



Übung 10 «Oberschenkelmuskulatur»

Ausgangsposition:

Rücken, Hinterkopf und Arme zur Wand. Füsse hüftbreit und mit Sitzabstand von der Wand entfernt platzieren.

Durchführung:

Langsam bis zur Sitzstellung nach unten rutschen (Kniewinkel ca. 90 Grad). Endhaltung (Sitzstellung) dreimal mindestens fünf Sekunden halten. Zwischen den Wiederholungen Beine lockern.

Darauf achten:

Die Knie nicht über die Fussspitzen hinauschieben.

Trainiert:

Oberschenkelmuskulatur

Hintergrundinformation:

Ein grosser Teil der Fehltage bei der Arbeit wird durch Rückenleiden, Skelett- und Muskelerkrankungen verursacht. Durch sitzende Tätigkeiten und Arbeit in immer gleichen Stellungen können beispielsweise Verkürzungen der Hüftbeugemuskulatur und Schwächung der Bauch-, Bein- und Gesässmuskulatur auftreten. Auch unser Stoffwechsel wird durch langes Sitzen negativ beeinflusst.

Es ist erwiesen, dass kurze Pausen während der Arbeitszeit helfen, die Produktivität hochzuhalten und fokussiert zu arbeiten. Solche Pausen und einfache körperliche Übungen lassen sich bestens kombinieren. Sie ersetzen nicht die gesundheitswirksame Alltagsbewegung, tragen jedoch dazu bei, kleine Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu trainieren und den Kopf etwas durchzulüften.

Im Vergleich zu vielen herkömmlichen Bürogymnastikübungen, stehen wir bei jeder Übung auf. Dies fördert die Durchblutung und aktiviert unseren Rumpf.

Abobestellung:

www.gesundheit.lu.ch/betriebe, gesundheit@lu.ch