



EIN- UND AUSSTEIGEN

Viele Haushaltshilfen haben ein Fahrzeug: Auch dazu gibt es angemessene Ratschläge. Die nachfolgenden Tipps zeigen, wie man im Idealfall im Wagen sitzt. Auch hier ist es wichtig, regelmäßig die Position zu wechseln.

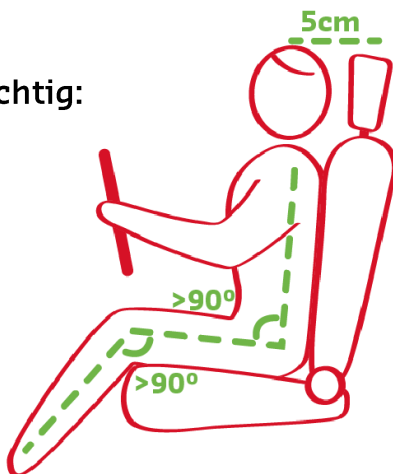
Quick Check:

- Ist der Sitz des Wagens eingestellt (Sitztiefe, Sitzhöhe, Rückenlehne und Stützen)?
- Stimmt die Einstellung des Lenkrads?
- Lässt sich die Wagentür weit genug öffnen, um ein- und auszusteigen?
- Ist es möglich, die Position zu wechseln? Z. B. aufrechter sitzen, anstatt zurückzusinken?

Tipps:

Eine gute Grundeinstellung ist wichtig:

- Sitztiefe;
- Sitzhöhe - Neigung;
- Rückenlehne;
- Armlehnen und Lenkrad.



Einstellmöglichkeiten variieren: Rückenlehne und Sitzhöhe → Eine kleine Änderung bedeutet schon ausreichend Abwechslung.

Ein- und Aussteigen:

- Tür weit genug öffnen;
- erst hinsetzen;
- Stützpunkte suchen, z. B. Türrahmen;
- Beine nacheinander ins Auto bzw. aus dem Auto heben.



Schwerpunkte fürs Fahrrad:

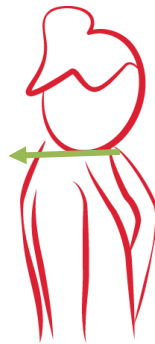
Sattelhöhe richtig einstellen:

- Du kannst im Stillstand noch mit einem Fuß flach auf dem Boden stehen.
- Die Knie sind beim Treten weder ganz durchgestreckt, noch ist ihr höchster Punkt höher als Hüfthöhe.
- Höhe des Lenkrads so einstellen, dass du eine angenehme Haltung einnehmen kannst.
- Auch hier ist die natürliche S-Kurve wichtig.



Stretch-Übungen

- Doppelkinn machen.
- Achtung: Die Nasenspitze zeigt nach vorne.



- Schultern einige Male nach hinten und nach unten drehen.

