzen auftreten.



Seitliche Nacken-Dehnung: Ziehen Sie den Kopf seitlich am Ohr sanft in Richtung Schulter, bis eine Dehnung im seitlichen Nacken spürbar ist. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.



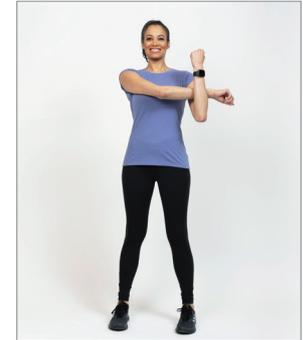
Dehnung des Handgelenks: Mit der Handfläche nach unten gerichtet, beugen Sie das Handgelenk so, dass die Finger nach unten zeigen. Mit der anderen Hand üben Sie einen sanften Druck aus, um die Dehnung zu erhöhen. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



Dehnung Körperseite: Stellen Sie sich hüftbreit auf. Die Finger greifen über dem Kopf ineinander. Beugen Sie den Oberkörper sanft nach rechts und nach links.



Dehnung der Handgelenkmuskulatur: Mit der Handfläche nach unten gerichtet, beugen Sie Ihr Handgelenk bis Ihre Finger nach oben zeigen. Mit der anderen Hand erhöhen Sie den Druck auf die Innenseite der Handfläche. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



Schulter-Dehnung: Strecken Sie den einen Arm seitlich über den Brustkorb bis auf Schulterhöhe und erhöhen Sie den Druck sanft mit dem anderen Arm. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



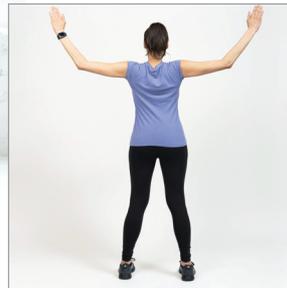
Karpaltunneldehnung: Die Innenseite Ihrer Hand zeigt nach oben und Ihre Finger nach unten. Mit der anderen Hand dehnen Sie sanft jeden einzelnen Finger. Sie werden die Dehnung von den Fingern bis in den Unterarm spüren. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



Halten Sie die jeweilige Position beim Dehnen für etwa 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übungen nach Belieben. Beenden Sie das Dehnen, wenn Schmerzen auftreten.



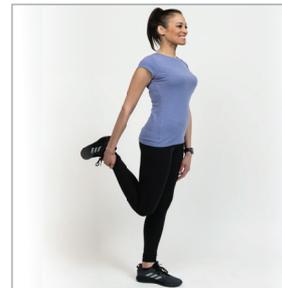
Brustdehnung: Stützen Sie den gebeugten Arm am Türrahmen etwa auf Schulterhöhe ab und lehnen Sie dann den Oberkörper sanft nach vorne. Wiederholen Sie dies für die andere Seite.



Dehnung in der Y-Position: Halten Sie beide Arme auf Höhe der Schultern halb ausgestreckt, drücken Sie die Schulterblätter zusammen und halten Sie dabei die Spannung.



Schulterblatt-Dehnung: Ziehen Sie beide Schultern zurück und versuchen Sie, die Schulterblätter zusammenzudrücken.



Quadrizeps-Dehnung: Mit den Knien eng zusammen, beugen Sie ein Bein nach hinten und greifen nach dem Knöchel. Um das Gleichgewicht zu halten, können Sie dabei einen Stuhl oder die Wand verwenden. Nun ziehen Sie den Fuß sanft Richtung Gesäß. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



Dehnung in der T-Stellung: Strecken Sie beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe aus. Drücken Sie die Schulterblätter dabei zusammen und halten Sie die Spannung.



Seitlicher Ausfallschritt: Ihre Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander, ein Knie ist gebeugt und nun verteilen Sie das Gewicht auf das gebeugte Bein. Die Dehnung sollten Sie an der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beins spüren. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



Halten Sie die jeweilige Position beim Dehnen für etwa 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übungen nach Belieben. Beenden Sie das Dehnen, wenn Schmerzen auftreten.



Waden-Dehnung: Stützen Sie die Zehen des einen Fußes auf einen kleinen Gegenstand und machen Sie mit dem anderen Fuß vorsichtig einen Schritt nach vorne. Position halten. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



Waden-Dehnung: Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen und einem Bein vor dem anderen an eine Wand. Versuchen Sie nun, die Ferse des hinteren Beins auf dem Boden zu halten und die Vorwärtsneigung sanft zu erhöhen. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



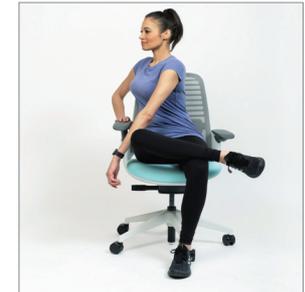
Hintere Oberschenkelmuskel-Dehnung: Stützen Sie ein Bein auf ein Möbelstück oder eine Stufe und lehnen Sie sich sanft nach vorne, während Sie das Bein gerade halten. Wiederholen Sie diese Übung für die andere Seite.



Hintere Oberschenkelmuskel-Dehnung: Stellen Sie sich mit geraden, aber leicht entspannten Knien, in der Hüfte nach vorne gebeugt hin und halten Sie Ihren Rücken gerade. Zum Aufstützen und für eine zusätzliche Dehnung können Sie einen Stuhl oder eine Wand verwenden.



Dehnung der Hüfte im Sitzen: Überkreuzen Sie im Sitzen die Beine, sodass der Knöchel des einen Beins über dem Knie des anderen liegt. Mit der Hand das obere (gebeugte) Knie sanft nach unten drücken. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.



Rücken-Dehnung im Sitzen: Überkreuzen Sie im Sitzen die Beine, sodass ein Knöchel über dem anderen Knie liegt. Den Oberkörper nun sanft zur Seite des oberen (gebeugten) Knies drehen. Wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.