



## Übung 3 «Oberschenkel dehnen»

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter, aufrechter Stand.

### Durchführung:

Beugen Sie das rechte Bein und ziehen Sie den Fuss zum Po. Dabei umfassen Sie mit der rechten Hand Ihr Fussgelenk. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Versuchen Sie, die Knie zu schliessen. Nun sollten Sie ein Ziehen an der Oberschenkelvorderseite spüren. Halten Sie diese Position für 20 bis 30 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

### Darauf achten:

Um die Kniegelenke zu schonen, können Sie das Standbein leicht beugen. Die Übung wird intensiver, wenn Sie das Becken nach vorne schieben. Falls nicht anders möglich, sich mit dem freien Arm an einer Wand abstützen.

### Dehnt:

Vorderer  
Oberschenkel

### Trainiert:

Gleichgewicht

## 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)