



Bewegungsübungen im Auto

Auch wenn der Sitz optimal auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist, können gerade bei längeren Autofahrten Schmerzen auftreten. Es ist daher besonders wichtig, zwischendurch Pausen einzulegen und wenn möglich einige Schritte zu gehen. Planen Sie diese kurzen Fahrpausen in Ihren Weg mit ein und finden Sie individuell heraus, welche Pausenfrequenz für Sie ideal ist! Sollten Sie in einen Stau geraten, können Sie auch diese Zeit nutzen, um einige Übungen direkt in Ihrem Auto durchzuführen. Wählen Sie bei bestehenden Gelenkerkrankungen die Übungen in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt aus!

Streckung und Entlastung der Wirbelsäule im Sitzen

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und ziehen Sie das Kinn zum Brustbein! Richten Sie sich langsam auf, indem Sie Ihren Brustkorb anheben, dabei einatmen und die Ellenbogen langsam nach hinten bewegen! Wiederholen Sie die Übung mehrmals!



Dehnung der Hand- und Fingerbeugemuskulatur

Strecken Sie den rechten Arm etwa in Schulterhöhe nach vorn! Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Umfassen Sie mit der linken Hand die Finger und ziehen diese langsam nach unten, bis Sie ein leichtes Ziehen im Unterarm und in den Fingern verspüren! Halten Sie die Position einige Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite!



Entspannung der Nackenmuskulatur

Neigen Sie den Kopf nach vorn und dann zur rechten Seite! Ziehen Sie anschließend Ihre linke Schulter langsam nach unten, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Hals- und Nackenmuskulatur spüren! Einige Sekunden halten, bevor Sie die Seite wechseln!



Kräftigung der Brust-, Schulter- und hinteren Oberarmmuskulatur

Pressen Sie die Hände seitlich gegen das Lenkrad und halten Sie die Position einige Sekunden lang! Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter! Dann die Spannung lösen und die Übung wiederholen!



Beweglichkeit in der Schultermuskulatur

Führen Sie die rechte Hand über die linke Schulter! Nun mit der linken Hand den Ellenbogen in Richtung Körper drücken! Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen! Mehrere Sekunden halten, dann Seitenwechsel!



Stabilisierung der Halswirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie Ihren Kopf in Mittelstellung! Machen Sie dabei ein Doppelkinn und führen Sie einen Daumen unter das Kinn! Geben Sie nun Druck nach unten gegen den Widerstand des Daumens! Behalten Sie dabei Ihre Ausgangsposition bei! Wiederholen Sie die Übung mehrmals!



Bewegungsübungen im Freien

Entlastung der Wirbelsäule im Stehen

Stellen Sie sich aufrecht mit leicht gebeugten Knien hin! Strecken Sie einen Arm kräftig nach oben und den anderen zum Boden! Halten Sie die Position einige Sekunden, bevor Sie die Arme wechseln!



Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich gerade hin und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden! Nun die Zehenspitzen nach oben ziehen, den Oberkörper dabei aufrichten! Die Fäuste geballt auf die Oberschenkel drücken und die Ferse in den Boden stemmen! Fünf bis zehn Sekunden halten, dann die Spannung lockern!



Dehnung der seitlichen Rumpfpartie

Stellen Sie sich aufrecht mit leicht gebeugten Knien hin, die Beine schulterbreit auseinander! Stemmen Sie eine Hand in die Taille! Führen Sie den anderen Arm über den Kopf und neigen Sie den Rumpf zur Seite! Intensiver wird die Übung, wenn Sie in dieser Position einatmen. Wechseln Sie bei der Ausatmung die Seite!



Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie den linken Fuß unten in den Türrahmen und lassen Sie dabei das Knie leicht gebeugt! Legen Sie die Hände auf das aufgestellte Bein und neigen Sie den aufrechten Oberkörper nach vorne, bis ein Ziehen im hinteren Oberschenkel zu spüren ist! Halten Sie die Position einige Sekunden lang und wiederholen Sie anschließend die Übung mit dem rechten Bein!



Beweglichkeit der Fußgelenke

Heben Sie ein Bein etwas an! Bewegen Sie den Fuß langsam nach oben und unten, danach kreisen Sie den Fuß zuerst in die eine und dann in die andere Richtung! Wiederholen Sie die Übung mehrmals mit jedem Fuß!



Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Stellen Sie sich aufrecht hin, winkeln Sie ein Bein an und bewegen Sie mit der Hand die Ferse zum Po! Becken und Knie sollten dabei eine Linie bilden! Halten Sie die Position für mehrere Sekunden und wiederholen Sie anschließend die Übung mit dem anderen Bein!

