

Prävention



Fit auf langen Fahrten

Übungen, die im Arbeitsalltag fit halten

Fit im Truckeralltag

Stundenlanges, monotones Sitzen ist Gift für Ihre Muskeln und Gelenke – und vor allem für Ihren Rücken. Das gilt besonders, wenn Sie viel auf Achse sind. Aber Bewegungsmangel beeinträchtigt auch die Atmung, die Durchblutung und die Verdauung. Medizinerinnen und Mediziner sind sich einig: Regelmäßige körperliche Aktivität ist für unsere Gesundheit das A und O. Und wer rastet, der rostet nicht nur, sondern leidet auch viel eher unter psychischen Beschwerden. Was aber vielen nicht bewusst ist: Bewegungsmangel erhöht darüber hinaus die Gefahr von Unfällen, da die notwendige Konzentration schneller nachlässt.

Während der Arbeit sorgen Sie für:

- die richtige Einstellung Ihres Fahrersitzes
- eine aufrechte, dynamische Sitzhaltung
- gymnastische Übungen in den Pausen
- die Vermeidung von Dauerstress

In der Freizeit achten Sie auf:

- regelmäßige körperliche Aktivitäten
- eine ausgewogene Ernährung
- ausreichende Erholung und Entspannung

Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Dieser Leitfaden hilft Ihnen nicht nur, Unfälle und Erkrankungen zu vermeiden, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Arbeitszufriedenheit zu steigern. Sprechen Sie auch mit Ihren Arbeitskolleginnen und -kollegen, Freunden und in Ihrer Familie über gesundheitsbewusstes Verhalten. Seien Sie Vorbild!

Inhalt

Mini-Übungen im Fahrzeug	4
Übungen rund um das Fahrzeug	16
Fitness-Übungen beim Zähneputzen	25
Spezielle Dehnübungen im Liegen	27



Mini-Übungen im Fahrzeug

Nutzen Sie Staus oder Wartezeiten für einfache Ausgleichsübungen. Machen Sie die Übungen möglichst oft und so lange, bis Sie eine wohltuende Entspannung der Muskulatur spüren.

Übung 1: Tarzanbrust

Heben Sie langsam Ihren Brustkorb und strecken Sie beide Arme zur Seite. Bewegen Sie nun Ihre Schultern nach hinten-unten und ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule. Schieben Sie gleichzeitig den Hinterkopf senkrecht nach oben.

Lassen Sie sich anschließend wieder zusammensacken in die Kutscherhaltung.

 **5x** wiederholen.





Übung 2: Schulterkreisen

Lockern Sie mit kleinen Kreisbewegungen Ihre Schultern. Legen Sie beide Hände auf die Schultern. Kreisen Sie die Ellenbogen nach vorn bzw. nach hinten oder führen Sie mit den Schultern „Rückwärts-paddel“-Bewegungen durch.

10x in jede Bewegungsrichtung wiederholen.

Übung 3: Kopfpendeln

Bewegen Sie Ihr Kinn nach unten in Richtung Kehle. Pendeln Sie nun langsam den Kopf im Halbkreis nach links und nach rechts. Schauen Sie dabei jeweils über Ihre Schulter nach hinten.

 **10x** wiederholen.



Übung 4: Schulterdehnung I

Neigen Sie Ihren Kopf langsam zur rechten Seite, das Ohr in Richtung Schulter. Schieben Sie den linken Arm in Richtung Boden. Spüren Sie die Dehnung? Position ca. 15 Sekunden halten, auf der anderen Seite wiederholen.

2 Durchgänge pro Seite.



Übung 5: Schulterdehnung II

Strecken Sie Ihren rechten Arm nach links. Drücken Sie diesen nun mit dem linken Unterarm auf die Brust und spüren Sie die Dehnung in der rechten Schultermuskulatur. Position ca. 15 Sekunden halten und dann zur anderen Seite wechseln.



Durchgänge pro Seite.





Übung 6: Unterarmdehnung I

Strecken Sie den rechten Arm nach vorn und bewegen Sie den Handrücken nach oben in Richtung Unterarm. Verstärken Sie nun die Dehnung mit Hilfe der linken Hand. Spüren Sie die Dehnung auf der Unterseite des Arms? Übung auf der anderen Seite wiederholen, jeweils ca. 15 Sekunden halten.

