



Übung 14 «Hüfte kräftigen»

Ausgangsposition:

Gerade Körperhaltung mit geschlossenen Beinen und mit abgestützter Hand.

Durchführung:

Ein Bein seitlich abspreizen und wieder zurück. Der Fuss zeigt dabei nach vorne. Übung 15-mal wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

Darauf achten:

Aufrechte Körperhaltung beibehalten.

Trainiert:

Hüft- und Gesässmuskulatur

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