



## Übung 12 «Bandscheibenmassage»

### Ausgangsposition:

Ausnahmsweise wird eine Übung im Sitzen durchgeführt. Setzen Sie sich dafür aufrecht auf Ihren Stuhl. Die Arme auf die Oberschenkel legen. Den Blick gerade nach vorne gerichtet.

### Durchführung:

Das Becken 10 x langsam nach links und nach rechts drehen. Die Schultern dabei nicht bewegen.

Anschliessend das Becken 10 x nach links und 10 x nach rechts kreisen.

### Darauf achten:

Die Schultern locker hängen lassen.

### Mobilisation:

Wirbelsäule

## 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](http://www.gesundheit.lu.ch/betriebe), [gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)