

## Bewegung auf langen Autofahrten

**Auf langen Autofahrten sollten Sie öfters eine aktive Pause einlegen.**



Bild: ADAC

Mit wenigen einfachen Bewegungsübungen lässt sich bereits viel erreichen – der Kreislauf wird in Schwung gebracht, Muskeln werden gelockert und gedehnt und der Kopf ist wieder frei für die nächsten Kilometer. Die Übungen sind für die ganze Familie geeignet. Probieren Sie es aus!

**Dr. Bernd Wolfarth, leitender Arzt der Deutschen Olympiamannschaft, empfiehlt die folgenden Übungen, um Müdigkeit und Verspannungen vorzubeugen:**

### Kreislauf ankurbeln

Gehen Sie in zügigem Tempo 5 Minuten auf dem Rastplatz auf und ab. Bewegen Sie dabei schwungvoll die Arme mit. Achten Sie hierbei wie bei allen folgenden Bewegungsübungen auf den Straßenverkehr.

## Gleichgewicht halten

Stellen Sie sich auf das linke Bein und schwingen Sie das rechte dynamisch vor und zurück. Halten Sie sich dabei mit einer Hand an der Autotür oder einem anderen fixen Punkt fest.

Wiederholungen: 10 Mal je Seite.

Steigerung 1: Versuchen Sie die Übung ohne sich festzuhalten.

Steigerung 2: Machen Sie die Übung freihändig und mit geschlossenen Augen.

## Puls beschleunigen und Arme kräftigen

Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Parkbank, Ihrem Auto oder etwas ähnlichem ab – je weiter unten, desto anspruchsvoller. Bilden Sie mit Ihrem gestreckten Körper eine Schräge. Beugen und strecken Sie dann die Arme.

Wiederholungen: 2x 10 Liegestütze mit einer kurzen Pause zwischen den beiden Wiederholungssätzen.

## Oberschenkel dehnen

Stellen Sie sich auf das rechte Bein, umfassen Sie das Sprunggelenk des linken Beines und ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskulatur an und kippen Sie das Becken leicht nach hinten, so vermeiden Sie ein Hohlkreuz bei der Übung. Die Knie bleiben zusammen!

Dehnung 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.

## Waden lockern

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne; das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem vorderen Bein. Schieben Sie nun langsam die Hüfte nach vorne und lassen Sie gleichzeitig die Ferse des hinteren Beines fest auf dem Boden stehen. Achten Sie darauf, dass beide Füße gerade nach vorne zeigen.

Dehnung 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.

## Nacken lockern

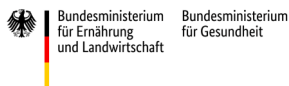
Kopf neigen: Neigen Sie den Kopf langsam nach links. Unterstützen Sie dies durch sanften Zug der linken Hand, bis Sie eine leichte Dehnung spüren. Der rechte Arm "zieht" Richtung Boden. Dehnung kurz halten. Anschließend wechseln: Kopf nach rechts, rechte Hand unterstützt, linker Arm zieht nach unten.

Wiederholungen: 3 Mal pro Seite.

# Schultern rollen

Stehen Sie aufrecht mit hängenden Armen und kreisen Sie die Schultern 5 x vorwärts und 5 x rückwärts.

Wiederholungen: jeweils 2 Durchgänge pro Richtung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/bewegung-auf-langen-autofahrten/>