

## Urlaub mit dem Auto: Fit hinterm Steuer

Berlin, 23. Juli 2010

In der Urlaubszeit ist gerade auf Autobahnen „Stop and go“ angesagt – zähfließender Verkehr oder Stau sind die Regel. Für viele Autofahrer ist das ein Stressfaktor – nicht nur für die gute Laune, sondern auch für die mentale und körperliche Fitness.

Um verkehrssicher zu bleiben, sollten Ermüdung, Muskelverspannungen und Konzentrationsstörungen vorgebeugt werden. Wer im Stau nicht von der Stelle kommt, kann die Zeit mit einem kleinen „Fitnesstraining“ positiv für sich nutzen. Ziel dabei ist es, die Muskeln mit Dehn- und Streckübungen zu aktivieren.

Folgende Übungen können im Auto sitzend absolviert werden und beleben Geist und Muskeln. Spannen Sie Ihre Muskeln beliebig stark an und lockern Sie danach die Anspannung wieder – wiederholen Sie jede Übung mehrmals:

- Hände von außen fest gegen das Lenkrad pressen und halten
- Bauchmuskeln anspannen, halten und wieder lockern
- Abwechselnd immer eine andere Rückenpartie in den Sitz drücken. Ein Lordosenkissen ist auch bei guten Autositzen zusätzlich zu empfehlen
- Oberschenkelmuskulatur anspannen, halten und wieder lockern
- Dieselbe Übung auch mit der Wadenmuskulatur durchführen
- Kopf langsam abwechselnd zur rechten und linken Schulter rollen.

„Übungen, die die Durchblutung fördern und Muskelverkrampfungen vorbeugen, helfen das Wohlbefinden während des Stau-Stehens aufrecht zu erhalten, jedoch dürfen sie nicht auf Kosten der Verkehrssicherheit gehen“, so Kurt Bodewig, Präsident der Deutschen Verkehrswacht und

Bundesminister a.D. „Machen Sie die Übungen nur bei ausgeschaltetem Motor und keineswegs während der Fahrt!“

Um die Anstrengungen einer langen Fahrt auszugleichen, reicht Stretching im Auto nicht aus.

Besser wirken regelmäßige Pausen mit Bewegung im Freien – ein paar Schritte gehen, Kniebeugen machen, Dehnen und Strecken aller Gliedmaßen sind empfehlenswert!

Hannelore Herlan

Pressesprecherin DVW

Budapester Str. 31

10787 Berlin

Telefon: 030 / 516 510 520

Hannelore.Herlan@dvw-ev.de <Hannelore.Herlan@dvw-ev.de>