2 Durchgänge je Seite.



Übung 7: Unterarmdehnung II

Strecken Sie den rechten Arm nach vorn und bewegen Sie den Handballen nach unten-außen in Richtung Unterarm. Verstärken Sie nun die Dehnung mit Hilfe der linken Hand. Spüren Sie die Dehnung auf der Oberseite des rechten Arms. Übung auf der anderen Seite wiederholen, jeweils ca. 15 Sekunden halten.



2 Durchgänge je Seite.



Übung 8: Schulter- und Brustkräftigung

Ziehen Sie mit beiden Händen das Lenkrad kräftig auseinander und drücken Sie es anschließend wieder zusammen. Spüren Sie die Muskelspannung in den Schulter- und Brustmuskeln. Atmen Sie während der Anspannungsphase bewusst aus. Bleiben Sie bei jeder Übung ca. 7 Sekunden in der Anspannung.

5x wiederholen in beide Richtungen.



Übung 9: Nackenkräftigung

Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein und strecken Sie den Kopf senkrecht nach oben. Drücken Sie nun mit beiden Handflächen den fixierten Kopf nach vorn. Spüren Sie die Muskelspannung im Nacken. Atmen Sie während der Anspannungsphase bewusst aus. Bleiben Sie ca. 7 Sekunden in der Anspannung.

2x wiederholen.

Übung 10: Halsmuskelkräftigung

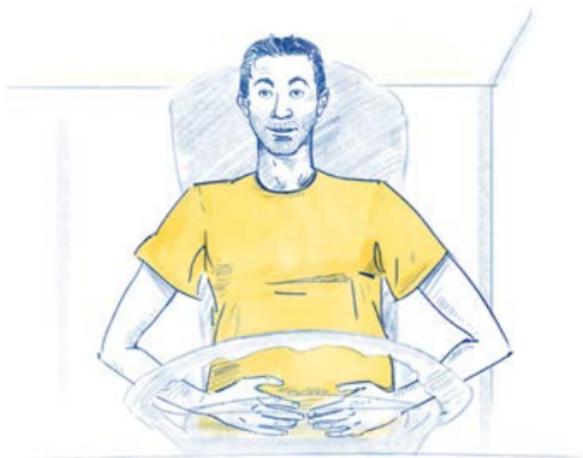
Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein und strecken Sie den Kopf senkrecht nach oben. Drücken Sie nun mit beiden Handrücken den fixierten Kopf nach hinten. Spüren Sie die Muskelspannung im Halsbereich. Atmen Sie während der Anspannungsphase bewusst aus. Bleiben Sie ca. 7 Sekunden in der Anspannung.

 **2x** wiederholen.



Übung 11: Atem spüren

Eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode ist das Erfühlen von Atembewegungen mit Ihren Händen. Ziel ist es, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und so den Geist zur Ruhe zu bringen. Das hilft, sich zu entspannen, aber auch zukünftigen Stress zu vermeiden, indem die Achtsamkeit gefördert wird.



Legen Sie Ihre Hände auf die Bauchdecke und spüren Sie den Atem. Wie bewegen sich die Bauchdecke und der Bauchraum? Atmen Sie in Ihre Hände. Lassen Sie Ihren Atem zunächst frei fließen. Dann für ca. fünf Atemzüge tiefer atmen, ohne in Atemnot zu kommen. Atmen Sie danach wieder ganz frei.

 **ca. 3** Minuten.



Übung 12: Augenentspannung

Konzentriertes Fahren ermüdet auch Ihre Augen. Eine einfache Übung hilft, diese zu entspannen. Legen Sie als Brillenträger Ihre Brille zur Seite. Setzen Sie sich ganz entspannt auf Ihren Sitz, reiben Sie kurz Ihre Handflächen gegeneinander und legen Sie diese anschließend wie ein Zelt über Ihre geschlossenen Augen.

ca. 1 Minute lang auf die Dunkelheit konzentrieren und normal weiteratmen.

Genießen Sie danach Ihren klaren und entspannten Blick.

