



Übung 6 «Schulter dehnen»

Ausgangsposition:

Seitlich an eine Wand stehen. Den Arm im Ellenbogen 90 Grad gebeugt, die Hand berührt die Wand ca. auf Kopfhöhe. Leichter Ausfallschritt mit dem wandnahen Bein vorne.

Durchführung:

Der Unterarm und die Handinnenfläche liegen fest an der Wand. Drehen Sie Ihren Oberkörper nun so weit von der Wand weg, bis ein Dehnungsreiz in der Brustmuskulatur zu spüren ist. Dehnung 15 bis 20 Sekunden halten. Danach die Schulter wechseln.

Darauf achten:

Der Ellenbogen sollte sich etwa auf Schulterhöhe befinden.

Dehnt:

Brustmuskulatur,
Schulter

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:



Gesundheits- und Sozialdepartement

Dienststelle Gesundheit

Fachstelle Gesundheitsförderung

gesundheit@lu.ch

www.gesundheit.lu.ch/betriebe