

Fit und sicher ans Ziel kommen! Gymnastik während der Autofahrt

1. Schulterkreisen



2. Schulter hoch und runter bewegen



3. Schultern vor- und zurück bewegen



4. Brustbein anheben und senken



Diese Übungen empfehlen wir während den Pausen (rote Ampel, Bahnschranken, Stau, Raststätte) durchzuführen. Damit wird der Kreislauf wieder angeregt und man kann die Autofahrt konzentrierter fortführen.

5. Becken vor- und zurück bewegen



6. Linke/rechte Gesäßhälfte anheben



7. Zehen- und Fersenstand



8. Lenkrad abwechselnd „zusammendrücken“ und „auseinanderziehen“ (je 10 sek)

