

## Gymnastik für Fahrpausen für Beschäftigte

Langes Sitzen beim Fahren belastet den Rücken. Das monotone Sitzen beim Fahren führt auch zu Ermüdung und zu anderen negativen Reaktionen – zum Beispiel:

- Nachlassen der Aufmerksamkeit
- Längere Reaktionszeiten

- Langsamere oder fehlerhafte Informationsaufnahme
- Erhöhte Risikobereitschaft und Reizbarkeit

Machen Sie bei längeren Fahrten spätestens alle zwei Stunden Pause. Nutzen Sie die Pause, um wieder fit zu werden.

### Hier einige Tipps, wie Sie das erreichen können

Steigen Sie aus dem Fahrzeug und gehen Sie erst einmal drei bis vier Minuten einfach nur umher. Das bringt Ihren Kreislauf wieder in Schwung.



### Folgende einfache Übungen können in Fahrpausen Ihren Rücken wieder in Bewegung bringen:



Stellen Sie die Beine leicht auseinander. Kreisen Sie in einer möglichst großen und geführten Bewegung mit den Armen vorwärts, rückwärts oder auch entgegengesetzt. Wiederholen Sie dies mehrmals.

Heben Sie die Arme während des Einatmens nach oben und hinten und führen Sie sie beim tiefen Ausatmen weit nach unten zu den Füßen. Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrmals.

Folgende einfache Übungen können in Fahrpausen Ihren Rücken wieder in Bewegung bringen: (Fortsetzung)



Stehen Sie stabil und aufgerichtet. Kreisen Sie mit den Schultern je 10-mal vorwärts und rückwärts. Danach schütteln Sie die Arme aus.



Stehen Sie stabil und richten Sie sich im Oberkörper auf. Drehen Sie den Oberkörper kontrolliert so weit Sie können nach links und rechts. Wiederholen Sie diesen Ablauf 10-mal pro Seite.



Strecken Sie den Arm mit der Handfläche nach vorne vor sich aus. Die gestreckten Finger zeigen nach unten, sodass Sie eine Dehnung spüren. Ziehen Sie mit der anderen Hand die gedehnte Hand sanft zum Körper. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.