



Übung 8 «Unterarmstütz»

Ausgangsposition:

Die Unterarme auf dem Schreibtisch platzieren. Die Ellenbogen sind direkt unter den Schultern, der Körper bildet eine gerade Linie.

Durchführung:

Die Rumpfmuskeln anspannen und den Bauchnabel leicht nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen. Position 15 Sekunden oder länger halten, dabei weiteratmen, 5 Wiederholungen.

Darauf achten:

Fliessende Atmung

Trainiert:

Rumpf- 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 Hüftbeugemusculatur 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