Übungen rund um das Fahrzeug

Nutzen Sie Ihre Fahrpausen auf den Rasthöfen für wohltuende Ausgleichsübungen.



Übung 1: Wadendehnung

Stützen Sie sich mit beiden Unterarmen am Fahrzeug ab. Setzen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten und drücken Sie die Ferse bewusst auf den Boden. Die Fußspitze zeigt gerade nach vorn. Beugen Sie das linke Knie etwas und schieben Sie Ihr Becken nach vorn. Spüren Sie die Dehnung in der rechten Wade? Dann zum anderen Bein wechseln.

2x15 Sekunden pro Bein.



Übung 2: Oberschenkeldehnung – Rückseite

Stellen Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse an das Fahrzeug. Die Fußspitze anziehen. Bewegen Sie nun den geraden Oberkörper langsam nach vorn. Spüren Sie die Dehnung in der Wade und der Oberschenkelrückseite.

2x15 Sekunden pro Bein.



Übung 3: Oberschenkeldehnung – Vorderseite

Fassen Sie mit beiden Händen hinter Ihrem Rücken ein Fußgelenk. Ziehen Sie die Ferse in Richtung Gesäß und schieben Sie das Knie aktiv nach hinten. Spüren Sie die Dehnung in der Muskulatur der Oberschenkelvorderseite.

2x15 Sekunden pro Bein.

Übung 4: Rückendehnung

Stellen Sie Ihre gegrätschten Beine fest auf den Boden und neigen Sie Ihren Oberkörper langsam so weit wie möglich nach vorn. Spüren Sie die Dehnung im Rücken.

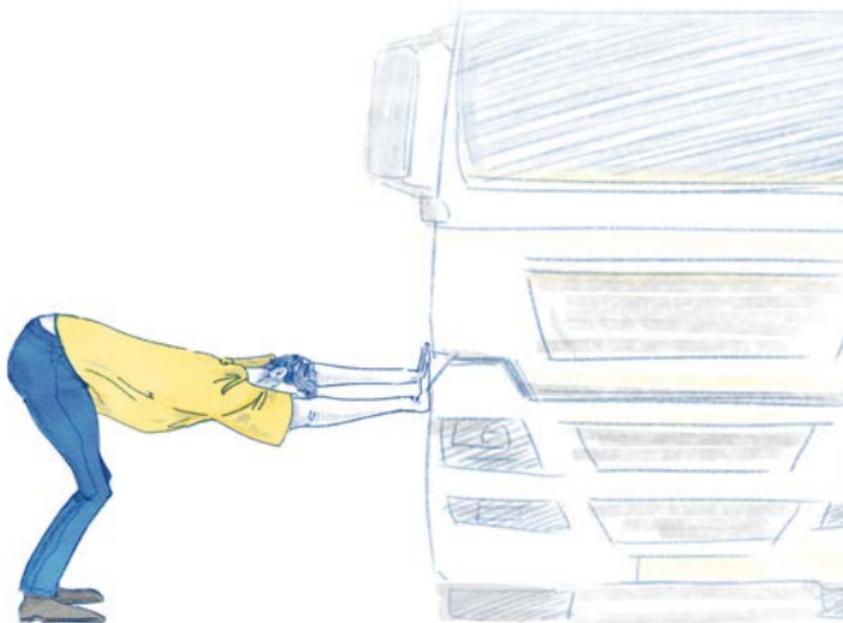
2x15 Sekunden halten.



Übung 5: Brust- und Rückendehnung

Stellen Sie Ihre Füße beckenbreit auf den Boden und stützen Sie Oberkörper und gestreckte Arme gegen das Fahrzeug. Drücken Sie nun Ihren Oberkörper behutsam in Richtung Boden und schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten. Spüren Sie die Dehnung in der Brust- und Rückenmuskulatur.

 **2x15** Sekunden halten.



Übung 6: Flankendehnung

Stellen Sie das rechte Bein vor Ihr linkes Bein. Fassen Sie nun über Ihrem Kopf mit der rechten Hand das linke Handgelenk. Schieben Sie Ihr Becken nach links und dehnen Sie Ihre linke Flanke wie einen Flitzebogen. Anschließend auf der jeweils anderen Seite wiederholen.

