Wie sitzen Sie in Ihrem Auto?

Kopfstütze

- Befindet sich die Oberkante der Kopfstütze mindestens in Augenhöhe?
- Beträgt der Abstand zum Kopf etwa zwei Zentimeter?

Rückenlehnenneigung

- Ist die Neigung der Rückenlehne nicht größer als ca. 110˚?
- Erreichen Sie das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen und entspannten Schultern?
- Ist Ihr Brustbein angehoben und Ihre Halswirbelsäule gestreckt?

Lendenstütze

- Stützt der Sitz Ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule?
- Ist Ihr Becken leicht nach vorn gekippt?

Sitzabstand

- Schieben Sie Ihr Gesäß dicht an die Rückenlehne?
- Sind Ihre Beine bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt und behält Ihr Becken noch Kontakt zur Rückenlehne?
- Liegen Ihre Oberschenkel vollständig ohne Druck auf dem Sitzkissen?

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

Bitte beachten Sie:

- Achten Sie beim Rückwärtssehen auf die Streckung Ihrer Halswirbelsäule.
- Variieren Sie öfter Ihre Handhaltung.
- Benutzen Sie den Innenspiegel als „Korrekturpiegel“, indem Sie ihn bei Fahrtbeginn auf Ihre aufrechte Körperhaltung einstellen.
- Erholen Sie sich auf langen Fahrten mit Gymnastikpausen.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover