



					01	02	03
04	05	06	07	08	09	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Gesundheit

Rücken-Fit für Autofahrer

Donnerstag, 30. Juni 2011, 16.15 - 18.00 Uhr



Auf in den Urlaub - aber bitte ohne Schmerzen!



Die Urlaubssaison steht bevor. Viele steuern ihr Urlaubsziel mit dem Auto an und das bedeutet meistens: Etliche Stunden hinter dem Lenkrad sitzen. Eine Position, die nicht besonders gut für die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur ist. Für so manchen beginnt der Urlaub mit einem schmerzenden Nacken oder Rücken. Der Rückentrainer Ulrich Kuhnt sorgt für Abhilfe: Er zeigt in der Sendung, wie man durch die richtige Sitzposition, Sitzeinstellung und durch gezielte

Übungen verhindern kann, dass die Urlaubsreise zur Ochsentour für den Rücken wird.

Die richtige Sitzeinstellung und Sitzhaltung

- **Rückenlehne:** Die Rückenlehne sollte in einem Winkel von etwa 110 Grad zur Sitzfläche stehen.
- **Pedalabstand:** Beim Hinsetzen sollte man das Gesäß möglichst nah an die Rückenlehne bringen. Sind dann die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt, ist der Abstand zu den Pedalen richtig.
- **Abstand zum Lenkrad:** Die Rückenlehne des Sitzes sollte man so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Auch bei Lenkbewegungen sollte der Schulterkontakt zur Rückenlehne nicht verloren gehen.
- **Sitzhöhe:** Im Prinzip sollte man so hoch wie möglich sitzen. Das sorgt für eine gute Rundumsicht und außerdem für eine aufrechte Stellung des Beckens.
- **Sitzneigung:** Wenn man die Neigung der Sitzfläche einstellen kann, dann sollte man das so tun, dass die Oberschenkel locker auf dem Sitz aufliegen und man die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchtreten kann.
- **Sitzflächenlänge:** Kann man die Länge der Sitzfläche einstellen, dann sollte zwischen Kniekehle und der Vorderkante des Sitzes zwei bis drei Finger Platz sein.
- **Kopfstütze:** Man sollte die Kopfstütze so einstellen, dass ihre Oberkante mindestens die gleiche Höhe hat wie die Kopfoberkante. Sehr wichtig ist auch, dass der Abstand der Kopfstütze zum Hinterkopf nicht mehr als 3 cm betragen darf.
- **Beckenhaltung:** Das Becken sollte beim Sitzen leicht nach vorne gekippt sein.

Übungen während der Fahrt

Schon während der Fahrt kann man einige leichte Übungen machen, um Verspannungen zu vermeiden:

- **Schulterkreisen:** Lassen sie einfach ihre Schultern leicht kreisen, während Sie Ihre Hände noch am Lenkrad haben.
- **Schultern hoch ziehen:** Ziehen Sie Ihre Schultern hoch in Richtung der Wangen und lassen sie die Schultern wieder fallen.
- **Brustbein heben:** Heben Sie Ihr Brustbein an, indem Sie den Rücken durchstrecken und senken Sie es dann wieder.
- **Becken bewegen:** Bewegen Sie Ihr Becken auf dem Sitz leicht vorwärts und rückwärts.
- **Gesäß anheben:** Heben Sie abwechselnd die rechte und die linke Gesäßhälfte etwas an.
- **Lenkrad pressen und ziehen:** Tun sie so, als würden sie das Lenkrad abwechselnd auseinander ziehen und zusammenpressen, halten Sie diese Aktivität für jeweils 10 Sekunden.



Lange Autofahrten schädigen die Wirbelsäule



Übungen am Auto



Die richtige Sitzposition ist wichtig!



Übungen am Auto Spätestens alle zwei Stunden sollte man eine Pause einlegen und das Auto dann auch verlassen. Das ist eine gute Gelegenheit, um ein paar Lockerungsübungen zu machen, die dem Rücken helfen, die Fahrt gut zu überstehen.

- **Rückendehnung:** Öffnen Sie die Tür des Fahrzeuges und setzen Sie sich schräg auf den Sitz, setzen Sie die Beine außerhalb des Fahrzeuges auf den Boden und beugen Sie dann ihren Oberkörper leicht nach vorn.
- **Wadendehnung:** Stellen Sie sich neben das Auto (mit dem Gesicht zum Auto) und stützen Sie sich an der Dachkante ab. Setzen Sie dann ein Bein gestreckt nach hinten ab und senken Sie die Verse des Beines sanft in Richtung Boden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- **Oberschenkeldehnung:** Stellen Sie (vor der Fahrertür stehend) ein Bein gestreckt bei geöffneter Tür auf den unteren Holm und neigen Sie dann den Oberkörper nach vorn. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- **Schulterdehnung:** Stützen sie sich mit beiden Händen auf dem Autodach auf und bewegen Sie dann den Brustkorb sanft nach unten.

Stand: 29.06.2011

Diese Site speichern oder weiterempfehlen

▶ Hilfe



Alle Beiträge

- ▶ Rentenerhöhung: Ein Grund zur Freude?
- ▶ 30 Jahre Dallas
- ▶ Mediterranes Flair
- ▶ Rücken-Fit für Autofahrer
- ▶ Alle Themen

Aufruf



Teure Toiletten-Pause - Ihre Meinung! [mehr]

Aufruf



Was wissen Sie über das Fürstentum Monaco? [mehr]

Aufruf



Pauls Nachfolger gesucht - Ihre Vorschläge bitte! [mehr]

Alle Rubriken

- ▶ Ernährung
- ▶ Garten
- ▶ Gesundheit
- ▶ Reise
- ▶ Service
- ▶ daheim im Lande
- ▶ Backrezepte
- ▶ Kochrezepte

Moderatoren



- ▶ Annika Wichmann
- ▶ René le Riche

Infoblatt



Unsere Themen täglich per E-Mail [mehr]