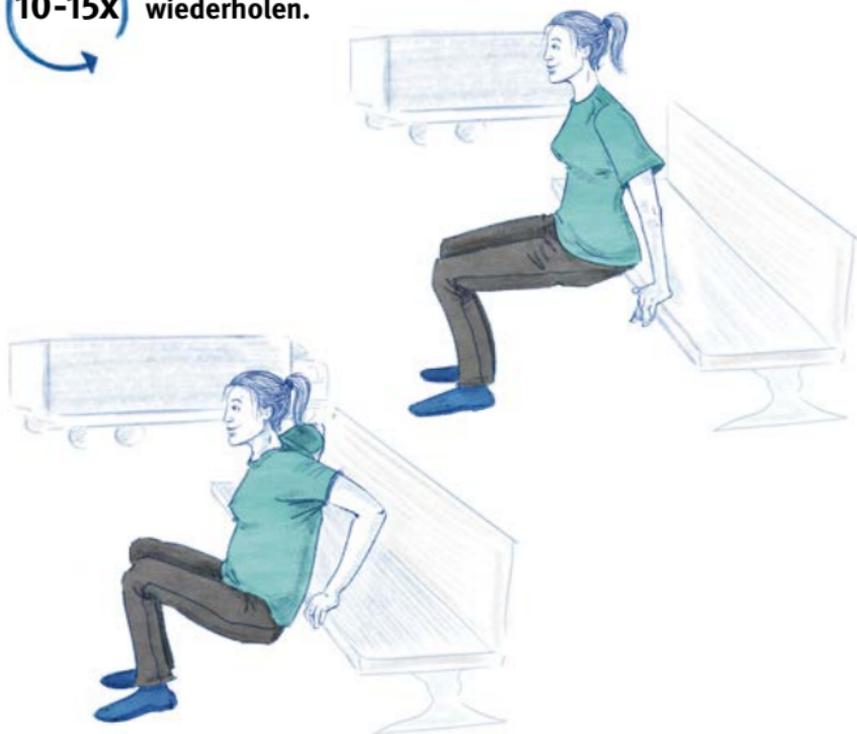
2x15 Sekunden pro Seite halten.



Übung 7: Rückwärtiger Liegestütz

Setzen Sie sich auf die Vorderkante einer Parkbank und stützen Sie sich mit beiden Händen darauf ab. Setzen Sie Ihre Füße etwas nach vorn, so dass Ihr Rücken vor der Bank frei beweglich ist. Die Knie sind angewinkelt. Senken und heben Sie nun den Körper durch Strecken und Beugen Ihrer Arme. Spüren Sie die Muskelanspannung in der Rückseite der Oberarme?

10-15x wiederholen.





Übung 8: Tiefenmuskeltraining mit dem Hacker

Kleine, schnelle Hackbewegungen trainieren die tief liegenden Muskeln an der Wirbelsäule. Diese sind für die Stabilität der Wirbelsäule besonders wichtig.

Gehen Sie in die Skifahrerhocke und strecken Sie beide Arme in Verlängerung des Rumpfes nach vorn-oben. Führen Sie nun mit beiden Armen schnelle, kleine Hackbewegungen aus.

 **2x30** Sekunden.



Übung 9: Tiefenmuskeltraining mit dem Wackler

Kleine, schnelle Drehbewegungen trainieren ebenfalls die tief liegenden Muskeln an der Wirbelsäule.

Gehen Sie in den Einbeinstand und legen Sie beide Hände über Kreuz auf Ihre Schultern. Führen Sie nun mit dem Oberkörper schnelle, kleine Drehbewegungen aus. Das Becken bleibt stabil. Wechseln Sie danach das Bein.



2x30 Sekunden pro Seite.

Fitness-Übungen beim Zähneputzen

Die Zeit beim Zähneputzen können Sie nutzen, um Gleichgewicht und Körperstabilität zu trainieren.

Übung 1: Einbeinstand

Versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen.

60 Sekunden lang.

Wechseln Sie danach das Bein.





Übung 2: Wadenpumpe

Gehen Sie abwechselnd langsam in den Zehen- und den Fersenstand.

60 Sekunden lang.

Als zusätzliche Herausforderung können Sie die Übung auch im Einbeinstand ausführen.

