

⚠️ **Bewegungsübungen für eine entspannte und sichere Fahrt**

Hier erhalten Sie nun konkrete Anleitungen zu ein paar kleinen Bewegungsübungen, mit denen Sie auf längeren Autofahrten entspannter fahren.

Übungen am Fahrzeug:

■ Die Bein- und Bauchmuskulatur kräftigen

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Autositz mit den Füßen auf dem Boden. Richten Sie dabei den Oberkörper auf. Stemmen Sie nun die Fersen auf den Boden und ziehen Sie dabei die Zehenspitzen nach oben. Jetzt drücken Sie Ihre geballten Fäuste auf die Oberschenkel. Nach ein paar Sekunden diese Stellung lösen, auflockern und ein paar Mal wiederholen.



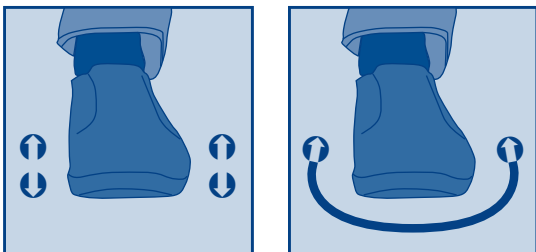
■ Die hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Einen Fuß mit leicht gebeugtem Knie auf den Türrahmen stellen. Die Hände auf das aufgestellte Bein legen und den aufrechten Oberkörper leicht nach vorne neigen. Wenn es im hinteren Oberschenkel zu Ziehen beginnt, halten Sie diese Stellung ein paar Sekunden und wechseln dann das Bein.



■ Die Fußgelenke bewegen

Setzen Sie sich quer auf Ihren Autositz und stellen Sie ihre Beine nach draußen auf den Boden. Ein Bein anheben, den Fuß langsam nach oben und unten bewegen und danach in beide Richtungen kreisen. Am besten mehrmals mit beiden Füßen wiederholen.

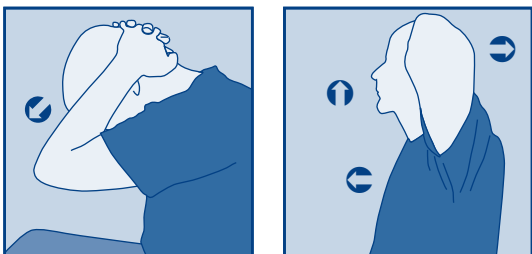


Weiter auf Seite 2

Übungen im Fahrzeug:

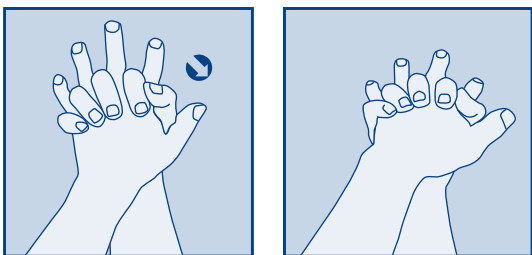
■ Die Wirbelsäule im Sitzen strecken und entlasten

Ziehen Sie mit hinter dem Kopf verschränkten Händen das Kinn zum Brustbein. Atmen Sie langsam ein und heben Sie dabei den Brustkorb langsam an, bewegen Sie die Ellenbogen langsam nach hinten und richten Sie sich dabei auf. Das mehrmalige Wiederholen dieser Übung bringt Entspannung für die Wirbelsäule.



■ Die Hand- und Fingerbeugemuskulatur dehnen

Strecken Sie den linken Arm mit der Handfläche nach vorne, Ihre Finger zeigen dabei nach oben. Dann nehmen Sie die Finger der rechten Hand in die linke Hand und ziehen diese langsam nach unten. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in den Fingern und dem Unterarm der linken Hand spüren, halten Sie diese Position ein paar Sekunden. Danach wechseln Sie die Arme.



■ Die Nackenmuskulatur entspannen

Ziehen Sie den Kopf mit dem linken Arm von oben auf die linke Seite. Die rechte Schulter drücken Sie danach langsam nach unten. Wenn Sie ein leichtes Ziehen in der Nacken- und Halsmuskulatur spüren, halten Sie diese Position für ein paar Sekunden. Danach Seitenwechsel. Achtung: Wirbelsäule dabei gerade halten.

