

Fit am Steuer...

...mit TAXIKOMM24

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Stundenlang im Auto hinterm Steuer, das kann auf Dauer nicht gesund sein für den Körper.

Damit Sie fit bleiben, haben wir Oliver Königs, Personal Trainer und Heilpraktiker für Physiotherapie gebeten, uns ein paar Übungen zu zeigen.



Im Straßenverkehr kann es oft zu Stressempfinden kommen. Bei Anspannung neigen wir zu einer flachen Brustatmung, einer generell erhöhten Muskelspannung, erhöhtem Herzschlag und erhöhtem Blutdruck sowie einer reduzierten Verdauungstätigkeit.



Um diesem Stress und der erhöhten Anspannung durch die oben beschriebene Haltung entgegenzuwirken oder vorzubeugen, gibt es einige Möglichkeiten, die, je nach Neigung und Typ, entsprechend genutzt werden können.

Autsch! - Kennen Sie das?

Durch die durchgehend gebeugte Haltung neigen die Muskeln der vorderen Körperseite zu Verspannungen. Dies betrifft vor allem: Hals- und Nackenmuskulatur, Brust- und Schultermuskulatur, Bauchmuskulatur, Hüftbeuge- und Oberschenkelmuskulatur.

Natürlich wirkt sich auch ein aktives Leben neben der Arbeit positiv auf die Gesundheit aus. Gehen Sie doch einmal in die Natur zum Walken oder holen Sie Ihr Fahrrad aus dem Keller zum Ausdauertraining. Besonders wichtig in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es, einen Moment der Ruhe zu finden. Laden Sie sich doch einen Podcast auf Ihr Handy zum Thema Atemtechniken und Meditation. Auf den nächsten Seiten finden Sie unsere:

TOP-6-Übungen zur Dehnung und Muskelstärkung



Oliver Königs

Heilpraktiker (Physiotherapie)
Hochschulzertifizierter Personal Trainer
Mehr Infos unter: www.oliver-koenigs.de

Damit Sie locker durch den Tag kommen, zeigen wir Ihnen nun unsere:

TOP-6-Übungen zur Dehnung und Muskelstärkung

Bitte beachten Sie unbedingt bei allen Übungen die Verkehrslage.



Übung 1

Bitte stehen Sie hüftbreit mit geradem Rücken. Ihre Arme hängen locker neben dem Körper. Greifen Sie nun mit der linken Hand über den Kopf und legen Sie sie auf der rechten Kopfseite ab. Neigen Sie den Kopf nach links, sodass das Ohr in Richtung Schulter geht. Diese Position halten Sie einige Sekunden. Nun ist die andere Seite dran.



Übung 2

Bitte stehen Sie hüftbreit mit geradem Rücken. Stellen Sie sich seitlich neben das Auto. Setzen Sie den rechten Fuß einen Schritt nach vorne und beugen Sie leicht das rechte Knie. Die rechte Hand legen Sie nun hinter dem Körper oben auf dem Türrahmen ab. Ihre Handinnenfläche und der Unterarm berühren dabei das Auto. Halten Sie auch diese Position für ein paar Sekunden und wechseln dann die Seite.



Übung 3

Setzen Sie sich aufrecht seitlich auf den Fahrersitz. Knie- und Hüftgelenk sollten zu ca. 90° angewinkelt sein. Legen Sie nun den linken Fuß auf dem rechten Knie ab. Strecken Sie die Wirbelsäule und drücken Sie das linke Knie sanft in die Richtung zum Boden. Halten Sie diese Position kurz und wechseln Sie dann die Seite. Sollte die Fahrertüre im Weg sein, wechseln Sie bitte auf die Beifahrerseite.

Damit Sie locker durch den Tag kommen, zeigen wir Ihnen nun unsere:

TOP-6-Übungen zur Dehnung und Muskelstärkung

Bitte beachten Sie unbedingt bei allen Übungen die Verkehrslage.

Übung 4

Nehmen Sie wieder die hüftbreite Standposition ein. Setzen Sie nun das rechte Bein einen Schritt nach vorne. Verlagern Sie jetzt das Gewicht auf das linke Bein und winkeln Sie dieses an. Das Gesäß nach hinten schieben und das rechte Bein strecken. Stützen Sie die Hände auf den rechten Oberschenkel und beugen den Oberkörper leicht nach vorne. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



Übung 5

Fixieren Sie zwei Thera-Bänder auf Schulterhöhe. Hierzu eignet sich zum Beispiel ein Band in der mittleren Stärke (rote Farbe). Halten Sie die Enden der beiden Bänder fest. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorne. Winkeln Sie nun die Ellbogen an und führen diese nach hinten und danach wieder langsam nach vorne. Wiederholen Sie dies bitte und nur so oft, wie es Ihnen guttut. Ein Thera-Band erhalten Sie kostengünstig zum Beispiel [hier](#).



Übung 6

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden. Die Arme legen Sie seitlich ab. Der Kopf ruht ebenfalls auf dem Boden. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen strecken Sie sich und heben den Oberkörper vom Boden ab. Ziehen Sie die Schultern, Arme und Finger in Richtung Gesäß. Beim Einatmen legen Sie den Oberkörper langsam wieder ab und lösen nach und nach die Spannung, zuletzt im Bauch. Auch hier wiederholen Sie die Übung nur so oft, wie es Ihnen guttut.



Bleiben Sie gesund – Ihr TAXIKOMM24-Team und Oliver Königs.

Die Übungen und Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Beratung, und wir übernehmen keine Gewähr für eine fehlerhafte Ausführung und eventuelle Folgeschäden.