



## Übung 15 «Kräftigungsübung»

### **Ausgangsposition:**

Mit den Händen auf einem stabilen Tisch abstützen und das Gewicht auf die Arme verlagern. Die Beine sind hüftbreit platziert.

### **Durchführung:**

In die Knie gehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Übung 10-mal wiederholen.

### **Darauf achten:**

Oberkörper aufrecht halten

### **Trainiert:**

Arm- und Schultermuskulatur

## 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)