

## Zwangspausen während der Fahrt für den Rücken nutzen

### für Beschäftigte

Zwangspausen in längeren Staus oder an Grenzübergängen kosten Zeit und Nerven. Nutzen Sie diese Zeit bewusst zum Entspannen und tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes. Räkeln und strecken Sie sich und machen Sie isometrische Übungen – Muskeln anspannen, Spannung kurz halten und wieder locker lassen.

**Wichtig:** Diese Übungen dürfen nur bei abgestelltem Motor ausgeführt werden. Bei den Spannungsübungen ruhig weiteratmen und nicht die Luft anhalten.

#### Das können Sie in Zwangspausen für Ihren Rücken tun:



**Dach-Übung:** Räkeln Sie sich im Sitz, strecken Sie die Arme hoch und drücken Sie mit den Händen gegen das Fahrzeugdach. Halten Sie den Druck drei bis sechs Sekunden und lockern Sie die Muskulatur wieder. Tief durchatmen.



**Fahrzeugboden-Übung:** Stellen Sie beide Füße mit der ganzen Sohle auf und stemmen Sie diese kräftig in den Boden. Spannen Sie dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur fest an. Nach drei bis sechs Sekunden wieder entspannen.



**Lenkrad-Übung:** Legen Sie beide Handflächen mit gestreckten Fingern an das Lenkrad. Richten Sie sich im Oberkörper auf und versuchen Sie das Lenkrad mit den Händen zusammenzudrücken. Halten Sie die Spannung drei bis sechs Sekunden und lassen Sie die Arme danach locker herunterhängen.



**Kopfstützen-Übung:** Fassen Sie mit beiden Händen an die Kopfstütze und ziehen Sie sich in eine aufrechte Sitzhaltung an die Kopfstütze heran. Der Nacken wird dabei lang. Halten Sie diese Position für drei bis sechs Sekunden und entspannen Sie sich im Anschluss.