



## Übung 9 «Hirntraining: Überkreuzungsübung»

### Ausgangsposition:

Ein Arm und das gegenüberliegende Bein werden gleichzeitig angehoben.

### Durchführung:

Mit der Hand oder dem Ellbogen das Knie berühren. Wechselseitig mehrmals wiederholen.

### Variationen:

Die Hände berühren die gegenüberliegende, nach hinten angehobene Ferse.

### Darauf achten:

Die Bewegung erfolgt bewusst und langsam.

### Aktiviert:

beide Hirnhälften

## 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)