



## Übung 7 «Auf Linie gehen»

### **Ausgangsposition:**

Aufrechter Stand, Blick gerade aus, die Füße in einer Linie hintereinander.

### **Durchführung:**

Auf einer geraden Linie gehen, dabei die Ferse direkt vor die Zehenspitzen aufsetzen.

### **Erschwerung:**

Die Augen dabei schliessen. Auf der Linie rückwärtsgehen.

### **Darauf achten:**

Immer im aufrechten Stand bleiben. Kopf gerade, Blick nach vorne.

### **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)