



Ergonomische Einstellungen im Auto

1. Ausrichtung Sitzfläche

- Sitzhöhe: eine Hand breit zw. Kopf und Dach
- Oberschenkel liegt locker zu 3/4 auf

2. Ausrichtung Lenkrad

- Schultern locker lassen, Ellenbogen leicht gebeugt
- Hände sollten bei angelehnter Position über Lenkrad-Oberkante sein

3. Ausrichtung Rückenlehne

- Winkel Hüfte: ca. 110°
- Schulterblattkontakt mit Rückenlehne (auch bei max. Einlenken)

4. Kopfstütze und Spiegel

- Spiegel passend einstellen
- Entfernung: max. 1 flache Hand zwischen Stütze und Kopf



Empfehlungen für Autofahrten

Max. 2 Stunden am Stück

Machen Sie regelmäßig Pausen bei langen Fahrten – mindestens alle 2 Stunden!



Aktive Pausen am Rastplatz

Ausgleichsübungen – Gestalten Sie Ihre Pausen aktiv und gesund!



Aktive Bewegung

Nutzen Sie Ampeln oder das Warten im Stau und gönnen Sie ihrem Körper etwas Bewegung. Bewegen Sie sich im Anschluss.

