



Übung 13 «Seitenstütz»

Ausgangsposition:

Stützen Sie sich auf dem rechten Unterarm auf einem Tisch ab. Ihr Ellenbogen sollte sich dabei genau unter Ihrer Schulter auf dem Tisch befinden. Kopf und Hals sind gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Ihre Beine liegen parallel übereinander.

Durchführung:

Spannen Sie Ihren gesamten Körper an. Ihr Körper bildet eine gerade Linie, ohne dass das Becken «durchhängt». Halten Sie diese Position einige Sekunden und wechseln Sie anschliessend die Seite.

Darauf achten:

Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und gleichmässig atmen.

Trainiert:

Rücken- und Rumpfmuskulatur

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