

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



### **Auf in den Urlaub!**

In einer der letzten Ausgaben haben wir Ihnen kleine Bewegungspausen auf dem Weg in den Urlaub empfohlen. Heute nun eine kleine Auswahl an Kurzen Übungen, die sich im Normalfall problemlos auf Rastplätzen oder Parkplätzen durchführen lassen.

#### **Kreislauf ankurbeln:**

Gehen Sie in zügigem Tempo auf dem Parkplatz auf und ab. Bewegen Sie dabei schwungvoll den ganzen Körper, das heißt die Arme unterstützen die Bewegung aktiv, und machen Sie verschieden große Schritte.



#### **Gleichgewicht halten:**

Stellen Sie sich auf ein Bein, halten Sie sich dabei an Ihrem Auto, einem Schild oder einem Baum fest. Heben Sie nun das andere Bein vom Boden ab und schwingen Sie es dynamisch vor und zurück. Wiederholen Sie die Bewegung ca. 10-mal pro Seite. Während der nächsten Bewegungspause versuchen Sie sich nicht mehr festzuhalten und halten Sie Ihr Gleichgewicht selbst. Spannen Sie hierzu die Rumpfmuskulatur an.



#### **Puls beschleunigen und Arme kräftigen:**

Stützen Sie sich mit beiden Händen an ihrem Auto, einer Parkbank, oder einem großen Stein ab – je tiefer Ihr Stützpunkt liegt, desto anspruchsvoller ist diese Übung. Spannen Sie den ganzen Körper an und beugen Sie die Arme langsam. 2x10 Wiederholungen wirken Wunder für den ganzen Körper.

#### **Waden lockern:**

Insbesondere der Fahrer kennt diesen Schmerz – verspannte Waden beim Fahren ohne Tempomat. Dehnen und lockern Sie Ihre Waden in jeder Pause. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne. Das Gewicht ruht hauptsächlich auf dem vorderen Bein. Schieben Sie die Hüfte langsam nach vorne und drücken sie gleichzeitig die Ferse des hinteren Beines in den Boden. Beide Füße sollen nach vorne zeigen. Halten Sie die Dehnung ca. 20 Sekunden pro Bein.



#### **Nacken lockern**



Um einen verspannten Nacken zu lockern neigen Sie den Kopf auf eine Schulter. Unterstützen Sie das Neigen durch leichten Zug des Armes auf der gleichen Seite. Der andere Arm drückt gleichzeitig auf der anderen Körperseite nach unten. Halten Sie die Dehnung ca. 10 Sekunden, rollen Sie dann mit ihrem Kopf über die Brust zur anderen Seite und beginnen Sie von neuem. Wiederholen Sie die Dehnung ca. 3-mal pro Seite.

Bewegung während Pausen wirken Wunder während einer langen Autofahrt.

**InForm** Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung gibt weitere hilfreiche

Tipps: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)