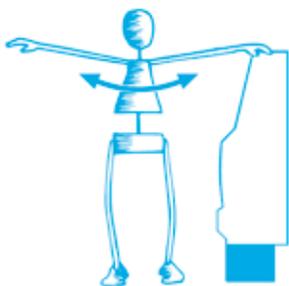
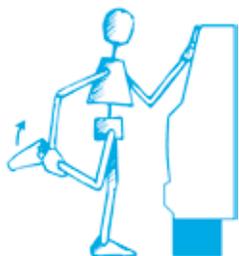


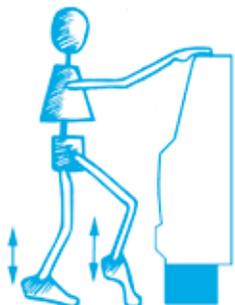
Stehen Sie mit hüftbreiten Beinen und nach vorne zeigenden Zehen leicht im Knie seitlich zum Fahrzeug. Greifen Sie mit der linken Hand zum oberen Türausschnitt, und drehen Sie den Oberkörper vorsichtig nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie die Position 15–20 Sekunden, wiederholen Sie die Übung 3 mal und wechseln dann die Seite.



Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung aufzulösen (Seitenwechsel). Jede Seite 3 mal wiederholen, und die Dehnung 15–20 Sekunden halten.



Stehen Sie mit hüftbreiten Beinen und nach vorne zeigenden Zehen leicht im Knie. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Übung 10–15 mal.



- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!

Auskünfte erteilen Ihnen der:

Stadtspportbund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
Telefon 0203 3000-811/815
www.ssb-duisburg.de

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen**

Vereinstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtspportbund Duisburg e.V.
AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung
des LandesSportBundes NRW



Fit im Auto

Stadtspportbund
Duisburg



Ihr Partner im Sport

Tipps zur Einstellung des Autositzes

Auch im besten ergonomischen Autositz kann Dauersitzen im Beruf, im Urlaub und der Freizeit zu Rückenbeschwerden, Verspannungen und Müdigkeit führen. Für die orthopädisch korrekte Sitzhaltung muss ein Autositz sorgfältig eingestellt werden. Das sollte wie folgt ablaufen:

1. Sitzabstand zu den Pedalen so einstellen, dass die Beine leicht angewinkelt sind.
2. Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass der Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne ca. 110 Grad beträgt. Das Lenkrad muss mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden können. Die Schultern müssen Kontakt zur Lehne haben.
3. Sitzhöhe so hoch wie möglich einstellen.
4. Sitzneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker aufliegen.
5. Sitzfläche so einstellen, dass die Sitzfläche zwei bis drei Finger breit vor der Kniekehle endet.
6. Unterstützung im oberen Becken- und Lendenwirbelbereich einstellen.
7. Seitenführungen einstellen.
8. Kopfstütze so einstellen, dass sich die Oberkante in Kopfhöhe befindet. Der Abstand zum Hinterkopf sollte ca. zwei Zentimeter betragen.

Neben dieser „passiven“ Hilfe stellen regelmäßige aktive Pausen und ein kontinuierliches Training der besonders beanspruchten Muskulatur die beste Vorbeugung dar.

Quelle: Aktion Gesunder Rücken e.V.

Übungen im Auto

Setzen Sie sich aufrecht hin und führen den Kopf ganz langsam soweit wie möglich nach rechts und links. Halten Sie die Position circa 8 Sekunden.



Aufrecht sitzend kreisen Sie die Schultern locker abwechselnd vorwärts und rückwärts. In jede Richtung 4–5 mal kreisen.

Setzen Sie sich ein Stück nach vorne und umfassen das Lenkrad mit beiden Händen. Setzen Sie sich aufrecht und legen Sie behutsam das Kinn auf die Brust. Halten Sie die Position ca. 8 Sekunden, und wiederholen Sie die Übung 3 mal.



In gleicher Ausgangsposition ziehen Sie nun kräftig die Schulterblätter zusammen, Ellbogen waagrecht und die Arme auseinander. Position 6 Sekunden halten und 3 mal wiederholen.

Führen Sie die Arme angewinkelt zum Fahrzeugdach, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Führen Sie die Arme so weit nach hinten bis Sie eine leichte Spannung spüren, und halten diese Position 10–15 Sekunden bei dreimaliger Wiederholung.



Bei aufrechtem Sitz und auf dem Lenkrad liegenden Händen ziehen Sie die Beine so weit an, dass Knie bzw. Oberschenkel das Lenkrad berühren. Heben und senken Sie nun Ihre Fußspitzen. Wiederholen Sie die Übung 10 mal.

Übungen am Auto - Aufwärmen

Optimieren Sie das Gymnastikprogramm am Auto, indem Sie Ihren Körper auf die Belastung vorbereiten (aufwärmen). Dafür haben wir zwei Übungen für Sie ausgewählt:

Gehen Sie auf der Stelle und führen Sie Ihre Arme schwingvoll mit.



Gehen Sie auf der Stelle und schwingen Sie die Arme vor dem Körper bis über den Kopf über Kreuz.

Übungen am Auto

Im Ausfallschritt verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach unten. Beide Fußsohlen (Fersen) bleiben auf dem Boden, das hintere Bein ist nahezu gestreckt.



Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beins und schieben das Knie und die Hüfte des vorderen Beines nach vorne.

Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis circa zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.