Spezielle Dehnübungen im Liegen

Das Bett eignet sich hervorragend für einfache, aber wirkungsvolle Dehnübungen. Beachten Sie vor dem Start einige Hinweise, damit Sie beim Üben alles richtigmachen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.
- Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus.



Übung 1: Rückendehnung

Umfassen Sie in der Rückenlage mit Ihren Händen beide Knie und ziehen Sie diese sanft in Richtung Oberkörper. Spüren Sie die Dehnung im unteren Rücken.

 **2x15** Sekunden.

Übung 2: Dehnung der Hüftmuskulatur I

Ziehen Sie in der Rückenlage mit beiden Händen ein Knie zum Oberkörper. Strecken Sie das andere Bein auf der Liegefläche bewusst aus. Die Füße sind im 90°-Winkel angezogen. Wechseln Sie nach ca. 15 Sekunden das Bein.



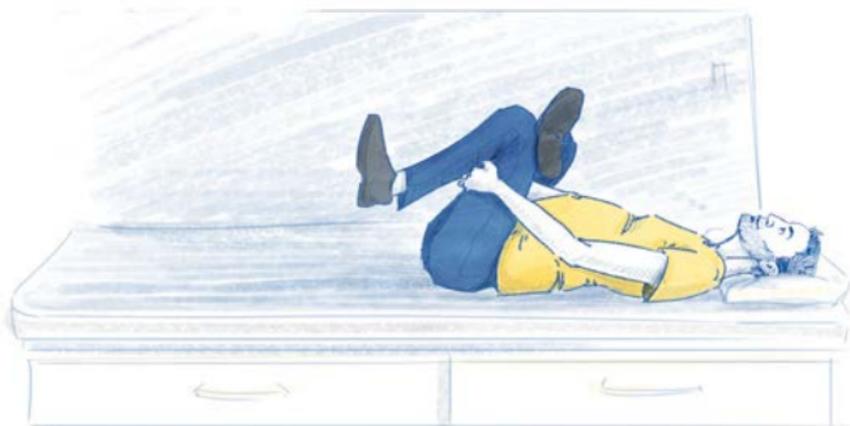
2 Durchgänge pro Bein.



Übung 3: Dehnung der Hüftmuskulatur II

Winkeln Sie beide Beine an. Legen Sie den rechten Knöchel auf das linke Knie. Ziehen Sie nun mit beiden Händen den linken Oberschenkel in Richtung Oberkörper. Spüren Sie die Dehnung in der Hüftmuskulatur. Wechseln Sie nach ca. 15 Sekunden das Bein.

2 Durchgänge pro Bein.





Übung 4: Ganzkörperdehnung

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf die Liegefläche und kippen Sie die angewinkelten Beine auf die rechte Seite. Strecken Sie nun die Arme zur Seite und drehen den Kopf nach links. Wechseln Sie nach ca. 15 Sekunden die Seite.



2 Durchgänge pro Seite.

Gesundheit kann man nicht kaufen

Ob wir gesund oder krank sind, entscheiden wir zum großen Teil durch unser Verhalten im Beruf und in der Freizeit. Die körperlichen und geistigen Belastungen, die Ihr Job als Berufskraftfahrerin und Berufskraftfahrer mit sich bringt, lassen sich durch regelmäßige körperliche Aktivität, Gesundheitssport, eine ausgewogene Ernährung und entspannende Freizeitaktivitäten spürbar reduzieren.

Wer gesund ist, spart Geld

Der finanzielle Eigenanteil für Medikamente und Hilfsmittel steigt ständig. Wer sich fit hält, hat in der Regel auch weniger Kosten für medizinische Behandlungen.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand

Keiner kennt Sie so gut wie Sie selbst. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und spüren Sie, was Ihnen gut tut oder was auf Dauer für Sie belastend ist.

Mit den Tipps und Anleitungen in dieser Broschüre können Sie sich Ihr individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen und Ihr eigener Gesundheitstrainer werden. Probieren Sie doch gleich mal ein paar Übungen aus!

BG Verkehr

Ottenser Hauptstraße 54

22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0

Fax: +49 40 3980-1999

E-Mail: praevention@bg-verkehr.de

Internet: www.bg-verkehr.de