

## Autobahn Gymnastik

Die Ferienzeit steht vor der Tür - und damit auch wieder der alljährliche Horror von oft stundenlangen und stressigen Autofahrten. Hohe Konzentration während der Fahrt und langes Sitzen in meist falscher Position führen schnell zu Verspannungen im Nacken und Rücken sowie müden und geschwollenen Beinen. Mit einigen schnellen und entspannenden Übungen im Auto oder auf einem Rastplatz können Sie sich für die nächste Etappe der Reise wieder fit machen.



## Vorbereitungen für eine entspannte Reise

Auf längeren Fahrten wird man schnell müde und schlapp - die Ursache sind Sauerstoff- und Bewegungsmangel, meist trinkt man auch nicht ausreichend. Man kann aber einiges tun und gut vorbereitet in den Urlaub starten - dazu einige Tipps: Sorgen Sie für eine korrekte Sitzposition im Fahrzeug: Die Beine sollten bei gedrückten Pedalen leicht gebeugt sein, die Rückenlehne ist möglichst senkrecht für mehr Halt, die Arme am Lenkrad liegend sind noch leicht gebeugt, die Nackenstütze richtig einstellen (höchste Stelle der Stütze etwa mittig am Kopf des Fahrers). Verstauen Sie das Gepäck (nur das Nötigste mitnehmen, das spart zudem Benzin) gut, verteilen Sie es richtig (schweres Gepäck über Hinterachse und unten liegend) und sichern Sie alles mit Decken/Riemen - denn lose Sachen können bei Unfällen schnell zu tödlichen Geschossen werden! Bewahren Sie alles Wichtige (Papiere alle dabei, Handy/Freisprechanlage, genug Trinken und Essen etc.) in Griffweite auf. Für Kinder sollten ausreichend Beschäftigungsmöglichkeiten (kleine Reisespiele, Bücher, Rätsel, aber auch Kuscheldecke und Kissen etc.) mitgenommen werden. Nehmen Sie vor allem die richtigen Speisen und Getränke mit: Viel Wasser (Frauen 1,5 bis 2 Liter, Männer 2- 2,5 Liter) und als Snack Obst während der Fahrt, dazu nur leichte Kost beim Essen an Rastplätzen. Süßigkeiten möglichst vermeiden, da nach kurzer Zeit der Blutzuckerspiegel wieder sinkt und schnell zu Müdigkeit führt.

Machen Sie spätestens alle 2 Stunden Fahrt eine kurze Pause von 5-10 Minuten, vertreten Sie sich die Beine und tanken Sie Sauerstoff- und schon nach wenigen Minuten Gehen an der frischen Luft lässt Müdigkeit nach. Wenn Sie während der Reise regelmäßig an Rastplätzen halten und eine kleine Auszeit nehmen, machen Sie immer auch ein paar kleine Übungen zur Entspannung. Sie regen so erneut Ihren Kreislauf an, tanken Sauerstoff und neue Energie für verspannte Muskeln und halten auch die Konzentration leichter aufrecht. Zudem beugen Sie durch Bewegung und ausreichend Flüssigkeit einer Thrombose (Blutpfropf in den Beinvenen) vor, die lebensgefährlich werden kann. Mit diesen Tipps sollten Sie hoffentlich entspannt am Reiseziel ankommen.

### Workout an einem Rastplatz

Aus dem Auto steigen. Auf der Stelle laufen, dabei leicht federn, die Füße dabei von der Ferse auf die Zehen rollen, Tempo



steigern und dann wieder verlangsamen. Oder auch den Klassiker: Kniebeugen machen. Rücken gerade halten, so weit Sie hinunter kommen und so oft Sie können. Stellen Sie sich zum Abschluß gerade hin und räkeln und strecken sich in alle Richtungen, dann entspannen Sie sich, während Sie einige Male tief ein- und ausatmen.

---

## Das Auto-Fitness-Programm

Für alle Übungen gilt: Eine Übung sollte jeweils etwa 3-4 mal wiederholt werden, immer nur etwa 5-10 Sekunden anspannen, dabei das Atmen nicht vergessen. Niemals überanstrengen und natürlich die Übungen langsam und vorsichtig ausführen! Alle Übungen sollten der Sicherheit wegen immer nur im parkendem Auto in aller Ruhe ausgeführt werden, niemals während der Fahrt.

### Übung 1: Autodachdrücken

Entspannt räkeln, die Arme nach oben strecken und mit den Händen fest gegen das Autodach drücken. Diese Spannung einige Atemzüge lang halten. Dann die Spannung wieder lösen und tief durchatmen.

### Übung 2: Nackenstützenziehen

Mit beiden Händen nach hinten fassen und die Nackenstütze zu sich nach vorne ziehen - gleichzeitig den Kopf nach hinten gegen die Stütze drücken. Nach drei bis vier Atemzügen wieder loslassen und das Ganze wiederholen.

### Übung 3: Fußraumstemmen

Beide Füße parallel und flach auf den Boden stellen und kräftig dagegen drücken. Dabei die Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Position halten, dann wieder entspannen.

### Übung 4: Sitzziehen

Den Rahmen des Autositzes mit beiden Händen umfassen. Diesen nun kräftig nach oben ziehen, während das Gesäß fest in die Sitzfläche gepresst wird - dabei sehr tief ausatmen und alle Anspannung in das Ausatmen legen. Diese Spannung einige Atemzüge halten, wieder loslassen und Muskeln lockern.

### Übung 5: Kniedrücken

Mit beiden Händen die Knie nach innen drücken und gleichzeitig mit den Knien gegen die Hände nach außen pressen - dabei ruhig und tief atmen. Langsam den Druck und Gegendruck erhöhen. Die Spannung einige Atemzüge halten und dann wieder loslassen.

### Übung 6: Kopfdrehen

Den Kopf vorsichtig nach rechts drehen. Die Schultern dabei locker hängen lassen. Dann den Kopf langsam nach links wenden. Das Ganze noch einmal zu beiden Seiten. Dann zurück zur Mitte.

### Übung 7: Schulternheben



Behutsam beide Schultern zu den Ohren hin heben. Die Position einige Atemzüge halten, und dann mit dem Ausatmen die Schultern langsam wieder senken.

#### Übung 8: Augen-Entspannung

Reiben Sie einen Moment die Hände fest aneinander, bis sie angenehm warm sind. Legen Sie die Handflächen leicht gewölbt für etwa eine Minute über die Augen. Die wohltuende Wärme fließt von den Händen zu den Augen - und löst Verspannungen und Anstrengungen in den Augenmuskeln.

---

### Extra-Tipps

Achim Schmauderer: "Wirbelsäulengymnastik nebenbei & unterwegs", Gräfe und Unzer Verlag 2005, ISBN 3774269688, Broschiert 5,90 Euro

Wolfgang Möhring: "Der kleine Rückentrainer" (Schnelle Übungen für daheim und unterwegs), Heyne Verlag 2002, ISBN 3453214218, Broschiert 3,00 Euro

#### CD-Tipp:

Ricarda Rasch "Fit im Auto - Übungen im Auto und auf dem Rastplatz", Airplay-Entertainment 2006, Laufzeit ca. 35 Min., ISBN 3935168578, Audio-CD 9,90

